التنبؤ بالضبط الذاتي من خلال معنى الحياة للطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث الدولية / الأردن

إعداد

أ/ إسماعيل سعيد ابو حطب

وكالة الغوث الدولية

د/ عبد الناصر موسى القرالة

كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة

التنبؤ بالضبط الذاتي من خلال معنى الحياة للطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث الدولية / الأردن

إسماعيل سعيد أبو حطب[١] ، عبد الناصر موسى القرالة[٢]

قسم الارشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن.

[١]البريد الالكتروني للباحث الرئيس: abuhatab_psd@yahoo.com

ملخص:

سعى البحث الحالي للتنبؤ بالضبط الذاتي من خلال معنى الحياة للطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث الدولية / الأردن ، ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطوير مقياسين من قبل الباحث وهي: مقياس معنى الحياة ومقياس الضبط الذاتي، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية من صدق وثبات، وبعد اجراء المعالجة الاحصائية توصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط في معنى الحياة والضبط الذاتي على الدرجة الكلية والأبعاد، كما توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين معنى الحياة من جهة وبين الضبط الذاتي من جهة ثانية سواء على الدرجة الكلية والأبعاد، كما توصلت النتائج ان معنى الحياة يتنبأ ب(٥٧٪) من التباين الحاصل في الضبط الذاتي، وبناء على نتائج البحث خرجت النتائج ببعض التوصيات منها حث الطلبة على تخفيض السمنة لما له من انعكاس على كل من معنى الحياة والضبط الذاتي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: معنى الحياة، الضبط الذاتي، السمنة، طلاب.

Predicting Self-Control though the purpose of Life among Obese Students in UNRWA schools in Jordan

Ismail Saeed Abuhatab[١], Abdulnaser Musa Algaralleh.

Faculty of Educational Sciences, Muta University.

[١]Corresponding author E-mail: **abuhatab_psd@yahoo.com**

Abstract

The current study sought To predict self-exacting by meaning of life for obese students in UNRWA schools / Jordan, and to achieve the objectives of the study two measures were carried out by the researcher, namely: the meaning of life scale and the self-control scale, and the psychometric properties were verified from the validity And consistency, and after performing the statistical treatment, the results reached an average level in the meaning of life and self-control on the overall degree and dimensions, and the results also reached a positive correlation between the meaning of life on the one hand and self-control on the other hand, both on the overall degree and dimensions, and the results also reached The meaning of life predicts (57%) of the variation in self-control, and based on the results of the study, the study came out with some recommendations, including urging students to reduce obesity because of its reflection on both the meaning of life and self-control of students.

Keywords: purpose of life, self-control, obesity, Students.

المقدمة:

تعد السمنة من أهم الاشكالات التي تواجه الطلبة في المدارس وترتبط بعدم قدرتهم على الضبط الذاتي للنظام الغذائي اليومي نظرا لطبيعة حياتهم اليومية والتنوع كالتفكير في أمور حياة تعنى بهذه المرحلة النمائية من عمرهم، واستجابتهم لمتغيرات يومية تؤثر على عدم ضعف قدرتهم على الضبط الذاتي للغذاء، فيحدث تراجع بمستوى الانجاز في تحقيق اهداف الحياة التي تسبب السعادة وتدعم للفرد في حياته مما يجعل من دراستنا محض اهتمام في البحث عن معنى الحياة في الضبط الذاتي للأفراد الذين يعانون من السمنة.

وتعد المراهقة من أكثر فترات العمر حرجا، فهي مرحلة تتسم بالقلق والصراع والتمرد، وعادة ما توصف بعدم الاستقرار تبعا للتغيرات السريعة في شتى مراحل النمو والتي تؤدي إلى ضعف التوازن (الوهيدي، ٢٠٠٧: ٥٧). ويعد الضبط الذاتي ظاهرة حديثة نسبيا في الإرشاد، ولذا فقد تعددت المصطلحات المرادفة له مثل مصطلح الإدارة الذاتية، والتنظيم الذاتي (Cormier & Cormier، ٢٠٠٦) .

وهناك علامات نفسية تظهر على مرضى السمنة الزائدة مثل الاكتئاب، والفرط غير المبرر في الطعام، وسلوكيات إدمانيه على الطعام تشبه سلوكيات المدمنين على المخدرات. ((Karasu, 2012، وتنتج السمنة عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم، وتراكم الدهون بالجسم، وقد تنتج السمنة عن العوامل النفسية وهذه الحالة منتشرة عند السيدات أكثر منها عند الرجال (الطراونة، ٢٠١٧: ١٢٦). وعرفتها منظمة الصحة العالمية (WHO، ١٩٩٨)، بأنها "وجود مؤشر كتلة الجسم عند أكبر من أو يساوي ٣٠ كيلو جرام، ومعنى الحياة إحدى المتغيرات المؤثرة في سلوك الفرد حسب منظور علم نفس الشخصية.

ولا يمكن تخيل أن يعيش الفرد بصحة نفسية وسعادة وفاعلية من دون أن يدرك أن لحياته معنىً في هذا الوجود، وأن عليه مهمة السعي؛ للكشف عن هذا المعنى (الوائلي، ٢٠١٢).

ولقد تأثر فرانكل (Francle) في بادئ الأمر بالتحليل الفرويدي عند تفسيره للسلوك البشري، لكنه سرعان ما تحول إلى المفاهيم الوجودية؛ إيمانا منه بعدم كفاءة التحليل النفسي؛ فالإنسان من وجهة نظره أكثر من مجرد جهاز نفسي محكوم بغرائزه الشهوية المكبوتة (الحمداني، ٢٠١٠).

وقد عد مفهوم معنى الحياة من المفاهيم النفسية الحديثة والتي ظهرت بشكل واضح في الآونة الأخيرة على يد رائد العلاج بالمعنى "فيكتور فرانكل" ليرسم من خلال هذا المفهوم بُعداً جديداً من أبعاد الشخصية على خلاف ما جاءت به المدارس النفسية الأخرى (أبو الهدي ، ٢٠١١). ويسعى الإنسان وبما يمتلكه من إرادة لتحقيق المعنى الذي

يجعل حياته مفعمة بالحيوية والنشاط وجديرة بالعيش والاستمرار، إن المعنى من الحياة يتيح للأفراد الفرصة في تفسير وتنظيم خبراتهم وتحقيق الأهداف المهم بالنسبة لهم (Steger. 2007) .

ويشمل معنى الحياة مصادر متباينة، وقد تكون هذه المصادر علاقاتٍ شخصية، أو نشاطاتٍ أو إبداعاتٍ أو أمانا اقتصاديا أو قيما وعادات ثقافية متنوعة، كما تعد مساعدة الآخرين من مصادر تكوين معنى الحياة ؛لذلك نجد أن معنى الحياة يتباين من مرحلة عمرية إلى أخرى، فمثلاً كشفت دراسة ديتمان وديفيد ووليام (Detman, Divid and wileam) أن مصادر معنى الحياة لدى كبار السن ،تتركز في الأسرة والأبناء والأحفاد، وذلك مقارنة مع الراشدين (Brown, 2009).

