



فاعلية برنامج في تحسين ضبط الذات لدى الراشدين المعاقين حركياً

سالي صبري رزق علي الغنام
باحثة دكتوراة بجامعة كفر الشيخ
aseelkareem224@yahoo.com

أ.د/ محمد رزق البحيري
أستاذ الصحة النفسية - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

أ.د/ هيام صابر شاهين
أستاذ علم النفس ووكيل الكلية للدراسات العليا للطفولة
جامعة عين شمس

تاريخ استقبال البحث: ٢٠٢٠/٦/٢١
تاريخ قبول النشر: ٢٠٢٠/٧/٢٢

المستخلص :

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تحسين ضبط الذات لدى عينة من الراشدين المعاقين حركياً، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) من الراشدين المعاقين حركياً تراوحت أعمارهم ما بين (٤٠-٥٩) سنة، وتم الاستعانة بالأدوات التالية: مقياس رافن للذكاء (تعريب: فؤاد أبو حطب وآخرون، ٢٠٠٣)، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد: محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦)، ومقياس ضبط الذات للراشدين (إعداد: الباحثة)، وبرنامج تحسين ضبط الذات للراشدين المعاقين حركياً (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين ضبط الذات لدى عينة الدراسة (المجموعة التجريبية).

الكلمات المفتاحية: ضبط الذات - الإعاقة الحركية.

المقدمة

تعد رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة من المشكلات المهمة التي تواجه المجتمعات؛ إذ لا يخلو مجتمع من المجتمعات من وجود نسبة لا يستهان بها من أفرادها وقد أصيبوا بنوع أو أكثر من الإعاقة التي تقلل من قدرتهم على القيام بأدوارهم في المجتمع على الوجه المقبول مقارنة بالأشخاص العاديين، كما صاحب وجودها تبايناً في وجهات نظر المجتمعات حيث لقي ذوي الاحتياجات الخاصة الكثير من المعاملات التي اختلفت باختلاف فلسفة كل مجتمع من المجتمعات، فتدرجت المعاملة من الإزدراء والقسوة إلى الإشفاق عليهم، والتوجه إلى رعايتهم تحقيقاً لمبدأ تكافؤ الفرص بينهم وبين العاديين.

وبدأت الرعاية المنظمة للمعاقين في بداية القرن الثامن عشر حيث أصبحت قضية تعليم المعاقين تحتل مكانة كبيرة على المستويين المحلي والعالمي، وتزايدت قوتها يوماً بعد يوم ونودي بضرورة أخذ هؤلاء الأشخاص في الاعتبار للوقوف على أفضل الأساليب الملائمة للتعامل معهم، وضرورة تنوع هذه الأساليب وفقاً لنوع الإعاقة، واختلاف الفروق الفردية بين أفرادها، ومن هذا المنطلق إزداد الاهتمام برعاية المعاقين، وتأهيلهم حيث أنشئت المدارس ووضعت تشريعات تكفل للمعاقين بعض المزايا والحقوق التي تحقق لهم الاستقرار، كما تضافرت جهود العلماء في سبيل تأهيلهم وتنمية ما تبقى لديهم من قدرات (إلهامي إمام، ٢٠٠٩، ٤٨).

ويعتبر ضبط الذات متغيراً إيجابياً مهماً في مجال الإرشاد النفسي (Cormier & Cormier, ٢٠١٦) وقد تطور الأدب المتعلق بضبط الذات خلال بداية السبعينات كجزء من أدب تعديل السلوك نتيجة للاهتمامات التي أظهرها السلوكيون في تطوير الضبط الذاتي لدى المسترشدين (وسيم غنام، ٢٠٠٥)، ويؤدي سلوك الفرد مع نفسه وبيئته دوراً بارزاً في علاقته معهما وأن يسلك المعاق حركياً الطريقة التي تتفق مع ما تفرضه الرصانة الذاتية والمعايير المجتمعية الذي يحكم السلوك بشكل واضح، ويبنى ضبط الذات على التعزيز ويتصل بالدرجة التي يدرك بها المعاق حركياً أن الأحداث تتوقف على سلوكه الخاص وسماته الشخصية، فعندما يدرك المعاق حركياً أن هناك علاقة سببية بين الفعل والنتيجة، وأن الأحداث والنواتج الإيجابية والسلبية هي نتيجة منطقية للأفعال الخاصة به وترجع إلي تحكمه الشخصي، فإنه ينشأ لديه اعتقاد بقدرته على ضبط الذات (عبد الله الشحومي، ٢٠٠٣: ٤).

ويرى كانفر (Kanfer) أن أساليب ضبط الذات تؤكد على دور المسترشد، فهو الشخص الأول المسؤول عن تغيير سلوكه، وتشير أيضاً إلى أن هذا التركيز على مسؤولية المسترشد يزيد من دافعيته لإحداث التغيير، فالتدريب على ضبط الذات يسهم في نقل مركز الضبط الخارجي إلى الداخلي، ويزيد من إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها مما يزيد من دافعيته للتحسن (عادل طنوس، ٢٠٠٨).

ولتعديل البناء المعرفي لدى المعاقين حركياً وغرس فكرة أن نجاحهم يرجع إلي جهودهم الشخصية، وأن يعتزوا بإنجازاتهم ويميلوا إلي العمل بجد أكبر، ولتحقيق أهدافهم في الحياة؛ جاءت هذه الدراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تحسين ضبط ذاتى عينة من الراشدين المعاقين حركياً.

