

# تصور مقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتنمرين في المحافظات الجنوبية في فلسطين

سها محمد سكيك

باحثة دكتوراة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين

استلام البحث: 18/01/2023 مراجعة البحث: 29/03/2023 قبول البحث: 31/03/2023

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن درجة السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتنمرين في المحافظات الجنوبية في فلسطين، وتقديم تصور مقترح لخفض السلوك الاندفاعي لديهم، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالب في المرحلة الثانوية (الصف الحادي عشر) (القسم الأدبي) المسجلين في الفصل الدراسي الثاني لعام 2022م، واستخدمت الباحثة استبانة السلوك الاندفاعي (إعداد الباحثة) كأداة للدراسة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتفاع عالٍ في درجات أبعاد السلوك الاندفاعي، حيث حصل البعد الرابع (السعي والبحث عن الإثارة) على المرتبة الأولى بوزن نسبي (88.3%)، والبعد الخامس (الإلحاح الإيجابي) على المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (85.2%)، كما وأشارت إلى ضرورة بناء تصور مقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتنمرين في المحافظات الجنوبية في فلسطين والتي تتمثل في الآتي: توعية الطلاب بالمرحلة العمرية وخصائصها واحتياجاتها، والمشاكل والاضطرابات النفسية المصاحبة للسلوك الاندفاعي، وسبل الوقاية والعلاج من خلال التدريب على مجموعة من المهارات التدريبية، كمهارة الضبط الذاتي، وتحمل الضغوط، والتواصل الاجتماعي، وحل المشكلات، والتخطيط السلوكي المسؤول، والتسامح، والتعاطف مع الآخرين.

الكلمات المفتاحية: تصور مقترح، السلوك الاندفاعي، الطلاب المراهقون المتنمرون.

## A proposed vision to reduce the impulsive behavior of bullying adolescent students in the southern governorates of Palestine

### Abstract:

The study aims to reveal the level of impulsive behavior among bullying adolescent students in the southern governorates of Palestine, and to provide a proposed vision to reduce their impulsive behavior. The literary section enrolled in the second semester of 2022 AD, and the researcher used the impulsive behavior questionnaire (prepared by the researcher) as a tool for the study. 88.3%), and the fifth dimension is positive insistence on the last rank with a relative weight of (85.2%). It also indicated the need to build a proposed vision to reduce the impulsive behavior among the bullying adolescent students in the southern governorates of Palestine, which is represented in the following: Awaring the students about the age group, its characteristics and needs, and problems and disorders Psychological conditions related to the impulsive behavior, and the ways of prevention and treatment through training on a set of training skills, such as the skill of self-discipline, and stress tolerance. Stress, social communication, problem solving, responsible behavioral planning, tolerance, and empathy for others.

**Keywords:** suggested perception, impulsive behavior, bullying adolescent student

## المقدمة

إن المتتبع لمصطلح الاندفاعية (السلوك الاندفاعي)، يجد أن العديد من المدارس المعرفية السلوكية قدمت تعريفات عديدة لمفهوم السلوك الاندفاعي، حيث إن أول من استخدم مصطلح المندفع كاجان (Kagan, et al, 1964: p.7)، ويطلق على الفرد الذي يستجيب للمواقف بسرعة دون تفكير مع وجود أخطاء كثيرة لضعف قدرته على حل المشكلات التي تواجهه. وقد أدرك الباحثون في السنوات الأخيرة أهمية السلوك الاندفاعي لارتباط مفهوم السلوك الاندفاعي بالاضطرابات النفسية والاضطرابات العدوانية، حيث أكدوا أن السلوك الاندفاعي مسيطر على أفعال الفرد حيث يُقدّم على الأفعال الخطيرة باندفاع ودون تفكير بالنتائج المحتملة للعواقب؛ مما يؤدي إلى تعرض صاحبه إلى مشاكل ومتاعب مستمرة في المدرسة والبيت والمجتمع، إضافة إلى ذلك الرفض الاجتماعي من الآخرين، وهذا ما أكدت عليه دراسة باركلي (Barkley, 2015: p63-64)، أن الطلاب في مرحلة المراهقة لديهم سلوكيات اندفاعية بدرجة كبيرة، ولديهم صعوبات في تحمل الإحباط، غير قادرين على التعامل مع الآخرين، ويظهرون المضايقات والفوضى التحدي والمقاطعة في علاقاتهم مع أقرانهم دون مراعاة لمشاعرهم.

وأكد العديد من الباحثين المهمين بدراسة السلوك الاندفاعي مثل: دراسة ديكمان (Dickman, 1990: p.98)، وغونغ (Gong et al, 2022: p.1)، أن السلوك الاندفاعي له نتائج سلبية لأنه محفوف بالمخاطر، وأن الطلاب المراهقين المندفعين أكثر ميلاً لاتخاذ قرارات محفوفة بالمخاطر. كما وتعتبر السلوكيات الاندفاعية المحفوفة بالمخاطر لدى المراهقين المتمترين في المؤسسات التعليمية من قبيل عدم قدرتهم على السيطرة على سلوكياتهم، وسرعة الاستئثار والانفعال، وعدم النظام والعصيان للأوامر والتعليمات، وإثارة الفوضى والشغب التي تتسبب بحدوث مشاكل عديدة داخل المدرسة، والتي قد يمتد أثرها إلى البيئة المحيطة، ومن الملاحظ تواجد شريحة من الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية لديهم بعض السلوكيات الاندفاعية، ومن هذا المنطلق تحتاج هذه السلوكيات مزيداً من البحث والدراسة لمعالجة السلوكيات الاندفاعية والحد من انتشارها. وهذا يؤشر إلى أهمية وضرورة دعم الطالب المتعثر في مرحلة ما وبكل الإمكانيات، وتنوع التوجيه والإرشاد على مختلف المستويات الشخصية والمؤسسية والأسرية والاجتماعية؛ حتى نأخذ بيده إلى جادة الطريق السوي المنسجم مع ميوله ورغباته ويتلاءم مع قدراته ويساعد على تميزها في الاتجاه الصحيح حتى ينجح ويعزز ثقته بنفسه. ومن النظريات الهامة التي عمدت إلى تفسير السلوك الاندفاعي، نظرية كلّ من كاجان وزملاؤه: (Kagan et al, 1964: p17)، وكوجان (Kogan, 1971, p. 244-246)، وبارات (Barratt, 1985: p116)، حيث تبنت نموذجاً شمولياً وتكاملياً عام للأنظمة الأساسية للشخصية الاندفاعية المكونة من: النماذج البيولوجية، والمعرفية، والنفسية، والاجتماعية؛ للمساعدة في عمليات التقييم والتشخيص والعلاج، وركزت على صفات الأفراد المندفعين، حيث أغلب استجاباتهم سريعة وأخطائهم متكررة لضعف قدرتهم على حل المشاكل التي تواجههم وسرعة اتخاذهم للقرارات، ويتشتتون بسرعة، غير قادرين على التركيز لمهمة محددة، وكثيرو الكلام.

وبشكل عام الشخصية الاندفاعية لها سمات محددة ذكرها كلّ من وايتسايد ولينام (Whiteside & Laynam, 2001: p 687) وسايدرز وآخرون (Cyders et al, 2007.p. 116)، في مقياس للاندفاعية (UPPS-P) والتي تتمثل في: الإحاح السلبي Negative urgency: (ميل الفرد المندفع إلى التصرف بتهور عند مواجهة المشاعر السلبية الشديدة)، ضعف التروي Lack of Premeditation (ميل الفرد المندفع للاستجابة للمواقف بدون تفكير) ضعف المثابرة Lack of Perseverance (عدم قدرة الفرد المندفع على التركيز في المهام الصعبة والمملة)، السعي والبحث عن الإثارة Sensation Seeking (ميل الفرد المندفع للبحث عن المواقف الجديدة والمثيرة)، الإحاح الإيجابي: Positive Urgency: (ميل الفرد المندفع إلى التصرف بتهور عند إظهار المشاعر الإيجابية الشديدة). وفي هذا السياق تشير دراسة جريفين (Griffin, 2015: p.1)، أن مقياس المكونات العامة للاندفاعية المرتفعة لديها قدرة على التنبؤ بالسلوكيات غير التكيفية المصاحبة للاندفاعية. وقد أشارت دراسة كلّ من غونغ وآخرون (Gong et al, 2022: p.1) وديكرز وشيريس (Dekkers & Scheres, 2022: p.330)، وتشامبرلين وغرانت (Chamberlain & Grant, 2019: p. 1) وهوانغ وآخرون (Huang et al, 2017: p.1) و(أوعيطة، الشمالية، 2017، ص. 1)، وإنتيكون وأوغلوف (Enticott, & Ogloff, 2006: p. 1) إلى المشاكل السلوكية والاضطرابات النفسية ذات العلاقة بالاندفاعية المرتفعة لدى الطلاب المراهقين والمتمثلة في اتخاذ القرارات السريعة المحفوفة بالمخاطر، وعدم قدرتهم على السيطرة والتحكم بمشاعرهم، وفرط الحركة والنشاط الزائد، غير قادرين

على التكيف مع الآخرين، واضطرابات في الشخصية، واضطرابات الإدمان، والشراهة، والاضطراب الانفجاري المتقطع، والسلوك التخريبي واضطراب العناد الشارد، واضطراب المسلك، وإيذاء النفس والمحاولات المستمرة في الانتحار المنتشرة بين الطلاب المراهقين في المدارس الثانوية.

وبناء على رؤية الباحثة فإن المراهقين الغزيرين يعانون من بعض السلوكيات الاندفاعية المرتبط بالواقع المعاش في قطاع غزة، والتي تتميز بعدم الوعي للمنظومة التربوية والتعليمية، وتمرد على الأنظمة والقوانين والسلطة، وعدم الطاعة والانصياع لها، بحيث يقود ذلك إلى شعور المراهقين بمزيد من الإهمال الدراسي وإلى النزعة الشرسة لخلق المشاكل مع كل مكونات المنظومة المؤسسية التربوية، ناهيك عن تبني أدوات التواصل الاجتماعي الحديثة في ملء الفراغ وإسقاط أقرانه في هذا الطريق مع احتمالات أكثر خطورة في الوقوع في مسالك وانزلاقات تدمر مستقبله وتضر بالمجتمع.

