

ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي

أ.د. فرحان محمد حمزة البيضانبي

Dr.farhanmh@yahoo.com

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

الملخص

يستهدف البحث تعرف ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي. والفروق في ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي على وفق الجنس (ذكور - إناث). ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث مقياس الخطيب (٢٠١٤) لقياس ضبط الذات بعد استخراج خصائصه السيكومترية من صدق وثبات. وتم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بصورة طبقية عشوائية. وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة مثل: الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعادلة الفا كرونباخ تمت معالجة البيانات احصائيا وتم التوصل الى النتائج الآتية:

١. ان عينة البحث من طلبة قسم الارشاد النفسي لديه ضبط الذات.
٢. هناك فروق في ضبط ذات طلبة قسم الارشاد النفسي لصالح الإناث. وفي ضوء نتائج البحث خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات. الكلمات المفتاحية: ضبط الذات، طلبة الجامعة، الارشاد النفسي.

Self-control among students in the Psychological Counseling Department.

Farhan Mohammed Hamzah

AL-Mustansiriya University/ College Of Education

Abstract:

This research aims to identify:

1. Self-control among students in the Psychological Counseling Department.
2. The difference in self-control among students in the Psychological Counseling Department according to gender (male-female). To achieve the research objectives, the researcher adopted Al-

Khateeb's (2014) scale to measure self-control. After ascertaining its psychometric properties (validity and reliability), the scale is administered to a randomly selected sample of 200 male and female students. Using appropriate statistical means, such as the one-sample t-test, the independent samples t-test, and Cronbach's alpha. However, the data are statistically analyzed, leading to the following results:

1. The research sample of students in the Psychological Counseling Department possesses self-control. 2. There is a difference in self-control among students in the Psychological Counseling Department, with females exhibiting higher levels.

Based on these findings, the research offers several recommendations and suggestions.

Keywords: Self-control, university students, psychological counseling.

الفصل الاول: التعريف بالبحث

اولا: مشكلة البحث:

تعد قدرة الفرد على التحكم بأفعاله، وأفكاره، وسلوكه ومشاعره السلبية، والسيطرة عليها (ضبط الذات) هي الدليل على معرفته وتحكمه بالعوامل الموقفية الجارية، وذلك يعني أن ضبط الفرد لذاته يكون متصل وبصورة قوية بقدرته على تمييز الأنماط والأسباب المؤثرة في سلوكياته حتى تكون منظمة (9: Mahone & Thoreson, 1974)

فالافتقار الى ضبط الذات هو المحرك الأساس للعلاقات الاجتماعية للناس ولمشكلاتهم السلبية، إذ يميل الناس الذين لديهم مستويات منخفضة من ضبط الذات الى اختيار أقران لديهم مستويات مماثلة من ضبط الذات وتكون هذه الصداقة غير مستقرة مقارنة بأولئك الذين يتمتعون بدرجة عالية من ضبط الذات الذين تكون صداقاتهم أكثر استقرارا (McGloin, et al, 2004) (631 وهذا ما اكدته دراسة اولكا ستافروفا وآخرون (2022) Olga Stavrova, et al التي أظهرت أن حالات الفشل في ضبط الذات لها آثار سلبية على الآخرين مما يسبب مخاطر النبذ من قبل الآخرين، وتشير هذه النتائج أيضا إلى أن انخفاض ضبط الذات، والذي غالبا ما يرتبط بنتائج سلبية داخل الشخصية، يمكن أن يكون له عواقب شخصية مهمة من خلال إثارة النبذ، وبالتالي زيادة مشاعر الشعور بالوحدة مع مرور الوقت (Olga Stavrova, Dongning et al, 2022: 347) ودراسة ماكجوفرن وآخرون (2006) MCGovern et al التي توصلت إلى

إن ضبط الذات يؤثر في سلوكيات الطلبة مثل التسرع والتهور في السلوك. ودراسة اوزباي (2008) Ozbay التي توصلت إلى وجود علاقة بين الضبط الذاتي والسلوك غير السوي للطلبة. ودراسة جونجر وتريمبلي (1999) Junger & Tremblay التي أظهرت نتائجها أن الفرد ذو ضبط الذات المنخفض لا يستطيع مقاومة الإشباع الفوري، وينخرط في مجموعة من الأنشطة المتهورة المندفعة غير المخطط لها ومن بينها السلوك العدواني (Junger & Tremblay, 1999: 508)، وقد أظهرت هذه الدراسات في نتائجها إلى إن إحدى معالم عدم التوافق النفسي الجيد هو عدم قدرة الفرد الذي لديه ضبط ذات منخفض على التحكم بسلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره مما ينعكس ذلك في قدرته على التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة (الألوسي، ٢٠٠١: ١٥).

