مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دوما

The level of self-control among secondary school students In Douma

د. ضحى عبود [١] نسرين حمد الخطيب [٢]

كلية التربية – جامعة دمشق – سوريا

مستخلص البحث

-يهدف البحث إلى تعرف:

١-التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية \الصف العاشر\ في دوما .

٢-الفروق في التحكم الذاتي تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي للأهل)

-يقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الثانوية (العام والمهني) الصف العاشر في منطقة دوما بريف دمشق للعام الدراسي ٢٠١٩ \ ٢٠٢٠

-اعتمدت الباحثة في دراستها على أداة التحكم الذاتي والتي تم ترجمتها وتعريبها من قبل الباحثة لـ (باومسيتر ، تانغني ، بون ، ٢٠٠٤)

(Baumeistere , Tangney , ٢٠٠٤ Boone)

-وقد تم استخراج الخصائص السايكومترية من الصدق والثبات . أما الوسائل الإحصائية فقد استعانت الباحثة ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية (spss) في معالجة البيانات وأظهرت النتائج الآتية:

١-يتمتع طلبة المرحلة الثانوية \ الصف العاشر بمستوى مرتفع من التحكم الذاتي .

٢-وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث تبعاً لمتغير الجنس لدى أفراد العينة .

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الثانوية العامة تبعاً لمتغير التخصص لدى أفراد العينة

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي للأهل لدى أفراد العينة .

-**الكلمات المفتاحية:** التحكم الذاتي.

The level of self-control among secondary school students In Douma

ABSTRACT

The research aims to know:

1- Self-control for secondary school students in Douma.
2- Differences in self-control according to the variables (gender, academic specialization, parents 'academic level)
The current research is limited to high school students (general and vocational), tenth grade in the Douma area of Damascus countryside for the academic year 2019/2020

The researcher relied in her study on the instrument of self-control, which was translated and Arabized by the researcher (Baumsetter, Tangni, Bonn, 2004)

Psychometric properties were extracted from honesty and reliability. As for the statistical means, the researcher used the program of the Statistical Bag for Psychological and Social Sciences (spss) in data processing and showed the following results:

1- High school students / tenth grade students enjoy a high level of self-control.
2- There are statistically significant differences in favor of females according to the gender variable of the sample members.
3- There are statistically significant differences in favor of high school according to the variable of specialization among the sample members
4- There are no statistically significant differences according to the variable of the academic level of the parents of the sample members.

Key words: self-control

أولاً–مقدمة البحث :

يعد التحكم الذاتي مكوناً أساسياً يضفي على الشخصية طابعاً خاصاً متميزاً ، فتغدو كمرآة تعكس صورة شخصية واثقة بالنفس متوازنة تتمتع بالقدرة على ضبط انفعالاتها والتحكم بها ، فتصل بها إلى دروب الإبداع والنجاح . ويعتمد ذلك على مجموعة من المحكات الدخلية والخارجية التي تسهم في تعديل السلوك لتحقيق أهداف معينة .

ولغرض تنفيذ التحكم الذاتي يجب على الفرد إدراك العوامل المؤثرة في أفعاله ، وكيف يمكنه تبديل هذه العوامل كي تحدث التغيرات التي يرغب بها ، وإن هذا الإدراك أو الفهم يشترط بأن يصبح الفرد في الواقع يحمل طبيعة العالم الشخصي ، ويبدأ الشخص من خلال ملاحظة ما يجري تحليل شخصيته واستعمال تقنيات ووسائل معينة لتغيير الأشياء المحددة مثل أنماط التفكير المنطقي أو البيئة الطبيعية (Mahone&Therson,1974,9) والتحكم الذاتي كما يعرفه خضر(٢٠٠٩) محاولة الفرد تعديل سلوكه ذاتياً في ضوء محكات مرجعية (داخلية وخارجية) بحيث يستطيع تأجيل إشباع رغباته العاجلة بغية تحقيق أهداف مرغوبة له ولمجتمعه سواء كان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي أو في غيابه ، أو عند ترتيب حالات بيئية معينة فأن الفرد يمكنه أن يتنبأ بحدوث ذلك السلوك . والتحكم الذاتي يشير إلى السلوك في المواقف التي فيها يجب على الفرد مراقبة أفعاله الخاصة بطريقة ما في غياب أي من التدعيم الخارجي أو المعتقدات الخارجية في الموقف الحالي ، وأن مصطلح التحكم الذاتي يدل ضمنياً على أن هناك نوعاً من الحافز المباشر يدعو إلى التصرف بطريقة واحدة ولكن الفرد يسيطر على نفسه ويتصرف بالأسلوب البديل الذي لا يحجم أو يقدم على الإشباع الفوري(Liebert & Spigler) 1970:10, ونظراً لأهمية التغيرات النفسية والاجتماعية الحاصلة خلال مرحلة الدراسة الثانوية والتي تعتبر من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الطالب منعكسة هذه التغيرات في شخصيته وسلوكه ، إضافة للحصيلة المعرفية والعلمية التي تزداد عمقاً وتخصصاً لتكون القاعدة التي تبنى عليها المزيد من المعارف وتتراكم لتضفي مرجعية أساسية تنمَي من خبرة المتعلم وتسهم في تحديد مجاله الدراسي بناءً على توسع المعارف وازديادها والتكامل مع العديد من العناصر الآخرى. فالذكاء والحصيلة العلمية والمعرفية والبيئة الاجتماعية المعززة ليست العوامل الوحيدة في نجاح الطالب تعليمياً ومهنياً ، بل لا بد من تضافر المزيد من الخصائص النفسية والشخصية كتمتع

الطالب بمستوى من الوعي بخصائص شخصيته وأهدافه ونقاط قوته وضعفه والقدرة على التحكم الذاتي بحياته الإنفعالية ، فيخلق الإنسجام بين عالمه الداخلي والبيئة المحيطة دوراً هاماً في تحقيق النجاح وبلوغ الأهداف.

وبناءاً على ماسبق والتماساً لأهمية التحكم الذاتي في حياة الأفراد ، ودور البيئة الاجتماعية المحيطة وأنماط التربية المختلفة التي يتلقاها الفرد من المؤسسات الاجتماعية المختلفة وفي مقدمتها البيئة المدرسية والجامعية في نمو التحكم الذاتي ، وأهمية مرحلة الدراسة الثانوية معرفياً وثقافياً ونفسياً في إعداد طالب قادر على النجاح تعليماً ومهنياً وتأهليه للنجاح خلال مرحلة الدراسة الجامعية ، فتكون هذه الدراسة بمثابة المنطلق في دراسة مستوى التحكم الذاتي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر في منطقة دوما ، وإظهار الفروق بين أفراد العينة وفقاً للعديد من المتغيرات .

مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر المرحلة الثانوية من أهم المراحل الدراسية التي يجتازها الطلبة ، وتتمحور أهميتها بالتغيرات النفسية لدى المتعلم والتي تضفي على الشخصية طابعاً خاصاً فيغدو الفرد أكثر وعياً ونضجاً بعد انتقاله من مرحلة دراسية تشوبها التقلبات الإنفعالية والعاطفية والفكرية.

وتكمن الأهمية الأخرى بالجانب العلمي والمعرفي والثقافي الذي يزداد عمقاً وتخصصاً ،هذا ما ساهم في اختيار عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر ، حيث تزداد قدرة الطالب على تبني عادات دراسية صحيحة وناجحة من خلال معرفة نقاط القوة وتعزيزها والعمل على تلافي نقاط الضعف فيغدو الطالب أكثر ألماماً من الناحية المعرفية والعلمية مكوناً وفقاً لذلك قاعدة ثقافية وفكرية تراكمية . والذي دفع الباحثة اختيار عينة دراستها من طلبة دوما لما التمسته خلال مسيرتها المهنية في التعامل مع فئات من الطلبة تعاني مستوىً من التحصيل متوسط وانخفاضٍ في الدافعية إضافة للتقلبات المزاجية والإنفعالية ، ورغبة منها الوقوف على الأسباب الكامنة خلف ذلك.

