فاعلية برنامج لتنمية ضبط الذات لدى عينة من الأطفال مرتفعي القلق

ريهام أحمد محمود سيد أحمد البلاشوني
أ.د.محمد رزق البحيرى
أستاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
د.هبه حسين إسماعيل
أستاذ علم النفس المساعد كلية البنات ورئيس قسم علم النفس جامعة عين شمس

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تنمية ضبط الذات لدى عينة من الأطفال مرتفعى القلق، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ طفلا وطفلة من الأطفال مرتفعى القلق مقسمين بالتساوى لمجموعتين ١٥ أطفال للمجموعة التجريبية، وكذلك ١٥ أطفال للمجموعة الضابطة تراوحت أعمارهم ما بين (١١- ١٢) عاما، واعتمدت الدراسة على أدوات، كانت قائمة البيانات الأولية (إعداد ريهام البلاشوني، ٢٠١٨)، ومقياس ضبط الذات (إعداد ريهام البلاشونى، ٢٠١٨)، ومقياس القلق للأطفال (إعداد ريهام البلاشونى، ٢٠١٨)، ومقياس جامعة أسيوط للذكاء غير لفظى (إعداد طه المستكاوى، ٢٠٠٠)، ومقياس المستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافي (إعداد محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦)، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج فى تنمية ضبط الذات لدى عينة الدراسة من الأطفال مرتفعى القلق (المجموعة التجريبية).

The effectiveness of a program for developing some habits of mind in a sample of high- anxiety children

The study was designed to develop self- control among a sample of high- anxiety children. The study sample consisted of 30 children of high anxiety, divided equally into two groups, n= 15 groups of children and n= 15 children of the control group, aged (11- 12) years. (Prepared by: Reham Elblashony, 2018), Self- Control Scale (Prepared by Reham Elblashony, 2018), and Anxiety Scale for Children (Prepared by Reham Elblashony, 2018) (Prepared by: Taha Al- Mustakawi, 2000), and the Socio- Economic cultural Level Scale (Prepared by Mohamed Saffan& Doaa Khattab, 2016), and found the results to the program's effectiveness in self- tuning the development of the study sample of children Mrtfie anxiety (experimental group).

مقدمه:

يعتبر القلق من أكثر الأمراض العصابية الشائعة وهو سمة رئيسية لمعظم الإضطرابات النفسية الأخرى حتى فى مواقف الأزمات نجده بين الأسوياء وهو سمة العصر الحديث بأزماته ومنافساته الحادة؛ ومع هذا نجد أن الحالات الشديدة من القلق توجد فى كافة المجتمعات ولم يخلو منها عصر من العصور (عبدالستار إبراهيم ورضوى إبراهيم ٢٠٠٣، ٥٢٢)، ورغم اختلاف العلماء حول أسباب القلق الإ أنهم قد اتفقوا جميعا على أن القلق هو نقطة بداية للأمراض النفسية والعقلية (عزيز حنا ومحمد عبدالظاهر وناظم هاشم، ١٩٩١، ٢٨٣)، وعندما يدخل القلق إلى حياة أطفالنا يسلب حيويتهم ويهدر طاقتهم ويضعف قدرتهم على التعامل بشكل سليم؛ فحينما يكون الذهن مضطربا فلا نستطيع التفكير بشكل واضح، ويحول القلق الحياة إلى ظلام؛ فالطريقة الوحيدة للتغلب عليه هو إضاءة النور فحينما يحاصرنا القلق فكل ماعلينا هو إضاءة النور داخل عقولنا (آرثر أر. بيل، ٢٠١٥، ١– ٢).

فإضاءة النور هنا فى هذه الدراسة تعبر عن ضبط الذات الذى يقوم على تغيير وتعديل سلوك الفرد ويرى كانفر أن ضبط الذات ليس من السهل تعديله من جانب أشخاص إلا بمساعدة المسترشد نفسه، وكثيرا من المسترشدين يبحثون عن المساعدة دون وجود الدافعية القوية؛ لتغيير السلوك بقدر ما يكون الدافع التخفيف من التهديدات دون التعديل فى نمط الحياة (أحمد عبداللطيف، ٢٠١٥، ٢٢٩).

مشكلة الدراسة:

يعتبر القلق من أكثر المشكلات ظهورا فى مرحلة الطفولة المتأخرة؛ حيث إن افتقار بيئة الطفل إلى الإستقرار العاطفى تؤدى إلى شعوره بالقلق ويكون القلق نابعا من أحد الموقفين الرئيسين (بيت أسرى مفكك أو خبرة مدرسية صادمة) (بطرس حافظ، ٢٠١٥، ٣٢).

