



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج ارشادي قائم على أسلوب (فاعلية الذات والتحكم المعرفي) في تنمية الحيوية الذاتية

أطروحة قدمها

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

الطالب

ماهر سلمان مجيد هفش

إشراف

الأستاذ الدكتورة

سميعة علي حسن

إشراف

الأستاذ الدكتورة

زهرة موسى جعفر

٢٠٢٢م

١٤٤٤هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٩﴾ وَأَنْ ﴾

سَعَيْهِ وَسَوْفَ يُرَى ﴾

النجم: ٣٩ - ٤٠

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد الاطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و - التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية) التي قدمها الطالب (ماهر سلمان مجيدهفش) قد جرى بإشرافي في كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

التوقيع:

الأستاذ الدكتورة

زهرة موسى جعفر

تاريخ: / / ٢٠٢٢

التوقيع:

الأستاذ الدكتورة

سميحة علي حسن

تاريخ: / / ٢٠٢٢

بناءً على التوصيات المتوفرة أشرح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع:

الأستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و - التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية) التي قدمها الطالب (ماهر سلمان مجيد هفش) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى: كونها جزءاً من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، قد تمت مراجعتها لغوياً من قبلي ولأجله وقعت.

التوقيع :-

الاسم :- ا.م.د سهى ياسين زيد

التاريخ :- / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و - التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية) التي قدمها الطالب (ماهر سلمان مجيدهفش)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وتم تقويمها من الناحية الإحصائية و وجدتھا صالحة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :- ا.م.د. ايمان كاظم احمد

التاريخ :- / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و - التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية) التي قدمها الطالب (ماهر سلمان مجيد هفش)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :- ا.م.د هيام قاسم محمد

التاريخ:- / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنني قد قرأت الأطروحة الموسومة بـ ((أثر برنامج ارشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و - التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية) التي قدمها الطالب (ماهر سلمان مجيد هفش) ، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :- ا.م.د نهلة عبودي سعدون

التاريخ:- / / ٢٠٢٢

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و - التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية) التي قدمها الطالب (ماهر سلمان مجيد) وناقشناه في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرّ بأنّها جديرة بالقبول لنيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير () .

الأستاذ الدكتور

الأستاذ الدكتور

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

الأستاذ المساعد الدكتورة

الأستاذ المساعد الدكتورة

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

الأستاذ الدكتور

الأستاذ الدكتورة

رئيس لجنة المناقشة

م. ٢٠٢٢ / /

عضواً ومشرفاً

م. ٢٠٢٢ / /

صادق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى في / / ٢٠٢٢ .

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

٢٠٢٢ / /

الإهداء

إلى.....روح والدي تغمده الله برحمته الواسعة من بذل الغالي والنفيس
في سبيل وصولي لدرجة علمية عالية ورجل قبل أن يرى ثمرة عرسه
من شرفني بحمل اسمه.....
براً وإحساناً

إلى.....الشمعة التي أنارت لنا الطريق والشامخة التي علمتني معنى الإصرار
والدتي...
أطال الله في عمرها

إلى..... إخوتي وأخواتي سدي في مسيرتي حفظهم الله.....

إلى..... زوجتي العزيزة رفيقة دربي وأنيسة روحي.....

إلى..... زهراتي وفلذات كبدتي أبنائي أمير وبناتي العزيزات.....

إلى... كل من مد لي يد العون والمساعدة.....

إلى.. وطني العزيز العراق.....

أهدي ثمرة جهدي المتواضع



شكر وامتنان

اللهم لك الحمد الذي أنت أهله على نعم ما كنت قط لها أهلاً، متى أزدت تقصيراً تزدني تفضلاً كأني بالتقصير أستوجب الفضل، والصلاة والسلام على سيد الأولين والأخريين محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

اعترافاً بالجميل واسداءً للمعروف لأهله أتقدم بوافر الشكر والامتنان والاحترام إلى أستاذاتي الفاضلات (الأستاذة الدكتورة سميرة علي حسن والأستاذة الدكتورة زهرة موسى جعفر) لرعايتهما العلمية وتوجيهاتهما السديدة التي أغنت البحث طيلة مدة إشرافهما. ويطيب لي أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى رئاسة قسم العلوم النفسية والتربوية وأساتذته، الذين أكرموني بعلمهم و توصياتهم ورعايتهم الطيبة التي كانت لها الأثر البالغ في إثراء البحث وإنجازه، وأخص منهم الأستاذ الدكتور (عدنان محمود عباس المهداوي) والأستاذ الدكتور (سالم نوري صادق).

ويسرني أيضاً أن أتقدم بالشكر والتقدير للأساتذة المحكمين الأفاضل الذين تفضلوا بأرائهم العلمية لتقويم أداتي البحث. وأتقدم بشكري وامتناني إلى إدارت المدارس في ناحية العبارة وإلى المرشدين التربويين فيها على وجه الخصوص وإلى إدارة ثانوية العلامة اللوسي وإلى إدارة ثانوية الزمخشري وإلى إدارة إعدادية الغد المشرق.

ومن واجب الوفاء أتقدم بالشكر والامتنان إلى أسرتي لما قدموه من مساندة ودعم طيلة مدة دراستي وأتقدم بالشكر والتقدير لزملائي وسندي (المدرس الدكتور جابر موسى عبدالله والمدرس المساعد محمد رضا خليل).

وأخيراً أتقدم بالشكر والاعتزاز والاحترام لكل من أسهم في ابداء رأي أو توجيه نصيحة أو دعم علمي أو معنوي لشد عزمي في انجاز البحث.

جزاكم الله عني جميعاً خير الجزاء

ماهر



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية)

أطروحة قدمها

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء
من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

الطالب

ماهر سلمان مجيد هفش

إشراف

الأستاذة الدكتورة

سميحة علي حسن

الأستاذة الدكتورة

زهرة موسى جعفر

٢٠٢٢ م

١٤٤٢ هـ

المستخلص

يعاني طلاب المرحلة الاعدادية من تدني مستوى الحيوية الذاتية التي لها دور بارز في بناء الشخصية الايجابية الفعالة للفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية والروحية والانفعالية والذهنية على وجه الخصوص، مما يتولد لديهم شعورٌ بعدم الارتياح والقلق وعدم القدرة على المواجهة في المواقف التي تتطلب تكوين علاقات جديدة والمشاركة في المواقف الاجتماعية وحل المشكلات.

