

التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة القادسية

(دراسة مقارنة)

م. شروق كاظم جبار

جامعة القادسية / كلية التربية للبنات / قسم الارشاد النفسي

Shuroq.jabbar@qu.edu.iq

م.د. نغم عادل نجم

جامعة القادسية / كلية التربية للبنات / قسم الارشاد النفسي

Naghama287@qu.edu.iq

م. حلا يحيى عباس

Hala.abass@qu.edu.iq

جامعة القادسية / كلية التربية للبنات / قسم رياض الاطفال

الفصل الاول (التعريف بالبحث)

مستخلص البحث :

يهدف البحث الى التعرف على مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة القادسية (دراسة مقارنة) وللدراسات الصباحية للعام الدراسي (2020 - 2021 م) ، ولتحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثات بتبني مقياس (روجرز 1986) والذي تم تطبيقه على مجتمع البحث المتمثل في طلبة جامعة القادسية وقد تكونت العينة من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد هدف البحث الحالي التعرف على :

1- هل يوجد سمة التحكم الذاتي عند طلبة جامعة القادسية .
2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية لدى عينة البحث في سمة التحكم الذاتي على وفق متغير التخصص (العلمية - الانسانية)
وقد استخدمت الباحثات الأدوات الإحصائية لتحقيق اهداف البحث وقد توصلت الى نتائج البحث والتي كانت أهمها :

- وجود سمة التحكم الذاتي لدى عينة البحث .
- وجود اثر ذو دلالة إحصائية لنوع التخصص (العلمي - الانساني) لدى عينة البحث ولصالح التخصص العلمي .
وفي ضوء تلك النتائج وضعت الباحثات عدداً من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية :

(التحكم الذاتي ، تعديل السلوك ، الكفاءة الذاتية ، مهارات الفرد ، الخبرة الذاتية)

اهمية البحث :

أن التحكم الذاتي يكون مصدره الاساسي نابع من ذات الفرد ويصبح خلاله الفرد قادراً على الالتزام بالأنظمة والتعليمات دون الحاجة إلى ضبط من جهة خارجية ، فالقيام بمراقبة النفس وضبط أدائها، وهو ما يجعل الفرد مدرك للتصرفات الصادرة منه وسلوكه، وهذا ما يؤدي بالتالي الى أن يصبح ضبط النفس عادة لدى الفرد ، ولأجل حصول ذلك يجب على الفرد تعزيز ثقته بنفسه وقدراته، وعدم فقدان السيطرة وضبط النفس عند مصادفة أدنى عقبة، والثقة بالنفس هنا من شأنها أن تبني

مستقبل الكثير وعدم الثقة بالنفس تهدم الكثير، لذلك يجب التيقن والايمان بالقدره على تحقيق ذلك (التوايهة ، 2008: 35) وتكمن اهمية البحث الحالي بأنه يجب التيقن من كون أن النفس الانسانية تكون حرة وقادرة على التحكم بأفعالها وما يصدر عنها وعليه هذا بشكل عام ، أما بالنسبة للتحكم الذاتي للطلاب في الجامعة يتمثل بالتزام الطالب بالتعليمات الجامعية والسير ذاتياً وفقاً لقوانينها وأنظمتها من خلال توجيهه ورغباته وتنظيم ميوله ودوافعه للوصول إلى نمو السلوك الاجتماعي المقبول الذي يتفق وأهداف التعلم وغاياتها . ويعتبر التحكم الذاتي السمة الأساسية التي تبنى عليها حياة الإنسان الواقعية ، ففي حالة عدم وجود التحكم الذاتي لا يستطيع المرء أن يحقق أي نجاح في حياته ، ونعني بالتحكم هو قدرة الفرد على ضبط النفس والسيطرة عليها من أجل تحقيق النجاح في حياته .

وفي حالة ترك النفس على هواها فقد يريح الإنسان لفترة قصيرة، ولكن قد ينتهي الأمر ليجد الإنسان نفسه أمام خيار إما ترك النفس على هواها والخسارة في حياته او عدم قدرته على تحقيق النجاح، أو اختيار ضبط النفس والتحكم بها لما هو أهم وأفضل لتحقيق النجاح في الحياة (جاسم ، 2017: 112) فالتحكم الذاتي يعد سمة أساسية من سمات الأفراد الناجحين في حياتهم ، لأنه يعتبر من العوامل الأساسية للنجاح ، ويدفع الفرد إلى بلوغ أقصى درجات النجاح والتميز، ولا يتم ذلك الا من خلال الالتزام بمجموعة من الخطط والخطوات المحددة بعناية من قبل الفرد للوصول إلى هدف ما، ولكي يصل الإنسان إلى ذلك لابد له أن يدرس الخطة التي قام بوضعها جيداً وأن يحاول فهم كل نقطة من النقاط للوصول إلى الهدف. (بوزيد ، 2009 : 153)