ويؤدى استمرار معاناة الطفل من القلق إلى إستهلاك طاقته النفسية والعصبية؛ مما قد يتطور إلى إكتئاب بأشكاله العديدة، ويؤثر أيضا على أداء أجهزة الجسم للوظائف الطبيعية ومقاومة الأمراض والضغوط المتنوعة، فالقلق يجعل الفرد يفكر بلاهدف متجها إلى الأفكار السلبية (سناء محمد، ٢٠٠٨، ١٠٨)، ومن هنا نجد الحاجة إلى تنمية ضبط الذات الذى يزيد من إدراك الفرد لقدرته على تحسين ذاته، ويجعل منه شخص إيجابى ومسئول عن سلوكه (أحمد عبداللطيف، ٢٠١٥، ٢٢٩)، ومن متطلبات هذه المرحلة هى مساعدة الطفل على التحكم بانفعالاته والتعبير عنها بأساليب ملائمة ومساعدة الطفل على إكتساب خبرات جديدة (بطرس حافظ، ٢٠١٥، ٣٣)؛ (محمد أحمد، ٢٠١٠، ١٢٢)، ويشار إلي ضبط الذات علي أنه هو قدرة الفرد علي امتلاك التأني والتفكير بهدوء وفهم التوجيهات وتطوير الاستراتيجات ووضع الخطط والاقتراحات والاستماع إلي وجهات نظر الآخرين (يوسف محمود وأميمة محمد، ٢٠٠٥، ١١٢)، ولندرة الدراسات السابقة (في حدود إطلاع الباحثة) التي تناولت تنمية ضبط الذات لدي عينة من الأطفال مرتفعي القلق كان هذا هو الدافع للقيام بهذه الدراسة، وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس ضبط الذات؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس ضبط الذات؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال مرتفعى القلق فى القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال؟

أهداف الدراسة:

١. الكشف عن فاعلية البرنامج فى تنمية ضبط الذات لدى عينة الدراسة من الاطفال مرتفعى القلق.
٢. التأكد من بقاء تأثير البرنامج فى تنمية ضبط الذات لدى عينة الدراسة من خلال القياس التتبعى.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:
   أ. تعد هذه الدراسة من الدراسات النادرة التى تناولت ضبط الذات لدى الأطفال مرتفعى القلق فى مرحلة الطفولة المتأخرة (فى حدود اطلاع الباحثة).
   ب. توجيه الأنظار إلى الإهتمام بدراسة ضبط الذات لدى مرحلة الطفولة المتأخرة.
   ج. تتناول هذه الدراسة أحد المواضيع المهمة فى علم النفس ذات التأثير على حياة الفرد والتى يمكن أن تؤثر على تفاعله فى مواقف الحياة اليومية.
٢. الأهمية التطبيقية:
   أ. إعداد وتطبيق برنامج لتنمية ضبط الذات لدى أطفال مرتفعى القلق فى مرحله الطفولة المتأخرة.
   ب. إعداد مقياس لتقدير درجة القلق لدى الأطفال فى مرحلة الطفولة المتأخرة.
   ج. إيضاح أهمية تنمية ضبط الذات فى حياة الطفل.
   د. قد تفيد هذه الدراسة فى تقديم بعض التوصيات والمقترحات للدراسات وأبحاث آخرى يستفيد منها الاخرون فى المستقبل.

مفاهيم الدراسة:

- ضبط الذات Self- Control: هى قدرة الفرد على التحكم فى سلوكه المعرفى وانفعالاته وفقا لخطوات معينة من خلال مراقبة الذات وتقييمها مع قدرته على إصدار الاستجابة والتحكم فيها وإتخاذ القرار، ثم توظيف ذلك فى المواقف الحياتية (يسرى أحمد، ٢٠١٢).

  وهو التنظيم الإرادى للدوافع والعواطف والسلوكيات عندما تتعارض الإغراءات الفورية مع أهداف أكثر قيمة (Duckworth, 2014).

  ويعرفه خالد محمد (٢٠١٥: ١٠٥) بأنه التأنى والتفكير قبل الإقدام على حل المشكلة وتطوير استراتيجية التعامل مع المشكلات والتخطيط قبل عمل أى شئ.

  التعريف الإجرائي للضبط الذات: هو عملية عقلية تتضمن مجموعة من المهارات المعرفية والسلوكية التى تظهر فى أفعال الفرد وفيه يستطيع الفرد تأجيل إشباع احتياجاته فى سبيل تحقيق أهدافه الشخصية والإصغاء إلى كل التعليمات والمعلومات واتخاذ الوقت الكافى للتفكير والتخطيط قبل القيام بأى مهمة. ويعبر عنها إجرائيا: بالدرجة التى يحصل عليها الطفل على مقياس عادات العقل للأطفال (إعداد الباحثة).

