



The Quiet Ego and Its Relationship to Self-Regulation: Demographic Profile and Expertise at the Faculty of Arts and Sciences, Al-Marj

Dr. Nagi Saad Khatab ^{*1}, Dr. Intisar Ali Ahmed ²

^{1,2} Department of Psychology, Faculty of Arts - Al-Marj, University of Benghazi,
Al-Marj, Libya

الأنا الهادئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم المرج

د. ناجي سعد خطاب ^{*1}، د. انتصار علي احمد ²
^{2,1} قسم علم النفس، كلية الآداب- المرج، جامعة بنغازي، المرج ، ليبيا

*Corresponding author: nagikhatab74@gmail.com

Received: June 22, 2026

Accepted: September 02, 2026

Published: September 15, 2026

Abstract:

This study aimed to determine the levels of quiet ego and self-regulation among a sample of students from the Faculty of Arts and Sciences in Al-Marj, and to identify differences in these variables based on gender and specialization. It also aimed to examine the correlational relationship between quiet ego and self-regulation. The study sample consisted of 120 male and female students selected using random sampling. The Quiet Ego Scale and the Self-Regulation Scale were employed. Statistical analysis of the data yielded the following results: There is a high level of quiet ego and self-regulation, both at the total score level and at the sub-dimension level; there are statistically significant differences in quiet ego and self-regulation levels attributable to gender, favoring females; there are no statistically significant differences in quiet ego and self-regulation levels attributable to academic specialization; and there is a positive correlation between quiet ego and self-regulation at both the total score and sub-dimension levels. One of the study's key recommendations is to develop programs—tailored to various educational stages—that foster a calm ego and self-regulation. It also recommends organizing distinctive developmental and cultural seminars in the fields of education, counseling, and family affairs to highlight the importance of possessing a calm ego and self-regulation in one's life.

Keywords: Quiet Ego, Self-Regulation, University Students, Some Variables.

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم المرج، والتعرف على الفروق في الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي وفقاً لمتغيري (الجنس والتخصص)، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي. تكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي. تم استخدام مقياس الأنا الهادئة ومقياس التنظيم الذاتي. قد أسفر التحليل الإحصائي للبيانات عن: وجود مستوي مرتفع من الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي على مستوي الدرجة الكلية وعلى مستوي الأبعاد الفرعية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي يُعزي لمُتغير الجنس لصالح الإناث، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي يُعزي لمُتغير التخصص، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي على مستوي الدرجة الكلية وعلى مستوي الأبعاد الفرعية. ومن أهم توصيات الدراسة: إعداد برامج تدريبية تساعد الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة على تنمية الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي لديهم. إقامة الندوات الثقافية والبرامج التنموية من قبل المتخصصين في المجالات التربوية والإرشادية والمهنية والأسرية من أجل توضيح أهمية تمتع الأفراد بالأنا الهادئة والتنظيم الذاتي في حياتهم.

الكلمات المفتاحية: الأنا الهادئة، التنظيم الذاتي، طلبة الجامعة، بعض المتغيرات.

تحتاج المجتمعات البشرية في تقدّمها وازدهارها عبر العصور إلى جهود كافة أبنائها على اختلاف مراحلهم العمرية ذكوراً كانوا أو إناثاً، شباباً كانوا أو شيوخاً. وهذا يعني أن لكل فرد من أفراد المجتمع أهميته ودوره الفعال وفقاً لقدراته وإمكاناته في بناء المجتمع الذي يعيش فيه.

ويُعدّ التعليم الجامعي أحد أهم الدعامات الرئيسية التي يركز عليها نمو المجتمع وتقدمه؛ وذلك لأنها المؤسسة التعليمية الأكاديمية التي تعمل على تطوير الموارد البشرية وبمختلف الاختصاصات اللازمة لمتطلبات التنمية الشاملة في المجتمع. كما تستلزم المرحلة الجامعية من الطالب قدرًا مناسبًا من الاستقلالية والقدرة على التعامل مع المواقف المختلفة، واتخاذ القرارات ومواجهة الضغوط، وتنظيم الوقت والجهد، وتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة الجامعية وحاجاته الشخصية. ولذلك فإن نجاح الطالب في هذه المرحلة لا يعتمد فقط على قدراته العقلية والتحصيلية، وإنما يتأثر كذلك بامتلاكه مجموعة من الخصائص والمهارات النفسية التي تساعد على إدارة ذاته والتكيف مع المتغيرات المحيطة به.

ويُعدّ التنظيم الذاتي من المفاهيم الأساسية في علم النفس، نظرًا لدوره في تفسير قدرة الفرد على توجيه سلوكه وأفكاره وانفعالاته نحو تحقيق أهداف محددة. ويشير التنظيم الذاتي إلى مجموعة من العمليات التي يقوم الفرد من خلالها بمراقبة ذاته، وتقييم أدائه، وضبط أفكاره وانفعالاته وسلوكه، وتعديلها بما يتوافق مع أهدافه والظروف التي يعيش فيها. ويرى باندورا (Bandora, 1991: 45, 67) أن السلوك الإنساني لا يحدث بصورة عشوائية، وإنما يستطيع الفرد أن ينظم سلوكه من خلال عمليات الملاحظة الذاتية والحكم على الذات والاستجابة الذاتية، وهو ما يجعل التنظيم الذاتي عنصرًا أساسيًا في توجيه السلوك وتحقيق الأهداف. وتزداد أهمية التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة؛ إذ يصبح الطالب أكثر مسؤولية عن تنظيم تعلمه وإدارة وقته وتحديد أهدافه الأكاديمية ومتابعة تقدمه نحو تحقيقها، كما يتطلب منه التعامل مع العديد من المواقف التي قد تتضمن ضغوطاً أو تعارضاً بين الأهداف والرغبات الانية. وقد أشارت الأدبيات النفسية إلى أن الطلاب الذين يمتلكون مهارات أفضل في التنظيم الذاتي يكونون أكثر قدرة على إدارة متطلبات الدراسة، ومقاومة المشتتات، وتأجيل الإشباع، والاستمرار في أداء المهام رغم الصعوبات.

وفي إطار الاهتمام بالعوامل النفسية التي يمكن أن تسهم في تعزيز قدرة الفرد على تنظيم ذاته، ظهر مفهوم الأنا الهادئة (Quiet Ego)، وهو مفهوم حديث نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي وعلم نفس الشخصية. ولا يقصد بالأنا الهادئة ضعف الأنا أو غيابها، وإنما تشير إلى حالة من التوازن في إدراك الفرد لذاته، بحيث لا يكون متركزاً حول ذاته بصورة مفرطة، وفي الوقت نفسه لا يفقد إحساسه بذاته واحتياجاته. وتقوم الأنا الهادئة على مجموعة من المكونات، تتمثل في الوعي المتجرد، وأخذ المنظور، والهوية الشاملة، والتوجه نحو النمو (Bauer, 2015).

