



# مجلة الإرشاد النفسي

## Journal of psychological Counseling

### مجلة علمية دورية محكمة

تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي

بكلية التربية – جامعة المنيا

ISSN ( Print) 2682- 4566

ISSN (on-line) 2735 - 301X

<https://sjsm.journals.ekb.eg>

ديسمبر 2020

العدد العاشر

المجلد السادس

## هيئة التحرير

---

### رئيس تحرير المجلة

أ.د/ عيد عبد الواحد على درويش

عميد كلية التربية

### نائب رئيس تحرير المجلة

أ.د/ أسماء محمد عبد الحميد

وكيل الكلية لشؤون البيئة وخدمة المجتمع

### مدير تحرير المجلة

أ.م. د/ فدوي أنور وجدي توفيق

مدير مركز التوجيه والإرشاد النفسي

### سكرتير المجلة

أ/ أحمد مصطفى محمد

مدير مكتب عميد كلية التربية – جامعة المنيا

## اللجنة الاستشارية للمجلة (سلاط)

أ.د/علي فرح أحمد فرح  
جامعة العلوم والتكنولوجيا - السودان

أ.د/علي مهدي كاظم  
جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان

أ.د/عماد الزغول  
جامعة مؤتة - الاردن

أ.د/فضل ابراهيم عبد الصمد  
جامعة المنيا- مصر

أ.د/لطفى عبد الباسط إبراهيم  
جامعة المنوفية- مصر

أ.د/محمد المري إسماعيل  
جامعة الزقازيق - مصر

أ.د/مختار أحمد الكيال  
جامعة عين شمس- مصر

أ.د/نعمان محمد صالح الموسوي  
جامعة البحرين- البحرين

أ.د/ابراهيم علي ابراهيم  
جامعة المنيا -مصر

أ.د/آمال عبد السميع باظة  
جامعة كفر الشيخ- مصر

أ.د/أنور عبد الرحيم رياض  
جامعة المنيا- مصر

أ.د/إيهاب عبد العزيز الببلاوي  
جامعة الزقازيق- مصر

أ.د/خديجة ضيف الله القرشي  
جامعة الطائف -المملكة العربية السعودية

أ.د/رياض نايل العاسمي  
جامعة دمشق - سوريا

أ.د/زينب محمود شقير  
جامعة طنطا -مصر

أ.د/صلاح الدين فرح بخيت  
جامعة الملك سعود -المملكة العربية السعودية

---

(\*)ملحوظة: تم ترتيب الأسماء أبجديا

## **اللجنة العلمية للمجلة (\*)**

**أ.د/ابراهيم علي ابراهيم**

أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا

**أ.د/أحمد محمد الحسن شنان**

أستاذ علم النفس – جامعة بيثة

**أ.د/اسماء محمد عبد الحميد**

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

**أ.د/اسهام ابو بكر عثمان**

أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا

**أ.د/آمال عبد السميع باظة**

أستاذ الصحة النفسية – جامعة كفر الشيخ

**أ.د/أنور عبد الرحيم رياض**

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

**أ.د/إيهاب عبد العزيز الببلاوي**

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة-جامعة الزقازيق

**أ.د/خديجة ضيف الله القرشي**

أستاذ القياس النفسي – جامعة الطائف

**أ.د/خلف احمد مبارك**

أستاذ الصحة النفسية – جامعة سوهاج

**أ.د/رأفت عطية باخوم**

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

---

(\*)ملحوظة: تم ترتيب الأسماء أبجديا

أ.د/رياض نايل العاسمي

أستاذ الإرشاد النفسي - جامعة دمشق

أ.د/ زينب محمود شقير

أستاذ الصحة النفسية – جامعة طنطا

أ.د/سليمان محمد سليمان

أستاذ الصحة النفسية –جامعة بني سويف

أ.د/ سيد عبد العظيم محمد

أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا

أ.د/ صبري محمود عبد الفتاح

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

أ.د/ صلاح الدين فرح بخيت

أستاذ التربية الخاصة – جامعة الملك سعود

أ.د/ علي فرح أحمد فرح

أستاذ علم النفس - جامعة العلوم والتكنولوجيا

أ.د/ علي مهدي كاظم

أستاذ علم النفس - جامعة السلطان قابوس

أ.د/ عماد الزغول

أستاذ علم النفس التربوي -جامعة مؤتة

أ.د/فضل ابراهيم عبد الصمد

أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا

أ.د/الطفي عبد الباسط إبراهيم

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنوفية

أ.د/ماهر محمد أبو هلاله

أستاذ علم النفس - جامعة السلطان قابوس

- أ.د/محمد المري إسماعيل  
أستاذ الصحة النفسية – جامعة الزقازيق
- أ.د/محمد عبد التواب معوض  
أستاذ الصحة النفسية – جامعة الفيوم
- أ.د/محمد عبد الظاهر الطيب  
أستاذ الصحة النفسية – جامعة طنطا
- أ.د/محمد فرحان القضاة  
أستاذ علم النفس – جامعة الملك سعود
- أ.د/مختار أحمد الكيال  
أستاذ علم النفس – جامعة عين شمس
- أ.د/مديحة عثمان عبد الفضيل  
أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا
- أ.د/مشيره عبد الحميد احمد اليوسفى  
أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا
- أ.د/مصطفى ابو المجد سليمان مفضل  
أستاذ الصحة النفسية – جامعة قنا
- أ.د/نجاة زكي موسى  
أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا
- أ.د/نجدى ونيس حبشى  
أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا
- أ.د/نعمان محمد صالح الموسوي  
أستاذ القياس النفسي – جامعة البحرين
- أ.د/يوسف عبد الله عبد الصبور  
أستاذ الصحة النفسية – جامعة سوهاج

## قواعد النشر بمجلة الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة المنيا

### التعريف بالمجلة:

مجلة علمية دورية متخصصة مُحكمة تصدر عن مركز الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة المنيا ، وهو ثاني مركز إرشاد نفسي على مستوى الجامعات المصرية، تم إنشاؤه عام 1998 على يد الأستاذ الدكتور / عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم، والمجلة تُعني بنشر الدراسات والبحوث التي تتوافر فيها مقومات البحث العلمي من حيث أصالة الفكر، ووضوح المنهجية ، ودقة التوثيق ، في مجالات الصحة النفسية، والإرشاد النفسي، وعلم النفس ، والتربية الخاصة بشتي فروعها وتخصصاتها المتنوعة ، من جميع دول الوطن العربي. ويشرف علي إصدارها نخبة من أساتذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي وعلم النفس والتربية الخاصة ، وتخضع جميع البحوث والدراسات للتحكيم من قبل متخصصين من ذوي الخبرة البحثية والمكانة العلمية المتميزة في مجال التخصص، بشكل يتفق مع معايير التحكيم في لجان الترقية، وتعد المجلة بمثابة فرصة للباحثين من جميع بلدان العالم لنشر إنتاجهم العلمي، والمواد العلمية التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية، وتشمل : البحوث الأصلية ، التطبيقية والنظرية ، وتقارير البحوث ومشاريع التخرج ، وتقارير المؤتمرات واللقاءات والندوات وورش العمل، وملخصات الرسائل العلمية. وتصدر المجلة نصف سنوية .

### أهداف المجلة:

- إيجاد وعاء نشر علمي أكاديمي متخصص في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة.
- إيجاد مرجعية علمية للباحثين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي.
- تلبية حاجة الباحثين على المستويات المحلية والإقليمية والعالمية في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- المشاركة في بناء مجتمع المعرفة من خلال نشر أبحاث الصحة النفسية والإرشاد النفسي والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي بعد تحكيمها من الخبراء في التخصص.

### قواعد النشر بالمجلة:

تؤكد هيئة التحرير على ضرورة الالتزام بشروط النشر بشكل كامل، إذ أن البحوث التي لا تلتزم بشروط النشر لن ينظر فيها، وتعاد إلى أصحابها مباشرة حتي يتم التقيد بشروط النشر، و تتمثل تلك الشروط في ما يلي:

## أولاً : الشروط الإدارية:

- 1- تنشر المجلة البحوث والدراسات في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة وعلم النفس والإرشاد النفسي المقدمة من أعضاء هيئة تدريس بالجامعة أو باحثين في الجامعات والمعاهد العلمية والمراكز والهيئات البحثية المختلفة.
- 2- يقدم الباحث ثلاث نسخ من البحث (الأصل + صورتين) بالإضافة الي أسطوانة الكترونيه ، وذلك إلى سكرتير تحرير المجلة ومعها رسوم التحكيم .
- 3- يسجل الباحث بياناته علي موقع المجلة في بنك المعرفة <https://sjsm.journals.ekb.eg> ويرفق نسخه الكترونية من البحث علي الموقع .
- 4- كل ما ينشر في المجلة يعبر عن رأي صاحبه ، ولا يعبر بالضرورة عن رأي هيئة التحرير، أو الهيئة الاستشارية.
- 5- تقوم هيئة التحرير باختيار اثنين من المحكمين - ومحكم ثالث إن لزم الأمر- من بين الأساتذة المتخصصين في مجال البحث لتحكيم البحوث والدراسات وتحديد صلاحيته للنشر، وذلك وفقاً لنموذج تحكيم محكم من قبل وحدة المكتبة الرقمية بالمجلس الأعلى للجامعات المصرية.
- 6- يتم إرسال الأبحاث بصورة سرية خالية من اسم الباحث أو مكان عمله للمحكم لضمان حيادية التحكيم ، وفي حالة تجاوز المحكم الفتره الزمنية المخصصه للتحكيم ، تقوم هيئة تحرير المجلة بإرسال البحث إلى محكم آخر .
- 7- يجوز لصاحب البحث أن يقترح أحد الأساتذة الذين يرغب في أن يحكموا بحثه ، علي أن تختار هيئة التحرير من الأسماء المقترحة.
- 8- كل ما ينشر في المجلة لا يجوز نشره بأي طريقة في أي مجلة أخرى إلا بموافقة كتابية من هيئة التحرير .
- 9- يقدم الباحث تعهداً موقعاً منه ومن جميع الباحثين المشاركين (إن وجدوا) يفيد بأن البحث لم يسبق نشره ، وأنه غير مقدم للنشر في جهة أخرى حتي تنتهي إجراءات تحكيمية، ونشره ، أو أن البحث ليس جزءاً من كتاب منشور ( وذلك من خلال نموذج بيانات الباحث والتعهد بنشر بحث )، ويتم ارسالهم علي الايميل الخاص بالمجلة ([cpc\\_guide@mu.edu.eg](mailto:cpc_guide@mu.edu.eg))

## ثانياً: الشروط الفنية:

- يجب توافر الشروط الفنية التالية عند تسليم البحث:

- 1- أن يكون نوع الخط في المتن كما يلي:



