

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها والتوصيات والمقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه وفرضياته ومناقشة تلك النتائج تبعاً للإطار النظري الذي اعتمدته الباحثة والدراسات السابقة التي عرضت في الفصل الثاني وكما يأتي.

أولاً: عرض النتائج

١- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي (السلوكي المعرفي) في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة:

أ. ليس هناك فروق في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير الاختبار (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية.

تبعاً لهذا الهدف فقد عولجت البيانات احصائياً باستعمال الاختبار التائي للمجموعات المتزاوجة (T-Test for Matched Groups) ، وهو اختبار يستعمل في تصاميم ضمن الافراد (Withn Subject design) اذ تتم المقارنة بين أداء نفس الافراد في المتغير التابع، وقد بلغت مجموع قيمة الفروق بين أداء الأفراد في الاختبارين القبلي والبعدي (208) فيما بلغ مجموع مربع قيم الفروق (4500) وعند تطبيق معادلة الاختبار عند درجة حرية (n-1) ومستوى دلالة (0.05) تبين ان القيمة التائية المحسوبة للاختبار تساوي (14.98) اما القيمة التائية الجدولية فقد بلغت (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) كما موضح في الجدول (١٦):

الجدول (١٦)

يبين الاختبار التائي للمجموعات المتزاوجة للتعرف على الفروق في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير الاختبار القبلي -البعدي.

مستوى الدلالة	القيمة التائية		مربع الفرق بين درجات الاختبارين	الفرق بين ازواج الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي
	الجدولية	المحسوبة		
0.05	2.262	14.98	4500	208

يتضح من ذلك ان القيمة التائية المحسوبة للاختبار تساوي (14.98) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.145) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى انه هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير الاختبار القبلي-البعدي ولصالح الاختبار البعدي أي ان متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الضبط الذاتي في الاختبار البعدي كان أعلى منه في الاختبار القبلي وبدلالة احصائية. وهذا يشير الى أن البرنامج أدى الى تنمية مستوى الضبط الذاتي للعيينة التجريبية، وبالتالي فان البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي أثبت فاعليته في تنمية مستوى الضبط الذاتي للمجموعة التجريبية وان الفروق كانت دالة للبرنامج، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الدوري) ودراسة (الموسوي) ودراسة (صبيح) من حيث فاعليه البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي واختلفت معه من حيث الاسلوب .واتفقت مع دراسة (خلاف ٢٠١٠) ودراسة (العمادي ٢٠٠٩) من حيث الاسلوب ونتيجة فاعليته واختلفت معه من حيث المتغير التابع.

ب. ليس هناك فروق في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير الاختبار (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة.

تبعا لهذا الهدف فقد عولجت البيانات احصائياً باستعمال الاختبار التائي للمجموعات المتزاوجة (T-Test For Matched Groups)، وقد بلغت مجموع قيمة الفروق بين اداء الافراد في الاختبارين القبلي والبعدي (9) فيما بلغ مجموع مربع قيم الفروق (51) وعند تطبيق معادلة الاختبار عند درجة حرية (n-1) ومستوى دلالة (0.05) تبين ان القيمة التائية المحسوبة للاختبار تساوي () تبين ان القيمة التائية المحسوبة للاختبار تساوي (1.30) اما القيمة التائية الجدولية فقد بلغت (2.145) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) كما موضح في الجدول (١٧):

الجدول (١٧)

يبين الاختبار التائي للمجموعات المتزاوجة للتعرف على الفروق في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير الاختبار القبلي-البعدي للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	القيمة التائية		مربع الفرق في	الفرق بين ازواج الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي
	الجدولية	المحسوبة	درجات الاختبارين	
0.05	2.145	1.30	51	9

يتضح من ذلك ان القيمة التائية المحسوبة للاختبار تساوي (1.30) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.145) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى انه ليس هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير الاختبار القبلي-البعدي للمجموعة الضابطة، وهذا

يعني ان متغير الضبط الذاتي لم يتغير لدى المجموعة الضابطة طوال فترة البرنامج الارشادي بما يؤمن السلامة الخارجية اذ لم يحدث أي تغير خارجي يمكن أن يهدد السلامة الداخلية للبرنامج وبالتالي يمكن القول أن ما حصل من تغيرات في متغير الضبط الذاتي لدى العينة التجريبية كان بسبب التأثير المنهجي للمتغير المستقل (البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي) وليس شيء اخر.

ت- ليس هناك فروق في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير المجموعة (التجريبية-الضابطة) في الاختبار البعدي.

تبعا لهذا الهدف فقد عولجت البيانات احصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، اذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (79.3) ، وتباين مقداره (19.5) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (57.5) ، وتباين مقداره (2.67) ، كما موضح في الجدول رقم (١٨).

الجدول (١٨)

يبين الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير المجموعة (التجريبية-الضابطة) في الاختبار البعدي.

مستوى الدلالة	القيمة التائية		التباين	الوسط الحسابي	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة			
0.05	2.101	14.1	19.5	79.3	التجريبية
			2.67	57.7	الضابطة

يتضح في ذلك ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (14.1)، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.101)، عند درجة حرية (18)، ومستوى دلالة (0.05)، مما يشير الى انه هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير المجموعة (التجريبية-الضابطة) في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، مما يشير الى انه المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج كانت اكثر تنمية في ضبط الذات من مقارنة بالمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

ثانيا. تفسير النتائج ومناقشتها:

من خلال استعراض النتائج التي توصل اليها البحث ظهر ان ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، في حين ظهر ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة قبل البرنامج وبعده، وان هذه النتيجة تقود الى المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الارشادي فيما لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج الارشادي، كما لاحظت الباحثة تغيراً حسناً لدى الطالبات مما يدل على نجاح البرنامج في رفع مستوى ضبط الذات لديهن.