ويعد الإرشاد والبرامج الإرشادية أهم الأنشطة التي تقدم إلى المسترشدين لتعرفهم بقدراتهم وتزودهم بمعلومات نفسية واجتماعية وفكرية لتمكنهم من مواجهة التوترات والضغوط النفسية، لذا يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :-

(أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية في المرحلة الاعدادية) ويمكن التحقق من ذلك خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (فاعلية الذات) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية .

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (التحكم المعرفي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة (الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (فاعلية الذات) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على الحيوية الذاتية.

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (التحكم المعرفي) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحيوية الذاتية.

٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (فاعلية الذات) ورتب درجات المجموعة التجريبية الثانية (التحكم المعرفي) في الاختبار البعدي.

٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعات الثلاثة المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب فاعلية الذات) والمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التحكم المعرفي) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على الحيوية الذاتية.

ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء أداتين هما :-

١. بناء مقياس الحيوية الذاتية الذي تكون من (٣٠) فقرة ، وتم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري ، حيث تم عرضه على مجموعة من المحكمين في علم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقياس والتقويم وحصل على اتفاق بنسبة (٨٠%) وكذلك من مؤشرات صدق البناء، أما الثبات فاستخرج عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار وبلغت (٠.٨٣)، وبطريقة معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي إذ بلغت (٠.٧٦).

٢. بناء برنامج ارشادي وفق للأسلوبين الإرشاديين (فاعلية الذات) والمستند على نظرية باندورا (Bandura, 1982)، الذي طبق على المجموعة التجريبية الأولى ، و (أسلوب التحكم المعرفي) (سيبستيانو سانتوستيفانو 1985 Sebastiano Santostefano)، الذي طبق على المجموعة التجريبية الثانية ، وتم التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج من خلال عرضه على مجموعة من المتخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وتكون

البرنامج الإرشادي من (١٢) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعياً لكل أسلوب ومدة الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة.

ولتحقيق هدف البحث و فرضياته استعمل الباحث التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي) وقد تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الاعدادية في المدارس الصباحية التابعة إلى المديرية العامة لتربية ديالى في قضاء بعقوبة -ناحية العبارة للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) و البالغ عددهم (٢٩١٨) طالباً . من خلال عينة تكونت من (٣٠) طالباً ممن حصلوا على أقل درجات على مقياس الحيوية الذاتية ، و قد توزعوا على ثلاث مجموعات بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الطلاب الذين حصلوا على أدنى الدرجات من الوسط الفرضي على مقياس الحيوية الذاتية، و قد أجري التكافؤ بمجموعة من المتغيرات ، وتم معالجة البيانات باستعمال عدد من الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS). أظهرت نتائج البحث تأثير الأسلوبين الإرشاديين (فاعلية الذات و التحكم المعرفي) في تنمية الحيوية الذاتية لعينة البحث: ما يأتي:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبتين في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية ولصالح الاختبار البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية ، توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعات الثلاثة في الاختبار البعدي على مقياس الحيوية الذاتية ولصالح المجموعتين التجريبتين، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي على مقياس الحيوية الذاتية.

وفي ضوء نتائج البحث خرج الباحث بعددٍ من الاستنتاجات، والتوصيات، والمقترحات...

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية.
ج	إقرار المشرف.
د	إقرار الخبير اللغوي.
هـ	إقرار الخبير الأحصائي.
و	إقرار الخبير العلمي الاول.
ز	إقرار الخبير العلمي الثاني.
ح	إقرار لجنة المناقشة.
ط	الإهداء.
ي	شكر وامتنان.
ك	واجهة
ل-ن	المستخلص باللغة العربية.
س-ف	ثبت المحتويات.
ص-ق	ثبت الجداول.
ق-ر	ثبت الأشكال وثبت الملاحق.
١٨-١	الفصل الأول: التعريف بالبحث
٣-٢	أولاً: مشكلة البحث.
١٢-٤	ثانياً: أهمية البحث.
١٣-١٢	ثالثاً: هدف البحث وفرضياته.
١٣	رابعاً: حدود البحث.
١٨-١٣	خامساً: تحديد المصطلحات.

٥٩-١٩	الفصل الثاني: الإطار النظري
٥٧-٢٠	المحور الاول: الأساليب الإرشادية ويتضمن:-
٢٨-٢٠	أولاً: اسلوب فاعلية الذات:
٢٤-٢٣	♦ الافتراضات التي تقوم عليها نظرية باندورا فيما يأتي:-
٢٨-٢٤	♦ مصادر فاعلية الذات
٢٩	ثانياً: اسلوب العلاج التحكم المعرفي:
٣٧-٢٩	♦ نظرية العلاج التحكم المعرفي
٣٣-٣٢	♦ الافتراضات التي تقوم عليها اسلوب العلاج المعرفي فيما يأتي:-
٣٥-٣٤	♦ الأسس العامة لنظرية العلاج بالتحكم المعرفي:
٤٩-٣٧	المحور الثاني: الحيوية الذاتية
٣٩-٣٦	♦ مفهوم الحيوية الذاتية
٤٠-٣٨	♦ العوامل المؤثرة في الحيوية الذاتية
٤٧-٤٠	♦ نظرية الحيوية الذاتية كورتوس:
٥٠-٤٧	♦ مناقشة الاطار النظري
٥٩-٥٠	المحور الثالث : الدراسات سابقة
٥١-٥٠	♦ دراسات التي تناولت أسلوب فاعلية الذات
٥٣-٥٢	♦ دراسات التي تناولت أسلوب التحكم المعرفي.
٥٥-٥٤	♦ ثالثاً: دراسات التي تناولت الحيوية الذاتية
٥٩-٥٥	♦ موازنة الدراسات السابقة
٥٩	♦ مدى الإفادة من الدراسات السابقة
٩٢-٦٠	الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته
٦١	أولاً: منهج البحث.
٦٣-٦١	ثانياً: التصميم التجريبي.
٦٥-٦٤	ثالثاً: مجتمع البحث.
٦٨-٦٥	رابعاً: عينة البحث.
٧٣-٦٩	خامساً: أ تكافؤ المجموعتين