وتؤكد نظرية المعنى على مبدأ المعنى في الحياة، وهذا يكون دافعًا قويًا للبشر كي يبحثوا عن المعنى في حياتهم ويتخذوا قراراتهم بما يتناسب والقيم لكي يشعرون أن لحياتهم مغزى وقيمة، وبالتالي فإن الأفراد الذين يعيشون حياتهم ويتخذون قراراتهم بما لا يتفق والقيم فإن حياتهم تتسم بالفراغ واللامعنى (Donna. & Amanda al, 2011)

وقد تناولت نظرية يالوم (Yaloom) معنى الحياة باعتباره ظاهرة وجودية؛ فهي نقطة أساسية في تحدي الإنسان ومواجهته لقضايا وعناصر وجودية هي: الحرية، والاغتراب، والموت، وخواء المعنى، ويعد العلاج النفسي لمعنى الحياة بمنزلة وسيلة دفاعية ضد العجز وخواء المعنى، ويعد استجابة إبداعية في مواجهة الضغوط، فهو اختيار إنساني حر، ويعد عاما وليس فرديا، وخاصة معنى يرتبط بقوة المعتقدات وقيم التسامي ،كالإخلاص والسعادة والغيرية (Simon, 2003)

كما أكد بيير (Peoer) على أن استخدام الضبط الذاتي يؤدي إلى التحكم في انفعال الغضب وإدارته، وذلك لأن الفرد يستطيع أن يقيم نفسه بنفسه ويتعرف على مدى تقدمه في السيطرة على انفعاله، ويتفق معه روبنسون (Robinson) حيث يرى أن ضبط النفس عن طريق تنظيم الأفكار وتأثيراتها على النواحي الانفعالية والفسيولوجية يؤدي إلى تنظيم أفضل لانفعال الغضب (Robinson, & Brandon, 2010)، كما يؤكد هايلهان (Houlihan, 2004) على أن الضبط الذاتي هو السيطرة على النفس بواسطتها، أي أنه محاولة لتنظيم أو تغيير الطريقة التي يفكر أو يشعر أو يتصرف بها الفرد.

ويرى كل من بيرترامس وديكهايسر (Bertrams & Dickhauser, 2009) أن الضبط الذاتي بأنه: عمليات التغلب أو تعديل استجابات الفرد الداخلية بما تشمله

من دوافع وأفكار، وانفعالات، أو نزعات سلوكية، ويعرف الضبط الذاتي بأنه قيام الفرد بالتأثير في سلوكه ونتائجه وتعديله من خلال ضبط نفسه وبيئته. ومن خلال استراتيجية الضبط الذاتي يتعرف الفرد على العوامل التي توجه وتقود وتنظم سلوكه والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة (Goldfried, 2007)

وقد قسم الضبط الذاتي إلى نوعين: ضبط الذات المتصل باتخاذ قرار، وفيه يواجه الفرد اختيار بين الهروب من موقف مضايق له، وبين الأقدام على هذا الموقف، والذي له نتائج أفضل في المدى البعيد، ويختار الفرد أن يترك الهروب ويقدم على الموقف، وضبط ذات ممتد وهو الذي يتضمن سلسلة مستمرة من القرارات للمحافظة على سلوك غير مفضل أساسا لصالح تتابع سلوكي بعيد المدى (عبد الحميد، ٢٠٠٨). وقد تناول كانفر (Kanfer) أساليب الضبط الذاتي وهي: رؤية الذات، وتقييم الذات، وتدعيم الذات (كامل، ١٩٩٧). وقد بين سكنر صفات الفرد غير القادر على ضبط ذاته بأنه يقع فريسة لجميع المثيرات العاجلة، والتهور وسرعة الاندفاع. كما بين صفات الفرد القادر على ضبط ذاته من خلال وضعه أهدافاً يكون قادراً على تحقيقها، ولديه القدرة على تجنب المثيرات التي تعيق تحقيق ضبط الذات (Skinner, 1986)

ويعاني الأفراد ذوي السمنة من مشاكل في ضبط النفس ناجمة عن ميلهم إلى السعي وراء الإشباع الفوري ووضع دوافع قصيرة المدى على الأهداف طويلة المدى حيث يؤدي الإشباع الفوري أو المكاسب السريعة الى عواقب صحية مستقبلية (Angeletos et al, 2015)، واستناداً إلى نظرية راتشلن، فإنها ترى أن ضبط الذات سلوك يؤدي إلى الحصول على معزز أفضل، وذلك بعد تأجيل الحصول على هذا المعزز فترة من الوقت، بدلاً من القيام بسلوك مندفع يؤدي إلى الحصول على معزز أقل (Rachlin, 2000).

مشكلة البحث:

تعد السمنة واحدة من أخطر تحديات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين، فيعتقد ان هناك عواقب سلبية بعيدة المدى ومستمرة النتائج الصحية والنفسية السلبية، والتحديات الحالية تتوقع نحو ٧٠ مليون فرد في حلول عام ٢٠٢٥ سيكون لديهم سمنة، مما ينذر بعواقب نفسية واجتماعية مثل الاكتئاب والقلق وتدني معنى الحياة واضطرابات مختلفة مثل ضعف الانتباه وفرط النشاط، وهناك تأثيرات شخصية نفسية مثل: الوصم والتنمر والمشاكل السلوكية لدى الأفراد، لذلك هناك نهج استراتيجي عالمي لمواجهة وباء السمنة الذي يضر بجيل الشباب وجدية التأثير على الموارد والتكاليف الاقتصادية (Rankin, 2016)

وتحدث تقرير من منظمة الصحة العالمية (٢٠١٦) ايضا عن ترعرع العديد من الأفراد اليوم في بيئة مسمِّنة تشجع على زيادة الوزن والإصابة بالسمنة، وترجع المشكلة

إلى التحولات في أنواع الأغذية والتوافر ورخص الأسعار والتسويق، وكذلك إلى انخفاض النشاط البدني وانفاق المزيد من الوقت على الأنشطة الترويحية المتسمة بقلة الحركة والقائمة على الشاشات.

وهذا يؤكد الشعور بالمشكلة لدى الباحث الذي هو مرشد مدرسي في مدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن، من خلال ملاحظة تردد العديد من الطلبة لدى غرفة المرشد المدرسي ممن تظهر عليهم زيادة واضحة في الوزن، بمشكلات سلوكية مع زملائهم وامتعاضهم لجو الغرفة الصفية والساحات المدرسية، وسلوكيات عدوانية مع المعلمين والطلبة، حيث قام الباحث بدراسة استطلاعية تكونت من (١٥) طالباً من مدرستين وهم جميع ذوي السمنة الزائدة فيها، وكانت تظهر عليهم أعراض السمنة الواضحة وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لهم والذي سيأتي لاحقا الحديث عنه، وتم طرح سؤال واحد عليهم فقط وهو:" ماذا تعني لك الحياة وكيف تضبط نفسك امام الآخرين على الرغم من وجود السمنة؟ "، وقد تبين اختلاف الاجابات حول معنى الحياة.

حيث أن مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأساسية العليا والتي تنتمي لمرحلة المراهقة بشكل عام والمراهقة المتوسطة بشكل خاص خصوصية معينة في حياة الفرد، وهي تعد أو تسمى بالمرحلة الحرجة، حيث يبدأ الفرد بالنضوج ويطمح للوصول إلى الكثير من الأشياء، وتتميز نظرته إلى المستقبل بالمثالية، وأنه سوف يفعل كذا وكذا وكل هذا في مخيلته، ويكون الطموح ذات مستوى عالٍ في هذه الفترة، ويكون المراهق مدركا لقدراته وإمكانياته، تزداد ثقته بنفسه مع كل نجاح، ويكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته، الذي يؤدي بدوره لارتفاع مستوى طموحه وينظر للمراهقة على أنها النضج الجسمي والجنسي والانفعالي والعقلي وهو يعتبر بنظر علماء النمو النفسي، والتغيرات التي تصاحبه خلال فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد. فمرحلة المراهقة تعتبر نتاج وامتداد لمرحلة الطفولة باعتبارها مرحلة هامة وأساسية في حياة الفرد (الزهراني، ٢٠٠٩).

