

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

مقدمة عن ضبط الذات:

يعد ضبط الذات ركناً أساسياً من أركان الشخصية أي أن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل الشخصية حتى يصبح الفرد متوافقاً مع بيئته التي يتفاعل معها ليكون له هويته المتميزة ، ان جميع الأديان السماوية تدعو الى الالتزام وضبط السلوك ومنها الدين الاسلامي الحنيف، الذي يدعو الى تلك الصفات التي تخلق انساناً متوازناً متوافقاً ، ومنها نذكر وصايا سيدنا لقمان لابنه في الآية المذكورة في القرآن الكريم قَالَ تَعَالَى: اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنْ

الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿١٧﴾ يَبْنِيْ اَقْرَبَ الصَّلَاةِ وَأَمْرًا بِالْمَعْرُوفِ وَأَنَّهُ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ

عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿١٨﴾ وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٩﴾

لقمان: ١٧ - ١٨ (العبيدي، ١٤، ٢٠٠٩).

يعتقد كل من ستيورات وديفز (stuart andpavis.1972) وماهوني (Mahoney.1974) بوجود أسباب متعددة نفسية واجتماعية تكمن وراء ضرورة حث الفرد على ضبط الذات في كل مراحل العمر ، يرى هؤلاء الباحثون أنّ قابلية الشخص للسيطرة على أفعاله ونزواته من قيمة عليا بحد ذاتها، وننظر لما تحمله هذه القابلية في طياتها من أهمية ، فقدرة الشخص في السيطرة على وزن جسمه ظهر أنّ لها تأثيراً بالحسبان على الصحة (الجنابي، ٥١، ٢٠٠٦).

وتعدّ قدرة الفرد على ضبط ذاته واحدى شروط الصحة النفسية ، فالفرد السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته وأن يكون قادراً على إرضاء إشباع حاجاته، وأنّ يتنازل

عن ذاته قريبة عاجلة في سبيل ثواب آجلّ وأبعد اثر وأكثر ديمومة فهو لديه القدرة على ضبط ذاته وعلى ادراك عواقب الأمور، ويعود اهمية مفهوم ضبط الذات باعتباره عملية يمكن للفرد من خلالها توجيه سلوكه وامتلاك الدافع الداخلي للتغير والذي يؤدي الى نتائج ايجابية (النوايسة، ١٣١، ٢٠١١).

وعد فرويد (Freud) الأنا الأعلى اداة نقل الافكار والمعلومات (الضمير) الذي يعاقب على الافكار والافعال المحرمة، وهي نفسها التي تقوم سلوك الشخص وتصل به الى الحد الذي يرفض ان يخدع او يسرق او يقتل حتى ولو كان لا يراه احد، او الذي يناضل ويكافح في عمله دون ان يراقبه احد (عبد الرحمن، ٤٩، ١٩٩٦).

فيما أكد معظم علماء النفس انه يوجد فرق بين الضبط الذات self-control وتنظيم الذات self-regulation حيث يرى كل من دايز وفروهوف Dias and Fruehauf ان الضبط الذاتي يخلو من المرونة والاستقلال حيث يحتاج الشخص الى توجيه من الآخرين كما يحتاج الى مساعدتهم، اما تنظيم الذات فيتسم بالمرونة والاستقلال حيث يضع الفرد أهدافه وخطته ويوجه سلوكه ليتوافق مع الظروف المتغيرة (Heather.et.al.1991.89).

وقد أشار كل من واكر وشيا (Walker and Shea1991) وكذلك ريتشاردسون Richardson 2000 الى أنه لا يوجد فرق بين الضبط الذاتي وتنظيم الذات إذ يمثل ضبط الذات وتنظيم الذات سيطرة الفرد على سلوكه في ظروف مختلفة، وفي وجود مجموعات أو أفراد مختلفين ، اما بيردي purdie1994 وهالفورد Halford2003 فقد أتبعا على أن تهذيب الذات self-discipline وتنظيم الذات self-regulation وتوجيه الذات ، وإدارة الذات وتحديد الذات جميعها تدل على الضبط الذاتي، (هاشم، ١٤: ٢٠٠٦).

أما بلوك Block فقد فرق بين ضبط الذات وقدرة الذات حيث صنف ضبط الذات Ego-control وقدرة الذات Ego-Resiliency على أنهما من التراكيب المركزية والأساسية لبناء الشخصية، ومن خلال هذه التراكيب يتم فهم الدوافع والانفعالات

والسلوك، وبصورة عامة نستطيع أن نميز بين (EC) و (ER) فنستطيع القول باختصار ان (EC) يشير الى ملتقى ابعاد الدوافع والكبح والتغير، بينما (ER) يشير الى ملتقى ابعاد السمة الديناميكية لمستوى الضبط الذي يمتلكه الفرد من خلال التعديلات اللازمة التي يقوم بها لمواجهة التحديات الصعبة (Block&Block,1980,p;425).

أن اسلوب ضبط الذات يعدُّ أسلوباً اجرائياً حيث الفرد يستطيع ضبط سلوكه اذا استطاع ضبط المتغيرات وقياسه، ومن ثم تحديد السلوك المراد الوصول اليه وفق معيار محدد ومن ثم استخدام التعزيز والعقاب حسب التقدم والتأخر، ومن ثم تقديم عليه ضبط الذات (عبد الهادي والعزة، ٢٠٠٥، ١١١).

ويعد الضبط الذاتي من اساليب تعديل السلوك المهمة وهدفا رئيسيا من الاهداف التربوية، اذ يعمل الفرد بنفسه على ضبط سلوكه (ابو اسعد، ٣٣١، ٢٠١١).

كما ان هذا الاجراء لا ينضوي على احكام قيمية مثل (جيد) او (غير جيد) من قبل الآخرين، وينبع من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته والتحكم في سلوكاته غير الظاهرة مثل الوسواس القهري (بطرس، ٢٦٢، ٢٠١٠).

فيما يرى باندورا أن الناس لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم، وهذا يمكنهم من ممارسة بعض التحكم بأفكارهم ومشاعرهم ودوافعهم وتصرفاتهم (Bundura.1999.294).

الاستراتيجيات التي يعتمد عليها اسلوب ضبط الذات:

هناك العديد من الاستراتيجيات التي يعتمد عليها أسلوب الضبط الذاتي ومنها:

١-مراقبة الذات **Self-Monitoring**: أي انه يراقب الفرد سلوكياته ويسجل البيانات التي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك موضوع التعديل مثل التدخين وتعاطي الكحول (بطرس، ٢٦٢، ٢٠١٠).

٢-تقييم الذات **Self-assaement**: بمعنى ترتيب سوابق السلوك من أجل زيادة او خفض احتمالية حدوث السلوك موضوع الضبط (ابو اسعد، ٣٣، ٢٠١١).

٣- تعزيز الذات **Self-reinforcement**: يقصد بذلك ان يقوم الفرد بسلوكه بناءً على النتائج المرتبة على ذلك السلوك، حيث يكرر الفرد اشكال السلوك المعزز في حين يقلل الفرد أشكال السلوك المعاقب، وترك للفرد حرية باختيار نوع المعزز، و كذلك بالنسبة للعقاب واثبتت فعالية هذا السلوك في ضبط سلوك الفرد(الروسان، ١٣٩، ٢٠٠٠).

خطوات ضبط الذات:

يعتمد أسلوب ضبط الذات على عدة خطوات منها:

١-ملاحظة الذات: **solfe observation**

ويقصد بذلك أن يعمل الفرد على ملاحظة تصرفاته ومدى توافقها مع المعايير الذاتية أو الاجتماعية، وعلى ذلك يعدل في تصرفاته وفقاً لتلك المعايير(الروسان، ١٥٧، ٢٠٠٠).

٢-تقييم الذات **Self-assalement**:

أي تقييم المستوى الحالي للسلوك المراد تغييره في ضوء المعيار المستهدف وتظهر هناك احتمالات منها:

قد يكون السلوك بحسب المعيار، قد يكون السلوك أكثر من المطلوب ، قد يكون السلوك أقل من المطلوب.(عبد الهادي والعزة، ١٤، ٢٠٠٥).