٩٠-٧٤	سادساً: أداة البحث
٩٢-٩١	سابعاً : الوسائل الإحصائية.
١٨٢-٩٣	الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي
٩٤	♦ البرنامج الإرشادي
٩٦-٩٥	♦ مناهج البرنامج الإرشادي
٩٧-٩٦	♦ طرق الارشاد النفسي:-
٩٨-٩٧	♦ نماذج البرنامج الإرشادي
١٠٧-٩٨	♦ بناء البرنامج الإرشادي
١٠٩-١٠٧	♦ تطبيق البرنامج الإرشادي
١٨٢-١١٠	سادساً : البرنامج الإرشادي مع إدارة الجلسات.
١٩٩-١٨٣	الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
١٩٤-١٨٤	♦ عرض النتائج
١٩٦-١٩٤	♦ تفسير النتائج ومناقشتها
١٩٧-١٩٦	♦ الاستنتاجات
١٩٨-١٩٧	♦ التوصيات
١٩٩-١٩٨	♦ المقترحات
٢١٧-٢٠٠	♦ المصادر
٢٠٩-٢٠١	اولاً : المصادر العربية
٢١٧-٢١٠	ثانياً : المصادر الاجنبية
٢٣٣-٢١٨	♦ الملاحق
A-B-C	♦ مستخلص الرسالة باللغة الانجليزية

ثبته الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٦٥-٦٤	أسماء المدارس الاعدادية والثانوية وإعداد الطلاب حسب توزيعها على مدارس مركز قضاء بعقوبة- ناحية العبارة	١
٦٥	العينات المستخدمة في البحث الحالي مع اعدادها	٢
٦٦	عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات	٣
٦٧	عينة التحليل الاحصائي	٤
٦٨	توزيع عينة تطبيق البرنامج على المجموعات	٥
٧٠	قيمة اختبار (كروسكال واليز) لرتب درجات المجموعات الثلاث في الاختبار القبلي على مقياس الحيوية الذاتية	٦
٧١	قيمة كروسكال واليز للمجموعات الثلاث لمتغير الذكاء	٧
٧١	تكافؤ المجموعات التجريبيتين والضابطة على متغير التسلسل الولادي	٨
٧٢	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لدلالة الفرق بين المجموعات الثلاث لمتغير العمل	٩
٧٣	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لدلالة الفرق بين المجموعات الثلاث لمتغير التحصيل العلمي للاب	١٠
٧٣	قيمة اختبار (مربع كاي) لدلالة الفرق بين المجموعات الثلاث في متغير التحصيل الدراسي للأم	١١
٨١-٧٩	القوة التمييزية أسلوب المجموعتين الطرفيتين لمقياس الحيوية الذاتية	١٢
٨٢	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية	١٣
٨٣	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجال لمقياس الحيوية الذاتية	١٤
٨٤	مصفوفة الارتباطات الداخلية لمجالات مقياس الحيوية	١٥
٨٦-٨٥	قيم مربع كاي (كا) المحسوبة لآراء المحكمين على مقياس الحيوية الذاتية	١٦
٨٩	المؤشرات الإحصائية لمقياس الحيوية الذاتية	١٧
١٠١-٩٩	فقرات مقياس الحيوية الذاتية التي حولت إلى حاجات ضمن البرنامج	١٨

الإرشادي		
١٩	الجلسات الإرشادية حسب اليوم والتاريخ والوقت وعنوان الجلسة	١٠٩
٢٠	قيمة ولكوكسن (W) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى	١٨٥
٢١	قيمة ولكوكسن (W) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية	١٨٦-١٨٧
٢٢	قيمة ولكوكسن (W) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	١٨٨
٢٣	قيمة كروسال واليز للمجموعات الثلاث في الاختبار البعدي	١٨٩
٢٤	قيمة مان وتني (U) للمجموعتين التجريبية الاولى والضابطة في الاختبار البعدي	١٩٠-١٩١
٢٥	قيمة مان وتني (U) للمجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في الاختبار البعدي	١٩٢
٢٦	قيمة مان وتني (U) للمجموعتين التجريبية الاولى و الثانية في الاختبار البعدي	١٩٣-١٩٤

ثبتت الاشكال

رقم الشكل	المحتوى	رقم الصفحة
١	التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي	٦١
٢	منحنى التوزيع الاعتدالي لأفراد العينة على مقياس الحيوية الذاتية	٩٠

ثبتت الملاحق

رقم	العنوان	رقم الصفحة

		الملحق
٢١٩	تسهيل مهمة مديرية تربية ديالى	١
٢٢٠	استبانة استطلاعية للباحثين الاجتماعيين ومرشدي الصفوف	٢
٢٢٥-٢٢١	استبيان آراء المحكمين لمقياس الحيوية الذاتية مع تعديل وحذف الفقرات	٣
٢٢٨-٢٢٦	مقياس الحيوية الذاتية بصيغته النهائية	٤
٢٣٠-٢٢٩	استبيان آراء المحكمين لصلاحية جلسات البرنامج الإرشادي	٥
٢٣١	استمارة معلومات لأجراء التكافؤ بين المجموعات	٦
٢٣٣-٢٣٢	أسماء السادة الخبراء مرتبة بحسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية.	٧

المفصل الأول

التعريف بالبحث

- ❖ مشكلة البحث .
- ❖ أهمية البحث .
- ❖ هدف البحث .
- ❖ حدود البحث .
- ❖ تحديد المصطلحات .

أولاً: مشكلة البحث (Problem of Research):-

إن مشكلة الافتقار إلى الحيوية الذاتية واحدة من المشكلات التي تؤثر على سلوك الفرد أذ تعد مؤشراً للبلادة النفسية ، فهي حالة من الانخفاض في السلوك الارادي الهادف وغياب سلوك المبادرة الذاتية ، مما يؤثر على ادراك الفرد وتحديد مستوى رضاه عن حياته .

