التحكم المدرك لدى طلبة الجامعة

أسمهان عباس الربيعي أ.م.د. سهام كاظم نمر

جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى التحكم المدرك لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعا للمتغيرات الديموغرافية(الجنس، التخصص، المرحلة)، و لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس للتحكم المدرك وفقا لنموذج العوامل الاربعة لروبثام وتطبيقه على عينة من طلبة جامعة بغداد للدراسة الصباحية للعام الدراسي(2016-2017) وقامت الباحثة باستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس بعد ذلك طبقت على عينة البحث الاساسية والبالغة (380) طالب وطالبة وفقا لمعادلة (ستيفن ثامبسون) من مختلف التخصصات العلمية والانسانية، وقد اظهرت نتائج البحث ان طلبة الجامعة لديهم مستوى جيد من الحكم والمدرك.

Abstract

In order to achieve the objectives of the research, the researcher has constructed a measure of conscious control according to the model of the four factors of Ruppthamand its application to a sample of students of the University of Baghdad for study (2016-2017). The researcher extracted the cytometric characteristics of the scale and then applied it to the basic research sample of (380) students according to the equation (Stephen Thambson) of different scientific and humanitarian disciplines. The results showed that university students to It matters a good level of governance and perceived.

مشكلة البحث

تؤدي النظرة السلبية للذات الى افتقار القدرة على التحكم المدرك إذ ان التحكم هو القدرة أو السلطة لادارة شيء أو توجيه شيء مثل الظروف الخارجة عن ارادتنا، وينظر إلى اتزان سلوكيات الفرد في المواقف المختلفة بدرجة قوة الفرد في التحكم وبالتالي عندما يكون هنالك ضعف في قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على البيئة فأن ذلك يؤدي إلى الإحساس بالعجز وعدم الرضا(صويح،124:2015) من Abramson, Seligman & (Teasdale, 1978: 64) فنرى الافراد غير قادرين على التعبير عن ضعفهم في سمة معينة وعدم القدرة على إحداث تغيير ملموس في البيئة وبالتالي الشعور بعدم الكفاءة الشخصية الذي يتمثل بمعتقدات الفرد حول التمكن الشخصي (RAODIN,1990:4)، وقد تحسست الباحثة مشكلة البحث كونها طالبة في الوسط الجامعي إذ لاحظت ان طلبة الجامعة يميلون إلى افتقار القدرة على إدارة الاشياء لكن بمستويات متباينة فقامت بإجراء هذه الدراسة لمعرفة هذا التباين بين الذكور والاناث ولكلا التخصصين العلمي والانساني، وبناءا على ما تقدم فان مشكلة البحث الحالي تتحدد في الاجابة عن السؤال الاتي: هل لدى طلبة الجامعة تحكم مدرك؟ وهل هناك فروق بين الذكور والاناث والتخصص العلمي والانساني في مستوى التحكم المدرك؟

أهمية البحث

إن مفهوم التحكم واحد من أكثر الأفكار انتشاراً وديمومة في البحوث النفسية والنظرية، فالعديد من النظريات يفترض دوراً هاماً لبُنى التحكم في السلوك البشري كما الكفاءة الذاتية أو فاعلية الذات (باندورا، 1977)، أو العلاقة السببية الشخصية (دي شارمز1968)، وفاعلية الدافع الفعال (وايت، 1959)، التحكم المُدرك (طومسون، 1981)، والعجز المتعلم (سليغمان، 1975).

غالبا ما يُعرف التحكم على انه "القدرة المتصورة على إحداث تغيير ملموس في الأحداث"(Burger, 1989: 246)، وأحيانا يأخذ أوجه عديدة، كما في "توقع وجود

القدرة على المشاركة في اتخاذ القرارات من أجل الحصول على النتائج المرغوبة والشعور بالكفاءة الشخصية في وضع معين" (Rodin, 1990: 4). وهذا في حد ذاته، يكون بمعنى الكفاءة الشخصية هي مشابهة جدا لمعتقدات حول التمكن الشخصي، وهو احد الجوانب التي قدمها باندورا (1986، 1997) في مفهوم الكفاءة الذاتية، الذي تقدم بفكرة أن الأفراد يمتلكون المعتقدات التي تمكنهم من ممارسة السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم، وأفعالهم. وعلى الرغم من عدم التجانس في تعريف البُنى لوصف التحكم التي استعملها الباحثين ، فيمكن تحديد التحكم المُدرك بأنه اعتقاد الفرد في –قدرته أو قدرتها– على إحداث تغيير في الاتجاه المطلوب وتحسين الذات (Michinov, 2005: 101).

إن معتقدات التحكم قد تكون سلوكية، أو تحفيزية، أو معرفية أو وجدانية، أو عواقب الفسيولوجية، والتي بدورها يكون لها تأثير على طائفة واسعة من النتائج المرتبطة بالعمر، مثل الأداء الإدراكي والصحة البدنية في دراسة كل من (Lachman et al., 2011; Miller &Lachman, 1999). والشعور بالتحكم هو مجموعة أساسية من المعتقدات الأساسية للتنظيم الذاتي التي تؤثر على الكيفية التي ينظر الفرد للحالات وتوفير الدافع لبذل الجهد أو محاولة انجاز المهام الجديدة (باندورا، 1997). وترتبط معتقدات التحكم مع الانخراط في السلوكيات المختلفة التي تعود بالفائدة للعمل الذاكرة. وان الأفراد مع المعتقدات التحكم العالية هم أكثر احتمالاً للانخراط في أنشطة المعرفية، وهذا عامل وقائي لأداء الذاكرة كما في دراسة كُل من (Jopp& Hertzog, 2007; Lachman, Agrigoroaei, Murphy, &Tun, 2010). وعلى نفس المنوال، ترتبط المعتقدات الشخصية عن التحكم والكفاءة الذاتية لتواتر الأنشطة العلمية والتكنولوجية وعامل حماية آخر للإدراك (Lachman, Agrigoroaei, 2011: 288)

