

العلاقة بين ضبط الذات والضغوط الدراسية وإسهامها في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت

د. يوسف راشد المرتجي

كلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

دولة الكويت

الملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين ضبط الذات والضغوط الدراسية، ومدى اسهام كل من ضبط الذات والضغوط الدراسية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي، وكذلك الكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والاناث في ضبط الذات والضغوط الدراسية تبعاً للنوع والتخصص، واستخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي على عينة بلغت (509) طالب وطالبة من طلاب الأقسام العلمية والأدبية بكلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - بمتوسط عمرى قدره (21.4) سنة، وانحراف معياري (3.65) سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس ضبط الذات (الصورة المختصرة) من إعداد (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) ترجمة الوطيان (2017) ومقياس (Sun, 2012) للضغوط الدراسية ترجمة وتقنين الباحث.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين ضبط الذات وبين الدرجة الكلية للضغوط الدراسية وجميع الأبعاد الفرعية، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بينت (0.112 إلى 0.410)، كما أظهرت النتائج أن بعد الإحباط الدراسي فقط أسهم بصورة دالة إحصائياً في التنبؤ بالمعدلات الدراسية للطلاب، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للنوع في كل من المعدل الدراسي، ضبط الذات وضغوط التوقعات الذاتية في اتجاه الإناث، وفي كل من القلق بشأن الدرجات، والإحباط الدراسي في اتجاه الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعدل الدراسي تبعاً للتخصص في اتجاه نوى التخصص العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للتخصص في ضبط الذات وفي الدرجة الكلية للضغوط الدراسية، وفي جميع أبعادها، وفي ضوء نتائج الدراسة التي أسفرت عنها تم وضع بعض التوصيات التربوية المقترحة.

الكلمات المفتاحية: ضبط الذات، الضغوط الدراسية، المعدل الدراسي.

المقدمة

تعد دراسة ضبط الذات من الموضوعات الهامة التي مازالت تحتل المراكز الأولى في البحوث النفسية والشخصية، فطبيعة التغيرات المتسارعة بالحياة تزيد من معدلات التوتر والمشقة والضغط، التي ترفع معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية لتحول دون توافق الفرد السليم فتؤثر تأثيراً جوهرياً على شخصيته مما يؤدي إلى خلل في بعض الأجهزة الشخصية وبناءاته النفسية (سليمان، 2001).

ويشير (Halford, 2003) إلى أن البحث في مجال الضبط الذاتي ينتمي للنظرية السلوكية، واتفقت جميع النظريات السلوكية على أن الضبط الذاتي هو القدرة على اختيار البديل الأفضل، حيث يتم تفضيل بديل عن آخر أقل في القيمة لكن يمكن إشباعه بسرعة.

ويرى (Rehm, 1977) أن الضبط الذاتي هو أساس لمناقشة الأوجه والأشكال المختلفة للسلوك الإنساني، لكل من السلوك السوي والانحرافات السلوكية، كما أن الضبط الذاتي هام للتكيف الشخصي، خاصة عندما يتأخر أو يغيب التعزيز البيئي. ويمكن أن يؤدي الفشل في التحكم إلى ظاهرة الاضطراب، حيث يعد محورا أساسيا يمكن أن يمتد تأثيره إلى مختلف أبعاد الشخصية المزاجية والمعرفية، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالضغط (كامل، 1988: 10).

ويُنظر إلى ضبط الذات على نطاق واسع على أنه القدرة على تغيير الذات وتكييفها بحيث تنتج أفضل، وتتوافق بصورة أفضل فيما بينها وبين المحيط. ويعنى مفهوم الضبط الذاتي القدرة على تجاوز الاستجابات الداخلية أو تغييرها، وكذلك مقاطعة الاتجاهات السلوكية غير المرغوب فيها والامتناع عن التصرف بناء عليها. ومن هذا المنظور يساهم ضبط الذات في إنتاج مجموعة واسعة من النتائج الإيجابية في الحياة، فتشير الأدلة التجريبية إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة عالية على التحكم الذاتي لديهم نتائج أفضل في مختلف المجالات الحياتية (Tangney, Baumeister & Boone, 2004: 274).

ومن المجالات التي يتوقع أن يحسن الضبط الذاتي الأداء بها، هو مجال

أداء المهام الدراسية، كما هو الحال في المدرسة أو الجامعة، والمقياس الأساسي للنجاح الإجمالي هو متوسط الدرجات للطلاب. ومن المفترض أن يحصل الأشخاص ذوو التحكم الذاتي العالي على درجات أفضل على المدى الطويل؛ لأنهم يجب أن يكونوا أفضل في إنجاز المهام في الوقت المحدد، ومنع الأنشطة الترفيهية من التدخل في العمل، واستخدام وقت الدراسة بفعالية، واختيار الدورات المناسبة، ومنع الضغوط الانفعالية من إضعاف الأداء (Tangney et al., 2004).

ويشير كوكس إلى أن الضغوط النفسية هي المواقف التي لا يستطيع أي فرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة، وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على إحداث اضطراب سلوكي قد يكون حاداً ويدوم لفترة طويلة (إبراهيم، 1992: 188). والضغوط النفسية لها آثار سلبية على الفرد، تتمثل بآثار سلوكية كتناقص مستوى الأداء، وآثار معرفية كاضطراب التفكير، وتناقص القدرة على اتخاذ القرار، وآثار انفعالية كالقلق والإحباط والاكتئاب، وآثار فسيولوجية كارتفاع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب والصداع (انطوان، 2006: 49) ولها العديد من التأثيرات السلبية على الصحة النفسية (العساف، 1996: 53).

وطلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز (حسين والزيود، 1999: 158).

كما أن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية ومستجداتها تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة. حيث يواجه طلبة الجامعات معاناة من مواقف وأزمات دراسية وأكاديمية عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم. ومن عوامل الضغط التي

يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها (Kisker, 1977).

ويمكن أن تؤثر أشكال الضغوط وانخفاض الضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة على أدائهم الأكاديمي، حيث تؤثر الضغوط الدراسية على مختلف الاستعدادات الإدراكية للفرد، في حال فشل في ضبطها والتعامل الإيجابي معه، كما أن الأعراض الفسيولوجية التي تحدثها الضغوط قد تشوش وتشوه انتباه الفرد أثناء أداء مهمته، كما هو حال الطالب في الامتحان عندما يشعر بعدم قدرته على التركيز فتسبب انخفاض معدل الدرجات والكفاءة عنده أثناء أداء الاختبارات (Rubenzer, 1999: 128).

وتنطوي العديد من الضغوط والاضطرابات النفسية على درجة من فشل التنظيم والضبط الذاتي، ويمكن أن تكون الصلة بين الضغوط والاضطرابات النفسية وضبط الذات ثنائية الاتجاه. فمن ناحية يمكن أن تؤدي الصعوبات في الضبط والتقييم الذاتي إلى تمهيد الطريق لمجموعة من المشكلات والضغوط. ويلاحظ أن مشكلات ضبط الذات هي السمة المميزة للعديد من الاضطرابات المفصلة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية DSM-V، وعلى العكس من ذلك، يمكن أن يؤدي الضيق والضغط الانفعالي المرتبط بالعديد من هذه المشاكل إلى إضعاف ضبط الذات عن طريق استهلاك الموارد المحدودة للفرد، وإحداث نتائج مرهقة تزيد من العبء على القدرة التنظيمية للفرد، (Tangney, Baumeister & Boone, 2004).

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لبحث علاقة الضبط الذاتي بإدراك الضغوط الأكاديمية والتعامل معها وإسهام ذلك في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

مشكلة الدراسة

للضغوط النفسية علاقة وثيقة بالعديد من الاضطرابات الصحية والنفسية مثل ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين وعسر التنفس والقولون العصبي

والصداع، والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص، كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك،

كما أنها تؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات، وهوما يؤثر بدوره على الأداء والتحصيل الأكاديمي (حسين، 2000: 4). وتمثل الضغوط الدراسية والأكاديمية التي يواجهها طالب الجامعة مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (عوض، 2000: 15). بما يشير أن فشل الطلاب في التعامل مع الضغوط الدراسية والأكاديمية قد يؤثر بصورة أساسية على المهام الأدائية، وبالتالي على معدلاتهم التحصيلية.

ويشير (Lazarus & Folkman, 1988) إلى أن من أكثر الاستراتيجيات الإيجابية في التعامل مع الظروف الضاغطة هو ضبط الذات إلى جانب استراتيجيات الدعم الاجتماعي والتحول عن الموضوع والتخطيط لحل المشكلات.

وهو ما أكدته نتائج العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية مثل (الحوشان، 2000؛ عبد الله، 2015: 51) (Zhu, Au & Yates, 2016) التي خلصت إلى دور ضبط الذات في التحصيل الدراسي والتعامل مع الضغوط.

ومع أهمية متغير ضبط الذات في علاقته بإدراك الضغوط الدراسية، والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة إلا أن الدراسات التي اهتمت ببحث العلاقة بينها لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، وخاصة طلبة كلية التربية الأساسية قليلة، وهو ما دفع الباحث لبحث تلك العلاقة بالدراسة الحالية.

