

## فعالية التدريب على استراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم

دكتور/ يسري أحمد سيد عيسى

أستاذ التربية الخاصة المساعد بقسم التربية الخاصة

بكلية التربية - جامعة الملك سعود

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية التدريب القائم على استراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٦) تلميذاً من تلاميذ الصف السادس الابتدائي الملتحقين ببرامج صعوبات التعلم بمدرستي الأبرار وزيد بن الصلت الابتدائية بمدينة الرياض خلال العام الدراسي ١٤٣٢ - ١٤٣٣هـ من الذين يعانون من مستوى مرتفع من الإحباط بناءً على درجاتهم على مقياس الإحباط، ثم وزعوا إلى مجموعتين: تجريبية تلقى أفرادها التدريب على استراتيجية ضبط الذات ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة، تم تطبيق مقياس الشعور بالإحباط (إعداد الباحث)، اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن للذكاء، البرنامج التدريبي المقترح (إعداد الباحث) ومعالجة النتائج والتحقق من صحة الفروض تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية اللابارامترية كاختبار مان ويتني واختبار ويلكوكسن، ولمعرفة فعالية البرنامج تم استخدام معامل الارتباط الثنائي المتسلسل. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالإحباط في اتجاه القياس القبلي، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في مقياس الشعور بالإحباط في اتجاه المجموعة الضابطة، كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالإحباط مما يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي.

# **Effectiveness of the Training on Self-control strategy to reduce the level of frustration among a sample of students with Learning disabilities**

Dr. Yossry Ahmed Sayed Essa

*Assistant Professor of Special Education, Department of Special Education Faculty of Education, King Saud University*

**Abstract:** The study aimed at the recognition of the effectiveness of training based on a strategy of self-regulation in reducing the level of frustration among a sample of students with Learning disabilities,

The study sample consisted of (16) students in the sixth primary grade (basic sample) who approach learning disabilities program in El Abrar school and Zayd ibn al-Salt Elementary School in Riyadh, in the academic year 1432– 1433, who suffer from high level of Frustration on their grades on a scale of frustration, and then distributed into two groups: experimental group received their training on a strategy of self-regulation and And a control group did not have members of any type of treatment.

Frustration scale (Prepared by the researcher), Raven Intelligence Progressive Matrices Test, and The training program (Prepared by the researcher) were applied To treat results and make sure of the hypothesis, the researcher used some nonparametric statistics techniques by SPSS such as Mann-Whitney test and Wilcoxon test and Rank Biserial Correlation to know the program effectiveness.

The results of the study show that there are statistical significant differences on (0.01) level between the mean of ranks scores of the experimental group in pre-test and post-test towards the pre-test in frustration scale, Results also show that, there are statistical significant differences on (0.01) level between the average of ranks scores of the control and experimental groups in the pre-test towards the control group in frustration scale, The results also show, there are no statistical significant differences between the mean of ranks scores of the experimental group in pre-test and follow-up test on frustration scale, which indicate the continuous effectiveness of the Training program.

---

## فعالية التدريب على استراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم

♦  
دكتور/ يسري أحمد سيد عيسى

---

### مقدمة:

شهد مجال صعوبات التعلم في السنوات الماضية تطورات كثيرة ومتنوعة، ونال اهتماماً واسع النطاق، وحقق إنجازات هائلة في تربية الأفراد ذوي الصعوبات وتعليمهم وتدريبهم وخاصة في مجال تطوير البرامج التربوية والعلاجية الفعالة، والتي تهدف إلى تجاوز الصعوبات، أو الحد منها، والمشكلات السلوكية التي يعاني منها هؤلاء الأفراد، حيث أن أعداد التلاميذ الذين يصنفون في نطاق هذه الفئة في زيادة مستمرة مما جعلهم يمثلون أكثر الفئات في ميدان التربية الخاصة.

وتشير أدبيات التربية الخاصة إلى أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يعانون من اضطرابات نفسية وسلوكية وعجز المهارات الاجتماعية مثل: القلق والانسحاب الاجتماعي، وعدم الاتزان الانفعالي واضطراب في الانتباه، وأنهم أقل مشاركة في الأنشطة وأقل مشاركة اجتماعية ويعانون من الاكتئاب والإحباط وعدم التواصل والعدوانية والنشاط المضطرب وانخفاض مفهوم الذات وسوء التوافق على المستويين الشخصي والاجتماعي مقارنة بالعاديين (الزيات، ١٩٨٩، ٢٠).

كما إنَّ الفشل الأكاديمي المتكرر الذي يتعرض له الأطفال ذوو صعوبات التعلم قد يؤدي بهم في كثير من الأحيان إلى إظهار سلوك مضاد للمجتمع، وأنهم أكثر قلقاً من العاديين وأكثر اكتئاباً وإحباطاً بالإضافة إلى نقص الانتباه وقلة المتابعة، بالإضافة إلى أنَّ هؤلاء الأطفال يصفهم زملاؤهم بصفات مثل: الخوف والحزن وعدم القبول وعدم الاستمتاع بالوقت، وغالباً ما يتم رفضهم وتجنبهم بشكل كبير من الطلاب العاديين، كذلك وُصف هؤلاء الأطفال بضعفهم في ضبط اندفاعاتهم، ولا يستطيعون التعبير عن عواطفهم ومشاعرهم، ولا يسيطرون على

---

\* أستاذ التربية الخاصة المساعد - جامعة الملك سعود.

تعبيراتهم الانفعالية والحركية، واللامبالاة في احترام مشاعر الآخرين (السعايدة، ٢٠٠٤، ٢٢).

وقد يتصف الأطفال ذوو صعوبات التعلم بالعدائية، ومن خلال تصرفاتهم وسلوكياتهم العدوانية يحاولون السيطرة على الآخرين وتظهر لديهم مظاهر الغضب والتي تشمل السب والاستهزاء وإطلاق الألقاب، ويبدو ذلك نتيجة قلة احتمالتهم للمواقف المحبطة.

ويرى القمش (٢٠٠٦، ٤٩) أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يتعرضون للإحباط وال فشل باستمرار ويفسرون فشلهم بعوامل خارجة عن إرادتهم وتحكمهم، وهي عوامل قابلة للتغيير والتبديل عندئذ سوف يتوقعون الفشل مرة أخرى؛ مما يترك تأثيراً كبيراً في تقدير الذات لديهم ويزداد الشعور بالتقصير والإخفاق وبغض الذات والشعور بالنقص.

وأشار كفاي (١٩٩٧، ٣٠٨) إلى أن الإحباط لا يشير إلى حدوث إعاقة الإشباع أو عدم تحققه أو إرجائه في حد ذاته، ولكنه يشير إلى المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد نتيجة الإعاقة أو الفشل أو الإرجاء وهذه المشاعر تتضمن: الضيق والتوتر والقلق وخيبة الأمل والاكتئاب.

ومعروف أن شعور الفرد بالإحباط يتوقف على عدد من العوامل، أهمها نوع الحاجة، أو الأهداف التي يتجه الفرد لتحقيقها والظروف التي تحول دون تحقيقها، ومدى أهمية هذا الإشباع، أو مدى تحقيق الأهداف للفرد (عبدالغفار، ١٩٩٠، ١٠).

ويعد ضبط الذات أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الطفل على تعديل أنماط التحدث للذات Self-Statement ويؤدي بالتالي إلى تعديل السلوك وينصب الاهتمام في التنظيم الذاتي على التحدث إلى الذات باعتباره العنصر الأساسي في توجيه السلوك وضبط الذات (دبيس، والسماذوني، ١٩٩٨، ١٨).

ويشير كامل (١٩٩٣، ١٩١) إلى أن اكتساب مهارة ضبط الذات في السلوك يعني الإقرار بأنشطة إيجابية وتحديد أهداف طويلة الأمد، ثم العمل على أخذ خطوات تجاه هذه الأهداف من أجل تحقيقها.

وفي الحقيقة هناك العديد من الأساليب والاستراتيجيات الناجحة التي أثبتت فاعليتها في خفض الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى الأطفال، فقد أشار شافير Schafer إلى عدد من الاستراتيجيات الأساسية التي تساعد في خفض الاضطرابات النفسية ومنها الشعور بالإحباط ومن هذه الاستراتيجيات أسلوب ضبط الذات Self-Control والذي يعرف على أنه أسلوب معرّف يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته وأفعاله وانفعالاته عن طريق مراقبة الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة، ويستخدم أسلوب ضبط الذات في مواجهة العديد من المشكلات؛ مثل: الصراعات الاجتماعية، والاحباطات، والاندفاع والخوف، وعدم أداء المهمات الأكاديمية، والإفراط الحركي، وضعف الدافعية للعمل، والنشاط، وزيادة الوزن، والهزال، ومشكلات السلوك الوالدي، والغضب، والعدوان، والتدخين، والأرق؛ بالإضافة إلى الضغط النفسي (إبراهيم، ١٩٩٤).

ووفقاً لما سبق يتبين لنا خطورة الاضطرابات النفسية والضغط والإحباط بشكل خاص والتي يتعرض لها التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، كما يتضح أهمية التدريب على ضبط الذات كاستراتيجية ناجحة وفعالة في علاج الاضطرابات والمشكلات السلوكية، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية في محاولة منها لمعرفة فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجية ضبط الذات لخفض الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

## - مشكلة الدراسة:

تمثل رعاية التلاميذ ذوي صعوبات التعلم مبدءاً تربوياً وحضارياً، وهذه المشكلة ما زالت بحاجة إلى جهد كبير متواصل لإبراز أبعادها ومتطلباتها الاجتماعية والتربوية من أجل أن ينال التلاميذ ذوو صعوبات التعلم ما يستحقون من الرعاية النفسية والتربوية والمخططة بناء على دراسات علمية متخصصة كحق من حقوقهم الطبيعية، وهو الأمر الذي تزايد التأكيد عليه في الآونة الأخيرة، في جميع المؤتمرات الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة وبشكل خاص ذوي صعوبات التعلم.

ولعل أخطر ما يعاني منه التلميذ ذو الصعوبة في التعلم في حياته هو أن تتسم معظم أساليبه السلوكية بالتصرفات المزعجة، وعدم مقدرته على إقامة علاقات اجتماعية مقبولة مع أقرانه مما يعجزه عن المشاركة والتأثير في مجتمعه، ويصبح أكثر استهدافاً لصنوف الإحباط، وكثيراً ما يظهر لديه عجز في المهارات اللازمة للتفاعل مع الآخرين (السعيدة، ٢٠٠٤، ٢٨).

ومن ملامح خطورة صعوبات التعلم تأثيراتها السلبية العميقة على الجوانب الانفعالية والدافعية من شخصية الطفل، والتي تلعب دوراً حاسماً في أدائه المدرسي وتحصيله، حيث يتزايد مع اشتداد وطأتها شعور الطفل بالإحباط والتوتر والقلق وعدم الثقة بالنفس نظراً لعجزه عن مسايرة زملائه ومجاراتهم في الدراسة وفشله في تحسين معدل تحصيله الدراسي كما يتدنى تقديره لذاته وربما ينمى مفهوماً سالباً عن ذاته وينخفض مستوى دافعيته للعمل والتنافس والإنجاز (سليمان، ٢٠٠٣، ٨).

وعلى الرغم من الجهود المتعددة التي تبذل والإجراءات العديدة التي يتخذها المسؤولون في معاهد وبرامج التربية الخاصة لتحقيق القدر المناسب من الرعاية النفسية والتربوية لذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة، وذوي صعوبات التعلم بصفة خاصة، إلا أنه بالنظر إلى واقع برامج التربية الخاصة، يمكن القول أنها تواجه العديد من الصعوبات والمعوقات، ولعل من أهمها وجود قصور واضح في تقديم الرعاية النفسية والتربوية بالقدر المناسب للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وقد يعود ذلك إلى عدم توفر البرامج والاستراتيجيات والفنيات العلاجية المناسبة، والتي يمكن أن يستفيد منها معلمو صعوبات التعلم في محاولاتهم الجادة من أجل تقديم أفضل أساليب وطرق الرعاية المخططة والمنظمة لهؤلاء التلاميذ التي من شأنها أن تخفض مستوى شعورهم بالإحباط و تنهض بمستوى مهاراتهم المتعثرة، وتساعدهم على اندماجهم في المجتمع واستثمارهم لقدراتهم وإمكاناتهم، وترسخ ثقتهم بأنفسهم ولن يتسنى ذلك إلا بتوفير مجموعة من البرامج التدريبية والإرشادية المخططة أسوة بما تم تقديمه للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم على المستوى الدولي.