ويمتد أثر تدني ضبط الذات على جوانب الصحة البدنية والصحة النفسية، فالأفراد الذين يعانون من مستويات منخفضة من ضبط الذات غالباً ما يواجهون مشكلات في إدارة الإجهاد والضغوط النفسية، مما يزيد من خطر التعرض للأمراض النفسية مثل القلق والتوتر، وغالباً ما يفتقرون إلى المهارات اللازمة لمواجهة التوتر والضغوط، وهو ما يعزز الشعور بالعجز النفسي وفقدان السيطرة على حياتهم (Tangney et al, 2004: 320) وهذا ما أكدته دراسة بارغ وثنين (1985) Bargh & Thein التي أظهرت أنه على الرغم من أن الأفراد قد يتعرضون الى الظروف نفسها لكن استجاباتهم تكون مختلفة، فالأفراد الذين يعانون من تدني ضبط الذات يميلون الى الاندفاعية دون النظر الى العواقب بعيدة المدى لمثل هذا السلوك، والى جانب كونهم مندفعين يكونوا غير حساسين، ويميلون إلى أداء الاعمال الجسدية، ومجازفين وقصيري النظر وغير لفظيين (Bargh & Thein, 1985: 1129-1146) ودراسة سيببترز Spitzberg (1980) التي أظهرت نتائجها إلى وجود علاقة بين ضبط الذات المنخفض وكثير من الاضطرابات النفسية لان ضبط الذات المنخفض قد ينشأ من العديد من الخصائص النفسية والاجتماعية التي تتمثل في تقدير الذات المنخفض والقلق والخجل والعجز في المهارات الاجتماعية (عبدالله ٢٠١١: ٣٢٤)

و استناداً لذلك فإن نجاح الإنسان يتوقف على مهارات ليس لها علاقة بشهاداته وتحصيله العلمي فقط، بل أن النجاح تتحكم به ضبط الفرد لذاته وهي جزء مهم من معايير أي مؤسسة في اختيار أفرادها وتدريبهم، كون ضبط الذات تعلم الناس العمل معا لكي يصلوا إلى هدف مشترك، في حين أن ضعف ضبط الذات تؤدي إلى زيادة حدة تعرض الفرد للمخاطر النفسية كالاكتئاب، والوحدة النفسية، والاعتراب، ومن الناحية الاجتماعية يتسم منخفضي ضبط الذات بأنهم أقل شعبية ومرفوضين من أقرانهم وأكثر تعرضاً للمشكلات السلوكية والنفسية، وعندما يكونوا في

مرحلة الشباب يتورطون عادة في مشكلات قانونية، وأكثر عرضة لارتكاب جرائم العنف (راضي، ٢٠٠١: ١٧٩)

ومن معاشية الباحث لطلبة قسم الارشاد النفسي كونه أحد اساتذة القسم ومن اطلاعه على نتائج الدراسات في الميدان لاحظ أن بعض الطلبة لديهم أحساس بضبط مبالغ فيه لذواتهم يمكن أن يؤدي ذلك الإحساس إلى توقعات مفرطة بالمكافآت والثناء، وقد يشاركون في نتائج سلبية إذ يتصادمون مع الاساتذة وسيئون لزملائهم الآخرين، وقد يعانون كثيرا من آثار سلبية بسبب حرصهم الشديد على أن يكونوا متميزين، فضلا عن ذلك يضعون لأنفسهم أهدافا مستحيلة التحقيق ومعايير عالية وغير واقعية. وعلى العكس من ذلك الطلبة ذوي ضبط الذات المنخفض فهم لا يشعرون بالرضا والسرور والابداع ويشعرون أن بيئتهم مهددة، ويشعرون بالارتياح من الآخرين والضيق عند مقابلتهم، ويظهرون الحذر الشديد ويتسم سلوكهم بالانسحاب والعدوان ويصبحون أكثر انشغالا بمشكلاتهم الخاصة، فلا يستطيعوا أن يخططوا لحل وتجاوز مشكلاتهم. لذا يرى الباحث أن التوجه لدراسة مشكلات طلبة قسم الارشاد النفسي أصبح ضروريا لحاجة هذه المشكلات للمعالجات كون هؤلاء الطلبة يواجهون ضغوطا وصراعات بسبب ظروف المجتمع الذي ينتمون إليه، والذي يؤثر بدوره على نمط حياتهم، وبالتالي يؤثر سلبا على شخصياتهم، وأدائهم الدراسي، وربما يؤدي ذلك إلى بعض اضطرابات الشخصية والمشكلات النفسية. ومن ثم اظهر عدم القدرة التحكم بسلوكهم، مما يولد الشعور بالاكنتاب والوحدة والقلق الاجتماعي وكل هذا يؤدي لمشكلات نفسية واجتماعية، فضلا عن حالات سوء التكيف والاندفاعية ومسايرة الأهواء الآنية. وعليه تتجلى مشكلة البحث بالتساؤل الآتي:

هل طلبة قسم الارشاد النفسي لديهم ضبط لذاتهم؟

ثانياً: أهمية البحث:

تؤدي الذات دورا كبيرا في تحديد نوعية حياة بني البشر، وتتحكم بسلوكه ومدى توافقه مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية، وتحدد معالم شخصيته، إذ تعد الذات ركناً مهماً في عملية النمو الشاملة المتكاملة، لأنها الأساس الذي يعمل على بناء الشخصية السوية للفرد، إضافة إلى ذلك تعمل الذات على تحديد وتوجيه الطريق النمائي الصحيح للشخصية بجميع ما تحمله من عواطف وأفكار تحققه من أنماط السلوك (شعبان وتيم، ١٩٩٩: ٧)

