

مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات وعلاقته بالضغوط الاسرية

الدكتورة زاهرة سليمان العساسة

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات وعلاقته بالضغوط الاسرية في جامعة مؤتة، تكونت عينة الدراسة (120) طالبة من كلية الدراسات العليا في جامعة مؤتة، وطور مقياسان هما: مقياس الضبط الذاتي، والضغوط الاسرية، وتم التحقق من خصائصهما السيكومترية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضبط الذاتي والضغوط الاسرية، وإلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضبط الذاتي والضغوط الاسرية، وبناء على نتائج الدراسة، تم الخروج ببعض التوصيات منها: العمل على الاهتمام بتنمية اشكال الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات، من خلال برامج إرشادية.

الكلمات الدالة: الضبط الذاتي، الضغوط الاسرية، طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات.

The level of self-control of married female graduate workers students and its relationship to family stressors

Dr. Zahira Suleiman Alasasfa

Abstract

This study aimed at identifying the level of self-control of female graduate students employed married workers and its relationship to family stressors at the University of Mu'tah. The study sample consisted of (120) female students from the College of Graduate Studies at the University of Mu'tah, and two measures were developed: the scale of self-control and family stress, and it was verified. Their psychological characteristics, and the results of the study concluded that there is a medium level of self-control and family stressors, and that there is a negative correlation between self-control and family stressors, and based on the results of the study, some recommendations were made, including: Working on developing forms of self-control among working graduate students Married women, through mentoring programs.

Key words: self-control, family pressures, female graduate students, married workers.

المقدمة والخلفية النظرية:

يعد الإنسان هو محور اهتمام الباحثين، وذلك بهدف التعرف بشكل أفضل عليه ودراسته بالشكل الذي يؤدي إلى محاولة الوصول به إلى أقصى درجات الراحة النفسية والتخفيف من الضغوط التي تواجهه وتؤثر على حياته، وعلى أدائه في مختلف المجالات، وخاصة المجالات النفسية والضغوط الاسرية التي تعترض حياته، ونظراً لاختلاف الناس في القدرات والمهارات، تكون قدراتهم مختلفة في مستوى الأداء، وكذلك قدراتهم على مواجهة المشكلات، وعلى ضبط ذاتهم. حيث أن حاجة الفرد لاكتساب مهارة الضبط الذاتي، تعني الوصول به إلى درجة من الوعي بذاته وإمكاناته، ويساهم مساهمة فاعلة في وقايته وحمايته من الوقوع بالمشكلات.

وقد تطور الأدب المتعلق بالضبط الذاتي (control-self)، نتيجة للاهتمامات التي أظهرها السلوكيون في تطوير الضبط الذاتي لدى المسترشدين. ويعرف الضبط الذاتي بأنه قيام الفرد بالتأثير في سلوكه ونتائجه وتعديله من خلال ضبط نفسه. ومن خلال الضبط الذاتي يتعرف الفرد على العوامل التي توجه وتقود وتنظم سلوكه والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة (Goldfried, 2007).

ويعرف بيرترامس ويكهائيس (Bertrams & Uickhauser) الضبط الذاتي؛ بأنه العملية التي يتم فيها التغلب أو تعديل الاستجابات الداخلية للشخص بما يحتوي على دوافع وأفكار وانفعالات أو نزعات سلوكية، ويستخدم الضبط الذاتي للسلوك، بهدف قمع الاستجابات العدوانية اللفظية وغير اللفظية (الرفاعي، 2011).

إن الضبط الذاتي عملية يقوم بها الفرد نفسه، وبشكل مباشر لتغيير سلوكه، من خلال استخدام إستراتيجية علاجية، أو استخدام مجموعة من الاستراتيجيات المشتركة، وحتى يحدث الضبط الذاتي، يجب على الفرد أن يأخذ جزءاً من الأدوار المرتبطة بمساعدة نفسه في تحمل مسؤولية سلوكه، بالإضافة إلى التحكم بالمتغيرات الداخلية والخارجية والتي تؤدي إلى التغيير المرغوب. وعلى المحيطين به تدريبه على كيفية التحكم بسلوكه، وضبطه من تلقاء نفسه (Shelton, 2008).

وهنا يمكن القول بأنّ الضغوط الأسريّة بوصفها مثيرات تعامل معاملة المثيرات التي يختلف تأثيرها من شخص لآخر، فالموقف الضّاغط هنا مستقل ويصنف في ثلاث فئات: التّغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسيّة، وهذه في العادة تؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص مثل الحروب، والكوارث الطبيعية، وأحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد من الأشخاص المحيطين به، مثل الزواج، الطّلاق، ومشاكل الحياة اليوميّة مثل الظروف الماديّة (حسن، 2006).

حيث تنوعت التعريفات التي وردت حول مفهوم الضغوط الأسريّة، حيث عرّفها كل من ((Randall & Bodenmann, 2013)) بأنّها ضغط يرتبط بعضو أو أكثر من أعضاء الأسرة في وقت محدد، والذي يؤثر على المشاعر بين أفراد الأسرة، وسعادتهم، والعلاقات فيما بينهم، وعرّفها أيضاً كومار (Kumar, 2013) بأنّها أي تغييرات تحدث للأسرة كالطّلاق، أو وفاة الزوج أو الزوجة، أو فقدان العمل، وغيرها ممّا يؤثر على العلاقات الشخصيّة أو بين أفراد الأسرة، والأنشطة الترفيهيّة.

ومن خلال التعريفين السابقين للضغوط الأسريّة يتبين لنا بأنّها حالة تترك أثاراً انفعاليّة وجسديّة، تؤثر في علميّات التفكير والصّحة العقليّة، فتؤدي إلى ظهور القلق، وزيادة في سرعة الانفعال، ويترك الضّغط النّفسي أثاراً سلبية تؤثر على الجوانب الصحيّة والنفسية (Sinha, 2008).

ولهذا فإنّ للضّغوط آثار سلبية ومدمرة أحياناً ومهددة لحياة الأفراد، وترتبط الضّغوط النّفسيّة بالخبرات الحياتيّة المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دوراً كبيراً في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضّغوط (الغريز وأبو أسعد، 2009).

