



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

فعالية العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدي طالبات المرحلة الثانوية

إعداد

د/ نسرین السيد حسن عبدالله سويد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة الزقازيق

تاريخ قبول النشر: ٥ يوليو ٢٠٢٣م

تاريخ استلام البحث : ١٦ يونيو ٢٠٢٣م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2023.

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية. وأجري البحث على عينة قوامها (7) من طالبات المرحلة الثانوية مدرسة الشريف طلعت، وتراوحت أعمارهن الزمنية بين (16- 17) عاماً بمتوسط عمري (١٦,4) وانحراف معياري (٠,٢٢٧). وقد استخدمت الباحثة مقياس ضبط الذات لـ (Nilson et al., 2020) (ترجمة وتقنين الباحثة)، ومقياس التمرد النفسي (إعداد الباحثة)، وبرنامج للعلاج الجدلي السلوكي (إعداد الباحثة). وأسفرت نتائج البحث عن تحسن ضبط الذات لدى الطالبات من خلال برنامج العلاج الجدلي السلوكي ومن ثم خفض التمرد النفسي لديهن، واستمرار فعاليته بعد فترة المتابعة. وفي ضوء أدبيات البحث ونتائج الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: العلاج الجدلي السلوكي- ضبط الذات - التمرد النفسي

The Effectiveness of Dialectical Behavioral Therapy to Improve Self-Control in Reducing Psychological Rebellion among Secondary School Students

Abstract:

The current research aimed to identify the effectiveness of dialectical behavioral therapy to improve self-control in reducing psychological rebellion among secondary school students. The research was conducted on a sample of (7) secondary school female students from Al-Sharif Talaat School, and their ages ranged between (16-17) years. The researcher used Self-control scale (Arabization and codified by the researcher), Psychological Rebellion scale (prepared by the researcher), and a dialectical behavioral therapy program (prepared by the researcher). The results showed an improvement in self-control among female students through the dialectical behavioral therapy program, and as a result, their psychological rebellion decreased and the program's effectiveness continued after the follow-up period. In the light of the research literature, the results of previous studies and the results of the current research, some recommendations and suggested research were presented.

Keywords: Dialectical behavioral therapy- Self-control- psychological rebellion

مقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة فترة حرجة وفارقة في حياة الفرد، فعلى أساسها تتحدد سمات الفرد المستقبلية في المراحل التالية من حياته، فهي فترة مهمة وحاسمة تشهد الكثير من التطورات النمائية والتغيرات النفسية التي تشوبها التقلبات العاطفية والانفعالية والفكرية.

وتتصف هذه المرحلة في كثير من الأحيان بأنها فترة صراع واضطراب المزاج تجاه الوالدين، والسلوك المحفوف بالمخاطرة، وعلى الرغم من أن كثير من هذه السلوكيات نتيجة التأثيرات البيولوجية والبيئة إلا أن هناك بعض المراهقين يُظهرون هذه السلوكيات بشكل زائد وغير مرغوب اجتماعياً (Hollenstein & Loughed, 2013).

وقد أكد "أريكسون" على أن مرحلة المراهقة فترة عاصفة مليئة بالمشكلات والتوترات والصراعات النفسية التي ترجع إلى عوامل الإحباط والصراعات المختلفة التي يواجهها المراهق داخل الأسرة وفي المدرسة، وكذلك المجتمع الذي ينتمي إليه بحثاً عن معنى لوجوده حيث إنه يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى تشكيل هويته والتي تُعد أحد آليات التنظيم الذاتي التي تحدد معالم خصائص سلوكياته في المواقف المتنوعة، وعامل حاسم في كيفية إدراكه لنفسه ولآخرين (Erikson, 1994). فإذا تشكلت لديه هوية سلبية أو حدث اضطراب للهوية؛ فإن ذلك يؤدي إلى السلوك المضطرب أو المتمرد على الضوابط والقيود التي وضعها الوالدين ورموز السلطة كالمدرسة أو قد يتخذ هوية مضادة لما يريده الوالدين والمجتمع (Ni et al., 2019).

ويُعد التمرد النفسي من المشكلات النفسية والسلوكية التي تظهر بشكل واضح في مرحلة المراهقة لما له من تأثير سلبي على عملية التوافق النفسي والاجتماعي حيث إنه يؤدي إلى تقدير ذات منخفض واندفاعية ورفض لكل ما يمثل مصدر للسلطة، فالمرهقون ينظرون إلى سيطرة الوالدين على أنها تطفل على خصوصياتهم مما يتسبب في حدوث توتر وتمرد (Valizadeh et al., 2018).

وقد أظهرت عديد من نتائج الدراسات السابقة أن المراهقين الذين يمارسون التمرد النفسي لديهم مستوى منخفض من ضبط الذات كدراسة (Gardner et al., 2008; Maldrum et al., 2009; Megloin & Oneill, 2009) والتي أشارت نتائجها إلى أن المراهقين ذوي ضبط الذات المنخفض يلجأون إلى سلوك التمرد بحثاً عن الاهتمام. وأنهم

يُظهرون سلوكيات اندفاعية متمردة نحو الآخرين (Seth & Asudani, 2013). كما أوضحت دراسة (Ni et al., 2019) حاجة المراهقين الذين يعانون من بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية كالتمرد إلى تعلم أساليب وطرق مناسبة تساعدهم على ضبط سلوكهم والتحكم فيه وذلك من أجل أن يسلك المراهق سلوكاً اجتماعياً ملائماً، وذلك من خلال تدريبهم على مجموعة متنوعة من المهارات التي تمكنهم من استبدال السلوكيات السلبية اللاتكيفية بسلوكيات إيجابية تكيفية.

ومن إحدى التدخلات الإرشادية والعلاجية التي لاقت نجاحاً كبيراً في الآونة الأخيرة هو العلاج الجدلي السلوكي والذي يُعد من التدخلات العلاجية الحديثة القائمة على الأدلة والتي وُصفت بأنها الموجة الثالثة من العلاج السلوكي، والذي تم تطويره مبدئياً كعلاج معرفي سلوكي يهدف إلى إدارة وضبط الانفعالات وتغيير السلوك (Linehan, 1993).

وأشارت كل من (Linehan & Wilks, 2015) إلى أن العلاج الجدلي السلوكي من التدخلات العلاجية الفعالة لمجموعة متنوعة من المشكلات الإكلينيكية، كما أن التدريب الجماعي على المهارات يعمل على بناء المرونة ومعالجة المشكلات السلوكية وضبط وتنظيم الانفعالات، ويمكن تطبيقه في البيئات المختلفة. ويستخدم العلاج الجدلي السلوكي كتدخل وقائي يُسهم في تدريب الأفراد مضطربي السلوك على تعلم مهارات حياتية من خلال التدريب على مهارات تنظيم الانفعال، ومهارات اليقظة العقلية، ومهارات تحمل الضغوط، ومهارات الفعالية البينشخصية (Panepinto et al., 2015; Asarnow et al., 2021) حيث يركز على محاولة تعديل الأساليب الخاطئة والمتناقضة في التفكير لدى الفرد وتبني قيم ومعتقدات منطقية ومن ثم يساعده على تغيير سلوكه المشكل ويدفعه لتحقيق التوافق وضبط النفس وتحسين المزاج (Rizvi & Gteffel, 2014).

ومن خلال نتائج الدراسات السابقة التي أثبتت فعالية العلاج الجدلي السلوكي في تحسين قدرة الفرد على ضبط الذات (Ghodrati et al., 2020; Ghodrati et al., 2022) وخفض الاندفاعية والغضب (Jamilian et al., 2014) وتحسين العلاقات البينشخصية والتنظيم الانفعالي (Afshari & Hassani, 2020)؛ عبد الحميد، ودنقل، ٢٠٢١) وخفض عديد من الاضطرابات النفسية كإيذاء الذات ونوبات الغضب والاكتئاب والقلق (Harvey & Rathbone, 2013; Marra, et al., 2020)،

سعت الباحثة إلى التعرف على فعالية العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية واستمرارية فعاليته بعد انتهاء البرنامج.

مشكلة البحث

تُعد مشكلة التمرد النفسي من المشكلات المهمة التي تشغل الآباء والمدرسين؛ فهو سلوك يظهر عند المراهق في صورة مقاومة علانية وصريحة لما يُطلب منه من قبل الأشخاص المحيطين به (Atili, 2012)، حيث يلجأ المراهق إلى التمرد على السلطة الوالدية كنتيجة تالية (رد فعل وحيلة دفاعية) لشعوره الدائم بعدم قدرته على التعبير عن نفسه لفظياً (هورني، ٢٠٠٣) ويظهر التمرد النفسي في مرحلة المراهقة كظاهرة طبيعية تتناسب وهذه المرحلة من النمو، ولكن إذا زاد هذا السلوك لدرجة التطرف والسلبية واستمر طويلاً، فإنه يؤدي إلى اضطرابات في تكوين علاقات إنسانية فيما بعد (Christier, 2001)، وقد لاحظت الباحثة من خلال تواجدها بالمدارس أثناء الإشراف على طلاب التربية العملية شكوى العديد من المدرسين لما يبديه بعض الطالبات من سلوكيات التمرد ورفض الأوامر وعصيانها والانتقاد غير المبرر للقيم والمعايير الاجتماعية. وحيث أن نتائج دراسة كل من العبادي (٢٠١١) والعامدي (٢٠١٣) وعساف (٢٠٢٠) أشارت إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الطلاب والطالبات في التمرد النفسي وذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وما يصاحبها من تغيرات جسدية وانفعالية ونفسية وعقلية واجتماعية تترك آثارها على سلوك المراهقين من الجنسين على حدٍ سواء، كما أشارت نتائج دراسة محمد (٢٠١٥) إلى وجود فروق بين الطلاب والطالبات في التمرد النفسي لصالح الطالبات في بعد ضعف القدرة التبريرية ولذلك سعت الباحثة لإجراء البحث على طالبات المرحلة الثانوية، فقامت بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (٣٧) طالبة من طالبات الصف الأول والثاني الثانوي، وطبقت الباحثة خلالها استمارة مكونة من بعض الأسئلة: ما شعورك تجاه نظام وأساليب التعامل مع المحيطين بك؟ وهل تجد متعة في مخالفة النظام داخل الأسرة والمدرسة؟ ما الذي يدفعك للانتقاد والجدال غير الواضح للوالدين والمعلمين؟ ما الاسباب التي تؤدي إلى اتباع سلوكيات غير منطقية في التعامل مع الآخرين؟ هل لديك القدرة على التفكير المنطقي وضبط النفس قبل إصدار سلوكيات الرفض والتمرد على آراء وأوامر الوالدين والمعلمين؟ وبمراجعة استجابات الطالبات وجدت الباحثة أن سلوكيات التمرد تنتج من

الاندفاعية في رد الفعل وعدم القدرة على ضبط الذات وقد أكدت عديد من نتائج الدراسات السابقة كدراسة (Seth & Asudani, 2013; Ni et al., 2019) أن المراهقين الذين يعانون من ضعف القدرة على ضبط الذات أكثر ميلاً إلى سلوك التمرد، كما أنهم أكثر تركيزاً حول الذات ولا يُبالون باحتياجات الآخرين، وأقل إصراراً واجتهاداً من ذويهم، وحيث أن العلاج الجدلي السلوكي أظهر نجاحاً كبيراً في علاج الكثير من المشكلات السلوكية وتحسين ضبط الذات وجودة الحياة وخفض الاندفاع والارتباك وإيذاء الذات والفوضى البيئية، بالإضافة إلى وجود علاقة بين ضبط الذات والتمرد النفسي، ونظراً لعدم وجود دراسة عربية واحدة - في حدود علم الباحثة- تناولت فعالية العلاج الجدلي السلوكي في تحسين ضبط الذات، اتجهت الباحثة إلى دراسة فعالية برنامج العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيس:

ما فعالية برنامج العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

وفي ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:

١- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياس البعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين القبلي والبعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين البعدي والتبعي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)؟

٤- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياس البعدي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل)؟

٥- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين القبلي والبعدى للتمرد النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدى (في الاتجاه الأفضل)؟

٦- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين البعدى والتتبعى للتمرد النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية)؟

أهداف البحث:

في ضوء مشكلة البحث وتساؤلاته يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- تحسين ضبط الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال تطبيق برنامج للعلاج الجدلي السلوكي.

٢- خفض التمرد النفسى لطالبات المرحلة الثانوية نتيجة لتحسن مستوى ضبط الذات لديهن.

٣- اختبار فعالية برنامج العلاج الجدلي السلوكي في إبقاء أثره بعد الانتهاء منه وخلال فترة المتابعة.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

١- قد يُسهم هذا البحث في إثراء التراث النظري حول العلاج الجدلي السلوكي فمن الملاحظ قلة البحوث العربية _ في حدود علم الباحثة - التي تناولته مما يفتح المجال أمام الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

٢- التأسيس النظري لمتغير التمرد النفسى؛ والذي يُعد من أكثر السلوكيات خطورة على الطلاب والطالبات المراهقين وعلى بنائهم النفسى والاجتماعى.

٣- أهمية المرحلة النمائية التي يتناولها البحث وهي "مرحلة المراهقة" والتي تتشكل فيها الملامح المهمة لشخصية المراهق، وإهمالها وعدم محاولة السيطرة على المشكلات السائدة فيها وعلاجها قد يؤدي إلى انهيار المجتمع وعدم استقراره.

الأهمية التطبيقية:

١- توجيه نظر القائمين على العملية التربوية لأهمية استراتيجيات ضبط الذات لدى المراهقين ودورها في ضبط الانفعالات وخفض الاندفاعية لدى المراهقين مما يساعدهم في تحسين توافقهم النفسي والاجتماعي.

٢- الاستفادة من نتائج هذا البحث في إعداد ندوات ودورات تدريبية للطلاب لتبصيرهم بجوانب القوة في شخصياتهم وتنمية الجوانب الإيجابية منها.

٢- قد تُسهم نتائج البحث برؤى علمية وتطبيقية للمختصين في مجال الصحة النفسية والارشاد النفسي لعمل برامج إرشادية ووقائية لخفض السلوكيات السلبية والحد من أثارها السلبية على الطلاب.

٣- الاستفادة من نتائج هذا البحث في إعداد ندوات وبرامج إرشادية للآباء لتدريبهم على التعامل مع أبنائهم المراهقين المتمردين.

٤- الاستفادة من المقاييس الحديثة (ضبط الذات - التمرد النفسي) التي تم إعدادها وتقنينها في البحث الحالي في بحوث ودراسات أخرى.

مصطلحات البحث الإجرائية:

برنامج العلاج الجدلي السلوكي "Dialectical Behavioral Therapy":

برنامج إرشادي قائم على مهارات العلاج الجدلي السلوكي (اليقظة الذهنية-تنظيم المشاعر والانفعالات-فعالية العلاقات بينشخصية-تحمل الضغوط والأزمات) والتي تهدف إلى زيادة قدرة الفرد على المرونة الذهنية، وبناء حياة خاصة ذات قيمة، وتعلم الجمع بين التقبل والتغيير وتغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة لسلوكيات إيجابية، والتعامل مع الأحداث ضمن اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام من أجل تخفيف المعاناة الانفعالية وضبط الانفعالات والتحكم فيها.

ويُعرف إجرائياً: بأنه برنامج للتدريب الجمعي قائم على مهارات العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي، ويتكون من (٢١) جلسة، وتتراوح زمن الجلسة من (٦٠-٩٠) دقيقة بمعدل ثلاث جلسات اسبوعياً.

ضبط الذات "Self-control":

عرفه (Nilson et al., 2020) بأنه قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته وسلوكياته وإدارتها، واستخدام استراتيجيات ملائمة للتغلب على التحديات التي تواجهه والانتباه اليقظ مع القدرة على خفض سلوكياته الاندفاعية وتحديد أهدافه والبدء في تنفيذها، ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس ضبط الذات (ترجمة وتقنين الباحثة) والمستخدم في البحث الحالي.

التمرد النفسي:

هو مجموعة من أنماط السلوك الاجتماعي التي تُعبر عن رفض الفرد لمحاولات تقييد حريته الفكرية والسلوكية وتظهر في حالة من العصيان والرفض للقواعد الأسرية والاجتماعية وعدم الالتزام بها، ويتضمن أربعة أبعاد هي (الاستجابة العاطفية، عدم الالتزام، التمرد على الآخرين، التعامل مع النصائح والتوصيات)، ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس التمرد النفسي إعداد وتقنين الباحثة.

محددات البحث:

المحددات المنهجية: تم استخدام المنهج شبه التجريبي لإجراء البحث الحالي.
المحددات البشرية والمكانية: طبق البرنامج على عينة من طالبات الصف الأول الثانوي بمدرسة الشهيد شريف طلعت الثانوية التجريبية للبنات بإدارة غرب الزقازيق.
المحددات الزمنية: تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

الإطار النظري ودراسات سابقة :

أولاً: العلاج الجدلي السلوكي "Dialectical behavioral therapy"

بدأ العلاج الجدلي السلوكي في أواخر ثمانينات القرن العشرين كنوع من أنواع العلاج النفسي الذي يعتمد على فكرة الجدلية، والتوازن بين التقبل والرغبة في التغيير، ومساعدة الفرد على التغلب على كل ما يشوه البناء المعرفي، ويعوقه عن تحقيق التغيير الإيجابي في حياته الشخصية.

مفهوم العلاج الجدلي السلوكي :

عرفت (Linehan, 2001) العلاج الجدلي السلوكي بأنه مدخل علاجي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي والفلسفة الجدلية، والذي يهدف إلى مساعدة الفرد على خفض الانفعالات الحادة أو تعديلها مع خفض السلوك السلبي المرتبط بتلك الانفعالات، وزيادة ثقة الفرد في أفكاره وانفعالاته وسلوكه، ويعتمد على ثلاث أنماط رئيسية في العلاج: العلاج الفردي، العلاج الجماعي من خلال مجموعة من المهارات (التدريب على اليقظة العقلية- الفعالية بينشخصية-تنظيم الانفعالات-تحمل الكرب النفسي) والتدريب عبر الهاتف.

ورأى (Rizivi & Gteffal, 2014) أنه نمط إرشادي قائم على تدريب الفرد على المهارات السلوكية التكيفية التي تساعدهم على التخلص من السلوكيات اللاتوافقية، واستبدالها بسلوكيات فعالة كالتدريب على حل المشكلات، وتنظيم الانفعالات وتحمل الضغوط والعلاقات بينشخصية الفعالة.

ويعد العلاج الجدلي السلوكي علاج شامل يجمع بين أساليب العلاج المعرفي السلوكي وبين الممارسات القائمة على جدلية القبول والرغبة في التغيير (Fassbinder, 2016). فهو نمط علاجي قائم على التغيير واستراتيجيات القبول وتشجيع العميل على الإفصاح عن تجاربه الانفعالية وقبولها بالإضافة إلى مساعدته على منع المشاعر والانفعالات السلبية (Artana & pohan, 2020).

اهداف العلاج الجدلي السلوكي :

ذكرت (Linehan & Wilks, 2015) أن العلاج الجدلي السلوكي يهدف إلى:

١- حفص السلوك السلبي المرتبط بالأفكار والانفعالات والسلوك.
٢- اكتساب المهارات السلوكية كمهارات التنظيم الانفعالات والعلاقات بينشخصية الفعالة، وإدارة وضبط الذات وتجاوز المحنة، وتعميم ما تعلمه من مهارات في المواقف الحياتية المختلفة.

٣- تحسين القدرات السلوكية من خلال تعديل بعض العادات السلوكية وتعزيزها.

٤- تعليم المسترشد الوعي وتنمية دافعيته للتغيير، ومساعدته على تحديد المشاعر ووصفها وتقبلها والانتباه إلى الانفعالات دون محاولة لتجنبها عندما تكون شديدة.

