

## قدرة تنظيم الذات التنبؤية للتنافر المعرفي لدى طلاب الجامعة

# The Ability of Self – Regulation to Predict Cognitive Dissonance Among Students University

د. سارة محمد شاهين<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مدرس علم النفس التعليمي – كلية البنات – جامعة عين شمس

## المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى قدرة تنظيم الذات التنبؤية بالتأخر المعرفي لدى طلاب الجامعة، كذلك الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين تنظيم الذات والتأخر المعرفي لدى عينة الدراسة، كما هدفت هذه الدراسة أيضاً إلى معرفة مستوى التأخر المعرفي وأبعاده: (السيطرة العاطفية، التكيف الشخصي، الصحة والصحة النفسية، الجامعة والتعلم، التنشئة الاجتماعية) لدى أفراد العينة، كما هدفت إلى معرفة مستوى تنظيم الذات بأبعاده: (الملاحظة الذاتية، الحكم الذاتي، الاستجابة الذاتية) لدى العينة. وقد تكونت العينة الاستطلاعية من (221) طالباً من كلية الآداب بجامعة عين شمس، وذلك بهدف معرفة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المستخدمة. وتكونت العينة الأساسية من (321) طالباً، وذلك بهدف التحقق من فروض الدراسة الحالية. وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس تنظيم الذات (إعداد الباحثة)، ومقياس التأخر المعرفي (إعداد الباحثة)، وللتحقق من صحة فروض قامت الباحثة بمعالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتربوية (SPSS V. 19). وقد كشفت الدراسة عن ال نتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية سالبة بين أبعاد مقياس تنظيم الذات (الملاحظة الذاتية، الحكم الذاتي، الاستجابة الذاتية) وأبعاد مقياس التأخر المعرفي (السيطرة العاطفية، التكيف الشخصي، الصحة والصحة النفسية، الجامعة والتعلم، التنشئة الاجتماعية)، كما توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع بين التأخر المعرفي لدى أفراد عينة الدراسة، ومستوى أقل من المتوسط في تنظيم الذات لديهم، كما أمكن التنبؤ بالتأخر المعرفي من خلال درجات مقياس تنظيم الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** تنظيم الذات، التأخر المعرفي، طلبة الجامعة.

**Abstract:**

The study aimed to identify the ability of self – regulation to predict cognitive dissonance among students university and identify the relation between self – regulation and cognitive dissonance, and the level of self – regulation, cognitive dissonance among the sample, where the researcher used the scale of self – regulation and the scale of cognitive dissonance (both were prepared by the researcher , where there applied to the basic sample composed of (321) students of university. To valibati the hypotheses the researcher used the SPSS (statistical Package to Analysis and Statically and Process Data). The results revealed that there is negative relation between self – regulation and cognitive dissonance, and there are high of cognitive dissonance, low level of self – regulation. The results also revealed that the self – regulation can be predicated through scores of sample in cognitive dissonance.

**Keywords:** Self – regulation, cognitive dissonance, university students.

## مقدمة:

ويعد منحى تنظيم الذات هو أحد مكونات الذات العامة ويعد مفهوم الذات هو حجر الزاوية في الشخصية، وأن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية؛ وذلك ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة المحيطة به. ويمثل تنظيم الذات نظاماً دفاعياً دينامياً لإعداد أهداف الفرد وتميئتها، وتفيد الاستراتيجيات المختلفة لإنجاز هذه الأهداف ومتابعتها بالتقييم المستمر. وعلى النقيض فإن سوء تنظيم الذات يعد محاولة لممارسة الضغط على الذات بطريقتين: إما مضللة أو ذات مرور عكسي والنتيجة هي نوع آخر من الفشل والإخفاق.

ويرى باندورا أن سلوك الفرد يتأثر بالمعايير المتعلمة التي حددها لنفسه، فيرى أن تصرفاتنا تحددت بناء على التدعيم أو العقاب فقط، فارق الأقران سوف يتصرفون مثل دالات الرياح من أعلى المباني تتحرك وينفعلون باستمرار في اتجاهات متضاربة (Bandura, 1991, P. 248).

ويرى باندورا أن تنظيم الذات يتمثل في قدرة الفرد على التحكم بسلوكه الخاص، فالناس لديهم القابلية للتحكم بسلوكهم، ويصبح التنظيم ذاتياً عندما يكون لدى الفرد أفكاره الخاصة حول ما هو السلوك المناسب أو غير المناسب ويختار الأفعال والسلوكيات تبعاً لذلك (محمد السيد عبد الرحمن، 1998، ص 624).

### مشكلة الدراسة:

يواجه شباب الجامعات الكثير من التناقضات بين أفكارهم والمعتقدات التي يؤمنون بها وبين التصرفات والسلوكيات تجاه المواقف التي تواجههم، خاصة عندما يتعرضون لمعرفة جديدة لا تتسجم مع معتقداتهم ومعارفهم الموجودة لديهم سابقاً، فقد يرى الفرد الأشياء من منظوره الخاص ثم يسلك سلوكاً مختلفاً عن هذا المعتقد؛ مما يجعله بحالة من عدم التوازن الداخلي وعدم الشعور بالراحة والقلق الشديد الناتج عن هذه الأفكار المتناقضة، مما يجعله يسعى للبحث عن حل سريع لهذه المشكلة.

تتعرض فئة الشباب الجامعي أحياناً للعديد من التناقضات وعدم التوافق في الأفكار والاتجاهات والمعتقدات والسلوكيات الفعلية من ناحية أخرى؛ مما يؤدي إلى حالة من التوتر والتناقض الداخلي يترتب عليها اعتناق الفرد لقيمة أو معتقد أو اتجاه لا تتفق مع سلوكه أو سلوكيات الآخرين في الواقع الفعلي.

حيث ترى Graham, 2007 أن التأخر المعرفي هو الوضع الذي يكون فيه اثنان أو أكثر من المعارف والأفكار أو المعتقدات أو الاتجاهات في حالة التناقض، فقد يرتكب الكثير من الناس العديد من المخالفات على الرغم من أن هناك احتمال كبير لمعاقبتهم، والسبب محاولاتهم الناجحة لجعلها أكثر عقلانية.

التأخر المعرفي هو حالة من التوتر والتناقض الداخلي تتضمن اعتقاداً لمعتقد أو قيمة أو اتجاه يتناقض مع سلوكه في الواقع العلمي.

وعندما تتعارض المعرفة والسلوك يسعى الفرد لإيجاد حل لهذا التعارض لتحقيق التوازن المعرفي، وعندما يلزم الطالب بعمل ما يتناقض مع اتجاهاته وعاداته السلوكية يؤدي هذا إلى شعوره بالتناقض المعرفي (عماد عبد الرحيم الزغول، وعلي فالح الهنداوي، 2014).

ويعبر التأخر المعرفي عن وجود دوافع لدى الطالب للحفاظ على التوازن بين أفكاره وسلوكياته في الكثير من المواقف، وعندما تتعارض المعتقدات والسلوكيات مع بعضها البعض ينتج عن ذلك الشعور بالانزعاج وعدم الراحة، مما يدفعه لاستعادة التوازن أو الاعتناق عن طريق تغيير المعتقدات لإعادة توافقها مع السلوك (Ruiz & Tanka, 2001).

فالتأخر المعرفي حالة من الإحساس بالانزعاج أو القلق وعدم الارتياح التي تصاحب تعرض الطالب لبعض المعلومات الجديدة التي تتعارض مع المعلومات الموجودة سالفة المعرفية لديه (رنا رفعت شوكت، 2016).

استقراراً واتزاناً. حيث يعد تنظيم الذات هو الإدراك الواعي عند الفرد وفهمه لأداء العمل والتحكم في سلوكه، فالناس لديهم القابلية للتحكم بسلوكهم، ويصبح التنظيم ذاتياً عندما يكون لدى الفرد أفكاره الخاصة حول ما هو السلوك المناسب وغير المناسب ويختار الأفعال تبعاً لذلك (محمد السيد عبد الرحمن، 1998، ص 624).

