# قياس تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة

**أ.د.عبد الغفار عبد الجبار القيسي شيماء محمد لطيف**
جامعة بغداد - كلية التربية للبنات

**الملخص**

ان تنظيم الذات هوالادراك الواعي عند الفرد وفهمه لأداء العمل والقدرة على اختبار النفس في مدة نظامية، ويرى باندورا ان تنظيم الذات يتمثل في قدرة الفرد على التحكم بسلوكه الخاص، ويصبح التنظيم ذاتيا عندما يكون لدى الفرد افكاره الخاصة حول ما هو السلوك المناسب او غير المناسب ويختار الافعال تبعا لذلك.

**يستهدف البحث الحالي تعرف :**

- تنظيم الذات لدى طلبة االجامعة .
- الفروق ذات **الدلالة** الاحصائية في تنظيم الذات على وفق (الجنس ،والتخصص)

وتحقيقا لهدف البحث الحالي قامت الباحثة بأعداد مقياس تنظيم الذات المتكون من (40)فقرة موزعة على مجالاته الخمسة (الملاحظة الذاتية ،الاستجابة الذاتية ،المحاكمة الذاتية ،التخطيط وتحديد الاهداف،التعزيز الذاتي )وفقا لنظرية (باندورا ،زيمرمان ).تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (495)طالبا وطالبة في جامعة بغداد من كلا التخصصين (علمي ،انساني ) اختيروا بالطريقة العشوائية وبعد جمع البيانات ومعالجتهااحصائيا أظهرت النتائج ان طلبة الجامعة لديهم القدرة على التحكم في سلوكهم من خلال مراقبة الذات ،ومحاكمتها ،والاستجابة لها في مواقف الحياة اليومية المختلفة المعرفية ،والدراسية ،والاجتماعية ،والانفعالية كما اظهرت انه لاتوجد فروق في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعا للجنس والتخصص .

بناء على نتائج البحث توصلت الباحثة الى عدد من التوصيات والمقترحات .

# Measurement of self control among university Students

**Dr. Abdulghaffer Abduljabbar Alqaysi Shaymaa Mohammed lateef**
University of Baghdad - College of Education for women

**Abstract**

Self control is the perception of the individual of his duty at, the capacity of self testing in systematic durations and the ability of individuate to control his behavior, The control will be spontaneous when the individual will have a special ideas about the correct or incorrect behavior and choosing his way according it.

**The present study airs at:**

1- building and measuring self control and balancing among means among university students according to gender and specialization.

To achieve the above mention aim, the two researchers built a scale of self control depending on some theories and applying it on a sample consists of (400) male and female students in Baghdad university studying in scientific and human fields. The two researchers make the necessary procedures such as reliability and constancy reaching to discriminative power by the two extreme groups style, relation of item with total scone of scale and factorial analysis of self control scale and applying on a sample consists of (495) students for measuring purpose. When data had been collected and processed statistically, the researchers concludes the following results:

University students have the capacity of controlling their behavior through self monitoring , hedging it and responding to the different doily life situations such as cognitive, academic, social and emotional ones and there is no difference in controlling self among university students according to gender and specializing.

**مشكلة البحث**

يعد منحنى تنظيم الذات احد مكونات الذات العامة ويعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية ،وان وظيفته الاساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية،ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها ،وجعله ذا هوية تميزه عن

الاخرين، وتتجلى اهمية مفهوم الذات في كونه احد اهم محددات السلوك الانساني، اذ انه يؤثرفي الاخرين ليسلكوا سلوكا متسقا مع خصائصهم، فهو إذن يحدد اسلوب تعامل الفرد مع الاخرين وفي الوقت نفسه يؤثر في تحديد اسلوب تعامل الاخرين معه ويؤدي دوراً كبيراً في الصحة النفسية والتوافق ،فمفهوم الذات ليس موروثا لدى الانسان، وانما يتشكل من خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ابتداءا من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة ان الوعي بالذات يبدو ضيقا عند بداية الحياة ،وينموويتطور بأتساع البيئة التي يتعامل معها ،ومن خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد اثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطه به واتفق فرويد وادلر(Freud & Adler) أن الذات تمثل تنظيما يحدد للفرد شخصيته، وأن الأجزاء المتفاعلة المكونة للذات الهو والأنا والأنا العليا لا تعمل وحدها بدون التفاعل مع العالم الخارجي الذي يظهره الفرد من خلال سلوكه، والذي يكون حصيلة البيئة المتنوعة التي تشكل ذاته المختلفة عن الآخر (الظاهر،2004، ص7-47).يمثل تنظيم الذات نظاما دافعيا ديناميا لاعداد اهداف الفرد ،وتنميتها وتحديد الاستراتيجيات المختلفة لانجاز هذه الاهداف ،ومتابعتها بالتقييم المستمر ،اما المظهر الاخر فيتمثل في القدرة على التحكم في الارجاعات الانفعالية ،التي تعد عنصرا مهما في النظام الدافعي خصوصا المرتبط بالعمليات المعرفية ،فمن وجهة نظر (جروسارث-وماتيك وايزنك 1995)هو العملية التي ينتقي الافراد من خلالها إستراتيجيتهم ،ويراقبونها ،ويعدلونها في محاولة للوصول الى اهدافهم ،والفشل في تنظيم الذات هو عد م الكفاية في السيطرة على سلوك الفرد ،ويتخذ شكلين الاول هو الحد الادنى من تنظيم الذات ( Under Regulation) والثاني هو سوء تنظيم الذات (Misregulation)،وفي الحد الادنى من تنظيم الذات يكون لافراد غير قادرين على ممارسة ضبط الذات ، وعلى النقيض من ذلك فأن سوء تنظيم الذات يعد محاولة لممارسة الضبط على الذات بطريقتين ،اما مضللة ،أو ذات مردود عكسي والنتيجة هي نوع اخر من الاخفاق والفشل في التنظيم الذاتي (Baumeister&Heatherton ,1996) .وفي هذا الاتجاه يشير كل من بوميستر وهيثرتون ( Kenrick,1999,p44) الى ان بعض اشكال سوء التنظيم تحدث حين يحاول الافراد ضبط الاشياء التي لايمكن ببساطة ضبطها والسيطرة عليها ،مثلا الافراد الذين يحاولون ضبط نوبات الغضب بشكل مباشر هم اكثر احتمالا لان يكونوا غير ناجحين لانه من الصعب جدا ممارسة ضبط مباشر على انفعالات الفرد وان عدم فعل ذلك ربما يجعل الافراد يشعرون بشئ يشبه الفشل لذلك ربما يجدون انفسهم يشعرون بأسوأ مما كانوا يفعلون في البداية ،وبشكل مماثل فأن محاولة التخلص من افكار غير محبذة من ذهن الفرد قد يحكم عليها بالفشل .(Feldman,1998,p.157) . الذات. ويرى باندورا أن سلوك الفرد يتأثر بالمعايير المتعلمة التي حددها لنفسه فيقول لو أن تصرفاتنا تحددت بناءً على التدعيم أو العقاب الخارجي فقط ، فإن الافراد سوف يتصرفون مثل دالات الرياح في اعلى المباني تتحرك وينتقلون بأستمرار في اتجاهات متضاربة حتى يتوقفوا مع التأثيرات الواقعة عليهم في الحال ، ولكن ما يحدث فعلياً إن الافراد يضعون مستويات معينة لسلوكهم ويستجيبون لأفعالهم بطرائق تتضمن تعزيزاً أو عقاب الذات (Bandura,1991,p.248).