الأسس النظرية والفلسفية التي يقوم عليها العلاج الجدلي السلوكي:

يستند هذا النوع من العلاج على ثلاث جذور فلسفية هي:

١- العلاج المعرفي السلوكي: يستند هذا النوع من العلاج على العلاج المعرفي السلوكي حيث إنه يعتمد بدرجة عالية على الإقناع المنطقي والفنيات السلوكية في تعديل وتغيير السلوكيات اللاتوافقية، والأفكار اللاعقلانية واستبدالها بسلوكيات توافقية وأفكار ومعتقدات عقلانية (Miller et al., 2014).

٢- الفلسفة الجدلية: أوضحت "Linehan" أن الجدلية عملية يتم من خلالها تغيير سلوك أو ظاهرة أو حجة يدور حولها الصراع النفسي، أو الاثبات في مجال البحث أو الجدل حتى ينتهي الصراع باستبدال وجهة نظر جديدة تُوفق بين وجهات النظر السابقة كلها، وذلك بعد إزالة نقاط الضعف حيث تعمل الجدلية على قبول الانفعالات الشديدة وتغيير ردود الفعل السلبية لهذه الانفعالات (Dijk, 2013).

٣- فلسفة زين "ZEN": تنطلق هذه الفلسفة من مبدأ مفاده أن كل شيء كما ينبغي أن يكون، وكل شيء يُعد سبباً لشيء آخر، ولا يمكن أن يكون غير ذلك، أو كل شيء على ما يرام كذلك هو، وهو الذي يُشكل المبدأ الرئيسي للقبول، ويتوافق هذا المبدأ مع النظرية السلوكية بشدة، ولذلك تم دمجهما معاً في العلاج الجدلي السلوكي لمساعدة كل من المعالج والعميل على قبول الانفعالات ومعايشة اللحظة الحالية دون الحكم عليها (Robins, 2003; Koons, 2008).

استراتيجيات العلاج الجدلي السلوكي:

يستخدم العلاج الجدلي السلوكي عدد من الاستراتيجيات عند التعامل مع العميل وتتضمن استراتيجيات موجهة نحو القبول واستراتيجيات موجهة نحو التغيير وهي:

١- الاستراتيجيات الجدلية "Dialectical Strategies": تهدف إلى مساعدة العميل على التخلص من طرق التفكير السلبية والنظرة الجميلة للحياة و هي تشمل ثمانية من الاستراتيجيات الجدلية النوعية وهي الفصل ما بين المتناقضات "Entering the paradox"، استخدام القصص أو المجاز "Use of stories or metaphor"، محامي الشيطان "Devil's advocate"، عمل الليمونادة من الليمون "Making lemonade from lemons"، التوسع "Extending"، تنشيط العقل الحكيم "Wise-Mind activation"، السماح بالتغيير الطبيعي "Allowing natural change"، التقويم الجدلي "Assessing dialectically" (Linehan, 1993; Pederson, 2015).

٢- الاستراتيجيات المحورية "Core Strategies": وتتمثل في:

أ- استراتيجيات التحقق من الصحة "Validation": والتي تُعد من استراتيجيات القبول والتي تُستخدم لمساعدة العميل على فهم خبراته المضطربة حيث يقوم المعالج بالتواصل مع العميل بطرق تخلو من الغموض عن طريق الاستماع الفعال، وعكس مشاعر العميل وأفكاره وانفعالاته والتعبير عنها من خلال "قراءة العقل" ويمكن تطبيقها على التجارب الانفعالية والمعرفية والسلوكية (Lynch et al., 2006).

ب- استراتيجيات حل المشكلات "Problem solving": والتي تتكون من مرحلتين، الأولى: تحليل السلوك لفهم المشكلة وقبولها، بينما المرحلة الثانية: تشمل إجراءات حل المشكلات والتي تعتمد على التدريب على مهارات التعديل المعرفي، وأسلوب الاحتمالات الذي يستخدم أسلوب التعزيز لزيادة احتمالية حدوث السلوك أو العقاب لنقصان احتمالية حدوثه في المرات القادمة، بالإضافة إلى فنية "التعرض" إذا كانت ردود الفعل الانفعالية المشروطة لمحفزات معينة تتداخل مع السلوك التكيفي وذلك بهدف الوصول إلى تحكم انفعالي فعال (Linehan, 2001).

٣- الاستراتيجيات الأسلوبية "Stylistic Strategies": وهي توضح أسلوب وشكل التواصل المقدم من المعالج في العملية العلاجية وهما نمطين من التواصل: التواصل المتبادل

الذي يهدف لخفض قوة الاختلاف المدرك، أو التواصل الخشن والذي يهدف لدفع العميل لفقد توازنه وجذب انتباهه وذلك عندما لا يكون العميل نشطاً أو يرغب في التوقف عن العلاج (Lynch et al., 2006).

٤- استراتيجيات إدارة الحالة "Case Management Strategies": وتعتمد هذه الاستراتيجية على نظرية التعلم الاجتماعي، وتركز على الأساليب التي تُساعد العميل على الاستمرار ضمن منهج اجتماعي حيوي وفلسفة جدلية. فدور المعالج هو استشارة العميل المضطرب في كيفية إدارة علاقاته الاجتماعية أو المهنية دون الحاجة إلى التشاور مع الشبكة الاجتماعية نفسها حول كيفية إدارة العميل المضطرب، وتشمل استراتيجيات التشاور مع العميل، التدخل البيئي، والتشاور مع المعالج (Linehan, 1993).

أساليب ومهارات العلاج الجدلي السلوكي:

يشمل العلاج الجدلي السلوكي لـ (Linehan, 1993) أربعة أساليب هي: العلاج الفردي، التدريب الجماعي على المهارات، التدريب عبر الهاتف، وفريق الاستشارة. وقد تم الاعتماد في البحث الحالي على التدريب الجماعي على المهارات. ويهدف العلاج الجدلي السلوكي إلى اكساب الفرد أربع مهارات مهمة تساعده على تقليل مستوى نوبات الانفعالات المتطرفة والحفاظ على توازنه عندما تزداد المشاعر والأفكار السلبية لديه ويُوضح (Kothgassner et al., 2021) هذه المهارات كالتالي:

مهارة اليقظة الذهنية "Mindfulness Skills": وتهدف إلى تنمية أسلوب حياة أفضل للفرد والعمل على تحسين مزاجه وتقليل اندفاعاته المضطربة من خلال تدريبه على الوعي بأفكاره الداخلية وما يمر به من خبرات خارجية دون إصدار الحكم عليها، ويعتمد التدريب على اليقظة الذهنية على الموقف الجدلي للتوازن بين الرغبة في التغيير وقبول المعاناة الحتمية وذلك لتقليل الألم حيث تستخدم مهارة (ماذا) ويُقصد بها: طريقة تقييم الفرد وملاحظته للمواقف التي يتعرض لها، ومهارة (كيف) والتي تُشير إلى كيف يتعامل الفرد مع تلك المواقف، ومن ثم يتم تدريبه على عدم إصدار الأحكام العاطفية والانفعالية، وتجنب أساليب التفكير المتطرف، واستخدام مهارة العقل الحكيم.

مهارة تنظيم الانفعالات "Emotion Regulation Skills": وتهدف إلى تعليم الفرد كيفية تحديد انفعالاته ووصفها وذلك من خلال تحديد المواقف الحياتية التي تزيد من

الاستثارة الانفعالية وفهم الاستجابات السلوكية التي تحول دون اصدار الانفعالات الصحية، والعمل على خفض القابلية للتأثير بالانفعالات السلبية، والتدريب على إدارة الانفعالات الصعبة.

مهارة الفعالية البينشخصية "Interpersonal Effectiveness Skills": تُعد مزيجاً بين التدريب على التوكيدية والتدريب على المهارات الاجتماعية الفعالة، فهي تساعد الفرد على بناء علاقات اجتماعية وصدقات ناجحة أو انهاء علاقات أو صداقات قديمة ضارة، كما تساعده في تحقيق أهدافه في كل موقف مع تجنب أي ضرر يلحق بالعلاقة أو باحترام الفرد لذاته.

مهارة تحمل الضغوط "Distress Tolerance Skills": تعمل هذه الفنية على مساعدة الفرد على تحمل المشاعر الألم بدون اللجوء إلى السلوكيات اللاتكيفية، فهي تهدف إلى تدريبه على إدارة الأزمات وتحمل الضغوط النفسية والانفعالات السلبية من خلال قبول الموقف وإيجاد معنى له، وعدم انتقاد ظروفه الحياتية التي يعجز عن تغييرها، وتحتوي على عدة فنيات منها: تهدئة الذات، التعايش مع الأزمة، تقييم الإيجابيات والسلبيات، تشتت الذهن، الاسترخاء وتحسين اللحظة.

ومن خلال ما سبق؛ فإن العلاج الجدلي السلوكي مدخل علاجي يهدف إلى تحسين قدرة الفرد الانفعالية والسلوكية في مختلف المواقف الحياتية، بالإضافة إلى تنمية دافعيته للتغيير من خلال تعديل وتغيير بعض العادات السلوكية وتعزيزها عن طريق اكسابه المهارات السلوكية مثل تنظيم المشاعر والانفعالات وتحديدها ووصفها والانتباه إليها بدون محاولة تجنبها، وتكوين علاقات فعالة، وإدارة الذات لتحمل الأزمات وتجاوز المحن، والتدريب على اليقظة الذهنية لزيادة وعي الفرد باللمحة الراهنة بدون الحكم عليها، وذلك من أجل بناء حياة جديدة متوازنة بعيدة عن الاضطرابات النفسية.

ثانياً: ضبط الذات "Self-control"

مفهوم ضبط الذات:

عرف عبدالرحمن (٢٠٠١) ضبط الذات بأنه كبح عواطف الفرد وأفعاله ورغباته بواسطة إرادته حيث يتضمن السلوك المضبوط ذاتياً القدرة على التصرف في ظل الغياب النسبي للمدعمات الخارجية، وتنفيذ السلوك الذي تم اختياره ومنع السلوكيات المستبعدة معرفياً.

ويُشار إليه بأنه القدرة على تجاوز أو تغيير الاستجابات الداخلية للفرد، ومقاطعة الميول السلوكية غير المرغوبة والامتناع عن التصرف حيالها (Tangeny et al., 2004). كما يُعرف بأنه قدرة الفرد على وقف اندفاعاته من أجل تحقيق أهدافه (Tost, 2010).

وعرفه كلٍ من (casey & Caudle, 2013) أنه قدرة الفرد على التحكم في تصرفاته وانفعالاته ورغباته غير المناسبة. كما عرفه (Mischel, 2014) بأنه هو السيطرة على الأفكار والانفعالات والسلوك والعمل على التكيف الإيجابي والتوافق في الحياة. ومن خلال ما سبق، فإن ضبط الذات مقصود أو متعمد؛ يتم بشكل واعٍ أو إرادي ويرتبط بشكل أكبر بالتحكم في الاندفاع مثل ترك الفرد لعمل ما أو شيء ما من أجل تحقيق هدف أسمى.

نماذج ضبط الذات:

١ - نموذج التأمل - الاندفاع:

افترض هذا النموذج أن ضبط الذات بنية أحادية البعد، وأن التأمل والاندفاع هما القوى المتعارضة التي تعمل في المواقف المختلفة، ويعتبران مؤشران لضبط الذات، فالتأمل يوجه الفرد للتصرف بتعقل ومنطقية، بينما الاندفاع يدفع الفرد للتصرف بطريقة غير منطقية من أجل الحصول على المتعة وتقليل الألم. ووفقاً لهذا النموذج فإن نظام التأمل يدفع الفرد للتحكم في استجاباته والتخلي بالمرونة بينما الاندفاع يجعله متسرعاً في إصدار السلوكيات والتي قد تتعارض مع تحقيق الأهداف طويلة المدى (Hoffmann et al., 2009).

٢ - نموذج القوة في ضبط الذات:

اقترح (Baumeister et al., 2007) نموذجاً أحادي البعد لضبط الذات وأشار إلى أن ممارسة ضبط الذات تشبه ممارسة المجهود البدني، وأفترض أن مستوى ضبط الذات يُعد مورداً محدوداً حيث ينخفض بعد الجهد المتكرر مثل العضلات التي تتعب من المجهود البدني المتكرر.

٣ - نموذج ضبط الذات متعدد الأبعاد:

يحدث ضبط الذات وفقاً لهذا النموذج من خلال مجموعة من المهارات والفنيات حيث يتم ضبط الذات من خلال التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية لدافعية الفرد. وقد تعددت النماذج المفسرة لضبط الذات من منظور متعدد الأبعاد؛ فقد حدد (Tangney et al., 2004) خمسة مجالات لضبط الذات وهي (الانضباط الذاتي - التروي - العادات الصحية - الالتزام بأخلاق العمل - الثبات)، وتوصل (Tunze, 2012) إلى أربعة أبعاد لضبط الذات تشمل (المثابرة - المبادرة - التوقف - منع السلوك المعيق لتحقيق الأهداف)، بينما توصل (Nilson et al., 2020) إلى أن بنية ضبط الذات تتكون من ستة أبعاد وتتضمن (ضبط الانتباه - ضبط الانفعالات - الاتجاه نحو الهدف - الارغاء - ضبط الاندفاع - استراتيجيات ضبط الذات) وسوف تتبني الباحثة نموذج (Nilson et al., 2020) في وصف وقياس ضبط الذات لدى الطالبات من طلاب المرحلة الثانوية حيث تتناسب أبعاده مع أهداف العلاج الجدلي السلوكي المستخدم في البحث الحالي، والذي يهدف إلى تنظيم الانفعالات واليقظة الذهنية والتي تساعد على ضبط الذات.

النظريات المفسرة لضبط الذات:

١ - التحليل النفسي:

أوضح " فرويد " أن الأنا تعمل ضمن النظام العقلي والسلوكي كمنسق ومنظم بين حاجات الإشباع التي تعمل عليها الهو، وعمليات المراقبة والكف في السلوك الإنساني والتي تنفذها الأنا الأعلى التي تعمل على مراقبة وتعزيز السلوك في مقابل الاستجابة للاندفاع نحو السلوك الذي تحاول الهو تنفيذه لإشباع الحاجات والرغبات. ووفقاً لمنظور " فرويد "؛ فإن ضبط الذات يتمثل في الاندفاع الذي تسلكه الهو، وما يقابله من تخطيط لموقف هذا الاندفاع من

جانب الأنا الأعلى وذلك من خلال تحديد سلوكيات ضبط الذات والذي تنفذه الأنا (فرويد، ٢٠٠٠).

٢ - نظرية الذات "لروجرز":

أعتقد " روجرز " أن نمو قدرات الانسان الإبداعية وقدراته على تنمية ذاته وتوجيهها جزء من قوانين الطبيعة، فالشخصية تتشكل بأحداث الحاضر وبرؤيتها لتلك الأحداث. وأكد على أن الفرد لديه القدرة على التحكم شعورياً وعقلانياً في ذاته وتغيير أساليبه اللاعقلانية في التفكير والسلوك إلى أساليب عقلانية، فدلى الفرد جهازين لتنظيم السلوك (الذات-الكائن الحي)، فعندما يعملان في انسجام وتعاون يحدث ضبط الذات ولكن عندما يُعارض كل منهما الآخر فيحدث توتراً وسوء تكيف (Ismail & Turkey, 2015).

٣ - نظرية التعلم الإجرائي:

أشارت هذه النظرية إلى أن الفرد ليس مستقلاً بذاته بل يخضع لتأثيرات البيئة في سلوكه، حيث يتحكم بذاته لأن مجتمعه يعزز ذلك، وهذا يفسر استجابة الفرد لبعض المثيرات أو الكف عنها على الرغم من أنها تثير في كثير من الأحيان انتباهه، وأكد "سكنر" أن ضبط الذات يستند إلى مبادئ التعلم وخصوصاً مبادئ الإشراف الإجرائي لتغيير السلوك الإنساني حيث رأى أن ضبط الذات يتم من خلال اتباع أساليب محددة كاستبعاد مثيرات خارجية واستخدام مثيرات إيجابية، الحرمان و التجويع أو الاشباع والتسامي، معالجة الميول الانفعالية (Haford, 2003).

نظرية التعلم الاجتماعي:

ركز (Bandura, 1997) على فعالية الذات المدركة والتي تعني قدرة الفرد على التنظيم والتحكم في الأحداث والمواقف المؤثرة في حياته وكذلك تأثير العوامل البيئة على إرادة الفرد وقدرته على ضبط الذات ووضع تصوراً نظرياً أسماه " الحتمية التبادلية" والذي يُشير إلى التفاعل المتبادل والمستمر بين العوامل الشخصية (كالمعتقدات-الأفكار-الادراكات الذاتية - التفضيلات) والمثيرات البيئية حيث تفسر الوظائف النفسية بشكل أفضل من خلال التفاعل المستمر والتبادلي بين الشخص والمحددات البيئية حيث يؤثر كل منهما على الآخر.

وفقاً لما سبق؛ تعددت النظريات ووجهات النظر المفسرة لضبط الذات، فنظرية التحليل النفسي أكدت على دور الأنا في تحديد سلوكيات ضبط الذات من خلال التوازن بين رغبات

الهُو وعمليات الكف والمراقبة التي تنفذها الأنا الأعلى، وأضافت نظرية الذات أن الفرد قادر على التحكم شعورياً وعقلانياً في ذاته، كما أوضحت نظرية التعلم الإجرائي ونظرية التعلم الاجتماعي أن ضبط الذات لدى الفرد يتأثر بالعوامل والمثيرات البيئية والتي تلعب دوراً في توجيه سلوكه، فالتفاعل بين الفرد والبيئة تفاعل تبادلي حيث يؤثر كل منهما في الآخر.

أهمية ضبط الذات:

يساعد ضبط الذات على النجاح في عديد من مجالات الحياة؛ فقد أشارت نتائج دراسة (Tunze, 2012) إلى أن ضبط الذات المرتفع يساعد الفرد على تحقيق الأهداف التي يسعى الفرد إليها وعلى مواجهة التحديات اليومية، كما أشارت نتائج دراسة (Davission, 2013) إلى أنه يساعد الفرد على التوافق مع الآخرين، ويحسن من الأداء العقلي للفرد وصحته البدنية. وأكدت نتائج دراسة (Kokkinou,2010) على أن ضبط الذات يعمل على تجنب الاندفاع ويُساعد على التحكم في الأفكار والانفعالات، كما يؤدي ضبط الذات إلى الهناء النفسي والنجاح في الحياة (Dzhogleva, 2014؛ Efstathiou,2013)، وأكدت نتائج دراسة (Nebioqlu et al., 2012) إلى أنه يجعل الفرد أكثر نشاطاً في عملية التعلم ويساعده على تنظيم وقته وإدارته بشكل جيد، كما يرتبط بالصمود النفسي (Soward,2006) وبارتفاع الاجتهاد والمثابرة (Honken & Ralston, 2013) وانخفاض التمرد النفسي (Ni et al., 2019).

ثالثاً: التمرد النفسي "psychological rebellion"

١ - مفهوم التمرد النفسي

يُعرف التمرد النفسي بأنه شعور الفرد بالرفض ومخالفة أنظمة السلطة المتمثلة في الأسرة والمؤسسة التعليمية والمجتمع المنتمي إليه نتيجة محاولات تقييد حريته الفكرية والسلوكية، ويترتب على ذلك سلوكيات تتصف بالكراهية والعداء تجاه قيم ونظم وعادات المجتمع (Donnell, A.,2001).

كما يُعرف (Thomas et al.,2001) التمرد النفسي بأنه قوة فكرية انفعالية تنتج لدى الفرد عندما تتناقض حريته الشخصية أو تهدد بالإلغاء، حيث يحاول الفرد استعادة السلوكيات المهددة له محدثاً سلوكاً تعويضياً يمكن التعبير عنه سلوكياً أو انفعالياً من خلال ممارسة بعض التصرفات المحظورة اجتماعياً.

وتُعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي (A.P.A,2013) بأنه نمط من السلوكيات المتكررة والتي يتسم بها المراهق بفقدان القدرة على السيطرة على المزاج، والجدال مع الكبار والتحدي أو الرفض للامتثال لنصائح أو قواعد البالغين، وإزعاج الآخرين عمداً ولومهم على أخطائه، ويكون حساس وينزعج بسهولة من الآخرين، ويشعر بالغضب، والاستياء كما أنه لديه حقد ورغبة في الانتقام ممن يُزعجون.

