

الملحق رقم (١)

تسهيل مهمة

Republic Of Iraq
Ministry of Education
Directorate General of Education
In Diyala

Number \
A.D Data \
A.H Data \

بسم الله الرحمن الرحيم
جمهورية العراق



وزارة التربية
المديرية العامة لتربية ديالى
شعبة البحوث والدراسات
العدد // ٩٩٩٧٧
التاريخ الميلادي / ٢٠١٣ م
التاريخ الهجري / ١٤٣٤ هـ

السـي // ادارات المدارس المتوسطة في المحافظة كافة . .

م // تسهيل مهمة

يرجى تسهيل مهمة طالبة الماجستير (افتخار مزهر علي) في جامعة ديالى / كلية التربية
الاساسية / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض اجراء البحث الموسوم (تأثير برنامج
ارشادي سلوكي معرفي في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) .

مع التقدير

سعيد كريم الزبيدي

م / المدير العام

٢٠١٣ / ٦ / ٢

نسخة منه الى //

السيد معاون المدير العام للشؤون الادارية / للتفضل بالعلم مع التقدير
التفتيش التربوي / للتفضل بالعلم مع التقدير
مديريات التربية في الاقضية / للعلم مع التقدير
مديرية الاشراف الاختصاص / للعلم مع التقدير

مديرية التخطيط / للعلم مع التقدير
شعبة البحوث والدراسات / مع الاوليات

رنا / ٨ / ٢٠١٣ محافظة ديالى / يعقوبة / تارغ المحافظة الرئيسي / هـ : 528181 أو هـ : 528180

diyalaedu@yahoo.com

الملحق (٢)

استبانة استطلاعية

تحية طيبة:

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم عن تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة وتقصد به ((عملية السيطرة على الاستجابات العقلية والسلوكية والانفعالية باستخدام الاساليب المعرفية في مواقف مختلفة ومتباينة ينجم عنها تعزيز الذات)).

ونظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال عملكم ولما لارائكم السديدة دوراً فعالاً في انضاج الدراسة يرجى الاجابة على الاسئلة التالية:

س١/ هل الطالبات لديهن سلوكيات تدل على الاندفاعية وعدم احترام وعدم تقبل الآخر وضعف الثقة بالنفس والعداية نحو الآخرين وعدم استخدام اسلوب جيد في التحدث مع المدرسات واذا لم يكن لديهن هذه السلوكيات فما هي السلوكيات التي تصدر عنهن ؟

س٢/ هل تعتقدين ان هذه الظاهرة تحتاج الى تدخل ارشادي أي اجراء برنامج ارشادي للطالبات اللواتي لديهن ضبط ذات منخفض.

لا نعم

س٣/ برأيك كم نسبة انتشار الظاهرة التي تدل على ضبط ذات متدنٍ لدى طالبات المرحلة المتوسطة يجب التأشير على احدى النسب.

%٩٠ %٧٠ %٨٥ %٥٠

%١٠٠ %٦٠ %٤٥ %٣٠

الملحق (٣)

استبانة اراء الخبراء بشأن صلاحية فقرات المقياس

الضبط الذاتي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

دراسات عليا/ماجستير

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة.... وبعد

تروم الباحثة اجراء دراسة بعنوان (تأثير برنامج ارشادي سلوكي معرفي في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) ولغرض قياس الضبط الذاتي قامت الباحثة بالاطلاع على الادبيات السابقة حول الموضوع وقد تبنت الباحثة تعريف باندورا (نظرية التعلم الاجتماعي) وهو عملية السيطرة على الاستجابات العقلية والسلوكية والانفعالية باستخدام الاساليب المعرفية في مواقف مختلفة ومتباينة ينجم عنها تعزيز الذات...وقد حددت الباحثة ثلاث مجالات عدت من مكونات الضبط الذاتي .

