



منهج الدراسة و إجراءاتها

- تمهيد
- أولا : منهج الدراسة
- ثانيا: عينة الدراسة
- ثالثا: شروط اختيار العينة
- رابعا: أدوات الدراسة
- خامسا: الأسلوب الإحصائي المستخدم
- سادسا: خطوات تنفيذ الجانب الميداني من الدراسة

obeikandi.com

تمهيد :

تتاول البحث الحالي فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الضبط الذاتي وأثره على خفض السلوك الاندفاعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وقد عرضت الباحثة في الفصل الأول من هذه الدراسة مدخلاً إلى الدراسة، انتهى بعدة تساؤلات تدور حول مشكلة الدراسة، ثم قامت بإلقاء الضوء على المفاهيم الأساسية في الفصل الثاني، أعقبها عرضاً لبعض الدراسات السابقة في الفصل الثالث، انتهى بفروض الدراسة، التي تعتبر إجابات محتملة لتساؤلات الدراسة، ويستلزم ذلك التحقق من صحة هذه الفروض، باتخاذ عدة إجراءات تم إتباعها في الفصل الرابع وتشمل: منهج الدراسة، واختيار العينة، وشروطها، وتطبيق أدوات الدراسة، وعرضاً للأساليب الإحصائية المستخدمة، ثم عرضاً موجزاً لخطوات تنفيذ الجانب الميداني من الدراسة، وفيما يلي توضيح ذلك:

أولاً : منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي باعتبارها تجربة هدفها التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية الضبط الذاتي وأثره على خفض السلوك الاندفاعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

ويتضمن ذلك المتغيرات التالية :

- المتغير المستقل : Independent variable وهو عبارة عن البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة .

- المتغيرات التابعة: Dependent variable وهي الضبط الذاتي، والسلوك الاندفاعي.

ثانياً: عينة الدراسة:

١- مبررات اختيار عينة الدراسة :

وقع اختيار الباحثة لعينة الدراسة على طلاب المرحلة الإعدادية وذلك للأسباب الآتية :

- أهمية هذا الصف التعليمي حيث أنه يمثل نهاية الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وهي مرحلة التعليم الابتدائي والتي بعدها ينتقل الطالب إلى الحلقة الثانية وهي التعليم الإعدادي
- المشكلات السلوكية التي قد يعاني منها الطلاب تكون أكثر وضوحاً في تلك الفترة كما أنه يكون أكثر قدرة على التعبير عن مشكلاته مما يتيح إمكانية التعامل معه بطريقة أكثر فعالية .
- يعتبر الاندفاع في هذه الفترة الانتقالية الهامة أحد المشكلات السلوكية التي تؤثر سلبياً على الطالب وعلى أدائه في العديد من المجالات ومن هنا كانت أهمية التعامل مع الاندفاع والعمل على التخفيف من حدته في هذه الفترة الهامة، الأمر الذي يكون له من دور ايجابي على التلاميذ في جوانبها المتعددة .

٢- طريقة اختيار العينة:

ضمت عينة الدراسة الحالية (٣٠) طال من الذكور بالصف الأول الإعدادي، في مدرسة الجمعية الإعدادية إدارة شرق المحلة، ومن ذوى المستويات المرتفعة من السلوك الاندفاعي، وضبط الذات المنخفض، وفقاً للقياس السيكومرتري لعينة استطلاعية قوامها (١٠٠) تلميذا بالصف

الأول الإعدادي، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية فيما بين (١٣ - ١٤) سنة، حيث تم استخدام الأرياع الأعلى بعد تطبيق مقياسي الضبط الذاتي والسلوك الاندفاعي، كما تم استبعاد الأطفال من ذوي الإعاقات، وممن يجري عليهم أي بحوث لأي جهة وقت تطبيق البحث الحالي، وتم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، وقد اشتملت كل مجموعة على (١٥) تلميذا بالتساوي:

مجموعة تجريبية: مكونة من (١٥) تلميذا، وهى المجموعة التي تم تطبيق البرنامج التجريبي عليها.

مجموعة ضابطة: مكونة من (١٥) تلميذا، لم تتعرض للبرنامج التدريبي المستخدم مع المجموعة التجريبية.