في ضوء العرض السابق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1 - ما طبيعة العلاقة بين ضبط الذات وأبعاد الضغوط الدراسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت؟
- 2 - هل يمكن التنبؤ بالمعدلات التحصيلية من خلال ضبط الذات والضغوط الدراسية لدى عينة الدراسة؟

- 3 - هل يختلف ضبط الذات والضغوط الدراسية والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة في ضوء النوع؟
- 4 - هل يختلف ضبط الذات والضغوط الدراسية والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة في ضوء التخصص (العلمي والأدبي)؟

هدف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1 - الكشف عن طبيعة العلاقة بين ضبط الذات والضغوط الدراسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية.
- 2 - التعرف على مدى اسهام ضبط الذات والضغوط الدراسية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.
- 3 - التعرف على الفروق في ضبط الذات والضغوط الدراسية والتحصيل الدراسي في ضوء النوع والتخصص.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

- تعود أهمية البحث الحالي لأهمية ضبط الذات من حيث ايجابياته وتأثيراته الهامة في دعم الاستقرار النفسي لدى فئة هامة؛ هم معلمو الغد، وهو ما يعمل على رفع كفاءتهم وفعاليتهم، ويسر انتقال أثر ضبط الذات إلى المتعلمين.
- ويعد ضبط الذات من المتغيرات الرئيسية الهامة التي ربط الباحثون والعلماء بينه وبين الاستقرار، والاتزان الانفعالي، وأداء المهام، والتحكم في الضغوط، والتعافي من الكروب.
- ويعد البحث في الضغوط بأنواعها من الموضوعات الهامة والرئيسية بعلم النفس، حيث تعد الضغوط من أكثر المتغيرات تأثيراً على أداء الفرد وإنجازاته، وعلى شعوره بالسعادة، وعلى اضطرابه ومعاناته الدراسية. وتلعب الضغوط الدراسية

دورا رئيسا في حياة الطلاب الجامعيين باعتبار الدراسة الجامعية هي المهمة الأساسية في حياة الطلاب التي تستهلك غالبية الطاقة والوقت لديهم.

● كذلك يعد البحث في العوامل المرتبطة والمؤثرة على الضغوط، والبحث في العواقب والنتائج لهذه الضغوط على أداء المهام والتكوين الذاتي للأفراد من الموضوعات ذات الأهمية.

● كما تعود أهمية البحث لأهمية العينة المطبق عليها وهم طلبة كلية التربية الأساسية، معلمو المستقبل القائمين على تربية وتعليم النشء، وهي المهمة التي تحتاج إلى بناء تفسى مرن وصلب ومستقر يتمتع بالضبط الذاتي الذي يمكنه من حسن أداء رسالته والتعامل مع ضغوط مهنته.

● ويمكن أن تثري دراسة علاقة ضبط الذات بالضغوط الدراسية والتحصيل الدراسي الأدبيات في ذلك المجال بدولة الكويت.

الأهمية التطبيقية:

● يمكن أن تفيد ما تخرج به الدراسة من نتائج الباحثين والمهتمين بتصميم وتنفيذ البرامج الإرشادية والتدريبية في مجال تحسين الأداء التحصيلي وخفض الضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعة.

● ترجمة تقنين الباحث لأداة حديثة لقياس الضغوط الدراسية، والصورة المختصرة لقياس ضبط الذات، قد يفيد الباحثين والعاملين في المجال البحثي والتربوي.

مصطلحات الدراسة

ضبط الذات: عرفه (السلمي، 2014) بأنه "قيام الفرد بالتأثير في سلوكه ونتائجه وتعديله من خلال السيطرة على نفسه وبيئته".

وعرف كل من (Tangney, Baumeister & Boone, 2004: 274) ضبط الذات بأنه "القدرة على تجاوز أو تغيير الاستجابات الداخلية للفرد، ووقف الميول

السلوكية غير المرغوب فيها (مثل الاندفاعات) والامتناع عن القيام بفعل بناء عليها".

والتعريف الإجرائي لضبط الذات بأنه الدرجة التي يحصل عليها الأفراد على مقياس ضبط الذات المستخدم بالدراسة الحالية.

الضغوط الدراسية: يعرف جابر وكفاي (1995: 3749) في القاموس الموسوعي لعلم النفس مصطلح الضغط stress بأن له "العديد من المعاني منها " ضغط - انعصاب - ضائقة - كرب - إجهاد"، ويعبر عن حالة من الاجهاد الجسمي والنفسي والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب عليه أن يتوافق معها. وقد يكون الضغط أو الانعصاب داخليا أو بيئيا. وقد يكون قصيرا أو طويلا، وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعدها ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف المنظم"

عرف (Lai, 2014: 124) الضغط الدراسي باعتباره "المطالب المرتبطة بالمهام الأكاديمية التي تتجاوز الإمكانيات الداخلية والخارجية للطلاب".

والتعريف الإجرائي للضغوط الدراسية هو درجات الطلاب على أبعاد مقياس الضغوط الدراسية ودرجته الكلية المستخدم بالدراسة الحالية.

التحصيل الدراسي: هي درجات الطلاب ومعدلاتهم التي يحصلون عليها نتيجة الأداء بالمهام الاختبارات الموضوعية لهم بسنواتهم الدراسية وتراوح في المعدل بين (0 - 4) نقاط.

حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة الحالية بدراسة متغيرات ضبط الذات والضغوط الدراسية والتحصيل الدراسي.

الحدود المكانية: تمت الدراسة الحالية بكلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - بدولة الكويت.

الحدود الزمانية: تمت الدراسة الحالية بالفصل الأول من العام الدراسي 2018 / 2019.

الحدود البشرية: طبقت الدراسة الحالية على عينة من طلبة كلية التربية الأساسية من مختلف الأقسام العلمية والأدبية.

المفاهيم الأساسية والإطار النظري

ضبط الذات: تطور مفهوم الضبط الذاتي بالسبعينات كجزء من أدب تعديل السلوك نتيجة لاهتمامات السلوكيين بتطوير الضبط الذاتي لدى المسترشدين، ويعرفه (Goldfield, 2007) من خلال استراتيجيات الضبط الذاتي يتعرف الفرد على العوامل التي توجه وتقود وتنظم سلوكه وينتج عنها في النهاية نتائج وتوابع معينة.

ويعد الضبط الذاتي متغيراً حيوياً لتفسير السلوك البشري في مواقف الحياة المختلفة، إذ شغلت دراسة موقع الضبط علماء النفس لما لهذا المفهوم من أهمية بوصفه سمة شخصية تساعد الفرد على أن ينظر إلى إنجازاته من نجاح أو فشل في ضوء ما لديه من استعدادات وقدرات (علي، 2001: 2).

ويرى أبو مغلي وسلامة (2002) أن ضبط الذات هو تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً لذاته، ويتكون ضبط الذات من أفكار الفرد الذاتية المتسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية.

وقد قدم (Rotter) هذا المفهوم مستنداً إلى نظريته في التعلم الاجتماعي، التي قام بتقديمها عام (1954)، ويهتم هذا المفهوم باختلاف الأفراد في إدراكهم لمصادر تدعيم سلوكهم، فقد يأتي التعزيز لبعض الأفراد من داخل أنفسهم، بينما يأتي من الخارج لدى بعضهم الآخر (سليمان، 1996: 96). ويرجع لروتر الفضل في صياغة مفهوم الضبط الذاتي، وقد حدده في وجهتي ضبط داخلية وخارجية، وربطه بالتعزيز، والشخص الذي يعتقد أن تعزيزه ذاتياً لما يقوم به من سلوكيات

فهو يتمتع بضبط داخلي، في حين أن الشخص الذي يعتقد بعوامل خارجية في التعزيز له وجهة ضبط خارجية (بوزيد، 2009)، ويصف (روتر) الضبط بكونه أحد التوقعات المعممة: وهو إدراك الفرد لقدراته على التحكم في مجريات الأحداث في حياته فإذا أدرك الفرد أن الحوادث التي تحصل له بسبب الحظ والصدفة أو نفوذ الآخرين وليس لسبب ذاتي فإن هذا الفرد يكون موقع ضبطه خارجياً، أما إذا أدرك الشخص أن هذه الحوادث إنما هي نتيجة لسلوكه الشخصي وسيطرته الشخصية، فإن هذا الفرد يكون موقع ضبطه داخلياً.

وتؤثر وجهة الضبط لدى الفرد في القدرة على الضبط الذاتي لدى الأفراد، حيث يتباين أصحاب الضبط الداخلي والخارجي في القدرة على التحكم في السلوك وضبطه وتحمل المسؤولية الفعل والسعي إلى التغيير والتكيف، فأصحاب الضبط الداخلي يستطيعون الهيمنة على قدراتهم ومصائرهم وهم أكثر دافعية ولديهم القدرة على الاستفادة من الفرص ويركزون على تعزيزات المهارات في الأداء وكفاءتهم الداخلية التي من خلالها يصلون لأهدافهم، وهو ما يجعلهم أكثر قدره الضبط الذاتي، في حين أن نوى التحكم الخارجي يلقون مسؤولية الوقوع بالحدث لعوامل خارجية مثل القدر والحظ والصدفة، وهم أكثر ارتباطاً بالاعتقاد في الغيبيات، ويميلون للسلبية وأقل تفاعلاً والاحساس بالمسؤولية، ولذا فهم أقل في قدرتهم على الضبط الذاتي (محمود، 2005).

وعندما يوصف موقع الضبط بأنه (داخلي - خارجي) فهذا لا يعني أن شخصية الفرد تكون إما داخلية فقط أو خارجية فقط، بل إن الأشخاص يتسمون بدرجات مختلفة من التوجه نحو الضبط الداخلي أو الخارجي أو كليهما معا أي يكون الاختلاف بين الأفراد بالدرجة، وليس في نوع الضبط (McCarty, 2001: 93).

