# ضبط الذات وبعض الاتجاهات التعصبية لدى الجنسين من طلاب الجامعة
## ( دراسة مقارنة )

إعداد

أ.د/ محمد بيومى خليل
أستاذ الصحة النفسية
ووكيل الكلية الاسبق لشئون البيئة
كلية التربية – جامعة الزقازيق

أ.د/ فوقية حسن رضوان
أستاذ الصحة النفسية
ورئيس القسم الاسبق
كلية التربية – جامعة الزقازيق

د/ نجوى شعبان محمد خليل
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية – جامعة الزقازيق

أ/ إيناس حافظ على العوضى
مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة الزقازيق

بحث مشتق من الرسالة الخاصة بالباحثة

# ضبط الذات وبعض الاتجاهات التعصبية لدى الجنسين من طلاب الجامعة ( دراسة مقارنة )

## إعـداد

أ.د/ محمد بيومى خليل
**أستاذ الصحة النفسية**
**ووكيل الكلية الاسبق لشئون البيئة**
**كلية التربية – جامعة الزقازيق**

أ.د/ فوقية حسن رضوان
**أستاذ الصحة النفسية**
**ورئيس القسم الاسبق**
**كلية التربية – جامعة الزقازيق**

د/ نجوى شعبان محمد خليل
**أستاذ الصحة النفسية المتفرغ**
**كلية التربية – جامعة الزقازيق**

ا/ إيناس حافظ على العوضى
**مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية**
**كلية التربية – جامعة الزقازيق**

ملخـــص البحـــث

يهدف البحث الحالى إلى دراسة الفروق بين الجنسين فى كل من ضبط الذات وبعض الاتجاهات التعصبية الشائعة لدى طلاب الجامعة، ولتحقيق هذا الهدف أجرى على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية – جامعة الزقازيق (٥٠ ذكور، ٥٠إناث)، بمتوسط عمر زمنى ( ١٨) سنة، وانحراف معيارى (١.٣)، وبعد تطبيق مقياس ضبط الذات (إعداد : الباحثة)، ومقياس الاتجاهات التعصبية (إعداد: الباحثة)، أسفرت النتائج عن:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى ضبط الذات لصالح الإناث.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى الاتجاهات التعصبية لصالح الإناث.

٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثالثة فى ضبط الذات.

٤- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثالثة فى الاتجاهات التعصبية.

## Abstract

The current Resaerch aims to study the differences between the gender in both of Self – Control and Some of the common Prejudice attitudes for university studentes and to achieve this aim has applied on sample of ( 100) student of Faculty of education studentes Zagazig University (50 females and 50 males) with mean age (18) years and SD (1,3 ) and after appling The self – control scale ( by research ) and the prejudice attitudes scale (byresearch) and the results showed:

1- There is significant statistically differences on (0.01) between the male and females in Self – Control for females.
2- There is significant statistically differences on (0.01) between the male and females in Prejudice attitudes for females.
3- There is no significant statistically differences between the first grade students and the third grade students in Self – Control.
4- There is no significant statistically differences between the first grade students and the third grade students in Prejudice attitudes.

مقـــدمـــــة:

تعتبر الاتجاهات التعصبية من الأمراض الاجتماعية والفردية التى تعوق الفرد والجماعة إلى الوصول إلى الأحكام الصائبة ووجود الحلقة المفرغة للاتجاهات التعصبية التى تكشف عن نفسها فى خبرات الحياة لدى ضحايا الاتجاهات التعصبية وتتأثر شخصياتهم بها وهذه الحلقة المفرغة تلخص صفات الشخص ذو الاتجاهات التعصبية فيما يلى: **التقليدية:** بمعنى التمسك الأعمى بالقيم السائدة فى الجماعة التى ينتمى إليه، **الاستسلام لسلطة الجماعة:** يتميز بالقبول المطلق وغير المشروط لأوامرالجماعة، كما لا توجد له أى مواقف نقدية، **التحجر الانفعالى:** يتميز بحالة من التحجر الانفعالى أو الجمود وعدم التعاطف مع الجماعات الأخرى، **التمسك بالقوالب النمطية:** وهى أفكار سائدة فى المجتمع تم تعميمها والتصديق بها دون التحقق من صحتها، **العدوانية:** حيث يتسم بالميل إلى العدوان والتخريب، كما يميل إلى نشر الكراهية للجماعات الأخرى.

(محمد شحاته ربيع ، ٢٠١١ ، ٢٧٥) .

كما يقوم ضبط الذات بدوراً هاماً في تشكيل وتوجيه السلوك ، ويعد صفة هامة من صفات الذات وخصلة من خصالها الهامة والمرغوبة ، كما أنه يقوم بدور البعد الدافعي المفسر للسلوك، فهو يفسر لماذا يتسم الفرد بالفعالية في التعامل مع متغيرات المواقف الخارجية وعندما يحقق الفرد أهدافه سواء قريبة المدى أو بعيدة المدى ، يشعر بقدر مناسب من الاكتفاء الذاتي، ويترتب على ذلك تحديد نمط إنجازه ومستوى كفاءته وتتحدد شخصية الفرد كاملة.

(Ghoniem , 2016 , 11)

ويعتبر ضبط الذات بعد من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك، وأن اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يتحكم في أموره الخاصة والعامة يسمح ذلك له بمقاومة الاستبداد والطغيان ويبقى على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته، ومن ثم يمكنه التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، ويقوم بدور البعد الدافعي المفسر للسلوك، فهو يفسر لماذا يتسم الفرد بالفعالية في التعامل مع متغيرات المواقف الخارجية فعندما يحدد الفرد إنجازه، يشعر بقدر مناسب من الاكتفاء الذاتي، ويترتب على ذلك تحديد نمط إنجازه ومستوى كفاءته.

(عواطف حسين صالح، ٢٠١٣،٥١).

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل الهامة فى حياة الفرد، فهو يتحرر فيها من كثير من القيود التى كان يعانى منها فى مراحل التعليم السابقة للمرحلة الجامعية، كما أنه فى هذه المرحلة يبدأ فى التعامل مع نوعيات متباينة من الشخصيات التى تنتمى إلى فئات مختلفة أى طبقات مختلفة. وكذلك يستطيع الفرد التعبير عن مشاعره بصورة صادقة وواقعية.

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالى، وهو دراسة الفروق بين الجنسين فى ضبط الذات وبعض الاتجاهات التعصبية الشائعة لدى طلاب الجامعة.

مشكلـــــة البحـــث:

من خلال الأحداث التى تمر بها البلاد العربية بصفة عامة ومصر بصفة خاصة، ظهرت جماعات متعصبة نحو اتجاه تعصبى معين، وجماعات أخرى متعصبة نحو اتجاه تعصبى مخالف، وهذه الجماعات امتد أثرها فى كل أنحاء مصر، ورغم التطور التكنولوجى، والانفتاح الذى يمر به طلاب الجامعات إلا أن هناك بعض طلاب الجامعات قد وقعوا تحت تأثير هذه الجماعات وأفكارهم المتصلبة، وظهر هذا فى جامعة الزقازيق من خلال مناقشات حادة بين الطلاب المؤيدين لجماعات وبين الطلاب المؤيدين لجماعات أخرى الامر الذى أدى إلى التشاجر فيما بينهما، وهذا ما لاحظته الباحثة خلال هذه الفترة بل لاحظه كل فرد يريد أن تعيش بلاده فى سلام، حتى فى وسائل المواصلات نرى هذا الشجار والنزاع بين الركاب، ما بين مؤيد ومعارض للتغيرات التى حدثت فى مصر، وهذا كان له التأثير على سير العملية التعليمية فى معظم الكليات بجامعة الزقازيق، وجامعات مصر الاخرى، وأيضا أثرت هذه الجماعات على المصالح الحكومية وتعطيلها وهذا يؤدى إلى تعطيل التنمية والتقدم فى البلاد مما يؤثر على المستوى الاقتصادى للبلاد، ووجدت الباحثة أن طلاب الجامعة لديهم اتجاهات تعصبية نحو الجماعات التى ينتمون إليها، ولديهم عدم ثقة بأنفسهم، واستنتجت الباحثة من خلال الحوار الذى دار بينها وبين هؤلاء الطلاب، أنهم يفتقدون ضبط الذات، ولديهم اتجاهات تعصبية عالية، واختارت الباحثة طلاب الجامعة، لأنهم ثمرة المجتمع، ويتقدم المجتمع ويرقى به.

أهـــداف البحـــث:

دراسة الفروق بين الجنسين فى كل من ضبط الذات وبعض الاتجاهات التعصبية الشائعة لدى طلاب الجامعة.