٢ - أسباب التمرد النفسي:

أشار العيسوي (٢٠٠٤) إلى أن المراهق يميل إلى ممارسة سلوك التمرد لإثبات ذاته؛ وخاصة عند تعرضه إلى النقد والإهانة، والشعور بالحرمان العاطفي والدفع الأسري. وقد يلجأ المراهق إلى التمرد لكي يلفت أنظار والديه نحوه نتيجة انشغالهم عنه، فيتعمد العصيان والجدال معتقداً أنه السبيل الوحيد لتوكيد ذاته، وتحقيق الرغبات أو الطموحات. وذكر زهران (١٩٩٩) أن هناك عدد من الأسباب التي تؤدي إلى تمرد المراهقين وهي:

- ١- الحرمان من أحد الوالدين أو كليهما.

- ٢- أساليب التنشئة الاجتماعية التي باتت أقل فعالية في عصر التغيير الاجتماعي السريع مما أدى إلى تزايد الفجوات في المعايير والقيم الأساسية بين الشباب والكبار.
- ٣- أساليب المعاملة الوالدية السيئة التي تؤكد على إنماء الذاتية الفردية الأخلاقية والوطنية كنوع من الرجولة المطلوبة على حساب القيم الأخلاقية والوطنية.

- ٤- غياب التوجه السليم والقوة الصحيحة وكثرة القيود الاجتماعية والانبهار بالنمط الغربي.

- ٥- الإهمال والقهر والتجاهل ونقص العاطفة والحرمان من الحنان والدفع الأسري.

- ٦- ضعف المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة وقلة إشباع الحاجات والميول.

ومما سبق، فإن التمرد النفسي يأتي رغبةً من المراهق في التحرر من سلطة وقيود الوالدين والاستقلال العاطفي وذلك لكي يعبر عن شعوره بالقوة والسيطرة وإثبات الذات.

٣ - النظريات المفسرة للتمرد النفسي:

أ - نظرية التحليل النفسي:

أكد فرويد " أن عدم تحقيق التوازن بين مكونات الشخصية الثلاثة هو "ID" والأنا "Ego" والأنا الأعلى "Super Ego" يجعل الفرد يقع فريسة للصراع والقلق والتوتر والعدوان، وهذا بدوره يؤدي إلى الأعراض المرضية، ويحاول الفرد التعبير عن هذا في صورة حيل

وآليات الدفاع (عبدالرحمن، ١٩٩٨). وتفترض هذه النظرية أن عجز المراهق عن تكوين علاقة لها معنى مع والديه يؤدي إلى أنه يظل ثابتاً في مرحلة البحث عن اللذة وإشباع رغباته من غير اكتراث للنتائج المترتبة عليها، ويكون غير قادر على التأجيل ويحدث تحديد عقدة أوديب التي ترمز إلى التنافس المرير البدائي بين الإبن والأب على الأم والذي هو أساس لعدم الرضا، والذي يتحول فيما بعد إلى الثورة والتمرد على معايير المجتمع (مكاليفن، ٢٠٠٢).

ب - نظرية التوقع لإيرك فروم:

أشار (Fromm, 1960) أن الفرد يسلك في محاولته لإيجاد معنى وانتماء للحياة أحد الطريقتين: أولهما السعي لتحقيق حرية موجبة من خلال الاتحاد والتواصل مع الآخرين والإفصاح الصادق لعواطفهم وقابليتهم العقلية دون التنازل عن حريته أو كرامته، وثانيهما السعي لاستعادة الأمان من خلال التنازل عن حريته والتخلي عن فرديته وهذا يعوق إشباع حاجاته ويصبح أكثر ميلاً إلى التمرد والتخريب.

ج - نظرية علم النفس الفردي:

أكد "أدلر" أن أساليب المعاملة الوالدية غير السوية (الحماية الزائدة - الاهتمام المفرط - والتدليل) تؤدي إلى إفساد شخصية المراهقين حيث تسلب منهم استقلاليتهم، واعتمادهم على الذات، كما رأى أن الذات مهضومة الحقوق تنهض وتثور على السلطة التي تعطي لنفسها امتيازات لا تمنحها لغيرها، فيظهر سلوك التمرد والقسوة دون اعتبار للآخرين حيث يكون المراهق مؤذياً وجانحاً وأكثر قسوة تجاههم (عبدالرحمن، ١٩٩٨).

د - نظرية "أريكسون":

أشار "أريكسون" إلى أن الفرد يمر بفترات حرجة أثناء مراحل نموه، وتلك الفترات تتسم بنقاط تحول حاسمة، وأن الأزمة النفسية الاجتماعية يجب أن تُحل بنجاح قبل أن ينتقل الفرد إلى المرحلة التالية حتى لا يحدث ما يُعرف بأزمة الهوية؛ والتي تُعد من أكثر الصعوبات التي يمر بها المراهق حيث تؤدي هذه الأزمة إلى اهتزاز كل مفاهيمه السابقة عن تصور ذاته فيعاني من عدم التنظيم الشخصي والشعور بعدم الكفاءة وفقدان الأنا والاعتراب (عبدالمعطي وقناوي، ٢٠٠١). وقد يبحث المراهق عن هوية سلبية مضادة للهوية التي خطتها الوالدان مما يؤدي به إلى السلوك المتمرد الجانح، ولذلك أكد "أريكسون" على دور التنشئة الأسرية

والمشكلات الاجتماعية التي يواجهها المراهق خلال مراحل نموه والتي تنعكس إيجابياً أو سلبياً في تكوين شخصيته (Erikson, 1994).

ه - النظرية الإنسانية:

أشارت هذه النظرية إلى أن الشعور بالحرية يُعد من خواص تحقيق الذات، فالأشخاص المحققون لذواتهم لا يرغبوا في الشعور بأنهم مجبورين من الآخرين أو حتى من أنفسهم أن يسلكوا طريقاً واحداً لأن هذا يؤدي إلى الإحساس بالغضب والتمرد وعدم الانصياع لأوامر الآخرين، وهكذا فإن الحرية من وجهة نظر "روجرز" جزء يُحقق التوافق مع الذات، كما وضع "ماسلو" عدة معايير للتوافق وعدم التمرد منها الإدراك الفعال للواقع، وقبول الذات، والتمركز حول المشكلات لحلها، والاستقلال الذاتي. وأكد على الدور الإيجابي للمحيطين بالمراهق لمساعدته على التخلص من سوء التوافق والانطواء المسبب للانفعالات السيئة ومنها التمرد (في: محمود، ٢٠١٦).

و - نظرية النمو المعرفي والتعلم الاجتماعي:

اتفق معظم المنظرين المعرفيين على أن الاضطرابات النفسية هي حصيلة التفكير اللاعقلاني واللاتوافقي حيث أكدوا على وجود علاقة بين الاضطرابات النفسية والمدرجات بما تضمنه من أفكار ومعتقدات وتوقعات. أما منظور التعلم الاجتماعي فيرى أن المثيرات الخارجية تؤثر في السلوك عن طريق تدخل العمليات المعرفية التي تحدد أي المثيرات تُدرك وكيف ننظر لها وكيف نتصرف بناءً عليها. ووفقاً لنظرية التعلم الاجتماعي فإن معظم سلوكيات التمرد متعلمة، وأن هناك الكثير من أنماط السلوك المنحرف كالتنمر يتم تعلمها عن طريق ملاحظة نماذج منحرفة وتقليدها حيث يتم اكتسابها من خلال الخبرة وتوقع التعزيز، فالأفراد يتوافقون سلوكياً أو يضطربون ويتمردون حسب ما يتوقعونه من تعزيز للسلوك الذي يقومون به (عبدالرحمن، ١٩٩٨).

ز - النظرية السلوكية:

أشارت النظرية السلوكية أن أنماط السلوك العدوانية والتمرد تعد مكتسبة أو متعلمة من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد، فالبيئة هي التي تُشكل شخصية الفرد عن طريق عمليات التعلم الخاضعة لعوامل المثير والاستجابة. وقد ركز السلوكيون في تفسير السلوك غير السوي على أربعة أنواع من الاضطرابات أو الانحرافات في السلوك هي: العجز في تكرار السلوك

المتوقع، تسارع في تكرار السلوك، سيطرت مثير غير مناسب نتيجة اضطراب العلاقة بين المثير والاستجابة (كأن يفشل المثير في استدعاء الاستجابة المناسبة)، واستخدام أنظمة تعزيزية غير ملائمة (كالفرد الذي فهم سلوك التمرد على أنه سلوك سوى) (مجاهد، ٢٠٠٦).

ح - نظرية الحرمان النسبي:

سعى تيد جار "Ted Gurr" إلى تفسير ظاهرة السلوك المتمرد من خلال فهم الدوافع والأسباب حيث أشار إلى أن احتمالات التمرد تزداد عندما تتسع الفجوة بين توقعات الفرد وإمكانياته. وأكد أن الشرط المسبق للتمرد والعنف هو الحرمان النسبي والتفاوت بين التوقع المشروع والواقع الذي يؤدي إلى سيطرة ما يسميه بالموقف الإحباطي الذي يواجهون فيه عوائق نفسية تحول دون حصولهم على قيم معينة أو احتفاظهم بها مع وعيهم بالقوى الكامنة وراء تلك الإعاقات النفسية مما يدفعهم للتمرد (Sam, 2004).

ط - نظرية التمرد النفسي:

وفقاً لهذه النظرية فإن الحرية تُعد أمراً طبيعياً في حياة الفرد وسلوكه، لكن إذا قُيدت أو هددت بالتقييد، فإنه يصبح لدى الفرد قوة مضادة للظروف البيئية المسؤولة عن تقييد حريته، فيحدث مع يُعرف بالتمرد النفسي لدى الفرد. ويتوقف هذا التمرد على السلوك الحر المعاق، ونسبته وحجم التهديد للسلوك، فأهمية السلوك تتناسب طردياً مع حجم التمرد (Donnell et al., 2001).

ومن خلال ما سبق، نجد أنه تعددت وجهات النظر والنظريات المفسرة للتمرد النفسي، ويمكن أن نوجز أوجه الاتفاق والاختلاف بينها فيما يلي: فقد رأت نظرية التحليل النفسي أن التمرد يرجع إلى الصراع بين مكونات الشخصية (الهو-الأنا-الأنا الأعلى) حيث أكدت أن عدم تحقيق التوازن بين مكونات الشخصية الثلاثة يؤدي بالفرد إلى الشعور بالتوتر والقلق والصراع والتمرد. بينما أشار "فروم" إلى أن إعاقة الفرد عن الإبداع يجعل سلوكه يميل إلى التخريب والتمرد، وأعطى "أدلر" أهمية كبيرة لأساليب المعاملة الوالدية و وطرق تعلم حل المشكلات، وأضاف أكد "إريكسون" أن المراهق الذي يعاني من اضطراب الهوية يكون لديه سلوك مضطرب أو مضاد لمجتمعه، وأوضح النظرية الإنسانية أن التنافر الذي يحدث بين الذات والواقع الذي يعيش فيه الفرد قد يؤدي إلى تمرد الفرد. وأشارت النظرية السلوكية أن التمرد النفسي هو سلوك عدواني يتعلمه الفرد كما يتعلم السلوك الإيجابي فهو نتاج للعلاقة

بين المثير والاستجابة، وأكدت نظرية الحرمان النسبي أن التمرد يحدث عندما تتسع الفجوة بين توقعات الفرد وإمكانياته، وأضحت نظرية التمرد النفسي على أهمية ثلاث عوامل رئيسية تؤثر على حجم التمرد النفسي المستثار عند الفرد وهي: أهمية السلوك الحر الزائل أو المهدد بالإزالة، نسبة هذا السلوك، حجم التهديد إذا كان هناك تهديد بإزالة السلوك فحسب حيث تؤدي هذه العوامل إلي تزايد حجم التمرد النفسي، ولكل عامل من هذه العوامل تأثير في حجم التمرد المستثار عند الفرد.

٤ - أشكال وصور التمرد النفسي:

يأخذ التمرد النفسي أشكالاً وصوراً مختلفة؛ فقد يكون مباشراً صريحاً كالتمرد على الأسرة وقيمها وأخلاقيتها، ويظهر ذلك في شكل مخالفات في الملبس أو تمضية أوقات الفراغ، أو غير مباشر كرفض مطالب السلطة، ويحاول فيها الفرد إظهار تمرده من خلال تحريض الآخرين على عدم الانصياع للسلطة، وقد أشارت أبوليلة (٢٠٠٢) إلى ثلاث أشكال رئيسية للتمرد وهي:

- ١- المقاومة السلبية حيث يتأخر الطفل في امتثاله، أو يشكو ويتذمر من أن عليه أن يطيع.
- ٢- التحدي الظاهر ورفض الأوامر كـ " لن أفعل ذلك" حيث يكون مستعداً لتوجيه إساءة لفظية أو عدوان للدفاع عن موقفه.
- ٣- أسلوب العصيان الحاقق؛ وهو أن يقوم الطفل بعمل عكس ما يطلب منه تماماً.

سمات الشخصية المتمردة:

تتسم الشخصية المتمردة ببعض السمات التي تتمثل في:

- ١- الثورة ضد الأسرة والمدرسة والسلطة.
- ٢- العدوان على الأخوة وعدم القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الزملاء والمدرسين.
- ٣- مشاعر قلة الرضا عن الحياة الاجتماعية والاقتصادية للأسرة والشعور بعدم التقدير.
- ٤- الميل إلى مصاحبة الزملاء الذين لا يراعون الضوابط الاجتماعية في سلوكهم.
- ٥- الإسراف الشديد في الانفاق والتأخر الدراسي (زهران، ١٩٩٩).

الآثار النفسية للمتمرد النفسي:

- ١- قلق نفسي والذي يؤدي بدوره إلى الاغتراب النفسي.
- ٢- يتسم المراهق المتمرد بالاندفاعية ويفتقر إلى القدرة على ضبط الذات والسيطرة على النفس.
- ٣- التمرد قد يؤدي إلى الاكتئاب وعدم الاستقرار النفسي.
- ٤- كثرة الشك والريبة والكراهية والميل إلى التخريب والتدمير.
- ٥- الشعور بالذنب؛ فالمرهقين المتمردين يعرفون أخطاء تصرفاتهم والألم الذي يسببونه لمن حولهم.
- ٦- يُعد التأخير الدراسي وإهمال الواجبات المدرسية نوعاً من التعبير عن التمرد (ماكدوال وآخرون، ٢٠٠٣؛ العيسوي، ٢٠٠٤).

ثالثاً: ضبط الذات وعلاقته بالتمرد النفسي

يُعد التمرد النفسي من المشكلات النفسية والسلوكية التي تظهر بشكل واضح في مرحلة المراهقة حيث يقوم المراهق برفض كل ما هو قائم من فكر وعادات وتقاليد ومقاومة السلطة برموزها المختلفة والميل إلى انتقادها وقد يكون مباشراً كالتنمر على الأسرة وتقاليدها والمجتمع الذي يعيش فيه أو غير مباشراً عن طريق تحريض الآخرين على الرفض (زهران، ١٩٩٩).

ويقسم التمرد النفسي إلى نوعين حسب طبيعة المراهق إلى التمرد الإيجابي حيث يتمرد المراهق على الأهداف والقيم والمعايير السائدة في المجتمع ويحاول إحداث تعديلات بها ولذلك يمكن تحول هذا النوع من التمرد إلى طاقة إيجابية يجب تنميتها والتمرد السلبي وهو

نوع ضار وهدام حيث يؤدي إلى إعاقة تطبيق الأنظمة والقوانين داخل الأسرة والمجتمع، والذي يبدأ برفض وتحدي لأوامر الوالدين أو تقاليد الأسرة وعدم التقيد بها ثم التمرد على الحياة الدراسية وما تشمله من قوانين الحضور والغياب والواجبات المدرسية المكلف بها الطالب وعدم الالتزام بالزني المدرسي وتؤثر في العلاقة مع الزملاء والمعلمين بالمدرسة (تلاحمة، ٢٠١٩).

وبمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت التمرد النفسي وأسبابه؛ وجدت الباحثة أن نتائج الدراسات السابقة أكدت على وجود علاقة بين قدرة الطالب على ضبط الذات وتنظيم انفعالاته وظهور السلوك التمردية كدراسة (Cauffonman et al., 2005) ودراسة (De Kemp et al., 2009) التي أوضحت نتائجها أن منخفضي ضبط الذات ينخرطون في بعض السلوكيات المعادية للمجتمع ونتائج دراسة جوانه (٢٠١٢) التي أكدت وجود علاقة إيجابية بين ضعف الذات والسلوكيات السلبية كالتمرد والعدوان وضعف التوجه نحو الهدف، كما أضافت دراسة كل من (Young, 2011; Nedelec et al., 2014) أن المراهقين منخفضي ضبط الذات يلجأون إلى سلوك التمرد بحثاً عن الاهتمام كما يميلون إلى الاندماج مع الأشخاص الذين لديهم حالة ممثلة من ضعف الذات لكي يقوموا بالسلوكيات المتمردة سويماً من أجل تحقيق الإثارة والمتعة والشعور بالمرح، كما أشارت دراسة (Chenlin & Li, 2013; Seth & Asudani, 2000) إلى أن التساهل من قبل الآباء يخلق مراهقاً أقل ضبطاً للذات، وأقل احتراماً للآخرين ويطور لديه سلوكيات اندفاعية تؤدي إلى زيادة في السلوكيات المتمردة، كما أشارت دراسة (Ni et al., 2019) أن المراهقين الذين يعانون من عدم القدرة على ضبط الذات أكثر عرضة لتجاهل العواقب طويلة المدى لمجرد الحصول على رضا فوري وقصير المدى وبالتالي يميلون إلى السلوكيات المتمردة أثناء سعيهم للحصول على الشعور الممتع من خلال أداء السلوك وإهمال عواقبه.

واتساقاً لما سبق، فإن ضبط الذات يُعتبر أمراً مهماً للمراهقين لارتباطه بالمشكلات العاطفية والاندفاعية، فالمراهقون الذين يتمتعون بضبط الذات المرتفع لديهم قدرة على التحكم في عواطفهم واندفاعاتهم وقادرون على تغيير استجاباتهم الذاتية لتجاوزها أو تقييدها والتحكم فيها وإدخال أنفسهم في معايير توقعاتهم الخاصة، ولذلك فإن العمل على تحسين مستوى

ضبط الذات لدى المراهقين يساعدهم على التعامل مع ضغوط الحياة ويكون لهم الحصن النفسي الواقي من الاضطرابات الانفعالية والانحرافات السلوكية.

وقد أثبت العلاج الجدلي السلوكي فعاليته في خفض عديد من المشكلات والاضطرابات النفسية كخفض السلوك التخريبي والاندفاعية كدراسة أبو عيطة والشمايلة (٢٠١٧)، وكذلك خفض الحساسية الانفعالية كدراسة العالي (٢٠١٨)، وخفض الغضب كدراسة (Jamilian et al., 2014) واجترار الذات كدراسة أحمد (٢٠٢٠)، وخفض الاندفاعية كدراسة محروم والخوالدة (٢٠٢٢) - كما أكدت الدراسات السابقة كدراسة (Ghodrati et al., 2020; Ghodrati et al., 2022) على فاعلية العلاج الجدلي السلوكي على تحسين ضبط الذات وكذلك دراسة (Dixon, 2015) التي أوضحت فعاليته في التحكم في الانفعالات وتنظيمها كأحد أبعاد ضبط الذات وكذلك دراسة (Zamani, 2014; Zargari, 2014) التي أكدت نتائجها فعاليته في تقليل السلوك الاندفاعي. فالعلاج الجدلي السلوكي يُمثل نوعاً من الإرشاد النفسي الذي ينتمي إلى الإرشاد المعرفي السلوكي، ويعتمد على فكرة الجدلية التي تهدف إلى إحداث التوازن بين التقبل والرغبة في التغيير وذلك من خلال تسليط الضوء على التناقضات في حياة الفرد ومحاولة التوفيق بينها، والسيطرة والتغلب على كل ما يشوه البناء المعرفي ويعوق الفرد عن تحقيق أهدافه، ويركز على تنمية المهارات الحياتية مستخدماً في ذلك فنيات ومهارات يتم التدريب عليها مما يشجع الأفراد على الاقتناع المنطقي بضرورة تحمل الضغوط والأزمات وتعديل أساليب التفكير لمساعدتهم على التعامل مع تلك الضغوط.