تمثل الأنا الهادئة أحد متغيرات الصحة النفسية الإيجابية والتي تستهدف زيادة سعادة الأفراد وصحتهم وتكوين هوية مترنة أكثر تكاملية، حيث تنمي قدرة الطالب على الموازنة بين اهتماماته الذاتية والاهتمامات الأخرى والتي بدورها ستؤثر على تحكم الفرد في انفعالاته وفهم انفعالات الآخرين، وشعوره بالرضا عن الحياة.

كما تعمل الأنا الهادئة كركيزة أساسية في تدعيم وتنمية مهارات التنظيم الذاتي وفي جعل الفرد في حالة من التوازن بين مصلحته الذاتية ومصلحة الآخرين، وبالتالي التحكم في السلوك واختيار السلوك المناسب وتحديد الأهداف، ويرى كيمبرلي (Kimberley, 2009; 64) أن الأفراد القادرين على رصد أهدافهم ولديهم الدافع للتعلم يكونون قادرين على الاستجابة بفعالية، مما يسمح لهم بتنظيم أفضل لذواتهم وتنظيم سلوكياتهم ذاتياً، ومن ثم يترتب عليه سعادتهم وشعورهم بالصحة النفسية.

وفي البيئة الجامعية العربية، اهتمت بعض الدراسات بالتعرف على مستوى الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي والعلاقة بينهما لدى الطلبة الجامعيين والفروق فيها وفق بعض المتغيرات الديمغرافية والأكاديمية. مثل دراسة نادر (2023) محمد (2021) الرشدي (2024) عبد الكاظم وآخرون (2025). وتوصلت هذه الدراسات إلى العديد من النتائج المختلفة والمتباينة حول متغيرات الدراسة.

وتثير هذه النتائج تساؤلاً مهماً حول مدى إمكانية تعميمها على طلبة جامعيين في بيئات وثقافات مختلفة، ولا سيما أن الجنس والتخصص الأكاديمي قد يرتبطان باختلاف الخبرات الاجتماعية والتعليمية وأساليب التعامل مع المواقف والمشكلات. ولذلك فإن دراسة الفروق في الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي تبعاً للجنس والتخصص يمكن أن تسهم في الكشف عن مدى تأثير هذين المتغيرين بهذه الخصائص، بدلاً من افتراض وجود فروق مسبقة بين الطلبة.

وعليه، تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، وذلك انطلاقاً من أهمية هذين المتغيرين في فهم شخصية الطالب الجامعي وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، وما يمكن أن توفره نتائج الدراسة من أساس علمي يمكن الاستفادة منه في تصميم البرامج الإرشادية والنفسية التي تستهدف تنمية الوعي بالذات والقدرة على تنظيم السلوك وتحقيق النمو الشخصي لدى طلبة الجامعة.

2. مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الأنا الهادئة لدى عينة الدراسة؟
- 2- ما مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأنا الهادئة تعزي لمتغيري الجنس والتخصص؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي تعزي لمتغيري الجنس والتخصص؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة؟

3. أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية المفاهيم التي تتناولها إذ يحاول الباحثان الوقوف على مستوى وطبيعة العلاقة بين مفهومين رئيسين في علم النفس الإيجابي هو مفهوم الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي . فالأنا الهادئة تُعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، فعلم النفس لم يُعد ينتظر وقوع الفرد في الحالة المرضية بل تعدي ذلك إلى دراسة كيف يمكن لنا أن نجعل الفرد يعيش سعيداً في حياته.

وتمثل الأنا الهادئة نوعاً من التناغم الداخلي الذي يمكن الفرد من التعامل مع تحديات الحياة بمرونة وسلاسة، وإن الطلبة الذين يمتلكون " الأنا الهادئة " يتمتعون بقدرة أكبر على بناء علاقات اجتماعية ناجحة بسبب تحكمهم في مشاعرهم وردود أفعالهم، والتفاعل مع الأساتذة والزملاء وإدارة المشاعر أثناء الامتحانات، والقدرة على التعامل مع المواقف التنافسية والمواقف التي تتطلب التوازن النفسي، مما يتيح لهم القدرة على اتخاذ قرارات عقلانية وسليمة في المواقف المختلفة (عبد الكاظم وآخرون، 2025: 1427).

كما يعد التنظيم الذاتي من الموضوعات التي تكتسب أهمية متزايدة في الوقت الحاضر، فإذا كانت الأنا الهادئة تمثل حالة من التوازن النفسي والانفعالي والعقلي تمكن الفرد من توجيه أفكاره وانفعالاته وسلوكه بصورة واعية، فإن التنظيم الذاتي يمثل ترجمة هذا الاتزان إلى سلوك هادف ومتوافق مع القيم والأهداف الشخصية.

كما تستمد الدراسة الحالية أهميتها من دراسة المرحلة الجامعية والتي تعد أحد الدعامات الرئيسية التي يركز عليها نمو المجتمع وتقدمه، وحيث يمكننا من خلال هذه الدراسة توجيه انتباه المتخصصين والباحثين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي لتنمية مهارات الإناء الهادئة والتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، نظراً لتأثيرهما على النواحي السلوكية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية .

كما تعتبر دراسة موضوع الأنا الهادئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة الدراسة الأولى – في حدود إطلاع الباحثان- في المجتمع الليبي , لذلك من المتوقع أن تساهم هذه الدراسة في معرفة مستوى الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة, بالإضافة إلى معرفة طبيعة العلاقة بينهما, كما قد تسهم نتائج هذه الدراسة في وضع بعض البرامج الإرشادية والوقائية في الجامعات والتي تهدف إلى تنمية مهارات الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي, كما قد تسهم هذه الدراسة في إثراء الإطار النظري المرتبط بهذين المفهومين , خاصة في البيئة العربية والليبية والتي لا تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسات في هذا المجال.

4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

1. مستوى الأنا الهادئة على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الأبعاد لدى عينة الدراسة.
2. مستوى التنظيم الذاتي على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الأبعاد لدى عينة الدراسة.
3. الفروق في الأنا الهادئة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور إناث).
4. الفروق في الأنا الهادئة وفقاً لمتغير التخصص (علمي- أدبي).
5. الفروق في التنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور إناث).
6. الفروق في التنظيم الذاتي وفقاً لمتغير التخصص (علمي- أدبي).
7. العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الأبعاد لدى عينة الدراسة ككل.

5. مُصطلحات الدراسة:

1. الأنا الهادئة:

أ. **التعريف النظري:** لقد اعتمدت الدراسة الحالية في تعريفها للأنا الهادئة على تعريف مُعد المقياس باور وآخرون (Bauer, 2015) بأنها " السمة التي تعكس الهوية الذاتية المتوازنة التي لا تركز على نفسها أو الآخرين بشكل مفرط، وتوازن بين اهتماماتها واحتياجاتها واهتمامات واحتياجات الآخرين. وتأخذ منظورهم وتتبنى وجهات نظرهم في المواقف المختلفة".