مشكلة الدراسة:

تختلف نسبة الإعاقة الحركية من مجتمع إلى آخر تبعاً لعدد من العوامل المتعلقة بالوعي الصحي والثقافي والمعايير المستخدمة في تعريف كل مظهر من مظاهر الإعاقة الحركية، هذا بالإضافة إلى العوامل الطارئة والحروب والكوارث ... الخ (فاروق الروسان، ٢٠٠٧)، لذا ليس من السهل تحديد نسبة حدوث الإعاقات الحركية في مجتمع ما؛ لأن الإعاقات الحركية متباينة جداً والتعريفات المستخدمة لها متباينة هي الأخرى، ويلاحظ أن نسبة انتشار الإعاقات الحركية مقارنة بالأمراض المزمنة قد تغيرت في الأعوام الماضية فقد ازدادت بدلاً من أن تنخفض، وتعزى هذه الزيادة إلى عوامل مختلفة من أهمها تطور الخدمات التشخيصية والعلاجية للأمراض المزمنة والإعاقات العصبية والصحية، فرغم من أن تحسن مستوى الخدمات الطبية جعل إمكانية الوقاية من الأمراض المزمنة وعلاجها أفضل حالاً مما كانت عليه في الماضي إلا أنها من جهة أخرى تحافظ على حياة المصابين. (Emerson & Hatton, ٢٠١٩).

وتعتبر قدرة الفرد على ضبط ذاته إحدى شروط الصحة النفسية، فالفرد السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، وأن يكون قادراً على إرضاء وإشباع حاجاته وأن يتنازل عن لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب أجل أبعد أثراً وأكثر ديمومة، وعلى إدراك عواقب الأمور، وتعود أهمية مفهوم ضبط الذات باعتباره عملية يمكن للفرد من خلالها توجيه سلوكه وامتلاك الدافع الداخلي للتغيير، والذي يؤدي إلى نتائج إيجابية. (Gilliland, ٢٠١٣)

ومن أبرز المشكلات التي يعاني منها المعاقون حركياً نقص الثقة بالنفس، والشعور بالخجل، والقلق، والإحباط، وضعف القدرة على التحكم في الذات، وعدم قدرة الفرد المعوق على الحركة بنفسه، ونقص القبول الاجتماعي، وعدم الرضا عن النفس، وعدم الاطمئنان، وعدم الاستقرار النفسي. (هاني الربضي، ٢٠٠٢).

ويرتبط إنخفاض ضبط الذات بالمشاكل السلوكية، وضعف السيطرة على الانفعالات والإفراط في تناول الطعام، والكحول وتعاطي المخدرات، وارتكاب الجرائم، والعنف، والإسراف في الإنفاق، والسلوك المتهور جنسياً، والتدخين، كما يمكن ربطه بالمشاكل العاطفية، وتدني التحصيل الدراسي، وعدم المثابرة والفشل في أداء المهام المختلفة، ومشاكل العلاقات، والتفكك. (Bau Meiste, ٢٠١٧)

ولوحظ من خلال تعامل الباحثة مع شخصية مقربة منها من المعاقين حركياً بأنها تعاني دائماً من ضعف قدرتها على التفاعل الاجتماعي، وإحساسها دوماً بالقلق في التعامل مع الآخرين، وضعف قدرتها على التحكم في انفعالاتها وأحاسيسها أمام الآخرين، وإحساسها بالقلق المستمر من تعاطف الناس معها ونظراتهم إليها.

ويعتبر الهدف من برامج التربية الخاصة للمعاقين حركياً هو إعداد الفرد ليأخذ مكانه في العالم الذي يعيش فيه اجتماعياً واقتصادياً، وأن يدرّب نفسه على الاستفادة من قدراته إلى أقصى حد ممكن من الكفاية، وينبغي ألا يسمح بأي حال من الأحوال أن يفصل الأشخاص المعاقين حركياً عن غيرهم من العاديين حتى لا يشعروا بأنهم مختلفين إلى حد كبير عن الآخرين (ماجدة عبيد، ٢٠٠٧).

وبناءً على ما سبق ولندرة الدراسات السابقة العربية والأجنبية - في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت تحسين ضبط الذات للمعاقين حركياً؛ مما كان الدافع لإجراء هذه الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تحسين ضبط الذات لتخفيف القلق الاجتماعي لدى عينة من الراشدين المعاقين حركياً.

وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية:-

١- ما فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين ضبط الذات لدى عينة الدراسة من الراشدين المعاقين حركياً؟

٢- ما مدى استمرار فاعلية البرنامج في تحسين ضبط الذات لدى عينة الدراسة من الراشدين المعاقين حركياً؟

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى:

١- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تحسين ضبط الذات لدى عينة من الراشدين المعاقين حركياً.

٢- التأكد من استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين ضبط الذات لدى عينة من الراشدين المعاقين حركياً من خلال القياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع والمتغيرات التي تتصدى لها وتبرز أهمية الدراسة من خلال ما يأتي:

١- تعد هذه الدراسة إثراء للإطار النظري المتعلق بضبط الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة من المعاقين حركياً.

٢- أهمية موضوع ضبط الذات للمعاقين حركياً من أجل مساعدتهم في الارتقاء بحياتهم، وتحقيق التفاعل الاجتماعي الفعال.

٣- ندرة الدراسات التي تناولت تحسين ضبط الذات للمعاقين حركياً.

٤- الاستفادة من نتائج الدراسة في مجال وضع البرامج الإرشادية المناسبة لمن يعاني من ضعف القدرة على ضبط الذات من المعاقين حركياً.

٥- قد تسهم الدراسة في تقديم برنامج يعين الراشدين ذوي الإعاقة الحركية على ضبط الذات بشكل عام والأطفال والمراهقين ذوي الإعاقة الحركية بشكل خاص.

٦- محاولة إفادة المعاقين أنفسهم وذويهم من مثل هذه الدراسات والتي تحمل في طياتها الكثير من الأساليب الوقائية والعلاجية والمعرفية والتجارب المتعلقة بالمعاقين وكيفية التعامل مع المعاق داخل وسطه الأسري والاجتماعي.

٧- إمكانية استفادة العاملين في مجال رعاية المعاقين من البرنامج الذي تم إعداده في حالة ثبوت فاعليته.