ويرى (Gilmor) أن الفروق القائمة بين الأفراد في موقع الضبط قد تعزى في جزء منها إلى الخبرات المكتسبة فإذا كانت خبرات الفرد المكتسبة تشتمل على تعزيزات غير متوقعة أو عفوية من جانب الآخرين فإنه يطور اتجاهات ضبط خارجية لسلوكه، وإذا كانت الخبرات المطورة تشتمل على مكافآت تشجع النشاط

الذاتي للفرد فإنها تنمي لديه موقع ضبط داخلي. فضلاً عن ذلك، فالأفراد الذين يتميزون بموقع ضبط داخلي يكونون أكثر مرونة تحت ظروف الضغط الشديد، في حين أن الأفراد ذوي موقع الضبط الخارجي يشعرون أنهم في حالة تعاطف وتراحم مع ظروف البيئة ويتأثرون بسهولة (قطامي، 1994: 50).

وتشير (Anastasi) إلى أن ذوي موقع الضبط الخارجي يعتقدون بوجود قوة إيجابية وسلبية تسبب الأحداث وأسباب هذه المواقف إما الصدفة، أو الحظ، أو القدر، أو بسبب إثارة وسيطرة أناس آخرين من ذوي القدرة والمكانة (Anastasi, 1976: 555).

وحدد (بندورا والتر) المظاهر السلوكية الرئيسية للضبط الذاتي في (كامل، 2002: 466):

- 1 - قدرة الفرد أن يحتمل تأجيل المكافأة الاجتماعية التي يجب أن يحصل عليها.
- 2 - إمكانية استيعاب الفرد أسباب عدم الوصول للهدف في ضوء اختيار محكات مرجعية، ويظهر التحكم في إعادة صياغة هذه المحكات.
- 3 - قدرة الفرد على مقاومة التجارب الفاشلة في حياته وآثارها السلبية.
- 4 - قدرة الفرد على إدراك العوامل السياقية للموقف، وتقديم المكافأة الذاتية عند الوصول للهدف.

والضبط الذاتي هو أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق تعديلات في العوامل الداخلية أو الخارجية المؤثرة على هذا السلوك، ويتألف من ثلاث استراتيجيات (نزيه، 1992: 14):

- 1 - مراقبة الذات: ويتضمن ملاحظة الذات وتسجيل بيانات تتعلق بالأفكار والمشاعر والتصرفات المرتبطة بالسلوك موضوع التغيير.
- 2 - ضبط المثبرات: من خلال ترتيب سوابق السلوك لزيادة أو خفض احتمال السلوك موضوع الضبط.

3 - تعزيز الذات: ويعنى تقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة.

ويزيد استخدام الضبط الذاتي من إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها مما يزيد من دافعيته للتحسن، كما أن أساليب الضبط الذاتي تزيد من فرص تعميم التعليم الذي يحدث في موقف الارشاد في مواقف الحياة الواقعية، وتعمل قناعة الفرد الذاتية بأن لديه الكفاءة المطلوبة لكي يغير سلوكه كعامل مهم في نجاح برنامج الضبط الذاتي.

وأكد العديد من الباحثين دور ضبط الذات في الأداء التحصيلي للطلاب، فيشير (Kuhnle, Hofer & Kilian, 2010) إلى أن نتائج البحوث تشير إلى أن قوة التحكم الذاتي هو عامل مهم في تحديد النتائج الإيجابية في حياة الأفراد، وأن ضبط الذات يرتبط بالتعلم والتحصيل الأكاديمي، حيث إن الطلبة ذوي المستوى الأعلى من ضبط الذات هم الأكثر قدرة على استثمار أوقاتهم. وبين Duckworth (2006) & Seligman أن الضبط الذاتي يساعد الطلاب على الدراسة وأداء الواجبات والتصرف بإيجابية في قاعات الدراسة، وأن تدريب الطلاب على التقييم والضبط الذاتي، والتحكم في المهمة يؤدي إلى زيادة في مخرجات التعليم، ويزيد من مهارات التعلم الذاتي.

وقد تمت العديد من النظريات لتفسير مفهوم ضبط الذات فقد افترض (Kanfer) في نظريته أن ضبط الذات يتضمن العمليات التي يمكن للفرد من خلالها أن يغير أو يعدل من احتمال ظهور الاستجابة سواء في وجود أو غياب التدعيم الخارجي للاستجابات، ويرى كنفر أن القاعدة الأساسية لفهم عملية التحكم الذاتي في السلوك تعتمد على تصور أن الأفراد يتحكمون في سلوكهم الخارجي بنفس الطريقة التي يتحكم فيها أحد أعضاء الجسم في عضو آخر، وأفترض أنه يمكن تحليل عمليات التحكم الذاتي إلى مكونات فرعية تتضمن: رؤية الذات، وتقييم الذات، وتدعيم الذات (كامل، 1988).

وافترضت نظرية (Zimmerman) أن ضبط الذات يتكون من نموذج من

ثلاث مراحل تبدأ بمرحلة التروى من خلال تحليل المهمة الموارد تأديتها أو القيام بها، وتحديد وصياغة وتحديد الأهداف بشكل واضح ومحدد، والمرحلة الثانية تشمل ممارسة الضبط والملاحظة الذاتية وإصدار التعليمات اللازمة للقيام بعملية الضبط، وتشكل المرحلة الثالثة ما يعرض بالتأمل الذاتي وإصدار الأحكام الذاتية التقييمية حول مرحلتي ضبط الذات السابقتين (Zimmerman, 2000).

ومن خلال النظرية السلوكية فسر سكرن الضبط الذاتي بأنه ممارسة الفرد لمهارات تساعد على تجنب المعززات المرتبطة بالبديل القريب من أجل الوصول إلى بديل بعيد، ويمكن تقديره وملاحظته من خلال سلوك الشخص الظاهري، وأشار أن الفرد المنخفض في الضبط يتميز بالتهور وسرعة الاندفاع والتأثر بالمثيرات العاجلة، وأن مرتفعي الضبط الذاتي لديهم القدرة على وضع أهداف قادر على تحقيقها، وتجنب المثيرات التي تعيق تحقق تلك الأهداف (كامل، 1988).

وفسرت نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا الضبط الذاتي من خلال دور النمذجة والتعلم البديل في اكتساب الفرد الضبط الذاتي، وبين أن ضبط الذات هو ميكانيزم داخلي يساعد على التحكم في سلوك الفرد، يبدو من خلال قدرة الفرد على التأثير في بيئته وسلوكه باستخدام العمليات المعرفية، وافترض باندورا أن ضبط الذات يتحدد من خلال كل من توقع النتائج التي تشير إلى الاعتقاد بأن الهدف المرغوب فيه يمكن تحقيقه، والفعالية الذاتية التي تشير إلى قدرة الفرد على ممارسة الأنشطة اللازمة لتحقيق الهدف (Bandura, 1989).

وفسر كل من (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) ضبط الذات باعتباره القدرة على تجاوز أو تغيير الاستجابات الداخلية للفرد، وكذلك إيقاف الميل السلوكية غير المرغوبة، وعدم التصرف بناء عليها، بما يسهم في تحقيق مجموعة واسعة من النتائج الإيجابية في الحياة.

الضغوط الدراسية: أشار جابر وكفاي (1995: 37 - 49) إلى أن مصطلح stress له العديد من المعاني منها "ضغط - انعصاب - ضائقة - كرب - إجهاد"، ويعبر عن حالة من الاجهاد الجسدي والنفسي والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب

عليه أن يتوافق معها. وقد يكون الضغط أو الانعصاب داخلياً أو بيئياً. وقد يكون قصيراً أو طويلاً وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعبها ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف المنظم، وتعتبر الضغوط نوعاً من الاستثارة النفسية تحدث عندما تتجاوز المتطلبات الخارجية قدرات الفرد على التكيف، فالأطفال والراشدون على حد سواء يواجهون حالات من القلق تستثار من المواقف التي يعيشونها، والضغوط مرتبطة بالصحة ومتطلبات التعليم، وبيئة العمل والعلاقات الاجتماعية، وكل ذلك يترك أثره على الحالة الجسدية والانفعالية للأفراد.

ويمكن أن تكون الدراسة بحد ذاتها والعلاقة مع المعلمين هي من المسببات الأولية للضغط، كما أن من أهم الضغوط التي يعاني منها الطلبة هي تلك التي يواجهها هي الضغوط الدراسية والأكاديمية، إن مشكلات الدراسة محبطة ومسببة للضغط، ومن مصادر الضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعات المهام الدراسية الموكلة إليهم كالأبحاث والمشاريع والامتحانات بالإضافة لضغوط الحياة الأخرى المتعلقة بالنواحي الصحية والمادية والأسرية أو الزوجية (جودة، 2004)، كذلك فإن الأنظمة الدراسية والتخصصات والمناهج والضوابط واللوائح الخاصة بكل كلية وتخصص قد تجعل الطالب في مواقف ضاغطة يجد صعوبة في مواجهتها والتغلب عليها، إضافة لطريقة تفكير الطالب وتفسيره لتلك الضغوط والعوامل البيئية المؤثرة وعاداته السلوكية تساهم جميعاً في اختيار أسلوب المواجهة وكيفية التعامل مع تلك الضغوط (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

ويرى (Amponsah, 2010) أن مستويات الضغوط لدى طلبة الجامعة، وردود الفعل تجاهها لها تأثيرها السلبي على الأداء الأكاديمي، وهو ما يتطلب وجود بيئة نفسية واجتماعية مريحة ومناخاً مناسباً قائماً على التشجيع والاحترام وخالياً من التوتر ليتمكنوا من تحقيق أهدافهم واجتياز تلك المرحلة بنجاح.

