



## نتائج الدراسة وتفسيرها

تمهيد.

أولاً: النتائج في ضوء فروض الدراسة.

- نتائج التحقق من الفرض الأول.
- نتائج التحقق من الفرض الثاني.
- نتائج التحقق من الفرض الثالث.
- نتائج التحقق من الفرض الرابع.
- نتائج التحقق من الفرض الخامس.
- نتائج التحقق من الفرض السادس.
- نتائج التحقق من الفرض السابع.
- نتائج التحقق من الفرض الثامن.

ثانياً: تفسير النتائج.

ثالثاً: التوصيات والتطبيقات التربوية.

رابعاً: بحوث مقترحة.



تمهيد :

يتناول هذا الفصل نتائج التحليل الإحصائي للبيانات ، واختبار فروض الدراسة ، ثم تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة ، وتقديم التوصيات والبحوث المقترحة ، وقد تم التحليل الإحصائي باستخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية لاختبار صحة فروض الدراسة والتي تمثلت في اختبار "مان ويتى" Mann-Whitney للرتب غير المرتبطة ، واختبار "ويلكوكسون" Wilcoxon للرتب المرتبطة ، وذلك كما يلي:

**أولاً: نتائج الدراسة:**

١. نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي في اتجاه القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى ، والجدول التالي يوضح ذلك.

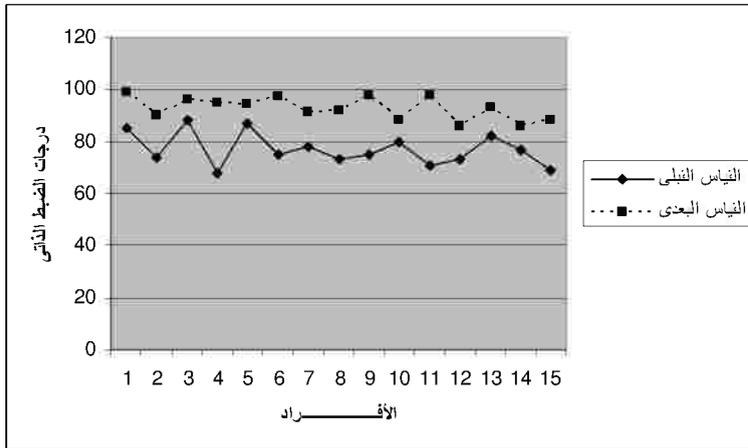
جدول ( ١/٥ )

دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين  
القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	اتجاه فروق الرتب
٠,٠١	٣,٤١١	٠	٠	٠	الرتب السالبة
		١٢٠	٨	١٥	الرتب الموجبة
				٠	التساوي
				١٥	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على مقياس الضبط الذاتي في اتجاه القياس البعدي، مما يعني تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الضبط الذاتي.



شكل ( ١ / ٥ )

الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الضبط الذاتي

٢. نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول ( ٢/٥ )

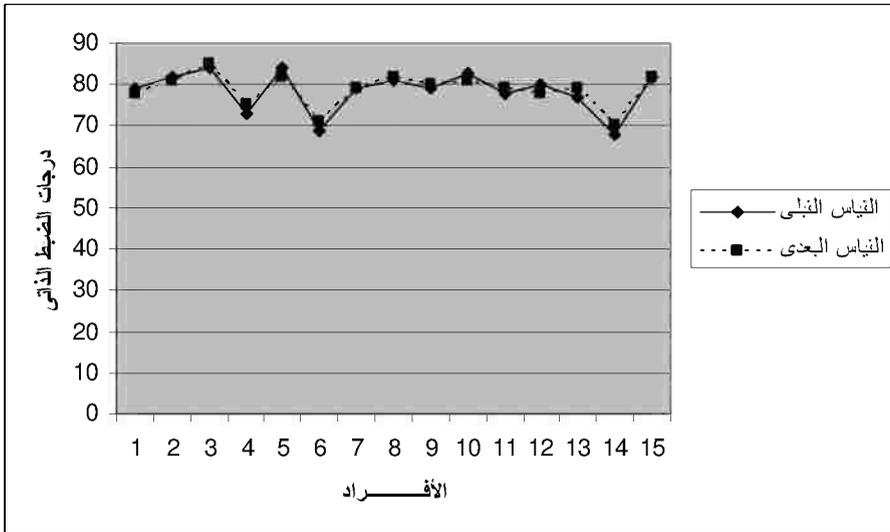
دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي

اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٥	٧,٤٠	٣٧	٠,٦١١	غير دالة

		٥٤	٦,٧٥	٨	الرتب الموجبة
				٢	التساوي
				١٥	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، على مقياس الضبط الذاتي.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الضبط الذاتي.



شكل ( ٢/٥ )

الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي  
والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الضبط الذاتي

٣. نتائج التحقق من الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين  
متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في  
القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي في اتجاه أفراد المجموعة  
التجريبية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان  
ويتنى Mann-Whitney Test اللابارامترى، والجدول التالي  
يوضح ذلك.

جدول ( ٣/٥ )

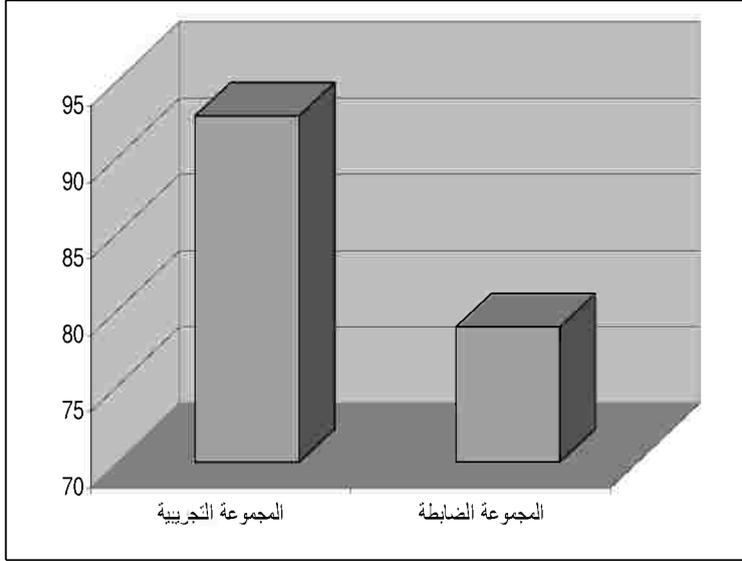
دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين  
التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي

اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
-----------------	---	--------------------	----------------------	----------------	----------------	-----------	--------	------------------

٠,٠١	٤,٦٧٣	٠	٣٤٥	٢٣	٤,٤٤٨	٩٢,٧٣	١٥	تجريبية
			١٢٠	٨	٤,٠٩٢	٧٨,٨٠	١٥	ضابطة

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يعني تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لنفس جلسات البرنامج.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي.



شكل ( ٣/٥ )

الفروق بين متوسطي درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس الضبط الذاتي

٤. نتائج التحقق من الفرض الرابع:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياس البعدى والتبعي لمقياس الضبط الذاتي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول ( ٤/٥ )

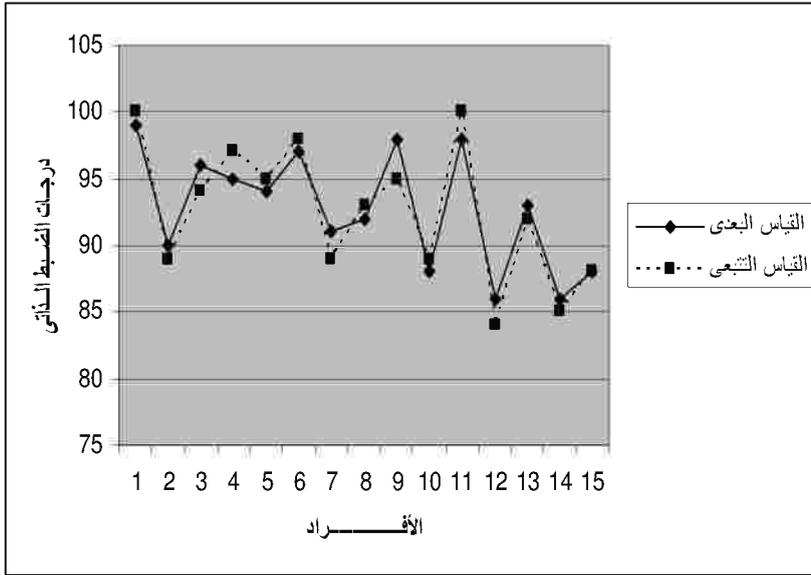
دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين

البعدي والتتبعي لمقياس الضبط الذاتي

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	اتجاه فروق الرتب
غير دالة	٠,٥١٦	٦٠,٥	٨,٦٤	٧	الرتب السالبة
		٤٤,٥	٦,٣٦	٧	الرتب الموجبة
				١	التساوي
				١٥	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، على مقياس الضبط الذاتي، مما يعنى استمرار تحسن أفراد المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين درجات الأفراد  
بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى للدرجة الكلية  
لمقياس الضبط الذاتي.



