# الضبط الذاتي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الجامعة

إعداد

هاني نعيم عبد النور منصور

الدكتورة
نوره محمد طه
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية للطفولة المبكرة

الدكتورة
مروة صادق أحمد
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
بكلية التربية – جامعة الفيوم.

**مستخلص البحث**

هدف البحث إلى التعرف على الفروق في مستوى الضبط الذاتي وأبعاده وفقًا للمتغيرات الديموجرافية النوع (ذكور/ إناث)، التخصص الجامعي (أدبي/ علمي)، مكان السكن(ريف / حضر) لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٣٩٦) طالب وطالبة منهم (١٦٥) طالبًا و(٢٣١) طالبة ببعض الكليات من طلاب جامعة الفيوم للعام الدراسي (٢٠٢١/ ٢٠٢٢م)، وقد تراوحت أعمارهم من(١٨ – ٢٢) عامًا واعتمد البحث على المنهج الوصفي: واستخدم الباحث مقياس الضبط الذاتي (إعداد الباحث). وقد كشفت نتائج البحث الحالي عن عدم وجود فروق تبعًا للنوع في الدرجة الكلية للضبط الذاتي وبعدي التروي وتقييم الذات، في حين اسفرت النتائج عن وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد إدارة الانفعالات لصالح الذكور، وفي بعد تعزيز الذات لصالح الإناث، كما اسفرت النتائج عن عدم وجود فروق في الضبط الذاتي لدى عينة الدراسة تبعًا للتخصص (علمي / أدبي)، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق في الضبط الذاتي لدى عينة الدراسة تبعًا لمكان السكن (ريف / حضر).

***كلمات مفتاحية:*** *الضبط الذاتي – المتغيرات الديموغرافية – طلاب جامعة.*

**Summary**

The aim of the research is to identify the differences in the level of self-control and its demographic dimensions, gender (male / femal),

the university specialization (scientific / literary), place of residence (rural / urban) among University Students, and the research sample consisted of (396) male and female students including (165) male and (231) female students in some faculties of Fayoum University students for the academic year (2021 / 2022), and thier ages ranged from (18 / 22) years. The research relied on the descriptive method: correlational, comparative, and the researcher used the self- control scale (prepared by the researcher). The results of research revealed that there were no differences according to gender in the total degree of self- control and the dimensions of perseverance and self-evaluation,while the results revealed that there were differences between tge average degrees of males and females in dimention of managing emotions in favor of males, in the dimenation of self-enhancement in favor of females, the results also revealed that there were no differences in self- control among the study sample according to specialization(scientific / literary), and the results revealed that there were no differences in self- control among the study sample according to the place of residence(rural / urban).

**أولاً: مقدمة البحث**

تعد مرحلة الجامعة إحْدى المراحل الخطيرة ونقاط التحول في مسيرة المرء؛ بل إنها محطة لا تستغرق سوى بعض الوقت، يرسم المرءُ فيها مخططه لأعوام مقبلة، وأعمار آتية، إنها مرحلة تعتريها كثيرٌ من الأحوال والتغيرات، ويتجاذب تشكيلها أطرافٌ متعددة تلك المرحلة التي يغفُل عن الإعداد لها معظم الناس، وكثير منهم يخوض غمارها ويخرج منها بلا أرباح تتوافق مع ما بذل فيها من كدحٍ ذهني وبدني ونفسي، إنها مرحلة يمر بها أغلب الناس، إنها المرحلة الجامعية، تلك المرحلة التي يجتمع فيها الشباب بحماسته وحميته، وطموحاته ورغباته، وإحساساته ومشاعِره، مع ما يحيط به من أحوال مجتمع متعدد الثقافات والوجهات، مع الاحتكاك ببيئة منفتحة بما بها من سلبيات وايجابيات، بالإضافة إلى الآمال التي تُعقد على الشباب في هذه المرحلة من قبل الأهل والمجتمع، وبالطبع الدين والعقيدة، فالكل يرقب وينظر إلى ما سوف يُشارك به هذا الشاب أو هذه الشابة في ركب الحضارة والثقافة، وما الذي يمكن أن ينفع به مجتمعه مما آتاه الله من العلوم والمعارف والثقافات، ويرقبون هل من الممكن أن يكون طالب اليوم هو قائد الغد؟

ويعد الضبط الذاتي Self-control من المتغيرات التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين والعلماء كما في كتابات سكنر Skinner عن الضبط الذاتي في الفترة ما بين (١٩٥٣) إلى (١٩٨٦) التي كان لها الأثر الكبير في المساهمة التي قام بها العلماء والباحثين لدراسة الضبط الذاتي، وتوسعت البحوث في الستينات حيث كانت دراسة جولدايموند (Goldiamond, 1965)، وفي منتصف السبعينات ظهرت دراسة كانفر وجولد شتاين (Goldstein and kanfer, 1975) التي نجحت في تطبيق وتطوير مفهوم الضبط الذاتي (إسراء هاشم أحمد، ٢٠٠٦).

حيث إن قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته، ومشاعره وأفكاره يدل على اكتساب الفرد للضبط الذاتي مما يساعده في الوقوف على الأسباب الحقيقية للأحداث والتغلب على الأفكار السلبية وزيادة الوعي والفاعلية في المواقف (نور أحمد الرمادي، ٢٠٠٦).

وترى (أفنان نظير دورزة، ٢٠١٢) أن امتلاك الفرد للقدرة على ضبط الذات له أثر كبير عليه سواء في تعلمه أو في شخصيته أو في نواحي حياته العامة، مما يجعله يتحمل مسئولية توجيه سلوكه نحو الاتجاه الصحيح ويستطيع ضبط عملية التعلم بنفسه متحملاً نسبة النجاح والفشل.

وللضبط الذاتي أثره الإيجابي على حياة الفرد في شتى المجالات حيث يجعل ذويه من طلاب الجامعة أكثر قدرة وكفاءة على مواجهة التحديات والصعوبات التي يتعرضون لها خلال المرحلة الجامعية.

كما أن الضبط الذاتي من الممكن أن يتأثر بالاختلافات الثقافية والتعليمية والاجتماعية بين طلاب الجامعة، حيث أشارت نتائج دراسة سارة عادل محمود سباق (٢٠١٦) إلى عدم وجود فروق في الضبط الذاتي وفقًا للمتغيرات الديموغرافية
( العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي وسنوات الخبرة)، كما كشفت النتائج عن وجود فروق في الضبط الذاتي وفقًا لمتغير النوع (الذكور والإناث)، لصالح الذكور، وأسفرت نتائج دراسة آيات محمد كاظم (٢٠١٨) عن عدم وجود فروق في الضبط الذاتي تبعًا لمتغير النوع والتخصص، وأيضًا كشفت نتائج دراسة سومية حنون وعبد المالك مكفس(٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق في الضبط الذاتي وفقًا للنوع والتخصص والمستوى الاكاديمي.

ومن هنا تنطلق مسلمة البحث الحالي لدراسة الفروق في الضبط الذاتي وفقًا للمتغيرات الديموجرافية (النوع، التخصص، محل الإقامة) لدى طلاب الجامعة.

**ثانيًا: مشكلة البحث:**

يتعرض طلاب الجامعة في جميع مراحل حياتهم إلى ضغوط أكاديمية، ونفسية، واجتماعية داخل الجامعة، وضغوط حياتية مجتمعية خارجية تؤثر سلبًا على سلوكهم، وبناء شخصياتهم، وإنجازاتهم العلمية، وما يصاحب ذلك من صراعات نفسية واجتماعية. ومن هنا يظهر دور الضبط الذاتي وأهميته في مساعدة تلك الفئة في تخطي هذه العقبات.

