فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات المرحلة الاعدادية
ابتسام ابراهيم شحل، أ. م. د. نهائية جبر خلف
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الالتزام الذاتي لدى طالبات المرحلة الاعدادية و بناء برنامج ارشادي قائم على اسلوب التنظيم الذاتي في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات وللتعرف على فاعلية الاسلوب في تنمية الالتزام الذاتي من خلال التحقق من الفرضيات الآتية:-

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية (اسلوب التنظيم الذاتي) في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الالتزام الذاتي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات الطالبات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الالتزام الذاتي.

- استخرج فاعلية اسلوب التنظيم الذاتي في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال استخدام معادلة ماك جوجيان.

- ولتحقق من هدف البحث واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي

وقد تم اعداد مقياس الالتزام الذاتي وفق نظرية (باندورا Bandure) مكون من (٢٤) فقرة وزعت على ثلاث مجالات، واستخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبينت ان جميع الفقرات مميزة ودالة احصائياً، كذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق الظاهري وصدق البناء)، وصمم البرنامج الارشادي مستند الى اسلوب التنظيم الذاتي للمنظر (باندورا Bandure) وتم تخطيط الجلسات الارشادية وعددها (١٢) جلسة ارشادية بواقع جلستين في الاسبوع ومدة الجلسة (٤٥) دقيقة، وتمت معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss)، طبقت على العينة البالغة (٢٠) طالبة للمجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة، اجري التكافؤ للمجموعتين وفق متغير (الذكاء، العمر) و اظهرت النتائج:

- عينة البحث لديهم التزام ذاتي بدرجة متوسطة حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٨٢) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٨)

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الالتزام الذاتي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس الالتزام الذاتي البعدي.

- توجد فاعلية للبرنامج الارشادي (اسلوب التنظيم الذاتي) في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات المجموعة التجريبية . وفي ضوء نتائج البحث تم تحديد التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: فاعلية، برنامج ارشادي، التنظيم الذاتي، الالتزام الذاتي.

- The Effectiveness of a counseling program using the self- regulatory method in developing self – commitment amole middle school students

Ibtisam Ibrahim shall Nahaia gabar khalaf

Abstract

The current research aims to identify self-discipline among middle school students and build a counseling program based on the Self – regulation method in developing Self – commitment among female students ,and to discipline by verifying the effectiveness of the method in developing self – discipline by verifying the following hypotheses.

1- There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the mean scores of scores of the experimental group, the Self- regulatory method, in the pre and post on the self-commitment scale

2- There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the mean scores of the experimental and control group student on the self- commitment scale.

Prep by using the MacGoughean equation.

In order to achieve the goal of the research and test its hypotheses, the experimental method was used. The Self – commitment scale was prepared according to the theory (Bandura) consisting of (24) items distributed over three areas, and the extraction of the statistical characteristics of the scale and it was found that all the paragraphs are complementary and statistically significant, as wall as the psychometric characteristics of the scale (apparent validity and validity) were extracted

For the scale (virtual honesty and constructive), the extension program was designed based on the method of integrative mutual interaction of the landscape were (12) counseling sessions, at the rate of two sessions per week and the session was (45) minutes. The data was processed using the statistical bag (spss). applied to the adult (20) students of the experimental and control groups by (10) students for each group, the Equivalence was conducted, age educational, attainment of the parents) and the results showed.

- The research sample has a moderate degree of self- commitment, as the calculated T – value was (1.82), which is less than tabular value of (1.98)

- There are statistically significant differences the level (0.05) between the mean scores of the experimental group, the pre and post test, on the self- commitment scale.

- There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the mean scores of the control group in the dimension Self – commitment

In the Light of the research results recommendations and proposals were identified.

Chapter one/ research problem

المقدمة

اهتم العلماء منذ اواخر القرن الثامن عشر وحتى الان بمفهوم الالتزام الذاتي تعريفه وتفسيره واسبابه، ومن ابرز العلماء المنظر باندورا (Bandura) فالالتزام هو قدرة الفرد على استعمال الوعي الذاتي حتى يدرك مشاعره بشكل سليم ويفهم ميوله وردود افعاله اتجاه الآخرين والمواقف والاحداث، فكل فرد يولد ولديه القدرة على الالتزام لذاتهم والسيطرة عليها، لكن بعض الافراد يكون الالتزام لديه اكثر من غيره، فالفرد ذو الاداء الناجح سواء كان في المدرسة او في اي مجال اخر يعتمد على قدره في الالتزام الذاتي، فهذا الامر ضروري ومهم للفرد لكونه يتحرك نحو هدف بعيد وقدرته على مواجهة التحدي، فالفرد الذي يظهر لديه ضعف في قدراته على السيطرة على ذاته يصل الى عواقب غير مرغوب بها فعلى الفرد الوعي بأهمية الالتزام الذاتي يبعده ذلك عن الفشل وتحقيق النجاح في حياته ومجالاتها وحل المشكلات وتحدي الصعاب.

واسلوب التنظيم الذاتي للمنظر باندورا (Bandura) يهتم بدراسة التفاعلات داخل شخصية الفرد في وضعيات مختلفة ومتعددة ومركزة على المفاهيم، والدراسة الحالية تهتم بالتعرف على فاعلية البرنامج الارشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات الدراسة الاعدادية.

المبحث الاول

المطلب الأول: مشكلة البحث

يعتمد الانسان على نظريته لما يملكه من معتقدات يستطيع فيها الفرد ان يفسر الاحداث ويفهم المواقف لكونه يفهم ذاته، وتكون لديه بصيرة افضل لأفعاله وافكاره ويكون مدركا لسلوكه واكثر استبصارا وقدرة على التغلب وتجاوز الازمات وعندما يواجه الانسان صعوبات في التزامه الذاتي ينتج عن ذلك اضطرابات ومشكلات نفسية ويولد لديه القلق الاجتماعي والاكتئاب ويواجه الكثير من الصعوبات والعقبات في حياته اليومية، فالالتزام الذاتي يجعل الفرد متحمسا اكثر ومواظبا في اتخاذ القرارات المصيرية والحاسمة وهذا يفوقه لتحقيق اهدافه (Kirschenbaum, 1987: 77-104).

اما انخفاضه يجد الفرد صعوبة في اتخاذ القرارات ويصدر عنه سلوكيات غير مقبولة وغير سوية منها الاقدام على التعدي على الآخرين والغضب الشديد فقدان الثقة بالعلاقات الاجتماعية والعديد من السلوكيات التي تكون نتيجة لضعف قدرة الفرد على المواجه للمواقف في حياته (Arslan, at, el, 2015: 95).

ويتضمن الالتزام مجموعة من البدائل على الفرد ان يتمسك باختياره للأهداف والقيم والمعتقدات ولا بد من الاشارة الى انه لا يكون ثابت ومطلق، فانقضاء وعدم المبالاة للتطور ان الذي يمتلك هوية يكون قادرا مدى الحياة على تطوير نفسه مع ملاحظة الاستقرار والثبات على ما هو تم اختياره، فالتغير قد يحدث نتيجة تعدد الخبرات وتغيرها وتراكمها، لا يكون بصورة عشوائية انما هو نتاج لمراجعة والمتابعة المستمرة لأهدافه وما حققه منها (Marcia, 1988: 133).

وقد وجدت الباحثتان تدني في الالتزام الذاتي وضعفه عن حدوده، وما هو مقبول اجتماعيا في فئة الطالبات في المرحلة الاعدادية، الامر الذي حفزه على الاهتمام بهذا الموضوع والبحث عن الوسائل ومنها البرنامج الارشادية بأسلوب التنظيم الذاتي لغرض تنمية الالتزام الذاتي بالقدر الممكن الذي يساعدهن للعبور الى المراحل العمرية اللاحقة بشكل افضل، ان مشكلة البحث الحالي تكمن بالإجابة عن التساؤلات الآتية:-

هل هناك فاعلية للبرنامج الارشادي القائم على اسلوب التنظيم الذاتي (Self-regulation) في تنمية الالتزام الذاتي (Self - commitment) لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

المطلب الثاني: أهمية البحث

الالتزام الذاتي (Self - commitment) يعد عاملا مهما وضروريا وذلك لكونه يساهم بالتحكم في نزاعات الفرد الداخلية والمثيرات الخارجية وتحويله من كائن سلبي الى ايجابي فعال فالالتزام الذاتي المنخفض ما هو الا نتيجة صعوبة في اتخاذ القرارات واصدار استجابات غير سوية مثل الغضب عدم تقبل، وفقدان العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وغيرها من السلوكيات التي تؤدي الى ضعف القدرة لمواجهة المواقف المتعددة في الحياة (Akin&Arslan, at, el, 2015: 15).

