

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين في البيئة الجزائرية (S-CS\_YS)

### Self-control skills among Algerian young People scale (S-CS\_YS)

رقية سلامة<sup>1\*</sup>، أمال بورובה<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مخبر الاضطرابات الاجتياحية في النمو والتوحد، جامعة سطيف2 (الجزائر)، ro.selama@univ-setif2.dz

<sup>2</sup> مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي، جامعة باتنة1 (الجزائر)، amel\_bourouba@yahoo.com

تاريخ النشر: 2024-06-30

تاريخ القبول: 2024-05-08

تاريخ الاستلام: 2024-02-07

**ملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى بناء مقياس لمهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين (12-24 سنة)، والتحقق من خصائصه السيكومترية مع الكشف عن مستوى امتلاكهم للمهارة ككل ومعرفة درجتهم في محاورها الثلاثة، وما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستواها تعزى لمتغير (النوع، السن، المستوى الأكاديمي)، وذلك بالتطبيق على عينة (347) من اليافعين في البيئة الجزائرية.

ومن أجل ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والاعتماد على مقياس مهارات الضبط الذاتي المصمم من طرف الباحثين والمكون في صورته النهائية من (30) بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد (المراقبة، التقييم، التعزيز الذاتي)، مع استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) الإصدار (26) لمعالجة البيانات.

حيث توصلت النتائج إلى: - أن مقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين وأبعاده الثلاثة يتمتع بخصائص سيكومترية ذات مؤشرات صدق (ظاهري، تمييزي واتساق داخلي)، وثبات (ألفا كرونباخ = 0,774)، (معامل جيتمان للتجزئة النصفية = 0,795)، عالية تتوافق وخصائص المقياس الجيد، - يمتلك اليافعين درجة مرتفعة في كل من مهارات الضبط الذاتي ومحاورها الثلاثة، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاكهم للمهارات تعزى لمتغير (النوع، السن) ووجودها في متغير (المستوى الأكاديمي).

**الكلمات المفتاحية:** خصائص سيكومترية؛ ضبط ذاتي؛ مراقبة ذاتية؛ تقييم ذاتي؛ تعزيز ذاتي؛ يافعين.

**Abstract:** The study aimed to construct and validate the psychometric properties of the self-control skills scale for young people (12-24 years), revealing their level of self-control skills and degree on its three dimensions, and to explore possible statistically significant differences in their level due to (gender, age, academic level) among a sample of (347) Algerian young people. To achieve the study purpose, the descriptive analytical approach was employed, utilizing a 30 items final self-control skills scale designed by the two researchers categorized into three dimensions (self-monitoring, self-evaluation, self-reinforcement), and data analysis using the statistical program (SPSS26).

The results found: The scale of self-control skills and its three dimensions have high psychometric properties in both indicators of validity (external, discriminant, and internal consistency, Virtual), and reliability (Cronbach's alpha = 0.774), (Gittmann's split-half = 0.795), consistent with the characteristics of good scales, young people have high degrees of self-control skills across three dimensions with no statistically significant differences in said degrees due to (gender, age) with differences due to (academic level).

**Keywords:** psychometric properties; self-control; self-monitoring; self-evaluation; self-reinforcement; Young People

## 1- مقدمة

كثيرا ما نتحدث عن مرحلة المراهقة وعن خصوصيتها وما يحدث فيها من صراعات، اضطرابات وتغييرات على الصعيد الجسمي، النفسي، الاجتماعي...، وعن الانتقالية ما بين التحرر من الرقابة الأبوية والدخول في مجال الاستكشاف واثبات الذات، الهوية والانتماء، وعن أهمية الاهتمام بهذه الفترة لما تخلفه من آثار تستمر للمراحل الموالية، دون تحدثنا عن الفترة الفاصلة ما بين انتهاء المراهقة أو إن صح القول منتصف المراهقة وبداية الرشد، والتي يطلق عليها مرحلة الشباب - أو اليافعين- المرحلة التي تمتد حسب المنظمة العالمية للصحة ما بين 10 سنوات إلى غاية 24 سنة (WHO, 1999)، والمتداخلة مع الفترتين -المراهقة والرشد- ما يعني التكاملية والازدواجية في الخصوصية النمائية الأمر الذي يجعلها مرحلة ذات تغير نوعي وكمي معقد، إذ تختلط فيها الرغبة في الخروج من متاهة التبعية والصراعات الانفعالية، العاطفية، تحقيق الذات، بناء الهوية والشخصية مع البحث عن الدور الاجتماعي الفاعل، إلى جانب تغيير اتجاه المسؤوليات لديهم والسعي المستمر للإنجاز والتطور، فقد أشار إليها العلماء بمرحلة الذروة والقمة التي يصل إليها الفرد من النضج ووضع الأسس القاعدية الثابتة في حياته، والتي يتأثر مدى نجاحه وفشله فيها بمدى تحقيقه لمتطلبات واحتياجات نموه (العاطفية المعرفية الاجتماعية...)، فأى خلل يحدث على مستواها يؤدي به إلى سوء التكيف مع البيئة المحيطة به والتي تظهر على مستوى سلوكه (العدوانية، الاندفاعية...) وغيرها من السلوكيات اللاتكيفية (الرياشي، 2018)، التي ترتبط أيضا وبشكل وثيق مع العديد من متغيرات الشخصية، وخاصة القدرة على ضبط الذات، فكما تمتع الفرد بالقدرة على ضبط ذاته كلما استطاع التحكم والسيطرة على سلوكياته، والتعامل مع مختلف المواقف الحياتية (الربيع وعطية، 2016).

فبعيدا عن الجانب الباثولوجي، يعد الضبط الذاتي من أهم المهارات الحياتية الذاتية والسمات المساعدة في الكثير من المتغيرات النفسية والتحصيلية (اتخاذ القرارات، الأداء الأكاديمي، العلاقات الاجتماعية..)، كونها آلية واستراتيجية معرفية يضبط ويسيطر بها اليافع على أفكاره، انفعالاته وسلوكياته تجاه المثيرات المنافية والقواعد الاجتماعية مع محاولة كبحها وتأجيل إشباعها الآني بتوجيه الانتباه ذاتيا بعيدا عنها (حمي وخلو، 2021). من خلال المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي والتعزيز الذاتي ليطم توظيفها -المهارة- في المواقف المختلفة (صالح ومحاميد، 2018) ما يضمن له سلوك مرغوب فيه، يمنحه القدرة على تحقيق أهدافه، ضبط انفعالاته وتحقيق نوع من الاستقرار النفسي، فقد أثبتت العديد من الدراسات كدراسة (Baumeister et all, 2004) دراسة (Baumeister & Vohs and trice, 2007) ودراسة (Tunze, 2012) أهمية وأثر الضبط الذاتي الإيجابي في التقليل من الاضطرابات النفسية، توطيد العلاقات مع الآخرين، تنمية مهارات التعامل مع الصعوبات والتكيف مع البيئة المحيطة به، بالإضافة إلى فهم الذات لتحقيق المتطلبات الحياتية ما يجنبه مواجهة العديد من المشكلات (الصراعات الاجتماعية، الاندفاعية، الخوف، الضغط النفسي، مشكلات سلوكية: الغضب والعدوان....) (صالح وآخرون، 2018).

هذا ويتأثر الضبط الذاتي بالعديد من العوامل (اجتماعية، شخصية، بيئية...) التي تحدد مستواه ودرجته لدى الفرد، فهو يتكون شأنه شأن أي مهارة حياتية مكتسبة من خبرات الطفولة المبكرة المعاشة، الرعاية المقدمة من الوالدين و/أو مقدمي الرعاية وجميع الخبرات السابقة، بالإضافة إلى تأثير ثقافة المجتمع، فالأفراد ذوي التنشئة السليمة والخبرات الجيدة يتمتعون بضبط ذاتي مرتفع ويكونون قادرين على تأجيل الإشباع، والأخذ بالاعتبار العواقب والنتائج على المدى الطويل، ويكونون مدركين وحذرين تجاه المواقف الحياتية المختلفة التي يواجهونها

ويلجؤون إلى التعبير والكلام مع الآخرين بدل الانعزال أو القيام بسلوكيات شاذة، وحساسين بشأن اهتمامات الآخرين ومعاناتهم (العوران وآخرون، 2011)، كما وتكون لهم القدرة على تحديد سلوكياتهم اللاتكيفية أو المراد تعديلها بأنفسهم، مع سعيهم إلى تحسين ظروفهم المحيطية، أي تغيير المثيرات البيئية والابتعاد عن مصادر الإغراء، ما يجعلهم أقرب للصحة النفسية والتوافق النفسي وأكثر احتراماً لذواتهم (حماد، 2017)، في المقابل نجد أن التنشئة غير المناسبة وغير المكتملة تأثر وتخفف من الضبط الذاتي لديهم، هذا ما يؤدي إلى سلوكيات غير مرغوبة بها وحتى إلى الأفعال المحظورة (البداينة والتوايهة والعوران، 2011)، ففي نفس السياق أشارت دراسة (البداينة والمهيزع والرشيد، 2005)، أن نقص ضبط الذات قوة طبيعية تظهر نتاج للتنشئة الاجتماعية الناقصة حين يفشل الآباء في مراقبة سلوك الطفل، فلا يتم ملاحظة السلوك غير السوي عندما يحدث، وإهمال معاينة الطفل عندما يقترف سلوك غير مرغوب فيه وخاطئ، ما يعني تأثير المعاملة التربوية الوالدية في مرحلة الطفولة المبكرة من إفراط وتفریط، تسلط وصرامة ونظام يسوده العقاب فقط وانعدام الاستقلالية، ما يؤدي إلى نقص في التحكم لدى الأبناء، الذي يتشكل ويستمر معهم حتى سن الرشد مولدا قصورا في التحكم الذاتي، ما يسهم في زيادة المشكلات الشخصية، وسوء العلاقات بين الأفراد أنفسهم مع زيادة الانفعالات لديهم (Baumeister et all, 2004)، فالأشخاص ذوو الضبط المنخفض لا يميلون إلى السلوكيات المنحرفة فقط (السلوك العدواني، شرب الكحوليات، إدمان المخدرات....) بل إنهم في الأغلب غير ناجحين في المدرسة أو العمل أو الزواج.

