

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث: The Problem of Research

تعدّ مرحلة المراهقة مرحلة متميزة في النمو الانساني وانها ليست مجرد نهاية للطفولة بقدر ما تعدّ طليعة لمرحلة نمو جديدة فهي تؤثر على مسار حياة الانسان وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي وفي هذه المدة يكون المراهق غير ناضج انفعاليا وخبرته محدودة (بوير، ١٩٨٦، ٨٥).

وبين اكسلس وآخرون (Eccles&Othres2002) ان مرحلة المراهقة تتصف بعدد كبير من التغيرات التي تحدث في العديد من المستويات نظرا للتغيرات التي تصاحب انتقال الفرد الى مرحلة البلوغ كتغير الأدوار الاجتماعية والتطور المعرفي والانتقال من مرحلة دراسية الى مرحلة اخرى فان طبيعة هذه التغيرات وسرعة حدوثها تجعل مرحلة المراهقة مثالية للتركيز على دراسة التطور الانساني (ابو جادو، ٢٠٠٤ : ٤٠٤).

يؤكد المربون على تهيئة المراهق لان يقبل شكله عن طريق أساليب النقاش والاقناع وطرق المعاملة المختلفة، لأن عدم قبول التغيرات الجسمية من قبل المراهق، سيخلق عنده فقدان الثقة بالنفس والتردد والخوف لذا من الضروري جدا أن يقبل المراهق شكله، وان يكون تصوره عن نفسه وعن طبيعة تكوينه الجسمي مقبولا، لأنّ هذا القبول أمر عادي ولكن علماء النفس يؤكدون أنّ لذلك اثراً عظيماً على تفكيره وعلى مجمل شخصيته في الحاضر والمستقبل (الدفي، ٢٠١٤ : ٤١٩ - ٤٢٠).

وقد مارس الانسان منذ البداية عملية السيطرة على بيئته الخارجية لإغراض متعددة منها القضاء على التنبيهات التي تزعجه أو تهدد حياته وهو يسعى الى تحقيق المزيد من وسائل الراحة والامان وهو منذ القدم بذل مساعي كثيرة للسيطرة على نفسه وتحسين ذاته والتحكم بالنزعات الهادفة وتحقيق الانجاز الشخصي وسميت تلك المحاولات بعملية (ضبط الذات) وهي العملية التي يتحول فيها الانسان من كائن سلبي تتحكم فيه النزعات

الداخلية والتنبيهات الخارجية الى كائن ايجابي يسيطر فيها على الاندفاعات السلوكية والفكرية والانفعالية ويحقق المزيد من التكيف النفسي الاجتماعي (مصطفى، ٢٠٠٩، ١٩).

يعجز بعض شباب الجيل الحالي عن عجزهم عن التحكم في مجريات الامور حولهم ومن ثم يصعب أخذ قرار في مواقف أو مشكلة يُنَدَخَلُ فيها ، كما يرون هم ظروفًا يصعب التحكم فيها، لذلك ينشأ الافراد وهم يتأثرون بالمواقف ولا يؤثرون فيها ويتركون الظروف تقودهم وهؤلاء من السهل أن يقعوا في المشاكل كما ان الخبرات المبكرة التي يتعرضون لها في محيط الاسرة تترك اثراً ملحوظاً على مراحل حياتهم المقبلة (Schaefer.1965:P.413).

وعلى هذا نلاحظ ان النقص في مستويات الضبط الذاتي لدى المراهقين يؤدي الى مشاكل نفسية واجتماعية وظهور حالات من السلوك العنيف والاندفاع والعناد، ومن أجل تحقيق ثبات السلوك وانتظامه لدى الافراد وخاصة المراهقين لابد من تنمية أساليب ضبط الذات لدى هذه الفئة العمرية (العبيدي، ٢٠٠٩، ٢).

ويؤكد العلماء ان السلوك هو موضوع علم النفس وهو النشاط الكلي للفرد في تعامله وتكيفه فتأثير الانسان على بيئته يجب أن يكون ايجابيا، واستنتج كولدي اموند (Goldiamond 1965) وجود علاقة بين الانسان والبيئة من خلال صياغة تشير الى ان البيئة هي دالة سلوكه (Thoresen & Mahoney , 1974 :P 9).

