

ضبط الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. د. جبران امر كريم
ju.alhachami@gmail.com
وزارة التربية / مديرية تربية الرصافة لثانية

أ. د. شيماء عبد مطر
Dr.shaima77.edbs@uomustansiriyah.edu.iq
الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

المخلص:

هدف البحث الى:

التعرف على ضبط الذات والسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. كذلك التعرف على ضبط الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لديهم اما فروض البحث فكانت:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية لضبط الذات والسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة الثانية.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية لضبط الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة الثانية. كما اعتمد الباحثان المنهج الوصفى بالأسلوب المسحي وذلك لملائمة لعينة البحث وتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. اما عينة البحث فبلغ عددها (70) طالب. وتم استخدام مقياس (ضبط الذات ومقياس السلوك العدوانى لعينة البحث. وكذلك استخرجت الاسس العلمية للمقاييس من صدق وثبات وموضوعية. واهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان:

1. يتميز طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بمستوى جيد من ضبط الذات
2. هناك علاقة داله احصائياً بين تقدير الذات والسلوك العدوانى لدى عينة البحث. وعلية اوصى الباحثان بعدد من التوصيات منها:
1. الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في الكلية وخاصة من قبل عمادة ومتابعة مشكلات الطلبة النفسية والدراسية.
2. كذلك توفير البرامج والأنشطة والفعاليات العلمية والتعليمية والترفيهية التي تسهم في تحقيق التدريب على ضبط الذات وتقليل من السلوك العدوانى.

الكلمات المفتاحية: ضبط الذات، السلوك العدوانى، طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة

1- المقدمة:

تطرق علم النفس لمفاهيم جديدة غاية الأهمية لمعالجة المشاكل ودراسة العوامل التي من شأنها تحقيق شخصية متكاملة ومتزنة للفرد بصورة عامة، وقد ازداد الاهتمام بمصطلحات لها علاقة بالسلوك الرياضى

بصورة خاصة ومنها مصطلح ضبط الذات لأهميته في ضبط السلوكيات والافعال والقدرة على التحكم بها، ان الضبط الذاتي سمة موجودة لدى الجميع، لكن بدرجات متباينة، وهذا يعد عاملا حاسما للرياضي في مشاركاته المختلفة، اذ تشكل الضغوط والإحباط في المنافسات أحد أسباب ظهور بعض السلوكيات السلبية للفرد الرياضي الذي يمكن ان تكون عدوانية في بعض الأحيان رغم أن العوامل المثيرة للسلوك العدواني تختلف باختلاف السن والجنس والثقافة والوضع الاجتماعي ، وأسلوب التربية وسمات الشخصية .. الخ. ان المشاركات الرياضية تمثل محكات حقيقية للكشف عن اغلب جوانب شخصية وسلوكيات الفرد الرياضي وان ظهور الانفعالات او التحكم بها تظهر بوضوح بين الشباب والسبب يرجع الى أن هذه الفئة العمرية وخصائصها النمائية توجد في سياق اجتماعي نفسي يسهل صدور الاستجابات المختلفة، وفقا لشروط بيئية معينة، ان ما يمثله طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من مجتمع شبابي رياضي زاد من أهمية البحث في معرفة العلاقات المتبادلة بين المتغيرات المذكورة.

2-1 مشكلة البحث:

تنتم الأجواء الرياضية بروح المنافسة والتحدى، كما أنها غنية بالمواقف والضغوطات التي قد تؤثر بشكل مباشر على سلوك الطلبة وطبيعة تفاعلهم مع الآخرين، سواء في الأنشطة الرياضية والتدريبية او في بيئتهم الاكاديمية والاجتماعية. اذ تؤثر الانفعالات المختلفة كالغضب والحمااس الزائد، والقلق بشكل كبير على سلوك الفرد، وقد تدفعه إلى تصرفات غير متزنة. غير أن امتلاك مهارة ضبط الذات يساعد على التحكم بهذه الانفعالات، ويوجه السلوك نحو استجابات أكثر عقلانية.

ومن خلال عمل الباحثان في هذا المجال، فقد ارتأيا أهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة لما لها من انعكاسات واضحة على الواقع الميداني لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وفق تكامل الشخصية لهم وبانه عندما تحدث تغييرات في بيئة الفرد الاجتماعية فان ضبط الذات وعلاقته بالسلوك العدواني للفرد يعدان العامل الذي يحدد نوعية السلوكيات التي تحدث، لذلك أوجد الباحثان هذه الدراسة.

