

[٣]

فاعلية برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات  
لخفض معدلات الاستقواء  
لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة

د. طه محمد مبروك جبر

الأستاذ المساعد بقسم العلوم النفسية  
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بني سويف



## فاعلية برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات لخفض معدلات الاستقواء لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة

د. طه محمد مبروك جبر \*

### مستخلص البحث:

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات لخفض معدلات الاستقواء لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، من خلال التطبيق على (٩) أطفال من الذكور بإحدى الروضات بمحافظة بني سويف تراوحت أعمارهم ما بين (٥-٦) سنوات. وتمثلت أدوات البحث في: مقياس الاستقواء لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة (إعداد الباحث)، وبرنامج ضبط الذات (إعداد الباحث). وتم استخدام الأساليب الإحصائية الملائمة، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج المقصود في خفض معدلات الاستقواء "الجسدي، واللفظي" لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، واستمرار فاعلية البرنامج المشار إليه.

الكلمات المفتاحية: أساليب ضبط الذات، الاستقواء.

\* الأستاذ المساعد بقسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف.

**Abstract:**

The aim of the research is to verify the effectiveness of a program based on some self-control methods to reduce bullying rates among early childhood children, by applying it to (9) male children in a kindergarten in Beni-Suef governorate, whose ages ranged between (5-6) years. The research tools were: the Bullying scale for early childhood children (researcher's preparation), and the self-control program (researcher's preparation). Appropriate statistical methods were used, and the results showed the effectiveness of the intended program in reducing the rates of "physical and verbal" bullying among early childhood children, and the continued effectiveness of the referred program.

Key words: Methods of Self-Control, Bullying

## مقدمة:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة بمثابة الركيزة الأساسية في حياة الطفل، نظراً لتأثيرها الكبير في تشكيل شخصيته في المستقبل، ولما تشهده من تغيرات سريعة في مختلف جوانب النمو. وقد يكتسب الطفل بعض السلوكيات الإيجابية في إطار سعيه للتعرف على البيئة المحيطة به لما تتميز به تلك المرحلة العمرية من حماس الطفل وحيويته وميله نحو اكتساب المهارات والمعارف. وقد يكتسب بعض السلوكيات السلبية التي تظهر أثناء تفاعلاته الاجتماعية، لذا تعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل العمر في حياة الانسان لما يتم اكتسابه من أساسيات التعلم الإنساني. ويمثل الاستقواء • أحد السلوكيات السلبية التي أصبحت في تزايد مستمر خلال الآونة الأخيرة، وأضحت تهدد حياة الطفل وأسرته والمحيطين به، وتتجلى خطورة مشكلة الاستقواء في أنها تنمو مع الأطفال في سن مبكرة وقد تستمر بمراحل عمرية لاحقة بما يؤثر بدوره على معدلات التوافق النفسي والاجتماعي لهؤلاء الأطفال، كما أنهم قد يعانون من مظاهر الاضطراب الانفعالي والسلوكي، ويمكن أن نعزو ذلك إلى بعض الأسباب المتعلقة بالطفل ذاته، وبعضها الآخر متعلق ببيئة الطفل. فالبعض يشير إلى وجود خلل في أساليب التنشئة الوالدية للأبناء، مروراً بدور ضغط جماعات الأقران، وتأثير وسائل الإعلام، وضعف دور المؤسسات التعليمية في التربية النفسية.

فالأطفال المُستقويين إنما يطورون أنماطاً مختلفة من السلوك الاجتماعي، وقد يمارس الطفل الاستقواء على أقرانه، أو يقع ضحية لآخرين، وقد يتعلم الطفل الضحية ممارسة الاستقواء في مواقف لاحقة فيكون مستقوياً حيناً وضحية في أحيان

• يفضل الباحث استخدام لفظة "الاستقواء" كمرادف لكلمة (Bullying) التي ترجمت إلى عدة مصطلحات باللغة العربية وهي: التنمر، الاستئساد، المشاغبة، البلطجة، الصعلكة. و كلمة استئساد في اللغة العربية مأخوذة من كلمة "أسد" والأسد هو ذلك الحيوان المفترس ملك الغابة، وذلك لسيطرته على بقية الحيوانات والفتك بها، وكذلك كلمة تنمر المأخوذة من كلمة "تمر" وهو لا يقلل عن الأسد في شره وفتكه.

أخرى، وأشار فارينجتون (Farrington, 1993)؛ وبتيتي، سميث (Whitney, Smith, 1993)؛ ريجبي (Rigby, 1997)؛ أليوس، أندرسون (Olweus, Endresen, 19)؛ (Krestensen, smith, 2003)؛ سميث، برين (Smith, Brain, 2000)؛ أوليا (Aulia, 2016) أن الاستقواء ليس مجرد حدث لمرة واحدة، إنما يوصف بأنه سلوك عدواني يتميز بالتكرار، وهو على نطاق واسع عبارة عن أفعال سلبية مقصودة وغير مقبولة اجتماعياً على شخص ما من قبل شخص آخر أو أكثر، حيث يوجد عدم توازن في علاقة القوة بين الأشخاص المعنيين (وبالتالي فإن الضحية لديه صعوبة في الدفاع عن نفسه)، وعادة ما يكون لدى المُستقويين موقف إيجابي تجاه العنف ويميلون إلى أن يكونوا عدوانيين ومنذفعين ومسيطرين في تعاملهم مع الآخرين، وأن الاستقواء أكثر انتشاراً بين الأطفال الذكور. ويتخذ الاستقواء عدة أشكال تتراوح بين التهديدات اللفظية والاعتداءات الجسدية ويمكن أن يكون معنوياً؛ مثل: الضرب، والعرقلة، والشتم، والنبذ، والتهديد، وإطلاق الألقاب من أجل السخرية والاستهزاء، وتخريب ممتلكات الآخرين وسرقتها، وإقصاءهم عن النشاطات الاجتماعية وذلك في إطار السلوك الشخصي واختلال توازن القوى. هذا الخلل يشير إلى أن المُستقوي أقوى من الضحية في بعض النواحي، على سبيل المثال أكثر شعبية، أكبر جسدياً، أذكى، أعلى في الوضع الاجتماعي، أكثر قوة، وأشكال أخرى من اختلال توازن القوى. وهذا بدوره قد يؤدي بالضحية (المُستقوي عليه) أن يعاني عديد من المشكلات؛ مثل: الخوف، والعزلة الاجتماعية، وقصور في تقدير الذات، ويشعر بعدم المساندة من قبل الآخرين، ولوم شديد للذات، وقصور في المهارات الاجتماعية، وقلة عدد الأصدقاء مما يؤثر بدوره على الصحة النفسية للطفل طوال مراحل حياته.

وأشارت نتائج دراسات كريستنسن، سميث (Krestensen, Smith, 2003)؛ وكاريرا، دي بالما، لاميراس (Carrera, DePalma, Lameiras, 2011)؛ وبايرز، كالتابيانو (Byers, Caltabiano, 2011)؛ وعبد الرحمن سليمان، إيهاب الببلاوي (٢٠١١)؛ وفينك (Fink, 2015)؛ وكون، كانتر (Cohn, Canter, 2017)؛ وسهير إبراهيم عبد (٢٠٢٠) إن الأطفال المُستقويين يعانون من ضعف بمهارات ضبط الذات، وقصور في مفهوم الذات، وانخفاض الكفاءة الاجتماعية، وضعف في مهارات التواصل مما يجعلهم أكثر استعداداً للمعاناة من بعض الاضطرابات السلوكية، وقد

تتفاقم حدتها، ويصبح هؤلاء الأطفال بمثابة تهديدًا للمحيطين بهم، الأمر الذي يستوجب التصدي لهذا النمط من السلوك والذي يبدأ في سن الثانية من عمر الطفل، وضرورة التدخل المبكر مع هؤلاء الأطفال من خلال البرامج الإرشادية والعلاجية.

### مشكلة البحث:

يعد ضبط الذات من أهم خصائص الشخصية اللازمة للنجاح على المستويين الشخصي والمجتمعي، وقد أشارت نتائج بعض البحوث والدراسات؛ مثل (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004)؛ (Moffitt et al., 2011)؛ (de Ridder et al., 2011)؛ (Hofmann, et al., 2014) أن المستوى المرتفع من ضبط الذات يرتبط بشكل إيجابي بالنتائج الإيجابية؛ مثل: المزيد من التكيف النفسي، والصحة البدنية، واحترام الذات، والرفاهية الذاتية، والعلاقات الشخصية الإيجابية، ويرتبط المستوى المنخفض من ضبط الذات بالنتائج السلبية مثل الاضطرابات النفسية والسلوكية (Christa Taylor, 2018).

ويمكن القول بأن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات عالية من ضبط الذات يكونون أكثر تسامحًا، ونقهمًا لوجهات نظر الآخرين، وقدرة على إقامة علاقات جيدة، وأكثر قدرة على التكيف مع التغيرات التي تحدث في بيئاتهم، وأكثر قدرة على التحكم في سلوكهم؛ وذلك عكس المستوى المنخفض من ضبط الذات؛ حيث يخرج الأفراد عن تصرفاتهم السوية، ويغضبون بشدة، ويعتدون على الآخرين بسهولة، أو يمارسون العنف والعدوان بجميع أشكاله على الآخرين (Mayer & Moreno, 2000؛ مريم مفلح التوايهة، ٢٠٠٨).

وتذكر هالة أبو خطوة (٢٠١٨) من خلال منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف•Unicef)، إن الاستقواء أصبح ظاهرة عالمية وهناك حوالي (٥٠%) من الأطفال حول العالم يتعرضون للاستقواء من زملائهم، وإن البيانات التحليلية في

---

• يمكن متابعة الموقع الرسمي لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسيف" من خلال الرابط التالي: <https://www.unicef.org/egypt/ar/bullying> ومتابعة الحملة القومية لحماية الأطفال من العنف تحت رعاية المجلس القومي للطفولة والأمومة بالتعاون من يونيسيف بدعم من الاتحاد الأوروبي.

مصر توضح أن (٧٠%) من الأطفال يتعرضون للاستقواء من زملائهم. كما أن تلك الظاهرة أصبحت منتشرة للغاية في مصر، ويعود ذلك لقلّة الوعي بين الأطفال، وهذا يمثل نوعاً من أنواع العنف، وقد ينتج عنها نبذ التعليم، وعدم الذهاب للمدرسة، والانتحار في بعض الحالات. وقد أظهرت نتائج الأبحاث أن الأطفال الذين يقومون بالاستقواء على الأطفال الآخرين بصورة متكررة قد يعانون من الفشل في الاستمرار في الوظائف أو تكوين علاقات صحية.

كما تشير الإحصائيات الدولية إلى أن معدل انتشار الاستقواء في المدارس يتراوح ما بين ١٠ - ١٥%، وأن معدل ضحايا الاستقواء يختلف من بلد إلى آخر، ويذكر مسعد أبو الديار (٢٠١٢) أن اليابان بلغ معدل الضحايا (٢٢%) في المدارس الابتدائية، و(١٣%) في المدارس الإعدادية، و(٦%) في المدارس الثانوية، بينما بلغ معدل الضحايا في المدارس الإنجليزية بشكل عام (٢٠%) تقريباً.

وتوصلت دراسة بيرين وفرانكواز (Perren, Francoise, 2006) إلى أن نسبة انتشار سلوك الاستقواء في مرحلة رياض الأطفال يمكن أن تتمثل في النسب التالية: (٦%) من الأطفال وقعوا ضحايا للاستقواء، و(١٠%) مُستقوون ضحايا، و(١١%) مُستقوون، بنسبة تصل إلى واحد من كل ستة أطفال كما أشارت دراسة لاد وكوشندرتر (Ladd, Kochenderter, 1996). وكشفت دراسة جرونينغن، بيرري، ناجيل، وفرانكواز (Grünigen, Perre, Nägele, Francoise, 2010) أن الذكور في مرحلة رياض الأطفال يتعرضون للاستقواء بشكل متكرر أكثر من الإناث، كما أنهم أكثر ممارسة للاستقواء مقارنة بالإناث.

وهكذا يتضح أن سلوك الاستقواء قد يتحول إلى نوع من الانحراف وهو الذي يطلق عليه في علم نفس الشخصية "السلوك المضاد للمجتمع" Anti-Social Behavior، والذي يعني الخروج على قوانين وأعراف ومعايير المجتمع وعدم التوافق مع الآخرين والاصطدام بالقوانين الاجتماعية والأعراف العامة وهو ما يوصف ب"الشخصية السيكوباتية" Psychopathic Personality، التي تمارس أفعالاً مضادة للمجتمع من بينها الاستقواء على الآخرين (مجدي محمد الدسوقي، ٢٠١٦، ١٠).



ويذكر ألويس (Olweus,1993) أن سلوك الاستقواء بما يشمله من سلوك مضاد للمجتمع وعدواني كان يعد مقبولاً إلى وقت قريب كونه سلوك يحدث أحياناً لجذب الانتباه، لكن عندما يصدر في مرحلة مبكرة من العمر فهذا بمثابة تحدياً كبيراً له دلالاته من قبل القائمين على رعاية مرتكبيه، حيث إن ظهوره في الطفولة ينذر بمشاكل خطيرة فيما بعد تؤدي إلى صعوبات كبيرة في علاقته بالبيئة المحيطة، كما وجد إن الأطفال الذين يظهرون مثل هذه السلوكيات يكونون أكثر حدة وعدواناً عندما يصبحون بالغين، وتصبح هذه السلوكيات ثابتة مع مرور الوقت إذا لم يتم التدخل المبكر للحد من تداعياتها (Collins,2012,312).

وفي ضوء ما سبق يمكن القول بأنه كلما زادت قدرة الشخص على ضبط الذات أصبح أكثر قدرة على التحكم في ذاته في المواقف الانفعالية، وتجنب السلوك العنيف، والقدرة على التواصل الاجتماعي والرؤية السليمة للمشكلات، فانخفاض مستوى ضبط الذات من شأنه أن يؤدي إلى رؤية غير موضوعية للفرد عن ذاته وقد تصدر عنه تصرفات عدوانية أو عنيفة.

وفي ضوء ملاحظة الباحث لانتشار سلوك الاستقواء بين أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، وبناءً على ما أوصت به نتائج بعض البحوث والدراسات السابقة بضرورة إعداد برامج نفسية وتربوية لمحاولة الحد من سلوك الاستقواء وخفض معدلاته لدى الأطفال وخاصة الذكور لما يمثله من خطورة على البناء النفسي والاجتماعي للأطفال، يمكن أن تتمثل مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل الرئيس التالي: ما مدى فاعلية استخدام برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات لخفض معدلات الاستقواء لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة؟ ويمكن أن يتفرع إلى تساؤلات فرعية كما يلي:

- هل هناك فروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي- البعدي) على مقياس الاستقواء بعد استخدام برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات في اتجاه القياس البعدي من حيث الانخفاض؟
- هل هناك فروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين(البعدي، التنبعي) على مقياس الاستقواء بعد استخدام برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات؟

**أهداف البحث:**

- يهدف البحث إلى التعرف على:
- فاعلية برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات لخفض معدلات الاستقواء لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة.
- مدى استمرارية فاعلية برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات لخفض معدلات الاستقواء لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة.