شكل ( ٤/٥ )

الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين  
البعدى والتتبعى للدرجة الكلية لمقياس الضبط الذاتي

٥. نتائج التحقق من الفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاندفاع في اتجاه القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول التالي يوضح ذلك.

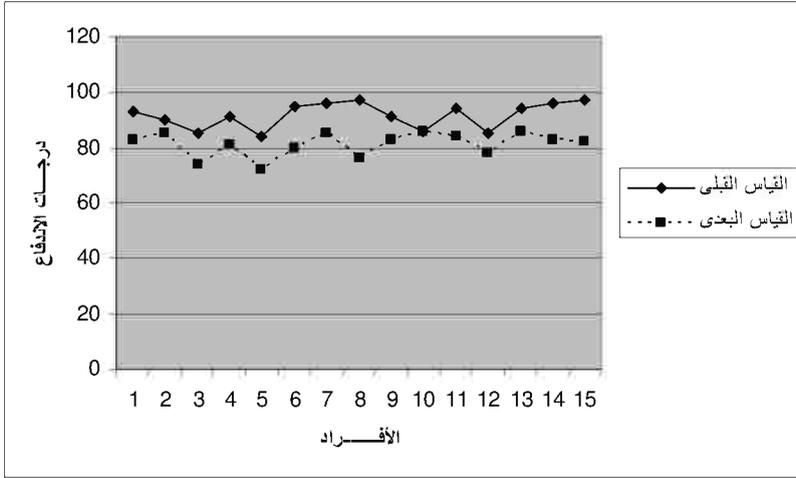
#### جدول ( ٥/٥ )

دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاندفاع

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	اتجاه فروق الرتب
٠.٠١	٣.٣٠١	١٠٥	٧.٥	١٤	الرتب السالبة
		٠	٠	٠	الرتب الموجبة
				١	التساوي
				١٥	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على مقياس الاندفاع في اتجاه القياس البعدى، مما يعنى انخفاض درجات أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى للدرجة الكلية لمقياس الاندفاع.



شكل ( ٥/٥ )

الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الاندفاع

٦. نتائج التحقق من الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاندفاع".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول التالي يوضح ذلك.

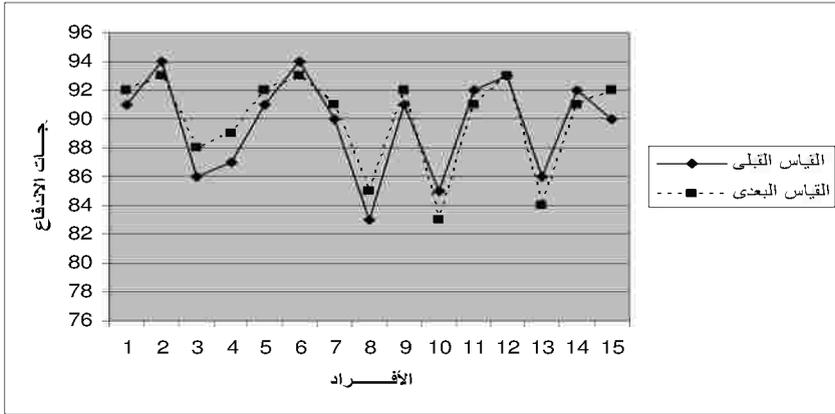
جدول ( ٦/٥ )

دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاندفاع

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	اتجاه فروق الرتب
غير دالة	٠,٧٤٤	٤١	٦,٨٣	٦	الرتب السالبة
		٦٤	٨	٨	الرتب الموجبة
				١	التساوي
				١٥	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، على مقياس الاندفاع.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الاندفاع.



شكل ( ٦/٥ )

الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الاندفاع

٧. نتائج التحقق من الفرض السابع:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في

القياس البعدى لمقياس الاندفاع في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية  
”

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتنى  
Mann-Whitney Test اللابارامترى، والجدول التالي يوضح ذلك.

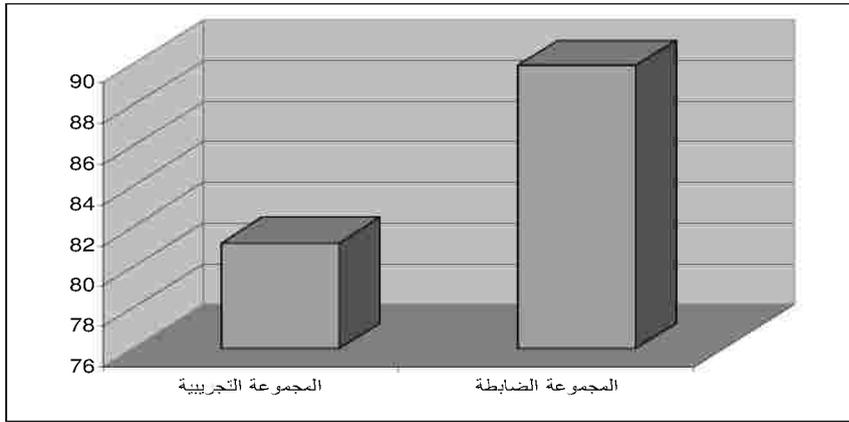
جدول ( ٧/٥ )

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين  
التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس الاندفاع

اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	١٥	٨١,٢٠	٤,٣٧٩	٨,٩٣	١٣٤	١٤	٤,١٠١	٠,٠١
ضابطة	١٥	٨٩,٩٣	٣,٣٩٠	٢٢,٠٧	٣٣١			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس الاندفاع في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يعنى انخفاض درجات أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لنفس جلسات البرنامج.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس الاندفاع.



شكل ( ٧/٥ )

الفروق بين متوسطي درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس الاندفاع

٨. نتائج التحقق من الفرض الثامن:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى لمقياس الاندفاع".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول ( ٨/٥ )

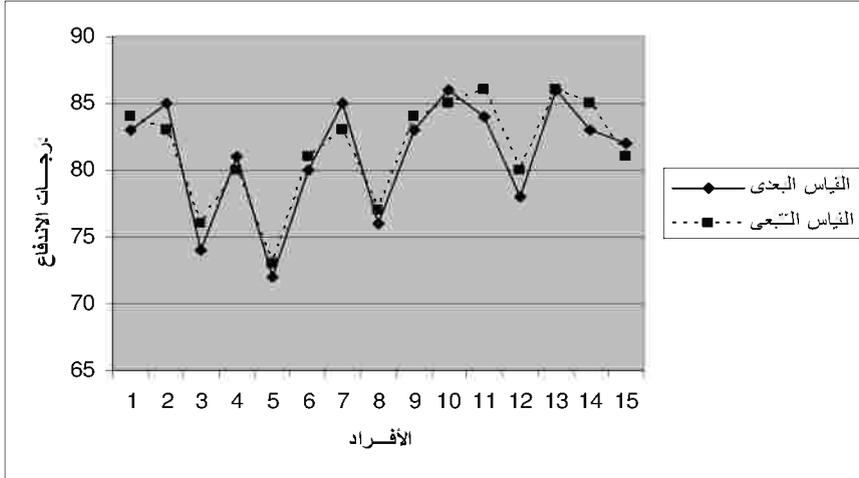
دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين

البعدى والتتبعى لمقياس الاندفاع

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	اتجاه فروق الرتب
غير دالة	١,٠٣٥	٣٦,٥	٧,٣٠	٥	الرتب السالبة
		٦٨,٥	٧,٦١	٩	الرتب الموجبة
				١	التساوي
				١٥	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي، على مقياس الاندفاع، مما يعنى استمرار تحسن أفراد المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين درجات الأفراد  
بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للدرجة الكلية  
لمقياس الاندفاعي



شكل ( ٨/٥ )

الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي  
والتتبعي للدرجة الكلية لمقياس الاندفاع

### ثانياً: تفسير نتائج الدراسة:

لقد هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فعالية برنامج  
تدريبي لتنمية الضبط الذاتي لخفض السلوك الاندفاعي لدى عينة من

تلاميذ المرحلة الإعدادية، ولذلك تم تصميم البرنامج التدريبي وتطبيقه على عينة من التلاميذ والذين بلغ عددهم (١٥) من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتم تطبيق مقياس الضبط الذاتي ومقياس الاندفاع قبلًا وبعديًا وتتبعًا على مجموعتي الدراسة.

وباستخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية والتي تمثلت في اختبار "مان ويتي" Mann-Whitney للرتب غير المرتبطة، واختبار "ويلكوكسون" Wilcoxon للرتب المرتبطة، أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الضبط الذاتي وأثره الإيجابي على خفض السلوك الاندفاعي لدى عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

فقد اتضح من نتائج الجدول (١٣)، والجدول (١٧) الخاصة بالفرضين الأول والخامس من وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على مقياس الضبط الذاتي، وعلى مقياس الاندفاع في اتجاه القياس البعدي، مما يعنى تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية في الضبط الذاتي، وانخفاض مستوي الاندفاع بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة الخاصة بالفرض الأول والخامس في ضوء تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج

التدريبي وما تحويه من فنيات واستراتيجيات وأنشطة و خبرات فيما يتعلق بتحسين مهارات الضبط الذاتي؛ومن ثم التدريب على اكتساب مهارات وسلوكيات ايجابية من خلال الاستفادة من الفنيات والممارسات السلوكية التي كانت تتراوح ما بين المحاضرات والحوارات والمناقشات الحرة ولعب الدور والدعابة والترويح، والنمذجة الحية في مجال تحسين مهارات الضبط الذاتي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، إلى جانب دور المساندة الاجتماعية من جانب الباحثة والدور التدريبي والتوجيهي للباحثة في إدارة الحوار والخبرات التدريبية فيما بينهم .

أما من حيث تميز أفراد المجموعة التجريبية بالفروق بين القياس لصالح القياس البعدي فيرجع إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي وفنياته، حيث استفادوا من الفنيات المتضمنة في البرنامج في كيفية رؤية الضبط الذاتي، تقييم الذات، تدعيم الذات، وبالتالي كان لهذا أثر واضح في تحسن وتنمية مهارات الضبط الذاتي والتي تم التدريب عليها من خلال الفنيات المستخدمة لأفراد المجموعة التجريبية لكي يتبادلوا الخبرات فيما بينهم، هذا بالإضافة إلى توجيه وإرشاد الباحثة لهم بكيفية القيام بالعمل المكلف به والاستمرار فيه حتى ينتهي منه دون الإحساس بالملل، أن يكون له هدف يسعى إليه، أن يقوم بالأعمال بوازع داخلي دون رقيب، أن تكون لديهقوه تحمل، وأن يراجع نفسه دائماً، أن يعمل كل ما أكلف به باهتمام، يتحمل نتائج ما يفعله، أن أتوصل إلى خطئ نفسي، أن أتأني لأصل إلى ما أريد، أن

أتجنب المشاكل مع الآخرين ، أن أحافظ دائما على أوقات الآخرين، أن أفي دائما بما اعد به ، أن أنجز ما أقوم به من الأعمال، أن يعمل دائما بتركيز وثقه، يتذكر ما يقوم به دون أن يذكره الآخرون، عدم التعجل في الحصول على أفضل النتائج، عند الخطأ يتوقف فورا، يلتزم بالقوانين راضيا، يأخذ حذره، يتخطى المضايقات ويفكر فيما يسعده ، يستطيع أن يتجنب ما حدث له من مشاكل، يفعل ما يحب بعد الانتهاء من واجبه، خططه منظمة، تزداد ثقته بنفسه عندما ينجز عمله، يخطى الصعاب التي تواجهه، يتحكم في انفعالاته.

أوضح مما سبق أن البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة كان له اثر فعال في إحساس تلاميذ المرحلة الإعدادية بتحسن مهاراتهم في الضبط الذاتي؛بالإضافة إلى انخفاض حدة الاندفاع لديهم، حيث حيث استهدف البرنامج الجانب التدريبي للتلاميذ معلومات وإرشادات تتعلق بتحسن في السلوك الاندفاعي وذلك من خلال المحاضرة والمناقشة والحوار ، كما استهدف البرنامج أيضا الجانب السلوكي التدريبي لدى التلاميذ؛ حيث كانت الخبرات والإرشادات المستخدمة ذات معنى ومغزى في حياة تلاميذ المرحلة الإعدادية في البرنامج ، مما جعلهم أكثر فهما وحرصا على الاستفادة بما تتضمنه البرنامج من معلومات و خبرات وممارسات سلوكية.

كما أن استخدام المناقشة الجماعية والمحاضرات والحوار الحر مع أفراد المجموعة التجريبية قد ساهم في خفض الاندفاع، حيث أثر علي

التلميذ بأن أصبح في حالة من التروي في تسيير أموره، يصبر علي انتظار دوره، يصبر كثيرا في طلباته، يجيد اختيار الوقت المناسب لاختيار عمله، يفتح علي الآخرين، يقيم نتائج أعماله، يهتم بالأعمال المسندة إليه، يقبل علي الأعمال التي تحتاج لتفكير، التآني في إتمام الأعمال، الابتعاد عن التردد في اتخاذ القرارات، الالتزام بالتعليمات، الجدية في الالتزام بما يجب أن يقوم به يوميا، يهتم بنتائج الأعمال التي يقوم بها، يتمني الوصول إلى ما يسعى إليه، يحب مشاهدة غيره وهو يقوم بالعمل، يتآني في اتخاذ القرار، يتشوق لمعرفة نتائج الأشياء، يستطيع التحكم في رغباته، أمين على أسرار الآخرين، يستجيب إلى توجيهات الآخرين، يمكن الاعتماد عليه، وبالتالي انعكس ذلك بشكل ايجابي على سلوكه الاندفاعي، وهذا يؤكد بالضرورة على التأثير الايجابي والفعال للبرنامج التدريبي لضبط الذات وفتياته واستراتيجياته.

هذه النتائج بالنسبة للمجموعة التجريبية أكدت عليها ما توصلت إليه نتائج الجدول ( ١٥ ) الخاصة بالفرض الثالث، والتي أكدت علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يعنى تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لنفس جلسات البرنامج.

كما أيدت هذه النتائج للمجموعة التجريبية ما توصلت إليه نتائج الجدول ( ١٩ ) الخاصة بالفرض السابع، والتي أكدت علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الاندفاع في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يعنى انخفاض درجات أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لنفس جلسات البرنامج.

وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة: أندروجوزيف Andraw Joseph (١٩٨٣)، والتي أشارت نتائجها إلي أن الأسلوب المعرفي السلوكي كان له التأثير الأكبر على الضبط الذاتي، ومن ثم السلوك الاندفاعي، وكان هذا الأسلوب هو الأكثر فعالية بشكل دال مقارنة بالأساليب الأخرى بالنسبة لتقليل الخطأ على ( MFFT )

كذلك دراسة جين هورتون Jcan Horton (١٩٨٤)، والتي أشارت نتائجها إلي أن استخدام التعليم الذاتي المعرفي (CSI) من الممكن أن يكون إستراتيجية تدريبية فعالة لدى أفراد مضطربين ومتأخرين انفعالياً على نحو شديد . وقد دعمت البيانات غير الرسمية نتيجة أن (CSI) من الممكن أن يؤثر في الاستمرار والتقديم لدى بعض أفراد العينة.