أمّا الضّغوط الأسريّة التي تتعرض لها الأسرة والتي تخفض مستوى الرّضا عن الحياة، تتمثل في الضّغوط الناتجة عن مصادر منزليّة، أي الضّغوط التي مصدرها الشريك أو شريكة الحياة، أو الضّغوط التي مصدرها أمور عائليّة، والتي تتمثل في الواجبات المنزليّة التي تفوق طاقة أحد الشريكين، أو الضّغوط التي مصدرها الأطفال وتعليمهم

وتربيتهم وعلاقاتهم، أو وجود أحد الامراض المزمنة لدى أحد أفراد الأسرة، وضغوط مصدرها خارجي ينعكس على حياة الأسرة (شحاتة، 2011).

وترى الباحثة أن من الضروري يكون لدى هذه الفئة الضبط الذاتي حتي يساعدن في التخفيف من الضغوط الاسرية التي تواجههم، وهن طالبات دراسات عليا ولديهن الضغوط الدراسية، والضغوط الاسرية، وضغوط العمل، لذلك يجب التعرف على مستوى الضبط الذاتي، والضغوط الاسرية، لدى هذه الفئة حتى نستطيع تقديم المساعدة، والتعرف على هذه المشكلات.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعد الطالب ركناً أساسيا في العملية التعليمية باعتباره اللبنة الأساسية التي تحتاج إلى الدعم والوقوف إلى جانبه للتخفيف من معاناته، حيث يتوقف نجاحه على أدائه لدوره الفعال، ومن هذا المنطلق فإن كثيرا من دول العالم ثولي عملية التعليم أهمية فائقة؛ إدراكاً منها بأن زيادة الاهتمام بالمتعلم وارتقاء أدائه ينعكس على فاعلية العملية التعليمية، وهنا تأتي ضرورة تخيف الصعوبات لدى المتعلم ، وتحسين أدائه، وتزويده بمختلف المهارات والمعارف، في ظل التطور المعرفي المعاصر حتى يصل إلى مرحلة من الرضا وتحمل الضغوط التي يواجهها.

ولذلك فإن الضبط الذاتي يتم من قبل الفرد نفسه، ولا يحتاج إلى تكلفة مادية، فإذا اكتسب الفرد مهارة الضبط الذاتي؛ فإنه يستطيع التحكم في انفعالاته، ومشاعره وأفكاره الخاصة، ومن ثم تطبيق هذه المهارة في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه، ويساعد الضبط الذاتي على زيادة وعي الفرد للأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه، وزيادة فاعليته في تقييم المواقف، والوقوف على الأسباب الحقيقية للأحداث، وهي ذات أهمية كونها بديلا عن المعالجة العقاقيرية والكيميائية (أبو سليمة، 2010).

وهناك بعض الدراسات أكدت على وجود دور مهم للضبط الذاتي في سلوك الفرد، ومنها دراسة كونل وهوفر وكيليان (Kuhnle, Hofer, & Kilian, 2012)، بينما ركزت دراسات أخرى في الضغوط الاسرية، على حياة الفرد، ومنها دراسة هيس (Hess,

(2008)، ودراسة الحسيني وطه وفرحات وشاهين (2013)، بينما حاولت بعض الدراسات، ربط الضبط الذاتي مع التحصيل الدراسي، مثل دراسة (الخضري، 2017).

حيث أن الباحثة لديها علاقة جيدة مع طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات، كونها درست معهن وتعرف عدد كبير منهن من خلال الدراسة، وقامت بالاتصال هاتفياً بأكثر من (30) طالبة، وسؤالهن حول المشكلات التي يتعرضون لها، وبأسلوب يقرب مفهوم الضبط الذاتي، والضغط الاسرية، حيث أجاب معظم الطالبات: إلى أن الضبط الذاتي يساعد في التخفيف من الضغوط الاسرية لديهم، بينما قالت أخريات: إنه لا يساهم في الضغوط الاسرية. ولدى اطلاع الباحثة على بعض مشكلات الطالبات العاملات المتزوجات، وجدت بأنهن بحاجة إلى دراسة.

وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات وعلاقته بالضغط الاسرية في جامعة مؤتة؟ وبناء عليه تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة؟
 - 2- ما مستوى الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة؟
 - 3- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضبط الذاتي والضغط الاسرية؟
- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى مدى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضبط الذاتي والضغط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة من خلال:

1- الكشف عن مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة.

2- التعرف على مستوى الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة.

3- استقصاء طبيعة العلاقة بين الضبط الذاتي والضغوط الاسرية.
أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة على طبيعة العلاقة بين الضبط الذاتي والضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة على النحو التالي:

الأهمية النظرية وتبرز أهميتها في إلقاء الضوء على مدى العلاقة الارتباطية بين الضبط الذاتي والضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات، وهي شريحة هامة، ويشكلون ما نسبته كبيرة من المجتمع، وإثراء الأدب النظري، والربط بين الأدب المنقول والموجود عند كثير من العلماء، وأيضاً من خلال تلبية الحاجة شرائح عدة في المجتمع، بدءاً بالطالبات أنفسهن، ومروراً بأهلهم، وذويهم، وكل من يتعامل معهم.

الأهمية التطبيقية والتي تبرز في استفادة الطالبات، والمرشدين، والأسر، في معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، لكي تساهم في تعديل وتحسين ظروف هذه الفئة، وتساعد الطالبات في استكشاف طبيعة ومستوى الضبط الذاتي، والضغوط الاسرية لديهم، وتوفير مقاييس يمكن أن تساهم في تشخيص بعض المشكلات الخاصة لدى هذه الفئة.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: وتحدد الدراسة بالمقاييس التي قامت الباحثة بتطويرها لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية.

الحدود الزمانية: (2020).

الحدود المكانية: جامعة مؤتة / محافظة الكرك .

الحدود البشرية: طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

الضبط الذاتي (Self-Control): ويعرف ديجنات وفيستر وايدير وكاسيل وكوندي (Dignath, Pfister, Eder, Kiesel & Kunde, 2014, 809) إن الضبط الذاتي: "هو حل الصراعات قبل البدء الفعلي في العمل، أو القدرة على تجاوز الانفعالات التلقائية من خلال استبدال السلوك الاندفاعي بخطة سلوكية لإدارة الاستجابات الاندفاعية". ويعرف الضبط الذاتي إجرائياً: وهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات المقياس المعد لأغراض الدراسة الحالية.

الضغوط الأسرية (Family pressure): عبارة عن شدة أو صعوبة جسيمة أو انفعالية بسبب ضغوطات بيئية أو موقفية مثل أن يتوتر الطالب عندما يتأخر عن محاضراته بسبب أزمة سير (الغريز وأبو أسعد، 2009). وتُعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في المقياس المطور للضغوط الأسرية.

طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات: هن الطالبات اللاتي يدرسن في جامعة مؤتة كلية الدراسات العليا للعام الدراسي 2021/2020م

الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت الضبط الذاتي

وقام هنلي (Henley, 2010) بدراسة هدفت إلى تدريب الطلبة على الاتزان الانفعالي من خلال أسلوب ضبط الذات واكتساب مهاراته، وطبقت الدراسة في الولايات الأمريكية. تكونت عينة الدراسة من (37) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياسي الاتزان الانفعالي والضبط الذاتي، وأظهرت النتائج أن دافعية الطلبة نحو اكتساب مهارات ضبط الذات كانت قوية، كما بينت النتائج أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين، كما أن المشكلات المتصلة

بالسلوك أخذت بالتراجع، وأشارت إلى أن الطلبة شعروا بثقة النفس بعد امتلاكهم هذه المهارات.

كما أجرى زو وواي وكرياتس (Zhu, Au & Cryates, 2012) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى ضبط الذات، ونتائج تعلم الطلاب في الجامعات المختلطة في استراليا، وذلك باعتبار ضبط الذات أحد العوامل الهامة المؤثرة في نجاح حياة الأفراد بشكل عام، والطلبة بشكل خاص. تكونت عينة الدراسة من (94) طالباً من طلاب الجامعات، واستخدم الباحث مقياس ضبط الذات، وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بنتائج تعلم الطلاب من خلال ضبط الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات والتحصيل العلمي للطلاب، وبينت وجود مستوى متوسط لدى أفراد عينة الدراسة في ضبط الذات.

وقام الربيع وعطية (2016) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت عينة الدراسة من (749) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس ضبط الذات، وقد أظهرت النتائج 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.

وأجرى الخضير (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الضبط الذاتي والذكاء وعلاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة القصيم. وتكونت عينة الدراسة من (296) طالباً من طلاب جامعة القصيم، واستخدم الباحث مقياس الضبط الذاتي واختبار المصفوفات المتتابعة المتقدم، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الضبط الذاتي لدى طلاب جامعة كان متوسطاً، وتوصلت النتائج أيضاً إلى وجود أثر للضبط الذاتي على التحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية للتفاعل بين الذكاء والضبط الذاتي على التحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة القصيم.

وقامت البواليز (2020) بدراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية، تكونت العينة من (248) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس الإفراط في استخدام الإنترنت، ومقياس ضبط الذات. أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات، كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية.

الدراسات التي تناولت الضغوط الأسرية :

أجرى هيس (Hess, 2008) دراسة هدفت إلى التعرف على الرضا الزوجي والضغوط الأسرية في ولاية يوتا / الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من (27) من الأزواج، واستخدم الباحث مقياس الرضا الزوجي ومقياس الضغوط الأسرية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين الرضا الزوجي والضغوط الأسرية، أي أن انخفاض الرضا الزوجي مؤشر قوي ودال على وجود ضغط وتوتر داخل النظم الأسرية.

وأجرى كل من الحسيني وطه وفرحات وشاهين (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تحمل المسؤولية لدى ربة الأسرة وإدارة الضغوط الأسرية لديها، وتكونت عينة الدراسة من (400) ربة أسرة عاملة وغير عاملة في منطقة المنصورة/ جمهورية مصر العربية، وأختيرت بالطريقة القصدية، واستخدم الباحث مقياس تحمل المسؤولية ومقياس الضغوط الأسرية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تحمل المسؤولية والضغوط الأسرية، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة ربّات الأسر التي تعمل وعينة ربّات الأسر التي لا تعمل تبعاً لإدارة الضغوط الأسرية.

وأجرى ريو (Ryu, 2013) دراسةً هدفت إلى التعرف على مستوى ضغوط العمل والضغوط الأسرية على الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى الموظفين في كوريا الجنوبية، تكونت عينة الدراسة من (617) موظفاً وموظفة في القطاع العام و(467) أسرة، واستخدم الباحث كل من مقياس ضغوط العمل ومقياس الضغوط الأسرية ومقياس السعادة ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الأسرية والشعور بالسعادة، ووجود فروق بين الذكور والإناث فيما يتصل بالعلاقة بين الضغوط والسعادة، بينما أظهرت الإناث إلى وجود علاقة سلبية بين الضغوط الأسرية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين ضغوط العمل والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط الأسرية والرضا عن العمل.

وقام كل من رضوان واحمد (2016) دراسةً هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط الأسرية وكل من الشعور بالسعادة والصلابة النفسية وتقدير الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه / فرط الحركة، تكونت عينة الدراسة من (60) من أمهات الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه / فرط الحركة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط الأسرية، والشعور بالسعادة، والصلابة النفسية، وتقدير الذات، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين الضغوط الأسرية والسعادة، ووجود علاقة ايجابية بين الضغوط الأسرية والصلابة النفسية، وأيضاً وجود علاقة ايجابية مع تقدير الذات.

وأجرت مصطفى (2016) دراسةً هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (60) من الأزواج والزوجات)، تم تطوير مقياس الضغوط الأسرية ومقياس الطلاق العاطفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، أي كلما زادت الضغوط الأسرية زادت ظاهرة الطلاق العاطفي بالأسرة، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات لصالح الزوجات في الشعور بالضغوط الأسرية والطلاق العاطفي.

وأجرت خاطر (2017) دراسةً هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط الأسرية لدى أسر المعاقين عقلياً، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (100) أسرة من منطقة الخرطوم، وقامت الباحثة بتطوير مقياس الصحة النفسية ومقياس الضغوط الأسرية، وأظهرت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية، ووجود مستوى مرتفع من الضغوط الأسرية، علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والضغوط الأسرية لدى أسر المعاقين.

التعقيب على الدراسات:

وباستعراض الدراسات السابقة يلاحظ أهمية الضبط الذاتي في تخفيف الضغوطات والمشكلات التي يتعرض لها الفرد، وأما دراسات الضغوط الاسرية وارتباطها بمتغيرات أخرى كيف أثرت في حياة الفرد، وهذه المتغيرات من الموضوعات الهامة في الحياة، حيث حظيت بالعديد من الدراسات على المستوى العالمي وخاصة في المجتمعات الغربية والعربية. وكيف ربطت هذه المتغيرات بمتغيرات أخرى، ساعدت في الحصول على نتائج تدل على أهمية وجود هذه المتغيرات، كدراسة هنلي (Henley, 2010)، ودراسة زو وواي وكرياتس (Zhu, Au & Cryates, 2012)، ودراسة ريو (Ryu, 2013).