اشارت نتائج دراسة الشخانية (٢٠١٠) وجود علاقة بين الالتزام الذاتي (Self – commitment) والكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) و التعامل مع المشكلات والقلق التي تواجه الفرد خلال حياته وان عدم تكيف الفرد يعود الى عدم قدرته على التوافق مع الحياة (الشخانية، ٢٠١٠: ٣٣).

ذكرت الأدبيات ان التوافق النفسي الناجح هو شعور الفرد انه ملتزم بمشاعره وافكاره وسلوكه هذه القدرة تولد لديه شعورا انه فردا يتعامل مع ضغوطات وصعوبات الحياة (الالوسي، ٢٠٠١: ١٥).

وقد اشار (Holton,2003) الى ارتباط الالتزام الذاتي (Self - commitment) بقوة الارادة اذا اعتقد ان قوة الارادة عنصر اساسي في الالتزام الذاتي فسلك الافراد لا يتحدد من خلال رغباتهم ولكن يرتبط بقوة الارادة والاصرار على قرارات الفرد الصحيحة (Holton,2003: 39-67) اما نتائج دراسة (Salome,2013) بينت الالتزام الذاتي هو احد محكات الفاعلية الفردية و اساس ومدى الذات وعلاقتها بالآخرين (Salome,Vogel,2013: 334).

والالتزام الذاتي له اهمية لا نه يمس شخصية الفرد بشكل عام وشخصية الطالبة بشكل خاص لما يترتب على الطالبة ضبط النفس في علاقاتها مع زميلاتها ومدرستها، ملتزمة انفعاليا ولها القدرة على السيطرة على الانفعال الحاد وسلوكيتها ورغبتها في اشباع حاجاتها بصور انية وقدرتها على تأجيلها للموقف المناسب وكذلك القدرة على التوافق مع البيئة المدرسية والانسجام مع الضوابط ومقاومة جميع الاغراءات سواء مادية او غيرها (Seligman & Duckworth,2006:940).

والارشاد النفسي علاقة مهنية وصلة انسانية متبادلة فمن خلالها يتم التفاعل بين الطرفين (المرشد والمسترشد)، فهو عملية مخططة ومستمرة وبناءة، تهدف الى تشجيع ومساعدة الفرد، لكي يعرف ذاته ويفهم نفسه وخبراته الشخصية والعقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية، ويحدد حاجاته واشباعها ويتخذ قراراته في ضوء معرفته لنفسه، بالإضافة الى التدريب والتعليم الذي يقدمه المرشد او الوالدين سواء في المدارس او الاسرة (برزان، ٢٠١٦: ١٥).

فالخدمات الارشادية اصبحت مؤشرا لتقدم المجتمع واهتمامه ورفقيه برعاية افراده، فبعد تعديل السلوك لها اهداف اساسية لتحسين اداء الافراد وتوافقهم وتحسين ظروف حياتهم (التميمي، ٢٠١٦: ١٩).

ان المدارس النفسية متعددة واساليب الارشاد فيها مختلفة لكنها تشترك وتقوم على البحث لمصادر اجهاد الفرد، وتعمل على إعادة تأهيله نفسيا واجتماعيا في حدود قابلياته الشخصية (عكاشة، ١٩٧٧: ٢١٩). فأسلوب التنظيم الذاتي يقوم على مساعدة الافراد في تنظيم سلوكهم عندما تكون لديهم افكار كاتخاذ قرارات صائبة او غير صائبة (Ormrod,1999:3). ويرى (Bandura,1991) ان الافراد لديهم قابلية على تنظيم سلوكهم وممارسة تنظيم افكارهم ودوافعهم ومشاعرهم وتصرفاتهم (Bandura,1991:249).

والتنظيم الذاتي له دور مهم في عملية الالتزام الذاتي اذ يعد من العوامل المهمة لتأثيره على قدرة الطالبة للالتزام بقيمتها لتحقيقها والوصول الى اهدافها المرغوبة، فالتنظيم الذاتي هو العملية التي تقوم الطالبة خلالها بالتخطيط لتحقيق اهدافها ومتابعتها وتوجيهها وتقويمها من خلال معايير تقوم بوضعها لمقارنتها مع مدى نجاح وتحقيق هذه الاهداف التي خططت لتحقيقها، ويعد التنظيم الذاتي من الاساليب التي تدل على اكتساب وتعلم السلوك من خلال توفر شرطان هما:- توجيه نحو تحقيق هدفا معين، والتنظيم حتى يؤدي الى تحقيق الهدف في اقل وقت وجهد (ابو حطب، ١٩٩٤: ٦٥٨) ان فشل الافراد في تنظيم ذاتهم يؤدي الى عدم السيطرة وكفائتها، ويتخذ ذلك الشكل الاول من التنظيم الذاتي (الحد الادنى under regulation) (وسوء التنظيم misregulation) الشكل الثاني فالشكل الاول الافراد فيه لا يستطيعون ممارسة الالتزام الذاتي وذلك لكون سوء التنظيم الذاتي هو ممارسة الالتزام الذاتي لكنه يكون بطرق ذات نتيجة عكسية وهو نوع من الفشل والاختفاق في التنظيم الذاتي (النشواني، ١٩٨٧: ٩٧).

اولا :- الاهمية النظرية (Theoretical side) :

١- اهمية البحث الحالي تتمثل في دراسة الالتزام الذاتي (Self - commitment) والقاء الاضواء على هذه المشكلة لدى الطالبات للدراسة الاعدادية .

٢- يعرض البحث الحالي اسلوب التنظيم الذاتي لتنمية وتحسين الالتزام لدى الطالبات الدراسة الاعدادية.

ثانيا :- الاهمية التطبيقية (The Practical side)

١- بناء مقياس للالتزام الذاتي لتشخيص الطالبات المتدني لديهن .

٢- بناء برنامج ارشادي بأسلوب (التنظيم الذاتي) في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

المطلب الثالث: أهداف البحث

استهدف البحث الحالي التعرف على:-

الهدف الاول : التعرف على الالتزام الذاتي لدى طالبات الدراسة الاعدادية.

الهدف الثاني : بناء برنامج ارشادي بأسلوب التنظيم الذاتي لباندورا (Bandura) ، لتنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات المرحلة الاعدادية، ولتحقيق الهدف اعلاه اشتقت الفرضية الصفرية الاتية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الالتزام الذاتي.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية (اسلوب التنظيم الذاتي) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الالتزام الذاتي.

❖ فاعلية البرنامج الارشادي بأسلوب التنظيم الذاتي لتنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات الدراسة الاعدادية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالاتي:-

طالبات المرحلة الاعدادية الدراسة الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الاولى للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

المطلب الرابع: تحديد المصطلحات

تم تحديد لاهم المصطلحات الواردة في البحث الحالي كما يلي :-

فاعلية Affection عرفها

الحنفي (١٩٩٥): هو مقدار او كمية التغير التي تطرأ على المتغير التابع بعد ان يتعرض للمتغير المستقل وتأثيره (الحنفي، ١٩٩٥: ٢٥٣).

البرنامج الارشادي Counseling Program عرفه (عبد العظيم ٢٠١٣)

هو مجموعة خطوط منظمة وقائمة على اساس علمي هدفها تقديم خدمات تساعد الفرد او الجماعة لفهم والتعرف على مشاكلهم للوصول الى الحلول وتنمي المهارات والقدرات للأفراد حتى يحققوا نموهم السوي في جميع المجالات من حياتهم، ويتم ذلك عن طريق جلسات ارشادية منظمة تسودها علاقة متفهمة متبادلة بين طرفين المرشد والمسترشد(عبد العظيم، ٢٠١٣: ١٥).

اسلوب التنظيم الذاتي Self – regulation عرفه كل من :

باندورا (Bandura 1977)

هو اسلوب يتعلم الفرد فيه كيف ينظم سلوكه عندما يكون لديه الافكار المناسبة وغير المناسبة حول السلوك، ويحدث تغير في السلوك من خلال التعديلات في العوامل المؤثرة سواء كانت داخلية ام خارجية (Bandura,1977).

شونك (Schunk,1994)

هو العملية التي ينشط فيها الفرد سلوكياته بشكل فعال ودعمها بطريقة منسقة ومرتبطة حتى يحقق اهدافه (Schunk,1994:23).

بدوي (٢٠٠٠)

"هو جهود الطلبة لتنظيم تعليمهم بالدرجة التي تمكنهم من ان يستعملوا عمليات شخصية او ذاتية لتنظيم السلوك استراتيجيا، كما انه تنظيم بيئة التعلم المباشر على اساس النطاق الاكاديمي للتعلم" (بدوي ٢٠٠٠: ١٨٥).