3-1 اهداف البحث:

- 1- التعرف على ضبط الذات والسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- التعرف على ضبط الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية لضبط الذات والسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية لضبط الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية دراسة صباحية الجامعة المستنصرية.

2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 2023/11/15 ولغاية 2024/3/15

3-5-1 المجال المكاني: القاعات المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

6-1 تحديد المصطلحات:

ضبط الذات: عرفه (باندورا pandor) بأنه "النواة التي يقوم حولها بناء الشخصية برمته في عمليات توازنه للإبقاء على ثبات واتساق ضمن شخصية الفرد" (Decal & Herbal, 1989).
السلوك العدواني: "أي سلوك يصدره الفرد بهدف الحاق الضرر أو الأذى بفرد آخر أو عدة أفراد الذي يحاول ان يتجنب هذا الأذى، سواء لفضيا أو جسديا بصورة مباشرة أو غير مباشرة أو تم الإفصاح عنه في صورة غضب أو عداوة التي توجه الى الشخص المعتدى عليه" (بشير معمرية واخرون، 2009).

2 منهج البحث:

منهج البحث في المجال العلمي تعني الخطة المنظمة التي تشمل العديد من العمليات الحسية والذهنية للوصول إلى قاعدة أو قانون، أو البرهنة على صحة فرض أو خطئه. (سليمان، 2014).
 قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي ذو العلاقات الارتباطية بين المتغيرات (ضبط الذات والسلوك العدواني) وهي ظاهرة أو حدث أو مشكلة معينة وجمع المعلومات والحقائق منها ووصف الظروف الخاصة بها بهدف معرفة اسبابها والوصول لحل مشكلة البحث.

1-3 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث وعينته من طلبة المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية، وبلغ مجتمع البحث للدراسة الصباحية (136) طالب، للشعب (A-B-C-D) المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2023
 اما عينة البحث فتكونت من (70) طالب. وتم اختيار (10) طلاب لأجراء التجربة الاستطلاعية من مجتمع الاصل وخارج عينة البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

اعتمد الباحثان على مجموعة من الوسائل المساعدة في هذا البحث ومنها:

- 1- المراجع العربية والاجنبية
- 2- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- 3- استمارة استبانة لمقياس ضبط الذات ملحق (1).
- 4- استمارة استبانة لمقياس السلوك العدواني ملحق (2)

3-3 ادوات الدراسة

1-3-3 مقياس ضبط الذات:

اعتمد الباحثان على مقياس (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) والذي تم تعريبه وترجمته من قبل دراسة عطية الربيع (2016)، 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 (2) درجتان، معارض (1) درجة واحدة، بينما كانت معكوسة للفقرات التي تم صياغتها في الاتجاه السلبي.

2-3-3 مقياس السلوك العدواني

بعد الاطلاع على المقاييس النفسية المتعلقة بالسلوك العدواني وتعريف السلوك العدواني تم تكوين مقياس السلوك العدواني المكون من (34) عبارة موزعة على اربعة أبعاد تقيس السلوك العدواني هي (العدوان نحو الذات والعدوان نحو الآخرين والعدوان نحو الاشياء وضبط السلوك العدواني)، وتأخذ هذه العبارات

ثلاث استجابات هي (أوافق، أوافق لحد ما، لا أوافق) في العبارات الموجبة والعكس بالنسبة للعبارات السالبة.

3-4 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من الشروط الأساسية في البحث العلمي من أجل التعرف على أهم المعوقات التي تواجه البحث في إجراء الاختبارات والمقاييس مع العينة ولذلك أجرى الباحثان تجربتهما على (10) طلاب لأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023 /12/25 على ملعب الجامعة المستنصرية وذلك باستخدام استبانة للمقياسين (المقياس السلوك العدواني وضبط الذات) المستخدمان في البحث، وكذلك طريقة ملء الاستمارة والتعرف على الوقت اللازم لأداء اختبار هذه المقاييس فضلا عن التعرف على معوقات الاختبار المهاري المستخدم في البحث مع مشاركة فريق العمل المساعد مع الاطلاع على العوامل السلبية والايجابية التي ربما تحدث خلال التجربة الرئيسية .

3-5 الاسس العلمية للمقياس:

3-5-1 الصدق:

استخدم لحساب صدق الاختبار الصدق الظاهري للمقياس (صدق المحكمين) بعد أن تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي والاختبار والقياس محلق (3) لبيان مدى مناسبة عبارات المقاييس في قياس الصفة المراد قياسها، وقد تراوحت نسبة الموافقة على عبارات المقياس ما يقارب (95 %) وهذا ما يؤكد مدى صدق المقياس.