ووفقاً لما سبق؛ فإن العلاج الجدلي السلوكي يمكن أن يساهم في تحسين ضبط الذات لدى الطلاب والذي ينعكس بدوره على خفض السلوكيات السلبية كالتنمر النفسي وقد أكدت عديد من نتائج الدراسات كدراسة (مجاهد، ٢٠٠٦)، و(عبد العزيز، ٢٠١٣)، وأبو ضاحي (٢٠١٥)، و(الرواد، ٢٠٢٠) على فاعلية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي والذي يستند عليه العلاج الجدلي السلوكي في خفض التمرد لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، هذا ما دفع الباحثة إلى استخدام العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

فروض البحث:

- بناء على الاستعراض السابق لمشكلة البحث وتساؤلاته، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض على النحو التالي:
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياس البعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين القبلي والبعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين البعدي والتتبعي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية).
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياس البعدي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل).
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين القبلي والبعدي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل).
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين البعدي والتتبعي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية).

إجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي القائم على التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عينة البحث:

١- عينة البحث السيكومترية: تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٣٠) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بإدارة غرب الزقازيق التعليمية، وتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٧) عاماً، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت بياناتها لتقنين أدوات البحث.

٢- عينة البحث الأساسية: وتكونت من (١٤) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي بمدرسة الشهيد شريف طلعت الثانوية التجريبية للبنات وتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٧) عاماً، بمتوسط عمري (١٦,٤) وانحراف معياري (٠,٢٦٤)، وتم تقسيمها بطريقة عشوائية إلى مجموعتين:

أ- مجموعة تجريبية: تكونت من (٧) طالبات وخضعت هذه المجموعة لبرنامج العلاج الجدلي السلوكي.

ب- مجموعة ضابطة: تكونت من (٧) طالبات، ولم تخضع هذه المجموعة لإجراءات البرنامج.

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة (طالبات المرحلة الثانوية) في القياس القبلي لكل من: ضبط الذات، والتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)، بحساب الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين باستخدام معادلة (مان ويتني) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي :

جدول (1)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لكل من: ضبط الذات، والتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)

الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	القياس القبلي لكل من: ضبط الذات، والتمرد النفسي
0,640 غير دالة	0,468	49	21	49 56	7 8	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي لضبط الذات (1) الإجراء
0,738 غير دالة	0,334	50	22	50 55	7,14 7,86	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي لضبط الذات (2) التحكم في الانتباه
0,477 غير دالة	0,711	47	19	47 58	6,71 8,29	7 7	التجريبية الضابطة	(3) القياس القبلي لضبط الذات التحكم في الانفعالات
0,479 غير دالة	0,707	47	19	47 58	6,71 8,29	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي لضبط الذات (4) التوجه نحو الهدف
0,479 غير دالة	0,708	47	19	58 47	8,29 6,71	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي لضبط الذات (5) استراتيجيات التحكم في الذات
0,476 غير دالة	0,713	47	19	58 47	8,29 6,71	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي لضبط الذات (6) التحكم في الاندفاعات
0,700 غير دالة	0,385	49,5	21,5	49,5 55,5	7,07 7,93	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي لضبط الذات (ككل)
0,845 غير دالة	0,195	51	23	51 54	7,29 7,71	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي للتمرد النفسي (1) الاستجابات العاطفية
0,830 غير دالة	0,214	51	23	54 51	7,71 7,29	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي للتمرد النفسي (2) غياب الالتزام
0,500 غير دالة	0,674	48	20	48 57	6,86 8,14	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي للتمرد النفسي (3) التمرد على الآخرين
0,791 غير دالة	0,265	50,5	22,5	50,5 54,5	7,21 7,79	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي للتمرد النفسي (4) التعامل مع النصائح
0,508 غير دالة	0,662	47,5	19,5	47,5 57,5	6,79 8,21	7 7	التجريبية الضابطة	القياس القبلي للتمرد النفسي (ككل)

يتضح من الجدول (١) أن:

جميع قيم الفروق غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (من طالبات الصف الأول الثانوي) في القياس القبلي لكل من : ضبط الذات، والتمرد النفسي (في جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات قبل الإجراءات التجريبية.

أدوات البحث:

١. أدوات الدراسة السيكومترية وتتمثل في:

أولاً: مقياس ضبط الذات (Nilson et al., 2020) (تعريب وتقنين: الباحثة)

قامت الباحثة بترجمة وتعريب مقياس ضبط الذات والذي قام بإعداده (Nilson et al., 2020) لقياس ضبط الذات، وتكون في صورته النهائية من (٢٩) عبارة مقسمة على ستة أبعاد هي (الإجراء - التحكم في الانتباه - التحكم في الانفعالات - التوجه نحو الهدف - استراتيجيات التحكم في الذات - التحكم في الاندفاعات)، وقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس في نسخته الأجنبية على عينة من طلاب الجامعة النرويجية مكونة من (٢٤٠٩) طالباً وطالبة، وقد استخدمت مجموعة من المقاييس كمحككات صدق : كمقياس ضبط الذات ل(Tangney et al., 2004)، مقياس المرونة (Hystad et al., 2010)، وفعالية الذات الأكاديمية (Buch et al., 2015)، وقد تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة (بدرجة صدق وثبات مرتفعة) للاستخدام في دراسات مماثلة فقد كانت قيمة معامل ألفا " α " لبعد الإجراء ($\alpha = 0.82$) وبعده التحكم في الانتباه ($\alpha = 0.78$)، وبعده التحكم في الانفعالات ($\alpha = 0.76$)، والتوجه نحو الهدف ($\alpha = 0.78$)، وبعده استراتيجيات التحكم في الذات ($\alpha = 0.72$)، وبعده التحكم في الاندفاعية ($\alpha = 0.80$)، وهذا ما دفع الباحثة لترجمته وتقنيته واستخدامه في البحث الحالي حيث أنه يُعد مقياساً حديثاً وصمم لقياس سمة ضبط الذات من خلال ستة أبعاد تمثل مكونات ضبط الذات.

وقد قامت الباحثة بترجمة مفردات المقياس إلى اللغة العربية وتم عرضه على عدد من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق بكلية التربية قسم المناهج وطرق التدريس قسم اللغة الإنجليزية لتقييم جودة الترجمة. ثم قامت الباحثة بإعادة ترجمة مفردات المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية وعرض ذلك على المختصين من أعضاء هيئة التدريس مع الصياغة الإنجليزية في المقياس الأصلي لتحديد مدى توافق المفردات المترجمة لنفس المعنى الذي تعكسه مفردات المقياس الأجنبي الأصلي. وقد أجمع المختصون على جودة الترجمة وإمكانية تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

وتم تطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (٣٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بإدارة غرب الزقازيق التعليمية، وقد تم استخدام بيانات هذه العينة في حساب الثبات والصدق لمقياس ضبط الذات. وقد تكون المقياس في صورته الأولية من ستة أبعاد هي:

الإجراء: ويُشير إلى صعوبة البدء في المهام والتسويق، ويُقاس من خلال (٥) مفردات هي (١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥).

التحكم في الانتباه: ويُشير إلى قدرة الفرد على التحكم في تركيزه والانتباه اليقظ في المواقف المختلفة، ويُقاس من خلال (٥) مفردات هي (٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦).

التحكم في الانفعالات: ويُعرف بأنه مجموعة من العمليات التي يتم اتخاذها لتخفيف ردود الأفعال العاطفية غير العقلانية، ويُقاس من خلال (٤) مفردات هي (٣، ٩، ١٥، ٢١).

التوجه نحو الهدف: وهو مدى انسجام الفرد مع الأهداف قصيرة وطويلة المدى، ويُقاس من خلال (٤) مفردات هي (٤، ١٠، ١٦، ٢٢).

استراتيجيات التحكم في الذات: هي استراتيجيات يستخدمها الفرد للتغلب على التحديات التي قد تؤدي إلى الانحراف في المواقف المختلفة حيث يكون ضبط الذات أمراً ضرورياً ويُقاس من خلال (٦) مفردات هي (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٧، ٢٩).

التحكم في الاندفاعات: وهو يُشير إلى التعليمات الذاتية التي يقوم بها الفرد لتهدئة نفسه ومنعها عن القيام باستجابات اندفاعية، ويُقاس من خلال (٥) مفردات هي (٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٢٨).

الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، المكونة من (٣٠) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وحساب الخصائص السيكومترية كما يلي:

(١) الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها كل مفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها علي مقياس ضبط الذات لدي طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن=30 طالباً وطالبة)

(1) الإرجاء		(2) التحكم في الانتباه		(3) التحكم في الانفعالات		(4) التوجه نحو الهدف	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	** 0,917	2	** 0,819	3	** 0,989	4	** 0,845
7	**0,881	8	**0,844	9	**0,974	10	**0,858
13	**0,896	14	**0,534	15	**0,955	16	**0,694
19	**0,886	20	**0,665	21	**0,884	22	**0,844
25	** 0,925	26	** 0,672				
(5) استراتيجيات التحكم في الذات				(6) التحكم في الاندفاعات			
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
5	** 0,553	23	** 0,640	6	** 0,598	24	** 0,600
11	**0,612	27	**0,658	12	**0,529	28	**0,819
17	**0,567	29	**0,619	18	**0,761		

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ، ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول (٢)، أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠.٠١)،

وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات.

(٢) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ) :

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة) ،

والنتائج كما يلي:

جدول (3)

معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد مقياس ضبط الذات لدي طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن=30 طالباً وطالبة)

(1) الإرجاء		(2) التحكم في الانتباه		(3) التحكم في الانفعالات		(4) التوجه نحو الهدف	
الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
1	0,887	2	0,619	3	0,932	4	0,750
7	0,892	8	0,602	9	0,940	10	0,741
13	0,893	14	0,727	15	0,950	16	0,795
19	0,894	20	0,700	21	0,962	22	0,751
25	0,886	26	0,696				
معامل ألفا للبعد=0,895		معامل ألفا للبعد=0,737		معامل ألفا للبعد=0,964		معامل ألفا للبعد=0,812	
(5) استراتيجيات التحكم في الذات				(6) التحكم في الاندفاعات			
الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
5	0,607	23	0,583	6	0,605	24	0,589
11	0,550	27	0,586	12	0,631	28	0,434
17	0,592	29	0,557	18	0,486		
معامل ألفا للبعد=0,613				معامل ألفا للبعد=0,632			

يتضح من الجدول (٣)، أن جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معاملات ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع مفردات المقياس.

(٣) اتساق الأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس، والنتائج

كما يلي:

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية

على مقياس ضبط الذات لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن=30 طالباً وطالبة)

مقياس ضبط الذات	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس
(1) الإرجاء	**0,686
(2) التحكم في الانتباه	**0,726
(3) التحكم في الانفعالات	**0,655
(4) التوجه نحو الهدف	**0,698
(5) استراتيجيات التحكم في الذات	**0,723
(6) التحكم في الاندفاعات	**0,617

* دال عند مستوي ٠,٠٥ * * دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول (٤)، أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي

٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع المقياس ككل، وبهذا يتحقق ثبات جميع الأبعاد.

(٤) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات للأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس (بمعادلتى سييرمان / براون،

وجتمان)، والنتائج كما يلي:

جدول (5)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس ضبط الذات

(الأبعاد والمقياس ككل) لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن=30 طالباً وطالبة)

مقياس ضبط الذات	الثبات بمعادلة (سييرمان/ براون)	الثبات بمعادلة (جتمان)
(1) الإرجاء	0,867	0,859
(2) التحكم في الانتباه	0,646	0,633
(3) التحكم في الانفعالات	0,975	0,974
(4) التوجه نحو الهدف	0,831	0,820
(5) استراتيجيات التحكم في الذات	0,629	0,619
(6) التحكم في الاندفاعات	0,701	0,678
الدرجة الكلية (ضبط الذات ككل)	0,753	0,747

يتضح من الجدول (٥)، أن جميع معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلتى:

سييرمان/ براون ، وجتمان)، قيم مرتفعة نسبياً، وهذا يدل على ثبات جميع الأبعاد، وثبات

المقياس ككل .

(٥) صدق المفردات:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محدوفاً منها درجة المفردة) ، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة ، والنتائج كما يلي:

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد (محدوفاً منها درجة المفردة) لمقياس ضبط الذات لدي طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن=30 طالباً وطالبة)

(1) الإجراء		(2) التحكم في الانتباه		(3) التحكم في الانفعالات		(4) التوجه نحو الهدف	
معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع
الرقم	الرقم	الرقم	الرقم	الرقم	الرقم	الرقم	الرقم
درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة
1	** 0,899	2	** 0,783	3	** 0,980	4	** 0,795
7	**0,861	8	**0,806	9	**0,953	10	**0,818
13	**0,880	14	*0,429	15	**0,919	16	**0,617
19	**0,873	20	**0,580	21	**0,797	22	**0,797
25	** 0,912	26	** 0,597				
(5) استراتيجيات التحكم في الذات				(6) التحكم في الاندفاعات			
معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع	معامل الارتباط مع
الرقم	الرقم	الرقم	الرقم	الرقم	الرقم	الرقم	الرقم
درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة
5	*0,446	23	** 0,545	6	** 0,530	24	** 0,546
11	**0,523	27	**0,587	12	*0,447	28	**0,776
17	**0,471	29	**0,528	18	**0,723		

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ** دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول (٦)، أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١، أو مستوي ٠,٠٥)، وهذا يعني صدق جميع المفردات. من الإجراءات السابقة يتضح: ثبات وصدق مقياس ضبط الذات (المفردات، والأبعاد، والمقياس ككل)، وأن الصورة النهائية للمقياس، والمكونة من (29 مفردة) صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

الصورة النهائية لمقياس ضبط الذات وطريقة التصحيح :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٩) مفردة موزعة على ستة أبعاد: الإجراء (٥) مفردات، التحكم في الانتباه (٥) مفردات، التحكم في الانفعالات (٤) مفردات، التوجه نحو الهدف (٤) مفردات، استراتيجيات التحكم في الذات (٦) مفردات، والتحكم في الاندفاعات (٥) مفردات. وأمام كل مفردة خمسة اختيارات يجب عنها المفحوص بوضع علامة صح أمام ما يناسبه بحيث تأخذ أوافق بشدة (خمسة درجات)، أوافق غالباً (أربعة

درجات)، أوافق أحياناً (ثلاثة درجات)، أوافق نادراً (درجتان)، لا أوافق اطلاقاً (درجة واحدة) والدرجة الكلية للمقياس (١٤٥ درجة) وتمثل الدرجة المرتفعة من سمة ضبط الذات.

ثانياً: مقياس التمرد النفسي

قامت الباحثة بالاطلاع على الأطر النظرية والأدبيات الحديثة ذات الصلة بموضوع المقياس، وما توافر لدى الباحثة من دراسات وبحوث سابقة تناولت التمرد النفسي كدراسة الشاعر (٢٠١٤)؛ ودراسة محمود (٢٠١٦)؛ ودراسة الرواد (٢٠٢٠)؛ ودراسة (McDermott & Barik, 2014)؛ ودراسة (Ni et al., 2019)، بهدف تحديد مفهومه وأبعاده من أجل صياغة التعريف الإجرائي للتمرد النفسي وأبعاده. ومن خلال ذلك قامت الباحثة بإعداد المقياس في صورته الأولية والتي تكونت من (٢٤) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي كالتالي:

الاستجابات العاطفية: هي استجابات انفعالية سلبية تسبق التفكير وغير منطقية تنتج عندما يشعر المراهق بأن حريته الشخصية تتناقص أو تهدد بالإلغاء، وتُقاس من خلال (٦) مفردات هي (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١).

عدم الالتزام: يُشير إلى رفض المراهق الامتثال لأوامر وطلبات الآخرين كمحاولة للخروج على الأعراف والتقاليد الاجتماعية من خلال مقاومة سلطة الآخرين (كالأب أو الأم أو المعلمين،...)، ويُقاس من خلال (٦) مفردات هي (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢).

التمرد على الآخرين: هو الاحتجاج الصريح للقرارات التي يفرضها الآخرين على المراهق مع مقاومة محاولات الآخرين للتأثير عليه من خلال تجاهل توجيهاتهم، يُقاس من خلال (٦) مفردات هي (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣).

التعامل مع النصائح والتوصيات: هو شعور المراهق بالرفض والعصيان لكل ما يوجه إليه من فعل أو قول ومقاومته رغبتاً في لفت انتباه الآخرين إلى وجوده كمحاولة لإثبات ذاته، ويُقاس من خلال (٦) مفردات هي (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤).

وقد تم تطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (٣٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بإدارة غرب الزقازيق التعليمية، وقد تم استخدام بيانات هذه العينة في حساب الثبات والصدق لمقياس التمرد النفسي، وقامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

الخصائص السيكومترية لمقياس التمرد النفسي:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، المكونة من (٣٠) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وحساب الخصائص السيكومترية كما يلي:

(١) الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي ، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها كل مفردة ، والنتائج كما يلي:

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها على مقياس التمرد النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن=30 طالباً وطالبة)

(4) التعامل مع النصائح		(3) التمرد على الآخرين		(2) غياب الالتزام		(1) الاستجابات العاطفية	
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
** 0,857	4	** 0,936	3	** 0,937	2	** 0,968	1
** 0,597	8	** 0,927	7	** 0,992	6	** 0,960	5
** 0,912	12	** 0,917	11	** 0,935	10	** 0,942	9
** 0,592	16	** 0,796	15	** 0,943	14	** 0,948	13
** 0,789	20	** 0,865	19	** 0,917	18	** 0,954	17
** 0,632	24	** 0,969	23	** 0,940	22	** 0,991	21

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول (٧)، أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها ، أي ثبات جميع المفردات .

(٢) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ) :

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، والنتائج كما يلي:

جدول (8)

معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد							
مقياس التمرد النفسي لدي طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن= 30 طالباً وطالبة)							
(1) الاستجابات العاطفية		(2) غياب الالتزام		(3) التمرد على الآخرين		(4) التعامل مع النصائح	
معامل ألفا	مع حذف	معامل ألفا	مع حذف	معامل ألفا	مع حذف	معامل ألفا	مع حذف
الرقم	المفردة	الرقم	المفردة	الرقم	المفردة	الرقم	المفردة
0,979	1	0,972	2	0,938	3	0,665	4
0,980	5	0,964	6	0,939	7	0,766	8
0,982	9	0,972	10	0,940	11	0,641	12
0,982	13	0,971	14	0,949	15	0,767	16
0,981	17	0,975	18	0,947	19	0,698	20
0,976	21	0,972	22	0,932	23	0,758	24
معامل ألفا للبعد	معامل ألفا للبعد	معامل ألفا للبعد	معامل ألفا للبعد	معامل ألفا للبعد	معامل ألفا للبعد	معامل ألفا للبعد	معامل ألفا للبعد
0,983=	0,976=	0,952=	0,769=				

يتضح من الجدول (٨)، أن جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معاملات ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع مفردات المقياس .
(٣) اتساق الأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس، والنتائج كما يلي:

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية	
علي مقياس التمرد النفسي لدي طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن= 30 طالباً وطالبة)	
مقياس التمرد	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس
(1) الاستجابات العاطفية	**0,612
(2) غياب الالتزام	**0,693
(3) التمرد على الآخرين	**0,682
(4) التعامل مع النصائح والتوصيات	**0,853
* دال عند مستوي ٠,٠٥ * * دال عند مستوي ٠,٠١	

يتضح من الجدول (٩)، أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع المقياس ككل، وبهذا يتحقق ثبات جميع الأبعاد.