وقد اتفقت الدراسة الحالية بأن الضبط الذاتي جاء بدرجة متوسطة كدراسة الخضير (2017)، ودراسة الربيع وعطية (2016)، وفي الضغوط الاسرية لم تتفق مع أي دراسة، أما التي تتحدث عن الضغوط الاسرية، بينما جاءت دراسة خاطر (2017) تؤكد على وجود مستوى مرتفع من الضغوط الأسرية، ولهذا تأتي الدراسة الحالية والتي يتوقع منها أن تساعد الباحثين لدراسات لاحقة، تسد الفراغ، وتعالج النقص في الدراسات السابقة.

حيث استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة إلى أهمية الضبط الذاتي لدى الفرد، وما تتميز به هذه الدراسة هو الربط بين المتغيرين لدى هذه الفئة، وتأثير الضغوط الاسرية على هذه الفئة من طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات.

منهجية الدراسة :

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبتها لأهداف الدراسة

أفراد الدراسة :

تكون أفراد الدراسة من طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة والبالغ عددهن (120) طالبة وقد تم اختيارهم بطريقة العينة المتيسرة (المتاحة)، وتم تطبيق المقاييس عليهم إلكترونياً باستخدام الهواتف النقالة.

أدوات الدراسة :

وجاء مقياسي الدراسة على النحو التالي :

أولاً: مقياس الضبط الذاتي:

تم تطوير مقياس الضبط الذاتي من خلال العودة إلى الأدب النظري والدراسات السابقة (عبود 2018)، (عبدالستار وعلي، 2014) و (التخينة، 2020) وقد تكون المقياس بصورة أولية من (30) فقرة وثلاثة أبعاد: وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تم التحقق من الخصائص السيكمترية التالية للمقياس.

أولاً: صدق أداة الدراسة

1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

للتأكد من صدق المقياس وملائمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تمّ عرض المقياس على (14) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في الجامعات الأردنية (الجامعة الاردنية، جامعة مؤتة، جامعة الحسين) في تخصصات الإرشاد النفسي، وعلم النفس، وتمّ اعتماد محكّ اتفاق (10) محكمين للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طُلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، ووضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة في المقياس والبعد، وإبداء تعديلات يرونها مناسبة. وبناءً على

اقتراحاتهم، تمّ تعديل (8) فقرات لغويا، وحذف (6) فقرات، لتبقى فقرات المقياس (24) فقرة، وقد أصبحت بصورة نهائية:

البعد الأول: التحكم الذاتي وتمثله الفقرات من (1-10)، يشير هذا البعد إلى قياس قدرة الفرد على التحكم بسلوكه، وضبط انفعالاته وأفعاله والسيطرة على مشاعره الموجهة نحو الآخرين.

البعد الثاني: مراقبة الذات وتمثله الفقرات من (11-20)، وهنا ينتبه الفرد بشكل متعمد لسلوكياته، ويجمع معلومات حول الأسباب التي توجه سلوكه وخاصة السلوك الذي يرغب بتعديله.

البعد الثالث: تعزيز الذات وتمثله الفقرات من (21-30)، والملحق (i) يبين المقياس بصورة أولية. ويشير هذا البعد إلى قياس مجموعة المعلومات التي يدركها الفرد عن سير أدائه مقارنة مع الأداء الأمثل، والتي تعمل على تعزيز وتثبيت السلوك، وتعديل السلوك غير الجيد.

وتتم الاجابة حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً).

2- صدق البناء الداخلي:

تم التأكد من صدق البناء من خلال توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها (30) طالبة من طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات، من أفراد الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية، وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية، وقد تراوحت الارتباطات بين الفقرة والدرجة الكلية بين (0.31-0.68)، وجميع الفقرات كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، كما كانت معاملات الارتباط دالة للأبعاد الثلاثة: التحكم الذاتي، ومراقبة الذات، وتعزيز الذات، مع الدرجة الكلية على التوالي (0.54، 0.61، 0.58)، وجميع الأبعاد دالة إحصائياً.

ثانياً: ثبات أداة الدراسة :

للتأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهي :

1- ثبات الإعادة (Test Retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (30) طالبة من طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات من افراد الدراسة وخارج العينة، والطلب منهم الإجابة على فقرات أداة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات أفراد العينة في التطبيقين، وعلى الأبعاد الثلاثة للمقياس، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة للدرجة الكلية (0.89)، وللأبعاد التحكم الذاتي، ومراقبة الذات، وتعزيز الذات على التوالي (0.81، 0.85، 0.90)

2- طريقة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)

تم حساب ثبات الاتساق الداخلي عن طريق معادلة كرونباخ (Cronbach alpha)، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للدرجة الكلية (0.91)، وللأبعاد الثلاث التحكم الذاتي، ومراقبة الذات، وتعزيز الذات على التوالي (0.81، 0.86، 0.84).

تطبيق وتصحيح المقياس وتفسيره:

المستجيب على فقرات المقياس هن طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات تكوّن المقياس من (24) فقرة بالصيغة النهائية وثلاث أبعاد، باختيار خيار واحد في كل سؤال من الخيارات الخمس وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً). وجميع فقرات المقياس هي باتجاه ايجابي، وتأخذ دائماً (5)، وغالباً (4)، وأحياناً (3)، ونادراً (2)، ومطلقاً (1)، وتتراوح الدرجة الكلية (24-120)، ويتم التعامل بالمقياس من حيث المدى للمتوسطات، حيث إن الدرجة بين (1-2.33) تدل على مستوى منخفض، والدرجة بين (2.34-3.66) تدل على مستوى متوسط، والدرجة بين (3.67-5) تدل على مستوى مرتفع .

ثانياً: مقياس الضغوط الاسرية

تم تطوير مقياس الضغوط الاسرية من خلال العودة إلى الأدب النظري والدراسات السابقة (رضوان واحمد، 2016)، (مصطفى، 2016) و (نصر، 2013) وقد تكون المقياس بصورة أولية من (32) فقرة وثلاثة أبعاد:

وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تم التحقق من الخصائص السيكومترية التالية للمقياس.