مشكلة البحث :

هناك الكثير من الأفراد ممن يعانون من عدم قدرتهم على تفعيل التحكم الذاتي ويجدون صعوبة في العمل به ، ونتيجة لمحاولاتهم المتعددة يصيبهم عادة الضجر وتسيطر عليهم المزيد من الأفكار السلبية التي تجعلهم يرفضون التحكم الذاتي والاستمرار فيه ، ويستمررون دون السيطرة على افعالهم رغم تعرضهم للعديد من الأضرار والمشكلات، وهؤلاء الأفراد يستطيعون تحقيق التحكم الذاتي في الحياة وذلك من خلال : الالتزام بعادات التفكير الواضحة والصريح ، ووضع المشكلة أو الهدف المرغوب الوصول إليه والبحث في كافة جوانبه موضع اهتمام متزايد للتقرب منه ، وكذلك القدرة على القيام بالأعمال المعتاد عليها مهما كانت الحالة النفسية التي يمر بها الفرد والظروف المحيطة به ، ويندرج كذلك في هذا الجانب البعد عن الأشياء الأقل أهمية واستبدالها بأشياء أكثر أهمية من أجل الوصول إلى الهدف المحدد وذلك لأنه بدون التحكم الذاتي سوف يكون العمل مشتت وغير منظم

(وقفي ، 2014: 123)

ويتأثر التحكم الذاتي بالعديد من العوامل بعضها يرتبط بالفرد والبعض الآخر يتعلق بالبيئة المحيطة به؛ وتلك العوامل المتعلقة ببيئة الفرد قد يصعب عليه في بعض الاحيان التحكم بها وهذا هو ما يدفع الفرد نحو التخبط وعدم القدرة على التحكم بذاته (شحاتة، 2004: 67) فالفرد الغير متحكم بقدراته وامكانياته يكون بلا هدف في الحياة وغير قادر على الوفاء بمتطلبات الادوار التي يعيشها حتى لو كان مقتدرًا ذاتياً ولا يعاني من أي مشكلة ، فالتحكم الذاتي هي السمة الواجب توفرها في الفرد لكي ينظم احتياجاته ومتطلبات الادوار المطلوب منه تنفيذها من قبل المجتمع الذي يعيش فيه ؛ لذلك فالفرد الذي يكون غير قادر على التحكم بذاته يعيش متخبطاً بأفعاله وغير قادر على تحقيق احتياجاته الذاتية حتى (العاني ، 1989 : 19) ، ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالية في كوننا نحتاج الى تشخيص مثل هؤلاء الافراد الغير قادرين على التحكم بذواتهم وتعديل تلك السلوكيات حتى نصل بالمجتمع الى الحالة المثالية من الابناء القادرين على تحمل مسؤولية انفسهم وتحقيق مطالب المجتمع .

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- 1- الكشف عن سمة التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة القادسية .
- 2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية لدى عينة البحث في سمة التحكم الذاتي على وفق متغير التخصص للكليات (العلمية - الانسانية)

تحديد المصطلحات :

- تعريف (غنام 1995)

ويعني قيام الفرد بتعديل سلوكه ونتائجه عن طريق ضبط نفسه وضبط البيئة التي يعيش فيها .
(غنام ، 1995 : 63)

- تعريف (حمدي 1992)

هي طريقة يستخدمها الفرد لأحداث تغيير في سلوكه عن طريق ادخال تعديلات بالعوامل الداخلية والخارجية المؤثرة في سلوكه (حمدي ، 1992 : 11)

تعريف سكينر (skinner 1953)

وهي قدرة الفرد على كيفية إدارة المنبهات وطريقة معالجتها عن طريق التحكم بالذات وتعزيزها
(skinner, 1986: 229)

- تعريف روجرز (Rogers 1980):

ويرى بأن التحكم الذاتي هو قدرة الفرد على التحكم في ذاته بصورة عقلانية ويتوجه في تفكيره من الطرق الغير مرغوبة الى الطرق المرغوبة (Rogers, 1980 : 93)

الفصل الثاني (الاطار النظري والدراسات السابقة)

مفهوم التحكم :

اختلفت آراء الباحثين حول موضوع التحكم في الذات من ناحية كميته ؛ لكنهم اتفقوا على انه نظام معرفي مؤثر في السلوك الانساني ، فالتحكم الذاتي يشتمل على افكار الفرد الخاصة به المحددة الابعاد من العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية (بو زيد ، 2009 : 17) . وتتأثر قدرة الفرد على التحكم الذاتي بعدد من العوامل منها عوامل ذاتية خاصة بالفرد كالعمر والجنس وقدراته العقلية والخبرات السابقة ، اما العوامل الخارجية فتتمثل بالعوامل المرتبطة بمحيط الفرد كالاسرة وثقافة المجتمع والاقربان (o'Donohue,1998.p:112)