(Gerritsen, Jonenelis, Steveink, Oms, Ribbe, 2005: 135-141)

ففقدان الفرد للحيوية الذاتية يؤدي إلى زيادة احتمالات معاناة الفرد خاصة في بيئتي التعلم والعمل من التعب النفسي ويضعف الانجازات الشخصية، وتور الهمة وانهايار العزيمة (Maslach & et al, 2001: 223).

اذ كشفت نتائج دراسة يوجر (Ujer, 2019) أن فقدان الحيوية الذاتية يوتر على أداء الطلبة بشكل عام (Ujer & et al, 2019: 130).

ان مستوى الحيوية الذاتية للفرد يتلاشى عندما تكون العلاقات الاجتماعية قائمة على النبذ و سوء المعاملة أو الضغط أو الاجبار أو السيطرة، في حين يرتفع مستوى الحيوية الذاتية للفرد عندما تتنوع مصادر المساندة الاجتماعية وعندما تركز مصادر تلك المساندة على بث مشاعر الانتماء وتقدير الذات وفاعلية الذات في البنية النفسية للفرد (كطوف ، ٢٠١٩ : ٣).

أوصت دراسة (جاسم ، ٢٠٢٠) من الضروري إجراء دراسة من أجل تنمية ودعم الحيوية الذاتية لدى الطلاب واستثمار إمكانياتهم وقدراتهم الحقيقية، مما يدفعهم إلى الأنشطة التي تظهر كفاءتهم واستقلالهم في اتخاذ القرارات، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتفريغ انفعالاتهم، ومواجهة العقبات التي تعترض مسيرتهم الدراسية بكل صلابة، لذلك من الضروري إجراء دراسة لتنمية الحيوية الذاتية لدى الطلاب، إن افتقاد الطلاب لهمة الحياة، وانهايار العزيمة، مع المستوى المنخفض من الحيوية الذاتية والكفاح، يعد سبباً رئيساً في كثير من المشكلات النفسية والبدنية، (جاسم ٢٠٢٠ : ٨).

ومن خلال ملاحظات الباحث أثناء عمله في المدارس كمرشد تربوي ، وحضوره إلى بعض المؤتمرات والندوات التي تناقش مشاكل الطلاب النفسية والسلوكية في المدارس كافتقار الطلاب لمعنى الحياة، وضعف العزيمة، وانخفاض الحيوية الذاتية بين شريحة الطلاب نتيجة ما تعرض له العراق والعالم بصورة عامة ، من وباء جائحة كورونا (كوفيد-١٩) الذي أثر على مختلف شرائح المجتمع وبما فيهم طلاب المدارس في البلاد كافة، وتحديدًا طلاب المرحلة الإعدادية من خلال التعليم الإلكتروني، فضلاً عن الهلع والخوف الذي أصاب الطلاب من انتشار المرض وانعدام الصورة الواضحة حول ما تؤول إليه الأمور في ما يخص انتظام الدوام، أو جراء الامتحانات النهائية، اثر كل ذلك على الحالة النفسية، والانفعالية، والاجتماعية للطلبة، ، لذلك وجد الباحث أن من الضروري إجراء دراسة لتنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية لكونهم في مرحلة المراهقة، ولكي يتحقق الباحث من وجود هذه المشكلة بين شريحة الطلاب في مؤسساتنا التربوية والتعليمية في محافظة ديالى قام بتطبيق استبانة استطلاعية على (٢٠) من المرشدين التربويين ومرشدي الصفوف الذين يعملون في المدارس الثانوية كما في ملحق (٣)، وكانت (٩٠%) من إجاباتهم تؤكد على وجود انخفاض في مستوى الحيوية الذاتية لدى الطلاب، فضلاً عن ندرة وجود البرامج الإرشادية لتنمية الحيوية الذاتية ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث الذي سعى الباحث لدراستها في الإجابة على التساؤل الآتي :-

((هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب (فاعلية الذات - و التحكم المعرفي) اثرٌ في تنمية الحيوية الذاتية)) ؟

ثانياً: أهمية البحث (Importance of Research) :-

تشكل الحيوية الذاتية عاملاً مهماً ورئيساً في وصول الشخص إلى حالة التنعم النفسي والرضا عن الذات فهي تمنح الشخص مقومات الحماس للحياة والإقبال عليها بهمة وفاعلية ، و توفر مستوى مرتفعاً من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية وتحفزه باتجاه الاندفاع الإيجابي نحو الحياة ليصبح وجوده ذا معنى وقيمة في الحياة (Kurtus,2012: 56).

تعكس الحيوية الذاتية المتعة التي تتضمن الشعور بالراحة والسعادة والفرح، وكذلك المشاعر الإيجابية التي تركز على المعنى وتعزز العمل في ضمن سياق القيم الفردية (Huta & Ryan, 2010:735-762).

يرى ميلر (Miller ,2004) أنّ الحيوية الذاتية تتكون من عدة مؤشرات مهمة منها ، شعور الشخص بالسعادة والاستمتاع بالحياة ، وامتلاكه هدف واضح في الحياة ، ولديه الشعور بالأمل في المستقبل ، وتنخفض لديه مؤشرات الشعور بالقلق والاكتئاب.

(Taillefer,Dubuis ,Roberge&LeMay,2003:293-323) .

اشارت دراسة سلامة (salama:2011) إلى أن مفهوم الحيوية الذاتية كوصف لحالة اليقظة والنشاط والطاقة النفسية المتاحة للذات، والتي تشكل بعداً أساسياً من أبعاد ما يسمى بالتنعم البدني اي الصحة والسلامة البدنية والشعور بالعافية واللياقة والتكامل البدني والوظيفي، فضلاً عن كونه بعداً رئيساً من أبعاد التنعم العام المرتبط بالكفاءة الشخصية للإنسان والاندفاع باتجاه تحقيق الذات ونوعية حياة الآخرين والتوجه القيمي والروحي للإنسان في الحياة من خلال تمتعه بحس إنساني يدرك بموجبه قيمة ومعنى الحياة (salama, 2011: 90).