وتم التجانس بينهما في كل من: العمر الزمني، المستوى الاجتماعي الاقتصادي، مستوى الضبط الذاتي، مستوى السلوك الاندفاعي، وذلك علي النحو التالي:

أ- من حيث العمر الزمني: قامت الباحثة بمقارنة العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتنى.

جدول (١/٤)

دلالة الفروق بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة

على متغير العمر الزمني

اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	١٥	١٣,٤٨	٠,٤٥٩	١٤,٥	٢١٧,٥	٩٧,٥	٠,٦٢٩	غير دالة
ضابطة	١٥	١٣,٧٤	٠,٩٣٧	١٦,٥	٢٤٧,٥			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني.

ب- من حيث المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافى: قامت الباحثة بتطبيق مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافى للأسرة المصرية (إعداد / محمد بيومي) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم قارنت بينهما باستخدام اختبار مان ويتنى.

جدول (٢/٤)

دلالة الفروق بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة على متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي

الأفراد	اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المستوى الاجتماعي	تجريبية	١٥	٩,٦٠	٠,٥٠٧	١٤,٧	٢٢٠,٥	١٠٠,٥	٠,٥٨٠	غير دالة
	ضابطة	١٥	٩,٧٣	٠,٥٩٤	١٦,٣	٢٤٤,٥			
الاقتصاد	تجريبية	١٥	٤١,١٣	٢,٩٠٠	١٥,٠٧	٢٢٦	١٠٦	٠,٢٧٤	غير

			٢٣٩	١٥,٩٣	٥,٢٣٥	٤١,٥٣	١٥	ضابطة	
غير دالة	١,١٠٧	٨٦	٢٥٩	١٧,٢٧	٣,٨٠٢	٩٣,٢٠	١٥	تجريبية	المستوى التفاضلي
			٢٠٦	١٣,٧٣	٤,٩٦٩	٩١,٥٣	١٥	ضابطة	
غير دالة	٠,٦٨٦	٩٦	٢٤٩	١٦,٦	٦,٠١٧	١٤٣,٩٣	١٥	تجريبية	الكافية
			٢١٦	١٤,٤	٩,١٨٢	١٤٢,٨٠	١٥	ضابطة	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي.

ج- من حيث مستوى الضبط الذاتي: قامت الباحثة بمقارنة متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضبط الذاتي (إعداد/الباحثة) قبل تطبيق البرنامج باستخدام اختبار مان ويتنى.

جدول (٣/٤)

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

اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	١٥	٧٧	٦,٢٦٨	١٤,٠٣	٢١٠,٥	٩٠,٥	٠,٩١٤	غير دالة

			٢٥٤,٥	١٦,٩٧	٤,٩٨٤	٧٨,٥٣	١٥	ضابطة
--	--	--	-------	-------	-------	-------	----	-------

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الضبط الذاتي.

د- من حيث مستوى السلوك الاندفاعي: قامت الباحثة بمقارنة متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس السلوك الاندفاعي (إعداد / الباحثة) قبل تطبيق البرنامج باستخدام اختبار مان ويتنى.

جدول (٤/٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس السلوك الاندفاعي

اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	١٥	٩١,٦٠	٤,٦٤١	١٧,٧	٢٦٥,٥	٧٩,٥	١,٣٧٦	غير دالة
ضابطة	١٥	٨٩,٦٧	٣,٤٣٦	١٣,٣	١٩٩,٥			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس السلوك الاندفاعي.

ثالثا: شروط اختيار العينة :

راعت الباحثة عند اختيار العينة توافر الشروط التالية:

- أن يكون جميع أفراد العينة من الذكور.
- أن يكون من أفراد العينة ما بين ١٣ - ١٤ سنة حتى لا يكون هناك مدى زمني كبير ينتج فروقا بين التلاميذ تؤثر في نتائج الدراسة .
- ألا يكون لأي من التلاميذ أفراد العينة رسوب دراسي مما قد يؤثر في نتائج الدراسة .
- أن يكون جميع الطلاب في العينة ذوي مستويات اجتماعية ، اقتصادية ، ثقافية متكافئة .
- التأكد من عدم وجود أية إعاقات جسمية أو أمراض مزمنة بين الأطفال عينة الدراسة .

