



دراسة مقارنة في التحكم الذاتي بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للرياضة

أ.د. احمد قاسم محمد حمي

خدر حسن خلو

الملخص

هدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى الطلبة الممارسين والغير ممارسين للرياضة بشكل عام، ودلالة الفروق في ذلك تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية. ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والأسلوب المقارن. وتكونت عينة البحث من (390) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية بأسلوب المزاوجة من كليات جامعة دهوك للعام الدراسي (2019-2020). وتم استخدام مقياس التحكم الذاتي من اعداد الباحثان. وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) ومعامل ارتباط بيرسون). وخلصت الدراسة الى ان هناك فرق دال احصائياً في التحكم الذاتي بين الممارسين والغير ممارسين للرياضة ولصالح الممارسين للرياضة، وتبين عدم وجود فروق دالة احصائياً في التحكم الذاتي تبعا للجنس، والتخصص الدراسي (علمي، ادبي)، وموقع السكن (قرية، مدينة). بينما هناك فرق دال احصائياً يعزى لمتغيرات العمر، والصف الدراسي. وفي ضوء النتائج تم تقديم جملة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التحكم الذاتي ، الطلبة ، الممارسين للرياضة.



A Comparative Study of Self-Control Among students who practice sports and those who don't

Prof. Ahmed Qassem Mohamed Hamy

Khder Hasan Khalo

ABSTRACT

This research aimed to identify the level of Self-Control among students who practice sports and those who don't, and to detect the significance of the differences in that, according to some demographic variables. To achieve these objectives, the researchers used the descriptive method using a survey as well as a comparative method. The research sample consisted of (390) male and female students who were chosen in a deliberate way, in a pairing style, from the colleges of the University of Duhok for the academic year (2019-2020). The self-control scale prepared by the researchers was used. And the data was statistically processed using (mean, standard deviation, t-test for one sample and independent-samples, one-way analysis of variance (ANOVA), less significant difference (L.S.D) test, and Pearson Correlation Coefficient). The results of the study showed that there is a statistically significant difference in Self-Control among students who practice sports and those who don't, and in favor of the practice sports. It was found that there is no significant difference in Self-Control attributed to the variables of gender, accommodation location and specialization, while there is a statistically significant difference in Self-Control attributed to the age and grade. In light of the results, a set of recommendations and suggestions were presented.

Keywords: self-control, students, sports practitioners.



المقدمة وأهمية البحث:

يعد التحكم الذاتي إحدى الآليات التي طورها الأفراد منذ السنوات الأولى من حياتهم من أجل فهم العالم والتعامل معه، وهو أحد أقوى وأكثر مكونات التطور البشري فائدة، ويقصد به قدرة الفرد على تغيير وتكييف الذات لتحديد التناسب المثالي بين الذات والعالم (Weisz, et al, 1982: p8). ويتم التعامل مع التحكم الذاتي أيضا على أنه قدرة المرء على قمع أو تغيير التفاعلات الجوهرية وامكانية الفرد على إعاقة وكبح ميول سلوكية غير مرغوب فيها (Tangney, et al, 2004: p273). تشير دراسة (De Boer, Van Hooft, & Bakker: 2011) إلى أن (Muraven & Baumeister, 2000) قد عرفا التحكم الذاتي على أنه ممارسة الفرد للسيطرة على الذات من قبل الذات نفسها. (De Boer, et al, 2011: p 349). ويعد التحكم الذاتي مصطلحاً شاملاً يجمع بين المفاهيم والتدابير المختلفة في مختلف التخصصات، مثل الاندفاع والضمير والتنظيم الذاتي وتأخير الرضا والتشتيت وفرط النشاط وقوة الإرادة والتوقيت (Tian, et al, 2018: p 852). كما ويعد عنصراً مهماً من عناصر الوظائف التنفيذية للفرد (Mahone et al, 2002: p646).

وقد اثبتت دراسة كل من (Baumeister, Heatherton & Tice, 1994) و (Karoly, 1993) أن التحكم الذاتي ذات فائدة كبيرة في العديد من المجالات الحياتية المختلفة مثل التقيد بالنظام الغذائي واضطرابات الأكل والصحة العقلية والصحة البدنية والإدمان والعوانية والجريمة. وان التحكم الذاتي للفرد أمر بالغ الأهمية في السعي لتحقيق أهداف طويلة المدى وذات ترتيب أعلى.

كما ان اثبات الدراسات على ان ضعف التحكم الذاتي مرتبط بالسلوكيات الإشكالية مثل (شرب الكحول، التدخين، تعاطي المخدرات) جعل من الواضح ان التحكم الذاتي غالبا ما يشارك في منع السلوكيات الغير مرغوب فيها، ولذلك فانه في بعض الحالات، يكون الفرد ملزما بضبط النفس (التحكم الذاتي) للشروع في سلوك معين مرغوب فيه. ويظهر ذلك من خلال النتائج التي تفيد بأن ضبط النفس العالي يرتبط بالأداء الأكاديمي الأفضل والعلاقات الاجتماعية الإيجابية (De Boer, et al, 2011: p 350). يرتبط عادة مصطلح الفشل في التحكم الذاتي مع بعض السلوكيات التي تعبر عن ضعف الشخص في تثبيط ردود افعاله تجاه الدوافع والمثيرات والاعراض التي قد يتعرض لها، مثل: حالات السمنة المفرطة والشراهة في الأكل، والاستمرار في التدخين، والادمان على شرب الكحول، والقمار والسرف في الأموال، وكذلك عدم الالتزام والتقيد وإظهار الاحترام للقيم المجتمعية للفرد والمجتمع (Tian, et al., 2018: p 853). إذ يعد النجاح في التحكم الذاتي أساساً لعدد من الجوانب المهمة في الحياة، بدءاً من الاعتبارات الشخصية المهمة مثل تكوين الشخصية، فقدان الوزن، توفير المال والى الاعتبارات المجتمعية مثل الحد من تعاطي المخدرات ومنع العنف بكافة أشكاله (Schmeical, et al, 2010: p162). وقد أكدت دراسة روزنبوم (1993) على أن التحكم الذاتي له ثلاث آليات رئيسة هي التصحيح والإصلاح والتجريب، إذ تشير العديد من تعاريف التحكم الذاتي إلى أن هذه الآليات تسهل عملية التحكم الذاتي الفردي وتكيفه مع المجتمع (Kaygusuz & Ozpolat, 2016: p 198).

ففي السياق الأكاديمي، فإن للتحكم الذاتي دوراً محورياً في تحديد النجاح، إذ أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها (Candeias et al, 2014) ان التحكم الذاتي يرتبط بشكل إيجابي مع الكفاءة الذاتية والرضا الأكاديمي لدى التلاميذ في المدارس الابتدائية والطلبة في المدارس الثانوية، ويؤكد هذه النتيجة الدراسة الطولية التي قام بها (Galla & Duckworth, 2015) ان التحكم الذاتي للطلاب يعطي تأثيراً قيمياً على الالتزام بالأعمال البيتية، وكذلك انجاز الواجبات المنزلية المكلف بها، والحصول على درجات عالية في المواد المدرسية وكذلك معدل تراكمي عالي للسنوات الدراسية في الدراسة الثانوية (المعدل العام)، ولديه مثابرة عالية في الكلية. هذه النتائج تؤكد ان التحكم الذاتي لا يتعلق فقط بمنع الاستجابة الى الاعراض والمثيرات المحفزة للسلوكيات الغير مرغوب بها، إذ ان التحكم الذاتي أصبح مؤشراً موثقاً به أكثر من معدل الذكاء في التنبؤ بدرجة الطالب، والالتزام المدرسي، وأداء الواجبات المنزلية، واختيار الطالب للتخصص الدراسي في التعليم العالي. ودعماً لهذه النتائج تشير نتائج دراسة (Kamarraju, Ramsey and Rinella, 2013) ان التحكم الذاتي أفضل في توقع المعدل التراكمي للطلاب في الكلية (Grade Point Average :GPA) من الاختبار القياسي الموحد لدخول الكلية في الولايات المتحدة الأمريكية (ACT :American College Testing)، كما ويتوسط العلاقة بين المعدل التراكمي للطلاب (GPA) في المدرسة الثانوية وبين المعدل التراكمي للطلاب (GPA) في الكلية (Wijaya &



(Tori, 2018: p7). وفي ضوء ما تقدم من توضيح لمفهوم وأهمية التحكم الذاتي يمكن تحديد أهمية البحث الحالي في الآتي:

- أهمية نظرية: تتمثل في الإضافة المعرفية من خلال مساهمة البحث في التركيز على التحكم الذاتي لدى الطلبة، لما لهذا المتغير من تأثير كبير على بنية الشخصية والتحصيل الأكاديمي للطلاب الجامعي، واعداده للمستقبل ليتولى دوره في قيادة مؤسسات المجتمع.
- أهمية تطبيقية: وتتمثل في تطبيق مقياس التحكم الذاتي التي يمكن ان يسفر عن نتائج تساعد في فهم شخصية الطالب الجامعي، لما لهذا الفهم من تأثير على الطرق والاستراتيجيات والأساليب التدريسية التي يمكن ان يتبعها الأكاديميين والأساتذة والمحاضرين في توصيل المادة العلمية والمعرفية للطلبة. فضلاً عن إمكانية الاستفادة من نتائج البحث كمؤشرات علمية رقمية من قبل مؤسسات التعليم العالي لوضع برامج ارشادية تسهم في اعداد شخصية متكاملة للطلاب الجامعي.

