



**The effectiveness of a psychological training program in developing self-monitoring and enhancing self-awareness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the Mosul University**

**Ali Abdulilah Younis<sup>1</sup>, Mahmoud Matar Ali Al-Badrani<sup>2</sup>, Anmar Abd-Alsatar AL-Dabbagh<sup>3</sup>**

**Mosul University / College of Physical Education and Sports Sciences**

**Correspondent Author: ali.1984@uomosul.edu.iq**

---

**Abstract**

The research aimed to identify self-monitoring and self-awareness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul, and to structure a psychological training program to develop self-monitoring and enhance self-awareness among students, and to reveal the impact of the psychological training program on developing monitoring. Self-esteem and enhancing self-awareness among students. Detecting differences in the post-test of self-monitoring and self-awareness between the experimental and control research groups. The researchers used the experimental method. The current research population consisted of second-year College of Physical Education and Sports Sciences students. For the academic year (2023-2024), the number is (177) students, based on the statistics obtained from the Registration Division at the college, and after excluding (40) male and female students for participating in the consistency and exploratory experiment, in addition to excluding (23) male and female students for not completing the questionnaire. For the research, the research sample consisted of (114) male and female students representing (64.40%) of the research population. In light of this, the experimental research sample was deliberately selected, amounting to (26) students, with (13) students for the experimental group and (13) students for the control group and calculated the scores they obtained on the self-monitoring scale and the self-awareness scale. The data obtained by the researchers was processed using the arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient, t-test for independent samples, t-test for correlated samples, and test (t) for one sample. The researchers concluded the following: The effectiveness of the psychological training program that the researcher's structure in developing self-monitoring and improving self-awareness was inferred through the results of the pre-and post-tests of the experimental group. The researchers recommended the possibility of benefiting from the current psychological training program in facilitating the task of researchers in the future to build similar programs at different academic levels concerned with the academic preparation of students and applying it in universities.

**Keywords:** psychological training program, self-monitoring, self-awareness



فاعلية برنامج تدريبي نفسي في تنمية المراقبة الذاتية وتعزيز الوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

م.د. علي عبدالاله يونس الحياي<sup>1</sup>، أ.م. د محمود مطر علي البدراني<sup>2</sup>، م. انمار عبد الستار الدباغ<sup>3</sup>

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

**هدف البحث** الى التعرف على المراقبة الذاتية والوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، وبناء برنامج تدريبي نفسي لتنمية المراقبة الذاتية وتعزيز الوعي الذاتي، والكشف عن الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمراقبة الذاتية والوعي الذاتي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، والتعرف على الفروق في الاختبار البعدي للمراقبة الذاتية والوعي الذاتي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، واستخدام الباحثون المنهج التجريبي، اذ تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2023-2024)، والبالغ عددهم (177) طالب وطالبة استنادا إلى الإحصائية التي تم الحصول عليها من شعبة التسجيل في الكلية، وبعد استبعاد (40) طالباً وطالبة لمشاركتهم بالثبات والتجربة الاستطلاعية، فضلا عن استبعاد (23) طالبا وطالبة لعدم اكمالهم الاستبانة الخاص بالبحث، اما عينة البحث فقد تكونت من (114) طالب وطالبة يمثلون نسبة (64.40%) من المجتمع البحث، وفي ضوء ذلك تم تحديد عينة البحث التجريبي عمديا والبالغ عددها (26) طالبا بواقع (13) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية (13) طالب وطالبة للمجموعة الضابطة وحسب الدرجات التي حصلوا عليها على مقياس المراقبة الذاتية ومقياس الوعي الذاتي، وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثون باستخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، اختبار (t) للعينات المستقلة، اختبار (t) للعينات المترابطة، اختبار (t) لعينة واحدة، واستنتج الباحثون ما يلي: فاعلية البرنامج التدريبي النفسي الذي قام الباحثون ببنائه في تنمية المراقبة الذاتية وتحسين الوعي الذاتي الذي تم الاستدلال عليه من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وقد اوصى الباحثون إمكانية الاستفادة من البرنامج التدريبي النفسي الحالي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلا لبناء برامج مشابهة على مراحل دراسية مختلفة تهتم بالإعداد الأكاديمي للطلبة وتطبيقه في الجامعات.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي نفسي، المراقبة الذاتية، الوعي الذاتي.



## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد المرحلة الجامعية من اهم المراحل الدراسية التي تتسم بالتغيرات السريعة لشخصية الطلبة في جوانبها المتعددة، وان البيئة الدراسية التي يعيشها الطلبة تؤثر بصورة كبيرة في بناء شخصيتهم من خلال المواقف الاجتماعية التي يمرون بها، فضلا عن ذلك فان الجامعة تعتبر مؤسسة تربوية وتعليمية لها أهدافها والتي تعمل على تحقيقها بالطرق العلمية والعملية، لذا فان المراقبة الذاتية تسهم في بناء شخصية الطلبة بناءً نفسياً واجتماعياً سليماً والتي تؤهلهم لكي يكونوا الرافد الحيوي في بناء المجتمع والعمل على زيادة استقرارهم النفسي وتحقيق حاجاتهم الذاتية، ولكي يكونوا عناصر فعالة في مجتمعاتهم وأداء واجباتهم العملية والمهنية بصورة سليمة، فالمراقبة الذاتية تعمل على زيادة وعي الطلبة بالسلوكيات الموجودة لديهم وتقديرها وتقويمها ثم تحسين مستواهم الاكاديمي وذلك من خلال وعيهم ومتابعتهم بالطريقة التي يفكرون بها، ويضيف (sngder,1984) ان المراقبة الذاتية تتعلق بالوعي الذاتي والشعور بالهوية النفسية، فالطلبة المتمتعون بالمراقبة الذاتية العالية يتمكنون من التعبير بشكل فعال عن ذواتهم واطهار هوياتهم ولديهم القدرة على تبادل الادوار على نحو مناسب في المواقف الاجتماعية، اما المتمتعون بالمراقبة الذاتية المنخفضة فهم يشعرون بالقلق عن التعبير بما يفكرون به لذا ينسحبون في كثير من المواقف التي ينبغي المشاركة فيها لتثبيت شخصياتهم (sngder,1984,14)، هذا ومن جهة اخرى فان الوعي الذاتي يعد أحد المتغيرات الأساسية التي تؤثر بسلوك الطالب وتحدد مقدار ادراكه لذاته، فهو أمر حيوي للنجاح الأكاديمي والاجتماعي والرياضي والنمو العاطفي للطلاب، فضلا عن انه اساس الشخصية القوية الذي يرتبط بالاستقرار النفسي والصحي والفكري للشخصية السوية القادرة على التأثير الايجابي مع المواقف التي يتعامل معها الطالب، اذ يشير (ابو رياش، وآخرون، 2006) إلى أن الأفراد الذين لديهم وعي ذاتي تتسم شخصيتهم بالحالات الانفعالية الجيدة ويكون لديهم القدرة على اتخاذ القرار فهم ايجابيون في تفكيرهم وسلوكهم ولا يستسلمون عند التعرض لمواقف محبطة (ابو رياش وآخرون، 2006، 60)، يرى الباحثون ان البرامج التدريبية النفسية تعد احد الركائز الاساسية في عمليات التعلم والتعليم لأعداد الطلبة اعدادا متكاملًا من جميع النواحي وذلك لاكتساب الجوانب المعرفية والنفسية والتي بدورها تسهم في تحسين قدراتهم وطاقتهم النفسية لكي يصل الطالب الى اهدافه العلمية المنشودة، ومن هنا فان اهمية البحث جاءت في بناء برنامج تدريبي نفسي



