كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

تنمية ضبط الذات لتحسين الرضا الوظيفى لدى معلمى المرحلة الابتدائية

رسالة مقدمة من الباحثة

سارة عادل محمود سباق

للحصول على درجة الماجستير في التربية (علم نفس تعليمي)

إشراف

أ.م.د. هيام صابر شاهين

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

د. نجوى السيد محمد إمام

مدرس علم النفس التعليمي

كلية البنات - جامعة عين شمس

2017م- 1438هـ

الشكر والتقدير

بالعمل حلمنا صار معنا ووصل، وفى النهاية الصعب هان

فالحمدلله الذى بفضله وصلت لهذه المرحلة، فمنة من الله عز وجل وتفضل وتكرم منه أنعم علّى باتمام اطروحتى أشكره تعالى وأحمده أولاً وأخيراً على نعمه.

ثم اتقدم بالشكر والعرفان والتقدير لكل من دعمنى وساعدنى وساندنى فى هذا الطريق وأخص بالشكر: السادة الأساتذة الذين قاموا بالاشراف: د.هيام صابر شاهين التى شَرفتُ باشرافها على رسالتى، فكانت خير المعلم والقدوة فهى مثلى الأعلى فى البحث العلمى وتعلمت منها الكثير على الجانب الشخصى والعلمى، كما أشكر د.نجوى السيد إمام على نصائحها ومساعدتها ومعاونتها لى.

شكراً لرفيق عمرى أبى اطال الله بعمره، وصديقتى أمى رزقنى الله برها ، شكراً جدتى وجدى اطال الله بعمرهما، وكل أفراد اسرتى وعائلتى واصدقائى.

شكراً لأعضاء هيئة تدريس قسمى الصحة النفسية وعلم النفس التعليمى بكلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادى، واخص بالشكر أ.د محمود شبيب، أ.د محسوب عبد القادر، أ.د مصطفى أبو المجد، د منصور عبداللاه، د.ياسر عبدالله، د.محمد عبدالهادى، د.على ثابت، د.زينب قرشى.

كما أشكر أفراد عينة الدراسة من معلمى المرحلة الابتدائية بمحافظتى سوهاج وقنا.

شكراً للمحن التى تتحول إلى منح من الله عند وجود أبطال يقفون بجانبنا دائماً وأخص بالذكر:علاء الدين عيد سباق، عائشة سيد، محمد مصطفى، دعاء حسين، أميرة مصطفى، ياسمين عادل محمود سباق، د.حمدى بخيت.

وأخيراً أشكر لجنة التحكيم والمناقشة أ.د سناء سليمان، أ.د مجدى عبدالكريم.

مستخلص

سارة عادل محمود سباق

تنمية ضبط الذات لتحسين الرضا الوظيفى لدى معلمى المرحلة الابتدائية.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن الفروق فى متغيرات الدراسة المتمثلة فى ضبط الذات والرضا الوظيفى باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمى المرحلة الابتدائية، وكذلك الكشف عن فاعلية برنامج إرشادى لتنمية ضبط الذات لتحسين الرضا الوظيفى لدى أفراد عينة الدراسة.

وقد أشارت النتائج إلى تباين متغيرات الدراسة بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية، كما أكدت النتائج ارتفاع درجة ضبط الذات والرضا الوظيفى لدى معلمى المرحلة الابتدائية المشاركين فى البرنامج الإرشادى.

الكلمات المفتاحية:

ضبط الذات، الرضا الوظيفى.

Abstract:

Sara Adel Mahmoud Sebak

Self-Control development to improve Job Satisfaction for Primary stage teachers .

The study aims to finding out the differences of self-control and job sat is faction according to the differences of demographic variables, and finding out the effectivences of the guidance program of self-control development in improving job satisfaction of the primary school teachers.

The results indicated the differences of self-control and job satisfaction according to the differences of demographic variables, and emphasised the degree of the effectiveness of the program of self-control development in improving job satisfaction of the primary school teachers.