ب. **التعريف الإجرائي:** مجموع الدرجات الخام التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المُستخدم في الدراسة.

2. التنظيم الذاتي :

أ. **التعريف النظري:** عرف باندورا (Bandura, 1991: 941) التنظيم الذاتي بأنه " التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الأشخاص سلوكهم وأدائهم والحكم عليه وتقويمه باستخدام المعايير الشخصية لهم، والاستجابة له ايجابياً أو سلبياً تبعاً للمثيرات التي يتعرضون لها".

ب. **التعريف الإجرائي:** مجموع الدرجات الخام التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المُستخدم في الدراسة.

6. حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بدراسة الأنا الهادئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي، كما تتحدد الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة فيها والتي تتكون من (120) طالب وطالبة من كلية الآداب والعلوم المرج العام الجامعي (2025-2026). كما تتحدد نتائج الدراسة أيضاً بالمقاييس المستخدمة فيها لقياس متغيرات الرئيسية والمُتمثلة في مقياس الأنا الهادئة ومقياس التنظيم الذاتي وكذلك تتحدد الدراسة بالأساليب الإحصائية المُستخدمة لمعالجة البيانات واستخلاص النتائج.

ثانياً. الخلفية النظرية:

1. الأنا الهادئة:

أ. تعريف الأنا الهادئة :

يُعرف باور وآخرون (Bauer, 2015) الأنا الهادئة بأنها السمة التي تعكس الهوية الذاتية المتوازنة التي لا تركز على نفسها أو الآخرين بشكل مفرط، وتوازن بين اهتماماتها واحتياجاتها واهتمامات واحتياجات الآخرين. وتأخذ منظورهم وتتبنى وجهات نظرهم في المواقف المختلفة".

يُعرف الضبع (2019 : 23) الأنا الهادئة بأنها " هوية الفرد الذاتية التي تتعامل مع الذات والآخرين دون إفراط في التركيز على الذات بشكل يؤدي إلى النرجسية، أو الاندماج مع الآخر بشكل يفقدها تفرداً وخصوصيتها، كما تتضمن الوعي والتركيز على اللحظة الحاضرة والتكامل بين الهوية الذاتية وهوية الآخرين".

يُعرف عبادي وآخرون (2021: 519) الأنا الهادئة "بأنها مفهوم شامل يستخدم لوصف الصفات النفسية المرتبطة بتجاوز المصلحة الذاتية المفرطة للذات، فهي الهوية الذاتية التي تسمو بالفرد عن الأنانية، وفي نفس الوقت لا تتجاهل مصلحة الذات مقابل الاهتمام بالآخرين".

ب. النظريات التي تناولت الأنا الهادئة:

- **نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد):** نشأ مفهوم الأنا وتطورت سيكولوجية الأنا مع تطور نظرية التحليل النفسي على يد فرويد (1936) عندما نُشرت نظريته سيكولوجية الأنا وركز فيها على تطور الشخصية من خلال التفاعل بينها وبين البيئة المحيطة بها من خلال العلاقات الشخصية للفرد والتركيز على تأثير العوامل الغريزية على نمو الذات (أبو النيل وآخرون، 1995: 109).

وأشار فرويد إلى الأنا في نظريته التحليلية إلى مكونات الجهاز النفسي للشخصية والتي تتمثل في (أهو- الأنا- الأنا الأعلى) وتعمل الأنا كوسيط بين الداخل والخارج بين أهو (الغرائز البدائية) والعالم الخارجي بما يحتوي من واقع وقيم، فالأنا يدرك ويتوازن مع الواقع، ووظيفته المنظمة النفسية هي الاتصال بالعالم الخارجي من خلال الإدراك الحسي والتوافق مع العالم وإذا تعارضت رغبات أهو مع مقتضيات العالم الخارجي فيجب على الأنا أن توافق بينهما (بهنام، 2001: 25).

- **نظرية الذكاء العاطفي:** يُعد الأفراد وفقاً لنظرية الذكاء العاطفي الذين يتمتعون بالأنا الهادئة قادرين على ضبط مشاعرهم وتنظيمها بشكل متقن في البيئات الأكاديمية، ويمكن للطلبة الذين يتمتعون بالذكاء العاطفي العالي أن يتحكموا في مشاعر القلق والغضب بطريقة تقلل من تأثيرها على قراراتهم وأدائهم الأكاديمي، مما يعزز من نجاحهم في المواقف التي تتطلب التفكير العقلاني والتركيز. (عبد الكاظم وآخرون، 2025: 1430).

- **نظرية التحكيم المعرفي:** تعتمد نظرية التحكيم المعرفي على مجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المشاعر الغير مرغوب فيها مثل الغضب، القلق، الحزن، حيث يتمكن الأشخاص الذين يمتلكون الأنا الهادئة من استخدام تقنيات معرفية مثل إعادة التفسير وإعادة التركيز، مما يمكنهم من تقليل تأثير هذه المشاعر السلبية على تصرفاتهم، فعندما يواجه هؤلاء الأفراد ضغوطاً في بيئة العمل أو الدراسة يمكنهم التعامل معها من خلال تغيير الطريقة التي يفكرون بها عن المشكل وتعديل استراتيجياتهم للتعامل مع المواقف الضاغطة (المرجع نفسه: 1430).

2. التنظيم الذاتي:

أ. تعريف التنظيم الذاتي :

يُعرف باندورا (1991) التنظيم الذاتي بأنه "التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الأشخاص سلوكهم وأدائهم والحكم عليه وتقييمه باستخدام المعايير الشخصية لهم، والاستجابة له إيجابياً أو سلبياً تبعاً للمثيرات التي يتعرضون لها". (Bandora, 1991: 941).

ويُعرف كرونكلانسكي وآخرون (2000) التنظيم الذاتي بأنه "جميع الإجراءات التي ينفذها الفرد من أجل السعي لتحقيق أهدافه، وذلك من خلال سلسلة من الإجراءات والتي تتضمن تحديد الأهداف واختيار كيفية التعامل معها للوصول إلى تحقيق الهدف، وعبر هذه السلسلة من الإجراءات يكون الفرد بحاجة إلى تقييم الوسائل المتاحة التي توصل إلى الهدف المنشود" (اليوسفي وآخرون، 2023: 759).

كما يُعرف بدوي (2020: 697) التنظيم الذاتي "بأنه قدرة الفرد على ضبط وتغيير سلوكه باستمرار ومواجهة البيئة المحيطة به، وضبط انفعالاته من أجل تحقيق أهدافه التي يسعي إليها، وذلك من خلال استراتيجيات التخطيط ومراقبة الذات وتقييمها وتعزيزها. بالإضافة إلى ضبط المثيرات الخارجية وتنظيم الانفعالات".