في تنمية المراقبة الذاتية وتحسين الوعي الذاتي لأجل متابعة تركيز الطلبة على المهام الاكاديمية الذي ينعكس بشكل ايجابي على كافة الانشطة والسلوكيات وعمليات التعلم لديهم من خلال تطبيقها على البيئة الدراسية لطلبة الجامعة، فضلا عن ذلك فان البحث الحالي يشكل إضافة علمية معرفية جديدة في مجال البرامج النفسية ومن ثم تطبيقها في المجال الاكاديمي وذلك لقلّة الدراسات والبحوث التي تهتم في استخدام برامج تنمية المراقبة الذاتية وعلى حد علم الباحثون.

### 1-2 مشكلة البحث:

إن طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتعرضون للعديد من التغيرات النفسية والتعليمية والتي تؤثر بشكل كبير على أدائهم الأكاديمي والشخصي وتقدهم السيطرة على ذواتهم مما يؤدي الى ضعف المراقبة الذاتية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وتفوق فانه يحتاج الى مراقبة الذات باعتبارها وسيلة مهمة للطلبة لكي يتمكنوا من السيطرة وضبط ذواتهم والتكيف مع المواقف الدراسية والمشكلات الاكاديمية التي يواجهونها بطريقة إيجابية، ومن جهة اخرى يرى الباحثون ان تحسين الوعي الذاتي للطلبة ممكن ان يساهم في مساعدتهم لمعرفة ذواتهم والتي تجعلهم قادرين على مقاومة اغلب التحديات التي تعرقل حياتهم الدراسية والتعامل مع تلك المواقف المحيطة بهم بشكل ايجابي، ومن هنا اتضحت الحاجة الى بناء برنامج تدريبي نفسي في تنمية المراقبة الذاتية وتحسين الوعي الذاتي والتي تحتاج الى المزيد من الاهتمام حسب علم الباحثون.

### 1-3 اهداف البحث:

- 1- التعرف على المراقبة الذاتية والوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.
- 2- بناء برنامج تدريبي نفسي لتنمية المراقبة الذاتية وتعزيز الوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.
- 3- الكشف عن الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمراقبة الذاتية والوعي الذاتي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.



4- الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي للمراقبة الذاتية والوعي الذاتي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

#### 1-4 فروض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المراقبة الذاتية والوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي في المراقبة الذاتية، والوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

#### 1-5 مجالات البحث:

-المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

- المجال الزمني: ابتداء من 2024/2/4 الى 2024/2/29

- المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

#### 1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 المراقبة الذاتية: "بأنها عملية ادراكية تنظيمية من خلالها يتم متابعة السلوك ومراقبته وتنظيمه وتوجيهه ليسهم في تحقيق الهدف المنشود وزيادة الدافعية لتحقيق المزيد من التوجهات الايجابية ومن ثم تطور مستوى المراقبة الذاتية.(صفية، 2012، 14)

1-6-2 الوعي الذاتي: بأنها "قدرة الفرد على قراءة انفعالاته وادراكه لتأثير تلك الانفعالات في سلوكه ومعرفته بنقاط القوة لديه وجوانب الضعف".(عبدالهادي والبساطي، 2015، 621)



## 3- اجراءات البحث :

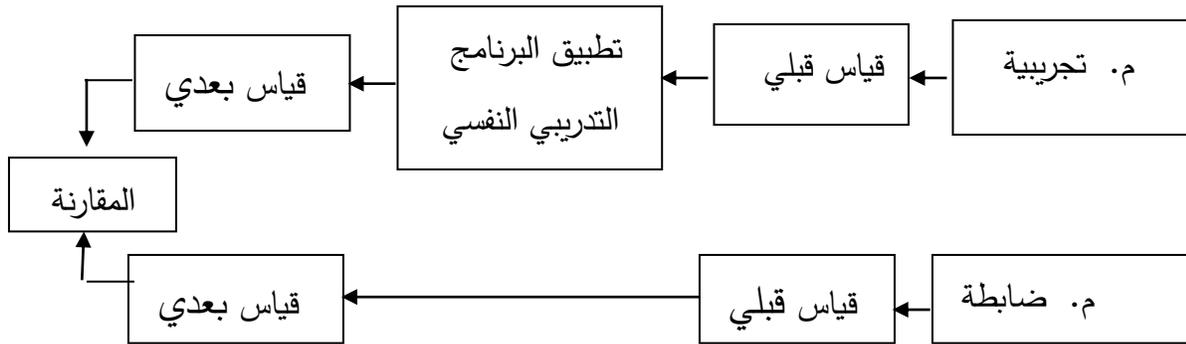
3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (177) طالباً وطالبة، وتم اختيار (40) طالباً وطالبة لمشاركتهم بالثبات والتجربة الاستطلاعية، وتم استبعاد (23) طالبا وطالبة لعدم اكمالهم الاستبانة، اما عينة البحث فقد تكونت من (114) طالب وطالبة يمثلون نسبة (64.40%) من المجتمع البحث، وقد تم تحديد عينة البحث التجريبي عمديا والبالغ عددها (26) طالبا بواقع (13) طالبا للمجموعة التجريبية و(13) طالبا للمجموعة الضابطة وحسب الدرجات التي حصلوا عليها، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين تفاصيل عدد أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموع
العدد	13	13	26
النسبة المئوية	%50	%50	%100

3-3 التصميم التجريبي: استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذا المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي والشكل (1) يوضح ذلك.





