



مركز أ. د. احمد المنشاوى
للتنشر العلمى والتميز البحثى
مجلة كلية التربية
=====

فاعلية العلاج بالمخططات فى تحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

د/مديحة محمود الجنادي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة أسيوط

madiha.elganady@edu.aun.edu.eg

أ.م.د/عفاف محمد محمود عجلان

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة أسيوط

afaafaglan@gmail.com

أ/هبة عيسى دياب حمدان

باحثة ماجستير في التربية تخصص (صحة نفسية)

hebadiyab818@gmail.com

﴿المجلد الأربعون- العدد الثانى عشر- ديسمبر ٢٠٢٤ م﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

مستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، واختبار استمرار فاعليته في تحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد فترة شهرين. وتكونت العينة من مجموعة قوامها (١٥) طالبا من طلاب الصف الثاني من مدرسة سميح السعيد الرياضية ع/ ث بنين بإدارة أسبوط التعليمية بمحافظة أسيوط، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٨) سنة بمتوسط (١٧.٠١) وانحراف معياري (٠.٤٤)، ولديهم درجة مخفضة في هندسة الذات، وأسفرت النتائج عن فاعلية العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات لدى الطلاب، واستمرار فاعليته بعد فترة شهرين. وتقتصر الدراسة بعض التوصيات التربوية وهي: الاهتمام بتطبيق البرامج التدريبية المعتمدة على العلاج بالمخططات واستخدامها في حل المشكلات الاجتماعية في المرحلة الثانوية لمعالجة مختلف المشكلات التربوية والتعليمية، وتعريف الأفراد بهندسة الذات وتأثيراتها الإيجابية على الإنسان، الاهتمام بتصميم وتطبيق برامج تدريبية وعلاجية للمراقبين تعمل على تحسين هندسة الذات للمراقب من أجل التمثيل بالسلوك السوي داخل الفصل وخارجه، وذلك من خلال زيادة هندسة الذات والثقة بالنفس.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالمخططات - هندسة الذات

The effectiveness of schema therapy in improving self-engineering among secondary school students

Prof. Dr/ Afaf Muhammad Mahmoud Ajlan

Assistant Professor of Mental Health

Faculty of Education - Assiut University

afaafaglan@gmail.com

Dr/ Madiha Mahmoud Al-Janadi

Mental health teacher

Faculty of Education - Assiut University

madiha.elganady@edu.aun.edu.eg

Mr/ Heba Issa Diab Hamdan

Master's degree researcher in Education, specializing in (mental health)

hebadiyab818@gmail.com

Abstract:

The aim of the research was to reveal the effectiveness of schema therapy in improving self-engineering among secondary school students, and to test the continuation of the effectiveness of schema therapy in improving self-engineering among secondary school students after a period of two months. The sample consisted of a group of (15) students from the second grade of Samih Al-Saeed Sports School for Boys, Assiut Educational Administration, Assiut Governorate. The students' ages ranged between (16-18) years with an average of (17.01) and a standard deviation of (0.44), and they had a reduced degree of self-engineering. The results showed the effectiveness of schema therapy in improving self-engineering among children, and the continuation of the effectiveness after a period of two months. The study suggests some educational recommendations, which are: paying attention to applying training programs based on treatment with plans and using them to solve social problems in the secondary stage to address various educational and

teaching problems, and introducing individuals to self-engineering and its positive effects on the human being, paying attention to designing and applying training and therapeutic programs for adolescents that work to improve the adolescent's self-engineering in order to embody proper behavior inside and outside the classroom, by increasing self-engineering and self-confidence.

Key words: Schemas Therapy - Self-Engineering.

المقدمة :

تعد المرحلة الثانوية من أكثر المراحل التعليمية أهمية مما لها من دور رئيس في ثقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله على المستوى الشخصي الاجتماعي، حيث يعد الطالب بها إعدادا شاملا متكاملا مزودا بالمعارف والمعلومات الأساسية التي تبني شخصيته من جميع جوانبها النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية والروحية، بالإضافة الى تزويدها اياه بكم كبير من المهارات العلمية والعملية حيث تترك أثراً كبيراً على السنوات القادمة وفي الواقع حيث تظهر وتكتمل بها القدرات المختلفة لدي الطالب وكذلك يبدأ في تكوين الاتجاهات والميول الإيجابية والسلبية الخاصة بنمط شخصيته، فان هذه المرحلة بالنسبة للكثير خليط غريب من النجاح والفشل ومن التحديات والانجازات والاجهاد والنشاط والمتعة والضجر والاستقرار والاضطراب بالإضافة الى التغيرات الفسيولوجية والاستكشاف والتعلم والبحث عن الذات.

وبما أن هذه المرحلة هي الوقوف على اعتاب المستقبل فان الضغوط النفسية والمشكلات التي يعانى منها الطلاب تؤدي الى ازمات نفسية تكون ضاغطة للبعض مما يؤثر سلبا على نتائجهم وقد تصل أحيانا الى حد الاضطراب الذي يتطلب تدخلا جادا وقد تصبح هذه الاضطرابات النفسية سببا رئيسيا لانحراف سلوكه وتمرده على حياته ومجتمعه مما يؤدي لانخفاض الدافعية للإنجاز وسوء التكيف وعدم تحقيق الاهداف المنشودة (سنة حامد زهران، ٢٠١٩).

ويعزى المختصون مشكلات طلاب الثانوية الى افتقارهم للقدرة على هندسة الذات وإعادة برمجةها للتناسب مع الحياة ومتغيراتها وهي التي تمكن الشباب من خوض مراحل حياتهم بنجاح ومواجهة مشكلاتهم من خلال التخطيط الذهني حيث يحدد أهدافه ويقوى تركيزه وانتباهه ويدرب قدراته، وهي التي تولد لديه شعورا بالراحة النفسية وتمنع عنه المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية المختلفة وتقوى ثقته بنفسه من خلال عدة أبعاد (إدارة الوقت، الوعي بالذات، تحفيز الذات، تقدير الذات، تنمية الذات، تحسين الصورة الذاتية، وإدراك الذات، وتكوين مفهوم الذات الإيجابي) وافتقار القدرة على هندسة الذات يؤدي الى الاحباط واليأس والضياع واللامبالاة وعدم إدارة الوقت وعدم تحديد الاهداف بطريقة سليمة ويعد ذلك من مظاهر التصحر الرسمي الذي يؤدي بدوره الى سوء التوافق (زينب محمد أمين، ٢٠٢٠)

وقد أكدت دراسات سابقة على تنمية هندسة الذات ومنها دراسة هبه محمود عبد الرحيم السيد نايل (٢٠٢٣) توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية هندسة الذات وخفض الإنتهازية السلوكية (الميكافيلية) لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية، أما دراسة منار سليمان المرسي والي (٢٠٢٠) فتوصلت إلى فاعلية برنامج قائم على التفكير المنظومي في إعادة هندسة الذات وخفض التلکؤ الأكاديمي لدى الموهوبين فنياً، في حين توصلت دراسة رانيا عبدالعظيم محمود أبوزيد (٢٠٢٢) إلى تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة من خلال برنامج قائم على هندسة الذات.