أهميـــة البحـــث:

**تكمن أهمية البحث الحالية فيما يأتى:**

١- **ندرة الدراسات العربية في هذا المجال:** وذلك – في حدود علم الباحثة – فمن الواضح أن الدراسات التي تناولت الاتجاهات التعصبية لدي طلاب الجامعة مازالت نادرة ومن هنا تُعد فكرة البحث مهمة في كونها تعرضت لمتغيرين في غاية من الأهمية( ضبط الذات – الاتجاهات التعصبية) لفئة من فئات المجتمع والتي في حاجة لمثل هذا النوع من البحوث والدراسات وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء تلك البحث.

٢- الاستفادة من مقياسى ضبط الذات، والاتجاهات التعصبية فى حالات أخرى مماثلة.

٣- حجم المشكلة والمتمثلة فى انخفاض ضبط الذات لدى طلاب الجامعة، الأمر الذى يؤدى إلى عدم ضبط ذاتهم الشخصية والانفعالية والاجتماعية، مما يؤثر هذا الانخفاض عليهم، ويجعلهم عرضةً لتقبل أفكار أو معتقدات بدون دليل منطقى، وهذه هى الاتجاهات التعصبية.

مصطلحـــات البحـــث الإجرائيـــة:

**أولاً: ضبط الذات Self-Control**

تُعرفه الباحثة إجرائيا بأنه: قدرة الفرد على التحكم فى سلوكه أو انفعالاته من خلال الملاحظة الذاتية، والتعليمات الذاتية، والتعاقدات الذاتية والمشروطة، والثواب والعقاب الذاتي والتقييم الذاتي، كما أضافت الباحثة أساليب أخرى لضبط الذات تتناسب مع البحث الحالى وهى (ضبط الذات الشخصية، ضبط الذات الانفعالية وضبط الذات الاجتماعية)، ويقاس ضبط الذات من خلال الدرجة الكلية لمجموع استجابات طلاب الجامعة على مقياس ضبط الذات المستخدم فى البحث الحالى.

**ثانياً: الاتجاهات التعصبية The Prejudice Attitudes**

تعرفه الباحثة إجرائيا بأنه: سلوك متعلم (مكتسب) يمكن تعديله مشحون بمكونات وجدانية تتضمن حكما مسبقا بالتأييد والقبول لجماعات أو أشخاص، والمعارضة والرفض لجماعات أو أشخاص آخرين بلا سند منطقى أو معرفى كافى، ويتضمن الاتجاهات التعصبية العقائدية والسياسية والرياضية، ونحو النوع ، وتقاس الاتجاهات التعصبية من

خلال الدرجة الكلية لمجموع استجابات طلاب الجامعة على مقياس الاتجاهات التعصبية المستخدم فى البحث الحالى.

الإطـــــار النظـــــرى:

**أولا : ضبـــط الـــذات :**

**١- مفهوم ضبط الذات :**

هو قدرة الفرد على التحكم في مؤثرات البيئة وفقاً لخطوات معينة لتغيير سلوك غير مرغوب فيه، أي أنه أسلوب لتغيير السلوك، ويقوم به الفرد من أجل تعديل ذاته الشخصية، وهذا من وجهة نظر سكنر (Stephen, et al , 2000 , 323)

ويُعرف بأنه: أسلوب معرفي يقوم به الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي ومن توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة (عفاف شكري حداد وبهجت أبو سليمان ،٢٠٠٣ ، ١٢٦).

كما يُعرف بأنه : القدرة على التحكم في الانفعالات وخصوصاً الانفعالات السلبية، وذلك من أجل أن يسلك الفرد سلوكا اجتماعيا ملائماً ( Fox and Calkins , 2003, 7 ).

وهو كبح عواطف الفرد ورغباته وأفعاله بواسطة إرادته أو انخراط الشخص في سلوك بديل مناسب تكون احتماليته أقل من استجابته الراهنة، والسلوك المضبوط ذاتيا يتضمن قدرة الذات على التصرف في ظل الغياب النسبي للمدعمات الخارجية، والشخص المنضبط ذاتياً هو الشخص الذي يتروى ويتأنى وينظر في العواقب، ولديه القدرة على تنفيذ السلوك الذي تم اختياره، وعلى منع السلوكيات المستبعدة معرفياً( محمد السيد عبد الرحمن ، ٢٠٠٤ ، ١٦١ ) .

ويُعرف من خلال النظرية المعرفية السلوكية بأنه : قدرة الفرد على الاستجابة لأوامر وتعليمات وتوجيهات من يقوم على رعاية الفرد في غيابه ، أي أن السلوك المضبوط ذاتياً يتضمن القدرة على التصرف في ظل الغياب النسبي للتركيبات أو التكوينات الخارجية المؤيدة أو المدعمة Supportive external structure وفقاً لأمر توجيهي قد أصدرته جهة خارجية في الأصل، والفرد الذي يمارس ضبط الذات يكون هو مصدر المثير وكذلك مصدر الاستجابة ( على عسكر، محمد الأنصاري ، ٢٠٠٤ ، ١٠٩).

وهوعملية تعتمد على شعور الفرد ووعيه الداخلى بذاته، وتهدف إلى تأجيل التعزيزات الصغيرة فى مقابل تعزيزات كبيرة، ويتضمن التخطيط البيئي، وإرجاء الانتباه، وإحداث فجوات نفسية ( Casey , 2015 , 4 ).

**٢- أهمية ضبط الذات:**

١- الضبط الذاتي للسلوك الإنساني يلعب دوراً كبيراً في حياة الفرد الاجتماعية والنفسية حيث يولد الفرد في وسط بيئة معينة، ومع تأثير القوى الخارجية عليه قد يتصرف بشكل غير مقبول، فيحاول الفرد بذل قصارى جهده من القدرة على المثابرة واستخدام القدرات العقلية لكي يتحكم ذاتياً في هذه البيئة وعلى طريقته الخاصة وهى عوامل تساعده على ضبط ذاته.

٢- ويعتبر ضبط الذات بعد من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك، وأن اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يتحكم في أموره الخاصة والعامة يسمح ذلك له بمقاومة الاستبداد والطغيان ويبقى على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته، ومن ثم يمكنه التكيف مع البيئة التي يعيش فيها.

٣- كما أن ضبط الذات يقوم بدور البعد الدافعي المفسر للسلوك، فهو يفسر لماذا يتسم الفرد بالفعالية في التعامل مع متغيرات المواقف الخارجية فعندما يحدد الفرد إنجازه، يشعر بقدر مناسب من الاكتفاء الذاتي، ويترتب على ذلك تحديد نمط إنجازه ومستوى كفاءته ( عواطف حسين صالح، ٢٠١٣،٥١).

**٣- أساليب ضبط الذات**

تعددت أساليب ضبط الذات، وذلك حسب اتجاه دراستها، فضبط الذات تتحدد من خلال مدى واسع من العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة والمجتمع.

تشتمل أساليب ضبط الذات على ثلاثة مكونات أساسية:

١- **المراقبة الذاتية Self –Monitoring** : يقصد بها انتباه الفرد الواعي والدقيق وبشكل متعمد لسلوكياته، مع جمع المعلومات حول الأسباب التي أدت إلى هذا السلوك، وتحديد السلوك المراد تعديله، وبهذا فإن هذا الأسلوب يشمل وصفاً دقيقاً لسلوك الفرد.

٢- **التقويم الذاتي Self - Evaluation** : يقصد به وضع توقعات وأهداف للسلوك الذي يجب أن يكون عليه الفرد وفقاً للمعلومات التي حصل عليها من مراقبته الذاتية، ثم يقوم الفرد بعمل مقارنة بين سلوكه الفعلي وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك.

٣- **التعزيز الذاتي Self - Reinforcement:** يقصد به الحصول على الثواب الذاتي إذا حقق الأهداف التي وضعها لنفسه، أو يقوم بالعقاب الذاتي إذا فشل في تحقيق هذه الأهداف.

(عفاف شكري حداد ،وبهجت أبو سليمان ، ٢٠٠٣ ، ١٢٠ - ١٢١).

**كما تم الإشارة أيضاً إلى ثلاثة أساليب لضبط الذات تمثلت في:**

١- **الملاحظة الذاتية Self –Observation** : يقصد بها قدرة الفرد على ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر فيها هذا السلوك والأسباب التي تؤدى إلى ظهورها، وملاحظة نتائج سلوكه وأهميته والآثار المترتبة عليها، وملاحظة الأحداث الخارجية التي تلقى قبولاً ذاتياً منه).

٢- **التخطيط البيئي Environmental Planning** : يقصد به تغيير البيئة، وكذلك تغيير كلاً من المثير المّولد للسلوك والأحداث التي تتبع تغييره، وبدلاً من مواجهة الإغراء فعلى الفرد أن يتجنب الموقف المغرى بالدرجة الأولى، وربما يعاقب نفسه عندما يستسلم له، ويوجد طريقتان لتخطيط البيئي هما ( ضبط المثير، والتنظيم المسبق لنواتج الاستجابة)

٣- **برمجة السلوك Behaviour Programming:** يقصد به التغيير المنظم لنتائج السلوك بدلا من تغيير مسبباته أو مثيراته، وتبدو برمجة السلوك وكأنها صورة تفصيلية عن والتنظيم المسبق لنواتج الاستجابة، وتتضمن ( التعاقد الذاتي، والثواب والعقاب الذاتي)

. **(Castillo , 2007 , 243 )**

**وذكر كاسى ( ٢٠١٥ ) أساليب أخرى لضبط الذات وهى :**

(الملاحظة، والتوقف والتفكير، والحديث الذاتي، والتخطيط البيئي، وإرجاء الانتباه، والتقييم والتعزيز الذاتي، وتوكيد الذات (Casey , 2015 , 22-24).