فالتحكم المدرك يعطي القدرة على التحمل والاستجابة للضغوط الخارجية والتهديدات الاجتماعية مما ينتج عنه شخصية متميزة ومتطورة بالنسبة للطالب الجامعي، إذ ان طلبة المرحلة الجامعية هم أكثر الشرائح الاجتماعية بحاجة إلى التوافق مع متطلبات الحياة الاجتماعية لما تحتاجه هذه الشريحة في هذه المرحلة من قدرات نفسية وفكرية لمواجهة

التوترات الطارئة بسبب انتقالهم من بيئات ومراحل مختلفة إلى مجتمع الجامعة وما يتطلبه هذا المجتمع الجديد من قدرات واستعداد لتكوين صداقات جديدة واختلاط مع الجنس الآخر (الزعبي،107:1997)

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من كلا الجنسين للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2016-2017 من جامعة بغداد وللتخصصات العلمية والإنسانية.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

1- التحكم المدرك لدى طلبة جامعة بغداد

2- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التحكم المدرك وفقا لمتغيرات (الجنس ، التخصص ، المرحلة)

تحديد المصطلحات

التحكم المُدرك Perceived Control

عرفه كُلاً من:

سكنر (Skinner, 1996)

هو بناء يعكس الدرجة التي يعتقدها الإنسان أن الموقف تحت سيطرته، وأنها / أنه قادر على إحداث تغيير مرغوب فيه في الموقف أو تجنب وضع غير مرغوب فيه. وقد تم وضع تصور للتحكم الشخصي المُدرك بعدد من الطرق المختلفة Skinner, 1996: (550).

تعريف روثبام:

التحكم في الأحداث السلبية والسيطرة على المشاعر في الاستجابة إلى هذه الأحداث وإصدار أحكام منفصلة فيما يتعلق بالأحداث الايجابية

(Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982: 21)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف رابثام كونها ستقوم ببناء مقياس وفق نموذجه (نموذج العوامل الاربعة)

التعريف الاجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند تطبيق مقياس التحكم المدرك عليه والمبني في البحث الحالي.

التحكم المدرك

إن كل فرد تتوافر لديه حاجات ذاتية لتقرير مصيره الامر الذي يدفعه إلى تحديد نمط سلوكه والتحرر من سيطرة الآخرين عليه ولكي يكون الفرد مقررا لمصيره فأنه ينبغي أن تتوافر لديه القدرة على التحكم في ذاته وما يمتلكه من اشياء

.(Driscoll and Beehr, 2000:54)

فالتحكم المدرك من الناحية المعرفية هو الاعتقاد بأن يمكن للمرء تحديد الحالة الداخلية الخاصة والسلوك والتأثير في البيئة وتحقيق النتائج المطلوبة، وله جانبان هما مقدار تحكم الفرد في سلوكه، ومدى شعور الفرد بالثقة في أن يكون قادرا على تنفيذ السلوك، ويحدد بحسب معتقدات التحكم في قوة كل من العوامل الظرفية والداخلية لمنع أو تسهيل أداء السلوك، فالتحكم المدرك هو بناء نفسي يصف المعتقدات المعممة حول قدرة الفرد على إحداث النتائج المرجوة وتجنب النتائج غير المرغوب فيها، فالأفراد اللذين يشعرون بأنهم يمكن ان يؤثروا بسهولة في ظروفهم أو في البيئات المحيطة بهم ذوو تحكم عالي، في

حين أولئك اللذين يعتقدون ان حياتهم موجهة إلى حد كبير من خلال قوى أو تأثيرات خارجية فالتحكم المدرك هنا يكون منخفض، وقد اجريت دراسات عديدة حول هذا المضمون واتضح إن المستويات المنخفضة من التحكم المدرك ترتبط بعدة مؤشرات للمرض البدني والنفسي، في حين ترتبط المستويات العالية من التحكم المدرك مع مختلف مؤشرات الرفاهية الجسدية والنفسية (لازاروس وفوكمان، 1984).

وكانت الأبحاث في هذا المضمون تفترض إن التحكم المدرك سمة شخصية تتطور خلال نمو الإنسان، إلا إن البحوث الحالية تشير إلى إن التحكم المدرك يتم تحديده في جزء كبير منه من خلال الوضع الاقتصادي والاجتماعي وغالبا ما يكون قياسه الصحيح نسبة إلى قدرة الفرد الفعلية للسيطرة على ظروف الحياة والاستجابة إلى الأحداث الضاغطة، والتحكم المدرك يعطي للفرد قدرة على التعامل مع الضيق والانزعاج للوصول إلى الراحة وتخفيف الألم وتجعله قادرا على الاستجابة للمحن والضغوط وبذلك تعمل على جعل الفرد قادر على عزل التهديدات والضغوط من خلال أداء السلوكيات الفعالة وتطوير قدرته على التحمل والمواجهة الفعالة والتكيف الايجابي والتنظيم والمرونة مما ينتج عنه شخصية تكتسب التطور والتميز والاستقرار (Bullers,2005:143)

وعد البعض من المنظرين ان مفهوم التحكم المدرك يتم التعامل معه بمنظور البنية الواحدة ذات البعد الواحد البسيط، حيث يفترض هذا البعد إن الفرد يقدر التحكم الشخصي لديه على طول خط متصل يتراوح ما بين انعدام التحكم إلى تمامه، في المقابل هناك منظرين اخرين يقولون بان الناس يتم تقدير التحكم المدرك لديهم على طول أكثر من بعد واحد، على سبيل المثال اقترحوا نموذجا للعمليات الثنائية من التحكم المدرك والتي تصنف استجابات الناس على انها محاولات لتغيير العالم(التحكم الأساسي) أو محاولة تعديل المرء نفسه لتتلائم مع العالم (التحكم الثانوي) وكثير من الأطر النظرية المتعددة الأبعاد تشير إلى ان الناس تعمل على تقويم التحكم في الاحداث بشكل منفصل عن التحكم في المشاعر إلى جانب ذلك للتمييز بين التحكم الاساسي والتحكم الثانوي فقد اقترح منظرين

اخرين ان الناس تعمل على تقييم التحكم المدرك بشكل منفصل فيما يتعلق بالاحداث الايجابية والسلبية

(Reich & Zautra, 1981, Gregory, 1978, Veroff ,& Bryant, 1984)