والتماساً لأهمية التحكم الذاتي في بناء شخصية تتمتع بالثقة بالنفس والصحة النفسية والقدرة على الضبط الإنفعالي ، بما ينطوي عليه من مكونات هامة كالوعي الذاتي ، فكلما تمتع الطالب بمستوى جيد من التحكم الذاتي ، كلما أصبح قادراً على رسم أهداف واضحة والوصول إليها محققاً بذلك متطلبات المرحلة الدراسية التي تعتبر من المراحل الحاسمة في تقرير المصير وتحديد المجال المهني والتعليمي الذي يرغب به . وهذا ما شجع الباحثة في دراسة مستوى

التحكم الذاتي والفروق بين أفراد العينة تبعاً لهذا المتغير. فالتحكم الذاتي كما يعرفه خضر(٢٠٠٩) محاولة الفرد لتعديل سلوكه ذاتياً في ضوء محكات مرجعية (داخلية وخارجية) بحيث يستطيع تأجيل إشباع رغباته العاجلة بغية تحقيق أهداف مرغوبة له ولمجتمعه سواء كان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي أو في غيابه ، أو عند ترتيب حالات بيئية معينة فأن الفرد يمكنه أن يتنبأ بحدوث ذلك السلوك . والتحكم الذاتي هو العملية التي من خلالها يتعرف الفرد على العوامل الأساسية التي توجه وتقود وتنظم سلوكه والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة (Goldfried,٢٠٠٧).

كثرت الدراسات السابقة التي تناولت التحكم الذاتي بالبحث وتطرقت لدراسة العلاقة القائمة بين هذا المتغير مع العديد من المتغيرات الأخرى . أشارت دراسة جاسم (٢٠١٧) تمتع المعلمون والمعلمات بمستوى جيد من التحكم الذاتي ، ولم يكن لمتغيرات الجنس والخبرة والحالة الاجتماعية تأثير في إحداث الفروق في مجال التحكم الذاتي لدى المعلمين والمعلمات . وقد توصلت دراسة كامل (١٩٨٩) إلى وجود ارتباط دال بين بعض متغيرات التحكم الذاتي ودرجات كل من مقياس بيل وكورنيل ، أما دراسة الزهيري (٢٠١٢) فقد توصلت إلى تمتع مدرسات معهد الفنون الجميلة بدرجة مرتفعة من التحكم الذاتي ، وجود علاقة عكسية بين صراع الدور والتحكم الذاتي لدى أفراد العينة.

التماساً لأهمية النتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة والتي أكدت أهمية التحكم الذاتي حيث أن مظاهر الصحة النفسية تنطلق من تحكم الشخص بذاته في مواجهة الظروف المحيطة ، وقدرة الفرد على اتخاذ قرارات متصلة بحياته ضمن شروط تحيط به ، وما يتوافر في هذه القرارات من اعتماد الشخص على معرفته وحريته ومقاومة عواطفه ، وقدرة الشخص على العمل من أجل تنفيذ ما يتخذ من قرارات في تغير سلوكه

(الرفاعي ، ١٩٨٧ : ١٨) وارتباط المستويات المنخفضة من التحكم الذاتي بالإضطرابات النفسية دفع الباحثة إلى أن تتصدى في مشكلتها للتساؤل الآتي :

ما مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية \ الصف العاشر\ في دوما ؟

<u>أهمية البحث</u>:

تتحدد أهمية البحث من الناحية النظرية بناءً على الآتي :

يرتكز البحث على متغير التحكم الذاتي الذي يعد من المفاهيم الحديثة ، لما له دور هام في بناء شخصية متوازنة متمتعة بالثقة بالنفس والكفاية الذاتية والقدرة على الضبط

الإنفعالي ، والأساس النظري والأدبيات النظرية المفسرة للتحكم الذاتي.

وانطلاقاً من مبدأ هام أن تمتع الفرد بحياة مهنية ناجحة ، وبلوغ الإختصاص الجامعي الذي يرغب به ، يتطلب الإعداد العلمي والثقافي والمعرفي خلال المرحلة الثانوية والتي تعد من أهم المراحل الدراسية التي يجتازها الطلبة ، وإيماناً بأهمية هذه المرحلة في تقرير المصير وبلوغ الأهداف ، دفع الباحثة في اختيار عينة دراستها من طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر ، بحيث تصبح المعارف أكثر تكاملاً وتخصصاً وتنمو الخبرات وتتطور لتكسب الطالب المهارة في التعامل مع المشكلات ، والقدرة على تنظيم الوقت واختيار الاستراتيجيات الدراسية الناجعة مما يعكس أهمية المكانة التي تتمتع بها العينة المستهدفة.

ومن الناحية التطبيقية : تنبع أهمية البحث من استخدام أداة جديدة للكشف عن مستوى التحكم الذاتي لدى أفراد العينة المستهدفة ، والتي تم ترجمتها وتعريبها من قبل الباحثة ودراسة صدقها وثباتها ، للوصول لأفضل النتائج بحيث تكون بمثابة التغذية الراجعة ، معززة للكثير من القدرات والمهارات المكتسبة وإكتساب ماهو جديد، وتكون هذه الدراسة النواة والمنطلق للعديد من الدراسات الأخرى التي تهتم بإعداد برامج وقائية وإرشادية وعلاجية تنمي التحكم الذاتي ، ومرجعية أساسية يمكن الاستعانة بها للمهتمين بدراسة هذه المتغير وعلاقته مع المتغيرات الآخرى.

وأخيراً تحقيق الإشباع الفكري والمعرفي للمطلعين على أدبيات البحث الإنساني والنفسي عامة ولمتغير التحكم خاصة .

ثالثاً-أهداف البحث وأسئلته وفرضياته:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف الآتي:

١-مستوى التحكم الذاتي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية \العام والمهني\ الصف العاشر في منطقة دوما بريف دمشق.

٢- الفروق بين الذكور والإناث على مقياس التحكم الذاتي .

٣- الفروق بين أفراد العينة وفقاً للتخصص الدراسي على مقياس التحكم الذاتي .

٤-الفروق بين أفراد العينة وفقاً للمستوى الدراسي للأهل على مقياس التحكم الذاتي.

أسئلة البحث وفرضياته :

-أسئلة البحث :

١-مامستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر\العام والمهني\ في منطقة

دوما ؟

-فرضيات البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التحكم الذاتي لدى أفراد العينة .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للتخصص الدراسي لدى أفراد العينة على مقياس التحكم الذاتي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للمستوى الدراسي للأهل لدى أفراد العينة على مقياس التحكم الذاتي.

رابعاً-حدود البحث:

تتضمن حدود الدراسة المحددات الآتية:

١-**الحدود العلمية** : تتناول مستوى التحكم الذاتي لدى عينة الدراسة ، وقياسها من خلال أداة التحكم الذاتي .

٢-**الحدود المكانية:** طبقت الدراسة الحالية في منطقة دوما بريف دمشق .

٣-**الحدود الزمانية:** طبقت الدراسة الحالية للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠١٩) خلال الفترة الممتدة من ٢٠تشرين الأول لغاية ٢٩تشرين الأول

خامساً-مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية :

-التحكم الذاتي :Self control :

يعرف خضر (٢٠٠٩ ، ١٠) التحكم الذاتي أنه محاولة الفرد لتعديل سلوكه ذاتياً فيضوء محكات مرجعية (داخلية وخارجية) بحيث يستطيع تأجيل إشباع رغباته العاجلةبغية تحقيق أهداف مرغوبة له ولمجتمعه سواء كان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي أوفي غيابه ، أو عند ترتيب حالات بيئية معينة فأن الفرد يمكنه أن يتنبأ بحدوث ذلكالسلوك .أما شودا وآخرون (١٩٩٠) : فيعرف التحكم الذاتي أنه القدرة المعرفية وكفاءة

تنظيم الذات مع الأفراد في فرض الذات على تأجيل الإشباع (shoda&others , 1990,p.980)

-يعرف إجرائياً : الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال الإجابة على فقرات مقياس التحكم الذاتي المستخدم في الدراسة .

-والتحكم الذاتي : القدرة على تحقيق الأهداف والقيام بالسلوك المرغوب وفق عملية التحكم والضبط الذاتي انطلاقا من العديد من المرجعيات والمعايير التي يتبناها الفرد ويكتسبها من التربية والخبرة ، فيكون وفق ذلك قادراً على السيطرة على حالته الإنفعالي والقدرة على التعبير عنها بشكلها الصحيح ووفقاً للوقت المناسب لظهورها .

٢-طلبة المرحلة الثانوية العام والمهني (الصف العاشر): الطلبة الناجحون والحاصلون على شهادة المرحلة الإعدادية تؤهلهم للإلتحاق بالمرحلة الثانوية العامة أو المهنية وفقاً للمعدل الدراسي .

سادساً-الإطار النظري والدراسات السابقة :

الدراسات السابقة:

-دراسة ريشي وآخرون (Rishi, et .al) 2018,بعنوان ما الذي يساهم في التحكم الذاتي والمثابرة العوامل الأساسية في جامعة الطلاب . أشارت النتائج إلى أن ٥ من

متغيرات التنبؤ الثلاثة عشر ساهمت بشكل كبير في التحكم الذاتي والمثابرة والغرض الذي يركز على الآخرين ، والوقت الذي يقضيه في التنشئة الاجتماعية ، والوقت الذي يقضيه في الأنشطة الأكاديمية ، والغرض الذي يركز على النجاح وأهمية الدين .