- للبحوث العربية باستخدام خط simplified Arabic بحجم (14) ، والعناوين الرئيسية بحجم (16) بولد، والعناوين الفرعية بحجم (14) بولد، وبهامش حجم الواحد منها (3.25 سم يمين ويسار الصفحة)، (3.25 سم أعلى وأسفل الصفحة). وترك مسافة مفردة بين السطور ، وأن يكون نوع الخط في الجداول للبحوث العربية simplified Arabic بحجم (10).
- للبحوث الإنجليزية باستخدام خط Time New Romans بحجم (11) والعناوين الرئيسية بحجم (13) بولد، والعناوين الفرعية بحجم (11) بولد ، وبهامش حجم الواحد منها (3.25 سم يمين ويسار الصفحة ، (3.5 أعلى وأسفل الصفحة)). وترك مسافة مفردة بين السور كما ، وأن يكون نوع الخط في الجداول للبحوث الإنجليزية Time New Romans بحجم (8).
- تستخدم الأرقام العربية 1 ، 2 ، 3 ... في جميع ثنايا البحث ، وأن يكون ترقيم صفحات البحث في منتصف أسفل الصفحة.
- 2- لا تزيد كلمات ملخص البحث عن (200) كلمة ، ويشترط في البحث المقدم بلغة أجنبية أن يدرج فيه ملخص باللغة العربية.
- 3- ألا يزيد عدد صفحات البحث عن 30 صفحة (8000) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي ، والكلمات المفتاحية ، والأشكال والمراجع والملاحق (نموذج ملخص البحث باللغة العربية واللغة الإنجليزية).
- 4- أن يكتب عنوان البحث ، واسم الباحث/ الباحثين ، والجامعة / المؤسسة التي ينتمي إليها وعنوان المراسلة ، على صفحة مستقلة قبل صفحات البحث ، ثم تتبع بصفحات البحث بدءاً بالصفحة الأولى حيث يكتب عنوان البحث فقط متبوعاً بكامل البحث.
- 5- أن يتكون البحث من العناصر التالي: المقدمة والخلفية النظرية، مشكلة الدراسة وأسئلتها/فرضياتها ، ثم أهدافها ، ثم أهمية الدراسة ، ثم محددات الدراسة ، ثم مصطلحات الدراسة، الإطار النظري والدراسات السابقة ، ثم الطريقة وإجراءات الدراسة، وتتضمن (منهج الدراسة ، والعينة ، وأدوات الدراسة ، الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة ، وإجراءات الدراسة ، والأساليب الإحصائية) ثم نتائج الدراسة ومناقشاتها ويشتمل هذا القسم على نتائج التحليل والجداول والأشكال والتعليق عليها، ثم التوصيات المنبثقة عنها، وأخيراً توضع قائمة المراجع "مرتبة أبجدياً والملاحق إن وجدت.
- 6- تدرج الجداول في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً وتكتب عناوينها فوقها. أما الملاحظات التوضيحية فتكتب تحت الجدول.

- 7- تذكر الهوامش وملاحظات وتوضيحات الباحث في آخر الصفحة عند الضرورة.
- 8- أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية .
- 9- لهيئة التحرير حق الفحص الأولي للبحث ، وتقرير أهليته ، أو رفضه للنشر .
- 10- في حالة قبول البحث للنشر تؤول كل حقوق النشر للمجلة، ولا يجوز نشره في أي منفذ نشر آخر ورقياً أو إلكترونياً ، دون إذن كتابي من رئيس هيئة التحرير .
- 11- يتم تقديم البحوث إلكترونياً على برنامج Word من خلال البريد الإلكتروني مع تعبئة إقرار يفيد بعدم قيام الباحث بنشر البحث في أي مجلة أخرى.
- 12- في حالة نشر البحث، يعطي الباحث نسخة من المجلة ، وعدد (5) مستلات من البحث ، ويتحمل الباحث تكلفة الإرسال بالبريد .

### ثالثاً : الرسوم المقررة للنشر:

- أ- رسوم التحكيم : يتم دفع (300) جنيه مصري للتحكيم للباحثين المصريين من داخل مصر، و (100) دولار للباحثين المصريين من خارج مصر والباحثين غير المصريين.
- ب- تكلفة النشر:

- 1- بالنسبة للبحوث المقدمة للنشر بالمجلة للباحثين من داخل جمهورية مصر العربية تكون رسوم النشر ثلاثمائة جنيهها رسوم نشر البحث لعدد (20 عشرون صفحة) ، و يتم دفع (15) جنيه مصري عن كل صفحة زائدة.
- 2- بالنسبة للبحوث المقدمة للنشر بالمجلة للباحثين المصريين المعارين بالخارج أو غير المصريين من خارج جمهورية مصر العربية ، تكون رسوم النشر : يتم دفع مبلغ (200) دولار للبحث المقدم من باحثين من خارج الوطن لعدد (20 عشرون صفحة )، ويتم دفع (5) دولار عن كل صفحة زائدة.

g <https://sjsm.journals.ekb.e>

موقع المجلة علي بنك المعرفة:

[\(cpc\\_guide@mu.edu.eg\)](mailto:cpc_guide@mu.edu.eg)

البريد الإلكتروني للمجلة :

للتواصل و الاستفسارات :

مدير تحرير المجلة

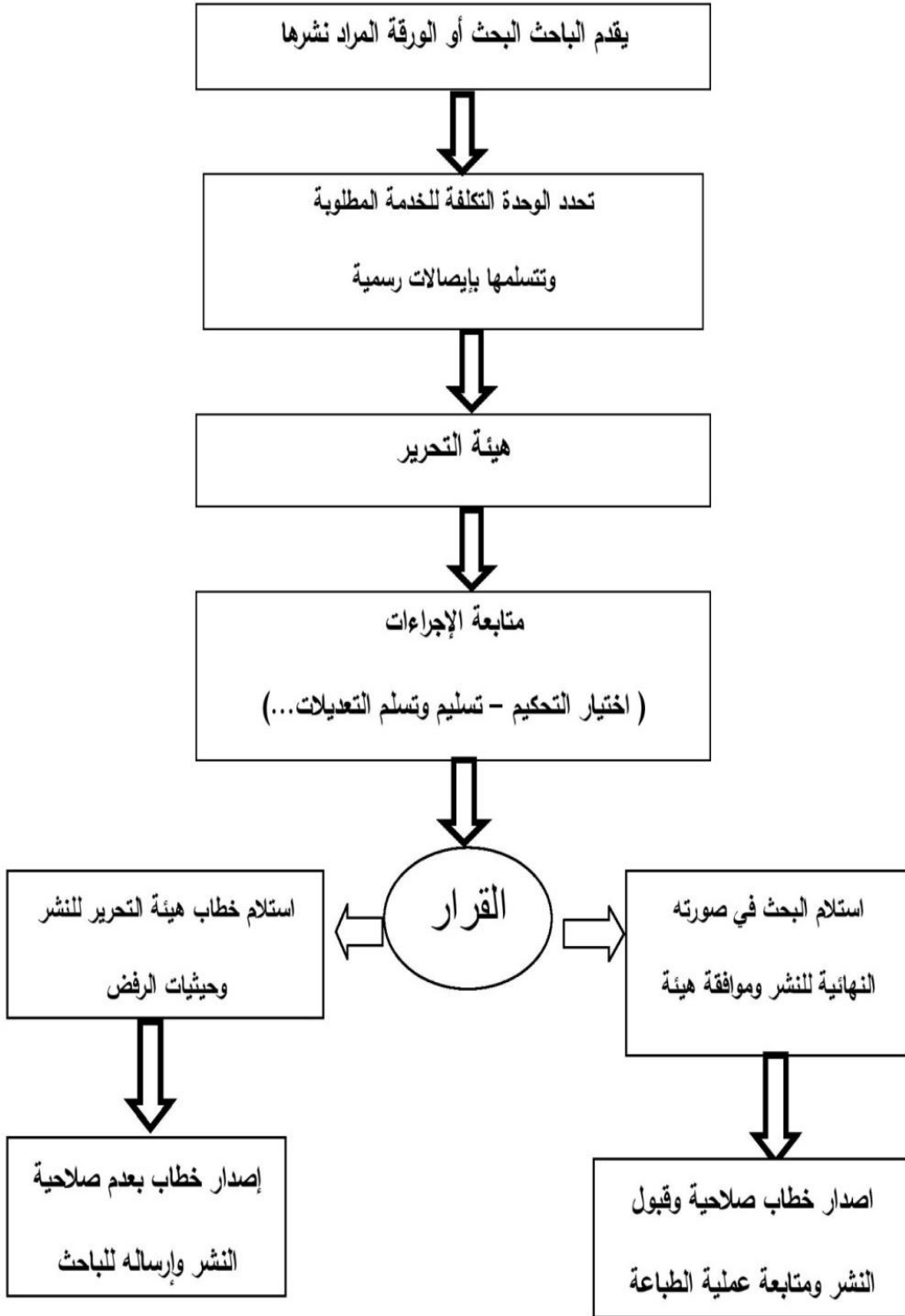
أ.م.د/ فدوى أنور وجدي توفيق

WhatsApp number: 01011550474  
01009914425

Mobile phone: 01009914425

E-mail - [dr.fadwa\\_3@yahoo.com](mailto:dr.fadwa_3@yahoo.com)

## خط سير عملية تحكيم المقالات



## محتويات العدد

رقم الصفحة	عنوان البحث والاعداد	م
25-1	المناعة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المعاقين سمعياً أ/نجلاء محمد نجيب	1
47-26	أثر المتغيرات الديموغرافية على الحب الزوجي أ/نورا خاطر محمد خاطر	2
67-48	الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الروحي لطلاب الجامعة أ/سارة محمد عبد الفتاح حسن	3
95-68	المحددات النفسية للحب الزوجي أ/نورا خاطر محمد خاطر	4
148-96	الهامشية الذاتية وعلاقتها بالأنساق القيمية والاتجاه نحو التطرف لدى عينة من الراشدين من الجنسين د/إلهام إبراهيم أحمد مُحَمَّد	5
178-149	الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية لتنمية التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية دراسة نظرية أ/عبد اللطيف بن يوسف المقرن ، د/نورواتي منصور	6
223-179	فاعلية برنامج معرفي لخفض مظاهر العسر القرائي وأثره في تحسين الدافعية الأكاديمية لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم د / أحمد زكريا حجازي	7



## الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية لتنمية التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية دراسة نظرية

إعداد

عبداللطيف بن يوسف المقرن (\*)

نورواتي منصور (\*\*)

### ملخص البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية لتنمية التنظيم الذاتي المختلفة لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية باعتبار أن التنظيم الذاتي يحتوي على عدد من العوامل جاءت في العديد من الدراسات، حيث تكمن مشكلة البحث في كثرت تعرض طلاب الجامعة للمشكلات والمعوقات المختلفة التي تؤثر على تحصيلهم الدراسي ولا يوجد برنامج إرشادي مبني على التنظيم الذاتي وقائم على القيم الإسلامية ويطبق بالشكل الصحيح، واستخدم الباحث المنهج الكيفي لتحقيق أهداف بحثه مستعيناً باستبانة تقيس التنظيم الذاتي و المقابلات الشخصية والملاحظات الميدانية، ومن خلال فحص الدراسات السابقة، تبين للكاتب ثبوت مشكلة الدراسة وأيضاً ندرة الدراسات في هذا المجال مما دفع الكاتب إلى الاستمرار في هذه الدراسة لتحقيق الأهداف المرجوة والإجابة على أسئلة البحث.