أيضا دراسة دان زاكان وآخرون. Dan Zakay et al. (١٩٨٤) ، والتي دلت نتائجها على أن الأفكار والمعتقدات المتصلة بالمشكلات قد

تغيرت كما كان متوقفاً لها بعد ٧ أو ٨ جلسات ، حيث تم التغيير السلوكي المستهدف ، حيث وجد أن الاندفاع والمشكلات الاجتماعية المترتبة على الأفكار والمعتقدات الخاطئة يتم بشرط مناقشة المعاني المتضمنة في هذه الأفكار الخاطئة ، وأن الميول الاندفاعية وأنواع السلوك الأخرى يمكن خفضها وفق فنيات تعديل السلوك المعرفي .

كذلك دراسة آدم وينسler Adam Winsler (١٩٩١)، والتي دلت نتائجها على أن الأطفال الاندفاعيين كانت استجاباتهم قبل البرنامج بالنسبة للأحداث الخاصة استجابات عضوية غير ناضجة ، وتحسنت أحاديثهم إلى أحاديث منظمة تركز على موضوع المهام البرنامج ، مما ساعدهم على ضبط الذات لديهم وتقديم استجابة مناسبة، وقد حافظ الأطفال غير الاندفاعيين على درجة ضبطهم لذواتهم إزاء المواقف والمهام .

أيضا دراسة جون مارستون John Marston (١٩٩٨)، والتي أشارت نتائجها الي أن فنيات التعديل المعرفي السلوكي لها تأثير جوهري في ضبط الاندفاع، من ثم التخفيف من السلوك الاندفاعي وزيارة السلوك المرتبط بالمهمة.

هذا؛ ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة الخاصة بالفرضين الثالث والسابع بالنسبة للمجموعة الضابطة، في ضوء عدم تعرض تلاميذ المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة، وهي نتيجة

طبيعية في ضوء ملاحظات الباحثة عندما كانت تقوم بتطبيق مقياس الضبط الذاتي، ومقياس الاندفاع عليهم .

هذه النتائج بالنسبة للمجموعة الضابطة أكدت عليها ما توصلت إليه نتائج الجدول ( ١٤ ) الخاصة بالفرض الثاني، والتي أكدت علي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، على مقياس الضبط الذاتي.

كما أيدت هذه النتائج للمجموعة الضابطة ما توصلت إليه نتائج الجدول (١٨) الخاصة بالفرض السادس، والتي أكدت علي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، على مقياس الاندفاع.

لذا فهناك تأثير سالب لانخفاض مهارات الضبط الذاتي، من حيث: رؤية الذات و تقييم الذات و تدعيم الذات على معظم جوانب وسمات شخصية تلاميذ المرحلة الإعدادية في المجموعة الضابطة ؛حيث بدت عليهم عدم القدرة علي القيام بالعمل المكلف به ، وعدم القدرة علي الاستمرار فيه نظرا للإحساس بالملل، ليس له هدف يسعى إليه ، لا يتمكن بالقيام بالأعمال بوازع داخلي دون رقيب، ليس لديه قوه تحمل، ولا يراجع نفسه دائما، ولا يعمل كل ما يكلف به باهتمام، لا يتحمل نتائج ما يفعله بل يهرب ، أيتجنب التوصل إلى خطئه، يتسرع في الوصول إلى ما يريد، يثير المشاكل مع الآخرين ، لا يحافظ دائما على أوقات الآخرين، لا

يفي دائما بما يعد به ،ولا ينجز ما يقوم به من الأعمال ، لا يعمل دائما بتركيز وثقه ، لا يتذكر ما يقوم به دون أن يذكره الآخرون ،ع التعجل في الحصول على أفضل النتائج، عند الخطأ لا يتوقف ، يلتزم بالقوانين متبرما ، لا يأخذ حذره ،يلا تخطى المضايقات ولا يفكر فيما يسعده ، لا يستطيع أن يتجنب ما حدث له من مشاكل ،يفعل ما يحب قبل الانتهاء من واجبه ،خططه غير منظمة ،لا يتمكن من تخطى الصعاب التي تواجهه ، لا يتحكم في انفعالاته.

كل هذا من شأنه أثر سلبي علي الاندفاع لديهم فبدت درجاته كما هي ،تتمثل في: حالة من التسرع في تسيير أموره ،عدم القدرة علي الصبر في انتظار دوره ،يلح في طلباته ، لا يجيد اختيار الوقت المناسب لاختيار عمله ، يتجنب الانفتاح مع الآخرين ، لا يهتم بنتائج أعماله ، لا يهتم بالأعمال المسندة إليه ، يتجنب الأعمال التي تحتاج لتفكير ، يتسرع في إتمام الأعمال ، يتردد في اتخاذ القرارات ، لا يلتزم بالتعليمات ، لا يلتزم بما يجب أن يقوم به يوميا ، لا يهتم بنتائج الأعمال التي يقوم بها ، لا يعنيه كثيرا الوصول إلى ما يسعى إليه ، لا يحب مشاهدة غيره وهو يقوم بالعمل ، يتسرع في اتخاذ القرار ، لا يتشوق لمعرفة نتائج الأشياء ، لا يستطيع التحكم في رغباته ، غير امين على أسرار الآخرين ، لا يستجيب إلى توجيهات الآخرين ، لا يمكن الاعتماد عليه ، وبالتالي انعكس ذلك بشكل ايجابي على سلوكه الاندفاعي ، وهذا يؤكد بالضرورة على التأثير الايجابي والفعال للبرنامج التدريبي لضبط الذات وفتياته

واستراتيجياته، وبالتالي انعكس ذلك بشكل سلبي على سلوكه الاندفاعي.

هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة فينتش و آخرون Finch et al. (١٩٨٢) ، حيث أشار النتائج إلي أن الأطفال الاندفاعيين أظهروا سلوكيات مشككة ، عدوان ، تشتت و نشاط زائد أكبر مقارنة بالأطفال المترويين.

كذلك دراسة نادية السعيد عبد الجواد (١٩٩٠) ، التي توصلت نتائجها إلي وجود علاقة موجبة دالة بين بُعد الاندفاع - التروي كل من القدرة علي المعرة الافتراضات والقدرة علي الاستنتاج و القدرة المكانية ووجهه الضبط الخارجي والانطواء والميل النظري والاستقلال، وهذا يعني تميز المترويين بتلك العوامل ، وجدت علاقة سالبة دالة بين الاندفاع - التروي و كل من القدرة علي الطلاقة الفكرية و الأصالة و القدرة علي التفكير الابتكاري و الاندفاع في التعبير و عدد الأخطاء و يعني هذا تميز الاندفاعيين بتلك العوامل ، وجدت فروق دالة إحصائياً بين الاندفاعيين و المترويين في القدرة علي معرفة الافتراضات و القدرة علي الاستنتاج و القدرة المكانية و القدرة علي مناقشة النتائج و وجهه الضبط الخارجي و الميل النظري والاستقلال لصالح المترويين ، و توجد فروق دالة إحصائياً بين الاندفاعيين و المترويين في القدرة علي الطلاقة الفكرية و الأصالة و القدرة علي التفكير الابتكاري و الاندفاع في التعبير و النظرة العملية لصالح الاندفاعيين .

أيضا دراسة لوراموراى Laura Murray (٢٠٠٢) ، والتي أظهرت أن مجموعة العلاج تحسنت على (CPRSS ، SCRS) بفروق دالة عن المجموعة الضابطة ، وقد أوضحت الكثير من مقاييس النتائج تأثيرات دالة قبل وبعد التدخل، وعلي هذا فالتدخل المعرفي السلوكي تأثير إيجابي علي نطاق واسع للسلوك الاندفاعي علي المجموعة التجريبية دون الضابطة التي لا تتأثر.

