



جامعة صلاح الدين – اربيل

كلية التربية – قسم الارشاد التربوي النفسي

Salahaddin University – Erbil

Education College

Department Of Psychology and Educational Sciences

عنوان البحث

التنظيم الذاتي وعلاقة بالتكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في
كلية التربية

مشروع التخرج

مقدمة الى مجلس قسم الارشاد التربوي النفسي / كلية التربية جامعة صلاح الدين /
اربيل وهو جزء من متطلبات نيل شاهدة بكالوريوس في الارشاد التربوية و النفسية

بإشراف

اعداد

م.م نشميل محمد يوسف

دلشين ناصر نامق

{2023-2024}

تأييد وموافقة المشريف

نؤيد بأن هذه الرسالة مسومة ب (التنظيم الذاتي وعلاقة بالتكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية) قد أنجزت وكنبت من قبل الباحثة (د. هين ناصر نامق) تحت إشرافى و موافقى بأن تتقدم بشكلها الحالي للمناقشة لنيل درجة بكالوريوس في اختصاص الإرشاد التربوي و النفسي .

التوقيع:

الاسم : م.م نشميل محمد يوسف

التاريخ: 2024/4/

أؤيد بأن الطالبة قد أنجزت المتطلبات المطلوبة ولوجود التوصيات الضرورية ، أقدم هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

الاسم : أ.د. وليد خالد عبدالكريم

رئيس قسم : الإرشاد التربوي و النفسي

التاريخ: 2024/4/

الأهداء

* الحمد والشكر لله الذي منحني القوة للوصول إلى المرحلة النهائية من بحثي.

* إلى من سهر على تربيتهنا.

* إلى كل محب للعلم.

* إلى عائلتي الجميلة.

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين عن كثير نعمه و سعة رحمته و الصلاة و السلام على سيدنا محمد و على اله و صحبه أجمعين .

في البداية أود أن أشكر مشرفي العزيز الذي (م.م نشميل محمد يوسف) تكرم بالاشراف على

البحث و لما قدمه لي من توجيهات وإرشادات سديدة و متابعة متواصلة لخطوات بحثي .

كما نتقدم بالشكر والتوجيه الى والدي الذين عملى على تشجيعي ورعايتي طوال سنوات دراستي ، فجراهما الله عني خير الجزاء .

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات	رقم
أ	تأييد وموافقة المشريف	1
ب	الأهداء	2
ت	شكر وتقدير	3
ث	المحتويات	4
خ	الملخص البحث	5
1	الفصل الأول	6
2	مشكلة البحث	7
3	اهمية البحث	8
4	اهداف البحث	9
5	حدود البحث	10
5	تحديد المصطلحات	11
8	الفصل الثاني	12
9	أولا : التنظيم الذاتي	13
9	المقدمة تنظيم الذاتي	14
9	نبذة تاريخية عن الذات	15
10	اهداف التنظيم الذات	16
11	العوامل المؤثرة في التنظيم الذات	17
11	مجالات التنظيم الذاتي	18
12	النظريات المفسرة لتنظيم الذاتي	19
12	أولا : النظرية زيمرمان	20
12	ثانيا : نظرية المعرفية الاجتماعية لإلبرد باندورا	21
13	ثالثا : نظرية الأسلوب المنظم	22
13	رابعا : نظرية الضبط لكارفر و سكاير	23
14	ثانيا : التكيف الاجتماعي	24
14	المقدمة التكيف الاجتماعي	25
15	أبعاد التكيف الاجتماعي	26
16	استراتيجيات التكيف الاجتماعي	27
17	خصائص التكيف الاجتماعي	28
17	اشكال التكيف الاجتماعي	29
18	النظريات المفسرة التكيف الاجتماعي	30
18	أولا : نظرية البيولوجية	31
18	ثانيا : نظرية السلوكية	32
19	ثالثا : نظرية التحليل النفسي	33
19	رابعا : نظرية المعرفية	34
20	الدراسات السابقة	35
20	أولا : الدراسات التي تناولت التنظيم الذات	36
22	ثانيا : الدراسات التي تناول التكيف الاجتماعي	37

23	الفصل الثالث	38
24	إجراءات البحث	39
24	مجتمع البحث	40
26	عينة البحث	41
26	أداتا البحث	42
27	ترجمة البحث	43
28	التطبيق النهائي	44
30	الأساليب الإحصائية	45
31	الفصل الرابع	46
32	نتائج البحث	47
35_32	عرض النتائج و مناقشتها	48
36	التوصيات	49
36	المقترحات	50

□

□

□

□

ملخص البحث

عنوان الدراسة : هو التنظيم الذاتي وعلاقة بالتكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية

الهدف الدراسة : هو التعرف علي مستوى التنظيم الذاتي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية ، تحديد مستوى التكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية ، معرفة العلاقة بين مستوى التنظيم الذاتي والتكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية ، معرفة الفروق لدى أفراد العينة وفق متغير البحث

حدود البحث : يقتصر هذا البحث على مساعدي الباحثين في كلية التربية / جامعة صلاح الدين – اربيل للعام (2024-2023)

عينة البحث : من 45 مساعدين الباحثين من كافة كلية التربية جامعة صلاح الدين ، وبلغ عدد مساعدين الباحثين الذكور 16 وعدد مساعدين الباحثين الاناث 29 واعتمدت الباحثة معيار (حسين،2018) لقياس التنظيم الذاتي فكان الصدق بين (87_100) والاستقرار (0.75) ومعيار (عبدالسلام واخرون،2016) لقياس التكيف الاجتماعي فكان الصدق بين (100) والاستقرار (0.84) .

نتائج البحث:

- 1) التنظيم الذاتي مرتفع لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية .
- 2) التكيف الاجتماعي مرتفع لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية .
- 3) العلاقة بين التنظيم الذاتي و التكيف الاجتماعي ضعيفة لدى مساعدي الباحثين الباحثين في كلية التربية .
- 4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر التنظيم الذاتي حسب متغير الجنس لصالح الإناث ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر التكيف الاجتماعي حسب متغير الجنس .

□

الفصل الأول

□

- أهمية البحث

- أهداف البحث

- حدود البحث

- تحديد المصطلحات

□

□

□

□

□

مشكلة البحث :

العناية بالنفس هي سلوك حكيم يقوم به الشخص ليكون سليماً جسدياً وعقلياً وعاطفياً على سبيل المثال ،الحصول على قسط كاف من النوم أو تناول الطعام الصحي ، فهذه السلوكيات تغير نمط حياة الشخص ، وللقيام بذلك وتنظيم الذات ، يجب على الفرد الاهتمام باحتياجاته الأساسية ، ولذلك نريد معرفة ما إذا كان التركيز على التنظيم الذاتي سيكون عاملاً في التكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية ..

البشر مخلوقات اجتماعية بطبيعتها وتفاعلون مع الناس بشكل يومي لذلك فهم بحاجة إلى التكيف اجتماعياً إذا تفاعل الفرد بشكل طبيعي مع من حوله فإنه يشعر بالسلام والتكيف الاجتماعي مما يزيد من إنتاجيته ويصبح فرداً مفيداً لنفسه ولمجتمعه ، عندما يخاف الفرد من الاختلاط بالناس ولا يستطيع التكيف مع البيئة الاجتماعية فإن هذه عدم التوافق تؤثر على الفرد سلبياً ..

بسبب التغيرات السريعة التي يشهدها العالم اليوم من حيث التغيرات السريعة في الحياة والتقدم العلمي والتكنولوجي وصخب الحياة أصبح الأفراد أقل قدرة على التكيف مع بيئتهم لذلك نريد أن نرى ما إذا كان هذان المتغيران مرتبطين .

وبعد البحث في الدراسات السابقة لاحظت الباحثة أن إجراء البحث أصبح الآن ضرورياً جداً لمسألة التنظيم الذاتي والتكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية .

تحاول الباحثة الإجابة على هذه السئلة من خلال هذاالبحث :

هل التنظيم الذاتي مرتبط بالتكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية ؟

هل التنظيم الذاتي عامل من عوامل التكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية ؟

اهمية البحث :

تعد عملية تنظيم الذات عملية أساسية في انشاء القواعد السلوكية في أي مجتمع ومن ثم تكييف هذا باتجاه يتفق وتلك القواعد في ذلك المجتمع وفي العلاقة بين اتجاهات الفرد وسلوكه ، والذي يجب الأخذ بنظر الاعتبار مدى اعتماد الفرد على اتجاهاته وبشكل فعال كقواعد سلوكية ثابتة في عملية تنظيم الذات ... (حسين، 2016، ص3).

فيتبع التنظيم الذاتي للأفراد اختيار السلوك المناسب وتحديد الأهداف، ورصد مصادر ردود الفعل المختلفة لتقييم التباين بين الوصول للهدف والأداء الحالي، وهو أمر مهم إذ يؤدي بلوغ الهدف إلى زيادة الكفاءة الذاتية، وبهذا فأن التنظيم الذاتي يساعد الأفراد على تقرير ما إذا كانوا يسيرون في الطريق الصحيح الذي يصل بهم لتحقيق اهدافهم .. (الزويني، 2018).

الى أن الناس يظهرون حياتهم اليومية رغبة في تنظيم حياتهم، كما أن المفتاح في الوصول إلى الحياة الناجحة و الممتحة في مجتمعنا هو القدرة على تنظيم أفعالنا والتحكم فيها ، ولكن للأسف هناك أناس كثيرون لا يجيدون هذه المهارة في أفعالهم لذلك فهم لا يستمتعون بها كما يجب ، وهناك أناس يأكلون كثيراً وآخرون خجولون بشكل مفرط وهناك أطباء لديهم عادات سيئة ، ومعظم هؤلاء يرغبون في تغيير سلوكهم هذا ، ولكنهم لا يعرفون كيف يتم ذلك ، فالبعض يعتمدون على قوة الإرادة وآخرون يطلبون مساعدة متخصصة. (حسين، 2016، ص4)

- تحقيق علاقة الفرد بالآخرين من خلال توافق الفرد مع الآخرين والتوافق الاجتماعي اثرها البالغ الشخص الذي يمتلك توافقاً جيداً فان ذلك يعني لديه مهارات اجتماعية جيدة القدرة على التعامل بالمرونة مع الآخرين . ويشير هربرت الى السلوك التكيفي الذي بواسطته يكافح الفرد للتغلب على المؤثرات الطبيعية والمتطلبات الاجتماعية للبيئة التي يعيش فيها الفرد ، وهنا تكون الاهمية في تلبية الفرد لمتطلبات المجتمع الذي يعيش فيه .