وتظهر المشكلة لدى طلاب المرحلة الثانوية في انسحاب واكتئاب بين الطلاب ولامبالاة وافتقار الثقة بالنفس والانشغال بصغائر الأمور وعدم التخطيط الجيد وعدم ادارة الوقت بصورة منظمة وعدم وضوح الاهداف وتحديد اهدافها وافتقار روح التعاون وعدم الشعور بالمسؤولية وعدم الاحترام وافتقار معنى الحياة وازدياد العنف والنزوع الى التخريب والغش وظهور السلوك اللا اجتماعي والالفاظ الغير لائقة والتي تظهر كأحد مظاهر الافتقار لهندسة الذات.

ويعد العلاج بالمخططات من العلاجات الحديثة التي تتمركز حول سوء التوافق حيث ترجعه الى عدم اشباع الحاجات الاساسية وهي الامن والاستقلالية والتعبير عن الانفعالات التي تتبع من الممارسات السالبة التي تلقاها الافراد الذين يعانون من الاضطراب باعتبار ان المخططات تمس جميع نواحي حياة الأفراد (سليمة سهيلة بختة، ٢٠١٧).

وقد أكدت بعض الدراسات على أساليب التدخل التي اتبعتها الباحثون لعلاج هذه المشكلة ونقاط ضعفها، ومنها دراسة Roelois, Muris, Van Wesemael, Broers, Shaw, & Farrell, (2016)، التي توصلت إلى فعالية علاج المخططات الجمعي في خفض بعض اضطرابات الشخصية الحدية والنرجسية لدي المراهقين، ودراسة طه ربيع طه عدوي (٢٠٢٢) توصلت إلى فعالية العلاج بالمخططات عبر الانترنت في خفض قلق الصحة وتحسين الأمل لدى عينة من طلاب الجامعة.

وهذا ما سعت إليه الباحثة بإجراء الدراسة الحالية للكشف عن فاعلية العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات.

مشكله البحث: تتحدد مشكلة هذا البحث في الأسئلة الآتية:-

- مدى فاعلية العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ما مدى استمرار فاعلية العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد فترة المتابعة شهرين تقريباً؟

أهداف البحث :

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن استمرار فاعلية العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد فترة المتابعة شهرين تقريباً.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: ترجع أهمية الدراسة إلى الفئة التي تناولتها وهم الطلاب بالمرحلة الثانوية، وتلقي مزيداً من الضوء على مفهوم العلاج بالمخططات، حيث يتعامل مع الاضطرابات من منظور معرفي سلوكي من خلال تقوية السلوكيات التكيفية الايجابية، ومفهوم هندسة الذات لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية، حيث أنه عملية عقلية لإعادة إدارة الذات في الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية مما يرفع من الإنتاجية.

الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية في إعداد العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تسهم نتائج هذه الدراسة في بناء برامج العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات يمكن على أثرها القيام ببحوث ميدانية أخرى لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما تسهم نتائج الدراسة في توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية والباحثين والمعلمين إلى التعرف على دور فاعلية العلاج بالمخططات في تحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

- **العلاج بالمخططات Schemas Therapy:** يقصد به في هذه الدراسة إجرائياً أنه أسلوب من أساليب العلاج باستخدام المخططات والذي يتعامل مع الاضطرابات من منظور معرفي سلوكي من خلال تقوية السلوكيات التكيفية الايجابية، ويتكون من عدد من الجلسات تقدم بصورة جماعية، وهذه الجلسات تعمل على تعديل الأفكار السلبية الخطأ التي يتبناها من طلاب المرحلة الثانوية وتحويلها إلى أفكار ايجابية وسلوكيات صحيحة تعمل على تحسين هندسة الذات وخفض التصحر النفسي لديهم من خلال استخدام مجموعة من الفنيات المعرفية وتتضمن: الحوار السقراطي، وبطاقات العرض السريع، ومذكرات المخططات اليومية. والفنيات التجريبية وتتضمن: فنية التخيل، وكتابة الخطابات، وعمل الكرسي، ووقف النمط السلوكي.

- **هندسة الذات Self-engineering**: تعرف هندسة الذات إجرائيا بأنها عملية عقلية لإعادة إدارة الذات في الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية مما يرفع من الإنتاجية، وتتضمن أبعاد هندسة الذات: إدارة الوقت، إدراك الذات، تقدير الذات، تحفيز الذات. وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس هندسة الذات المستخدم بالدراسة الحالية.

وتتحدد أبعاد هندسة الذات فيما يلي:

- **إدارة الوقت**: وهي عملية تخطيط وممارسة السيطرة الواعية على الوقت الذي يقضيه في أنشطة محددة خاصة لزيادة الفعالية والكفاءة والإنتاجية.
- **إدراك الذات**: وهي عملية تمييز النفس عما يحيطها في البيئة من أفراد آخرين.
- **تقدير الذات**: وهي عملية تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة كما أنها قناعات الفرد حول نفسه وتقييمه الإيجابي والسلبي وكيف نشعر حيالها.
- **تحفيز الذات**: عملية شحذ الفرد لحواسه ومشاعره الإيجابية التي تدفعه إلى تحقيق أهدافه وغاياته في أقصر وقت ممكن وأقل جهد وقد ينبع داخليا من الذات الناتج عن إحساس الفرد بالمسؤولية أو خارجيا من الأفراد المحيطين به.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : هندسة الذات

يتأثر مفهوم الذات بتقييمات الآخرين للفرد، وأن مفهوم الذات يمثل الإحساس الذي يتمتع به الفرد فهو صاحب الدور الأكبر في تحديد الذات فالذات تنمو وتطور نفسها بالصورة التي تتسق والقيم المدركات والتجارب الفردية، ويؤكد Sullivan أن الذات مشابهة للقدرات الدفاعية فهي تحمي الفرد ضد القلق عن طريق قيام المرء بانتقاء كيفية إدراكه لتفاعلاته مع البيئة، من هنا فالذات هي عبارة عن نظام (Diavc & Jessy, 2018, 4). وهنا يبرز مفهوم هندسة الذات حيث يتكون هذا المفهوم من خلال الآمال والطموحات التي تتطور في ضوء المدارك والتوقعات التي يعبر عنها الآخرون، وفي هذا السياق يشير جابر عبد الحميد جابر (٢٠١٠، ١١٤) إلى أن مصطلح مفهوم الذات يحتل مركزا مرموقا في نظريات الشخصية، ويُعتبر من العوامل الهامة التي لها تأثير على سلوك الفرد وتحصيله الدراسي، ويترك أثرا كبيرا في تنظيم تصرفاته، ومع أن هذا المفهوم قديم جدا يرجع إلى الحضارات القديمة كال يونانية والهندية والإسلامية، حيث ورد أن مفهوم الذات يحدد السلوك الإنساني (النفس تمجد نفسها، النفس اللوامة، النفس البصيرة، النفس الأمانة بالسوء، والنفس مطمئنة) إلا أنه أخذ يحتل مكانه الصحيح كمفهوم نفسي منذ العقد الأخير من القرن التاسع عشر.