ويعد مفهوم ضبط الذات حيز الزاوية في الشخصية، ومن أهم الأبعاد المهمة فيها، التي لها أثر كبير في سلوكيات الفرد وتصرفاته، كونها مؤثرة في سرعة انفعاله وعدم تحمله الضغوط الشديدة (عبد الحفيظ، ٢٠٢٢: ٢٤٣)، أي أن ضبط الذات هو منظم السلوك فهو يعد الحصن الواقي من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية. ويمنع سهولة تأثير المواقف والحالات السلبية، لذلك فهو يعد من الموضوعات التي تلقى اهتماماً متزايداً في الوقت الحاضر، إذ تناولته

الدراسات العلمية باعتباره أحد نواتج الحياة الاجتماعية التي تساعد الفرد على التحكم في انفعالاته وقت الغضب حتى لا يخسر المحيطين به (Ross May et al: 2020) وهذا ما اكده سالوفي وماير أن الأفراد الذين لديهم القدرة على إدارة ذواتهم وتنظيمها هم الأقدر على فهم مشاعرهم، والاكتر تعبيراً عنها والقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين بأسلوب يتحدد عن طريقه توجيههم إلى الاستقرار، وثبات التعبير عن محتوى افكارهم وانسجام سلوكهم الذي يدل على أنماط تفكيرهم في حل المشكلات التي تواجههم، وهم الأقدر على التعبير عن مشاعرهم والأكثر إحساساً بالرضا عن أنفسهم (حسين, ٢٠٠٧: ١٢١).

فضلا عن ذلك أن ضبط الذات من السمات المهمة لتحقيق النجاح وتحقيق نتائج أفضل في العديد من المجالات مثل: الدراسة والعمل، والعلاقات الاجتماعية، والأسرة، والحفاظ على صحة الفرد، إذ أشارت دراسات متعددة كدراسة الشتيوي (٢٠٠٥) أن هناك علاقة بين ضبط الذات والتحصيل الدراسي والتكيف الدراسي لدى فئات مختلفة من الطلبة، ودراسة سجونك (1998) Schunk التي أظهرت نتائجها أهمية ضبط الذات في التعلم لأنه يؤدي إلى عمليات تنشيط الإدراكات المعرفية، والتأثيرات الموجهة بانتظام للحصول على الهدف وتعمل على صياغتها (Schunk, 1998: 100). ودراسة ميريل (1989) Merrell التي أظهرت أن أعلى درجات ضبط الذات لدى الأفراد يصاحبه أعلى درجات الدقة والتحليل في حل المشكلات واتخاذ القرارات، وبعبارة أخرى فإن الدرجات المتدنية من هذا المتغير تشير إلى ضعف الدقة والتسرع في معالجة الأمور (Merrell, 1989: 267-271).

ويتأثر ضبط الذات أيضاً بالعوامل الاجتماعية والشخصية والبيئية، ومن العوامل الاجتماعية تأثير المحيطين بالفرد وخاصة المهمين والمؤثرين عليه وعلى تفاعله معهم، ومن العوامل الشخصية مطالب الفرد وسماته الشخصية، أما العوامل البيئية فتشمل عناصر الموقف مثل: الإجراءات التي يتعرض لها الفرد (vanDellen, 2008: 4).

لذا إن فهم الفرد لذاته يمكنه من السيطرة عليها وضبطها وتوجيهها توجيهاً صحيحاً فيستطيع صياغة أهدافه ومن ثم التغلب على الصعوبات عن طريق الوعي بسلوكه. فضلاً عن ذلك فإن الفرد الناجح هو الذي يتسم بضبط عال وبالاستقلالية التامة التي لا تقبل ما هو شائع من دون فحص ونقد وتمحيص (الفتاح، ١٩٨٥: ٣٧).

وهناك نوعان من ضبط الذات، النوع الأول هو الضبط الذاتي ذو العلاقة باتخاذ القرار إذ يواجه الفرد الاختيار بين خيارين: أما الاحجام (الهروب) عن الموقف الذي يضايقه أو الإقدام عليه، وذلك يؤدي لنتائج أفضل على المدى البعيد، أما النوع الثاني من ضبط الذات هو أما يبدي الفرد مقاومة للتردد، أو يتحمل الألم لمدة طويلة يقوم الفرد إثنائها بإعادة تقويم استجاباته باستمرار (الشناوي ١٩٩٦: ٤٢٩).