- القلق Anxiety: هو شعور عام غامض غير سار والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية يأتى فى نوبات تتكر فى نفس الفرد (سناء محمد، ٢٠٠٨، ١٠٧).

  ويرى أحمد عكاشه (٢٠٠٩، ٢٠٣) أنه الشعور الدائم بالخوف والتوتر ويؤثر على نشاط الفرد، وعادة ما يصاحبه أعراض نفسية وجسمية مثل سرعة دقات القلب والشعور بالاختناق. وتشير داليا محمد (٢٠١٦) إلى أنه حالة انفعالية غير سارة لدى الفرد، وتؤثر على علاقاته الشخصية وفى مستوى أدائه نتيجة للمواقف الضاغطة التى يواجهها فى حياته.

  التعريف الإجرائي للقلق: القلق هو شعور داخلى بالخوف الشديد ليس له سبب محدد يعوق الفرد عن القيام بأعماله أو مواجهة مواقف الحياة المختلفة ويظهر ذلك الشعور فى سلوك الفرد وتصرفاته ويتمثل فى التوتر والارتباك وعدم الإرتياح. ويعبر عنه إجرائيا: بالدرجة التى يحصل عليها الطفل على مقياس القلق للأطفال (إعداد الباحثة).

الدراسات السابقة:

- أولا دراسات تناولت تنمية ضبط الذات لدى الأطفال: قامت مروه سداوى (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى تنمية ضبط الذات لخفض العدوان لدى عينة من الأطفال العدوانين، ولتحقيق ذلك استعانت بعينة قوامها ٢٠ طفلا تراوحت أعمارهم ما بين (٤- ٦) سنوات، وطبقت عليهم أدوات كانت: مقياس ضبط الذات، استمارة ملاحظة السلوك العدوانى، برنامج الدراما الإبداعية، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج فى تنمية ضبط الذات وخفض العدوان لدى عينة الدراسة من الأطفال.
- ثانيا دراسات تناولت ضبط الذات وعلاقتها بالقلق لدى الأطفال: قام كلا من سيسيل وبرادلي (Cecil& Bradley, 1983) بدراسة هدفت إلى دراسة درجة ضبط الذات لدى الأطفال الموهوبين وغير الموهوبين ولتحقيق ذلك استعانا بعينة قوامها ٤٦٥ من الموهوبين و٣٢٩ غيرالموهوبين وتراوحت أعمارهم بين (٦- ٨) سنوات وطبقا عليهم أدوات كانت: مقياس الذكاء لستانفورد بينه، ومقياس القلق للأطفال وأوضحت النتائج أن الأطفال الموهوبين لديهم مستويات قليلة من القلق أقل من الأطفال غير الموهوبين، وأن ضبط الذات مرتفع لدى الموهوبين.

وأجرى كلا من هاماما رونين وفيجن (Hamama, Ronen& Feigin, 2000) دراسة هدفت إلى بحث ضبط الذات والقلق والوحدة النفسية لدى أشقاء الأطفال المصابين بالسرطان، ولتحقيق ذلك استعانوا بعينة قوامها ٦٢ من الأشقاء الأصحاء تراوحت أعمارهم ما بين (٩- ١٨) سنة وطبقوا عليهم استبيانات تقريرذاتى عن (القلق، والشعور بالوحده، ضبط الذات) وأوضحت النتائج إلى وجود ارتباط سالب دال بين ضبط الذات كمهارة التكيف، وكل من القلق والشعور بالوحدة، وارتبطت معدلات ارتفاع ضبط الذات لدى الأشقاء بانخفاض تقارير القلق لديهم.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الدراسات السابقة ما يلى:

١. ندره الدراسات السابقة التى تناولت ضبط الذات والقلق فى مرحلة الطفولة المتأخرة فى (حدود إطلاع الباحثة).
٢. إمكانية تنمية ضبط الذات لدى الأطفال مرتفعى القلق.
٣. اتفقت الدراسات التى تناولت ضبط الذات والقلق على وجود علاقة عكسية بينهم حيث أنه كلما ارتفعت معدلات ضبط الذات انخفض القلق.

فروض الدراسة:

فى ضوء أهداف الدراسة ونتائج الدراسات السابقة أمكن صياغة فروض الدراسة فى الآتى:

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك على مقياس ضبط الذات للأطفال فى اتجاه القياس البعدى.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال.
٣. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبيه والضابطة من الأطفال مرتفعى القلق فى القياس بعد تطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال، وذلك فى اتجاه المجموعة التجريبية.
٤. لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال.