ومن النظريات التي فسرت الضغوط ما توصل (Lazarus) إليه من أن الضغط ينشأ من التعامل بين الفرد والبيئة عندما تعد المثير على أنه تهديد أو أذى أو تحد، وأن إدراك المتطلبات للمواقف الضاغطة تشكل عبئاً أو تجاوزاً للوسائل

المتاحة له، وأن هذه المتطلبات المفروضة على الفرد تكون بأنماط مختلفة؛ فقد تكون حضارية أو نفسية أو فسيولوجية أو مادية، وأساس أي تغيير في التوازن يتطلب منه وسائل أخرى للتعامل معها (Sutterley, 1991: 13).

وافترض لازاروس أن التعامل هو أحد المكونات التي بموجبها يتفاعل الفرد مع البيئة ويحاول السيطرة عليها بإدراكه لمتطلبات التهديد الذي يواجهه، وأكد على عاملين مهمين في التعامل مع الضغوط؛ أولهما: التنظيم المعرفي، وثانيهما: تقييم الانفعال، وقال: إن التعامل مع الضغوط يتضمن السلوك المحرك التعبيري بهدف الحفاظ على تكامل الشخصية (الزبيدي، 2006: 43).

وفسر لازاروس الضغوط من خلال طبيعة العلاقة بين التنبيهات البيئية وردود الفعل التي تعتمد على شعور الفرد وكيفية التعامل مع الموقف الذي أدركه إذ هما العنصران الحيويان في فهم الضغوط وتفسيرها، فقد نصت هذه النظرية على أن "الضغوط" تنشأ من خلال الأحداث التي تتجاوز فيها المتطلبات الشخصية أو البيئية، أو كلاهما المصدر التكيفي للفرد مما يجد نفسه مستجيباً لهذه المتطلبات، وبالتالي يقع تحت طائلة الضغوط، وهذا يعني أن الاستجابة للضغط تنشأ عندما يقوم الفرد موقفه بأنه ضاغط (انطوان، 2006: 45).

الدراسات السابقة وفروض الدراسة

دراسة الحوشان (2000): استهدفت التعرف على العلاقة بين الفشل المتعلم وموقع الضبط وعلاقة الفشل المتعلم بدافع الإنجاز. وتألّفت عينة الدراسة من المجموعة التي حصلت على أعلى الدرجات في مقياس الفشل المتعلم. ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس لتشخيص الفشل المتعلم ومقياس الحلول (1989) لموقع الضبط والمعدل من قبل جابر (1995)، أظهرت النتائج وجود علاقة بين الفشل المتعلم وموقع الضبط، إذ إن عينة الفشل المتعلم تميزت بموقع ضبط خارجي، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الفشل المتعلم ودافع الانجاز.

وهدف دراسة (Helby & Mearig, 2002) إلى التحقق من انخفاض درجة مهارات الضبط الذاتي وعلاقته بالسلوك غير التوافقي، وتكونت عينة الدراسة من 53

طالباً من طلبة الجامعة، طبق عليهم مقياساً مهارات الضبط الذاتي، والقائمة المختصرة لسوء التوافق، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين ضعف الضبط الذاتي والسلوكيات غير التوافقية الخاصة بالتمرد، والعدوان، وفقدان الهدف، والعلاقات غير السوية.

وتوجهت دراسة العويضة (2006) إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب التعرف على أبرز أساليب التدبر المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية. وتألّفت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات، وأظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: ضغوط الجانب الأكاديمي، ثم الضغوط الأسرية، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي، كما دلت النتائج على الاستنتاج بأن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبر نفسها تقريباً في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

وهدف دراسة دخان والحجار (2006) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية، وتأثير بعض المتغيرات على ذلك. وتكونت عينة الدراسة من (541) طالباً وطالبة. وكشفت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان 62.05% وأن معدل الصلابة النفسية لديهم كان (77.33%) وكان أعلى مستويات الصلابة النفسية هو الالتزام بمعدل (80.76%) ثم التحكم بمعدل (77.30%) ثم التحدي بمعدل (73.445%).

وهدف دراسة الكيكي (2007) إلى التعرف على الضغوط الدراسية التي تواجه الطلبة والتعرف على الفروق في الضغوط وفقاً لمتغير الجنس، وقد اختيرت عينة عشوائية بلغت (130) طالباً وطالبة بمحافظة نينوى، طبق عليهم استبياناً من (28) فقرة في مجال الضغوط الدراسية المدرسية، وأظهرت النتائج أن هناك ضغوطاً نفسية تواجه الطلبة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الدراسية وفقاً لمتغير الجنس.

وفي دراسة البداينة والتوايهة (2011) التي هدفت لمعرفة ضبط الذات وعلاقته بالسلوك الطائش لدي عينة من الطلبة من الجنسين بلغ عددها (1118) بمحافظة الزرقاء بالأردن، طبق عليهم مقياسا ضبط الذات والسلوك الطائش، وأشارت النتائج إلى ارتباط انخفاض ضبط الذات بالسلوك الطائش، وعدم وجود فروق في ضبط الذات تعود للنوع الاجتماعي.

وفي دراسة جوانه (2012) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التحكم الذاتي وسلوكيات التمرد، وفقدان الهدف، والعدوان، وانحراف العلاقات لدى طالبات كلية الآداب بالدمام، وبلغ عددهن 517 طالبة، طبق عليهم مقياس التحكم الذاتي لعبد الوهاب كامل، ومقياس السلوكيات السلبية للباحثة، وتوصلت الدراسة إلى ارتباط ضعف التحكم الذاتي بسلوكيات التمرد والعدوان وفقدان الهدف، وانحراف العلاقات.

وهدف دراسة (Kuhnle, Hofer & Kilian, 2012) لبحث العلاقة بين الضبط الذاتي والتحصيل الدراسي وتوازن الحياة والتدفق لدى عينة مكونة من 697 طالباً، استخدم مقياس التحكم الذاتي والدرجات الدراسية والتوازن الحياتي، والتدفق أثناء الدراسة، وبينت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال كل من الضبط الذاتي والتدفق والتوازن الحياتي، وتبين أن الضبط الذاتي يساعد الطلاب في الأداء الدراسي.

وهدف دراسة المرشدي والطفيلي (2015) إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة البحث من (120) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من كليات الجامعة. اعتمد الباحثان مقياس الريحاني (1987) ومقياس الحلو (1989) كأدوات لقياس الأفكار اللاعقلانية وموقع الضبط، وتم استخراج الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) لكلا المقياسين. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط المحسوب والنظري لكلا المقياسين (الأفكار اللاعقلانية وموقع الضبط). فضلاً عن وجود علاقة ضعيفة بين المتغيرين لدى أفراد العينة.

وهدف دراسة عبد الله (2015) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط

الأكاديمية والفروق بين الجنسين في كل من الضغوط الأكاديمية، القلق وفعالية الذات الأكاديمية، وإمكانية التنبؤ بالقلق من خلال فعالية الذات الأكاديمية والضغوط الأكاديمية. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الفارق. تكونت العينة من 150 طالباً جامعياً من الجنسين بكلية الآداب جامعة القاهرة متوسط، طُبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس فعالية الذات الأكاديمية ومقياس القلق. وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط الأكاديمية وفعالية الذات، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أبعاد القلق والضغوط الأكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في فعالية الذات الأكاديمية لصالح الإناث، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط الأكاديمية. وأمكن التنبؤ بالقلق من خلال كل من فعالية الذات الأكاديمية والضغوط الأكاديمية.

وهدفت دراسة (Zhu et al., 2016) إلى الكشف عن مستوى ضبط الذات ونتائج تعلم الطلاب في الجامعات، وتكونت عينة الدراسة من 94 من طلاب الجامعات طبقت عليهم مقياس ضبط الذات وتم رصد نتائج الطلاب التحصيلية، وأظهرت نتائجها أنه يمكن التنبؤ بنتائج تعلم الطلاب من خلال ضبط الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين ضبط الذات والتحصيل العلمي للطلاب، وبينت النتائج أن مستوى ضبط الذات لدى الطلاب كان متوسطاً..

وهدفت دراسة الربيع وعطية (2016) لبحث علاقة الاتزان الانفعالي بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت عينتها من 749 من طلبة جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. طبق عليهم مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس ضبط الذات. وأظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص. كما أظهرت نتائج

الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

التعقيب على الدراسات السابقة

من عرض الدراسات السابقة يتبين أن غالبية الدراسات أشارت لمعاناة الطلبة في المراحل الدراسية من الضغوط الأكاديمية والدراسية، وإلى علاقة العديد من العوامل الشخصية بتلك الضغوط مثل فعالية الذات الأكاديمية والاتزان الانفعالي، والقلق، كما بينت دور ضبط الذات في الأداء التحصيلي للطلبة، إلا أن أي من الدراسات السابقة لم تعرض إسهام كل من الضغوط الدراسية وضبط الذات في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة. وتباينت نتائج الفروق تبعاً للنوع في كل من ضبط الذات والضغوط الدراسية.