مشكلة البحث:

يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة الآتية:

- هل يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من التحكم الذاتي؟
 - هل يتباين مستوى التحكم الذاتي تبعاً لممارسة أو عدم ممارسة الرياضة؟
 - هل هناك تباين بين طلبة الجامعة في متغير التحكم الذاتي على وفق المتغيرات الديمغرافية؟
- أهداف البحث:** يهدف البحث الى التعرف على:
1. مستوى التحكم الذاتي لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة.
 2. دلالة الفروق في التحكم الذاتي لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة تبعاً لمتغيرات: العمر، الجنس، التخصص الدراسي، الصف، موقع السكن.

مجالات البحث

3. 1. المجال البشري : الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة في جامعة دهوك.
4. 2. المجال الزماني: العام الدراسي 2019-2020.
5. 3. المجال المكاني : القاعات الدراسية في اقسام وكليات جامعة دهوك.

تعريف المصطلحات

يعرف روجرز (1986) التحكم الذاتي : على انه "قدرة الفرد على التحكم شعوريا وعقلانيا في ذاته وان يتحول من الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك الى أساليب مرغوبة" (جاسم، 2017: ص181) وتعرفه هاشم (2006) : على انه " قدرة الفرد على التحكم في سلوكه او انفعال معين لديه وذلك بالاستعانة ببعض الأساليب كالملاحظة الذاتية والاختيار الذاتي للمعايير والتعاقدات الذاتية والثواب والعقاب الذاتي والتقييم الذاتي" (هاشم، 2006: ص 21)

ويعرفه الباحثان نظريا: التحكم الذاتي هو الية الفرد للسيطرة على أفكاره وسلوكياته تجاه المثيرات التي تحاول ان تدفعه لسلوك ينافي القيم والأعراف الاجتماعية والأخلاقية ومحاولة مقاومة تلك الاغراءات والمثيرات وتوجيه انتباهه ذاتيا بعيدا عنها وتعزيز هذه الاستجابة تعزiza ذاتيا وتأجيل الاشباع بما يضمن للفرد سلوكا مرغوب به يمنح الفرد القدرة على تحقيق أهدافه وضبط انفعالاته وتحقيق نوع من الاستقرار والرضا النفسي. والتعريف الاجرائي للتحكم الذاتي: يتمثل باستجابات افراد عينة البحث على مقياس التحكم الذاتي والذي أعده الباحثان لهذا الغرض معبرا عنها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس.

إطار النظري

يشير التحكم الذاتي المعروف في العامية باسم قوة الإرادة الى العمليات العقلية التي تسمح للناس بالتغلب على الاحاحات والتوفيق بين المهام المتنافسة والحفاظ على الانتباه والتركيز (Inzlicht, et al, 2014: p303). هناك بعض السلوكيات التي يتضح فيها الحاجة الى التحكم الذاتي فعلى سبيل المثال عند اتخاذ قرار بشأن كيفية إنفاق مكاسب مالية غير متوقعة، في هذه الحالة سيكون هناك نوع من التوتر بين الدافع العميق في شراء تافه (مثل سيارة رياضية)، وبين اختيار أكثر حكمة هو الادخار للتقاعد. عندما تحدث هكذا معضلات فان التغلب على



الدوافع بنجاح يتطلب تحكما ذاتياً (Evans, et al , 2011: p 698). ان قدرة الفرد على ضبط نفسه هي احدى حالات الصحة العقلية مثل زيادة تناول الفواكه والخضروات كجزء من اتباع نظام غذاء صحي، والمشاركة في البرامج الرياضية، وانخفاض استخدام الكحول، والفرد الطبيعي هو من يستطيع التحكم في الرغبات، ويكون قادراً على تأجيل الاشباع وتحمل احتياجاته والتخلي عن الملذات الفورية من اجل المكافأة المستقبلية بعيدة المدى وأكثر ديمومة (Boals, et, al., 2011: p1051). يمكن ان يرتبط التحكم الذاتي بالعديد من التفسيرات والمفاهيم، ومن هذه التفسيرات نظرية الحافز الداخلي والخارجي والتي ترتبط بنظرية بدء وتوقف التحكم الذاتي وكذلك الاندفاع والدافع والضمير والتي ترتبط بنظرية التحكم الذاتي الجيد وضعف التحكم الذاتي. اذ يميز كل من ويلز و ايساسي وميندوزا واينت (Wills, Isasi, Mendoza, and Ainette) (2007) بين مؤشرات التحكم الذاتي الجيد مثل (القابلية للتهديئة، والتخطيط والجهد المعرفي) وبين مؤشرات ضعف التحكم الذاتي مثل (الاندفاع، والتشتت، ونفاذ الصبر). ويشير ويلز (Wills) (2008) الى ان هناك عاملين محددين ومدروسين جيداً يمكن من خلالهما تحديد عمليتي التوقف والبدء في التحكم الذاتي، اذ يمكن القول ان الاندفاع يشير الى ضعف التحكم الذاتي (توقف التحكم الذاتي)، في حين ان الضمير (الوعي) قد يتعلق بضبط التحكم الذاتي الجيد (بدء التحكم الذاتي). ويمكن توضيح العلاقة بين التركيبات بشكل عملي ومختصر على النحو التالي:

- يستخدم التحكم الذاتي عندما يؤدي الدافع الى سلوك له عواقب غير مرغوب بها، بدون هذا الدافع او بدون هذه العواقب الغير مرغوب بها، فان التحكم الذاتي ليس ضرورياً.
- يعمل الضمير باعتباره سمة شخصية في العديد من المجالات الحياتية المختلفة للفرد، مع او بدون دوافع تخريبية. بينما يعمل التحكم الذاتي فقط في المجالات السلوكية حيثما توجد دوافع تحيد الأفعال عن الأهداف الموضوعية للذات. (Liberet & Spigler, 1970: p10).

اذ اظهر فيشباخ وشاه (2006) ان توقف التحكم هو شكل من اشكال السلوك وهو استجابة فورية لمثير معين يحقق للفرد متعة او تأثير إيجابي على المدى القريب ولكنه سلبي على المدى الطويل. اما بدء التحكم هو شكل من اشكال السلوك، يوقف تنفيذ الاستجابة الفورية لمثير معين بما يحقق للفرد تأثير إيجابي على المدى الطويل (DE Boer, et, al, 2011: p 351).