**أهمية البحث:****الأهمية النظرية:**

- يقدم البحث عرضاً نظرياً يوضح تعريف مفهوم الاستقواء، والتغيرات التي طرأت عليه، وعرض لأهم الاختلافات بين مفهوم الاستقواء وغيره من المفاهيم؛ مثل: العدوان، والعنف، وصراع الأقران، والمشاجبة، والإغاظه.
- تناول عينة من أطفال مرحلة الطفولة المبكرة من الأطفال المستقوين والتي تعد من أكثر المراحل النمائية تأثيراً في نمو شخصية الفرد وتطورها.
- قلة البحوث والدراسات- في حدود اطلاع الباحث- والتي تناولت أساليب ضبط الذات واستخدامها للحد من مشكلة الاستقواء.

**الأهمية التطبيقية:**

- تدريب الأطفال على بعض أساليب ضبط الذات بما يتناسب واحتياجات المرحلة العمرية للطفل.
- تساعد نتائج البحث في إجراء مزيد من الدراسات والبحوث حول ظاهرة الاستقواء للأطفال.
- قابلية النتائج للتطبيق على أرض الواقع من قبل الاختصاصيين وذلك بعد ثبوت كفاءة البرنامج، وإمكانية استخدامه من قبل معلمات رياض الأطفال، واستخدامه من قبل الأمهات والمربين ضمن أساليب التنشئة الوالدية للأبناء، وكذلك المؤسسات التعليمية المعنية.

- تساعد نتائج البحث في الوصول لنتائج أخرى يمكن تعميمها على المجتمع الأصلي للبحث، وهو أطفال مرحلة الطفولة المبكرة.

### مفاهيم البحث:

#### أولاً: مفهوم ضبط الذات:

يُعرف على أنه مجموعة أساليب يمكن أن تكتسب خلال عمليات التعلم الاجتماعي ويستخدمها الطفل في تنظيم سلوكه والتحكم في انفعالاته عندما يكون مستناراً، مثل: الأساليب المتعلقة بضبط الذات في إدارة العلاقات الاجتماعية (الالتزام الأخلاقي، محاسبة الذات، تقبل النقد)، أو ضبط الذات في المواقف العصبية (ضبط الانفعال)، أو الضبط المعرفي (توقع العواقب)، ما يسهم في تحقيق شخصية متوازنة تتماشى مع المعايير الإيجابية للذات، وبما يتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي ومعايير الجماعة.

ويُعرف الباحث البرنامج المقصود بالبحث إجرائياً بأنه " برنامج مخطط ومنظم استناداً لعدد من الأسس العلمية بقصد تحقيق تغييرات إيجابية في سلوك أطفال عينة البحث، من خلال الاعتماد على بعض أساليب ضبط الذات"، وتتمثل في: التعليمات الذاتية، المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، أسلوب حل المشكلات.

#### ثانياً: مفهوم الاستقواء:

يعرفه الباحث بأنه عبارة عن عدة أفعال غير مقبولة اجتماعياً يمارسها طفل أو مجموعة من الأطفال ضد طفل آخر بطريقة متعمدة ومتكررة بقصد الإيذاء، وقد يتخذ هذا الإيذاء الأشكال التالية:

- **الاستقواء الجسدي Physical Bulling:** مثل: محاولات إيذاء الضحية جسدياً كالدفع، والضرب والعرقلة، واللطم، والركل، والبصق، وتحطيم ممتلكات الآخرين.
- **الاستقواء اللفظي Verbal Bulling:** كاللتايز بالألقاب والشتم، والسخرية من الضحية أمام الآخرين، والتهديد، والإغاظه، والمكايده.

• الاستقواء النفسي الاجتماعي Psychosocial Bulling: مثل: محاولات التقليل من شأن الضحية، والعزلة، والنبذ الاجتماعي، وعزل الضحية عن الأقران، والإقصاء من النشاطات الاجتماعية، ورفض صداقته، والتجاهل المتعمد. ويُعرف إجرائيًا بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطفل من خلال استجابته على بعض العبارات التي تشير إلى قيامه بعدد من السلوكيات غير المقبولة اجتماعيًا بشكل متعمد ومتكرر والتي تتمثل في (الاستقواء الجسمي، والاستقواء اللفظي، والاستقواء النفسي الاجتماعي).

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### المحور الأول: مفهوم ضبط الذات:

يعد سكينر Skinner أول من استخدم ضبط الذات في العصر الحديث وأن الفرد عند قيامه بضبط ذاته فإنه يفهم ذلك بشكل أفضل في حين يعد ميكيانوم Meichenebaum أول من طور هذا الأسلوب حيث اعتبر أن التخلص من مشكلة يعني التخلص من التحدث الى الذات بطريقة انهزامية وسلبية واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة ايجابية، فقد أشارت الدراسات والبحوث العلمية أنه يمكن تغيير السلوك عن طريق تغيير الحوار الداخلي وتقديم التعليمات الذاتية (سعيد دبيس، السيد السامدوني، ١٩٩٨، ٣٠). وهناك اتفاق بين المعالجين السلوكيين على أن أساليب ضبط الذات تكتسب من خلال عمليات التعلم الاجتماعي وقدرة الفرد في أن يضع نفسه في شروط بيئية وبيولوجية قادرة على أحداث تغييرات مطلوبة، أو عن طريق التحكم في البيئة الاجتماعية والبيولوجية لتحويلها إلى الصورة المطلوبة من حيث إحداث التغيير الايجابي المطلوب(عبد الستار ابراهيم، ١٩٩٤، ٤٨).

ومن خلال الاطلاع على عديد من التعريفات التي تناولت مفهوم ضبط الذات؛ مثل: كمال الدسوقي (١٩٩٠)؛ يحيي حسن درويش(١٩٩٨)؛ حنان عبد الحميد العناني(٢٠٠٥)؛ بيرترامس وديكهاوسر Bertrams, Dickhäuser, (2009)؛ جينو وآخرون (Gino et al.,2011)؛ بيرترامس وآخرون ( Bertram's et al., 2016)؛ فرانثيسكا وآخرون(Francesca, et al., 2020) ، أمكن استخلاص التالي:

- ضبط الذات هو القدرة على ممارسة السيطرة الواعية لتجاوز الدوافع والاستجابة المباشرة لتعزيز الأهداف المجردة والبعيدة.
- هو عبارة عن مجموعة أساليب يمارسها الفرد للسيطرة على مشاعره وتصرفاته وسلوكه بشكل عام.
- هو مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية التي يجريها الفرد ليصبح قادرًا على توجيه نشاطاته بفاعلية نحو تحقيق أهدافه.
- هو قدرة الفرد على كف أو كبت السلوك الاندفاعي والتحكم في الانفعالات.
- ضبط الذات لا يشمل عملية التحكم فقط ولكن امتد ليشمل عملية توجيه وتنظيم السلوك.

### العوامل المؤثرة في ضبط الذات:

- هناك عدد من العوامل التي تؤثر في ضبط الذات وتسهم في تحديد مستواه. وتتمثل أهميتها في أن إدراك وتقييم دورها يمكننا من تحديد أسباب انخفاض أو ارتفاع مهارات ضبط الذات لدى الفرد، ومن ثم إمكانية توظيف تلك المعرفة في بناء برامج تنمية مهارات ضبط الذات من خلال استبعاد أو تقليص تأثير فئة من تلك العوامل من جهة، وتعظيم تأثير فئة ثانية من جهة أخرى (طريف شوقي فرج، ٢٠٠٦)، وتنقسم إلى:
- عوامل مرتبطة بالفرد: أشار بعض الباحثين إلى خصال الأشخاص الذين لديهم قدرة على ضبط نواتهم في عدد من الخصائص؛ مثل: يفكرون قبل أن يفعلوا، يسيطرون على مزاجهم وانفعالاتهم، يمتلكون السيطرة على عواطفهم وكلماتهم وأفعالهم ونوازعهم ورغباتهم ويظهرون التحفظ والالتزام لتحقيق الأهداف وتأجيل إشباع الحاجات، يحسنون التصرف حتى لو لم يرههم أحد، يبذلون جهدًا أكبر من غيرهم، لديهم قدرة على إعادة ترتيب أنفسهم وتنظيفها، يقاوم المحاولات المغرية للتأثير عليه (فؤادة محمد هدية، ١٩٩٤؛ حسن مصطفى حسن، ٢٠١٠).
- عوامل محيطية بالفرد: يشير "كانفر" إلى وجود ثلاث فئات من العوامل تؤثر على ضبط الفرد ذاته:

- عوامل تتعلق بتأثير العوامل البيئية؛ مثل: المدرسة، والأصدقاء، ونوع المهنة.
- عوامل تتعلق بالتقييم الذاتي وما يرتبط به من تعزيز ذاتي أو عقاب.
- عوامل تتعلق بالعوامل الحيوية للفرد، وتشمل هذه المتغيرات (الديموجرافية) كل من عمر الفرد، وتعليمه ونوعه (kanfer & Goldstein, 1984).

### مراحل ضبط الذات:

- مرحلة مراقبة الذات: تشتمل على وصف وتحديد دقيق وحذر لسلوك الفرد وهنا ينتبه الفرد بشكل معتمد لسلوكه، ويجمع المعلومات حول الأسباب التي توجه سلوكه وخاصة السلوك الذي يرغب في تعديله
- مرحلة ضبط المثيرات: يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي حصل عليها في مرحلة المراقبة الذاتية، وتتم في هذه المرحلة أيضا عملية مقارنة المعلومات التي يحصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه وبين المعايير التي وضعها لهذا السلوك.
- مرحلة التعزيز الذاتي: تعتبر هذه المرحلة من المراحل الأساسية والمهمة في عملية ضبط الذات، وهي تشتمل على عمليات دافعية فإما أن يحصل الفرد على المكاسب نتيجة سلوكه الصحيح ويقوم بتعزيز ذاته، أو يعاقب ذاته نتيجة فشله في تحقيق أهدافه (حداد وأبو سليمان، ٢٠٠٣، ١٢١: ١٢٢)

### أساليب ضبط الذات:

- تستخدم أساليب ضبط الذات في مواجهة المشكلات التي تقف عائقًا أمام الفرد؛ مثل: العنف، والغضب، والصراعات الاجتماعية، مشكلات السلوك، الاندفاع (محمد محروس الشناوى، ١٩٩٦). وحتى تنتسم أساليب ضبط الذات بالفعالية والنجاح فلا بد من توافر العناصر الأساسية:
- إدراك الأحداث: ويتمثل في زيادة معرفة الفرد للأمور والتقليل من الإدراك المتشائم لهذه الأحداث، الأمر الذي يحدد جدوى الفرصة المتاحة ليحدث ضبط الذات.
- تحليل الملاحظات: ويتضمن التحليل تقييم النشاطات، وتحديد أسباب الأحداث التي تم ملاحظتها.

تعريف المرشد للفرد أساليب السيطرة على ذاته، ويقوم بتدريبه على المهارات الفكرية والتحليلية والتفاعلات التعليلية بين الفرد والآخرين، إضافة إلى توفر إرادة التغيير لدى الفرد وتنمية الحافز والإرادة نحو هذا التغيير في نفسه (عفاف شكري حداد، وبهجت عبد المجيد أبو سليمان، ٢٠٠٣).

وتتمثل أساليب ضبط الذات في:

- التعليمات الذاتية Self-instructions: يعد من أفضل الأساليب التي ينصح به الاختصاصيون في مجال الصحة النفسية؛ لأنه يؤثر على تغيير طريقة تفكير الفرد وانفعالاته وتصرفاته، إضافة إلى ذلك فيعد أحد الأساليب المستخدمة في ضبط العنف والغضب (Stratton and Reid, 2000).
- المراقبة الذاتية Self-monitoring: يشتمل على وصف وتحديد دقيق لسلوك الفرد، فيقوم الفرد بالانتباه بشكل متعمد لسلوكياته، وجمع معلومات حول الأسباب التي توجه سلوكه وخاصة المرغوب تعديله (أسعد عبد الله أبو هاشم، ٢٠٠٧).
- التقييم الذاتي self evaluation : وهنا يتم وضع توقعات وأهداف للسلوك الذي يجب أن يكون عليه وفقاً للمعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه (مرحلة المراقبة الذاتية)، ثم إجراء مقارنة بين سلوكه الذي قام به وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك، إضافة للحصول على تغذية راجعة يستفيد منها في تقييم سلوكه إذا كان بحاجة إلى تعديل (عفاف شكري حداد، وبهجت عبد المجيد أبو سليمان، ٢٠٠٣).
- التعاقدات الذاتية Self-contracting: وتشير إلى اتفاق يعقده الفرد مع نفسه يحدد فيه السلوك المراد تغييره، ومدة هذا العقد، والوسائل التي سيتم استخدامها، سواءً أكانت ثواباً أم عقاباً، ويتوقف ذلك على مدى وعي الفرد بمكافأته لذاته إذا وصل إلى الهدف الذي وضعه لنفسه، أو حرمان نفسه من المكافأة في حالة عدم تحقيق هذا الهدف، ويتم ذلك من خلال الأسلوب المادي، والمعنوي فيما يتعلق بالمكافآت، أو العقاب (Lopez, 2000).

- التعاقدات المشروطة Conditional Contracting: يتم ضبط الذات من خلال تحديد جميع الظروف، والنتائج المرتبطة بالسلوك المرغوب في تحقيقه، كذلك تحديد نوع وأسلوب المكافأة، والفترة التي سيتم فيها تنفيذ هذه العقود (Schunk, 2001).
- أسلوب حل المشكلات Method of problem solving : ويعد أسلوبًا فعالاً في ضبط الذات وزيادة الوعي والثقة بالنفس والتكيف مع مواقف الحياة المختلفة، ويتضمن خطوات تعمل على تخفيف وتلطيف حالة الضغط النفسي، وإعادة تقييم للحالة الانفعالية، وحل المشكلة بوعي وموضوعية (حسن حسين زيتون، كمال عبد الحميد زيتون، ٢٠٠٦).
- أسلوب التوقف والتفكير Method of stopping and thinking : يلجأ الفرد إلى أسلوب التوقف والتفكير عندما يجد نفسه في سلسلة من الأحداث والمواقف التي قد تستثيره وتجعله يفقد السيطرة على ذاته وبالتالي فإن استجابته لهذه الأحداث والمواقف تكون متسارعة، مع عدم وجود الوقت الكافي ليفكر بما تعرض له من أحداث؛ لذا على الفرد أن يدرّب نفسه على أن يتوقف لفترة من الزمن ويعطي نفسه فرصة التفكير قبل قيامه بالرد على أي موقف يستثيره فتوقف الفرد لمدة دقيقة أو دقيقتين للتفكير في استفرار الآخرين له، ويساعده ذلك أن يتجنب الوقوع في المشاكل التي هو في غنى عنها، وتكون استجابته للمواقف أكثر منطقية وعقلانية (أسعد عبد الله أبو هاشم، ٢٠٠٧).

## نماذج من النظريات المفسرة لضبط الذات

### نظرية باندورا Albert Bandura

يرى باندورا أن عملية ضبط الذات ترجع إلى معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية والتي تظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية، وقدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال أفعاله ووسائل توافقه، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة، وبذلك تتدخل الكفاءة الذاتية بما ينجزه الفرد والحكم على ما يستطيع إنجازه وتقويم الفرد لذاته ومدى مثابرتة ومقدار الجهد الذي يبذله ومقدار مقاومته للفشل، إذ أن الطفل عندما يكون لديه فكرة عن نفسه بأنه يستطيع التحكم في قدراته ويستطيع توجيه



نفسه وأنه شخص ذكي ومواظب ومجتهد يميل إلى التصرف بناءً على هذه الفكرة، ويمارس تأثيرًا فاعليًا في حياته ومتغيرات البيئة المتنوعة ويؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها لذاته (محمود عطا حسين، ١٩٨٧).