**أهمية البحث:**

ان تنظيم الذات هوالادراك الواعي عند الفرد وفهمه لأداء العمل والقدرة على اختبار النفس في مدة نظامية (Schraw,1994 , p.145). ويرى باندورا ان تنظيم الذات يتمثل في قدرة الفرد على التحكم بسلوكه الخاص فالناس لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم ،ويصبح التنظيم ذاتيا عندما يكون لدى الفرد افكاره الخاصة حول ما هو السلوك المناسب او غير المناسب ويختار الافعال تبعا لذلك. (عبد الرحمن،1998 ،ص624). و يهدف تنظيم الذات الى تنظيم العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية المؤثرة على اداء الفرد في مواقف التعلم (قطامي، ،2005 ،ص307 ) .ويعمل على تحقيق امكانيات الفرد بصورة اسهل والتحكم بالأمور والسيطرة عليها والقدرة على التفكير الايجابي والاستفادة منه في امور الحياة . ومعظم الافراد يريدون ان يحققوا الافضل من ناحية الاداء فأولئك الذين يحققون قدرا من النجاح هم الافراد السعداء والمنتجون ، لذلك فأن موضوع تنظيم الذات بطريقة فعالة هو مفتاح النجاح (كينان،1995،ص7-54) .ويساعد في توجيه الفرد نحو الهدف وتحذيره حينما لا يحقق التقدم الكافي للوصول الى اهدافه في الوقت المناسب وبالطريقة الفعالة ،وبناء ذخيرة فنية من الاستراتيجيات الفعالة التي يمكن ان يستعين بها الفرد في المستقبل لاستكمال مهام مماثلة ،مما يؤدي الى رفع كفاءته المهنية ،وزيادة انتاجه ويحدث التنظيم الذاتي بصفة عامة تبعا لدرجة استعمال الفرد للعمليات الذاتية في الضبط والتوجيه والتنظيم الاستراتيجي للسلوك والبيئة المحيطة ،وهذه المكونات الثلاثة للتعلم المنظم ذاتيا (العمليات الذاتية والسلوك والبيئة) تربطها علاقة تبادلية حيث يؤثر كل منها في الاخر ،ولاتعني كلمة تبادلية التماثل والتناسق في قوة التأثير أو النمطية في التأثير المشترك المتزامن لكلا المكونين في الاخر ،ولكن تعني علاقة تأثير وتأثر بين كل المكونات ،وتتوقف قوة التأثير لكل مكون على السياق الذي يتم فيه التعلم . (رشوان ،2006،ص،15). وتحدث( باندورا )عن التنظيم الانفعالي ودوره في اداء الافراد فأكد ان الناس يعتمدون على حالتهم الانفعالية عند اصدار احكامهم حول قدراتهم فهم يفسرون بعض ردود الافعال الناجمة من الضغوط النفسية والتوتر بمثابةعلامات لسرعة وقوعهم في الاداء الضعيف فالتنظيم الانفعالي يعزز كفاءتهم الذاتية والاستثارة الانفعالية تعمل على اضعاف ها .(Bandura,1983,p4-.5).ان عوامل كل من تنظيم الذات وتنظيم الانفعال تسهم بدرجة كبيرة في تحديد سمات شخصية الفرد وبالتالي فأن هذه السمات تتحكم بالاسلوب المتبع من قبل الفرد في تنظيم الانفعالات والمشاعر .(Baumeister et .al.2006,p.1773).اذ تشهد مرحلة الطفولة ،والطفولة المتأخرة خصوصا تزايدا سريعا في تنظيم الذات والدوافع ،وحين يشترك الطفل في مواقف اجتماعية او تنافسية مع اقرانه وتصادفه مشكلة ما فأنه يحاول استعمال التراكيب المعرفية التي تعلمها لكي يحل تلك المشكلة ،وهذا النشاط بدوره يؤدي الى تراكيب معرفية جديدة ،اذ يبدأالطفل باستعمال استراتيجيات جديدة كتنظيم الذات من اجل التفوق ،والاستقرار ،حيث اشارت

بعض الدراسات ان الاطفال المرتفعين في تنظيم الذات اكثر استقرار انفعاليا ،وعاطفيا من الاطفال المنخفضين في تنظيم الذات .(Berk,2003,p.398) ). وقد ارتبط تنظيم الذات بعوامل ومتغيرات كثيرة وهذا ما اكدته دراسات سابقة مختلفة منها دراسة كوسفسكي واندلر( Kocovski&Endler,2000 )وكان من نتائج هذه الدراسة وجود تشابه في العلاقة بين الاكتئاب والتنظيم الذاتي مع العلاقة بين القلق الاجتماعي والتنظيم الذاتي وبنفس الاهمية والحجم وفي نفس الاتجاه (Kocovski&Endler,2000,p.84) .ودراسة كوبر يلسن واوثرز(Gobrielsen&Others1992) وكان من نتائج هذه الدراسة ان للتنظيم الذاتي دورا مهما في اختيار الاختصاص كما اشارت الدراسة الى انه ليس هناك اي دور للتأثيرات المباشرة من الاصدقاء الحميمين في اقناع الطلبة المنظمين ذاتيا ،فيما يتعلق بأختيار الاختصاص.(Gobrielsen&others,1992,pp:3-5).داسة زيمرمان ومارتير-بونر(Zimmerman&Martinez-Pons1990) وكان من نتائج هذه الدراسة تفوق الذكور في استعمال الفاعلية اللفظية على الاناث في حين تفوقت الاناث على الذكور في البناء البيئي والاحتفاظ بسجلات يومية وتحديد الاهداف والتخطيط واستعمالهن الاستراتيجيات المنظمة اكثر من الذكور .(Zimmerman&Martinez-Pons,1990,p.51-59).كذلك دراسة ( الوطبان ،2006) وكان من نتائج هذه الدراسة تفوق الطلبة مرتفعو الفاعلية الذاتية على منخفضي الفاعلية الذاتية في وضع الخطط وتحديد الاهداف والمراقبة الذاتية والتقويم (الوطبان،2006 ،ص80 )، ودراسة الجبوري ، 2011) وتوصلت النتائج أن طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى عالٍ من تنظيم الذات، ووجود فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير الجنس والتخصص لصالح الاناث (الجبوري،2011 ،ص63-71) و(دراسة اللامي ، 2011)، وتوصلت النتائج الى أن طلبة جامعة بغداد يتمتعون بمستوى عالٍ من تنظيم الذات، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير الجنس والتخصص الدراسي. (اللامي،2011 ،ص66 -76).

**اهداف البحث:**

يهدف البحث الحالي:-

-تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (الجنس ،التخصص).

**حدود البحث**

تحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد ،من الكليات الانسانية والعلمية /الدراسات الاولية الصباحية وللمراحل الثانية والثالثة والرابعة،من الذكور والاناث وللعام الدراسي 2014 -2015 .

**تحديد المصطلحات**

**تنظيم الذات Self-Regulation**

**عرفه:-**

**- زيمرمان 1990 (Zimmerman)**

"انه التعبير الذي يشير الى وصف التعلم الموجه ذاتيا من قبل العمليات الفعالة لما وراء المعرفة(التخطيط،المراقبة ،والتقويم الذاتي (الشخصي)على وفق معيار التعلم ودافعيته" (Zimmerman,1990,p.17)

**- باندورا 1991(Bandura,1991)**

"هو التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الافراد لسلوكهم وادائهم عليه وتقويمه،بأستخدام المعايير الشخصية لهم ،والاستجابة له ايجابياً وسلبياً تبعا للمثيرات التي يتعرضون لها (Bandura,1991,p.941).

يتفق البحث الحالي مع تعريف (باندورا،زيمرمان) لكون هذه التعريفات تتفق مع اهداف البحث الحالي .

ومن خلال التعريفات السابقة يعرف البحث الحالي تنظيم الذات نظرياً:

"هو التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الافراد لسلوكهم وادائهم ،والتخطيط له ،والحكم عليه وتقويمه، والاستجابة له ايجابياً اوسلبياً تبعا للمثيرات التي يتعرضون لها".

**اما التعريف الاجرائي لتنظيم الذات فتمثل:**

" هو عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم تنظيم الذات متظمنة في اداة ويعبر عنها بدرجة لأغراض هذا البحث"

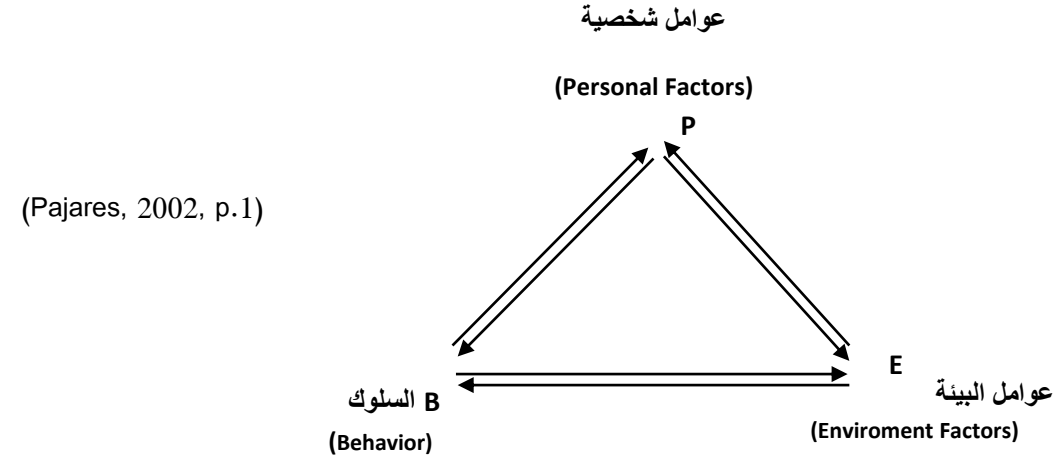
**الفصل الثاني**

**الاطار النظري والدراسات السابقة**

**اولاً: نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لـباندورا Bandura**

يعد مصطلح تنظيم الذات (self –Regulation) بحسب نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning theory) تعبير عن قدرة الفرد على التنظيم الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية الداخلة في الموقف. ( Bandura,1991, p . 249) ذلك لانه عبارة عن مجموعة من العمليات الفرعية والسلوكية التي يتعلمها الفرد لغرض التقليل والسيطرة على كثير من الانماط السلوكية غير المرغوب فيها ،منها السلوك الاندفاعي ( Kendall & Brawell,1993,p.89)، حيث يواجه الافراد صعوبة في تنظيم سلوكهم وقد ينتج عن هذا الامر بعض اشكال الاحباط ومن ثم اظهار الفشل في تنظيم الذات لسلوكهم (Kirsheabcaum,1987,p.77-104).وان تنظيم الذات ماهو الاخاصية ينفرد بها الإنسان عن طريق ترتيب المتغيرات البيئية الموقفية، وابتكار أو خلق أسس معرفية، وإنتاج الآثار المرغوبة التي يمكن

