مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس في ضوء بعض المتغيرات (دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف-المسيلة)

The level of Self-Control among Students of the Department of Psychology in Light of some Variables.

(A Field Study at Mohmed Boudiaf University-M'sila).

سومية حنون *
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
Soumaya Hanoune
Mohamed Boudiaf University - M-sila
Soumia.hanoune@univ-msila.dz

عبد المالك مكفس
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
Abdelmalik Mekefes
Mohamed Boudiaf University - M-sila
Abdelmalik.mekefes@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2020/01/29 تاريخ القبول: 2020/12/14 تاريخ النشر: 2021/11/10

- **الملخص:** هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضبط الذاتي ككل، ومعرفة مستوى أبعاده الثلاثة (المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي) لدى عينة من طلبة قسم علم النفس، وكذا معرفة الفروق في مستوى الضبط الذاتي في ضوء بعض المتغيرات، ولقد بلغ عدد أفراد العينة (110) طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي، واعتمد الباحث على مقياس الضبط الذاتي، بحيث قام بتصميمه بناء على الأدب النظري المرتبط بمتغير الدراسة، والمكون من (30) عبارة وزعت على محاوره الثلاث (المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي)، واستخدم في المعالجة الإحصائية البرنامج الإحصائي (spss19)، حيث تمت الاستعانة بأساليب إحصائية منها: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار t. test لعينتين مستقلتين، اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، ألفا كرونباخ، وبعد التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج (spss) الاصدار رقم 19 توصلت الدراسة الى أن :

-مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.

-مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.

-مستوى التقييم الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.

-مستوى التعزيز الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير الجنس.

*- المؤلف المرسل

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير التخصص.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير المستوى الأكاديمي.

- **الكلمات المفتاحية**: الضبط الذاتي، المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي، طلبة قسم علم النفس.

-Abstract: The study aimed to know the level of self-control as a whole and the level of its three dimensions (self-monitoring, self-evaluation and self-reinforcement) among a sample of students of the department of psychology. As well as to know the distinctions in the level of self-control in light of some variables. The number of the sample reached (110) students. The descriptive analytical approach was followed in order to realize the objectives of the study. The researcher relied on the scale of self-control, so that he designed it based on the theoretical literature which is related to the variable of the study consisting of 30 phrases distributed over its three axes (self-monitoring, self-evaluation and self renforcement). He used the statistical program (SPSS19) in the statistical treatment in which statistical methods were used including: the arithmetic averages, the standard deviations, the test of t.test for two separate samples, the ANOVA test and Alpha Cronbach. After the statistical analysis of data using the program SPSS version 19, the study reached that :

-The level of self-control among students of the department of psychology is average.

-The level of self-monitoring among students of the department of psychology is average.

-The level of self-evaluation among students of the department of psychology is average.

-The level of self-reinforcement among students of the department of psychology is average.

- There are no statistically significant distinctions in self-control among students of the department of psychology due to the variable of gender.

- There are no statistically significant distinctions in self-control among students of the department of psychology due to the variable of specialization.
- There are no statistically significant distinctions in the level of self-control among students of the department of psychology due to variable of the academic level
- **Keywords :** self-control, self-monitoring, self-evaluation, self-reinforcement, students of the Department of Psychology.

مقدمة:

شهد الأدب التربوي في العقود الأخيرة من نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين حركة واسعة اهتمت بالصحة النفسية، إضافة إلى الاهتمام الواضح من قبل المختصين في العلوم النفسية والتربوية والذي يدعو الى ضبط الذات، ويعكس نوعا من المهارات الذاتية التي تتطلبها مقتضيات العملية التعليمية التعلمية، باعتبار ضبط الذات أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته وأفعاله وانفعالاته عن طريق مراقبة الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف التربوية المختلفة، ومع أنه لم يصبح للتخمين نصيب كبير في النجاح والتقدم وأصبح السلاح الحقيقي الذي يجب أن نسلح به طلاب اليوم ورجال الغد هو: سلاح المعرفة الصحيحة، وتزويدهم ببناءات معرفية قوية متمايزة واضحة ومنظمة، لكي يستطيعوا خوض معركة ثورة المعرفة، وخاصة التكنولوجية منها على صفحات شبكة المعلومات العالمية، وما تسفر عنه من تضخم معرفي متجدد، مما يسبب لهم هذا الأخير ضغط نفسي وعدم اتزان ذاتي فهم هنا بأشد الحاجة إلى مهارات وأساليب تتيح لهم السبيل إلى التحكم والسيطرة على ذواتهم وتوجيهها وفق رغباتهم، وما يسعون إليه من تحقيق أهداف والطريق السليم إلى النجاح في بناء الشباب معرفيا، وبناء عقولهم على نحو سليم، بتزويدهم إستراتيجيات جيدة تساعدهم على تنظيم وقتهم وإدارته، وتحديد أهدافهم وسبل تحقيقها، للحصول على المعلومات السليمة في أقل وقت وبأقصر الطرق، ولن يتسنى لهم ذلك إلا عن طريق ضبط ذواتهم و التحكم في مهارات الضبط الذاتي ، التي تحقق لهم النجاح في جميع أعمالهم التي يقبلون على القيام بها، ليس في حياتهم الدراسية فحسب بل في جميع أعمالهم ومواقفهم في مجالات الحياة.

1-الإشكالية:

تعتبر المرحلة الجامعية خاتمة المراحل التعليمية التي يمر بها المتعلم، وهي قمة العملية التعليمية التعلميّة، وإن المتتبع لأحداث الإصلاحات التي يشهدها التعليم العالي في الجامعة

الجزائرية، يدرك أنه أصبح ينظر إلى المتعلم بأنه استثمار طويل المدى ، حيث يتم إكسابه المعارف والمهارات الجديدة والمتنوعة، والتي تساعد بدورها على زيادة قدراته الإنتاجية سواء في المجال الاقتصادي أو الاجتماعي باعتبارها مرحلة مهمة تأهلهم للتفكير في حل المشكلات، ورفع عملية الإنتاج لذلك اهتمت المجتمعات المتقدمة بها، وأعطتها الجانب الكبير من الاهتمام سعيا نحو تهيئة شخصية مؤثرة تستطيع ان تفكر تفكيرا علميا سليما.

