

## التحكم الذاتي وعلاقته في الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية

عدي نعمت بطرس عجاج / مديرة تربوية نينوى – علم النفس التربوي



CORRESPONDENCE

عدي نعمت عجاج

[ouday.ehp1@student@uomosul.edu.iq](mailto:ouday.ehp1@student@uomosul.edu.iq)

2024/10/23

الاستلام

2025/02/15

النشر

### الكلمات المفتاحية:

التحكم الذاتي،  
الشعور بالرضا عن الحياة،

### ملخص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما لدى الطلبة في المرحلة الاعدادية، وبلغت عينة البحث (300) طالب وطالبة من طلبة الصف السادس العلمي، وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث بناء مقياسي التحكم الذاتي والمكون من (52) فقرة، ومقياس الشعور بالرضا عن الحياة والمكون من (40) فقرة، وتم استخراج الصدق الظاهري، والبناء، والثبات، بطريقة إعادة الاختبار لكلا المقياسين، فبلغ معامل الثبات لمقياس التحكم الذاتي (0.82)، ومعامل الثبات لمقياس الشعور بالرضا عن الحياة (0.81)، وعولجت البيانات احصائياً باستعمال الاختبار (t) لعينة واحدة والاختبار (t) لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط (بيرسون)، ومن اهم ما أشارت اليه النتائج ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم تحكم ذاتي وشعور بالرضا عن الحياة بدرجة متوسطة، ويوجد علاقة طردية بين المتغيرين، ولا يوجد فروق دالة احصائياً بينهما تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث)، وفي ضوء النتائج تقدم الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

### About the Journal

Zanco Journal of Humanity Sciences (ZJHS) is an international, multi-disciplinary, peer-reviewed, double-blind and open-access journal that enhances research in all fields of basic and applied sciences through the publication of high-quality articles that describe significant and novel works; and advance knowledge in a diversity of scientific fields.

<https://zancojournal.su.edu.krd/index.php/JAHS/about>



**التعريف بالبحث****مشكلة البحث:**

يتفاعل الطلبة في المراحل الدراسية مع اقرانهم الاخرين بوصفهم كياناً إنسانياً وذلك لتحقيق انسانيته، ومن خلال العلاقات الاجتماعية الصحيحة يحاولون الوصول الى أهدافهم وطموحاتهم في سبيل التقدم والارتقاء نحو الحياة الأفضل، وان لكل طالب قدرات وطاقات تختلف عن الطلبة الاخرين الذين حوله، وقد يكون هنالك بعض القصور والعيوب في جوانب الشخصية تميزهم عن اقرانهم (التميمي، 2002، 12)، فضلاً عن ذلك فان هذه المرحلة من إحدى المراحل المهمة والحساسة في حياتهم، وتختلف بدايتها ونهايتها باختلاف نوع الأفراد والجماعات من حيث البيئة الاسرية والمدرسية والجغرافية وكذلك من حيث الميول والاتجاهات والعادات والثقافات (عباس، 2005: 364)، فالطلبة في هذه المرحلة لديهم مدى واسع من المشكلات والصعوبات التي تعترض طريق انتقالهم للمرحلة الجامعية، والتي تؤثر بشكل واضح وملحوس على احساسهم الشخصي وجودة حياتهم النفسية من حيث الرضا او عدم الرضا (أبو حلاوة، 2010: 6).

وان ما يشهده القرن الحالي من تكنولوجيا وسرعة في الاتصالات نجم عنها مجموعة من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية، فضلاً عن تغيرات لحقت في القيم الانسانية وادة الى صراعات بين القديم (الماضي) والجديد (الحاضر)، وإن هذه التغيرات المتسارعة والصراعات المختلفة والتي تحمل بين طياتها الكثير من الالام والمتاعب والأزمات والضغوط النفسية، ومن ثم تؤدي الى الشقاء وعدم رضا الافراد عن حياتهم (جودة، 2006: 64).

ويرى الباحث بان الضغوط وصراعات النفسية تعود الى طبيعة المراحل الدراسية والخبرات الشخصية والعمرية، والظروف التي يمر بها المجتمع الذي يعيش فيه الطلبة والذي يؤثر بشكل مباشر او غير مباشر في حياتهم، وهذا الامر ينعكس تأثيره سلباً على شخصيتهم، وان طلبة السادس الاعدادي لديهم التطلعات نحو تحقيق المستقبل الأكاديمي الذي يمكن ان يشبع حاجاتهم ويرسم طريقهم الدراسي في مرحلة دراسية تعد جديدة عليهم تأهلهم لتحقيق أهدافهم، وتشعرهم بالرضا عن الحياة وتقديرهم لحياتهم بأبعادها المختلفة الدراسية، والاقتصادية، والاجتماعية.

**وتحدد مشكلة البحث**

من ارض الواقع وأنها محاولة من الباحث لمعرفة التحكم الذاتي لدى طلبة السادس الاعدادي الفرع العلمي وعلاقته بالرضا عن الحياة وأن هذه المشكلة تعد أساسية تستحق الدراسة العلمية، لان هذه الفئة من الطلبة يحتاجون لتعديل سلوكهم ذاتياً للأبداع في مجالات متعددة توفرها لهم الجامعات وان المجموعات الطيبة ليست هي نهاية المطاف.

**أهمية البحث:**

إن من اهم المعالم الأساسية للتوافق النفسي للطلاب الناجح هو إحساسه بأن لديه القدرة التامة على التحكم بسلوكه وأفكاره وانفعالاته وبيئته المدرسية او الاجتماعية او الاسرية، فعندها يصبح أكثر قدرةً على التعامل الإيجابي مع ضغط الحياة ومتاعبها، والتعامل بطريقة فعالة مع العقبات التي تقف في طريقهم لتحقيق تلك الغايات والوصول الى الاهداف والتغلب على المشكلات التي تعترضهم في حياتهم (الألوسي، 2001: 16).

وتعد نظرة الشخص لنفسه احدى العوامل المهمة التي قد تؤثر في سلوكه وتصرفاته تجاه اقرانه الآخرين في مواقف الحياة،

ويساعدهم التحكم الذاتي في عملية إتخاذ القرار وكيفية التصرف في الموقف الإجتماعية، وكيفية تقويم الذات أمام الأشخاص الآخرين، وفي الأخص عندا المواقف التي يكون لها نتائج أفضل في المدى البعيد (الخفاجي، 2002: 3).

ويظهر التحكم الذاتي عن طريق وعي الطلبة بسلوكهم الخاص، وكلما أصبح وعيهم بدرجة عالية لسلوكهم يصبحون أكثر إتساق في كيفية تصرفهم في المواقف المتعددة، على خلاف الطلبة الغير واعين جداً لسلوكهم، لأن الطلبة الذين لديهم الوعي الذاتي (Self-aware) فعلي هم أكثر شعوراً وادراكاً لكيفية جعل سلوكهم يتناسب مع متطلبات التفاعل الإجتماعي (Yeh, 2000:1)، وإن الطالب المبدع والناجح والمبتكر هو الذي يتمتع بالتحكم الداخلي عالٍ، وكذلك باستقلالية تامة متكاملة لا تقبل كل ما هو شائع من دون الفحص والنقد والتمحيص (الفتاح، 1985: 36-37).

وازدادت الأهمية للتحكم الذاتي في التعلم لأنه يؤدي الى عمليات تنشيط الإدراكات السلوكية والمعرفية والتأثيرات الموجهة في إنظام نحو الوصول الى الهدف، وأن هناك علاقة تربط بين طرائق تفكير الطلبة والمتغيرات الشخصية، ومن بين مكوناتها التحكم الذاتي كأنموذج كوستا (Costa-1985)، الذي جمع بين استراتيجيات التفكير والتحكم الذاتي وقوة الإرادة لدى الافراد (حبيب، 1997: 67)، إضافة للعلاقة الإيجابية بين التحكم الذاتي والتحصيل الدراسي، وضبط السلوك العدواني والانفعالي، وتقدير

الذات، وان الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية في التحكم الذاتي أدت الى النتائج الإيجابية في مواجهة الطلبة لمواقف ضاغطة في حياتهم الدراسية (14: Zakharova,1990).

وترى هورني (1988) أن قوة التحكم الذاتي تصبح متكاملة عندما تكون متلائمة ومتألّفة مع نفسها ومع وحدة شخصية الفرد ككل، وتعزو بأن التحكم الذاتي الى ميول القوة الكامنة في الاحتفاظ للدفاعات المتصارعة تحت السيطرة لتتمكن من جعل المشاعر والانفعالات تنجرف تحت تأثير هذا الصراع (هورني، 1988: 94-95)، ولهذا فإن الطلبة في حاجة لطرائق فاعلة في مساعدتهم على تنمية قواهم الذاتية وتعديل الأساليب السيئة لديهم التي قد تعلموها من المجتمع المحيط بهم، وجعلهم يفكرون بطريقة اندفاعية سيئة، وعند تشخص مثل هذه الحالات يجب توفر المرشدين التربويين النفسانيين وغيرهم من المعالجين لتشخيص الطلبة الذين يمتلكون القدر الواطئ من التحكم الذاتي وتقديم المساعدة لهم لتحقيق أعلى المستويات من كفاية الأداء في المدرسة والدراسة وفي جميع المواقف الإجتماعية (الخفاجي، 2002: 3)، وتؤثر نوعية المدرسة (نموذجية - شعبية) في التحكم الذاتي للطلبة في المرحلة الاعدادية وطبيعة المشكلات السلوكية، فقد دون الطلبة في المدرسة الشعبية إدراكاً أقل في التحكم الذاتي، واتجاه سلبي نحو المدرسة، ومستوى منخفض من السعادة مقارنة بالطلبة في المدرسة النموذجية (شوكت، 2000: 88)، وللتحكم الذاتي فوائد تبرز في امكانية تطبيقه عند معالجة تعديل السلوك، واستعماله مع الطلبة الذين يعانون من اضطرابات سلوكية، وكذلك الطلبة الذين لديهم نشاطات زائدة وأخطاء بصور اندفاعية، مع الأخذ في الحسبان المتغيرات الاساسية لقياس السلوك ومن أهمها (العمر والجنس - نوع السلوك وشكله - استمرار السلوك - شدة السلوك - ظروف الحياة - الموقف الثقافي والاجتماعي - الموقف الذي يحدد السلوك) (مرزوك وسعدون، 2008: 28)، وان التحكم الذاتي يتطور في شكل بطئ جداً، فمراقبة نتائج التعلم من النشاطات المعرفية التي تتطلب تقويماً مستمراً لجميع الجهود المبذولة والتقدم الذي يحصل لتحقيق الهدف، وهذا التطور يحدث في مرحلة المراهقة، ويعد التحكم الذاتي مؤشراً قوياً للنجاح الاكاديمي، وكذلك يلعب المدرسون والوالدان دور فعال وحيوياً في تعزيز استعمال التحكم المعرفي للذات لدى الطلبة من خلال التحديد للمتطلبات المهمة والضرورية عند انجاز مهمة ما، وكيف سوف تساعدهم الاستراتيجيات لتحسين الإنجاز لديهم والتركيز على تصحيح الاخطاء الناتجة بصورة ذاتية (ابو غزال، 2006: 185).

