**مستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وعلاقته ببعض المتغيرات**

أ.م.د. محمود حسني الأطرش(1)

الملخص

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 ,حيث تمثل عينة الدراسة (20%) من مجتمع الدراسة. ولجمع البيانات تم استخدم مقياس ضبط الذات بعد تعريبه في دراسة الربيع وعطية (2016) وإجراء معاملي الصدق والثبات له. ولتحليل البيانات تم استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (.(SPSS

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعا, حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (74.41%). كما وأظهرت النتائج وجود فروق دلالة إحصائيا في مستوى ضبط الذات تعزى لمتغيري الجنس والسنة الدراسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى ضبط الذات تعزى لمتغير المنطقة الجغرافية. وأوصت الدراسة بعدة توصيات كان أهمها إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول ضبط الذات ووضع البرامج والحلول المناسبة للحد من هذه العوامل والمؤثرات.

الكلمات الدالة: ضبط الذات، طلبة التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

المقدمة :

يرى أحمد (2003) ضبط الذات انه القدرة على تغير الفرد لاستجاباته الخاصة لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم والأخلاق والتوقعات الاجتماعية ,ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل .

 وبمراجعة الأدب التربوي نجد العديد من التعريفات تناولت مفهوم ضبط الذات وتباينت هذه التعريفات تبعا لوجهة النظر التي ينطلق منها العلماء حيث يعرف بني (2007) ضبط الذات بأنه "أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكياتهوأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية,والتقييم الذاتي , والتعزيز الذاتي ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة.

وقد أكد حمدان (2010) على أهمية مفهوم الذات في القدرة على التعلم ، وجدا أن مفهوم الذات ، يعتبر عاملا مفرقا بين التلاميذ ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المنخفض ، ووجد أن هناك علاقة بين المفهوم السلبي وغير الناضج للذات وبين التأخر الدراسي في القراءة ، وبلغ معامل الارتباط بين سلبية مفهوم الذات وبين العجز أو التخلف في القراءة 0.72 في الصف الثاني الابتدائي ، كما بلغ 0.62 في الصف السادس .

ويتضح من الأبحاث والدراسات أن فكرة المرء عن نفسه (مفهوم الذات) يرتبط ارتباطا واضحا بالتفوق الدراسي، فالمتأخر دراسيا يكون لديه مفهوم الذات سالبا والعكس صحيح ، وفي دراسة قام بها ريان (2006)على اكثر من ألف طالب ، في الصف الأول إعدادي ، وجدوا علاقة هامة ، بين متوسط درجات التحصيل وبين مفهوم التلاميذ عن قدراتهم.

ان دراسة مفهوم الذات ومستوى الطموح من الموضوعات الهامة وتمثل مساحة واسعة في العلـوم التربوية والنفسية. والذي يعطي هذه الدراسة أهمية في الوقت الحاضـر، هـو الظـروف المعقـدة والصعبة التي يعيشها الإنسان الفلسطيني، بكافة فئاته العمرية أو شـرائحه الاجتماعيـة أو فئاتـه الوظيفية والمهنية. وذلك لما للتغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية من تـأثير مباشـر علـى الإنسان، فتزيد من معدلات التوتر والمشقة والضغط التي ترفع بدورها من معدل الاضطراب النفسي والجسمي لتحول دون توافق الفرد السليم؛ فتؤثر تأثيرا جوهريا على شخصيته، مما يؤدي إلى خلـل في بعض الأجهزة المهمة في الشخصية، ومن هذه الأجهزة مفهوم الفرد لذاته ومعتقداته نحو مركـز الضبط ومستوى الطموح (سرحان، 1993 .(

مفهوم الذات يعتبر تكوينا فرضيا معرفياً وموحـداً ومتعلمـاً للمـدركات الـشعورية والتـصورات والتقسيمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد تعريفا نفسيا لذاته، ويشير نوفل (1998 )إلى أن مـدركات الفرد المتصلة بذاته وما يكتنفها من أحكام تقيميه واتجاهات عاطفية هي موجهات أساسـية لدوافعـه وسلوكه وتكيفه الشخصي.