ولاشك أن موضوع الضبط الذاتي من القضايا الجوهرية، في ظل التغيرات والتطورات السريعة، وهو عامل أساسي من عناصر المواجهة والتحدي للتخلص من التصرفات العشوائية الغير مخططة لها واللاَمنتظمة، حيث يشكل للأفراد سلاحا في ضبط ذواتهم في مختلف المواقف التعليمية التعلمية، ويعتبر المحور البارز في بناء الفرد والمجتمع، وتنميته وتطويره، بحيث تعتبر الحاجة إلى ضبط الذات من أهم الأساسيات التي يجب أن لا تغفل عنها المنظومة التربوية عامة، والطلاب خاصة، وقد انشغل الباحثين بدراسته، والبحث في أسباب انخفاضه وطرق تحسينه، ونظرا للانفجار المعرفي وثورة المعلومات التي اجتاحت العالم مع مطلع القرن الحادي والعشرين، فقد اهتمت العديد من الدراسات بمحاولة معرفة المتغيرات التي ترتبط به ،وإذا كان تحسين مستويات الضبط الذاتي في المواقف التربوية مطلب كل نظام تعليمي تنشده المؤسسات التعليمية التعلمية، فإن إيجاد البيئة المناسبة لذلك، وتوفير الامكانات المناسبة لتحسين مستوياته، بل وإيجاد المداخل المعتمدة في تفعيله صار هاجس المؤسسات التربوية، ويعتبر ضبط الذات من ابعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك، وان اعتقاد الفرد بأنه يستطيع ان يتحكم في أموره الخاصة والعامة يسمح له بمقاومة الاستبداد والطغيان ويبقى على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته، ومن ثم يمكنه التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، ويقوم بدور الدور الدافعي المفسر للسلوك فهو يفسر لماذا يقوم الفرد بالفعالية في التعامل مع متغيرات المواقف الخارجية فعندما يحدد الفرد إنجازه يشعر بقدر مناسب من الاكتفاء الذاتي، ويترتب عن ذلك تحديد نمط انجازه ومستوى كفاءته (صالح، 2013، ص.1).

وفي هذا السياق يوجه المختصون عناية المتعلمين بالضبط الذاتي، فهو من أهم مفاهيم الصحة النفسية والتربوية، بحيث يعبر عن تلك السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ومواقفه، حيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقا لإرادته، كما ينبغي له أن يدرس عواقبها، ويتحسب للمضاعفات التي قد تنجم عنها (القيسي، 2004، ص.278)، ومن الدراسات التي اهتمت بالضبط الذاتي دراسة ماكجوفرن وآخرون (Mcgovern et al, 2006) التي توصلت إلى بعض السلوكيات لدى الطلبة مثل التسرع في السلوك، وتوصلت أيضا إلى ان الضبط الذاتي يؤثر في

سلوكيات الطلبة، ودراسة اوزباي (Ozbay,2008) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الضبط الذاتي والسلوك الغير السوي للطلبة، ويرى كانفر كما ورد في الخواجة (2010) بأن أساليب الضبط الذاتي تؤكد على دور المسترشد، و هو الإنسان الأول المسؤول عن التغيير في السلوك، ويشير كذلك إلى أن التركيز على مسؤولية المسترشد يزيد من دافعيتة لإحداث التغيير فالتدريب على ضبط الذات يسهم في نقل مركز الضبط عند الفرد من المجال الخارجي إلى المجال الداخلي، ويزيد من إدراك الفرد لقدراته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها ممَا يزيد من دافعيته للتَحسن (الخواجة، 2010، ص.59).

إن جميع الأديان السماوية تدعو إلى الالتزام وضبط السلوك، ومنها الدين الإسلامي الحنيف، يدعو إلى تلك الصفات التي تخلق إنسانا متوازنا متوافقا، ومنها نذكر وصايا سيدنا لقمان في الآية، قوله تعالى:" يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ ۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ وَلَا (17) تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ(18)". (لقمان الآية 17-18) (العبيدي، 2009، ص.14)، فهذه الوصايا تتضمن بصريح النص توجيه الإنسان نحو ضبط السلوك وتوجيه الأفعال توجيها ايجابيا حيث يضبط الفرد سلوكه مع خالقه بالصلاة والحفاظ عليها، ثم مع المخلوق بالصبر على مشاكل الدنيا، خصوصا في مواقف الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ثم بالتواضع وتربية النفس على التعامل بلطف مع الناس، ولقد نظر سكنر (skinner) إلى الضبط الذاتي باعتباره شكلا من اشكال تعديل السلوك الذي يحدث عن طريق تغيير العوامل التي جاء هذا السلوك نتيجة لها، والناس يضبطون أنفسهم، لأن المجتمع يعزز ذلك، فالقوانين الاجتماعية بما تحمله من ثواب وعقاب موجهة نحو تشكيل الضبط الذاتي(الخواجة، 2013، ص .58)، وفي هذا السياق أخذت ابحاث الخبراء في علم النفس المعرفي وعلم النفس التربوي توجا نحو البحث عن انجع الطرق والاستراتيجيات والمهارات التي لم تأخد حقها من الدراسة والبحث في السابق، وتتضح مشكلة الدراسة الحالية في معرفة مستوى ضبط الذات لدى المتعلمين في مختلف المراحل التعليمية عموما، وطلبة الجامعة في الجزائر على وجه التحديد، أي مدى القدرة على مراقبة الذات، وتعزيزها وتقويمها في المواقف والأكاديمية ، وتتضح المشكلة أيضا إسنادا إلى غياب الاهتمام بمجال مهارات الضبط الذاتي، وعدم استثمارها في العملية التعليمية التعلميّة، خصوصا وقد صارت محط اهتمام علم النفس والتربية في الآونة الأخيرة كما تتضح المشكلة اخيرا بالنظر إلى الجو السلبي الذي يسود الوسط الأكاديمي، نتيجة السلوكات العشوائية الغير منظمة من طرف الطلبة، وعدم اهتمام المختصين

بالبحث عن الطرق والأساليب والمهارات التي تحسن ضبط الذات، ومن خلال ما سبق فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة عن الأسئلة الآتي:

التساؤل العام:

- ما مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس؟

التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس؟
- ما مستوى التقييم الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس؟
- ما مستوى التعزيز الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير المستوى الأكاديمي؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.

- الفرضيات الجزئية:

- مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.
- مستوى التقييم الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.
- مستوى التعزيز الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير المستوى الأكاديمي.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الضبط الذاتي بمختلف محاوره (المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي) لدى طلبة قسم علم النفس.

- التعرف على الفروق في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس في ضوء متغيرات الدراسة.

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- التنبيه إلى توظيف مهارات الضبط الذاتي في المواقف التعليمية التعلمية، مما يساعد الطلبة على التحكم في أنفسهم في المواقف الضاغطة.

- مساعدة المتخصصين في مجال التربية والتعليم عند التخطيط لوضع المناهج الدراسية، بحيث تعمل على مراعاة تنمية وتحسين ورفع الضبط الذاتي لدى المتعلمين في مختلف المراحل التعلمية.

- إبراز دور الضبط الذاتي المرتفع في مختلف المواقف التي تصادف الطلبة في مختلف مراحلهم التعليمية التعلمية، حيث ان الطالب الذي تنمى لديه مهارة ضبط الذات يستطيع ان يتحكم في نفسه ويضبطها، وبالتالي يكون متوازن نفسيا ويتمتع بالصحة النفسية.