وبما أن طلبة الجامعة على اختلاف مراحلهم الدراسية وتخصصاتهم العلمية يتأثرون بمحيطهم البيئي فإن حالة التناظر المعرفي وما يترتب عليه من الشعور بعدم التوازن والقلق والصراع؛ مما يؤثر في أدائهم الأكاديمي وقدراتهم على اتخاذ القرار وتحمل مسؤولية أفعالهم، وقد يكون بسبب حاجة هؤلاء الطلاب إلى التنظيم الذاتي لديهم. حيث أشارت العديد من الدراسات السابقة (Bomeri, 2015)، (Kassab, 2015) إلى أن بعض المتعلمين لا يمتلكون القدرة على تحديد الأهداف التي تناسب قدراتهم والتحكم في سلوكياتهم؛ مما يجعلهم عرضة للقلق والصراع الداخلي.

وانطلاقاً مما تقدم، فقد اهتمت الدراسة الحالية بمعرفة القدرة التنبؤية لتنظيم الذات للتناظر المعرفي لدى طلبة الجامعة، ففي حدود إطلاع الباحثة وجد أن هناك قلة في الدراسات الحديثة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية.

ومن خلال العرض السابق يمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- (1) ما مستوى التناظر المعرفي بأبعاده: (السيطرة العاطفية، التكيف الشخصي، الصحة والصحة النفسية، الجامعة والتعلم، التنشئة الاجتماعية) لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعة؟
- (2) ما مستوى تنظيم الذات بأبعاده: (الملاحظة الذاتية، التحكم الذاتي، الاستجابة الذاتية) لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعة؟

(3) هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التناظر

ويتولد لدى الطالب الجامعي هذا الشعور بالتناظر المعرفي حيث يمتلئ المجتمع بالعديد من التناقضات التي قد لا تتسجم مع أفكاره، فالتناظر المعرفي هو حالة يكون فيها اثنان أو أكثر من الأفكار في حالة عدم توافق مع بعضها، وعندما يفشل الفرد في محاولة كل هذه التناقضات بين الأفكار والسلوكيات تستمر هذه التناقضات ويظهر لدى الفرد قلق نفسي سيكولوجي.

وقد تبلورت مشكلة الدراسة بسبب إدراك الباحثة لتعرض الطالب الجامعي في حياته اليومية لكثير من الأفكار والسلوكيات والاتجاهات المتصارعة، وتؤثر هذه التناقضات في صحة الطالب النفسية وتوازنه الداخلي، مما يؤثر بشكل كبير في توافقه النفسي وقدرته على القيام بالمهام التعليمية المطلوبة.

ويرى (Cooper, Carlsmith, 2001) أن التناظر المعرفي يسبب حالة من إحداث التوتر النفسي وعدم الاتزان عندما تتعارض معارف الفرد، ويتعرض لمعرفة جديدة تتعارض مع المعرفة الموجودة لديه مسبقاً. فالفرد بشكل عام يتعرض لأفكار صادمة لا تتسق مع اتجاهاته ومعتقداته التي ترسخت في ذهنه، فليس من السهل أن يتوقع الفرد وينعزل عن الأفكار المختلفة التي لا تتسق مع ذاته، حيث إن تعارض سلوكيات الإنسان مع معتقداته الداخلية هي أمور حياتية يتعرض لها معظم أو جميع الناس (Rangaiah, Joseph, 2017).

ويرى كيسكر (Kisker, 1977) أن طلبة الجامعة لديهم خصائص تميزهم عن غيرهم من خلال مواجهتهم للمواقف الضاغطة والأزمات التي تتمثل في مواجهتهم للامتحانات الجامعية، وعلاقاتهم مع زملائهم وأساتذتهم، والمنافسة من أجل النجاح والتفوق، والالتزام بقوانين وأنظمة الجامعة، وأيضاً الضغوط التي يواجهونها في صراعاتهم مع آبائهم واختلاف القيم والتخطيط للمستقبل ومحاولة تحقيق الذات، كل هذه الأمور تسبب لهم تناظراً معرفياً.

ولما كانت كل هذه التناقضات والصراعات التي يتعرض لها المتعلم؛ فإنه في حاجة إلى التنظيم الذاتي لجعله أكثر

## مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

### أولاً: تنظيم الذات Self – Regulation:

ويقصد بها التنظيم السلوكي الذي يتصف من خلال ملاحظة الأفراد لسلوكهم وأدائهم عليه وتقويمه، باستخدام المعايير الشخصية لهم، والاستجابة إيجابياً وسلبياً للمثيرات التي يتعرضون لها، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي من أفراد عينة الدراسة على مقياس تنظيم الذات بأبعاده (الملاحظة الذاتية، التحكم الذاتي، الاستجابة الذاتية) المستخدم في الدراسة الحالية ويتضمن الأبعاد الحالية:

**البعد الأول:** الملاحظة الذاتية: وتعني ملاحظة الإنسان لسلوكه ومراقبة تصرفاته وأن يكون واعياً بحقيقة ما يفعله.  
**البعد الثاني:** التحكم الذاتي: ويعني تقييم الأداء على أنه جيد فيتحقق التعزيز والتعزيز أو أنه غير جيد فيستحق التأنيب والعقاب اعتماداً على المعايير الشخصية.  
**البعد الثالث:** الاستجابة الذاتية: وهي استجابة الفرد لإحراز التقدم نحو الأهداف التي وضعها لنفسه.

### ثانياً: التنافر المعرفي Cognitive dissonance:

ويقصد به حالة نفسية غير مريحة تظهر عندما يحدث عدم استجابة أو تناقض بين الاتجاه والسلوك أو بين اتجاهين، ويقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي من أفراد عينة الدراسة على مقياس التنافر المعرفي بأبعاده: (السيطرة العاطفية، التكيف الشخصي، الصحة والصحة النفسية، الجامعة والتعلم، والتثنية الاجتماعية، والمستخدم في دراسة الحالة ويتضمن الأبعاد الآتية:

**البعد الأول:** السيطرة العاطفية: ويشير إلى قدرة الفرد على إدراك انفعالاته وعواطفه مع الميل إلى التفاهم في الأمور التي تتعارض مع معتقداته.

**البعد الثاني:** التكيف الشخصي: هي قدرة الفرد على تكوين رد فعل مناسب للضغوط الداخلية والاجتماعية التي تواجهه.

المعرفي ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات؟

(4) ما مقدار القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي بأبعاده: (الملاحظة الذاتية، التحكم الذاتي، الاستجابة الذاتية) بالتنافر المعرفي بأبعاده: (السيطرة العاطفية، التكيف الشخصي، الصحة والصحة النفسية، الجامعة والتعلم، التثنية الاجتماعية) لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعة؟

### أهمية الدراسة:

وتتمثل في:

#### (أ) الأهمية النظرية:

(1) تناول الدراسة لمتغير التنافر المعرفي، وباستقراء التراث النظري السيكولوجي فهو متغير حديث نسبياً.  
(2) تستمد الدراسة الحالية أهميتها من كونها تلقي الضوء على متغير له أهمية في الحياة العامة والأكاديمية للطلاب، وهو تنظيم الذات وهو أحد مكونات الذات العامة، وتكمن وظيفته في تحقيق اتساق الشخصية وتكاملها مما يؤثر في حياتهم العامة والأكاديمية.

#### (ب) الأهمية التطبيقية:

(1) الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إجراء المزيد من الأبحاث عن التنافر المعرفي وعلاقته بالعديد من المتغيرات النفسية الأخرى.

### أهداف الدراسة:

(1) الكشف عن مستوى التنافر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة.  
(2) الكشف عن مستوى تنظيم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.  
(3) فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري التنافر المعرفي والتنظيم الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة.  
(4) الكشف عن القدرة التنبؤية لتنظيم الذات بأبعاده بالتنافر المعرفي بأبعاده لدى أفراد العينة.