ومما سبق تتضح مشكلة البحث، حيث يعيش الإنسان الفلسطيني حالة الظلم وعدم الاستقرار والملاحقة والاضطهاد في كافة تفاصيل حياته، وكون الإنسان أهم ما في المجتمع من رأسمال. فلا بد من استثماره لصالح المجتمع بالشكل الملائم لإنـسانيته ومجتمعه. فالتنمية اليوم عمادها الإنسان، فهو المخطط، والمنفذ، والمشرف، والمقوم. وكون الشعب الفلسطيني من الشعوبالنامية والتي تسعى إلى التحرير والاستقلال وبناء الدولة وتحقيق التنمية لذا لابد مـن الاهتمـام بالإنسان فبالتالي يؤدي ذلك إلى عدم القدرة على ضبط الذات ,كما إن التغيير في القيم والاتجاهات في حياة الأفراد,ومن ضمنهم طلبة الجامعة .يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق ضبط الذات.فوجدت الباحثة الدافع لتناول هذه المتغيرات من خلال التأثيرات السلبية التي تحدث نتيجة عدم القدرة على ضبط الذات ,مما قد يؤثر بشكل سلبي في شخصية اللاعب وتوافقها ,التي قد يمتد تأثيرهاإلى تحصيله الأكاديمي ,وقد يظهر ذلك من خلال بعض المواقف التي تعبر عن تدني مستوى التحصيل الأكاديمي,وتزداد المشكلات السلوكية لديه,مما يزيد من فقدانه سيطرته على القدرة على ضبط ذاته ,وبالتالي يوقعه في العديد من المشكلات السلوكية داخل الحرم الجامعي ,التي بدأت تظهر مؤخرا متخذة صورا متعددة من العنف الجامعي ,مما يعطي مؤشرا على وجود جوانب سلبية تسهم في ذلك ,وفي مقدمتها ما يرتبط بشخصية الطالب وبنائه وتكوينه النفسي.

**أهمية الدراسة:**

أصبحت الحاجة ماسة للاهتمام بشخصية الطالب من جميع الجوانب حيث لم يعد دور التربية أو المدرسة مجرد ناقل المعرفة، أو تحويل الإنسان إلى وعاء للمعلومات أو مجرد مـستقبل، ممـا يجعـل مـن الأهمية بمكان الاهتمام بكل ما يسهم في تحقيق استقرار الفرد واستقلاليته، ورفع مستوى ضبط الذات لدى الإنسان الفلسطيني. وكون جامعه النجاح الوطنية تشكل انطلاقة بالطالب الجامعي الفلسطيني نحو المجتمـع. فترى الباحثة ضرورة أهمية الدراسة في الجانب العملي من خلال ما ستتوصل إليه من نتائج أذا ما تم الأخذ بها والعمل على بناء برامج تدريبية وعلاجية قد تسهم في تطوير القدرة على ضبط الذات بالإضافةإلى لفت اهتمام القائمين على العملية التعليمية إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية للطالب من خلال تضمين المواد الدراسية ما يتناول هذه الجوانب خلال دراسة الطالب الجامعية,وذلك بشكل عملي من خلال البرامج والدورات التدريبية ,بالإضافةإلى الاهتمام بتعزيز الجانب النظري لهذا المفهوم من خلال المواد الدراسية.

**أهداف الدراسة**

سعت الدراسة للتعرف إلى:

1. مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
2. الفروقفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعاإلىمتغير الجنس؟
3. الفروقفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعاإلىمتغير السنة الدراسية؟
4. الفروقفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعاإلىمتغير المنطقة الجغرافية؟

**تساؤلات الدراسة**

سعت الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
2. هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزىإلىمتغير الجنس؟
3. هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزىإلىمتغير السنة الدراسية؟
4. هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزىإلىمتغير المنطقة الجغرافية؟

**حدود الدراسة**

**الحد البشري**: يتمثل في طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

**الحد المكاني**: كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية/ نابلس/فلسطين.

**الحد الزماني**: الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي (2016- 2017).

**الدراسات السابقة:**

أجرى بدر دراسة (2006 ) هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في وجهة الضبط وتوكيـد الذات لدى الطلاب الجامعيين السعوديين، تكونت عينة الدراسة من (200 )طالباً وطالبة من داخـل وخـارج السعودية، وقد خلصت الدراسة إلى نتائج عديدة كان من بينها وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس توكيـد الذات بين الذكور والإناث وذلك لصالح الذكور.

واجريغانم دراسة ( 2003 )هدفت إلى التعرف على مفهوم الذات لدى الجنسين في ضوء سـمات الشخـصية الانبساطية والعصابية، وتكونت عينة الدراسة من ( 69 )فرداً، وقد كشفت النتائج عن وجـودة فـروق دالـة إحصائياً لمفهوم الذات الجسمية والاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحـصائياً لمفهوم الانفعالية والقلق لصالح الإناث.