التعريف النظري لأسلوب التنظيم الذاتي Self – regulation

اعتمدت الباحثة اسلوب التنظيم الذاتي للمنظر باندورا (Bandure).

التعريف الاجرائي

اسلوب التنظيم الذاتي يتضمن مجموعة من الفنيات (تقديم السلوك، النمذجة، لعب الدور، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، تقويم الذات، التدريب البيئي).

الالتزام الذاتي (Self – commitment)

عرفه غيث (٢٠٠٩)

هو العمل الذي يقوم به الفرد يدفعه شعوره لتحقيق هدف مرغوب من خلال اقناعه بمعايير الاجتماعية والذاتية والاخلاقية ومدى توافقه واندماجه معها (غيث، ٢٠٠٩: ٧١).

رضوان (٢٠٠٩)

هو قناعة الفرد الداخلية وخبرته بأن لديه تأثير على مواقف حياته من خلال الالتزام بانفعالاته ودوافعه في مواقف معينة وتأجيل ما لم يستطيع اشباعه في الوقت الحالي(رضوان، ٢٠٠٩: ١٨٠).

باندورا (Bandure 1997)

هو سيطرة الفرد على دوافعه ومشاعره وفعاله ويكون لديه القدرة على التحكم بها ويوجهها باستخدام اساليب معرفية ودراسة العواقب التي تترتب عليها (Bandura,1997).

التعريف النظري لـ (الالتزام الذاتي)

تبنت الباحثة تعريف (باندورا Bandura ١٩٩٧).

التعريف الاجرائي لـ (الالتزام الذاتي)

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على الفقرات مقياس الالتزام الذاتي.

المرحلة الاعدادية

"هي المرحلة الدراسية الثالثة في سلم النظام التعليمي في العراق بعد المرحلة الابتدائية والمتوسطة ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات يقبل الطالب في الدراسة الاعدادية من اكمل الدراسة المتوسطة او مايعادلها " (وزارة التربية، ١٩٨١: ٨١).

المبحث الثاني

الاطار النظري

يعتبر مفهوم الالتزام الذاتي من المفاهيم التي اهتم علم النفس الاجتماعي بها، فمنذ القدم بدء الاهتمام فيما يخص الأدوار وتطوير الشخصية للفرد، وذلك لكونه يتضمن اعادة تقييم الشخص لنفسه ومدى قابليته للسيطرة على السلوك وذلك من خلال التعديلات التي يجريها بالعوامل الداخلية والتي تجعل الشخص يلتزم ذاتيا بالقوانين المجتمعية من خلال مراقبته للذات مما يجعلها تسير بالاتجاه المناسب والصحيح (Fink & Kraus, 2008: 23).

الالتزام هو مفهوم يرتبط بعدد من مفاهيم مثل الحديث مع الذات، ارادة و وعي وعزم الذات للسلوك، التصدي للمثيرات فالالتزام الذاتي هو عملية تحكم واستقلال الافراد ذاتيا بأفعالهم الخاصة، فالفرد يوجه ويعد نشاطاته حتى تتلائم مع اهدافه ويركز على كيفية تنشيط وتغيير سلوكه في اشكال متنوعة (Paris, 2001: 89).

استخدم مفهوم الالتزام الذاتي بمجالات المختلفة في علم النفس و اشار فيها ان الفرد يمتلك توقعات ناجحة وميله الى الاعتقاد بأن لديه امكانية كافية لتحقيق رغباته ومبولة وطموحاته، وهذا ما اكدته الدراسات والابحاث ان الفرد الذي يمتلك احساس عال بالالتزام الذاتي له القدرة التأثير في مواقف حياته، وكذلك التحكم والسيطرة على جميع الضغوط التي يتعرض اليها، ويقوم باستخدام

استراتيجيات والخطط والبرامج معرفية وسلوكية قوية محكمة، لكي يضمن سيرته ونفوذه على المواقف والاحداث (عبد العزيز، ٢٠١٠: ١٣٧).

نظرية التعلم الاجتماعي (البرت باندورا) (Albert Bandura)

وضع عالم النفس (باندورا Bandura) (Bandura, 1977) نظريته يرى فيها ان عملية الالتزام الذاتي تعود الى كفاءة الفرد ومعتقداته الذاتية، وتظهر خلال ادراكه المعرفي لخبراته وقدراته المتعددة الشخصية، ومدى سيطرته في استجاباته وتوافقه خلال افعاله، وثقته بنفسه في مواجهة كل ضغوط التي يمر بها في حياته، لذلك يكون الالتزام الفرد على ما يقوم بانجازه ومثابرتة والجهد ومقداره وتقويمه لذاته ومدى قدرته على مقاومة الفشل، فالفرد تكون لديه فكرة او افكار عن ذاته بأنه لديه القدرة على السيطرة وتوجيه ذاته بأنه لديه القدرة على السيطرة وتوجيه ذاته وانه فرد مواظب ومجتهد وتصرفه جميل، وله تأثير فعال في حياته ومتطلبات البيئة، ويتأثر في الكيفية والطريقة التي يدركها لذاته (Bandura, 1977 : 195).

فاذا كان تصرف الفرد يتحدد بناء على العقاب والتدعيم، فسوف يتصرف الاخرين مثل دورات او طواحين الرياح، ويكون انتقالهم في اتجاه متضارب لكي يصل الى التوافق مع ما يقع عليه من تأثيرات لكن الافراد يضعون مستوى معين لسلوكهم وتكون الاستجابة لا فعالهم بطريقة تضمن عقاب او تعزيز الذات. فالالتزام الذاتي هو سيطرة على الاستجابة الانفعالية والعقلية والسلوكية، في مواقف حل المشاكل والصراع المتباينة والمختلفة التي تعترض للفرد.

وحدد (باندورا Bandura) الالتزام هو قدرة الفرد على سيطرة بسلوكه الخاص، وهو القوة المحركة للفرد وشخصيته، فالأفراد يملكون قابلية وقدرة على السيطرة لسلوكهم، فعندما يكون الافراد لديهم افكار مناسبة وغير مناسبة عن السلوك، ويختار التصرف تبعا لذلك عند الملاحظة واصدار احكام ذاتية ومقارنتها مع معايير وضعها لنفسه او موجودة في المجتمع.

واضاف (باندورا Bandura) ان الالتزام الذاتي هو عملية التحكم على استجابة سلوكية، عقلية انفعالية باستخدام الاسلوب المعرفي في مواقف متباينة ومختلفة يصدر عنها تعزيز للذات .

واشار الى التكيف الاجتماعي له آليات والالتزام هو الية منها، يمارسها الافراد عندما يلاحظون ان سلوكهم غير مقبول اجتماعيا من الاخرين، فيقوم بتعديل وتغيير وتنظيم سلوكه، ثم يعمل على مكافئة الذات كلما حقق اهداف مرغوبة (عبد الرحمن، ١٩٩٠: ٦٥٤).

ثانيا : اسلوب التنظيم الذاتي Self – regulation

التنظيم الذاتي Self – regulation هو قدرة الفرد على تنظيم عملياته السلوكية المرغوبة والتنظيم الذاتي عملية مرغوب بها في تغيير السلوك وذلك لكونها ذو تأثير ايجابي على سلوك الفرد وتعلمه المهارات واكتسابها (Reid, 1993: 44)، فهو عملية توجيه ذاتي لأفكار الفرد ينظم فيها سلوكه وتحويلها الى المهارات التي يستعملها في التعبير، وكذلك هو عملية تستمر الى ان يحقق الفرد فيها هدفه (Zimmermann, 2000: 65)، ويرى برسيلي واخرون (Pressley & Meter, 1991) ان التنظيم الذاتي قدرة الفرد على التخطيط لسلوكه وتقويمه وتوجيه (Pressley & Meter, 1991: 199).

اما روزنتال (Rosenthal, 2000) فذكر ان التنظيم الذاتي هو قدرة ورغبة الفرد في استخدام مهارات معرفية ينش به السلوك بشكل فعال (Rosenthal, 2000: 205). ويشير التنظيم الذاتي الى ادراك واعى لدى الفرد ومعرفة لأداء المهمة وقدرته في اختبار ذاته وتحقيق اهدافه، كما اكدت معظم نتائج الدراسات ان قدرة الفرد على التنظيم يمكنها ان تتطور سواء عند الراشدين او الاطفال بصورة بطيئة، وبينت كذلك انه توجد علاقة بين المفاهيم (الحقائق) والمراقبة الدقيقة (التنظيم الذاتي) بين الكبار والاطفال، وهذه العملية يتم تنميتها بواسطة الممارسة العملية والتدريب (Gregory, 2010: 136).

