

المرونة المعرفية والالتزان الانفعالي كمنبئات بضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

د/ هشام محمد كامل^١

د/ عبد النادي موسى علي^٢

د/ نبيل وليم حنا^٣

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من المرونة المعرفية والالتزان الانفعالي وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، كما هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على مدى إسهام كل من المرونة المعرفية والالتزان الانفعالي في التنبؤ بضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية من الريف والحضر ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٥- ١٨) عام ، طبق عليهم مقياس المرونة المعرفية من إعداد الباحثين ، ومقياس الالتزان الانفعالي من إعداد الباحثين ، ومقياس ضبط الذات من إعداد الباحثين ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من المرونة المعرفية وضبط الذات، والالتزان الانفعالي وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، كما كشفت النتائج عن مساهمة كل من المرونة المعرفية والالتزان الانفعالي في التنبؤ بضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

الكلمات المفتاحية :

المرونة المعرفية- الالتزان الانفعالي - ضبط الذات.

Cognitive Flexibility, Emotional Stability As Predictors Of Self-Control
Among a Sample Of Secondary Students Stage

-
- ١ - استاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب - جامعة المنيا.
 - ٢ - استاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب- جامعة المنيا.
 - ٣ - مدرس علم النفس - كلية الاداب - جامعة الوادى الجديد.

مدخل إلى مشكلة الدراسة :

يمر العالم اليوم بالعديد من التوترات والأزمات والضغوط، والعديد من التغيرات والتطورات المتسارعة ، التي شملت جميع مناحي الحياة ، مما أدى إلى تزايد الضغوط والمشاكل التي يواجهها الأفراد ، التي خلقت لديهم الخوف والقلق والتوتر، وبالتالي فقدان الفرد لآلئانه الانفعالي، وعدم القدرة على ضبط ذاته .

ويتعرض الطلاب خلال مرحلة التعليم الثانوي إلى العديد من التغيرات الفسيولوجية ، والنفسية ، والاجتماعية ، التي تطرأ عليهم نتيجة مرحلة النمو التي يمرون بها وتتعاظم المشكلات التي يتعرضون لها ويكون على رأس تلك التحديات والمعوقات مشكلة الاستقواء المدرسي School Bullying الذي يظهر جلياً بين الطلاب فى تلك المرحلة الحرجة بما يؤثر سلباً على نمو وسواء شخصيتهم بما يحمله من عدوان تجاه الآخرين سواء أكان بصورة جسدية، أو لفظية، أو نفسية ، أو اجتماعية، أو إلكترونية ولما له من آثار سلبية سواء على القائم بالاستقواء أو على ضحية الاستقواء أو على البيئة المدرسية بأكملها (إسماعيل ، ٢٠١٠).

وعلى نفس الاتجاه تعد المرونة المعرفية أحد المتغيرات اللازمة للأداء الجيد، وهي ضرورية لمواجهة الأحداث بصورة فعالة، فمن الضروري أن يمتلك الأفراد القدرة على التصرف بمرونة، وتغيير العادات للتعامل مع المواقف الجديدة (canas, Fajardo, Antoli, & Salmeron, 2005- Deak, 2003).

فالمرونة المعرفية تبعد الفرد عن الجمود الفكري وتتيح له تغيير زاويا تفكيره، وتقبل وجهات النظر الأخرى المختلفة والمتعارضة مع وجهة نظره الخاصة، وكل هذا قد ينعكس بدوره على نجاحه في حياته ، كما تعمل المرونة المعرفية على تمكين الفرد من تقبل الأفكار المتنوعة والسيطرة على استراتيجياته المعرفية، وتشجيعه على مواجهة الصعوبات التي تعترضه، فهي تعبر عن قدرة الفرد على نقل المعرفة والمهارات عبر المواقف والمجالات المختلفة (اسماعيل ، ٢٠١٨). وقد اتفقت العديد من الدراسات على أهمية دراسة المرونة المعرفية وضرورة تنميتها ومنها دراسة كل (خضر، ٢٠١٨- الهزيل، ٢٠١٥- إسماعيل، ٢٠١٨- عبد العظيم، ٢٠١٨- محسن، ٢٠١٨)

وعلى الجانب الأخر يعد مفهوم ضبط الذات أحد آليات تعديل السلوك فهو مدى تحكم الفرد بانفعالاته وسلوكياته فى ظل الضغوط التي يتعرض لها ، ويعنى مصطلح الضبط الذاتى نوعاً من الكبح والتقييد الذى قد يمارسه الفرد على نفسه وكلما ازداد جهاد الفرد مع نفسه فى سبيل ضبطها

ازداد انطباق تعبير ضبط النفس عليه ، فالطلاب الذين ينشغلون بالدراسة والاستذكار فى الوقت الذى ينشغل فيه زملائهم بالنوم ، إنما يمارسون فى الواقع ضبطاً للنفس (محمد وسيد ، ٢٠١١) وإشارت (محمود ، ٢٠١٠) أن الشخص الذى لديه القدرة على التحكم الذاتى يكون ماهراً فى إيجاد الطرق المختلفة لإزالة العقبات والضغوط الناشئة عن المواقف الجديدة التى يتعرض لها .

إن أول أركان مشكلة هذه الدراسة تتمثل فى عينتها، وهى ذات طبيعة مركبة ، فهى من جهة تمثل فترة المراهقة ، وما أكده التراث من كونها فترة عواصف وأزمات ، فهى تمثل مرحلة مهمة ودرجة فى حياة الإنسان لأنها السن التى يتحدد فيها المستقبل إلى حد كبير، وهى الفترة التى يمر فيها المراهق بكثير من الصعوبات أو يعاني من الصراعات والقلق، ويمكن أن ينحرف إذا لم يجد من يأخذ بيده ويعاونه فى تخطي هذه العقبات؛ فضلاً عن كونها فترة انتقال من الطفولة إلى النضج من الاعتماد على العائلة وعدم المسؤولية الاجتماعية إلى الاعتماد على النفس ، وتحمل المسؤولية، فهى مرحلة مهمة من مراحل التعليم ، فهى تمتد من نهاية المرحلة الإعدادية وحتى أبواب الجامعة. (عطية، ٢٠١٠).

ومن ثم تظهر إشكالية البحث الذى نحن بصدده ، من محاولة الدراسة الراهنة للكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من المرونة المعرفية، الاتزان الانفعالى بضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، فضلاً عن محاولة التعرف على مساهمة المرونة المعرفية والاتزان الانفعالى فى التنبؤ بضبط الذات، ولقد نبعت مشكلة الدراسة الراهنة من رافدين أساسيين :

أ) **الرافد الشخصي:** حيث تعد متغيرات المرونة المعرفية والاتزان الانفعالى من أهم متغيرات علم النفس الإيجابي التى يمكن إن يساعدنا على التعرف على مستوى ضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، فمن خلال ملاحظة الباحثين لطلاب المرحلة الثانوية ، فإن الواقع المعاش ساعد على البدء فى تنفيذ الأدبيات السيكلوجية من بحوث ودراسات حول متغيرات تلك الدراسة ، ويمكن عرض ما أتيح للباحثين من دراسات حول متغيرات الدراسة على النحو التالى :

ب) **الرافد البحثي:** وشمل الإطلاع على عديد من الدراسات النفسية فى الإديبات السيكلوجية للوقوف على ماهية متغيرات الدراسة الراهنة.

وبناءً على ذلك فإن مثل هذه الدراسات قدمت لباحثى الدراسة الشرعية العلمية والبحثية فى طرح التساؤلات الآتية :

١. هل توجد علاقة بين كل من المرونة المعرفية وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة

الثانوية ؟

٢. هل توجد علاقة بين كل من الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ؟

٣. هل تسهم متغيرات المرونة المعرفية والاتزان الانفعالي فى التنبؤ بضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ؟

أهداف الدراسة:

١. التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من المرونة المعرفية وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

٢. التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

٣. التعرف على مدى مساهمة المرونة المعرفية- الاتزان الانفعالي فى التنبؤ بضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة من خلال فحص المتغيرات التالية :

● **أهمية المجال البحثي** : تعزى أهمية هذه الدراسة لوقوعها في عدة مجالات بحثية وهى علم النفس الإيجابي من خلال التعرف على مدى مساهمة بعض المتغيرات النفسية مثل المرونة المعرفية والاتزان الانفعالي فى التنبؤ بضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية والذي يقع ضمن اهتمامات عديد من فروع علم النفس المختلفة.

● **أهمية المتغيرات** : تقاس أهمية أى دراسة من خلال المتغيرات التي نتناولها من حيث ندرتها أو شيوعها ، حيث يمثل المرونة المعرفية والاتزان الانفعالي وضبط الذات من أهم المفاهيم الإيجابية التي تلعب دوراً هاماً فى حياة طلاب المرحلة الثانوية وتوافقهم النفسي والاجتماعي معا.

● **الأهمية السيكومترية** : وتتمثل الأهمية السيكومترية فى إعداد مقياس لكل من المرونة المعرفية، الاتزان الانفعالي ، وضبط الذات لطلاب المرحلة الثانوية .

● **الأهمية الاجتماعية** : وتتمثل فى إلقاء الضوء على طبيعة العلاقة بين كل من المرونة المعرفية والاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، وذلك للوقوف على طبيعة تلك المفاهيم وأهميتها ودورها فى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

محددات الدراسة:- تتحدد نتائج أى دراسة علمية في ضوء ما يلي :

(أ) أسئلة الدراسة: وقد سبق الإشارة إليها.

(ب) عينة الدراسة :

وسوف نفضح عن تفاصيلها لاحقاً ، وإن كان من المفيد الإشارة لها في ضوء ما يتطلبه السياق حيث تتضمن العينة عدد من طلاب المرحلة الثانوية ممن يمثلن المتغيرات الديموغرافية المختلفة (العمر - الجنس - محل الإقامة) ، وهذه العينة هي التي سيتم الاعتماد عليها في الدراسة الراهنة ، والهدف من هذه العينة هو التحقق من صحة الفروض التجريبية ، والتعرف على مدى إمكانية التنبؤ بضبط الذات بمعلومية المرونة المعرفية والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

(ج) أدوات الدراسة : حيث تحدد نتائج الدراسة من خلال مقاييس الدراسة وهي :-

١ . مقياس المرونة المعرفية من إعداد الباحثين.

٢ . مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحثين.

٣ . مقياس ضبط الذات من إعداد الباحثين، ونشير إليها بالتفصيل لاحقاً.

مفاهيم الدراسة:

١ - المرونة المعرفية:

في ضوء تحليل التعريفات النظرية السابقة للمفهوم ، والإطلاع على بعض المقاييس السابقة لمفهوم المرونة المعرفية ، وكذلك الدراسات السابقة التي اهتمت بالمفهوم والتي أتاحت للباحث الاطلاع عليها ، تم استخلاص المفردات ذات معامل الشيعوع الأكثر تكراراً والذي بلغ (٨٠٪) فأكثر الواردة عبر المصادر سالفة الذكر .

جدول (١) معامل الشيعوع لمكونات مفهوم المرونة المعرفية الواردة في (التعريفات -

النظريات - الدراسات السابقة - المقاييس السابقة)

م	مفردات ومكونات المرونة المعرفية ذات الشيعوع الأعلى	معامل الشيعوع
١ -	التكيف مع المواقف	٨٤,٥ %
٢ -	القدرة على ادراك المعرفة	٨٣,٢٥ %
٣ -	تغيير الوجهة الذهنية	٨١ %

ويمكن صياغة التعريف الإجرائي المرونة المعرفية علي أنه: القدرة علي إدراك المعرفة بعدة طرق وبشكل تلقائي، وتكيف الاستجابات للتغيرات المختلفة التي يتطلبها الموقف، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس المرونة المعرفية المستخدم في تلك الدراسة لقياس المرونة المعرفية عند طلاب المرحلة الثانوية .

(٢) الاتزان الانفعالي:

في ضوء تحليل التعريفات النظرية السابقة للمفهوم ، والإطلاع على بعض المقاييس السابقة لمفهوم المرونة المعرفية، وكذلك الدراسات السابقة التي اهتمت بالمفهوم والتي أتاحت للباحث الاطلاع عليها ، تم استخلاص المفردات ذات معامل الشيعوع الأكثر تكراراً والذي بلغ (٨٠ %) فأكثر الواردة عبر المصادر سالفة الذكر.

جدول (٢) يوضح مفردات ومكونات الاتزان الانفعالي ذات الشيعوع الأعلى ومعامل الشيعوع

م	مفردات ومكونات الاتزان الانفعالي ذات الشيعوع الأعلى	معامل الشيعوع
١-	السيطرة على الذات	٨٤,٢٥ %
٢-	التحكم في الانفعالات	٨٣ %
٣-	قوة الإرادة	٨٠ %

يمكن صياغة التعريف الإجرائي الاتزان الانفعالي علي أنه مدي قدرة الفرد في السيطرة علي الذات والقدرة على التحكم في الانفعالات ، متبوعاً بقوة الإرادة والقدرة على اتخاذ القرار في المواقف الصعبة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في تلك الدراسة لقياس المرونة المعرفية عند طلاب المرحلة الثانوية

(٣) ضبط الذات:

في ضوء تحليل التعريفات النظرية السابقة للمفهوم ، والإطلاع على بعض المقاييس السابقة لمفهوم ضبط الذات، وكذلك الدراسات السابقة التي اهتمت بالمفهوم والتي أتاحت للباحث الاطلاع عليها ، تم استخلاص المفردات ذات معامل الشيعوع الأكثر تكراراً والذي بلغ (٨٠ %) فأكثر الواردة عبر المصادر سالفة الذكر.