### نظرية كنفرف وكودستن Kanfer & Godeston:

- يعتقد المنظران أن عملية ضبط الذات تمر بثلاث مراحل، وتم وضع نموذجًا معرفيًا سلوكيًا في الضبط الذاتي وتلك المراحل هي:
- مرحلة المراقبة الذاتية: تتمثل في انتباه الفرد الواعي والدقيق وبشكل معتمد لسلوكياته مع جمع المعلومات حول الأسباب التي يعد سلوكه محصلة لها وتحديد السلوك المراد تعديله، وبهذا تعد هذه المرحلة وصفًا دقيقًا لسلوك الفرد.
  - مرحلة التقويم الذاتي: يقوم الفرد بوضع توقعات وأهداف للسلوك الذي يجب أن يكون عليه وفقًا للمعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه (مرحلة المراقبة الذاتية)، ثم المقارنة بين سلوكه الذي قام به وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك إضافة إلى أن الفرد في هذه المرحلة يحصل على تغذية راجعة يستفيد منها في تقييم سلوكه إذا كان بحاجة إلى تعديل.
  - مرحلة التعزيز الذاتي: تتمثل بقيام الفرد في هذه المرحلة بتعزيز ذاته والحصول على مكاسب في حال حقق الأهداف التي وضعها لنفسه، أو يقوم بعقاب ذاته إذا لم يحقق الأهداف والمعايير.

### نظرية لوج Loug:

تشير هذه النظرية إلى أن ضبط الذات هو الاختيار بين بديلين الأول يمكن إشباعه بشكل سريع والثاني يتم تأجيل إشباعه، ولكن نتائج البديل المؤجل تكون أفضل، كما أن كلاً من البديلين بديل إيجابي وسلبي في الوقت نفسه، فقد يلجأ الفرد إلى اختيار بديل ما يهدف إلى الحصول على شيء ما ولكنه في المقابل قد يخسر شيء آخر.

ومن الطرائق الشائعة في الاستخدام لزيادة القدرة على ضبط الذات جعل الفرد لا يشعر بمرور الوقت الطويل، وذلك من خلال قيامه بأداء مهمة ما أو التفكير بأشياء ممتعة من خلال عملية التأجيل (مريم مفلح التوايهة، ٢٠٠٨، ١٨).

## المحور الثاني: مفهوم الاستقواء:

كان مفهوم الاستقواء يدرس تحت مصطلح الصعلكة "Mobbing" الذي شاع استخدامه في البلدان الاسكندنافية، ويقصد به قيام طالب أو أكثر بمضايقة طالب آخر وإيذائه بشكل متكرر، عن طريق ممارسة بعض السلوكيات السلبية ضده، واستبدال المصطلح فيما بعد بمصطلح "التمر" ويعد ألويس Olweus أول من استخدم مصطلح هذا المصطلح، ثم ظهرت أعمال بونفن برنز Bronfen Brenners عام (١٩٧٧) التي تناولت هذا السلوك من منظور بيئي، ثم باندورا وتناول علاقته بتطور ونمو فاعلية الذات، ثم جولمان Goleman (١٩٩٥) عندما تناول موضوع التعاطف في علاقته باختزال هذا السلوك، ثم انتشر هذا المصطلح على يد بوسورث، واسبيليج، وسيمون (Bosworth, Espelage, Simon, 1999)، ويذكر (Koo, 2007) أن جهود ألويس ساهمت في الحد من هذا السلوك، وذلك لأنها نشرت الوعي بالقضية التي لا تزال حتى الآن مصدر اهتمام عدد كبير من الباحثين. كما أنه أنشأ برنامجاً للحد من الاستقواء Olweus Bullying Prevention Program (OBPP)، وحقق نتائج كبيرة في تقليص نسب الاستقواء (Hazelden Foundation, 2007).

ويعرف ماييرز وآدامز وكونر (Meyers, Adams & Conner, 2008) الاستقواء بأنه موقف يحدث عندما يشترك شخص قوي من الناحية الجسمية في سلوكيات مقصودة ومتكررة تجاه شخص آخر لكي يسبب له الكرب، وهذه السلوكيات تم وصفها على أنها جسدية، أو لفظية أو اجتماعية، وهناك نوع رابع هو الاستقواء الإلكتروني أو التمر عن طريق الإنترنت، ويرى معظم الباحثين أن هذا النوع يمثل ظاهرة متميزة ومنفصلة عن الأشكال الأخرى للاستقواء، واقترح هؤلاء الباحثين أن ٤٠% - ٥٠% تقريباً من مرتكبي الاستقواء قد أشتركوا في نوع أو أكثر من أنواع الاستقواء إما ضحية أو متمرين.

وانفق دكروز (D'Cruz, 2015)؛ أوريناس وهورن (Orpinas, Horne, 2015)؛ رزان على مهيدات (٢٠١٩)؛ سهير إبراهيم عبد (٢٠٢٠) أن الاستقواء يعد من أشكال السلوك غير المرغوب فيه، ويتضمن بعض المظاهر التي تشترك في

بعض خصائصها مع خصائص السلوك العدوانى، إلا أن الاستقواء سلوك قصدي أو متعمد ويهدف إلى السيطرة على الآخرين من خلال العدوان الجسمي ودوماً تكون الضحية هدفاً سهلاً للمُستقوي الذي يستعرض قوته ومهارته في إيقاع الأذى فهو غالباً ما يلجأ للتخطيط لسلوكياته بشكل منظم، على أن يتضمن موقف الاستقواء التهديد بعدوانٍ تال، وتخويف مستمر، وأن العدوان الحالي ليس الأخير.

### التداخل بين الاستقواء وغيره من المفاهيم الأخرى:

#### ١- السلوك الاستقوائي والسلوك العدوانى Aggressive Behavior:

يشترك السلوك الاستقوائي مع السلوك العدوانى من حيث أن كليهما يؤدي إلى نتائج ضارة قد يتأذى بسببها شخص أو أكثر إما جسدياً أو عاطفياً، غير أن هناك بعض الخصائص التي يتميز بها السلوك الاستقوائي وهي: النية بالحق الضرر، والتكرار للسلوك، والقوة غير المتكافئة.

كما يتمثل السلوك العدوانى في مظهرين: (أ) السلوك العدوانى الإيجابي وهو الموجه نحو الدفاع عن الذات وتعزيزها، (ب) والعدوان السلبى وهو الموجه لهدم الذات وإضرار الآخرين، على عكس سلوك الاستقواء فهو ضار ومرفوض بجميع أشكاله، كما أنه سلوك ليس بقطري فهو مكتسب، وموجه للآخرين دون الذات (الخولى، ٢٠٠٤، ٣٣٨).

ورغم وجود بعض الاختلافات بين الاستقواء والعدوان إلا ان المُستقويين يتشابهون في سماتهم الشخصية مع الأشخاص العدوانيين تشابهاً إنفعالياً وأن الضحايا يتناسبون مع السمات الشخصية للأفراد العدوانيين Camodec, (Goossens, Schuengel, & Terwogt, 2003). وعلى هذا يعد الاستقواء درجة هينة من العدوان، وبهذا فالعدوان أكثر عمومية من الاستقواء.

#### ٢- السلوك الاستقوائي والسلوك العنيف Violent Behavior:

حاول كورفو ودلارا (Corvo, Delara, 2010) التمييز بينهم وتوصلا إلى أنه إذا كان العنف يمثل المرحلة الأساسية للعدوان (العدوان المادي) فإن الاستقواء يعد بمثابة هو المرحلة الأولى من العدوان. حيث يبدأ من القيام برصد وتسجيل

حركات الضحية ثم التخطيط للإيقاع بها، وقد يزداد ويتطور الأمر إلى عدوان لفظي أو عنف جسدي. كما أشار جورديلو (Gordillo,2011) من خلال دراسة عاملية فارقة بين المفاهيم الثلاثة إلى تمايز واختلاف الاستقواء عن العنف والعدوان في خصائص ثلاثة؛ أولها اختلاف ميزان القوي بين المُستقوي والضحية، وتوافر نية إلحاق الضرر بالضحية، بالإضافة لميل المُستقوي إلى محاولة إضفاء الشرعية على ما يقوم به من أعمال. فهم على الترتيب من حيث العمومية (العدوان- العنف- الاستقواء).

### ٣- سلوك الاستقواء وصراع الأقران، وسلوك الإغاضة، والمشغبة:

صراع الأقران Peer Conflict عبارة عن اختلاف أو خلاف بالرأي أو المصالح بين طرفين متساويين في القوة، بينما يتميز الاستقواء بعدم توازن القوة بين الطرفين (Cerullo,2012). وتعد الإغاضة Teasing وسيلة تواصل بين الطرفين ما داما متفقين على ذلك ولكن عندما تنتقل إلى إغاضة جارحة لا يعد ذلك مزاحاً، ولا تتوافر فيها خاصية التكرار كما بسلوك الاستقواء (Dess, Tammy, Jaffe, Jaffe, 2011). في حين يقوم الكثيرون باستخدام لفظة الاستقواء كمرادف للفضة المشغبة Victimization باعتبار أن كليهما يعني التخويف والسخرية والكيد والإتيان بأفعال الابتزاز والسرقة وإخفاء الممتلكات والتهديد بالأذى الجسدي والقيام بإطلاق أسماء مثيرة للضحك وتعليقات وألفاظ ساخرة (Karman, 2006؛ منى توكل، ٢٠١٠؛ مصطفى مظلوم، ٢٠١١).

### محددات الاستقواء:

تتعدد العوامل التي تسهم في حدوث سلوك الاستقواء، فهناك عوامل بيولوجية وجينية: حيث إن استعداد الذكور للعدوان يبدو أكثر من الإناث بسبب الهرمونات الذكورية، وتميل الإناث إلى اتخاذ مواقف أكثر ايجابية من الذكور تجاه الضحية. وهناك عوامل نفسية: فالمُستقوي يسعى إلى تأكيد ذاته من خلال عدوانه، ويميل إلى السيطرة واستخدام القوة، ويظهر اتجاهات إيجابية نحو العنف ويقل تعاطفه مع الضحايا (Roberts, Morotti, 2000؛ Gini, 2006). ويشير أومور وكيركهام (O'Moore, Kirkham, 2001) أن مفهوم الذات وضبط الذات عاملان أساسيان

في سلوك الاستقواء ففقد الفرد المنخفضة في ضبطه لذاته تصنفه إما مُستقوي أو ضحية. وكذلك القصور في مهارات التواصل مع الآخرين، والشعور بالإحباط، وعدم القدرة على التحكم في الغضب (مجدى محمد الدسوقي، ٢٠١٦). وهناك عوامل أسرية: تتمثل في أساليب المعاملة الوالدية والبيئة الأسرية. وعوامل مدرسية: تشمل ثقافة المدرسة، والمحيط المادي، والرفاق، ودور المعلم وعلاقته بالتلاميذ، وغياب اللجان المختصة (على الصبحين ومحمد القضاة، ٢٠١٣).

### نماذج من النظريات المفسرة للاستقواء:

من خلال الاطلاع على عديد من النظريات التي حاولت تفسير سلوك الاستقواء لدى الأطفال، وُجد عدد من النظريات أشارت إلى أنه نتاج استجابة غريزية، أو مكتسب من خلال البيئة، أو زيادة في إفراز هرمون التستوستيرون، أو نتاج لعملية النمذجة... الخ، إلا أن جميعها اتفقت على أنه يبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة وقد يستمر خلال فترات العمر اللاحقة. وسيكتفي الباحث بعرض نماذج من النظريات التي ترتبط مع طبيعة هدف البحث، وذلك على النحو التالي:

- نظرية التحليل النفسي: تعتبر أن سلوك الاستقواء يعد نتاجًا للتناقض، وتحقيقًا للذة من خلال تعذيب الآخرين، والتصدي لهم كي لا ينجحوا. ويرى أدلر Adler أن العنف والعدوان عبارة عن استجابة تعويضية عن الإحساس بالنقص (أحمد الزعبي، ٢٠٠١؛ فتياي أبو المكارم، ٢٠٠٠، ٥٠).
- النظرية السلوكية: تنظر إلى الاستقواء على أنه سلوك متعلم من خلال البيئة كغيره من السلوكيات الأخرى، وأن الأنماط السلوكية محكومة بتوابعها اجتماعيًا وفقا لما أوضحته نظرية الاشرط الإجرائي لسكنر (Andreou, 2001).
- نظرية التعلم الاجتماعي: فالأطفال يتعلمون الاستقواء من خلال ملاحظة نماذج العدوان عند والديهم ومدرسيهم ورفاقهم ومن ثم يقومون بتقليدها. وتزيد احتمالية ممارستهم للعدوان إذا توفرت لهم الفرص لذلك فإذا عوقب الطفل على السلوك المقلد فإنه لا يميل إلى تقليده لاحقًا، وإذا كوفئ فسوف تزداد احتمالية تقليده لهذا السلوك. وهنا تبرز أهمية أهمية التقليد والمحاكاة في اكتساب هذا السلوك، حتى

وان لم يسبقه أي نوع من الإحباط (على موسى الصبحين، محمد فرحان القضاة، ٢٠١٣؛ McLaughlin, 2009).

● نظرية الإحباط والعدوان: معظم مشاجرات اطفال ما قبل المدرسة تنشأ بسبب صراع على الممتلكات والألعاب، فالشعور بالضيق وإعاقة إشباع الرغبات البيولوجية يثير الشعور بالإحباط وهذا يؤدي إلى سلوك عدواني؛ مثل: تحطيم الأشياء والألعاب. والإحباط ينتج دافعاً عدوانياً يستثير سلوك إيذاء الآخرين، وان هذا الدافع ينخفض تدريجياً بعد إلحاق الأذى بالشخص الآخر حيث تسمى هذه العملية بالتنقيص أو التفريغ لأن الإحباط يسبب الغضب والشعور بالظلم ما يجعل الفرد مهيباً للقيام بالعدوان (Connors, 2017).

● النظرية الإنسانية: ترجع أسباب الاستقواء إلى عدم إشباع الطفل للحاجات البيولوجية، وقد ينجم عن ذلك عدم الشعور بالأمن، الذي يؤدي إلى ضعف الانتماء إلى جماعة الأقران والرفاق، ويؤدي إلى تدني في مفهوم الذات، وهذا بدوره قد يؤدي سلوك الاستقواء (Orgiles, 2012).

● النظرية المعرفية: المُستقوون يدركون أنفسهم بأن لديهم القدرة على التحكم في البيئة التي يعيشون بها فهم يدركون سلوكهم من خلال التمرکز حول الذات وغالبًا ما يبررون سلوكهم حول الضحايا بأنهم يستحقون ذلك (Dodge, 1991,46). كما يجب التركيز على الأفكار الخاطئة وغير العقلانية التي يؤمن بها الأطفال ومعتقداتهم وقناعاتهم التي تدفعهم للاستقواء، وضرورة بيان بطلانها، وهنا يجب على المرشد أن يوضح للأطفال أن سلوك الاستقواء لديهم، وإيذاء الآخرين ناتج عن أفكارهم الخاطئة التي يؤمنون بها، ومساعدتهم على أن يغيروا هذه الأفكار، وتعليمهم أن القوة والسيطرة على الآخرين لا تجعل الفرد قوي، ولكنها تجعله مكروها من قبل زملائه ومن قبل الآخرين (باترسون، ١٩٨٠).