ولقد أشارت العديد من البحوث والدراسات السابقة إلى تعدد وتنوع الإجراءات والفنيات والأساليب والاستراتيجيات المستخدمة لخفض الشعور بالإحباط لدى

التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، ويعتبر إجراء التدريب على ضبط الذات أحد الإجراءات المستخدمة المهمة والفاعلة لخفض الشعور بالإحباط . ولذا يسعى الباحث الحالي إلى محاولة خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من خلال التدريب على مهارات ضبط الذات، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال القيام بدراسة شاملة تبحث عن مدى إمكانية النهوض والاهتمام بهذا الجانب الحيوي لدى هؤلاء التلاميذ وكيفية الحد منه وصولاً إلى مستوى الجدارة خصوصاً، وقد توافر العديد من الشواهد النظرية والدراسات التطبيقية التي تشير إلى إمكانية إكساب مهارات ضبط الذات للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، والتي يمكن من خلالها تحسين مستوى التكيف النفسي – وخفض مشاعر الإحباط لديهم مما يزيد من مستوى التحصيل الأكاديمي لهم، وبالتالي تحسين تواصلهم وتعلمهم.

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية التدريب على استراتيجية ضبط الذات في خفض الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم؟

## - أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- (١) تصميم برنامج تدريبي قائم على استراتيجية ضبط الذات لخفض الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
- (٢) دراسة مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجية ضبط الذات لخفض الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
- (٣) اقتراح أفضل الحلول والتوصيات والتدابير التي يمكن من خلالها التقليل من حدة الشعور بالإحباط وتحسين مستوى الصحة النفسية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

## أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

- (١) ندرة الدراسات العربية التي تكشف عن مصادر الإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم هذا بالإضافة إلى عدم وجود دراسات عربية- في حدود علم الباحث- في مجال علاج وتدريب التلاميذ ذوي صعوبات التعلم استخدمت مدخل ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط وهذا ما يميز الدراسة الحالية في إنها تركز على هذا الجانب.
- (٢) توفير أداة لقياس مستوى الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
- (٣) تفيد كلا من مخططي ومنفذي المناهج المتعلقة بصعوبات التعلم من حيث أنها توضح لواقعي البرامج طبيعة هذه الفئة وخصائصهم وما يتسمون به من سلوكيات ومشاعر إحباط بمظاهره وصنوفه المختلفة.
- (٤) أن ما يتوصل إليه البرنامج من نتائج إيجابية سوف تخدم بلا شك فئة التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وتُخفّف من وطأة الشعور بالإحباط لديهم.
- (٥) إكساب التلاميذ ذوي صعوبات التعلم مهارات ضبط الذات وأساليبه للتحكم في انفعالاتهم وسلوكيات أخرى غير محببة في مختلف جوانب الحياة التي ترتبط بالشعور بالإحباط وصولاً إلى التركيز والانجاز.
- (٦) تفيد القائمين على العملية التعليمية في تقييم الواقع النفسي للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم ودراسة مشكلاتهم الشخصية و النفسية والتي قد تؤثر بالسلب على أدائهم في المستقبل.
- (٧) مساعدة المعلمين والأخصائيين النفسيين على استخدام استراتيجية ضبط الذات في خفض الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم والذين يعانون من الاضطرابات النفسية في حياتهم اليومية.
- (٨) يمكن التقدم من خلال النتائج بالتوصيات والمقترحات اللازمة نحو توجيه الأباء والمعلمين في وضع الخطط والبرامج التي تساعد التلاميذ ذوي صعوبات التعلم على تحسين تصرفاتهم والارتقاء بحياتهم النفسية.



## - حدود الدراسة:

- تحدد هذه الدراسة بعدد من المحددات التي تتمثل في:
- الفئة العمرية: اقتصر عينه الدراسة الحالية على التلاميذ المشخصين والمتحقين فعلياً ببرامج ذوي صعوبات التعلم بالصف السادس الابتدائي بمدروستي الأبراروعبد الله بن الصلت الابتدائية بمدينة الرياض.
  - أدوات الدراسة: تحددت بمقياس الشعور بالإحباط والبرنامج التدريبي القائم على استراتيجية ضبط الذات.
  - أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٢ - ١٤٣٣هـ.

## - مصطلحات الدراسة:

تتمثل أهم مصطلحات الدراسة الحالية فيما يلي:

### - استراتيجية: Strategy

هي العمليات التي يوظفها المتعلم لتعيينه على اكتساب المعلومات واستخدامها، وأن تلك العمليات أسرع وأسهل وأكثر متعة (رييكا، ١٩٩٩، ٢١). ويعرف الباحث الاستراتيجية إجرائياً بأنها: "مجموعة من الإجراءات التي يتبعها المعلم تخطيطاً وتنفيذاً وتقويماً لإكساب التلاميذ مهارات ضبط الذات بهدف خفض مستوى الشعور بالإحباط لديهم".

### - ضبط الذات: Self- Control

هو أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته وأفعاله وانفعالاته عن طريق مراقبة الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة (إبراهيم، ١٩٩٤، ١٥). ويعرف الباحث ضبط الذات إجرائياً بأنه: "قدرة الفرد على التحكم في سلوكه المعرفي وانفعالاته وفقاً لخطوات معينة من خلال مراقبة الذات وتقييمها مع قدرته على إصدار الاستجابة والتحكم فيها، واتخاذ القرار ثم توظيف ذلك في المواقف الحياتية المختلفة".

## – الإحباط: Frustration

هو تلك الحالة التي تظهر حينما يوجد عائق يتعارض مع أو يمنع تحقيق الهدف وقد تكون هذه العوائق جسمية، أو اجتماعية (المعايير، سلوك الآخرين) أو داخلية (نقص المهارة، نقص المعرفة، نقص الإمكانيات المختلفة) أو خارجية أو بيئية (Lazar, J. et al., 2005, 3).

ويعرف الباحث الإحباط إجرائياً بأنه: "عدم إشباع الحاجات أو عدم بلوغ الأهداف ويتحدد ذلك بالمقياس المستخدم في الدراسة".

## – الأطفال ذوو صعوبات التعلم: Learning Disabilities

أشارت جمعية الأطفال ذوي صعوبات التعلم (ACLD) إلى أنّ الطفل الذي يعاني من صعوبة في التعلم هو طفل عادي من حيث القدرة العقلية والحسية والانفعالية، لكنه يعاني من صعوبات خاصة في الإدراك والتكامل والعمليات التعبيرية، والتي تؤثر في عملية تعلمه سلبياً، وهذا التعريف يتضمن الأطفال الذين لديهم خلل في الجهاز العصبي المركزي والذي يؤدي إلى إعاقة كفاءتهم في التعلم (Hammill, 1990؛ القاسم، ٢٠٠٠).

ويعرّف الباحث التلاميذ ذوي صعوبات التعلم إجرائياً بأنهم : "التلاميذ الذين يظهرون ارتفاعاً في الأداء على مقياس الشعور بالإحباط المستخدم في الدراسة، ولا يعانون من أية إعاقات حسية أو عضوية واضحة أو أي حرمان ثقافي أو اجتماعي، ودرجاتهم على اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن للذكاء تساوى أو تزيد عن قيمة المئينى (٥٠) وذلك بالنسبة للمعايير المئينية للاختبار والذي يمثل المستوى المتوسط أو الأعلى في القدرة العقلية أو الذكاء.

## الإطار النظري للدراسة:

يتضمن الإطار النظري الإشارة إلى مصطلحاتها الأساسية وهي: ضبط الذات، والإحباط، وصعوبات التعلم، وذلك على النحو التالي:

## أولاً: ضبط الذات

يعتبر سكنير Skinner أول من استخدم ضبط الذات في العصر الحديث، وأن الفرد عند قيامه بضبط ذاته فإنه يفهم ذاته بشكل أفضل (الخطيب، ١٩٨٧)، وفي حين يعد "ميكينباوم" Meichenbaum أول من طور هذا الأسلوب حيث يعتبر أن التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهماكية وسلبية، واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة إيجابية فقد أشارت الدراسات والبحوث العلمية أنه يمكن تغيير السلوك عن طريق تغيير الحوار الداخلي وتقديم التعليمات الذاتية (دييس، والسمادونى، ١٩٩٨، ٣٠).

و يُعرف ضبط الذات على أنه " تكيف الفرد مع المعايير الاجتماعية والقوانين (Akers, 1991:201).

و تُعرفه ماريون Marion (١٩٩٧) بأنه التحكم في الانفعالات والتسامح عند مواجهة الإحباط، والقدرة على تأجيل الإشباع السريع للحاجات (Marion, 1997: 63).  
بينما يرى دى بول وهوف Du paul and Hoff (١٩٩٨) أن ضبط الذات هو مجموعه من الأنشطة العلنية والخفية التي يقوم بها الفرد لزيادة أو خفض سلوك لديه.

ويمثل ضبط الذات تلك العمليات التي يمكن للفرد أن يغير أو يعدل احتمال ظهور الاستجابة، أو وجود، أو غياب التدعيم الخارجي للاستجابات، حيث يتم ذلك من خلال ثلاث عمليات يفترض أنها مسلمات في حلقة التغذية الراجعة وهذه العمليات هي رؤية الذات، وتقييم الذات وتدعيم الذات (كامل، ١٩٩٣، ١٩١).

وهناك اتفاق بين المعالجين السلوكيين على أن أساليب ضبط الذات تكتسب من خلال عمليات تعلم اجتماعي وقدرة الفرد في أن يضع نفسه في شروط بيئية وبيولوجية قادرة على إحداث تغيرات مطلوبة، أو عن طريق التحكم في البيئة الاجتماعية والبيولوجية لتحويلها إلى الصورة المطلوبة، من حيث إحداث التغيير الإيجابي المطلوب (إبراهيم، ١٩٩٤).

وتتمثل أشهر أساليب ضبط الذات في ملاحظة الذات والاختيار الذاتي للمعايير والتخطيط البيئي والتعاقدات الذاتية والتعاقدات المشروطة والتعليمات الذاتية وتقييم الذات وهذه الأساليب السبعة يمكن الإشارة إليها على النحو التالي:

#### ١ - ملاحظة الذات Self- Observation؛

وهي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر فيها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره، وكذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه وأهميته والآثار المترتبة عليه، وكذا ملاحظة الأحداث الخارجية التي تلقى قبولاً ذاتياً منه " عبد الوهاب كامل (١٩٩٩).

ويذكر جرازيانوا، وبريانت (Graziano & Bryant ١٩٩٨) أنه يوجد نوعان من ملاحظة الذات بدأ التمييز بينهما على يد سنايدر (Snyder ١٩٧٩) وهما: ملاحظة الذات رفيعة المستوى وملاحظة الذات منخفضة المستوى، وفي النوع الأول نجد أن الفرد يستعين بملاحظات الآخرين لتنظيم سلوكه بمعنى أن الفرد يكون على وعى ويضع في اعتباره الملاحظات التي تصدر من الآخرين بخصوصه وبخصوص سلوكه، أما عن النوع الثاني فالفرد يعتمد على نفسه فقط وعلى ما يلاحظه حول سلوكه، وكان سنايدر Snyder يرى أن النوع الأول من ملاحظة الذات أفضل من النوع الثاني في تحقيق ضبط الذات.