ويعد الشعور بالرضا عن الحياة من المؤشرات الدالة على مدى تمتع الطلبة بالصحة النفسية، لانه يعني توافقه مع أنفسهم ومع الاخرين في شكل عام، وتحمسهم للحياة وإقبالهم عليها ورغبتهم الحقيقية بان يعيشوها (الخالدي، 2009: 31)، ويتضمن الشعور بالرضا عن الحياة العديد من المكونات الذاتية والنفسية والاجتماعية، والتي ينظر إليه بأنه مظلة عامة تدرج تحتها جميع عناصر الصحة النفسية (رجيعة، 2009: 4)، وان الرضا عن الحياة يعد أقصى ما قد يطمح إليه الفرد وذلك بهدف تجنب القلق والصراعات والاحباطات النفسية التي قد ينتابه نتيجة الانفعالات المختلفة بناءً على الموقف الذي يمر به الفرد (اراجيل، 1993: 20)، ويتضمن كذلك صفات متعددة مثل (التفائل- توقع الخير - الانبساطية - تقبل النفس واحترامها) وان تحققت هذه الصفات لدى الافراد فانهم عندئذ يشعرون في السعادة اكثر من اي وقت قد مضى، وخاصة أن سعادتهم ترتبط بشكل وثيق في الرضا عن الحياة (علوان، 2007: 3).

ويمثل الشعور بالرضا عن الحياة في الاحساس الإيجابي لدى الطلبة بحسن الحال لديهم، وكما يرصد بمؤشراتهم السلوكية التي تبين في ارتفاع مستويات رضاهم عن ذواتهم وعن حياتهم في شكل عام، وسعيهم المتواصل في تحقيق أهدافهم واستقلاليتهم عند تحديد وجهة مسارهم في الحياة، وإقامتهم للعلاقات الاجتماعية الإيجابية المتبادلة والمستمرة مع الآخرين، ويرتبط ذلك في الشعور العام بالسعادة والطمأنينة والسكينة النفسية (84-94: Ryff, etal.,2006)، ويرتبط مفهوم الشعور بالرضا عن الحياة في كيفية تقدير الطلبة لحياتهم بأبعادها المتعددة، وان هذا التقدير يكون في جانبين أحدهما معرفي ويتمثل في إدراك الطلبة وتقديرهم للحياة بشكلها العام أو تقييمهم لجوانب محددة من الحياة كالرضا عن الحياة الاجتماعية أو الاقتصادية أو الدراسية، والثاني التقدير لحياتهم من جانب تكرار الاحداث السارة التي تسبب الفرح والسعادة أو الاحداث غير السارة التي تسبب التوتر والاكتئاب والقلق ومن ثم شعورهم في الرضا أو عدم الرضا في درجات المختلفة (سليمان، 2003: 12)، وتشير اراء المختصين بالصحة النفسية بأن الافراد يشعرون بالرضا عن الحياة إذا امتلكوا القدرة على التحكم وضبط النفس والتحكم من حل صراعاتهم، وتحقيق الدرجة المناسبة من التكامل في الشخصية، وان الافراد الذين يكشفون عن درجات منخفضة من التفاوت بين صورة الذات لديهم والذات المثالية، وبين الإنجازات والتطلعات هم أكثر في الشعور بالرضا عن الحياة (الخالدي، 2009: 82).

ويرى الباحث ان أهمية البحث تبرز عندنا تمكن الطلبة من فهم ذواتهم بصورة جيدة لان ذلك يمكنهم من ضبط الذات والسيطرة عليها وتوجيهها توجيهاً صحيحاً، ومن هنا يتضح لنا أهمية التحكم الذاتي في قدرة الطلبة على توجيه ذاتهم وتنظيمها ومن ثم

تعديل الاتجاهات والجوانب السلوكية والشخصية والوجدانية والعقلية، ويمتد تأثير ذلك الى أبعاد متعددة في شخصية الطلبة بحيث تتمكن من السيطرة على اغلب الأفعال غير الملائمة والتصرفات غير المناسبة في سلوكهم، ومن ثم تصحيح السلوك واختيار الأفضل منه للوصول الى التعديل والتغيير المطلوب، ومن هذا تتضح لنا أهمية التحكم الذات للتنبؤ بسلوك الطلبة، وأي المتغيرات التي ينبغي استخدامها للتنبؤ، والتي يجب ان تكون ليست واحدة أو تحوي على مصدرًا واحدًا، بل يجب ان تختلف باختلاف الطلبة، وفقاً لنوع التحكم في الذات اذا كان مرتفعاً أو منخفضاً.

### أهداف البحث:

#### يهدف البحث التعرف على كل من:

1. مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
  2. مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
  3. العلاقة بين التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
  4. الفروق في العلاقة بين التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
- حدود البحث: يقتصر البحث على الطلبة من الدراسة الصباحية في الممثلة وزارة التربية في أربيل، للعام الدراسي (2023-2024) من الصف السادس الإعدادي العلمي، من الجنسين الذكور والإناث.

### تحديد المصطلحات:

#### أ- التحكم الذاتي: عرفه كلاً من:

- **الخفاجي (2002):** "محاولة الافراد تعديل سلوكهم ذاتياً في ضوء محكات مرجعية (داخلية وخارجية) بحيث يستطيعوا تأجيل الاشباع لرغباتهم العاجلة بغية تحقيق اهداف مرغوبة (لهم ولمجتمعهم) سواء أ كان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي أم غيابه إذ أنه عند ترتيب حالات بيئية معينة فان الافراد يمكنه ان يتنبأ بحدوث ذلك السلوك". (الخفاجي، 2002: 79).
- **شلال (2011):** "قدرة ذاتية يمتلكها الفرد وكفاءة تمكنه السيطرة على مشاعره وأفعاله وأقواله وتوجيهها وفقاً لإرادته بغية تحقيق أهداف مرغوبة له ولمجتمعه وذلك من خلاله ينظم ذاته في المواقف المختلفة وفرض الذات على تأجيل الإشباع ويتحول من الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى الأساليب المرغوبة". (شلال، 2011: 22)
- **التعريف النظري:** "السيطرة على استجابات الطلبة الانفعالية والفسولوجية عن طريق استخدام الاساليب المعرفية وعبارات الذات ومكافأتها من اجل تعزيز سلوك ما وزيادة احتمالية تكراره، في وجود التدعيم الخارجي للاستجابات او غيابه".
- **التعريف الاجرائي:** "الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابه على فقرات مقياس التحكم الذاتي المستعمل في الدراسة الحالية".

#### ب- الشعور بالرضا عن الحياة: عرفه كلاً من:

- 1- **مؤمن (2004):** "الشعور بالبهجة والتفاؤل وحب الحياة والناس والاحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل ايجابي". (مؤمن، 2004: 436)
- **علوان (2007):** "تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب مجموعة معايير وهي السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي". (علوان، 2007: 48)
- **الجميل (2008):** "شعور الفرد بالسعادة وتحقيق المعنى في الحياة وتحقيق الاهداف لمفرداتها بكل جوانبها". (الجميل، 2008: 4).
- **التعريف النظري:** "الدرجة التي يصل اليها الطلبة في سعيهم عند إشباع احتياجاتهم المتعددة وتقبلهم لذاتهم وأسلوب حياتهم، وتوافقهم الشخصي مع الأسرة والمدرسة والمجتمع والرضا عن الإنجازات السابقة والتفاؤل في المستقبل وشعور في السعادة وراحة الضمير"
- **التعريف الاجرائي:** "الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة من اجابتهم على فقرات مقياس الشعور بالرضا عن الحياة".

## ❖ الخلفية النظرية وأبرز الآراء النظرية:

### أ- أبرز الآراء النظرية التي فسرت التحكم الذاتي Self-Control:

- يعد التحكم الذاتي من أبرز الأساليب الإجرائية السلوكية التي توفر الوقت والجهد للأفراد، وأن هذا الاجراء ينبع من رغبتهم الشخصية في مراقبه ذواتهم، والتحكم في سلوكياتهم الخفية (الغير الظاهرة) مثل السلوكيات المتعلقة بالأفكار، وان هذا الاجراء لا ينضوي على احكام قيمة مثل (جيدة - غير جيد) من الافراد على الاخرين (العزة والهادي، 2001: 111).
- يرى مايرز (Mayers,1988) ان التحكم الذاتي من اهم المفاهيم في الاطار للعلاقات الاجتماعية، والتي تصف جوانب عدة في المواقف الشخصية كالنفعية (Machiavellians) والرغبة للحصول على الاستحسان (Approval Social)، ومثل الانطواء على الذات (version Intron)، اذ أن الافراد الذين يحصلون على الدرجات العالية بمقياس التحكم الذاتي لا يهتمون بتقديم ذواتهم لغرض التأثير على اقرانهم الاخرين، ومن ثم خلق انطباعات جيدة لديهم او ارضائهم فقط بل يستجيبون للموقف الخارجي بوصفه مبدأ اساسي في حياتهم اليومية، ويكونون بذلك قد حققوا سمعة لدى الاخرين تناسب مبادئهم (Mayers,1988 : 61).
- ولكي تظهر مؤشرات التحكم الذاتي فلا بد من وجود مجموعة من القدرات التي من بينها القدرة للأفراد على كف العمل، وقدرتهم على تأجيل الاشباع، وكذلك القدرة على التخلص من الاحباط وازافة الى القدرة على التكيف ليتوافق السلوك مع المواقف (الريماوي، 1998: 26)، وان هذه **المؤشرات** التي تشير الى تحكم الافراد لذواتهم وهي كالآتي:
- قدرة الافراد على تقدير النتائج المستقبلية التي تترتب على العمل الذي ينون القيام به.
  - قدرة الافراد على تأجيل النشاطات التي تؤدي الى اشباع اللذة حتى يصبحوا قادرين على ممارسة هذه النشاطات وجني أكبر قدرًا ممكن من ثمارها.
  - عندما يواجه الافراد عقبات تحول دون وصولهم الى اهدافهم ويمكنهم التفكير في الوصول الى الطرائق الممكنة لتغلبهم على هذه العقبات.
  - يستطيع الافراد من التحكم في انفعالاتهم في حالات التي تعيقهم من تحقيق اهدافهم.
  - يستطيع الافراد ان يقوموا بأكثر من عمل في الوقت ذاته عندما تكون الاعمال بسيطة.
  - قدرة الافراد على التركيز فيما يلزمهم لتحقيق اهدافهم فقط. (ابو جادو، 2000: 148)
  - ونضيف بان للتحكم الذاتي مجموعة من **المهارات السلوكية** التي يتعلمها الافراد لغرض السيطرة على كثير من انماط السلوك الغير المرغوب فيها او التقليل منها، ومن هذه المهارات التي يمكن ان يمارسوها الافراد ذوي التحكم الذاتي هي:
  - تأخير قيام الافراد بالسلوك المطلوب منهم ضبطه.
  - انشغالهم بأفكار تتعارض مع موضوع التحكم.
  - وضع اهداف بشكل تحديات لهم.
  - التفكير في النواتج الايجابية للتحكم الذاتي، والتفكير في النواتج السلبية.
  - استعمال الافراد للتعزيز الذاتي كنتيجة للنجاح في النقد الذاتي والتحكم الذاتي. (العناني واخرون، 2001: 138)

### اما مكونات التحكم الذاتي تتضمن التالي:

- مراقبة الذات او ملاحظتها والتي تتم عن طريق التغذية المرتدة.
  - التخطيط البيئي والذي يتم بطريقة ضبط المنبه او المثير.
  - التنظيم الذي يسبق نواتج الاستجابة.
  - برمجة السلوك والذي يتم بطريقة التعاقد الذاتي.
  - تأجيل الاشباع.
  - التقويم الذاتي. (عبد الرحمن، 1998: 663) (الخفاجي، 2002: 15)
- وهناك مجموعة من الاسس النظرية التي وضعها كانفر (Kanfer)، والتي تمكنت من تفسير التحكم الذاتي وهي الآتي:**
- ان العديد من السلوكيات ليس من السهل تعديلها من قبل الافراد الاخرين غير الفرد نفسه.
  - ان اغلب المشكلات السلوكية ترتبط في شكل وثيق مع ردود الفعل الذاتية ومع الأنشطة العقلية المعرفية (التفكير- التخيل - التخطيط) وهذه لا يمكننا معرفتها من خلال الملاحظة المباشرة.

