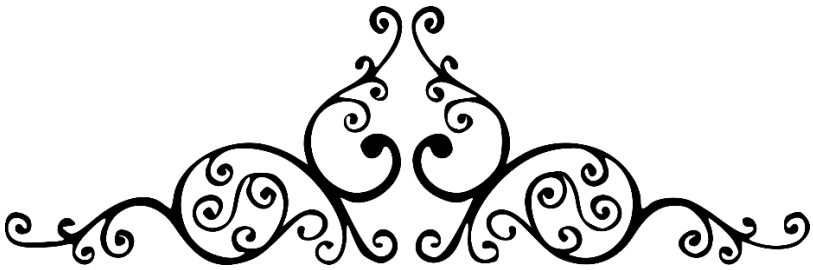
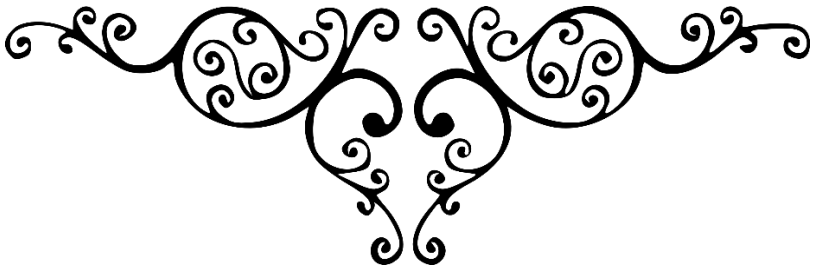


تنظيم الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية

م. م. عقيل كريم علي شلال

المديرية العامة لتربيه صلاح الدين قسم تربية بلد

البريد الإلكتروني: akeil9922@gmail.com



الملخص

يستهدف البحث الحالي دراسة تنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية لذا اختار الباحث عينة من طلبة المرحلة الاعدادية اذا بلغ عددها (١٨٠) طالب وطالبة من الاعداديات التابعة لقسم تربية بلد، وقد استعمل الباحث مقياس تنظيم الذات للعالم باندورا (١٩٩١) وبهذا استخرج الصدق الظاهري والثبات واختبارات نتائج البحث، اشارت نتائج البحث الى ان لدى طلبة المرحلة الاعدادية تنظيما للذات، وان لايوجد هناك فرقا في تنظيم الذات وفقا لمتغير الجنس (ذكور/ اناث) ووفقا لمتغير التخصص (علمي/ادبي)؟

الكلمات المفتاحية: تنظيم الذات، الارشاد النفسي، علم النفس التربوي.

Self-regulation among middle school students

Asst.lect. Akeel Kareem ali
Ministry of Education Salah Al-Din Education Directorate Balad Education Department
Email: akeil9922@gmail.com

Abstract

The current research aims to study the self-regulation of middle school students، so the researcher chose a sample of middle school students if they numbered (180) male and female students from middle school affiliated to the Department of Education of the Country. The results of the research، the results of the research indicated that the middle school students have self-organization، and that there is no difference in self-organization according to the gender variable (male / female) and according to the specialization variable (scientific / literary)?

Keywords: self-regulation ،psychological counseling، educational psychology.

المقدمة

تعرض مجتمعنا الى ضـــغوط مختلفة وعلى الأصـــعدة كافة بســـبب التغيرات التي طرأت علية في السـنوات الأخيرة المتمثلة بالحرب و الدمار الذي عم البلد ونحن نعيش في هذا المجتمع الذي يتعرض فيه الأفراد يومياً للصـــدمات و الجو المشـــحون بالعدائية ، كل ذلك له الأثر في حياة الفرد العراقي وعلى وجه الخصوص الطالب الذي يعيش في فترة حاسمة من فترات حياته ، متوجهاً نحو مستقبل مجهول يجعل من الأهداف التي نضـعها اليوم غير صـالحة للغد بسبب التغيرات السياسية والاجتماعية التي تطرا على القيم والعادات ، ويعتبر الطالب نموذج من البناء الاجتماعي لم يكن مدركاً لذاته ويصعب عليه تنظيمها وترتيب أوراقها ، لكي يتمكن من مواجهة مشكلات حياته الصعبه .

وقد حضـــى تنظيم الـذات على قـدر كبير من الاهتمـام بـالطـالـب لانـه النموذج لعمليـة البنـاء الاجتمـاعي، حيث انـه يرتبط بـالقوه النـاتجـة للطـالـب والمتمثلـة بـالانجـاز الكبير ويؤثر تنظيم الذات على طموحات الطلاب المســتقبلية وله فترات طويلة ، ويمكن ان يحدث للطالب نواتج غير مرغوب فيها نتيجة لعدم الاهتمام بتنظيم الذات (Michal's،Mattehws، 2014:567) وتكمن مشـكلة البحث الحالي من الاجابة على السؤال الاتي ؟ وهو هل لدى طلبة الامرحلة الاعدادية تنظيم ذات ؟

أهمية البحث

تعد عملية تنظيم الذات Self-regulation عملية أســاســية في انشــاء القواعد الســلوكية في أي مجتمع ومن ثم تكييف هذا باتجاه يتفق مع تلك القواعد المجتمع ، لذلك يجب الأخذ بنظر الاعتبار مدى اعتماد الفرد على اتجاهاته وبشكل فعال كقواعد سلوكية ثابتة في عملية تنظيم الذات .

(المرسي و ادريس : ٢٠٠٠: ١٧) .

إن تنظيم الذات بناء معقد ورد وصـفه بصـور متنوعة فمنهم من وصـفه بأنه القدرة على الامتثال لطلب البدء بنشاطات أو التوقف عنها طبقا لمطالب الموقف والتعديلات (الشدة والتكرار) وخلال أفعال (حركية ولفظية) في بيئات اجتماعية وتعليمية . وعلى الرغم من هذه الاختلافات في الآراء كانت المسـائل المتفق عليها بصـورة عامة هي أن تنظيم الذات يتطلب معرفة بالسـلوك المقبول اجتماعيا . لذا يشكل ركنا مهما لعملية التنشئة الاجتماعية .(Herbert،199 : 1982)

ويقول باندورا من خلال عملية تنظيم الذات (Self-regulation) إن الأشـــخاص يســـتطيعون تنظيم سـلوكهم إلى حد كبير عن طريق تصـور النتائج التي قد يولدونها هم بأنفسـهم ، كما يمكن تفسـير الكثير من التغييرات المصـاحبة لإجراءات الاشـتراط عن طريق عمليات التنظيم الذاتي وليس عن طريق الرابط بين المثير والاسـتجابة، و فكرة التوجيه الذاتي هذه هي اسـتكمال طبيعي وضـروري للطريقة التي

يتصور بها باندورا طبيعة العمليات المعرفية و وظيفتها وهي تتحول وتُحول بفعل التجارب التي تنشأ أثناء سلوك الإنسان في البيئة الخارجية (حجاج: ١٩٨٦:١٤٩).