وعليه يكون الفرد السوي هو من يستطيع التحكم في رغباته، وله القدرة على تأجيل إشباع البعض من حاجاته، أي لديه القدرة على ضبط ذاته، والقدرة على إدراك نتائج الأمور، إذ يستحضر في ذهنه النتائج كلها التي من المحتمل أن تترتب على سلوكياته في المستقبل، ووفقاً لذلك يستطيع أن يبني تصرفاته وفقاً لخطة يضعها الفرد لنفسه، خطة يرسمها على وفق ما يتوقعه من نجاح لأفعاله في المستقبل. أن مثل ذلك الفرد يمكنه أن يستمد امكاناته على ضبط تصرفاته من تقديره للأمور تقديراً مبنياً على توازن النتائج (حسن، ٢٠١٣: ٣٣٨)

وبناء على ما سبق فإن قدرة الطالب معرفة ذاته وضبطها، تعطيه القدرة على وضعها في المكان اللائق بها، في حين أن جهله بنفسه وعدم المعرفة بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيء عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي يملكها الطلبة تجاه أنفسهم هي التي تكسبهم الشخصية المتميزة أو تجعلهم سلبيين خاملين، إذ أن عطاؤهم وإنتاجهم يتأثر إيجاباً وسلباً بتقديرهم لذواتهم فبمقدار ازدياد المشاعر الإيجابية التي يمتلكونها تجاه أنفسهم بالمقدار نفسه تزداد ثقتهم بأنفسهم، وبمقدار ازدياد المشاعر السلبية التي يمتلكونها تجاه أنفسهم بالمقدار نفسه تقل ثقتهم بأنفسهم.

ومهما تعلم الطالب طرائق النجاح وإمكانياته لتطوير ذاته، فإن كان ضبطه لذاته وتقييمه لها منخفضاً فلن يتمكن من الأخذ بأي من تلك الطرائق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر ولا مستحقاً لذلك النجاح، وبخاصة إذا عرفنا أن ضبط الذات مكتسب من تجارب الفرد في الحياة وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات التي تواجهه في حياته (أبو جادو، ٢٠٠٠: ١٥٣)

وعليه يعد ضبط الذات موضوعاً مهماً يستحق المزيد من البحث والدراسة فعن طريق البحث يمكننا فهم أسباب هذه الظاهرة بشكل أفضل وتطوير استراتيجيات فعالة للوقاية من تدني ضبط الذات وعلاجه وتحسين الصحة النفسية ونوعية الحياة للأفراد وهو موضوع مهم في علم النفس حيث يشير إلى صعوبة تأخير الإشباع أو التحكم في السلوكيات. بخاصة عند تناوله لدى طلبة الجامعة إذ تتبع أهميته من أهمية هذه المرحلة وما تحمله من طبيعة خاصة لتجعلها مرحلة قرارات لها علاقة بأسلوب الحياة الدراسية والاجتماعية، وأن أي فشل في تحقيق ذلك سيؤدي إلى شعور الطالب باليأس، بل وتؤدي للعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تشهدها هذه المرحلة.

ولكي يساعد الطالب الجامعي ليكون مصدر دعم لمجتمعه، لابد من دراسة المشكلات المهمة التي تعترضه في نموه ليصبح مصدر مهماً لنهوض وتقدم ومساندة مجتمعه. فالطالب إذا فهم ذاته أمكنه إدارتها وضبطها وتوجيهها وتوجيهها سليماً. وبالتالي يتمكن من صياغة أهدافه عن

طريق وعيه بسلوكه، فالطالب الناجح هو الذي يتمتع بضبط عال لذاته وباستقلالية في شخصيته (الفتاح، ١٩٩٢: ٣٢).

ثالثاً: أهداف البحث: يستهدف البحث تعرف:

١. ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي.
٢. الفرق في ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

رابعاً: حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية ولكلا الجنسين (ذكور - إناث) للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

خامساً: تحديد المصطلحات:

ضبط الذات Self-Control: عرف عدد من المهتمين بالميدان ضبط الذات منهم:

١. سورد (Soward 2006)

"قدرة الفرد على تجربة مجموعة من الانفعالات والتعبير عنها عن طريق السلوك الذي يتفق مع المعايير الاجتماعية والقواعد اليومية التي أيدت من قبل الوالدين وغيرهم من أفراد المجتمع" (Soward, 2006:20)

٢. توست (Tost 2010):

"قدرة الفرد على وقف اندفاعاته من أجل تحقيق أهدافه" (Tost, 2010: 2)

٣. ايفستاثيو (Efstathiou 2013)

"أي محاولات لمنع أو تعليق أو إيقاف أو تعديل التعبير عن السلوك والانفعالات" (Efstathiou, 2013:7)

٤. الخطيب (٢٠١٤):

"قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وأفكاره وسلوكه في المواقف المختلفة، لبدء أي عمل يريده، ويتوقف عن أي شيء لتحقيق أهدافه والتروي في تصرفاته وحفاظه على الأعمال والأفعال التي تحقق أهدافه" (الخطيب، ٢٠١٤: ١١١)

ويشتمل ضبط الذات المجالات الآتية: (المثابرة، والتروي أو عدم الاندفاع، والضبط الانفعالي، والتركيز، ومنع السلوك المعيق لتحقيق الأهداف، والمبادأة).

١. المثابرة: قدرة الفرد على ضبط ذاته في العمل الذي يقوم به ومواجهه التحديات وتكملة العمل.

٢. التروي أو عدم الاندفاع: قدرة الفرد للتحكم في ذاته وعدم الاندفاع في تصرفاته.

٣. الضبط الانفعالي: تحكم الفرد في انفعالاته والعمل على ضبطها بحيث لا تؤثر سلباً على ما يقوم به.

