الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

هندسة الذات لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتان:

دعاء بن عزية

هاجر شريفي

إشراف الأستاذة:

أ.د. الزهرة الأسود

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
أ.د. هند غدايفي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
أ. د. الزهرة الأسود	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
د. ابتسام بنين	أستاذ محاضر أ	مناقشا

الموسم الجامعي: 2024 / 2025

شكر وتقدير

نحمد الله ونشكره سبحانه على هديه لنا، ولولا توفيقه لما كان هذا العمل وما خرج إلى الوجود، فالحمد لله حتى ترضى، والحمد لله إذا رضيت، والحمد لله بعد الرضى.

نتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل من كان له دور في إنجاز هذا البحث، ولكل من قدّم لنا الدعم والمساعدة طوال فترة الدراسة، ونخص بالشكر أساتذتنا الكرام الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم وتوجيهاتهم، وعلى رأسهم البروفيسورة الموقرة والتي أشرفت على مذكرتنا الأستاذة: الأسود الزهرة لما قدمته من دعم علمي وملاحظات وتوجيهات قيّمة ساهمت في تطوير هذا العمل، وفقها الله في حياتها لما يحبه ويرضاه.

كما نتقدم بجزيل الشكر لكل من ساهم ولو بكلمة في إتمام هذا العمل، فلكم منا كل التقدير والاحترام.

الطالبتان

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الوادي في ضوء بعض المتغيرات؛ وهي: الجنس، والتخصص الدراسي، والطور الجامعي. وقد تمحورت الدراسة حول الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرّج ؟

2- هل توجد فروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف جنسهم ؟

3- هل توجد فروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصهم الدراسي ؟

4- هل توجد فروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف طورهم الجامعي؟

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي القائم على الاستكشاف والمقارنة، واختيرت العينة بطريقة عشوائية طبقية، كما تبنّت استبيانا يقيس هندسة الذات، وبعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى هندسة الذات مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص الدراسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف طورهم الجامعي لصالح طلبة الماستر.

وقد تم تفسير نتائج الدراسة بناء على أرضية نظرية مسبقة، وختمت ببعض التوصيات والمقترحات التي تفيد الباحثين مستقبلا.

Abstract:

The current study aimed to identify the level of self-engineering among students about to graduate from the University of El-Oued in light of some variables: gender, academic specialization, and university level. The study focused on the following questions :

1- What is the level of self-engineering among students about to graduate?
2- Are there differences in the level of self-engineering among students about to graduate, depending on their gender?
3- Are there differences in the level of self-engineering among students about to graduate, depending on their academic specialization?
4- Are there differences in the level of self-engineering among students about to graduate, depending on their university stage ?

The study relied on a descriptive approach based on exploration and comparison, and the sample was chosen in a random, stratified manner.It also adopted a questionnaire that measures self-engineering, and after using appropriate statistical methods, the study reached the following results:

- The level of self-engineering is high among students about to graduate.
- There are no significant differences in the level of self-engineering of students about to graduate, according to gender.
- There are no significant differences in the level of self-engineering of students about to graduate, depending on the academic specialization.
- There are significant differences in the level of self-engineering among students about to graduate, depending on their university stage, in favor of master's students.

The results of the study were interpreted based on a prior theoretical basis, and concluded with some recommendations and suggestions that will benefit researchers in the future.

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير	أ
ملخص الدراسة باللغة العربية	ب
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ج
قائمة المحتويات	هـ
قائمة الجداول	ز
مقدمة	ح
الجانب النظري	
الفصل الأول : تقديم الدراسة	
1- مشكلة الدراسة	2
2- أسئلة الدراسة	4
3- أهداف الدراسة	4
4- أهمية الدراسة	4
5- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة	5
6- حدود الدراسة	6
الفصل الثاني : هندسة الذات	
تمهيد	8
1- مفهوم هندسة الذات	8
2- المفاهيم الأساسية في هندسة الذات	9
3- الافتراضات التي تقوم عليها هندسة الذات	10
4- أهمية هندسة الذات	11
5- أبعاد هندسة الذات	12
6- مهارات هندسة الذات	13
7- النظريات المفسّرة لهندسة الذات	14

خلاصة الفصل	**17**
الجانب الميداني	
الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	**20**
1- منهج الدراسة	**20**
2- مجتمع وعينة الدراسة	**21**
3- أداة الدراسة	**22**
4- الأساليب الاحصائية المعتمدة	**23**
خلاصة الفصل	**24**
الفصل الرابع : عرض وتفسير نتائج الدراسة	
تمهيد	**26**
1- عرض وتفسير نتيجة السؤال الأول	**26**
2- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثاني	**28**
3- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثالث	**30**
4- عرض وتفسير نتيجة السؤال الرابع	**31**
خلاص الفصل	**34**
اقتراحات الدراسة	**34**
المراجع	**36**
الملاحق	**39**

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة	21
02	نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للاختبار	23
03	نتائج اختبار "T" لعينة واحدة لمستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج	26
04	دلالة الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف جنسهم	28
05	دلالة الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصّصهم الدراسي	30
06	دلالة الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف طورهم الجامعي	31

مقدمة:

لقد أصبح الإنسان اليوم في زمن هو أحوج إلى معرفة نفسه ومعرفة ما يحيط به نتيجة طبيعة التغيّرات اليومية الحياتية، وما تحمله من المشكلات الاجتماعية والبيئية والثقافية والاقتصادية، التي قد تنعكس بصورة مباشرة على الناس بمختلف شرائحهم في المجتمع، لذا واجب على الفرد تغيّير ما يحدث بداخله أولا، وفي الطريقة التي يفكّر بها، ليصبح قادرا على فهم نفسه وما يحدث حوله، وهذا مصداقا لقوله تعالى في كتابه العزيز:" إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ".(الرعد، أية11)

وباعتبار أنّ التعليم الجامعي ينمّي جوانب حياة الفرد، ويقع عليه عبء رسالة بناء وتطوير الطالب، كان ولا بدّ من اجتياز هذه المرحلة بكل ما تحتويه من تحديات، لأن الطالب في كل أمة هو ضميرها وأملها في حياة أفضل للمستقبل.

وفي ظل ما قد يتعرض له الطلبة المقبلين على التخرج في هذه المرحلة الانتقالية بين المرحلة الجامعية ومرحلة الحياة المهنية المستقبلية، حيث لا يخفى علينا أنّ طلبة هذا الميدان تواجههم عدة مشكلات وصعوبات وعراقيل في حياتهم سواء العلمية أو العملية، وتتزايد التحديات التي قد تؤثر على جوانب سلوكهم، مما يتطلب منهم فهم ذواتهم ووضع خطط مستقبلية لذلك، خاصة عند الاقتراب من موعد التخرج والاصطدام بالحياة العملية.

وحتى يتكيّف الطلبة مع الوضع الجديد، فإنّ الذات هي العامل الجوهري في التحكّم في السلوك وتوجيهه في مختلف المواقف الحياتية، وأنّ أفضل ما يمكن أن يكتسبه الطالب خلال مراحل دراسته هو تطوير شخصيته وتنميتها، الأمر الذي يمكّنه من خوض مراحل الحياة بنجاح في ظل التغيّرات الراهنة وتطلعات مستقبله.

وفي هذا السياق، تأتي أهمية هندسة الذات كوسيلة فعّالة متعلقة بتحديد المسار المهني للطالب بما يتناسب مع تغيّرات حياته ومواجهة تحدياتها، وتبرز حاجة الطالب في هذه المرحلة إلى فهم نفسه وهندسة ذاته بشكل إيجابي، لصقل شخصيته وتطوير قدراته ومهاراته وتغيير سلوكاته التي يسعى من خلالها إلى تحديد أهدافه، ووضع خططه الإستراتيجية في مختلف مراحل الحياة.

ونظرا لأهمية الموضوع، جاءت هذه الدراسة لمعرفة مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الوادي، وقد تضمنت هذه الدراسة جانبين: جانب نظري وجانب ميداني، حيث يحتوى الجانب النظري على فصلين يتضمنان ما يأتي:

الفصل الأول: تقديم الدراسة؛ ويتناول طرح المشكلة وأسئلتها، أهداف الدراسة أهميتها، وكذا التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة، مع تبيان حدودها.

الفصل الثاني: خصص لهندسة الذات؛ ويتناول مفهوم هندسة الذات ومفاهيمها الأساسية، والافتراضات التي تقوم عليها، بالإضافة إلى أهميتها، وكذا أبعادها ومهاراتها، وأخيرا النظريات المفسرة لها.