أما بالنسبة لنتائج الجدول (١٦) ، (٢٠) والخاصة بالفرضين الرابع والثامن فقد اتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، على مقياس الضبط الذاتي، وعلى مقياس الاندفاع مما يعنى استمرار تحسن أفراد المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة الخاصة بالفرضين الرابع والثامن في ضوء استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية ، لما يحتويه من فنيات وإستراتيجيات في تنمية مهارات ضبط الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء فترة البرنامج بمدة (٤٥) يوما ؛ حيث استمر التحسن في مجال مهارات ضبط الذات .

وهذه النتيجة قد اتفقت مع البحوث والدراسات السابقة ؛ التي توصلت نتائجها إلى أن زيادة نسبة التكرار في التدريب على مهارات ضبط الذات يؤدي إلى زيادة معدلات التفاعل مع التلاميذ المدربين على تلك المهارات،

بالإضافة إلى شعور التلميذ بالكفاءة الشخصية والاجتماعية والثقة بالنفس مما يؤدي دوراً هاماً ليس فقط في اكتساب وإتقان المهارات ؛ ولكن في الحفاظ على هذه المهارات أيضاً ، حيث أظهرت نتائجها استمرار الآثار الإيجابية أيضاً في خفض الاندفاع حتى بعد انتهاء التعرض لأنشطة البرنامج بفترات طويلة .

لذا فقد أظهر القياس التتبعي عدم وجود فروق جوهرية في مستوى التحسن في ضبط الذات والاندفاع في القياسين البعدي والتتبعي، وهذه النتيجة اتفقت مع: دراسة جين هورتون Jcan Horton (١٩٨٤)، والتي أشارت نتائجها إلى أن استخدام التعليم الذاتي المعرفي (CSI) من الممكن أن يكون إستراتيجية تدريبية فعالة لدى أفراد مضطربين ومتأخرين انفعالياً على نحو شديد . وقد دعمت البيانات غير الرسمية نتيجة أن (CSI) من الممكن أن يؤثر في الاستمرار والتقديم لدى بعض أفراد العينة.

وهذا يتفق أيضاً مع ما رآه ( عادل عبد الله، ٢٠٠٠) في أن هذا الأمر- البرامج التدريبية- يؤدي إلى منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء البرنامج؛ حيث يعمل على استمرار أثر البرنامج وفاعليته بعد أن يكون قد انتهى ( في: سعاد مصطفى فرحات، ٢٠٠٨ : ٢١٦) .

وهو ما قد حدث بالفعل في البرنامج الذي قدمته الباحثة في الدراسة الحالية، وقامت بتدريب أفراد المجموعة التجريبية عليه .

وأخيرا يمكن للباحثة أن تعزي فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية الضبط الذاتي وخفض السلوك الاندفاعي لدى التلاميذ من أفراد المجموعة التجريبية إلى العوامل التالية :

- أن البرنامج وفر فرصة للتعبير الحر عن المشاعر ، نادرا ما تتوافر للتلاميذ في مواقف الحياة العامة ، ومن ثم تصبح هناك فرصة لتصحيح الكثير من أخطاء التفكير المسببة للضعف في الضبط الذاتي، ومن ثم ارتفاع السلوك الاندفاعي .
- أن البرنامج وفر فرصة للتخلص من المشاعر السلبية نحو الذات والخوف من النقد من قبل الآخرين ، وذلك من خلال ما حققه البرنامج من تشجيع على التفاعل و الاستبصار بالذات وقيمتها وتقديرها .
- أن البرنامج وفر فرصة للتدريب على لعب الأدوار في مواقف متنوعة للتفاعل الاجتماعي ؛ حيث ساهمت الباحثة في تصحيح الأخطاء في وقت مناسب وبطريقة ملائمة .
- أن البرنامج قد حقق درجة من المساندة العاطفية مع التلاميذ في المرحلة الإعدادية من أفراد المجموعة التجريبية ؛ وذلك من خلال اهتمام الباحثة بهم على مدي جلسات البرنامج .

### **ثالثا:التوصيات والتطبيقات التربوية:**

إذا جاز للباحثة أن تستند إلى ما انتهت إليه الدراسة الحالية من نتائج، فإنها تقدم في ضوء الدراسة ومشكلتها وأهميتها والإطار النظري لها عدد من التوصيات والتطبيقات التربوية التي يمكن أن تفيد في

البرامج التدريبية المقترحة للتلاميذ في المرحلة الإعدادية، هذا وتتضمن هذه التوصيات والتطبيقات التربوية ما يلي :

أ- العمل على توفير الخدمات والإرشادات النفسية وتعميمها في صورها التدريبية والتشجيعية والوقائية للتلاميذ المرحلة الإعدادية؛ بحيث تهدف لمساعدتهم على التخلص مما يواجهونه من مشكلات وإحباطات و اضطرابا بات نفسية تعيقهم عن تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية .

ب- تقديم البرامج التدريبية للآباء و الأمهات ممن لديهم تلاميذ في المرحلة الإعدادية بغية توجيههم إلى أفضل الفنيات الوالدية؛ بحيث تتيح هذه البرامج للآباء والأمهات مهارات فن الوالدية بالتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية لدى أبنائهم .

ج- إعداد وتقديم الدورات والبرامج التدريبية للأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين، والمعلمين التي يمكن أن تعمل على زيادة وتعزيز فرص ومجالات التفاعل مع تلاميذ في المرحلة الإعدادية، على أسس تربوية علمية من خلال التعرف على الخصائص والمعدلات النمائية للمرحلة، وما يواكبها من مشكلات نفسية وسلوكية وانفعالية وأكاديمية .

د- التأكيد على البعد الديني والإعلامي في إعداد الوسائل التعليمية التي تتضمن برامج إرشادية أو ثقافية تستند إلى استراتيجيات

التعلم الذاتي والتنمية الذاتية لتلاميذ في المرحلة الإعدادية حركيا سواء في مجال الأسرة أو المدرسة، والعمل على توظيف وقت الفراغ واستثماره في تنمية بعض المهارات الشخصية والاجتماعية .

هـ - ضرورة التركيز والاهتمام باستخدام الإرشاد الأسري ومساعدة الأمهات اللاتي لديهن تلاميذ في المرحلة الإعدادية على تفهم مشكلات أبنائهن واحتياجاتهم، وحثهن على المشاركة الايجابية في تنميتهم وتدريبهم على الاستقلالية والاعتماد على النفس .

و - ضرورة استخدام التعزيز الايجابي بدلا من التعزيز السلبي عند التعامل مع تلاميذ في المرحلة الإعدادية ، حيث أن التوافق النفسي للتلميذ في تلك المرحلة معتمد على كفاءة التعامل معه في إطار أسرته، وذلك عن طريق تحسين الروابط العاطفية وتحقيق التواد بين الابن والأم، والعمل على خفض الآثار السلبية لإحساس التلميذ بعجزه نفسيا في مجال ما.

ز - ضرورة توجيه الاهتمام بمرحلة الطفولة المتأخرة حيث أنها من أهم مراحل النمو على الإطلاق لأنها عامل أساسي في بلورة و تكوين الشخصية للتلاميذ ، كما أن مرحلة المراهقة هي التي تظهر فيها العديد من التغيرات المختلفة التي تؤثر في تكوين الأساس للشخصية .

ح- أن يكون للمدرسة دور كبير و فعال جداً فى التعرف على مشكلات التلاميذ و كيفية التعامل مع هذه المشكلات و ذلك من خلال التعاون بين المدرسة و الأخصائيين النفسيين و الإجماعيين و يجب كذلك أن يكون فى نوع بين التعامل الإيجابى بين المدرسة و الأسرة للتغلب على العديد من المشكلات .

ط- ضرورة تعليم التلاميذ فنيات و مكونات الضبط الذاتى (رؤية الذات - تقييم الذات - تدعيم الذات) لما لها من أهمية قصوى بالنسبة للتلميذ و التي تساعده على التحكم فى ذاته و التأنى و التروى بدلاً من الإندفاع التى يؤدى إلى الوقوع فى الأخطاء و التعرض للعديد من المشكلات .

ي- ضرورة التعاون بين الأسرة و المدرسة و العمل على تكوين بيئة صحية مناسبة تمكن التلاميذ من ممارسة الضبط الذاتى و كيفية التغلب على المشكلات التى يفرضون بها بشكل إيجابى .