رابعا: أدوات الدراسة :

تنقسم أدوات الدراسة إلى:

- ١- أدوات ضبط العينة وتشمل :
 - أ- مقياس المستوى الاجتماعي/الاقتصادي/الثقافي للأسرة المصرية: إعداد / محمد محمد بيومي خليل" (٢٠٠٠)

❖ وصف المقياس:

استخدام هذا المقياس بغرض التحقق من التكافؤ بين مجموعتي الدراسة، التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي/الاقتصادي/الثقافي والذي يتم قياسه من خلال ثلاثة أبعاد أساسية هي:

- المستوى الاجتماعي:

- المستوى الاقتصادي:

- المستوى الثقافي:

❖ الدرجة على المقياس:

يعطى هذا المقياس ثلاث درجات مستقلة بمعدل درجة واحدة لكل بعد، كما يعطى درجة واحدة كلية للأبعاد الثلاثة مجتمعة تتوزع على عدد من المستويات هي: مرتفع جداً، ومرتفع، وفوق المتوسط، ومتوسط، ودون المتوسط، ومنخفض، ومنخفض جداً.

❖ ثبات المقياس:

يتمتع المقياس بمعدلات ثبات مناسبة؛ حيث استخدم مُعد المقياس طريقة إعادة التطبيق لتقدير الثبات، وقد تراوحت قيم معاملات الثبات بعد ثلاثة أشهر من التطبيق الأول بين (٠,٩٢) إلى (٠,٩٧) وهي جميعاً قيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وذلك بالنسبة للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية.

٢- أدوات قياس المتغيرات التجريبية:وتشمل:

أ- مقياس الضبط الذاتي: (إعداد / الباحثة):

قامت الباحثة بالاطلاع على التراث السيكلولوجي الخاص بالضبط الذاتي والمقاييس التي وضعت لقياسه ، وهذه المقاييس في حدود ما توصلت إليه الباحثة ، هي :

- اختيار وجهة الضبط (ب) إعداد / محمد على كامل (١٩٩٠)
- مقياس الضبط الذاتي . إعداد / محمد على كامل (١٩٩٦)
- مقياس الضبط الذاتي . إعداد / على عبد الله إبراهيم (٢٠٠٠)

وقد قامت الباحثة بعد الإطلاع على المقاييس السابقة بإعداد مقياسا مكوناً من ٢٨ عبارة قبل عرضه على السادة الأساتذة المحكمين .

ثم قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس في كليات التربية جامعة المنصورة ، جامعة طنطا ، جامعة المنوفية ، وذلك بهدف الحكم على :

- سلامة صياغة كل عبارة من عبارات المقياس .
- صدق كل عبارة في قياس ما صمم المقياس من أجله .
- إضافة بعض المفردات أو العبارات .

- حذف بعض المفردات أو العبارات .

وذلك لإجراء التعديلات المناسبة حتى يصبح المقياس صالحا للتطبيق الميداني ، ولقد أسفرت هذه الخطوة عن: تعديل في صياغة بعض العبارات .

ثم قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات مقياس الضبط الذاتي، وذلك كما يلي:

❖❖ صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي.

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم (١٠) محكمين وبناء على توجيهاتهم تم تعديل بعض العبارات، والجدول التالي يوضح معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات المقياس باستخدام معادلة لوش.

جدول (٤/٥)

معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات مقياس الضبط الذاتي (ن = ١٠)

رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة
١	٩	٠,٨	٢٧	٩	٠,٨	١٤	٩	٠,٨
٢	١٠	١	٢٨	١٠	١	١٥	١٠	١
٣	٨	٠,٦	٢٩	١٠	١	١٦	٨	٠,٦
٤	١٠	١	٣٠	٩	٠,٨	١٧	١٠	١
٥	١٠	١	٣١	٩	٠,٨	١٨	١٠	١
٦	٩	٠,٨	٣٢	١٠	١	١٩	٩	٠,٨
٧	١٠	١	٣٣	٨	٠,٨	٢٠	١٠	١
٨	١٠	١	٠,٨	١٠	١	٢١	١٠	١
٩	٩	٠,٨	٣٥	١٠	١	٢٢	٩	٠,٨
١٠	٨	٠,٦	٣٦	٩	٠,٨	٢٣	٨	٠,٦

رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة
١١	١٠	١	٣٧	١٠	١	٢٤	١٠	١
١٢	٩	١	٣٨	١٠	١	٢٥	٩	٠,٨
١٣	١٠	١	٠,٦	٨	١	٢٦	١٠	١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الصدق للعبارات تراوحت

ما بين (٠,٦ : ١) وهى معاملات مقبولة.

٢- ثبات الاتساق الداخلي Internal Consistency Stability

قامت الباحثة بإيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب

معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٤/٦)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضبط الذاتي (ن = ١٠٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	٠,٤٩١	١١	٠,٤٠٥	٢١	٠,٤٥٧	٣١	٠,٤٩٧

معامل الارتباط	رقم العبارة						
٠,٤٦٢	٣٢	٠,٤٦٣	٢٢	٠,٤٦٣	١٢	٠,٣٦٩	٢
٠,٥٣٩	٣٣	٠,٥١٢	٢٣	٠,٤٨٥	١٣	٠,٥٤٩	٣
٠,٥١١	٣٤	٠,٥٤٧	٢٤	٠,٥٢٥	١٤	٠,٣٥٩	٤
٠,٤٨٢	٣٥	٠,٥٢٤	٢٥	٠,٤٣٦	١٥	٠,٣٥٧	٥
٠,٤٩٣	٣٦	٠,٤٣٩	٢٦	٠,٤٢٩	١٦	٠,٤٨١	٦
٠,٥٢١	٣٧	٠,٤٠٣	٢٧	٠,٤١٨	١٧	٠,٥٠٦	٧
٠,٤٩٦	٣٨	٠,٥١٦	٢٨	٠,٤٦٥	١٨	٠,٤٧٣	٨
		٠,٤٧٣	٢٩	٠,٤٧٠	١٩	٠,٥٢١	٩
		٠,٥٤٧	٣٠	٠,٤٣٢	٢٠	٠,٤٩٩	١٠

مستوى الدلالة عند $(٠,٠١) = ٠,٢٥٧$ ، $(٠,٠٥) = ٠,١٩٧$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة

إحصائياً عند مستوى دلالة $(٠,٠١)$.

❖ ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤/٧)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس

إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
(ن = ٤٠)	(ن = ١٠٠)
٠,٩٠٢	٠,٨٨١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات دالة

إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

ب- مقياس الاندفاع : إعداد/الباحثة.

قامت الباحثة بالاطلاع على التراث السيكلولوجي الخاص بالاندفاع والمقاييس التي وضعت لقياسه، وهذه المقاييس، في حدود ما توصلت إليه الباحثة، وهى :

مقياس الاندفاع إعداد / يوسف وبولن (١٩٨٧)

مقياس السلوك الاندفاعي إعداد / رشيدة عبد الرؤف قطب (١٩٨٩)

مقياس التأمل / الاندفاع إعداد / هانم على عبد المقصود (١٩٩١)

مقياس الاندفاع إعداد ستيفن وايتسايد ودونالد لينام
Stoehenuh teside & Donald lynam (٢٠٠١)

وقد قامت الباحثة بعد الاطلاع على المقاييس السابقة بإعداد مقياسا للاندفاع مكوناً من ٤٢ عبارة قبل عرضه على السادة الأساتذة المحكمين.

ثم قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس في كليات التربية جامعة المنصورة جامعة المنوفية، جامعة الإسكندرية، وجامعة طنطا وذلك بهدف الحكم على :

- سلامة صياغة كل عبارة من عبارات المقياس .

- صدق كل عبارة في قياس ما صمم المقياس من أجله .

- إضافة بعض المفردات أو العبارات .

- حذف بعض المفردات أو العبارات .

وذلك لإجراء التعديلات المناسبة حتى يصبح المقياس صالحا للتطبيق الميداني، ولقد أسفرت هذه الخطوة عن تعديل في صياغة بعض العبارات .