وما زاد اهتمام الباحثة بموضوع البحث أنه لا يوجد إجماع واضح لمفهوم متغير السلوك الاندفاعي من قبل الباحثين والمهتمين والأخصائيين، كما ويعتبر مصدراً للعديد من الاضطرابات النفسية الشائعة في مرحلة المراهقة، ومن أبرز المشاكل المتواجدة حالياً في المدارس السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المتمترين في مرحلة الثانوية، والتي تفرض على الباحثين الدراسة والبحث، فهي بتزايد مستمر في الآونة الأخيرة وتؤثر على الفرد وعلى المجتمع في كافة مؤسساته، ووفقاً لذلك برزت الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي المتلائم من البداية حتى لا تفقد السيطرة، لذلك ستقوم الباحثة بوضع تصور مقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين.

#### مشكلة البحث:

يعد السلوك الاندفاعي مشكلة شائعة بين الطلاب المراهقين المتمترين في المرحلة الثانوية، ويمكن أن يؤثر بدرجة كبيرة على الأداء النفسي والتعليمي والاجتماعي والجسدي، ولقد أظهر السلوك الاندفاعي مجالاً ناشئاً في البحث، ولم تجد الباحثة في حدود علمها دراسة تناولت السلوك الاندفاعي لدى المراهقين المتمترين في المرحلة الثانوية، لذلك وجدت الباحثة أن هناك حاجة ماسة لدراسة السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين والمتمثلة في جوانبها الإلحاح السلبي، وضعف التروي، وضعف المثابرة، والسعي والبحث عن الإثارة، والإلحاح الإيجابي.

وعليه يمكن للدراسة الحالية أن تعمل على الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما التصور المقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟  
وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما درجة السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟
2. ما التصور المقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟

#### أهداف الدراسة:

تحددت أهداف الدراسة في النقاط الآتية:

1. الكشف عن درجة السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين.
2. وضع تصور مقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين.

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبها:

أولاً: الأهمية النظرية:

- إضافة نوعية للمكتبة العربية عامة وإضافة علمية جديدة خاصة بالمكتبة الفلسطينية لميدان المعرفة لمثل هذه الدراسة بما تتضمنه من أسئلة تكشف عن درجة السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين.
- لفت نظر الباحثين والمختصين في الميادين التربوية إلى أهمية المتغير الذي تناولته دراسة السلوك الاندفاعي، ويعتبر من ضمن المتغيرات الحديثة في علم النفس التربوي، لتحقيق شخصية سوية للأفراد، والقصور في تناول المتغير قد يؤدي إلى نتائج سلبية، وتظهر الخطورة في مواجهة الصعوبات في السيطرة على مشاعرهم وردود أفعالهم، وعدم القدرة على تحملهم الإحباط، والتسرع في اتخاذ القرارات والحكم على الأمور، وتعرض أنفسهم للمخاطر دون تقدير للنتائج، والعلاقة غير الفعالة مع الأقران والاشتباك معهم بحيث يتسببون بالإيذاء لأنفسهم وللآخرين.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد المسؤولين في وزارة التربية والتعليم والإدارة العامة للتوجيه والإرشاد في تبني التصور المقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين، والعمل على إكساب الطلاب مهارات للتعامل مع السلوكيات الاندفاعية من خلال برامج تدريبية تساهم في تعديل سلوكياتهم.
- تكتسب الدراسة الحالية أهمية أخرى كونها تُجرى على طلاب المرحلة الثانوية (الصف الثاني عشر) (القسم الأدبي)، إذ تعد مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية، حيث تسهم في بناء شخصية الطلاب من خلال تنمية المهارات والقدرات والميول لمواصلة التعليم العالي والجامعي وإكسابهم المفاهيم الإنسانية والعملية؛ ليصبحوا مساهمين وفعالين في تطور ونهوض المجتمع وخدمته، وقادة وعلماء وأطباء... إلخ، والتي تؤدي إلى التغير الإيجابي المرغوب في كافة جوانب الشخصية.
- الدراسة الحالية توفر الأداة المناسبة لقياس الاندفاعية، والتي تساعد الأخصائيين النفسيين في تقديم الصورة التشخيصية التي تسهم في تشخيص السلوكيات الاندفاعية وإمكانية وضع خطط وبرامج علاجية وتدريبية لخفض حدتها.

#### حدود الدراسة:

- تمثل حدود الدراسة فيما يلي:
- **الحد الموضوعي:** اقتصر الحد الموضوعي على السلوك الاندفاعي.
- **الحد المكاني:** مدارس مديريات التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية في فلسطين (غزة).
- **الحد الزمني:** الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2022 - 2023.
- **الحد البشري:** تكونت عينة الدراسة من (200) طالب من المراهقين المتمترين الذين تتراوح أعمارهم بين (16-17) عاماً في المرحلة الثانوية يقابلها (الصف الحادي عشر القسم الأدبي).

#### مصطلحات الدراسة:

تصور مقترح: عرفه (زين الدين، 2013: 39) بأنه: "استشراف المستقبل من خلال الرؤية المستقبلية للنتائج المتوقعة، والتي توضع في صورة بدائل تشتمل على العديد من السياقات والتداعيات والتوجهات التي تبني عليها التطلعات المستقبلية".

#### تعريف السلوك الاندفاعي / الاندفاعية (IB) Impulsivity

#### التعريف المفاهيمي للباحثة:

الطلاب المراهقون المتمترون المندفعون الذين يتصرفون بتهور واندفاع يؤذون أنفسهم والآخرين من حولهم، وذلك بسبب عدم قدرتهم على التروي والتفكير المسبق المدروس للأحداث، ويفتقرون إلى إظهار سلوكيات مخططة ومنظمة نحو الهدف في الوقت المناسب، ويستجيبون للأحداث بسرعة لاتخاذهم قرارات سريعة ولقلة المعلومات والمعرفة لديهم، ويصدرون سلوكيات محفوفة بالمخاطر غير مناسبة تؤدي إلى عواقب غير مرغوب فيها. علماً بأن التعريف يشتمل على الأبعاد الخمسة الآتية:

- البعد الأول: الإلحاح السلبي Negative Urgency
- البعد الثاني: ضعف التروي Lack of Premeditation

- البعد الثالث: ضعف المثابرة Lack of Perseverance
  - البعد الرابع: السعي والبحث عن الإثارة Sensation Seeking
  - البعد الخامس: الإلحاح الإيجابي Positive Urgency
- التعريف الإجرائي للسلوك الاندفاعي:**

هو الدرجة التي يحصل عليها الطلاب المراهقون المتمترين في (الصف الحادي عشر) (القسم الأدبي) من خلال استجاباتهم على استبانة السلوك الاندفاعي/ الاندفاعية المستخدمة في الدراسة الحالية.

#### دراسات سابقة:

ولما كانت الدراسات السابقة - التي تيسر للباحثة الحصول عليها- قد تناولت المراهقين المتمترين من جوانب متعددة، إلا أنها لم تتطرق إلى دراسة الاندفاعية لدى المراهقين المتمترين، لذا فإن البحث الحالي يحاول سد الثغرة في الدراسات من خلال موضوع دراسته الحالية.

#### دراسات أشارت إلى الاندفاعية وبعض المتغيرات لدى الطلبة المراهقين:

دراسة (الخرزاعي، عبد الحسين، 2021): هدفت إلى معرفة الاندفاعية لدى طلبة الإعدادية، وكذلك معرفة دلالة الفروق في الاندفاعية لدى طلبة الإعدادية وفق متغيرات الجنس والتخصص والصف، وقد بلغت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس الاندفاعية، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الإعدادية يشبع لديهم الاندفاعية، ولا توجد فروق دالة إحصائية في الاندفاعية وفق المتغيرات الآتية: الجنس والصفوف الدراسية و التخصص الدراسي، كما لا توجد فروق دالة إحصائية في الاندفاعية، ووجود فروق بدرجة الاندفاعية نتيجة للتفاعلات بين متغيرات الجنس، والتخصص، والصفوف الدراسية.

دراسة (الشناوي وشحاته، 2019): هدفت إلى الكشف عن وجود فروق بين الطلاب المتمترين والطلاب الضحايا - المتمترين في كل من تكرار سلوك التمر وأنماطه، وإلى الكشف عن الفروق بين المجموعات في بعض المتغيرات النفسية التي قد تؤثر في سلوكهم المنحرف (انخفاض التحكم في الذات، وإدراك بعض أساليب المعاملة الوالدية)، وهدفت إلى الكشف عن الآثار المباشرة للتحكم في الذات وأساليب المعاملة الوالدية على التورط في سلوك التمر والاستهداف لتلك الفئات، وتكونت عينة الدراسة من (272) من طلبة المدارس الإعدادية والثانوية، وتم استخدام مقياس التحكم في الذات، ومقياس الضحية والمتمتر، ومقياس إدراك أساليب المعاملة الوالدية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتمترين والضحايا المتمترين في اتجاه المتمترين، وتكرار سلوك الاستهداف لسلوك التمر تجاه الضحايا، وجود فروق في التحكم في الذات تجاه المتمترين، وجود تأثير مباشر للتحكم في الذات على الاستهداف كضحية للتمر.

دراسة (عبد الباقي، 2018): هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الاندفاعية بوصفها سمة متعددة الأبعاد وضعف ضبط الكف، وإلى التعرف على دور ضبط الذات لدى عينة مكونة من (160) ذكور وإناث، حيث استخدمت الدراسة مقياس بارات للاندفاعية ونموذج مهمة إشارة التوقف، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الاندفاعية وأبعادها الستة (الاندفاعية الانتباهية، الحركية، ضبط الذات، التعقيد المعرفي، المثابرة، عدم الثبات المعرفي) وضعف ضبط الكف، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الاندفاعية على ضبط الكف، كما كشفت أن أبعاد الاندفاعية لديها القدرة على التنبؤ بضعف ضبط الكف لدى أفراد العينة.

دراسة صاموئيل وآخرين (Samuel, et al., 2017): هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إيذاء الذات والاندفاعية ونوعية الحياة، وقد تكونت عينة الدراسة (333) (الطلبة مفرطو الحركة ونقص الانتباه)، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس التقارير الذاتية، ومقياس سمات الشخصية الاندفاعية، واستبيانات التقرير الذاتي لإيذاء الذات، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباط بين إيذاء الذات والاندفاعية، وأن الأبعاد الثلاثة لإيذاء الذات والاندفاعية ترتبط بانخفاض نوعية الحياة،

دراسة مون وألارد (Moon & Alarid, 2015): هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين انخفاض التحكم في الذات والتمر النفسي والجسدي، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين انخفاض التحكم في الذات وسلوك التمر العام، وتكونت عينة الدراسة (298) من الطلبة المراهقين غرب الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت الدراسة مقياس التمر ومقياس التحكم بالذات، وقد توصلت نتائج الدراسة

إلى وجود علاقة ارتباط في انخفاض التحكم في الذات إيجابياً بكل من التمر الجسدي والنفسي، ووجود علاقة ارتباط في انخفاض التحكم في الذات وسلوك التمر العام.