–أما دراسة نورا ، باتريشيا ، ثوماس Nora (, et .al , 2016) الولايات المتحدة الأميركية بعنوان التحكم الذاتي والأداء الأكاديمي في الهندسة ،ارتبط التحكم بالنفس بنتائج الطلاب الإيجابية بما في ذلك الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعات. بسبب الطبيعة الحرجة للأداء الأكاديمي للفصل الدراسي الأول لطلاب الهندسة من حيث الإحتفاظ والمثابرة في متابعة درجة الهندسة ، بحثت هذه الدراسة في العلاقة بين درجات طلاب الهندسة الحديثة على مقياس ضبط النفس القصير والفصل الدراسي الأول (متوسط درجة التقييم). ولتحديد المساهمة التفسيرية الفريدة للتحكم الذاتي بما يتجاوز اختلاف الأداء الأكاديمي ، فقد تم إزالة تأثير الدرجات المركبة (ACT) إحصائياً من عينة الثلاث مجموعات من طلاب الهندسة المبتدئين (العدد الكلي = ١٢٩٥) ، أظهرت النتيجة قياسات شرح ضبط النفس في متوسط (٤,٢ ٪) من التباين المتبقي في الفصل الدراسي الأول (GPA) ، بعد حساب التباين الذي تم تفسيره من خلال (ACT) درجات بناء على نتيجة هذه الدراسة ، وتوقع ضبط النفس بين (٢٧ ٪ – ٤٢ ٪)) قدر التباين في الفصل الدراسي الأول (GPA) كما فعلت (ACT) ، وهو مقياس عالي الرهان يستخدم بكثرة في كثير من الأحيان للقرارات مثل قبول البرنامج أو وضع دورة الرياضيات. وبالتالي فإن ضبط النفس هو مؤشر غير مسبوق للأداء الأكاديمي.استنادًا إلى تحليل ما بعد المجحفة ، قد تظهر سلوكيات التحكم الذاتي ذات الصلة نفسها في إدارة الوقت والدراسة نظرًا لوجود علاقة ملحوظة بين درجة ضبط النفس والنتيجة في وقت ال(MSLQ) وقياس إدارة الدراسة. هذه النتائج لها آثار على كل من مدى التأثير.

–ودراسة أحمد (٢٠١٦) بعنوان التحكم الذاتي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مديري المدارس الإبتدائية ، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين التحكم الذاتي وسمتي قوة الأنا الأعلى ، التحرر وعلاقة ارتباطية سالبة بين التحكم الذاتي وسمتي الشك وشدة التوتر الدافعي .

–دراسة دروزه(١٩٨٨) ربطت فيها بين مركز الضبط والتحصيل الأكاديمي للطالب الجامعي وجنسه وفق امتحان الثانوية العامة (علمي – أدبي) وجدت أن الطلبة بشكل عام يميلون للانضباط الداخلي أكثر من الانضباط الخارجي، حيث كان متوسط

أدائهم في المقياس (م= ٩،٨٨) من أجل (٢٣) نقطة تمثل البعد الخارجي وأن الطلاب الذكور كانوا أكثر ميلا للانضباط الداخلي (م= ٩،٣٣) من الطالبات الإناث (م= (١٠،١٢) وبفرق له دلالة إحصائية، ولم تظهر النتائج علاقة بين مركز الضبط والتخصص الأكاديمي للطالب سواء كان علميا أو أدبيا ، في حين كان هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والتحصيل الأكاديمي للطالب المعبر عنه بالمعدل العام الجامعي. وذلك عندما استخدمت في دراستها عينة عشوائية من طلبة السنة الأولى جامعي في جامعة النجاح الوطنية بلغت (٤٢٣) طالبا وطالبة.

-دراسة الذيب(١٩٨٥) أوضحت الدراسة أن هناك فروقا بين مركز الضبط (الداخلي – الخارجي) لدى الأفراد وترجع ذلك لاختلاف مستوى ثقافة الأفراد الأكاديمي (أي التي تعتمد على اختلاف مستويات المؤهلات الدراسية). والتي كانت من نتائجها أنه كلما انخفض مستوى مؤهلات الفرد العلمية انخفض معها درجاتهم في التحكم الذاتي ، أي بمعنى آخر أن الأفراد الأقل مؤهلاً دراسياً يتجهون نحو التحكم الخارجي، ومن نتائج هذه الدراسة أيضاً أن هناك علاقة بين التحكم الداخلي وكل من الرضا عن العمل والتوافق النفسي والاجتماعي مستخدما في ذلك مقياس التحكم (الداخلي-الخارجي) وذلك على عينة من العاملين والعاملات عدد(٢٠٩ فرداً).

F02 F02

-أجرت بكير (٢٠٠١) دراسة هدفت إلى فحص أثر برنامج إرشادي في الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طلبات الصف الأول ثانوي.وتألفت عينة الدراسة من (٣٧) طالبة من طالبات الصف الأول ثانوي، ومن ثم تم تقسيم العينة عشوائياً لمجموعتين، المجموعة التجريبية تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي في الضبط الذاتي في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي برنامج تدريبي. وقد أظهرت النتائج وج ود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية على جميع المقاييس الفرعية الستة لمقياس التحكم بالغضب. وكذلك فقد ظهرت فروق دالة إحصائياً في مستوى الضبط الذاتي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي أصبحت أكثر توجهاً نحو مركز الضبط الداخلي.

-أوجه الشبه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

١-من حيث الهدف : انطلقلت الدراسات السابقة من العديد من الأهداف فبعض الدراسات اهتمت بدراسة مستوى التحكم الذاتي والفروق لدى أفراد العينة وفقاً للعديد

من المتغيرات ، وهدفت دراسة أحمد (٢٠١٦) بدراسة العلاقة بين التحكم الذاتي وبعض سمات الشخصية ، بينما هدفت دراسة دروزة (١٩٨٨) لمعرفة العلاقة بين مركز الضبط والتخصص الأكاديمي أما دراسة الذيب (١٩٨٥) فقد هدفت إلى دراسة الفروق بين مركز الضبط لدى أفراد العينة وقد هدفت الدراسة الحالية معرفة مستوى التحكم الذاتي والفروق بين أفراد العينة وفقاً للعديد من المتغيرات.

٢-من حيث العينة : اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في العينة المستهدفة فقد شملت أغلب الدراسات السابقة عينة من طلبة الجامعة ، وارتكزت داسة (أحمد،٢٠١٦) على عينة من مدراء المدارس الثانوية ، بينما تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (باكير ، ٢٠٠١) باعتمادها على عينة من طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر.

٣-الأدوات : جميع الدراسات اعتمدت على أدوات التحكم الذاتي لدراسة مستوى هذا المتغير لدى أفراد العينة وعلاقته مع المتغيرات الآخرى .

٤-النتائج : تنوعت النتائج التي تم التواصل لها في الدراسات السابقة تبعاً لتنوع الأهداف فقد توصلت الدراسات السابقة كدراسة أحمد (٢٠١٦) وجود علاقة موجبة بين التحكم الذاتي وسمتي قوة الأنا الأعلى والتحرر ولعامة ارتباطية سالبة بين التحكم الذاتي وسمتي الشك والتوتر ، أما دراسة أفنان دروزه (١٩٨٨) توصلت أن الطلاب يميلون إلى الإنضباط الداخلي أكثر من الخارجي والذكور أكثر ميل للإنضباط الداخلي من الإناث ، أما دراسة الذيب (١٩٨٥) فقد توصلت أنه كلما لنخفض مستوى مؤهلات الفرد العلمية كلما انخفضت درجات التحكم الذاتي . من خلال الدراسات والبحوث السابقة تم الاطلاع على النقاط التي تم التركيز عليها في هذه الدراسات والمتغيرات التي تمت دراستها ، بالإضافة إلى الأدوات التي تم استخدامها ، كما تم الاطلاع على المنهج المعتمد والفرضيات وطرائق استخلاص النتائج والأساليب الإحصائية وبالاعتماد على نتائج الدراسات السابقة تم الاستفادة في تفسير نتائج الدراسة الحالية

<u>الإطار النظري:</u>

-مفهوم التحكم الذاتي :

يرتبط مفهوم التحكم الذاتي للفرد بعدة مفاهيم منها (التحدث إلى الذات، ومعالجة المعلومات، والإرادة، والوعي الذاتي للسلوك، والتفكير المنطقي المنتظم) .فقد أشار علماء السلوك الإدراكي، إلى أن العقائد والأفكار والمشاعر تؤدي بالفرد إلى السلوك بطريقة خاصة بالفعل، ويقول (Rachline,1977) بأن الأحداث الواعية لا

تؤدي إلى السلوك وإنما تخبرنا عن أشياء حول التفاعل بين السلوك والبيئة .