ويتفق الباحث مع تلك المداخل النظرية التي تشير لدور العوامل النفسية والاجتماعية ودورها في ظهور سلوك الاستقواء، وتم مراعاة ذلك أثناء إعداد جلسات البرنامج.

## فروض البحث:

في ضوء العرض السابق لمشكلة البحث، وما تم استخلاصه من التراث النظري ونتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكن أن تتمثل فروض البحث بهدف التعرف على فاعلية استخدام برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات لخفض معدلات الاستقواء لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة كما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي- البعدي) على مقياس الاستقواء بعد استخدام برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات في اتجاه القياس البعدي من حيث الانخفاض.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، التتبعي) على مقياس الاستقواء بعد استخدام برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات.

## منهج البحث وإجراءاته:

### أولاً: التصميم المنهجي للبحث:

المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي، ويعد التصميم ذو المجموعة الواحدة مناسباً لطبيعة البحث الحالي وعينته، وذلك لاختبار فاعلية البرنامج المقصود حيث يتم تطبيق البرنامج وإجراء القياسات المتعددة (قبلي، بعدي، تتبعي) على عينة البحث.

### ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٢٥٠) طفلاً وطفلة (١٣٢ ذكور، ١١٨ إناث) من أطفال الروضة بمدرسة جمال عبد الناصر، ومدرسة طه حسين، وروضة نور البيان، وعلي مبارك التجريبية بمحافظة بنى سويف، ثم استخدمهم للتحقق من الكفاءة القياسية لأدوات البحث.

وقد اختيرت عينة البحث الأساسية من أطفال المستوى الأول والثاني في المرحلة العمرية من (٥-٦) سنوات وبلغ عددها (٩) أطفال، حيث وضع الباحث

شروطاً لانضمام الطفل لعينة البحث وهو قضاء الطفل سنة على الأقل داخل الروضة؛ حتى تتمكن المعلمة من ترشيح الأطفال الذين يمارسون سلوك الاستقواء والتعرف على مؤشرات من حيث القصد والتكرار.

وقبل تطبيق البرنامج تم التحقق من إجراءات التجانس بين أفراد العينة، فيما يتعلق بالعمر الزمني تم اختيار جميع الأطفال في مدى عمري واحد. وتم التحقق من التجانس فيما يتعلق بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي- الثقافي، حيث تم الاعتماد على مجموعة الأطفال من داخل إحدى الروضات الحكومية بمحافظة بني سويف ما يعني تقارب المستوى الاجتماعي الاقتصادي- الثقافي بين أطفال عينة البحث.

وكذلك التحقق من التجانس فيما يتعلق بالنوع، فتم اختيار أطفال عينة البحث من الذكور؛ نظراً لأن سلوك الاستقواء نجده أكثر انتشاراً بين الذكور عنه في الإناث، كما سبق وأشرنا وتم التأكد من تجانس عينة البحث على مقياس الاستقواء بإجراء اختبار كلومجروف- سميرونوف للعينة الواحدة، كما يتضح بالحدول التالي:

#### جدول (١)

قيم كولومجروف- سميرونوف للعينة الواحدة على أطفال عينة البحث الأساسية في القياس القبلي لمقياس الاستقواء

الدرجة الكلية	الاستقواء النفسي الاجتماعي	الاستقواء اللفظي	الاستقواء الجسمي	المتغير
٠.٤٣٠	٠.٤٧٣	٠.٥٦١	٠.٤٨٥	قيمة كلومجروف- سميرونوف Z
٠.٩٩٣	٠.٩٧٩	٠.٩١٢	٠.٩٧٣	الدالة
غير دالة	غير دالة	غير دالة	غير دالة	

يتضح من جدول (١) أن قيم Z المحسوبة أقل من الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات مقياس الاستقواء في القياس القبلي، ويمكن القول بوجود تجانس بين أطفال عينة البحث الأساسية في القياس القبلي.



## ثالثاً: أدوات البحث:

## أولاً: مقياس الاستقواء للأطفال (إعداد الباحث):

قام الباحث بالاطلاع على التراث النظري المتناول لمفهوم الاستقواء وغيره من المفاهيم الأخرى المتداخلة معه، وكذلك بعض المقاييس التي تناولت سلوك الاستقواء بهدف للإفادة منها في إعداد المقياس الحالي، ومنها: مقياس السلوك التتمري Bulling Behavior Scale إعداد (Austin, Joseph, 1996)، مقياس جيتاهوس للتتمر Gatehouse Bulling Scale إعداد بوند وآخرون (Bond, et al., 2007)، مقياس الاستقواء إعداد معاوية أبو غزال (٢٠٠٩)، مقياس سلوك المشاغبة إعداد مصطفى مظلوم (٢٠١١)، مقياس سلوك التتمر للأطفال إعداد إبراهيم محمد المغازي (٢٠٢٠)، ومن خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة المبدئية للمقياس وتم التحقق من الكفاءة القياسية لها وتم استبعاد العبارات غير الدالة وتمثلت الصورة النهائية في (٤٠) عبارة.

ويتم تطبيق المقياس على الطفل من خلال سؤال معلمة القاعة عن سلوكيات الطفل؛ بحيث يتم الاختيار بين عديد من بدائل الاستجابات (كثيراً جداً، كثيراً، أحياناً، نادراً، لا ينطبق)، ويتم تصحيح المقياس على أن تكون الدرجة (٥، ٣، ٤، ٢، ١) على التوالي، فيما عدا بعض العبارات التي يتم تصحيحها في الاتجاه العكسي وهي العبارات أرقام (٥، ١٥، ١٩، ٢٨، ٣١، ٣٣، ٣٧، ٣٩)، ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس. ويتضمن المقياس ثلاث أبعاد على النحو التالي:

الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	أرقام العبارات
الاستقواء الجسدي	١٤	(٧، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٥، ٢٦، ٣١)
الاستقواء اللفظي	١٣	(١٨، ٢٢، ٢٤، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٤٠)
الاستقواء النفسي الاجتماعي	١٣	(١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ١٥، ١٧، ٢٣، ٣٠، ٣٨، ٣٩)

وتشير الدرجة المرتفعة إلى ممارسة الطفل لسلوك الاستقواء في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى عكس ذلك.

**الكفاءة القياسية لعبارات المقياس:****أولاً: تقدير صدق عبارات المقياس:**

تم تقدير صدق عبارات المقياس من خلال حساب الصدق العاملي، والصدق التلازمي، كما يلي:

**الصدق العاملي لعبارات المقياس:**

تم حساب الصدق العاملي لمقياس الاستقواء بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (٢٥٠ طفل) ممن توافر فيهم خصائص العينة الأساسية، وذلك بطريقة المكونات الأساسية Principal Components لـ "هوتيلنج" Hottelling وهي من أكثر طرائق التحليل العاملي دقة، ويستخلص كل عامل فيها أقصى تباين ممكن، وتم وضع واحد صحيح في الخلايا القطرية، وتم تدوير المحاور تدويراً مائلاً بطريقة الكوارتيماكس Quartimax لـ "كايزر" Kaiser. وسعيًا نحو مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي لتشبعات البنود على العوامل تقرر اعتبار التشبع الملائم هو الذي يبلغ (٠.٣) فأكثر وفقاً لمحك جيلفورد (صفوت فرج، ١٩٨٠، ١٥١ - ٢١٠)، وتم استبعاد العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح لأنه يشير إلى قدر ضئيل من التباين في المتغيرات، لذا فمن الأجدر استبعاده لعدم دلالاته. كما يتضح بالجدول التالية:

**مصفوفة العوامل لمقياس الاستقواء قبل التدوير:**

جدول (٢)

مصفوفة العوامل لمقياس الاستقواء قبل التدوير

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠,٤٥٧	٠,٤٣٢	
٢	٠,٤٦٠	٠,٣٩٧	
٣	٠,٤٧٢	٠,٤٧٥	
٤	٠,٤٤٣	٠,٥٦٤	
٥	٠,٥٤٦	٠,٣١٩	
٦		٠,٥٨٥	
٧	٠,٤٦٥		
٨		٠,٤٠١	

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
٩	٠,٥٦٦		٠,٤١٦
١٠	٠,٥٥٩		٠,٣١٦
١١	٠,٤٥١		٠,٣٢٦
١٢	٠,٤٦٨		٠,٥٠٨
١٣	٠,٣٧٠		٠,٤٢٢
١٤	٠,٥٠٣		
١٥	٠,٣٥١	٠,٤٢٢	
١٦	٠,٥٥٠		
١٧	٠,٤٧٩		
١٨	٠,٦١٥		
١٩	٠,٦٨١		
٢٠	٠,٥٣٦		
٢١	٠,٦٠٠		
٢٢	٠,٥٩٨		
٢٣	٠,٤٧٤	٠,٣٥٨	
٢٤	٠,٣٤٣		
٢٥	٠,٥٧٣		
٢٦	٠,٥٨٤		
٢٧	٠,٥١٦		
٢٨	٠,٥١٦		
٢٩	٠,٦٠٥		
٣٠	٠,٣٨٥	٠,٤٣٣	
٣١	٠,٤٥٠		
٣٢	٠,٥٢١	٠,٣٠٣	
٣٣	٠,٤٦٤		
٣٤	٠,٤٩٨		٠,٤٠٦
٣٥	٠,٥٥٨		٠,٤٢٨
٣٦	٠,٤٥٦		٠,٤٧٤
٣٧	٠,٤٩٦		٠,٣٩٨
٣٨	٠,٣١٨		٠,٣٠٤
٣٩	٠,٣٤٩	٠,٣٤١	
٤٠	٠,٤٠٩		٠,٣٣٢

## مصنوفة العوامل لمقياس الاستقواء بعد التدوير:

جدول (٣)

مصنوفة العوامل لمقياس الاستقواء بعد التدوير المائل بطريقة الكوارتيماس لكايزر

م	العبارة	الاستقواء الجسمي	الاستقواء اللفظي	الاستقواء النفسي الاجتماعي
١	لا أشعر بالتعاطف مع طفل يبكي			٠,٥٩٩
٢	أتجاهل طفل معين ولا ألعب معه			٠,٥٦٦
٣	اشعر بالسعادة إذا وجدت زملائي يضربون بعضنا			٠,٦٣٣
٤	أتجاهل زميلي عندما يشاركني عمل			٠,٧٠٦
٥	لا أحب أن ألعب بمفردي			٠,٥٤٢
٦	أطلب من زملائي عدم تقديم المساعدة لمن يطلبها			٠,٦٣٧
٧	أقوم بعض زميلي إذا أردت منه شيئاً ولم يستجب لي	٠,٤٥٥		
٨	أشعر بالسعادة عندما أجد زملائي يخافون مني			٠,٤٨٢
٩	أضرب زملائي بيدي داخل الروضة	٠,٦٤٧		
١٠	أقوم بتكسير أقلام زملائي	٠,٦٠٢		
١١	قمت من قبل بالبطخ على زميل لي يضحك داخل الفصل	٠,٥٦٩		
١٢	أشعر بالرغبة في ضرب زملائي داخل القاعة	٠,٦٩٣		
١٣	أحب لعب الملاكمة مع زملائي في اوقات الفراغ	٠,٥٨٦		
١٤	أحب أن ألعب في ممتلكات زملائي حتى وإن رفضوا	٠,٥٣٧		
١٥	لا أحب أن أرفض رأي على زملائي داخل الفصل			٠,٥٤١
١٦	أحب أن ألعب المصارعة مع الأطفال الأقل مني جسدياً	٠,٥٠٧		
١٧	أحب وضع شروط قاسية لمن يريد أن يلعب معي			٠,٤٠٢
١٨	أصيح بصوت مرتفع عن زملائي داخل القاعة	٠,٤٦٣	٠,٤٧٨	
١٩	أعتبر نفسي طفل مطيع ومسالم	٠,٦٠٤	٠,٣٨٤	
٢٠	أقوم بعرقلة زملائي بقدمي أثناء اللعب	٠,٥١٧		
٢١	قمت من قبل بضرب طفل آخر على وجهه لرفضه اللعب معي	٠,٣٨١	٠,٣٧٣	
٢٢	أصرخ داخل القاعة إذا رفض أي طفل إعطائي لعبته	٠,٣٧٣	٠,٤٢٢	
٢٣	لا أحب أن ألعب مع من أصغر مني سناً			٠,٥٥٣
٢٤	أحب عمل المقالب في غيري		٠,٣٠٦	
٢٥	من الممكن أن أخنق زميلي عندما أتشاجر معه	٠,٤٩٤	٠,٣١١	
٢٦	قد أضرب أي طفل يرفض أن ألعب بلعبته	٠,٤٩٥	٠,٣٢٥	
٢٧	شتمت زميلي من قبل أمام الآخرين	٠,٣٥٢	٠,٣٩٤	
٢٨	لا أحب السخرية من الآخرين		٠,٤٦٢	
٢٩	أحب القاء النكت بقصد السخرية		٠,٥٦٧	
٣٠	أحب أن أتشاجر مع زملائي			٠,٥٧٧

٣١	لا أحاول العبث في ممتلكات غيري من الأطفال	٠,٥٠٦	
٣٢	قمت من قبل بالسخرية من زميل لي لم يعمل الواجب	٠,٤٢٢	٠,٤٣١
٣٣	لا أحب المكابدة بين الزملاء		٠,٥٠٣
٣٤	أحب إطلاق الأسماء الكرتونية على زملائي		٠,٦٨٣
٣٥	لا أقبل أن يناديني زملائي بغير اسمي		٠,٧٢٦
٣٦	لا أحب الاعتذار لزملائي لأنني أقوى منهم		٠,٧٠٣
٣٧	لا أحب لفت الأنظار إلى داخل القاعة		٠,٦٢١
٣٨	لا أحب أن ينتقدني أحد		٠,٣٨٨
٣٩	لا أسعى إلى إفساد أنشطة الآخرين		٠,٤٨١
٤٠	أضحك على زميلي إذا حصل على درجة منخفضة في الامتحان		٠,٥٢٤
	الجزور الكامنة	٥,٤	٤,٩
	نسبة التباين المفسرة	%١٣,٦	%١٢,١

يتضح من جدول (٣) أن العبارات المشبعة على العامل الأول تدل على بعض السلوكيات التي يمارسها الطفل ضد الغير بطريقة متعمدة ومتكررة بقصد الإيذاء وقد يتخذ هذا الإيذاء الأشكال التالية: محاولات إيذاء الضحية جسدياً كالدفغ، والضرب والعرقلة، واللطم، والركل، والبصق، وتحطيم ممتلكات الآخرين، وعليه يمكن تسمية العامل الأول (الاستقواء الجسمي)، وتراوحت تشبعات العبارات عليه ما بين (٠.٣٨١ : ٠.٦٩٣)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن له (٥.٤)، وأن نسبة التباين العملي المفسرة من خلال هذا العامل (١٣.٦%).

كما يتضح أن العبارات المشبعة على العامل الثاني تشير إلى بعض السلوكيات التي يمارسها الطفل ضد الغير بطريقة متعمدة ومتكررة بقصد الإيذاء وقد يتخذ هذا الإيذاء الأشكال التالية: التناوب بالألقاب والشتم، والسخرية من الضحية أمام الآخرين، والتهديد، والإغاضة، والمكابدة، ولذلك يمكن تسميته (الاستقواء اللفظي)، وتراوحت تشبعاتها ما بين (٠.٣٠٦ : ٠.٧٢٦)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن له (٤.٩)، وأن نسبة التباين العملي المفسرة من خلال هذا العامل (١٢.١%).