فروض الدراسة

- 1 - توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط الذاتي والضغوط الدراسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.
- 2 - تسهم كل من درجات الضبط الذاتي وأبعاد الضغوط الدراسية في التنبؤ بصورة دالة إحصائية بالمعدلات التحصيلية لطلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.
- 3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من متوسطات ضبط الذات والضغوط الدراسية تعود للفروق في النوع لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.
- 4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من متوسطات ضبط الذات والضغوط الدراسية تعود للفروق في التخصص لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والضبط الذاتي، والتحصيل لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

المجتمع وعينة الدراسة: مجتمع الدراسة الحالية هو طلبة كلية التربية الأساسية الطلاب والطالبات بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2018/2019، وبلغ عدد عينة الدراسة (509) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الأساسية من مختلف التخصصات والأقسام العلمية، بلغ المتوسط العمري لهم (21.24) سنة وانحراف معياري (3.65) سنة. يعرض الجدول رقم (1) وصفا لخصائصهم من حيث الجنس والتخصص والسنة والمعدل.

جدول رقم (1) توزيع عينة الطلبة

المتغير	الفئة	العدد	%
الجنس	ذكر	215	42.2
	أنثى	294	57.8
التخصص	علمي	108	21.2
	أدبي	401	78.8
السنة الدراسية	الأولى	100	19.6
	الثانية	266	52.3
	الثالثة	107	21.0
	الرابعة	36	7.1

تابع / جدول رقم (1)
توزيع عينة الطلبة

المتغير	الفئة	العدد	%
المستوى الدراسي	مقبول	26	5.1
	جيد	136	26.7
	جيد جداً	222	43.6
	ممتاز	125	24.6
المجموع الكلي		509	100.0%

أدوات الدراسة

مقياس ضبط الذات Self-Control: استخدمت الدراسة الصورة المختصرة مقياس ضبط الذات الذي أعده، كل من (Tangney, Baumeister & Boone, 2004)، وتتكون من (10) عبارات، ويقاس قدرة الفرد على إيقاف وتعديل الاستجابة الداخلية، ومقاومة السلوكيات المرغوبة غير التوافقية.

وقام الباحث باستخدام ترجمة الوطيان (2017) للمقياس. ويتم الاستجابة على المقياس على مدرج خماسي للاستجابة يقاس مدى انطباق العبارة على المستجيب، تأخذ القيم من (1-5) وصيغت بعض العبارات في الاتجاه العكسي للضبط الذاتي، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (10-50) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع القدرة على الضبط الذاتي لدى الأفراد.

وقد قام معدا المقياس بالتحقق من صدقه باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، وحساب علاقته بالمقياس المطول للضبط الذاتي وبلغت قيمة الارتباط بينهما 0.89، وبلغت قيمة الثبات بمعامل ألفا 0.85. وتحقق الوطيان (2017) ثبات المقياس الصورة المعربة، حيث بلغ معامل ألفا للصورة المطولة من المقياس

(0.831) واستخدام كل من الاتساق الداخلي وصدق المحكمين في التأكد من صدق المقياس على عينة من الطلبة الجامعيين السعوديين.

وقام الباحث الحالي بالتحقق من الملاءمة السيكولوجية للمقياس على عينة استطلاعية مكون من (100) من طلبة التربية الأساسية بحساب العلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية، ومعامل ألفا والتجزئة النصفية.

جدول رقم (2)

معاملات الثبات لمقياس الضبط الذاتي

المقياس	معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية
مقياس الضبط الذاتي	بين (0.301** إلى 0.671**)	0.721	0.771

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

تبين نتائج الجدول رقم (2) تمتع المقياس بمؤشرات مقبولة للصدق والثبات، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وتراوح قيمها بين 0.301 إلى 0.671، كما بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ 0.721، وبالتجزئة النصفية 0.771، وهى قيم تشير إلى توافر الملاءمة السيكولوجية للمقياس للتطبيق بالعينة الحالية.

مقياس الضغوط الأكاديمية Education Stress: تم استخدام مقياس (Sun 2012) للضغوط الدراسية، الذى يقيس ضغوط الطلاب الأكاديمية، ويتكون من 16 عبارة تقيس 5 أبعاد للضغوط هي ضغوط الدراسة، وعبء العمل، والتوقعات الذاتية، والإحباط الدراسي، ويتم الاستجابة على المقياس على مدرج خماسي للاستجابة تقيس مدى انطباق العبارة على المستجيب، تأخذ القيم من (1-5)، وتراوح الدرجة على المقياس بين (16-80)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الضغوط الدراسية والأكاديمية للطلاب.

وقد تحقق معد المقياس من صدقه باستخدام كل من الصدق العاملي

الاستكشافي والتوكيدي، الذي أثبت جودة البناء العملي للمقياس، وباستخدام صدق المحك التلازمي من خلال علاقته بمتغيرات القلق والاكتئاب وحصل على معاملات ارتباط دالة، كما بلغ معامل ألفا للثبات 0.85.

وقام الباحث الحالي بترجمة عبارات المقياس، والترجمة العكسية مرة أخرى بالرجوع لمتخصصين باللغة الانجليزية، وتحقيق من صدقه الظاهري بعرضه على 4 من أساتذة علم النفس، وتم التحقق من صدق المفردات بحساب العلاقة بين درجة كل فقرة ودرجة كل من البعد الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس كما يعرض له الجدول رقم (3).

جدول رقم (3)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط الدراسية

ضغوط الدراسة		عبء العمل		القلق بشأن الدرجات		التوقعات الذاتية		الإحباط الدراسي	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
4	0.653**	2	0.741**	8	0.514**	14	0.819**	1	0.561**
5	0.694**	3	0.768**	9	0.806**	15	0.792**	12	0.755**
6	0.691**	7	0.731**	10	0.799**	16	0.786**	13	0.730**
11	0.674**								

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

تبين نتائج الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط بين درجات الفقرات ودرجات الأبعاد الفرعية كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وتراوح قيمها بين 0.514 إلى 0.819، وهو ما يشير إلى توافر الصدق بمفردات المقياس. كما تم حساب مصفوفة الارتباطات بين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الفرعية بمعامل بيرسون للارتباطات، الجدول رقم 4.

جدول رقم (4)

مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط

الفقرة	المقياس الكلي	ضغوط الدراسة	عبء العمل	القلق بشأن الدرجات	التوقعات الذاتية	الإحباط الدراسي
المقياس الكلي						
ضغوط الدراسة	**.776					
عبء العمل	**.663	**.491				
القلق بشأن الدرجات	**.619	**.302	**.254			
التوقعات الذاتية	**.689	**.317	**.283	**.400		
الإحباط الدراسي	**.606	**.407	**.221	**.278	**.283	

**. دالة عند مستوى دلالة 0.01

تبين نتائج الجدول رقم (4) أن معاملات الارتباط بين درجات المقياس الكلي ودرجات الأبعاد الفرعية كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وتراوح قيمها بين 0.254 إلى 0.776.

كما تحقق الباحث من صدق البناء العاملي لأبعاد المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية مع استخدام محك كايزر بأن يكون قيمة الجذر الكامن فوق الواحد الصحيح وقبول التشعبات التي تزيد عن 0.3، وقد أشارت النتائج إلى تشبع جميع أبعاد المقياس الخمس على عامل عام واحد، بلغ الجذر الكامن له (2.26) ونسبة التباين الكلي له (45.3%) وتراوحت قيم التشعبات بين (0.366 إلى 0.599)، وهو يشير إلى صدق البناء العاملي لأبعاد المقياس.

وتم التحقق من ثبات المقياس باستخدام كل من معاملة كرونباخ ألفا لكل من المقياس الكلي والأبعاد الفرعية، (جدول رقم 5).

جدول رقم (5)

مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط

الفقرة	الفا كرونباخ
المقياس الكلي	.608
ضغوط الدراسة	.602
عبء العمل	.533
القلق بشأن الدرجات	.714
التوقعات الذاتية	.421
الاحباط الدراسي	.787

تبين نتائج الجدول رقم (5) أن معامل الثبات للمقياس الكلي قد بلغ (0.787)، وتراوح للأبعاد بين (0.421 إلى 0.714) وهى مؤشرات تدل على توافر الثبات بالمقياس.

نتائج الدراسة

الفرض الأول: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط الذاتي والضغوط الدراسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

استخدم معامل ارتباط بيرسون للتحقق من العلاقة الارتباطية بين الضبط الذاتي وأبعاد الضغوط الدراسية ودرجته الكلية (جدول رقم 6).

جدول رقم (6)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط وبين مقياس ضبط الذات

الفقرة	مقياس ضبط الذات
المقياس الكلي	-.343**
ضغوط الدراسة	-.251**
عبء العمل	-.119**

تابع / جدول رقم (6)
معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط وبين
مقياس ضبط الذات

المقياس	الفقرة
0.112- **	القلق بشأن الدرجات
0.263- **	التوقعات الذاتية
0.410- **	الاحباط الدراسي

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

تظهر قيم معاملات الارتباط بجدول رقم (6) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين الضبط الذاتي وبين الدرجة الكلية للضغوط الدراسية وجميع الأبعاد الفرعية، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.112 إلى 0.410)، وتدل النتائج السابقة على العلاقة العكسية بين الضبط الذاتي والضغوط الدراسية، حيث ينخفض إدراك الضغوط الدراسية بارتفاع الضبط الذاتي لدى الطلاب.