جدول (٣) مفردات ومكونات ضبط الذات ذات الشيوخ الأعلى ومعامل الشيوخ

م	مفردات ومكونات ضبط الذات ذات الشيوخ الأعلى	معامل الشيوخ
١.	التحكم فى الانفعالات	٨٤ %
٢.	التحكم فى السلوكيات	٨٣,٢٥ %
٣.	مواجهة الضغوط والتحديات	٨١,٧٥ %

ويمكن صياغة التعريف الإجرائي لضبط الذات بأنه قدرة الفرد علي التحكم في انفعالاته وسلوكياته ومعرفته بها وتعبيره عنها وإدارته لها فى ظل الضغوط التي يتعرض لها ، ويقاس فيها بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ضبط الذات المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة :

أولاً : المرونة النفسية: Cognitive Flexibility

تعد المرونة المعرفية إحدى الوظائف التنفيذية التي يستخدمها الإنسان دوماً للوصول إلى ضبط سلوكياته وتنظيمها، وصولاً إلى الهدف المنشود من السلوك، وتزداد الحاجة إلى المرونة المعرفية حينما تكثر المنبهات والمشتتات في البيئة المحيطة أو حينما تكثر المهام، وتمثل المرونة المعرفية أحد المتغيرات المهمة التي تساعد الفرد في عيش حياة تتصف بالجودة العالية، فمن يمتلك مستويات عالية من المرونة المعرفية أكثر قدرة علي النجاح وإيجاد الحلول الفعالة لما يواجهه من مشكلات اجتماعية وأكاديمية وسلوكية داخل وخارج الغرفة الصفية(الهزيل، ٢٠١٥).

وتعمل المرونة المعرفية على ربط المعرفة السابقة بالمعلومات الجديدة فهي مدى قدرة الطلاب على فهم المحتوى ، وإنتاج ترابطات ، وتمثيلات للمفاهيم المتعددة. (Lowrey & Choi, 2006) & (Lowrey & Kim, 2009) & (Gantt, 2014) .

وتمثل المرونة المعرفية قدرة الطالب على التكيف مع استراتيجيات تجهيز ومعالجة المعلومات لمواجهة ظروف جديدة وغير متوقعة (Konik & Crawford, 2004).

وتشير المرونة المعرفية إلى قدرة الفرد على القيام بالعديد من التمثيلات المعرفية عند التعامل مع مهمة ما، لذا تعد بمثابة موجه للسلوك المرن نحو الهدف (Cartwright, Marshall, Dandy, & Issac, 2010) & (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2013) & (Chevalier Blaye, 2014)

وعلى نفس المتصل تعكس المرونة المعرفية مدى استجابة الفرد بسرعة للظروف البيئية الجديدة وغير المألوفة والتي تستدعي منه العمل على تحويل عملياته المعرفية باتجاه المتطلبات المفروضة من هذه الظروف واستخدام تصورات بديلة للتعامل معها، وهذا يشمل عدة مكونات مثل طريقة الحل أو النظر إلى المشكلة (عوض، ٢٠١٦).

وتتضمن المرونة المعرفية ثلاثة جوانب (الميل لإدراك المواقف الصعبة على أنها قابلة للسيطرة، القدرة على إدراك تفسيرات بديلة ومتعددة لمواقف الحياة المختلفة، تقديم حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة (Dennis & Vander, 2010).

ويشير (Dillon & Vineyard, 1999) أن المرونة المعرفية خاصة بالموقف الذي يعيشه الفرد وأنها القدرة على تحديد خصائص المثيرات بأكثر من طريقة والقدرة على توليد أكثر من استراتيجية أو تكتيك لحل متطلبات الموقف، والقدرة على تغيير التكتيكات عندما تتغير متطلبات الموقف، وأن هذه القدرة يمكن تنميتها من خلال عملية التدريب.

وأشارت دراسة (Dennis & Vander, 2010) أن المرونة المعرفية ترتبط بجوانب الاستراتيجيات المعرفية للتعلم المنظم ذاتياً، فالطلبة ذوي المرونة المعرفية العالية لديهم القدرة على تنظيم معارفهم وخبراتهم، وتعديلها من أجل تحقيق النتائج المتوقعة، كما أنهم أكثر وعياً بالعمليات الذهنية والبدايل المتاحة، والتعامل مع الخبرات المعرفية الأكثر تعقيداً، وكذلك تشير إلى قدرة الفرد على سرعة إنتاج الأفكار وتنوعها وتحول وجهته الذهنية بما يتناسب مع الموقف.

والمتمائل للدراسات السيكلوجية يجد آراء متنوعة في تحديد مأل مفهوم المرونة المعرفية فهناك من يرى انها مهارة أو قدرة معرفية محددة (Colzato, Huizinga, & Hommel, 2009) (Cragg & Chevalier, 2012)

وعلى المستوى العربي نجد ايضا تعدد الآراء العلمية حول ماهية مفهوم المرونة المعرفية لتذهب دراسة عبد الوهاب (٢٠١١) إلى أن المرونة المعرفية هي تغيير الوجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار غير المتوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها، بما يتناسب مع المثير أو متطلبات الموقف مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الفكري.

وتشير المرونة المعرفية إلى الوعي بالبدايل المتضمنة في المواقف، والرغبة في تكييف الموقف، وميل المتعلم وفاعليته الذاتية لإظهار المرونة المعرفية في أي موقف يواجهه (قطامي، ٢٠٠٤).

المرونة المعرفية " روىء نظرية":

تتضمن المرونة المعرفية التحول بين خيارات صحيحة وسريعة، والاستجابة السريعة للأخطاء والمواقف الطارئة، (Ritter, Damian, Simonton, Baaren, Strick, Derks, &

Dijksterhuis, 2012; Glass, Maddox, & Love, 2013; Yeniad, Malda, Mesman, Ijzendoorn, Emmen, & Prevoo, 2014) وتعد بمثابة نظام معقد يشمل جميع خبرات الفرد الواقعية والمتخيلة، وهذه الموضوعات لا تعمل منعزلة. (Heather, 2004) ويقوم الطلاب ذوي المرونة المعرفية المرتفعة بتقديم قدر متنوع من الافكار لتحقيق أهداف محددة من خلال توظيف المعرفة المكتسبة في ضوء خبراتهم السابقة فيتكيفون بسهولة مع المواقف الجديدة بما يمكنهم من مواجهة الضغوط والتغلب على المشكلات والمعوقات (Anderson, 2002; Biglan, 2009; Canas, Quesada, Antoli, & Fajardo, 2003; Godshalk, (Altunkol, 2011) (2004)، (Cartwright, 2008; Bilgin, 2009a; Stevens, 2009) (Dennis & vander, 2009)

واتجهت بعض الدراسات الى أن ذوي المرونة المعرفية العالية لديهم طاقة كبيرة في التوظيف. الجيد للعمليات المعرفية ، ويقومون بإدماج الخبرة، والتدريب عليها من أجل استدعائها في صورته تناسب الموقف (قطامي، ٢٠٠٤) ، (أيوب، ٢٠١١).

وعلى الجانب الآخر تتأثر المرونة المعرفية بالضغوط النفسية والاجتماعية وعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (Snyder, 2013)، (Remer & Beversdorf, 2010)، (Gunduz, 2013) (Martin Krabbendam, & Jolles, 2015) كما ان نمو المرونة المعرفية يجعل الطلاب أكثر قدرة علي التعامل بفاعلية في حل المشكلات، ولكي يتعلم الفرد مهارة المرونة المعرفية فإن علي زيادة خبراته المعرفية والإطلاع علي وجهات النظر الأخرى وتغيير أساليب تفكيره من وقت لآخر والانتقال من التفكير العادي والمعتاد إلى إدراك الأمور بصورة متفاوتة ومتنوعة (عقيل، ٢٠١٦).

وتتطلب المرونة المعرفية القدرة على الإفادة من الخبرات وتيسير استخدام الطلاب لقدراتهم المعرفية لتنظيم علاقات جديدة ذات معنى بين عناصر الخبرة.

الثاني: التكيف مع المواقف الجديدة بهدف إحداث نوع من التكيف مع الأوضاع الجديدة مع توافر الرغبة في ذلك.

وللمرونة المعرفية عدة اشكال وهي :

١ - المرونة التكيفية: Adaptive Flexibility

القدرة على التكيف مع الأوضاع التي تتطلبها المشكلة أو المواقف الإيجابية على انتقاء الاستجابات الملائمة والتكيف مع ضغوط الحياة والتغيير والتعديل لمسايرة الأمور.

٢- المرونة التلقائية: Spontaneous Flexibility

القدرة على الانتقال من فكرة إلى أخرى حول مشكلة ما، ومدى تنوعه في الأفكار والحلول التي أنتجها دون التقيد بإطار معين حول الموقف أو المشكلة التي تواجهه.

٣- المرونة الإدراكية: Perception Flexibility

تعرف بأنها القدرة على إدراك التفسيرات البديلة والمتعددة للمواقف الصعبة.

١- الترميز المرن **Flexible Encoding**: وهو قدرة المتعلمين على ترميز كل مثير من

المثيرات بعدة معانٍ، بمعنى آخر ترميز كل مثير باستخدام تعريفات متعددة.

٢- التجميع المرن: **Flexible Combination**: ويساعد هذا المكون المتعلمين على توليد

تكتيكات متعددة للحل من خلال استخدام التفكير الإستقرائي بالبدء بالعناصر المتوفرة والانتهاء بالحل.

٣- المقارنة المرنة: **Flexible Comparison**: يطور هذا المكون المتعلمين على

تغيير الحلول التكتيكية كلما حدث تغيير في المهمات، حيث يقوم الفرد باختيار عناصر معينة للحل، ويقوم بمقارنتها بعدة أنماط أخرى لتساعده على تغيير الحلول التكتيكية.

١- الميل إلى تصور المواقف الصعبة وإمكانية السيطرة عليها.

٢- القدرة على إدراك تفسيرات بديلة متعددة للحياة والسلوك البشري.

٣- القدرة على توليد حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة.

١- يمكن تنميتها من خلال التعليم والتدريب.

٢- تتضمن إدراك العلاقات الداخلية بين الأشياء والمفاهيم.

٣- تشمل تكييف الاستجابة حسب متطلبات الموقف.

٤- تتضمن إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين المواقف والأشياء.

٥- تظهر في سلوك الشخص كاملاً ولا ترتبط بموقف معين.

٦- تقوم على أساس تحديد الخيارات والبدايل الخاصة بالموقف.

٧- ترتبط برغبة الشخص في أن يكون مرناً.

٨- تضعف المرونة المعرفية بسبب الضغوط النفسية.

وقد اتفقت العديد من الدراسات على أهمية المرونة المعرفية كدراسة (خضر، ٢٠١٨، عبد

الهادي، ٢٠١٣، حسن، ٢٠١٥).

ويمكن توضيح أهمية المرونة المعرفية ومنها :

▪ تتيح للفرد تقبل وجهات النظر المختلفة، ومعرفة كل البدائل والاختيارات المتاحة للموقف، والاستعداد الجيد لمتطلبات هذا الموقف الذي يواجهه، وتغيير طريقة تفكيره وفقًا لطبيعته، كما أنها تمكنه من التعامل بمرونة مع مختلف الظروف والمواقف.

▪ تتبع أهمية المرونة من تناسبها العكسي مع مستوى التوتر الذي يعاني منه الفرد.

▪ امتلاك الطلاب للمرونة المعرفية بدرجات عالية يجعلهم أكثر قدرة على التعامل بفاعلية في حل المشكلات مقارنة بالآخرين الذين يمتلكونها بشكل ضعيف

▪ ان المرونة المعرفية تمكن الفرد من التكيف مع المواقف الجديدة، فضلًا عن توظيف ما يقدم من خبرات ومعارف لتحقيق الاهداف

▪ تساعد المتعلم على أن يكون متوازنًا في أمور حياته ويتعد عن التطرف في الحكم علي الأمور وإتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف وفق قناعاته التي تتطلب نهجًا ديمقراطيًا، وأن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراته.

وبالإطلاع على الإديبات السيكولوجية حول مفهوم المرونة المعرفية تبين تعدد الدراسات النفسية التي اهتمت بدراسة مفهوم المرونة المعرفية في علاقته بعدد من المتغيرات النفسية المختلفة فقد اتجهت دراسة خضر (٢٠١٨) إلى تنمية المرونة المعرفية، وبيان أثرها في اكتساب المفاهيم لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٥) طالبًا وطالبة، واستخدم الباحث قائمة مسح المرونة المعرفية وتم توزيعهم بشكل عشوائي على عينة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في قائمة مسح المرونة المعرفية لصالح المجموعة الأولى.