وأشارت روبرت (Robert،1991) إلى حاجة التلاميذ ذوي صعوبات التعلم إلى تعلم أساليب مناسبة تساعدهم على التعلم والتحكم بسلوكهم ، ومن هذه الأساليب أسلوب تنظيم الذات ، كما تجدر الإشارة إلى أن عدة دراسات (Parter،1984، Dailey 1981 ، Sander 1991،Lioyd 1982) بينت فاعلية برامج تنظيم الذات مع التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، فقد كان فعالا في زيادة مدة انتباه التلاميذ للمهمة ،وكذلك تحسين وزيادة التحصيل الدراسي ، وزيادة الاستقلالية عند أداء المهام، وتطوير مهارات السلوك.(القمش ، و العضايلة :٢٠٠٧ : ١٦٩).

وقد أكد المعرفيون الاجتماعيون ومنهم (زيمرمان Zimmerman) إن تطوير الأطفال للتنظيم الذاتي انجاز لعمليات التنشئة الاجتماعية . (Zimmerman & Martinez-pons،1990:57) .

إن تنظيم الذات " هو الجهود النظامية لتوجيه الأفكار والمشاعر والأعمال اتجاه الحصول على الأهداف " قد نال أهمية متزايدة في الأدبيات النفسية والتربوية، وتؤكد معظم نظريات التنظيم الذاتي على ارتباطه الملازم للأهداف، حيث يعكس الهدف غرض الفرد، كما ويشير إلى الكمية والنوعية في معدل الأداء. هذه الأهداف تكون متضمنة عبر أوجه مختلفة من التنظيم الذاتي، حيث تقوم بتعزيز التنظيم الذاتي من خلال تأثيراتها على

الدافعية، التعلم، فاعلية الذات (وهي قدرات التعلم الإدراكي أو أنجاز الأعمال في المستويات المطلوبة) والتقييمات الذاتية لمدى التقدم، فالأهداف تحفز الأفراد لممارسة الجهود الضرورية لمواجهة متطلبات المهمة وتستمر عبر الوقت، وأيضا توجه انتباه الفرد لخصائص المهمة ذات العلاقة، والى أداء السلوك والنتائج المحتملة، والأهداف يمكن أن تؤثر في كيفية معالجة الأفراد للمعلومات، وتساعدهم في التركيز على المهمة وانتقاء وتطبيق الإستراتيجيات المناسبة ومراقبة تقدم الهدف. (الموسوي: ٢٠٠٩:١٧).

يقول برايان تريسي أن مقدار التنظيم والتوجيه الذي نملكه يحدد مقدار الصحة النفسية ويحقق شعورنا بعدم اضطراب أنفسنا، يعني هذا أن نشعر بأن قيادة حياتنا هي بأيدينا وليست بيد قوة خارجية (أرجا يل: ٢٠٠٦ :١٣).

كما تعد المرحلة الإعدادية من المراحل التعليمية المهمة، إذ يحتل الأفراد فيها مكانة مرموقة في حياة المجتمع وفهم مركز الطاقة البشرية التي بصلاحها وتنظيمها وتوجيهها وإرشادها الإرشاد الأمثل تتحقق نهضة المجتمع في مختلف الجوانب، المادية، والعلمية، والاجتماعية. وعلى العكس من ذلك فإن إهمال هؤلاء الأفراد وغياب الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي يؤدي إلى دمار شامل لمستقبلهم وذواتهم ومجتمعهم.

وفي هذه المرحلة تظهر أزمة المراهقة التي تؤثر في الأفكار والمعتقدات، ومن ثم في السلوك والقيم والاتجاهات، وهي مرحلة انتقال حرجة وطفرة نمو من الطفولة إلى الرشد، وتضاعف حدة الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها، لذا من الضروري أن يشمل الإصلاح الحقيقي كل مرافق الحياة ، المادية ، والعلمية، والاجتماعية بما يضمن سعادتهم وتطور مجتمعهم ، فهؤلاء الأفراد في مرحلة مازالت قادرة على التعلم والتخلص من الأخطاء و العادات السيئة و كما أن عطاءهم واسع وقد يستمر مدة أطول ، فضلا عن ذلك إن خطر التمرد و الجنوح لديهم اكبر مما هو علية عند الفئات الأخرى . (النعيمي: ٢٠٠٤: ٢)

ومن المعروف إن الطلاب يمثلون شريحة هامة من شرائح المجتمع في المجتمعات المتقدمة و النامية على حد سواء، ويرجع ذلك لان الشباب أكثر قدره على العطاء من أي فئة عمرية أخرى . لذلك كان من الضروري دراسة كل ما يتعلق بالشباب ومشاكلهم، والمكانة التي عليها الشباب الآن في المجتمع نتجت من التغيرات الاجتماعية والسياسية، وكافة المؤثرات الأخرى التي تؤثر في المجتمع، وخصوصاً ما حدث من تغيرات اجتماعية في السنوات القليلة ألماضية. إن الشباب يجب أن يتم تدريبه على الاعتماد على النفس والمشاركة الفعالة في الوظائف التي توكل إليه (كمال: ١٩٨٢ :٢١).

وتكمن اهمية البحث الحالي بالآتي:

١. تزايد الاهتمام بدراسة موضوع تنظيم الذات في السنوات الأخيرة كونه يعد إحدى الأساليب أو الاستراتيجيات في تحسين مستوى التعلم والمعرفة .
٢. كما يعد تنظيم الذات من البرامج الفعالة التي يمكن استخدامها في معالجة الكثير من المشكلات النفسية والتربوية مثل مشاكل تشتت الانتباه و معالجة صعوبات التعلم .
٣. وتؤكد معظم نظريات تنظيم الذات على ارتباطه الملازم للأهداف ، حيث يعكس الهدف غرض الفرد ووجهته ، كما ويشير إلى كمية الأداء و نوعيته لتحقيق أهدافه .

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

١- مستوى تنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

٢- معرفة الفروق ذات الدلاله الاحصائية في مستوى تنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

٣- معرفة الفروق ذات الدلاله الاحصائية في مستوى تنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعا لمتغير التخصص (علمي - ادبي).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية التابع الدراسة الصباحية لقسم تربية بلد من كلا الجنسين وللعام الدراسي (٢٠٢١ – ٢٠٢٢)

تحديد المصطلحات

تنظيم الذات: وقد عرفها كل من:

١- باندورا (١٩٩١) : بانه مجموعة من الوظائف النفســـية التي يجب أن تطور وتنظم لتغيير توجيه الذات . (Bandura،1991، 249)

٢- إبراهيم (١٩٩٦): بنية متعددة الأوجه تتمثل في مقدرة الفرد على الاســـتخدام الناجح للمكونات المعرفية وما وراء المعرفية والدافعية في حل المهام الأكاديمية. (إبراهيم، ١٩٩٦، ٢١٥).