حيث يدور البحث الحالي حول السؤال الرئيسي التالي: ما القدرة التنبؤية لمعنى الحياة في الضبط الذاتي لدى عينة من الطلبة ذوي السمنة في محافظة العاصمة عمان؟

أسئلة البحث:

١. ما مستوى معنى الحياه والضبط الذاتي للطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث الدولية /الاردن؟

٢. ما القدرة التنبؤية لمعنى الحياة في الضبط الذاتي في مدارس وكالة الغوث الدولية/الاردن ؟

اهداف البحث:

الهدف الرئيسي للبحث هو الوصول الى القدرة التنبؤية لمعنى الحياة من الضبط الذاتي للطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث الدولية/الاردن.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في عنوانه " التنبؤ بالضبط الذاتي من خلال معنى الحياة للطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث الدولية / الأردن" ينبع أهمية البحث فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. ينبع اهمية البحث من الفئة المنوي دراستها وهي فئة الطلاب من المرحلة الاساسية العليا وهي مرحلة حرجة في حياة الفرد للانتقال لمرحلة الرشد وبداية الطموح والمستقبل.

٢. أهمية موضوع السمنة لما له من آثار صحية وسلوكية ونفسية على الطلبة.

٣. لفت النظر الى القضايا النفسية المتعلقة بمعنى الحياة وضبط الذات لدى الطلبة.

٤. تساهم في رفد المرشدين التربويين في معلومات عن المتغيرات ذات العلاقة مع فئة ذوي السمنة الزائدة.

ثانيا: الأهمية العملية

١) يعتبر هذه البحث مهما للقائمين على العملية التربوية والارشادية للتعامل مع هذه الفئة من الطلاب ذوي السمنة الزائدة.

٢) تكمن اهميتها لمتخذي القرار واصحاب السلطة في تشجيع اجراء برامج نفسية لهذه الفئة.

محددات البحث:

تتحدد نتائج البحث بما يلي:

١. الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على طلاب المرحلة الأساسية العليا (من صف ثامن حتى العاشر) ذوي السمنة الزائدة في مدارس وكالة الغوث الدولية.

٢. الحدود المكانية: تم تطبيق البحث من خلال الطلاب ذوي السمنة الزائدة في مدارس وكالة الغوث الدولية – المملكة الأردنية الهاشمية- شمال العاصمة عمان.

٣. الحدود الزمانية: تم البدء في تطبيق البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي بشهر ايلول للعام ٢٠٢٠/٢٠٢١.

٤. المنهج: تتحدّدُ نتائج البحث في ضوء المنهج المستخدم، وهو المنهج الوصفي التنبؤي.

مصطلحات البحث:

السمنة: (Obesity)

تُعَرَّف السمنة بأنها تراكم مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى حدوث مشكلات صحية أخرى (WHO, 2012) وتعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال حساب كتلة الجسمBMI (Body Mass Index)، فإذا بلغت القيمة (٢٠) كيلو فما فوق من الوزن الطبيعي؛ فإن الفرد يعاني من السمنة.

معنى الحياة: (The meaning of life)

هو الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، والاستمرار فيها، كما يرتبط معنى الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff, 1995). واجرائيا: قياس مدى وجود معنى للحياة لدى الفرد بناءا على المقياس المطور لمعرفة مستوى معنى الحياه.

الضبط الذاتي: (Self-Control)

هو العملية التي من خلالها يتعرف الفرد على العوامل الأساسية التي توجه وتقود وتنظم سلوكه التي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة Koike, (2016). وتعرف إجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مترجم لغرض معرفة مستوى الضبط الذاتي للفرد.

بحوث ودراسات سابقة:

اجرى نكيليز وسيتورات (Nickels & Stewar, 2004t) دراسة تناولت العلاقة بين معنى الحياة والالتزام والاتساق بين قيم الحياة. اشتملت عينة الدراسة على (١٣٠) طالباً من جامعة منيستوتا، واستخدمت الدراسة قائمة النظرة للحياة من إعداد الباحث ومقياس القيم من إعداد الباحثان. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين معنى الحياة والالتزام القيمي، كما توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من القيم، وأن القيم الدينية تأتي على رأس النسق القيمي سواء من الجانب النظري أم من الجانب السلوكي في التنبؤ بمعنى الحياة.

كما تناولت دراسة يوسف (٢٠٠٨) معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة. بلغت عينة الدراسة (٥٤٣) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس هي: مقياس معنى الحياة من إعداد الباحثة، ومقياس الإنجاز الأكاديمي من إعداد (Duda and Nicollas، ١٩٩٢)، ومقياس الاتجاه نحو التخصص الدراسي من إعداد الباحثة. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة ودافعية الإنجاز الأكاديمية، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة والرضا عن التخصص الدراسي، ووجود تأثير دال إحصائياً لعاملي: نوع التخصص (عملي/نظري) ومستوى إدراك معنى الحياة)سالب\موجب) ،والتفاعل بينهما في تأثيرهما المشترك على دافعية الإنجاز الأكاديمية.

كما أجرى الحديبي (٢٠١٥) دارسة حول الرضا عن الحياة كمتغير وسيط بين خواء المعنى وبعض الاضطرابات الاكلينيكية والمشكلات النفس اجتماعية لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٤٩٥) طالبا وطالبة، بعد استبعاد حالات عدم الجدية في الأداء على أدوات الدارسة المتمثلة في مقياس خواء المعنى ومقياس الرضا عن الحياة واستبيان الصحة النفسية للمراهقين، وأسفرت نتائج الدارسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين مستويات الرضا عن الحياة الثلاثة على مقاييس الاضطرابات الإكلينيكية وهي اضطرابات النوم واضطرابات اعتلال المزاج واضطرابات الشكاوى الجسمية واضطرابات القلق العام واساءة استخدام المادة فيما عدا اضطراب المسلك

والمشكلات النفس اجتماعية فيما عدا العدوان لصالح غير الراضين عن الحياة، وأن ذوي خواء المعنى يتصفون ببعض الاضطرابات الإكلينيكية والمشكلات النفس اجتماعية وهي اضطراب القلق العام والغضب واعتلال المزاج واضطراب المسلك والعدوان واساءة استخدام المادة .

وتشير دراسة كويك وهاردي ورشاردس (Koike., Hardy., & Richards, 2016) عن التنبؤ بسلوك ضبط النفس لدى المراهقين وعلاقته بوزن الجسم خلال دورة الحياة حيث كان ارتباط ضبط النفس لدى المراهقين أقل بارتفاع مؤشر كتلة الجسم خلال دورة الحياة، ويصبح هذا أقوى مع زيادة العمر. يوصى بإجراء اختبار ما إذا كان التدخل النفسي بالتدريب للسيطرة على ضبط النفس يحسن من خفض السمنة.

هدفت دراسة عبد الجواد (٢٠١٧) إلى التعرف على علاقة كل من التدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، الكشف عن الفروق بين الجنسين في التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة، وتحديد القدرة التنبؤية للتدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة. وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٤٨٦) طالبا وطالبة بجامعة الفيوم، وتم إعداد مقياسين أحدهما للتدفق النفسي والأخر لإدارة الذات، كما تم استخدام مقياس معنى الحياة (إعداد محمد حسن الأبيض، ٢٠١٠)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل من التدفق النفسي وإدارة الذات وبين معنى الحياة، ولم تظهر فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ لدى طلاب الجامعة من خلال التدفق النفسي.