وقام (باندورا Bandura) بتقديم نموذجاً للأهداف والتنظيم الذاتي، وفسر من خلالها دافعية الفرد الذاتية ونشاطه الفكري وفعله الهادف، فكل ما يحدث في المستقبل لا تكون اسبابه الفعل او الدافعية لكن التصور المعرفي الحالي (الحاضر) يحول الاحداث بالمستقبل الى منظمات ودوافع السلوك (Hoyle, 2010).

فعملية الفعل تبدأ بوجود معيار او هدف، فالمعايير هي اهداف بالنسبة للفرد حتى يحققها واسباب يتوقع التعزيز من ذاته او من الاخرين. فالفرد ينشطه وجود معيار او هدف ويقدر الجهد لتحقيق الهدف، ويؤكد (باندورا Bandura) على ان المعززات سواء داخلية او خارجية في حال حقق او لم يحقق الهدف هي قوى تنظيم الذات داخليا. فمن هذه العمليات التي عززت ذاتيا يستطيع الفرد الاحتفاظ بالسلوك حتى في غياب التعزيز الخارجي (Carver, 2004: 30-35).

ويفترض (باندورا) ان الدافعية لا تستمد من الاهداف، وانما هي نتيجة استجابة الافراد بشكل تقويمي لسلوكه، فالأهداف هي تبنى المعايير للتقييم الايجابي للذات والسلبى (اسبينول، وستودينجر، ٢٠٠٤: ٢٠٧).

كما يرى (باندورا Bandura) السلوك سواء كان سوي او غير سوي معظمه يتعلمه الفرد خلال النمذجة فالفرد لا يتعلم بصورة مباشرة من تجاربه، فالأغلب سلوك يكون خلال ما قدمت اليه النماذج عمدا او صدفة، فالفرد يتمكن من تكوين خلال المراقبة للأخرين تكوين افكار في كيفية تنفيذ طريقة السلوك (Bandura, 1977: 22). فالأثار الناتجة عنها تعزيرية كانت او عقابية ينشأ الدافع عند الفرد فبذلك يتعلم بعض الانماط السلوكية والخبرات او عدم التعلم (الزغول، ٢٠٠٦: ٧٣).

فالنمذجة عن طريقها تمكن الفرد من اكتساب استجابة جديدة او اضعاف (تقليل) استجابة موجودة مسبقا عند الفرد وبعض الانماط السلوكية، لا يستطيع الفرد تعلمها الا من خلال تأثير النموذج مثال (اللغة) (شلتز، ١٩٨٣: ٣٩٧). والنموذج (Model) هو كلمة تشير الى وجود شخص سلوكه يكون قدوى وملهما يحدثى به كل من يلاحظه ويصدر الاستجابة عند ملاحظته (النصار، ٢٠٠٢: ٣). والنمذجة هي العملية التي ينتج او تتولد من خلالها السلوك المتعلم خلال ملاحظته لسلوك الاخرين، فمن خلال المراقبة للأخرين يستطيع الفرد تعلم الانماط السلوكية المعقدة وهو بذلك لا حاجة له لتعلم بطريقة المحاولة والخطأ (صالح، ١٩٨٨: ١٥٥).

وكذلك اكد (باندورا Bandura) ١٩٨٧، وجود علاقة بين تدني فاعلية الذات والتنظيم الذاتي فالفرد الذي يصل الى الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية هو فقدانه لتوازنه الفسيولوجي والنفسى وتكون بدايته التوتر، ان ادراك تدني الفاعلية الذاتية يرفع الشعور بالتوجس ويزيد درجة القلق عند مواجهة مواقف واحداث خارج اطار التنظيم، استخدام الفرد لأسلوب التنظيم في حياته يعطي نتائج جيدة حيث ان فاعلية الذات المرتفعة افضل من فاعلية الذات المنخفضة (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٦٢).

المبحث الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

المطلب الاول : منهجية البحث : اتبعت الباحثتان المنهج التجريبي لتحقيق اهداف البحث الحالي.

المطلب الثاني: مجتمع البحث community of Research

لقد شمل المجتمع للبحث الحالي طالبات مرحلة الاعدادية لمديريات تربية محافظة بغداد للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢)، والبالغ عددهم (١٠٧٩٠١) طالبة، ولقد تم الحصول على هذا العدد من قسم التخطيط التربوي في وزارة التربية.

المطلب الثالث :- عينات البحث Research Samples

■ عينة التحليل الاحصائي Statistical Analyzing Sample

هو المجموعة الجزئية من المجموعة الكلية(عودة والخليلي، ٢٠٠٠: ١٥) فهي ممثلة للمجتمع ولها خصائص مشتركة لمجتمع الدراسة(ابو صالح و عوض، ٢٠١٠: ١٧٠)، حيث بلغت العينة (٢٠٠) طالبة تم اختيارهن بشكل عشوائي من مجتمع البحث المتمثل بطالبات الدراسة الاعدادية لمحافظة بغداد .

- عينة التصميم التجريبي Experimental Design

لاختيار عينة التجربة للأسلوب (التنظيم الذاتي)، قامت الباحثتان بالإجراءات التالية:

طبق مقياس الالتزام الذاتي على طالبات للصف الرابع الاعدادي عينة التصميم التجريبي والبالغة عددهم (١٠٠) طالبة، تحديد الطالبات ممن يعانن من انخفاض مستوى الالتزام الذاتي، حيث شملت العينة للتصميم التجريبي (٢٠) طالبة، تم توزيعهم بطريقة العشوائية الى مجموعتين، بواقع (١٠) طالبات للمجموعة التجريبية و(١٠) طالبات للمجموعة الضابطة.

المطلب الرابع:- اداتا البحث

لتحقيق هدف البحث يتطلب بناء اداتا للحصول على النتائج وهي :-

■ مقياس الالتزام الذاتي .

■ برنامج ارشادي بأسلوب التنظيم الذاتي لـ (باندورا)

■ مقياس الالتزام الذاتي

اطلعت الباحثتان على الادبيات والدراسات السابقة لم تحصل على مقياس يتلائم فقراته مع عينة البحث الحالي لذلك كان عليها اعداد مقياس لقياس الالتزام الذاتي لدى طالبات الدراسة الاعدادية. وحسب ما حددها Allen &Yen (1979) في بناء المقاييس والاختبارات النفسية ندرجها كالآتي:-

-اعتماد نظرية باندورا (Bandura) لتحديد مفهوم الالتزام الذاتي و مجالاته الاساسية.

- مجالات مقياس الالتزام الذاتي هي:-

المجال الاول : الضبط والتحكم الذاتي : هو قدرة الفرد على ضبط الافعال والسلوك والمشاعر، وقدرته على التحكم والسيطرة وتقويمه لجميع المواقف والتمسك بالأنظمة الاجتماعية والشخصية.

المجال الثاني :- الملاحظة الذاتية: هو نظرة الشخص الى ذاته وسلوكه ومراقبته لها خلال المواقف الحياتية المختلفة، وادراك الانتباه للتمييز بينهما وملاحظة ما يترتب على السلوك من نتائج.

المجال الثالث :- تخطيط الاهداف: التخطيط يشير الى امكانية الفرد في تحديد اهدافه المرغوبة لتحقيقها خلال التعلم وعند استعمال مهارات التنظيم المناسب لتحقيق اهداف يسعى لها (Bandura,1991: 953).

صلاحية فقرات المقياس:

ان اعداد التعليمات للمقياس يعتبر مطلب اساسي في بناء المقاييس النفسية، ويجب ان تتميز بالوضوح ولا يتم الاشارة الى الهدف بطريقة مباشرة، وذلك لكونها تؤثر على اجابة المجيب فيزيق الاجابة (علام، ١٩٨٦: ٤٤). للتحقق من الصلاحية لفقرات مقياس الالتزام الذاتي ومجالاته قامت الباحثة بعرضه على خبراء من المتخصصين وعددهم (١٢) خبير في تخصص الارشاد والصحة النفسية والقياس والتقويم وعلم النفس وعرضه بصيغته الاولى لبيان آراءهم وملاحظاتهم بخصوص التعريف للمتغير ومجالاته، وكذلك بيان آرائهم في صلاحية الفقرات وملائمتها لقياس الظاهرة التي وضعت لأجلها. وبعد جمع الاجابات من المحكمين وملاحظاتهم، اعتمدت الباحثتان النسبة المئوية في الحكم على آراءهم للإبقاء على الفقرة في المقياس، والفقرة التي لم تحصل على نسبة مئوية اقل من (٨٠%) تحذف من المقياس. وبهذا فقد حصلت جميع الفقرات على النسبة المئوية بلغت (١٠٠%)، وعدد الفقرات للمقياس هي (٢٤ فقرة) بصيغته النهائية، وبهذا عدت جميع فقرات المقياس بمجالاته الثلاثة صالحة والملحق (١) يوضح ذلك.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الالتزام الذاتي.