### 3-4-4 الأدوات والاجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث:

- المصادر العربية والاجنبية، مقياس المراقبة الذاتية ومقياس الوعي الذاتي، بناء البرنامج التدريبي النفسي، وجهاز حاسوب.

**3-4-3-1 وصف وتصحيح مقياس المراقبة الذاتية:** استخدم الباحثون مقياس المراقبة الذاتية الذي اعده (صالح 2021)، الذي يتكون من (46) فقرة ايجابية وسلبية موزعة على ثلاثة ابعاد (التفكير المسبق، الاداء او التحكم الاختياري، التأمل الذاتي) لقياس المراقبة الذاتية علما ان بدائل الف قررات هي (تنطبق علي تماما) (تنطبق علي أحيانا) (لا تنطبق علي أبدا)، وتعطى الاوزان (3، 2، 1) على التوالي، والعكس لل فقرات السلبية، علماً ان اعلى درجة للمقياس هي (138) وادنى درجة هي (46) وبمتوسط افتراضي مقداره (92).

**3-4-3-2 وصف وتصحيح مقياس الوعي الذاتي:** استخدم الباحثون مقياس الوعي الذاتي المعد من قبل (ناجي وعزيز، 2016)، الذي يتكون من (25) فقرة موزعة على مجالين (مجال الوعي الذاتي الخاص ويتكون من (14) فقرة، بينما يتكون مجال الوعي الذاتي العام من (11) فقرة هي (تنطبق علي تماما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي ابدا)، اعطيت لها الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) درجة، علماً ان اعلى درجة للمقياس هي (125) واقل درجة هي (25) وبمتوسط افتراضي مقداره (75).

### 3-4-3 الاسس العلمية لمقياسي المراقبة الذاتية والوعي الذاتي:

**3-4-3-1 الصدق الظاهري :** قام الباحثون بعرض مقياسي (المراقبة الذاتية والوعي الذاتي)، على عدد من الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية التربوية والنفسية والبالغ عددهم (9) خبراء والذي بين اتفاقهم على الصدق الظاهري للمقياسين ملحق (1).

**3-4-3-2 ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية :** تم اجراء الثبات على عينة مكونة من (30) طالباً، بتاريخ 2024/1/29، واستخدم الباحثون طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية و الزوجية)، ثم قسمت الى نصفين النصف الاول يمثل الفقرات ذات التسلسل الفردي والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسل الزوجي، بحيث أصبح لكل فرد درجتان (فردية و زوجية ) واستخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي الاختبار المقياس فظهرت قيمة (ر) المحتسبة لمقياس المراقبة الذاتية تساوي (0,947)، ولكي



نحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بكاملة تم استخدام معادلة (سييرمان \_ براون ) إذا بلغت قيمة معامل الثبات الكلي(0,963)، وهو دال احصائيا مما يدل على ثبات مقياس المراقبة الذاتية، بينما بلغت قيمة الثبات لمقياس الوعي الذاتي(0.88) ولكي نحصل على تقدير غير متحيز اثبات الاختبار بكاملة تم استخدام معادلة( سييرمان \_ براون ) إذا بلغت قيمة معامل الثبات الكلي(0,890)، وهو دال احصائيا مما يدل على ثبات مقياس الوعي الذاتي.

**3-5 التجربة الاستطلاعية الخاصة بمقياسي المراقبة الذاتية والوعي الذاتي:** قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى والخاصة بمقياسي (المراقبة الذاتية والوعي الذاتي) على عينة قوامها (10) طلاب من طلبة الكلية، بتاريخ 2024/1/30 لغرض التعرف على وضوح فقرات المقياسين والتأكد من مدى وضوح التعليمات الخاصة بكيفية الاجابة على المقياسين.

**3-6 الاختبار القبلي:** وبعد التأكد من صلاحية المقياسين لقياس الغرض الذي وضع من اجله، تم تطبيق المقياسين على عينة البحث والبالغة(114) طالبا وطالبة.

**3-7 تكافؤ مجموعتين البحث:** تعد عملية تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث التجريبي أمراً مهماً، إلا أن الحصول على مجموعات متماثلة في جميع النواحي أمر صعب جداً، لذا حرص الباحثون على التأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث.

الجدول (2) يبين القيم الاحصائية لمتغيرات التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيم		الدلالة
		س	ع±	س	ع±	T	Sig	
مقياس المراقبة الذاتية	درجة	91.307	6.575	89.923	6.570	0.528	0.602	غير معنوي
مقياس الوعي الذاتي	درجة	75.769	9.139	75.307	8.816	0.131	0.897	غير معنوي

يتبين من الجدول (2) انه توجد فروق غير معنوية بين مجموعتين البحث في متغيرات (المراقبة الذاتية والوعي الذاتي)، وذلك بالاعتماد على معنوية (Sig) والبالغة على التوالي(0.602 - 0.897)، اذ تتبين بان قيمتها اكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، وهذا يدل على ان الفرق غير دال احصائيا بين مجموعتين البحث في هذه المتغيرات، مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث في هذه المتغيرات.



3-8 خطوات بناء البرنامج التدريبي النفسي لتنمية المراقبة الذاتية وتحسين الوعي الذاتي من خلال الاتي.