تبرز مشكلة البحث الحالي في أنها تروم التعرف على ما يحدث من نقص في مستوى ضبط الذات ولاسيما لدى المراهقين من مشاكل نفسية واجتماعية حيث ان المراهق يتعرض لمشكلات وحالات من سوء التكيف والاندفاعية ومسيرة النزوات والاهواء الا أنَّ فهم حاجات المراهق واحترام كيانه من قبل الوالدين والمربين يجعله يتشرب بالمعايير والقيم ومن ثم السيطرة على الذات في الكثير من المواقف (مصطفى، ١٩٩٨، ٢٩).

أكد مارتن (Martin) ان بناء برامج الارشاد والتوجيه في المؤسسة التربوية قد أصبح من المهام الاساسية لان بناءها قد استند الى الفاعلية المطلوبة للمهام الارشادية المقدمة، ان ممارسة هذه البرامج الارشادية تساعد في حل المشكلات التي تواجه العملية التربوية والارشادية في المدرسة ،والبرامج الارشادية سواء كانت وقائية او نمائية او علاجية فأنها تسعى الى معالجة مشكلات الافراد وفقا لأساليب عملية وتقنية تعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم وتحسين أدائهم وتساعدهم على تحقيق التوافق النفسي لهم.

(Martin، ١٩٩٥:P 56).

ومن أجل تحديد مشكلة البحث الحالي تحديدا دقيقا قامت الباحثة بتوزيع استبانة استطلاعية على (٣٠) مدرسة للتعرف على مدى وجود سلوكيات تتصف بضعف الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة من وجهة نظرهن اذا ظهر ان (٨٨%) من المدرسات أشرن الى وجود هذه الظاهرة في مدارسهم من خلال السلوكيات التي تدل على وجودها ،وقد اتفق (١٠٠%) من المدرسات على اهمية التدخل الارشادي ودوره في معالجة الظاهرة ، ولاحظت الباحثة من خلال اجابات المدرسات عن الاستبانة ان هناك طالبات لديهن ضبط ذاتي منخفض بما يتمتعن من سلوكيات تدل على ضبط الذات المتدني ، منها ضعف الثقة بالنفس (١٩,١ %) والاندفاعية نحو زميلاتهن وتجاه الكادر التدريسي (١٥,٩) عدم الاحترام (٢١,٢) وطبيعة سلوكهن العدائي تجاه الاخرين (١٧ %) وعدم تقبل الآخر (١١,٧) وليس لديهن اسلوب الحوار مع الآخر وقله الوعي (١٤,٨) وعدم قدرتهن على اتخاذ قرار مناسب في حياتهن ولذلك ومن هذا المنطلق رأت الباحثة ان تقوم بمعالجة هذه الظاهرة والتصدي لها وان تعمل على تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ،وذلك من خلال وضع برنامج ارشادي استخدم فيه اساليب ارشادية تعمل على تعديل هذه السلوكيات غير المرغوبة وتنمية سلوكيات جديدة من أجل رفع مستوى ضبط الذات لديهن ، ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي التي يمكن صياغتها بالسؤال الاتي:

هل هناك تأثير للبرنامج الارشادي الذي ستعده الباحثة متبعة فيه اساليب سلوكية معرفية في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

اهمية البحث: The Importance of Research

تزداد اهمية البحث الحالي من خلال اهمية دراسة شريحة مهمة وهي المراهقة باعتبارها مرحلة من مراحل النمو التي تقع بين الطفولة والرشد، تصاحبها تغيرات جسمية وعقلية واجتماعية حيث توصف بانها مرحلة انفعالية حاده تنسم بالقوة والشدة وهذا يعود الى التغيرات الفسيولوجية والمعرفية والاجتماعية ، وتؤدي الاسرة دوراً حاسماً كلما كانت علاقة المراهق ولا سيما في المراحل العمرية السابقة على درجة معقولة من السواء مع أسرته وبذلك ازدادت فرص اجتياز هذه المرحلة بشكل افضل (العادلي، ٢٠١٠ : ٧٢).

تظهر اهمية المراهقة في مرحلة الدراسة المتوسطة من حيث كونها مرحلة البناء النفسي لدى المراهق ومحصلة لتأثير متغيرات متعددة تربوية واجتماعية وفكرية ونفسية يعيشها المراهق وتسهم في تشكيل شخصيته ، حيث يبدأ المراهقون بالتفكير الجدي بمستقبلهم وبالمهن التي تناسبهم والتقدم في المدرسة (نورجان، ٢٠٠٤ : ٦).