ب. النظريات التي تناولت التنظيم الذاتي:

أن النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي شأنها شأن النظريات الأخرى في علم النفس، إذ لا توجد نظرية جامعة وقادرة على تقديم صورة واضحة متكاملة عن طبيعة عملية التنظيم الذاتي، أهم هذه النظريات:

- **النظرية المعرفية الاجتماعية (ألبرت باندورا 1986):** يعود الفضل إلى باندورا في التأكيد على عملية التنظيم الذاتي لدى الأفراد في ضوء نظريته في التعلم المعرفي الاجتماعي (العتوم، 2005: 271) حيث أدى

تطور النظرية المعرفية إلى التأكيد على دور التنظيم الذاتي للسلوك, فعن طريق كل من التعزيز المباشر والتعزيز بالإنبابة والعقاب يتعلم الأطفال أثناء نموهم بالتدريج أي من أنواع السلوك مقبول اجتماعياً, وأياً غير مقبول من الآخرين من حولهم, وفي النهاية يكونون أفكارهم الخاصة عن السلوك المناسب وغير المناسب ويختارون أفعالهم بناءً على ذلك(أبو علام وآخرون, 2004: 182-183), وعلى هذا الأساس أشار باندورا إلى أن الأفراد قادرين على تنظيم سلوكهم في ضوء النتائج التي يتوقعونها عند القيام بهذه السلوكيات, ووفقاً لهذا المبدأ فإن الأفراد قادرين على إعادة تنظيم السلوكيات وتنويعها وفقاً للتوقعات والنتائج التي يحدونها(الزغول, 2009: 214).

- **نظرية التنظيم الذاتي الدائري (زمرمان 1990):** وضع زمرمان صبغة ثلاثية لتفسير التنظيم الذاتي في ضوء نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي ل باندورا والتي تفترض أن العوامل الذاتية والبيئية والسلوكية تعمل منفصلة ولكنها معتمدة داخلية عند تفاعل المتعلم مع المهام الأكاديمية, وأن التنظيم الذاتي الدائري بمعنى أن الإتقان يتطلب بذل جهود متعددة بحيث يفوق كل جهد سابق يبذله الفرد إلى نمو لاحقاً(عبد الفتاح, 2005: 264).

ويرى زمرمان أن الطلبة النشطون يمارسون مكونات التنظيم الذاتي المعرفي, فيكونون أكثر وعياً للعلاقات الوظيفية بين أنماط أفكارهم وأفعالهم والمخرجات البيئية الاجتماعية, الجانب الأول (أنماط الأفكار) وفيه يقوم المتعلم بعمليات التخطيط والتنظيم والدراسة الذاتية والتقييم الذاتي, أما الجانب الثاني فهو(الأفعال) وفيه يدرس المتعلم ذاتياً باعتباره مستقلاً وواعياً ومدفوعاً داخلياً, أما الجانب الثالث فهو(سلوكي) وفيه يختار المتعلم المنظم ذاتياً ويبني ويدفع ويصحح بيئة اجتماعية ومادية لاكتساب المعرفة بأقصى درجة ممكنة(نادر وآخرون, 2023: 285).

- **نظرية الضبط (كارفر وسكاير 1998):** بحث كارفر وسكاير التنظيم الذاتي من منظور الضبط حول السلوك ويركز هذا المنظور على العمليات المعتمدة على التغذية الراجعة التي من خلاله ينظم الأفراد أفعالهم ذاتياً لتقليل التنافر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوب بها. ويفسر السلوك المقصود على أنه يعكس عمليات ضبط التغذية الراجعة, فعندما يتحرك الأفراد(مادياً أو سيكولوجياً) تجاه أهدافهم يقوموا بعمليات تغذية راجعة لتقليل التنافر السلبي. وأن الأفراد يلاحظون على نحو دوري الخصائص التي يجسدها في سلوكهم, ويقارنوا هذه المدركات مع قيم مرجعية بارزة, فإذا أشارت المقارنات إلى تباين بين القيم المرجعية والحالة الراهنة, فالأفراد يكتفوا سلوكهم ليكون قريباً من القيمة المرجعية. (الزويني, 2018: 65).

ثالثاً. الدراسات السابقة:

1. دراسات تناولت الأنا الهادئة وعلاقتها بمتغيرات متباينة:

هدفت دراسة باور وآخرون (Bauer 2018) إلى التعرف على مستوى الأنا الهادئة وعلاقتها بالنمو النفسي لدى عينة من المتطوعين, تكونت عينة الدراسة من (240) متطوع من بيئات اجتماعية متنوعة, واستخدم الباحثان مقياس الأنا الهادئة ومقياس النمو النفسي, وتوصلت الدراسة إلى أن مستوي الأنا الهادئة لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً, وأن لديهم القدرة على تحقيق التوازن النفسي, وأكثر تقبل لذواتهم وللآخرين مما يعزز مرونتهم النفسية في مواجهة الضغوط اليومية.

هدفت دراسة مرزوق (2023) إلى التعرف على مستوى الأنا الهادئة وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى عينة من المعلمين, تكونت عينة الدراسة من (185) معلم ومعلمة من التعليم العام, واستخدم الباحث مقياس الأنا الهادئة المطور ومقياس الازدهار النفسي, وتوصلت الدراسة إلى أن مستوي الأنا الهادئة لدى المعلمين كان مرتفعاً, وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الأنا الهادئة والازدهار النفسي لدى المعلمين في مدارس التعليم العام.

هدفت دراسة عبد الكاظم وآخرون (2025) إلى التعرف على مستوى الأنا الهادئة لدى عينة من طلبة كلية التربية الأساسية, تكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة, واستخدم الباحثان مقياس الأنا الهادئة, وتوصلت الدراسة إلى أن مستوي الأنا الهادئة لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً, كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق تُعزى لمتغير الجنس(ذكور-إناث) في مستوى الأنا الهادئة.

2. دراسات تناولت التنظيم الذاتي وعلاقته بمتغيرات متباينة:

هدفت دراسة مؤمني وآخرون (2016) إلى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين، والكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي في تحصيلهم الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (312) طالب وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس التنظيم الذاتي، توصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي على المقياس ككل في المجالين (وضع وتحديد الأهداف والتحكم الذاتي) يعزى للجنس لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجالين (الملاحظة الذاتية ورد الفعل) يعزى للجنس.

هدفت دراسة الشمري (2022) إلى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى عينة من طلبة الكليات العلمية والإنسانية، تكونت عينة الدراسة من (280) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي ومقياس الصلاية النفسية، توصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً.

هدفت دراسة نادر وآخرون (2023) إلى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، والتعرف على مستوى التنظيم الذاتي المعرفي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس التنظيم الذاتي المعرفي، توصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي المعرفي يعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلوم الإنسانية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي المعرفي يعزى لمتغير الجنس.

