



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية - كلية التربية للبنات
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

**التحكم الذاتي لدى طلبة كلية التربية
جامعة القادسية لسنة (2018 - 2019)**

بحث تقدمت به الطالبة

آيات محمد كاظم

الى مجلس كلية التربية للبنات وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في
الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

أشراف :

م. د. كهرمان هادي عودة

القادسية

2019 م

1440هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
{قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ط
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ}

صدق الله العلي العظيم

البقرة : الآية (31)

الاهداء

الى ينبوع الحنان الى من حاكت سعادتني

الى والدتي العزيزة

الى من سعى وشقى لأنعم بالهناء والنجاح

الى والدي العزيز

الى من علمونا حروفا من ذهب وعبارات من اسمى

واجل عبارات العلم وجعلوها منارة لنا تنير سيرة العلم والنجاح

الى اساتذتنا الكرام.....

الشكر والتقدير

بسمه تعالى نبداً وبه نستعين والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام
على سيد المرسلين والخلق اجمعين محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين
 واصحابه الغر المنتجبين

وبعد اتمام البحث لا يسعني الا ان اتقدم ببالغ شكري وأفر تقديري الى
استاذتي الفاضلة الدكتورة (كهرمان هادي عودة) ولما منحنتي من ثقة
مطلقة وتوجيهات قيمة طوال مدة البحث سائلة الله عزوجل ان يجزيها
عني خير الجزاء وان يوفقها لخدمة المسيرة العلمية , وكما أتقدم بوافر
التقدير والاعتراز الى اساتذة القسم لما قدموه من دعمهم المعنوي خلال
مدة دراستي , ويدعوني الواجب ان اعرب عن جزيل شكري الى عائلتي
لدعمهم المستمر وفي المقدمة والدي ووالدتي , واخيرا شكري وتقديري
الى كل من اعانني بتشجيع ودعاء وصدق معي القول

المحتويات

الصفحة	الموضوعات	ت
1	الواجهة	1
2	الآية القرآنية	2
3	الاهداء	3
4	الشكر والتقدير	4
5	المحتويات	5
11-6	الفصل الاول : مشكلة البحث , اهمية البحث , اهداف البحث , حدود البحث , تحديد المصطلحات .	6
22-12	الفصل الثاني / القسم الاول	7

	الاطار النظري : النظريات التي فسرت التحكم الذاتي , نظرية روجرز , النظرية المعرفية والتعلم الاجتماعي , نظرية سكنر	
24-22	القسم الثاني / دراسات سابقة : دراسة الخفاجي , دراسة مصطفى .	8
29 -25	الفصل الثالث / منهجية البحث واجراءاته ,مجتمع البحث , عينة البحث , اداة البحث , الوسائل الاحصائية .	9
47 -30	الفصل الرابع / عرض النتائج ومناقشتها , التوصيات , المقترحات , المصادر , الملاحق	10

الفصل الأول

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

حدود البحث

تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

تعد تنمية التحكم الذاتي لدى الافراد بمثابة الحصن النفسي الواقي من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية وكذلك من سهولة الوقوع تحت تأثير المواقف والحالات السلبية وهذا ما توصلت اليه دراسة زاخاروفا

(Sakharov , 1990) التي اظهرت ان التحكم الذاتي يعد تكويننا منظما (systematic formation) وبنية شخصية (personality structure) يرتبطان بتقويم الذات للإنجاز , وتقدير الذات وضبط السلوك العدوانى , والضبط الانفعالى , ودراسة كرال (kral , 1989) التي بينت العلاقة بين ضبط الذات والحمية ,

ودراسة سميث وآخرون (smith others, 1987) لتأثير التحكم الذاتي في مجال التعليم والتحصيل الدراسي مقارنة بطلبة المدارس النموذجية ,

ودراسة نيست وآخرون (nist and others , 1999) التي تناولت ايجابية التحكم الذاتي برفع مستوى التحصيل الدراسي للطلبة وقد توصلت هذه الدراسات جميعا في نتائجها ان احدى معالم التوافق النفسي الجيد هو قدره الفرد على التحكم في سلوكه وبيئته افكاره ومشاعره مما ينعكس ذلك في قدرته على التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة

(الالوسي , 2001 :ص 15)

وتتأثر الذات بعوامل مختلفه و هي العوامل الوراثيه و العوامل البيئيه وأهمها الجماعه المرجعيه للفرد , أي الافراد المهمين في حياته

وتتأثر مفهوم الذات كذلك بالنضج و التعلم و القيم و الدوافع

(سمارة ونمر , 1991 :ص 50)

يعاني كل فرد من مشكلتين اساسيتين اولهما - كيف يحب الانسان ان يتعامل مع نفسه وذاته حسب الحدود و الثقافه و الظروف المتوفره في حياته

وثانيهما - كيف يتعامل مع البيئه و المجتمع التي يعيش بها (الاهل , الاصدقاء , الابناء , الخ)

ولذلك غالبا ما تكون النشاطات الذهنية و العقلية وكذلك النشاطات الوجدانية والانفعالية التي يمر بها الانسان فكل منها تعتبر نشاط داخلي (باطن , ذاتي) و كل هذه الأنشطة هي استجابات واضحه يتفاعل معها الفرد او الرياضي وتعكس من خلالها مدى تأثير الفرد او الرياضي مع بيئته

(غازي , شيماء – 2011 ,ص 9-10)

اهميه البحث

تعد الخبرات المدرسيه من المصادر المهمه في تشكيل مفهوم الذات فالمعلم له دوره الكبير في تشكيل مفهوم الذات لدى الطلبة من خلال الاستراتيجيات التربويه التي يعتمدها

كما ان النجاح والفشل الدراسي يؤثران في الطريقه التي ينظر بها الطلبة الى انفسهم , فالطلبة ذو التحصيل المرتفع من المحتمل ان يطورو مشاعر ايجابية نحو ذواتهم وقدراتهم والعكس صحيح

(الظاهر,2004, ص 49)

وبرزت اهميه التحكم الذاتي بصوره فعاله في مجال التعليم والتحصيل الدراسي حيث اشارت دراسات متعدده الى وجود علاقه بين التحكم الذاتي و التحصيل و التكيف الدراسي لدى فئات مختلفه من تلامذه و طلبة المدارس فقد اشارت دراسه (الشتيوي,2005) الى اهميه التحكم الذاتي لاسيما عند اعداد معلمي ومعلمات المستقبل , فنجاح المعلمين و المعلمات في عملهم يستند بالدرجه الاولى الى نوع الاعداد المهني الذي يتلقوه , فضلا عن توافر عناصر رئيسيه في شخصيتهم اهمها التحكم الذاتي والميل الصادق نحو المحنة

(الشتيوي , 2005 , ص1)

وقد بينت دراسة رودولف وزملائه (Rudolf and et.ah:1995) ان التحكم الذاتي هو احدى المحكمات البنيوية الأساسية في بنيه الذات وبعلقتها مع الاخرين

(الجنابي , 2006 , ص 9)

و ترى هورني (Horny) التحكم الذاتي كقوة كامنه للاحتفاظ بالاندفاعات المتصارعة تحت السيطرة كي لا تجعل المشاعر تنجرح تحت تأثير الصراع

(هورني ,1988, ص94)

ويقيس مفهوم التحكم الذاتي الفروق الفردية بين الافراد في عملية اتخاذ القرارات وفي كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية من قبل كل فرد

(wegner and vallacher , 1980 , P.244)

وقد اظهرت الدراسات ان بواذر التحكم الذاتي في الانجازات المعرفية تبدأ بالظهور في السنة الثانية لدى الاطفال , والغرض ان يسلك الاطفال سلوكا مسيطرا عليه ذاتيا , وينبغي ان يكون لديهم القدرة على التفكير بأنفسهم على انهم افراد مستقلون , يستطيعون توجيه نشاطاتهم وتطبيقها على سلوكهم , وعند نضج هذه القدرات تظهر أول مؤشرات التحكم الذاتي على شكل طاعة في السنة الثانية اي ما بين (12) و(18) شهرا

أذ يبدأ الاطفال بإظهار ادراك واضح لرغبات مربيهم وتوقعاتهم ويمكن ان يطيعوا بشكل طوعي طلبات واوامر بسيطة

(Berk , 1997: P.486)

حيث يشكل الذات المجال الظاهري الذي يعيش فيه الفرد ويسعى به ذاته كما ان يتأثر بما يتمتع به من قدرات عقلية ودوافع نفسيه تحكم سلوكه وتوجهه من مختلف المجالات (القيسي ,1997,ص59)