(٤) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات للأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس (بمعادلتى سبيرمان/ براون، وجتمان)،

والنتائج كما يلي:

جدول (١٠)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس التمرد النفسي

(الأبعاد والمقياس ككل) لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن=30 طالباً وطالبة)

مقياس التمرد	الثبات بمعادلة (سبيرمان/ براون)	الثبات بمعادلة (جتمان)
(1) الاستجابات العاطفية	0,991	0,991
(2) غياب الالتزام	0,981	0,980
(3) التمرد على الآخرين	0,955	0,955
(4) التعامل مع النصائح والتوصيات	0,846	0,833
الدرجة الكلية للمقياس (التمرد ككل)	0,948	0,947

يتضح من الجدول (١٠)، أن جميع معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلتى:

سبيرمان/ براون ، وجتمان)، قيم مرتفعة نسبياً، وهذا يدل على ثبات جميع الأبعاد، وثبات

المقياس ككل .

(٥) صدق المفردات:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات

المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محدوفاً منها درجة المفردة) ، باعتبار مجموع بقية

درجات البعد محكاً للمفردة ، والنتائج كما يلي:

جدول (11)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد (محدوفاً منها

درجة المفردة) لمقياس التمرد النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن=30 طالباً وطالبة)

الرقم	(1) الاستجابات العاطفية	(2) غياب الالتزام	(3) التمرد على الآخرين	(4) التعامل مع النصائح			
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط			
مع درجة البعد	مع درجة البعد	مع درجة البعد	مع درجة البعد	مع درجة البعد			
محدوفاً منها	محدوفاً منها	محدوفاً منها	محدوفاً منها	محدوفاً منها			
درجة المفردة	درجة المفردة	درجة المفردة	درجة المفردة	درجة المفردة			
1	** 0,953	2	** 0,908	3	** 0,909	4	** 0,788
5	**0,942	6	**0,988	7	**0,891	8	**0,515
9	**0,918	10	**0,909	11	**0,878	12	**0,871
13	**0,925	14	**0,917	15	**0,709	16	**0,511
17	** 0,934	18	** 0,883	19	** 0,798	20	**0,738
21	**0,986	22	**0,915	23	**0,954	24	**0,574

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول (١١)، أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، مما يعني صدق جميع المفردات.

(٦) الصدق العاملي:

تم حساب الصدق العاملي للمقياس، بطريقة المكونات الأساسية (هوتلنج)، والتدوير المتعامد بطريقة (الفاريماكس) ، عن الواحد الصحيح ، ولا يقل تشيع المفردة **Eigen Value** واستخدام محك (كايزر)، حيث لا يقل الجذر الكامن علي العامل عن (٠,٣) ، والجدول التالي يوضح الجذور الكامنة ، ونسبة التباين المفسر، وتشبعات المفردات علي العوامل بعد التدوير.

جدول (12)

الجذور الكامنة، ونسبة التباين المفسر، وتشيعات المفردات علي العوامل بعد التدوير لمقياس التمرد النفسي لدي طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (ن = 30 طالباً وطالبة)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
21	0,968				
1	0,961				
17	0,927				
13	0,926				
5	0,924				
9	0,918				
6	0,967				
22	0,942				
14	0,929				
10	0,905				
2	0,897				
18	0,878				
23		0,959			
3		0,936			
7		0,908			
11		0,891			
19		0,869			
15		0,793			
12		0,938			
20		0,922			
4		0,902			
8		0,807		0,612	
16		0,703		0,522	
24	0,374	0,600			
الجذور الكامنة	5,836	5,707	4,934	2,765	1,338
نسبة التباين المفسر لكل عامل	%24,318	%23,777	%20,560	%11,520	%5,557
نسبة التباين المفسر الكلي	%85,752				
نسبة التباين المفسر الكلي للعوامل الأربعة الأولى	%80,195				

يتضح من الجدول (١٢) أن:

(١) التحليل العاملي أسفر عن وجود خمسة عوامل تفسر مجتمعة (٨٥,٧٥٢%) من التباين الكلي للمقياس، والجذور الكامنة للعوامل (الخمس) بعد التدوير كانت علي الترتيب (٥,٨٣٦

، ٥,٧٠٧ ، ٤,٩٣٤ ، ٢,٧٦٥ ، ١,٣٣٨) . وهذه العوامل تفسر نسب التباين علي الترتيب (٢٤,٣١٨% ، ٢٣,٧٧٧% ، ٢٠,٥٦% ، ١١,٥٢% ، ٥,٥٥٧%)، وبذلك تكون نسبة التباين المفسر من العوامل الخمسة مجتمعة (٨٥,٧٥٢%).

(٢) يتم استبعاد العامل الخامس (لأنه تشبع عليه مفردتين فقط رقم ٨، ورقم ١٦، وقد تشبعت هاتين المفردتين علي العامل الرابع بتشبعات أعلي)، وبذلك تكون نسبة التباين المفسر من العوامل الأربعة بعد استبعاد العامل الخامس هي (٨٠,١٩٥%).

(٣) العامل الأول تشبعت عليه (٦) مفردات، أرقام (٢١ ، ١ ، ١٧ ، ١٣ ، ٥ ، ٩)، ونظراً لتشبع المفردة رقم (٢٤) علي العاملين الأول والرابع فقد تم اعتبارها متشعبة علي العامل الرابع (الذي تشبعت عليه بتشبع أعلي)، وفي ضوء مضمون المفردات التي تشبعت علي العامل الأول ، يمكن تسميته (الاستجابات العاطفية).

(٤) العامل الثاني تشبعت عليه (٦) مفردات ، أرقام (٦ ، ٢٢ ، ١٤ ، ١٠ ، ٢ ، ١٨) ، وفي ضوء مضمون هذه المفردات ، يمكن تسمية العامل الثاني (غياب الالتزام).

(٥) العامل الثالث تشبعت عليه (٦) مفردات ، أرقام (٢٣ ، ٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٩ ، ١٥)، وفي ضوء مضمون هذه المفردات ، يمكن تسمية العامل الثالث (التمرد علي الآخرين).

(٦) العامل الرابع تشبعت عليه (٦) مفردات ، أرقام (١٢ ، ٢٠ ، ٤ ، ٨ ، ١٦ ، ٢٤) ، وفي ضوء مضمون هذه المفردات ، يمكن تسمية العامل الرابع (التعامل مع النصائح والتوصيات).

ومن إجمالي نتائج التحليل العملي يتحقق صدق المقياس (صدق المفردات ، وصدق الأبعاد ، وصدق المقياس ككل)

من الإجراءات السابقة يتضح: ثبات وصدق مقياس التمرد النفسي (المفردات ، والأبعاد ، والمقياس ككل)، وأن الصورة النهائية للمقياس (المكونة من ٢٤ مفردة) صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

الصورة النهائية لمقياس التمرد النفسي وطريقة التصحيح:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) مفردة موزعة على أربعة أبعاد:

الاستجابة العاطفية (٦) مفردات، عدم الالتزام (٦) مفردات، التمرد على الآخرين (٦) مفردات، التعامل مع النصائح والتوصيات (٦) مفردات. وأمام كل مفردة ثلاثة اختيارات يجب

عنها المفحوص بوضع علامة صح أمام ما يناسبه بحيث تأخذ تنطبق تماماً (ثلاثة درجات)، تنطبق إلى حد ما (درجتان)، ولا تنطبق أبداً (درجة واحدة)، والدرجة الكلية للمقياس (٧٢ درجة) وتمثل الدرجة المرتفعة من التمرد النفسي.

رابعاً: برنامج العلاج الجدلي السلوكي (إعداد: الباحثة)

... استند البحث الحالي في إعداد البرنامج إلى المدخل العلاجي الذي قدمته (Linehan,1993; Linehan,2001) والذي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية والتي من مبادئها الحوار والإقناع والذي يهدف إلى التنظيم الانفعالي والمعرفي، والفلسفة الجدلية والتي تعمل على التغيير الإيجابي من خلال مساعدة الفرد على تغيير الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية.

أهداف البرنامج:

١- الهدف العام: يهدف البرنامج لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال التدريب الجماعي على مهارات العلاج الجدلي السلوكي.

٢- الأهداف الإجرائية:

١- اكساب المشاركات مهارات تنظيم الانفعالات وفهم المشاعر ووصفها وكيفية تغيير الاستجابات العاطفية السلبية واستخدام استراتيجيات فعالة لضبط الذات.

٢- تعريف المشاركات وتدريبهم على مهارة الوعي بالمشاعر الحالية والانتباه اليقظ والتحكم بالمشاعر والانفعالات الحادة.

٣- اكساب المشاركات المعلومات والمهارات اللازمة لبناء العلاقات والحفاظ عليها وانهاء المدمرة منهم.

٤- التدريب على مهارات العقل الحكيم للتقليل من تأثير التفكير العاطفي وتقبل الواقع وتحسين القدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف.

٥- التدريب على مهارات تحمل الضغوط وتحسين القدرة على تحديد الإيجابيات والسلبيات في المواقف اليومية وتهئية الذات والتشتيت الذهني.

مصادر إعداد وبناء البرنامج:

١- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت العلاج الجدلي السلوكي وأسسهِ وفنياته كدراسة (Harvey & Rathbone, 2013; Jamilian et al., 2014;) ودراسات عربية كدراسة (Afshari & Hassani, 2020; Marra, et al., 2020) أحمد، ٢٠٢٠، ؛ عبد الحميد، ودينقل، ٢٠٢١) والاطلاع على الدراسات التي استخدمت العلاج الجدلي السلوكي لتحسين قدرة الفرد على ضبط الذات كدراسة (Ghodrati et al., 2020;) (Ghodrati et al., 2022).

٢- تحديد أسس وقواعد تنفيذ البرنامج:

الأسس العامة: مراعاة حق الفرد في الإرشاد النفسي، وكذلك حقه في التقبل دون شرط أو قيد، بالإضافة إلى مراعاة الأسس العامة للإرشاد النفسي بشكل عام وهي قابلية السلوك الإنساني للتعديل والتغيير.

الأسس الفلسفية: استمد البرنامج أصوله الفلسفية من أسس العلاج الجدلي السلوكي والتي اعتمد على فكرة الجدلية، ودمج استراتيجيات القبول والتغيير تعلم مهارات حياتية جديدة لمواجهة الضغوط الحياتية اليومية، وتنوع الأنشطة والاستراتيجيات التي تتناسب مع أفراد المجموعة التجريبية.

الأسس التربوية والنفسية: مراعاة الخصائص العامة للنمو في مرحلة المراهقة، مع مراعاة الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية وتشجيعهم على التفاعل والتواصل والتعبير عن ذواتهم وانفعالاتهم بصورة متزنة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

اعتمدت الباحثة عند بنائها لجلسات البرنامج على عدد من الفنيات التي يقوم عليها العلاج الجدلي السلوكي والتي حددها (Linehan & Wilks, 2015) وهي استخدام المجاز "The use of metaphor"، المراقبة الذاتية "Self-monitoring"، التعديل المعرفي "Cognitive modification"، التشبث الذهني "Distraction"، اليقظة الذهنية "Mindfulness"، الفعل المعاكس "Opposite action"، التعرض "Exposure"، إعادة التقييم "Reappraisal"، الاسترخاء "Relaxation"، لعب الدور "Role playing"، الواجبات المنزلية.

إجراءات تنفيذ البرنامج:

الفئة المستهدفة: تتكون أفراد المجموعة التجريبية من (٧) من طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة الشهيد شريف طلعت منخفضة ضبط الذات ولديهن مستوى مرتفع من التمرد النفسي.

الزمن الذي استغرقه تطبيق البرنامج: طبق البرنامج خلال الفترة الزمنية ما بين (٩) أكتوبر ٢٠٢٢ وحتى ٢٤ نوفمبر ٢٠٢٢) وبواقع ثلاث جلسات أسبوعية ومدة الجلسات تراوحت بين (٦٠ دقيقة إلى ٩٠ دقيقة)، وبعد مرور شهر تم تطبيق القياس التتبعي.

ويوضح جدول (١٣) ملخصاً لجلسات برنامج العلاج الجدلي السلوكي من حيث أهدافه، وفنياته، وزمن تطبيق الجلسات.

جدول (13)

مخطط توضيحي لجلسات برنامج العلاج الجدلي السلوكي

رقم الجلسة/ الزمن	عدد الجلسات	الهدف العام	الأهداف الإجرائية	الفيئات والأنشطة المستخدمة
الأولى: الزمن ساعة	1	التعارف والتمهيد للبرنامج	1-التعارف وبناء العلاقة الارشادية ما بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية والقائمة على جو من الألفة والثقة المتبادلة. 2-توضيح طبيعة البرنامج (أهدافه - أهميته- محاوره- مكان ومواعيد الجلسات). 3-تعريف أفراد المجموعة التجريبية بالقواعد العامة والقواعد السلوكية المطلوب الالتزام بها أثناء تنفيذ جلسات البرنامج. 4-التعرف على توقعات أفراد المجموعة التجريبية عن البرنامج.	المحاضرة والمناقشة الجماعية - المرح والدعابة - التلخيص والتعزيز-التغذية الراجعة-الواجبات المنزلية مع توزيع كتيب المسترشد
المرحلة التمهيدية (الجلسة 2-3)				
الثانية: الزمن ساعة	1	مفهوم التمرد النفسي وأسبابه والآثار السلبية النتيجة عنه	1-تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم التمرد النفسي وأسبابه. 2-تعريف أفراد المجموعة التجريبية بخصائص الشخصية المتمردة. 2-تناول الآثار السلبية للتمرد وأثره على الفرد والآخرين. 3- أن يعبر المشاركين عن المشاعر السلبية التي تسبق سلوكيات التمرد.	المحاضرة والمناقشة- النقدية وسرد قصة - الحوار الجدلي- التلخيص والتغذية الراجعة
الثالثة: الزمن ساعة	1	مفهوم ضبط الذات	1- مفهوم ضبط الذات وأبعاده وأهميته في الحياة اليومية. 2-الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض ضبط الذات. 3- تعريف المشاركين بالآثار السلبية لانخفاض القدرة على التحكم في الانفعالات والتسرع والاندفاعية.	المحاضرة والمناقشة - المجاز - العصف الذهني من خلال طرح الأسئلة والرد عليها - التغذية الراجعة
المرحلة الأساسية: وتشمل وحدتين (الاستبصار بالعلاج - تحسين ضبط الذات من خلال التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي" اليقظة الذهنية-تنظيم الانفعالات-تحمل الضغوط والأزمات-فعالية العلاقات البينشخصية)				
الرابعة: الزمن 90 دقيقة	1	الاستب صار بالعلاج	1-الاستبصار بنوع الإرشاد المستخدم. 2- التعرف على أسس ومبادئ وفتيات العلاج الجدلي السلوكي. 3- التعرف على مفهوم "الجدلية" والآثر الإيجابي لها. 4-تدريب الطلاب على الربط بين مفهوم الجدلية والمواقف الحياتية، حيث تطلب الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية طرح أمثلة حقيقية من واقع حياتهن ومناقشتها. تعريف أفراد المجموعة التجريبية على حالات العقل الثلاث.	المحاضرة والمناقشة - التقييم الموضوعي للحدث-لعاب الدور- التلخيص-التخيل وسرد القصاص والتغذية الراجعة - الواجبات المنزلية
الجلسات (8-5)	4	التدريب على مهارات اليقظة الذهنية	1-التعرف على مفهوم اليقظة الذهنية وأهميتها بالنسبة للفرد. 2- التدريب على مهارات العقل الحكيم " Wise mind". 3- التدريب على مهارة ماذا "What" للتحكم في العقل: والتي تشمل الملاحظة"Observe"	المحاضرة والمناقشة- استخدام المجاز- المراقبة الذاتية-الانتباه والاستماع اليقظ- العصف الذهني-العقل الحكيم-التخيل

<p>والاسترخاء- مهارة "ماذا" مهارة "كيف"- التلخيص والتغذية الراجعة - الواجبات المنزلية</p>	<p>- الوصف "Describe"- المشاركة "Participate". 4- التدريب على استخدام مهارة "ماذا" في الحياة اليومية. 5- التدريب على مهارة كيف "How" : من خلال التدريب على عدم الحكم على اللحظة الحالية "Non-judgmentally"- السوعي باللحظة الحالية "One-mindfully"- التدريب على أن تكون إيجابياً فعلاً "Effectively". 6- التدريب على استخدام مهارة " كيف" في الحياة اليومية. 7- التدريب على تمارين التفكير باستخدام الهليكوبتر فيو " Helicopter view" لرؤية الصورة الواضحة للمواقف - بالإضافة التدريب على الاسترخاء.</p>			
<p>المحاضرة والمناقشة- استخدام المجاز والقصص-مهارة الفعل المعاكس - الانتباه- اليقظ التنفيس الانفعالي- التعزيز اللفظي-التلخيص والتغذية الراجعة- الواجبات المنزلية</p>	<p>1-تعريف أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم المشاعر والانفعالات. 2-التعرف على العلاقة بين التفكير والانفعال. 3- التدريب على وصف الانفعالات وتقييمها. 3- التعرف على معوقات تنظيم وإدارة الانفعالات. 3- التدريب على خفض القابلية للتأثر بالعقل العاطفي "Emotion mind". 4- التدريب على زيادة الأحداث والانفعالات الايجابية. 5- التدريب على الانتباه اليقظ للمشاعر الحالية. 6- التدريب على مهارة "STOP" للتقليل من حدة الانفعالات السلبية وتأثيراتها الضارة. 7- التدريب على تغيير الاستجابات العاطفية.</p>	<p>التدريب على تنظيم الانفعالات</p>	<p>4</p>	<p>الجلسات (9-12) مدة كل جلسة ساعة ونص</p>
<p>المحاضرة والمناقشة- التعديل المعرفي- محامي الشيطان-لعب الدور- إعادة التقييم - الاسترخاء-التلخيص والتغذية الراجعة- الواجبات المنزلية</p>	<p>1-تعريف أفراد المجموعة التجريبية على مهارات الفعلية البيئشخصية وتكنيكات التعامل مع الآخر. 2- تعريف المشاركين بطرق التواصل (السلبية -العنوانية) ومهارات التعامل مع الآخر. 2-تدريب المشاركين على مهارات الفعلية الموضوعية والتوجه نحو الهدف لمساعدتهم على الحصول على ما يريدون دون أن يغضبوا الآخرين وتعلم كيف يقولون "لا" ووضع حدود دون أن تؤثر على العلاقات وذلك من خلال التدريب على فنية " DEAR MAN skills" والتي تشمل (الوصف "Describe"- التعبير "Express"- التأكيد "Assert"- التعزيز "Reinforce"- الانتباه اليقظ "Mindful"- اظهار الثقة بالنفس "Appear confident"- التفاوض "Negotiate". 3- التدريب على فعالية العلاقات من خلال اسبابهم مهارة الحفاظ على العلاقات " GIVE</p>	<p>التدريب على فعالية العلاقات البين- شخصية</p>	<p>4</p>	<p>الجلسات (13-16) مدة كل جلسة ساعة ونص</p>