أشارت نتائج الفرض الأول أن الطلاب ذوي ضبط الذات المرتفع ينخفض إدراكهم للضغوط الدراسية بكافة أشكالها سواء ضغط الدراسة، أو عبء العمل الأكاديمي، أو القلق بشأن الدرجات أو التوقعات الذاتية للأداء الأكاديمي أو الإحباط الدراسي، وهو ما يشير إلى دور سمة ضبط الذات في التحكم في إدراك الضغوط لدى طلبة الجامعة، وفي خفض إدراك الضغوط الدراسية، ويعود ذلك لكون سمة ضبط الذات تمكن الفرد من المرونة، سواء في التعامل مع المواقف الجديدة أو الطارئة أو تعديل نمط الاستجابة له، أو تأجيل الشعور بالإنجاز. وكما يشير (Halford, 2003) إلى أن الضبط الذاتي يعطي الفرد القدرة على اختيار البديل الأفضل، حيث يتم تفضيل بديل عن آخر أقل في القيمة لكن يمكن إشباعه بسرعة، كما أنه يهيئ الفرد لتجاوز الاستجابات الداخلية أو تغييرها، ويساهم ضبط الذات في إنتاج مجموعة واسعة من النتائج الإيجابية في الحياة.

وتشير الأدلة التجريبية إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة عالية على التحكم الذاتي لديهم نتائج أفضل في مختلف المجالات الحياتية (Tangeney et al., 2004) كما تؤيد النتائج رأي (Lazarus & Folkman, 1988) من أن ضبط الذات يعد بمثابة استراتيجية إيجابية في التعامل مع الظروف الضاغطة، ورأى باندورا من كون ضبط الذات يعمل على تفعيل القدرة على مقاومة التجارب الفاشلة في حياته وأثارها السلبية (كامل، 2002).

وأكدت نتائج العديد من الدراسات نتائج الفرض الأول مثل (Helby & Mearig, 2002) التي بينت وجود علاقة بين ضعف الضبط الذاتي والسلوكيات غير التوافقية، (البداينة والتوايهة، 2011) التي أشارت إلى ارتباط انخفاض ضبط الذات بالسلوك الطائش، (الربيع وعطية، 2016) التي بينت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات.

الفرض الثاني: تسهم كل من درجات الضبط الذاتي وأبعاد الضغوط الدراسية في التنبؤ بصورة دالة إحصائياً بالمعدلات التحصيلية لطلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

استخدم تحليل الانحدار المتعدد في التعرف على إسهام متغيرات الضبط الذاتي والضغوط الدراسية في التنبؤ بالمعدلات التحصيلية كما يعرض لها الجدول رقم (7).

جدول رقم (7)

تحليل الانحدار لإسهام متغيرات الضبط الذاتي والضغوط في التنبؤ بالمعدلات التحصيلية للطلاب

المعامل البائي	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة ت	الدلالة
3.502	.311		11.258	.000
-.017	.012	-.078	-1.435	.152
-.003	.015	-.009	-.174	.862

تابع / جدول رقم (7)
تحليل الانحدار لإسهام متغيرات الضبط الذاتي والضغط في التنبؤ بالمعدلات التحصيلية للطلاب

المعامل البائي	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة ت	الدلالة
0.008	0.014	0.029	0.595	0.552
0.007	0.012	0.029	0.571	0.569
-0.062	0.015	-0.209	-4.090	0.000
-0.003	0.006	-0.027	-0.565	0.572

قيمة ف = 4.75**
قيمة ر = 0.232
قيمة ر² = 0.054

تدل النتائج بالجدول رقم (7) إلى دلالة المعادلة التنبؤية، حيث كانت قيمة ف للتباين دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وبلغ حجم التأثير للعوامل المسهمة (5.4%)، وتبين قيم ت بمعادلة الانحدار أن متغير الإحباط الدراسي كان هو الوحيد الدال إحصائياً بالتنبؤ بالمعدلات التحصيلية، في حين لم يكن الضبط الذاتي وباقي أبعاد الضغوط الدراسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05).

ومن نتائج الفرض الثاني يتبين أن بُعد الإحباط الدراسي يسهم بصورة دالة إحصائية في التنبؤ بالمعدلات الدراسية للطلاب.

وقد بينت نتائج الفرض الثاني أن عامل الإحباط الدراسي يعتبر أهم العوامل من بين أبعاد الضغوط الدراسية والضبط الذاتي في التنبؤ بالأداء التحصيلي للطلاب، وهو ما يمكن تفسيره من كون الإحباط الدراسي يرتبط بحالة من اليأس وفقدان الدافعية والحماسة، والشعور بأن أي مجهود لن يؤدي إلى النتيجة المرجوة، وهو ما يجعل الطالب في حالة من فقدان الطاقة والدافعية والحافز الداخلية، والمزاج السلبي الذي يقلل من قدرته على الأداء ومن جودة هذا الأداء، كما يرتبط بصورة الذات

الأكاديمية السلبية لدى الطلاب وتبين هذه النتيجة أن ذلك النوع من الضغوط الدراسية يعد الأعلى تأثيراً سلبياً على تحصيل الطلاب وتدرّسهم.

وأكدت نتائج العديد من الدراسات أثر الضغوط على صورة الذات الأكاديمية وتأثير ذلك على التحصيل الدراسي، فقد أظهرت دراسة (الحوشان، 2000)، كما أظهرت هذه النتائج وجود علاقة بين الفشل المتعلم ودافع الإنجاز، وأشارت نتائج دراسة (عبد الله، 2015) إلى ارتباط الضغوط الاقتصادية وفعالية الذات عكسياً، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أبعاد القلق والضغوط الأكاديمية.

في حين تختلف نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (Kuhnle et al., 2012) التي بينت أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال كل من الضبط الذاتي والتدفق والتوازن الحياتي. وتظهر نتائج الفرض الثاني أهمية مقاومة الإحباط الدراسي وتعزيز الدافع للإنجاز والدراسة والأمل الأكاديمي.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من متوسطات ضبط الذات والضغوط الدراسية تعود للفروق في الجنس لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

استخدم اختبار ت لحساب الفروق في المتغيرات بين الذكور والإناث من طلبة كلية التربية الأساسية في جدول رقم (8).

جدول رقم (8)

الاختبار التائي للفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للجنس

المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
المعدل الدراسي	ذكر	209	2.87	.749	-4.252	.001
	أنثى	279	3.13	.610		
ضغط الدراسة	ذكر	215	10.80	3.816	1.147	.252
	أنثى	294	10.41	3.743		

تابع / جدول رقم (8)
الاختبار التائي للفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للجنس

المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
عبء العمل	ذكر	215	10.40	2.831	-1.203	.229
	أنثى	294	10.72	2.981		
القلق بشأن الدرجات	ذكر	215	11.90	2.625	2.132	.033
	أنثى	294	11.35	3.031		
التوقعات الذاتية	ذكر	215	10.09	3.211	-2.108	.036
	أنثى	294	10.73	3.508		
الإحباط الدراسي	ذكر	215	8.07	2.8125	2.181	.030
	أنثى	294	7.52	2.813		
مجموع الضغوط	ذكر	215	51.28	10.132	.554	.580
	أنثى	294	50.75	11.10		
ضبط الذات	ذكر	215	31.60	7.106	-2.501	.013
	أنثى	294	33.17	6.930		

تشير نتائج الجدول رقم (8) إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في المعدل الدراسي تبعاً للجنس، ويتبين من قيم المتوسطات أن الفروق في اتجاه الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تبعاً للجنس في أبعاد القلق بشأن الدرجات، والإحباط الدراسي وكانت الفروق في اتجاه الذكور.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تبعاً للجنس في بعد التوقعات الدراسية وكانت في اتجاه الإناث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تبعاً للجنس في الدرجة الكلية للضغوط الدراسية، وفي بُعدي ضغط الدراسة، وعبء العمل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تبعاً للجنس في مقياس ضبط الذات وكانت لصالح الإناث.

وتدل النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للجنس في كل من المعدل الدراسي، وضبط الذات وضغوط التوقعات الذاتية في اتجاه الإناث، وفي كل من القلق بشأن الدرجات، والإحباط الدراسي في اتجاه الذكور.

بما يشير إلى أن الذكور أعلى إدراكاً لضغوط الإحباط الدراسي والقلق بشأن الدرجات، بينما الإناث أعلى في المعدل الدراسي والضبط الذاتي وضغوط التوقعات الذاتية.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الثالث من خلال اتجاه الفروق على كل من التحصيل الدراسي وضبط الذات التي كانت في اتجاه الإناث، وهو ما يبين دور الضبط الذاتي في تحسين التحصيل الأكاديمي، فارتفاع ضبط الذات لدى الطالبات ساعدهن في زيادة قدرتهن على الأداء والإنجاز والتحصيل الأكاديمي، وقلل من شعورهن بالضغوط الدراسية، خاصة التي بينت نتائج الفرض الثاني إسهامها في التحصيل الدراسي وهي الإحباط الدراسي، فقد كانت الطالبات أقل بصورة دالة إحصائياً عليه مقارنة بالذكور، والمؤشرات الواقعية تؤكد نتائج الفرض الثالث، فعدد طلبة الجامعة عامة، وطلبة كلية التربية الأساسية الإناث يتعدى 66% من مجموع الطلبة، كما أن اهتمام الطالبات بالدراسة والتحصيل، وانضباطهن في الحضور وأداء المهام الدراسية أعلى من الطلاب الذكور، ويمكن تفسير ارتفاع ضغوط التوقعات الذاتية لدى الطالبات إلى أن هذا النوع من الضغوط يعمل كمحرك إيجابي لزيادة الجهد وتحقيق النتائج فهو بمثابة محرك إيجابي لهن أكثر من كونه مثبط، ويدل على ذلك انخفاض درجتهن بكل من الإحباط الدراسي والقلق بشأن الدرجات. وتدعم هذه النتيجة نتائج الفرض الأول من العلاقة العكسية بين الضغوط الدراسية وضبط الذات، كما تؤكد على الدور النوعي للأبعاد الفرعية للضغوط الدراسية في العلاقة بالتحصيل الدراسي لدى كل من الطلاب والطالبات.