كما هدفت دراسة محمد وعبد الخالق ويوسف (٢٠١٧) إلى التعرف على السمنة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعة". وتكونت عينة البحث من ١٤١ طالبة من طالبات كلية البنات، وتمثلت أدوات البحث في مقياس تقدير الذات لدي طالبات الجامعة، ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي، واستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على أن هناك علاقة عكسية بين وزن الجسم وتقدير الذات أي أنه كلما زاد وزن الجسم لدي الفرد كلما أدي ذلك إلى تقدير ذات منخفض".

وقامت فريتاس وآخرون (Freitas, et al, 2017) بعمل دراسة عن آثار التدخل النفسي على معنى حياة المراهقين البدينين في إطار متعدد التخصصات، على ٧٦ فردا وكانت نتيجتها أن ١٠٠٪ منهم تم التقليل من مؤشر كتلة الجسم، أي ان التدخلات النفسية حسنت من معنى الحياة بالنسبة لهم وبالتالي خفضت من مؤشر كتلة الجسم والبدانة وهذا يدعم استمراريتنا في دراستنا هذه لربط السمنة في

متغيرات عديدة ودراسة مستوى اثرها على تخفيض السمنة وتحسين معنى الحياة لذوي السمنة الزائدة.

وهدفت دراسة الزيادات (٢٠١٨) إلى فحص علاقة معنى الحياة بالسلوكيات الخطرة على الصحة لدى طلبة الجامعة الأردنية. تألفت عينة الدراسة من (٧٦٧) طالبا. وتم تعريب مقياس معنى الحياة، وبناء مقياس السلوك الخطر على الصحة. وقد أعتبر في هذه الدراسة معنى الحياة متغيراً مستقلاً، والسلوكيات الخطرة على الصحة متغيراً تابعاً. أشارت نتائج الدراسة إلى أن معنى الحياة يرتبط بشكل سلبي وذي دلالة إحصائية بالسلوكيات الخطرة على الصحة لدى أفراد الدراسة، وأشارت النتائج أيضاً أن التفاعل بين متغير الجنس، ونوع الكلية، ووجود المعنى يسهم في التباين الحاصل في السلوكيات الخطرة على الصحة بشكل ذي دلالة إحصائية لدى أفراد الدراسة.

وفي دراسة أخرى للي وسالكوني وديلفيكجو (Li., Salcuni & Delvecchio, 2019) اجريت على طلبة مراهقين من الصين وايطاليا درست العلاقة بين معنى الحياة وضبط الذات والضغط النفسي وجدت أن هناك علاقة ايجابية بين معنى الحياة والضغط النفسي حيث ان الافراد الذين يوجد لديهم معنى الحياه لا يوجد لديهم ضغط نفسي مرتفع وكذلك الذين لديهم قدر على ضبط الذات لا يوجد ضغط نفسي مرتفع، وأن الذين لديهم معنى لحياتهم لديهم قدرة على ضبط الذات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بناءً على الدراسات السابقة لوحظ حداثة تناول موضوع معنى الحياة والضبط الذاتي لدى عينة من الطلاب ذوي السمنة، وقد تناولت الدراسات السابقة عينات مختلفة للدراسة. أما فيما يخص النتائج فقد أسفرت دراسة النتائج إلى ابراز دور كل من معنى الحياة والضبط الذاتي لدى الطلبة، وقد ربطت بعض الدراسات المتغيرات معا ومنها دراسة عبد الجواد (٢٠١٧) ودراسة للي وأخرون(Li et al، ٢٠١٩). وتتشابه البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة من حيث تطبيقها للجانب الوصفي والتنبؤي، كما تتشابه مع الدراسات السابقة لتناولها موضوع معنى الحياة والضبط الذاتي. وستستفيد البحث الحالي من الدراسات السابقة في كثير من النواحي منها الأدوات المستخدمة في القياس، كما يستفيد البحث الحالي عند مناقشة النتائج وتصميم منهج البحث. سيضيف البحث الحالي على الدراسات السابقة التطرق لربط المتغيرات معا لدى فئة الطلبة ذوي السمن في المملكة الاردنية الهاشمية.

منهجية البحث:

يستخدم الدراسة الحالي المنهج الوصفي التنبؤي، وذلك لمعرفة مستوى ما يفسره معنى الحياة في الضبط الذاتي للطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث الدولية / الأردن.

مجتمع البحث:

مجتمع البحث هم طلاب مدارس وكالة الغوث الدولية في اقليم الأردن – شمال العاصمة عمان في مدارس المرحلة الأساسية العليا وتتكون من ١١ مدرسة، وتتوزع على مناطق بشمال العاصمة وهي (النزهة، الحسين، جبل القصور، والبقعة، وصويلح، ووادي السير)، ويدرس بها (٧٧٠٠) طالبا من الصف الأول الى الصف العاشر. أما أعداد الطلبة من الصف الثامن الى العاشر فقد بلغ (١٢٠٠) طالبا، وقد تبين أن عدد الطلبة الذين لديهم سمنة (٢١٠) طالبا، حيث اعتبر كل طالب لديه مؤشر كتلة الجسم أكثر من وله ب٢٠ كيلو يعتبر لديه سمنة وتم التعرف عليهم من خلال مراجعة سجل المرشد الصحي الموجود في كل مدرسة والتي خضعت كل مدارس وكالة الغوث الدولية بالأردن للاعتماد الصحي الوطني.

عينة البحث:

تم تطبيق البحث على جميع الطلبة الذين لديهم سمنة والبالغ عددهم (٢١٠) طالبا، استجاب منهم (١٦٠) طالبا، بنسبة (٧٦٪) من الطلبة الذين لديهم سمنة من مجتمع البحث، وفق شروط العينة وممن يبدون الموافقة على المشاركة في البحث،

أدوات البحث:

أولا: مقياس معنى الحياة (إعداد الباحثين)

تم تطوير مقياس معنى الحياة من خلال الاطلاع على الأدب النظري الذي يخدم في تطوير ذلك المقياس وهي (الأبيض، ٢٠١٠؛ جاب الله، ٢٠١٦؛ الحمداني، ٢٠١٠). وقد تكون المقياس من (٣٠) فقرة، وثلاثة أبعاد هي:

١- القبول والرضا : يقيس مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة وتقبله لذاته وقدراته على تقبل أقدار الحياة والبحث عن الجوانب المشرقة فيها وأنه متوافق مع اسرته ومجتمعه وتفاؤله تجاه المستقبل وايمانه أن الحياة لا تزال تحمل معنى رغم كل الظروف، وعدد فقراته (٨) فقرات.

٢- الهدف من الحياة: يقيس هذا البعد مدى ادراك الفرد للهدف والمعنى من حياته ورسالته في الحياة التي يعيش فيها ويضحي في سبيل تحقيقها الأمر الذي يحمل حياته ذات قيمة ومغزى وفعالية، وعدد فقراته (١٠) فقرات.

٣- التسامي بالذات: يقيس البعد قدرة الفرد على البحث عن قيم وغايات سامية تتجاوز المصالح والاهتمامات الشخصية كاهتماماته بالجماعة التي ينتمي اليها وفهمه لمشكلاتها ومشاركته في حلها ومدى ادراك الفرد بأن وجوده في العالم يكون وجودا مؤثرا بقدر ما يقدمه من عطاء للمجتمع والعالم الذي يعيش فيه، وعدد فقراته (١٢) فقرة.

وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف البحث وبيئتها تم التحقق من الخصائص السيكومترية التالية للمقياس:

أولا: صدق أداة البحث:

١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكُّد من صدق المقياس وملائمته لأهداف البحث ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تمّ عرض المقياس على عدد من المحكّمين بلغوا (١٢) محكّمًا من أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في الجامعات الأردنية، وتمّ اعتماد محكّ اتفاق (٨٠٪) محكما للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طُلِب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، وضوح المعنى، مدى انتماء الفقرة في المقياس والبعد، إبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على اقتراحاتهم، وبالتالي تم تعديل صياغة (١٨) فقرة وبقي عدد الفقرات (٣٠) فقرة.