تشارك جميع مؤسسات الاسرة والمدرسة والآخرين في غرس اساليب الضبط لدى المراهقين في مرحلة الطفولة تكون خارجية معتمدة على الوعيد والعقاب من قبل الوالدين اما مع تقدم السن فيصبح قائماً على الدوافع الذاتية التي تتبع من الشخص ذاته (النوري، ١٩٨٣، ١٢٨).

وتشير مدرسة التحليل النفسي الى ان الطفل في السنة الثانية من عمره يتعلم من الوالدين بؤادر عملية ضبط الذات في المرحلة الشرجية Angl stage حيث يتطلب منه التدريب على استعمال التواليت واعتقد فرويد ان خبرة التدريب هذه تعد امراً أساسياً حاسماً لنمو الشخصية (شلتز ، ١٩٨٣ : ٥١-٥٠) ويمكن تعديل السلوك باستخدام اساليب

مثالية من التعزيز والنمذجة حيث تستخدم النمذجة باستمرار لتدريب الافراد على اعادة تنظيم مدركاتهم المعرفية (شيلي تايلور ، ٢٠٠٥: ٦١).

اما لوريا Iuria فيرى ان سلوك الاطفال ينتظم في البداية من خلال تعليمات يعطيها لهم الكبار ثم يكتسب الاطفال القدرة على ضبط سلوكهم الشخصي من خلال تعليمات صريحة يقولونها لأنفسهم وتتحول فيما بعد الى تعليمات داخلية ضمنية (الشناوي، ١٩٩٣: ٣٩٤).

وهناك دراسات بينت أهمية ضبط الذات في تأخير الاشباع لدى الاطفال والمراهقين على حد سواء فقد أظهرت دراسة ديلانو (Delano، 1988) أن لضبط الذات بوصفه التزاما مسبقا أثراً بشكل دال في تغير تفضيل الافراد من مكافاة فورية صغيرة الى مكافاة متأخرة كبيرة.

بين شود وآخرون Shod&others 1990 في دراسة طويلة على عينة من المراهقين أهمية ضبط الذات بوصفه مظهراً من مظاهر القدرة المعرفية وكفاءة تنظيم الذات فالأفراد الذين مالوا الى أطول مدة لتأخير الاشباع أظهروا ضبطاً أعلى للذات وكفاءة أعلى في تنظيم الذات (Shod& others، P:1990.986-978).

اما باندورا وولترز Bandura& Walters، 1963 فقد اعتبر أن ضبط الذات يمثل عملية كف الاستجابة ينجم عنها تعزيز الذات وان عملية كف الاستجابة وعدم كفها تتأثر بدرجة كبيرة بالنماذج المؤثرة أي الشخصيات ذات الشأن والمكانة يلاحظها ويتأثر ويتعلم منها منذ الطفولة (Bandura & Walters ، 1963 : P.20).

فيما أكد زاخاروفا Zakarova, 1990 ان ضبط الذات يعد تكويناً منتظماً وبنية شخصية يرتبطان بتقييم الذات للإنجاز وتقدير الذات وضبط السلوك العدواني والضبط الانفعالي.

وأراد كل من باول وكولدواي Goldewoy and powell 1980 معرفة تأثير الحقيبة السلوكية (البرنامج السلوكي) في ضبط الذات على سلوك طلبة الجامعة فوجد أن

المشكلة التي واجهت تنفيذ استراتيجيات ضبط الذات هي دافعية الطلبة وان هذه الاستراتيجيات تقدم الى الذين يحتاجون المساعدة (مصطفى، ١٩٩٨: ١٨).

وقد أيدت دراسات متعددة أهمية (ضبط الذات) في الكثير من المجالات النفسية والتربوية والعلاجية فأعلى ضبط ذات لدى الفرد يرتبط بدرجات عالية من الدقة والتحليل في انجاز المهمات وصنع القرار اما الضعف في درجات هذا المتغير فيشير الى الشمولية في التفكير والاندفاعية وعدم الدقة (Merrell,1989:P.269-271)

ومن هنا تعد تنمية ضبط الذات لدى الافراد لاسيما في مدة المراهقة بمثابة الحصن النفسي الواقي من العديد من الانحرافات السلوكية وكذلك سهولة الوقوع تحت تأثير المواقف والحالات السلبية (مصطفى، ١٩٩٨: ٢٥).

