



العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة ودورها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المرحلة الجامعية

إعداد

د. عدنان مشرف نواف العنزي

الكويت - وزارة التربية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

الناشر

المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة

جمهورية مصر العربية

يوليو ٢٠٢٣م

العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة ودورهما

ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المرحلة الجامعية

إعداد/ د. عدنان مشرف نواف الغزي

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة درجات التحكم الذاتي والعزيمة لدى طلبة الجامعة والعلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة، وكذلك إمكانية التنبؤ بالعزيمة من خلال التحكم الذاتي، وأيضاً الاختلاف في درجة التحكم الذاتي ودرجة العزيمة لدى هؤلاء الطلبة تبعاً لمتغيرات الدراسة وهي (المستوى التعليمي للوالدين، التخصص، النوع)؛ ولتحقيق هذا الهدف اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، وتم استخدام مقياس التحكم الذاتي من تأليف "تانجني وزملائه" الذي قام الباحث بترجمته، ومقياس العزيمة من تأليف "دكويرث وآخرين" الذي قام الشرمان والزرغول (٢٠٢٠) بترجمته. وتم تطبيق المقياسين على عينة عشوائية بلغت (٧٣٩) فرداً مقسمة إلى (٢٤١) ذكراً بنسبة ٣٢.٦%، ٤٩٨ أنثى بنسبة ٦٦.٤% تراوحت أعمارهم بين (١٨) لأكثر من (٢٤ عاماً)؛ حيث تضم العينة (٢٤١) طالباً و٤٩٨ طالبة) من طلاب كليتي الآداب والصيدلة. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التحكم الذاتي والعزيمة، كما يمكن التنبؤ بالعزيمة من خلال التحكم الذاتي. كذلك لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كلٍ من التحكم الذاتي والعزيمة تعزى لمتغيرات النوع والتخصص والمستوى التعليمي للوالدين.

كلمات مفتاحية: العزيمة- التحكم الذاتي- الإصرار- المثابرة- المستوى التعليمي للوالدين

The relationship between self-control and Grit among Alexandria University undergraduate students

Abstract

The purpose of this study is to know the degrees of Self-control and Grit among university students and the relationship between them, as well as the possibility of predicting Grit through Self-control, and also detection the difference in the degree of Self-control and the degree of Grit among these students according to the variables of the study, which are (parents educational level, specialization, gender). To achieve this goal, the study followed the descriptive, analytical and relational associative, Self-control scale Authored by Tangney and colleagues (the researcher translated it) and Grit scale Authored by Duckworth et al. were applied to a random sample of 739 students divided into 241 males with a rate of 32.6 and 498 females with a rate of 66.4%, whose ages ranged from (18) to more than (24 years), divided into (241 male and 498 female) students from the Faculty of Arts and Pharmacy, and the results showed that there is a statistically significant positive relationship between Self-control and Grit, as Grit can be predicted through Self-control, and the results did not show any statistically significant differences in both Self-control and Grit due to the variable of gender, specialization, and educational level of the parents.

Keywords: Grit - Self-control - Persistence – perseverance- Parents' Educational level.

العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة ودورها بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المرحلة الجامعية

المقدمة:

الإنسان دائماً يسعى إلى النجاح والتفوق وتحقيق الأهداف والطموحات، مهما اختلفت مجالات التخصصات والمهنة أو القدرات والمهارات، فلماذا ينجح البعض وآخرُونَ يفشلون؟ ولماذا بعض الناس أكثر نجاحاً من غيرهم؟ بالطبع يمكن أن يكون ذلك بسبب الموهبة أو الفرص المتاحة، ومع ذلك فالأشخاص الذين لديهم النسب نفسها من المواهب والفرص غالباً ما تكون هناك فروقات في نسب النجاح. ومن أهم المتغيرات التي تفسر النجاح في جوانب مختلفة من حياة الناس اليومية هي التحكم الذاتي والعزيمة (Sriram, Glanzer, & Allen, 2018).

فالتحكم الذاتي يؤثر بشكل مباشر على الأفكار والعواطف والدوافع، ويعزز تأخر الإشباع حتى وصول الوقت المناسب لذلك، بينما العزيمة تعمل على الحفاظ على قوة الإرادة ثابتة، وتعزز تحقيق الأهداف حتى قبل ظهور الظروف الخارجية القاسية (Sriram, Glanzer, & Allen, 2018).

وفي أدبيات الشخصية؛ التحكم الذاتي والعزيمة هما أحد جوانب عامل يقظة الضمير Conscientiousness (في العوامل الخمسة الكبرى Big Five)، والتي تشمل مجموعة واسعة من سمات الشخصية؛ مثل: التنظيم، والتصرف بحكمة، والطموح، والميل إلى الامتثال للمعايير الاجتماعية (Duckworth, Taxer, Eskreis-Winkler, Galla, & Gross, 2019).

ونظراً لأن كلا البنائين مرتبطان ببعضهما، فإن فحصهما معاً أمر مقنع، طالما يتم أخذ الفروق الدقيقة المختلفة التي تميز كلاً منهما في الاعتبار (Sriram, Glanzer, & Allen, 2018).

مشكلة البحث:

يمكن أن نلخص مشكلة البحث خلال عدد من النقاط التالية:

أولاً: يرتبط التحكم الذاتي بالعديد من النتائج الإيجابية في الحياة (Duckworth, Taxer, Eskreis-Winkler, Galla, & Gross, 2019)، ويمكن أن يتنبأ بالمهارات المعرفية والتنظيم الذاتي (Shoda, Mischel, & Peake, 1990). كما أن أصحاب التحكم الذاتي يكونون أكثر قدرة على تنظيم المشاعر، وممارسة السيطرة على المهارات والطاقة التي يتم حشدتها نحو الأهداف الأكاديمية وغير الأكاديمية (Mulcahy-Dunn, King, Nordstrum, Newton, & Batchelder, 2018).

ثانياً: تُعد العزيمة واحدة من العوامل المهمة للنجاح، وتتميز بالعديد من السمات والخصائص، وهي الوسيلة لمعرفة سبب عمل بعض الأشخاص بجد أكثر واستغلال مواردهم وطاقاتهم أكبر من غيرهم، وأنها لا تقل أهمية عن الذكاء (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein, & Ericsson, 2010)، كذلك فهي مصدر تحفيزي إيجابي للطلبة تُؤثر في التعلم وتُحسن الأداء الأكاديمي (Wei, Gao, & Wang, 2019).

ونظرًا لكل ما سبق، وفضلاً عن قلة البحوث الأجنبية وتُدرة الدراسات العربية التي تناولت التحكم الذاتي والعزيمة والعلاقة بينهما واختلاف مستوياتهما باختلاف النوع والتخصص والمستوى التعليمي للوالدين لدى طلبة المرحلة الجامعية؛ فقد رأى الباحث أن يقوم بدراسةٍ تَجْمَعُ بين جميع هذه النقاط؛ مما كان الدافع إلى تناول هذا الموضوع في الدراسة لأهدافه وأهميته. وتنبثق مشكلة الدراسة من عددٍ من التساؤلات، كان لها أساس نظري وعلمي مُتمثِّلٌ في نتائج الدراسات السابقة.

أسئلة البحث:

- ١- ما مستوى التحكم الذاتي والعزيمة لدى طلبة المرحلة الجامعية؟
- ٢- هل توجد علاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بالعزيمة من خلال التحكم الذاتي؟
- ٤- هل تختلف مستويات العزيمة والتحكم الذاتي باختلاف النوع والتخصص والمستوى التعليمي للوالدين؟

أهداف البحث:

- بحثُ العلاقة بين كلِّ من التحكم الذاتي والعزيمة.
- التعرف على الفروق في كلِّ من التحكم الذاتي والعزيمة وفقاً للمتغيرات الديمغرافية التالية: النوع، والتخصص، والمستوى التعليمي للوالدين.
- القدرة على التنبؤ بالعزيمة من خلال التحكم الذاتي.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث فيما يمكن أن يقدمه من فائدة على المستوى العلمي والتطبيقي. فمفهوم العزيمة والتحكم الذاتي من المفاهيم النفسية ذات المضامين الإيجابية، وهي من أهم سلوكيات النجاح، ويرتبطان ببعضهما ارتباطاً وثيقاً (Duckworth, Gendler, & Gross, 2014; Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007)، كما أشار كلٌّ من "دكورث وجروس" (Duckworth & Gross, 2014) إلى أن التأثير الوسيط للتحكم الذاتي والعزيمة يساعدان على زيادة قدرة الفرد للوصول إلى الهدف.

