Arabian Gulf Journal of Humanities and Social Studies

ISSN: 3080-4086

الإصدار الرابع - العدد االثاني عشر || تاريخ الإصدار 2026-03-20

واقع الممارسات التدريسية لمهارات الرقابة الذاتية لمعلمي المدارس المهنية في فلسطين

The Reality of Teaching Practices Related to Self-Regulation Skills among Vocational School Teachers in Palestine

الباحث الاول أفنان محمود عوض أشقر

Afnan Mahmoud Awad Ashqar

جامعة النجاح الوطنية

الباحث الثاني د.جعفر وصفي أبو صاع

Jafar Wasfi Abu Saa

جامعة فلسطين التقنية خضوري

الباحث الثالث أ.د.مجدي راشد جيوسي

Majdi Rashed Jayousi

جامعة فلسطين التقنية خضوري

DOI: https://doi.org/10.64355/agjhss4126

مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية || هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي(CC BY-NC-SA)

الملخص:

سعت الدراسة إلى التعرف إلى الكشف عن مستوى الممارسات التدريسية المرتبطة بالرقابة الذاتية لدى معلمي التعليم المهني في فلسطين. ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لطبيعة الدراسة، كما تم استخدام استبانة وزعت عشوائيًا على عينة بلغت (250) معلماً ومعلمة من العاملين في مدارس التعليم المهني في شمال فلسطين. وقد كشفت النتائج أن مستوى الرقابة الذاتية لدى هؤلاء المعلمين جاء بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (3.65) وبانحراف معياري (0.66). كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا تُنسب لمتغير المؤهل العلمي، وفي المقابل لم تُلاحظ فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغيري الجنس وسنوات الخبرة. وأكدت الدراسة جملة من التوصيات، أبرزها مراجعة السياسات التعليمية والمناهج لدمج أنشطة تعزز مهارات الرقابة الذاتية لدى الطلبة والمعلمين، علاوة على ذلك توفير برامج تدريب وورش تنمية مهنية موجهة لمعلمي التعليم المهني. كما اقترحت الدراسة زيادة دائرة البحث مستقبلًا من خلال بحث الارتباط بين الرقابة الذاتية ومتغيرات أخرى مثل الكفاءة الذاتية، والالتزام المهني، والرضا الوظيفي.

الكلمات المفتاحية: الممارسات التدريسية، الرقابة الذاتية، المدارس المهنية.

Abstract:

The study aimed to identify the level of teaching practices related to self-regulation among vocational school teachers in Palestine. The researcher adopted the descriptive-analytical method, considering it the most suitable for the nature of the problem, and employed a questionnaire randomly distributed to a sample of 250 teachers working in vocational education schools in northern Palestine. The results indicated that the level of self-regulation among these teachers was within the moderate range, with a mean score of 3.65 and a standard deviation of 0.66. The findings also revealed statistically significant differences attributed to the variable of academic qualification. In contrast, no significant differences were recorded at the level of ($\alpha \leq 0.05$) for the variables of gender and years of experience. The study concluded with a set of recommendations, the most prominent of which include reviewing curricula and educational policies to incorporate activities that enhance self-regulation skills among teachers and students, as well as providing training programs and professional development workshops for vocational education teachers. The study also suggested expanding future research by linking self-regulation to other variables such as self-efficacy, professional commitment, and job satisfaction.

Keywords: Teaching Practices, self-Regulation, Vocational Schools.

المقدمة:

يشكّل تطوير أساليب التدريس أساس جوهري لأي نظام تعليمي يسعى إلى إعداد متعلمين أكفاء قادرين على التفكير بعمق، واتخاذ قرارات واعية، ومعالجة التحديات التي يفرضها العصر الحديث. وتتعاظم أهمية هذا الجانب في مدارس التعليم المهني، إذ يُطلب من معلميها تهيئة طلبة يمتلكون مهارات حياتية وعملية تمكّنهم من الانخراط في سوق العمل. ويتطلب ذلك تفعيل ممارسات تدريسية مصممة بعناية، تدفع نحو تعزيز رقابة المعلم على ذاته وتمكنه من القيام بدوره بكفاءة أكبر وبدرجة كبيرة من الاستقلالية المهنية (وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية ،2023).

وتُعدّ الرقابة الذاتية أمر داخلي ينبع من متانة الضمير الديني للإنسان، تحفزه إلى متابعة سلوكه وتدقيق أفعاله خشية الوقوع في الخطأ ورغبة في نيل رضا الله وثوابه. وتمثل هذه الرقابة منظومة داخلية منسجمة مع القيم الأخلاقية والمعايير الاجتماعية، وتقوم بدور يميز الفرد بين الصواب والخطأ. كما تُعدّ قوة روحية كامنة ترفع من مستوى وعي الإنسان وتوجهه نحو الأفعال الصالحة والابتعاد عن السلوكيات غير المقبولة. (القرني، 2016).

وقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم أهمية مراقبة المسلم نفسه وضبط سلوكه، واستحضار رقابة الله تعالى في كل سياق، مستشهداً بقوله الشريف: "اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن" (سنن الترمذي، حديث رقم 1987). ويترتب على هذا التوجيه النبوي أن الرقابة الذاتية قيمة محورية ينبغي تربيتها في داخل المسلم، لأنها تدفعه إلى مراجعة نفسه وتصحيح أخطائه، مما يسهم في تحقيق طمأنينة داخلية واستقامة والتزام أخلاقي. فإذا شعر الفرد بأنه أجتاز حدود القيم التي يؤمن بها، بدأ إصلاح مساره والرجوع إلى الطريق الذي ارتضاه الله لعباده (شاجري، 2019).

يُعد مفهوم الرقابة الذاتية من المفاهيم الحديثة في ميدان علم النفس، وقد بدأ الاهتمام البحثي به مع الدراسة التي قدّمهاسنايدر (Snyder,1974)، والتي شكّلت الركيزة لفهم هذا المتغير البحثي. كما أفصح كل من(Snyder &Gangestad 1986)أن الرقابة الذاتية هي مهارة الفرد تعديل سلوكه بما يتناغم مع المستلزمات الاجتماعية، والاستجابة بمرونة تامة للسياق المحيط. وتشير الأدبيات إلى أن تباين مستوى الرقابة الذاتية بين الأفراد يترجم بشكل مباشر على طريقة مشاركتهم الفاعلة مع الآخرين، وعلى كفاءة علاقاتهم، وكذلك على امكاناتهم النجاح في مواقف الحياة المختلفة (مقابلة وبني يونس،2017).

كما يبيّن الغامدي (2020) أن الأفراد ذوي الرقابة الذاتية العالية يظهرون توجها نحو تحليل الإشارات الاجتماعية بشكل دقيق، ويمتلكون حساسية كبيرة لسلوك الآخرين، ويعدلون تصرفاتهم بما يجعلهم أشد قبولاً في الإطار الاجتماعي، حتى وإن لم يعكس سلوكهم الظاهري عن حالتهم الشعورية الحقيقية. لذلك يكون هؤلاء أشد كفاءة على التكيف الاجتماعي. وعلى النقيض، فإن الأفراد ذوي الرقابة الذاتية المنخفضة لا يقومون بتعديلات كبيرة على سلوكهم استجابة للسياق الاجتماعي، إذ يبدأون عادة من مواقفهم الداخلية وقيمهم الفردية، ويعكسون قدراً أكبر من الثبات السلوكي بلا اعتبار لنوع الموقف (Lei, Wang & Pinto , 2023).

مشكلة الدراسة

استناداً لخبرة الباحثة في العمل التربوي بصفتها مديرة لمدرسة ثانوية، وبناءً على ما يتم تداوله في اللقاءات التربوية التشاركية، ظهر لها أن مهارات الرقابة الذاتية من أكثر الممارسات التدريسية الضرورية لمعلمي التعليم المهني. فالرقابة الذاتية تشكّل عاملاً جوهرياً في أداء المعلم، حيث تساعده على تنظيم سلوكه المهني، وتقويم ممارساته، والالتزام بالمسؤولية عن أدائه داخل الصف. كما أن المعلم الذي يمتلك مستوى مرتفع من الرقابة الذاتية يستطيع تطوير كفايته المهنية وتقويم سلوكه بما يحقق الأهداف التعليمية بكفاءة أكبر.