ونظرا لأهمية هذه المهارة الذاتية والتي تمثل جزءا أساسيا من جوانب شخصية اليافعين، وبالنظر إلى البحوث والدراسات النفسية الجزائرية تم ملاحظة قلة الدراسات التي تتيح وتوفر مقياسا شاملا ومعما يستهدف المهارة المراد قياسها وذلك حسب اطلاع وبحث الباحثين، فمن بين الدراسات العربية التي استخدمت وصممت أدوات القياس كانت موجهة بهدف قياس فعالية الضبط على مجموعه مختلفة من المتغيرات وضمها في الحصص التدريبية كدراسة الربيع (2016)، دراسة (صالح ومحاميد، 2018) دراسة التخاينة (2019) ..، أو تخصيصها لمجال معين كدراسة الاطرشي (2015) خصصتها في المجال الرياضي، فمن هذا المنطلق، ارتأت الباحثين إلى محاولة تصميم مقياس شامل لمهارات الضبط الذاتي من الجوانب المعرفية والسلوكية، والذي يمكن من معرفة درجة ومستوى امتلاك هذه المهارات لدى اليافعين \_ شباب ومراهقين \_ في البيئة الجزائرية، ولتحقيق ذلك تم طرح التساؤل الرئيسي كالتالي:

- هل يتمتع مقياس مهارات الضبط الذاتي في البيئة الجزائرية لدى اليافعين، وأبعاده الثلاثة بخصائص سيكومترية تتوافق مع خصائص المقياس الجيد؟

### 1.1- فرضيات الدراسة:

ومن خلال ذلك يمكننا تقديم الفرضيات الموالية:

- يتمتع مقياس الضبط الذاتي في البيئة الجزائرية لدى اليافعين، وأبعاده بخصائص سيكومترية (صدق / ثبات) تتوافق مع خصائص المقياس الجيد.
- يمتلك اليافعين درجة مرتفعة من مهارات الضبط الذاتي.
- يمتلك اليافعين درجة مرتفعة من مهارة المراقبة الذاتية.
- يمتلك اليافعين درجة مرتفعة من مهارة التقويم الذاتي.
- يمتلك اليافعين درجة متوسطة من مهارة التعزيز الذاتي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاك اليافعين لمهارات الضبط الذاتي تعزي لمتغير (النوع، السن، المستوى الأكاديمي).

### 2.1- أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كان مقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين المصمم في البيئة الجزائرية من طرف الباحثين، ومحاورة يتمتع بخصائص سيكومترية (صدق/ثبات) تتوافق مع خصائص المقياس الجيد ما يسمح بالاعتماد عليه ميدانيا.
- الكشف عن درجة امتلاك أفراد عينة الدراسة لمهارات الضبط الذاتي تبعا للإبعاد الثلاثة (المراقبة، التقويم والتعزيز الذاتي).
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في درجة امتلاك أفراد عينة الدراسة لمهارات الضبط الذاتي تعزي لمتغير (النوع، السن، المستوى الأكاديمي).

### 3.1- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في مهارات الضبط الذاتي نفسها، كونها تعد مطلبا وأسلوبا حياتيا لا بد من السعي إلى اكتسابه وتعديل إعداداته خاصة لدى الفئة محل الدراسة، ما يزيد من التحكم وضبط السلوكيات لديهم في مختلف المواقف المثيرة أو الضاغطة بالتالي مساعدتهم في حل المشكلات، اتخاذ قرارات وسهولة التعامل مع الآخرين، هذا وقد تكون للنتائج المتوصل لها دور في فتح آفاق بحثية جديدة، خاصة وان الدراسة الحالية توفر مقياس يتمتع بخصائص سيكومترية تتوافق مع خصائص المقياس الجيد، كما وتفيد في معرفة ما أكثر المهارات التي ينبغي تنميتها لدى اليافعين.

### 4.1- حدود الدراسة:

#### 1.4.1- الحدود البشرية:

تم توزيع 450 استمارة، واسترجع منها 380 وألغيت 33 استجابة وبهذا تكونت عينة الدراسة من (347) يافعا (مراهق/شباب)، موزعين كالاتي:

جدول (1) يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير (النوع، السن، المستوى الأكاديمي)

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
النوع	ذكر	31.7%
	أنثى	68.3%
السن	14-12 سنة	48.7%
	18-15 سنة	27.4%
	21-19 سنة	17.9%
	24-22 سنة	6.1%
المستوى الأكاديمي	متوسط	56.5%
	ثانوي	11.8%
	جامعي	31.7%

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

من خلال الجدول رقم (1): يتضح أن أغلب أفراد عينة الدراسة كانوا من الإناث حيث بلغ عددهم (237) ما يعادل نسبة (68.3%) مقارنة مع نسبة الذكور البالغة (31.7%)، هذا وتبين أيضا أن معظم أفراد عينة

الدراسة كانوا من الفئة العمرية التي تراوحت ما بين (12- 14 سنة) بنسبة قدرت ب(48.7 %) لصالح المستوى المتوسط المتحصل على أعلى نسبة التي بلغت (56.5 %) وتكرار (196).

#### 2.4.1- الحدود المكانية:

تم توزيع المقياس بصفة ورقية في كل من المؤسسات التربوية التالية: متوسطة جمال عبد الناصر ثانوية الصديق بن يحي بولاية ميلة (الجزائر) وجامعة محمد لمين دباغين سطيف2 (الجزائر)، على عينة الدراسة لذلك تتخذ الدراسة مكانها ميدانيا.

#### 3.4.1- الحدود الزمانية:

امتدت الدراسة الحالية في فترة السنة الدراسية 2021-2022.

#### 5.1- تحديد مصطلحات الدراسة:

##### 1.5.1- مهارات الضبط الذاتي:

يتم تعريفها من قبل (سباق، 2016، 434) بأنها: "الإجراء الذي يتبعه الفرد من تلقاء ذاته في ضبط سلوكه وفق قوانين وقواعد يصيغها لذاته من أجل تحقيق أهداف محددة"، والتي تشير كذلك إلى "محاولة الفرد لتعديل سلوكه ذاتيا في ضوء محكات مرجعية (داخلية أو خارجية)، حيث يستطيع إشباع رغباته العاجلة بغية تحقيق أهداف مرغوبة له سواء أكان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي أو غيابه...". (بكر، 2021، 1082).

أما إجرائيا فهو أسلوب يقوم فيه الأفراد ويكون لهم القدرة على التحكم والتغيير في أفكارهم، انفعالاتهم (مشاعرهم)، تأجيل اشباعاتهم وسلوكياتهم في مختلف المواقف الحياتية التي يتعرضون إليها بطريقة ذاتية أي القدرة على المعالجة المعرفية للمعلومة في وضعية ما من خلال تقييمها أو دمجها في إطار معرفي ما يسمح بالتحكم وتعديل السلوك غير المرغوب فيه...، والتي تتم هذه العملية من خلال: المراقبة (الملاحظة) الذاتية التقييم الذاتي والتعزيز الذاتي.

#### 2.5.1- المراقبة الذاتية (Self-Monitoring):

تدل حسب (راغب ومحاميد، 2018، 60) على "قيام الفرد بملاحظة ذاتية مع تسجيله لكل ما يتعلق بالأفكار والانفعالات كذا التصرفات أو الأفعال المتعلقة بالسلوك المراد تعديله"، كما وتعرف بأنها "عملية انتباه الفرد بشكل واع، ودقيق ومتعمد لسلوكاته، مع جمع المعلومات حول الأسباب التي يعد سلوكه محصله لها مع تحديد السلوك المراد تعديله، وبهذا فإن المرحلة تشمل وصفا دقيقا لسلوك الفرد" (الدغماتي، 2009، 34).