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة فى هذه الدراسة على المنهج التجريبى والتصميم التجريبى ذى المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلى والبعدى والتتبعى، وذلك للتحقق من الهدف الرئيسى للدراسة وهو تنمية ضبط الذات لدى عينة من الأطفال مرتفعى القلق من خلال البرنامج، حيث تم اختيار العينة من الأطفال مرتفعى بطريقة قصدية، وكذلك تحديد خصائصها ثم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ثم محاولة تحقيق التجانس بين المجموعتين فى كل من الذكاء والمستوى الاقتصادى والاجتماعى والثقافى، والعمر ثم القياس القبلى للضبط الذات من خلال مقياس ضبط الذات، المصمم لهذه الدراسة، ثم التدخل التجريبى من خلال تطبيق برنامج تنمية ضبط الذات على المجموعة التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق (عينة الدراسة)، وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج تم قياس درجة ضبط الذات مرة أخرى لكلا المجموعتين للتأكد من فاعلية التدخل التجريبى وأثره على المجموعة التجريبية، ثم بعد ذلك بشهر ونصف أعيد قياس درجة ضبط الذات لدى المجموعة التجريبية، وذلك للتأكد من بقاء أثر البرنامج.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة من الأطفال مرتفعى القلق، تم تقسيمهم إلى:

- العينة الاستطلاعية: تم تقسيم العينة الاستطلاعية إلى قسمين هما:

١. ٣٠ طفلا وطفلة من الأطفال العاديين، طبقت عليهم مقياس ضبط الذات (إعداد ريهام البلاشونى، ٢٠١٨) تراوحت أعمارهم ما بين (١١- ١٢) عاما.
٢. ٣٠ طفلا وطفلة من الأطفال مرتفعى القلق، طبقت عليهم مقياس ضبط الذات (إعداد ريهام البلاشونى، ٢٠١٨) ومقياس القلق للأطفال (إعداد ريهام البلاشونى، ٢٠١٨) ومقياس القلق (إعداد صلاح عبدالغنى، ٢٠٠٠) ومقياس ضبط الذات (إعداد إيمان عامر، ٢٠١٠)، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٠- ١٢) عاما.

- العينة الأساسية: اختارت الباحثة عينة الدراسة بطريقة قصدية فى إطار المحددات الآتية:

١. حجم العينة: بلغ حجم عينة الدراسة (ن= ٣٠) طفلا وطفلة، مقسمين بالتساوى بطريقة عشوائية لمجموعتين (ن= ١٥) أطفال للمجموعة التجريبية ومقسمة (ن= ٧) من الذكور و(ن= ٨) من الإناث، وكذلك (ن= ١٥) أطفال للمجموعة الضابطة مقسمين (ن= ٧) من الذكور، و(ن= ٨) من الإناث وجميعهم من للأطفال.
٢. خصائص العينة:
   أ. تراوحت أعمار العينة ما بين (١١- ١٢) عاما، بمتوسط عمر ١١,٤٠٠، وانحراف معيارى ٠,٣٠٧.
   ب. تكونت العينة من الذكور والإناث من الأطفال مرتفعى القلق.
   ج. تكونت عينة الدراسة من الأطفال مرتفعى القلق، وذلك بناء على ما اطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة، على وجود علاقة عكسية بين القلق وضبط الذات، أى كلما ارتفعت درجة القلق انخفض ضبط الذات.
٣. شروط اختيار العينة: راعت الباحثة عند اختيار العينة أن تتوافر فيها الشروط الآتية:
   أ. أن يكونوا من الأطفال مرتفعى القلق وهذا ما سبق الإشارة إليه.
   ب. ألا يعانى أحد أفراد العينة من أمراض مزمنة أو أى إعاقات.
   ج. ألا تقل نسبة الذكاء عن المتوسط بعد تطبيق مقياس الذكاء غير لفظى إعداد (طه المستكاوى، ٢٠٠٠).
   د. ألا يقل المستوى الاقتصادى والاجتماعى والثقافى بعد تطبيق مقياس مستوى الاقتصادى والاجتماعى والثقافى إعداد (محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦).
   ه. أن يتم اختيار الأطفال الذين حصلوا على درجات منخفضة بعد تطبيق مقياس ضبط الذات للأطفال مرتفعى القلق عليهم، وحساب قيمة الربيع الأول أو الأدنى واختيار الأطفال الذين حصلوا على درجات أقل من

قيمة الربيع الأول، وكانوا ٣٠ طفلا وطفلة قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية وتم اختيارهم من مدرسة الجديدة ٣ بكفر شبين بشبين القناطر بمحافظة القليوبية.

- التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة عينة الدراسة: قامت الباحثة بحساب التجانس بين المجموعة التجريبية والضابطة فى عدة متغيرات هى (العمر الزمنى الذكاء- المستوى الاجتماعى والاقتصادى الثقافى) والتى من شأنها التأثير فى نتائج الدراسة ويوضح ذلك جدول (١):

جدول (١)متوسطى الرتب ومجموعهما وقيمتى (U) و(Z) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى العمر والذكاء والمستوى الاجتماعى والاقتصادى الثقافى

المجموعة والقيم / المتغير	تجريبية (ن= ١٥)		ضابطة (ن= ١٥)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
العمر	١٥	٢٢٥	١٦	٢٤٠	١٠٥	٠,٣٦٢	غير دالة
الذكاء	١٦,٥٣	٢٤٨	١٤,٤٧	٢١٧	٩٧	٠,٦٤٨	غير دالة
الاقتصادي	١٤,٦٠	٢١٩	١٦,٤٠	٢٤٦	٩٩	٠,٥٧٠	غير دالة
الاجتماعي	١٤,٠٣	٢١٠,٥	١٦,٩٧	٢٥٤,٥	٩٠,٥٠	١,٠١٦	غير دالة
الثقافي	١٤,٠٧	٢١١	١٦,٩٣	٢٥٤	٩١	٠,٩٦٨	غير دالة

أشارت نتائج جدول (١) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات الأطفال مرتفعى القلق فى المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظى وكذلك العمر الزمنى، والمستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافي؛ مما يشير إلى تجانس المجموعتين فى الذكاء والعمر الزمنى والمستوى الاقتصادى والاجتماعى الثقافي.

كما قامت الباحثة أيضا بحساب التجانس بين المجموعة التجريبية والضابطة من الأطفال مرتفعى القلق فى القياس القبلى للضبط الذات)ويوضح ذلك جدول (٢):

جدول (٢) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودلالتها بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلي على مقياس ضبط الذات

المجموعة والقيم / البعد	تجريبية (ن= ١٥)		ضابطة (ن= ١٥)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
ضبط الذات	١٤,١٣	٢١٢	١٦,٨٧	٢٥٣	٩٢	٠,٨٧٤	غير دالة

أشارت نتائج جدول (٢) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال مرتفعى القلق على مقياس ضبط الذات للأطفال فى القياس قبل تطبيق البرنامج؛ مما يشير إلى تجانس المجموعتين فى القياس القبلى لضبط الذات.

كما قامت الباحثة أيضا بحساب التجانس بين المجموعة التجريبية والضابطة من الأطفال فى القلق ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول(٣) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودلالتها بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق للأطفال

المجموعة والقيم / البعد	تجريبية (ن= ١٥)		ضابطة (ن= ١٥)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
البعد الجسمي	١٦,٩٠	٢٥٣,٥	١٤,١٠	٢١١,٥	٩١,٥٠	٠,٨٩٥	غير دالة
البعد الاجتماعي	١٤,٣٣	٢١٥	١٦,٦٧	٢٥٠	٩٥	٠,٧٥٢	غير دالة
البعد الانفعالي	١٥,٦٧	٢٣٥	١٥,٣٣	٢٣٠	١١٠	٠,١٠٩	غير دالة
البعد المعرفي	١٧,٠٧	٢٥٦	١٣,٩٣	٢٠٩	٨٩	١,٠٥٣	غير دالة
الدرجة الكلية	١٦,٩٣	٢٥٤	١٤,٠٧	٢١١	٩١	٠,٩٢٢	غير دالة

أشارت نتائج جدول (٣) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال على مقياس القلق للأطفال (البعد الجسمي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي، والبعد المعرفي، والدرجة الكلية)؛ مما يشير إلى تجانس المجموعتين فى القلق.

أدوات الدراسة:

- مقياس ضبط الذات للأطفال: أعدت هذا المقياس ريهام البلاشونى (٢٠١٨) إلى الأطفال مرتفعى القلق فى المرحلة العمرية من (٩- ١٢)، وقد حسبت معامل الثبات وكانت قيمته ٠,٧٨٢ لألفا كرونباخ، و٠,٧٣٦ للتجزئة النصفية، أما عن الصدق فقد حسبت صدق التعلق بالمحك، وصدق التمييز بين المجموعات المتباينة ويوجد لهذا المقياس ثلاثة بدائل استجابة هى (أوافق، أحيانا، لا أوافق) وتم تحديد بدائل الإستجابة السابقة بالدرجات التالية (أوافق= ٣، أحيانا= ٢، لا أوافق= ١)، وذلك حسب إتجاه صياغة البند إيجابا أو سلبا، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع درجة ضبط الذات لدى الطفل، كما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض ضبط الذات لدى الأطفال.
- مقياس القلق للأطفال: أعدت هذا المقياس ريهام البلاشونى (٢٠١٨) إلى الأطفال فى المرحلة العمرية من (٩- ١٢)، وقد حسبت معامل الثبات وكانت قيمته ٠,٨٦٥ لألفا كرونباخ، و٠,٧٤٦ للتجزئة النصفية، أما عن الصدق فقد حسبت صدق التعلق بالمحك، وصدق التمييز بين المجموعات المتباينة ويوجد لهذا المقياس ثلاثة بدائل استجابة هى (أوافق، أحيانا، لا أوافق) وتم تحديد بدائل الإستجابة السابقة بالدرجات التالية (أوافق= ٣، أحيانا= ٢، لا أوافق= ١) ، وذلك حسب إتجاه صياغة البند إيجابا أو سلبا، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع درجة القلق لدى الطفل، كما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض القلق لدى الأطفال.
- مقياس جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي: أعد هذا الاختبار طه المستكاوي (٢٠٠٠) وهو اختبار جماعى يتكون من ٦٠ مفردة يستخدم لتقدير القدرة العقلية العامة للأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩- ٢٠) عاما، وقد استخدم فى هذه الدراسة لاستبعاد الذى يقل معامل ذكائه عن المتوسط، وتثبيت متغير الذكاء لدى عينة الدراسة من الأطفال مرتفعى القلق المجموعتين التجريبية والضابطة. وحسب طه المستكاوى صدق الاختبار بطرق؛ الارتباط بالمحك (بعض الاختبارات الفرعية والدرجة الكلية لاختبار وكسلر- بلفيو لذكاء الراشدين والمراهقين) وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٩٦- ٠,٩٠١)، والتمييز بين الأعمار الزمنية المتباينة، وقد تراوحت قيم (ت) الدالة عند ٠,٠٠١ بين (٤,٩٤- ٢٤,٢٥)، والصدق العاملى من الدرجة الأولى، كما حسب معامل الثبات بطريقتى التجزئة النصفية ٠,٨٦٣، وإعادة التطبيق ٠,٨٣٩.
- مقياس المستوى الاقتصادى والاجتماعى الثقافى: أعده كلا من محمد سعفان ودعاء خطاب (٢٠١٦) بهدف وصف توجهات وسلوكيات الأسرة اقتصاديا واجتماعيا وثقافيا، ويتكون من ثلاثة مقاييس فرعية وهم (الاقتصادى والاجتماعى والثقافي)، وكل مقياس فرعى له عدة عبارات وكل عبارة لها بدائل استجابات تمثل وجود الظاهرة بمقدار معين، وتبدأ بوجودها كاملا وتنتهى بوجودها بدرجة ضعيفة أو عدم وجودها؛ وهذا يتوقف بالطبع على طبيعة الظاهرة المقاسة، وقد استخدم هذا المقياس لحساب مستوى الاقتصادى والاجتماعى والثقافى بحيث لا يقل عن المتوسط لدى عينة الدراسة، وقد استخدم فى تقنين المقياس طريقة الاتساق الداخلى، ولحساب الثبات استخدم طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، كما يشير ارتفاع المقياس إلى ارتفاع المستوى الذى نقيسه.
- برنامج تنمية ضبط الذات لدى الأطفال مرتفعى القلق: أعدته ريهام البلاشوني (٢٠١٨) بهدف تنمية ضبط الذات لدى الأطفال مرتفعى القلق (المجموعة التجريبية)، يطبق هذا البرنامج على الأطفال مرتفعى القلق من عمر (٩- ١٢) عاما، ويتكون من ٢٠ جلسة، ويستغرق تطبيق كل جلسة حوالى (٤٥- ٦٠) دقيقة، ويتضمن بعض الأنشطة والألعاب.

إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

اتبعت الباحثة فى الدراسة الخطوات التالية:

١. اختيار عينة الدراسة من الأطفال مرتفعى القلق من سن (١١- ١٢) عاما لديهم انخفاض فى ضبط الذات.
٢. قامت الباحثة بحساب التجانس بين أفراد العينة من حيث العمر الزمنى والمستوى الاقتصادى والاجتماعى والثقافي، والذكاء والقياس القبلى لدرجة ضبط الذات.
٣. تطبيق مقياس ضبط الذات على أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج.
٤. تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
٥. تم تطبيق البرنامج المستخدم فى الدراسة على أفراد العينة التجريبية دون

الضابطة واستغرق تطبيق البرنامج شهر فى الفترة من ٢٩/ ١١ /٢٠١٧ إلى ٢٧/ ١٢/ ٢٠١٧، ثم تم إعادة التطبيق فى ١٢/ ٢/ ٢٠١٨.