- يجب ان يمتلك الافراد الدافعية الكافية لتعديل وتغيير سلوكهم ومحاولة التحكم به، ويجب ان يمتلكون لمهارات (التجاوب - مواجهة المواقف الضاغطة - التفاعل مع المواقف). (Kanfer&Goldstein,1980 :310) (الخفاجي، 2002: 30)

### ❖ نظرية التحليل النفسي:

ان فرويد اول من أكد على الوعي للأشخاص في الحوادث التاريخية الانفعالية التي يمرون بها، والذي يؤدي الى التغييرات المباشرة في سلوكهم، فالاستبصار لدى فرويد يشير الى قدرة الافراد على الوعي في تشكيل شخصيتهم، يؤكد فرويد في نظريته على الشعور والوعي، وما قبل الشعور، واللاشعور، والتي تعد من اهم الأسس العلمية التي تتضمنها أي نظرية من نظريات تعديل السلوك، (ابراهيم، 1993: 345)، وفي حالة شروود الذهن والبدء في التفكير في شيء ما، والبدء في استرجاع مادة ما قبل الشعور وستداخلها في الشعور، يعد الجزء الاكثر اهمية بل الجزء الاكبر عبر منظور الفرد تحت سطح اللاشعور، وان اللاشعور هو مركز نظريته (فرويد)، والذي يحتوي في اعماقه المظلمة، مجموعة الغرائز والاماني والرغبات المكبوتة التي توجه سلوكنا وتحدد مساره، وان هذا المستودع العميق لا نستطيع السيطرة عليه او رؤيته ( شلتز، 1983: 33 )، واستخدم فرويد فكرة (الانا) بصفته التفكير الواقعي المنطقي المحكوم بكل ما هو مدرك في البيئة المحيطة في الفرد، وان (الانا) في هذه العملية الثانوية تختار بوعي تام ما تريده ثم تبدأ تنفيذ ذلك في ارض الواقع ولنرى مدى هذه العملية الثانوية وأثرها على الاشباع لدى الفرد ومن وظائفها التحكم الذاتي وتأجيل الاشباع وتحمل التوتر (داود وناظم، 1990: 88)، وإضافة هورني بأن التحكم الذاتي عبارة عن ميول كامنة لدى الافراد للاحتفاظ في الاندفاعات المتصارعة تحت السيطرة، حتى لا تجعل من المشاعر تنجرف تحت تأثير الصراعات، وان هذا الميل نحو التحكم الذاتي يمكن ان يكون بدرجة قوية جداً، ومع مرور الوقت يصبح التحكم الذاتي بصورة تلقائية ويجعل شخصية الافراد متماسكة ومرتزة، ويحافظ عليها بالطبع من الانجراف حتى في اصعب الاوقات والظروف، والافراد الذين لديهم مثل هذه القوة في التحكم الذاتي يمكنهم مواجهة الصراعات علناً ولن يخفوها ويحافظون عليها بصورة متوازنة ومتماسكة (هورني، 1988: 93).

### ❖ نظرية الذات:

ينظر روجرز الى ان الانسان بالأساس مخلوق عاقل وواعي، ويحكمه الادراك الكامل لذاته ولعالمه الذي يعيش فيه، وهو على أهمية المشاعر وانفعالات الحاضرة في شخصية الفرد وسلوكه، من خلال شعوره والحاضر الذي يعيشه، وان الشخصية لا يمكن ان تفهمها الا من خلال الوجهة الفردية ذاتية للإنسان، اي من خلال تجربته وخبراته التي يمارسها بذاته (العاني، 1989: 93)، وان الانسان بطبيعته يتمكن من التحكم عقلياً وشعورياً في ذاته، ويمكنه ان يتحول من الاساليب الغير مرغوبة في السلوك والتفكير الى اساليب مرغوبة، وان الشخصية تتشكل بالأحداث الحاضرة وبرويتها المباشرة لهذه الاحداث (ربيع، 1986: 448)، بأن الافراد يسيطر عليهم دافع مهم واحد، وهو الميل لتنمية وتحقيق كل قدراتهم وإمكاناتهم من الجوانب البيولوجية الى الجوانب النفسية التي تعد الاكثر تهديداً لوجودنا، وان الهدف النهائي هو تحقيق الذات للحفاظ على النفس البشرية واغنائها (شلتز، 1983: 262).

### ❖ النظرية السلوكية:

يؤكد سكنر بان النظرية السلوكية في التحكم الذاتي يكون تركيزها تركز على الافراد، مع التأكيد على العلاقة بين تصرفاتهم الشخصية وبيئتهم، وان اهمية التحكم الذاتي تبرز في تشكيل السلوك هو (التعزيز)، لان اكثر السلوك الذي يتم ملاحظته على الافراد يكون مكتسب من خلال التعزيز (العاني، 1989: 75)، وان التحكم الذاتي أو ما قد يطلق عليه البعض (الادارة الذاتية) من أحدث التطبيقات لوجهت النظر السلوكية في التعلم، والذي يهدف الى مساعدة الطلبة في اكتسابهم السيطرة في تعلمهم الذاتي (Manning,1991: 5)، وقد اوضح بأن سكنر التحكم الذاتي في لغة الافراط بالتعزيز، بدلاً من كونه وعي وشعور داخلي(عبد الرحمن، 1998: 558)، ويقول ان الانسان لا يختلف بطبعه كثيراً عن (الماكنة) الآلة، لأنه محكوم في السيطرة عليه بدءاً من الاسرة واتهاءً بالمجتمع، ووصف سكنر بان تعلم الافراد للتحكم الذاتي يتم عن طريق تعلم ازالة الاغراءات عقلياً ومادياً وبهذا ان الفرد قد يقاوم بشكل ما الاغراءات عن طريق اشتراكه في النشاطات شكل صريح أو مضمحل (صالح، 1988: 222)، وهذا يدل وفقاً لهذه النظرية بان التغييرات الموضوعية تعمل على تعديل السلوك الانساني، الا ان المعالجة الفردية للشخص بنفسه لتلك المتغيرات هي التي تدل على مفهوم التحكم الذاتي، فالشكل الرئيسي في التحكم الذاتي في أن الشخص نفسه عاملاً في تغيير سلوكه، وان من خلال سيطرة الفرد على بيئته يستطيع ان يسيطر فيها على ذاته، فالفرد نفسه يخضع لسيطرة البيئة، والبيئة تكاد ان تكون كلها من صنع الانسان وفقاً لرأي سكنر، فالفرد يستطيع ان يضبط ذاته عن طريق استغلاله للعالم الذي يعيشه، ان التطور الحضاري

في الحقيقة هو نوع من أنواع التدريب الجبار والمحكم على التحكم الذاتي (سكندر، 1980: 204-205)، ويؤكد بان التحكم الذاتي يستند الى مجموعة مبادئ في التعلم ولا سيما مبادئ الاشتراط الاجرائي للسلوك الإنساني، والذي يتم ذلك من خلال اعادة التنظيم للمتغيرات والظروف البيئية الحالية والتي لها العلاقة المباشرة في السلوك (ابو جادو، 2000: 205).

### ❖ النظرية المعرفية والتعلم الاجتماعي:

تنظر هذه النظرية الى الفرد بانه ظاهرة معقدة يمكنه التنبؤ بها بكفاءة على اساس من التفاعل الحتمي المتبادل، بين التكوين البيولوجي والعمليات النفسية الداخلية له وبين البيئة التي يعيشها (صالح، 1997: 200)، وهذا ماكده باندورا باستعمال هذا المفهوم ليصف الطريقة التي يتم التفاعل بها بين سلوك الفرد وبيئته، لان البيئة تؤثر في السلوك، والفرد بما يمتلكه من العوامل المعرفية يغير ويؤثر في البيئة (ابو غزال، 2006: 120)، وان قدرة الفرد في التحكم بسلوكه يعتبر الحجر الاساسي للتحكم الذاتي، اذ يشعر بأنه قادر على مواجهة ومقاومة الصعاب وتأدية ما مطلوب منه من السلوك (الخطيب، 1995: 262).

ولتنفيذ التحكم الذاتي يجب على الافراد ادراك ماتؤثر به من العوامل في افعالهم وكيف يمكنهم تبديل وتغيير هذه العوامل لكي تحدث هذه التغييرات المطلوبة التي يرغبون بها، من خلال التحليل لبياناتهم الشخصية واستعمال الوسائل والتقنيات المعينة لأحداث التغيير في الاشياء المحددة مثل انماط تفكيرهم او البيئة الطبيعية بغية تحديد حصول التغيير من عدم حصوله بحسب ما طرحه العالم باندورا في التحكم الذاتي باعتباره طريقة تؤكد على العلاقة بين سلوكيات الافراد وبيئتهم (Elliott, et al, 2000: 126).

### ب- أبرز الآراء النظرية التي فسرت الشعور بالرضا عن الحياة:

اهتم الفلاسفة اليونان في بالشعور بالرضا عن الحياة والبحث عن السعادة حتى أصبح المطلب الأسمى لهم، إذ يرى أرسطو الشعور بان الرضا عن الحياة يرتبط في صحة الانسان الجسمية والاجتماعية، لان الافراد يكسبون سعادتهم من تفاعلهم مع اوجه الحياة المتعددة وليس في انفصالهم عنها، ويؤكد كل من ابوقراط وأفلاطون ان الحكمة والعفة والشجاعة والعدالة يوصلون الى الشعور بالرضا عن الحياة وسعادة الانسان، وأن الافراد السعداء هم من توافرت بهم كل هذه الصفات (الدلفي، 2002: 15). وان الشعور بالرضا عن الحياة من المتغيرات المهمة التي تناولها علم النفس بمواضيعه المتعددة مثل (الصحة النفسية - علم الامراض النفسية والعقلية)، بوصفه علامة مهمة تدل على تمتع الافراد بالصحة النفسية، وتحمسهم للحياة واقبالهم عليها ورغبتهم في العيش بسلام (الدسوقي، 1998: 2)، وقد اختلف علماء النفس في تحديد معنى الشعور بالرضا عن الحياة والامن والاستقرار والسعادة، فرأى بعضهم بأنه الخلو من التوترات، والآخر في تحقيق التوازن بين المطالب الجسمية والنفسية، وبين مطالب الفرد والجماعة، والابتعاد عن الانحرافات، وفسره آخرون في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (علام، 2008: 436).