أما الجانب الميداني؛ فتم التطرق فيه إلى فصلين يتضمنان ما يأتي:

الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية؛ والتي تضمنت تحديد المنهج المتبع في الدراسة وطريقة اختيار العينة، وأداة جمع المعلومات مع تقدير بعض خصائصها السيكومترية، وأخيرا توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة أسئلة الدراسة.

الفصل الرابع: تم فيه عرض نتائج الدراسة المتوصل إليها، وتفسيرها على ضوء بعض الدراسات السابقة والأطر النظرية، وصولا إلى الخلاصة والتوصيات والاقتراحات التي تم استخلاصها من الدراسة.

الجانب النّظري

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1. مشكلة الدراسة
2. أسئلة الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة
6. حدود الدراسة

1- مشكلة الدراسة:

يشهد عصرنا الحالي أسلوب حياة في تجدد مستمر نتيجة التغيرات الاجتماعية والتربوية والنفسية التي تشهدها مختلف مناحي الحياة، وازياد القلق والتوتر المرتبط بكل ذلك، ولقد انعكست آثار تلك التغيرات على الأفراد وخاصة طلبة الجامعة، وبرزت أعراض ذلك بأشكال سلوكية مختلفة تعرقل عملية التعلم لديهم، والتكيف مع المحيط الجامعي الذي ينتمي إليه مما يجعل البعض منهم في حالة من الاضطراب والقلق وعدم الاتزان الانفعالي، والبعض الآخر عرضة لأن يكون مثل ذلك.

ولأن طلاب الجامعة هم عُدة المجتمع وعتاده، وهم أمل المستقبل ومحط أنظار المجتمع القوي والقادر على الصمود أمام تحديات العصر، وخاصة في ظل الظروف الحياتية، وأن أفضل ما يمكن أن يكتسبه الطالب الجامعي خلال سنوات دراسته هو تطوير شخصيته، الأمر الذي يحدد نجاحه المستقبلي في الدراسة، ونجاحه المهني، وتوافقه النفسي والاجتماعي،... كلّها سمات تحددها هندسة الذات لديه وإعادة برمجتها لتتناسب مع الحياة بمتغيراتها، وتعتبر عاملا جوهريا في تنظيم وضبط سلوكه في مواقف الحياة المختلفة، وتمكنه من خوض مراحل حياته بنجاح.

كما أنّ فقدان مهارة هندسة الذات يعرض طلاب الجامعة إلى كثير من المشكلات والاضطرابات السلوكية، فيصبحون غير قادرين على تحمل المسؤوليات المُناطة بهم من دراسة وعمل وحياة اجتماعية، وعلى هذا النحو فإن هندسة الذات عملية تقوم على أساس التصميم والتخطيط الجذري لعمليات التفكير والسلوك بما يحقق الإنسان أهدافه المرجوة بشكل ناجح.

ولقد وضّحت بعض الحقائق العلمية عن عقل الإنسان الباطن، على أنه لا يعقل الأشياء مثل العقل الواعي، فهو ببساطة يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد كلما تم استدعاؤها من مكان تخزينها، فلو حدث أن رسالة تبرمجت في هذا العقل لمدة طويلة ولمرات عديدة، كأن تقول دائما في كل موقف أنا خجول، أنا عصبي المزاج، أو أنا لا أستطيع

مزاولة الرياضة، أنا لا أستطيع ترك التدخين، وهكذا في العقل الباطن ولا يمكن تغييرها، ولكن يمكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة وايجابية.(الفقي،2020)

ولقد أشارت بعض تطبيقات الهندسة الذاتية فيما يتعلق بالنشاط الإنساني، كالتربية والتعليم جملة من الطرق والأساليب لزيادة سرعة التعلم والتذكر، وتشويق الطلاب للدراسة والمذاكرة، ورفع مستوى الأداء للمدرسين وزيادة فعالية وسائل الإيضاح، وتنمية القدرة على الابتكار وشحذ القدرة على التفكير، وتحسين السلوك وترك العادات الضارة، وكسب العادات الحميدة.(التكريتي،2002، 25-26)

ومما يؤكّد هذا الرأي، دراسة موضوع هندسة الذات لدى الطلبة الجامعيين وفقا لمتغيرات مختلفة؛ فقد درست(منصور، 2014) مستوى هندسة الذات وعلاقتها بسوء استخدام الانترنت لدى الطلبة الجامعيين، ووجدت أنّ لديهم مستوى متوسط من هندسة الذات.

بالإضافة إلى دراسة(الخليف، 2023) التي اهتمت بدراسة مستوى هندسة الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، وتوصلت إلى أن الطالبات يتمتعن بمهارات هندسة الذات مرتفعة، ولا توجد فروق دالة إحصائيا في هندسة الذات لديهن ترجع لاختلاف المرحلة الدراسية.

ومما لا شكّ فيه، أن طلبة الجامعة المقبلين على التخرج بحاجة مسيسة إلى هندسة ذواتهم ايجابيا لكي يكونوا سعداء وناجحين في حياتهم المهنية والاجتماعية، يحقّقون أهدافهم ويصنعون تميّزهم، خاصة وأنّ لديهم غاية لا بد أن يصلوا إلى تحقيقها، على اعتبار أنّ هندسة الذات لدى الشباب تمثل ذروة نجاحه من حيث تمكّنه من التخطيط لحياته ومتابعة إنجازاته بفخر، وتعزّز من ثقته بنفسه وصقل مهاراته بفاعلية صرفة.

وعلى الرغم من أهمية هذا الموضوع، إلا أنه لم يجد اهتماما كبيرا من قبل المختصّين والباحثين في الدراسات النفسية والتربوية، وإن وجدت بعض الدراسات التي أجريت واهتمت بمستوى هندسة الذات لكنها قليلة جدا في حدود علم الباحثتين، ما شكل دافعا لديهما

للمساهمة في إثرائه ولو بالقليل، حيث ستتناولان مستوى هندسة الذات لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي المقبلين على التخرج في ضوء محدداتها الديموغرافية.

2- أسئلة الدراسة:

1- ما مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرّج ؟

2- هل توجد فروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف جنسهم ؟

3- هل توجد فروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصهم الدراسي ؟

4- هل توجد فروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف طورهم الجامعي؟

3- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- التعرّف على مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرّج بجامعة الوادي.

- التعرّف على الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج وفقا لمتغير الجنس.

- التعرّف على الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج وفقا لمتغير التخصص الدراسي.

- التعرّف على الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج وفقا لمتغير الطور الجامعي.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراسة هندسة الذات في :

- الكشف عن مستوى هندسة الذات لدى الطالب الجامعي، لما لها من اهمية في تحديد قدراته وضبط بوصلة سلوكاته تجاه نفسه وتجاه الاخرين .
- كما أنّ هندسة الذات هي التي تمكّن الطالب الجامعي من خوض مراحل حياته بنجاح، وتمكنه أيضا من مواجهة مشكلاته وذلك من خلال التخطيط الذهني، حيث يحدد أهدافه ويقوي تركيزه وانتباهه ويدرب قدراته، وهي التي تجعل من الفرد مقدّرا لنفسه وتبعده عن ارتكاب الأخطاء، كما أنها تمكّنه من التوافق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري، وتولّد لديه شعورا بالراحة النفسية، وتمنع عنه المشاعر السلبية؛ مثل: التوتر والقلق والاكتئاب، وتقوي ثقته بنفسه.
- كما تتجلى أهمية هندسة الذات في أهمية متغيراتها وأهمية المرحلة العمرية لعينتها؛ وهم الطلبة الجامعيين، حيث تمثل عينة الدراسة الطلبة المقبلين على التخرج باعتبارهم في مرحلة هامة قد تظهر فيها صور وأشكال التفكير الايجابي وتكوين شخصية ايجابية قادرة على مواجهة المشكلات الحياتية وتحقيق التوافق النفسي، و زيادة الاهتمام بتنمية ورفع مهارات هندسة الذات لما فيها من فائدة في الحياة العلمية والنفسية، وحتى الاجتماعية.
- كما تساهم هندسة الذات في تعزيز قدرات الطالب الجامعي على التعامل مع الضغوطات والتحديات اليومية، وتحسّن صحته النفسية والعاطفية على المدى البعيد.

5- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

*** هندسة الذات:**

هي عملية إعادة التصميم الجذري والسريع لعمليات التفكير والسلوك بما يحقّق أعلى إنتاجية للطالب الجامعي في حياته الخاصة.(الخليف، 95 ،2023)

ويعبر عنها بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس هندسة الذات المستخدم في الدراسة.

6- حدود الدراسة:

تحدّدت الدراسة بما يلي:

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة بجامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.
- **الحدود الزمنية:** تمت الدراسة خلال الموسم الجامعي: 2025/2024.
- **الحدود البشرية:** شملت الدراسة طلبة الجامعة المسجلين في الموسم الدراسي الحالي.
- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على موضوع هندسة الذات.

الفصل الثاني: هندسة الذات

تمهيد

1- مفهوم هندسة الذات

2- المفاهيم الأساسية لهندسة الذات

3- الافتراضات التي تقوم عليها هندسة الذات

4- أهمية هندسة الذات

5- أبعاد هندسة الذات

6- مهارات هندسة الذات

7- النظريات المفسّرة لهندسة الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر هندسة الذات عملية مستمرة تتطلب التفكير النقدي والتأمل الذاتي، ومن خلال هذه العملية يمكن للأفراد تحديد ما يريدون تحقيقه في حياتهم، ووضع استراتيجيات لتحقيق تلك الأهداف، ويتضمن ذلك أيضًا التعامل مع التحديات والعقبات التي قد تواجههم في مسيرتهم نحو التحسين الذاتي.

1- مفهوم هندسة الذات:

هي طريقة أو وسيلة تعين الإنسان على تغيير نفسه، وإصلاح تفكيره، وتهذيب سلوكه، وتنقية عاداته، وشحذ همته، وتنمية ملكاته ومهاراته، وكذلك تعينه على التأثير في غيره، فوظيفة هذا العلم ومهمته التغيير والتأثير وتغيير النفس والتأثير في الغير، وإذا ملك الإنسان هذين الأمرين فقد وصل إلى ما يريد ونال ما يطلب.(شكشك ، 2012، 238)

وقد عرفها المعموري(2017): على أنها العلم الذي يرشد الفرد إلى كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والسعادة والامتزاج الصحيح بالآخرين.

كما عرف حلمي(2003) هندسة الذات بأنها ترك العمل والتفكير بالطرق القديمة، والانطلاق بالذات والسلوك الى التفكير الإيجابي، الأمر الذي يتطلب العودة بالذات الى نقطة البداية وابتكار أساليب لتحسين ورفع كفاءة الأداء الإنساني.(الخليف، 2023، 96)

وقد عرفها(2016)pambar على أنها فنّ الاكتشاف الذي يسمح للفرد بإدراك كفاءته متعددة الأبعاد وقدراته الحقيقة، فهي عملية إعادة هيكلة للفرد، واكتشاف كنوزه المفقودة، مما يجعل للفرد تجربة أسهل، ومفعمة بالنشوة، وطبيعية ومبهجة.

وعرفتها كل من(زهران، 2019، ومحمد، 2020) بأنها "عملية إعادة التصميم الجذري والسريع لعمليتي التفكير والسلوك الإيجابيين، مما يجعل الفرد أكثر إنتاجية في حياته الخاصة".(عرفي، 2023، 10)

وعليه، يستخلص من التعريفات السابقة، أنّ هندسة الذات هي قدرة الفرد على فهم وتنمية ذاته بشكل إيجابي من خلال اكتساب مهارات وتعديل سلوكه، بهدف تحقيق إمكانياته وتحديد أهدافه، ومواجهة مشكلاته في مختلف جوانب حياته.

2- المفاهيم الأساسية لهندسة الذات:

إنّ لكل إنسان طريقته الخاصة في التفكير، وهذا الاختلاف في التفكير راجع إلى كيفية إدراك العالم الخارجي عن طريق ثلاث مركّبات؛ تتمثل في:

- **البرمجة:**

وتشمل الأفكار والقدرات والسلوكيات، والقدرة الفردية لتغيير البرامج العقلية أو الخطط وعلاقتها بالزمن الماضي والحاضر.

- **اللغة:**

وتتضمن الكلمات والمعاني، وكل السلوكيات اللغوية والمقدرة الطبيعية على استخدام اللغة الملفوظة، أو غير الملفوظة والملفوظة التي تشير إلى كيفية عكس كلمات معينة ومجموعات من الكلمات الذهنية وغير الملفوظة لها صلة بلغة الصمت لغة الوضعيات والحركات والعادات التي تكشف على أساليبنا الفكرية ومعتقداتنا.

- **العصبية:**

وتتمثل بالجهاز العصبي والحواس التي من خلالها ترى تسمع وتتذوق، فإدراكنا للأحداث يعتمد بدرجة كبيرة على الكيفية التي ترصد بها حواسنا المثيرات، وكيفية تفسير الدماغ لتلك المحسوسات.(منصور،2014، 232)

- **البرمجة اللغوية العصبية:**

هي علم يساعد الإنسان في توسيع إدراكه، ومعرفة ما يدور بداخله، ومساعدته في تطوير تفكيره، مما يؤدي إلى الارتقاء والتطور الذاتي في جميع مجالات الحياة، ويجعله متفهما للآخرين ومؤثرا بهم، وعلم البرمجة يهتم بتأثير اللغة على الجهاز العصبي للإنسان، لهندسة حالات سلوكية متميزة.(شكشك، 2012، 240)

يعني ذلك، أنّ الجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته كالسلوك والتفكير والشعور، واللغة هي وسيلة التعامل مع الآخرين، أما البرمجة هي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان، أي برمجة دماغ الإنسان.(التركتي،2002، 23)

ومنه، يمكن القول بأنّ هذه التعاريف –السالفة الذكر– مصاحبة لمفهوم هندسة الذات، ذلك أن الإنسان يكتسب السلوك وطريقة التفكير عن طريق حواسه، وعن طريق اللغة التي يتعلمها، حيث تذهب جميع المعلومات التي تعلمها إلى دماغه وجهازه العصبي، فيكوّن صورة للعالم من خلال ذلك.

3- الافتراضات التي تقوم عليها هندسة الذات:

تقوم هندسة الذات على جملة من الافتراضات تحدد سلوك الإنسان وتفكيره وإنجازاته، ويستطيع الفرد تغيير ما حوله استنادا لهذه الافتراضات، أهمها:

- المخرجات Outcomes:

فلكل إنسان طرق وأساليب في تحقيق أماله وأحلامه، والطرق والأساليب الناجحة هي تلك التي تمحو كل ما يعتري الإنسان من عوائق تقف أمام تحقيق ما يصبو إليه، وتؤسس عنده حالة شعورية مستقرة نحو أهدافه وطموحاته، بحيث تمكنه من أن يتصور هدفه ويؤمن بتحقيقه من خلال بعض الخطوات التي يسلكها ثم يرى أثارها وعواقبها.

- الحواس Sensory:

تعتبر منافذ الإدراك، فكل ما يتم إدراكه أو تعلمه يأتي عن طريق الحواس، لذلك بعد تدريب الطاقات وقدرات الناس من الأسس المهمة في هندسة الذات.

لذلك، فإن هندسة الذات تعمل على تنمية الحواس وشحذ طاقاتها وقدراتها، لتكون أكثر كفاءة وأفضل أداء.

- **المرونة Flexibility:**

تغيير الفرد لوجهته الذهنية تجاه المثيرات الجديدة والطارئة عند مواجهته الموقف أو مشكلة ما، وإنتاجه العديد من الأفكار المتنوعة في أقل وقت ممكن سعيا للوصول إلى حل لتلك المشكلة.(محمد،2020 ،215)

فالشخص الذي يمتلك مرونة عالية في التفكير والسلوك هو الذي يكون لديه سيطرة وتحكم أفضل في أوضاع الحياة المختلفة.

وأضاف أوكانور(2006) الافتراض الرابع والمتمثل في العمل والمبادرة، فالشخص ما لم يصنع شيئا فإنه لن يحقق شيء.(بني هاني وعبد العال ،2015 ،461-462)

وهذه الافتراضات الأربعة لا بدّ منها مجتمعة، فهندسة الذات تعمل على هذه الجوانب بطريقة تكاملية متوازنة، أي أننا الآن أمام علم يطلق إمكانيات الإبداع، ويساعد العقل على التمركز حول الفعل والفكر، حيث يتميز بقدرته على التعامل مع الشك والتعقيد الموجود في الواقع والفكر.