وبناءً عليه فإن المبررات التي دعت إلى القيام بالبحث الراهن ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الضبط الذاتي مع المتغيرات الديموجرافية لذا فإن البحث الراهن يهدف إلى الكشف عن الفروق في مستوى الضبط الذاتي وفقًا للمتغيرات الديموغرافية النوع والتخصص ومحل السكن لدى طلاب الجامعة.

**ثالثًا: تساؤلات البحث:**

١. ما الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في الضبط الذاتي وفقًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث)؟

٢. ما الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في الضبط الذاتي وفقًا لاختلاف التخصص (علمي، أدبي)؟

٣. ما الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في الضبط الذاتي وفقًا لاختلاف محل الإقامة (ريف، حضر)؟

**رابعًا: أهداف البحث:**

هدف البحث إلى التعرف على ما يأتي:

١. تعرف الفروق في الضبط الذاتي وفقًا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلاب الجامعة.

٢. تعرف الفروق في الضبط الذاتي وفقًا لمتغير التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الجامعة.

٣. تعرف الفروق في الضبط الذاتي وفقًا لمتغير محل الإقامة (حضر/ ريف) لدى طلاب الجامعة.

**خامسًا: أهمية البحث:**

**أ. الأهمية النظرية:**

١. إلقاء المزيد من الضوء على متغير حديث نسبيًا في البيئة العربية، وهو الضبط الذاتي لدى مرحلة مهمة ألا وهي المرحلة الجامعية.

٢. يهتم البحث الحالي بالتعرف على مستوى الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة وفقًا للمتغيرات الديموجرافية (النوع، التخصص، محل الإقامة).

**ب. الأهمية التطبيقية:**

١. يمكن أن تفيد نتائج البحث الحالي القائمين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي في تنمية الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة.

٢. يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في تحديد إجراءات مقترحة للمساعدة في الحد من انخفاض مستوى ضبط الذات لدى طلاب الجامعة.

**سادسًا: مصطلحات البحث:**

**أ. الضبط الذاتي:**

يعرف الباحث الضبط الذاتي بأنه: قدرة الفرد المستمرة على التحكم شعوريًا وعقلانيًا في ذاته عن طريق مراقبة أفكاره وسلوكه وما يظهره من مشاعر وعواطف وقدرته على تقييم ذاته وإدارة انفعالاته والسيطرة على سلوكه الاندفاعي وتعزيز ذاته. ويعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضبط الذاتي المستخدم في الدراسة الحالية.

ب. المتغيرات الديموغرافية:

وهي الخصائص الثقافية والتعليمية والاجتماعية، وشملت الدراسة على النوع (ذكور / إناث)، مكان السكن (حضر / ريف)، التخصص( علمي / أدبي).

**سابعًا: الإطار النظري للبحث:**

**أ. الضبط الذاتي Self- control:**

**١. مفهوم الضبط الذاتي:**

عرفه "روجرز Carl Ransom Rogers" ، ١٩٨٦" بأنه:" قدرة الفرد على التحكم شعوريًا وعقلانيًا في ذاته وأن يتحول من الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى أساليب مرغوبة." (في: آيات محمد كاظم, ١٠, ٢٠١٩).

كما أن ذخيرة علوم النفس عرفت الضبط الذاتي على أنه" ضبط يمارسه الفرد على مشاعره واندفاعاته وتصرفاته، وهو يشير إلى القدرة على هداية سلوك المرء الخاص، وقدرته على كف أو كبت السلوك الاندفاعي" (كمال الدسوقي، ١٩٩٠).

كما عرفه Nebioglu et al., (2012, 342) مدى تحكم الفرد وإدارته لانفعالاته وأفكاره وسلوكه من أجل تماسك علاقاته مع الآخرين، والقدرة على التحكم في الانفعالات السلبية والتروي"

**٢. أهمية الضبط الذاتي:**

- جعل الحياة أفضل.
- دراسة ضبط الذات مفتاح جوهري في فهم طبيعة النفس البشرية.
- أنه يساعد الأفراد على التقدير والإدراك السليم للمواقف والاستبصار بأبعادها وملابساتها المختلفة، ومواجهتها بهدوء واتزان وترو، دون تخبط أو اندفاعية وتهور أو انهيار.
- أن الضبط الذاتي يعمل بفعالية فقط عندما يكون لدى الأفراد أنفسهم دافعًا لإحداث تغير في السلوك ولكن يجب أن نأخذ في اعتبارنا النقطتين التاليتين:

(أ) يعمل الضبط الذاتي فقط عندما يكون هناك احتمال أو إمكانية لظهور السلوك.

(ب) يجب أن تكون توقعات الأفراد تجاه أنفسهم عملية واقعية حتى لا يحدث الفشل.

- يزيد من إدراك الفرد لضبط العوامل البيئية ويقلل من الاعتماد على المرشد أو الآخرين، وبالتالي فإن إدراك الفرد للتحكم في البيئة يدفع الفرد لاتخاذ إجراء ما لأنه يزيد من دافعية الفرد للتغير.

- أسلوب عملي واقتصادي وسهل الاستخدام.
- يساعد الأفراد على التعميم.
- يؤدي إلى زيادة السلوكيات المرغوبة، وخفض السلوكيات غير المرغوبة (Baumeister, 2018).

**٣. نظريات الضبط الذاتي:**

**أ. نظرية الذات:**

يرى روجرز بأن الناس قادرون على فهم أنفسهم وتوجيهها ذاتيًا وقادرون على التغير إيجابيًا كما رأي أن السلوك يتقرر بواسطة عدة عوامل خارجة عن سيطرة الفرد. (شريهان مروان، ٢٠١٧).

وأشار روجرز أن الشخص يكون جيد الأداء ويقوم بتأدية الوظائف النفسية الخاصة به بشكل تام، شخص غير دفاعي بل يكون منفتحًا على الخبرات والتجارب الجديدة بدون السيطرة على تلك الخبرات وضبطها ويسمح هذا الانفتاح على العلاقات المنسجمة مع الآخرين والذات ويجعل الفرد قادرًا على التعامل مع المواقف الجديدة والقديمة بطريقة خلاقة ومبتكرة وابداعية ويخبر الأشخاص ضمن هذه الإمكانية على التكيف شعورًا بالحرية الداخلية في اتخاذ القرارات وأن يكونوا مسئولين عن حياتهم (جهاد علاء الدين، ٢٠١٣، ٢٦٥).

**ب. نظرية باندورا: Bandura theory**

يرى باندورا أن قدرة الفرد على ضبط الذات تكون عن طريق النمذجة والتعلم البديل، وأن قدرته على استخدام العمليات المعرفية تساعده على التأثير على سلوكه وبيئته، وأن فهم محددات ضبط الذات تساعد على فهم الضبط الذاتي، وركز باندورا على تأثير العوامل البيئية على إرادة الفرد وقدرتها على الضبط الذاتي، فهو يرى أن الضبط للذات يعتبر قدرة آلية للضبط في داخل الفرد على التحكم في سلوكه وفي نتائج هذا السلوك المتوقعة (إسراء هاشم أحمد، ٢٠٠٦).

ومن تطبيقات النمذجة في مجال ضبط الذات أسلوب تأجيل الاشباع وهو القدرة على تحمل الفرد لتأخير وتأجيل التعزيزات الصغيرة لأجل تعزيز أكبر مؤجل، ومثال ذلك

تأخير الطالب الجامعي بعمل وهو يدرس حتى يتخرج من الجامعة مع ما يمر به من ظروف اقتصادية آملاً بالحصول على وظيفة أفضل في المستقبل بعد التخرج، ويرى أن للمنذجة دور مؤثر في تطور القدرة على تأجيل الاشباع، وأوضح باندورا وميسكل أن عملية تأجيل الاشباع يمكن أن تكتسب بالتعلم خلال النمذجة( إسراء هاشم أحمد، ٢٠٠٦).