فمثلا لاحظ(Gregory 1984) بان النتائج الايجابية للتحكم المدرك تتضمن بلوغ معززات ايجابية في حين ان التحكم بالنتائج السلبية يشمل تفادي حدث غير مرغوب فيه .(Wallston, et al, 1987: 5)

نموذج العوامل الأربعة A Four –Factor Model

تم التعامل مع التحكم المُدرك بمنظور البُنية ذات الُبعد الواحد البسيط ، حيث يفترض هذا المنظور أن الشخص ُيقدر التحكم الشخصي لديه على طول خط متصل يشمل الناس جميعاً على خط متصل يتراوح ما بين انعدام التحكم إلى تمام التحكم (لانجر، 1975، روتر، 1966، سليغمان، 1975) ، في المقابل، هناك منظرين آخرين يقولون بأن الناس يتم تقدير التحكم الشخصي لديهم على طول أكثر من بُعد واحد (و Nehan, 1978 & Bar–Zohar. Gregory, 1978 ، Paulhus، 1983) على سبيل المثال، (Rothbaum, 1982، Weisz ، Snyder) قد اقترحوا نموذجا العمليات الثنائية من التحكم المُدرك، والتي تصنف استجابات التحكم عند الناس على أنها إما محاولات لتغيير العالم (التحكم الأساسي) أو محاولة تعديل المرء نفسه لتتلاءم مع العالم (التحكم الثانوي) وكثير من هذه الأطر النظرية المتعددة الأبعاد تشير إلى أن الناس تعمل على تقويم التحكم في الأحداث بشكل منفصل عن التحكم في المشاعر في استجابتها لها.

. (Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982: 21)

وقام مجموعة من المنظرين وهم(Bryant, 1984; Veroff ,& Gregory, 1978; Reich & Zautra, 1981,) بوضع نموذج يخص التحكم المدرك قائم على اساس ان الناس تعمل على تقييم التحكم بشكل منفصل فيما يتعلق بالاحداث الايجابية والسلبية، فقد لاحظ (Gregory, 1984) بأن النتائج الايجابية تتضمن بلوغ معززات ايجابية، وعلى

العكس من ذلك التحكم بالنتائج السلبية إذ يتضمن تفادي النتائج غير المرغوب فيها، إلا ان ذلك لم يحث الباحثين على اجراء محاولات حقيقية لدمج أوجه التمييز بين:

(أ) التحكم الأساسي والثانوي.

(ب) التحكم الإيجابي والسلبي من خلال التجربة.

أما (روثبام وآخرون 1982) فقد ركزوا على أحكام الناس حول التحكم بالاحداث السلبية والسيطرة على المشاعر حصول على الاستجابة لهذه الأحداث

.(Wallston, et al, 1987: 5)

واكدوا بأن الناس بمقدورهم إصدار أحكام منفصلة عن التحكم الأساسي والثانوي فيما يتعلق بالأحداث الايجابية ويقيمون قدرتهم على النتائج الايجابية وتجربة المشاعر الايجابية من خلال الاستجابة إلى الأحداث الايجابية، ومن خلال هذا نشأ نموذج العوامل الأربعة لمفهوم التحكم المدرك، ويتكون من عملية التقييم الذاتي في قدرة المرء على:

(أ) تجنب الأحداث السلبية (التحكم السلبي الأساسي)

(ب) التكيف (التحكم الثانوي السلبي)

(ج) تحقيق الاشياء (التحكم الأساسي الإيجابي)

(د) التمتع بالاشياء (التحكم الثانوي الإيجابي).

وقد وصف روثبام كل نوع من هذه الأنواع في التحكم المدرك لدى الأشخاص كالآتي:

- التجنب Avoiding : إدراك الإمكانية لتفادي النتائج السلبية وقد تنجم عن معتقدات حول التحكم

أ) درء نفسه عن التحكم السلوكي المباشر الذي يتعين عليه إزاء الأحداث السيئة المكروهة السلبية

(ب) حسن الحظ الشخصي للمرء أو صفة شخصية متأصلة لديه.

ج) قدرة المرء على التنبؤ بالأحداث السلبية بحيث يمكنه تفاديها

د) قدرة الفرد على تجنب الأحداث السيئة من خلال الطقوس الخرافية أو السحر (مالينوفسكي، 1948)

هـ) حماية الفرد نفسه من النتائج السلبية من قبل أشخاص آخرين أقوياء أو متنفذين.

- التكيف Coping: الإمكانية المُدركة للتعامل مع النتائج السلبية، والتي قد تنجم عن المعتقدات حول:

أ) استراتيجيات التصدي المباشرة أو غير المباشرة التي يمكن للمرء استخدامها في تصغير أو الحد من المحنة

ب) قدرة المرء في توقع الأحداث السلبية وذلك لتجنب خيبة الأمل

ج) قدرة المرء في التغلب على المشكلات من خلال مساعدة قوة الآخرين

د) العلاقة الشخصية للمرء مع الله، والتي يمكن أن تقدم العزاء والإلهام، والمعنى في مواجهة الشدائد.

- تحقيق الأشياء Obtaining: كما هو الحال مع على القدرة المُدركة في تجنب النتائج السلبية، فإن القدرة المُدركة في السعي للحصول على نتائج إيجابية قد تنتج عن المعتقدات من خلال:

أ) التحكم السلوكي المباشر الذي لدى المرء في الحصول على أكثر من حدث سار .

ب) المرء بطبعه يؤمن بحظه سعيد أو صفة أخلاقية متأصلة .

ج) قدرة المرء على التنبؤ بأحداث إيجابية وذلك للحصول عليها.

د) قدرة المرء على الحصول على الأحداث الجيدة من خلال الطقوس الخرافية أو السحر.

هـ) الآخرين الأقوياء المحيطين الذين يمكن أن يعطوا للمرء نتائج إيجابية .

- التمتع بالأشياء Savoring: القدرة المُدركة لتذوق النتائج الإيجابية، قد تنبع من المعتقدات حول :

أ) الاستراتيجيات المعرفية أو السلوكية التي يمكن للمرء أن يستخدمها لتوسيع نطاق أو إطالة التمتع بالأحداث الإيجابية.

ب) قدرة المرء على توقع النتائج الإيجابية في المستقبل بطرق تعزز الإحساس بالمتعة في الوقت الحاضر.