ان التكيف هو عملية تفاعل بين الفرد وبين ما يمتلكه من امكانات وما يستشعره من حاجات من جهو، وبين بيئة بما فيها من متطلبات وخصائص من جهة اخرى ، مما يؤدي الى اشباع حاجاته وتحقيق متطلباته ، فاتكيف نتاج عملية تفاعل تبادل بين الفرد وبيئته المادية الاجتماعية. والتكيف هو عملية متواصلة ومتابعة عبر مراحل النمو المختلفة ، وحتى يتمكن الفرد من التكيف النفسي السوي والحسن المنسجم مع حاجات وتطلعات الفرد ومع حاجات المجتمع ، فإنه لا بد من تحقيق مطالب النمو في جميع المراحل وفي جميع المظاهر الجسمية والانفعالية والحسية والعقلية والاجتماعية ، لأنه اذا ما تحققت هذه المطالب للنمو فان التكيف يكون اجابي واذا اعقبت هذه المطالب لسبب او لآخر فان التكيف يكون سلبياً . (محمد، 2021، ص5،6)

__ ويمكن تلخيص أهمية البحث في الفقرات الآتية :

- 1) يركز هذا البحث على موضوع محدد من القضايا المحاضرة هو مستوى التنظيم الذاتي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى مساعدي البحث في كلية التربية وهو موضوع مهم في نظر الباحثة .
- 2) يتيح التنظيم الذاتي للأفراد أداء مهامهم بكفاءة وتحقيق أقصى النتائج.
- 3) يتيح للأفراد استخدام مواهبهم ويتيح لهم إثبات جدارتهم والتألق بمواهبهم .
- 4) التنظيم الذاتي يعزز المسؤولية بين الأفراد .
- 5) إن التكيف الاجتماعي يسهل التكامل والتنسيق بين الأفراد والجماعات في النظام الاجتماعي .
- 6) التكيف هو أحد المبادئ الدينية التي تنطوي على الاندماج في الحياة الاجتماعية ، وتعزيز العلاقات وتجنب العنف ضد الحياة والممتلكات والالتزام بالتسامح والمصالحة .

اهداف البحث :

- 1) التعرف علي مستوى التنظيم الذاتي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية .
- 2) تحديد مستوى التكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية .
- 3) معرفة العلاقة بين مستوى التنظيم الذاتي والتكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية .
- 4) معرفة الفروق لدى أفراد العينة وفق متغير البحث .

حدود البحث :

يقتصر هذا البحث على مساعدي الباحثين في كلية التربية / جامعة صلاح الدين – اربيل للعام (2023-2024) .

تحديد المصطلحات :

اولاً: التنظيم الذاتي :

(1) تعريف باندورا (1991) :

هي قابلية والفرد وقدرته على تنظيم الانماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الانماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة. (صابر، 2023، ص15)

(2) تعريف كيرلين (1992) :

التخطيط المقصود ومراقبة العمليات المعرفية والوجدانية التي تشترك في الإكمال الناجح للمهام المختلفة التي تم اقتراحها بالنسبة لبعض الافراد. (الزوينى، 2018، ص18)

(3) تعريف (schwarzer, 1999):

هي تقييم قدرة الشخص لإبقاء ملاحظاته الشخصية حال تأخر هدف و مواجهة العلاقات المتناثرة للوصول إلى الهدف. (صابر، 2023، ص15)

(4) تعريف رشوان (2006) :

محاولات الفرد ، لتنظيم المظاهر المختلفة والدافعية والسلوك والسياق لغرض الاستغلال الأمثل للوقت والجهد في تحقيق الأهداف المنشودة. (الزوينى، 2018، ص19)

(5) تعريف عبدالله (2013) :

هي تأخير الإشباع وتهيئة القدرات ، ومرونة التخطيط والتنفيذ المبني على تقييم الوضع الحالي الانتقال للحالة الهدف .

(6) تعريف محمد (2019) :

هي مجموعة من الاستراتيجيات يستخدمها المتعلم مدفوع برغبة ذاتية من أجل تحصيل افضل .(صابر،2023، ص16).

تعريف الباحثة النظري التنظيم الذاتي :

وقد تبنت الباحثة تعريف باندورا (1991)

تعريف الاجرائي :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد من خلال استجابة على فقرات مقياس التنظيم الذاتي المستخدم في البحث الحالية لقياس التنظيم الذاتي .

ثانياً: التكيف الاجتماعي :

(1) تعريف مرسى (1994) :

أنه قدرة الطالب على التوافق مع نفسه المجتمع الذي يعيش فيه ويسلك سلوكاً مقبولاً لا يدل على الاتزان في مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف.

(2) تعريف محمد الصغير (2001) :

ويقصد به الاستعداد و القدرة على التغيير ، والتعامل مع الظروف الاجتماعية المختلفة ، والاستجابة لمستجدات الحياة الاجتماعية ، وما تحفل به من متغيرات اجتماعية جديدة ، والقدرة على التعايش مع المجتمع الجديد الذي يعيش فيه الفرد : بأفراده ، وعاداته ، وتقاليده ، والقوانين التي تنظم علاقات الأفراد بعضهم ببعض

(3) تعريف سفيان (2004) :

بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية ، وتقبله لذاته ، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات ولاضطرابات النفسية و استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات مجتمعة وتقاليده وقيم . (محمد.2021،ص8,7)

تعريف الباحثة النظري التكيف الاجتماعي :

وقد تبنت الباحثة تعريف (ولمين) يعرفه بأنه جملة تغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات الاجتماعية ، ولمواجهة متطلبات المجتمع إلى جانب إقامة علاقات منسجمة على البيئة. (مريم و اخرون،2018،ص11)

تعريف الاجرائي :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد من خلال استجابة على فقرات مقياس التكيف الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي لقياس التكيف الاجتماعي .

الفصل الثاني

-الإطار النظري و الدراسات السابقة

أولاً: إطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

الإطار النظري و الدراسات السابقة :

1- التنظيم الذاتي

المقدمة :

تنظيم الذات مهارة يمتلكها الجميع، الصغير و الكبير، ولكنهم يختلفون في درجة امتلاكها فهناك تفاوت في امتلاك هذه العملية أو الآلية من شخص لآخر لذلك فإن تنظيم الذات يمتد إلى سياقات عديدة ، ليشمل كافة مناحي الحياة.

كما يعد مفهوم التنظيم الذاتي أحد المفاهيم الحديثة التي تتعلق بدراسة الذات ، والذي تعود أسسه النظرية إلى نظرية التعلم الاجتماعي التي تؤكد على الحتمية التبادلية بين الفرد و البيئة و السلوك و التي يحاول الفرد ضبط سلوكه من خلالها بالرغم من تأثر هم بالبيئة المحيطة بهم ولا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال تنظيم الذات. (عبد الرؤوف واخرون، 2023، ص4)

نبذة تاريخية عن الذات :

يشكل مصطلح الذات مركز الاهتمام في مجمل نظريات الشخصية ، وإن الإهتمام بدراسة الذات له تاريخ طويل ، وقد تطور معنى الذات عبر رحلة طويلة تعود جذورها إلى الفلسفة أي قبل إنفصال علم النفس عنها ، وكانت الذات في بعض الأحيان يشار إليها بمعنى الروح و أحيانا أخرى بمعنى الذات و أحيانا في الوقت الحاضر

و قد أخذ مفهوم الذات وضعه الصحيح في مجال علم النفس المعاصر لأول مرة على يد (وليم جيمس، 1890) وقد عرف الذات بأنها : مجموع ما يمتلكه الإنسان أو ما يستطيع أن يقول أنه له ، جسمه وسماته ، قدراته ، ممتلكاته المادية ، أسرته ، أصدقائه ، مهنته. وقد أشار (جيمس) إلى صورتين للذات ، هما الذات العارفة التي هي من إختصاص كموضوع وهي الذات التجريبية العلمية والتي تتضمن الذات المادية – الجسمية – الاجتماعية – الروحية واعتبرت جميعها ذات الأصل الشعوري .

ويعتقد (روجرز) في نظرية الذات ان الانسان يتفاعل مع البيئة وبشكل خاص مع الناس المهمين في حياته :
الوالدان والاخوة والاخوات والأقارب ، ويبدأ بتطوير مفهوم الذات الذي يكون قائماً الى حد كبير على تقييمات
الأخرين ، فنحن نتعلم في مجرى التنشئة الاجتماعية أن بعضاً من مشاعرنا وسلوكنا هي (مناسبه) و أخرى
(غير مناسبة) وحين تكون هذه القواعد المعيارية منسجمة أو في خط تقييماتنا ، فإننا نواصل حركتنا باتجاه
تحقيق الذات ، وحين تجري التوقعات بالضد من تقييماتنا الفطرية عندها تحدث المشاكل وتعلق حركتنا المتجهه
نحو تحقيق الذات.(حسين،2016،ص15،16)

- هذا وقد ميز بياجيه بين ثلاث أنواع من التنظيم الذاتي وهي :

- 1) التنظيم الذاتي المستقل : وفيه يقوم الفرد المتعلم باستمرار بتنظيم أدائه في أثناء عملية اكتساب المعرفة ،
ويعدل من أفعاله وتصرفاته.
- 2) التنظيم الذاتي الفعال : وفيه يشترك المتعلم في اختبار الفرضيات التي يضعها.
- 3) التنظيم الذاتي الواعي : وفيه يقوم المتعلم بوضع الصياغة العقلية للنظريات القابلة للاختبار عن طريق
الدليل التطوري أو الأمثلة المعاكسة. (حمداوي واخرون،2021،ص19)

أهداف التنظيم الذاتي :

- 1) يهدف تنظيم الذات إلى توجيه وضبط سلوك الفرد ومساعدته علي أن يكون فعالاً في محيطه ومثابراً في
أدائه.
- 2) كما يهدف إلى جعل الفرد قادراً علي إدارة ذاته و متحكماً في انفعالاته مما يسهم في تعزيز قدرته علي
تحقيق النجاح و يدعم التنظيم الذاتي دافعية الفرد نحو التعلم وتحسين التحصيل الدراسي .
- 3) تعلم الفرد لطرق أكثر فاعلية لصياغة أهدافه المستقبلية.