أولاً: صدق أداة الدراسة

1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

للتأكد من صدق المقياس وملائمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تمّ عرض المقياس على (14) محكّماً من أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في الجامعات الأردنية (الجامعة الاردنية، جامعة مؤتة، جامعة الحسين) في تخصصات الإرشاد النفسي، وعلم النفس، وتمّ اعتماد محكّ اتفاق (10) محكمين للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طُلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، ووضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة في المقياس والبعد، وإبداء تعديلات يرونها مناسبة. وبناءً على اقتراحاتهم، تمّ تعديل (6) فقرات لغوياً، وحذف (4) فقرات، لتبقى فقرات المقياس (32) فقرة، وقد أصبحت بصورة نهائية:

البعد الأول: المتطلبات الدراسية وتمثله الفقرات من (1-8) ويشير هذا البعد إلى قياس قدرة الفرد على القيام بجميع ما يطلب منه من الامور الدراسية مثل، تنفيذ الواجبات الدراسية، والاستعداد للامتحانات وغير ذلك.

البعد الثاني: التواصل الاسري وتمثله الفقرات من (9-16) وهي تعني قدرة الفرد على الانتباه، وتلقي الرسائل اللفظية وغير اللفظية من المحيطين به في الاسرة، والقدرة على تنفيذها.

البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية وتمثله الفقرات من (17-24) وهي مشاركة الآخرين والتعامل معهم وتقديم المساعدة لهم عند الحاجة، وخاصة في الظروف الصعبة التي تؤثر في طبيعة معيشتهم.

البعد الرابع: الالتزام بالعمل وتمثله الفقرات من (25-32) ويشير إلى قدرة الفرد على تحقيق الانسجام بين ضغوط العمل، وضغوط الدراسة مع الضغوط الاسرية التي يتعرض لها الفرد في الحياة اليومية. وتتم الاجابة حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً).

2- صدق البناء الداخلي:

تم التأكد من صدق البناء من خلال توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها (30) طالبة من طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات، من أفراد الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية، وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية، وقد تراوحت الارتباطات بين الفقرة والدرجة الكلية بين (0.38-0.72)، وجميع الفقرات كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، كما كانت معاملات الارتباط دالة للأبعاد الأربعة: المتطلبات الدراسية، والتواصل الاسري، والعلاقات الاجتماعية، الالتزام بالعمل مع الدرجة الكلية على التوالي (0.61، 0.62، 0.63، 0.64)، وجميع الأبعاد دالة إحصائياً.

ثانياً: ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهي:

1- ثبات الإعادة (Test Retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (30) طالبة من طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات من افراد الدراسة وخارج العينة، والطلب منهم الإجابة على فقرات أداة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات أفراد العينة في التطبيقين، وعلى الأبعاد الأربعة للمقياس،

وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة للدرجة الكلية (0.87)، وللأبعاد المتطلبات الدراسية، والتواصل الاسري، والعلاقات الاجتماعية، الالتزام بالعمل على التوالي (0.84، 0.79، 0.81، 0.88)

2- طريقة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)

تم حساب ثبات الاتساق الداخلي عن طريق معادلة كرونباخ (Cronbach alpha)، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للدرجة الكلية (0.82)، وللأبعاد الأربعة المتطلبات الدراسية، والتواصل الاسري، والعلاقات الاجتماعية، الالتزام بالعمل على التوالي (0.84، 0.79، 0.84، 0.86). تطبيق تصحيح وتفسير المقياس:

المستجيب على فقرات المقياس هن طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات تكوّن المقياس من (32) فقرة بالصيغة النهائية وأربعة أبعاد، باختيار خيار واحد في كل سؤال من الخيارات الخمس وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً). وجميع فقرات المقياس هي باتجاه ايجابي، وتأخذ دائماً (5)، وغالباً (4)، وأحياناً (3)، ونادراً (2)، ومطلقاً (1)، وتتراوح الدرجة الكلية (32-160)، ويتم التعامل بالمقياس من حيث المدى للمتوسطات، حيث إن الدرجة بين (1-2.33) تدل على مستوى منخفض، والدرجة بين (2.34-3.66) تدل على مستوى متوسط، والدرجة بين (3.67-5) تدل على مستوى مرتفع.

إجراءات الدراسة:

تم اتباع الإجراءات الآتية في تنفيذ الدراسة الحالية:

1. الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع وإعداد أداتي الدراسة، والتأكد من دلالات صدقهما وثباتهما.
2. تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.

3. تطبيق أداتي الدراسة على عينة من الأزواج المتوقفين عن العمل في محافظة الكرك

4. توضيح الهدف من الدراسة، وأنه سيتم التعامل مع الإجابات بسرية تامة، وأن هذه المعلومات سوف يتم استخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

5. تم توزيع مقاييس الدراسة على أفراد الدراسة الكترونياً وبشكل فردي.

5. جمع البيانات وتحليلها وصولاً للنتائج ومناقشتها وطرح التوصيات الملائمة.

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات:

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينصّ على: ما مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة ؟

الإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضبط الذاتي والجدول (1) يبين النتائج:

الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضبط الذاتي مرتبة

تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التقدير
12	ألوم نفسي عندما يتضايق مني الآخرون	3.61	1.55	1	متوسط
7	أكون سعيداً عند انجاز أموري الدراسية	3.55	1.51	2	متوسط
6	أكافئ نفسي عندما أتفوق في دروسي	3.51	1.51	3	متوسط
11	أتحكم بانفعالاتي وقت الغضب	3.43	1.56	4	متوسط
10	أكون مسروراً لحصولي على الثناء من الآخرين	3.38	1.56	5	متوسط
13	أقبل عتاب الدكتور لي	3.34	1.55	6	متوسط
9	أنتبه إلى سلوكياتي قبل القيام بها	3.29	1.55	7	متوسط
5	أتجنب القيام بأعمال تزج الآخرين	3.27	1.51	8	متوسط
4	أأخذ القرارات الخاصة بي بتروي	3.21	1.49	9	متوسط