	<p>skills " والتسي تشمل (التعامل بلطف "Gentle"- مهتم "Interested"- التحقق من الصحة "Validate"- الطرق البسيطة في التعامل مع الآخر " Easy manner".</p> <p>4-التدريب على فعالية احترام الذات من خلال مهارة "FAST skills" والتي تشمل مهارات (العدلFair"- الإعتزاز "Apologies"- التمسك بالقيمة " Stick to value"- الإخلاص " Truthful").</p> <p>5- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على استخدام هذه المهارات الثلاث السابقة في الحياة اليومية.</p>			
<p>المحاضرة والمناقشة- استخدام المجاز- التعرض-التشتيت الذهني-الاسترخاء واليقظة الذهنية- التلخيص والتغذية الراجعة-الواجبات المنزلية</p>	<p>1-تعريف أفراد المجموعة التجريبية على مهارات تحمل الضغوط والأزمات وأهدافها وأهميتها في تحسين القدرة على ضبط الذات في المواقف الضاغطة .</p> <p>2- التدريب على كيفية تقبل الموقف الحالي والتسامح معه.</p> <p>3-التدريب على مهارة تشتيت الانتباه "Distracting skills" لتأجيل الاستجابات.</p> <p>3- التدريب على مهارة تهدئة الذات بالحواس "Self-soothing skills" في المواقف الحياتية الانفعالية الضاغطة.</p> <p>4-التدريب على تحسين اللحظة الحالية "Improving the moment".</p> <p>5-التدريب على مهارة تقبل الواقع والتفكير في الإيجابيات والسلبيات " Pros & cons/ "Accepting Reality skills".</p> <p>٦-مساعدة المشاركات على استخدام مهارات تحمل الضغوط والأزمات في الحياة اليومية.</p>	<p>التدريب على تحمل الضغوط والأزمات</p>	<p>4</p>	<p>الجلسات (17-20)</p>
<p>الحوار والمناقشة الجماعية-التطبيق البعدي للمقياس</p>	<p>1-تقييم ما تم انجازه خلال جلسات البرنامج السابقة</p> <p>2-مناقشة أفراد المجموعة فيما يتم طرحه من أسئلة.</p> <p>3- تقديم الشكر لأفراد المجموعة التجريبية لانتظامهم وتعاونهم أثناء تطبيق البرنامج.</p> <p>4-التعرف على مدى التحسن والتغيرات الإيجابية التي تم اكتسابها بعد الانتهاء من جلسات البرنامج.</p> <p>3- تطبيق الاختبار البعدي بعد نهاية الجلسة والاتفاق على موعد للقياس التتبعي بعد شهر من تاريخه</p>	<p>تقييم ومتابعة البرنامج</p>	<p>1</p>	<p>الجلسة (21)</p>

خطوات الإجراءية للبحث:

- ١- إعداد الأدوات السيكومترية للبحث (مقياس ضبط الذات ، مقياس التمرد النفسي)، وبرنامج العلاج الجدلي السلوكي.
- ٢- التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقاييس المستخدمة في البحث الحالي بإستخدام برنامج "SPSS".
- ٣- تطبيق المقاييس على عينة البحث واختيار العينة الإجراءية، والتحقق من تجانس المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق برنامج العلاج الجدلي السلوكي.
- ٤- تطبيق برنامج العلاج الجدلي السلوكي على أفراد المجموعة التجريبية.
- ٥- إجراء القياس البعدي للمجموعة (التجريبية والضابطة)، ثم تطبيق القياس التتبعي بعد انتهاء فترة المتابعة (شهر من تطبيق البرنامج).
- ٦- استخلاص نتائج البحث باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

نتائج البحث وتفسيرها**نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض علي أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياس البعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية، واختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "مان ويتني" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، وتم حساب حجم التأثير بمعامل الارتباط الثنائي للرتب، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة
(من طالبات المرحلة الثانوية) في القياس البعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

مستوي التأثير	حجم التأثير	الدلالة	Z	W	U	مجموع ع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	القياس البعدي لضبط الذات
قوي جداً	1	0,01	3,171	2	صفر	77	11	7	التجريبية	(1) الإرجاء
قوي جداً	1	0,01	3,183	2	صفر	77	11	7	التجريبية	(2) التحكم في الانتباه
قوي جداً	1	0,01	3,183	2	صفر	77	11	7	التجريبية	(3) التحكم في الانفعالات
قوي جداً	1	0,01	3,155	2	صفر	77	11	7	التجريبية	(4) التوجه نحو الهدف
قوي جداً	1	0,01	3,151	2	صفر	77	11	7	التجريبية	(5) التحكم في الذات
قوي جداً	1	0,01	3,155	2	صفر	77	11	7	التجريبية	(6) التحكم في الاندفاعات
قوي جداً	1	0,01	3,141	2	صفر	77	11	7	التجريبية	ضبط الذات (ككل)

يتضح من الجدول (١٤) أن :

(١) جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لضبط الذات دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، لصالح المجموعة التجريبية .

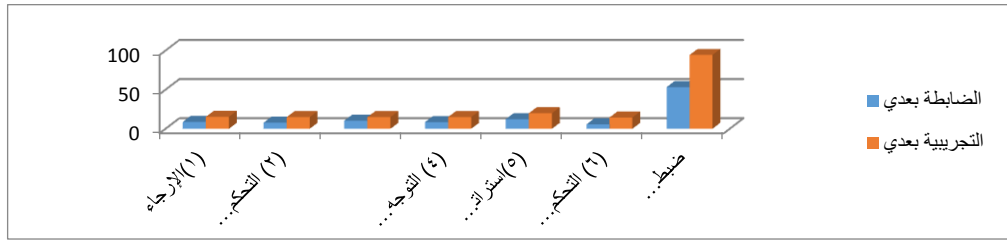
(٢) مستوي التأثير قوي جداً لجميع الفروق.

وهذه النتائج قد ترجع للبرنامج المستخدم الذي ساهم في تحسن درجات (ورتب درجات) القياس البعدي لضبط الذات لدى المجموعة التجريبية (التي تعرض أفرادها للبرنامج) مقارنة بالمجموعة الضابطة (التي لم يتعرض أفرادها للبرنامج)،

جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين
التجريبية والضابطة في القياس البعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

التجريبية بعدي	الضابطة بعدي	ضبط الذات
15.29	8.71	(1) الإرجاء
14.86	7.71	(2) التحكم في الانتباه
14.86	10.29	(3) التحكم في الانفعالات
15	8.57	(4) التوجه نحو الهدف
19.85	12.29	(5) استراتيجيات التحكم في الذات
14.43	5.71	(6) التحكم في الاندفاعات
94.29	53.28	ضبط الذات (ككل)



شكل (١) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض علي أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين القبلي والبعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "ويلكوكسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، وتم حساب حجم التأثير بمعادلة "معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، والنتائج كما يلي :

جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين القبلي والبعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

ضبط الذات	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة	حجم التأثير	مستوي التأثير
(1) الإرجاء	سلبية موجبة محايدة	صفر 7 صفر	صفر 4	صفر 28	2.375	0,05	1	قوي جداً
(2) التحكم في الانتباه	سلبية موجبة محايدة	صفر 7 صفر	صفر 4	صفر 28	2.354	0,05	1	قوي جداً
(3) استراتيجيات التحكم في الانفعالات	سلبية موجبة محايدة	صفر 7 صفر	صفر 4	صفر 28	2.366	0,05	1	قوي جداً
(4) التوجه نحو الهدف	سلبية موجبة محايدة	صفر 7 صفر	صفر 4	صفر 28	2.354	0,05	1	قوي جداً
(5) استراتيجيات التحكم في الذات	سلبية موجبة محايدة	صفر 7 صفر	صفر 4	صفر 28	2.375	0,05	1	قوي جداً
(6) التحكم في الاندفاعات	سلبية موجبة محايدة	صفر 7 صفر	صفر 4	صفر 28	2.371	0,05	1	قوي جداً
ضبط الذات (ككل)	سلبية موجبة محايدة	صفر 7 صفر	صفر 4	صفر 28	2.371	0,05	1	قوي جداً

يتضح من الجدول (١٦) أن :

(١) جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لضبط الذات دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) لصالح القياس البعدي.

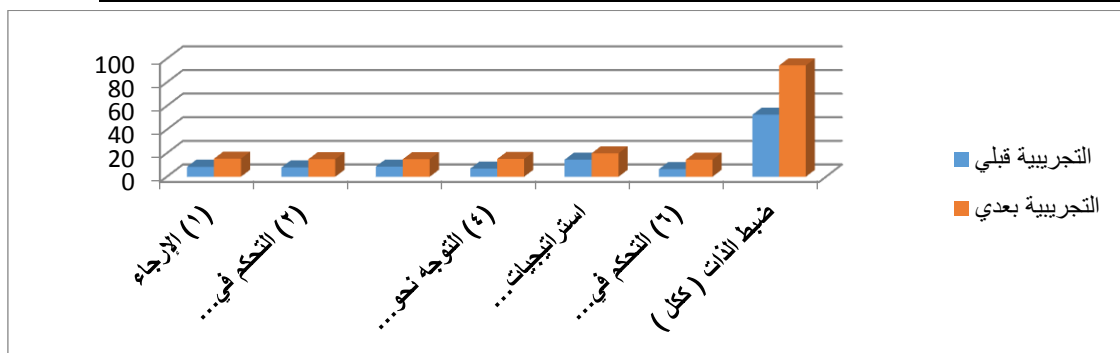
(٢) مستوي التأثير قوي جداً لجميع الفروق.

وهذه النتائج قد ترجع للبرنامج المستخدم الذي ساهم في تحسن درجات (ورتب درجات) ضبط الذات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي (بعد التعرض للبرنامج)، مقارنة بالقياس القبلي لديهم (قبل التعرض للبرنامج)،

جدول (17)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية
في القياسين القبلي والبعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

التجريبية بعدي	التجريبية قبلي	ضبط الذات
15.29	8.43	(1) الإرجاء
14.86	7.86	(2) التحكم في الانتباه
14.86	8.57	(3) التحكم في الانفعالات
15	6.86	(4) التوجه نحو الهدف
19.85	14.43	(5) استراتيجيات التحكم في الذات
14.43	6.43	(6) التحكم في الاندفاعات
94.29	52.58	ضبط الذات (ككل)



شكل (٢) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية
في القياسين القبلي والبعدي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين البعدي والتتبعي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "ويلكوكسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، والنتائج كما يلي :

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية
(من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين البعدي والتتبعي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

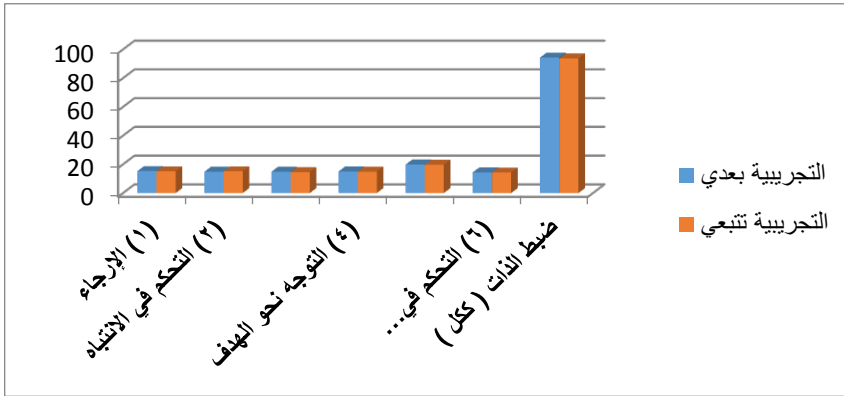
الدالة	"Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نوع الرتب	ضبط الذات
0,564 غير دالة	0,577	4	2	2	سالبة	(1) الإرجاء
				1	موجبة	
				4	محايدة	
0,414 غير دالة	0,816	1,50 4,50	1,50 2,25	1	سالبة	(2) التحكم في الانتباه
				2	موجبة	
				4	محايدة	
0,157 غير دالة	1,414	3 صفر	1,50 صفر	2	سالبة	(3) استراتيجيات التحكم في الانفعالات
				صفر	موجبة	
				5	محايدة	
0,564 غير دالة	0,577	4	2	2	سالبة	(4) التوجه نحو الهدف
				1	موجبة	
				4	محايدة	
0,564 غير دالة	0,577	4	2	2	سالبة	(5) التحكم في الذات
				1	موجبة	
				4	محايدة	
0,564 غير دالة	0,577	4	2	2	سالبة	(6) التحكم في الاندفاعات
				1	موجبة	
				4	محايدة	
0,339 غير دالة	0,957	15 6	3 6	5	سالبة	ضبط الذات (ككل)
				1	موجبة	
				1	محايدة	

يتضح من الجدول (١٨) أن: جميع الفروق غير دالة إحصائياً، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، وهذه النتائج تعني أن درجات (ورتب درجات) المجموعة التجريبية في القياس التتبعي لضبط الذات لم تختلف عن درجات (ورتب درجات) القياس البعدي لديهم مما يدل علي استمرار الأثر الإيجابي (تحسن ضبط الذات) للبرنامج المستخدم بعد فترة من نهايته.

جدول (19)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية
في القياسين البعدي والتتبعي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

ضبط الذات	التجريبية بعدي	التجريبية تتبعي
(1) الإرجاء	15.29	15.14
(2) التحكم في الانتباه	14.86	15.14
(3) استراتيجيات التحكم في الانفعالات	14.86	14.57
(4) التوجه نحو الهدف	15	14.86
(5) التحكم في الذات	19.85	19.71
(6) التحكم في الاندفاعات	14.43	14.29
ضبط الذات (ككل)	94.29	93.71



شكل (٣) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية
في القياسين البعدي والتتبعي لضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

مناقشة نتائج الفرض (الأول، والثاني، والثالث):

وتتفق نتائج الفرض (الأول، والثاني، والثالث) مع دراسة كلٍ من (Zarger et al.,)
(2019; Ghodrati et al., 2020; Ghodrati et al., 2022) والتي اسفرت نتائجها
عن فعالية العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات والقدرة على التحكم في الانفعالات،
ودراسة (Guillen et al., 2020) والتي أشارت إلى فعاليته في تحسين مهارات حل
المشكلات والقدرة على التنبؤ الانفعالي، وفي دراسة (Dixon, 2015) ساهم العلاج الجدلي
السلوكي في تحسين مهارات التعامل مع الآخرين، وكذلك دراسة كلٍ من (Jamilian et al.,
2014) ودراسة أبو عيطة والشمايله (٢٠١٧) التي أشارت إلى فعاليته في خفض الاندفاعية
كأحد أبعاد ضبط الذات والمسئول عن التسرع في رد الفعل تجاه المواقف المختلفة، ودراسة

كلّ من (Taheri, 2019) وأحمد (٢٠٢٠) التي أكدت على فعاليته في خفض اجترار الذات والأفكار والتي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس ومن ثمّ عدم القدرة على التحكم فيها. ووفقاً لما أشارت إليه النظريات المفسرة لضبط الذات كنظرية التحليل النفسي التي أكدت على أن ضبط الذات ينتج عندما تُنسق الأنا وتوازن بين حاجات الإشباع التي تعمل عليها الهو وعمليات المراقبة والكف في السلوك الإنساني التي تنفذها الأنا الأعلى، كما أوضحت نظرية الذات أن مساعدة الفرد على تنمية قدراته الإبداعية وعدم تقييدها يساعد الفرد في الشعور بالثقة بالنفس ويقلل من توتره وسوء التكيف.

كما أكد "سكنر" أن ضبط الذات يتم من خلال استبعاد المثيرات والأفكار السلبية وإحلالها بأفكار إيجابية أكثر منطقية، كما ألقت نظرية التعلم الاجتماعي الضوء على أهمية التفاعل المتبادل والمتوازن بين عوامل الشخصية والمحددات البيئية والذي يُساعد الفرد على التكيف مع البيئة الاجتماعية وضبط الانفعالات. وهذا ما اشتملت عليه جلسات العلاج الجدلي السلوكي حيث هدفت إلى تدريب الطالبات على مهارات تحمل الضغوط و مهارات تنظيم المشاعر والانفعالات بالإضافة إلى تنمية الفعالية بينشخصية وتدريبهن على تمارين الاسترخاء ومراقبة الذات والوعي بها من خلال التدريب على اليقظة الذهنية والتي ساعدتهن على البقاء في الحاضر وعدم اجترار الأفكار السلبية واللامنطقية التي تُضعف من قدرتهن على تحمل الضغوط وتؤدي بهم إلى التصرف بالاندفاعية في رد الفعل في المواقف الحياتية التي تمر بها الطالبات، فهي مهارات تُساعدهن على مواجهة الألم و مواقف الإحباط من خلال تقبلها والتعامل معها بدلاً من الهروب منها واللجوء إلى السلوكيات اللاتكيفية، وهذا ما قامت أفراد المجموعة تجريبية بالتدريب عليه أثناء البرنامج، فقد أسهم التدريب على مهارات تنظيم المشاعر وتحسين العلاقات بينشخصية إلى خفض المعاناة الانفعالية في مواقف الحياة الضاغطة، وعلى إعادة التنظيم المعرفي من خلال تغيير أفكارهن وانفعالاتهن السلبية إلى أفكار عقلانية إيجابية، وكذلك تدريبهن على التوازن بين "أنا أريد" و "هو يريد" و الجدلية لتفسير المتناقضات وأهمية أن يصل الفرد إلى حل وسط لما يواجهه، فمن خلال التفكير المنطقي العقلاني يصل الفرد إلى الفهم الصحيح للمواقف التي يمر بها.

وإضافةً لما سبق، فقد كان لتدريبهن على احترام حقوق الغير من خلال فنيات عكس الدور أثر فعال في تحسين علاقتهن بالأخرين، فلكل فرد له حقوق وعليه واجبات، ولا بد أن

يكون الفرد متوازناً في الأخذ والعطاء فلا يسرف في العطاء أو يكون فرد أناني يرغب في اقتناء كل شيء. وكذلك تم تدريبهن على استخدام طرق الإيجابية في التعامل مع الآخرين من خلال التدريب على فنية "DEAR MAN"، كما أن كتابة المواقف اليومية التي تسبب لهم الضيق ومحاولة تحليلها وتقييمها ساعدتهن في عدم الاحتفاظ بالمشاعر السلبية في اللاواعي من خلال استخدام أو تفعيل العقل الحكيم حتى لا تؤثر عليهن في المستقبل والاستفادة منها في مواقف أخرى.

كما ترى الباحثة أن البرنامج ساهم في خلق جو من الدفاء والفهم مما ساعد في الشعور بالمتعة والراحة والتخلص من التوتر حيث شجع الطالبات على مواصلة البرنامج حيث شعرت الطالبات بأهميتهن وقيمتهم وأنهن جديرات بالاحترام مما ساعدهن على إعادة النظر في تقييمهن لأنفسهن وأصبحن أكثر فهماً ووعياً بمشاعرهن ومشاعر الآخرين. كما أسهم في اندماج الطالبات مع بعضهن البعض من خلال المشاركة في التمارين والأنشطة والأساليب المستخدمة في البرنامج.

وكذلك تُعزي الباحثة هذه النتائج إلى تعدد المهارات المستخدمة في تحسين العلاقات بينشخصية وطرق التواصل الإيجابية، وكيفية بناء العلاقات والتخلص من الضارة منها حيث ركزت الجلسات على تدريب أعضاء المجموعة تجريبية على مهارات بناء العلاقات الصحيحة التي تمتاز بالاحترام والحب والثقة المتبادلة والتواصل الجيد مع الآخرين، والتعامل مع من يحبون من خلال المناقشة والحوار وإعمال العقل ومهارة الحفاظ على العلاقة "GIVE" التي ساعدتهن في بناء علاقات فعالة، وكذلك مهارات الحفاظ على احترام الذات "FAST" والتي ساعدت الطالبات على تحسين الأحداث وتحسين الاحترام الذاتي أثناء التفاعلات مع الآخرين. كما ساهمت مهارات اليقظة العقلية في تهدئة الذات والتخلص من التسرع والانداغية في رد الفعل وتحسين المزاج.