العوامل المؤثرة في التنظيم الذاتي:

يتوقف تنظيم الذات بوصفه أحد الأنشطة الانسانية على العديد من المؤثرات الذاتية المختلفة وتتمثل في العوامل المعرفية والوجدانية والمؤثرات السلوكية ، التي تتضح في استجابات الفرد والمؤثرات البيئية بما تمثله من عوامل مادية واجتماعية ويريلزمها تبط تنظيم الذات بالمعززات الداخلية لدى الأفراد والنشاط المعرفي للتصورات المستقبلية ويتوقف تنظيم الذات علي التفاعل بين المصادر الداخلية والخارجية من جانب والمعايير الاجتماعية والأخلاقية من جانب آخر مما يجعل الفرد قادرا علي انتاج أهدافه وتحديد ما يلزمها لجهد لإنجازها . (النجار، 2023، ص124، 125)

مجالات التنظيم الذاتي :

- 1) المجال الفسيولوجي: وهو تنظيم الإستجابة للضغب نفسه من حيث تهيئة الأنظمة الفسيولوجية فعندما يمر الفرد بموقف ضاغط فإن الأنظمة الفسيولوجية للجسم تبدأ في إنتاج المواد الكيميائية لرد الفعل المناسب .
 - 2) المجال الإنفعالي: هو القدرة على تنظيم العمليات المرتبطة بالإنفعالات ، وينطوى على تحديد طبيعة المشاعر والإستمرار نحو مايمكن فعله بغض النظر عن الضغوط واستخدام استراتيجيات مختلفة لمواجهة هذه الانفعالات.
 - 3) المجال الإنفعالي المعرفي: هو القدرة على تغيير إتجاه الفرد نحو موقف معين (ويعرف بالتقييم المعرفي للموقف) والقدرة على تعديل مقدار إهتمام الفرد بالموقف (ويعرف بضبط الانتباه للموقف) فيحدث التقييم المعرفي بغرض تغيير طبيعة الموقف وكذلك يمكن لضبط الانتباه أن يغير من قوة الانفعال ومدته وذلك من خلال إزالة الانتباه أو استبداله بموقف آخر.
 - 4) المجال الإجتماعي: يعرف بأنه القدرة على تغيير السلوكيات والمعارف من أجل الحصول على تفاعلات إجتماعية مثمرة كما أنه يحتاج إلى الإدراك العصبي للفرد وتعزيز المشاركة الإجتماعية.
 - 5) المجال السلوك الإيجابي: وهو العمل الداخلى اللازم لتعزيز العواطف ةقيم الإيثار والقيم الداخلية للفرد و إعطاء الأولوية للأهداف المرغوب فيها ولذلك فإن عدم التنظيم الذاتي يؤدي إلى إنعزال الفرد والبعد عن الأنشطة الإجتماعية وعدم التواصل مع الآخرين.
- (عبدالجيد، 2023)

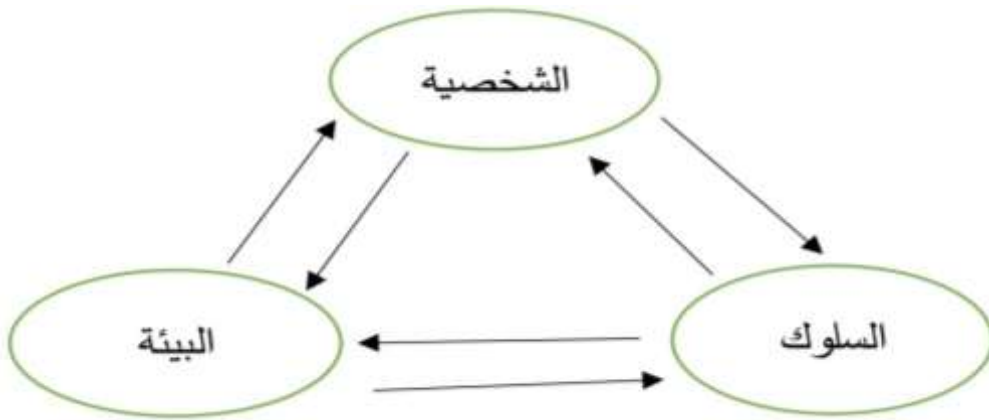
لنظريات المفسرة لتنظيم الذاتي:

أولاً: نظرية زيمرمان:

وتركز نظرية التعلم الاجتماعي في تفسير التعلم على ان المتعلمين تتأثرين بعوامل داخلية أو مثيرات بيئية ايضاً ، فيحدث التعلم وفق هذه النظرية من التفاعل بين العوامل الشخصية والعوامل البيئية ، وتؤكد على ان البيئات التي يتفاعل معها المتعلمين ليست عشوائية و لكن يتم اختيارها و تغييرها من خلال السلوك الافراد ، و هذا الاتجاه في التعلم يوفر تفسيراً مفيداً عن كيفية حدوث التعلم بالملاحظة وكيف يتم تنظيم الافراد من خلال لأنفسهم من خلال سلوكهم ، وعلى هذا نجد ان التعلم بالتنظيم الذاتي يزيد الاداء اساساً من خلال وظائف الدافعية التي يتصمونها مثل المتعة الذاتية والتعزيز اللفظي على ما قام الفرد بإنجازه ، و من ثم يدفع الافراد انفسهم لبذل المزيد من الجهد لأي اداء مرغوب فيه (صابر، 2023، ص26، 27)

ثانياً: نظرية المعرفة الاجتماعية لإلبرد باندورا:

تعد النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا الأساس الذي تنطلق منه أعداد كبيرة من نماذج و استراتيجيات التنظيم الذاتي و الذي انطلق من نظرية باندورا والتي ترجع السلوك الإنساني إلى الحتمية المتبادلة والتي تتضمن عوامل بيئية و عوامل سلوكية ، و عوامل معرفية شخصية و العمليات ذات العلاقة بالذات تلعب دوراً رئيسياً في نظرية باندورا ، لكنه لا ينظر إلى الذات كعامل نفسي يتحكم في السلوك وبدلاً من ذلك يستخدم مصطلح (النظام الذاتي) و يعني المفاهيم و التركيبات المعرفية التي تشكل أرضية للإدراك والتقييم وتنظيم السلوك (صابر، 2023، ص26، 27)



ثالثا : نظرية الأسلوب المنظم :

وضعت نظرية الأسلوب المنظم من لدن تروي هكنز واري كرولا تسكي ، وهذه النظرية تصور كيفية اقتراب الناس من الحالات لتحقيق الهدف ، ويقول هيكنز "عندما ينظم الفرد ذاته فإنه يحدد هدفه الذي يريده ، بعد ذلك معرفة ما يجب القيام به للحصول على ما يريده . ان نظرية الأسلوب المنظم تميز بين اثنين من المكونات الأساسية لفعالية تنظيم الذات :- التقييم و التنقل ، فالتقييم هو جانب من جوانب تنظيم الذات يشارك في اجراء المقارنات و التقييمات ، إن التنقل هو جانب من جوانب تنظيم الذات تشارك في الأنتقال من حالة الى أخرى .(عبد باقر،2019)

رابعا:نظرية الضبط لكارفر وسكاير:

تركز هذه النظرية على العمليات القائمة على التغذية الراجعة التي عن طريقها ينظم الأفراد أفعالهم ذاتيا لتقليل التنافر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوبة ، حيث يرى كارفر وسكاير أنه عندما يخطط الفرد لإنجاز مجموعة من الأهداف ذلك يتطلب منه قدرا من التنظيم وقوة الإرادة يهدف التحكم في الرغبات والاندفاعات غير مرغوبة ، وتأجيل الإشباعات المرحلة في ضوء الوعي الذاتي والمراقبة الذاتية لمدى التقدم نحو تحقيق تلك الأهداف .

وافترض كارفر وسكاير أن تنظيم الذات يبدأ من عملية الوعي بالذات الذي يمكن الفرد من إدراك ما يريده في علاقته بباقي عناصر البيئة المحيطة به وذلك من أجل تحقيق الأهداف الشخصية وإن تركيز الانتباه على الذات الذي يعقب خبرات الفشل التي يواجهها الفرد بعد توجيهها معرفيا يثير لدى الفرد الشعور بعدم الارتياح فعندما يواجه الأفراد انتباههم لأنفسهم يصبحون أكثر معرفة ووعي بحالاتهم الداخلية ، وبالمعايير السلوكية الأساسية التي تم تحديدها وفقا للتصورات النمطية للاستجابات الصحيحة في المواقف السابقة والتي تستخدم كهدايات أو محكات لتقييم السلوك الحالي. (عبد الحميد،2023،ص62)

2- التكيف الاجتماعي:

المقدمة:

التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة ، وبناء على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكون العلاقات المرضية بين المرء وبيئته . (قدور واخرون ،2023،ص27)

إن التكيف الاجتماعي مفهوم مستمد أساساً من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشارلس دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء ، ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوصف سلوك الإنسان بكونه ردود أفعال للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ وغيرها من عناصر البيئة الطبيعية ومتغيرات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان من أفراد وجماعات . (نسبية،2018،ص86)

معالاً شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في إنفعالاته و إجتماعيا غير سوي و يتقد مبادئ و معايير و أهداف المجتمع . (مصطفى،2016،ص46)

ويعرف التكيف الاجتماعي أيضاً بأنه عملية سلوكية معقدة تعكس العلاقة المرضية للإنسان مع المحيط العام للفرد وهدفها توفير التوازن بين الفرد والتغيرات التي تطرأ على المحيط ويشير التكيف إلى محاولات الفرد والنشاطات والعمليات التي يقوم بها إرادياً واعية تسمح له ليس بالمحافظة على كفاءته وإنما تتعدى ذلك لتوفر فرصاً لتتطوير هذه الكفاءات وتدعيمها بخيرات جديدة .(شاهين،2016،ص338)

أبعاد التكيف الاجتماعي:

- 1) البعد الشخصي: ونقصد بها البعد السلوكي للفرد الواحد وهو عبارة عن مجموعة الدوافع والحاجات والانفعالات و العواطف والعقد النفسية التي تدفع الفرد على القيام بنشاط اجتماعي معين ، قوامه التوافق مع الذات ومظهره وحدة الشخصية ويقتضي تقبل الذات بكل ما فيها تقبلا غير مضطرب ودون صراع ويتميز بقلّة التوترات أو انعدامها وذلك بسبب الخلو من الصراع الداخلي وينجح في إشباع الدوافع الشخصية وفي تحقيق الشخصية واحراز التفاهم مع الذات . (سعيدان،2021،ص12)
- 2) البعد الاجتماعي (الخارجي): قوامه التوافق مع الناس والمؤسسات الاجتماعية ويقتضي تقبل الآخرين بكل ما فيهم وتقبل قواعد الحياة الاجتماعية ويتميز بمدى أدنى من الصراع الحاد وينجح في إحراز التقدم الاجتماعي دون الاضطرار إلى إزاء أحد .
- 3) البعد البيئي: ويتضمن الظروف التي يعيش فيها الفرد ظروف الأسرة وظروف المدرسة وظروف العمل أي البيئة التي يعيش فيها الإنسان بمختلف جوانبها فالمحيط الذي يعيش به الإنسان له أكبر الأثر في تحقيق اللطيف .
- 4) البعد المعرفي العقلي: ويتضمن مجموعة القيم والاتجاهات والعادات الاجتماعية والمثل التعليم و الاكتساب والتقليد التي يمارسها الفرد من خلال تفاعله مع الجماعة التي يعيش بين أفرادها وبالتالي أيضا مما يكتسبه من المحيط الذي يعيش به .
- 5) البعد الإنساني: ويتمثل في طريقة الاتصال بين الأفراد والجماعات المختلفة كما يتمثل في طريقة القيادة والأسلوب الذي يستعمله القائد مع أفراد الجماعة وهل ترجع هذه الأساليب وتعتمد أساساً على قاعدة سليمة من العلاقات الإنسانية أم تعتمد على القسوة و الضبط الشديد القاسي والعبث والإحباط . (شاهين و اخرون،2016،ص339)

