

فاعلية برنامج ارشادي نفسي في تحسين السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة جامعة كركوك

*The effectiveness of psychological counseling program in improving self  
\_control female students of the faculty of physical education and sports  
sciences university of kirkuk*

مها صبري حسن

زينب عبد الامير عويد

[Drmaha571@yahoo.com](mailto:Drmaha571@yahoo.com)

[Zainab.ameer992@gmail.com](mailto:Zainab.ameer992@gmail.com)

*maha sabry hussein*

*Zainab abdel\_ amir awaid*

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، السيطرة الذاتية.

### مستخلص البحث

تبرز أهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي نفسي ومدى فاعليته في تحسين السيطرة الذاتية لدى الطالبات ويهدف البحث اعداد برنامج ارشادي نفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك وبناء مقياس السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك والتعرف على مقياس السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك والتعرف على مقياس قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك وتعرف فاعلية البرنامج الارشادي النفسي في السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك. وتفترض الباحثة للبرنامج الارشادي النفسي تأثير ايجابي في تحسين السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك

اما منهج البحث واجراءته الميدانية فقد استخدمت الباحثتان المنهجين الوصفي باسلوب المسحي لبناء المقياس والتجريبي لبرنامج الارشادي باسلوب المجموعتين المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، اذ تسعى هذه الدراسة الى " الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العملية بصورة علمية ونظرية تم تحديد مجتمع البحث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث شملت جميع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك باستثناء طالبات المرحلة الرابعة حيث استبعدت الباحثتان هذه المرحلة من التجربة لكون ان طالبات المرحلة الرابعة يخضعن للتطبيق الميداني خارج الكلية لمدة (45) يوم ولا تستطيع الباحثة التواصل معهن باستمرار لذلك تم استبعادهن من التجربة الاساسية **وقد خرجت الرسالة بعدة توصيات منها ضرورة استعمال البرامج الارشادية في كوحداث مكملة ضمن المناهج الدراسية لكليات التربية البدنية. وامكانية افادة المدرسين والمرشدين التربويين في الكليات من البرنامج الارشادي المعد لتحسين السيطرة الذاتية لدى الطالبات.**

## Abstract

*The importance of the research in preparing a psychological counseling program and its effectiveness in improving the self-control of female students*

*The objectives of the research were*

*Preparing a psychological counseling program for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk and building a measure of self-control among students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk and identifying a measure of self-control among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk and identifying a measure of future anxiety among female students of the College Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk and identifying the effectiveness of the psychological counseling program in self-control among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk. The psychological counseling program has a positive effect on improving self-control among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk. As for the research methodology and its field procedures, the researcher used the experimental approach using the method of two equal groups with two pre and post tests to suit the nature of the problem to be solved. Al-Amdia, which included all students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kirkuk except for the fourth stage students, where the researcher excluded this stage from the experiment because the fourth stage students are subject to field application outside the college for a period of (45) days, and the researcher cannot communicate with them continuously, so they were excluded from the experiment the basic .*

*In addition to the tools that were used in the research and the addition of any measure of self-control. The letter came out with several recommendations, including: -The need to use the counseling programs as complementary units within the curricula of the faculties of physical education. The possibility of teachers and educational counselors in colleges benefiting from the counseling program designed to improve self-control among female students.*

### 1-المقدمة

اصبح الإرشاد التربوي النفسي مجالاً مستقلاً من مجالات علم النفس بعد أن أصبح له إطار علمي رصين وأستقل بنظرياته وأساليبه إذ أن الفرد السوي يقبل على طلب النصح والإرشاد من الآخرين سواء الوالدين أو المدرسين أو غيرهم من الراشدين بغية الاسترشاد بأرائهم حتى يحافظ

على كيانهم ويوفر على نفسه المحاولات الفاشلة التي قد يرتكبها في مواجهة المشكلات التي يصادفها ان احساس الفرد بأن لديه القدرة على التحكم بسلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره يعد أحد المؤشرات الأساسية للتوافق النفسي الناجح فعندما يدرك الفرد أن لديه القدرة على السيطرة الذاتية المدركة يصبح أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة ، فالمتغيرات النفسية والسلوكية يمكن تفسيرها بالشكل الأفضل عن طريق دراسة اعتقاداتنا وتوقعاتنا بشأن تحقيق غايات معينة ، والتعامل بشكل فعال مع العقبات التي تقف في طريقنا نحو تحقيق الغايات والتغلب على المشكلات التي تعترض حياتنا (الالوسي، 2000: 15) وبهذا تظهر أهمية السيطرة الذاتية المدركة بصورة فعالة في مجال التعليم والتحصيل الدراسي حيث أشارت دراسات متعددة الى وجود علاقة بين السيطرة الذاتية المدركة والتحصيل والتكيف الدراسي لدى الطلبة ( 54, simth وترى هورني أن السيطرة الذاتية قوة كامنة للاحتفاظ بالاندفاعات المتصارعة تحت السيطرة حتى لا تجعل المشاعر تحت تأثير الصراع (هورني، 1988: 84)، كذلك تؤدي السيطرة الذاتية للتعلم لأنه يؤدي إلى العمليات التي تنشط الإدراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف وتعمل على صياغتها .ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي نفسي ومدى فاعليته في تحسين السيطرة الذاتية لدى الطالبات. ومشكلة البحث من خلال تواجد الباحثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظت مجهولية المستقبل لدى الطالبات مما يؤدي الى وجود القلق الدائم لديهم فضلاً عن وجود ظواهر اخرى منها انخفاض الثقة بالنفس والسيطرة الذاتية لذى ارتأت البحث الخوض في هذه المشكلة وتصميم برنامج ارشادي نفسي يحسن من مستوى السيطرة الذاتية وتكمن مشكلة البحث بالاجابة على التسؤلات الاتية :

ما مستوى السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك ؟  
هل يساعد البرنامج الارشادي في تحسين السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك؟

#### اهداف البحث

- اعداد برنامج ارشادي نفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك.
- بناء مقياس السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك.
- تعرف فاعلية البرنامج الارشادي النفسي في السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك

#### 2-منهجية البحث واجراءته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لبناء المقياس و المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة للبرنامج الإرشادي ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها " يمثل المنهج التجريبي الاقتراب الاكثر صدقاً للعديد من المشكلات العملية بصورة عملية ونظرية " (علاوي، و راتب 1999 ، ص 217 )  
2-2 مجتمع وعينة البحث:

وقد بلغ عدد مجتمع البحث الأصلي (135) طالبة يمثلن المراحل الثلاثة ( الأولى والثانية والثالثة ) اما عينة البحث فقد تالفت من (120) طالبة وهذه العينة تم توزيع مقاييس البحث عليها بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وبالغاة (10) طالبات واستبعاد (5) استمارات لعدم اكتمال الاجابة عن مقاييس البحث وتم اختيار طالبات المرحلة الثالثة لاداء التجربة الرئيسية بصورة عمدية والسبب ان طالبات هذه المرحلة حصلن على اعلى درجات في مقياس قلق المستقبل وبذلك تم اختيارهن لتمثيل التجربة الرئيسية والخضوع لتطبيق البرنامج الإرشادي حيث تالفت عينة البحث التجريبية من (20) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة كما اسلفنا وقد قسمت عشوائيا وبطريقة القرعة إلى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (10) طالبات والجدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث بحسب المراحل الدراسية .

### جدول (1)

يبين توزيع مجتمع البحث بحسب المراحل الدراسية .

المجموع	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الاولى	العدد
135	66	36	33	

### الجدول (2)

يبين توزيع مجتمع وعينة البحث.

عينة البناء				تفاصيل مجتمع البحث
المستبعدون	التجربة الاستطلاعية	عينة البناء والتطبيق	المجتمع الكلي	عدد الطالبات
5	10	120	135	

### 2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1. المصادر العربية والأجنبية :
2. الشبكة الدولية (الانترنت)
3. الملاحظة والتجريب.

4. ساعة توقيت

## 2-4 مقياس السيطرة الذاتية

### 2-4-1 مقياس السيطرة الذاتية :

بعد اطلاع الباحثة على المقاييس الموجودة و ادبيات البحث والاطار النظري لموضوع السيطرة الذاتية والدراسات السابقة للمقاييس النفسية التي تخص موضوع البحث والتي تمت الاستعانة بها في عملية بناء المقياس وتوظيفها بما يخدم البحث . واهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة مقياس ( إبراهيم محمود إبراهيم 2003 ) ومقياس ( الجبوري 2005 ) و مقياس ( رزق 2003 ) وقد اعتمدت الباحثة نظرية أرون بيك في بناء المقياس.

النظرية المعرفية لارون بيك :

يعد بيك (1976) Beck أول من صاغ مفهوم الخطط السيطرة ونظريته هي محاولة لفهم الاضطرابات السيطرة فهو يرى أن كل الاضطرابات تنشأ من وجهة نظر الفرد لنفسه (Self) ومستقبله (Futhre) وعالمه المحيط به (The World) وهذا الثلاثي المعرفي هو الذي يشكل الخطط السيطرة للفرد والخطط السيطرة قوانين محددة تنظم معالجة المعلومات والسلوك ان الخطط السيطرة هي طريقة وآلية داخلية يراقب بها الإنسان ذاته ويوجهها ويطريها ويلومها ويفسر بها الأحداث ويقوم التوقعات وحسب هذه النظرية فأن بالأمكان احداث تغيرات كبيرة في سلوك الأفراد وخاصة أولئك الذين يعانون من الاكتئاب وتحدث هذه التغيرات على ثلاث مراحل هي كما يأتي :

1- خطة الفرد العامة Schemata .

2- الخطة السيطرة Emotional Schema (\*) .

3- تحسين كفاءات الفرد وتطويرها التي تسرع من العلاج والتغير السلوكي

( Compensatory- Skills )

ولمّا كانت الخطط السيطرة للفرد تشمل أنواعاً مختلفة من المعتقدات مثل التوقعات والتقييمات والعزو السببي أو المسؤولية فأن تعديل هذه الخطط يشمل التعرف على الأخطاء المعرفية Cognitive Errors ثم استبدالها والأخطاء المعرفية حسب هذه النظرية هي:

1- التفكير بكل شيء أو لا شيء All- or- no thing thinking :

أي التفكير يكون جامداً وغير مرّن.

2- التعميم المفرط Overgeneralization :

ويعني القفز إلى التعميم بناءً على واقعة واحدة مثلاً الفرد الذي يُخطئ خطأً واحداً فقط ويحكم على نفسه بأنه فاشل .

(\*) في المصدر المذكور وردت كلمة Fear Schema وهي المقصود نفسه من معنى Emotional Schema

### 3- عدم الاهتمام بالحالة الإيجابية : Discounting The Positives

مثلاً أن يقرر الفرد أن حدوث الأشياء الجيدة شيء غير مهم.

### 4- القفز للنتائج : Jumping to Conclusion

ويعني التركيز على جانب واحد من المواقف لاتخاذ القرار.

### 5- قراءة الأفكار : Mind Reading

وهو اعتقاد الفرد أنه يعرف ما يدور في ذهن شخص معين بقليل من المعلومات المتوفرة لديه كدليل على ما يعتقد.

### 6- التوقع أو التنبؤ : Fortunetelling

أي إن الفرد يتنبأ بمستقبل شخص يعرفه مع جهله بكل الاحتمالات الأخرى الممكنة.

### 7- التصغير : Magnifying Minimizing

تقييم أهمية الحدث السلبي أو التقليل من أهمية الحدث الجيد بطريقة مشوهة .

### 8- التفكير السيطري : Emotional Reasoning

وهو فكرة الفرد بأن ما يعتقد صحياً يجب أن يكون صحيحاً.

### 9- صياغة عبارات الفرض "Should Statement" : Making

مثل عبارة (يجب، حتماً، من الضروري ، أنا احتمل) .

### 10- التعريف : Labeling

وهو تبني وصف معين ثابت عند الفرد لتفسير السلوك وعلى أساس هذا الوصف يتم تفسير المواقف الأخرى.

### 11- المسؤولية غير المناسبة : In Appropriate Blaming

أن يفكر الفرد بأخذ دور معين في حادثة معينة بعد وقوعها .

