

## بناء مقياس الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

أ.د مهند محمد عبد الستار [dr.muhammed55@yahoo.com](mailto:dr.muhammed55@yahoo.com)

افتخار مزهر علي [izharahmed@yahoo.com](mailto:izharahmed@yahoo.com)

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

تاريخ استلام البحث : ٢٠١٤/٨/١١ تاريخ قبول النشر : ٢٠١٤/٨/٣١

الكلمة المفتاحية : الضبط الذاتي self- control Keyword :

### المستخلص:

يهدف البحث الحالي الى:

\*بناء مقياس الضبط الذاتي لطالبات المرحلة المتوسطة.

\*قياس الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة المتوسطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، اذا بلغت عينة البحث (٤٠٠) طالبة، قامت الباحثة ببناء مقياس الضبط الذاتي بعد اطلاعها على الادبيات والدراسات السابقة وتضمن المقياس ( ٣٠ )فقرة بصيغته النهائية، كما تحققت الباحثة من الخصائص القياسية للمقياس والتمثلة بالصدق والثبات وكان التحقق من الصدق بطريقتين هما : الصدق الظاهري وصدق البناء واستخراج الثبات بطريقتين هما :اعادة الاختبار(٠,٩٥) والفاكرونباخ(٠,٨٤). ولمعالجة بيانات البحث تم الاعتماد على عدة وسائل إحصائية منها : (معامل ارتباط بيرسون ، والاختبار التائي T.test والوسط الحسابي، والانحراف المعياري.

### Building Self-control scale in female intermediate school students

Prof.Muhannad M.Abdul-Sattar(Ph.D)

Iftikhar Mizhir Ali

### Abstract :

The current research aims at: -

Building self- control scale in female intermediate school students .-

Measuring self control scale in female of middle-schoolers.-

The population of the study is composed of the female intermediate shool students and the sample has been selected

randomly which consists of 400 female students . The researcher built the self- control scale after reviewing the related literature and previous studies . The scale includes 30 items in its final version . Reliability and validity have been attained by two ways face validity and structure validity while reliability has been attained by two ways; re-test (0.95) and Alpha Cronbach (0.84). for data processing, a number of means have been used like person correlation coefficient, T-test, arithmetic mean, and standard deviation .

## الفصل الاول

### مشكلة البحث

تعتبر مرحلة المراهقة متميزة في النمو الانساني وانها ليست مجرد نهاية للطفولة بقدر ما تعتبر طليعة لمرحلة نمو جديدة فهي تؤثر على مسار حياة الانسان وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي وفي هذه المدة يكون المراهق غير ناضج انفعاليا وخبرته محدوده(بوير، ٨٥، ١٩٨٦).

وبين اكسلس واخرون(Eccles&Othres2002)ان مرحلة المراهقة تتصف بعدد كبير من التغيرات التي تحدث في العديد من المستويات نظرا للتغيرات التي تصاحب انتقال الفرد الى مرحلة البلوغ كتغير الادوار الاجتماعية والتطور المعرفي والانتقال من مرحلة دراسية الى مرحلة اخرى فان طبيعة هذه التغيرات وسرعة حدوثها تجعل مرحلة المراهقة مثالية للتركيز على دراسة التطور الانساني(ابو جادو، ٤٠٤، ٢٠٠٤).

وعلى هذا نلاحظ ان النقص في مستويات الضبط الذاتي لدى المراهقين يؤدي الى مشاكل نفسية واجتماعية وظهور حالات من السلوك العنيف والاندفاع والعناد، ومن اجل تحقيق ثبات السلوك وانتظامه لدى الافراد وخاصة المراهقين لابد من تنمية اساليب ضبط الذات لدى هذه الفئة العمرية(العبيدي، ٢، ٢٠٠٩).

### اهمية البحث:

تظهر اهمية المراهقة في مرحلة الدراسة المتوسطة من حيث كونها مرحلة البناء النفسي لدى المراهق ومحصلة لتأثير متغيرات متعددة تربوية واجتماعية وفكرية ونفسية يعيشها المراهق وتسهم في تشكيل شخصيته، حيث يبدا المراهقون بالتفكير الجدي بمستقبلهم وبالمهن التي تناسبهم والتقدم في المدرسة (نورجان، ٦، ٢٠٠٤).

Shod&others،1990 بين شود واخرون في دراسة طوليه على عينه من المراهقين اهمية ضبط الذات بوصفه مظهرا من مظاهر القدرة المعرفية وكفاءة

تنظيم الذات فالافراد الذين مالوا الى اطول مدة لتاخير الاشباع اظهروا ضبطا اعلى للذات وكفاءة اعلى في تنظيم الذات (Shod&others,1990,P.978.986).