ويختلف بينك Behncke (٢٠٠٣) مع سنايدر (Snyder ١٩٧٩) حيث يرى أن ملاحظة الذات منخفضة المستوى أفضل في تحقيق ضبط الذات من ملاحظة الذات رفيعة المستوى، ويرجع السبب في ذلك إلى أن ملاحظة الذات رفيعة المستوى تهتم بالسلوك والحالة الخارجية للفرد أكثر من اهتمامها بالحالة النفسية له وبالعوامل الداخلية التي تؤدي للسلوك الخارجى.

#### ٢ - الاختيار الذاتي للمعايير Self Selection Of Standards؛

يشير لوك وليثام (Locke and Latham ١٩٩٠) إلى أن معظم نظريات ضبط الذات أكدت على أهمية أن يكون اختيار المعايير من قبل القائم بالضبط الذاتى. ويتفق معهم ديل (Dale ٢٠٠١) في أن معظم العلماء الذين قاموا بدراسة ضبط الذات

قد أكدوا على وجود علاقة قوية بين تحديد الفرد لمعايير التدعيم بنفسه ونجاحه في القيام بضبط الذات وذلك لأن معايير التدعيم في هذه الحالة لا تنطفيء بسرعة.

## ٣- التخطيط البيئي Environmental Planning:

وله طريقتان هما:

أ- ضبط المثير Stimulus Control: المقصود هنا البعد عن المثير أو تجنب التفكير فيه، فمشاهدة المعزز أو التفكير فيه من الممكن أن تزيد من جاذبية هذا المعزز، ولذلك فإنه في حالة ضبط الذات يكون من المفيد التفكير في المعزز الأفضل والأبعد (Mazur , 1998 , 361).

ب- التنظيم المسبق لنواتج السلوك Rearrange of response consequences : ويعنى التغيير المنظم لبيئة الفرد وذلك حتى تستتبع الاستجابات المرغوبة نتائج سارة، والاستجابات غير المرغوبة نتائج غير سارة (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٦٦٠).

## ٤- التعاقدات الذاتية Self – Contracts:

ويقصد بها اتفاق يبرمه الفرد مع نفسه يحدد فيه السلوك المرغوب تغييره ومدة التعاقد ووسائل الثواب والعقاب الذاتي (Lopez,2000:69). ويذكر بارى ولوتشمان Barry and Lochman (٢٠٠٤) أن التعاقدات الذاتية تستخدم لمساعدة المراهقين من الجنسين على التحكم في سلوكياتهم، ويجب أن تتضمن التعاقدات الذاتية السلوكيات الإيجابية المرغوب تحقيقها والمكافأة التي يتم الحصول عليها عند تحقيق كل سلوك من السلوكيات المرغوبة، ويجب أن تتم صياغة الأهداف المرغوب تحقيقها في شكل جمل مثبتة بمعنى أن نقول " أفعل" ولا نقول "لا تفعل".

## ٥- التعاقدات المشروطة Contingency - Contracts:

هي أسلوب يتم فيه تحديد الظروف والنتائج المتعلقة بالسلوك، كما يتم فيها تحديد أسلوب الإثابة أو العقاب والفترة التي يستغرقها تطبيق هذه التعاقدات " سارافينو Sarafino (١٩٩٠).

ويؤكد دى بول وهوف and Hoff DuPaul (١٩٩٨) على فعالية التعاقدات المشروطة في ضبط السلوك العدواني ولكنهما يريان أن ذلك قد يستغرق الكثير من الوقت حتى يتحقق.

#### ٦- التعليمات الذاتية Self-Instructions:

هي نوع من الحديث إلى النفس يأخذ صورة الحث والتوجيهات والطلب (مثلا لن أسرق، لن أستجيب لطلب هذا الصديق، أنا لن أجرب هذا الطريق مرة أخرى ) الشناوى، وعبد الرحمن، ١٩٩٨، ٢٠٤).

ويذكر شافير shafer (٢٠٠٠) أن "التعليمات الذاتية أسلوب ينصح به المهنيون في مجال الصحة النفسية كأسلوب مؤثر لتغيير طريقة تفكير الفرد وانفعالاته وتصرفاته"، حيث تعد التعليمات الذاتية أحد الأساليب الفعالة في ضبط العدوان والغضب (Stratton and Reid, 2000:28)، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة ليستشاید وآخرين Leschied ,et al. (٢٠٠٠) قد أثبتت فعالية التعليمات الذاتية في ضبط السلوك العدواني لدى المراهقات.

#### ٧- تقييم الذات Self -Evaluation:

وهو عملية يقوم فيها الفرد بالحكم على مدى تغير سلوكه ويقرر إذا ما كان هذا التغير قد ساعد على تحقيق أهدافه، ومن ثم يتمكن الفرد من تحديد مدى نجاحه في الوصول إلى أهدافه" (Halford, 2003: 47).

ويرى كل من لوك وليثام Locke and Latham (١٩٩٠) أن تقييم الفرد لما حققه من تقدم يساعده على اختيار الفنيات المناسبة لتحقيق أهدافه، ومن ثم يكون قادراً على الوصول لهذه الأهداف.

ويتفق معهم باندورا Bandura (١٩٩٧) وزيمرمان Zimmerman (١٩٩٨) في أن تقييم الذات هو أحد الأساليب الفعالة في تحقيق الضبط الذاتي.

وقد قام كانفير وجولدستاين Kanfer&Goldstien (١٩٨٤، ١٥) بوضع نموذج

في ضبط الذات اشتمل على ثلاث مراحل هي:

### الأولى: مرحلة مراقبة الذات: Self-Monitoring stage

تتمثل هذه المرحلة في انتباه الفرد الواعي والدقيق وبشكل متعمد لسلوكاته مع جمع المعلومات حول الأسباب التي أدت إلى هذا السلوك وتحديد السلوك المراد تعديله وبهذا فإن هذه المرحلة تشمل وصفاً دقيقاً لسلوك الفرد.

### الثانية: مرحلة تقويم الذات: Self-Evaluation Stage

يقوم الفرد في هذه المرحلة بوضع توقعات وأهداف للسلوك الذي يجب أن يكون عليه وفقاً للمعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه (مرحلة مراقبة الذات) ثم يقوم الفرد بعمل مقارنة بين سلوكه الذي قام به والمعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك، إضافة إلى أن الفرد في هذه المرحلة يحصل على تغذية راجعة حول سلوكه يستفيد منها في تقييم سلوكه إذا كان بحاجة إلى تعديل.

### الثالثة: مرحلة تعزيز الذات: Self-Reinforcement Stage

يقوم الفرد في هذه المرحلة بتعزيز ذاته والحصول على المكاسب إذا حقق الأهداف والمعايير التي وضعها لنفسه، أو يقوم بعقاب ذاته إذا لم يحقق الأهداف والمعايير التي وضعها لنفسه، وتعد هذه المرحلة ذات أهمية بالغة في عملية ضبط الذات لما تشتمل عليه من عمليات دفاعية.

وحتى يكون أسلوب ضبط الذات فعالاً وناجحاً فإنه لابد من توافر العناصر الأساسية لمثل هذا الأسلوب وتتمثل هذه العناصر فيما يلي:

- إدراك الأحداث: والذي يتمثل في زيادة معرفة الفرد للأمور والتقليل من الإدراك المتشائم لهذا الأحداث، الأمر الذي يحدد الفرصة المتاحة لحصول ضبط الذات.

- تحليل الملاحظات: ويتضمن التحليل تقييم النشاطات وتحديد أسباب الأحداث التي تم ملاحظتها.

- تعريف المعالج للفرد أساليب السيطرة على ذاته ويقوم بتدريبه على المهارات الفكرية والتحليلية والتفاعلات التعاملية بين الفرد والآخرين إضافة إلى توفر إرادة

التغيير لدى الفرد وتنمية الحافز والإرادة نحو هذا التغيير في نفسه دون مساعدة من المعالج (حداد، أبو سليمان، ٢٠٠٣، ١٢١ - ١٢٢).

وللضبط الذاتي دور مهم في تحقيق الصحة النفسية للفرد وفي تميزه بعلامات السوية، وقد ظهر واضحاً، في دراسة (Ryan RM, et.al (1977) للنظرة العضوية للمظاهر الاجتماعية والبيولوجية للتطور الطبيعي في السلوك والنمو لدى الفرد، وما تبين في ذلك من أن الآلية الذاتية للسلوك الإنساني وضبط الذات لدى الفرد يرجع إلى أسس بيولوجية وعصبية مهمة، وأن الاضطراب والخلل في كل من الآلية الذاتية وضبط الذات لها آثارها السيئة على الجوانب النفسية والبيولوجية للفرد، والتي قد تسبب الكثير من صور الأمراض النفسية والعزلة الاجتماعية، ويشير كامل (١٩٩٣) إلى أن الاضطرابات السيكوسوماتية يمكن أن تعكس اضطراباً في مدى ممارسة الفرد للتحكم وضبط الذات والحث الذاتي، ومقاومة الذات للإحباط كما تعكس أنه يعاني من رؤية سلبية للذات.

إن الاضطراب في السلوك يمكن أن يكون مؤشراً لحدوث اضطراب في مدى ممارسة الفرد للضبط الذاتي لتحقيق توازنه النفسي، وأن ضبط الذات يكون أحد محددات الصحة النفسية وأحد المكونات الإيجابية للشخصية، بما يتميز به ذوو ضبط الذات المرتفع والإيجابي من قدرة على الضبط الانفعالي، والتحكم في عزل ما يمكن أن يشعرهم بالملل أو الحزن مع السعي لتحقيق السعادة، ومن ثم عدم الوقوع فريسة للاضطرابات الانفعالية بأشكالها المختلفة.

ويضيف حبيب (١٩٩٦) أن ضبط الذات يساعد على اشتقاق مجموعة من الجمل الذاتية والتي تعد بمثابة تعليمات يوظفها الفرد من أجل إعادة بنائه المعرفي، وبالتالي يمتلك الفرد القدرة على الاستثارة الذاتية والتفرقة بين النشاط الذاتي المصدر والنشاط الخارجي المصدر، وممارسة التغذية الراجعة وتوجيه السلوك.

ومما سبق ذكره، فإنه يمكن القول أن أسلوب ضبط الذات يساعد على زيادة وعي الفرد بالأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه المعرفي والتي تقود إلى الانفعالات المزعجة والأداء غير الملائم، وزيادة فاعليته في تقييم المواقف الحياتية المختلفة والوقوف على الأسباب الحقيقية للأحداث.



## ثانياً: الإحباط Frustration:

يقتصر مفهوم الإحباط في علم النفس عادةً على معنيين، أولهما هو إنه إعاقة السلوك بحيث لا يحقق هدفاً، وهذا هو المعنى الإجرائي علماً بأن السلوك قد يكون حركة ظاهرة أو عملية معرفية، والمعنى الثاني هو إنه حالة معرفية يفترض إنها ناتجة عن الإعاقة ويفترض لهذه الحالة الانفعالية خصائص دافعية تنتج السلوك الذي صمم ليتغلب على العائق (جابر عبد الحميد، وعلاء كفاي، ١٩٩٠، ١٣٤).

ويميل علماء النفس إلى التأكيد على أن رد الفعل البدائي للإحباط هو السلوك العدواني حيث تقوم نظرية الإحباط – العدوان Frustration Aggression على أساس أن العدوانية تعتبر نتيجة حتمية للإحباط، وإن كان البعض يرى إنه ليس من المعقول الافتراض أن السلوك العدواني يتكون لدى الفرد من الإحباط وحده، بل أنه يمكن القول أن حدوث الإحباط يتولد عنه شكل من أشكال العدوانية، وذلك لأن الإحباط قد ينتج عن قبول الموقف الذي يوجد فيه الفرد فكلما زاد قدر التوتر والضيق الذي نشأ من الإحباط زادت رغبة الفرد في السلوك العدواني (Dollard et al, 1967).