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التقدير
8	أحافظ على هدوني عندما يواجهني شيء يزعجني	3.21	1.56	10	متوسط
14	أحرص على عدم الوقوع بنفس الخطأ الذي ارتكبته سابقاً	3.21	1.56	11	متوسط
3	أنتظر دوري في المشاركة في النشاطات الجامعية	3.12	1.47	12	متوسط
15	أجامل الآخرين بطريقة مناسبة عند التعامل معهم	2.87	1.51	13	متوسط
2	أتحكم بمشاعري عندما يستفزني الآخرون	2.81	1.35	14	متوسط
16	أراقب أفكاري قبل أن تتحول إلى سلوكيات أو كلام	2.71	1.43	15	متوسط
17	أكون مسروراً عندما أنجح في الامتحان	2.55	1.25	16	متوسط
19	أبدو سعيداً عندما أساعد الآخرين	2.42	0.95	17	متوسط
18	أحرص على أن يكون مظهري جيداً	2.36	1.06	18	متوسط
20	أجد نفسي متنبها عند التعامل مع الآخرين	2.31	0.82	19	منخفض
23	أصرف بهدوء في المواقف الصعبة التي تواجهني	2.31	0.81	20	منخفض
24	أحرص على تناول الطعام بالقدر المناسب	2.30	0.81	21	منخفض
1	أعبر عن مشاعري بطريقة مناسبة	2.28	1.20	22	منخفض
21	أراقب كلامي عند التحدث مع الآخرين	2.26	0.76	23	منخفض
22	أراقب حركات جسمي أثناء الحديث	2.24	0.70	24	منخفض
	التحكم الذاتي	2.34	0.73	1	متوسط
	مراقبة الذات	3.22	1.08	3	متوسط
	تعزيز الذات	3.11	1.11	2	متوسط
	الدرجة الكلية	3.12	0.62	متوسط	

يتبين من الجدول (1) أن الضبط الذاتي لدى الطالبات كان بدرجة متوسطة، وقد جاء بمتوسط حسابي (3.12) وانحراف معياري (0.62)، كما جاء بدرجات متوسطة في الأبعاد الثلاثة وجاء أقل بعد التحكم الذاتي ثم تعزيز الذات وجاء أعلى بعد بمراقبة الذات.

وقد جاءت فقرات الضبط الذاتي بين المنخفض والمتوسط، ومن الفقرات التي جاءت منخفضة لدى الطالبات (أراقب حركات جسمي أثناء الحديث، أراقب كلامي عند التحدث مع الآخرين، أعبر عن مشاعري بطريقة مناسبة)، ومن الفقرات التي حصلت على مستوى متوسط لدى الطالبات في الضبط الذاتي (ألوم نفسي عندما يتضايق مني الآخرون، أكون سعيداً عند انجاز أموري الدراسية، أكافئ نفسي عندما أتفوق في دروسي).

وتعزو الباحثة اختلاف المستوى الذي حققته الطالبات في الضبط الذاتي بين المنخفض إلى المتوسط، إلى كونهم في لديهم التزامات اسرية، ودراسية، والتزامات في العمل، وتحتاج إلى الاهتمام بهن للتخفيف عليهن من الضغوط، وتكون لدى الطالبات مستوى من الانفعالات الشديدة التي تؤثر عليهن، وتجعلهن لا يستطعن التحكم بأنفسهن بشكل مناسب.

ويلاحظ إن التحكم الذاتي جاء أقل الأبعاد ويعود ذلك لكون الطالبات ربما لا يعرفن كيفية التحكم بالذات ويحتجن إلى التدريب على ذلك.

إن الطالبات في هذه المرحلة وهذا العمر يواجهن الكثير من الضغوطات في العمل والدراسة والمنزل، وهذا يولد لديهن الغضب، والتعب، والمجهود العالي. وأن عملية الضبط الذاتي التي يمارسها الفرد على مشاعره، واندفاعاته، وتصرفاته، والقدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق، والتجهم، وسرعة الإثارة والتحكم في الانفعالات، تؤدي به إلى الارتياح والهدوء وتحمل الضغوط.

كما أن الإنسان عندما يضبط نفسه، فإنه يستخدم نفس الطرق التي يستخدمها لضبط سلوك الآخرين، وذلك من خلال ضبط المتغيرات المسؤولة عن السلوك. وإن عدم قدرته على ضبط نفسه، ينعكس بشكل مباشر على حياته.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينصّ على: ما مستوى الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة ؟
للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط الاسرية والجدول (2) يبين النتائج:

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط الاسرية مرتبة

تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التقدير
6	أستطيع إقناع افراد اسرتي بالابتعاد عني اثناء الدراسة	3.38	1.25	1	متوسط
17	لدي القدرة على مواجهة الضغوط الدراسية	3.33	1.20	2	متوسط
22	اطلب المساعدة من الاخرين في حل واجباتي	3.32	1.26	3	متوسط
2	اكون غير قلقة اثناء تقديم الامتحان	3.32	1.20	4	متوسط
23	استطيع العمل بروح الفريق الواحد	3.31	1.20	5	متوسط
8	أنتفاع مع زملائي بالعمل	3.31	1.22	6	متوسط
24	اقوم بواجباتي المهنية دون تقصير	3.30	1.22	7	متوسط
20	أطلب المساعدة من زملائي في العمل عند الحاجة	3.28	1.19	8	متوسط
12	لدي القدرة على الاندماج مع الآخرين بسهولة	3.28	1.16	9	متوسط
31	أطلب المساعدة من الآخرين عند حاجتي لها	3.28	1.30	10	متوسط
21	أدير الحديث مع الآخرين	3.27	1.19	11	متوسط
19	لدي القدرة على حل مشكلات الاخرين	3.26	1.18	12	متوسط
27	اقوم بما يطلب مني من واجبات دراسية	3.26	1.16	13	متوسط
32	اكون مبسوسة عند قيامي بحل واجباتي	3.14	1.29	14	متوسط
1	اتواصل مع زملائي لمساعدتهم في حل الواجبات.	2.85	1.02	15	متوسط
29	رغم مسؤولياتي الاسرية اقوم بمتابعة دروسي	2.85	1.02	16	متوسط