وبالإضافة إلى ذلك، كشفت مراجعة الدراسات الحديثة أن موضوع الممارسات التدريسية المتصلة بالرقابة الذاتية في التعليم المهني على الرغم من أهميته لم يُبحث بصورة كافية. وأيضا من خلال التواصل المباشر مع معلمي المدارس المهنية ورصد أدائهم، اكتشفت الباحثة احتياجات واضحة لدى بعضهم تتعلق بضعف مستوى الرقابة الذاتية لديهم، مما أسفر عن تشكيل دافعاً رئيساً لإجراء هذه الدراسة.

أسئلة الدراسة

1. ما المستوى الحقيقي الذي تظهر به ممارسات معلمي المدارس المهنية في فلسطين لمهارات الرقابة الذاتية كما يدرك مضمونها المعلمون أنفسهم؟

2. هل تختلف مدى ممارسة مهارات الرقابة الذاتية لدى معلمي المدارس المهنية في فلسطين بحسب تباين متغيرات الجنس، وسنوات الخبرة، والمستوى العلمي (دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا) وفق منظورهم؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة لتحقيق الأمور الاتية:

1. استكشاف مستوى الممارسات التدريسية المرتبطة بالرقابة الذاتية لمعلمي المدارس المهنية في فلسطين.
2. التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات المعلمين لواقع هذه الممارسات تبعاً لاختلاف الجنس، وسنوات الخبرة، والمستوى العلمي (دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا).

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية

تسهم الدراسة الحالية في إبراز الصورة النظرية لدرجة الممارسات التدريسية المرتبطة بالرقابة الذاتية لدى معلمي التعليم المهني، بالإضافة الى استكشاف الفروق المحتملة لهذه الممارسات تبعاً لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي. وتمثل الدراسة إضافة قيمة في حقل الأدبيات التربوية، إذ توفر إطاراً معرفياً يمكن الاستفادة منه في صياغة أساليب تدريس حديثة تعتمد على تعزيز الرقابة الذاتية لدى المعلمين. كما توفر نتائجها مرجعاً علمياً يسمح بإجراء المزيد من الأبحاث في مجال التربية والتعليم المهني، خاصةً في ظل محدودية الدراسات – بحسب ما خلصت إليه الباحثة – التي عالجت هذا المتغير في كلا السياقين العربي والأجنبي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تسهم هذه الدراسة في دعم أداء معلمي المدارس المهنية عبر تقديم استراتيجيات عملية بهدف تطوير مهارات الرقابة الذاتية لديهم، الأمر الذي يؤثر في كفاءة المعلمين وجودة التعليم المهني، ويعمل على رفع مخرجاته بما يتوافق مع مقتضيات سوق العمل. كذلك تبرز نتائج الدراسة أهمية الموضوع بالنسبة لصانعي السياسات التربوية، إذ توضح أهمية تصميم برامج تدريبية متعمقة لتنمية الرقابة الذاتية، والاستفادة وفقا للنتائج في التخطيط للبرامج التربوية ووضع استراتيجيات تطوير مهني مستندة على أسس علمية. بالإضافة لذلك تأمل الباحثة أن تشكّل هذه الدراسة محفزاً للمهتمين والباحثين في حقل التعليم المهني بإجراء دراسات مشابهة، وأن تساهم نتائجها في فتح الأفق لأبحاث جديدة تهدف إلى تحسين الأداء للمعلمين وترسيخ جودة التعليم.

محددات الدراسة:

حددت هذه الدراسة بما لا يخرج عن:

الحد الزمني: أُجريت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني خلال العام الأكاديمي 2025/2024.

الحد المكاني: شملت الدراسة المدارس المهنية التي تقع في شمال الضفة الغربية، متضمنةً محافظات طولكرم، طوباس، قلقيلية، قباطية، سلفيت، جنوب نابلس، جنين، ونابلس.

الحد الموضوعي: سعت الدراسة الى استكشاف واقع الممارسات التدريسية المرتبطة بالرقابة الذاتية لمعلمي المدارس المهنية في فلسطين.

الحد البشري: استهدفت الدراسة فئة المعلمات والمعلمين العاملين بالمدارس المهنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

مصطلحات الدراسة

الممارسات التدريسية: مجموعة السلوكيات والأساليب والإجراءات التي يعتمدها المعلم داخل الصف بهدف تحقيق أهدافه التعليمية وتعزيز مهارات تعلم الطلبة. وتشمل هذه الممارسات كافة الأساليب الصفية المباشرة وغير المباشرة التي يتبعها المعلم لتنمية مهارات المتعلمين. (العنزي، 2020)

وإجرائياً: تُعرّف المهارات التدريسية بأنها مجموعة القدرات والكفاءات التي يملكها معلم التعليم المهني والتقني، والتي تؤهله التدريس بكفاءة من خلال اتباع سلوكيات تدريسية متسلسلة ومنظمة ضمن ميدانه التخصصي. وتشمل هذه القدرات قدرته على تطبيق مهارات الرقابة الذاتية في اعداد الأداء التربوي وضبط سلوكياته في الصف.

الرقابة الذاتية: تُعدّ الرقابة الذاتية وعيًا داخليًا ينبع من إدراك الفرد لمراقبة الله لأفعاله، مما يدفعه إلى الالتزام بالسلوكيات الصالحة وتجنب الأفعال الضارة، مع متابعة مستمرة لنفسه وتصحيح أخطائه، ليكون سلوكه متوافقًا مع المعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية في السر والعلن. (العطاس، 2020، ص. 64).

وتعرف اجرائياً الرقابة الذاتية: درجة التزام الفرد بمساءلة نفسه وتنظيم سلوكياته بما يتوافق مع المعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية، سواء في العلن أو الخفاء، إضافة إلى اهتمامه بادراك ذاته والسعي الى تطويرها. ويتم تقييم هذا المفهوم من خلال استجابات المشاركين على البنود الواردة في الاستبانة المخصصة لذلك.

المدارس المهنية في فلسطين: تعرف كمؤسسات تعليمية تتبع وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، تسعى إلى تزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات التي تلزمهم لممارسة المهن المتعددة، وتطوير قدراتهم المهنية من خلال برامج تعليمية متنوعة تشمل التعليم المهني، الزراعي، الصناعي، الفندقي، أو الاقتصاد المنزلي، وتمتد على ثلاثة مستويات دراسية هي الصف العاشر المهني والحادي عشر والثاني عشر (وزارة التربية والتعليم، 2021-2022).

الأدب النظري/ الدراسات السابقة:

الأدب النظري:

أنواع الرقابة الذاتية:

تتعدد أشكال الرقابة الذاتية وتتناسق لدعم قدرة الفرد على توجيه سلوكه نحو الأداء الإيجابي والفعال. فـالرقابة الذاتية العاطفية تسعى الى ضبط الانفعالات والمشاعر مثل الغضب والفرح والخوف، مما يتيح التفاعل بطريقة موزونة وتجنب الخلافات. بينما تركز الرقابة الذاتية السلوكية بشأن تنظيم الأفعال، والالتزام بالمواعيد والمهام، وتجنب التصرفات السلبية، مما يساهم في بلوغ الأهداف بكفاءة. أما بالنسبة للرقابة الذاتية الفكرية فهي تتعلق بقدرة الفرد على ترتيب أفكاره وتحليل المواقف بأسلوب منطقي يسهل اتخاذ قرارات مدروسة. في المقابل، ترتبط الرقابة الذاتية الأخلاقية بالتمسك بالمبادئ الأخلاقية والقيم التي توجه السلوك وتميّز بين الصواب والخطأ، مما يدعم نزاهة الفرد وموثوقيته. وأخيرا الرقابة الذاتية الاجتماعية، وتهتم بمقدرة الفرد إقامة علاقات إيجابية والتواصل الناجح مع الآخرين، وفهم سلوكياتهم واحتياجاتهم، بما يعكس سلوكاً منضبطاً ووعياً اجتماعياً. (Price, 2019).

مصادر الرقابة الذاتية:

- الوعي الذاتي:

يشير الوعي الذاتي إلى تمكن الفرد من التعرف على مشاعره وسلوكياته، وأفكاره وفهم تأثيرها على نفسه وعلى اللذين حوله. ويشمل هذا الوعي إدراك نقاط القوة والضعف والدوافع التي تؤثر في سلوكياته، مما يساعد على تحديد المواقف أو المحفزات التي قد تسهم إلى تصرفات غير محبذة والحرص على تجنبها. كما يتيح مستوى عالٍ من الوعي الذاتي للفرد التفاعل بكفاءة أكبر مع التحديات اليومية، عبر فهم دوافع سلوكه وادارتها بطريقة مناسبة. (Tambora, 2020).