وفي هذا الصدد يرى البعض أن الإحباط غالباً ما يكون مصحوباً بالإثارة الفسيولوجية حيث تؤكد نتائج الدراسات أن الإثارة الفسيولوجية تؤدي إلى تنشيط الفرد الذي يشعر بالإحباط مما يؤدي إلى القول بأن الإثارة تقوم بدور فعال في خلق استجابات عدوانية يمكن استخدامها كأداة لتحقيق الهدف المنشود (Hanratty et al, 1972, 30).

وهناك من علماء النفس من يرى إن الإحباط لا يؤدي دائماً إلى أفعال عدوانية كما تقرّر نظرية الإحباط – العدوان، وإنما قد يؤدي إلى سلوك نكوصي، كما يحدث للأطفال عندما يسلكون سلوكاً اتكالياً ويعجزون عن مواجهة المشكلات معتمدين على أنفسهم إذا تكرّر تعرضهم للإعاقة والخزلان (جابر، وكفاي، ١٩٩٠، ١٣٥).

وقد اتفق علماء النفس على أن المقصود منه هو عدم إشباع الحاجات أو عدم بلوغ الأهداف، وأن العراقيين التي تمنع إشباع الحاجات كثيرة ومتعددة، فهناك

عراقيل اجتماعية أو ذاتية شخصية، والإحباط هو أمر نسبي فهو يعتمد على الأفراد في المواقف المحبطة فكثير مما يعد محبطاً لبعض الأفراد لا يعد كذلك للأفراد الآخرين، إذ أن لكل فرد درجة معينة من القدرة على تحمل الإحباط فهو دليل على النضج الانفعالي أما إذا لم يكن للفرد قدرة على ذلك فقد تكون له ردود فعل مختلفة للإحباط منها التوتر والاضطراب والعدوان والتعصب واللامبالاة أو الانسحاب والقلق واليأس والتشاؤم.

ويذكر الهجان (١٩٩٨، ٢٠) أن الإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته، وهذا العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه وقد ينشأ من عدة عناصر من أهمها الظروف المهنية والظروف الاجتماعية والحالة المرضية والحالة الاقتصادية.

ومن هنا يمكن القول أن الإحباط يحدث بسبب تعطيل التقدم نحو هدف ما، ولذا يعد مصدراً من مصادر الضغوط.

والإحباط له درجات مختلفة فهناك إحباط بسيط يتمثل في إعاقة حاجة وقتية.. وإحباط شديد يتمثل في إعاقة تحقيق هدف معين في الحياة، استمر الفرد فترة طويلة من حياته محاولاً تحقيقه. وتختلف الاستجابة للموقف الإحباطي باختلاف الأفراد، فبعض الأفراد يتحملون درجة عُلّيا من الإحباط، بينما لا يتحمل البعض الآخر أدنى درجات الإحباط، ويرجع علماء نفس الطفولة القدرة على تحمل الإحباط إلى أصول التنشئة الاجتماعية في الطفولة المبكرة، فالتربية المتسلطة الحامية للطفل لا تشجعه على تطوير هذه القدرة، لأنها تزوده بكل ما يحتاج إليه، وتقوم باتخاذ القرارات له (عدس، وتوق، ١٩٩٥، ٣٦٠ - ٣٥٨).

وتتعدد مصادر الإحباط (الخارجية أو الداخلية) ما بين:

- مصادر طبيعية أو فيزيقية: وتتمثل في العوائق المادية التي تمنع أو تقف في سبيل الوصول إلى تحقيق الأهداف (مثل الكوارث، والحوادث، والانهيئات، وتعطل آلة أو جهاز... إلخ)، إلا أنه على الرغم من دورها الكبير في الشعور بالإحباط، فإن تأثيرها المحبط يختلف باختلاف الموقف ذاته.

- مصادر اجتماعية: وتتمثل في العوائق الاجتماعية في طبيعتها، كالقيود التي تنشأ عن تصرفات وأعمال بعض الأشخاص الآخرين ذوي السلطة، أو نتيجة التنافس الاجتماعي غير المتكافئ، أو القيود والنواهي التي يفرضها المجتمع، والعادات والتقاليد التي تتصف بأنها معطلة أو محبطة كالروتين والبيروقراطية.

- مصادر اقتصادية: وتتمثل في الدخول المتدنية، التي لا تحقق آمال الأشخاص في الحياة كالتمتع بوسائل الترفيه والتسلية، أو حتى الحصول على الغذاء أو المسكن الملائم، أو زواج بعض الأشخاص.

- مصادر شخصية: وتتمثل في نواحي القصور الجسمية (كالإعاقات البدنية)، أو العقلية (الإعاقة الفكرية)، أو النفسية (كالخوف، والصراع، وعوامل الكف والتردد الداخلية)، أو عدم امتلاك بعض الصفات الضرورية لتحقيق الأهداف (نجاتي، ١٩٨٤، ٣٦٩).

### ثالثاً: صعوبات التعلم:

يعد تعريف الصعوبة في التعلم الذي تضمنه القانون العام (٩٤ - ١٤٢) Public law الفيدرالي الأمريكي لعام ١٩٧٥ من أكثر التعريفات شيوعاً، حيث ينص هذا التعريف على أنّ الأطفال ذوي صعوبات التعلم "هم الذين يعانون من اضطراب في واحدة أو أكثر في العمليات النفسية الأساسية التي تتطلب فهم أو استخدام اللغة المكتوبة أو المنطوقة، ويظهر هذا القصور في نقص القدرة على الاستماع أو التفكير أو الكلام أو القراءة أو الكتابة أو التهجي أو أداء العمليات الحسابية، ويرجع هذا القصور إلى إعاقة في الإدراك أو الخلل الوظيفي الدماغي البسيط، أو عسر القراءة، أو الحبسة الكلامية، ولا يجوز أن تكون صعوبات التعلم هذه ناتجة عن إعاقة بصرية، أو سمعية، أو حركية، أو إعاقة فكرية، أو اضطرابات انفعالية، أو حرمان بيئي وثقافي واقتصادي (Mercer, 1997).

أما جمعية الأطفال ذوي صعوبات التعلم (ACLD) فقد أشارت إلى أنّ الطفل ذي صعوبات التعلم هو طفل عادي من حيث القدرة العقلية والحسية والانفعالية، لكنه يعاني من صعوبات خاصة في الإدراك والتكامل والعمليات التعبيرية، والتي تؤثر

في عملية تعلمه سلبياً، وهذا التعريف يتضمن الأطفال الذين لديهم خلل في الجهاز العصبي المركزي والذي يؤدي إلى إعاقة كفاءتهم في التعلم (Hammill, 1990)؛ القاسم، ٢٠٠٠).

كما تشير ليرنر (Lerner 2002) إلى أن مصطلح صعوبات التعلم مصطلح عام يشمل عدداً من المظاهر غير المتجانسة لحالات صعوبات التعلم والتي تبدو في صعوبات تعلم مهارات الإصغاء والمحادثة والقراءة والكتابة والحساب، وترجع هذه الصعوبات إلى عوامل داخلية في الفرد مثل الاضطرابات في الجهاز العصبي المركزي، ولكنها لا تعود إلى عوامل تتعلق بالإعاقات العقلية أو السمعية أو البصرية أو إلى عوامل بيئية أو ثقافية أو انفعالية.

وفي ضوء ذلك يمكن تصنيف صعوبات التعلم إلى مجموعتين:

أ- صعوبات التعلم النمائية: وهي التي أشير إليها في تعريف الحكومة الاتحادية بالعمليات النفسية الأساسية.

ب- صعوبات التعلم الأكاديمية: وهي الصعوبات التي يواجهها الأطفال في المستويات الصفية المختلفة (القاسم، ٢٠٠٠؛ Heward, 1996).

وعلى الرغم من أن صعوبات التعلم ذات مظهر نمائي وأكاديمي ولكنها ترتبط بالعوامل النفسية والانفعالية التي تؤثر في شخصية التلاميذ حيث أكدت دراسات كثيرة أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يعانون من اضطرابات نفسية وسلوكية وأنهم أكثر إحباطاً واكتئاباً مقارنة بالعاديين.

### بحوث ودراسات سابقة:

هناك عدد من الدراسات والبحوث التي لها علاقة بموضوع الدراسة والتي أفادت الباحث في عرض الإطار النظري وصياغة الفروض وإعداد الأدوات وأيضاً تفسير النتائج، وكان من أهم هذه الدراسات:

دراسة بورك وآخرون (Burke, et al 1987) حيث هدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين في توقعاتهم للضبط الذاتي للسلوك، وأجريت الدراسة على عينة عددها ٦١ طفلاً بالصفوف من الأول للسادس الابتدائي، وأسفرت النتائج على ارتفاع التوقع

للمضبط الذاتي لسلوك الطفل بارتفاع المرحلة التعليمية وكانت توقعات الإناث أعلى من الذكور.

أما دراسة السمدادوني (١٩٩١) فقد هدفت إلى دراسة ضبط الذات والتوافق لدى عينة مكونة من ٣٨٧ تلميذاً بالصفوف من الرابع إلى التاسع بمرحلة التعليم الأساسي، وأسفرت نتائج الدراسة عن تفوق التلميذات على التلاميذ في القدرة على ضبط الذات لسلوكهم، مع ارتفاع معدل ضبط الذات بتزايد العمر الزمني للجنسين، وأن ضبط الذات المرتفع يمكن أن يؤدي إلى زيادة قدرة التلميذ على التكيف المدرسي.

كما قام ريكارو آن سلي (1996) Ainslie بدراسة هدفت إلى تخفيف الضغوط النفسية من خلال أسلوب ضبط الذات، وتألفت عينة الدراسة من (٦١) طالباً مع آبائهم حيث تم فحص أربعة متغيرات (حاسة التحكم، وفهم المساندة الاجتماعية، ودافعية الانجاز، والخبرة المرضية)، وقد كشفت نتائج الدراسة أن الطلاب وآباءهم قد حصلوا على أقل معدل للضغط النفسي باستخدام أسلوب ضبط الذات.

أما هينلي (1996) Henley فقد قامت بدراسة حول تعليم الأطفال والشباب أسلوب ضبط الذات، حيث هدفت دراستها إلى تعليمهم مهارات ضبط الذات والتحكم في الضغوط النفسية وإيجاد حلول لمشكلات اجتماعية وإعطاء تفاصيل تعليم مهارات ضبط الذات، وتأكيد أهمية الخبرة العلمية، وقد أشارت النتائج إلى اكتساب الأطفال والشباب مهارات ضبط الذات، واستخدام هذه المهارات وفعاليتها في التحكم في الضغوط النفسية وإيجاد حلول للمشكلات الاجتماعية.

في حين أن دراسة ديبس والسمدادوني (١٩٩٨) هدفت إلى معرفة مدى فعالية التدريب على ضبط الذات في علاج اضطراب عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم وتكونت عينة الدراسة من (١٠) أطفال متخلفين عقلياً قابلين للتعلم ممن يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب -بالنشاط الحركي الزائد من معهد التربية الفكرية بشرق مدينة الرياض تراوحت أعمارهم ما بين (١١ - ١٥) سنة، وتم تقسيم أفراد عينة الدراسة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: هما مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة أما الوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات فتمثلت في اختبار مان -وتني

ولكوكسن، فكانت ابرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي أن الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعليم قادرون على الاستجابة على نحو فعال لبرنامج التدريب على ضبط الذات.

أما ليرنر (Lerner 2008) فقد حاول التعرف على أثر برنامج علاجي سلوكي قائم على ضبط الذات من خلال استخدام التعزيز التفاضلي بالإضافة إلى استخدام استراتيجية آلة العرض السريع في عرض المتغيرات البصرية لقياس القدرة على الانتباه الانتقائي من خلال قياس زمن الرجوع للأطفال ذوي صعوبات التعلم الذين يعانون من تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد وفرط الحركة من خلال قياس زمن الرجوع فقط، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طفلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي (٣٠) بكل مجموعة، تراوحت أعمارهم ما بين (٦ - ٨) سنوات، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في الأداء على آلة العرض السريع بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة فاعلية البرنامج السلوكي.