السمات الأساسية لتحقيق الانضباط الذاتي:

لكي يتم تحقيق التحكم الذاتي عند الفرد يجب التعرف على السمات التي تحقق التحكم الذاتي للفرد وهي :

- وجب تحديد الهدف الذي يريد الفرد الوصول إليه.
- معرفة مواضع الألم والمتعة حتى الوصول إلى الهدف المطلوب.
- مواجهة المشكلات المتعلقة بالهدف والعمل على حلها .
- دراسة القيم والمبادئ الخاصة بالهدف.
- البحث في نواحي القوة للذات والتمسك بها، وايجاد مواطن الضعف في الذات ومحاولة علاجها والتخلص منها.
- محاولة التعلم من الأخطاء التي يقع الفرد فيها عند وصوله الى هدفه لتفاديها (حمدي ، 2000 : 56)

كيفية الحث عن التحكم الذاتي:

- يرتبط التحكم الذاتي بصورة رئيسية برفض الامور الخاطئة وعدم تقبلها ، فعند تطبيق التحكم الذاتي في بادئ الأمر يشعر الفرد ببعض الأعراض السلبية مثل الملل أثناء أداء الأعمال المطلوبة والتذمر ، ولكن يتطلب الأمر منه تجاهل ذلك وعليهم ان يدركوا أن تلك الأعراض جزء أساسي من العمل. ولتحقيق التحكم الذاتي في سلوكنا يجب على الفرد اتباع الخطوات التالية :
- 1- وضع الأهداف من قبل الشخص بصورة يومية ، ولتحقيق ذلك يجب تعيين تلك الأهداف والعمل على تحقيقها بصورة إيجابية.
 - 2- التعود على إدارة الوقت بصورة فاعلة، فالكثير من الأفراد لا يعرفون كيفية التخطيط لأعمالهم اليومية ، من غير ان يعرفوا أن التخطيط للوقت هو العامل المهم في عملية ادارة الوقت .
 - 3- الجرأة في العمل وعدم الخوف من الأخطاء ، فالخوف يعوق الأفراد من ممارسة الأعمال التي يرغبون القيام بها .
 - 4- يجب الالتزام بالعمل الجاد للوصول إلى الانضباط الذاتي، فكلما كان الشخص أكثر التزاما بعمله كلما استطاع الفرد أن ينجح ويحقق أهدافاً أكثر.
 - 5- ضرورة معرفة أن التعلم لا ينتهي عند مرحلة معينة، فلا بد أن يسعى الفرد في حياته لاكتساب المعلومات الجديدة، وتخصيص الوقت لتنمية مهاراته (جبريل ، 2020: 133)

إجراءات التحكم الذاتي

أن التحكم الذاتي يحتاج بحد ذاته الى جهد لتغيير العادة أو السلوك الذي يود تغييره من خلال ضبط وتحديد السلوك المراد تغييره ، بالإضافة الى قيامه بتنظيم واحدة أو أكثر من إجراءات تعديل السلوك التي تؤثر في حدوث السلوك ، وتتضمن اجراءات التحكم الذاتي عدة خطوات منها : تحديد وفهم المهمة السلوكية، ومن ثم التركيز على ادائها واختيار السلوك الامثل لها ، ومن ثم ومن ثم يقوم بتقييم الأداء وفي حالة الأداء الناجح يقدم التعزيز والذي يكون عادة على شكل تعزيز ذاتي إيجابي، وهذه هي استراتيجية المراقبة الذاتية أو التسجيل للسلوك (Rogers.1980:31)

النظريات المفسرة للتحكم الذاتي :

هناك عدة نظريات تناولت التحكم الذاتي لدى الافراد نتناول منها :

اولاً : نظرية (التعلم الاجتماعي) لـ البرت باندورا (Albert Bandura 1977)

قام بوضع هذه النظرية العالم النفسي (البرت باندورا) والذي كان يرى ان ميزة التحكم الذاتي تعود في طبيعتها الى فكرة الفرد عن نفسه وعن مدى كفاءته الذاتية وقدراته عن طريق الادراك المعرفي لتلك القدرات الذاتية وخبراته المتعددة ومدى قدرته على التحكم فيها وعلى العوامل البيئية المحيطة به ، وبذلك تقوم كفاءته الذاتية بالحكم على ما يقوم بأجازه ومدى مثابرتة ومقدار الجهد المبذول من قبله ومدى مقاومته للفشل (محمد ، 1987: 74) ومفهوم الكفاءة الذاتية عند (باندورا) يعني بها اعتقادات الفرد افتراضياً حول مهاراته وقدراته التي يمتلكها عن نفسه ، وكذلك الاحكام العامة التي يطلقها الفرد عن ما يمتلك من قدرات ، ومن هنا يتضح أن قدرة التحكم عند الفرد من وجهة نظر (باندورا) تشير الى العلاقة التي يدركها الفرد بين اعماله والنتائج التي تترتب على تلك الاعمال

