

## التنظيم الذاتي لدى المرشد التربوي

المشرف الاختصاصي الدكتورة

إيمان صباح عثمان احمد

المديرية العامة لتربية كركوك

قسم الاشراف الاختصاصي

### الملخص:

إن دراسة متغير التنظيم الذاتي لدى المرشد التربوي يعد بمثابة الحصن النفسي الواقي لهم من العديد من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية ويجنبهم الوقوع تحت تأثير المواقف والحالات السلبية خاصة في مجال التعليم والتحصيل الدراسي لأنه يؤدي إلى العمليات التي تنشط الادراكات المعرفية، والسلوكية، والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف. يهدف البحث الحالي :-

١- قياس التنظيم الذاتي لدى المرشدين والمرشدات

٢- معرفة دلالة الفروق في التنظيم الذاتي على وفق متغير النوع (ذكور -إناث) ويقتصر البحث الحالي على المرشدين التربويين في محافظة كركوك.

وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستعمال الوسائل الإحصائية توصلت الباحثة الى عدد من التوصيات والمقترحات النتائج .

### Abstracts :

Studying the variable of self-regulation among male and female teachers is a psychological fortress protecting them from many behavioral deviations and psychological disorders and avoids them falling under the influence of negative situations and situations, especially in the field of education and academic achievement, because it leads to processes that activate cognitive and behavioral perceptions, and influences directed regularly towards obtaining on target. The current research aims:

- 1- Measuring the self-regulation of male and female counselors.
- 2- Knowing the significance of differences in self-regulation according to the gender variable (males-females). The current research is limited to educational counselors in Kirkuk Governorate.

After collecting the data and processing it statistically using statistical methods, the researcher came up with a number of recommendations and suggestions.

مشكلة البحث :

تعد تنمية التنظيم الذاتي لدى الأفراد بمثابة الحصن النفسي الواقى من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية وكذلك من سهولة الوقوع تحت تأثير المواقف والحالات السلبية وهذا ما توصلت إليه دراسة زاخروا (Sakharov, 1990) التي أظهرت إن التنظيم الذاتي يعد تكويناً منظماً (Systematic Formation) وبُنية شخصية (Personality Structure) يرتبطان بتقويم الذات للإنجاز، وتقدير الذات وضبط السلوك العدوانى، والضبط الانفعالي، ودراسة كرال (Kral, 1989) التي بينت العلاقة بين ضبط الذات والحمية، ودراسة سميث وآخرون (Smith & Others, 1987) لتأثير التنظيم الذاتي في مجال التعليم والتحصيل الدراسي مقارنة بطلبة المدارس النموذجية، ودراسة نيسيت وآخرون (Nist & Others, 1999) التي تناولت إيجابية التنظيم الذاتي برفع مستوى التحصيل الدراسي للطلبة. وقد توصلت هذه الدراسات جميعاً في نتائجها إن إحدى معالم التوافق النفسي الجيد هو قدرة الفرد على التنظيم بسلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره مما ينعكس ذلك في قدرته على التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة (الألوسي، ٢٠٠١).

فإن الاهتمام بالمرشدين والمرشدة أصبح من الضرورات التي تحتاج إلى معالجات لأنهم يواجهون ضغوطاً وصراعات تعود إلى ظروف المجتمع الذي يعيشون فيه والذي يؤثر على حياتهم ويؤثر بشكل سلبي على شخصياتهم، ونموهم المهني وأدائهم وقد يواجه المرشدون والمرشدات صعوبة في تنظيم سلوكهم وربما ينتج عن هذا الأمر بعض أشكال الاضطرابات في الشخصية والمشاكل النفسية ومن ثم أظهار الفشل في التنظيم لسلوك معين مما يولد الشعور بالاكئاب والقلق الاجتماعي وهذا بدوره يولد مشاكل نفسية واجتماعية جمة وحالات من سوء التكيف والاندفاع ومسايرة الذات والأهواء الآنية. فقد كشفت دراسة المرشدي (٢٠٠) عن ان المرشد التربوي يتصف بمواصفات من ثلاثة جوانب. هي جانب شخصي، وجانب أكاديمي، وجانب مهني. وفيما يخص الجانب الشخصي فعلى المرشد ان يكون متوافقاً نفسياً ويمكن ان يستغل تخصصه في زيادة هذا التوافق ويشعر بجودة الحياة من اجل ان يهتم بالآخرين ويستطيع تقديم خدماته واداء عمله على نحو افضل (المرشدي والسهل، ٢٠٠٠، ص ١٠٧) وتبرز مشكلة البحث الحالي في ضوء المشكلات التي تعترض العملية التربوية وهي اعداد المرشدين والمرشدات الأكفاء القادرين والمسيطرين على انفعالاتهم وسلوكهم وتصرفاتهم في المواقف المختلفة من خلال القدرة على حل الأزمات .

وإيجاد الحلول البديلة والسريعة من خلال التنظيم بذاتهم أو ضبط أنفسهم وتحقيق الانجازات الشخصية لمصلحتهم ومصلحة الآخرين. ومن خلال ما تقدم فإن مشكلة البحث الحالي تنلخص بالكشف عن درجات التنظيم الذاتي للمرشدين والمرشدات. التي إذا أغفلنا عنها تسبب مشكلات اجتماعية ونفسية وتربوية وغيرها والتي تؤثر على الأداء التربوي وبالتالي تضعنا أمام مهمة صعبة في معالجة الكثير من المتطلبات المرتبطة بالمدارس.