ان من الخطوات الاساسية لبناء المقاييس هو التحليل الاحصائي، لأنه يساعد على الكشف عن الخصائص السيكومترية، وهذا يساعد الباحثين في الاختيار لفقرات المناسبة واستبدال وتعديل الفقرة الغير مناسبة مما يساعد على زيادة الصدق والثبات للمقياس (Anastasi &Urbina, 1997: 19) والتحليل الاحصائي يعد اهم وافضل من التحليل المنطقي، لكونه الاخير لا يساعد على الكشف عن الصدق للفقرات بشكل دقيق و لكونه يركز على التمعن الظاهري للفقرة فالتأثر بالحكم الذاتي للفرد (فرج، ١٩٨٠: ٣٣٢-٣٣١).

وعلماء القياس النفسي يتفقوا على الاهمية من التحقق للقوة التمييزية لمعاملات الصدق والفقرات وفيما يلي اجراءات التي قامت بها الباحثتين للتحليل الاحصائي:-

القوة التمييزية للفقرات:

أشار إبل (Ebel, 1972) ان هدف اجراء تميز الفقرات هو ابقاءها على الفقرات الجيدة اما الفقرة التي لا تميز المفحوص فتستبعد من المقياس (Ebel, 1972: 393)، ولأجل ذلك استخدمت الباحثتان اسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية بعد جمع استجابات الطالبات للمقياس وتصحيحها، وطبق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة العليا و الدنيا، وكما موضح في الخطوات الآتية:-

١. تصحيح اجابات الطالبات عن المقياس وتم التحديد للدرجة الكلية التي حصلن عليها كل واحدة على المقياس.

٢. تحديد الدرجة الكلية للاستمارات، حسب مجموع الدرجات للفقرات.

٣. رتب استمارات تنازلياً لكل اسلوب من اعلى درجة إلى أوطأ درجة.

٤. تحديد النسبة (٢٧%) للمجموعة العليا، البالغة (٥٤) استمارة، و(٢٧%) للمجموعة الدنيا البالغة (٥٤) استمارة أيضاً، وبذلك يكون قد تم فرز مجموعتين اقصى تمايز واكبر حجماً.

٥. استعملت الباحثتان الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين وذلك لاختبار الفروق بين متوسط درجات المجموعة العليا و الدنيا في كل فقرة وتعد القيمة التائية مؤشر لتمييز جميع الفقرات عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١,٩٦). وكانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (١٠٦)، وبذلك يصبح المقياس بصورته النهائية مؤلف من (٢٤)، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس الالتزام الذاتي

ت الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى دلالة ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	3.167	1.950	1.537	1.239	5.257	دالة
٢	3.574	1.644	1.667	1.166	7.055	دالة
٣	4.167	0.423	2.556	1.003	11.029	دالة
٤	4.796	0.762	2.204	1.219	13.443	دالة
٥	3.907	1.170	1.093	0.401	16.963	دالة
٦	4.574	0.815	2.519	1.397	9.471	دالة
٧	2.963	1.517	1.056	0.231	9.266	دالة
٨	4.426	1.109	2.130	1.518	10.134	دالة
٩	4.074	1.242	2.019	1.394	9.382	دالة
١٠	3.481	1.314	1.648	0.482	9.765	دالة
١١	2.889	1.777	1.278	0.787	6.179	دالة
١٢	3.426	1.487	1.352	0.872	8.967	دالة
١٣	3.463	1.239	1.907	0.559	8.528	دالة
١٤	3.648	1.494	1.519	0.966	8.921	دالة
١٥	4.833	0.694	2.204	1.571	11.415	دالة
١٦	4.185	0.585	1.611	0.940	17.327	دالة
١٧	4.407	1.367	1.889	1.396	9.607	دالة
١٨	3.778	1.610	1.481	1.077	8.837	دالة
١٩	4.537	0.770	1.611	1.140	15.856	دالة
٢٠	3.963	1.273	1.389	0.920	12.215	دالة
٢١	4.852	0.596	1.426	0.964	22.541	دالة
٢٢	4.870	0.478	2.222	1.003	17.765	دالة
٢٣	3.981	1.296	1.833	1.424	8.316	دالة
٢٤	4.111	0.769	1.667	0.911	15.282	دالة

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

تعتبر الدرجة الكلية للمقياس هو محتوى السلوك التي تقيسه في الاختبار، فالفقرة الواحدة تسير في نفس مسار المقياس، ودرجة الارتباط عندما تكون عالية يدل ذلك على ان تجانس الفقرات في قياس الظاهرة المراد قياسها في الاختبار، لذلك يعتبر الاسلوب هذا من اساليب الجيدة و الدقيقة لحساب اتساق الداخلي للفقرات في المقياس (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١: ٣٦)، واستعملت الباحثتان للغرض اعلاه معامل ارتباط بيرسون (Person correlation coefficient) للتعرف على العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، حيث تكونت العينة من (٢٠٠) طالبة، وتبين بأن كل معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة

(٠,٠٥) حيث كانت قيم معامل الارتباط بالدرجة الكلية اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٣٩) بدرجة حرية (١٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) . والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) معامل الارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	0.418	9	0.543	17	0.538
2	0.524	10	0.704	18	0.556
3	0.751	11	0.432	19	0.717
4	0.679	12	0.550	20	0.641
5	0.716	13	0.539	21	0.753
6	0.623	14	0.557	22	0.779
7	0.616	15	0.584	23	0.521
8	0.558	16	0.791	24	0.692

■ علاقة درجة الفقرات بدرجة المجال التي تنتمي اليه :

ان الترابط للمجال فيما بينها يظهر من خلال ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمكون الذي ينتمي لها (عودة، ١٩٩٨: ١٠٢)، ولتحقق من ذلك استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الطالبات لكل فقرة من فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية، تبين ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) وعند مقارنتها بالقيمة الحرجة (٠,١٣٩) وهذا المؤشر يدل على ان فقرات الاختبار ينتمي الى مجالاتها وكما موضح بالجدول رقم (٣).

جدول (٣) معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي اليه

الضبط والتحكم الذاتي		الملاحظة الذاتية		تخطيط الاهداف	
معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.550	1	0.610	9	0.581	17
0.616	2	0.684	10	0.618	18
0.740	3	0.534	11	0.721	19
0.681	4	0.636	12	0.681	20
0.734	5	0.626	13	0.788	21
0.627	6	0.626	14	0.797	22
0.672	7	0.617	15	0.606	23
0.636	8	0.773	16	0.736	24

المطلب الخامس : الخصائص السيكومترية للمقياس :-

صدق المقياس

صدق المقياس يتمثل بانه يقيس فعلا السمة او الصفة المراد قياسها ولا يقيس صفة اخرى بدل منها، ومن الخصائص الواجب توفرها في المقياس هو الصدق (ملحم، 2000: 273)، ولتحقق من ذلك اعتمدت الباحثتان المؤشرات الاتية:-

الصدق الظاهري Face Validity

يرى كل من آلن وبين (Allen & Yen, 1979) ان الصدق الظاهري يتم التحقق منه عندما نحصل على قرار او حكم من مختص بأن هذا المقياس يناسب السمة او الصفة او المفهوم المطلوب قياسه (Allen & Yen, 1979: 96)، وتم التحقق من ذلك لمقياس الالتزام الذاتي وذلك بعرضه على مجموعة من خبراء مختصين في الارشاد النفسي علم النفس النمو والقياس والتقويم والبالغ عددهم (١٢) محكما واخذ بأرائهم وتوجيهاتهم وملاحظاتهم من حيث - صلاحية فقراته في قياسها لما وضعت من اجله، وملائمة فقراته للمجال الذي استخدم فيه. والقيام بالتعديلات اللازمة (حذف، اضافة، دمج، تعديل) وعدلت بعض الفقرات كصيغة لغوية من المقياس، واعتمدت نسبة اتفاق ٨٥% فأكثر.

صدق البناء Construct Validity

يعتبر صدق البناء من اكثر الانواع تمثيلا للصدق، فهو قياس المقياس لمفهوم نفسي او تكوين الفرضي (ربيع، ١٩٩٤: ٩٩)، و اشار كل من كرونباخ وميهل (Kronbach & Meehl) حيث اعتبر صدق البناء مؤشر مهم لتوضيح الفروق بين الافراد والجماعات في القياس للمفهوم او الموضوع المعين، فمنطقيا نفترض ان الافراد من الممكن ان يختلفون في الخاصية المراد قياسها فيما بينهم، لذلك فالتحقق من القوة التمييزية للفقرات يعد مؤشرا لصدق البناء.