كما أجرى أشر وأدين دراسة ( 2003Adin& Usher )كان من بين أهدافها التعرف إلى تـأثير نـوع المدرسة حكومية أو خاصة في اتجاه الطلاب نحو ذواتهم واحترامهم لها، وتكونت العينـة (38 )طالبـا وطالبة من مدرسة خاصة و(32 )طالبا وطالبة من المدرسة حكومية. وقد أظهرت نتـائج الدراسـة أن الطلبة الذين يلتحقون في المدارس الخاصة قد بينوا بشكل ملحوظ شعوراً أقوى نحو مفهوم الذات والبيئـة المدرسية أكثر من طلاب المدرسة الحكومية. كما بينت النتائج عدم وجود فروق جوهرية فـي مفهـوم الذات تبعاً لمتغير الجنس.

 وهدفت دراسة أنليوف ( 2003,Anlioff) التحقق من العلاقـة بـين مفهـوم الـذات ومستوى الطموح المهني، وتكونت عينة الدراسة من ( 66 )طالباً، و (72 )طالبة، وقد تكـشفت النتـائج عن عدم وجود فروق في مستوى الطموح المهني تبعاً لمتغيرات الجنس والتخـصص، بينمـا أظهـرت النتائج وجود فروق في مفهوم الذات تبعاً لهذه المتغيرات لصالح الذكور والطـلاب فـي التخصـصات الأكاديمية، كما بينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح.

وأجرىالخلفي دراسة ( 2002 ) هدفت إلى معرفة الفروق بين أداء الجنسين على مقياس محبة الـذات لدى عينة من الأفراد الكويتيين بلغ عددها ( 155 )فرداً، منهم (80 )من الإناث و ( 75 )من الـذكور. وقـد أظهرت النتائج عن انخفاض نسبي للسلوك المعبر عن محبة الذات لدى أفراد العينة إجمالاً، كما أكدت النتائج على أن سلوك محبة الذات لدى الإناث أكثر وضوحاً مقارنة بالذكور.

وأجرىبلاكبورن دراسة ( 2002 Blackburn )هدفت إلى التعرف على علاقـة مـستوى الطموح ومفهوم الذات في ضوء متغيرات الجنس والتخصص، وتكونت عينة الدراسـة مـن ( 428 )طالبـاً 12 وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة وموجبة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى الطلاب، كمـا بينت النتائج وجود فروق موجبة ودالة في مستوى الطموح تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصصات المهنية والتطبيقية، بينما عدم وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس. ومن جهة أخرى أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مفهوم الذات تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

وأجرى واكسلير دراسة ( 2002Waxler) بهدف مقارنة مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض متغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (453 )طالباً وطالبـة ملتحقـين للدراسة في تخصصات مختلفة، وقد بينت النتائج عدم وجود علاقة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح لـدى الطلاب، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الطموح ومفهوم الذات تعزى إلى متغيري الجـنس والتخصص.

وأجرى بال دراسة ( 2001 Pal ) بهدف التعرف إلى تأثير مفهوم الذات ومستوى الطمـوح علـى التحصيل الدراسي، وكانت عينة الدراسة مكونة من (240 )طالباً وطالبة من المرحلة الجامعية، وقـد بينـت النتائج وجود فروق دالة في مستوى الطموح ومفهوم الذات بين الطلاب والطالبات لصالح الذكور، كما بينـت النتائج وجود تأثير موجب ودال إحصائياً لكل من مفهوم الذات ومستوى الطموح في التحصيل الدراسي.

وأجرىالشكعة دراسة ( 1999 )هدفت إلى التعرف على الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لـدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية، إضافة إلى التعرف على اثر متغيرات ( الجنس والمستوى الدراسي) على ذلك. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 615 )طالبا وطالبة بواقـع (372 ( من طلبة الجامعات، و (242 )من طلبة الثانوية العامة، وقد أظهرت نتائج الدراسة إن مفهوم الـذات كـان ايجابيا لدى طلبة الجامعة والثانوية العامة، ولكن بدرجة أفضل لدى طلبـة الجامعـات، وكانـت أفـضل الاتجاهات على الذات الاجتماعية لدى الطلبة. كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مفهوم الذات تبعا لمتغيرات ( الجنس والتخصص والمستوى الدراسي) لدى الطلبة، وذلـك لـصالح الإنـاث وطـلاب التخصصات العلمية والعلوم الإنسانية وطلاب السنة الرابعة.