استراتيجيات التكيف الاجتماعي :

- 1) استخدام نظام الدعم : تشير الأبحاث بان الناس الذين يمتلكون نظاما اجتماعيا دائما و فعالا هم اقل اكتئابا و قلقا و لديهم القدرة على مقاومة الشعور بالوحدة و أكثر نجاحا من أولئك الذين يكون النظام الداعم لديهم سيئا و غير فعال ، و هناك ثلاثة أشكال للدعم و هي الدعم الانفعالي و الدعم المادي و الدعم المعلوماتي .
- 2) استخدام مهارة حل المشكلات : إن أسلئب حل المشكلات إجراء يتبعه الفرد عند تطوير الخطط للاستجابة لتجديد أسلوب الحياة ، وهو مهارة توافقية عملية مفيدة من الناحية النفسية و الممارسة الجدية لأسلوب حل المشكلات يعتبر عاملا مساعدا في بناء الثقة و الإحساس بالكفاءة و السيطرة الذي يتم دعمة عندما يعرف بأنه يمتلك مهارة حل المشكلات ، و إن الذين يحلون مشاكلهم بشكل جيد يتقبلون حقيقة إن التغلب على تحديات الحياة يتطلب بذل جهود .
- 3) الاسترخاء الذاتي : لقد طور الإنسان استجابة الاسترخاء الطبيعية لمواجهة الإحباط و المضايقات اليومية ، و من السهل تعلم هذه الاستجابة فهي تتطلب بشكل أساسي الصبر و الممارسة و إتباع المقترحة و بإمكان الفرد تعديل هذه التعليمات لتناسب ذوقه و حاجاته الفردية .
- 4) المحافظة على الضبط الداخلي : إن الناس يختلفون في إدراكهم حول مدى الضبط الذي يمتلكونه خلال حياتهم ، فالناس الذين يتحملون مسؤولية الأشياء التي تحدث لهم ذو موقع ضبط لدى الفرد يتطور طبقا لتعلمه و خبراته مع التقدم في العمر و قد بينت الدراسات إن الذين لديهم موقع ضبط داخلي أكثر استقلالية و يتحملون مسؤولية أكثر التجاه الأحداث في حياتهم و اتجاه صحتهم النفسية و الجسمية و يتمسكون بأفكار و معتقدات عقلانية أكثر من ذوي الضبط الخارجي.
- 5) الحديث الذاتي خلال التحديات : عند حدوث المواقف الصعبة يمكن للفرد أن يقدم لنفسه الدعم النفسي عن الطريق الحديث الأيجابي مع الذات ، حيث يمكن للفرد أن يحدث ذاته بأنه يمتلك مهارات تكيفيه جيدة ، و إن لديه القدرة على استخدامها بفعالية و ما في ذلك من عبارات داعمة و مشجعة . (مريم و اخرون ،2018،ص33،34)

خصائص التكيف الاجتماعي :

- 1) الفرد هو المسؤول عن التكيف مع نفسه وبيئته أي أنها تتم بإدارة ورغبة الفرد .
- 2) يستطيع الفرد أن يغير في عملية التكيف من نفسه وبذلك بتغيير أنماط سلوكه السيئة أو يغير من دوافعه و أهدافه و أو يعدلها .
- 3) إن عملية التكيف تظهر بوضوح في تكيف الإنسان إذا كانت العوائق و العقبات قوية وشديدة و مفاجأة أما إذا كانت العوائق بسيطة أو مألوفة كانت عملية التكيف غير ظاهرة وأنه يتمثل في عملية المواءمة بين ظروف هذه البيئة .
- 4) العوامل الوراثية تؤثر في عملية التكيف الاجتماعي فالوراثة السيئة التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي مثلا تجعل الفرد قاصرا على التكيف نظرا للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية .
- 5) التكيف عملية مستمرة لأن الإنسان في حركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة و خاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته و نوعه .
- 6) تتوقف درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة فكلما تعددت مجالات التكيف كان دليلاً على أن الفرد يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية . (شاهين، 2016، ص340)

- أشكال التكيف الاجتماعي :

- _ التكيف في مجال الأسرة .
- _ التكيف في مجال العمل .
- _ التكيف الروحي .
- _ التكيف في مجال الدراسة .
- _ التكيف مع الأصدقاء . (رفيق، 2019، ص37)

النظريات المفسرة للتكيف الاجتماعي :

أولاً: نظرية البيولوجية :

هذه الأمراض يمكن توارثاً أو إكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح و العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد و ترجع اللبئات الأولى لهذه النظرية لجهود كل من داروين و مندل و جالتون وكالمان .

ويعرف التكيف من هذا المنظور بأنه: المحافظة على مستوى الإتزان الداخلي للجسم لدى الفرد عن طريق تعلم مجموعة من الطرق والأساليب التي تعمل على خفض حدة القلق وإضطراب الجسم كلما زاد ذلك عن الحد المعلوم ، وتعزو السبب في سوء التكيف إلى عدم المحافظة على مستوى الإتزان الداخلي للجسم بسبب عدم تعلم الطرق التي تعلم على تخفيف إضطراب الجسم . (عباس، 2023، ص237)

ثانياً: نظرية السلوكية :

ترى هذه النظرية أن أنماط التكيف وسوء التكيف تعد متعلمة من خلال الخبرات التي تعرض لها الفرد في حياته ، فإذا تعلم الفرد أساليب سوية تكونت لديه عادات سوية ، وبالتالي أصبح متكيفاً ، أما إذا تعلم أساليب سلوكية خاطئة فإنه يكون سيء التكيف .

إذا فالشخصية المتكيفة رهن بتعلم عادات صحيحة و سليمة وتجنب إكتساب العادات السلوكية غير الصحيحة أو الغير سليمة ، ومظاهر الشخصية المتكيفة عند السلوكيين هي أن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسبما تحدده الثقافة التي يعيش في ظلها الفرد . (خالد، 2017، ص12)

ثالثا: نظرية التحليل النفسي :

يعد فرويد من ابرز أصحاب هذه النظرية ، ويرى أن عملية التكيف الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته ، فالشخص المتكيف هو من يستطيع إشباع المطالبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التكيف ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي : قوة الأنا والقدرة على العمل و القدرة على الحب . كما ويرى فرويد أنالشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي " الهو و الأنا والأعلى" ويمثل الهو رغباتنا و حاجتنا ودوافعنا الأساسية ، وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة و الذي يبحث عن تحقيق سؤيع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ، إذ يمكن إتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي ، وعلى العكس من ذلك تعمل الأنا وفق مبدأ الواقع حيث تعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي ، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح رغبات "اهو" ويحتفظ بالاتصالات مع العلم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة ، وفق متطلبات الواقع وفي ضوء المعايير التي تفرضها الثقافة ، ويمثل الأنا المثالية فالضمير ينسب إلى لقدرة على التقييم الذاتي والانتقاد و التأنيب ، أما الأنا المثالية فما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة و مستحسنة ، وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا ، حيث يكون المنقذ الرئيسي ، فهو الذي يتحكم ويسيطر على الهو و الأنا الأعلى ، ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم ، حيث توفق بين رغبات الهو و مطالب الأنا الأعلى . (الهدى ،2018،ص12)

رابعا: نظرية المعرفية :

ان الفرد له الحرية في اختبار افعاله التي يتكيف بها مع نفسه م مع مجتمعة ، وهو يقبل على اختبار السلوك المقبول اجتماعيا ويتوافق توافقا حسنا مع نفسه و مجتمعه و لا يتكيف تكيفا سيئا الا اذا تعرض لضغوط بيئية . ويرى لازاروس و فولكمان ان تقييم الفرد الاولي للموقف يحدد اساليبه في التكيف . (عبير ،2023،ص20)

ثانياً: الدراسات السابقة

أولاً الدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي:

(1) دراسة (مومني و خزعلي 2015) التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين، و الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي في تحصيلهم الدراسي ، تكونت عينة الدراسةم اختيارهم من (312) طالبة منهم (177) طالبا و (135) طالبة من طلبة جامعة جدارا في الأردن تم تخدام من إعداد مريان (2010) بعد التحقق من دلالات صدقه وثباته ، أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يمتلكون درجة متوسطة من التنظيم الذاتي على القياس ككل و على مجالانه الفرعية ، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) في مستوى التنظيم الذاتي على المقياس ككل وعلى المجالين : وضع وتحديد الأهداف ، والتحكم الذاتي تعزي للجنس لصالح الإناث ، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على المجالين : الملاحظة الذاتية ، ورد الفعل الذاتي تعزي للجنس ، و اخيرا أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مجالين من مجالات التنظيم الذاتي تنبأ بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة وها : مجال وضع وتحديد الأهداف ومجال رد الفعل الذاتي إذ بلغت نسبة التباين المفسر لهما في التحصيل الدراسي.

(2) دراسة (الشويل ،2018) قلق المستقبل وعلاقتة بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة قلق المستقبل ودرجة التنظيم الذاتي ، والعلاقةبينهما ، كذلك تعريف مدى اسهام أبعاد التنظيم الذاتي في قلق المستقبل ، وبلغت عينة الدراسة (461) طالبا وطالبة من السنة الأخيرة في كلية التربية ومن طلبة الدبلوم العام في التربية ، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت أداتين لجمع معلومات الدراسة : مقياس قلق المستقبل (من إعداد الباحث)

واستبانة التنظيم الذاتي (من تعريب الباحث) وقد تم التحقيق من صدق وثبات أداتي الدراسة ، وبينت نتائج الدراسة أن التنظيم الذاتي وقلق المستقبل موجودان لدى عينة الدراسة بدرجة متوسطة ، وأن بينهما علاقة إيجابية دالة عند (5) كذلك بينت النتائج امكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال بعض أبعاد التنظيم الذاتي سولم تظهر فروق في التنظيم الذاتي ترجع لأي من متغيرات الدراسة ، وأما قلق المستقبل فظهر فروق لدى عينة الدراسة ترجع للجنس والمعدل التراكمي . وقدّم الباحث في نهاية البحث عددا من التوصيات والمقترحات . (صابر، 2023، ص38، 39)

(3) دراسة (عبدالرؤوف و ناجي 2023) تنظيم الذات و علاقتها بالمرونة النفسية و الدافعية للإنجاز لدى طلاب الصف التاسع الأساسي في محافظة غزة :