المكونات الأساسية لمفهوم التحكم الذاتي : هناك اختلاف في الادب النظري والفلسفة والدراسات التي تناولت تحديد مكونات التحكم الذاتي، و من خلال مراجعة الباحثان للأدبيات المتعلقة بمكونات التحكم الذاتي قام الباحثان بتحديد المكونات التالية والتي تم تبنيها في الدراسة الحالية وهي:-

- 1- الوعي الذاتي: يوصف هذا المكون بأنه الانتباه الواعي والدقيق للسلوك الذاتي وكذلك هي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي الى ظهوره، كذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه والاثار المترتبة عليها
- 2- مراقبة الذات: والتي تتمثل بانتباه الفرد الواعي والدقيق وبشكل متعمد لسلوكياته، مع جمع المعلومات حول الأسباب التي يعد سلوكه محصلة لها، وتحديد السلوك المراد تعديله، وبهذا تعد هذه المرحلة وصفاً دقيقاً لسلوك الفرد (التوايهة، 2008: ص8).
- 3- تقييم الذات: هي عملية استجابة تمييزية، ومضاهاة او مقابلة، تظهر الفرق بين ما يفعله الفرد وبين ما كان ينبغي ان يفعله، وإذا كان هناك تقارب كبير بين معايير الأداء وبين المعلومات المتحصل عليها من التغذية المرتدة، فان النتيجة تكون هي الرضا عن الذات
- 4- تعزيز الذات: هي محاولة الفرد لان يكافئ نفسه وذلك من خلال تقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، وقد يكون هذا التعزيز مادياً او معنوياً (الشناوي، 1996: ص427-428).
- 5- إدارة الانفعالات: وتشير الى قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته، او التفكير بشكل مناسب والتصرف بوعي وتيقظ، (طه واخرون، 1993: ص152).
- 6- مقاومة الاغراء: وتعني تأجيل الاشباع كما تعني فرض الإرادة الذاتية في تأخير الاشباع وكذلك تأجيل او تأخير المكافأة الفورية بعض الشيء لصالح مكافئة مؤجلة محتمل ان تكون أكثر قيمة (Libert & Spigler, 1970: p 379-380).



النظريات المفسرة التحكم الذاتي

نظرية التحليل النفسي : تعمل الانا ضمن النظام العقلي والسلوكي حسب فرويد كمنظم ومنسق بين حاجات الاشباع التي تعمل عليها الهو، وعمليات الكف والمراقبة في السلوك الإنساني والتي تنفذها الانا الأعلى، فالانا الأعلى لها دور مراقبة وتعزيز السلوك في مقابل الاندفاع نحو السلوكيات التي تشبع الحاجات والرغبات والاستجابة الى الدوافع والتي تحاول ان تنفذه الهو، بينما تقوم الانا بعمليات التكيف بين الانسان وعالمه الخارجي من خلال مجموعة من السلوكيات منها التحكم الذاتي

باختصار فان التحكم الذاتي يتمثل بالاندفاع والذي تسلكه الهو وما يقابله من تخطيط لوقف هذا الاندفاع والتي يصدر من الانا الاعلى من خلال رسم سلوكيات التحكم الذاتي والتي تنفذه الانا. (فرويد، 2000: ص29)

الاتجاه السبرنيتي :

ان أصل كلمة سيبرنيتي (Cybernetic) من الكلمة اليونانية (Kybernetes)، والتي تعني وحدة التحكم او الحاكم او الموجه، وحديثا كان اول من استخدم هذا المصطلح هو عالم الرياضيات (Wiener) الذي كان أستاذا في معهد ماساتشوستن للتكنولوجيا، اذ يعد اول من لاحظ الشبه بين التحكم الإنساني والتحكم الآلي. والمفهوم الأساسي لهذه النظرية هو ان الانسان يملك جهازا للتحكم الذاتي ولكنه يختلف عن التحكم الذاتي في الآلات في قابليته على المرونة في التعامل مع المواقف التي تحتاج الى عملية التحكم الذاتي وتوجيه السلوك. اذ ان اهم الخصائص لهذا الجهاز الإنساني ذات التحكم الذاتي: انه ذاتي الاستثارة، ولديه القدرة على توجيه سلوكياته بنفسه، ولديه القابلية على التكيف السريع بين الحركات ذاتي المصدر وبين الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها، فيعدل من سلوكياته واستراتيجياته بما يتلاءم مع تحقيق هذه الأهداف، وتعد التغذية الراجعة (الذاتية، او من اشخاص مؤهلين) هي الأساس في عملية التنظيم وإعادة توجيه السلوك في الاتجاه المطلوب. (Novikov, 2016: p9-10).

نظرية الذات لروجرز:

يعتقد روجرز ان الانسان يستطيع ان يتحكم شعوريا وعقليا في ذاته وان يتحول من الأساليب الغير مرغوبة في التفكير والسلوك الى الأساليب المرغوبة وهو يعتقد ان الانسان يتحكم بقوى لا شعورية بذاته ذلك ان الشخصية في نظره تتشكل بأحداث الحاضر وبرؤيتها لهذه الاحداث (ربيع، 2004: ص373). ويؤكد روجرز على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات / الكائن الحي) وقد يعمل هذان الجهازان في انسجام وتعاون او يعارض كل منهما الآخر فتكون النتيجة توترا وسوء تكيف (Ismail & Turkey, 2015: p31). ويعد روجرز من طائفة المعالجين الانسانيين وممن حالوا الاستناد الى معطيات علم النفس الحديث بوضع نظرية رئيسية في العلاج النفسي تقوم على التوجيه الذاتي والممارسة الشخصية في تغيير السلوك. وبذلك تعد نظريته من أوائل النظريات التي تنصب على الفرد نفسه بحيث يكون الفرد هو صاحب الدور الأساسي والفاعل في عملية العلاج وتغيير الشخصية. (إبراهيم، 1993: ص345).

نظرية التعلم الاجرائي لسكنر (Skinner Theory)

يعد التحكم الذاتي من وجهة نظر سكنر شكلا من اشكال تعديل السلوك الذي يحدث عن طريق تغيير العوامل التي جاء هذا السلوك نتيجة لها. ووضح سكنر التحكم الذاتي بلغة افراط التعزيز، بدلا من كونه شعورا او وعيا داخليا، اذ يرى ان التحكم الذاتي بالسلوك يتم باختياراته المعززة، وهذا يعني ان سلوك الانسان محكوم بطبيعة التعزيزات التي يوجهها، وان الناس يتحكمون بأنفسهم لان المجتمع يعزز ذلك وهذا ما يزيد من فرصة او محاولة الافراد من تكرار تلك الاستجابات او السلوكيات، وهذا ما يفسر استجابات الفرد لبعض المثيرات او الكف عنها رغم انها تثير في الكثير من الأحيان انتباهه. ويؤكد سكنر ان التحكم الذاتي يستند الى مبادئ التعلم ولا سيما مبادئ الاشتراط الاجرائي الفعال لتغيير السلوك الإنساني، ويتم ذلك من خلال إعادة تنظيم الظروف والمتغيرات البيئية الحالية ذات العلاقة بالسلوك، وحسب سكنر فان ليس كل مثير يمكن ان يكون سببا للاستجابة وهذا وصف واضح للتحكم الذاتي للفرد تجاه بعض المثيرات (ربيع، 2004: ص331-336). وقد أكد (Skinner) (1953)



الى ان التحكم الذاتي هو عملية يقوم بها الشخص باستجابة تغيير احتمالية حدوث استجابة أخرى، يمكن تسمية الأولى بالاستجابة (المسيطرة) والأخرى بالاستجابة (المسيطر عليها) (الزهيري، 2012: ص17).

نظرية التعلم الاجتماعي (البرت باندورا (Albert Bandura) 1977 :

يرى باندورا ان التعزيز سواء كان مباشرا او ضمنا يعطي الفرصة للتفكير في توليد سلوكيات مستقبلية او بمعنى اخر سلوكيات مسيطر عليها تتبع اتجاه التدعيم سواء التدعيم الذاتي او التدعيم الخارجي للسلوك المقصود، وهذا ما يفسر قيام الفرد بالتحكم الذاتي في سلوكياته وتغيير بعض السلوكيات التي لا تتناسب مع شخصية الفرد كجزء من مجموعة. ويرى باندورا ان الفرد لديه القدرة على تعلم السلوك بالمثل او النموذج وكذلك التعلم بالتدعيم البديل هذه القدرة تتضمن إمكانية توقع النتائج التي نلاحظها في الآخرين، ولا نتعرض لها بأنفسنا، وذلك بان نتخيل النتائج المتوقعة من الأنماط السلوكية المختلفة والعمل على التصرف بما يحقق لنا النتائج الأفضل من خلال تعديل السلوكيات بما يحقق تلك النتائج، بمعنى ان نمارس نمطا سلوكيا معين ونتجنب نمطا سلوكيا اخر (ربيع، 2004: ص364-365). ويؤكد باندورا على ان فاعلية الذات تكوين نظري وضعه على انه ميكانيزم معرفي يسهم في تغيير السلوك (الزهيري، 2012: ص18).