٣- البجاري (٢٠٠٦) قدرة الفرد على اسـتخدام مهاراته وقابليته في عملية التعلم بنفسـه عن طريق اسـتخدامه للتقنيات الحديثة ، وحل المشـكلات والإلمام بمصـادر المعرفة ، وحب الاسـتطلاع ، والانفتاح على الخبرات ، ومواكبة المعلومات والتقنيات الجديدة بدافعية ذاتية ، والعمل المســـتمر لإشباع الذات. (البجاري :٢٠٠٦: ١٩)

٤- القمش، وآخرون (٢٠٠٧): بانه أسـلوب يعمل به الفرد على التحكم بسـلوكه من خلال إحداث تغييرات بالمثيرات و العوامل التي ترتبط بها ، سواء كانت هذه العوامل داخلية أم خارجية (القمش و آخرون :٢٠٠٧: ١٧٠).

٥- التعريف النظري : بما ان الباحث قد تبنى وجهة نظر باندورا (١٩٩١) في تنظيم الذات فان التعريف النظري للبحث هو نفس تعريف باندورا المشار اليه في اعلاه .

٦- تعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصـل عليها المسـتجيب على مقياس تنظيم الذات الذي تبنى الباحث.

٧- تعريف المرحلة الإعدادية: هـي مرحلـة دراسيـة مـدة دراستها (٣) سنوات تهدف الى الإستمرار في إكتشاف قابليات الطلبة وميولهم وتنميتها والتوسع في الثقافة ومطالب المواطنة السليمة والتدرج في الحصـــول على مزيد من التنوع في ميادين المعرفة والتدريب على تطبيقاتها تأهيلاً للحياة العملية ولمواصلة مرحلة الدراسة اللاحقة (وزارة التربية ،٢٠١١: ٢٢).

وقد تبنى الباحث التعريف النظري لباندورا (١٩٩١) في إعداد مقياس تنظيم الذات..

الفصل الثانـــي: الإطار النظري والدراسات السابقة:

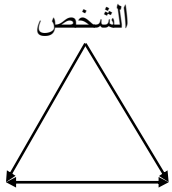
تنظيم الذات Self-regulation

نظرية التعلم الاجتماعي

تعرف هذه النظرية بأســـماء أخرى مثل نظرية التعلم بالملاحظة و التقليد "Learning، by Observing and Imitating'' أو نظرية التعلم بالنمذجة " by Modeling،Learning " وهي من

النظريات الانتقائية التوفيقية "Eclectic Theory" لأنها حلقة وصل بين النظريات المعرفية والسلوكية ، فهي في تفسيرها لعملية التعلم تستند إلى توليفة من المفاهيم المختلفة المستمدة من تلك النظريات .

ويرجع سبب تطوير أفكار هذه النظرية إلى عالمي النفس ألبرت باندورا و ولترز وفيها يؤكدان مبدأ الحتمية المتبادلة "Reciprocal determinism" في عملية التعلم من حيث التفاعل بين ثلاث مكونات رئيسة وهي: السلوك، والمحددات المرتبطة بالشخص، والمحددات البيئية، فالسلوك وفقاً لهذه المعادلة هو وظيفة لمجموعة المحددات المتعلمة السابقة واللاحقة بحيث تشمل كل مجموعة منها على متغيرات ذات طابع معرفي كما هو مبين في الشكل التالي:



شكل (١) يبين مبدأ الحتمية المتبادلة بين السلوك والبيئة والشخص.

(الزغول : ٢٠٠٣ :١٢٥)

إن المثيرات البيئية لا تؤثر في المتغيرات الشخصية والسلوك فحسب, ولكنها يمكن أن تتأثر بهما , ويمكن أن تعدل كنتيجة لذلك , وهذا أيضا ينطبق على المتغيرات الشخصية بأبعادها العقلية المعرفية و الوجدانية , فهي تتأثر بالمثيرات البيئية والسلوك, وتسهم مباشرة في تعديل المثيرات و تشكيل السلوك. وطبقاً لما جاء به باندورا فان هذا التفاعل المتبادل لا يعطي كل المصادر قوة متساوية , إذ أثبتت هذه النظرية أن عدد من المصادر تكون أقوى تأثير من المصادر الأخرى , وهي لا تحدث تلقائياً ولهذا فحقيقة التفاعل بين العوامل الثلاثة ستختلف اعتمادا على الشخص والسلوك الخاص الذي تم اختياره , والوضع الخاص الذي يحدث فيه السلوك , كما إن هذا التفاعل لا يعني أن التأثير يتم في الوقت نفسه و إنما يتطلب وقتا ليظهر تأثيراته المتبادلة . (Bandura,1991: p 249) .

وان الشدة النسبية لتأثير هذه المحددات تعدل من خلال جهود الشخص (الذات) لتنظيم الذات ومخرجات الأداء السلوكي والتغييرات في السياق البيئي, كما تتحدد درجة التنظيم موقفاً من خلال استخدام الفرد لاستراتيجيات تجسد تأثير المحددات الثلاثة لبلوغ أهداف أكاديمية , فعندما يمارس المتعلم الضبط الاستراتيجي على هذه المحددات عندئذ يوصف بأنه منظم ذاتيا . ان نظرية المعرفة الاجتماعية تفترض ان فعالية الذات تعد المتغير المفتاحي المؤثر في التعلم المنظم ذاتياً. (البجاري : ٢٠٠٦ : ٢٨)

آليات التعلم الاجتماعي

يرى باندورا إن التعلم بالملاحظة يتضمن عدة آليات رئيسة هي :

أولاً : العمليات التبادلية Reciprocal Processes

ثانياً : العمليات المعرفية Cognitive Processes

ثالثاً : عمليات التنظيم الذاتي Self Regularity

رابعاً : المحاكاة والتقمص simulation & reincarnation

١. العمليات التبادلية Reciprocal Processes

يقول باندورا أن جميع الظواهر التعليمية الناجمة عن التجربة المباشرة يمكنها أن تحدث على أساس تبادلي من خلال ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجه على الشخص الملاحظ (عبد الهادي :٢٠٠٠ : ٢٥٦).