مفاهيم الدراسة:

ضبط الذات Self-control

يعرف ضبط الذات 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". (يسري أحمد، ٢٠١٢، ٥٥)

ويعرف ضبط الذات أيضاً بأنه: "التنظيم الإرادي للدوافع والعواطف والسلوكيات عندما تتعارض الإغراءات الفورية مع أهداف أكثر". (Duckworth, ٢٠١٤)

وتعرف الباحثة ضبط الذات إجرائياً بأنه: "قدرة الراشد المعاق حركياً على التحكم في ما يصدر منه من سلوكيات وانفعالات من خلال وعيه بذاته وتحكمه في مشاعره وانفعالاته ومثابرتة وقدرته على المبادرة، وذلك من أجل تحقيق أهداف معينة، وهو الإستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المعاقين حركياً على مقياس ضبط الذات للراشدين (إعداد: الباحثة).

المعاق حركياً: Physically Disabled

هو الفرد الذي يعاني من خلل ما في قدرته الحركية أو نشاطه الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموه العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة. (ماجدة عبيد، ٢٠١٢، ٤٤)

كما يعرف مارشمر (Marschner, ٢٠١٨) المعاق حركياً بأنه شخص يعاني من ضعف أو تلف في إحدى الوظائف الجسمية أو البدنية، بصرف النظر عما إذا كان ذلك راجعاً لعب خلقي أو مكتسب.

وتعرف الباحثة المعاق حركياً إجرائياً بأنه: "الشخص المصاب بعجز كلي وبشكل مستقر في قدرته الجسدية أو الحركية إلى المدى الذي حد من إمكانية تلبية متطلبات حياته العادية كالعناية بالذات أو ممارسة العلاقة الاجتماعية والأنشطة الاقتصادية، وبالتالي فهو في حاجة مستمرة إلى معونة الآخرين، وإلى تربية خاصة تساعده على التغلب على إعاقته".

الدراسات السابقة:

قام أمان الخصاونة (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على ضبط الذات لدى الأفراد المعوقين حركياً الممارسين للرياضة، وكذلك التعرف على الفروق في ضبط الذات بين الذكور والإناث، ولتحقيق الأهداف

استخدم مقياس ضبط الذات كأداة للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (١٣١) منهم (١٠٦) من الذكور، (٢٥) من الإناث، وأظهرت نتائج الدراسة أن المعاقين حركياً يتصفون بضعف ضبط الذات، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في ضبط الذات.

وأجرى عبد الله سكران (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وبين ضبط الذات للمعاقين حركياً في قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) معاق حركياً من مختلف الإعاقات الحركية مثل (الشلل الدماغي، وتقوس الساقين، والقدم المسطحة، والشلل الرباعي، إلخ)، وأستخدم مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، ومقياس ضبط الذات، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التوافق النفسي والاجتماعي وبين ضبط الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط الذات للمعاقين حركياً تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط الذات للمعاقين حركياً يعزى لمتغير درجة الإعاقة بين الإعاقة البسيطة والكلية والمتوسطة والشديدة لدى عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط الذات للمعاقين حركياً يعزى لمتغير الحالة الاقتصادية بين من يعمل ومن لا يعمل وكان في اتجاه من يعمل لدى عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة جان (Jan, ٢٠١٧) إلى إعادة تأهيل المعاقين حركياً وتدريبهم على التحكم في الذات وتطوير سلوكيات تمكنهم من التعبير عن أنفسهم دون قلق، وتنمية مفهوم الذات ومهارات التفاعل، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) من البالغين المعاقين حركياً تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتراوحت أعمارهم ما بين (٢٣-٦٠) سنة، وتلقت المجموعة التجريبية (١٥) ساعة تدريب علي التحكم في الذات وتنمية مفهوم الذات وتنمية مهارات التفاعل لمدة (١٠) أسابيع، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية حصلت علي درجات أعلى في التحكم في الذات ومهارات التفاعل في القياس البعدي عن المجموعة الضابطة.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد البرنامج على مقياس ضبط الذات للراشدين.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس ضبط الذات للراشدين.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس ضبط الذات للراشدين.

منهج وإجراءات الدراسة:

إعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي للتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين ضبط الذات لدى عينة من الراشدين المعاقين حركياً، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة، والقياس القبلي والبعدي والتتبعي.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠) شخصاً من الراشدين الذكور المعاقين حركياً، ولقد تم اختيار هذه العينة من عينة كلية قوامها (٦٠) معاق حركياً من جمعية التأهيل الاجتماعي للمعاقين بمحافظة دمياط، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (١٠) معاقين حركياً، والأخرى ضابطة وعددها (١٠) معاقين حركياً.

وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية وفقاً للشروط التالية:

أ- أن تتراوح أعمار العينة ما بين (٤٥ - ٦٠) عاماً، وكان متوسط عمر العينة الكلية (٤٧,٤٥٠) عاماً بإنحراف معياري قدره (٤,٤٧٧)، وكان متوسط عمر المجموعة التجريبية (٤٧,٦٠٠) عاماً بإنحراف معياري قدره (٤,٥٢٦)، وكان متوسط عمر المجموعة الضابطة (٤٧,٣٠٠) عاماً بإنحراف معياري قدره (٤,٦٦٧).

ب- ألا يقل المستوى الإقتصادي الاجتماعي الثقافي عن المتوسط بعد تطبيق مقياس المستوى الإقتصادي الاجتماعي الثقافي (محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦).

ج- ألا يقل مستوى الذكاء عن المتوسط بعد تطبيق مقياس المصفوفات المتتابعة لرافن (فؤاد أبو حطب وآخرون، ٢٠٠٣)، وكان متوسط ذكاء العينة الكلية (٩٧,٠٠١) بإنحراف معياري قدره (١,٨٠٦)، وكان متوسط ذكاء المجموعة التجريبية (٩٧,٢٠٠) بإنحراف معياري قدره (١,٧٥١)، وكان متوسط ذكاء المجموعة الضابطة (٩٦,٨٠٠) بإنحراف معياري قدره (١,٩٣٢).

د- انتظام أفراد العينة في الحضور بجمعية التأهيل الاجتماعي للمعاقين بمحافظة دمياط.

هـ- لا تضم العينة أفراداً يعانون من أي مشكلات أو إعاقات حسية (بصرية - سمعية) أو يعانون من مشكلات صحية.