### مفاتيح الكلمات:

التنظيم الذاتي، القيم الإسلامية، الإرشادي السلوكي المعرفي، طلاب الجامعة.

(\*) باحث دكتوراه - جامعة البترول والمعادن - الدمام، المملكة العربية السعودية amogren@kfupm.edu.sa

(\*\*) عضو هيئة التدريس جامعة الملك فهد للبترول والمعادن/متقاعد norwati@iiium.edu.my

## **ABSTRACT**

This research aims to the effectiveness of using a cognitive behavioral counselling based on Islamic values to develop self-Regulation among university students of Kingdom of Sadia Arabia. Considering that self-regulation contains a number of factors which mentioned in many studies. the problem of research lies in the university students are exposed to various problems and obstacles that affect their academic achievement, and there is no counselling program that is based on self-regulation and is based on Islamic values and is applied properly, as the researcher used the qualitative approach and the method to achieve the objectives of his research By examining previous studies, the author found out that the study problem was proven and also the scarcity of studies in this area, which prompted the author to continue this study to achieve more goals, and answer the research questions.

KEY WORDS: SELF-REGULATION, COGNITIVE BEHAVIORAL COUNCELLING, UNIVERSITY STUDENTS, ISLAMIC VALUE.

## **المقدمة**

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم، وبعد فالنجاح في الحياة يتطلب عدداً من المهارات المميزة، قال تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) (سورة البلد، آية 4). فالمكابدة تلازم الإنسان في مراحل عمره كلها، مما يجعل التربية أمراً مهماً. وكلما تقدم الإنسان في مراحل حياته فإنه سيواجه صعوبات تختلف عن الصعوبات السابقة في مرحلة المراهقة والتي تزامن دخول الطلاب للمرحلة الجامعية، حيث توجد بها صعوبات وعقبات قد تعيق الطلاب عن مواصلة تحقيق أهدافهم في الحياة، فمرحلة الدراسة الجامعية تختلف عما سبقها من مراحل دراسية في جوانب كثيرة أهمها ما يلي:

المدينة الجامعية تؤثر بكل مكوناتها في مسيرة الطلاب الدراسية، وشخصياتهم واستقرارها وما لديهم من استعدادات وقدرات وميول ومهارات واتجاهات وعادات حسنة، وكذلك علاقاتهم مع زملائهم في الجامعة والمهام الأكاديمية التحصيلية، والبرامج اللاصفية، والأدوار الشخصية والاجتماعية والخدمات المختلفة التي توفرها الجامعة لتسهيل حياتهم الجامعية وتحسينها، كل ذلك يتطلب منهم القيام بأدوار جديدة مهمة لنجاحهم في الجامعة، فقد جاء من ضمن مبادئ منظمة اليونسكو أن التعليم من أجل التنمية المستدامة والمواطنة العالمية ضمان أن يكتسب جميع المتعلمين المعارف والمهارات اللازمة لتعزيز التنمية المستدامة بوسائل، أهمها التعليم من أجل التنمية المستدامة وأساليب العيش المستدامة، وذلك بحلول عام (2030) وهذا التقرير مهم للغاية لفهم ما هو مطلوب لتثقيف شبابنا وإشراكهم في وقتنا الحاضر، وذلك من خلال تقديم سياسات فعالة وإرشاد مستبصر، كما أننا نجد أن إنجاز الطالب لا يعكس كل ما يملك من مقومات القوة في شخصيته، فقد يعاني من بعض المشكلات التي قد تُعيقه عن إنجاز أهم أهدافه ومن بين الاستراتيجيات المفيدة في تحسين حياة الطلاب ما يعرف بالتنظيم الذاتي الذي يُعد المتعمد وسيلة أساس لتطوير الشخصية إيجابياً، حيث تشير مقاييس الكفاءة الاجتماعية والرفاهية العقلية إلى أن التنظيم الذاتي لدى الشباب يرتبط بالنتائج الإيجابية الذي تكمن قوته في الاستقرار النفسي الذي يزيد الفاعلية في تحقيق الأهداف الذاتية لدى الطلاب ويحدث التوازن (M. McClelland, 2018). من جهة أخرى توضح الدراسات أن الإرشاد السلوكي المعرفي الذي يهدف لتنمية التنظيم الذاتي له تأثير إيجابي على التفكير عالي المستوى لتأثيره إيجابياً في مراقبة الفهم. ويحسن التعلم ويزيد إثر التنظيم الذاتي عندما يُعطى المتعلمون أسباباً منطقية لاستخدامه، فاستراتيجيات التنظيم الذاتي تحفيز الطلاب على العمل الأكاديمي (2016) (Wibowo). ولأن القيم الإسلامية مهمة في حياة المسلم في ضبط العلاقات الثلاث الرئيسية في حياته وهي القيم المتصلة بعلاقته بربه عز وجل، ثم قيم علاقة الإنسان بنفسه وقيم علاقته بالآخرين، ففي الحديث (من حسن اسلام المرء تركه ما لا يعنيه) الترمذي (4)، (2173). فالإسلام في أنساقه المعرفية أنموذج قيمى وجد ليلبغ الغاية فيتحسين به حياة الإنسان المسلم (محسن، 2015؛ النجار، 2019).



## مشكلة الدراسة

مع تعقد الحياة وتنوع الضغوط على الطلاب نتيجة لذلك مما ازداد تعرض نسبة منهم للتعثر الدراسي.

فقد أشارت بعض الدراسات لوجود مشكلة التعثر الدراسي وأن نسب الرسوب المرحلة الجامعية تصل إلى (30%) من الطلاب (العنبي، 2017)، وبناء على نمو الدراسات التي تناولت تنمية شخصية الطلاب وطرح العديد من الباحثين برامج إرشادية حديثة تتناول تحسين حياة الطلاب وتنمية شخصياتهم وتطوير قدراتهم لحل المشكلات ولتحسين طرق التعامل معها بهدف تقليل التعثر الدراسي لدى طلاب الجامعة، ومن بين وسائل ذلك البرامج الإرشادية التي تعتمد على التنظيم الذاتي الذي يشمل كل مكونات شخصية الطلاب الجسمية والعقلية والروحية والاجتماعية، يرى زميرمان (Zimmerman, 2001) أن التنظيم الذاتي استراتيجيات معينة في سبيل تحقيق الأهداف في ضوء إدراك فاعلية الذات، والذي يتكون عندما يستطيع الفرد تنظيم بيئته وسلوكه، ثم إنه عمليات ينشط فيها الأفراد فيشاركون معرفياً وسلوكياً ووجدانياً بحيث يتمكنون بواسطة ذلك من ضبط تفكيرهم وسلوكهم ووجدانهم أثناء التعلم ليحققوا أهدافهم بطريقة منظمة، وهو أيضاً قدرة الفرد على إدارة الأفكار وتعديل السلوك والانفعالات وفقاً لمعطيات البيئة من حوله ليتمكن من التوافق مع الظروف المحيطة (الفقي، 2013؛ العبسي، 2018). يشير سيلقمان (Seligman, 2004) إلى أن التنظيم الذاتي هو قوة كافية لتحقيق الأهداف من خلال الكيفية التي يمارسها الشخص للسيطرة على استجاباته والالتزام بالمعايير ويشمل كذلك الأفكار والعواطف والدوافع وردود الأفعال ويهدف لإثارة استجابة التغلب على الاندفاعات واستبدالها باستجابة تُحقق الأهداف والمعايير "المثل العليا"، والأوامر الزائفة وأهداف الأداء وتوقعات الآخرين (Seligman, 2004, 500). وقد قامت دراسة ميري (Muray, 2016) بعمل مسح على (60) دراسة تناولت التنظيم الذاتي بينت أن التنظيم الذاتي أصبح معترفاً به، وذلك لدوره التأسيسي في تعزيز الرفاهية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والتحصيل الدراسي في جميع مراحل العمر، ومن جهة أخرى فالتدخل لتنمية التنظيم الذاتي لدى الشباب البالغين أوجد تحسناً قوياً ومستمرًا في التنظيم المعرفي ومهارات التفكير وتقليل المخاطر السلوكية وتوفير مزيد من الانضباط الإيجابي وتقليل العواقب السيئة للقرارات الذاتية والحد من الشد العاطفي أثناء الصراعات، ومن جهة أخرى بين باندورا (Bandura, 1997) أهمية التنظيم الذاتي تتجلى في حالة إذا كان مرتفعاً والبيئة مناسبة فيغلب أن تكون النتائج ناجحة في المرونة والتكيف ودعم المشاعر الإيجابية، فهو بمثابة الضمير الاجتماعي المحرك للشعور بالذنب

لعدم القيام بالمهام المطلوبة، إضافة للتفكير الصائب، مما يقود لزيادة الإنجاز لدى الفرد وتجنب الخبرات غير الجيدة (الفاقي، 2013؛ السباب، 2016). كما بينت دراسة انوجا باندي وآخرين Anuja (Pandey e.g, 2016) التي قامت بمسح ما يقارب (147) دراسة للتنظيم الذاتي أن مجموعة واسعة من التدخلات كانت ناجحة في تحسين التنظيم الذاتي عند المراهقين، وكان هناك تحسن في التحصيل الدراسي و الصحة العامة، حيث ظهر تحسن للنتائج السلوكية في معظم مجموعات التدخل، كما أن للتنظيم الذاتي أهمية في المجالات الأكاديمية بشكل كبير، حيث يتضح ذلك من خلال تركيزه على الطريقة التي يستطيع الطلاب من خلالها أن ينشطوا ذاتياً، فيعدلوا ويدعموا ممارساتهم التعليمية بالتفكير الإيجابي (شليبي، 2000؛ Wehmerat.al, 2003؛ van Den Hurk, 2006؛ Hurk, 2006؛ أحمد، 2007؛ الكيال، 2008؛ Pintrich & Sierens et al., 2009؛ Degroot, 2009؛ الجراح، 2010؛ أحمد، 2013؛ زيارة، 2016؛ السباب، 2016).

من جهة أخرى فقد أشار كاثلين د وميري (Muray, 2016; Kathleen D, 2017) إلى أن ضعف التنظيم الذاتي يؤدي لتدني القدرة على تحقيق الأهداف بما في ذلك سلوك التحصيل الدراسي. بالإضافة إلى ذلك فإن تعزيز دور شبابنا وقدرات لا تعد مسألة عدالة فحسب بل ضرورة استراتيجية لمستقبل أمتنا وازدهار (اليونسكو، 2017 ص 22). وقد جاء في استراتيجيات التعليم في المملكة العربية السعودية أن تعزيز صحة الطالب وبناء شخصياتهم وانضباطهم ورعايتهم يتحقق من خلال السياسات التالية: ضمان تحلي الطالب بالمسؤولية الاجتماعية والمواطنة الصالحة وتعزيز هوية الطالب الوطنية وتنمية قيمهم الثقافية وتوفير خدمات إرشادية ذات جودة عالية للطالب وتعزيز التدخل الوقائي والتصحيحي بما يوجه عمليات الضبط والالتزام ومعالجة القضايا السلوكية لدى الطالب (الاستراتيجية الوطنية، ب ت) .