**دراسة (حليبي، 2012):** هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التروي/الاندفاع والعنف، والتعرف على مستوى التروي/الاندفاع ومستوى العنف لدى طلبة الصف العاشر، وقد تناولت المتغيرات الآتية: (الجنس، مكان السكن، نوع المدرسة، والمستوى التعليمي للوالدين)، وقد تراوحت عينة الدراسة (190) من طلاب المرحلة الثانوية لكلا الجنسين في محافظة رام الله والبيرة، وقد تم استخدام استبانة مظاهر العنف ومقياس نزواج الأشكال المألوفة للتروي/الاندفاع، وتوصلت نتائج الدراسة إلى الآتي: لا توجد علاقة بين التروي/الاندفاع ومظاهر العنف، كما أظهرت النتائج وجود مستوى عالٍ من العنف لدى الطلبة الذكور في المدارس، كما أكدت الدراسة أن الطلبة المندفعون والممارسون للعنف بكافة أشكاله يستجيبون بسرعة واندفاعية تجاه الأحداث والمواقف التي يواجهونها.

**دراسات أشارت إلى فاعلية البرامج الإرشادية في خفض السلوك الاندفاعي لدى الطلبة المراهقين:**

**دراسة (طلب، 2020):** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض السلوك الاندفاعي، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أعراض الشخصية الحدية والسلوكيات الاندفاعية لدى عينة من طلبة الجامعة، وهدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين من طلبة الجامعة في السلوك الاندفاعي، وقد تكونت عينة الدراسة (20) من الطلبة، كما تم تطبيق أدوات الدراسة الآتية: مقياس السلوك الاندفاعي، قائمة اضطراب الشخصية الحدية، والبرنامج الإرشادي، وقد خلصت نتائج الدراسة إلى الآتي: وجود علاقة ارتباطية موجبة تدل على انتشار أكبر لاضطراب الشخصية الحدية لدى الإناث، وجود فروق دالة إحصائياً في السلوك الاندفاعي لكلا الجنسين لصالح الإناث، فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض السلوك الاندفاعي لصالح المجموعة التجريبية.

**دراسة (البليطي، 2021):** هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الفوضوي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وقد تراوحت عينة الدراسة (10) طلاب من كلا الجنسين، الذين يعانون من السلوك الفوضوي ويوجد لديهم تقارب في المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وتم تطبيق مقياس السلوك الفوضوي على أفراد العينة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلوك الفوضوي في اتجاه القياس البعدي وهذا يشير إلى فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الفوضوي لدى أفراد العينة.

**دراسة (الكفوري وآخرون، 2019):** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج عقلائي انفعالي لخفض الاندفاعية لدى طلبة الجامعة، كما هدفت إلى الكشف عن استمرار فاعلية البرنامج لما بعد فترة المتابعة، وقد تكونت عينة الدراسة (20) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس بارات للاندفاعية، والبرنامج، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج العقلائي الانفعالي لخفض الاندفاعية لدى طلبة الجامعة، واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.

**دراسة (أبو عيطة، الشمالية، 2017):** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الاندفاعي والتخريبي لدى طالبات الصف العاشر، تكونت عينة الدراسة (29) طالبة من مدرستين من المرحلة الثانوية للبنات في محافظة الزرقا، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس السلوك الاندفاعي والسلوك التخريبي، والبرنامج الجمعي المستند إلى مهارات العلاج الجدلي السلوكي، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في السلوك الاندفاعي والتخريبي، في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وبين نتائج القياس البعدي والقياس التتبعي على المجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الجمعي.

**دراسة ياو وآخرون (Yao et al., 2017):** هدفت إلى الكشف عن فاعلية التدخل السلوكي الجمعي الذي يجمع بين العلاج الواقعي واليقظة الذهنية، للحد من السلوكيات الاندفاعية لدى طلبة الجامعة، وشدة اضطراب إدمان الإنترنت لدى عينة من طلبة الجامعة بكن

والمكونة من (21) طالب، وقد استخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس الاندفاعية، ومقياس شدة الإدمان على الإنترنت، والبرنامج، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج العلاجي في خفض مستوى الاندفاعية.

**دراسة زابولسكي وسميث (Zapolski & Smith, 2017):** هدفت إلى التعرف عن مدى فعالية العلاج الجدلي السلوكي للحد من السلوكيات الخطرة (عدم تنظيم المشاعر، والسلوكيات الاندفاعية) على الصحة النفسية للطلبة المراهقين، وقد تكونت عينة الدراسة من (80) طالب، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس الاندفاعية، البرنامج، حيث أظهرت نتائج الدراسة جدوى تنفيذ برنامج العلاج الجدلي السلوكي في المدارس، كما أظهرت وجود أدلة أولية على فعالية البرنامج العلاجي لتقليل احتمالية تورط المراهقين المنفذين في السلوكيات الخطرة، كما وأشارت النتائج إلى فعالية استخدام البرنامج من قبل المرشدين في المدارس وفرق الرعاية الصحية للتقليل من السلوكيات الخطرة على الصحة النفسية لدى المراهقين في المدارس.

**دراسة ريكارد وهيرد (Ricard & Heard, 2013):** هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج العلاج الجدلي السلوكي للمخالفين قواعد السلوك والمواظبة (السلوكيات الاندفاعية) لعينة من الطلاب المراهقين في المدارس الثانوية، وتكونت عينة الدراسة (10) طلاب مراهقين في المرحلة الثانوية، تم تدريبهم على المهارات الأربعة، وقد استخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس الاضطرابات السلوكية، والبرنامج العلاجي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض حدة الاضطرابات السلوكية في القياس البعدي لصالح أفراد العينة التجريبية بشكل ملحوظ مما يشير إلى فعالية البرنامج

**دراسة شلتون وآخرون (Shelton et al, 2011):** هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج مستند إلى العلاج الجدلي السلوكي لمعالجة السلوكيات الاندفاعية لدى عينة من الطلبة المراهقين، وقد تراوحت عينة الدراسة من (46) مراهق من الحاصلين على درجات مرتفعة على مقياس الاندفاعية، وقد تم استخدام أداتي الدراسة مقياس الاندفاعية والبرنامج العلاجي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي حيث ظهر تحسن ملحوظ في القياس البعدي لصالح أفراد العينة التجريبية

#### إجراءات الدراسة:

**أولاً: منهجية الدراسة:** من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي التي تحاول من خلاله وصف الظاهرة (موضوع الدراسة) والتحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كما عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها كما توجد في الواقع.

**ثانياً: مجتمع الدراسة الأصلي:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلاب (الذكور) (الصف الحادي عشر) (القسم الأدبي) في مديرية التربية والتعليم غرب غزة والبالغ عددهم (4102) طالباً المسجلين في الفصل الدراسي الثاني لعام 2022-2023 م.

#### ثالثاً: عينة الدراسة: وتكونت من:

- أ. عينة الدراسة الاستطلاعية: من (30) طالب، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من العينة الفعلية، وذلك بهدف التأكد من خصائص أدوات الدراسة ومدى ملاءمتها لجمع البيانات من عينة الدراسة.
- ب. عينة الدراسة الفعلية: قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية بلغ عددها (200) طالب.

#### رابعاً: أداة الدراسة:

##### وصف استبانة السلوك الاندفاعي (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة ببناء استبانة السلوك الاندفاعي، وتتكون في صورتها النهائية من خمسة أبعاد الهدف منها قياس درجة السلوك الاندفاعي لدى الطلاب وهي كالتالي: (الإلحاح السلبي، ضعف التروي، ضعف المثابرة، السعي والبحث عن الإثارة، الإلحاح الإيجابي)، وتتكون الاستبانة في صورتها النهائية من (48) فقرة موزعة على خمسة أبعاد فرعية، حيث أعطي لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج خماسي (تطبق تماماً، تطبق، محايد، لا تطبق، لا تطبق تماماً) وأعطيت لها الأوزان التالية (5، 4، 3، 2، 1)، وعكس ذلك لل فقرات الإيجابية، وقد جرى بناء الاستبانة بالرجوع والاطلاع على الأدب التربوي والنظري والدراسات والنظريات العربية والأجنبية التي

استخدمت في الدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع الدراسة، ومراجعة بعض المقاييس السابقة: ديكمان، (Dickman, 1990)، وأيزنك وآخرون (Eysenck et al., 1985) وكارفر و ويت (Carver & White, 1994)، وياتون وآخرون (Patton et al., 1995)، ولينام وآخرون (Lynam et al, 2001)، ودايمون (Deyoung, 2011)، كما قامت الباحثة بتقنين فقرات الاستبانة وذلك للتأكد من صدقها من خلال استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

#### أ- الصدق الظاهري:

تم عرض الاستبانة على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبانة، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد الاستبانة، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، ومناسبتها للمرحلة العمرية والبيئة الفلسطينية، وقد حازت الاستبانة على إجماع السادة المحكمين، مع التنويه لحذف بعض العبارات لتكرارها.