اشتقاقها من هذه المتغيرات البيئية الموقفية؛ لذلك، فإن طاقاتنا، أو قدراتنا العملية تكون مشغولة بالتفكير الرمزي الذي يمدنا بالطرائق، والوسائل، والأساليب، والستراتيجيات التي تمكننا من التعامل المستمر والناجح مع البيئة ( Bandura , 2005 ,P.2) ,فمن خلال عملية تنظيم الذات يستطيع الفرد تنظيم سلوكه الى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي قد يولدها بنفسه (حجاج ، 1986 ،ص149)فالتوقع بالنتائج المترتبة على السلوك هو الذي يحدد إمكانية تعلم هذا السلوك أو عدم ذلك ،كما يلعب التوقع أيضاً دوراً مهماً في أداء مثل هذا السلوك وتحت أي ظروف يكون من المناسب القيام به (الزغلول،2003 ،ص129) ويشير باندورالى مبدأ الحتمية المتبادلة "Reciprocal determinism" من حيث التفاعل بين ثلاث مكونات رئيسة وهي: السلوك، والمحددات الشخصية، والمحددات البيئية، فالسلوك وفقاً لهذه المعادلة هو وظيفة لمجموعة المحددات المتعلمة السابقة واللاحقة بحيث تشمل كل مجموعة منها على متغيرات ذات طابع معرفي ويوضح الشكل (2) العناصر الثلاثة الرئيسة وهي عوامل شخصية (P)، والسلوك (B)، والبيئة المحيطة به (E).




(Pajares, 2002, p.1)

إنَّ المكونات الرئيسة للحتمية النفسية هي عناصر معقدة ومرتبطة بعضها ببعض، وافترض (باندورا) أَنَّ التعديل في أي من هذه الأبعاد له تأثير في بقية الأبعاد الأخرى، وهي تؤثر وتتأثر ببعضها في أثناء تقديم اي إدخال يرمي إلى تعديل السلوك، فمعظم المؤثرات الخارجية تؤثر في السلوك من خلال العمليات المعرفية الوسيطة فهي تقرر ما هي الأحداث الخارجية التي سيلاحظها، وكيف يمكن إدراكها، وكيف يمكن أَنَّ تنظم المعلومات لاستخدامها في المستقبل ومن خلال العمل على البيئة وبترتيب الحاجات الموقفية للأفراد أنفسهم يستطيعون التأثير في سلوكياتهم، فالسلوك محكوم بالبيئة، والبيئة جزء من فعل الإنسان، إذ يلعب الناس أدواراً في خلق بيئة اجتماعية وظروف أخرى تظهر في حياتهم اليومية ولهذا فالوظيفة النفسية تتضمن تفاعلاً متبادلاً بين السلوك والجانب المعرفي والتأثيرات البيئية (Pajares, 2002, p.1).

**المكونات السلوكية لتنظيم الذات من وجهة نظر باندورا:**

**اولا: الملاحظة الذاتية Self –Observation**

وتعني الملاحظة الذاتية أن ينظر الإنسان إلى نفسه وسلوكه ويراقب تصرفاته ويكون واعياً حقيقة ما يفعله (Boeree,1998,p.3) .اذ أشار باندورا أنها الخطوة الاولى في تنظيم الذات التي تبدأ بالمشكلة وتنتهي بالحصول على المعلومات عن السلوك المستهدف وتساعدنا على تقييم هذا السلوك بدقة .حيث توفر الملاحظة الذاتية المعلومات التي تساعد الفرد على التشخيص الذاتي فعندما يقيم الافراد انماط تفكيرهم وردود افعالهم العاطفية وسلوكهم والظروف التي تؤدي الى ردود الافعال هذه فأنهم سيبدأون بملاحظة انماط متكررة ويقومون بتحليل النظم في الاختلافات المرافقة للمواقف وافكارهم وافعالهم فالافراد يمكنهم من تمييز الخصائص النفسية المهمة لبيئتهم الاجتماعية التي تقودهم الى ان يتصرفوا بطرائق معينة. (Bandura,1991,pp 250-251)

**ثانياً: الحكم الذاتي Self-Judgment**

يشيرباندورا ان الحكم الذاتي على انه العمليات التي يقيم من خلاله الاداء على أنه جيد ويستحق التدعيم أو التعزيز ،أو أنه غير جيد ومن ثم يستحق التأنيب ، ويستحق العقاب ويعتمد ذلك على المعايير الشخصية المستخدمة في عملية التقييم ، وعموما فإن التصرفات التي تقاس بناءً على معايير داخلية يكون تقييمها والحكم عليه إيجابيا ، أما التصرفات التي لا تتصل بهذه المعايير فيتم الحكم عليها بشكل سلبي .(عبد الرحمن ،1998،ص 628)

**ثالثاً: الاستجابة الذاتية Self-Response**

ان الاستجابة الذاتية للتقدم باتجاه تحقيق الهدف الذي يضعه الفرد لنفسه هي احد محددات السلوك ، فالاعتقاد بان الفرد الذي يحرز تقدماً جيداً وبشكل متساوي مع توقعاته بتحقيق الهدف يؤدي إلى تحسين كفاءة الفرد ذاتياً ويساند دافعيته ، كما ان التقييمات السالبة لا تضعف دافعيته وخصوصاً إذا اعتقد انه قادر على تحسين أدائه ، وإذا اعتقد انه متكاسل فإن هذا مؤشر على إمكانية التطوير والتقدم إذا استطاع مضاعفة جهده وأحس بالفاعلية التي تقود في النهاية إلى مضاعفة الجهد المطلوب للنجاح .(أبو رياش ، 2007،ص 365).

**ثانياً: نظرية التنظيم الذاتي الدائري أو الحلقي لزيمرمان Self-Regulatory A cyclical**

يرى( زمرمان) أن التنظيم الذاتي حلقي،بمعنى أن الإتقان يتطلب بذل جهود متعددة ،ويقود كل جهد سابق نمواً لاحقاً(عبد الفتاح،2005، ص264) ويحدث التنظيم الذاتي بصفة عامة تبعاً لدرجة استعمال المتعلم للعمليات الذاتية في الضبط والتوجيه والتنظيم الاستراتيجي للسلوك والبيئة المحيطة ،وهذه المكونات الثلاثية للتعلم المنظم ذاتياً(العمليات الذاتية ،السلوك،البيئة)تربطها علاقة تبادلية، حيث يؤثر كلاً منها في الآخر، وتتوقف قوة التأثير لكل مكون على السياق الذي يتم فيه العلم .(رشوان ،2006 ،ص15 ).ولكي يحقق الفرد لقب (منظم ذاتياً) كما يصفه (زيمرمان، 1990) فعليه أن يقيمّ استعمال الاستراتيجيات المحددة، لإنجاز الأهداف على أساس إدراكات الفاعلية الذاتية، وأمثال هذا يقومون شخصياً ببذل جهودهم الخاصة بهم، وتوجيهها لاكتساب المعرفة والمهارات أكثر من أشخاص آخرين في التعلم ( Zimmerman, 1990, P.333)

**مكونات تنظيم الذات من وجهة نظر زيمرمان:**

**اولاً-التخطيط وتحديد الأهداف: Planning&Goal Setting**

يشير التخطيط إلى قدرة المتعلم على وضع وتحديد أهداف محددة يسعى لتحقيقها من عملية التعلم ، عندما يستعمل استراتيجيات التعلم المناسبة ،وعملية تنظيم الوقت،وتحديد مصادر التعلم،كل ذلك في سبيل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها(أبوعليا، والوهر،1999، ص 16) وهو الخطوة الأولى في تنفيذ الإستراتيجية، وذلك بعد أن يتم تحديد الإستراتيجية المعينة، كذلك هي الوظيفة الإجرائية التي تصنع الخطة اللازمة وتنظمها لترميز المعلومات ونقلها وترجمتها في الذاكرة،حيث أن تحديد الأهداف يزيد من دافعية المتعلم للإنجاز ، وتركيزه بمعارفه وانفعالاته ،وزيادة انتباهه للأهداف التي يريد إنجازها (Elliot.et.al,1999،p.549).

**ثانياً: المراقبة الذاتية Self-Monitoring**

هي العملية التي تكشف من خلالها فاعلية خطوات الفرد في تنفيذ الاستراتيجية من أجل تحسين الإنتاج وكميته، في فعالية تنظيم الذات، إذ لابد من مراقبة ذاتية من المتعلم، فيجب أن يدرك المتعلم ما يفعله ومدى الاختلاف بينه وبين الآخرين. (العمر، 2001 ،ص 237)

**ثالثاً :تعزيز الذات Self- Reinforcement**

هي محاولة الفرد لان يكافئ نفسه بصورة مستمرة وذلك من خلال تقديم التعزيز الايجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة ، وقد يكون هذا التعزيز مادياً أو معنوياً . وذلك بقيام الفرد بإقناع نفسه بأن امتناعه عن عمل ما فيه المكافأة له ، أو أن يقوم بمكافأة نفسه بالقيام بعمل ما. (كمال، 1982،ص 483)

**رابعاً:التعليمات الذاتية Self-Instructions**

وتشير إلى التأملات، وردود الأفعال المتعلقة بالتقدم نحو الهدف، ونتائج الأداء، مثل الرضا عن النتائج والأداء، وقبول النتائج، ولرد الفعل الذاتي تأثير كبير في الدافعية، والشعوربلكفاية (Schunk, 1989,pp93-105)

**خامساً: التقويم الذاتي Self-Evaluation**

يعُد التقويم الذاتي مفتاح الإنجاز الأكاديمي، والذي يعبر عنه من خلال مراقبة الفرد لتعلمه الشخصي،ويشجع تقييم الذات التأمل العقلاني الهادف وبذلك يكون لدى الطالب وعي أكبر لنفسه كمتعلم (قطامي،1990، ص83). ويعتبر التقويم الذاتي من أعلى النشاطات وأعقدها لما وراء المعرفة ،حيث إنها تتمثل في قدرة الطالب على إصدار حكم على عمله على وفق المعايير التي تم اتخاذها في بداية العمل(البكر،2002، ص164).