ونظراً لعدم العثور على مقياس للسيطرة الذاتية يناسب عينة البحث فقد لجأت الباحثة إلى

بناء مقياس السيطرة الذاتية ليلائم عينة البحث المتمثلة بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وقد اتبعت الإجراءات الآتية في بناء المقياس، وكما يأتي:

### 3-4-1-1 إجراءات بناء مقياس السيطرة الذاتية :

لغرض بناء أداة لقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة

كركوك قامت الباحثة بالإجراءات الآتية لتحديد المجالات وفقراتها وكما يأتي :

1. تحديد مجالات المقياس:

2. صياغة الفقرات لكل مجال:

3. تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث:

4. إجراء تحليل الفقرة.

### 3-4-1-1-1 تحديد مجالات المقياس:-

حددت مجالات مقياس السيطرة الذاتية في ضوء الاطار النظري المتبنى وقد تم تحديد مجالان للمقياس بعد استشارة المختصين والخبراء وهما(السيطرة الذاتية الداخلية ، السيطرة الذاتية الخارجية ) ووضع تعريف عام لكل مجال اعتمد في تحديد الفقرات.

### 2-4-1-1-2 صياغة الفقرات لكل مجال:-

بعد ان تم تحديد المجالات التي يتضمنها المقياس، تم جمع الفقرات وصياغتها لكل مجال وكذلك تم اجراء مراجعة للمقاييس والادبيات التي لها علاقة بالسيطرة الذاتية لكي تلائم المقياس الحالي بمجاليه ،وكذلك كي يلائم العينة الحالية، وقد تم الحصول على(24) فقرة موزعة على مجالي المقياس

### 2-4-1-1-3 طريقة القياس:

اعتمدت الباحثة طريقة Likert في بناء مقياس السيطرة الذاتية وتكون المقياس من ( 5 ) بدائل و هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً - تنطبق علي بدرجة كبيرة- تنطبق علي بدرجة متوسطة - تنطبق علي بدرجة قليلة-لا تنطبق علي أبداً) ويشمل المقياس في صيغته الاولية على (24) فقرة ويتكون المقياس من محورين كما ذكرنا سابقا وهما ( محور السيطرة الذاتية الداخلية ) ويضم الفقرات التالية ( 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24 ). أما المحور الثاني فهو (محور السيطرة الذاتية الخارجية ) ويضم الفقرات (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23) وبواقع (12) فقرة لكل بعد وتكون الإجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل وقد تراوحت درجة البدائل بين(1-2-3-4-5) للفقرات الايجابية وعكسها للفقرات السلبية وهي (1-2-3-4-5) (والجدول (3) يبين مجالات مقياس السيطرة الانفعالية وعدد فقرات لكل مجال.

### الجدول (3)

يبين مجالات مقياس السيطرة الانفعالية وعدد الفقرات لكل مجال

ت	المجالات	عدد الفقرات
1	السيطرة الذاتية الداخلية	12
2	السيطرة الذاتية الخارجية	12
	المجموع الكلي	24

#### 2-4-1-1-4 تحديد صلاحية الفقرات :

بعد إن تم صياغة فقرات المقياس بما يلائم عينة الدراسة عرضت على عدد من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي 15 خبيراً لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت من أجله وبعد تحليل استجابات المختصين تبين إن هناك اتفاقاً تاماً حول صلاحية الفقرات وبنسبة 75% بما يناسب عينة البحث وعند إخضاعها للمعالجة الإحصائية باستخدام (كا<sup>2</sup>) تبين إن القيمة المحسوبة هي (7.66) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) لذا عُدت جميع الفقرات صالحة لقياس ما وضعت لأجله وتجر الإشارة إلى انه تم الأخذ بجميع الملاحظات التي أبدتها المختصون والمتعلقة بصياغة بعض فقرات المقياس .

#### جدول

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين على صلاحية فقرات مقياس السيطرة الذاتية وقيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة والجدولية

قيمة كا <sup>2</sup>		عدد الخبراء		عدد الفقرات	أرقام الفقرات في المقياس
الجدولية	المحسوبة	غير الموافقين	الموافقون		
3,84	7.66	1	14	12	مجال السيطرة الذاتية الداخلية -20 -18 -16 -14 -12 -10 -8 -6 -4 -2 24-22
		2	13	12	مجال السيطرة الذاتية الخارجية 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23

#### 3-4-1-6 التجربة الاستطلاعية:

طبقت الباحثة مقياس السيطرة الذاتية في يوم الخميس الموافق 2022/11/24 على عينة البحث الاستطلاعية والبالغة (5) طالبات وقد أتضح أن معدل الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس قد بلغت (15) دقيقة كما تبين أيضاً أن جميع الفقرات كانت واضحة ومفهومة من قبل أفراد عينة البحث .

#### 3-4-1-6 التحليل الإحصائي للفقرات :-

استخدمت الباحثة طريقة معامل الاتساق الداخلي وأسلوب المجموعات المتطرفة في التحليل الإحصائي لبناء مقياس السيطرة الذاتية على عينة بناء مكونة من (50) استمارة من استمارات

الطالبات لغرض اجراء التحليل الاحصائي لبناء المقياس واستخدمت الباحثة الطرق الاتية في عملية التحليل الاحصائي وكما يأتي :

1-معامل الاتساق الداخلي:-

من اجل استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية لل فقرات تم توزيع المقياس على عينة البحث البالغة (50) طالبة ( عينة البناء ) وذلك لاستخراج معامل الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) وبواسطة نظام (spss) على الحاسوب الآلي كما موضحة في الجدول(4).

الجدول (4)

يبين معامل الارتباط لتمييز فقرات مقياس السيطرة الذاتية بطريقة الاتساق الداخلي.

رقم الفقرة	معامل تمييز الفقرات	رقم الفقرة	معامل تمييز الفقرات
1	0.344	13	0.333
2	0.398	14	0.389
3	0.445	15	0.321
4	0.444	16	0.387
5	0.301	17	0.334
6	0.438	18	0.434
7	0.198	19	0.376
8	0.333	20	0.539
9	0.309	21	0.387
10	0.344	22	0.361
11	0.356	23	0.389
12	0.311	24	0.265

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (49) وامام مستوى معنوية (0.05) تساوي (0.280) باستثناء الفقرة (7 و 24).

ينتضح من الجدول (5) أن قيم معامل الارتباط بين الفقرات فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين ( 0.198 - 0.539 ) وعند الرجوع إلى قيمة (ر)الجدولية عند درجة حرية (49) وأمام مستوى معنوية (0.05) نجد انها تساوي (0.280) وفي ضوء ذلك فان جميع فقرات مقياس السيطرة الذاتية مميزة باستثناء الفقرتين الانفة الذكر وذلك لان قيم معامل الارتباط الخاصة بها كانت اكبر من قيمة (ر) الجدولية.

2- أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

أستخدمت الباحثة أسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في مقياس السيطرة الذاتية وبعد القيام بتصحيح إجابات الطالبات على المقياس المؤلفة من (22) فقرة ثم ترتيب درجاتهم تنازلياً وتم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا والدرجات الدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين ، وقد تضمنت كل مجموعة (14) استمارة واعتمدت قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات ، ذلك وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس ما بين (22-110) درجة ويتم تصنيف السيطرة الذاتية للطالبات من ذوي السيطرة الذاتية العالية والمنخفضة من خلال المتوسط الفرضي والبالغ (60) درجة. والجدول (5) يبين ذلك.

#### جدول (5)

يبين قيمة (ت) المحتسبة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لفقرات مقياس السيطرة الذاتية

رقم الفقرة	قيمة (ت) المحتسبة	رقم الفقرة	قيمة (ت) المحتسبة
1	3.90	12	2.22
2	3.32	13	4.32
3	3.79	14	2.43
4	3.56	15	3.38
5	1.99	16	3.75
6	3.83	17	3.83
7	2.39	18	1.87
8	3.54	19	3.21
9	3.89	20	2.39
10	3.55	21	3.76
11	3.67	22	3.09

. قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (26) وإمام مستوى معنوية (0.05) يساوي (2.11) .  
يتبين من الجدول (6) أن القيم التائية لفقرات مقياس السيطرة الذاتية تراوحت بين (2.22-4.32) وعند الرجوع إلى قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (26) و مستوى دلالة (0.05) نجد أنها تساوي (2.11) في ضوء ذلك فإن جميع فقرات مقياس السيطرة الذاتية هي فقرات مميزة باستثناء الفقرات (5-18) وذلك لأن قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

5-2 الخصائص السايكو مترية لمقياس السيطرة الذاتية :

5-5-1 الصدق :

استخدمت الباحثة نوعين من الصدق وهما :

## 2-1-5-1 الصدق الظاهري:

" وهو المظهر العام للاختبار كوسيلة من وسائل القياس النفسي" ( البهي : 1998 , ص 456 )  
وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال الأخذ بأراء الخبراء والمختصين وظهر بأن  
هناك اتفاقاً تاماً حول صلاحية جميع الفقرات من قبل عرضه على السادة الخبراء .

## 2-1-5-2 الصدق التكويني أو البناء:

" ويقصد بذلك النوع من الصدق الذي يبين مدى العلاقة بين الأساس النظري للاختبار أو  
الخلفية النظرية التي أنطلق منها الاختبار ويمكن التحقق من دلالات صدق التكويني الفرضي  
بأنتباع طريقتين إحصائيتين هما المجموعتين الطرفيتين ومعامل الاتساق الداخلي" ( الدوسان ، 2009 ،  
ص33).

وقد تم اعتماد كلا الطريقتين إذ تم حساب القوة التمييزية للفقرات و حساب معامل الاتساق  
الداخلي من خلال حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي  
إليه.

## 2-5-2 الثبات :

" يعني الاستقرار وبمعنى آخر أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت شيئاً من  
الاستقرار" ( الدوسان ، 2009 ، ص33). وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا كور  
نباك .

## 2-2-5-2 طريقة معامل ألفا كورنباك وطريقة الإعادة:

أن الغرض من استخدام هذه الطريقة هي " لتقدير ثبات درجات أنواع الاختبارات والمقاييس  
المختلفة، وتؤدي الطريقة إلى معامل أتساق داخلي لبنية الاختيار أو المقياس ويسمى أيضاً معامل  
التجانس

وعند تطبيق المعادلة على فقرات محور السيطرة الذاتية الداخلية وجد أن قيمة معامل ألفا  
للمقياس قد بلغت (0.885) عند مستوى دلالة (0.05) وهي دالة إحصائياً ومؤشراً لثبات  
المقياس في حين كانت قيمة معامل ألفا عند فقرات بعد السيطرة الذاتية الخارجية قد بلغت  
(0.816) عند مستوى دلالة(0.05) وهو مؤشر عالي للثبات. وبهذه الاجراءات اصبح المقياس  
جاهراً للتطبيق.

## 2-2-5-2 طريقة الإعادة :

تتم هذه الطريقة بإجراء الاختبار على العينة مرتين تفصل بينهما فترة زمنية حيث كانت  
الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين ( 15 ) يوماً على عينة قوامها ( 20 ) طالبة , وبعد جمع  
النتائج قامت الباحثة باستخراج معامل الارتباط البسيط وكانت نتائج معاملات الارتباط كما يأتي .

- محور السيطرة الذاتية الداخلية ( 0.84 ) .  
محور السيطرة الذاتية الداخلية ( 0.85 ) .

حيث تشير فرحات , إذا كان معامل ثبات ( 70 % ) فأكثر في الدراسات الوصفية فإنه يعد مؤشرا جيدا على ثبات لمقياس . ( فرحات: ، 2001.ص56) ونتج عن أسلوب الاعداد أن الارتباط معنوي وهو ما يدل على ثبات نتائج الاختبار .

## 2-6 وصف مقياس (السيطرة الذاتية) بصورته النهائية:

يتكون مقياس السيطرة الذاتية بصورته النهائية من (20) فقرة، تتوزع على محورين، محور السيطرة الذاتية الداخلية ويتكون من (10) فقرات ومحور السيطرة الذاتية الخارجية وعددها (10) فقرات .

ويقابل كل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل هي (تتنطبق علي بدرجة كبيرة جداً-تنطبق علي بدرجة كبيرة- تنطبق علي بدرجة متوسطة - تنطبق علي بدرجة قليلة - لا تنطبق علي أبداً)، وقيمت لها الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) درجة على التوالي وفق البدائل لفقرات الايجابية وعددها (16) فقرة ، والعكس للفقرات للسلبية وعددها (4) فقرات ، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (20-100) درجة بمتوسط فرضي (60) درجة ، ويشير هذا إلى انه كلما ارتفعت درجة المستجيب على المقياس فإنه يشير إلى وجود سيطرة ذاتية عالية لدى الطالبة، وكلما انخفضت درجة المستجيب فإنه يشير إلى انخفاض درجة السيطرة الذاتية الخارجية لديها ، والجدول (7) يبين الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس السيطرة الذاتية بحسب مجالاته.