#### 3.5.1- التقييم الذاتي (self-Evaluation):

عرف من قبل Halford (2003) بأنه: أسلوب يعمل الفرد على تقييم نفسه من خلال سلوكياته، وذلك بما حققه من أهداف، أين يقوم بالتعرف على الأهداف التي لم تحقق بعد ليحدد الاستراتيجيات والظروف الأكثر فعالية لإنجازها والوصول إليها (الربيع، 2016)، كما ويظهر الفرق بين ما يفعله الفرد وما كان عليه أن يفعله فهي عبارة عن استجابة تمييزية يساعد اكتسابها وتطويرها في الحفاظ على المرونة في المواقف المختلفة (الروقي، 2017).

#### 4.5.1- التعزيز الذاتي (self-Reinforcement):

يعرف حسب (دغماتي، 2009، 35) بأنه: "عملية ذات أهمية بالغة في الضبط الذاتي لما يحتويه من عمليات دفاعية إذا يتم فيها الحصول على مكاسب في حالة تحقيقه للأهداف والمعايير التي وضعها لنفسه أو يقوم بعقاب ذاته إذا لم يتم تحقيق ذلك"، كما "ويرتبط بالمراقبة والتقييم الذاتي، أين يتابع الفرد تصرفاته ومن ثم

يدفع لنفسه المعزز المحدد عند إقدامه على سلوكيات مقبولة أو يعاقب نفسه عن طريق فقدان بعض المعززات المحببة لديه" (الحارثي، 2007، 34).

وعليه يمكننا القول بان هذه المفاهيم (مراقبة- تقييم -تعزيز ذاتي) مفاهيم ترابطية تسلسلية، تشكل حلقة معرفية تبدأ من ملاحظة فكرة، انفعال وصولا الى السلوك غير المرغوب فيه، ادراكه، تنظيمه فتقييمه بالاعتماد على مجموعة من الخطوات والفنيات التي تعكس مدى ودرجة التقدم المتوصل اليه، والتي تكون من خلال إجراء مقارنات مع أهداف وضعت سابقا وحددت سواء في اطار العملية العلاجية (معالج-متعالج) او ضمن الاطار الشخصي لتعديل السلوك المستهدف، وصولا إلى التعزيز المدعم لما وصل إليه سواء بالسلب لإطفاء الاستجابة أو بالإيجاب لزيادة احتمالية تكراره، الذي يضمن استمرارية اثر السلوك، ومنع حدوث الانتكاسة، وبهذا يشكل هذا التتابع ويسمح للأفراد بتطوير مهارة من المهارات الحياتية الأساسية المعرفة بالضبط الذاتي.

### 5.5.1- اليافعين (Young people):

تعرف المنظمة العالمية للصحة من خلال موقعها الرسمي -لأسباب إحصائية- الأفراد اليافعين بأنهم: الشباب والمراهقين الذي ينتمون إلى الفئة العمرية ما بين 10 سنوات إلى غاية 24 سنة، وذلك بنقسيم المراهقين إلى الفئة العمرية ما بين (10 سنوات إلى 19 سنة)، في حين ينتمي الشباب إلى الفئة العمرية ما بين (15 سنة إلى 24 سنة)، وهوما تتفق منظمة الأمم المتحدة معه (WHO, 1999).

### 6.5.1- الخصائص السيكومترية (Psychometric Characteristic):

هي مجموعة من المؤشرات الإحصائية المستخرجة والمشتقة من إخضاع مقياس معين لسلسلة من الإجراءات التجريبية لتمييز الصدق والثبات للاختبار (حماد، 2017).

### 6.1- الدراسات السابقة:

1.6.1-دراسة نجلاء فتحي أبو سليمة وآخرون (2010): هدفت إلى كشف العلاقة بين إدارة الغضب والضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من 86 طالبا وطالبة ذو التخصصات الأدبية والعلمية أين تم تطبيق مقياس الغضب لطلاب الجامعة ومقياس الضبط الذاتي والاعتماد على اختبار (ت) ومعامل الارتباط بيرسون في إيجاد الفروق والعلاقة (على الترتيب) بين متغيرات الدراسة وكانت النتائج كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة ومتوسط درجات طالبات الجامعة في الغضب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة ومتوسط درجات طالبات الجامعة في الضبط الذاتي.
- توجد علاقة سالبة دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس لضبط الذاتي ودرجاتهم على مقياس الغضب.

2.6.1- دراسة محمود حسني الاطرشي (2015): هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، بالإضافة إلى تحديد الفروق في مستوى ضبط الذات تبعا لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، المنطقة الجغرافية)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية عشوائية قوامها(100) طالبا وطالبة من كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس ضبط الذات، وأظهرت نتائج الدراسة أن:

- مستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (74.41%).

- كما وأظهرت النتائج وجود فروق دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات تعزى لمتغيري السنة الدراسية والجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى ضبط الذات تعزى لمتغير المنطقة الجغرافية.

**3.6.1- دراسة فيصل خليل الربيع (2016):** التي هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة اليرموك، وقد تكونت عينتها من (749) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك، اختيرت بطريقة عشوائية، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي المسحي ومقياسين: - مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات- التي تم التحقق من خصائصهما السيكومترية، وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: -يمتلك طلبة جامعة اليرموك درجة متوسطة، في كل من:

- مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضبط الذاتي تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور وغيابها في متغير المستوى الدراسي والتخصص.

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

**4.6.1- دراسة البواليز والصمادي (2020):** التي هدفت إلى التعرف على مستوى الإفراط في استخدام الانترنت وعلاقته بالضبط الذاتي لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية والتعرف على الفروق بينهم تبعاً لمتغيرات: الجنس، نمط الأسرة والتنشئة الأسرية، وكذلك الكشف عن الارتباط القائم بين متغيرات الدراسة هذا وتكونت عينة الدراسة من (284) طالبا وطالبة ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم مقياسين من قبل الباحثين: مقياس الإفراط في استخدام الانترنت، ومقياس ضبط الذات، وأظهرت النتائج ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتنشئة الأسرية والنمط الأسري.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإفراط في استخدام الانترنت وضبط الذات لدى المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية.

### 5.6.1- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة تبين أن الدراسة الحالية اتفقت مع جميع الدراسات من حيث تناولها لمتغير الضبط الذاتي، أما من حيث الهدف فقد هدفت أغلبها إلى: التعرف على مستوى الضبط الذاتي وتحديد الفروق بين الجنسين كدراسة الاطرشي (2015) التي هدفت إلى التعرف على مستوى ضبط الذات لدى طلبة التربية الرياضية، وتحديد الفروق فيه تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، المنطقة الجغرافية) وهو المتوافق مع جانب من دراستنا الحالية، وأخرى إلى إيجاد العلاقة بين الضبط الذاتي ومتغيرات مختلفة كدراسة نجلاء فتحي أبو سليمة وآخرون (2010) التي هدفت إلى كشف العلاقة بين إدارة الغضب والضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة، ودراسة الربيع (2016): التي هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة اليرموك ودراسة البواليز والصمادي (2020)، التي بحثت في مستوى الإفراط في استخدام الانترنت وعلاقته بالضبط الذاتي لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية والتعرف على الفروق بينهم، أما الدراسة الحالية

وبالإضافة لبحثها عن درجة الضبط الذاتي والفروق الموجودة بين أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات مختلفة فقد هدفت أيضا إلى: معرفة ما إذا كان مقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين المصمم من طرف الباحثين ومحاوره يتمتع بخصائص سيكومترية تتوافق مع خصائص المقياس الجيد ما يسمح بالاعتماد عليه ميدانيا.

كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في إعداد واستخدام مقياس الضبط الذاتي، واختلافهم في طريقة بناءه حسب الهدف والمتغير المقترن معه وفي نوع العينة المختارة، أما من حيث النتائج فقد توافقت نتائج هذه الدراسة بامتلاك أفراد العينة درجة مرتفعة لمهارات الضبط الذاتي مع دراسة محمود حسني الاطرشي (2015)، واختلفت عن دراسة فيصل خليل الربيع (2016) في امتلاك أفراد العينة مستوى متوسط، كما واتفقت مع دراسة كلا من أبو سليمة وآخرون (2010) ودراسة البواليز والصمادي (2020) أيضا في عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة امتلاك أفراد عينة الدراسة لمهارات الضبط الذاتي تعزى لمتغير الجنس، واختلفت مع نتائج الربيع (2016)، الاطرشي (2015) في وجود فروق دالة إحصائية في مستوى ضبط الذات تعزى لمتغيري السنة الدراسية والجنس.

وعليه نشير إلى أن الدراسة الحالية تفردت عن الدراسات الأخرى \_ حسب اطلاع ورأي الباحثان \_ في دراستها لمهارات الضبط الذاتي تبعا لأبعادها الثلاثة (المراقبة، التقييم، التعزيز)، أيضا في تصميم وتوفير مقياس ذو خصائص سيكومترية تتماشى مع خصائص المقياس الجيد وتركيزها على اليافعين أي دمجها لفئتي المراهقين والشباب وهو ما يعتبر بالإضافة التي ستقدمها هذه الدراسة.