- القيم والمعتقدات الشخصية:

تشير المعتقدات الشخصية إلى مجموعة المبادئ والقيم التي يتبناها الفرد والتي توجه سلوكياته وقراراته. وقد تستمد هذه القيم من الأسرة أو الثقافة أو الدين أو الخبرات الحياتية. عندما يمتلك الشخص مبادئ راسخة حول الصواب والخطأ، يصبح أكثر استطاعة على مقاومة الضغوط الخارجية التي تؤدي إلى اتخاذ قرارات غير مناسبة. وتدعم القيم الشخصية مهارات الرقابة الذاتية، إذ تساعد الشخص على اتخاذ قرارات تتماشى مع غاياته طويلة المدى بدلاً من الانجراف وراء الرغبات المؤقتة. (Price, 2019).

- القدرة على ضبط النفس:

يشير ضبط النفس إلى مقدرة الفرد التحكم في دوافعه ورغباته، وتأجيل الإشباع الفوري من أجل تحقيق غايات بعيدة الأمد. ويساعد ضبط النفس على الابتعاد عن التصرفات الاندفاعية التي تنتج عنها عواقب سلبية، ويحسن القدرة على الالتزام بالخطط والوصول الى الأهداف حتى في مواجهة الإغراءات. ولذلك، فإن الأفراد اللذين يمتازون بمهارة ضبط النفس يكونون أقدر على النجاح في حياتهم الخاصة وعالمهم المهني (Carlson, 2021).

- الاستفادة من الخبرات السابقة:

يشير المفهوم لقدرة الفرد على تقويم خبراته السابقة، سواء كانت ناجحة أو غير ذلك، والاستفادة منها لتجنب تكرار السلوكيات الضارة. كما يمكنه استخدام هذه المعرفة من أجل تطوير سلوكياته واتخاذ قرارات أكثر كفاءة ومنهجية بدلاً من التصرف بطريقة عشوائية (Johnsen, 2020).

- المساندة الاجتماعية والارشاد:

تعرف المساندة الاجتماعية بأنها التفاعل الإيجابي الذي يحصل عليه الفرد من أسرته أو أصدقائه أو مرشديه، والتي توفر له ملاحظات وتوجيهاً تساعده على تحسين سلوكياته واختيار قرارات أكثر وعيًا. كما تسهم هذه المساندة في تأسيس بيئة مشجعة تدعم السلوكيات الإيجابية وتساعد على الابتعاد عن العادات السيئة (Song, 2022).

- التأهيل والتطور الذاتي:

يشمل التأهيل والتطور الذاتي عدد من الأنشطة التي تسعى إلى تحسين مهارات الشخص وقدراته، كالتأمل، وتقنيات الترويح عن النفس، وبرامج تنمية الذات. ويساعد التدريب الذهني والتأمل على زيادة المقدرة على التركيز وتقليل التشتت، ما يعزز التحكم في السلوكيات، ويقوي القدرة على مواجهة الانفعالات السلبية والتوتر بطرق سليمة وفعّالة. (Han, 2021).

أسباب ضعف الرقابة الذاتية:

تتنوع الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الرقابة الذاتية، وتشمل مؤثرات نفسية وإدارية واجتماعية تتضافر من أجل التأثير على الفرد للتحكم بسلوكه واتخاذ قرارات حكيمة. من أبرز هذه الأسباب قلة المعرفة بالمحرمات أو القصور في الالتزام بها، إذ يؤدي نقص الوعي بالضوابط الدينية أو الأخلاقية أو عدم وجود مرجع واضح لتوجيه السلوك إلى انخفاض مقدرة الفرد على الرقابة الذاتية. (بوسعيد، 2020).

كما أن الصحبة السيئة دوراً كبيراً، إذ قد يشكل الأقران غير المنضبطين ضغطاً سلبياً يدفع الفرد للانحراف عن السلوك السوي، خاصة في حالة افتقاره إلى الثقة بالنفس أو الاستقلالية في اتخاذ القرار، حيث يصبح الأشخاص الذين لا يثقون بقدراتهم أكثر عرضة للانقياد وراء الآخرين، مما يقلل قدرتهم على ممارسة الرقابة الذاتية على أفعالهم (سعد، 2018).

ومن العوامل المؤثرة أيضاً الضغوط الاجتماعية والإغراءات، إذ يمكن أن تضعف الرقابة الذاتية لدى الفرد عند التعرض لمواقف تتطلب مقاومة المغريات التي تتعارض مع القيم. وعلى الصعيد الإداري، فإن نقص التوجيه والإشراف من القادة أو المسؤولين يؤدي إلى اضطراب الأفراد حول السلوك المتوقع منهم، بينما تؤدي الظروف غير المحفزة في الأسرة أو العمل إلى تدعيم العادات السلبية وتقليل مستوى الرقابة الذاتية (بوزيد، 2022).

وسائل تعزيز الرقابة الذاتية:

إن تعزيز الرقابة الذاتية يعتبر حجر الأساس في بناء السلوك المنضبط وتحسين الاتجاهات الإيجابية، إذ تقوم على تقوية الدافع الداخلي الذي يقود الفرد للالتزام بما هو صحيح. ويأتي تعزيز إيمان الفرد بالله في المقدمة لهذه الوسائل التي تُعزز هذا النوع من الرقابة، لأن استشعار الفرد لإحاطة الله بأفعاله وأقواله يجعله أكثر حرصًا على الالتزام بالحق في جميع المواقف. كما يسهم تعزيز روح المسؤولية وتغليب المصلحة العامة في حث الفرد إلى سلوك منضبط، وإلى جانب ترسيخ قناعة بقيمة العمل وأدائه بإخلاص، باعتباره واجبًا وطنيًا وأخلاقيًا يدعم تطور الرقابة الذاتية (العطاس ،2020).

وتتجلى أهمية وجود أنظمة واضحة وقوانين في الحد من الممارسات العشوائية والسلوكيات غير المنضبطة، إذ تضمن هذه الأنظمة ارشاد الأفراد وتحديد ما ينبغي الالتزام به. وأيضا تربية الناشئة على مراقبة الذات منذ الطفولة تُعد عاملاً رئيسياً، فالتنشئة الصالحة في الأسرة والمدرسة المبنية على استحضار المسؤولية والخوف من الله تساهم في تطوير الرقابة الذاتية بشكل تدريجي، أيضا وجود القدوة الإيجابية له تأثيرًا كبيرًا في غرس الانضباط، إذ تساعد النماذج السلوكية الجيدة في المجتمع على دفع الآخرين إلى اعتماد السلوك الحسن (الدقن، 2019).

وتلعب العادات اليومية الصحية دورًا مهمًا في ترسيخ الانضباط الذاتي، مثل الالتزام بمواعيد ثابتة، وممارسة الرياضة، وتنظيم الوقت. كما يعزز التمسك بالقيم الدينية والاجتماعية بناء الضمير الأخلاقي الذي يضبط السلوك. وتُعد مهارات ضبط النفس—مثل التحكم في الانفعالات، وتنظيم الضغط النفسي، واستخدام تقنيات التأمل والتنفس—من الوسائل التي تساعد الفرد على قيادة سلوكه بصورة أفضل. ويُعد استثمار الأخطاء السابقة وتحليل أسباب ضعف الرقابة الذاتية خطوة مهمة لتجنب تكرار السلوكيات غير المناسبة. كما يساهم تحديد الأهداف الواقعية وتقسيمها إلى مهام صغيرة قابلة للإنجاز في تعزيز الالتزام والتركيز، مما يدعم الاستمرار في تحسين الرقابة الذاتية على المدى البعيد (سعد، 2018).

الدراسات السابقة:

دراسة العوفي والحربي و المطيري (2025) بعنوان: "دور القيادة الأخلاقية في تعزيز الرقابة الذاتية لدى معلمات المدارس الحكومية في مدينة بريدة"، المملكة العربية السعودية" حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات، وشملت عيّنة مقدارها (396) معلمة من مدارس مدينة بريدة تم اختيارها بالطريقة العشوائية. وأسفرت النتائج أن مستوى ممارسة الرقابة الذاتية لدى المعلمات في المدارس الحكومية كان مرتفعًا جدًا، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد العينة تُعزى لمتغيري عدد سنوات الخبرة أو المرحلة الدراسية. كذلك أوضحت النتائج وجود تأثير إيجابي للقيادة الأخلاقية في تحسين الرقابة الذاتية، إذ ظهر ارتباط مباشر بين هذين المتغيرين؛ فكلما زادت ممارسة المديرات للقيادة الأخلاقية ارتفع مستوى الرقابة الذاتية عند المعلمات. وفي ضوء ذلك، أوصت الدراسة بضرورة تأهيل القيادات التربوية من اعتماد أنماط قيادية متنوعة تسهم في تحسين أداء المعلمات.