ان الارشاد النفسي عملية تعلم تنفذ في جو اجتماعي يتصف بالمرونة ،الهدف منه إحداث تغيير في السلوك الانساني الى الأحسن ذلك أنّ التغيير الايجابي يزيد من انتاج الفرد ويجعله يتكيف مع البيئة التي يعيش فيها، ولقد تزايد في السنوات الاخيرة الاهتمام بالبرامج الارشادية الوقائية والعلاجية التي تخفف من حدة انفعالات غير التكيفية التي يعانون منها وتقوم هذه البرامج في تحسين الصحة الانفعالية للطلاب والتي تقوم على افتراض من الممكن تعليم الطلبة في سن مبكرة كيفية مساعدة أنفسهم في التكيف مع الحياة بشكل أفضل ولذلك تسعى البرامج الى تقديم مجموعة متنوعة من الخدمات في عدة مجالات منها تربوية ونفسية لمساعدة الافراد في التغلب على مشكلاتهم وهناك خدمات صحية واجتماعية وارشادية وهي تعتبر من أهم الخدمات التي يتكون منها أي برنامج ارشادي في أي مؤسسة (الربيعي، ٢٠١٣: ١٣).

تحتاج المدارس في الوقت الحاضر الى خدمات الارشاد والبرامج الارشادية وذلك لكثرة التغييرات التي طرأت على الحياة فالتقدم العلمي والتقدم التكنولوجي والتغيرات الاجتماعية وتغير القيم عند الشباب كل ذلك يدفع الحاجة لوجود خدمات وبرامج الارشاد المدرسي (الأموي، ٢٠١٢: ١٢).

ويؤكد مونرو (Munro,1979) أهمية الارشاد لإيمانه بأن لدى الأفراد حاجات أساسية لا يستطيعون تحقيقها إلا من خلال الإرشاد فهم يحتاجون إلى المساعدة لفهم الذات وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتعرف على حقيقة المشكلات التي تواجههم ، ووضع الحلول المناسبة ، وإن الإرشاد المؤثر والفعال قادر على تغيير سلوك الفرد سواء كان ذلك في مساعدته على التغيير في جانب محدد في سلوكه أو أن يعمل على مساعدته في أن يتصرف بشكل يختلف كلياً عما كان عليه ، كأن يفعل أموراً مختلفة أو يتكلم بطريقة جديدة أو تتولد لديه مشاعر جديدة تجاه نفسه والآخرين (Munro,1979:P.56).

ولتحقيق أهداف البرامج الارشادية لابد من استخدام اساليب إرشادية ومنها الأسلوب السلوكي المعرفي الذي يرى فيه دوبسون (Dobson،1989) ومن خلال تحليل العديد من الدراسات التي قارنت بين هذا الأسلوب والاساليب الارشادية الاخرى انه أفضل أنواع الأساليب الارشادية المستخدمة من حيث نتائجه متفوقا في ذلك على العلاج السلوكي والعلاج التحليلي ، كما وجد شيا وآخرون (Shea et،1992) ان الأشخاص الذين كانوا يخضعون للعلاج السلوكي المعرفي قياسا بأقرانهم الذين يتلقون علاجات أخرى كانوا أقل عرضة للانتكاسة (فرحان، ٢٠١١، ١٢).

ومن هنا تظهر أهمية البحث في :

أ- الجانب التطبيقي للأسباب الاتية:

١- يمكن المرشادات التربويات التعرف على الضبط الذاتي وذلك من خلال تزويدهن بأداة لقياس الضبط الذاتي.

٢- اثاره اهتمام المرشادات بأحدى مسؤولياتهن المهمة وهي الاهتمام بتنمية الضبط الذاتي لدى الطالبات.

٣- يزود المرشادات التربويات ببرنامج ارشادي .

ب- الجانب الاكاديمي للأسباب الاتية:

- ١- يثير اهتمام الباحثين لأجراء المزيد من البحوث العلمية باستخدام اساليب اخرى لتنمية الضبط الذاتي.
- ٢- فتح المجال أمام الباحثين لأجراء المزيد من البحوث العلمية التي تتعلق بمعرفة تأثير (النمذجة ولعب الدور) في تنمية او تعديل سلوكيات أخرى غير مرغوبة اجتماعيا.
- ٣- يؤكد البحث أهمية النمذجة ولعب الدور في تنمية الضبط الذاتي.
- ٤- يرفد البحث الحالي المكتبة العراقية والعربية بمثل هذه الدراسة وذلك لقلّة البحوث في مجال الضبط الذاتي .