٣- ضبط المثير: **stimulus control**

أي احداث تعديلات على السلوك بناء على التقييم في الخطوة السابقة .

٤-تقييم المستوى الجديد للسلوك: وقد تكون الاحتمالات كما يلي.

السلوك قد يكون بحسب المعيار، السلوك أكثر من المطلوب ، السلوك أقل من المطلوب (عبد الهادي والعزة، ١٥، ١٤، ٢٠٠٥).

٥- تعزيز الذات: self-Reinforcement

يكون تعزيز الذات ايجابياً في حالة كون السلوك الجديد جاء حسب المعيار المطلوب، ويكون تعزيز الذات سلبياً (أي معاقبتها) في حالة كون السلوك الجديد أكثر أو أقل من المطلوب (بطرس، ٢٦٣، ٢٠١٠).

عوائق تطبيق ضبط الذات:

عملية ضبط الذات تواجهها العديد من العوائق ومن هذه العوائق هي:

- أ. خوف الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط الذاتي من الفشل.
- ب. عدم رغبة الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط في احداث التغير المطلوب.
- ج. ا لضغوط الاجتماعية من الرفاق على الفرد وعدم تشجيعه على التغير خاصة اذا كان مدخناً.
٤. عدم بذل الجهد الكافي من قبل الفرد المعني بضبط الذات لمقاومة إغراء من اتخاذ قرار بالتغير الأمر الذي يخفض من دافعيته في استمرار اتخاذ القرار المعني في تطبيقه.
٥. تردد الفرد في اتخاذ قرار التغير وعدم اقتناعه بإمكانية التغير.
٦. ضعف الارادة والشخصية لدى الفرد وعدم قدرته على مواجهة الاحداث (احمد، ٢٠١٠: ٣٣٢).

يعتمد الضبط الذاتي على عدة عوامل:

هناك عوامل يعتمد عليها ضبط الذات وهي كالآتي:

١- القدرة على ضبط الذات : يجب أن يكون لدى كل فرد القدرة على ضبط ذاته من خلال ملاحظه ذاته وتعزيزها .

٢- إرادة قوية: كل فرد لديه ارادة قوية يتمتع بضبط ذاتٍ عالٍ .

٣- القدرة على الالتزام: الفرد الذي يمتلك القدرة على الالتزام بضبط النفس تكون لديه قدرة كافية للالتزام بواجباته (النمر، ٢٠١١: ١٢٧).

النظريات التي فسرت الضبط الذاتي:

نظرية التحليل النفسي:

وهي النظرية التي تنسب الى سيجموند فرويد S.Frued التي تؤكد على الصفة الديناميكية للسلوك وعلى الخبرات الاولى في حياة الطفل (رحيم، ٢٠٠٦، ٤١). فاتجاه الفرد في ضوء هذه النظرية نحو موضوع أو شيء ما له صلة وثيقة بقدرة الاشياء على خفض التوتر الناشئ عن الصراع الداخلي بين الدوافع والقوانين الاجتماعية، اذ يكون الاتجاه سلبيًا عندما تعوق او تمنع خفض التوتر وتكون ايجابية نحو الاشياء التي تؤدي الى خفض التوتر (Kiesler,etal;1969;307).

ان الطفل في المرحلة الشرجية (Anel-stage) يتعلم بواحد عملية ضبط الذات من خلال التدريب على استعمال الحمام (السيد، ٢٠١٢، ١٩٧٥).

اعتقد فرويد ان نمو الشخصية به حاجة الى مثل هذه الخبرات التدريبية التي تساعد على زيادة مساحة ضبط الذات لدى الفرد (شلتنز، ١٩٨٥: ٥٠-٥١).

وهكذا يستمر نمو الجانب الاخلاقي من شخصية الفرد مروراً بالسنة الخامسة من العمر، عندها تنشأ الأنا الأعلى (super ego) التي ترتبط بالمعيار الاخلاقي للفرد وبالذات المثالية ، وبحسب ما يذكره فرويد فان الانا الأعلى تكتسب من البيئة المحيطة بالطفل واولها الوالدان وهذا الجانب من الانسان هو الذي يقف حائلاً دون تلبية النزعات والغرائز والحاجات الفطرية ويشكل الوازع الداخلي او الضمير (ابو هلال، ١٩٩٣: ٤٠٦).

أما اريكسون فقد خرج بنظرية فرويد للتحليل النفسي من دائرتها الضيقة المعتمدة على الحتمية البيولوجية الى دائرة أوسع إذ ادخل فيها قوى النفس الاجتماعية (Psychosocial forces) مؤكداً تأثير العوامل الاجتماعية في عملية النمو والتطور (أبو جادو، ٢٠٠٤: ٤٤٥).

النظرية السلوكية:

أن أول مرة ذكر فيها سكنر (Skinner) مصطلح الضبط الذاتي كانت (١٩٤٨) وذلك في روايته Walden Two وهي رواية خيالية عن مجتمع يقوم بتنظيم السلوك لأفراده ، وفي هذه الرواية من الفصل الرابع بيّن سكنر الطريقة التي استخدمها المجتمع لتدريب الاطفال على الضبط الذاتي وهي (اننا نعطي كل طفل مصاص مغطى بمسحوق السكر بحيث أن لمسهل لسان الطفل فأنها تترك أثرا ثم يختبره انه يمكن أن يأكل المصاص في وقت لاحق من اليوم بشرط الا يكون قد لقمها سابقا قبل هذا الوقت ، وفي ١٩٥٣ قدّم سكنر فصلا عن الضبط الذاتي وشرح عن أنّ صفات الشخص غير قادرة على ضبط ذاته من حيث ان هذا الشخص يقع فريسة لكل المثيرات العاجلة، اما الشخص القادر فهو يضع الاهداف ويعمل على تحقيقها (هاشم، ٢٠٠٦، ٢٢).

بيّن أقطاب المدرسة السلوكية امثال با فلوف (١٩٠٠) وثورندايك (١٩١٣) و واطسن (١٩١٢) وسكنر في اعمال كان لها التأثير في اعمال لاحقة مهمة في مجال النظرية السلوكية لكل المراحل، بينما هل (Hull) وكاثري (Guthrie) وتولمان كان لهما دور مهم في المدرسة المعرفية في علم النفس (غازدا وكوريسني، ١٩٨٣، ١٧).

بين العالم سكنر ان سلوك الفرد يتأثر كثيرا بالخبرات السابقة المتراكمة لديه وان التعزيز يزيد من فرص التزام الفرد بسلوك معين، قد يكون هذا السلوك استجابة لمتغيرات بيئية محدودة دون ان يؤثر بالبيئة نفسها (شلتز، ١٩٨٣، ٣٧٣).

يرى منظرو المدرسة السلوكية ان التعزيز اساس السلوك ويمكن تغيير سلوك الشخص والسيطرة عليه بواسطة السيطرة على التعزيز (الجنابي، ٢٠٠٦، ٥٨).

يرى سكنر (Skinner 1980) أن البيئة المادية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد من صناعه الى حد كبير فهو يستطيع ضبط نفسه بواسطة التحكم وتسخير العوامل البيئية المحيطة به، مما يوفر له فرصاً من التدريب على ضبط الذات، اذا حصل تفاعل متبادل بين أنظمة ضبط الذات والضبط الخارجي وكلما زادت درجة سيطرة الفرد على عوامل الضبط الخارجية المؤثرة عليه زادت درجة ضبطه لذاته (سكنر، ١٩٨٠، ٢٠٤-٢٠٥).

نظرية العزو السببي: causal Attribution Theory

تتلخص هذه النظرية في نسب الاسباب المؤدية الى السلوك الى عوامل خارجية او داخلية ، ووفقا لهذه النظرية فأن اسباب الفشل والنجاح اما ان تعزى الى عوامل خارجية كالحظ والنصيب او ان تعزى الى اسباب داخلية ذاتية متعلقة بالفرد، ان عزو عوامل الفشل والنجاح الى عوامل خارجية تجعل من الفرد ان يكون سلبيا غير فاعل ولا يستطيع التحكم بالأمر في حين ان عزو عوامل الفشل والنجاح الى اسباب ذاتية متعلقة بالفرد تجعله اكثر فاعلية ونشطا في عملية التغيير والتعديل، لذلك فان الهدف من هذه النظرية هو التركيز على الجانب الفاعل والعوامل الذاتية التي تجعل الفرد يتحكم بنفسه من خلال التفكير المنطقي العقلاني الذي يؤدي به الى تذليل المشاكل التي تعترضه او تلك التي تحتاج الى حل ،فهي بمثابة تدريب الفرد على التحكم والضبط الذاتي وان يبتعد عن ترك الامور على عواقبها او يستسلم إن التحكم بالسلوك من خلال التفكير المنطقي يؤدي الى الكفاية الذاتية(الضبط الذاتي)،(الظاهر، ٢٠٠٤، ٢٣٩-٢٤٠).