### جدول (7)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس السيطرة الذاتية بحسب مجالاته

ت	المجالات	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	الفقرات المحذوفة	المجموع
1	السيطرة الذاتية الداخلية	1-3-4-7-8-9-10-11-	5-12	2-6	10
2	السيطرة الداخلية الخارجية	13-15-16-17-19-20-21-23-	14-24	18-22	10

وبذلك يكون المقياس جاهزا للتطبيق.

## 2-7 التطبيق النهائي للمقياس :

بعد أن أجرت الباحثة جميع الإجراءات العلمية المتعلقة ببناء مقياس السيطرة الذاتية للطالبات تم تطبيق المقياسين على أفراد عينة البحث وكما يأتي:

- تم توزيع المقياس على عينة التطبيق والمتمثلة بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد استغرقت مدة التطبيق من ( 5 - 15 دقيقة ) .  
- بعد ذلك تم جمع البيانات الخاصة بالبحث والتعامل معها إحصائياً لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث.

## 2-8 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ (2022/11/28) بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لإنجاح التجربة وبعد تهيئة الظروف كافة لتطبيق البرنامج الإرشادي من ناحية الزمان والمكان وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي بجميع جلساته والموضحة في ملحق ( 7 ).

## 2-9 البرنامج الإرشادي :

بما أن هدف البحث هو الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي نفسي في تحسين السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فقد توجب بناء برنامج إرشادي نفسي يتلاءم مع طبيعة البحث وأهدافه، ولغرض تحديد المجالات والإجراءات التي يعتمد عليها البرنامج،

## 2-9-1 خطوات بناء البرنامج الإرشادي النفسي للطالبات :

### 1. تحسين السيطرة الذاتية :

المقصود بذلك تحسين السيطرة الذاتية لإفراد العينة المراد تقديم الخدمات الإرشادية لهم ، وفي هذه الخطوة يتم التخطيط لتنفيذ البرامج الموضوعية وفقاً لأولويات الطالبات فضلاً عن "تحديد المشكلة والأهداف وأبعاد البرنامج والزمن الكلي وعدد الجلسات " (سعفان، ٢٠٠٣، 178)

### 2. اختيار الأولويات:

قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لطالبات بعد تحديد الأولوية التي حصلت عليها الباحثة من خلال آراء السادة المتخصصين (ملحق 1) .

### 3. تحديد الأهداف:

في ضوء متغيرات السيطرة الذاتية التي توصلت إليها الباحثة بعد ان قامت بتحديد الأهداف العامة والخاصة المراد تحقيقها للبرنامج وتتضمن :

### 1- الأهداف العامة :

أهداف المعالجة الإرشادية: وهي التي تسهم في مواجهة السلوك السلبي وإطفائه وتدعيم السلوك الايجابي ومحاولة تغيير السلوك غير المرغوب لدى أفراد المجموعة التجريبية، من خلال استخدام البرنامج الإرشادي النفسي الحالي.

#### ب- الأهداف الخاصة :

تم اشتقاق الأهداف الخاصة من الهدف العام للبرنامج الإرشادي، وقد مثلت هذه الأهداف في صورة المواقف التي تمر بها الطالبة وتعديل السلوكيات وتدعيم الايجابي منها والتي تضم إجراءات نظرية وعملية تقوم بها الباحثة بالاشتراك والتعاون مع الطالبات ( المجموعة التجريبية ) عن طريق المناقشة والحوار الجماعي وبشكل تفاعلي وتكاملي لتحقيق هدف البرنامج الإرشادي النفسي ومن خلال أساليب وفنيات متعددة وصولاً إلى تحسين السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

#### 4. التنظيم والدقة في بناء البرنامج.

قامت الباحثة بتطبيق الأسلوب الإرشادي النفسي بالاعتماد على الفنيات والأساليب المستخدمة في إدارة الجلسات الإرشادية ضمن البرنامج .

#### 5. إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ومناقشة عدد من المتخصصين للإفادة من خبراتهم والاختصاصات بأرائهم تم تحديد كيفية تقديم هذه النشاطات الذين ستقوم الباحثة بتنفيذها والأساليب المحددة والجدول الزمني المطلوب لتنفيذ تلك النشاطات .

6- الفنيات والأساليب المستخدمة في بناء البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين السيطرة الذاتية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك

بما أن كل النظريات التي تشكل الإرشاد النفسي والتربوي ترى بأنه لا توجد فنيات وأساليب إرشادية تكون الأفضل دائماً وأن الأسلوب الإرشادي الفعال هو الذي يتلائم مع خصائص المسترشد وحاجاته و نوعية مشكلته ودرجتها، وأن يكون أكثر فاعلية في اختيار الفنيات ويكون الإرشاد منطلقاً من هذا الأساس ومنطلقاً من كفاءة وخبرة المرشد النفسي وهي بذلك تتيح للمرشد اختيار الأنسب من بين الفنيات والأساليب بما يتطلبه الموقف الإرشادي ويحقق أهدافه (الشهري، 2008، 60)

#### 2-10 تطبيق البرنامج بصيغته النهائية:

بعد الإطلاع على بعض من المصادر والأبحاث التي اهتمت بالمنهج التجريبي من خلال تطبيق البرامج الإرشادية وكذلك الاستفادة من بعض الدراسات العلمية في مجال الإرشاد النفسي الرياضي ومنها دراسة (سيفان، ٢٠٠٣). ودراسة (سيف، 1998) ودراسة (سليمان، 2001) وقد جرى التأكيد على مايتي :

تطبيق البرنامج بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث في القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك .

## 2-1 توضيح الأهداف وخطة التنفيذ من قبل الباحثة على أفراد عينة البحث.

نفذت الجلسات الإرشادية أحسب الخطة الموضوعية واستغرقت (14 جلسة) بواقع جلستين أسبوعياً من يومي الاثنين والاربعاء (الساعة العاشرة صباحاً) ، والمدة الزمنية لكل جلسة (45 دقيقة) وقد استغرق تطبيق البرنامج سبعة أسابيع ابتداء من ( 2022/12/5 ) ولغاية (2023/1/18). وسعت الباحثة إلى تحقيق أهداف برنامجها من خلال تحقيق الأهداف التالية:

### جدول (8)

يبين محتوى جلسات البرنامج الإرشادي المقترح

الأسابيع	اليوم والتاريخ	محتويات الجلسات
الأول	2022/12/5	التعريف بالبرنامج وبناء العلاقة الإرشادية
	2022/12/7	الأمن النفسي والطمأنينة
الثاني	2022/12/12	الثبات الانفعالي
	2022/12/14	مرونة التفكير (التفكير المتكرر قبل السلوك)
الثالث	2022/12/19	تنمية تقدير الذات
	2022/12/21	الاسترخاء
الرابع	2022/12/26	تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية
	2022/12/28	التعرف على مفهوم القلق وقلق المستقبل.
الخامس	2023/1/2	ترك المعتقدات والافكار السلبية لتغير التوجه نحو المستقبل
	2023/1/4	زرع سمة التفاؤل
السادس	2023/1/9	الادراك الايجابي لعناصر الاستمتاع بالحياة لتغيير التوجه نحو المستقبل
	2023/1/11	تنمية الافكار الايجابية
السابع	2023/1/16	مواجهة الذات
	2023/1/18	الختام تداول وشرح مختصر لجميع مادار من مواضيع الجلسات الارشادية

2-12 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2023/1/18 بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لإنجاح التجربة وبعد تهيئة الظروف كافة لتطبيق البرنامج من ناحية الزمان والمكان، وبنفس ظروف الاختبار القبلي .

## 2-13 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً (الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات - معامل الارتباط البسيط بيرسون- الأهمية النسبية - (سبيرمان - براون) - قانون الخطأ المعياري ) معامل الالتواء .

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها هذا البحث على وفق أهدافه وفرضياته ومناقشة تلك النتائج تبعاً للإطار النظري الذي اعتمده البحث والدراسات السابقة التي تم استعراضها في الدراسة الحالية وعلى النحو الآتي :

## 3-1 التعرف على مقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك

تم تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيقه على عينة البحث البالغة (100) طالبة ومعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي والجدول (9) يوضح ذلك .

### جدول (9)

يبين المعالم الإحصائية لمقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك

المرحلة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
الأولى	71.87	12.44	60
الثانية	76.04	10.86	
الثالثة	72.44	8.76	

يتضح من جدول (9) أن الوسط الحسابي لمقياس السيطرة الذاتية لطالبات المرحلة الأولى قد بلغ ( 71.87) بانحراف معياري بلغت قيمته ( 12.44 ) وبلغ الوسط الحسابي لمقياس السيطرة الذاتية لطالبات المرحلة الثانية ( 76.04 ) بانحراف معياري بلغت قيمته ( 10, 86)

وبلغ الوسط الحسابي لمقياس السيطرة الذاتية لطالبات المرحلة الثالثة ( 72.44 ) بانحراف معياري بلغت قيمته ( 8.76 ) وهو أكبر من الوسط الفرضي البالغ ( 60 ) وهذا

يعني ان مستوى السيطرة الذاتية كان جيدا لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك والجدول (10) يبين المعالم الاحصائية لمحاور السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك.

### الجدول (10)

يبين المعالم الاحصائية لمحاور مقياس السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك

ت	الابعاد	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	السيطرة الذاتية الداخلية	درجة	33.88	3.63
2	السيطرة الذاتية الخارجية	درجة	26.30	3.81

ينتضح من جدول (10) أن الوسط الحسابي لمحور السيطرة الذاتية الداخلية قد بلغ ( 33.88 ) بانحراف معياري بلغت قيمته ( 3.63 ) وبلغ الوسط الحسابي للسيطرة الذاتية الخارجية قد بلغ ( 26.30 ) بانحراف معياري بلغت قيمته ( 3.81 ) .  
2-3 عرض نتائج تأثير البرنامج الارشادي النفسي في مقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

### الجدول ( 11 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس السيطرة الذاتية لعينة البحث في الاختبار القبلي.

يبين الاختبار القبلي لسيطرة الذاتية

العينة	العدد	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	قيمة (ت)	الدالة
العينة الضابطة	10	10.35	48	0,114	0,912
العينة التجريبية	10	10,65			

في تعرف الفروق في السيطرة الذاتية تم استخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة في الاختبار القبلي وتبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية . اذ ان قيمة الدلالة اقل من القيمة المعتمدة والبالغة (0,05)  
3-3 تعرف أثر البرنامج الارشادي النفسي في مقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الاختبار البعدي :

### الجدول ( 12 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس السيطرة الذاتية لعينة البحث في الاختبار البعدي  
يبين الاختبار البعدي في السيطرة الذاتية

الدالة	قيمة (ت)	قيمة مان وتني	متوسط الرتب	العدد	العينة
0,004	2,802	13	6.80	10	الضابطة
			14,20	10	التجريبية

ومن اجل التعرف على الفروق في السيطرة الذاتية تم استخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة في الاختبار البعدي وتبين عدم وجود معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية . اذ ان قيمة الدلالة اكبر من القيمة المعتمدة والبالغة (0,05) وهذا يدل على تاثير البرنامج على العينة التجريبية

### 3-4 تفسير النتائج ومناقشتها:

أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المعد من قبل الباحثة في تحسين السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهو تفوق المجموعة التجريبية بالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولجميع متغيرات البحث ، إذ تمكن البرنامج الارشادي النفسي من رفع درجات المجموعة التجريبية على مقياس السيطرة الذاتية و الأثر الفاعل للتأثير في شخصية الطالبة وتحويل انفعالاتها من مرتفعة الى معتدلة . إذ أن الباحثة تمكنت من خلال جلسات البرنامج الارشادي من اتباع استراتيجيات مختلفة وأساليب ارشادية وتوجيهية لتغيير السلوك والسيطرة عليه كذلك الاهتمام بتحليل أنماط التفكير لدى الطالبة ، والتي تتصف بالشمولية والتكامل حيث احتوت جلسات البرنامج على اسلوب التحدث الذاتي ، وتغير الافكار السلبية الى افكار ايجابية منطقية وزيادة ثقة الطالبة بنفسها والتي اعتمدها جلسات البرنامج .