و- ألا يكون أحد أفراد العينة طبق عليه برنامج إرشادي لتعديل السلوك من قبل.

ز- أن تتراوح مدة حدوث الإعاقة لدى أفراد العينة ما بين سنتين إلى ثلاث سنوات.

ح- أن يكون أفراد العينة متزوجين، وأن تكون الزوجة على قيد الحياة.

ط- أن يكون لدى أفراد العينة أبناء.

ي- استبعدت الباحثة الراشدين المعاقين حركياً الذين لا تنطبق عليهم شروط العينة، وطبق على الباقين مقياس ضبط الذات، وحسبت قيمة الربيع الأول، وأختير الذين كانت درجاتهم أقل من هذه القيمة، ثم طبق عليهم مقياس القلق الاجتماعي وحسبت قيمة الربيع الثالث وأختير الذين كانت درجاتهم أعلى من هذه القيمة، وأصبح عدد أفراد العينة (ن = ٢٠) معاقاً حركياً مصابين بالشلل النصفي.

ك- تم توزيع العينة بالتساوي إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية تكونت من (١٠) معاقين طبق عليهم برنامج الدراسة، والأخرى ضابطة تكونت من (١٠) معاقين لم يتعرضوا للبرنامج.

التكافؤ بين أفراد العينة:

ولتحقيق التكافؤ بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير في نتائج الدراسة كالتالي:

أ- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني:

لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني قامت الباحثة بحساب اختبار (مان ويتني) اللابارامتري، والجدول التالي (١) يوضح دلالة الفروق بين المعاقين بالمجموعتين التجريبية والضابطة من حيث متغير العمر الزمني.

جدول (١)

متوسطا الرتب ومجموعهما وقيمتا (U و Z) ودلالتهما
بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	قيمة "U"	ضابطة (N=١٠)		تجريبية (N=١٠)		المجموعة والقيم المتغير
			مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	
غير دالة	٠.٢٦٥	٤٦.٥	١٠١.٥	١٠.١٥	١٠٨.٥	١٠.٨٥	العمر

أضح من الجدول السابق (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني؛ مما يؤكد على وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر.

ب- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء:

لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من المعاقين حركياً في الذكاء قامت الباحثة بتطبيق مقياس المصفوفات المتتابعة لرافن (فؤاد أبو حطب وآخرون، ٢٠٠٣) على أفراد المجموعتين وحساب اختبار مان ويتني اللابارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، والجدول التالي (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

متوسطا الرتب ومجموعهما وقيمتا (Z و U)
ودالتهما بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	قيمة "U"	ضابطة (ن=١٠)		تجريبية (ن=١٠)		المجموعة والقيم المتغير
			مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	
غير دالة	٠.٤٩٨	٤٣.٥	٩٨.٥	٩.٨٥	١١١.٥	١١.١٥	الذكاء

أوضح من الجدول السابق (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير الذكاء، مما يؤكد على وجود تكافؤ بين المجموعتين في الذكاء.

ج- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي:

لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي قامت الباحثة بتطبيق مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (محمد سغان ودعاء خطاب، ٢٠١٦) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم قارنت بينهما باستخدام اختبار (مان ويتي)، والجدول التالي (٣) يوضح دلالة الفروق بين المعاقين حركياً بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة.

جدول (٣)

متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (Z و U) ودالتهما بين
المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	قيمة "U"	ضابطة (ن=١٠)		تجريبية (ن=١٠)		المجموعة والقيم المستوى
			مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	
غير دالة	٠.١٩٠	٤٧.٥	١٠٢.٥	١٠.٢٥	١٠٧.٥	١٠.٧٥	الاقتصادي
غير دالة	٠.٣٤٩	٤٥.٥	١٠٩.٥	١٠.٩٥	١٠٠.٥	١٠.٠٥	الاجتماعي
غير دالة	٠.٣٨٨	٤٥	١١٠	١١	١٠٠	١٠	الثقافي
غير دالة	٠.١١٤	٤٨.٥	١٠٣.٥	١٠.٣٥	١٠٦.٥	١٠.٦٥	الدرجة الكلية

أشارت نتائج الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المعاقين حركياً في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

د- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لضبط الذات:

للتأكد من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من المعاقين حركياً في القياس القبلي لضبط الذات قامت الباحثة بحساب اختبار مان ويتي اللابارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U و Z) ودالاتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس ضبط الذات

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	قيمة "U"	ضابطة (ن=١٠)		تجريبية (ن=١٠)		المجموعة والقيم البعد
			مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	
غير دالة	٠.٥٨٤	٤٢.٥	١١٢.٥	١١.٢٥	٩٧.٥	٩.٧٥	الوعي بالذات
غير دالة	٠.٧٠٠	٤١	٩٦	٩.٦	١١٤	١١.٤٠	التحكم في المشاعر والانفعالات
غير دالة	٠.٣٥٨	٤٥.٥	١٠٩.٥	١٠.٩٥	١٠٠.٥	١٠.٠٥	المثابرة
غير دالة	٠.٤٧٢	٤٤	٩٩	٩.٩٠	١١١	١١.١٠	المبادأة
غير دالة	٠.٠٣٨	٤٩.٥	١٠٤.٥	١٠.٤٥	١٠٥.٥	١٠.٥٥	الدرجة الكلية

أشارت نتائج الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المعاقين حركياً على مقياس ضبط الذات (الوعي بالذات، والتحكم في المشاعر والانفعالات، والمثابرة، والمبادأة، والدرجة الكلية) في القياس قبل تطبيق البرنامج؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لضبط الذات.