1-2- الدراسات السابقة

دراسة : التوايهة 2008

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى ضبط الذات المنخفض وعلاقته بالسلوك الطائش. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. وتكونت العينة من (1118) طالب وطالبة، بواقع (495) من الذكور، و (623) من الإناث، وتراوحت الفئة العمرية للعينة بين (15 – 18) سنة. وتم استخدام مقياس موحد تم اعداده من قبل البدايةة والرشد والمهيزع الذي طوره عن (Giever, 1995) وأظهرت نتائج الدراسة ان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى التحكم الذاتي المنخفض والسلوك الطائش، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في التحكم الذاتي يمكن ان يعزى لمتغير الجنس (التوايهة، 2008: ص6-29).

دراسة : 2011 De Boer et al

هدفت الدراسة الى التحقيق فيما إذا كان التحكم الذاتي يتكون من هيكليين أساسيين هما البدء في التحكم الذاتي، والتوقف في التحكم الذاتي. كما هدفت الى التعرف على السلوكيات التي تتأثر وتظهر البدء في التحكم الذاتي، والسلوكيات التي تتأثر وتظهر التوقف في التحكم الذاتي. وتكونت العينة من (474) طالبا وخريجا من احدى الجامعات الهولندية، بواقع (287) من الإناث، و (187) من الذكور، قسمت العينة على مجموعتين، مجموعة التأثير، ومجموعة النتائج السلوكية. وتم استخدام مقياس (June P. Tangney, et al 2004) وأظهرت النتائج ان التعامل مع التحكم الذاتي على أساس عاملين (بدء التحكم الذات، وتوقف التحكم الذاتي) من خلال ارتباط التحكم الذاتي بنتائج السلوك، افضل من التعامل مع التحكم الذاتي كعامل واحد (التحكم الذاتي بالمفهوم العام) من حيث دقة النتائج وعلاقتها بنتائج السلوك (De Boer, et al, 2011, p 356).

دراسة : جوانه 2012

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مستوى التحكم الذاتي والسلوكيات السلبية (التمرد، فقدان الهدف، العدوان، انحراف العلاقات غير السوية). واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت العينة (517) طالبة من الفرقة الثانية والثالثة بكلية الآداب للبنات بالدمام العربية، تراوحت اعمارهن بين (19 – 24) سنة. وتم استخدام مقياس التحكم الذاتي لعبد الوهاب كامل بعد تعديله بما يلائم البيئة السعودية. وأظهرت النتائج ان السلوكيات السلبية الأربعة لا تنطبق على أفراد مجتمع طالبات الكلية، حيث كانت القيمة التائية اقل سالبة عند مستوى دلالة (0.05)، كما أظهرت نتائج الدراسة ان هناك علاقة ارتباط دال بين ضعف التحكم الذاتي والسلوكيات السلبية الأربعة (جوانه، 2012: ص1225-1245).



دراسة : عباس 2013

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى التحكم الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، والتعرف على مستوى المسؤولية الاجتماعية لديهن، كما هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التحكم الذاتي والمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. وتم استخدام المنهج الوصفي. وتكونت العينة من (100) طالبة من المرحلة المتوسطة. واستخدمت الباحثة مقياسين الأول مقياس المسؤولية الاجتماعية وهو من اعداد الباحثة، والثاني وهو مقياس مصطفى (1998) لقياس التحكم الذاتي. وأظهرت النتائج ان مستوى التحكم الذاتي والمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة كانت ضعيفة عند مقارنة الوسط الحسابي للعينة مع الوسط الفرضي للمقياس، كما أظهرت النتائج ان هناك علاقة دالة احصائيا بين التحكم الذاتي والمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. (عباس، 2013، ص 457-469).

دراسة : السنوي (2014)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وكذلك الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في مستوى التحكم الذاتي تبعا لمتغيري (الجنس، والتخصص الدراسي). واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي. وتكونت العينة من (420) طالب وطالبة من المدارس الإعدادية، بواقع (210) لكل من التخصص العلمي والتخصص الادبي. وقامت الباحثة بإعداد مقياس للتحكم الذاتي لأغراض الدراسة الحالية (السنوي، 2014: ص96-102).

دراسة: عبد الغفار عبد الجبار القيسي و شيماء محمد لطيف (2016)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة، وكذلك الفروق في التحكم الذاتي وفق متغيري (الجنس، والتخصص). واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي. وتكونت العينة من (400) طالب وطالبة، بواقع (181) من الذكور، و(219) من الاناث. وقام الباحثان ببناء مقياس الدراسة. و أظهرت نتائج الدراسة ان عينة الدراسة تتمتع بمستوى جيد من التحكم الذاتي، وكذلك أظهرت انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات تبعا لمتغيري الجنس والتخصص (القيسي و لطيف، 2016: ص635-639).

منهجية وإجراءات البحث

1. **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والمقارنة لكونه يلائم مشكلة وطبيعة البحث الحالي.
2. **مجتمع البحث:** تم تحديد مجتمع البحث الحالي والذي يتمثل بطلبة الدراسة الأولية الصباحية في جامعة دهوك للعام الدراسي (2019-2020 م). وبلغ حجم مجتمع البحث (20935) طالباً وطالبة موزعين على (18) كلية، وبواقع (10254) طالباً و(10681) طالبة.
3. **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وباستخدام أسلوب المزاوجة. والعينة العمدية او المقصودة هي أسلوب معاينة غير احتمالي " وهي العينات التي يتم انتقاء افرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظراً لتوفر بعض الخصائص في أولئك الافراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة (عبيدات واخرون، 1999: ص 96).

ويعني أسلوب المزاوجة ان يتم المزاوجة بين افراد المجموعتين في دائرة المقارنة أي بين الممارسين والغير ممارسين للرياضة حسب متغيرات البحث الحالي والتي تضمنت التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية والجنس وموقع السكن والفئة العمرية، وتكون المزاوجة بين افراد المجموعتين في دائرة المقارنة كإجراء لضمان وضبط التكافؤ بين افراد المجموعتين لتعزيز الاختيار المنظم ولتقليل الخطأ العيني (خطأ العينة) وتأثيره على نتائج البحث. ولأجل تحقيق أهداف البحث وجمع البيانات، واختيار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلاً دقيقاً اختار الباحثان العينة بطريقة قصدية على مرحلتين هما.



أ - اختيار الكليات : فبعد قيام الباحثان بتحديد مجتمع البحث اختارا في المرحلة الأولى عينة الكليات التي بلغ عددها أربع كليات، وذلك بواقع ثلاث من الكليات في التخصص الإنساني وهما (كلية الإدارة والاقتصاد وكلية التربية الأساسية / الأقسام الأدبية، وكلية العلوم الإنسانية) وثلاث من الكليات في التخصص العلمي وهما (كلية علوم الرياضيات وكلية العلوم وكلية الزراعة) بالإضافة الى (التربية البدنية وعلوم الرياضة) في جامعة دهوك.

ب- اختيار عينة الأفراد: وفي المرحلة الثانية وبعد تحديد عينة الكليات قام الباحثان بزيارة الكليات التي تم تحديدها في المرحلة الأولى، واختارا بالطريقة القصدية وعلى أساس المزوجة عينة من الأفراد. وبذلك تكونت عينة الدراسة من (390) طالباً وطالبة مقسمة بالتساوي بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة.

أدوات البحث

مقياس التحكم الذاتي :

بعد اطلاع الباحثان على الادبيات والدراسات السابقة والمفاهيم الفلسفية والنظريات التي تناولت موضوع التحكم الذاتي بوجه الخصوص، وعددا من مقاييس التحكم الذاتي العربية والأجنبية والمترجمة والمطبقة في بيئات وفئات عمرية مختلفة، وجد الباحثان بوجوب اعداد مقياس للتحكم الذاتي (لعدم وجود مقياس شامل معد لهذا الغرض ويناسب بيئة البحث) ويتضمن كافة الابعاد التي يتضمنها تعريف الباحثان والتعاريف الأخرى للتحكم الذاتي. وقد مر اعداد مقياس التحكم الذاتي بعدد من الخطوات، وفيما يلي توضيح لكل خطوة من هذه الخطوات:

● **تحديد ابعاد المقياس :** بعد اطلاع الباحثان على الادبيات والدراسات السابقة في مجال التحكم الذاتي وبعض المقاييس كمقياس سماح حمزة شلال (2001) ومقياس عفاف زياد وادي الخفاجي (2002) ومقياس ميزو (Mezo , 2005) ومقياس امتثال خضر بحر (2008)، وجد الباحثان اتفاق بمستوى جيد بين هذه الدراسات في تحديد ابعاد التحكم الذاتي وفقا لمعطيات ما يتم التعريف به لمصطلح التحكم الذاتي طبقا لطبيعة العينة والبيئة التي أجريت فيها تلك الدراسات .