وهدفت دراسة (Ran, 2009) إلى اختبار العلاقة بين المرونة المعرفية وكل من التكيف والإنجاز الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (٤٢) طالبًا من طلبة جامعة نيويورك، وأظهرت النتائج أن الطلبة مرتفعي المرونة أكثر تكيفًا مع المواقف الجديدة أو الطارئة، وأكثر إنجازًا (موفق سليم بشارة، ٢٠٢٠).

وسعت دراسة (Acevedo, 2010) إلى معرفة مدي تنبؤ المرونة المعرفية ومهارات التخطيط بالنتائج الأكاديمية للطلاب، وتكونت العينة من (١١٣) طالبًا، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين لديهم أداء أكاديمي عال يمكن تصنيفهم بأنهم أكثر مرونة.

واتجهت دراسة (Remer & Beversdorf, 2010) إلى معرفة أثر الضغوط النفسية الطبيعية على المرونة المعرفية وأداء التحكم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) فردًا شاهدوا فيلمًا

لمدة ٣٠ دقيقة، وقد أظهرت النتائج وجود تأثير فعال للضغوط النفسية وأن الضغوط النفسية الطبيعية تضعف المرونة المعرفية بطريقة تعتمد على مدى صعوبة المهام التي يواجهها الفرد (ندي صباح الجنابي، ٢٠١٨).

اتجهت دراسة (بقيعي، ٢٠١٣) إلى الكشف عن العلاقة بين ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية الأولى في كلية العلوم التربوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٤) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس المرونة المعرفية (Spiro & Coulson (1996)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين مهارات ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى الطلاب.

وسعت دراسة (Lin, Tsai, Lin and Chen, 2014) إلى التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى عينة من الطلاب، والتعرف على الدور التوسطي للمرونة المعرفية في العلاقة بين الانفعالات والأداء الإبداعي لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائية في مستوى المرونة المعرفية تعزي إلى متغير العمر لصالح الطلبة الأكبر عمراً، وأظهرت النتائج أن المرونة المعرفية تؤدي دوراً متوسطياً مهماً في العلاقة بين الخصائص الانفعالية والأداء الإبداعي لدى الطلبة.

وكشفت دراسة (الفيل، ٢٠١٤) عن الإسهام النسبي لاستراتيجيات التعلم العميق والسطحي في التنبؤ بالمرونة المعرفية والاندماج النفسي والمعرفي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة البحث من (١٩١) تلميذاً من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، واستخدمت الدراسة مقياس استراتيجيات التعلم العميق والسطحي إعداد الباحث ومقياس المرونة المعرفية إعداد Dennis & vander (2010) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين استراتيجيات التعلم العميق والسطحي والمرونة المعرفية، كما توصلت النتائج إلى وجود إسهام نسبي لاستراتيجيات التعلم العميق والسطحي في التنبؤ بالمرونة المعرفية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

واتجهت دراسة (هلال، ٢٠١٥) إلى معرفة دور المرونة المعرفية في التفكير بأحداث المستقبل، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة طنطا، وأشارت النتائج إلى أن المرونة المعرفية تشكل متغير وسيط بين متغيرات الدراسة وبين التفكير بأحداث المستقبل.

وهدف دراسة (مراد، ٢٠١٦) إلى تحديد علاقة المرونة المعرفية على نقل انتباه الفرد بين عديد من المهام، وتحقيق الأهداف المطلوبة باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، وبلغت عينة الدراسة (٢٦٣) طالباً بالفرقة الثانية كلية التربية جامعة حلوان، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن المرونة المعرفية تتدخل في تحديد الاستراتيجيات المناسبة في بيئة التعلم، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة

دالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً.

واتجهت دراسة (حسن، ٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى المرونة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلاب جامعة أم القرى ومعرفة العلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٩) طالباً، وتم استخدام مقياس المرونة العقلية الذي أعده عبد الوهاب (٢٠١١)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من المرونة العقلية لدى الطلاب، وكما أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين مستوى المرونة العقلية ومستوى التفكير علاقة إيجابية دالة إحصائية لدى الطلاب.

▪ ثانياً: الاتزان الانفعالي:

يعد الاتزان الانفعالي أحد سمات الشخصية المتوافقة، التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة، والقدرة على السيطرة، والضبط في تعبيره عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتقديره، وإنما يعمل على اندماجه مع الآخرين، وتحقيق ذاته .

فالفرد المتزن انفعالياً لديه القدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات (Tarannum, & Khatoon, 2009)

ويتأثر الاتزان الانفعالي بالعوامل النفسية التي يكون مصدرها خلافاً، أو اضطراباً في العمليات المعرفية، كعدم وضوح الدوافع لدى الفرد، أو الانفعالات، وهذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذات من جهة، والموضوع، أو المحيط الفيزيائي المادي، أو الاجتماعي من جهة أخرى، وهذا التفاعل الحاصل قد يؤثر في قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، وقد تتأثر الجوانب النفسية للفرد نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وما يصاحبها من تغيرات نفسية وفسولوجية (الفرماوي، ٢٠٠٩).

وأشارت نتائج دراسة (الصراف، ١٩٩٤) التي اعتمدت على عينة مكونة من ٣٨٢ (٩٨ طالب، ٢٨٤ طالبة) من طلاب كلية التربية بجامعة الكويت إلى تميز طلاب وطالبات كلية التربية بالاعتدال في الاتزان الانفعالي، والاعتدال في الذكاء العام، والتمسك بالقيم الاجتماعية، الاعتماد على الآخرين (عدم الاستقلالية)، كما أشارت إلى عدم وجود فروق بين طلاب السنة الأولى والسنة النهائية في الاتزان الانفعالي.

وقد أشارت نتائج دراسة (Bermudez, M.p et al. 2002) التي إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الثبات الانفعالي والأفكار اللاعقلانية.

وأجرى (ريان، ٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري. حيث تكونت عينة الدراسة من (٥٣٠) طالباً وطالبة ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية لدى أفراد عينة الدراسة ، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي ، والقدرة على التفكير الابتكاري ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار السرعة الإدراكية لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار القدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد عينة الدراسة.

وهدف دراسة (العامري، ٢٠٠٧) إلى الكشف عن الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي، وإمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من (١٤٩) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدم الاتزان الانفعالي والأعراض الخاصة بالجهاز العصبي ، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية مع الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة، كما بينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً ، وأشارت إلى إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي من خلال الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة.

وأجرى (Albright, Terranova, Honts, geode, & LaChapell, 2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد والاتزان الانفعالي وأثرهما في شخصية الطالب، تكونت عينة الدراسة من (١٣٣) طالباً من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج أن للإجهاد آثار سلبية في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي، وبالتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكاته وتصرفاته.

وقام (Janbozorgi, Zahirodin, Norri, Ghafarsamar, & Shams, 2009) بدراسة حول تحديد الآثار المترتبة للاسترخاء على الاتزان الانفعالي حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالباً شخصوا باضطرابات القلق، تم تعريضهم لـ (١٢) جلسة من قبل التثقيف النفسي، كما تم توزيعهم على مجموعتين. وأظهرت نتائج الدراسة وجود انخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي لدى

الطلبة الذين لديهم مستوى قلق مرتفع، بالإضافة إلى إصابتهم بالانطواء والخوف والتوتر، كما أشارت النتائج إلى وجود أثر دال إحصائياً للاسترخاء في الاتزان الانفعالي، وبينت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان بدرجة منخفضة.

وأجرت (عرفات، ٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغير الجنس والضغط النفسية لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات. تكونت عينة الدراسة من (٧٥٠) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي، تعزى لاختلاف متغير الجنس، لصالح الذكور. وأشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين طلبة المعاهد الذين تعرضوا للضغوط النفسية، وأقرانهم الذين لم يتعرضوا، وجاءت الفروق لصالح الطلبة الذين لم يتعرضوا لهذه الضغوط.

وقام (Henley, 2010) بدراسة هدفت إلى تدريب الطلبة على الاتزان الانفعالي من خلال أسلوب ضبط الذات واكتساب مهاراته. تكونت عينة الدراسة من (٣٧) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها 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، وأشار الطلبة إلى أنهم شعروا بثقة النفس بعد امتلاكهم هذه المهارات.

وهدف دراسة (غالبا، ٢٠١٢) التي أجريت في سوريا إلى الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي بالأحكام الأخلاقية. تكونت عينتها من (٢٤٠٠) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والأحكام الأخلاقية، كما بينت وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي، ووجود علاقة بين النضج الاجتماعي، والأحكام الأخلاقية، وعدم وجود اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

وأجرى كومار (Kumar, 2013) دراسة في الهند هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة. تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع

الاجتماعي والاقتصادي للطلاب تبعاً للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً.

أما دراسة (Nicoleta and Vitalia, 2013) فهدفت إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في الاتزان الانفعالي، كما هدفت إلى الكشف عن طرق تنمية سمات الشخصية التي من شأنها تعزيز الاتزان الانفعالي لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (١٠) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢١) عاماً، الذين شاركوا في برنامج تنمية سمات الشخصية، وأظهرت نتائجها وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواءً على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

ثالثاً : مفهوم ضبط الذات:

بمراجعة الأدبيات السيكولوجية نجد العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم ضبط الذات، وتباينت هذه التعريفات تبعاً لوجهة النظر التي ينطلق منها العلماء، حيث يعرف (Schaefer, 1992) ضبط الذات بأنه " أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكاته وأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة".

واتجه البعض إلى أن ضبط الذات ما هو إلا أسلوب لتغيير السلوك يبدأه الفرد عادةً بغرض التأثير على سلوكه الشخصي " (عبدالرحمن، الشناوى، ٢٠١٠).

وعرف مفهوم ضبط الذات بالقدرة على تغير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والأخلاق، والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل (Baumeister, et al., 2007).

واتجه البعض الآخر على أنه مدى سيطرة عقل المرء على انفعالاته وعواطفه وكبحه لرغباته وشهواته ، واختياره تأجيل الإشباعات والمكافآت العاجلة، طلباً لمكافآت آجلة أكبر منها أو أفضل منها ، أو دفعاً ودرءاً لمفاسد كامنة أو محتملة قد لا تظهر إلى بعد حين (إبراهيم، ٢٠٠٠).

واتجه البعض إلى اعتبار ضبط الذات بمدى قدرة الفرد على توجيه سلوكه ، وقدرته على كبح أو كف دفعاته الغريزية (جابر، كفاى ، ١٩٩٥)، (الشناوى وعبد الرحمن، ١٩٩٨)

يعرفه إبراهيم (٢٠٠٠) بأنه سيطرة عقل المرء على انفعالاته وعواطفه وكبحه لرغباته وشهواته، واختياره تأجيل الإشباعات والمكافآت العاجلة طلباً لمكافآت آجلة أكبر منها أو أفضل منها، أو دفعاً ودرءاً لمفاسد كامنة أو محتملة قد لا تظهر إلا بعد حين.

وتعرفه هاشم (٢٠٠٦) بأنه قدرة الفرد على التحكم في سلوك أو انفعال معين لديه وذلك بالاستعانة ببعض الأساليب كالملاحظة الذاتية والاختيار الذاتي للمعايير والتعاقدات الذاتية والثواب والعقاب الذاتي والتقييم الذاتي.

ولقد اتجهت العديد من الدراسات مثل (عبد الستار، ١٩٩٤)، (محمد، وسيد، ٢٠١١)، (Shafer, 2000)، (Halford, 2003)، (Lopez, 2000)، (Dale, 2001) إلى تنوع الأساليب التي يمكن استخدامها لضبط الذات، ومنها:

■ **الملاحظة الذاتية:** لملاحظة السلوك المراد ضبطه يتعين أن يكون الشخص واعياً بما يفعله وتمثل مهارات الملاحظة الذاتية طريقة لتنمية الوعي أى معرفة المنبهات او المعلومات التي قد تؤثر فى أفعال الفرد وتؤدي هذه الملاحظة المنظمة والتسجيل والتحليل من جانب الفرد لسلوكه إلى تزويده بسجل متطور ومستمر لأفعاله.

■ **التخطيط البيئى:** ويتضمن تغيير بيئة الفرد وإعادة تنظيمها بحيث تتغير من أدلة منبهة تسبق السلوك أو عواقبه المباشرة، وذلك غالباً طريق إلغاء او تجنب مواقف الحياة اليومية التي تكون فيها القرار أو الاختيار ضرورياً، فالتنظيم الذاتى عن طريق ضبط المنبه فعال جداً، إذ يغير الشخص فيه البيئة بحيث يرتبط السلوك المشكل بعدد متناقض تدريجياً من الأدلة المنبهة.