**ثالثاً: نظرية كارفر و سكاير (Carver &Scheier) )**

يرى كارفر وسكاير تنظيم الذات من منظور ضبط السلوك ، ويركز هذا المنظور على العمليات المعتمدة على التغذية الراجعة التي من خلالها ينظم الأفراد أفعالهم ذاتياً لتقليل التنافر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوب بها ، ويفسر السلوك المقصود على انه يعكس عمليات ضبط التغذية الراجعة ، فعندما يتحرك الأفراد (مادياً أو سيكولوجيا) تجاه أهدافهم يقوموا بعمليات تغذية راجعة لتقليل التنافر السلبي . أن الأفراد يلاحظون على نحو دوري الخصائص التي يجسدوها في سلوكهم ، ويقارنوا هذه المدركات مع قيم مرجعية بارزة ، فإذا أشارت المقارنات إلى تباين بين القيم المرجعية والحالة الراهنة ، فالأفراد يكيفوا سلوكهم ليكون قريباً من القيمة المرجعية ( Carver &Scheier, 2000 ,pp. 257-258) افترض كارفر وسكاير ان المشاعر الايجابيةمرتبطة بمدى الحركة والتوجه نحوالاهداف، فالانفعال لايرتبط بالخبرة الخاصة فقط بمدى الحركة نحو الاهداف او بعيدا عنها بل التوقعات المتعلقة بالنتائج ايضا، لذلك فالانفعالات الايجابية لاترتبط بالتقدم نحو الاهداف فقط وانما بالتوقع الايجابي لنتائج ذلك التقدم اما المشاعر السلبية فترتبط بمدى الحركة المبتعدة عن الاهداف التي ترتبط بالتوقع السلبي لنتائج ذلك التقدم. (Strack et.al.,1987,p.582 ).

**الدراسات السابقة العربية التي تناولت تنظيم الذات:**

**- دراسة (عبدا لاحد، 2006):**

استهدفت الدراسة التعرف على التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين في مدينة الموصل، وتحقيقا لذلك اعتمدت الباحثة على مقياس (الهنداوي،2003 )الذي تم بناؤه على وفق نظرية باندورا(Bandura) التي حددها بثلاثةمكونات هي ،الملاحظة الذاتية والحكم الذاتي والاستجابة الذاتية.وتكون مقياس تنظيم الذات من (34) فقرة تم تطبيق المقياس على (300) طالب وطالبة اختيروا عشوائياً ، وبعد المعالجة الاحصائية للتحقق من

صدق وثبات المقياس اظهرت النتائج ان طلبة اعداد المعلمين يتمتعون بمستوى تنظيم جيد ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير الجنس (عبد الاحد ،2006، ص131-147).

**- دراسة (اللامي، 2011):**

استهدفت الدراسة التعرف على الذكاءات المتعددة وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة جامعة بغداد ، وتحقيقا لذلك قام الباحث ببناء مقياس تنظيم الذات على وفقنظرية باندورا(Bandura) التي حددها بثلاثة مكونات هي، الملاحظة الذاتيةوالحكم الذاتيوالاستجابة الذاتية.وتكون مقياس تنظيم الذات من (44) فقرة مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة (5) بدائل متدرجة هي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبدا).تم تطبيق المقياس عل اختيروا عشوائياً، وتحقق من ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وارتباط درجة ى عينة تكونت من (450)طالبا وطالبة اختيروا عشوائيا وبعدها طبعد تطبيق المقياس على عينة البحث اظهرت النتائج أن طلبة جامعة بغداد يتمتعون بمستوى عالٍ من تنظيم الذات، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير الجنس والتخصص الدراسي (اللامي، 2011 ،ص66- 76).

**- دراسة (الجبوري، 2011):**

استهدفت الدراسة التعرف على تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة صلاح الدين، وتحقيقا لذلك قام الباحث ببناء مقياس تنظيم الذات استنادا على نظرية باندورا Bandura التي حددها بأربعة مكونات هي، مراقبة الذات وتقويم الذاتوتعزيز الذات وضبط الذات.

وتكون مقياس تنظيم الذات من (34) فقرة مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة (3) بدائل متدرجة هي (تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي احياناً ،لا تنطبق علي ). طبق المقياس على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي واظهرت النتائج ان طلبة الاعدادية يتمتعون بمستوى عالٍ من تنظيم الذات،ووجود فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير الجنس والتخصص لصالح الاناث (الجبوري 63 ،ص2011 -71).

## الفصل الثالث

### مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي طلبة الدراسة الاولية الصباحية لكليات جامعة بغداد العلمية والانسانية* ،وللعام الدراسي (2014-2015 ) وكما مبين في الجدول (1).

**الجدول (1) اعداد الطلبة في جامعة بغداد للعام الدراسي 2014-2015**

| ت | اسم الكلية | التصنيف | الذكور | الاناث | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | العلوم | علمي | 872 | 1765 | 2637 |
| 2 | الادارة والاقتصاد | علمي | 2869 | 1828 | 4697 |
| 3 | التربية الرياضية | علمي | 5503 | 5684 | 11187 |
| 4 | التمريض | علمي | 165 | 425 | 590 |
| 5 | الزراعة | علمي | 1531 | 1326 | 2857 |
| 6 | الصيدلة | علمي | 302 | 685 | 988 |
| 7 | الطب | علمي | 673 | 935 | 1608 |
| 8 | الطب البيطري | علمي | 352 | 318 | 670 |
| 9 | الهندسة | علمي | 1250 | 1423 | 2673 |
| 10 | الهندسةالخوارزمي | علمي | 127 | 398 | 525 |
| 11 | طب الاسنان | علمي | 305 | 621 | 926 |
| 12 | طب الكندي | علمي | 240 | 332 | 572 |
| 13 | العلوم للبنات | علمي | 0 | 1313 | 1313 |
| 14 | التربيــة ابــن الهيــثم للعلــوم الصرفة | علمي | 1068 | 1189 | 2257 |
| 15 | التربية الرياضية للبنات | علمي | 0 | 701 | 701 |
| 16 | العلوم الاسلامية | انساني | 1019 | 1128 | 2147 |
| 17 | العلوم الساسية | انساني | 639 | 601 | 1240 |
| 18 | القانون | انساني | 251 | 648 | 899 |
| 19 | الفنون الجميلة | انساني | 756 | 577 | 1333 |

* تم الحصول على اعداد طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي من دائرة التخطيط والمتابعة في جامعة بغداد بموجب كتاب تسهيل المهمة الصادرة من كلية التربية للبنات/الدراسات العليا .ذي الرقم (1979ش م) والمؤرخ في (2015/3/5 ).

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 20 | اللغات | انساني | 1397 | 1903 | 3300 |
| 21 | الاداب | انساني | 2003 | 2511 | 4513 |
| 22 | الاعلام | انساني | 604 | 324 | 928 |
| 23 | التربية للبنات | انساني | 0 | 4368 | 4368 |
| 24 | التربيــة ابــن رشــد للعلــوم الانسانية | انساني | 1762 | 2091 | 3853 |
| | المجموع الكلي | | 23688 | 33094 | 56782 |

**عينات البحث (Samples of Research):**

**أ-عينة التحليل الاحصائي :**

اتبعت الباحثة الطريقة العشوائية لاختيار عينة ممثلة للمجتمع والبالغة (400) بواقع (181) طالبا و(219) من كلا التخصصين وللمراحل الثانية والثالثة والرابعة ،اذ قسم مجتمع البحث على اختصاصين (إنساني،علمي) حيث تمثلت التخصصات العلمية بكليتنا (الهندسة والتربية الرياضية) في حين تمثلت التخصصات الانسانية بكليتنا 0العلوم السياسية والتربية للبنات ) والجدول (2) يوضح ذلك.

**الجدول(2) توزيع افراد عينة البحث وفقاً للاختصاص والنوع**

| الاختصاص | الكلية | الذكور | الاناث | المجموع |
|---|---|---|---|---|
| العلمي | الهندسة | 68 | 45 | 113 |
| | التربية الرياضية | 60 | 44 | 104 |
| الانساني | العلوم السياسية | 53 | 58 | 111 |
| | التربية للبنات | | 72 | 72 |
| | المجموع | 181 | 219 | 400 |

**ب-عينة البحث (القياس):**

بلغت عينة القياس (495 )طالبا وطالبة وسيرد تفصيلها عند ورودها ضمن تسلسل الاجراءات.