وفي ضوء هذه المراجعة للأدبيات ذات الصلة بالموضوع حدد الباحثان خمس ابعاد غطت التحكم الذاتي وهي:

- 1- مراقبة الذات
- 2- تقييم السلوك الذاتي
- 3- تعزيز السلوك
- 4- مقاومة الاغراء
- 5- الوعي الذاتي
- 6- الإدارة الذاتية وإدارة الانفعالات

● **صياغة الفقرات :** بعد تحديد الابعاد الرئيسية لمقياس التحكم الذاتي، وبعد اطلاع الباحثان على الفقرات التي تضمنتها هذه الابعاد في الدراسات السابقة والادبيات النظرية والمقاييس التي تناولت موضوع التحكم الذاتي، قام الباحثان بصياغة الفقرات بما يلائم طبيعة البحث وعينته. اذ تضمن كل بعد من الابعاد الستة (الصورة الأولية للمقياس) ثمانية (8) فقرات في محاولة لتغطية كل جوانب البعد الذي يتضمنها.

● **تحديد أسلوب الاستجابة:** تم وضع مدرج خماسي لتقدير الاستجابات على فقرات المقياس وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، اذ يتيح هذا الشكل من الاستجابة مرونة أكثر في الاستجابة كذلك تدرجها بدرجات صغيرة غير حادة (جاسم، 2017 : ص184).

● **صلاحية الفقرات:** تجمع ادبيات القياس النفسي على ان الصدق يشير اساساً الى ما اذا كان المقياس يقيس فعلاً ما أعد لقياسه (عباس، 1996: ص22). والصدق الظاهري هو مجموعة الاحكام التي يطلقها الخبراء على مدى تمثيل المقياس لما وضع من اجل قياسه . وتؤكد انستازي انه لا بد من توفير صفة الصدق الظاهري للمقياس حتى يكون اكثر فاعلية في المواقف العملية، ولضمان تعاون المفحوصين في الموقف (مخائيل، 1960: ص168).

وللتحقق من مدى صلاحية فقرات مقياس التحكم الذاتي في صورته الأولية والبالغة عددها (48) فقرة، ومدى تمثيلها للابعاد التي تضمنها المقياس تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء في مجال علم



النفس والبالغ عددهم (14) خبيراً. لتحديد مدى تمثيل الأبعاد الستة التي حددها الباحثان لقياس التحكم الذاتي، وكذلك تحديد صلاحية الفقرات لقياس الأهداف التي وضعت لقياسها وتحديد مدى وضوح هذه الفقرات، ومدى ملائمتها لطبيعة البحث ومجتمعه وعينته. واعتمد الباحثان نسبة اتفاق (80%) فأكثر من رأي الخبراء معياراً لقبول الفقرة، وقد تم إلغاء الفقرات التي لم تحصل على هذه النسبة من الاتفاق، والاختزال بالتعديلات اللغوية واللفظية كافة التي اتفق على تغييرها السادة الخبراء، وإعادة صياغة بعض الفقرات ليصبح العدد النهائي لفقرات مقياس التحكم الذاتي موضوع الدراسة في صورته النهائية (42) فقرة موزعة على الأبعاد الستة التي تم تحديدها. الخصائص السيكومترية للمقاييس:

• **صدق الاتساق الداخلي:** يقصد بصدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس مدى اتساق جميع فقرات المقياس مع المحور الذي تنتمي إليه أي ان العبارة تقيس ما وضعت لقياسه ولا تقيس شيء آخر، وتتم عملية إيجاد هذا النوع من الصدق من خلال معاملات الارتباط الداخلية، والتي تتمثل في إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، او بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، او بين درجات كل بعد من الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس (احمد، 1960: ص258). واستخراج مصفوفات معاملات الارتباط بين هذه المحاور، لبيان مدى اتساق بعضها مع البعض الآخر، وكلما كانت نسبة اتساق هذه المصفوفات عالية كلما كان معامل الصدق عالياً (أي معامل الارتباط قريب من او يساوي +1)، كان المقياس صادقاً. وتشير انستازي (1997) الى ان ارتباط الفقرة بمحك خارجي او داخلي مؤشر لصدقها وحينما لا يتوفر محك خارجي مناسب فان الدرجة الكلية التي يحصل عليها المقياس على المقياس ككل تمثل أفضل محك داخلي في حساب هذه العلاقة (توفيق، 2019: ص650).

وتم إيجاد معامل الاتساق الداخلي لفقرات وابعاد مقياس التحكم الذاتي كما يأتي:
1. معامل الارتباط بين درجة كل بعد من ابعاد مقياس التحكم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس وكذلك بين درجات الأبعاد الستة فيما بينها.

جدول (1)

معامل الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التحكم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس

المتغير	معامل الارتباط مع بعد				
	الوعي الذاتي	مراقبة الذات	تقييم الذات	تعزيز الذات	إدارة الانفعالات
الدرجة الكلية	**0,808	**0,742	**0,751	**0,867	**0,665
مقاومة الاغراء					**0,622

**دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (2) ان قيم جميع معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يشير الى صدق بناء فقرات المقياس وصلاحيته لقياس ما اعد من اجله.
2. معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد: تم حساب قيم الارتباط بين الدرجة على كل فقرة والدرجة الكلية للبعد، فأشارت النتائج الى ان جميع الفقرات لها علاقة موجبة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له الفقرة، وهذا يدل على ان جميع الفقرات صادقة في قياس الأبعاد المكونة لمقياس التحكم الذاتي. والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للبعد في مقياس التحكم الذاتي

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط
الوعي الذاتي	1	0.642	الدرجة الكلية	35	0.692
	11	0.537		6	0.581
	21	0.530		16	0.695
	31	0.540		26	0.564
	41	0.039		36	0.198



0.726	7		0.452	2	
0.450	17		0.495	12	
0.612	27	إدارة الانفعالات	0.646	22	مراقبة الذات
0.604	37		0.645	32	
0.500	8		0.607	42	
0.249	18		0.131	3	
0.436	28		0.328	13	
0.363	38		0.069	23	
0.662	9		0.672	33	
0.762	19		0.186	4	
0.358	29	0.522	14		
0.464	39	0.661	24		
0.133	10	0.367	34		
0.386	20	0.531	5		
0.551	30	0.477	15		
0.202	40	0.677	25		
		مقاومة الأعراف			

• ثبات المقياس

ولإيجاد ثبات المقياس قام الباحثان بسحب عينة قصدية من خارج العينة الأساسية بلغ عددها (60) طالباً وطالبة نصفهم من الطلبة الممارسين للرياضة والنصف الآخر من غير الممارسين للرياضة. إذ تم استخدام طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس التحكم الذاتي. والتجزئة النصفية للمقياس تستدعي تقسيم المقياس الى قسمين يحصل كل فرد (مفحوص) على درجة عن كل قسم. ولضمان توزيع جهد المفحوص ووقته ووظائفه بنفس القدر في الجزئين يكون تقسيم المقياس الى جزئين بحيث يصبح أحد الجزئين حاوياً للفقرات الفردية والجزء الآخر حاوياً للفقرات الزوجية. إذ بلغ معامل ثبات مقياس التحكم الذاتي (0.664). وبعد تطبيق معادلة سبيرمان على معامل الثبات بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس التحكم الذاتي بعد التصحيح الاحصائي (0.798). إذ يؤكد ملحم (2012) على انه يتم تفسير معامل الثبات في ضوء قيمة معامل الارتباط الناتج، وان اعلى قيمة يمكن ان يصل اليها معامل الثبات هي (+1) وهي قيمة لا نحصل عليها في اغلب الأحوال عند حساب معامل الثبات وخاصة على المستوى الإنساني (ملحم، 2012: ص249).