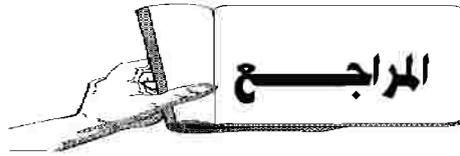
ك- ضرورة الاستفادة من البرامج المقدمة للتخفيف من حدة السلوك الإندفاعى لدى التلاميذ فى إطار من المشاركة و التعاون بين المدرسة و الأسرة .

## رابعاً: البحوث المقترحة :

استكمالاً للجهد الذي بدأت به الدراسة الحالية، وفي ضوء ما انتهت إليه هذه الدراسة من نتائج، رأت الباحثة إمكانية القيام بدراسات أخرى في مجالي الضبط الذاتي والسلوك الاندفاعي، بحيث تتناول هذه الدراسات المقترحة الموضوعات الآتية:

١. دراسة طولية تتبعيه لسلوك الاندفاعي لدى عينة من الأطفال.
٢. دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني و الاندفاع .
٣. دراسة العلاقة بين الكبت و الاندفاع.
٤. دراسة لبعض العوامل البيئية و الاجتماعية المرتبطة بال ضبط الذاتي لدى المراهقين.
٥. فاعلية برنامج تدريبي باستخدام النمذجة في التخفيف من حدة الإندفاع .
٦. فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في خفض سلوك تمرد المرهقات على السلطة .
٧. فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض العنف لدى المراهقين .
٨. دراسة فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية الموجهة للوالدين باستخدام بعض الفنيات المعرفية والسلوكية للتعامل مع أبنائهم وعلاقة ذلك بالسلوك الاندفاعي للأبناء.

٩. فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات تعامل الآباء مع الأبناء المراهقين وأثره على الضبط الذاتي والسلوك الاندفاعي للأبناء.
١٠. فاعلية برنامج تدريبي في تعديل الاتجاهات الوالدية نحو البناء في مرحلة التعليم الإعدادي وأثر ذلك على السلوك الاندفاعي .



أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.



## أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. السيد إبراهيم السماد ونى (١٩٩٠): الانتباه السمعي والبصري لدى الأطفال ذوى فرط النشاط "دراسة ميدانية"، المؤتمر السنوي للطفل المصري، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعه عين شمس، ص ٩٣٦\_٩٥٥.
٢. باترسون، هـ، ز. (١٩٩٠): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الطبعة الثانية، المجلد الثاني، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٣. جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفانى (١٩٩١): معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الرابع، القاهرة: دار النهضة العربية.
٤. جمال حماد الحامد (٢٠٠٢): اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال - أسبابه وعلاجه، الرياض: أكاديمية التربية الخاصة.
٥. جمعه سيد يوسف (٢٠٠٠): الاضطرابات السلوكية وعلاجها، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
٦. حامد زهران (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي، ط ٣، القاهرة: عالم الكتب.
٧. حمدي على الفرماوى (١٩٨٦): الأساليب المعرفية ومفهوم التمايز النفسي، دراسة نظريه والكتاب السنوي في علم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ص ٤٧١\_٤٩٥.

٨. حمدي على الفرماوى (١٩٨٧): أسلوب الاندفاع - التروي عند الأطفال في المرحلة الابتدائية وعلاقته بمستوى الذكاء، مجله الدراسات التربوية، المجلد الثاني، الطبعة الثالثة، ص ١٥٣\_١٨٣.
٩. رامز طه (١٩٨٧): وداعا للقلق بالعلاج النفسي الذاتي، القاهرة: دار مصر للطباعة.
١٠. زكريا الشرييني ويسريه صادق (٢٠٠٠): تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملته ومواجهه مشكلاته، القاهرة: دار الفكر العربي.
١١. سامية القطان (١٩٨٦): دراسة مقارنة للاثزان الانفعالي ومستوى التوكيديه لدى طلبه وطلبات المرحلة الثانوية، مجله كليه التربية، مطبعه جامعه عين شمس، العدد العاشر.
١٢. شارلز شيفز وهوارد مليمان، ترجمة نسيمه دار ونزية حمدي (١٩٢٦) مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب فيها الطبعة الثانية، عمان، منشورات الجامعة الأردنية .
١٣. عبد الستار إبراهيم (١٩٨٨): علم النفس الإكلينيكي، مناهج التشخيص والعلاج النفسي، السعودية: دار المريخ للنشر.
١٤. عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤): العلاج السلوكي المعرفي الحديث - أساليبه وتطبيقاته، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
١٥. عبد العزيز السيد الشخص (١٩٨٤): مقياس ن، ز للتعرف على النشاط الزائد لدى الأطفال، بحوث دراسات في المشاكل السلوكية للأطفال، مجله كليه التربية، العدد السابع، الجزء الأول، جامعه عين شمس، ص ٩٧\_١٢٨.

١٦. عبد العزيز السيد الشخص (١٩٩١): دراسة الاندفاعية عند الأطفال وعلاقتها بعمرهم الزمني ومستوى تحصيلهم الدراسي، بحوث الموتر السنوي الرابع للطفل المصري "الطفل المصري وتحديات القرن الحادي والعشرين"، المجلد الثالث، القاهرة، مركز دراسات الطفولة، جامعه عين شمس، ص١٧١٦\_١٧٨٤.

١٧. عبد المجيد سيد احمد منصور، زكريا احمد الشرييني، إسماعيل محمد الفقى (٢٠٠١): السلوك الإنساني بين التفسير وأسس علم النفس المعاصر، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

١٨. عبد الوهاب محمد كامل (١٩٨٨): مقاييس التحكم الذاتي، كراسه التعليمات، طنطا: المكتبة القومية الحديثة.

١٩. عبد الوهاب محمد كمال (١٩٩٨): الفروق الفردية بين التقويم والقياس، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

٢٠. فاطمة حلمي حسن (١٩٨٦)، النردى - الاندفاع وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة الزقازيق.

٢١. فؤاده محمد على هديه (١٩٩٤): دراسة لمصدر الضبط (الداخلي والخارجي) لدى المراهقين من الجنسين، مجله علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الثاني والثلاثون، ص٨٢\_٩٥.

٢٢. فوقيه حسن رضوان (١٩٩٨): الاتجاهات الحديثة في محاولات تعديل السلوك، الزقازيق: مطبعة ظافر.

٢٣. كمال محمود دسوقي (١٩٩٠): ذخيرة علوم النفس، القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.

٢٤. لويس كامل مليكه (١٩٧٩): قراءات في علم النفس الاجتماعي في الوطن العربي، القاهرة: الهيئة العامة المصرية للكتاب.

٢٥. لويس كامل مليكه (١٩٩٠): العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت: دار التعليم للنشر والتوزيع.

٢٦. محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨): نظريات الشخصية، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

٢٧. محمد الشقيرات واحمد الزغبى (٢٠٠٣): اثر النمط المعرفى الانفعالي والتاملى في الأداء على بعض اختبارات الذاكرة، مجله جامعه دمشق للعلوم التربوية، المجلد التاسع عشر، العدد الاول، ص ص ٥٧\_٩٤.

٢٨. محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨): العلاج السلوكي الحديث، أسسه وتطبيقاته، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

٢٩. هشام محمد الخولى (١٩٩٠): علاقة كل من أسلوب التروي\_ الاندفاع والقلق بأداء تلاميذ التعليم الأساسي في بعض مهام القوه والسرعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعه الزقازيق.

٣٠. هشام محمد الخولى (٢٠٠٢): الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

٣١. يوسف ميخائيل اسعد (١٩٩٧): قاموس علم النفس، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

## ***References:***

32. **Aker, R.L. (1991):** Self-Control As A General Theory Of Crime, Journal Of Quantitative Criminology, Vo 7, No.2, Pp.201\_211.
33. **Alexander , R. (1980):** Developmental Psychology . New York : Divan Nostand Company.
34. **Androw , J. (1983):** Differential Effectiveness Of Three Counseling Strategies In Producing Self-Controlled Behavior. PHD, Fordham University.
35. **Antony, R. (1995):** Development Neurophysiology, New York: Oxford.
36. **Atkinson, R .&Bern, H.(1990):** Introduction To Psychology . Tenth Edition, New York: Harcourt Brace Jovanovich Publishers.
37. **Bal Lack, S. &Her Son, M. (1980):** Introduction To Clinical Psychology. Oxford University Press.
38. **Bandura, A & Walters, R.(1963):** Social Learning And Personality Development.
39. **Bandura , A .(1999):**A Social Cognitive Theory Of Personality, New York, Guilford Publications.