3-5-2 الثبات:

يقصد بالثبات هو ان تكون ادوات القياس على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص (1) لغرض استخراج معامل الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار يجب ان لا تقل الفترة الزمنية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للمقياس مدة اسبوعين (2) وقد طبق المقياس على عينة الثبات البالغ عددهم (10) بعد مرور اسبوع من التطبيق الاول وقد بلغت معامل الثبات (0.86).

3-5-3 الموضوعية:

الموضوعية هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون اي ان النتائج لا تتأثر بالمصحح او شخصيته ويكون الاختبار موضوعيا إذا كانت اسئلة محدده واجاباته محددة بأن يكون للسؤال الواحد جواب واحد فقط ولا يترك مجالاً للشك. (2) لذا فإن المقياس يتسم بالموضوعية ويمكن تطبيقه على عينة البحث.

3-6 التطبيق النهائي للمقياس:

قام الباحثان بتوزيع استبيان مقياس "ضبط الذات" ومقياس "السلوك العدواني" في يوم الثلاثاء المصادف 2024 / 1 / 18 على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية.

العلاقة في واقعا حيث أن الطلبة في مرحلة الدراسة الجامعية هي مرحلة حساسة ويشوبها الكثير من المشاكل الاجتماعية وغيرها لذلك يكونون غير مدركين لمهارات التعامل مع المشكلة وطرق حلها كونهم يعيشون في وسط يتفاعلون فيه مع الاحداث والمواقف المتنوعة إضافة إلى تعقيدات الحياة، وضبط الذات له دور أو أثر في الفكرة التي يكونها الطلبة عن انفسهم وعن مكنوناتهم وقدراتهم وما يمكنهم فعله، والتي لها أهمية كبرى في بناء شخصيته من جميع الجوانب فهي معه منذ أن يولد ومع التسليم بأن هذا الأمر يجعل الشخص كفوؤاً ومتوافقاً مع ذاته وأن السمات المميزة للشخص المنضبط بالالتزام بالأداب العامة والايان بالقدرة والعمل، وأظهرت نتيجة أن من خصائص الطلبة الذين يتصفون بضبط عالٍ لهم القدرة على مراقبة انفسهم ومنعها من الانجراف في سلوكيات مؤذية والالتزام بالواجبات والمواعيد الدراسية والاجتماعي والابتعاد عن السلوكيات المؤذية صحياً . كذلك يتصفون بالتروي وعدم الاستعجال بالقيام بالمهام التي كلفوا بها والقدرة على تجاوز المشاعر السلبية اتجاه الاخرين ومسامحتهم عليها (Hofmann & Vohs, 2012).

ويرى الباحثان إن قدراتهم على ضبط ذاتهم وانفعالاتهم لا تجعلهم متمكنين في حل مشكلاتهم ولا يأتي ذلك الا من خلال الخبرة المكتسبة ويفتقد الطلبة مهارة التخطيط لحل المشكلة.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- 1 يتميز طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بمستوى جيد من ضبط الذات.
- 2 يوجد تفاعل دالاً احصائياً بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى عينة البحث.
- 3 الطلبة في السنوات الدراسية الثانية أفضل في ضبط الذات والسلوك العدواني.

2-5 التوصيات

- 1- الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في الكلية، وخاصة من قبل عمادة ومتابعة مشكلات الطلبة النفسية والدراسية.
- 2- توفير البرامج والأنشطة والفعاليات العلمية والتعليمية والترفيهية التي تسهم في تحقيق التدريب على ضبط الذات وتقليل من السلوك العدواني.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول العوامل المؤثرة في ضبط الذات، وفي وضع البرامج والحلول المناسبة للحد من هذه العوامل المؤثرات.

المصادر:

- بشير معمريه واخرون، السلوك العدواني في الجامعة ودور التربية في مواجهته. الجزء الأول، المكتبة العصرية، بيروت، 2009

- عبد الرحمن سيد سليمان، مناهج البحث، عالم الكتب، عمان، 2014
- الربيع، فيصل خليل صالح و عطية، رمزي محمد. 2016. الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات: العلوم التربوية، مج. 43، ع. (sup3)، ص. 1117-1136.
- رياض عبد اللطيف، أبو أسعد الأزايذة، الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي، دار دييونو للطباعة والنشر، عمان، 2015
- Decal, Herbal & D. Achat: Measurement of self-concept, India , educational, review, vile, no.1, January, 1989
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control. Journal of personality and social psychology, 102(6), 1318–1335.