■ **البرمجة السلوكية:** وفيها يستخدم الشخص نفسه بعض مقدمات أو عواقب مناسبة لاستجابة المطلوب ضبطها، وقد يستخدم الشخص عمليات ظاهرة أو باطنة لتغيير المهدئات المنبهة او لتدعيم العواقب، مثلاً قد يدعم الشخص نفسه بصورة ايجابية مثل الاستلقاء على الشاطئ، وتعد اساليب الضبط الذاتى المتبعة فى اليوجا و الزن هى من نوع من البرمجة السلوكية حيث مختلف الافعال الظاهرة والباطنة يقوم بها الشخص لضبط استجابات معينة

■ **العقود الذاتية:** تشير العقود الذاتية إلى اتفاق يعقده الفرد مع نفسه يحدد فيه السلوك المراد تغييره، ومدة هذا العقد، والوسائل التي سيتم استخدامها، سواءً ما يرتبط منها بوسائل العقاب، أم الثواب الذاتي، ويعتمد ذلك على مدى وعي الفرد بمكافأته لذاته إذا وصل إلى الهدف الذي وضعه لنفسه، أو حرمان نفسه من المكافأة في حالة عدم تحقيق هذا الهدف، ويتم ذلك بأسلوبين، الأسلوب المادي، أو الأسلوب المعنوي، سواءً للمكافآت، أو العقاب.

• **العقود المشروطة:** عد العقود المشروطة من الأساليب التي يتم فيها ضبط الذات، وذلك من خلال تحديد جميع الظروف، والنتائج المرتبطة بالسلوك المرغوب في تحقيقه، بالإضافة إلى تحديد نوع وأسلوب المكافأة، والمدة الزمنية التي سيتم فيها تنفيذ هذه العقود.

• **التعليمات الذاتية :** تعد التعليمات الذاتية بمثابة الحديث مع النفس، التي تأخذ صوراً وأشكالاً تتمثل في التوجيهات، والحث، والنهي، وذلك للتأثير في طريقة التفكير، وضبط السلوكات والانفعالات.

▪ **التقييم الذاتى :** في هذا الأسلوب يعمل الفرد على تقييم نفسه من خلال سلوكاته، وذلك من خلال ما حققه من أهداف، وتعرّف الأهداف التي لم يتم تحقيقها، بالإضافة إلى تعرّف الاستراتيجيات والطرق الأكثر فاعلية في تحقيق الأهداف

▪ **مراقبة الذات:** أى أن يراقب الفرد سلوكياته ويسجل البيانات التي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك موضوع التعديل السلوكى مثل التدخين و تعاطى المخدرات... ألخ.

▪ **تقييم الذات:** بمعنى ترتيب سوابق السلوك من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث السلوك موضوع الضبط.

▪ **تعزيز الذات أو عقاب الذات:** وفق معيار معين يحدده الفرد نفسه لحدوث السلوك المرغوب فيه.

ولعل من اهم الطرق التى يمكن للفرد استخدامها لضبط الذات :

- ١- أن يمنع الفرد السلوك غير المرغوب فيه من الحدث ماديا مثل ابعاد المدخن علبة السجائر .
- ٢- التحكم فى المثيرات البيئية التى تهئى الفرصة لحدوث السلوب الغير مرغوب فيه، مثل بلع حبة الدواء بسرعة حتى يتجنب مذاقها.
- ٣- تغيير مستوى الدافعية المرتبطة بالحرمان و الإشباع مثل أن يقوم الفرد بحرمان نفسه أو إشباعها حسب الموقف.

٤- تغيير الظروف الانفعالية للفرد مثل التدريب على الاسترخاء قبل اجتماع متوتر .

٥-العقاب الذاتى: بمعنى أن يحرم الفرد نفسه من نشاط مفضل لديه الى حين الانتهاء من الواجب المدرسى(أبو أسعد، ٢٠١١).

وانطلاقاً من أهمية ضبط الذات، فقد تناولته العديد نظريات علم النفس، حيث ترتبط معظم هذه بالمنحى السلوكي، وقد اهتمت هذه النظريات بوصف الذات، والطرق التي من خلالها يتم ذلك، ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

أولاً: نظرية سكنر:

يرى سكنر (Skinner) ان مفهوم ضبط الذات يشير الى ممارسة الفرد لمهارات تساعده على تجنب المعززات المرتبطة بالبديل القريب، وذلك من أجل الوصول إلى بديل بعيد، ولكنه يكون أفضل. وعاد (Epstein, 1997).

وكشفت تلك النظرية عن ان صفات الفرد غير القادر على ضبط ذاته بأنه يقع فريسة لجميع المثيرات العاجلة، والتهور وسرعة الاندفاع. كما بين صفات الفرد القادر على ضبط ذاته من خلال وضعه أهدافاً يكون قادراً على تحقيقها، ولديه القدرة على تجنب المثيرات التي تعيق تحقيق ضبط الذات (Skinner,; 1986)

ثانياً: نظرية باندوار:

تناول باندورا (Bandura) ضبط الذات من خلال الدور الذي تلعبه النمذجة، والتعلم البديل في اكتساب القدرة على ضبط الذات، وذلك من خلال قدرة الفرد على التأثير في سلوكه وبيئته باستخدام العمليات المعرفية، ولكي يتم فهم ضبط الذات لا بد من فهم محددات هذا الضبط، وخاصةً ما يرتبط منها بالبيئة، وهذا مؤشر على أهمية العوامل البيئية وتأثيرها في قدرة الفرد وإرادته على ضبط ذاته، ويرى أن ضبط الذات ميكانيزم داخلي يساعد على التحكم في سلوك الفرد، وفي النتائج المفترضة لهذا السلوك، وهو بذلك يسمح للأفراد بالتحكم في أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم (Bandura, 1989).

ثالثاً: نظرية راتشلن:

استناداً إلى هذه النظرية، فإنها ترى أن ضبط الذات سلوك يؤدي إلى الحصول على معزز أفضل، وذلك بعد تأجيل الحصول على هذا المعزز فترة من الوقت، بدلاً من القيام بسلوك مندفع يؤدي إلى الحصول على معزز أقل. وهناك نوعان من ضبط الذات، الأول يهدف إلى الحصول على مكافأة في المستقبل، أما النوع الثاني فهو الذي يهدف إلى تحقيق شيء ما لإسعاد شخص آخر، أو أشخاص آخرين (Rachlin, 2000).

رابعاً: نظرية لوج:

تشير هذه النظرية إلى أن ضبط الذات هو الاختيار بين أحد بديلين، البديل الأول يمكن إشباعه بشكل سريع، والبديل الثاني يتم تأجيل إشباعه، ولكن نتائج البديل المؤجل تكون أفضل، كما أن كلاً من البديلين بديل إيجابي وسلبي في الوقت نفسه، فقد يلجأ الفرد إلى اختيار بديل ما بهدف الحصول على شيء ما، ولكنه في المقابل قد يخسر شيئاً آخر. ومن الطرق الشائعة في الاستخدام

لزيادة القدرة على ضبط الذات جعل الفرد لا يشعر بمرور وقت طويل، وذلك من خلال قيامه بأداء مهمة ما، أو تفكيره بأشياء ممتعة خلال عملية التأجيل (Logue, 1995).

خامساً: نظرية زيمرمان:

تقدم هذه النظرية نموذجاً من ثلاث مراحل لضبط الذات، تبدأ بمرحلة التروي، وذلك من خلال تحليل المهمة المراد تأديتها، أو القيام بها، وتشمل التخطيط للأهداف، وتحديدتها، ومن ثم صياغة هذه الأهداف بشكل محدد وواضح، في حين تكون المرحلة الثانية في ممارسة الضبط، التي يتم من خلالها ضبط الذات، والملاحظة الذاتية، وإصدار التعليمات اللازمة للقيام بعملية الضبط، وذلك بهدف الابتعاد عن كل ما يشتمت وصول الفرد إلى تحقيق الأهداف التي تم وضعها، وتأتي المرحلة الثالثة في الانعكاس الذاتي، التي تشمل إصدار الأحكام الذاتية حول عملية الضبط، وردود الفعل الشخصية تجاه ما قام به الفرد من سلوكيات ساهمت في تحقيق الأهداف، ومدى تحقيقه للأهداف التي تم وضعها في مرحلة التروي (Zimmerman, 2000).

دراسات سابقة:

وبمراجعة الدراسات السابقة فقد أجرى دراسة (Yin, 2004) هدفت إلى الكشف عن دور ضبط الذات في سلوك الطلبة، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات وسلوك الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (٤٤٨) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها أن ضبط الذات كان مؤشراً مهماً في سلوكيات الطلبة، وبينت النتائج أن ضبط الذات للطلبة يتأثر بشكل غير مباشر بمشكلاتهم التي يواجهونها، كما أن الطلبة بحاجة إلى الدعم الأسري لتعزيز ضبط الذات لديهم، كما أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من ضبط الذات على اختلاف جنسهم.

كما أجرى (Tangney, Baumeister and Boone, 2004) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر ضبط الذات في نجاح الطالب، وتحصيله العلمي، وحصوله على درجات أفضل في الاختبارات، كما هدفت إلى الكشف عن أهمية ضبط الذات في تكيف الطالب مع الطلبة الآخرين، وتكيفه مع البيئة المحيطة، واهتمامه بنفسه. تكونت عينة الدراسة من (٨٦) طالباً من طلبة السنة الأولى في الجامعة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات المرتفع والتحصيل العلمي للطلبة، كما أظهرت النتائج وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لضبط الذات في تقليل الاضطرابات النفسية، وتوطيد العلاقات مع الآخرين، وتنمية مهارات التعامل مع الصعوبات

التي تواجه الطلبة، كما بينت النتائج أن انخفاض ضبط الذات يسهم في زيادة المشكلات الشخصية، وسوء العلاقات بين الطلاب أنفسهم، وزيادة الانفعالات.

وهدفت دراسة (Baumeister, Vohs and Tice, 2007) إلى الكشف إلى دراسة أهمية ضبط الذات في نجاح حياة الطالب الجامعية، كما هدفت إلى الكشف عن أهم العوامل التحفيزية لضبط الذات لتحقيق المهام المتعلقة به، وتعديل سلوكيات الطالب، والكشف عن سلبيات ضبط الذات في سلوكياتهم. تكونت عينة الدراسة من (١٢٣) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات، ونجاح حياة الطالب الجامعية.

أما دراسة (Hofmann, Friese and Strack 2009) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات والاندفاع من منظور ثنائي، واقتراح إطار للتنبؤ بنتائج ضبط الذات. تكونت عينة الدراسة من (٧٦) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها وجود أثر دال إحصائياً لضبط الذات المرتفع في الحد من الاندفاع، والتهور في سلوكيات الطلبة التي يريد من خلالها تحقيق أهداف قد تكون طويلة الأجل، أو قصيرة الأجل، وهدفها العام تحقيق متعة ما، كما بينت النتائج وجود أهمية نظرية وفعالية لضبط الذات في سلوكيات الطلبة.

وأجرى (Junger and Kampen, 2010) هدفت إلى الكشف عن علاقة ضبط الذات بالقدرة المعرفية. كما هدفت إلى الكشف عما إذا كان ضبط الذات يتوسط العلاقة بين القدرة المعرفية والسلوك الصحي. تكونت عينة الدراسة من (٢٠١) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٥-٢٠) عاماً، أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً لضبط الذات، يمتازون باتباعهم سلوكاً صحياً، كما أنهم أكثر نشاطاً جسدياً، كما بينت النتائج عدم وجود علاقة بين ضبط الذات والقدرة المعرفية، ولا يمكن توسط ضبط الذات بين القدرة المعرفية والصحية.

كما أجرى (Zhu, Au and Cryates, 2012) هدفت إلى الكشف عن مستوى ضبط الذات ونتائج تعلم الطلاب في الجامعات المختلطة، وذلك باعتبار ضبط الذات أحد العوامل الهامة المؤثرة في نجاح حياة الأفراد بشكل عام، والطلبة بشكل خاص. تكونت عينة الدراسة من (٩٤) طالباً من طلاب الجامعات، وأظهرت نتائجها 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 (Kumar.A.c,2013) بدراسة هدفت إلى بناء مقياس لضبط الذات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس للتربية والتعليم (الطالب المعلم)، وتم تطبيق هذا المقياس على عينة قوامها ٣٠٠

طالباً معلماً ، تم اختيارهم عشوائياً ، وخلصت النتائج إلى فاعلية ذلك المقياس وإمكانية استخدامه في دراسات أخرى.