40. **Barell, J .(1984):** Reflective Thinking And Education For Gifted. Paper Review, Vol.6,N.4.
41. **Branningan , T.& Margolls, H.(1980):** Impulsivity Reflectivity And Children's Intellectual Performance, Journal Of Personality Assessment, Vol.44.N.1,Pp41\_43.
42. **Brigham,(1978):** Self-Control , Handbook Of Applied Behavior Analysis. Social And Instructional Processes New York Jivington.
43. **Buss, A . (2001):** Psychological Dimensions Of The Self Sage Publications.
44. **Campbell, S, Shaw, D, And Gilliom ,M .(2000):** Externalizing Behavior Problems: Toddlers And Preschoolers At Risk For Later Maladjustment, Development And Psychopathology , Vol. 12, Pp. 467\_488.
45. **Camreon, R .(1984):** Problem Solving Inefficiency And Conceptual Tempo. A Task Analysis Of Underlying Factors, Child Development, Vol.55.
46. **Catherine, S. ; April F. & Enil C. (2004):** Assessment Of Behavioral And Cognitive Impulsivity Development And Validation Of The Lifetime History Of Impulsive Behaviors Interview . Psychiatry, Research , Vol. 126. PP.107\_121.
47. **Corsini , R (1994) encyclopedia of psychology , 2 and edition , Vol .IUSA , tohn wielg and sons.**

48. **Dales , S.h** (2001) : self – regulation through goal setting . Greensboro , university of north Carolina.
49. **Diaz, R & Fruehauf, A.(1991):** The Origins And Developmental Of Self Regulation Model On The Risk For Addictive Behaviors. New York Maxwell Mac Milan.
50. **Dupav1 , I and Hoff (1998) :** reducing disruptive bbehavior genral education class rooms : the use of self . management revic w vol . 27. No 2.pp.
51. **Edward, M. (1981):** Impulsive Control And Cognitive Functioning In Lower And Middle SES Children , A Development Study . Merri Plamer Quarterly, Vo. 27, N.3 Pp.271-285.
52. **Edward, P.(1999):** Principles Of Behavior Change, Understanding Behavior.
53. **Edward, A.(1984):** Teaching Behavioral Self \_ Control To Students Texas: Industrial Soaks Bivd.
54. **Epstein, R & Goss, C .(1978):** A Self-Control Procedure For Maintenance Of Nondestructive Behavior In An Elementary School Child, Behavior Therapy., Vol. 9 , Pp 109\_117.
55. **Epstein, R (1997):** Skinner As A Self Manager, Journal Of Applied Behavior Analysis Vo.30, Pp.545\_568.
56. **Fass, L. (1980):** Children With Learning Problem. New Jersey: Houghton , Mifflin Company.

57. **Fox, N And Calkins, S (2003):** The Development Of Self-Control Of Emotion, Motivation And Emotion Vo 27 No1 Pp.7\_26.
58. **Gerald, D. (1994):** Abnormal Psychology. Sixth Edition New York John Wiley & Sons.
59. **Gilson, H. (1981)** Hans Eysenck :The Man And His Work London : Bristol Typesetting Company.
60. **Gottfredson , R. & Hirsch ,T.(1990):** A General Theory Of Crime , Stanford. CA Stanford University Press.
61. **Graziano , W.G and Bergant . W.H(1998):** self – monitoring and the self – attribution of positive emotions , journal of personality and social psychology , Vol , 74 , pp. 250 – 261.
62. **Halford W. (2003):** Brief Therapy For Couples New York Guilford Publications.
63. **Heidi , S. & Stevan, P. (1999):** A Product To Control Impulsivity In Children Deficit Hyperactivity Disorder. Behavior Attention, Vo.23, PP.234\_254.
64. **Howard, A. (1991):** Cognitive Training In ADHD Children. Less Than Meets The Eye, Journal Of Learning Disabilities Vol.24. N.4 Pp205-209.
65. **James, V.; Chares, H. & Ruth M. (1985):** Relations Between Reflection \_ Impulsivity And

- Behavioral Impulsivity In Preschool Children .  
Development Psychology , Vol.21.PP 141\_148.
66. **John, A. . (1986):** Active Study Dictionary , Cairo Al\_Ahram Commercial Press.
  67. **John, E. (1999):** Impulsivity, A Discussion Of Clinical And Experimental Findings, Journal Of Psychopharmacology, Vol. 13,N.2,Pp.180\_192.
  68. **Kanfer, F.(1970):** Self Regulation, Research Issues And Speculations: New York : Appleton Country Crofts.
  69. **Kanfer, F. & Karoly, P.(1972):** Self\_ Control, A Behavior Tic Excursion, Behavior Therapy. Vol.2,PP398\_476.
  70. **Karoly, P.(1977):** Behavioral Self \_Management In Children Concepts , Methods ,Issues And Directions Progression Behavioral Modification. Vol.5,PP,197-262.
  71. **Kendall ,P . & Hollen,S (1981):** Assessment Strategies For Cognitive \_ Behavioral Interventions. New York: Academic Press.
  72. **Kendall,P & Wilcox,L. (1979):** Development Of A Rating Scale , Journal Of Personality And Social Psychology, Vol . 47, PP. 1020-1029.
  73. **Lange , G . & Summer , K (1981):** Study Organization , Recall Organization And Free Recall In Reflective And Impulsive Children , Journal Of Genetic Psychology. Vo. 139.

74. **Larry & Silver (1998):** The Misunderstood Child , Understanding And Coping With Your Child's Learning Disabilities. Third Edition, New York, Times Books, Random House.
75. **Laura, M. (2002):** Self-Control Learning In Young Children PHD Western Michigan University.
76. **Libert , R. & Nelson, R. (1982):** Developmental Psychology. New Jersey : Prentice. Hall, Inc.
77. **Locke ,E. & Latham, G.(1990):**A Theory Of Goal Setting And Task Performance , Englewood Cliffs , Prentice Hall.
78. **Logue , A. (1998):** Self- Control . Waiting Unit Tomorrow For What You Want Today : New Jersey : Prentice –Hall.
79. **Marion, M . (1997):** Helping Children Deal With Anger , Young Children , Vol.52. No.7, Pp 62\_67.
80. **Mark, R .Linda, J, Lisa,M ., Haron, Connie, S Arlene, D And Danowski, M. Z.(1998):** Using A Self-Control Training Procedures To Increase Appropriate Behavior , Journal Of Applied Behavior Analysis, Vo.31,No2 Pp.209\_210.
81. **Mazur, J .E (1998):** Learning And Behavior 4th Edition, New Jersey, Prentice Hal.
82. **Mcmullen, J . (1999):** A Test Of Self-Control Theory Using General Patterns Of

- Deviance, Virginia Faculty Of The Virginia Polytechnic Institute.
83. **Mirosław, K.; Gifford, W.& Grzegorz, S. (1998):** Personal Control In Action, Cognitive And Motivational Mechanisms. New York Plenum Press. Modification Techniques. New York, John Wiley & Sons.
  84. **Morro, L (1985) :** teaching self – control to dually , diagnosed deaf students , promising procedures American annals of the deaf Vol , (30.N pp 502 – 507) .
  85. **O, Donohue, W. (1998):** Learning And Behavior Therapy, Boston, Allyn And OBacon.
  86. **Paul, J . (1998):** Conduct Disorders And Sever Antisocial Behavioral .New York: Plenum Press.
  87. **Pordien, N (1994) :** self – regulated Behavior : some the ortical Issues Newcastle , The university of western Australia .
  88. **Sandra, R. (1997) :** The ADD | ADHD Checklist, An Easy Reference For Parents And Teachers. .New York Asiman Schuster Company.
  89. **Saunders, B .& All Soper, S.(1991):** Incentives And Restraint Clinical Research Into Problem Drug Use And Self-Control . New York. Maxwell Macmillan.
  90. **Schweitzer, J , & Azerff, B. (1994):** Self-Control In Boys With Attention Deficit Hyperactivity