٢- صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من الاتساق الداخلي من خلال توزيع الاستبانة على عينه استطلاعية عددها (٣٠) طالبا لديه سمنة من مجتمع البحث وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع البعد، وارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية، بالتالي يتبين أن الارتباطات بين الأبعاد دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥. ويظهر من النتائج لهذا الصدق أن معاملات الارتباط جاءت مترابطة مما يدل على ان فقرات المقياس مترابطة داخلياً، وتراوحت بين الفقرة والبعد (٠,٣٠- ٠,٨١)، كما تراوحت بين الفقرة والدرجة الكلية (٠,٣٣- ٠,٨٣) . اما ارتباط الأبعاد معا فقد تراوحت بين (٠,٥٩- ٠,٨٤) وجميعها دالة احصائيا.

لماذا لم يتم حساب الاتساق الداخلى للأبعاد الثلاثة

ثبات أداة البحث:

تم التأكد من ثبات أداة البحث باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهي:

١- الطريقة الأولى: ثبات الإعادة (Test Retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالبا من ذوي السمنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث طلب منهم الإجابة على فقرات أداة البحث، ثم أعيد تطبيقه عليهم بعد اسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات الأحداث في التطبيقين، وعلى الأبعاد الثلاثة للمقياس، ويوضح الجدول (١) نتائج الثبات بطريقة الاعادة.

٢- الطريقة الثانية: طريقة ألفا كرونباخ

لقد تمّ حساب ثبات أداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وذلك على الأحداث في العينة الاستطلاعية، والجدول (١) يوضح النتائج.

جدول (١):

معامل الثبات بطريقتي الاعادة والفا كرونباخ لمقياس معنى الحياة مع الفقرات الايجابية والسلبية

البعد	عدد الفقرات	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	الثبات بطريقة الاعادة	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
القبول والرضا	8		1،2، 3، 4، 5، 6، 7، 8	0.84**	0.85
الهدف من الحياة	10	11، 15، 17	9،10، 12، 13، 14، 16، 18	0.89**	0.90
التسامي بالذات	12	19، 21، 24، 26، 27، 28، 29، 30	20، 22، 23، 25	0.86**	0.86
الدرجة الكلية	30			0.90**	0.91

❖❖ دال إحصائيا عند مستوي الدلالة ٠,٠٥

يتبين من الجدول (١) أن معامل الثبات من خلال الاعادة وطريقة الفا كرونباخ كان مرتفعا ومناسبا للدراسات التربوية، وبالتالي تم الاعتماد على المقياس في البحث الحالي.

تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس معنى الحياة:

للمقياس ثلاثة أبعاد، ويتم تطبيق المقياس المكون من (٣٠) فقرة والمستجيب لهذا المقياس هم الطلاب ذوي السمنة، وتعطى الدرجات في حالة ارتفاع معدل معنى الحياة كما يلي: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا موافق (٢)، لا أوافق بشدة (١)، ويتم عكس التقديرات في حالة الاتجاه المرتبط بانخفاض معدل معنى الحياة.

ثانيا: مقياس الضبط الذاتي (إعداد الباحثين)

تم تطوير مقياس الضبط الذاتي من خلال الاطلاع على الأدب النظري الذي يخدم في تطوير ذلك المقياس وهي (الحاج، ٢٠١٧؛ الشوبكي والريماوي، ٢٠١٨؛ معالي، ٢٠١٥). وقد تكون المقياس من (٣٦) فقرة، وأربعة أبعاد بالصورة الأولية وهي:

١. القدرة العامة: تُعرّفُ القُدْرةُ في اللغة على أنّها الطاقة، أو قوّة المَرء على فعل شيء ما، والتمكُّن منه، وجَمعُها قُدْرات، وقُدُرات، وعندما يُقال عن شخص ما بأنّه يمتلكُ قدرةً على الصبر، فهذا يعني أنّه يمتلكُ القوّة التي تُمكّنه من الصبر وتحمُّل الصِّعاب، أمّا اختبار القُدرة، فهو عبارة عن اختبارٍ يقوم في أساسه على قياس قُدرة المَرء على أداء فعل مُعيّن

٢. بعد العمل المدروس/غير المتهور ويقصد به قيام الطالب بمهام اما مدروسة ومخطط لها او مندفعة ومتسرعة.

٣. بعد العادات الصحية: هي اتّباع طُرق أو سلوكيّات تُحسّن الصحّة الجسديّة والنفسيّة والعاطفيّة تعمل على تحسين حالتك العامّة وتجعلك تشعر بالرّاحة. ممّا يعود بالفائدة على الجسم بشكلٍ عام

٤. بعد اخلاقيات البحث: تعرف أخلاقيات البحث بأنها مجموعة من القيم التي تتمحور حول أهمية البحث، وانعكاس هذه القيم على الرغبة في البحث من قبل الطالب، وتصميمه على الإنجاز، كما يعبّر مفهوم أخلاقيات العمل عن مجموعة من المعايير الأخلاقية التي يجب الالتزام بها.

وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف البحث وبيئته تم التحقق من الخصائص السيكومترية التالية للمقياس:

أولا: صدق أداة البحث:

١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكُّد من صدق المقياس وملائمته لأهداف البحث ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تمّ عرض المقياس على عدد من المحكّمين بلغوا (١٢) محكّمًا من أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في الجامعات الأردنية، وتمّ اعتماد محكّ اتفاق (٨٠٪) محكما للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طُلِب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، وضوح المعنى، مدى انتماء الفقرة في المقياس والبعد، إبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على اقتراحاتهم، تمّ إجراء تعديلات لغوية في معظم الفقرات واجراء حذف واضافة لبعض الفقرات وبالتالي تم تعديل صياغة (١٢) فقرة، وحذف (٣) فقرات، وأصبح عدد الفقرات (٣٣) فقرة. واصبح عدد الأبعاد (٤) أبعاد

٢- صدق الاتساق الداخلي

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي من خلال توزيع الاستبانة على عينه استطلاعية عددها (٣٠) طالبا من ذوي السمنة من مجتمع البحث وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع البعد، وارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية، وبالتالي يتبين أن الارتباطات بين الأبعاد دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥. ويظهر من النتائج لهذا الصدق أن معاملات الارتباط جاءت مترابطة مما يدل على ان فقرات المقياس مترابطة داخلياً وتراوحت بين الفقرة والبعد (٠,٣١- ٠,٨٠)، كما تراوحت بين الفقرة والدرجة الكلية (٠,٤١- ٠,٨٤) . اما ارتباط الأبعاد معا فقد تراوحت بين (٠,٦٤- ٠,٧٥) وجميعها دالة احصائيا.

ثبات أداة البحث:

تم التأكد من ثبات أداة البحث باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهي:

١- الطريقة الأولى: ثبات الإعادة (Test Retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالبا من ذوي السمنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث طلب منهم الإجابة على فقرات أداة البحث، ثم أعيد تطبيقه عليهم بعد اسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات الأحداث في التطبيقين، وعلى الأبعاد الثلاثة للمقياس، ويوضح الجدول (٢) نتائج الثبات بطريقة الاعادة.

٢- الطريقة الثانية: طريقة ألفا كرونباخ

لقد تمّ حساب ثبات أداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وذلك على الأحداث في العينة الاستطلاعية، والجدول (٢) يوضح النتائج.