**اداة البحث:**

**- مقياس تنظيم الذات**

من اجل بناء مقياس تنظيم الذات ،ولكي يكون ملائماً لخصائص مجتمع البحث اتبعت الباحثة الخطوات الاتية:

**-تحديد متغير تنظيم الذات:**

بعد اطلاع الباحثة على الاطرالنظرية التي تناولت المفهوم (باندورا ،زيمرمان ) عرف المفهوم نظريا ب(التحكم في السلوك الذي يتحقق من ملاحظة الافراد لسلوكهم وادائهم ،والتخطيط له،والحكم عليه وتقويمه بأستخدام المعايير الشخصية ،والاستجابة له ايجاباًاو سلباً للمثيرات التي يتعرضون لها).

**-التخطيط:**لغرض اعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس تنظيم الذات،تم الاطلاع على عدد من المقاييس التي اعدت لهذا الغرض وهي:

**1- استبانة تنظيم الذات (SRQ) التي اعدها بروان واخرون(1999 )**

اعدت هذه الاستبانة لدراسة العلاقة السلبية بين تنظيم الذات،واستعمال الكحول،وتكون المقياس في الاصل من (63 ) فقرة وازاء كل فقرة خمسة بدائل ،وهي (لااوافق بشدة،لااوافق ،ارفضالاجابة،اوافق بشدة)،وقد طبقت على طلبة الجامعة.(Cary,Collins,2004,pp.253-260).

**2- قائمة تنظيم الذات (SRI)التي اعدها جروسارث-ماتيكوهانزايزنك(1995 )**

تتكون هذه القائمة من (105 ) فقرة لقياس سلوك مواجهة المشكلات المرتبطة بالصحة يجاب عنها من خلال مقياس متدرج من ستة تقديرات ،وتكون طريقة الاجابة عن البنود من خلال اختيار الاجابة من بين ستة بدائل هي (1-2-3-4-5-6 )على متصل متدرج الشدة،يبدأبالدرجة(1 )لتشير الى اقل الدرجات التي تعبر عن السلوك ،بحيث يختار المشارك أجابة واحدة فقط ،اي رقم واحد ليعبر بها عن الاختيار المفضل لسلوكهالشخصي من بين البدائل الستة. (Marques, et al, 2005, P., 2)

**3- مقياس تنظيم الذات الذي اعده كروكلانسكي واخرون(Kruglanski et.al.,2000)**

والـذي يتكـون مـن مجـالين همـا مجـال التقـيم (Assessment Scale) والـذي يتكـون مـن (12) فقـرة ومجـال التنقـل (Locomotion Scale) الـذي يتكـون مـن(11) فقـرة ، وازاء كـل فقـرة (6 )بـدائل وهـي :(لااوافـق بشـدة،لااوافق،اميل للرفض،اميل للموافقة ،اوافق بشدة)وعلى وفق نظريـة الأسلوب المنظم (Regulatory Mode Theory) لكروكلانسكي وهيكنـز (Kruglanski& Higgins) حيـث يقسـم التنظـيم الـذاتي إلـى بعـدين همـا التقيـيم والتنقـل. (الموسـوي،2009 ،ص268-548 )

**4- مقياس اللامي(2011 )**
اعد هذا المقياس لبيان العلاقة بين تنظيم الذات والذكاءات المتعددة لدى طلبة الجامعة ،وتكون المقياس من(44 ) فقرة وازاء كل فقرة(5 )بدائل ،وهي (تنطبق عليّ دائما،تنطبق عليّ غالبا،تنطبق عليّ احيانا،تنطبق عليّنادرا،لاتنطبق علي ابداً) (اللامي ،2011 ، ص130-131).

**5-مقياس الجبوري (2011 )**
اعد هذا المقياس لبيان العلاقة بين تنظيم الذات والتفكير الايجابي والسلبي لدى طلاب المرحلة الاعدادية،ويتكون المقياس من (34 )فقرة وازاء كل فقرة (3 )بدائل وهي (تنطبق عليّكثيرا،تنطبق عليّ احيانا، لا تنطبق عليّ). (الجبوري،2011 ،ص111-112 )

على الرغم من اطلاع الباحثة،وان اطلعت على هذه المقاييس،الا انها لم تتبنى اي منها بل قامت بالاستعانة بها في اعداد فقراتها للسبب الاتي:-:

ان البحث الحالي قد اعتمد في قياس تنظيم الذات على الادوات التي اعتمدت الاطر النظرية التي تناولت المفهوم(باندورا، زيمرمان) في حين اعتمدت هذه المقاييس على نظريات اخرى ومنظرين ا

**تحديد مجالات مقياس تنظيم الذات**

تم تجديد مجالات مقياس تنظيم الذات في ضوء الجانب النظري الذي تناول المفهوم وعليه حددت خمسة مجالات ،وقد تم تعريف كل مجال على النحو الاتي:

**1-الملاحظة الذاتية Self-Opservation**
تتمثل في نظرة الفرد الى نفسه وسلوكه ومراقبتها من خلال المواقف المختلفة ،والوقوف على الاسباب التي اظهرت هذا السلوك ،والانتباه والادراك الحسي للتميز بين المثيرات وملاحظة ادائهم خلال المواقف المختلفة.

**2- المحاكمة الذاتية Self-Judment**
عملية ينظر الفرد من خلالها على انه جدير بالتقدير والثناء ،وجدير بالتدعيم ،او انه غير مرضٍ،ومن ثم يستحق العقاب ،ويعتمد ذلك على المعايير الشخصية المستخدمة في التقويم.

**3-الاستجابة الذاتية Self-Respon**
ردود افعال تقييم الذات فالقبول الذاتي الايجابي عن الاداء يزيد التدعيم عن التفاعلات الذاتية ،والتقبل الذاتي السلبي يثير العقاب عن استجابات الذات. (عبد الرحمن ، 1998 ،ص 628) .

**4-التخطيط وتحديد الاهداف Planing&Gools Setting**
يشير التخطيط الى قدرة الفردعلى وضع اهداف محددة يسعى لتحقيقها معلم عندما يستعمل ستراتيجيات التعلم المناسبة،وعملية تنظيم الوقت،وتحديد مصادر التعلم في سبيل تحقيق الاهداف التي يسعى اليها.( أبوعليا، والوهر،1999،ص 16).

**5- التعزيز الذاتي Self-Reinforcement**هو ما يضعه المتعلمون من معايير للاداء يكافؤن بها انفسهم او يعاقبونها قي ضوء مدى اقتراب ادائهم من هذه المعايير او اقترابها من توقعاتم الذاتية مما يؤدي الى ردود افعال تسبب تعديل في احساس المتعلم نفسه. (عبد الفتاح، 2005، ص268)

**صدق المقياس:**

في الصدق نستفسر ما اذا كان المقياس يقيس ما نريد قياسه ولاشي اخر. ( THorondik et.al. 1977,p.657,)ويمكن تحديد الصدق بوصفه الاتفاق بين المعدل الاحصائي للاختبار والخاصية التي يقيسها .( Kaplan et.al.,1982,p.39)ومع ان الثبات مهم الاان الصدق هو الخاصية المهمة جدا لأي اختبار،اذ يشير الصدق الى مايقيسه الاختبار او مدى فائدة الاختبار.(Graham et.al.,1984,p.39) وفي البحث الحالي استعمل نوعان من الصدق هما الصدق الظاهري، وصدق البناء.

**اولاً-الصدق الظاهري (Face validity)**
احد مؤشرات صدق المحتوى وغالبا ما نقول بأن للاختبار صدقا ظاهريا اذاارتبطت الفقرات على نحو عقلاني بالغرض المدرك للاختبار .(Kaplan et.al.,1982,p.118 ) ويمكن حساب معامل الصدق بهذا النوع من خلال التحليل المبدئي لفقرات الاختبار لمعرفة ما اذا كانت تتعلق بالجانب المقاس.(احمد،1981 ،ص198 ).واشار ابيل(Ebel)الى انه في حالة استخدام الصدق الظاهري ،فأن الوسيلة المناسبة هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها وان حكم او رأي المحكمين جدير بالاهتمام ولا سيما اذا كانو من ذوي الدراية والفهم.(Ebel,1972,p5679) وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض المقياس بصيغته الاولية ،ملحق (1 )على خمسة من المحكمين في علم النفس وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات وفقا للتعريف النظري والذي وضعته الباحثة في المقياس الموجه الى المحكمين ،وكذلك من اجل اختيار الميزان المناسب،وبعد الاخذ بأراء المحكمين اعيدت صياغة بعض الفقرات، وملحق (2 ) يوضح ذلك وقد اخذت الباحثة نسبة (100 %)بوصفها نسبة الموافقة على الفقرات واتفق المحكمين على ان الميزان المناسب هو الخماسي لانه يعطي حرية اكثر للمجيب للتعبير عن تنظيم الذات ،و اعتمدت الباحثة طريقة ليكرت ( Likert)في قياس تنظيم الذات ،وبذلك وضع تقدير خماسي (Rating Scale) (دائما،غالبا،احيانا،نادراً،ابداً) ازاء كل فقرة ،وهي احد الطرق المستخدمة في قياس الظواهر النفسية،وذلك من خلال عدة بدائل امام الفقرة الواحدة،وتسمح بأكثر تباين بين الافراد. (زهران،1984 ،ص148-149 ).