ويشير الباحث (Jaynes , 1977) إلى أن الوعي هو ليس التفكير فقط وإنما يمثل خبرة الفرد وتجربته (Karoly, , et al, 1982, p. 38-39).

ويعد التحكم الذاتي أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط التحدث للذات بوصفه العنصر الأساسي في توجيه السلوك والتحكم الذاتي .

ويعد (Meichenbum,1977) أول من طور هذا الأسلوب إذ تبين له أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة إيجابية (دبيس، ١٩٩٨ ، ٩٦) ويقول أيضا في مناقشة الحوار الداخلي بأنه يسمح للفرد بالإشراف والتحكم بأفكاره ورغباته ومشاعره وأنشطته فيتم تفسيرها بأنها معرفية وإدراكية (Karoly , et al,1982, p.49).

وأن التحكم الذاتي يشير إلى السلوك في المواقف التي يجب على الفرد فيها مراقبة أفعاله الخاصة بطريقة ما في غياب أي من التدعيم الخارجي أو المقيدات الخارجية في الموقف الحالي، وأن مصطلح التحكم الذاتي يدل ضمنيا على أن هناك نوعا من الحافز المباشر يدعو إلى التصرف بطريقة واحدة ولكن الفرد يسيطر على نفسه ويتصرف بالأسلوب البديل الذي لا يحجم أو يقدم على الإشباع الفوري (Liebert, ١٠, p.١٩٧٠) .et al,

وتستند الأفعال السلوكية إلى وعي الفرد بأهدافه إلى تصوره وتدبره للعمليات والإجراءات التي يمكن أن تضمن تحقيق الأهداف، والى ما يباشره من سلطة واعية على نفسه ومن ضبط لنزعاته وحفزاته، وعلى فاعلية الصعوبات والمعوقات التي قد تقف في طريق تحقيق الأهداف، وعلى إتخاذ القرارات البناءة الحاسمة في حياته. (المصدر نفسه) وفي ضوء ذلك، يمكن تحديد بعض آليات العملية الإرادية كما يأتي:

١-الفاعلية الذاتية: وهي حالة تنشيط الجهد الذاتي، وشحذ طاقات الفرد وتعبئتها في سبيل فعالية الصعوبات والمعوقات، وبالتالي مواجهة ما يعترض تحقيق أهدافه وبرنامجه سواء كانت خارجية تفرضها الظروف المحيطة أو معوقات أو مثبطات داخلية ذاتية كالنزعات السلبية والدفاعات والخوف والوهن والتردد والضحالة المعرفية مما قد يهدر طاقات الفرد.

٢-توجيه الأوامر إلى الذات (التقرير الذاتي).

٣-مقاومة الإغراء (المصدر نفسه).

ويذكر الشناوي(١٩٩٦) لى أن هناك نوعين من التحكم الذاتي على أساس طول المدة

التي تتطلبها هذه العملية، فالنوع الأول هو التحكم الذاتي على أساس طول المدة التي تتطلبها هذه العملية، والمتصل باتخاذ القرار إذ نجد أن الفرد يواجه الاختيار بين الهروب من الموقف المضايق له وبين الإقدام على الموقف والذي يكون (أي الإقدام) نتائج أفضل على المدى البعيد، أما النوع الثاني هو مقاومته للتردد أو يكون هناك تحمل للألم لمدة طويلة يمكن خلالها إعادة تقويم الاستجابات بصورة مستمرة (الشناوي،١٩٩٦، ص ٤٩٢). ويفترض (Bronowosaki,1974) أن الإنسان قادر على التفكير المنطقي أي يستطيع تكييف وضبط بيئته وتعزى قدرته التكيفية إلى قدرته على التفكير والاستدلال المنطقي إذ باستطاعته أن ينظم مشكلاته السلوكية ويحلها، وبكلمة أخرى يستطيع الفرد معالجة المعلومات

(قطامي ، ١٩٩٠ ، ص ٦٢٠). أما منظرو التعلم الاجتماعي فيؤكدون أن لدى الإنسان استعدادا فطريا للتفكير المنطقي والقدرة على التحكم الذاتي، وعلى الإنسان أن يستبصر الأمور من حوله فهو المسؤول عن صنع عالمه بيده ومسؤول كذلك عن المشكلة التي يعاني منها لأنه يمتلك نزعة إنسانية لذلك، ويسهم الوعي في التحكم بالسلوك والتحدث إلى الذات، إذ أن ما يقوله الفرد لنفسه هو عامل رئيس لتوجيه سلوكه، والتعزيز الخفي هو من تخيل الفرد للمعززات التي يرغب فيها، والتحدث الايجابي وتخيل المشاهد الايجابية. فأحد العوامل الأساسية المؤثرة في السلوك هو تخيل نتائجه بدءا من إعادة تنظيم المجال الإدراكي وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة، أي التمثيل المعرفي لنتائج السلوك (الخطيب ، ١٩٩٥ ، ص ٢٥١-٢٥٥).

وأن مظاهر الصحة النفسية تنطلق من تحكم الشخص بذاته في مواجهة الظروف المحيطة به، ونعني بذلك قدرته على اتخاذ قراراته المتصلة بحياته ضمن شروط تحيط به، وما يتوافر في هذه القرارات من اعتماد الشخص على معرفته وحريته ومقاومة عواطفه، كما نعني قدرة الشخص على العمل من أجل تنفيذ ما يتخذ من قرارات في تغير سلوكه (الرفاعي، ١٩٨٧، ص ١٨).

-المكونات السلوكية الأساسية لمفهوم التحكم الذاتي:

أهم المكونات السلوكية للتحكم الذاتي:

١-**مراقبة الذات أوملاحظة الذات** : يوصف هذا المكون بأنه الانتباه الواعي والدقيق للسلوك الذاتي للشخص (الشناوي، ١٩٩٦ ، ص ٤٢٧) .

وكذلك هي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره

كذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه والآثار المترتبة عليها أي يمكن فهم عملية ملاحظة الذات بشكل أفضل على أنها عملية تجميع منطقي للمعلومات عن العوامل التي تؤثر في تصرفات الفرد وسلوكه. وعلى وفق ما تنص عليه التحليلات النظرية الموضوعة بشأن مراقبة الذات يختلف الأشخاص فيما بينهم بشأن المدى الذي إليه أو عنده يتمكن الفرد من ملاحظة سلوكه والتحكم به (عبد الرحمن ،١٩٩٨ ، ص٦٥٥).

٢-**تقييم الذات:** هي عملية استجابة تمييزية، ومضاهاة أو مقابلة، تظهر الفرق بين ما يفعله الفرد وبين ما كان ينبغي عليه ان يعمله، وإذا كان هناك تقارب كبير بين معايير الأداء وبين المعلومات المتحصل عليها من التغذية الراجعة فإن النتيجة تكون هي الرضا عن الذات (الشناوي ،١٩٩٦ ، ص ٤٢٨) .

ومن هنا نجد أن الناس يقومون بتعيين مجموعة من المعايير لأنفسهم تعمل إلى حد ما على تحديد مقدار الجهود التي سيبذلونها، وتجدر الاشارة إلى أنه من الواضح جدا بإن هناك اختلافات فردية كبيرة فيما بين الأفراد في صرامة المعايير المفروضة ذاتياً .(Pepitone, 1964, p. 375)

٣-**تعزيز الذات** : هي محاولة الفرد لأن يكافئ نفسه بصورة مستمرة وذلك من خلال تقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، وقد يكون هذا التعزيز ماديا أو معنويا (الشناوي ، ١٩٩٦ ، ص٤٢٧) وذلك بقيام الفرد بإقناع نفسه بأن امتناعه عن عمل ما فيه المكافأة له، أو ان يقوم بمكافأة نفسه بالقيام بعمل ما (كمال، ١٩٨٢، ص ٤٨٣).وأن من أكثر النتائج التي تقوي من السلوك هو التعزيزفالتعزيز تلك العملية التي عن طريقها يتم تدعيم أو تقوية السلوك وهكذا فإن التعزيز يزيد من قوة الاستجابة ويحث على تكرار السلوك (المرسي، ٢٠٠٠، ص ١٨٢).