نظرية كارولي: Karoly Theory

يرى كارولي Karoly (١٩٧٢) ان التنظيم الذاتي والتوجيه الذاتي وادارة الذات جميعها مصطلحات تعبر عن الضبط الذاتي(Halford,2003:42).

وقد عرف كارولي(١٩٨٢) الضبط الذاتي بانه تلك العمليات الداخلية التي تساعد الفرد على أن يوجه سلوكه نحو الأنشطة الموجودة وذلك خلال الظروف المتميزة ،فالضبط الذاتي يحدث من خلال تغير الافكار والسلوك عن قصد أو بشكل آلي عن طريق مجموعة من الفنيات والمهارات ،حيث يحدث من خلال التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية لدافعية الفرد(Karoly.1993.25).

وفي عام ١٩٩٣ أقدم كارولي Karoly أنموذجاً مكوناً من خمس مراحل للتنظيم الذاتي للسلوك وهي:

١- اختيار الهدف : goal selection .

٢- ادراك الهدف : goal cognition .

٣- المحافظة على الاتجاه :directional maintains .

٤- تغيير الاتجاه :directional change .

٥- الوصول الى الهدف :goal termination .

نظرية الضبط الذاتي : self-control

تقوم نظرية الضبط الذاتي على المقولة التالية "ان الافراد الذين يتمتعون بضبط ذاتي مرتفع للذات أقل ميلاً وبكافة الفئات العمرية من الانخراط في السلوك العدواني، بينما أولئك الذين يتمتعون بضبط منخفض للذات اكثر ميلاً لارتكاب السلوك العدواني" فالضبط الذاتي المتدني مقترناً بوجود الفرص التي تؤدي الى ارتكاب السلوك العدواني، الا اذا كانت هنالك ظروف مانعة لذلك، ان المصدر الرئيسي للضبط الذاتي المتدني هو التنشئة الاجتماعية غير الفاعلة والمؤثرة، فالأسرة التي ترعى أبناءها وتشرف عليهم بشكل مستمر تدرك تدني الضبط الذاتي فتقوم بمعاقبة أبنائها في حالة ارتكابهم لأفعال وسلوكيات منحرفة وبالتالي تعمل على تنشئتهم في ضبط الذات ، ولن يقوموا بأفعال غير مرغوبة سواء في طفولتهم أو عندما يصبحون راشدين وهناك مؤسسات أخرى مسؤولة عن عمليات التنشئة هذه الاسرة كالمدرسة والرفاق، الا ان الأسرة هي اهم من كل المؤسسات في تطوير مفهوم الذات(الوريكات، ٢٠٠٤ : ٢١٨-٢١٩).

نظريات التعلم الاجتماعي: social learning Theory's

١- نظرية روتر:

نشأت نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر من نظريات التعلم ونظريات الشخصية، حيث تبحث هذه النظرية في السلوك المعقد للأفراد في المواقف الاجتماعية المعقدة كما تحدث هذه النظرية تكاملاً بين ثلاثة اتجاهات نفسية هي السلوك والمعرفة والدافعية ، وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على أنماط السلوك التي يجري تعلمها والتي تتحدد في الوقت نفسه بفعل متغيرات التوقع (المعرفة) وفيه التعزيز (الدافعية) ومن مفاهيم هذه النظرية التوقع ، وقيمة التعزيز ، والضبط الداخلي والخارجي (حجاج، ١٩٨٦، ١٨٦).

ارتبط موقع الضبط اصلاً بالعالم روتر Rotter حيث أشار الى ان معتقدات الناس بخصوص مصادر القوى والسيطرة في حياتهم تقيس التوقعات التعميمية بالسيطرة على الذات، وقسم الناس بالنسبة لموقع الضبط على قسمين : داخليين وخارجين فإذا ادرك الفرد ان التعزيز نابع من افعاله الخاصة فهو من ذوي الاتجاه الداخلي واذا ادرك على ان التعزيز نتيجة الصدفة او الحظ فهو من ذوي الاتجاه الخارجي (البرزنجي، ٢٠٠١، ٢٠).

وقد اعتمد جوليان روتر (Julian Rotter 1954) في التعلم الاجتماعي المعرفي على اساسيات منها:

١- إن تفاعل الناس مع المثيرات البيئية يختلف حسب أنماط تفاعلاتهم وأهمية هذه المثيرات بالنسبة اليهم.

٢- إن تفاعل الناس مع بيئتهم يعتمد على خبراتهم الماضية وتوقعات المستقبل.

٣- إن السلوك يعتمد على البيئة بمعزل عن الفرد او العكس فقيمة التعزيزات لا تعتمد على المثير الخارجي (المعزول) بل على معناه الذي يدركه الفرد بسعته المعرفية. (الزيات، ١٩٩٦، ٣٣٩-٣٥٦).

وتوصل روتر الى ان الحاجات السيكلوجية المهمة للفرد هي حاجته للبروز أمام الناس وقيامه ببعض الأنشطة الاجتماعية واعتماده على الذات واتخاذ القرار وحاجته للقبول والمحبة من الآخرين(انجلز، ١٩٩١، ٣٨٦-٣٩٠).

٢- نظرية باندورا:

التعلم بالملاحظة أسلوب عرفته البشرية منذ القدم ، ويشير القرآن الكريم في قصة إبنی

آدم كيف تعلم الإنسان من الغراب الذي جاء يبحث في الأرض **قَالَ تَعَالَى: ﴿فَبَعَثَ اللَّهُ**

غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ، كَيْفَ يُورَى سَوْءَ أَخِيهِ قَالَ يُوتِلَقَىٰ أَعْجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ

هَذَا الْغُرَابِ فَأُورَى سَوْءَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ ﴿٣١﴾ المائدة: ٣١ ، ويرشدنا

الرسول الكريم الى الاقتداء بأفعاله في الجوانب الأدائية للعبادات فيقول: ((صلوا كما رأيتموني أصلي)) ، (الصوالحة، ٥٣، ٢٠٠٢).

أن هذه النظرية عرفت في البداية باسم نظرية التعلم ولكن تمت إعادة تسميتها بالنظرية المعرفية ، وذلك لأنه تم تضمينها التطورات التي حققها باندورا في نظريته فهو عالم نفسي معرفي يركز على عوامل الدافعية وآليات تنظيم الذات التي تسهم في سلوك الشخص أكثر من تأثير البيئة (Moore.1997.I). (حميد، ٢٠٠٨، ٤٦).

وضع البرت باندورا نظريته على أساس التعلم بالاقتداء النموذجي (Modeling) أو القدوة وسماها التعلم بالمحاكاة (Imitation) يفترض باندورا ان جانباً كبيراً من التعلم يعتمد على ملاحظة الكائن لسلوك غيره من افراد جنسه، ويرى أصحاب هذه النظرية أن التعلم بالملاحظة هو المصدر الرئيسي للتعلم بالثقافة المعاصرة ، (محمد، ٢٠٠٧، ٢٣٣).

ويعود الفضل الاكبر في الاهتمام الحالي بموضوع التعلم عن طريق المحاكاة الى باندورا الذي لخص تجاربه الاولى في بحثه الذي قدمه الى ندوة نبراسكا بعنوان (التعلم الاجتماعي من خلال المحاكاة) ، ووضح باندورا ان عمليتي التمثيل الخيالية واللفظية

ضرورتان كي يتم التعلم بالملاحظة ويمكن ان يؤدي كل موقف اجتماعي لملاحظة استجابات مختلفة نسميها سلوكا اجتماعيا ويتضمن السلوك تفاعلاً بين اثنين او اكثر، ويذكر بأندورا ان السلوك الاجتماعي يميل الى التعميم ويميل السلوك الى أن يكون ثابتاً لفترات طويلة من الزمن فالشخص العدواني في موقف معين يميل الى أن يكون عدوانياً في كثير من المواقف المشابهة (ابو جادو، ٢٠٠٢، ٢٠٢).