والاهتمام بتوفر الحيوية الذاتية للطلاب يتيح لهم قدراً من النشاط، والهمة، والحماس، والعزيمة، والمثابرة في مواجهة الصعوبات والازمات التي تواجههم



سواء في المجال التعليمي، أو الصحي أو أحداث الحياة الضاغطة، ويتيح لهم أيضاً وضع أهداف ذات معنى وتحديدتها، مما يكسبهم قدراً من الإيجابية وشعوراً بالسعادة والأمل (جاسم ٢٠٢٠ : ٨).

أذ ان تفاعل الفرد مع افراد نوي حيوية ذاتية عالية فان ذلك ينشط ويثير مستوى همته وحيويته الذاتية ، وبالعكس وفقاً لمبدأ العدوى النفسية (ابو حلاوة والشربيني، ٢٠١٦ : ٢٢٧).

وتكمن اهمية البحث لكون طلاب المرحلة الإعدادية يمرون بمرحلة المراهقة وهي ذات أهمية وحساسية من عمر الإنسان ومن الضرورة تربيتهم بالصورة الصحيحة وانماء قابلياتهم بما يؤهلهم ليكونوا عنصراً نشطاً وفعالاً في المجتمع (ظاهر، ٢٠٠٦ : ٤).

وقد وصفها (ستتالي هول) مرحلة المراهقة بانها مرحلة حرجة عاصفة تكتنفها الازمات وتسودها المعاناة والإحباط والصراعات والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق، ونظراً لهذه التقلبات والصراعات والتغيرات التي يشهدها المراهق في هذه المرحلة فمن الضروري احتياجه للإرشاد والتوجيه (تيم، ١٩٩٩ : ٢١).

فالإرشاد يساعد الطالب على فهم امكاناته وقدراته واستعداداته واستخدامها في حل مشكلاته وتحديد أهدافه ووضع خطط حياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره ومساعدته على تحقيق أكبر قدر من السعادة والكفاية ومن خلال تحقيق ذاته والوصول إلى أقصى درجة من درجات التوافق بشقيه الشخصي والاجتماعي (احمد، ٢٠٠٠ : ٧).

وأن الإرشاد يقدم الخدمات على وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل النمو المختلفة، لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد، واستغلاله في تحقيق التوافق ، بهدف اكتساب مهارات جديدة

تساعده على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة، واكتساب قدرة اتخاذ القرار (الخطيب، ٢٠١٣: ٢٢).

والإرشاد النفسي هو خدمة مهنية تخصصية تمثل محوراً برنامجاً توجيهه و تعني بالجوانب النفسية و العقلية و الانفعالية و المعرفية و تحقق التوافق النفسي و الاجتماعي و الانفعالي و الذاتي و المعرفي وكذلك زيادة قدراتهم على المقارنة بين البدائل المتاحة و اختيار أنسب الحلول ووضع ما تم اختياره موضع التنفيذ في ضوء الواقع المعاش (القذافي ، ٢٠١١ : ٣٨).

ويسعى الإرشاد النفسي باعتباره علماً وفناً إلى تقديم الخدمات النفسية للأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواء كانت نفسية أو انفعالية أو اجتماعية بهدف التغلب عليها والحد من أثارها السلبية، كما يسعى مساعدة الفرد في تحقيق أهدافه وعملية اتخاذ القرار المناسب، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مما يشعره بالرضا عن نفسه وعن الآخرين(السيد ومرزوك، ٢٠١٢: ٢٤-٢٥).

ويتوقف نجاح العملية الإرشادية على اختيار الأسلوب المناسب من أجل العلاج و مساعدة المسترشد على التخلص من المشكلة نهائياً، ولا شك أن اختيار الأسلوب المناسب لعملية الإرشاد يجب أن يتم بعناية فائقة لكي يتلاءم مع المشكلة القائمة، وتتنوع هذه الأساليب تبعاً لتنوع واختلاف النظريات الإرشادية، كما يتأثر اختيار الأسلوب المناسب بالعديد من العوامل كطبيعة المشكلة التي يناولها المرشد و طبيعة المسترشد وبيئة الإرشاد ويجب على المرشد أن يكون مدركاً لهذه العوامل جيداً، وخصوصاً المسترشد الذي يحيط به العديد من المؤثرات التي تؤثر في نجاح عملية الإرشاد(أبو أسعد و الأزيادة، ٢٠١٥: ٤٣).

فلا بد من وجود أساس نظري يسند إليه البرنامج الإرشادي، ويعد الموجه والدليل للممارسة العلمية الدقيقة، ومن تلك النظريات التي تستخدم في الإرشاد النفسي هي نظرية التعلم الاجتماعي التي وضعها العالم بانـدورا

(Bandura,1982) الذي ينبثق منها أسلوب فاعلية الذات ويعني الحكم الذي يكونه الفرد عن قدراته عند مبادرته بالقيام بسلوك معين وبذل الجهد فيه والمثابرة عليه لتحقيق أنماط معينة من الأداء (Bandura, 1982:122).

ويرى (باندورا) ان أسلوب فاعلية الذات يقوم على افتراض مفاده ان ما يعتقد الفرد عن قدراته التي يمتلكها ليسلك سلوكاً ما بنجاح، وهذا الاعتقاد له تأثير واسع على مشاعر الفرد وأدائه، وأكد (باندورا) ان معتقدات الفرد عن فعاليته الذاتية تظهر من خلال ادراكه المعرفي لقدراته الشخصية وخبراته المتعددة سواء كانت مباشرة أم غير مباشرة. (Bandura, 1982:122).