ويمكن تلخيص أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

- أهمية متغير العزيمة والتحكم الذاتي وما يمثلانه من جانب من جوانب مكامن القوة في نفسية الفرد، ودورها في النجاح وتحقيق الأهداف والنهوض والإنجاز الأكاديمي.
- قلة الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت مفهوم العزيمة.
- تقديم إطار نظري للعزيمة ومحاولة تعريف مفهوما، ومظاهرها الأساسية، ومستوياتها لدى الفرد.
- تقديم دراسة تعمل على توجيه أنظار المهتمين بالتربية والتعليم إلى أهمية العزيمة والتحكم الذاتي والتصرف والتفكير بإيجابية؛ لوضع البرامج والدورات التدريبية للطلبة لتبصيرهم بأهميتها في حياتهم العلمية والعملية.

منهج البحث:

- استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لفحص العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة، وللمقارنة بين متغيرات الدراسة (التحكم الذاتي والعزيمة) وفقاً للنوع، والتخصص، والمستوى التعليمي للوالدين.

حدود البحث:

- العدد الكلي لمجتمع الدراسة ٢٨٩٧٦ طالباً وطالبة، من طلبة كليتي الآداب والصيدلة بجامعة الإسكندرية للعام الدراسي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١)، وتم توزيع مقياس العزيمة والتحكم الذاتي على العينة العشوائية الممثلة لمجتمع الدراسة والتي تكونت من ٧٣٩ طالباً وطالبة؛ وذلك لمعرفة درجات التحكم الذاتي والعزيمة لدى طلبة الجامعة والعلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة، وكذلك إمكانية التنبؤ بالعزيمة من خلال التحكم الذاتي، وأيضاً الاختلاف في درجة التحكم الذاتي ودرجة العزيمة لدى هؤلاء الطلبة باختلاف المتغيرات الديمغرافية؛ وهي: (النوع، والتخصص، والمستوى التعليمي للوالدين).

مصطلحات البحث:

أ- **العزيمة:** تُعرف بأنها: "الإلحاح وتحدي الظروف الصعبة، والقدرة على الاستمرار والمحاولة في مواجهة العقبات والتغلب عليها، وتحقيق أهداف بعيدة المدى والتمسك بها لسنوات عديدة، وتتطلب العمل الجاد والحماس والإيمان بالهدف، والفرد يستثمر فيها طاقاته ووقته من أجل إنجاز المهمات" (علاء الدين ورافع، ٢٠٢٠). وتعرف إجرائياً بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس العزيمة المُستخدم في هذه الدراسة".

ب- **التحكم الذاتي:** يُعرف بأنه: "قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وأفكاره وسلوكه في المواقف المختلفة؛ ليصل إلى الأهداف التي يريدها؛ فيحافظ على السلوكيات التي تحققها، ولا يندفع، ويتروى في تصرفاته، ويتوقف عن أي سلوكيات تعيق أو تؤخر ذلك" (وليد، ٢٠١٤) (علاء الدين ورافع، ٢٠٢٠). والتعريف الإجرائي هو: "الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التحكم الذاتي المُستخدم في هذه الدراسة".

الإطار النظري:**التحكم الذاتي self-control:**

يُعَدُّ التحكم الذاتي أحد أهم المفاهيم في علم النفس، التي ارتبطت بالعديد من الجوانب الإيجابية في الحياة؛ مثل: التحصيل الدراسي (Duckworth, Taxer, Eskreis-Winkler, Galla, & Gross, 2019)، والصحة (Moffitt et al., 2011)، والصحة النفسية للأفراد (Soward, 2006) والتكيف الاجتماعي (Allemand, Job, & Mroczek, 2019).

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن مستوى التحكم الذاتي في سن مبكرة يمكن أن يتنبأ بالمهارات المعرفية والتنظيم الذاتي في مرحلة المراهقة (shoda, Mischel, & Peak, 1990)، كما يعتبر التحكم الذاتي من المهارات الضرورية للأطفال للنجاح الدراسي والتوافق مع الآخرين (Rorhbeck, Azar, & Wagner, 1991)؛ حيث إن التحكم الذاتي يجعل المتعلم أكثر نشاطاً في عملية التعلم، ويساعده على تجهيز المعلومات بصورة أعمق (Wulf, Clauss, Shea, & Whitacre, 2001) وتنظيم وقته وإدارته بشكل جيد، والقدرة على إتمام وإنجاز أي عمل يقوم به (Nebioglu et al., 2012). كذلك فإن الطلاب الذين يتمتعون بدرجة عالية من التحكم الذاتي يكونون أكثر قدرة على تنظيم الشعور، وممارسة السيطرة على المهارات والطاقة التي يتم حشدها نحو الأهداف الأكاديمية وغير الأكاديمية (Mulcahy-Dunn, King, Nordstrum, Newton, & Batchelder, 2018).

كما يرتبط التحكم الذاتي إيجابياً مع التوافق، وسلبياً بالاكتئاب والقلق (Sokolowski, 2008)، وأيضاً يرتبط سلبياً بالسلوك الإجرامي أو المنحرف (Conner, Stein, & Longshore, 2008). كذلك يرتبط التحكم الذاتي المنخفض بانخفاض القدرة على التسامح، وانخفاض الاجتهاد والمثابرة، فهم يتمركزون حول ذاتهم، ويتسمون بانخفاض القدرة على التعامل مع الغموض في الأنشطة الذهنية، وهم أقل استقراراً في تعاملهم مع الآخرين، وفي وظائفهم (Grasmick, Tittle, Bursik, & Arneklev, 1993).

بمعنى آخر فإن التحكم الذاتي مع مرور الوقت تتغير مستوياته، فالمستويات المرتفعة منه تعمل على تقليل احتمالية ارتكاب سلوكيات غير مرغوبة أو غير متكيفة، أما المستويات المنخفضة فتربط بالعديد من السلوكيات؛ كالتهور والاندفاع وعدم القدرة على تحمل الضغوط والمخاطرة، والتمركز حول الذات وتقلب المزاج وسرعة الغضب والقلق والاكتئاب، وعدم بذل الجهد أو المثابرة (pan & zhu, 2018). فمهمة التحكم الذاتي قمع أو كبح ميول

الاستجابة للعادات أو الرغبات التي قد تعوق تحقيق الأهداف المرغوب فيها، وفي غياب القمع والكبح الفعّال فإنّ فشل التحكم بالذات يحدّث بسبب وجود مثيرات قوية تجذب الفرد إلى العادات السيئة أو السلوكيات السلبية (Wood,2016).

ومن تعريفاته أيضاً أنه القدرة على تنظيم السلوك والدوافع لتحقيق هدف معين (Kwon,2017)، فمن خلال استخدام التحكم الذاتي، يختار الشخص تنظيم سلوكياته وأفعاله من أجل التركيز على هدف طويل المدى. وبمعنى مماثل ذكر دكوورث وآخرون (Duckworth, White, Matteucci, Shearer, & Gross, 2016) أنّ التحكم الذاتي هو التنظيم الطوعي للأفكار والمشاعر والأفعال التي تتعارض أو تمثّل معضلة بين المكافأة الفورية والقيمة الدائمة طويلة المدى. لذلك يعتبر التحكم الذاتي سلوكاً تحفيزياً يُستخدم على نطاق واسع لالتقاط جميع السلوكيات المقصودة والموجّهة نحو الهدف المنشود (Duckworth, White, Matteucci, Shearer, & Gross, 2016). والعوامل التي تؤثر في تنمية التحكم الذاتي وتطوره متعددة؛ كالعوامل البيئية والأسرية، والتفاعلات الاجتماعية، والبيئة المدرسية، والعوامل الشخصية المرتبطة بالفرد نفسه.

كما تركز أساليب التحكم الذاتي التي ذكرها "كانفير وجولدستين" (Kanfer&Goldstein,1991) على مسؤولية الفرد الذاتية في تغيير سلوكه، وتزداد دافعيته لإحداث التغيير المرغوب فيه، وإدراكه للمثيرات البيئية المحيطة وضبطها؛ ومنها: المراقبة الذاتية، وتشير إلى مراقبة الفرد لسلوكه والرصد الذاتي لنفسه والانتباه الانتقائي لبعض الأحداث؛ والأسلوب الآخر هو تقويم الذات الذي يؤكد أن الفرد يقوم بوضع توقعات أحوال السلوك المطلوب، وكيف يجب أن يكون هذا السلوك؛ والأسلوب الأخير هو تعزيز الذات، وفيه يُعزّز الفرد ذاته داخلياً أو خارجياً لأي سلوك صحيح أو مرغوب فيه.