3. دراسات تناولت الأنا الهادئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي:

هدفت دراسة كوفمان وآخرون (Kaufman, 2019) إلى دراسة الأنا الهادئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي الوجداني لدى عينة من الموظفين في بيئات ضاغطة، تكونت عينة الدراسة من (295) موظف، واستخدم الباحثان مقياس الأنا الهادئة ومقياس التنظيم الذاتي الوجداني، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي الوجداني.

هدفت دراسة محمد (2021) إلى التعرف على مستوى الأنا الهادئة ومستوى التنظيم الذاتي والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الأنا الهادئة ومقياس التنظيم الذاتي، توصلت الدراسة إلى أن مستوى الأنا الهادئة ومستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق تُعزى لمتغير الجنس والصف والتخصص في مستوى الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي.

هدفت دراسة الرشدي (2024) إلى دراسة الأنا الهادئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة الكليات الجامعية، تكونت عينة الدراسة من (340) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الأنا الهادئة ومقياس التنظيم الذاتي السلوكي، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الأنا الهادئة لدى المعلمين كان مرتفعاً، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي.

4. التعليق على الدراسات السابقة:

هدفت الدراسات السابقة في المحور الأول إلى التعرف على مستوى الأنا الهادئة دراسة باور وآخرون (2018) دراسة مرزوق (2023) دراسة عبد الكاظم وآخرون (2025)، بينما هدفت الدراسات في المحور الثاني إلى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي مؤمني وآخرون (2016) دراسة الشمري (2022) دراسة نادر وآخرون (2023) فيما هدفت دراسات في المحور الثالث إلى التعرف على العلاقة بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي دراسة كوفمان وآخرون (2019) محمد (2021) الرشدي (2024)

تكونت جميع عينات الدراسات السابقة من كلا الجنسين (ذكور وإناث) ومن طلبة الجامعات مؤمني وآخرون (2016) محمد (2021) الشمري (2022) نادر وآخرون (2023) الرشدي (2024) عبد الكاظم

وآخرون(2025) باستثناء دراسة باور وآخرون(2018) من المتطوعين ,دراسة كوفمان وآخرون (2019) من الموظفين العاملين في بيئات ضاغطة , ودراسة مرزوق(2023) من المعلمين والمعلمات. استخدمت اغلب الدراسات السابقة أدوات سيكومترية في قياس الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي وذلك في دراسة كل من مؤمني آخرون(2016) كوفمان وآخرون(2019) الشمري(2022) نادر وآخرون (2023)مرزوق (2023) الرشدي(2024) عبد الكاظم وآخرون(2025) ليست من إعدادهما. فيما استخدمت دراسة كل من باور وآخرون(2018) محمد(2021) أدوات من إعدادهما. اتفقت جميع الدراسات الخاصة بالأنا الهادئة على أن مستوى الأنا الهادئة كان مرتفعاً, دراسة باور وآخرون(2018) مرزوق(2023) عبد الكاظم وآخرون(2025) كما اتفقت جميع الدراسات السابقة الخاصة بالتنظيم الذاتي على أن مستوى التنظيم الذاتي كان مرتفعاً, دراسة الشمري(2022) نادر وآخرون(2023) باستثناء دراسة مؤمني وآخرون(2016) فقد كان مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة متوسط. فيما اتفقت جميع الدراسات السابقة الخاصة بالعلاقة بين متغيري الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي وذلك في دراسة كل من كوفمان وآخرون(2019) محمد (2021) الرشدي(2024).

بناء على ما سبق-في حدود إطلاع الباحثان-لا توجد دراسات نفسية في المجتمع الليبي اهتمت بمعرفة مستوى الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي والعلاقة بينهما, وبالإضافة إلى معرفة الفروق تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة, الأمر الذي دفع الباحثان إلى الاهتمام بهذه الدراسة علها تسهم في التعرف على مستوى الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة الجامعة, والتعرف على الفروق في الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي وفقاً لمتغيري (الجنس والتخصص), والعلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي. لا سيما أن دراسة العلاقة بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي يمكن أن تقدم فهماً أعمق للعوامل النفسية المرتبطة بقدرة الطالب الجامعي على إدارة ذاته, وعليه فإن هذه الدراسة ربما تساعد في تسليط الضوء على أهمية تنمية المهارات النفسية مثل الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: الإجراءات المنهجية:

1. طريقة الدراسة:

تم استخدام الطريقة الوصفية لتحقيق من أهداف الدراسة الحالية؛ إذ يهتم هذا النوع من البحوث بوصف الوضع الراهن للظاهرة، من حيث تحديد مرات حدوثها واقتران ظهورها بمتغيرات أخرى، وتفسير الظاهرة كلما كان ذلك ممكناً (حجاب،2000: 26). والدراسات الوصفية أنواع: مثل المسحية، و الارتباطية، والسببية المقارنة، ودراسة الحالة (إبراهيم،2012: 216-217). ولقد اتبع الباحثان من هذه الأنواع نمط الدراسات المسحية و الارتباطية.

2. عينة الدراسة:

أجريت الدراسة الحالية على عينة تكونت من (120) طالب وطالبة من مختلف الأقسام والتخصصات بكلية الآداب والعلوم المرج وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية. والجدول "1" يوضح ذلك.

جدول "1": يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص

المجموع	الجنس		التخصص
	الإناث	الذكور	
58	48	10	أدبي
62	42	20	علمي
120	90	30	المجموع

3. أدوات جمع البيانات:

1. مقياس الأنا الهادئة: تم قياس الأنا الهادئة من خلال مقياس الذي بناؤه وطوره باور وآخرون (2015) تعريب فتحى (2024).

أ. وصف المقياس وطريقة تصحيحه: يتكون المقياس من (14) عبارة موزعة على أربعة محاور هي (الوعي المتجرد- الهوية الشاملة- تبني المنظور- النمو النفسي). تتم عملية تصحيح المقياس من خلال إعطاء مدرج الاستجابات (أوافق بشدة- أوافق- محايد- لا أوافق- لا أوافق بشدة). أعلى درجة يحصل عليها المفحوص هي (70) وأقل درجة هي (14).

ب. ثبات وصدق المقياس: بلغ الثبات في مقياس الأنا الهادئة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (0.65-0.68) على التوالي وهي معاملات ثبات ملائمة ومقبولة؛ بينما بلغ الصدق بطريقة صدق (الاتساق الداخلي) فقد راوحت معاملات ارتباط كل أبعاد المقياس بالدرجة الكلية ما بين (0.54-0.83) وبمستوى دلالة (0.000) مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق؛ في حين كان تمييزه "96".