وقد ايدت دراسات متعددة اهمية (ضبط الذات) في الكثير من المجالات النفسية والتربوية والعلاجية فأعلى ضبط ذات لدى الفرد يرتبط بدرجات عالية من الدقة والتحليل في انجاز المهمات وصنع القرار اما الضعف في درجات هذا المتغير يشير الى الشمولية في التفكير والاندفاعية وعدم الدقة (Merrell,1989,pp.269.271)

ومن هنا تعد تنمية ضبط الذات لدى الافراد سيما في مدة المراهقة بمثابة الحصن النفسي الواقي من العديد من الانحرافات السلوكية وكذلك سهولة الوقوع تحت تأثير المواقف والحالات السلبية (مصطفى، ٢٥، ١٩٩٨).

### اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى تحقيق الاهداف التالية:

- ١-بناء مقياس الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٢-قياس الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

### حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طالبات المرحلة المتوسطة في مركز بعقوبة التابعة لمديرية تربية ديالى للعام الدراسي (٢٠١٣\٢٠١٤).

### تحديد المصطلحات:Definition of The Terms

**\*\*الضبط الذاتي عرفه كل من\*\***

-عرفه باندورا ١٩٧٦: هو عملية السيطرة على الاستجابات العقلية والسلوكية والانفعالية باستخدام الاساليب المعرفية في مواقف مختلفة ومتباينة ينجم عنها تعزيز الذات (Bandura.1976.p.202).

-عرفه كلاينك: Kleinke 1978: عملية مكافاة الذات من اجل زيادة او تعزيز سلوك ما وعقاب الذات من اجل تقليل او كف انماط غير مرغوبة في سلوك (Kleinke.1978.p.187).

ويتحدد تعريف الباحثة لضبط الذات بتعريف (باندورا، ١٩٧٦ ) المذكور سابقاً ليكون تعريفاً نظرياً ويعتمد عليه في هذه الدراسة، لان الباحثة تبنت نظرية باندورا (التعلم الاجتماعي).

اما التعريف الاجرائي فهو:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالبة) على فقرات مقياس الضبط الذات.

المرحلة المتوسطة: Intermediate stage  
هي المرحلة الدراسية التي تقع بين مرحلة الدراسة الابتدائية ومرحلة الدراسة  
الاعدادية الواردة ثلاث سنوات وتشمل على الصفوف الاولى والثانية  
والثالثة(وزارة التربية، ٤، ١٩٧٧).

## الفصل الثاني أطار النظري ودراسات السابقة اولاً: الاطار النظري مقدمة عن ضبط الذات:

يعد ضبط الذات ركنا اساسيا من اركان الشخصية، أي ان وظيفته الاساسية  
هي السعي الى لتكامل الشخصية، حتى يصبح الفرد متوافقا مع بيئته الي يتفاعل  
معها ليكون هويته المتميزة، فضبط الذات يؤدي دورا كبير في تحديد سلوك  
الفرد مع الاخرين، أن جميع الاديان السماوية تدعوا الى الالتزام وضبط السلوك  
ومنها الدين الاسلامي الحنيف، يدعوا الى تلك الصفات التي تخلق انسانا متوازنا  
متوافقا ومنها نذكر وصايا سيدنا لقمان في الاية المذكورة في القران الكريم  
وقوله تعالى ((يا بني اقم الصلاة وامر بالمعروف وانه عن المنكر ولا تصغر  
خدك للناس ولا تمشي في الارض مرحا ان الله لا يحب كل مختال  
فخور)).(لقمان، الاية ١٧-١٨)،(العبيدي، ٢٠٠٩:ص ١٤).

يرى بأندورا(Bandura،1986) ان قدرة الفرد على التحكم بسلوكه يعدحجر  
الاساس في ضبط الذات ،وهو مبدأ اساس النظرية الكفاية الذاتية ( self  
Efficacy)،التي طرحها اذا يشعر الفرد بانه قادر على مواجهه بالسلوك  
المطلوب اذا تعد احد العوامل المهمة التي تؤثر في السلوك كما انها تحتل مكانه  
مهمه في تعديل السلوك المعرفي ولاسيما الاكتئاب (الخطيب، ٢٦٢، ١٩٩٥).

## النظريات التي فسرت ضبط الذات: نظرية التحليل النفسي:

وهي النظرية التي تنسب الى سيجموند فرويد S.Frued التي تؤكد على الصفة  
الديناميكية للسلوك وعلى الخبرات الاولى في حياة الطفل (رحيم، ٤١، ٢٠٠٦).  
فاتجاه الفرد في ضوء هذه النظرية نحو موضوع او شئ ما له صلة وثيقة بقدرة  
الاشياء على خفض التوتر الناشئ عن الصراع الداخلي بين الدوافع والقوانين  
الاجتماعية، اذ يكون الاتجاه سلبيا عندما تعوق او تمنع خفض التوتر وتكون  
ايجابيا نحو الاشياء التي تؤدي الى خفض التوتر(Kiesler,etal;1969;307).  
اذ بينت ان الطفل في المرحلة الشرجية(Anel-stage)يتعلم بواحد عملية ضبط  
الذات من خلال التدريب على استعمال الحمام(السيد، ٢١٢، ١٩٧٥).

اعتقد فرويد ان نمو الشخصية به حاجة الى مثل هذه الخبرات التدريبية التي تساعد على زيادة مساحة ضبط الذات لدى الفرد (شلتز، ١٩٨٥، ٥٠، ٥١).