#### ب: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول (1): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للبعد

م	البعد	معامل الارتباط	قيمة الدلالة sig	م	البعد	معامل الارتباط	قيمة الدلالة sig
1	الإحاح السلبي	.504**	0.005	1	ضعف التروي	.837**	0.000
2		.546**	0.002	2		.403*	0.027
3		.546**	0.002	3		.672**	0.000
4		0.182	0.335	4		.584**	0.001
5		.608**	0.000	5		.885**	0.000
6		.418*	0.021	6		.472**	0.009
7		.576**	0.001	7		.628**	0.000
8		.639**	0.000	8		.593**	0.001
9		0.279	0.135	9		.784**	0.000
10	السعي والبحث عن الإثارة	.529**	0.003	1	الإحاح الإيجابي	.376*	0.041
11		.403*	0.027	2		.854**	0.000
1		.680**	0.000	3		.412*	0.024
2		.699**	0.000	4		.373*	0.042
3		.453*	0.012	5		.795**	0.000
4		.514**	0.004	6		.679**	0.000
5		.586**	0.001	7		.593**	0.001
6		.597**	0.000	8		.820**	0.000
7		.367*	0.046	9		.566**	0.001
8		.441*	0.015	10		.520**	0.003

	0.033	.390*			11	0.003	.529**		9
						0.018	.429*		10

\*\*ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

\*ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يبين جدول رقم (1) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01،0.05)، عدا الفقرتين رقم (4،9) من البعد الأول، وقد تم حذفهما من البعد، وبذلك يعتبر بناء الاستبانة صادقاً لما وضعت لقياسه، ولتحقق من الصدق البنائي للأبعاد قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبانة بالدرجة الكلية للاستبانة والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2): الصدق البنائي لاستبانة السلوك الاندفاعي

قيمة الدلالة sig	الدرجة الكلية للمقياس	الأبعاد
0.000	.853**	البعد الأول: الإلحاح السلبي
0.000	.749**	البعد الثاني: ضعف التروي
0.000	.687**	البعد الثالث: ضعف المثابرة
0.000	.611**	البعد الرابع: السعي والبحث عن الإثارة
0.001	.591**	البعد الخامس: الإلحاح الإيجابي

\*\*ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

\*ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من جدول رقم (2) أن جميع الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية للاستبانة ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي. بعد التحقق من صدق الاستبانة قامت الباحثة بحذف الفقرات غير الدالة وهي الفقرتين (4،9) من البعد الأول الإلحاح السلبي، وأصبحت الاستبانة في صورتها النهائية تتكون من (48) فقرة موزعة على خمسة أبعاد كالآتي:

الجدول (3): أبعاد استبانة السلوك الاندفاعي (الصورة النهائية)

عدد الفقرات	البعد
9	البعد الأول: الإلحاح السلبي
9	البعد الثاني: ضعف التروي
9	البعد الثالث: ضعف المثابرة
10	البعد الرابع: السعي والبحث عن الإثارة
11	البعد الخامس: الإلحاح الإيجابي
48	الدرجة الكلية

ثبات الاستبانة Reliability :

أجرت الباحثة خطوات التأكد من ثبات الاستبانة وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

1- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات الاستبانة الفردية مقابل الفقرات الزوجية وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول (4) يوضح ذلك:

**الجدول (4): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي الاستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل**

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
البعد الأول: الإلحاح السلبي	9	0.642	0.650
البعد الثاني: ضعف التروي	9	0.855	0.883
البعد الثالث: ضعف المثابرة	9	0.773	0.810
البعد الرابع: السعي والبحث عن الإثارة	10	0.617	0.763
البعد الخامس: الإلحاح الإيجابي	11	0.850	0.852
الدرجة الكلية للسلوك الاندفاعي	48	0.662	0.797

يتضح من الجدول (4) أن معامل الثبات الكلي للاستبانة (0.797)، هذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

## 2- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة، والجدول (5) يوضح ذلك:

**الجدول (5): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبانة وللإستبانة ككل**

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول: الإلحاح السلبي	9	0.698
البعد الثاني: ضعف التروي	9	0.840
البعد الثالث: ضعف المثابرة	9	0.854
البعد الرابع: السعي والبحث عن الإثارة	10	0.710
البعد الخامس: الإلحاح الإيجابي	11	0.813
الدرجة الكلية للسلوك الاندفاعي	48	0.898

يتضح من الجدول (5) أن معامل الثبات الكلي للاستبانة (0.898)، هذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

## نتائج الدراسة:

قامت الباحثة بعرض نتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة واستعراض أبرز نتائج الاستبانة التي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف على تصور مقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتميزين في المحافظات الجنوبية في فلسطين، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من استبانة الدراسة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS)، للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

## الإجابة عن السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على: "ما درجة السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتميزين في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟" وللإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، وقيمة "ت" والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول (6): المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الاستبانة وكذلك ترتيبها في الاستبانة

م	البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	الترتيب	الدرجة
1	البعد الأول: الإلحاح السلبي	4.287	0.357	85.7	50.965	0.000	2	كبيرة
2	البعد الثاني: ضعف التروي	4.278	0.327	85.6	55.319	0.000	3	كبيرة
3	البعد الثالث: ضعف المثابرة	4.272	0.319	85.4	56.380	0.000	4	كبيرة
4	البعد الرابع: السعي والبحث عن الإثارة	4.414	0.356	88.3	56.216	0.000	1	كبيرة
5	البعد الخامس: الإلحاح الإيجابي	4.262	0.333	85.2	53.645	0.000	5	كبيرة
	الدرجة الكلية للسلوك الاندفاعي	4.303	0.240	86.1	76.910	0.000		كبيرة

يتضح من الجدول (6) أن البعد الرابع: (السعي والبحث عن الإثارة) حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (88.3%)، تلاه البعد الأول: (الإلحاح السلبي) حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (85.7%)، تلاه البعد الثاني: (ضعف التروي) حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (85.6%)، تلاه البعد الثالث: (ضعف المثابرة) حصل على المرتبة الرابعة بوزن نسبي (85.4%)، تلاه البعد الخامس: (الإلحاح الإيجابي) حصل على المرتبة الخامسة بوزن نسبي (85.2%)، أما الدرجة الكلية للاستبانة حصلت على وزن نسبي (86.1%).

وهذا يدل على أن أفراد العينة لديهم درجات مرتفعة في السلوكيات الاندفاعية لكافة أبعاد الاستبانة وهو ما يعكس تصرفاتهم في هذه المرحلة كالاندفاع والتهور والسرعة في اتخاذ القرارات وردود الأفعال والحكم على الأمور، والتحكم بتصرفاتهم؛ لعدم قدرتهم على التركيز وسرعة تشتتتهم وفرط حركتهم، يعرضون أنفسهم للمخاطر دون تقدير للنتائج وقد يتسببوا لأنفسهم بالأذى الجسدي نظراً لاشتباكهم مع الأقران، وعلاقتهم غير جيدة مع الآخرين، فالأشخاص المراهقون المندفعون المتمترين لديهم العديد من الخصائص التي تظهر فيها السلوكيات الاندفاعية مثل: إقدام على الأعمال الخطيرة بتهور شديد بدون تفكير بالعواقب من خلال البحث والتجربة لأفكار وأفعال جديدة غير مألوفة تتسم بالإثارة والمخاطرة، حيث تصدرت هذه السلوكيات المرتبة الأولى للبعد الرابع (السعي والبحث عن الإثارة)، كما وظهرت لدى أفراد العينة المبالغة في ردود أفعالهم لتصرفاتهم المتهورة وتقلباتهم الانفعالية السريعة عند شعورهم بالحماصة والسعادة الغامرة في المواقف العاطفية الإيجابية الشديدة، يستسلمون لرغباتهم الشديدة، يظهرون قلقهم من ردود أفعالهم، وتصدرت هذه السلوكيات المرتبة الخامسة للبعد الخامس (الإلحاح الإيجابي)، من جانب آخر تعتقد الباحثة أن الطلاب لديهم درجات مرتفعة من السلوكيات الاندفاعية، حيث تعزو الباحثة أسباب وجود السلوكيات الاندفاعية لدى الطلاب إلى البيئة التي يعيش فيها المراهقون الغزيون والأزمات الناجمة عن الحصار والإغلاق التي فرضتها سلطات الاحتلال، إضافة إلى الحروب المستمرة على قطاع غزة، وجائحة كورونا الأخيرة التي أثرت على كافة مناحي الحياة من الظروف الاقتصادية الصعبة التي تحولت من تلبية احتياجات هذه الفئة، فضلاً عن خصائص مرحلة المراهقة الذين هم فيها، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة كل من (الخزاعي، عبد الحسين، 2021) و (الشناوي وشحاته، 2019) وصاموئيل وآخرين (Samuel, et al., 2017) ومون وألارد (Moon & Alarid. 2015) و (حليبي، 2012)، وعليه تظهر الحاجة إلى خفض حدة هذه السلوكيات من خلال تدريب الطلبة المراهقين المتمترين في المدارس الثانوية على مهارات لخفض حدة السلوكيات الاندفاعية، حيث أظهرت نتائج الدراسات السابقة جدوى البرامج العلاجية لخفض حدها.

#### الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة:

ينص السؤال الثاني على أنه: ما التصور المقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة ببناء تصور مقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى المراهقين المتمترين في المحافظات الجنوبية في فلسطين.

فلسفة التصور المقترح: أن يعمل المرشدون التربويون والأخصائيون النفسيون والمختصون والتربويون والمعلمون وأولياء الأمور ووسائل الإعلام والمجتمع في خفض حدة السلوكيات الاندفاعية لدى الطلاب المراهقين المتمتمرين، من خلال التقبل والتغيير، واكتسابهم مهارات جديدة لضبط ردود أفعالهم والسيطرة على مشاعرهم.

#### التصور المقترح:

الهدف العام: العمل على تعليم وتدريب الطلاب المراهقين المتمتمرين لسلوكيات بديلة أكثر فعالية من السلوكيات الاندفاعية التي كانوا يمارسونها سابقاً.

#### الأهداف الإجرائية:

1. العمل على بث الثقة بالنفس والتقبل والتغيير والاحترام والصداقة
2. المساهمة في نشر الوعي لدى الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين على مفهوم الاندفاعية وأسباب حدوثها وأبعادها، والخصائص العامة للاندفاعية، والعوامل المساهمة في زيادتها، وسلبيات السلوكيات الاندفاعية من خلال تظافر جهود كافة المؤسسات المعنية.
3. تشجيع ثقافة الحوار مع الطلاب المراهقين المتمتمرين حول مخاطر السلوكيات الاندفاعية
4. تمكين الطلاب من استثمار قدراتهم وتحملهم مسؤولية أفعالهم والاستجابة بطرق مناسبة لأفكارهم ومشاعرهم والمواقف التي تواجههم.
5. تنمية قدرات الطلاب المراهقين المتمتمرين لخفض السلوكيات الاندفاعية من خلال تدريبهم على مهارات تحليل السلوكيات الاندفاعية المتهورة للمشكلة واختيار سلوكيات منطقية جيدة، ومهارات التخطيط للسلوكي المسؤول، والضبط الذاتي، وتحمل الضغوط، والتسامح، ومهارات التعاطف مع الآخرين.