(حمدي ، 2000: 45)

ثانياً : نظرية سكينر (1962 skinner):

أوضح عالم النفس (سكينر) صفات الافراد القادرين على التحكم بذواتهم من خلال وضعه لأهداف يمكن من خلالها ان يصبح الفرد قادراً على التحكم بذاته بالإضافة الى امتلاك القدرة على تجنب المثيرات التي تعيق التحكم بالذات .

وتتم عملية التحكم بالذات من خلال قيام الفرد بممارسته لعدد من المهارات تساعده على تجنب المثيرات المحببة لديه وذلك من اجل الوصول الى الغايات التي يريها ويصبح الأفضل (التواهيمة ، 2008: 18) وقد اكد (سكينر) على التعزيز في تشكيل السلوك المتعلق بالتحكم الذاتي عند الافراد ، ورأى ان التغييرات الموضوعية التي تحدث لاحقاً نتيجة التعزيز تعمل على تعديل السلوك ، وان تعامل الفرد مع تلك المتغيرات تشير الى مفهوم التحكم الذاتي لديه (العاني ، 1989: 75)

3- نظرية (روجرز):

تعد نظرية (روجرز) من النظريات الظاهرية التي تناولت موضوع التحكم الذاتي عند الانسان وما يرافقها من مفاهيم حول الخبرة الذاتية ومفهوم الذات ، فالشخص من وجهة نظر (روجرز) لا يستجيب للبيئة الموضوعية حوله وانما يستجيب لكيفية ادراكه لتلك البيئة بغض النظر عن ما يحصل لتلك الادراكات من تحريف او حقائق ذاتية ؛ وتلك الحقائق الذاتية هي فروض مؤقتة يضعها الفرد بنفسه عن المواقف البيئية (ريتشاردسون ، 1980: 172) ويرى (روجرز) ان الافراد تسيطر عليهم دافع واحد وهي رغبتهم بتحقيق وتطوير قدراتهم وامكاناتهم ، اما الهدف الرئيسي الذي يسعى الانسان اليه دائماً هو : تحقيق الذات وذلك من اجل ان يصبح الفرد متكاملأ وفاعلاً لذاته والبيئة التي يعيش فيها (شلنر ، 1983: 26) . ويعتقد (روجرز) ان الانسان قادر على ان يتحكم بصورة شعورية وعقلانية في نفسه ويستطيع ان يتحول من الأساليب الغير مرغوبة في التفكير والسلوك الى الأساليب المرغوبة (ربيع ، 1986: 448)

الدراسات السابقة :

1- دراسة (حمدي 1992) :

بعنوان (اثر الضبط الذاتي في مدى خفض سلوك التدخين لدى طلبة الجامعة)

تكونت عينة الدراسة من (19 طالباً) من المدخنين موزعين على مجموعتين هما : المجموعة التجريبية وكان عددها (10 طلبة) ، ومجموعة ضابطة بلغ عددها (9 طلاب) ، وقد تم تدريب المجموعة التجريبية على أسلوب الضبط الذاتي فيما يخص تقليل التدخين لديهم بينما لم يعط للمجموعة الضابطة أي تعليمات بخصوص التدخين سوى جعلهم احتساب عدد السجائر التي يدخنونها في اليوم الواحد ، وفي نهاية التجربة توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة في المعدل اليومي لعدد السجائر المدخنة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية فيما يتعلق بخفض التدخين

(حمدي ، 1992)

2- دراسة (محمود 2014):

بعنوان (التحكم الذاتي وعلاقته بأدارة الانفعالات)

يهدف البحث الحالي التعرف على قياس التحكم الذاتي عند طلبة الجامعة ومعرفة العلاقة الارتباطية بين التحكم الذاتي وإدارة الانفعالات ، وقد تكونت عينة البحث من 600 طالب وطالبة. وقد تم بناء مقياسين (التحكم الذاتي) و(إدارة الانفعالات). وأظهرت نتائج البحث الحالي بانه توجد فروق ذات دلالة احصائية في التحكم الذاتي لدى أفراد عينة البحث وكذلك توجد فروق ذات دلالة احصائية

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

في التحكم الذاتي في متغير النوع ولصالح الذكور وكذلك وجود علاقة طردية ما بين التحكم الذاتي وإدارة الانفعالات (محمود، 2001)

3-دراسة (Tangeny & Baumeister & boone - 2004)
بعنوان (اثر التحكم الذاتي على التحصيل الدراسي والتكيف)

هدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين التحكم الذاتي عند طلبة الجامعة ومدى تأثيره على تحصيل الطالب العلمي وكذلك الكشف عن مدى اثر التحكم الذاتي لدى الطالب ومدى تكيفه مع اقرانه وبيئته المحيطة ، وبلغت عينة الدراسة (86 طالب وطالبة) من طلبة الجامعة ؛ واسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية دالة بين التحكم الذاتي والتحصيل العلمي للطلبة ، وكذلك وجود دلالة إحصائية بين التحكم الذاتي والعلاقة مع الزملاء ومدى تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها .

الفصل الثالث (منهجية البحث وأجراءاته)

لتحقيق أهداف البحث كان لا بد من تحديد مجتمعاً للبحث واختيار عينة ممثلة له واعداد اداة البحث فضلا عن انتقاء الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات ولأجل الايفاء بمتطلبات البحث وتحقيق تلك الاهداف فقد اتبعت الباحثات الاجراءات الآتية :-

منهج البحث :

اتبعت الباحثات في الدراسة الحالية المنهج الوصفي لأنه انسب المناهج ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينهما ، فهذا المنهج يهتم بوصف الظاهرة وصفاً صادقاً ويعبر عنها تعبيراً كمي وكيفي ، فالتعبير الكمي يعطي وصف رقمي للظاهرة وحجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى ، اما التعبير الكيفي فيصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها (الدليمي ، 1997: 208) .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة القادسية بجميع كلياتها العلمية والإنسانية وللدراسة الصباحية للعام الدراسي 2020 - 2021 ، ولكلا النوعين : الذكور والاناث ، حيث بلغ أعداد طلبتها (19537) طالباً وطالبة بواقع (8460) طالباً و(11077) طالبة من مجموع (18) كلية والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (1)

مجتمع البحث الكلي موزع بحسب الكلية والنوع

ت	الكلية	ذكور	إناث	المجموع الكلي
1	التربية	2411	3131	5542
2	الإدارة والاقتصاد	1234	1195	2429
3	الأداب	581	600	1181
4	الطب	508	922	1430
5	الطب البيطري	149	170	319
6	التربية الرياضية	680	229	909
7	العلوم	375	738	1113
8	القانون	523	432	955
9	الهندسة	521	514	1035
10	علوم الحاسبات	398	433	831

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

			والرياضيات	
541	308	233	الزراعة	11
699	445	255	طب الاسنان	12
303	197	106	التقانات الاحيائية	13
572	572	—	التربية للبنات	14
172	88	84	الأثار	15
678	468	210	الصيدلة	16
416	345	71	التمريض	17
483	291	192	الفنون الجميلة	18
19537	11077	8460	المجموع	

عينة البحث :

تم سحب عينة الدراسة بصورة عشوائية بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب ، وقد بلغت عينة الدراسة الحالية (100) طالب وطالبة والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (2)

عينة البحث موزعة بحسب المرحلة والتخصص والنوع

المجموع	الذكور	الاناث	الجنس التخصص
25	12	13	الكليات العلمية
25	13	12	
25	12	13	الكليات الانسانية
25	13	12	
100	50	50	المجموع

أداة البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي وبعد اطلاع الباحثات على الادبيات والدراسات السابقة وجدت الباحثات أن مقياس (روجرز 1986) هو الأنسب لعينة البحث الحالية ، وقد تكون من المقياس (5 مجالات) وهي (مجال الوعي الذاتي (7 فقرة) ومجال إدارة الانفعالات (7 فقرة) ومجال مكافأة الذات (6 فقرات) ومجال تقويم الذات (6 فقرات) ومجال مقاومة الاغراء (6 فقرات)) وبهذا يكون عدد فقرات المقياس (32) فقرة وكانت بدائل الإجابة هي (تنطبق علي بقوة , تنطبق علي , تنطبق علي أحيانا , لا تنطبق علي , لا تنطبق علي ابدا)

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أ-الصدق :

الصدق الظاهري :

لقد أشار أيبيل Ebel الى ان أفضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري هي بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية الى المراد قياسها (Ebel , 1972 : 555) وأشار (Anstasi) ان هذا النوع من الصدق يتحقق من خلال

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها. (Anstasi, 1976:p.173).

من اجل تحقيق هدف البحث الحالي , تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة , وقد تم اعتماد وتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن تلك الفقرات قبل ان يقوم بتحديد صلاحيتها وعرضها على الخبراء , وتم عرض مقياس التحكم الذاتي الذي تكون من (31) فقرة على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي والبالغ عددهم (10) من المختصين لغرض بيان ارائهم وملاحظاتهم في ما يتعلق بمدى صلاحية المقياس , وبعد جمع الآراء وتحليلها واعتماد نسبة اتفاق النسبة المئوية ظهرت ان نسبة الموافقات كانت (100%) فقد تم الموافقة على جميع الفقرات ولم يتم حذف أي فقرة وعدلت بعض الفقرات .