كما تُرجع الباحثة تحسن مستوى ضبط الذات في جميع أبعاده والدرجة الكلية إلى فعالية جلسات برنامج العلاج الجدلي السلوكي والتي ساعدت الطالبات على المشاركة الإيجابية والالتزام بأداء الواجبات المنزلية والذي أدى بدوره إلى شعورهن بالتوازن بين التقبل والرغبة في التغيير، بالإضافة إلى تسليط الضوء على التناقضات في حياتهن والعمل على التوفيق بينهم، وكذلك التغلب على ما يشوه البناء المعرفي لديهن، وتحقيق التغيير الإيجابي في

حياتهم، والتركيز على تحسين مهاراتهم الحياتية من خلال المهارات الأساسية للعلاج الجدلي السلوكي الأربعة (اليقظة الذهنية - تنظيم الانفعالات - فعالية العلاقات البينشخصية - تحمل الضغوط والأزمات) والتي هدفت إلى تشجيعهم على الاقتناع بالمنطق وضرورة تحمل ضغوطات الحياة والسعي للتخلي عن الجمود الفكري وتصلب الرأي. وقد لاحظت الباحثة اكتساب أفراد المجموعة التجريبية لأساليب التفكير والسلوك الجدلي والتي أسهمت في خفض مشكلات العلاقات البينشخصية والتسرع مما ساهمت في ضبط انفعالاتهم والتحكم في تفكيرهم مما انعكس بالإيجاب على قدرتهم على ضبط ذواتهم والتحكم في تصرفاتهم.

وبناءً على ذلك، فإن اشتراك أفراد المجموعة التجريبية في برنامج العلاج الجدلي السلوكي أدى إلى تحسن مستوى ضبط الذات لديهم مقارنة بمستوى ضبط الذات لدى أفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذه التدخلات الإرشادية وذلك يؤكد صحة نتائج الفرض الأول والتي أشارت إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لضبط الذات لصالح المجموعة التجريبية، كما ترجع الباحثة استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج في تحسين ضبط الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تأثير الاستراتيجيات والمهارات التي تم التدريب عليها أثناء جلسات البرنامج والتي اشتملت على مهارات تحمل الضغوط والإحباط، وتمارين اليقظة العقلية، ومهارات التواصل الإيجابي مع الآخرين، ومهارات تنظيم وإدارة الانفعالات وهي جميعها ساهمت في إكساب الطالبات سمات إيجابية حسنت من قدراتهن على ضبط الذات.

نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياس البعدي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "مان ويتني" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، وتم حساب حجم التأثير بمعامل الارتباط الثنائي للرتب، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (20)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة
(من طالبات المرحلة الثانوية) في القياس البعدي للتمرد (الأبعاد والدرجة الكلية)

مستوى التأثير	حجم التأثير	الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	القياس البعدي للتمرد
قوي جدا	١	٠,٠١	٣,١٨٧	٢	صفر	٢٨	٤	٧	التجريبية	(١)
				٨		٧٧	١١	٧	الضابطة	الاستجابية العاطفية
قوي جدا	١	٠,٠١	٣,١٦٥	٢	صفر	٢٨	٤	٧	التجريبية	(٢) غياب الالتزام
				٨		٧٧	١١	٧	الضابطة	
قوي جدا	١	٠,٠١	٣,١٥٥	٢	صفر	٢٨	٤	٧	التجريبية	(٣) التمرد على الآخرين
				٨		٧٧	١١	٧	الضابطة	
قوي جدا	١	٠,٠١	٣,١٨٣	٢	صفر	٢٨	٤	٧	التجريبية	(٤) التعامل مع النصائح
				٨		٧٧	١١	٧	الضابطة	
قوي جدا	١	٠,٠١	٣,١٧٦	٢	صفر	٢٨	٤	٧	التجريبية	التمرد النفسي
				٨		٧٧	١١	٧	الضابطة	(ككل)

يتضح من الجدول (٢٠) أن :

(١) جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية في القياس البعدي للتمرد النفسي، لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل)، حيث انخفضت درجات (ورتب درجات) المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتمرد عن درجات (ورتب درجات) المجموعة الضابطة.

(٢) مستوى التأثير قوي جداً لجميع الفروق.

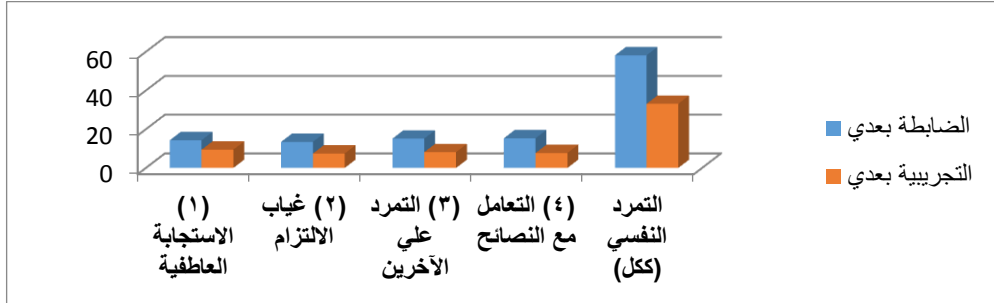
وهذه النتائج قد ترجع للبرنامج المستخدم الذي ساهم في خفض درجات (ورتب درجات) القياس البعدي للتمرد النفسي لدي المجموعة التجريبية (التي تعرض أفرادها للبرنامج) مقارنة بالمجموعة الضابطة (التي لم يتعرض أفرادها للبرنامج)،

جدول (21)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)

التجريبية بعدي	الضابطة بعدي	التمرد النفسي
9.43	14.29	(1) الاستجابة العاطفية
7.43	13.43	(2) غياب الالتزام
8.14	15.14	(3) التمرد علي الآخرين
7.71	15.29	(4) التعامل مع النصائح
33.14	58.15	التمرد النفسي (ككل)



شكل (٤) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)

نتائج الفرض الخامس: ينص الفرض علي أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين القبلي والبعدي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "ويلكوكسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، وتم حساب حجم التأثير بمعادلة " معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، والنتائج كما يلي :

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية
(من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين القبلي والبعدى للتمرد النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية)

التمرد النفسى	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
(1) التمرد الاستجابية العاطفية	سالبة موجبة محايدة	7 صفر صفر	4 صفر	28 صفر	2.384	0,05	1	قوي جداً
(2) غياب الالتزام	سالبة موجبة محايدة	7 صفر صفر	4 صفر	28 صفر	2.375	0,05	1	قوي جداً
(3) التمرد على الآخرين	سالبة موجبة محايدة	7 صفر صفر	4 صفر	28 صفر	2.371	0,05	1	قوي جداً
(4) التعامل مع النصائح	سالبة موجبة محايدة	7 صفر صفر	4 صفر	28 صفر	2.375	0,05	1	قوي جداً
التمرد النفسى (ككل)	سالبة موجبة محايدة	7 صفر صفر	4 صفر	28 صفر	2.384	0,05	1	قوي جداً

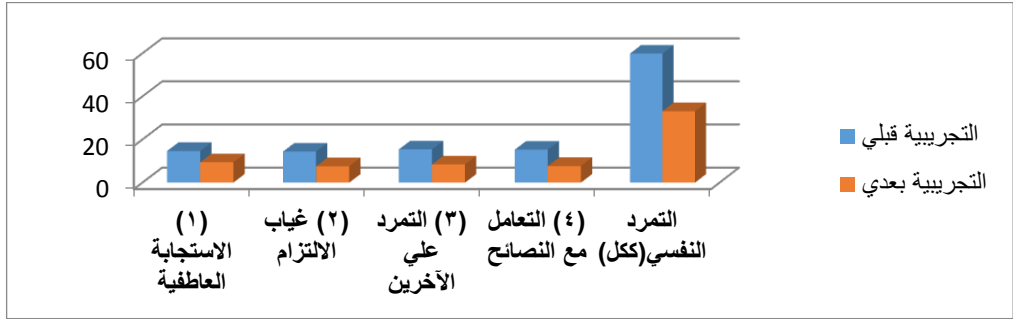
يتضح من الجدول (٢٢) أن :

- (١) جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للتمرد النفسى دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) لصالح القياس البعدى (في الاتجاه الأفضل) ، حيث انخفضت درجات (ورتب درجات) المجموعة التجريبية في القياس البعدى للتمرد النفسى عن درجات (ورتب درجات) القياس القبلي لديهم .
- (٢) مستوى التأثير قوي جداً لجميع الفروق.

وهذه النتائج قد ترجع للبرنامج المستخدم الذي ساهم في خفض درجات (ورتب درجات) التمرد النفسى لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدى (بعد التعرض للبرنامج)، مقارنة بالقياس القبلي لديهم (قبل التعرض للبرنامج)،

جدول (23)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للتمرد النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية)		
التجريبية قبلي	التجريبية بعدي	التمرد النفسى
14.71	9.43	(1) الاستجابة العاطفية
14.43	7.57	(2) غياب الالتزام
15.43	8.43	(3) التمرد علي الآخرين
15.29	7.71	(4) التعامل مع النصائح
59.86	33.14	التمرد النفسى (ككل)



شكل (5) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية
في القياسين القبلي والبعدى للتمرد النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية)

نتائج الفرض السادس: ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين البعدي والتبقي للتمرد النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "ويلكوكسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، والنتائج كما يلي :

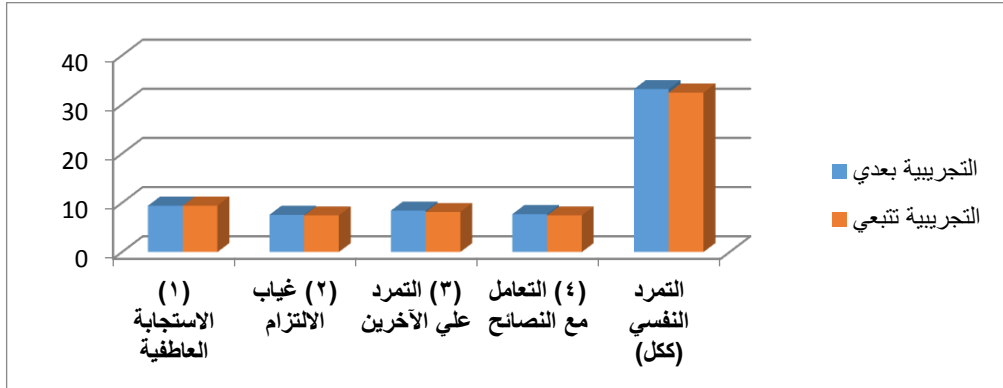
جدول (2٤)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طالبات المرحلة الثانوية) في القياسين البعدي والتتبعي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)						
التمرد النفسي	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة
(1) الاستجابة العاطفية	سالبة	2	2,50	5	صفر	1,00
	موجبة	2	2,50	5	غير دالة	
	محايدة	3				
(2) غياب الالتزام	سالبة	3	3	9	0,816	0,414
	موجبة	2	3	6	غير دالة	
	محايدة	2				
(3) التمرد علي الآخرين	سالبة	4	3,50	14	0,816	0,414
	موجبة	2	3,50	7	غير دالة	
	محايدة	1				
(4) التعامل مع النصائح	سالبة	2	1,50	3	1,414	0,157
	موجبة	صفر	صفر	صفر	غير دالة	
	محايدة	5				
التمرد النفسي (ككل)	سالبة	4	4,25	17	1,394	0,163
	موجبة	2	2	4	غير دالة	
	محايدة	1				

يتضح من الجدول (٢٤) أن : جميع الفروق غير دالة إحصائياً، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)، وهذه النتائج تعني أن درجات (ورتب درجات) المجموعة التجريبية في القياس التتبعي للتمرد النفسي لم تختلف عن درجات (ورتب درجات) القياس البعدي لديهم مما يدل علي استمرار الأثر الإيجابي (خفض درجات التمرد) للبرنامج المستخدم بعد فترة من نهايته.

جدول (25)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)		
التمرد النفسي	التجريبية بعدي	التجريبية تتبعي
(١) الاستجابة العاطفية	٩.٤٣	٩.٤٣
(٢) غياب الالتزام	٧.٥٧	٧.٤٣
(٣) التمرد علي الآخرين	٨.٤٣	٨.١٤
(٤) التعامل مع النصائح	٧.٧١	٧.٤٣
التمرد النفسي (ككل)	٣٣.١٤	٣٢.٤٣



شكل (٦) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتمرد النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)

تفسير نتائج الفرض (الرابع، والخامس، والسادس):

وتفسر الباحثة نتائج الفرض (الرابع، والخامس، والسادس) من خلال ما تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية عليه من ضبط الانفعالات والتحكم في الانتباه وخفض الاندفاعية، وهذا انعكس إيجابياً على سلوكيات الطالبات وساعدهن في خفض حدة التمرد. وهذا يتفق مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة جوانه (٢٠١٢) ودراسة (Ni et al., 2019) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين ضبط الذات والتمرد النفسي؛ فكلما ارتفع مستوى ضبط الذات لدى الفرد كلما انخفض التمرد النفسي لديه، واكتسب القدرة على التحكم في انفعالاته وسلوكياته، وساعده على التفكير بشكل إيجابي ومحايد في المواقف الحياتية التي يمر بها ودراسة التوايهة (٢٠٠٨) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين ارتفاع ضبط الذات وانخفاض السلوك الطائش لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد أكدت العديد من الدراسات السابقة على فعالية العلاج الجدلي السلوكي في خفض العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية؛ كفعاليتها في تحسين القدرة على التحكم في الغضب (Jamilian et al., 2014)، وخفض السلوك التخريبي والاندفاعية كدراسة أبو عيطة والشاميلة (٢٠١٧)، وكذلك خفض الحساسية الانفعالية كدراسة العالي (٢٠١٨)، واجترار الذات كدراسة أحمد (٢٠٢٠)، وخفض السلوك الفوضوي كدراسة البليطي (٢٠٢٠)، وخفض الاندفاعية كدراسة محروم والخوالدة (٢٠٢١) وخفض القلق والاكتئاب (Marrra, 2004) وكذلك دراسة (Gibson et al., 2014) والتي أكدت فعاليتها في خفض سلوكيات إيذاء الذات، ودراسة كل من مصطفى

(٢٠٠١) وتلاحمة (٢٠١٩) التي أكدت فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التمرد النفسي والاعتراب النفسي وتحسين المهارات الاجتماعية لدى المراهقين. وكما أوضحت الدراسات السابقة أن العلاج الجدلي السلوكي يُطبق على اضطرابات ذات مستويات متنوعة الشدة، ويركز على استقرار المسترشد و إسباب القدرة على ضبط الانفعالات وخفض السلوكيات التي تهدد حياته، وتنمية مهارات سلوكيه فعاله كمهارة تنظيم المشاعر والانفعالات، وكذلك تحسين العلاقات البينشخصية وخفض الأنماط السلوكية الخطرة، وكذلك أشارت دراسة صالح (٢٠١٨) إلى فعالية برنامج الارشاد الجمعي والقائم على استراتيجيات ضبط الذات في خفض مستوى السلوك العدواني، وحيث إن التمرد اضطراب سلوكي، وهذا يعني إمكانية خفضه والحد منه خلال البرامج الإرشادية.

وجاءت نتائج الفرض الثاني متوافقة مع ما أشارت إليه النظريات المفسرة للتمرد النفسي؛ فقد أشارت نظرية التحليل النفسي إلى أن التوازن بين مكونات الأنا يعمل على خفض الصراع وتقليل القلق والعدوان، كما أكدت نظرية التوقع أن الفرد يسعى دائماً لتحقيق هويته والشعور بالحرية واثبات الذات، فمن خلال مساعدة الطالبات المشاركات في البرنامج على فهم ذواتهن وتنظيم انفعالاتهن كان له دوراً في خفض السلوك التمردى لديهن. وأكد كل من "أدلر" وأريكسون على دور العلاقات الأسرية في تحقيق التوافق والاتزان الانفعالي للأفراد، فكان لتدريب أفراد المجموعة التجريبية على الفعالية البينشخصية الأثر الفعال في تحسين طرق التعامل والتفاعل مع الآخرين. وحيث أن من صفات المراهقات المتمردات الغاضبات أنهن لا يستطعن أن يعبر بشكل واضح ومباشر عما يدور بداخلهن ويغضبن وينفعلن ولا يستطعن التحكم في انفعالاتهن أو سلوكهن. وهذا ما أظهرته طالبات المجموعة التجريبية من استجابات عاطفية غاضبة تجاه الوالدين والمعلمين، فهن لا يرغبن في الاستماع إلى نصائح المحيطين بهن ويعتبرونها أوامر وتسلط من قبل المحيطين بهن، وأنها تقيد حريتهن وأن لديهن رغبة في اثبات ذواتهن والاعتماد على أنفسهن في اتخاذ قراراتهن من دون تدخل من المحيطين بهن، فقد سعت الباحثة من خلال البرنامج على تدريبهن على ضبط وإدارة انفعالاتهن وتحسين مهارات التواصل مع الآخر من خلال فنيات العلاج الجدلي لسلوكي كاستراتيجيات الجدلية والتي ساعدت الطالبات على التقليل من طرق التفكير السلبية، وتحسين نظرة الحياة من خلال التقييم الجدلي للمواقف المختلفة، وتفعيل العقل الحكيم لفهم

خبراتهم المضطربة مما ساعد على خفض السلوك التمردى لديهم، بالإضافة إلى استخدام استراتيجيات حل المشكلات التي هدفت إلى مساعدتهم على فهم المشكلات وتحديد الإيجابيات والسلبيات ومهارة " ماذا" التي ساعدتهم في تقييم المواقف التي تعرضن لها ومهارة " كيف" والتي ساعدتهم في التبصير بطرق تعاملهن مع المواقف، فالفرد أثناء نوبات الغضب والانفعال لا يكون على وعي بتمرده، ولكن إذا وعى بتلك الانفعالات السلبية ومدى تأثيرها السلبي على حياته سوف يسعى للتحكم فيها وإدارتها بصورة أفضل وهذا يُكسب الفرد الثقة بالنفس والدافعية نحو بناء حياة تستحق العيش، وهذا ما تم من خلال الجلسات الإرشادية والتي سعت لتهدئة الذات ومحاولة تشتيت الذهن للحد من التوتر وتحقيق الاسترخاء، واستبدال الانفعالات والمشاعر السلبية بانفعالات ومشاعر إيجابية، وزيادة احترام الذات والاحتفاظ بعلاقات اجتماعية إيجابية وفعاله، وممارسة هذه الأنشطة في حياتهن اليومية والتي سعت في مجملها إلى إحداث تغيير إيجابي في حياة الطالبات. كما ساعد التدريب على مهارات تحمل الضغوط والأزمات من الحد من المعاناة وزيادة الشعور بالحرية، ومن ثم زيادة القدرة على ضبط الذات وذلك من خلال التدريب على استخدام الاستراتيجيات الجدلية كالدخول في المفارقة (التناقض) والذي خلق تناقضاً معرفياً ساعدهن على الوصول إلى الفهم والتحرك نحو الجمع بين النقيضين وحل المأزق بأنفسهن وكذلك استخدام المجاز ورواية القصص الذي كان هدفه إعادة صياغة المشكلات الخاصة بأفراد المجموعة التجريبية لمساعدتهن على الفهم واقتراح حلول للمشكلات التي تواجههن، كما أسهمت مهارات تحمل الضغوط في اكسابهن ردود أفعال مناسبة وغير متسارعة لتخطي الضغوط النفسية، وتعلم طرق التعامل مع الرغبات السلبية من خلال مهارات الإيجابيات والسلبيات ومهارات الاسترخاء وتهدئة الذات التي ساعدتهن على ضبط الانفعالات والاندفاع مما انعكس على خفض سلوكيات التمرد لديهن، وكذلك فنية عكس الدور ولعب دور محامي الشيطان التي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على مواجهة معتقداتهن غير المنطقية ومجادلتهم للوصول إلى موقف أكثر اتزاناً.