أدوات الدراسة:

١- مقياس رافن للذكاء:

أعد هذا المقياس عالم النفس الإنجليزي "جون رافن"، وقام فؤاد أبو حطب وسيد عثمان وآمال صادق، (٢٠٠٣) بتعريب المقياس، وهو من اختبارات الذكاء غير اللفظية، واختبار ورقة وقلم وقوة وسرعة

ويعتبر من اختبارات الأداء الأقصى لأنه يقيس المستوى الذي وصل إليه المفحوص في القدرة العقلية، وهو من الاختبارات الفردية والجماعية، يتناسب الاختبار مع الأعمار من (٦-٦٠) عامًا لخلوها من تأثير الثقافة واللغة، وقد قام "فؤاد أبو حطب وسيد عثمان وآمال صادق" بتقنين اختبار المصفوفات المتتابعة العادية، وهو يتكون من خمس قوائم تشتمل على (٦٠) مشكلة متدرجة الصعوبة، ويتمتع الاختبار بدرجات عالية من الصدق والثبات من خلال نتائج الدراسات التي أجريت عليه.

٢- مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة:

أعد المقياس (محمد سغان ودعاء خطاب، ٢٠١٦) بهدف تحقيق التجانس لأفراد العينة في المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة، وتم حساب صدق المقياس على عينة من المراهقين والراشدين، بلغ حجمها (٥٠) فردًا من الجنسين، واستخدم في حساب صدق المقياس طريقة الاتساق الداخلي، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤١، - ٨٢)، وتم حساب ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا، والتجزئة النصفية، إتضح أن جميع القيم الخاصة بمعامل ألفا والتجزئة النصفية مرتفعة مما يؤكد على ثبات المقياس.

٣- مقياس ضبط الذات للراشدين المعاقين حركياً (إعداد: الباحثة):

تمثل الهدف الرئيس من المقياس في التعرف على درجات ضبط الذات لدى الراشدين المعاقين حركياً، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٨) عبارة تتمثل في أربعة أبعاد هم: الوعي بالذات، والتحكم في المشاعر والانفعالات، والمثابرة، والمبادأة.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أ- ثبات المقياس:

حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المعاقين حركياً (ن=٣٠) بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها في جدول (٥):

جدول (٥)

طريقتي حساب ثبات مقياس ضبط الذات للمعاقين حركياً

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
١-	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان - براون	٠.٧٩٣
٢-	معامل ألفا كرونباخ	٠.٧١٢

أشارت نتائج الجدول السابق إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

ب- صدق المقياس:

صدق التمييز بين المجموعات المتباينة:

حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي المعاقين حركياً والعاديين، ويوضح جدول (٦) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها
بين عينتي المعاقين حركياً والعاديين على مقياس ضبط الذات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	العاديون (ن = ٣٠)		المعاقون حركياً (ن = ٣٠)		المجموعة والقيم البعدها
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	١٢.٤٥٣	١.٩٢٤	١٦.٧٦٦	١.٤٤١	١١.٣٠٠	الوعي بالذات
٠.٠١	٨.١٢٣	١.٥٧٨	١٨.٧٠٠	١.٩٠٢	١٥.٠٣٣	التحكم في المشاعر والانفعالات
٠.٠١	٨.٦٢٧	١.٦١٣	١٤.١٣٣	١.٨٢٢	١٠.٣٠٠	المثابرة
٠.٠١	٩.٢١٤	٢.٠٨٥	١٥.١٦٧	١.٦٤٣	١٠.٧٠٠	المبادأة
٠.٠١	١٩.٠٠٥	٣.٤٢٠	٦٤.٧٦٦	٣.٦٧٩	٤٧.٣٣٣	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينتي المعاقين حركياً والعاديين على مقياس ضبط الذات (الوعي بالذات، والتحكم في المشاعر والانفعالات، والمثابرة، والمبادأة، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه العاديين؛ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتباينة.

٤- البرنامج الإرشادي لتحسين ضبط الذات لدى عينة من الراشدين المعاقين حركياً:

الهدف العام للبرنامج:

يتمثل في تحسين ضبط الذات لدى الراشدين المعاقين حركياً عن طريق الإرشاد، واستخدام فنياته المختلفة التي قد تفيد الغرض التي وضعت من أجله.

الأهداف الفرعية للبرنامج:

- تزويد المعاقين بمعلومات عن كيفية ضبط الذات مما يجعلهم أكثر تفهماً وقدرة على التعامل مع الآخرين.

- مساعدة المعاقين في تعديل أفكارهم الخاطئة المرتبطة بضبط الذات إلى أفكار ومفاهيم سوية وإيجابية.
- تبصير المعاقين بمفهوم ضبط الذات، وأهميته، وبعض الطرائق والفنيات المستخدمة في تنميته لديهم.
- تدريب المعاقين حركياً على ضبط الذات وخطواته ووضع الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية.
- تدريب المعاقين حركياً على التفاعل مع الآخرين.
- مساعدة المعاق حركياً على إقامة العلاقات الاجتماعية المختلفة مع الآخرين المحيطين به والتفاعل معهم.

مصادر بناء البرنامج:

- قامت الباحثة بالإطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت ضبط الذات مثل دراسة كل من نشأت أبو حسونة (٢٠١٢)، دراسة محمد هيبه (٢٠١٦)، دراسة عبدالرؤوف محفوظ (٢٠١٠)، دراسة هبة حماد (٢٠١٧)، دراسة أميرة محمود دويب (٢٠١٢)، (٢٠١٤)، (Tangney, Akers,R, López,L, ٢٠١٤).
- الإطلاع على البرامج الإرشادية التي تناولت ضبط الذات مثل دراسة نعيمة الرفاعي (٢٠١١)، فاتن الحاج (٢٠١٧)، دراسة نور الرمادي (٢٠٠٦)، دراسة عبدالرؤوف محفوظ (٢٠١٠)، دراسة إبراهيم باجس (٢٠١٥)، دراسة أميرة دويب وآخرون (٢٠١٢).
- تكون البرنامج من (١٩) جلسة، على مدى شهرين ونصف بواقع جلستين أسبوعياً، وتستغرق الجلسة الواحدة حوالي (٤٥) دقيقة، وذلك على حسب إتقان أعضاء المجموعة التجريبية للفنيات المستخدمة في البرنامج.