### نظرية التعلم الاجتماعي:

وضع البرت باندورا نظريته على اساس التعلم بالاقتران النموذجي (Modeling) او القدوة وسماها التعلم بالحاكاة (Imitation) يفترض ان جانبا كبيرا من التعلم يعتمد على ملاحظة الكائن لسوك غيره من افراد جنسه ويرى اصحاب هذه النظرية ان التعلم بالملاحظة هو المصدر الرئيسي للتعلم بالثقافة المعاصرة وغالبا مايكون من الافضل ان يتعلم الانسان الاستجابات بالملاحظة بهدف تحقيق قدر من الامن للمتعلم (محمد، ٢٣٣، ٢٠٠٧).

تؤكد هذه النظرية على الحتمية التبادلية حيث جاء على لسان باندورا ان البيئة تشكل السلوك والسلوك بدوره يشكل البيئة، ويؤثر كلاهما بالآخر ويتأثر (Bandura.1974.866). وبهذا تركز الحتمية على تفاعل عوامل الداخلية لفرد مع عوامل الخارجية وهو يرفض الحتمية البيئية التي يأخذ بها سكنر (البابوي، ١٣٩، ٢٠١١).

### ثانياً: دراسات سابقة

١-دراسة الجنابي(٢٠٠٦):

استهدفت التعرف على الثقة المفرطة في الاحكام الاحتمالية وعلاقتها بضبط الذات لدى الاطباء حيث بلغ عدد الاطباء (٢٥٠) طبيياً وطبيبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من (٩) مستشفيات في محافظة بغداد وقد بينت النتائج ان الاطباء يتمتعون بضبط ذات عال وان هناك علاقة قوية بين المعايير في الاحكام الاحتمالية وضبط الذات (الجنابي، ٢٠٠٦).

٢-دراسة العبيدي(٢٠٠٩):

استهدفت التعرف على ضبط الذات وعلاقته بالهوية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في ديالى وقد بلغت العينة (٥١٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية وقد بينت النتائج ان هناك علاقة بين ضبط الذات والهوية الاجتماعية حيث بلغ معامل الارتباط بينهم (٠,٥١) (العبيدي، ٢٠٠٩).

٣-دراسة دوك ورت، سليجمان(٢٠٠٥).

استهدفت الدراسة التعرف على ضبط الذات ونسبة الذكاء في التنبؤ الاكاديمي لدى المراهقين وقد بلغت العينة (١٤٠) طالباً من طلاب الصف الثاني وتم قياس الضبط الذاتي من خلال استبانات تنتج عنها التعرف على تقرير عن الذات وعن الاهداف وعن المعلم وكذلك عمل استفتاء عن التنبؤ في الذكاء ونتج عن تلك الدراسة انخفاض الضبط الذاتي لدى الطلاب بسبب عدم استخدام الوقت بشكل صحيح وعدم متابعتهم من قبل الاهداف.

## الفصل الثالث

### منهجية البحث واجراءاته

**مجتمع البحث:** يقصد بالمجتمع مجموعة متكاملة من الافراد او الاشياء او الاعداد لها خاصية مشتركة يمكن ملاحظتها ويراد تحليلها(عزام ومحمود، ٢٠٠١، ص ١٥) ، والتي تسعى الباحثة الى أن تعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة ويتكون مجتمع هذا البحث من طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة ديالى والبالغ عددهم على وفق الإحصاء التربوي للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) (٩٩٦٩) طالبة موزعين على مدارس مركز محافظة ديالى البالغة (٣٥) مدرسة متوسطة.

### عينة البحث:

هي جزء من المجتمع او هي عدد من الحالات التي تؤخذ من المجتمع الاصلي وتجمع منها البيانات بقصد دراسة خصائصا لمجتمع الاصلي ،(غرابية، ٢٠٠٢، ص ٤٣) وشملت العينة الصف الثاني من المرحلة المتوسطة. والجدول الاتي يوضح المدارس والعينة التي طبقت عليها المقياس.

ت	المدارس	العينة
١	ام سلمة	٨٨
٢	الازدهار	٦٩
٣	الرونق	٨٨
٤	العدنانية	٥٧
٥	الامال	٩٥

### اداة البحث. Research of tools :

يتضمن هذا الفصل بناء مقياس لضبط الذات ذي خصائص سايكومترية موضوعية. لغرض قياس مفهوم الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة قامت الباحثة ببناء مقياس الضبط الذاتي لتحقيق أهداف البحث وقد مرت عملية بناء مقياس الضبط الذاتي بعدة مراحل وكما يأتي.