**ثامنًا: دراسات سابقة وفروض البحث:**

**أ. دراسات سابقة:**

– هدفت دراسة سارة عادل محمود سباق (٢٠١٦) إلى التعرف على الفروق في الضبط الذاتي وفقًا للمتغيرات الديموجرافية ( العمر، النوع، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي وسنوات الخبرة)، على عينة الدراسة التي كان قوامها (٩١) معلمًا ومعلمةً، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الضبط الذاتي وفقًا للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي وسنوات الخبرة)، ولكن اختلف الضبط الذاتي باختلاف متغير النوع (الذكور والإناث)، حيث وجدت فروق دالة إحصائيًا تجاه الذكور.

– كما هدفت دراسة آيات محمد كاظم (٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية وتكونت العينة من (٦٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة القادسية وفقًا للتخصص (نظري، علمي) وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق تبعًا للنوع والتخصص.

– وأشارت دراسة نسيمة بن عمر (٢٠١٨) للتعرف على الفروق في الضبط الذاتي لدى تلاميذ المرحلة الثالثة ثانوي وكانت العينة (١٧٧) تلميذًا وتلميذه وتوصلت النتائج إلى: عدم وجود فروق في الضبط الذاتي وفقًا لمتغير النوع.

– ودراسة سومية حنون وعبد المالك مكفس(٢٠٢٠) هدفت إلى معرفة مستوى الضبط الذاتي لدى عينة من طلبة قسم علم النفس، وكذا في معرفة الفروق مستوى الضبط الذاتي في ضوء بعض المتغيرات، ولقد بلغ عدد أفراد العينة (١١٠) طالب وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في الضبط الذاتي تعزي لمتغير النوع، التخصص والمستوى الأكاديمي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت دراسة آيات محمد قاظم ونسيمة بن عمر وسمية حنون وعبد المالك مكفس على عدم وجود فروق في الضبط الذاتي وفقًا للنوع والتخصص.

بينما اشارت دراسة سارة عادل إلى وجود فروق في الضبط الذاتي وفقًا للنوع لصالح الذكور، كما اشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الضبط الذاتي وفقًا للعمر والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة.

**ب. فروض البحث:**

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة الفروض التالية:

١. لا توجد فروق دلالة إحصائيًا في الضبط الذاتي وأبعاده لدى طلاب الجامعة وفقًا لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

٢. لا توجد فروق دلالة إحصائيًا في الضبط الذاتي وأبعاده لدى طلاب الجامعة وفقًا لمتغير التخصص (علمي/ أدبي).

٣. لا توجد فروق دلالة إحصائيًا في الضبط الذاتي وأبعاده لدى طلاب الجامعة وفقًا لمتغير محل الإقامة (ريف / حضر).

**تاسعًا: إجراءات البحث:**

يتضمن هذا الجزء منهج البحث، وتحليل الإجراءات المنهجية له من حيث وصف المشاركون في البحث (العينة الاستطلاعية– العينة الأساسية), وأداة البحث التي استخدمها الباحث في جمع البيانات, وطرق التأكد من الكفاءة السيكومترية لها، من حيث الصدق والثبات، كما يتضمن وصف الإجراءات والخطوات التي اتبعها الباحث في تطبيق أداة البحث، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

**أ. منهجية البحث:**

١. منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي: وذلك للكشف عن الفروق في الضبط الذاتي وفقًا للمتغيرات الديموغرافية النوع، التخصص، والسكن لدى طلاب الجامعة.

٢. مجتمع البحث: يتألف مجتمع البحث من بعض الطلاب بجميع الفرق الدراسية للعام الجامعي (٢٠٢٠/ ٢٠٢١) ببعض كليات جامعة الفيوم.

**٣. المشاركون في البحث:**

– العينة الاستطلاعية (للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة):

تكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة منهم (١٤٥) طالبًا، و(١٥٥) طالبة من الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة، ممن يدرسون بكليات مختلفة بجامعة الفيوم هي: التربية، الآداب، العلوم والهندسة. وتراوحت أعمارهم بين (١٨– ٢٢) سنة، في العام الدراسي ٢٠٢١ – ٢٠٢٢م والجدول (١) يوضح بيانات توزيع أفراد العينة.

جدول (١)

*توزيع أفراد العينة الاستطلاعية وفقًا للنوع والكلية ن = (٣٠٠)*

| الكلية | الذكور | الإناث | العدد |
|---|---|---|---|
| التربية | ٢٥ | ٨٥ | ١١٠ |
| الآداب | ٣٠ | ٣٣ | ٦٣ |
| العلوم | ٣٩ | ٢٠ | ٥٩ |
| الهندسة | ٥١ | ١٧ | ٦٨ |
| المجموع | ١٤٥ | ١٥٥ | ٣٠٠ |

– العينة الأساسية (للتحقق من صحة فروض الدراسة)

تكونت هذه العينة من (٣٩٦) طالب وطالبة منهم (١٦٥) طالبًا، و(٢٣١) طالبةً من الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة، ممن يدرسون بكليات مختلفة بجامعة الفيوم هي: التربية، الآداب، العلوم، الهندسة. وتراوحت أعمارهم بين (١٨–٢٢) سنة، في العام الدراسي ٢٠٢١ – ٢٠٢٢م كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

*توزيع أفراد العينة الأساسية وفقًا للنوع والكلية ن = (٣٩٦)*

| الكلية | الذكور | الإناث | العدد |
|---|---|---|---|
| التربية | ٣٢ | ١٤٠ | ١٧١ |
| الآداب | ٤٣ | ٥٤ | ٩٧ |
| العلوم | ٣٩ | ٢٠ | ٥٤ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| الهندسة | ٥١ | ١٧ | ٦٣ |
| المجموع | ١٦٥ | ٢٣١ | ٣٩٦ |

**ب. أداة البحث:** استخدم الباحث في البحث الحالي مقياس الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث)، وفيما يلي وصف المقياس وطرق التحقق من خصائصه السيكومترية:

**١. مقياس الضبط الذاتي:**

**أ. خطوات إعداد المقياس:**

١. من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والأدبيات العربية والأجنبية التي تناولت ضبط الذات.

٢. الإطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت لقياس ضبط الذات لدى طلاب الجامعة مثل: قائمة Rosenbaum للضبط الذاتي (١٩٨٠)، مقياس التحكم الذاتي لـ عبد الوهاب كامل (١٩٨٨)، مقياسTangney, Baumeister, & Bone (2004)، مقياس إدارة الذات وضبط الذات Mezo (2005)، مقياس Conklin لتنظيم الذاتي والتحكم الذاتي (2013)، مقياس وليد عاشور للضبط الذاتي (٢٠١٤).

٣. قام الباحث بتصميم مقياس الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة بهدف التعرف على مستوى ضبط الذات لديهم، ويتكون المقياس في صورته الأولية من (٤٠) مفردة وتم عرضها على بعض المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي من أجل إبداء آرائهم فيما يتعلق بصلاحية المقياس للاستخدام، وتعديل صياغة بعض العبارات في ضوء آرائهم.

٤. تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية بعد التحكيم والذي أسفر عن (٣٦) مفردة ويقوم المفحوص بالإجابة عن كل مفردة باختيار أحد البدائل (دائمًا – غالبًا – قليلاً – نادرًا) بحيث يحصل المفحوص على درجات (٤ –٣ – ٢ – ١) وفق التقديرات السابق ذكرها على الترتيب، على أن تعكس

هذه الدرجات في المفردات السالبة حيث تتراوح الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على هذا المقياس بين (٣٦: ١٤٤) درجة.