#### آليات التصور المقترح:

تتمثل آليات تحقيق التصور المقترح فيما يتعلق بخفض السلوك الاندفاعي لدى المراهقين المتمتمرين في المحاور الآتية:

#### مقدمة:

لكل إنسان محور مهم من الحاضنة الإنسانية التربوية التعليمية لعمل شيء لخدمة الإنسانية وتحقيق العيش بكرامة، ويعتبر الأساس لعملية تطويره بالتعليم والتدريب والتوجيه والإرشاد من خلال تنميته وتدريبه على مهارات تساعده على مواجهة المواقف، وذلك بتكامل الجهود في الحاضنة الإنسانية التربوية التعليمية والتي ينبغي أن تنسم بالاحترام والمحبة ليتعلم الإنسان فيها شيئاً نافعاً، ولذلك يلزم وجود بيئة محفزة صحية تراعي الفروق الفردية والجانب النفسي والاجتماعي إضافة إلى الجانب الاقتصادي والسياسي مع الحرص على تناول الجوانب المختلفة للكفايات والمهارات، وليس فقط الجانب المعرفي فمن الأهمية التركيز على المهارات لتعميق الفهم والتوظيف لكل المعارف شاملة كل مهارات التفكير العليا وأيضاً تعزيز الإطار القيمي، والأخلاقي؛ لإصلاح وتعزيز ممارسة مهارات الحياة التي تمكن من تعظيم الثقة بالنفس ونشر الوعي والفكر الناضج في المجتمع وجميع فئات المنتفعين والمؤسسات العميقة .

إن الأهداف سابقة الذكر تتعثر في واقع الحياة المدرسية؛ نظراً لتكدس المنهاج الدراسي والفاقد التعليمي للمتطلبات السابقة، إضافة لقصور البيئة التربوية من عدم مراعاة الفروق الفردية، وتكدس أعداد الطلبة في الفصل الدراسي، وعدم وجود الوقت الكافي للممارسة العملية والتطبيقية والتحليلية للمعارف، وأيضاً المحافظة على خدمات تطوير كفايات المعلم لتواكب التطور التكنولوجي، ونوعية المنهاج المتقدمة واستراتيجيات التنفيذ في الفصل الدراسي مع مراعاة الفروق الفردية للطلبة لذلك يمكن التأكيد على أنه لا يوجد احتضان للطلبة ليتعلموا كيفية توظيف المهارات لمواجهة المشاكل التي تواجههم؛ لوجود تقصير في عملية المتابعة النوعية وحل مشكلات الطلبة التي قد تستلزم التواصل مع أولياء الأمور، والتعرف على خصوصيات الجانب النفسي والاجتماعي والاقتصادي لبعض الطلبة، وذلك ضروري لتوفير الاحتضان الآمن الذي يوفر القدوة الصالحة بالقيم ويحد من ردة الفعل السلبية على ممارسة السلوك السلبي.

إن القصور في إنجاز المحاور السابقة ينتج عنه تهاون في تحقيق نسبة معتبرة من مساعدة الطلبة لحل مشاكلهم، بل قد يساعد على زيادة الإهمال وتدمير الأجيال، ومن ثم مرتكز النهضة المجتمعية، وضياح مقدرات القوة البشرية الناعمة والداعمة للنهوض الحضاري بما يترجم واقع المجتمع ورؤيته لطبيعة الحاضر والمستقبل لجميع جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية والتربوية والتعليمية والسياسية والاقتصادية، وهي سمات أساسية في كينونة الحضارات المعاصرة، ومن ثم فلا بد أن تركز كافة الجهود وتحشد مختلف الطاقات في سبيل تهيئة الأجواء وتوفير الظروف الملائمة؛ للقيام بتنمية مهارات شمولية في مختلف جوانب حياة الطلبة المراهقين، تُستغل بمهارة لما يمتلكه الطلبة المراهقون من إمكانيات لتمكينهم من حل المشاكل التي تواجههم، وتبث الأمل في نفوسهم، وإشعارهم بدورهم الفعال في المشاركة، والتخلص التدريجي من السلوكيات الاندفاعية المتهورة التي تسيطر عليهم في هذه المرحلة، وبذلك تقوى الدعامة الداخلية لدى الطلبة المراهقين ليصبحوا أكثر قدرة على مواجهة المشكلات وخفض حدة السلوكيات الاندفاعية لديهم.

إن عدم السيطرة على الانفعالات هو السبب الجذري للعديد من المشاكل السلوكية في المدارس، وتتشكل هذه المشكلة عندما لا يحصل الطلاب على ما يريدون، وقد يشارك الطالب المندفعون في العديد من الأمور غير اللائقة في وسائل التواصل الاجتماعي دون تفكير مسبق للنتائج المحتملة من سلوكياته، وعندما لا يتواجد التدخل المناسب، يمكن أن تتطور السلوكيات الاندفاعية المتهورة بمرور الوقت؛ لذلك يمكن أن نعلم الطلبة بعض المهارات والتقنيات للتحكم في الانفعالات والسيطرة على المشاعر، انطلاقاً من مبدأ (كلما ازدادت قدرة الطلبة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، قل احتمال حدوثها وخفضت حدتها)، ستعرض الباحثة أهم الآليات الكفيلة لخفض السلوكيات الاندفاعية والحد منها.

المخطط التفصيلي لموضوعات تصور مقترح لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتميزين في المحافظات الجنوبية في فلسطين  
(إعداد الباحثة)

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي									
الأولى	90 دقيقة	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	<p><b>الهدف العام:</b> تهيئة الطلاب وخلق جو من الثقة المتبادلة قائمة على التقبل والتفهم والاحترام.</p> <p><b>الأهداف الإجرائية:</b> 1. تبصير الطلاب بالمهام المنوطة بهم وأدوارهم 2. عقد اتفاق إرشادي يتضمن المهام والواجبات والمسئوليات. 3. تعريف الطلاب إلى أهمية البرنامج وأهدافه وأسلوب الممارسة 4. الاتفاق على موعد الجلسات والمدة والمكان. 5. أن يحدد الطلاب التوقعات المأمول تحققها في البرنامج 6. تطبيق استبانة السلوك الاندفاعي على الطلاب (قياس قبلي).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تقبل المشاعر</li> <li>الحوار</li> <li>المحاضرة</li> <li>المناقشة الجماعية</li> <li>التغذية الراجعة</li> <li>التعاقد السلوكي</li> </ul>										
الثانية	90 دقيقة	المراقبة والسلوك الاندفاعي	<p><b>الهدف العام:</b> الاستبصار بأسباب السلوك الاندفاعي وآثاره السلبية على الأفراد والمجتمع.</p> <p><b>الأهداف الإجرائية:</b> 1. أن يتعرف الطلاب على طبيعة المرحلة العمرية وخصائصها واهتماماتها واحتياجاتها. 1. أن يتعرف الطلاب إلى السلوكيات الاندفاعية</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة</li> <li>المناقشة الجماعية</li> <li>لعاب الأدوار</li> <li>قلب الأدوار</li> <li>التعزيز</li> <li>التغذية الراجعة</li> <li>الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بتعبئة نموذج وصف طبيعة علاقاته مع</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>سلوكياتي مع</th> <th>جيدة</th> <th>سيئة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>أمي</td> <td>1-2-3-4-5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>أبي</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	سلوكياتي مع	جيدة	سيئة	أمي	1-2-3-4-5		أبي		
سلوكياتي مع	جيدة	سيئة												
أمي	1-2-3-4-5													
أبي														

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي					
			<p>وأسبابها وأبعادها والعوامل المساهمة في زيادتها.</p> <p>2. أن يتعرف الطلاب إلى تأثير ممارسة السلوكيات الاندفاعية والنتائج السلبية المترتبة على الفرد والمجتمع.</p>		<table border="1"> <tr> <td>أختي</td> </tr> <tr> <td>أخي</td> </tr> <tr> <td>المعلمين</td> </tr> <tr> <td>الأصدقاء</td> </tr> </table>	أختي	أخي	المعلمين	الأصدقاء	
أختي										
أخي										
المعلمين										
الأصدقاء										
الثالثة	90 دقيقة	السلوك الاندفاعي والمشاكل السلوكية المصاحبة	<p><b>الهدف العام:</b> الاستبصار بالمشاكل المصاحبة للسلوك الاندفاعي وطرق علاجها.</p> <p><b>الأهداف الإجرائية:</b></p> <p>1. أن يتعرف الطلاب على المشاكل السلوكية والاضطرابات النفسية. المصاحبة للسلوك الاندفاعي.</p> <p>2. أن يتعرف الطلاب إلى مصادر الوقاية والعلاج للسلوكيات الاندفاعية المتهورة وآليات الاستعادة منها.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المناقشة الجماعية</li> <li>الحوار</li> <li>المحاضرة</li> <li>التعزيز</li> <li>التغذية الراجعة</li> <li>الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أذكر المشاكل المصاحبة للسلوك الاندفاعي؟</li> <li>وماهي مصادر العلاج والوقاية للسلوك الاندفاعي؟</li> <li>تسمية النمط</li> <li>ملخص الحدث</li> <li>كيفية الموازنة</li> <li>مثال لنمط التفكير السلبي</li> <li>مثال موازي لنمط تفكير إيجابي</li> </ul>					
الرابعة	90 دقيقة	التقويم الذاتي للأفكار السلبية	<p><b>الهدف العام:</b> ممارسة الحكم الذاتي على السلوك الاندفاعي.</p> <p><b>الأهداف الإجرائية:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار</li> <li>المناقشة الجماعية</li> <li>المحاضرة</li> <li>لعب الأدوار</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بتعبئة نموذج موازنة أنماط التفكير</p> <table border="1"> <tr> <td>اسم النمط</td> <td>ملخص النمط</td> <td>كيفية موازنة النمط</td> <td>مثال</td> <td>مثال</td> </tr> </table>	اسم النمط	ملخص النمط	كيفية موازنة النمط	مثال	مثال
اسم النمط	ملخص النمط	كيفية موازنة النمط	مثال	مثال						