وقام أبو شمعة بدراسة (1995 ) هدفت إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات في ضوء متغيرات كـل من الجنس، والعمر، ومركز اللعب، ودرجة المنافسة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الأردن، وقـد تـم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (120 )لاعبا ولاعبة ممن تقل أعمارهم عن (18 )سنة، وممـن تزيـد أعمارهم عن (18 )سنة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج إلى إن مفهوم الذات جاء بدرجة متوسـطة عنـد لاعبي كرة السلة في الأردن. وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى لاعبـي كـرة السلة في الأردن تعزى إلى متغير العمر والجنس.

 وأجرى الهواري والشناوي (1989 )دراسة بهدف التعرف إلى العلاقة بين تقدير الـذات والتحـصيل الدراسي لدى الطلاب الجامعيين. وتكونت عينة الدراسة من (200 )طالب نصفهم من الذكور والنصف الأخر من الإناث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن تقدير الذات والتحصيل الدراسي يؤثر كل منهما علـى الأخـر بعلاقة تنبؤية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في تقدير الـذات لـصالح الذكور، بينما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق في تقدير الذات تبعاً لمتغيرات التخصص.

**الطريقة والإجراءات**

**منهج الدراسة**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

**مجتمع الدراسة**

تكون مجتمع الدراسة من طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (500) طالبا وطالبة وفقاً لسجلات عمادة القبول والتسجيل للعام الأكاديمي (2016- 2017).

**عينة الدراسة**

تكونت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة من طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، حيث تمثل عينة الدراسة (20%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات المستقلة.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة وفقا لمتغيراتها المستقلة (ن= 100).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات المستقلة** | **مستويات المتغير** | **التكرار** | **النسبة المئوية%** |
| **الجنس** | طالبة | 50 | 50% |
| طالبة | 50 | 50% |
| **السنة الدراسية** | أولى | 26 | 26 |
| ثانية | 26 | 26 |
| ثالثة | 23 | 23 |
| رابعة | 25 | 25 |
| **المنطقة الجغرافية** | عرب الضفة | 52 | 52 |
| عرب الداخل | 48 | 84 |

**أداة الدراسة**

استخدمت الباحثة مقياس الضبط الذاتي كما ورد في دراسة الربيع وعطية (2016)، والذي تم تعريبه وترجمته من دراسته الأصلية (Tangeny, etal, 2004). وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (35) فقرة ، حيث كانت الفقرات الايجابية (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 15، 17، 18)، بينما كانت جميع الفقرات المتبقية تم صياغتها في الاتجاه السلبي. وتكون سلم الاستجابة للفقرات في الاتجاه الايجابي من (3) استجابات كما أعدت بطريقة ليكرت السلم الثلاثي وهي: أوافق (3) درجات، محايد درجتان، معارض درجة واحدة، بينما كانت معكوسة للفقرات التي تم صياغتها في الاتجاه السلبي.

**الصدق والثبات لأداة الدراسة**

تعد الأداة صالحة للاستخدام في البيئة العربية وذلك بعد إجراء صدق المحكمين لها في دراسة الربيع وعطية (2016)، وللتأكد من صدق المحكمين قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لأداة الدراسة، وذلك بعد توزيعها على عينة استطلاعية تكونت من (35) طالبا وطالبة تم استبعادهم من عينة الدراسة الأصلية، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.45 - 0.75) وجميعها دالة إحصائياً. مما يدل ذلك على قياس أداة الدراسة فيما وضعت لأجله.

وللتأكد من ثبات أداة الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث وصل معامل الثبات إلى (0.78) وهي قيمة جيدة وتفي لأغراض الدراسة.

**متغيرات الدراسة**

**1- المتغيرات المستقلة:**

- الجنس وله مستويان وهما: ذكر، أنثى.

- السنة الدراسية ولها أربعة مستويات وهي: أولى، ثانية، ثالثة، رابعة.

- المنطقة الجغرافية ولها مستويان وهي: عرب الضفة، عرب الداخل.

**2- المتغيرات التابعة**

تمثلت باستجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضبط الذاتي.