يرى بأندورا ان السلوك الاجتماعي هو مجموعة التفاعلات بين الناس في بيئة معينة وهو ينشأ نتيجة لأفعال الآخرين وعادة ما يعزز أو يعاقب من الآخرين أيضاً (ابوعلام، ٢٠٠٤، ١٦٣).

يرى باندورا أن التعلم لدى الفرد يتم عن طريق مراقبة سلوك الآخرين فاذا تم تعزيز النموذج فان الفرد يحاول أن يسلك النموذج المعزز، واذا تمت معاقبة النموذج فان الفرد يتجنب القيام بذلك السلوك (Houston. 1985)(الاموي، ٢٠١٢: ١٣).

يرى بأندورا (Bandura، 1986) ان قدرة الفرد على التحكم بسلوكه يعد حجر الاساس في ضبط الذات ،وهو مبدأ اساس النظرية الكفاية الذاتية (self-Efficacy theory)، التي طرحها ؛ إذ يشعر الفرد بانه قادر على مواجهته بالسلوك المطلوب لذا تعد احد العوامل المهمة التي تؤثر في السلوك كما انها تحتل مكانه مهمه في تعديل السلوك المعرفي ولاسيما الاكتئاب (الخطيب، ٢٦٢، ١٩٩٥).

تعدّ هذه النظرية من النظريات الانتقائية التوفيقية (Eidetic Theory) لأنها حلقة الوصل بين النظرية المعرفية والسلوكية (الباوي، ٢٠١١، ١٣٩) وتأكيد النظريات المعرفية على دور العمليات المعرفية التي تتوسط بين المثير والاستجابة فبالرغم من التأكيد على ان عملية التعلم هي بمثابة تشكيل الارتباطات بين المثيرات والاستجابة ويمكن ان تهذب تبعاً لعوامل التعزيز الا انها ترى ان هذه الارتباطات لا تشكل على نحو آلي وانما تتدخل العمليات المعرفية الخاصة بالفرد كالأفكار والتوقعات في تكوين الارتباطات (الزغول، ٢٠١٠: ٢١٦).

تؤكد هذه النظرية على الحتمية التبادلية جاء على لسان باندورا أن البيئة تشكل السلوك والسلوك بدوره يشكل البيئة، يؤثر كلاهما بالآخر ويتأثر (Bandura.1974.866). وبهذا تركز الحتمية على تفاعل العوامل الداخلية للفرد مع العوامل الخارجية وهو يرفض الحتمية البيئية التي يأخذ بها سكينر (البواوي، ٢٠١١، ١٣٩).

وقد بين باندورا أن الاحداث البيئية والعوامل الشخصية الداخلية كالمعرفة والانفعالات والتغيرات البيولوجية والسلوك تعد تأثيرات متفاعلة فيما بينها ولهذا فإن الافراد يستجيبون معرفيا وسلوكيا وبشكل فعال تجاه الاحداث، الا انهم من خلال المعرفة يمارسون السيطرة على سلوكهم الخاص الذي لا يؤثر في البيئة فقط وانما في الحالات المعرفية والانفعالية وهذا ما يسميه باندورا بالحتمية المتبادلة Reciprocal Determinism ويرى باندورا ان للعمليات المعرفية دوراً كبيراً في السلوك وان الوظيفة الكبرى للأفكار هي تمكين الفرد من التنبؤ بالاحداث مما يساعده على السيطرة على ما يؤثر في حياته (الالوسي، ٢٠١٤، ٦٤).

تعد نظرية التعلم بالنمذجة من أكثر النظريات أهمية في ميدان الارشاد النفسي ، ويعود السبب في ذلك الى أهمية هذه الطريقة في تعلم الطلبة الكثير من اشكال السلوك الجديد وامكان المرشد ان يستفيد من هذه النظرية في مجال عملية الارشاد (البواوي، ٢٠١١، ١٤٣).

المفاهيم الاساسية للنظرية:

لقد طرح باندورا في نظريته مفهومين أساسيين.

١- الضبط الذاتي:

هو القدرة على التحكم بسلوكنا الخاص وهو يمثل القوة المحركة لشخصية الانسان، ويرى باندورا أن الناس لديهم القابلية في السيطرة على تصرفاتهم لذا يضعف الضبط ذاتيا عندما يكون لدى الفرد أفكاره الخاصة حول ما هو السلوك المناسب وغير المناسب ويختار الافعال تبعا لذلك (Rutledge.2000.I). (حميد، ٢٠٠٨: ٥٠).

٢- الفاعلية الذاتية:

تعد فاعلية الذات من المكونات الهامة للنظرية المعرفية الاجتماعية، يؤكد باندورا على ان معتقدات الفرد عن فعاليته الذاتية تظهر من خلال الادراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة او غير المباشرة ،حيث تقوم هذه النظرية على اساس الاحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة أو تحقيقها (النوايسة، ٢٠١٣، ١١٩ - ١٢٠).

لقد اعتمدت الباحثة على نظرية باندورا للاسباب الاتية :-

- ١- تؤكد هذه النظرية على قدرة الفرد على اكتساب الخبرات خلال فترات حياته .
- ٢- ان لـ (باندورا) هدفاً عملياً في وضع نظرية تخص تغيير السلوك غير المرغوب فيها من خلال اعادة تعلم السلوك عن طريق الملاحظات .
- ٣- تمتاز هذه النظرية بتعدد اساليبها ومفاهيمها .
- ٤- يمكن ادائها في ضوء الارشاد الجماعي من خلال الاستعانة بالنماذج الجيدة لان باندورا يؤكد على تعلم السلوك من خلال النماذج .
- ٥- ان الاساليب المستخدمة في هذا البحث هي من الاساليب النظرية .
- ٦- اثبتت اساليب هذه النظرية فعاليتها في الكثير من الدراسات والبرامج في تنمية او التخفيف من بعض المشاكل السلوكية .

موازنة النظريات:

اختلفت وجهات النظر في تفسيرها للضبط الذاتي فقد أشار فرويد الى ان الطفل يتعلم من المراحل الاولى الضبط واخص المرحلة الشرجية بأن الطفل يتعلم بواحد عملية الضبط خلال التدريب على استخدام الحمام، اما سكونر فقد بين أن الفرد يتعلم الضبط من خلال التدريب والتعلم والتعزيز منذ المراحل الاولى في حياته من خلال التفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة وبين ان الفرد يستطيع ضبط نفسه والتحكم بالسلوك من خلال تفاعله مع

البيئة، اما نظرية العزو فتتظر الى ان هناك اسباباً خارجية وداخلية هي المسؤولة على الفشل والنجاح في حياة الفرد ولكن ركزت على العوامل الداخلية أي الذاتية لأنها تجعل الفرد اكثر فاعلية ونشطا مما تجعله قادراً على ضبط نفسه من خلال التفكير المنطقي العقلاني وبالتالي يصل الفرد الى الكفاية الذاتية، اما كارولي فقد أشار الى أن الضبط الذاتي يحدث من خلال تغير الافكار والسلوك من خلال تفاعل متبادل بين المحددات الداخلية والخارجية للدافعية، وقد أشارت نظرية الضبط الذاتي الى ان سبب تدني وانخفاض الضبط الذاتي لدى الافراد هو التنشئة الاجتماعية غير الفاعلة والمؤثرة على الافراد وسلوكهم مما يجعلهم يقومون بأعمال او سلوكيات غير مرغوبة، وقد أشار روتر الى ان الناس ينقسمون بالنسبة لموقع الضبط الى داخليين وخارجيين وان التعزيز اذا ادرك الفرد نابع من افعاله الخاصة فهو من ذوي الاتجاه الداخلي واذا كان نتيجة الحظ او سيطرة الآخرين فهو من ذوي الاتجاه الخارجي، أما بأندورا فقد أشار الى أن التفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة هو الذي يؤدي الى ضبط الفرد لنفسه والتحكم بسلوكه وهذا يعد حجر الاساس في ضبط الذات، رغم اختلاف وجهات النظر في تفسيرها لضبط الذات فقد لاحظت الباحثة انها جميعها ركزت على التفاعل القائم بين الفرد والبيئة .