أهداف البحث: The Objective of Research

يستهدف البحث الحالي تحقيق الاهداف التالية:

- *- التعرف على تأثير(البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي) في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) وينبثق من الهدف هذا الفرضيات الاتية:
- أ- ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ في الضبط الذاتي وفق متغير الاختبار (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية.
- ب- ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ في الضبط الذاتي وفق متغير الاختبار (القبلي والبعدى) للمجموعة الضابطة.
- ج- ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ في الضبط الذاتي وفق متغير المجموعة(التجريبية، الضابطة) في الاختبار البعدى.

حدود البحث: The Limits of Research

يقتصر البحث الحالي على طالبات المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة للمديرية تربية ديالى/البنات / للعام الدراسي (٢٠١٣, ٢٠١٤).

تحديد المصطلحات: Definition Terms

قامت الباحثة بتحديد مصطلحات البحث وكالاتي :

١- التأثير: effect

- عرفه الحفني ١٩٩١: بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، ١٩٩١، ٢٥٣).

٢- البرنامج الارشادي: Counseling Program

- عرفه Shaw1971 بقوله : هو حلقه من العناصر المعبرة عن أنشطة مرتبطة مع بعضها تبدأ بأهداف عامة وخاصة ومجموعة عمليات تتقييم باستراتيجيات تقييمية لمعرفة الوصول الى الأهداف (Shaw,1971,p.34).

- عرفه Reber 1985 : بأنه خطة مصممة لبحث أي موضوع يخص الفرد او المجتمع شريطة ان تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة(الفحل، ٢٠٠٩، ٢١٦).

- عرفه مبارك ١٩٩١: مجموعة من النشاطات والعمليات المنظمة والمترابطة التي ينبغي على الفرد القيام بها(مبارك، ١٩٩١، ٦١٨).

- عرفه الجنابي ١٩٩٢: هو برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية يحتوي على مجموعة من الخدمات لحل المشكلات التي يواجهها الطلبة في مجال المشكلات الاقتصادية والدراسية والنفسية والاجتماعية وبما يوافق أهداف الارشاد والتوجيه في التعليم الامر الذي يؤدي الى نجاحهم الدراسي وتكيفهم مع البيئة (الحياني، ٢٠١١، ٢٤).

- عرفه سلمان وآخرون ٢٠٠٨ بأنه : هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع الطلبة لمساعدتهم في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (سلمان وآخرون ، ٢٠٠٨ : ٤٣).

- عرفه حمد ٢٠١٣ قائلاً : هو خطة عمل عبارة عن خطوات متسلسلة منتظمة توضع بعناية فائقة على أساس أولويات عناصر الظاهرة وتناسقها في تفكير المستهدف وسلوكه يسهل اكتسابها والعمل بها بما يحقق سلوكيات جديدة يترتب عليها إشباع حاجات المشاركين في البرنامج الى المعرفة أو المهارات أو القيم أو السلوكيات المطلوبة كنتائج نهائية للبرنامج في سلوكهم وشخصياتهم (حمد، ٢٠١٣ : ٦٠).

٣- الارشاد السلوكي المعرفي: Cognitive Behavioral Therapy

- عرفه جلاس وشيا، Class&Shea1986: بانه احد التيارات الارشادية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات الانفعالية ،ويهدف الى قناع الفرد أن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف وذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة (ابو اسعد، ٢٠١١ : ٤٤).

- عرفه إيزنك Eysenck2000 : عبارة عن تطور للعلاج المعرفي في محاولته لتغيير السلوك من خلال تغيير محتوى التفكير وإعادة بناء القناعات من خلال الاجراءات المعرفية والسلوكية (Eysenck,2000:P.720).

- عرفه الخطيب ٢٠٠١ بأنه : هو عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الادراكي واعادة تنظيم الافكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات السلبية المختلفة الهدف منه محاولة تغيير الافكار الخاطئة من خلال عملية تعرف باسم عملية اعادة البناء المعرفية وذلك بغية أن تصبح العمليات المعرفية اكثر اتصالاً بالواقع (الخطيب، ٢٠٠١ : ٢٤٩).