وقد جاءت الفروق على المقياس الكلى للضغوط الدراسية غير دالة إحصائية وهو ما يتفق مع ما توصلت اليه دراسة الكيكي (2007)، وعبد الله (2015). ويتبين من ذلك أن تأثير النوع على الضغوط الدراسية هو تأثير نوعى يعود لطبيعة تلك الضغوط النوعية وليس بصورة كلية. كما اختلفت نتائج الفرض مع دراسة البداينة والتوايهة (2011) التي بينت عدم وجود فروق في ضبط الذات تعود للنوع الاجتماعي.

الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من متوسطات ضبط الذات والضغوط الدراسية تعود للفروق فى التخصص لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

استخدم اختبار ت لحساب الفروق في المتغيرات بين ذوى التخصص العلمي والأدبي من طلبة كلية التربية الأساسية، جدول رقم (9).

جدول رقم (9)

الاختبار التائي للفروق في متغيرات الدراسة تبعا للتخصص

المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
المعدل الدراسي	علمي	104	3.33	.559	5.284	.001
	أدبي	384	2.94	.692		
ضغط الدراسة	علمي	108	10.97	3.40	1.231	.219
	أدبي	401	10.46	3.86		
عبء العمل	علمي	108	10.62	2.70	.153	.878
	أدبي	401	10.58	2.97		
القلق بشأن الدرجات	علمي	108	11.84	2.52	1.046	.296
	أدبي	401	11.51	2.96		

تابع / جدول رقم (9)
الاختبار التائي للفروق في متغيرات الدراسة تبعا للتخصص

المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
التوقعات الذاتية	علمي	108	10.76	3.21	1.037	.300
	أدبي	401	10.38	3.44		
الإحباط الدراسي	علمي	108	7.80	2.80	.204	.839
	أدبي	401	7.74	2.83		
مجموع الضغوط	علمي	108	52.01	9.91	1.141	.254
	أدبي	401	50.69	10.89		
الضبط الذاتي	علمي	108	31.37	7.09	-1.904	.057
	أدبي	401	32.82	7.00		

تشير نتائج الجدول رقم (9) إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في المعدل الدراسي تبعا للتخصص، ويتبين من قيم المتوسطات أن الفروق في اتجاه نوى التخصص العلمي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تبعا للتخصص في الدرجة الكلية للضغوط الدراسية، وفي جميع أبعادها.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تبعا للتخصص في الدرجة الكلية للضبط الذاتي.

وتشير نتائج الفرض الرابع تقارب كل من مستوى ضبط الذات وإدراك الضغوط الدراسية لدى الطلاب بالتخصص العلمي والأدبي، في حين يرتفع المعدل الدراسي لدى نوى التخصصات العلمية مقارنة بالأدبية.

ويمكن تفسير التقارب في مستويات ضبط الذات والضغوط الأكاديمية لدى الطلبة بالتخصصات العلمية والأدبية إلى أن الضغوط الدراسية يعود جزء كبير منها لطبيعة الدراسة والعوامل الخاصة بالدعم البيئي والمناخ الأكاديمي وطرق التدريس، والمتطلبات الدراسية، وهي العوامل التي ربما تقترب لكون جميع الطلاب ينتمون لنفس الكلية وهي كلية التربية الأساسية، ونظم ومتطلبات التعلم بها والمناخ الأكاديمي متقاربة باختلاف التخصصات، وكذلك تقارب مستوى ضبط الذات لدى الطلبة بالتخصصات العلمية والأدبية، وربما يرجع ذلك لكون ضبط الذات سمة شخصية ترتبط بنمط التنشئة والتربية والخبرات الحياتية وعوامل الشخصية أكثر من كونه متأثراً باختيار التخصص الدراسي بالمرحلة الجامعية.

ويمكن تلخيص نتائج الدراسة أنها بينت العلاقة العكسية بين سمة ضبط الذات وأبعاد الضغوط الدراسية وبينت أن الطلبة المرتفعين على ضبط الذات ينخفض إدراكهم للضغوط الدراسية بمختلف أشكالها، كما بينت الدراسة أن ضغط الإحباط الدراسي هو المتغير ذو الإسهام الدال والتأثير على التحصيل الدراسي للطلبة من بين متغيرات الضغوط والضبط الذاتي، كما تبين أن الطالبات يرتفع مستواه التحصيلي متزامناً مع ارتفاع مستوى ضبطهن الذاتي والتوقعات الذاتية وانخفاض إحباطهن الدراسي وقلقهن بشأن الدرجات مقارنة بالطلاب الذكور.

التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي بالتالي:

- الاهتمام بقياس مستويات الضغوط الدراسية، والضبط الذاتي لدى الطلاب بالمراحل المختلفة.
- خفض مستويات الضغوط الدراسية خاصة المتعلقة بالدرجات والتحصيل الدراسي.
- تدريب الطلاب على تنمية الدافع الذاتي للتعلم وسمات الأمل والطموح الأكاديمي.
- تدريب الطلاب على مهارات ضبط الذات خاصة وإدارة الوقت وتحديد الأهداف.

كما تقترح الدراسة البحوث التالية:

- فعالية برنامج إرشادي لتنمية ضبط الذات وأثره على الضغوط الدراسية لدى الطلبة.
- ضبط الذات وعلاقته بالأهداف الموجهة ذاتيا لدى طلبة الجامعة.
- دور أساليب المواجهة في العلاقة بين ضبط الذات وإدراك الضغوط الدراسية.

The Relationship between Self-control and Education Stress and their Contribution to Predicting Academic Achievement of Students in College of Basic Education, in the State of Kuwait

Dr. Yousef R. Almurtaji

P.A.A.T

State of Kuwait

Abstract

The current study examined the relationship between self-control and educational stress; the contribution of self-control and educational stress to predict academic achievement; and the effect of gender and academic specialty in self-control and educational stress in a sample of 509 male and female students from the Arts and Sciences Department in the College of Basic Education at The Public Authority for Applied Education and Training (average age: 21.4 years and standard deviation: 3.65 years. The research tools of this descriptive study included the self-control scale (short version) by (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) and the scale of educational stress by (Jiandong Sun, 2012, translated and standardized by the researcher).

The results of the study showed that there is a negative statistically significant correlation between self-control and the total score of the educational stress as well as all sub-dimensions. The correlation coefficients ranged between 0.112 and 0.410. The results also showed that only the academic failure dimension significantly contributed to predicting the students' education levels. The analysis of gender effects showed that there were statistically significant differences in both the general average grade, self-control and the self-expectation stress in favor of the females, and in both the anxiety about grades, the education failure in favor of the males. As for the effect of academic specialty, there was a significant difference in the general average grade in favor of scientific specialties, but there was no difference in self-control and in the overall score of educational stress as well all individual sub-dimensions. The educational implications of the results are discussed.

Key Words: Self Control, Education Stress, GPA.

المراجع

- إبراهيم، علي إبراهيم (1992)، الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية. مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 1، السنة 1، جامعة قطر.
- أبو مغلى، سميح، وسلامة، عبد الحافظ (2002). علم النفس الاجتماعي. عمان: دار الفكر.
- أنطوان، ليث حازم حبيب (2006). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الموصل، كلية التربية الاساسية.
- البداينة، زياب والتوايهة، مريم (2011). العلاقة بين ضبط الذات المنخفض والسلوك الطائش لدى الطلبة في المجتمع الأردني. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية، 8(2)، 27 - 49.
- بوزيد، إبراهيم (2009). علاقة وجهة الضبط باليأس لدى عينة من العائدين إلى الجريمة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بسكرة، الجزائر.
- جابر، عبد الحميد، وكفافي، علاء (1995). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: دار النهضة العربية.
- جوانه، فائقة (2012). السلوكيات السلبية وعلاقتها التحكم الذاتي لدى طالبات كلية الآداب بالدمام. مجلة جامعة الملك سعود، 24(4)، 1243-1257.
- جودة، آمال عبد القادر (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. المؤتمر التربوي الأول، كلية التربية: الجامعة الإسلامية، غزة
- حسين، محمود (2000). الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية. ورقة عمل، جامعة البتراء، عمان.
- حسين، محمود ونادر الزبيد (1999). مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات. مجلة البصائر، 3(2)، جامعة البتراء، عمان.

الحوشان، بشرى كاظم سلمان (2000). الفشل المتعلم وعلاقته بموقع الضبط ودافع الإنجاز والتخصص والجنس لطلبة جامعة بغداد [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، جامعة بغداد.

دخان، نبيل والحجار، بشير (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، 14(2)، 270 - 397.

الربيع، فيصل وعطية، رمزي (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقة بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، 33(3)، 1117 - 1136.

الزبيدي، عبد الرحيم عبد الله (2006). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة المستنصرية. كلية الآداب [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

السلمي، فهد (2014). المهارات القيادية وعلاقتها بضبط الذات لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة في مدينة جدة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة البلقاء، الأردن.

سليمان، عبد الرحمن (2001). المتفوقون عقلياً. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق. سليمان، عبد الرحمن سيد وهشام إبراهيم عبد الله (1996). دراسة لموقع الضبط وعلاقته بكل من قوة الأنا والقلق لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة قطر. مجلة مركز البحوث التربوية، 5(9).