قائمة المحتويات

م	الموضوع	رقم الصفحة
1	**القوائم**.....	هـ
	أولاً : قائمة المحتويات.....	هـ
	ثانياً : قائمة الجداول.....	ز
	ثالثاً : قائمة الأشكال.....	ح
	رابعاً: قائمة الملاحق.....	ح
2	**الفصل الأول :** مدخل الدراسة.....	10-2
	- مقدمة الدراسة.....	2
	- مشكلة الدراسة.....	4
	- أهداف الدراسة.....	7
	- أهمية الدراسة.....	7
	- التعريفات الإجرائية لمتغيرات للدراسة.....	8
	- محددات الدراسة.....	9
3	**الفصل الثانى :** الإطار النظرى للدراسة.....	43-11
	- **المبحث الاول** : ضبط الذات.....	١٢
	• تعريف ضبط الذات.....	١٢
	• مكونات ضبط الذات.....	١٣
	• أهداف ضبط الذات	١٣
	• العوامل المؤثرة على ضبط الذات.....	١٧
	• أساليب ضبط الذات.....	١٨
	• أهم نظريات ضبط الذات.....	١٩
	• تعقيب على نظريات ضبط الذات.....	٢٠
	- **المبحث الثانى** : الرضا الوظيفى.....	٢٣
	• تعريف الرضا الوظيفى.....	٢٤
	• العوامل المؤثرة على الرضا الوظيفى.....	٢٤
	• أسباب الشعور بالرضا الوظيفى.....	٢٨
	• المدارس البحثية المفسرة للرضا الوظيفى.....	٣٠
	• نظريات الرضا الوظيفى.....	٣٢
	• تعقيب على نظريات الرضا الوظيفى.....	٣٣
	• المتغيرات المرتبطة بالرضا الوظيفى.....	٤٠
4	**الفصل الثالث:** دراسات سابقة	65-45
	• أولاً: دراسات تناولت ضبط الذات لدى المعلمين.....	45
	• ثانياً: دراسات تناولت الرضا الوظيفى لدى المعلمين.....	48
	• ثالثاً: دراسات تناولت ضبط الذات وعلاقته بالرضا الوظيفى لدى المعلمين.....	58
	• رابعاً: دراسات تناولت تنمية ضبط الذات لدى المعلمين.....	60

	- التعقيب على الدراسات السابقة..... - **فروض الدراسة.....**	64 65
5	**الفصل الرابع :** منهج و إجراءات الدراسة..... - 1- منهج الدراسة..... - 2- إجراءات الدراسة..... أولاًعينة الدراسة..... ثانياً أدوات الدراسة..... ثالثاً خطوات الدراسة..... رابعاً الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة.....	115-66 67 67 67 72 114 115
6	**الفصل الخامس:** نتائج الدراسة ومناقشتها..... 1-اختبار صحة الفرض الأول ومناقشته..... 2-اختبار صحة الفرض الثانى ومناقشته..... 3-اختبار صحة الفرض الثالث ومناقشته..... 4-اختبار صحة الفرض الرابع ومناقشته..... 5-اختبار صحة الفرض الخامس ومناقشته..... • **خاتمة الدراسة:.....** - ملخص نتائج الدراسة..... - توصيات الدراسة..... - بحوث مقترحة.....	136-116 117 122 126 128 131 135 135 135 136
7	**مراجع الدراسة:.....** • أولاً : المراجع العربية..... • ثانياً : المراجع الأجنبية.....	146-137 138 146
9	**ملاحق الدراسة:.....**	206-163
10	**ملخص الدراسة باللغة العربية.....** **ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.....**	أ- هـ I-VI