٦. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، قامت الباحثة بتطبيق مقياس ضبط الذات للأطفال مرتفعى القلق على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ثم المقارنة بينهما فى الدرجات قبل وبعد تطبيق البرنامج.

٧. بعد انتهاء تطبيق البرنامج بـ٤٧ يوما، تم إعادة التطبيق لمقياس ضبط الذات مرة أخيرة وذلك على أطفال المجموعة التجريبية لمعرفة مدى استمرارية فاعليته.

الأساليب الإحصائية:

١. اختبار ويلكوكسون اللابارمترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة.

٢. اختبار مان ويتنى اللابارمترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.

نتائج الدراسة:

- نتائج الفرض الأول، ينص على "توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة من الأطفال مرتفعى القلق فى القياس بعد تطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال فى اتجاه المجموعه التجريبية"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار مان ويتني اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودلالتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس بعد البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال

المجموعة والقيم / العادة	تجريبية (ن= ١٥)		ضابطة (ن= ١٥)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
ضبط الذات	٢٣	٣٤٥	٨	١٢٠	صفر	٤,٧٣٣	٠,٠٠١

أشارت نتائج جدول (٤) إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس ضبط الذات فى القياس بعد تطبيق البرنامج؛ وذلك فى اتجاه المجموعة التجريبية.

وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال مرتفعى القلق على مقياس ضبط الذات للأطفال، كما يتضح من جدول (٥).

جدول (٥) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس بعد البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال

المجموعة والقيم / العادة	تجريبية (ن= ١٥)		ضابطة (ن= ١٥)	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
ضبط الذات	٢٠,٢٦٧	٠,٧٠٤	١١,٤٦٧	١,٦٤٢

بينت نتائج جدول (٥) ارتفاع جميع متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على مقياس ضبط الذات للأطفال، وفى القياس بعد تطبيق البرنامج؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الأول.

- نتائج الفرض الثاني ينص على "توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال فى اتجاه القياس البعدي"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك جدول (٦).

جدول (٦) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالتها بين القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (ن= ١٥) على مقياس ضبط الذات للأطفال

القياس والقيم / العادة	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
ضبط الذات	صفر	صفر	٧,٥	١٠٥	صفر	٣,٤٢٣	٠,٠١

أشارت نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق على مقياس ضبط الذات للأطفال فى القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك فى اتجاه القياس البعدي.

وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال، كما يتضح من جدول (٧).

جدول (٧) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال

القياس والقيم / العادة	قياس قبلي		قياس بعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
ضبط الذات	١١,١٣٣	١,٤٥٧	٢٠,٢٦٧	٠,٧٠٤

بينت نتائج جدول (٧) ارتفاع جميع متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى عن القياس القبلى لتطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال، مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الثاني.

- نتائج الفرض الثالث، ينص على "لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعه الضابطة من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك جدول (٨).

جدول (٨) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالتها بين القياسين قبل وبعد البرنامج للمجموعة الضابطة (ن= ١٥) على مقياس ضبط الذات للأطفال

القياس والقيم / العادة	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
ضبط الذات	٥,٩٤	٤٧,٥	٧,٦٢	٣٠,٥	٣٠,٥	٠,٦٨٢	غير دالة

أشارت نتائج جدول (٨) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس ضبط الذات للأطفال فى القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج.

وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال، كما يتضح من جدول (٩).

جدول (٩) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال

القياس والقيم / العادة	قياس قبلي		قياس بعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
ضبط الذات	١١,٦٦٧	١,٦٣٣	١١,٤٦٧	١,٦٤٢

بينت نتائج جدول (٩) التقارب بين جميع متوسطات درجات المجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى للبرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال، مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الثالث.

- نتائج الفرض الرابع، ينص على "لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعه التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك جدول (١٠).

جدول (١٠) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالتها بين القياسين البعدي والتتبعى لتطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (ن= ١٥) على مقياس ضبط الذات للأطفال

القياس والقيم / العادة	قياس بعدي		قياس تتبعي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
ضبط الذات	٣,٥	١٤	٥,٥	٢٢	١٤	٠,٥٨٧	غير دالة

أشارت نتائج جدول (١٠) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس ضبط الذات للأطفال فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج.

وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية من الأطفال مرتفعى القلق فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال، كما يتضح من جدول (١١).

جدول (١١) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال

القياس والقيم / البعد	قياس بعدي		قياس تتبعي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
ضبط الذات	٢٠,٢٦٧	٠,٧٠٤	٢٠,٤٠٠	٠,٨٢٨

بينت نتائج جدول (١١) التقارب بين جميع متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج على مقياس ضبط الذات للأطفال، مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الرابع.