و يعتقد كل من ستيوارت وديفنز (stuart and Davis) و ما هوني (Mahone 1974,) بوجود اسباب متعددة منها نفسيه واجتماعيه و اخلاقيه تكمن وراء ضرورة حث الفرد على التحكم الذاتي في كل مراحل العمر ولاسيما في مرحلة المراهقة التي تتخللها تغيرات جسمية و نفسيه واجتماعيه سريعة نسبيا الامر الذي يتطلب تحكما اكثر لدى المراهق

لغرض التكيف مع تلك التغيرات ,ويرى هؤلاء الباحثين , ان قابليه الفرد للسيطرة على افعاله ونزواته قيمه عليا بحد ذاتها , ونظرا لما تحمله هذه القابلية في طياتها من اهمية البقاء , فقدره الفرد في السيطرة على وزن جسمه مثلا أظهرت تأثيرا كبيرا جديرا بالاعتبار على الصحة و اطاله العمر

(مصطفى , 1998:ص 57)

و يعزز كلاينكه (Kleinke) الفكرة ذاتها في ان القدرة على البقاء في مواقف عصبيه تعتمد بالدرجة الاساس على احساس الفرد بالتحكم الداخلي للذات ,وتتجلى اهمية التحكم الذاتي هنا في اراده العيش و البقاء و في القوه من اجل عدم الاستسلام

(Kleinke m 1978 : P.183)

ويذكر (الشناوي , 1996) انه هناك نوعان من التحكم الذاتي على اساس طول المدة التي تطلبها هذه العملية في النوع الاول هو التحكم الذاتي المتصل باتخاذ القرار أذ نجد ان الفرد يواجه الاختيار بين الهروب من الموقف المضايق له و بين الاقدام على الموقف و الذي يكون نتائج افضل على المدى البعيد

اما النوع الثاني هو مقاومته للتردد او يكون هناك تحمل للألم لمدة طويلة لمدته طويله يمكن خلالها اعاده تقويم الاستجابات بصوره مستمرة

(الشناوي , 1996 . ص429)

وقد اشارت الدراسات السابقة الى قدره الفرد على التحكم بأفعاله الخاصة والسيطرة عليها تكون الى حد كبير هي الدالة على معرفته و سيطرته على العوامل الوضعية الجارية , وهذا يعني ان مهارة التحكم الذاتي تكون متصلة بشكل قوي بقدرة الفرد على تمييز الانماط و الاسباب التي تؤثر في السلوكيات لتكون منظمة.
(Mahone and Thoreson , 1974 : P.9)

ويعد التحكم الذاتي من الاساليب الإجرائية السلوكية التي تعد اقتصاديه اذ انها توفر الوقت والجهد على الفرد , ولان الفرد نفسه مسؤول عن تطبيق مثل هذه الاجراءات لتحكم سلوكياته بها , ولان هذا الاجراء ينبع من رغبة الفرد الشخصية في مراقبه ذاته و التحكم في سلوكيات غير الظاهرة مثل سلوكيات الوسواس القهري خاصة المتعلقة بالأفكار لان هذا الاجراء لا يضم احكاما قيمه نحو (جيد , غير جيد) على الفرد من الاخرين

(العزة والهادي , 2001 , ص110)

وتشير دراسة (الشرقاوي , 1982) الى ان اكتساب اساليب التحكم الذاتي تتطلب تعليم الفرق بعض القواعد العامة التي يمكن تطبيقها في عده مواقف سلوكيه من تحديد نوعيه و مستوى المشكلات مبكرا او انها تساعد الافراد في مواجهة الظروف المحيطة به

(الشرقاوي 1982 صفحه 43)

اهداف البحث

- 1- قياس التحكم الذات لدى طلبة كلية التربية
- 2- قياس التحكم الذات لدى طلبة كلية التربية و فق متغير التخصص والنوع

يتحدد البحث الحالي بطلبه كليه التربية للدراسة الصباحية 2018 2019
بأقسامها العلمية والإنسانية

تحديد المصطلحات

التحكم الذاتي

عرف مفهوم التحكم الذاتي تعريفات عديدة و فيما يأتي عرض لبعضها

1- تعريف موسوعة علم النفس(1977) التحكم الذاتي بانه السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه و افعاله بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقا للإرادة كما يتسنى له ان يدرس عواقبها و يتحسب للمضاعفات التي قد تنجم عنها

(رزوق, 1977, ص39)

2- و يعرفه حمدي (1992) بانه:- اسلوب يعمل فيه الفرد على احداث تغيير في سلوكه عن طريق احداث تعديلات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة من هذا السلوك

(حمدي , 1992, ص11)

3- و يعرف الخفاجي (2002) بانه: محاوله الفرد تعديل سلوكه ذاتيا في ضوء محدثات مرجعية (داخليه و خارجيه) بحيث يستطيع تأجيل الاشباع لرغباته العاجلة بغية تحقيق اهداف مرغوبة له و المجتمعة سواء اكان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي ام غيابه اذ انه عند ترتيب حالات بيئية معينة فان الفرد يمكنه ان يتنبأ بحدوث ذلك السلوك

(الخفاجي 2002 ص79)

4-يعرف روجرز (1986)بانه: قدره الفرد على التحكم شعوريا وعقلانيا في ذاته وان يتحول من الاساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك الى اساليب مرغوبة (روجرز, 1986 :ص 19)

و في ضوء هذا الفهم تبنت الباحثة التعريف الذي وضعه روجرز (1986) للتحكم الذاتي تعريفا نظريا

اما التعريف الاجرائي للتحكم الذاتي فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس التحكم الذاتي

الفصل الثاني

الاطار النظري

النظريات التي فسرت التحكم الذاتي

دراسات سابقة

الدراسات العربية

الدراسات الاجنبية

الاطار النظري

يضم الاطار النظري عرضا لاهم النظريات ووجهات النظر النفسيه حول المفهوم الاساسي للبحث :- التحكم الذاتي

التحكم الذاتي: يشير للسلوك في المواقف التي يجب ان يكون فيها الفرد مراقب الافعاله الخاصه بالطريقه ما عند غياب اي من التدعيم الخارجي او المقيدات الخارجيه في المواقف الحاليه و مصطلح التحكم الذاتي يدل ضمنا في ان هناك

نوعا من الحافز المباشر يدعو الى التصرف بطريقه واحده ولكن الفرد (يسيطر على نفسه) و يتصرف بالاسلوب البديل الذي لا يجهز او يقدم الاشباع

(Libert and spigler , 1970 : P.0)

ان مفهوم الذات الاتجاهات و الاحكام و القيم التي يحمل الفرد بالنسبه لسلوكه وقدراته وجسمه وقيمه كفرد, ويمكن لذلك اعتبار مفهوم الذات بعدا من ابقاء الشخصية التي يختلف الناس فيه, مثلما يختلفون في اية صفة اخرى فقد برز مفهوم الذات لدى الانسان لانه الكائن الوحيد الذي وعى ذاته من بين الالاف من الكائنات الحيه التي تعيش على الارض و كان نتيجة هذا الوعي بالذات ان اصبح الانسان نفسه موضوعا للملاحظه من قبل نفسه , وقد اعتبر مفهوم الذات من العوامل الموجهه للسلوك بناء على صورته التي يفهم فيها الانسان نفسه و كان من المعروف لدى علماء النفس في ذلك الوقت ان اهم محتويات العقل الشعوري هي (خبرات الفرد لنفسه) كما عنت فكرة الذات لدى التجريبيين الاوائل تحسس الفرد لحالته الداخليه وقد تحددت هذه النظرة في مطلع القرن العشرين

ويعد مفهوم الذات من الابعاد المهمة في الشخصية الإنسانية و التي لها اثر كبير في سلوك الفرد و تصرفاته حيث يلعب دورا كبيرا في توجيه السلوك وتحديد, فالكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته تؤثر في الطريقة التي يسلكها ومفهوم الذات ذو اهمية كبيره في تكيف الفرد فالأفراد الذين يحملون مفهوم سلبي لذا فان معرفه كيفيه ادراك الفرد لذاته تساعد في عمليه تقويمه

(غازي , شيماء 2011 ص 18-19)

ان التحكم الذاتي مجموعه المهارات الفرعية و السلوكية التي يتعلمها الفرد لغرض التقليل و السيطرة لكثير من الانماط السلوكية الغير مرغوب فيها منها السلوك الاندفاعي

(Kenalal and Braswell , 1993 :p.89)