هدفت الدراسة (الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات و الدافعية للإنجاز) لتحقيق أهداف الدراسة ، تم افتراض ثلاثة فروض و للتحقق من هذه الفروض تم اختيار عينة عشوائية ، بلغ عددها (300) فردا ، منهم (153) من الذكور و (147) من الإناث من طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة غزة للعام الدراسي (2021-2022) استخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس التنظيم الذاتي و مقياس الدافعية للإنجاز ، كما استخدم الباحثان في معالجة البيانات عدة أساليب إحصائية للتحقق من فروض الدراسة التكرارات و المتوسطات الحسابية و النسب المئوية و معامل ارتباط بيرسون و معامل ارتباط سبيرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية واختبار (تي-تيس ت) للفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين و جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.01 > a)$ بين تنظيم الذات و الدافعية للإنجاز. (عبدالرؤوف و اخرون ، 2023، ص1)

ثانيا الدراسات التي تناولت التكيف الاجتماعي:

(1) دراسة (إبراهيم و جنان 1993) بناء المقياس التكيف الأكاديمي لطلبة الصفوف الأولى في جامعة الموصل:

هدفت الدراسة الى بناء مقياس التكيف الأكاديمي لطلبة الصفوف الأولى الجد في الجامعة للعام الدراسي 1991-1992 وبعد تحديد مجتمع البحث (4482) طالبا و طالبة تم اختيار عينة عشوائية مناسبة بحيث تمثل الاختصاصات المختلة حيث وزع (415) استفتاء وتشكل هذه نسبة مئوية (9,25%) من المجتمع الأصلي و استخدام الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل (100) استمارة اختيرت عشوائيا باستخدام معاما ارتباط ، كما استخدم اختبار (ت) لاستخراج القوة التمييزية و تشير النتائج إن (36) فقرة كانت مميزة من أصل (50) فقرة وان (17) فقرة اجابية و (19) فقرة سلبية و قد حددت خمسة بدائل (موافق جا – موافق- لاراي لي – غير موافق – غير موافق إطلاقا) وتناولت الفقرات المميزة المواد الدراسية و التدريسيين و مستواهم العلمي و أساليب تعاملهم والرغبة في التخصص و عدالة التقييم و العلاقات بين الطلبة و طرائق التدريس المتبعة .

(2) دراسة (أحوري و سعاد 2000) قياس قدرة طلبة الكليات الأهلية الجامعة على التكيف الاجتماعي:

هدف الدراسة إلى الكشف عن دور الكلية في التكيف الاجتماعي لطلبتها بمقارنة درجة الصفوف الرابعة مع درجات الصفوف الأولى لكل الأقسام وكذلك معرفة هل أن هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التكيف الاجتماعي . اشتملت العينة على الطلبة من الصفوف الأولى من الطلبة الجدد و الصفوف الرابعة وقد بلغ حجم العينة (300) طالب و طالبة وقد استخدم الباحثون استبيان أشتمل على (45) فقرة من ثلاث بدائل (نعم-لا- احيانا) تضمنت الأولى معلومات حول الجنس و العمر و المرحلة الدراسية أما الثانية حول مهنة أولياء الأمور ومؤهلاتهم العلمية عولجت البيانات إحصائيا و أظهرت النتائج إن طلبة الصفوف الرابعة هم الأكثر تكيفا من الصفوف الأولى و أيضا عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التكيف الاجتماعي .

(3) دراسة (حسين و عبدالميمية 2011) التوافق النفسي و الاجتماعي و علاقة بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء:

هدفت الدراسة التعرف على : التوافق النفسي و الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، بلغت عينة البحث (120) طالبا و توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق معنوية في و اقع التوافق النفسي و الاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية . (صالح ، 2021، ص15، 16)

الفصل الثالث

- منهجية البحث و إجراءاته

□

□

إجراءات البحث

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، أداة الدراسة (الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات:

منهجية البحث:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، الباحثة المنهج الوصفي "الذي يحاول الباحث من خلاله وصف ظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها و الآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها" (حبيب: 1991: 105).

فالمنهج الوصفي يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية، حيث يعتمد على جمع البيانات، وتبويبها، وتحليلها والوصول إلى الاستنتاجات التي تسهم في فهم الواقع و تصوره، و ذلك من أجل قياس التنظيم الذاتي و علاقة بالتكيف الاجتماعي لدي مساعدي الباحثين في كلية تربية.

أولاً:مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث الحالي من مساعدي الباحثين في كلية التربية جامعة صلاح الدين اربيل - الدراسات الصباحية للسنة الدراسية (2024_2023) و البالغ عددهم *(45) ، (16) من الذكور و (29) من الاناث، كما وضع في الجدول (1).

الجدول (1)

يوضح اعداد مجتمع الكلية تربية جامعة صلاح الدين حسب القسم و الجنس

مجموع	الجنس		القسم
	أ	ذ	
3	2	1	اللغة العربية
2	1	1	اللغة الكردية
4	2	2	ارشاد تربوي
1	1	0	تربية خاصة
4	3	1	انكليزي
8	6	2	بايلوجي
11	7	4	سجلات
3	1	2	فيزيك
6	4	2	كيميا
0	0	0	سرياني
3	2	1	رياضيات
45	29	16	مجموع

ثانياً: عينة البحث:

بعد تحديد مجتمع البحث والمتمثل مساعدي الباحثين في الكلية التربوية ، قامت الباحثة باختيار عينة من الاقسام بطريقة عشوائية متساوية (45) من مساعدي الباحثين لبحثها في التطبيق النهائي في البحث منهم (16) من الذكور و (29) من الاناث .

ثالثاً: اداة البحث

لجأت الباحثة إلى استخدام الاستبيان كأداة للبحث و ذلك لملائمته مع طبيعة البحث الحالي، اذ يعد الاستبيان إحدى الوسائل التي يعتمد عليها الباحثون في جمع المعلومات و البيانات من مصادرهما، كما ويتمتع الاستبيان بخصائص منها انه أقل الوسائل كلفة و أكثر الوسائل تقنيا لا يحتاج إلى وقت كبير و يسمح بجمع معلومات من أعداد كثيرة كما وقد يجد المجيب ثقة أكبر في نفسه من حيث أنه غير معروف للباحثون مما سيتيح له التعبير عن رأيه بحرية أكبر. (عقيل، 1999، ص 148-153).

ولغرض التحقق من اهداف البحث الباحثة الى الاستعانة بمقياسين، مقياس (عبدالسلام واخرون،2016) لقياس التنظيم الذاتي والمكون من (27) فقرة، ومقياس (حسين،2018) لقياس التكيف الاجتماعي والمكون من (28) فقرة.

رابعاً: صدق الاداة:

1-الصدق الظاهري :-

يعد الصدق من الشروط المهمة في البحث العلمي حيث يشير الى مدى ملائمة الدرجات المستمدة من الاختبار للاستخدامات المعينة المناسبة للغرض الذي يبنى من اجله الاختبار(علام،2001،ص277). ولغرض التأكد من صدق المقياسين قامت الباحثة بعرض فقرات المقياسين بصيغتهما الاولية والبالغ عددها (27) فقرة بالنسبة لمقياس التنظيم الذاتي و (28) فقرة بالنسبة لمقياس التكيف الاجتماعي على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان التربية وعلم النفس وذلك لإبداء ارائهم و لبيان مدى ملائمة الفقرات لقياس ما اعد لقياسه ، علماً أن الباحثة أتمدت في قبول كل الفقرة في حالة تحقيقه على نسبة اتفاق المحكمين (75%) وبخلافه يتم حذف الفقرة من الاستبيان، وبعد جمع الاستبانات من السادة المحكمين استطاعت الباحثة الحصول على اتفاق الخبراء و المحكمين في هذا المجال، و بذلك اصبح المقياسان جاهزين للتطبيق كما موضح في جدول (2).

الجدول (2)

يبين النسب المئوية لآراء المحكمين لفقرات مقياسي الالتزام الديني وقلق الاجتماعي

غير الموافقين		الموافقين		ارقام الفقرات	مقاييس	ت
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد			
%0	صفر	%100	8	1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27	التنظيم الذاتي	1
%13	1	%87	7	8		
%0	صفر	%100	8	28-1	لتكيف الاجتماعي	2

2-صدق الترجمة

بعد ان حصلت الباحثة على صدق المقياسين، وذلك من خلال عرضهما على لجنة الخبراء، قامت الباحثة المقياسين الى اللغة الكوردية، ثم قامت بعرض المقياسين المترجم الى اللغة الكوردية ملحقا بنصه العربي الى لجنة من خبراء اللغة الكوردية (ملحق3)، بعد ان الباحثة ملاحظات خبراء اللغة الكوردية اخذتا بأرائهم على النص المترجم واعادت صياغة بعض الفقرات حسب هذه الملاحظات ومن ثم قامت الباحثة بعرض هذان المقياسان على خبراء اللغة العربية والخبراء علم النفس التربوي(ملحق3) في الكلية التربوية وظهر بانهم لم يكن لديهم اي اعتراض على اللغة المترجمة وبهذا اتفق على ان النص المترجم الى الكوردية لا تتعارض مع النص العربي ، بذلك تم التحقق من صدق الترجمة للمقياسين (ملحق4و5).

خامساً: ثبات الاداة

لجأت الباحثة الى استخدام طريقة التجزئة النصفية لاستخراج ثبات المقياسين

و تعتمد طريقة تجزئة المقياس الى الجزئين متقارنين تطبيق المقياس مرة واحدة، وتجزئته الى الجزئين متقارنين أو متكافئين، ويشتمل كل من الجزئين على عينة منفصلة من المفردات على الرغم من صغرهما (علام، 2007، ص235) . ويتم تقسيم المقياس عشوائياً إلى قسمين (فردى وزوجي)، وتحسب معامل الارتباط بين الدرجات الفردية والزوجية (العزاوي، 2007، ص98) .

ولغرض التحقق من توافر خاصية الثبات بطريقة التجزئة النصفية فقد قامت الباحثة بتطبيق المقياسين مرة واحدة ، ثم قسمت فقرات المقياس الى نصفين، فقرات تحمل الارقام الفردية وفقرات تحمل الأرقام الزوجية وجمعت درجات الفقرات الفردية، ودرجات الفقرات الزوجية كل على انفراد أفراد العينة. ومن ثم احتسبت قيمة معامل الارتباط بين نصفي درجات المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون. وذلك لمعرفة العلاقة بين درجات العينة على الفقرات الفردية ودرجاتهم على الفقرات الزوجية للمقياس إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين يعد تصعيه بمعادلة سبيرمان براون (٠.٧٥) بالنسبة لمقياس (التنظيم الذاتي). وتم تصحيح النتيجة بمعادلة (سبيرمان براون) وكان معامل الثبات بعد التعديل بمعادلة (سبيرمان براون) هو (٠.٨٤) بالنسبة لمقياس (التكيف الاجتماعي) وهو معامل ثبات جيد. والجدول(4) يوضح ذلك .