العزيمة (GRIT):

تُعد العزيمة إحدى العوامل المهمة للنجاح في القرن الحادي والعشرين؛ حيث إنها تتميز بالعديد من السمات والخصائص؛ ومن أهمها: التخطيط للأهداف الأكاديمية، ومعرفة كيفية تحقيقها، والدافع الذي يتمثل بالإرادة القوية لتحقيق تلك الأهداف (Duckworth, 2016, p.4)، ثم إن العزيمة تعد جانباً مهماً من جوانب الشخصية، وهي الوسيلة لمعرفة سبب عمل بعض الأشخاص بجدّ أكثر من غيرهم، كذلك هي سبب فشل بعض الأشخاص في تحقيق أهدافهم رغم ارتفاع معدل ذكائهم (Duckworth & Quinn, 2009).

وهناك عدة دراسات تشير إلى ارتباط العزيمة بالاندفاعات ارتباطاً سلبياً، وارتباطاً إيجابياً بالأداء وتنظيم السلوك، وأنها بأهمية الذكاء، وأن الأفراد الأقل عزيمة مُشتتون ولا يستطيعون وضع الأهداف التعليمية بعيدة المدى (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein, & Ericsson, 2010).

وأشار وي وآخرون (Wei, Gao, & Wang, 2019) أن العزيمة تحفّز الطلبة على نحو إيجابي وتحسّن الأداء الأكاديمي؛ فتساعد على التعلم، وتدعم الاستمرار فيه والتحدي لتحقيق الأهداف (Alan, Boneva, & Ertac, 2019)؛ فالطلبة الأقل عزيمة أبدوا رغبةً قليلةً في المثابرة على التعلم، وهم أقل قدرة على مواصلة التحدي ولديهم أفكار سلبية عن الذات (Fillmore, 2015).

وقد ظهر مفهوم العزيمة (GRIT)، على يد أستاذة علم النفس الأمريكية "أنجيلا داكويرث" Angela Duckworth، في صيف عام ٢٠٠٤، أجرت "داكويرث" دراسة على ١٢٠٠ طالب جديد انضموا إلى برنامج التدريب الصيفي الصارم المعروف باسم "ثكنات الوحش" "Beast Barracks" في أكاديمية النخبة العسكرية بالولايات المتحدة في

"ويست بوينت" "West Point"، وهو برنامج تدريبي قاسٍ جداً، مدته سبعة أسابيع كانوا يكدهون خلاله لمدة ١٧ ساعة يومياً دون استراحة. وكان معظم الطلاب المتدربين لا يستمرون فيه؛ فكان هدف "داكويرث" هو معرفة سبب تمكُّن بعض الطلاب العسكريين من تحمل هذا التحدي، بينما يستسلم آخرون وينسحبون منه (Duckworth, 2016, p.5). والذي فتح الطريق لوصول "داكويرث" لهدفها هو تجربة "مايك ماثيوز Mike Matthews" عالم النفس العسكري والخاصة بالانضمام إلى سلاح الجو عندما كان شاباً، فقد كانت أهم التحديات التي لم يستطع تجاوزها بمهاراته وبقدراته أو حتى موهبته؛ ولكن العامل الوحيد الذي يهم هو موقف "لا تستسلم أبداً".

ومن هنا بدأت "داكويرث" في التحقيق في سيكولوجية النجاح، فقامت بإجراء مقابلات مع قادة في مجال الأعمال والفن وألعاب القوى والصحافة، والأوساط الأكاديمية، والطب، والقانون (Duckworth, 2016, p.7). وخلصت "داكويرث" إلى أن لدى الناجحين نوعاً من التصميم الشرس الذي تم تنفيذه بطريقتين: أولاً؛ كانت لديهم المرونة والعمل بجدية على نحو غير عادي. وثانياً؛ عرفوا بطريقة عميقة جداً ما يريدونه؛ فلم يكن لديهم التصميم فحسب، بل كان لديهم التوجيه، وكان هذا المزيج من الشغف والمثابرة هو ما جعل المتفوقين المتميزين مميزين... باختصار؛ كان لديهم العزيمة (Duckworth, 2016, p.8).

ومن خلال مقابلة الأشخاص الناجحين جداً بدأت في كتابة الأسئلة التي تحتوي أحياناً حرفياً على أوصاف لما يعنيه امتلاك العزيمة. فنصف الأسئلة كانت تدور حول "المثابرة" "perseverance"؛ حيث سألوها عن مدى موافقتك على عبارات مثل: "لقد تخطيت العوائق للتغلب على تحدٍّ مهم" و "أنهي كل ما أبدأ". أما النصف الآخر من الأسئلة كان عن "الشغف" "passion"؛ حيث سألوها عما إذا كانت "اهتماماتك تتغير من سنة إلى أخرى" و"مدى هوسك بفكرة أو مشروع معين لفترة قصيرة، ولكنك فقدت الاهتمام فيما بعد". وهذا هو

سبب ظهور مقياس العزيمة، وهو اختبار عندما يتم إجراؤه بأمانة، فإنه يقيس إلى أي مدى إقدامك على الحياة بالعزيمة (Duckworth, 2016, p.9).

فالعزيمة هي القدرة على التمسك بالأشياء التي تهم الفرد، فينظر إلى العقبات على أنها تحديات يجب التغلب عليها، وليست أسباباً للتوقف والانسحاب. باختصار العزيمة هي عنصر أساسي لتحقيق أهدافك، بغض النظر عن ماهيتها.

كذلك جودة العزيمة- كما وصفها "داكويرث" هي "الشغف والمثابرة لتحقيق أهداف طويلة الأجل وذات مغزى"، وهذا النوع من الشغف لا يتعلق بالعواطف الشديدة أو الافتتان؛ إنما يتعلق بالحصول على التوجيه والالتزام؛ مثل: العمل في مشروع لفترة طويلة، أو ممارسة رياضة على مدار سنوات عديدة. فعندما يكون لديك هذا النوع من الشغف، ستكون قادراً على الالتزام بمهمة قد تكون صعبة أو مملة (Baruch-Feldman, 2017, pp.5-6).

ويؤكد علاء الدين ورافع (٢٠٢٠) أن مفهوم العزيمة عامل مهم في تخطي التحديات والعقبات والفشل، ويساعد على الانتباه والاهتمام والصمود والاستمرار لفترات طويلة، وقد يُفسر اختلافات الطلبة في التحصيل الأكاديمي والإنجاز المهني.

ويزي ألين وبونيفا وإيرتاس (Alan, Boneva, & Ertac, 2019) أنها تظهر في فترة الطفولة، وتزداد مع التقدم بالعمر، وتعتمد على الممارسة والتدريب المكثف والتعليم. كذلك يرى "وي" وآخرون (Wei, Gao, & Wang, 2019) أنها سمة شخصية ذاتية التنظيم غير معرفية تتمثل بالمثابرة والإصرار "Perseverance and Persistence" لتحقيق أهداف بعيدة المدى، وتحفز الفرد على العمل بجد، والتمسك بالهدف والتغلب على التحديات.

الدراسات السابقة:

أجرى أوريول وآخرون (Oriol, Miranda, Oyanedel, & Torres, 2017) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة، وكذلك الاختلاف بين الذكور والإناث فيهما؛ حيث كان عدد العينة (١٥٨٢٥) طالبًا وطالبة في ٩٩ مؤسسة تعليمية عامة تقع في ليما متروبوليتانا في البيرو، وكشفت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطًا موجبًا ذا دلالة إحصائية بين التحكم الذاتي والعزيمة، وأن التحكم الذاتي يتنبأ بالعزيمة، وأن متوسط مستوى الإناث أعلى من الذكور في مقياس العزيمة ومقياس التحكم الذاتي.

كما هدفت دراسة هونج وآخرين (Hwang, Lim, & Ha, 2017) إلى معرفة العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة، وكان عدد العينة (٥٠٩) طالبًا في الجامعة المفتوحة في كوريا، وكشفت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطًا موجبًا جوهريًا بين التحكم الذاتي والعزيمة.

وكذلك قصدت دراسة فازونيا وآخرين (Vazsonyi et al., 2019) إلى معرفة بنية العزيمة ومدى ارتباطها بالتحكم الذاتي؛ حيث بلغ حجم العينة (١٩٠٧) من طلبة وطالبات الجامعة، وأظهرت النتائج أن العزيمة بناءً فريدًا ومتميزًا، وأن مقياسها أحادي البعد ويتداخل مع التحكم الذاتي إلا أنهما غير متطابقين، وبلغت قيمة الارتباط الإيجابي بينهما (0.81)، وأن التحكم الذاتي يتنبأ بالعزيمة.