5-مفاهيم الدراسة:

5-1-الضبط: ورد تعريف الضبط في المنجد بمعنى حبس الشيء وضبطا وضباطه حفظه حفظا بليغا، وتقول ضبطه فانضبط، أي حفظه بحزم (معلوف، 1986، ص.445).

كما ورد تعريف الضبط في مختار الصحاح بمعنى ضبط الشيء، اي حفظه بالحزم، ورجل ضابط، أي حازم (الرازي، 1989، ص.330).

كذلك ورد معنى الضبط في لسان العرب بمعنى لزوم الشيء وحبسه، ضبط عليه، وضبطه يضبط ضبطا وضباطة، وقال الليت: الضبط لزوم شيء لا يفارقه في كل شيء، وضبط الشيء حفظه بالحزم، والرجل أي حازم ورجل ضابط، أي قوي شديد، وفي التهذيب شديد البطش والقوة والجسم (ابن منظور، 1990، ص.254).

وجاء تعريف الضبط في المعجم الوسيط بمعنى حفظه بالحزم حفظا بليغا، وأحكمه وأتقنه، ويقال ضبط البلاد، وغيرها، اي قام بأمرها قياما ليس فيه نقص (الزيات والنجار، 2004، ص.535).

5-2-الذات: لغة وذات الشيء نفس الشيء عينه وجوهره فهذه الكلمة لغوا مرادفة لكلمة النفس والشيء، ويعتبر الذات اعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم و غيره، والشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط (إبن منظور ،1990، ص. 13).

- **اصطلاحا:** هو فكرة الفرد عن ذاته وماهي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وامكاناته واتجاهه نحو هذه الصورة، ومدى استثماره لها في علاقته بنفسه أو في الواقع (فرج طه وآخرون،1993، ص.745).

وتعرف بأنها: الطريقة التي ينظر بها الفرد الى نفسه ونظرته لها، ويكون تفكيره وشعوره غالبا متسقا ومنسجما مع مفهومه عن ذاته، وهو مجموعة من القيم والاتجاهات والأحكام التي يملكها الانسان عن سلوكه قدراته وجسمه وجدارته كشخص، وهو مفهوم متعلم مكتسب يتكون لدى الفرد من خلال تفاعله مع بيئته (سمارة، 2000، ص.191).

كما ورد معنى الذات في **المنجد** بمعنى ذات الشيء، نفسه، وعينه، وجوهره، والذات ما يصلح لأن يعلم، ويخبر عنه، والذاتي المنسوب إلى الذات، وهي مؤنث ذو، مثناها ذوتان، جمع ذوات (معلوف، 1986، ص.240).

كما ورد تعريف الذات في المعجم الوسيط بمعنى، النفس، والشخص، ويقال في الأدب نقد ذاتي، يرجع اراء الشخص، وانفعالاته، وهو خلاف الموضوعي، ويقال جاء فلان بذاته، عينه ونفسه (الزيات والنجار، 2004، ص.307).

5-3-الضبط الذاتي: يعرف على أنه: أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته وأفعاله وانفعالاته عن طريق مراقبة الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة (إبراهيم، 1994، ص.15).

كما يعرف على أنه: "عملية يقوم بها المسترشدون مباشرة بتغيير سلوكهم من خلال استخدام إستراتيجية علاجية أو استخدام مجموعة من الإستراتيجيات المشتركة، وحتى يحدث الضبط الذاتي يجب على المسترشد أن يأخذ جزء من المعالجة على مسؤوليته بالإضافة إلى التحكم في المتغيرات الداخلية والخارجية، والتي تؤذي إلى التغيير المرغوب، وعلى المرشد تدريب المسترشد على إجراء الضبط الذاتي على أن يتولى المسترشد عملية التحكم وتنفيذ الإجراءات بنفسه " (معالي 2015، ص.79).

وعرفه دينور على أنه: " القدرة على العمل بانتظام بشكل يتقدم باستمرار باتجاه الهدف حتى يتم النيل منه " (زيادة، 2012، ص.165).

كما يعرف بأنه: "أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل القبلية والبعدية المؤثرة في السلوك" (أبو أسعد، 2008، ص.178).

وتوجد ثلاث مراحل وفقا لنموذج كانفر، وهي:

- **مر اقبة الذات:** بمعنى أن يراقب الفرد سلوكياتهم، ويسجل البيانات التي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك موضوع التغيير.
- **تقييم الذات:** ويعني ذلك ترتيب سوابق السلوك من اجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث السلوك موضوع الضبط.
- **تعزيز الذات، ومعاقبة الذات:** وفق معيار معين يحدده الفرد نفسه لحدوث السلوك المرغوب فيه (العزة، 2005، ص.112).

ويشير الضبط الذاتي إجرائيا إلى أنه: مدى مراقبة وتقييم وتعزيز الطلبة لذواتهم في المواقف التعليمة، وتقاس إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها الطالب في مقياس الضبط الذاتي.

5-5-طلبة علم النفس: نقصد بهم اجرائيا جميع الطلبة المسجلون في قسم علم النفس بجميع مستوياتهم الأكاديمية (السنة الثانية، السنة الثالثة، ماستر1، 2ماستر)، وبمختلف تخصصاتهم الأكاديمية.

6-الدراسات السابقة:

6-1-الدراسات العربية:

- قام ابراهيم باجس معالي(2015) بدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي في تحسين ضبط الذات وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين، اختار عينة قوامها (60) تلميذ وتلميذة في مدرسة الثانوية بعمان، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية تلقت تدريبا لتحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لمدة (8) أسابيع بمعدل لقاء أسبوعيا ومدة كل لقاء حصة صفية، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج، حيث طبق مقياس الضبط الذاتي ومقياس العزلة على جميع أفراد الدراسة كقياس قبلي ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي على افراد المجموعة التجريبية، وبعد انتهاء تطبيق البرنامج ثم إعادة تطبيق أداتي الدراسة على جميع أفراد الدراسة كاختبارر بعدي، ثم استخدام تحليل التباين المشترك لاستقصاء أثر المعالجة التجريبية، وخلصت النتائج إلى أن:

- أفراد المجموعة التجريبية تحسنت بشكل دال إحصائيا مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة في تحسين الضبط الذاتي، ولم تظهر فروق بين المجموعتين في سلوك العزلة.