**المعالجات الإحصائية**

قام الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من أجل الوصول لنتائج الدراسة وذلك بتطبيق المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والنسب المئوية.
2. اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).
3. اختبار شيفية (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية عند الضرورة.
4. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

**عرضنتائج الدراسة ومناقشتها**

**أولاً: النتائجالمتعلقةبالتساؤلالأول:**

مامستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

وللإجابةعنهذاالتساؤلتمإيجادالمتوسطاتالحسابيةوالنسبالمئويةلكلفقرةوللمستوىالكليللاستبيان،ونتائجالجدولرقم () توضحذلك،ولتفسيرالنتائجاعتمدتالنسبالمئويةالآتية:

* (80%)فأعلىمستوى ضبط ذاتمرتفعجداً.
* (70- 79.9%)مستوى ضبط ذاتمرتفع.
* (60- 69.9%)مستوىضبط ذاتمتوسط.
* (50- 59.9%)مستوىضبط ذاتمنخفض.
* أقلمن(50%)مستوىضبط ذاتمنخفضجداً.

**الجدولرقم (2): المتوسطاتالحسابيةوالنسبالمئويةللاستجابةلمستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية (ن= 100).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المستوى** | **%** | **متوسط الاستجابة\*** | **الفقرات** | **الرقم** |
| مرتفع جدا | 88.66 | 2.66 | ألتزم بالمواعيد مع الآخرين. | 1 |
| مرتفع جدا | 93.33 | 2.80 | أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه. | 2 |
| مرتفع جدا | 96.33 | 2.89 | أرفض الأمور التي تسيء إلي. | 3 |
| مرتفع جدا | 82.67 | 2.48 | ألتزم بمواعيدي في أوقاتها المحددة  | 4 |
| مرتفع جدا | 81.33 | 2.44 | لدي القدرة على مقاومة الإغراء. | 5 |
| مرتفع جدا | 91.00 | 2.73 | لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل. | 6 |
| مرتفع جدا | 80.00 | 2.40 | أنظم أموري بشكل جيد . | 7 |
| مرتفع | 76.67 | 2.30 | يرى الآخرون أن لدي انضباطا ذاتيا قويا. | 8 |
| مرتفع جدا | 81.00 | 2.43 | يسهل علي السيطرة على نفسي . | 9 |
| مرتفع | 78.33 | 2.35 | أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي. | 10 |
| مرتفع جدا | 87.00 | 2.61 | يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي . | 11 |
| منخفض | 53.00 | 1.59 | انفق الكثير من المال . | 12 |
| منخفض | 58.67 | 1.76 | أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر . | 13 |
| منخفض | 58.00 | 1.74 | يعيقني السعي وراء المتعة والمرح عن إنجاز العمل بشكل جيد. | 14 |
| مرتفع | 71.67 | 2.15 | من السهولة أن أنساق وراء مشاعري . | 15 |
| متوسط | 60.33 | 1.81 | أجد صعوبة في التركيز . | 16 |
| مرتفع | 79.00 | 2.37 | سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف . | 17 |
| مرتفع جدا | 80.33 | 2.41 | أنخرط بالممارسات الرياضية . | 18 |
| منخفض | 57.00 | 1.71 | أغير رأيي في كثير من الأحيان . | 19 |
| منخفض | 54.00 | 1.62 | أؤجل دراستي أو أعمالي إلى أخر لحظة. | 20 |
| منخفض | 54.00 | 1.62 | أجد صعوبة في خرق العادات السيئة . | 21 |
| متوسط | 63.00 | 1.89 | افعل الكثير من الأمور دون تخطيط. | 22 |
| منخفض | 57.67 | 1.73 | افقد أعصابي بسهولة . | 23 |
| متوسط | 64.00 | 1.92 | أواجه صعوبة في معارضة الآخرين . | 24 |
| متوسط | 64.67 | 1.94 | يصفني الآخرون باني مندفع. | 25 |
| مرتفع | 71.33 | 2.14 | اندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت انه خطأ. | 26 |
| مرتفع | 71.00 | 2.13 | أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة. | 27 |
| مرتفع | 76.00 | 2.28 | أنا كسول . | 28 |
| مرتفع | 70.00 | 2.10 | أقوم ببعض الأفعال السيئة إذا كانت ممتعة. | 29 |
| مرتفع | 79.33 | 2.38 | أفشي كل ما هو لدي دون تفكير. | 30 |
| مرتفع جدا | 81.67 | 2.45 | أعتقد أنني أنغمس في الملذات . | 31 |
| مرتفع | 78.33 | 2.35 | اعتقد أنني كثير المقاطعة لحديث الآخرين. | 32 |
| مرتفع جدا | 84.00 | 2.52 | أتحدث بأمور غير مناسبة. | 33 |
| مرتفع جدا | 88.33 | 2.65 | يسهل علي إفشاء الأسرار. | 34 |
| مرتفع جدا | 92.67 | 2.78 | أتناول الأدوية بشكل مفرط. | 35 |
| **مرتفع** | **74.41** | **2.23** | **المستوى الكلي لضبط الذات** |  |

* أقصىدرجةللاستجابة (5) درجات، % النسبةالمئويةللاستجابة.