كما جاء في رؤية المملكة (2030) تم التأكيد على تطوير المواهب وبناء الشخصية وذلك بترسيخ القيم الإيجابية لديهم عن طريق تطوير المنظومة التعليمية والتربوية بجميع مكوناتها، وذلك من خلال إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية (رؤية المملكة العربية السعودية 2030، ص 20).

يضاف للتنظيم الذاتي بعد القيم الإسلامية التي إذا ضمنت في الإرشاد السلوكي المعرفي سوف تعطيه قوة وذلك لأن القيم الإسلامية لها ميزة تمنح الكمال والمعيارية والثبات وتجعلها قادرة على التوجه للغاية التي خلق الإنسان لها والتي هي تحقيق العبودية لله تعالى (القوسي، 2015) كما أنها تؤدي دوراً واضحاً في تحديد شخصية الفرد وسلوكه وتجعله أكثر إيجابية (العصيمي، 2015).

كما أن المرشدين والمعالجين النفسيين المسلمين في حيرة وتردد، فهم في حيرة من أنهم يجدون بين أيديهم ما يوجه عملهم على أساس من المنهج الإسلامي، وتردد في أن يطبقوا ما يتعلمونه من أساليب غريبة على النحو الذي يتعلمونه أو يقرأون عنه بما فيه من جوانب لا تتناسب طبيعة المجتمعات الإسلامية والشخصية المسلمة، لكن الموقف يدعونا إلى التعرف على كنه هذه النظريات، التي استند بعضها في منطلقاته إلى فلسفات وضعية أو أفكار روائية تبناها الأدب الإغريقي ونسج حولها المنظرون نظريات في النفس وفي معالجة ما يعترى هذه النفس البشرية من مشكلات (الشناوي 1996 ص 161).

في ضوء العرض والتحليل السابق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التالي: أهمية الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية لتنمية التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية وفاعليته في تنمية شخصيات الطلاب.

### أهداف البحث

تهدف الدراسة الحالية لتحقيق الآتي:

1. التعرف على آثار الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية المستخدم في تنمية التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة.
2. تحديد أبعاد التنظيم الذاتي.

### تساؤلات البحث

يتمثل سؤال الدراسة الرئيس في:

ما أبرز ملامح الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية في تنمية التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس السابق التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما أهم آثار الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية المستخدم في تنمية التنظيم الذاتي على طلاب الجامعة.
2. ما هي أبعاد التنظيم الذاتي.

فمن خلال ما تقدم تكونت لدى الباحث فكرة إجراء هذه الدراسة والتي تتلخص مشكلتها في الافتقار لأهم ملامح الإرشادي المعرفي السلوكي القائم على القيم الإسلامية في تنمية التنظيم الذاتي لدى لطلاب الجامعة.

## الإطار النظري

عرف زيمرمان (Zimmerman, 2000) التنظيم الذاتي على أنه يشير إلى الأفكار المولدة ذاتيا والمشاعر والسلوكيات الموجهة نحو تحقيق الأهداف (Morshedian, 2016). وعرفه سليقمان (Seligman, 2004,500) بأنه الذي يشير إلى الطريقة التي يمارس بها الشخص السيطرة على استجاباته الخاصة من أجل متابعة الأهداف، والالتزام بالمعايير، وتشمل هذه الردود الأفكار والعواطف والدوافع والعروض السلوكية الأخرى والمثل العليا والأوامر الزائفة والمعايير وأهداف الأداء وتوقعات الآخرين، ويخرج الباحث بالتعريف التالي:

أن التنظيم الذاتي استراتيجية معرفية تنظم الأفكار والمشاعر وفق مراقبة وتعزيز الذات ومعطيات البيئة المحيطة وتحمل المسؤولية الشخصية تبعاً لمعايير القيم الإسلامية بهدف توجيه السلوك لتحقيق الأهداف المخطط لها.

كما تبين من الدراسات السابقة أن الإرشادي السلوكي المعرفي يعتمد على عدد من العوامل المختلفة التنظيم الذاتي والتي تتلخص كما يلي:

1. التخطيط ووضع الأهداف ويشمل ضبط التفكير وضبط الانفعالات، وإدراك الهدف، ضبط المثيرات والبيئة، وتنظيم الانفعالات والأفكار، والمسؤولية، علماً أن المسؤولية ذكرت في القليل من الدراسات السابقة لكنها من وجهة نظر الباحث تعتبر مهمة في المجتمع السعودي.
2. المعرفة وضمنّ فيها الإدراك وتشمل ضبط التفكير وضبط الانفعالات والصيانة الاتجاهية وإدارة الوقت وإنهاء الهدف وسن السلوك وتغيير الاتجاه أو ترتيب الأولويات وحل المشكلات، والإرادة، وقيود الفرص والقيم الإسلامية الصلة بالله وضمنّ فيها ما وراء المعرفة (الغيبيات) وتشمل ضبط التفكير وضبط الانفعالات والتفأؤل.
3. تقييم وتعزيز الذات وضمنّ فيها وتشمل وضبط التفكير وضبط الانفعالات، والقيم الإسلامية والتفأؤل، والتوكيدية والتعبير عن المشاعر وقابلية الضبط والمحافظة على المبادرة وإدارة الموارد والإدارة المنظمة للذات وضبط الانتباه.
4. مراقبة الذات وتشمل التحفيز على التنظيم والبحث عن الدعم الاجتماعي والتواصل والاستراتيجيات الوقائية (Karoly, 1993؛ Carver & Scheier, 1998؛ - 2006 Cleary & Zimmerman, 2004؛ Ibanez et al, 2005؛ Carey, 2004؛ الكيال، 2008؛ حزين، 2013؛ Hofmann, 2012).

## الدراسات السابقة

يشير التنظيم الذاتي لجهود الفرد لتعديل أفكاره ومشاعره ورغباته وسلوكه بناء على أهداف مستقبلية هامة، ويمثل إشرافاً ذاتياً مستمراً على السلوك، وعند تفسيره هناك اتفاق على مظهرين أساسيين هما: أولاً: أنه يعتبر نظاماً دافعياً ديناميكياً لوضع الأهداف ومتابعة تحقيقها.

ثانياً: يتضمن قدرة الفرد على التحكم في ردود الأفعال الانفعالية (عبدالرحمن، 2017).

وهو قدرة الفرد على تنظيم المثيرات المستقبلية من البيئة للمحافظة على الهدوء الذهني وتأجيل الشعور بالسعادة، وتحمل أي تغيير في البيئة، والقيام بالاستجابة المعرفية والسلوكية المناسبة للمثيرات المرتبطة بالهدف المخطط له، والتركيز عليه حتى تركيز الهدف هناك العديد من الدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي، فبعضها كان من خلال المنظور المعرفي وبعضها من خلال المنظور السلوكي وبعضها من خلال المنظور القيمي وفيما يلي تفصيل ذلك:

### **الدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي من المنظور المعرفي :**

أجرت الحارثي (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية توكيد الذات وضبط النفس لدى عينة من الموهوبات من المرحلة المتوسطة في السعودية، حيث شملت العينة (24) طالبة موهوبة وفق معايير إدارية وفنية (12) طالبة موهوبة استخدمت مقياس توكيد الذات ومقياس ضبط النفس من إعداد الباحثة وطبقت برنامجاً إرشادياً مستنداً إلى فنيات الإرشاد السلوكي مكوناً من (24) جلسة إرشادية من إعداد الباحثة استخدمت (SPSS) واختبار (t) واختبار (Man Whitney) واختبار (Wilcoxon Signed Ranks) لتحليل البيانات وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تنمية توكيد الذات وضبط النفس.

أجرت حزين (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التنظيم الذاتي لدى الطالب والمعلم، اشتملت عينة الدراسة على (35) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، استخدمت الباحثة اختبار مهارات التنظيم الذاتي بالقياس القبلي، والقياس اثناء التطبيق للبرنامج الإرشادي والقياس البعدي، استخدمت اختبار (t) لتحليل البيانات، استخدمت المنهج التجريبي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أثراً كبيراً لفاعلية البرنامج في تنمية التنظيم الذاتي.

أجرى أبو الخير (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تنمية المهارات الحياتية وعادات الاستذكار لدى طلاب المدرسة الثانوية، حيث شملت العينة (10) طلاب من الصف الأول ثانوي قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ثم استخدم مقياس المهارات الحياتية ومقياس عادات الاستذكار، استخدم اختبار (t) لتحليل البيانات، أظهرت النتائج أن البرنامج القائم على مهارات التنظيم الذاتي ينمي مهارات الاستذكار والمهارات الحياتية.

أجرت الفقي (2013) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة شملت العينة (160) طالباً من الجنسين بالصف الثالث الثانوي، استخدمت مقياس تنظيم الذات ومقياس مستوى الطموح ومقياس قلق المستقبل وجميعها من إعداد الباحثة واستخدمت معامل الارتباط و اختبار (t) لتحليل البيانات، استخدمت المنهج الوصفي وأظهرت النتائج أن التنظيم الذاتي يقلل من قلق المستقبل لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل، كما أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الذاتي في ضوء مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة.

أجرت إبراهيم (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين، وقد شملت العينة (60) طالباً من الصف العاشر في مدرسة ثانوية، قسموا إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وطبقت عليهم برنامجاً تدريبياً لمدة (8) أسابيع، ثم استخدمت مقياس العزلة بقياس قبلي وبعدي واستخدمت تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لتحليل البيانات، أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي حسن من مهارات الضبط الذاتي.

أجرى (2015) Sonnenberg دراسة هدفت التعرف على آثار ما وراء المعرفية على الهيكل التتابعي لعمليات التنظيم الذاتي للتعلم باستخدام تقنيات (Minig) العملية شملت العينة (70) طالبا جامعيًا من الجنسين، استخدم اختبارات (Bloom, 1956) وميقياس (Elves; Richter & 2005) (Van Holt, استخدم تقنيات الاستخراج لتحليل الأنماط المتسلسلة لتحليل البيانات استخدم، المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبية وضابطة، أظهرت النتائج أنه لم يكن للبرنامج المطبق أثر على التنظيم الذاتي للتعلم، لكن تبين أنه من المهم أخذ ترتيب أنشطة التعلم في الاعتبار من خلال اكتشاف الأنماط التنظيمية.