سادساً/ تطبيق النهائي :

بعد الانتهاء من اجراءات البحث على الاداتين تم تطبيق الاداتان على عينة البحث الاساسية والبالغ عددها (45) مساعدي الباحثين في الكلية التربوية جامعة صلاح الدين /اربيل حيث قامت الباحثة بتطبيق الاداتين بتاريخ (2024-2-30) و قامت بتوزيع الاستبانات على افراد العينة وبعد جمع الاستبانات استطاعت الباحثة الحصول على (45) من مجموع ما تم توزيعه، وبعد ذلك قامت الباحثة بتفريغ الاستبانات ومعالجتها احصائياً لغرض تحقيق اهداف البحث.

سابعاً / تصحيح المقياسين:

الباحثة بتصحيح اداتا البحث وفق ما يلي:

1) تصحيح مقياس التنظيم الذاتي:

ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة على مقياس التنظيم الذاتي الذي أعده (عبد السلام وآخرون، 2016) والمكون من (27) فقرة يتم الإجابة عليها حسب الإجابات المختارة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) والتي كانت درجاتها لفقرات إيجابية (5-4-3-2-1) للعناصر السلبية على النحو التالي (5-4-3-2-1) والتي تقيس العزلة

2) تصحيح مقياس التكيف الاجتماعي:

لتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث على مقياس التوافق الاجتماعي المعد من قبل (حسين، 2018) والذي يتكون من (28) فقرة يتم الإجابة على الفقرات وفق الإجابات المختارة وهي (نعم، لا، لا اعرف) كانت درجات الفقرات الإيجابية (3-2-1) بالتسلسل للفقرات السلبية (3-2-1) التي تقيس التوافق النفسي.

ثامناً:الوسائل الاحصائية:

قامت الباحثة باستخدام الادوة الاحصائية التالية بالاعتماد على :

الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

(1) المتوسط الحسابي

(2) الانحراف المعياري

(3) النسب المئوية

(4) t.test لعينة واحدة

(5) t.test لعينتين مستقلتين

(6) معامل ارتباط بيرسون

(7) معادلة سبيرمان براون التصحيحية

-
-
-

الفصل الرابع

نتائج البحث

عرض النتائج و مناقشتها

التوصيات

المقترحات

نتائج البحث :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها هذا البحث، على وفق الأهداف التي تم عرضها في الفصل الأول، ومناقشة تلك النتائج في ضوء دراسات سابقة ، وتفسيرها ، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج.

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها :

الهدف الاول / التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة البحث الحالي.

من أجل تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة على مقياس، ومن ثم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي مقياس، وتبين كالاتي :

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الواردة في البحث، ان قيمة متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التنظيم الذاتي بلغت (81)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (7.86) ، وعند مقارنتها مع قيمة المتوسط الفرضي لمقياس التنظيم الذاتي (100.64)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن هناك فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التنظيم الذاتي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (85.89) هي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.1) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (44).جدول(3).

الجدول (3)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التنظيم الذاتي .

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المقياس
	الجدولية	المحسوبة						
دالة	2.1	85.89	44	100.64	7.86	81	45	التنظيم الذاتي

ووفقاً للنتائج التي تم الحصول عليها في الجدول (3) فإن مستوى التنظيم الذاتي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية مرتفع لأن قيمة (التائية المحسوبة) هي أكبر من القيمة (التائية الجدولية) يرجع التنظيم الذاتي بين مساعدي الباحثين إلى أن الباحثين أشخاص ناضجون وقد تم توفير بيئة مناسبة لهم لتنظيم أنفسهم .

الهدف الثاني/ التعرف على مستوي التكيف الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث الحالي.

من أجل تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة على مقياس، ومن ثم أستخدم الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس، وتبين كالاتي :

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الواردة في البحث، ان قيمة متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الاجتماعي بلغت (56)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (4.000)، وعند مقارنتها بقيمة المتوسط الفرضي لمقياس التكيف الاجتماعي (62.66)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن هناك فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي التكيف الاجتماعي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (105.095) هي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,66) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (44) . جدول(4).

الجدول (4)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التكيف الاجتماعي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المقياس
	الجدولية	المحسوبة						
0.05								
دالة	2.1	105.095	44	62.66	4.000	56	45	التكيف الاجتماعي

ووفقاً للنتائج التي تم الحصول عليها في الجدول (3) فإن مستوى التنظيم الذاتي لدى مساعدي الباحثين في كلية التربية مرتفع لأن قيمة (التائية المحسوبة) هي أكبر من القيمة (التائية الجدولية) . ترجع أسباب ارتفاع مستوى التكيف الاجتماعي لمساعدتي الباحثين إلى تكيف مساعدي الباحثين مع بيئة العمل وفي نفس الوقت التكيف بين الموظفين ونتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج البحث (الحوري و سعد 2000) المذكورة في الجزء الثاني من الدراسة .

الهدف الثالث/ التعرف على معامل الارتباط بين كل من التنظيم الذاتي و التكيف الاجتماعي لدى العينة ككل.

من اجل تحقيق هذا الهدف تم معالجة البيانات احصائيا وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجة افراد العينة على مقياس التنظيم الذاتي ومقياس التكيف الاجتماعي،. جدول (5) .

جدول (5)

معامل الأرتباط بين مقياس التنظيم الذاتي و التكيف الاجتماعي للعينة ككل.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العلاقة الارتباطية
التنظيم الذاتي	7.86	100.644	0.215
التكيف الاجتماعي	4.00	62.66	

وتشير النتائج المعروضة في الجدول الى :-

وجود علاقة سلبية ودالة احصائيا عند مستوى (0.01) بين كل من درجات افراد العينة على مقياس التنظيم الذاتي وبين التكيف الاجتماعي وبلغة معامل الارتباط ($r = 0.215$) يوضح هذا الجدول أن هناك علاقة ضعيفة بين التنظيم الذاتي والتكيف الاجتماعي لدى مساعدي الباحثين في الكلية، أي إذا زاد التنظيم الذاتي انخفض التكيف والعكس لأن التنظيم الذاتي له علاقة عكسية مع التكيف الاجتماعي ويعزو الباحث ذلك إلى أن التكيف الاجتماعي مفهوم يرتبط بالبيئة الخارجية أما التنظيم الذاتي فهو مرتبط بالفرد نفسه.

الهدف الرابع/ استخدام الاختبار في درجات التنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الجنس :

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ كان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددهم (16) مساعدي الباحثين على مقياس التنظيم الذاتي (81) وبانحراف معياري قدره (9.33) بينما كان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث البالغ عددها (29) مساعدي الباحثين على المقياس التنظيم الذاتي (81) وبانحراف معياري قدره (7.01)، وقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-722) وهي غيردالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (43) لأنها اصغر من القيمة التائية الجدولية. والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدالة
ذكور	16	81	9.33	-722	2.1	غير دالة
اناث	29	81	7.01	-664		

جدول (6) يوضح أنه تم استخدام قيمة حى العينة الواحدة لبيان الفرق الإحصائي بين المركز العددي والمركز الافتراضي في مقياس التنظيم الذاتي لدى مساعدي البحث في كلية التربية حيث وجدنا أن التنظيم الذاتي لا يرتبط بمتغير الجنس لدى مساعدي البحث في كلية التربية لأن قيمة (ت حسب ر) أصغر من (مجدولة ر). وأرجعت الباحثة ذلك إلى تطور المجتمع والجو النفسي الذي يوفره حالياً دون تمييز بين الجنسين

الهدف الخامس/ استخدام الاختبار في درجات التنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الجنس :

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ كان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددهم (16) مساعدي الباحثين هي (56) وبانحراف معياري قدره (9.33) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث البالغ عددها (29) مساعدي الباحثين على المقياس التكيف الاجتماعي (56) وبانحراف معياري قدره (7.01)، وقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-664) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (24.52) لأنها أكبر من القيمة التائية الجدولية. والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدالة
ذكور	16	56	9.33	-722		غير دالة
اناث	29	56	7.01	-664		

جدول (7) يوضح أنه تم استخدام قيمة حى العينة الواحدة لبيان الفرق الإحصائي بين المركز العددي والمركز الافتراضي في مقياس التكيف الاجتماعي لدى مساعدي البحث في كلية التربية حيث وجدنا أن التكيف الاجتماعي لا يرتبط بمتغير الجنس في جانب مساعدي البحث في كلية التربية لأن قيمة (التائية المحسوبة) أصغر من (التائية الجدولية). وذلك لأن الفتيات الآن يتمتعن بحرية الدراسة والعمل، ولا يوجد فرق بين الجنسين من حيث العمل والفرص

ثانيا : التوصيات :

على وفق نتائج البحث الحالي توصي الباحثة الجهات المعنية بماياتي :-

- 1) تنظيم مؤتمرات وندوات لمساعدى الباحثين في موضوعات التكيف الاجتماعى والتنظيم الذاتى .
- 2) الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية لمساعدى الباحثين من أجل الحفاظ على مستوى التنظيم الذاتى والتكيف الاجتماعى لديهم .
- 3) عمل مساعدى الباحثين فى القيام بأنشطة اجتماعية داخل وخارج الكلية لتعزيز سمات شخصيتهم .

ثالثا : المقترحات :

- 1) إجراء بحتمائل على المعيدى من كافة كليات جامعة صلاح الدين.
- 2) إجراء دراسة حول التنظيم الذاتى و علاقته ببعض المتغيرات الأخرى و التوافق النفسى و الصحة النفسية.
- 3) إجراء دراسة معائلة على عينات اخرى مثلاً (طلبة الجامعة ، تدرسى الجامعة ، موظفين الدوائر الحكومية)

المصادر:

- * الزويني ، عمار عبدالامير (2018) الازدهار النفسي و علاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة – كربلاء
- * الهدى ، دريد نور (2018) تأثير البيئة التربوية على التكيف الاجتماعي لأتفال التوحد –جامعة العربي التبسي
- * احمد ، هيام عبدالرحمن (2023) علاقة التعقل و تنظيم الذات و العوامل الخمس الكبرى للشخصية بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة – المجلة العلمية بكلية الآداب
- * حسين ، نوزاد اسماعيل (2016) تنظيم الذات و علاقته بالمهارات الاجتماعية لدى الاطباء من منتسبي وزارة الصحة في مركز محافظة أربيل ، جامعة صلاح الدين – أربيل
- * حسن ، حنين محمد(2018) علاقة التنظيم الذاتي بقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم لرياضة البنات – مجلة الرياضة المعاصرة
- * حمداوي،عبير، شيماء حمداوي،نجيني عبير(2021) تنظيم الذات لدى عينة من الشباب المتعاطين للمخدرات و المدخنين دراسة استكشافية على عينة من الشباب بمدينة ورقلة – جامعة قاصدي مرباح
- * خالد ، بن ريالة خالد (2017) الرياضة المدرسية و علاقتها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط – جامعة محمد خيضر
- * رفيق ، بن نية رفيق (2019) دور الألعاب التقليدية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية – جامعة محمد خيضر
- * سعيدان،شورة،صابر سعيدان ، عصام شورة ،(2021) التكيف الاجتماعي و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد (تلاميذ الطور المتوسط 14-15 سنة)- جامعة العربي التبسي
- * شرف ، عبدالحميد ، مردف أسامة حسينات عبداحميد (2020) بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية – جامعة محمد خيضر
- * صابر ،بيلان خليل (2023) مرونة الانا و علاقه بكل من التنظيم الذاتي والاحترق النفسي لدى الحاملين في مؤسسات التربية الخاصة – جامعة صلاح الدين – أربيل