ونظر الى ماتعهده الباحثة فيكم من خبرة ودراية واسعة في هذا المجال تأمل ان تستفيد منها لذلك تتوجه اليكم بهذا الاستبانة لابداء راىكم بمدى صلاحية كل مجال والفقرات المكونة له واجراء ماترونه مناسباً من تعديلات علماً ان المقياس معد للمرحلة المتوسطة ومتكون من ثلاثة بدائل (دائماً، احياناً، لا).

مع خالص شكري وتقديري

الباحثة

افتخار مزهر علي

المجال الاول: التحكم الذاتي Self-control

قدرة الفرد على التحكم بسلوكه وضبط انفعالاته وافعاله والسيطرة على مشاعره الموجهة نحو الاخرين.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
١	استطيع التحكم بانفعالاتي			
٢	اتحكم بمشاعري عندما يستفزني الاخرين			
٣	انتظر دوري في المشاركة في النشاط اليومي			
٤	اسيطر على غضبي عندما تزعجني زميلتي			
٥	استطيع اتخاذ القرار المناسب			
٦	أتجنب القيام بأعمال تزعج الاخرين			
٧	اتناول الطعام في المواعيد المحددة			
٨	احافظ على انفعالاتي(عصبيتي)داخل الصف			
٩	اتصرف بهدوء في المواقف الصعبة التي تواجهني			
١٠	استطيع المحافظة على هدوئي عندما تعاقبني المدرسة			

المجال الثاني: الفاعلية الذاتية self- efficacy

الأفكار والمعتقدات التي يحملها الفرد بشأن قدرته للقيام بأنشطة وسلوكيات محددة ومدى مرونته في المواقف المتباينة ومثابرتة في انجاز المهام التي يكلف بها.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
١	أنا دقيقة في مواعيدي مع زميلاتي			
٢	أستطيع مساعدة أي فرد لديه مشكلة			
٣	أضع خطاً مناسباً لتحقيق النجاح			
٤	أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات			
٥	أفكر بشكل جيداً في الامتحان			
٦	أسعى الى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل			
٧	أسأل صديقاتي قبل القيام بأي عمل			
٨	أستطيع مشاركة الاخريات في نشاطاتهن وهواياتهن			
٩	أنا مصممة على أداء واجباتي مهما كلفني ذلك من جهد			
١٠	أستطيع أنجاز الاعمال الصعبة التي تكلفني بها أُمي			

المجال الثالث: تعزيز الذات self Rienformens

هي مجموعة المعلومات التي تدركها الطالبة عن سير أدائها مقارنة بالأداء الأمثل تعمل على تعزيز وتثبيت السلوك الجيد وتعديل السلوك غير الجيد.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
١	أفرح عندما انجح في الامتحان			
٢	أحرص على أن يكون مظهري جيداً			
٣	أعاقب نفسي اذا فشلت في الامتحان			
٤	أفرح عندما أساعد زميلاتي			
٥	الوم نفسي عندما تزعل مني صديقتي			
٦	أشعر بالسعادة عندما يكافئني والدي			
٧	تعاقبني أُمي عندما لا أنجز أعمال البيت			
٨	أشعر بالخوف اذا ما عاقبتني المدرسة			
٩	أشعر بالراحة عندما تكون الاسئلة سهلة			
١٠	أكافئ نفسي عندما أتفوق في دروسي			

الملحق (٤)

أسماء السادة الخبراء الذين حكموا على مقياس الضبط الذاتي مرتبة

بحسب الحروف الابدجية و اللقب العلمي ومكان العمل :

أ. أسماء السادة الخبراء في صلاحية مقياس الضبط الذاتي.

ب. أسماء السادة الخبراء في صلاحية البرنامج الارشادي.