2. مقياس التنظيم الذاتي: تم قياس التنظيم الذاتي من خلال المقياس المعد من قبل محمد (2021) واعتماداً على النظرية الاجتماعية المعرفية ل باندورا

أ. وصف المقياس وطريقة تصحيحه: يتكون المقياس من (28) عبارة موزعة على ثلاثة محاور هي (الملاحظة الذاتية- الحكم الذاتي- الاستجابة الذاتية). تتم عملية تصحيح المقياس من خلال إعطاء مدرج الاستجابات (دائماً- غالباً- أحياناً- قليلاً- أبداً). أعلى درجة يحصل عليها المفحوص هي (140) وأقل درجة هي (28).

ب. ثبات وصدق المقياس: بلغ الثبات في مقياس الأنا الهادئة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (0.83-0.85) على التوالي وهي معاملات ثبات ملائمة ومقبولة؛ بينما بلغ الصدق بطريقة صدق (الاتساق الداخلي) فقد راوحت معاملات ارتباط كل أبعاد المقياس بالدرجة الكلية ما بين (0.56-0.87) وبمستوى دلالة (0.000) مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق؛ في حين كان تمييزه "97".

3- الأساليب الإحصائية : في ضوء الطريقة البحثية المستخدمة في الدراسة الحالية (وهي الطريقة المسحية و الارتباطية) فقد تم تحليل بيانات الدراسة الحالية باستخدام اختبار "t" لعينة واحدة واستخدام اختبار "f" لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط البسيط لبرسون بواسطة الحاسوب، باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الإصدار الحادي عشرون. وذلك لتحقيق أهداف الدراسة. ولحساب ثبات وصدق المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. استخدام معادلة سبيرمان- براون للتجزئة النصفية، ومعادلة ألفا كرونباخ لحساب الثبات في الدراسة الحالية.
2. استخدام طريقة الاتساق الداخلي (علاقة البعد بالدرجة الكلية) لحساب الصدق في الدراسة الحالية. 3. استخدام معادلة لتنا فرجسون لحساب القدرة التمييزية للمقياسين في الدراسة الحالية.

خامساً: نتائج الدراسة ومناقشتها.

1. عرض نتائج الدراسة: أسفر التحليل الإحصائي للبيانات عن جملة من النتائج، ولعل أهمها بالنسبة لأهداف الدراسة ما يلي:

الهدف الأول: التعرف على مستوى الأنا الهادئة على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الأبعاد. لاختبار هذا الهدف تم استخدام اختبار "t" لعينة واحدة. ويوضح الجدول (2) نتائج الاختبار.

جدول "2": يبين نتائج اختبار "t" لحساب دلالة الفرق بين متوسط العينة في الأنا الهادئة والمتوسط النظري للمقياس

الأنا الهادئة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
الأنا الهادئة ككل	50.26	42	5.86	119	15.43	0.000
الوعي المنفصل	10.77	9	2.43	119	4.22	0.000
الهوية الشاملة	9.96	9	2.49	119	4.25	0.000
أخذ منظور الآخر	14.76	12	2.35	119	12.89	0.000
النمو	16.52	12	1.94	119	25.51	0.000

يتضح من الجدول "2" السابق أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط عينة الدراسة والمتوسط النظري للمقياس في الأنا الهادئة على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الأبعاد لصالح متوسط العينة، وبالتالي فإن مستوى الأنا الهادئة لدى عينة البحث يكون مرتفعاً.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى التنظيم الذاتي على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الأبعاد. لاختبار هذا الهدف تم استخدام اختبار "t" لعينة واحدة. ويوضح الجدول (3) نتائج الاختبار.

جدول "3": يبين نتائج اختبار "t" لحساب دلالة الفرق بين متوسط العينة في التنظيم الذاتي والمتوسط النظري للمقياس

التنظيم الذاتي	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
التنظيم الذاتي ككل	107.75	84	14.11	119	18.44	0.000
الملاحظة الذاتية	35.11	27	5.58	119	15.91	0.000
الحكم الذاتي	34.45	27	5.08	119	16.04	0.000
الاستجابة الذاتية	38.19	30	5.67	119	15.82	0.000

يتضح من الجدول "3" أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط عينة الدراسة والمتوسط النظري للمقياس في التنظيم الذاتي على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الأبعاد لصالح متوسط العينة، وبالتالي فإن مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة البحث يكون مرتفعاً.

الهدف الثالث: التعرف على الفروق في الأنا الهادئة تبعاً لمتغير النوع (ذكوراً - إناثاً). لاختبار هذا الهدف، تم استخدام اختبار "t" لعينتين مستقلتين. ويوضح الجدول (4) نتائج الاختبار.

جدول "4": نتائج اختبار "t" لحساب دلالة الفرق بين متوسطي الذكور والإناث في الأنا الهادئة

النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
ذكر	48.21	5.36	118	2.74	0.006
أنثى	51.26	5.87			

يتضح من الجدول "4" وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي الذكور والإناث في الأنا الهادئة لصالح متوسط الإناث حيث كانت (t=2.74) بمستوى دلالة (0.006).

الهدف الرابع: التعرف على الفروق في الأنا الهادئة تبعاً لمُتغيّر التخصص (أدبي - علمي). لاختبار هذا الهدف تم استخدام اختبار "t" لعينتين مستقلتين. ويوضح الجدول (5) نتائج الاختبار.

جدول "5": نتائج اختبار "t" لحساب دلالة الفرق بين متوسطي التخصص (أدبي - علمي) في الأنا الهادئة

التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
أدبي	50.40	5.19	118	0.25	0.81
علمي	50.13	6.51			

يتضح من الجدول "5" عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي فئتي التخصص (أدبي - علمي) في الأنا الهادئة حيث كانت ($t=0.25$) بمستوى دلالة (0.81).

الهدف الخامس: التعرف على الفروق في التنظيم الذاتي تبعاً لمُتغيّر النوع (ذكوراً - إناثاً). لاختبار هذا الهدف، تم استخدام اختبار "t" لعينتين مستقلتين. ويوضح الجدول (6) نتائج الاختبار.

جدول "6": نتائج اختبار "t" لحساب دلالة الفرق بين متوسطي الذكور والإناث في التنظيم الذاتي

النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
ذكر	96.15	11.85	118	7.58	0.000
أنثى	113.33	11.51			

يتضح من الجدول "6" وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث في التنظيم الذاتي لصالح متوسط الإناث حيث كانت ($t=7.58$) بمستوى دلالة (0.000).

الهدف السادس: التعرف على الفروق في التنظيم الذاتي تبعاً لمُتغيّر التخصص (أدبي - علمي). لاختبار هذا الهدف تم استخدام اختبار "t" لعينتين مستقلتين. ويوضح الجدول (7) نتائج الاختبار.