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي																		
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. أن يكتشف الطلاب الأفكار المؤثرة على سلوكياتهم الاندفاعية.</li> <li>2. أن يحدد الطلاب أنماط التفكير السلبية وأثرها على سلوكهم.</li> <li>3. أن يصدر الطلاب أحكاماً على أنماط سلوكهم الفعلية.</li> <li>4. أن ينتبه الطلاب بالأحاسيس الجسدية عند ممارسة السلوكيات الاندفاعية.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التقويم الذاتي</li> <li>• عكس المشاعر</li> <li>• التغذية الراجعة</li> <li>• الواجبات المنزلية</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td>نمط تفكير إيجابي</td> <td>نمط تفكير سلبي</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	نمط تفكير إيجابي	نمط تفكير سلبي																
نمط تفكير إيجابي	نمط تفكير سلبي																						
الخامسة	90 دقيقة	الانفعالات والأفكار التلقائية	<p>الهدف العام: أن يتفحص الطلاب أفكارهم التلقائية من خلال خبراتهم الانفعالية للمواقف الواقعية</p> <p>الأهداف الإجرائية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. أن يتعرف الطلاب على ماهية الانفعالات وأنواعها ووظائفها.</li> <li>2. أن يتبين الطلاب الصلة بين الأفكار والانفعالات والسلوك</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقبل المشاعر</li> <li>• عكس المشاعر</li> <li>• التنفيس الانفعالي</li> <li>• الحوار</li> <li>• المناقشة الجماعية</li> <li>• المحاضرة</li> <li>• التعزيز</li> <li>• التغذية الراجعة</li> <li>• الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بتعبئة نموذج (أفكاري)، أنكر كل ما تتذكره عن موقف أو حدث تعرضت له وأكمل الجدول الآتي:</p> <table border="1"> <tr> <td>الموقف/الحدث</td> <td>متى/أين/من/ماذا حدث</td> <td>الأفكار التلقائية</td> <td>بماذا كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبي الذي راودك</td> <td>الانفعالات</td> <td>المشاعر</td> <td>السلوك</td> <td>الجسد</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	الموقف/الحدث	متى/أين/من/ماذا حدث	الأفكار التلقائية	بماذا كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبي الذي راودك	الانفعالات	المشاعر	السلوك	الجسد										
الموقف/الحدث	متى/أين/من/ماذا حدث	الأفكار التلقائية	بماذا كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبي الذي راودك	الانفعالات	المشاعر	السلوك	الجسد																
السادسة	90 دقيقة	مواجهة الأفكار السلبية	<p>الهدف العام: أن يتحكم الطلاب من دحض الأفكار السلبية</p> <p>الأهداف الإجرائية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. أن يقرر الطلاب الاستجابة لواقعهم بسلوك مسؤول</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحاضرة</li> <li>• المناقشة الجماعية</li> <li>• النمذجة بالمشاركة</li> <li>• التنفيس الانفعالي</li> <li>• التعزيز</li> <li>• التقويم الذاتي</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بتعبئة نموذج (ماذا أفعل مع الأحداث والأفراد المسببة لإظهار السلوك الاندفاعي المتهور)؟</p> <table border="1"> <tr> <td>الأحداث</td> <td>الأفراد</td> <td>ماذا أفعل</td> </tr> </table>	الأحداث	الأفراد	ماذا أفعل															
الأحداث	الأفراد	ماذا أفعل																					

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي									
			2. أن يختار الطلاب حلول بديلة توجه مسار سلوكياتهم الاندفاعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لعب الأدوار</li> <li>• التغذية الراجعة</li> <li>• الواجب المنزلي</li> </ul>										
السابعة	90 دقيقة	مهارة الضبط الذاتي	<p><b>الهدف العام:</b> أن يتمكن الطلاب من ممارسة مهارة الضبط الذاتي للأنفعالات والأفكار.</p> <p><b>الأهداف الإجرائية:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. أن يحدد الطلاب الآثار الإيجابية لضبط الذات.</li> <li>2. أن يدرك الطلاب أهمية الاسترخاء وأثره على الفرد.</li> <li>3. أن يطبق الطلاب مهارات إدارة الغضب.</li> <li>4. أن ينفذ الطلاب مهارات إدارة الانفعال والسيطرة على الأفكار السلبية قبل إصدار أي سلوك.</li> <li>5. أن يختبر الطلاب تجاربهم مع بعضهم البعض لتطبيق انفعالاتهم.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناقشة الجماعية</li> <li>• الحوار</li> <li>• تقبل المشاعر</li> <li>• المحاضرة</li> <li>• الاسترخاء</li> <li>• المراقبة الذاتية</li> <li>• الوعي المعرفي</li> <li>• التقييم الذاتي</li> <li>• التغذية الراجعة</li> <li>• الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>ممارسة فنية الاسترخاء يومياً</p> <p>تكليف الطلاب تعبئة نموذج ضبط الذات الآتي:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>الحدث المثير للسلوك الاندفاعي</th> <th>التفكير السابق قبل إصدار السلوك الاندفاعي</th> <th>الاستجابة المناسبة للتفكير السابق قبل حدوث السلوك الاندفاعي</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	الحدث المثير للسلوك الاندفاعي	التفكير السابق قبل إصدار السلوك الاندفاعي	الاستجابة المناسبة للتفكير السابق قبل حدوث السلوك الاندفاعي						
الحدث المثير للسلوك الاندفاعي	التفكير السابق قبل إصدار السلوك الاندفاعي	الاستجابة المناسبة للتفكير السابق قبل حدوث السلوك الاندفاعي												
الثامنة	90 دقيقة	مهارة تحمل الضغوط	<p><b>الهدف العام:</b> أن يتمكن الطلاب من ممارسة مهارة تحسين الضغوط في حياتهم اليومي</p> <p><b>الأهداف الإجرائية:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. أن يتعرف الطلاب على مفهوم الضغوط والأسباب والعوامل المثيرة للضغوط.</li> <li>2. أن يضبط الطلاب سلوكياتهم الاندفاعية عند</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحاضرة</li> <li>• المناقشة الجماعية</li> <li>• لعب الأدوار</li> <li>• التعزيز</li> <li>• المراقبة الذاتية</li> <li>• التحصين ضد الضغوط</li> <li>• التغذية الراجعة</li> </ul>	<p>ممارسة الاسترخاء يومياً</p> <p>تكليف الطلاب بكتابة المواقف الدائمة المسببة للضغوط من وجهة نظرهم وكتابة أهم العوامل المسببة لها وإعطائها درجة ووضع تقييم لها (شدة الدرجة)</p>									

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي															
			مواجهة المواقف الضاغطة. 3. أن يغير الطلاب سلوكياتهم الاندفاعية بالتدريب على نموذج مهارة التحصين ضد الضغوط.	• الواجب المنزلي	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المواقف المثيرة للضغوط</th> <th>الدرجة/الشدة للمواقف المثيرة للضغوط</th> <th>العوامل المسببة</th> <th>ماذا فعلت بعد (ممارسة مهارة تحصين الضغوط)؟</th> <th>درجة الرضا لممارسه المهارة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>5-6-7-8</td> <td></td> <td></td> <td>5-6-7-10</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	المواقف المثيرة للضغوط	الدرجة/الشدة للمواقف المثيرة للضغوط	العوامل المسببة	ماذا فعلت بعد (ممارسة مهارة تحصين الضغوط)؟	درجة الرضا لممارسه المهارة		5-6-7-8			5-6-7-10					
المواقف المثيرة للضغوط	الدرجة/الشدة للمواقف المثيرة للضغوط	العوامل المسببة	ماذا فعلت بعد (ممارسة مهارة تحصين الضغوط)؟	درجة الرضا لممارسه المهارة																
	5-6-7-8			5-6-7-10																
التاسعة	90 دقيقة	مهارات التواصل الاجتماعي	الهدف العام: أن يتمكن الطلاب من ممارسة مهارات التواصل الفعال مع الآخرين الأهداف الإجرائية: 1. أن يمثل الطلاب مهارات الإنصات الواعي 2. أن يستخدم الطلاب مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي للتعبير عن المشاعر. 3. أن يوظف الطلاب مهارات إدارة الحوار في علاقاتهم.	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار</li> <li>المناقشة الجماعية</li> <li>التعزيز</li> <li>لعب الأدوار</li> <li>النمذجة</li> <li>إعادة البناء المعرفي</li> <li>التغذية الراجعة</li> <li>الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بكتابة تقرير ذاتي عن المواقف التي مارس فيها السلوك الاندفاعي، وكيف يمكن التغلب عليه من خلال ممارسة مهارات التواصل الفعال، وكيف يعمل على تعزيزها، وكيف يمكن توظيفها</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>المواقف المثيرة للسلوك الاندفاعي في حياتي</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ماهي مهارات التواصل المناسبة؟</td> </tr> <tr> <td>كيف أعزز مهارات التواصل الفعالة؟</td> </tr> <tr> <td>كيف أوظف مهارات التواصل في حياتي؟</td> </tr> </tbody> </table>	المواقف المثيرة للسلوك الاندفاعي في حياتي	ماهي مهارات التواصل المناسبة؟	كيف أعزز مهارات التواصل الفعالة؟	كيف أوظف مهارات التواصل في حياتي؟											
المواقف المثيرة للسلوك الاندفاعي في حياتي																				
ماهي مهارات التواصل المناسبة؟																				
كيف أعزز مهارات التواصل الفعالة؟																				
كيف أوظف مهارات التواصل في حياتي؟																				
العاشر	90 دقيقة	مهارات حل المشكلات	الهدف العام: أن يتمكن الطلاب من ممارسة مهارات طرق حل المشكلات لزيادة الفاعلية الذاتية	<ul style="list-style-type: none"> <li>المناقشة الجماعية</li> <li>الحوار السقراطي</li> <li>حل المشكلات</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بتعبئة نموذج حل المشكلات، بكتابة المشكلة الحالية، ووضع الحلول المناسبة لها، واختيار أفضل الحلول، ومبررات اختيار الحلول المناسبة</p>															

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي								
			<p><b>الأهداف الإجرائية:</b></p> <p>1. أن يتعرف الطلاب على خطوات منظمة لحل المشكلات الحالية</p> <p>2. أن يقترح الطلاب قرارات متأنية وصحيحة منزنة بعيداً عن الممارسات السلوكية السلبية</p> <p>3. أن يقيم الطلاب النتائج الإيجابية والسلبية لعواقب السلوك</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>النموذج بالمشاركة</li> <li>التغذية الراجعة</li> <li>الواجبات المنزلية</li> </ul>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المشكلة الحالية</th> <th>الحلول المناسبة</th> <th>أفضل الحلول المناسبة</th> <th>مبررات اختيار الحلول المناسبة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	المشكلة الحالية	الحلول المناسبة	أفضل الحلول المناسبة	مبررات اختيار الحلول المناسبة				
المشكلة الحالية	الحلول المناسبة	أفضل الحلول المناسبة	مبررات اختيار الحلول المناسبة										
الحادية عشر	90 دقيقة	مهارة التخطيط السلوكي المسؤول	<p><b>الهدف العام:</b> أن يتمكن الطلاب بناء خطة للسلوك الإيجابي المراد تحقيقه</p> <p><b>الأهداف الإجرائية:</b></p> <p>1. أن يتعرف الطلاب على مفهوم المسؤولية وقيمتها.</p> <p>2. أن يلتزم الطلاب بالسلوك المتوافق مع الأنظمة والقوانين.</p> <p>3. أن يظهر الطلاب تحمل مسؤولية خبراتهم الذاتية لأفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم.</p> <p>4. أن يتعود الطلاب على ممارسة المرونة السلوكية لمواجهة المواقف</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المناقشة الجماعية</li> <li>المحاضرة</li> <li>النمذجة</li> <li>تبادل الأدوار</li> <li>بالمشاركة</li> <li>تحمل المسؤولية التغذوية الراجعة</li> <li>الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بتعبئة نموذج أتحمل مسؤولياتي في المواقف التي أتعرض لها يومياً</p> <p>أنا مسؤول عن سلوكي الاندفاعي في .....</p> <p>أنا أتحمّل عواقب سلوكي الاندفاعي في .....</p> <p>أستطيع السيطرة على سلوكي الاندفاعي من خلال .....</p> <p>لدي خياراتي حول سلوكياتي الاندفاعية وهي .....</p> <p>أنا مسؤول عن سلوكياتي المناسبة والجيدة في .....</p> <p>أعتذر عن سلوكياتي الاندفاعية في .....</p>								