- وقام فيصل خليل الربيع (2016) بدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، واختيرت عينة قوامها (749) طالب وطالبة تم

اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات ،وقد خلصت نتائج الدراسة أن:

- مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث تعزى لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات تعزى الاختلاف متغيري المستوى الدراسي والتخصص.
- مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.
- وقام محمد بن مشيع (2017) بدراسة: هدفت الدراسة الى الكشف عن علاقة الذكاء الاجتماعي بضبط الذات لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمعاهد العلمية في مدينة الرياض للتعرف على مستوى الذكاء الاجتماعي وضبط الذات لديهم، استخدم الباحث مقياس الذكاء الاجتماعي، ومقياس ضبط الذات، ولذلك اختار عينة قوامها (144)طالب من المرحلة الثانوية و (99) طالب من المرحلة المتوسطة من طلاب المعاهد العلمية في مدينة الرياض، وخلصت النتائج الى:
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الاجتماعي وضبط الذات.
- وجود مستوى مرتفع لضبط الذات لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية عدا بعد (فهم الناس) فكان في المستوى المتوسط.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في ضبط الذات لصالح الطلاب المرحلة الثانوية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الاجتماعي بين طلاب المرحلتين الثانوية والمتوسطة.

2-6- الدراسات الأجنبية:

- د راسة تانج مين، نابر هاينز(2008) ,Tang, Min; Neber & Heinz هدفت الى التعرف على ثقافة الدافعية وضبط وتنظيم الذات لدى الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي، وقد تألفت عينة الدراسة من (315) طالبا، منهم (102) طالبا من الولايات المتحدة الأمريكية و(125) من الصين و(88) طالبا من المانيا، وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن الدافعية لدى المجموعة الأمريكية كانت اعلى من نظيراتها، كما توصلت نتائج الدراسة إلى تفوق المجموعة الصينية في قدرات ضبط الذات.

- دراسة فيشس (Fiches/2007) بعنوان " تطبيق برنامج للضبط الذاتي على السلوك الإنسحابي" (رياض رئيف راغب صالح،2018). تكونت عينة الدراسة من (60) طالبا قسموا إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تعرضت للبرنامج التدريسي ومجموعة ضابطة، وقد قدم العلاج بشكل جماعي، وعلى مدى ستة أسابيع، ركز خلالها على تعديل مهارات المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي، وكانت مبادئ ضبط الذات تقدم في كل مرحلة من مراحل العلاج، بالإضافة إلى تقديم جداول للنشاطات السارة، وقد أظهر أفراد المجموعة التجريبية انخفاضا واضحا في مستوى السلوك الإنسحابي، وتحسن في استخدام مهارة الضبط الذاتي، مما رفع معدل النشاطات السارة التي يمارسونها.

- وفي دراسة لـ بيري وريشارد (Perri, Richard-(2011 بعنوان: "أثر التدريب على الضبط الذاتي لخفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر" (رياض رئيف راغب صالح، 2018) هدفت إلى معرفة أثر التدريب على الضبط الذاتي لخفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر، ومن خلال مقارنة مجموعتين، الأولى تجريبية دربت على مهارات الضبط الذاتي، والثانية ضابطة، أشارت النتائج إلى انخفاض الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الذين تلقوا برنامجا تدريبيا، حيث تحسن السلوك الاجتماعي لديهم، بينما لم تظهر النتائج للمجموعة الضابطة لسوء ضعف الدافعية والانسحابية، لذلك استنتجت الدراسة بأن أسلوب الضبط الذاتي، هو النموذج الذي يمكن أن يساعد على تخفيض السلوكيات اللاإجتماعية عند الطلبة.

التعقيب على الدراسات:

من خلال العرض السابق لبعض الدراسات يتضح:

1- أن معظم الدراسات اهتمت ببناء برامج إرشادية وأخرى تدريبية، كما أن معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة، في حين توجد دراسات مشابهة للدراسة الحالية والتي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي.

2- فيما يخص متغير الجنس معظم الدراسات شملت على متغير (ذكور وإناث).

3-تشابهت الدراسة من حيث حجم العينة، فبعض الدراسات استخدمت عينات كبيرة حجمها (60) كدراسة فيتش (2007).

4- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي تناولت متغير الضبط الذاتي.

5- تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي التحليلي.

6- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث متغير الجنس (ذكور- إناث)

7- تتفق الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات في طبيعة الأداة المستخدمة، والمتمثلة في مقياس الضبط الذاتي.

8-استهدفت الدراسة الحالية بشكل رئيسي معرفة مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس، بحيث اختلفت من حيث الهدف مع باقي الدراسات السابقة.

بعد عرض لأهم الدراسات السابقة فقد استفاد الباحث منها في:

1- الإسهام في بناء الإطار النظري للدراسة.

2- ساعدت في تحديد إشكاليه وفرضيات الدراسة الحالية.

3- ساعدت في إثراء الجانب النظري وتوفير أدوات القياس، وفي تحليل النتائج وتفسيرها.

- مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تميزت الدراسة الحالية في أنها طورت مقياسا لقياس مستويات الضبط الذاتي، وعليه فإن الدراسة تأتي في سياق التأصيل للضبط الذاتي من أوجه مختلفة تعمل على إرشاد فئة الطلبة إلى كيفية استثمار قدراتهم وخبراتهم، مما يمكنهم من ضبط ذواتهم، والخروج من دائرة السلوكيات الخاطئة إلى جو يشوبه الانضباط والتنظيم وضبط الذات، والتحكم في السلوك، وذلك من خلال المراقبة الذاتية الدقيقة، والتحدث الإيجابي مع النفس، والتقييم الذاتي، وإتباع التعليمات، والمشاركة الفعلية في القيام بالتَجارب والممارسة، من أجل الخروج بالمتعلمين من إطار المعرفة النظرية، إلى إطار المعرفة العملية التطبيقية.

7- الاجراءات الميدانية للدراسة:

7-1- الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها:

قمنا بالعديد من الإجراءات قبل تطبيق المقياس، لانتقاء عينة الدراسة الحالية، ومن بين هذه الإجراءات ما يلي:

- قمنا بدراسة استطلاعية لجمع المعلومات عن عدد مجتمع الدارسة، والمتمثل في (1106) طالب وطالبة من قسم علم النفس، وكذلك عدد العينة الاستطلاعية، والمتمثل في (40) طالب وطالبة من قسم علم النفس، ثم معرفة خصائص العينة (الجنس، المستوى الأكاديمي، التخصص)، ومن تم توزيع المقياس عليها.

- تفريغ البيانات في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss19، وحساب الخصائص السيكوميترية.

- الدراسة الأساسية:

- اختيار العينة الأساسية التي يوزع عليها المقياس، ولقد تم اختيارها بطريقة العينة الطبقية، وذلك بحساب (العدد الإجمالي لكل مستوى أكاديمي ×30%÷العدد الكلي لمجموع المستويات الأكاديمية ككل)، ومن تم جمع جميع المستويات لنجد عدد العينة الأساسية.

-معرفة خصائص العينة (الجنس، المستوى الأكاديمي، التخصص).

-توزيع المقياس على العينة الأساسية للدراسة.

-تفريغ البيانات في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss.

7-2- منهج الدراسة: اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي، والذي يتناسب مع طبيعة هذا الموضوع، ويستخدم هذا النوع من المنهج في أغلب البحوث التربوية والنفسية.