• **الدراسة الاستطلاعية:** بعد الانتهاء من اعداد فقرات المقياس وتحديد طريقة الاستجابة على الفقرات واخضاعها للتحليل المنطقي من قبل مجموعة المحكمين واجراء التعديلات اللازمة وتنقيحها في ضوء هذا التحليل، قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينة تكونت من (30) طالباً وطالبة تم اختيارهم من مجتمع البحث للوقوف على عدد من النقاط المهمة مثل: الوقت الذي يمكن ان تستغرقه الإجابة على المقياس، وماهي العراقيل التي يمكن ان تواجهها عملية التطبيق. إذ يشير مخائيل (2016) الى ان التحليل المنطقي للباحث والخبراء ليس بديلاً عن التجربة الاستطلاعية وانما تأتي مساندة لهذا التحليل، وقد لا يتجاوز عدد افراد العينة الاستطلاعية (20 او 30) شخصاً (مخائيل، 2016: ص106).

مقياس التحكم الذاتي في صورته النهائية:

• تعريف المقياس: هو مقياس متعدد الابعاد اعد من اجل قياس التحكم الذاتي لدى مجتمع البحث له القدرة على تحديد مستوى التحكم الذاتي لعينة البحث.

• وصف المقياس: يتألف مقياس التحكم الذاتي من (42) فقرة موزعة على ستة ابعاد يتضمن كل بعد (7) فقرات. والجدول التالي يوضح ابعاد مقياس التحكم الذاتي وأرقام فقرات كل بعد من الابعاد وكذلك الفقرات ذات الاتجاه الموجب والاتجاه السالب.



جدول (3)

يبين ابعاد مقياس التحكم الذاتي وأرقام الفقرات لكل بعد

ت	الابعاد	ارقام الفقرات
1	الوعي الذاتي	1 - 2 - *12 - 11 - 21 - 31 - 41
2	مراقبة الذات	3 - 13 - 22 - 23 - 32 - 33 - 42
3	تقييم الذات	4 - 5 - 14 - 15 - 24 - 25 - 34
4	تعزير الذات	6 - 7 - 16 - 17 - 26 - 35 - 36
5	إدارة الانفعالات	*8 - *9 - *18 - *27 - 28 - *37 - 38
6	مقاومة الاغراء	10 - 19 - 20 - 29 - 30 - 39 - 40

*/ العبارات ذات الاتجاه السالب

• طريقة تطبيق المقياس: يشتمل المقياس إضافة الى لائحة الأسئلة، ورقة أولى تتضمن المعلومات ذات العلاقة بمتغيرات البحث وهي: الجنس، العمر، المرحلة الدراسية الحالية، التخصص الدراسي (علمي، ادبي)، موقع السكن (مدينة، قرية). وقبل تقديم المقياس للطلبة بغرض الإجابة على فقراته، قدم الباحثان توضيحاً حول الهدف من المقياس، وطمئن الطلبة ان اجاباتهم ومعلوماتهم في غاية السرية وهي لغرض البحث العلمي فقط.

• تصحيح المقياس: تكون الإجابة على فقرات المقياس وفق مدرج خماسي وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً)، وتعطى القيم (5 - 4 - 3 - 2 - 1) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، اما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب يتم عكس الأوزان لتصبح (1 - 2 - 3 - 4 - 5) على التوالي. وتحسب الدرجة الكلية للمقياس اذ تبلغ اعلى درجة للمقياس يمكن للمستجيب ان يحصل عليها هي (210) درجة، واقل درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب في مقياس التحكم الذاتي موضوع الدراسة (42) درجة.

تطبيق الأدوات:

وبعد ان أصبح المقياس جاهزاً بصيغته النهائية للتطبيق، قام الباحثان بنفسهما وبمساعدة رؤساء الأقسام في الكليات التي وقع عليها الاختيار في تحديد العينة بتطبيق المقياس على أفراد العينة والبالغ عددهم (390) طالباً وطالبة من خلال التطبيق بأسلوب المجموعات، وذلك بعد أن وضح الباحثان لكل مجموعة الهدف من البحث وكيفية الإجابة على الفقرات المتضمنة في الأدوات، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق تم تصحيح الإجابات من خلال إعطاء أوزان بحسب تعليمات المقياس، وبعد ذلك تم إدخال البيانات إلى الحاسوب لغرض المعالجة الإحصائية.

3-4- الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحثان على برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة البيانات الواردة في البحث إحصائياً، واستخدم الوسائل الآتي:

1. التكرارات والنسب المئوية في وصف خصائص العينة.
2. معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي للمقاييس وفي حساب الثبات.
3. معادلة سبيرمان براون التصحيحية في حساب الثبات بطريقة التجزئة.
4. الاختبار التائي لعينة واحدة لحساب مستوى كل متغير من المتغيرات الواردة في البحث.
5. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق في المتغيرات المبحوثة تبعاً للجنس وموقع السكن والتخصص الدراسي.
6. تحليل التباين الأحادي للتعرف على دلالة الفروق تبعاً للصف والعمر.

عرض نتائج البحث ومناقشتها

الهدف الأول: (التعرف الى مستوى التحكم الذاتي لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة). ولأجل تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة، وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة أن هناك فرق دال إحصائياً بين المتوسط المتحقق للتحكم الذاتي البالغ (153.36) درجة بانحراف معياري قدره (15.53)، والمتوسط الفرضي البالغ (126) درجة، إذ كانت القيمة



التائية المحسوبة تساوي (34.782) وهي دالة عند مستوى (0.001)، وكان الفرق لصالح الوسط المحسوب مما يدل على ارتفاع مستوى التحكم الذاتي لدى أفراد العينة، والجدول (4) يوضح ذلك .

الجدول (4)

دلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والفرضي للتحكم الذاتي

المتغير	العدد	المتوسط المتحقق	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	مستوى الدلالة
التحكم الذاتي	390	153.36	15.53	126	34.782	0.001

ويعزي الباحثان السبب في ذلك، ان عينة البحث من طلبة الجامعة ولديهم من الوعي بالأعراف والقوانين الاجتماعية ما يمكنهم من المقارنة بين ما هو مقبول وغير مقبول اجتماعياً، إذ يشير (Boals, et, al., 2011) و (Akers,R.L,1991) الى ان التحكم الذاتي عملية تكيف للفرد مع الأعراف والقوانين الاجتماعية التي تحكم أعضاء المجتمع (Boals, et, al., 2011: p1053) (Akers, 1991: p202).

ولمعرفة دلالة الفرق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في متغير التحكم الذاتي، تمت معالجة البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، فأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وكان الفرق لصالح الممارسين للرياضة، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

دلالة الفرق في التحكم الذاتي بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة

المجموعة	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة
غير ممارسين	195	151.47	15.24	2.417	0.05
ممارسين للرياضة	195	155.25	15.64		

يعزي الباحثان هذه النتيجة الى ان الرياضة كسلوك بدني تحتاج الى جهد نفسي لتنظيم هذا السلوك بما يخدم تحقيق الأهداف الرياضية في أي تمرين او لعبة او منافسة رياضية (Englert, 2016: p4)، وهذا يتطلب القدرة على إيقاف الكف عند التعب او ما نسميه القدرة على التحكم الذاتي لاستمرارية الجهد للوصول الى الهدف الموضوع.

الهدف الثاني: (التعرف على دلالة الفروق في التحكم الذاتي لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة تبعاً لمتغيرات: (العمر، الجنس، التخصص الدراسي، الصف، موقع السكن).

أ. التعرف على دلالة الفروق في التحكم الذاتي لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة تبعاً لمتغير العمر. ولغرض تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة، وذلك باستخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة أن هناك فرق دال إحصائياً بين الأعمار المختلفة في التحكم الذاتي، والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

دلالة الفروق في التحكم الذاتي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1883.903	2	941.951	3.961	دال عند 0.05
داخل المجموعات	92036.664	387	237.821		
الكلية	93920.567	389			



وتتفق هذه الدراسة مع دراسة حديثة اجراها كل من (Alfredo Oliva, Lucía Antolin-Suárez, and Ana Rodriguez-Meirinhos, 2019) والتي بينت ان الأشخاص البالغين يتمتعون بدرجة اعلى في التحكم الذاتي (Oliva, et al, 2019: p 53).

ولما كانت هذه النتيجة تشير الى وجود فرق دال عليه لجأ الباحثان الى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD) للكشف عن مواقع الفروق، وكما مبين في الجدول (7).