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي
الثانية عشر	90 دقيقة	مهارات التسامح	<p>الهدف العام: تمكين الطلاب من ممارسة مهارات التسامح للمحافظة على العلاقات الصحية</p> <p>الأهداف الإجرائية:</p> <p>1. أن يتعرف الطلاب على مفهوم التسامح وأنواعه وخطواته</p> <p>2. أن يتقبل الطلاب رأي الآخرين ويحترم وجهة نظرهم</p> <p>3. أن يوظف الطلاب مهارات التسامح في علاقاتهم مع الآخرين</p> <p>4. أن يتفحص الطلاب العلاقات الضارة والتخلص منها لحماية أنفسهم</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المناقشة الجماعية</li> <li>الحوار</li> <li>التعزيز</li> <li>الضبط الذاتي</li> <li>التغذية الراجعة</li> <li>الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بتعبئة نموذج مهارات التسامح، تساعدك لمعرفة الشخص الذي تريد أن تسامحه ولماذا تحتاج أن تسامحه</p> <p>1. الاعتراف أريد أن أسامح صديقي ل.....</p> <p>2. أخرج المشاعر السلبية من داخلك أنا الآن أختار التحرر من مشاعري السلبية.....</p> <p>3. أذكر الفوائد التي ستحصل عليها من التسامح أعترف بأن التسامح سوف يفيدني وسوف أشعر.....</p> <p>4. الالتزام بالمسامحة أنا أقرر مسامحة الشخص.....</p> <p>5. إعلان العفو إعلان التسامح من خلال جمع كافة الجمل السابقة وكتابتها مرة أخرى</p>

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي
الثالثة عشر	90 دقيقة	مهارات التعاطف مع الآخرين	<p>الهدف العام: أن يتمكن الطلاب من ممارسة مهارات التعاطف مع الآخرين في حياتهم اليومية لتقوية علاقاتهم الاجتماعية</p> <p>الأهداف الإجرائية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. أن يبني الطلاب علاقات اجتماعية بقدره</li> <li>2. أن يطور الطلاب مهاراتهم الاجتماعية</li> <li>3. أن يشارك الطلاب مشاعر الآخرين</li> <li>4. أن يتطوع الطلاب لمساعدة للآخرين لتفهمهم احتياجاتهم</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحوار</li> <li>• المناقشة الجماعية</li> <li>• لعب الأدوار</li> <li>• التفهيم الانفعالي</li> <li>• التغذية الراجعة</li> <li>• الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بتعبئة نموذج مهارات التعاطف، تمرين متى أكون بأفضل حال؟ مع من أكون بأفضل حال؟ ومتى؟ وكيف يساعدني حضور الآخرين على أن أكون بأفضل حال؟ ولماذا؟</p> <p>تكليف الطلاب بتعبئة نموذج مهارات التعاطف، مشاهدة فيلم مؤثر.. ما هو الفيلم؟ لخص الدراما؟ سمِّ وصف الشخصيات الرئيسية في تعاملها مع الآخرين؟ حدد خمس أجزاء من الفيلم ولدت لديك أقوى ردود الفعل العاطفية؟ ماهي المشاعر التي انتابتك؟ لماذا؟ ماهي أحداث الفيلم الذي تعاطفت معها كثيراً؟</p>

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي																																										
الرابعة عشر	90 دقيقة	السلوكيات الإيجابية	<p>الهدف العام: أن يتمكن الطلاب من تعميم السلوكيات الإيجابية في حياتهم اليومية</p> <p>الأهداف الإجرائية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. أن يسترجع الطلاب كافة المهارات السلوكية الإيجابية من خلال وضع خطة منع الانتكاسة</li> <li>2. أن يطور الطلاب خبرات الممارسة للمهارات بين بعضهم البعض</li> <li>3. أن يتعود الطلاب ممارسة السلوكيات الإيجابية في الحياة اليومية</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناقشة الجماعية</li> <li>• الحوار</li> <li>• لعب الأدوار</li> <li>• التعزيز</li> <li>• التنقيص الانفعالي</li> <li>• التغذية الراجعة</li> <li>• الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>تكليف الطلاب بممارسة أكبر قدر من المهارات المتعلمة وتعبئة النموذج الآتي:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>السلوكيات الإيجابية</th> <th>الموقف</th> <th>عدد مرات الممارسة</th> <th>مع من تمت الممارسة</th> <th>كيف استجابة الآخر</th> <th>كيفية الممارسة</th> <th>الشعور بعد الممارسة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الالتزام بالأنظمة والقوانين</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>تحمل الضغوط</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>التواصل الاجتماعي</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>التحكم في الاندفاع</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>التروي وعدم الاندفاع</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	السلوكيات الإيجابية	الموقف	عدد مرات الممارسة	مع من تمت الممارسة	كيف استجابة الآخر	كيفية الممارسة	الشعور بعد الممارسة	الالتزام بالأنظمة والقوانين							تحمل الضغوط							التواصل الاجتماعي							التحكم في الاندفاع							التروي وعدم الاندفاع						
السلوكيات الإيجابية	الموقف	عدد مرات الممارسة	مع من تمت الممارسة	كيف استجابة الآخر	كيفية الممارسة	الشعور بعد الممارسة																																									
الالتزام بالأنظمة والقوانين																																															
تحمل الضغوط																																															
التواصل الاجتماعي																																															
التحكم في الاندفاع																																															
التروي وعدم الاندفاع																																															
الخامسة عشر	60 دقيقة	تثبيت المهارات وإنهاء البرنامج	<p>الهدف العام: التقييم وإغلاق الجلسات</p> <p>الأهداف الإجرائية:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحوار</li> <li>• المناقشة الجماعية</li> <li>• التعزيز</li> </ul>																																											

رقم الجلسة	المدة الزمنية	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجب المنزلي
			<p>1. التعرف على التغيرات التي حدثت في سلوكيات الطلاب المشاركين في البرنامج</p> <p>2. تطبيق المقياس البعدي استبانة السلوك الاندفاعي على الطلاب</p> <p>3. الاتفاق على إجراءات القياس التتبعي</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التغذية الراجعة</li> </ul>	

### معيقات التصور المقترح:

1. اختلاف الأسر والمعلمين والطلبة والمجتمع في نظرتهم للمشكلات الخاصة بهذه المرحلة العمرية وردودهم وانطباعاتهم عنها والأحكام الجائرة لهذه الفئة ورفضهم وقسوتهم في التعامل مع المراهقين المتمترين ذوي السلوكيات الاندفاعية المتهورة، مما يعزز شعورهم بالإهمال وعدم الاحترام، وكثرة العقاب الممارس عليهم.
2. التغيرات الفسيولوجية السريعة التي تحدث في مرحلة المراهقة، كذلك التغيرات الهرمونية تتسبب في حدوث تقلبات مزاجية حادة، والتي تظهر من خلال عدم قدرة الطلاب على التعبير عن قلقهم ومخاوفهم خوفاً من أن يتم معاقبتهم أو انتقادهم من قبل أسرهم ومعلميهم والتي تتعكس بشكل واضح ومؤثر على علاقاته مع زملائه ومعلميه في المدرسة، وشعوره بالنبذ والرفض والإقصاء وعدم الانتماء وكراهية المدرسة وكثرة التغيب.
3. الأوضاع القائمة في المدارس، وعدم جهوزيتها في التعامل مع فئة المراهقين المتمترين، فهي لا تملك مقومات لحل المشاكل التي تواجه الطلبة.
4. مشكلات الطلاب الاجتماعية والاقتصادية، الأسرة غير قادرة على تلبية احتياجات الطلبة، مما يساهم ذلك بشعوره بالحرمان، والمشاعر السلبية لظهوره بمظهر غير لائق أمام أقرانه الذين يختلفون عنه في الوسط الاجتماعي والاقتصادي
5. قصور دور وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي لعرض مشاكل المراهقين، فهي لا تبحث عن قضايا وحلول، فقط تريد نسبة مشاهدات عالية، والمكسب المادي السريع، غير مبالية بنوعية البرامج المقدمة ولا تحترم عقلية المشاهدين، فهي تصدر ثقافات تؤثر سلباً على الثقافة المجتمعية والتي يترتب عليها ممارسة سلوكيات سلبية من قبل المراهقين.

### أساليب التغلب على هذه المعوقات:

1. التنسيق والتشبيك والتعاون وتكامل الجهود مع كافة الجهات المعنية والعمل معاً على تطوير مستوى الوعي لأولياء الأمور والمجتمع بالأهمية الكبيرة لهذه المرحلة العمرية الهامة ومعرفة احتياجاتها وخصائصها، لتغيير النظرة نحوهم ومساعدتهم على تخطي مشاكلهم بتظافر جهود كل الأطراف الداعمة كالمساجد، والجمعيات، والمدارس، ومراكز الإرشاد النفسي، والوحدة النفسية حتى تتحقق النتائج المرجوة
2. أن تعزز المؤسسة المعنية شعور الطلبة بالمحبة المتبادلة بينه وبين المؤسسة والأسرة والمجتمع والإقبال على الحياة بكل حيوية وإيجابية وينتظر الأفضل في كل غد نتيجة لتراكم ردة الفعل الإيجابي ممن حوله، وتدعم التواصل الفاعل والفعال مع من حوله والمبادرة في القيام بممارسة ما تعلمه بكل ثقة وتعزيز ثقته بنجاح.
3. تعزيز وسائل الإعلام الفلسطيني وأخص بالذكر (الغزي) بكوادر خبيرة تعد برامج هادفة تتبنى النظرة الشمولية لمعالجة المشكلات التي تواجه المراهقين في كافة جوانب الحياة.
4. التحاق الطلاب المراهقين المتمترين ذوي السلوكيات الاندفاعية ببرامج التوجيه والإرشاد لتعزيز قدراتهم وتنمية مهاراتهم في كافة الجوانب وتعزيز لغة الحوار مع المراهقين بشكل بناء في ظل الظروف والأحداث المتقلبة والمتسارعة، للوصول إلى حلول للمشكلات التي يواجهونها، وتحقيق الانسجام مع نفسه والبيئة المحيطة وتحقيق توازن لوجوده في الأسرة والمجتمع، وإشراكهم في الأنشطة واللجان المدرسية للحد من السلوكيات الاندفاعية، وإشعارهم بالانتماء للمدرسة وتعزيز ثققتهم بأنفسهم.
5. الندوات والمحاضرات التوعوية لأولياء الأمور لتوفير البيئة الأسرية المستقرة وتسعى لتلبية احتياجات أبنائهم وتتعامل معهم بأساليب تربوية صحية للحد من سلوكياتهم الاندفاعية.