ج) قدرة المرء على تذكر الأحداث الماضية بطرق إيجابية تعزز رفاهيته في الحاضر.

د) الأصدقاء أو الأقارب الذين يمكن أن تساعدوا المرء أن يتمتع بالأحداث الإيجابية، حتى لو كان المرء لا يستطيع أن يفعل ذلك لوحده(صويح،136:2015)

وقد تم التركيز في هذه الأبعاد على العمل مباشرة مع معتقدات الناس حول قدرتهم على تذوق الأحداث الايجابية ومن المفترض ان الناس وبشكل طبيعي تمتلك متعة الاستجابة للأحداث والتجارب الايجابية، وقد تكون مواجهة الأحداث الايجابية تبدو أكثر أو اقل متعة اعتمادا على المعيار الأساس الذي يضعه الفرد لنفسه أو معيار المقارنة فعلى سبيل المثال الفوز باليانصيب الكبير يجعل كل شي يبدو اقل ايجابية من خلال المقارنة في حين ان الحدث السلبي للغاية مثل حصول العمى قد يجعل كل شي يبدو اقل سلبية من خلال المقارنة، وعلى المدى الطويل فأن الناس تتكيف مع الأحداث الايجابية والسلبية بثبات ومن ثم التوقف عن استخدامها كمعيار يمكن من خلاله الحكم على ما إذ كانوا سعداء أم لا (Bnckman، 1978 :33)

وقد تبنت الباحثة نموذج العوامل الاربعة كونه قائم على كيفية التحكم بالأحداث الايحابية وتجنت الأحداث السلبية وهذا التحكم يتطلب ان يكون الشخص على مستوى من النضج والوعي الذي يمكنانه من التحكم بالأحداث وبما ان البحث معد على طلبة الجامعة فقد رأت الباحثة انه الانسب لمثل هكذا فئة تتمتع بالنضج والوعي، فالطالب الجامعي قد وصل إلى مرحلة لا بأس بها من القدرة على التحكم بأحداث حياته.

الدراسات المتعلقة بالتحكم المدرك

لم تقوم الباحثة بعرض أي من الدراسات السابقة التي تتعلق بالتحكم المدرك وذلك لأنه لاتوجد دراسة (على حد علم الباحثة) تناولت عينة مشابهة لعينة البحث الحالي، عدا **دراسة (هشام صويح،2015)** والتي كان الهدف منها بناء أداة لقياس التحكم المدرك معد على طلبة الجامعة كون هذه الدراسة هي في تخصص القياس والتقويم.

مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع الإحصائي للبحث جميع الأفراد الذين يقوم الباحث بدراسة الظاهرة لديهم فهو مجموعة من الافراد او الاشياء او الدرجات التي يرغب الباحث في دراستها (ملحم،2000: 219) ، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد الموجودين في (24)* كلية من التخصص العلمي والانساني والبالغ عددهم (39707) طالباً وطالبة منهم (16468) ذكوراً و(23239)اناثاً ،والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

مجتمع البحث

ت	أسم الكلية	ذكور	إناث	المجموع
1	الآداب	1803	2259	4062
2	التربية ابن رشد	1484	2240	3724
3	التربية بنات	0	4124	4124
4	التمريض	90	342	432
5	الصيدلة	280	738	1018
6	العلوم	1083	2208	3291
7	العلوم الاسلامية	1640	1802	3442
8	العلوم السياسية	360	614	974
9	العلوم الصرفة ابن الهيثم	1210	1503	2713
10	العلوم بنات	0	1260	1260
11	القانون	163	526	689
12	اللغات	1095	1599	2694
13	الهندسة	1153	1395	2548
14	التربية البدنية	771	351	1122
15	التربية بدنية للبنات	0	517	517
16	طب الاسنان	260	709	969

17	طب الكندي	312	512	824
18	الادارة والاقتصاد	1467	1626	3093
19	الاعلام	663	222	885
20	الزراعة	1799	1790	3589
21	الطب	818	1084	1902
22	الطب البيطري	448	407	855
23	هندسة خوارزمي	137	442	579
24	فنون جميلة	1072	895	1967
	المجمـــــــــــــوع	16468	23239	39707

عينة التحليل الإحصائي:

بلغت عينة التحليل الإحصائي(400) طالباً وطالبة، وفقاً لرأي أنستازي إذ تؤكد إن عينة التحليل الإحصائي في البحوث الوصفية يفضل إن تبلغ (400) مستجيب (Anastasi,1976:209) تم اختيارهم بصورة متماثلة وبطريقة عشوائية، وقد أوضحت الباحثة للمستجيبين أن إجابتهم ستكون موضع السرية التامة وان الهدف من المقياس هو لإغراض البحث العلمي ولم تكشف الهدف الحقيقي للبحث حتى لا يحصل تزييف في الإجابة من قبل الطلبة وحثتهم على الإجابة عن جميع الفقرات وعدم ترك أي فقرة .

جدول(2)

عينة التحليل الإحصائي موزعة حسب الكليات والجنس

الكلية	التخصص العلمي		المدرسة	التخصص الانساني	
	ذكور	اناث		ذكور	االاناث
كلية العلوم المختلطة	33	33	كلية التربية	33	34
كلية الهندسة	34	33	كلية الاعلام	34	33
كلية التربية الرياضية	34	33	كلية العلوم السياسية	33	33
المجموع	200			200	

عينة البحث:

تم انتقاء العينة بالطريقة الطبقية العشوائية المتناسبة، إذ تم اختيار العينة لكل من الذكور والإناث وللفرعين العلمي والانساني بحسب نسبتهم إلى المجتمع فبلغ حجم العينة (380) طالباً وطالبة، إذ اعتمدت الباحثة في تحديد حجم العينة على معادلة(ستيفن ثامبسون) Steven Thompson لتحديد حجم العينة، إذ يشير ثامسونج إلى انه كلما زادت درجة الثقة المطلوبة زاد حجم العينة، لذا صمم ثامبسون معادلتهُ أخذاً في نظر الاعتبار نسبة الخطأ والتباين للخروج بعينة تمثل المجتمع، وقد مثلت العينة نسبة () إلى مجتمع البحث الحالي. والجدول (3) يبين ذلك:

جدول (3)