## 2 - الطريقة والأدوات:

### 1.2- منهج الدراسة:

اقتضت طبيعة الدراسة الحالية المتمثلة في بناء مقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين وتحديد خصائصه السيكومترية، استخدام المنهج الوصفي التحليلي كونه الأنسب مع طبيعة وأهداف الدراسة، وبكونه أسلوب يُعنى بجمع البيانات وتبويبها بطريقة منهجية، تسمح بالحصول على أكبر قدر من المعلومات والكشف عن مختلف الفروق المتواجدة بين خصائص أفراد العينة، كذا تحديد مدى انتشار تلك المهارات لدى اليافعين محل الدراسة وتحليلها احصائيا.

### 2.2- مجتمع وعينة الدراسة:

تقصد الباحثين بمجتمع الدراسة جميع التلاميذ، الطلبة التابعين الى متوسطة جمال عبد الناصر، ثانوية محمد الصديق بن يحيى بشلغوم العيد\_ ولاية ميله\_ وجامعة محمد لمين دباغين-سطيف 02- (الجزائر) (على الترتيب)، في حين تكونت عينة الدراسة النهائية من (347) يافعا (مراهقين/ شباب) تراوحت أعمارهم بين (12-24 سنة).

### 3.2- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

#### 1.3.2- بناء مقياس الضبط الذاتي لدى اليافعين (S-CS\_YS):

تم بناء أداة الدراسة من قبل الباحثين لتكون مناسبة مع البيئة الجزائرية محل الدراسة، حيث تعد -الأداة- مقياسا لمهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين الجزائريين(شباب ومراهقين) المتراوحة أعمارهم بين (12 حتى 24) سنة، والمتكونة من (30) بندا التي تمت صياغتها من الأدبيات ذات العلاقة بالموضوع والاعتماد على نماذج

عدة نذكر منها نموذج: أبو هاشم (2007)، الربيع وعطية (2016) و Unger وآخرون (2016)...، بهدف قياس درجة مهارات الضبط الذاتي لدى الفئة المستهدفة والموزعة على 03 أبعاد رئيسية كالتالي:

### جدول (2) يمثل أبعاد، رقم وعدد بنود مقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين (S-CS\_YS)

الأبعاد	رقم العبارات	عدد البنود
بعد المراقبة الذاتية	العبارات الموجبة العبارات السالبة	16
بعد التقييم الذاتي		9
بعد التعزيز الذاتي		5

المصدر: اعداد الباحثين

### 2.3.2- صياغة التعليم وطريقة التصحيح:

تم صياغة نص تعليمية المقياس وفق الشروط الموافقة لها من حيث: السهولة اللغوية، التبسيط، شرح طريقة الإجابة، الإشارة إلى سرية المعلومات والهدف من إجراء الدراسة وتقديم مفهوم توضيحي للمقياس وهو كالتالي \_نص التعليم\_:

بغرض إجراء دراسة علمية حول مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين الجزائريين (مراهقين وشباب)، تم تصميم هذا المقياس الذي يقيس مدى امتلاكك لمهارات الضبط الذاتي التي تعرف على أنها: "مهارة وأسلوب تقوم من خلاله بالتحكم بسلوكك، أفكارك وانفعالاتك ذاتيا عن طريق استخدام استراتيجيات مختلفة". لذا نرجو منكم الإجابة على العبارات بوضع علامة (+) أمام البديل الذي يمثل سلوكك، مع العلم أن جميع الأجوبة تستعمل لغرض البحث العلمي ومحاطة بكل سرية].

هذا ويتم الإجابة على أبعاد المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي بالبدائل التالية: (ينطبق بشدة) (ينطبق)، (لا ينطبق)، (لا ينطبق بشدة) أين تعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) \_على الترتيب\_ للعبارات الموجبة وتعكس هذه الدرجات بالنسبة للعبارات السالبة، كما وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 30 - 150 والموزعة على خمسة مستويات كالتالي:

### جدول (3) يمثل مستويات تقدير درجات مقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين (S-CS\_YS)

الدرجة	المستوى الموافق
] 54 -30]	منخفض جدا
] 78 -54]	منخفض
] 102 -78]	متوسط
] 126 -102]	مرتفع
[ 150 -126]	مرتفع جدا

المصدر: اعداد الباحثين

حيث ويقدر ارتفاع أو انخفاض المستوى على المقياس من خلال المتوسطات الحسابية أين يتم أولا: احتساب مدى الفئات (ب طرح أدنى قيمة للبديل من أعلى قيمة) ثم طول فئة المتوسط الحسابي المرجح (ناتج المدى على عدد البدائل):  $0,8 = 4 \div 5 =$  طول الفئة؛  $4 = 5 - 1 =$  مدى الفئة، وبذلك يتم تحديد درجة المستجيب على المقياس وفقا للمعيار التالي:

جدول (4) يمثل قيم المتوسطات الحسابية المرجحة لمقياس ليكارت الخماسي لتقدير درجات مقياس مهارات الضبط الذاتي (S-CS\_YS)

المستوى الموافق	قيم المتوسط الحسابي
منخفض جدا	]1.8 -1]
منخفض	] 2.6 -1.8]
متوسط	] 3.4-2.6]
مرتفع	] 4.2-3.4]
مرتفع جدا	[ 5-4.2]

المصدر: اعداد الباحثين

**3.3.2- الخصائص السيكومترية:** ومن أجل التأكد من خصائص المقياس السيكومترية (الصدق/ الثبات)، تم توزيع المقياس بعد خضوعه للتحكيم من قبل أساتذة أكاديميين في التخصص على عينة الدراسة والاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS26) في معالجة وتحليل المعطيات.

✓ **مؤشرات الصدق:** تم الاعتماد على صدق المحكمين (الصدق الظاهري) وحساب دلالة الاحصائية بنسب الاتفاق لكوبر، حساب الصدق التمييزي وصدق الاتساق الداخلي.

✓ **مؤشرات الثبات:** تم حسابها بمعامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

نشير هنا بأنه سيتم التفصيل في الخصائص السيكومترية من خلال الاجابة والتحقق من الفرضية المطروحة ذات العلاقة.

**4.3.2- اساليب المعالجة الاحصائية:** تم الاستعانة بمجموعة من الاساليب الاحصائية المبرمجة في برنامج الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية الاصدار 26 (SPSS26)، قصد تحديد الدلالات الاحصائية والتحقق من صحة فرضيات الدراسة والتي تمثلت في: الاختبار اللامعلمي "مان ويتني U Mann Whitney" معامل الارتباط لبيرسون، الاختبار اللامعلمي كروسكال واليس \_Kruskal-wallis\_، معامل ألفا كرونباخ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

### 3- النتائج ومناقشتها:

#### 1.3- عرض ومناقشة النتائج:

**1.1.3. عرض نتائج الفرضية الأولى:** "يتمتع مقياس الضبط الذاتي في البيئة الجزائرية لدى اليافعين، وأبعاده بخصائص سيكومترية (صدق / ثبات) تتوافق مع خصائص المقياس الجيد".

**1.1.1.3- الصدق:**

✓ **صدق المحكمين (الصدق الظاهري):** تم عرض الأداة على مجموعة من المحكمين في التخصص المقدر ب(5) أساتذة أكاديميين، لاختبار مدى صلاحية ومصداقية الأداة ومناسبتها للأهداف الموضوعية لقياسها واستطلاع مدى مناسبة العبارات والمحور المرافق له، مدى وضوحها وسلامة لغتها، كذا الاستفادة من بعض الملاحظات والاقتراحات التي يمكن أن تزيد من نوعية الأداة، وقد جاءت آراء المحكمين كمؤشر لجودة الأداة لقياس السمة المعدة من اجلها، بالإضافة الى ذلك تم حساب الدلالة الإحصائية لصدق المحكمين لمعرفة مدى اتفاق المحكمين على بنود و ابعاد مقياس الدراسة كالتالي:

- معادلة نسبة الاتفاق لكوبر Cooper: يتم حساب نسبة اتفاق المحكمين المئوية على كل بند من بنود المقياس وفق المعادلة التالية:  $pa\% = \frac{Ag}{Ag+Dg} \times 100$ ، حيث: (Pa = نسبة الاتفاق، Ag = عدد المحكمين الموافقين على البند، Dg: عدد المحكمين غير الموافقين على البند).

جدول (5) يمثل نسب اتفاق المحكمين على كل بند من بنود مقياس مهارات الضبط الذاتي (S-CS\_YS)

رقم البند	موافق	غير موافق	النسبة المئوية %
01	4	1	%80
02	5	-	%100
03	5	-	%100
04	4	1	%80
05	5	-	%100
06	5	-	%100
07	4	1	%80
08	4	1	%80
09	5	-	%100
10	5	-	%100
11	5	-	%100
12	5	-	%100
13	4	1	%80
14	5	-	%100
15	4	1	%80
16	4	1	%80
17	4	1	%80
18	4	1	%80
19	4	1	%80
20	4	1	%80
21	4	1	%80
22	5	-	%100
23	4	1	%80
24	4	1	%80
25	4	1	%80
26	5	-	%100
27	4	1	%80
28	5	-	%100
29	4	1	%80
30	5	-	%100

المصدر: اعداد الباحثين

من خلال الجدول (5) يتضح لنا ان نسب البنود المتحصل عليها هي نسب عالية، تراوحت ما بين (80% - 100%)، ما يعني ان جميع بنود مقياس مهارات الضبط الذاتي مقبولة ومتفق عليها من طرف المحكمين.