أ- التفكير المسبق: يتمثل في العمليات اللازمة للتخطيط كتحديد الأهداف والاستراتيجيات اللازمة لتحقيق تلك الأهداف.

ب- ضبط الأداء: ويتمثل في عمليات ضبط الذاتي والملاحظة الذاتية المستمرة، أي مراقبة الفرد لأدائه.

ج- التأمل الذاتي: ويتم فيها تركيز الفرد على المخرجات بعد إنجاز المهام.

### النظريات التي تناولت تنظيم الذات:

#### نظرية التعلم الاجتماعي للمعرفي لباندورا

يعد مصطلح تنظيم الذات (Self – regulation) بحسب نظرية التعلم الاجتماعي (Social learning theory) تعبيراً عن قدرة الفرد على التنظيم الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية الداخلة في الموقف. فتتنظيم الذات ما هو إلا خاصية ينفرد بها الإنسان عن طريق ترتيب المتغيرات البيئية الموقفية وخلال عملية تنظيم الذات يستطيع الفرد تنظيم سلوكه إلى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي قد يولدها لنفسه (Bandura, 2005).

المكونات السلوكية لتنظيم الذات من وجهة نظر باندورا:

#### أولاً: الملاحظة الذاتية Self – observation

يرى باندورا أن الملاحظة الذاتية تساعد الفرد على التشخيص الذاتي لأنماط تفكيره وردود أفعاله العاطفية والسلوكية والظروف التي تؤدي إلى ردود الأفعال هذه.

#### ثانياً: الاستجابة الذاتية Self – response

إن الاستجابة الذاتية للتقدم نحو تحقيق الهدف الذي يضعه الفرد لنفسه هي أحد محددات السلوك، فاعتقاد الفرد بأنه يحرز تقدماً جيداً يؤدي إلى تحسين كفاءة أدائه.

#### ثالثاً: الحكم الذاتي Self – judgment

ويشير باندورا أن تصرفات الفرد تقاس بناءً على معايير داخلية يمكن تقييمها والحكم عليها إيجابياً أو سلبياً.

البعد الثالث: الصحة والصحة النفسية: ويشير إلى اهتمام الفرد بصحته النفسية والعقلية والجسدية، والابتعاد عما يثير انفعالاته السلبية لديه.

البعد الرابع: الجامعة والتعلم: ويشير إلى قدرة الفرد الفعلية على أداء المهام المطلوبة ضمن نطاق النظام الجامعي مثل القدرة على التركيز والمثابرة وبذل الجهد.

البعد الخامس: التنشئة الاجتماعية: ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع المحيط الاجتماعي وعدم التمييز العنصري دينياً أو عرقياً لجماعة ما.

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

تعرض الباحثة الإطار النظري والدراسات ذات الصلة على النحو الآتي:

#### أولاً- تنظيم الذات:

ويعرف تنظيم الذات على أنه المشاعر والأفكار والإجراءات التي يتم التخطيط لها وتكييفها لتحقيق أهداف شخصية. ويمثل تنظيم الذات تحديد الأهداف والتركيز على التعلم واستخدام استراتيجيات فعالة لتنظيم الأفكار واستخدام الموارد على نحو فعال وإدارة الوقت بفعالية (Zimmerman, 2000).

السلوكيات المنظمة ذاتياً لتأخير الإشباع والقدرة على التحول سريعاً بين المهام المتعلقة وتركيز الانتباه والسيطرة على عواطف الفرد (Long, 2006).

وتذكر (شيماء محمد لطيف، 2016) أن تنظيم الذات هو التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الأفراد لسلوكهم وأدائهم والتخطيط له والحكم عليه وتقويمه والاستجابة له إيجابياً وسلبياً تبعاً للمتغيرات التي يتعرضون لها.

#### أسس تنظيم الذات:

تذكر (عبير سلطان، 2015، 13)، (رغدة أحمد، 2016، 12) مجموعة من الأسس التي يقوم عليها تنظيم الذات وهي:

## 2- نظرية التنظيم الذاتي الدائري أو الحلقي لزيمرمان:

يرى زيمرمان أن التنظيم الذاتي حلقي بمعنى أن الامتعان يتطلب بذل جهود متعددة ويود كل جهد سابق نمواً لاحقاً (عبد الفتاح، 2005، ص 264).

### مكونات تنظيم الذات من وجهة نظر زيمرمان:

**أولاً: التخطيط وتحديد الأهداف Planning & Goal Setting:**

ويشير التخطيط إلى قدرة الفرد على وضع وتحديد أهداف محددة يسعى لتحقيقها، فعندما يستخدم استراتيجيات تعلم مناسبة، وتنظيماً للوقت، وتحديد مصادر للتعلم وذلك في سبيل تحقق الأهداف التي يسعى إليها (أبو عليا، والوهر، 1999، ص 16).

### ثانياً: المراقبة الذاتية Self – mointrng:

لا بد من مراقبة الفرد لذاته، فيجب أن يدرك الفرد ما يفعله ومدى الاختلاف بينه وبين الآخرين (العمر، 2001، 237).

### ثالثاً: تعزيزات الذات Self – reintercemet:

وهي محاولة الفرد لأن يكافئ نفسه بصورة مستمرة من خلال التقديم والتعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة.

### رابعاً: التعليمات الذاتية Self – Instructions:

ويشير إلى التأملات وردود الأفعال المتعلقة بالتقدم نحو الهدف.

### خامساً: التقويم الذاتي Self – Evaluation:

يعد التقويم الذاتي متاح الإنجاز الأكاديمي، والذي يعبر عن مراقبة الفرد لتعلمه الشخصي.

## 3- نظرية كارفر وسكاير Carver & Scheier:

يرى كارفر وسكاير تنظيم الذات من منظور ضبط السلوك، ويعتمد هذا المنظور على العمليات القائمة على التغذية الراجعة (Feedback)، والتي من خلالها ينظم الأفراد أفعالهم ذاتياً لتقليل التنافر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوب فيها.

## ثانياً: التنافر المعرفي:

### مفهوم التنافر المعرفي:

تذكر (Graham, 2007) أن التنافر هو الوضع الذي يكون فيه اثنان أو أكثر من المعارف والأفكار أو المعتقدات أو الاتجاهات في حالة تناقض، ويرى (Griffin, 2006) أن التنافر هو حالة من التوتر والتناقض الداخلي تتضمن اعتناق الفرد لمعتقد أو قيمة أو اتجاه يتناقض مع سلوكه أو سلوكيات الآخرين في الواقع العملي.

ويرى (Festinger, 1957) أنه حالة من المواقف المتعارضة بين المعتقد والسلوك يصاحبه عادة تصور بعدم الراحة، وهذا الشعور يجعل الشخص يبحث عن استعادة التوازن بين المعتقد والسلوك بتغيير أحدهم.

ويعرفه بأنه صراع فكري بين جملة أفكار متناقضة، تؤدي إلى حالة من التوتر أو الاجتهاد العقلي أو عدم الراحة يعاني منها الفرد الذي يحمل اثنين أو أكثر من المعتقدات أو الأفكار أو القيم المتناقضة في نفس الوقت (أحمد فكري البهنساوي، 2019).

### مصادر التنافر المعرفي:

حدد فستنجر (Festinger, 1957) مصادر التنافر المعرفي على النحو الآتي:  
- عدم التجانس المنطقي للمعلومات، الموروثات الثقافية، الآراء الأكثر عمومية، التجارب السابقة للفرد (كريم اللحاني، سميرة العتيبي، 2015).  
كما ذكرت (سميرة العتيبي، 2015) ثلاث طرق أساسية يحدث فيها التنافر:

- الاختيار بين البدائل وخاصة عندما تكون البدائل مساوية (وجود صراع).
- التعرض للمعلومات، أي التعرض لمعلومات تدعو للانسجام، وتجنب التعرض لمعلومات تدعو للتنافر.