عينة البحث بحسب الجنس والتخصص

ت	الكليات	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
1	الهندسة	علمي	13	24	37
2	الهندسة خوارزمي	علمي	14	31	45
3	العلوم	علمي	25	14	39
4	ابن الهيثم	علمي	13	23	36
5	كلية الطب	علمي	13	10	23
6	العلوم بنات	علمي	–	10	10
7	العلوم السياسية	إنساني	15	18	33
8	الاعلام	إنساني	24	19	43
9	التربية الرياضية	إنساني	16	31	47
10	ابن رشد	إنساني	13	14	27
11	التربية بنات	إنساني	–	20	20
12	القانون	إنساني	10	10	20
المجمـــــــوع			156	224	380

مقياس التحكم المدرك:

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات المتعلقة بالتحكم المدرك، والاطار النظري المتمثل بنموذج العوامل الاربعة قامت الباحثة ببناء مقياس التحكم المدرك وفق نموذج العوامل الاربعة لروثبام وفق الخطوات التالية:

تحديد المفهوم: قامت الباحثة بتحديد مفهوم التحكم المدرك من خلال تعريف روبثام الذي يعرف التحكم المدرك على انه : التحكم في الأحداث السلبية والسيطرة على المشاعر في الاستجابة إلى هذه الأحداث وإصدار أحكام منفصلة فيما يتعلق بالأحداث الايجابية.

تحديد الأبعاد: اعتماد الأبعاد أو العوامل ذاتها للتحكم المدرك وفق هذا النموذج والمتمثلة بـ:

(أ) تجنب الأحداث السلبية (التحكم السلبي الأساسي)

(ب) التكيف (التحكم الثانوي السلبي)

(ج) تحقيق الاشياء (التحكم الأساسي الإيجابي)

(د) التمتع بالاشياء (التحكم الثانوي الإيجابي).

صياغة فقرات المقياس:

بعد تحديد مفهوم التحكم المدرك وابعاده قامت الباحثة ببناء مقياس مكون من ست عشر فقرة موزعة على اربع مجالات كل مجال يتضمن اربع فقرات.

بدائل الاجابة: وضعت بدائل للاجابة وفق مدرج خماسي **(لا على الاطلاق، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة، بدرجة كبيرة جدا) على التوالي**

تصحيح المقياس: اعطي لكل فقرة درجات تتراوح من (5,4,3,2,1) تجربة وضوح التعليمات والفقرات

قامت الباحثة بالتطبيق الاستطلاعي لغرض معرفة وضوح تعليمات المقياس ووضوح الفقرات والوقت المستغرق في الإجابة، وطبق المقياس على عينة التطبيق الاستطلاعي ذاتها لمقياس الوجود النفسي الممتلئ وفي نفس التاريخ، واتضح إن جميع الفقرات كانت واضحة باستثناء بعض الفقرات فقامت الباحثة بأجراء التعديل الملائم عليها لغرض فهمها من قبل العينة، وقد استغرق الطلبة في الإجابة على مقياس التحكم المدرك (10-15) دقيقة تقريباً.

التحليل الإحصائي للفقرات

عينة التحليل الإحصائي: بلغت عينة التحليل الإحصائي 400 طالب وطالبة اختيروا بصورة متماثلة، وهي عينة التحليل الإحصائي نفسها التي طُبق عليها مقياس الوجود النفسي الممتلئ.

القوة التمييزية

يعرف (الزوبعي وزملاؤه 1981) تمييز الفقرة بأنها مدى قدرتها على التمييز بين الأفراد الممتازين في الصفة المراد قياسها وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة، فإذا كانت الفقرة غير قادرة على التمييز بين المفحوصين؛ فأنها لم تحقق الغرض التي وضعت من اجلهُ (المياحي،2011:178)، ولغرض الحصول على فقرات جيدة ومميزة تم استعمال أسلوب المقارنة الطرفية الذي يشير إلى قدرة فقرات المقياس على التمييز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا على المقياس وبين الأفراد ذوي الدرجات الدنيا على المقياس ذاته، وذلك بعد تصحيح استمارات الإجابة وترتيبها تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة واختيار نسبة الـ (27%) وقسمت الدرجات إلى مجموعتين، المجموعة العليا الحاصلين على اعلى الدرجات والمجموعة الدنيا الحاصلين على ادنى الدرجات، وقد بلغ عدد كل مجموعة (108) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق، وبعد مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة اتائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) تبين إن جميع الفقرات دالة إحصائيا، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التحكم المدرك

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت المحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.111	0.740	2.259	0.846	7.869	
2	3.953	0.950	2.111	0.899	14.625	
3	4.111	0.824	2.583	0.918	12.867	
4	3.944	0.771	2.481	0.999	12.040	
5	3.861	1.008	2.472	0.921	10.562	
6	3.675	0.974	2.453	1.071	8.770	
7	4.472	0.890	3.287	1.318	7.739	
8	4.046	0.879	2.444	1.007	12.446	
9	4.046	0.910	2.361	1.045	12.631	
10	3.833	0.932	2.564	1.112	9.080	
11	4.000	0.748	2.629	0.902	12.143	
12	3.703	1.061	2.509	1.009	8.476	
13	3.759	.984	2.527	1.106	8.642	
14	3.675	1.109	2.750	1.051	6.296	
15	4.148	0.915	2.657	1.276	9.864	
16	4.240	0.783	2.638	1.080	12.471	

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية 214 تساوي (1,96)

الخصائص السيكومترية للمقياس

1- الصدق

يعد الصدق من أهم الاعتبارات في تقويم الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية والاجتماعية، ويعرف بأنهُ تقييم شامل يوفر من خلاله الدليل المادي والمبرر النظري اللازمين لإثبات كفاية وملائمة ومعنى أي تأويل أو فعل يبنى على درجة الاختبار(حسن،2006:17)

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال:

أ- **الصدق الظاهري**:وذلك بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين لغرض الحكم على سلامة الفقرات وملائمتها لطلبة المرحلة الإعدادية وبعد جمع آراء المحكمين تم الإبقاء على جميع الفقرات، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول(5)

اتفاق المحكمين على فقرات مقياس التحكم

الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
3,7,8,16	11	2	6,23	3,85	دالة
1,12	12	1	9,31	3,85	دالة
بقية الفقرات	13	0	13	3,85	دالة

ب- صدق البناء

تم التحقق من صدق البناء من خلال:

أ.**القوة التمييزية للفقرات**: تم التحقق منه في التحليل الإحصائي للفقرات، (ص89).