- الاطلاع على الأدبيات الخاصة بكيفية إعداد وبناء البرامج التدريبية النفسية ونماذجها.
- الاطلاع على بعض البرامج التدريبية النفسية، منها البرنامج التدريبي النفسي، الذي أعدّه كل من (ابو سليمان، 2002) و(الخفاف، 2017) للإفادة من محتواها وخطواتها.
- عرض البرنامج التدريبي النفسي على عدد من الخبراء المختصين (ملحق 1).
- تحديد الاحتياجات واختيار الاولويات: تم تحديد الاحتياجات التالية(المراقبة الذاتية، التأمل الذاتي، الكفاءة الذاتية، الثقة بالنفس، تحديد الاهداف الايجابية، الحديث الايجابي مع الذات، الادراك الذاتي الايجابي، الشعور بالذات، الرضا الذاتي، التقييم والتعزيز الذاتي).
- **تحديد الأهداف:** هدف البرنامج التدريبي النفسي الى رفع درجة المراقبة الذاتية والوعي الذاتي للطلبة من خلال مساعدتهم على مراقبة الذات، وكذلك مساعدة افراد المجموعة التجريبية على ممارسة بعض الفنيات التي تسهم في تغيير سلوكهم من السلبية إلى الايجابية لكي يتمكنوا من تحسين الوعي الذاتي، وتكليف الطلبة ببعض الواجبات المنزلية.
- **الفنيات:** المحاضرة، المناقشة، الاسترخاء، التعزيز، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي).
- **تقويم البرنامج:** "يقصد به الحكم على نتائج البرنامج الذي من خلاله يتحدد الفائدة التي يتم الحصول عليها بعد تطبيقه، وان تقويم اي برنامج يجب ان يكون في ضوء اهداف ذلك البرنامج"(الدوري، 88، 1997). ويتم تطبيق اي برنامج من خلال المقارنة بين الاختبارين.
- **التجربة النهائية للبحث:** بعد انتهاء الباحثون من اعداد البرنامج التدريبي النفسي تم تنفيذه على افراد العينة التجريبية بواقع ثلاث جلسات في الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، للفترة من (2024 /2/4) الى (2024/2/29) والجدول الاتي يبين تفاصيل تنفيذ البرنامج.



## الجدول (3) يبين الجلسات التدريبية ومواضيعها وتاريخ انعقادها

ت	تسلسل الجلسات	محتوى الجلسة	الاسابيع	اليوم والتاريخ
1	الجلسة الاولى	جلسة تعريفية	الاسبوع الاول	2/4
2	الجلسة الثانية	المراقبة الذاتية	الاسبوع الاول	2/6
3	الجلسة الثالثة	التأمل الذاتي	الاسبوع الاول	2/8
4	الجلسة الرابعة	الكفاءة الذاتية	الاسبوع الثاني	2/11
5	الجلسة الخامسة	الثقة بالنفس	الاسبوع الثاني	2/13
6	الجلسة السادسة	تحديد الاهداف الإيجابية	الاسبوع الثاني	2/15
7	الجلسة السابعة	الحديث الايجابي مع الذات	الاسبوع الثالث	2/18
8	الجلسة الثامنة	الادراك الذاتي الإيجابي	الاسبوع الثالث	2/20
9	الجلسة التاسعة	الشعور بالذات	الاسبوع الثالث	2/22
10	الجلسة العاشرة	الرضا الذاتي	الاسبوع الرابع	2/25
11	الجلسة الحادية عشر	التقييم والتعزيز الذاتي للأداء	الاسبوع الرابع	2/27
12	الجلسة الثانية عشر	الجلسة الختامية	الاسبوع الرابع	2/29

**3-9 القياس البعدي :** بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج اجرى الباحثون القياس يوم الاحد 3/3/2024 واشتمل على قياس المراقبة الذاتية والوعي الذاتي ولجميع افراد العينة (التجريبية والضابطة) وقد اتبع الباحثون نفس طريقة اداء القياس القبلي وتحت الظروف الزمنية والمكانية نفسها.

**المعالجات الاحصائية:** استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الاتي: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، اختبار (T) لعينة واحدة، اختبار (T) للعينات المترابطة، اختبار (T) للعينات المستقلة.



#### 4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

4-1 التعرف على المراقبة الذاتية والوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة لعينة البحث

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدالة
المراقبة الذاتية	درجة	114	91.017	19.455	92	0.539	0.591	غير معنوي
الوعي الذاتي	درجة	114	75.903	20.316	75	0.475	0.626	غير معنوي

يتبين من الجدول (4) إن الوسط الحسابي للمراقبة الذاتية قد بلغ (91.017)، وبانحراف معياري (19.455)، وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (92) ظهرت قيمة (t) المحتسبة (0.539)، وعند مستوى (Sig) (0.591)، وهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق لصالح للمتوسط الفرضي، اما الوسط الحسابي للوعي الذاتي قد بلغ (75.903)، وبانحراف معياري (20.316)، وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (75) ظهرت قيمة (t) المحتسبة (0.475)، وعند مستوى دلالة (0.626)، وهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق لصالح المتوسط الفرضي.

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث المراقبة الذاتية والوعي الذاتي للمجموعة التجريبية.

الجدول (5) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية

المعالم الاحصائية المجاميع	القبلي		البعدي		ت المحسوبة	Sig	دلالة الفرق
	س	ع±	س	ع±			
مقياس المراقبة الذاتية	91.307	6.575	110.384	6.397	7.201	0.00	معنوي
مقياس الوعي الذاتي	75.769	9.139	89.230	12.564	3.536	0.02	معنوي

يتبين من الجدول (5) ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة (sig) لمقياس المراقبة الذاتية (0.00) بينما بلغت قيمة (sig)



لمقياس الوعي الذاتي (0.02) ، وهما اصغر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح القياس البعدي للمقياسين.

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث (المراقبة الذاتية والوعي الذاتي) للمجموعة الضابطة.

الجدول (6) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة

المعالم الاحصائية المجاميع	القبلي		البعدي		Sig	ت المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
المراقبة الذاتية	89.923	6.570	93.307	9.758	0.120	1.672	غير معنوي
الوعي الذاتي	75.307	8.816	78.769	7.417	0.056	2.164	غير معنوي

الجدول (6) يبين المعالم الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (المراقبة الذاتية والوعي الذاتي) للمجموعة الضابطة، وبالاعتماد على قيمة (Sig) مما دل على ذلك الفروق بين الاختبارين.