✓ **الصدق التمييزي:** تم حساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بين متوسط درجات الثلث الأعلى (33%) ومتوسط درجات الثلث الأدنى (33%) من توزيع درجات عينة التقنين المقدر بـ (347) مفردة، حيث:

$$N = 347 \times 33 \div 100 = 114,5 \approx 115$$

وبالتالي بلغ عدد أفراد المجموعتين العليا والدنيا (230) فردا، وتم استخدام اختبار "مان ويتني Mann Whitney U" لعينتين مستقلتين كبديل للاختبار البارامترى (T.test)، نظرا لعدم اعتدالية توزيع النتائج، وأسفرت نتائج الاختبار عن ما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (6) يوضح نتائج اختبار "مان ويتني" لحساب الصدق التمييزي لمقياس مهارات الضبط الذاتي ككل (S-CS\_YS)

الدرجات	N	متوسط الدرجات	مجموع الدرجات	U	Sig	مستوى الدلالة	القرار
الثالث الاعلى	115	173	19895				دال
الثالث الادنى	115	58	6670	0,00	0,00	0,01	احصائيا
المجموع	230						

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

وبما أن قيمة الاختبار ( $U=0,00$ ) والقيمة المعنوية  $SIG=0,00$  اقل من مستوى الدلالة  $0,01$  هذا ما يعني وجود فروق داله إحصائيا ذات طبيعة مطلقة بين درجات المجموعتين العليا والدنيا، وبالتالي أداة الدراسة تتمتع بقدرة تمييزية عالية.

✓ صدق الاتساق الداخلي:

جدول (7) يوضح نتائج معامل الاتساق الداخلي بين البنود والدرجة الكلية لمقياس مهارات الضبط

الذاتي (S -CS\_YS)

البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
0.255*	0.433**	0.315**	0.225**	0.391**	0.349**	0.455**	0.254**	0.383**	0.412*
البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
0.275*	0.359**	0.488**	0.479**	0.319**	0.408**	0.430**	0.509**	0.485**	0.406*
البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند	البند
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
0.326*	0.364**	0.332**	0.512**	0.277**	0.236**	0.237**	0.424**	0.563**	0.380*

معامل الارتباط: - \*\*دال عند مستوى الدلالة: 0.01 - \*دال عند مستوى الدلالة: 0.05

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

جدول (8) يوضح نتائج معامل الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للإبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات الضبط

الذاتي (S -CS\_YS)

أبعاد المقياس	بعد المراقبة الذاتية	بعد التقييم الذاتي	بعد التعزيز الذاتي
معامل الارتباط	0.856**	0.732**	0.721**

- \*\*دال عند مستوى الدلالة: 0.01 - \*دال عند مستوى الدلالة: 0.05

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

من خلال الجدول رقم (7) و(8) يتضح أن: قيمة معاملات الارتباط لبيرسون بين البنود والدرجة الكلية لمقياس المتراوحة بين (0.225\_0.563)، كذلك بين الدرجة الكلية للإبعاد والدرجة الكلية للمقياس التي تراوحت بين (0.721\_0.856) دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، ما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

## 2.1.1.3- الثبات:

## - معامل ألفا كرونباخ:

جدول (9) يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس مهارات الضبط الذاتي (S -CS\_YS)

معامل ثبات ألفا كرونباخ	مهارات الضبط الذاتي
0,774	

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

من خلال الجدول رقم (9) يتبين أن مقياس مهارات الضبط الذاتي يتمتع بمعامل عالي من الثبات حيث قدر بـ (0,774).  
- التجزئة النصفية:

جدول (10) يوضح التجزئة النصفية لمقياس مهارات الضبط الذاتي (S -CS\_YS)

معامل الارتباط	معامل الارتباط بعد	معامل	N	التباين	الفا	مهارات
بعد التصحيح	بمعادلة	الارتباط قبل			كرونباخ	الضبط الذاتي
بمعادلة جيتمان	سييرمان- براون	التصحيح				
البند						
07						
0.795	0.798	0.664	347	54,13	0.629	الجزء 1
				53,02	0.621	الجزء 2

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

من خلال الجدول (10) نلاحظ انعدام التساوي في كل من: معاملات ألفا كرونباخ وفي التباين للتصنيفين (الجزء 1 و الجزء 2) للمقياس، أي عدم توفر الشروط الإحصائية للأخذ بمعامل سييرمان براون الذي قدر بـ (0,798)، ومنه تم الاعتماد على معامل جيتمان كمعامل ثبات التجزئة النصفية، الذي بلغت قيمته (0,795)، وهو معامل ثبات جيد الموافق لمعاملات نانلي وبيرستين الذي يعتبر قيمة (0.70) قيمة معتبرة كحد أدنى لحدود ثبات المقياس الجيد المعتبر (Nunnally & Bernstein, 1994, p.264-265).

ومنه ومن خلال نتائج الصدق المتحصل عليها عبر حساب والتحقق من: الصدق الظاهري، الصدق التمييزي، وصدق الاتساق الداخلي بين: (البنود والدرجة الكلية للمقياس، الدرجة الكلية للإبعاد والدرجة الكلية للمقياس)، ومن ثبات معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (معامل جيتمان)، نجد أن مقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين (S -CS\_YS) وكل من أبعاده الثلاثة (بعد المراقبة الذاتية، بعد التقييم الذاتي، بعد التعزيز الذاتي) يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات تتناسب وخصائص المقياس الجيد وبالتالي تم قبول الفرضية الأولى.

## 2.1.3. عرض نتائج الفرضية الثانية: "يملك اليافين درجة مرتفعة من مهارات الضبط الذاتي":

جدول (11) يوضح نتائج حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد المقياس ومقياس مهارات الضبط الذاتي ككل لدى أفراد عينة الدراسة (ن=347)

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
مرتفع	1.307	029	لا انتبه عندما أقضي فترات طويلة في ممارسة سلوكيات معينة (استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مشاهدة التلفاز، ممارسة لعبة معينة..).
مرتفع	0.861	4.196	أقيم نفسي من خلال ما حققته من أهداف لتعديل سلوكي.
مرتفع	1.104	3.614	أحدد نوع المكافأة المناسبة مع الهدف الذي وضعت لتعديل سلوكي
مرتفع	1.223	3.471	أقوم المثبرات الخارجية بشكل جيد ( إعلانات المواقع الالكترونية/ الانترنت، ألعاب الفيديو، المأكولات السريعة...).
متوسط	1.374	2.904	أحرم نفسي من نشاطات مفضلة عندما لا ألتزم بما وضعته من أهداف لضبط سلوكي.
متوسط	1.344	3.107	أسجل كل ما أشعر به بعد قيامي بسلوك غير ملائم في موقف معين مباشرة.
مرتفع	1.068	3.855	أقيم طبيعة الأهداف المحددة لتغيير سلوكي
متوسط	1.340	2.815	أشعر أنني غير قادر على التحكم في ردود أفعالي تجاه مواقف مثيرة
متوسط	1.365	2.959	أجد صعوبة في التخلص من العادات غير المرغوب بها.
مرتفع	2.378	3.733	أكافئ نفسي في كل مرة أقوم بها بسلوك صحيح بدل الخاطئ.
مرتفع	1.169	3.679	أقيم سلوكي عندما أشعر أنه غير مرغوب فيه.
متوسط	1.357	2.939	أجد صعوبة في ضبط انفعالاتي.
مرتفع	1.119	3.965	أملك القدرة على تنظيم أموري بشكل جيد.
مرتفع	0.954	4.129	أعمل على تعديل السلوكيات التي أراها غير مناسبة
مرتفع	1.049	3.783	لدي مرونة في التعامل مع المواقف المختلفة.
مرتفع	1.133	3.936	أتحكم في أفكارتي.
متوسط	1.302	3.344	أسجل أفكارتي عند قيامي بسلوك غير مرغوب فيه.
متوسط	1.342	3.302	أعاقب نفسي بعد تكراري لسلوك غير مرغوب به.
مرتفع	1.034	3.769	أقارن سلوكياتي الحالية مع ما وضعته من أهداف لتعديلها.
متوسط	1.327	3.179	أفقد انتباهي بسهولة .
مرتفع	1.222	3.750	أبرم اتفاق مع نفسي للتوقف عن ممارسة سلوك غير مناسب.
مرتفع	1.326	3.401	لا أستطيع منع نفسي من القيام بسلوك ما حتى لو كان غير مناسب.
مرتفع	1.081	3.794	أقوم بالتناء على نفسي كلما حققت هدف وضعته لتخلي عن سلوك معين.
مرتفع	1.041	3.895	ألتزم بما أضعه من أهداف في حياتي.
مرتفع	1.124	3.677	أضع لنفسي مهلة لتعديل السلوك غير المناسب.
متوسط	1.276	2.758	أندفع في سلوكياتي وقراراتي.
مرتفع	1.184	3.937	أرفض السلوكيات و العادات الضارة (تدخين، شجارات، إفراط في الأكل...).
مرتفع	0.916	4.157	أضع أهداف إيجابية لتعديل سلوكياتي.
مرتفع	0.913	4.065	أراقب سلوكياتي في مختلف المواقف.
مرتفع	1.097	4.003	أقارن سلوكي السابق مع الحالي، عند مواجهة موقف ما.
مرتفع	<b>0.451</b>	<b>3.572</b>	<b>مهارات الضبط الذاتي</b>

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

توضح نتائج الجدول(11) أن قيم المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس تراوحت بين (2.758- 4.196)

كما وبلغت قيمة الانحراف المعياري للمقياس ككل (0.451) بمتوسط حسابي (3.572) الذي ينتمي إلى المجال

[3,4- 4,2] -انظر الجدول (04)-، ما يشير إلى الدرجة المرتفعة ما يعني أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون

مستوى مرتفع من الضبط الذاتي ما يعني تحقق الفرضية.