لتحقيق ذلك فقد اعتمدت عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (٢٠٠) طالبة، استعمل معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) تبين ان جميع المجالات تقيس مفهوم الالتزام الذاتي، فكانت معاملات الارتباط لكل مجال ذات دلالة احصائية، فكانت قيمها المحسوبة اعلى من القيمة الحرجة (٠,١٣٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) وهذا مؤشر لصدق البناء يعتبر جيد، الجدول رقم (٤) موضح ذلك.

الجدول (٤) مصفوفة الارتباطات الداخلية لاختبار الالتزام الذاتي

المجالات	الدرجة الكلية	الضبط والتحكم الذاتي	الملاحظة الذاتية	تخطيط الاهداف
الدرجة الكلية	1	0.919	0.915	0.938
الضبط والتحكم الذاتي		1	0.770	0.789
الملاحظة الذاتية			1	0.789
تخطيط الاهداف				1

ثبات المقياس Reliability:

الثبات يشير الى التباين في مجموعات قياسات متكررة لفرد واحد (ثورنديك و هيجن ١٩٨٦: ٧٣) ومن خلال سلسلة الاجراءات لقياس التساق لدرجات الاستجابة ومنها الاتساق الخارجي (External Consistency) ولتحقيق ذلك عندما تكون نتائج المقياس ذاتها فيما اذ نعيد نفس التطبيق خلال فترة زمنية معينة، لتحقيق الاتساق الداخلي (Internal Consistency) اذا كانت فقرات المقياس تقيس سمة او صفة ذاتها (Holt & Irving, 1971: 60). لمعرفة الثبات للمقياس للالتزام الذاتي استخدمت الباحثة في استخراج الثبات بطريقتين:

أ- طريقة الاختبار- إعادة الاختبار Test- Retest Method:

لحساب الثبات بطريقة الاختبار اعيد تطبيقه المقياس على عينة الطالبات تكونت من (٤٠) طالبة، بفترة زمنية فاصلة مقدارها (١٤) يوم عن التطبيق الاول، بعدها حسب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين حيث بلغ (٠,٨٧) وتعتبر القيمة مؤشرا جيدا لاستقرار الاجابات للطالبات على المقياس عبر الفترة الزمنية.

ب- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha:

هذه الطريقة تعد من الطرق التي تفضل لقياس معامل الثبات، لكونها تقيس التجانس والاتساق الداخلي في الفقرات للاختبار (Anstasi and Urbina, 1997: 95)، اي ان فقرات المقياس تقيس جميعها الصفة نفسها فعلا، وتعتمد الطريقة هذه على اتساق أداء الطالبات من فقرة لأخرى لذا أستخرج معامل الثبات بالطريقة هذه لدرجات استمارات العينة البالغة (٢٠٠) طالبة، وباستخدام معادلة كرونباخ فبلغ معامل ألفا (٠,٨٥) وهو ثبات جيد.

المؤشرات الإحصائية لمقياس الالتزام الذاتي:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (Statistical Package for Social Science) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية، وكما موضح بالجدول (٥)

جدول (٥) قيم المؤشرات الإحصائية لمقياس الالتزام الذاتي

المؤشرات الإحصائية	القيمة	المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	68.82	الالتواء	0.068
الوسيط	70.00	التفرطح	0.812-
المنوال	84.00	أقل درجة	25
الانحراف المعياري	21.79	أعلى درجة	118
التباين	474.81	المدى	93

المطلب السادس : التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تم التكافؤ بين المجموعتين من خلال (العمر والذكاء) كوفنت المجموعتين بقياس الالتزام الذاتي، وايجاد الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للمجموعتين و تم الاطلاع على سجلات الدراسة للحصول على المعلومات الخاصة بأعمار الطالبات وقد حسبت بالشهر لغاية يوم ١١/١٥/٢٠٢٢، و استخدام اختبار كروسكال - واليز للتحقق من التكافؤ للمجموعات في متغير العمر وقد بلغت قيمة (كا^٢) المحسوبة (٠,١٨٤) وهي اصغر من قيمة (كا^١) الجدولية حيث بلغت (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢) وهذا يدل ان المجموعات متكافئة في متغير العمر الزمني، وكما في الجدول (٦).

جدول (٦)

نتائج اختبار كروسكال - واليز لتكافؤ مجموعتين في العمر الزمني بالاشهر

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	قيمة كا ^٢ المحسوبة	
				المحسوبة	الجدولية
التجريبية	10	204.50	16.45	0.184	5.99
الضابطة	10	203.70	14.85		

التكافؤ في الذكاء طبق اختبار رافن على أفراد العينة المجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدم اختبار كروسكال – واليز للتحقق من تكافؤ المجموعات في متغير الذكاء حيث بلغت قيمة (كا) المحسوبة (0.868) وهي اصغر من قيمة (كا) الجدولية البالغة (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (2) وهذا يعني ان المجموعات متكافئة في متغير الذكاء، كما في الجدول (٧).

جدول (٧) نتائج اختبار كروسكال – واليز لتكافؤ مجموعتين في الذكاء

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	قيمة كا المحسوبة		القرار
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	10	34.10	14.90	0.868	5.99	غير دالة
الضابطة	10					

المبحث الرابع

المطلب الاول : بناء برنامج ارشادي

ان الاختيار للبرنامج الارشادي لا يأتي من فراغ، وانما اتباعا لنظرية محددة وتصميم البرنامج يتم ضمن محكات اهمها ان يكون هناك اساس نظري صحيح واضح مدعما بالدراسات العلمية للمفاهيم التي يتضمنها البرنامج والاسباب لهذه الظاهرة ومتغيرات التي ترتبط بها، والبرنامج يستجيب لميول الطلبة ودوافعهم وكذلك مدى ملائمة ثقافية والاجتماعية للأفراد من حيث محتواها. فالبرنامج الارشادي هو مجموعة منظمة من الاجراءات المخططة لها، بناء على اساس علمية تعتمد على المبادئ والفنيات والهدف منها مساعدة الافراد وتقديم الخدمات لكي يفهموا مشاكلهم ويتصلوا الى الحلول واتخاذ القرارات (ابو سعد، ٢٠١٨: ٣٤٣). ويهدف البرنامج الارشادي الى ارشاد الافراد وتوجيههم بموضوعات لها علاقة بمراحل اعمارهم المختلفة وبيئتهم النفسية بكل ما يحيط بهم في المدرسة، المنزل والمجتمع.

المطلب الثاني: الخطوات في بناء البرنامج الارشادي :-

- اسلوب التنظيم الذاتي (بانديورا)، اتبعت الباحثتان الخطوات التالية في بناء البرنامج الارشادي

■ **تحديد الاهداف**، الاعتماد على النظرية المتبناة، تحديد مواضيع الجلسات، الفنيات.

حددت المواضيع للجلسات في العملية الارشادية بالاعتماد على الفقرات لمقياس الالتزام الذاتي في البرنامجين، اضافة الى ذلك الفنيات التي استخدمت في الجلسات، وقد قامت الباحثتان بصياغة عناوين الجلسات الارشادية الاجرائية كما في الملحق رقم (٢) وقد عرضت على عدد من المختصين والخبراء

■ **التحكيم للبرنامج والتقويم (صدق):** قبل التطبيق للبرنامج يتم عرضه على متخصصين للتأكد من الصدق وقدرته على استنباط التغيير المستهدف، ويكون مناسب للفئة المطلوبة والمستفيدة من البرنامج، وان تكون الاساليب المستخدمة له مناسبة (الدريني، كمال، ٢٠٠٦: ١٠) وعلى ذلك عرض البرنامج على مختصين وخبراء وتمت جهوزية البرنامج الارشادي النهائي .

■ **المستفيد من البرنامج:** الفئة المستفيدة من البرنامج من طالبات المرحلة الاعدادية (الصف الرابع العام) وذلك لأهمية هذه الفئة والمرحلة العمرية التي هن بها والتي تعتبر ركيزة اساسية للمجتمع، فتتميز هذه المرحلة (مرحلة المراهقة) بتغيرات في افكارهن ومشاعرهن فعلينا نذلل العقبات التي تواجههن والصعوبات لكي يتكيفن مع حاضرهن ومستقبلهن.