ثم قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات مقياس السلوك الاندفاعي، وذلك كما يلي:

❖❖ صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق المحكمين، والاتساق الداخلي.

١ - صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، بلغ عددهم (١٠) محكمين وبناء على توجيهاتهم تم تعديل بعض العبارات، والجدول التالي يوضح معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات المقياس باستخدام معادلة لوش.

جدول (٤/٨)

معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات مقياس الاندفاع (ن = ١٠)

رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة
١	١٠	٠,٨	٢٩	٩	١٥	١	١٠	١
٠,٨	٩	١	٣٠	١٠	١٦	٠,٨	٩	٢
١	١٠	٠,٦	٣١	٨	١٧	٠,٦	٨	٣
٠,٨	٩	٠,٨	٣٢	٩	١٨	٠,٨	٩	٤
٠,٨	٩	١	٣٣	١٠	١٩	١	١٠	٥
٠,٦	٨	٩	٣٤	٨	٢٠	٠,٨	٩	٦
١	١٠	٠,٨	٣٥	٩	٢١	٠,٨	٩	٧
٠,٨	٩	١	٣٦	١٠	٢٢	١	١٠	٨
٠,٨	٩	٠,٨	٣٧	٩	٢٣	٠,٨	٩	٩

رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة
١٠	٨	٠,٦	٢٤	٨	٠,٦	٣٨	٩	٠,٨
١١	٩	٠,٨	٢٥	١٠	١	٣٩	١٠	١
١٢	١٠	١	٢٦	٩	٠,٨	٤٠	١٠	١
١٣	١٠	١	٢٧	٨	٠,٦	٤١	٩	٠,٨
١٤	٩	٠,٨	٢٨	٩	٠,٨	٤٢	١٠	١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الصدق للعبارات تراوحت ما بين (٠,٦ : ١) وهي معاملات مقبولة.

٢- ثبات الاتساق الداخلي Internal Consistency Stability

قامت الباحثة بإيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٤/٩)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاندفاع (ن = ١٠٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٤٩	١٢	٠,٣٨٩	٢٣	٠,٥٧٢	٣٤	٠,٤٥٨
٢	٠,٥٣١	١٣	٠,٤٦١	٢٤	٠,٤٢١	٣٥	٠,٥٠٢
٣	٠,٤٠٥	١٤	٠,٤٩٢	٢٥	٠,٤٤٤	٣٦	٠,٥١٤
٤	٠,٤٤٢	١٥	٠,٥٨٢	٢٦	٠,٤٥١	٣٧	٠,٣٩٨
٥	٠,٤٥٧	١٦	٠,٤١٣	٢٧	٠,٣٧٧	٣٨	٠,٥٥٧
٦	٠,٥٢٣	١٧	٠,٤٨٦	٢٨	٠,٣٤٥	٣٩	٠,٣٨٥
٧	٠,٤٨٥	١٨	٠,٤٢٧	٢٩	٠,٤٥٥	٤٠	٠,٤٩٥
٨	٠,٤٤٨	١٩	٠,٣٥٩	٣٠	٠,٥٠٦	٤١	٠,٣٨٩
٩	٠,٥١١	٢٠	٠,٤٥٦	٣١	٠,٤٠٣	٤٢	٠,٤٠١
١٠	٠,٤٢٥	٢١	٠,٣٨٩	٣٢	٠,٤٨٩		

		٠.٤٤٧	٣٣	٠.٤١١	٢٢	٠.٥٢٣	١١
--	--	-------	----	-------	----	-------	----

مستوى الدلالة عند $(٠,٠١) = ٠,٢٥٧$ ، $(٠,٠٥) = ٠,١٩٧$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(٠,٠١)$.

❖ ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤/١٠)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق

المقياس

إعادة التطبيق (ن = ٤٠)	ألفا كرونباخ (ن = ١٠٠)
٠.٨٣٦	٠.٨٢١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(٠,٠١)$ ، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

ج- برنامج التدريب على الضبط الذاتي: إعداد/الباحثة.