تعقيب علي الدراسات السابقة :

- اتفقت الدراسات السابقة في مجملها على أهمية المرونة المعرفية وانعكاستها الإيجابية في سلوك الفرد وانفعالاته ، فالأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة المعرفية يتسموا بدرجة مرتفعة من ضبط الذات.
 - أشارت بعض الدراسات النفسية إلى أهمية المرحلة العمرية التي تهتم بها الدراسة الراهنة حيث تتخذ الدراسة الراهنة من طلاب المرحلة الثانوية عينة لها وهي مرحلة اقرب الى مرحلة المراهقة وهي مرحلة دسمة وملينة بالتغيرات المعرفية والانفعالية والاجتماعية والسلوكية.
 - أشارت بعض الدراسات إلى أهمية تنمية المرونة المعرفية بما ينعكس على ضبط سلوك الفرد بشكل متوازن وقوى لما للمرونة المعرفية من ثقل في القوى الدافعة لفرد لتلاشى الجمود الفكرى وبرائين الاضطراب النفسى والانفعالى.
- و تأتى هذه الدراسة لتكون اضافة علمية إلى المجال السيكومترى متمثلاً ذلك فى تصميم مقياسين احدهما لقياس المرونة المعرفية ، والثاني لقياس الاتزان الانفعالى ، فضلاً عن اعداد مقياس لقياس ضبط الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

فروض الدراسة :

- (١) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- (٢) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالى وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- (٣) يسهم المرونة المعرفية والاتزان الانفعالى فى التنبؤ بضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي ، حيث دراسة طبيعة العلاقة بين كل من المرونة المعرفية ، الاتزان الانفعالى وضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ،

فضلا عن التعرف على مدى مساهمة تلك المتغيرات المرونة المعرفية، الاتزان الانفعالي فى التنبؤ بضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على عينتين فرعيتين تمثلتا فيما يلي:

(أ) العينة السيكمترية:

تكونت هذه العينة من (١٢٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ، وذلك بغرض التحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة، وقد تم اختيار العينة من عدد من المدارس الثانوية بمحافظة المنيا.

(ب) العينة الأساسية :

حيث تم اختيار عينة الدراسة الأساسية من (١٠٠) طالب وطالبة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٨) ، بمتوسط عمري (٢٥,١٥) ، وبانحراف معياري (٧٤,٠) ، من المقيمين بالريف والحضر، وقد تم اختيار العينة الأساسية من المدارس الثانوية بمحافظة المنيا

ثالثاً: أدوات الدراسة : تتضمن أدوات الدراسة نوعيين أساسيين :

١ - أدوات التشخيص السيكمترى :-

أولاً : مقياس المرونة المعرفية: من إعداد الباحثين

يهدف المقياس إلى قياس المرونة المعرفية عند طلاب المرحلة الثانوية، حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس المرونة المعرفية من المراجع العربية والأجنبية ، والنظريات السابقة ، والمقاييس السابقة التي تناولت المرونة المعرفية كي نتمكن من تشكيل وعاء يضم عدد كبير من بنود المقياس ، ثم تأتى المرحلة الثانية والتي تمثلت في إعداد لاستبانة المفتوحة وتطبيقها على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بغرض التعرف على مفهوم المرونة المعرفية ، والتعرف على أكثر السمات والخصائص المرتبطة وذلك من اجل بناء مقياس لقياس المرونة المعرفية عند طلاب المرحلة الثانوية ، ولقد اتضح لنا تمثيل مكونات مقياس المرونة المعرفية عبر الروافد السابقة نوضحها في الجدول التالي :

جدول (٤) معامل شيوع مكونات مقياس المرونة المعرفية عبر (النظريات والدراسات السابقة - المقاييس السابقة - التعريفات الإجرائية - الاستبانة المفتوحة)

متوسط معامل الشيوع	الاستبانة المفتوحة	التعريفات الإجرائية	المقاييس السابقة	الدراسات السابقة والنظريات	المصدر / المكونات
٨٤,٥ %	٨٧ %	٨٠ %	٨٥ %	٨٦ %	التكيف مع المواقف
٨٣,٢٥ %	٨٥ %	٨١ %	٨٠ %	٨٧ %	القدرة على ادراك المعرفة
٨١ %	٨٣ %	٨٠ %	٨٠ %	٨١ %	تغيير الوجهة الذهنية

ويمكن إجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس المرونة المعرفية في تحديد مكونات مقياس المرونة المعرفية وحصر مكوناته حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشيوع الأعلى بحيث تعكس أقصى تمثيل لمفهوم المرونة المعرفية عند طلاب المرحلة الثانوية .

المرغوبية الاجتماعية : تم توفير المرغوبية الاجتماعية للمقياس باعتبارها احدي الفنيات السيكومترية التي يتم توظيفها بغرض تجنب اختيار الاستجابة المستحسنة اجتماعيا ، ولتحقيق هذا الهدف استبعدت المفردات التي تبدأ بالنفي ، والمفردات مزدوجة المعنى ، والحرص على تنوع صياغة المفردات بين الصياغة السلبية والصياغة الإيجابية ، فضلا عن توزيع مفردات المقياس على مكوناته الفرعية بما لا يوحى باختيار إجابة معينة.

المقياس في صورته النهائية : بناءً على ما سبق تم إعداد مقياس المرونة المعرفية ليضم مختلف الخصائص ، وذلك بغرض معرفة مستوى المرونة المعرفية، وهذه العناصر هي كالتالي:

جدول (٥) عناصر مقياس المرونة المعرفية

▪ التكيف مع المواقف
▪ القدرة على ادراك المعرفة
▪ تغيير الوجهة الذهنية

وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (٣٥ عبارة)

تحديد بدائل الاستجابة: تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى للطلاب تحديد الأفضل لانطباق البنود عليهم ، ولكي يكون هناك مرونة اكبر في اختيار الإجابات وكانت تلك البدائل كالتالي (أوافق - أحيانا - لا أوافق)

تصحيح المقياس : يتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي :

أ- العبارات الايجابية: وتمثل المفردات ذات الأرقام التالية (٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦-١٨-٢٠-٢٢-٢٤-٢٦-٢٨-٣٠-٣٢-٣٤) وقد تم تصحيحها كالتالي (أوافق ٣ درجات - أحياناً ٢ درجة - لا أوافق درجة واحدة)

ب-العبارات السلبية : وتمثل المفردات أرقام (١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٩-٢١-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩-٣٣-٣٥) ويتم تصحيحها كالتالي (أوافق درجة واحدة - أحياناً ٢ درجة - لا أوافق ٣ درجة)

وبذلك تصبح الدرجة العظمى (٣ × ٣٥) = ١٠٥ ، وتشير إلى ارتفاع مستوى المرونة المعرفية عند طلاب المرحلة الثانوية ، وتصبح الدرجة الدنيا (١ × ٣٥) = ٣٥ ، وتشير إلى انخفاض مستوى المرونة المعرفية عند طلاب المرحلة الثانوية .

حساب الكفاءة السيكومترية :

اولاً: صدق المقياس :تم التحقق من صدق المقياس من خلال الاتي :

(١) صدق البناء والتكوين : يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات ، والبحوث السابقة ، والاستفادة من نتائجها في وضع تعريف اجرائى للمرونة المعرفية ومكوناته الفرعية ، وقد تم اشتقاق مفردات المقياس وصياغة بنوده في ضوء ما تم الإطلاع عليه في الأدبيات السيكلوجية ، والمقاييس السابقة المتعلقة بالمرونة المعرفية ، وخصائصه المختلفة ، والتعريفات الإجرائية السابقة ، وعمل استبانة مفتوحة ، وهى جميعا تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية ، ومن ثم يصبح المقياس صادقاً في ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين .

(٢) صدق المحكمين : تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح ، وإبداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ، ومدى تمثيلها للبعد الذي تدرج تحته ، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة ، واستبعاد البعض الأخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠ % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (١٠ عبارات) ، وبلغت عبارات المقياس فى صورته النهائية (٣٥) عبارة.

(٣) الصدق العاملى : تم التحقق من صدق الاختبار عن طريق إجراء تحليلاً عاملياً استكشافياً

لمفردات الاختبار من الدرجة الأولى بطريقة المكونات الأساسية لهتولنج Principle Component متبوعة بتدوير المحاور المتعامد بطريقة الفارماكس Varimax بهدف التحقق من أن المقاييس الفرعية لمقياس المرونة المعرفية تنتظم كلها حول عامل واحد نقي يمكن أن نسميه المرونة المعرفية وقد تم الاعتماد على محك جيلفورد (٣ . ٠) لاختيار التشبعات الدالة

وذلك لنقاء ووضوح المعنى السيكولوجي ، وقد أسفر التحليل العاملي عن وجود عامل واحد نوضحه في الجدول التالي :

جدول رقم (٦) الصدق العاملي لمقياس المرونة المعرفية

المرونة المعرفية	المكونات الفرعية
ع	
٠,٨٧	التكيف مع المواقف
٠,٨٤	القدرة على ادراك المعرفة
٠,٧٥	تغيير الوجهة الذهنية

يتضح من الجدول السابق: أن المكونات الفرعية لمقياس المرونة المعرفية تنتظم حول عام واحد، وتتميز تشبعاته بأنها إيجابية وجوهرية، كما أنها مرتفعة تراوحت بين (٠,٧٥) إلى (٠,٨٧)، وتوصف أيضاً بأنها قوية، حيث إن جميع مكونات هذا المقياس ارتبطت معاً في عامل واحد.

ثانياً : ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس ، فقد تم حساب معامل ألفا - كرونباخ ، فضلاً عن استخدام طريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة إلى مقاييسه الفرعية ، ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج في الجدول التالي:

جدول (٧) طرق التحقق من ثبات مقياس المرونة المعرفية

المرونة المعرفية (ن = ١٢٠)				مكونات المقياس الطريقة
تغيير الوجهة الذهنية	القدرة على ادراك المعرفة	التكيف مع المواقف	الدرجة الكلية	
٠,٧٦	٠,٦٧	٠,٧٧	٠,٧٣	معامل الفا - كرونباخ
٠,٦٤	٠,٧٩	٠,٨٥	٠,٧٦	إعادة التطبيق

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلي ، وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحاً للتطبيق .

٢) مقياس الاتزان الانفعالي : من اعداد الباحثين

خطوات إعداد المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس الاتزان الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس الاتزان الانفعالي من المراجع العربية والأجنبية ، والنظريات السابقة ، والمقاييس السابقة التي تناولت ضبط الذاتكي نتمكن من تشكيل وعاء يضم عدد كبير من بنود المقياس، ثم تأتى المرحلة الثانية والتي تمثلت في إعداد الاستبانة المفتوحة وتطبيقها على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بغرض التعرف على مفهوم الاتزان الانفعالي ، والتعرف على أكثر السمات والخصائص المرتبطة وذلك من اجل بناء مقياس لقياس الاتزان الانفعالي ، ولقد اتضح لنا تمثيل مكونات مقياس الاتزان الانفعالي عبر الروافد السابقة نوضحها فى الجدول التالي :

جدول (٨) معامل شيوع مكونات مقياس الاتزان الانفعالي عبر (النظريات والدراسات السابقة - المقاييس السابقة - التعريفات الإجرائية - الاستبانة المفتوحة)

المصدر المكونات	الدراسات السابقة والنظريات	المقاييس السابقة	التعريفات الإجرائية	الاستبانة المفتوحة	متوسط معامل الشيوع
السيطرة على الذات	% ٨١	% ٨٧	% ٨٤	% ٨٥	% ٨٤,٢٥
التحكم في الانفعالات	% ٨٠	% ٨٥	% ٨٣	% ٨٦	% ٨٣
قوة الإرادة	% ٨٠	% ٨٠	% ٨٠	% ٨١	% ٨٠

ويمكن إجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس الاتزان الانفعالي في تحديد مكونات مقياس الاتزان الانفعالي وحصر مكوناته حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشيوع الأعلى بحيث تعكس أقصى تمثيل لمفهوم الاتزان الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية.

المرغوبية الاجتماعية :تم توفير المرغوبية الاجتماعية للمقياس باعتبارها احدي الفنيات السيكومترية التي يتم توظيفها بغرض تجنب اختيار لاستجابة المستحسنة اجتماعيا ، ولتحقيق هذا الهدف استبعدت المفردات التي تبدأ بالنفي ، والمفردات مزدوجة المعنى ، والحرص على تنوع صياغة المفردات بين الصياغة السلبية والصياغة الإيجابية ، فضلا عن توزيع مفردات المقياس على مكوناته الفرعية بما لا يوحى باختيار إجابة معينة.

المقياس في صورته النهائية :

بناء على ما سبق تم إعداد مقياس الاتزان الانفعالي ليضم مختلف الخصائص وذلك بغرض معرفة مستوى الإتزان الانفعالي، وهذه العناصر هي كالتالي :

جدول (٩) عناصر مقياس الاتزان الانفعالي

١. السيطرة على الذات
٢. التحكم في الانفعالات
٣. قوة الارادة

وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (٣٢ عبارة)

■ **تحديد بدائل الاستجابة:** تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى للطلاب تحديد الأفضل لانطباق البنود عليهم ، ولكي يكون هناك مرونة اكبر في اختيار الإجابات وكانت تلك البدائل كالتالي ((أوافق - أحيانا - لا أوافق).