ب- علاقة الفقرة بالمجال

تم استخراج معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وعند حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الذي تنتمي إليهِ باستعمال معامل ارتباط بيرسون، تبين أنها جميعها

ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية (398)، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,098)

جدول(6)

علاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

المجال	أرقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال	المجال	أرقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية
المجال الاول	1	0.681	المجال الثالث	9	0.670
	2	0.833		10	0.688
	3	0.735		11	0.690
	4	0.651		12	0.616
المجال الثاني	5	0.687	المجال الرابع	13	0.645
	6	0.651		14	0.620
	7	0.539		15	0.705
	8	0.621		16	0.693

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يعد هذا الجنس من الصدق من الأساليب المستعملة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس، إذ تؤكد انستازي واوربينا إن الاتساق الداخلي للمقياس الناتج من علاقة الفقرة بالمجال أو بالدرجة الكلية فأنه أساسا يقيس التجانس، ويحدد خصائص المجال السلوكي أو السمة المراد قياسها، وان درجة تجانس الاختبار تتعلق بقدر صدق التكوين (فرج،285:2007)، وعند حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس باستعمال بيرسون ومقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة(0,098) تبين إن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0,05) ودرجة حرية (398)، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
1	0.379	9	0.542
2	0.595	10	0.501
3	0.540	11	0.578
4	0.582	12	0.449
5	0.522	13	0.453
6	0.483	14	0.356
7	0.386	15	0.497
8	0.570	16	0.604

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية 398 تساوي 0,098

ج- علاقة المجالات مع الدرجة الكلية للمقياس:

اعتمدت الباحثة في استخراج هذه العلاقات على معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين كل مجال فرعي و الدرجة الكلية للمقياس، وأشارت النتائج إلى إن جميع الارتباطات دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية(398)، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,098) والجدول (8) يوضح ذلك

جدول (8)

علاقة المجالات مع الدرجة الكلية للمقياس

المجالات	معامل ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس	النتيجة
المجال الاول	0.508	دال
الثاني	0.784	
الثالث	0.775	
لرابع	0.715	

د-علاقة درجة المجالات مع بعضها

لغرض التحقق من تجانس مجالات المقياس مع بعضها ومع الدرجة الكلية تم استعمال معامل ارتباط بيرسون، والجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9)

معاملات ارتباط مجالات التحكم المدرك مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية

الدرجة الكلية	التحكم المدرك	المجال الاول	المجال الثاني	المجال الثالث	المجال الرابع
التحكم المدرك	1	0,508	0,880	0,397	0,272
المجال الاول	0,508	1	0,857	0,474	0,397
المجال الثاني	0,880	0,857	1	0,499	0,382
المجال الثالث	0.397	0,474	0,499	1	0,467
المجال الرابع	0,272	0,397	0,382	0,467	1

يتبين من الجدول إن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والمجالات وبين المجالات مع بعضها جميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية(398) إذ إن القيمة الجدولية تبلغ (0,098) وهذا يشير إلى الأتساق الداخلي بين المجالات مما يبين صدق البناء.

الثبات : تم استخراج معامل الثبات للمقياس بطريقتين:

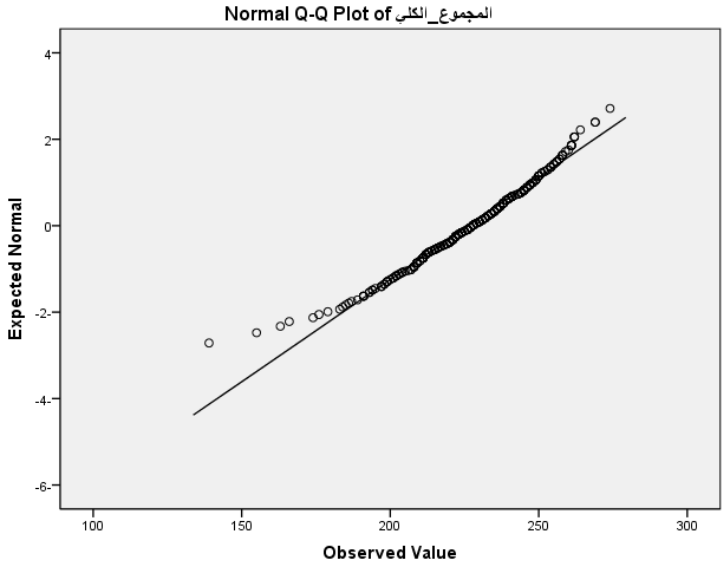
أ- الثبات باستعمال معادلة (الفاكرونباخ)

بما أن مقياس التحكم المدرك تمت الإجابة على فقراته وفق تدرج خماسي لذلك استخرج الثبات بطريقة الفاكرونباخ التي تنسجم وهذا الجنس من المقاييس متدرجة الإجابة وقد تم استخراج معامل الثبات لعينة التحليل الإحصائي على مقياس التحكم المدرك، فكان معامل الثبات 87%:

ب- طريقة اعادة الاختبار

قامت الباحثة باعادة تطبيق الاختبار على عينة تبلغ مئة طالب وطالبة وبواقع 50 ذكور و50 اناث بعد مضي اسبوعين على التطبيق الاول وقد بلغت درجة الثبات 76% ويمكن القول بان مقياس التحكم المدرك يتمتع بدرجة ثبات جيدة .

الاعتدالية (مخطط Normal Q-Qplot)



شكل (3)

توزيع أفراد عينة التحليل الاحصائي وفقاً لمخطط Normal Q-Qplot

الخصائص الوصفية لمقياس التحكم المدرك

الوسط الحسابي	51.94
الوسيط	52.00
الانحراف المعياري	8.909
التباين	79.378
التفلطح	-.176-
الالتواء	189
أدنى درجة	**16**
أعلى درجة	**48**

الصيغة النهائية لمقياس التحكم المدرك

الصيغة النهائية للمقياس ابقيت كما هي أي 16 فقرة بواقع اربع فقرات لكل مجال؛ ووضعت بدائل الإجابة وفقاً لمدرج خماسي (لا اطلاقا، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة، بدرجة كبيرة جدا) وأعطيت للإجابة أوزان (5-4-3-2-1) على التوالي.