نبذة عن الارشاد:

مفهوم الإرشاد

يعد الإرشاد بمختلف مجالاته أحد مهن المساعدة التي وجدت لخدمة الأفراد ، فهو أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث تهدف الى تحقيق سعادة الإنسان ، وتطوره ، ويعرف الإرشاد بأنه " تلك العملية التي تساعدنا في الوصول الى أحسن الخيارات المناسبة " (طاهر والجودي ، ١٩٨٦ ، ص١٦) ، فالإرشاد بحسب رأي (Arthur) هو عملية تعلم تنفذ ببساطة في جو اجتماعي متصل بالمرونة (Arthur,1983,p.211) وان أكثر المجالات التي يعمل فيها الإرشاد هو المجال التربوي ، لذا يجب أن يراعى عند استخدامه في المؤسسات التربوية بشكل عام والمدارس بشكل خاص .

إن الإرشاد يعني مساعدة الأفراد على مواجهة العقبات التي تعترض نموهم حيثما وجدت وعلى تحقيق أقصى درجات النمو لإمكانياتهم الشخصية (باترسون، ١٩٨١، ص٧).

ولذلك فالإرشاد هو عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين اثنين أحدهما المستفيد من العملية (المسترشد) والثاني هو المرشد المتخصص الذي يمتلك المعلومات والحقائق ومسلح بالأساليب الإرشادية النفسية العلمية المختلفة التي تتطلبها هذه العملية، والتي أول ما تهدف إليه هو مساعدة الفرد لمعرفة إمكاناته، ودوافع نشاطه، وأسباب إحباطه، وعوامل قلقه، والذي يهدف إلى مساعدة الفرد لكي يستخدم طاقاته وإمكاناته المختلفة استخداماً سليماً لتحقيق التوافق مع مطالب الحياة والشعور بالرضا عنها وعن نفسه (أخالدي، ٢٠٠١، ص١٩٦).

أهداف الإرشاد :-

يهدف الارشاد النفسي الى تحقيق بعض الاهداف ومنها:

- ١- مساعدة الفرد او الطالب على ان يفهم نفسه فهما كاملاً..
- ٢- مساعدة الطالب لفهم البيئة التي يعيش فيها.
- ٣- مساعدة الطالب كي يكون قادرا على توجيه نفسه بنفسه في المستقبل.
- ٤- اتاحة الفرصة للطالب كي يصبح عضوا فعالا في المجتمع.
- ٥- مساعدة الطالب على تحقيق الذات، لان الهدف الرئيسي للتوجيه والارشاد هو العمل مع الفرد لتحقيق الذات ومساعدته في تحقيق ذاته الى درجة الفرصة الكفيلة امام الطالب بتنمية مواهبه وقدراته.
- ٦- مساعدة الطالب على تحقيق التوافق الشخصي أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وتحقيق التوافق المهني الذي يتضمن الاختيار المناسب للمهنة وتحقيق التوافق الاجتماعي ويتضمن السعادة مع الآخرين والضبط الاجتماعي وتقبل التغير.

٧- مساعدة الفرد على اتخاذ القرارات والمحافظة على الصحة النفسية لأنها تتأثر بحالة الفرد الصحية وتؤثر في رغباته واتجاهاته في الحياة وفي الوقت نفسه تتأثر بالعادات والتقاليد (زهران، ٣٤، ٣٦، ١٩٨١).

- بعض نماذج التخطيط في البرامج الإرشادية:

أ- نموذج "كورمير وهاكني" (Cormier and Hackney, 1981):-

١- بناء العلاقة الإرشادية

٢- تحديد المشكلة

٣- وضع الاهداف

٤- المدخلات

٥-الانهاء والمتابعة.(Cormier and Hackney ,1981 ,p:19)

ب-نموذج بوردر وسقندر(Border&Sqnder.1994)ويشمل:

١-صياغة أهداف البرنامج.

٢-تحديد الاولويات.

٣-العناصر الذي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.

٤-النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.

٥-الاشخاص المنفذون للبرنامج الإرشادي.

٦-خطوات تطبيق وتقييم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي.

(Border&Sqnder,1994:p.12)

الأرشاد السلوكي المعرفي:

على مدى العقود العديدة الماضية فإن الشغف الذي انتج كلا من الاتجاهات السلوكية والمعرفية في مجال الارشاد اخذ بالانحسار أكثر فأكثر ومع مرور الوقت أدرك المرشدون هذا الامر ، بأنه ورغم أن الافكار وحدها والسلوكيات وحدها يمكن ان تؤدي الى تغيرات مفيدة فإن دمج هذين الاتجاهين يمكن ان يكون اكثر فاعلية ،ولهذا برزت الاتجاهات المدمجة في الارشاد قام الرواد مثل البرت أليس وجلاسر وميكنيوم بتطوير نظريات الارشاد بناء على الاتجاهات السلوكية المعرفية(إرفورد وآخرون، ٢٠١٢، ٤١٧).

يعدّ المدخل السلوكي المعرفي نتاج ثلاثة مداخل هي السلوكية والمعرفية وعلم النفس الاجتماعي المعرفي ويرتكز هذا الاتجاه على إطار نظرية التعلم الاجتماعي لبأندورا الذي يرى ان عملية التعلم تتم من خلال إدراك الناس لموقف حياتهم ومن خلال تصرفاتهم التي تنتج عن الاحوال البيئية التي تؤثر على سلوكهم بطريقة تبادلية وبين بأندورا كيف يمكن من خلال الافكار والمشاعر أن نصل الى السلوك المتوقع من الفرد (cooper,2005,p.15) ، وتوسيع بأندورا في مجال تعديل السلوك والاهتمام بالمعرفة ساعد في التقارب ما بين المجال السلوكي والمعرفي حيث شمل بأندورا الاهتمام بالنمذجة والتعلم عن طريق الملاحظة واعترافه بالعمليات الداخلية حينما بدأ تركيزه على الضبط الذاتي (ورده ، ٢٠١١ : ٨٣).

حيث يعدّ الارشاد السلوكي المعرفي مجموعة من الطرائق العلاجية التي تجمع بين الاسلوبين السلوكي والمعرفي معاً، والمفهوم الذي يقوم عليه هذا الاسلوب انه عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والاشارات الذاتية المغلوطة نستطيع تحقيق الضغط النفسي ولايعني ذلك اهمال اهمية الاستجابات الانفعالية التي تعد مصدر اللفظ وانما تقارب انفعالات الشخص من خلال طريقة تفكيره وبتصحيح الاعتقادات الخاطئة يمكن اخمد الاستجابات الانفعالية غير المناسبة (بلان، ٢٠١١، ١٣٥).

يرى اصحاب هذا الاتجاه ان الناس لا يتعلمون فقط من خلال الاشراف او التعلم الاجتماعي ولكن من خلال التفكير في المواقف ومن خلال ادراك هذه المواقف وتفسيرها، فالناس ليسوا سلبيين للمثيرات ولكن نظمهم الفكرية وطريقة تفكيرهم تلعب دورا في حدوث سلوكياتهم (العزة، ٢٠٠١، ١٣٦).

وفي الحقيقة ان ما حفز الاندماج الحالي بين الاساليب السلوكية والمعرفية هو محدودية كل من السيكوندينامية والسلوكية المتطرفة وأيضا من سهل هذا الاندماج ظهور عدد من النماذج النظرية التي أسبغت على المتغيرات المعرفية صرامة العلم والتجريب التي يقدرها السلوكيون اشد تقدير وقد ساعدت نظرية التعلم الاجتماعي بشكل خاص في تقليص الهوة ما بين المدرسة السيكوندينامية التقليدية ونظرية التعلم، فهي نظرية تفسر السلوك على انه حصيلة كل من التعزيز والتوقعات فالأشخاص يختارون ان يسلكوا بالطريقة التي يسلكون بها لأنهم يتوقعون من السلوك الذي اختاروا ان يحقق هدفاً او نتيجة ذات قيمة (د. تيموثي ج، ٢٠٠٦، ٦٤٤).