### طرق تخفيف أو التخلص من التناظر المعرفي:

ذكر (Festinger, 1957) أن التخلص من التناظر يعتمد على إحدى الطريقتين التاليتين:  
(1) إزالة مصدر التأثير أو الضغط.  
(2) القياس المباشر للرأي الشخصي، وكذلك يمكن للفرد تخفيض التناظر المعرفي أو التخلص منه من خلال طرق ثلاث تتمثل في: تغيير سلوكه، تغيير البيئة المحيطة، البحث عن معلومات جديدة.

### أبعاد التناظر المعرفي:

أشارت عبير عطا الله (2020) إلى أهم أبعاد التناظر المعرفي وهي: التكيف الشخصي: وهي قدرة الفرد على تكوين السلوك المناسب للضغوط الداخلية والاجتماعية، ليصبح أكثر توافقاً.

- السيطرة العاطفية: وهي قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وعواطفه والخاصة في علاقاته مع الآخرين أو تعامله مع ذاته.
- الجامعة والتعلم: وهي قدرة الفرد على التعامل مع الخبرات التعليمية في المجال الأكاديمي واكتسابه للمعارف والمهارات.
- الصحة والصحة النفسية: وهي اهتمام الفرد بصحته الجسدية والعقلية والنفسية الخاصة بالعمل أو أوقات الفراغ.
- التنشئة الاجتماعية: وهي كيفية تعامل الفرد ضمن شبكة اجتماعية معقدة من الأفراد.

### أهمية التناظر المعرفي:

يذكر (Lee et al., 2003) أن للتناظر المعرفي أهمية تتمثل في كونه حافظاً قوياً يقود الفرد لفهم أو تغيير سلوكه أو أفكاره واتجاهاته بصورة أفضل، أو تكوين أفكار جديدة بعيدة عن النظريات المعرفية؛ ليصل إلى مرحلة الانسجام مع شخصيته والتوازن المعرفي والراحة النفسية ورفع مستوى القدرة على التنبؤ بما يمكن أن يترتب عليه مواقفه.

### العوامل المؤثرة في التناظر المعرفي:

1. حجم المعلومات المتناظرة في الموضوع: فكلما زاد حجم المعلومات زاد التناظر المعرفي.
2. ثقافة الفرد ومستوى تعليمه: فكلما زادت ثقافة الفرد ومستوى تعليمه زادت حالات التناظر المعرفي.
3. الحالة العقائدية والدينية أو الحزبية: إن العقيدة التي يطورها أو الحزب أو موقفه من بعض القضايا يجعله يحدد المسافة بينه وبينها إذا كانت بعيدة أو متوسطة أو قريبة.
4. تاريخ الفرد وأسلوبه في التعامل مع الموقف أو القضية.
5. الدافعية: إذا كان الدافع بناءً وحضارياً فإنه يتوصل إلى أفكار إبداعية، أما إذا كان تدميراً فإنه يصل إلى العناد والعدوان (يوسف القماطي، 2012، 33).

### النظريات المعنية بالتناظر المعرفي:

- نظرية التناغم الذاتي: وقد تحدثت أرنسون (Aronson) حيث تسلط الضوء على عدم الرضا والانزعاج الناتج عن التناقض بين مفهوم الذات للفرد وتصرفاته، فتذكر هذه النظرية على أن الناس يمرون بالتناظر عندما تكون نتائج أفعالهم غير منسجمة مع أهمية مفهوم الذات لديهم، أو توقعاتهم الذاتية.
- نظرية تأكيد الذات: وترى هذه النظرية أن تأكيد الذات له دور محوري في عملية التناظر المعرفي، ومن مؤسسي هذه النظرية (Steele and Liu, 1983) حيث يرى منظوره في هذه النظرية أن مصدر التناظر المعرفي ليس عدم التوافق بين فكرتين أو اتجاهين وإنما تهديد الذات مثل عبارة: أنا غبي، أنا غير عقلائي فهي تعود إلى التناظر.
- نظرية المجال لكرت ليفن (1947): حيث توصل إلى موضوع الصراع وتقسيمه إلى ثلاث صراعات هي:

إنه يؤثر في الآخرين ليسلكوا سلوكاً متسقاً مع خصائصهم وتفكيرهم. كما يعد تنظيم الذات أحد أبرز المفاهيم بوصفه جزءاً من المفهوم الذاتي، وبما أن تنظيم الذات وتقدير الذات من مفاهيم الذات الأكثر أهمية ولندرة الدراسات - في حدود اطلاع الباحثة- والتي تناولت العلاقة بين تنظيم الذات والتأفر المعرفي، سوف تستعرض الباحثة بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين التأفر المعرفي وكل من مفهوم الذات وتقدير الذات. فقد أوضح (Dun Can, 1971, 28) أنا تقدير الذات هو عامل مهم للتصورات الدفاعية الناتجة عن التأفر المعرفي.

ففي التصورات الحديثة لأرونسون (Aronson, 1968) يرى أن التأفر لدى الفرد يكون حاداً على وجه الخصوص. عندما ينعكس عدم الانسجام على الصورة الذاتية للفرد.

والتقدير الذاتي هو غياب المعتقدات الإيجابية أكثر من وجود المعتقدات السلبية عن الذات. وقد كشفت دراسة (Baumeister, 1993) أن الناس الذين لديهم تعزيز ذاتي عال ويمتلكون معتقدات إيجابية عالية وواضحة عن أنفسهم يتعرضون لتأفر معرفي أقل من هؤلاء الذين يحملون معتقدات غير إيجابية عن أنفسهم.

وترى نظرية التوكيد الذاتي أن الناس الذين لديهم تقدير ذاتي عال تكون لديهم صفات ذاتية إيجابية، ونتيجة لذلك فإنه عند حدوث التأفر يشهدون تنافراً أقل؛ لأنه يمكنهم إعادة توجيه انتباههم نحو صفاتهم الإيجابية، وهنا يلعب تنظيم الذات بوصفه أحد مكونات الشخصية دوراً مهماً في هذه العملية.

كما كشفت دراسة (محمود حامد محمود، 2023) عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التأفر المعرفي وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة.

1. صراع الإقدام (صراع الرغبة): وهو صراع يتعلق برغبة الفرد في تحقيق شيء أو إشباع حاجتين في آن واحد.

2. صراع الإحجام (صراع الرهبة): وتتعلق أركان هذا الصراع في الرهبة التي تهدد الفرد من حصول أحد أمرين غير مرغوبين.

3. صراع الإقدام والأحجام (صراع الرغبة والرهبة): ويقوم هذا النوع من الصراع بوجود أمرين يرغب الشخص بتحقيق أحدهما، ولكن الأمر الآخر يمنعه ويعرقل تنفيذه.

- نظرية فيسنجر (1957): وتقوم النظرية على أن وجود التأفر يخلق لدى الإنسان نوعاً من الانزعاج النفسي، مما يدفع الفرد إلى أن يسعى وراء تقليل التأفر مما يقوده إلى تقادي المعلومات.

ويشير فستنجر إلى أن دافعية الأفراد نحو تحقيق التوازن والانسجام المعرفي تنشأ نتيجة عدم الانسجام أو التوازن المعرفي.

ويعد التأفر المعرفي وفقاً لهذه النظرية حالة تضمن انشغال الفرد ذهنياً بموضوعين أو معتقدين أو فكرتين يحتلان نفس الأهمية، ويصف بعض الباحثين الشعور بهذا التناقض بأنه "الشرخ الموجود بين ما يعتقد الإنسان وبين الواقع".

### تنظيم الذات والتأفر المعرفي:

اتفق كل من فرويد وأدلر (Freud & Adler) أن الذات تمثل تنظيمياً يحدد للفرد شخصيته، ويمثل تنظيم الذات نظاماً دافعياً دينامياً لإعداد أهداف الفرد وتنميتها وتحديد الاستراتيجيات المختلفة لإنجاز هذه الأهداف ومتابعتها بالتقييم المستمر والقدرة على التحكم في الإرجاعات الانفعالية (جروسارث وإيزيك، 1995).