### أهمية البحث:

وتكمن هذه الأهمية في كون أن وظيفة المرشد ليس فقط إمداد التلاميذ بالمعارف والمفاهيم والحقائق العلمية مثلما كان ينظر إليه في الماضي، بل أصبحت وظيفة المرشد تركيبة تربوية شاملة لها تسلسلها ومنطقها وشروطها لتساهم في تنمية جميع جوانب التلميذ المعرفية والعقلية والنفسية والاجتماعية وبذلك لا يجب الاعتماد على الإعداد الأكاديمي للمعلم فحسب، بل يجب أن يكون له أساس تربوي ومهني وثقافي لعل من أهم المحاور التي تركز عليها مهنة المرشد هي توافر الرغبة، والميل، والاستعداد لمهنة التعليم، فتوافر هذه النواحي تجعل المرشدين والمرشيدات قادرين على الأداء الجيد واكتساب قوة الشخصية كالنطق السليم، وسرعة البديهة، وضبط الذات. فالفرد إن فهم ذاته أمكنه السيطرة عليها وضبطها وتوجيهها توجيهاً صحيحاً فيتمكن من صياغة الأهداف والتغلب على الصعوبات من خلال وعيه بسلوكه. وأن الفرد الناجح هو الذي يتمتع بتحكم عالٍ وباستقلالية تامة لا تقبل ما هو شائع من دون نقد أو تمحيص (الفتاح، ١٩٨٥: ) وترى هورني (Horney) التنظيم الذاتي كقوة كامنة للاحتفاظ بالاندفاعات المتصارعة تحت السيطرة كي لا تجعل المشاعر تتجرف تحت تأثير الصراع (هورني، ١٩٨٨: ) ويبين باندورا و ولوتر (Bandora & Walter, 1963)، إن التنظيم الذاتي عملية كفا الاستجابة ينجم منها تعزيز الذات، وأن عملية كفا الاستجابة وعدم كفاها بدرجة كبيرة بالنماذج المؤثرة، أي إن الشخصيات ذات الشأن والمكانة التي يلاحظها الفرد ويتأثر بها ويتعلم منها منذ الطفولة (Bandora & Walter, 1963، ١٩٦٣) و يقيس مفهوم التنظيم الذاتي الفروق الفردية بين الأفراد في عملية اتخاذ القرارات وفي كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية من قبل كل فرد (Wegner&Vallacher,1980: p.244). وتبرز أهمية التنظيم الذاتي بصورة فعالة في مجال التعليم والتحصيـل الدراسي، حيث أشارت دراسات متعددة إلى وجود علاقة بين التنظيم الذاتي والتحصيـل والتكيف الدراسي لدى فئات مختلفة من تلامذة وطلبة المدارس، فقد أشارت دراسة (الشتوي، ٢٠٠٥) وازدادت أهمية التنظيم الذاتي للتعلم لأنه يؤدي إلى العمليات التي تنشط الدراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف وتعمل على صياغتها (Schunk, 1989: p.100). وقد بينت دراسة رودولف وزملائه (Rudolf & et.al: ١٩٩٥) إن التنظيم الذاتي هو إحدى المحاكات النبوية الأساسية في بنية الذات بعلاقتها مع الآخرين ( الجنابي، ٢٠٠٦: ص. ٩) وقد أظهرت الدراسات أن بواذر التنظيم الذاتي في الانجازات المعرفية تبدأ بالظهور في السنة الثانية لدى الأطفال، والغرض أن يسلك الأطفال سلوكاً مسيطراً عليه ذاتياً، وينبغي أن يكون لديهم القدرة

على التفكير بأنفسهم على إنهم أفراد مستقلون يستطيعون توجيه نشاطاتهم وتطبيقها على سلوكهم، وعند نضج هذه القدرات تظهر أول مؤشرات التنظيم الذاتي على شكل طاعة في السنة الثانية أي ما بين (١٢) و (١٨) شهراً، إذ يبدأ الأطفال بإظهار أدراك واضح لرغبات مربيهم وتوقعاتهم ويمكن أن يطيعوا بشكل طوعي طلبات وأوامر بسيطة. (Berk, 1997: p.486) فالفرد السوي هو الذي يستطيع التنظيم في رغباته، ويكون قادراً على إرجاء إشباع بعض حاجاته، فهو لديه القدرة على التنظيم بذاته، وعلى إدراك عواقب الأمور، إذ يستحضر في ذهنه جميع النتائج التي يحتمل أن تترتب على أفعاله في عواقب الأمور، إذ يستحضر في ذهنه جميع النتائج التي يحتمل أن تترتب على أفعاله في المستقبل، وعلى هذا الأساس يستطيع أن يبني سلوكه وتصرفاته تبعاً لخطة يضعها هو، خطة يرسمها على أساس ما يتوقعه من نجاح وتوفيق لأفعاله في المستقبل البعيد. أن مثل هذا الفرد يستطيع أن يستمد قدرته على الضبط والتحكم في سلوكه من تقديره للأمور تقديراً مبنياً على موازنة النتائج وتمحيصها (فهمي، ١٩٧٦) ويذكر (الشناوي، ١٩٩٦) أنه هناك نوعان من التنظيم الذاتي على أساس طول المدة التي ستطلبها هذه العملية، فالنوع الأول هو التنظيم الذاتي المتصل باتخاذ القرار إذ نجد إن الفرد يواجه الاختيار بين الهروب من الموقف المضايق له وبين الإقدام على الموقف والذي يكون نتائج أفضل على المدى البعيد، أما النوع الثاني هو مقاومته للتردد أو يكون هناك تحمل للألم لمدة طويلة يمكن خلالها إعادة تقويم الاستجابات بصورة مستمرة (الشناوي، ١٩٩٦). وقد أشارت الدراسات السابقة إلى إن قدرة الفرد على التنظيم بأفعاله الخاصة والسيطرة عليها تكون إلى حد كبير هي الدالة على معرفته وسيطرته على العوامل الوضعية الجارية، وهذا يعني إن مهارة التنظيم الذاتي تكون متصلة وبشكل قوي بقدرة الفرد على تمييز الأنماط والأسباب التي تؤثر في السلوكيات لتكون منظمة (Mahone & Thoreson, 1974: p.9). ويعد التنظيم الذاتي من الأساليب الإجرائية السلوكية التي تُعد اقتصادية إذ إنها توفر الوقت والجهد على الفرد، ولأن الفرد نفسه مسؤول عن تطبيق مثل هذه الإجراءات لتحكم سلوكياته بها، ولأن هذا الإجراء ينبع من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته والتحكم في سلوكياته غير الظاهرة مثل سلوكيات الوسواس القهري خاصة المتعلقة بالأفكار لأن هذا الإجراء لا يضم أحكاماً قيمة نحو جيد، غير جيد ومما تقدم فإن المرشدتان والمرشدين من الشرائح المهمة في المجتمع التي يقابلها التلاميذ في حياتهم ويتأثرون بها، وكثيراً ما ينقصر بعض التلاميذ شخصية المرشد، فالمرشد الذي يشعر بالاستقرار عادة ما ينقل هذا الإحساس لتلاميذه، فيكسبهم الاتجاهات الموجبة نحوه بعكس المرشد القلق المضطرب. والمرشد الناجح لا يقتصر بعمله على تزويد تلاميذه بالمعلومات والخبرات المعرفية فقط، وإنما يعد نفسه مسؤولاً عن تحقيق مستوى مرتفع من التوافق النفسي والاجتماعي كي يساعدهم على الدراسة والإيفاء بمتطلبات العمل المدرسي (الخالدي، ٢٠٠١ : ص ١٦١). ويكتسب البحث الحالي أهمية أخرى من

كونه يجري على المرشدين والمرشدين وتبرز هذه الأهمية من تناوله لشريحة مهمة وفعالة ومؤثرة في العملية التربوية حيث تقع على عاتقهم مسؤولية الإسهام في بناء المجتمع الذي يتطلبه العصر وبالتالي يجب إعدادهم بصورة مثالية والكشف عن سلبياتهم وإيجابياتهم من أجل أعداد مرشد معاصر يختلف إلى درجة كبيرة عن المعلم الحالي في المدارس.

### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي:-

- ١- قياس التنظيم الذاتي لدى المرشدين والمرشحات.
- ٢- معرفة دلالة الفروق في التنظيم الذاتي على وفق متغير النوع ( ذكور - إناث).

### فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث، والإطار النظري والدراسات السابقة يمكن تحديد وصياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي على مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس الإجهاد النفسي في اتجاه القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي على مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس الإجهاد النفسي في اتجاه المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي) والقياس التتبعي (بعد مرور فترة المتابعة شهرين) على مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس الإجهاد النفسي.

### حدود البحث:

يقنصر البحث الحالي على المرشدين التربويين في مدينة كركوك. للعام الدراسي ٢٠٢٢ /٢٠٢٣.