جدول (٢): معامل الثبات بطريقتي الاعادة والفا كرونباخ لمقياس الضبط الذاتي مع الفقرات الايجابية والسلبية

البعد	عدد الفقرات	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	الثبات بطريقة الاعادة	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
القدرة العامة	11	1، 5، 7، 9، 11	2، 3، 4، 6، 8، 10	0.90**	0.91
العمل المدروس	8	12، 13، 14، 15، 16، 17، 18	19	0.91**	0.93
العادات الصحية	7	20، 22، 23، 24، 25	21، 26	0.86**	0.84
اخلاقيات الدراسة	7	28	27، 29، 30، 31، 32، 33	0.87**	0.89
الدرجة الكلية	33			0.94**	0.95

❖❖ دال إحصائيا عند مستوي الدلالة ٠,٠٥

يتبين من الجدول (٢) أن معامل الثبات من خلال الاعادة وطريقة الفا كرونباخ كان مرتفعا ومناسبا للدراسات التربوية، وبالتالي تم الاعتماد على المقياس في البحث الحالي.

تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس الضبط الذاتي:

للمقياس أربعة أبعاد، ويتم تطبيق المقياس المكون من (٣٣) فقرة والمستجيب لهذا المقياس هم الطلاب ذوي السمنة، وتعطى الدرجات في حالة ارتفاع معدل الضبط الذاتي كما يلي: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا موافق (٢)، لا أوافق

بشدة (١)، ويتم عكس التقديرات في حالة الاتجاه المرتبط بانخفاض معدل الضبط الذاتي.

إجراءات البحث:

تمّ القيام بالإجراءات التالية لتطبيق الدارسة:

١. تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المرتبطة بمعنى الحياة والضبط الذاتي.

٢. تم تطوير أدوات البحث بصورتها الأولية .

٣. تم عرض أدوات البحث على المحكمين .

٤. تم الحصول على خطاب تسهيل مهمه من ادارة الجامعة موجه إلى ادارة التعليم في مدارس وكالة الغوث.

٥. تم تطبيق البحث على عينه البحث الاستطلاعية وحساب الصدق والثبات والوصول إلى مقياس معنى الحياة ومقياس الضبط الذاتي بالصورة النهائية.

٦. تم التطبيق على كامل عينة البحث (١٦٠) طالبا من خلال التطبيق الالكتروني من خلال جوجل درايف.

٧. تم الوصول إلى نتائج البحث ومناقشتها والوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

عرض نتائج السؤال الأول: ما مستوى معنى الحياه والضبط الذاتي للطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث الدولية /الاردن؟

للإجابة عن السؤال الأول فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعنى الحياة والضبط الذاتي لدى الطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث بشمال العاصمة عمان بالمملكة الأردنية الهاشمية، والجدول (٣) يوضح النتائج:

جدول (٣):

المتوسط والانحراف المعياري لمعنى الحياة والضبط الذاتي لدى الطلاب ذوي السمنة في مدارس وكالة الغوث بشمال العاصمة عمان بالمملكة الأردنية الهاشمية

المقياس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
معنى الحياة	القبول والرضا	3.42	0.62	متوسط	1
	الهدف من الحياة	3.37	0.64	متوسط	2
	التسامي بالذات	3.34	0.60	متوسط	3
	الدرجة الكلية	3.38	53	متوسط	
الضبط الذاتي	القدرة العامة	3.31	0.60	متوسط	3
	العمل المدروس	3.36	0.65	متوسط	1
	العادات الصحية	3.36	0.65	متوسط	2
	أخلاقيات الدراسة	3.31	0.65	متوسط	4
	الدرجة الكلية	3.33	0.54	متوسط	

يتبين من الجدول (٣) أن الطلاب ذوي السمنة لديهم مستوى متوسط من معنى الحياة والضبط الذاتي على الدرجة الكلية والأبعاد ويعتبر معنى الحياة مهم لتحقيق الرضا عن الحياة ولمعرفة اهداف الحياة والعمل على تحقيقها، ويشمل معنى الحياة مساعدة الآخرين والسعي للوصول للعيش لدى الفرد بطريقة الفرد الخاصة كما رأى ذلك أدلر في علم النفس الفردي، ولا بد أن يبقى المعنى للحياة مصاحبا للإنسان طيلة الحياة، ويعد معنى الحياة دافعا قويا للبشر كي يبحثوا عن المعنى في حياتهم، وقد تحسن المعنى للحياة لدى الانسان في ابعاد رئيسية وهي: التدين والرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل (Adler, 1972). ويعزو الباحث المستوى المتوسط لمعنى الحياة لدى الطلبة ذوي السمنة نتيجة التأثير السلبي من جهة بسبب السمنة الزائدة الذي قد يعيق الطالب في تحقيق حياته من جهة، وبالمقابل يمكن للفرد ان يتأثر ايجابيا بمعنى الحياة بسبب المساعدة والدعم والمساندة التي يتلقاها الطالب من الآخرين، ورغبة الفرد في تحقيق معنى للحياة للاستمرار بالحياة.

ويبرز المستوى المتوسط من الضبط الذاتي من خلال السيطرة على النفس ومحاولة الطالب تنظيم او تغيير الطريقة التي يفكر او يشعر او يتصرف بها الفرد، ويحاول الطالب بنفس الوقت التحكم بسلوكياته وافعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة

الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، كما يبرز المستوى المتوسط لضبط الذات نظرا لرغبة الطلبة من جهة لكي يحققوا انفسهم وارادتهم ويخفضوا من وزنهم فيضبطوا ذاتهم من جهة ولكن يكمن اغراء الطعام عائقا من جهة ثانية.

عرض نتائج السؤال الثاني: ما القدرة التنبؤية لمعنى الحياة في الضبط الذاتي في مدارس وكالة الغوث الدولية/الاردن ؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد باستخدام طريقة enter لمعرفة مدى اسهام أبعاد معنى الحياة بالتنبؤ بالضبط الذاتي، ويوضح الجدولين (٤،٥) التاليين نتائج هذا التحليل الاحصائي.

جدول (٤):

نتائج تحليل التباين ومعامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد لنموذج الانحدار المتعدد بين ابعاد معنى الحياة بالتنبؤ بالضبط الذاتي

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة F	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2
الانحدار	26.04	3	8.68	68.78	0.00	0.76	0.57
الخطأ	19.69	156	0.13				
المجموع	45.73	159					

جدول (٥):

معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الاحصائية لأبعاد معنى الحياة

المتغيرات	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
الثابت	0.77	0.18		4.17	0.00
البعد الأول	0.18	0.06	0.20	3.16	0.00
البعد الثاني	0.25	0.06	0.30	4.14	0.00
البعد الثالث	0.33	0.07	0.37	4.89	0.00

يتضح من جدول (٥) أن نموذج الانحدار المتعدد بين الضبط الذاتي (ص) البعد الأول (س١)، والبعد الثاني (س٢)، والبعد الثالث (س٣) يمكن صياغته في المعادلة التالية:

نموذج الانحدار المقدر:

ص=٠,٧٧+٠,١٨ س١+ ٠,٢٥ س٢+ ٠,٣٣س٣

يشير هذا النموذج للانحدار إلى:

- المقدار الثابت=٠,٧٧
- معاملات الانحدار المعياري: س١=٠,٢٠، س٢=٠,٣٠، س٣=٠,٣٧

صلاحية نموذج الانحدار المقدر:

يمكن الحكم على صلاحية نموذج الانحدار المقدر من خلال التعليق على نتائج الانحدار المتعدد لأبعاد معنى الحياة الموضحة في جدول (٤، ٥) كما يلي:

١- القدرة التفسيرية للنموذج:

يشير جدول (٤) إلى أن معامل الارتباط المتعدد (R) يساوي (٠,٧٦) وأن معامل التحديد (R^2) يساوي (٠,٦٠) وهذا معناه أن أبعاد معنى الحياة تفسر (٦٠٪) من التغير الحاصل في المتغير التابع (الضبط الذاتي) ويرجع الباقي (٤٠٪) الى عوامل أخرى، وبذلك تعد القدرة التفسيرية للنموذج مناسبة حيث أنها أعلى من تفسير (٥٠٪) من تباين أبعاد معنى الحياة لدى الطلاب ذوي السمنة.