يتبينمننتائجالجدولرقم (2) أنمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كانمرتفعا جدا علىالفقرات ( 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 9، 11، 18،31،33،34، 35) حيثكانتالنسبةالمئويةللاستجابةعليهاأكبر من ( 80%)،وكانالمستوىمرتفعا علىالفقرات (8، 10،15، 17، 26، 27، 28، 29، 30، 32) حيثتراوحتالنسبةالمئويةللاستجابةعليهامابين ( 70%- 79.33%)،بينماكانالمستوىمتوسطاًعلىالفقرات (16، 22، 24، 25) حيثتراوحتالنسبةالمئويةللاستجابةعليها (60.33%- 64.67%)، وجاء المستوى منخفضا على الفقرات (12، 13، 14، 19، 20، 21، 23)، حيثتراوحتالنسبةالمئويةللاستجابةعليها (53%- 58.67%).

وفيمايتعلقبالمستوىالكليلضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنيةكانمرتفعاً،حيثبلغتالنسبةالمئويةللاستجابة (74.41%).

**ثانياً: النتائجالمتعلقةبالتساؤلالثاني:**

هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزىإلىمتغير الجنس؟

وللإجابةعنهذاالتساؤلاستخدماختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين،ونتائجالجدول () تظهرذلك.

**الجدول رقم (3): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنيةإلىمتغير الجنس (ن= 100).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **الجنس** **المتغير التابع** | **ذكور (ن= 50)** | **إناث (ن= 50)** | **قيمة (ت)** | **مستوى الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **مستوى ضبط الذات** | 2.18 | 0.18 | 2.28 | 0.27 | - 2.214 | 0.029\* |

* دالإحصائياًعندمستوىالدلالة(α≤ 0.05).

يتبينمننتائج الجدولرقم (3) أنهتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةعندمستوىالدلالة(α≤ 0.05) فيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية بين الطلاب والطالبات ولصالح الطالبات والشكل رقم (1) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (1): متوسط الاستجابة لمستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعا لمتغير الجنس.

**ثالثاً: النتائجالمتعلقةبالتساؤلالثالث:**

هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزىإلىمتغير السنة الدراسية؟

وللإجابةعنهذاالتساؤلاستخدمتحليلالتباينالأحادي(One Way ANOVA)ونتائجالجداول (3)تظهرذلك.

**الجدولرقم (4): المتوسطاتالحسابيةوالانحرافاتالمعياريةلمستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنيةتبعا لمتغير السنة الدراسية ( ن= 100).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **أولى (ن= 26)** | **ثانية(ن= 26)** | **ثالثة (ن= 23)** | **رابعة (ن=25)** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| 2.28 | 0.17 | 2.10 | 0.26 | 2.29 | 0.25 | 2.23 | 0.16 |

**الجدولرقم (5): نتائجتحليلالتباينالأحاديلدلالةالفروقفي مستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنيةتبعا لمتغير السنة الدراسية ( ن= 100).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير التابع** | **مصدرالتباين** | **مجموعمربعاتالانحراف** | **درجاتالحرية** | **متوسطالمربعات** | **قيمة(ف)** | **مستوىالدلالة \*** |
| **مستوى ضبط الذات** | بينالمجموعاتداخلالمجموعاتالمجموع | 0.6405.0975.737 | 39699 | 0.2130.053 | 4.018 | 0.010\* |

\* دالإحصائياًعندمستوىالدلالة(α≤ 0.05).

يتضحمننتائج الجدولرقم (5) أنهتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةعندمستوىالدلالة(α≤ 0.05) فيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزىإلىمتغير السنة الدراسية.

. ولتحديدلصالحمنالفروقتماستخداماختبارشيفيه(Scheffe) للمقارناتالبعديةبينالمتوسطاتالحسابيةونتائجالجدولرقم () توضحذلك.