وتعرف هندسة الذات بأنها علم وفن الوصول بالإنسان لدرجة الامتياز البشري والتي بها يستطيع ان يحقق أهدافه ويرفع دائما من مستوى حياته (إبراهيم الفقي، ٢٠١١، ٤٢). كما أنها إجراء تغييرات جذرية أساسية في كل من الذات والسلوك والتفكير والمشاعر بما يحقق للفرد أهدافه المرجوة بشكل ناجح ، وتحديد أسباب السلوكيات السلبية التي تعيق تحقيق الأهداف والقضاء عليها نهائيا كتغيير جذري يزيد من السلوك الإيجابي (Tharenou, 2017, 328). ومما سبق فإن هندسة الذات تعرف إجرائياً بأنها عملية عقلية لإعادة إدارة الذات في الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية مما يرفع من الإنتاجية.

أبعاد هندسة الذات : تتحدد أبعاد هندسة الذات فيما يلي:-

أ- إدارة الوقت: يقصد بإدارة الوقت قدرة الفرد على الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها والأولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط والإلتزام والتحليل والمتابعة وعمل جداول الأعمال الإيضاحية لتقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة (إيمان محمد ريان، ٢٠١٥، ١٢٣٧). كما أن إدارة الوقت هي قدرة الفرد على توزيع وقته، والأعمال المطلوب انجازها وفق إمكانياته المتاحة، وأهدافه المحددة ، والتي تتطلب قدرة علي التخطيط والتنظيم والتنفيذ والمتابعة، والتي قد تساعد علي الوصول لتحقيق أهدافه.

ب- إدراك الذات: يعني أيضاً تكيف الفرد مع المعايير الاجتماعية والقوانين، حيث يحدث إدراك الذات من خلال تغيير الأفكار والسلوك عن قصد أو بشكل آلي عن طريق مجموعة من الفنيات والمهارات، ويتم هذا من خلال التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية لدافعية الفرد، وهو أيضاً محاولة الحصول على نتائج بعيدة المدى ولكنها أفضل من النتائج التي يمكن أن يحصل عليها الفرد على المدى القصير (Kristian, Myrseth, & Trope, 2019, 3). كما أن إدراك الذات قد يكون إدراك خارجي أو ظاهري يقوم على الأحاسيس القادمة من أعضاء الحس، وقد يكون إدراك داخلي أو باطني فينهض على الشعور، وبوساطة إدراك الذات يعي الفرد ببيئته باختيار وتنظيم وتفسير التأثيرات التي تستقبلها حواسه، كما أن لمهارة إدراك الذات دورا كبيرا في تطوير الذات والارتقاء بها بفاعلية نحو النجاح والتفوق في كافة المجالات في الحياة، والوعي بالذات يختص بوعي الشخص بمشاعره وانفعالاته وأفكاره المتعلقة بهذه الانفعالات.

ج- **تقدير الذات:** يشير تقدير الذات إلى فكرة الفرد عن نفسه، وتقديره لذاته بطريقة إيجابية أو سلبية، فالإنسان الذي يكون تقديره لذاته مرتفعاً يستطيع أن يواجه الصعاب وتحديات الحياة، أما الإنسان الذي يميل إلى تقدير ذاته بشكل منخفض، فإنه يشعر بالدونية، ويكون عرضة للإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية الناتجة عن عدم تحقيقه لذاته (Woolfolk, 132, 2014). كما أن تقدير الذات: عملية وجدانية من خلالها يستطيع الفرد أن يقيم الصورة التي ينظر فيها إلى نفسه، من معتقدات وقيم، ومشاعر وأفكار واتجاهات، تتضمن قبوله لذاته، أو عدم قبولها، وإحساسه بأهميته، وجدارته وشعوره بالكفاءة في المواقف الاجتماعية.

د- **تحفيز الذات:** يعرف تحفيز الذات بأنه القدرة على تنظيم الانفعالات وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق والإبداع واستعمال الانفعالات في صنع أفضل القرارات والمتمتعين بهذه المهارة العاطفية على أعلى مستوى من الأداء يتمتعون بالفاعلية في كل ما يعهد به إليهم (Goleman , 2015, 41). كما أن تحفيز الذات هو بمثابة الدافع الذي يساعد الفرد على تحقيق أحلامه وطموحاته ، وينظم انفعالاته وتنطلق طاقة التحفيز عندما تتفاعل مصادر التحفيز مع عواطف الإنسان لتنمو بعض المشاعر مثل الأمل والتفاؤل والحماس والإصرار، ويجعل الأفراد مبدعين ومبتكرين .

ثانياً: العلاج بالمخططات

ظهر المخطط في علم النفس المعرفي، ويعود الفضل في تطويره إلى "جيفري يونغ" ، وظهر هذا المصطلح منذ القدم أي من عهد الإغريق، ويعد في فلسفة "كانط " مفهوم مشترك لكل أفراد النوع، واستعمل هذا اللفظ أيضاً في نظرية المجموعات الهندسية الجبرية، ولفظ المخطط له تاريخ خاص في مجال علم النفس وبالأخص في مجال العلوم المعرفية التي اعتبرت المخطط نموذجاً مفروضاً من الواقع، أو عن طريق التجربة التي تساعد الفرد على تفسير الأحداث، والمخطط عبارة عن تصور مجرد للخصائص الواسمة لحدث ما ، وفي علم النفس يتبع هذا اللفظ في أغلب الأحيان لنظرية بياجيه الذي كتب بالتفضيل عن المخططات في المراحل المختلفة للنمو المعرفي للطفل، أما في علم النفس المعرفي فإن المخطط عبارة عن برنامج معرفي مجرد يتدخل كمرشد في تفسير المعرفي فإن المخطط عبارة عن برنامج معرفي لغوي لفهم جملة أو مخطط ثقافي لتفسير أسطورة (Young, 2015, 35). ويعرف المخطط بأنه البناء المعرفي الأساسي الذي يقود عملية معالجة /تجهيز المعلومات، بينما المخططات عبارة عن بنية معرفية تتشكل في فترة مبكرة من العمر ويفترض أنها تعبر عن نمط التفكير المكتسب خلال المرحلة الارتقائية، وبينما تسمح سلوكيات الأشخاص الأسوياء بتفسيرات وتقييمات واقعية للأحداث، فإن السلوكيات