و تشير معظم الدراسات الى ثلاث فئات من العوامل يمكن ان تؤثر في التحكم الذاتي:-

اولا : تتعلق بتأثير العوامل البيئية

ثانيا : تتعلق بالتقييم الذاتي وما يرتبط به من تعزيز ذاتي او عقاب

ثالثا : تتعلق بالنظام البيولوجي للفرد وما يرتبط به من حاجه او اشباع

اي احتمال ان يقوم شخص ما بسلوك محرم اجتماعيا في غياب اي من المقيدات الاجتماعية أي يعتمد

اولا : على الظروف المحيطة به , وعلى الفرد ان يتحكم ويسيطر على سلوكه

ثانيا: تعتمد على قناعة الفرد الذاتية

ثالثا: تعتمد على مدى الحاجه البيولوجية للفرد

(Libert and spigier,1970 :p.373-374)

و مع ذلك ان الفرد يتأثر بتفاعل جميع العوامل المذكورة اعلاه

ولكن عوامل الفئة الثانية هي التي تحدد مدى قدره الفرد على التحكم الذاتي اي تعني امتناع الفرد من ممارسه سلوك محرم على الرغم من وجود الظروف المناسب وجود الحاجه البيولوجية التي تحدد مدى ممارسه الفرد للتحكم الذاتي كما ان قناعه الفرد الذاتية بانه لديه الكفاءة المطلوبة كي يغير سلوكه تعد عاملا مهما في التحكم الذاتي

(حمدي 1992 ص 12-14)

ان منظرو التعلم الاجتماعي يؤكدون ان عند الانسان استعدادا فطريا للتفكير المنطقي و ايضا القدرة على التحكم الذاتي و يجب على الانسان ان يستبصر الامور من حوله انه المسؤول عن صنع عالمه بيده وكذلك هو المسؤول عن المشكلة التي يعاني منها لانه يمتلك نزعته انسانيه لذلك ويسهم الوعي للتحكم بالسلوك و التحدث الى الذات اذ ان ما يقوله الفرد لنفسه هو عامل رئيس لتوجيه سلوكه وان التعزيز الخفي هو من تخيل الفرد للمعززات التي يرغب اليها و التحدث الايجابي

وتخيل المشاهدة الإيجابية فان العوامل الأساسية المؤثرة في السلوك هو من تخيل نتائجه بدءا من اعاده تنظيم المجال الاداري

(ابو غزال 2006 ص 122)

و هناك مبادئ اساسيه يستند اليها التحكم الذاتي :

التحكم الذاتي هو مهاره متعلمه يقوم فيها الفرد بالتحكم بسوابق و توابع السلوك
موضوع التحكم

ان يكون الفرد وعيا لأهميته ملاحظه الذات و ايضا الكيفية التي تتم بها الملاحظة
و الطبيعة التفاعلية للملاحظة

عمل الفرد على ضبط المثيرات بأحد الطرق التالية

- أ- تغيير البيئة
- ب- تصنيف مدى المثيرات التي تؤدي للسلوك الغير مرغوب فيه
- ت- تقوية العلاقة بين السلوكيات معينه و السلوك المرغوب فيه
- ث- يجب ان يقرر الفرد ما الاستجابات التي تعيق السلوك المرغوب به ليعمل على اضعافها
- ج- و يجب ان يقرر ما هي الاستجابات المناسبة التي تحل مكان السلوك الغير مرغوب فيه لكي يعمل على تقويتها
- ح- عمل بتعطيل السلسلة السلوكية التي تؤدي للسلوك الغير مرغوب به في مرحلة مبكرة
- خ- تعزيز الفرد لذاته بعد حدوث الاستجابة المناسبة
- د- يجب ان توضع
- ذ- الاهداف المراد تحقيقها لكي يكون من السهل الوصول اليها اذ يتم الوصول الى الاهداف الصعبة بطريقه تدريجية
- ر- من الممكن استعمال العقد السلوكي في التحكم الذاتي اذا اراد فرد ما ان يبرمج سلوكه بكفاءة وفاعليه ان من الواجب عليه ان يعمل بشكل منظم
- ز- وان افضل وسيله لتحقيق ذلك هو التعاقد السلوكي اذا هو اتفاق يبرمه الفرد مع ذاته يحدد السلوكيات التي يهدف لتحقيقها و نتائج الاستجابة المطلوبة

(حمدي 1992 ص 11)

س- و هنا تعددت جهات النظر النفسيه في تحديد مكونات التحكم الذاتي:-

ش- اشار كل من (Libert and spigler) ان التحكم الذاتي يتضمن (التعزيز الذاتي , مقاومه الاغراء , تحديد المعايير الذاتيه , تاجيل الاشباع)

(Libert and spigler , 1970: p.379)

ص- اشار (عبد الرحمن 1998) الى مكونات التحكم الذاتي و هي (مراقبه او ملاحظه الذات تتم عن طريق التغذية المرتده , التخطيط البيئي ويتم عن طريق ضبط المثيرا او المسببه , و كذلك التنظيم المسبق لنواتج الاستجابة برمجة السلوك و تتم عن طريق التعاقد الذاتي

(عبد الرحمن 1998 ص 663 - 665)

ض- وقد اشار (كمال, 1982) الى ان اساليب التحكم الذاتي للسلوك هي (السيطرة
ط- على العامل المثير , المراقبه الذاتيه , وكذلك التعزيز الذاتي)

(كمال 1982 ص 482)

من النظريات التي فسرت التحكم الذاتي و هي :-

1- نظريه روجرز (Rogers Theory)

تعد نظريه الذات لروجرز ظاهرية, حيث ان مفاهيمها صيغت كذلك في لغة الخبرة الذاتية

ومفهوم الذات (Self- Theory) هذا الذي يحدد سلوكه اذ تعد الذات الظاهرية بالنسبة للفرد نفسه حقيقه فان الشخص لا يستجيب للبيئة الموضوعية و انما يستجيب لكيفيه ادراكه لها بصرف النظر ما تكون عليه هذه الادراكات من تحريفات او حقائق ذاتيه و ان هذه الحقائق الذاتية تعد فروض مؤقتة يقوم بوضعها الفرد عن المواقف البيئية

(ريتشارد سون 1980 ص 72)

وقد جاء روجرز باعتقاد ان الانسان يستطيع ان يتحكم شعوريا وعقلانيا في ذاته و ان يتحول من الاساليب الغير مرغوب من التفكير و السلوك الى الاساليب المرغوبة وانه لا يعتقد ان الافراد يتحكمون بقوى لا شعورية بذاتهم وكذلك ان الشخصية في نظره تشكل بأحداث الحاضر و برؤيتها لهذه الاحداث

(ربيع 1986 ص 448)

ويرى روجرز ان الانسان في الاساس مخلوق واع عاقل يحكمة الادراك التام لذاته الخاص لعالمه الذي يعيش فيه وان روجرز يغير فرويد من اعتقاده بان القوى اللاشعور التي يدركها الفرد و لا يعيها ولا يسيطر عليها تاتير فاعل ومؤثر في شخصيته اولا, وان الاحداث السابقة (من حياه الفرد) يمكن ان تكون تائيرا حكيما في سلوكه الحاضر ثانيا,

ويؤكد روجرز بأهمية كبيره مشاعر الفرد وانفعالاته الحاضره في شخصيه وسلوكه

من خلال الشعور و الحاضر , اذ يرى (روجرز) ان الشخصية الإنسانية لا يمكن ان تفهم الا من خلال نظر الفرد لذاته اي من خلال خبرته و تجربته التي يقوم بممارستها بنفسه

(العاني, 1989 :ص 93)

ويتضح ان روجرز اكد وجود ان للسلوك جهازين (الذات , الكائن الحي) و يعمل هذان الجهازان في انسجام او يقارن كل منهما الاخر حيث تكون النتيجة توترا وسوء تكيف

(هول ولندري , 1978 :ص 621)

حيث يرى روجرز ان الناس يسيطر عليهم دافع واحد هو الميل لتحقيق و تنميه كل قدراتنا من حيث الجوانب البيولوجية الصرفة الى الجوانب النفسية الاكثر تهديدا لوجودنا

وان الهدف النهائي هو تحقيق الذات مفهوم ذات اهميه مركزيه في نظام روجرز للحفاظ على النفس و إغنائها

من أجل ان يصبح الفرد فاعلا كاملا وهو الهدف الذي يوجه اليه الفرد

(شلتز , 1983 , ص 262)