عبد الله، أحمد عمرو (2015). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. دراسات نفسية، القاهرة، 25(2)، 187 - 211.

العساف، عبد الله محمد (1996). مصادر الإجهاد أو الضغط النفسي لدى مدرسي الجامعات في الوطن المحتل " الضفة الغربية ". مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 10(3).

علي، إلهام فاضل عباس (2001). الصحة النفسية وعلاقتها بموقع الضبط والجنس والعمر لطلبة المرحلة الثانوية [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.

عوض، رثيفة (2000). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

العويضة، سلطان (2006) العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية. رسالة التربية وعلم النفس، (27).

قطامي، نايفة (1994). أثر الجنس وموقع الضبط والمستوى الأكاديمي على دافع الإنجاز لدى طلبة التوجيهية العامة. مجلة دراسات، 21 (أ)، (4).

كامل، عبد الوهاب (1988). مقياس التحكم الذاتي. القاهرة: المكتبة القومية الحديثة.

كامل، عبد الوهاب (2002). التحكم الذاتي وبعض الاضطرابات السلوكية، بحوث علم النفس، ط2. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

الكبي، محسن (2007). الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والتميزات في مركز محافظة نينوى. مجلة التربية والعلم، 14(4): 256-279.

محمود، مجد (2005). وجهة الضبط والاضطراب النفسي. مجلة الخدمة النفسية، جامعة عين شمس، 1(2).

المرشدي، عماد والطفلي، عقيل (2015). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، (19)، 22-45.

نزیه، حمدي (1992). فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين. دراسات العلوم الإنسانية، الأردن، 19(2): 7 - 37.

الوطيان، محمد (2017). الضبط الذاتي والذكاء وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة القصيم [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة القصيم، السعودية.

Abdullah, A. A. (2015). Academic Pressures in relation with anxiety, academic self-efficacy among university students (in Arabic). *Journal of Psychological Studies*, 25(2), 187-211.

Abu-Maghly, S. & Salamah, A. (2002). *Social Psychology* (in Arabic). Oman: Dar Elfikr.

AlAssaf, A. M. (1996). Sources of psychological burnout of university staff in West Bank (in Arabic). *Journal of Najah University for Research*, 10(3).

AlAwaidah, S. (2006). The relationship between sources of pressures and

- coping styles of private Jordanian universities' students (in Arabic). *Education & Psychology Message*, 27.
- AlBadainah, Dh. & AlTwayhah, M. (2011). The relationship between Low Self-control and reckless behaviors of Students in the Jordanian Society (in Arabic). *Journal of Sharjah University for Humanities*, 8(2), 27-49.
- Alhoshan, B. K. S. (2000). Learned helplessness in relation with locus of control, achievement motivation, specialization, and gender of Baghdad university students (In Arabic). Unpublished PhD Dissertation, College of Education, Baghdad University.
- Ali, F. A. (2001). Mental Health and its relation with locus of control, gender and age of secondary stage students. Unpublished MA Thesis, Ibn Roshd College of Education (in Arabic) Baghdad University, Iraq.
- Al-Kiki, M. (2007). Psychological Pressures facing intellectual gifted students in Naynawah governorate (in Arabic). *Education & Science Journal*, 14(4), 256-279.
- Al-Murshidi, E. & Al-Tofaili, A. (2015). Illogical Ideas and its relation with locus of control of university students (in Arabic). *College of Basic Education Journal*, Babylon University, (19), 22-45.
- Al-Rabie, F. & Attia, R. (2016). Emotional stability and its relation to self-control of Yarmouk University Students (in Arabic). *Journal of Educational Sciences Studies* (Jordanian University), 33(3), 1117-1136.
- Al-Selmi, F. (2014). Emotional Skills in relation with self-control of gifted students in intermediate schools in Jeddah (in Arabic). Unpublished MA Dissertation, Balqaa University, Jordan.
- Al-Watyan, M. (2017). Self-control and Intelligence in relation with academic achievement of Qassim University students (in Arabic). Unpublished MA Thesis, College of Education, Qassim University, KSA.
- Al-Zubaidi, A. A. (2006). Emotional intelligence and its relation to academic achievement of Mustansiriyah University. Unpublished PhD Dissertation (in Arabic). College of Education, Mustansiriyah University.
- Amponsah, M. (2010). Non UK University students stress levels and their coping Strategies. *International Research Journal*, 1(4), 88-98.

- Anastasi, A. (1976). *Psychology testing*, Macmillan Company. New York, The Macmillan.
- Antwan, L. H. (2006). Sources of Psychological Pressures of Special Education teachers in Iraq. Unpublished MA, Mosul University (in Arabic). College of Basic Education, Iraq.
- Awad, R. (2000). *Adolescents' pressures and coping styles: Diagnosis and Remedy* (In Arabic). Cairo: Anglo-Egyptian Publishing Co.
- Bandura, A. (1989). *Social foundation of thoughts and actions*. New York, Prentice-Hall.
- Buzaid, I. (2009). The relationship between Locus of Control and hopelessness of a sample of individuals returning to crime (in Arabic). Unpublished MA Dissertation, Baskara University, Algeria.
- Dokhan, N. & Alhaggar, B. (2006). Psychological pressures of Islamic University students in relation with their psychological hardiness. *Journal of Islamic University*, 14(2), 270-397.
- Duckworth, A. L. & Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test score. *Journal of Educational Psychology*, 98, 198-208.
- Gaber, A. & Kafafi, A. (1995). *Psychology & Psychiatry Dictionary* (in Arabic). Cairo: Dar AlNahdah AlArabyiah.
- Goldfield, M. (2007). *Behavior Change through Self-Control*. New York: Rinehart & Winstone Publishing Co.
- Gouda, A. A. (2004). Stressful life events coping styles and its relationship with Mental Health in a sample of students in Al-Aqsa University (in Arabic). 1st Educational Conference, College of Education, Islamic University, Gaza.
- Halford, W. (2003). *Brief Therapy for Couples*. New York, Guilford Publications.
- Helby, E. & Mearig, A. (2002). Control skills and negative emotional state. *Psychological Report*, 90, 627- 633.
- Hussain, M. (2000). The physiological, psychological, and mental impacts of

- psychological stress (in Arabic). A paper presented to Petra University Conference, Oman, Jordan.
- Hussain, M., & Alzeyoud, N. (1999). Problems of university students and their levels of depression in the light of certain variables (in Arabic). *Bassaer Journal*, 3(2).
- Ibrahim, A. I. (1992). Life pressures and its relations with psychosomatic illnesses (in Arabic). *Journal of Educational Research Center*, 1(1).
- Jwanah, F. (2012). Negative conducts in relation with Self-control of female students in College of Arts, Dammam (in Arabic). *Journal of King Saud University*, 24(4), 1243-1257.
- Kamel, A. (1988). *Self-control Scale* (in Arabic). Tanta, Egypt: Modern National Library.
- Kamel, A. (2002). *Self-control and some behavioral disorders. Psychology Research*, (2nd ed.) (in Arabic). AlNahdah AlMasriyah Library.
- Kisker, G. (1977). *The disorganized personality* (3rd ed.). US: McGraw-Hill Company.
- Kuhnle, C., Hofer, M. & Kilian, B. (2010). The relationship of value orientations, self-control, frequency of goal conflicts in school and leisure, and life-balance in adolescence. *Learning and Individual Differences*, 20, 251-255.
- Kuhnle, C., Hofer, M. & Kilian, B. (2012). Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 82(4), 533-548.
- Lai, K. (2014). Academic stress among adolescents in relation to intelligence. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 123-129.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1988). Coping as Mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Mahmoud, M. (2005). Locus of Control and psychological disorder (in Arabic). *Psychological Service Journal*, Ain Shams, 1(2).
- McCarty, L. J. (2001). The influence of individualism, collectivism, and locus

- of control on environmental beliefs and behavior. *Journal of Public Policy & Marketing*, 20, 93-104.
- Nazeeh, H. (1992). The effect of Self-control on alleviating Smoking behaviors (in Arabic). *Journal of Humanities Research (Jordan)*, 19(2), 7-37.
- Qetami, N. (1994). The impact of gender, locus of control, and academic level on achievement motivation of secondary stage students (in Arabic). *Drasat Journal*, 21(A), (4).
- Rehm, L. (1977). Control model of depression. *Behavior Therapy*, 8:787-804.
- Rubenzner, R. I. (1999). Stress management for learning disables, in www. Stress.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Soliman, A. & Abdullah, H. I. (1996). Locus of Control in relation with Ego-Power and anxiety in a sample of Qatar University students (in Arabic). *Journal of Education Studies Center*, 5(9).
- Soliman, A. (2001). *Intellectually gifted Students* (in Arabic). Cairo: Zahraa Alsharq Publishing Co.
- Sun, J. (2012). Educational stress among Chinese adolescents: Measurement, risk factors and associations with mental health. (Doctoral thesis, Queensland University of Technology) Retrieved from http://eprints.qut.edu.au/53372/3/Sun_Jiandong__Thesis.pdf.
- Sutterley, R. N. (1991). *Coping with stress*. London: Aspen publication.
- 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), 271-324.
- Zhu, Y., Au, W. & Yates, G. (2016). University students' self-control and self-regulated learning in a blended course. *Internet and Higher Education*, 30, 54-62.
- Zimmerman, B. (2000). *Learning: a social cognitive perspective*. San Diego: Academic Press.