ولقد وضع كل من **ليو وجيلمور أسباب** للشعور بالرضا عن الحياة وهي كالآتي:

1. ان الشعور بالرضا عن الحياة يعد حالة نفسية تحدث عندما يتمتع العقل بالسكينة والهدوء.
  2. ان الشعور في الرضا العام في يوصف من خلال أربعة جوانب يتظافر جميعها لتؤدي إلى الرضا عن الحياة والسعادة هي:
    - خلو الافراد من الامراض النفسية ومن الصعوبات والمعاناة.
    - ان يكون الافراد مقبولين اجتماعياً وغير منعزلين وقادرين على التفاعل الاجتماعي.
    - التخلص من المشقة والقلق وان يكونون قادرين على العيش في حياة ممتعة.
    - ان يتمتع الافراد في الصحة النفسية والعقلية والجسمية. (LU, L& Gilmour, R, 2004: 269)
- وان أبرز **المصادر الاساسية** للرضا عن الحياة لدى المفكرين العرب: أطلق الغزالي والرازي وابن القيم، مصطلح الفضائل التي تعد مكملة لتحقيق الرضا العام والسعادة، وصنفت الى أربع مباحث وهي:
- الفضائل المكملة للسعادة الروحية: والتي تشمل العقل الانساني وكمال العلم، والشجاعة والتي كمالها المجاهدة، والعفة والتي كمالها الورع، والعدالة ويكون كماله في الإنصاف.
  - الفضائل المكملة للسعادة الجسمية: والتي تشمل الصحة، طول العمر، والقوة، والجمال، صفاء اللون، اعتدال المزاج، والتي تناسب أعضاء الجسم وقوتها.
  - الفضائل المكملة للسعادة الظاهرية: والتي تشمل، الاهل، المال، والعز(السلطان)، والعشيرة، والكرم، والجار الصالح، والدار الواسعة.

- الفضائل المكملة للسعادة التوافقية: والتي تشمل، هداية الله ورشده، وتأكيده وتسديده. (العامري، 2005: 141)

### ❖ نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد ان الافراد يحاولون التقليل من الحزن والالم وزيادة فرصهم في السعادة والتي تظهر في شعورهم بالهناء والعافية والسرور، ويؤكد بأن البحث عن السعادة وتخفيف الآلام يعد هدفاً أساسياً في السلوك الإنساني، واشباع غرائز الناس تمثل السعادة، وتمثل هذه الغرائز الميل الفطري لهم، لتحقيق الاشباع ولها هدفها في القضاء على التوتر والوصول إلى اللذة لديمومة الحياة والشعور بالرضا عنها (فرح, 1989: 25)، ولتحقيق البقاء وحب الحياة استخدمه فرويد في البداية مصطلح الطاقة الجنسية (الليبدو Libido) اعتقد منه ان الدافعية الانسانية هي (طاقة جنسية نفسية) وان الناس مدفوعون في الحصول على اللذة والمتعة، فكل الغرائز القادمة من كل جوانب الحياة تخدم هدف العيش والبقاء للإنسان، وتكون موجهة فطرياً نحو التطور والنمو والابداع، والتي توصل الى الشعور في الرضا العام للحياة (الخوaja, 2001: 46)، ويؤكد الفريد أدلر في وجود الإرادة التي تسمح للأفراد في الإبداع بأسلوب حياتهم ويكونون أكثر ملاءمة مع قابلياتهم وتجاربهم الشخصية، والتي أعطتهم اياها الوراثة والبيئة، وهذا الأسلوب يعكس مقدار الرضا عن حياتهم، وان إحدى انماط الحياة الايجابية هي بان يتبناه الافراد في تعاملهم مع المشاكل الحياتية الاساسية، وتحت هذه الظروف يميل الافراد إلى تعلم اهمية التعاون والمساواة والحب بينهم ليكون لحياتهم معنى (صالح, 1997: 103)، وإن الهدف النهائي للنشاط الإنساني في كفاحه هو تحقيق التفوق والذي يأتي على نوعين الأول منه يتخذ شكل في رغبة الافراد بالقوة والسيطرة على من حولهم وهذا الهدف خاطئ يمارسه غير الاصحاء، بينما الهدف الثاني يتخذ شكل صحيح وهو الكفاح من اجل التفوق للوصول الى الكمال في طريقة تحقيق الرضا عن الحياة فيها وهو هدف يمارسه الأصحاء (صالح, 1997: 196).

### ❖ نظرية الحاجات:

يؤمن ابراهام ماسلو صاحب التسلسل الهرمي للحاجات بأن الحاجات الانسانية الاساسية لا غنى عنها اي انها فطرية وهي تمثل القاعدة للهرم ومن ثم ارتفاعاً حتى نصل الى قمة الهرم حيث حاجة تحقيق الذات، ولا يمكن للأفراد الانتقال إلى حاجة اعلى من دون اشباع الحاجة الأقل، واعتقد ان سعادة الأنسان في حصوله على إشباع حاجاته، وفقاً لنوع الحاجات الملحة لديه، فمن يعاني من حرمان الحاجات الفسيولوجية تكون سعادته في حصوله على الطعام، وبينما قد يكون فرد آخر لا يقنع في هذا النوع من السعادة ولا يحقق له الرضا عن الحياة، فيجد ان سعادته وشعوره بالرضا عن الحياة يكون في الحب والتقدير وتحقيق الذات وغيرها من الحاجات وحسب لما يحقق لنفسه من أهداف، أي ان الانسان إذا نشأ في بيئة تشبع وتحقق حاجاته الاساسية يكون اكثر قدرة على التوافق والتكيف ويشعر بالسعادة والاطمئنان والراحة والسعادة والرضا (جابر، 1986: 582).

### ❖ نظرية الذات:

أكد روجرز ان تحقيق الرضا عن الحياة والشعور في السعادة يعتمد على بدرجة كبيرة على مدى التطابق بين الذات الواقعية مع الذات المثالية، للأفراد، ومدى التطابق بين الخبرات الذاتية للأفراد مع واقعه الخارجي، فكلما كان الافراد منسجمين في التعامل مع الواقع والمحيط الخارجي كلما أصبحوا أكثر اتزان وتوافق في سلوكهم (الخالدي، 2010: 4)، وإن الانسان يمتلك نزعة واحدة هي الكفاح من اجل تحقيق الذات والمحافظة عليها، وينعكس ذلك على شخصية الافراد وتزداد ثقتهم بذواتهم التي تدفعهم لتحقيق اهدافهم في الحياة، مما يؤدي الى شعورهم بالسعادة والرضا عن حياتهم (دافيدوف، 1983: 597).

### ❖ نظرية فيكتور فرانكل:

يرى فرانكل ان الافراد يستطيعون التغلب على جميع الظروف الصعبة التي تواجههم ويتمكنون من التغلب على متاعبهم النفسية ومشاعرهم السلبية اذا كان لحياتهم هدف ومعنى، لأن الهدف والمعنى هما الدافع الرئيسي عندهم وليس مبدأ اللذة كما ذكر فرويد (فرانكل, 1982: 105)، وان اللذة السوية لها الأثر لتحقيق الاهداف، وتحقيق الاهداف يعد سبباً لأن يكون الافراد سعداء، وان الافراد يمكنهم ان يجدوا معنى الحياة من خلال اكتشاف الخير الجمال والحق والابتكار والابداع، وان الهدف الذاتي لا يكفي لتحقيق الاحساس بالإنجاز الذي يحتاجون اليه لتكون حياتهم متزنة ويشعروا في الرضا، لأنه كلما كانت اهدافهم اكبر واسمى وخارجة عن ذاتهم كلما ازداد احساسهم بالمعنى للحياة ومن ثم الرضا عنها(فرانكل، 2004: 35).

**دراسات سابقة****اولاً: التحكم الذاتي:****❖ دراسة الاعظمي (2002):****"التحكم الموجه للذات وعلاقته بالقلق لدى طلبة كلية التربية"**

هدفت الدراسة الى التعرف التحكم الموجه الى الذات العالي، للطلبة الذين يتميزون بانخفاض درجة القلق، تألفت العينة من (320) طالباً وطالبة وكانت عينة متساوية من طلبة كلية التربية أبن رشد، ومن (4) اقسام، واعتمدت الباحثة على المقياس المعد من (نجم، 2000)، والذي يتضمن (55) فقرة، في التحكم الموجه للذات، والمقياس الثاني الذي اعده (رؤوف، 1981) والذي يتضمن (45) فقرة تقيس القلق المدرسي، توصلت الباحثة الى ان سلوك الطلبة من ذوي التحكم الموجه للذات العالي لا يتسق مع السلوك ومع الاتجاهات، وفي حين كان السلوك يتسق مع الطلبة من ذوي التحكم الموجه الى الذات المنخفضة، وهذه الحالة تفسر القلق المنخفض للطلبة ذوي التحكم الموجه للذات المنخفضة لانهم يسلكون وفقاً لمبادئهم التي تكون تحت سيطرة، وعلى خلاف الطلبة من ذوي التحكم الموجه الى الذات المرتفعة، والذين يسلكون وفقاً للمواقف التي لا تتمتع في الثبات ويكونون غير مسيطرون عليهما.

**❖ دراسة الخفاجي (2002):****"بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد"**

هدفت الدراسة الى بناء مقياس للتحكم الذاتي لدى الطلبة في جامعة بغداد، وتكونت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة، اختيرت بأسلوب المرحلي بالطريقة العشوائية من الصفوف الاولى للفرعين احدهما تخصص علمي والاخر انساني، وبلغت عدد الفقرات للمقياس المعد من (38) فقرة، استخدمت الباحثة وسائل إحصائية كانت "اختبار مربع كاي، ومعامل الارتباط الثنائي الاصيل، ومعامل ارتباط بيرسون، معامل هويت ( Hoyt )، ومعامل الخطأ المعياري للمقياس"، وتوصلت الباحثة الى امكانية استعمال المقياس التحكم الذاتي في الكشف عن الطلبة من ذوي التحكم الذاتي الواطئ.

**❖ دراسة حسن (2006):****"اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة"**

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الاضطراب ما بعد ضغوط صدمة والعلاقة التحكم الذاتي لدى الطلبة في جامعة بغداد، وتكونت العينة (200) طالباً وطالبة، وبواقع (110) من الذكور و(90) من الاناث، وأظهرت نتائج الدراسة بان النسبة من الطلبة الذين يعانون من اضطراب ما بعد ضغوط الصدمة كانت (58.1%) من الاضطرابات البسيطة و(14.9%) من الاضطرابات المتوسطة، واما مدة الإصابة بلغت (85%) من الطلبة الذين يعانون من الاضطرابات الحادة، وبلغت (11.8%) من الطلبة الذين لديهم قلة في التحكم الذاتي، وكانت نسبة (88%) من الطلبة الذين يتمتعون في التحكم الذاتي، وبوجود علاقة ارتباطية (سلبية عكسية) بين الاضطرابات ما بعد ضغوط الصدمة والتحكم الذاتي.