#### أ. تحديد مجالات وجمع فقرات المقياس:

تم تحديد مجالات وجمع فقرات مقياس الضبط الذاتي اعتمادا على الآتي:-

\*الإطار النظري وقد تبنت الباحثة نظرية التعلم الاجتماعي(بأندورا) التي فسرت الضبط الذاتي، وبعض الفقرات المضافة من قبل الباحثة .  
\*الأبحاث والدراسات السابقة والمقاييس المستخدمة التي أعدت لقياس الضبط الذاتي وقد حددت الباحثة ثلاثة مجالات للمقياس وعرض المقياس على الخبراء ملحق (٢) يبين ذلك لأبداء آرائهم حول مدى صلاحية هذه المجالات لموضوع البحث وهي:

- ١- المجال الاول :التحكم الذاتي. قدرة الفرد على التحكم بسلوكه وضبط انفعالاته وافعاله والسيطرة على مشاعره الموجه نحو الآخرين.
  - ٢-المجال الثاني: الفاعلية الذاتية. الافكار والمعتقدات التي يحملها الفرد بشأن قدرته للقيام بأنشطة وسلوكيات محددة ومدى مرونته في المواقف المتباينة ومثابرتة في انجاز المهام التي يكلف بها.
  - ٣- المجال الثالث: تعزيز الذات. هي مجموعة المعلومات التي تدركها الطالبة عن سير ادائها مقارنة بأداء الامثل والتي تعمل على تعزيز وتثبيت السلوك وتعديل السلوك غير جيد.
- ب- اعداد تعليمات المقياس:

تعدّ تعليمات الإجابة التي تتضمنها أداة البحث بمثابة دليل يسترشد به المستجيب في أثناء الاستجابة لذا جرى مراعاة أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة ومناسبة لأعمار الطالبات ، إذ تضمنت التعليمات كيفية الإجابة عن الفقرات ، وحث المستجيبات على الإجابة بدقة وجرت الإشارة إلى أن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي.

ج . استطلاع آراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات مقياس الضبط الذاتي:  
بعد أن تمت صياغة تعليمات المقياس ، وصياغة فقراته، قامت الباحثة بعرض الأداة بصورتها الأولية المكونة من(٣٠)فقرة على مجموعة من أساتذة علم النفس والإرشاد التربوي لغرض تقويم المقياس والحكم عليه .

د . التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس :  
لتحقيق هذا الإجراء قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة،تم اختيارهن بالطريقة العشوائية ، وقد تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة لكل أفراد العينة وان الوقت المستغرق للإجابة قد تروح ما بين (١٥-٢٠) دقيقة تقريباً ، كان الهدف من هذا التطبيق هو التعرف على الآتي:

- ١ . مدى وضوح تعليمات المقياس .
- ٢ . مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى .
- ٣ . حساب الوقت المستغرق في الإجابة على المقياس .
- ٤ . التعرف على مواطن القوة والضعف في المقياس .

(غرابية ، ٢٠٠٢ ، ص٨٢) .:

## هـ- التطبيق الاستطلاعي الثاني للمقياس

يتضمن هذا الجانب اجراء تحليل للفقرات الخاصة بالمقياس وتطبيق المقياس وطريقة تصحيحه وتميز وصدق فقرات المقياس وكما يأتي:

### و . تحليل الفقرات (Items analysis):

تعتمد جودة الاختبار إلى أقصى حد إلى الفقرات التي يتألف منها لذلك يعد تحليل الفقرات جزءاً مكملاً لكل من ثبات الاختبار وصدقها، وعلى النحو الآتي:-

### -أسلوب حساب القوة التمييزية لكل فقرة : Discrimination power

هي قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار وبين الذين حصلوا على درجة واطئة فيه، ويتم ذلك بمقارنة الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار بأولئك الذين حصلوا على درجة واطئة فيه ، بحيث تتم المقارنة في كل فقرة من فقرات الاختبار، ويدعى ذلك بأسلوب المجموعتين المتطرفتين (Extrem group method) (Kaplan&Saccuzzo,1982,p.146) . وطبقاً لما أشار إليه كيلي (Kelly,1939) في دراسته الرائدة حول هذا الموضوع ، فإن أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين العليا(Upper) والدنيا(Lower) في حالة العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي، هي نسبة(27%) من حجم العينة (Kelly,1939) ، (Ebel,1972,p.385).

### الجدول ( ١ )

### القوة التمييزية لفقرات مقياس الضبط الذاتي

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	٣.٧٦٧	٠.٥٣٩	١.٩١	٠.٥٥٥	٢.١٧	١
دالة	٣.٣٥١	٠.٧٧٤	١.٧٩	٠.٧٧٥	٢.١٦	٢
دالة	٦.٦٨٩	٠.٥٤٨	٢.٢١	٠.٥٠٨	٢.٧٢	٣
دالة	٥.٣٢٤	٠.٧١٤	١.٧٠	٠.٥٤٤	٢.١٨	٤
دالة	٤.١٧٧	٠.٧٩١	١.٨١	٠.٥٩٨	٢.١٩	٥
دالة	٨.٠٧٥	٠.٥٣٨	٢.١٩	٠.٥٠٤	٢.٧٧	٦
دالة	٤.٤٧٤	٠.٧٧٧	١.٧٨	٠.٧٤٢	٢.١٩	٧
دالة	٢.٩٦٢	٠.٧٨٨	٢.٣٠	٠.٥٥٣	٢.٥٧	٨
دالة	٣.٢١٢	٠.٧٦٥	١.٧٨	٠.٧٢٣	٢.١٠	٩
دالة	٣.١١٩	٠.٧١٢	١.٥٨	٠.٦٤٨	١.٨٦	١٠
دالة	٨.٩٥٠	٠.٦٤٣	١.٤٢	٠.٥٤٩	٢.١٩	١١
دالة	٦.٥٨٨	٠.٩٢١	١.٦٢	٠.٤٥٤	٢.٧٩	١٢
دالة	٥.٩٥٢	٠.٧٤٥	١.٦٢	٠.٥٦١	٢.١٨	١٣
دالة	٨.١٤٥	٠.٨٧٥	١.٩٦	٠.٥٠٢	٢.٦٩	١٤
دالة	٣.١٨١	٠.٧٧٥	١.٩٢	٠.٥٤٣	٢.٢٠	١٥