وأيضاً العبارات المشبعة على العامل الثالث تشير إلى بعض السلوكيات التي يمارسها الطفل ضد الغير بطريقة متعمدة ومتكررة بقصد الإيذاء وقد يتخذ هذا الإيذاء الأشكال التالية: محاولات التقليل من شأن الضحية، والعزلة، والنبد الاجتماعي، وعزل الضحية عن الأقران، والإقصاء من النشاطات الاجتماعية، ورفض صداقته،

والتجاهل المتعمد، ولذلك يمكن تسميته (الاستقواء النفسي الاجتماعي)، وتراوحت تشبعاتها ما بين (٠.٣٨٨: ٠.٧٠٦)، وبلغت قيمة الجذر الكامن (٤.٥)، ونسبة التباين العاملي المفسرة (١١.٣%).

(٢) الصدق التلازمي Concurrent Validity: تم حساب الصدق التلازمي كأحد أنواع الصدق المرتبط بالمحك Criterion-Related Validity، وتم حساب معامل الارتباط بين الاختبار المراد حساب صدقه "الصورة النهائية"، وبين اختبار آخر يمكن أن يُطلق عليه المحك، وكلما كان معامل الارتباط مرتفعاً كان معامل الصدق مرتفعاً (أبو هاشم، ٢٠٠٦). وتم حساب معامل الارتباط بين المقياس المراد حساب صدقه وبين مقياس سلوك التتمر للأطفال "النمر الإنساني" (إبراهيم محمد المغازي، ٢٠٢٠) والمُكوّن من (٤٠) عبارة، وتم مراجعة بنود المقياس المُشار إليه والتحقق من صلاحية تطبيقها على عينة البحث الحالي من حيث المدى العمري والذي يبدأ من عمر ٥ سنوات، وتم تبسيط صياغة بعض العبارات، وبلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٦٩٣ عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

### ثانياً: تقدير ثبات عبارات المقياس:

تم تقدير ثبات عبارات المقياس من خلال حساب معامل ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية (فردية- زوجية)، وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس واستخدام معادلة سبيرمان- براون في حال تساوي نصفي الاختبار، ومعادلة جوتمان في حال عدم التساوي لتصحيح أثر الطول بين نصفي الاختبار، كما يلي:

#### جدول (٤)

معامل ألفا-كرونباخ، التجزئة النصفية لمقياس الاستقواء

التجزئة النصفية		معامل ألفا-كرونباخ	الأبعاد الفرعية لمقياس الاستقواء
قبل تصحيح الطول	بعد تصحيح الطول		
٠.٨١٥	٠.٨١٥	٠.٧٦٣	الاستقواء الجسمي
٠.٧٩٨	٠.٧١٢	٠.٨٠٢	الاستقواء اللفظي
٠.٨١٩	٠.٨٠١	٠.٧٩٢	الاستقواء النفسي الاجتماعي
٠.٧٨١		٠.٨٢٢	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات متقاربة بين الطريقتين وتراوح ما بين ٠.٧٦٣ وحتى ٠.٨٢٢ ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

### ثانياً: برنامج ضبط الذات لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة (إعداد الباحث):

تم إعداد البرنامج القصود في محاولة لتقليل معدلات الاستقواء، من خلال عدة نقاط على النحو التالي: أهداف البرنامج:

تتمثل في جانبين إحداهما معرفي، والآخر مهاري، فعن الجانب المعرفي: فهو يتضمن عرضاً لمفهوم الاستقواء، وأشكاله، وأثاره، وكذلك عرضاً لمفهوم ضبط الذات، وأهميته، ومبادئه والعوامل المؤثرة فيه. أما عن الجانب المهاري: فهو يهدف إلى محاولة إكساب الأطفال بعض مهارات ضبط الذات بشكل عام، بما يُمكن الأطفال المُستقيين من مواجهة ذلك الاستقواء مستقبلاً من خلال بعض المهارات سواء أكانت متعلقة بضبط الذات في إدارة العلاقات الاجتماعية (الالتزام الأخلاقي، محاسبة الذات، تقبل النقد)، أم ضبط الذات في المواقف العصبية (ضبط الانفعال)، أم الضبط المعرفي (توقع العواقب).

### أهمية البرنامج:

يلقى البرنامج الضوء على ظاهرة الاستقواء والتي أصبحت بمثابة تهديد لحياة الطفل وأسرته وكل المحيطين به، وتتجلى خطورتها في أنها تنمو مع الأطفال في سن مبكرة وقد تستمر في مراحل عمرية لاحقة بما يؤثر بدوره على معدلات التوافق النفسي والاجتماعي لهؤلاء الأطفال، لذا فإن تقديم هذا البرنامج الإرشادي قد يخفض مستوى الاستقواء لدى هؤلاء الأطفال، ويعيد توافقه إلى نصابه.

كما يساعد البرنامج الاختصاصيين بشكل عام، والعاملين بمؤسسات رياض الأطفال خاصة في التعرف على طبيعة ظاهرة الاستقواء ومظاهرها وأسبابها، وطرائق مواجهتها من خلال البرامج الإرشادية اللازمة.

## المبادئ الأساسية للبرنامج:

تتمثل المبادئ التي يقوم عليها البرنامج فيما يلي:

- ١- برامج تنمية ضبط الذات لها تأثير إيجابي على المتدربين بشكل كبير، كما أن أبعاد ضبط الذات يمكن التدريب عليها وتميئها وتطويرها سواء مع الأطفال أم الكبار على حدٍ سواء.
- ٢- أبعاد ضبط الذات تتسم بالتفاوت، فقد ترتفع أحد الأبعاد دون الأبعاد الأخرى لدى الأطفال، إلا أنها قابلة للتنمية والتدريب.
- ٣- انتقال أثر التدريب؛ ويمكن القول بأن تدريب أحد الأبعاد قد يؤدي إلي تنمية بعد آخر لم يتم تدريسه، فارتفاع مستوى ضبط الذات لدى الأطفال كدالة للتدريب يمكن أن يؤدي إلى تحسن أدائهم في حياتهم العامة والاجتماعية بشكل عام.
- ٤- كلما زادت دافعية الأطفال ارتفع مستوى ضبطهم لذواتهم ومعدل استفادتهم من البرنامج، والعكس صحيح.

## ضوابط البرنامج:

- تم تحديد مجموعة من المبادئ أو القواعد الواجب الالتزام بها خلال فترة تطبيق جلسات البرنامج؛ مثل:
- إتاحة الفرصة كاملة لجميع الأطفال في التعبير الحر عن أفكارهم وآرائهم.
  - ضرورة إحداث قدر كبير من التفاعل بين جميع الأطفال والباحث ومعلمات الروضة من خلال المناقشات الجماعية.
  - مراعاة التنوع في أنشطة البرنامج للتأكيد على مدى إكساب الأطفال المهارات المعنية.
  - التنوع في العوائد والحوافز للأطفال على مدار جلسات البرنامج، مع تقديم عائد للأطفال حول أدائهم خلال الجلسات.
  - التركيز على ضرورة أداء الواجبات المنزلية من قبل الأطفال، وتحديد آليات العقاب من خلال الحرمان من المعززات الإيجابية المتفق عليها أثناء الجلسة الأولى للبرنامج.



- ضرورة متابعة المهام المنزلية المكلف بها أولياء الأمور ومتابعة سلوكيات الأطفال خلال مواقف التفاعل الاجتماعي سواء أكانت داخل المنزل أم خارجه.
- الاتفاق على بعض الضوابط؛ مثل: (الهدوء أثناء جلسات التطبيق، وعدم مقاطعة الآخرين، أن يكون التعليق على الفكرة ذاتها وليس على الطفل الآخر المشارك بالنشاط، مراعاة الوقت المخصص للأنشطة، عدم الإطالة في الجلسات مراعاة لظروف انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19).

### الفتيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

- تم اختيار أفضل الفتيات الملائمة لتحقيق كل هدف إجرائي والتي يقتضيها مضمون كل جلسة للمساعدة على إتقان عملية التنمية المتضمنة بها، والتي أُعد البرنامج لتميمتها ومن أهم هذه الفتيات: النمذجة، وتمثيل الدور، التعليمات الذاتية، المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعلم التعاوني، التعلم الفردي، الاسترخاء، العقاب من خلال الحرمان من المعززات الإيجابية المتفق عليها أثناء الجلسة الأولى للبرنامج.
- كما تم استخدام فنية الحديث الذاتي "يسأل الطفل نفسه عن أسباب استنقائه على الآخرين؟ وماذا يفعل لو كان هو الضحية"، التعزيز على أن يتم تقديمه في كل مرة يصدر فيها سلوك مرغوب، كما يتم تدريب الطفل على ممارسة التعزيز الذاتي من خلال أسلوب التحكم الذاتي، الواجبات المنزلية ويراعى أن تكون مرتبطة بهدف الجلسة.
- كذلك تم استخدام المحاضرات المبسطة: وبها تم استخدام الإرشاد بالقراءة والاستشهاد بنصوص دينية وأفلام كوتونية تتضمن تقديم نماذج لبعض المواقف السلوكية المتعلقة بمشكلة الاستنقائه حل المشكلات ومساعدة الأطفال على تعلم حل المشكلات ومن ثم إمكانية تطبيقها في حياتهم الواقعية خارج إطار الجلسات الإرشادية ومساعدة الأطفال على إدراك الحلول المناسبة بعيداً عن استخدام السلوكيات العنيفة ضد الآخرين.

## الوسائل التعليمية المستخدمة:

تنوعت الوسائل وفقاً لما يهدف له كل لقاء بالبرنامج، فتم استخدام عدة أنواع من الوسائل والأدوات التعليمية؛ مثل: وسائل لفظية: وتتمثل في شرح خطوات الموضوعات المقدمة ومناقشتها مع الأطفال والمعلمات، وسائل سمعية بصرية: وتتضمن عرض صور، فيديوهات لاستقواء الأطفال وتأثيراته، وسائل حسية بصرية: وتتمثل في بعض الأدوات؛ مثل (لاب توب، أوراق للكتابة، ملف خاص لكل طفل، كرات ملونة، بالونات ملونة، بطاقات ملونة، أطواق للعب، جبال لنظ الحبل، بازل، أقلام، رسومات،... الخ).

## أساليب التقويم لجلسات البرنامج:

تم تقويم كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال استخدام (أسئلة تطرح على الطفل حول مضمون الجلسة، أو استخدام بطاقات مصورة، أو استخدام الأنشطة الأدائية)؛ وذلك للتأكيد على مدى استيعاب الأطفال لمضمون وهدف كل جلسة من جلسات البرنامج.

## أساليب التقويم وأدواته: تم تقييم البرنامج كما يلي:

- **التقييم القبلي:** حيث يتم تطبيق أداة البحث الرئيسة "مقياس الاستقواء" قبل تقديم البرنامج وما يتضمنه من أنشطة.
- **التقييم البنائي:** ويهدف لتحديد مدى التقدم في خفض سلوك الاستقواء ومدى واستيعاب الأطفال للمهارات المقصودة بالبرنامج.
- **التقييم البعدي:** ويتم بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج، ويهدف للتعرف على مدى فعالية أنشطة البرنامج "متغير مستقل" وتأثيرها في المتغير التابع "الاستقواء"، حيث يتم تطبيق أداة البحث الرئيسة تطبيقاً بعدياً.
- **التقييم التتبعي:** وتم إعادة تطبيق مقياس الاستقواء لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج للتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج، وتم التطبيق بعد شهرين نظراً لظروف جائحة كورونا وخشية الباحث عدم إمكانية الوصول للعينة مرة أخرى.

## صدق البرنامج:

للتأكد من صدق البرنامج تم عرضه على مجموعة من الاختصاصيين لإبداء الرأي حول مدى ملائمة أنشطة البرنامج ومحتواه ومدى تمثيلها للغرض المقصود، ومدى شموليته للمهارات المطلوب ترميتها، ومدى ملائمة أساليب التعليم والتعلم.

وأفاد الاختصاصيون بملائمة البرنامج من حيث الأهداف، والمحتوى وملاءمة أساليب التعليم والتعلم. وتم استبعاد وتعديل بعض النقاط بالبرنامج وهي التي تم الاتفاق على استبعادها بنسبة (٨٠%)، ووفقاً لذلك تم اعتماد صلاحية البرنامج للتطبيق.

كما تم إجراء لقاءات مع إدارة الروضة التي تم التطبيق بها بهدف التأكد من ملائمة أدوات البحث للعينة المقصودة، وتحديد التوقيتات المناسبة للتطبيق على الأطفال خاصة في ظل انتشار جائحة كورونا المستجد، وتعريف إدارة الروضة بأهداف البحث والبرنامج، والتعرف من المعلمات على ما يمكن إضافته للبرنامج، وتحديد آليات الإثابة والعقاب للأطفال، ومعرفة طرائق الوقاية اللازمة والاجراءات الوقائية وكيفية تنفيذ أنشطة البرنامج.

وأُسفرت المؤشرات عن بعض الإضافات تم مراعاتها خلال جلسات البرنامج؛ منها: عدم الإطالة في عدد وساعات الجلسات، التنوع في الأنشطة بما يحفظ سلامة الأطفال، عدم استخدام الإثابة بشكل مفرط، ضرورة الاعتماد على المؤثرات البصرية والمجسمات واستخدام أفلام كرتونية بشكل مكثف عوضاً عن الأنشطة التفاعلية تجنباً للاحتكاك بين الأطفال وتبادل الأدوات... الخ.

## التخطيط العام للبرنامج:

تكون البرنامج من (١٨) جلسة بما فيهم جلسة التطبيق التبعي، تم تطبيقهم على مدار (٦) أسابيع متتالية بواقع (٣) جلسات اسبوعياً.