### تحديد المصطلحات:

- التنظيم الذاتي : مصطلح واسع الاستخدام، يدل على أي نوع من التنظيم الذاتي للذات وهكذا، فعندما تستخدم بعض القدرات النفسية، تكون بعض العمليات النفسية سلوكية، أو تحفيزية أو مادية، أو حالة مرغوبة، وهي حالة من التنظيم الذاتي. وعلى هذا النحو فإن التنظيم الذاتي يتضمن الكثير من الجوانب (Vows & Baumeister، ٢٠٠٤).

- و يعرفه جهاد ترك ٢٠٠٤ : التنظيم الذاتي بأنه مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية التي توظف بهدف مساعدة الأفراد على التنظيم الذاتي بالسلوك الشخصي في العديد من الأماكن والمواقف المختلفة.
- في حين يعرفه (Blair & Diamond, 2008 : p.900) تنظيم الذات بأنه عملية نمائية يقوم الأفراد فيها بتنظيم أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم والمثيرات المحيطة؛ من أجل تحقيق أهداف قصيرة أو طويلة المدى.
- ومما تقدم من تعريفات فقد تبنت الباحثة تعريف (شلال، ٢٠١١) ، للتحكم الذاتي على أنه قدرة ذاتية يمتلكها الفرد وكفاءة تمكنه السيطرة على مشاعره وأفعاله وأقواله وتوجيهها وفقاً لإرادته بغية تحقيق أهداف مرغوبة له ولمجتمعه وذلك من خلاله ينظم ذاته في المواقف المختلفة وفرض الذات على تأجيل الإشباع ويتحول من الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى الأساليب المرغوبة.
- التعريف الإجرائي للتحكم الذاتي فإنه: " الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من المعلمين والمعلمات على فقرات مقياس التنظيم الذاتي الذي أعدته الباحثة في بحثها الحالي وتحديد الفرد لأهدافه، وتحكمه في سلوكه من خلال توجيه انتباهه نحو المهمة التي يؤديها بصورة يكون فيها الفرد متحكماً في انفعالاته، ومقيماً لذاته أثناء وبعد الأداء.
- تعريف المرشد التربوي: هو مهني تربوي متخصص في تطبيقات علم النفس التربوي تنصب اهتمامات في توظيف علومه النفسية في حل المشكلات التي تواجه التربويين والطلاب، ويتمتع بخلفية علمية تعتمد على التدريب التربوي والنفسي والاعداد الخاص مما ينتج عنه الاشراف على تقديم الخدمات النفسية والتربوية المباشرة وغير المباشرة (العامري، ٢٠١٥: ٧٤).
- تعرف الباحثة المرشد التربوي إجرائياً بأنه الشخص الحاصل على شهادة البكالوريوس او الماجستير في علم النفس الإرشادي، يقدم خدمة إنسانية لمساعدة الطلبة الطلبة على حل مشكلاتهم، ضمن المدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية .

## (( الفصل الثاني ))

### الإطار النظري

#### التنظيم الذاتي:

يشير التنظيم الذاتي self-regulation إلى العمليات النفسية التي يتحكم من خلالها الأفراد على أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم (Carver & Scheier، ١٩٨١).

ويستخدم مفهوم التنظيم الذاتي لتوصيل الإحساس بالعمليات الغرضية القصدية (purposive processes ) والإحساس بأن التعديلات المصححة ذاتياً self-corrective adjustments

تجري حسب الحاجة للبقاء على المسار الصحيح لتحقيق الغرض المراد الوفاء به (سواء كان ذلك ينطوي على تجاوز حافز آخر، أو مجرد رد فعل للاضطرابات الناتجة من مصادر أخرى)، وكذلك الإحساس بأن هذه التعديلات التصحيحية تنشأ داخل الشخص نفسه، وهذه النقاط تتلاقى مع وجهة النظر القائلة بأن السلوك هو عملية مستمرة من التحرك قدماً نحو تصورات الهدف (goal representations) كاتلين وروي، (٢٠١٦).

كما يشير التنظيم الذاتي إلى العمليات الواعية وغير الواعية التي تؤثر على القدرة على التحكم في ردود الفعل، وهي مهارة تؤثر على قدرة الفرد على التكيف مع الظروف المعاكسة (إدارة الفشل، التعامل مع خيبة الأمل، وما إلى ذلك)، وقدرته على تحويل تلك المهارات اللازمة للتعامل بنجاح مع الحياة (العمل من أجل النجاح)، والقدرة على التنظيم الذاتي ضرورية في جميع مراحل حياة الأشخاص (Hrbakova & Vávrová, 2014).

ومن منظور سيكولوجية القوى الإنسانية تركز القدرة على تنظيم الذات على عدد من العمليات والمكونات، وتتضمن قدرات الفرد على تقييم أفعاله في علاقتها بمعايير الأداء لديه، وأن يخطط وضع أهدافاً للمستقبل، وقيس كفاءته الشخصية في التحديات القادمة، ويدفع أفعاله من خلال تقييم وجداني ذاتي، وخاصة مشاعر الفخر مقابل الشعور بعدم الرضا حيال المنجزات الراهنة والمنتظرة. هذه الميكانيزمات المميزة لتنظيم الذات بينها علاقات وظيفية متبادلة، وهكذا فهي لا تعمل بوصفها مؤشرات مستقلة على السلوك، ولكن بوصفها أجزاء متكاملة في نظام سيكولوجي متسق ينظم الأفراد من خلاله عواطفهم وأفعالهم. ومن هذا المنظور فإن الإنسان لديه القدرة على المبادرة وعلى أن يخطط لحدوث الأشياء نتيجة لما يقوم به من أفعال (أسبينول، وستودينجر، ٢٠٠٦:٢٠٦).

كما قدم باندورا نموذجاً لمعايير الأهداف وتنظيم الذات، يفسر فيه القدرة على الدافعية الذاتية والفعل الهادف من خلال النشاط المعرفي، فأحداث المستقبل لا يمكن أن تكون أسباباً للدافعية أو الفعل، ولكن من خلال التصور المعرفي في الحاضر تتحول أحداث المستقبل المتصورة إلى دوافع ومنظمات للسلوك (Hoyle, 2010).

حيث ينظر لعملية الفعل كما تتخلق، مع التركيز على تأكيده على المتغيرات المعرفية ودورها الذي تلعبه في تنظيم الذات، يمكن أن تبدأ عملية الفعل بوجود هدف أو معيار، حيث تمثل المعايير أهدافاً بالنسبة لنا لكي نحققها وأساساً لتوقع التعزيز من الآخرين أو من أنفسنا. والذي ينشط الفرد هو إقامة هدف أو معيار، وتقدير الجهد اللازم لتحقيق المعيار، ويؤكد باندورا على المعززات الداخلية والخارجية في حال تحقيق أو عدم تحقيق المعيار بأنها قوى داخلية لتنظيم الذات، ومن خلال

هذه العمليات للتعزيز الذاتي نستطيع أن نحفظ بالسلوك عبر فترات ممتدة في حال غياب المعززات الخارجية (Carver, 2004).