٢- الدلالة الاحصائية الكلية للنموذج

يشير جدول (٥) الذي يتضمن تحليل التباين أن قيمة الدلالة الاحصائية تساوي (٠,٠١) وهي أقل من مستوى المعنوية ١٪، وبالتالي فإن نموذج الانحدار دال احصائيا (معنوي) ومن ثم يمكن استخدام نموذج الانحدار المقدر في التنبؤ بأنماط معنى الحياة لدى الطلاب ذوي السمنة.

٣- الدلالة الاحصائية الجزئية للنموذج

يتضح من جدول (٥) الذي يتضمن معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الاحصائية أن هذه المعاملات جاءت متباينة من حيث دلالاتها أو عدم دلالاتها الاحصائية من ناحية ومن حيث مستوى الدلالة من ناحية اخرى، ويمكن توضيح هذه النتائج فيما يلي:

أ- قيمة الثابت في المعادلة تساوي (٠,٧٧) وهذه القيمة دالة احصائيا، وبالتالي يكون وجود هذا الثابت في معادلة التنبؤ امر ضروري.

ب- يلاحظ ان معامل الانحدار المعياري (٠,٢٠) وهي دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) وهو معامل الانحدار الخاص بالقبول والرضا، وهذه النتيجة تشير إلى ان القبول والرضا يصلح استخدامها في التنبؤ بالضبط الذاتي لدى الطلاب ذوي السمنة.

ج- يلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (٠,٣٠) وهي دالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) وهو معامل الانحدار الخاص بالهدف من الحياة، وهذه النتيجة تشير إلى أن الهدف من الحياة يصلح استخدامها في التنبؤ بالضبط الذاتي لدى الطلاب ذوي السمنة.

د- يلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (٠,٣٧) وهي دالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) وهو معامل الانحدار الخاص بالتسامي بالذات، وهذه النتيجة تشير إلى أن التسامي بالذات يصلح استخدامها في التنبؤ بالضبط الذاتي لدى الطلاب ذوي السمنة.

ويتبين من نتائج السؤال الحالي ضرورة الاهتمام بكل من أبعاد معنى الحياة نظرا لكونها تلعب دورا في الضبط الذاتي، وتتفق نتيجة البحث الحالي جزئيا مع نتائج دراسة كويك وهاردي ورشاردس (Koike., Hardy., & Richards, 2016) حول وجود تنبؤ لضبط النفس لدى المراهقين بارتفاع مؤشر كتلة الجسم خلال دورة الحياة.

ويعزو الباحث النتيجة الحالية نظرا لأن الطالب ذوي السمنة كلما امتلك معنى حياة ايجابي من جهة فإن ذلك سيؤثر بما نسبته (٥٧٪) من شعور الطالب بالضبط الذاتي والرغبة في التحكم بالسيطرة على ذاته، ويعزو ذلك لكون المتغيرين ايجابيين.

التوصيات:

بناء على نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

١. تشجيع الطلاب ذوي السمنة للعمل على تخفيض السمنة بما ينعكس على حياتهم النفسية.

٢. الاهتمام بمستوى التفسير بين معنى الحياة والضبط الذاتي بحيث يتم الاستفادة من تحسين معنى الحياة بما ينعكس على الضبط الذاتي.

٣. الاهتمام بمستوى التفسير بين معنى الحياة بحيث يتم الاستفادة من تنمية معنى الحياة بما ينعكس على الضبط الذاتي.

٤. تدريب الطلاب على تخفيض الوزن نظرا لكونه يساعد في تحسين الحياة النفسية من معنى للحياة وضبط ذاتي.

٥. اجراء برامج ارشادية تساعد في تخفيض السمنة لدى الطلاب مما ينعكس على معنى الحياة والضبط الذاتي.

قائمة المراجع:

الأبيض، محمد حسن (٢٠١٠). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣، (٣٤)، ٧٩٩- ٨٢٠.

جاب الله، يمينة (٢٠١٦). معنى الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية، الرضا عن الحياة) لدى المرأة العانس (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد لمن دباغين سطيف – الجزائر.

الحاج، فاتن (٢٠١٧). فاعلية برنامج للعلاج بالضبط الذاتي في خفض حدة الأعراض النفسية المرضية لإدمان الإنترنت لدى طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية - جامعة القاهرة، ٢٥، (٤)، ٤٤٥- ٤٤٧.

الحديبى، مصطفى (٢٠١٥). الرضا عن الحياة كمتغير وسيط بين خواء المعنى وبعض الاضطرابات الإكلينيكية والمشكلات النفس اجتماعية لدى . مجلة كلية التربية بأسيوط (2)31 , ،.581-488

الحمداني، رابعة (٢٠١٠). معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية،(6)17 ،.67-40

خوخ، حنان (٢٠١١). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية - السعودية (2)3 ،.44-11

الزهراني، علي (٢٠٠٩). إدراك القبول – الرفض الوالدي وعلاقته بمستوى لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ٢٠٠٩م.

الزيادات، مريم (٢٠١٨). معنى الحياة وعلاقته بالسلوكيات الخطرة على الصحة لدى طلبة الجامعة الأردنية. دراسات ، الجامعة الأردنية، ٤٥(٢)، ٣١١- ٣٢٥.

الشوبكي، نايفة؛ والريماوي، سمير (٢٠١٨). فاعلية برنامج ارشادي يستند الى نظرية اليس في تحسين الضبط الذاتي وخفض الرهاب الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الاردن. مجلة العلوم التربوية – الجامعة الاردنية، ٥، ٥٨٤- ٥٨٥.

الطراونة، ردينة؛ والعطيوي، ولاء (٢٠١٧). مدى انتشار السمنة بين الأشخاص ذوي الإعاقة في الأردن. مجلة كلية التربية – جامعة مؤتة، ١٧٣، (١)،٥٩٥- ٦٠٥.

عبد الجواد، احمد (٢٠١٧). الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٩١، ٤٨١- ٥٣٨.

فطوح، زهرة (٢٠١٦). الاكتئاب وعلاقته بمعنى الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس. فكر وابداع، رابطة الادب الحديث، ١٠٦، ٢٨١- ٣٤٠.

كامل، محمد (١٩٩٧). بروفيلات التحكم الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم والعاديين من تلاميذ بعض المدارس الابتدائية، مجلة كلية التربية، طنطا ٢٤، ٢٨٥- ٣١٢

محمد، رباب وعبد الخالق، شادية ويوسف، ماجي (٢٠١٧). السمنة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ١٨(٥)، ٥٦٩- ٥٩٤.

معالي، ابراهيم (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية – الجامعة الاردنية، ٤٢، (١)،٧٩- ٨٠.

منظمة الصحة العالمية- جمعية الصحة العالمية التاسعة والستون- البند١٢- ٢ من جدول الأعمان المؤقت (٢٠١٦). تقرير اللجنة المعنية بالقضاء على السمنة.