■ **تصحيح المقياس :** يتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي :

العبارات الايجابية: وتمثل المفردات ذات الأرقام التالية (٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦-١٨-٢٠-٢٢-٢٤-٢٦-٢٨-٣٠-٣٢) وقد تم تصحيحها كالتالي (أوافق ٣ درجات - أحيانا ٢ درجة - لا أوافق درجة واحدة)

ب-العبارات السلبية : وتمثل المفردات أرقام (١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٩-٢١-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩-٣١) ويتم تصحيحها كالتالي: (أوافق درجة واحدة - أحيانا ٢ درجة - لا أوافق ٣ درجات)

● وبذلك تصبح الدرجة العظمى (٣ × ٣٢) = ٩٦ وتشير إلى ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية ، وتصبح الدرجة الدنيا (١ × ٣٢) = ٣٢ وتشير إلى انخفاض امستوى الاتزان الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية

حساب الكفاءة السيكومترية :

اولا: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال الاتي :

(١) صدق البناء والتكوين :

يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات والبحوث السابقة ، والاستفادة من نتائجها في وضع تعريف اجرائي للاتزان الانفعالي ، ومكوناته الفرعية ، وقد تم اشتقاق مفردات المقياس وصياغة بنوده في ضوء ما تم الإطلاع عليه في الأدبيات السيكولوجية ، والمقاييس السابقة المتعلقة بالاتزان الانفعالي ، وخصائصه المختلفة ، والتعريفات الإجرائية السابقة ،

وعمل استبانته مفتوحة وهي جميعا تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية ، ومن ثم يصبح المقياس صادقا في ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين .

٢) صدق المحكمين :

تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح ، وإبداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ، ومدى تمثيلها للبعد الذي تدرج تحته ، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة ، واستبعاد البعض الآخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠ % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (٥ عبارات) ، وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٢) عبارة .

ثانيا : ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس فقد تم حساب معامل ألفا - كرونباخ ، فضلا عن استخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني خمسة عشر يوما بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة إلى مقاييسه الفرعية ، ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج في الجدول التالي :

جدول (١٠) طرق التحقق من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي (ن = ١٢٠)				مكونات المقياس الطريقة
قوة الارادة	التحكم في الانفعالات	السيطرة على الذات	الدرجة الكلية	
٠,٧٣	٠,٦٧	٠,٧٨	٠,٧٢	معامل الفا - كرونباخ
٠,٦١	٠,٧١	٠,٨٢	٠,٧١	إعادة التطبيق

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلي ، وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحا للتطبيق .

ثالثا: مقياس ضبط الذات : من اعداد الباحثين

يهدف المقياس إلى قياس ضبط الذات عند طلاب المرحلة الثانوية حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس ضبط الذات من المراجع العربية والأجنبية ، والنظريات السابقة ، والمقاييس السابقة التي تناولت ضبط الذات كي

حتى نتمكن من تشكيل وعاء يضم عدد كبير من بنود المقياس، ثم تأتي المرحلة الثانية والتي تمثلت في إعداد الاستبانة المفتوحة وتطبيقها على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بغرض التعرف على مفهوم ضبط الذات، والتعرف على أكثر السمات والخصائص المرتبطة وذلك من أجل بناء مقياس لقياس ضبط الذات، ولقد اتضح لنا تمثيل مكونات مقياس ضبط الذات عبر الروافد السابقة نوضحها في الجدول التالي :

جدول (١١) معامل شيوع مكونات مقياس ضبط الذات عبر (النظريات والدراسات السابقة - المقاييس السابقة - التعريفات الإجرائية - الاستبانة المفتوحة)

متوسط معامل الشيوع	الاستبانة المفتوحة	التعريفات الإجرائية	المقاييس السابقة	الدراسات السابقة والنظريات	المصدر المكونات
% ٨٤	% ٨٥	% ٨٤	% ٨٣	% ٨٤	التحكم في الانفعالات
% ٨٣,٢٥	% ٨٤	% ٨٢	% ٨١	% ٨٦	التحكم في السلوكيات
% ٨١,٧٥	% ٨٠	% ٨٧	% ٨٠	% ٨٠	مواجهة الضغوط والتحديات

ويمكن إجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس ضبط الذات في تحديد مكونات مقياس ضبط الذات وحصص مكوناته حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشيوع الأعلى بحيث تعكس أقصى تمثيل لمفهوم ضبط الذات عند طلاب المرحلة الثانوية **المرغوبية الاجتماعية**: تم توفير المرغوبية الاجتماعية للمقياس باعتبارها احدي الفنيات السيكومترية التي يتم توظيفها بغرض تجنب اختيار لاستجابة المستحسنة اجتماعيا ، ولتحقيق هذا الهدف استبعدت المفردات التي تبدأ بالنفي ، والمفردات مزدوجة المعنى ، والحرص على تنوع صياغة المفردات بين الصياغة السلبية والصياغة الإيجابية ، فضلا عن توزيع مفردات المقياس على مكوناته الفرعية بما لا يوحى باختيار إجابة معينة.

المقياس في صورته النهائية :

بناء على ما سبق تم إعداد مقياس ضبط الذات ليضم مختلف الخصائص وذلك بغرض معرفة مستوى ضبط الذات ، وهذه العناصر هي كالتالي :

جدول (١٢) عناصر مقياس ضبط الذات

▪ التحكم فى الانفعالات
▪ التحكم فى السلوكيات
▪ مواجهة الضغوط والتحديات

وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (٣٠ عبارة)

تحديد بدائل الاستجابة: تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى للطلاب تحديد الأفضل لانطباق البنود عليهم ، ولكي يكون هناك مرونة اكبر في اختيار الإجابات وكانت تلك البدائل كالتالي (أوافق - أحيانا - لا أوافق).

تصحيح المقياس : يتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي :

العبارات الايجابية: وتمثل المفردات ذات الأرقام التالية (٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦-١٨-٢٠-٢٢-٢٤-٢٦-٢٨-٣٠) وقد تم تصحيحها كالتالي : (أوافق ٣ درجات - أحيانا ٢ درجة - لا أوافق درجة واحدة)

العبارات السلبية : وتمثل المفردات أرقام (١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٩-٢١-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩) ويتم تصحيحها كالتالي: (أوافق درجة واحدة - أحيانا ٢ درجة - لا أوافق ٣ درجات)

• وبذلك تصبح الدرجة العظمى (٣٠×٣) = ٩٠ وتشير إلى ارتفاع مستوى ضبط الذات عند طلاب المرحلة الثانوية ، وتصبح الدرجة الدنيا (٣٠×١) = ٣٠ وتشير إلى انخفاض مستوى ضبط الذات عند طلاب المرحلة الثانوية

• حساب الكفاءة السيكمترية :

اولا: صدق المقياس :تم التحقق من صدق المقياس من خلال الاتى :

(١) صدق البناء والتكوين :

يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات والبحوث السابقة ، والاستفادة من نتائجها في وضع تعريف اجرائى لضبط الذات، ومكوناته الفرعية ، وقد تم اشتقاق مفردات المقياس وصياغة بنوده في ضوء ما تم الإطلاع عليه في الأدبيات السيكلوجية ، والمقاييس السابقة المتعلقة بضبط الذات ، وخصائصه المختلفة ، والتعريفات الإجرائية السابقة ، وعمل استبانته مفتوحة وهى جميعا تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية ، ومن ثم يصبح المقياس صادقا في ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين .

٢) صدق المحكمين :

تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح ، وإبداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ، ومدى تمثيلها للبعد الذي تندرج تحته ، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة ، واستبعاد البعض الآخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠ % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (٧ عبارات) ، وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٠) عبارة .

ثانياً : ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس فقد تم حساب معامل ألفا - كرونباخ ، فضلاً عن استخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة إلى مقاييسه الفرعية ، ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج في الجدول التالي :

جدول (١٣) طرق التحقق من ثبات مقياس ضبط الذات

ضبط الذات (ن = ١٢٠)				مكونات المقياس الطريقة
مواجهة الضغوط والتحديات	التحكم في السلوكيات	التحكم في الانفعالات	الدرجة الكلية	
٠,٧٠	٠,٦٥	٠,٨١	٠,٧١	معامل الفا - كرونباخ
٠,٦٩	٠,٧٣	٠,٦٦	٠,٧٤	إعادة التطبيق

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلي ، وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحاً للتطبيق .
رابعاً: المعالجة الإحصائية للدراسة : استخدم برنامج SPSS لمعالجة البيانات حيث اعتمدت الدراسة على عدد من الأساليب الإحصائية للتأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة ، وعدد من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة متغيرات الدراسة وفق حجم العينة ، وفروض الدراسة حيث تمثلت هذه الأساليب في الآتي:

١. معامل ارتباط بيرسون Pearson's Correlation.

٢. تحليل الانحدار

٣. اختبار T-Test

نتائج الدراسة "مناقشتها وتفسيرها":

نتائج الفرض الأول:

الذي ينص علي : " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية وضبط الذات لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لقياس دلالة الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة المعرفية، ومقياس ضبط الذات والجدول التالي يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج هذا الفرض .

جدول (١٤) معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات أفراد عينة الدراسة (ن = ١٠٠) على مقياس المرونة المعرفية ومقياس ضبط الذات

المتغيرات	ضبط الذات	مستوى الدلالة
التكيف مع المواقف	٠,٧١	٠,٠١
القدرة على ادراك المعرفة	٠,٨٣	٠,٠١
تغيير الوجهة الذهنية	٠,٦٩	٠,٠١
الدرجة الكلية للمرونة المعرفية	٠,٧٠	٠,٠١

يمكن قراءة وتفسير النتيجة السابقة من وجود علاقة قوية بين كل من(المرونة المعرفية بكل أبعادها) ، ودرجة ضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمرونة المعرفية وضبط الذات 0.70 وهو معامل ارتباط قوى ودال عند مستوى0.01.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة :

يمكن تفسير النتيجة الراهنة في ضوء ما خلصت اليه نتائج بعض الدراسات النفسية من ان المرونة المعرفية تعمل على اكساب الفرد القدرة على التصرف بكفاءة وتغيير العادات للتعامل مع المواقف الجديدة ، ما تعمل على ابعاد الفرد عن الجمود الفكري وتتيح له تغيير زاويا تفكيره، وتقبل وجهات النظر الأخرى المختلفة والمتعارضة مع وجهة نظره الخاصة، وكل هذا قد ينعكس بدوره على نجاحه في حياته ، كما تعمل المرونة المعرفية على تمكين الفرد من تقبل الأفكار المتنوعة والسيطرة على استراتيجياته المعرفية، وتشجيعه على مواجهة الصعوبات التي تعترضه، فهي تعبر عن قدرة الفرد على نقل المعرفة والمهارات عبر المواقف والمجالات المختلفة (اسماعيل ، ٢٠١٨)، ((Canas, Fajardo, Antoli, & Salmeron, 2005) Deak, 2003).

وتتفق النتيجة الراهنة مع ما خلصت اليه الدراسات السابقة من ان المرونة المعرفية تعكس قدرة الفرد على القيام بالعديد من التمثيلات المعرفية عند التعامل مع مهمة ما، لذا تعد بمثابة موجه للسلوك المرن نحو الهدف (Johnco, (Cartwright, Marshall, Dandy, & Issac, 2010) (Chevalier & Blaye, 2014) Wuthrich, & Rapee, 2013) ، كما ان المرونة المعرفية تعكس الميل لإدراك المواقف الصعبة على أنها قابلة للسيطرة، القدرة على إدراك تفسيرات بديلة ومتعددة لمواقف الحياة المختلفة، تقديم حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة (Dennis & Vander, 2010) وبناءا عليه فان ذلك يدعم من وجود علاقة قوية بين المرونة المعرفية وضبط الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية .

وإذا كانت المرونة المعرفية تعنى التحول بين خيارات صحيحة وسريعة، والاستجابة السريعة للأخطاء والمواقف الطارئة، (Ritter, Damian, Simonton, Baaren, Strick, Derks, & Dijksterhuis, 2012) (Glass, Maddox, & Love, 2013) (Yeniad, Malda, Mesman, Ijzendoorn, Emmen, & Prevoo, 2014)، وتعد بمثابة نظام معقد يشمل جميع خبرات الفرد الواقعية والمتخيلة، وهذه الموضوعات لا تعمل منعزلة. (Heather, 2004)، فان الطلاب ذوي المرونة المعرفية المرتفعة يعمدون الى تقديم قدر متنوع من الافكار لتحقيق أهداف محددة من خلال توظيف المعرفة المكتسبة في ضوء خبراتهم السابقة فيتكيفون بسهولة مع المواقف الجديدة بما يمكنهم من مواجهة الضغوط والتغلب على المشكلات والمعوقات (Anderson, 2002) (Biglan, 2009) (Canas, Quesada, Antoli, & Fajardo, 2011) (Godshalk, 2004) Altunkol, 2011) (Cartwright, 2008) Bilgin, 2009; (2003) (Dennis & vander, 2009) (Stevens, 2009) ومن ثم يمكن القول بوجود علاقة قوية بين كل من المرونة المعرفية وضبط الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

و تتأثر المرونة المعرفية بالضغوط النفسية والاجتماعية وعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (Snyder, 2013)، (Remer & Beversdorf, 2010)، (Gunduz, 2013)، (Martin et al, Krabbendam, & Jolles, 2015) لذلك فان انخفاض ضبط الذات يرجع فى المقام الاول الى انخفاض مستوى المرونة المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

▪ وقد اتفقت العديد من الدراسات على ان وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية يمكن الطلاب من التعامل بفاعلية في حل المشكلات مقارنة بالآخرين الذين يمتلكونها بشكل ضعيف ، كما انها تعمل على التكيف مع المواقف الجديدة، فضلا عن توظيف ما يقدم من خبرات ومعارف

لتحقيق الاهداف ، ومن ثم فان يمكن تفسير طبيعة العلاقة بين المرونة المعرفية وضبط الذات فكلما ارتفع مستوى المرونة المعرفية انعكس ايجابا على ارتفاع مستوى ضبط الذات.(خضر، ٢٠١٨)؛ (عبد الهادي، ٢٠١٣)، (حسن، ٢٠١٥).