- * عبدالسلام ، مالك ، أمزيان عبدالسلام ، دروش مالك (2016) تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية على التكيف الاجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي – جامعة العربي بن مهيدي
- * عبد باقر، ندى عبد باقر (2019) العادات الدراسية و علاقتها بمهارة تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة – مجلة أبحاث الذكاء و القدرات العقلية – العدد السابع العشرون
- * عبداحميد ، محمد جمال (2023) علاقة التعقل و تنظيم الذات و العوامل الخمس الكبرى للشخصية بالتدفق النفسية في اليقظة العقلية و تنظيم الذات – المجلة القومية لدراسات التعاطي و الإدمان ، المجلد العشرون ، العدد الثاني ، يوليو 2023
- * عبدالرؤوف ، ناجي ، محمد صالح ، خالد عادل (2023) العلاقة بين تنظيم الذات و الدافعية للإنجاز لدى طلاب الصف التاسع الأساسي في محافظة غزة – المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية و الاجتماعية
- * عبير ، درار عبير (2023) التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المسعفين و علاقته بدور مؤسسات الطفولة المسعفة – جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي
- * قدور ، رستم ، صراب قدور، حمة رستم(2023) تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية على التكيف الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط - جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
- * مراد ، محاسنة ، الطورة ، عوده سليمان ، عمر موسى ، هارون محمد (2016) مفهوم الذات و علاقته بالتكيف الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس تربية لواء الشويك – جامعة البلقا التطبيقية
- * مصطفى ، شنية مصطفى (2016) دور الرياضة المدرسة في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة – جامعة محمد خيضر
- * مريم ، هيندة ، زين مريم ، سلامي هيندة (2018) دور البرنامج التربوية بمراكز الطفولة المسعفة في التكيف الاجتماعي - جامعة محمد الصديق بن يحيى
- * محمد ، هيلين بختيار (2021) السلوك المتصنع و علاقته بالتكيف الاجتماعي لدى طلبة جامعة صلاح الدين – جامعة صلاح الدين - أربيل
- * محمد ،فاطمة الزهراء (2023) فعالية برنامج تأهيل قائم علي تنظيم الذات و العلاج بالفن في تخفيف حدة اجترار نقد الذات و تعزيز التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات المستجدات بجامعة الأزهر – جامعة الأزهر
- * نسبية ، رقية ، بوطالب نسبية ، كحل السنان (2018) دور مؤسسات الطفولة المسعفة في تحقيق التكيف الاجتماعي للطفل المسعف - جامعة محمد الصديق بن يحيى
- * نمر سليمان نمر (2020) انعكاسات التكيف النفسي الاجتماعي على ظهور سلوك العنف في الفريق الرياضي – جامعة محمد بوضياف المسيلة



بۇ بەرپز راگري كۆليژ

لە ڤيگاي بەرپز سەرۆكي بەش

بابەت (ناسانكارى)

سلاوريز...

من قوتابى (دلقين ناصر نامق) قۇناغى چوارمى بەشى رينمايى پەرورمىدى و دەررونى ، داواكارم لە بەرپزتان ناسانكارىم بۇ بىكەن بۇ (تويژينه وەى قۇناغى چوارم) بۇ مە بەستى نە نجامدانى تويژينه وەى دەرچوون بە ناوئيشانى (بىكخستى خود و پەيوەندى بە گونجانى كۇمەنايە تيه وە لاي ياريدە دەرانى تويژەر لە كۆليژى پەرورمىدە) بە مە بەستى وەرگرتنى داتا و زانيارى و ژمارەى سوتيرەرانى .

لە گەن ڤيزدا .

داواكار دلصين نامر نامق

بەرپز راگري كۆليژ

بۇ ڤاھە مە مائتان
۷/۷۶

۳-۷. شاميل حميدوف

بەرپز راگري

۷/۷۶

بۇ ڤاھە

(الملاحق)

ملحق (1)



جامعة صلاح الدين / أربيل

كلية التربية

قسم الإرشاد التربوي النفسي

بحث التخرج (2024-2023)

□ استبيانة آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التنظيم الذاتي

الأستاذ الفاضل المحترم

في نية الطالبة الباحثة القيام بالبحث الموسوم "التنظيم الذاتي وعلاقتة بالتكيف الاجتماعي لدى مساعدي البحث في كلية التربية" ولهذا الغرض سوف تستخدم الطالبة الباحثة مقياس (حسين، 2018) للتنظيم الذاتي والذي يتكون من (27)فقرة ، وكانت بدائل الأجابات (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) اذ يعرف (صابر، 2023،ص15) التنظيم الذاتي بأنه (هي قابلية والفرد وقدرته على تنظيم الانماط اليوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الانماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة.) ولهذا الغرض نرجو منكم إبداء الرأي في مدى ملاءمة أو تعديل أو إضافة أو ترح أي من أحكام هذا المعيار حسب خبرتكم .

مع الشكر الاحترام

الطالبة الباحثة

دلتين ناصر نامق

□ المشرفة

□ م.م. نه شميل محمد يوسف

مقياس التنظيم الذاتي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	ملاحظات
1	افصل بين التفكير العاطفي و التفكير المنطقي			
2	التحكم بمشاعر الضيق والحزن الذي ينتابني			
3	ابق متماسكا واجابيا في اللحظات التي تعترض انشطتي			
4	لدية القابلية على التفكير بوضوح			
5	افقد السيطرة عل انفعالاتي ودوافعي الفوضوية			
6	التحكم بنمط تفكيري لأساير الوضع الراهن			
7	امتلك الموضوعية والتروي في اتخاذ ما يلزم			
8	اقدر ذاتي على اساس مستوى جدارتي			
9	امتلك الادلة التي ادعم بها ارائي ووجهات نظري			
10	اتحمل مسؤولية الاداء الشخصي بمصداقية			
11	اشعر بمسؤولية اتجاة اهدافي بغية تحقيقها			
12	التزم واكمل مهماتي بانتظام واخلاص			
13	التزم بوعودي تجاه الاخرين			
14	احرص على امانة المعلومات خوفا من ان اكتشف يوما			
15	احقق نجاحاتي عل حساب الاخرين			
16	اميل للمرونة بحثا عن اكمال الفكرة التي اريد التعبير عنها			
17	أغير أولوياتي استجابة لطبيعة التغيرات			
18	لدي الاستعداد لتعديل الموقف في حالة ظهور معطيات جديدة			
19	أؤمن بأن المرونة الفكرية تعد ثورة لاطلاق الجديد			
20	تفكيري قائم على الذاتية والامال والرغبات			
21	اميل الى التفكير الذي ينظر الى الاشياء سوداء او بيضاء			
22	انظر خلف المعطيات والافتراضات الخفية لأرى الصورة الكلية			
23	أميز الاتجاهات والتصورات والرؤيا المختلفة التي تعالج المشكلة			
24	انجذب للحدائث والغموض في الاشياء غير المنظمة			
25	أؤمن ان النجاح يأتي من العقل الراغب في الاكتشاف			
26	لا أكتفي بما أقرأه في النص بل أغوص لأكتشف مالم يقلة النص او ما يخفية			
27	أعتمد على البديهية المألوفة			

ملحق (2)



جامعة صلاح الدين / أربيل

كلية التربية

قسم الإرشاد التربوي النفسي

بحث التخرج (2023-2024)

إستبيانة آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التكيف الاجتماعي

□

الأستاذ الفاضل المحترم

في نية الطالبة الباحثة القيام بالبحث الموسوم "التنظيم الذاتي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى مساعدي البحث في كلية التربية" ولهذا الغرض سوف تستخدم الطالبة الباحثة مقياس (عبدالسلام وآخرون، 2016) التكيف الاجتماعي والذي يتكون من (28) فقرة ، وكانت بدائل الإجابات (نعم ، لا ، لا أدري) اذ يعرف التكيف الاجتماعي بأنه (العملية التي بواسطها يحاول الفرد أن يتعامل مع البيئة الاجتماعية والطبيعية والتي يمكن من خلالها إشباع حاجياته الجسمية والاجتماعية). ولهذا الغرض نرجو منكم إبداء الرأي في مدى ملاءمة أو تعديل أو إضافة أو طرح أي من أحكام هذا المعيار حسب خبرتكم .

مع الشكر الاحترام

الطالبة الباحثة

المشرفة

دلشين ناصر نامق

م.م. نه شميل محمد يوسف

□

□

□

□ مقياس التكيف الاجتماعي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	ملاحظات
1	أكون صداقات بسهولة مع زملائي			
2	أغار من زملائي و أحسدهم			
3	احتاج من أبوح له بمتاعبي			
4	لي أصدقاء كثيرون			
5	أشعر أن زملائي يهتمون بالأشياء التي أهتم بها			
6	أرغب في تقديم المساعدة لزملائي			
7	أشعر بالسعادة عندما يتخاصم زملائي في الدائرة			
8	أجد صعوبة في الاندماج مع زملائي في عمل مشترك			
9	أشعر أن لي مكانة حسنة بين زملائي			
10	ينفذ صبري بسهولة عند مناقشة زملائي			
11	في كثير من الأحيان أكون مفيدا زملائي			
12	أحاول دائما أن أصلح بين اصدقائي المتخاصمين			
13	أقنع زملائي بوجهة نظري بسهولة			
14	أجد صعوبة في كسب حب وتقدير المرئوسين			
15	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع المدير			
16	عندما أغيب يسأل عني المدير			
17	أشعر بالسعادة عند قضاء أكبر وقت ممكن في الدائرة			
18	أحب الحفلات والمهرجانات التي تقيمها الدائرة			
19	أشعر بالملل عند انتهاء العطلة الصيفية			
20	الإدارة غير مهتمة بمشاكل الموظفين في الدائرة			
21	أشعر فخر حين أكلف بعمل من قبل الإدارة			
22	أشعر بالسعادة و الارتياح في الحفلات و المهرجانات			
23	أحرص على متابعة النشاطات الاجتماعية المتنوعة في الدائرة			
24	أشعر بالسعادة عندما أشارك في الرحلات			
25	أفكر دوما في التخطيط للنشاطات الاجتماعية			
26	لا يهمني التعب عندما أعمل في لجنة من لجان النشاط الإداري			
27	لا أمتلك الجرأة على ممارسة النشاط الاجتماعي في دائرتي			
28	أشعر بالسعادة عندما أشارك في عمل جماعي			

ملحق (3)