٤. التركيز: قدرة الفرد على التركيز في العمل الذي يقوم به وعدم الانشغال عنه.

٥. منع السلوك المعيق لتحقيق الأهداف: قدرة الفرد على مقاومة الاغراءات.

٦. المبادأة قدرة الفرد على البدء بأي عمل يرغب القيام به.

التعريف النظري: بما أن الباحث اعتمد مقياس الخطيب (٢٠١٤) فإن التعريف النظري لضبط الذات هو تعريف الخطيب نفسه المذكور آنفاً.

التعريف الاجرائي: "عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم ضبط الذات الذي يقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب عن فقرات المقياس المستعمل لأغراض البحث الحالي.

الفصل الثاني: الاطار النظري:

وضع الباحثون تصورات مختلفة لضبط الذات، إذ يرى بعضهم أن ضبط الذات هو عبارة

عن التحكم في المشاعر مثل: بيرترمس وداكاوسير (Bertrams & Dickhauser (2009)

وجويل ناك (Joel T. Nigg (2017) في حين اتفق باحثون آخرون على أن ضبط الذات هو

التحكم في السلوك مثل: وانج وكورانا (Wanja & Corinna (2020) أما البعض الآخر فقد

رأوا أن ضبط الذات لا يشمل عملية التحكم فقط ولكن أمتد ليشمل عملية توجيه وتنظيم السلوك

مثل: "سفينسون ولارسون (Svensson, Larsson (2007) في حين يرى سشويتزر وجين

وميد واريلى (Schweitzer, Gino, Mead & Ariely (2011) أن ضبط أكثر شمولاً وذلك

لأنه تعدى عملية التوجيه ليشمل التغيير والتعديل في الدوافع وتوابعها السلوكية

- العوامل المؤثرة في توليد ضبط الذات المنخفض لدى الطلبة:

هناك عدة عوامل تؤثر في توليد ضبط الذات المنخفض لدى الطلبة منها:

اولاً: عوامل ترجع للتنشئة أثناء الطفولة: وتشتمل على:

- التربية غير الفعالة: الإسراف في الحماية القائمة على التسلط من قبل الوالدين، والافراط في

النظام والعقاب، عدم الاستقلالية، والإهمال.

- أحداث الحياة الضاغطة للطفل: كالعنف، التمر.

- النقد والمقارنة: مما يؤدي إلى تدني ضعف الرقابة الداخلية.

ثانياً: العوامل البيولوجية والعصبية:

- قصور قشرة الفص الجبهي.

- الوراثة: تأثير الوراثة في تشكيل الشخصية.

- استنزاف الموارد في الجسم: مثل انخفاض مستويات الجلوكوز في الدماغ مما يؤدي الى عدم

ضبط النفس.

ثالثاً: العوامل البيئية والاجتماعية:

- الأقران: مرافقة أصدقاء يفتقرون لضبط النفس.
- الضغوط الاجتماعية: مثل الرفض والنظرة الدونية من قبل الآخرين داخل المجموعة.
- الاضطرابات النفسية: كالأمراض واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (أبو زيتون، ٢٠١١).

فوائد ضبط الذات: يساعد ضبط الذات الفرد على:

١. النجاح في الكثير من مجالات الحياة.
 ٢. تحقيق الهدف الذي يسعى إليه الفرد.
 ٣. مواجهة التحديات اليومية.
 ٤. التوافق مع الآخرين.
 ٥. تحسين الأداء العقلي أو الذهني والصحة البدنية للفرد.
 ٦. يساعد على تجنب الاندفاع وعدم الانحراف عن مسار تحقيق الاهداف.
 ٧. التحكم في أفكاره وانفعالاته.
 ٨. التركيز في أي عمل يقوم به (Tunze, 2012: 5)(Kokkinon, 2010: 1)
- النماذج النظرية المفسرة لضبط الذات:

١. أنموذج التأمل - الاندفاعية هوفمان وستراك (Hoffmann & Strack (2009)

يعد التأمل والاندفاع هما مؤشران لضبط الذات، ويعدان من القوى المتعارضة التي تعمل في المواقف المختلفة وتستلزم ضبط الذات، وأحد هذه القوى التأمل وهو توجه الفرد لأن تكون استجابته منطقية وأن يتصرف بتعقل. والقوة الأخرى الاندفاعية وتتمثل في محاولة الفرد التصرف بطريقة بعيدة عن المنطق من أجل تحقيق أقصى قدر من المتعة وتقليل الألم. وفي هذا الأنموذج يسمح نظام التأمل للفرد بدرجة أعلى من المرونة والتحكم في استجابته ويتحكم في الموارد المتاحة. وفي المقابل فإن الاندفاع يجعل الفرد متسرعا ويجعله يقوم بسلوكيات تتعارض مع تحقيق الأهداف طويلة الأمد (Hoffmann, Friese & strack, 2009: 162).