7-3- حدود الدراسة: تمثلت فيما يلي:

* **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة في معرفة مستوى الضبط الذاتي ككل، وعلى كل بعد من أبعاده (المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي) لدى طلبة قسم علم النفس.

* **الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة على العينة الطبقية، الممثلة من طلبة قسم علم النفس بمختلف مستوياتهم الأكاديمية، وتخصصاتهم الدراسية واختلاف الجنس، بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

* **الحدود المكانية:** تم تطبيق أداة الدراسة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

* **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة شهر ي نوفمبر وديسمبر سنة **2019**.

7-4-مجتمع الدراسة: تكوَن مجتمع الدراسة من طلبة قسم علم النفس جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، والبالغ عددهم (1106) طالب وطالبة من قسم علم النفس.

7-5-عينة الدراسة: تشمل عينة الدراسة الحالية، مجموعة من طلبة قسم علم النفس، والبالغ عددهم (110) طالب وطالبة، والجدول الاتي يمثل خصائص العينة.

والجدول (1) يوضح خصائص العينة

	2 ليسانس			3 ليسانس			1 ماستر			2 ماستر			العدد الكلي
	ذكر	أنثى	العدد الكلي	ذكر	انثى	العدد الكلي	ذكر	انثى	العدد الكلي	ذكر	انثى	العدد الكلي	
علوم التربية	1	7	8										8
علم النفس	3	16	19										19
علم النفس العيادي				1	19	20	2	9	11	1	6	7	38
علم النفس تنظيم وعمل				1	3	4	1	2	3	1	2	3	10
إرشاد وتوجيه				1	9	10	3	8	11	1	9	10	31
قياس نفسي							1	1	2	1	1	2	4
العدد الكلي	4	23	27	3	31	34	7	20	27	4	18	22	110

7-5-أدوات الدراسة:

أ- مقياس الضبط الذاتي: وهو مقياس أعده الباحث اعتمادا على الأدب النظري المتعلق بالضبط الذاتي وأبعاده الثلاثة، وكذا الدراسات السابقة التي تناولت الضبط الذاتي نذكر منها: دراسة أسعد (2005)، دراسة محمد البدر (2014)، ابراهيم باجس معالي (2015)، وفيصل خليل الربيع (2016)، ودراسة محمد بن مشيع (2017)، وكذا الاطلاع على بعض مقاييس ضبط الذات، ومقاييس أبعاد الضبط الذاتي (المراقبة الذاتية، التخطيط الذاتي، التعزيز الذاتي).

7-5-1- وصف المقياس:

يتكون المقياس من (30) عبارة، بأوزان خماسية (لا تتحقق، تتحقق بدرجة قليلة، تتحقق بدرجة متوسطة، تتحقق بدرجة كبيرة، تتحقق بدرجة كبيرة جدا)، ومجموع الدرجات على المقياس يعبر عن مستويات الضبط الذاتي، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد تتمثل في:

الجدول (2) يوضح أبعاد المقياس

المحور	الأبعاد	العبارات	العدد
الأول	مهارة المراقبة الذاتية	1،2،3،4،5،6،7،8،9،10	10
الثاني	مهارة التقييم الذاتي	11،12،13،14،15،16،17،18،19،20	10
الثالث	مهارة التعزيز الذاتي	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30	10

بحيث تعطى الأوزان 1،2،3،4،5 على البدائل (لا تتحقق، تتحقق بدرجة قليلة، تتحقق بدرجة متوسطة، تتحقق بدرجة كبيرة، تتحقق بدرجة كبيرة جدا) على الترتيب، وبحساب مدى البدائل 0.8 = (5-1) /5، نجد يتم تصنيف الدرجات كالآتي:

الجدول (3) يوضح اتجاه الرأي مقياس ليكرت الخماسي

اتجاه الرأي مقياس ليكرت الخماسي	
المتوسط	اتجاه الرأي
1.79-1	ضعيف جدا
2.59-1.80	ضعيف
3.39-2.60	متوسط
4.19-3.40	مرتفع
5-4.20	مرتفع جدا

وذلك حسب مقياس ليكرت الخماسي، والذي يستخدم في حالة الإجابة بإحدى (5) خيارات، كما فالجدول التالي:

الجدول (4) يوضح أوزان مقياس ليكرت الخماسي

الوزن	اتجاه الرأي
1	لا تتحقق
2	تتحقق بدرجة قليلة
3	تتحقق بدرجة متوسطة
4	تتحقق بدرجة كبيرة
5	تتحقق بدرجة كبيرة جدا

7-5-2-الخصائص السيكومترية للمقياس:

7-5-2-1صدق المقياس:

7-5-2-1-1- صدق المحكمين: لمعرفة مدى جودة الأداة لقياس السمة التي وضعت لأجلها (الضبط الذاتي)، عرض الباحثان المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين، تألفت من (4) أساتذة من أساتذة علم النفس وعلوم التربية بجامعة جيجل ، وذلك لاستطلاع أراءهم والاستعانة بخبرتهم في مجال البحث العلمي حول فقرات المقياس : مدى مناسبة العبارة المحور الذي تقيسه، ومدى وضوح العبارة، وتقديم ملاحظات أو اقتراحات يرونها مناسبة، وقد استجاب الباحث لآراء الأساتذة المحكمين لإخراج المقياس في صورته النهائية لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية، والتي تتكون من (40) طالبة وطالبة من طلبة قسم علم النفس، حيث تم استبدال بعض البنود الغامضة بأخرى أكثر بساطة يمكن فهمها من طرف طلبة قسم علم النفس، وتفكيك العبارات المركبة إلى عبارات بسيطة، وحذف بعض العبارات المكررة التي تصبو إلى معنى واحد، وتغيير بعض العبارات و محاولة كتابتها بأسلوب أكثر سهولة تتناسب مع مستوى فهم واستيعاب طلبة قسم علم النفس، كما تم تعديل أوزان المقياس من أوزان رباعية، إلى أوزان خماسية.

-7-5-2-1-2- الصدق المرتبط بالثبات (الذاتي):

تم حساب الصدق الذاتي للمقياس الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات الفا كرونباخ، وبلغ (0.84) ومنه يمكن اعتبار المقياس صادقا فيما يقيس،$\sqrt{0.72}$=0.84، والنتيجة تدل على أن الاستبيان يتمتع بصدق ذاتي مرتفع، وقد تم حسابه للاستعانة به مع باقي أنواع الصدق الأخرى.

7-5-2-1-3- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تستخدم هذه الطريقة في حساب صدق الاختبار من خلال قدراته على التمييز بين طرفي المقياس أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، وهذه الطريقة تستخدم في حساب الصدق التكويني وصدق المحتوى، حيث قمنا بترتيب درجات العينة تنازليا وأخذت نسبة 27 % من طرفي التوزيع (40X27 :100)، وحساب الفرق باختبار "ت" بين متوسطي المجموعتين كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (5) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضبط الذاتي.