دالة	٦.١٩١	٠.٨٩٢	١.٧٣	٠.٧٩٦	٢.٤٠	١٦
دالة	٥.٣٢٤	٠.٨٨٩	١.٧٠	٠.٥٢٦	٢.١٨	١٧
دالة	٥.١١٠	٠.٨٢٨	٢.٣٨	٠.٣٩١	٢.٨٤	١٨
دالة	٥.٤٩٣	٠.٦٥٤	١.٧٦	٠.٥٣٨	٢.١٩	١٩
دالة	٤.٤٥٥	٠.٦١٤	١.٨٤	٠.٥٣٢	٢.١٩	٢٠
دالة	٥.٤٨٨	٠.٧٢٧	١.٧٠	٠.٥٣٣	٢.٢٠	٢١
دالة	٥.٤٨٨	٠.٨٠٣	١.٦٩	٠.٥٦١	٢.١٨	٢٢
دالة	٣.٧٩٥	٠.٥٩٥	١.٩٠	٠.٥٤٩	٢.١٩	٢٣
دالة	٢.٢١٧	٠.٨٢٠	٢.٠٠	٠.٥٣٨	٢.١٩	٢٤
دالة	٢.٥٧٧	٠.٨٢٠	١.٩٨	٠.٥٤٨	٢.٢١	٢٥
دالة	٤.٨٢٣	٠.٨٧١	١.٧٣	٠.٥٠٨	٢.١٥	٢٦
دالة	٨.٠٢١	٠.٩٤٢	٢.١٤	٠.٢٧٨	٢.٩٢	٢٧
دالة	٥.١٩٢	٠.٨٧٠	١.٨٣	٠.٥٧٧	٢.٢٨	٢٨
دالة	٦.٤٥٥	٠.٧٣٨	١.٧٥	٠.٥٨٤	٢.٣٠	٢٩
دالة	٥.٤٢٧	٠.٨٥٥	١.٨١	٠.٥٨٤	٢.٣٠	٣٠

، إذ جرى استخدام معامل ارتباط "بيرسون" (Person Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام عينة التحليل ذاتها للفقرات والبالغة (٤٠٠) طالبة فتيين جميعها ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥).

#### الجدول (٢)

ارتباط فقرات مقياس الضبط الذات بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
٠.٢٢٥	٢١	٠.٤٦٩	١١	٠.٦١٦	١
٠.٥٠٦	٢٢	٠.١٣٢	١٢	٠.٥٥٦	٢
٠.٥٠٩	٢٣	٠.٥٤٧	١٣	٠.٥٤٤	٣
٠.٤٣٣	٢٤	٠.٢١٧	١٤	٠.٤٨١	٤
٠.٥٣٢	٢٥	٠.٥٤٩	١٥	٠.٥٣٦	٥
٠.٥١١	٢٦	٠.١٨٧	١٦	٠.٤٨٤	٦
٠.٠٩٨	٢٧	٠.٤٣٤	١٧	٠.٤١٠	٧
٠.٥٦٢	٢٨	٠.٢١٥	١٨	٠.٣٣٢	٨
٠.٥١٢	٢٩	٠.٤٩١	١٩	٠.٤٩٥	٩
٠.٥٢٥	٣٠	٠.٤٨٠	٢٠	٠.٢٠٣	١٠

علاقة الفقرة بمجالها: حسب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الذي تنتمي اليه الفقرة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، اذا كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

الجدول ( ٣ )  
قيمة معاملات ارتباط كل فقرة بمجالها للمقياس

المجال الاول: التحكم الذاتي		المجال الثاني: الفاعلية		المجال الثالث: تعزيز الذات	
تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٦٦٢	٢	٠.٥٦٧	٣	٠.٦١٥
٤	٠.٥٧١	٥	٠.٦٠٠	٦	٠.٥٤١
٧	٠.٤٩٦	٨	٠.٤٠٩	٩	٠.٦٠٦
١٠	٠.٣٥٩	١١	٠.٥٤١	١٢	٠.٢٠٨
١٣	٠.٥٩٦	١٤	٠.٢٩٣	١٥	٠.٦١٢
١٦	٠.٣٤٦	١٧	٠.٥١١	١٨	٠.٢٤٢
١٩	٠.٥٠١	٢٠	٠.٥٠١	٢١	٠.٣٣٧
٢٢	٠.٥٦٦	٢٣	٠.٥٥٧	٢٤	٠.٥٤٧
٢٥	٠.٥٣٤	٢٦	٠.٥٧٢	٢٧	٠.١١
٢٨	٠.٥٩٩	٢٩	٠.٥٩٠	٣٠	٠.٦١٠

-علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية: حسب معامل الارتباط بين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) كما في الجدول ( ٤ ).