ناقش باندورا في نظريته عملية التعلم بالملاحظة و الاقتداء بالنموذج في إطار الحتمية التبادلية , وأكد على أن المتغيرات المتفاعلة تقوم على توفير النموذج بوصفة متغيراً, فضلا عن تأثير العمليات الشخصية و العقلية و الوجدانية و طبيعة الأداء و ذلك في علاقة ديناميكية متفاعلة , فالإنسان طبقاً للنظرية المعرفية الاجتماعية يعد كائناً اجتماعياً يعيش ضمن مجموعات من الأفراد يتفاعل معها يؤثر و يتأثر بها , وبذلك فهو يلاحظ استجابات الآخرين وعاداتهم و اتجاهاتهم ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد والاقتداء بالنموذج, وان الفرد قادر على حل المشكلات على نحو صحيح , حتى وان كان النموذج او القدوة غير موفق في حل المشكلة نفسها ,

٢. العمليات المعرفية Cognitive Processes

تأخذ العمليات المعرفية شكل التمثيل الرمزي للأفكار والصور الذهنية وعمليات الانتباه القصدي والاحتفاظ التي تتحكم في السلوك الفرد في تفاعله مع البيئة كما تكون محكومة بهم أيضا.

ويشير مفهوم المعرفة إلى النظم اللغوية والتمثيل الذهني الداخلي للمعلومات وترميزها وتخزينها وتجهيزها ومعالجتها بحيث تشكل أطرا تفسيرية وإدراكية تستقبل من خلالها المعلومات وتستدخل (الزيات : ١٩٩٦ :٣٧٣).

إن عملية تعلم استجابة ما من خلال الملاحظة وأداء مثل هذه الاستجابة يخضع إلى عمليات وسيطة مثل الاستدلال والتوقع والقصد والإدراك وعمليات التمثيل الرمزي وعموماً إن هذا التعلم ينطوي على عمليات معالجة تتوسط بين ملاحظة سلوك . النموذج وتعلم هذه الاستجابة وأدائها . (الزغول : ٢٠٠٣ : ١٢٨)

٣. عمليات التنظيم الذاتي Self Regularity

يستطيع الأشخاص تنظيم سلوكهم إلى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي قد يولدونها بأنفسهم، وعلى رأي باندورا فان الحوافز المنظمة ذاتياً تزيد من الأداء من خلال وظيفتها الدافعية. فالفرد يدفع نفسه لصرف مجهودات وذلك للوصول إلى أداء معين كان قد وضعه لنفسه. ويمكن تفسير الكثير من التغيرات المصاحبة لإجراءات الاشراط عن طريق عمليات التنظيم الذاتي وليس عن طريق الربط بين المثير والاستجابة (عبد الهادي: ٢٠٠٠: ٢٥٧)

٤. المحاكاة والتقمص Simulation & Reincarnation

التعلم الاجتماعي القائم على الملاحظة يقوم على عمليات من الانتباه القصدي بدقة تكفي لاستدخال المعلومات والرموز والاستجابات المراد تعلمها في المجال المعرفي الإدراكي , فالفرد يتعلم عن طريق الملاحظة ويستقبل بدقة الأنماط السلوكية التي تصدر عن النموذج الملاحَظ , بما فيها إيماءاته أو تلميحاته الصامتة و خصائصه المميزة لاستدخال المعلومات والاستجابات المراد تعلمها داخل المجال المعرفي الإدراكي للفرد الملاحِظ وتؤثر عمليات الانتباه القصدي هذه على انتقاء واختيار ما ينبغي الانتباه إليه و استدخاله من أنماط سلوكية تصدر عن النموذج و ما يجب اكتسابه و تعلمه وما يمكن إهماله أو تجاهله (الزيات: ١٩٩٦ : ٣٦٧)

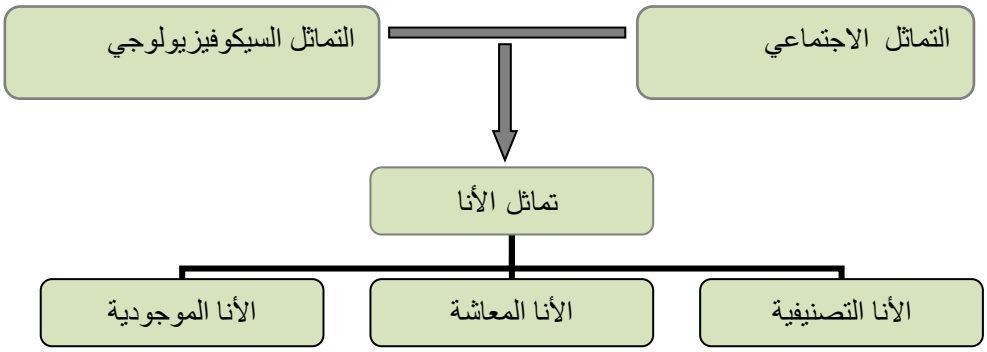
إن ثمة مصطلحات ترتبط بالاختلاف في فهم الذات فعلى سبيل المثال رغم إن مقولة (ألانا) و(ألانا العليا) في علم النفس التحليلي الفرويدي تشغل مكانة هامة جداً , إلا أنها تمثل عناصر بنيوية للشخصية .إن مفاهيم الذات و ألانا والانا العليا وألهو والشخصية من جهة والتماثل من جهة أخرى تنسب إلى مستويات أخرى من التجريد.

وإذا أخذنا بالحسبان كل ذلك يمكننا الحديث عن مختلف مستويات ومقاطع تحليل الذات , إن فكرة الاستمرارية والتطابق يعبر عنها على أفضل وجه في مصطلح التماثل الذي يتمثل . في العلوم التي تتناول الإنسان . على ثلاثة نماذج أساسية : التماثل السيكوفيزيولوجي : الذي يعني وحدة و تواصل العمليات النفسية و الفيزيولوجية وبنية الجسد . التماثل الاجتماعي: الذي يعني منظومة الميزات التي بفضلها يصبح الشخص فرداً اجتماعياً وعضواً في مجتمع أو مجموعة معينة ويفترض تقسيمهم حسب انتمائهم الاجتماعيي أو الطبقي ومواقعهم لاجتماعية المدركة من قبلهم. (الزغول، ٢٠٠٣: ١٠٠)

إن دراسة البنية الداخلية (للذات) تفريقية لاحقة للمفاهيم. وإن البداية الذاتية النشاط، والمبدأ الموجة والضابط للحياة الفردية تسمى ألانا الفاعلة والنشطة والموجودية. أما تصورات الفرد حول ذاته وحول نموذج ألانا أو (ألانا . الفكرة) تعد أرتكاسية وظاهرة تصنيفية بهدف الإشارة إلى الشعور بالذات الذي لا يصب في صيغ مفاهيمية يستخدم أحيانا مصطلح ألانا المعاشة ويمكن هنا التعبير عن بنية الذات بالمخطط التالي:

الشكل (2)

نموذج بنية الذات



إن كل عنصر من العناصر تقابله عملية سيكولوجية معينة خاصة فألانا الوجودية يقابلها الضبط الذاتي والرقابة الذاتية , والانا المعاشة يقابلها الشعور الذاتي , والانا التصنيفية يقابلها وعي الذات والتقييم الذاتي . (كون: ١٩٩٢ : ٣٢, ٣٣).