اللاتكيفية تؤدي إلى تشويه الواقع (صفوت فرج، ٢٠٠٨، ٣٨). كما أنه مدخل علاجي يقوم على تكامل فنيات العلاج المعرفي السلوكي مع بعض فنيات النظريات العلاجية الأخرى كالجشطلتية والتحليل النفسي ونظرية التعلق بهدف تغيير مخططات الفرد عن ذاته وعن الآخرين والمواقف المختلفة والتي تعرضوا لها في حياة الطفولة المبكرة والتي تؤثر على أدوارهم المعرفية والانفعالية والسلوكية (APA, 2015, 937)، والمخططات توصف بأنها بناء معرفي يؤثر على الطرق التي نختار بها تجارب الحياة وتفسيرها وتنظيمها وتقييمها، يتم تطوير بعض هذه المخططات في سن مبكرة، هذه المخططات المبكرة التي تميل إلى أن تكون مستمرة بشكل خاص، جامدة، مستقرة، ودائمة من الواضح، ليست كل هذه المخططات المبكرة صحية وبناء البعض منهم غير تكيفي (Buri & Gunty, 2021, 418). ويقصد بالعلاج بالمخططات في هذه الدراسة إجرائياً أنه أسلوب من أساليب العلاج باستخدام المخططات والذي يتعامل مع الاضطرابات من منظور معرفي سلوكي من خلال تقوية السلوكيات التكيفية الايجابية، ويتكون من عدد من الجلسات تقدم بصورة جماعية، وهذه الجلسات تعمل على تعديل الأفكار السلبية الخاطئة التي يتبناها من طلاب المرحلة الثانوية وتحويلها إلى أفكار ايجابية وسلوكيات صحيحة تعمل على تحسين هندسة الذات وخفض التصحر النفسي لديهم من خلال استخدام مجموعة من الفنيات المعرفية وتتضمن: الحوار السقراطي، وبطاقات العرض السريع، ومذكرات المخططات اليومية. والفنيات التجريبية وتتضمن: فنية التخيل، وكتابة الخطابات، وعمل الكرسي، ووقف النمط السلوكي.

ومن خلال العرض السابق للعلاج بالمخططات فإنه يعد واحداً من أهم الاتجاهات العلاجية الحديثة الذي ثبتت فاعليته ودوره المؤثر في الحد من الكثير من أعراض الاضطرابات النفسية واضطرابات الشخصية المختلفة، لما له من دور في خفض السلوك اللاتكيفي، حيث تشير المخططات إلى البناء النفسي الذي يشمل معتقدات الفرد عن ذاته وعن الآخرين والعالم من حوله والتي تتألف من الذكريات والانفعالات التي تكونت في مرحلة الطفولة وتطورت خلال حياة الفرد وقد تكون تلك المخططات إيجابية أو سلبية.

أهداف العلاج بالمخططات: تناول عديد من العلماء أهداف العلاج بالمخططات كالآتي :

- استعادة الوعي النفسي، ومساعدة الفرد على إدراك ما لديه من مخططات ، بهدف إعادة تنظيم تلك البنى المعرفية اللاتكيفية الداخلية ، والتحكم في زيادة الوعي ، وإضعاف الذكريات والانفعالات والأحاسيس الجسدية، والحد من الأوضاع غير الوظيفية أو المختلة للمخططات وتعليم الفرد كيفية التعامل بطرق أكثر تكيفية (Hodge & Simpson, 2020, 4).

- التركيز على ذكريات وانفعالات وأحاسيس جسدية ومعارف الفرد، وبالتالي فإن شفاءه يستدعي إضعاف حدة كل هذه العوامل، وإدخال تغيير على السلوك. فتستبدل أساليب المواجهة اللاتكيفية بنماذج تكيفية ، إذ يتم توظيف معالجات معرفية وانفعالية وسلوكية أثناء العلاج المخطط خلال عملية العلاج صعب التنشيط ، وإذا نشط يكون الانفعال أقل إزعاجا (كلثوم ميهوب ، ٢٠١٤ ، ٨٣).
- إنشاء علاقة مهنية بين المعالج والعميل، من خلال التأكيد على مشاعر العميل وتقبلها ومن ثم التعرف على المخططات المعرفية اللاتكيفية والعمل على تغييرها باستخدام الفنيات العلاجية المختلفة (Nordahl, & Nysaeter, 2015, 257).
- زيادة في التحكم في المخططات عن طريق الوعي، وإضعاف الذكريات، والانفعالات والأحاسيس الجسدية ، والمعارف والسلوكيات المرتبطة بها ، حيث أن السلوكيات اللاتكيفية بدون علاج تظل غير وظيفية وتساهم بدرجة كبيرة في انتكاس الحالة النفسية للفرد (Seavey & Moore, 2018, 459).
- تغيير المخططات المعرفية اللاتكيفية التي يحتفظ بها العميل، بما يسمح له استغلال مهاراته وقدراته وتحسين نظرته للعالم المحيط به (Farrell, Shaw, & Webber, 2020, 319).
- كما أكد تايلو وارنتز بأن الهدف من علاج المخططات هو أضعاف المخططات وأساليب التعامل اللاتكيفية وتحسين وتقوية المخططات التكيفية وأشكال المخططات الإيجابية الأخرى (Taylor & Arntz, 2018, 462).
- إن المخططات المعرفية اللاتكيفية تعبر عن هزيمة الذات، وتبدأ من الطفولة وتمتد طوال حياة الفرد، وتؤثر على قدرة الفرد في التعبير عن ذاته، ولها دور في تحديد كيفية سلوك الفرد تجاه مشاعره وتصرفاته وتفاعلاته الاجتماعية (Martin & Young, 2016, 318).
- كما يساعد المعالج هنا في العلاج بالمخططات المريض على تحديد السلوكيات اللاتكيفية لديه ويساعده على أن يصبح أكثر إدراكا ووعيا بذكريات الطفولة والانفعالات والأحاسيس الجسدية، وطرق تفكيره وأساليبه في المواجهة المرتبطة بتلك المخططات وبمجرد أن يفهم المريض ذلك ينحاز فوراً إلى العلاج ويبدأ فرض بعض التحكم على استجاباته حيال تلك المخططات (Hoffart, 2019, 71).