3-4 عرض وتحليل الاختبارات البعدي - بعدي لمتغيرات البحث (المراقبة الذاتية والوعي الذاتي) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث (المراقبة الذاتية، والوعي الذاتي) بين مجموعة البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيم		الدلالة
	س	ع±	س	ع±	T	Sig	
المراقبة الذاتية	110.384	6.397	93.307	9.758	5.277	0.00	معنوي
الوعي الذاتي	89.230	12.564	78.769	7.417	2.589	0.01	معنوي

الجدول (7) يبين لنا ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (المراقبة الذاتية والوعي الذاتي)، وبالاعتماد على قيمة (Sig) والتي كانت على التوالي (0,00) و (0,01) وهي اقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات (المراقبة الذاتية، والوعي الذاتي) ولمصلحة المجموعة التجريبية.



## مناقشة النتائج :

فيما يخص نتائج جدول (4) ومن خلال مقارنة قيمة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمراقبة الذاتية، نلاحظ ان افراد عينة البحث لا يمتلكون مستوى مقبول من المراقبة الذاتية، من اجل تحسين مستواهم الدراسي ربما عدم معرفتهم بأهمية المراقبة الذاتية في حياتهم الدراسية والالتزام بها، ويتفق الباحثون مع (Worth,2007) ان الافراد منخفضي المراقبة الذاتية لا يقومون عموماً بتكيف سلوكهم ليوافق مع متطلبات المواقف الاجتماعية والدراسية ويعتقد ان هؤلاء الافراد يتصرفون بطريقة اكثر اتساقاً كما انهم مدفوعين بالدرجة الاولى بمشاعرهم ومواقفهم (Worth,2007,6).

اما النتائج التي تخص الوعي الذاتي فان عينة البحث تمتلك مستوى متوسط من الوعي الذاتي، فيعزو الباحثون ذلك الى خصائص وطبيعة عينة البحث من طلبة الجامعة في هذه المرحلة والتي تتمتع بشيء من الانفتاح العلمي الذي جعلهم على وعي بأنفسهم ومشاعرهم وقدراتهم وامكانياتهم وتوجيهها نحو المجالات التي تتناسب معهم، كما ان طلاب هذه المرحلة لهم خصائصهم وقراراتهم المتعلقة بالمستقبل، فالوعي مطلباً مهماً في حياتهم الدراسية لما لها من تأثيرات ايجابية، فالطلبة لديهم القدرة على التعامل والتفكير بطريقة اكثر ايجابية وتعديل سلوكهم وانفعالاتهم واتجاهاتهم، والتغلب على المعوقات التي تواجههم والتكيف مع الجوانب المحيطة به لتحقيق اهدافهم المنشودة اذا تحسن لديهم الوعي الذاتي، إذ يشير (بخش والكاكي، 2016) بأن "الشخص الذي يمتلك وعي ذاتي يكون لديه القدرة العالية في التعرف على مشاعره الحقيقية ويعبر عنها بطريقة تنسجم مع ميوله وأفكاره وأنه يمتاز بوعي لحالاته الانفعالية والمزاجية، فضلاً عن كونه ايجابي في اسلوب تفكيره وسلوكه ولا يستسلم عند تعرضه لمواقف محبطة، فضلاً عن ان شخصيته تكون مستقلة فتتشكل لديه القدرة على اتخاذ القرار بصورة ايجابية مما يضيف عليه مقدار عالي من التوافق الشخصي والانفعالي" (بخش والكاكي، 2016، 86)، ويضيف (العكايشي، 2019)، " أن الوعي بالذات يحدد اسلوب الفرد في طبيعة الاداء عند تفاعله مع البيئة، ويعد مؤشراً للقدرة على مواجهة المشكلات وحلها بطريقة جيدة" (العكايشي، 2019، 302).

بينما تشير نتائج الجدول (5) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث ولمصلحة القياس البعدي، ويعزو الباحثون النتيجة التي ظهرت الى ان البرنامج التدريبي النفسي الذي احتوى على مهارات نفسية إيجابية في الجلسات التي اعتمدت على الشمولية والتي ساعدت



الطلبة بطريقة مكنتهم من مواكبة سلوكهم مع الواقع ومع المواقف الاجتماعية وقدراتهم على مراقبة سلوكهم وتحمل المسؤولية بما يتناسب مع امكانياتهم التي اسهمت في وصولهم الى الادراك الذاتي، فالطالب يستطيع أن يصنع ذاته عندما يحول افكاره الى الواقعية بالشكل الأمثل من خلال توجيه تلك الأفكار والمشاعر والإمكانات نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها واستغلال ذلك لتحقيق اهدافه واماله، ويتفق الباحثون مع (Zimmerman,2004) إن تشجيع الفرد على المراقبة الذاتية يجعله يحتفظ بعدد من الأهداف الايجابية ومقدار الوقت الذي يقضيه لتحقيق هذه الأهداف" (Zimmerman,2004: 60)، ويذكر (الخليفي، 2000) ان البرنامج التدريبي النفسي عبارة عن مجموعة من الاجراءات التي تهدف الى اوصول الافراد لتحديد العوامل التي تمكنهم من الازدهار النفسي (الخليفي، 2000، 16)، ويرى الباحثون الى ان تطبيق البرنامج التدريبي النفسي على المجموعة التجريبية، أدى إلى اكتساب الطلبة المعلومات المعرفية والمهارية والنفسية والتي ادت الى تحسين درجة الوعي الذاتي، من خلال تبني استراتيجيات ايجابية في البرنامج، والتي بدأت بالتدريب على مهارة الاسترخاء، إذ يرى الباحثون ان استخدام اساليب الاسترخاء، ومنها العقلي له تأثير ايجابي على الحالة النفسية والاجتماعية واثارة حالات الوعي لديهم كونه يسهم في التكيف واعادة التوازن للطلبة في مواجهة الضغوط النفسية، هذا ما أكدّه (شمعون) نقلاً عن (الزبيدي، 2011) بأن الاسترخاء يمثل "الخطوة الأولى التي تبني عليها جميع البرامج والتي بدونها لا يمكن أن يحقق التدريب العقلي أهدافه في الارتقاء بمستوى الأداء" (الزبيدي، 2011، 120).