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: التعرف على التحكم المدرك لدى طلبة جامعة بغداد.

للتعرف على التحكم المدرك لدى الطلبة فقد استخرجت الباحثة متوسط درجات العينة على مقياس التحكم المدرك فبلغ (51,57) وبانحراف معياري مقداره (8,743)، وعند مقارنة الوسط الحسابي للعينة بالوسط النظري للمقياس البالغ (48) اتضح أن الوسط الحسابي أعلى من الوسط النظري ، ولتعرف دلالة الفرق بين الوسط النظري والوسط الحسابي استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة فظهرت النتائج الموضحة في الجدول (10).

الجدول (10)

نتائج الاختبار التائي لدرجات الأفراد على مقياس التحكم المدرك

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
380	51,57	8,743	48	7,968	1,96	0,05	دالة

يتضح من الجدول (20) أن هنالك فرقاً ذا دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والمتوسط النظري إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (7,968) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (399) وعند مستوى دلالة (0,05) وأن هذا الفرق لصالح الوسط الحسابي إذ كان اكبر من المتوسط النظري.

ترى الباحثة ان طلبة الجامعة لديهم القدرة على ادارة وتوجيه امورهم والسيطرة على البيئة كونهم وصلوا إلى مرحلة من النضج تؤهلهم للقدرة على التحكم في سلوكياتهم وادراكهم لذواتهم وبما ان طلبة الجامعة يعيشون في مرحلة الاعداد لحياة مستقبلية لذا تتطلب هذه المرحلة ان يتمتعوا بقدرة على التكيف مع الظروف التي تواجههم من خلال تجنب الاحداث السلبية والاستفادة من الخبرات الايجابية والاستعداد للتعايش مع عالم ينالـه التغير بين الحين والاخر .

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التحكم المدرك وفقا لمتغيرات (الجنس ، التخصص ، المرحلة)

لتحقيق هذا الهدف فقد عمدت الباحثة الى استعمال تحليل التباين المتعدد ، فظهرت النتائج الموضحة في الجدول (11) .

الجدول (11)

تحليل التباين المتعدد لمقياس التحكم المدرك

مصدر التباين	المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	الدلالة
الجنس	1994.971	1	1994.971	32.347	3.85	دالة
التخصص	2811.602	1	2811.602	45.587		دالة
المرحلة	798.204	4	199.551	3.236		غير دالة
الجنس* التخصص	790.609	1	790.609	12.819		دالة
الجنس * المرحلة	215.183	3	71.728	1.163		غير دالة
التخصص*المرحلة	77.757	3	25.919	.420		غير دالة
الجنس*التخصص*المرحلة	174.596	3	58.199	.944		غير دالة
الخطأ	22388.015	363	61.675			
الكلي	29942.358	379				

يتضح من الجدول اعلاه ان الفروق في متغير التحكم المدرك دالة في الجنس وبمقارنة المتوسطات الحسابية لكلا الجنسين اتضح ان الفرق دال لصالح الاناث اذ بلغ المتوسط الحسابي لهن 52,39 اما الذكور فقد بلغ متوسطهم الحسابي 45,53 وترى الباحثة ان الاناث بصورة عامة والطالبة الجامعية بصورة خاصة وبحكم الظروف المجتمعية تتطلب من المرأة ان تكون اكثر قدرة على السيطرة على الظروف والاستجابة للاحدث الضاغطة والتعامل مع الضيق للوصول إلى الراحة النفسية وتطوير سلوكياتها لمواجهة الاحداث والتكيف مع الواقع

اما دلالة الفرق في التخصص فكان لصالح ذوي التخصص العلمي اذ بلغ متوسطهم الحسابي 50,38 في حين بلغ المتوسط الحسابي لهم 42,00 وهذه النتيجة تدل على ان اصحاب التخصص العلمي نظرا لما تحمله تخصصاتهم من مواد صعبة ومجهدة وتتطلب التركيز جعلتهم اكثر قدرة على السيطرة ومواجهة الضغوطات والتعامل مع الضيق والتكيف مع سلبيات المواقف، كما ان التخصصات العلمية نظرا لما تقتضيه من تجارب تتطلب من الفرد ان يكون قادرا على تحديد تسلسل حدث او تجربة ما.

الاستنتاجات

1- ان الطالب الجامعي لديه القدرة على التمتع بالاشياء الايجابية والاستفادة من الخبرات التي يمر بها وتجنب الأحداث السلبية التي تؤثر على قراراته وتنظيمه كونه شخصية واعية ومستقلة نوعا ما.

2- افرزت التخصصات العلمية فروقا واضحة في القدرة على التكيف مع الأحداث وتجنب المواقف السلبية نتيجة لما تتطلبه هذه التخصصات من القدرة على السيطرة ومواجهة الأحداث الضاغطة.

3- ان القدرة على التحكم والسيطرة تضفي على شخصية الفرد التمتع بالاستقلالية وتكوين علاقات ايجابية وتقدير للذات ليكون ذو احساس ايجابي بقدرته على تقرير مصيره وتحديد اهدافه.

التوصيات

1-اقامة ورش عمل لتعزيز وجود التحكم المدرك والوجود النفسي الممتلئ لما لهما من اهمية في تكوين شخصية الطالب الجامعي.

المقترحات

1- اجراء دراسات ارتباطية بين التحكم المدرك ومتغيرات اخرى

2- اجراء دراسة طولية لمعرفة مدى تطور التحكم المدرك عند مراحل العمر المختلفة.