	المؤشر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار "ت"	مستوى الدلالة
الضبط الذاتي	علوي	11	101.90	7.72	20	7.44	0.000
	سفلي	11	77.72	7.49			

من خلال الجدول وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة (7.44) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير على أن المقياس قادر على التمييز بين مجموعتين مما يؤكد على صدق المقياس.

7-5-2-1-4-صدق الاتساق الداخلي:

الجدول (06) يوضح معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس، مع الدرجة الكلية للمقياس:

أبعاد الاستبيان	معامل الارتباط
بعد المراقبة الذاتية	.784**
بعد التقييم الذاتي	.858**
بعد التعزيز الذاتي	.748**

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية المقياس ككل، جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي يمكن القول إن المقياس صادق لما وضع لقياسه ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الميدانية.

7-5-2-2-ثبات المقياس:

7-5-2-2-1-طريقة ألفا كرونباخ: بعد تطبيق المقياس على عينة خارج عينة الدراسة عددهم **(40)** طالب وطالبة، تم جمع البيانات المتعلقة باستجابات الأفراد، ثم بعدها قام الباحث بتفريغ هذه البيانات في برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية (spss)، لمعرفة درجة معامل ألفا كرونباخ.

الجدول (07) يوضح قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الضبط الذاتي.

المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ
الضبط الذاتي	30	0.72
المراقبة الذاتية	10	0.50
التقييم الذاتي	10	0.51
التعزيز الذاتي	10	0.52

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يساوي (0.72)، وهي درجة مقبولة، وهذا دليل على أن أداة القياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات، في حين تمتعت المحاور الثلاثة بدرجة متوسطة من الثبات وهي درجة مقبولة.

8-الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

قمنا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وتمثلت الأساليب المستخدمة فيما يلي:

1- المتوسطات الحسابية.
2- الانحرافات المعيارية.
3- اختبار t. test للعينتين مستقلتين.
4- اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA.
5- ألفا كرونباخ.

9-عرض النتائج ومناقشتها على ضوء الفرضيات:

أولا: عرض النتائج:

1- النتائج المتعلقة بالفرضية العامة للدراسة:

تنص فرضية الدراسة على مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.

الجدول رقم (09): المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على عبارات المقياس.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
الضبط الذاتي	2.97	0.37	متوسطة
ع1	3.01	1.14	متوسطة
ع2	2.98	1.08	متوسطة
ع3	2.92	1.06	متوسطة
ع4	3.19	1.17	متوسطة
ع5	2.93	1.19	متوسطة
ع6	2.86	1.12	متوسطة
ع7	2.91	1.07	متوسطة
ع8	2.86	1.06	متوسطة
ع9	2.90	1.18	متوسطة
ع10	2.88	1.13	متوسطة

ع11	3	1.12	متوسطة
ع12	3.08	1.18	متوسطة
ع13	3.02	1.12	متوسطة
ع14	3.06	1.19	متوسطة
ع15	2.94	1.17	موسطة
ع16	2.98	1.16	متوسطة
ع17	3.00	1.14	متوسطة
ع18	2.88	1.05	متوسطة
ع19	2.90	1.04	متوسطة
ع20	2.83	1.00	متوسطة
ع21	3.16	1.09	متوسطة
ع22	3.20	1.10	متوسطة
ع23	2.9	1.06	متوسطة
ع24	2.94	1.08	متوسطة
ع25	2.85	1.06	متوسطة
ع26	3	1.15	متوسطة
ع27	3.04	1.13	متوسطة
ع28	2.97	1.10	متوسطة
ع29	2.06	1.09	متوسطة
ع30	2.86	1.07	متوسطة

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (1)، أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، بحيث قدر المتوسط الحسابي ب (2.97) بانحراف معياري بلغت قيمته (0.37)، وبالتالي الفرضية محققة، كما أنه متوسط بالنسبة لجميع البنود الموضحة في الجدول أعلاه، لأن المتوسط الحسابي (2.97) محصور بين (2.60-3.39)، بالرجوع لتصنيف ليكرت الخماسي.

2- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة: تنص فرضية الدراسة على مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على عبارات المقياس.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
المراقبة الذاتية	2.94	0.47	متوسطة

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (2)، أن مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، بحيث قدر المتوسط الحسابي ب (2.94) بانحراف معياري بلغت قيمته (0.47)، وبالتالي الفرضية محققة. لأن المتوسط الحسابي (2.94) محصور بين (2.60-3.39)، بالرجوع لتصنيف ليكرت الخماسي.

3- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة:

تنص فرضية الدراسة على: مستوى التقييم الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.

الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على عبارات المقياس.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
التقييم الذاتي	2.97	0.43	متوسطة

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (3)، أن مستوى التقييم الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، بحيث قدر المتوسط الحسابي ب (2.97) بانحراف معياري بلغت قيمته (0.43)، وبالتالي الفرضية محققة. لأن المتوسط الحسابي (2.97) محصور بين (2.60-3.39)، بالرجوع لتصنيف ليكرت الخماسي.

4- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة للدراسة:

تنص فرضية الدراسة على مستوى التعزيز الذاتي لدى طلبة الجامعة قسم علم النفس متوسط.

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على عبارات المقياس.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
التعزيز الذاتي	3	0.50	متوسطة

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (4)، أن مستوى التعزيز الذاتي لدى طلبة الجامعة قسم علم النفس متوسط، بحيث قدر المتوسط الحسابي بـ (3) بانحراف معياري بلغت قيمته (0.50)، وبالتالي الفرضية محققة، لأن المتوسط الحسابي (3) محصور بين (2.60-3.39)، بالرجوع لتصنيف ليكرت الخماسي.

5- النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة للدراسة:

تنص فرضية الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير الجنس، ولتحقيق نتائج الفرضية طبقنا اختبارt لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (13): جدول تطبيق إختبار(test) لعينتين مستقلتين.

	الجنس	العدد	المتوسط	قيمة T	مستوى الدلالة
الضبط الذاتي	ذكور	18	2.97	0.05	0.95
	إناث	92	2.97		
	المجموع	110			

من خلال الجدول رقم (6) تبين أن قيمة T تساوي (0.05) عند مستوى دلالة (0.95)، وهذا أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضبط الذاتي، وبالتالي فرضية الدراسة محققة، مقارنة بالمتوسط الحسابي.

6- النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة للدراسة:

تنص فرضية الدراسة على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير التخصص، ولتحقيق نتائج الفرضية طبقنا اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (14): جدول تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي.ANOVA

	المجموعة	العدد	المتوسط	قيمة f	مستوى الدلالة
الضبط الذاتي	علم النفس	19	2.97	0.383	0.860
	علوم التربية	8	3.14		
	علم النفس العيادي	38	2.96		
	علم النفس تنظيم وعمل	10	2.96		
	إرشادي وتوجيه	31	2.96		
	قياس نفسي	4	2.87		
	المجموع	110	2.97		

من خلال الجدول رقم (7) تبين أن قيمة fتساوي (0.383) عند مستوى دلالة (0.860)، وهذا أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في مستوى الضبط الذاتي، وبالتالي فرضية الدراسة محققة.

7- النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة للدراسة:

تنص فرضية الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير المستوى الدراسي، ولتحقيق نتائج الفرضية طبقنا اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (15): جدول تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA.

	المجموعة	العدد	المتوسط	قيمة f	مستوى الدلالة
الضبط الذاتي	السنة الثانية ليسانس	27	3.02	0.279	0.840
	السنة الثالثة ليسانس	34	2.97		
	ماستر 1	27	2.93		
	ماستر 2	22	2.97		
	المجموع	110	2.97		

من خلال الجدول رقم (8) تبين أن قيمة f تساوي (0.383) عند مستوي دلالة (0.860) وهذا أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى الأكاديمي في الضبط الذاتي، وبالتالي فرضية الدراسة محققة.

ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة

1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية على أنه: مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، وأظهرت النتائج على أن مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة قسم علم النفس متوسط، واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة محمد البدر (2014)، والتي توصلت إلى أن طلبة كلية الآداب لديهم مستوى منخفض من ضبط الذات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشويهات المعرفية وانخفاض ضبط الذات لدى طلبة كلية المرحلة الثانوية، كما أنها اختلفت مع دراسة محمد بن مشيع (2017)، والتي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الاجتماعي وضبط الذات، ووجود مستوى مرتفع لضبط الذات لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية عدا بعد (فهم الناس) فكان في المستوى المتوسط، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في ضبط الذات لصالح

الطلاب المرحلة الثانوية، واختلفت مع دراسة دراسة فش (fuchs ،2007)، والتي اظهرت نتائجها أن أفراد المجموعة التجريبية أظهروا انخفاضا واضحا في السلوك الإنسحابي، وتحسنوا في استخدام مهارة ضبط الذات، إلا أنها توافقت مع دراسة فيصل خليل الربيع (2016)، والتي توصلت إلى أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، و وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وربما تعود النتيجة إلى أن طلبة قسم علم النفس لديهم القدرة على العمل بانتظام بشكل يتقدم باستمرار باتجاه الهدف الذي يرغبون في تحقيقه، اضافة الى انهم يستطيعون التحكم في سلوكياتهم وأفعالهم وانفعالاتهم عن طريق مراقبة سلوكياتهم، وتسجيل البيانات التي تتعلق بأفكارهم ومشاعرهم المتعلقة بالسلوك موضوع التغيير، ومن تم ترتيب سوابق السلوك من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث السلوك موضوع الضبط، وتعزيز الذات أو معاقبتها وفق معيار معين يحددونه لحدوث السلوك المرغوب فيه، ومن ثم توظيفه في مختلف المواقف التعليمية، ويرى روجرز حسب نظرية الذات، بأن الناس قادرون على فهم انفسهم، وتوجيهها ذاتيا وقادرون على التعبير إيجابيا، كما رأى أن السلوك يتقرر بواسطة عدة عوامل خارجة عن سيطرة الفرد، كما يرى باندورا (1986) أن قدرة الفرد على التحكم بسلوكه يعد حجر الأساس في ضبط الذات، وهو مبدأ أساس النظرية الكفاية الذاتية (self efficacythery) التي طرحها، إذ يشعر الفرد بأنه قادر على المواجهة بالسلوك المطلوب، إذ تعد أحد العوامل المهمة التي تؤثر في السلوك، كما أنها تحتل مكانة مهمة في تعديل السلوك المعرفي، ولا سيما الاكتئاب.

2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه: مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، وأظهرت النتائج على أن مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، وربما تعود هذه النتيجة إلى أن طلبة قسم علم النفس لديهم قدرة متوسطة لإدراكهم ووعيهم بسلوكياتهم غير الملائمة، ومحاولاتهم في النظر إلى المشكلات الخاصة في صور مختلفة، وتوليد أفكار تؤدي إلى إعادة تعريف المشكلات بطرق تعطي له إحساسا بالفهم والضبط اللازم لإجراء التقييم، وإعطاء معاني جديدة للأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية ومحاولة تغييرها بسلوكيات وافكار ايجابية، وإن زيادة الوعي بمحتوى سلوكاتهم وتوابعها يوفر لهم مهارة أساسية لعملية التشخيص الذاتي، وهذا يعني إمكانياتهم لأن يقومون بدور المعالج الذي يتضمن معرفة مدى حاجة سلوكهم للتعديل، ومتى هذا الأمر يقوم بدور المعالج الذي يتضمن معرفة مدى حاجة سلوكهم للتعديل ومتى هذا الأمر يقويهم لبناء استجابات مرغوبة، وتزويدها بالتعزيز اللازم.

3-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه: مستوى التقييم الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، وأظهرت النتائج على أن مستوى التقييم الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، وقد تعود هذه النتائج إلى أن طلبة قسم علم النفس يقومون بوضع معايير وأهدافا وتوقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكهم، وبناء على المعلومات التي حصلوا عليها من خلال مراقبتهم لسلوكهم، يقارنون بين السلوك الذي قاموا به، وبين المعايير والأهداف التي وضعوها (أي سؤالهم انفسهم: هل قمت بإنجاز الأهداف والمعايير التي وضعتها لنفسي)، كذلك يحصلون في هذه المرحلة على تغذية راجعة حول سلوكاتهم، ويستفيد منها إذا كان سلوكهم مازال بحاجة إلى تعديل أم لا، وتمكنه من تطبيق الإجراءات السلوكية التي تعلمها في مواقف متعددة وعديدة قد لا يكون لها علاقة بالموقف المشكل الأصلي، ذلك لأنه يقوم بعملية مستمرة لتقييم أدائه، ومقارنتها بقواعد السلوك التي وضعها، وهنا يقول "ماكسويل مالتر": "يقدر انضباط الذات بالفعل على وضع الفوارق بين إمكانياتك و كما أنت بالعادة، ويدفع انضباط الذات لتحمل أعباء الذات، فهي تساعدنا بتحمل مسؤولية عيشنا، وهي تسهل لنا وضع طاقات لقدراتنا لتسيير بالشكل الصحيح، وقد يؤدي بنا الانضباط الذاتي لحل المشاكل بطريقة أسهل "، وكما قال العالم أندرو كوبرن: " يبقى الشخص المنضبط ذاتيا مركزا على المشكلة حتى يقوم باجتثاثها من الأرض بجذورها ".