أجرت على (2016) دراسة هدفت لبناء استراتيجيات مقترحة قائمة على التنظيم الذاتي في تحسين الكفاءة الذاتية والتحصيل المعرفي والاتجاه نحو استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، وقد شملت العينة (40) طالبة من الصف الثاني ثانوي، ومدة البرنامج فصل دراسي. وقد استخدمت المنهج شبه التجريبي بالمجموعتين الضابطة والتجريبية، ثم استخدمت مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ل لطفي، (2001) ودليل المعلم من إعداد الباحثة واختبار تحصيلي من إعداد الباحثة، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المطبق لتنمية التنظيم الذاتي.

أجرى Miles (2016) دراسة هدفت للتعرف على أثر برنامج تدريبي على تحسين مهارات ضبط الذات، شملت العينة (174) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا والبيكالوريوس، طبق برنامجاً تدريبياً على تحسين مهارات ضبط الذات، استخدم مقارنة متوسطات المجموعات، وتحليل المحتوى لتحليل البيانات، أظهرت النتائج أن التدريب على ضبط الذات لم يكن له أثر على تحسين ضبط الذات.

أجرى Mrvan (2017) دراسة هدفت للتعرف على معدل تطبيق تقنيات التعلم في الدورات الإلكترونية بجامعة الملك فيصل وجامعة VIIU لتحسين التنظيم الذاتي للطلاب، اشتملت عينة الدراسة على (21) عضو هيئة التدريس بالجامعات الذين يدرسون عبر الإنترنت، استخدم الباحث المقابلة لجمع المعلومات، استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي، وقد أظهرت نتائج الدراسة بشكل عام أن ما ذكره الأساتذة في كلتا الجامعتين هو عدم وجود مهارات كافية في استخدام أنواع مختلفة من تقنيات التعليم الإلكتروني، وأنه من الضروري تعريف الأساتذة بإمكانيات تقنيات التعلم لدعم التنظيم الذاتي للطلاب وتعليمهم عملياً كيفية استخدام تقنيات التعلم لتعزيز التنظيم الذاتي للطلاب في بيئة الإنترنت.

أجرى Prinsen (2018) دراسة هدفت للتعرف على كيف يؤثر التساهل الذاتي على التنظيم الذاتي وعلى القدرة في التعامل مع الصراعات اللاحقة للتنظيم الذاتي، اشتملت عينة الدراسة على (136) امرأة أعمارهن بين (18 - 65) سنة واللاتي يستخدمن موقع الـ فيسبوك، حيث استخدم مقطع فيديو موجه وفيسبوك واستبانة عن الأكل وقراءات لحظية يومية عن الأكل، استخدم (ANOVA) لتحليل البيانات، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن جميع المشاركين عانوا من صراع التنظيم الذاتي، وإن كان بدرجات متفاوتة عند مواجهة الإغراءات الغذائية.

أجرى العبسي (2018) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التنظيم الذاتي لدى طلبة الثانوية العامة وأثره على دافعية الإنجاز، كما هدفت الدراسة للتعرف على الفروق الفردية بين رتب درجات الطلبة في المجموعتين التجريبية والضابطة، في القياس البعدي على مقياس التنظيم الذاتي والتعرف على الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الذاتي والتعرف على الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التنظيم الذاتي والتعرف على الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس دافعية الإنجاز الدراسي

والتعرف على الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس دافعية الإنجاز الدراسي، حيث اشتملت عينة الدراسة على (24) طالباً مقسمين عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة من طلبة الثانوية العامة، ثم استخدم مقياس التنظيم الذاتي من إعداد زيارة، (2016) ومقياس الإنجاز الدراسي من إعداد أبو مصطفى، (2016) وطبق برنامجاً إرشادياً لتنمية التنظيم الذاتي من إعداده واستخدم (Pearson) و (Gethman) و (Man Whitney) و (Wilcoxon Signed Ranks) و (Eta squared) لتحليل البيانات، استخدم المنهج التجريبي. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر كبير لفاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية التنظيم الذاتي.

أجرت أبو غالي (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برامج إرشادية قائمة على تعديل الأفكار اللاعقلانية والتنظيم الذاتي في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأقصى، حيث اشتملت عينة الدراسة على (28) طالبة جامعية تتراوح أعمارهن بين (21-22) سنة، تم توزيعهن على (4) مجموعات (مجموعة الإرشاد بتعديل الأفكار اللاعقلانية، ومجموعة الإرشاد بالتنظيم الذاتي، مجموعة الإرشاد بتعديل الأفكار اللاعقلانية والتنظيم الذاتي، والمجموعة الضابطة) تم استخدام مقياس التسويف الأكاديمي من إعداد أبو غزالة، (2012)، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لتحليل البيانات، استخدم المنهج شبه التجريبي، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرامج الإرشادية في خفض التسويف لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

#### الدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي من المنظور السلوكي :

أجرت (2015) Galla هدفت للتعرف على اختبار إذا ما كانت العادات ستنقل من مقدار التداخل التحفيزي الناتج عن تعارض وقت العمل خاصة في التحصيل الأكاديمي، اشتملت عينة الدراسة على (142) طالبا جامعيًا من الجنسين، استخدم مقياس التحكم الذاتي ومؤشر العادات الذاتية ومقياس قوة العادة واستخدم الانحراف المعياري لتحليل البيانات، واستخدم المنهج التجريبي الارتباطي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ضبط النفس يوجد عادات دراسية أقوى وأن عادات الدراسة القوية تخفف من الإعاقات الإدراكية والتحفيزية والسلوكية الناتجة عن قرار الدراسة على الرغم من فرص الترفيه.

أجرت (2015) Galla هدفت الإجابة على سؤال: هل عادات الدراسة تسهل النتائج الإيجابية حتى في ظل ظروف صعبة؟ اشتملت عينة الدراسة على (135) طالبا جامعيًا من الجنسين، استخدم مقياس التحكم الذاتي ومقياس قوة العادة استخدم الانحراف المعياري لتحليل البيانات،



استخدم الباحث المنهج التجريبي الارتباطي وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ضبط النفس وتوقع عادات دراسية أقوى التي تنتبأ بالدراسة حتى عند الإجهاد، حتى عندما تميل إلى فعل شيء آخر غير الدراسة، وعند النفور الشديد، وفي الحالة المزاجية السيئة نظراً لأن العادات القوية تنطلق تلقائياً من خلال الإشارات الظرفية المتكررة، مما يساعد في حماية الأهداف القيمة من سيطرة الحالة المزاجية السريعة وتقلبات الدافع.

أجرى (Galla 2015) هدفت الإجابة على سؤال: هل عادات أداء الواجبات المنزلية تتوسط بين ضبط النفس والمشاركة في الفصل؟ اشتملت عينة الدراسة على (447) طالبا من المرحلة الثانوية من الجنسين، استخدم مقياس ضبط النفس، واستبانة التقرير الذاتي، ومقطع فيديو موجه، و مؤشر العادات الذاتية، واختبار التفكير بالمصفوفة استخدم الانجراف المعياري، و معامل (DSIS) و (Sukayama, Duckworth, & Kim, 2013) لتحليل البيانات، استخدم الباحث المنهج التجريبي الارتباطي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ضبط النفس الذي تم تقييمه عن طريق التحكم الذاتي في تقريره الذاتي والأداء على مقياس سلوكي مرتبط بعادات الواجب المنزلي وأن الطلاب الذين يتمتعون بضبط أفضل للنفس وعادات واجبات منزلية أقوى كانوا أقل عرضة للانسحاب من أنشطة التعلم في الفصل وأقل احتمالاً في أداء واجبات منزلية غير مرضية، كما توصلت عادات الواجب المنزلي في الارتباط بين الأداء على مقياس سلوكي للتحكم في النفس والمشاركة في الفصل. أجرى (Honken 2016) دراسة هدفت للتعرف على التعرف على العلاقة بين درجات طلاب هندسة الطلاب الجدد على مقياس موجز للتحكم الذاتي ومعدلات الطلاب الجدد في الفصل الدراسي الأول، اشتملت عينة الدراسة على (1295) طالبا جامعيا، استخدم مقياس موجز للتحكم الذاتي (Tangney et al, 2004) واستخدم تحليل الانحدار في (SPSS) لتحليل البيانات، استخدم الباحث المنهج التجريبي الارتباطي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المطبق له تأثير إيجابي على التحكم الذاتي في الأداء الأكاديمي، مع توفير السبل المحتملة لدعم الطلاب في تعزيز جوانب هذه السمات الشخصية من خلال التركيز على تعزيز الوقت ومهارات إدارة الدراسة.

أجرى (Wibowo 2016) دراسة هدفت للتعرف على تحديد دوافع الطلاب قبل منحهم إرشادات جماعية باستخدام أسلوب التنظيم الذاتي، وتحديد دوافع الطلاب بعد إعطائهم إرشاداً جماعياً باستخدام تقنية التنظيم الذاتي، وتوليد نموذج من الإرشاد الجماعي باستخدام تقنية التنظيم الذاتي لتحسين دوافع التعلم، وتحديد فعالية الإرشاد الجماعي مع تقنيات التنظيم الذاتي لتحسين تحفيز الطلاب في (JHS) من (13) ولاية في سيمارانج، اشتملت عينة الدراسة على (10) طلاب

من الصف الثامن المرحلة الثانوية، استخدم مقياس تحفيز الطلاب ونموذج خدمات المشورة ومجموعة صياغة مع تقنيات التنظيم الذاتي لتحسين تحفيز الطلاب، استخدم اختبار (t) واختبار المساواة (F Test) و (SPSS) لتحليل البيانات، استخدم الباحث المنهج العائمة التطويري (R & D) وفقاً لـ (Borg & Gall, 2003) وقد أظهرت نتائج الدراسة أن تصميم نموذج للتوجيه الجماعي مع أساليب التنظيم الذاتي قادر على تحسين تحفيز الطلاب، والنموذج فعال لتحسين تحفيز الطلاب. أجرى (Eschenbeck 2016) دراسة هدفت إلى الإجابة عن سؤال؛ هل يتأثر سلوك التغذية بالعمليات الأوتوماتيكية والتنظيم الذاتي؟ اشتملت عينة الدراسة على (90) طالبا جامعيًا من الجنسين، استخدم التقرير الذاتي واستبانة الصحة والحمية واستبانة حول اختيار الطاعم والمشروبات ومقياس (Nutrition IAT) واستخدم (Zero-order) و (correlation) و (MANOVA) لتحليل البيانات، استخدم المنهج التجريبي الارتباطي، وقد أظهرت نتائج الدراسة يتأثر السلوك التغذية بالعمليات الأوتوماتيكية والتحكم على حسب مستوى للتنظيم الذاتي للفرد.

#### الدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي من المنظور القيمي :

أجرى الشهراني وآخرون (2010) دراسة هدفت إلى التعرف على التعرف على القيم لدى طلاب جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، والوقوف على القيم الإيجابية والسلبية والتعرف على ما يسود في الجامعة من أنماط سلوكية سلبية أو ايجابية، اشتملت عينة الدراسة على (450) طالبا جامعيًا، استخدموا واستبانة القيم السلوكية، استخدموا لتحليل البيانات المنهج الوصفي التحليلي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه قد جاء الترتيب التنازلي للخمسة قيم الإيجابية الأكثر أهمية السائدة في البيئة الطلابية يتلخص في كون معظم الطلاب قد أكدوا سعيهم لاكتشاف أخطائهم واعترفوا بها وعملهم على تصحيحها وتقديم المساعدة لزملائهم في النواحي الدراسية واخذهم بعض الآيات أو أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم كحكمة يقيمون من خلالها مواقفهم وردود أفعالهم ومسؤولياتهم في العمل حتى إذا أدى ذلك لوقوعهم في بعض الأخطاء وثقتهم فيمن حولهم ستبقى عالية، حتى ولو تعرضوا لمواقف لا يرضونها.