٢. أنموذج قوة ضبط الذات (Baumeister & Tice (2007)

يشبه هذا الأنموذج ممارسة ضبط الذات بممارسة المجهود البدني، ويعد هذا الأنموذج ضبط الذات مورداً محدوداً مثل العضلات تتعب من المجهود المتكرر، وكذلك فإن مستوى ضبط الذات ينخفض بعد الجهد (Baumeister & Tice, 2007: 353)

وعلى الرغم من اختلاف أنموذج القوة لضبط الذات عن الأنموذج الآخر (أنموذج التأمل والاندفاعية) إلا أنه يوجد تداخل أو تشابه بينهما في المفاهيم، فهذه النماذج ترى أن ضبط الذات سمة توجد لدى الأفراد ويختلفون في درجة وجودها.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

اولاً. منهجية البحث:

تحتّم دراسة أي ظاهرة (نفسية، اجتماعية، تربوية) على الباحث أن يتبع منهجية علمية يسير على وفقها. ولما كان البحث الحالي يستهدف تعرف ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، فضلاً عن تقصي الفروق في ضبط الذات على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)، لذا تم اعتماد المنهج الوصفي (الدراسة المقارنة).

ثانياً: مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥. والبالغ عددهم (٥٦٤) طالبا وطالبة، بواقع (٢٨١) طالب و (٢٨٣) طالبة والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) مجتمع البحث موزعا بحسب المرحلة والجنس

المرحلة	الذكور	الاناث	المجموع
الاولى	١٤٢	١١٧	٢٥٩
الثانية	٧٤	٩٧	١٧١
الثالثة	٢٧	٣١	٥٨
الرابعة	٣٨	٣٨	٧٦
المجموع	٢٨١	٢٨٣	٥٦٤

ثالثاً: عينة البحث:

تألفت عينة البحث من (٢٠٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطباقية العشوائية من طلبة الجامعة المستنصرية/ كلية التربية/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، الدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين، موزعين بالتساوي وفق متغير الجنس (١٠٠) طالبا و (١٠٠) طالبة والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) أفراد العينة موزعين بحسب المرحلة والجنس

القسم	ذكور	إناث	المجموع
المرحلة الاولى	٢٥	٢٥	٥٠
المرحلة الثانية	٢٥	٢٥	٥٠
المرحلة الثالثة	٢٥	٢٥	٥٠
المرحلة الرابعة	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

رابعاً. أداة البحث :

لغرض تحقيق اهداف البحث اعتمد الباحث مقياس الخطيب (٢٠١٤) لقياس ضبط الذات، تضمن المقياس (٣٤) فقرة توزعت على المجالات الآتية: (المثابرة، التروي أو عدم الاندفاع،

والبطب الانفعالي، والتركيز، ومنع السلوك المعيق لتحقيق الأهداف، والمبادأة). وقد صمم المقياس على وفق طريقة ليكرت، وبدائل الإجابة خماسية وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) تعطى لها درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات الايجابية (مع المفهوم) وبشكل معكوس للفقرات السلبية (ضد المفهوم).

* صلاحية الفقرات:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي ينبغي أن تتوفر في أداة البحث إذ يعد المقياس صادقاً إذا قاس ما وضع من أجل قياسه، والصدق الظاهري هو أحد أنواع الصدق، إذ يعتمد على المحكمين في ابداء رأيهم بالأداة (ملحم، ٢٠٠٢: ٩٩) لذا عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في التربية والارشاد وعلم النفس لغرض الحكم على صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله، وبعد تحليل آراء المحكمين اعتمد نسبة (٨٠%) فأكثر من عدد المحكمين لقبول الفقرة، وفي ضوء آراء المحكمين بقي مقياس ضبط الذات كما هو مكون من (٣٤) فقرة.

* **وضوح التعليمات والفقرات:** تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالبا وطالبة، من المرحلة الثالثة، وذلك للتعرف على وضوح فقرات وتعليمات وبدائل المقياس. وقد تحقق كل ذلك عن طريق هذا الإجراء إذ كانت الفقرات جميعها والتعليمات والبدائل واضحة.

* **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس ضبط الذات:** لقد طبق مقياس ضبط الذات على (٢٠٠) طالبا وطالبة، واعتمد على هذه العينة لأغراض التحليل الاحصائي للفقرات وهي العينة نفسها للتطبيق النهائي، وأن الهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات الجيدة وقد تم استعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين بوصفها إجراء لتحليل الفقرات وكما يأتي:
لغرض إجراء التحليل بهذه الطريقة تم إتباع الآتي:

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.

- رتبت الاستمارات من أعلى الى أدنى درجة، بعدها تم تحديد نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا و(٢٧%) من الدرجات الدنيا.

وبذلك بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة من المجموعتين الطرفيتين (٥٤) استمارة، أي ان عدد الاستمارات الكلي الذي خضع للتحليل (١٠٨) استمارة، وبعد ان حلت الفقرات باستعمال القيمة التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، تبين ان الفقرات جميعها مميزة بمستوى دلالة (٠,٠٥) عند مقايستها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وبدرجة حرية (١٠٦) إذ تراوحت القيمة التائية المحسوبة بين (٤,٤٨ - ٩,٥٤) وبذلك بقي مقياس ضبط الذات بصورته النهائية مكون من (٣٤) فقرة.