ويعد أسلوب فاعلية الذات من اساسيات دافعية المسترشد من اجل العمل بنجاح فعندما يدرك أن نجاحه كان نتيجة مؤثر داخلي فإن فاعلية الذات لديه تكون قوية وتؤدي به إلى نتيجة الوصول إلى النجاح (الجاسر، ٢٠٠٧: ٦٤)، اي إن أسلوب فاعلية الذات يحفز أداء الأفراد من خلال تأثيره على الأهداف التي يحددونها، اذ يميل الأفراد منخفضوا الفاعلية إلى تحديد أهداف بسيطة في حين ان الأفراد ذوي الفاعلية العالية يختارون أهدافاً ذات مستوى عالي لتحقيقها، فتؤثر فاعلية الذات على مقدار التعلم والجهد الذي يبذله الأفراد في أداء المهمات التي يكفون بها اذ إن ذوي فاعلية الذات العالية سيبدلون جهدا اكبر من اجل تعلم كيفية تأدية المهمة وذلك لوثوقهم بان جهودهم ستثمر عن نتائج جيدة في النهاية وكذلك تؤثر فاعلية الذات على مستوى الاصرار الذي يحاول من خلاله الأفراد إن يؤديوا مهامها صعبة وجديدة اذ إن الأفراد مرتفعي الفاعلية يكونون واثقين من انهم يستطيعون إن يتعلموا وان يؤديوا مهمة جديدة لذا فانهم يصرون على المهمة حتى لو واجهتهم مشاكل (Lunenbug,2011, P 2).

واشارت دراسة قام بها باندورا وود (Bandura & wood, 1989) الى ان الفاعلية الذاتية تأثر على انجاز الفرد اذ تجعله قادراً على تحسين قدرته على

الإنجاز ، اما انخفاض فاعلية الذات لدى الفرد تؤدي به إلى انخفاض في أدائه لمهمات تعد ضمن قدراته وامكانياته (Bandura & wood, 1989:805).

كما توجد العديد من الدراسات المحلية التي استعملت أسلوب فاعلية الذات واثبتت فاعليته في البرامج الإرشادية كدراسة (امين ، ٢٠١٢) التي استعملته في خفض التكاسل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، ودراسة (صالح ، ٢٠١٩) التي بينت تأثير برنامج ارشادي بأسلوب فاعلية الذات في تنمية التمكين النفسي لدى المرشدين التربويين

اما أسلوب العلاج التحكم المعرفي للعالم سانتوستيفانو (Santostefano, 1985) فهو مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية ، التي تنطوي على كل عملية عقلية معينة ، يتألف كل منها من مستويات التنظيم من المستوى العالي إلى متباينة ، وإعادة تنظيم بحيث تشمل سمات من المحفزات الداخلية (الأوهام) ومؤثرات الخارجية المهمة في متناول اليد التي يتم استيعابهم وأن الحيوية الذاتية طاقة نفسية تمكن الشخص من ضبط وتنظيم افكاره ومشاعره وسلوكياته والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادرة والفاعلية الذاتية واليقظة الذهنية والالتزام الذاتي، وكذلك المواجهة الايجابية للضغوط والاحداث الحياتية العصبية بثبات واقتدار (Jones & Connaughton, 2007: 261).

وتؤكد نظرية التحكم المعرفي العلاقة بين العمليات المعرفية (العالم الداخلي للفرد) والبيئة الخارجية (العالم الخارجي) التي يتم من خلالها الأداء والسلوك، وقد عرفت العمليات المعرفية بأنها مجموعة خاصة من الوظائف المعرفية العقلية، فالعالم الداخلي للشخص يمثل الخبرات السابقة للفرد ويصف الطريقة التي يتم من خلالها اختبار الإثارة والمواقف وكيفية التعامل معها. فقد عرفت البيئة بأنها استثارة وتنبه تتغير باستمرار وتتطلب استجابات معينة، وتعامل

والوظائف المعرفية هي التي تتسق (العالم الداخلي) والبيئة الخارجية (متطلبات الواقع) وهذا التناسق الذي تم إنجازه، يعتبر مرشدا لسلوك الفرد ودفعه لتحقيق التعلم والتوافق (عبدالله، ٢٠١٢: ١٤٢).

وتستند نظرية بالتحكم المعرفي إلى افتراض مفاده، أنه من غير المجدي أن نشغل الأطفال بعمليات تتطلب منهم أن يتعلموا فحص أفكارهم الخاصة والانتقاء منها والحديث عنها ، ولا عن انفعالاتهم وتخيلاتهم، كما لايجوز أن نطلب منهم الإنشغال في وصف عمليات تتطلب منهم التعبير عن أنفسهم عن طريق اللعب باعتبار أن التراكيب المعرفية التي تتطلبها هذه العمليات المعرفية جميعها لا تؤدي وظيفتها بشكل سوي، وتعاني من خلل (عبدالله، ٢٠١٢: ١٤٤).

ويعتمد أسلوب التحكم المعرفي على افتراض ان العمليات التي تسمح معالجة المعلومات والسلوك تختلف بتكيف من لحظة إلى لحظة اعتمادا على الأهداف المرجوة بدلا من البقاء جامدة وغير مرنة، فيرتبط التحكم المعرفي مع مجموعة واسعة من العمليات وليس مقصورا على مجال معين من العمليات المعرفية، كما ان وجود ضعف في وظائف التحكم المعرفي قد تترافق مع العجز المحددة في الانتباه والذاكرة واللغة والفهم ومعالجة المعلومات والتي تسبب الإخفاقات المعرفية لدى الفرد، كما تشمل عمليات التحكم المعرفية فئة واسعة من العمليات العقلية بما في ذلك هدف أو سياق التمثيل والصيانة، والعمليات الاستراتيجية مثل تخصيص الاهتمام ورسم الخرائط التحفيز والاستجابة. (Carter lab,2012:p.٢٣).

ويشير أسلوب التحكم المعرفي إلى الاستراتيجيات التي يستعملها الشخص اثناء تعامله مع بيئته والمعلومات الواردة إليه وذلك محاولة للتوصل إلى حل المشكلات التي تواجهه. (Santostefano1986:p.176)، فعن طريق معالجة المعلومات من البيئة الخارجية والواقعية وتلك القادمة من العالم الذاتي

والداخلي للفرد وما فيه من انفعالات وتخيلات وحاجات، وذلك كله من أجل الحفاظ على مستوى مناسب من التحكم المعرفي بهذه المعلومات. (عبد الله، ٢٠١٢: ١٤٣).