تعد اعمال باندورا من الاسهامات الكبيرة الاخرى التي سهلت الانتقال المعرفي نحو العلاج السلوكي ، فقد بين باندورا (Bandura.1969) اهمية التعلم الانابي ودور التغيرات المعرفية الوسيطة في الانفعالات والاداء (د.تيموثي ج، ٢٠٠٦، ٦٤٥).

أسلوب البرنامج الارشادي:

١- أسلوب النمذجة Modeling

إن التعلم بالنمذجة هو العملية التي من خلالها يلاحظ الشخص أنماط سلوك الآخرين ويكون فكرة عن الاداء ونتائج الانماط السلوكية الملاحظة، (جابر، ١٩٩٥، ٣١٥) ، ويعد أسلوب النمذجة احد الاساليب الذي لها اهمية كبيرة في تنمية وتعديل تلك السلوكيات، اذا يرى باندورا وولترز ان الناس يتعلمون أغلب سلوكهم من خلال النماذج المقدمة اليهم لذا لا يمكن تعلم بعض انواع السلوك الا عن طريق تأثير النماذج (شلتز، ١٩٨٣، ٣٢٧) ، ويعرفها باندورا بأنها (تعلم الاستجابات والانماط السلوكية الجديدة عن طريق ملاحظة

سلوك الآخرين او من خلال ملاحظة النماذج ويسمى في هذه الحالة التعلم القائم على الاقتداء بالنموذج (Bandore,1969,p.65).

-أهداف النمذجة.

- ١-اكتساب سلوكيات جديدة ومناسبة غير موجودة أصلاً.
- ٢-زيادة تكرار سلوك مرغوب فيه موجود لدى الطفل والاستفادة منه في مواقف مماثلة.
- ٣-إنقاص وإضعاف سلوك غير مرغوب فيه موجود لدى الفرد سابقاً.(أبو اسعد، ٢٠١١، ١٩٨).

-أنواع النمذجة.

١ - النمذجة الحية:

أي وجود النموذج بالفعل في بيئة الملاحظ، أي يقوم الأنموذج بتأدية السلوك المستهدف بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكيات ،لكي يكون هذا النموذج فاعل يجب التأكد من تدريب الأنموذج بشكل جيد.

٢-النمذجة الرمزية:

مشاهدة سلوك الأنموذج من خلال الافلام او الصور والكتب او أية وسائل أخرى.

٣-النمذجة من خلال المشاركة:

يقوم الفرد في هذا النوع بمراقبة أنموذج حي أولاً ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة الأنموذج وأخيراً فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده.

٤-النمذجة اللفظية:

عندما تستخدم الكلمات أو الرموز لتحل محل الخبرات الحسية والعقلية، فإن ذلك يعبر عن حدوث التعلم بالأنموذج.(الخطيب، ١٢٨، ١٩٨٧).

خطوات عملية التعلم بالنمذجة:

تمر عملية التعلم بالنمذجة كما حددها باندورا بأربع عمليات وهي:

١-الانتباه:

وهو العنصر الاساسي في عملية النمذجة، فلا يستطيع الفرد التعلم من النموذج مالم يكن منتبها له، ولا يقصد بالانتباه رؤية النموذج وملاحظة ما يفعله بل الانتباه الى جوانب معينة الى جوانب من سلوك النموذج يكتسب من خلال معلومات ضرورية بدقة ادراكية كافية لانه اذا لم يكن منتبها فقد يؤدي الى اكتساب معلومات خاطئة تقضي الى نمذجة غير مناسب(Allen,1993:139).

٢-الاحتفاظ:

فالمادة المراد تعلمها بالملاحظة لابد أن تخزن ومن ثم الاحتفاظ بها لمدة طويلة، وتخزن في الاقل طوال الوقت اللازم لحدوث الاستجابة الملاحظة ،ويشير(باندورا) إلى نظامين يحتفظ الفرد بموجبهما بالسلوك ثم يحوله الى اعمال فيما بعد وهما:

- التدوين الرمزي(اللفظي)مثل وصف العمل بالكلمات ويبدو أن هذا العامل مسؤول أكثر عن تفسير السرعة في الاكتساب والاحتفاظ الطويل المدى.
- المعلومات البصرية كأن يوصف الملاحظ ما يراه فعملية الاعداد التي يقوم بها هي ايضا عامل مهم في تفسير الاحتفاظ وتثبيت الاكتساب.(عبد الهادي والعزة،٢٠٠٥: ٧٤).

٣-الاستخراج الحركي:

يتضمن تحويل ما هو متوافر ومعروف من صور ورموز الى أفعال وسلوك مناسب ويتضمن السلوك في هذه الحالة مجموعة من الامكانات الفيزيائية والمهارات الحركية والعملية تتم بالممارسة والتغذية المرتدة الدقيقة التي يحصل عليها او يتواصل اليها المقلد نتيجة الاداء وما ينجم من تعديل في ضوء استجابات الاخرين لاسيما المهارات المعقدة كالمهارة الخاصة بآلة معقدة(داود والعبيدي،١٩٩٠: ٧٩).

٤- الدافعية:

تتأثر عملية الدافعية بالتعزيز وهذا يتضمن ثلاثة أنماط:

- **التعزيز الذاتي.** أن التعزيز الذي يقدمه الفرد لنفسه هو العملية التي يقوم بها لتنظيم سلوكه على أساس النتائج والعواقب التي يحققها لنفسه (جابر، ١٩٩٥: ٣١٨).
- **التعزيز الخارجي.** ويتم من قبل الآخرين كالمديح والابتسامة وتقديم المعززات المادية وغيرها.
- **التعزيز المتبادل:** وفيه يتم ملاحظة شخص آخر يجري تعزيز سلوكه أو معاقبته فملاحظة شخص يثاب أو يعاقب يدفع الفرد الى أداء مثل ذلك السلوك (عبد الهادي والعزة، ٢٠٠٥: ٧٦).

٢- أسلوب لعب الدور: Role Playing

لعبُ الادوار مصطلح عام يرمز الى التمثيل التلقائي للمواقف التي تشتمل على العلاقات الانسانية وتهدف طريقة لعب الادوار الى إضفاء المزيد من الواقعية على المواقف التعليمية، ويطلق أحيانا على لعب الدور باللعب التمثيلي حيث يقوم التلاميذ بتمثيل دور الطبيب أو القاضي وغيرهم، ويعد هذا الأسلوب من أنسب أنواع الأنشطة التمثيلية التي يمكن الاستفادة منها داخل غرفة الدراسة ونشأ قديما تمثيل الدور عندما خلق الله تعالى (آدم عليه السلام) وعلمه الاسماء كلها ثم امره ان يقوم بدور المعلم ويعلم الملائكة، ومن بعده حاء رسول الله محمد(صل الله عليه وسلم) فكان يعلم الناس عن طريق تمثيل الدور والقُدوة (حلس، ٢٠٠٣، ١٤٠-١٤١) ، ويعرفه حمدان بانه (نشاط يقوم به الطالب في لعب الادوار أو تمثيله نتيجة سلوكك أو أحاسيس الفرد الذي يحس الدور نفسه، فعلم الدور لا يعلم فقط معرفة او خبرة منهجية محددة بل يعايش الطالب العواطف والمشاعر الانسانية سواء كانت هذه بالطبع ايجابية أو سلبية في طبيعتها(حمدان، ٢٠٠١: ١٩٢).

- مزايا لعب الدور:

هناك العديد من المزايا للعب الدور وهي:

- ١- لعب الدور أحد اساليب التدريب التي تستخدم لتعليم الجماعة ويلعب فيه الطلاب أدواراً لتوضيح موقف او لتوصل لحل مشكلة من خلاله.
- ٢- انه اسلوب واسع الاستخدام في التعليم لاكتساب مهارات معرفية.
- ٣- لعب الادوار ينميّ الذكاء ويساعد في غرس بعض الفضائل الاجتماعية مثل التعاون وتحمل المسؤولية.
- ٤- يقوي الثقة بالنفس ويهيئ الطالب الخجل المنعزل فرصة لاندماج مع الاخرين (فهيم، ٢٠٠١: ١١١).