مقدمة :

تمثل مرحلة المراهقة المبكرة مرحلة نمائية هامة جداً ينتقل بعدها الطفل إلى مرحلة توصف على أنها مرحلة اضطراب وهى مرحلة المراهقة. ومن هنا كانت أهمية تناول هذه المرحلة والتعامل مع أية مشكلات قد تظهر فيها حتى لا تتفاقم فيما يلي من مراحل. ويعد السلوك الاندفاعي أحد المشكلات السلوكية الخطيرة في تلك المرحلة لما له من نتائج سلبية على مختلف نواحي النمو ولارتباطه بمشكلات أخرى يؤدي إليها أو تؤدي إليه. ومن ثم تخفيف هذا السلوك الاندفاعي .

واستناداً على الإطار النظري والبحوث مثل التي اطلعت عليها الباحثة كانت فنية الضبط الذاتي(كفنية سلوكية)من أكثر الفنيات استخداماً لتخفيف حدة السلوك الاندفاعي لدى الطلاب وقد قامت الباحثة بتصميم برنامج للتدريب على الضبط الذاتي من أجل اختبار فعاليته لتخفيف حدة السلوك الاندفاعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

هدف البرنامج :

يهدف برنامج التدريب على الضبط الذاتي التخفيف من حدة السلوك الاندفاعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ويمكن تقسيم ذلك الهدف إلى أهداف فرعية :

- تعريف الطلاب بمفهوم السلوك الاندفاعي .
- تحديد الطلاب بمظاهر السلوك الاندفاعي .
- اكتساب الطلاب بأسباب السلوك الاندفاعي.
- تنمية الطلاب بمخاطر السلوك الاندفاعي .
- يدرك الطلاب العلاقة بين الضبط الذاتي والسلوك الاندفاعي .

الفنيات المستخدمة :

استخدمت الباحثة عدداً من الفنيات الخاصة بتطبيق الجلسات وعدداً من الفنيات التي أتمد عليها عند التدريب على الضبط الذاتي وهذه الفنيات هي :

- المحاضرة .
 - المناقشة والحوار .
 - المرحة و الداعية .
 - النمذجة الحية .
 - لعب الدور .
 - ممارسة بعض الألعاب
- وهي الفنيات التي استخدمتها الباحثة في الجلسات. أما الفنيات التي استخدمتها الباحثة في التدريب على الضبط الذاتي فهي :
- رؤية الضبط الذاتي

- تقييم الذات

- تدعيم الذات، وهى عبارة عن مكونات الضبط الذاتي .

الأسلوب التدريبي المتبع فى تطبيق البرنامج:

اطلعت الباحثة على العديد من الكتابات الأجنبية ونماذج للبرامج التدريبية؛ وذلك لاختيار الأسلوب التدريبي للبرنامج، منها على سبيل المثال لا الحصر: أمي ماس Amy Mace (٢٠٠٠)، لوراموراى Laura Murray (٢٠٠٢) .

هذا وقد اتبعت الباحثة أسلوب التدريب الجماعي Group Training فى تطبيق البرنامج الحالي.

حيث يلعب التدريب الجماعي دورا هاما فى التقليل من حدة تمرکز العميل حول ذاته ويوفر الفرصة لتحقيق الذات وإحراز المكانة والتقدير، مما ينمى الثقة فى النفس وفى الآخرين ويقوي عاطفة اعتبار الذات واحترام الذات والشعور بالقيمة، ويكفل تصحيح وتعديل مفهوم العميل عند ذاته وعند الآخرين وعند العالم الخارجي عموما فى اتجاه تقدير الذات والتحقق من قدراته، مما يزيد تقبله للآخرين وتقبل الآخرين له (حامد زهران، ٢٠٠٢: ٣٣٥) .