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	رقم الصفحة
1	خصائص مجموعة الدراسة الوصفية	68
2	حساب الفروق بين قياسات درجة الذكاء للمجموعتين	70
3	حساب الفروق بين قياسات المستوى الاجتماعى الاقتصادى الثقافى	71
4	حساب الفروق بين قياسات مستوى ضبط الذات و الرضا الوظيفي	71
5	حساب قيمة(ر) لثبات المقياس بطريقتى ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية لمقياس ضبط الذات	74
6	قيمة(ت) لدلالة الفروق بين النصف الأعلى والنصف الأدنى على مقياس ضبط الذات	75
7	مصادر المعرفة لبناء مقياس الرضا الوظيفى	76
8	العبارات التى تم حذفها من مقياس الرضا الوظيفى	84
9	مكونات مقياس الرضا الوظيفي وأرقام مفردات كل منهم	86
10	قيمة(ر) لحساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الرضا الوظيفى	88
11	قيمة(ر)بين درجة كل مكون فرعى والدرجة الكلية لمقياس الرضا الوظيفى	88
12	قيمة(ت) لدلالة الفروق بين النصف الأعلى و النصف الأدنى على مقياس الرضا الوظيفى	89
13	مصادر المعرفة لبناء البرنامج الإرشادى	101
14	مراحل البرنامج وجلساته	113
15	تحليل التباين الأحادى لمعرفة الفروق فى ضبط الذات حسب العمر	117
16	تحليل التباين الأحادى لمعرفة الفروق فى ضبط الذات حسب النوع	118
17	تحليل التباين الأحادى لمعرفة الفروق فى ضبط الذات حسب المؤهل العلمى	120
18	تحليل التباين الأحادى لمعرفة الفروق فى ضبط الذات حسب سنوات الخبرة	121
19	تحليل التباين الأحادى لمعرفة الفروق فى الرضا الوظيفى حسب العمر	122
20	تحليل التباين الأحادى لمعرفة الفروق فى الرضا الوظيفى حسب النوع	123
21	تحليل التباين الأحادى لمعرفة الفروق فى الرضا الوظيفى حسب المؤهل العلمى	124
22	تحليل التباين الأحادى لمعرفة الفروق فى الرضا الوظيفى حسب سنوات الخبرة	125
23	دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياسى ضبط الذات والرضا الوظيفى فى القياس البعدى	127
24	دلالة الفروق بين التطبيقين القبلى والبعدى لمقياسى ضبط الذات والرضا الوظيفى	129
25	دلالة الفروق بين التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياسى ضبط الذات والرضا الوظيفى	132

قائمة الأشكال

م	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1	هرم الحاجات عند ماسلو	33

قائمة الملاحق

م	عنوان الملحق	رقم الصفحة
2	أولا : مقياس الرضا الوظيفى فى صورته الأولية.....	٤16
3	قائمة بأسماء المحكمين للقياس.....	171
4	ثانيا :مقياس الرضا الوظيفى فى صورته النهائية.....	172
5	ثالثا : جلسات برنامج إرشادى لتنمية ضبط الذات.....	176
6	رابعا : الدليل الإرشادى.....	194

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- أولاً : مقدمة الدراسة .
- ثانياً : مشكلة الدراسة.
- ثالثاً : أهداف الدراسة.
- رابعاً : أهمية الدراسة.
- خامساً : التعريفات الإجرائية لمتغيرات للدراسة.
- سادساً : محددات الدراسة.

الفصل الأول
مدخل الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة:

لما كانت تربية الأجيال مهمة ليست باليسيرة ولا الهينة، فهى تقوم على صياغة معارف وقيم وثقافة المجتمعات، ونقل هذا التراث الثقافى والقيمى والأخلاقى من جيل لآخر وفق ظروف المجتمعات، فدرب من دروب الخيال أن نتصور أن بإمكانية عوام الناس أن يقوموا بهذه المهمة السامية والرسالة الرفيعة والمهنة الخاصة الراقية، لذلك لزم علينا أن نفهم من المنوط بهذه القيمة ويستحق بحق أن يتشرف بأن يلقب بـ "المعلم" وندرك كيف يقوم بهذه الرسالة الراقية "رسالة الأنبياء".