أجرى (Pirutinsky 2014) دراسة هدفت إلى استكشاف الترتيب الزمني للتغيير في التدين والتحكم الذاتي والسلوك الإجرامي مع مرور الوقت، واشتملت عينة الدراسة على (354) مراهقا متدينا، استخدم مقياس Weinberger & Schwartz 1990 & WAI Impulse Control ؛ ومقياس السلوك الإجرامي و (SRO) Elliott, 1990; Huizinga; Esbensen & Weiher ؛ والنقارير الذاتية ومقياس التدين الشخصي لـ Maton et al. 1996 ومعيار Akaike 1991

(AIC)، ومعايير معلومات Bayesian Information Criterion (BIC) تم تقييم الوساطة باستخدام معايير Baron and Kenny (1986) وطريقة Monte Carlo (2012) التي طورها Preacher and Selig (1982) واختبار Sobel (1982) واستخدم معادلة (SPSS) و(R) والمتوسط الحسابي و(AD Model) و(Fournier et 2012) Builder لتحليل البيانات، استخدم المنهج التجريبي الارتباطي الطولي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التددين المتزايد على المدى القصير، فيه توقع انخفاض السلوك الإجرامي في المستقبل، وأن هذا التأثير توسط جزئياً في زيادة ضبط النفس وأن النموذج المعكوس الذي توقع فيه ضبط النفس في الماضي، وأن التددين في المستقبل لم يكن مهماً. وتشير هذه النتائج إلى أن التددين قد يكون مرتبطاً سببياً بالإساءة، ومن المحتمل أن يكون ضبط النفس واحدة من عمليات التوسط المتعددة.

أجرى الحريري (2014) دراسة هدفت إلى معرفة وتحليل مدى تمثل الشباب الجامعي للقيم الإسلامية في التواصل فيما بينهم ومع الآخرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي على شبكة الانترنت، وتحليل مدى اسهامهم في الترويج لهذه القيم ونشرها من خلال صفحاتهم وحساباتهم ومشاركاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي، اشتملت عينة الدراسة على (400) طالب جامعي وعدد (100) حساب وصفحة شخصية على مواقع التواصل الاجتماعي تعود لطلاب جامعيين، استخدم استبانة تتضمن قائمة المعلومات وكذلك مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي استخدم (SPSS) والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحليل البيانات، استخدم المنهج الاستطلاعي. وقد أظهرت نتائج الدراسة تمثل معظم الأفراد من الشباب الجامعي اليمني للقيم الإسلامية بدرجة مرتفعة، وخصوصاً القيم الإيمانية أو الخلقية التي تحكم الفرد ومقصده من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، لكن درجة اسهامهم في نشر هذه القيم أو الترويج لها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، ضعيفة - إلى حد ما - ودون المستوى المطلوب بالنظر إلى ما توفره مواقع التواصل الاجتماعي من فوائد ومزايا وامكانات متعدد في هذا الجانب وإدراك الشباب لمعظم المزايا والامكانات.

أجرى Semplonius (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على اختبار الارتباطات الطولية (أي اتجاه الآثار) بين المشاركة في الأنشطة الدينية (أي الحضور في الخدمة، والأنشطة الدينية داخل الحرم الجامعي، وقراءة النصوص المقدسة) وكلاهما تنظيم العاطفة والعلاقات الاجتماعية في بيئة الجامعة، اشتملت عينة الدراسة على (1132) طالباً جامعياً من الجنسين، استخدم استبانة تكيف الطلاب مع الكلية لـ Baker and Siryk (1989) استخدم (SPSS 22) لتحليل البيانات، استخدم

المنهج التجريبي الارتباطي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المشاركة المسبقة في الأنشطة الدينية تنبأت بشكل فريد بتنظيم أفضل للمشاعر مع مرور الوقت.

ولكي نتعرف على البعد القيمي سوف نعرض فيما يلي الإرشاد السلوكي من المنظور الإسلامي

### الإرشاد السلوكي المعرفي من المنظور الإسلامي :

من جهة أخرى نجد أن هناك اهتمامًا متزايدًا بالجوانب الدينية على أنه عنصر مهم في التدخلات الإرشادية السلوكية المعرفية لتطوير الشخصية، حيث تجلى ذلك في ازدياد الكتابات النظرية والأبحاث التدريبية في علم النفس وإضافة البعد الديني كعنصر من عناصر التنوع، كما أدرج الدين كعنصر مهم من عناصر التنوع في المبادئ التوجيهية لمقدمي الخدمة النفسية، وقد أشار العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين الالتزام الديني ومختلف الجوانب الإيجابية أو السلبية لدى المراهقين، حيث بينت الدراسات أن المراهقين الأكثر التزامًا بالدين هم أكثر إيجابية بين أقرانهم، فالدين الإسلامي مصدر للقيم الخلقية والمثل العليا وقواعد السلوك الأخلاقي، حيث يربي الضمير الذي يعد بمثابة المراقب الداخلي للسلوك، فالإسلام ينظر للفرد على أنه مسئول عن اختياراته وأفعاله وأقواله (الصنيع، 2001؛ العدوانى، 2017) من جهة أخرى الإسلام اهتم اهتمامًا بالغًا بتنشئة الفرد المسلم وتربيته وتعديل سلوكه وتصحيح عقيدته وتحقيق إنسانيته، وإذا تأملنا في المنهج الإسلامي لأمكن أن نستخلص الجوانب المتصلة ببناء وتطور الشخصية التي تتكون من خطين رئيسيين يندمجان مع بعضهما البعض ليوجها معًا سلوكه، وهذان الخطان هما العقيدة والشريعة، بعلاقة تبادلية التأثير بين النفس والجسد للسعي لتحقيق الاطمئنان النفسي والاستقرار السلوكي.

السلوك مكوّن رئيس للإيمان، والإيمان محل للتحصيل والانجاز عن طريق الأعمال والممارسات اليومية للفرد، ثم إن هناك أنماطًا للشخصية بحسب مستوياتها الإيمانية، كالشخصية الظالمة لنفسها، والشخصية المقتصدة، والشخصية السابقة بالخيرات، وبهذا يتضح أن في المنهج الإسلامي بيان لمحددات الشخصية وأنماطها، وكيفية بناءها بناء متكاملًا، ويتضح أيضًا أن الاختلال في بناء الشخصية وفي توسيمها، وما يظهر عليها من شذوذ أو اضطراب يكمن في اختلال طريقة البناء، وفي فقد أو اختلال المعايير والسمات.

المشكلات قد تنتج من الابتعاد عن المنهج الإسلامي، وأن معيار الدين واضح لا لبس فيه ولا

غموض ولا تحريف وهو قابل لأن يستفيد منه المرشدون وغيرهم في تنمية شخصيات الأفراد، ثم إن

تصحيح السلوك يكون من خلال تصحيح مفهوم الشخص للدين أو تحسين وتطوير مستمر

لاستجابته للتكاليف الدينية، وفي مقدمة ذلك تصحيحه جانب العقيدة، ثم الانطلاق لباقي الجوانب بشمولية لكافة جوانب حياة المسلم ما أمكن ذلك لتحقيق شيء من الكمال البشري.

هدف الإرشاد السلوكي المعرفي تحقيق الاستقرار الذي تحصل به السعادة للفرد المضطرب (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا) (سورة الطلاق، آية 4) (عشوي، 2014).

ثم إن الدين الإسلامي يفسر التنظيم الذاتي من عدة جوانب أهمها الإيمان بالله سبحانه وتعالى، والنظرة التكاملية للنظريات أمر مهم، حيث أن التنظيم الذاتي يفسر بالربط بين الجوانب الجسدية والنفسية والروحية والعقلية والسلوكية، كما يستفاد من كل النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي في تطوير الشخصية والأداء الفردي ومساعي الفرد في سبيل تحقيق الأهداف الشخصية (النجيمشي، 2007).

مما بين علاقة القيم الإسلامية بالتنظيم الذاتي ما جاء في القرآن الكريم في قوله تعالى ﴿أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ (سورة الفاتحة، آية رقم 6)، وكيف أنها طلب للهداية العامة لما يحبه الله ويرضاه من الإيمان والأعمال الصالحة، وما جاء في الآية (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) (سورة طه، آية رقم 124)، والآية (إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا) (سورة الإسراء، آية رقم 9) ما يدل على أن الهدى والصرط المستقيم فيه الانضباط والاستقامة وذلك كله له علاقة مباشرة بالتنظيم الذاتي، وأبرز ما في القيم هو الصلة بالله سبحانه وتعالى ومنها القيام بمقتضى أركان الإيمان الستة وأركان الإسلام الخمسة وأهمها الصلاة وحسن الظن به والتقاؤل والقيام بالواجبات وتحمل المسؤولية الشخصية.

ثم إن للتنظيم الذاتي عدد من الأبعاد التي يتكون منها والتي تحدد محتوى وبنود أي برنامج

إرشادي سلوكي معرفي يبني على التنظيم الذاتي وسوف يستعرض الباحث أبعاد التنظيم الذاتي بحسب ما جاء في الدراسات.

## نماذج مكونات التنظيم الذاتي

لكي تتضح صورة الإرشاد السلوكي سوف نعرض مكونات التنظيم الذاتي والتي يبنى عليها محتوى الإرشاد السلوكي، ففيما يلي عدد من النماذج التي ذكرها العلماء لمكونات التنظيم الذاتي:

1. نموذج كارولي (1993) Karoly الذي أشار أن التنظيم الذاتي يتضمن خمس مراحل مترابطة، ومتكررة، تشمل: اختيار الهدف، إدراك الهدف، الصيانة الاتجاهية، تغيير الاتجاه أو ترتيب الأولويات، إنهاء الهدف (Karoly, 1993).

2. نموذج كارولي (1993) Karoly وكرفير وسكير (1998) Carver & Scheier تناولوه على أنه مجموعة عمليات متتالية هي:

أ- التخطيط.

ب- وضع الأهداف.

ت- المحافظة على المبادرة.

ث- الإدارة المنظمة للذات والهدف.

3. نموذج (Ibanez et al (2005)؛ Carey (2004) الذي يرى أن التنظيم الذاتي يتكون من خمسة عوامل (تترجم لتصرفات إيجابية) هي:

أ- حل المشكلات - تيسير السعادة.

ب- قابلية الضبط - عزو الضبط الداخلي.

ت- التعبير عن المشاعر - اكتشاف التعبير عن الحاجات والمشاعر والرغبات.