**الجدولرقم (6): نتائجاختبارشيفيهللمقارناتالبعديةبينالمتوسطاتمستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنيةتبعا لمتغير السنة الدراسية ( ن= 100).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرالتابع** | **المتوسط** | **أولى** | **ثانية** | **ثالثة** | **رابعة** |
| **مستوى ضبط الذات** | 2.28 |  | -0.18\* | -0.01 | -0.05 |
| 2.10 |  |  | -0.19\* | -0.13 |
| 2.29 |  |  |  | 0.06 |
| 2.23 |  |  |  |  |

* دالإحصائياًعندمستوىالدلالة(α≤ 0.05).

تشيرنتائجالجدولرقم (6) إلىوجودفروقدالةإحصائياًفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية بين طلبة سنة (أولى، ثالثة) وسنة (ثانية) ولصالح سنة (أولى، ثالثة)، بينما لم يكن هناك فروق دالة إحصائيا في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات،والشكلالبيانيرقم (2) يبينذلك.



الشكل البياني رقم (2): متوسط الاستجابة لمستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعا لمتغير السنة الدراسية.

**رابعاً: النتائجالمتعلقةبالتساؤلالرابع:**

هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنيةتعزى إلىمتغير المنطقة الجغرافية؟

وللإجابةعنهذاالتساؤلاستخدماختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين،ونتائجالجدول () تظهرذلك.

**الجدول رقم (7): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوىضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنيةإلىمتغير المنطقة الجغرافية (ن= 100).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **المنطقة الجغرافية** **المتغير التابع** | **عرب الضفة (ن=52)** | **إناث (ن=48)** | **قيمة (ت)** | **مستوى الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **مستوى ضبط الذات** | 2.27 | 0.25 | 2.19 | 0.21 | 1.907 | 0.059 |

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة(α≤ 0.05).

يتبين من نتائج الجدول رقم (7) أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α≤ 0.05) في مستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية تعزى لمتغير المنطقة الجغرافية.

**الاستنتاجات:**

1. يتميز الطلبة بتخصص التربية الرياضية بمستوى جيد من ضبط الذات .
2. الطالبات لديهن القدرة على ضبط الذات بشكل أفضل من الطلاب بكلية التربية الرياضية.
3. الطلبة في السنوات الدراسية الاولى والثانية أفضل في ضبط الذات من غيرهم في السنوات الأخرى .
4. لايوجد اختلاف في مستوى ضبط الذات للطلبة باختلاف المنطقة الجغرافية.

**التوصيات:**

1. الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في الجامعة ,وخاصة من قبل عمادة شؤون الطلبة,ومتابعة مشكلات الطلبة النفسية والدراسية.
2. توفير البرامج والأنشطة والفعاليات العلمية والتعليمية والترفيهية التي تسهم في تحقيق التدرب على ضبط الذات .
3. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول العوامل المؤثرة في ضبط الذات ,وفي وضع البرامج والحلول المناسبة للحد من هذه العوامل المؤثرات.

**المراجع:**

1. أبو شمعة، أحمد.(1995 ).مفهوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الأردن ، **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الأردنية، عمان.
2. أحمد ,سهير,(2003).سيكولوجيةالإسكندرية ,مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع, مصر ,الإسكندرية .
3. الخلفي، إبراهيم (2002)." **الفروق بين الجنسين على مقياس محبة الذات**". المجلة التربوية، م.16 ،ع.64 ص ص151-173.
4. الشكعة، علي .(1999)." **الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبه مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية**". مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، عدد 14 .غزة، فلسطين: جامعة الأزهر.
5. الهواري، محمد و الشناوي، محمود (1989)" **تقدير الذات لدى الطلاب الجامعيين السعوديين**". مجلة دراسات تربوية، م. 5 ،ع. 3 ، ص 255 282 .
6. بدر، فائقة محمد .(2006)".**وجهة الضبط وتوكيد الذات: دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها"**. ص 11-43 ، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
7. بني,يونس,محمد (2007).**سيكولوجية الدافعية والانفعالات** .دار المسير للنشر والتوزيع .عمان.
8. حمدان ,محمد.(2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار ,رسالة ماجستير غير منشورة ,الجامعة الإسلامية ,غزة,فلسطين.
9. ريان,محمود.(2006).الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير ألابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة,رسالة ماجستير غير منشورة,جامعة الأزهر,مصر.
10. سرحان، نظمية محمود .(1993)." **العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للأخصائيين الاجتماعيين**". مجلة علم النفس، السنة السابعة، ع. 28 .ص ص112-124 مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
11. غانم، محمد. (2003 ).مفهوم الذات وعلاقته بالانبساطية والعصابية لدى طلبة الجامعة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة عين شمس.
12. نوفل، مفيد حسن محمد .(1998 ).مفهوم الذات الأكاديمي وتأثره ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة التاسع الأساسي في المدارس الحكومية في محافظة نابلس**. رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
13. Aniloff, L (2003) "**Therelation ship between high school program and self concept, occupational aspiration"**. Diss. Abst. Int, V. 40,(A) N. 124564.
14. Blackburn, S (2002) **"Relationship of selected variables to occupational and educati- onal aspiration"**. Diss. Abstr. Int, V.35, (A) N. 71975.
15. Pal, R (2001) "Self **concept and level of aspiration in high and low achieving higher Secondary puplis"**. Psychology Abstract, V.74, N.3, p. 4532.
16. Usher, T &Adin, R (2003) "**Self- concept of students with orthopedic disabilities**". Diss. Abs. Int.. Vol. 44,(A) N . 233.
17. Waxler, M (2002) **Accomparactive study of the self – concept and aspiration**". Journal of Educational Research, V. 198, N. 3, p. 192-196.