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: يعد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية مؤشرا لصدق البناء ولقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس ضبط الذات والدرجة الكلية للمقياس وقد كانت معاملات الارتباط دالة إذ تراوحت قيمها بين (٠.٥٦ - ٠.٧٨)

الصدق الظاهري: تم عرض مقياس ضبط الذات على مجموعة من المحكمين في التربية والارشاد النفسي وعلم النفس لغرض الحكم على صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها للغرض الذي وضعت من اجله وفي ضوء آراء المحكمين بقي مقياس ضبط الذات مكون من (٣٤) فقرة، ثبات المقياس: يقصد بالثبات دقة الاختبار أو أية أداة أخرى في القياس وعدم تناقضه مع نفسه فالمقياس الثابت هو المقياس الذي يمكن الاعتماد عليه (الامام، ١٩٩٠: ١٣٥).

معامل ألفا كرونباخ: تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة قسم الارشاد النفسي بلغت (١٠٠) طالب وطالبة وبعد تحليل البيانات ظهر أن معامل ثبات ألفا كرونباخ على مقياس ضبط الذات (٠,٨٣)، وهو معامل ثبات جيد ويمكن الركون إليه مقارنة مع دراسة الخطيب (٢٠١٤) التي أظهرت معامل ثبات (٠,٨٧).

خامسا: الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية:

- ١- معامل ألفا كرونباخ: لاستخراج ثبات المقياس.
- ٢- الاختبار التائي لعينة واحدة: لتعرف ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي.
- ٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: تعرف ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي:

لغرض تعرف ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي، استخرج الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغ عددهم (٢٠٠) طالبا وطالبة، فبلغ الوسط الحسابي (٧٥,٥٢) درجة وبانحراف معياري قدره (٩,٦٣) درجة ولمعرفة دلالة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس ضبط الذات البالغ (٧٠) درجة تم استعمال القيمة التائية (t-test) لعينة واحدة أشارت النتائج أن الفرق دال احصائيا، إذ أن القيمة التائية المحسوبة (٥,١٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) متوسط العينة والمتوسط الفرضي والقيمة التائية لعينة واحدة

العينة	المتوسط	الانحراف	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				الجدولية	المحسوبة		
٢٠٠	٧٥,٥٢	٩,٦٣	٧٢	٥,١٧	١,٩٦	١٩٩	٠,٠٥

من الجدول (٣) تظهر النتيجة بأن طلبة الجامعة لديهم ضبط الذات، وتقدم هذه النتيجة مؤشراً إيجابياً، إذ يمكن تفسير هذه النتيجة انه يمكن ان يظهر ضبط الذات في أي وقت أو اي موقف عندما يكون الشخص مستعداً لهذا الموقف في مدة زمنية معينة. ويعني ذلك أن طلبة الجامعة يتصفون بالتوافق النفسي والاجتماعي، ولهم القدرة على التعامل مع مختلف التغيرات التي حدثت في المجتمع بإيجابيه. وانهم يتصفون بقدرتهم على مجابهة المواقف الحياتية الضاغطة المختلفة، والتمتع بروح معنوية عالية للتخلص من عوامل اثاره التوتر.

الهدف الثاني: الفرق في ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)

كان المتوسط لدرجات عينة الذكور على مقياس ضبط الذات (٧٤,١٤) درجة، وبانحراف معياري قدره (١٠,٠٤) درجة، بينما كان المتوسط لدرجات عينة الإناث على المقياس نفسه (٧٨,٦٧) درجة، وبانحراف معياري قدره (٨,١٩) درجة، ويلاحظ ان متوسط درجات الذكور أقل من متوسط درجات الإناث، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٤,٥٣) درجة وهي دالة بمستوى (٠,٠٥). والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤) المقارنة في ضبط الذات لدى طلبة قسم الارشاد النفسي بحسب الجنس (ذكور - إناث)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة الوظيفية
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١,٩٦	٢,٦١	١١,٤٢	٧٨,٥	١٠٠	إناث
			١٣,٩٥	٧٥,١	١٠٠	ذكور

تفسر هذه النتيجة أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في ضبط الذات ولصالح الإناث. أي أن الإناث أكثر ضبطاً لذواتهن، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الجنس من العوامل المؤثرة في ضبط الذات، وبداية من مرحلة الطفولة فإن الإناث أكثر ضبطاً لذواتهن، وذلك لمسايرة الآخرين وأفضل في بذل الجهد لضبط الذات عن الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Dukworth & Seligman, 2006) التي أظهرت نتائجها أن الإناث أكثر ضبطاً للذات من الذكور.

التوصيات: في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحث بما يأتي:

١. على وحدات الارشاد النفسي في الكليات ضرورة تشكيل لجان للقيام بزيارات ميدانية للمساعدة في القضاء على مشكلة انخفاض ضبط الذات وخاصة لدى الذكور.
٢. ضرورة تصميم برامج تدريبية وارشادية وعلاجية لمساعدة الطلبة الذين يعانون من انخفاض ضبط الذات على تجاوز مشكلاتهم النفسية والاجتماعية.
٣. تنمية خصائص المشاركة الوجدانية وتفهم الفروق الفردية بما يعزز ضبط الذات في الجامعة.