وهدف دراسة علاء الدين ورافع (٢٠٢٠) إلى الكشف عن نموذج سببي للعلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة، وكذلك المقارنة وفقًا للنوع والتخصص؛ حيث كان عدد العينة (٨٩٥) طالبًا وطالبة من جامعة اليرموك في الأردن. وأظهرت النتائج أن مستوى الطلبة متوسط في التحكم الذاتي والعزم، وأن مستوى الطلبة الإناث أعلى منه في الذكور للمقياسين، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص، وأن هناك ارتباطًا موجبًا جوهريًا بين

التحكم الذاتي والعزيمة. كذلك أظهرت النتائج أن التحكم الذاتي يحسّن من مستويات الفعالية الذاتية عبر العزيمة لتحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل الأكاديمي.

كذلك بحثَ "بازلایز وآخرون" (Bazelais, Lemay, & Doleck, 2016) الاختلاف بين الذكور والإناث في مستويات العزيمة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥٦) من طلبة السنة الأولى في الفصل الدراسي الثاني في كلية الفنون التطبيقية في كيبك مونتریا، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس العزيمة.

كما هدفت دراسة "هودج وآخرين" (Hodge, Wright, & Bennett, 2017) إلى توضيح الاختلاف بين الذكور والإناث في مستويات العزيمة، وأجريت على عينة قوامها (٣٥٩) طالبًا وطالبة من الجامعات الأسترالية، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس العزيمة.

وبالمثل فقد بحثَ "فونج وكيم" (Fong & Kim, 2019) الاختلاف بين الذكور والإناث في مستويات العزيمة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢٨) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس العزيمة.

أما دراسة "وليد" (٢٠١٤) فقد بحثت الاختلاف بين الذكور والإناث في مستويات التحكم الذاتي، وأجريت على عينة قوامها (160) طالبًا وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس في القاهرة، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس التحكم الذاتي.

كذلك بَحَث روكساس (Roxas,2020) العزيمة مع عدة متغيرات من ضمنها الفروق بين الطلبة وفقاً للنوع والتخصص والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية، وأُجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٧٠) طالباً وطالبةً من جامعة الشرق الأدنى في تركيا. وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس العزيمة، ولكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كلٍ من التخصص والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة نستنتج ما يلي:

- جميع الدراسات التي تناولت العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة تؤكد وجود ارتباطٍ موجبٍ بينهما، وأنَّ التحكم الذاتي يتنبأ بالعزيمة؛ ومنها دراسات: (Oriol, Miranda, Oyanedel, & Torres, 2017)، (Hwang, Lim, & Ha, 2017)، (Vazsonyi et al., 2019)، (علاء الدين ورافع ، ٢٠٢٠).
- اختلاف الدراسات في الفروق بين الجنسين في العزيمة والتحكم الذاتي؛ فبعض الدراسات تشير إلى وجود فروق بين الجنسين في العزيمة والتحكم الذاتي؛ مثل: (Oriol, Miranda, Oyanedel, & Torres, 2017) (علاء الدين ورافع، ٢٠٢٠). والبعض الآخر يشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في العزيمة والتحكم الذاتي؛ مثل: (وليد، ٢٠١٤) (Bazelais, Lemay, & Doleck, 2016) (Hodge, Wright,) (& Bennett, 2017) (Fong & Kim, 2019) (Roxas, 2020).
- نُدرّة الدراسات العربية التي تناولت التحكم الذاتي.

- تناولت دراستان عربيتان فقط دراسة العزيمة-على حد علم الباحث- هما: (ناصر، ٢٠١٨) (علاء الدين ورافع، ٢٠٢٠).
- تناولت دراسة عربية واحدة فقط العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة -على حد علم الباحث- وهي دراسة (علاء الدين ورافع، ٢٠٢٠).
- لا تُوجد دراسة تناولت المستوى التعليمي للوالدين وعلاقته بمستويات العزيمة والتحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة -على حد علم الباحث-.

إجراءات البحث:

المجتمع والعينة:

مجتمع الدراسة من طلبة كلية الآداب وكلية الصيدلة جامعة الإسكندرية للعام الدراسي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١)؛ حيث كان عدد الطلاب المقيدين بكلية الآداب ٢٣١٩١ طالبًا بواقع ٧٨١٨ ذكرًا (٣٤%)، و١٥٣٧٣ أنثى (٦٦%)، وكذلك عدد الطلاب المقيدين بكلية الصيدلة ٥٧٨٥ طالبًا بواقع ١٨١٩ ذكرًا (٣١%) و٣٩٦٦ أنثى (٦٩%). واعتمد الباحث على أسلوب العينة العشوائية، وتم تحديد العدد الكلي والحجم وفقًا لمعادلة روبيرت ماسون "Robert Mason" كالتالي:

$$(Mason,2000)P n=N/ \{[S^2 \times (N-1)] / pq\} +1$$

(حيث N: حجم المجتمع ، n: حجم العينة ، s: قسمة الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة ٠.٠٩٥ أي قسمة ١.٩٦ على معدل الخطأ ٠.٠٥ ، p: نسبة توافر الخاصية وهي ٠.٥٠ ، q: النسبة المتبقية للخاصية وهي ٠.٥٠).

وبعد تطبيق المعادلة، أصبحت عينة الدراسة الأصلية لكلية الآداب من ٣٧٨ طالبًا مقسمين إلى (١٢٧ ذكرًا بنسبة ٣٤% و ٢٥١ أنثى بنسبة ٦٦%)؛ في حين كانت عينة كلية الصيدلة مكونة من ٣٦١ طالبًا مقسمة إلى (١١٤ ذكرًا بنسبة ٣١% و ٢٤٧ أنثى بنسبة ٦٩%)، وبذلك تكون عينة الدراسة مكونة من ٧٣٩ طالبًا مقسمة إلى (٢٤١ ذكرًا بنسبة ٣٢.٦% و ٤٩٨ أنثى بنسبة ٦٦.٤%) وترواحت أعمار العينة بين (١٨ لأكثر من ٢٤ عامًا) مقسمة إلى (٢٤١ طالبًا و ٤٩٨ طالبة) من طلاب كليتي الآداب والصيدلة. وتم تصنيف المستوى التعليمي للأب والأم إلى (أمي، تعليم متوسط، تعليم فوق المتوسط، تعليم جامعي، تعليم فوق الجامعي)، وترواحت أعمار العينة (١٨-٢٤) فأكثر كما هو موضح في جدول رقم (١).

جدول رقم (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة

المتغيرات الديمغرافية	البيان	التكرار	النسبة %	الإجمالي
الكلية	الآداب	٣٧٨	٥١.٢	٧٣٩
	الصيدلة	٣٦١	٤٨.٨	
النوع	ذكور	٢٤١	٣٢.٦	٧٣٩
	إناث	٤٩٨	٦٦.٤	
العمر	٢٠-١٨	١٨٣	٢٤.٨	٧٣٩
	٢٢-٢٠	٢٥٠	٣٣.٨	
	٢٤-٢٢	١٧٠	٢٣.٠	
	٢٤ فأكثر	١٣٦	١٨.٤	
الحالة التعليمية للأب	أمي	٤١	٥.٥	٧٣٩
	تعليم متوسط	٨٠	١٠.٨	

العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة ودورهما بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المرحلة الجامعية

المتغيرات الديمغرافية	البيان	التكرار	النسبة %	الإجمالي
	تعليم فوق المتوسط	١٣٣	١٨.٠	
	تعليم جامعي	٣٣٢	٤٤.٩	
	تعليم فوق الجامعي	١٥٣	٢٠.٧	
الحالة التعليمية للأم	أمي	٧٤	١٠.٠	٧٣٩
	تعليم متوسط	١٢٢	١٦.٥	
	تعليم فوق المتوسط	١٥٨	٢١.٤	
	تعليم جامعي	٢٧٩	٣٧.٨	
	تعليم فوق الجامعي	١٠٦	١٤.٣	

فرضيات البحث:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كُلاً من التحكم الذاتي والعزيمة وفقاً للنوع والتخصص.
- ٢- لا توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التحكم الذاتي والعزيمة.
- ٣- لا يمكن التنبؤ بمقياس العزيمة من خلال مقياس التحكم الذاتي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مقياس العزيمة ومقياس التحكم الذاتي والمستوى التعليمي للأب والأم.

الأساليب الإحصائية:

تم إدخال البيانات في الحاسب الآلي ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لحساب ما يلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة.