ولما كان تنظيم الذات أحد مكونات الذات العامة، ويعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية وأن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون متكيفاً مع البيئة، وكونه أحد محددات السلوك الإنساني، إذ

للعلوم الاجتماعية (statistical package for the social sciences)

أو اختصاراً (SPSS) من أجل تحليل البيانات والحصول على النتائج، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- التحليل العاملي التوكيدي.
- اختبار "ت" للعينة الواحدة..
- الانحدار المتعدد بطريقة stepwise
- معامل ألفا كرونباخ - التجزئة النصفية.

(ج) أدوات الدراسة:

(1) مقياس تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة):

تم تصميم المقياس من خلال الخطوات الآتية؛ وذلك بهدف قياس تنظيم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

خطوات إعداد المقياس:

1. استقراء التراث النظري والكتابات والدراسات السابقة حول متغير تنظيم الذات، وذلك للوقوف على أهم أبعاد هذا المتغير لدى عينات مختلفة، ومنها على سبيل المثال لا الحصر وفي -حدود اطلاع الباحثة- دراسة (كاظم محسن، 2016)، ودراسة (بكر محمد سعيد، 2017)، ودراسة (محمود حامد محمد، 2023).

2. الاطلاع على مقاييس تنظيم الذات على سبيل المثال لا الحصر استبانة تنظيم الذات (SRQ) إعداد براون وآخرين (Brown et al., 1999) ترجمة وتقنين بكر سعيد (2012) ويتكون من (62) مفردة مقسمة على (7 أبعاد) هي: (استيفاء المعلومات، تقييم المعلومات، إثارة التغيير، البحث عن خيارات، وضع خطة، تنفيذ الخطة، تقييم فعالية الخطة). وقد رأت الباحثة ضرورة إعداد مقياس لتنظيم الذات يتبنى وجهة نظرية باندورا بأبعادها وهي: (الملاحظة الذاتية - الحكم الذاتي - الاستجابة الذاتية).

فروض الدراسة:

في ضوء ما تقدم، فإن الدراسة الحالية تسعى للتحقق من الفروض التالية:

1. يوجد لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة مستوى متوسط من التناظر المعرفي.
2. يوجد لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة مستوى متوسط من تنظيم الذات.
3. توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين تنظيم الذات والتناظر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة.
4. يمكن لتنظيم الذاتي (بأبعاده) أن يتنبأ بالتناظر المعرفي (بأبعاده) لدى أفراد عينة الدراسة.

الطريقة والإجراءات:

تشتمل إجراءات الدراسة على المنهج، عينة الدراسة (الاستطلاعية، والأساسية)، وأدوات الدراسة والأساليب والمعالجة الإحصائية، وذلك على النحو التالي:

(1) منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، والمنهج التنبؤي باعتبارهما المنهجان الملائمان لفروض الدراسة وأهدافها.

(ب) عينة الدراسة: وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية وذلك على النحو التالي:

(1) عينة الدراسة الاستطلاعية: وقد تكونت من (137) من طلبة الجامعة بمتوسط عمري قدره (20,12) وانحراف معياري (1,74) بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المستخدمة.

(2) عينة الدراسة الأساسية: تكونت العينة الأساسية من (321) من خلال طلبة الجامعة بمتوسط عمري (21,15) وانحراف معياري (1,20) وذلك لتحقيق من فروض الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على بعض الأساليب الإحصائية الملائمة لفروض الدراسة ومشكلتها، وذلك من خلال استخدام المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة، حيث تم إدخال البيانات عن طريق استخدام الحزمة الإحصائية

3. ومن خلال الخطوات السابقة تم استخلاص (30) مفردة تقيس مفهوم تنظيم الذات لدى أفراد عينة الدراسة.
4. وقد تكون وعاء مفردات المقياس من (30) عبارة تمثل كل منها مظهراً من مظاهر تنظيم الذات، وموزعة على ثلاثة أبعاد وهي: (الملاحظة الذاتية - الحكم الذاتي - الاستجابة الذاتية)، وتتراوح
- الاستجابات ما بين (نعم، أحياناً، لا) وتقدر الإجابة بـ (3 - 2 - 1) على التوالي، وجميع عبارات المقياس في الاتجاه الموجب، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى تنظيم الذات لدى عينة الدراسة. ويوضح الجدول التالي عدد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد مقياس تنظيم الذات:

جدول (1) عدد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد مقياس تنظيم الذات

م	الأبعاد	أرقام المفردات	عدد المفردات
1	الملاحظة الثابتة	10 - 1	10
2	الحكم الذاتي	21 - 11	10
3	الاستجابة الذاتية	30 - 21	10
			30 مفردة

برنامج AMOS20، ويوضح جدول (2) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتتبع كل مفردة على أبعاد مقياس تنظيم الذات:

الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الذات: مؤشرات صدق البنية لمقياس تنظيم الذات: قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس تنظيم الذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق

جدول (2) تشبعات مفردات أبعاد مقياس تنظيم الذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الملاحظة الذاتية	10	0.82	0.98	0.07	14.64	0.01
	9	0.78	0.91	0.07	13.63	0.01
	8	0.57	0.63	0.07	8.99	0.01
	7	0.75	0.87	0.07	12.91	0.01
	6	0.83	1.01	0.07	14.91	0.01
	5	0.64	0.75	0.07	10.45	0.01
	4	0.75	0.9	0.07	12.7	0.01
	3	0.77	0.96	0.07	13.4	0.01
	2	0.82	0.99	0.07	14.56	0.01

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
-	-	-	1	0.82	1	
0.01	11.19	0.09	1.03	0.74	20	الحكم الذاتي
0.01	10.79	0.09	0.92	0.72	19	
0.01	11.4	0.08	0.95	0.75	18	
0.01	11.86	0.09	1.07	0.78	17	
0.01	8.47	0.09	0.78	0.57	16	
0.01	10.13	0.09	0.89	0.68	15	
0.01	9.82	0.09	0.88	0.66	14	
0.01	9.22	0.09	0.83	0.62	13	
0.01	11.6	0.09	1.02	0.77	12	
-	-	-	1	0.73	11	
0.01	12.26	0.08	0.96	0.8	30	
0.01	12.74	0.08	1.05	0.83	29	
0.01	10.38	0.08	0.86	0.69	28	
0.01	11.51	0.09	0.98	0.76	27	
0.01	12.38	0.07	0.86	0.81	26	
0.01	11.79	0.08	0.97	0.78	25	
0.01	11.99	0.08	0.94	0.79	24	
0.01	10.29	0.09	0.95	0.68	23	
0.01	10.67	0.09	0.92	0.71	22	
-	-	-	1	0.74	21	

يتضح من جدول (2) أن جميع مفردات تنظيم الذات كانت دالة عند مستوى 0.01، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد تنظيم الذات. ويوضح جدول (3) مؤشرات صدق البنية لمقياس تنظيم الذات:

جدول (3) مؤشرات صدق البنية لمقياس تنظيم الذات

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	1092.1	
مستوى الدلالة	دالة عند مستوى 0.01	
DF	402	
CMIN/DF	71.2	أقل من 5
GFI	92.0	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.91	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	94.0	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	0.92	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	0.08	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس تنظيم الذات. الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الذات: تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

يتضح من جدول (3) أن مؤشرات النموذج جيدة، حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = 1092.1 بدرجات حرية = 402 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = 2.71، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.92، NFI= 0.91، IFI= 0.94، CFI= 0.92، RMSEA= 0.08)،