يشدد المعالجون النفسيون المعرفيون على السلوك اللفظي (المعتقدات، وتعبيرات الذات اللفظية) باعتبارها عمليات معرفية، وإن وصف عمليات التحكم المعرفي تلقي الضوء على هذه المصطلحات: المعتقدات، وطريقة التفكير، باعتبارها جزءاً من عملية واحدة فقط، من عمليات التحكم المعرفي، فالتركيب المعرفية والمعتقدات وتعبيرات الذات والاستدلال حول كيفية نشوئها، يعتمد على العمليات العميقة والمتميزة من عمليات التحكم المعرفي التي نصفها بأنها غير لفظية وحسية حركية، وإن التسمية والوصف يعتمد على التركيب غير اللفظية والعميقة للعمليات المعرفية التي تقترض أنه حين تظهر فإن العلاج سيركز على إعادة بناء هذه التركيب العميقة وتعديلها التي ستظهر من خلال التعبيرات الذاتية الصريحة واللفظية قبل بدء علاج التركيب العميقة (عبد الله، ٢٠١٢: ١٤٩).

وهذا ما أكدته نتائج دراسة كلاين (Kline، ١٩٩٨) بأن إخفاقات عامة في عمليات التحكم المعرفي تؤدي إلى الإخفاقات المعرفية وعدم القدرة على المعالجة، وعمليات التحكم المعرفي التي تشير إلى القدرة على توجيه المعالجة والسلوك في أي مهمة أو هدف وهذه القدرة هي أساس النظام المعرفي التي يعتقد أنها مهمة لعدد من مستويات عالية من الأداء، فتشمل القدرة على إيجاد الهدف من المهمة، واختيار وتحديد الأهداف بصورة أكثر فاعلية، وتحديد ودراسة أية تدخلات أو معرقلات ومن ثم إيجاد طريقة فعالة للتحكم في حالة المعرقلات (Kline, 1998: p. ١٨٣).

ويستعمل أسلوب التحكم المعرفي للأفراد الذين يعانون من صعوبات في التوافق النفسي والاجتماعي، وبغض النظر عن مستويات ذكائهم وقدراتهم العقلية، وفي ضوء الصعوبات المعرفية، تم التوصل إلى ملاحظات عدة: ضعف تركيز الانتباه، قصر مدة الانتباه، القابلية للتشتت والذهول، القلق، الاكتئاب في أثناء العمل المدرسي، ضعف الاحتفاظ. وفي ضوء الصعوبات في التعامل مع المواقف المختلفة في المنزل والمدرسة، تبين انتشار الأعراض السلوكية والانفعالية التالية: الخجل، الانسحاب، الملل المتكرر، النعاس، فرط النشاط، ضعف تقدير الذات. (عبد الله، ٢٠١٢: ١٤٦)

توجد العديد من الدراسات المحلية التي استعملت أسلوب التحكم المعرفي وأثبتت فاعليته في البرامج الإرشادية كدراسة (النصييري ٢٠١٥)، ودراسة (التميمي ٢٠٢١)

وانطلاقاً مما تقدم فإن البحث الحالي يستمد اهميته من :-

أولاً: الجانب النظري

١. ندرة الدراسات المحلية التي تناولت تنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وهذا يعزز اهمية البحث الحالي.
٢. رفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تهتم بطلاب المرحلة الإعدادية.
٣. اضافة معرفية لموضوع الحيوية الذاتية الباحثين المهتمين بفئة طلاب المرحلة الإعدادية لكونهم يمرون بمرحلة عمرية مهمة هي مرحلة المراهقة من خلال الدراسات التي كشفت مدى المشكلات التي يمرون بها والتي أصبحت تؤثر على حيويتهم ونشاطاتهم.

ثانياً: الجانب التطبيقي

١. تعد هذا البرنامج الارشادي سعياً جاداً ومهماً يسهم في تنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
٢. الإفادة من الأداة المعدة لتشخيص الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
٣. تضع الدراسة برنامج ارشادي بأسلوبي (فاعلية الذات والتحكم المعرفي) بين يدي المرشدين النفسيين والباحثين الاجتماعيين الذي تعنيهم العملية الإرشادية.

ثالثاً: أهداف البحث (Aims of Research):-

- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر أسلوبي (فاعلية الذات- التحكم المعرفي) لتنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية .
من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-
١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (فاعلية الذات) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية .
 ٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (التحكم المعرفي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية.
 ٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة (الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (فاعلية الذات) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على الحيوية الذاتية.
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (التحكم المعرفي) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحيوية الذاتية.
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (فاعلية الذات) ورتب درجات المجموعة التجريبية الثانية (التحكم المعرفي) في الاختبار البعدي.
٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعات الثلاثة المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب فاعلية الذات) والمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التحكم المعرفي) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحيوية الذاتية.

رابعاً: حدود البحث (Limitations of Research) :-

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية/ للدارسة الصباحية التي تقع ضمن المدارس الثانوية للمدارس الحكومية في قضاء بعقوبة - ناحية العبارة، التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى، للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢م).

خامساً: تحديد المصطلحات (Assigning the Terms):-

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي :-

الأثر (The Effect):-

- لغة: جاء في لسان العرب: الأثرُ: بقية الشيء ، والأثر بالتحريك: ما بقي من رسم الشيء، وأثرَ في الشيء ترك فيه أثراً (ابن، منظور، ١٩٨٣: ٧٥).
- اصطلاحاً: عملية التأثير في قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دافيد، ٢٠٠٨: ١٥).

البرنامج الإرشادي (Counseling Program):-

عرفه كل من :-

- بوردر ودروري (Border&dryra,1992) مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Border&dryra,1992,.461).
- شعبان (٢٠٠٤) إنه مجموعة من الأنشطة المخططة يسودها جو من الاحترام والتقدير تهدف إلى مساعدة الأفراد على التعامل مع مشكلاتهم وتدريبهم على اتخاذ القرارات المناسبة وإيجاد الحلول اللازمة وتنمية قدراتهم ومهاراتهم وتعديل إتجاهاتهم(شعبان، ٢٠٠٤: ١٩).
- العبيدي (٢٠٠٥)

سلسلة من الفعاليات والنشاطات مترابطة مع بعضها وتهدف إلى مساعدة المسترشد في التوافق وإكسابه سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم (العبيدي، ٢٠٠٥: ١٣).