وفي دراسة للقحطاني (2022) بعنوان:" العلاقة بين الرقابة الذاتية وأداء العاملين "

سعت الدراسة إلى الكشف حول طبيعة العلاقة بين الرقابة الذاتية ومستوى أداء العاملين في حرس الحدود بمنطقة عسير في المملكة العربية السعودية، إضافة إلى تحديد مدى تأثير الرقابة الذاتية بجودة الأداء الوظيفي. استخدم الباحث الاستبانة أداة رئيسة للحصول على البيانات، واشتملت العينة على (312) مشاركاً، وتبنت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وأوضحت النتائج وجود تأثير إيجابي مباشر للرقابة الذاتية على أداء العاملين، حيث اتضح أن الارتفاع في مستوى الرقابة الذاتية يظهر أثره بتحسن واضح في الأداء. ولذلك، أوصت الدراسة بضرورة تعزيز ممارسات الرقابة الذاتية وتنظيم برامج تدريب وورش نقاشية في تعزيز هذا المفهوم لدى العاملين.

وأظهرت دراسة قسايمة وعطاري (2022) بعنوان: " درجة ممارسة عمداء الكليات في بعض الجامعات الأردنية للقيادة المسؤولة وعلاقتها بدرجة الرقابة الذاتية لأعضاء هيئة التدريس من وجهة نظرهم "

وهدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى قيام عمداء الكليات في عدة من الجامعات الأردنية بممارسات القيادة المسؤولة، واستقصاء مدى ارتباط هذه الممارسات بالرقابة الذاتية لدى أعضاء الهيئة الأكاديمية من وجهة نظرهم. استند الباحثون على المنهج الوصفي الارتباطي، ونفذت أداة الاستبانة على عينة مكوّنة من (350) مشاركاً. وأظهرت النتائج أن أعضاء هيئة التدريس يمتلكون درجة عالية من الرقابة الذاتية، كما بينت توفر علاقة ارتباطية موجبة بين تقديرات أفراد العينة لممارسة القيادة المسؤولة وبين مستوى الرقابة الذاتية، مما يشير إلى أن تعزيز القيادة المسؤولة يؤثر إيجاباً على نمو الرقابة الذاتية عند الأكاديميين.

علاوة على ذلك دراسة المعولية (2021) بعنوان:" الرقابة الذاتية وعلاقتها بالأداء الوظيفي للمعلمين من وجهة نظر المديرين في محافظة جنوب الباطنية "

سعت الدراسة هذه إلى فحص مستوى الرقابة الذاتية لدى المعلمين وعلاقته بالأداء الوظيفي من وجهة نظر المديرين في محافظة جنوب الباطنة، إضافة لتحليل تأثير كلٍّ من المنصب الوظيفي ومستوى المدرسة على هذه العلاقة. شملت العينة (75) مديرة ومديراً اختيروا بالطريقة العشوائية، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي في تنفيذ الدراسة. وأوضحت النتائج أن المعلمين يمتلكون مستوى مرتفع من الرقابة الذاتية، بالإضافة لذلك أدائهم الوظيفي يقع ضمن مستوى مرتفع. ولم تسفر النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في الأداء الوظيفي والرقابة الذاتية تعزى لمتغيري المنصب الوظيفي أو مستوى المدرسة. كما أوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية بين الرقابة الذاتية للمعلمين ومستوى الأداء الوظيفي لهم. واختتمت بتوصيات أهمها تعزيز دور المديرين في ممارسة الرقابة الإدارية داخل الميدان التربوي باعتبارها أساساً قوياً للرقابة الذاتية.

وأيضاً دراسة الدقن (2019) بعنوان: "نحو إطار قيمي وإجرائي للتحول من الرقابة الخارجية الى الرقابة الذاتية في المنظمات العامة "

هدفت الدراسة إلى تعميق الأساس النظري للانتقال من الرقابة الخارجية إلى الرقابة الذاتية داخل المؤسسات الإدارية، من خلال تحليل البعد القيمي لهذا التحول، واستعراض التطور الإجرائي من قبل المنظمات العالمية في هذا المجال، تمهيدًا لبناء نموذج عام يتم تطبيقه في المؤسسات الحكومية. تبنت الدراسة المنهج التطوري أثناء متابعة التحولات القيمية المرتبطة بالرقابة، إضافة إلى المنهج الاستقرائي لصياغة نموذج مقترح يعزز الانتقال نحو الرقابة الذاتية. وعكست النتائج أن التحول في مفهوم الرقابة يبين انتقال الإدارة الحديثة من الأنماط التقليدية التي تهتم بالمتابعة الخارجية إلى نماذج أكثر اعتمادًا على المسؤولية الفردية والوعي الذاتي. وهذا التحول يستلزم إعادة بناء الأسس المنطقية والفلسفية للرقابة، إلى جانب ذلك تطوير الإجراءات الإدارية—مثل التخطيط والتوجيه والتنظيم —حتى تصبح أكثر انسجامًا مع النهج التصاعدي والذي ينطلق من مستويات دنيا في المؤسسة نحو الأعلى، عوضاً عن النهج الهرمي التقليدي.كما خلصت الدراسة بالخروج بتصور مقترح يشمل مجموعة من الأسس الداعمة لهذا الانتقال، منها تعزيز القيم الأخلاقية لدى الموظفين، و تصميم الإجراءات الإدارية بما يسمح بزيادة التمكين والمشاركة ، بالإضافة الى تطوير نظم تقييم أداء تقوم على أساس المسؤولية الذاتية.

وبينت دراسة ليدن (Layden, 2023) بعنوان: "مراجعة منهجية لمدة 30 عامًا للمراقبة الذاتية كاستراتيجية لتحسين أداء المعلمين" تناولت الدراسة قياس أثر الرقابة الذاتية في تحسين أداء المعلمين داخل الصفوف، من خلال مراجعة ممنهجة شملت (24) دراسة منشورة بين عامي 1990 و2021، بالإضافة لتحليل جودة كل دراسة اعتماداً على مؤشرات متخصصة. واشتملت هذه الدراسات عينات من معلمين ومعلمات يعملون في سياقات تعليمية متعددة. وأظهرت المراجعة أن (23) دراسة من أصل (24) أشارت إلى نتائج مثمرة لتعزيز الرقابة الذاتية؛ إذ أسهمت في زيادة توظيف عبارات التعزيز، ورفع مستوى كفاءة تنفيذ الاستراتيجيات التدريسية. وأوصت الدراسة بضرورة دعم استخدام الرقابة الذاتية كوسيلة مجدية لتحسين أداء المعلمين، والتأكيد على أهمية إجراء المزيد من الدراسات ذات الجودة المرتفعة في هذا المجال.

وأكدت دراسة أخرى لشايلبيل وآخرون (Scheibel, et al, 2023) بعنوان: " تحسين دقة التنفيذ من خلال تدخلات المراقبة الذاتية الموجهة من المعلم: مراجعة منهجية "

استهدفت الدراسة تقديم مراجعة منظمة لتدخلات الرقابة الذاتية الموجّهة من المعلمين في تحسين تطبيق الأساليب التعليمية المستندة على الأدلة، ودراسة أثرها في تحصيل الطلاب داخل الولايات المتحدة. وشملت المراجعة معلمين من مراحل تعليمية مختلفة، مع عناية خاصة بمعلمي التربية الخاصة. واعتمدت الدراسات المشمولة على تقييمات جودة لقياس درجة الفاعلية لتدخلات الرقابة الذاتية، والتركيز على كيفية تطبيق المعلمين لهذه التدخلات وانعكاساتها على أداء الطلاب. وأظهرت النتائج أن التدخلات القائمة على الرقابة الذاتية الموجّهة كان لها تأثير فعال في دعم العملية التعليمية، على الرغم من اختلاف مستويات التأثير عند تطبيقها ضمن استراتيجيات التعزيز السلوكي. كما خلصت الدراسة إلى ضرورة تبني الرقابة الذاتية الموجّهة كأداة مساندة لتحسين أداء المعلمين عند تطبيق الممارسات التعليمية المستندة الى الأدلة.