اما فيما يخص نتائج الجدول (6) وعلى الرغم من ان هناك فرق في قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيري البحث (المراقبة الذاتية، الوعي الذاتي) كان لديها من المعنوية بصورة ضئيلة ويعزو الباحثون ذلك الى عدم خضوع افراد المجموعة الضابطة الى البرنامج التدريبي النفسي مقارنة مع المجموعة التجريبية فهي تعد نتيجة منطقية حيث لم يتعرض افراد المجموعة الضابطة الى البرنامج التدريبي النفسي وما يحتويه من جلسات تساعده في احداث اي تغير ايجابي لهم.

اما نتائج الجدول (7) يشير إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة، في مقياس المراقبة الذاتية والوعي الذاتي ولمصلحة المجموعة التجريبية، ويفسر الباحثون هذه النتيجة الحالية إلى فاعلية المفردات المعتمدة في منهجية البرنامج المستخدم في البحث الحالي والياته في



التفاعل بين العمليات الشخصية والسلوكية والبيئية للطلبة بطريقة ايجابية مكنتهم من النجاح وتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج، ويمكن تأكيد ما ورد سابقا من خلال جانب تطبيقي مهم اعتمده الباحثون في بحثهم الحالي، وهو التأكيد على الواجبات المنزلية لدى الطلبة والتي أثمرت في تعزيز نتائج البرنامج المعتمد، وذلك لاعتمادها على مهارات الذات، إذ يركز البرنامج التدريبي النفسي على الواجبات المنزلية وإعطاء الأمثلة التوضيحية التي تصادف الطلبة إثناء حياتهم الجامعية، وهذا يتفق مع رأي (أبو سليمان، 2002) ان الواجبات المنزلية لها أهمية بالغة في تحقيق الأهداف واستمراريتها، ومساعدة الفرد على تطبيق الإجراءات المطلوبة في الجلسات المعتمدة حتى يتسنى لهم مواجهة أية اضطرابات انفعالية او مواقف ضاغطة في المستقبل، لذا فان كثيراً من الممارسات السلوكية التي يتم التدريب على تطبيقها ومحاولة اكتسابها، تفقد خاصيتها في التأثير إذا لم يتم التدريب عليها (أبو سليمان، 2002، 73). ويضيف الباحثون ان المهارات الذاتية التي اكتسبها الطلبة ساعدتهم في ادارة المواقف البيئية التي تواجههم في حياتهم الدراسية، وتفعيل هذه المهارات في البيئات اليومية إلى الأفكار والمشاعر والأفعال التي يتم تكوينها بانتظام لتحقيق الأهداف الشخصية، هذا ما اشار اليه (Zimmerman, 2014) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالمراقبة الذاتية يستطيعون تنظيم ذاتهم وتنظيم معلوماتهم معرفيا وسلوكيا فيتمكنوا من توجيه سلوكهم ومراقبته حيث يتميزون بالتفكير المسبق، اي وضع الأهداف المسبقة والقدرة على تحقيقها والتعامل مع الصعوبات والمشكلات التي تواجههم، وكذلك يكون لديهم وعي بمشاعرهم وسلوكياتهم وأفكارهم وقدرتهم على مساعدة الآخرين (Zimmerman, 2014, 89)، ويذكر (Barrick, et...al, 2005) ان المراقبة الذاتية أصبحت بمثابة حلقة تتحكم في الفرد وتراقبه وتتحكم فيه، يتحكم من خلالها في سلوكه وجميع ردود أفعاله تجاه الآخرين والعمل الذي يؤديه والواجبات المكلف به لإنجازها، وهم حريصون على تحقيق أهدافهم برغبة وحماس (Barrick, et...al, 2005, 746)، بالإضافة الى ما سبق ذكره اعلاه فان فاعلية البرنامج التدريبي النفسي الذي تم تنفيذه على افراد المجموعة التجريبية، من خلال انتقاء مفردات الجلسات ساعدت على تطوير الجانب الفكري والمعرفي لدى الطلبة، وكيفية التكيف مع المواقف والاحداث وبالتالي زيادة وعي الطلبة لذاتهم وتعزيزها، من خلال ممارسة الانشطة والمناقشات والواجبات المنزلية والتي تم ممارستها اثناء البرنامج التدريبي مما انعكس ايجابيا على العينية التجريبية، وهذا ما أكده (العكيلي وانقرة، 2012) ان عملية تنمية الوعي الذاتي تعني معرفة الفرد لذاته وجوانب القصور فيها وان يحدد معرفة اوجه



الكمال التي يطمح الوصول اليها وكذلك معرفة الطرق التي تساعده في تنمية ذاته وتطويرها وتنفيذها بحسب الظروف والمواقف المختلفة (العكيلي وانقرة، 2012، 74).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

#### 5-1 الاستنتاجات :

1- ان فاعلية البرنامج التدريبي النفسي الذي قام الباحثون ببنائه في تنمية المراقبة الذاتية وتحسين الوعي الذاتي الذي تم الاستدلال عليه من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

2- ان المجموعة الضابطة حققت تقدم ضئيل في المراقبة الذاتية والوعي الذاتي لدى الطلبة

#### 5-2 التوصيات :

- إمكانية الاستفادة من البرنامج التدريبي النفسي الحالي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلا لبناء برامج مشابهة على مراحل دراسية مختلفة تهتم بالإعداد الأكاديمي للطلبة وتطبيقه في الجامعات .

- استخدام مبدأ التشجيع للطلبة على مراقبة الذات بشكل مستمر لما لها دور فعال ملاحظة سلوكهم وتسهيل تكيفهم الاجتماعي داخل الجامعة.

- تنفيذ ورش وبرامج نفسية لتحسين الوعي الذاتي للطلبة مع الحياة الجامعية بكل جوانبها والذي له انعكاس ايجابي في تحسين وعيهم وادراكهم العلمي وصحتهم النفسية.

#### المصادر :

- أبو رياش، حسين محمد حسين واخرون (2006) " الدافعية والذكاء العاطفي " ، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- أبو سليمان، بهجت عبد المجيد محمود (2002): " فعالية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية " ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك ، كلية التربية والفنون - قسم الإرشاد النفسي.