المصـــــــــــــادر

1. المياحي، جعفر عبد كاظم(2011):**القياس النفسي والتقويم التربوي**، ط1، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
2. حسن، السيد محمد أبو هاشم(2006) **الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث التربوية والنفسية باستخدام SPSS**، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
3. فرج، صفوت(2007): **القياس النفسي**، ط6، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
4. علام، صلاح الدين محمود(2000): **القياس والتقويم التربوي** والنفسي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. صويح، هشام جمعة(2016) **المفاضلة في الخصائص القياسية لأساليب انتقاء الفقرات الاختبارية لمقياس التحكم المُدرك وفقاً لنظرية المنحنى المميز للفقرة**، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، العراق.
6. Rothbaum, F; Weisz, J R, & Snyder, S S, (1982): Changing the world and changing the self A two-process model of perceived control, **Journal of Personality and Social**, Psychology, 42, 5-37

7. Bullers, Susan (2005): Environmental Stressors, Perceived Control, and Health: The Case of Residents Near Large-Scale Hog Farms in Eastern North Carolina, **Human Ecology**, Vol. 33, No. 1.
8. Rodin, J, (1990): **Control by any other name: Definitions, concepts, and processes**, in C, Scholar, & K. W. Schaie, Eds, pp. 1-15, Hillsdale, N J: Erlbaum.
9. Michinov, Nicolas (2005): Social Comparison, Perceived Control, and Occupational Burnout, **International Association for Applied Psychology**, Oxford, UK, 54 (1), 99-118.
10. Lachman, Margie E. & Agrigoroaei, Stefan, (2011): **Low perceived control as a risk factor for episodic memory: the meditational role of anxiety and task interference**, Brandeis University, Psychonomic Society, Inc.
11. Skinner, E.A. (1995): **Perceived Control, Motivation, and** Coping SAGE, CA.
12. Wallston, K.A. (2001): Conceptualization and operationalization of perceived control. In A. Baum, T. Revenson, and J.E. Singer (Eds.) **The Handbook of Health Psychology**. Mahwah, NJ: Erlbaum.
13. Bnckman, P, Coates, D ,& Bulman, R (1978): Lottery winners and accident victims Is happens relative, **Journal of Personality and Social Psychology**, 30, 917-927.

مقياس التحكم المدرك بصورتة الاولية

التجنب Avoiding : إدراك الفرد لإمكانيته في تفادي النتائج السلبية .

الفقرات	لا على الاطلاق	بعض الشيء	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
هل لديك القدرة على التحكم بانفعالاتك تجاه المواقف؟								
هل تستطيع أن تحدد الأشياء التي تحول دون تحقيق أهدافك؟								
هل لديك استعداد ان تجنب نفسك المخاطر عليها؟								
إلى أي مدى تستطيع ان تجنب نفسك النظرة السيئة من الآخرين؟								

التكيف Coping: الإمكانية المُدركة من قبل الفرد لكيفية التعامل مع النتائج السلبية

الفقرات	لا على الاطلاق	بعض الشيء	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
عند مواجهتك لازمة معينة،إلى أي مدى تقنع نفسك بأنها ستزول ؟								
هل لديك استعداد لتوقع الفشل تجنبا لالم الخيبة لاحقا؟								
ما مدى إيمانك بأن ما يحصل لك هو يجري بتقدير الله تعالى								
هل تردد عبارات تقلل من حجم الألم الذي ينجم عن الأحداث السلبية؟								

تحقيق الأشياء Obtaining: القدرة المُدركة في السعي للحصول على نتائج إيجابية.

الفقرات	لا على الاطلاق	بعض الشيء	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
إلى أي مدى انت متفائل في توقع الاحداث الايجابية								
إلى أي مدى يشعرك نجاح الآخرين انك قادر ان تكون مثلهم؟								
إلى أي مدى تشعر بأنك سعيد الحظ؟								
عندما تواجهك مشكلة هل تتأمل النجاح الذي حققه الاخرون في مواجهة نفس المشكلة؟								

التمتع بالأشياء Savoring: القدرة المُدركة من قبل الفرد لتذوق النتائج الإيجابية.

الفقرات	لا على الاطلاق	بعض الشيء	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
إلى أي مدى يؤثر تفاؤلك بالمستقبل على استمتاعك بوقتك؟								
هل تؤمن بان ما حصل لك في الماضي وان كان سيئا فأن له جانب حسن ع حياتك؟								
هل لديك استعداد ان تنفق كل كل ما لديك لتستمتع بوقتك؟								
إلى أي مدى يشعرك نجاحك في امر معين بأنك قادر على تحقيق النجاح في كافة جوانب حياتك؟								

مقياس التحكم المدرك بصيغته النهائية

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

أمامك مجموعة من الفقرات يرجى قراءتها بوضوح والإجابة عنها بموضوعية

الكلية..... التخصص..... المرحلة.....

هل لديك القدرة على التحكم بانفعالاتك في المواقف السلبية؟	لا على الإطلاق	بعض الشيء	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
هل لديك استعداد ان تجنب نفسك المواقف التي تسبب لك مشاكل أو حرج؟					
إلى أي مدى تستطيع ان تجنب نفسك النظرة السيئة من الآخرين؟					
هل لديك القدرة على تحديد الأشياء التي تحول دون تحقيق اهدافك					
عند مواجهتك لأزمة معينة، إلى أي مدى تؤمن ان نتائجها ستزول؟					
هل لديك استعداد لتوقع الفشل لتجنب الخيبة لاحقا؟					
هل تؤمن ان ما يجري لك هو بتقدير من الله عز وجل					
هل لديك مرونة في التصرف وفقا لنتائج المواقف السلبية؟					
هل تردد عبارات تقلل من حجم الالم الذي ينجم عن المواقف السلبية؟					
إلى أي مدى تستطيع ان تتوقع النتائج الايجابية للمواقف؟					
إلى أي مدى تدرك بأنك قادر على تحقيق النجاح في حل المشكلات؟					
إلى أي مدى تشعر بأنك سعيد الحظ؟					
عندما تواجهك مشكلة، هل تتأمل النجاح الذي حققه الآخرون في مواجهة نفس المشكلة؟					
إلى أي مدى يؤثر توقعك للمستقبل على استمتاعك بوقتك؟					
هل تؤمن بأن ما حصل لك في الماضي وان كان سيئا فأن له جانب حسن في حياتك؟					
إلى أي مدى يشعرك نجاحك في أمر معين بأنك قادر على تحقيق النجاح في حياتك؟					
هل لديك استعداد ان تفعل كل مايمكنك لتستمتع بتحقيق هدف ايجابي؟					