بالإضافة لذلك أجرى نادا(Nada,2022) دراسة عنوانها "علاقة الرقابة الذاتية بنتائج التعليم: دراسة على طلبة الصف العاشر في المدارس المهنية" أجريت دراسة في إندونيسيا تهدف الى الكشف عن مستوى الرقابة الذاتية لدى طلاب الصف العاشر وارتباطها بنتائج تعلّمهم الأكاديمي. وقد اعتمدت الدراسة المنهج الكمي الوصفي الارتباطي، واشتملت طلبة الصف العاشر في المدرسة وعددهم 53 طالبًا من تخصصات متنوعة. وأسفرت النتائج أن درجة الرقابة الذاتية لدى الطلبة كانت جيدًا، وأن تحصيلهم الأكاديمي تباين بين الجيد والجيد جدًا. كما وكشفت الدراسة عن تواجد علاقة ارتباطية بين الأداء الأكاديمي والرقابة الذاتية. وبذلك أوصت الدراسة بضرورة تعزيز دور المعلمين المهنيين ومرشدي المدارس في تنمية الرقابة الذاتية لدى الطلبة من خلال برامج الإرشاد لأهميتها في رفع مستوى تحصيلهم الدراسي.

وأوضحت دراسة ل هاجر (Hager,2018) بعنوان: " استخدام المعلمين للمراقبة الذاتية عبر الفيديو لتحسين تقديم ممارسات التدريس الفعالة" فاعلية استخدام المعلمين للرقابة الذاتية عبر تسجيلات الفيديو بهدف تحسين تنفيذ الممارسات التدريسية الفعّالة. وتبنت الدراسة تصميم الحالة الواحدة، حيث تم اختيار معلم يعمل في ظروف تعليمية خاصة داخل الولايات المتحدة لدراسة أثر توظيف الفيديو في متابعة عمله وتحليل أساليب تدريسه. وكشفت النتائج أن الاعتماد على الفيديو كأداة للرقابة الذاتية أسهم في تحسين جودة تنفيذ الممارسات التدريسية لدى المعلم. وأوصت الدراسة بضرورة تشجيع المعلمين على اعتماد هذا الأسلوب لما يوفره من مساعدة في تحسين أدائهم وممارساتهم داخل الصف.

التعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية:

من حيث الأهداف:

الدراسات السابقة والتي تناولت الرقابة الذاتية هدفت الى بيان علاقتها بمتغيرات أخرى مثل الأداء الوظيفي أو جودتها كاستراتيجية لتطوير الأداء بشكل عام مثل دراسة (Layden et al.,2023) أما هذه الدراسة فقد عالجت مستوى الممارسات التدريسية لمهارات الرقابة الذاتية في التعليم المهني وهي نادرة جدا_ في حدود علم الباحثة _ولا توجد دراسة بحثت في هذا المتغير في فلسطين.

من حيث المنهجية:

هناك فرق واضح في أساليب البحث بين الدراسات العربية والأجنبية، حيث تميل الدراسات العربية إلى الاعتماد على المنهج الوصفي بأنواعه المختلفة مثل التحليلي، والمسحي، والارتباطي. في المقابل، أظهرت الدراسات الأجنبية تنوعًا أكبر في اختيار المنهجيات، إذ استخدمت إلى جانب الأساليب الكمية مناهج نوعية بشكل ملحوظ.

من حيث الأدوات:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة دراسة للحصول على البيانات مثل دراسة المعولية (2021)

من حيث العينة:

تنوعت العينات في الدراسات السابقة، والدراسة الحالية تميزت بعينة كبيرة مستهدفة معلمي التعليم المهني في فلسطين وهذه الفئة نادرة البحث، مما يعطي هذه الدراسة أهمية كبيرة في تناول هذا الموضوع

من حيث النتائج:

توحدت معظم الدراسات العربية والأجنبية على نتائج ايجابية للرقابة الذاتية عند المعلمين وعلاقات إيجابية بينها وبين متغيرات أخرى كالقيادة والأداء الوظيفي وهذا لا يتوافق مع الدراسة الحالية التي أظهرت مستوى متوسط للرقابة الذاتية للمعلمين في المدارس المهنية.

المنهجية / الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الكمي الوصفي لاستخلاص العلاقات بين المتغيرات والحصول على وصف دقيق لها من الناحية العددية، وذلك نظرًا لملاءمة هذا المنهج لأهداف هذه الدراسة وموضوعها البحثي.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة تكون من معلمي ومعلمات المدارس المهنية في شمال فلسطين، والبالغ عددهم (330) معلمًا وفقًا لإحصاءات وزارة التربية والتعليم الفلسطينية للعام الدراسي 2025/2024.

عينة الدراسة:

عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، وعددها (250) معلماً ومُعلمة من معلمي المدارس المهنية في شمال فلسطين. ويوضح الجدول (1) التوزيع التفصيلي لأفراد العينة وفق خصائصهم الديمغرافية التصنيفية.

الجدول(1) تحليل العينة وفق متغيراتها الديمغرافية

المتغير	المستوى	العدد	النسبة%
الجنس	ذكر	150	60.0
	أنثى	100	40.0
	المجموع	250	100.0
المؤهل العلمي	دبلوم	23	9.2
	بكالوريوس	199	79.6
	ماجستير فأعلى	28	11.2
	المجموع	250	100.0
سنوات الخبرة	(5) سنوات فأقل	58	23.2
	من (11-15) سنة	63	25.2
	من (6-10) سنوات	72	28.8
	أكثر من (16) سنة	57	22.8
	المجموع	250	100.0

أداة الدراسة

للحصول على أهداف هذه الدراسة، استخدمت الباحثة الاستبانة التي مثلت الممارسات التدريسية المتعلقة بواقع الرقابة الذاتية.

الخصائص السيكومترية لأداة الدارسة:

الصدق

استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري، عُرضت الاستبانة في نسختها المبدئية على مجموعة من ذوي التخصص والخبرة، جميعهم حاصلون على درجة دكتوراه في مجال العلوم التربوية ويعملون في الجامعات الفلسطينية، وبلغ عددهم (10) من المحكمين. واعتمدت الباحثة معيار الاتفاق بنسبة 80% كحد أدنى لقبول أي فقرة. واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، تم إجراء التعديلات اللازمة، حيث أعيد صياغة بعض الفقرات لتحسين وضوحها ودقتها.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

للوقوف على صدق البناء للأداة، تم تنفيذها على عينة استطلاعية عددها (30) مُعلمة ومعلماً من معلمي المدارس المهنية في فلسطين، خارج نطاق العينة الأساسية. واستُخدم معامل ارتباط بيرسون ((Pearson Correlationلحساب ارتباط كل فقرة بالمجال الذي تنتمي له، علاوة عن ذلك ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمحور الرقابة الذاتية، وارتباط كل مجال بالدرجة الكلية لمحور الممارسات التدريسية المستندة إلى مهارات الرقابة الذاتية. وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.46 – 0.93)، وهذه القيم مقبولة إحصائياً، وعليه لم يُستبعد أي فقرة من فقرات المحور

ثبات الأداة:

لضمان ثبات الأداة، وُزعت الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (30) مُعلمة ومعلماً من معلمي المدارس المهنية في فلسطين، خارج نطاق عينة الدراسة الأساسية. وللتأكد من اتساق المحور وأبعاده داخلياً، تم حساب معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)لمعطيات العينة الاستطلاعية بعد التأكد من صدق 29 فقرة. وكان معامل الثبات للدرجة الكلية قيمة مرتفعة بلغت (0.95)، مما يشير إلى أن الأداة اتسمت بمستوى عالٍ من الثبات، ويمكن استخدامها على العينة الأصلية.

تصحيح أداة الدراسة:

تكون الاستبانة من (29) فقرة موزعة على ستة مجالات، وعكست جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للممارسات التدريسية المبنية على مهارات الرقابة الذاتية. وطُلب من المستجيبين تقدير إجاباتهم باستخدام مقياس ليكرت خماسي، حيث تم منح الدرجات للفقرات على النحو التالي: موافق بشدة (5 درجات)، موافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، معارض (2 درجات)، معارض بشدة (1 درجة).