4- أهمية الهندسة الذات:

تكمن أهمية الهندسة الذات في: (عبد الرزاق،2016، 112)، (عمار,2019 ،8)

- التحكم في طريقة التفكير وتفسيرها كيفما يريد الفرد.
- السيطرة على المشاعر.
- التخلص من المخاوف والعادات السيئة بسرعة فائقة.
- السهولة في إنشاء وانسجام مع الآخرين.
- معرفة كيفية الحصول على النتائج التي نريدها.
- معرفة استراتيجية نجاح وتفوق ونبوغ الآخرين ومن ثم تطبيقها على النفس.
- ممارسة سياسة التغير السريع لأي شخص نريد.
- التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم.

ولقد أشارت أحد الباحثين في دراستها إلى أهمية هندسة الذات، في أن الفرد يحقق توازنه النفسي لأنها تتأثر بالخريطة التي يرجع إليها الإنسان لفهم نفسه، خاصة أثناء الأزمات التي تظهر في أفكاره ومشاعره وآماله ومخاوفه ووجهة نظره عن نفسه.(الخليف، 2023، 95)

فهو يرى أن هندسة الذات تعتبر أداة أساسية لتحقيق التوازن النفسي من خلال قدرة الفرد على كيفية التعامل مع واقعه والتحكم في تفكيره.

5- أبعاد عملية هندسة الذات:

لا يقتصر مفهوم هندسة الذات على فهم الفرد لنفسه وتطوير ذاته، بل يتعدى ذلك ليشمل الأبعاد التي تؤثر على طريقة تفكيره وسلوكه، وفي هذا السياق نذكر مجموعة من الأبعاد:

أ- إدارة الوقت:

وهي مجموعة سلوكيات واعية تتضمن تحديد الأهداف والأولويات لكل مهمة، وذلك من أجل التخلص من العبء النفسي وتقيميها للوصول إلى كفاءة أكبر في أداء المهام المطلوبة.

ب- الوعي بالذات:

وهو الوعي بالوجود ككائن منفرد، وتلعب مهارة الوعي بالذات دورا كبيرا في تطوير الذات والارتقاء بها بفاعلية.

ت- تقدير الذات:

ينعكس على التقييم الشعوري الشخصي لإدارة واستحقاق النفس، وهو القرار الذي يأخذه الفرد كموقف اتجاه نفسه.

ث- الثقة بالذات:

وهو الشعور بالقوة والجرأة في إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب.

ج- حفز الذات:

وهي شحن وتقوية المشاعر التي تقود الفرد إلى تحقيق أهدافه، أو تسهيل تحقيقها.

ح- تنمية الذات:

وهي تحسين الذات وتطويرها وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة من خلال المراقبة الذاتية والتفكير الإيجابي والاستفادة من خبرات الآخرين.

خ- إدراك الذات:

وهو أن يرى الفرد نفسه كما يراها الآخرون، وامتلاكه التقويم واقعي لذاته.

د- تحسين الصورة الثانية:

وذلك عن طريق مراجعة الذات والالتزام الشخصي بالسلوك المناسب الإيجابي.

ذ- تكوين مفهوم ذات إيماني:

وذلك عن طريق تقييم الذات وتقبلها، والتعلم من الخبرات السابقة والتغلب على خبرات الفشل.(الخليف، 2023، 96)

6- مهارات هندسة الذات:

ولأن نوعية الحياة الآن تحددها نوعية الاتصال التي يمارسها الأفراد سواء كان اتصال الشخص بذاته أو اتصاله بغيره، فالأشخاص بحاجة أكثر إلى تجهيز أنفسهم بالاستراتيجيات والمهارات المناسبة لكي يصبحوا على اتصال ذو درجة عالية من الكفاءة والفاعلية، وذلك قد يكون من خلال معرفة مهارات هندسة الذات ودرجة استخدامها، والمتمثلة بمهارتين أساسيتين، وهما :

1- مهارات اتصال الشخص بذاته: وتتمثل في (التفكير، الإدراك، الاعتقاد).

2- مهارات اتصال الشخص مع الآخرين: وتتمثل في(العلاقات الإنسانية، حل المشكلات، الأنظمة التمثيلية...).

وباكتساب الشخص السلوك الجديد نتيجة لاستخدامه للمهارات السابقة(التفكير، الإدراك، الاعتقاد)، وهي مهارات اتصال الشخص بذاته، يصبح لدى الفرد شعور بالانسجام، لأن كل جزء منه في حالة اتفاق وتأييد له، وبذلك تتحسن علاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى إحداث الاتصال الفعال.(بني هاني وعبد العال ،2015 ،462)

7- النظريات المفسّرة لهندسة الذات:

تعددت النظريات المفسرة لهندسة الذات، نذكر منها:

1- نظرية خط الزمن Time Line Theory:

توضح هذه النظرية أن إدراك الوقت ليس ثابتا، لكنه يختلف طبقا لتوجهات الشخص والبيئة المحيطة التي يعمل فيها الفرد، فمفهوم الزمن في هذه النظرية نسبي وليس محددا، فيختلف حسب طبيعة إدراك الفرد له، وهنا تظهر أثر هندسة الذات على طبيعة إدراك الوقت، ففي أي موقف يمر به الفرد يقوم الذهن بإعداد صور والشعور بأحاسيس، وكل هذا سوف يختلف بين المواقف التي يصفها الفرد بأنها مملة أو مثيرة.

والعلاج وفق نظرية خط الزمن يعمل على تغيير الصور الذهنية المرتبطة بالمشاعر السلبية ومحاولة استبدالها بصور إيجابية ترتبط بالبهجة والسرور، وهذا يُعد اسقاط على التغييرات التي يقوم بها المرشد أو المعالج من إجراءات تُسهم في تغيير طريقة تفكير المسترشد، بحيث يستطيع تغيير أفكاره وتوجهاته، وبالتالي تغيير مشاعره السلبية.

ويقوم العلاج بخط الزمن على التخيل أن كل شخص لديه طريقة فريدة للتعبير عن خط الزمن الخاص به، فبعض الأفراد يركزون على الأحداث بالماضي، والبعض على الحاضر أو المستقبل، ويكون لديهم طريقتهم الخاصة في التعامل مع الذكريات المرتبطة بالماضي أو الحاضر أو المستقل.

وخط الزمن فريد بكل شخص، فقد يتعرض شخصان لحدث ما وكل واحد منهما يكوّن صورا وخبرات من هذه الصدمة على خط الزمن الخاص به بشكل مختلف عن الشخص الآخر، وهذا الاختلاف يرجع إلى طبيعة تفكير الشخص وخبراته التراكمية، وبما أن الفرد

يستطيع تذكر الأحداث السلبية ووصفها، فيمكن أيضا استرجاعها والتأثير فيها وتغيير صورتها ووصفها بشكل إيجابي، وهذا هو جوهر العلاج بخط الزمن. (الخليف2023،97)

تعد هذه النظرية من أفضل العلاجات النفسية، والتي تعتمد بشكل أساسي على النفاذ إلى ذات الشخص الداخلية، وكذلك تحفيز قدرة الفرد على القضاء على كافة السلبيات التي قد يكون يحتسبها داخله، وعند تنفيذ هذا الأسلوب لا بد من وصول الفرد إلى الأفكار السلبية التي تراوده أيّا كان نوعها، وفي الوقت نفسه يقوم بمراقبة كيف يتصرف حيالهم، وما هو رد فعله الطبيعي عليهم، ومن ثم يأتي دور برمجة عقل الفرد على عدم إتيان مثل هذه التصرفات وردود الأفعال عند معاودة الشعور بهذه الأفكار السلبية مرة أخرى.

2- نظرية الإدراك Perception Theory :

تشير هذه النظرية إلى أن الإدراك قدرة معرفية تساعد في تحديد طبيعة الأحاسيس الذاتية وتشخيص العوامل المؤثرة فيها، ويعتبر الإدراك أداة رئيسة في تحقيق الأحاسيس الإيجابية وتجنب الأحاسيس السلبية والمؤذية.