(٦) - عدد وزمن جلسات البرنامج :

تكون البرنامج من (٤٩) جلسة ، زمن الجلسة الواحدة (٤٥)

دقيقة ، ويوضح الجدول التالي ملخص لجلسات البرنامج :

جدول (٤/١١)

عدد جلسات البرنامج وأهداف كل جلسة والفتيات المستخدمة

وزمن كل جلسة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفتيات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
الأولي: الثانية	التعارف بين الباحثة والطلاب العمل على خلق جو من الود . تعريف الطلاب بأهمية البرنامج بالنسبة لهم .	المحاضرة . المنزلية . الواجبات المناقشة .	(٤٥) دقيقة
الثالثة: الرابعة	تعريف الطلاب بمظاهر السلوك	المحاضرة . المنزلية المناقشة	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
	الاندفاعي .	والحوار . النمذجة الحية .	
الخامسة:السادسة	التعرف على أشكال السلوك الاندفاعي التعرف على أسباب السلوك الاندفاعي ومناقشتها .	المحاضرة . المناقشة . الواجبات المنزلية .	(٤٥) دقيقة
السابعة:الثامنة	التعرف على الآثار السلبية للسلوك الاندفاعي . زيادة التفاعل بين أفراد المجموعة .	المحاضرة . المناقشة . الواجبات المنزلية .	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الغيات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
التاسعة: العاشرة	تعريف الطلاب بالمخاطر التي تنتج عن السلوك الاندفاعي. زيادة التفاعل بين أفراد المجموعة .	المحاضرة . المناقشة والحوار .	(٤٥) دقيقة
الحادية عشرة: الثانية عشرة	تعريف الطلاب بالضبط الذاتي تعريف الطلاب بالعلاقة بين الضبط الذاتي و السلوك الاندفاعي .	المحاضرة . المناقشة والحوار .	(٤٥) دقيقة
الثالثة عشرة: الرابعة عشرة	تدريب الطلاب على تحديد الأهداف	المحاضرة . المناقشة . الواجبات	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
		المنزلية .	
الخامسة عشرة : السادسة عشرة	تعريف الطلاب بالملاحظات الذاتية و أهميتها تعريف الطلاب بأنواع الملاحظات الذاتية. توضيح بعض الأمور التي ترتبط بالملاحظات الذاتية للطلاب .	المحاضرة . المناقشة والحوار . الملاحظة الذاتية .	(٤٥) دقيقة
السابعة عشرة : الثامنة عشرة	قيام الطلاب بتسجيل أنشطتهم الإيجابية تقديم قائمة بالأنشطة الإيجابية	المحاضرة المناقشة والحوار الملاحظة الذاتية	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الغيات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
	للطلاب		
التاسعة عشرة: العشرون	التدريب على تحديد المواقف الضاغطة وأساليب مواجهتها	المحاضرة . المناقشة والحوار . الملاحظة الذاتية . الواجبات المنزلية .	(٤٥) دقيقة
الحادية والعشرون: الثانية والعشرون	قيام الطلاب بالتقييم الذاتي وأنواعه . تدريب الطلاب على التقييم الذاتي .	المحاضرة . المناقشة والحوار . التقييم الذاتي	(٤٥) دقيقة
الثالثة والعشرون	تعريف الطلاب	المحاضرة .	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
:الرابعة والعشرون	<p>بالتدعيم الذاتي</p> <p>تعريف الطلاب</p> <p>بأنواع التدعيم الذاتي .</p> <p>تدريب الطلاب</p> <p>بأنواع التدعيم الذاتي .</p>	<p>المناقشة و الحوار .</p> <p>التدعيم الذاتي .</p>	
الخامسة والعشرون: السادسة والعشرون	<p>التدريب علي استرخاء الساقين والقدمين والبطن والصدر .</p>	<p>المحاضرة .</p> <p>الاسترخاء .</p> <p>النمذجة الحية .</p>	(٤٥) دقيقة
السابعة والعشرون: الثامنة والعشرون	<p>التدريب علي استرخاء الكفين والذراعين والكفتين</p>	<p>المحاضرة .</p> <p>الاسترخاء .</p> <p>النمذجة الحية .</p>	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
	والظهر .		
التاسعة والعشرون: الثلاثون	التدريب على استرخاء الرقبة والرأس مناقشة الصعوبات التي تواجه الطلاب عند ممارسة الاسترخاء لأي جزء من أجزاء الجسم.	المحاضرة . الاسترخاء . النمذجة الحية .	(٤٥) دقيقة
الحادية والثلاثون: الثانية والثلاثون	التدريب على الاسترخاء التخيلي .	المحاضرة . المناقشة . الاسترخاء .	(٤٥) دقيقة
الثالثة والثلاثون: الرابعة والثلاثون	التدريب على الاسترخاء باستخدام التنفس العميق .	المحاضرة . المناقشة . الاسترخاء .	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
الخامسة والثلاثون: السادسة والثلاثون	التدريب على الاسترخاء الانطلاقي .	المحاضرة . المناقشة . الاسترخاء .	(٤٥) دقيقة
السابعة والثلاثون: الثامنة والثلاثون	التدريب على التفكير العقلاني لمواجهة المواقف الضاغطة .	المحاضرة . المناقشة .	(٤٥) دقيقة
التاسعة والثلاثون: الأربعون	التدريب على التعاقد الذاتي لخفض السلوك الاندفاعي .	المناقشة . التعاقد الذاتي . الثواب و العقاب الذاتي .	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
		النمذجة .	
الحادية والأربعون: الثانية والأربعون	التدريب على التعاقدات المشروطة .	المحاضرة . المناقشة . التعاقد الذاتي . الثواب والعقاب الذاتي . النمذجة .	(٤٥) دقيقة
الثالثة والأربعون: الرابعة والأربعون	التدريب على أسلوب لعب الدور .	المحاضرة . المناقشة . النمذجة .	(٤٥) دقيقة
الخامسة والأربعون: السادسة والأربعون	قيام الطلاب بالتقييم الذاتي وأنواعه	المحاضرة المناقشة والحوار	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الغيات المستخدمة	زمن الجلسة الواحدة
	تدريب الطلاب على التقييم الذاتي	التقييم الذاتي	
السابعة والأربعون : الثامنة والأربعون	تعريف الطلاب بالتدعيم الذاتي تعريف الطلاب بأنواع التدعيم الذاتي . تدريب الطلاب على أنواع التدعيم الذاتي .	المحاضرة . المناقشة والحوار . التدعيم الذاتي .	(٤٥) دقيقة
التاسعة والأربعون	تهيئة الطلاب لإنهاء البرنامج .	المحاضرة . المناقشة .	(٤٥) دقيقة