. تشجيع الطلبة على المشاركة في أنشطة تساعدهم على تطوير هويتهم الشخصية وتحسين نظرتهم لذاتهم.

المقترحات : يقترح الباحث الدراسات الآتية:

١. العلاقة بين ضبط الذات والضغوط النفسية والاجتماعية.
 ٢. ضبط الذات لدى مراحل دراسية من غير طلبة الجامعة.
 ٤. الفروق في ضبط الذات على وفق متغيرات: مكان السكن (ريف - مدينة)
 ٥. ضبط الذات لدى طلبة الجامعة وعلاقته بمتغيرات مثل: المساندة الاكاديمية، الوحدة النفسية.
- المصادر:**

- ابو جادو، صالح محمد علي. (٢٠٠٠). علم النفس التربوي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- أبو زيتون، جمال عبد الله (٢٠١١) مركز الضبط وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد (٢٠). العدد: (٤).

- الألويسي، احمد إسماعيل. (٢٠٠١). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة بغداد.

- الإمام، مصطفى، والعجيلي، صباح، وعبد الرحمن، أنور حسين. (١٩٩٠). القياس والتقويم. جامعة بغداد: مطبعة دار الحكمة.

- حسن، سميرة علي. (٢٠١٢). التحكم الذاتي لدى المرشدين والمرشحات. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية. مجلد (٧). العدد: (٣). ١٤٠٥-١٤١٩.

- حسين، محمد عبد الهادي. (٢٠٠٧). تنمية الذكاء العاطفي: مشاغل تدريبية. الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

- الخطيب، (٢٠١٤). بنية ضبط الذات لدى طلاب الجامعة في ضوء المستوى التعليمي والنوع. مجلة جامعة عين شمس للقياس والتقويم. المجلد الرابع. العدد السابع.

- راضي، فوقية محمد. (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكار لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد: (٤٥).

- شعبان، كاملة الفرخ، وتيم، عبد الجابر. (١٩٩٩). النمو الانفعالي عند الطفل. عمان: دار صنعاء للنشر والتوزيع.

- الشناوي، محمد محروس. (١٩٩٦). العملية الإرشادية والعلاجية. القاهرة: دار غريب.

- عبد الحفيظ، نهى جمال. (٢٠٢٢). المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد (٣٢). العدد: (١١٦).
- الفتح، فاروق عبد. (١٩٨٥). علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسين بالمملكة العربية السعودية. المجلة التربوية كلية التربية بالكويت. المجلد: (٢). العدد: - ملحم، سامي محمد. (٢٠٠٢). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- Bargh, J. A., & Thein, R. D. (1985). Individual construct accessibility, person memory, and the recall-judgment link: The case of information overload. Journal of Personality and Social Psychology, 49, 1129-
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. Association for Psychological Science, 16 (6), 351- 355
- Efstathiou, N. (2013). Self-control and well-being: The moderating roles of frustration intolerance and emotional intensity. Doctoral dissertation, Tennessee State University
- Hoffmann, W. Friese, M & strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-system perspective. Perspective on Psychological Science.
- Junger, M., & Tremblay, R. E. (1999). Self-control, accidents, and crime. Criminal Justice and Behavior, 26(4), 485-501.
- Kokkinou, E. (2010). Intrinsic motivation and self-regulation: Canengaging in intrinsically motivating tasks replenish self-control strength?. Doctoral dissertation, Purdue University.
- Mahoen, M, J, & Thoreson. C, C. (1974). Self-control behavioral. New York: Holt rinhart.
- McCabe, L., Cannington, M., & Brooks-Gunn, J. (2004). The development of self-regulation in young children: Individual characteristics and environmental contexts. . In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds), Handbook of Self-Regulation Research, theory, and Applications (pp. 340-356). New York: Guilford Press.

-
- Olga Stavrova, Dongning Ren¹, and Tila Pronk¹. (2022). Low Self Control: A Hidden Cause of Loneliness? Netherland. Email: O.Stavrova@uvt.nl Personality and Social Psychology Bulletin 2022, Vol. 48 (3) 347–362.
- Ross, W. May, Hayley Love, Ming cui & Frank D. Fincham. (2020). Helicopter parenting, Self-control, and School burnout among Emerging Adults. Journal of child and Family studies. Vol (29). 327–337.
- Schunk, D .h & zimmermen, B, J. (1998). Self-regulation: from teaching to self-reflective practice. NY: the Guilford press
- Soward, K. (2006). Resilience and self-control in at-risk preschool children: Influences of maternal parenting style and self-control. Doctoral dissertation, Fielding Graduate University.
- Tangney, J. P. Baumeister, R.F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Journal of Personality, 72 (2), 271–322.
- Tost, J. (2010). The education of self-control: Testing whether two learning interventions improve behavioral performance. Doctoral dissertation, New Mexico State University.
- Tunze, C. A. (2012). An empirical of the dimensionality of self-control. Doctoral dissertation, Purdue University.
- VanDellen, M. (2008). Social, personal, and environmental influences on self-control. Doctoral dissertation, Duke University.