وان اهم المكونات السلوكية للتحكم الذاتي هي :-

1- الوعي بالذات:- يشير هذا المكون بأن الانتباه الواعي و الدقيق للسلوك الذاتي للفرد (الشناوي 1996 ص 427) و هي عملية تتطلب من الفرد ملاحظه سلوكه الخاص و المواقف الذي يظهر به هذا السلوك و كذلك الاسباب التي تؤدي الى ظهوره وتستلزم منه هو ملاحظه نتائج السلوك والاثار المترتبة عليها أي يمكن فهم عمليه الوعي بالذات بشكل افضل على انها عمليه تجميع منطقي للمعلومات عن العوامل التي تؤثر في تصرفات الفرد وسلوكه, و على وفق ما تنص عليه التحليلات النظرية الموضوعة بشأن الوعي بالذات (مراقبه الذات) و يختلف الاشخاص فيما بينهم بشأن المدى الذي عنده يتمكن الفرد من ملاحظه سلوكه والتحكم به

(عبد الرحمن , 1998 : ص 655)

وقد اشار(Snyder , 1986: P.125) من المحتمل ان تكون الدرجة العالية من الوعي بالذات عند الافراد مرتبطة بقدرتهم في تنظيم ذواتهم والتحكم بها من اجل التصرف المرغوب به ,وقد اضاف ان عملية مراقبة الذات تدخل ضمن مكونات التحكم الذاتي وقد اكد من خلال نظريته بأن للأفراد القدره والميل للتحكم بسلوكهم وتقديمهم لذواتهم واطهارها بالشكل المطلوب

(Snyder , 1986: p.125)

2- اداره الانفعالات :- ويقصد بها قدره الشخص على التحكم بالانفعالات او التفكير بشكل مناسب و التصرف بوعي و تيقظ فأن الانفعال والتوتر يؤدي الى تدني الفاعليه الذاتيه لدى الافراد وكذلك يؤدي الانفعال الى بدايه فقدان الفرد توازنه النفسي والفسولوجي وهذا بدوره الى الاضطرابات العقلية والنفسيه و السيكوماتيه وايضا يؤدي الى خلل في التكامل العصبي و الفسيولوجي والغدي و كذلك التكامل النفس الاجتماعي

(طه واخرون , ب.ت:ص 152)

وان الانفعال يصاحبه شعور بعدم الراحة و الخوف و ترقب الشيء مصحوبا بتغيرات فسيولوجية تتفاوت هذه في شدتها حسب درجة الانفعال الذي يعاني منها الشخص وانها جميعا يمكن ان تسهم في شعور الفرد بانخفاض قدرته على ادارة مواقفه بحكمه و بدون انفعال الامر الذي يترك لدى الفرد احساسا بتدني فاعليته الذاتية على العكس من الاشخاص الذين لديهم من فاعليه ذاتية مرتفعه الذين يستطيعون ادارة و السيطرة على انفعالاتهم في اصعب المواقف التي تواجههم

(Banadora and etat ,1987, P.P563-571)

3 - تقويم الذات :- وهي احدى الاستراتيجيات التي تهدف الى تنقيه وتهذيب و تشديد السلوك الانساني من خلال تقويمه مع المعايير السلوكيه المعروفة او التي يتم تحديدها وان عمليه التقويم الذاتي اكثر صعوبه لانها تتطلب اطلاق حكم على نوعية السلوك وأن على الرغم من ذلك اشارت نتائج بعض الدراسات ان الافراد بأستطاعتهم تعلم تقويم سلوكهم بدقة معقولة

(Rhode , morgan and young , 1983, P.P, 171-188)

1- مكافأة الذات :- تشير الى محاوله الفرد ان يكافئ نفسه بصوره مستمره من خلال تقديم التعزيز الايجابي للذات بعد ظهور الاستجابه المطلوبه و يكون هذا التعزيز ماديا كان ام معنويا

(الشناوي 1996 ص 427)

و ذلك من خلال قيام الفرد بمكافأة نفسه بالقيام بعمل ما او قيام الفرد بأقناع نفسه بامتناعه صناعه عن عمل ما فيه المكافاه له

(كمال , 1982 :ص 483)

وان استعمال هذه الاساليب في المراحل المبكره مما يؤدي الى اثار ايجابيه مستقبلية في التفكير بصوره مستمره لكل سلوك يقوم به الفرد

وقد رأى علماء النفس ان مكافأة الفرد لنفسه من خلال عمل ما متميز قام به يؤدي الى مستويات عالية من الاداء اكثر من مجرد وضع الاهداف او رصد التطورات التي تطرأ على الاداء

(البيلي واخرون 2000 ص 219)

وان التعزيز هو من اكثر النتائج التي تقوي السلوك فأن التعزيز هو العمليه التي يتم من خلالها تدعيم او تقوية السلوك وهذا فأن التعزيز يزيد من قوه الاستجابه و يحث على تكرار السلوك

(الالوسي 2000 ص 182)

-مقاومه الاغراء:- و تشير الى فرض الذات على تاجيل الاشباع و تعني ايضا الى تاجيل او تاخير تاجيل المكافاة الفوريه بعض الشيء لصالح مكافئه مؤجله محتملة ان تكون ذات قيمه اكثر وأن المثال الشائع في الحياه قرار الفرد بعدم ترك الدراسه من اجل وظيفه جيده ومحاولته و في مقاومه اغرائها و الاستمرار في الدراسه و تحمله للظروف الاقصاديه الصعبه التي يمر بها خلال هذه المسيره

(Libert and Spigler, 1970 : P.P.379-380)

1- النظرية المعرفية و التعليم الاجتماعي

(Cognition and social learning theory)

ان نظريه التعلم الاجتماعي المعرفي تنظر الى الانسان بانه ظاهره معقده يمكن التنبؤ بها بكفاءة على اساس من التفاعل الحتمي المتبادل (Reciprocal Determinism) بين التكوين البيولوجي للإنسان وعملياته النفسيه الداخليه و بين البيئه التي يعيش فيها و ترى ان لا يجب النظر الى الانسان وكأنه نتاج سلبي لبيئه و لكنه مساهم نشط في عملياتها الجاربه فهو قادر على التأثير في الكثير من العوامل التي تؤثر في سلوكه

(صالح 1997 ص 200)

وكذلك بمعنى اخر ان باندورا استخدم هذا المفهوم ليصف الطريقه التي يفاعل بها الفرد و السلوك و البيئه, فأن البيئه تؤثر في سلوك الفرد و كذلك الفرد بما لديه من عوامل معرفيه يؤثر و يغير في البيئه و ايضا العوامل المعرفيه للفرد تؤثر فيه وتتأثر به

(ابو غزال 2006 ص 120)

وان الفعاليه الذاتيه احدئ مفاهيم باندورا في عرضه لدورالعوامل الاجتماعيه المعرفيه في التعلم وما يحدث فيما بينها من تفاعل و يعني مفهوم الفعاليه الذاتيه اعتقادات الفرد الافتراضيه حول المهارات والقدرات التي يمتلكها

وكذلك يقصد بها هي احكام عامه يطلقها الفرد على ما يمتلك من قدرات فنحن عندما ننشغل بتحكم سلوكنا نقوم بالتامل في انفسنا ,ونقوم قدراتنا , و من ثم نصل الى احكام و تقويمات تعكس هذا الشعور بالفعاليه الذاتيه , وللرغم من ان مفهوم الفاعليه الذاتيه وثيق الصله بمفهوم مركز التحكم (Locus of Control)

الا ان مفهوم مركز التحكم يشير الى العلاقه التي يدركها الفرد في اعماله و النواتج التي تترتب على هذه الاعمال في حياته وان مفهوم الفعاليه الذاتيه التي تدخل ضمن مفهوم التحكم الذاتي فهي تتضمن قناعة الفرد بمدى وجود القدره لديه على اداء سلوكيات معينه

(حمدي 2000 ص 45)

و لا يمكن وصف الافراد بأن لديهم تحكم داخلي او خارجي و هناك نوعان من الشخصيه أي يكون افراد ذات تحكم داخلي و افراد ذات تحكم خارجي ان الافراد يتميزون بدرجات متفاوتة من التوجه نحو التحكم الداخلي أو الخارجي وان هذه المعتقدات تعكس الفروق الفرديه بين الافراد وتعد مستخلصا تم اشتقاقه من سلسله من التوقعات التعميمية المحددة لمواقف تمثل السلوك و نتائج هذا السلوك سواء كان هناك نجاح أو اخفاق في حياه الفرد

(علي , 1990 ص 56)

2- نظرية سكنر (Skinner Theory)

وقد وضع سكنر (Skinner) التحكم الذاتي بلغة افراط التعزيز بدلا من كونه شعورا
او عبا داخلي (عبد الرحمن, 1988, ص: 222)