وتوضح هذه النظرية الطرق المعتادة لإدراك والتفكير وأنماط الإدراك، وللتفكير عادات سلوكية خاصة بالشخص صاحب نمط التفكير السائد، وهناك عدد من الأنماط منها النمط الصوري ونستدل به من الذاكرة، والنمط السمعي ونستدل به من شدة الصوت، والنمط الحسي وله أنماط خاصة مثل درجة الحرارة والبرودة والخشونة والنعومة.(الخليف،2023، 97)

ترى هذه النظرية أنّ الإدراك هو قدرة معرفية أساسية تحدد كيفية فهمنا للأحاسيس الذاتية ، وتكمن أهمية هذه النظرية في أنها تساعد الفرد على تحقيق الأحاسيس الإيجابية وتجنب السلبية مما يساهم في تحسين جودة الحياة، كما توضح هذه النظرية أن أنماط الإدراك والتفكير ليست ثابتة، بل هي عادات سلوكية مكتسبة تختلف من فرد لآخر، وتشمل أنماطًا متنوعة.

3- النظرية العقلانية الانفعالية Emotional Rationality Theory:

ركّز "أليس" في هذه النظرية على أن الأفكار اللاعقلانية في الأساس للعديد من الاضطرابات النفسية، وذلك لأن الأفراد يتبنون أفكارا غير عقلانية ربما نشأوا عليها منذ صغرهم، واعتمد منهج "أليس" في العلاج على أن الفرد إذا تبنى أفكارا عقلانية بدلا من الأفكار غير العقلانية، فإن ذلك من شأنه أن يساعد على تمتعه بالصحة النفسية، ويساهم في قدرته على مواجهة الأحداث التي يلاقيها في مسيرة حياته دون الحاجة للمساعدة من الآخرين. (الخليف ،2023،97)

ركّز أليس في نظريته على أن الأفكار اللاعقلانية هي الأساس الذي تقوم عليه العديد من الاضطرابات النفسية، وتقترح النظرية أن تبني أفكارًا عقلانية بدلا من الأفكار اللاعقلانية يساعد الفرد على تحقيق الصحة النفسية ومواجهة تحديات الحياة بكفاءة أكبر.

4- نظرية معالجة المعلومات Information Processing Theory :

تُعد معالجة المعلومات إحدى النظريات المشتقة من الاتجاه المعرفي والاتجاه المعرفي ينظر للإنسان على أنه منظم للموقف والخبرة والمعرفة، ومعالج نشط بإمكانه بناء موقف وإعادة بنائه بهدف استيعابه، ويفترض هذا الاتجاه أن الأفراد يختلفون في مستوى نشاط وآليات أعمالهم الذهنية المستخدمة في المواقف المختلفة . (الخليف ،2023،97)

ترى هذه النظرية أن الإنسان يقوم بمعالجة المعلومات الواردة إليه من البيئة المحيطة به بطريقة منظمة وفعالة، وتفترض هذه النظرية أن الأفراد يختلفون في آلياتهم الذهنية المستخدمة في المواقف المختلفة، مما يعني أن كل فرد لديه طريقة فريدة في معالجة المعلومات وتكوين الخبرات.

5- نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory:

اكتشف "باندورا" العلاقة بين ما يتوقع الفرد أن يفعله وكيف يفعله بالفعل، وتعتبر دراساته من أهم الأنماط في التفاعل بين الخرائط العقلية والأداء السلوكي الذي يعرف في هندسة الذات بمنحنى "باندورا" الذي يسمح باكتساب الفرد الوعي وإعادة تشكليه لإدراكاته واستراتيجياته الخاصة وتغييرها، فعندما يتعلم الفرد من نموذج معين فهو بحاجة إلى إعادة

استدعاء الصور التفصيلية للكيفية التي تم بها إنجاز المهام بواسطة النموذج، فيتعلم كيف يدرك النقص في الأداء على أنه تغذية مرتدة وليس فشلا.(الخليف،2023، 97)

وهنا، كشفت نظرية التعلم الاجتماعي عن العلاقة الوثيقة بين توقعات الفرد وأفعاله، حيث أن ما يتوقعه الفرد من نفسه يؤثر بشكل كبير على سلوكه وأدائه، وتوضح هذه النظرية كيف يتعلم الأفراد من النماذج المحيطة بهم، وكيف يمكنهم تعديل إدراكاتهم واستراتيجياتهم من خلال الملاحظة والتقليد، كما تؤكد النظرية على أن النقص في الأداء لا يجب أن يُنظر إليه على أنه فشل، بل هو بمثابة تغذية مرتدة قيمة تساعد الفرد على تحسين أدائه وتطوير مهاراته.

بشكل عام، تسلط هذه النظريات الضوء على أهمية الإدراك والتفكير في تشكيل سلوك الإنسان ومشاعره، وكيف يمكن تغيير هذه العمليات لتحقيق نتائج إيجابية.

خلاصة الفصل:

يتّضح مما سبق، أنّ هندسة الذات هي رحلة مستمرة لا تتوقف عند حد معين، بل إنها عملية تطوير وتنمية مستمرة للذات، تهدف إلى تحقيق أقصى إمكانات الفرد وتحقيق الراحة النفسية والتوازن بين مختلف جوانب حياته، مما يؤدي إلى حياة أكثر رضا وسعادة وتساعد في اتخاذ قرارات أفضل في الحياة، فهندسة الذات ليست مجرد مفهوم بل هي أسلوب حياة يسعى لتحقيق النمو الشخصي المستمر للفرد.

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجيّة للدّراسة الميدانيّة

تمهيد

1- منهج الدّراسة

2- مجتمع وعيّنة الدّراسة

3- أداة جمع البيانات

4- الأساليب الإحصائيّة المعتمدة

خلاصة الفصل

تمهيد:

حتى يتمكن الباحث من توفير بيانات دقيقة تعكس ما تم التطرق اليه في الجانب النظري في دراسته، وتقديم أدلة قوية لدعم أسئلته البحثية ومساعدته على تطوير استنتاجات موثوقة، سيتم التطرق إلى أهم الإجراءات المنهجية اللازمة لبدء الدراسة الأساسية بداية بالمنهج المعتمد وصولا إلى أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.

1- منهج الدّراسة:

يعرف المنهج على أنه الوسيلة والطريقة التي تستخدم للوصول إلى الحقيقة، ويسلكها العقل البشري للاقتراب من الحقائق والوصول إليها. ويعرف أيضا على أنه الطريقة التي يتبعها العقل في دراسته لموضوع معين للتوصل إلى قانون عام، أو مذهب جامع، أو هو في الحقيقة ترتيب الأفكار ترتيباً دقيقاً بحيث يؤدي هذا الترتيب الدقيق إلى كشف حقيقة مجهولة أو البرهنة على صحة حقيقة معلومة .(سليمان ،2014، 21)

ومما لا شك فيه، أن كل دراسة لا بد من الاعتماد على منهجية للوصول إلى الحقيقة والوصول إلى نتائج دقيقة، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، الذي عرّفه(عبد العال،2004) على أنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين ظواهر أخرى".(ورد في: سليمان، 2014، 131)

كما تم الاعتماد على أسلوبي الاستكشاف والمقارنة، إذ يعتبران ملائمان لمثل هذه البحوث التي تستكشف ظاهرة هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث تم استكشاف مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج، على اعتبار أن الاستكشاف "يلجأ إليه الباحث للتعرف على المتغيرات المتعلقة بالآراء التي يتخذها الناس بالنسبة لموضوع معين".(المليجي ،2001، 24)

والأسلوب المقارن لمعالجة الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف بعض المتغيرات الديمغرافية، على اعتبار أن الأسلوب المقارن هو الذي

"يقارن جوانب التشابه والاختلاف بين الظاهرات لكي تكشف أي العوامل أو الظروف التي يبدو أنها تصاحب أحداثا أو ظروفا أو عمليات أو ممارسات معينة".(دويدار، 1995، 170)

2- مجتمع وعيّنة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة الحالية في مجموع الطلبة المقبلين على التخرج في كل من كليتي العلوم الاجتماعية والانسانية والعلوم الطبيعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي للموسم الجامعي: (2025/2024)، والبالغ عددهم(2711) طالبا وطالبة.

2-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم إجراء عينة الدراسة الاستطلاعية على عينة اشتملت على(30) طالبا وطالبة، اختيرت بطريقة عشوائية من كليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم الطبيعية، باعتبار أنها تمثل المجتمع الأصلي من خلال تجانس الصفات والخصائص من مختلف المستويات والتخصصات بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

2-2- عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية طبقية ذات التوزيع التناسب من كليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية(كتخصص أدبي)، والعلوم الطبيعية (كتخصص علمي)، وتكونت العينة من مئة وخمسون(150) طالبا وطالبة، منهم تسعة وثمانون(89) طالبا وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، وواحد وستون(61) طالبا وطالبة من كلية العلوم الطبيعية.