كما يفترض باندورا أن قوة الدافعية ليست مستمدة من الأهداف ذاتها، وإنما نتيجة أن الأشخاص يستجيبون بطريقة تقويمية لسلوكهم، أي أن الأهداف تنشئ المعايير للتقويم الإيجابي أو السلبي للذات، على أساس التقدم نحو، أو البعد عن تحقيق الأهداف (أسبينوول، وستودينجر، ٢٠٠٦:٢٠٧).

ومن العرض السابق يمكن للباحث استخلاص أن التنظيم الذاتي عند الأفراد يعتمد بدرجة أكبر على المعززات الداخلية، أن النشاط المعرفي للتصورات المستقبلية هو ما يجعل الفرد قادراً على إنتاج أهدافه وتحديد الجهد اللازم لها، كما أن قدرة الفرد على التقييم الذاتي والتغذية المرتدة لما تم تحقيقه، يجعله قادراً أيضاً على تقييم كفاءته الشخصية.

النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي هي :-

#### ١- نظرية النمط التفسيري:

عندما تحدث المواقف الإيجابية والسلبية، فإننا نبحث عن التفسير؛ بناء على معطيات نظرية العجز المتعلم The Reformulated Learned Helplessness Theory RLHT فإن أسلوبنا التلقائي في تفسير أحداث حياتنا يمكن أن يقوي من دافعتنا، يخفض أو يرفع من مئابرتنا ويجعلنا معرضين للاضطراب، أو يحميننا منه، ومن هنا يمكن تفسير مفهوم التفاؤل المتعلم في ضوء ثلاثة أبعاد هي: ١: الداخلي في مقابل الخارجي، : الثبات في مقابل عدم الثبات، ٣: العام في مقابل المحدد. إن التفسيرات التفاؤلية للأحداث السلبية تكوين ذات وجهة خارجية، غير ثابتة ومحددة، ويترتب على ذلك ادراك المشكلات على أنها حدثت بواسطة أفراد آخرين، أو عوامل موقفيته، كما ينظر إلى الأسباب باعتبارها سريعة الزوال بطبيعتها، وتتمحور في موقف واحد أو عدد قليل من المواقف في حياة الفرد. أما التفسير التشاؤمي للأحداث السلبية فيكون موجهاً للذات بدرجة كبيرة، ثابتاً، وعمماً (Shane & Snyder, 2003; Abramson, Seligman & Teasdale, 1978)

#### ٢- نظرية الإجهاد النفسي:

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) الإجهاد Stress بأنه الاستجابة الفسيولوجية أو النفسية للضغوط الداخلية أو الخارجية، ويتضمن الإجهاد مجموعة من التغييرات التي تؤثر على كل نظام بالجسم مما يؤثر على شعور الناس وسلوكهم، على سبيل المثال زيادة الخفقان، التعرق، جفاف الفم، ضيق في التنفس، تملل، الكلام بسرعة، زيادة في المشاعر السلبية، مدة أطول من التعب، أما الإجهاد النفسي فينتج في التوتر الشديد في متلازمة التكيف العامة، ويساهم الإجهاد بشكل

مباشر في الاضطراب النفسي والسيولوجي والأمراض ويؤثر على الصحة العقلية والجسدية، مما يقلل من جودة الحياة (Gayr، ٢٠١٥، ٨٧٤).

في حين يعرف الإجهاد النفسي بأنه حالة يشعر فيها الفرد بالتعب والإنهاك المستمر على مدار اليوم، مع أحساس مصاحب بالسلبية، وهذه الحالة تؤدي بالفرد إلى استنزاف طاقته النفسية (الإنفعالية) والبدنية (Leighton & Roye، ١٩٨٤). كما يشير باول (Pawell، ١٩٩٤) في تعريفه للإجهاد النفسي بأنه حالة من الاحساس بالفشل والغضب والعناد، مصاحب لاحساس دائم بالتعب، مع ضعف شديد أو فقدان الاحساس الايجابي في الحياة، مع ضعف في المرونة النفسية ومقاومة التغيير. أما الإجهاد النفسي في تصور ستويفا وكارلسون (Stoyva & Carlson، 1993) فإنه يشير إلى الوضع الذي يواجه فيه الفرد مجموعة من التحديات أو التهديدات التي تتجاوز آليات الفرد المقدرة للتأقلم مع هذه التحديات.

وترى الباحثة الحالية أن الإجهاد النفسي هو الاستجابة الإنفعالية والبدنية لمحفزات تتمثل في مجموعة الضغوط التي يتعرض لها الفرد في بيئته الداخلية والخارجية.

وهناك شبه إ اتفاق بين العلماء على أن إدخال مصطلح الإجهاد لأول مرة في العلوم الصحية تم في عام (١٩٢٦) من قبل هانز سيلبي Hans Selye، حيث لاحظ أن الأفراد الذين يعانون من مجموعة واسعة من الأمراض الجسدية يبدو أن لديهم مجموعة مشتركة من الأعراض، ويعزو سيلبي هذا إلى الإجهاد الناتج عن الضغوط من أجل الحفاظ على حياة الشخص، ويعتمد نموذج هانز سيلبي في تصوره للإجهاد النفسي على ما أطلق عليه ما يعرف بمتلازمة غاز AS the General Adaptation Syndrome والتي تفسر الإجهاد النفسي كاستجابة نظامية محددة ذات صلة بمصدر الضغط، وإن لم يهدأ مصدر التحفيز فإن الفرد يتعرض للضرر في شكل قرحة المعدة، ضمور في الغدة الكظرية، وأمراض التكيف، وفي نهاية المطاف الإرهاق والوفاة. ويتميز الإجهاد في نموذج سيلبي بما يلي: (١) رد فعل منبه حيث يتم تخفيض المقاومة الطبيعية ويتم تحريك الدفاعات الجسدية، (٢) زيادة المقاومة والتكيف، (٣) استنفاد الطاقة للتكيف يتبعه الانهيار، وبهذا فإن نموذج (GAS) يعتمد في تفسيره للإجهاد على العناصر الفيزيائية والبيولوجية (Mulhall، 1996; Barnes & Montefuscio، 2011).

ثانياً: النظام النفسي الذي يفسر الإجهاد من خلال النظم الفرعية التابعة له من وظائف وصفات نفسية، من بينها الإدراك perception، والذاكرة memory، والعاطفة emotion، والصفات الشخصية، والاحتياجات، والإستعدادات، ومنها نموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman، ١٩٨٤) فقد فسّر الإجهاد النفسي في ضوء الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة بين الفرد والبيئة، يقيّمها الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر، ويشير لازاروس

وفولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطاً من وجهة نظر دينامية نشطة، وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهداً ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة.