الخطوات الإجرائية للدراسة:

١- قبل التطبيق:

- تم تحديد عدد الراشدين المعاقين حركياً في المرحلة العمرية المستهدفة من خلال مراجعة سجلات المعاقين بجمعية تأهيل المعاقين بمحافظة دمياط.
- تم مخاطبة مديرة الجمعية، وتعريفها بالهدف من الدراسة فأبدت تعاوناً كبيراً، وأعربت عن استعدادها للمساعدة، وتوفير كل الإمكانيات المتاحة، كما تم مقابلة الأخصائية النفسية، وذلك بهدف فحص ملفات المعاقين حركياً للتحقق من تشخيصهم الطبي.
- في ضوء الخطوة السابقة تم ملاً استمارة بيانات شخصية لكل معاق بمساعدة الأخصائية النفسية التي تعمل بالجمعية.
- تم التعرف بين الباحثة وأفراد العينة بهدف إقامة علاقات ود وألفة معهم، وحتى يمكن إزالة الرهبة التي قد يبديها هؤلاء المعاقين.

٢- أثناء التطبيق:

التطبيق القبلي لأدوات الدراسة:

أ- تم تطبيق عدة مقاييس ممثلة في: مقياس ضبط الذات للمعاقين حركياً، ومقياس المصفوفات المتتابعة لرافن، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، بهدف التحقق من تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للراشدين المعاقين حركياً.

ب- في ضوء الخطوة السابقة تم تحديد أفراد العينة وقوامها (٢٠) معاق حركياً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية تكونت من (١٠) معاقين حركياً، والأخرى مجموعة ضابطة تكونت من (١٠) معاقين حركياً.

ج- تنفيذ البرنامج:

- إعداد وتجهيز مكان التطبيق والأدوات اللازمة لذلك، حيث تم اختيار حجرة بجمعية تأهيل المعاقين للتطبيق فيها.

- تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية للدراسة في مدة شهرين ونصف أي في مدار (١٩) جلسة، وقد استغرقت مدة الجلسة الواحدة حوالي (٤٥) دقيقة.

د- التطبيق البعدي لأدوات الدراسة:

- تم تطبيق مقياس ضبط الذات للمعاقين حركياً على كل من المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) بعدياً.

- ثم تم رصد النتائج تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية.

هـ- التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة:

تم تطبيق مقياس ضبط الذات للمعاقين حركياً على كل من المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) بعد تطبيق البرنامج بشهر للتأكد من إستمرارية فاعلية البرنامج في تحسين ضبط الذات لديهم.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة فيما يأتي:

١. اختبار مان وتنى (Mann-Whitney) اللابارامتري لدلالة الفروق بين متوسطات الرتب للمجموعات المستقلة للتحقق من صدق الفرض الأول.
٢. اختبار ويلكسون (Willcoxon) اللابارامتري لدلالة الفروق بين متوسطات الرتب للمجموعات المرتبطة للتحقق من صحة الفروض الثاني والثالث والرابع.
٣. المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي والتتبعي.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول

نص الفرض الأول على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد البرنامج على مقياس ضبط الذات للراشدين". وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار (مان ويتني) اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (٧).

جدول (٧)

متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U و Z) ودلالاتها بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد البرنامج على مقياس ضبط الذات

المجموعة والقيم البعد	تجريبية (ن=١٠)		ضابطة (ن=١٠)		قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الوعي بالذات	١٥.٤	١٥٤	٥.٦	٥٦	واحد	٣.٧٣٩	٠.٠١
التحكم في المشاعر والانفعالات	١٥	١٥٠	٦	٦٠	٥	٣.٤٣١	٠.٠١
المثابرة	١٥.٤٥	١٥٤.٥	٥.٥٥	٥٥.٥	٠.٥	٣.٧٧٦	٠.٠١
المبادأة	١٥.١	١٥١	٥.٩	٥٩	٤	٣.٥٠٥	٠.٠١
الدرجة الكلية	١٥.٥	١٥٥	٥.٥	٥٥	صفر	٣.٧٨٥	٠.٠١

أشارت نتائج الفرض الأول إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس ضبط الذات (الوعي بالذات، والتحكم في المشاعر والانفعالات، والمثابرة، والمبادأة، والدرجة الكلية) في القياس بعد تطبيق البرنامج؛ وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية.

وتعتبر هذه النتيجة من النتائج المتوقعة بسبب تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج وحجب تأثيره على المجموعة الضابطة، وتفسر نتائج هذا الفرض حاجة المعاق حركياً إلى برامج إرشادية وخدمات خاصة حتى يتسنى له التوافق مع الحياة، وإشباع حاجاته النفسية، ومساعدته على البعد عن العزلة الاجتماعية التي تحدث له نتيجة الإعاقة، ومساعدته في أن يكون له دور هام وفعال في المجتمع الذي يعيش فيه.

إذ أن التنوع في الفنيات وحسن اختيارها وتنفيذها يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الذي وضعت من أجله، وهذا ما تم التركيز عليه عند وضع فقرات البرنامج، حيث أن محتويات البرنامج جاءت متنسقة مع

البرامج السابقة ومع آراء الكثير من العلماء الذين اتفقوا على أهمية هذه الفنيات في البرامج الخاصة بالمعاقين حركياً التي قد تساعدهم على تعديل سلوكياتهم بصفة عامة وعلى تنمية ضبط الذات بصفة خاصة.

ولعل من أهم وأبرز الأمور التي ساعدت في تحسين ضبط الذات لدي المعاقين حركياً مراعاة برنامج الدراسة الحالية لتسلسل اكتساب المجموعة التجريبية لمهارات ضبط الذات، وكذلك توفير الأدوات اللازمة والتنوع فيها لكي تتفق مع الهدف المحدد للدراسة، وكذلك تقديم العديد من الأنشطة التطبيقية المتنوعة مما سهل عملية التقييم والمتابعة، مع توافر تحفيز الباحثة المستمر لهم على المشاركة في الأنشطة، والحرص على القيام بالواجب المنزلي.

واتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Jan, 2017) التي توصلت إلى أن المجموعة التجريبية حصلت على درجات أعلى في التحكم في الذات ومهارات التفاعل في القياس البعدي عن المجموعة الضابطة.

نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس ضبط الذات للراشدين".

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) ودلالاتها بين القياسين

قبل وبعد تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (ن=١٠) على مقياس ضبط الذات

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	قيمة "W"	قياس بعدي		قياس قبلي		القياس والقيم البعد
			مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	
٠.٠١	٢.٨١٤	صفر	٥٥	٥.٥	صفر	صفر	الوعي بالذات
٠.٠١	٢.٨١٦	صفر	٥٥	٥.٥	صفر	صفر	التحكم في المشاعر والانفعالات
٠.٠١	٢.٨٢٠	صفر	٥٥	٥.٥	صفر	صفر	المثابرة
٠.٠١	٢.٨١٥	صفر	٥٥	٥.٥	صفر	صفر	المبادأة
٠.٠١	٢.٨١٧	صفر	٥٥	٥.٥	صفر	صفر	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول الفرض الثاني إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المعاقين حركياً علي مقياس ضبط الذات (الوعي بالذات، والتحكم في المشاعر والانفعالات، والمثابرة، والمبادأة، والدرجة الكلية) في القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك في اتجاه القياس البعدي.

وهذا يعنى أن البرنامج نجح في تحسين ضبط الذات لدى الراشدين المعاقين حركياً، وذلك بعد تعرضهم لجلسات البرنامج المتعددة، وذلك لأن التدريب على المهارات الخاصة بضبط الذات (الوعي بالذات، والتحكم في المشاعر والانفعالات، والمثابرة، والمبادأة) من أهم العوامل المساعدة في تنمية ضبط الذات، خاصة من خلال البرامج والتدريبات التي تستخدم الأساليب الحديثة التي تراعي خصائص المعاقين حركياً وحاجاتهم النفسية والمعرفية والاجتماعية والتربوية، ويرجع نجاح البرنامج أيضاً في تحسين ضبط الذات لدى الراشدين المعاقين حركياً إلى تناسب محتوى جلسات البرنامج وملائمته للخصائص النمائية للمعاقين حركياً، واستخدام عدد من الاستراتيجيات والفنيات للتعلم تتسق مع مستوى إعاقتهم، ومع المواقف والمشكلات التي يواجهونها في حياتهم اليومية مع المجتمع وأفراده، بالإضافة إلى جو الود والحب ومشاعر الألفة والحرية في التعبير عن الآراء والمشاعر والتفاعل الايجابي بين جميع أفراد المجموعة التجريبية والباحثة، وكذلك إتباع أفراد المجموعة التجريبية التعليمات والعمل الجماعي والمشاركة الفعالة والاحترام المتبادل فيما بينهم، بالإضافة إلى اعتماد البرنامج على إطار نظري واضح، يحدد أساليب وفنيات تحسين ضبط الذات لدى الراشدين المعاقين حركياً.

نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لتطبيق إجراءات البرنامج علي مقياس ضبط الذات للراشدين". وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار (ويلكوكسون) اللابارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك جدول (١٠).

جدول (١٠)

متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W و Z) ودلالاتها بين القياسين البعدي والتبعية لتطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (N=١٠) على مقياس ضبط الذات

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	قيمة "W"	قياس تباعي		قياس بعدي		القياس والقيم البعد
			مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	
غير دالة	١.٠٢٣	٨	٨	٢.٦٧	٢٠	٥	الوعي بالذات
غير دالة	٠.٧٧٦	٩.٥	٩.٥	٤.٧٥	١٨.٥	٣.٧	التحكم في المشاعر والانفعالات
غير دالة	٠.٤٤٧	واحد	واحد	واحد	٢	٢	المثابرة
غير دالة	٠.٦٣٨	٧.٥	١٣.٥	٣.٣٨	٧.٥	٣.٧٥	المبادأة
غير دالة	٠.٩٨٣	١١	١١	٥.٥	٢٥	٤.١٧	الدرجة الكلية

أشارت نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس ضبط الذات (الوعي بالذات، والتحكم في المشاعر والانفعالات، والمثابرة، والمبادأة، والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتبعية لتطبيق البرنامج.

توضح نتائج هذا الفرض إلى استمرار التأثير الإيجابي للبرنامج في تحسين ضبط الذات لدى الراشدين المعاقين حركياً من أفراد المجموعة التجريبية خلال الفترة التتبعية التي بلغت شهراً، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد المجموعة التجريبية استطاعوا من خلال برنامج الدراسة من توظيف المهارات الخاصة بضبط الذات في المواقف الحياتية اليومية، واستخدامها في حياتهم اليومية حتى بعد انتهاء البرنامج، مما ساعد ذلك في الحفاظ على ما حققوه من تقدم وقدرة على ضبط الذات والتحكم فيها بدون أي تدهور.

توصيات الدراسة:

وفي مجال الإعاقة الحركية، يمكن أن تضيف الباحثة توصيات متممه لدور المراكز والجمعيات والجهات المختصة بهذه الفئة على النحو التالي:

١- إعداد برامج وأساليب علاجية ووقائية للحد من مشكلات الراشدين المعاقين حركياً، وتطبيقها في المراكز والجمعيات التي تهتم بهذه الفئة.

٢- توفير الوسائل المساعدة للمعاقين حركياً في المجتمع لتسهيل عملية دمجهم في المجتمع وتقادي العراقيل التي يمكن أن تزيد من مشاكلهم النفسية.

دراسات مقترحة:

واستكمالاً لنتائج هذه الدراسة تقدم الباحثة مجموعة من الدراسات المقترحة:

١- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين ضبط الذات لدى المعاقين بصرياً.