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل	أ	ب
١.	أ. د. بشرى عناد مبارك	جامعة ديالى اكلية التربية الاساسية	*	*
٢.	أ. د. سالم نوري صادق	جامعة ديالى اكلية التربية	*	*
٣.	أ. د. سامي العزاوي	جامعة ديالى اكلية التربية	*	*
٤.	أ. د. صالح مهدي صالح	جامعة ديالى اكلية التربية الاساسية	*	
٥.	أ. د. عدنان محمود المهداوي	جامعة ديالى اكلية التربية	*	
٦.	أ. د. علي ابراهيم محمد	جامعة ديالى اكلية التربية الاساسية	*	
٧.	أ. د. ليث كريم حمد	جامعة ديالى اكلية التربية الاساسية	*	*
٨.	أ.م. د. اخلاص علي حسين	جامعة ديالى اكلية التربية الاساسية	*	
٩.	أ. م. د. سميرة حسين علي	جامعة ديالى اكلية التربية	*	*
١٠.	أ.م. د. عبد الكريم محمود صالح	معهد أعداد المعلمين ديالى	*	*
١١.	أ.م. د. لطيفة ماجد	جامعة ديالى اكلية التربية	*	
١٢.	أ.م. د. هيثم احمد	جامعة ديالى اكلية التربية	*	

الملحق (٥)

مقياس الضبط الذاتي بصورته النهائية

تحية طيبة:

تريد الباحثة اجراء بحث علمي ومن أجل ذلك قامت بإعداد أداة القياس التي
بين يديك يرجى قراءة كل عبارة بدقة وصدق واختيار بديل واحد من بين البدائل
الثلاثة الموضوعة أمام كل عبارة كما موضح في المثال الاتي:

الفقرات	دائماً	أحياناً	لا
أتجنب تكرار الأخطاء التي وقعت بها			

فاذا كان رأيك بالعبارة دائماً فضعي إشارة (√) تحت البديل دائماً واذا كانت إجابتك أحياناً
على الفقرة فضعي إشارة (√) تحت البديل أحياناً اما اذا كانت إجابتك ب لا فضعي
إشارة (√) تحت البديل (لا). وتذكري انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة فكل
الاجابات صحيحة وإن إجابتك سوف لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة ولا داعي لذكر
الاسم .

يرجى الاجابة عن المعلومات الاتية:

١-المستوى الدراسي للأب : أمي يقرأ ويكتب ثانوية او متوسطة كلية او معهد

٢- المستوى الدراسي للأم:

٣-هل أنت يتيم: نعم لا

٤-عدد الاخوة والاخوات:

الباحثة

افتخار مزهر علي

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	لا
١	استطيع التحكم بانفعالاتي			
٢	أنا دقيقة في مواعيدي مع زميلاتي			
٣	أفرح عندما أنجح في الامتحان			
٤	أتحكم بمشاعري عندما يستفزني الآخرون			
٥	أستطيع مساعدة أي فرد لديه مشكلة			
٦	أحرص على أن يكون مظهري جيد			
٧	أنتظر دوري في المشاركة في النشاط الصفّي			
٨	أضع خطط مناسبة لتحقيق النجاح			
٩	أعاقب نفسي إذا فشلت في الامتحان			
١٠	أسيطر على غضبي عندما تزعجني زميلتي			
١١	أستطيع تحمل الكثير المسؤوليات			
١٢	أفرح عندما أساعد زميلاتي			
١٣	أستطيع اتخاذ القرار المناسب			
١٤	أفكر بشكل جيد في الامتحان			
١٥	ألوم نفسي عندما تزعل مني صديقتي			
١٦	أتجنب القيام بأعمال تزعج الآخرين			
١٧	أسعى إلى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل			
١٨	أشعر بالسعادة عندما يكافئني والدي			

١٩	أتناول الطعام في المواعيد المحددة		
٢٠	أسأل صديقاتي قبل القيام بأي عمل		
٢١	تعاقبني أمي عندما لا أنجز أعمال البيت		
٢٢	أحافظ على انفعالاتي (عصبيتي) داخل الصف		
٢٣	أستطيع مشاركة الآخرين في نشاطاتهم وهواياتهم		
٢٤	أشعر بالخوف إذا ما عاقبتني المدرسة		
٢٥	أصرف بهدوء في المواقف الصعبة التي تواجهني		
٢٦	أنا مصممة على أداء واجباتي مهما كلفني ذلك من جهد		
٢٧	أشعر بالراحة عندما تكون الاسئلة سهلة		
٢٨	أستطيع المحافظة على هدوئي عندما تعاقبني المدرسة		
٢٩	أستطيع أنجاز الاعمال الصعبة التي تكلفني بها أمي		
٣٠	أكافئ نفسي عندما أتفوق في دروسي		