الجدول (7)

دلالة الفرق في المقارنات المزدوجة للتحكم الذاتي تبعا للعمر

المجموعات المقارنة	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الأولى x الثانية	-2.902	1.602	غير دال
الأولى x الثالثة	-9.792	4.002	0.05
الثانية x الثالثة	-6.890	4.033	غير دال

وبينت نتائج الاختبار كما موضح في الجدول (8) ان هناك فرق دال احصائيا بين الفئة الأولى والفئة الثالثة، اما باقي الفئات فكانت النتائج غير دالة احصائيا

ب. التعرف على دلالة الفروق في التحكم الذاتي لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة تبعا لمتغير الجنس. ولغرض تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة، وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وسيلة احصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة عدم وجود فرق دال احصائياً، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

دلالة الفرق في التحكم الذاتي لدى الممارسين وغير الممارسين للرياضة تبعا للجنس

المجموعة	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة
ذكور	252	154.158	15.406	1.362	غير دال
إناث	138	151.920	15.729		

وتتفق دراسة كل من (بن عمر نسيمه، 2019) ودراسة (طارق محمد البدر، 2014) ودراسة (علي، 2012) ودراسة (Tangeny & Baumeister & Boone, 2004)، مع نتائج البحث الحالي في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في درجة التحكم الذاتي.

ت. التعرف على دلالة الفروق في التحكم الذاتي لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة تبعا لمتغير التخصص الدراسي. ولغرض تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة، وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وسيلة احصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة عدم وجود فرق دال احصائياً، والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9)

دلالة الفرق في التحكم الذاتي لدى الممارسين وغير الممارسين تبعا للتخصص الدراسي

التخصص	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة
علمي	298	153.154	15.954	0.485	غير دال
إنساني	92	154.054	14.165		

تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (القيسي ولطيف، 2016) والتي بينت عدم وجود دلالة احصائية بين التخصصات العلمية والأدبية في التحكم الذاتي، بينما تختلف نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (السنوي، 2014) والتي بينت ان هناك فرق دال احصائياً في التحكم الذاتي تبعا للتخصص ولصالح التخصص العلمي.



ث. التعرف على دلالة الفروق في التحكم الذاتي لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة تبعاً لمتغير الصف. ولغرض تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة، وذلك باستخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة أن هناك فرق دال إحصائياً، والجدول (10) يبين ذلك.

الجدول (10)

دلالة الفروق في التحكم الذاتي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الصف

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	12955.781	3	4318.594	20.589	0.001
داخل المجموعات	80964.786	386	209.753		
الكلية	93920.567	389			

وهذا ما تؤكدته نتائج الدراسة التي قام بها (Nora Honken, Patricia A Ralston & Thomas R) (Tretter, 2016)، والتي أوضحت ان هناك علاقة بين مستوى التحكم الذاتي للطلبة والنجاح الأكاديمي والمرحلة الجامعية (الصف الدراسي) وذلك لصالح الصفوف المتقدمة (Honken, et al, 2016: p 53). ولما كانت هذه النتيجة تشير الى وجود فرق دال عليه لجأ الباحثان الى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD) للكشف عن مواقع الفروق، وكما مبين في الجدول (11).

الجدول (11)

دلالة الفرق في المقارنات المزدوجة للتحكم الذاتي تبعاً للصف

المجموعات المقارنة	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الأولى x الثانية	6.652	1.930	0.001
الأولى x الثالثة	3.181	2.144	غير دال
الأولى x الرابعة	9.155-	2.115	0.001
الثانية x الثالثة	3.470-	2.090	غير دال
الثانية x الرابعة	15.808-	2.060	0.001
الثالثة x الرابعة	12.337-	2.262	0.001

فقد أظهرت نتائج الاختبار كما موضح في الجدول (11) ان هناك فروق دالة إحصائياً بين طلبة المرحلة الأولى والمرحلة الثانية، وطلبة المرحلة الأولى والرابعة، وطلبة المرحلة الثانية والرابعة، وطلبة المرحلة الثالثة والرابعة، كما بينت نتائج الدراسة كما موضح في الجدول (11) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين طلبة المرحلة الأولى والمرحلة الثالثة.

ج. التعرف على دلالة الفروق في التحكم الذاتي لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة تبعاً لمتغير موقع السكن. ولغرض تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة، وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة عدم وجود فرق دال إحصائياً، والجدول (12) يبين ذلك.

الجدول (12)

دلالة الفرق في التحكم الذاتي لدى الممارسين وغير الممارسين تبعاً لموقع السكن

موقع السكن	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة
مدينة	234	152.799	16.128	0.883	غير دال
ريف	156	154.217	14.617		



ويعزي الباحثان هذه النتيجة الى ان الاختلافات الكبيرة التي كانت موجودة بين القرية والمدينة من النواحي الاجتماعية والثقافية والسلوكية، تكاد تتلاشى، فالثورة التكنولوجية، والتعليم الذي اصبح متاحا لسكان القرية كما هو متاح لسكان المدينة، والتوسع العمراني الكبير الذي شهدته المنطقة مما جعل تقاربا جغرافيا كبيرا بين القرية والمدينة، وكذلك التشابه الكبير في العادات والتقاليد، جميع هذه الأسباب وغيرها ولدت تقاربا كبيرا في التنشئة الاجتماعية والسلوكية للفرد بمعنى ان السلوكيات المرغوبة والغير مرغوبة اجتماعيا تكاد تكون واحدة. والذي يحتم على الفرد سواء كان من سكنة المدينة او القرية ضبط النفس وتعديل السلوكيات بما يناسب المجتمع وكذلك إدارة الانفعالات بما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة.

الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة النتائج التي توصل اليها البحث ، استنتج الباحثان ما يلي :-

1. يتمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد من الذكاء الوجداني، مع تفوق الطبقة الممارسين للرياضة في هذا الصدد.
2. ان عوامل العمر والصف الدراسي يؤثران في تباين مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة من الممارسين والغير ممارسين للرياضة.
3. ان عوامل النوع الاجتماعي (ذكور، اناث)، و التخصص الدراسي (علمي، ادبي)، وكذلك موقع السكن (مدينة ، قرية) لا تؤثر في تباين مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة من الممارسين والغير ممارسين للرياضة.

التوصيات

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يقترح الباحثان ما يلي :

1. على الجامعات في إقليم كردستان العراق اعداد برامج ضمن المجال الاكاديمي لتطوير التحكم الذاتي لدى طلبة الجامعات، لما للتحكم الذاتي من أهمية ودور في تحقيق النجاح على كافة الأصعدة، وكذلك لخلق جيل واعى منضبط قادر على الإنتاج، جيل ينبذ العادات السيئة كحالات الإدمان المختلفة، والسلوكيات الغير أخلاقية التي يرفضها المجتمع.
2. على الأندية والقائمين على المنتخبات الرياضية ادخال برامج خاصة ضمن الاعداد النفسي للاعبين لتطوير التحكم الذاتي، للرياضيين على اختلاف مستوياتهم والعبهم، ولما للتحكم الذاتي من أهمية ودور كبيرين في قدرة الرياضي على تطوير الأداء والالتزام الرياضي والادائي والقدرة على الاستمرارية وتحقيق الإنجاز العالي.
3. على وزارتي التربية والتعليم العالي في حكومة إقليم كردستان اعداد برامج اكااديمية لتطوير التحكم الذاتي للقائمين على العملية التعليمية والتربوية ليكونوا قادرين على تنفيذ اهداف الوزارات المعنية من خلال تنفيذ اهداف المناهج الدراسية والخطط الموضوعية.

المقترحات :

1. اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين التحكم الذاتي و سرعة استعادة الشفاء (فالتحكم الذاتي يستند بالأساس الى فلسفة الحديث مع النفس ومحاولة السيطرة عليها) .
2. اجراء دراسات حول علاقة التحكم الذاتي بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة في الألعاب الفرقة والفردية في إقليم كردستان العراق، لما للتحكم الذاتي من دور كبير في ضبط السلوك والالتزام بالمعايير.