- الخلفي، ابراهيم محمد (2000) : الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات، مجلة كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- الزبيدي، محمد خالد محمد(2011): "أثر برنامج للمهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- العكايشي، بشرى احمد (2019): "علاقة الوعي الذاتي بقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة جامعة الشارقة"، بحث منشور في مجلة الاداب، كلية الاداب والعلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الشارقة، العدد (129).
- العكيلي، جبار وباهض، انقرة (2012): سيكولوجية الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.
- بخش، مجيد خدا والكاكي، فاتن علي(2016): " بناء مقياس الوعي الذاتي لدى تدريسي التربية الرياضية في جامعات كردستان"، بحث منشور في مجلة الفتح، كلية التربية الرياضية، جامعة كرميان، العدد (67).
- بولص، رونق سعيد حبيب (2023) : المراقبة الذاتية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- صالح، اصاد خضير (2021): المخدرات الرقمية وعلاقتها بالمراقبة الذاتية والوحدة النفسية لدى المراهقين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المستنصرية، العراق.
- صفية، محمد كمال حسين(2012) : المراقبة الذاتية وعلاقتها بالدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك الاردن.
- عبدالهادي، سامر عدنان والبساطي، غانم جاسر(2015): الوعي بالذات لدى اعضاء هيئة التدريس من جامعة ابو ظبي في ضوء متغيرات النوع (ذكر/أنثى) والمؤهل العلمي والتخصص والخبرة، بحث منشور في مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية الاداب والعلوم، جامعة ابو ظبي.



- ناجي، محمود ناجي وعزيز، تقى بدري (2016): الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، بحث منشور في مجلة كلية التربية، جامعة المستنصرية، بغداد، العراق.

-Barrick, Murray. R, Laura Parks, Michael K. Mount (2005): Self-monitoring as a moderator of the relationships between personality traits.

and performance. Personality psychology (N58).

- Zimmerman B.J (2004): Sociocultural influence and student's development of academic Self-regulation: A social-cognitive perspective. In D. M. Inerney and S. van Etten (Eds.), Big revised Green which, CT: Information Age.

-Snyder, M. & Ickes, W. (1985): Personality and social Behavior. In G. Lindezey and E. Aronson. Hand Book of Social Psychology. New York, Random House.

- Worth, N. (2007): Psychopathy and self-monitoring: additive and interactive effects on self-presentation tactics.

### ملحق (1) يوضح الأسماء والألقاب العلمية للسادة الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	الجامعة والكلية
1	أ.د. مؤيد عبدالرزاق حسو	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. نغم خالد الخفاف	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. ندى فتاح زيدان	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
5	أ.م.د. سمير يونس محمود	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
6	أ.م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د. محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



8	أ.م.د. اسماعيل عبدالجبار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د. محمد خالد داؤد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (2) مقياس المراقبة الذاتية

ت	الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي ابدا
1	اعمل على اكتشاف المشكلات وتحديد ما بدقة قبل البدء بها.			
2	أُسجل أسباب المشكلة بسهولة الرجوع إليها عند الحاجة.			
3	اَضع أهدافا محددة قبل البدء بالمهمة.			
4	اتمكن من تنظيم المعلومات قبل البدء باتخاذ القرارات المهمة الخاصة بي.			
5	استخدم طرائق في حل المشكلة ثبتت فاعليتها في الماضي.			
6	احدد ما احتاج تعلمه قبل ان ابدأ بمهمة ما.			
7	اسأل نفسي اسئلة حول العمليات التي اقوم بها مستقبلا.			
8	أفكر جيدا واجزأ العمل الى مهام صغيرة ليسهل التعامل معه.			
9	اعيد قراءتي عندما لا أجد المعلومات الجيدة.			
10	أستطيع وصف ما يدور في عقلي وتفكيري اثناء اداء مهمة ما.			
11	أفكر بتناول المهدئات لتخفيف الشعور بالتوتر.			
12	اَضع خطة للعمل عادة عندما اكون في مواجهة عدد من الاعمال اقوم بها.			
13	اتجنب التفكير فيما يحدث لي مستقبلا من نكبات أيا كانت			
14	اكافئ نفسي باستمرار لإنجاز اهدافي كي اظل محتفزا بطاقتي.			
15	احصل على نتائج جيدة من خلال ملاحظتي لما أقوم به كي اقرر ما احتاج فعله بعد ذلك			
16	اتحكم بنبرة صوتي لتتماشى مع ما اطرحه من موضوعات.			



17	احرص على الظهور بمظهر لائق امام الاخرين.
18	اتحكم بتعابير وجهي (فرحا او حزنا وفقا لما اسمع من الاخرين.)
19	املك القدرة على ان اكون لطيفا مع اشخاص أكرههم.
20	اتحكم بمشاعري الداخلية تجاه تصرفاتي.
21	أستطيع ان أخفي مشاعري الحقيقية عن اي شخص يتعامل معي.
22	ابحث عن طرائق تساعدني على زيادة التركيز عندما أجد صعوبة في مواجهة بعض الامور.
23	احاول التفكير في اي شيء يدعو للسرور عندما تضايقني افكار غير سارة.
24	أفضل او لا الانتهاء من الاعمال التي يتحتم علي ان افعلها ثم بعد ذلك ابدأ في عمل ما احبه.
25	اتغلب على المشاعر السيئة التي تصاحب الفشل
26	اهمس الى نفسي قائلا فكر قبل عمل شيء ما عندما اشعر بأنني شديد الاندفاع.
27	أشجع نفسي على التحسن في اي وقت احقق فيه التقدم.
28	أفضل حصر انتباهي على السلبيات التي حدثت لي عندما اشعر بالكآبة.
29	اقوم بمراجعة دورية لفهم بعض العلاقات التي تساعدني في حل المشكلة.
30	لدي طرق متعددة لحل المشكلة ثم اتخاذ الافضل.
31	أفكر في كل شيء يصدر عني من سلوك.
32	اتجنب حدوث مشكلات مع الآخرين.
33	سلوكي هو نتيجة مشاعري الداخلية ومواقفي ومعتقداتي.
34	أستطيع ان اعبر عن نفسي بوضوح امام الآخرين.
35	يتحدد سلوكي باتجاهاتي وميولي نحو موضوع ما.
36	راي الاخرين ليس مهماً بالنسبة لي