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التقدير
4	أفهم ما يريده الآخرون من خلال تصرفاتهم	2.76	1.15	17	متوسط
30	أفضل الجلوس بالقرب من الآخرين	2.76	1.11	18	متوسط
3	أقوم بواجباتي المنزلية دون ملل	2.74	1.14	19	متوسط
9	أنسجم مع افراد اسرتي	2.74	1.09	20	متوسط
5	أشارك أصدقائي في مناسباتهم الاجتماعية	2.70	1.03	21	متوسط
25	أساعد جيراني عندما يحتاجون اليها	2.65	1.13	22	متوسط
7	أزور أصدقائي عند مرضهم	2.43	1.10	23	متوسط
10	أرحب بمن يأتي مع أصدقائي لزيارتي	2.43	0.83	24	متوسط
16	أستطيع التكيف في عملي بسهولة	2.38	0.84	25	متوسط
11	أستطيع التوفيق بين عملي ودراستي	2.35	0.73	26	متوسط
18	أستمتع عند الذهاب الى عملي	2.28	0.73	27	منخفض
26	أتمتع بشعبية بين زملائي بالعمل	2.24	0.70	28	منخفض
28	أستمع باهتمام لمن يتحدث معي	2.19	0.82	29	منخفض
13	أنظر لوجه لمن يتحدث معي	2.18	0.91	30	منخفض
14	أعبر عن أفكارتي بوضوح لأفراد اسرتي	2.16	0.88	31	منخفض
15	أستطيع تفسير الحركات التي يقوم بها من حولي	2.15	0.87	32	منخفض
	البعد الأول: المتطلبات الدراسية	2.76	1.03	2	متوسط
	البعد الثاني: التواصل الاسري	2.34	0.66	1	متوسط
	البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية	3.03	0.87	3	متوسط
	البعد الرابع: الالتزام بالعمل	3.30	1.16	4	متوسط
	الدرجة الكلية	2.87	0.58	متوسط	

يتبين من الجدول (2) أن الضغوط الاسرية لدى الطالبات كانت بدرجة متوسطة، وقد جاء بمتوسط حسابي (2.87) وانحراف معياري (0.58)، كما جاء بدرجات متوسطة في الأبعاد الأربعة، وجاء أقل مستوى بالتواصل الاسري، ثم المتطلبات الدراسية، ثم العلاقات الاجتماعية، ثم الالتزام بالعمل.

يلاحظ من النتائج المرتبطة بالضغط الاسرية أن الطالبات حققوا مستويات بالفقرات بين المنخفض والمتوسط، ومن أكثر الفقرات التي جاءت بمستوى منخفض: (أستطيع تفسير الحركات التي يقوم بها من حولي، أعبر عن أفكاري بوضوح لأفراد اسرتي، أنظر لوجه من يتحدث معي)، بينما من أعلى الفقرات التي جاءت لدى الطالبات (أستطيع إقناع افراد اسرتي بالابتعاد عني اثناء الدراسة، لدي القدرة على مواجهة الضغوط الدراسية، اطلب المساعدة من الآخرين في حل واجباتي).

كما يلاحظ من النتائج أن الأبعاد في الضغوط الاسرية جاءت بدرجة متوسطة، وقد جاء أقل الأبعاد (التواصل الاسري) مما يدل على حاجة الطالبات إلى تنمية مهارات التواصل الاسري لديهن، وكان لديهن أعلى بعد في الالتزام بالعمل، حيث إنهن يتعلمن في جامعة مؤتة ضمن محافظة الكرك التي تمتاز بالاهتمام بالآخرين.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة؛ بسبب انشغال الطالبات في الدراسة، والعمل، أثر ذلك على التواصل الاسري بين افراد الاسرة وخاصة الزوج والابناء، وهم بحاجة إلى الرعاية والاهتمام أكثر، مما يدل على أن الطالبات بحاجة إلى التدريب على بعض مهارات التواصل الاسري التي تحتاجها.

إن هذه النتائج تتفق مع بعض الدراسات السابقة مثل: دراسة كونل وهوفر وكيليان (Kuhnle, Hofer, & Kiliak, 2012) ودراسة الخضير (2017)، حيث أشارت الدراسات إلى أن الطلبة يختلفون في الضبط الذاتي والمهارات الاجتماعية، فجاءت ما بين المنخفض والمتوسط، كذلك اتفقت مع دراسة الميوسف (2013). حيث أن التدريب على أساليب المراقبة الذاتية وضبط المثيرات يؤدي إلى تحسين مهارات الضبط الذاتي لدى الطالبات.

كما تتفق مع نتائج دراسة زو وواي وكرياتس (Zhu, Au & Cryates, 2012) حول الكشف عن مستوى ضبط الذات التي بينت وجود مستوى متوسط لدى أفراد عينة الدراسة في ضبط الذات، وتتفق مع نتائج دراسة الربيع وعطية (2016) حول الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، والتي أظهرت

النتائج أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة . كما تتفق مع نتائج دراسة الخضيرى والوطبان (2017) حول الكشف عن مستوى الضبط الذاتي والتي توصلت النتائج إلى أن مستوى الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة كان متوسطاً.

ان الاختلاف أحياناً في نتائج بعض الدراسات يكون ناتجاً عن اختلاف نوعية المقاييس التي تطور وتستخدم في تلك الدراسات ، ويمكن عزو نتيجة هذه الدراسة في معرفة مستوى الضبط الذاتي لدى الطالبات، إلى طبيعة المقاييس التي طبقت عليهم، حيث كانت تحتوي على أبعاد التحكم الذاتي، ومراقبة الذات، والتعزيز الذاتي، والالتزام بالعمل، والعلاقات الاجتماعية، والمتطلبات الدراسية، والتواصل الاسري

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) بين الضبط الذاتي والضغوط الاسرية ؟ للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الضبط الذاتي والضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة والجدول (3) يوضح النتائج

جدول (3) العلاقة الارتباطية بين الضبط الذاتي والضغوط الاسرية لدى طالبات

الدراسات العليا العاملات المتزوجات في جامعة مؤتة.

الضبط الذاتي/الضغوط الاسرية	التحكم الذاتي	مراقبة الذات	تعزيز الذات	الدرجة الكلية للضبط الذاتي
المتطلبات الدراسية	0.51**	0.41**	0.40**	0.55**
التواصل الاسري	0.43**	0.45**	0.38**	0.45**
العلاقات الاجتماعية	0.44**	0.42**	0.43**	0.42**
الالتزام بالعمل	0.49**	0.52**	0.53**	0.49**
الدرجة الكلية للضغوط الاسرية	0.48**	0.46**	0.44**	0.51**

يتبين من الجدول (3) وجود علاقة سالبة بين الضبط الذاتي والضغط الاسرية، حيث إنه كلما زاد مستوى الضبط الذاتي قل مستوى الضغط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات، حيث بلغ معامل الارتباط الكلي بينهما (0.51). وإن دل هذا على شيء فإنه يدل على أن العلاقة عكسية بين المتغيرين.