- معامل ارتباط بيرسون - اختبار (ت)

- اختبار تحليل التباين البسيط - تحليل الانحدار

- مربع كاي - معامل ألفا كرونباخ

- اختبار (شابيرو - ويلك) و (كولموغوري - سيموفا)

أدوات البحث:

أولاً: مقياس التحكم الذاتي المختصر Brief Self-Control Scale (BSCS) وهو من تأليف تانجني وزملائه (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004)، وقام الباحث بترجمته وعرضه على مجموعة من المُختَصِّين في اللغة الإنجليزية للتأكد من صحة الترجمة، ثم ترجمته بشكل عكسي للتأكد من سلامة الفقرات مع المحافظة على المدلول الأصلي لكل فقرة، وإعادة الصياغة وإجراء التعديلات اللازمة على اللغة العربية، ثم عرض المقياس بصورته الأولية الجديدة على مُختصين ومُحكِّمين من أعضاء الهيئة التدريسية من جامعة الإسكندرية وبلغ عددهم (١٠) محكمين، وطلب منهم إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى انتماء كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه، ووضوح المعنى والصياغة اللغوية وإجراء أي تعديلات مناسبة كتعديل أو حذف أو دمج.

ثانياً: مقياس العزيمة (Grit Scale) من تأليف "دكورث وآخرون" (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007)، ويتكون من (١٢) بنداً موزعة على بُعدين هما: المثابرة والإصرار (٦) بنود، والشغف (٦) بنود، وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي.

وقام علاء الدين ورافع (٢٠٢٠) بترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية وتقنيته على البيئة الأردنية، ثم عُرض المقياس بصورته الأولى الجديدة على مُختصين ومُحكّمين من أعضاء الهيئة التدريسية من (جامعة اليرموك والجامعة الهاشمية وجامعة العلوم والتكنولوجيا وجامعة فيلادلفيا) وبلغ عددهم (١٢) مُحكِّمًا؛ حيث أشار (٨٢ %) من المُحكّمين إلى أنّ المجالين مُتداخلان مع بعضهما البعض، وأنّ هناك فقرات تتداخل مع بعضها وأجمَعُوا على أن هذا المقياس أحادي البُعد، وهذا يتطلب دمج الفقرات تحت مجال واحد فقط وإخراجه بصورته النهائية. وبعد عمل صدق البناء تم حذف البنود (٥، ١١) والتي حصلت على مُعامل ارتباط مُصحح أقل من (٠.٢٠)، أما باقي قيم معاملات ارتباط الفقرات فتراوحت بين (٠.٧٢٢ - ٠.٨٢٨) فأصبح المقياس مكوّنًا من (١٠) بنود في صورته النهائية. كما تم التحقق من الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار (٠.٨٧٣)، ومعادلة كرونباخ ألفا (Cronbach–Alpha) (٠.٩٠)؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بنسبة ثبات مرتفعة ومناسبة لأغراض الدراسة.

صدق وثبات أدوات الدراسة:

أ- صدق المحتوى (المحكّمين):

تمت الإشارة إلى صدق المحتوى لمقياس العزيمة في أدوات الدراسة؛ أما بالنسبة لمقياس التحكم الذاتي فقد تم عرضه على (١٠) من الأساتذة المختصين من قسم علم النفس بكلية الآداب وأيضًا كلية التربية جامعة الإسكندرية للتحقق من صدق المحكّمين، وطلب

منهم تحديد مدى انتماء العبارات ومناسبتها لمقياس التحكم الذاتي وفق متطلبات الدراسة الحالية، مع تقديم المقترحات والتعديلات أو الحذف بما يتناسب مع هدف المقياس، وقد اتفق المحكمون على أنّ البنود متداخلة وتنتمي إلى بعد واحد. وقد تم تطبيق اختبار مربع كاي لحسن المطابقة؛ للتأكد من مقياس الدراسة، وذلك بعد عرض الاستبيان على (١٠) من المحكمين، وكانت نتائج قيمة مربع كاي في جدول رقم (٢) التالي.

جدول رقم (٢)

قيم مربع كاي لمقياس التحكم الذاتي

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		غير الموافقون		الموافقون		رقم البند (الفقرة)
	جدولية	محسوبة	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
0.05	3.841	١.٦	%٣٠	٣	%٧٠	٧	١
0.05	3.841	٠.٤	%٤٠	٤	%٦٠	٦	٢
0.05	3.841	٣.٦	%٢٠	٢	%٨٠	٨	٣
0.05	3.841	١.٦	%٣٠	٣	%٧٠	٧	٤
0.05	3.841	٠.٤	%٤٠	٤	%٦٠	٦	٥
0.05	3.841	١.٦	%٣٠	٣	%٧٠	٧	٦
0.05	3.841	٣.٦	%٢٠	٢	%٨٠	٨	٧
0.05	3.841	١.٦	%٣٠	٣	%٧٠	٧	٨
0.05	3.841	٠.٤	%٤٠	٤	%٦٠	٦	٩
0.05	3.841	٣.٦	%٢٠	٢	%٨٠	٨	١٠
0.05	3.841	١.٦	%٣٠	٣	%٧٠	٧	١١

العلاقة بين التحكم الذاتي والمزمنة ودورها بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المرحلة الجامعية

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		غير الموافقون		الموافقون		رقم البند (الفقرة)
	جدولية	محسوبة	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
0.05	3.841	٠.٤	%٤٠	٤	%٦٠	٦	١٢
0.05	3.841	٣.٦	%٢٠	٢	%٨٠	٨	١٣

ويتضح من نتائج الجدول السابق أنّ جميع القيم المحسوبة لمربع كاي أقل من الجدولية (٣.٨٤١)، عند مستوى 0.05؛ وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المحكمين حول مدى انتماء البنود للبند التجميعي لمقياس التحكم الذاتي.

ب- الارتباط بين البند والدرجة الكلية:

تم إجراء هذا الاختبار على (٥٠) فرداً من العينة الأصلية، وهدفت هذه الخطوة التعرف إلى الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع كل بند من بنود المقياس، بهدف اختيار البنود التي لها ارتباطات ذات دلالة إحصائية بالدرجة الكلية، واستبعاد البنود ذات الارتباطات المنخفضة أو الضعيفة أو غير المرتبطة بالدرجة الكلية كما في جدول رقم (٣).

جدول رقم (٣)

معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقاييس الدراسة

قيمة الدلالة	معامل الارتباط	مقياس العزيمة	قيمة الدلالة	معامل الارتباط	مقياس التحكم الذاتي
٠.٠١	**٠.٧٧٤	١	٠.٠١	**٠.٨١٩	١
٠.٠١	**٠.٨١٦	٢	٠.٠١	**0.463	٢
٠.٠١	**٠.٧٢٥	٣	٠.٠١	**0.502	٣
٠.٠١	**٠.٧٩٢	٤	٠.٠١	**0.407	٤
٠.٠١	**٠.٨٢٢	٥	٠.٠١	**0.463	٥
٠.٠١	**0.521	٦	٠.٠١	**٠.٧٩٥	٦
٠.٠١	**٠.٧٩٥	٧	٠.٠١	**٠.٨٢٧	٧
٠.٠١	**٠.٩٠٧	٨	٠.٠١	**٠.٧٦١	٨
٠.٠١	**٠.٧٥١	٩	٠.٠١	**0.721	٩
٠.٠١	**٠.٧٩١	١٠	٠.٠١	**0.482	١٠
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			٠.٠١	**٠.٨٧٨	١١
			٠.٠١	**٠.٧٤٣	١٢
			٠.٠١	**0.643	١٣

ويتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود والدرجة الكلية مقبولة (ر أكبر من 0.3)؛ وذلك تبعاً لمحك "ميشيل" (Mischel) (بدر، ٢٠٠٤)؛ مما يعد مؤشراً لصدق الاتساق الداخلي للمقياس؛ وبالتالي فقد تقرر الاحتفاظ بجميع البنود لكلاً المقاييسين.

ج- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

تم إجراء اختبار الصدق التمييزي عن طريق اختبار (ت) للعينات المستقلة على ما يقرب من ثلث العينة أي حوالي ٢٤٦ فرداً، وكانت النتائج كما يوضحها جدول رقم (٤):

جدول رقم (٤)

الصدق التمييزي لمقاييس الدراسة

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
التحكم الذاتي	الفئة الدنيا	٢٤٦	2.5049	.18096	٥٢.٩٠٥	0.01
	الفئة العليا	٢٤٦	3.5167	.18686		
العزيمة	الفئة الدنيا	٢٤٦	2.4270	.20569	٥٤.٧٤٨	0.01
	الفئة العليا	٢٤٦	3.5643	.19371		

ويتضح من نتائج الجدول السابق أن جميع قيم (ت) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على تمتع المقياس وبنوده بصدق تمييزي، وهذا يؤكد صلاحيته للتطبيق.