• **الخفاجي (٢٠٠٩)**

هي مجموعة من الخدمات والإجراءات والأنشطة التي يقدمها شخص له خبرة ودراية بالإرشاد إلى مجموعة من المسترشدين من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي للوصول إلى تحقيق أهدافهم بسهولة (الخفاجي، ٢٠٠٩: ٩).

- **تعريف التنمية:-**

• **السيد (٢٠٠٥)**

أنها تطوير أداء الطالب وتحسينه وتمكينه من إتقان جميع المهارات بدرجة منتظمة (السيد، ٢٠٠٥، ١٨٧).

- **فاعلية الذات:-**

عرفها كل من:-

• **باندورا (Bandura 1977) :**

((مجموعة الاحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها") Bandura, (1977, P 193

التعرف النظري:

اعتمد الباحث تعريف باندورا (Bandura 1977) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي لأنه اعتمد نظريته.

التعريف الإجرائي لأسلوب فاعلية الذات :

" بأنه أسلوب إرشادي يهدف إلى مساعدة الأشخاص على تطوير عملياتهم الذاتية السليمة والإيجابية .

التحكم المعرفي:-

عرفه كل من:-

• سانتوستيفانو (Santostefano ، 1985):

بأنه مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية ، التي تنطوي على كل عملية عقلية معينة ، يتألف كل منها من مستويات التنظيم من المستوى العالي إلى متباينة ، وإعادة تنظيم بحيث تشمل سمات من المحفزات الداخلية (الأوهام) ومؤثرات الخارجية المهمة في متناول اليد التي يتم استيعابهم أو توظيفها في خدمة التكيف والتعلم (Santostefano , 1985 , p : 176).

• سمث وريفير (Smith&Rivera,1995):

هو نظام مكون من مجموعة قوانين بهدف التحكم والسيطرة على السلوك باستخدام استراتيجيات معرفية معينة سُمِّت وريفير (Smith&Rivera,1995: 1).

• كازانكي (Gazzaniga,2004):

" هو مجموعة من الآليات التي تقيد أفكارنا وردودنا وفقاً لأهدافنا وهذه الآليات تسمح للفرد بالوصول والعمل مع التمثيل الداخلي بطريقة موجهة نحو تحقيق الهدف (Gazzaniga,2004).

• داوسن و جيور (Dawson&Guare,2012):

" هو مجموعة من الوظائف المعرفية التي تساعدنا على تنظيم السلوك بمرور الوقت وتتجاوز المتطلبات الآتية لصالح المتطلبات بعيدة المدى ومن خلال استخدام هذه الوظائف يتمكن الفرد من إدارة انفعالاته وتقويم أفكاره كي يؤدي أفعاله بشكل أفضل (Dawson&Guare,2012:1)

• التعريف النظري

اعتمد الباحث تعريف سانتوستيفانو (Santostefano ، 1985) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي لأنه اعتمد نظريته.

- **التعريف الإجرائي لأسلوب التحكم المعرفي:**

" بأنه أسلوب إرشادي معرفي يهدف إلى مساعدة الأفراد على تطوير عملياتهم المعرفية من خلال الثقة في الانتباه والتركيز والإدارة والاحتفاظ واسترجاع المعلومات بشكل ينسجم مع إمكانياتهم وطاقاتهم المتاحة.

- **الحيوية الذاتية:-**

عرفه كل من:-

- **راتب (٢٠٠٠)**

(مستوى الطاقة والنشاط الذاتي والتلقائي من قبل الشخص وتمتعه بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه والتغلب على أية عقبات او تحديات تحول دون تحقيقه لهذه الأهداف) (راتب، ٢٠٠٠:٤٦).

- **كيوبزانسكي وثرثتون (Kubzansky & Thurston, 2007)**

((حالة إيجابية تتمثل في شعور الفرد بالطاقة والنشاط والتحمس والفاعلية الذاتية والهمة مرتبطة بقدرته على تنظيم وضبط انفعالاته فضلاً عن امتلاكه مستوى مرتفع من الرفاه النفسي والاندماج في الحياة والاهتمام بها)) (Kubzansky & Thurston, 2007, p.1394).

- **كارك وكارملي (Kark & Carmell, 2009):**

((شعور بالحماس والنشاط تجاه الأحداث الحياتية المتوقعة من الناحية الفسيولوجية والعقلية ، بدلاً من كونه منعزلاً وغير مبال ومنفصلاً عنها)) (Kark & Carmelli, 2009, p. 785).

- **فيني Fini, 2010**

((الحيوية الذاتية هي وجود كيان مليء بالطاقة الإيجابية العقلية والشخص الحيوي والبهيح هو في حالة تأهب ونضارة وهو أيضاً مليء بالحياة والطاقة (Fini et al. 2010, p.150).

• **لوبيز Lopez,2011 :**

((حالة من الرفاهية العضوية التي يشعر فيها الأفراد بالنشاط والتبنيه واليقظة والفاعلية الكاملة للذات)) (Lopez, 2011, p.872).

• **أكين Akin,2012 :**

((التجربة الذاتية المتمثلة في امتلاك الطاقة والنشاط من خلال تراكم خبراته الحياتية)) (Akin, 2012, p.404).

• **كورتوس (Kurtus 2012) :**

((امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والأقبال عليها بهمة وفاعلية، مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفاعلية يحفزه باتجاه الاندفاع الإيجابي نحو الأثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة)) (Kurtus,2012: 7).

التعريف النظري:

اعتمد الباحث تعريف كورتوس (Kurtus, 2012) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي.

التعريف الإجرائي:

يتمثل (بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال أجابته على مقياس الحيوية الذاتية المعد في هذا البحث).

المرحلة الإعدادية

هي إحدى مستويات مرحلة التعليم الثانوي فترة الدراسة فيها ثلاث سنوات تبدأ من الصف الرابع الإعدادي وتنتهي بالصف السادس وتسبق الدراسة الجامعية تهدف إلى اكتشاف قدرات الطلاب وميولهم وتمييزها و تزويدهم بالمعارف و الخبرات الأساسية المتنوعة لتمكينهم من مواصلة الدراسة وتنمية روح المواطنة الصالحة فيهم. (قانون وزارة التربية العراقية، ٢٠١١: رقم ٢٢)