تنظيم الذات Self-regulation

يرى باندورا إن التنظيم الذاتي يزيد الأداء أساسا من خلال وظائف الدافعية التي يتضمنها مثل : المتعة الذاتية , والتدعيم اللفظي على ما قام به الفرد من انجاز, ومن ثم يدفع الأفراد أنفسهم لبذل الجهد المطلوب لأي أداء مرغوب , كما أن مستوى الأفراد من دافعية الحث الذاتي تزداد من خلال هذه الوسائل عادة (عزاوي: ٢٠٠٨ : ٢٥).

لقد قدم باندورا (Bandura, 1977, 1986) نظرية في الفاعلية الذاتيةSelf- efficacy التي تتضمن أن سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة, وهذه العوامل برأي باندورا تلعب دورا هاما في التكيف النفسي والاضطراب.، وتقترح نظرية الفاعلية الذاتية وجود ثلاث عناصر معرفية تعد مكونات مهمة لكثير من المشكلات النفسية وترى إن تعديل أو تغيير هذه المكونات يعد من الوسائل العلاجية الهامة وهذه المكونات هي :

١- توقع الفاعلية الذاتية وتعني قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يوصله إلى نتائج محددة.

٢- توقع النتائج وهي قناعات الفرد المتعلقة باحتمال ان يؤدي سلوكه إلى نتائج محددة

٣ –قيمة النتائج وهي القيمة الذاتية التي يعطيها الفرد لنتائج معينة. وتدخل التوقعات المرتبطة بالفاعلية الذاتية في تكوين مفهوم الذات فإذا كانت قناعة الشخص بفاعلية عالية في مجال يعده الفرد مهما فان ذلك سوف يسهم في تشكيل مفهوم ايجابي عن الذات لديه (البجاري :٢٠٠٦ :٣٢).

أبعاد و مكونات تنظيم الذات

أولاً : مراقبة الذات Self–Monitoring

ويشير سنايدر (Snyder) (١٩٨٦) إلى أنه من المتوقع أن تكون الدرجة العالية من مراقبة الذات عند الإفراد مرتبطة بقدرتهم في تنظيم ذواتهم والتحكم بها من أجل التصـــرف المرغوب به ، ويضـــيف (ســنايدر) (Snyder) بأن عملية مراقبة الذات قد تدخل ضـــمن مكونات التحكم الذاتي مؤكداً من خلال نظريتـه بـأن للأفراد القدرة والميـل للتحكم بســـلوكهم وتقـديمهم لـذواتهم وإظهـارهـا بـالشـــكـل المطلوب (Snyder &Gangested, 1986:p:125)

وعلى وفق ما تنص عليه التحليلات النظرية الموضوعة بشأن مراقبة الذات يختلف الأشخاص فيما بينهم بشـأن المدى الذي إليه أو عنده يتمكن الفرد من ملاحظة سلوكه والتحكم به (الخفاجي : ٢٠٠٢ : ٢١) .

إن مـن المتعارف عليه أن هنـاك فروقـاً فرديـة بين النـاس ليس فقط فـي الذكاء والقدرات العقلية بل أيضـا فـي سلوكهم الاجتماعي . وتبدو أهـم الفروق بين الإفراد فـي عمل الضبط وفنيات تقديمهم لذواتهم و التعبير عن سلوكهم , وكذلك عرضهم غير اللفظي لمشاعرهم . (عبد الرحمن : ١٩٩٨ : ١٠٤)

ثانياً : تقويم الذات Self– Evaluation

يعد تقويم الذات (Self – Evaluation) احد مفاهيم الذات(Self – concept) الأســاسـية , وقد يكون من آخر هذه المفاهيم (بحســب ترتيبها الاصــطلاحي) إذا ما أخذنا بعين الاعتبار المعنى العام أو المفهوم أو الفكرة العامة لمفهوم التقويم بوصـفه عملية معرفية , فكل إنسـان يقوم بمحاسـبة نفسـه كل يوم ويقيس ماذا أنا ؟ ومن خلال إجابته عن هذا السؤال تتكون لديه صورة الذات(Self – image) لتشكل تقديره لذاته (Self – assessment) الناتجة عن وعيه بهذه الذات (Self – awareness), وبناءً على تقويم ذاته سيفكر : أنا سوف.. (وتشمل توقعاته عن ذاته وإمكاناته الحقيقية), وأنا ينبغي. (وتشمل ما يقرره لنفسه أن يكون هو عليه). (Ennis:1985:75) .

إن عملية تقويم الذات بوصـفها عملية معرفية تحتاج إلى وعي بالذات وبالتفكير , وفي هذا الصـدد يقول أفلاطون : عندما يفكر العقل فإنما هو يتحدث عن نفسـه , فحينما يفكر الناس يقومون بذلك دون أن يعوا , أو ينتبهوا لعملية التفكير التي قاموا بها , والخطوات التي اتبعوها في هذا الســبيل , وإذا ما ســألت احدهم كيف قمت بالإجابة أو الحل ؟ كانت إجابته : لا ادري , لقد حللت وأجبت , إن أمثال هؤلاء الأشـخاص لا يسـتطيعون أن يعبروا بالاحتفاظ عما يراودهم من الأفكار , أو يدور في خلدهم من هواجس

أو تصـورات , فهم قلما يخططون لعملهم أو يعمدون إلى تقويم ما عندهم من اسـتراتيجيات ومهارات. إن عملية تقويم الذات هي عملية إنسـانية , وليسـت عقاباً للذات , ولكنها عملية ايجابية فاعلة للتعرف على النفس وتحقيق الذات عن طريق معالجة جوانب النقص وتنمية جوانب القوة , فالتقويم بهذا عملية ينبغي أن تنمي مشاعر الإقدام وتحقيق الذات . (الدرويش : ٢٠٠٦ : ٧٤)

ثالثاً :تعزيز الذات Self– Reinforcement

هي محاولة الفرد لان يكافئ نفسه بصورة مستمرة وذلك من خلال تقديم التعزيز الايجابي للذات بعد ظهور الاسـتجابة المطلوبة ، وقد يكون هذا التعزيز مادياً أو معنوياً . وذلك بقيام الفرد بإقناع نفسـه بأن امتناعه عن عمل ما فيه المكافأة له ، أو أن يقوم بمكافأة نفسـه بالقيام بعمل ما (كمال : ١٩٨٢ : ٤٨٣).