ويوضح الجدول التالي عرضاً لأهم محتويات البرنامج كما يلي:

## جدول (٥)

## التخطيط العام للبرنامج

مدة الجلسة	الفنيات	الأهداف	العنوان	رقم الجلسة	المراحل
تم اتخاذ كافة الإجراءات الوقائية اللازمة قبل كل جلسة قياس درجة حرارة الأطفال بالتعاون مع إدارة الروضة الاطمئنان على ارتداء جميع الأطفال لغطاء الوجه تجنب التلامس بين الأطفال وتحقيق التباعد الاجتماعي المطلوب					
٤٥ دقيقة	التهيئة الحوار الفردي الحوار الجماعي	تشجيع الأطفال على المشاركة في الجلسات توضيح محتوى البرنامج وأدوار وحقوق وواجبات الأعضاء تحديد قواعد العمل خلال جلسات البرنامج قياس قبلي لأداة البحث الرئيسة (مقياس الاستقواء)	تعارف وتمهيد وتهيئة الأطفال المشاركين في البرنامج	الأولى- الثانية	التعارف والتهيئة
٤٥ دقيقة	التحكم الذاتي التعزيز الحديث الذاتي الواجب المنزلي المهام المنزلية	تعريف الأطفال بأهمية التحكم في الانفعالات في المواقف اليومية، وعرض نماذج للتأكيد على ذلك. تعريف الأطفال معنى الفكر والانفعال وتوضيح ماهو (سلبى وإيجابى) وما يصاحبهما من انفعالات وسلوكيات تعريف الأطفال معنى الاستقواء وتأثيراته.	ضبط الذات والاستقواء	الثالثة- الرابعة	الجانب المعرفي
٤٥ دقيقة	الاسترخاء التعزيز المناقشة والحوار اللعب التعاوني التمنجة الواجب المنزلي المهام المنزلية	مراجعة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الأطفال للواجب المنزلي. تنمية مهارة الالتزام الأخلاقي من خلال الاستشهاد بنصوص دينية وعرض أفلام كوتونية تتضمن تقديم نماذج لبعض المواقف السلوكية للالتزام الأخلاقي. التدريب على طرائق التعبير عن المشاعر وفهم تعبيرات الآخرين	الالتزام الأخلاقي	الخامسة- السادسة	إدارة العلاقات الاجتماعية الجانب المهاري
٤٥ دقيقة	الاسترخاء التحكم الذاتي التمنجة حل المشكلات التعزيز الذاتي الواجب المنزلي	مراجعة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الأطفال للواجب المنزلي. تنمية مهارة محاسبة الذات من خلال الالتزام بالقيم الصحيحة؛ مثل: التعاون، عدم الاعتداء على الغير، تجنب المواقف السلبية، الفصل بين الملكية الذاتية والعامّة من خلال بعض الأنشطة الجماعية.	محاسبة الذات	السابعة- الثامنة	
٥٥ دقيقة	الاسترخاء المراقبة الذاتية التقييم الذاتي حل المشكلات التعزيز الواجب المنزلي المهام المنزلية	مراجعة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الأطفال للواجب المنزلي. تدريب الأطفال على تقبل النقد من خلال تبادل وجهات نظرهم حول مشكلة ما وطرح آرائهم وأفكارهم والحصول على فرص اتخاذ القرار أو للوصول الى هدف محدد. تدريبهم على الاستماع للآخرين والتعبير والمحادثة. تدريب الأطفال على تقدير مشاعر الآخرين	تقبل النقد	التاسعة- العاشرة	

مدة الجلسة	الغنيات	الأهداف	العنوان	رقم الجلسة	المراحل
٤٠ دقيقة	التعزيز تقييم الذات الواجب المنزلي	مراجعة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الأطفال للواجب المنزلي. استرجاع ما سبق وتعديل مايلزم من سلوكيات. تطبيق مقياس الاستقواء	مراجعة الجلسات السابقة	الحادية عشرة	
٦٥ دقيقة	الاسترخاء التعليمات الذاتية لعبة الأدوار التعزيز الواجب المنزلي المهام المنزلية	مراجعة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الأطفال للواجب المنزلي. تدريب الطفل على التمييز بين الانفعالات الايجابية التي تعمل على زيادة النشاط والحيوية والطاقة والحماس (الحب والسرور والحنين) ونتاجها حميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية، والانتاجات السلبية؛ مثل: (الكره والضجر) ونتاجها غير حميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية.	ضبط الانفعال	الثانية عشرة - الثالثة عشرة	ضبط الذات في الموقف العصبي
٤٥ دقيقة	الاسترخاء التعليمات الذاتية التعزيز الواجب المنزلي المهام المنزلية	مراجعة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الأطفال للواجب المنزلي. تدريب الطفل على توقع العواقب من خلال التفرقة بين التوقع الإيجابي والسلبي باستخدام فنية المواقع الإدراكية للحد من تأثير التجارب السلبية لدى الطفل. استخدام فنية إعادة التأطير لأخطاء التفكير لدى الطفل لتنمية مهارة التوقع الإيجابي.	توقع العواقب	الرابعة عشرة - الخامسة عشرة	الضبط المعرفي
٤٠ دقيقة	التعزيز تقييم الذات	مراجعة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الأطفال للواجب المنزلي. استرجاع ما سبق وتعديل مايلزم من سلوكيات.	مراجعة الجلسات السابقة	السادسة عشرة	
٦٠ دقيقة	التعزيز تقييم الذات	ملخص لم تم أثناء الجلسات والإنهاء وإجراء القياس البعدي.	الختام	السابعة عشرة (الجلسة الختامية)	
٣٠ دقيقة		إجراء القياس التتبعي وتطبيق أداة البحث الرئيسة (مقياس الاستقواء)		الثامنة عشرة (القياس التتبعي)	

#### رابعاً: إجراءات البحث:

- اتبع الباحث عدداً من الخطوات التالية:
- إعداد أدوات البحث والتحقق من كفاءتها القياسية.
- مراعاة شروط اختيار العينة وتحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث، وتم الاستقرار على (١٠ أطفال) وهم الذين خضعوا للبرنامج.

- تم اتخاذ كافة الإجراءات الوقائية لكافة الأطفال المشاركين بالبرنامج جراء انتشار فيروس كورونا المستجد، وتم توفير كافة الأدوات اللازمة لذلك بالتعاون من إدارة الروضة (جهاز قياس درجة حرارة الأطفال قبل كل جلسة، كحول، قناع طبي، غطاء وجه للأطفال، تحقيق التباعد بين الأطفال أثناء الأنشطة). وقد بدأت جلسات البرنامج بعدد (١٠ أطفال)، وتم استبعاد أحدهم أثناء الجلسة الرابعة لما ورد من إدارة الروضة بأن ذلك الطفل كان يعاني من ارتفاع طفيف بدرجة الحرارة صباح يوم الجلسة، ليصبح العدد النهائي الذي استكمل جميع جلسات البرنامج (٩ أطفال).
- إجراء القياس القبلي وتطبيق مقياس الاستقواء لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة (الجلسة الأولى).
- تطبيق برنامج البحث لخفض معدلات الاستقواء، واستغرق تطبيق البرنامج (ثمانية عشرة جلسة) تضمنت استخدام عدد من الفنيات السلوكية.
- تم الاستعانة بزملاء لمساعدة الباحث لتطبيق بعض الأنشطة في جلسات البرنامج.
- تم تطبيق مقياس الاستقواء أثناء فعاليات تطبيق البرنامج بالجلسة الحادية عشرة (قياس أثناء)، وذلك بغرض الوقوف على معدلات التحسن في أداء الأطفال من حيث انخفاض درجات الأطفال على مقياس الاستقواء، وقد أظهرت النتائج وجود فروق طفيفة في درجات الأطفال من حيث انخفاض درجات الاستقواء، وقد يعزى ذلك إلى حالة الخوف من التفاعل الاجتماعي بين الأطفال وتجنب الاحتكاك فيما بينهم مما اثر بالتبعية على درجات الأطفال.
- تم إعادة تطبيق مقياس الاستقواء لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة (الجلسة الختامية تضمنت ختام البرنامج والقياس البعدي).
- تم إعادة تطبيق (القياس التتبعي) مقياس الاستقواء لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج للتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج، وتم التطبيق بعد شهرين نظرًا لظروف جائحة كورونا وخشية الباحث عدم إمكانية الوصول للعينة مرة أخرى.

• تم إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة وتفسير نتائج البحث في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة.

### خامساً: الأساليب الإحصائية:

استعان الباحث ببعض الأساليب الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة هدف البحث وتساؤلاته: معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا-كرونباخ، التجزئة النصفية للتحقق من الكفاءة القياسية لأدوات البحث، وتم استخدام اختبار ويلكوسون للأزواج المترابطة "غير المستقلة" ذات الإشارة للرتب.

### عرض نتائج البحث :

عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي- البعدي) على مقياس الاستقواء بعد استخدام برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات في اتجاه القياس البعدي من حيث الانخفاض.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال عينة البحث (التجريبية) على مقياس الاستقواء في القياسين القبلي، والبعدي باستخدام اختبار ويلكوسون للأزواج غير المستقلة كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٦)

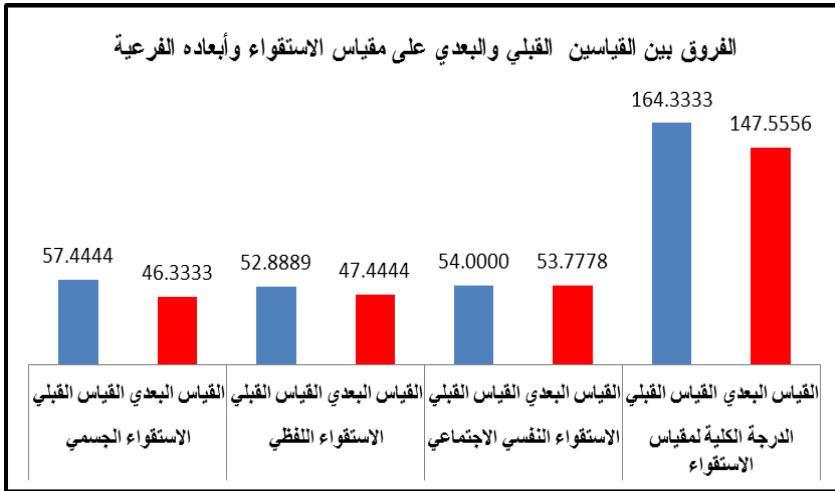
دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

على مقياس الاستقواء وأبعاده الفرعية (ن=٩)

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	المقارنات	الأبعاد الفرعية
٠,٠١	٢.٦٦٨-	٤٥.٠٠٠ ٠.٠٠٠	٥.٠٠٠ ٠.٠٠٠	٩ ٠ ٠ ٩	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	القياس القبلي- القياس البعدي	الاستقواء الجسمي
٠,٠١	٢.٦٧٠-	٤٥.٠٠٠ ٠.٠٠٠	٥.٠٠٠ ٠.٠٠٠	٩ ٠ ٠ ٩	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	القياس القبلي- القياس البعدي	الاستقواء اللفظي

غير دال	١.٠٠٠-	٧.٥٠	٢.٥٠	٣	الرتب السالبة	القياس القبلي - القياس البعدي	الاستقواء النفسي الاجتماعي
		٢.٥٠	٢.٥٠	١	الرتب الموجبة		
				٥	الرتب المتساوية		
				٩	إجمالي		
٠.٠٠١	٢.٦٧٥-	٤٥.٠٠	٥.٠٠	٩	الرتب السالبة	القياس القبلي - القياس البعدي	الدرجة الكلية لمقياس الاستقواء
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب الموجبة		
				٠	الرتب المتساوية		
				٩	إجمالي		

ينضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال (المجموعة التجريبية) قبل وبعد تطبيق البرنامج القائم على بعض أساليب ضبط الذات على مقياس الاستقواء في اتجاه القياس البعدي من حيث الانخفاض، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق دالة لصالح التطبيق البعدي بالنسبة لأبعاد الاستقواء الجسمي، والاستقواء اللفظي، والدرجة الكلية للمقياس، في حين لا توجد فروق بين القياسين القبلي، والبعدي في الاستقواء النفسي الاجتماعي، وهو الأمر الذي جاء متفقاً نسبياً ومحققاً لصحة الفرض. ويمكن توضيح دلالة الفروض من خلال الشكل التالي:



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستقواء وأبعاده الفرعية



ولمعرفة مقدار التحسن في خفض سلوك الاستقواء، تم حساب الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي وقسمته على الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية، لإيجاد نسبة التحسن في درجات الأطفال وتطبيق محك كوهن (Cohen's d) الذي يشير إلى أنه إذا كانت القيمة المحسوبة لحجم التأثير = ٠.٢ فإن حجم التأثير يكون ضعيفاً أو صغيراً، أما إذا كانت = ٠.٥ فتدل على حجم تأثير متوسط، وإذا كانت = ٠.٨ فتدل على حجم تأثير مرتفع، للمتغير المستقل على المتغير التابع وذلك كما يلي:

جدول (٧)

التحسن في أداء عينة أطفال البحث على مقياس الاستقواء باستخدام محك كوهين

الأبعاد الفرعية	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري للفرق بين المتوسطات	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
	القياس القبلي	القياس البعدي			
الاستقواء الجسمي	٥٧.٤٤	٤٦.٣٣	٥.٣٤	٢.٠٨	مرتفع
الاستقواء اللفظي	٥٢.٨٨	٤٧.٤٤	٣.٩٤	١.٣٨	مرتفع
الاستقواء النفسي الاجتماعي	٥٤.٠٠	٥٣.٧٧	٠.٦٦	٠.٣٤	ضعيف

ووفقاً لمحك كوهين فإن حجم التأثير لفاعلية البرنامج المستخدم يعد مرتفعاً في بعدي الاستقواء الجسمي، والاستقواء اللفظي، وهو ما يزيد الثقة في فاعلية البرنامج المستخدم في التعامل مع مظاهر الاستقواء الجسمي، واللفظي. في حين كان حجم التأثير ضعيفاً فيما يتعلق بالاستقواء النفسي الاجتماعي.

وتشير النتائج السابقة إلى فاعلية البرنامج القائم على بعض أساليب ضبط الذات في خفض معدلات الاستقواء لدى أطفال عينة البحث بعد تطبيق البرنامج استناداً إلى الفنيات المتبعة في جلسات البرنامج والتي أتاحت للأطفال التدريب على بعض المهارات الإيجابية المتعلقة بضبط الذات سواء أكان على الجانب المعرفي أم المهاري، ما ساهم في خفض معدلات الاستقواء الجسمي، والاستقواء اللفظي لدى الأطفال. في حين عدم حدوث أي تغيير في الاستقواء النفسي والاجتماعي وربما يعود ذلك إلى أن جلسات البرنامج تم تطبيقها خلال انتشار جائحة كورونا ما لم

يُمكن الباحث من تحقيق مزيداً من التفاعل الأمثل في ذلك البعد من أبعاد الاستقواء، أو تحقيق مزيداً من اللقاءات التفاعلية مع أولياء الأمور.

### عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، التتبعي) على مقياس الاستقواء بعد استخدام برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال عينة البحث (التجريبية) على مقياس الاستقواء في القياسين البعدي، والتتبعي باستخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج غير المستقلة كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٨)

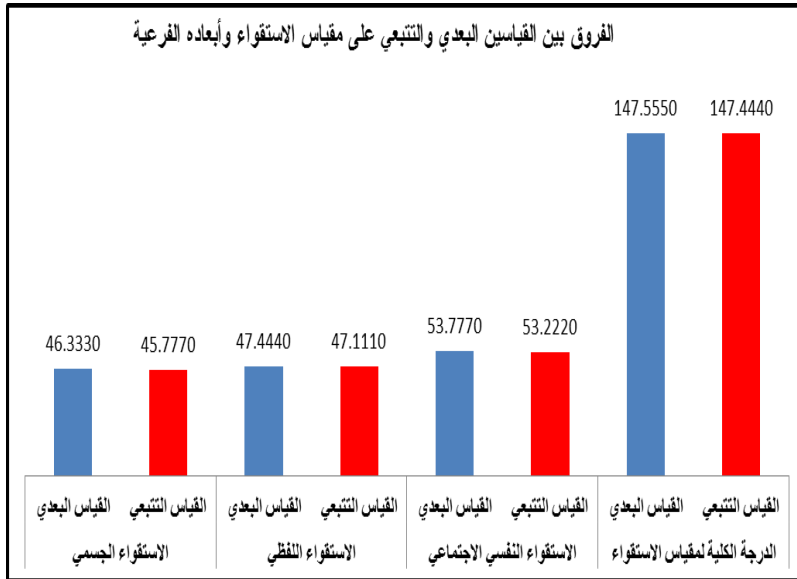
دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاستقواء وأبعاده الفرعية

(ن=٩)

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	المقارنات	الأبعاد الفرعية
غير دال	١.٨٩٠-	١٠.٠٠ ٠.٠٠	٢.٥٠ ٠.٠٠	٤ ٠ ٥ ٩	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	القياس البعدي- القياس التتبعي	الاستقواء الجسمي
غير دال	١.٧٣٢-	٦.٠٠ ٠.٠٠	٢.٠٠ ٠.٠٠	٣ ٠ ٦ ٩	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	القياس البعدي- القياس التتبعي	الاستقواء اللفظي
غير دال	١.٦٦٧-	١٨.٠٠ ٣.٠٠	٣.٦٠ ٣.٠٠	٥ ١ ٣ ٩	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	القياس البعدي- القياس التتبعي	الاستقواء النفسي الاجتماعي
غير دال	١.٠٠-	١.٠٠	١.٠٠	١	الرتب السالبة	القياس البعدي-	الدرجة الكلية

		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	الرتب الموجبة	القياس التتبعي	لمقياس الاستقواء
				٨	الرتب المتساوية		
				٩	إجمالي		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال عينة البحث التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج على مقياس الاستقواء، وهذا يدل على استمرارية فاعلية البرنامج وهو ما جاء متفقاً ومحققاً لصحة هذا الفرض. ويمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية  
في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاستقواء وأبعاده الفرعية

وفى ضوء النتائج السابقة والتي تشير إلى استمرار فاعلية البرنامج باستخدام بعض مهارات ضبط الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وأثناء فترة المتابعة حيث استمر أثر البرنامج. ويمكن أن تعزى تلك النتائج إلى فاعلية الأنشطة المستخدمة في البرنامج والتعاون المثمر من قبل المعلمات وعينة البحث، لما له من أثر كبير في استمرار فاعلية البرنامج حتى بعد فترة المتابعة.