#### جدول (4) قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس تنظيم الذات

الاستجابة الذاتية		الحكم الذاتي		الملاحظة الذاتية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.57	21	**0.58	11	**0.55	1
**0.63	22	**0.51	12	**0.61	2
**0.70	23	**0.48	13	**0.66	3
**0.52	24	**0.46	14	**0.47	4
**0.50	25	**0.56	15	**0.56	5
**0.44	26	**0.51	16	**0.44	6
**0.71	27	**68.0	17	**0.48	7
**0.78	28	**0.61	18	**0.53	8
**65.0	29	**0.57	19	**0.63	9
**58.0	30	**66.0	20	**60.0	10

\*\* دالة عند 0.01

يتضح من جدول (4) أن جميع مفردات أبعاد المقياس الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول كانت دالة عند مستوى 0.01، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد

#### جدول (5) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**0.79	الملاحظة الذاتية
**0.86	الحكم الذاتي
**0.87	الاستجابة الذاتية

\*\* دال عند 0.01

يتضح من جدول (5) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل، حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (0.87 - 79.0) وجميعها دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ثبات المقياس:  
قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

### جدول (6) يوضح ثبات مقياس تنظيم الذات

التجزئة النصفية ( سبيرمان براون )	معامل ألفا كرونباخ	البعد
0.81	0.84	الملاحظة الذاتية
0.83	0.87	الحكم الذاتي
0.80	0.83	الاستجابة الذاتية
0.93	0.93	المقياس ككل

(Costa, 1992) ترجمة الأنصاري (2012) ، مقياس (Heath, 2001) تعريب (محمد حسين سعيد، 2022).

(3) ومن خلال الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة، تم استخلاص (40) مفردة تقيس التنافر المعرفي لدى أفراد عين الدراسة.

(4) وقد تكون وعاء مفردات المقياس من (40) عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهي: (السيطرة العاطفية - التكيف الشخصي - الصحة والصحة النفسية - الجامعة والتعلم - التنشئة الاجتماعية) وتتراوح الاستجابات ما بين (نعم، أحياناً، لا) وتقدر الإجابة (3-2-1) على التوالي، وتشير الدرجة الكلية إلى ارتفاع مستوى التنافر المعرفي لدى أفراد العينة.

ويوضح الجدول التالي عدد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد مقياس التنافر المعرفي:

### جدول (7) عدد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد مقياس التنافر المعرفي

م	الأبعاد	أرقام المفردات	عدد المفردات
1	السيطرة العاطفية	1 - 8	8
2	التكيف الشخصي	9 - 16	8
3	الصحة والصحة النفسية	17 - 24	8
4	الجامعة والتعلم	25 - 32	8
5	التنشئة الاجتماعية	33 - 40	8
المجموع الكلي			40 عبارة

يتضح من الجدول السابق (6) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، والذي يؤكد ثبات مقياس تنظيم الذات.

### 2- مقياس التنافر المعرفي لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحثة):

تم تصميم المقياس من خلال الخطوات الآتية:

(1) اطلع الباحثة على العديد من الدراسات الحديثة والعربية والأجنبية التي تناولت متغير التنافر المعرفي، كذلك الاطلاع على التراث النظري للوقوف على أهم النظريات التي تناولت التنافر المعرفي، وذلك لمعرفة الأبعاد والمكونات التي يشتمل عليها هذا المتغير، ومنها على سبيل المثال لا الحصر: دراسة كل من (عمر عطا الله، 2018)، و(محمد حسين سعيد، 2022)، و(عبير عطا الله، 2020)، و(أحمد فكري البهنساوي، 2019).

(2) الاطلاع على مقاييس التنافر المعرفي لمعرفة وتحديد أهم أبعاد المتغير، ومنها على سبيل المثال: مقاييس



الخصائص السيكومترية لمقياس التنافر المعرفي:   
 مؤشرات صدق البنية لمقياس التنافر المعرفي:   
 قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس   
 التنافر المعرفي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن   
 طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (8) معاملات   
 الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة   
 الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس   
 التنافر المعرفي:

جدول (8) تشبعات مفردات أبعاد مقياس التنافر المعرفي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعاد	المفردة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
السيطرة العاطفية	8	0.65	1.52	0.18	8.61	0.01
	7	0.64	1.34	0.16	8.56	0.01
	6	0.69	1.64	0.18	9.02	0.01
	5	0.62	1.24	0.15	8.34	0.01
	4	0.76	1.48	0.15	9.75	0.01
	3	0.67	1.26	0.14	8.87	0.01
	2	0.43	0.92	0.15	5.98	0.01
	1	0.63	1	-	-	-
التكيف الشخصي	16	0.71	0.83	0.08	10.52	0.01
	15	0.59	0.66	0.08	8.63	0.01
	14	0.62	0.85	0.09	9.11	0.01
	13	0.38	0.56	0.1	5.42	0.01
	12	0.73	1.02	0.09	10.96	0.01
	11	0.66	0.89	0.09	9.76	0.01
	10	0.59	0.9	0.1	8.74	0.01
	9	0.75	1	-	-	-
الصحة والصحة النفسية	24	0.77	1.2	0.14	8.41	0.01
	23	0.36	0.59	0.12	4.92	0.01
	22	0.68	1.09	0.14	7.78	0.01
	21	0.5	0.76	0.12	6.31	0.01
	20	0.63	1.05	0.14	7.46	0.01
	19	0.45	0.72	0.12	5.85	0.01
	18	0.7	1.11	0.14	7.93	0.01
	17	0.55	1	-	-	-
الجامعة والتعلم	32	0.57	1.29	0.19	6.87	0.01
	31	0.74	1.44	0.18	8.01	0.01
	30	0.59	1.42	0.2	7.02	0.01
	29	0.61	1.22	0.17	7.16	0.01
	28	0.51	1.12	0.17	6.39	0.01
	27	0.69	1.61	0.21	7.73	0.01
	26	0.48	1.21	0.2	6.15	0.01

مستوى الدلالة	النسبة الدرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
-	-	-	1	0.52	25	
0.01	7.78	0.13	1.03	0.59	40	التنشئة الاجتماعية
0.01	7.87	0.14	1.14	0.6	39	
0.01	7.22	0.14	1.02	0.54	38	
0.01	9.34	0.15	1.37	0.74	37	
0.01	4.85	0.14	0.69	0.35	36	
0.01	8.02	0.14	1.15	0.61	35	
0.01	9.55	0.15	1.45	0.76	34	
-	-	-	1	0.64	33	

يتضح من جدول (8) أن جميع مفردات مقياس التنافر المعرفي كانت دالة عند مستوى 0.01، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس التنافر المعرفي. ويوضح جدول (9) مؤشرات صدق البنية لمقياس التنافر المعرفي:

جدول (9) مؤشرات صدق البنية لمقياس التنافر المعرفي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	1827.08	
مستوى الدلالة	داله عند 0.01	
DF	730	
CMIN/DF	2.50	أقل من 5
GFI	0.95	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.93	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	0.91	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	0.94	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	0.08	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.93، IFI= 0.91، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس التنافر المعرفي؛ ومما سبق يمكن القول

يتضح من جدول (9) أن مؤشرات النموذج جيدة؛ حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = 1827.08 بدرجات حرية = 730 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = 2.50،

إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس التنافر المعرفي. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد التنافر المعرفي.