إن التعزيز الذاتي هو تغذية راجعة للسـلوك الايجابي لتعزيزه , وبالمقابل الابتعاد عن السلوك غير المقبول أو تعديل الشائك منه , إن استعمال هذا الأسلوب في مراحل مبكرة سيكون له آثار ايجابية مستقبلية في التفكير بشكل مستمر لكل سلوك يقوم به الفرد , ويمكن أن يدمج هذا الأسلوب مع الأسـلوب السـابق للتقويم الذاتي , إن من أكثر النتائج التي تقوي مـن السـلوك هـو التعزيز (Reinforcement) ، فالتعزيز هو تلك العملية التي عن طريقها يتم تدعيم أو تقوية السلوك وهكذا فإن التعزيز يزيد من قوة الاستجابة ويحث على تكرار السلوك (المرسي، ٢٠٠٠ : ١٨٢).

أولا: الدراسات ذات العلاقة بتنظيم الذات

دراسات عربية

١- دراسة داود، وحمدي(1997) :

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط لدى عينة مكونة من (٣٢٠) طالباً وطالبة من الصفوف السادس وحتى العاشر في مـدينتي عمـان والزرقاء. وقد استخدم الباحثان قائمة مفهوم الذات التي طورهـا الكيلانـي وعبـاس (١٩٨١، (وقائمة مصادر الضغوط. وقد أظهرت النتائج التالية

- وجود ارتباطات سـالبة دالة إحصـائياً بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط، والدرجات الفرعية لمجالات مصادر الضغط على حدة
- إن مجالات الضغوط المتمثلة في المدرسة والجو الصفي، والعلاقة بالأبوين والأخوة، قـد فسرت مجتمعة (٤٣) %من التباين في الدرجة الكلية لمفهوم الذات.
- إن الارتباط الذي يفسر أكبر نسبة من التباين المشترك كان بين مجالات المدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والعلاقة بالأبوين والأخوة من جهة، وبعدي الثقـة بـالنفس والقدرة العقلية من جهة

أخرى. إذ فسر هذا الارتباط ما قيمته (٥٥)%من التباين المشترك. (داود واخرون،١٩٩٧: ٢٣٥-٢٤٠)

٢- دراسة محمد صلاح محمد

(٢٠٠٨) هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن ادمان الانترنيت وعلاقتها بتنظيم الذات وحب الاستطلاع لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ودراسة علاقة مع بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ،وهي تنظيم الذات ،وحب الاستطلاع ،والنوع واظهرت النتائج ان نسبة مدمني الانترنيت وصلت الى (٤٦) من افراد العينه ، وكذلك هناك علاقة بين الدمان الانترنيت وتنظيم الذات ، وكما ظهرت فروق ذات دلالة مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات في ادمان الانترنيت لصالح منخفضي تنظيم الذات . (محمد : ٢٠٠٨ ٦٠ – ٧٧)

٢- دراسات أجنبية

١.دراسة زيمرمان ومارتينز (١٩٩٠, Zimmerman& Martinez)

اجرى(زيمرمان ومارتينز-بونز Zimmerman & Martinez-Pons) عام ١٩٩٠ دراستهما التطورية بمدينة نيويورك استهدفت معرفة اختلافات الطلبة في

التنظيم الذات للتعلم المرتبطة بالجنس والمرحلة والموهبة بالفعالية الذاتية واستعمال الإستراتيجية.

وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) طالبا وطالبة وبالعدد نفسه لكلا الجنسين ، وبواقع (٣٠) طالبا لكل مرحلة من المراحل الخامسة والثامنة والحادية عشرة في ثلاث مدارس اعتيادية ومدرسة للموهوبين ومن الطبقة المتوسطة ، اذ طلب منهم وصف (١٤) إستراتيجية تؤدي إلى التعلم المنظم ذاتيا خلال إكمالهم الواجب واستعدادهم للامتحان وعند دراستهم البيتية وتقدير فاعليتهم اللفظية و الرياضياتية ، واستخدم تحليل التباين الثلاثي (٣× ٢× ٢) والمقارنات المتعددة واختبار الكفاية الرياضياتية واللفظية . وأظهرت النتائج تفوق طلبة المرحلتين الثامنة والحادية عشرة على المرحلة الخامسة على مقياس التنظيم الذاتي للتعلم وتفوق الذكور على الإناث في الفاعلية اللفظية ، وتفوق الإناث على الذكور في البناء البيئي والاحتفاظ بسجلات يومية وتحديد الأهداف او التخطيط واستعمالهن للإستراتيجيات المنظمة أكثر من الذكور وبدلالة إحصائية . أما الموهوبون فقد استخدموا الإستراتيجيات المؤدية للتنظيم الذاتي بشدة واظهروا كفاية لفظية و رياضياتية أكثر من أقرانهم الاعتياديين. Zimmerman & Martines- ((Pons,1990 :51-59)

٢- دراسة (٢٠١٨) Mueller & Seufert بعنوان "أثر الحث على تنظيم الذات في مجال تعلم الوسائط المتعددة على كل من أداء التعلم وفعالية الذات"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إمكانية حدوث تغير في أداء التعلم للمتعلمين، وكذلك تصورهم عن فاعليتهم الذاتية من خالل حثهم على تنظيم ذواتهم خالل عدة جلسات تعليمية. قامت الدراسة على عينة

من الطلاب عددهم ٥٢ طالبا وطالبة، متوسط عمر أفراد العينة (٤٢، ٢٠) عاما وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية تتلقى مقومات تنظيم الذات من خلال محفزات معرفية وما و ارء المعرفية، والاخرى ضابطة لم تخضع لاي تدخل تجريبي، وتم قياس فاعلية الذات قبل واثناء وبعد كل جلسة من خلال مقياس Pintric, et, al, 1993 بينما تم قياس أداء التعلم في نهاية كل جلسة فقط. وقد أوضحت نتائج الد ارسة تفوق الطالب الذين تم حثهم على تنظيم ذواتهم في قياسات فاعلية الذات بوجه عام، وكذلك في تصورهم عن مستوى فاعلية الذات لديهم بعد الجلسة الثانية، مقارن بالطالب الذين لم يتم حثهم على تنظيم ذواتهم؛ مما يدعم الارتباط الإيجابي بين تنظيم الذات والفاعلية الذاتية. (Mueller & Seufert,2018,11-58)

الفصل الثالث

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الاجراءات التي اعتمدها الباحث بعينة تحقيق اهداف البحث ويتضمن تحديد مجتمع البحث واختبار عينة البحث واداة البحث كما يبين الخروج بنتائج وفق الاجراءات العلمية المتبعه في تبين مقياس فضلا عن اجراءات العينه واجراء ذلك على الصوره التالية ٠

اولآ: مجتمع البحث.