ث- التوكيدية - (التلقائية، والثقة بالذات).

ج- البحث عن الإرادة - إرضاء الذات، والآخرين (الكيال، 2008).

4. نموذج (Cleary & Zimmerman (2004 - 2006) ينظر لمكونات التنظيم الذاتي على أنه حالة موقفية سياقية، وليست حالة داخلية، أو سمة، أو مرحلة ذات أساس جيني، فهي مجموعة استراتيجيات تستخدم في التعلم المنظم ذاتيًا تتضمن عشرة فئات لتنظيم الذات هي:

- أ- بناء البيئة.
- ب- وضع الهدف (التخطيط).
- ت- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- ث- البحث عن المعلومات.
- ج- تقييم الذات.
- ح- الاستظهار.
- خ- التحويل.
- د- معرفة التفاصيل.
- ذ- مراجعة السجلات.
- ر- مراقبتها (الكيال، 2008).

5. نموذج الكيال (2008) الذي ذهب إلى أنه يكادون يجمع العلماء الذين تناولوا التنظيم الذاتي على أن هناك ما يمكن تسميته بمجموعة من المكونات أو العوامل للتنظيم الذاتي تتمثل فيما يلي:

- أ- وضع وتخطيط الأهداف.
- ب- مراقبة الذات.
- ت- تنظيم وضبط الانتباه.
- ث- تنظيم وضبط الانفعالات (الكيال، 2008).

6. نموذج هوفمن (2012) Hofmann الذي يشير إلى أنه يجمع النموذج الوقائي التدخلي المقترح (PI-Model) للتحكم الذاتي بين سبعة مكونات أساسية هي: الاستراتيجيات الوقائية.

أ- الرغبة.

ب- التواصل.

ج- التحفيز على التحكم.

ح- الإرادة.

خ- قيود الفرص.

د- سن السلوك.

ويذكر أن هذا التصنيف الناتج يساعد على التمييز بين ضبط النفس والعمليات التحفيزية القياسية، وتحديد مفهوم الإغراء، وتحديد أنواع مختلفة من فشل ضبط النفس، بما في ذلك فشل المراقبة الذاتية، وفشل التحكم الذاتي التحفيزي، وفشل التحكم الذاتي الاختياري، علاوة على ذلك، يساعد النموذج في تحديد آليات واسعة يمكن من خلالها للناس أن يعززوا بشكل استباقي نجاح ضبط النفس.

7. نموذج حزين (2013) التي تذكر أن الخبراء يجمعون على أن التنظيم الذاتي يتكون من

ثلاث متغيرات رئيسة هي:

أ- الإدراك العام.

ب- ما وراء المعرفة.

ت- إدارة الموارد.



وقد ذهب حزين بعد مراجعة أقوال العلماء في مكونات التنظيم الذاتي إلى أن له ثلاث مكونات هي:

1- المعرفة.

2- ما وراء المعرفة.

3- الدافعية.

### تعقيب على نماذج مكونات التنظيم الذاتي :

من خلال استعراض نماذج العلماء التي تصف مكونات التنظيم الذاتي تبين ما يلي:

أنهم لم يتفقوا على كل المكونات ولا معظمها، فقد تبين أن بعضهم قام بالاختصار للمكونات والآخر قام بالدمج لبعض المكونات في جانب عام، مع عدم اكتمال الصورة عن مكونات الشخصية والتركيز على جوانب شخصية معينة وتجاهل الكثير من الجوانب الأخرى الهامة مثل: الجوانب الانفعالية والنفسية، كما تبين غياب الجانب القيمي والروحي كالصلة بالله.

إذا نظرنا إلى كل نموذج على حدة نجد أن نموذج (Karoly (1993 كان مختصراً به نظرة كلية لكن غير شاملة وأن جانب ما وراء المعرفة لا يطابق المفاهيم الإسلامية الشرعية ولم يركز على الذات و الجوانب الروحية، ونموذج (Scheier؛ Carver & Karol, (1993 اغفل الجوانب النفسية كالعواطف والانفعالات ولم يتطرق للجوانب التنفيذية كحل المشكلات وإدارة الهدف، ونموذج كل من (Clarey, (2004؛ (Ibanez et al, (2005؛ الكيال، (2008؛ حزين، (2013) مختصرة ركزت على مكونات عمومية واغفلت المكونات الرئيسية كالجوانب الاجرائية والتخطيط وإدارة الأهداف والبيئة والجوانب الروحية، ونموذج (Cleary & Zimmerman, (2006 - 2004 كان تفصيلياً بنظرة شاملة لكنه اغفل بعض الجوانب النفسية كالدوافع والانفعالات والجوانب الروحية، ونموذج (Hofmann, (2012) قد اغفل البيئة والتخطيط وإدارة الأهداف والجوانب الروحية وركز على الفشل.

يتضح من الدراسات السابقة أن الإرشادي السلوكي المعرفي يعتمد على عدد من العوامل المختلفة التنظيم الذاتي والتي تتلخص كما يلي:

1. التخطيط ووضع الأهداف ويشمل ضبط التفكير وضبط الانفعالات، وإدراك الهدف، ضبط المثبرات والبيئة، وتنظيم الانفعالات والأفكار، والمسؤولية، علماً أن المسؤولية ذكرت في القليل من الدراسات السابقة لكنها من وجهة نظر الباحث تعتبر مهمة في المجتمع السعودي.

2. المعرفة وضمّن فيها الإدراك وتشمل ضبط التفكير وضبط الانفعالات والصيانة الاتجاهية وإدارة الوقت وإنهاء الهدف وسن السلوك وتغيير الاتجاه أو ترتيب الأولويات وحل المشكلات، والإرادة، وقيود الفرص والقيم الإسلامية الصلة بالله وضمّن فيها ما وراء المعرفة (الغيبيات) وتشمل ضبط التفكير وضبط الانفعالات والتعاؤل.
3. تقييم وتعزيز الذات وضمّن فيها وتشمل وضبط التفكير وضبط الانفعالات، والقيم الإسلامية والتعاؤل، والتوكيدية والتعبير عن المشاعر وقابلية الضبط والمحافظة على المبادرة وإدارة الموارد والإدارة المنظمة للذات وضبط الانتباه.
4. مراقبة الذات وتشمل التحفيز على التنظيم والبحث عن الدعم الاجتماعي والتواصل والاستراتيجيات الوقائية (Karoly, 1993؛ Carver & Scheier, 1998؛ Carey, 2004؛ Ibanez et al, 2005؛ Cleary & Zimmerman, 2004؛ Hofmann, 2012؛ حزين، 2013).

### خلاصة الدراسات السابقة

في ختام الدراسات تأتي هذه الدراسة مكملّة للدراسات السابقة في المجالات المختلفة من خلال دراسة مواصفات الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية لتنمية التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية، وستكون بإذن الله إضافة مهمة للمكتبة البحثية وللباحثين.

### منهجية البحث

تعرف المنهجية على أنها المسار الذي يتخذه الباحث للوصول إلى الهدف المنشود، وهي مجموعة من الأدوات التي يستخدمها الباحث لتقديم الأدلة والإثباتات والحجج للتأكد من سلامة التساؤلات (Saunders, 2011) ولتحقيق أهداف هذه الدراسة وتطلعاتها، سيتم اعتماد المنهج الكيفي كمنهجية تتناسب مع أهداف هذه الدراسة البحثية والأقرب لتحقيقها، حيث إن المنهج الكيفي تتسم أهدافه بتحقيق نتائج قابلة للتعميم، ومن ناحية جمع البيانات فسيقوم الباحث باستخدام المنهج الكيفي من خلال الأسلوب النظري الذي هو أقرب لملاءمة أهداف بحثه وسينتهج الأسلوب النظري من خلال استعراضه الوصفي للمعلومات التي تعطي وتقدم خلفية نظرية موسعة عن الدراسة فيما يتعلق بموضوعات البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي للتنظيم الذاتي، ومبادئها وأهدافها وكيفية تطبيقها في الجامعات، وذلك بالرجوع إلى المصادر الثانوية للمعلومات من وثائق ونشرات وإحصائيات وكتب ومراجع ودراسات وبحوث سابقة لها علاقة بهذا المجال، وفي النهاية العمل على جمع هذه المعلومات وتحليلها تحليلًا شاملاً للوصول إلى النتائج المطلوبة بتحليل البيانات والمعلومات واستخلاصها بكفاءة وفعالية وتقديم التوصيات المناسبة.

## النتائج والخاتمة

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مواصفات الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية لتنمية التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية بالشكل الصحيح. وتكمن مشكلة البحث في كثرة تعرض طلاب الجامعة للمشكلات والمعوقات المختلفة التي تؤثر في تحصيلهم الدراسي. ولا يوجد برامج إرشاد سلوكي معرفي قائم على القيم الإسلامية لتنمية التنظيم الذاتي ويطبق بالشكل الصحيح، حيث استخدم الباحث المنهج الكيفي لتحقيق أهداف بحثه من خلال فحص الدراسات السابقة، حيث تبين للباحث ثبوت مشكلة الدراسة وأيضاً ندرة الدراسات في هذا المجال مما دفع الباحث للاستمرار في هذه الدراسة لتحقيق الأهداف المرجوة والإجابة على أسئلة البحث. مع التوصية بالمزيد من الاهتمام بمجال الجودة وتطبيقه بالشكل الصحيح.

اتضح من الدراسات أن التنظيم الذاتي يتكون من أبعاد مختلفة أهمها:

التخطيط ووضع الأهداف والمعرفة وضبط التفكير والانفعالات وتقييم وتعزيز الذات ومراقبة الذات، وأوضحت الدراسة كذلك أن التنظيم الذاتي عندما يقدم في برنامج إرشاد سلوكي معرفي قائم على القيم الإسلامية فإنه يكون فعالاً في تنمية التنظيم الذاتي، والذي يتضمن بداية توضيح دور الصلة بالله سبحانه وتعالى في الإيمان بالله سبحانه وتعالى والتوحيد الخالص ومقتضياته وكذلك الممارسات الشعائر الدينية والتحلي بالصفات الخلقية المحمودة وكذلك تحمل المسؤولية الشخصية في الحياة اليومية كتتنظيم الوقت والتفائل وحسن الظن بالله سبحانه وتعالى أن لها أثر في التنظيم الذاتي الذي بينت الدراسات كذلك أنه قدرة الفرد على تنظيم المثيرات المستقبلية من البيئة للمحافظة على الهدوء الذهني وتأجيل الشعور بالسعادة، وتحمل أي تغيير في البيئة، والقيام بالاستجابة المعرفية والسلوكية المناسبة للمثيرات المرتبطة بالهدف المخطط له، والتركيز عليه حتى تحقيق الهدف، وهو قوة كافية لتحقيق الأهداف من خلال الكيفية التي يمارسها الشخص للسيطرة على استجاباته والالتزام بالمعايير ويشمل كذلك الأفكار والعواطف والدوافع وردود الأفعال ويهدف لإثارة استجابة التغلب على الاندفاعات واستبدالها باستجابة تُحقق الأهداف والمعايير "المثل العليا"، والأوامر الزائفة وأهداف الأداء وتوقعات الآخرين (ratslavsky,2000; 2002 ; Tic Baumann & Kuhl, 2002; 2002)، كما يعمل التنظيم الذاتي على حل التوتر بين الأهداف والإغراءات (كاثلين د، 2017، ص 310) ويتضمن جهود الفرد لتعديل رغباته وسلوكه بناء على أهداف مستقبلية هامة، ويمثل إشرافاً ذاتياً مستمراً على