-أنواع لعب الدور:

يرى العلماء أن لعب الدور يتوزع على أنواع منها:

١- تمثيل الدور التلقائي:

تشغل النشاطات الحرة او غير المحركة الطلبة في تمثيل أدوار دون إعداد مسبق واذا اعطى الطلبة دوراً لتمثيله مثل ان ينافس ولد عمره ست سنوات ويطلب مساعدة سواء بوجود أشياء مساعدة او بدونها ويؤثر في خيالهم ومشاعرهم.

٢- التمثيل الایمائي(الصامت):

يكون التمثيل هنا دون كلام او محاوره كلامية أو أصوات ويمكن تشغيل الموسيقى في التمثيل الایمائي ولكن ينبغي تشجيع الطلبة على أن يدور تمثيلهم حول القصة بكاملها وهذه النشاطات تثني مهارات التفكير والابداع.

٣- التمثيل الفردي:

وهو الذي يقوم فيه فرد واحد بتقليد عده شخصيات في المسرحية وهو لا يحتاج الى مساعدات كثيرة لان الممثل يبقى بملابسه العادية نفسها كما لا يحتاج الى مناظر أو أي شيء ويقوم بتقليد بعض التي توضح الشخصية.

٤- التمثيل مع القراءة:

وهو ان يحصل كل طالب على ورقة مكتوبة فيها الدور وهذه الطريقة لتسهيل التمثيل ولا حاجة للمثل ان يحفظ دوره (العماري، ٣٧، ٣٨، ٢٠٠٩).

ثانيا . دراسات سابقة previous studies :

تعرض الباحثة دراسات سابقة لها علاقة بالموضوع الحالي وقسمت الباحثة الدراسات الى مجموعتين حسب البحث الحالي دراسات تناولت البرنامج واخرى تناولت المتغير التابع وكما يلي:

١- الدراسات التي تناولت الضبط الذاتي:

أ-دراسات عراقية.

١-دراسة(مصطفى، ١٩٩٨):

تهدف الدراسة الى معرفة علاقة التمايز النفسي وعلاقته بضبط الذات والاحساس بالهوية لدى المراهقين، بينت هذه الدراسة الى وجود علاقة قوية ما بين المتغيرات الثلاثة، حيث تكونت العينة من (٥٠٠) طالب وطالبة وقسمت العينة حسب الجنس والاختصاص بالتساوي، استخدم الوسائل الاحصائية منها(معامل الارتباط، الاختبار التائي، تحليل التباين)دلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الذكور مقارنة بالاناث على المقياس الثلاث ،استخرج الباحث الصدق والثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار (مصطفى، ١٩٩٨).

٢-دراسة(الجنابي، ٢٠٠٦):

تهدف الدراسة الى معرفة الثقة المفرطة في الاحكام الاحتمالية وعلاقتها بضبط الذات لدى الاطباء، بينت هذه الدراسة الى وجود علاقة قوية بين المتغيرين، وتم تطبيق المقياس على عينة (٢٥٠) طبيا وطبيبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (٩) مستشفيات في

بغداد، استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية (معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معادلة سبيرمان). (الجنابي، ٢٠٠٦).

٣-دراسة (العبيدي، ٢٠٠٩).

تهدف الدراسة الى معرفة ضبط الذات وعلاقته بالهوية الاجتماعية لدى المرحلة المتوسطة، بينت النتائج الى وجود علاقة ارتباط قوية بين المتغيرين، وتم تطبيق المقياس على عينة (٥١٠) طالب وطالبة بواقع (٢٥٥) طالباً و (٢٥٥) طالبة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية (معامل ارتباط بيرسون، الفاكرونباخ ، الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين) استخرجت الصدق الظاهري والبناء للمقياسين والثبات بطريقة الاختبار واعادته (العبيدي، ٢٠٠٩).

ب-دراسات عربية:

دراسة (هاشم، ٢٠٠٦):

تهدف الدراسة الى معرفة فاعلية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى المراهقات ، حيث طبقت الباحثة البرنامج على (٤٠) طالبة ، وكان عدد جلسات البرنامج (٣٥) جلسة ، استخرجت الوسائل الاحصائية ومنها (الاختبار التائي، الفاكرونباخ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) (هاشم، ٢٠٠٦).

ج-دراسات أجنبية:

١-دراسة (هيرمان وآخرون ٢٠٠٣) Heremann, et.al:

تهدف الدراسة الى معرفة أثر التدريب على الضبط الذاتي في خفض الغضب والعدوان لدى المراهقين، حيث أجريت الدراسة على عينة (٢٠٧) مراهقين من ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس السلوك العدواني استخدمت الدراسة اسلوب النمذجة ولعب الدور في البرنامج وأظهرت النتائج الى انخفاض العدوان وارتفاع الضبط الذاتي لدى العينة، استخدم الباحث الوسائل مثل (الاختبار التائي لعينتين، الانحراف المعياري، الوسط الحسابي، معامل الارتباط بيرسون) (Heremann,et.al,2003).

٢-دراسة(مانين وآخرون ٢٠٠٤)Manen ,et.al:

تهدف الدراسة الى معرفة تأثير برنامج ارشادي معرفي سلوكي للتدريب على الضبط الذاتي في خفض العدوان لدى المراهقين، حيث اجريت الدراسة على عينة (٩٧) مراهقا، طبق البرنامج على عينة (٤٢) للمجموعة التجريبية و(١٥) للمجموعة الضابطة، اظهرت النتائج انخفاض السلوك العدواني بعد البرنامج ، استخدم الباحث الوسائل (معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينتين ، الثبات بطريقة اعادة الاختبار) (Manen,et.al,2004).

٣-دراسة(أنجل وسليجمان،٢٠٠٥)Angela land Seligman:

تهدف الدراسة الى التعرف على ضبط الذات ونسبة الذكاء في التنبؤ الاكاديمي لدى المراهقين، حيث اجريت الدراسة على عينة بلغت (١٤٠) طالبا، تم قياس الضبط الذاتي من خلال استبيان نتج عنه التعرف من خلاله على تقرير عن الذات و المعلم و الاهل ، وكذلك عمل استفتاء عن التنبؤ في الذكاء ونتج عن تلك الدراسة انخفاض الضبط الذاتي لدى الطلاب بسبب عدم استخدام الوقت بشكل صحيح وعدم متابعتهم من قبل الاهل، واستخدم الباحث الوسائل الاتية منها(معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي ،الثبات والصدق). (AngelaL ,and Seligman,2005).

موازنة الدراسات السابقة:**١-الهدف**

اختلفت الدراسات السابقة من حيث الهدف في تناولها الضبط الذاتي، فقد كانت دراسة (مصطفى،١٩٩٨) تهدف الى معرفة التمايز النفسي وعلاقته بضبط الذات والاحساس بالهوية، بينما دراسة (الجنابي٢٠٠٦) هدفت الى معرفة الثقة المفرطة لدى الاطباء وعلاقتها بضبط الذات، اما دراسة (العبيدي ٢٠٠٩) فقد هدفت الى معرفة ضبط الذات وعلاقته بالهوية الاجتماعية، وبينم و هدفت دراسة (هاشم ٢٠٠٦) الى التعرف على أثر التدريب على ضبط الذات في خفض السلوك العدواني، وتشابهت دراسة هيرمان ومانين

في التعرف على التدريب على ضبط الذات في خفض السلوك العدواني بينما هدفت دراسة انجل الى التعرف على ضبط الذات والتنبؤ في الذكاء الاكاديمي .