### مناقشة نظريات التنظيم الذاتي:

إن النظرية في العلوم النفسية نتاج ذاتي لمفكر معين ولا شك إن للعوامل الثقافية والاجتماعية التي تؤثر به الدور الرئيس لتكوين النظرية وهكذا يختلف واضعو النظريات تبعاً لاختلاف خلفياتهم وأطرهم الثقافية والاجتماعية وتبعاً لذلك يختلف ما يقدمونه من نظريات وآراء. ومما تقدم من هذا الفصل نجد إن معظم النظريات التي تناولت تفسير التنظيم الذاتي تجسد هذا الاختلاف والتباين في الاتجاهات التفسيرية عن طريق تأكيد بعضها على إن التنظيم الذاتي يعد تكويناً منظماً وبنية شخصية يرتبطان بتقويم الذات للإنجاز وضبط السلوك العدواني والانفعالي وهو أحد الممتلكات البنيوية الأساسية في بنية الذات بعلاقتها مع الآخرين كما جاء في نظرية روجرز والتي تبنتها الباحثة في بحثها الحالي، في حين يرى فرويد في نظريته إن مساحة التنظيم الذاتي تتوزع لدى الفرد وينمو الجانب الأخلاقي من الشخصية في سن مبكر، بينما يرى باندورا إن العوامل الاجتماعية لاسيما التنشئة الاجتماعية ومعاملة الوالدين تؤدي دوراً مهماً وحيوياً في تنمية التنظيم الذاتي لدى الأبناء، إذ هم يمثلون أولى النماذج التي يقتدي بها الأبناء ويستقون منهم أولى بوادر عملية التنظيم الذاتي، وأما نظرية سنكر فقد بينت أن البيئة المادية لأغلب الناس هي من صنع الإنسان، وإن الفرد يستطيع أن يضبط نفسه عن طريق استغلاله للمجتمع الذي يعيش فيه.

### الدراسات سابقة:

دراسات تناولت التنظيم الذاتي وعلاقته ببعض المتغيرات:

١- قامت شراب (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية ذات النشاط الصباحي - المسائي في التنظيم الذاتي، والكشف عن القدرة التنبؤية لنمط الشخصية ذات النشاط الصباحي-المسائي بالتنظيم الذاتي، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٢) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة، ومن الدراسات العليا (٤٩)، تم اختيارهم من أقسام مختلفة بكلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس. وأشتملت أدوات الدراسة على مقياس نمط الشخصية الصباحي-المسائي (إعداد الباحثة)، ومقياس نمط الشخصية الصباحية والمسائية إعداد (Koscec, Vidacek & Kostovic, 2001)، (ترجمة وتقنين الباحثة)، ومقياس التنظيم الذاتي إعداد (Moillanen, 2006) (تعريب وتقنين الباحثة)، ومقياس التنظيم الذاتي الصيغة المختصرة إعداد (Aleksandra et al, 2004) (تعريب وتقنين الباحثة). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين نمطي الشخصية ذات النشاط الصباحي - المسائي والتنظيم الذاتي طويل الأمد والعكس بالنسبة للتنظيم الذاتي قصير الأمد، كما يمكن لنمط الشخصية ذات النشاط

الصباحي-المسائي أن تنتبئ بالتنظيم الذاتي، أيضا أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من نمط الشخصية ذات النشاط الصباحي والمسائي والتنظيم الذاتي (قصير وطويل الأمد).

٢- قام أيسفولد (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي وبين العمل المدرسي، والنشاط البدني لدى المراهقين، وتأثيره على الرضا عن الحياة، وتحديد بعض المؤشرات الصحية التي تساهم في تصوراتهم للإجهاد. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٣٤) مراهق بالمستوى العاشر من العينة النرويجية للسلوك الصحي التي تم جمعها في المسح الوطني الشامل للمدارس بالنرويج بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية (WHO)، ومركز بحوث التنمية الصحية الوطني (HEMIL)، بمتوسط عمر قدره (١٥.٥) سنة، (٨١٥ ذكور-٧١٩ إناث). واشتملت أدوات الدراسة على استبيان المعلومات الديموغرافية (SES)، ومقياس التنظيم الذاتي self-regulation للعمل المدرسي والنشاط البدني إعداد (Hansen & Larson, ٢٠٠٢) ويتكون من (١٢) عبارة تشمل أربعة أبعاد (تحديد الأهداف، الجهد، حل المشكلات، إدارة الوقت)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Seligson, Huebner, & Valois, ٢٠٠٣). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الذاتي والعمل المدرسي والنشاط البدني، وأن التنظيم الذاتي في العمل المدرسي ساهم في انخفاض الرضا عن الحياة لدى الذكور والإناث، كما أظهرت النتائج أن التنظيم الذاتي في النشاط البدني مؤشراً قوياً على الرضا عن الحياة لدى الذكور، عن التنظيم الذاتي في العمل المدرسي بالنسبة لهم، وأن الرضا عن الحياة لدى الإناث كانت مرتفعة قليلاً عن الذكور في التنظيم الذاتي في العمل المدرسي، وأن انخفاض التنظيم الذاتي في العمل المدرسي عامل رئيسي وراء تصورات الطلاب للإجهاد والرضا عن الحياة بوجه عام.

٣- قام رويل وفوكس (Royle & Fox, 2011)، ( بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي والتنظيم الذاتي والمساءلة عن الأداء. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٥) موظفاً غالبية من طلاب الجامعة بواقع (٥١ ذكور - ٥٤ إناث) ممن يعملون في منشأة ترفيهية بإحدى الجامعات الكبرى جنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية، بمتوسط عمر قدره (٢١) عام. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التوتر الناتج عن العمل Job-induced tension إعداد (House & Rizzo, 1972)، ومقياس التنظيم الذاتي Self-regulation، إعداد (Luszcznska et al., 2004). ومقياس المساءلة الرسمية للآخرين Informal Accountability for Others إعداد (Royle et al, 2003). وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستويات الإجهاد والتوتر كنتيجة للمساءلة عن الأداء، وأن العلاقة بين الإجهاد والمساءلة

الرسمية عن الأداء علاقة ارتباطية دالة موجبة، كما وجد ارتباط دالة احصائياً بين التنظيم الذاتي والإجهاد حيث أظهر الأفراد ذو التنظيم الذاتي قدرة أكبر على إدارة الإجهادات الناشئة عن تصوراتهم الخاصة بتقييم الأداء من المشرفين، وأن الأفراد مرتفعي التنظيم الذاتي لديهم قدرة أكبر على التركيز المعرفي لإنهاء المهام المنوطة بهم عن زملائهم منخفضي التنظيم الذاتي.

٤- قامت الفقي (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالباً وطالبة بالتساوي بالصف الثالث الثانوي العام (علمي- أدبي) من المنتظمين بالمدارس الحكومية بمدينة بنها بمتوسط عمر قدره (١٨.٤) عاماً. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس مستوى الطموح، ومقياس قلق المستقبل (جميعها من إعداد الباحثة). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث في كل من التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل، وأيضاً عدم وجود فرق بينهما في التخصص (علمي- أدبي) في التنظيم الذاتي ومستوى الطموح، ووجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور ومتوسطي درجات الإناث في قلق المستقبل في اتجاه التخصص العلمي، كما أوضحت النتائج إمكانية التنبؤ بالتنظيم الذاتي في ضوء مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة.

#### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للمحاور الثلاثة للدراسات السابقة عدم وجود دراسات تناولت البرامج الإرشادية سوى دراستين فقط تناولت التدخل الإرشادي لتحسين التنظيم الذاتي، وهو الأمر الذي دعى الباحث للقيام بهذه الدراسة، بالإضافة إلى ذلك توضح نتائج هذه الدراسات تأثير التنظيم الذاتي، والتفاؤل المتعلم على مستوى الإجهاد النفسي لدى الفرد، وإن كانت هناك بعض هذه الدراسات خارج المجتمع الطلابي، إلا أنها تعطي بعض المؤشرات التي يمكن أن يستند إليها في الدراسة الحالية، أيضاً توضح نتائج هذه الدراسات مدى أوسع لتأثير التنظيم الذاتي والتفاؤل المتعلم على عدد ليس بقليل من المتغيرات الأخرى النفسية والشخصية والاجتماعية، وهو ما يؤكد على أهمية تناول تلك المتغيرات بالتدخل الإرشادي الوقائي للحد من تعرض الفرد لمخاطر الإجهاد النفسي.