ولتفسير المتوسطات الحسابية وتوضيح مستوى الرقابة الذاتية لدى عينة الدراسة، تم تحويل الدرجات إلى نطاق من (1-5) وتصنيفها إلى ثلاث مستويات: منخفضة، متوسطة، وعالية، وفق المعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} _ \text{الحد الأدنى}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} \quad \frac{1-5}{3} = 1.33$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المحور تكون على النحو الآتي:

الجدول (2)

درجات احتساب مستوى المُمارسات التدريسيّة المُستندة لمهارات الرقابة الذاتية

مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع	3.68- 5

عرض النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

والذي ينص على " ما هو واقع الممارسات التدريسية المتعلقة بالرقابة الذاتية لدى معلمي المدارس المهنية في فلسطين؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للمُمارسات التدريسيّة المُستندة لمهارات الرقابة الذاتية لمعلمي المدارس المهنية في فلسطين، والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات المُمارسات التدريسيّة المُستندة لمهارات الرقابة الذاتية وعلى المحور ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	6	**التأثير الاجتماعي للرقابة الذاتية**	3.83	.75	76.6	**مرتفع**
2	2	**العدالة والموضوعية**	3.81	.77	76.2	**مرتفع**
3	4	**تحمل المسؤولية والسلوك المهني**	3.74	.78	74.8	**مرتفع**
4	5	**تنمية التطوير المهني**	3.64	.78	72.8	**متوسط**
5	1	**الوعي الذاتي**	3.57	.83	71.4	**متوسط**
6	3	**ضبط النفس والتحكم في الانفعالات**	3.33	.98	66.6	**متوسط**
الرقابة الذاتية			3.65	.66	**73.0**	**متوسط**

يوضح الجدول (3) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة بشأن الممارسات التدريسية المبنية على مهارات الرقابة الذاتية بشكل عام بلغ (3.65) بنسبة 73%، وبذلك يُصنف ضمن المستوى المتوسط. أما المتوسطات الحسابية للردود حسب مجالات المحور، فقد تراوحت بين (3.33 – 3.83). وجاء مجال "التأثير الاجتماعي للرقابة الذاتية" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.83) وبنسبة 76.6%، مما يُشير إلى

مرتفع، بينما جاء مجال "ضبط النفس والتحكم في الانفعالات" في الترتيب الأخير بمتوسط حسابي بلغ (3.33) وبنسبة 66.6%، مصنفاً ضمن المستوى المتوسط.

تشير هذه النتيجة إلى أن المعلمين يظهرون مستوى جيداً من الوعي بأهمية الرقابة الذاتية ويمارسون بعض جوانبها، إلا أنهم لم يصلوا بعد إلى درجة عالية وثابتة من التمكن في جميع أبعادها.

وتعزى هذه النتيجة الى: الضغوط النفسية والاجتماعية والإدارية الكبيرة وخصوصاً في السياق المهني الذي يتعامل مع طلاب من خلفيات واحتياجات متنوعة، ما قد يؤثر سلباً على قدرة المعلم التحكم في انفعالاته وضبط نفسه، وهما جانبان أساسيان للرقابة الذاتية. كما أن بعض البيئات المدرسية تفتقر إلى الدعم النفسي والمؤسسي الكافي، مثل غياب برامج الدعم وقلة التغذية الراجعة البناءة وفرص والتأمل المهني، وهذا يجعل تطوير الرقابة الذاتية مسؤولية تقع على عاتق المعلم. بالإضافة لذلك تلعب ثقافة العمل دوراً مهماً، فإذا كانت البيئة لا تشجع على المبادرة أو تقبل النقد والشفافية، فقد يواجه المعلم صعوبة في ممارسة الرقابة الذاتية. كذلك، الاهتمام بالنتائج الظاهرة في تقييم الأداء، مثل درجات الطلاب أو تنفيذ الخطط الدراسية، يقلل من الاهتمام بالجوانب الفردية المهمة مثل الانضباط الأخلاقي والوعي الذاتي. ومن جهة أخرى، الرقابة الذاتية عملية مستمرة تتطلب جهداً ووعياً دائمين؛ فقد ينجح المعلم في مواقف معينة لكنه قد يجد صعوبة في المحافظة عليها في الظروف الضاغطة أو المرهقة. وأخيراً، فإن غياب الأدوات الواضحة لتقويم الذات، مثل خطط نمو مهني أو استبانات، يقلل من فرصة ممارسة الرقابة الذاتية بشكل منتظم ومنهجي. وتتفق هذه النتيجة مع ودراسة الطريس (2023) وتختلف هذه النتيجة عن الدراسات التي وجدت مستويات مرتفعة مثل دراسة المعولية (2021)

أما تفسير نتائج المجالات الفرعية للممارسات التدريسية المتعلقة بالرقابة الذاتية، فقد حازت مهارة واقع التأثير الاجتماعي للرقابة الذاتية على أكبر تقدير، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.47 – 4.00). ويعزى ذلك إلى الوعي الكبير للمعلمين بأهمية كونهم قدوة لطلابهم، وبناء العلاقات القائمة على الاحترام المتبادل، مما يدل على إدراكهم لدورهم الاجتماعي ومسؤوليتهم الأخلاقية. ويمكن القول إن هذا الوعي متجذر في القيم المجتمعية والثقافية التي تولي احترام المعلم ومكانته أهمية كبيرة. وعلاوة على ذلك، فإن طبيعة التعليم المهني، المبنية على التفاعل الجماعي والعمل ضمن فرق تعاونية وتطبيقية في الورش، تجعل المعلم أكثر وعياً لتوقعات الآخرين ونظرتهم له، مما يدفعه لتطوير رقابته الذاتية ويعزز حس المسؤولية الجماعية لديه. ومع ذلك، يشير المتوسط الأقل نسبياً للفقرة المتعلقة بـ "تحمل المسؤولية عن الأفعال دون تبرير" إلى وجود آلية دفاعية طبيعية لدى بعض المعلمين عند مواجهة الأخطاء. ففي بعض البيئات المهنية، قد لا يوجد تشجيع على الاعتراف بالأخطاء كوسيلة للتعلم حيثُ ينظر إليها على أنها تقصير، مما يدفع البعض إلى تقديم تبريرات لتقليل الضغط وتجنب اللوم. كما أن الضغوط المهنية والإدارية وعدم وجود نظام يشجع على الشفافية والصراحة يؤثران بشكل سلبي على ممارسات المعلمين المرتبطة بتحمل المسؤولية. وذلك يتفق مع دراسة القرني (2016) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الطريس (2023).

أما فقرة ضبط النفس والتحكم في الانفعالات فقد جاءت في المرتبة الأخيرة، **ويعزى ذلك** إلى صعوبة التحكم في ردود الأفعال وإدارة الضغوط النفسية التي يواجهها المعلمون، وهذه التحديات ناتجة عن طبيعة المهنة، وخاصة في البيئات المدرسية المهنية التي تتسم بتعقيد المواقف الصفية وتعدد المهام. غالباً ما يفتقر المعلمون إلى الاستراتيجيات الفعّالة للتعامل مع هذه الضغوط، سواء في إدارة الانفعالات خلال اللحظات الحرجة داخل الغرفة الصفية أو في مواجهة المواقف التربوية الحرجة. ويضاف إلى ذلك ضعف التدريب المسبق على أساليب تنظيم الانفعالات ومهارات الذكاء العاطفي، مما يقلل من قدرتهم على ضبط سلوكهم وتفاعلهم الإيجابي مع الطلبة. وهذا النقص يؤثر على الأداء المهني للمعلم، ويمتد تأثيره إلى المناخ الصفي وجودة العلاقة مع الطلبة، وقد يؤدي في كثير من الحالات إلى انخفاض فعالية التعلم وظهور توترات داخل البيئة التعليمية. ومن هنا تبرز الحاجة الملحة إلى برامج دعم مهني ونفسي منظمة لتعزيز مهارات المرونة الانفعالية والتكيف لدى المعلمين.، تتفق مع دراسة كيلر Keller, (2018)، ودراسة الشرمان واخرون (2020).

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) في متوسطات الممارسات التدريسية المبنية على مهارات الرقابة الذاتية بين معلمي المدارس المهنية في فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

لاختبار الفرضية الأولى، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وأُستخدم اختبار تحليل التباين متعدد المتغيرات (MANOVA) بدون تفاعل لتقييم استجابات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بالممارسات التدريسية المبنية على مهارات الرقابة الذاتية وفقاً لمتغير الجنس، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (4)

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	الوعي الذاتي	.000	1	.000	.000	.985
	العدالة والموضوعية	.041	1	.041	.071	.790
	ضبط النفس والتحكم في الانفعالات	.105	1	.105	.130	.719
	تحمل المسؤولية والسلوك المهني	.047	1	.047	.084	.772
	تنمية التطوير المهني	.026	1	.026	.045	.833
	التأثير الاجتماعي للرقابة الذاتية	.002	1	.002	.004	.948
	الدرجة الكلية	.001	1	.001	.002	.965

يبين الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)في الممارسات التدريسية المبنية على مهارات الرقابة الذاتية بين معلمي المدارس المهنية في فلسطين تعزى إلى متغير الجنس. ويُعزى ذلك إلى أن الرقابة الذاتية تُعد سمة شخصية ومهنية مستقلة عن النوع الاجتماعي، حيث يمتلك كل من الذكور والإناث القدرة على تطوير هذه المهارات والالتزام بها في الممارسة المهنية على حد سواء. كما قد يعكس هذا التكافؤ تكافؤ الفرص في التدريب والتطوير المهني بين الجنسين، ويشير إلى أن العوامل المؤثرة في تنمية الرقابة الذاتية ترتبط بعوامل أخرى، مثل البيئة التعليمية، والأساليب التربوية، وفرص التدريب على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية، وهي العوامل التي تساهم بشكل رئيسي في تكوين وتطوير مهارات الرقابة الذاتية. وهذا يخالف دراسة الطريس (2023) ودراسة المجالي (2023).