### الاتساق الداخلي

جدول (10) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التنافر المعرفي

التنشئة الاجتماعية		الجامعة والتعلم		الصحة والصحة النفسية		التكيف الشخصي		السيطرة العاطفية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.65	33	**0.55	25	**0.67	17	**0.49	9	**0.62	1
**0.71	34	**0.53	26	**0.78	18	**0.71	10	**0.57	2
**0.74	35	**0.43	27	**0.73	19	**63.0	11	**0.50	3
**41.0	36	**0.74	28	**0.69	20	**0.70	12	**0.71	4
**0.52	37	**0.52	29	**54.0	21	**40.0	13	**66.0	5
**0.63	38	**0.58	30	**67.0	22	**0.48	14	**0.76	6
**0.65	39	**0.68	31	**42.0	23	**0.51	15	**0.69	7
**0.72	40	**0.70	32	**0.54	24	**0.63	16	**67.0	8

\*\* دالة عند 0.01

الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

يتضح من جدول (10) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى 0.01، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد

جدول (11) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**84.0	السيطرة العاطفية
**81.0	التكيف الشخصي
**85.0	الصحة والصحة النفسية
**89.0	الجامعة والتعلم
**87.0	التنشئة الاجتماعية

\*\* دال عند 0.01

- ثبات المقياس: حسب قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

يتضح من جدول (11) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل؛ حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (0.81 - 0.89) وجميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

## جدول (12) يوضح ثبات أبعاد مقياس التنافر المعرفي والمقياس ككل

التجزئة النصفية ( سبيرمان براون )	معامل ألفا كرونباخ	العامل
79.0	81.0	السيطرة العاطفية
84.0	85.0	التكيف الشخصي
77.0	78.0	الصحة والصحة النفسية
79.0	80.0	الجامعة والتعلم
81.0	83.0	التنشئة الاجتماعية
85.0	87.0	المقياس ككل

4) تفرغ وتصحيح استجابات عينة الدراسة على أدوات الدراسة المستخدمة.

5) استخلاص نتائج الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة وذلك باستخدام برامج SPSSV19.

### نتائج فروض الدراسة:

#### 1- نتائج التحقق من الفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه: "يوجد مستوى متوسط لدرجات التنافر المعرفي لدى طلبة الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ت " للعينة الواحدة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس التنافر المعرفي لدى طلبة الجامعة والمتوسط الفرضي (50%)، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

ويتضح من الجدول السابق (12) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، والذي يؤكد ثبات المقياس، وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك يتضح تمتع الأداة المستخدمة بثبات وصدق ويمكن استخدامها علمياً.

### إجراءات الدراسة:

- 1) تطبيق أدوات الدراسة (مقياس تنظيم الذات، مقياس التنافر المعرفي) على عينة الدراسة الاستطلاعية.
- 2) حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المستخدمة.
- 3) تطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينة الدراسة الأساسية للتحقق من فروضها.

جدول (13) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد التنافر المعرفي والمقياس ككل لدى أفراد عينة الدراسة والمتوسط الفرضي (50%)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	البعد
دالة عند مستوى 0.01	28.33	2.78	20.54	321	العينة	السيطرة العاطفية
		-	16	-	المتوسط الفرضي (50%)	
دالة عند مستوى 0.01	29.67	2.83	20.37	321	العينة	التكيف الشخصي
		-	16	-	المتوسط الفرضي (50%)	
دالة عند مستوى 0.01	29.98	2.58	20.41	321	العينة	الصحة والصحة النفسية
		-	16	-	المتوسط الفرضي (50%)	
دالة عند مستوى 0.01	30.09	2.62	20.82	321	العينة	الجامعة والتعلم
		-	16	-	المتوسط الفرضي (50%)	
		-	16	-	المتوسط الفرضي (50%)	
دالة عند مستوى 0.01	38.51	12.41	101.77	321	العينة	التثنية الاجتماعية
		-	80	-	المتوسط الفرضي (50%)	

قد تتعارض مع المعرفة السابقة لديهم، وذلك نتيجة التغييرات التي يتعرض لها المجتمع مما يؤثر في حالة التوازن الداخلي لدى الطالب الجامعي ويؤثر بدوره في توافقه النفسي والأكاديمي. وتأتي هذه النتيجة مختلفة مع ما أشارت إليه دراسة كل من (محمد أحمد، 2023)، (أحمد فكري البهنساوي، 2019)، حيث أشارت إلى عدم وجود تنافر معرفي لدى أفراد عينة الدراسة ودراسة (براءة فخري، 2020) التي أظهرت تمتع أفراد العينة بمستوى منخفض من التنافر المعرفي، ومتفقة مع دراسة (عمرعطا، 2018) حيث أشارت إلى وجود مستوى متوسط من التنافر المعرفي لدى عينة الدراسة.

يتضح من جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي (50%) في جميع أبعاد مقياس التنافر المعرفي والدرجة الكلية، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 لصالح العينة؛ وهذا يدل على أن عينة الدراسة ذات مستوى مرتفع من التنافر المعرفي.

وتشير هذه النتيجة إلى تمتع أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة بمستوى مرتفع من التنافر المعرفي، أي تعرضهم للكثير من الأفكار والمعتقدات والسلوكيات المتصارعة في الحياة العامة والتناقضات، وتنعكس هذه التناقضات وتسبب انعكاسات سلبية على العملية التعليمية، خاصة عندما تتعرض هذه الفئة من الشباب للمعرفة الجديدة التي

## 2- نتائج التحقق من الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه: "يوجد مستوى متوسط لدرجات التنظيم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات جدول (14) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد تنظيم الذات والمقياس ككل طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي (50%)، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

**جدول (14) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد تنظيم الذات والمقياس ككل طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي (50%)**

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الملاحظة الذاتية	العينة	321	17.65	3.65	12.46	دالة عند مستوى 0.01
	المتوسط الفرضي (50%)	-	20	-		
التحكم الذاتي	العينة	321	9.9	3.50	10.30	دالة عند مستوى 0.01
	المتوسط الفرضي (50%)	-	20	-		
الاستجابة الذاتية	العينة	321	9.68	3.26	19.87	دالة عند مستوى 0.01
	المتوسط الفرضي (50%)	-	20	-		
الدرجة الكلية	العينة	321	10.06	9.56	12.68-	دالة عند مستوى 0.01
	المتوسط الفرضي (50%)	-	60	-		

أشارت إليه دراسة (رامي محمود يوسف، 2020) من وجود مستوى أعلى من المتوسط من التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة.

### - نتائج الفرض الثالث:

ينص على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التناظر المعرفي ودرجات تنظيم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين درجات التناظر المعرفي ودرجات تنظيم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة وذلك على النحو التالي:

يتضح من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي (50%) في جميع أبعاد مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة "ت" تساوي (- 68.12) مما يدل على أن مستوى تنظيم الذات أقل من المتوسط النظري لدى أفراد عينة الدراسة.

وتفسر هذه النتيجة وجود مستوى منخفض من تنظيم الذات لدى أفراد عينة الدراسة، وقد يرجع ذلك إلى عدم قدرتهم على تحديد أهداف خاصة بهم وصعوبة في تنظيم سلوكهم، وقد يرجع إلى الظروف البيئية الخارجية المحيطة بهم، وأنهم في حاجة إلى برامج إرشادية تنمي لديهم مستوى تنظيم الذات، كما جاءت هذه النتيجة متفقة مع ما

**جدول (15) معاملات الارتباط بين درجات الضغوط الأكاديمية ودرجات مستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة**

الدرجة الكلية	الاستجابة الذاتية	الحكم الذاتي	الملاحظة الذاتية	تنظيم الذات التنافر المعرفي
**0.45-	**0.42-	**0.47-	**0.42-	السيطرة العاطفية
**0.43-	**0.39-	**0.47-	**0.37-	التكيف الشخصي
**0.41-	**0.39-	**0.42-	**0.33-	الصحة والصحة النفسية
**0.42-	**0.38-	**0.41-	**0.23-	الجامعة والتعلم
**0.33-	**0.28-	**0.27-	**0.29-	التنشئة الاجتماعية
**0.41-	**0.4-	**0.44-	**0.33-	الدرجة الكلية

\*\* دالة عند مستوى 0.01.

سالبة بين درجات أبعاد تنظيم الذات ودرجات أبعاد التنافر المعرفي لدى العينة.