ومن خلال هذه الأساليب السلوكية المعرفية لضبط الذات توصلت الباحثة إلى الأساليب الآتية والتي تتفق دراستها، والتي سيبنى عليها أبعاد المقياس وهى:

١- **ضبط الذات الشخصية:** هى عملية تتطلب من الفرد تحديد ملامح السلوك الذى يقوم به والمواقف التى يظهر فيها هذا السلوك، والأسباب التى تؤدى إليه، وذلك من خلال بنيته الداخلية التى تحدد شخصيته.

٢- **ضبط الذات الانفعالية:** هى عملية تتطلب من الفرد السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها من أجل تعديل السلوك الغير مرغوب فيه، وتحقيق نتائج إيجابية لذاته.

٣- **ضبط الذات الاجتماعية:** هى قدرة الفرد على إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين تتناسب مع ما هو سائد من القيم والعادات، وتقبل التوجيه والنصح والارشاد منهم عند تعديل سلوكه غير المرغوب، واحترام آراء الآخرين مهما كانت تتعارض مع آرائه.

**٤ - بعض النظريات المفسرة لضبط الذات :**

**أ) نظرية كارولى Karoly theory :**

عرف كارولى ضبط الذات بأنه العمليات الداخلية التي تساعد الفرد على أن يوجه سلوكه نحو الأنشطة المرجوة وذلك خلال الظروف المتغيرة، فضبط الذات يحدث من خلال تغيير الأفكار والسلوك عن قصد أو بشكل آلي عن طريق مجموعة من الفنيات والمهارات، حيث يدخل من خلال التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية لدافعية الفرد، وقدم كارولى نموذجا من خمس مراحل لضبط الذات وهى :اختيار الهدف Goal selection، إدراك الهدف Goal cognition، المحافظة على الاتجاه directional maintenance، تغيير الاتجاه directional change، الوصول إلى الهدف goal termination ( Halford , 2003 , 42).

**ب) نظرية باندورا Bandura theory :**

يرى باندورا أن الأفراد لديهم القدرة على التأثير في سلوكهم وفى بيئتهم وذلك باستخدام العمليات المعرفية لديهم، كما يرى أنه لكي نفهم الضبط الذاتي فهماً كاملاً علينا أن نضع في اعتبارنا محددات الضبط الذاتي الخاصة بنفس القدر الذي تراعى فيه المحددات البيئية الخاصة بضبط الذات، ومن ثم فإن باندورا يركز على تأثير العوامل البيئية على إرادة الفرد وقدرته على القيام بضبط الذات، وقد وضع باندورا تصورا نظريا أسماه " الحتمية التبادلية " حيث يؤمن بالتفاعل المتبادل والمستمر بين السلوك والعوامل المعرفية والمثيرات البيئية، فهو يرى أن الناس لا يندفعون فقط بفعل تأثير القوى الداخلية أو المثيرات البيئية، وأن الوظائف النفسية يمكن تفسيرها بشكل أفضل من خلال التفاعل التبادلي المستمر بين الشخص والمحددات البيئية، ويعتقد باندورا أن ضبط الذات يشتمل على ثلاثة خطوات هي : الملاحظة الذاتية، والتقييم الذاتي للسلوك، والاستجابة الذاتية ( محمد شحاته ربيع ، ٢٠٠٩ ، ٢٧٤).

**ج) نموذج سكنر Skinner Theory**

فسر سكنر ضبط الذات بأنه: ممارسة الفرد لمهارات معينة تساعده على تجنب المعززات المرتبطة بالبديل القريب وذلك للوصول إل بديل بعيد ولكنه أفضل، وقد ذكر سكنر

أنه بإختيارنا للبديل الأفضل نكون قد تجنبنا عيوب البديل الآخر وهو ما يطلق عليه العقاب المؤجل، كما يرى سكنر أن ضبط الذات يتم من خلال إتباع الأساليب الآتية:

١- إستبعاد أى مثيرات خارجية

٢- استخدام مثيرات إيجابية أو منفردة.

٣- الحرمان أو التجويع.

٤- الإشباع أو التسامى.

٥- معالجة الميول الانفعالية. ( Halford , 2003 , 43 ).

## ثانيا: الاتجاهات التعصبية:

### ١- مفهوم الاتجاهات التعصبية :

**هى** ميل انفعالى يفرض على صاحبه أن يشعر ويفكر ويدرك ويسلك بطرق وأساليب تتفق مع حكم بالتفضيل أو عدم التفضيل لشخص اخر أو جماعة خارجية أو موضوع يتصل بجماعة أخرى، ويحدث هذا الحكم سابقا لوجود دليل منطقى مناسب أو بدون دليل، وهو غير قابل للتغير بسهولة بعد توفر الدلائل المعارضة التى تشير إلى عدم صحته لأنه ينطوى على نسق من القوالب النمطية (معتز سيد عبدالله، وعبداللطيف محمد خليفة، ٢٠٠١، ٤٩٢).

وتعرف أيضا بأنها: اتجاهات سلبية تجاه أفراد ينتمون إلى جماعة معينة، سواء قامت هذه الجماعة على أساس دينى أو سياسى أو تنتمى إلى طبقة اجتماعية معينة أو كونها تتسم بخصائص معينة ( زين العابدين درويش ، ٢٠٠٥ ، ٢٧٨).

وتعرف الاتجاهات التعصبية أيضاً بأنها : اتجاهات بين الجماعات على وجه العموم، واتجاهات سلبية على وجه الخصوص، كأحد شكلى الاتجاهات بين الجماعات (التعصب الايجابى والتعصب السلبى)، ويمكن دراستها على مستوى الفرد ومستوى الجماعة ( هانى الجزار ، ٢٠٠٥ ، ١٤).

ويعرف كاستلو الاتجاهات التعصبية بأنها : اتجاهات سلبية من نوع خاص تتعلق بأعضاء جماعة معينة أو فئة من الفئات الاجتماعية ضد الجماعات الخارجية ، وأنه تقييم لجماعة أو لفرد ، هذا التقييم فى الغالب ما يكون سلبى ويبنى على أساس عضوية الفردفى هذه الجماعة ( Castillo , 2007 , 243).

كما تعرف الاتجاهات التعصبية بأنها بعد يتراوح بين أقصى درجات التفضيل، والتسامح، والميل، إلى بذل المودة وتقديم المساعدة (الاتجاه التعصب الإيجابى)، وبين أقصى درجات النفور، والميل إلى الابتعاد، والايذاء (الاتجاه التعصبى السلبى) (أحمد كمال نصارى، ٢٠٠٩، ١٠١).

**٢- أنواع الاتجاهات التعصبية :**

توجد أنواعاً مختلفة ومتباينة من الاتجاهات التعصبية منها:

١- **الاتجاهات التعصبية الدينية:** وهى ميل انفعالى ربما يؤدى بصاحبه إلى أن يفكر ويدرك ويسلك طرقاً وأساليب تتفق مع الحكم بالتفضيل أو فى الغالب عدم التفضيل لشخص آخر أو جماعة خارجية، أو موضوع يتصل بجماعة دينية أخرى، ويكون هذا الحكم سابقاً لوجود دليل منطقى مناسب، أو بدون دليل، وهو غير قابل للتغير بسهولة بعد توافر الدلائل المعارضة التى تشير إلى عدم صحته، لأنه ينطوى على نسق من القوالب النمطية ( أحمد زايد، ٢٠٠٦، ٨٧).

٢- **الاتجاهات التعصبية القومية:** يقصد بها حب الوطن والغيرة عليه، والعمل من أجل صالحه قبل المصلحة الشخصية والاحساس بالانتماء له والتضحية من أجله، ورفض إقامة علاقات عميقة مع البلاد الأخرى كشكل من أشكال التفاعل الاجتماعى، ومدى انحياز الفرد لبلده وشعبه والشعور بتمييز شعبه وأفضليته فى المنطقة، وتقليله من شأن الشعوب والدول الأخرى، وجهودهم فى دعم صمود الشعب ( Sinclair, 2005 , 23).

٣- **الاتجاهات التعصبية الرياضية:** هى اتجاه نفسى انفعالى غير مبرر يتصف بالجمود نحو الاخرين، يمكن تعديله، حيث يقود الفرد إلى النظرة القاصرة حول ما يريده فقط كماأنها اتجاه نفسى مشحون إنفعالياً نحو أو ضد لاعب أو فريق أو هيئة رياضية أو فكرة رياضية معينة، هذا الاتجاه غالباً ما يتحكم فيه الشعور لا العقل (محمد حسن علاوى، ٢٠٠٢، ٣٧).