**وضوح التعليمات والفقرات:**

لغرض وضوح الفقرات والتعليمات لمقياس تنظيم الذات وحساب وقت الاجابة عنه طبق المقياس على عينة استطلاعية تتالف من (9) من الطلبة في كلية العلوم السياسية في جامعة بغداد وبواقع (4) من الذكور(5) من الاناث ،اذ يعد من الضروري التحقق من مدى فهم العينه للتعليمات ومعرفة وضوحها لديهم.(فرج،1980، ص160) وتمت الاشارة للطلبة بان المقياس معد لاغراض البحث العلمي ولاداعي لذكر الاسم ومن خلال التطبيق الاستطلاعي للمقياس ظهر ان فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة للطلبة.

**تصحيح المقياس**

لتحقيق هذا الغرض اعتمدت الباحثة طريقة ليكرت (Likert) وذلك بوضع خمسة بدائل تبدأ ب (5) للاجابة على الفقرات الايجابية القيمة العليا وتنتهي ب(1) الاجابة على الفقرات السلبية ،وبهذا تراوحت درجات المقياس (40،20)حيث تمثل االدرجة العليا (200)للفرد الذي يكون لديه تنظيم ذات (40) الدرجة الدنيا للفرد الذي لديه تنظيم ذات منخفض وجدول (5) يوضح ذلك.

**الجدول(5) تدرج الاجابة على مقياس تنظيم الذات**

| الفقرات | دائماً | غالباً | احياناً | نادراً | ابداً |
|---|---|---|---|---|---|
| الايجابية | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| السلبية | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ثانياً- مؤشرات صدق البناء**

**الاجراءات الاحصائية لتحليل الفقرات (تميز الفقرات)**

**- المجموعتان المتطرفتان**

يقصد بالقدرة على التمييز قدرة الفقرة على ان تميز بين الافرادالحاصلين على درجات مرتفعة ومن يحصلون على درجات منخفضة في السمة التي تقيسها الفقرات كلها. (احمد،1981 ،ص25) من فقرات المقياس وذلك لتقليل اثر الصدفة (Nunnaly,1978,p.262).وان حجم العينة التي حللت درجاتها احصائيا في البحث الحالي عند حساب القوة التمييزية للفقرات (400 )طالبا وطالبة ،رتبت أجاباتهم تنازليا من اعلى درجة الى ادناها ،وباستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين (Contrasted Group)فقد اخذت نسبة (27 %)من المجموعة العليا ومثلها من المجموعة الدنيا ،وبهذا اصبح عدد الافراد في كل مجموعة (108 )فردا ،وبأستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس اظهرت النتائج ان جميع الفقرات مميزة الا الفقرة رقم (40)كانت غير مميزة لان القيمة التائية المحسوبة لها اقل من القيمة الجدولية البالغة (1،96) جدول (6) يوضح ذلك.

**الجدول(6) القوة التمييزية لفقرات مقياس تنظيم الذات بأستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين**

| ت | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | القيمة التائية |
|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| 1 | 4.37 | .882 | 3.75 | 1.161 | 4.422 |
| 2 | 4.80 | .448 | 4.6 | 1.092 | 6.519 |
| 3 | 4.69 | .618 | 3.67 | 1.136 | 8.260 |
| 4 | 453 | .716 | 3.50 | 1.156 | 7.853 |
| 5 | 4.27 | .923 | 3.25 | 1.291 | 6.670 |
| 6 | 4.51 | .942 | 3.67 | 1.102 | 6.039 |
| 7 | 3.45 | 1.356 | 2.82 | 1.359 | 3.408 |
| 8 | 4.26 | .970 | 3.46 | 1.241 | 5.253 |
| 9 | 3.89 | 1.263 | 2.83 | 1.398 | 5.823 |
| 10 | 4.36 | .891 | 3.22 | 1.187 | 7.977 |
| 11 | 4.50 | .730 | 3.49 | 1.196 | 7.487 |
| 12 | 3.64 | 1.391 | 2.80 | 1.345 | 4.526 |
| 13 | 4.70 | .714 | 3.59 | 1.290 | 7.832 |
| 14 | 4.63 | .827 | 3.56 | 1.342 | 7.81 |
| 15 | 4.44 | .979 | 3.23 | 1.337 | 7.550 |
| 16 | 4.70 | .714 | 3.54 | 1.040 | 9.559 |
| 17 | 4.56 | .800 | 3.38 | 1.166 | 8.710 |
| 18 | 4.31 | 1.188 | 3.25 | 1.291 | 6.254 |
| 19 | 4.69 | .574 | 3.33 | 1.238 | 10.294 |
| 20 | 4.62 | .666 | 3.35 | 1.186 | 9.686 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 21 | 4.62 | .666 | 3.48 | 1.180 | 8.736 |
| 22 | 4.60 | .683 | 3.15 | 1.281 | 10.406 |
| 23 | 4.32 | .874 | 3.22 | 1.163 | 7.873 |
| 24 | 4.55 | .790 | 3.33 | 1.318 | 8.201 |
| 25 | 4.57 | .811 | 3.46 | 1.195 | 7.994 |
| 26 | 4.94 | 1.605 | 2.20 | 1.465 | 3.543 |
| 27 | 4.16 | .909 | 3.16 | 1.305 | 6.534 |
| 28 | 4.43 | .788 | 3.19 | 1.169 | 9.145 |
| 29 | 4.81 | 1.298 | 2.94 | 1.225 | 5.122 |
| 30 | 4.56 | .740 | 3.47 | 1.241 | 7.788 |
| 31 | 4.56 | .765 | 3.35 | 1.285 | 8.431 |
| 32 | 3.65 | 1.285 | 2.92 | 1.231 | 4.272 |
| 33 | 3.86 | 1.256 | 2.67 | 1.353 | 6.880 |
| 34 | 4.62 | .794 | .794 | 1.400 | 8.908 |
| 35 | 4.38 | .974 | .974 | 1.349 | 7.925 |
| 36 | 4.44 | .777 | .777 | 1.116 | 9.201 |
| 37 | 4.34 | .909 | .909 | 1.187 | 10.109 |
| 38 | 4.26 | 1.053 | 1.053 | 1.384 | 7.468 |
| 39 | 4.56 | .846 | .846 | 1.409 | 8.902 |
| 40 | 3.47 | 1.579 | 1.579 | 1.452 | 1.301 |

*الفقرة (40 )غير دالة عند مستوى (0.05)وبدرجة حرية (214) اذ ان قيمتها التائية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.96).

**علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية**

يهتم هذا الاسلوب با لدرجة الاساس بمعرفة فيما اذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله ،ولذلك يعد هذا الاسلوب من الاساليب الدقيقة ،في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.(عيسوي،1985 ،ص51) ولهذا الغرض استعمل معامل ارتباط بيرسون (Person correlation coefficient) لحساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له ،وقد استعملت عينة التميز البالغ عددها (400 )طالبا وطالبة ،واظهرت المعالجات الاحصائية ان معاملات الارتباط جميعها دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) والجدول (7 ) يوضح ذلك.

**الجدول (7) معاملات الارتباط درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات**

| الفقرات | معامل الارتباط | الفقرات | معامل الارتباط | الفقرات | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0.224 | 14 | 0.412 | 27 | 0.360 |
| 2 | 0.404 | 15 | 0.367 | 28 | 0.442 |
| 3 | 0.431 | 16 | 0.500 | 29 | 0.265 |
| 4 | 0.408 | 17 | 0.458 | 30 | 0.405 |
| 5 | 0.345 | 18 | 0.338 | 31 | 0.467 |
| 6 | 0.363 | 19 | 0.486 | 32 | 0.218 |
| 7 | 0.155 | 20 | 0.512 | 33 | 0.333 |
| 8 | 0.265 | 21 | 0.455 | 34 | 0.414 |
| 9 | 0.308 | 22 | 0.522 | 35 | 0.417 |
| 10 | 0.392 | 23 | 0.402 | 36 | 0.400 |
| 11 | 0.413 | 24 | 0.405 | 37 | 0.480 |
| 12 | 0.220 | 25 | 0.425 | 38 | 0.391 |
| 13 | 0.423 | 26 | 0.203 | 39 | 0.452 |

*دالة عند مستوى (0.05) ودرجة حرية(214)اذ ان اقل معامل ارتباط ( 0.155) يقابله درجة تائية ( 3.130) وهي اكبر من الجدولية (1,96) .