37	يصعب علي السيطرة على عصبتي دون مساعدة الآخرين.		
38	ارتكبت اخطاء في الماضي لا أستطيع ان اتجنب التفكير فيها.		
39	أفكر من تقليل استخدام الانترنت في اليوم		
40	احاول ان ابعد تفكيري عن الاحساس بالألم الذي اشعر به في جسمي.		
41	تضايقتني الافكار غير السارة في كثير من الاحيان ولا أستطيع التغلب عليها.		
42	أعي لما اقوم به من اعمال كل يوم.		
43	التفكير الإيجابي يجعلني استمر في حياتي بكفاءة		
44	أقيم قدراتي الجسمية والعقلية بعد كل موقف امر به		
45	أسأل نفسي عن مدى انجازي للأهداف عندما انهي أعمالتي		
46	أصنع قراراتي عن طريق قدرتي الجيدة على التفكير		

ملحق (3) مقياس الوعي الذاتي

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي ابدا
1	اجد صعوبة في ربط مشاعري بما افكر فيه .					
2	اقدر انفعالاتي وعواطفني تقديرا دقيقا.					
3	اعي بما اقوم به من اعمال يومية .					
4	اشعر بحالة من عدم الارتياح عندما اتحدث لنفسي.					
5	يزداد تقديري لذاتي عندما اتغلب على عاداتي السيئة.					
6	اتمكن من تحديد اخطائي.					
7	اهتم بمظهري الخارجي باستمرار.					
8	اشعر بالثقة في نفسي معظم المواقف.					
9	تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة.					

نحو

نحو

					10	اهتم بأسلوبي الخاص في عمل الاشياء .
					11	ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة.
					12	عندما اشعر بالانزعاج فإنني اجهل سببه.
					13	تنقصني الشجاعة في نقد سلوكياتي.
					14	اتمكن من ايجاد حلول لمشكلاتي الخاصة .
					15	اشعر بالحرج عندما اكون مع اشخاص اجهل معرفتهم
					16	اقدر اسوء العقبات قبل الشروع في أي عمل مع زملائي.
					17	اتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عند الاخرين.
					18	اعتقد ان افكاري محددة في تعاملي مع مشكلات حياتي.
					19	اسعى الى تحقيق اهدافي الاجتماعية باي وسيلة
					20	اتردد في المبادرة في القيام باي نشاط جماعي.
					21	احاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي.
					22	اتمكن من تحديد مايفكر به الاخرين.
					23	اهتم بطريقة التي تجعلني شخصا مميزا امام الجنس الاخر.
					24	احاول ان اكون مقبولا لدى الاشخاص الجدد.
					25	اعي القيم والمعايير الاخلاقية.



الجلسة السابعة : عنوان الجلسة: الحديث الايجابي مع الذات زمن الجلسة : ( 45 دقيقة )

أهداف الجلسة : أن يتعرف الطلبة إلى ماهية الحديث الايجابي مع الذات، وتمكين الطلبة من إدراك تأثير الحديث الايجابي مع الذات على حياة الطلبة الذي يؤدي بدوره الى انخفاض مستويات التوتر والقلق والتعاطف مع زملائهم في الدراسة وكذلك يساعد على بناء علاقات اقوى وبشكل عام فانه يجعلك اكثر سعادة واكثر ثقة في قدراتك، وله تاثيرات ايجابية على الحياة ويساعد على تحسين نفسك كشخص، فعلى سبيل المثال (اذا لم تنجح في تنفيذ مهمة ما فبدلاً من لوم نفسك اشكر نفسك على محاولتك وحفزها على القيام بعمل افضل في المرة المقبلة).

الفنيات المستخدمة : (أسلوب المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز، الواجبات البيتية) .

الوسائل المساعدة : استخدام الحاسوب الآلي(اللاب توب).

الخطوات الإجرائية للجلسة :

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وتقديم الشكر على التزامهم وحضورهم .
- مناقشة الواجب البيتي المتعلق بالجلسة السابقة.
- استخدام أسلوب المدح والثناء في أداء الطلبة طيلة فترة الجلسة.
- يقوم المرشد بتوضيح ماهية الحديث الايجابي وأهميتها للطلبة.
- يستعرض المرشد حالات التي يتم فيها الحديث مع الذات التي يمر بها الطلبة من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- هل تنسى الواجبات التي كلفت بها من قبل التدريسي؟

- إلى أي درجة تجد مستواك ثابتاً في الدراسة ؟

- اشعر بخيبة امل مع نفسي ؟

- هل تستطيع معالجة جميع المشكلات التي تعترضك أم تلجأ إلى من تثق به لعلاج مشاكلك ؟



- يؤكد المرشد على التعليمات الذاتية للطالب مثل حديث النفس الذي يأخذ بدوره صورة الحث والتوجيهات التي يقوم الطالب بأدائها هي بمثابة دافع ذاتي،
- يبين المرشد للطلبة أهمية التفكير الهادئ والصحيح لبيان مستوى الأداء وتجنب التسرع في اتخاذ القرارات، وان تتلائم طموحات الطالب وأهدافه مع مستواه الدراسي.
- حث الطلبة على ضرورة امتلاك مهارة الحديث الايجابي والأفكار في كل المواقف بما يوصل المسترشد إلى حالة الرضا عن الذات .
- بين المرشد للطلبة التغيير في صورة الحديث السلبي الى الحديث الايجابي عن طريق إرشاد وتوجيه الطالب وحل التناقضات بين اتجاهاته السلبية عن ذاته وتصوراته أو معارفه عن اتجاهات الآخرين نحوه .
- الواجب البيئي :** اكتب موقف استطعت فيه أن تتحدث الى نفسك وتقدر ذاتك فيه، وموقف آخر لم تستطع فيه أن تتحدث نفسك وتقدر ذاتك فيه ؟
- التقويم البنائي :** اعطاء الفرصة للطلبة لبيان حكمهم فيما إذا كانت الجلسة مفيدة في حياتهم اليومية والدراسية ؟