وأما دراسة محفوظ (٢٠١٠) فقد هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج تدريبي سلوكي للضبط الذاتي قائم على أسلوب التعزيز التفاضلي وخفض الاستجابة في معالجة تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة والنشاط الزائد لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طفلاً من ذوي صعوبات التعلم وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة وذلك في اختبار تقدير السلوك، وقد أوصى الباحث بضرورة تفعيل دور العلاج السلوكي للضبط الذاتي الذي يعتمد على أسلوب التعزيز التفاضلي وخفض الاستجابة في معالجة تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة والنشاط الزائد.

### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- فاعلية أسلوب ضبط الذات في خفض الاضطرابات النفسية وأهميته البالغة في تحقيق التوافق النفسي ويتضح ذلك من دراسات كل من آن سلي Ainslie



٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (المتابعة) على مقياس الشعور بالإحباط بعد فترة المتابعة.

### الطريقة والإجراءات:

فيما يلي عرض للطريقة والإجراءات المتبعة في الدراسة الحالية: منهج الدراسة وعينة الدراسة ومجانستها وأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة وخطوات الدراسة التجريبية، وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

#### - منهج الدراسة:

حيث أن الدراسة الحالية تقوم على إجراء برنامج لتدريب التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بهدف خفض الشعور بالإحباط لديهم فقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي، حيث قام الباحث بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) متجانستين من حيث العمر الزمني، ولذلك تم اختيار تلاميذ الصف السادس الابتدائي الذين يعانون من صعوبات التعلم ويعانون من الإحباط قبل تطبيق البرنامج، حيث يشارك تلاميذ المجموعة التجريبية دون تلاميذ المجموعة الضابطة في جلسات البرنامج التدريبي. وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج تدريبي في ضبط الذات كمتغير مستقل على الشعور بالإحباط كمتغير تابع.

#### - عينة الدراسة:

تكونت العينة النهائية من (١٦) تلميذاً من التلاميذ الملتحقين والمسجلين فعلياً ببرامج ذوي صعوبات التعلم بالصف السادس الابتدائي، حيث شملت هذه العينة على (٨) تلاميذ بمدرسة زيد بن الصلت الابتدائية و(٨) تلاميذ بمدرسة الأبرار الابتدائية بمدينة الرياض، وتم تحديد متوسط عمرهم الزمني وذلك بعد التعرف عليهم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وذلك



تمهيداً لتطبيق البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات ضبط الذات على المجموعة التجريبية دون الضابطة لخفض مستوى الشعور بالإحباط لا يهم.

وقد حاول الباحث التأكد من التكافؤ بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة بقدر الإمكان في بعض المتغيرات، والتي قد تؤثر على نتائج الدراسة مثل العمر الزمني والذكاء ومتغير الدراسة الحالية الشعور بالإحباط، وذلك عن طريق حساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين، وذلك باستخدام طريقة مان ويتني ويوضح الجدول (١) مدى تكافؤ المجموعتين:

جدول (١)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري

العمر الزمني والذكاء ومستوى الشعور بالإحباط

| المتغيرات             | المجموعة | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (U) | قيمة (W) | قيمة (Z) | مستوى الدلالة |
|-----------------------|----------|---|-------------|-------------|----------|----------|----------|---------------|
| العمر الزمني          | ضابطة    | ٨ | ٨,٣٨        | ٦٧,٠٠       | ٣١       | ٦٧       | ٠,٩١٦    | ٠,٩٥٩         |
|                       | تجريبية  | ٨ | ٨,٧٨        | ٦٩,٠٠       |          |          |          |               |
| الذكاء                | ضابطة    | ٨ | ٧,٧٥        | ٦٢,٠٠       | ٢٦       | ٦٢       | ٠,٦٤٤    | ٠,٥٢٠         |
|                       | تجريبية  | ٨ | ٩,٢٥        | ٧٤,٠٠       |          |          |          |               |
| مستوى الشعور بالإحباط | ضابطة    | ٨ | ٦,٦٣        | ٥٣,٠٠       | ١٧       | ٥٣       | ١,٥٨٧ -  | ٠,١٣٠         |
|                       | تجريبية  | ٨ | ١٠,٣٨       | ٨٣,٠٠       |          |          |          |               |

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب

الأعمار الزمنية والذكاء ومستوى الشعور بالإحباط للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث إن قيمة " Z " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) أكبر من قيمة " Z " المحسوبة مما يدل أن المجموعتين متكافئتين من حيث العمر الزمني والذكاء ومستوى الشعور بالإحباط .

- أدوات الدراسة وطرق بنائها:

١- مقياس الشعور بالإحباط (إعداد الباحث)

أعد الباحث هذا المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية لتناسب أهداف الدراسة والتي تسعى لقياس مستوى الشعور بالإحباط لدى أفراد العينة موضع الدراسة، وقد مر إعداد المقياس وتقنيته بعدة خطوات يمكن حصرها فيما يلي:

- الاطلاع على بعض الأدبيات في علم النفس والتربية الخاصة وما كتب عن الإحباط من دراسات وأطر نظرية مثل فروجات (1997) Froggatt، وبراساد (1998) Prasad، وهارينجتون (2005) Harrington، ولازار وآخرين (2005) Lazar et al ونانسي مرقص (٢٠٠٥)، وماير Mayer (2005)، وكذلك الأطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الشعور بالإحباط من أهمها مقياس الإحباط والانزعاج Frustration-Discomfort لهارينجتون (2005-b) Harrington للاستفادة منها في تحديد بنود المقياس.

- القيام بمقابلة حرة مع المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربية الخاصة.

- وضع صورة أولية أوضح الباحث فيها الهدف من المقياس والتعليمات ومكوناته المختلفة .

وللتأكد من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والتربية الخاصة، وتم توضيح هدف الدراسة لهم وهدف المقياس وذلك بهدف التأكد من ملاءمة المقياس وسلامة الصياغة وطرق تنظيمه، وبناء على آراء ومقترحات محكمي المقياس تم إجراء التعديلات المناسبة حيث تم استبعاد بعض الفقرات التي رأى المحكمون عدم ملاءمتها، وقد تم اعتبار الفقرة مقبولة إذا حصلت على موافقة قدرها ٨٠٪ فأكثر من عدد المحكمين.

بناءً على ماسبق من خطوات بلغت فقرات المقياس في صورته النهائية من (٣٠) فقرة، وضعت ثلاثة بدائل للإجابة وهي: نادراً (١)، أحياناً (٢)، غالباً (٣) وتعكس هذه التقديرات في العبارات السلبية، وتتم الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بناءً على هذا التدرج حيث تمثل فيها الدرجة (١) درجة منخفضة من الشعور بالإحباط بينما تمثل الدرجة (٢) درجة متوسطة من الشعور بالإحباط، أما الدرجة (٣) فتتمثل درجة عالية من الشعور بالإحباط، وبهذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٣٠ - ٩٠)، فكلما اقتربت استجابة التلميذ من الدرجة (٩٠) كان ذلك معناه أنه يعاني من الشعور بالإحباط بدرجة عالية أما إذا اقتربت من الدرجة (٣٠) فهو لا يعاني من الشعور بالإحباط.

- صدق المقياس:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بعدة طرق من أهمها:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين): وقد تمت الإشارة إليه في الجزء الخاص ببناء المقياس.

ب- صدق المقارنة الطرفية: حيث تم حساب النسبة الحرجة لدرجات الإرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى على عينة التقنين وبلغت النسبة الحرجة ١٤.٣٢، وهذه القيمة دالة عند مستوى ٠.٠١.

- ثبات المقياس:

تحقق الباحث من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين وبفاصل زمني بين التطبيقين بلغ مقداره (١٥) يوماً، وباستخدام معامل ارتباط (بيرسون) تم حساب معامل الثبات وبلغ ٠.٨٩ وهذه القيمة دالة إحصائياً، كما تم أيضاً حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

| النصفية  | لعبات  | المقياس |
|--|--|---------|
| (الفردية والزوجية)   | وبحساب معامل الارتباط بين نصفي عبارات المقياس وجد أنه ٠.٧٦ |         |
| وبعد تصحيحه باستخدام معادلة سبيرمان براون كان ٠.٨٥ وذلك على عينة التقنين وهي معامل ثبات مرتفع. |  |         |

## ٢- اختبار المصفوفات المتتابعة لرافين Raven للذكاء:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية اختبار المصفوفات المتتابعة لرافين من أجل تحديد العمر العقلي العام للتلاميذ وذلك لتثبيت معامل ذكاء العينة. وقد أعد هذا الاختبار رافين Raven وعالم الوراثة بنروز L. Penrose، ويعد هذا الاختبار من النوع الذي يطلق عليه الاختبارات غير المتحيزة للثقافة culture-fair Tests، و قام الباحث الحالي بحساب ثباته بطريقة إعادة الاختبار على عينة التقنين بفارق زمني قدره ١٥ يوماً من تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وقد كان معامل الثبات مساوياً ٠,٧٢ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١.

## ٣- البرنامج التدريبي في ضبط الذات لخفض الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحث)

### - الأساس النظري للبرنامج:

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي القائم على استراتيجية ضبط الذات بهدف خفض الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، وقد اعتمد هذا البرنامج على نموذج Kanfer في ضبط الذات وأساليب سلوكية ومعرفية، وقد اشتمل البرنامج على المهارات التالية:

أ- الرؤية الايجابية الانفعالية للذات.

ب- الوعي بالذات.

ت- الحث الذاتي.

ث- مراقبة الذات.

ج- التساؤل الذاتي.

ح- تعزيز الذات.

خ- التوقف والتفكير.

د- تحديد المشكلة والتعرف على حلولها الممكنة.

ذ- الحديث الذاتي الإيجابي.

ر- توليد الأفكار.

ز- توكيد الذات الإيجابي.

س- تقييم الذات.

ولقد قام البرنامج التدريبي على أسس علمية ومنهجية روعي فيها الاختيار المناسب للمهارات التي تتلاءم مع القدرات والإمكانات المحدودة للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، والتي تناسب خصائصهم ومعدلاتهم النمائية، والذي تم فيها التدريب وفق الطرق العلمية والأساليب المنهجية في تعليم وتدريب ذوي صعوبات التعلم الذين يعانون من الشعور بالإحباط حيث أكدت العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت على هذه الفئة على مدى احتياج هؤلاء الأطفال إلى تدريب معرفي وعملي للتخفيف من حدة الاضطرابات السلوكية والارتقاء بمستوى دافعتهم وتحفيزهم نحو تقدمهم المعرفي، فالتدريب المعرفي العملي الذي يقوم على إكسابهم مهارات ضبط الذات يساعدهم على تحقيق النجاح الذي يعوضهم عن الفشل ومشاعر الإحباط الذين يعانون منه.

#### - التخطيط للبرنامج:

قام الباحث باستعراض البحوث والدراسات التي اهتمت باستراتيجيات ضبط الذات وصعوبات التعلم ، كما تم استعراض الدراسات والبحوث التي اهتمت بتخفيف الشعور بالإحباط، تم وضع تخطيط عام للبرنامج لتحديد الأهداف والحدود الإجرائية والاستراتيجية المتبعة في البرنامج والوحدات الخاصة به.

وفيما يلي عرض موجز للتخطيط العام للبرنامج:

#### - الهدف العام للبرنامج:

هدف البرنامج التدريبي إلى خفض الشعور بالإحباط لدى المجموعة (عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم) من خلال مساعدتهم على ضبط الذات وتحسين التوافق النفسي والشعور بالأمن وخفض القلق والمشاركة الإيجابية في المناخ الأسري والمدرسي.

#### - الأهداف الإجرائية للبرنامج:

تحدد الأهداف الإجرائية للبرنامج فيما يلي:

١- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على ممارسة بعض الفنيات السلوكية الإدراكية التي تساعدهم على تغيير أفكارهم ومعتقداتهم من السلبية إلى الإيجابية حتى يمكنهم مواجهة الشعور بالإحباط.