الجدول ( ٤ )  
علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

ت	المجال	معاملات الارتباط
١	التحكم الذاتي	٠.٨٥٩
٢	الفاعلية الذاتية	٠.٨٨٧
٣	التعزيز الذاتي	٠.٨٤٤

ز: مؤشرات الصدق

يعد الصدق من الخصائص المهمة في بناء المقاييس والاختبارات النفسية أي انه يقيس الوظيفة نفسها ولا يقيس شيئاً آخر (ملحم، ٢٠٠٠، ص ٢٧٠) فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس المفهوم او الصفة التي وضع من أجل قياسها . وقد جرى التحقق من صدق المقياس الحالي باستخدام

### ١ . الصدق الظاهري:

جرى التوصل للصدق الظاهري من خلال حكم مختص على درجة قياس المقياس للسمة المقاسة ، وهو حكم لا يستند الى معايير موضوعية وانما الى معايير ذاتية، لذا وجب اعطاه الى اكثر من محكم (الحمداي واخرون، ٢٠٠٦، ص ٢٧٣). ٢. مؤشرات صدق البناء:

يعد صدق البناء (Construct Validity) اكثر أنواع الصدق قبولاً، إذ يرى عدد كبير من المختصين أنه يتفق مع جوهر مفهوم ايبيل (Ebel) للصدق من حيث تشعب المقياس بالمعنى العام (الإمام، ١٩٩٠، ص ١٣١) .

### ح. مؤشرات الثبات:

يقصد بالثبات (Reliability) الدقة في أداء الأفراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن ، أو يقصد به عدم تأثر نتائج الاختبار بصورة جوهرية بذاتية الفاحص، أو إن الاختبار فيما لو كرر على المجموعة نفسها بعد فترة زمنية نحصل على النتائج نفسها أو مقاربة ، (النجار، ٢٠١٠، ص ٢٨٠) ، وقد استخرجت الباحثة الثبات بطريقة:

#### ١- اعادة الاختبار:

وتقوم فكرة إعادة الاختبار على حساب معامل الارتباط بين درجات مجموعة من الطلبة على اختبار ما عند تطبيقه في المرة الاولى وإعادة تطبيقه في المرة الثانية على نفس المجموعة بعد مرور فترة زمنية، ويكشف هذا النوع عن استقرار السمة المقاسة، وقامت الباحثة بحساب الثبات بهذه الطريقة على عينة الثبات البالغ عددها (٦٠) طالبة بعد مرور (١٥) يوم وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني وبلغ (٠,٩٥).

#### ٢- الفاكرونباخ:

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الافراد من فقرة الى اخرى ويمثل الفاكرونباخ متوسط معاملات الناتجة عن الاختبار وبلغ (٠,٨٥).

### و. الوسائل الاحصائية:

١- استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون.

٢- الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test).

٣- استخرجت الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس.

## الفصل الرابع

## نتائج البحث وتفسيرها:

تحقيقاً لاهداف البحث فقد وضحت الباحثة الهدف الاول في الفصل الثالث من حيث اجراءات البحث التي قامت بها اما الهدف الثاني فقد قامت الباحثة من خلال تطبيق مقياس ضبط الذات على طالبات المرحلة المتوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (69.30) وموازنة بالمتوسط الفرضي البالغ (60.00) استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة (23.019) هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وهذا يعني ان العينة تعاني من انخفاض في ضبط الذات والجدول الاتي يوضح ذلك.

الجدول ( ٥ )

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد ٤٠٠	المتغير ضبط الذات
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	1.96	23.019	60.0	8.080	69.30		

هذا الانخفاض في ضبط الذات هو نتيجة قلة الاهتمام من قبل الاهل وسبب تنشئتهم الاسرية ونتيجة الظروف المحيطة بهم في البيئة التي يعيشون بها، وجاءت هذه النتيجة معارضة لما جاءت به الدراسات الاخرى في ارتفاع ضبط الذات لديهم مثل دراسة (الجنابي، ٢٠٠٦) ودراسة (العبيدي، ٢٠٠٩) في حين اتفقت مع دراسة ( دوك ورث وسليجمان ٢٠٠٥ ) في النتيجة في انخفاض ضبط الذات لدى المراهقين .

## التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام بتنمية ضبط الذات لدى الطالبات من خلال التنشئة الاسرية والمعاملة الحسنة في البيت والمدرسة وكل مكان . يجب الاهتمام بالفرد منذ اولى مراحل عمره وفسح المجال امام الفرد لكي ينمو نموا صحيحا خالي من أي مشاكل تؤدي بيه الى انحراف شخصيته في المستقبل عن المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث تمثل اولى بؤادر الضبط في مراحل العمر المبكرة مثل ما أكد عليها العديد من علماء النفس، وتعزيز ثقته بنفسه من اجل رفع مستوى ضبط ذاته.
- ٢- التأكيد على المعاملة الحسنة من قبل الوالدين وايضا من قبل التربويين في المدرسة من اجل الحفاظ على ابنائنا وتنشئتهم تنشئة صالحة في المجتمع.

## المقترحات:

- ١-الأفادة من مقياس ضبط الذات في اجراء دراسة تقاس على هذا المتغير لدى عينات اخرى (المرحلة الابتدائية، الموظفين، الشباب العاطلين عن العمل، ذوي الاحتياجات الخاصة،.....الخ).
- ٢-دراسة متغيرات اخرى تسهم في ضبط الذات مثل(الثقة بالنفس، التفاعل الاجتماعي، الشعور بالمسؤولية، تقبل الذات، التفاؤل،.....الخ).
- ٣-دراسة مقارنة في الخصائص الشخصية لذوي ضبط الذات المرتفع وضبط الذات المنخفض.

## اولاً: المصادر العربية.

- \*ابو جادو، صالح محمد علي،(٢٠٠٤):علم النفس الطفولة والمراهقة ،ط١،دار صفاء للنشر، القاهرة.
- \*الباوي، علي هاشم جاش(٢٠١١)نظريات الارشاد التربوي،ط١،دار النهضة، بيروت، لبنان.
- \*بوير ، عادل. (١٩٨٦) : منطق الكشف العلمي، ترجمة ماهر عبد القادر محمد علي ، دار النهضة العربية، بيروت.
- \*الإمام ، مصطفى محمود (١٩٩٠) : التقويم النفسي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد.
- \*الجنابي، سلام احمد غجر(٢٠٠٦):الثقة المفرطة في الاحكام الاحتمالية وعلاقتها بضبط الذات لدى الاطباء، رسالة ماجستير، كلية الآداب، بغداد.
- \*الحمداني، موفق، واخرون(٢٠٠٦):مناهج البحث العلمي اساسيات البحث العلمي،ط١،مؤسسة الوراق للنشر، عمان.
- \*الخطيب، جمال(١٩٩٥)تعديل السلوك الانساني،ط٣،مكتبة الفلاح للنشر، عمان.
- \*رحيم، هند صبيح(٢٠٠٦).بناء الاتجاهات التعصبية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية ابن رشد، بغداد
- \*السيد، فؤاد البهي(١٩٧٥):الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة،ط٤،دار الفكر العربي، القاهرة.
- \*شلنز، دوان(١٩٨٥)نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي، عبد الرحمن القيسي، مطبعة بغداد.
- \* العبيدي، نظيرة ابراهيم حسن،(٢٠٠٩):ضبط الذات وعلاقته بالهوية الاجتماعية ، رسالة ماجستير (غير منشورة)جامعة ديالى، العراق.
- \*غرابية، فوزي واخرون(٢٠٠٢):اساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والانسانية،ط٢،دار وائل، الاردن.

\*عزام صبري، محمود غانم(٢٠٠١):*الإحصاء في التربية*، ط١، دار صفاء للنشر، عمان.

\*محمد جاسم محمد(٢٠٠٧):*نظريات التعلم*، ط١، دار الثقافة، عمان.

\*مصطفى، يوسف حمه(١٩٩٨):*التمييز النفسي وعلاقته بضبط الذات والاحساس بالهوية لدى المراهقين*، اطروحة دكتوراه(غير منشورة)،العراق.

\*ملحم، سامي محمد(٢٠٠٠):*القياس والتقويم في التربية وعلم النفس*، ط١، دار المسيرة للنشر، عمان.

\*النجار، نبيل جمعه صالح(٢٠١٠):*القياس والتقويم منظور تطبيقي مع تطبيقات برمجية spss*، ط١، دار الحامد للنشر، جامعة مؤتة، عمان.

\*نورجان عادل محمود،(٢٠٠٤):*مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بدافعية التعلم لدى طلبة مرحلة المتوسطة*، رسالة ماجستير(غير منشورة)،الموصل.

#### ثانيا: المصادر الاجنبية.

-\*Angela I, Duck worth and Martin E.p,Seligman(2005):*self discipline out does Iq in predicting Academic performance of Adolescents, University of pennsylvania.*

\*-Bandura, A,(1976),*Modeling Theory learning: system, models and Theories*,2 ed .chicago. R. and mc Nally.

\*-Eebal, R.L. (1972) : *Essentials of Education measuer ment*, prentice Hall , Now york .

\*-Kaplan. R.M & Saccuzzo ,D.P (1982) : *psychological Testing principles , Application & Icces* , California : Books Cole pupliching company

\*-Kieslers,c.&Kiesler,s:(1969),*comformity californiai Addison we sley puplis ching company.*

-**Kleink**, chrisl;(1978) *self perception,the psychology of personal Awareness*. W.H. fremen and company, USA.