**ب. الخصائص السيكومترية لمقياس الضبط الذاتي:**

**١. صدق المقياس:**

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

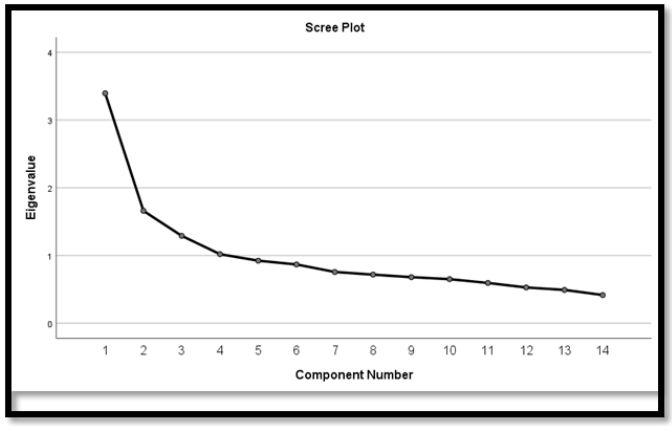
**- صدق المحكمين:**

تم عرض المقياس في صورته الأولية على ثلاثة عشر من المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي. وكان المقياس في صورته الأولية المكونة من (٤٠) مفردة وتم الاتفاق بنسبة تزيد عن٨٠٪ على (٣٦) مفردة مع مراعاة التعديلات للمفردات دون أن تغير من معناها المقصود، وتم حذف (٤) مفردات لحصولهم على نسبة أقل من ٨٠٪.

**- الصدق العاملي:**

تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية وتحديد العوامل والتدوير المتعامد بطريقة فاريمكس varimax لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية بالبرنامج الإحصائي (v.26) Spss. حيث تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك باستخدام اختبار كايزر- ماير- أولكن Kaiser- Meyer- Olkin Measure of Sampling Adequacy، وكانت قيمة معامل KMO (٠,٧٧٢) وهي قيمة مرتفعة، مما يعد مؤشرًا على كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity الذي كانت نتيجته دالة عند مستوى (٠,٠٠٠)، وتم مراجعة قيم معاملات الارتباط بين المفردات وبعضها بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أنها تزيد عن (٠,٤)، واستخدم محك كايزر لجوتمان، والذي يتطلب مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، ومن ثم تقبل المكونات التي يتشبع عليها(٣) مفردات على الأقل بحيث لا يقل تشبع المفردة بالمكون عن (٠,٤) وفقًا لمحك جيلفورد، وبناءً على ذلك فقد تم تدوير المحاور بطريقة الفاريمكس Varimax على البرنامج الإحصائي(v.26) Spss ، حيث نتج عن هذه الخطوة حذف عدد (٢٣) مفردة من المقياس ليصبح المقياس في صورته

النهائية بعد التحليل العاملي مكونًا من (١٣) مفردة موزعة على (٤) مكونات جوهرية، حيث كانت قيمة التباين الكلي لهذه العوامل (٥٥,١٩٢).




شكل (١) يوضح العلاقة بين القيمة المميزة وعوامل مقياس ضبط الذات.

وتوضح الجداول التالية تشبعات مفردات المقياس على هذه المكونات والجذر الكامن ونسبة التباين لكل مكون:

جدول (٣)

*تشبعات مفردات المكون الأول لمقياس الضبط الذاتي ن= (٣٠٠)*

| رقم المفردة | مضمون المفردة | التشبع |
|---|---|---|
| ١٧ | أفكر في كلامي قبل أن أقوله. | ٠,٦٢٦ |
| ٣٣ | أتخذ قراراتي بتروٍ ودون انفعال. | ٠,٤٤٥ |
| ١٣ | أفكر مليًا قبل البدء في عمل ما. | ٠,٥٠٣ |
| ٢٢ | أتحمل مسئولية إخفاقاتي. | ٠,٤٨٤ |
| الجذر الكامن للمكون | | ٢,٠٤٤ |
| قيمة تباين المكون | | ١٥,٧٢٦ |

يتضح من الجدول (٣) أن المكون الأول لمقياس الضبط الذاتي تشبعت عليه (٤) مفردات، وقد حققت جميعها محك كايزر لتشبع المفردة على المكون؛ حيث تراوحت

تشبعاتها على المكون الأول بين (٠,٤٤٥) إلى (٠,٦٢٦)، وقد تم تسمية هذا المكون التروي.

جدول (٤)

*تشبعات مفردات المكون الثاني لمقياس الضبط الذاتي ن= (٣٠٠)*

| رقم المفردة | مضمون المفردة | التشبع |
|---|---|---|
| ٦ | أقيم نفسي يوميًا عما أقوم به من أعمال. | ٠,٥٩١ |
| ١٠ | أدون أخطائي يوميًا للاستفادة منها في مواقف أخرى. | ٠,٥٢٤ |
| ٢ | أراجع مدى تحقيق أهدافي من حين لآخر. | ٠,٥٣٩ |
| الجذر الكامن للعامل | | ١,٨٢٧ |
| قيمة تباين العامل | | ١٤,٠٥٦ |

يتضح من جدول (٤) أن المكون الثاني لمقياس الضبط الذاتي تشبعت عليه (٣) مفردات، وقد حققت جميعها محك كايزر لتشبع المفردة على المكون؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٥٢٤) إلى (٠,٥٩١)، وقد تم تسمية هذا المكون تقييم الذات.

جدول (٥)

*تشبعات مفردات المكون الثالث لمقياس الضبط الذاتي ن= (٣٠٠)*

| رقم المفردة | مضمون المفردة | التشبع |
|---|---|---|
| ٣٤ | أتخذ القرار المناسب حتى في أوقات غضبي. | ٠,٥٧١ |
| ٣ | أفقد أعصابي بسهولة عندما يستفزني الآخرون. | ٠,٦٩٤ |
| ١١ | أتحكم في انفعالاتي. | ٠,٧٠٦ |
| الجذر الكامن للعامل | | ١,٧٧٧ |
| قيمة تباين العامل | | ١٣,٦٧٢ |

يتضح من الجدول (٥) أن العامل الثالث لمقياس الضبط الذاتي تشبعت عليه (٣) مفردات، وقد حققت جميعها محك كايزر لتشبع المفردة على المكون؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٥٧١) إلى (٠,٧٠٦)، وقد تم تسمية هذا المكون إدارة الانفعالات وتوجيه السلوك.

جدول (٦)

*تشبعات مفردات المكون الرابع لمقياس الضبط الذاتي ن= (٣٠٠)*

| رقم المفردة | مضمون المفردة | التشبع |
|---|---|---|
| ٢٤ | أتجاهل مشاعر الآخرين إذا أخطأت في حقهم. | ٠,٥٥٦ |
| ١٤ | نجاحاتي في الأشياء الصغيرة تشجعني على الاستمرار في المحاولة. | ٠,٤٨٦ |
| ٢٠ | استحسن أدائي كلما أنجزت عملي بسرعة. | ٠,٤٥٢ |
| الجذر الكامن للعامل | | ١,٥٢٦ |
| قيمة تباين العامل | | ١١,٧٣٨ |

يتضح من الجدول (٦) أن المكون الرابع لمقياس الضبط الذاتي تشبعت عليه (٣) مفردات وقد حققت جميعها محك كايزر لتشبع المفردة على المكون؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٤٥٢) إلى (٠,٥٥٦)، وتم تسمية هذا المكون تعزيز الذات.

**- صدق المقارنة الطرفية:**

تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضبط الذاتي من خلال تطبيقه على مجموعة المشاركين في الدراسة الاستطلاعية، وتم استخدام اختبار(ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على الدرجة الكلية للمقياس والمقارنة بين نتائج المجموعتين على البرنامج الإحصائي SPSS (v.26)، ويوضح الجدول التالي نتائج هذه المقارنة.