٤-**تأجيل الإشباع** :

يشير تأجيل الإشباع أو الرضا إلى تأجيل أو تأخير المكافأة الفورية بعض الشيء لصالح مكافئة مؤجلة محتملة أن تكون أكثر قيمة، والمثال الشائع في الحياة هو قرار الفرد بعدم ترك الدراسة من اجل وظيفة جيدة ومحاولته في مقاومة إغرائها والاستمرار في الدراسة وتحمله الظروف الاقتصادية الصعبة التي يمر بها (Libert , et al ,1970, p.379-380)

٥- **التخطيط البيئي** :

وتعني عملية إعادة تنظيم المثيرات البيئية من جانب الفرد لكي يحث أو يقلل بعضا من سلوكياته (الشناوي ،١٩٩٦ ، ص٤٣٤) أي يصيغ ويشكل بيئته بشكل مقصود بحيث تشكل هي بدورها سلوكه الاتجاه المرغوب

(عبد الرحمن، ١٩٩٨ ، ص ٦٥٩) . فقد أكد
(Sterwart,1967) على أن التحكم الوضعي للسلوك هو ترتيب المتغيرات البيئية بطريقة تسمح باحداث تغير في السلوك (Mahone, et al,1974, p.9) .

النظريات التي فسرت التحكم الذاتي

١ –**نظرية الذات:**

يعتقد روجرز أن الإنسان يستطيع أن يتحكم شعورياً وعقلانياً في ذاته وأن يتحول من الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى الأساليب المرغوبة وهو لا يعتقد أن الناس يتحكمون بقوى لا شعورية بذاتهم ذلك أن الشخصية في نظره تتشكل بأحداث الحاضر وبرؤيتها لهذه الأحداث (ربيع ، ١٩٨٦ ، ص ٤٤٨) .

ويتضح أن روجرز يؤكد على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات/الكائن الحي)، وقد يعمل هذان الجهازان في انسجام وتعاون أو يعارض كل منهما الآخر فتكون النتيجة توتراً وسوء تكيف (هول ولندزي ، ١٩٧٨ ، ص ٦٢١) .

ويعد روجرز من طائفة المعالجين الإنسانيين وممن حاولوا الاستناد إلى معطيات علم النفس الحديث بوضع نظرية رئيسة في العلاج النفسي تقوم على التوجيه الذاتي والممارسة الشخصية في تغير السلوك. وبذلك تعد نظريته من أوائل النظريات التي تنصب على الفرد نفسه بحيث يكون الفرد هو صاحب الدور الأساسي والفاعل في عملية العلاج وتغيير الشخصية. بل أن (روجرز) أكد بأن نمو قدرات الإنسان الإبداعية وقدراته على تنمية ذاته وتوجيهها فضلا عن قدراته على الاختيار وحل المشكلات أموراً ليست ممكنة نظريا وعمليا فحسب بل انها جزُء من قوانين الطبيعة، وقد أعطت حركة علماء النفس الإنساني وتصورها للإنسان، دفعة قوية للعلاج السلوكي الحديث باتجاه فهم عمليات التحكم الذاتي أو التوجيه الذاتي من خلال مفهومات نظرية التعلم نفسها (إبراهيم ،١٩٩٣، ص ٣٤٥).

٢ –**نظرية التعلم الإجرائي :**

ينظر سكنر إلى عملية التحكم الذاتي بوصفها شكلا من أشكال تعديل السلوك الذي يحدث عن طريق تغيير العوامل التي جاء هذا السلوك نتيجة لها. وان الناس يتحكمون بأنفسهم لان المجتمع يعزز ذلك فالقوانين الاجتماعية بما تحمله من ثواب وعقاب موجهة نحو تشكيل التحكم الذاتي لدى الأفراد (حمدي ، ١٩٩٢ ، ص ١٣) . وبذلك يركز سكنر على العوامل المتعلقة في تنظيم البيئة يؤكد سكنر أن التحكم الذاتي يستند إلى مبادئ التعلم ولا سيما مبادئ

الاشتراط الإجرائي لتغيير السلوك الإنساني. ويتم ذلك من خلال إعادة تنظيم الظروف والمتغيرات البيئية الحالية ذات العلاقة بالسلوك (أبو جادو ، ٢٠٠٠ ، ص٢٠٥) وكذلك يؤكد إمكانية ملاحظة قوانين السلوك الأولية وضبطها لبساطتها إذ يؤدي التحكم في السلوك بإجراء تغيرات معينة في البيئة (المنبهات) إلى إمكانية فهم السلوك ويمكن التحكم في السلوك باختبار الاستجابات المدعمة (الشماع، ١٩٧٧ ، ص٧٠-٧٣) . وقد أكد سكنر(١٩٥٣) أن التحكم الذاتي هو عملية يقوم بها الشخص باستجابة تغير احتمالية حدوث استجابة أخرى، أول هذه الاستجابات يمكن تسميتها بالاستجابة (المسيطرة) والأخرى بالاستجابة (المسيطرة عليها)، ومن اجل فهم أعمق للأوضاع التي تمنع السلوكيات أو تعزيز احتمال الإثارة الهدامة من الضروري فحص المتغيرات التي تزيد من فاعلية الاستجابة المسيطرة (Kanfer, et al ,1973, p.381) . فالتركيز فيها منصب على السلوك وما سبقه .وما يترتب عليه وليس على الأحداث الداخلية في الفرد، ويوضح سكنر وجهة نظره بقوه "ان ليس هناك إنسان داخلي وان الإنسان ليس مستقلا بذاته بل يخضع للتأثيراتت البيئية في سلوكه" (الشماع، ١٩٧٧ ، ص٧٦) .

٣ -**نظرية التعلم الاجتماعي** (باندورا)

يؤكد باندورا على فاعلية الذات المدركة أي قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفعال الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما والتحكم في الأحداث والمواقف المؤثرة في حياته، وفاعلية الذات تكوين نظري وضَعه "باندورا" على أنه ميكانزم معرفي يسهم في تغيير السلوك، وطبقا لذلك فأن درجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات، وهي بذلك لا تحدد نمط السلوك فحسب ولكنها تحدد أيضا أنواع السلوك الأكثر فاعلية (حمدي ،٢٠٠٠، ص ٤٥). فضلا عن ذلك يرى باندورا أن الناس ذوو الفاعلية العالية يندمجون بفاعلية في عمليتي الإدراك والتفسير للأشياء أو الأحداث التي حولهم، ويعبر باندورا(١٩٧٧) عن هذا بما يسميه التفاعل التبادلي أي أن كل من العوامل الشخصية ومنها (المعتقدات والأفكار، التفضيلات، الإدراكات الذاتية) والمؤثرات البيئية كلها تعمل وبشكل متداخل في السلوك فكل منها يؤثر على الآخر ويتأثر به، وهكذا يتضح أن الحتمية التبادلية تتضمن إننا نستمتع ببعض الحرية في التصرف على الرغم من قلة عدد الخيارات المتاحة لنا إما بسب القيود الخارجية أو لضعف قدرتنا أو لعدم رغبتنا في التصرف بطريقة معينة. ويرى أن التعزيز سواء كان مباشراً أو ضمنيا

يعطي الفرصة للتفكير في توليد سلوكيات مستقبلية ويؤكد على أهمية التدعيم الذاتي ويصفها بأنها تلك العملية التي يقوم الناس من خلالها بتحسين سلوكهم والمحافظة عليه من خلال منع أنفسهم ذلك التدعيم الذي يساعدهم على التحكم بما يرغبون في انجازه من معايير يفرضونها على ذاتهم. ويضيف باندورا، بأن قدرة الشخص على التحكم بسلوكه يعد حجر الأساس في التحكم الذاتي وهو مبدأ أساسي لنظرية "الفاعلية الذاتية المدركة" إذ يشعر الفرد بأنه قادر على مواجهة الصعاب والتحديات وتأدية السلوك المطلوب (الخطيب، ١٩٩٥، ص ٢٦٢) . ولغرض تنفيذ التحكم يجب على الفرد إدراك ما تؤثر به العوامل في أفعاله وكيف يمكنه تبديل هذه العوامل لكي تحدث التغيرات التي يرغب بها، وان هذا الإدراك أو الفهم المذكور، وتسجيل وتحليل البيانات الشخصية واستعمال تقنيات ووسائل معينة لتغيير الأشياء المحددة مثل أنماط التفكير أو البيئة الطبيعية بغية تحديد فيما اذا حصل التغير المرغوب فيه، ان الطريقة السلوكية "بحسب ما طرحه باندورا" للتحكم الذاتي هي الطريقة التي تؤكد على العلاقة بين سلوكيات الشخص والبيئة. وأن الحتمية التبادلية بين السلوك والبيئة هي الشيء الذي لا يمكن ان يكون مبالغ في تأكيده في تنظيم الذات . (Mahoen, et al ,1974 , p.9)

وبناءاً على ماسبق وفقاً للاتجاهات النظرية المختلفة التي فسرت التحكم الذاتي ، فقد ركزت الباحثة في بحثها على العديد من النظريات والتي أجمعت على قدرة الفرد التحكم شعورياً وعقلانياً في ذاته ، وأن يتحول من الأساليب الغير مرغوبة في السلوك إلى الأساليب المرغوبة ، وذلك بناءً على تغيير العوامل التي جاء بها هذا السلوك نتيجة لها ، وأهمية المعززات البيئية والاجتماعية في عملية التحكم .