٤- **الاتجاهات التعصبية نحو الجنس الآخر:** يقصد بها الاتجاهات السالبة للرجل ضد المرأة، وللمرأة ضد الرجل، فكلا منهما مشحون بمكونات انفعالية سالبة تجاه الجنس الآخر، نتيجة اعتقاده أن الجنس الآخر يمتاز عنه فى كثير من الأمور، كما أنه يلقى اهتماماً وتقديراً أكثر منه (هانى الجزار، ٢٠٠٥، ٣٢).

**٣- بعض النظريات المفسرة للاتجاهات التعصبية :**

ركزت عدد من النظريات على العمليات الأساسية التى يمكن أن تشكل الأساس أو البناء للاستعداد للاتجاهات التعصبية ومنها: نظرية التعلم الاجتماعى Learning theory Social، نظرية التنافر المعرفى: Cognitive Dissonance Theory، نظرية "روزنبرج" فى الاتساق المعرفى العاطفى، نظرية الدعم السلوكية Behavioral reinforcement Theory، وسوف تقتصر الباحثة على نظرية التعلم الاجتماعى، ونظرية الدعم السلوكية، نظراً لأنهما أكثر ارتنباطاً بموضوع البحث الحالى.

**أ) نظرية التعلم الاجتماعى Social Learning theory**

تقوم هذه النظرية على أساس أن التعصب اتجاه يتم تعلمه واكتسابه بنفس الطريقة التى تكتسب بها سائر الاتجاهات والقيم النفسية والاجتماعية، حيث يتم تناقله بين الاشخاص كجزء من المحصلة الكبرى لمعايير الثقافة، فالتعصب يعد معيار فى ثقافة الفرد، يتم اكتسابه من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، والطفل يكتسب هذه الاتجاهات التعصبية ويستجيب طبقا لها لكى يشعر بأنه مقبول من الاخرين، ويندرج تحت هذه النظرية ما يعرف باسم ( نظرية التعلم الاجتماعى لباندورا)، والتى تؤكد ان التعلم يحدث من خلال نموذج اجتماعى ومن خلال المحاكاة، ومن ثم يصبح التعصب ثمنا لدخول الفرد فى الاطار الاجتماعى والتجاوب مع من فيه من قيم لمسايرة أنماط الثقافة السائدة فيه، ويشير باندورا إلى أن الأسرة وخاصةً الوالدين يقومان بدور كبير فى تعليم أبنائهم الاتجاهات التعصبية حيث يوجد ارتباط متسق بين اتجاهات الآباء عموماً ومثيلتها التى توجد لدى أبنائهم، فالأطفال يلاحظون اتجاهات وسلوك والديهم فى المواقف المختلفة ويلقطون العديد من العبارات الغير لفظية فى استجاباتهم نحو الأشخاص الآخرين ( معتز سيد عبدالله، وعبداللطيف محمد خليفة، ٢٠٠١، ٥٥٥).

كما أن الاتجاهات التعصبية مكتسبة ومتعلمة، فليس هناك دليل نفسى على وجود غريزة تسمى غريزة الاتجاهات التعصبية، أو أنها فطرية، فالاتجاهات التعصبية نتاج اجتماعى لم يولد به الفرد، فيحدث التعلم الاجتماعى من خلال أربعة عمليات هى الاكتساب Acqisition: حيث يلاحظ المتعلم نموذجاً يسلك بطريقة معينة، ويتعرف على الملامح المميزة لسلوك هذا النموذج، الحفظ Retention : تخزن استجابات النموذج بطريقة فعالة فى ذاكرة

المتعلم، الأداء Performance : عندما يتم قبول سلوك النموذج على أنه مناسب بالنسبة للمتعلم ويحتمل أن يؤدى إلى توابع موجبة، فإنه يكون عرضة لإعادة حدوثه، النواتج Consequences: ينجم عن سلوك المتعلم نواتج تعمل على زيادة أو خفض تكرار حدوثه، بمعنى آخر يحدث الاشتراط (Cowan , 2007 , 125).

**ب) نظرية الدعم السلوكية Behavioral reinforcement Theory**

تعتمد هذه النظرية التى اكتملت على يد (هل Hull) على ثلاثة مفاهيم أساسية (المثير، والاستجابة، والتدعيم )، ولقد ظلت هذه المفاهيم الأساسية تستخدم فى مواقف التعلم الإنسانى البسيط، ثم تطور استخدامها على أنواع من السلوك الاجتماعى المعقد، وتقوم هذه النظرية على ثلاثة عوامل (الانتباه، والفهم، والتقبل)، عند استبدال اتجاه تعصبى قديم بآخر جديد، وذلك كما يلى:

١- **الانتباه:** لكى يحدث الإقناع بمعلومات معينة لابد من الانتباه إليها، فإذا كانت المعلومات عن موضوع لا يهم الشخص فإنه لا يقتنع بها إلا إذا كان منتبهاً لها.

٢- **الفهم:** كما أن الاهتمام بالموضوع لا يؤدى إلى الإقناع بالمعلومات التى تصل للشخص عنه إذا لم يحدث الفهم الكامل لهذه المعلومات.

٣- **التقبل:** يحتاج التقبل فى موقف تعلم الرأى أو اكتساب اتجاه تصبى إلى جهد إضافى فى صورة حجج أو أسباب تبرز قبول الرأى المقترح، أو تعطى معلومات تثير توقعات لظواهر مشجعة أو معلومات كانت مرتبطة فى الماضى بدعم من إثابة معينة.

**(سامية صابر الدندراوى، ٢٠٠٧، ١٥)**

دراســـــات ســـــابقـــة:

هدفت دراسة جونيم (٢٠١٦) Ghoniem إلى التعرف على أثر الاتجاهات نحو الدافعية لضبط الذات، وتكونت عينة البحث من (١٤٣) طالباً وطالبة بالجامعة بالولايلت المتحدة الأمريكية، وقد قامت هذه البحث بهدف مدى تقييم وتقدير الذكور والإناث لدوافع ضبط الذات، وافترضت أن هناك اتجاهات أكثر مقبولية ترتبط بالنواحى الوجدانية للإدراك الذاتى الأقل سلبية بعد الفشل فى ضبط الذات، فى حين هناك اتجاهات أكثر مقبولية للدافعية لضبط الذات ترتبط بالرضا عن الذات والإقتناع بها، وقد استخدمت البحث مقياس لتقييم اتجاهات الطلاب نحو الدافعية لضبط الذات، وقد أشارت نتائج البحث إلى أن : الذكور الذين يشعرون بالذنب

والخجل نحو ذاتهم، يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو الدافعية لضبط الذات، بينما االإناث الذين يشعرون بالرضا عن الذات، يكون لديهم اتجاهات إيجابية للدافعية لضبط الذات.

كما هدفت دراسة كاسي (٢٠١٥) Casey إلى التعرف على العلاقة بين ضبط الذات والصعوبات التي تواجه الذكور والإناث عند تحقيق الأهداف بعيدة المدى، وقد تكونت عينة البحث من (١٧٢) طالباً وطالبة من جامعة بنزافنيا، وقد تم تطبيق مقياس السلوك لضبط الذات، والذي تضمن عرض العمليات النفسية التي تسهم في سلوك ضبط الذات مثل استراتيجيات ما وراء المعرفة (التخطيط البيئي، وإرجاء الانتباه، وإحداث فجوات نفسية) كما يتضمن سلوك ضبط الذات الشعور بالثواب الذاتي، والبحث عن الشعور والإدراك، وقد أشارت نتائج البحث إلى: عملية التمييز بين سلوك ضبط الذات والعمليات النفسية التي تسهم في ضبطه يساعد على إنتاج وتشكيل تغيرات تنموية معيارية واضحة في ضبط الذات مما يساعد على تحقيق الأهداف بعيدة المدى لدى الإناث.

وقد هدفت دراسة رانيا شعبان مرزوق (٢٠١٢) إلى تناول فعالية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (١٨) طالباً وطالبة كمجموعة تجريبية، واعتمدت البحث على استخدام النهج التجريبي، حيث تم دراسة تأثير ضبط الذات على قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى العينة، وذلك بعد تطبيق مقاييس البحث وهى (مقياس ضبط الذات، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية، وقد أشارت نتائج البحث التجريبية إلى: فعالية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة، واستمرار فاعليته أثناء فترة المتابعة.

كما هدفت دراسة نجلاء فتحي أبو سليمة (٢٠١٠) إلى التعرف على فعالية برنامج للتدريب على ضبط الذات لإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من(٢١) طالباً وطالبةً بكلية التربية جامعة بورسعيد، وقد تم تطبيق مقياس الغضب لدى الطلاب، وبرنامج التدريب على ضبط الذات، وقد أشارت نتائج البحث التجريبية إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج لصالح القياس البعدى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بعد التطبيق المباشر وبعد مرور فترة المتابعة، كما أشارت النتائج في خلاصتها إلى

فعالية البرنامج التدريبي المستخدم بالاعتماد على إستراتيجية الضبط الذاتي في إدارة الغضب لدى طلاب الجامعة.