## 3.1.3- عرض نتائج الفرضية الثالثة: "يملك اليافعين درجة مرتفعة من مهارة المراقبة الذاتية."

جدول (12) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة المراقبة الذاتية لدى اليافعين (ن=347)

المهارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
مهارة المراقبة الذاتية	3.411	0.509	مرتفع	3

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

من خلال الجدول(12) بلغت قيمة الانحراف المعياري لمهارة المراقبة الذاتية (0.509) بمتوسط حسابي (3.411) الذي ينتمي إلى المجال [3,4- 4,2 ] -انظر الجدول (04)-، ما يشير إلى الدرجة المرتفعة ما يعني أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون مستوى مرتفع من مهارة المراقبة الذاتية ما يعني تحقق الفرضية.

## 4.1.3- عرض نتائج الفرضية الرابعة: "يملك اليافعين درجة مرتفعة من مهارة التقييم الذاتي"

جدول (13) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة التقييم الذاتي لدى اليافعين (ن=347)

المهارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
مهارة التقييم الذاتي	3.913	0.554	مرتفع	1

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

من خلال الجدول(13) بلغت قيمة الانحراف المعياري لمهارة التقييم الذاتي ذات الرتبة الأولى (0.554) بمتوسط حسابي (3.913) الذي ينتمي إلى المجال [3,4- 4,2 ] -انظر الجدول (4)-، ما يشير إلى الدرجة المرتفعة ما يعني أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون مستوى مرتفع من مهارة التقييم الذاتي ما يعني تحقق الفرضية.

## 5.1.3- عرض نتائج الفرضية الخامسة: "يملك اليافعين درجة متوسطة من مهارة التعزيز الذاتي"

جدول (14) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة التعزيز الذاتي لدى اليافعين (ن=347)

المهارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
مهارة التعزيز الذاتي	3.470	0.806	مرتفع	2

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

من خلال الجدول(14) احتلت مهارة التعزيز الذاتي الرتبة الثانية بانحراف المعياري بلغ (0.806) ومتوسط حسابي قدر بـ(3.470) الذي ينتمي إلى المجال [3,4- 4,2 ] -انظر الجدول (04)-، ما يشير إلى الدرجة المرتفعة ما يعني أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون مستوى مرتفع من مهارة التعزيز الذاتية ما يعني عدم تحقق الفرضية.

## 6.1.3- عرض نتائج الفرضية السادسة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاك اليافعين لمهارات

الضبط الذاتي تعزي لمتغير (النوع، السن، المستوى الأكاديمي)"

وللتحقق من هذه الفرضية تم الاعتماد على الاختبار اللامعلمي كروسكال واليس، كبديل للاختبار المعلمي

ANOVA، ذلك لعدم تحقق شروط اعتدالية التوزيع والتجانس لدى أفراد العينة:

جدول (15) يوضح نتائج اختبار Kruskal-wallis للفروق بين مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين تبعاً لمتغير النوع، السن، المستوى الأكاديمي. (ن=347)

النوع	N	متوسط الرتب	قيمة Kruskal-wallis	Sig	الفرار
ذكر	110	186.10	2.346	0.126	غير دال إحصائياً
انثى	237	168.38			
السن			6.657	0.084	غير دال إحصائياً
14-12 سنة	169	185.71			
18-15 سنة	95	157.58			
21-19 سنة	62	177.04			
24-22 سنة	21	145.05			
المستوى الأكاديمي			17.719	0.000	دال إحصائياً
متوسط	196	192.29			
ثانوي	41	128.13			
جامعي	110	158.51			

المصدر: اعداد الباحثين بناء على مخرجات (SPSS26)

يتضح من بيانات الجدول (15)، أن متوسط درجات الذكور في الضبط الذاتي بلغت (186.10) وهو أقل من متوسط درجات الإناث الذي قدر بـ(168.38)، في حين بلغت قيمة Kruskal-wallis (2.346) بقيمة معنوية قدرت بـ(0.126) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، كما وتبين أن متوسط درجات الفئة العمرية ما بين [24 - 22] سنة. في مقياس الضبط الذاتي بلغت (145.05) وهي أقل من متوسط درجات الفئة العمرية [18-15] سنة. الذي قدر بـ(157.58) تليها الفئتين من: [21 - 19] سنة بمتوسط بلغ (177.04) و [14 - 11] سنة بمتوسط (185.71)، أين بلغت قيمة Kruskal-wallis (6.657) بدلالة معنوية قدرت بـ(0,084) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0,01) ما يعني أنها غير دالة إحصائياً، وعليه يتقرر انه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضبط الذاتي تبعاً لمتغير النوع (إناث/ ذكور) والسن بالتالي فان فرضية الدراسة غير محققة.

أما فيما يخص المستوى الأكاديمي، فقد بلغ متوسط درجات أفراد العينة ذو المستوى التعليمي المتوسط (192.29)، يليه الجامعي بـ(158.51) وأخيراً الثانوي بـ(128.13)، بقيمة Kruskal-wallis بلغت (17.719)، بمستوى المعنوية (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0,01)، ما يعني أنها دالة إحصائياً وعليه يتقرر أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضبط الذاتي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي بالتالي فإن فرضية الدراسة القائلة بأن: هناك فروق دالة في مستوى الضبط الذاتي تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي محققة.

### 2.3. مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال النتائج المعروضة سابقاً، تم التوصل إلى أن مقياس الضبط الذاتي المصمم في البيئة الجزائرية لدى اليافعين (S - CS\_YS)، وأبعاده الثلاثة يتمتع بخصائص سيكومترية (صدق / ثبات) تتوافق مع خصائص المقياس الجيد، وذلك بعد عرضه على محكمين من تخصصات ذات العلاقة والذي قدر عددهم بـ(05) أساتذة أكاديميين وتطبيقه على عينة قوامها (347) مفردة وحساب مؤشرات كل من: الصدق (التمييزي/المقارنة الطرفية والاتساق الداخلي) التي أشارت إلى وجود قدرة تمييزية عالية في الأداة، بالإضافة إلى قيم معاملات الارتباط لبيرسون المرتبطة بمعامل الاتساق الداخلي بين البنود والدرجة الكلية للمقياس المتراوح بين (0.225-0.563) والدرجة الكلية للإبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس المتراوح ما بين (0,721-0,856) والتي كانت دالة عند كل من مستوى الدلالة (0,01) و(0,05)، أما الثبات تم انطلاقاً من حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ الذي قدر بـ(0,774)، ومعامل جيتمان كمعامل ثبات التجزئة النصفية، الذي بلغت قيمته (0,795)، ما يدل

على أن المقياس ذو معاملات ثبات جيدة وهو ما يتوافق مع دراسة نانلي وبيرستين (Nunnally & Bernstein, 1994, 264-265) ودراسة Tangney وآخرون (2004).

كذا وتوصلت النتائج الحالية المخالفة مع دراسة Silverman & Nakhaie (2000) ، والربيع (2016) المتوصلة إلى امتلاك عينتهم درجة متوسطة من ضبط الذات، إلى أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون مستوى مرتفع من الضبط الذاتي الذي حدد بانحراف معياري (0.451) ومتوسط حسابي (3.572) والمتوافق مع ما توصلت إليه كل من دراسة (مشيع، 2017) ودراسة الاطرشي (2015) الذي وجد أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة كان مرتفعا أين بلغت النسبة المئوية لاستجابة أفرادها (74.41%)، هذا ما قد يعزى إلى إدراك وتقدير أفراد الدراسة للعواقب، وميولهم إلى تأجيل إشباع نزواتهم ومتطلباتهم، فقد أشار (البداينة وآخرون، 2005) إلى أن الأفراد ذوي الضبط الذاتي المرتفع يأخذون بالاعتبار التكاليف على المدى البعيد ويكونوا مدركين وحذرين وحساسين بشأن اهتمامات الآخرين، ومعاناتهم الأمر الذي يسمح بالتحكم وتأجيل إشباع غرائزهم، ضف إلى ذلك انه من العوامل التي ساعدت في تكوين القدرة على الضبط الذاتي حسب رأي الباحثان لدى أفراد العينة هي المعايير والقيم الاجتماعية المستدخلة التي تعد نتاج وحاصل التطورات التكنولوجية في المجتمعات الجزائرية المعدلة للمعيار القاعدي المؤثر بدوره على الثلاثية المعرفية (فكرة- انفعال- سلوك) بشكل متسلسل بالتالي أثر في القدرة على التحكم والسيطرة في الانفعالات والسلوكيات، ما يحسن ويطور في ضبط الفرد لذاته.