- ٢- تحسين ضبط الذات لدى طلاب الجامعة.
- ٣- تحسين ضبط الذات لدى أمهات المعاقين سواء حركياً أو عقلياً أو بصرياً.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم باجس (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة الأردن، ٤٢ (١).
- ٢- إلهامي إمام (٢٠٠٩). *سيكولوجية الفئات الخاصة*. القاهرة: دار الكتب.
- ٣- أمان الخصاونة (٢٠٠٤). مركز الضبط لدى المعاقين حركياً. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية: الجامعة الأردنية.
- ٤- أميرة دويب، سامية محمد، اعتدال حسانين، سامي هاشم (٢٠١٢). فاعلية التدريب على التحكم الذاتي في خفض حدة الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية، جامعة قناة السويس: الإسماعيلية*، ٢٤، ٢٥-٢٩٠.
- ٥- عادل طنوس (٢٠٠٨). فاعلية أسلوب الاستجابة المنافسة والضبط الذاتي في معالجة قضم الأظافر. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية: الأردن.
- ٦- عبد الله أبو سكران (٢٠٠٩). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بضبط الذات للمعاقين حركياً في قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- ٧- عبد الله الشحومي (٢٠٠٣). التوافق النفسي عند المعاق (دراسة في سيكولوجية التكيف). *مجلة التربية الجديدة بلبيبا*، ٤٨ (٤)، ١٢٣-١٤٥.
- ٨- عبد الرؤوف محفوظ (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 في مدينة جدة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٢٠ (٨١)، ١٨٤-٢٢١.
- ٩- فاتن الحاج (٢٠١٧). فاعلية برنامج للعلاج بالضبط الذاتي في خفض حدة الأعراض النفسية المرضية لإدمان الإنترنت لدى طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. *مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة*، ٢٥ (٤)، ٤٣٤-٤٨٦.
- ١٠- فؤاد أبو حطب وسيد عثمان وآمال صادق (٢٠٠٣). *التقويم والقياس النفسي*. ط ١٠، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١١- ماجدة عبيد (٢٠٠٧). *تأهيل المعاقين*. عمان: مكتبة المجمع العربية للنشر والتوزيع.
- ١٢- ماجدة عبيد (٢٠١٢). *نوي التحديات الحركية*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ١٣- محمد سعفان، دعاء خطاب (٢٠١٦). *مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- ١٤- محمد هيبه (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات في ضوء نظرية الاستجابة للمفردة. *مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*، جامعة الأزهر، ١٦٨ (٤)، ٤٥٠-٤٩٠.
- ١٥- نشأت أبو حسونه (٢٠١٢). بناء مقياس لتقييم ضبط الذات وإدارتها لدى طلبة الجامعات الأردنية. *مجلة عالم التربية*، ٣٨، ٤٦-٧٦.

- ١٦- نعيمه الرفاعي (٢٠١١). فاعلية برنامج تدخل معرفي سلوكي قائم على الضبط الذاتي في تحسين الكفاءة لاجتماعية وخفض السلوك المعادى للمجتمع لدى عينة في مرحلة المراهقة المبكرة. **مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس،** ٣٥، ٥٠٧-٥٤٤.
- ١٧- نور الرمادي (٢٠٠٦). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة. **مجلة كلية التربية بالفيوم،** ٤، ٢٨-٣١٢.
- ١٨- هبة حماد (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياسي ضبط الذات والأفكار اللاعقلانية والعلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الكرك في الأردن. **مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية،** ٢٥(٣)، ٥٦-٦٤٤.
- ١٩- وسيم غنام (٢٠٠٥). أثر ممارسة مهارات تعديل السلوك الذاتي في مركز الضبط عند طلبة الإرشاد والصحة النفسية في الجامعة الأردنية. **رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية.**
- ٢٠- يسري أحمد (٢٠١٢). فعالية التدريب على استراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. **المجلة التربوية بكلية التربية،** ٢(٣٦)، ٤٨-٩٦.
- ٢١- Akers,R. (٢٠١٤). Self-Control as a general theory of crime, **Journal of Quantitative Criminology**, ٧ (٢), ٢٠١- ٢١١.
- ٢٢- Baumeister, Roy F (٢٠١٧). **Encyclopedia of Social Psychology**, Vol.١, USA: Sage Publications.
- ٢٣ - Duckworth, A. (٢٠١٤). Self-Control in School-Age Children. **Journal of Educational Psychologist**, ٣ (٤٩), ٢١٥- ٢٢٥).
- ٢٤- Emerson, C., & Hatton, E. (٢٠١٩). **Estimating the Future Need for Adult Social Services for People with Learning Disabilities in England**. Lancaster: Lancaster University Centre for Disability Research.
- ٢٥- Gilliland (٢٠١٣). **Theories and Strategies in Counseling Psychotherapy**. Prentice Hall, Engle Wood. Cliffs New Jersey.
- ٢٦- Jan, S. (٢٠١٧). **Assertion Training And Physically Disabled Subjects: Effects Upon Locus Of Control**. The University of Arizona. England.
- ٢٧- López,L. (٢٠١٦). Self-Control skills as applied to occupational safety, **Revista de Psicología de la Universidad de Chile**, ٩(١), ٦١- ٧٤.
- ٢٨- Marschner, G. (٢٠١٨). Handicapped Person in H.J. Eysenck, **Encyclopedia of Psychology**, ٢(٤٢), ١٠٣- ١٢٣.

The effectiveness of a program in improving self-control among the physically disabled adults

Sally Sabry Rizk Ali Al-Ghannam
PhD researcher at Kafr El Sheikh University
aseelkareem224@yahoo.com

Abstract

This study aimed to verify the effectiveness of a counseling program in improving self-control among a sample of physically disabled adults, The following tools were used: the Raven Intelligence Scale (Arabization: Fouad Abu Hatab and others, ٢٠٠٣), the Economic and Social-Cultural Level Scale (Prepared by: Muhammad Sa`fan and Doaa Khattab, ٢٠١٦), the Self-Adjustment Scale for Adults (Prepared by: The Researcher), and the Program for Improving Self-Control for Adults Physically disabled (researcher preparation), The results of the study reached the effectiveness of the program in improving self-control among the study sample.

Keywords: Self-control / Physical Disability