الوائلي، جميلة (٢٠١٢). المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A,B) لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة الاستاذ،(201)35 ،.22-10

الوهيدي، فلاح (٢٠٠٧). فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض العنف لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة بدولة الكويت.

يوسف، داليا (٢٠٠٨). معنى الحياة وعلاقته بدافعية الانجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

المراجع العربية مترجمة:

Abdel-Gawad, A. (2017). The relative contribution of psychological flow and self-management in predicting the purpose of life among university students. *Arab Studies in Education and Psychology, Association for Arab Educators, 91,* 481-538.

Al-Abyadh, M. H. (2010). Scale of the purpose of life among youth. *Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University, 3*, (34), 799-820.

Al-Hamdani, R. (2010). The relationship of purpose of life to self-efficacy among prep. school students. Tikrit University, *Journal of Human Sciences, 17* (6), 40-67.

Al-Hudaibi, M. (2015). Life satisfaction as a mediating variable between the meaninglessness, some clinical disorders, and psychosocial problems. *Journal of the Faculty of Education in Assiut, 31* (2), 488-581.

Al-Shobaki, N. & Al-Rimawi, S. (2018). The effectiveness of a counseling program based on Ellis' theory in improving self-control and reducing social phobia among high school students in Jordan. *Journal of Educational Sciences - University of Jordan, 5*, 584-585.

Al-Waeli, J. (2012). The relationship between the purpose of life and personality type (A, B) among Baghdad University students. *Al-Ostaz Journal, 35* (201), 10-22.

Al-Wahaidi, F. (2007). The effectiveness of a counseling program based on social learning theory in developing social skills and reducing violence among high school students in Kuwait.

Al-Zahrani, A. (2009). *Achieving acceptance - the Relation to parental rejection and the level among Middle School Students in Jeddah,* (Unpublished Master Thesis). Umm Al-Qura University.

El-Hajj, F. (2017). The effectiveness of a self-control therapy program in reducing the severity of psychopathological symptoms of Internet addiction among female students of the Faculty of Education at Qassim University. *Journal of Educational Sciences - Cairo University, 25*, (4), 445-447.

Fattouh, Z. (2016). The relationship of depression to the purpose of life and future anxiety among Tripoli University students. Thinking and Creativity, *Modern Literature Association, 106,* 281-340.

Gaballah, Y. (2016). *The relationship of purpose of life to some psychological variables (loneliness, satisfaction) for the spinsters,* (unpublished PhD thesis). University of Mohamed Liman Dabaghein in Setif.

Kamel, M. (1997). Profiles of self-control and psychological compatibility students with learning difficulties and ordinary students in primary schools, *Journal of the Faculty of Education, Tanta University, 24*, 285-312

Khoukh, H. (2011). The relationship of purpose of life to satisfaction among university students in Saudi Arabia. Umm Al-Qura University, *Journal of Educational and Psychological Sciences, 3* (2), 11-44.

Maali, E. (2015). The effectiveness of a training program in improving self-control and reducing loneliness among adolescent students. *Journal of Human and Social Sciences - University of Jordan, 42,* (1), 79-80.

Muhammad, R.; Abdel-Khaleq, S. & Youssef, M. (2017). The relationship of Obesity to self-esteem and life satisfaction among university students. *Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University, 18* (5), 569-594.

Tarawnah, R. & Al-Atwi, W. (2017). Obesity among disabled people in Jordan. *Journal of the Faculty of Education* - Mu'tah University, *173* (1), 595-605.

World Health Organization - The Sixty-ninth World Health Committee - Item 12-2 of the provisional agenda (2016). Report of the Committee on the Elimination of Obesity.

Youssef, D. (2008). *The relationship between the purpose of life to motivation for academic achievement and study satisfaction among university students,* (Unpublished MA Thesis). Faculty of Education, Zagazig University, Egypt.

Ziadat, M. (2018). The relationship of purpose of life to health hazardous behaviors among students at the University of Jordan. *Studies Journal, the University of Jordan, 45* (2), 311-325.

المراجع الاجنبية:

Adler, Alfred (1972).*Mathematics and Creativity*, The New Yorker, reprinted in Timothy

Angeletos, G.-M., D. Laibson, A. Repetto, J. Tobacman, and S. Weinberg. (2015). "The hyperbolic consumption model: Calibration, simulation, and empirical evaluation." *The Journal* of Economic Perspectives 15(3):47-68.

Bertrams, A, & Dickhauser, O. (2009). High-School students need for cognition, self-control capacity, and school achievement: Testing mediation hypothesis. *Hearing and individual Differences*, 19, 133-138.

Brown, p. (2009). *Quality of life and affect across the adult life span,* New York: Cambridge University Press.

Cormier, W. and Cormier, L. (2006). *Interviewing Strategies For Helpers.* Brooks/Cole Publishing Company, California.

Donna, H-King &Amanda M. Mitchell (2011). Do materialism, intrinsic aspirations, and meaning in life predict student's earning of education? Social Psychology of Education, *An International Journal,* 14 (1), 119-134.

Freitas, C. R., Gunnarsdottir, T., Fidelix, Y. L., Tenório, T. R., Lofrano□Prado, M. C., Hill, J. O., & Prado, W. L. (2017). Effects of a psychological intervention on the quality of life of obese adolescents under a multidisciplinary treatment. *Journal de Pediatric (Verso me Portuguese)*, 93(2), 185-191.

Goldfreid, M. (2007). *Behavior Change Through Self-Control.* Rinehart & Winstone New York.

Hóulihan A (2004) , A dual—process approach to health risk decision making: The prototype willingness model *Developmental Review*, 28(1), 12—61.

Karasu, S. R. (2012**).** of mind and matter: psychological dimensions in obesity. *American journal of psychotherapy*, 66(2), 111-128.

Kim, Mira. (2001). *Exploring Sources of Life Meaning Among Koreans*. M.A. Thesis. Trinity Western University. Canada.

Koike, S., Hardy, R., & Richards, M. (2016). Adolescent self-control behavior predicts body weight through the life course: a prospective birth cohort study. *International Journal of Obesity,* 40(1), 71-76.

Li, J. B., Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry research*, 272, 122-129.

Nickels, J. & Stewart, M. (2004). The Relations Between Life Meaning and Commitment to and Consistency in Life Values. *The Journal of Individual Psychology*, 55(2), 15-32.

Ozbay, O. (2008). Self—control, gender, and deviance among Turkish university students, *Journal of Criminal Justice*, 36 72—80

Rachlin, H. (1995). Self-control: Beyond commitment. *Behavioral and Brain Sciences*, 18(1): 109-159.

Rankin, J., Matthews, L., Cobley, S., Han, A., Sanders, R., Wiltshire, H. D., & Baker, J. S. (2016). Psychological consequences of childhood obesity: psychiatric comorbidity and prevention. Adolescent health, *medicine and therapeutics*, 7, 125.

Robinson, M., and Brandon, J. (2010). A Cognitive Control Perspective of Self—Control Strength and its Depletion, *Social and Personality Psychology Compass* 4/3, 189—200

Simon, M.K., (2003). *Meaning, Coping, and Life Satisfaction* Among Individuals with Neurofibromatosis Type-1 (NFI). M.A. Thesis, The Faculty of Graduates Studies. Ontario, Canada.

Skinner, B.(1986). Some thoughts about the future. *Journal Of The Experimental Analysis Of Behavior*, 45, 229-235.

Steger, Michael. (2007*). Meaning in life, handbook of positive psychology*. Oxford university press. 2nd ed.

WHO (2012). *Overweight and Obesity. Factsheets*, N:311:1of 4. w.w.w.who.int/factsheets/FS 311/ar.