المصادر

- 1- إبراهيم ، عبد الستار (1993) ، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، مطبعة الموسيقى ، توزيع الدار العربية للنشر والتوزيع ، مدينة نصر ، القاهرة ، مصر.
- 2- احمد ، محمد عبد السلام (1960) ، القياس النفسي والتربوي : التعريف بالقياس ومفاهيمه وادواته ، بناء المقاييس ومميزاتها ، القياس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية للطبع والنشر ، القاهرة.
- 3- التوايهة ، مريم مفلح (2008) ، مستوى ضبط الذات وعلاقته بالسلوك الطائش لدى طلبة الصف الأول ثانوي الاكاديمي والمهني في مديرية تربية الرصيفة ، رسالة ماجستير في علم الجريمة ، قسم علم الاجتماع ، كلية الدراسات العليا ، جامعة مؤتة .
- 4- توفيق، جنان محمود، (2019)، أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة، كلية التربية الأساسية، جامعة كرميان، دراسة ميدانية مقدمة للمؤتمر العلمي الخامس / جامعة كرميان، JUG Special Issue, 2019, 5th Conference for the Language Human Sciences.
- 5- جاسم ، بشرى احمد (2017) ، قياس التحكم الذاتي عند المعلمين والمعلمات ، مجلة العلوم التربوية والنفسية – جامعة الشارقة ، المجلد الثاني ، العدد 2 ، 174-202 .
- 6- جوانه ، فائقة سعيد عمر (2012) ، السلوكيات السلبية وعلاقتها بالتحكم الذاتي لدى طالبات كلية الآداب بالدمام ، مجلة جامعة الملك سعود ، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية ، المجلد 24 ، العدد 4 ، 1223-1257.
- 7- الخفاجي ، عفاف زياد ، (2002) ، بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد . رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد .
- 8- ربيع، محمد شحاته (2004) ، تاريخ علم النفس ومداسه ، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع ، شارع كامل صدقي الفجالة ، القاهرة، مصر.
- 9- الزهيري، عاشور موسى الفت (2013) ، صراع الدور وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى مدرسات معهد الفنون الجميلة في مدينة بغداد ، مجلة المستنصرية للفنون ، المجلد (37) ، العدد (61) ، 1-38 .
- 10- السنائي، بشرى خطاب عمر، (2014) ، التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، كلية التربية للبنات ، جامعة تكريت، علم النفس التربوي ، مجلة أدب الفراهيدي ، العدد (19) ، 92-118.
- 11- شلال، سماح حمزة (2011) ، التحكم الذاتي وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى المعلمات والمعلمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
- 12- الشناوي، محمد محروس (1996) ، العملية الإرشادية والعلاجية ، إدارة غريب ، القاهرة.
- 13- طه، فرج عبد القادر وآخرون (1989) ، معجم علم النفس والتحليل النفسي ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت.
- 14- عباس، منتهى صبار (2013) ، ضبط الذات وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، مجلة الفتح ، العدد 55 ، 453-483 .
- 15- عباس، منتهى صبار (2013) ، ضبط الذات وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، مجلة الفتح، العدد 55 ، 453-483 .
- 16- عبيدات، محمد وآخرون (1999) ، منهجية البحث العلمي : القواعد والمراحل والتطبيقات ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن .
- 17- فرويد، سيجموند (2000)، الموجز في التحليل النفسي، تقديم محمد عثمان نجاتي، ترجمة سامي محمود علي وآخرون، مكتبة الأسرة.
- 18- القيسي، عبد الغفار عبد الجبار و لطيف ، شيماء محمد (2016) ، قياس التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات، المجلد 27 ، العدد 2 ، 629-643 .
- 19- مخائيل، امطانيوس نايف (2016)، بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية وتقنياتها، ط1، دار الإحصاء العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 20- ملحم، سامي محمد (2012) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط6 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .



- 21- هاشم، اسراء هاشم احمد (2006) ، فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من المراهقات ، رسالة ماجستير في التربية (غير منشورة) تخصص علم النفس - كلية التربية - جامعة الزقازيق .
- 22- Akers, Ronald L., (1991), Self-Control as a General Theory of crime, Journal of Quantitative Criminology, Vol. 7, No. 2, 201-211 .
- 23- Baumeister, Roy F., Vohs, Kathleen D. and Tice, Dianne M., (2007), The Strength model of Self-Control, Current Direction in Psychology Science, Vol. 16 Issue 6 , pages 351-355 .
- 24- Boals, Adriel, Vandellen, Michelle R. and Banks, Jonathan B., (2011), The relationship between Self-Control and health: The mediating effect of avoidant coping, Downloaded by: University of North Texas, <http://dx.doi.org/10.1080/08870446.2010.529139> .
- 25- De Boer Benjamin J., Van Hooft Edwin A. J., & Bakker Ronald B., (2011), Stop and Start Control : A Distinction Within Self-Control, European Journal of Personality . Eur. J. Pers 25: 349-362 .
- 26- Englert, Chris, (2016), The strength model of Self-Control in Sport and Exercises Psychology, Frontiers In Psychology 7: 314. Doi: 10.3389/psyg. 0034.
- 27- Evans, Anthony M., Dillon, Kyle D., Goldin, Gideon and Krueger, Joachim I., (2011), Trust and Self-Control: The moderating role of default, Judgement and Decision Making, Vol. 6, No. 7, pages 697-705 .
- 28- Honken, et al, (2016), Self-Control and Academic Performance in Engineering, American Journal of Engineering Education, Vol. 7, No. 2, 47-58.
- 29- Inzlich, Micharl, Legault, Lisa and Teper, Rimma, (2014), Exploring the mechanisms of Self-Control improvement, Current Directions in Psychology Science, Vol. 23, No. 4, pages 302-307 .
- 30- Ismail, Nik Ahmad Hisham and Tukey, Mustafa Tekke, (2015), Rediscovering Rogers's Self Theory and Personality, Journal of Education, Health and Community Psychology, Vol. 4, No. 3, Issn: 2088-3129 .
- 31- Kanfer, Frederick H. and Karoly, Paul, (1972), Self-Control: A behavioristic excursion into the Lion's Den, Behavior Therapy, Vol. 3, pages 398-416 .
- 32- Kaygusuz Canani & Ozpolat, Ahmet Ragip, (2016), An analysis of University students' levels of Self-Control according to their ego states. Eurasian Journal of Education research, Issue 64, 197-212.
- 33- Liebert. Robert M. and Spiegler. Michael D., (1970), Personality: An Introduction to theory and Research, New York: Wiley.
- 34- Mahone E. Mark, Cirino Paul T., Cutting Laurie E., Cerrone Paula M., Hagelthorn, Kathleen M., Hiemenz, Jennifer R., Singer Harvey S.& Denckla Martha B., (2002), Validity of behavior rating inventory of executive function in children with ADHD and/or Tourette syndrome, Archives of Clinical Neuropsychology 17, 643-662.
- 35- Mezo Peter G., (2005), A Dissertation submitted to the graduate division of the University of Hawaii, PhD thesis in Psychology.



- 36- Newlly, D. J., (1992), Fundamentals of assessment, 2nd edition, MacMillan Company, India.
- 37- Novikov, D.A., (2016), Cybernetics: From past to future, Russian Academy of Science Trapeznikov Institute of Control Science (ICS RAS).
- 38- Oliva, Alfredo, et al, (2019), Uncovering the Link between Self-Control, age and Psychological Maladjustment among Spanish adolescents and young adults, Psychological Intervention, Vol. 28, No. 1, 49-55.
- 39- Schmeichel Brandon J., Harmon-Jones Cindy & Harmon-Jones Eddie, (2010), Exercising Self-Control increases approach motivation, American Psychological Association, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 99 No. 01 162-173.
- 40- Tangney, J. P., Baumeister, Roy F., & Boone, Angie Luzio, (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72, 271–324.
- 41- Tian Allen Ding, Schroeder Juliana, Häubl Gerald, Risen Jane L, Norton Michael I. & Francesca Gino, (2018) Enacting Rituals to Improve Self-Control, American Psychological Association, Vol. 114, No. 6, 851–876.
- 42- Weisz John R. Rothbaum Fred, & Snyder Samuel S., (1982), Changing the World and Changing the Self: A Two Process Model of Perceived Control, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 42, No. 01, 5-37.
- 43- Wijaya Hariz Enggar & Tori Arif Rahman, (2018), Exploring the role of Self-Control on student procrastination, International Journal of Research in Counseling and Education, Vol 01 No. 02, 6-12.