السلوك، ويحسن قدرة الفرد على تنظيم المثيرات المستقبلية من البيئة التي تؤدي للمحافظة على الهدوء الذهني وتأجيل الشعور بالسعادة، وتحمل أي تغيير في البيئة، والقيام بالاستجابة المعرفية والسلوكية المناسبة للمثيرات المرتبطة بالهدف المخطط له، والتركيز عليه حتى تحقيق الهدف ويحسن مهارات الاستنكار والمهارات الحياتية ويخفض التسوية ويوجد عادات دراسية أقوى والتي بدورها تخفف الإعاقات الإدراكية والتحفيزية والسلوكية الناتجة عن قرار الدراسة على الرغم من فرص الترفيه، كما أن له تأثيرًا إيجابيًا على التحكم الذاتي في الأداء الأكاديمي، ويوفر السبل المحتملة لدعم الطلاب في تعزيز جوانب السمات الشخصية الإيجابية من خلال التركيز على تعزيز الوقت ومهارات إدارة الدراسة ويحسن تحفيز الطلاب، ومن جهة أخرى فإنه يساهم في توجيه الطلاب للتصرف بطريقة صائبة تعتمد على فهم الموقف وتحليل مختلف جوانبه، مما يساعد الطلاب على أن يكونوا أكثر استقلالية وأكثر تفاعلاً مع المجتمع بقضاياها المختلفة (McClelland & Geldhof, 2017).

واتضح كذلك أن التنظيم الذاتي أكثر مناسبة لطلاب الجامعة لأنهم قادرين على التحكم فيما يفعلون، نقلاً عن (حزين، 2013).

## المراجع :

### المراجع العربية

- إبراهيم، باجس معالي، 2015، فاعلية برنامج تدريبي في تحسن الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين، مجلة دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 42، العدد 1 ص 79-90.
- الاستراتيجية الوطنية لتطوير التعليم العام بالمملكة العربية السعودية، (ب ت) إحدى المطبوعات الحكومية الرسمية لوزارة التعليم ومتوفرة على موقع الوزارة.
- أبو غالي، عطف محمود. (2020). فاعلية برامج إرشادية قائمة على تعديل الأفكار اللاعقلانية والتنظيم الذاتي في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأقصى. المجلة العملية لجامعة الملك فيصل، المجلد (21)، العدد (2) الاحساء، السعودية.
- الترمذي، محمد بن عيسى، (1998)، الجامع الكبير تحقيق بشار عواد معروف، (الجزء 4)، بيروت دار العرب الاسلامي.
- الحارثي، أمل (2013) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية توكيد الذات والضبط لدى الطالبات الموهوبات من المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية) رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة الخليج العربي، مملكة البحرين .
- حزين، محمد عبد الحميد ومنصور، ميساء، والسيد محمد، 2013 أثر برنامج لتنمية أبعاد التنظيم الذاتي لدى طلاب شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية التربية، جامعة بنها، مجلة كلية التربية، مجلد 24، العدد 95، ص 403-457
- أحمد، أحمد أبو الخير، 2003 أثر برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تنمية المهارات الحياتية وعادات الاستذكار لدى طلاب المدرسة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، العدد 2، ص 471-505، القاهرة.
- الجراح، عبد الناصر. 2010. العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية للعلوم التربوية، مجلد6، عدد4، ص 333-348، الأردن.
- الحريري، خالد، دور الشباب الجامعي في تمثل القيم الاسلامية والترويج لها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي على شبكة الانترنت بالتطبيق على عينة من طلاب جامعة تعز بالجمهورية اليمنية، مؤتمر المنهج النبوي في تعزيز القيم، جمعية الحديث الشريف وإحياء التراث وجامعة العلوم التطبيقية الخاصة، عمان، الأردن 2015.

- زيارة، عبد القادر (2016) تنظيم الذات وعلاقته بتوجهات الإنجاز لدى طلبة الصف العاشر، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- السباب، أزهار، 1437 التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الأولى بكلية الآداب، مجلة الأستاذ، العدد 219، المجلد 2، جامعة بغداد كلية الآداب، بغداد، ص 409-438.
- الشهراني، سعد محمد، 2010، منظومة القيم السلوكية لدى طلاب جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، غير منشور.
- الشناوي، محروس، 1416، العملية الإرشادية والعلاجية، دار غريب، القاهرة.
- عبد الرحمن، محمد عبد العزيز. (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، المجلد (1) العدد، (174)، القاهرة.
- العبيسي، احمد سعيد، (2018) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الثانوية العامة وأثره على دافعية الإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الأقصى، غزة.
- العصيمي، ماجد، القدوة صياغة السلوك في قالب عملي المنهج النبوي في تعزيز القيم السلوكية في الواقع المعاصر (قيمة التسامح) مؤتمر المنهج النبوي في تعزيز القيم، جمعية الحديث الشريف وإحياء التراث وجامعة العلوم التطبيقية الخاصة، عمان، بالأردن 2015.
- العبيسي، أحمد سعيد محمد (2018) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الثانوية العامة وأثره على دافعية الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين
- العتيبي، عبد الله غازي الدعجاني. 2016. أسباب تسرب طلاب كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالقويعة من الدراسة بالأقسام العلمية من وجهة نظرهم: دراسة وصفية. مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، مج. 24، ع. 1، ص. 195-224.
- علي، زينب بدر، فاعلية استراتيجيات مقترحة قائمة على التنظيم الذاتي في تحسين الكفاءة الذاتية والتحصيل المعرفي والاتجاه نحو استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، 2016، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، عدد 77، جامعة عين شمس، 117-164.
- الفتحي، آمال إبراهيم، التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة، 2013، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مجلد 3 العدد 32، رابطة الأوروبيين العرب،
- القوسي، سليمان، المنهج النبوي في تعزيز قيم العمل في الإسلام، مؤتمر المنهج النبوي في تعزيز القيم، جمعية الحديث الشريف وإحياء التراث وجامعة العلوم التطبيقية الخاصة، عمان، بالأردن 2015

محسن، أحمد. (2015). القيم المؤسسية المستنبطة قصة "الثلاثة الذين خلفوا، مؤتمر المنهج النبوي في تعزيز القيم، جمعية الحديث الشريف وإحياء التراث وجامعة العلوم التطبيقية الخاصة، عمان، الأردن.

كاتلين د. فوهس؛ روي ف. بومستر (1438) المرجع في التنظيم الذاتي : بحث، ونظرية، تطبيقات. ترجمة (سحلول، وليد)، الرياض دار جامعة الملك سعود للنشر، الرياض.

الكيال، مختار أحمد السيد، "الاسهام النسبي لمكونات الذكاء الوجداني والذكاء المعرفي وتنظيم الذات في التنبؤ بالأداء المهني للمعلمين والأطباء الأكاديمي للطلاب بالمرحلة الثانوية: دراسة في نمذجة العلاقات" (2008) مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس مجلد 1 (32) ص 9-51.

النجار، أحمد عبد العزيز، 2016 بعض المشكلات الاجتماعية والنفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين ف مصر والإمارات: دراسة عبر حضارية، الهيئة العامة المصرية للكتاب، مجلد س 29 عدد 110، مصر.

اليونسكو، 2017 التعليم غير مجرى حياتي.

اقتبس في 24\12\1440 الموافق ل 25\8\2019 من الموقع التالي:

[http://avdc.asu.edu.jo/index.php?option=com\\_content&view=article&id=81&Itemid=936](http://avdc.asu.edu.jo/index.php?option=com_content&view=article&id=81&Itemid=936)

### المراجع الأجنبية

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). Social learning theory (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. New York: General Learning Press.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.

- Carver, CS, Scheier MF, Control theory: A useful conceptual framework personality-social, clinical, and health psychology. [Article] *Psychological Bulletin*, 92(1):111-135, July 1982
- Eschenbeck, H., Heim-Dreger, U., Steinhilber, A., & Kohlmann, C. W. (2016). Self-regulation of healthy nutrition: automatic and controlled processes. *BMC psychology*, 4(1), 4.
- Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508.
- Hinduja, S., & Ingram, J.R. (2008). Self-control and ethical beliefs on the social learning of intellectual property theft. *Western Criminology Review*, 9 52-72
- Hofmann, W., & Kotabe, H. (2012). A general model of preventive and interventive self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(10), 707-722.
- Honken, N., Ralston, P. A., & Tretter, T. R. (2016). Self-Control and Academic Performance in Engineering. *American Journal of Engineering Education*, 7(2), 47-58.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.



Marwan Saleh Al-Smadi, Yahya Mohammed Bani-Abduh. "Standardization of the Self Control and Self-Management Skills Scale SCMS on the Student of University of Najran." *Universal Journal of Educational Research* 5.3 (2017) 453 – 460.

McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdottir, S., Cameron, C., Bowers, E., . . . Grammer, J. (2017). Self-Regulation. In (pp. 275-298).

Miles, E., Sheeran, P., Baird, H. et al. (3 more authors) (2016) Does self-control improve with practice? Evidence from a six-week training program. *Journal of Experimental Psychology*, 145 (8).

Pandey, A., Hale, D., Das, S., Goddings, A. L., Blakemore, S. J., & Viner, R. M. (2018). Effectiveness of Universal Self-Regulation-Based Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 172(6), 566-575.

Pintrich, P. R., & de Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.

Pirutinsky, S. (2014). Does religiousness increase self-control and reduce criminal behavior? A longitudinal analysis of adolescent offenders. *Criminal Justice and Behavior*, 41(11), 1290-1307.

Prinsen, S., Evers, C., Wijngaards, L., van Vliet, R., & de Ridder, D. (2018). Does self-licensing benefit self-regulation over time? An ecological momentary assessment study of food temptations. *Personality and Social Psychology Bulletin*.

Semplonius, T., Good, M., & Willoughby, T. (2015). Religious and non-religious activity engagement as assets in promoting social ties throughout university: The role of emotion regulation. *Journal of youth and adolescence*, 44(8), 1592-1606.

Sierens, E., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Soenens, B., & Dochy, F. (2009). The synergistic relationship of perceived autonomy support and structure in the prediction of self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 57-68.

Sonnenberg, C., & Bannert, M. (2015). Discovering the effects of metacognitive prompts on the sequential structure of SRL-processes using process mining techniques. *Journal of Learning Analytics*, 2(1), 72-100.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Van Den Hurk, M. (2006). The relation between self-regulated strategies and individual study time, prepared participation and achievement in a problem-based curriculum. *Active Learning in highEducation*, 7, 155-169.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.