كما تعزو الباحثة صحة الفرض السادس ونجاح البرنامج واستمرار أثره الإيجابي إلى الطريقة التي تم اتباعها في البرنامج حيث طبقت جلسات البرنامج بصورة جماعية مما ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على التنفيس عن انفعالاتهن في جو اجتماعي هو أقرب

إلى الحياة الواقعية التي يعيشون فيها. ويؤكد على أن المهارات والأنشطة التي تم اكتسابها أثناء جلسات البرنامج اكتسبت صفة الاستمرارية، وكان لحرص أفراد المجموعة التجريبية على أداء التدريبات المنزلية والانتظام في البرنامج دوراً مهماً في انتقال أثر هذه الأنشطة والمهارات إلى مواقف حياتية مختلفة في بيئتهم الاجتماعية التي ينتمون إليها، وأصبحت جزءاً من شخصياتهم. فمن الفنيات التي تم التدريب عليها فنية العقل الحكيم وفنية الفصل بين المتناقضات وكذلك فنية محامي الشيطان التي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على وضع الأفكار في مسارها الصحيح وجعلت لديهم القدرة على ضبط تفكيرهم وتقييم أفكارهم بشكل دائم حيث عملت هذه الفنيات على استحضار أفكار إيجابية عقلانية بالإضافة إلى فنية الاسترخاء واليقظة الذهنية التي ساعدت على جعل تركيزهم في الحاضر وخفض مستوى اجترارهم لأفكار الماضي السلبية والتي تجلب لهم الحزن والغضب والذي كان يدفعهم للتمرد على حياتهم وعدم رضاهم عن حولهم.

توصل البحث الحالي إلى مجموعة من التوصيات، هي:

- ١- عمل المزيد من البرامج الإرشادية للطلاب لتدريبهم على التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية.
- ٢- تنظيم دورات إرشادية للآباء لتدريبهم على طرق الحوار الفعال مع أبنائهم المراهقين.
- ٣-حث الطلاب على الاشتراك في الأنشطة صفية واللاصفية داخل المدارس لتنمية الثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية الفعالة.
- ٤- عقد دورات إرشادية وتثقيفية للمعلمين عن كيفية التفاوض الإيجابي مع الطلاب لتعديل البنية المعرفية لديهم.

بحوث مقترحة:

- ١- فعالية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية التنظيم الانفعالي لخفض القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- فعالية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الطموح الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- فعالية العلاج الجدلي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٤- أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى المراهقين (دراسة سيكومترية -كلينيكية).

المراجع:

- أبو ضاحي، عماد الدين (2015) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التمرد النفسي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المراهقين بغزة. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأقصى.
- أبو عيطة، سهام والشمايلة، آلاء (٢٠١٧). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٣ (٤) ٤٣٣-٤٤٨.
- أبو ليلة، بشرى (٢٠٠٢). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها باضطراب المسلك لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمدارس محافظات غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.
- التوايهة، مريم (٢٠٠٨). مستوى ضبط الذات وعلاقته بالسلوك الطائش لدى طلبة الصف الأول الثانوي الأكاديمي والمهني في مديرية تربية الرصيفة، رسالة ماجستير في علم الجريمة، قسم علم الاجتماع، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- الرواد، ذيب (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي جمعي معرفي سلوكي في التخفيف من سلوك التمرد لدى طلبة المرحلة الأساسية الذكور في مدارس مدينة معان بالأردن. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٧ (٢)، ٢٠٨-٢١٨.
- الشاعر، محمد (٢٠١٤)، التنبؤ بالتمرد النفسي في ضوء إشباع الوالدين للحاجات النفسية لدى عينة من المراهقين بمحافظة خان يونس. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى غزة.
- العامدي، علي (٢٠١٣). التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتها بالعنف لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- العبادي، علي (٢٠١١). تطور الهوية لدى المراهقين وعلاقتها بالتمرد النفسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.
- العلي، نهلة (٢٠١٨). فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلب الجامعة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٠٤، ٢١٠-١٦٧.
- العيسوي، عبد الرحمن (٢٠٠٤). سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل والمراهق. بيروت لبنان، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

- هورني، بيتر (٢٠٠٣). *الافراد نوو المشكلات وكيفية التعامل معهم*. ترجمة عبد الله القرشي، الملك فهد الوطنية - المملكة العربية السعودية.
- تلاحمة، أحمد (٢٠١٩). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض سلوك التمرد والاعتراب النفسي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين، مجلة العلوم التربوية، ٤٦(١)، ١-١٨٩*.
- السباب، أزهار (٢٠١١)، *قياس التمرد النفسي عند طلبة معهد إعداد المعلمين. مجلة العراق للعلوم الاكاديمية، ٧(٢٧)، ١٩٤-٢١١*.
- جوانة، فائقة (٢٠١٢). *السلوكيات السلبية وعلاقتها بالتحكم الذاتي لدى طالبات كلية الآداب بالدمام، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، جامعة الملك سعود، ٢٤(٤)، ١٢٢٣-١٢٥٧*.
- مكالفين، روبرت (٢٠٠٢). *مدخل إلى علم النفس الاجتماعي*. ترجمة ياسين وآخرين، دار وائل، عمان. زهران، حامد (١٩٩٩). *علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"*، عالم الكتاب، القاهرة.
- صالح، رياض (٢٠١٨). *فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض مستوى السلوك العدواني وزيادة مستوى دافعية التعلم لدى طلاب الصف الثامن الأساسي، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا كلية النجاح الوطنية نابلس*.
- عبدالرحمن، محمد (١٩٩٨). *نظريات الشخصية*. القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.
- عبدالرحمن، محمد (٢٠٠١). *نظريات النمو: علم نفس النمو المتقدم*. القاهرة، زهراء الشرق.
- عبد العزيز، هبة (٢٠١٣). *مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني وأثره في خفض حدة سلوك التمرد لدى عينة من المراهقين*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس.
- عبد المعطى، حسن وقناوي، هدى (٢٠٠١). *علم نفس النمو - (ج ١) - الأسس والنظريات*. القاهرة، دار قباء للنشر والتوزيع.
- فرويد، سيجموند (٢٠٠٠). *الموجز في التحليل النفسي*. تقديم محمد عثمان نجاتي ترجمة سامي محمود علي وآخرون، مكتبة الأسرة.
- عساف، نوال (٢٠٢٠). *قياس مستوى التمرد النفسي في المدارس الثانوية من وجهة نظر المدرسين، مجلة بابل للعلوم الإنسانية، ٢٨(٣)*.
- ماكداول جوشن وآخرون (٢٠٠٣). *دليل تقديم المشورة إلى الشبيبة*. ترجمة عصام خوري وسمير الشوملي، الأردن، أوفير للطباعة والنشر.

مجاهد، فاطمة (٢٠٠٦). مدى فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة سلوك التمرد لدى بعض الطلبة والطالبات المراهقين (دراسة مقارنة)، مؤتمر المعلوماتية ومنظومة التعليم، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، القاهرة.

محروم، مريم (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية لدى مضطربي الشخصية الحدية في الأردن، مجلة جرش للبحوث والدراسات، جامعة جرش، ٢٣ (١)، ١٤٢٣-١٤٦١.

محروم، مريم، والخالدة، صالح (٢٠٢١). العلاج الجدلي السلوكي: مدخل علاجي واعد. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، الجزائر، ١٠ (٢)، ٣٦٧-٤٠٩.

محمد، هاجر (٢٠١٥). الحاجات النفسية، سمات الشخصية وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.

محمود، فرمان (٢٠١٦). القمع الفكري والاعتقادات الضمنية عن الذات والعالم وعلاقتها بالتمرد النفسي عند طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الصرفة أبن الهيثم جامعة بغداد.

مصطفى، ناجية (٢٠٠١). مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة السلوك التمرد لدى بعض طالبات المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس.

Afshari, B. & Hasani, J. (2020). Study of dialectical behavior therapy versus cognitive behavior therapy on emotion regulation and mindfulness in patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50 (4), 305-312.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th edition: DSM - 5 Washington. D.C: Author.

Artana, N., & Pohan, L. (2020). *Brief Dialectical Behavior Therapy (DBT) to Reduce Emotional Dysregulation: A Single Case Study*. In 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universities Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019) (pp . 169-179) . Atlantis Press.

Asarnow, J., Berk, M., Bedics, J., Adrian, M., Gallop, R., Cohen, J. & Korslund, K. (2021). Dialectical behavior therapy for suicidal self-Emotion harming youth: mechanisms, and regulation, mediators,

- Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.
doi: 10.1016 / j.jaac.2021.01.016
- Atili, K. (2012). *The effectiveness of a collective counseling program in reducing the stubborn behavior of early adolescence students*. MA unpublished. Mutah University. Jordan.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baumeister, R. & Vohs, K. & Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*. 16. 351-355. 10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.
- Buch, R., Säfvenbom, R. & Boe, O. (2015). The relationships between academic self - efficacy, intrinsic motivation, and perceived competence. *Journal of Military Studies*, 6, 1-17. <http://dx.doi.org/10.1515/jms.2016-0195>
- Bukobza, G. (2011). *Rebelliousness*. In: Levesque, R.J.R. (eds) *Encyclopedia of Adolescence*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_396
- Casey, B., & Caule, K. (2013). The teenage brain: Self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82-87.
- Cauffman, E., Steinberg, L. & Piquero, A. (2005). Psychological, neuropsychological, and physiological correlates of serious antisocial behavior in adolescence: The role of self - control. *Criminology*, 43 (1), 133–176. doi: 10.1111 / j.0011-1348.2005.00005.
- Chen, X., Liu, M., & Li, D. (2000). Parental warmth, control, and indulgence and their relations to adjustment in Chinese children: A longitudinal study. *Journal of family psychology*, 14(3), 401-419. doi: 10.1037/0893-3200.14.3.401
- Christier, J. (2001). The Effects of Bar - Sponsored Alcohol Beverage Promotion across Binge and Non-binge Drinkers, *Journal of publicly policy & Marketing*, 20 (2), 240-253.
- Davisson, E. (2013). *Strengthening self - control by practicing inhibition and initiation*. Doctoral dissertation. Duke University.
- De Kemp, R., Vermulst, A., Finkenauer, C., Scholte, R., Overbeek, G., Rommes, E., & Engels, R. (2009). Self - control and early adolescent antisocial behavior: A longitudinal analysis. *The Journal of Early Adolescence*, 29 (4), 497-517. doi: 10.1177 / 0272431608324474
- Dijk, S. (2013). *DBT Made Simple: A Step - by - step Guide to Dialectical Behavior Therapy*. New Harbinger Publications.

- Dixon-Gordon, K. L., Chapman, A. L., & Turner, B. J. (2015). A preliminary pilot study comparing dialectical behavior therapy emotion regulation skill with interpersonal effectiveness skills and a control group treatment. *Journal of Experimental Psychopathology*, 6(4), 369–388.
- Donnell, A., Thomas, A., & Buboltz, W. (2001). Psychological reactance: factor structure and internal consistency of the Questionnaire for the Measurement of Psychological Reactance. *The Journal of social psychology*, 141(5), 679–687.
- Dzhogleva, H. (2014). *Individual and social dynamics of self- control*. Doctoral dissertation, University of Pittsburgh.
- Efstathiou, N. (2013). *Self - control and well-being: The moderating roles of frustration intolerance and emotional intensity*. ETD Collection for Tennessee State University. <https://digitalscholarship.tnstate.edu/dissertations /AAI3599427>
- Erikson, E. (1994). *Identity, Youth and Crisis*, New York. U.S.A.
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2016). Emotion Regulation in Schema Therapy and Dialectical Behavior Therapy. *Frontiers in psychology*, 7, 1373. doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01373
- Fromm, G.(1960). Constraints on analogical inference. *Cognitive Science*, 21 (4).
- Gardner, T., Dishion, T., & Connell, A. (2008). Adolescent self-regulation as resilience: Resistance to antisocial behavior within the deviant peer context. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(2), 273–284. doi: 10.1007/s10802-007-9176-6.
- Ghodrati, A., Eshaghzadeh, M., Imeni, M. & Abbaspour, S. (2022). The Effects of Educational Intervention based on Dialectical Behavior Therapy on Emotional Regulation and Self-control after Discharge in Patients with COVID-19. *Health Education and Health Promotion*. 10(3):525-530.
- Ghodrati, TA. , Nejat, H., Toozandehjani, H., Samari, AA. & Akbari, AH. (2020). Comparing the effectiveness of dialectical behavior therapy and compassion focused therapy on blood cortisol levels and self - control in drug abusers. *Journal of Torbat Heydariyeh Univ MedSci*, 7 (4), 35-48.
- Gibson, J., Booth, R., Davenport, J., Keogh, K. & Owens, T. (2014). Dialectical behaviour therapy - informed skills training for deliberate

- self - harm: A controlled trial with 3 - month follow - up data. *Behavioral Research and Therapy*, 60, 8-14
- Guillen, V., García - Palacios, A., Bolo, S., Baños, R., Botella, C., & Marco, J. (2020). Exploring the effectiveness of dialectical behavior therapy versus systems training for emotional predictability and problem solving in a sample of patients with borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 1-18.
- Halford, W. (2003). *Brief therapy for couples helping partners help themselves*. Guilford Press.
- Harvey, P. & Rathbone, B. (2013). *Dialectical behavior therapy for at-risk adolescents: A practitioner's guide to treating challenging behavior problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R., Vohs, K. & Baumeister, R. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self - control on affective well - being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82, 265-277. <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Hollenstein, T., & Loughheed, J. P. (2013). Beyond storm and stress: Typicality, transactions, timing, and temperament to account for adolescent change. *Journal of American Psychologist*, 68 (6), 444-454.
- Honken, N. & Ralston, P. (2013). High - achieving high school students and not so high - achieving college students: A look at lack of self - control, academic ability, and performance in college. *Journal of Advanced Academics*, 24 (2), 108-124.
- Hystad, S., Eid, J., Johnsen, B., Laberg, J. & Bartone, P. (2010). Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51 237-245. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00759.x>
- Ismail, N. & Tukey, M. (2015). Rediscovering Rogers's Self-Theory and Personality, *Journal of Education Health and Community Psychology*. 4(3). 32088-3129.
- Jamilian, R., Malekirad, A., Farhadi, M., Habibi, M., & Zamani, N. (2014). Effectiveness of group dialectical behavior therapy (based on core distress tolerance and emotion regulation components) one expulsive anger and impulsive behaviors. *Global journal of health science*, 6 (7 Spec No), 116-123.
- Kokkinou, E. (2010). *Intrinsic motivation and self - regulation: Can engaging in intrinsically motivating tasks replenish self - control strength?*. Doctoral dissertation, Purdue University.

- Koons, C. (2008). Dialectical behavior therapy. *Social Work in Mental Health*, 6 (1-2), 109–132. https://doi.org/10.1300/J200v06n01_10.
- Kothgassner, O., Goreis, A., Robinson, K., Huscava, M., Schmah, C., & Plener, P. (2021). Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescent self-harm and suicidal ideation: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 51(7), 1057–1067.
- Linehan M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, Guilford Press.
- Linehan, M. & Wilks, C.(2015) . The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69 (2), 97 110.
- Linehan, M. (2001). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation therapy plus 12 - step for the treatment of opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 7 13- / 26.
- Linhan, M. (2004). *Dialectical behavior therapy: Skills handbook*. New York: Guilford Press
- Lynch, T., Chapman, A., Rosenthal, M., Kuo, J., & Linehan, M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: theoretical and empirical observations. *Journal of clinical psychology*, 62(4), 459–480.
- Marra, T. (2004). *Depressed and anxious: The dialectical behavior therapy workbook for overcoming depression and anxiety*. New Harbinger Publicatio.
- McDermott, M. & Barik, N. (2014). Developmental antecedents of proactive and reactive rebelliousness: The role of parenting style, childhood adversity, and attachment. *Journal of Motivation, Emotion, and Personality Reversal Theory Studies*, 2 (1), 22-31. doi: 10.12689 / jmep.2014.203.
- McGloin, J., O'Neill, L. (2009). Self - control and deviant peer network structure. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 46 (1), 35–72.
- Meldrum, R., Young, J. & Weerman, F. (2009). Reconsidering the effect of self- control and delinquent peers: Implications of measurement for theoretical significance. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 46 (3), 353-376.
- Miles, W., (2001): Adolescent political rebellion, *Journal of youth and society*, 19.

- Miller, A., Carnesale, M. & Courtney, E. (2014). *Dialectical Behavior Therapy*. In: Sharp, C., Tackett, J. (eds) Handbook of Borderline Personality Disorder in Children and Adolescents. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0591-1_24.
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering self - control*. New York, NY: Brilliance Corp.
- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S. & Eroglu, Y. (2012). The investigation of valid and reliability of the Turkish version of the brief self - control scale. *Bulletin of Psychopharmacology*, 22 (4), 340-351.
- Nedelec, J. & Beaver, K. (2014). The Relationship between Self-Control in Adolescence and Social Consequences in Adulthood: Assessing the Influence of Genetic Confounds. *Journal of Criminal Justice*. vol. 42 (3) pp. 288-298
- Ni, W., Xin, W. & Wie, Y. (2019). *Parenting Practices, Self - control and Adolescents Rebellion from Single and Intact Family*. The Bachelor of Social Science (Hons) Psychology, Faculty of Arts and Social Science, University Tunku Abdul Rahman.
- Nilsen, F. & Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø, Lang-Ree, O. & Røysamb, E. (2020). The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and Validation. *Psychological Assessment*. 10.1037/pas0000950.
- Panepinto, A., Uschold, C., Olandese, M. & Linn, B. (2015). Beyond borderline personality disorder: Dialectical behavior therapy in a college counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29 (3), 211-226
- Pederson, L. (2015). *Dialectical behavior therapy: A contemporary guide for practitioners*. John Wiley & Sons.
- Rizvi, S., & Steffel, L. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health*, 62 (6), 434-439.
- Robins, C. (2003). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and behavioral practice*, 9 (1), 50- 57.
- Sam, K. (2004). The Assessment of Relative Deprivation in Ted.R. Gurr's Theory. *Strategic Studies Quarterly*, 6 (22), 813-829.
- Seth, M., & Asudani, D. (2013). The impact of indulgent parenting style on educational performance of learners at high school level. *International Journal for Research in Education*, 2(6), 56-64.

- Sokolowski, K. (2008). *Self - control and perceived control as mediators of the relationship between molecular family stability and adjustment*. Doctoral dissertation, University of Albany.
- Soward, K. (2006). *Resilience and self-control in at risk preschool children: Influences of maternal parenting style and self-control*. Doctoral dissertation, Fielding Graduate University.
- Taheri, A., Qasemi, M., & Mehdian, H. (2019). The effectiveness of dialectical behavior therapy on anxiety and rumination in depressed patients. *Medical Journal of Mashhad University of medical sciences*, 62(December), 264-274. doi: 10.22038/mjms.2019.14535
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). High self-control predicts good adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72 (2). 271-322.
- Thomas, A. Donnell, A., Buboltz, J. & Walter C. (2001). The Hong Psychological Reactance Scale: A confirmatory factor analysis. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34 (1), 2-13.
- Tost, J.(2010). *The education of self-control: Testing whether two interventions improve behavioral learning performance*. Doctoral dissertation, New Mexico State University.
- Tunze, C. (2012). *An empirical of the dimensionality of self- control*. Doctoral dissertation, Purdue University.
- Valizadeh, L., Zamanzadeh, V., Rassouli, M., & Farshi, M. (2018). Concerns of parents with or raising adolescent children: A qualitative study of Iranian families. *Journal of Caring Sciences*, 7 (1), 27-33. doi: 10.15171 / jcs.2018.005
- Young, J. (2011). How do they end up together "? A social network analysis of self- control, homophily, and adolescent relationships. *Journal of Quantitative Criminology*, 27 (3), 251-273. doi: 10.1007 / s10940-010-9105-7
- Zamani, N., Ahmadi, V., Ataie, MV. & Mirshekar, S.(2014). Comparing the effectiveness of two therapeutic methods of dialectical behavior therapy and cognitive behavior therapy on the improvement of impulsive behavior in the patients suffering from major depressive disorder (MDD) showing a tendency to suicide. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*, 22(5), 45-54
- Zamani, N., Farhadi, M., & Jamilian, H. (2012). *The effectiveness of dialectical behavior group therapy on expulsive anger and impulsive behaviors*.

MA. Dissertation. Hamedan: Islamic Azad University, College of clinical psychology.

Zargar, F., Haghshenas, N., Rajabi, F., Tarrahi, MJ. (2019). Effectiveness of dialectical behavioral therapy on executive function, emotional control and severity of symptoms in patients with bipolar I disorder. *Advanced biomedical research*, 8, 59. https://doi.org/10.4103/abr.abr_42_19