4-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه: مستوى التعزيز الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، ولقد أظهرت النتائج أن مستوى التعزيز الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، وقد تعود هذه النتيجة إلى ان طلاب قسم علم النفس لديهم قدرة متوسطة على تعزيز ذاتهم، في حالة ما حققوا الأهداف والمعايير التي وضعها نتيجة لقيامهم بالسلوك الصحيح، أو يقوم بمعاقبة انفسه إذا لم يحقق الأهداف والمعايير التي وضعها نتيجة لعدم قيامه بالسلوك المرغوب فيه سواء بالحرمان او ما شابه، ليحققوا الافضل في المواقف المشابهة، و تشير 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 مسبقا، مما يعني وجود آثار علاجية بعيدة المدى لتطبيق إجراءات التعزيز الذاتي.

5-مناقشة نتائج الفرضية الر ابعة:

تنص الفرضية على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير الجنس، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

α=0.05 في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير الجنس، وربما تعود هذه النتيجة إلى أن طلبة قسم علم النفس ينتمون إلى بيئة أكاديمية واحدة، ويشتركون في نفس الظروف المحيطة، ويخضعون للمواقف التعلمية نفسها، مما يكون لديهم رد فعل واستجابات مشابهة لمختلف المواقف، وتوافقت الدراسة الحالية مع دراسة محمد البدر(2014)، والتي توصلت إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس ضبط الذات وفق متغير النوع.

6-مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية α=0.05 في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير التخصص. وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية α=0.05 في مهارات الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير التخصص، وربما تعود هذه النتيجة إلى تقارب في التخصصات، كون طلبة قسم علم النفس ينتمون جميعهم إلى نفس الكلية، وبالتالي يستخدمون نفس أساليب التحكم في ذواتهم، ويتأثرون ببعضهم البعض، وهذا ما أكده أبو أسعد (2011) إلى أن الضبط الذاتي يزيد من إدراك الفرد لقدرته على التأثير في سلوكه مما يحسن مفهوم الذات لديه، ويجعل الشخص هو المسؤول عن سلوكه، ويقلل من احتمالية الانتكاس.

7-مناقشة الفرضية السادسة:

تنص فرضية الدراسة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير المستوى الأكاديمي، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية α=0.05 في الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس ترجع لمتغير المستوى الأكاديمي، وربما تعود هذه النتيجة إلى أنهم يتلقون تقريبا نفس المعلومات المعرفية، بالإضافة الى تزويدهم بنفس المهارات والاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمونها في التحكم في ضبط ذواتهم في المواقف التعلمية، وأشار كامل (1989) إلى أن الضبط الذاتي يمثل خاصية بنائية مركبة على قمتها الارادة كطاقة نفسية تظهر في أفعال الفرد الواعية والموجهة نحو الوصول لهدف يتطلب الوصول التغلب على عوامل الإعاقة كما رأى أن الشخصية كنظام ديناميكي، وكل موحد تمتلك خصائص القدرة على الضبط، والتحكم، ولاشك أن مصدر التحكم في المخ والسلوك الانساني لابد من الوعي الذاتي وممارسة سلوك التحكم ذاته.

- خاتمة:

في الأخير لا يسعنا إلا الإقرار بأهمية الضبط الذاتي سواء كان للمتعلمين بصفة عامة، أو الطلبة الجامعيين بمختلف المستويات الدراسية بصفة خاصة، بحيث يستطيع الطالب من خلاله

التحكم في سلوكه وأفعاله وانفعالاته، وذلك من خلال تنفيذ إجراءاته المتمثلة في المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، وبالتالي التحكم في المتغيرات الداخلية والخارجية والتي بدورها تؤذي إلى التغيير المرغوب في إنجاز المهام الأكاديمية أو في مختلف المواقف التعليمية التعلمية..

- اقتراحات:

- التوعية بأهمية الضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة في المواقف التعليمية التعلمية.

- تفعيل دور الأخصائيين التربويين في مساعدة الطلبة الذين يعانون من انخفاض في مستويات ضبط الذات.

- بناء برامج تدريبية وإرشادية تقوم على استراتيجيات ومهارات الضبط الذاتي.

-ضرورة المرافقة البيداغوجية للطلبة الجامعيين، وتزويدهم بإستراتيجيات الضبط الذاتي.

- إجراء دراسات تهتم بالضبط الذاتي ومختلف محاوره (المراقبة الذاتية، التعزيز الذاتي، التقييم الذاتي).

- قائمة المراجع:

إبراهيم، عبد الستار (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: دار الفجر.

رئيف، راغب صالح رياض (2018). فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على إستراتيجية الضبط الذاتي في خفض مستوى السلوك العدواني وزيادة مستوى دافعية التعلم لدى طلاب الصف الثامن الأساسي. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، فلسطين.

الروقي، محمد بن مشيع بن مشعان (2017). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بضبط الذات لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمعاهد العلمية في مدينة الرياض. دراسات تربوية ونفسية(مجلة كلية التربية بالزقايق)، العدد(94)، الجزء الأول.

ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين (1990). لسان العرب، ببيروت، دار صادر.

أبو اسعد، أحمد عبد اللطيف (2008). المهارات الإرشادية. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الخواجة، عبد الفتاح..(2010) أساليب الإرشاد النفسي. ط 1، الأردن، دار البداية ناشرون وموزعون.

الخواجة، عبد الفتاح (2013). أساليب الارشاد النفسي، عمان، الأردن، دار البداية ناشرون وموزعون.

الرازي، محمد بن أبي بكر (1989). مختار الصحاح. ط4، القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.

العبيدي، نضيرة إبراهيم حسن (2009). ضبط الذات وعلاقته بالهوية الاجتماعية. رسالة ماجستير، جامعة ديالي، العراق.

العزة، سعيد (2005). سيكولوجية النمو في الطفولة. الأردن، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة.

القيسي، نايف (2004). المعجم التربوي وعلم النفس. الأردن: دار أسامة.

زيادة، أحمد رشيد عبد الرحيم(2012) . تحقيق الذات بين النظرية والتطبيق .د ط. الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.

سمارة، عزيز، النمر، عصام والحسن هشام (2000). سيكولوجية الطفولة، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع.

صالح، عواطف حسين (2013). قياس النظرية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

فرج، طه عبد القادر وآخرون (1993). معجم علم النفس والتحليل النفسي، بيروت: دار سعاد الصباح.

الربيع، فيصل خليل وعطية رمزي محمد (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات العلوم التربوية، المجلد 43، م 3.

مصطفى ابراهيم، والزيات أحمد، وعبد القادر حامد، والنجار محمد. (2004). المعجم الوسيط، ط4، القاهرة: تحقيق مجمع اللغة العربية.

معالي، إبراهيم باجس (2015). فاعلية برنامج تدريبي في تحسن الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد42 ، العدد1 ، الأردن.

معلوف لويس (1986). المنجد في اللغة والإعلام. بيروت: دار المشرق.

Tang, M., & Neber, H. (2008). Motivation and self-regulated science learning in high achieving students: differences related to nation, gender, and grade- level. High ability studies.