ومن منطلق تعريف ضبط الذات بانه قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وسلوكياته وقدرته على تغيير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والأخلاق، والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل ، ومدى سيطرة عقل المرء على انفعالاته وعواطفه وكبحه لرغباته فانه يمكن تفسير النتيجة الراهنة.(هاشم، ٢٠٠٦) (إبراهيم، ٢٠٠٠) (Baumeister, et al., 2007).

ويمكن قراءة النتيجة الحالية فى ضوء مراجعة نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (2009) Ran التى كشفت عن ان الطلبة مرتفعي المرونة أكثر تكيفاً مع المواقف الجديدة أو الطارئة، وأكثر إنجازاً ، و دراسة (2010) Acevedo التى خلصت الى أن الطلاب الذين لديهم أداء أكاديمي عال يمكن تصنيفهم بأنهم أكثر مرونة.

نتائج الفرض الثاني:

الذي ينص علي : " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لقياس دلالة الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي ، ومقياس ضبط الذات والجدول التالي يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج هذا الفرض .

جدول (١٥) معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات أفراد عينة الدراسة (ن

=١٠٠) على مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات

المتغيرات	ضبط الذات	مستوى الدلالة
السيطرة على الذات	٠,٨٥	٠,٠١
التحكم في الانفعالات	٠,٧٧	٠,٠١
قوة الارادة	٠,٧١	٠,٠١
الدرجة الكلية الاتزان الانفعالي	٠,٧٧	٠,٠١

يمكن قراءة وتفسير النتيجة السابقة من وجود علاقة قوية بين كل من الاتزان الانفعالي بكل أبعاده ، ودرجة ضبط الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، حيث بلغ معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي وضبط الذات (٠,٧٧) وهو معامل ارتباط قوى ودال عند مستوى (٠,٠١).

تفسير النتيجة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة :

وفى ضوء ان الفرد المتمزن انفعاليا لديه القدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات (Tarannum and Khatoon, 2009) فانه يمكن تعزيز تفسير النتيجة الراهنة

وتتفق النتيجة الراهنة جزئيا مع ما أشارت اليه نتائج دراسة Bermudez,M.p et al. (2002 حول وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الثبات الانفعالي والأفكار اللاعقلانية.

ومن منطلق تعريف ضبط الذات بمدى تحكم الفرد بانفعالاته وسلوكياته فى ظل الضغوط التى يتعرض لها ، وأن الشخص الذى لديه القدرة على التحكم الذاتى يكون ماهراً فى إيجاد الطرق المختلفة لإزالة العقبات والضغوط الناشئة عن المواقف الجديدة التى يتعرض لها .فانه يمكن تعزيز تفسير النتيجة الراهنة حول وجود علاقة قوية بين الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى عينة من المرحلة الثانوية (محمود ، ٢٠١٠) ، (محمد، وسيد ، ٢٠١١)

نتائج الفرض الثالث:

الذي ينص علي " تسهم المرونة المعرفية والاتزان الانفعالي في التنبؤ بضبط الذات لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية".

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل الانحدار المتعدد التدريجي وذلك لتحديد إمكانية التنبؤ بضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة كما يوضح الجدول التالي:

جدول رقم (١٦) نتائج الانحدار المتعدد التي توضح قيم الإسهام و"ف" والدلالة الإحصائية لمتغيرات (المرونة المعرفية- الاتزان الانفعالي) في التنبؤ بضبط الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة	المتغير التابع	النموذج	معامل الانحدار B	الخطا المعياري	قيمة بيتا قيمة الاسهام	قيمة ت	الدلالة
الانحدار	٥٤٠,٢٦	٣	١٨٠,٠٩	١٥٥,٠٧	٠,٠٠١	ضبط الذات	المرونة المعرفية	٠,٣٩	٠,٠٦	٠,٥٧	٧,٩٩	٠,٠٠١
البواقي	٣٩٩,٢٥	٩٦	٤,١٥				الاتزان الانفعالي	٠,١١	٠,٠٣	٠,٢٩	٤,٧٨	٠,٠٠١
الكلى	٩٣٩,٥١	٩٩										
معامل الارتباط المتعدد (R)	٠,٨٩	R2	٠,٨٠		٠,٨٠	مربع معامل الارتباط المتعدد المعدل	قيمة الثابت		٤٢,٠٧	الخطأ المعياري للثابت	٩,٢٧	

ويتضح من الجدول السابق أن مقدار التباين في المتغير التابع (ضبط الذات) الذي يفسره النموذج (المتغيرات المستقلة أو المنبئة) (المرونة المعرفية- الاتزان الانفعالي) قيمته 80,4 % كما يوضح الجدول السابق أن قيم معامل الانحدار لكل من (المرونة المعرفية- الاتزان الانفعالي) ذي دلالة إحصائية مرتفعة عند مستوى ٠,٠٠٠١، ومن ثم يمكن القول أن معاملات الانحدار لهذه المتغيرات تسهم إسهاماً ذا دلالة إحصائية بنسبة ٠,٨٠١ % من التباين في قيم المتغير التابع (ضبط الذات).

أن أكثر المتغيرات إسهاماً في تفسير ضبط الذات والتنبؤ بها هو المرونة المعرفية حيث يسهم بنسبة ٥٦,٥ %، يليه الاتزان الانفعالي حيث يسهم بنسبة ٢٨,٧ %، وبهذا يكون تأثير المتغيرات المستقلة في تباين المتغير التابع مرتفعاً جداً.

أولاً: بالنسبة إلى متغير المرونة المعرفية:

يتضح أن ضبط الذات يتأثر إيجابياً بالمرونة المعرفية حيث أن المرونة المعرفية يسهم بنسبة 56,5 في التنبؤ بضبط الذات وهي دالة عند (٠,٠٠٠١)، مما يؤكد على قدرة هذا المتغير في التنبؤ بضبط الذات - وتحليل هذه النتيجة في ضوء التراث النظري :

ويمكن تفسير النتيجة الحالية فى ضوء ما اشار اليه (الهزيل، ٢٠١٥) من ان امتلاك الفرد لمستويات عالية من المرونة المعرفية تجعله أكثر قدرة علي النجاح وإيجاد الحلول الفعالة لما يواجهه من مشكلات اجتماعية وأكاديمية وسلوكية .

ويمكن تفسير النتيجة الحالية جزئياً فى ضوء ما خلصت اليه نتائج بعض الدراسات من ان المرونة المعرفية تعمل على ربط المعرفة السابقة بالمعلومات الجديدة فهى مدى قدرة الطلاب على فهم المحتوى ، وإنتاج ترابطات ، وتمثيلات للمفاهيم المتعددة. (Lowrey & Choi, 2006) & (Lowrey & Kim, 2009) & (Gantt, 2014) ، وأن المرونة المعرفية تحفز من قدرة الطالب على التكيف مع استراتيجيات تجهيز ومعالجة المعلومات لمواجهة ظروف جديدة وغير متوقعة (Konik & Crawford, 2004) فان ذلك يعزز من سلوكيات ضبط الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتتفق النتيجة الحالية مع نتيجة دراسة (Dennis & Vander, 2010) التى كشفت عن الطلبة ذوي المرونة المعرفية العالية لديهم القدرة على تنظيم معارفهم وخبراتهم، وتعديلها من أجل تحقيق النتائج المتوقعة، كما أنهم أكثر وعياً بالعمليات الذهنية والبدائل المتاحة، والتعامل مع الخبرات المعرفية الأكثر تعقيداً، وكذلك تشير إلى قدرة الفرد على سرعة إنتاج الأفكار وتنوعها وتحول وجهته الذهنية بما يتناسب مع الموقف.

كما يمكن تعزيز تفسير النتيجة الراهنة فى ضوء ما اشار اليه كل من (قطامي، ٢٠٠٤)، (عبد الوهاب، ٢٠١١) الى ان المرونة المعرفية تعكس مدى تغيير الوجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار غير المتوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها، بما يتناسب مع المثير أو متطلبات الموقف مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الفكري، فهى الوعي بالبدائل المتضمنة في المواقف، والرغبة في تكييف الموقف، وميل المتعلم وفاعليته الذاتية لإظهار المرونة المعرفية في أي موقف يواجهه ، وهذا يعكس المستوى العالى من ضبط الذات.

ويمكن تفسير النتيجة الراهنة فى ضوء دراسة (Remer & Beversdorf, 2010) التى توصلت الى ان الضغوط النفسية الطبيعية تضعف المرونة المعرفية بطريقة تعتمد على مدى صعوبة المهام التى يواجهها الفرد ، ودراسة (Lin, Tsai, Lin and Chen, 2014) التى خلصت الى ان أن المرونة المعرفية تؤدي دوراً وسطياً مهماً في العلاقة بين الخصائص الانفعالية والأداء الإبداعي لدي الطلبة ، دراسة (هلال، ٢٠١٥) ، ودراسة (حسن، ٢٠١٧) التى كشفت عن وجود علاقة بين المرونة المعرفية والتفكير ، ومن ثم يمكن القول ان المرونة المعرفية تكون اكثر المنبئات بسلوك ضبط الذات .

وفى ضوء دراسة (Yin, 2004) التي توصلت الى أن ضبط الذات للطلبة يتأثر بمشكلاتهم التي يواجهونها، ودراسة (Tangney, Baumeister and Boone, 2004) التي كشفت عن أن انخفاض ضبط الذات يسهم في زيادة المشكلات الشخصية، وسوء العلاقات بين الطلاب أنفسهم، وزيادة الانفعالات ، ودراسة (Baumeister, Vohs and Tice, 2007) التي كشفت عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات، ونجاح حياة الطالب الجامعية، فإنه يمكن قراءة تلك النتيجة من ان المستوى المرتفع من المرونة المعرفية يعزز من سلوكيات ضبط الذات

ثانياً: بالنسبة لمتغير الاتزان الانفعالي :

يتضح أن ضبط الذات يتأثر إيجابياً بالاتزان الانفعالي حيث أن الاتزان الانفعالي تسهم بنسبة (٢٨,٧) في التنبؤ بضبط الذات وهي دالة عند (٠.٠٠١)، مما يؤكد على قدرة هذا المتغير في التنبؤ بضبط الذات

ويمكن تعزيز تفسير النتيجة الراهنة في ضوء ما اشارت اليه دراسة كل من (Albright, Terranova, Honts, geode and LaChapell, 2008) التي توصلت الى أن للإجهاد آثار سلبيا في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي، وبالتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكياته وتصرفاته، ودراسة (Janbozorgi, Zahirodin, Norri, Ghafarsamar and Shams, 2009) التي كشفت عن وجود انخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الذين لديهم مستوى قلق مرتفع، بالإضافة إلى إصابتهم بالانطواء والخوف والتوتر فإنه يمكن تعزيز النتيجة الراهنة حول وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة (Henley, 2010) التي توصلت الى أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين ، ودراسة ريان (٢٠٠٦) التي كشفت عن وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري.

ومن ثم يمكن القول ان المرونة المعرفية والاتزان الانفعالي من اكثر المتغيرات تنبأ بضبط الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية .

البحوث المقترحة والتوصيات :

بحوث مقترحة:

تقترح الدراسة الحالية مجموعة من الدراسات المنبثقة منها في الجوانب التالية:

- ١- برنامج إرشادي لتنمية ضبط الذات لدى عينة من طلاب المدرسة الإعدادية.
- ٢- دراسة العلاقة بين اساليب التفكير والمرونة المعرفية، الاتزان لدى عينة من المراهقين.
- ٣- دراسة أثر التنشئة الاجتماعية على المرونة المعرفية لدى عينة من المتفوقين دراسيا
- ٤- تنمية المرونة المعرفية وضبط الذات كمدخل لخفض العدوان عند طلاب الجامعة

توصيات الدراسة

توصي هذه الدراسة بما يلي :

- ١-الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية في جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية.
- ٢-تشجيع طلاب المرحلة الثانوية على تنمية روح العفو والتسامح والمرونة المعرفية فيما بينهم
- ٣- توفير البرامج والأنشطة والفعاليات العلمية والتعليمية والترفيهية التي تسهم في تحقيق الاتزان الانفعالي، والتدريب على ضبط الذات.
- ٤-عمل برامج إرشادية وتثقيفية لطلاب المرحلة الثانوية لتنمية اساليب التفكير الايجابي ورفع الروح المعنوية.