ويتضح مما سبق أن من أهداف العلاج بالمخططات مساعدة الفرد على إدراك ما لديه من مخططات، بهدف إعادة تنظيم تلك البُنى المعرفية اللاتكيفية الداخلية، والتحكم في زيادة الوعي، والتركيز على ذكريات وانفعالات وأحاسيس جسدية ومعارف الفرد، وإنشاء علاقة مهنية بين المعالج والعميل من خلال التأكيد على مشاعر العميل وتقبلها، وتغيير المخططات المعرفية اللاتكيفية التي يحتفظ بها العميل بما يسمح له استغلال مهاراته وقدراته وتحسين نظرته للعالم، وتحسين وتقوية المخططات التكيفية وأشكال المخططات الإيجابية الأخرى، وتحديد كيفية سلوك الفرد تجاه مشاعره وتصرفاته وتفاعلاته الاجتماعية، كما تهدف إلى مساعدة المعالج للمريض على تحديد السلوكيات اللاتكيفية لديه ويساعده على أن يصبح أكثر إدراكا ووعيا بذكريات الطفولة والانفعالات والأحاسيس الجسدية، ولذا يتضح أن العلاج بالمخططات يساعد في هندسة الفرد لذاته وإدراك ما لديها من مخططات معرفية، وكيفية التعامل مع المشكلات والعقبات التي تواجه والتصدي لها، والقدرة على التغلب على المشكلات النفسية.

فروض البحث: مما سبق يمكن صياغة الفروض الآتية:-

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس هندسة الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس هندسة الذات في القياسين البعدي والتتبعي.

منهج البحث : يتحدد البحث الحالي بالمنهج شبه التجريبي.

عينة البحث: تكونت من (١٥) طالبا من طلاب الصف الثاني من مدرسة سميح السعيد الرياضية ع/ ث بنين بإدارة أسيوط التعليمية بمحافظة أسيوط، وتتراوح أعمار الطلاب الزمنية ما بين (١٦-١٨) سنة بمتوسط (١٧.٠١) وانحراف معياري (٠.٤٤)، ولديهم درجة مخفضة من هندسة الذات، وهي عينة الدراسة التجريبية والتي يتم التحقق من فروض الدراسة عليهم

أدوات البحث: تمثلت في مقياس هندسة الذات لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة). وبرنامج علاجي بالمخططات لتحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثة).

مقياس هندسة الذات لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة).

يتكون المقياس من (٥٤) عبارة تقيس جميعها هندسة الذات وأبعادها الأربعة هي: إدارة الوقت وعباراتها من (١ - ١٣)، وإدراك الذات وعباراتها من (١٤ - ٢٩)، وتقدير الذات وعباراتها من (٣٠ - ٤٥)، وتحفيز الذات وعباراتها من (٤٦ - ٥٤)، وقد صيغت عبارات المقياس بلغة سهلة وبسيطة وواضحة بحيث تكون الإجابة عن طريق التقدير الذاتي، ففي تعليمات الاختبار يطلب من الطالب أن يختار إجابة واحدة من عدة بدائل علي مقياس ثلاثي: دائما بمقابل (٣)، أحيانا بمقابل (٢)، نادرا بمقابل (١). والعكس بالنسبة للعبارات السالبة.

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس هندسة الذات:

الصدق التلازمي: قامت الباحثة بحساب الصدق المرتبط بالمحك المقياس لمقياس هندسة الذات من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون لأداء أفراد العينة الاستطلاعية ($n=30$)، على المقياس وأدائهم على مقياس هندسة الذات (إعداد/ جود محمد الخليف، إيناس غريب، ٢٠٢٣)، وقد خلصت إلى معاملات ارتباط بين المقياسين تراوحت ما بين (٠.٦٠٨ - ٠.٨٥٩). وهي قيم مقبولة ومرتفعة إحصائيا، مما يشير الي صدق مقياس هندسة الذات لطلاب المرحلة الثانوية.

صدق المحكمين: يهدف صدق المحكمين إلي الحكم على مدى تمثيل المقياس لما وضع لقياسه في ضوء التوجيهات التي يقدمها الأساتذة المحكمون، وفي هذا الإطار راعت الباحثة أثناء إعداد المقياس هذا النوع من الصدق وتحديد التعريف الإجرائي لهندسة الذات وأبعادها، وذلك بعد استقراء الدراسات السابقة. ثم قامت الباحثة بعرض المقياس على (٧) محكمين من هيئة التحكيم من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس من بعض الجامعات المصرية، وذلك للتأكد من تمثيل العبارات للبعد الذي تنتمي إليه، ومدى تمثيل أبعاد وتوافقها، حيث قام بعض السادة المحكمين بتعديل في العبارات، وقد امتثلت الباحثة لآراء السادة المحكمين وغيّرت ما أشاروا إليه.

الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق: أعيد تطبيق المقياس بعد أسبوعين واستخراج معاملات الارتباط بين التطبيقين، تراوحت ما بين (٠.٦٥٧ - ٠.٨٩٠). وهي قيم مقبولة ومرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس هندسة الذات لطلاب المرحلة الثانوية.

خطوات البحث: قامت الباحثة بتحديد مشكلة البحث بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية التي تناولت متغيرات البحث الحالي من خلال التراث البحثي بغرض الإفادة منها في بناء مقياس هندسة الذات لطلاب المرحلة الثانوية وبناء برنامج علاجي بالمخططات لتحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، قامت الباحثة بتطبيق خطوات اختيار العينة، وتحققت من تكافؤ جميع أفراد عينة الدراسة من حيث العمر وهندسة الذات من خلال القياس القبلي، ثم تطبيق برنامج علاجي بالمخططات على عينة الدراسة التجريبية، ثم إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية لمقياس هندسة الذات، وإجراء القياس التتبعي على المجموعة التجريبية لمقياس هندسة الذات، ثم استخلاص النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وتفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، ووضع مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الأساليب الإحصائية: استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية وذلك تبعاً لعدد أفراد العينة ونوع البيانات المستخدمة وهو أسلوب الإحصاء الاستدلالي والمتمثل في اختبار ويلكوكسون للعينات المرتبطة Wilcoxon، لمعرفة رتب متوسطي القياسيين لنفس المجموعة، وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة باسم SPSS (V.23).

نتائج الدراسة وتفسيرها:

١. نتائج الفرض الأول وتفسيرها: ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس هندسة الذات في اتجاه القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس هندسة الذات على أفراد المجموعة التجريبية ($n=10$) تطبيقاً قبلياً، ثم طبقت عليهم برنامج العلاج بالمخططات لتحسين هندسة الذات، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، تم تطبيق مقياس هندسة الذات على ذات المجموعة تطبيقاً بعدياً، وتم استخدام معادلة ويلكوكسون Wilcoxon Test للأزواج المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ($n=10$) لأبعاد هندسة الذات والدرجة الكلية لدى طلاب الصف الثاني بالمرحلة الثانوية، بالإضافة إلى ذلك تم حساب الإحصاء الوصفي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، كما تم إيجاد حجم التأثير (η^2) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ($n=10$) لأبعاد هندسة الذات والدرجة الكلية، ويتضح ذلك في جدول (١):

جدول (١) المتوسطات الانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس هندسة الذات (ن=١٥)