الملحق (٦)

أستبانه أراء الخبراء حول صلاحية جلسات البرنامج الارشادي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

ماجستير الدراسات عليا

الى الاستاذ الفاضل.....المحترم

تروم الباحثة اجراء بحثها المرسوم حول (تأثير برنامج ارشادي سلوكي معرفي في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة واسعة ودراية علمية في مجال تخصصكم تعرض على حضرتكم البرنامج الذي تريد تطبيقه على طالبات المرحلة المتوسطة ممن لديهم انخفاض في مستوى الضبط الذاتي. وقد تبنت الباحثة نظرية (باندورا).

أرجو منكم الاطلاع على البرنامج وابداء توضيحاتكم ومقترحاتكم في الامور الاتية:

١-مدى ملائمة البرنامج.

٢-مناسبة الوقت المخصص للجلسات.

٣- تفضلكم في ما ترونه مهما للإضافة.

المشرف

الباحثة

أ.د مهند محمد عبد الستار

افتخار مزهر علي

الفقرات التي عدت مشكلات مع عنوان الجلسة :

ت	الفقرات	عنوان الجلسة	مج/الأوساط المرجحة
1	*أشعر بالراحة عندما تكون الاسئلة سهلة . *أفرح عندما انجح في الامتحان *أشعر بالسعادة عندما يكافئني والدي . *أفرح عندما اساعد زميلاتي.	التفاؤل	2.76
2	*أفكر بشكل جيد في الامتحان. *اضع خطط مناسبة لتحقيق النجاح.	الثقة بالنفس	2.57
3	*أحرص على أن يكون مظهري جيد. *أكافئ نفسي عندما أتفوق في دروسي.	تقبل الذات	2.50
4	*أستطيع المحافظة على هدوئي عندما تعاقبني المدرسة. *أتصرف بهدوء في المواقف الصعبة التي تواجهني. *أحافظ على انفعالاتي (عصبيتي) داخل الصف.	الاتزان الانفعالي	2.27
5	*أنا دقيقة في مواعيدي مع زميلاتي. *أتناول الطعام في المواعيد المحددة. *أنتظر دوري في المشاركة في النشاط اليومي.	تنظيم الوقت	2.19
6	*أستطيع انجاز الاعمال الصعبة التي تكلفني بها أمي.	تحمل المسؤولية	2.19

		<p>*أستطيع اتخاذ القرار المناسب.</p> <p>*أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات.</p> <p>*أستطيع مساعدة أي فرد لديه مشكلة.</p>	
2.15	تقبل الآخر	<p>*أشعر بالخوف اذا ما عاقبتني المدرسة.</p> <p>*أتجنب القيام بأعمال تزعج الآخرين.</p> <p>*تعاقبني أُمي عندما لا أنجز أعمال البيت.</p>	7
2.5	توكيد الذات	<p>*أسعى الى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل.</p> <p>*أنا مصممة على أداء واجباتي مهما كلفني ذلك.</p>	8
2.2	التخلص من الشعور بالذنب	<p>*أعاقب نفسي اذا فشلت في الامتحان.</p> <p>*الوم نفسي عندما تزعل مني صديقتي.</p>	9
2.06	التفاعل الاجتماعي	<p>*أسأل صديقاتي قبل القيام بأي عمل.</p> <p>*أستطيع مشاركة الآخرين في نشاطاتهم وهواياتهم.</p>	10
1.98	أدارة الغضب	<p>*أسيطر على غضبي عندما تزعل مني صديقتي.</p> <p>*أتحكم بمشاعري عندما يستقزني الآخرون.</p> <p>*أستطيع التحكم بانفعالاتي.</p>	11