#### (( الفصل الثالث ))

#### إجراءات البحث

قام الباحث في سبيل تحقيق أهداف البحث الحالي بالإجراءات التالية:  
أولاً: منهج البحث :

للتحقق من صحة فروض الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي، والذي يتضمن، المجموعة التجريبية (مجموعة المعالجة)، والمجموعة الضابطة (أو المقارنة)، ويقدم لكل مجموعة مستوى من مستويات المتغير المستقل، حيث يختبر أثر المتغير المستقل والذي يمثل البرنامج الإرشادي الوقائي على المتغيرات التابعة ويمثلها التنظيم الذاتي، والتفائل المتعلم، والإجهد النفسي وذلك من خلال القياس القبلي والبعدي والتتبعي (أبو علام، ٢٠٠٩).

### إجراءات البحث :

يتضمن هذا الفصل أهم إجراءات البحث من حيث تحديد مجتمع البحث وكيفية اختيار عينته وحجمها ، وأهم الخطوات لأعداد أدوات البحث والتحليل الاحصائي.  
- مجتمع البحث وعينته :

يتضمن مجتمع البحث الحالي المرشدين المرحلة الثانوية والاعدادية والمتوسطة و المدارس الابتدائية المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية كركوك .بواقع (٢٩٠) مرشداً ومرشدة تربوية لتربية محافظة كركوك (١٣٤) ذكوراً، و(١٥٦) اناثاً. المجموع (٢٩٠) مرشدا ومرشدة . للعام الدراسي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) والبالغ عددهن (٢٠٠) مرشدة ومرشد بواقع (١٠٠) مرشد و(١٠٠) مرشدة وكما موضح في الجدول الاتي.

### جدول (١) : توزيع العينة بحسب النوع

العدد	المهنة
100	المرشدين
100	المرشدات
200	المجموع

### إجراءات البحث:

قام الباحث في سبيل تحقيق أهداف البحث الحالي بالإجراءات التالية:

### الصدق (Validity) :

وقد تحقق الصدق الظاهري بعد عرض المقياس بصيغته الاولية، على (١٠) من الخبراء المتخصصين في علم النفس والقياس النفسي ملحق(٢) كما اخذت الباحثة بقبول الفقرة اذا حصلت على

موافقة (٨٠%) فأعلى، وبهذا اعتمدت الباحثة طريق ليكرت (Likert) في قياس التنظيم الذاتي، وتمّ وضع مقياس خماسي (Rating Scal) تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً.

تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة نادرة ( ازاء كل فقرة، وهي احد الطرائق المستعملة في قياس الظواهر النفسية.

### تصحيح المقياس:

لتصحيح فقرات المقياس اعطت الباحثة للبدليل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا -تنطبق علي بدرجة كبيرة - تنطبق علي بدرجة متوسطة - تنطبق علي بدرجة قليلة - تنطبق علي بدرجة نادرة) في حالة اذا كانت الفقرة ايجابية الدرجات الآتية على التوالي (٥-٤-٣-٢-١) وفي حالة الفقرات السلبية العكس الجدول (٢) يوضح المدرج الخماسي أمام كل فقرة ايجابيا وسلبا.

### جدول (٢) : تدرج الاجابة على مقياس التنظيم الذاتي

الفقرات	دائماً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	لا تنطبق
الاجيائية	5	4	3	2	1
السلبية	1	2	3	4	5

### الثبات (Reliability):

تعد من الطرائق المهمة لاستخراج قيمة الثبات باللجوء الى تقسيم الاختبار الى نصفين نصفين نصفين ذو الارقام الفردية والنصف الاخر ذو الارقام الزوجية وحساب معامل الارتباط بين النصفين (أبو جادو، ٢٠٠٠، ص٤٣٣). وللتحقق من ثبات المقياس اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية ، وتمّ تطبيق معامل ارتباط (بيرسون) بين نصفي الاختبار فكان يساوي (٠,٦٧٨)، وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان - براون) كان معامل الثبات (٨٥٨) وتعتبر هذه قيمة ثبات عالية يعتمد عليها.

### إجراءات التطبيق:

تمّ تطبيق مقياس التنظيم الذاتي. وقامت الباحثة بنفسها بتوزيع استمارات المقياس على عينة البحث الحالي.

### الوسائل الإحصائية:

- ١- الاختبار التائي (t-test) لمعرفة مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة البحث.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient استخراج الثبات بالتجزئة النصفية (Nunnally, 1978.p.280).
- ٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في متغير النوع. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للناتج التي تمّ التوصل إليها استناداً إلى ما تمّ جمعه من بيانات على وفق تسلسل الأهداف ، كما تضمن مناقشة النتائج في ضوء نتائج عدد من الدراسات السابقة وفي ضوء الأطار النظري في هذا المجال وكما يأتي :

الهدف الأول: قياس التنظيم الذاتي عند عينة البحث.

للتعرف على التنظيم الذاتي عند جميع أفراد عينة البحث طبقت الباحثة مقياس التنظيم الذاتي على عينة البحث والبالغة (٢٠٠) مرشداً ومرشدة، إذ بلغ متوسط الدرجات (١٩٦,٨٠) درجة بانحراف معياري قدره (١٩,٦٦) درجة ولدى حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس التنظيم الذاتي والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (١٤٤) درجة وذلك باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T.Test One Sample). وجد أنّ الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٥٣,٧١) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التنظيم الذاتي والمتوسط الفرضي للمقياس ولصالح متوسط العينة، مما يدل على تمتع أفراد عينة البحث بمستوى جيد من التنظيم الذاتي و(الجدول ٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣): الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى التنظيم الذاتي عند عينة البحث

المقياس	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					الجدولية	المحسوبة	
التحكم الذاتي	200	196,80	19,66	144	37,98	1,96	دال

الهدف الثاني: تعرف دلالة الفروق في التنظيم الذاتي على وفق النوع (ذكور، أناث) للتعرف على الفروق فيما لتنظيم الذاتي تبعاً لمتغير النوع، قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور المرشدين على مقياس التنظيم الذاتي وقد بلغ (١٩٦,٣٦)، وبانحراف معياري قدره (١٩,٩٣)، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث المرشدين على المقياس ذاته (١٩٦,٩١)، وبانحراف معياري قدره (١٩,٨٧)، ولمعرفة دلالة الفرق بينهما استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Samples Test Independent)، تبين إن القيمة التائية المحسوبة (- ٠,١٤) هي أصغر من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)، مما يدل إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي عند عينة البحث الحالي والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤): الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة مستوى لتنظيم الذاتي تبعاً لمتغير النوع