وقد هدفت دراسة مانين وآخرون (٢٠٠٤) . Manen,et al إلى التعرف على فعالية برنامج معرفى سلوكى للتدريب على الضبط الذاتى فى خفض العدوان لدى طلاب الجامعة فى هولندا، وقد تكونت عينة البحث من (٥٧) طالباً وطالبة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين:

مجموعة تجريبية مكونة من (٣٢) طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة مكونة من (٢٥) طالباً وطالبة، وقد تم تطبيق مقياس السلوك العدواني، ومقياس الضبط الذاتي، ومقياس المهارات المعرفية الاجتماعية على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، وتم تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي لضبط الذات على المجموعة التجريبية الذي استخدم طريقة العلاج الجماعي، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود انخفاض ملحوظ فى السلوك العدوانى لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت المتابعة على مدى عام انخفاضاً مستمراً فى السلوك العدوانى لديهم.

كما هدفت دراسة هيرمان وآخرون (٢٠٠٣) Hermann et al إلى معرفة أثر التدريب الضبط الذاتي في خفض الغضب والعدوان ، وقد تكونت عينة البحث من (٢٠٧) طالباً وطالبة بالجامعة من ذوى الدرجات المرتفعة على مقياس السلوك العدوانى، وقد استخدمت البحث فنيات الاسترخاء والنمذجة ولعب الدور عند تطبيق البرنامج التدريبي، وقد أشارت نتائج البحث إلى: انخفاض مستوى العدوان لدى أفراد العينة وارتفاع القدرة على ضبط الغضب، كما أظهر القياس التتبعى انخفاض مستوى العدوان والعنف لدى أفراد العينة.

هدفت دراسة روبلس وآخرون (٢٠١٦) Robles , et al إلى التعرف على الاتجاهات التعصبية لدى طلاب جامعة ميليليا بأسبانيا ضد المهاجرين إليهم، وقد تكونت عينة البحث من (٢٠٥) طالب جامعي، وتم تطبيق مقياس التعصب ضد المهاجرين، وتم استخدام طريقة منهجية ذات التحليل التجريبي، وباستخدام دراسة ارتباطيه مستخدما كافة التحليلات الوصفية والاستدلالية التي تم إجراؤها، وقد أشارت نتائج البحث إلى: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاتجاهات التعصبية ومتغير الجنس لدى طلاب الجامعة ضد المهاجرين، وتظهر هذه النتائج مدى وجود الاتجاهات التعصبية من طلاب الجامعة ضد الكم الهائل من المهاجرين ( ذوى المؤهلات الاجتماعية العالية) واللذين هاجروا بسبب الفقر والحروب والعزل السياسي.

كما هدفت دراسة سيلفا (٢٠١٥) Silva إلى التعرف على مدى فعالية البرامج الإخبارية والقصص الإخبارية في خفض الاتجاهات التعصبية لدى طلاب الجامعة بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد تكونت عينة البحث من (٨٨) طالب جامعي، واستخدمت هذه البحث النظريات التوضيحية لبيان عما إذا كانت القصص الإخبارية لشخصيات إعلامية معروفة ومحبوبة سوف تؤدى إلى خفض وتعديل الاتجاهات التعصبية أم لا، وقد أشارت نتائج البحث إلى : أن التعرض للقصص الإخبارية عن شخصيات إعلامية أمريكية أفريقية مقارنة بغيرهم يعمل على خفض وتعديل الاتجاهات التعصبية العرقية والعنصرية لدى الأمريكان البيض، كما يؤدى إلى الانسجام بين مجموعات الأمريكان البيض ،ومجموعات الأمريكان الأفارقة.

وقد هدفت دراسة ستاثى وآخرون ( 2014 ) Statthi , et al إلى إيجاد أسلوب خاص لخفض الاتجاهات التعصبية، وهذا الأسلوب القائم على الاتصال التخيلي ،وهذه البحث تخص الاتجاهات التعصبية العرقية بين البيض والسود، وتقوم على أن الطلاب البيض ينخرطون في العلاقات الاجتماعية مع الطلاب السود، وهم من مجموعة عرقية أسيوية وذلك لمدة تتراوح بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع، وتكونت عينة البحث من (20) طالبا بالمدارس في أسيا، منهم (١٠) في المجموعة الضابطة، (١٠) في المجموعة التجريبية، وتم تطبيق نظرية الاتصال التخيلي لتنمية آليات خفض التعصب العرقي بالمدرسة، وتم تطبيق هذه النظرية على المجموعة التجريبية فقط حيث كان الطلاب البيض يشتركون في إقامة علاقات اجتماعية مع الطلاب السود، وقد أشارت نتائج البحث إلى: أن الاتجاهات التعصبية لدى السود قد تم خفضها، والطلاب البيض كانوا يظهروا اتجاهات أكثر إيجابية نحو السود، وذلك لانخراطهم في العلاقات الاجتماعية.

وهدفت دراسة هامبتن وشارب ( 2014 ) Hampton , Sharp إلى الكشف عن دور الدافعية نحو الاستجابة للمرض النفسي، والانسحاب منه بدون وجود اتجاهات تعصبية، وتمثلت عينة البحث من طلاب الجامعة بالولايات المتحدة الأمريكية وقد بلغ عددهم (٣٧٠) طالبا وطالبة بالجامعة، وتم استخدام مقياس الدافعية للاستجابة للمرض النفسي بدون تعصب، وذلك لقياس الدافعية عندهم، ومقياس الاتجاهات التعصبية نحو المرض النفسي، وتم استخدام أساليب الانحدار التسلسلي لتحليل البيانات، وقد أشارت نتائج البحث إلى: أن الإناث لديهم اتجاهات تعصبية عالية نحو المرض النفسي بخلاف الذكور كما لديهم مستويات عالية من الدافعية

الداخلية للانسحاب من هذا المرض النفسي عن الذكور، وقد أكدت البحث أن هؤلاء الطلاب يحتاجون لبرنامج إرشادي لتقليل الدافعية الداخلية للانسحاب من المرض النفسي.

كما هدفت دراسة بيرجماش (2013 ) Bergamaschi إلى قياس الاتجاهات التعصبية الدينية والثقافية للذكور والإناث من بلدين أوروبيتين هما إيطاليا وفرنسا، لدى أفراد المجتمع في كلا البلدين، ويظهر هدف البحث في ربط أنماط الاتجاهات التعصبية بالسمات الاجتماعية الثقافية لهذين البلدين، وتكونت عينة البحث من (١٢٧٧) طالب وطالبة جامعي بمتوسط عمر زمني (١٩ عاما). و تم عمل مسح شامل في إيطاليا وفرنسا على هؤلاء الطلاب فكشف على نوع الاتجاهات التعصبية عندهما، وتم تطبيق مقياس الاتجاهات التعصبية، وقد أشارت نتائج البحث إلى: أن الطلاب الإناث الايطاليين يرتكز الاتجاه التعصبي لديهم على القضايا الاجتماعية والاقتصادية فقط بينما الطلاب الفرنسيين الإناث يرتكز تعصبهم على القضايا التي تخص الهوية.

وهدفت دراسة هودسن وبوسرى (٢٠١٢) Hodson , Busseri إلى توضيح أن القدرات العقلية والعقول المستنيرة تحد من التعصب لدى الجنسين فيما يخص الفكر اليمنى والسلطة اليمنية، وأن القدرات المعرفية المتدنية تنبئ بوجود تعصب ظاهر لديهم أيضا، وتناولت البحث عينة قوامها (١٢٨) طالبا من الجنسين من طلبة الجامعة اليمنية، وتم استخدام مقياس خاص بالذكاء العام، مقياس التعصب اليمنى، وقد أشارت نتائج البحث إلى: أن الذكاء العام المتدني في الطفولة يعمل على التنبؤ بالفكر المعرفي الظاهر في سن البلوغ، وهذا ما يؤثر بشكل كبير على الاتجاه التعصبي لديهم، وأيضا القدرات المعرفية العالية تلعب دورا ظاهرا ناقدا في التعصب الجنسي.

كما هدفت دراسة صالح بن عبد الله المطيرى (٢٠١١) إلى التعرف على عوامل التعصب الرياضي لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود، والتعرف على موقف طلاب الجامعة من التعصب الرياضي، وتكونت عينة البحث من (٣٠٧) طالباً من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود، وتم استخدام منهج المسح الاجتماعي بأداة الاستلانة، و تم تطبيق مقياس التعصب الرياضي على العينة، وقد أشارت نتائج البحث إلى: إن التعصب الرياضي بين طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية لم يصل إلى أن يكون ظاهرة اجتماعية، بل هو في مستوى قضية أو مشكلة.

**أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة**

بعد استعراض الباحثة للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت كلا المتغيرين ( ضبط الذات – الاتجاهات التعصبية) لدى طلاب الجامعة. تبين الآتي:

١- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة التي تناولت ضبط الذات في التعرف على الهدف الرئيسي لها، ومدى تقارب ذلك الهدف من هدف دراستها مما يساعدها في إتباع نفس الإجراءات التي تمهد للوصول إلى النتائج المرجوة. مثل دراسة نجلاء فتحي أبو سليمة ( ٢٠١٠)، ودراسة مانين وآخرون ( ٢٠٠٤ ) Manen,et al أما البحث الحالية فتهدف إلى الفروق بين الجنسين فى ضبط الذات وبعض الاتجاهات التعصبية الشائعة لدى طلاب الجامعة.

٢- كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة التي تناولت الاتجاهات التعصبية في التعرف على أنواع الاتجاهات التعصبية الشائعة عند طلاب الجامعة، والتي كان منها (الاتجاهات التعصبية الدينية، الاتجاهات التعصبية الرياضية، الاتجاهات التعصبية الجنسية، الاتجاهات التعصبية الثقافية، الاتجاهات التعصبية الاجتماعية ) مثل دراسة بيرجماش Bergamaschi ( 2013) ودراسة هودسن وبوسرى ( ٢٠١٢ ) Hodson , Busseri، ودراسة صالح بن عبد الله المطيرى ( ٢٠١١ ).

وهذا ما استندت إليه الباحثة في إعدادها لمقياس الاتجاهات التعصبية لدى طلاب الجامعة.

٣- كما تعرفت الباحثة على خصائص العينة في كل دراسة فمن حيث الحجم، امتد حجم العينة في الدراسات التي تم عرضها من (١٨) إلى (٢٠٧) طالباً بالجامعة، ومن حيث النوع: وجد أن بعض الدراسات تناولت عينة من الذكور والإناث، وبعض الدراسات تناولت عينة من الذكور فقط، أو من الإناث فقط.

أما عن البحث الحالية **فاعتمدت على عينة مكونة من (١٠٠) طالباً وطالبةً من طلاب الجامعة، وهى بذلك تقع في نفس المدى لأحجام عينة الدراسات السابقة مما يفيد الباحث في تفسير النتائج حيث تماثل العينة.**

فـــــروض البحـــث:

مـن خـلال اسـتعراض الدراسـات والبحـوث السـابقة، يمكـن اسـتخلاص مجموعـة مـن الفروض وذلك كما يلي:

١- توجد فروق ذات دلالـة إحصـائية بين متوسطى درجات الذكور والإنـاث فـى ضبط الذات لصالح الإناث.

٢- توجد فروق ذات دلالـة إحصـائية بين متوسطى درجات الذكور والإنـاث فـى الاتجاهات التعصبية لصالح الإناث.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثالثة فى ضبط الذات.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثالثة فى الاتجاهات التعصبية.

خطـــة البحـــث وإجراءاتهـــا:

**أولاً: عينـــة البحـــث:**

أجرى البحث على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية – جامعة الزقازيق (٥٠ ذكور، ٥٠إناث)، بمتوسط عمر زمنى (١٨) سنة، وانحراف معيارى ( ١.٣ ).

**ثانياً: أدوات البحـــث:**

**١- مقياس ضبط الذات (إعداد الباحثة)**

تـم تطبيـق المقيـاس علـى (١٠٠) طالـب وطالبـة مـن طـلاب كليـة التربيـة – جامعـة الزقـازيق (٥٠ ذكـور، ٥٠إنـاث)، بمتوسـط عمـر زمنـى (١٨) سـنة، وانحـراف معيـارى (١.٣)، ويتكون المقياس من (٧٦) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد وهى ضبط الذات الشخصية (٣٣) مفردة، ضبط الذات الانفعالية (٢٢) مفردة، ضبط الذات الاجتماعية (٢١) مفردة، وتم حساب صـدق المقيـاس الـذى تـراوح بـين (٠.٥ ، ٠.٧)، وتـم حسـاب ثبـات المقيـاس الـذى تـراوح بـين (٠.٧٧٩ ، ٠.٨٤٥).

**٢- مقياس الاتجاهات التعصبية (إعداد الباحثة )**

تم تطبيق المقياس على (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية – جامعة الزقازيق (٥٠ ذكور، ٥٠إناث)، بمتوسط عمر زمنى ( ١٨) سنة، وانحراف معيارى (١.٣)، ويتكون المقياس من (٩٥) مفردة موزعة على أربعة أبعاد وهى الاتجاهات التعصبية العقائدية (٢٠) مفردة، الاتجاهات التعصبية السياسية(٢٢) مفردة، الاتجاهات التعصبية الرياضية (٢٤) مفردة، الاتجاهات التعصبية نحو النوع ( ٢٩)، وتم حساب صدق المقياس الذى تراوح بين (٠.٥ ، ٠.٨)، وتم حساب ثبات المقياس الذى تراوح بين (٠.٨٢٥ ، ٠.٨٩٥) .

**الأساليب الإحصائية المستخدمة :**

**استخدمت الباحثة اختبار (ت) T-Test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.**

نتـــائج البحـــث:

**أولاً : اختبار صحة الفرض الأول ومناقشة نتائجه**

**١- نص الفرض :**

**ينص الفرض الثاني على أن:** " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس ضبط الذات لصالح الإناث".

**٢- عرض نتائج الفرض الأول:**

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار (ت) T-Test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى مقياس ضبط الذات، وذلك كما يوضحها الجدول التالى:

**جدول (١)**

**نتائج اختبار ( ت) لدلالة للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى مقياس ضبط الذات**

| أبعاد ضبط الذات | المجموعة | ن | المتوسط | الانحراف المعيارى | قيمة (ت) ودلالتها |
|---|---|---|---|---|---|
| ضبط الذات الشخصية | الذكور | ٥٠ | ٥٤,١٦ | ١٠,٩٢ | ٩,٠٢٠ |
| | الإناث | ٥٠ | ٧٧,٨٠ | ٧,٢٤ | دالة |
| ضبط الذات الانفعالية | الذكور | ٥٠ | ٣٦,٧٢ | ٥,٧٨ | ٩,٦٤٧ |
| | الإناث | ٥٠ | ٥٢,٤٠ | ٥,٧١ | دالة |
| ضبط الذات الاجتماعية | الذكور | ٥٠ | ٤٠,٥٦ | ٦٩٧,٥٠ | ١,٢٤٦ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | الإناث | ٥٠ | ٣٩,٥٦ | ٥٧٧,٥٠ | غير دالة |
| الدرجة الكلية لضبط الذات | الذكور | ٥٠ | ١٣١,٤٤ | ٣٥٦,٠٠ | ٩,١٥٠ |
| | الإناث | ٥٠ | ١٦٩,٧٦ | ٩١٩,٠٠ | دالة |

**يتضح من الجدول (١) ما يلى:**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس ضبط الذات (الدرجة الكلية لضبط الذات) لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث لبعد ضبط الذات الشخصية لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث لبعد ضبط الذات الانفعالية لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث لبعد ضبط الذات الاجتماعية.

**٣- مناقشة نتائج الفرض الأول:**

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس ضبط الذات لصالح الإناث، وتفسر الباحثة ذلك بأن ضبط الذات بعد من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك، وأن اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يتحكم في أموره الخاصة والعامة يسمح ذلك له بمقاومة الاستبداد والطغيان ويبقى على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته، ومن ثم يمكنه التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، كما أن ضبط الذات يقوم بدور البعد الدافعي المفسر للسلوك، فهو يفسر لماذا يتسم الفرد بالفعالية في التعامل مع متغيرات المواقف الخارجية فعندما يحدد الفرد إنجازه، يشعر بقدر مناسب من الاكتفاء الذاتي، ويترتب على ذلك تحديد نمط إنجازه ومستوى كفاءته، والإناث هم الأكثر دافعية نحو ضبط الذات وتنمية الذات، فهم يسعون دائماً لوضع أهداف محددة يحاولون تحقيقها، والإناث ترى أن من سمات الشخصية المنضبطة ذاتياً أنها تستطيع التحكم فى الانفعالات والسيطرة عليها، وتحاول خفض القلق باستمرار حتى تستطيع تحقيق أهدافها، على العكس من

الذكور اللذين دائماً لا يستطيعون التحكم فى الانفعالات والغضب، وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات مثل دراسة جونيم (٢٠١٦) Ghoniem، ودراسة كاسي (٢٠١٥) Casey.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث لبعد ضبط الذات الاجتماعية، فيرجع ذلك إلى أن طلاب الجامعة فى مرحلة المراهقة المتأخرة، وقد تواجههم مشكلات إجتماعية فى هذه المرحلة، والتى تتمثل فى الخجل، وعدم القدرة على إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين، وغيرها، ولكن عندما يستطيعون من ضبط ذاتهم، يتغلبوا على هذه المشكلات الاجتماعية، وتكون الذات الاجتماعية تم ضبطها بالنسبة للذكور والإناث.