ثبات المقياس :

يتحقق الثبات للمقياس اذا قام بالقياس بشكل متسق تحت ظروف مختلفة (صالح ، 1987 : 273) وقد قامت الباحثات باستخراج الثبات لهذا المقياس بطريقة التجزئة النصفية من خلال تقسيم فقرات المقياس الى نصفين فقرات تحمل ارقام فردية وفقرات تحمل ارقام زوجية , ثم جمعت درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية كلاً على افراد ولكل استمارة من استمارات المقياس , ثم استخراج معامل الارتباط بين نصفين المقياس بأستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.83) وتعد هذه النتيجة ممتازة لوصف المقياس بالثبات, اذ يشير (عيسوي 1985) الى أن معامل الارتباط يجب أن يتراوح ما بين (0.70-0.90) اذا اريد وصف الاداة بانها ذات ثبات مقبول (عيسوي , 1985 : 58) .

الفصل الرابع (عرض النتائج وتفسيرها)

الهدف الأول : تعرف على سمة التحكم الذاتي لدى طلبة عينة البحث :

عند تطبيق مقياس التحكم الذاتي على عينة البحث المتمثلة بطلبة جامعة القادسية للعام الدراسي 2020- 2021 ، ظهر أن المتوسط الحسابي للعينة كان (67.65) وبلغ الانحراف المعياري للعينة (9.84) وعند مقارنة الوسط الحسابي لعينة البحث بالوسط الفرضي البالغ (60) وبأستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (10.98) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وتشير تلك النتيجة الى ان عينة البحث الحالية تمتلك تحكم ذاتي عالٍ والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسطات لأختبار التحكم الذاتي لدى عينة البحث

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة المحسوبة التائية	القيمة الجدولية التائية	مستوى الدلالة
100	67,65	9,84	60	199	10,98	1,96	0.05

وهذه النتيجة تدل على ان عينة البحث تمتلك سمة التحكم الذاتي بصورة عالية ؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب (Snyder 1986) من الممكن أن تكون الدرجة العالية من التحكم بالذات عند الأشخاص تكون مرتبطة في قدرتهم بتنظيم ذاتهم والتحكم فيها من اجل الوصول الى السلوك المقبول .

وهذه النتيجة تتشابه مع دراسة (كامل 1989) ودراسة (الرشيدى 1995) ودراسة (الخالدي 2004) ودراسة (محمود 2014) ودراسة (جاسم 2017) ودراسة (Dupper 1991) ودراسة (Rudolfet & alete 1995) ودراسة (Tangeny & alete 2004).

الهدف الثاني: تعرف دلالة الفرق في سمة التحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص للكليات (العلمية - الانسانية)

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث لمعرفة الفروق في سمة التحكم الذاتي على وفق متغير التخصص للكليات (العلمية - الإنسانية) ؛ ظهر ان الوسط الحسابي لطلبة كليات التخصص الانساني على مقياس التحكم الذاتي قد بلغ (63,16) بأنحراف معياري قدره (52,04) ، في حين كان الوسط الحسابي لطلبة تخصص الكليات العلمية (72,14) وانحراف معياري (34,21) وبأستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (16,47) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) فظهر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وكان هذا الفارق لصالح التخصصات العلمية ؛ والجدول الآتي يوضح ذلك .

جدول (4)

يبين الفرق على مقياس التحكم الذاتي على وفق متغير التخصص للكليات (العلمية - الانسانية)

التخصص (الكليات)	عدد الافراد	الوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
العلمي	50	72,14	34,21	198	16,47	1,96	دالة
الانساني	50	63,16	52,04				

وتشير هذه النتيجة الى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين عينة البحث وفق تخصص الكليات (العلمية - الإنسانية) على مقياس التحكم الذاتي ولصالح التخصص العلمي ويمكن ان تعود الى ان التخصص العلمي يكونون دائماً أكثر تحكماً في ذواتهم بسبب عبء التخصص الذي قد يتطلب منهم تنظيم وقتهم بسبب المواد التي يتلقونها في مراحلهم الدراسية والمكونة من المواد العملية والنظرية وهذا يتطلب منهم القراءة بجد وحزم من اجل الوصول الى درجة النجاح .
وهذه النتيجة تتشابه مع دراسة (الشناوي 1988) ودراسة (محمود 2014) .
وتختلف هذه الدراسة في نتائجها مع دراسة (الربيع 2016) ودراسة (نسيمة 2019) .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثات بما يأتي :

1- تفعيل دور المراكز الارشادية في الجامعة لأقامة الدورات وورش العمل الخاصة لتعزيز التحكم

الذاتي لديهم مما يزيد من ثقتهم بنفسهم ومقاومتهم للإحباط .