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	المتغير	
	الجدول ة	المحسوبة						الذكور	الإناث
غير دال	1,96	- 0,14	198	144	19,93	196,36	100	الذكور	النوع
					19,87	196,91	100	الإناث	

### مناقشة النتائج :

ستقوم الباحثة بمناقشة نتائج البحث وفقاً للمؤشرات العامة التي أسفرت عنها تلك النتائج وفي ضوء الخلفية النظرية ونتائج الدراسات السابقة وأهمية البحث على النحو الآتي:

#### الهدف الأول : قياس التنظيم الذاتي عند عينة البحث

تشير نتائج البحث إلى أن المرشدين والمرشحات يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الذاتي. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى قدرتهم على مواجهة كثير من المشكلات النفسية والاجتماعية، وشخصيتهم المستقلة وتشبعهم بالمعايير والقيم الاجتماعية بصورة سليمة وراسخة، ومن ثم تصبح السيطرة على الذات في الكثير من المواقف حاجزاً واقعياً من مخاطر تلك المشكلات وقادرون على تحمل المسؤولية ومقاومة الإغراء من أجل أهداف مستقبلية سامية. ويعتقد روجرز في نظريته أن الإنسان يستطيع أن يتحكم شعورياً وعقلانياً في ذاته وان يتحول من الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى الأساليب المرغوبة (ربيع، ١٩٨٦ : ص ) وهذا يتفق مع دراسة رودولف وزملائه (Rudolf et al., 1995) ودراسة (Dupper, 2991).

### التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث توصي الباحثة بالآتي :

- ١- دعم المرشدين في وزارة التربية وتثمين جهودهم في جميع المراحل الدراسية مادياً ومعنوياً وتوفير الفرص المناسبة للترويج عما يعانون من ضغوط المهنة.
- ٢- التأكيد على المرشدين بسمات الشخصية للمرشد الناجح في مهنة وأثرها المهم في تطوير العملية التربوية.

### المقترحات :

بناءً على ما توصل إليه البحث تقترح الباحثة ما يأتي :

- ١- إجراء دراسة مقارنة بين خريجي كلية التربية الأساسية الكل لسمات الشخصية اللازمة للنجاح في مهنة التعليم.
- ٢- إجراء دراسات أخرى تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين كل متغير من متغيرات البحث ومتغيرات نفسية أخر تقدير الذات السلوك الايثاري، الاسناد الاجتماعي.
- ٣- إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي عند شرائح اجتماعية أخرى كشريحة المدرسين التي لم يتناولها البحث الحالي وإدخال متغيرات أخرى كالتحصيل الدراسي.

### المصادر العربية :

- ١- أبو غزال، معاوية محمود (٢٠٠٦) : نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- ٢- الألوسي، احمد إسماعيل (٢٠٠٠) : فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة) ،كلية الآداب، جامعة بغداد (..)
- ٣- الإمام، مصطفى و العجيل، صباح وعبد الرحمن ، أنور حسين (١٩٩٠) : التقويم والقياس ، دار الحكمة ، بغداد.
- ٤- بول، ودرنج، (ب.ت): اتجاهات حديثة في اعداد المعلم، ترجمة حسين سليمان، جامعة أسيوط، القاهرة، عالم الكتاب.
- ٥- الجنابي، سلام احمد خنجر (٢٠٠٦) : الثقة المفرطة في الأحكام الاحتمالية وعلاقتها بضبط الذات لدى الأطباء، (رسالة ماجستير غير منشورة ) كلية الآداب، جامعة بغداد .
- ٦- حمدي، نزيه، وداود، نسيمه (٢٠٠٠): علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٧، آذار .
- ٧- الخالدي، أديب. (٢٠٠١): الصحة النفسية، ط١، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، غربان.
- ٨- الخفاجي، عفاف زياد وادي (٢٠٠٢): بناء مقياس التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد. (رسالة ماجستير غير منشورة )، كلية التربية (ابن رشد ) جامعة بغداد.
- ٩- (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة بغداد ، كلية التربية.
- ١٠- ربيع، محمد شحاتة: (١٩٨٦) تاريخ علم النفس ومدارسه. القاهرة/ دار الصحوة للنشر والتوزيع.
- ١١- رزوق، اسعد (١٩٧٧) موسوعة علم النفس ط١، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

- ١٢- شبيب، احمد، وشبيب، محمود، (٢٠٠٠)، علاقة توجهات المعلمين نحو دعم التنظيم مقابل الاستقلال الذاتي كما يدرکها الطلاب من الجنسين بالتنظيم الذاتي، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (٩٠)، ٢٢١-
- ١٣- الشتيوي، محمد (٢٠٠٥): إعداد معلمي المستقبل، إدارة التدريب التربوي والانبعاث، السعودية،
- ١٤- الشرفاوي، أنور محمد. (١٩٨٢): التعليم والشخصية، مجلة عالم الفكر، المجلد (١٣)، العدد الثاني.
- ١٥- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦) : العملية الإرشادية والعلاجية، دار غريب، القاهرة.
- ١٦- شلال ،سماح حمزة ،٢٠١١، التحكم الذاتي وعلاقتة بالعوامل الخمسة للشخصية لدى المعلمات والمعلمين . رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة بغداد .كلية التربية للبنات .
- ١٧- صالح، قاسم حسين. (١٩٨٨): الشخصية بين التنظير والقياس، كلية الآداب، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي
- ١٨- صالح، قاسم حسين، (١٩٩٧): محاضرات في الشخصية غير السوية ، مرحلة الدكتوراه ، قسم علم النفس ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- ١٩- العاني، نزار محمد سعيد (١٩٨٩) : أصواء على الشخصية الإنسانية ، ط ١ ، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد.
- ٢٠- عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨): دراسات في الصحة النفسية ، ح ٢ ، دار قباء ، القاهرة
- ٢١- العزة، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت عزت (٢٠٠١): تعديل السلوك الإنساني، ط١، الناشر الدار الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان.
- ٢٢- علي، عبد الكريم سليم (١٩٩٠) : موقع الضبط لدى أبناء الشهداء وأقرانهم الذين يعيشون مع آبائهم في المرحلة المتوسطة ، ( رسالة ماجستير غير منشورة )جامعة صلاح الدين، كلية التربية.
- ٢٣- علي، علوم محمد، (١٩٩٦)، قياس السلوك التربوي لمدرس المرحلة الثانوية في محافظة بغداد (بناء وتطبيق)، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.
- ٢٤- الغريب، رمزية (١٩٦٧) مدخل إلى مناهج البحث التربوي، ط١، مكتبة الفلاح، الكويت.
- ٢٥- الفتاح، فاروق عبد (١٩٨٥): علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية ،كلية التربية بالكويت ، ع ٦، المجلد ٢.
- ٢٦- المرشدي.بشير صالح.والسهيل ،راشد علي (٢٠٠) مقدمة في الارشاد النفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت.