■ **مكان الارشاد:** تم تطبيق الجلسات للبرنامج الارشادي في اعدادية البسالة للبنات التابعة لمديرية تربية الرصافة الاولى / بغداد وقامت ادارة المدرسة بتوفير المكان المناسب لانعقاد الجلسات.

■ **المدة الزمنية للتطبيق البرنامج:** وزعت الباحثتان الطالبات على مجموعتين تجريبية وضابطة وطبقت على المجموعة الاولى اسلوب التنظيم الذاتي، وتركت المجموعة الضابطة دون تطبيق .

كان عدد الجلسات (١٢) جلسة ارشادية امتدت لفترة زمنية بلغت (٦ اسابيع) بمعدل جلتين لكل مجموعة في الاسبوع، ابتداء من يوم الاحد بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٦ لغاية يوم الخميس بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٥، استغرقت الجلسة الواحدة (من ٤٠ الى ٤٥) دقيقة، وكانت مواعيدها الساعة العاشرة صباحا ليوم الاحد والثلاثاء، وبعد الانتهاء من الجلسات اجريت الباحثتان اختبار بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المبحث الخامس :

عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

تضمن الفصل عرض النتائج وتفسيرها والمناقشة في ضوء اهداف وفرضيات البحث:

الهدف الاول: طبقت الباحثتان مقياس الالتزام الذاتي على (١٠٠) طالبة وكما في الجدول (٦)، تم حساب المتوسط الحسابي حيث بلغ (٩١،٦٨) وانحراف معياري قدره (١٦،٩١) درجة، وبلغ المتوسط الفرضي (٧٢) درجة، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١،٨٢٧) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) بدرجة حرية (٩٩) وهذا يعني ان عينة الطالبات يمثلون التزام ذاتي بشكل متوسط .

جدول رقم (٨) نتائج الاختبار التائي للتعرف على مستوى الالتزام الذاتي لدى الطالبات

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية	
				المحسوبة	الجدولية
١٠٠	٦٨,٩١	١٦,٩١	٧٢	١,٨٢٧	١,٩٨

الهدف الثاني: بناء برنامج ارشادي قائم على التنظيم الذاتي في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي و تم تحقيق الهدف في الخطوات والاجراءات التي اتبعتها الباحثتان وقد تم توضيحها في الفصل الرابع.

الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية التي يتم ارشادها باستخدام اسلوب التنظيم الذاتي في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الالتزام الذاتي.

قامت الباحثتان باستخدام اختبار "ولكوكسون (wilcoxon) للتحقق من صحة الفرضية وكذلك للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي، بالنسبة لمتوسطات رتب درجات المقياس (الالتزام الذاتي) للمجموعة التجريبية وقد بلغت قيمة ولوكوكسون المحسوبة البالغة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وعليه نرفض الفرضية الاولى وتقبل الفرضية البديلة، وهذا يعني البرنامج الارشادي القائم على التنظيم الذاتي قد اسهم في تنمية الالتزام الذاتي للمجموعة التجريبية.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في مقياس الالتزام الذاتي البعدي.

للتحقق من هذه المقارنة استخرج متوسط الرتب للمجموعة التجريبية والبالغ (١٥,٥٠) بمجموع رتب (١٥٥)، أما متوسط الرتب للمجموعة الضابطة فبلغ (٥,٥٠) بمجموع رتب (٥٥)، وبلغت قيمة مان ويتني (U) المحسوبة (٠,٠٠٠١) وهي أصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٢٣)، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) يعني هذا وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط الرتب لدرجات لمجموعتي البحث في مقياس الالتزام الذاتي البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

توجد فاعلية للبرنامج الارشادي (اسلوب التنظيم الذاتي) في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات المجموعة التجريبية يساوي او اكبر من نسبة " بليك" المعدلة والبالغة (١,٢)، تم حساب النسبة المعدلة للكسب (لبليك) في قياس الالتزام الذاتي للمجموعة التجريبية الاولى وللقياسين القبلي والبعدي والجدول (٩) وضح ذلك .

جدول (٩)

النسبة المعدلة للكسب (لبليك) في قياس الالتزام الذاتي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

المقياس	المجموعة	التطبيق	المتوسط الحسابي	الدرجة النهائية	النسبة المعدلة للكسب لبليك
الالتزام الذاتي	التجريبية ا	القبلي	٤١,٥٠٠	١٢٠	١,٤٢
		البعدي	١٠٨,٧٠٠		

نسبة الكسب المعدلة لبليك (فعالة) $1,2 \leq$

وتبين في الجدول اعلاه النسبة المعدلة للكسب المعدلة (لبليك) في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات المجموعة التجريبية التي تم ارشادها بأسلوب (التنظيم الذاتي) بلغت (١,٤٢) وهي اعلى من نسبة الكسب المعدلة التي قام بتحديددها (لبليك) وهي (١,٢٠) مما يبين ان فاعلية البرنامج الارشادي على وفق اسلوب (التنظيم الذاتي) في تنمية الالتزام الذاتي لدى الطالبات وان تأثير البرنامج الارشادي فعالاً لدى الطالبات للمجموعة التجريبية .

الاستنتاجات Conclusions

وفقاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي نستنتج ما يأتي:-

١- فاعلية البرنامج الارشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في تنمية الالتزام الذاتي لدى طالبات الدراسة الاعدادية.

التوصيات Recommendation

١- مقياس الالتزام الذاتي والذي قامت الباحثة ببناءه يمكن ان يستفاد منه المرشدين والباحثين وتوظيفه للتعرف على الطالبات اللتين لديهن ضعف في الالتزام الذاتي.

٢- البرنامج الارشادي يمكن تطبيقه والاستفادة منه في ارشاد جمعي للطالبات التي تظهر عليهن ضعف الالتزام الذاتي.

المقترحات Suggestion

- القيام بدراسة يستند بها الى نظرية بانديورا لتنمية متغيرات اخرى لدى طلبة الجامعة.

المصادر

- الألويسي، احمد اسماعيل (٢٠٠١): فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- أبو حطب، صادق أمال (١٩٩٨) : علم النفس التربوي، ط٤، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- ابو اسعد، احمد عبد الطيف (٢٠١٨): إرشاد الموهوبين والمتفوقين. ط٣. عمان، الأردن دار المسيرة.
- أبو صالح، محمد صبحي وعوض، عدنان محمد (٢٠١٠) : مقدمة في الإحصاء مبادئ وتحليل باستخدام SPSS، ط٢، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .

- اسبينوول، ليزاج، وستودينجر، اورسولام (ترجمة) الاصر، صفاء يوسف وشريف، ونادية محمود والسيد، عزيزة محمد، كفاني، علاء الدين احمد (٢٠٠٤): سيكولوجية القوى الانسانية، القاهرة: المركز القومي للترجمة .
- بدوي، أحمد زكي (٢٠٠٠): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت.
- برزان، جابر احمد (٢٠١٦): الارشاد والتوجيه النفسي، ط١ الجنادرية، الاردن، عمان.
- التميمي، د. محمود كاظم محمود (٢٠١٦) الارشاد الجامعي، مركز ديور للنشر والتوزيع، الاردن.
- ثورندايك، روبرت وهيجن، اليزابيث (١٩٨٦) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة عبدالله الكيلاني وعبد الرحمن عدس، عمان: مركز الكتب الأردني.
- الحفني، عبد المنعم (١٩٩٥) : الموسوعة النفسية، ط١، القاهرة: مكتبة مدبولي.
- الربيبي السنين (١٩٨٣) : قياس تقدير الذات في البيئة القطرية بحوث ودراسات الاتجاهات والميول النفسية، مجلد 7، الجزء .