اما الدراسة الحالية فتهدف الى معرفة تأثير البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

٢-العينة:

اختلفت الدراسات في اختيار العينة من حيث العدد ومتغير الجنس والمراحل العمرية وغيرها من المتغيرات ،فقد بلغت العينة(٥٠٠) في دراسة (مصطفى ١٩٩٨) ،اما دراسة (الجنابي٢٠٠٦) كانت (٢٥٠) ،في حين دراسة (العبيدي ٢٠٠٩) كانت (٥١٠) ، بينما دراسة (هاشم٢٠٠٦) ،اما العينة في دراسة (هيرمان وآخرين٢٠٠٣) Hereman , et.al فبلغت (٢٠٧) في حين دراسة (مانين وآخرين٢٠٠٤) Manen, et.al بلغت (٩٧) ،ودراسة (أنجل وسليجمان،٢٠٠٥) بلغت العينة (١٤٠) ، واختلفت الدراسات في انتقائها للعينات من حيث المراحل العمرية فبعضها تناول المراهقين في المدارس المتوسطة والاعدادية ، وبعضها مثل الاطباء، فقد تشابهت دراسة (مصطفى) ودراسة (هاشم) و(هيرمان) ودراسة (مانين) ودراسة (أنجل وسليجمان) في تناولهم مرحلة المراهقة ولكلا الجنسين ،ودراسة (العبيدي) تناولت المرحلة المتوسطة، ودراسة (الجنابي) تناولت الاطباء، اما الدراسة الحالية فتناولت طالبات المرحلة المتوسطة وبلغت العينة(٤٠٠) وتم تطبيق البرنامج الارشادي على (٢٠) طالبة تم توزيعهن الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة.

٣-الاداة:

قامت الدراسات السابقة في بناء مقاييسها، وايضا الباحثة في دراستها الحالية قامت في بناء مقياسها للضبط الذاتي وبناء البرنامج الارشادي.

٤-الوسائل الاحصائية:

تناولت الدراسات السابقة الوسائل مثل الاختبار التائي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون وغيرها من الوسائل استفادت الباحثة منها في دراستها الحالية .

٢ - دراسات تناولت البرنامج الارشادي:**١-دراسة(الدوري،٢٠٠٣):**

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة فاعلية برنامج سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ومدى تأثير البرنامج حيث طبقت الباحثة البرنامج على عينة مكونة من (١٧) طالباً حيث بلغ المجتمع الكلي للبحث (٤٠) طالباً وبلغ عدد جلسات البرنامج (٢٢) جلسة . استخرجت الباحثة الوسائل الاحصائية للبحث الصدق والثبات ومن هذه الوسائل هي(معامل ارتباط بيرسون، معامل مان وتني، معامل الفاكرونباخ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) (الدوري،٢٠٠٣).

٢-دراسة (الموسوي،٢٠٠٩):

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة أثر العلاج السلوكي المعرفي في خفض القلق العصابي لدى الجانحين ومدى تأثير البرنامج حيث طبق الباحث البرنامج على (١٤) جانحاً حيث بلغ المجتمع الكلي للبحث (٣٨٦) وبلغ عدد جلسات (١٢) جلسة، استخرجت الباحثة الوسائل الاحصائية الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات بطريقة الاختبار والتجزئة النصفية وبلغت(٨٦,٠) ومن هذه الوسائل هي (معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان وتني، التجزئة النصفية، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين).

٣-دراسة(خلاف،٢٠١٠):

تهدف الدراسة الى معرفة أثر النمذجة في تخفيض سلوك المشاكسة لدى طلاب المرحلة المتوسطة ومدى تأثير اسلوب النمذجة حيث طبق الباحث البرنامج على (٢٠) طالباً بلغ عدد جلسات البرنامج (١٥) جلسة استخرج الباحث الوسائل الاحصائية المقياس

والبرنامج ومنها (معامل ارتباط بيرسون، معامل الفكرونباخ، اختبار مان وتني، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) (خلاف ، ٢٠١٠).

٤-دراسة(صبيح ٢٠١٣):

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة تأثير البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي بأسلوب ايقاف التفكير في خفض العدائية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، حيث طبقت الباحثة البرنامج على (٣٠) طالبة وبلغ عدد جلسات البرنامج (١٢) جلسة، وبلغت العينة (٤٠٠) طالبة استخرجت الوسائل الاحصائية كصدق البناء والمحتوى والثبات بطريقة الاعداء الاختبار والتجزئة النصفية (٠,٨٥) ومن هذه الوسائل ايضاً(معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار لعينات المتزاوجة ، الوسط المرجح) (صبيح، ٢٠١٣).

٥-دراسة(العماري، ٢٠٠٩):

هدفت الى معرفة أثر استخدام طريقة لعب الادوار في تدريس القراءة على تنمية التفكير التأملي طلبة لدى الصف الثالث الاساسي طبق البرنامج على عينة (١٠٣) استخرجت الباحثة الوسائل الاحصائية للبرنامج مثل صدق الاختبار وثباته بطريقة التجزئة النصفية واعداء الاختبار (٠,٧٤) من هذه الوسائل (الاختبار التائي ،معامل بيرسون ، التجزئة النصفية) (جيهان العماري ، ٢٠٠٩).

موازنة الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على البرنامج ، وعدد الجلسات ، والوسائل الإحصائية المعتمدة في تحليل بياناتها ، والنتائج التي تم التوصل دراسات السابقة فقد تمت موازنتها من حيث اهدافها والاداة ، واختيار العينة .

١ . الهدف

تباينت أهداف الدراسات السابقة بحسب أهمية المشكلة المدروسة التي اجري الكشف عنها ومعالجتها ، فدراسة (الدوري، ٢٠٠٣) ، كانت تهدف الى فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية ، أما دراسة (الموسوي، ٢٠٠٩) فكانت تهدف الى معرفة أثر العلاج السلوكي المعرفي في خفض القلق العصابي لدى الجانحين ، ودراسة (خلاف، ٢٠١٠) هدفت الى التعرف على أثر النمذجة في خفض سلوك المشاكسة لدى طلاب المرحلة المتوسطة، بينما دراسة (صبيح، ٢٠١٣) كانت تهدف الى التعرف على أثر الإرشاد بأسلوب إيقاف التفكير في خفض العدائية . أما الدراسة الحالية فتهدف الى معرفة تأثير البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي في تنمية الضبط الذاتي.

٢ . العينة :

لقد تباينت الدراسات السابقة فيما يتعلق بعينتها من حيث نوع العينة وعددها، إذ ان اختيار العينة يختلف باختلاف أهداف البحث، وحجم المجتمع الاصلي الذي اختيرت منه العينة لذا تراوحت حجم العينات لدراسات السابقة ما بين (١٤ - ١٠٣) حيث شملت دراسة (الدوري ٢٠٠٣) بلغ (١٧) طالباً ، فيما شملت دراسة (الموسوي ٢٠٠٩) بلغ (١٤) طالباً، بينما دراسة (خلاف ٢٠١٠) شملت (٢٠) طالباً ، اما دراسة (صبيح ٢٠١٣) بلغ (٣٠) طالبة، ودراسة (العمادي ٢٠١٠) شملت (١٠٣) طلاب.

الاداة:

اختلفت أدوات القياس في الدراسات السابقة وتنوعت بحسب الدراسة واهدافها فقد اعتمدت الدراسة (الدوري ٢٠٠٣) مقياس الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ، اما دراسة (الموسوي ٢٠٠٩) مقياس القلق العصابي، فيما كانت دراسة (خلاف ٢٠١٠) مقياس سلوك المشاكسة قام في بنائه ، ودراسة (صبيح ٢٠١٣) مقياس العدائية ايضا قامت ببنائه، و دراسة (العمادي ٢٠٠٩) مقياس التفكير التأملي، اما عدد جلسات البرنامج فقد تراوحت بين (١٢) جلسة في دراسة (الدوري ٢٠٠٣) ودراسة (الموسوي ٢٠٠٩) ودراسة

(صبيح ٢٠١٣)، اما دراسة (خلاف ٢٠١٠) كانت عدد الجلسات (١٥)، فيما شملت الدراسة الحالية بناء برنامج ارشادي سلوكي معرفي وكانت عدد الجلسات (١٣) جلسة.

الوسائل الاحصائية:

اما الوسائل الاحصائية فقد كانت جميع الدراسات السابقة متشابهة من حيث استخدام الوسائل الاحصائية مثل (معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي، اعادة الاختبار والتجزئة النصفية، الفاكرونباخ) وهي نفس الوسائل التي استخدمتها الباحثة في بحثها الحالي.