جدول "7": نتائج اختبار "t" لحساب دلالة الفرق بين متوسطي التخصص (أدبي - علمي)

في التنظيم الذاتي

التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
أدبي	108.76	12.85	118	0.78	0.43
علمي	106.73	15.32			

يتضح من الجدول "7" عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي فئتي التخصص (أدبي - علمي) في التنظيم الذاتي حيث كانت ($t=0.78$) بمستوى دلالة (0.43).

الهدف السابع: التعرف على العلاقة بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الأبعاد لدى عينة البحث ككل. لاختبار هذا الهدف تم استخدام معامل الارتباط لبرسون. ويوضح الجدول (8) نتائج الاختبار.

جدول "8": يوضح معاملات الارتباط بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي ومستوى الدلالة الإحصائية

التنظيم الذاتي			الأنا الهادئة
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العينة	
0.000	0.63	120	الأنا الهادئة ككل
0.000	0.57	120	الوعي المنفصل
0.000	0.43	120	الهوية الشاملة
0.000	0.55	120	أخذ المنظور الآخر
0.000	0.53	120	النمو

يتضح من الجدول "8" أنه يُوجد ارتباط دال إحصائياً بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الإبعاد لدى عينة الدراسة ككل.

2. مناقشة النتائج:

أولاً: تبين من تحقيق الهدف الأول: أن مستوى الأنا الهادئة لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من باور وآخرون (2018) مرزوق (2023) عبد الكاظم وآخرون (2025). ويرى الباحثان أن تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من الأنا الهادئة يُعد ذو أهمية كبيرة في زيادة وعي الطلبة حول أهمية الموازنة بين الاهتمامات الذاتية والاهتمامات بالآخرين، وبالإضافة إلى تأثيرها على النواحي السلوكية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية. فالأفراد الذين يمتلكون أنا هادئة يكون لديهم القدرة على التحلي بالصبر ومواجهة التحديات اليومية واتخاذ القرارات العقلانية السليمة في المواقف المختلفة. كل ذلك يُعد من الأمور الضرورية بالنسبة للطلبة في البيئة الجامعية.

ثانياً: تبين من تحقيق الهدف الثاني: أن مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من الشمري (2022) نادر وآخرون (2023)، بينما اختلفت مع نتيجة دراسة مؤمني وآخرون (2016) في أن مستوى التنظيم الذاتي كان متوسطاً وهذا الاختلاف قد يرجع إلى اختلاف طبيعة المجتمع والثقافة السائدة فيه. يرى الباحثان أن طلبة الجامعة يتمتعون بتنظيم ذواتهم وسلوكهم وأدائهم من خلال مراقبة الذات والحكم عليها والاستجابة لها وفق المواقف التي تواجههم في حياتهم اليومية. أن طلبة الجامعة يتميزون بنوع من الثقافة والانفتاح نتيجة لما مروا به من خبرات أكاديمية ومجتمعية خاصة بما ينسجم مع التطور الحاصل. الأمر الذي يتطلب منهم بذل مزيد من الجهد والتفكير في ضبط سلوكهم وتنظيم أفكارهم وفق الظروف التي تواجههم في سبيل الارتقاء بشخصية متحضرة.

ثالثاً تبين من تحقيق الهدفين الثالث والخامس: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث في الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي لصالح متوسط الإناث. وتتفق هاتين النتيجةين مع ما توصلت إليه دراسة مؤمني وآخرون (2016) في التنظيم الذاتي. بينما اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة كل من نادر (2023) عبد الكاظم وآخرون (2025) في الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي على التوالي في عدم وجود فروق بين عيني الدراسة تعزى لمتغير الجنس. يرى الباحثان أن تمتع الطالبات في الجامعة بمستوى مرتفع في الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي ربما يكون ذلك راجعاً إلى عملية التنشئة الاجتماعية الخاصة بالإناث في المجتمع الليبي والتي تشجع الإناث على اكتساب مهارات التواصل والتعاطف والتوازن وفهم مشاعر الآخرين، وإلى طبيعة المهام والأنشطة والسلوكيات الممارسة من قبل الإناث في حياتهن اليومية وفي البيئة الجامعية، كما قد يكون ذلك راجع إلى أن بعض الطالبات متزوجات وأصبحت لديهن القدرة أكثر على مواجهة الصعوبات والتحديات اليومية وعلى اتخاذ القرارات العقلانية السليمة في المواقف المختلفة، وتنظيم سلوكهن وأدائهن وتحمل المسؤولية من أجل تحقيق أهدافهن المستقبلية.

رابعاً: تبين من تحقيق الهدفين الرابع والسادس: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي فئتي التخصص (أدبي-علمي) في الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي. وتتفق هاتين النتيجةين مع جميع نتائج الدراسات السابقة دراسة مؤمني وآخرون (2016) باور وآخرون (2018) الشمري (2022) نادر وآخرون (2023) مرزوق (2023) عبد الكاظم وآخرون (2025) ويرى الباحثان أن الطالب الجامعي يمتاز بمستوى مرتفع من الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي بغض النظر عن التخصص الدراسي، نظراً لتمتعهم بنوع من الثقافة والخبرات الأكاديمية التي اكتسبوها خلال المراحل التعليمية التي اجتازوها وصولاً إلى الجامعة. وإن الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي هي سمات مكتسبة ومتاحة لجميع الطلاب بمختلف تخصصاتهم، ولا يتوقف تطورها على طبيعة المواد الدراسية بل تعتمد على الخبرات النفسية والاجتماعية التي يمر بها الفرد في البيئة الجامعية.

خامساً: تبين من تحقيق الهدف السابع: وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي على مستوى الدرجة الكلية وعلى مستوى الإبعاد لدى عينة الدراسة ككل. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه جميع نتائج الدراسة السابقة دراسة كوفمان وآخرون (2019) محمد (2021) الرشدي (2024). يرى الباحثان أن وجود علاقة بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي تُعد نتيجة منطقية، فالتنظيم يمثل القوة المحركة بالنسبة للشخصية الإنسان والأنا الهادئة هي هوية ذاتية متوازنة لا تركز على نفسها بشكل مفرط ولا تركز

على الآخرين بشكل مفرط بل هي هوية تندمج مع الآخرين دون أن تفقد الذات، وهذا يعني المزيد من التوازن والتكامل بين الذات والآخرين في مفهوم الذات، والاعتراف المتوازن بنقاط القوة والضعف التي تمهد الطريق لنمو الشخصية المتوازنة والقادرة على التعامل مع الآخرين بشكل أكثر إنسانية، ولديها من الوعي الذاتي ما يكفي لتحديد وتنظيم أهدافها وتحقيقها مما يؤدي إلى تطور الذات. ومن هنا تظهر العلاقة بين متغيرات الدراسة فألانا الهادئة تمثل حالة التوازن النفسي والانفعالي والعقلي وتمكن الفرد من توجيه أفكاره وانفعالاته وسلوكه بصورة واعية، بينما يمثل التنظيم الذاتي الآلية التنفيذية التي تترجم هذا الاتزان إلى سلوك هادف متوافق مع القيم والأهداف الشخصية، ومن ثم فإن الأنا الهادئة تُعد أساساً داخلياً يسهم في تنمية التنظيم الذاتي وتعزيزه.