2- تفعيل دور الجامعة لحث الطلبة على تنمية قدرتهم على التحكم الذاتي من خلال تفعيل دور

المُرشدين التربويين ذوي الاختصاص وحثهم على توجيه الطلبة نحو ذلك .

المقترحات :

اقترحت الباحثات عدد من البحوث المستقبلية الآتية :

• دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينة مختلفة كطلبة المعاهد والدراسات العليا والشباب .

• ربط متغير التحكم الذاتي مع بعض المتغيرات ذات الارتباط المباشر مثل (الكفاية الذاتية - المناعة

النفسية - تحقيق الذات) وغيرها من المتغيرات .

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

● اجراء دراسة تجريبية لتنمية وتفعيل مهارات التحكم الذاتي على طلبة الجامعة وغيرها.

المصادر:

- بو زيد ، ابراهيم ، 2009 ، علاقة وجهة الضبط بالياس لدى عينة من العائدين الى الجريمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة محمد خيضر ، الجزائر .
- التوايهة ، مريم ، 2008 ، مستوى ضبط الذات وعلاقته بالسلوك الطائش لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة .
- جاسم ، بشرى احمد ، 2017 ، قياس التحكم الذاتي عند المعلمين والمعلمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية - كلية التربية ، نابلس .
- جبريل ، ليلي ، 2020 ، ضبط النفس والتحكم بالنفس ، دار المشرق ، مصر ، ط1 .
- حمدي ، نزيه ، 1992 ، فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين ، دراسات الجامعة الاردنية ، م19 ، ن 24 .
- حمدي ، نزيه ، 2000 ، علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكتئاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 7 .
- الدليمي ، احسان عليوي ، 1997 ، أثر اختلاف درجات بدائل الاجابة في الخصائص السيكمترية لمقاييس الشخصية تبعاً للمراحل الدراسية (رسالة دكتوراه غير منشورة) ، كلية التربية / ابن رشد ، جامعة بغداد .
- ربيع ، محمد شحاته ، 1986 ، تاريخ علم النفس ومدارسه ، دار الصحوة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ريتشاردسون ، لازاروس ، 1980 ، الشخصية ، ترجمة : غنيم سيد محمد ونجاتي محمد عثمان ، دار الشروق ، بيروت .
- شحاته ، ربيع محمد ، 2004 ، تاريخ علم النفس ومداركه ، دار غريب للطباعة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- شلتز ، داوون ، 1983 ، نظريات الشخصية ، ترجمة : د. حمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد .
- صالح ، قاسم حسين ، 1987 ، الانسان من هو ، منشورات دار الحكمة ، بغداد ، ط2 .
- العاني ، نزار محمد سعيد ، 1989 ، اضواء على الشخصية الانسانية ، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد ، ط1 .
- عيسوي ، عبد الرحمن محمد ، 1982 ، اتجاهات جديدة في علم النفس الحديث ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- غنام ، ختام عبد الله ، 2005 ، السمات الشخصية والولاء التنظيمي لدى معلمات المرحلة الاساسية في المدارس الحكومية في محافظة نابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية - كلية التربية ، نابلس .
- الفقي ، ابراهيم ، 2008 ، قوة التحكم في الذات ، دار اليقين للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- محمد ، حسين ، 1987 ، مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطمأنينة ، مجلة العلوم الاجتماعية ، الكويت ، العدد 13 .
- محمود ، عصام نجيب ، 2001 ، ديناميات السلوك الانساني وستراتيغيات ضبطه وتعديله ، عمان: دار البركة للنشر والتوزيع .
- وقفي راضي ، 2014 ، مقدمة في علم النفس ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن ،

- Anastasi, Anne, (1976) . Psychology testing , New York : Macmillan
- Ebel, R.L., 1972, Essentials of educational measurement, New Jersey, Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Rogers (C.), 1961, on becoming a person: a therapist's view psychotherapy. Western behavioral sciences institutes, California.
- Rogers, C. (1980). A way of being, Boston. Houghton Mifflin company, p. 105
- O'Donohue, W.(1998) , Learning and behavior therapy , Boston , Allyn and Bacon.
- skinner. B . 1986 . some thoughts about the future . Journal of the Exprimental Analysis of Behavior , 45 .

ملحق رقم (3)

المقياس بصيغته النهائية
جامعة القادسية
كلية التربية للبنات
قسم الارشاد والتوجيه النفسي

م/ استبانة استبيان

عزيزي الطالب / الطالبة

تحية طيبة

الفقرات التي بين يديك ما هي الامواقف حياتية تستخدم لغرض البحث العلمي فقط , يرجى تعاونك في الإجابة عن كافة الفقرات بدقة وصراحة بأختيار احد البدائل الذي تعتقد انه ينطبق عليك في ورقة الإجابة .