منهج البحث وإجراءاته:

-منهج البحث :

اعتمدت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي لتعرف التحكم الذاتي في ضوء بعض المتغيرات. يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية أو عدة فترات من أجل تعرف الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره (عليان، غنيم ،٢٠٠٠، ٤٣:). والمنهج الوصفي هو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى فالبحث الوصفي لا يقف عند حدود وصف الظاهرة وإنما يذهب إلى أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيّم بقصد

الوصول إلى تقييمات ذات معنى بقصد التبصر بتلك الظاهرة. فضلاً عن أن الأبحاث الوصفية لا تقتصر على التنبؤ بالمستقبل بل إنها تنفذ من الحاضر إلى الماضي لكي تزداد تبصراً بالحاضر (العزاوي ، ٢٠٠٨ : ٩٧) . وقد تم تطبيق هذا المنهج في الدراسة الحالية لتعرف مستوى التحكم الذاتي لدى أفراد العينة من طلبة المرحلة الثانوية (العام والمهني) الصف العاشر ، وتعرف الفروق بين أفراد العينة وفقاً لمتغيرات (الجنس والتخصص والمستوى الدراسي للأهل) وذلك باستخدام الأداة والأساليب الإحصائية المناسبة التي تكشف عن مستوى التحكم لدى أفراد العينة .

-مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانوية (العام والمهني) الصف العاشر في منطقة دوما بريف دمشق ، وقد بلغ مجتمع البحث وفقاً لإحصائية مديرية التربية في المنطقة (٧٠٩) طالباً ، (٢٠١) طالباً من الذكور و (٥١٨) خلال العام الدراسي ٢٠١٩\٢٠٢٠

جدول رقم (١) إحصائية طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر (العام والمهني)

		ذكور	إناث
١	ثانوية تشرين \ عاشر علمي ذكور	١١٢	
٢	ثانوية بنات دوما \ عاشر علمي إناث		٢١١
٣	ثانوية دوما المحدثة \ عاشر علمي إناث		١٩٢
٤	الثانوية الفنية التجارية \ عاشر إناث		١١٥
٥	الثانوية الصناعية \ عاشر ذكور	٨٩	

-عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث وفقاً لأهداف الدراسة ، والتي سحبت بطريقة عشوائية طبقية .

-عينة الدراسة الأساسية : بعد الانتهاء من إجراءات الدراسة السيكومترية ، اعتمدت الباحثة على الطريقة العشوائية الطبقية في سحب العينة ، وبلغ أفراد العينة المعتمدة (٣٨٣) طالباً وطالبة (١٣١) طلاباً من الذكور و (٢٥٢) طالبة من الإناث) من طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر (العام والمهني الفني والصناعة)

ومادفع الباحثة اختيار عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر لما التمسته الباحثة خلال أداء عملها المهني من

المشاكل النفسية والصراعات التي يعاني منها المترددين لمركز العمل ، وخصوصاً أهمية الفئة العمرية التي يتبؤوها أفراد العينة وهي مرحلة المراهقة وما لهذه من العديد من الخصائص والصفات التي تؤثر على المسيرة العلمية والمهنية لأفراد العينة فيما بعد ، إضافى للأهمية الكبيرة التي يوليها المجتمع لهم بسبب دورهم في بناء المجتمع وتطويره بما أوتو به من الخبرة والمهارة والفاعلية.

جدول رقم (٢) توزع عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر العام والمهني

		ذكور	إناث
١	ثانوية تشرين \ عاشر علمي ذكور	٩٨	
٢	ثانوية بنات دوما \ عاشر علمي إناث		١٠٨
٣	ثانوية دوما المحدثة \ عاشر علمي إناث		٨٤
٤	الثانوية الفنية التجارية \ عاشر إناث		٦٠
٥	الثانوية الصناعية \ عاشر ذكور	٣٣	

-أداة البحث :

من أجل جمع المعلومات والبيانات والتحقق من فرضيات الدراسة والإجابة عن أسئلتها، تم استخدام مقياس التحكم الذاتي ، قام كل من (باومسيتر وآخرون ، ٢٠٠٤) (Baumeister, et ,al ,2004) بإعداد مقياس التحكم الذاتي عام (٢٠٠٤) ، وتم ترجمته للغة العربية من قبل الباحثة (٢٠١٩) .

وصف المقياس : يتكون المقياس من (٣٦) عبارة وخمس خيارات للإجابة والغرض من هذا المقياس قياس التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر ، وقد صيغت عبارات المقياس بالأسلوب التقريري .

التحقق من الشروط السيكومترية لمقياس التحكم الذاتي :

١-صدق المقياس : للتحقق من صدق المقياس تم اعتماد الطرق التالية :

-الدراسة الاستطلاعية: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٢٢) طالباً وطالبة ، بهدف معرفة مدى ملاءمة فقرات المقياس ووضوحها لدى أفراد العينة .

أ-صدق المترجمين : تم ترجمة المقياس من قبل الباحثة (٢٠١٩) ، تم عرض المقياس على محكمين في كلية التربية جامعة دمشق (الجشي ، علي الحسن) بعد أن تم ترجمة

المقياس من اللغة العربية للأنكليزية وبالعكس ، وقد تم المطابقة بين النسختين وجاءت مع الموافقة مع إجراء التعديلات المطلوبة .

ب–صدق المحكمين : بعد القيام بعملية صدق الترجمة للمقياس ، تم استشارة مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم القياس والتقويم ومحكمين تربوين ، بإمكانية فقط استخدام صدق الترجمة وقد جاء ذلك مع الموافقة .

جـ–صدق الاتساق الداخلي : تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (٢٢) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية ، للتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التحكم الذاتي ، بحساب معاملات ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية للبعد نجد أن جميع قيم الارتباط قد أعطت مستوى دلالة أصغر من ٠,٠٥ وهو يؤكد وجود صدق بالاتساق الداخلي. وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الارتباط .

جدول رقم (٣) صدق الإتساق الداخلي لمقياس التحكم الذاتي

رقم العبارة	*Pearson Correlation*	*Sig. (2-tailed)*
.١	*.488**	*0.002*
.٢	*.544**	*.000*
.٣	*.435**	*0.006*
.٤	*.469**	*0.002*
.٥	*.419**	*0.008*
.٦	*.651**	*.000*
.٧	*.581**	*.000*
.٨	*.511**	*0.001*
.٩	*.475**	*0.002*
.١٠	*.440**	*0.005*
.١١	*.635**	*.000*
.١٢	*.470**	*0.003*
.١٣	*.605**	*.000*

.١٤	.623**	.000
.١٥	.464**	0.003
.١٦	.751**	.000
.١٧	.532**	.000
.١٨	.357*	0.026
.١٩	.541**	.000
.٢٠	.603**	.000
.٢١	.665**	.000
.٢٢	.498**	0.001
.٢٣	.466**	0.003
.٢٤	.609**	.000
.٢٥	.555**	.000
.٢٦	.604**	.000
.٢٧	.612**	.000
.٢٨	.635**	.000
.٢٩	.470**	0.003
.٣٠	.605**	.000
.٣١	.623**	.000
.٣٢	.605**	.000
.٣٣	.435**	0.006
.٣٤	.581**	.000
.٣٥	.440**	0.005
٣٦,	.623**	.000

باستخدام معامل بيرسون نجد أن جميع قيم الارتباط قد أعطت مستوى دلالة أصغر من ٠,٠٥ وهو يؤكد وجود صدق بالاتساق الداخلي

٢-ثبات المقياس : استخرج الثبات بالطرق التالية :

أ-ثبات التجزئة النصفية : استخرج معامل ثبات التجزئة النصفية من خلال العينة نفسها وذلك باستخدام معادلة سيبرمان براون (spearman-Brown).

ب-الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ .

والجدول الآتي يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس التحكم الذاتي .

جدول رقم(٤) الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ

	ألفا- كرونباخ	سبيرمان براون
التحكم الذاتي	0.862	0.875

-باستخدام معامل ألفا – كرونباخ نجد أن قيمة a= ٠,٨٦٢ وهو يؤكد الثبات بحسب المعايير الإحصائية.

-باستخدام معامل سبيرمان – براون بطريقة التنصيف نجد أن قيمة الثبات ٠,٨٧٥ وهو يؤكد الثبات بالتنصيف بحسب المعايير الاحصائية .

-بالنظر للجدول أعلاه يلاحظ أن معاملات الثبات تعتبر مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة ويتضح أن مقياس التحكم الذاتي يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات مما يجعله صالح للاستخدام كأداة لجمع البيانات في الدراسة الحالية .