- نتائج التحقق من الفرض الرابع: والذي ينص على: يمكن التنبؤ بالتنافر المعرفي من خلال أبعاد تنظيم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise والجدول التالي توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

يوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد تنظيم الذات) على التنافر المعرفي:

يتضح من الجدول (15) وجود ارتباط دال سالب بين درجات أبعاد التنافر المعرفي ودرجات أبعاد تنظيم الذات والدرجة الكلية لدى عينة من طلاب الجامعة، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01. وهذا يعني أنه كلما كان هناك زيادة في التنافر المعرفي بأبعاده (السيطرة العاطفية، التكيف الشخصي، الصحة والصحة النفسية، الجامعة والتعلم، التنشئة الاجتماعية) يقابلها خفض في تنظيم الذات بأبعاده (الملاحظة الذاتية، الحكم الذاتي، الاستجابة الذاتية) لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة. وتعد هذه النتيجة متفقة مع ما جاءت به دراسة (محمد حامد، 2023) من وجود علاقة ارتباطية

**جدول (16) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد تنظيم الذات) على التنافر المعرفي**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R <sup>2</sup>	نسبة التباين
الانحدار	12128.60	2	4042.87	74.64	دالة عند 0.01	43.0	43%
البواقي	1727767	317	55.16				
الكلية	29405.57	330					

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفئوية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد تنظيم الذات) على التنافر المعرفي كانت دالة عند 0.01. بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ 43%، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة في التنافر المعرفي.

جدول (17) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد تنظيم الذات) في التنافر المعرفي

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	23.58	3.36		7.03	دالة عند 0.01
الملاحظة الذاتية	1.1	0.26	0.3	4.23	دالة عند 0.01
الحكم الذاتي	0.63	0.22	0.2	2.84	دالة عند 0.01
الاستجابة الذاتية	0.69	0.26	0.2	2.69	دالة عند 0.01

#### دراسات مقترحة:

- بناء على ما سبق تقترح الباحثة بعض البحوث التالية:  
(1) التنافر المعرفي وعلاقته بالصلاية النفسية والسمود النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس.
- (2) التنافر المعرفي وعلاقته بالتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- (3) فاعلية برنامج قائم على تنمية تنظيم الذات لخفض التنافر المعرفي لدى عينات مختلفة.
- (4) التنافر المعرفي ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.
- (5) الإسهام النسبي للتنافر المعرفي للتنبؤ بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية.

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد تنظيم الذات يمكن أن تتنبأ بالتنافر المعرفي (الملاحظة الذاتية، الحكم الذاتي، الاستجابة الذاتية)، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{التنافر المعرفي} = 1.1 \times (\text{الملاحظة الذاتية}) + 0.63 \times (\text{الحكم الذاتي}) + 0.69 \times (\text{الاستجابة الذاتية}) + 23.58$$

وتعد هذه النتيجة منطقية نظرا لوجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين تنظيم الذات والتنافر المعرفي.

#### توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصي الباحثة ببعض التوصيات منها:

- (1) إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التنافر المعرفي والصلاية النفسية على عينات أخرى من موظفي الدولة.
- (2) إعداد برامج تنموية وإرشادية تستهدف طلبة الجامعة من شأنها رفع مستوى تنظيم الذات.
- (3) إعداد برامج إرشادية لخفض مستوى التنافر المعرفي لدى طلاب الجامعة.
- (4) إجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف متغير التنافر المعرفي وغيره من المتغيرات النفسية الأخرى.



## قائمة المراجع

### المراجع العربية:

8. شيماء محمد لطيف (2016): قياس تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
9. عبير عطا الله (2020): أثر نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية على التأخر المعرفي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية، مجلة البحوث المالية والتجارية، المجلد (21)، العدد (2)، العدد (2): 281 - 307.
10. عماد عبد الرحيم الزغول (2012): نظريات التعلم، عمان، دار الشروق.
11. عيسى سلطان الهزيل (2015): المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر سبع وعلاقتها بتنظيم الذات، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان الدولية.
12. محمد السيد عبد الرحمن (1998): نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
13. محمود الوهر، ومحمد أبو عليا (1999): مستوى امتلاك طلبة الجامعة الهاشمية للمعرفة المتعلقة بالمهارات الدراسية للطلبة وعلاقتها بالكلية التي يدرس فيها الطالب وجنسه ومعدله التراكمي، دراسات مجلة العلوم التربوية، مجلد 26، العدد 2.
14. محمود حامد محمود (2023): التأخر المعرفي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الإنسانية بين التحديات الراهنة والآفاق المستقبلية، كلية الآداب، جامعة واسط).
15. مريم اللحاني، وسميرة العتيبي (2011): المحددات السيكومترية لمقياس التأخر المعرفي لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مؤتمر الشباب والقيم في عالم متغير، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
16. يوسف القطامي (2012): نظرية التأخر والعجز والتغير المعرفي، ط 1، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
1. أحمد فكري البهنساوي (2019): التأخر المعرفي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، عدد (1)، الجزء الأول.
2. براءة فخري عبد الرحيم (2020): التأخر المعرفي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
3. بكر محمد سعيد (2023): نموذج العلاقات بين فاعلية الذات وتنظيم الذات وتقدير الذات في ضوء بعض العوامل الديموجرافية لدى طلاب الدبلومات الجامعية، مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ع5، ص: 203 - 286.
4. رامي محمود يوسف (2020). مستوى التنظيم الذاتي واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية والعلاقة الارتباطية بينهما، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 28، ص: 76-89.
5. رعدة أحمد إسماعيل (2016): تنظيم الذات وعلاقته بنمط التعلق لدى الطلبة، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان الحديثة.
6. رنا رفعت شوكت (2016): التأخر المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية ببغداد، 22 (93)، ص: 825-844.
7. سعيد بكر محمد (2012): فعالية برنامج قائم على استراتيجيات تنظيم الذات للوقاية من الاحتراق النفسي لدى طلاب التعليم الموازي (المسائي). بحث مقدم إلى مؤتمر مستقبل التعليم الموازي، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

## المراجع الأجنبية:

9. Griffin, E. (2006): First look at communication theory (6<sup>th</sup> ed). New York.
10. Kassan S, Joseph (2015): Relationships between the quality of blended learning experience, self – regulated learning, and academic achievement of medical students, a path analysis, *Advances in Medical Education and Practice*, 1(6).
11. Lee, Sw, N. (2003): Weshing awy Postdecisional dissonance science, 328, 209.
12. Rarpiah, B. & Joseph, R (2017): Gender Differences in Cognitive Dissonance. *The Internet Journal of Indian Psychology*, 4(3), 72 – 77.
13. Ruiz & Tana K., (2001): The relationship between cognitive dissonance and helping behavior. *Japanese Psychologist Research*, 43 (2).
14. Steele, C & Liu, T (1983): Dissonance Process as self – affirmation. *Journal of personality and social psychology* 45 (1), 5 – 19.
15. Zimmerman & Matnez (2000): Self regulated Anoveview, *Edu. Psychologist*, 25, 3–17.
1. Aronson F., (1968): Dissonance theory: Progress and problems (Eds) theories of cognitive consistency: A source book (pp: 527).
2. Bandura (2005): Bandura: “Social cognitive theory” *American Psychologist*, 64 (2), 120–128.
3. Bandura, A. “Social cognitive theory of self– regulation” *organizational behaviour and human decision processes*, Vol 50, 1999.
4. Boumeister, R. F. (1993): Understanding the inner nature of low self–esteem, (Ed.) self – esteem the puzzle of two self–regard (pp: 201–218). New York.
5. Brown, J. M., Miller (1999): The self – regulation questionnaire in L. Vande creek. A source book (Vol 17, pp 281–285).
6. Cooper, J. (2001): Standards mode or cognitive dissonance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 37, 228 – 243.
7. Festinger, L. (1957): A theory of cognitive dissonance standard, CA: Stanford University Press.
8. Graham, R. (2007): Theory of cognitive dissonance As it pertain to movsility *Journal of Scientific Psychology* – June p. 20.