جدول (٧)

*صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضبط الذاتي*

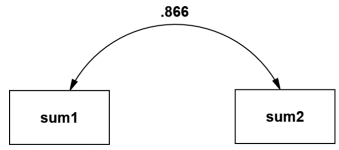
| البيانات المجموعة | العدد (ن) | المتوسط الحسابي (م) | الانحراف المعياري (ع) | قيمة (ت) | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| مرتفعي الضبط الذاتي | ٧٥ | ٤٨,٧٥ | ٢,٢٩٦ | ٣٣,٧٠٣ | ١٤٨ | ٠,٠٠٠ |
| منخفضي الضبط الذاتي | ٧٥ | ٣٤,٧٢ | ٢,٧٧٨ | | | |

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الدرجة الكلية لمقياس الضبط الذاتي بلغت (٣٣,٧٠٣) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بصدق المقارنة الطرفية.

**- صدق المحك:**

تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحك (الصدق التلازمي) ويقصد به التعرف على مدى ارتباط مقياس الضبط الذاتي بأحد المقاييس التي ثبت من قبل صلاحيتها في صدقها في قياس نفس الصفة أو قريبة الشبه بها، فتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الضبط الذاتي الحالي في صورته النهائية بعد التعديل ومقياس الضبط الذاتي إعداد وليد عاشور (٢٠١٤)، وهو مقياس ثبت ثباته وصدقه وطبق عليه نموذج راش للتأكد من بنيته، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٨٦٦**) وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

وتم تطبيق صدق المحك ببرنامج Amos (v.26)



- **الصدق التمييزي:**

يمكن الحصول على مؤشرات الصدق التمييزي بواحدة من الطرق الآتية: اختبار مربع كاي للفرق، وتحليل متوسط التباين المُستخلص (AVE)، علاوة على استخدام محك كلاين للارتباطات العاملية بين الأبنية الفرعية للمقياس، ومحك وير وزملائه (Were et al., 2007 as cited in: Kim et al 2013, 62) المستند لقيم الارتباطات البينية بين المقاييس الفرعية. وقد استخدم الباحث إحدى الطرق السابقة وهي: طريقة محك وير وزملائه المستند لقيم الارتباطات البينية بين المقاييس الفرعية؛ للتحقق من الصدق التمييزي للمقياس.

استخدام محك Ware et al., (2007) المستند لقيم الارتباط مع المقاييس الفرعية المنافسة:

ربط Ware et al., (2007) بين الصدق التمييزي والاتساق الداخلي للمفردات Item internal consistency and Discriminant validity؛ وفى ضوء هذا الربط قُيم الاتساق الداخلي لكل مفردة من مفردات المقياس الناتج من التحليل العاملي الاستكشافي، وذلك من خلال فحص النسبة المئوية للمفردات ذات الارتباط المتجاوز لقيمة (٠,٤) مع مقياسها الفرعي المفترض. ويكون معدل الاتساق الداخلي مرضيًا لو كان أكثر من (٩٠٪ ) من ارتباطات المفردات بمقياسها الفرعي متجاوزة للقيمة (٠,٤) مقبولًا كما أشار (Ware et al.,2007 as cited in: Kim et al., 2013). وقد قيس الصدق التمييزي لكل مفردة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين كل مفردة ومقياسها الفرعي المفترض مع مقارنته بالمقاييس الفرعية الأخرى (المتنافسة) لبنية المقياس ككل. فحينما يكون أكثر من (٨٠٪) من ارتباطات المفردات بمقياسها الفرعي المفترض دالة وبقيم أعلى من الارتباطات بالمقاييس الفرعية البديلة (الأخرى لنفس المقياس) فإنه يمكن اعتبار الصدق التمييزي للمفردات مرضيًا (في: مصطفي حفيضة، و وسام عبد المعطي، ٢٠١٥)، (Were et al., 2007 as cited in: Kim et al 2013, 62). وهذا ما يتضح في جدول (٥).

جدول (٥)

*معاملات ارتباط المفردات مع العوامل كمؤشرات للصدق التمييزي لمقياس الضبط الذاتي*

*ن= (٣٠٠)*

| رقم المفردة | معامل الارتباط | | | |
|---|---|---|---|---|
| | البعد الأول | البعد الثاني | البعد الثالث | البعد الرابع |
| ١٧ | **٠,٤١٠ | **٠,١٧٠ | **٠,١٧٠ | **٠,٢٢٤ |
| ٣٣ | **٠,٣٧٢ | **٠,٢٤٠ | **٠,٢٤٠ | **٠,٢٢١ |
| ١٣ | **٠,٤٠١ | **٠,٢٢٤ | **٠,٢٤١ | **٠,٢٢٧ |
| ٢٢ | **٠,٤٠٩ | **٠,٢٢٦ | **٠,٢٩٤ | **٠,٢٩٤ |
| ٦ | **٠٢٧١ | **٠,٧٩٢ | **٠,٢١١ | ٠,٠٧٢ |
| ١٠ | **٠,٣٠٣ | **٠,٧٤٧ | **٠,٢٢٩ | ٠,١٠٨ |
| ٢ | **٠,٣٧٢ | **٠,٧١١ | **٠,٢١٩ | ٠,٠٤٥ |
| ٣٤ | **٠,١٦٣ | **٠,٢٤٧ | **٠,٤٥٨ | ٠,٠٦٥ |
| ٣ | ٠,٠٤٢ | **٠,١٧٩ | **٠,٣٤٣ | ٠,٠٧٦ |
| ١١ | ٠,١٠٤ | **٠,١٥٩ | **٠,٦٣٩ | ٠,٠٥٥ |
| ٢٤ | ٠,١٠٧ | ٠,٠١٣- | ٠,٠٥٢ | **٠,٦٩٥ |
| ١٤ | **٠,٢٤٥ | **٠,٢٥٩ | **٠,١٦١ | **٠,٧١٠ |
| ٢٠ | **٠,١٦٥ | **٠,٢٤٣ | **٠,١٦٩ | **٠,٦٦٣ |

** دالة عند مستوى (٠,٠١)  * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط المفردات بمكوناتها أعلى لو قورنت بارتباطها مع المكونات الأخرى، حيث نجد أن مفردة رقم (٣٣، ١٣، ٢٢) ترتبط ارتباطات عالية بالبعد الأول، بينما كانت ضعيفة جدا في المكونات الأخرى، وهكذا بالنسبة لباقي

المفردات للمكونات الأخرى كما هو موضح بالجدول، وهذا يؤكد تمتع المقياس بصدق تمييزي مرتفع.

**- الاتساق الداخلي:**

كما تم استخدام الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مكون والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (٧.26) والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي.

جدول(٨)

*معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ن= (٣٠٠)*

| البعد | معامل الارتباط والدرجة الكلية للمقياس |
|---|---|
| الأول: التروي | **٠,٥٨٠ |
| الثاني: تقييم الذات | **٠,٥٧١ |
| الثالث: إدارة الانفعالات وتوجيه السلوك | **٠,٦٩٤ |
| الرابع: تعزيز الذات | **٠,٥٠٠ |

كما يتضح من الاتساق الداخلي أن جميع معاملات ارتباطات بيرسون بين درجة كل مكون من مكونات الضبط الذاتي والدرجة الكلية للضبط الذاتي دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (**٠,٥٠٠)، بينما كان الحد الأعلى (**٠,٦٩٤). وعليه فإن جميع مكونات الضبط الذاتي متسقة داخليًا مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي له مما يثبت الاتساق الداخلي لمكونات الضبط الذاتي.