والجدول الموالي، يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية وتوزيع أفرادها حسب متغيراتها على النحو الآتي:

جدول(1) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

التخصّص	المستوى	عدد الطلبة		النسبة المئوية(%)
		ذكور	إناث	
علوم اجتماعية وإنسانية	ثالثة ليسانس	22	23	59,33
	ثانية ماستر	22	22	
علوم طبيعية	ثالثة ليسانس	15	16	40,66
	ثانية ماستر	15	15	
المجموع		150		100

يلاحظ من بيانات الجدول(1) أن أفراد الدراسة الأساسية قد توزعوا بنسب متفاوتة نظرا لأن عدد طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية أكبر من عدد طلبة كلية العلوم الطبيعية.

3- أداة جمع البيانات:

يعتمد الباحث في عملية جمع البيانات والمعلومات على العديد من الوسائل والأدوات ومن بين هذه الوسائل نجد الاستبيان؛ فهو "أداة للحصول على البيانات والمعلومات والحقائق المرتبطة بواقع معين أو ظاهرة محددة وذلك في ضوء مجموعة من الأسئلة يطلب من المبحوثين الذين توجه لهم الاستبيان الإجابة عليها ".(المشهداني ،2019)

وقد تم تبني مقياس هندسة الذات للباحثة(الخليف ،2023)، حيث يتكون المقياس من(28) عبارة تقيس عدد المتغيرات المرتبطة بمهارات هندسة الذات؛ كإدارة الذات وإدراكها وتقديرها، وكذلك تحفيز الذات.

وقد حددت الباحثتان أربعة أبعاد لهندسة الذات بما يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وهي: إدارة الوقت، وتقدير الذات، وتحفيز الذات، وإدراك الذات، حيث صاغت العبارات بشكل تقدير ذاتي، وكل عبارة لها خمس بدائل وهي: (دائما 5، غالبا4 ، أحيانا 3، نادرا2،

مطلقا 1)، حيث تشير الدرجة الكلية الأعلى على المقياس إلى أن الطالب يمتلك مهارات هندسة الذات، في حين تشير الدرجة الكلية الأقل إلى افتقار الطالب لمهارات هندسة الذات.

*** الخصائص السيكومترية لأداة القياس:**

تم تقدير بعض الخصائص السيكومترية للأداة على النحو التالي:

1- الصدق:

يعد الصدق من الشروط المهمة الواجب توفرها في أداة جمع البيانات، فهو" أن يقيس الاختبار ما أعد لقياسه فعلا فيقيس الوظيفة التي أعد لقياسها، ولا يقيس شيئا آخر مختلف عنها ".(سليمان،2010، 24)

وقد تم تطبيق صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والأداة، بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول(2) نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للاختبار

البعد	معامل الارتباط
إدارة الوقت	0.861
إدراك الذات	0.766
تحفيز الذات	0.776
تقدير الذات	0.833

يتضح من خلال الجدول(2) أن جميع أبعاد مقياس هندسة الذات تتميز بمعاملات مرتفعة، مما يعكس مدى انتماء الأبعاد للخاصية المقاسة موضوع الدراسة(هندسة الذات)، وعليه نقول أن المقياس على قدر عال من الصدق، ويجوز الاعتماد عليه.

2- الثبات:

تم تقدير ثبات الأداة بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم مقياس هندسة الذات إلى جزأين: جزء علوي يمثل الفقرات ذات الأرقام الفردية، وجزء سفلي يمثل الفقرات ذات الأرقام

الزوجية، وبعدها تم تطبيق معادلة "جتمان"، وقدرت قيمة الثبات بـ(0.89)، ومنه يمكن القول أن مقياس هندسة الذات يتمتع الثبات قوي يجيز لنا الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

4- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss,25)، حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار(ت) لعينة واحدة للكشف على مستوى هندسة الذات.
- اختبار(ت) لعينتين مستقيلتين لدراسة الفروق في هندسة الذات تبعا لمتغير الجنس التخصص الدراسي والطور التعليمي.

* خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يتبين أن أهمية أي دراسة ميدانية تعود إلى دقة النتائج المتحصل عليها، وتتوقف هذه الدراسة على الإجراءات التطبيقية التي يتبعها الباحث لدراسة موضوع ما.

وتماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية ومتطلباتها، انطلقت من المنهج المتبع، ثم وصف مجتمع والعينة المستهدفة، ثم بعد ذلك اختيار الأداة المناسبة لهذه الدراسة، وفي الأخير تم الحصول على مجموعة من البيانات باستخدام بعض الأساليب الإحصائية التي تسمح لنا بعرض وتفسير النتائج التي سيتم التطرق إليها في الفصل الموالي.

الفصل الرابع: عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتفسير نتيجة السؤال الأول

2- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثاني

3- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثالث

4- عرض وتفسير نتيجة السؤال الرابع

5- خلاصة عامة للدراسة

6- اقتراحات الدراسة

تمهيد:

بعد عرض الفصل السابق للإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية، تم التوصل إلى نتائج نهائية، وسيتم في هذا الفصل عرض وتفسير النتائج استنادا إلى الجانب النظري والدراسات السابقة، ومن ثم الإجابة عن أسئلة الدراسة.

1- عرض وتفسير نتيجة السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على ما يلي: ما مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرّج ؟

جدول(3) نتائج اختبار "T" لعينة واحدة لمستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوي الدلالة
هندسة الذات	150	84	107.28	13.60	149	20.95	0.000

يتّضح من خلال الجدول أنّ المتوسط الحسابي للعينة يساوي(107.28) وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي يساوي(84)، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة(20.95) وهي دالة عند مستوى الدلالة(0.01).

ومن خلال هذه النتائج نجد أنّ مستوى هندسة الذات مرتفع لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أنّ النضج النفسي والمعرفي الذي يكتسبه طلاب الجامعة المقبلين على التخرج من البيئة التعليمية، وكذا التجارب الأكاديمية والشخصية التي يكون قد مرّوا بها صقلت مهاراتهم في التفكير الاستراتيجي والتخطيط الحياتي واتخاذ القرارات

المناسبة، مما يزيد لديهم القدرة على تقييم الذات، وضبطها وفقا للأهداف المستقبلية، فبالتالي يكون مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفعا.

بالإضافة إلى ذلك، نجد أنّ لدى الطلبة المقبلين على التخرج تصورا أوضح لمستقبلهم الأكاديمي والمهني، مما يحفّز لديهم تحسين المهارات الاجتماعية والحياتية وإدارة الذات، ورغبتهم في تحقيق نتائج نجاح بعد التخرج تدفعهم إلى ضبط سلوكياتهم، وتعزيز انضباطهم الذاتي.

كما أن هؤلاء الطلبة يواجهون ضغطا متزايدا للتهيؤ لظروف ومتطلبات سوق العمل، مما يجعلهم أكثر وعيا بضرورة تطوير قدراتهم الشخصية والمهنية، فتنمو لديهم مهارات التخطيط الذاتي والتطلع الإيجابي نحو المستقبل.

وقد نجد أنّ البيئة الجامعية هي الأخرى تصبح أكثر تنافسية، مما تشجع الطلبة المقبلين على التخرج على تطوير استراتيجيات فعالة لإدارة الذات لديهم، وتعطي لهم فرصة لتحسين جودة حياتهم وتغيير سلوكاتهم من خلال التواصل الاجتماعي بين أقرانهم وزملائهم.

ولا ننسى دعم الأستاذ الذي يلعب دور المرشد والموجه للطالب في رسم خططه المستقبلية، ومساعدته على تحقيق أهدافه، ومواجهة تحديات الحياة بكفاءة أكبر، إلى جانب وجود فرص تدريبية ومشاريع تخرج ذات قيمة علمية وعملية،.. كل هذا قد يعزز هندسة الذات لديهم ويرفع من مستواها.

هذا؛ وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الخليف(2023) التي أسفرت على أن مستوى هندسة الذات لدى الطلبة كان مرتفعا.

في حين اختلفت مع نتيجة دراسة منصور(2014) التي توصلت إلى مستوى متوسط من هندسة الذات لدى طلبة الجامعة.

2- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني على ما يلى: هل توجد فروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف جنسهم ؟

جدول(4) دلالة الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف جنسهم

عينة الطلبة الذكور ن= 74		عينة الطالبات الإناث ن= 76		درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
م	ع	م	ع				
106.48	13.90	108.06	13.35	148	0.70	0.47	غير دالة

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لعينة الطلبة الذكور الذي قدر بـ(106.48) أقل من المتوسط الحسابي لعينة الطالبات الإناث الذي قدر بـ(108.06)، كما أن الانحراف المعياري لعينة الطلبة الذكور قدر بـ(13.90) أكبر من الانحراف المعياري لعينة الطالبات الإناث وقدر بـ(13.35).

ومنه قيمة ت المحسوبة قدرت بـ(0.70)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

وبالتالي، نستنتج عدم وجود فروق جنسية في هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

وقد تفسّر النتيجة المتوصل إليها بعدم وجود اختلاف بين الجنسين في هندسة الذات إلى كون الطلبة والطالبات يمتلكون مستويات متشابهة من القدرة على تشكيل وتوجيه أنفسهم نحو تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية، كما أن غياب الفروق ناتجا على البيئة التعليمية والمجتمعية التي تتيح فرصا متساوية للطرفين في تطوير مهارتهم وإدارة ذواتهم بفاعلية جيدة.

وأن هندسة الذات تغير من سلوك الفرد سواء كان ذكرا أو أنثى، فالطلبة الجامعيون المقبلون على التخرج يتم تدريبهم خلال هذه المرحلة على حد سواء على ضرورة بذل جهدهم العقلي وإثارة تفكيرهم الإيجابي، ولأنهم قد اكتسبوا خلال مرحلة اقترابهم من التخرج مهارات جديدة للتفكير تكون قد غيرت في سلوكهم، وعلى نحوها أصبحت لديهم سمات شخصية(ذاتية) متشابهة لكل من الطلبة الذكور والطالبات الإناث، كتعزيز الثقة بالنفس، والقدرة على التكيف، واتخاذ القرارات، وعلى ضوئها يتم هندسة ذواتهم بطريقة محكمة، وهذا ما فسرته الافتراضات التي تقوم عليها هندسة الذات في الأدبيات البحثية في كونها تحدد سلوك الفرد وتفكيره، ويستطيع الفرد تغيير ما حوله، وبذلك يصبح لكل جنس من الطلبة الذين هم في مرحلة التخرج مجالات أساسية مشتركة تقوم عليها هندسة ذواتهم تتمثل في: المخرجات، الحس، المرونة، المبادرة.

بالإضافة إلى أنّ الطلبة في هذه المرحلة الأخيرة من التكوين الأكاديمي يكونون قد اكتسبوا خبرات شخصية ومهارات اجتماعية متشابهة بسبب تشابه المتطلبات الأكاديمية والتجارب الحياتية خلال سنوات الدراسة والتكوين.

كما أن الدعم الأكاديمي المقدم للطلبة من طرف الأساتذة والإدارة الجامعية في البيئة التعليمية قد يلعب دورا مهما في تقليل الفجوة بين الجنسين في هندسة الذات.

كما يمكن تفسير ذلك أيضا بأن زيادة وعي الطلبة المقبلين على التخرج بأهمية تطوير الذات لديهم، بغض النظر عن الجنس الذي ينتمون إليه، مما قد يؤدي بهم إلى تحقيق مستويات متقاربة في المهارات الحياتية والقدرات الذاتية.

3- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على ما يلي: هل توجد فروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصهم الدراسي؟

جدول(5) دلالة الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصّصهم الدراسي

عينة طلبة العلوم الاجتماعية ن= 89		عينة طلبة العلوم الطبيعية ن=61		درجة الحرية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
م	ع	م	ع				
108.39	11.72	105.67	15.93	148	1.20	0.23	غير دالة

يتضح من خلال نتائج المدونة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة طلبة العلوم الاجتماعية والذي قدر بـ(108.39) أكبر من المتوسط الحسابي لعينة طلبة العلوم الطبيعية والذي قدر بـ(105.67)، كما أن الانحراف المعياري لعينة طلبة العلوم الاجتماعية الذي قدر بـ(11.72) أقل من الانحراف المعياري لعينة طلبة العلوم الطبيعية والذي قدر بـ(15.93)، ومنه قيمة "ت" المحسوبة تساوي(1.20) وهي قيمة غير دالة عند مستوى دلالة(0.05)

وعليه، يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصهم الدراسي.

وقد تفسر النتيجة المتوصل إليها بأن التخصص الدراسي لا يمثل عاملا حاسما في تكوين وتطوير مستوى هندسة الذات لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة، بل قد تكون هناك عوامل أخرى مثل: الخبرات الحياتية والبيئية الاجتماعية، والتوجيه الشخصي، أكثر تأثيرا في تشكيل مفهوم إيجابي للطالب المقبل على التخرج عن ذاته وتخطيطه لمستقبله بكفاءة.

واستنادا إلى الأطر النظرية يمكن تفسير نتيجة هذا السؤال، بأن الطلبة المقبلين على التخرج يمتازون بكفاءات علمية متقاربة، فهم يركزون على الأداء الأكاديمي على مستوى كل تخصص حول قدرتهم على تنظيم مخططاتهم العلمية المطلوبة، وتطلعاتهم لأهدافهم في تحقيق كفاءة الأداء والمهمات التعليمية.

بالإضافة إلى توفير البيئة الدراسية المناسبة والمتشابهة بين كافة أطياف الطلبة وتخصصاتهم من مختلف الكليات من(المكتبات العلمية، الوسائل التعليمية، الموارد البشرية ذو الكفاءة العالية....الخ)، كل في مجال تخصّصه يمنح للطلبة المقبلين على التخرج فرصا أكثر وأوفر لتنمية ملكاتهم الفكرية وتطوير مهاراتهم ورسم خططهم المستقبلية.

أما فيما يخصّ النظام الدراسي، فيظهر أنه مطبّق على حد سواء بين جميع الكليات، ذلك أن طرائق التدريس متشابهة إلى حد ما، أي أنهم ينتمون إلى بيئة تعليمية وفيزيقية مماثلة، تطبع أساليبهم وطرقهم في تعلم واكتساب ما هو مقرر لهم بطابع واحد لا سيما أنهم يخضعون لطرائق تقييم وتقويم متشابهة إلى حد كبير، مما قد ينعكس على طريقة تفكيرهم وتخطيطهم لمشروعهم الشخصي ومستقبلهم الدراسي والمهني.

4- عرض وتفسير نتيجة السؤال الرابع:

ينص السؤال الرابع على ما يلي: هل توجد فروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف طورهم الجامعي؟

جدول(6) دلالة الفروق في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف طورهم الجامعي

طور الليسانس(السنة الثالثة) ن =76		طور الماستر(السنة الثانية) ن =74		درجة الحرية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
م	ع	م	ع				
				148	1.91	0.05	دالة

				13.34	105.21	13.63	100.11

يتضح من خلال النتائج المدونة أعلاه، أن المتوسط الحسابي لعينة طلبة السنة الثالثة ليسانس والذي قدر بـ(100.11) أقل من المتوسط الحسابي لعينة طلبة السنة الثانية ماستر والذي قدر بـ(105.21)، كما أن الانحراف المعياري لعينة طلبة السنة الثانية ماستر والذي قدر بـ(13.34) أقل من الانحراف المعياري لعينة طلبة السنة الثالثة ليسانس والذي قدر بـ(13.63).

ومنه قيمة "ت" المحسوبة(1.91) وهي قيمة دالة عند(0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف طورهم الجامعي وذلك لصالح طلبة السنة الثانية الماستر.

وقد تفسّر وجود هذه الفروق الجوهرية بأن الطلاب المقبلين على التخرج من طور الماستر قد تكوّن لديهم نضجا شخصيا ونموا أكاديميا، واكتسبوا خبرات علمية وعملية واجتماعية أكثر وأوسع من طلبة السنة الثالثة ليسانس المقبلين على التخرج، مما يعزز لديهم القدرة على إدارة الوقت وإدارة الذات والتخطيط للمستقبل واتخاذ القرارات بوعي أكبر، ليصبح الطالب المقبل على التخرج من طور الماستر أكثر إدراكا بهويته الأكاديمية والمهنية، مما ينعكس إيجابا على هندسته لذاته.

بالإضافة إلى ذلك، نجد أنّ طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج عادة ما تكون لديهم رؤية واضحة عن مسارهم المهني أو البحثي، بينما طلبة السنة الثالثة ليسانس لم يزالوا في مرحلة الاستكشاف والتدريب والتكوين.