-التعريف الاجرائي: اسلوب ارشادي نفسي حديث ناتج عن إدخال العمليات المعرفية وأسلوب العلاج السلوكي فهو يربط بين التفكير والانفعال والسلوك.

٤- الضبط الذاتي: Self control

-عرفه سكينر ١٩٥٣: بأنه كيفية ادارة المنبهات ومعالجتها بواسطة التحكم بالذات وتعزيزها (Skinner.1953.p.78).

-عرفه باندورا وولترز ١٩٦٣: هو عملية مقاومة الانحراف وتأخير وتأجيل الاشباع وتنظيم وادارة الذات الخاصة بمصادر المكافأة. (Thoresen and Mahoney.1974:P.13).

- عرفه باندورا ١٩٧٦: هو عملية السيطرة على الاستجابات العقلية والسلوكية والانفعالية باستخدام الاساليب المعرفية في مواقف مختلفة ومتباينة ينجم عنها تعزيز الذات (Bandura.1976:P.202).

- عرفه كلاينك 1978 Kleinke : عملية مكافأة الذات من أجل زيادة أو تعزيز سلوك ما وعقاب الذات من أجل تقليل أو كف انماط غير مرغوبة في سلوك (Kleinke.1978:P.187).

- عرفه كازدين 1981 Kazdin : أسلوب يعمل فيه الفرد على تطبيق معايير ذاتية واجتماعية محددة فتصرفاته تجعل قادراً على التكيف مع نفسه ومع الآخرين بطرق ناجحة (الروسان، ٢٠٠٠، ١٧٤).

-عرفه لأبات وميلان 1983 Labate&Milan : هو مجموعة من الاستراتيجيات والاجراءات المعرفية والسلوكية لتدعيم النتائج السريرية في تقليل الغضب والعدوان (Labate& Milan.1983.p.116-110).

- عرفه العبيدي ١٩٩١ : معرفة الفرد حدود امكانياته والتعرف بموجبها وان يمتلك القوة الكافية للسيطرة على نفسه وتوجيه انفعالاته وكف دوافعه بحيث يكون قادراً على ضبط انفعالاته والتحكم بها (راضي، ٢٠١٠: ١٦).

- عرفه ماريون Marion 1997 : التحكم في الانفعالات والتسامح عند مواجهة لاحباط والقدرة على تأجيل الاشباع السريع للحاجات (Marion, 1997: P.63).

- عرفه موراي وواطسن Murray & watson 2002 : هو الاستجابة المتوازنة لمواقف الحياة وثبات الرأي وعدم الانصياع بسهولة للضغوطات كما يسهم في خلق شعور جيد بالذات (Myers: 2004: P.613).

- عرفه معجم النفسي الطبي ٢٠٠٨ : هو التحكم بسلوك الفرد خاصة فيما يتعلق بالاندفاعات يعتبر المصطلح مرادفاً لمصطلح التحكم بالذات في هذه الحالة (ارثر .اس ريبير، ٢٠٠٨).

- عرفه معجم التربوي وعلم النفس ٢٠١٠ : هو السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه بحيث يكون قادراً على التحكم بها وتوجيهها وفقاً لأرادته (القيسي، ٢٠١٠: ٢٨٧).

- عرفه أحمد أبو اسعد ٢٠١١ : الإجراء الذي يتبعه الفرد من تلقاء ذاته في ضبط سلوكه وفق قوانين وقواعد يضعها لذاته من أجل تحقيق أهداف محددة (ابو اسعد، ٢٠١١: ٣٣).

- التعريف النظري:

تبنت الباحثة تعريف (باندور ، ١٩٧٦) للضبط الذاتي وذلك لأنّ نظرية باندورا هي النظرية المعتمدة في البحث الحالي .

- التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال استجابتها لمقياس الضبط الذاتي الذي أعدته الباحثة لأغراض البحث الحالي.

٥- المرحلة المتوسطة: Intermediate stage

هي المرحلة الدراسية التي تقع بين مرحلة الدراسة الابتدائية ومرحلة الدراسة الإعدادية الواردة ومدتها ثلاث سنوات وتشمل الصفوف الأولى والثانية والثالثة (وزارة التربية، ١٩٧٧ : ٤).