فهذا الأخير يتأثر بالعديد من العوامل داخلية، أو عوامل بيئية-اجتماعية خارجية، التي قد تسهم في الحد أو تطوير من قدرة الأفراد على تحقيق مستوى متقدم من ضبط الذات تجاه المواقف التي يتعرضون لها (حماد، 2017)، فقد أشارت الدراسة الحالية إلى أن أفراد عينتها يمتلكون درجة مرتفعة من مهارة المراقبة الذاتية وهو ما قد نرجعه إلى التباين في أعمار أفراد العينة، الواقعة تحت تأثير السلطة الوالدية التي تفرض المراقبة على الأولاد وبداية التحرر من السلطة مع بقاء أثر الرقابة وبين الاستقلال التام وترسخ الأسلوب في النظام المعرفي، ما يولد قدرة قاعدية في رؤيتهم للمشكلات بصور مختلفة ومن زوايا عديدة وإعطاء معاني جديدة للأفكار والانفعالات والسلوكيات السلبية ومحاولة تغييرها بأخرى إيجابية، فزيادة الوعي بمحتوى سلوكياتهم وتوابعها يوفر لهم مهارة أساسية لعملية التشخيص الذاتي (حنون ومكفس، 2021)، كما وتم عزوه حسب (التوايهة وآخرون، 2008) إلى التنشئة الاجتماعية الفاعلة المساهمة في تطوير القدرة على تجنب السلوكيات المحظورة أو غير المناسبة فمن خلال الاستجابات المكتسبة سابقا يتمكن من مواجهة مختلف المواقف العديدة والقيام بتفاعلات سليمة، هذا وتوافقت النتائج مع ما توصلت إليه كل من: دراسة (الخطيب وعاشور، 2018) ودراسة (إبراهيم وسعيد، 2016) ودراسة (خليل، 2012)، واختلفت مع نتائج دراسة (حنون وآخرون، 2021).

كما وتشير نتيجة الفرضية القائلة بأن: أفراد العينة يمتلكون درجة مرتفعة في مستوى مهارة التقييم الذاتي والمتفقه مع نتائج دراسة (مظلوم، 2012) التي أرجعها إلى حصيلة الخبرات الايجابية والمعززة لسلوك الفرد خلال تفاعله مع الآخرين والى طبيعة المجتمع وما يفرضه عليهم في أن يكونوا قدوة فيه، كذا وترجعه الباحثان إلى قدرتهم التقييمية والتي تعتبر كسيرورة تكاملية تتبع الإدراك والوعي بالأفكار بالتالي ضبط الانفعالات ما يجعلهم قادرين على إجراء تقييمات ومقارنات لسلوكياتهم قبل، أثناء وبعد حدوثها والعمل على وضع أهداف واستراتيجيات تحول دون تعديل السلوك في مساره، مع تحديد الطريقة والأسلوب الناجع المتماشي والتعديل المرغوب به، أي القيام بتغذية راجعة لما تم اكتسابه وترسيخه من مواقف مختلفة، بالتالي الاستمرارية في التقييم وفق القواعد الموضوعية، مستخدمين في ذلك نمط من المكافأة والإجازة التي تكون بعد تحقيق المعايير والقيام

بالسلوك الصحيح، أو الاعتماد على أسلوب الحرمان والمعاقبة الذاتية (عدم لعب مباراة، أو الخروج مع الأصدقاء الامتناع عن استخدام الهاتف الذكي...)، لتحقيق الأفضل في المواقف ذات الصلة، فقد أشارت الدراسات الإكلينيكية بأن الأفراد الذين تم تدريبهم على ممارسة التعزيز الذاتي، يقومون باستعمال نفس الأسلوب في مواقف جديدة غير مرتبطة بالمشكلة الأصلية التي تمت معالجتها مسبقاً، مما يعني وجود آثار علاجية بعيدة المدى لتطبيق إجراءات التعزيز الذاتي (حنون ومكفس، 2021)، فقد توصلت نتائج الدراسة الحالية والمخالفة مع دراسة (حنون وآخرون، 2021)، في امتلاك أفراد عينتها درجة مرتفعة من مهارة التعزيز الذاتي وهوما ترجعه الباحثان بالإضافة إلى ما سبق إلى عدم التجانس في المستوى الأكاديمي، والتباين في خصوصية المراحل العمرية ضف إلى ذلك القاعدة التعزيزية المستخدمة والمكتسبة والمتعلمة انطلاقاً من أحداث سابقة (كفترة الامتحانات مثلا أو خلال السيرورة التربوية يلجا الوالدين أو مقدمي الرعاية إلى إعطاء معززات ومكافأة بعد قيام الأبناء بسلوك صحيح أو مرغوب فيه والعكس).

كما واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة كل من (البواليز والصمادي، 2020) ودراسة (البداينة وآخرون 2008) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى ضبط الذات تبعاً لمتغير الجنس، والتي أرجعتها إلى أن كل من الذكور والإناث لديهم نفس القدرة على ضبط الذات وأن الظروف المهيأة لضبط والدافعة لها هي واحدة لدى الجنسين، ما داموا يعيشان في أوضاع اقتصادية واجتماعية واحدة، ويتفق ذلك مع ما أكدت عليه Johnson القائلة بأنه لا يوجد اختلاف عند الجنسين وأنهم يكتسبون بنفس المستوى القدرة على ضبط الذات (أبو سليمة وآخرون، 2010).

في حين اتفقت مع دراسة محمود حسني الاطرشي (2015)، دراسة (Smith, 2004) في وجود فروق دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات تعزى لمتغيري السنة الدراسية والجنس لصالح الإناث واختلفت في غيابها في متغير المستوى والتخصص في دراسة كل من (الربيع، 2016)، (Smith, 2004) ودراسة (القيسي ومحمد لطيف، 2016) الذي يعزى حسب رأي الباحثان إلى المعارف والخبرات المكتسبة من الاحتكاك والتعرض للمواقف خلال المراحل التعليمية ما اكسبهم مستوى جيد من التحكم والسيطرة على سلوكهم، ملاحظة أدائهم وتقييمه وفق ما تم جدولته وتسطيره من قبلهم ثم تقويمه.

#### 4- الخلاصة:

تعد مهارات الضبط الذاتي من المهارات الحياتية الأكثر أهمية كونها تشمل مراقبة الأفكار وضبط للانفعالات مع تقييم ومقارنة ردود الأفعال وتقديم محفزات من شأنها ترسيخ السلوك السوي ما ينتج عنه التوافق النفسي والرضى الحياتي.

فبالرغم من التباين الموجود في أفراد العينة المكونة من (347) والموزعة بين المراهقين والشباب وخصوصية كل منهم، إلا أنهم اثبتوا وجود نوع من النظام القاعدي المرسخ سواء من البيئة الخارجية التي أرجعناها إلى التنشئة والسلطة الأبوية التي فرضت نوع من الضبط، الذي إستدخل وتم تبنيه وتأصل وامتزج مع نظام الضبط الداخلي لهم، الامر الذي أكدته النتائج الايجابية المتوصل إليها بامتلاكهم درجات ومستويات عالية من الضبط الذاتي حتى في أبعاده الثلاثة المكونة له.

#### - مقترحات الدراسة:

وعليه تتوجه الباحثتين وانطلاقاً من معالجهما للطرح العلمي السابق واعتماداً على ما تم التوصل إليه في اقتراح مجموعة من النقاط والتي من شأنها الإضافة والإثراء في الموضوع محل الدراسة:

- إجراء ورشات تدريبية تعزز وتطور من مهارات الضبط الذاتي لدى مختلف الفئات العمرية دون استثناء.
- دمج مثل هذه المهارات مع المقررات والمناهج الدراسية خاصة في المراحل التعليمية الأولى.
- إجراء بروتوكولات وبرامج تدريبية و/ أو علاجية قائمة على تنمية مهارات الضبط الذاتي بأبعاده الثلاث.
- القيام بدراسات أكثر عمقا وشمولا للإلمام وتوضيح مدى أهمية اكتساب مهارات الضبط الذاتي، بالنسبة لفئة اليافعين (مراهقين، طلبة جامعين..).