7

- ربيع (١٩٩٤) قياس الشخصية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠٩) : الصحة النفسية . ط ٣، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- الزغول، عماد عبد الرحيم (٢٠٠٣): نظريات التعلم، عمان، دار
- الزوبعي، عبدالجليل وآخرون (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق.
- شلتز، دوان (١٩٨٣): نظريات الشخصية، ترجمة احمد دلي الكربولي، مطبعة جامعة بغداد.
- الشخانية، أحمد عيد مطيع (٢٠١٠): التكيف مع الضغوط النفسية دراسة ميدانية، دار الحامد، عمان.
- صالح، قاسم حسين (١٩٨٨): الشخصية بين التنظير والقياس، مطبعة جامعة بغداد.
- عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨): نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- عبد العزيز، مفتاح محمد (٢٠١٠): علم نفس الصحة، ط١، عمان-الأردن، دار وائل للنشر.
- عبد العظيم، حمدي عبد الله، (2013): مهارات التوجيه والارشاد في المجال المدرسي، سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي المدرسي (1). مكتبة اولاد الشيخ للتراث.
- عكاشة، محمد (١٩٧٧) : الطب النفسي المعاصر، دار المعافى المصرية.
- علام، صلاح الدين محمود (١٩٨٦): تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، الكويت: مطابع القيس التجارية.
- عودة، أحمد سليمان (١٩٩٨): القياس والتقويم في العملية التدريسية، عمان: دار الفكر.
- عودة، والخليلي يوسف (٢٠٠٠): الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، الاردن: دار الامل.
- غيث، محمد عاطف (٢٠٠٩): قاموس علم الاجتماع، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.
- فرج، صفوت (١٩٨٠) : القياس النفسي، القاهرة : دار الفكر.
- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط ٢ عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- النشوانى (١٩٨٧) علم النفس التربوي ، بيروت ، مؤسسة الرسالة.
- النصار، صالح بن عبد العزيز (٢٠٠٢): استخدام أسلوب النموذج في الخير والنشر، رسالة
- الجامعة، العدد ٧٧٥ <http://www.arabicl.org/seerah>
- وزارة التربية (١٩٨١) : نظام المدارس الثانوية رقم (٢) لسنة (١٩٧٧)، المعدل برقم (٧) بغداد، العراق

- Allen ,M .J.& Yen ,W.M.(1979) Introduction to measurements Theory , California , Brook – Cole California.
- Anastasia, & Urbina, S (1997): Psychological Testing, (7th Ed) New jersey: Prentice Hall.
- Arslan,at,el(2015) Psychological Maltreatment,Emotional and Behaviolal Problems in Adolescentsi The Mediating Role of Resilience and Seif - steem.
- Anastasia, & Urbina, S (1997): Psychological Testing, (7th Ed) New jersey: Prentice Hall.
- Bandura A, O'Leary, A, C, B, J, D Gossard (1977) Self-efficacy: the exercise of control. New York.
- -----(1991): Social Cognitive Theory of Moral Thought and Action, In: Handbook of Moral Behavior and Development, Kurtines WM and Gerwitz JL Vol.1, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- -----, A, C, B, J, D Gossard (1997): Self efficacy: The exercise of control, New York. W.H. Freeman.
- Carver, C. and Scheier, M. (2004): Origins and functions of positive and negative affect : A control-process view . In -Higgins, E.T. and Kruglanski, A..W: Motivational science social and personality perspective USA: Taylor & Francis Inc
- Eble, R.L (1972) Essentials of Educational Measurement, 2nd.ed. New York: prentice –Hall company.

- Fink, M., Harms, R., & Kraus, S. (2008). Cooperative Flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing, International Journal of wellbeing ,4(1), 62.
- Gregory Arief . D & Allan B. Bernardo (2010) : Epistemological beliefs and theory of planned behavior examining beliefs about knowledge and knowing of Indonesian , The Asia –Pacific education researcher 19:1, pp.127-142.
- Holt, R. & Irving, L (1971) Assessing Personality. New York: Horcourt Brace, Jova novice.
- Holahan, C. & Moos. R. (2003): Life stress and health: personality, coping, and Family support in stress resistance. Journal of Abnormal psychology, vol. 39-67.
- Kirschenbaum. D.S. (1987): Self- regulatory failure: A review with clinical implications clinical psychology review.
- Marcia, 1988: Marini, Irma & Stebnicki, Mark A. (2012): The Psychological and Social Impact of Illness and Disability, springer publishing Company, ILC.
- Paris,S.,Paris,A. (2001). Classroom Applications of Research on Self- Regulated Learning.Educational Psychologist. 36 (2)•89-101
- Pressley&Meter,1991,toward astructure of preschool,temperament:factor structure of the temperament Assessment.
- Reid,R,1993,Implementing self-monitoring interventions in the classroom:lessons from research-monograph in behavior disorders:
- Rosenthal,2000,Evaluatio assessment in orangutans:testing three-micromputer-based survey systems,Journal of General psychology.83.(4),311-325.
- Salome ,Vogel(2013)A self – regulatory Perspective of commitment in Academic and In terpersonal contexts, University of Pretoria.
- Schunk, (1994): Self-regulated learning :From teaching to self-reflective practice ,NY, NY: The Guilford press .
- Seligman & Duckworth, A.L., M.E.P. (2006): Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. Psychological Science, 16, 939-944.
- Zimmerman (2000),Self-regulatory cycles of learning.In Gerald A.straka(Edu),conceptions of self-directed ,learning,munster:wax mann, 221-234.

الملاحق

ملحق رقم (١) المقياس بصيغته النهائية

ت	الفقرة	تنطبق عليه دائما	تنطبق عليه غالبا	تنطبق عليه احيانا	تنطبق عليه نادرا	لا تنطبق عليه تماما
١	احترم قيم المجتمع ولا اخرج عنها					
٢	اشعر اني لا ابالي لما يدور حولي من احداث وقضايا					
٣	اتجاهل مبادئ وقيمي حسب الظروف قبل القيام بأي تصرف					
٤	اسارع واشعر بالارتياح بأي عمل اعتقد انه يخدم مجتمعي					
٥	اتمسك بعادات اسرتي وتقاليدها					
٦	اتمرد على المعايير العامة للمجتمع					
٧	احافظ على هدوني عند ظهور خلافات مع الاخرين					
٨	اجد اصدقائي يفهموا طريقة تفكيري وتصرفاتي					
٩	اعبر عن مشاعري ومعتقداتي بحرية					
١٠	ارى ان مواعيدي غير دقيقة مع الاخرين					
١١	اتمعن بالكلمة قبل ان اتفوه بها					
١٢	اتفحص سلوكي قبل ان اقوم به					

١٣	التزم بمواعيدي مع اصدقائي بدقة
١٤	اساعد الاخرين في اي نشاط او موقف
١٥	ابعد عن الطريق الصحيح عندما تواجهني اي مشكلة
١٦	التزم بتطبيق خطتي قبل تنفيذها
١٧	اتمكن من تحقيق اهدافي مهما واجهتني صعوبات
١٨	لدي طموحات واهداف اتمسك بها
١٩	اغبر ادائي عندما لا تتفق اهدافي مع ذاتي
٢٠	اشعر بقلق عندما لا اعرف ما الذي اريده
٢١	اعمل وفق الخطة المرسومة لنفسي
٢٢	افكر بيجابية عندما اتعامل مع الاخرين
٢٣	امكانيتي لوضع اهداف للمستقبل ضعيفة
٢٤	واجه المشكلة بطريقة تناسب نوعها

ملحق رقم (٢)

فقرات مقياس الالتزام الذاتي وقد حولت الى عناوين الجلسات الارشادية

ت	الفقرات	عناوين الجلسات
١	اشعر اني لا ابالي بما يدور حولي من احداث وقضايا	الثبات الانفعالي
٢	اتحكم بغضبي وانفعالاتي باستمرار	
٣	اتمرد على المعايير العامة للمجتمع	
٤	احترم قيم المجتمع ولا اخرج عنها	الالتزام بالقيم
٥	اتمسك بعادات اسرتي وتقاليدها	
٦	اتجاهل مبادئ وقيمي حسب الظروف قبل القيام بأي تصرف	
٧	اجد اصدقائي يفهموا طريقة تفكيري وتصرفاتي	تنظيم الوقت
٨	ارى ان مواعيدي غير دقيقة مع الاخرين	
٩	التزم بتطبيق خطتي قبل تنفيذها	
١٠	اضيع اوقات حياتي في أنشطة ليس لها معنى	مراقبة الذات
١١	اتمعن بالكلمة قبل ان اتفوه بها	
١٢	ابعد عن الطريق الصحيح عندما تواجهني اي مشكلة	
١٣	اعبر عن مشاعري ومعتقداتي بحرية	التحكم الذاتي
١٤	اغبر ادائي عندما لا تتفق اهدافي مع ذاتي	
١٥	اسارع واشعر بالارتياح بأي عمل اعتقد انه يخدم مجتمعي	
١٦	افكر بيجابية عندما اتعامل مع الاخرين	التفكير الايجابي
١٧	واجه المشكلة بطريقة تناسب نوعها	
١٨	امكانيتي لوضع اهداف للمستقبل ضعيفة	
١٩	اعمل وفق الخطة الموسومة لنفسي	احترام الاخرين
٢٠	اساعد الاخرين في اي نشاط او موقف	
٢١	احافظ على هدوني عند ظهور خلافات مع الاخرين	
٢٢	اتمكن من تحقيق اهدافي مهما واجهتني صعوبات	قوة الارادة
٢٣	لدي طموحات واهداف اتمسك بها	
٢٤	اشعر بقلق عندما لا اعرف ما الذي اريده	
		الاسترخاء