- ٢٧- مصطفى، يوسف حمه صالح. (١٩٩٨): السمات الخمسة الكبرى في الشخصية لدى تدريسي الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات (بحث ميداني) مقبول بالنشر في مجلة العلوم النفسية، العدد التاسع، كانون الثاني
- ٢٨- الهنداوي، شذى جواد كاظم (٢٠٠٣): اثر تدريس استراتيجيات ما وراء المعرفة في التنظيم الذاتي للتعلم بحسب الذكاء والجنس عند طلبة معاهد إعداد المعلمين، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية \_ ابن رشد ، جامعة بغداد.
- ٢٩- هورني، كارين (١٩٨٨): صراعاتنا الباطنية، ترجمة عبد الودود محمد، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد.
- ٣٠- وزارة التربية. (١٩٨٣) المديرية العامة للتخطيط التربوي ،قسم التوثيق والدراسات ،مصطلحات في التعليم الفني والمهني ،العدد(١٢٨)

#### المصادر الأجنبية :

- 31- Bandura, A ,O'Leary ,A ,C ,B ,J ,D Gossard (1987) : Perceived self-Efficacy & Pain Control : opioid & Nonopioid Mechanisms , Journal of personality and social Psychology , vol ,(53) No (3)
- 32- Berk, E .Laura .(1997) : Child development, 4th . Edition , U .S .A. Allyn and Bacoh .
- 33- Karoly, P , & Kanfer , F.H ,(1982) : "Self – management and behavior chang , New york parrgman , press .
- 34- Kendall , Phillip , C .& Braswell , Lauron (1993) : Cognitive-Behavioral therapy for impulsive children , New york .
- 35- Kleinke , chris L .(1978) : self\_perception ,the Psychology of personal Awareness San Francisco . w . h . freement and company USA .
- 36- Mahoen , M , J , & Thoreson . C , C ,(1974) : Self-control behavioral , New york Holt rinhart .
- 37- Rotter, J.B. and Hochreich ,D,J. (1975) : " Personality Scott " , Forresmanand , Illihois .
- 38- Schunk, D .h & zimmermen, B ,J ,(1998) : self\_regulation : from teaching to self\_reflective practice , NY ,NY ,the guiford press.

- 39- Smith, K.V. (1966) . Cybernetic Principles of learning and Educational design. New York8.
- 40- Snyder, M ,& Gangsted , S (1986) : On The nature of self – monitoring. matters of Assessmen and validity . Jornal personality and social psychology .Vol.5,No.1,pp.125–139. York, John. Wiley.
- 41- Wegner, Daniel ,M ,& Vallacher , Robin ,R ,(1980) : The self in social psychology .New york :Oxford University press, Vol:32, N.4, PP.6–23.
- 42- Zimmerman, B ,J ,(1990) : Self-regulated learning academic achievement : an overview , educational psychologis

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء

مكان العمل	الاسم	ت
كلية التربية/جامعة كركوك	أ. د. جينار عبد القادر محمد	1
كلية التربية/جامعة كركوك	أ. م. د. سلمى حسين كامل	2
كلية التربية /جامعة كركوك	أ. م. د. جنان قحطان سرحان	3
كلية التربية/جامعة كركوك	أ. م. د. محمد عبدالله محمد	4
كلية التربية/جامعة الكركوك	أ. م. د. سعد عبدالله حسون	5
كلية التربية / جامعة كركوك	أ. م. د. ذكري عبد الحافظ عبد اللطيف	6

ت	الموضوع	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	نادرة
1	أتعامل بعقلانية تجاه أي موقف.					
2	أأخذ قراراتي بحكمة وبدون استعجال.					
3	أشعر بأن أفضل شيء للتعامل مع المشكلة هو عدم التفكير بها.					
4	أحس بأنني قادر على تغيير الغد بما أفعله اليوم.					
5	أدرس الاحتمالات الممكنة كلها عند اتخاذ قرار.					
6	أفكر بنتائج العمل الذي أؤديه قبل البدء بالإجراءات.					
7	أفقد صوابي في حالة غضبي من موقف ما.					
8	أعيد المحاولة إذا فشلت في إجراء عمل ما.					
9	تسيطر علي المشاعر السلبية إذا فشلت في أداء عملي.					
10	أهمل حل المشكلات التي تواجهني إيماناً بأنها ستحل وحدها.					
11	أحاول اتخاذ قراراتي بدون انفعال.					
12	أصرف بهدوء في المواقف الحرجة.					

					13	أعتقد بأن عامل الخبرة التربوية جعلت مني أكثر رزانة وتمالك لأعصابي.
					14	أتعامل مع التلاميذ بدون تمييز.
					15	الجا إلى أولياء أمور التلاميذ عند الحاجة إليهم.
					16	أندم على بعض سلوكياتي مع التلاميذ.
					17	عندما أحس بالتوتر والعصبية أبتعد عن الواقع المثيرة كي لا أتخذ قراراً خاطئاً.
					18	أشعر بأنني قادر على ضبط تعبيراتي عن انفعالاتي ومشاعري.
					19	حينما تواجهني مشكلة صعبة فأنتني أدرسها بجوانبها المختلفة.
					20	في حالة غضبي من تلميذ فأنتني أتناول الأمور بحذر وعناية فائقين.
					21	ينتابني الغرور بعد أنجاز أي عمل بإتقان.
					22	أكافئ التلاميذ المتميزين ولو بالمديح.
					23	أعاقب نفسي عندما أخطأ بحق الآخرين.
					24	عندما أكافئ مادياً يدفعني ذلك للإبداع بالعمل.
					25	أشعر أن تعزيز الذات يؤدي إلى

					نجاح الفرد في عمله.
				26	النجاح الذي أحققه في عملي يدفعني لمكافأة نفسي بتطويرها.
				27	التزامي في عملي بالقيم الاجتماعية يشعرني بالرضا عن نفسي.
				28	أخبر الآخرين بما أنجزه من أعمال مميزة.
				29	تقدمي في عملي يقودني إلى إنجازات جديدة أخرى.
				30	أقدم مصالح الآخرين على مصلحتي الشخصية.
				31	أراجع تصرفاتي بعد مدة من الزمن.
				32	أعطي أكثر من فرصة للتلميذ الضعيف.
				33	أحكم على التلميذ من تصرف واحد.
				34	إذا سنحت لي فرصة عمل خارج نطاق التعليم أقومها قبل قبولها أو رفضها.
				35	أصحح خطأي عندما أخطأ بحق الآخرين.
				36	أعطي لنفسني فرصة قبل إصدار الأحكام النهائية للأشياء.
				37	أحكم على تصرفاتي بعد أن أقومها.
				38	أشعر بالندم إذا ميزت بمعاملتي

					بين التلاميذ.
					39 أضبط نفسي أمام إغراءات الحياة.
					40 أقتنع بما لدي من أشياء تتعلق بمفردات حياتي.
					41 إغراءات المال لا تؤثر على اتخاذ قراري.
					42 أسيطر على نزواتي من خلال قيادة العقل لتصرفاتي.
					43 أسيطر على رغباتي وتوجيهها لما هو مفيد.
					44 أستطيع تأجيل شراء بعض الأشياء التي تعجبني ولا أملك ثمنها في الوقت الحاضر.
					45 يعجبني أن أقلد الآخرين أتمنى أن أمتلك ما يمتلكونه.
					46 أعتقد بأنني أستطيع الحصول على ما أريد إذا استمررت بالمحاولة.
					47 أحاول أداء الواجبات في وقتها.
					48 احرص على أن أكون أكثر التزاماً بالسلوك الاجتماعي المطلوب.