سادساً: الخاتمة، التوصيات، المقترحات.

1. **الخاتمة:** من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان إلى:

1. أن طلبة الجامعة يتسمون بمستوى مرتفع من الأنا الهادئة.
2. وجود فروق بين متوسطي الذكور والإناث في الأنا الهادئة لصالح متوسط الإناث.
3. عدم وجود فروق بين متوسطي فئتي التخصص (أدبي – علمي) في الأنا الهادئة.
4. أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التنظيم الذاتي.
5. وجود فروق بين متوسطي الذكور والإناث في التنظيم الذاتي لصالح متوسط الإناث.
6. عدم وجود فروق بين متوسطي فئتي التخصص (أدبي – علمي) في التنظيم الذاتي.
7. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي.

2. التوصيات:

1. إعداد برامج تدريبية تساعد الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة على تنمية مهارات الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي لديهم.
2. إقامة الندوات الثقافية والبرامج التنموية من قبل المتخصصين في المجالات التربوية والإرشادية والمهنية والأسرية من أجل توضيح أهمية تمتع الأفراد بمهارات الأنا الهادئة والتنظيم الذاتي في حياتهم.

3. المقترحات:

1. إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على عينات مختلفة.
2. التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوي الطموح لدى طلبة الجامعات.
3. التنظيم الذاتي وعلاقته بالأداء المهني لدى العاملين في قطاعات مختلفة.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

. قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية.

1. أبو علام، رجاء محمود، شريف، نادية محمد (2004): الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار العلم، الكويت.
2. أبو النيل، محمود السيد. طه، فرج عبد القادر (1995): معجم علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة الأولى، الدار الجامعية، بيروت، لبنان.
3. إبراهيم، عبد الحميد صفوت (2012): البحث العلمي، مفهومه، أدواته، تصميمه، الطبعة الثالثة، دار الزهراء، الرياض.
4. بدوي، سعيد دياب (2020): مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للانترنت لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب للإنسانيات والعلوم الاجتماعية، مجلد الثاني عشر، العدد الثاني، جامعة بني سويف، مصر.
5. بهنام، شوقي (2001): الآليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الأنا، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
6. حجاب، محمد منير (2000): الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، الطبعة الثالثة، دار الفجر الجديد، القاهرة.
7. الرشدي، خالد (2024): الدور الوسيط للأنا الهادئة في العلاقة بين التنظيم الذاتي للسلوك وجودة الحياة الجامعية لدى طلبة الكليات الجامعية، المجلة التربوية، كلية التربية، المجلد الثامن والثلاثون، العدد مائة وخمسون، جامعة سوهاج، مصر.

8. الزغلول, عماد عبد الرحيم (2009): مبادئ علم النفس التربوي, الطبعة الأولى, دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.
9. الزويني, عمار عبد الأمير (2018): الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة, رسالة ماجستير, كلية التربية للعلوم الإنسانية, جامعة كربلاء.
10. الشمري, فهد (2022): التنظيم الذاتي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية, مجلة العلوم التربوية والنفسية, المجلد السادس, العدد الثاني والعشرون.
11. الضبع, فتحي عبد الرحمن (2019): العوامل الستة للشخصية (النسخة المختصرة 'HEXACO24' " محددات نفسية للأنما الهادئة لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. المجلة التربوية, كلية التربية, المجلد الثامن وستون, العدد السادس وستون, جامعة سوهاج, مصر.
12. عبادي, عادل السيد. الضبع, فتحي عبد الرحمن (2021): فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات الأنما الهادئة في تنمية النواضع الفكري لدى طلاب الجامعة, المجلة التربوية, كلية التربية, المجلد الثاني, العدد السادس والثمانون, جامعة سوهاج, مصر.
13. عبد الفتاح, فوقيه (2005): علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق, الطبعة الأولى, دار الفكر العربي للنشر, القاهرة, مصر.
14. عبد الكاظم, صبا لطيف. حسن, زينب حازم محمد (2025): الأنما الهادئة لدى طلبة قسم التربية الخاصة, مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية, المجلد السابع عشر, العدد السابعون.
15. العتوم, عدنان يوسف (2005): علم النفس التربوي- النظرية والتطبيق, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان, الأردن.
16. فتحي, دعاء أحمد (2024): الأنما الهادئة وعلاقتها بالمخططات المعرفية الايجابية لدى عينة من طلاب الجامعة, مجلة العلوم التربوية, كلية التربية, الجزء الأول, العدد الثامن والخمسون, جامعة جنوب الوادي.
17. محمد, صفاء عبد الحسين (2021): الأنما الهادئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة, رسالة ماجستير, كلية التربية, الجامعة المستنصرية.
18. مرزوق, بندر بن (2023): مستوي الأنما الهادئة وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى المعلمين في مرحلة التعليم العام, المجلة الدولية للأبحاث التربوية, المجلد السابع والأربعون, العدد الثاني.
19. مؤمني, عبد اللطيف عبد الكريم. خزعلي, قاسم محمد (2016): التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي, مجلة الدراسات التربوية والنفسية, المجلد العاشر, العدد الثالث, جامعة السلطان قابوس.
20. نادر, أديب محمد. مهدي, أسامة عبد الرحمن (2023): التنظيم الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا, مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية, المجلد الثلاثون, العدد الثالث.
21. اليوسفي, علي عباس. جعفر, هالة عبد الرزاق (2023): التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة, مجلة مركز دراسات الكوفة, كلية التربية للبنات, جامعة الكوفة.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

1. Bandura, A. (1991). Social Cognitive theory of Moral Thought and Acton, In Handbook of Moral, Behavior and Development, Kurtines Wm and Gerwitz JL Vol.1, Hikkdsdale . NJ; Erlbaum.
2. Bauer, J. J., &Wayment, H. & Sylaska, K(2015); The quiet ego scale; Measuring the compassionate self-identity. Journal of Happiness Studies, 16(4), 999-1033.
3. Bauer, J. J., &Wayment, H. A. (2018). The quiet ego: Concept, measurement, and relational well-being. Journal of Happiness Studies, 19(4), 1121-1142.
4. Kaufman, S. B. (2019). Choosing growth: How the quiet ego predicts emotional self-regulation and resilience in high-stress work environments. Journal of Research in Personality, 81,154-167.
5. Kimberley A. Seitz(2009); A grounded theory investigation of the relationship between Positive Psychology coaching and thriving. Capella University, P.p64,69.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **AJASHSS** and/or the editor(s). **AJASHSS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.