**❖ دراسة بحر (2009):**

**"التحكم الذاتي وعلاقته بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمات"** هدفت الدراسة التعرف على مستوى التحكم الذاتي والقلق الاجتماعي والعلاقة بين التحكم الذاتي والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى الطلبة في معاهد اعداد المعلمين والمعلمات، ولتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة في تكييف المقياس (الخفاجي، 2002) لقياس التحكم الذاتي، ومقياس (الجوراني، 2003) لقياس القلق الاجتماعي، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للأداتين على عينة عددها بلغ (250) طالباً وطالبة، ومن ثم على العينة الاساسية مؤلفة (500) طالب وطالبة، مع اعتماد معدلات الدرجات (3) سابقة للتحصيل الدراسي، وبعد وكانت النتائج ان مستوى القلق الاجتماعي منخفض وجود علاقة ارتباطية (عكسية) دلالة بين التحكم الذاتي وقلق اجتماعي، ولا يوجد فرق دالاً احصائياً في معامل الارتباط التحكم الذاتي وتحصيل الطلبة، تمتع كل من الذكور والاناث بنفس المستوى المتقارب من التحكم الذاتي ولم يكن هنالك فرق دالاً احصائياً في معاملي الارتباط للتحكم الذاتي والقلق الاجتماعي، وكذلك التحكم الذاتي وتحصيل الطلبة الدراسي في متغير الجنس.

❖ **السناوي (2014):****"التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية"**

هدف البحث التعرف على المستوى للتحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وفقاً لمتغيري (الجنس والفرع)، وبلغت عينة البحث (200) طالب وطالبة في المرحلة الإعدادية، وقامت الباحثة ببناء المقياس وبلغ في الصورة النهائية (30) فقرة وثلاث مجالات، واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية (الاختبار التائي لعينة وعينتين، ومعامل ارتباط بيرسون)، وتوصلت الى نتائج أهمها امتلاك العينة مستوى جيد من التحكم الذاتي، وجود فرق دال احصائياً لصالح الذكور والفرع العلمي.

❖ **عبود ونسرین (2020):****"مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دوما"**

هدف البحث التعرف على المستوى للتحكم الذاتي لدى طلبة في المرحلة الثانوية في الصف العاشر، وفقاً للمتغيرات (الجنس- التخصص الدراسي- المستوى الدراسي للأهل)، شملت العينة (383) طالباً وطالبة بالطريقة العشوائية الطبقية، وتم الاعتماد على مقياس التحكم الذاتي (بون، 2004) والذي تم تعريبه واستخراج خصائصه السيكوسوماتية، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج النتائج، والتي توصلت الى ان تتمتع طلبة الثانوية بمستوى مرتفع من التحكم الذاتي، ووجود فرق لصالح الإناث وفقاً لمتغير الجنس، ووجود فرق لصالح الطلبة في الثانوية العامة، ولايوجد فروق وفقاً لمتغير المستوى الدراسي للأهل.

❖ **ثانياً: الشعور بالرضا عن الحياة:**❖ **دراسة سليمان (2003):****"الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها"**

هدفت الدراسة للتعرف على الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات عند مديري المدارس الحكومية ومديراتها في المحافظات الشمالية بفلسطين، وفقاً للمتغيرات (الجنس- المؤهل العلمي-عدد سنوات الخدمة- الحالة الاجتماعية - الدخل الشهري)، وأعد الباحث المقياس الخاص بقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات، وتم التحقق من صدق الأداتين وكذلك ثباتهما، ثم تطبيقهما على العينة تكونت من (302) مدير ومديرة، أخذت في طريقة عشوائية بسيطة، واستعمل (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين- معامل الارتباط البيرسون- معادلة ألفا كرونباخ- التحليل التباين أحادي- واختبار شيفيه)، وكانت النتائج لا يوجد علاقة الارتباطية بين درجة مستوى الرضا عن الحياة مع تقدير الذات، وكان يوجد تأثير عالياً دال لعامل متغير الجنس ولصالح (الإناث) في الرضا عن الحياة.

❖ **دراسة رشوان وجابر (2006):****"الذكاء الوجداني وتأثيره في التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي"**

هدفت الدراسة في الكشف عن تأثير كل من العمر والجنس (ذكور- إناث)، بالتوافق وأبعاده والرضا عن الحياة وأبعاده، والذكاء الوجداني كالقدره وأبعاده، في المدى العمري (11 - 14) سنة، ولتحقيق الأهداف تم قياس الذكاء الوجداني بالمقياس الذي أعده (Moon, 1996) بعد تعريبه ويتكون المقياس (47) فقرة، ومقياس الرضا عن الحياة المعد (Huebner, 1994) والذي يتكون من (5) أبعاد هي الرضا عن (الأسرة-الأصدقاء-المدرسة-الذات -البيئة)، وبعد التحقق من الصدق وثباتهما، تم تطبيقهما على (300) تلميذ وتلميذة، بصورة عشوائية من صفوف (السادس الابتدائي-الأول -الثالث الإعدادي)، واستخدم الأدوات الاحصائية (تحليل التباين العاملي (2\*4)- تحليل التغير- تحليل الانحدار المتعدد- نموذج المعادلة البنائية- معادلة ألفا كرونباخ- اختبار شيفيه) وتم التوصل للنتائج إلى انه لا توجد الفروق الدالة إحصائياً في التوافق والرضا عن الحياة والذكاء الوجداني لدى عينة الدراسة لتأثير الجنس والعمر.

❖ **دراسة علوان (2007):****"الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية"**

هدفت الدراسة الكشف على ارتباط بين متوسطات الدرجات لمقياس الرضا عن الحياة ومقياس الوحدة النفسية، لدى العينة المكونة من (زوجات الشهداء الفلسطينيين)، والتعرف على الفروق في المتوسطات للدرجات كلا المقياسين، تبعاً للمتغيرات (تاريخ الاستشهاد- الوضع الاقتصادي- المستوى التعليمي- المهنة- الخلفية الثقافية)، وأعدّ مقياس الرضا عن الحياة من قبل الباحث وتكون (30) فقرة، و (5) مجالات (السعادة- والعلاقات الاجتماعية- الطمأنينة- الاستقرار الاجتماعي- التقدير الاجتماعي)، وإعداد المقياس الوحدة النفسية مكون (30) فقرة، في ثلاثة مجالات (العزلة والانسحاب- قلة الأصدقاء- الشعور بالإهمال)، وتحقق من الصدق للأداتين والثبات، تألفت العينة (211) من زوجات الشهداء في غزة، اختبرهن في الطريقة العرضية، واستخدم الأدوات الإحصائية (الاختبار التائي للعينة واحدة- معادلة ألفا كرونباخ- تحليل تباين الأحادي- اختبار شيفيه- معامل ارتباط بيرسون)، وكانت النتائج لا توجد هناك علاقة ارتباطية بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة ومتوسطات درجات الوحدة النفسية ولا يوجد فروق دال بين متغيري البحث.

❖ **دراسة فاروت (2007):****"الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى"**

هدفت الدراسة الكشف عن علاقة الرضا عن الحياة والسمات الشخصية لدى الطالبات في الجامعة ببعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية- العمر - التخصص - نوع السكن - المستوى الدراسي)، وبلغت العينة (480) طالبة، وتراوحت اعمارهن (18-24) سنة، واستخدم المقياس الرضا عن الحياة المعد من (دسوقي، 1999)، ومقياس قائمة العوامل الخمسة للشخصية (كوستا وماكري) ترجمة (بدر الانصاري، 1997)، واستخدم الوسائل الإحصائية (الاختبار التائي لعينة واحدة- تحليل التباين الأحادي- معامل ارتباط بيرسون)، كشفت النتائج الدراس بأن هناك علاقة الارتباطية الموجبة بين الرضا عن الحياة وسمات (الانبساطية والطيبة - يقظة الضمير) بينما وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة وسمية (العصابية)، وعدم وجود الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمتوسطات الدرجات التي حصلن عليها الطالبات في المقياس للرضا عن الحياة في ضوء متغيرات كل من (الحالة الاجتماعية- العمر - التخصص - نوع السكن - المستوى الدراسي).

❖ **دراسة عبد الغني (2009):****"أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة واساليب التعلم مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة"**

هدفت الدراسة كشف العلاقة بين الأنماط في التعلق بكل من الرضا عن الحياة والاساليب للتعامل مع الضغوط النفسية، وكانت عينة البحث (620) من الافراد في منتصف العمر، ولتحقيق الأهداف تم تطبيق مقياس أنماط التعلق للراشدين (بيرنن وآخرون)، ومقياس الرضا عن الحياة (دسوقي، 1999)، ومقياس الاساليب للتعامل بالضغوط النفسية (عزني، 1999)، والنتائج كانت امتلاك العينة مستوى جيد من شعورهم بالرضا عن الحياة، وعدم وجود علاقة الارتباطية الدالة بين الانماط للتعلق والرضا عن الحياة.

❖ **مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:**

- وبعد الاستعراض لأهم الدراسات السابقة التي تناولت التحطم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة نلاحظ ما يأتي:
- 1- استفاد الباحث منها في تدعيم موضوع البحث وتعزيزه، إذ ان جميعها لم تتناول المتغيرين معاً اللذان تناولهم البحث، مما قد يعطي مؤشراً جديداً وازافة لمجالات البحث العلمي.
  - 2- استفادة الباحث منها في تعميق الرؤية النظرية والتطبيقية ووضع الأهداف، والمنهجية التي سوف يتبعها الباحث عند اختيار العينة، واختيار التحليل الإحصائي للبيانات.
  - 3- اطلاع الباحث على الاطر النظرية والمقاييس المستعملة فيها، والاستفادة منها في البحث.
  - 4- المقارنة بين النتائج التي سيتم التوصل لها، مع نتائج الدراسات السابقة.

## إجراءات البحث

وتتضمن تحديد مجتمع البحث واختيار العينة وإيجاد كل من الصدق والثبات للمقياسين المستعملين وفقاً لمتطلبات البحث.

## مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث بطلبة الصف السادس الاعدادي في ممثلة وزارة التربية في اربيل للعام الدراسي (2023-2024)، والبالغ عددهم (3725) طالباً وطالبة في (55) مدرسة ثانوية، توزعوا وفقاً للجنس بواقع (1742) ذكور، و (1983) اناث.

## عينة البحث

بعد تحديد المجتمع سحبت عينة عشوائية طبقية بلغت (300) طالب وطالبة من الصف السادس الاعدادي من (8) مدارس ثانوية، وبواقع (4) مدارس للذكور، و(4) مدارس، وان نسبة العينة الى المجتمع كانت (10%) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) العينة الأساسية للبحث

السادس الاعدادي		الصف اسم المدرسة
الاناث	الذكور	
	46	الأمين للبنين
	53	حميرين للبنين
	39	الامل للبنين
	37	هولير للبنين
42		الامل للبنات
28		الخوارزمي للبنات
30		سيوان للبنات
25		بحركة للبنات
125	175	المجموع
300		المجموع الكلي

## استخدم الباحث أداتين هما:

## أ- مقياس التحكم الذاتي:

تم اعداد المقياس من قبل الباحث، ويتكون من (58) فقرة، ووضع امام كل فقرة بدائل الاستجابة الثلاثية وهي (أوافق دائماً، أوافق احياناً، لا أوافق مطلقاً).

## ب- مقياس الشعور بالرضا عن الحياة:

تم اعداد المقياس من قبل الباحث، ويتكون من (45) فقرة ذات بدائل الاستجابة ثلاثية وهي (اوافق دائماً، اوافق احياناً، لا أوافق مطلقاً).