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$)في متوسطات الممارسات التدريسية المبنية على مهارات الرقابة الذاتية بين معلمي المدارس المهنية في فلسطين تعزى إلى متغير سنوات الخبرة.

وكانت النتيجة كلاتي:

جدول (5)

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
	الوعي الذاتي	.93	3	.31	.49	.68
	العدالة والموضوعية	.52	3	.17	.30	.82
	ضبط النفس والتحكم في الانفعالات	2.74	3	.91	1.13	.33
الخبرة التعليمية	تحمل المسؤولية والسلوك المهني	.35	3	.11	.21	.88
	تنمية التطوير المهني	.28	3	.09	.16	.92
	التأثير الاجتماعي للرقابة الذاتية	1.84	3	.61	1.25	.29
	الدرجة الكلية	.58	3	.19	.51	.67

وضح النتائج في الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير الخبرة التعليمية. ويعزى ذلك إلى أن الرقابة الذاتية تُعد مهارة شخصية تتطور بشكل فردي، ولا يمكن افتراض أنها تتطور تلقائياً مع تراكم الخبرة الزمنية فقط. فقد يمتلك بعض المعلمين الجدد قدرات قوية في الرقابة الذاتية منذ بداية مسيرتهم المهنية، في حين قد يواجه معلمون أكثر خبرة تحديات مستمرة في بعض جوانبها. وتؤكد هذه النتيجة على أن الرقابة الذاتية مهارة تتطلب تنمية مقصودة وجهوداً تدريبية مستمرة، بغض النظر عن عدد سنوات الخدمة. لذلك، يحتاج كل من المعلمين الجدد والقدامى إلى برامج تدريبية متخصصة تعزز الوعي الذاتي، وتنظيم السلوك، وضبط الانفعالات في السياقات التربوية. كما أن عوامل خارجية، مثل الدعم المؤسسي، وثقافة المدرسة، والضغوط المهنية، تؤثر بشكل كبير على نمو الرقابة الذاتية، مما يبرز أهمية وجود بيئة تعليمية داعمة ومناخ مهني صحي لتفعيل هذه المهارة الحيوية. وهذا2 يتوافق مع دراسة الطريس (2023) وتختلف مع دراسة دراسة القرني (2016).

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$)في متوسطات الممارسات التدريسية المبنية على مهارات الرقابة الذاتية بين معلمي المدارس المهنية في فلسطين تعزى إلى المؤهل العلمي (دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا).

وكانت النتيجة كلاتي:

جدول (6)

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
	الوعي الذاتي	5.93	2	2.96	4.74	.010*
	العدالة والموضوعية	5.47	2	2.73	4.78	.009*
	ضبط النفس والتحكم في الانفعالات	1.12	2	.56	.69	.500
المؤهل العلمي	تحمل المسؤولية والسلوك المهني	3.81	2	1.90	3.45	.033*
	تنمية التطوير المهني	2.07	2	1.03	1.80	.167
	التأثير الاجتماعي للرقابة الذاتية	5.51	2	2.75	5.61	.004*
	الدرجة الكلية	3.28	2	1.64	4.35	.014*

يوضح جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)في الممارسات التدريسية المبنية على مهارات الرقابة الذاتية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، باستثناء مجالي ضبط النفس والتحكم في الانفعالات وتنمية التطوير المهني.

وتعزى هذه النتيجة الى: الدراسات العليا تساهم بشكل كبير في تعزيز الرقابة الذاتية لدى المعلمين، نظرًا لما تطلبه من مستوى عالٍ من المسؤولية الفردية والاستقلالية. وفي هذا المستوى الأكاديمي المتقدم، يتحمل الطالب المسؤولية لتنظيم وقته، وإدارة المهام البحثية، والالتزام بالمواعيد الأكاديمية دون إشراف بشكل مباشر، وهذا يعزز لديه الانضباط الذاتي. وأيضا تساعد الدراسات العليا في تطوير مهارات التأمل الذاتي والتفكير النقدي، وهما مهارتان تتطلبان وعيًا ذاتيًا دائماً ومراجعة مستمرة للأداء. إضافة لذلك، الالتزام بالمعايير الأكاديمية الصارمة وأخلاقيات البحث العلمي يسهم في تعزيز الرقابة الذاتية المهنية ويواجه طلبة الدراسات العليا تحديات أكاديمية مستمرة تحفّزهم على تطوير قدراتهم في إدارة الوقت، وضبط الانفعالات، وتنظيم الجهد مما يعزز الرقابة الذاتية لديهم. وتعتمد طبيعة التعلم في هذا المستوى بشكل كبير على التعلم الذاتي، حيث يحدد الطالب مساراته البحثية ويتخذ القرارات المستقلة، ما يطور قدراته في التنظيم الذاتي والتقييم المستمر للأداء. أما استثناء مجالي التحكم في الانفعالات وضبط النفس وتنمية التطوير المهني، فيُعزى ذلك إلى أن مهارات ضبط النفس مرتبطة أكثر بالسمات الانفعالية والشخصية للفرد، فمثلاً قد يمتلك معلم مؤهله العلمي دبلوم قدرة عالية على ضبط النفس نتيجة التجارب التي مر بها والنضج الشخصي. كما أن البيئة المهنية نفسها تُلزم جميع المعلمين بممارسة قدر متكافئ من ضبط النفس في المواقف الصفية، مما يقلل من التباين في مستويات المؤهل العلمي. أما بالنسبة لمهارة تنمية التطوير المهني، فإن العديد من المعلمين يكتفون بالحصول على المؤهل العلمي كهدف نهائي دون تحويله لسلوك يومي لتطوير الذات، كما أن قلة برامج التطوير المهني المنتظمة من قبل مؤسسات التعليم المهني قد يحد من المبادرة حتى لدى الحاصلين على مؤهلات عليا. ويمكن القول أيضاً إن المؤهل العلمي يعكس التحصيل الأكاديمي في فترة زمنية محددة، بينما تطوير الذات مهارة مستمرة تتطلب التخطيط والتقييم الذاتي المنتظم والمتابعة. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كيلر (Keller, 2018)، وتختلف مع دراسة القرني (2016)، ودراسة الشرمان واخرون (2020).

الاستنتاجات، والبحوث المستقبلية

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- كشفت الدراسة واقع الممارسات التدريسية المبنية على مهارات الرقابة الذاتية لدى معلمي المدارس المهنية في فلسطين ضمن المستوى المتوسط.
- هناك تأثير ذو دلالة إحصائية للمؤهل العلمي للممارسات التدريسية المستندة لمهارات الرقابة الذاتية.
- لا يوجد أي تأثير لمتغيري الجنس والخبرة التعليمية على الممارسات التدريسية المتعلقة بالرقابة الذاتية.

التوصيات:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة تقدم الباحثة التوصيات الآتية:

أولاً: تطبيق برامج تدريبية وورش عمل لمعلمي التعليم المهني تهدف إلى تطوير مهارات الرقابة الذاتية، مع التركيز بشكل خاص على إدارة الانفعالات وضبط النفس، خاصة في ظل القصور النسبي في أدوات الرقابة الخارجية.

ثانياً: دمج ممارسات الرقابة الذاتية في تقييم أداء المعلمين من خلال وضع معايير واضحة تشجعهم على تحسين ممارساتهم التعليمية وتعزيز التزامهم المهني.

ثالثاً: تعديل المناهج والسياسات التعليمية لتشمل أنشطة تعزز الرقابة الذاتية لدى الطلاب، بما يجهزهم لمتطلبات سوق العمل الحالي والمستقبلي.