**التحليل العاملي Factor Analysis**

تهدف طرائق التحليل العاملي الى ايجاد مجموعة من العوامل (Factors) التي تكون مسؤولة عن توليد الاختلافات ( Variations) في مجموعة من عدد كبير من متغيرات الاستجابة (Response Variables) اذ يمكن التعبير عن المتغيرات المشاهدة كدالة في عدد من العوامل المستترة،وغالبا ما يعبر عن متغيرات الاستجابة كترتيب خطي(LanearCopunds) من العوامل المستترة اذ تكون العلاقة بين المتغيرات داخل العامل الواحد اقوى من العلاقة مع المتغيرات في عوامل اخرى .(بشير ،2003 ،ص159 ). ويعد التحليل العاملي من الوسائل الاحصائية المتقدمة ،اذ يعتمد على الارتباطات بين المتغيرات ،ويحاول ان يرد الاشياء الى قلة الانواع .(Mischel,1986,p.159) ويهدف الوصول الى قانون الايجاز العلمي الدقيق الذي يدفع العلم الى تجنب المفاهيم التي لاحاجة له بها بشكل يوضح ما بينها من علاقات بأقل عدد من المتغيرات الاساسية.(عبد القادر ،1965 ،ص69-77 ).اجري التحليل العاملي للفقرات المميزة والبالغ عددها (39 )فقرة ولعينة التمييز نفسها والبالغ عددها (400 )طالبا وطالبة حيث تم تحليل المصفوفة الارتباطية بأستخدام طريقة المكونات الاساسية لهوتلج (Hottelling) ودورت العوامل تدويرا متعامد بطريقة الفاريماكس (Varmaex)لكايزر (Kaiser)للوقوف على التركيب العاملي للمقياس ،وكانت كفاءة الانموذج المستعمل (k-m-o) قد بلغت ( 0.83) وبدلالة احصائية ،وقد اعتمدت الباحثة على تشبع قدره ( 0.30) فما فوق لكل فقرة من الفقرات .(السيد،1979 ،ص700 ).وان القيم المميزة كانت اعلى من ( 1,o)وقد اظهرت نتيجة التحليل الاحصائي استخلاص (12 )عامل فسرت (54.031 ) من التباين ،وبعد الرجوع الى الادبيات المتعلقة ببناء المقياس وتشعبات العوامل وتوزيع الفقرات دفع الباحثة الى اعادة التحليل العاملي ولكن بعد تحديد العوامل طبقا للاطار النظري للمقياس وهو خمسة عوامل ،ونفذت نفس الاجراءات السابقة،واظهرت نتائج التحليل الى خفض التباين المفسر الى (33.548 )قد سقطت فقرتان من التحليل هي (8،5 ) لعدم تشبعها بأي من العوامل الخمسة السابقة ، وبذلك استبقيت (37 )فقرة بعواملها وجدول (8 ) يوضح ذلك .

**الجدول (8) نتائج التحليل العاملي لمقياس تنظيم الذات وتشعبات فقراته للعامل الواحد**

| ت | تشبع العامل | ت | تشبع العامل | ت | تشبع العامل | ت | تشبع العامل | ت | تشبع العامل |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | .464 | 9 | .390 | 17 | .315 | 25 | .573 | 33 | .383 |
| 2 | .336 | 10 | .625 | 18 | .355 | 26 | .645 | 34 | .460 |
| 3 | .481 | 11 | .382 | 19 | .481 | 27 | .484 | 35 | .442 |
| 4 | .312 | 12 | .430 | 20 | .616 | 28 | .427 | 36 | .356 |
| 5 | * | 13 | .331 | 21 | .548 | 29 | .641 | 37 | .541 |
| 6 | .492 | 14 | .485 | 22 | .566 | 30 | .475 | 38 | .688 |
| 7 | .493 | 15 | .347 | 23 | .549 | 31 | .315 | 39 | .680 |
| 8 | * | 16 | .360 | 24 | .558 | 32 | .638 | | |

**الثبات (Reliabitiy)**

يشير الثبات الى الدرجة العالية من الدقة والاتساق والاطراد فيما يزودنا به المقياس من بيانات عن سلوك الافراد. (ابوحطب ،1975 ،ص77 ) وقد تحققت الباحثة من ثبات الاختبار بطريقة الفاكرونباخ Alph Cronbachاذا بلغ معامل الثبات للمقياس( 0.84 ).

**الفصل الرابع**

**نتائج البحث ومناقشتها**

**الهدف الاول: (تعرف تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة):**

بعد ان تم بناء مقياس تنظيم الذات الذي توفرت فيه جميع الشروط العلمية من صدق وثبات وموضوعية اظهرت نتائج البحث ان معرفة درجة تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة كان المتوسط الحسابي (142.47) بأنحرف معياري قدره(15.588)وعند مقارنته بالمتوسط النظري للمقياس والذي يبلغ (111) بأستخدام الاختبار التائي t-test لعينة واحدة اتضح ان طلبة الجامعة لديهم تنظيم ذات اعلى من المتوسط اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (44.917)وهي اعلى من الجدولية البالغة (1.96)عند مستوى دلالة (0.05)وبدرجة حرية (494)والجدول (16 )يوضح ذلك .

**الجدول (9)**

**نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة t-test لمفهوم تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة**

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط النظري | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 495 | 142.47 | 15.588 | 111 | 44.917 | 1.96 | 494 | 0.05 |

تشير نتيجة الهدف االثالث الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بتنظيم ذواتهم وسلوكهم وأدائهم من خلال ملاحظة ذواتهم ، والحكم عليها والاستجابة لهاعلى وفق الاحداث التي تواجههم في حياتهم اليومية، وتتفق هذه النتيجة مع مفاهيم النظرية المعرفية الاجتماعية لباندوراوالتي أكد فيهاان الافراد لديهم القدرة على التحكم بسلوكهم من خلال مراقبة سلوكهم والحكم عليه والاستجابة له،اي ان الافراد يستطيعون تنظيم سلوكهم الى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي يولدونها هم بأنفسهم,وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (اللامي،2011)،ودراسة(الجبوري، 2011) التي توصلت الى ان الافراد يتمتعون بتنظيم ذواتهم .

**-الهدف الثاني: (تعرف الفروق ذات الدلالة في تنظيم الذات على وفق متغيري الجنس،التخصص):**

للتحقق من الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجنس (ذكور، إناث) والتخصص الدراسي (علمي ، إنساني) ، اذ بلغ بأستخدام تحليل التباين الثنائي للتعرف على الفروق في المتوسطا ت وأظهرت النتائج أن القيمة الفائية المحسوبة للجنس والتخصص والتفاعل بينهما في تنظيم الذات غير دالة إحصائيا إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة( 0.266، 1.590، 0.099 ) على التوالي وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) ، عند درجة حرية ( 1 ,494)، والجدول (10 )،(11 )يوضحان ذلك.

**الجدول(10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجنس والتخصص في درجة تنظيم الذات**

| النوع | التخصص | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| ذكور | علمي | 71 | 143.76 | 17.238 |
| | انساني | 130 | 141.12 | 15.662 |
| | المجموع الكلي | 201 | 142.05 | 16.243 |
| اناث | علمي | 49 | 144.08 | 13.936 |
| | انساني | 245 | 142.49 | 15.390 |
| | المجموع الكلي | 294 | 142.76 | 15.146 |
| ذكور/اناث | علمي | 120 | 143.89 | 15.911 |
| | انساني | 375 | 142.02 | 15.478 |
| | المجموع الكلي | 495 | 142.47 | 142.47 |

**الجدول(11) تحليل التباين الثنائي لدرجات تنظيم الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور،اناث) والتخصص(علمي،انساني)**

| مصدر التباين Source | مجموع المربعات SS | درجة الحرية Df | متوسط المربعات Ms. | القيمة الفائية المحسوبة. F. | مستوى الدلالة Sig |
|---|---|---|---|---|---|
| 62.432 | 62.432 | 1 | 62.432 | .266 | غيردال |
| 387.271 | 387.271 | 1 | 387.271 | 1.590 | غيردال |
| 24.167 | 24.167 | 1 | 24.167 | .099 | غيردال |
| 119557.113 | 243.497 | 491 | 243.497 | | |
| 10167503.000 | | 495 | | | |
| 120041.324 | | 494 | | | |

*القيمة الفائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1,494)=3.84

تشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعا للجنس والتخصص والتفاعل بينهما اذ ان الفروق لم تصل الى حد الدلالة الاحصائية وبحسب الاطار النظري تعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان الافراد لديهم مستوى مناسب من التحكم والسيطرة على سلوكهم وملاحظة أدائهم من خلال معايير واضحة والحكم عليه وتقويمه،فمن خلال عملية تنظيم الذات يستطيع الفرد تنظيم سلوكه الى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي قد يولدها بنفسه فالتوقع بالنتائج المترتبة على السلوك هو الذي يحدد إمكانية تعلم هذا السلوك أو عدم ذلك ،كما يلعب التوقع أيضاً دوراً مهماً في أداء مثل هذا السلوك وتحت أي ظروف يكون من المناسب القيام به ان الإنسان يستطيع أن يتحكم شعورياً وعقلانياً في ذاته وان يتحول من الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى الأساليب المرغوبة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الاحد ،2006 ) التي اظهرت تمتع الافراد بمستوى جيد من تنظيم الذات ولاتوجد فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير الجنس،وتتفق ايضا مع دراسة (اللامي ،2011 )والتي اشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغيري الجنس والتخصص،وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (الجبوري ،2011) والتي اشارت الى وجدود فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغيري الجنس والتخصص لصالح الاناث.