وقد رأى ان تحكم السلوك يتم بأختيار المعززة , وكذلك تحديد سرعة تعزيزها
يوضح جداول تعزيزيه على اساس حقبة زمنية أو على اساس عدد من الاستجابات
ويعني هذا ان سلوك الانسان محكوم بطبيعة التعزيزات التي يواجهها . ويؤدي هذا
الى استنتاج ان الانسان لا يختلف كثيرا عن الماكينه (الاله) فان محكوم بالسيطره
عليه بدءا من العائله وانتهاء بالدوله

(صالح, 1988, ص: 222)

وقد أكد (سكنر) أهمية التحكم الذاتي في تشكيل السلوك هو التعزيز ورأى أيضا ان
اكثر السلوك الملاحظ على الافراد انما اكتسبوه من خلال سني حياته قد لا تكون
جلية او واضحة أو محددة (أو يحس بها انيا) انما تحتاج الى رؤية وتمعن كافي
لتحديدها او التعرف اليها . وهذا يعني ان النظرية السلوكية ترى ان التغيرات
الموضوعيه تعمل على تعديل السلوك , وان معالجة الفرد لنفسه لتلك المتغيرات
تشير الى مفهوم التحكم الذاتي فالشكل الرئيس في التحكم الذاتي في ان الفرد نفسه
عامل في تغيير سلوكه

(العاني , 1989, ص: 75)

ويؤكد سكنر ان التحكم الذاتي يستند الى مبادئ التعلم ولاسيما مبادئ الاشتراط)
الاجرائي , السلوك) الانساني , ويتم ذلك من خلال اعادة تنظيم الظروف
والتغيرات البيئيه الحاليه ذات العلاقه بالسلوك

(أبو جادو , 2000 , ص 205)

من خلال سيطرة الانسان على بيئته يسيطر على نفسه , فان الانسان نفسه يخضع
لسيطرة بيئته ولكنها كما يقول سكنر تكاد تكون كلها من صنعه الخاص , فالبيئته
الماديه مثلما يرى سكنر لاغلب الناس هي من صنع الانسان الى حد كبير وكذلك
الامر بالنسبه للبيئته الاجتماعيه , فالفرد يستطيع ان يضبط نفسه من خلال استغلاله

للعالم الذي يعيش فيه , وكذلك تطور الحضارة في الحقيقه نوع من التدريب الجبار على التحكم الذاتي

فهناك تفاعل متبادل بين أنظمة التحكم الذاتي والتحكم الخارجي فأن عملية التفاعل هذه ومدى امكانية الشخص من السيطرة على المتغيرات الخارجيه تفرز بحد ذاتها درجات مختلفة من التحكم الذاتي لدى الفرد , والنظريه السلوكيه تؤيدان استجابات التحكم الذاتي هي داله لنتائجها من دون تأثيرات واضحه والانحدار الزمني للنتائج المنفردة هو مفتاح التعرف على مفاهيم تنظيم الذات والتحكم الذاتي , ومدى هذا يرتبط بعدد من الاستجابات وتوجد الكثير من الاستجابات ذات تأثيرات فورية سارة ولكنها ذات نتائج متاخره منفردة (كالكحول والتدخين والافراط في الاكل) ولكن الاستجابات التي تشير للتحكم الذاتي لديها تأثيرات انيه مزعجه ولكنها ذات نتائج متاخره وربما مفيده كاتباع الحميه , والاقلاع عن التدخين .

(Thoresen and Mahoney , 1974 P.P 14-15)

ويؤدي تعديل السلوك لمساعدة الافراد على تحسين قدراتهم واستعدادهم على التحكم الذاتي ويتضمن خمس خطوات فرعيه وهي

- أ- تحديد السلوك المراد تغييره بعبارات محدده واضحه
- ب- الالتزام بالعمل على تغيير السلوك
- ت- تجميع المعلومات عن السلوك المراد تغييره وتحديد الظروف والمناسبات التي يظهر أو يزداد في وجودها
- ث- العمل على تصميم برنامج للتحكم الذاتي
- ج- تقييم لنتائج برنامج التحكم الذاتي

(Santrock , 2003 : P.113)

دراسات سابقه

الدراسات التي تناولت مفهوم التحكم الذاتي

- 1- دراسات عربية تناولت مفهوم التحكم الذاتي ومن هذه الدراسات دراسة الخفاجي (2002) بعنوان (بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد)

تألفت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من جامعة بغداد تم الاختيار بأسلوب المرحلي العشوائي والصفوف اللاولى لفرعي احدهما التخصص العالمي والاخر انساني

بلغت عدد فقرات المقياس المعد (38) فقرة , أستعملت الباحثه الوسائل الاحصائية (اختبار مربع كاي , معامل الارتباط الاصيل , معامل ارتباط بيرسون , معامل هويت Hoyt) معامل الخطا المعياري للمقياس وتوصلت الدراره الى إمكانية استعمال مقياس للتحكم الذاتي للكشف عن ذوي التحكم الذاتي الواطئ

(الخفاجي , 2002 : ص79-58)

2- ودراسة مصطفى (1998) وعنوانها (التمايز النفسي وعلاقة بضبط الذات والاحساس بالهوية لدى المراهقين) ادت هذه الدراسة الى معرفة مستويات التمايز النفسي وضبط الذات والاحساس بالهوية للمراقين من كلا الجنسين , وكذلك هدفت الى معرفة دلالة الفروق الفرديه في مستويات التمايز النفسي وضبط الذات والاحساس بالهوية بين المراهقات والمراهقين

تألفت العينة من (500) طالب وطالبة وللمرحلة السادس الاعدادي لكلا الفرعين العلمي والادبي , وقسمت العينة حسب الجنس وكذلك الاختصاص بالتساوي واستخدم الباحث مقياس (وتكن) لقياس التمايز النفسي واستخدم مقياس ضبط الذات الذي اعدة الباحث للاحساس بالهوية الشخصية بعد ترجمته , واستعمل الوسائل الاحصائية هي (الاختبار التائي , تحليل التباين للمتغيرين , الاختبار الشفهي , معامل الارتباط , الارتباط المتعددة , والانحدار المتعدد) وفقد توصلت هذه الدراسة الى ان العينة ككل مستوى متوسط على مقياس التمايز النفسي ومستوى اعلى من المتوسط على مقياس (ضبط الذات والاحساس بالهوية)

وقد ظهر ارتباط دالة بين التمايز النفسي والاحساس بالهوية وضبط الذات والاختصاص والجنس , وكان اقوى هذه الارتباطات بين التميز النفسي والاحساس بالهوية وضبط الذات كل حالات العينة

(مصطفى , 1998 : ص 100-155)

2- دراسات اجنبية تناولت مفهوم التحكم الذاتي

دراسة (Kocovski and Endler , 2000) بعنوان

(العلاقة بين التحكم الذاتي والقلق الاجتماعي والاكتئاب)

وادت هذه الدراره للتعرف على العلاقة بين التحكم الذاتي والقلق الاجتماعي والاكتئاب لدى الطلبة . وشملت العينة على (174) طالبا وطالبة (124) من

الذكور (50) من الاناث , واستعمل اختبار القلق الاجتماعي أو المتعدد
الابعاد واختبار الاكتئاب (Speelgerger) واختبار التحكم الذاتي وظهرت
النتائج ان قيمة معامل الارتباط بين التحكم الذاتي والقلق الاجتماعي
($r=0.39-$) والتحكم الذاتي والاكتئاب ($r=0.56-$) وبين مقياس تعزيز الذات
ومقياس القلق الاجتماعي ($r=0.229$)
(Kocovski and Endler , 2000: P.P 80-91)

الفصل الثالث

منهجية البحث

منهجية البحث واجراءاته

يتضمن الفصل الثالث منهجية البحث واجراءاته المتمثلة بتحديد مجتمع البحث وعينته والاداة المستخدمه في قياس اسلوب حل المشكلات والخصائص السايكومترية لها من صدق وثبات الوسائل الاحصائية المتبعه في معالجة البيانات وصلا للنتائج ز وهذه الاجراءات هي :

منهجية البحث

بغية التحقق من اهداف البحث اتبعت الباحثه المنهج الوصفي , كونه احد المناهج الملائمه للبحث الحالي لانه يعطي وصفا كميا ونوعيا للظاهرة
اولا : مجتمع البحث

يجب تحديد مجتمع البحث تحديدا دقيقا لانه لكل مجتمع صفات وخصائص
تختلف من مجتمع الى اخر

يتالف مجتمع البحث من طلبة جامعة القادسية كلية التربية والتي تضم (9)
اقسام منها (5) اقسام نسانية و(4) اقسام علمية , وقد بلغ مجموع طلبتها
للعام الدراسي (2018-2019) (4538) طالبا وطالبة بواقع (1947) طالبا
و (2591) طالبة وجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