رابعاً: العمل على إعادة تقييم جودة التعليم المهني في فلسطين والتركيز على كفاءة المعلمين والتزامهم بالمعايير المهنية والتقنية، بما يسهم في تطوير هذا القطاع بما يتوافق مع احتياجات السوق المحلية والدولية.

خامسا: تخفيف الضغوط على المعلمين لإتاحة الوقت الكافي للتأمل والتطوير المهني، ووضع نظام حوافز يشجع على الابتكار والتطوير الذاتي، نظراً للدور الأساسي الذي يلعبه المعلم في تعزيز مهارات الرقابة الذاتية.

البحوث المستقبلية:

تقترح الباحثة إجراء الدراسات تحت العناوين الآتية:

1. تعميق نطاق المتغيرات البحثية لدراسة العلاقة بين الرقابة الذاتية وعدد من المتغيرات المهنية الأخرى، مثل ورضا المعلمين والأداء المهني، والكفاءة الذاتية، والالتزام المهني.

2. تصميم دراسات تجريبية لتقييم فعالية برامج تنمية مهارات الرقابة الذاتية، بما في ذلك التدريب المستمر، والدورات الإلكترونية، والتعلم الذاتي..

3. جراء دراسات مقارنة استناداً إلى المتغيرات الديموغرافية، مثل المؤهل العلمي والخبرة المهنية، لمتابعة تطور مهارات الرقابة الذاتية بين المعلمين.

4. بحث تأثير التكنولوجيا الحديثة على سد الفجوة بين النظرية والتطبيق في إعداد المعلمين، بهدف تعزيز ممارسة الرقابة الذاتية بشكل عملي وفعال.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

بوزيد، عادل. (2022). **دور الرقابة الإدارية في الحد من مظاهر التسيب الإداري** [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة تيارت.

بوسعيد، نادية. (2020). **علاقة التنظيم الذاتي بالاضطراب التحولي لدى عينة من الطلبة الجامعيين**. [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة ورقلة

الترمذي، محمد بن عيسى. **سنن الترمذي**. تحقيق: أحمد شاكر. بيروت: دار إحياء التراث العربي. حديث رقم 1954.

الدقن، أحمد. (2019). نحو إطار قيمي واجرائي للتحول من الرقابة الخارجية الى الرقابة الذاتية في المنظمات العامة. **مجلة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية،20**(2) ، 241-264.

الدقن، أحمد. (2019). نحو إطار قيمي واجرائي للتحول من الرقابة الخارجية الى الرقابة الذاتية في المنظمات العامة. **مجلة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية،20**(2) ، 241-264.

الزهراني، جميل. (2022). أهمية التفكير الناقد في التعليم الجامعي. **مجلة الدراسات النفسية والتعليمية، 10**(2)،65-80.

سعد، نورة. (2018). **الرقابة الذاتية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية والمتوسطة بجدة** [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك عبد العزيز.

شاجري، رشيد. (2019). مدى تضمين مقرر المهارات الحياتية والتربية الأسرية في التعليم الثانوي (نظام المقررات) لقيمة الرقابة الذاتية. **مجلة البحث العلمي في التربية، 20**(11)، 182–208.

الشرمان، سميرة.، الفرسان، محمد.، الشرمان، منيرة.، وابو الرب، ماجدة. (2020). درجة تقبل معلمي المدارس الحكومية ومديريها لنظام الرقابة على الدوام المدرسي باستخدام تقنية بصمة الاصبع من وجهة نظرهم. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،6**(8)290-395.

الطريس، محمد. (2023). دور الرقابة الذاتية على تحسين جودة العمل في الإدارات المختلفة بجامعة الشقراء، المملكة العربية السعودية، من وجهة نظر منسوبيها. **مجلة العلوم التربوية، 14**(2)،764-797.

العطاس، فاطمة. (2020). قيم الرقابة الذاتية في محتوى كتب التربية الإسلامية للصف الأول الثانوي. **مجلة التربية الإسلامية، 33**(2)، 89-67.

العنزي، منيفة. (2021). الرقابة الذاتية وأثرها في تقويم سلوك الفرد والمجتمع في ضوء الإسلام. **مجلة الدراسات الإسلامية،39**(3)،201-220.

العوفي، عواطف.، الحربي، مريم.، المطيري، فيفي. (2025). دور القيادة الأخلاقية في تعزيز الرقابة الذاتية لدى معلمات المدارس الحكومية في مدينة بريدة. **مجلة كلية التربية، 22**(124)،1273-1312

الغامدي، أنس. (2020). التفكير الناقد وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الطلاب الموهوبين في محافظة المخواة. **مجلة كلية التربية بالمنصورة، 35**(5)، 633-686.

القحطاني، عايض. (2022)**. العلاقة بين الرقابة الذاتية وأداء العاملين (دراسة تطبيقية على العاملين بقيادة حرس الحدود بمنطقة عسير).** [رسالة ماجستير]. المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات **2**(49).

القرني، نورة. (2016). **الرقابة الذاتية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية والمتوسطة بجدة** [رسالة ماجستير]. جامعة الملك بن عبد العزيز، جدة.

قسايمة، نجاح.، عطاري، عارف. (2022). **درجة ممارسة عمداء الكليات في بعض الجامعات الأردنية للقيادة المسؤولة وعلاقته بدرجة الرقابة الذاتية لأعضاء هيئة التدريس من وجهة نظرهم: مقترحات للتطوير** [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة اليرموك.

المجالي، يوسف.، والمجالي، ديما (2023). مدى ممارسة معلمي المرحلة الأساسية لمهارات تنمية التفكير الناقد واتجاهاته وأساليبه من وجهة نظر المعلمين أنفسهم. **سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 32**(3)، 251-278.

المعولية، ايمان. (2021). الرقابة الذاتية وعلاقتها بالأداء الوظيفي للمعلمين من وجهة نظر المديرين في محافظة جنوب الباطنة. **مجلة رماح، 54**(5)، 110-130.

مقابله، نصر.، وبني يونس، عمران. (2017). التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 4**(15)، 22-34.

وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية. (2023). **الكتاب الإحصائي السنوي للتعليم العالي** 2022–2023 [تقرير حكومي]. وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.

وزارة التربية والتعليم الفلسطينية. (2020-2021). **الكتاب الاحصائي التربوي السنوي**. الإدارة العامة للتخطيط التربوي

المراجع الأجنبية:

Han, Song. (2021). Psychological training and self-regulation: Techniques for improving focus and control**. Journal of Behavioral Therapy, 25**(3), 199-213.

Keller, M. (2018). The effects of self-monitoring of behavior on academic achievement. Rowan University.

Lei, L., Wang, C., & Pinto, J. (2023). Do chameleons lead better? A meta-analysis of the self-monitoring and leadership relationship**. Personality and Social Psychology Bulletin, 49**(5), 734–750.

Scheibel, Grace. Chen, Pei. Zaeske, Lindsey. Wills, Howard. (2023). Improving implementation fidelity with teacher-directed self-monitoring interventions: A systematic review**. Journal of Positive Behavior Interventions, 25**(4), 239–252.

Snyder, C. R. (1974). Self-monitoring of expressive behavior**. Journal of Personality and Social Psychology, 30**(4), 526–537.

Song, Lee. (2022). The influence of social support on self-regulation. Journal of Mental Health and Well-being, 39(5), 301-312.

Carlson, John. (2021). The role of self-control in self-regulation. **Journal of Personality Development**, **42**(4), 235-248.

Johnsen, Frederik. (2020). Learning from past experiences to improve self-regulation. **Journal of Social Psychology, 88**(1), 50-63.

Layden, Selana, Horn, Anmare, Hayden, Kary. (2023). Using video self-monitoring to improve teacher implementation of evidence-based practices for students with autism spectrum disorder. **Journal of the American Academy of Special Education Professionals,** Spring/Summer 2022.

Nada, A. Q. (2022). The Relationship of Self-Monitoring with Learning Outcomes (Study On Class X Vocational School Students Muhammadiyah 1 Padang). **Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, 2**(4), 253–257.

Price, Richard03. (2019). Values and beliefs as guiding principles in self-regulation. **International Journal of Behavioral Studies, 34**(2), 78-90.

Snyder, C. R., & Gangestad, S. W. (1986). On the nature of self-monitoring: Matters of assessment, matters of validity. **Journal of Personality and Social Psychology, 51**(1), 125–139.

Tambora, Johnson. (2020). Self-awareness and its role in self-regulation. **Journal of Psychological Studies, 56**(3), 123-145.