ملاحظة : يجب املاء بعض المعلومات التي تخدم البحث العلمي بدون ذكر الاسم .

النوع : ذكر انثى

المرحلة :

الكلية :

التخصص : علمي

انساني

مع خالص الشكر والتقدير

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

ت	الفقرات	تنطبق علي بقوة	تنطبق علي	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدأ
1	اتعامل بعقلانية تجاه نحو المواقف التي تواجهني					
2	افكر بنتائج العمل الذي أقوم به في كل مرة					
3	دائماً ما ألتزم التروي والحذر اذا ما تعرضت لموقف ما					
4	اطور نفسي بقدر الإمكان على الصعيدين العلمي والشخصي					
5	اراجع تصرفاتي دائماً بعد أن أقوم بها					
6	اشعر بالرضا عن نفسي عندما اعمل وفق ما هو مطلوب مني					
7	اسيطر علي رغباتي ووجهها لما هو مفيد					
8	اشعر غالباً بأنني غير قادر على ضبط تعبيرتي عند غضبي					
9	اتخذ قراراتتي بروية من دون استعجال					
10	اسيطر علي انفعالاتي اثناء المواقف المختلفة					
11	اعيد المحاولة في عمل ما اذا فشلت في إنجازه					
12	افقد صوابي افقد صوابي في حالة الغضب من موقف ما					
13	اضبط نفسي امام اغراءات الحياة					
14	تسيطر علي المشاعر السلبية عندما افشل في أداء عمل ما					
15	اشعر بأنني قادر على تغيير مستقبلي بما افعله اليوم					
16	اندفع بشدة للعمل الذي اريده بدون التفكير في النتائج					
17	في حالة غضبي من زميل ما اتناول الأمور بحذر وعناية					
18	عندما احقق نجاحاً في مجال عملي فأنني اكافأ نفسي بطريقة ما					
19	اسعى بأن ابتعد عن الانانية والحسد والغيرة					
20	اتعامل مع رفاقي بدون تمييز					

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

				ادرك بأن أفضل شيء للتعامل مع المشكلة هو تجاهلها	21
				أحاول دائماً اتخاذ قراراتي بدون انفعال	22
				عندما اشعر بالتوتر والعصبية اسيطر عليها تدريجياً لوحدتي	23
				ادرس كل الاختيارات الموجودة عند اتخاذي لقرار ما	24
				ينتابني الحماس بعد انجازي لعمل ما باتقان	25
				اتصرف بهدوء في المواقف الحرجة	26
				اعتقد ان ما مررت به من تجارب جعلت مني اكثر رزانة وتمالكاً لأعصابي	27
				عندما تواجهني مشكلة صعبة فأني افحصها من جوانبها المختلفة	28
				اعطي اكثر من فرصة لزملائي الذين يخطنون بحقي	29
				اسيطر على رغباتي من خلال التحكم في تصرفاتي	30
				استطيع مقاومة الاغراءات المادية	31
				ادرك بأن معظم المشاكل سوف تحل لوحدنا عند تركها	32

Self-control among Al-Qadisiyah University students

(A comparative study)

Shurooq Kadhin Jabbar

University of Al-Qadisiyah / College of Education for Girls / Department of
Psychological Counseling
Shurooq.jabbar@qu.edu.iq

Naghama Adil Najm

University of Al-Qadisiyah / College of Education for Girls / Department of
Psychological Counseling
Naghama287@qu.edu.iq

Hala Yahi Abass

Al-Qadisiyah University / College of Education for Girls / Kindergarten Department
Hala.abass@qu.edu.iq

Abstract :

The research aims to identify the level of self-control among the students of the University of Al-Qadisiyah (a comparative study) and for the morning studies for the academic year (2020-2021 AD), and to achieve the objectives of the current research, the researchers adopted the scale (Rogers 1986), which was applied to the research community represented by the students of the University of Al-Qadisiyah The sample consisted of (100) male and female students who were randomly selected. The current research aims to identify:

- 1 Detecting the trait of self-control among the students of Al-Qadisiyah University.
- 2 Identifying the statistically significant differences in the research sample in the trait of self-control according to the variable of specializations (scientific - humanities).

The researchers used statistical tools to achieve the objectives of the research and reached the results of the research, the most important of which were:

The presence of the self-control feature in the research sample.

- There is a statistically significant effect of the type of specialization (scientific humanitarian) in the research sample and in favor of the humanitarian specialization.

In light of these results, the researchers developed a number of recommendations and suggestions .

key words : self-control, behavior modification, self-efficacy, individual skills, (self- experience)