**٢. ثبات المقياس:**

تم التحقق من ثبات مقياس الضبط الذاتي باستخدام الطرق التالية:

**- الثبات بمعامل ألفا كرونباخ:**

تم حساب قيم معاملات الثبات في حالة حذف المفردة بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل، وكانت قيمة الثبات ٠,٧٣٤، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (٧.26)

كما تم حساب قيم معاملات الثبات في حالة حذف المفردة بطريقة أوميجا ماكدونالد للمقياس ككل وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي (JASP 0. 8. 5.1) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٩)

*قيم ثبات معامل ألفا كرونباخ وماكدونالد في حالة حذف المفردة لمقياس الضبط الذاتي ن= (٣٠٠)*

| رقم المفردة | ثبات ألفا في حالة حذف المفردة | ثبات ماكدونالد في حالة حذف المفردة | رقم المفردة | ثبات ألفا في حالة حذف المفردة | ثبات ماكدونالد في حالة حذف المفردة |
|---|---|---|---|---|---|
| ١٧ | ٠,٧٠٨ | ٠,٧١٢ | ٣٤ | ٠,٧١١ | ٠,٧١٦ |
| ٣٣ | ٠,٧١٣ | ٠,٧١٦ | ٣ | ٠,٧٢٤ | ٠,٧٢٧ |
| ١٣ | ٠,٧١٠ | ٠,٧٠٩ | ١١ | ٠,٧١٥ | ٠,٧٢١ |
| ٢٢ | ٠,٧١٨ | ٠,٧٢٠ | ٢٤ | ٠,٧٤٦ | ٠,٧٥٠ |
| ٦ | ٠,٧٢١ | ٠,٧٢٤ | ١٤ | ٠,٧٢٠ | ٠,٧٢٢ |
| ١٠ | ٠,٧١٦ | ٠,٧٢١ | ٢٠ | ٠,٧٢٣ | ٠,٧٢٦ |
| ٢ | ٠,٧١٤ | ٠,٧١٨ | | | |
| المقياس ككل بمعامل ثبات ألفا | | | | ٠,٧٣٤ | |
| المقياس ككل بمعامل ثبات ماكدونالد | | | | ٠,٧٣٧ | |

يتضح من جدول (٩) أن الثبات الكلي بمعامل ألفا كرونباخ لمقياس الضبط الذاتي (٠,٧٣٤)، كما أن قيمة الثبات الكلي لماكدونالد لمقياس الضبط الذاتي (٠.٧٣٧) حيث أنهما يدلان على قيمة ثبات معتبرة وذلك في ضوء ما أكده Devellis (2016,136)

**- الثبات بالتجزئة النصفية:**

تم حساب معامل الارتباط بين جزئي المقياس ككل، عن طريق تجزئة المقياس إلى نصفين (مفردات زوجية – مفردات فردية) وكان معامل الارتباط بين جزئي المقياس بعد

التصحيح بمعادلة سبيرمان– براون كانت قيمة معامل الثبات في حالة تساوي الجزئين (٠,٧٣١)، وهو دال عند مستوى (٠,٠١)، ومعامل التصحيح باستخدام معادلة جتمان (٠,٧١٣)، وجميعها تشير إلى معامل ثبات مرتفع.

وعليه من خلال نتائج الصدق والثبات في الجداول السابقة يتضح لنا ثبات وصدق أداة الدراسة (مقياس الضبط الذاتي) بدرجة مرتفعة مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة.

**٣. تقدير الدرجات لمقياس الضبط الذاتي:**

بعد تحقق الباحث من الخصائص السيكومترية لمقياس الضبط الذاتي، فإن المقياس يتكون في صورته النهائية من (١٣) مفردة موزعة على أربعة مكونات: حيث يضم المكون الأول (٤) مفردات من (١ إلى ٤)، والمكون الثاني (٣) مفردات من (٥ إلى ٧)، بينما المكون الثالث (٣) مفردات من (٨ إلى ١٠)، والمكون الرابع (٣) مفردات من (١١ إلى ١٣). ويقوم الطالب بالإجابة عن كل مفردة باختيار أحد البدائل (دائمًا_ غالبًا_ قليلًا_ نادرًا)، بحيث يحصل المفحوص على درجات

(٤_ ٣_ ٢_ ١) وفق التقديرات السابق ذكرها على الترتيب، على أن تعكس تلك الدرجات في المفردات (٣، ٢٤)، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب على هذا المقياس بين (١٣) إلى (٥٢) درجة، ويتم تصحيح كل بعد على حدة، والجدول التالي يوضح درجات كل بعد على حدة، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠)

*جدول تقدير درجات مقياس الضبط الذاتي ن=(٣٠٠)*

| المكون | أعلى درجة | أقل درجة |
|---|---|---|
| الأول: التروي | ١٦ | ٤ |
| الثاني: تقييم الذات | ١٢ | ٣ |
| الثالث: إدارة الانفعالات وتوجيه السلوك | ١٢ | ٣ |
| الرابع: تعزيز الذات | ١٢ | ٣ |
| الدرجة الكلية للمقياس | ٥٢ | ١٣ |

**جـ . الأساليب الإحصائية:**

١. اختبار "ت"( T– Test) لدلالة الفروق بين أفراد عينة البحث.

٢. الإحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي, الوسيط, الانحراف المعياري).

**عاشرًا: نتائج البحث وتفسيرها:**

**أ. الإحصاءات الوصفية للبيانات:**

قام الباحث برصد الدرجات الخام لأداة البحث وتبويب النتائج تمهيدًا لعمل المعالجة الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج SPSS 22, وقد تطلب هذا الكشف عن مدى اعتدالية توزيع الدرجات، فتم حساب الإحصاءات الوصفية وهي المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعاملي الالتواء والتفلطح وهذا كما هو موضح بجدول (١١). ولذا نستخدم الإحصاء البارامتري.

جدول(١١)

*الإحصاءات الوصفية واعتدالية التوزيع لمتغيرات الدراسة (ن=٣٩٦)*

| متغيرات الدراسة / البيانات الاحصائية | التروي | تقييم الذات | إدارة الانفعالات | تعزيز الذات | الدرجة الكلية للضبط الذاتي |
|---|---|---|---|---|---|
| المتوسط | 12.39 | 7.32 | 7.22 | 10.42 | 37.36 |
| الوسيط | 13.00 | 7.00 | 7.00 | 11.00 | 37.00 |
| الانحراف المعياري | 2.278 | 2.175 | 2.173 | 1.478 | 5.486 |
| معامل الالتواء | -.680 | .212 | -.109 | -.837 | -.065 |
| الخطأ المعياري | .123 | .123 | .123 | .123 | .123 |
| معامل التفلطح | .399 | -.508 | -.642 | .199 | -.194 |
| الخطأ المعياري | .245 | .245 | .245 | .245 | .245 |

**ب. نتائج فروض البحث وتفسيرها:**

١. ينص الفرض الأول على أنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي وفقًا للنوع (ذكور/ إناث).** وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) T-test للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة وجدول (١٢) يبين دلالة الفروق بين الذكور والإناث في الضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة.