٢- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التخلص من مشاعر التوتر وفقدان الاهتمام ولوم الذات واستبدال كل ذلك بتقبل الذات وضبطها والتخلص من بعض المظاهر المرضية التي يعاني منها كل منهم مثل الاكتئاب والعداونية والإحساس بالعجز والدونية لما له من دور في نشأة الشعور بالإحباط.

٣- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على الاستفادة من تجاربهم الفاشلة وخبراتهم اليائسة في اكتساب المعرفة الإيجابية حول كيفية التعايش مع ذواتهم واكتساب محبتها واحترامها واكتساب طرق تنميتها وضبطها والمحافظة عليها.

٤- تكليف كل تلميذ ببعض الواجبات والأنشطة المنزلية بهدف تعليم المتدرب وتدريبه على طرق تنمية الذات وضبطها وعلى مهارات سلوكية معرفية إيجابية في حياته اليومية.

- مكونات ومحتوى البرنامج:

من خلال إطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات والبحوث التي أجريت في مجال ضبط الذات قام بإعداد محتوى البرنامج في ضوء أبعاد هذا المفهوم وخصائص التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، ولقد اشتمل البرنامج على مجموعة من الجلسات التدريبية تتضمن مجموعة من المهارات تساعدهم على ضبط الذات من أجل خفض الشعور بالإحباط.

ولاشتقاق مادة ومحتوى البرنامج وجلساته تم الاعتماد على المصادر التالية:

- الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة التي أجريت حول استراتيجيات ضبط الذات والإحباط وصعوبات التعلم، وبناء البرامج التدريبية التي أجريت في هذه المجالات.

– المؤلفات و الكتب المتخصصة في علم النفس وبشكل خاص في مجالي علم النفس التربوي والإرشاد النفسي، وكذلك بعض الدوريات والمجلات المتخصصة، وقد تم تقديم محتوى البرنامج في (١٦) جلسة تدريبية موضحة بالجدول الآتي:

جدول (٦)

الجلسات التدريبية التي شملها البرنامج

| رقم الجلسة          | موضوع الجلسة   |
|---------------------|--|
| الجلسة الأولى       | تعارف وتعريف بالبرنامج.                                      |
| الجلسة الثانية      | تعريف للتلاميذ بمفهوم ضبط الذات وأبعاده المختلفة.            |
| الجلسة الثالثة      | توضيح للتلاميذ مفهوم الشعور بالإحباط وحالاته المختلفة.       |
| الجلسة الرابعة      | تدريب التلاميذ على الرؤية الايجابية الانفعالية للذات.        |
| الجلسة الخامسة      | تدريب التلاميذ على الوعي بالذات.                             |
| الجلسة السادسة      | تدريب التلاميذ على الحث الذاتي.                              |
| الجلسة السابعة      | تدريب التلاميذ على مراقبة الذات.                             |
| الجلسة الثامنة      | تدريب التلاميذ على التساؤل الذاتي.                           |
| الجلسة التاسعة      | تدريب التلاميذ على تعزيز الذات.                              |
| الجلسة العاشرة      | تدريب التلاميذ على التوقف والتفكير.                          |
| الجلسة الحادية عشرة | تدريب التلاميذ على تحديد المشكلة والتعرف على حلولها الممكنة. |
| الجلسة الثانية عشر  | تدريب التلاميذ على الحديث الذاتي الإيجابي.                   |
| الجلسة الثالثة عشر  | تدريب التلاميذ على توليد الأفكار.                            |
| الجلسة الرابعة عشر  | تدريب التلاميذ على توكيد الذات الإيجابي.                     |
| الجلسة الخامسة عشر  | تدريب التلاميذ على تقييم الذات.                              |
| الجلسة السادسة عشر  | جلسة ختامية  |

– الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدم الباحث بعض الفنيات والأساليب في جلسات البرنامج التدريبي  
يمكن عرضها فيما يلي:

- جدول المهام: إذ يتم من خلالها الإنجاز على مراحل مجزأة مع التعزيز والمكافأة وذلك بشرح المطلوب من التلميذ له بشكل بسيط ومناسب لسنه واستيعابه، والاستعانة بوسائل شرح مساعدة لفظية وبصرية مثل: الصور والرسومات التوضيحية والكتابة لمن يستطيعون القراءة وعمل خطوات معينة يجب عملها تبعاً لجدول معين وفي وقت معين.

- التعزيز الفوري:

اعتمد الباحث الحالي أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مشاركة التلاميذ له في الأنشطة التعليمية مع إلقاء بعض التعليمات والإرشادات الشفوية وتقديم التعزيز الفوري لهم بعد كل نجاح يحرزها التلميذ مع العمل على زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم والتخفيف من حدة التوتر والانفعالات التي يعانون منها.

- أسلوب التغذية الراجعة:

وقد اعتمد الباحث أثناء تطبيق البرنامج على معالجة أخطاء التلاميذ باستخدام التغذية الراجعة على ألا يترك أية جلسة من جلسات البرنامج حتى يتم التأكد من أن كل تلميذ فهم الجلسة وتحقق الهدف من وراء هذه الجلسة التدريبية.

- الحدود الإجرائية للبرنامج:

تم تحديد البرنامج زمنياً ومكانياً وبشرياً على النحو التالي:

- الحدود الزمانية: تم تنفيذ البرنامج على مدى (٦) أسابيع ابتداءً من يوم السبت الموافق ١٩ / ١٠ / ١٤٣٢هـ واستمر التطبيق حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٧ / ١١ / ١٤٣٢هـ بواقع ثلاث جلسات كل أسبوع أي بمجموع (١٦) جلسة واستغرقت كل جلسة ما بين ٤٥ - ٦٠ دقيقة، وكل جلسة مخصصة لتحقيق هدف من الأهداف الفرعية للبرنامج والتي بدورها تحقق الأهداف العامة للبرنامج والتي تتمثل في أبعاد ومكونات ضبط الذات موضع الدراسة .

- الحدود المكانية: تم تنفيذ جلسات البرنامج في غرفة المصادر بالمدرسة.

- الحدود البشرية: تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين من التلاميذ الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الإحباط.. المجموعة الأولى تجريبية والثانية



ضابطة وتتكون كل مجموعة من (٨) تلاميذ ، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية دون الضابطة.

**- فريق العمل:**

تكون فريق العمل في البرنامج التدريبي من الباحث وبعض المعلمين بالمدرسة.

**- تنفيذ البرنامج:**

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج وما يلزم له من حدود مكانية وزمانية وبشرية تم تنفيذه في خلال الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٣٢ - ١٤٣٣ هـ.

**- كفاءة وتقييم البرنامج:**

للتأكد من كفاءة البرنامج قام الباحث بعرض البرنامج على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في ميداني علم النفس والتربية الخاصة، وعلى عدد من المشرفين التربويين والأخصائيين النفسيين والمعلمين في التعليم العام وبشكل خاص في برامج صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية وذلك للتأكد من مدى ملائمة البرنامج ومحتواه للتطبيق على عينة الدراسة، وهل يحقق هذا المحتوى الهدف الموضوع من أجله أم لا ؟ وقد تم تعديل البرنامج في ضوء آرائهم ومقترحاتهم، حيث تم بناؤه في ضوء مهارات ضبط الذات موضع الدراسة من أجل تدريب عينة الدراسة عليها مع مراعاة أثناء بناء وتصميم محتوى البرنامج أن يهدف إلى خفض الشعور بالاحباط، كما قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على بعض أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بشكل تجريبي، وذلك بهدف التأكد من وضوح الجمل والتدريبات والأنشطة المستخدمة في البرنامج.

وتم تقييم البرنامج التدريبي بمقارنة النتائج القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية، وكذلك مقارنة نتائج المجموعة التجريبية بنتائج المجموعة الضابطة.

**- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:**

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية في معالجة النتائج:

١ - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٢ - معاملات الارتباط.

- ٣ - اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لحساب فروق المتوسطات ودلالاتها الإحصائية.
- ٤ - اختبار مان - ويتني Mann-Whitney لحساب فروق المتوسطات ودلالاتها الإحصائية.

#### - خطوات الدراسة التجريبية:

سارت الدراسة الحالية في الخطوات التالية:

- (١) اطَّلَعَ الباحث على نتائج وتوصيات البحوث والدراسات التي تناولت ضبط الذات ومهاراته المختلفة كما استعرض بعض الكتابات والأدبيات التربوية النفسية وما كتب عن الخصائص السلوكية والانفعالية لذوي صعوبات التعلم والاضطرابات التي يعانون منها وبشكل خاص الشعور بالإحباط.
- (٢) تعرف أراء المتخصصين من أساتذة الجامعات من كليات التربية في ميداني علم النفس والتربية الخاصة والخبراء في أدوات الدراسة.
- (٣) ٣ - إعداد مقياس الشعور بالإحباط لمعرفة مستوى الإحباط لدى أفراد العينة موضع الدراسة.
- (٤) ٤ - إعداد البرنامج التدريبي القائم على استراتيجية ضبط الذات وذلك من خلال الإطلاع على بعض البحوث والدراسات والسابقة والبرامج التدريبية في مجال ضبط الذات والشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم .
- (٥) تم إجراء دراسة استطلاعية على مجموعة التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمدرسة زيد بن الصلت ومدرسة الأبرار بمدينة الرياض، وذلك للتحقق من كفاءة كل من مقياس الشعور بالإحباط، اختبار الذكاء لرافين والبرنامج التدريبي، ومن خلال هذه الخطوة تم التأكد من صدق وثبات الاختبارات المستخدمة ومن مدى ملاءمة البرنامج التدريبي.
- (٦) تطبيق القياس القبلي لأفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة من ذوي صعوبات التعلم وذلك بتطبيق مقياس الشعور بالإحباط واختبار الذكاء،

وذلك بهدف أن تعطى تصوراً لنقطة البداية عند أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة.

(٧) تطبيق البرنامج التدريبي لخفض مستوى الشعور بالإحباط على تلاميذ المجموعة التجريبية.

(٨) تطبيق القياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بتطبيق مقياس الشعور بالإحباط وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي على تلاميذ المجموعة التجريبية دون الضابطة.

(٩) إجراء مقارنة بين أداء المجموعة التجريبية وأداء المجموعة الضابطة من ذوي صعوبات التعلم على مقياس الشعور بالإحباط بعد تطبيق البرنامج للوقوف على مدى فعالية البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه.

(١٠) إجراء قياس تتبعي لأفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة بعد انقضاء (٢٠) يوماً من تاريخ تطبيق القياس البعدي، وذلك للتأكد من مدى الحفاظ على استخدام الاستراتيجية وتعميمها لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

(١١) صياغة النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، ووضع مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج.