## صدق الأداتين:

تم تحقق الباحث من الصدق للأداتين ظاهرياً، وهذا النوع من الصدق يقوم على مدى مناسبة المقياس لما يقيسه والى ما يبدو بصورة ظاهرياً انه يقاس (عمر واخرون، 2010: 62)، وللتأكد الباحث من مدى الصلاحية فقرات المقياسين، فتم عرضهما في صيغتهما الاولية على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص والبالغ عددهم (10)<sup>(\*)</sup> خبيراً، وبناءً على آرائهم تم اجراء

(\*)

6- أ.م.د احمد وعداالله الطريا  
7- أ.م.د قيس محمد علي  
8- أ.م.د علي سليمان الجميلي  
9- أ.م.د تمار محمد عزيز

1- أ.د أسامة حامد محمد  
2- أ.د ندى فتاح العبايجي  
3- أ.م.د ياسر محفوظ حامد  
4- أ.م.د صبيحة ياسر مكطوف

التعديلات الطفيفة على الفقرات اذ تم الاعتماد على نسبة اتفاق (80%) فأكثر وقد حذفت الفقرات (15، 48، 51) من مقياس التحكم الذاتي، وفقرات (7، 19، 34) من مقياس الشعور بالرضا عن الحياة.

### القوة التمييزية للمقياسين:

لغرض حساب القوة تمييز الفقرات للمقياسين تم إجراء الخطوات التالية:  
سحبت العينة بطريقة عشوائية من خارج العينة الأساسية للبحث من الثانويات (بحركة للبنين، الرافدين للبنين، النصر للبنين، الصفا للبنين، سيوان للبنين، التسامح للبنات، الصديق للبنات، اوات للبنات، كانجان للبنات، التعايش للبنات، النصر للبنات) وبلغت العينة للتمييز (326) طالباً وطالبة، وان الحجم لعينة التمييز الفقرات للمقياس يمكن ان يكون (5) أمثال العدد للفقرات (عودة وخلييل، 1988: 178).

1-تم تطبيق المقياسين على عينة التمييز وثمر صححت الاستجابات الطلبة وحسبت الدرجة الكلية لكل أستجابته.  
2-رتبت الاستمارات بطريقة تنازلية من أعلى استجابة إلى ادناها بحسب الدرجة التي تم الحصول عليها لكل من الطالبة، وقد اوضح (Kelley) بأنه عند توزيع الاستمارات بصورة اعتدالية تكون النسبة المثالية الفاصلة للمجموعتين دنيا وعليا هي 27% (أبو علام، 2011: 115).

وهكذا اعتمد الباحث على هذه النسبة 27% من الدرجات (العليا - والدنيا)، والتي بلغت عدد كل منه (88) طالباً وطالبة، وحساب الاختبار (t) للعينتين المستقلتين والتحقق من الدلالة في الفروق لدرجات المجموعتين، وأتضح بأن القيمة (t) المحسوبة لمقياس التحكم الذاتي تتراوح بين (1,129-14,512)، وعند مقارنة القيمة (t) الجدولية التي بلغت (1,96) وفي المستوى للدلالة (0,05)، والدرجة للحرية (174)، واتضح للباحث بان جميع فقرات المقياس مميزة ما عدا الفقرات (12، 28، 37) فتمت حذفها، وكانت القيمة (t) المحسوبة لمقياس الشعور بالرضا عن الحياة تراوحت بين (0,893-13,577)، وعند مقارنة مع القيمة (t) الجدولية التي بلغت (1,96)، وعند المستوى دلالة (0,05)، وفي الدرجة الحرية (174)، اتضح بأن جميع الفقرات المقياس مميزة ما عدا الفقرات (4، 15) فتمت حذفها، وبذلك اصبح عدد الفقرات للمقياسين بصورتها نهائية (52) فقرة، و(40) فقرة، وملحق (1) وملحق (2).

### الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون البسيط في التحقق من العلاقات بين الدرجة لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له، في الرجوع الى البيانات التي توفرت عنده من العينة عند استخدام التحليل في أسلوب اختيار المجموعتين المتطرفتين، وكانت المعاملات الارتباط تراوحت ما بين (0,079-0,805) لمقياس التحكم الذاتي، و (0,046-0,687) لمقياس الشعور بالرضا عن الحياة، ومن المتعارف عليه في مجال بناء أدوات القياس في البحوث النفسية كلما ازادت درجة معامل الارتباط بين كل فقرة مع المجموع الكلي للفقرات اصبح الاحتمال في حصول المقياس بصورة أكثر تجانس (عباس واخرون، 2014، 286)، ولتعرف الباحث على الدلالة في معاملات الارتباط استخدم الاختبار (t) للدلالة على الارتباط، وتبين عند المقارنة بين القيم ل (t) المحسوبة والقيمة ل (t) الجدولية البالغة (1,980)، في مستوى دلالة (0,05)، والدرجة حرية (174)، وان (12، 28، 37) من الفقرات في المقياس الأول و(4، 15) من المقياس الثاني فتم استبعادها لأن قيم (t) المحسوبة كانت أقل من القيمة ل (t) الجدولية.

### ثبات الأداتين:

يظهر مفهوم الثبات اتساق درجات المقاييس لمجموعة معينة من الافراد أي ان الاتساق عبر الزمن او اتساق مفردات المقياس ذاته (ابو علام، 2009: 89)، وقد تم حساب الثبات للمقياسين في طريقة إعادة الاختبار، وتم تطبيق المقياسين على العينة المؤلفة من (60) طالب وطالبة، من طلبة مدارس في ممثلية وزارة التربية بأربيل من ثانويات (العلم النافع للبنين، المستقبل للبنين، زوزك للبنين، مريم الطاهرة للبنات الانبار للبنات، جوارجر للبنات)، ومن خارج عينة البحث بتاريخ (2-1-2024) يوم الثلاثاء، واعد التطبيق بعد مضي (15) يوم من التطبيق الأول على الطلبة نفسهم بتاريخ (17-1-2024) يوم الأربعاء، واستخدم معامل ارتباط بيرسون في حساب معامل الثبات، وقد بلغ معامل الثبات لمقياس التحكم الذاتي (0,82)، اما معامل الثبات لمقياس الشعور بالرضا عن الحياة قد بلغ (0,81)، مما يشير ذلك إلى أن المقياسين يتمتعان في معامل الثبات جيد.

**تطبيق المقياسين:**

طبق الباحث المقياسين على (300) طالبا وطالبة من طلبة الصف (السادس العلمي) في مدارس الثانوية التابعة لممثلة وزارة التربية بأربيل بتاريخ (19-26/2/2024).

**تصحيح المقياسين:****أ- مقياس التحكم الذاتي:**

صححت الاستمارات (المقياس) في الجمع الجبري للدرجات، وبما ان المقياس كان مكون من (52) فقرة، ببدائل ثلاثية فان المتوسط الفرضي للمقياس بلغ (104)، وأدنى درجة (52)، و اعطيت درجات (3، 2، 1) في التوالي لبدائل الاستجابة.

**ب- مقياس الشعور بالرضا عن الحياة:**

ت- صححت الاستمارات (المقياس) في الجمع الجبري للدرجات، وبما ان المقياس كان مكون من (40) فقرة، ببدائل ثلاثية فان المتوسط الفرضي للمقياس بلغ (80)، وأدنى درجة (40)، و اعطيت درجات (3، 2، 1) في التوالي لبدائل الاستجابة.

**الوسائل الاحصائية:**

- 1- الاختبار (t) لعينة واحدة، لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والفرضي.
- 2- معامل الارتباط بيرسون الخاص بصدق الاتساق الداخلي، والثبات للمقياس.
- 2- الاختبار (t) الخاص لدلالة المنوية معامل الارتباط، والقوة التمييزية، وفروق الدلالة.

**عرض النتائج ومناقشتها****الهدف الأول: التعرف على مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.**

لمعرفة الدلالة للفرق بين المتوسط الفرضي والحسابي المحقق تم المعالجة للبيانات احصائيا باستخدام الاختبار (t) لعينة واحدة وأظهرت النتائج ان القيمة (t) المحسوبة البالغة (3.816) أكبر من القيمة (t) الجدولية التي بلغت (1.96)، وهذا يدل على وجود الفرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (299)، ومما يشير الى ان طلبة المرحلة الاعدادية وقعوا ضمن فئة وسطى من التحكم الذاتي، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) نتائج الاختبار (t) لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والحسابي للتحكم الذاتي

المتغير	العدد	متوسط الفرضي	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة التائية		المستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
التحكم الذاتي	300	104	109.834	22.305	3.816	1.96	دال

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى امتلاك الطلبة بمستوى من التحكم الذاتي الى قدرتهم على مواجهة لكثيرة من المشكلات الدراسية، والنفسية، والاجتماعية، وفي النتيجة أدى ذلك الى فهم حاجات الطلبة والاحترام لكيانهم ولشخصيتهم المستقلة من الوالدين والإدارة والمدرسين، مكن من مساعدتهم على التشبع من المعايير والقيم الانسانية والاجتماعية بصورة راسخة وسليمة، ومن ثم اصبح لديهم السيطرة على الذات في العديد من المواقف وامتلكهم الضمير النشط اعد حاجزاً واقياً لهم، وقادراً على التحمل للمسؤولية والمقاومة بقوة لجميع الاغراءات من اجل تحقيق اهداف مستقبلية سامية، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة لكل من (بحر، 2009) (السناوي، 2014) و (عبود ونسرين، 2020).

**الهدف الثاني: التعرف على مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية.**

لمعرفة الدلالة للفرق بين المتوسط الفرضي والحسابي المحقق تم المعالجة للبيانات احصائياً باستخدام الاختبار (t) لعينة واحدة وأظهرت النتائج ان القيمة (t) المحسوبة البالغة (5.086) أكبر من القيمة (t) الجدولية التي بلغت (1.96)، وهذا يدل على وجود الفرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (299)، ومما يشير الى ان طلبة المرحلة الاعدادية وقعوا ضمن فئة وسطى من الشعور بالرضا عن الحياة، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) نتائج الاختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسط فرضي وحسابي للشعور بالرضا عن الحياة

مستوى الدلالة 0.05	قيمة التائية		انحراف المعيارى	متوسط الحسابى	متوسط الفرضى	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دال	1.96	5.086	18.148	92.374	80	300	الشعور بالرضا عن الحياة

ويعزو الباحث نتيجة تمتع الطلبة في هذه المرحلة بمستوى جيد من الشعور في الرضا عن الحياة، وذلك بسبب قناعة الطلبة بحياتهم الدراسية وشعورهم بالفخر لما وصلوا اليه وما يطمحون للوصول اليه وتحقيقه في هذه المرحلة، وكذلك توافقهم مع الظروف الموجودة في بيئتهم المدرسية والمحيطه بهم وتحمسهم وإقبالهم نحو تحقيق أهدافهم، ورغبتهم الحقيقية في العيش والشعور بالسعادة والرضا، ولا ننسى ان الطلبة في هذه المرحلة يعتمدون على أهلهم في تلبية متطلباتهم المتعددة، فهم غير متحملين للمسؤولية فقط القيام بواجباتهم الدراسية، ومما يؤدي الى النظرة التفاؤلية وإقبالهم على الحياة، وامتلاكهم للأحلام والطموحات التي يبنونها لتحقيق سعادتهم، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عبد الغني، 2009).

**الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية.**

لغرض التعرف على العلاقة بين التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة فقد اظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) وجود العلاقة بين التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة، إذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (0,429)، وللتعرف على الدلالة لمعامل الارتباط، فقد استعمل الاختبار (t) الخاص بذلك، واطهرت النتيجة بان القيمة (t) المحسوبة بلغت (31,417) وهي أعلى من القيمة (t) الجدولية والبالغة (1,960)، عند المستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298)، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) معاملات الارتباط بين التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة

المستوى الدلالة	قيمة التائية		المعامل الارتباط بين المتغيرين	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة			
0,05 دال إحصائياً	1,960	31,417	0,429	300	التحكم الذاتي x الشعور بالرضا عن الحياة

تشير هذه النتيجة بوجود علاقة دالة إحصائياً بين التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة، وقد يعزى الباحث السبب في هذه العلاقة في ضوء ما توصلت له نتيجة الهدفين الاول والثاني ان المتوسط الحسابي المتحقق للتحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة، أعلى من المتوسط الفرضي، وهذا يدل بان الطلبة الذين يتمتعون بالتحكم الذاتي يكون لديهم شعور بالرضا عن حياتهم، فالرضا عن الحياة يتعزز بالتحكم الذاتي.

**الهدف الرابع: التعرف على الفروق في العلاقة بين التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)**

ولتحقيق هذا الهدف طبق الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، واذ بلغَ العدد للطلاب الذكور (175)، اما عدد الطالبات الإناث فقد بلغ (125) وقد أوضحت النتائج بانه لا يوجد فرق دال احصائى وفق متغير الجنس (ذكور- اناث)، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

المستوى الدلالة 0,05	قيمة التائية		انحراف المعياري	متوسط الحسابي	الدرجة حرية	العدد	الجنس	المتغير
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	1,96	1.416	17.142	111.725	298	175	ذكور	التحكم الذاتي
			8.395	106.943				
غير دالة	1,96	1.079	12.847	93.976	298	175	ذكور	الشعور بالرضا عن الحياة
			14.366	90.772				

وقد تعزى هذه النتيجة الى الأساليب في التنشئة الاجتماعية التي باتت متقاربة ومتشابهة وفق التطورات التي يعيشها الطلبة ووجودهم في بيئة مدرسية واجتماعية واحدة، ولديهم حالة من الاستقرار في العيش، والتي جعلت من الذكور والاناث لديهم تحكم في ذواتهم ويشعرون في رضا عن حياتهم بالرغم من الحياة البسيطة التي يعيشها الطلبة النازحين في مدارس ومنازل قد تفتقر لأبسط الأشياء ولكنها تتسم بالقناعة.

#### التوصيات:

- 1- تفعيل الدور الارشادي (المرشد التربوي - مرشد الصف) في المدارس لتقديم التوجه التربوي والعلمي، وتقديم المساعدة لهم والتغلب على المشكلات التي تعترضهم، وللنهوض بمستواهم الدراسي الذي يؤمن لهم مستقبلاً يتوافق مع طموحاتهم واهدافهم.
- 2- التعاون الفعال والمستمر بين البيت والمدرسة اولياء الأمور لتعزيز مفهوم الشعور بالرضا عن الحياة وتحقيق وجودهم وإقامة علاقات تتسم بالمحبة والمودة، وخلق التواصل الاجتماعي السليم الذي يتسم بالاحترام والتعامل بالثقة عالية لتطوير قدرات وقابليات الطلبة في التفاعل مع الحياة.
- 3- اقامة الندوات والورش التي تعمل على توعية الطلبة بدورهم المهم في النهوض بالواقع بما له من مردود ايجابي في رفع مستوى التحكم الذاتي واتخاذ كافة السبل الكفيلة لذلك.
- 4- اغناء البيئة المدرسية بأنشطة الرياضية والفنية وثقافية والادبية والاجتماعية، وتشجيع الطلبة في الانخراط بهذه النشاطات والعمل التعاوني الجماعي المدرسي.

#### المقترحات:

- 1- اجراء مجموعة دراسات مماثلة للتعرف عن العلاقة بين التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة على عينات أخرى. ومتغيرات اخرى مثل السلوك القيادي ومستوى الطموح.
- 2- اجراء دراسة ارتباطية بين التحكم الذاتي ومستوى الطموح والسلوك القيادي وانماط التفكير، والشخصية وسماتها.
- 3- اجراء دراسة ارتباطية بين الشعور بالرضا عن الحياة والذكاء الانفعالي، والتحصيل الدراسي، والاتزان الانفعالي، تحمل المسؤولية.

#### المصادر والمراجع

- ابراهيم، عبد الستار (1993): العلاج السلوكي المعرفي الحديث، ط (1) القاهرة.
- ابو جادو، صالح محمد علي (2000): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، الطبعة (2)، دار المسيرة للنشر والطباعة، الأردن.
- ابو حلاوة، محمد السعيد (2010): جودة الحياة: المفهوم والابعاد، ورقة عمل ضمن أطار فعاليات المؤتمر الدولي العلمي السنوي لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، مصر.
- أبو علام، رجاء محمود (2011): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، دار النشر والتوزيع للجامعات.
- ابو علام، صلاح الدين محمود (2009): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط(1)، دار الفكر، مصر.
- ابو غزال، معاوية محمود (2006): نظريات التطور الانساني وتطبيقاتها التربوي، الطبعة (1)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الاردن.

- اراجيل، مايكل (1993): سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل يونس، مراجعة شوقي جلال، دار الغريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- الأعظمي، ليلى عبد الرزاق (2002): التحكم الموجه للذات وعلاقته في القلق لدى طلبة كلية التربية جامعة بغداد، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (45).
- الألوسي، احمد اسماعيل (2001): فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- بحر، امثال خضير (2009): التحكم الذاتي وعلاقته بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية ابن رشد، العراق.
- التميمي، صلاح حسن داود (2022): أثر برنامج تربيوي ارشادي بأسلوب التنظيم في تخفيض الذات الزائفة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة ديالى، العراق.
- جابر، عبد الحميد جابر (1986): نظريات الشخصية البناء-الديناميات - النمو- طرق البحث والتقويم، مكتبة النهضة العربية للنشر، مصر.
- جودة، آمال (2006): العلاقة بين اساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات، العدد (7)، فلسطين.
- حبيب، مجدي عبد الكريم (1997): التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد الابعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة علم النفس، العدد 41، 78\_50.
- حسن، براء محمد (2006): اضطراب ما بعد الضغوط النفسية والعلاقة بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية جامعة بغداد، العدد (10)، العراق.
- الخالدي، اديب محمد (2009): المرجع في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان، الاردن.
- الخالدي، خضر ذيب مبارك (2010): نقاط حول نظرية الذات لكارول روجرز، منتدى الارشاد التربوي والنفسى بين الاصاله والمعاصرة، عمان، الاردن
- الخطيب، جمال (1995): تعديل السلوك الإنساني، ط(3)، مكتبة الفلاح للنشر، الامارات.
- الخفاجي، عفاف زياد (2002): بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد، العراق.
- الخوارجا، عبد الفاتح محمد (2002): الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق: مسؤوليات وواجبات المرشدين دليل الاباء والمرشدين، الدار العلمية الدولية للنشر، الاردن.
- دافيدوف، ليندال (1983): المدخل الى علم النفس، ترجمة السيد الطواب وآخرون، ط2، دار ماكجرهيل للنشر والتوزيع، مصر.
- داود، عزيز حنا وناظم هاشم العبيدي (1990): علم نفس الشخصية، طبع مطبعة التعليم العالي، الموصل، العراق.
- الدسوقي، مجدي محمد (1998): دراسة أبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، المصرية للدراسات النفسية مجلة دورية، مجلد (8)، عدد (20)، مصر.
- الدلفي، محسن (2002): الفرح والسعادة والتطور، دار جبهة للنشر، عمان، الاردن.
- ربيع، محمد شحاته (1986): تأريخ علم النفس ومدارسه، دار الصحوة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- رجيعة، عبد الحميد عبد العظيم (2009): تحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس، مجلة كلية التربية، المجلد (19)، العدد (1) جامعة الإسكندرية، مصر.
- رشوان، ربيع عبده وجابر محمد عبد الله (2006): الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا من الحياة والانجاز الأكاديمي، مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، جامعة حلوان، المجلد (12)، العدد (4)، مصر.
- الريماوي، محمد عودة (1998): علم النفس الطفل، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- سكر، ب، ف (1980): تكنولوجيا السلوك الإنساني، ترجمة د. عبد القادر يوسف ومحمد رجا الرديني، سلسلة عالم المعرفة للنشر، العدد 32، الكويت.
- سليمان، عادل محمود (2003): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- السنائي، بشرى خطاب عمر (2014): التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة اداب الفراهيدي، ع (19)، العراق.
- شلال، سماح حمزة (2011): التحكم الذاتي وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى المعلمين والمعلمات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات.
- شلتر، داون (1983): نظريات الشخصية، ترجمة الكربولي، حمد دلي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- شوكت، عواطف احمد (2000): التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعد الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي، مجلة دراسة نفسية، المجلد (10)، العدد (1).
- صالح، قاسم حسين (1988): الشخصية بين التنظير والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، العراق.
- صالح، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس، دار الجيل، ط1، اليمن.
- صالح، قاسم حسين (1997): محاضرات في الشخصية غير السوية، مرحلة الدكتوراه، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- صالح، قاسم حسين (1998): نظريات معاصرة في علم النفس، مكتبة الجيل الجديد، ط1، اليمن.
- العامري، عبد الله محمود (2005): السعادة في المنظور الاسلامي، دار ابن حزم.
- العاني، نزار محمد سعيد (1989): اضواء على الشخصية الإنسانية، الطبعة الأولى، دار الشؤون الثقافية، بغداد، العراق.

- عباس، رائد حسين (2005): ثقافة المراهقين في ظل تطور وسائل الاتصال، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، عدد (44).
- عباس، محمد خليل وآخرون (2014): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط5، دار المسيرة للنشر، الاردن.
- عبد الرحمن، محمد السيد (1998): دراسات في الصحة النفسية، ط(2)، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عبد الغني، رباب بنت رشاد (2009): انماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة واساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة ام القرى، سعودية.
- عبود، ضحى ونسرين نسرين حمد الخطيب (2020): مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دوما، مجلة واسط للعلوم الإنسانية، المجلد (16) العدد (46)، العراق.
- العزة، سعيد حسني وعبد الهادي جودت عزت (2001): تعديل السلوك الإنساني، الطبعة 1، الدار الدولية ودار الثقافة للنشر، عمان، الأردن.
- علام، سحر فاروق (2008): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من الطلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، الدراسات النفسية، مصر.
- علوان، نعمات شعبان (2007): الرضا عن الحياة وعلاقته في الوحدة النفسية، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية)، م (16)، ع (2)، فلسطين.
- عمر، محمود احمد وآخرون (2010): القياس النفسي والتربوي، دار المسيرة، الاردن.
- العناني، حنان عبد الحميد وآخرون (2001): سيكولوجية طفل ما قبل المدرسة، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عودة، أحمد سليمان و خليل يوسف الخليلي (1988): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الفكر للنشر، الأردن.
- الفتاح، فاروق عبد (1985): علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، ع 6، المجلد 2، كلية التربية بالكويت.
- فرانكل، فكتور (1982): الانسان يبحث عن المعنى، ترجمة د. طلعت منصور، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- فرانكل، فيكتور (2004): إرادة المعنى، ترجمة الدكتورة ايمان فوزي، دار زهراء الشروق للنشر، القاهرة، مصر.
- فرح، محمد سعيد (1989): البناء الاجتماعي والشخصي، المعرفة الجامعية، مصر.
- قاروت، بسمة بنت حسن محمد (2007): الرضا والعلاقة ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
- مزوك، صاحب وسعدون نهلة عبودي (2008): تعديل السلوك، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- مؤمن، داليا (2004): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار الالاعقلانية واحداث الحياة الضاغطة: المؤتمر السنوي(11)، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- هورني، كارين (1988): صراعاتنا الباطنية، ترجمة د. عبد الودود محمد، دار الشؤون الثقافية العامة للنشر، بغداد، العراق.