ثامناً -عرض نتائج البحث والمناقشة والتحليل:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة وتفسيرها في ضوء الأهداف الموضوعة نتيجة تطبيقها لأداة البحث المتمثلة بمقياس التحكم الذاتي.

نتائج سؤال البحث الأول ونصه:

ما مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر في دوما؟

للإجابة على هذا السؤال، أعطيت كل درجة من درجات مقياس التحكم الذاتي قيماً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة باستخدام القانون التالي:

$$\frac{\text{عدد مستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد المستويات}} = \frac{1-5}{5} = 0.8$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث، وتحديد المستويات كما يلي:

جدول رقم (٥) مستويات التقدير والقيم الموافقة لها

التقدير	القيمة المعطاة لدرجة المقياس	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة
مرتفع جداً	5	5.00 – 4.21
مرتفع	4	4.20 – 3.41
متوسط	3	3.40 – 2.61
ضعيف	2	2.60 – 1.81
ضعيف جداً	1	1.80 – 1.00

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث في مقياس التحكم الذاتي، والجدول الآتي يوضح ذلك :

جدول رقم () **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على مقياس التحكم الذاتي**

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي	التقدير
الدرجة الكلية	125.1906	11.69542	3.4775	مرتفع

***المتوسط الرتبي= المتوسط الحسابي/عدد بنود البعد**

يلاحظ من الجدول السابق أن متوسط درجات التحكم الذاتي لدى عينة أفراد البحث مرتفع، إذ بلغ المتوسط الحسابي (٣,٤٧) . ويمكن ارجاع الارتفاع في قدرة أفراد العينة على التحكم الذاتي بسبب الظروف الاجتماعية والمعيشية التي مروا بها ، والتي كانت عاملاً هاماً في زيادة خبراتهم وقدرتهم على التعامل مع المشاكل المختلفة التي تعرضوا لها ، والنظر إلى الأمور بطريقة أكثر وعياً . فقد أجبرتهم الظروف على تحمل مشقات الحياة والعيش ضمن فئة عمرية أكبر من الفئة العمرية التي ينتمون

لها ، وتبني أدوار اجتماعية وأسرية تفوق القدرة التي يتمتعون بهم ، وإجبارهم بذلك على التكيف مع هذه الأدوار وتقمصها . فقد أصبح المراهق الذكر خلال المرحلة الثانوية ، والمراحل الدراسية الأدنى التعليم الاساسي في الكثير من الأسر مسؤولاً عن معيشة أسرة كاملة من تأمين احتياجاتها المعيشية الأساسية بعد فقد الأب والمعيل ، حيث زادت المسؤوليات والواجبات الملقاة على عاتقه ، ووجب عليه القيام بتبني دور الأب حتى يضمن استمرار المعيشة له ولأسرته وفرضت عليه الظروف أن يكون أكثر صبراً وتحكما ، ليكون قادراً على التعايش مع الظروف المحيطة به ، والتي تتطلب التحلي بالضبط الإنفعالي والقدرة على التعامل مع المحيط بطريقة واعية وعقلانية . فنجد الفرد طالباً وجب عليه الألتزام بالنظام المدرسي وما يفرضه من مسؤوليات وواجبات ، ونجده في نفس الوقت عاملاً عليه القيام بالعديد من الأعمال بشكل يحقق التوازن بين كلا الدورين مما يتطلبه ذلك التوازن من التحكم والوعي.

–وهذا المسؤوليات والواجبات لم تخص الذكور فقط بل شملت الإناث كذلك ، فقد تحملت الفتيات أدوار وواجبات ومسؤوليات أكثر بسبب فقد الأم ووجب عليها القيام بالعديد من الأدوار التي تتطلب مسؤولية أكبر ، تحكم ذاتي أكبر ، والقدرة على التعامل مع ظروف الحياة الشاقة بشكل إيجابي وفعال.

<u>–نتائج الفرضية الأولى ونصها :</u>

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التحكم الذاتي لدى أفراد العينة .

جدول (٦)

اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق على مقياس التحكم الذاتي بين الذكور والإناث

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	د.ح	الدلالة	القرار
الذكور	130	123.8735	11.97616	3.109	381	.002	دالة
الإناث	253	127.7538	10.71626				

باستخدام اختبار ت ستيودنت نجد أن قيمة ت =٣,١٠٩ مستوى دلالتها ٠,٠٠٢ وهو أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي ٠,٠٥ وبالتالي هذا ينفي صحة الفرضية الصفرية

أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التحكم الذاتي بين الذكور والإناث. وهو لصالح المتوسط الأكبر أي الإناث ويمكن أن تعزى الفروق بين الذكور والاناث لصالح الاناث أن الفئة المستهدفة هي من طلاب المرحلة الثانوية الصف العاشر أي مرحلة المراهقة المتوسطة التي تمتاز بالطيش والانصياع خلف إشباع الرغبات بطريقة عشوائية تفتقر في كثير من الأحيان الى التفكير والسيطرة . وبما أن الفتاة في مجتمعاتنا محكومة بالمبادئ والمعايير والعادات الاجتماعية أكثر من الذكور فهي تمتاز بالقدرة على السيطرة على انفعالاتها والتحكم بها أكثر، أي أنها أقل تعبيراً عن انفعالاتها وأكثر كبتاً وسيطرة لرغباتها.

-نتائج الفرضية الثانية ونصها :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التحكم الذاتي بحسب التخصص لدى أفراد العينة ؟

جدول (٧)

اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق على مقياس التحكم الذاتي بحسب التخصص

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	د.ح	الدلالة	القرار
الثانوية العامة	291	126.4089	11.63709	3.685	381	.000	دالة
الثانوية المهنية	92	121.3370	11.08437				

باستخدام اختبار ت ستيودنت نجد أن قيمة ت =٣,٦٨٥ مستوى دلالتها ٠,٠٠٠ وهو أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي ٠,٠٥ وبالتالي هذا ينفي صحة الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التحكم الذاتي بحسب التخصص. وهو لصالح المتوسط الأكبر أي الثانوية العامة .

ويمكن أن تعزى هذه الفروق في التحكم الذاتي وفقاً للتخصص أنا الطلبة يتم اختيارهم للأنتقال من المرحلة الإعدادية للمرحلة الثانوية بالإعتماد على الدرجة النهائية المتحصلة وعلى مستوى التحصيل لديهم ويتم اختيار الطلبة للمرحلة الثانوية العامة بمستوى تحصيل أعلى ودرجة أعلى وبالتالي طلبة المرحلة الثانوية العامة يمتعتون بمستوى تحصيل أعلى مقارنة بطلاب المرحلة الثانوية المهنية ، ولما كان هناك علاقة بين التحكم الذاتي والتحصيل والتكيف الدراسي أي أنه كلما زاد التحكم

الذاتي ارتفع التحصيل ، وكلما ارتفع مستوى التحصيل لدى الطلبة زاد التحكم ويعود السبب في ذلك أن المناهج الدراسية ضمن المجال العام أوسع تعتمد على وفرة بالمعلومات ذات طبيعة تخصصية وأكثر دقة من المناهج ضمن المجال المهني والفني وبالتالي تنمي جوانب معرفية أكبر وهذا ما أكده

(الشتيوي : ٢٠٠٥) إلى ازدياد أهمية التحكم الذاتي للمتعلم لأنه يؤدي إلى العمليات التي تنشط الأدراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف وتعمل على صياغتها ، ووفقاً لذلك الطلبة الذين يتمتعون بمستوى تحصيلي أعلى تكون أهدافهم واضحة أكثر، وتكون القدرة لديهم على الوصول لأهدافهم بشكل أكبر من الطلبة ذوي المستوى التحصيلي الأقل مع استبعاد بقية الشروط الأخرى التي يمكن أن تخفض من مستوى التحصيل كالوضع الاقتصادي المتدني ، وضرورة خروج الطالب للعمل حتى يتسنى له تأمين احتياجاته ، إضافة للحالات المرضية الطارئة التي يمكن أن تحصل خلال الفترة الإمتحانية والتي تسهم في خفض الدرجة النهائية المتحصلة مع استبعاد بقية العوامل الأخرى ذات الصلة .

-نتائج الفرضية الثالثة ونصها : توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التحكم الذاتي بحسب المستوى الدراسي للأهل لدى أفراد العينة ؟

جدول (٨)

اختبار التباين الاحادي لدلالة الفروق على مقياس التحكم الذاتي بحسب المستوى الدراسي للأب

Sig.	F	Mean Square	Df	Sum of Squares	
.478	.877	120.046	4	480.185	Between Groups
		136.960	378	51770.901	Within Groups
			382	52251.086	Total

جدول (٩)

اختبار التباين الاحادي لدلالة الفروق على مقياس التحكم الذاتي بحسب المستوى الدراسي للأم

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3060.953	4	765.238	1.794	.097
Within Groups	85598.848	378	426.452		
Total	88659.802	382			

-باستخدام اختبار التباين الأحادي نجد أن قيمة ف =٠,٨٧٧ مستوى دلالتها ٠,٤٧٨ وهو أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي ٠,٠٥ وبالتالي هذا ينفي صحة الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التحكم الذاتي بحسب المستوى الدراسي للأب.