### **نتائج الدراسة ومناقشتها:**

يمكن عرض نتائج الدراسة على النحو التالي:

- نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالإحباط في اتجاه القياس القبلي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon

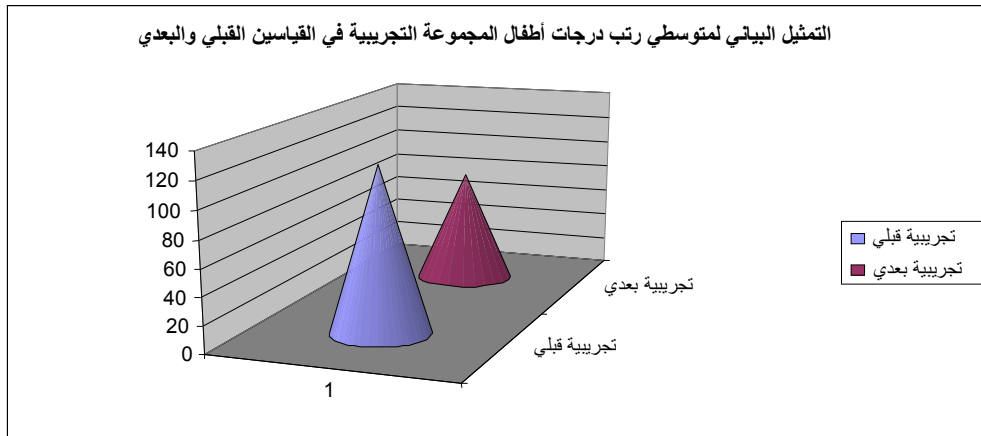
لدلالة الفروق بين المتوسطات كما هو مبين بجدول (٣)

### جدول ( ٣ )

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدى لمقياس الشعور بالإحباط باستخدام اختبار ويلكوكسون

| المتغير         | المجموعة التجريبية | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | اتجاه الإشارة | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-----------------|--------------------|---|-------------|-------------|---------------|--------|---------------|
| الشعور بالإحباط | قبلي               | ٨ | ٠           | ٠           | ٠ (+)         | -      | ٠,٠١١         |
|                 | بعدي               |   | ٤,٥٠        | ٣٦,٠٠       | ٨ (-)         | ٢,٥٣٩  |               |

ويوضح الجدول السابق ( ٣ ) نتائج هذا الفرض وفيه نرى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة على مقياس الشعور بالإحباط قبل التجربة وبعدها في اتجاه التطبيق القبلي.... وهذا يثبت صحة الفرض الأول، وتشير الإشارة ( - ) في خانة اتجاه الإشارة إلى أن عدد قيم القياس البعدي أقل من عدد قيم القياس القبلي، والاشارة (+) تعني أن عدد قيم القياس القبلي أكبر من عدد قيم القياس البعدي، ويمكن تمثيل ذلك بيانياً كالتالي:



شكل (١) يوضح التمثيل البياني للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالإحباط.

يتضح من نتيجة هذا الفرض انخفاض مستوى الشعور بالإحباط لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح مما يؤكد فعالية استراتيجية ضبط الذات والذي نتج عنه اكتساب التلاميذ مهارات ساعدتهم على ضبط ذواتهم والتخلص من لوم النفس والإحساس بالدونية والعجز والفشل والتخفيف من حدة الضغوط التي يعانون منها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأدب النظري والذي ينظر إلى ضبط الذات على أنه أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب المتعلم على تدريب على تعديل أنماط التحدث للذات Self-Statement ويؤدي بالتالي إلى تعديل السلوك وضبطه حيث أن استراتيجية ضبط الذات تتميز عن غيرها من استراتيجيات التعلم بأنها تتم تنفيذها من قبل المتعلم نفسه، وهذا ما يساعده في التحكم في انفعالاته ومشاعره وأفكاره الخاصة، ومن ثم تطبيق هذه الاستراتيجية في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه فيصبح المتعلم أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل إيجابي، وهذا مما يساعد على خفض مستوى الشعور بالإحباط لديه وتحقيق مستويات مرتفعة من الصحة النفسية فاستخدام استراتيجية ضبط الذات يعد من الأساليب الناجحة والفاعلة التي يمكن استخدامها للتخفيف من الاضطرابات النفسية وهذا ما أشار إليه إبراهيم (١٩٩٤) والشناوي، وعبد الرحمن (١٩٩٨) بأنه يمكن استخدام أسلوب ضبط الذات في مواجهة العديد من المشكلات مثل: الصراعات الاجتماعية والاحباطات والاندفاع والخوف وعدم أداء المهمات الأكاديمية ومشكلات السلوك الوالدي والغضب والعدوان.

وقد يرجع ذلك أيضاً إلى التعزيز المستخدم في جلسات البرنامج التدريبي حيث أتاح فرصة التفاعل والحوار والتقبل والارتياح داخل الإطار الصفي وأسهم في زيادة ثقة أفراد العينة في قدرتهم على تحقيق ما يريدون.

#### - نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالإحباط بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة الضابطة".

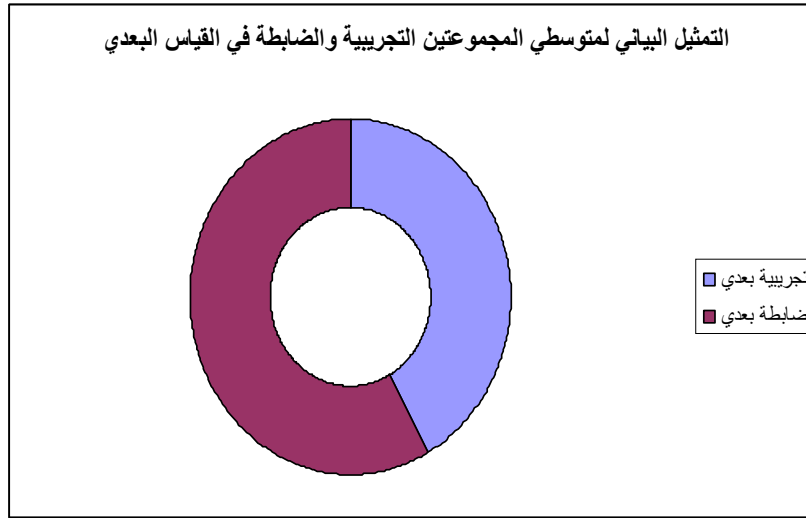
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - ويتني Mann-Whitney للوقوف على دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين في القياس البعدي كما هو مبين بجدول ( ٤ )

#### جدول (٤)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالإحباط بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام اختبار مان- وتني

| نوع المجموعة | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معامل U | W  | قيمة Z  | مستوى الدلالة |
|--------------|-------|-------------|-------------|---------|----|---------|---------------|
| التجريبية    | ٨     | ٤,٥٠        | ٣٦,٠٠       | ١٧      | ٥٣ | - ٣,٤٠١ | ٠,٠١          |
| الضابطة      | ٨     | ١٢,٥٠       | ١٠٠,٠٠      |         |    |         |               |

ويوضح الجدول السابق نتائج هذا الفرض، ومنه يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب المجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالإحباط المستخدم لصالح المجموعة الضابطة، مما يوضح مدى تأثير البرنامج المستخدم في الدراسة في خفض الشعور بالإحباط لدى التلاميذ أي أن المجموعة الضابطة تعاني من إحباط مرتفع أكثر من المجموعة التجريبية، وهذا يثبت صحة الفرض الثاني، ويمكن تمثيل ذلك بيانياً كالتالي:



شكل (٢) يبين التمثيل البياني للفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالإحباط

ومما سبق ذكره يتضح أن أفراد المجموعة التجريبية قد أظهروا تحسناً في خفض مستوى الشعور بالإحباط، ويرجع ذلك إلى طبيعة استراتيجية ضبط الذات المستخدمة التي يقوم عليها البرنامج التدريبي والتي ساعدت الأفراد ( المجموعة التجريبية) على التفاعل بإيجابية وإعطاء الفرصة لهم داخل المجموعة لملاحظة أنفسهم وملاحظة الآخرين والاستبصار الذاتي وطرح الحلول للمشكلة من خلال معاشتها ومناقشتها.

كما يمكن عزو التحسن في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى كونهم تأثروا بالبرنامج نفسه من حيث التدريبات والواجبات المنزلية التي نفذت من قبل أفراد المجموعة التجريبية، إضافة إلى أن البرنامج هدف إلى تدريب المجموعة التجريبية على مهارات ضبط الذات من أجل مساعدتهم على خفض مستوى الشعور بالإحباط والوصول إلى فرد ذي قدرة مرتفعة من ضبط الذات، وبالتالي التقليل من الشعور بالإحباط لديه، ونقل ذلك إلى مواقف الحياة المختلفة وزيادة قدرته على التعامل مع مسببات ومصادر الإحباط، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن استراتيجية ضبط الذات هي

إحدى الاستراتيجيات الفعالة المستخدمة في خفض الضغوط والاضطرابات النفسية، وهذا يتضح من نتائج بعض هذه الدراسات مثل دراسة آن سلي Ainslie (1996) ودبيس والسمادونى (١٩٩٨) دراسة كوجيل، كوجيل Koegel, (1999) Koegel، وليرنر (2008) Lerner ودراسة محفوظ (٢٠١٠) والتي أشارت إلى أن ضبط الذات يعد مدخلاً فعالاً وله نتائج إيجابية واضحة في التخفيف من حدة الضغوط والاضطرابات النفسية وتحقيق مستوى عال من مستويات الصحة النفسية.

#### - نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (المتابعة) على مقياس الشعور بالإحباط بعد فترة المتابعة "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين المتوسطات كما هو مبين بجدول ( ٥ )

#### جدول ( ٥ )

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في كل من القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الشعور بالإحباط باستخدام

#### اختبار ويلكوكسون

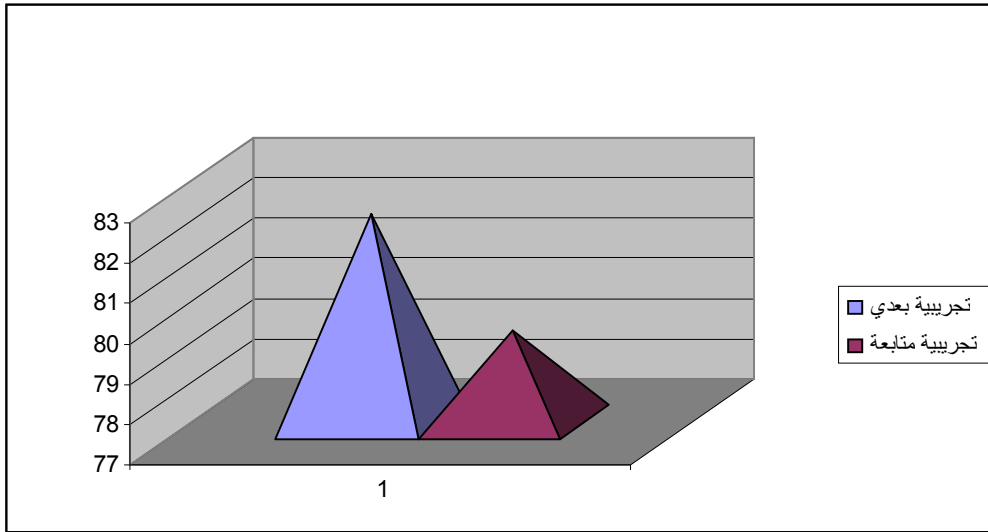
| المتغير         | المجموعة التجريبية | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | اتجاه الإشارة | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-----------------|--------------------|---|-------------|-------------|---------------|--------|---------------|
| الشعور بالإحباط | البعدي             | ٨ | ١,٥٠        | ٤,٥٠        | ٣ (+)         | -      | ٠,٠٥٨         |
|                 | التتبعي            |   | ٣,٩٠        | ١٩,٥٠       | ٥ (-)         | ١,٨٩٧  |               |

ويوضح الجدول ( ٥ ) نتائج هذا الفرض ومنه يتضح عدم وجود فروق دالة

إحصائية بين متوسط رتب الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس الشعور بالإحباط، مما يدل على



استمرار فعالية البرنامج التدريبي المقترح في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وفي تحسين توافقهم النفسي مع ذواتهم ومع الآخرين، وهذا يثبت صحة الفرض الثالث، وتشير الإشارة (-) في خانة اتجاه الإشارة إلى عدد قيم القياس التتبعي الأقل من قيم القياس البعدي، وتعني الإشارة (+) أن عدد القيم في القياس التتبعي التي تكون أكبر من قيم القياس البعدي، ويمكن تمثيل ذلك بيانياً كالتالي:



شكل (٣) يوضح التمثيل البياني للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي

والمتابعة للمجموعة التجريبية على مقياس الاحباط

وترجع نتيجة هذا الفرض إلى أثر البرنامج التدريبي الذي ساعد على امتلاك مهارات ضبط الذات لأفراد المجموعة التجريبية من خلال الفنيات المختلفة التي اعتمد عليها البرنامج، وإنجاز أفراد المجموعة التجريبية للواجبات المنزلية والتي تمثلت في القراءة والكتابة وبعض المهمات الرياضية التي تشتمل على أنشطة التفكير والتخيل التي تناسب مستواهم الأكاديمي... هذا بالإضافة إلى أن الباحث حرص على إكساب أفراد المجموعة المهارات السلوكية الايجابية وحثهم على تكرارها أكثر من مرة وعلى فترات زمنية متقاربة حتى يتعودوا عليها وتكون أساساً في سلوكياتهم التي يريدون أن يكتسبوها ويعمموها في مواقف حياتهم المختلفة.