وكان لاتباع الإرشاد الجمعي في تطبيق جلسات البرنامج الأثر الإيجابي في تحسين السيطرة الذاتية ، وهذا ما تؤكد أدبيات الإرشاد الجماعي من حيث فاعليته في تحسين السيطرة والقيمة الذاتية للأفراد فهو يوفر فرصة نمو العلاقات الاجتماعية، التي تزيد من إمكانية التخلص مما تعلمه الفرد من سلوكيات واتجاهات غير مرغوبة (سليمان . 2000 . ص39)

وترى الباحثة ان طالبات الجامعة هن أحد شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب حيث يتأثرن بالمتغيرات التي تطرأ على المجتمع وبهذا تعد مرحلة الشباب مرحلة متميزة ، ففيها تشعر الطالبة بأول لحظة انطلاق في الحياة، والاستقلال التدريجي من سلطة الأسرة ، وتكوين شخصية مستقلة ، كذلك هي مرحلة اكتمال النضج الفكري والجسدي وقد تتناوبهم حالة وهي

فقدان السيطرة مع الذات نتيجة الأزمات والأحداث التي تمر بها الطالبة ، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات تعوق السيطرة مع الذات ومن ثم مع الحياة، فضلا عن التغييرات السريعة التي تمر بهم مما ينعكس سلبا على سلوكها .

وقد يؤدي الى ان تكون قراراتها في حل المشاكل على أسس ومعايير قد تكون غير مقبولة نتيجة عدم امتلاكها السيطرة الذاتية المطلوبة على السلوك ولاسيما وان طالبات الجامعة قد يتعرضن لمواقف حياتية كبيرة قد تؤدي بهن إلى وجود بعض الضغوطات والتي بدورها تؤثر على مستوى التفكير والاداء.

فالسيطرة الذاتية هي جوهر شخصية الفتاة وهو النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة ديناميكية ووظيفية مركبة و ان مقدرة أفراد عينة البحث على تقييم أنفسهم وشعورهن بأهميتها واعتقادهن بكفاءتهن الشخصية والتي تم التعبير عنها من خلال إجاباتهم على المقياس والتي أشارت إلى حالة من التفاعل الاجتماعي الايجابي فيما بينهن وشعورهم بالرضا وما احتواه جلسات البرنامج الارشادي وبهذا الصدد تتفق الباحثة مع (البيطار 2008) في أن السيطرة الذاتية تعطي تهيئا عقليا يعد الشخص فيه للإستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوه الشخصية، وبالتالي فهو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض (البيطار . 2008 ، 230)

كذلك ترى الباحثة ان افراد عينة البحث هن طالبات تربية بدنية اي من الممارسات للانشطة الرياضية وهذا بحد ذاته يعطي ايعازا ايجابيا للفتاة بتمتعها بالسيطرة الذاتية . وتتفق هذه النتيجة كذلك مع ما توصلت إليه معظم الدراسات السابقة التي خلصت إلى أن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية... ينظرون إلى أنفسهم بطريقة أكثر إيجابية ولديهم تقدير ذات وسيطرة ذاتية مرتفعة وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة (الأميري ، 2001 ) ودراسة (الكيلاني ، 2008) .

وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في درجة السيطرة الذاتية نتيجة ما احتواه مضمون الجلسات الارشادية حيث استطاعت الباحثة توفير ظروف نفسية واجتماعية من خلال عرض الوسائل السمعية والمرئية في اثناء الجلسات الارشادية ساعدت الطالبات لزيادة إدراكهن بأهمية هذه الجلسات لتفادي الوقوع في المشكلات التي قد تؤثر على السلوك و في الوقت نفسه تحد من مستوى تفاعلها الاجتماعي وتحول دون تحقيق النتائج المطلوبة لديهم، وان النتيجة الحالية يمكن أن تعطي مؤشرا عن أهمية الجلسات الارشادية لدى الطالبات والحاجة إلى بناء علاقات اجتماعية سليمة ضمن أجواء نفسية وصحية

بعيدة عن التوتر ولاسيما في الجلسات الارشادية فضلا عن الحاجة إلى المناخ النفسي المناسب ،  
وتتفق هذه النتيجة مع رأي (الوتار 2008)، و (زبيدة، 2007)

وان مشاركة الطالبات في طرح ارائهن حول البرنامج الإرشادي من خلال الإصغاء إلى  
مقترحات الباحثة وآرائها حول الفائدة من الجلسات الارشادية الأمر الذي أضفى على البرنامج  
طابع المرونة من حيث القابلية على التغيير والتعديل فيه. إضافة إلى زيادة ثقة الطالبات بالباحثة  
والذي القى تجاوزا كبيرا لحضور جلسات البرنامج من ناحية الالتزام بمواعيد الجلسات وطرح  
الاسئلة والمشاكل التي تواجه الطالبات في المواقف المختلفة من جراء عدم السيطرة على سلوكهم  
وانفعالاتهم وما ينتج عن ذلك .. وهذا ما يتفق مع دراسة (الجنابي 1997)، ودراسة (الخالدي  
2006)

#### 4- الخاتمة

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ثم  
التوصل الى الاستنتاجات الاتية: ان للبرنامج الارشادي تأثيرا واضحا في تحسين السيطرة الذاتية  
لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اذ كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية  
لصالح المجموعة التجريبية التي حصلت على الارشاد الجماعي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي  
لم تخضع للجلسات الارشادية . اظهرت الدراسة اهمية البرنامج الارشادي في تحسين السيطرة  
الذاتية ومساعدة الطالبات على تعديل السلوك الخاطيء .-اظهرت الدراسة اهمية البرامج  
الارشادية ومكانتها جنبا الى جنب مع العملية التربوية والعلمية وتم التوصل ضرورة استعمال البرامج  
الارشادية في كوححدات مكملة ضمن المناهج الدراسية لكليات التربية البدنية -امكانية افادة  
المدرسين والمرشدين التربويين في الكليات من البرنامج الارشادي المعد لتحسين السيطرة الذاتية  
لدى الطلبة .تأكيد العلاقة المتبادلة بين المدرس والطالب القائمة على الحب والاحترام المتبادل  
كونها الاساس في نجاح البرامج الارشادية .-اجراء مثل هذا البحث على فئات اخرى وتخصصات  
مختلفة .