Merrell, Kenneth w.(1989):*concurrent Relationships Between\**

*Two behavioral Rating Scales for Teachers: An Examination of*

*Self control,social competence and school Behavioral Adjustment ,psychology in The schools*,V.26,N.3,pp.267.271.

\*-Shoda ,Yuichi, and others ,(1990):*predicting Adolescent cognitive and self-Regulatory.*

الملاحق:

( ١ )  
مقياس الضبط الذاتي

تحية طيبة:

تروم الباحثة اجراء بحث علمي ومن اجل ذلك قامت بأعداد أداة القياس التي بين أيديك يرجى قراءة كل عبارة بدقة وصدق وأختيار بديل واحد من بين البدائل الثلاثة الموضوعه أمام كل عبارة كما موضح في المثال الاتي:

الفقرات	دائماً	أحيانا	لا
أتجنب تكرار الاخطاء التي وقعت بها			

فاذا كان رأيك بالعبارة دائماً فضعي إشارة ( ) تحت البديل دائماً واذا كانت إجابتك أحيانا على الفقرة فضعي إشارة ( ) تحت البديل أحيانا اما اذا كانت إجابتك ب لا فضعي إشارة ( ) تحت البديل (لا).وتذكري انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة فكل الاجابات صحيحة وإن إجابتك سوف لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة ولا داعي لذكر الاسم .

يرجى الاجابة عن المعلومات الاتية:

١-المستوى الدراسي للأب : أمي يقرأ ويكتب ثانوية او متوسطة كلية او معهد

٢- المستوى الدراسي للأم:

٣- هل أنت يتيم: نعم لا

٤- عدد الاخوة والاخوات:

الباحثان

ت	الفقرات	دائماً	احيانا	لا

			استطيع التحكم بانفعالاتي	١
			أنا دقيقة في مواعيدي مع زميلاتي	٢
			أفرح عندما أنجح في الامتحان	٣
			اتحكم بمشاعري عندما يستفزني الآخرون	٤
			أستطيع مساعدة أي فرد لدية مشكلة	٥
			أحرص على أن يكون مظهري جيد	٦
			أنتظر دوري في المشاركة في النشاط الصفي	٧
			أضع خطط مناسبة لتحقيق النجاح	٨
			أعاقب نفسي اذا فشلت في الامتحان	٩
			اسيطر على غضبي عندما تزعجني زميلتي	١٠
			أستطيع تحمل الكثير المسؤوليات	١١
			أفرح عندما أساعد زميلاتي	١٢
			أستطيع اتخاذ القرار المناسب	١٣
			أفكر بشكل جيد في الامتحان	١٤
			الوم نفسي عندما تزعل مني صديقتي	١٥
			أتجنب القيام بأعمال تزعج الآخرين	١٦
			أسعى الى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل	١٧
			أشعر بالسعادة عندما يكافئني والدي	١٨
			أتناول الطعام في المواعيد المحددة	١٩
			أسأل صديقتي قبل القيام بأي عمل	٢٠



			٢١	تعاقبي أُمي عندما لا أنجز أعمال البيت
			٢٢	أحافظ على انفعالاتي(عصبيتي)داخل الصف
			٢٣	أستطيع مشاركة الآخرين في نشاطاتهم وهو أياتهم
			٢٤	أشعر بالخوف إذا ما عاقبتني المدرسة
			٢٥	أُتصرف بهدوء في المواقف الصعبة التي تواجهني
			٢٦	أنا مصممة على أداء واجباتي مهما كلفني ذلك من جهد
			٢٧	أشعر بالراحة عندما تكون الاسئلة سهلة
			٢٨	أستطيع المحافظة على هدوئي عندما تعاقبي المدرسة
			٢٩	أستطيع أنجاز الاعمال الصعبة التي تكلفني بها أُمي
			٣٠	أكافئ نفسي عندما أتفوق في دروسي

### ملحق (٢)

أسماء الخبراء مرتبة حسب الحروف الابجدية ومكان العمل والقلب العلمي

ت	أسماء الخبراء	مكان العمل
---	---------------	------------

جامعة ديالى كلية التربية الاساسية	أ.د بشرى عناد مبارك	١
جامعة ديالى كلية التربية	أ.د سالم نوري صادق	٢
جامعة ديالى كلية التربية	أ.د سامي العزاوي	٣
جامعة ديالى كلية التربية	أ.د عدنان محمود المهداوي	٤
جامعة ديالى كلية التربية الاساسية	أ.د علي ابراهيم محمد	٥
جامعة ديالى كلية التربية الاساسية	أ.د ليث كريم حمد	٦
جامعة ديالى كلية التربية الاساسية	أ.م.د اخلاص علي حسين	٧
جامعة ديالى كلية التربية	أ.م.د سميرة حسين علي	٨
ديالى معهد اعداد المعلمين	أ.م.د عبد الكريم محمود صالح	٩
جامعة ديالى كلية التربية	أ.م.د لطيفة ماجد	١٠
جامعة ديالى كلية التربية	أ.م.د هيثم احمد	١١