حجم تأثير فعالية البرنامج:

للتعرف على فعالية البرنامج التدريبي المقترح والقائم على استراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، فقد تم حساب قوة العلاقة بين المتغيرين (البرنامج التدريبي كمتغير مستقل، والشعور بالإحباط كمتغير تابع، من خلال معامل الارتباط الثنائي المتسلسل للرتب وذلك عن طريق حساب متوسط الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وقد بلغ (- ٠.٨٥).

وهذا المعامل ليس مشتقاً من معامل ارتباط بيرسون، إلا أن قيمته تتراوح ما بين (- ١، + ١)، ونحصل على هاتين القيمتين عندما لا يكون هناك تداخل في رتب المجموعتين، حيث تنتمي أعلى الرتب إلى إحدى المجموعتين، بينما تنتمي أدنى الرتب إلى المجموعة الأخرى، وتعتمد إشارة هذا المعامل على أي من المجموعتين التي نعتبرها المجموعة الأولى (أبو هاشم، ٢٠٠٥، ٢٧).

وتشير النتيجة السابقة إلى وجود علاقة قوية بين المتغيرين، مما يشير إلى فعالية استخدام البرنامج التدريبي القائم على استراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

كما تم حساب قوة العلاقة بين البرنامج التدريبي والشعور بالإحباط من خلال معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، وذلك عن طريق مجموع الرتب ذات الإشارة الموجبة والسالبة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ (- ١).

وتشير هذه النتيجة إلى تحسن جميع أفراد المجموعة التجريبية (أي حدث انخفاض لمستوى الشعور بالإحباط) في القياس البعدي، حيث أدى ذلك إلى أن تصبح الإشارة الموجبة = صفر، فأصبحت قوة العلاقة بين المتغيرين = (- ١)، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

## التوصيات:

وبناء على ما تقدم ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها  
توصي وتقترح ما يلي:

- (١) تدريب معلمي صعوبات التعلم والأخصائيين النفسيين على استراتيجية ضبط الذات من أجل استخدامها مع الطلاب لتخفيف حدة الشعور بالإحباط التي يواجهونها في حياتهم اليومية.
- (٢) تهيئة المناخ المدرسي وتوفير الحرية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم للتعبير عن آرائهم.
- (٣) عقد جلسات إرشادية توجيهية وإقامة برامج لتوعية التلاميذ لمعالجة صراعاتهم وخفض التوترات والتقليل من حدتها التي يمكن أن تنتج من فشلهم الأكاديمي.
- (٤) عقد دورات تدريبية لكل من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وآبائهم لمساعدة أبنائهم على تخطي عقباتهم والصعوبات التي يواجهونها وأن يوضح لهم أن النجاح يتحقق عن طريق أنفسهم وبذل الجهد وليس عن طريق الحظ والصدفة.
- (٥) مقارنة استراتيجية ضبط الذات مع أساليب واستراتيجيات أخرى في خفض مستوى الشعور بالإحباط مع التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
- (٦) توجيه الدارسين والباحثين إلى أهمية العمل من أجل تطوير أدوات جديدة يمكن من خلالها قياس مستوى الشعور بالإحباط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
- (٧) إجراء المزيد من البحوث حول الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم والتي يكون لها تأثيرات ملموسة على شخصية هؤلاء التلاميذ مثل الدافعية للإنجاز وتنظيم الذات وفعالية الذات وأساليب التعلم وما وراء المعرفة واستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم.

## المراجع

### أولاً: مراجع باللغة العربية:

- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه ومبادئ تطبيقه. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- أبو هاشم، السيد محمد (٢٠٠٥). مؤشرات التحليل العددي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، المملكة العربية السعودية، مجلة مركز بحوث كلية التربية - جامعة الملك سعود.
- الخطيب، جمال (١٩٨٧). تعديل السلوك: القوانين والإجراءات. عمان: المطابع التعاونية.
- الزيات، فتحي. (١٩٨٩). دراسة لبعض الخصائص الانفعالية لدى ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة أم القرى، العدد الثاني، ص ٤٤٨ - ٤٩٦.
- السعيد، ناجي (٢٠٠٤). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان.
- السمادوني، السيد (١٩٩١). ضبط الذات والتوافق المدرسي لدى عينة من التلاميذ بمرحلة التعليم الأساسي، المؤتمر الرابع للطفل المصري الذي نظمه مركز دراسات الطفولة بجامعة عين شمس، ٢٧ - ٣٠ / ٤.
- الشناوي، محمد محروس، وعبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨): العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- القاسم، جمال (٢٠٠٠). أساسيات صعوبات التعلم. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- القمش، مصطفى (٢٠٠٦). الفروق في مركز التحكم وتقدير الذات بين ذوي صعوبات القراءة والعاديين من تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، الجمعية العلمية لكليات التربية ومعاهدها في الجامعات العربية، كلية التربية جامعة دمشق، ٤ (٢) ٥٦ - ٨٧.
- الهجان، عبد الرحمن أحمد (١٩٩٨). ضغوط العمل: مصادرها، ونتائجها، وكيفية إدارتها. الرياض: معهد الإدارة العامة.

حبيب، مجدي عبد الكريم (١٩٩٦). التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة علم النفس، (٤٠) ٥٠ - ٧٩.

حداد، عفاف شكري، أبو سليمان، بهجت (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على ضبط الذات في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، عمان، (٣) ٣٤ - ٥٦.

ديبس، سعد، و السمدوني، السيد (١٩٩٨). فعالية التدريب على ضبط الذات في علاج اضطرابات عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٤٦(١٢)، ٨٨ - ١٢١.

رييكا أكسفورد. استراتيجيات تعلم اللغة (ترجمة السيد دعور). (١٩٩٩). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

سليمان، السيد عبد الحميد (٢٠٠٣). صعوبات التعلم: تاريخها، مفاهيمها، تشخيصها، علاجها، (٣٤)، سلسلة الفكر العربي في التربية الخاصة. القاهرة: دار الفكر العربي.

عبد الحميد، جابر وكفاي، علاء الدين (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسي (ج٣). القاهرة: دار النهضة العربية.

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

عبد الغفار، عبد السلام (١٩٩٠). مقدمة في الصحة النفسية. القاهرة: دار النهضة العربية.

عدس، عبد الرحمن، وتوق، محيي الدين (١٩٩٥). المدخل إلى علم النفس، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

كامل، عبد الوهاب (١٩٩٣). بحوث في علم النفس. القاهرة: النهضة المصرية.

كفاي، علاء الدين (١٩٩٧). الصحة النفسية. القاهرة: الأنجلو المصرية.

محفوظ، عبد الرؤوف إسماعيل (٢٠١٠) فاعلية برنامج تدريبي سلوكي للضبط الذاتي قائم على أسلوب التعزيز التفاضلي وخفض الاستجابة في معالجة تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة والنشاط الزائد لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بجدّة، مجلة كلية التربية بجامعة بنها، (٨١) ٧٦ - ٩٨.

مرقص، نانسي رسمي (٢٠٠٥). القدرة على تحمل الإحباط وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة عين شمس.

نجاتي، محمد عثمان (١٩٨٤). علم النفس في حياتنا. الكويت: دار القلم.

#### ثانياً: مراجع باللغة الإنجليزية:

- Akers, R. (1991). Self-Control as a general theory of crime, *Journal of Quantitative Criminology*, 7(2), 201-211.
- Ansli, Ricardo.C.(1996). Mediators of adolescents stress in a college preparatory environment. *A adolescents*, 31(124).913-924.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*, New York: Freeman.
- Barry, T. and Lochman, J. (2004). Aggression in adolescents, USA, The University of Alabama.
- Behncke, L. (2002). Self-Regulation: A brief review, Melbourne: Athletic Insight, Inc.
- Burke, R., Solotar, L., C., Silverman, W. & Isreal, A. (1987). Assessing children? and adults expectations for child Self-Control. *Journal Of Chin Children psychology*, 16, 34-42.
- Campbell, A., et. al. (1985). Predicting our own aggression person, Subculture or Situation?. *British Journal Of Social Psychology*, 19, 24-29.
- Dale, S. (2001). *Self-regulation through goal setting*, Greensboro: University of North Carolina.
- Dollard, J. et al. (1967). *Frustration and aggression*, Yale University: Press, London.
- Dupaul, J. & Hoff, M. (1998). Reducing disruptive behavior in general education classrooms: The use of self-management strategies, *School Psychology Review*, 27 (2), 290-344.
- Forggatt, w. (1997). *Good Stress: The live that can be yours*. Auckland: Harper Collins. Available at: <http://www.rational.org.nz>
- Graziano, W. & Bryant, W. (1998). Self-monitoring and the self-attribution of positive emotions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 250-261.

- Halford, W. (2003). *Brief Therapy for Couples*, New York: Guilford Publications.
- Hammill, D. (1990). On Defining Learning Disabilities: An emerging consensus. *Journal of Learning Disabilities*, 23 (2).74 – 84.
- Hanratty, Margaret A. et al. (1972). Effect of Frustration Upon Imitation of Aggression, *Journal of Personality and Social Psychology*, 21 (1), 30-34.
- Harrington, N.(2005-b).The Frustration discomfort scale. *Development and psychometric properties Clinical Psychotherapy*,12 (5), 374-387.
- Henley,M.(1997).Teaching students to overcome frustration reaching Today's Youth. *The Community Circle of Caring Journal* 1(1),13-16.
- Heyman,G. & DivecckesS. (1998). Children's thinks about traits implication for *judgments of the self and others child*,69 (2),391-403.
- Kanfer, F, & Goldstein ,A (1984) *Helping people change: a text book of methods*. Inc: Pergamon press.
- Koegel, K. (1999): Extended reduction in stereotypic behavior of students with autism through a self management treatment package, *journal Of Applied Behavior Analysis* 23,119-130.
- Lazar,J., Jones,A. Bessiere,K, & Shneideman,B(2005). User frustration with technology in the workplace. the institute for systems research, *university of Maryland Colleg Park ,MD*.
- Lerner, J. (2008). *Learning Disabilities. Theories, diagnosis and teaching strategies*. (8th ed). Boston,: Houghton Mifflin Company.
- Leschied,A.,Cummings,A. & Cunningham,S.(2000). Female adolescent aggression, ontario, The University Of Western Ontario.
- Locke,E. & Latham,G.(1990). *A theory of goal setting and task performance*, Englewood Cliffs, Prentice Hall
- López,L. (2000). Self-Control skills as applied to occupational safety, *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 9,(1). 61-74.
- Matson, J. L. Et Al (1990). Teaching self-help skills to autistic and mentally retarded children. *Research In Developmental Disabilities*. (11), 202-208.
- Marion,M.(1997). Helping children deal with Anger, *Young Children* ,52 (7),62-67
- Mayer,R. (2005). *Frustration*, Available at: <http://www.online.sfsu/sych200/unit10/102.htm>
- Mercer, C. (1997). *Students With Learning Disabilities*. (5<sup>ed</sup>). New Jersey: Prentice Hall. Inc.

- Prasad, R. (1998). *An analysis of frustration, entitlement and delinquency attitudes among delinquent and non- delinquent youths*. M. A. Trinity Western University Available: [http://www.twu.ca/cpsy/documents/theses/ron %20thesis.pdf](http://www.twu.ca/cpsy/documents/theses/ron%20thesis.pdf).
- Sarafino, E. (1990). *Health psychology: Piosychosocial interactions*, New York, John Wiely and Sons.
- Shafer, W. (2000). *Stress management for wellness*, (4<sup>th</sup>ed.), CA: Thompson Learning.
- Zimmerman, B. J. (1998). *Developing self fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models*, New York: Guilford Press.