مجتمع البحث موزع بحسب الجنس والتخصص

ت	التخصص	القسم	ذكور	اناث	المجموع
---	--------	-------	------	------	---------

758	474	284	اللغة العربية	الاقسام الانسانية	1
603	446	157	اللغة الانكليزية		2
522	327	195	العلوم التربويه والنفسيه		3
652	312	340	التاريخ		4
318	203	115	علوم القران		5
2853	1762	1091		المجموع	
373	244	129	علوم الحياة	الاقسام العلمية	6
464	193	271	الرياضيات		7
417	202	215	الفيزياء		8
431	190	241	الكيمياء		9
1685	829	856		المجموع	
4538	2591	1947		المجموع الكلي	

ثانيا: عينة البحث
اعتمدت الباحثة في اختيار عينة بحثها التطبيقية على الطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي , اذ اختار(60) طالبا وطالبة من قسمين في جامعة القادسية هما (العلوم التربويه والنفسيه والكيمياء) موزعين بالتساوي على وفق متغيري التخصص الدراسي (علمي انساني) والجنس(ذكر , أنثى) وبواقع (30) طالبا من الذكور و(30) طالبة من الاءنات ومثلهم من التخصصين العلمي والانساني وكما هو موضح في الجدول (2)

جدول (2)

عينة البحث التطبيقية موزعه بحسب متغيري التخصص والجنس

ت	التخصص/الجنس	ذكور	اناث	المجموع
1	العلوم التربوية والنفسية	15	15	30
2	الكيمياء	15	15	30
	المجموع	30	30	60

ثالثا : اداة البحث

بعد ان اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس الجاهزه التي تقيس اسلوب حل المشكلات من خلال الدراسات السابقه .
اعتمدت مقياس شلال (2011)

1- الصدق Valiality

ويقصد به مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه (العساف :1995: 43-44) وهناك عدت انواع يمكن عن طريقها تحقيق الصدق وقد استخدمت الباحثة الصدق الظاهري , بعرض الفقرات على مجموعه من المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصيه

2- ثبات المقياس

على الرغم من تمتع المقياس الاصيل بثبات عال فأن الباحثة قامت بحساب الثبات بطريقه اعاده الاختبار (Test – Retest) اذ أن الثبات على وفق هذه الطريقة هو مقدار الارتباط بين الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عند تطبيق الاختبار في المدة الاولى واعاده تطبيقه في المرة الثانيه ويسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقه (معامل الاستقرار) كما يسمى ثابت الاستجابه.

رابعا : الوسائل الاحصائيه

أستعملت الباحثه الوسائل الاحصائيه التاليه :-

1- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتعرف على ثبات المقياس بطريقة الاختبار – إعادة الاختبار

2- الاختبار التائي (T-Test) لعينه واحدة لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرصتي لدرجات أفراد عينه البحث على مقياس البحث.

3- الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين : لاستخراج الفرق تبعا لمتغير الجنس (ذكور - أناث) والتخصص (علمي - أنساني) لفقرات مقياس البحث .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

التوصيات

المقترحات

عرض النتائج والتوصيات ومناقشتها :

يتضمن الفصل الرابع عرض نتائج البحث الحالي على وفق الاهداف الموضوع له من قبل الباحثة , وتفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الاطار النظري والدراسات

السابقه , في ضوء ذلك تضع الباحثه استنتاجات وتوصيات ومقترحات البحث الحالي , وكما يلي :

الهدف الاول : التعرف على التحكم الذاتي لدى طلبة كلية التربية.

بعد تطبيق مقياس التحكم الذاتي على عينه البحث , اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينه قد بلغ (74,7) درجه وبانحراف معياري قدره (14,7375) درجه و عند مقارنه هذا المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للمقياس الذي بلغت قيمته (99) درجه , وباستعمال الاختبار التائي لعينه واحده ظهر ان القيمه التائيه المحسوبه بلغت (-12,665) درجه عند مستوى (0,05) وبدرجه حريه (59) و كما موضح في جدول (3)

جدول (3)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس التحكم الذاتي

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	عدد الفقرات	افراد العينه
	الجدولية	المحسوبه					
غير دالة	1,671	-12,665	14,7375	74,7	99	33	60

من الجدول اعلاه ظهرت القيمه التائيه المحسوبه اقل من القيمه الجدوليه وبذلك تكون غير دالة وبهذا يفسر لنا الهدف الاول بانه لا يوجد تحكم بالذات لدى طلبة الجامعه بصوره عامه وقد يرجع السبب في ذلك الى العمر الزمني لهؤلاء الطلبة الذين يمثل استمراريه المرحله المراهقة.

الهدف الثاني : التعرف على الفروق في التحكم الذاتي لدى طلبة كلية التربية على وفق تغيير الجنس (أناث , ذكور) :

و للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلبه كليه التربيه من الاناث والذكور على مقياس التحكم الذاتي وبلغ المتوسط الحسابي للاناث (74,8) درجه وبانحراف معياري (16,9164) درجه بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (74,6) درجه وبانحراف معياري (14,4778) باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق, اتضحت ان القيمه التائيه المحسوبه (0,724) اقل من القيمه التائيه الجدوليه (2,001) عند درجه حريه (58) و مستوى الدلاله (0.05) كما في جدول (4)

الجدول (4)

الاختبار التائي لدلاله الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لطلبه كليه التربيه على مقياس التحكم الذاتي بحسب متغير الجنس (ذكر- انثى)

الجنس	العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائيه المحسوبه	القيمة التائيه الجدوليه	مستوى الدلالة
اناث	30	74,8	16,9164	0,0724	2,001	غير دالة
ذكور	30	74,6	14,4778			

يفسر الهدف الثاني من الجدول اعلاه وبظهور قيمه غير داله الى تساوي الطلبة ذكورا واناثا في التحكم الذاتي

الهدف الثالث: التعرف على الفروق ذات الدلاله الاحصائيه في التحكم الذاتي لدى طلبه كليه التربيه على وفق متغير التخصص (انساني, علمي):

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لكل من التخصص الانساني والعلمي وقد بلغ المتوسط الحسابي للتخصص الانساني (75,3666) درجه وبانحراف معياري (11,379) بينما بلغ المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (74,0333) وبانحراف معياري (17,6488) ولمعرفة الفروق بين المتوسطين تم استخدام الاختبار

التائي لعينتين مستقلتين وظهرت ان القيمة التائية المحسوبة(0,4835)درجه اقل من القيمة الجدوليه(2,001) درجه والجدول (5)يبين ذلك

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و القيمة التائية المحسوبة والجدوليه لمقياس التحكم الذاتي تابعا لمتغير التخصص (علمي, انساني)

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص
	جدولية	محسوبة				
غير دالة	2,001	0,4835	11,379	75,3666	30	انساني
			17,6488	74,0333	30	علمي

تظهر النتائج اعلاه الى تساوى الطلبة حسب التخصصات العلميه والانسانيه في التحكم الذاتي

التوصيات

- 1- القيام بندوات لتشجيع وتنمية التحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة من قبل وحدات الارشاد النفسي في الكليات

2- الأخذ بعين الاعتبار المرحلة العمرية لطلبة الجامعه بين مراقبه متاخره
وبدايه نضج وصولا الى سن الرشد تعتبر هذه المرحلة مرحله حرجه لتنميه
الشخصيه وبلورتها بشكلها النهائي

المقترحات

- 1- اجراء دراسه عن متغير الحكم الذاتي لدى المرحلة المتوسطه
- 2- ربط متغير التحكم الذات بمتغيرات نفسيه اخرى مثل الجمود الفكري
,التناشتر المعرفي

الملاحق

الملحق (1)

اسماء الأساتذة التي استعانت الباحثة بأدائهم

الاختصاص	اسماء الاساتذه والمحكمين	ت
علم النفس التربوي	ا.م.د. راضي حسن عبيد	1
علم النفس العام	م.د. نغم عادل نجم	2
فلسفة تربوية	م.د. مهدي علي نعمه	3
علم النفس التربوي	م.م. شروق كاظم جبار	4
علم الاجتماع	م.م. وسن حمودي حنيوي	5
علم الاجتماع	م. لقاء عبد الهادي مسير	6
علم الاجتماع	م.م. سهام كاظم مطلق	7
علم النفس العام	م.م. صفاء حسين حميد	8
علوم سياسية	م. رائد ارحيم	9

ملحق (2)

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

استبيان اراء المحكمين

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة.....وبعد

تروم الباحثه اجراء دراسة موسومه ب(التحكم الذاتي لدى طلبة كلية التربية)ولتحقيق متطلبات البحث قامت الباحثة بتبني مقياس التحكم الذاتي (روجرز 1986 , ROGERS) والذي عرفه (قدرة الفرد على التحكم شعوريا وعقلانيا في ذاته وان يتحول من الاساليب غير المرغوبه في التفكير والسلو الى اساليب مرغوبه (روجرز (ROGERS , 1986

وقد قامت الباحثه بتجميع فقرات المقياس بأعتمادها على نظرية روجرز اضافة الى اطلاعا على المقاييس السابقه التي تناولت المفهوم ذاته , وبالنظر الى ما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية والمام ,فأن الباحثة تضع بين ايديكم الكريمة فقرات المقياس راجيه منم بيان مدى صلاحيتها وارتباطها بالمجال واقتراح التعديل المناسب لاية فقرة تحتاج الى ذلك.