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الاعدادية للعام الدراسي (٢٠٢٠ – ٢٠٢١) إذ بلغ مجموعهم (١٨٠) * طالبا وطالبة والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

مجتمع البحث حسب التخصص والجنس

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
العلمي	٦٠	٦٠	١٢٠
الادبي	٣٠	٣٠	٦٠
المجموع	٩٠	٩٠	١٨٠

ثانيا: عينة البحث:

تالفة عينة البحث من (٦٠) طالبا وطالبه بواقع (٣٠) ذكور و (٣٠) اناث كما موضح في جدول (2)

جدول رقم (٢)

توزيع افراد العينه حسب الجنس

ت	الجنس		المجموع
	الذكور	اناث	
العلمي	١٥	١٥	٣٠
الادبي	١٥	١٥	٣٠
المجموع	٣٠	٣٠	٦٠

ثالثا: اداة البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحث باعتماد مقياس تنظيم الذات للعالم باندورا ٠

وصف المقياس:

يتالف الاختبار من (٣٤) فقره وقد اعد ليلائم طلبه الاعدادية اما معامل الثبات فقد استخرج (بطريقة الفا- كرونباخ) فقد بلغ (٠،٧٠) وهو معامل ثبات مقبول وتوخيا للدقه استخرج الباحث مؤثرات صدق الثبات ويتكون من المجالات التاليه.

١- مؤشرات الصدق

اعتمد الباحث في استخراج صدق المقياس ولمعرفة مدى ملائمة الاختبار للخاصية المراد قياسها، ولتحقق من هذا النوع قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وجمع اراء الخبراء الذي بلغ عددهم (٥) وتم الاتفاق بنسبة (٩٥ %) على صلاحيتة وامكانية استعماله لقياس خاصية تنظيم الذات لدى عينة البحث الحالي.

١- مؤشرات الثبات

استخراج الباحث ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار حيث قام بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالب وطالبه بعد مرور اسبوعين تمت اعادة تطبيق المقياس على نفس المجموعة وهي مدة مناسبة بعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجتي التطبيق الاول والتطبيق الثاني فاشارة النتائج معامل الارتباط الى ان الثبات قد بلغ بنسبة (٨٠ %) وهي نسبة عالية يمكن الوثوق بها.

ثالثًا: التطبيق النهائي

تالف الاختبار في الصيغه النهائية من (٣٤) فقره ثم اعادة تدريج الاجابة فقد كان تلاثيا، اصبحت درجات الاجابة تتراوح مابين (١- ٣) وبذلك تكون الدرجة القصوى (١٠٢) والدرجه الدنيا (٣٤) وبذلك اصبح المتوسط الفرضي تساوي (٦٨) وهكذا اصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة الدراسية ملحق (٢)

الوسائل الاحصائية

لمعالجة البيانات لستخراج الخصائص السايكومتريه للمقياس

١. النسبة المئوية لاستخراج الصدق الظاهري
٢. معامل ارتباط بيرسون
٣. الاختبار التائي لعينة واحدة
٤. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (عدس ، ١٩٩٧، ١٧٤)

أسماء السادة الخبراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الذات :

اسم التدريسي	التخصص	مكان العمل
أ. د نشعة كريم عذاب	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية ـ كلية التربية الاساسية
ا.د غالب محمد رشيد	علم نفس تربوي	الجامعة المستنصرية ـ كلية التربية الاساسية
أ.د. سعديه كريم	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية ـ كلية التربية الاساسية
أ.د سعدي جاسم	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية ـ كلية التربية الاساسية
أ.م.د. علي محسن	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية ـ كلية التربية الاساسية

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها:

يتضمن عرض للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق اهدافة ومناقشة النتائج وكما ياتي

١- قياس تنظيم الذات لدى طلبة الاعدادية

اضـهرت النتائج ان الوسـط الحسـابي لعينة البحث (٧٦٦، ٧٥) وانحراف معياري (٨٢٧، ٥) بينما كان الوسـط الفرضـي (٦٨) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمه التائيه المحسـوبه كانت (١٣٣، ٧) وهي ذات دلالة عنده مستوى (٠٥، ٠) ودرجة حريه (٥٩) ومقارنة بالقيمة الجدولية مما يشير الى ان الفرق ذات دلاله احصائيه بين المتوسطين وهذا يعني ان افراد العينه من طلاب المرحلة الاعدادية لديهم تنظيم الذات:

الجدول (٣)

الاختبار التائي لعينه واحدة

العينه	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الافراد المعياري	درجة الحرية	العينه التائيه المحسوبه	العينه التائيه الجدوليه	مستوى الدلاله
٦٠	٧٥،٧٦٦	٦٨	٥،٨٢٧	٥٩	٧،١٣٣	١،٩٦	٠،٠٥داله

–هل توجد فروق في المستوى تنظيم الذات حسب متغير الجنس كان الوسيط الحسابي للذكور على مقياس تنظيم الذات (١٠٠، ٧٥) وانحراف معياري(٥،٧٦٧) بينما كان الوسط الحسابي لعينة الاناث (٧٥،٦٣٣) وانحراف معياري (٥،٩٧٣) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائيه المحسوبه (٥،٣٥٢) وهي غير ذات دلاله احصائية عند مستوى (٠،٠٥) ودرجه حرية (٥٨) مما يشير الى انه لا يوجد فروق بين الذكور والاناث في تنظيم الذات وهذا يعني ان الذكور والاناث لايختلف في مابينهم وانما لديهم تنظيم الذات واحد كما في جدول (٤)

جدول (٤)

الاختبار التائي للفرق بين (الذكور و الاناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجه الحرية	العينة التائية المحسوبة	القيمة التائية ألجدوليه	مستوى الدلالة
ذكور	٣٠	٧٥،١٠٠	٥،٧٦٧	٥٨	٥,٣٥٢	١،٩٦	٠،٠٥
اناث	٣٠	٧٥،٦٣٣	٥،٩٧٣				

٣ –هل توجد فروق في المستوى تنظيم الذات حسب متغير التخصص (علمي – ادبي) كان الوسط الحسابي لعينة التخصص العلمي على مقياس تنظيم الذات(٧٤،٩٦٦) وبانحراف معياري (٥،٠١٣٦) بينما كان الوسط الحسابي لعينة التخصص الادبي (٧٥،٤٦٦) وانحراف معياري (٦،٣٦١) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعيتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبه (٠،٣٣٨) وهي غير ذات دلالة محسوبة عند مستوى دلاله (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٨) مما يشير الى انه لا لايوجد فروق بين طلبه التخصص العلمي والإدبي في تنظيم الذات ، وهذا ي وجدول رقم (٥) يوضح ذلك وهذا يعني ان تنظيم الذات لدى الطلبة

في التخصص العلمي لا يختلف عنه لدى طلبة التخصص الادبي ، الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجة تنظيم الذات وعلى وفق متغير التخصص