#### - الإحالات والمراجع:

- إبراهيم، اسماعيل وكريم سعيد، سروه (2016). المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط لشخصية (A، B) لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الجامعة المستنصرية. (2). 419 - 442.
- البدائية، ذياب والتوايهة، مفلح والخوران، حسن (2011). العلاقة بين مستوى ضبط الذات المنخفض والسلوك الطائش لدى طلبة المدارس في المجتمع الأردني. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية. (02)8. 27 - 49.
- البدائية، ذياب والرشيدي، صالح والمهيزع، ناصر (2005). فحص النظرية العامة للجريمة في المملكة العربية السعودية. مجلة مؤتمه للبحوث الدراسات. (1)20. 141-169.
- حماد، إبراهيم عبد الله هبة (2017). الخصائص السيكومترية لمقياسي ضبط الذات والأفكار اللاعقلانية والعلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الكرك في الأردن. مجلة العلوم التربوية. (03)2. 568-644.
- حمي، احمد قاسم محمد وخلو، خدر حسن (2021). دراسة مقارنة في التحكم الذاتي بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للرياضة. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع. (69). 248 - 266.
- الخطيب، فاطمة صالح وعاشور، محمد علي (2018). مستوى الرقابة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك أثناء استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي من وجهة نظرهم. مجلة المنارة للبحوث والدراسات. (1)24. 507-541.
- خليل، عفراء (2012). الرقابة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء. مجلة العلوم التربوية والنفسية العراق. (75). 130 - 204.
- الربيع، فيصل خليل وعطية، رمزي محمد (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة دراسات، العلوم التربوية. (3)43. 1117 - 1136.
- الرياشي، محمد ناصر علي (2018). التغيرات النمائية في الجانب الجسمي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب ومرحلة أواسط العمر. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. (39). 7 - 28.
- رياض، رثيف راغب صالح وفايز، عزيز محاميد (2018). فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض مستوى العدوانية وزيادة مستوى الدافعية لدى طلاب الصف الثامن الأساسي. أطروحة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي (غير منشورة). جامعة النجاح الوطني: فلسطين.
- سارة، عادل محمود سباق وهيام، صابر شاهين ونجوى، السيد إمام (2016). ضبط الذات وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة البحث العلمي في التربية. (17). 431 - 449.

- عواطف، متروك سليم الحارثي وهويدي، محمد عبد الرزاق (2008). فعالية برنامج معرفي سلوكي للتدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى التلميذات نوات الإعاقة الذهنية البسيطة. رسالة الماجستير في التربية الخاصة (غير منشورة). جامعة الخليج العربي: مملكة البحرين.
- فتحي نجلاء، أبو سليمة وعمرو رفعت، عمر وشيرين، محمد دسوقي وهشام، إبراهيم النرش (2010). إدارة الغضب وعلاقتها الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. (8). 435-464.
- القيسي، عبد الجبار عبد الغفار ومحمد لطيف، شيماء (2016). قياس تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات. (2)27. 629 - 643.
- محمد، بم ميشع بن مشعان الروقي (2017). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بضبط الذات لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمعاهد العلمية في مدينة الرياض. مجلة دراسات تربوية ونفسية. (94). 228-283.
- محمود حسني، الاطرشي (2015). مستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وعلاقته ببعض المتغيرات. المجلة الأوروبية للتكنولوجيا (علوم الرياضة). 6.
- مظلوم، علي حسن (2012). تقييم الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية. (9)1. 327-340.
- مفلح التوايهة، مريم وذياب موسى، البداينة (2008). مستوى ضبط الذات وعلاقته بالسلوك الطائش لدى طلبة الصف الأول ثانوي الأكاديمي والمهني في مديرية تربية الرصيفة. رسالة ماجستير في علم الاجتماع تخصص علم الجريمة (غير منشورة). جامعة مؤتة: الأردن.
- مها أحمد، البواليز وأحمد عبد المجيد، الصمادي (2020). الإفراط في استخدام الانترنت وعلاقته بالضبط الذاتي لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (3)28. 535-555.
- مها، حسن بكر (2021). مستوى إشباع الحاجات النفسية والتحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة في مدينة أرييل. مجلة كلية التربية الأساسية. (110)27. 1079 - 1096.
- Baumeister, R., Vohs, K., & Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Journal of the Association for Psychological Science*, 16, 351-355.
- Nekhaie, R. & Silverman, K. (2000). Self – Control and Resistance to school. *Journal The Canadian Review of Sociology and Anthropology*, 37(4), 443.
- Nunnally, J. C. & Bernstein, I. H. (1994). The Assessment of Reliability. *Psychometric Theory*, 3, 248-29.
- Smith, R. Tony. (2004). Low Self – control, staged opportunity, and subsequent fraudulent behavior. *Criminal Justice and Behavior* , 13(5), 542- 563.
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology. Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personalit*, 72(2), 271- 324.
- Unger, A., CHongzeng, B. I., Xiao, Y., & Ybarra, O. (2016). The revising of the tangney self-control scale for chinese students. *Psych journal*, 101- 116. DOI: 10.1002/pchj.128.
- World Health Organization. (1999). *Programming for adolescent health and development*. Technical Report Series 886 : Geneva.

## ملحق الجداول والأشكال البيانية:

## مقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين (S-CS\_YS)

## التعليمة:

يقيس المقياس الذي أمامك مدى امتلاكك لمهارات الضبط الذاتي التي تعرف على أنها: " مهارة وأسلوب تقوم من خلاله بالتحكم بسلوكك، أفكارك وانفعالاتك ذاتيا عن طريق استخدام استراتيجيات مختلفة." لذا نرجو منكم الإجابة على العبارات بوضع علامة (+) أمام البديل الذي يمثل سلوكك، مع العلم أن جميع الأجوبة تستعمل لغرض البحث العلمي ومحاطة بكل سرية.

## المعلومات الشخصية:

النوع: ذكر  أنثى   
 السن: 12-14  15-18  19-21  22-24   
 المستوى الأكاديمي: متوسط  ثانوي  جامعي

## ملاحظة: الرجاء عدم وضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة

## مثال توضيحي:

الرقم	العبارات	ينطبق بشدة	تنطبق	محايد	لا ينطبق بشدة
1	أشعر أنني غير قادر على التحكم في ردود أفعالي تجاه مواقف مثيرة	+			

الرقم	العبارات	ينطبق بشدة	تنطبق	محايد	لا ينطبق بشدة
1	لا انتبه عندما أقضي فترات طويلة في ممارسة سلوكيات معينة (استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مشاهدة التلفاز، ممارسة لعبة معينة..).				
2	أقيم نفسي من خلال ما حققته من أهداف لتعديل سلوكي.				
3	أحدد نوع المكافأة المناسبة مع الهدف الذي وضعت لتعديل سلوكي.				
4	أقوم المثيرات الخارجية بشكل جيد ( إعلانات المواقع الالكترونية/ الانترنت، ألعاب الفيديو، المأكولات السريعة...).				
5	أحرم نفسي من نشاطات مفضلة عندما لا التزم بما وضعت من أهداف لضبط سلوكي.				
6	أسجل كل ما أشعر به بعد قيامي بسلوك غير ملائم في موقف معين مباشرة.				
7	أقيم طبيعة الأهداف المحددة لتغيير سلوكي				
8	أشعر أنني غير قادر على التحكم في ردود أفعالي تجاه مواقف مثيرة				
9	أجد صعوبة في التخلص من العادات غير المرغوب بها.				
10	أكافئ نفسي في كل مرة أقوم بها بسلوك صحيح بدل الخاطئ.				
11	أقيم سلوكي عندما أشعر أنه غير مرغوب فيه.				
12	أجد صعوبة في ضبط انفعالاتي.				
13	أملك القدرة على تنظيم أموري بشكل جيد.				
14	أعمل على تعديل السلوكيات التي أراها غير مناسبة				
15	لدي مرونة في التعامل مع المواقف المختلفة.				

16	أتحكم في أفكاري.
17	أسجل أفكاري عند قيامي بسلوك غير مرغوب فيه.
18	أعاقب نفسي بعد تكراري لسلوك غير مرغوب به.
19	أقارن سلوكياتي الحالية مع ما وضعته من أهداف لتعديلها.
20	أفقد انتباهي بسهولة .
21	أبرم اتفاق مع نفسي للتوقف عن ممارسة سلوك غير مناسب.
22	لا أستطيع منع نفسي من القيام بسلوك ما حتى لو كان غير مناسب.
23	أقوم بالثناء على نفسي كلما حققت هدف وضعته لتخلي عن سلوك معين.
24	التزم بما أضعه من أهداف في حياتي.
25	أضع لنفسي مهلة لتعديل السلوك غير المناسب.
26	اندفع في سلوكياتي وقراراتي.
27	أرفض السلوكيات و العادات الضارة (تدخين، شجارات، إفراط في الأكل...).
28	أضع أهداف ايجابية لتعديل سلوكياتي.
29	أراقب سلوكياتي في مختلف المواقف.
30	أقارن سلوكياتي السابقة مع الحالية، عند مواجهة موقف ما.

### كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

سلامة، رقية، وبوروبة، أمال (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين (S- CS\_YS). مجلة العلوم النفسية والتربوية. 10(2)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 84-105.