وإذا أردنا أن ننظر إلى المجتمعات التى ارتقت علميًا وتربويا فعلينا أن ننظر إلى قيمة المعلم؛ فهو من أسس بذرة القيم داخل نفوس متعلميه حتى يغيروا واقعهم إلى الأفضل، وهو من يوجه طاقات متعلميه إلى تنمية ذواتهم وتنمية مجتمعهم وإشعارهم بالإنجاز بدلًا من أن تتجه هذه الطاقات نحو السيكوباتية، ولا ينبع فيض المعلمين إلا إذا كانوا مدركين قيمة ما يفعلون، راضين عن مهنتهم ، فرحين بما يقدمون من عطاء، فخورين بما يشيدون من بناء متعلميهم والذى ينعكس – لا محالة – على مجتمعاتهم، وذلك الرضا يكون من خلال مصدريين أساسيين : الأول وهو أداء العمل بشكل صحيح أى الفخر بالمهارة والثانى بيئة العمل التى تشتمل على مكان العمل والاشخاص الذين يتعامل معه (كاى كيبلر ٢٠٠٣:١٣).

قد يواجه المعلم بعض الصعوبات التى تؤرق عليه هذا الرضا الوظيفى، مثل ضعف راتبه، ومعاملته أحياناً بما لا يليق، عدم وضوح الرؤية والأهداف لدى العاملين بالمنظومة التعليمية من أقرانه، ضعف استجابة بعض أولياء الأمور لما يراه المعلم صحيحًا لقلة إدراكهم بأهمية التربية، وفساد المنظومة القيمية للمجتمعات أحيانًا عن طريق أدواتها الإعلامية، وقد يتمتع بقدرات خاصة تساعده على هذه المهمة كثقافته، وإلمامه بمهام وظيفته وتبعاتها، وحبه لهذه المهنة، وتقديره لها، ورضاه عنها.

وحتى يستطيع المعلم أن يحافظ على شعوره بالرضا عن عمله ومهنته فلابد وأن يتمكن من المواجهة الفعالة لضغوطها المتزايدة، وقد يكون التدريب على ضبط الذات هو أحد الاستراتيجيات التي تساعده في تحقيق هذا الهدف، وقد انتهى "ويلسون" و "أوليرى" (Wilson & o'leary, ١٩٨٠) إلى تعريف ضبط الذات بأنه " أسلوب لتغيير السلوك يبدأه الفرد عادةً بغرض التأثير على سلوكه الشخصى"(فى محمد السيد عبدالرحمن، محمد محروس الشناوى،٢٠١٠:١٦٩).

إن التحلي بضبط الذات سواء من مؤثرات خارجية خاصة بظروف العملية التعليمية عمومًا أو مؤثرات داخلية تتعلق به شخصيًا، قد يمكنه من أن يؤدى دوره على أكمل وجه دون منغصات أو مؤثرات تجعله يحيد عن هدفه الذى ينشده، فقد أشار عبدالحميد سعيد حسن و سعيد سليمان الظافرى(٢٠٠٦)إلى أن الشخص الذى لديه القدرة على التحكم الذاتى يكون ماهراً فى إيجاد الطرق المختلفة لإزالة العقبات والضغوط الناشئة عن المواقف الجديدة التى يتعرض لها (فى إيمان مختار محمود،٢٠١٠:٦١).

وينعكس ضبط الذات لدى المعلم على عمله بشكل إيجابى وعلى حياته الاجتماعية وحالته النفسية، وقدرته على إنجاز ما يطلب منه بنجاح، حيث تكون سيطرة المعلم على سلوكه والتحكم به قوية، واتسامه ببعض السمات الشخصية كالثبات الانفعالى بحيث لا يتأثر بكل صغيرة وكبيرة تحدث أمامه أو معه ولكن يطوعها ليستخدمها فى تحقيق هدفه على الجانب التربوى، فيعود بالنفع على تلاميذه أولاً، وعلى ثقته بنفسه ثانيًا .