الملاحق:

ملحق (1)

استمارة استبانة مقياس (ضبط الذات) المقدم للطلبة
عزيزي الطالب ...

يقوم الباحثان بعرض استبيان عليكم من أجل القيام بدراسة علمية حول (ضبط الذات و علاقته بالسلوك العدوانى لدى طلاب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة) 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 العلمى.

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

ملحق (2)
مقياس السلوك العدوانى

ت	الفقرات	أوافق	أوافق لحد ما	لا أوافق
1	أشعر بالتوتر عندما يسيء الآخريين الظن بي			

2	أنا شخص يحترم ويقدر الآخرين
3	لدى رغبة في الحظ من قيمة الأشياء
4	عندما أكون متضابقاً أشعر بالرغبة في تحطيم كل شيء تقع عليه عيناى
5	أشعر بالرغبة في تحدي ومواجهة أي شخص لا يتفق مع آرائى وتصرفاتى
6	أتجنب الوقوع في المواقف المحبطة بهدف الابتعاد عن الصراعات مع الآخرين
7	أقوم بمشاجرات مثيرة مع زملائى
8	أثور وأغضب عندما أشعر أنني مظلوم
9	أشعر بالسخط على الآخرين الذين يحصلون على امتيازات أكثر منى
10	أشعر بالتوتر عندما يحاول شخص ما تشتيت انتباهى عما أقوم به من أعمال
11	أشعر بالرغبة في إلحاق الأذى بالآخرين
12	أحب مشاهدة أفلام العنف
13	يتهمنى أصحابى بأنى شخص مشاكس
14	لأشعر بالاستياء من كل شيء
15	أغضب من نفسي في بعض الحالات التي لا ترضينى
16	أسب وأشتم الآخرين
17	أغير طريقي لكي أتجنب مقابلة شخص ما
18	أستسلم بسهولة عندما تواجهنى مشكلة صعبة
19	أشعر بفقدان الثقة بنفسى
20	أواجه إساءة الآخرين لى بالإساءة
21	أشعر بأنى سريع الغضب
22	أستطيع التحكم بأنفعالاتى
23	أسىء فهم ظن الآخرين بى
24	أنا شخص حساس جداً
25	أشعر بالرغبة في إلحاق الأذى بنفسى
26	أكره الآخرين
27	لدى الرغبة في استغلال الآخرين
28	أتضابق عندما يبدي الآخرين اقتراحات بشأن ما أفعله
29	أشعر بالسكينة الداخلية والرضى معظم الوقت
30	أثور وأغضب عندما أحس أن الآخرين يستغلونى
31	أسعى نحو الانتقام من نفسي في حالة تأمر الآخرين ضدى
32	أشغل نفسي بعمل آخر عندما يتشاجر آخريى أمامى
33	أدوام على قراءة القصص الذات المغامرات لعنيفة
34	أتمتع بتلف الأشياء

Self-control and its relationship to the aggressive behavior of students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Shaima Abdul Matar¹, Dr. Jibran Amar Kareem²

Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences¹

Ministry of Education / Second Rusafa Education Directorate²

Dr.shaima77.edbs@uomustansiriyah.edu.iq¹

ju.alhachami@gmail.com²

Abstract:

The aim of the research was to:

Identify self-control and aggressive behavior among second-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences. Also, identify self-control and its relationship to aggressive behavior among them.

As for the research hypotheses, they were:

There are statistically significant differences in self-control and its relationship to aggressive behavior among second-stage students.

The researcher also adopted the descriptive approach with the survey method in order to suit the research sample, and the research community was made up of second-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences. As for the research sample, it numbered 70 students. The scale of (self-control and aggressive behavior scale were used for the research sample. The scientific foundations of the scales were also extracted from validity, reliability, and objectivity.

The most important conclusions reached by the researchers:

1 -The students of the College of Physical Education and Sports Sciences are characterized by a good level of self-control.

2 -There is a statistically significant relationship between self-esteem and aggressive behavior in the research sample.

Accordingly, the researcher recommended several recommendations, including: Attention to educational and psychological guidance in the college, especially by the deanship, and following up on students' psychological and academic problems. Also, providing scientific, educational, and recreational programs, activities, and events that contribute to achieving training in self-control and reducing aggressive behavior.

Keywords: self-control, aggressive behavior, Physical education students