جدول (١٢)

*قيمة (ت) ودلالتها الإحصائية للفروق في الضبط الذاتي وفقًا للنوع لدي طلبة الجامعة (ن = ٣٩٦)*

| الضبط الذاتي | النوع | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التروي | ذكور | 167 | 12.58 | 2.290 | 394 | 1.415 | .158 |
| | إناث | 229 | 12.25 | 2.265 | | | |
| تقييم الذات | ذكور | 167 | 7.11 | 2.146 | 394 | -1.640 | .102 |
| | إناث | 229 | 7.48 | 2.188 | | | |
| إدارة الانفعالات | ذكور | 167 | 7.81 | 2.091 | 394 | 4.706 | .000 |
| | إناث | 229 | 6.79 | 2.135 | | | |
| تعزيز الذات | ذكور | 167 | 10.17 | 1.552 | 394 | -2.909 | .004 |
| | إناث | 229 | 10.61 | 1.396 | | | |
| المجموع الكلي | ذكور | 167 | 37.68 | 5.582 | 394 | .977 | .329 |
| | إناث | 229 | 37.13 | 5.416 | | | |

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (ت) لبعد إدارة الانفعالات(4.706) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يعني وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اتجاه الذكور، وقيمة (ت) لبعد تعزيز الذات (-2.909) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يعني وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اتجاه

الإناث، أما قيمة (ت) لبعدي (التروي وتقييم الذات) والدرجة الكلية للضبط الذاتي قيم غير دالة احصائيًا، مما يعني عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعدي التروي وتقييم الذات والدرجة الكلية للضبط الذاتي، وهذا يعني تحقق الفرض الثاني جزئيًا.

وتتفق هذه النتيجة جزئيًا مع دراسات كلاً من آيات محمد كاظم (٢٠١٨)، ونسيمة بن عمر (٢٠١٩)، سومية حنون وعبد المالك مكفس (٢٠٢٠) ، مها أحمد البواليز وأحمد عبد المجيد الصمادي (٢٠٢٠) في عدم وجود فروق في الضبط الذاتي تبعًا للنوع. بينما تختلف جزئيًا مع نتيجة دراسة سارة عادل محمود (٢٠١٦) في وجود فروق في الضبط الذاتي لصالح الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من وجهة نظر الباحث يرجع للتشابه في التنشئة الأسرية حيث أن الأسر ذوي الضبط الذاتي يتشابهون في تربية وإكساب أولادهم هذه القدرة وتنميتها سواء كانوا ذكورًا أو إناثًا لمواجهة ضغوط العصر وللإطمئنان على قدراتهم في مواجهة الصعاب التي تواجههم، كما أن عدم وجود فروق في الضبط الذاتي تبعًا للنوع ربما يرجع إلى تشابه كلا الجنسين في تنمية قدراتهم على ضبط ذواتهم من أجل مواجهة التحديات المختلفة التي تقابلهم أثناء المرحلة الجامعية.

فالأسرة التي تشبع الحاجات النفسية للطالب أو الطالبة من حب وتقدير وانتماء وتستخدم أساليب المعاملة الوالدية الجيدة من كلا الطرفين الأب والأم بدوافع الإنجاز والثقة بالنفس والحب والتقبل وتلجأ للحوار والنقاش لحل المشكلات الأسرية وتعديل سلوك أبنائها يؤدي ذلك إلى ضبط الطلاب لأنفسهم وانفعالاتهم ومواجهة مشكلاتهم (أحمد عبد المجيد الصمادي،٥٥٠، ٢٠٢٠).

وقد تعزى هذه النتيجة إلى قدرة الطلاب على مواجهة كثير من المشكلات النفسية والاجتماعية وشخصياتهم المستقلة وتشبعهم بالمعايير والقيم الاجتماعية بصورة سليمة وراسخة ومن ثم تصبح السيطرة على الذات وضبطها في الكثير من المواقف حاجزًا واقيًا من مخاطر تلك المشكلات مما يمنحهم القدرة على تحمل المسئولية بمقاومة الإغراء من أجل أهداف مستقبلية سامية (بشرى أحمد الجاسم، ١٩٧، ٢٠١٧).

ويرى الباحث أن وجود فروق في بعد إدارة الإنفعالات لصالح الذكور قد يرجع إلى اختلاف المواقف الانفعالية التي تواجههم حيث أن الذكور أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم والتحكم فيها، في حين توجد فروق في بعد تعزيز الذات لصالح الإناث قد يرجع إلى ميل الإناث إلى المكافآت في تعزيز أنفسهن أمام المواقف الإيجابية التي تقابلهن، وعقاب أنفسهن عند اخفاقهن أمام المواقف التي يتعرضن لها، فإن ما يظهر من فروق في القدرة على ضبط الذات (بعد إدراة الانفعالات، بعد تعزيز الذات) ما بين الإناث والذكور قد يتابين من موقف إلى آخر فقد تمتلك الإناث قدرة في مجال مما تسهم في تحقيق ضبط الذات بينما يمتلك الذكور قدرة في مجالات معينة قد تساعدهم وتعزز من قدراتهم على ضبط الذات.

٢. . ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي وفقًا للنوع التخصص (علمي / أدبي)

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) T-test للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة وجدول (١٣) يبين دلالة الفروق بين طلاب ذوي التخصص العلمي والأدبي في الضبط الذاتي.

جدول (١٣)

*قيمة (ت) ودلالتها الإحصائية للفروق بين طلاب ذوي التخصص العلمي والأدبي في الضبط الذاتي لدي طلبة الجامعة (ن = ٣٩٦)*

| الضبط الذاتي | التخصص | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التروي | علمي | 183 | 12.28 | 2.238 | 394 | -.868 | .386 |
| | أدبي | 213 | 12.48 | 2.314 | | | |
| تقييم الذات | علمي | 183 | 7.22 | 2.137 | 394 | -.887 | .375 |
| | أدبي | 213 | 7.41 | 2.208 | | | |
| إدارة الانفعالات | علمي | 183 | 7.37 | 2.141 | 394 | 1.222 | .222 |
| | أدبي | 213 | 7.10 | 2.197 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| تعزيز الذات | علمي | 183 | 10.42 | 1.461 | 394 | -.111 | .911 |
| | أدبي | 213 | 10.43 | 1.496 | | | |
| المجموع الكلي | علمي | 183 | 37.28 | 5.339 | 394 | -.258 | .796 |
| | أدبي | 213 | 37.43 | 5.622 | | | |

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (ت) للضبط الذاتي وأبعاده غير دالة إحصائيًا مما يعني عدم وجود فروق بين عينة الدراسة تبعًا للتخصص (علمي / أدبي)، وهذا يعني عدم تحقق الفرض.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كلاً من آيات محمد كاظم (٢٠١٨)، ونسيمة بن عمر(٢٠١٩) ويوسف راشد المرتجي (٢٠٢٠)، وسومية حنون وعبد الملك (٢٠٢٠) في عدم وجود فروق في الضبط الذاتي تبعًا للتخصص.

ويمكن إرجاع الباحث هذه النتيجة إلى تشابه الخصائص التعليمية حيث إنهم يمرون بمواقف تعليمية متشابهه ويشتركون في نفس الظروف التعليمية المحيطة بهم كما أن لهم ردود أفعال واستجابات متقاربة لمختلف المواقف التعليمية التي يتعرضون لها، وأيضًا تقارب خصائص المرحلة الجامعية.

كما أن التقارب في مستويات الضبط الذاتي لدى الطلبة ذوي التخصصات العلمية والأدبية يرجع إلى أن الضغوط الدراسية يعود جزء كبير منها لطبيعة الدراسة والعوامل الخاصة بالدعم البيئي والمناخ الأكاديمي وطرق التدريس والمتطلبات الدراسية وهي العوامل التي ربما تتقارب لكون جميع الطلاب ينتمون لنفس الجامعة ونظم ومتطلبات التعلم بها، وربما يرجع ذلك لكون ضبط الذات قدرة ترتبط بنمط التنشئة والتربية والخبرات الحياتية وعوامل الشخصية أكثر من كونه متأثراً بإختيار التخصص الجامعي (يوسف راشد المرتجي، ٢٠٢٠).

ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب يتمتعون بضبط ذات عالي ويظهر ذلك من خلال اختيارهم التخصص الذي يتناسب وفق قدراتهم وكذلك دور الأهل في توجيه ابنائهم وإتاحة كل الفرص لهم دون ضغوط وذلك لما يتمتع به الطلاب من مواقف وخبرات تسهم بشكل فعال في طبيعة اختيارهم للتخصص الذي يرغبون فيه حيث أن كل من الذكور والإناث

يعشون في واقع وبيئة واحدة مما جعلها تؤثر على نتيجة اختيارهم ضف إلى ذلك طبيعة المواد الدراسية لكل تخصص وليس هناك أي أنشطة أو مناهج ترتبط بشخصية الطالب أو أن الطالب مجبر على أي تخصص (نسيمة بن عمر، ٦٤، ٢٠١٩).

٣. ينص الفرض الثالث على أنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي وفقًا محل الإقامة (ريف / حضر).**

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) T-test للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب تبعًا لمكان السكن (ريف / حضر) في الضبط الذاتي؛ حيث أن دراسة الفروق بين متوسطات العينات تتطلب ألا يكون الفرق بين عدد الأفراد في العينات كبيرًا، لذلك تم تقليل عدد الطلاب التابعين للريف من (٢٥٠) إلى (١٤٩) وذلك باستخدام أداة المعالجة الإحصائية select cases في البرنامج الاحصائي .SPSS وجدول (١٤) يوضح نتائج تحليل اختبار(ت).

جدول (١٤)

*قيمة (ت) ودلالتها الإحصائية للفروق بين طلاب ساكني الريف والحضر في الضبط الذاتي لدي طلبة الجامعة (ن = ٢٩٥)*

| الضبط الذاتي | السكن | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التروي | حضر | 146 | 12.41 | 2.132 | 293 | .057 | .955 |
| | ريف | 149 | 12.40 | 2.388 | | | |
| تقييم الذات | حضر | 146 | 7.12 | 2.170 | 293 | -.642 | .521 |
| | ريف | 149 | 7.28 | 2.254 | | | |
| إدارة الانفعالات | حضر | 146 | 7.27 | 2.166 | 293 | .289 | .772 |
| | ريف | 149 | 7.19 | 2.136 | | | .773 |
| تعزيز الذات | حضر | 146 | 10.41 | 1.437 | 293 | .009 | .993 |
| | ريف | 149 | 10.41 | 1.547 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموع الكلي | حضر | 146 | 37.21 | 5.182 | 293 | -.120 | .904 |
| | ريف | 149 | 37.28 | 5.718 | | | |

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (ت) للضبط الذاتي وأبعاده غير دالة إحصائيًا مما يعني عدم وجود فروق بين عينة الدراسة تبعًا لمكان السكن (ريف / حضر)، مما يعني عدم تحقق الفرض.

هذا ولم يتمكن الباحث من الوصول إلى دراسات سابقة هدفت إلى الكشف عن الفروق قي الضبط الذاتي تبعًا لمكان السكن.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن تنمية الضبط الذاتي لدى الأفراد بصرف النظر عن مكان السكن (ريف/ حضر) عامل هام في مواجهة المشكلات والضغوط؛ فالطلاب ساكني الريف والحضر يتعرضون لنفس المشاكل والضغوط والظروف المحيطة المتقاربة، فمرتفعي الضبط الذاتي يتسمون بالقدرة على التحكم في ذواتهم وانفعلاتهم، ولديهم القدرة على مراقبة ذواتهم من خلال ملاحظة سلوكهم الخاص بالإضافة إلى الوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف مع عدم الاندفاع في تصرفاتهم، كما يتسمون بشكل مناسب من التفكير ولديهم القدرة على تعزيز أنفسهم بصورة مستمرة وقوة الأنا لديهم عالية بغض النظر عن مكان سكنهم.

**الحادي عشر: توصيات البحث:**

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في البحث الحالي تم صياغة التوصيات الآتيه:

- عقد ندوات من خلال المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية للأباء لتوعيتهم بضرورة فهم انفعالاتهم وكيفية تعبيرهم عنها وكيفية إكساب ذلك لأبنائهم.
- التعرف على الاحتياجات النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة, وإجراء مجموعة من البحوث النفسية والاجتماعية عليهم.
- نتائج الدراسة يمكن أن تفيد في الاهتمام بالأنشطة الجماعية وتوظيفها في تحسين قدرات الطلاب في كيفية الوعي بالانفعالات وكيفية التعبير عنها.

**الثاني عشر: بحوث مقترحة:**

بناءً على نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بإجراء الدراسات التالية:

– القدرة التنبؤية للضبط الذاتي ببعض الاضطرابات النفسية، لدى عينة من طلاب الجامعة, وعينات من فئات أخرى.

– الضبط الذاتي في علاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

– الفروق في الضبط الذاتي وفقًا لمتغيرات النوع والمستوى والاجتماعي لدى المراهقين.

**قائمة المراجع:**

إسراء هاشم أحمد. (٢٠٠٦). *فعالية برنامج للتدريب في خفض السلوك العدواني على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من المراهقات* [رسالة ماجستير]. جامعة الزقازيق, الزقازيق.

أفنان نظير دورزة. (٢٠١٢). التدريب على الانضباط الذاتي في التعلم وأثره على التحصيل الأكاديمي, بحث, *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، جامعة النجاح الوطنية،٣٣(٤)، ١٧-٣٦.

آيات محمد كاظم. (٢٠١٩). *التحكم الذاتي لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية* [رسالة ماجستير]. كلية التربية للبنات, جامعة القادسية.

جهاد علاء الدين. (٢٠١٣) *نظريات الارشاد النفسي التحليل النفسي والسلوكية*. الأهلية للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.

سارة عادل محمود سباق. (٢٠١٦). ضبط الذات وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية, بحث, *مجلة البحث العلمي في التربية*, جامعة عين شمس,٤ (١٧), ٤٣١- ٤٣٢.

سومية حنون وعبدالملك مكفس. (٢٠٢١). مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس في ضوء بعض المتغيرات (دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف- المسيلة), بحث, *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*, ٦(٢), ١٠٣٢-١٠٦٩.

شريهان مروان شعبان. (٢٠١٧). *الحرمان الوالدي وعلاقته بالتحمل النفسي والضبط الذاتي لدى المراهقين الأيتام في محافظات غزة* [رسالة ماجستير]. جامعة الأقصى، غزة.

كمال دسوقي. (١٩٩٠). *ذخيرة علوم النفس*. المجلد الثاني، القاهرة: وكالة الأهرام للتوزيع.

مصطفى حفيظة سليمان ووسام عبد المعطي. (٢٠١٥). الصدق العاملي والتقاربي والتمييزي لمقياس قلق اللغة الأجنبية في قاعات الدراسة "FLCAS" لدى طلاب قسم اللغة الانجليزية بجامعة الفيوم, بحث, *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, الجمعية المصرية للدراسات النفسية, ٢٥(٨٩), ٤٥٧- ٥٠٢.

نسيمة بن عمير. (٢٠١٨). *ضبط الذات وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بثانوية عبد المجيد مزيان – المسيلة* [رسالة ماجستير]. جامعة محمد بو ضياف الجزائرية, الجزائر.

نور أحمد محمد الرمادي. (٢٠٠٦). فعالية برنامج ارشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة, بحث, *مجلة كلية التربية بالفيوم*، جامعة الفيوم,٤، ٢٨١–٣١٢.

Baumeister, R. F. (2002). Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function. Self and Identity, 1, 129-136.

Baumeister, R. F.(2018). *Self-Regulation and Self-Control*. World library of psychologists series: New York.

Kim, E., Jo, M., & Lee, S. (2013). Psychometric properties of the Korean Short Form-36 Health Survey Version 2 for Assessing the General Population. *Korean Society of Nursing Science*, P.P 61-66.

Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroglu, Y. (2012). The investigation of valid and reliability of the Turkish version of the brief self- control scale. *Bulletin of psychopharmacology*, 22(4), 340- 351.