**الملاحق:**

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

الزملاء والزميلات:

 تقوم الباحثة بعرض استبيان عليكم من أجل القيام بدراسة علمية حول "**مستوى ضبط الذات لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وعلاقته ببعض المتغيرات "** وبناء على ذلك نرجو من حضرتكم التكرم بالإجابة على فقرات الاستبيان وذلك بوضع إشارة (x) في المكان المناسب علما بأن هذه المعلومات ستكون لغرض البحث العلمي .

الجزء الأول :

المعلومات الشخصية :

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

السنة الدراسية : أولى ( ) ثانية ( ) ثالثة ( ) رابعة ( )

المنطقة الجغرافية : الضفة الغربية ( ) عرب الداخل ( )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أعارض | محايد | أوافق | الفقرات | الرقم |
|  |  |  | ألتزم بالمواعيد مع الآخرين. | 1 |
|  |  |  | أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه. | 2 |
|  |  |  | أرفض الأمور التي تسيء إلي. | 3 |
|  |  |  | ألتزم بمواعيدي في أوقاتها المحددة  | 4 |
|  |  |  | لدي القدرة على مقاومة الإغراء. | 5 |
|  |  |  | لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل. | 6 |
|  |  |  | أنظم أموري بشكل جيد . | 7 |
|  |  |  | يرى الآخرون أن لدي انضباطا ذاتيا قويا. | 8 |
|  |  |  | يسهل علي السيطرة على نفسي . | 9 |
|  |  |  | أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي. | 10 |
|  |  |  | يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي . | 11 |
|  |  |  | انفق الكثير من المال . | 12 |
|  |  |  | أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر . | 13 |
|  |  |  | يعيقني السعي وراء المتعة والمرح عن إنجاز العمل بشكل جيد. | 14 |
|  |  |  | من السهولة أن أنساق وراء مشاعري . | 15 |
|  |  |  | أجد صعوبة في التركيز . | 16 |
|  |  |  | سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف . | 17 |
|  |  |  | أنخرط بالممارسات الرياضية . | 18 |
|  |  |  | أغير رأيي في كثير من الأحيان . | 19 |
|  |  |  | أؤجل دراستي أو أعمالي إلى أخر لحظة. | 20 |
|  |  |  | أجد صعوبة في خرق العادات السيئة . | 21 |
|  |  |  | افعل الكثير من الأمور دون تخطيط. | 22 |
|  |  |  | افقد أعصابي بسهولة . | 23 |
|  |  |  | أواجه صعوبة في معارضة الآخرين . | 24 |
|  |  |  | يصفني الآخرون باني مندفع. | 25 |
|  |  |  | اندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت انه خطأ. | 26 |
|  |  |  | أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة. | 27 |
|  |  |  | أنا كسول . | 28 |
|  |  |  | أقوم ببعض الأفعال السيئة إذا كانت ممتعة. | 29 |
|  |  |  | أفشي كل ما هو لدي دون تفكير. | 30 |
|  |  |  | أعتقد أنني أنغمس في الملذات . | 31 |
|  |  |  | اعتقد أنني كثير المقاطعة لحديث الآخرين. | 32 |
|  |  |  | أتحدث بأمور غير مناسبة. | 33 |
|  |  |  | يسهل علي إفشاء الأسرار. | 34 |
|  |  |  | أتناول الأدوية بشكل مفرط. | 35 |