ويُعتبر أسلوب الضبط الذاتى من أفضل أساليب تعديل السلوك لأنه يعتمد على تعديل سلوكيات الفرد نفسه بنفسه، عن طريق إحداث تغيير فى المتغيرات الداخلية والخارجية المؤثرة فى السلوك المراد تعديله(أحمد عبداللطيف أبو أسعد،٢٠١١:٣٣٠).

وفى ضوء ماسبق جاءت الدراسة بهدف تنمية ضبط الذات لتحسين الرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الإبتدائية.

ثانياً: **مشكلة الدراسة**: نبعت مشكلة الدراسة من رافدين أساسين وهما:

أ) الرافد الشخصى: انطلاقاً من عمل الباحثة فى المجال التربوى (معلمة فى المرحلة الإبتدائية) و احتكاكها المباشر فى العملية التعليمية بالزملاء من المعلمين ومشاهدتها للمواقف التربوية، وكذلك اطلاعها على تناول الإعلام لصورة المعلم، وتفحيص هذه المواقف التى كان أغلبها عبارة عن ضغوط ومشكلات يتعرض لها المعلم والتى تتطلب منه أن يتحلى بدرجة من ضبط الذات self-control، الأمر الذى دفعها لتناول هذه القضية وهى ضبط الذات لدى المعلمين وتأثيره على الرضا الوظيفى،حيث أن تنمية ضبط الذات لدى المعلم قد ينعكس ايجابياً على حياته الشخصية والإجتماعية والعملية ومن ثم الرضا الوظيفى لديه.

ب) الرافد البحثى: مما سبق ذكره فى الرافد الشخصى كان سبب فى اختيار فكرة الدراسة وتكون لدي الباحثة جانباً وجدانياً، دفعها إلى البحث الأكاديمى عن هذه المشكلة " ضبط الذات والرضا الوظيفى " وحثها على زيارة العديد من المكتبات والمواقع الإليكترونية للبحث العلمى والإطلاع على بعض الدراسات السابقة التى تناولت متغيرات الدراسة، وما يرتبط بها من عوامل ديموجرافية وديناميةً .

مما سبق يمكن حصر مشكلة الدراسة فى شقين رئيسيين : أولهما ضبط الذات self-control والذى يعتبر فنية مهمة من فنيات تعديل السلوك، فالعلاج السلوكى Behavior therapy أسلوب من أساليبه الحديثة يقوم على أساس نظريات وقواعد التعلم، ويشتمل على مجموعة كبيرة من الفنيات التى تهدف إلى إحداث تغيير إيجابى بناء على سلوك الإنسان وبصفة خاصة سلوك عدم التوافق،ومن هذه الفنيات الضبط الذاتى (ألفت كحلة، ٢٠٠٩: ٦١).

ويعتبر ضبط الذات أحد فنيات تعديل السلوك فهو مدى تحكم الفرد بانفعالاته وسلوكياته فى ظل الضغوط التى يتعرض لها، ويعنى مصطلح الضبط الذاتى نوعاً من الكبح والتقييد الذى قد يمارسه الفرد على نفسه وكلما ازداد جهاد الفرد مع نفسه فى سبيل ضبطها ازداد انطباق تعبير ضبط النفس عليه، فالطلاب الذين ينشغلون بالدراسة

والاستذكار فى الوقت الذى ينشغل فيه زملائهم بالنوم، إنما يمارسون فى الواقع ضبطاً للنفس(محمد محمود محمد على، على أحمد سيد مصطفى، ٢٠١١:١٤٧).