## ثانياً: اختبار صحة الفرض الثانى ومناقشة نتائجه

**١- نص الفرض :**

**ينص الفرض الثاني على أن:** " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الاتجاهات التعصبية لصالح الإناث ".

**٢- عرض نتائج الفرض الثانى:**

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار (ت) T-Test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى مقياس الاتجاهات التعصبية، وذلك كما يوضحها الجدول التالى

**جدول (٢)**

**نتائج اختبار ( ت) لدلالة للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى مقياس الاتجاهات التعصبية**

| أبعاد الاتجاهات التعصبية | المجموعة | ن | المتوسط | الانحراف المعيارى | قيمة ( ت ) ودلالتها |
|---|---|---|---|---|---|
| الاتجاهات التعصبية العقائدية | الذكور | ٥٠ | ٤٤,٧٢ | ٧,٩٠ | ٥,٧١٩ دالة |
| | الإناث | ٥٠ | ٣٤,٦٠ | ٣,٩٨ | |
| الاتجاهات التعصبية السياسية | الذكور | ٥٠ | ٥٦,٨٨ | ٢,٧١ | ١,١٤٦ غير دالة |
| | الإناث | ٥٠ | ٥٥,٨٠ | ٣,٨٥ | |
| الاتجاهات التعصبية الرياضية | الذكور | ٥٠ | ٥٩,٢٠ | ٦,٥٥ | ٦,٥٤٢ دالة |
| | الإناث | ٥٠ | ٤١,١٢ | ١٢,١٧ | |
| الاتجاهات التعصبية نحو النوع | الذكور | ٥٠ | ٥٩,٦٤ | ٧,٤٣ | ٤,٧٩٢ دالة |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | الإناث | ٥٠ | ٥٠,٩٦ | ٥,١٨ | |
| الدرجة الكلية للاتجاهات التعصبية | الذكور | ٥٠ | ٢٢٠,٤٤ | ٢٠,٩١ | ٧,٤٩٧ دالة |
| | الإناث | ٥٠ | ١٨٢,٤٨ | ١٤,٢٨ | |

**يتضح من الجدول (٢) ما يلى:**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الاتجاهات التعصبية ( الدرجة الكلية للإتجاهات التعصبية ) لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث لبعد الاتجاهات التعصبية العقائدية لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث لبعد الاتجاهات التعصبية الرياضية لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث لبعد الاتجاهات التعصبية نحو النوع لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث لبعد الاتجاهات التعصبية السياسية.

**٣- مناقشة نتائج الفرض الثانى**

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الاتجاهات التعصبية لصالح الإناث، وتفسر الباحثة ذلك بأن الإناث لديهم اتجاهات تعصبية عالية نحو المرض النفسي بخلاف الذكور، كما لديهم مستويات عالية من الدافعية الداخلية للانسحاب من هذا المرض النفسي عن الذكور، كما أن الإناث لديهم اتجاهات تعصبية عالية نحو الجنس الآخر لإعتقادهم أنهم أقل مكانة من الذكور، وأنهم مصدراً للأفكار النمطية السالبة، وهذه الأفكار تتسم بالسلبية بعكس الأفكار النمطية التى تخص الرجل فهى تتسم بالإيجابية، والمجتمع يقدر الرجل أكثر من اللازم ويجحد المرأة حقها، ولا يعطيها الفرصة لتأخذ مكانتها فى مراكز السلطة، والاعتقاد بأن الرجل سبب تعاسة أى امرأة، كما لديهم اتجاهات تعصبية عالية من الناحية الدينية وذلك لإعتقادهم بأن الإلتزام بتعاليم الدين والتشدد فى العقيدة سيحميهم من الأخطار التى ستقع عليهم عند الإختلاط مع الجنس الآخر،

وهذا ما أشارت إليه دراسة بيرجماش (2013) Bergamaschi، و دراسة هامبتن وشارب Hampton , Sharp ( 2014).

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث لبعد الاتجاهات التعصبية السياسية، وتفسر الباحثة ذلك بأن الاتجاهات التعصبية السياسية تتمثل في فى حب الوطن والغيرة عليه، والعمل من أجل صالحه قبل المصلحة الشخصية والاحساس بالانتماء له والتضحية من أجله، والثقة فى الوطن وفى منتجاته وفى إبداع أبنائه وقدرتهم على الخلق والابتكار وتميزهم عن غيرهم، واتجاهات سلبية تتمثل فى كراهية الدول الأخرى التى تعاديها هى وأبنائها، والتى تهاجم بلدنا دون سبب واضح، أو تحاول نشر شائعات عدائية ضدنا، ورفض زواج المصريات من الاجانب، وعدم شراء البضائع المستوردة ورفض إقامة علاقات عميقة معهم فى أى شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي (اتجاهات تعصبية موجبة)، وهذه الصفات توجد فى الذكور والإناث الذين يحبون بلدهم ويشعرون بالإنتماء إليها بنفس الدرجة، بل توجد فى كل شخص يحب وطنه، ويعمل من أجله.

## ثالثاً: اختبار صحة الفرض الثالث ومناقشة نتائجه

**١- نص الفرض :**

**ينص الفرض الثالث على أن:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة على مقياس ضبط الذات".

**٢- عرض نتائج الفرض الثالث:**

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار (ت) T-Test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة فى مقياس ضبط الذات، وذلك كما يوضحها الجدول التالى

**جدول (٣)**

**نتائج اختبار (ت) لدلالة للفروق بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة فى مقياس ضبط الذات**

| أبعاد ضبط الذات | المجموعة | ن | المتوسط | الانحراف المعيارى | قيمة ( ت ) ودلالتها |
|---|---|---|---|---|---|
| ضبط الذات الشخصية | الفرقة الأولى | ٥٠ | ٦٥,٤٢ | ١٤,٣٢ | ٠,٠٢٨ |
| | الفرقة الثالثة | ٥٠ | ٦٦,٠٤ | ١٦,٠٦ | غير دالة |
| ضبط الذات الانفعالية | الفرقة الأولى | ٥٠ | ٤٤,٤٨ | ٩,٤٣ | ٠,٠٥٧ |
| | الفرقة الثالثة | ٥٠ | ٤٤,٦٤ | ١٠,٢٥ | غير دالة |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ضبط الذات الاجتماعية | الفرقة الأولى | ٥٠ | ٤٠,٢٤ | ٣,٠٦ | ٠,٤٤٢ |
| | الفرقة الثالثة | ٥٠ | ٣٩,٨٨ | ٢,٦٨ | غير دالة |
| الدرجة الكلية لضبط الذات | الفرقة الأولى | ٥٠ | ١٥٠,٦٤ | ٢٣,٣٣ | ٠,٠١٢ |
| | الفرقة الثالثة | ٥٠ | ١٥٠,٥٦ | ٢٥,٦٧ | غير دالة |

**يتضح من الجدول (٣) ما يلى:**

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة على مقياس ضبط الذات (الدرجة الكلية لضبط الذات وأبعاد ضبط الذات).

**٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث**

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي بدرجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة على مقياس ضبط الذات ( الدرجة الكلية لضبط الذات وأبعاد ضبط الذات)، ويمكن تفسير ذلك بأن طلاب الفرقة الأولى والثالثة فى مرحلة عمرية واحدة وهى مرحلة المراهقة المتأخرة، والتى تتميز بعدم الثبات الانفعالى فقد تقبل عليهم مشاعر سعادة، وبعد لحظات قليلة يتابعه مشاعر حزن، كما يتميزون بعدم الانضباط والتمركز حول الذات، فهم لديهم حساسية تجاه فكرة الآخرين عنهم، كما أن ضبط الذات الانفعالية تتأثر برغبتهم فى الاستقلال الذاتى، وعلاقاتهم الاجتماعية محدودة، وقد لا يضعون لنفسهم أهداف يحاولون تحقيقها، وعندما يطلب منهم مهام فلا يستطيعون إنجازها، وكل الصفات السابقة ترتبط بأساليب ضبط الذات الشخصية والاجتماعية والانفعالية.

**رابعاً: اختبار صحة الفرض الرابع ومناقشة نتائجه**

**١- نص الفرض :**

**ينص الفرض الرابع على أن:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة على مقياس الاتجاهات التعصبية لصالح الإناث".