تعزو الباحثة النتائج الايجابية التي توصلت اليها للأسباب الاتية:

- ١- ان موضوعات البرنامج الارشادي والفنيات كانت مقتبسة من أهداف البرنامج الارشادي، وهي تتفق مع طبيعة المشكلة وصفات الشخص ذات الضبط الذات المتدني حسب حاجات في الاستبيان الاستطلاعي والمقياس المعد لهذا الغرض.
- ٢- ان الفنيات والاساليب الارشادية التي استخدمت في جلسات البرنامج كانت ملائمة لتنمية ضبط الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة اللواتي تعرضن لبرنامج الارشادي.
- ٣- فاعلية اساليب نظرية التعلم الاجتماعي التي تبنتها الباحثة في الفصل الثاني كآطار نظري لبحثها، حيث أثبتت النتائج ان لأساليب نظرية (باندورا) الأثر الكبير في

تغيير السلوكيات غير المرغوبة واكتساب سلوكيات مرغوبة ،حيث أكدت النظرية المعرفية الاجتماعية ان الافراد يكتسبون العديد من الاستجابات الجديدة من خلال ملاحظة سلوكيات الافراد التي تجري امامهم ، وان الافراد يتعلمون بشكل سريع وسهل من خلال ملاحظة سلوكيات الآخرين التي تم تعزيزهم بها او معاقبتهم عليها (العلوان ،٢٠٠٤:٢٤٢.٢٤١).

٤- ساعدت أساليب النمذجة ولعب الدور والتعزيز على بناء علاقة ارشادية قائمة على التفاعل والمحبة والاحترام بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية من جهة، وبين الافراد المجموعة انفسهم من جهة اخرى وهذا مما أسهم في نجاح البرنامج الارشادي في بلوغ الهدف الذي وضع من اجله .

٥- ان احتفاظ طالبات المجموعة الضابطة بالمستوى نفسه من ضبط الذات المتدني ناجم عن بقائهم بالمستوى الثقافي وافتقار المصادر التي تكون سببا في تغييرهن الى الاحسن وعدم تعرضهن الى البرنامج الارشادي.

٦- ان اختيار الباحثة عينة البحث من طالبات المرحلة المتوسطة وهي مرحلة عمرية حرجة تكثر فيها المشكلات ،وهي تكون بحاجة ماسة للارشاد وهذا هو ما ساعد كثيرا في استجابة الطالبات للبرنامج.

٧- اتبعت الباحثة اساليب ارشادية أثبتت فاعليتها في الكثير من الدراسات منها دراسة (خلاف،٢٠١٠) ودراسة (الشمري،٢٠٠٩) ودراسة (العماري،٢٠٠٩).

ثالثا. التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:

- ١- على المرشدين التربويين تضمين جلساتهم الارشادية تدريب المسترشدين ملاحظة سلوكهم والتفكير قبل التصرف باي عمل لأنها أكثر فاعلية في تعديل سلوكهم.
- ٢- استفادة المرشادات التربويات من البرنامج الذي أعدته الباحثة في تنمية ضبط الذات لدى الطالبات.
- ٣- ضرورة الاهتمام بتنمية ضبط الذات لدى الطالبات من خلال التنشئة الأسرية والمعاملة الحسنة في البيت والمدرسة وكل مكان. يجب الاهتمام بالفرد منذ اولى مراحل عمره وفسح المجال امام الفرد لكي ينمو نموا صحيحا خالياً من أية مشاكل تؤدي به الى انحراف شخصيته في المستقبل عن المجتمع الذي يعيش فيه ،حيث تمثل اولى بؤادر الضبط في مراحل العمر المبكرة مثل ما أكد عليها العديد من علماء النفس، وتعزيز ثقته بنفسه من أجل رفع مستوى ضبط ذاته.
- ٤- التأكيد على المعاملة الحسنة من قبل الوالدين من قبل التربويين في المدرسة أيضاً من أجل الحفاظ على ابنائنا وتنشئتهم تنشئة صالحة في المجتمع.

رابعا. المقترحات:

- ١- اجراء دراسة تعتمد على فنيات واساليب ارشادية اخرى مثل (التعليمات الذاتية، التحدث مع الذات، الافكار العقلانية،.....الخ).
- ٢- الافادة من اساليب النمذجة ولعب الدور في اجراء دراسة مماثلة على عينات اخرى: المرحلة الابتدائية، المرحلة الاعدادية (ذكور، اناث).

- ٣- الأفادة من مقياس ضبط الذات في اجراء دراسة تقاس على هذا المتغير لدى عينات اخرى (المرحلة الابتدائية، الموظفين، الشباب العاطلين عن العمل، ذوي الاحتياجات الخاصة،.....الخ).
- ٤- دراسة متغيرات اخرى تسهم في ضبط الذات مثل (الثقة بالنفس، التفاعل الاجتماعي، الشعور بالمسؤولية ، تقبل الذات، التفاؤل،الخ).
- ٥- دراسة مقارنة في الخصائص الشخصية لذوي ضبط الذات المرتفع وضبط الذات المنخفض.
- ٦- ضرورة الاهتمام ودراسة متغيرات ايجابية في الشخصية تؤدي بالتالي الى ضبط ذات مرتفع لدى ابنائنا من الطلبة بكافة مراحل العمر والدراسة وهذا يأتي تماشياً مع نظرة علم النفس الإيجابية .