توصيات الدراسة:

فى ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات هى:

١. الاهتمام بتنمية ضبط الذات لدى الطلاب فى جميع المراحل التعليمية.
٢. إعداد برامج توعية للأولياء الأمور عن مفهوم ضبط الذات وأهميته فى حياتنا اليومية.
٣. إرشاد أولياء الأمور إلى تشجيع الأطفال على ممارسة ضبط الذات فى حياتهم اليومية.
٤. إعداد برامج إرشادية لتوعية أولياء الأمور بأسباب حدوث القلق لدى الأطفال وكيفية الوقاية منه وعلاجه.
٥. الاهتمام بإعداد أنشطة تعتمد على اللعب للتخفيض القلق لدى الأطفال.
٦. الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية لتنمية ضبط الذات لدى فئات أخرى.

البحوث المقترحة:

بناء على نتائج الدراسة الحالية، أمكن اقتراح إجراء البحوث التالية مستقبلا:

١. فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات التفكير لدى الأطفال مرتفعى القلق.
٢. فاعلية برنامج لتنمية ضبط الذات لدى عينة من الأطفال نقص الانتباه وفرط النشاط.
٣. فاعلية برنامج لتنمية الذكاءات المتعددة لدى الأطفال مرتفعى القلق.
٤. فاعلية برنامج لتنمية ضبط الذات لدى الأطفال مرتفعى الاكتئاب.
٥. فاعلية برنامج لتنمية ضبط الذات لخفض بعض المشكلات الانفعالية لدى المراهقين.
٦. فاعلية برنامج لتنمية الصلابة النفسية لدى الأطفال مرتفعى القلق.
٧. فاعلية برنامج لتنمية ضبط الذات لدى عينة من أطفال الصم.
٨. فاعلية برنامج لتنمية ضبط الذات لخفض القلق لدى المراهقين.
٩. فاعلية برنامج لتنمية ضبط الذات لخفض الضغوط النفسية لدى المراهقين.
١٠. فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال مرتفعى القلق.
١١. فاعلية برنامج لتنمية الأمن النفسى لدى الأطفال مرتفعى القلق.

المراجع:

١. أحمد عبداللطيف (٢٠١٥). **الصحة النفسية**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٢. أحمد عكاشة (٢٠٠٩). **الطب النفسى**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٣. آرثر ار بيل (٢٠١٥). **التغلب على القلق والتوتر**. ترجمة مؤسسة ديل كارنيجى. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
٤. بطرس حافظ (٢٠١٥). **المشكلات النفسيه وعلاجها**. عمان: دار المسيرة.
٥. خالد محمد (٢٠١٥). **عادات العقل ودافعية الإنجاز**. عمان: مركز ديبونو.
٦. داليا محمد (٢٠١٦). تنمية التفكير الإيجابى لتخفيف القلق لدى عينة من المراهقين ذوى صعوبات تعلم القراءة. **رسالة دكتوراة** (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
٧. سناء محمد (٢٠٠٨). **الأمراض النفسية والأمراض العقلية**. القاهرة: عالم الكتب.
٨. عبدالستار إبراهيم، ورضوى إبراهيم (٢٠٠٣). **علم النفس أسسه ومعالم دراساته**. القاهرة: دار العلوم للطباعة والنشر.
٩. عزيز حنا، ومحمد عبدالظاهر وناظم هاشم (١٩٩١). **الشخصية بين السواء والمرض**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٠. محمد أحمد (٢٠١٠). **الإرشاد النفسى للأطفال**. الرياض: دار الزهراء.
١١. مروة سداوى (٢٠١٠). تنمية ضبط الذات لخفض العدوان لدى عينة من الأطفال فى مرحلة الطفولة المبكرة. **رسالة ماجستير** (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
١٢. يسرى أحمد (٢٠١٢). فعالية التدريب على استراتيجية ضبط الذات فى خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم. **المجلة التربوية بكلية التربية**، ٢(٣٦)، ٤٨- ٩٦.
١٣. يوسف محمود، وأميمة محمد. (٢٠٠٥). **عادات العقل والتفكير**. عمان: دار الفكر.
14. Cecil, R& Bradley, M. (1983). Emotional stability of intellectually superior children versus nongifted peers as estimated by chronic anxiety levels. **School Psychology Review**, 12(2), 190- 194.
15. Duckworth, A. (2014). Self Control in School Age Children. **Journal of Educational Psychologist**, 49(3), 215- 225.
16. Hamama, R; Ronen, T& Feigin, R. (2000). Self Control, anxiety and loneliness in siblings of children with cancer. **Social Work in Health Care**, 31(1), 63-83.