أسماء السادة الخبراء للصدق الظاهري للمقياسين

ت	لقب	اسم الثلاثي	الإختصاص	كلية و الجامعة
1	د	لمياء كمال عبد الله	علم نفسه الاجتماعي	كلية التربية_ جامعة صلاح الدين_ اربيل
2	د	تانيا وه صفي عبدالله	الإرشاد النفسي	كلية التربية_ جامعة صلاح الدين_ اربيل
3	د	نوزاد اسماعيل حسين	الإرشاد و الصحة النفسية	كلية التربية_ جامعة صلاح الدين_ اربيل
4	د	فاطمه هاشم دةرويش	شخصية و الصحة النفسية	كلية التربية_ جامعة صلاح الدين_ اربيل
5	د	جيران صباح عبد الله	الإرشاد و الصحة النفسية	كلية التربية_ جامعة صلاح الدين_ اربيل
6	م	شاهين خالد رشيد	القياس و التقويم	كلية التربية_ جامعة صلاح الدين_ اربيل
7	م	ذالة أبوبكر حسن	تخصص علم النفس التربوي	كلية التربية_ جامعة صلاح الدين_ اربيل
8	م	سروه جعفر حسين	القياس و التقويم	كلية التربية_ جامعة صلاح الدين_ اربيل

ملحق (4)

قائمة اسماء صدق الترجمة

ت	اسماء	الاختصاص	الكلية
1	د. خالد أحمد محمد	اللغة العربية	كلية اربييه- جامعه صلاح الدين/ اربيل
2	م. سامان أحمد عبدالله	اللغة الكوردية	كلية اربييه- جامعه صلاح الدين/ اربيل
3	م. عمرحه أحمد	الإرشاد النفسي	كلية اربييه- جامعه صلاح الدين/ اربيل

ملحق (5)



زانكۆی صلاحه دین / ههولیر

كۆلیژی پهروهرده

بهشی رینمایی پهروهردهی و دهروونی

فۆرمی را پرسی

سلوا ریژ...

تویژهر هه ئه دهستیته به ئه نجامدانی تویژینه وهیهك ، وه بۆ ئهم مه بهستهش چه ند بر گه یهك ده خاته به رده ستان به مه بهستی به دهست هینانی ئاما نجه کانی تویژینه وه، بویه داوا له به ریژتان ده کهم به باشی بر گه کان بخویننه وه و نیشانهی (/) دابنی له پیش نه و و ئامانهی له گه ن تۆدا ده گونجی . وه بۆ زانینتان و ئامه کان ته نها بۆ مه بهستی زانستی به کار دیت ، بویه پیویست به ناو نووسین ناکات ، سوپاس بۆ هاوکاریتان .

تکایه سه رته تا ئهم ئهم زانیاریانهی خواره وه پر بکه ره وه :

زانستی () مرو قایه تی ()

په گه ز:

تویژهر

سه ریپه رشتیاری

دلشین ناصر نامق

م. نشمیل محمد یوسف

پېوهرى رېځخستنى خود

□

ز	بېرگه كان	هه مېشه	زۆريه ي كات	هه ندىك كات	به دهگمهن	هه رگيز
1	بېرگه دنه وهى سۆزدارى له بېرگه دنه وهى لۆژىكى جىياده كه موه					
2	كۆنترۆلى ههستى دل تووندى و خه مېاريم ده كه م كه زال ده بىت به سهرمدا					
3	به چالاكى و نه رىنى ده مېنمه وه نه و كاته دهستتېوهردان له چالاكىه كانمدا ده كه ن					
4	توانام هه يه به روونى بېرگه موه					
5	شېوازى بېرگه دنه وه م كۆنترۆل ده كه م بو گو نجان له گه ن بارودوخم					
6	تواناى بابه تىبوون و وردىنيم هه يه بو بېراردان له سهر نه وهى پېويستم پىيه تى					
7	له سهر بنه ماى ناستى لىهاتويم ريز له خوم ده گرم					
8	تواناى به لگه هينانه وه م هه يه بو پاپىشتى بو بوون و تىروانىنه كانم					
9	به رپرسياربه تى نه داى كه سيم هه نه گرم به راستگويه وه					
10	هه ست به به رپرسياربه تى ده كه م به رامبه ر ناما نجه كانم به مبه ستى به ديهينانىان					
11	كاره كانم به رىكى و دلسوزى نه نجام ده دم و پابه ند ده يم پىيه وه					
12	پابه ند ده يم به به لىنه كانم به رامبه ر كه سانى تر					
13	زانباربه كانم ده پاريزم له ترسى نه وهى نه وه ك رۆژىك ئاشكرا بىت					
14	نه وه وىاته كانم نه گوپم بو وئامى سروشتى گورانكاربه كان					
15	ناماده باشيم هه يه بو چاككردنه وهى دۆخه كان له نه گه رى سهره ئدانى شتى نوئى					
16	من پىم وايه نه رمى فىكرى شورشىكه بو دهستپىكردى نوئىگه رى					

					17	بیرکردنه ووم له سهر بنه مای خود و هیوا و نار هزووه کانه
					18	مه یلم به لای نه و بیرکردنه وه یه که به رهش و سپی دهروانیته شته کان
					19	سهیری پشت داتا و گریمانه شاراوه کان ده کم بو بینینی وینه که به ته واوی
					20	من نه و رهوت و تیروانین و دیدگا جیاوازانه جیا ده که مه وه که کیشه کان چاره سهر ده که ن
					21	سهر نجم ده بیته بو تازه گه ری و نهینی شته ناریک خراوه کان
					22	پییم وایه سهر که وتن له عه قلیکه وه سهر چاوه ده گریته که نامادهیی دوزینه وهی هه بیته
					23	خوم سنوردار ناکه م به و شتانه ی له ده قه که دا نه یخوینه مه وه، به لکو خوم ده خزینمه ناویه وه بو نه وهی بزانه ده قه که چی نه گوتووه یان چی شاراوه ته وه
					24	پشت به بابته تی به لگه نه ویستی ده به ستم
					25	کونترولم له ده ست نه ده م بو گونجان له گه ل هه لچوونه کانم و پالنه ر
					26	سهر که وتنه کانم به ده ست ده هییم له سهر حسابی که سانی تر
					27	مه یلم بو دوره په ریزی هه یه بو ته واوکردنی نه و بیروکه ی که ده مه ویته ده ری بیرم

ملحق (6)



زانكۆی سلاحه‌دین / هه‌ولێر

كۆلیژی په‌روه‌رده

به‌شی رێنمایی په‌روه‌رده‌یی و ده‌روونی

فۆرمی را‌پرسی

س‌لاو رێز...

تویژهر هه‌لده‌ستیت به‌ نه‌ نجامدانی تویژینه‌وه‌یه‌ك ، وه‌ بۆ ئهم مه‌به‌سته‌ش چه‌ند بره‌گه‌یه‌ك ده‌خاته به‌رده‌ستتان به‌ مه‌به‌ستی به‌ده‌ست هینانی ئاما‌نجه‌كانی تویژینه‌وه‌، بۆیه‌ داوا له‌ به‌رێزتان ده‌که‌م به‌ باشی بره‌گه‌كان بخویننه‌وه‌ و نیشانه‌ی (/) دابنێ له‌ پیش نه‌و و ئاما‌نه‌ی نه‌گه‌ن تۆدا ده‌گونجی . وه‌ بۆ زانینتان و ئاما‌ه‌كان ته‌نها بۆ مه‌به‌ستی زانستی به‌کار دیت ، بۆیه‌ پێویست به‌ ناو نووسین ناکات ، سوپاس بۆ هاوکاریتان .

تکایه‌ سه‌ره‌تا ئهم ئهم زانیاریانه‌ی خواره‌وه‌ پرېکه‌ره‌وه‌ :

زانستی () مرو‌ق‌ایه‌تی ()

په‌گه‌ز:

تویژهر

سه‌ر په‌رشتیار

دلشین ناصر نامق

م. نشمیل محمد یوسف

□ پېوهري گونجاني كومه لايه تي

ز	برگه كان	به ئی	نه خیر	نازانم
1	به ناسانی هاورپیه تی دروست دهکهم له گهل هاورپیشه کانم			
2	هاورپیی زورم هه یه			
3	ههست دهکهم هاورپیشه کانم گرینگی به و شتانه ددهن که من گرینگی پی ددهم			
4	ناره زووم هه یه هاوکاری پیشکەش به هاورپیشه کانم بکه م			
5	ههست به دئخوشی دهکهم کاتیك هاورپیشه کانم له فه رمانگه رکابه ری دهکهن			
6	ههست دهکهم پیگه یه کی باشم هه یه له نیوان هاورپیشه کانم			
7	زورجار سووم ده بیته بو هاورپیشه کانم			
8	هه می شه هه وئده دم نیوان هاورپی رکابه ره کانم باش بکه مه وه			
9	به ناسانی قه ناعه ت به هاورپیشه کانم ده هیتم ده ریاره ی تیروانیتم			
10	کاتیك غیاب بم به ریوه بهر پرسیارم دهکات			
11	ههست به دئخوشی دهکهم له به سه ربردنی زورترین کات له فه رمانگه که م			
12	حه زم به و نا هه نگ و فیستیفانانه یه که فه رمانگه نه نجامی ده دات			
13	ههست به شانازی دهکهم کاتیك له لایه ن کارگی ری هه وه وه کاریکم پی ده سپیردریت			
14	ههست به دئخوشی و نارامی دهکهم له نا هه نگ و فیستیفاناله کان			
15	چاودیری چالاکیه کومه نایه تیه جیاوازه کان دهکهم له فه رمانگه دا			
16	ههست به دئخوشی دهکهم کاتیك به شداري نا هه نگه کان دهکهم			
17	هه می شه بیر دهکهم مه وه پلان دانیم بو چالاکیه کومه نایه تیه کان			
18	ههست به دئخوشی دهکهم کاتیك به شداري له کاریکی به کومه ن دهکهم			
19	غیره له هاورپیکانم دهکهم نیره بیان پی ده بم			
20	پیویستم به که سیکه کاره کانمی بو باس بکه م			
21	زه حمه ته بوم تیکه ئبوون و گونجان له گهل هاورپیشه کانم له کاریکی هاوربه شدا			
22	به ناسانی نارامیم له دهست ددهم له کاتی گفتوگو کردن له گهل هاورپیشه کانم			
23	به قورسی خوشه ویستی و ریزی سه روکه کانم به دهست ده هیتم			
24	ههست به شهرم دهکهم کاتیك له گهل به ریوه بهر قسه دهکهم			
25	ههست به بیزاری دهکهم له کاتی ته و او بوونی پشووی هاوینه			
26	کارگی ری گرینگی به کی شه کانی فه رمانبه ران نادات له فه رمانگه دا			
27	بویریم نیه چالاکیه کومه نایه تی له نجام بدهم له فه رمانگه که م			
28	ههست به دئخوشی دهکهم کاتیك به شداري له کاریکی به کومه ن دهکهم			