جدول رقم (٥)

التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة ألجدوليه المحسوبة	مستوى الدلالة
علمي	٣٠	٧٤،٩٦٦	٥،٠١٣٦	٥٨	٠،٣٣٨	١،٩٦	٠،٠٥
ادبي	٣٠	٧٥،٤٦٦	٦،٣٦١				

الاستنتاجات:

١- يوجد تنظيم للذات لدى إفراد العينة

٢- لا توجد فروق بين إفراد العينة من كلا الجنسين من ناحية تنظيم الذات وأيضا من ناحية التخصص العلمي والإدبي

التوصيات:

١- تحكيم الطلبة لارائهم في تنظيم الذات لأجل تنظيم المستقل

٢- التثمين المستمر والإطلاع يقود الى تنظيم الحياة وبالتالي تنظيم الذات

٣- الدعم من الجهات المسؤوله بالتركيز على دور الإرشاد النفسي وتقويه دوره في المدارس

المقترحات:

١-اجراء دراسة مماثلة لتنظيم الذات والانسجام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

٢- اجراء دراسة اخرى تنظيم الذات وعلاقة بجودة الحياة لدى المراهقين ومقارنة بنتائج مع الدراسة الحالية.

٣- اجراء دراسة العلاقة بين تنظيم الذات والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

٤-اجراء دراسة العلاقة بين تنظيم الذات واتخاذ القرار لدى المرشدين التربوين.

٥- اجراء دراسة العلاقة بين تنظيم الذات والرضا المهني لدى عينه من المعلمين.

قائمة المصادر و المراجع

١- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (١٩٩٦)، مكونات التعلم المنظم ذاتياً في علاقتها بتقدير الذات والتحصيل وتحمل الفشل الأكاديمي، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر العدد العاشر، السنة الخامسة ص(١٩٩ – ٢٣٧).

٢- أرجا يل , مايكل : (٢٠٠٦) . سيكولوجية السعادة . ترجمه فيصل عبد القادر . عالم الكتب .القاهرة

٣- البجاري , خالدة عبد الوهاب إسماعيل : (٢٠٠٦) اثر برنامج تعليمي في التعلم المنظم ذاتيا ومنظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة الموصل , أطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية جامعة الموصل.

٤- الخفاجي , عفاف زياد وادي : (٢٠٠٢) . بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد , رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد , كلية التربية ابن رشد .

٥- الزيات , فتحي مصطفى : (١٩٩٦). سيكلوجية التعلم , دار النشر للجامعات .ط ١ القاهرة , .

٦- حجاج , علي حسين : (١٩٨٦). نظريات التعلم " دراسة مقارنة ,ج ٢ سلسلة عالم المعرفة الكويت

٧- داود ، نسيمه ، وحمدي ، نزيه (١٩٩٧) العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، مجلة دراسات " العلوم الإنسانية " ، الجامعة الأردنية ، مجلد ٢٤ ،عدد٢، 235-266.

٨- الدرويش , نهى عارف: (٢٠٠٦.) . بناء برنامج محوسب لتعليم التفكير الناقد وقياس أثره في تطوير مهارة تقويم الذات لدى طلبة الجامعة . أطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد .

٩- الزغول رافع النصير ، الزغول عماد عبد الرحيم (٢٠٠٣): علم النفس المعرفي ، ط١ ، دار الشروق للتوزيع والنشر ، الاردن

١٠-عبد الرحمن , محمد السيد (١٩٩٨) . نظريات الشخصية , دار قباء , القاهرة.

١١-عبد الهادي، جودت (٢٠٠٠) علم النفس التربوي ، ط ١ ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الاردن

١٢-عزاوي , راقية إبراهيم : (٢٠٠٨) . فاعلية الذات وعلاقتها بالدافع المعرفي لدى مدرسي المرحلة الثانوية في مركز محافظة نينوى , رسالة ماجستير غير منشوره , كلية التربية جامعة الموصل .

١٣-عدس، عبد الرحمن (١٩٩٨): أساسيات البحث التربوي، ط٢، عمان: دار المعارف.

١٤-القمش ,مصطفى و العضايلة, عدنان : (٢٠٠٧) . فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الأردن , مجلة النجاح للأبحاث , مجلد (٢٢) ,عدد (١) ,ص ١٦٧ . ١٦٨ .

١٥-كمال ، علي .(١٩٨٢) النفس انفعالاتها ، وأمراضها ، وعلاجها . ط٢ ، بغداد/ دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع .

١٦-كون,أيغور : (١٩٩٢) البحث عن الذات , دراسة في الشخصية ووعي الذات . ترجمة د غسان نصر ,دار معد سوريا.

١٧-محمد، صلاح محمد (٢٠٠٨) ادمان الانترنيت وعلاقتها بتنظيم الذات وحب الاستطلاع لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية ،، جامعة الفيوم ..

١٨-المرسي ، جمال الدين محمد , وإدريس ، ثابت عبد الرحمن : (٢٠٠٠) . السلوك التنظيمي. الدار الجامعية لطباعة والنشر مصر .

١٩-وزارة التربية قانون رقم ٢٢ لسنة ٢٠١١: تعريف المرحلة الإعدادية، www.iraq-lg-law.org.

٢٠-الموسوي, خديجة حيدر : (٢٠٠٩). الحاجة إلى الانغلاق المعرفي والتنظيم الذاتي وعلاقتهما بالتفكير ألاحاطي , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية الآداب , جامعة بغداد .

٢١-النعيمي, هادي صالح : (٢٠٠٤) . اثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية جامعة المستنصرية .

22--Bandura, Alberat .(1991) Organizational Behavior And Human Decision Processes .Stanford University .

23-Mueller, M., & Seufert T. (2018). Effects of self regulation prompts in hypermedia learning on learning performance and self- efficacy. Learning and Instruction, 58, 1-11.

24--Ennis, R.H. (1985) . A logical basis for measuring critical thinking skills .Educational leadership . Vol. (43) , No. (2) .

25-Herbert .W. March & Alexander Sueshing Young (1997): Self Concept And Academic Achievement , Journal Of Educational Psychology, Vol.89. University Of West Sydney, Australia.

26-- Mattehws,Michal's(2014) Cridicalssues and practices in gifted educatation , Georgia : What the research says (2nd – pp . 567 - 575)

27--Snyder , M. & Gangested , S. (1986) . *On the nature of Self – Monitoring. Matters of Assessment and validity*. Journal personality and social Psychology . Vol. 5, No.1 .

28-Zimmerman, B.J &Martinez-pons ,M (1990) "Student difference in self regulated learning : Relating grade sex and giftedness to self – efficacy and strategy use", Journal of Educational Psychology ,82 (1),(p:51-5