المراجع :

- إبراهيم، على عبد الله . (٢٠٠٠). برنامج ارشادي لتنمية فعالية الذات وال ضبط الذاتي للحد من سلوك التدخين لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- أحمد ، ميمي السيد. (٢٠١٩). المرونة المعرفية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيده. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، (٦٢)، ٨٥- ١٠٩.
- إسماعيل ، آمنه قاسم. (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية، (٥٣)*، ٧٩- ١٤٥.
- إسماعيل ، هالة خير. (٢٠١٠). فعالية العلاج بالقراءة في خفض سلوك التتمر المدرسي لدى الأطفال. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٠ (٦٦)*، ٤٨٨-٥٣٢.
- أيوب ، علاء الدين عبد الحميد.(٢٠١١). نموذج الواحة الإثرائي وأثره على القدرات التأملية والمرونة المعرفية والذكاء العملي لدى الطلبة الموهوبين "دراسة تقييمية" دراسات تربوية واجتماعية، ١٧ (٣)، ١١٥-١٦٨.
- بقيعي ، نافز أحمد عبد.(٢٠١٣). ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية الأولى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤ (٣)*، ٣٣٠-٣٥٨.
- حسن، محمد علي. (٢٠١٧). المرونة المعرفية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى
- خضر ، عبد الكريم اسحق. (٢٠١٨). *تنمية المرونة المعرفية وأثرها في اكتساب المفاهيم لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية . رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.*
- الدردير، عبد المنعم أحمد. (٢٠١٨). الكفاءة السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية لدي طلاب كلية التربية بقنا. *مجلة العلوم التربوية، (٣٧)*، ٧٥- ٩٤.
- ريان، محمود اسماعيل. (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، مصر.

- سويف ، مصطفى . (١٩٩٦). الاتزان الانفعالي محور من محاور الشخصية.مجلة العربي، ٩ (١) ٩٢-١١٦.
- الصراف، قاسم على .(١٩٩٤). السمات الشخصية لطلبة كلية التربية بجامعة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية. مجلة البحوث التربوية بجامعة قطر، ٣، (٥)، ١٧٥-٢٠٢.
- عبد العال ،عبد العال حامد. (١٩٩٤). الثقة المتبادلة وعلاقتها بكل من العصابية /الإتزان الانفعالي والانبساط-الانطواء مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، ١٠ (٢) ، ٢٥٧-٢٨٨.
- عبد العال حامد عبد العال عوجة (١٩٩٤)؛ الثقة المتبادلة وعلاقتها بكل من العصابية /الإتزان الانفعالي والانبساط-الانطواء مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، السنة العاشرة، عدد ٢، ص ص ٢٥٧-٢٨٨.
- عبد الوهاب ، صلاح شريف .(٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدي أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، (٢٠)، ٢١ - ٧٥.
- عطية ، نوال محمد .(٢٠٠٧). علم النفس التكيف النفسي والاجتماعي .دار القاهرة للكتاب، القاهرة.
- عوض ، مديحة كامل. (٢٠١٦). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بالمرونة المعرفية في التفكير لدي طلبة المرحلة الثانوية في الجليل الأعلى (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- غالب ، فؤاد عبده .(٢٠١٢). نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- الفيل، حلمي محمد .(٢٠١٤). الإسهام النسبي لاستراتيجيات التعلم العميق والسطحي في التنبؤ بالمرونة المعرفية والاندماج النفسي والمعرفي لدي طلاب المرحلة الاعدادية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤ (٨٣)، ٢٥٧-٣٣٤.
- قطامي ، نايفة .(٢٠٠٤). الاستراتيجيات المعرفية للتعلم المنظم ذاتيا للطلبة الجامعيين وعلاقتها بمتغير التحصيل الدراسي، والمرونة المعرفية، والدافعية المعرفية .مستقبل التربية العربية، ١٠ (٣٢) ، ٣١٠-٣٤٠.

- محسن ، عبد الكريم غالي. (٢٠١٨). المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣(٢)، ٢٩٦-٣١٣.
- مراد، هاني فؤاد . (٢٠١٦). المرونة المعرفية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة العربية للتربية، لمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم - إدارة التربية، ٣٦، ٧٥-١٠٤.
- هاشم ، إسراء . (٢٠٠٦). فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من المراهقات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- الهزيل ، عيسى سلطان. (٢٠١٥). المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع وعلاقتها بالتنظيم الذاتي الهزيل (رسالة ماجستير). كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن .
- هلال ، احمد الحسيني . (٢٠١٥). نمذجة العلاقات السببية بين الذكريات اللاإرادية والمرونة المعرفية والتفكير في إحداث المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة... مجلة الارشاد النفسي ، مركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس، (٤٤)، ١-٤٩.

References:

- Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. and LaChapell, J. (2008). Perceived Stress and Emotional Stability among Working Adults. Student Research Conference, 21st Annual Student Research Conference.
- Algoe, S. B. (2012): Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships , Social and Personality Psychology Compass, 6, 455–469.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. Child Neuropsychology, 5(2), 71-82.
- Baumeister, R., Vohs, K. and Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. Journal of the Association for Psychological Science, 16, 351-355.
- Bermudez, Mp et al.,(2002): relation between irrational beliefs ,psychological well being and emotional stability , Revista argentina - declinical psicologica ,V11 (3) nov,p277-281.
- Biglan, A. (2009). Increasing psychological flexibility to influence cultural evolution. Behavior and Social Issues, 18, 1-10.
- Bilgin, M. (2009b). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler [Some variables predicting cognitive flexibility]. Çukurova University Journal of Educational Faculty, 3(36), 142-157.
- Canas, J. Fajardo, I., Antoli, A., & Salmeron, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex

- dynamic problems: effects of different types of training. *Theoretical Issue in Ergonomics Science*, 6(1), 95- 108.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46, 482-501.
 - Chevalier, N., & Blaye, A. (2008). Cognitive flexibility in preschoolers: The role of representation activation and maintenance. *Developmental Science*, 11, 339-353.
 - Chrystal, E. (2012). *The Construction and Idigenous Emotional Stability Scale*, Master these , Faculty of Humenites of Johannesburg of Psychology, 47 (1): 25-31.
 - Dale, S. (2001). *Self-Regulation through Goal Setting*. Greensboro, University of North Carolina.
 - Deak, G. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. In R. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior* (Vol. 31) (pp. 271-327). San Diego, CA: Academic Press.
 - Deak, G., & Wiseheart, M. (2015). Cognitive flexibility in young children: General or task-specific capacity?. *Journal of Experimental Child Psychology*, 138, 31-53
 - Dennis, J., & Vander Wal, J. (2009). A comparison of the role of performance based and self report measures of cognitive flexibility in predicting depression. Doctoral dissertation, Saint Louis University, MO.
 - Dennis, J., & VanderWal, J. (2010). *The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity*. *Cogniivive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. DOI 10.1007/s 10608-009-9276-4.
 - Dillon, R. & Vineyard, G. (1999). *Cognitive Flexibility: Further Validation of flexible Combination*. ***Retrieved September,20,2005, Available From <http://www.eric.ed.gov>***
 - Dunn, J. R., & Schweitzer, M. (2005): Feeling and believing: The influence of emotion on trust, *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 736-748.
 - Emmons, R., & Shelton, C. (2002): Gratitude and science of positive psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press
 - Eriksson, Gillian I. (1990) : Choice and Perception of Control: The Effect of a Thinking Skills Program on the Locus of Control, Self- Concept and Creativity of Gifted Students , *Gifted Education International*, v6 n3 pl35-42 1990.
 - Hardy, D. E. (2002): Ethical considerations, affecting teaching in community college: An abundance of feelings and limited facts. *Community College Journal of Research and Practice*, 26, Issue 5, pp.383-400.
 - Heather, R. (2004). An investigation of the theory of cognitive flexibility and an estimated measure of the construct. Doctoral dissertation, Southern Illinois University Carbondale. UMI Number: 3147119.
 - Henley, M. (2010). Teaching self-control to young children. *Reaching Today, S Yonth: The Community Circle of Caring Journal*, 1(1): 13-26.

- Hofmann, W., Friese, M. and Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Journal of the Association for Psychological Science*, 4(2): 162176.
- Hofmann, W., Friese, M. and Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Journal of the Association for Psychological Science*, 4(2): 162176.
- Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri, N., Ghafarsamar, R. and Shams, J. (2009). Providing Emotional Stability through Relaxation training. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 15(3): 629- 638.
- Junger, M. and Kampen, M. (2010). Cognitive ability and self-control in relation to dietary habits, physical activity and bodyweight in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(5): 7-22.
- Kazdin ,A,E(2000): *Encyclopedia of Psychology ,APA,Oxford University ,vol 7,p:528*
- Kumar, P. (2013). A Study of Emotional Stability and Socio- Economic-Status of Students Studying in Secondary Schools. *International Journal of Education and Information Studies*, 3(1): 7-11.
- Lin, Y. (2013). The effects of cognitive flexibility and openness to change on college students' academic performance. Doctoral dissertation, La Sierra University. UMI Number: 3572671.
- Logue, A. (1995). *Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today*. New York: Prentice Hall.
- Lopez, L. (2000). Self-Control skills as applied to occupational safety, *Revisit de Psychologies de la Universidad de Chile*, 9(1): 61-74.
- Lopez, L. (2000). Self-Control skills as applied to occupational safety, *Revisit de Psychologies de la Universidad de Chile*, 9(1): 61-74.
- Lopez, L. (2000). Self-Control skills as applied to occupational safety, *Revisit de Psychologies de la Universidad de Chile*, 9(1): 61-74.
- Peter,P & O, connor Patrick (1989): effects of incongruence between the perceived self and ideal self and emotional stability of slipteasers, *Journal of social behavior and personality* , V ,(1) P 81-92.
- Peter,P & O, connor Patrick (2001): effects of incongruence between the perceived self and ideal self and emotional stability of slipteasers, *Journal of social behavior and personality* , V ,(1) P 81-92.
- Remer, K., & Beversdorf, D. (2010). Effects of naturalistic stressors on cognitive flexibility and working memory task performance. *Neurocase (Psychology press)*, 16(A), 293-300.
- Ritter, S., Damian, R., Simonton, D., Baaren, R., Strick, M., Derks, J., & Dijksterhuis, A. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 961-964.
- Schwartz, T. (2005). The interdependence of inhibition, working memory, and cognitive flexibility in self-regulated behavior and intellectual ability. Doctoral dissertation, Fairleigh Dickinson University. UMI Number: 3199212.

- Shareh, H., Farmani, A., & Soltani, E. (2014). Investigating the Reliability and Validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI- 1) among Iranian University Students. *Iranian Journal of Clinical Psychology (IJCP)*, 2(2), 81-87. ISSN: 2322-1585.
- Spiro, R., Vispoel, W., Schmitz, J., Samarapungavan, A., & Boerger, A. (2013). Knowledge acquisition for application: cognitive flexibility and transfer in complex content domains. In: B. Britton and S. Glynn, ed., *Executive Control Processes in Reading*. Routledge, pp. 177-199.
- Tangney, J., Baumeister, R. and Boone, A. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2): 271- 324.
- Victor, R (2005): emotional stability, positive and wishful thinking and consequences of coping in a Spanish sample, *psychological reports*, V97 (2) oct ,p 545-546.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, P. (2003): Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well- being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- Wood, A. & Tarrier, N. (2010): Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice, *Clinical Psychology Review*, 30, 819-829.
- Yin, W. (2004). *A Longitudinal study on Family of Structure, Function, Self-Control and Child Problem Behavior*. Graduate School of Criminology. Taiwan.
- Zimmerman, B. (2000). *Attaining self-regulated learning: a social cognitive perspective*. San Diego, Academic Press. *The Relationship of Emotional Stability with Self-Control among Yarmouk University Students*

Abstract :

This study aimed to Identify the correlation between (cognitive flexibility, Emotional Stability) and Self-control ,and Identify The role of cognitive flexibility, Emotional Stability in Predicting Self-control For a sample of secondary students stage , The Sample of This Study Contain (100) Students ,This study depended on Three Scales (cognitive flexibility scale Prepared by the researchers – Emotional Stability scale Prepared by the researchers – Self-control scale Prepared by the researchers), The results of The Study Concluded That There is a Statistically Significant Positive Correlation Between (cognitive flexibility, Emotional Stability) and Self-control among **a sample of** secondary students stage and the Results Show (cognitive flexibility, Emotional Stability) Contribute to the prediction of Self-control for **a sample of** secondary students stage.

Keywords: cognitive flexibility– Emotional Stability– Self-control.