غلما ان مضمون الاستجابة هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا , تنطبق على بدرجة كبيرة, تنطبق علي بدرجة متوسطة,تنطبق علي بدرجة قليلة,نادرا ماتنطبق علي) ولايسع الباحثه الا ان تتقدم بجزيل شكرها وامتنانها لجهودكم المبذولة في اظهار هذا المقياس بصورة علمية ودقيقه , والله الموفق

مع فائق شكري وتقديري

الباحثه

المشرفة

ايات محمد كاظم

د. كهرمان هادي عودة

الوعي الذاتي : وتعني الانتباه الواعي للفرد بحدود امكانياته والتصرف بموجبها وبما يتناسب معها

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحه	التعديل والملاحظات
---	---------	-------	-----------	--------------------

1	اتعامل بعقلانية تجاه اي موقف		
2	اتخذ قراراتي بحكمه من دون استعجال		
3	اشعر بان افضل شيئى للتعامل مع المشكلة هو عدم التفكير بها		
4	احس بأنى قادر على تغيير الغد بما افعله اليوم		
5	ادرس كل الاحتمالات الممكنة عند شعوري بالحاجة لاتخاذ قرار		
6	افكر بنتائج العمل الذي اقوم به		
7	اندفع بشدة للعمل الذي اريده ولا افكر بنتيجته		
8	افقد صوابي في حالة غضبي من مواقف ما		
9	الترم التروي والحذر اذا ازمني موقف ما		
10	اعيد المحاولة فشلت من اجراء عمل ما		
11	تسيطر علي المشاعر السلبية اذا فشلت في اداء عملي		
12	أومن بأن معظم المشاكل سوف تحل لوحدها اذا تركتها		

ادارة الانفعالات : وتعني قدرة الفرد بالسيطرة على انفعالاته وسلوكه قبل ان تخرج الامور من بين يديه في المواقف المتباينه

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحه	التعديل والملاحظات
1	اسيطر على انفعالاتي اثناء المواقف المختلفة			
2	احاول اتخاذ قراراتي بدون انفعالي			
3	اتصرف بهدوء في المواقف الحرجة			
4	اعتقد بأن عامل الخبرة التربويه جعلت مني اكثر رزانه وتمالكا لاعصابي			
5	اتعامل مع التلاميذ من دون تمييز			
6	الجاى الى اولياء امور التلاميذ عند الحاجة اليهم			
7	اندم على بعض سلوكياتي مع التلاميذ			
8	عندما احس بالتوتر والعصبية اتغلب عليها لوحدي تدريجيا			
9	غالبا ما اشعر بأنى قادر على ضبط تعبيرى عن انفعالاتي ومشاعري			
10	حينما تواجهني مشكلة صعيه فأنى اديرها بجوانبها المختلفة			
11	في حالة غضبي من تلميذ فأنى اتناول الامور بحذر وعناية فائقين			

مكافآت الذات : وتعني تعزيز الفرد لذاته ومكافأته لعمل متميز قام به يمكن ان يؤدي الى مستويات عاليه من الاداء

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحه	التعديل والملاحظات
---	---------	-------	-----------	--------------------

1	ينتابني الغرور بعد انجاز اي عمل بأتقان		
2	اكافي التلاميذ المتميزين ولو بالمديح		
3	اعاقب نفسي عندما اخطاء بحق الاخرين		
4	اشعر بان الامور الماديه تحفز على الاستقرار الفكري		
5	اكافي نفسي عند اي عمل اقوم به		
6	اطور نفسي قدر الامكان على الصعيد الشخصي والعلمي		
7	لك اشعر بالرضا عن نفسي اعمل وفق القيم الاجتماعية		
8	عندما احقق تقدما في مجال علمي اكافي نفسي بطريقة ما		

تقويم الذات : وتعني تجرد المرء من ميولة الذاتي الاناني وطلاق الحكم على حسنات وسيئات الذات من خلال المعايير السلوكيه المعروفه التي تم تحديدها

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحه	التعديل والملاحظات
1	اقدم مصلحة الاخرين على مصلحتي الشخصيه			
2	اراجع تصرفاتي بعد مدة من الزمن			
3	اعطي اكثر من فرصة للتلميذ الضعيف			
4	احاول ان ابتعد عن الانانيه الغيره والحسد			
5	احكم علة التلميذ من تصرف واحد			
6	اذا توفرت لدي فرصة عمل في غير مجال التعليم اقبل بها			

مقاومة الاغراء : وتعني فرض الذات على تأجيل الاشباع ومقاومة الاغراء من خلال توجيه الذات

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحه	التعديل والملاحظات
1	اضبط نفسي امام اغراءات الحياة			
2	اقتنع وارضي في جميع مجالات الحياة			
3	استطيع ان اقاوم الاغراءات الماديه			
4	اسيطر على نزواتي من خلال قيادة العقل لتصرفاتي			
5	اسيطر على رغباتي وتوجيهها لما هو مفيد			
6	استطيع تاجيل شراء بعض الاشياء التي تعجبني ولا املك ثمنها في الوقت الحاضر			

ملحق (3)

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ استبيان

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة :-

بين يديك استبيان لقياس ظاهرة معينة يرجى التفضل بالاجابة على الفقرات بالاجابة
التي تناسبك ولا داعي لذكر الاسم لان البحث لاغراض البحث العلمي

مع التقدير

الجنس / ذكر () انثى ()

التخصص/علمي () انساني ()

ت	الفقرات	تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	نادرا ما
---	---------	-------	-------	-------	-------	----------

تنطبق علي	علي بدرجة قليلة	علي بدرجة متوسطة	علي بدرجة كبيرة	علي بدرجة كبيرة جدا		
					1	اتعامل بعقلانية تجاه اي موقف
					2	اتخذ قراراتي بحكمه من دون استعجال
					3	اشعر بان افضل شئى للتعامل مع المشكلة هو عدم التفكير بها
					4	احس بأنى قادر على تغيير الغد بما افعله اليوم
					5	ادرس كل الاحتمالات الممكنة عند شعوري بالحاجة لاتخاذ قرار
					6	افكر بنتائج العمل الذي اقوم به
					7	اندفع بشدة للعمل الذي اريده ولا افكر بنتيجته
					8	افقد صوابي في حالة غضبي من مواقف ما
					9	التزم التروي والحذر اذا ازمني موقف ما
					10	اعيد المحاولة فشلت من اجراء عمل ما
					11	تسيطر على المشاعر السلبية اذا فشلت في اداء عملي
					12	أومن بأن معظم المشاكل سوف تحل لوحدها اذا تركتها
					13	اسيطر على انفعالاتي اثناء المواقف المختلفة
					14	احاول اتخاذ قراراتي بدون انفعالي
					15	اتصرف بهدوء في المواقف الحرجة
					16	اعتقد بأن عامل الخبرة التربويه جعلت مني اكثر رزانه وتمالكا لاعصابي
					17	اتعامل مع التلاميذ من دون تمييز
					18	الغاء الى اولياء امور التلاميذ عند الحاجة اليهم
					19	اندم على بعض سلوكياتي مع التلاميذ
					20	عندما احس بالتوتر والعصبية اتغلب عليها لوحدي تدريجيا
					21	غالبا ما اشعر بأنني قادر على ضبط تعبيرى عن انفعالاتى ومشاعرى
					22	حينما تواجهني مشكلة صعيه فأنى اديرها بجوانبها المختلفة
					23	في حالة غضبي من تلميذ فأنى اتناول الامور بحذر وعناية فائقين
					24	ينتابني الغرور بعد انجاز اي عمل بأتقان
نادرا ما تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة	تنطبق علي بدرجة	تنطبق علي بدرجة	تنطبق علي بدرجة		الفقرات