ويرى ساهر عبدالرحمن٢٠١٤ أن خلال الفترة الأخيرة انتشر بين المعلمين غياب ضبط الذات و التحكم الذاتى الأمر الذى أظهر لنا العديد من الحوادث كتعدى معلم على طالب وضربه حتى الموت ، أو تعدى معلم على طالب وكسر ذراعه، فقد رصدت جريدة الوطن وخلال الفصل الدراسى الأول من العام الدراسى ٢٠١٤/٢٠١٥ أكثر من ١٠ حالات تعدى معلمين على تلاميذ، الأمر المثير للقلق والرغبة فى إيجاد جزء من حل لهذه الظاهرة والمتمثل فى تنمية ضبط الذات لدى المعلمين.

وبالإطلاع على بعض الدراسات التى تناولت ضبط الذات وبعض المتغيرات، على سبيل المثال دراسة Schmalzer(٢٠٠٧) والتى تناولت ضبط الذات وتأثره بالعوامل الديموجرافية، وكذلك ضبط الذات وأساليب المواجهة المرتبطة ببعض المتغيرات الديموجرافية فى دراسة نجوى السيد إمام(٢٠١١)، إضافة إلى ضبط الذات والاحتراق النفسى فى دراسة أميرة محمود دويب(٢٠١٢)حيث ينتج الاحتراق النفسى نتيجة لعدم التكيف مع الضغوط التى يتعرض لها المعلمون وتم تناوله مع ضبط الذات فى فاعلية التدريب على التحكم الذاتى فى الاحتراق النفسى، علاوة على ذلك هناك دراسة العلاقة بين التنظيم الذاتى والرقابة وضبط الذات والكفاءة الذاتية عند Taghl (٢٠١٢)، كذلك الإشارة إلى آثار ضبط الذات واحترام الذات والمناخ التنظيمى فى دراسة Wang (٢٠١٣)،ودراسة ضبط الذات والعوامل الديموجرافية عند Keidel (٢٠١٤)، إضافة لما سبق كانت دراسة Micek (٢٠١٤)التى ترجع اختلاف مستوى ضبط الذات باختلاف سنوات الخبرة لدى معلمى المرحلة الثانوية.

وإلى الشق الثانى من الدراسة وهو الرضا الوظيفى job satisfaction والذى يعتبر الشعور الايجابى نحو العمل والانتماء للوظيفة وذلك العمل، والمصدر الأول من مصادر الشعور بالرضا الوظيفى: هو أن الرضا يأتى من أداء العمل بشكل صحيح، والفخر بالمهارة مهما كانت بيئة العمل، فالبنّاء يشعر بالسعادة لقيامه ببناء حجرة جيدة ولا يهم فى ذلك أين هى؟ أو لمن؟ وبالطبع هناك وظائف يصعب تحقيق

الرضا فيها عن غيرها خاصة عند ادراك أن الوظيفة لا تناسب قدرات الشخص ولا توفيه حقه ولكنه مضطر لها، أما المصدر الثانى لتحقيق الرضا هو بيئة العمل والتى تشتمل على مكان العمل والأشخاص الذين يتعامل معهم وكذلك المتعة التى يحصل عليها حينما يكون منهمكاً فى العمل .

ولقد تناولت بعض الدراسات العربية الرضا الوظيفى مع عدة متغيرات وكانت منها دراسة عبير مرسى محمد موسى (٢٠٠٣) والتى تناولت العلاقة بين الجوانب النفسية للصحة النفسية وبعض جوانب الرضا المهنى ، كذلك دراسة العلاقة بين التعاطف والرضا المهنى وتأثرها بالعوامل الديموجرافية لأميرة أحمد عبدالمعطى أحمد (٢٠٠٤) ،أيضا دراسة محمد الوليد صديق خالد(٢٠١٣) التى تناولت الرضا الوظيفى وعلاقته ببعض التغيرات الديموجرافية، وأخيراً دراسة ندى ابراهيم عبدالجبار (٢٠١٤) والتى تناولت الرضا الوظيفى وعلاقته بالاداء المهنى لدى معلمى المرحلة الثانوية وعلاقتهما بالعوامل الديموجرافية.