**٢- عرض نتائج الفرض الرابع:**

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار (ت) T-Test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة فى مقياس الاتجاهات التعصبية، وذلك كما يوضحها الجدول التالى

**جدول (٤)**

**نتائج اختبار ( ت ) لدلالة للفروق بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة فى مقياس الاتجاهات التعصبية**

| أبعاد الاتجاهات التعصبية | المجموعة | ن | المتوسط | الانحراف | قيمة ( ت ) |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | ودلالتها |
|---|---|---|---|---|---|
| الاتجاهات التعصبية العقائدية | الفرقة الأولى | ٥٠ | ٣٨,٥٢ | ٨,٠٧ | ١,٠٠٤ |
| | الفرقة الثالثة | ٥٠ | ٤٠,٨٠ | ٧,٩٩ | غير دالة |
| الاتجاهات التعصبية السياسية | الفرقة الأولى | ٥٠ | ٥٦,٢٤ | ٣,٠٧ | ٠,٢١٠ |
| | الفرقة الثالثة | ٥٠ | ٥٦,٤٤ | ٣,٦٥ | غير دالة |
| الاتجاهات التعصبية الرياضية | الفرقة الأولى | ٥٠ | ٤٩,٢٤ | ١٢,٧١ | ٠,٤٨٥ |
| | الفرقة الثالثة | ٥٠ | ٥١,٠٨ | ١٤,٠٧ | غير دالة |
| الاتجاهات التعصبية نحو النوع | الفرقة الأولى | ٥٠ | ٥٥,٤٠ | ٧,٤٣ | ٠,٠٩١ |
| | الفرقة الثالثة | ٥٠ | ٥٥,٢٠ | ٨,١٣ | غير دالة |
| الدرجة الكلية للاتجاهات التعصبية | الفرقة الأولى | ٥٠ | ١٩٩,٤٠ | ٢٥,١٨ | ٠,٥٥٤ |
| | الفرقة الثالثة | ٥٠ | ٢٠٣,٥٢ | ٢٧,٣٦ | غير دالة |

**يتضح من الجدول ( ٤ ) ما يلى:**

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة على مقياس الاتجاهات التعصبية ( الدرجة الكلية للإتجاهات التعصبية وأبعادها).

**٣- مناقشة نتائج الفرض الرابع**

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الفرقة الأولى والثالثة على مقياس الاتجاهات التعصبية (الدرجة الكلية للإتجاهات التعصبية وأبعادها)، ويمكن تفسير ذلك بأن طلاب الفرقة الأولى والثالثة فى مرحلة عمرية واحدة وهى مرحلة المراهقة المتأخرة، فهم يتميزون بشدة الغضب والعنف لأتفه الأسباب، فيغضبون من العادات والتقاليد والقوانين التى تفرض عليهم، كما أنهم يتأثرون بسلوك الآباء والأمهات، وسلوك الجماعات والرفاق ومن السهل عليهم الإنسياق وراء أى جماعة معينة (اتجاه تعصبى معين)، والوازع الدينى لديهم غير ثابت فهم يسألون عن الكون والخالق والعذاب والموت، ومن خصائصهم سمة الحب سواء حب جماعة الرفاق أو حب جماعة النادى أو حب الرياضة، كما يصدقون كل ما يقال لهم بدون فهم ومراجعة ودليل ، وهذه الصفات تجعل من السهل وجود اتجاهات تعصبية لديهم من أى نوع.

# المـــــــراجـــــع

**أولاً: المراجع العربية:**

أحمد كمال نصارى (٢٠٠٩). دراسة التعصب الرياضى لدى جمهور المشاهدين فى ضوء بعض المتغيرات المختارة، مجلة كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، ٨ (٤٣).

أحمد زايد (٢٠٠٦). سيكولوجية العلاقات بين الجامعات: قضايا فى الهوية الاجتماعية وتصنيف الذات، سلسلة عالم المعرفة: المجلس الوطنى للثقافة والفنون.

رانيا شعبان مرزوق (٢٠١٢). فاعلية الضبط الذاتى فى علاج قصور التنظيم الانفعالى وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الفيوم .

زين العابدين درويش (٢٠٠٥) . علم النفس الاجتماعى : أسس وتطبيقات . القاهرة : دار الفكر العربى .

سامية صابر الدندراوى ( ٢٠٠٧ ) . عوامل الانجذاب الاجتماعى لجماعة الإخوان وعلاقتها بالبروفيل الشخصى والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية ، ٨ ، ١-٦٥ .

صالح بن عبدالله المطيرى (٢٠١٢). سمات ومظاهر التعصب الرياضى، رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية، الرياض .

عفاف شكرى حداد، وبهجت أبو سليمان (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشاد جمعى فى التدريب على الضبط الذاتى فى خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية بقطر، ٣، ١١٧ – ١٤١.

على عسكر، ومحمد الأنصارى (٢٠٠٤). علم النفس البيئى: البعد النفسى للعلاقة بين البيئة والسلوك، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

عواطف حسين صالح (٢٠١٠). علم النفس الاجتماعى: منظور تكاملى تطبيقى. الدقهلية: مطبعة اية بميت غمر.

عواطف حسين صالح (٢٠١٣). قياس الشخصية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

محمد السيد عبدالرحمن (٢٠٠٤). علم النفس الاجتماعى المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربى.

محمد حسن علاوى (٢٠٠٢). علم نفس التدريبات والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربى.

محمد شحاته ربيع (٢٠١١). علم النفس الاجتماعى، عمان: دار المسيرة.

محمد شحاته ربيع (٢٠٠٩). المرجع فى علم النفس التجريبى، القاهرة: دار الميسرة.

معتز سيد عبدالله، وعبداللطيف محمد خليفة (٢٠٠١). علم النفس الاجتماعى، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

نجلاء فتحى أبو سليمة (٢٠١٠) فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتى فى إدارة الغضب لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بورسعيد.

هانى الجزار (٢٠٠٥). أزمة الهوية والتعصب: دراسة فى سيكولوجية الشباب. القاهرة: هلا للنشر.

## ثانيا: المراجع الأجنبية

Bergamaschi , A. (2013) . Adolescents and prejudice: A comparative study of the attitudes of two European adolescent populations regarding the issues that are raised by increasing cultural and religious pluralism . *International Journal Of Intercultural Relations.* 37 (3) , 302- 312 .

Casey , J . ( 2015 ) . Unpacking Self – control . *Journal Of Child development perspectives* , 9 ( 1 ) , 1 – 37 .

Castillo, L . ( 2007 ) . The Influence of multicultural training on perceived multicultural counseling competencies and implicit racial prejudice . *Journal Of multicultural counseling and development* . 35 (4 ) , 243 – 249 .

Cowan , P . & Maitles , H . ( 2007 ) . *Does addressing prejudice and discrimination through Holocaust Education produce better Citizens ?* Eductional Review . 59 ( 2 ) , 115 – 130 .

Fox , N. and Calkins , S . ( 2003 ) . *The development of self – control of Emotion* . Motivation and Emotion . 27 (1) , 7-26 .

Ghoniem , W . ( 2016 ) . A neglected spot In self – control – the influence of attitudes towards impulses on self – control . *Journal Of Nursing Education* . 53 ( 6 ) , 320-328 .

Halford , W .(2003) . *Brief Therapy for couples* . New York: Guilford Publications .

Hampton , N . and Sharp , S . ( 2014 ) . Internal motivation to respond without Prejudice as a mediator of gender – attitudes toward mental illness . *Journal Of Rehabilitation* , 80 ( 3 ) , 30 – 39 .

Herrmann , D. Scott , M. and Jeffries , J . ( 2003) . Anger and Aggression Management in Yange Adolescence . *Education and Treatment of children* . 26 ( 3) , 273-302 .

Hodson , G . and Busseri , M . ( 2012 ) . Bright minds and dark attitudes : Lower cognitive ability predicts greater Prejudice through right – wing ideology and low inter group contact . *Journal Of Psychology* Science , 23 ( 2 ) , 178 .

Manen,V. Teungm,A. Prins,P . and Paulmg,E . ( 2004 ) . Reducing Aggressive behavior in boys with a social cognitive group treatment . *Journal Of American acadmy of child and Adolescent Psychiatry* . 43 (12) , 1478 – 1487 .

Robles,A . Arrebola,I . and Vigil , M . ( 2016 ) . Prejudice attitudes in university studentes towards irregular immigrants : an exploratoey study . *Journal Of Research in Educational Psychology* , 14 ( 2 ) , 393 – 416.

Silva , E . ( 2015 ) . Using celebrity news stories to effectively reduce racial / ethnic prejudice . *Journal Of Social Issues* , 71 (1), 123 – 138 .

Sinclair , S . , Dunn , E . and Lowery , B . ( 2005 ) . The relationship between parental racial attitudes and childrens implicit Prejudice . *Journal Of Experimental Social Psychology* , 41 ( 3 ) 283 – 289 .

Stathi , s . Cameron , L . Hartley , B . and Bradford , S . ( 2014 ) . Imagined contact as a Prejudice – reducation intervention in Schooles : the underlying rile of similarity and attitudes . *Journal Of Applied Social Psychology* , 44 ( 8 ) , 536 – 546

Stephen,W. David,M. and Ann,D . ( 2002 ) . *Aggression intervention study* . University of Florida .