	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	
25					اكافي التلاميذ المتميزين ولو بالمديح
26					اعاقب نفسي عندما اخطاء بحق الاخرين
27					اشعر بان الامور المادية تحفز على الاستقرار الفكري
28					اكافي نفسي عند اي عمل اقوم به
29					اطور نفسي قدر الامكان على الصعيد الشخصي والعلمي
30					لك اشعر بالرضا عن نفسي اعلم وفق القيم الاجتماعية
31					عندما احقق تقدما في مجال علمي اكافي نفسي بطريقة ما
32					اقدم مصلحة الاخرين على مصلحتي الشخصية
33					اراجع تصرفاتي بعد مدة من الزمن
34					اعطي اكثر من فرصة للتلميذ الضعيف
35					احاول ان ابتعد عن الانانية الغيرة والحسد
36					احكم علة التلميذ من تصرف واحد
37					اذا توفرت لدي فرصة عمل في غير مجال التعليم اقبل بها
38					اضبط نفسي امام اغراءات الحياة
39					اقتنع وارضي في جميع مجالات الحياة
40					استطيع ان اقاوم الاغراءات المادية
41					اسيطر على نزواتي من خلال قيادة العقل لتصرفاتي
42					اسيطر على رغباتي وتوجيهها لما هو مفيد
43					استطيع تاجيل شراء بعض الاشياء التي تعجبني ولا املك ثمنها في الوقت الحاضر

المصادر

المصادر العربية

- 1- ابو جادو, صالح محمد علي (2000) علم النفس التربوي , ط د عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- 2- ابو غزال , معاوية محمود (2006) بنظريات التطور التطور الانساني وتطبيقها التربوي , ط أ دار المسيرة للنشر والتوزيع

- البيلي , محمد عبد الله(2000) علم النفس التربوي وتطبيقاته مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ط 3 بيروت
- 3- الالوسي احمد اسماعيل (2001) فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة (رساله ماجستير غير منشورة) كلية الاداب جامعة بغداد
- 4- الجنابي, سلام احمد خنجر (2006) الثقة المفرطة في الاحكام الاحتمالية وعلاقتها بضبط الذات لدى الاطباء (رساله ماجستير غير منشورة) كلية الاداب جامعة بغداد
- 5- الخفاجي, عفاف زياد وادي(2002) بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد (رساله ماجستير غير منشورة) كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد
- 6- الشناوي, محمد محروس (1996) العملية الارشادية والعلاجية, دار غريب , القاهرة
- 7- الشتيوي, محمد(2005) اعداد معلمي المستقبل ادارة التدريب التربوي والانبعاث , السعوديه
- 8- الهنداوي (2003) كلية التربية , ابن رشد, جامعة بغداد (اطروحة دكتوراة غير منشورة)
- 9- الظاهر(2004) الذكاء الانفعالي وسيكولوجيه الطاقه اللامحدوده, عمان العيدلي-مقابل جوهرة لبقدر
- 10- العاني , نزار محمد سعيد(1989) لضواء على الشخصية الانسانيه, ط 1, دار الشؤون الثقافيه العامه , بغداد
- 11- العتوم, الفرح(1995) الذكاء الانفعالي وسيكولوجيه الطاقه اللامحدوده , عمان العيدلي – مقابل جوهرة القدس
- 12- العزة , سعيد حسني وعبد الهادي جودت عزت (2001) تعديل السلوك الانساني ط 1 , الناشر الدار الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع , عمان
- 13- الغريب رمزيه (1967) مدخل الى مناهج البحث التربوي ط 1 , مكتبة الفلاح , الكويت.
- 14- القيسي (1997) مفهوم الذات والنضج الاجتماعي , عمان , الاردن
- 15- حمدي , نزيه (1992) فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين , الجامعه الاردنيه , دراسات م 019 (أ) ن ع , 34-70
- 16- حمدي (2000) علاقة الفاعلية الذاتيه المدركة بالاكتئاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربويه في الجامعه الاردنيه , دراسات العلوم التربويه المجلد 7 , اذار

- 17- ربيع , محمد شحاته (1986) تاريخ علم النفس ومدارسه القاهره , دار
الصحة للنشر والتوزيع
- 18- رزوق , أسعد (1977), ط 1 , المؤسسه العربيه للدراسات والنشر
- 19- ريتشاردسون , لازاروس (1980) الشخصيه , ترجمة غنيم, سيد محمد
وتجاني , محمد عثمان دار الشروق, بيروت
- 20- سمارة , ونمر (1991) الذكاء الانفعالي وسيكولوجيه الطاقه اللامحدوده ,
عمان
- 21- شلتز , دوران (1983) نظريات الشخصيه ترجمة : د. حمد ولي الكربولي
وعبد الرحمن القيسي , مطبعة جامعة بغداد , بغداد
- 22- صالح , قاسم حسين (1988) الشخصيه بين التنظير والقياس , كلية الاداب ,
جامعة بغداد , مطبعة التعليم العالي
- 23- صالح , قاسم حسين (1997) محاضرات في الشخصيه غير السويه , مرحلة
الدكتوراه قسم علم النفس , كلية الاداب جامعة بغداد
- 24- طه , فرج عبد القادر واخرون (ب.ب.ت) معجم علم النفس والتحليل النفسي ,
للنشر والتوزيع , بيروت
- 25- عبد الرحمن , محمد السيد(1998) دراسات في الصحه النفسيه , ح 2, دار
قبا , القاهره
- 26- علي , عبد الكريم سليم (1990) موقع الضبط لدى ابناء الشهداء وقرانهم
الذين يعيشون مع ابائهم في المرحلة المتوسطة (رسالة ماجستير غير
منشورة) جامعة صلاح الدين , كلية التربية .
- 27- غازي صالح , شيماء عبد مطر (2011) مفهوم الذات , عمان الاردن
- 28- كمال , علي (1982) النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها , ط 4 , ج 1 ,
دار واسط للطباعة والنشر , بغداد
- 29- مصطفى , يوسف حمة صالح (1998) السمات الخمسه الكبرى في الشخصيه
لدى تدريسي الجامعه وعلاقتها ببعض المتغيرات (بحث ميداني)
مقبول بالنشر في مجلة العلوم النفسيه , العدد التاسع , كانون الثاني
- 30- هول , كافين ولنذري (1978) : نظريات الشخصيه , ترجمة فرج احمد فرج
وقدري محمود حنفي , ط 2 , دار الشايع للنشر , القاهره
- 31- هورني , كارين (1988) : صراعاتنا الباطنيه , ترجمة عبد الودود محمد ,
دار الشؤون الثقافيه العامه , بغداد .

- 1- Bandura ,A,O'leary,A,C,B,J,D Eossard(1987) perceived self-Efficiency and Pain control : Opioid and nonopioid Mechanisms Journal of Personality and Social Psychology, vol , (53) no (3)
- 2- Berk , Elaura (1997): child development, 4th . Edition , U.S.A. Allyn and Bacon.
- 3-Kendal , C. and Braswell(1993) Cognitive Behaviortherapy For impulsive children, new york
- 4-Kleinke,Chrisl. (1978) Self – Perception,The Psychology of personal.Awareness san Francisco.W.h. Freeman and company USA.
- 5-Kocovski and Ender,2000, cognitive Self-Regulation. Social Anxiety and Depression, Journal of Research on Adolescence, volume, PP.379-394(16)
- 6- Libert , R,A, and Spigler , M,D,(1970) Personality An Introduction شلال , 2011 جامعة بغداد كلية التربية للبنات (رسالة ماجستير)
- 7- Mahone m,J and Thoreson c,c(1974) self- Control behavior, new york . Holt rinhart
- 8- Rhode Gmorgan, D.P and young, K.R. (1983): Generalization and maintenance of treatment gains of behaviorally handicapped student, from resource rooms to regular class rooms using self-evaluation Procedures, Journal of Applied Behavior Analysis
جامعة بغداد كلية التربية للبنات رسالة ماجستير
- 9- Santrock,J,(2003):Psychology, 7th edition by mcgrew , thill,Bastion شلال , 2011 جامعة بغداد , كلية التربية للبنات رسالة ماجستير
- 10- Smith (1987) Cybernetic Principles of learning and Educational design new york

شلال , 2011 جامعة بغداد , كلية التربية للبنات رسالة ماجستير

11- Snyder ,m, and Gangsted ,s(1986) on The nature of self-monitoring matters of Assessment and validity Jornal Personality and social Psychology.

12- Wegner , Daniel,M, and vallacher, Robin, R,(1980):The self in social Psychology. New york : ox ford university Press.

شلال , 2011 جامعة بغداد , كلية التربية للبنات رسالة ماجستير