- Disorder. Effects Of Added Stimulation And Time. Journal Of Child Psychology And Personality , Vol. 66 N. 4 ,PP.671-688.
91. **Searight, H,& Russell(2000):** Adult ADHD ,Evaluation And Treatment In Family Medicine ,Journal Of American Family Physician Vol 62, N 9 PP,2077\_2087.
  92. Shafer, w (200)stress management for wellness , 4 edition , ca , Thompson learning .
  93. **Skinner , F.(1953):** Science And Human Behavior , New York , Macmillan.
  94. **Stephem, W. & Donald, L. (2001):** The Five Factor Model And Impulsivity, Using A Structural Model Of Personality To Understand Impulsivity Personality And Individual Differences , Vol.40.Pp.669-689.
  95. **Stratton , A. & Reid , M .(2000):** The Incredible Years Classroom Management Teacher Training Program , Washington , University Of Washington.
  96. **Terri , S.; Sussell, B.; Cheryl, C.;Maureen, M.; K.;Fletcher, S. ; Wicy, Je. &Lori, M.(1998):** Psychiatric And Psychological Morbidity As A Function Of Adaption Disability In Preschool Children With Aggressive And Hyperactive, Impulsive\_Inattentive Behavior . Journal Of Abnormal Child Psychology, Vol.26,N,6,PP,475\_496.

97. **Tery, P.(1986):**The Encyclopedic Dictionary Of Psychology Third Edition, The Dusking Publishing Group.
98. **Therenson, C.& Mahoney, M. (1974):** Behavioral Self-Control New York: Holt & Winston.
99. **Thompson, R .& Calkins , S .(1996) :** The Double \_Edge Sword: Emotion Regulation For Children At Risk , Development And Psychopathology , Vo .8 , Pp .163\_182.
100. **Timothy, R. ; Vollmer ,J& Borrero,C .(1999):** Evaluating Self-Control And Impulsivity In Children With Severe Behavior Disorders , Journal Of Applied Behavior Analysis ,No .4 ,Pp 451\_466.
101. Walker , T and shea . T.S (1991) behavior management 5<sup>th</sup> edition , New yourk , Macmill on publishing company
102. **Wilkinson, A. (1991):** Addective Behaviors And The Neur Psychology Of Self –Control . New York Maxwell Macmillan.
103. Rachlin .H . (1995) : self – control : Begond commitment , Behavior – and Brain sciences , vol – 18.no .1 , pp 109 – 159.
104. **Yates, S. &Yates,C.(1986):** Reflection Impulsivity And Delay Of Gratification Chicago Research Issues In Child Development, Vol . 21,N.6.

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	<b>الفصل الأول</b>
٣	مدخل إلى الدراسة وأهميتها
٥	مقدمة الدراسة
٩	مشكلة الدراسة
١١	هدف الدراسة
١١	أهمية الدراسة
١٢	مصطلحات الدراسة
١٣	حدود الدراسة
	<b>الفصل الثاني</b>
١٥	المفاهيم الأساسية والإطار النظري
١٧	تمهيد
١٧	أولاً: الضبط الذاتي
١٩	- تعريفات الضبط الذاتي.

رقم الصفحة	الموضوع
٢٨	- مشكلات الضبط الذاتي
٣٠	- أساليب الضبط الذاتي.
٣٢	- مكونات الضبط الذاتي.
٣٧	- الاندفاع وال ضبط الذاتي
٣٩	- أساليب الضبط الذاتي
٤٤	- العوامل المؤثرة في الضبط الذاتي.
٥٣	ثانياً: السلوك الاندفاعي
٥٤	- تعريفات الاندفاع.
٥٧	- مكونات الشخصية.
٦٢	- ديناميات الاندفاع
٦٥	- قياس السلوك الاندفاعي.
٦٧	- خصائص الاندفاعيين
	<b>الفصل الثالث</b>
	<b>دراسات سابقة</b>
٧٥	
٧٧	تمهيد
٧٧	أولاً : دراسات تتناول الاندفاع لدي الأطفال

رقم الصفحة	الموضوع
٩٩	ثانياً: دراسات تتناول تخفيف الاندفاع لدي الأطفال
١٢٥	ثالثاً: خلاصة وتعقيب
١٢٧	رابعاً: فروض الدراسة

## الفصل الرابع

١٢٩	منهج الدراسة واجراءاتها
١٣١	تمهيد
١٣١	أولاً: منهج الدراسة
١٣٢	ثانياً: عينة الدراسة
١٣٦	ثالثاً: شروط اختيار عينة الدراسة
١٣٧	رابعاً: أدوات الدراسة
١٥٦	خامساً: الأساليب الإحصائية
١٥٦	سادساً: خطوات الدراسة

## الفصل الخامس

١٥٩	نتائج الدراسة ومناقشتها
-----	-------------------------

١٦١	تمهيد
١٦١	أولاً: النتائج في ضوء فروض الدراسة
١٦١	- نتائج التحقق من الفرض الأول
١٦٣	- نتائج التحقق من الفرض الثاني
١٦٥	- نتائج التحقق من الفرض الثالث
١٦٧	- نتائج التحقق من الفرض الرابع
١٦٩	- نتائج التحقق من الفرض الخامس
١٧١	- نتائج التحقق من الفرض السادس
١٧٣	- نتائج التحقق من الفرض السابع
١٧٥	- نتائج التحقق من الفرض الثامن
١٧٧	ثانياً: تفسير النتائج
١٨٧	ثالثاً: التوصيات والتطبيقات التربوية
١٩٠	رابعاً: بحوث مقترحة
١٩٣	المراجع
١٩٥	أولاً: المراجع باللغة العربية
١٩٩	ثانياً: المراجع الأجنبية

رقم الصفحة	الموضوع
٢٠٨	المحتويات
٢٠٩	قائمة الجداول
٢١٤	قائمة الأشكال

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول	رقم
٢٧	الوظائف الثلاث للضبط الذاتي	١.
١٣٣	دلالة الفروق بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني	٢.
١٣٤	دلالة الفروق بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة على متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي	٣.
١٣٥	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الضبط الذاتي	٤.
١٣٦	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس السلوك الاندفاعي	٥.
١٣٩	معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات مقياس الضبط الذاتي (ن = ١٠) ...	٦.
١٤٠	الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضبط الذاتي (ن = ١٠٠)	٧.

رقم الصفحة	موضوع الجدول	رقم
١٤١	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس	.٨
١٤٣	معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات مقياس الاندفاع (ن = ١٠).....	.٩
١٤٥	الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاندفاع (ن = ١٠٠)	.١٠
١٤٦	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق .....	.١١
١٤٩	عدد جلسات البرنامج وأهداف كل جلسة والفنيات المستخدمة وزمن كل جلسة	.١٢
١٦٢	دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الضبط الذاتي	.١٣
١٦٤	دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الضبط الذاتي	.١٤
١٦٦	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس الضبط الذاتي	.١٥

رقم الصفحة	موضوع الجدول	رقم
١٦٨	دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى لمقياس الضبط الذاتي	١٦
١٧٠	دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الاندفاع	١٧
١٧٢	دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الاندفاع	١٨
١٧٤	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس الاندفاع	١٩
١٧٦	دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى لمقياس الاندفاع	٢٠

## قائمة الأشكال

الصفحة	موضوع الشكل	رقم
١٦٣	الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الضبط الذاتي	.١
١٦٥	الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الضبط الذاتي	.٢
١٦٧	الفروق بين متوسطي درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي	.٣
١٦٩	الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للدرجة الكلية لمقياس الضبط الذاتي	.٤
١٧١	الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الاندفاع	.٥
١٧٣	الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الاندفاع	.٦

الصفحة	موضوع الشكل	رقم
١٧٥	الفروق بين متوسطي درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس الاندفاع	.٧
١٧٧	الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى للدرجة الكلية لمقياس الاندفاع	.٨