خامسا: الأسلوب الإحصائي المستخدم :

اعتمد الأسلوب الإحصائي المستخدم على طبيعة الدراسة والمتغيرات المستخدمة موضع الاهتمام فيها ، وحجم العينة والدراجات الخام وقد اتبع الباحث المعالجة الإحصائية التالية :

١- استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية لاختبار صحة فروض الدراسة والتي تمثلت في اختبار "مان ويتنى" Mann-Whitney للرتب غير المرتبطة.

٢- اختبار "ويلكوكسون" Wilcoxon للرتب المرتبطة.

وقد تمت جميع المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.(v12)

سادسا: خطوات تنفيذ الجانب الميداني:

تم إتباع الخطوات التالية فى الدراسة:

(١) الإطلاع على الدراسات السابقة والكتابات التربوية المرتبطة بموضوع الدراسة وتصنيفها في فصول الدراسة كما سبق.

(٢) تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الضبط الذاتي – مقياس الاندفاع - مقياس المستوى الاجتماعي/الاقتصادي/الثقافي المطور للأسرة المصرية)، على عينة الدراسة الاستطلاعية للتأكد من صدقها وثباتها.

(٣) إعداد البرنامج التدريبي.

(٤) تحديد عينة الدراسة وتقسيمها إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى: تجريبية: وعددها (١٥) تلميذا.

- المجموعة الثانية: ضابطة: وعددها (١٥) تلميذا.

(٥) التحقق من تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج من حيث: السن، والمستوى الاجتماعي/الاقتصادي/الثقافي للأسرة، الضبط الذاتي، مستوي السلوك الاندفاعي، كما سبق توضيحه.

(٦) تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية.

(٧) تطبيق مقياس الضبط الذاتي ومقياس السلوك الاندفاعي على أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة تطبيقاً بعدياً.

(٨) تطبيق مقياس الضبط الذاتي ومقياس السلوك الاندفاعي على أفراد المجموعة التجريبية تطبيقاً تتبعياً.

(٩) معالجة البيانات إحصائياً وتفسير النتائج ومناقشتها.

(١٠) تقديم التوصيات والمقترحات.