ثانياً: ثبات مقاييس الدراسة: وقد تم احتساب معامل الثبات عن طريق كُـلِّ من: (معامل ألفا كرونباخ وطريقة إعادة الاختبار)؛ وذلك وفقاً للنتائج الواردة بالجدول رقم (٥) التالي:

جدول رقم (٥)

معاملات الثبات لمقاييس الدراسة

مقاييس الدراسة	ألفا	إعادة التطبيق
مقياس التحكم الذاتي	٠.٨٤٢	0.819
مقياس العزيمة	٠.٨٩٣	0.836

وتشير النتائج المستخرجة من جدول (٥) إلى ارتفاع معاملات ثبات ألفا وإعادة التطبيق في العينة، ومن ثمّ تعد معاملات الثبات بطريقة ألفا وإعادة التطبيق مرتفعة بوجهٍ عامٍّ؛ حيث يعد معامل الثبات الذي يساوي أو يزيد عن (0.7) مرتفعاً في مقاييس الشخصية (عبد الخالق، ٢٠٠٠، ص ٥٠ - ٥١).

عرض النتائج:

أولاً - نتائج الفرض الأول: لاختبار صحة الفرض الأول ونصه: "لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في كُُلِّ من التحكم الذاتي والعزيمة وفقاً للنوع والتخصص"؛ يجب التأكد أولاً من أنّ البيانات الخاصة بالنوع تتبع التوزيع الطبيعي؛ وذلك من خلال تطبيق اختبار Kolmogorov-Smirnov، وكذلك اختبار Shapiro-Wilk كما في الجدول رقم (٦) التالي:

جدول رقم (٦)

اختبار (شابيرو- ويلك) و (كولموغوروي - سيموفا) للوضع الطبيعي

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			النوع	التحكم الذاتي
Sig.	Df	Statistic	Sig.	Df	Statistic		
.098	241	.990	0.077	241	.055	ذكور	
.072	498	.995	.086	498	.045	إناث	
Sig.	Df	Statistic	Sig.	Df	Statistic	التخصص	
.259	378	.995	.033	378	.059	كلية الآداب	
.116	361	.993	.038	361	.050	كلية الصيدلة	
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			النوع	العزيمة
Sig.	Df	Statistic	Sig.	Df	Statistic		
.084	241	.985	.093	241	.085	إناث	
.071	498	.993	.086	498	.058	التخصص	
Sig.	Df	Statistic	Sig.	Df	Statistic		
.094	378	.990	.091	378	.062	كلية الآداب	
.117	361	.989	.088	361	.063	كلية الصيدلة	

العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة ودورها بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المرحلة الجامعية

ويتضح من الجدول رقم (٦) أنّ قيمة (Sig.) لاختبار Kolmogorov-Smirnova وكذلك اختبار Shapiro-Wilk أكبر من (٠.٠٥)؛ أي أنّ البيانات غير دالة إحصائياً، وبالتالي تتبع التوزيع الطبيعي؛ مما ينطبق عليه شروط استخدام الإحصاء البارامترى للتحقق من فرض الدراسة. وقد تم استخدام اختبار (t-test) لإيجاد الفروق وفقاً للنوع والتخصص في مقياس التحكم الذاتي والعزيمة؛ كما هو موضح في جدول (٧) التالي:

وهذه النتيجة تتفق مع دراسات كلٍ من: (Bazelais, Lemay, & Doleck, 2016) (Hodge,) (Wright, & Bennett, 2017) (Fong & Kim, 2019) (وليد، ٢٠١٤) (Roxas, 2020).

جدول رقم (٧)

نتائج اختبار (ت) يوضح الفروق وفقاً للنوع والتخصص لمقياسي الدراسة

المقياس	المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	دلالة
التحكم الذاتي	النوع	ذكر	3.0061	.38906	0.129	.898
		أنثى	3.0100	.40299		
التخصص	كلية الآداب	378	3.0012	.39135	0.60	0.525
		361	3.0166	.40573		
العزيمة	النوع	ذكر	3.0041	.42522	0.210	0.834
		أنثى	2.9970	.45636		
التخصص	كلية الآداب	378	2.9892	.44616	0.634	٠.٥٦٦
		361	3.0100	.44654		

ويوضح جدول (٧) أنّ الدلالة الإحصائية لنتائج اختبار (ت) أكبر من مستوى الدلالة (٠.05)؛ وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ثانياً- نتائج الفرض الثاني: لاختبار صحة الفرض الثاني ونصه: "لا توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التحكم الذاتي والعزيمة"؛ تم استخدام اختبار (معامل ارتباط بيرسون) لمعرفة نوع العلاقة بين عينة طلبة الجامعة وقوامها (١٢٠) فرداً في مقياس التحكم الذاتي والعزيمة؛ كما هو موضح في جدول (٨) التالي:

جدول (٨)

معاملات الارتباط المتبادلة بين المقياسين

العزيمة	التحكم الذاتي	المقياس
.924**	1	التحكم الذاتي
1	.924**	العزيمة

** الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠.٠٠١

ويوضح جدول (٨) أنّ هناك ارتباطاً موجباً بين التحكم الذاتي والعزيمة ذو مستوى دلالة إحصائية (ر = 0.924، عند مستوى دلالة 0.01)؛ وبالتالي نرفض الفرض الصفري، وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التالية: (Hwang, Lim, & Ha, 2017) (Oriol, Miranda, Oyanedel, & Torres, 2017) (Vazsonyi et al., 2019) (علاء الدين ورفاع، ٢٠٢٠).
ثالثاً- نتائج الفرض الثالث: لاختبار صحة الفرض الثالث ونصه: "لا يمكن التنبؤ بالعزيمة من خلال التحكم الذاتي"، تم التحقق من هذا الفرض عن طريق تحليل الانحدار البسيط، وجاءت النتائج وفقاً للجدول رقم (٩) كما يلي:

جدول رقم (٩)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط

المتغير التابع	المتغير المستقل	ر	ر ^٢	قيمة ف	دلالة ف	بيتا	قيمة ت	دلالة ت
العزيمة	التحكم الذاتي	.924	.854	24.57	.00	0.205	2.45	.002

العلاقة بين التحكم الذاتي والعزيمة ودورهما بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المرحلة الجامعية

يتضح من الجدول السابق أنّ قيمة (ف) لنموذج الانحدار الخطي تساوي (٢٤.٥٧) عند مستوى دلالة (0.02)؛ مما يدل على وجود دلالة إحصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الذي تم توقيفه للمتغير التابع (مقياس العزيمة) بدلالة مقياس التحكم الذاتي عند مستوى دلالة (0.02)، وكذلك يتبين أنّ قيمة معامل الارتباط تساوي (0.924)، وقيمة معامل التحديد (0.854)؛ أي أنّ النموذج يفسر (٨٥.٤%) من التباين الكلي للمتغير التابع؛ ولذلك يتم رفض الفرض الصفري، ونؤكد أنه يمكن التنبؤ بمستوى العزيمة من خلال معرفة مستوى التحكم الذاتي؛ أي كلما زاد مستوى التحكم الذاتي للأفراد زادت معه مستوى العزيمة.

رابعاً - نتائج الفرض الرابع: تم التحقق من ذلك الفرض باستخدام اختبار التباين الأحادي (Anova) لاكتشاف هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مقياس العزيمة والتحكم الذاتي للطلاب والمستوى التعليمي للأب والأم، ويوضح جدول رقم (١٠) التالي نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية:

جدول رقم (١٠)

نتائج اختبار التباين الأحادي (Anova) للمستوى التعليمي

القيمة الإحصائية	قيمة ف	تعليم فوق جامعي		تعليم جامعي		تعليم فوق متوسط		تعليم متوسط		أُمِّي		مقياس العزيمة
		SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
0.54	076	.56	2.9	.57	2.9	.50	3.1	.47	2.9	.40	2.8	الأب
0.89	0.27	.46	2.9	.52	2.9	.52	3.0	.559	2.9	.47	2.9	الأم
.82	.75	.40	2.9	.41	3.0	.41	3.0	.38	2.8	.37	2.7	الأب
.44	1.0	.42	3.0	.46	3.6	.43	3.2	.42	3.0	.41	2.9	الأم

يتضح من الجدول السابق نتائج تحليل التباين الأحادي التي أظهرت أنه لا توجد فروق دالة إحصائية؛ حيث جاءت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05)؛ وبالتالي غير دالة إحصائيةً.