## مناقشة نتائج البحث:

أشارت النتائج السابقة إلى ثبوت صحة الفرض الأول نسبياً حيث كانت قيمة (z) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال العينة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الاستقواء في اتجاه القياس البعدي من حيث الانخفاض، مما يشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم في البحث الحالي، والذي أدى إلى انخفاض متوسطات رتب درجات الأطفال على مقياس الاستقواء.

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسات ممدوح صابر أحمد (٢٠٠٥)؛ كوي، لوكمان، تيري هايمان، (Coie, Lochman, Terry, Hyman, 1992)؛ جيفريز، هيرمان (Herrmann, Jeffries, 2003)؛ نهى جمال عبد الحفيظ (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى أهمية التدريب على مهارات ضبط الذات، واتباع تلك البحوث بعض الأساليب التي استعان بها الباحث أيضاً في البحث الحالي؛ مثل: الاسترخاء، النمذجة، حل المشكلات، لعب الأدوار، التعلم التعاوني وذلك للتدريب على مهارات ضبط الذات وتوظيف بعض الأساليب والأنشطة داخل جلسات البرنامج وغيرها من الإستراتيجيات ذات الفعالية في تعديل السلوكيات السلبية لدى الأطفال.

كما تتسق مع نتائج دراسات (Tangney et al., 2004)؛ (Moffitt et al., 2011)؛ (de Ridder et al., 2011)؛ (Hofmann et al., 2014) والتي أشارت إلى أن المستوى المرتفع من ضبط الذات يرتبط بشكل إيجابي بالنتائج الإيجابية؛ مثل: المزيد من التكيف النفسي، والصحة البدنية، واحترام الذات، والرفاهية الذاتية، والعلاقات الشخصية الإيجابية، ويرتبط المستوى المنخفض من ضبط الذات بالنتائج السلبية؛ مثل: الاضطرابات النفسية والسلوكية. وأشارت مجمل نتائج تلك الدراسات والبحوث السابقة إلى فاعلية البرامج التدريبية المقترحة في خفض معدلات الاستقواء لدى الأطفال.

كما تتفق نتائج البحث مع ما ورد في الإطار النظري والنظريات المفسرة في أن مهارات ضبط الذات يمكن تعلمها وأن لها تأثيراً إيجابياً على المتدربين بشكل كبير، كما أن أبعاد ضبط الذات يمكن التدريب عليها وتميئتها وتطويرها مع الأطفال وهذا ما اتضح جلياً من نتائج البحث.

وقد حرص الباحث على تهيئة بيئة التعلم أو التدريب ببعض الخصائص النفسية بما يُمكن الأطفال من محاولة التغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية، وأن تتولد لديهم القدرة على مواجهة الآخرين دون أن يسلكوا أية سلوكيات تعد مؤشرات على سلوك الاستقواء.

ويمكن القول بأن انخفاض متوسط رتب درجات أطفال العينة في التطبيق البعدي على مقياس الاستقواء يمكن أن يعزى إلى التدريب على بعض الفنيات الإرشادية المقدمة في البرنامج والمتمثلة في جانبين: إحداهما معرفي، والآخر مهاري، بما يُمكن الأطفال المُستقويين من خلال بعض المهارات سواء أكانت متعلقة بضبط الذات في إدارة العلاقات الاجتماعية (الالتزام الأخلاقي، محاسبة الذات، تقبل النقد)، أم ضبط الذات في المواقف العصبية (ضبط الانفعال)، أم الضبط المعرفي (توقع العواقب) من مواجهة ذلك الاستقواء.

كما حرص الباحث من خلال أنشطة البرنامج على بث إحساس الأمن النفسي لدى أطفال عينة البحث، واستخدام وسائل التعزيز الملائمة وإظهار الاهتمام وتقدير الأعمال الجيدة لهم عندما ينجزوا أعمالهم، وتقديم الحوافز والمعززات بمختلف وسائل التعزيز سواء المادية أم المعنوية، والتركيز على إكساب الأطفال مفاهيم وسلوكيات إيجابية لم يكتسبوها قبل التدريب؛ مثل: محاولة التحكم في الانفعالات، والالتزام الأخلاقي، ومحاولة زيادة الثقة بالنفس من خلال بعض الأنشطة التي تعتمد على الجماعة الإرشادية وكان ذلك دافعاً نحو إقبال الأطفال ومشاركتهم في كافة الأنشطة في جو يسوده الهدوء والألفة والحب ويندمجون بشكلٍ أسرع مع طبيعة الأنشطة المُراد تعلمها. كذلك ترك الفرصة كاملة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم بمختلف المواقف الحياتية للأطفال ومحاولة الوقوف على السلوكيات السلبية والتي تعد مؤشراً على سلوك الاستقواء بما يمكننا من مواجهتها وإمكانية تعديلها.

كذلك اتسمت أنشطة البرنامج بالتنوع وما أسفرت عنه من محاولة إشباع الحاجات النفسية للأطفال والاهتمام برغباتهم، والتنوع على مستوى الاستراتيجيات المستخدمة بالجلسات، أو الأدوات، أو القصص التي استخدمت للتعرف على السلوكيات الإيجابية والسلبية ومسبباتها والنتائج المترتبة عليها، والاستماع لردود أفعال الأطفال تجاه تلك المواقف، ومحاولة تعليم الأطفال القيم الإيجابية الحميدة في

التفاعلات الاجتماعية؛ مثل: مراعاة مشاعر الآخرين، واحترام الغير، والتعاون، وتحمل المسؤولية من خلال لعب الأدوار، واستخدام المناقشة الجماعية وذلك في محاولة لتشجيع الأطفال على زيادة معدلات الثقة بالنفس والتحدث أمام الغير بحرية وثقة في احترام متبادل وعدم مقاطعة الآخرين أثناء الحديث.

كما تم استخدام بعض الأنشطة الفنية عملت بعض الأنشطة؛ مثل: الرسم، والتلوين لما لها من فرصة للأطفال بالتعبير الحر عن الذات، وإمكانية تنمية سلوكيات إيجابية لم تكن متوافرة لدى الأطفال، بما يحقق ثراءً في معدل خبرات الأطفال اللازمة للنمو السوي بما ينعكس على شخصياتهم مستقبلاً قد تكون مؤشراً للكفاءة الاجتماعية فيما بعد لهؤلاء الأطفال، ما أسهم بشكل كبير في زيادة دافعية الأطفال في بذل نشاط أكبر نحو تعلم مهارات جديدة على نحو ما هو موضح بالبرنامج.

كما اتسمت أيضاً أنشطة البرنامج بالاعتماد على فكرة العمل الجماعي وضرورة تقبل الآخر دون تقليل من شأنه قولاً أو فعلاً وتوزيع الأدوار مع ضرورة المتابعة المستمرة لكافة الأنشطة من قبل باقي الأطفال وطرح الملاحظات والاستماع إليها والأخذ بها وهو ما انعكس إيجاباً على خفض معدلات الاستقواء الجسمي واللفظي.

كما حرص الباحث على توفير عدد من الأنشطة الرياضية بجاسات البرنامج من أجل تخفيض حدة التوتر لدى الأطفال، وتدريبهم على فكرة تقبل الهزيمة واحترام الغير وإطاعة الأوامر، والانتباه للتعليمات من خلال مهارتي الاستماع والإنصات.

كما سعى الباحث إلى محاولة تحفيز حواس الأطفال من خلال استخدام بعض المثيرات البصرية الجاذبة للانتباه وعرض بعض الفيديوهات عن الاستقواء، وانعكساته على الطفل والمحيطين به وهو ما كان دافعاً لحرص الأطفال على حضور كافة جلسات البرنامج.

أما عن استمرار فاعلية البرنامج وما أشارت إليه نتائج الفرض الثاني فيمكن أن يعزى إلى ما تضمنه البرنامج من فنيات واستراتيجيات تتسق مع ما ورد في التراث النظري وثبوت فاعليتها في مواجهة سلوك الاستقواء لدى الأطفال من خلال بعض الأنشطة بما يضمن القدرة على مواجهة الآخرين مع احترام الغير، وحرية

التعبير عن الذات، بما يسهم في التغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية. وهذا ما يتسق مع نتائج دراسات (Krestensen,smith,2003)؛ (Carrera et al.,2011)؛ (Byers,Caltabiano,2011)؛ (Cohn,Canter,2017)؛ (Fink,2015)؛ (٢٠١١)؛ سهرير إبراهيم عبد (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى فاعلية استخدام برامج ضبط الذات واستمرار فاعليتها في التغلب على السلوكيات السلبية لدى الأطفال ومن ثم تعديلها واستبدالها بأخرى إيجابية. كما أشارت إلى أن برامج التدخل تساعد في الحد من سلوك الاستقواء لدى الأطفال.

ويمكن القول بأن نتيجة الفرض الثاني المتعلقة باستمرار فاعلية البرنامج تشير إلى ثبوت نتيجة القياس البعدي، فقد استمرت فاعلية البرنامج على الرغم من انتهاء تطبيق البرنامج فإن فاعليته استمرت حتى بعد مرور فترة زمنية مقدارها شهرين، مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج.

وفي ضوء ذلك يمكن أن نعزو تلك النتائج إلى بعض الأمور، منها: تنفيذ البرنامج في بيئة آمنة للأطفال بأماكن دراستهم ووجود معلمة القاعة، ومحاولة استبعاد أي مؤثرات خارجية من شأنها تشتيت انتباه الأطفال أو تدفعهم لإتيان سلوك الاستقواء.

كلك استخدام بعض الطرائق التربوية المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية لعينة البحث بما يضمن تنمية بعض مهارات ضبط الذات في محاولة لتقليل احتمالية ارتكاب السلوكيات العنيفة وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي للأطفال.

وهذا يتسق مع نتائج دراسات (Smith, 2004)؛ (Carrera, et al., )

2011؛ أنساري (Ansary ,2015)؛ (Guan, Jiamei, 2018)؛ سهرير إبراهيم عبد (٢٠٢٠)؛ نهى جمال عبد الحفيظ (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى أن ضبط الذات المرتفع يقلل بشكلٍ فعال من احتمال ارتكاب السلوك العدواني؛ ويساعد الأفراد على ضبط أنشطتهم العقلية والسلوكية لتحقيق أهدافهم عن طريق كبح اندفاعهم للحصول على قيمة أو مكافآت مستقبلية، وهذا يعني أن الأشخاص الذين يتسمون بتدني ضبط الذات هم أكثر ارتكاباً للسلوك العدواني أو السلوك العنيف من غيرهم

وعلى الرغم من أن سلوك الاستقواء بما يشمله من سلوك عدواني كان يعد مقبولاً إلى وقت قريب كونه سلوك يحدث أحياناً لجذب الانتباه، إلا أن ظهوره في الطفولة يندرج بمشاكل خطيرة فيما بعد تؤدي إلى صعوبات كبيرة في علاقة الطفل بالبيئة المحيطة به.

وقد أشار أليس (Olweus,1993) إن الأطفال الذين يظهرون مثل هذه السلوكيات يكونون أكثر حدة وعدواناً عندما يصبحون بالغين، وتصبح هذه السلوكيات ثابتة مع مرور الوقت إذا لم يتم التدخل المبكر للحد من تداعياتها (Collins, 2012,312).

ولعلنا يمكن أن نوجه نصيحة للوالدين أو المربين بعدم تشجيع الأطفال عندما نجدهم يحاولون التقليل من شأن أطفال آخرين ولو على سبيل الدعابة مع ضرورة اعتماد الحوار وسيلة مثلى للتفاهم مع الطفل، واحترام قواعد وآداب التعامل مع الغير، وتعليم الطفل المهارات والخبرات الحياتية اللازمة بما يمكنه من تحقيق أعلى درجات التكيف والتوافق النفسي والشعور بجودة الحياة وسلامة صحته النفسية.

ولعل ما أشارت إليه نتائج البحث من عدم فاعلية أنشطة البرنامج في إحداث أي تغيير في الاستقواء النفسي والاجتماعي للأطفال يمكن أن نعزوه إلى عدة أسباب:

- أنشطة البرنامج: ربما لم تكن ملائمة للاستقواء النفسي والاجتماعي ومظاهره (محاولات التقليل من شأن الضحية، والعزلة، والنبذ الاجتماعي، وعزل الضحية عن الأقران، والإقصاء من النشاطات الاجتماعية، ورفض صداقته، والتجاهل المتعمد)؛ ما يستدعي مزيداً من التطوير مستقبلاً في بنيته بما يتلاءم مع هذا البعد تحديداً من أبعاد الاستقواء.
- جلسات التطبيق: حيث كان يغلب عليها الحرص الشديد وتجنب مزيد من الاحتكاك بين الأطفال والتفاعل من خلال الأنشطة، وطبيعة الاستقواء النفسي والاجتماعي يتطلب أن يتفاعل الأطفال مع بعضهم بعضاً من خلال الأنشطة وخاصة ما يتعلق بالإقصاء من النشاطات الاجتماعية، ورفض الصداقة، وهذا لم يتحقق بقدرٍ كبيرٍ خلال جلسات البرنامج نتيجة انتشار فيروس كورونا.



- عدد الأنشطة ربما كان غير كافٍ، ويمكن إعادة النظر في الأنشطة المتعلقة بالاستقواء النفسي الاجتماعي.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول بحتمية تطوير البرنامج وأنشطته وأداته ليتناسب مع الاستقواء النفسي الاجتماعي بمختلف مظاهره لأطفال عينة البحث، وإعادة اختبار فاعليته مستقبلاً في ظل ظروف أفضل من تلك التي تم التطبيق بها.

### التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء ما سبق فإن الباحث يرى ضرورة:

- التوسع في استخدام برامج ضبط الذات وتنميتها؛ لما لها من أثر كبير في مجابهة السلوكيات العنيفة لدى الأطفال.
- مناقشة دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في تنمية مهارات ضبط الذات لدى الأطفال.
- محاولة الاهتمام بالكشف المبكر عن مظاهر الاستقواء والعمل على وضع آليات لمكافحتها.
- استمرار البحوث حول التحقق من فاعلية برامج ضبط الذات في خفض معدلات الاستقواء وزيادة عدد الجلسات في ظروف أفضل من تلك التي تم تطبيق جلسات البرنامج الحالي بها.
- إمكانية إجراء بحوث تتعلق ببرامج إرشادية لمعلمات أطفال الروضة للتدريب على كيفية التعامل مع الأطفال المُستقويين من خلال بعض مهارات ضبط الذات.
- إمكانية وضع معايير لتقييم الأطفال قبل الالتحاق بالروضة والاهتمام بملاحظة سلوكيات الأطفال في مراحل عمرية مبكرة قد تنبئ بسلوك الاستقواء من خلال المقاييس النفسية اللازمة.

## المراجع:

- إبراهيم محمد المغازي (٢٠٢٠). مقياس سلوك التمر للأطفال (النمر الإنساني). القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ج ١.
- أحمد محمد الزعبي (٢٠٠١). أسس علم النفس الاجتماعي، عمان: دار زهران.
- أسعد عبد الله أبو هاشم (٢٠٠٧). فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الارشاد والتربية الخاصة، جامعة مؤتة.
- باترسون س. هـ. (١٩٨٠). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي (١٩٩٠). الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- حسن حسين زيتون، وكمال عبد الحميد زيتون (٢٠٠٦). التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية، القاهرة، عالم الكتب، ط ٢.
- حسن مصطفى حسن (٢٠١٠). أساليب مواجهة العنف الاسري ضد الزوجة: دراسة مقارنة بين الريف والحضر. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ٤ (٢٨)، ص ص ١٩٧٦ - ٢٠٢٠.
- حنان عبد الحميد العناني (٢٠٠٥). الصحة النفسية. عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط ٣.
- سعيد بن عبد الله إبراهيم دببس؛ السيد إبراهيم إبراهيم السمدوني (١٩٩٨). فعالية تدريب على ضبط الذات في علاج اضطرابات عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٤ (٦)، ص ص ٨٨ - ١١١.
- سهير إبراهيم عبد ميهوب (٢٠٢٠). فاعلية التدخل المبكر باستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مفهوم الذات وأثره في خفض سلوك الاستقواء لدى الأطفال بمرحلة الروضة مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، ٢ (٤)، ج ٢، ص ص ١٠١٣ - ١٠٨٦.
- السيد محمد أبو هاشم (٢٠٠٦). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- صفوت فرج (١٩٨٠). التحليل العاملي في العلوم السلوكية. القاهرة، دار الفكر العربي.
- طريف شوقي فرج (٢٠٠٦). المحاجة طرق قياسها وأساليب تميمتها. مركز تطوير

- الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.
- عبد الرحمن سيد سليمان، إيهاب الببلاوى. (٢٠١١). الآباء والعدوانية لدى الأبناء العاديين ذوى الإحتياجات الخاصة، الرياض: دار الزهراء.
- عبد الستار إبراهيم. (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه. مصر، دار الفجر.
- عفاف شكرى حداد، وبهجت عبد المجيد أبو سليمان. (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشادي جمعي فى التدريب على الضبط الذاتى فى خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، (٣)، ص ص ١١٧ - ١٤١.
- على موسى الصباحين، محمد فرحان القضاة. (٢٠١٣). سلوك التمر عند الأطفال والمراهقين (مفهومه - أسبابه - علاجه). الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- فتياي أبو المكارم حجازي. (٢٠٠٠). مدى فاعلية برنامج ارشادي في تخفيض حدة السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس
- فؤادة محمد هدية. (١٩٩٤). دراسة لمصدر الضبط الداخلى والخارجى لدى المراهقين من الجنسين. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (٣٢)، ص ص ٨٢ - ٩٥.
- كمال محمد الدسوقي. (١٩٩٠). ذخيرة علوم النفس - مجلد ٢، مصر، وكالة الأهرام.
- مجدي محمد الدسوقي. (٢٠١٦). مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين. القاهرة: دار جوانا للنشر والتوزيع.
- محمد محروس الشناوى. (١٩٩٦). العملية الارشادية والعلاجية. القاهرة، دارغريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمود عطا حسين. (١٩٨٧) مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطمأنينة والانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية، (٣)٥، ص ص ١٠٣ - ١٢٨.
- مريم مفلح التوايهة. (٢٠٠٨). مستوى ضبط الذات وعلاقته بالسلوك الطائش لدى طلبة الصف الأول ثانوي الأكاديمي والمهني في مديرية تربية الرصيفة، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، كلية الدراسات العليا.

- مسعد أبو الديار.(٢٠١٢). سيكولوجية التتمر بين النظرية والعلاج. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- مصطفى مظلوم.(٢٠١١). الذكاء الانفعالي لدى المشاغبين وأقرانهم ضحايا المشاغبة في البيئة المدرسية. المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية، كلية التربية بجامعة بنها، ص ص ٢٦٧-٣١٠.
- معاوية محمود أبو غزال.(٢٠٠٩). الاستقواء وعلاقته بالشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. ٥(٢)، ص ص ٨٩-١١٣.
- ممدوح صابر أحمد.(٢٠١٢). أشكال العنف الأسرى الموجه ضد المرأة وعلاقته ببعض مهارات توكيد الذات في العلاقات الزوجية. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ١(٨)، ص ص ١-٥٢.
- منى توكل.(٢٠١٠). مشاغبة الأقران لدى تلاميذ المدارس الابتدائية المصابين بالتهتهة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٠(٦٩)، ص ص ٢٩٧-٣٢٩.
- نهى جمال عبد الحفيظ.(٢٠٢٠).فاعلية برنامج لضبط الذات في خفض معدلات العنف ضد الزوجة"بحث على عينة من المتزوجين في محافظة بنى سويف". جامعة بنى سويف، كلية الآداب، رسالة ماجستير.
- هالة أبو خطوة.(٢٠١٨). اليونيسيف: ٧٠% نسبة التتمر بين أطفال المدارس في مصر. موقع أخبار اليوم من خلال الرابط التالي:  
<https://akhbarelyom.com/news/newdetail>  
s/
- يحيى حسن درويش.(١٩٩٨). معجم مصطلحات الخدمة الاجتماعية. القاهرة، دار نوبار للطباعة.

- Andreou, E. (2001). Bullying/ Victim Problem and their Association with Coping Behavior in Conflictual Peer Interaction Among School-age Children, Educational Psychology, 31(5), 59-66.

- Ansary, N, Elias, M, Greene, M & Green, S. (2015). Guidance for schools selecting anti-bullying approaches: Translating evidence based strategies to contemporary implementation realities, Educational Researcher,

44 (1), 27-36.

- Aulia, F. (2016) Bullying experience in primary school children. *Indonesian Journal of School Counseling*, 1(1), 28–32
- Austin, Sharon, Joseph. Stephen. (1996). Assessment of bully/victim problems in 8 to 11 year-olds. *British Journal of Educational Psychology* 66 (4). 447-456.
- Bertram's, A., Baumeister, R., Englert Chris. (2016). Higher Self-Control Capacity Predicts Lower Anxiety-Impaired Cognition during Math Examinations. *frontiers in psychology*. (7) Article 485/ <https://www.frontiersin.org/>.
- Bertrams, A., & Dickhäuser, O. (2009). High-school students' need for cognition, self-control capacity, and school achievement: Testing a mediation hypothesis. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 135–138.
- Byers, D.L.; Caltabiano, N.J.; Caltabiano, M.L. (2011). Teachers' attitudes towards overt and covert bullying, and perceived efficacy to intervene. *Aust. J. Teach. Educ.*, 36, 105.
- Camodeca, M., Goossens, F. A., Schuengel, C. & Terwogt, M. M. (2003). Links between social information processing in middle childhood and involvement in bullying. *Aggressive Behavior*, 29(2), 116-127. can do. Oxford: Blackwell.
- Carrera, M. V., DE Palma, R., & Limeira's, M. (2011). Toward a more comprehensive understanding of bullying in school settings. *Educational Psychology Review*, 23, 479–499. Doi: 10.1007/s10648-011-9171-x.

- Cerullo, C. (2012). How to Know The Difference Between School Conflict And School Bullying Retrieved from <http://www.howtolearn.com/2012/05/how-to-know-the-difference-between-school-conflict-and-school-bullying/>.
- Christa L. Taylor (2018). The Influence of Self-Control on Creative Cognition. A Dissertation Submitted to the University at Albany, State University of New York in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy College of Arts & Sciences. Department of Psychology.
- Cohn, A., & Canter, A. (2017). Anti-bullying interventions in school-what works? Center for education statistics and evaluation (July). Retrieved from <https://antibullying.nsw.gov.au/media/documents/Anti>.
- Coie,J., Lochman,J., Terry,R. and Hyman,C. (1992).Predicting early adolescent disorder from childhood aggression and peer rejection, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60, 783-792.
- Collins, L. (2012). Column: Bullying is not just a “natural” part of growing up. Retrieved October 31, 2018, from <http://www.thejournal.ie/readme/column-bullying-is-not-just-anatural-part-of-growing-up-428042-Apr2012/>.
- Connors, N. (2017). Adults matter, protecting children from the negative impacts of bullying. Psychology in the schools, 86 (11).
- Corvo, K., & Delara, E. (2010). Towards in integrated theory of relational violence: Is bullying a risk

- factor for domestic violence? *Aggression and Violence Behavior*, 15 (3), 181-190.
- D'Cruz, P. (2015). *Depersonalized Bullying at work: From evidence to conceptualization*. New Delhi: Springer.
  - Dess, J., Tammy, Jaffe, E. M. & Jaffe, S. L.(2011). *Understanding Playful vs.Hurtful Teasing and Bullying behavior*. Prevention Intervention Center for Cobb County School District.
  - Dodge, A. (1991). *Emotion and social information processing in j Garber and K.A dodge (EDS) the development of emotion regulation and dysregulation*, New York.Cambridge university press, 159-181.
  - Farrington, D. (1993). *Understanding and preventing bullying*. In M. Tonry (Ed.), *Crime and justice: A review of research*, Chicago: University of Chicago Press (17), 381–458
  - Fink, E.; Deighton, J.; Humphrey, N.; Wolpert, M. (2015). *Assessing the bullying and victimisation experiences of children with special educational needs in mainstream schools: Development and validation of the Bullying Behavior and Experience Scale*. *Res. Dev.*, 36, 611–619.
  - Francesca, Andrea, Chloe, Anna, Fabio, Donald. (2020) *Measuring self-control across gender, age, language, and clinical status: A validation study of the Italian version of the Brief Self Control Scale (BSCS)*. PLOS. ON <https://doi.org/10.1371/journal.1-19>
  - Gini,G.(2006).*Bullying as asocial process* *The Journal of School Psychology*.44(1),51-65.

- Gino, F., Schweitzer, M. E., Mead, N. L., & Ariely, D. (2011). Unable to resist temptation: How self-control depletion promotes unethical behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 115(2), 191–203.
- Gordillo, C. (2011). Divergence in aggressors and victims perceptions of bullying: A decisive factor for differential psychosocial intervention. *Children and Youth services Review*, 33 (9), 1608- 1615.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990), A general theory of crime Stanford,CA7 Stanford University Press.
- Grünigen, R. V., Perren, S., Nägele, C. & Alsaker, F. D. (2010). Immigrant children's peer acceptance and victimization in kindergarten: The role of local language competence. *British Journal of Developmental Psychology*, 28(3), 679-697.
- Guan, Yuan; He, Jiamei.(2018).The effect of state self-control on the intertemporal decisions made by individuals with high and low trait self-control PLoS One; San Francisco,13(4), 1- 17.
- Hazelden Foundation. (2007). Olweus Bullying Prevention Program Research and History. Retrieved from <http://www.hazelden.org/web/go/olweus>.
- Herrmann & Jeffries. (2003). Anger & Aggression Management in Young Adolescents: An Experimental Validation of the SCARE Program, 26(3), 273-302.
- Kanfer, F.H., &Goldstein. (1984).Helping People Change: a Text book of Methods. Inc.: pergramon Press.



- Karaman, J. (2006). Bullying among Turkish School Students. *Child Abuse & Neglect*, 30 (2), 193-204
- Kochenderfer, B. J. & Ladd, G.W. (1996). Peer Victimization: Cause or consequence of school maladjustment?. *Child Development*, 67(4), 1305-1317.
- Koo, H. (2007). A Time Line of the Evolution of School Bullying in Differing Social Context. *Asia Pacific Education Review*, 8(1), 107-116.
- Kristensen, A, M. and Smith, K. (2003). the use of coping strategies by Danish children classed as bullies, victims, bully/victims, and not involved, in response to different (hypothetical) types of bullying. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44, 479-488
- Lopez, L. (2000). Self-Control skills as applied to occupational safety, *Revisit de Psychologies de la Universidad de Chile*, 9(1), 61-74.
- Lyndal Bond, Sarah Wolfe, Michelle Tollit, Helen Butler.(2007). A Comparison of the Gatehouse Bullying Scale and the Peer Relations Questionnaire for Students in Secondary School *Journal of School Health* 77(2), 75- 79
- Mayer, R.E & Moreno, R. (2000), Engaging students in active Learning: The case for personalized multimedia messages. *Journal of Educational Psychology*, 92, 724-733.
- McLaughlin, L. (2009). The effect of cognitive behavioral therapy and cognitive behavioral therapy plus media on the reduction of bullying and- Victimization and the increase of empathy and bystander response in a bully prevention program

for urban sixth-grade students. (Doctoral dissertation). The University of Toledo, USA. Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No.3364312).

- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell
- O'Moore, M., & Kirkham, C. (2001). Self-esteem and its relationship to bullying behavior. *Aggressive Behavior* Vol.27(4), PP. 269-283.
- Orgiles, M, Blair T. Johnson, Tania B. Huedo-Medina, José P. Espada. (2012). Self-concept and social anxiety as predictor variable of academic performance of Spanish adolescents with divorced parents. *Electronic journal of research in educational psychology*, 10(1), 20-58.
- Orpinas, P., & Horne, A. M. (2015). Suicidal ideation and bullying. In P. Goldblum ;D. L. Espelage; J. Chu & B. Bongar (Eds.), *Youth suicide and bullying: Challenges and strategies for prevention and intervention*, New York: Oxford University Press, 50-76.
- Perren, S., & Françoise D. Alsaker. (2006) Social behavior and peer relationships of victims, bully-victims, and bullies in kindergarten *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47(1), 45–57. *Research*, 35, 3–25.
- Rigby, K. (1997). *Bullying in schools, and what to do about it*. London.
- Roberts , W. B., & Morotti, A. (2000). *The bully as victim: Understanding bully behaviors to*

increase the effectiveness of interventions in the bully-victim dyad. *Professional School Counseling*, 4(2).148-155.

- Schunk, Dale H. (2001). *Self-Regulation through Goal Setting*. Greensboro, University of North Carolina.
- Smith, C. (2004). *Creatively rehabilitating self-esteem: An auto-ethnography of healing*. Unpublished master's thesis, University of Ottawa, Ontario, Canada.
- Smith, P, K. & Brain, P. (2000). *Bullying in Schools: Lessons from Two Decades of Research Aggressive Behavior*, 26, 1-9.
- Stratton, A., and Reid, M. (2000). *The Incredible year's classroom Management teacher training program*, Washington, university of Washington.
- Whitney, I. & Smith, P. K. (1993). *A survey of the nature and extent of bullying in junior/middle and secondary schools*. *Educational Research*, 35, 3-25.