إن هذه النتائج تتفق مع بعض الدراسات السابقة مثل: دراسة ريو (Ryu, 2013) ودراسة رضوان واحمد (2016)، ودراسة البواليز (2020)، ودراسة هيس (Hess, 2008)، حيث أشارت الدراسات إلى وجود علاقة سلبية بين الضغوط الاسرية والرضا الزوجي والشعور بالسعادة، وعلاقة سلبية بين الضبط الذاتي والإفراط في استخدام الإنترنت .

وتختلف كذلك مع دراسة الحسيني وطه وفرحات وشاهين (2013)، ودراسة مصطفى (2016)، أجرى زو وواي وكرياتس (Zhu, Au & Cryates, 2012)، حيث أشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين الضغوط الاسرية والطلاق العاطفي وتحمل المسؤولية وبين الضبط الذاتي والتحصيل العلمي، حيث إن الاختلاف أحياناً في نتائج بعض الدراسات يكون ناتج عن اختلاف نوعية المقاييس التي تطور وتستخدم في تلك الدراسات، ويمكن عزو نتيجة هذه الدراسة في معرفة مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات وعلاقته بالضغط الاسرية في جامعة مؤتة، إلى طبيعة المقاييس التي طبقت عليهم، حيث كانت تحتوي على أبعاد المتطلبات الدراسية، التواصل الاسري، العلاقات الاجتماعية، الالتزام بالعمل، التحكم الذاتي، مراقبة الذات، تعزيز الذات.

التوصيات:

وفي ضوء نتائج هذه الدراسة يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

1. العمل على الاهتمام بأشكال الضبط الذاتي وخفض الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات، من خلال برامج إرشادية.
2. الاستفادة من العلاقة العكسية بين الضبط الذاتي والضغوط الاسرية ، بحيث يمكن تنمية الضبط الذاتي ليسهم في خفض الضغوط الاسرية.
3. تفعيل دور المرشد التربوي في تنمية الضبط الذاتي وخفض الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات في هذه المرحلة من خلال المنشورات الإرشادية.
4. عمل دورات تدريبية لطالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات لتنمية الضبط الذاتي وخفض الضغوط الاسرية لما لهما من انعكاس على بعضهما البعض وأن يكون عن بعد.
5. إجراء المزيد من الدراسات التربوية والإرشادية لطالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات، والتي تتعلق بالتحكم الذاتي والتواصل الاسري.

المراجع

- الربيع، فيصل وعطية، رمزي (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. *دراسات- العلوم التربوية، الجامعة الأردنية* 43 (3)، 1117-1136.
- الخضيرى، فهد (2017). *الضبط الذاتي والذكاء وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة القصيم*. رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية، جامعة القصيم.
- البوايز، مها. (2020). الإفراط في استخدام الإنترنت وعلاقته بالضبط الذاتي لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية. *مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 28(3)، 353-555.
- التخينة، وديع. (2020). فاعلية برنامج توجيه جمعي لتنمية الضبط الذاتي والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الصف الثامن الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الاردن.
- الرفاعي، نعيمة والجمال، حنان (2011). فاعلية برنامج تدخل معرفي سلوكي قائم على الضبط الذاتي في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض السلوك المعادي للمجتمع لدى عينة في مرحلة المراهقة المبكرة، *مجلة التربية، عين شمس*، 35 (4) 507-544.
- رضوان، شعبان واحمد، لمياء (2016). العلاقة بين الضغوط الأسرية وكل من الشعور بالسعادة والصلابة النفسية وتقدير الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه / فرط الحركة. *مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية* 15(3)، 399-502.
- الحسيني، رجب وطفه، سلوى وفرحات، شرين وشاهين، هيام (2013). تحمل المسؤولية لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة الضغوط الأسرية. *مجلة العلوم الاجتماعية والاقتصادية، جامعة المنصورة* 6(7)، 1119-1138.
- خاطر، إسلام (2017). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط الأسرية لدى أسر المعاقين عقلياً بمحلية الخرطوم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النيلين، الخرطوم.

رضوان، شعبان واحمد، لمياء (2016). العلاقة بين الضغوط الأسرية وكل من الشعور بالسعادة والصلابة النفسية وتقدير الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه / فرط الحركة. مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية 15(3)، 399-502.

مصطفى، أمينة (2016). الضغوط الأسرية وعلاقتها بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد 11 (20)، 472-491.

حسن، عبدالعظيم (2006). الضغوط التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر للنشر والطباعة.

الغريز، أحمد وأبو اسعد، أحمد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان، الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

شحاتة، محمد (2011). ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد لتخفيف الضغوط الأسرية المصاحبة لحالات الاكتئاب. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، جامعة حلوان، 12(31)، 5503-5552.

نصر، أحمد محمد (2013). ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد لتخفيف الضغوط الأسرية لأمهات الأطفال التوحديين. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 35(8)، 3791-3844.

عبد الستار، مهند وعلي، افتخار (2014). بناء مقياس الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة. مجلة الفتح للبحوث التربوية والنفسية، جامعة ديالى، العراق 11 (64)، 1-18.

عبود، محمد (2018). أثر برنامج إرشاد جمعي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الضبط الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك 14 (1)، 99-109.

Henley, M. (2010). Teaching self-control to young children. Reaching Today, S Youth: *The Community Circle of Caring Journal*, 1 (1): 13-26.

- Zhu, Y., Au, W. & Cryates, G. (2012). *Students' self-control and learning outcome in a university blended course*. Retrieved from linda.zhu@unisa.edu.au.
- Goldfreid, M. (2007). **Behavior Change Through Self-Control**. New York: Rinehart & Winstone.
- Shelton, J. L. (2008). **Behavioral Modification for Counseling Centers**; A Guide For Program Development A.C.P.A.
- Dignath, D., Pfister, R., Eder, A., Kiesel, A., & Kunde, W. (2014). Something in the Wey she Moves – movement trajectories Reveal dynamics of self-control. **Psychon Bull Rev**, 14 (21),809-816.
- Hess, J. (2008). Marital Satisfaction and Parental Stress, Doctoral Dissertation, Utah State University. UMI: 1450583
- Ryu, G.(2013). The Effect of Work and Family Role Stressors on the Well-Being of Public Sector Employees in South Korea. Ph.D. State University of New York.
- Kumar,D.(2013). the relationship of stressful life events and a happy life. **International journal of social science and interdisciplinary Research**, 2 (2), 213-219.
- Sinha, R. (2008). Chronic Stress, Drug Use and Vulnerability to Addiction, **Annals of the New York Academy of Science**, 11(41), 105-130.