البيد	نتائج القياس قبلي / بعدي	العدد	الإحصاء الوصفي		الإحصاء الالابامتري			حجم التأثير (η^2)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	
إدارة الوقت	الرتب السالبة	٠	١٦.٤٠٠٠	٠.٧٣٦٧٩	٠	٠	٣.٤٢٦	دالة
	الرتب الموجبة	١٥	٢٨.٦٠٠٠	١.٥٩٤٦٣	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		عند
	الرتب المتعادلة	٠						مستوى
	الإجمالي	١٥						جداً
إدراك الذات	الرتب السالبة	٠	١٩.٦٠٠٠	٠.٩٨٥٦١	٠	٠	٣.٤٩٤	دالة
	الرتب الموجبة	١٥	٣٧.٠٦٦٧	١.٢٧٩٨٨	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		عند
	الرتب المتعادلة	٠						مستوى
	الإجمالي	١٥						جداً
تقدير الذات	الرتب السالبة	٠	١٩.٥٣٣٣	٠.٩١٥٤٨	٠	٠	٣.٤٥١	دالة
	الرتب الموجبة	١٥	٣٦.٨٠٠٠	١.٢٠٧١٢	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		عند
	الرتب المتعادلة	٠						مستوى
	الإجمالي	١٥						جداً
تحفيز الذات	الرتب السالبة	٠	١١.٨٦٦٧	٠.٧٤٣٢٢	٠	٠	٣.٤٧١	دالة
	الرتب الموجبة	١٥	١٩.٨٦٦٧	١.٠٦٠١٠	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		عند
	الرتب المتعادلة	٠						مستوى
	الإجمالي	١٥						جداً
الدرجة الكلية لهندسة الذات	الرتب السالبة	٠	٦٧.٤٠٠٠	٢.٣٥٤٣٣	٠	٠	٣.٤١١	دالة
	الرتب الموجبة	١٥	١٢٢.٣٣٣٣	٢.٢٢٥٣٩	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		عند
	الرتب المتعادلة	٠						مستوى
	الإجمالي	١٥						جداً

وباستقراء جدول (١٦) يتضح أن قيمة (Z) تظهر وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد هندسة الذات والدرجة الكلية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فرق بين متوسطات رتب القياسين (القبلي والبعدي) الأبعاد مقياس هندسة الذات في اتجاه القياس البعدي، كما أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي

لمقياس هندسة الذات، وهذا بعد مؤشرا على فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين هندسة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية. كما يتضح أن البرنامج كان له أثر فعال، حيث تراوح حجم التأثير (η^2) ما بين (٠.٩٥٣ - ٠.٩٩٤) وهو كبير جداً، وقد تم الحصول على حجم التأثير من خلال حساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة.

وتعزي الباحثة فاعلية برنامج العلاج بالمخططات لتحسين هندسة الذات وأبعادها الفرعية، إلى العلاقة الإيجابية بين العلاج بالمخططات و هندسة الذات ، فعندما استجاب الطلاب لبرنامج العلاج بالمخططات ارتفعت كفاءتهم في تقديرهم لإدارة الوقت، حيث أن إدارة الوقت عملية تخطيط وممارسة السيطرة الواعية على الوقت الذي يقضيه في أنشطة محددة خاصة لزيادة الفعالية والكفاءة والإنتاجية، وكذلك قدراتهم لإدراك الذات، حيث أنها عملية تمييز النفس عن ما يحيطها في البيئة من أفراد آخرين، وتقديرهم لذاتهم حيث أنها عملية تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة كما أنها قناعات الفرد حول نفسه وتقييمه الإيجابي والسلبي وكيف نشعر حيالها، وأيضا تحفيز الذات لديهم، حيث يؤدي ذلك إلى أن يحدد الطالب أهدافه ويقوى تركيزه وانتباهه ويدرب قدراته، وهي التي تجعل الفرد مقدرًا لنفسه، وهي التي تبعده عن ارتكاب الأخطاء وتمكنه من التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهر، وهي أيضا التي تولد لديه شعورا بالراحة النفسية وتمنع عنه المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية المختلفة وتقوى ثقته بنفسه، وكلها تؤدي إلى تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها لتحقيق أهدافه وغاياته في اقصر وقت ممكن واقل جهد، وتوظيف الإمكانيات والقدرات لتحقيق الذات.

ويرجع ذلك إلى أن البرنامج اشتمل على أساليب وأنشطة متنوعة تضمنت فنيات العلاج بالمخططات ومنها الحوار السقراطي والتي هدفت إلى تشجيع الطالب علي التفكير في أفكاره اللاعقلانية بطريقة مختلفة، وذلك لوضع تفسير منطقي للأحداث التي يمر بها، وفنية بطاقات العرض السريع حيث أن مهمة بطاقات العرض السريع تتلخص في تقديم استجابات صحيحة عند ظهور المخطط اللاتكفي، وكان الهدف منها اختبار صحة الأفكار التلقائية في الجلسات، إلا أن الباحثة استخدمت حياة المفحوص بأكملها والبيانات التجريبية وليس فقط الموقف الحالي أثناء الجلسة، حيث قامت الباحثة بتقديم قائمة من البراهين من الماضي والحاضر لدعم المخطط ثم جعلت قائمة من البراهين تدحض المخطط، وأيضاً فنية مذكرات المخططات اليومية، والتي

هدفت إلى أن الفرد يقوم ببناء استجابات صحية للمخططات التي يقابلها في حياته اليومية، وفيها يطلب من الفرد كتابة عدد من المذكرات والملاحظات الحياتية اليومية، لتحسين إدارة الوقت وإدراك الذات وتقدير الذات وتحفيز الذات. كما قدمت الباحثة للطلاب عدة جلسات لتدريبهم على ممارسة بعض الفنيات التي تعمل على تحسين هندسة الذات لديهم، حيث قامت الباحثة باستخدام فنية النمذجة لتدريبهم على نمذجة إدارة الوقت وإدراك الذات وتقدير الذات وتحفيز الذات ، كما أتاحت فنية لعب الأدوار كيفية إدارة الوقت وإدراك الذات وتقدير الذات وتحفيز الذات بطريقة محببة من خلال بعض المواقف التطبيقية وبالتالي توسيع تصوراتهم الذهنية لفهم هندسة الذات. كما قامت الباحثة في بعض الجلسات بتذكير الطلاب بأن هندسة الذات هي فن اكتشاف الذات الذي يتيح للفرد إدراك قدراته وإمكاناته الحقيقية لكي يستثمرها ويشعر بالسعادة لأنه يستطيع تحقيق أحلامه وطموحاته ومواهبه، فهندسة الذات جعل العالم الداخلي أفضل مما يؤثر على تطلعاتك وطموحاتك. وتذكر الباحثة للطلاب أهمية هندسة الذات في أنها تمكن الشباب من خوض المراحل المختلفة للحياة وتجعل الفرد يخطط لمستقبله مما يجعله يحافظ على توازنه النفسي. وتتسق هذه النتائج مع نتائج دراسة هبة محمود عبد الرحيم السيد نايل (٢٠٢٣) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية هندسة الذات وخفض الإنتهازية السلوكية (الميكافيلية) لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية.