وعليه، فإن الطالب الجامعي كلما تقدم في مستوى دراسته كلما يزداد وعليه بمسؤولياته الذاتية والأكاديمية والمهنية، مما تؤثر على طريقة تنظيم الذات لديه، ومستوى التكيف الأكاديمي مع التحديات التي يواجهها، فطالب الماستر يكون قد واجه تحديات أكاديمية أكثر تعقيدا، مما يعزز لديه مهارات حياتية، مثل الاستقلالية الفكرية وحل المشكلات.

ومع تقدم العمر الذي يمرّ به طلبة الماستر يصبحون أكثر نضجا وإدراكا لذواتهم، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تحقيق مستويات مرتفعة لهندسة وفهم ذواتهم في مسيرتهم الطلابية، وهذا ما أكدته نظرية الإدراك في مفهوم هندسة الذات في قدرة الفرد على إدراكه وفهمه لذاته، مما يساهم في تحسين جودة حياته.

وبناء على ما تتضمنه الأطر النظرية، يمكن تفسير ذلك إلى أن طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج يكتسبون مجموعة من المهارات الاجتماعية والخبرات الحياتية خلال الخبرة السنوية في الدراسة التي قد لا تكون موجودة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس المقبلين على التخرج، فهم بذلك يهتمون أكثر بتفكيرهم على حل مشكلاتهم المستقبلية ومواجهتها وتحقيق أهدافهم.

وهذا ما تفسره أبعاد هندسة الذات في أن طلبة الماستر يمتلكون شحن وتقوية في المشاعر تقودهم إلى هندسة ذواتهم، وبالتالي تحقيق أهدافهم والشعور بالقوة في إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب من خلال الاستفادة من الخبرة السنوية في الدراسة.

كما أن مستوى الطموح الذي يمتلكه طلبة الماستر، وتطلعاتهم لمستقبلهم، ونظرتهم نحو الحياة المهنية تجعلهم يسعون دائما إلى التفوق والتجديد، ووضع أهداف واضحة وخطط إستراتيجية فعالة لتحقيقها، وهذه النظرة الإيجابية تعزز من قدرتهم على مواجهة التحديات مما يجعلهم أكثر استعدادا للتغيير الايجابي واستثمار خبراتهم وإمكاناتهم في حل المشكلات

غير أن نتيجة هذه الدراسة اختلفت مع نتيجة دراسة الخليف(2023) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية باختلاف المرحلة الدراسية.

5- خلاصة عامة للدراسة:

في ضوء ما تم استعراضه في كل من الجانب النظري والتطبيقي لموضوع هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس والتخصص الدراسي والطور الجامعي، وبناءً على البيانات الإحصائية المتحصل عليها، وانطلاقا من الهدف الأساسي

للدراسة وهو التعرف على مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الوادي، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

– مستوى هندسة الذات مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج .

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص الدراسي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هندسة الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف طورهم الجامعي لصالح طلبة الماستر.

6- اقتراحات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن اقتراح:

– إجراء أبحاث مماثلة للدراسة الحالية تتناول موضوع هندسة الذات لدى الطلبة الجامعيين في ضوء متغيرات جديدة؛ كالتدفق النفسي، والسلوك الإبداعي، ومهارات فعالية الحياة، ... .

– إجراء دراسات حول هندسة الذات لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز مرحلة دراسية(مرحلة انتقالية)، وذلك لكون الموضوع يمثل ظاهرة نفسية مهمة جدا يحتاج لمعايشتها كل متمدرس طموح.

– البحث عن الفروق في هندسة الذات لدى المتمدرسين باختلاف مستوياتهم التعليمية، وفي بيئات مختلفة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

بني هاني، محمد الصالح وعبد العال، مريم عبد الرحمن(2015) . مهارات البرمجة اللغوية العصبية لدى مديري المدارس في لواء الرمثا بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس الأردن .

الخليف، جود بنت محمد وغريب إيناس (2023).هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم . مجلة كلية التربية ، جامعة القصيم.

دويدار، عبد الفتاح محمد(1995). أسس علم النفس التجريبي. بيروت: دار النهضة العربية.

سيد سليمان ، عبد الرحمان (2014). مناهج البحث كلية التربية: جامعة عين شمس .

شكشك، أنس عبد (2012) .الهندسة النفسية في إدارة الجسد وتشكيل الشخصية. (ط1) عمان : دار الشروق .

عبد الرزاق، خنساء(2016). أثر الهندسة النفسية في تنمية بعض مهارات الذكاء الانفعالي لدى طلاب معاهد الفنون الجميلة . مجلة الفتح. العدد 67-103.

عمار ، عربي محمد محمد سامة (2019). برنامج قائم على الهندسة النفسية في تدريس علم النفس لتنمية الوعى النفسي وتحمل الغموض الأكاديمي لدى الطلاب المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية : جامعة أسيوط. العدد 12-35.

عرفي، كريم محمد(2024) برنامج قائم على هندسة الذات لتحسين المناعة النفسية والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية . مجلة البحث العلم في التربية. جامعة اسكندرية .

محمد ، أمين محمد زينب(2020). الإسهام النسبي للأبعاد هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال في التنبؤ بجوانب السلوك جراء جائحة كورونا مجلة كلية التربية .جامعة عين الشمس. العدد 4-44.

المشهداني ، سعد سليمان (2019) . منهجية البحث العلمي .عمان: دار أسامة .

المعموري ، علي(2017) .أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي : مجلة جامعة بابل . العدد 22-25 1157-1185.

المليجي، حلمي(2001) . مناهج البحث في علم النفس. بيروت: دار النهضة العربية.

منصور،هدى كامل(2014).هندسة الذات وعلاقتها بسوء إستخدام الانترنيت لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ للعلوم الاجتماعية والإنسانية. العدد 2 (211). 253-254.

Pambar M(2016). self-engineering realization celebration and enlightenment; A multi-dimensional life experince. Dedicated to wayne dyer; Abe Books.

الملاحق

مقياس هندسة الذات

جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي-
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية **تخصص: إرشاد والتوجيه**

أخي الطالب, أختي الطالبة: يتضمن هذا الاستبيان جملة من العبارات، ونرجو منك قراءتها بتمعن ثم وضع علامة(×) في الخيار المناسب لك، مع العلم أن هذه المعلومات سوف تكون في سرية تامة وتستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

نشكركم على تجاوبكم

بيانات أولية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المستوي التعليمي: ثالثة ليسانس ☐ ثانية ماستر ☐

التخصص: .....

	العبارات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
1	أستطيع تنظيم وقتي وتحديد أولوياتي للإنجاز.					
2	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني.					
3	أمتلك العديد من الصفات المميزة.					
4	أستطيع السيطرة على أفكاري السلبية.					
5	أجد سهولة في ترك هاتفي والبدء بالمذاكرة.					
6	أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري.					
7	أدرك جوانب الضعف والقوة في شخصيتي.					
8	أحفز نفسي ذاتيا للقيام بالأعمال المطلوبة مني.					
9	أتوقف عن دعوة أصدقائي عندما يكون لدي مهام دراسية كثيرة.					
10	أتخذ القرارات في أي موقف دون مشقة.					
11	أفتخر بنفسي وأقدرها.					
12	أتمكن من السيطرة على نفسي عند حدوث أي أمر مزعج.					
13	أحدد أوقات مخصصة لمذاكرة دروسي وألتزم بذلك.					
14	يفرح الآخرون بوجودي معهم.					
15	أمتلك القدرة على تطوير أدائي.					
16	أفكر بالمستقبل بإيجابية.					
17	أكافئ نفسي عند الانتهاء من التزاماتي في المواعيد المحددة.					
18	أشعر بالرضا عن علاقتي مع الآخرين.					
19	أحب نفسي كما هي.					
20	أحقق طموحاتي على الرغم من الأجواء غير المشجعة.					
21	أعمل على تطوير أهدافي بشكل مستمر.					
22	أفكر بطريقة مناسبة قبل اتخاذ أي قرار.					
23	أنا راضي عن ذاتي عندما أفكر فيما حققته من إنجازات.					
24	أفي بالعهود التي أقطعها على نفسي مهما كلف الأمر.					
25	أحدد أهدافي بشكل دقيق ليسهل علي تحقيقها.					
26	أشعر أنني أعرف نفسي كما يجب.					
27	يمكنني بسهولة التعبير عن رأيي.					
28	أتمتع بالصبر في مواجهة المواقف الصعبة.					