-باستخدام اختبار التباين الأحادي نجد أن قيمة ف =١,٧٩٤ مستوى دلالتها ٠,٠٩٧ وهو أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي ٠,٠٥ وبالتالي هذا ينفي صحة الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التحكم الذاتي بحسب المستوى الدراسي للأم. وفقاً للنتائج المتحصلة من اختبار التباين الأحادي والذي كشف عن غياب الفروق على مقياس التحكم الذاتي بحسب المستوى الدراسي للأم والأب وهذا يشير الى أن المستوى التحصيلي للأهل ضمن الدراسة الحالية لمن يكن عاملاً في وجود فروق لدى أفراد العينة على مقياس التحكم الذاتي ، مما يدل على تمتع أفراد العينة بضبط داخلي أكبر والاعتماد على مجموعة من المحكات والمعايير الداخلية ذات التأثير الأكبر في تعديل السلوك والأهداف ، والتركيز على المعززات الداخلية بشكل أكبر من المعززات الخارجية .

تاسعاً-مقترحات البحث وتوصياته:

انطلاقاً من نتائج البحث (التحكم الذاتي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية الصف العاشر العام والمهني)) كانت المقترحات والتوصيات وفقاً للآتي :

-العمل على إجراء بحوث ودراسات هدفها التوسع أكثر في دراسة التحكم الذاتي في ضوء العديد من المتغيرات ، وإجراء المزيد من الأبحاث التي تهتم بدراسة العلاقة بين التحكم الذاتي وغيره من المتغيرات الآخرى من قبل العديد من المهتمين بمجال البحث العلمي بهدف التعرف على أهم المتغيرات ذات العلاقة بالتحكم الذاتي بحيث تكون

عاملاً مساهماً في تعزيز التحكم وتنمية جوانبه وأبعاده المختلفة .

-العمل على إعداد برامج وقائية تسهم في تعزيز التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية وبرامج إرشادية وعلاجية تهدف إلى تنمية التحكم الذاتي ورفع مستواه مما يسهم في بلورة شخصية الفرد وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على الضبط الإنفعالي .

-العمل على إقامة جلسات توعية حول أهمية التحكم الذاتي لمختلف الفئات ، والتركيز في هذه الجلسات على طلبة المرحلة الثانوية لأهمية الخصائص والصفات التي يتمتع بها أفراد العينة .

-اقتراح إعداد دراسات مكملة لهذا البحث تسهم في دراسة الفروق بين العديد من المتغيرات (كالجنس ، والخبرة ، والمستوى الدراسي) لدى العديد من الإختصاصات والمراحل الدراسية في العديد من المدارس الآخرى ،لمعرفة مستوى التحكم الذاتي لدى الطلبة والإعتماد على النتائج المتحصلة لتكون المنطلق للمزيد من الأبحاث الآخرى .

**\\مقياس التحكم الذاتي **

		على الأطلاق	مدى طفيف	مدى متوسط	مدى واسع	إلى حد
1	انا جيد في مقاومة الإغراء					
2	لدي صعوبة في كسر العادات السيئة					
3	أنا كسول					
4	أقول أشياءغير مناسبة					
5	لا اسمح لنفسي أبداً بفقد السيطرة					
6	أقوم ببعض الأشياء المضرة لي ، اذا كانت ممتعة					
7	يمكن للناس الاعتماد علي فيما يتعلق بالمواعيد (الجدول الزمني)					
8	الاستيقاظ في الصباح صعب بالنسبة لي					
9	أجد صعوبة في قول "لا"					
10	أغير رأي في كثير من الأحيان					
11	أفشي كل ما يدور في ذهني					
12	يمكن أن يصفني الناس بالمندفع					

13	أرفض الأشياء السيئة بالنسبة لي					
14	أنفق الكثير من المال					
15	أبقي كل شيء أنيق (مرتب)					
16	أنا متسامحة في بعض الأحيان					
17	أتمنى لو كان لدي المزيد من الإنضباط الذاتي					
18	أنا موثوق					
19	أذهب باندفاع في مشاعري (انقاد بمشاعري)					
20	أفعل أشياء كثيرة مرتجلاً					
21	لا أحتفظ بالأسرار بشكل جيد					
22	قد يقول الناس أن لدي انضباط ذاتي حديدي (صلب)					
23	عملت أو درست طوال الليل في اللحظة الأخيرة					
24	لا أشعر بالإحباط بسهولة					
25	سأكون بحال أفضل اذا توقفت للتفكير قبل التصرف					
26	أشارك في ممارسات صحية					
27	اتناول الأطعمة الصحية					
28	أحياناً يبعدني المرح والمتعة من إنجاز عملي					
29	لدي مشكلة في التركيز					
30	أنا قادر على العمل بفعالية نحو الأهداف طويلة الأمد					
31	أحياناً لا أستطيع التوقف عن القيام بشيء ما، حتى لو كنت أعرف انه خطأ					
32	انا غالبا ما اتصرف دون التفكير من خلال جميع البدائل					
33	أفقد اعصابي بسهولة					
34	غالبا ما اقاطع الناس					
35	أشرب الكحول في بعض الأحيان أو استخدم المخدرات بإفراط					
36	انا دائما على الوقت					

قائمة المراجع

-إبرهيم ، عبد الستار .(١٩٩٣).العلاج السلوكي المعرفي الحديث .القاهرة.

-أبو جادو، صالح محمد علي.(٢٠٠٠).علم النفس التربوي.عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

-بكير، نبرين.(٢٠٠١).**أثر برنامج إرشادي في الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي**.رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية.

-أحمد ، جمال سالم. (٢٠١٦).التحكم الذاتي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مديري المدارس الإبتدائية. مجلة كلية التربية . العدد ١٠٠ المجلد ٢٤.

-حمدي، نزيه (١٩٩٢) فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين .الجامعة الاردنية ، دراسات م١٩.

-الخطيب،جمال.(٢٠١٠).تعديل السلوك القوانين والإجراءات.عمان.الأردن .

-ربيع ، محمد شحاتة.(١٩٨٦).تاريخ علم النفس ومدارسه. القاهرة:دار الصحوة للنشر والتوزيع.

-الرفاعي، نعيم.(١٩٨٧).الصحة النفسية ودراسة في سيكولوجيا التكيف.دمشق.

-الشماع،نعيمة.(١٩٧٧).الشخصية ، النظرية ، التقييم-مناهج البحث.القاهرة:المطبعة العربية الحديثة .

-الشناوي، محمد محروس.(١٩٩٦).العملية الإرشادية والعلاجية.القاهرة: دار غريب .

-عبد الرحمن، محمد السيد.(١٩٩٨).دراسات في الصحة النفسية.القاهرة :دار قباء .

-العزاوي ، يونس كرو.(٢٠٠٨).مقدمة في منهج البحث العلمي .عمان : دار دجلة.

- عليان، ربحي، غنيم ،عثمان.(٢٠٠٠).مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيقية عمان :دار صفاء للنشر والتوزيع .

-كمال، علي. (١٩٨٢).النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها.بغداد :دار واسط للطباعة والنشر.

-هول كافين ، ولندزت جاردنر.(١٩٧٨).نظريات الشخصية.ترجمة فرج احمد فرج وقدري محمود حنفي.القاهرة :دار الشايع للنشر.

-Baumeistere , T &Boone.

(2004). High Self-Control

Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success.

-Goldfreid, M. (2007). Behavior Change Through Self-Control. Rinehart & Winstone New York.

Honken, N & Ralston, Patricia A.; Tretter, Thomas R. *American Journal of Engineering Education*, v7 n2 p47-58 Dec 2016

-Karoly , P , & Kanfer , F.H .(1982)."Self – management and behavior chang , New york parrgman , press.

-Libert. R.M& spigler. M.D. (1970). Personality: An Antroduction to theory and Research, New York, Wiley.

-Mahoen , M , J , & Thoreson . C , C.(1974).Self-control behavioral , New york Holt rinhart .

-Rishi; Glanzer, Perry L.; Allen, Cara Cliburn .(2018) .What Contributes to Self-Control and Grit? ,Journal of College Student Development.

-Shoda, yuichi & others .(1990).predicting adolescent cognative and self regulatory competencies feom preschool delay of gratification,developmental psychology .