#### المصادر الأجنبية:

- Elliott, S, Kratochwill, T, Cook, J & Travers, J, (2000): Educational psychology 3rd eds mc Grow – Hill, companies, Ine, New York.
- Kanfer, F, H, & Goldstein, A, P, (1980): Helping people change, 2nd text book of methods, American, park, DAIA57107, 2987.
- Lu, L, Gitmour, R (2004): Culture and Conceptions of Happiness: Individual oriented and Social Oriented SWB, Journal of happiness studies, Vol. 5.
- Manning, B, H (1991): Cognitive self-instruction of classroom process, Aibany, Ny: state university of New York press.
- Mayers, David. G. (1988): Social Psychology, New York. McGrow – Hill international.
- Ryff, C., et al., (2006): Psychological well- Being and Ill- Being, Dorthey Have Distinct or Mirrored Biological correlates? Psychotherapy Psychosomatics.
- Yeh, (2000): self-regulated learning: Apath to success, the University of Houston. www google. com.
- Zimmerman, B, J, (1990): Self-regulated learning academic achievement: an overview, educational psychologist.

## ملحق (1) مقياس التحكم الذاتي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	أوافق دائماً	أوافق أحياناً	لاأوافق مطلقاً
1	أتمكن من مقاومة اغراءات الحياة			
2	امتلك القدرة على مقاومة العادات السيئة			
3	أحب النشاط والحيوية			
4	أؤمن بمقولة اجلس اعوج وتكلم عدل			
5	اسيطر على افعالي واقوالي			
6	يعتمد زملائي علي بوضع جدول الامتحانات			
7	استيقظ صباحاً قبل ان يرن جرس المنبه			
8	أقول (لا) عندما يتطلب مني ذلك			
9	التزم بوعودي مع الاخرين			
10	احافظ على الاسرار			
11	أتانا قبل اصدار الاحكام			
12	تروق لي مقولة الفيلس الأبيض ينفع في اليوم الأسود			
13	أرتب غرفتي وكتبي			
14	اسامح من يخطئ الي			
15	أحب الانضباط داخل الصف			
16	أكمل جميع واجباتي المدرسية			
17	اتجنب الأطعمة المضرة			
18	التزم بالنصائح والارشادات الصحية			
19	اضع اهداف بعيدة المدى وأسعى الى تحقيقها			
20	اضبط جميع انفعالاتي			
21	أفكر في النتائج التي توصلني لما اطمح اليه			
22	التزم الحذر في جميع المواقف			
23	اعمل على تطوير نفسي في المجال العلمي			
24	اراجع درجاتي التي حصلت عليها			
25	انفذ ما مطلوب مني من قبل المدرسين			
26	أتمكن من السيطرة على رغباتي			
27	اضبط مشاعر الغضب التي قد تتابني			
28	اعيد الواجبات التي فشلت في حلها			
29	أتأنا عند اختيار المهنة المستقبلية			
30	اكافأ نفسي عند نجاحي في الامتحانات			
31	اشعر بالحماس عند انجازي الواجبات بأتقان			
32	التجارب التي مررت بها تجعل مني أكثر قوة			
33	اسامح زملائي الذين يخطئون بحقي			
34	اتعامل بعقلانية في جميع المواقف			
35	اتخذ القرارات بحكمة			
36	اطمح الى غد أفضل			

ت	الفقرات	أوافق دائما	أوافق أحيانا	لاأوافق مطلقا
37	اضع احتمالات واثقق من صحتها عند معالجة المشكلات			
38	أفكر في النتائج المترتبة لأعمالي			
39	التزم بالهدوء في المواقف المزعجة			
40	اعيد المحاولة بعد الفشل			
41	اومن بان لكل مشكلة حل			
42	ابتعد عن اتخاذ القرارات ساعة الغضب			
43	وصولي الى مرحلة منتهية جعل مني أكثر رزانة			
44	اتعامل مع زملائي بدون تمييز			
45	اندمر على بعض السلوكيات مع زملائي			
46	اتسم بالتواضع			
47	اعاقب نفسي لو اخذت درجة متدنية			
48	ابحث عن كل ما هو جديد من معلومات			
49	ابتعد عن الانانية والحسد والغيرة			
50	استخدم الموبايل (الهاتف النقال) لمتابعة دروسي			
51	ابتعد عن التسالي والتلهي الموجودة في الموبايل (الهاتف النقال)			
52	اقتنع بما لدي واما املك			

## ملحق (2) مقياس الشعور بالرضا عن الحياة بصيغته النهائية

ت	الفقرات	أوفى دائماً	أوافق أحياناً	لا أوافق مطلقاً
1	أعيش الحياة بطريقة أفضل من غيري			
2	يشعر زملائي بالثقة من تصرفاتي			
3	وجودي مع اسرتي يشعرني بالأمان			
4	اشعر بالرضا عن حياتي			
5	امتلك ثقة كبيرة بنفسني			
6	أشعر بالأمل في حياتي			
7	لدي عزم على تحقيق اهدافي			
8	انام مرتاحاً في الليل			
9	اشعر بأن امنياتني تتحقق			
10	اتقبل زملائي واتعايش معهم			
11	لدي علاقات طيبة مع زملائي			
12	اتخذ قراراتني بسهولة			
13	اشعر ان ظروفني الدراسية ملائمة			
14	أتمنى ان احقق ذاتي بدراستي			
15	ارسم خطط مستقبلية تلائم قدراتي			
16	أشارك زملائي في مناسباتهم			
17	اشعر بالرضا عن جميع تفاصيل حياتي			
18	أترقب حياة جامعية سعيدة			
19	اشعر أني قدوة بين زملائي			
20	ابحث عن السعادة في كل مكان			
21	الحاضر جميل واطمح لمستقبل أفضل			
22	احصل على الأشياء المهمة في الحياة			
23	أشعر بأنني موفق في جميع جوانب حياتي			
24	أحب النكات المضحكة			
25	مهما كانت معيشتني فانا راضي عنها			
26	أؤمن بان مهما طال الليل سيشرق نهار جميل			
27	اسامح من أساء لي			
28	اتخطى العقبات التي تعترضني			
29	تعجبني لحظات المرح والبهجة			
30	ابتسم عند لقاء زملائي			
31	أفكر في الأشياء بطريقة ايجابية			
32	مقترحاتني تال تقدير اساتذتي			
33	سوف ابدع في أي قسم اقبل به في الجامعة			
34	أنطلع لحياة جامعية سعيدة			
35	أؤمن بمقولة بعد كل عسر يسراً			

ت	الفقرات	أوفى دائماً	أوفى أحياناً	لا أوفى مطلقاً
36	اضبط انفعالاتي في المواقف المختلفة			
37	اشعر في الاستقرار			
38	أومن بأن القناعة كنز لا يفنى			
39	أشعر في الرضا عن مدرستي			
40	أحمد الله في كل وقت			

## خۆكۆتپۆلكردن و پهيوهنديهكهى به ههستكردن به پهزامهندي له ژيان له تيو خويئدكارانى قوناعى ناوهندي

عودهى نهمهت عهچاج

به پۆه به رايه تى په روه ردهى نهينه وا - دهرووناسى په روه ردهى

[ouday.ehp1@student.uomosul.edu.iq](mailto:ouday.ehp1@student.uomosul.edu.iq)

پوخته

ئامانج له توژينه وه كه ديارىكردى ئاستى خۆكۆتپۆلكردن و ههست به ئاسوودهى له ژيان و ئاشكراردنى سروشتى پهيوهندي ئيوانيان له تيو خويئدكارانى قوناعى ناوهندي و نمونهى توژينه وه كه دا گهيشته (300) قوتابى كچ و كور له پۆلى شه شه مى بنه رتهى زانستى و بۆ به ديهيئنانى ئامانجهكانى توژينه وه كه دوو پيوهري خۆكۆتپۆلكردى دارشتوو كه له (52) مادده پيكهاتوو و پيوهري ههستكردن به رازيبوو له ژيان كه له (40) مادده پيكهاتوو و راستگۆي و بنياتان و سه قامگيرى مهجازى ده رهيئرا له ميتۆدى دوو باره تاقيكردنه وه بۆ ههردوو پيوهري كه واته هاوكۆلكهى جيگيرى پيوهري خۆكۆتپۆلكردن گهيشته (0.82)، و هاوكۆلكهى جيگيرى پيوهري ههستكردن به رازيبوو له ژيان (0.81) و داتاكان به بهكارهينانى تاقيكردنه وهى (t) بۆ يهك نمونه و تاقيكردنه وهى (t) بۆ دوو نمونهى سه ربه خو و هاوكۆلكهى هاوپهيوهندي (Pearson) مامهلهيان له گه لدا كراوه و يهك يهك له گرنگرين شتهكان كه نهجامهكان ئاماژهيان پيكردوووه ئهويه كه قوتاييانى قوناعى ناوهندي تا رادهيهكى مامناوهند خويان كۆتپۆل دهكهن و ههست به پهزامهندي له ژيان دهكهن و پهيوهنديهكى راسته وخۆ له ئيوان ئه و دوو گۆراوه دا هه به و هيچ جياوازيهكى ئامارى به رچا له ئيوانياندا نيه به يتي گۆراوى په گه زى ( نير و م ) و له بهر رۆشنايى نهجامهكان توژهر ژمارهيهكى پيشنيار و پيشنيارى خسته روو

**وشه سه رتاييهكان:** خۆكۆتپۆلكردن، رازيبوو له ژيان.

### Self-Control and its Relationship to Feelings of Satisfaction with Life among Middle School Students

Oday Neamat Butrus Ajaj  
Nineveh Education Directorate  
[Jamal.mustafa@su.edu.krd](mailto:Jamal.mustafa@su.edu.krd)

#### Abstract

The research aims to identify the level of self-control and feeling satisfied with life. And revealing the nature of the relationship between them among students in the preparatory stage, the research sample reached (300) male and female students from the sixth scientific grade. To achieve the research objectives, the researcher built two self-control scales consisting of (52) items. The feeling of satisfaction with life scale consists of (40) items. Face validity, construct validity, and reliability were extracted using a retest method for both scales. The reliability coefficient for the self-control scale was (0.82), and the reliability coefficient for the feeling of satisfaction with life scale was (0.81). The data were treated statistically using the t-test for one sample and the t-test for two independent samples. and Pearson correlation coefficient, One of the most important things indicated by the results is that middle school students have self-control and a sense of satisfaction with life to a moderate degree, and there is a direct relationship between the two variables, There are no statistically significant differences depending on the gender variable (male-female), and in light of the results, the researcher presents recommendations and proposals.

**Keywords:** Feeling satisfied with life, Self-control.