مناقشة وتفسير النتائج:

بالنسبة للعلاقة الموجبة بين التحكم الذاتي والعزيمة، قد يكون لدى الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التحكم الذاتي القدرة على تنظيم الانتباه ومقاومة الإغراء، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنهم مستمرين في تحقيق هدف معين في الحياة؛ فالأفراد الذين يُقال إنهم "أولو عزم gritty" قد يتوقفون في وجود الإغراء، وبالتالي فإن العلاقة بين العزيمة والتحكم الذاتي قوية، ولكنها غير متسقة أو غير ثابتة؛ لأنها تتشارك وتتصرف بشكل مختلف. فالأفراد الذين لديهم القدرة على بذل الجهد وتحمل العمل الشاق يؤدون أداءً أفضل، ولديهم رضا عن الذات يساعدهم على مضاعفة الجهد واستمراره (Duckworth & Gross, 2014).

كذلك فإن عدم الاندفاع قد يعود إلى ما يمتلكه الأفراد من سمات شخصية، وقدرة مرتفعة على الاستمرار والمواظبة على تحقيق الأهداف طويلة الأجل، وكذلك الصلابة والتحمل هي التي تحدد مدى التزامهم بالهدف والسعي الجاد بمزيد من المتابعة لتحقيقه؛ لذا فإنَّ ضبط الاندفاعات والثبات من أهم السمات المميزة للأفراد المثابرين (A. Buzzetto-Hollywood & C. Mitchell, 2019)، كذلك فإن الثبات يحقق للأفراد مستوىً عاليًا من المثابرة والإصرار (العزيمة) تجعلهم أكثر قوة نحو تحقيق أهدافهم.

أما التحكم الذاتي فيعد مؤشرًا واضحًا ومهمًا للعزيمة؛ حيث يجعل الأفراد قادرين على إنجاز أهدافهم، ويحسن من قدراتهم على التحدي فهما بنّاءان يعملان معًا لإنجاز الأهداف

الإيجابية القصيرة والبعيدة المدى، ومقاومة التحديات، ويدفعان للتغلب على الفشل والقدرة على تنظيم الأهداف ومراقبة التقدم نحو النجاح.

وكذلك فإن من أهم سمات التحكم الذاتي القدرة على تأخير الإشباع، والتمسك بالهدف والقدرة على ضبط التفكير قبل التصرف، والمخاطرة المحسوبة تلنقي مع المتغير الوسيط وهو العزيمة فيعملان على التصدي للمهمات ومقاومة الفشل وتجنب المشاعر والانفعالات السلبية كالخوف أو الملل أو القلق أو اليأس، فيقومان على دفع الأفراد لمزيد من النجاحات وتحقيق الأهداف والطموحات، ورضا أفضل عن الذات (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998).

أمّا بشأن عدم دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث في مقياس التحكم الذاتي ومقياس العزيمة، فقد يكون راجعاً إلى التغيير السريع والجزري في قيم المجتمع نتيجة التحولات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وأثار العولمة التي أزلت الفوارق بين الذكور والإناث.

كذلك تشابه ظروف التنشئة الاجتماعية والأساليب التربوية لديهما، والاهتمامات المشتركة والمحاولات الدائمة للمساواة بينهما، والحرص والمتابعة والاهتمام من قبل الوالدين بتعليم وتدريب الإناث ومنحهم الحرية والمسؤولية؛ بل والاعتماد عليهن في بعض الأحيان أكثر من الذكور.

كما يمكن إرجاع ذلك أيضاً إلى طبيعة المجتمع الحالي الذي أصبح يفتح مجالاً واسعاً أمام الإناث؛ حيث أصبحن ينافسن الذكور في شتى المجالات، وتقارب درجه الدافعية في تحقيق الأهداف والطموحات لدى كُلاً من الجنسين، وأنَّ النجاح لم يعد مرتبطاً بنوع الجنس؛ نظراً لتشابه الخصائص النمائية الانفعالية والاجتماعية بين الذكور والإناث.

ومن جهة أخرى يعزو الباحث عدم وجود فروق بين متغيرات الدراسة (العزيمة- التحكم الذاتي) وفقاً للتخصص، إلى وجود هذه المتغيرات لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة ووعيهم بأهميتها في حياة الطلبة، وحرصهم على تعليمها ونقلها للطلبة من خلال المواد العلمية وأساليب التدريس الفعالة، والعمل الجماعي والمناقشات الصفية.

وكذلك قد يكون هناك سببٌ آخر هو أنّ جميع الطلبة من نفس البيئة التعليمية، وخضعوا لنفس الخبرات الأكاديمية؛ كونهم يدرسون في جامعة واحدة، وأنهم أدركوا أهميتها وضرورة امتلاكها للتحصيل الأكاديمي، واستثمارها أو استخدامها بشكل صحيح في حياتهم لتجنب الفشل وتجاوز المعوقات، كما إنهم يدرسون مساقات تقوم على تفعيل وتعزيز هذه المتغيرات لديهم.

وكذلك يمكن تفسيرها بتقارب الظروف الاجتماعية والتعليمية والخبرات والتعاليم الدينية والقيم الأخلاقية التي تحت الأفراد على بلوغ الأهداف وتحقيق الطموحات النبيلة والابتعاد عن الرذيلة واتباع هوى النفس، وكذلك ارتفاع الوعي والمعرفة لدى الأفراد باختلاف اهتماماتهم وميولهم واختصاصاتهم وخفياتهم؛ كل ذلك أدّى إلى عدم وجود هذه الفروق التي تعزى للتخصص.

كما إنّ الفروق التي وُجدت تؤكد أن المستوى التعليمي للوالدين لا علاقة له بمستويات التحكم الذاتي والعزيمة؛ فهي تشير إلى أنّ التنشئة الأسرية وأساليب الرعاية الوالدية والخبرات الحياتية والعملية التي يمتلكها الوالدان تسعى إلى تربية الأبناء وتعليمهم مهارات التحكم الذاتي والعزيمة مهما اختلفت المستويات التعليمية للوالدين.

كذلك يمكن أن يكون هناك عوامل أخرى تؤثر في اكتساب الأبناء مهارات التحكم الذاتي والعزيمة ليس من بينها المستوى التعليمي للوالدين.

وأيضاً يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثورة المعلوماتية التي أدت إلى تغيير طرق تفكير الأفراد وزيادة المعارف والمعلومات لسهولة الحصول عليها، فهي ليست مقصورة على مستوى تعليمي معين، وربما تفرّد الأبناء بشخصياتهم وتفكيرهم، واستخدام مهارة التعليم الذاتي، وتأثير البيئة الاجتماعية والأكاديمية والأقران قد قلّل من تأثير الوالدين على الأبناء.

التوصيات:

1. إعداد البرامج وعقد الورشة التدريبية داخل الجامعة، والتي تسهم في تعليم الطلبة القدرة على التحكم الذاتي والعزيمة، وتطويرها والتدريب عليها، وإكسابهم أهم المهارات المرتبطة بها.
2. تقوية الروابط والشراكة المجتمعية من خلال عقد المحاضرات والندوات وأولياء الأمور والمجتمع المحلي؛ وذلك لتوعيتهم بأهمية امتلاك الطلبة لمهارات التحكم الذاتي والعزيمة وانعكاساتها على حياتهم في مختلف المجالات.

المقترحات:

1. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية حول التحكم الذاتي والعزيمة للتأكد من أثر كلٍ منهما على الدافع الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي والفعالية الذاتية الأكاديمية، وفهم البنية العاملية لكلٍ منهما وسبل تعزيزها.
2. إجراء أبحاثٍ ودراساتٍ تعتمد نموذج السببية من خلال أسلوب تحليل المسار، وإيجاد العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين التحكم الذاتي والعزيمة مع متغيراتٍ قد يكون لها ارتباطٌ أكثر؛ كالدافعية والصلابة النفسية والمرونة النفسية، والتدفق المعرفي والنظريات الضمنية للذكاء على التحصيل الأكاديمي.