٢. نتائج الفرض الثاني وتفسيرها: ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس هندسة الذات".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى ذلك تم حساب الإحصاء الوصفي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) المتوسطات الانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس هندسة الذات (ن=١٥)

مستوى الدلالة	الإحصاء اللابارامتري			الإحصاء الوصفي		العدد	نتائج القياس	البعد
	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		بعدى / تتبعى	
غير دالة	٠,٧٠٧	٦٣,٥٠	١٠,٥٨	١,٥٩٤٦٣	٢٨,٦٠٠٠	٦	الرتب السالبة	إدارة الوقت
		٤١,٥٠	٥,١٩	١,٥٧٩٦٣	٢٨,٢٦٦٧	٨	الرتب الموجبة	
						١	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
غير دالة	٠,١٨٠	٢١,٠٠	٥,٢٥	١,٢٧٩٨٨	٣٧,٠٦٦٧	٤	الرتب السالبة	إدراك الذات
		٢٤,٠٠	٤,٨٠	١,٠١٤١٩	٣٧,٢٠٠٠	٥	الرتب الموجبة	
						٦	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
غير دالة	٠,٥٤٦	٥٣,٠٠	٦,٦٣	١,٢٠٧١٢	٣٦,٨٠٠٠	٨	الرتب السالبة	تقدير الذات
		٣٨,٠٠	٧,٦٠	١,١٢١٢٢	٣٦,٦٠٠٠	٥	الرتب الموجبة	
						٢	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
غير دالة	٠,٦٧٩	٤٠,٥٠	٥,٧٩	١,٠٦٠١٠	١٩,٨٦٦٧	٧	الرتب السالبة	تحفيز الذات
		٢٥,٥٠	٦,٣٨	١,٢٤٢١٢	١٩,٦٠٠٠	٤	الرتب الموجبة	
						٤	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
غير دالة	١,٠٨٠	٦٩,٥٠	٦,٩٥	٢,٢٢٥٣٩	١٢٢,٣٣٣٣	١٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلي لهندسة الذات
		٣٥,٥٠	٨,٨٨	٢,٢٨٨٦٩	١٢١,٦٦٦٧	٤	الرتب الموجبة	
						١	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	

وباستقراء جدول (٢) يتضح أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للأبعاد هندسة الذات والدرجة الكلية هي قيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فرق بين القياسين البعدي والتتبعي، حيث إن متوسطات الرتب الموجبة يتقارب مع متوسطات الرتب السالبة، وهذا يعد مؤشراً على بقاء أثر البرنامج المستخدم في تحسين هندسة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية خلال القياسين البعدي والتتبعي في مقياس هندسة الذات إلى أن التدريب على البرنامج قد أعطى فرصة للطلاب مكنتهم من التعرف على وجهات النظر المختلفة التي ساهمت في تحسين هندسة الذات، وأن الأنشطة التي قدمت لهم وتم تدريبهم عليها والتي ساعدتهم في تحسين مستوى هندسة الذات لديهم. كما ترجع الباحثة استمرار نجاح برنامج العلاج بالمخططات لتحسين هندسة الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية للمادة القائم عليها البرنامج التي اشتملت على أنشطة متنوعة. وتعني هذه النتائج استمرار ارتفاع مستوى هندسة الذات لديهم بعد

انتهاء المعالجة التجريبية بمدة كافية (شهر)، مما يدل على أن الطلاب المشاركون في البرنامج قد تأثروا بالعلاج بالمخططات، حيث يستند العلاج بالمخططات إلى أن المخططات المبكرة غير المتكيفة، وهي بشكل عام معتقدات ضمنية مختلة وظيفيا وغير شرطية حول الذات وعلاقة الفرد بالآخرين، كما أن منهج العلاج بالمخططات يفترض أن الشخص يحافظ على استمرارية المخططات من خلال ثلاث طرق للتكيف: التعويض الزائد (هو مقاومة المخطط رغم أن العكس هو الصحيح)، والتجنب (تجنب المخطط النشط)، والاستسلام (الخضوع للمخطط) وهي الاستجابات السلوكية المميزة للمخططات، والأوضاع وهي: المخططات وأساليب التكيف النشطة في زمن معين، وتنشأ الاضطرابات الانفعالية والعاطفية أساسا من الحاجات الرئيسية غير المشبعة أثناء النمو في مرحلة الطفولة والمراهقة، حيث يركز العلاج بالمخططات بشكل مكثف على معالجة ذكريات تجارب الطفولة الكريهة، والاستفادة من التقنيات التجريبية لتغيير المشاعر السلبية المتعلقة بهذه الذكريات. كما يركز العلاج بالمخططات بشكل كبير على العلاقة بين المعالج – الفرد، ويبدأ بتعرف المعالج الاحتياجات الانفعالية للفرد والتي تشكل (الحاجة للأمن والاستقرار والسلامة والشعور بالاستقلالية والهوية والكفاءة وضبط الذات)، ومساعدتهم على تلبية هذه الاحتياجات التي يتم تلبيتها في مرحلة الطفولة بشكل تكيفي، والتي أثرت بدورها على هندسة الذات بدرجة مكنتهم من الاستمرار في الاحتفاظ بهم في حياتهم الطبيعية بعد انتهاء جلسات البرنامج.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة منار سليمان المرسي والي (٢٠٢٠) التي توصلت إلى فاعلية برنامج قائم على التفكير المنظومي في إعادة هندسة الذات وخفض التلکؤ الأكاديمي لدى الموهوبين فنياً، حيث توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لهندسة الذات والتلکؤ الأكاديمي في اتجاه القياس البعدي، وتأثير دال للبرنامج القائم على التفكير المنظومي على إعادة هندسة الذات وخفض التلکؤ الأكاديمي للموهوبين فنياً.

ملخص النتائج: أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس هندسة الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في نتائج القياسيين البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين على مقياس هندسة الذات.