**الاستنتاجات: Conclusions**

بعد عرض النتائج ومناقشتها تم الاستنتاج:

1. إن طلبة الجامعة لديهم القدرة على التحكم في سلوكهم من خلال مراقبة الذات ، ومحاكمتها ،والاستجابة لها في مواقف الحياة اليومية المختلفة : المعرفية ، والدراسية ، والاجتماعية ،والانفعالية.
2. ليس هنالك فروق ذات دلالة احصائية لمتغير تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعا للجنس والتخصص

**التوصيات: Recommendations**

1- اعداد برامج تجريبية من شأنها ان تنمي مهارات تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة في جوانب الشخصية المختلفة سواء كانت المعرفية او الانفعالية او الاجتماعية.

**المقترحات Suggestions**

تقترح الباحثة اجراء الدراسة الاتية استكمالا للبحوث الحالية.

1-تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير الابداعي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

**المصادر العربية:**


1. ابو حطب، فؤاد عبد اللطيف(1975): **"التفكير ودراسات نفسية"** القاهرة،مكتبة الانجلو المصرية.
2. أبو رياش، حسين محمد (2007): **التعلم المعرفي**، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن سالة التربية وعلم النفس، العدد 27.
3. ابو عليا، محمد ومحمود الوهر(1999): **مستوى امتلاك طلبة الجامعة الهاشمية للمعرفة المتعلقة بالمهارات الدراسية للطلبة وعلاقتها بالكلية التي يدرس فيها الطالب وجنسه ومعدله التراكمي** ،دراسات/مجلة العلوم التربوية،المجلد/26،العدد/2.
4. احمد ،محمد عبد السلام(1981): "القياس النفسي والتربوي"القاهرة، مكتبة النهضة.
5. بشير ،سعد زغلول(2003 ): **"دليلك الى البرنامج الاحصائي SPSSالعراق** ،المعهد العربي للتدريب والبحوث الاحصائية ،الاصدار العاشر.
6. البكر،رشيد بن النوري(2002): **تنمية التفكير من خلال المنهج المدرسي**، الرياض،مكتبة الرشيد.
7. الجبوري،احمد محمود طعمة (2011): **تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كليةالتربية، جامعة تكريت.
8. حجاج، علي حسين (1986): **نظريات ا لتعلم دراسة مقارنة**،ج2،الكويت: سلسلةعالم المعرفة.
9. الحربي،محمد بن محمد أحمد (2008): ت**عليم الطلاب ليصبحوا دارسين أكثر استراتيجية وتنظيماً ذاتياً بالأستفادة من النظرية البنائية**، ط1.
10. رشوان، ربيع عبده أحمد (2006): **التعلم المنظم وتوجهات أهداف الإنجاز**، نماذج ودراسات معاصرة ،ط1،عالم الكتاب،القاهرة السعودية.
11. الزغول، عماد (2003) **نظريات التعلم**، عمان: دار الشروق.
12. زهران ،حامد عبد السلام (1984 ): **"علم النفس الاجتماعي "** القاهرة ،عالم الكتاب.
13. السيد، فؤاد البهي(1979): **علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري** ، القاهرة ،دار الفكر العربي.
14. عبد الاحد، خلود بشير (2006): **التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبةمعاهد اعداد المعلمين في مدينة الموصل**، مجلة دراسات موصلية ، (14)،131 – 147.
15. عبد الرحمن، محمد السيد (1998): **نظريات الشخصية** ، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
16. عبد الفتاح ، فوقية ( 2005): **علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق** ، القاهرة ،مصر العربية، ط1 ، دار الفكر العربي للنشر.
17. عبد القادر، محمد (1965): **التحليل العاملي كأساس رياضي للتصنيف في المنهج العلمي** "المجلة الاجتماعية"، العددالثاني ، المجلدالثاني ،ص69 -77.
18. العمر، بدر وآخرون(2001) **تقويم مخرجات كلية التربية جامعة الكويت**، إدارة الأبحاث في جامعة الكويت، مشروع بحث.
19. عودة،احمد سلمان (1993 ): **القياس والتقويم في العملية التدريسية** ،الارن ،دار الامل ،ط2.
20. عيسوي،عبد الرحمن (1985 ): **القياس والتجريب في علما النفس والتربية** ، بيروت ،الدار الجامعية.
21. فرج،صفوت(1980 ): **"القياس النفسي"** القاهرة ،دار الفكر العربي.
22. قطامي، يوسف محمود (2005): **نظريات التعلم والتعليم**، ط1،عمان:دار الفكر.
23. قطامي، يوسف (1990):**تفكير الأطفال تطوره وطرق تعليمه**، ط ، عمان ، الأهلية للنشر والتوزيع .
24. الكبيسي، وهيب مجيد(2010): **الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية**، موسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، بغداد ،العراق.

25. كمال، علي (1982): **النفس انفعالاتها**، وأمراضها ، وعلاجها . ط4 ، بغداد/ دار واسط للنشر والتوزيع.
26. كينان، كيت (1995): **تنظيم وتفعيل الذات** ، بيروت: الدار العربية للعلوم .
27. اللامي، عامر عبد الكريم سالم (2011): **الذكاءات المتعددة وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة جامعة بغداد**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / ابن الهيثم جامعة بغداد.
28. الموسوي، خديجة حيدر نوري (2009): **الحاجة إلى الانغلاق المعرفي والتنظيم الذاتي وعلاقتها بالتفكير الاحاطي** ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ).
29. الوطبان، محمد بن سليمان (2006): **مهارات ماوراء المعرفة لدى مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية من طلاب جامعة القصيم** .

**المصادر الاجنبية:**

1. Boeree, Dr. C.George (1998): ***Albert Bandura: Personality Theories***, http:// www.emory.edu
2. Berk,L.E,(2003),***Child development.Boston***,MA:Allyn and Bacon, http://docs.google.comlwww.uqu.Edu.
3. .Baumeister,Roy F.et.al.(2006);*Self-Regulation and Personality*:How Intervention Increase Regulation Success, and How Depletionderation the Effect of Traits aBehavior, Journal of Personality ,Blackwell Publishing ,Lnc ,U.S.A.,Vol.74,N.6.
4. Baundura , A ( 1983 ) ***microanalysis of Action and fear Arousal as afanction of Differential levels of perceived self Efficacy*** , journal of personality and social psychology , vol . 43 , No . 1.
5. Bandura, (2005): ***Bandura's Social Cognitive Theory*** , " .American Psychologist. 64(2), 120-128.http://www.davidsonfilms.com.
6. Bandura( 1991):***Social Cognitive theory of Moral Thought and Action*** , In : Handbook of Moral, Behavior and Development, Kurtines, WM and. erwitzJ Vol.(l),Hillsdale, NJ : Erlbaum. Carey , K ., Neal, D .& Collins ,S , (2004 ) : *A Psychometric analysis of sel – Regulation questionnaire* . Addictive Behavior , (29 ) P. 253- 260.
7. .Elliot.S,et.al,(1999)***Educational psychology***.3Rd eds.McGraw-Hill Companies ,Inc.New York.
8. Ebel, R.L. (1972): ***Essentials of Educational Measurement***,Prentice – Hill, Inc., Englewood Cliffs, U.S.A. New Jersey..
9. Feldman , R.S. ( 1998 ): ***Social Psychology***, New Jersy : Prentice –Hall, Inc.
10. Gabrielsen,Eric& Others(1992)***The role of self-montoring can formity and intelligene in selection of a college major***.paper presented at the annual conference of the fastern psychological association Boston,april(3-5).
11. Graham.J.R,&Lilly.R.S(1948)"Psychological testing "New jersey ,prentice,Hell,lnc,Englewood cliffs.
12. Kendall,C.&Brawell,L(1993):***Cognitive Behaviortharapyforimpulsivechileren*** ,New York.
13. Kenrick , D.T.(1999): ***Social psychology***, Boston, Allyn and Bacon lnc.
14. Kocovski&Endler,2000, Cognitive Self-Regulation .SacialAxniety and Depression,Journal of Research on Adolescence ,volume,pp:379-394(16).
15. Kaplan.R.MSaccuzzo.dp(1982)"***Psychological testing principles***" application and jssues,brooks",California,cole publishing company Monterey.
16. Nunnally.J.C(1978)"***Psychometric theory***" New york2th ed .Mac craw-Hill.
17. Pajares, Frank (2002): ***Overview of Social Cognitive Theory and of Self-***www.emory.edu **Efficacy**, Emory University, http://.
18. Schraw, G. (1994): ***The Effect of Metacognitive Knowledge on Local and Global Monitoring ,****Contemporary Educational Psychology* ,Vol.(19).

19. Schunk, (1989): ***Social cognitive theory and self-regulated learning*** , In .B.J Zimmerman & D.H .Schunk (Eds) Self- regulated learning and academic achievement : Theory Research and practice.
20. Schunk,D,H,(2001)***Self- regulation through goal setting*** .www. ericcass .uncg . edu / digest/ 2001 /.o8. html. 14k.9.
21. Strack,S.Carver,C.S&Blaneg,P.H(1987):***Predicting success fol completion of an after care program following treatment for alcoholism*** ,the Role of Dispostional optimism.
22. Zimmerman,&Martnez,(1990):***Self-regulated and academic achievement***: Anoveview,Edu.psychologist,25,3-17.
23. Kaplan.R.MSaccuzzo.dp(1982): ***Psychological testing principles***" application and jssues,brooks",California,cole publishing company