٣. من منظور البحث الأساسي، يَظْهَرُ عددٌ من الأسئلة البحثية الحاسمة بشكل حادّ في سياق هذا الإطار. على سبيل المثال، ما هي خصائص الأفراد الذين لديهم مستوياتٍ عاليةٍ مقابل مستوياتٍ منخفضةٍ من التحكم الذاتي أو العزيمة. وهل الأفراد الذين يجسّدون العزيمة وليس التحكم الذاتي لديهم أنظمة أقوى لتحفيز النهج، ويُفَعِّلُونَ الأفراد الذين يجسّدون التحكم الذاتي، ولكن ليس لدى العزيمة أنظمةً تَجَنَّبُ أَقْوَى؟ ما التأثيرات الرئيسية والتفاعلية للتحكم الذاتي والعزيمة فيما يتعلق بنتائج النجاح المحددة؟ ويبدو من المحتمل أنه قد تكون هناك تأثيرات تآزرية، وقد تؤدي المستويات العالية من التحكم الذاتي والعزيمة إلى نجاح أكبر من أيٍّ منهما بمفرده.

المراجع

- أحمد محمد عبد الخالق (2000). استخبارات الشخصية (3). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- بدر محمد الأنصاري (٢٠١٤ - ب). قائمة عوامل الشخصية الخمسة. في المرجع في مقاييس الشخصية (ص ص ٣٤١-٣٨٤). الكويت: دار الكتاب الحديث.
- علاء الدين الشрман، ورافع الزغلول (٢٠٢٠). نموذج سببي للعلاقة بين الضبط الذاتي والفعالية الذاتية الأكاديمية والمثابرة والإصرار (GRIT) والتحصيل الأكاديمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
<http://search.mandumah.com/record/1124354>
- وليد حسن عاشور الخطيب (٢٠١٤). بنية ضبط الذات لدى طلاب الجامعة في ضوء المستوى التعليمي والنوع. مجلة جامعة عين شمس للقياس والتقويم، ٤(٧)، ١٠٥-١٤٨.
- فيصل خليل صالح الربيع، ورمزي عطية (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، دراسات العلوم التربوية، ٤٣(٣)، ١١١٧-١١٣٦.
- يحيى حسين ناصف (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين النهوض والعزم الأكاديميين والنمو الإيجابي وأساليب التواصل الأسري لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث التربوي، ١٧(٣٣)، ٢٣-١٣٣.
<https://doi.org/10.21608/ncerd.2018.195615>

Reference

- Buzzetto-Hollywood, N., & C. Mitchell, B. (2019). Grit and persistence: Findings from a longitudinal study of student performance. *Issues in Informing Science and Information Technology*, 16, 377–391. <https://doi.org/10.28945/4375>
- Alan, S., Boneva, T., & Ertac, S. (2019). Ever failed, try again, succeed better: Results from a randomized educational intervention on grit. *The Quarterly Journal of Economics*, 134(3), 1121–1162. <https://doi.org/10.1093/qje>
- Allemand, M., Job, V., & Mroczek, D. K. (2019). Self-control development in adolescence predicts love and work in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(3), 621–634. <https://doi.org/10.1037/pspp0000229>
- Baruch-Feldman, C. (2017). *The Grit Guide for Teens: A workbook to help you build perseverance, self-control, & a growth mindset*. Oakland, CA, California: Instant Help Books.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252
- Bazalais, P., Lemay, D. J., & Doleck, T. (2016). How does grit impact college students' academic achievement in science? *European Journal of Science and Mathematics Education*, 4(1), 33–43. doi.org/10.30935/scimath/9451
- Conner, B. T., Stein, J. A., & Longshore, D. (2008). Examining self-control as a multidimensional predictor of crime and drug use in adolescents with criminal histories. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 36(2), 137–149. doi.org/10.1007/s11414-008-9121-7
- Duckworth, A. (2016). *Grit the power of passion and perseverance*. Scribner.

- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in School-Age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199–217. doi.org/10.1080/00461520.2014.926225
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. doi.org/10.1177/0963721414541462
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2010). Deliberate practice spells success. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174–181. doi.org/10.1177/1948550610385872.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. doi.org/10.1080/00223890802634290
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373–399. doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230.
- Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 329–341. doi.org/10.1037/edu0000062
- Fillmore, E. P. (2015, May). Grit and Beliefs About Intelligence: The Relationship and Role These Factors Play in The Self-Regulatory Processes Involved in Medical Students Learning Gross Anatomy [Doctoral dissertation, Indiana University]. IUPUI Scholar Works.
- <https://hdl.handle.net/1805/7943>
- Fong, C. J., & Kim, Y. W. (2019). A clash of constructs? re-examining grit in light of academic buoyancy and future time perspective. *Current Psychology*, 40(4), 1824–1837. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0120-4>

-
- GRASMICK, H. G., TITTLE, C. R., BURSIK, R. J., & ARNEKLEV, B. J. (1993). Testing the core empirical implications of Gottfredson and Hirschi's general theory of Crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30(1), 5-29. doi:10.1177/0022427893030001002
 - Hodge, B., Wright, B., & Bennett, P. (2017). The role of grit in determining engagement and academic outcomes for university students. *Research in Higher Education*, 59(4), 448–460. doi.org/10.1007/s11162-017-9474-y
 - Hwang, M. H., Lim, H. J., & Ha, H. S. (2017). Effects of grit on the academic success of adult female students at Korean Open University. *Psychological Reports*, 121(4), 705–725. doi.org/10.1177/0033294117734834
 - Kanfer, F. H., & Goldstein, A. P. (1991). *Helping people change: A textbook of methods*. Pergamon Press.
 - Kwon, H. W. (2017). The sociology of grit: Exploring grit as a sociological variable and its potential role in social stratification. *Sociology Compass*, 11(12). https://doi.org/10.1111/soc4.12544
 - Mason, R. D. (2000). *Statistical techniques in business and Economics*. McGraw-Hill.
 - Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., . . . Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698. doi:10.1073/pnas.1010076108
 - Mulcahy-Dunn, A., King, S. J., Nordstrum, L. E., Newton, E. O., & Batchelder, K. (2018). The relationship between grit, self-control, and early grade reading: a trial measuring soft skills in rural Tanzania. *Educational Psychology*, 38(8), 997–1009. doi.org/10.1080/01443410.2018.1475628
 - Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroglu, Y. (2012). The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340–351. https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732
-

- Oriol, X., Miranda, R., Oyanedel, J. C., & Torres, J. (2017). The role of self-control and grit in domains of school success in students of primary and secondary school. *Frontiers in Psychology*, 8. doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01716
- Pan, Q., & Zhu, Q. (2018). Development of self-control in early childhood—a growth mixture modeling approach. *Cogent Psychology*, 5(1), 1544537. doi.org/10.1080/23311908.2018.1544537
- Rorhbeck, C. A., Azar, S. T., & Wagner, P. E. (1991). Child self-control rating scale: Validation of a child self-report measure. *Journal of Clinical Child Psychology*, 20(2), 179–183. doi.org/10.1207/s15374424jccp2002_9
- Roxas, E. (2020, March). *Level of Grit Among Faculty Members in a Selected Higher Academic Institution* [Paper presentation]. The Southeast Asian Conference on Education 2020: Official Conference Proceedings. <https://papers.iafor.org/submission55458/>
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978–986. doi.org/10.1037/0012-1649.26.6.978
- Sokolowski, K. (2008). *Self-control and perceived control as mediators of the relationship between molecular family stability and adjustment*. [Doctoral dissertation, University of Albany]. ProQuest Dissertations. <https://www.proquest.com/openview/367362441063e236e66d6ca26fb7b512/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Soward, K. (2006). *Resilience and self-control in at-risk preschool children: Influences of maternal parenting style and self-control*. [Doctoral dissertation, Fielding Graduate University]. ProQuest Dissertations. <https://www.proquest.com/openview/8f50963e859c4c268cd3d7f68c0f16a6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Sriram, R., Glanzer, P. L., & Allen, C. C. (2018). What Contributes to Self-Control and Grit? The Key Factors in College Students. *Journal of College Student Development*, 59(3), 259–273. doi.org/10.1353/csd.2018.0026

-
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
 - Vazsonyi, A. T., Ksinan, A. J., Ksinan Jiskrova, G., Mikuška, J., Javakhishvili, M., & Cui, G. (2019). To grit or not to grit, that is the question! *Journal of Research in Personality*, 78, 215–226. doi.org/10.1016/j.jrjp.2018.12.006
 - Wei, H., Gao, K., & Wang, W. (2019). Understanding the relationship between grit and foreign language performance among middle school students: The roles of foreign language enjoyment and classroom environment. *Frontiers in Psychology*, 10. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01508
 - Wood, W. (2016). The Role of Habits in Self-Control. In K. Vohs & R. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 95–108). The Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/299862649_The_Role_of_Habits_in_Self-Control
 - Wulf, G., Clauss, A., Shea, C. H., & Whitacre, C. A. (2001). Benefits of self-control in dyad practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(3), 299–303. doi.org/10.1080/02701367.2001.10608964