التوصيات التربوية للدراسة:

في ضوء إجراءات الدراسة الحالية، وما توصلت إليها الباحثة من نتائج، فإنها تقترح بعض التوصيات التربوية:

- (١) تشجيع إجراء الباحثين لإعداد برامج تدريبية لتحسين هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- (٢) إجراء المزيد من البحوث التي تتناول الجوانب السيكلوجية عند الأفراد المراهقين بهدف معرفة نواحي القصور في هذه الجوانب والعمل على تطويرها من خلال تقديم المتطلبات السيكلوجية في مرحلة مبكرة من العمر.
- (٣) الاهتمام بتطبيق برامج لهندسة الذات على مختلف المراحل وتعريف الأفراد بهندسة الذات وتأثيراتها الإيجابي على الإنسان .
- (٤) الاهتمام بتطبيق البرامج التدريبية المعتمدة على العلاج بالمخططات واستخدامها في حل المشكلات الاجتماعية في المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة) لمعالجة مختلف المشكلات التربوية والتعليمية.
- (٥) الاهتمام بتصميم وتطبيق برامج تدريبية وعلاجية للمراهقين تعمل على تحسين هندسة الذات للمراهق من أجل التمثل بالسلوك السوي داخل الفصل وخارجه، وذلك من خلال زيادة هندسة الذات والثقة بالنفس.
- (٦) تدريب المرشدين التربويين العاملين في مدارس المرحلة الثانوية على تنفيذ البرامج في مدارسهم مما يحقق تحسن في هندسة الذات لديهم والتي تنعكس إيجابيا على حياتهم الشخصية والنفسية والمستقبلية.
- (٧) توفير جو تعليمي يشجع على تعزيز العلاج بالمخططات وهندسة الذات والتفوق الدراسي والنمو الشخصي والسعادة الذاتية، والتي من شأنها مساعدة طلاب المرحلة الثانوية على مواجهة التحديات والعوائق التي قد تواجههم طوال حياتهم العلمية والتعليمية.

البحوث المقترحة:

وبعد ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج؛ فإن الباحثة تقترح القيام بالدراسات والبحوث التالية:

- (١) فعالية العلاج بالمخططات في تحسين الجوانب الايجابية وتحقيق هندسة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢) هندسة الذات وعلاقتها بمتغيرات معرفية ونفسية (الأساليب المعرفي ، الذاكرة العاملة ، تشتت الانتباه ، حل المشكلات) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣) فاعلية برنامج قائم على هندسة الذات وأثره على السلوك الشغب والعدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٤) فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمخططات لتنمية هندسة الذات وأثره في الكفاءة الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

- إبراهيم الفقي (٢٠١١). **قوة التحكم في الذات** ، دمشق: دار التوفيق.
- إيمان محمد ريان (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي ، **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، ١(٤٢)، ١٢٦١-١٢٣٥.
- جابر عبدالحميد جابر (٢٠١٠). **علم النفس التربوي** . القاهرة : دار النهضة العربية.
- رانيا عبدالعظيم محمود أبوزيد (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة، **المجلة التربوية** ، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١٠٤(١٠٤)، ٨١١-٨٦٤.
- زينب محمد أمين(٢٠٢٠). الإسهام النسبي لأبعاد هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال في التنبؤ بجوانب السلوك جراء جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة ، **مجلة كلية في العلوم النفسية** ، جامعة عين شمس ، كلية التربية ، ٤(٤٤) ، ١٩٥-٣٠٠.
- سليمة سهيلة بختة (٢٠١٧). فعالية العلاج بالمخططات المبكرة غير التكيفية في رفع مستوى التفاؤل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، **رسالة ماجستير**، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر.
- سناء حامد زهران (٢٠١٩) فاعلية برنامج ارشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلاب الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٩ (٥٩)، ٤٧٧-٥٢٧.
- صفوت إبراهيم فرج (٢٠٠٨). **علم النفس الإكلينيكي**، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- طه ربيع طه عدوي (٢٠٢٢). فعالية العلاج بالمخططات عبر الانترنت في خفض قلق الصحة وأثرها في تحسين الأمل لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كوفيد -١٩ : دراسة امبريقية كLINIكية. **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية** ، جامعة الفيوم ، كلية التربية ، ١٦(٢)، ٤٥٢٣-٢٦٨٢.
- كلثوم ميهوب (٢٠١٤). **علاج الاضطرابات النفسية** ، الجزائر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- منار سليمان المرسي والي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على التفكير المنظومي في إعادة هندسة الذات وخفض التلكؤ الأكاديمي لدى الموهوبين فنيأ ، **رسالة ماجستير** ، كلية التربية ، جامعة دمياط.

هبة محمود عبد الرحيم السيد نايل (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية هندسة الذات وخفض الإنتهازية السلوكية (الميكافيلية) لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الاسكندرية.

American Psychological Association “APA” (2015). **Concise Dictionary of psychology**. Washington. DC: American Psychological Association.

Buri J.R., & Gunty A. (2021). Early Maladaptive Schemas: The Moderating Effects of Optimism. In: Seel N.M. (eds) **Encyclopedia of the Sciences of Learning**. Springer, Boston, MA Reference work entry https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_783.

Diavc F. & Jessy, C. (2018). **Cahancing Self Osteem neeclrnted development inc** 2nd ed. U.S.A.

Farrell, J.; Shaw, I., & Webber, M. (2020). A Schema –focused approach to group Psychotherapy for outpatients with borderline personality disorder :A *randomized controlled trial* **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 40 (4), 317-328.

Goleman, D. (2015). **Emotional Intelligence , Why it can mutter more than I.Q**. New York, bantamBook

Hodge, L. & Simpson, S. (2020). Speaking the unspeakable: Artistic expression in eating disorder research and schema therapy. **The Arts in Psychotherapy**, 50(3), 1-8.

Hoffart, A. (2019). **The indication process in schema therapy, the wiley-blackwell handbook of schema therapy: Theory, research and practice**. New York: John Wiely & Sons, Ltd.

- Kristian, R., Myrseth, F., & Trope, Y. (2019). Counteractive Self-Control, University of Chicago and New York University, **Research Report Psychological Science**, 3(2), 1-25.
- Martin, R., & Young, J. (2016). Schema therapy. In K. S. Dobson (Ed.), **Handbook of cognitive-behavioral therapies** (p. 317–346). Guilford Press.
- Nordahl, H. & Nysaeter, T. (2015). Schema Therapy for Patients with Borderline Personality Disorder :A Single case series. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry** , 36(5), 254-264.
- Roelofs, J., Muris, P., van Wesemael, D., Broers, N.J., Shaw, I., & Farrell, J.(2016). Group-Schema Therapy for Adolescents: Results from a naturalistic multiple case study. **Journal of Child and Family Studies**, 25, 2246–2257. DOI: 10.1007/s10826-0160391-z.
- Seavey, A. & Moore, T. (2018). Schema focused therapy for major depressive disorder and perdonality disorder: A case study. **Clinical Case Studies**, 11 (6), 457-473.
- Taylor, C., & Arntz, A. (2018). *Schema Therapy* .In Wood,A.M, & Johnson, J. (Eds).**The Willey Handbook of Positive ClinicalPsychology**,461-476.Chichester:John willey&Sons.
- Tharenou, P. (2017). Employee.Self –Re-Engineering :A Review of the Literature. **Journal of Vocational Behavior**, 11(15), 316-346.
- Woolfolk, A. (2014). **Educational Psychology** , 7th ed ,Boston, Allyn & bacon (130-140).
- Young, J. (2015). **Young schema questionnaire – Short form 3 (YSQ-S3)**. New York: Cognitive Therapy Center.