#### المصادر

- امجد علي فليح : أثر برنامج ارشادي وفق اسلوب حل المشكلات على قلق التحصيل العلمي لبعض  
فعاليات العاب القوى , ( اطروحة دكتوراه),كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت ,2020.
- سغفان، محمد أحمد ( ٢٠٠٣ ).:فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوسواس الأفعال القهرية  
المرتبطة بالشعور بالذنب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء، ٤، العدد 49.
- سليمان ، عبد الله محمود ( 2000 ) علم النفس الارشادي وتطبيقاته ، مجلة شؤون اجتماعية ، عدد/66  
، السنة 17 ، الشارقة ، الامارات العربية .

- فاروق الدوسان : أساليب القياس والتشخيص في التربية العامة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر
- فؤاد البهي : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 .
- ليلي السيد فرحات: طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مركز كتاب للنشر، القاهرة، 2000
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000

### مقياس السيطرة الذاتية بصورته الاولية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
1	استطيع تغيير مشاعري والتحكم بها بحسب الموقف			
2	اجد ان الانسان العاطفي هو شخص ضعيف ومقاومته للاحداث ضعيف			تم حذفها
3	الحياة تحتاج الانسان القوي ولا مكان للضعيف فيها			
4	احاول تجنب اظهار نقاط ضعفي امام الاخرين			
5	اعاني من عدم السيطرة على نظام حياتي من ناحية الالتزام بنظام غذائي واولقات النوم			
6	امتلك سمات شخصية تجعلني شخصا قياديا			تم حذفها
7	احاول اختبار نفسي بين الحين والآخر لاثبات انني لازلت قوية			
8	اجد ان تخصيص وقت للراحة والاسترخاء يبعدنا عن الضغوط والتوتر والتفكير السلبي			
9	أتمكن من السيطرة على انفعالاتي بالمواقف الصعبة			
10	اعزو تركي للعادات السيئة لارادتي وعزيمتي العالية			
11	لدي حلول غير مألوفة وذكية للمشكلات التي تواجهني			
12	لا اتمكن من السيطرة على انفعالاتي عندما يثيرني شخص ما			
المجال الثاني	السيطرة الذاتية الخارجية	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
1	أحاول اتباع نموذج اجد فيه انه يستحق ان اكون مثله			
2	أفعل ما أراه صحيحاً وإن لم يتقبله الآخرون			
3	أدرك أن مستوى نضجي يتحسن بتفاعلي مع الآخرين			
4	أشعر انني اكثر نضجا وخبرة نتيجة تعلمي من تجاربي السابقة			

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
5	ابتعد عن كل الناس السلبيين ومحدودي التفكير			
6	لدي القدرة على عبور أية أزمة تواجهني			تم حذفها
7	أعتقد ان المواقف الصعبة هي التي تخلق الانسان القوي			
8	خبرات التعلم تجعلني اكثر عقلانية باتخاذ القرارات			
9	أرى أن الصعوبات والمواقف الصعبة تعطيني دافعا لاثبات ذاتي			
10	أعباء الحياة تزيدني إصراراً وعزيمة			تم حذفها
11	أشعر أنني قادر على مقاومة الإغراءات			
12	أعتقد بأنني أتاثر بالآخرين سواء كان بارادتي او بدون ارادة			

### مقياس السيطرة الذاتية بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي أبداً
1	استطيع تغيير مشاعري والتحكم بها بحسب الموقف					
2	احاول اتباع نموذج اجد فيه انه يستحق ان اكون مثله					
3	الحياة تحتاج الانسان القوي ولا مكان للضعيف فيها					
4	أفعل ما أراه صحيحاً وإن لم يتقبله الآخرون					
5	احاول تجنب اظهار نقاط ضعفي امام الآخرين					
6	أدرك أن مستوى نضجي يتحسن بتفاعلي مع بالآخرين					
7	اعاني من عدم السيطرة على نظام حياتي من ناحية الالتزام بنظام غذائي واولقات النوم					
8	أشعر انني اكثر نضجا وخبرة نتيجة تعليمي من تجاربي السابقة					
9	احاول اختبار نفسي بين الحين والآخر لاثبات انني لازلت قوية					
10	ابتعد عن كل الناس السلبيين ومحدودي التفكير					
11	اجد ان تخصيص وقت للراحة والاسترخاء يبعدنا عن الضغوط والتوتر والتفكير السلبي					
12	اعتقد ان المواقف الصعبة هي التي تخلق الانسان القوي					

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي أبداً
13	أتمكن من السيطرة على انفعالاتي بالمواقف الصعبة					
14	خبرات التعلم تجعلني أكثر عقلانية باتخاذ القرارات					
15	أرى أن الصعوبات والمواقف الصعبة تعطيني دافعا لاثبات ذاتي					
16	اعزو تركي للمعادن السيئة لارادتي وعزيمتي العالية					
17	أشعر أنني قادر على مقاومة الإغراءات					
18	لدي حلول غير مألوفة وذكية للمشكلات التي تواجهني					
19	أعتقد بأنني أتأثر بالآخرين سواء كان بارادتي او بدون ارادة					
20	أتمكن من السيطرة على انفعالاتي عندما يثيرني شخص ما					

#### عناوين الجلسات الارشادية ومواضيعها والوقت

ت	محتوى الجلسة	الوقت	الملاحظات
1	التعريف بالبرنامج والتعارف وبناء علاقات ارشادية	45 د	
2	التعرف على مفهوم قلق المستقبل والسيطرة الذاتية	45 د	
3	اسلوب حل المشكلات واتخاذ القرار	45 د	
4	القدرة على مواجهة القلق	45 د	
5	الامل بالمستقبل	45 د	
6	التفاؤل الواقعي من المستقبل	45 د	
7	تقدير الذات	45 د	
8	الثقة بالنفس	45 د	
9	قوة الارادة	45 د	
10	الاتزان الانفعالي	45 د	
11	التسامح	45 د	
12	التحكم في الضغوط النفسية	45 د	
13	التحكم في التفكير الايجابي	45 د	
14	التصور	45 د	
15	تنمية الثقة بالذات والتحدث امام الآخرين	45 د	
16	تقبل الآخرين	45 د	



الرقم الدولي  
ISSN-e: 2710 - 5016  
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة  
المجلد السادس عشر  
العدد: 59



	45 د	الاسترخاء العضلي	17
	45 د	الختامية	18