ومن الدراسات العالمية التى تناولت الرضا الوظيفى كانت دراسة Zhang (٢٠٠٧) والتى تناولت الرضا الوظيفى مع بعض المتغيرات الديموجرافية، و دراسة Necsoi (٢٠١١) والتى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإجهاد والرضا الوظيفى وكذلك الأكتئاب والقلق، أيضا دراسة Skaalvik(٢٠١١) تناولت العلاقة بين القيم والمعايير العامة وبين الرضا الوظيفى للمعلمين، بينما أشارت دراسة (٢٠١١) Woodإلى دراسة العلاقة التنبؤية بين الرضا الوظيفى والكفاءة الذاتية لدى المعلمين.

وفي ضوء ما تقدم يمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١.هل يختلف مستوى ضبط الذات لدى معلمى المرحلة الابتدائية باختلاف المتغيرات الديموجرافية (العمر، النوع، المؤهل العلمى، سنوات الخبرة) ؟

٢.هل يختلف مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمى المرحلة الابتدائية باختلاف المتغيرات الديموجرافية (العمر، النوع، المؤهل العلمى، سنوات الخبرة) ؟

٣.هل توجد فروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي ضبط الذات والرضا الوظيفي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي تجاه المجموعة التجريبية؟

٤.هل توجد فروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية على مقياسي ضبط الذات والرضا الوظيفي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده تجاه القياس البعدى؟

٥.هل توجد فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياسي ضبط الذات والرضا الوظيفي في القياسين البعدي والتتبعي؟

ثالثا: **أهداف الدراسة**: تهدف الدراسة إلى :

١-الكشف عن اختلاف مستوى ضبط الذات باختلاف المتغيرات الديموجرافية (العمر، النوع ، المؤهل العلمى، سنوات الخبرة) لدى معلمى المرحلة الابتدائية .

٢- الكشف عن اختلاف مستوى الرضا الوظيفى باختلاف المتغيرات الديموجرافية (العمر، النوع،المؤهل العلمى، سنوات الخبرة) لدى معلمى المرحلة الابتدائية.

٣- الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادى لتنمية ضبط الذات فى تحسين الرضا الوظيفى لدى معلمى المرحلة الإبتدائية.

رابعآ: **أهمية الدراسة**: وتستمد هذه الدراسة أهميتها من المحاور الآتية:

١-أهمية المتغيرات: تظهر أهمية الدراسة فى تناول متغيرات مهمة وهى ضبط الذات، حيث يعد من أهم مصطلحات علم النفس الإيجابي التى حظيت باهتمام الكثير من علماء العلوم الانسانية والبحث فى تطبيقه لدى جميع الأفراد، فضبط الذات هو من أساليب تعديل السلوك الانسانى حيث يقوم الإنسان بتعديل سلوكه بنفسه بشكل إيجابى، ويحتاج كثير من البشر إلى ذلك، وذلك عن طريق إحداث تغيير فى متغيرات داخلية وخارجية مؤثرة على سلوك الفرد، وهذا مايحتاجه الفرد فى حياته عامةً، وخاصةً فى تعاملاته الاجتماعية والتى تعانى من التدهور بشكل واضح، وتزداد أهمية الضبط الذاتى خاصةً وأنه لا ينجو أحد من مواجهة المواقف والمتغيرات والظروف والأزمات، وبالتالى فإن التطرق إلى ضبط الذات والعمل على تنميته يمثل ضرورة حياتية .

أما عن الرضا الوظيفى والذي يكمن فى شعور الانسان بحبه وتقبله للمهنة التى يمتهنها والوظيفة التى يقوم بتحقيقها، فهو في غاية الأهمية لأن هذا الشعور سينعكس عليه بشكل ايجابى ويعطيه طاقة ايجابية تعينه على تحسين الأداء والنجاح فى تحقيق المطلوب منه بأسرع وقت وأقل تكلفة وبذل مجهود.