## توصيات الدراسة:

1. توفير بيئة إيجابية تربوية داعمة من خلال منظومة من القيم والأخلاق والمهارات تساعد على احتضان الطلبة والعمل الجدي لتنظيم وتوظيف أنشطة صفية تفاعلية تراعي الاحتياجات الأساسية والظروف الخاصة للطلاب حسب المرحلة العمرية؛ للتعبير عن أنفسهم، ومواجهة المشكلات وحلها وتعديل السلوكيات ومتابعتها باستمرار وتساعدتهم في خفض من حدة السلوكيات الاندفاعية، وتعزز محبتهم، والحرص على تقدمهم التعليمي، وفهمهم للمعارف، وتوظيفها للتوظيف الصحيح وممارستها بجدارة، كما أن مسؤولية تمكين الطلبة المراهقين من مهارات لمواجهة المشاكل السلوكية هي أمانة أمام -الله تعالى- والإهمال فيها جريمة تدمر الأجيال والمجتمع
2. عقد محاضرات وورش عمل لأولياء الأمور والمعلمين والطلبة، وتزويدهم بالمعلومات اللازمة لمعاملة الطلاب المتميزين ذوي السلوكيات الاندفاعية، وكيفية التعرف على احتياجاتهم الأساسية ومحاولة إشباعها، وتزويدهم بآليات التعامل معهم.
3. تزويد الطلبة بنماذج إجرائية تحدد الخطوات المتبعة للحد من السلوكيات الاندفاعية من خلال توفير فرص للطلبة للنمذجة وتمثيل الأدوار في كيفية تعامل الطلبة بالمواقف المختلفة من الصراعات، ومواجهة السلوكيات الاندفاعية؛ لمساعدتهم على التأقلم، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتجنب السلوكيات المتهورة في العلاقات.
4. إقرار وزارة التربية والتعليم في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي مساقاً دراسياً لدروس منهجية شمولية تهتم بالجوانب الانفعالية والاجتماعية تُعنى بإكساب الطلبة المهارات والقدرات التي توسع آفاقهم في التعامل مع المشاكل التي تواجههم لكافة المراحل العمرية.
5. الزيارة لأولياء الأمور والتعرف على دقائق الحالة الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية للأسرة، والاهتمام ببرامج الإرشاد والتوجيه في المدرسة؛ لتعزيز نشر ثقافة الصحة النفسية بالمدارس، وإعداد وتنفيذ برامج نمائية ووقائية وعلاجية؛ للتخفيف من حدة السلوكيات الاندفاعية، ومساعدتهم في السيطرة على مشاعرهم، والقدرة على التعامل مع الآخرين
6. التشبيك والتعاون بين وزارة التربية والتعليم والمراكز النفسية ومراكز الإرشاد والعيادات النفسية، وتفعيل عمل الوحدات الإرشادية من خلال تحويل الطلبة ذوي السلوكيات الاندفاعية المتهورة وما يصاحبها من مشاكل نفسية واجتماعية، ووضع برامج علاجية للتعامل معها.
7. عقد ورشات عمل لتدريب المرشدين التربويين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين، على الطرق والأساليب المساهمة في تحسين سلوكيات الطلبة المرغوبة وإقامة علاقة فعالة مع الآخرين للحد من السلوكيات الاندفاعية لدى الطلبة المتميزين
8. توجيه المحطات السمعية والمرئية والمقروءة ووسائل التواصل الاجتماعي لبعض القضايا الاجتماعية والمشكلات السلوكية والنفسية التي تهتم بالطلبة في مرحلة المراهقة، والحد من عرض مقاطع تعرض على السلوكيات الاندفاعية المتهورة، والمراقبة لما يعرض، وعمل تبليغات لحظرها.
9. تعديل المناهج الدراسية التعليمية ومدى مناسبتها للمراحل العمرية للطلبة تعالج المشاكل السلوكية والنفسية.
10. الاستفادة من خبرات وتجارب الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والمرشدين التربويين والمعالجين النفسيين في التعامل مع الطلبة المراهقين المتميزين ذوي السلوكيات الاندفاعية المتهورة وطرق التعامل معهم من خلال تنظيم برامج لمختصين واستشاريين تسمح بالرد على أسئلة واستفسارات الأسر والمعلمين لأهم المشاكل التي تواجههم مع الطلبة، لمساعدتهم في التعامل معهم.
11. تخصيص ميزانية لعمل أبحاث تعنى بالطلبة المراهقين المتميزين ذوي السلوكيات الاندفاعية، وإيجاد حلول عملية تشجعهم على تجاوز المشكلات والحد من السلوكيات غير المرغوبة.
12. الحرص على القدوة الحسنة للطلبة في كل مكونات منظومة التربية المدرسية في تعلم الطلبة القيم والأخلاق الفاضلة والسلوك الإيجابي من خلال التواصل مع رفاق الطالب وأولياء الأمر لضبط وإدارة التأثير على سلوكيات الطالب وردود أفعاله وتشجيعهم بمنتهى الموضوعية والشفافية على بذل الجهد والتحدي لتحقيق النمو التربوي والتعليمي والقيمي والأخلاقي للمساهمة في تطوير المجتمع كل على مستوى قدراته مع الاعتراف بتعدد المستويات وتنوع الميول وأهميتها لبناء المجتمع الصالح المتكامل.

13. وضع استراتيجية التأثير الإيجابي على تحسن سلوكياتهم وضبط ردود أفعاله تجاه المؤسسة والمنظومة التربوية وتحديد المسار الذي ينسجم مع ميوله ورغباته وقدراته.

#### اقتراحات الدراسة:

1. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول نسب انتشار السلوكيات الاندفاعية لدى فئات عديدة من المجتمع، وخصوصاً الطلبة المراهقين، للوقوف على انتشار هذه السلوكيات في البيئة العربية.
2. إجراء المزيد من الدراسات حول البرامج الإرشادية للوقوف على فعاليتها ومعرفة أهم المهارات والفنيات المساهمة في خفض السلوكيات الاندفاعية.
3. الاستعانة بالتصور المقترح الخاص بالدراسة في المشاكل السلوكيات الاندفاعية على عينات أخرى لمرحل تعليمية مختلفة
4. إجراء دراسة تجريبية بعنوان فعالية برنامج علاج جدلي سلوكي لخفض السلوك الاندفاعي لدى الطلاب المراهقين المتميزين وأثره في تحسين المشاركة الوجدانية.
5. دراسة العلاقة بين السلوك الاندفاعي وكل من الضبط الذاتي، والتعاطف مع الآخرين.
6. فحص دور كل مهارة من مهارات التصور المقترح على حدي (كمهارات الضبط الذاتي، تحمل الضغوط، التخطيط السلوكي المسؤول، التعاطف مع الآخرين، التسامح، لخفض حدة السلوكيات الاندفاعية.

#### المصادر والمراجع

##### أولاً- المراجع العربية

1. أبو عيطة، سهام، والشمايلة، آلاء. (2017). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، مج13، ع4، ص 433-448.
2. البليطي، أسماء مسعود محمد أحمد. (2021). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الفوضوي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الناشر الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج 31، ع110، ص 210-165.
3. حلبي، زكية عبد العزيز سليم. (2012). *التروي/الاندفاع وعلاقته بالعنف لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة رام الله* [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة القدس، فلسطين.
4. الخزاعي، علي صكر جابر، عبد الحسين أسماء علي. (2021). الاندفاعية لدى طلبة الإعدادية، *مجلة القادسية للعلوم الإنسانية*، مج (24)، ع (4)، العراق. ص28-47.
5. زين الدين، محمد. (2013). *أساليب بناء التصور المقترح في الرسائل العلمية*، المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة.
6. الشناوي، أمينة، وشحاتة، عبد المنعم. التحكم في الذات كمعدل لعلاقة سلوك التتمر والاستهداف له بأساليب المعاملة الوالدية لدى الضحايا والمتميزين. *مجلة علم النفس*، مج32ع(121)، (2019). ص47-83.
7. طلب، أحمد علي. (2020). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض السلوك الاندفاعي لدى طلاب الجامعة ذوي أعراض اضطراب الشخصية الحدية، *مجلة البحث العلمي في التربية*، مج 8 ع (21)، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ص277-220
8. عبد الباقي، أمل إبراهيم محمود. (2018). العلاقة بين الاندفاعية بوصفها سمة متعددة الأبعاد وضعف ضبط الكف لدى عينة من الذكور والإناث. *دراسات نفسية*، مج 28، ع4، ص 947-1001.
9. الكفوري، صبحي عبد الفتاح، والوكيل، إيمان أحمد عطية، حسن، غزة عبد الرحمن. (2019). فاعلية برنامج عقلائي انفعالي لخفض الاندفاعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة الكلية*، مج19ع(2)، ص 35-56.

## ثانياً- المراجع الأجنبية:

1. Barkley, R. A. (2015). Concentration deficit disorder (sluggish cognitive tempo). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*, pp. 81 -115.
2. Barratt, E. S. (1985). Impulsiveness defined within a systems model of personality. In C. D. Spielberger & J. M. Butcher (Eds), *Advances in personality assessment* (Vol. 5). pp. 113-132. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
3. Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: the BIS/BAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 67(2). pp. 319.
4. Chamberlain, S. R., & Grant, J. E. (2019). Relationship between quality of life in young adults and impulsivity/compulsivity. *Psychiatry research*, 271. pp. 253-258. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.059>.
5. Cyders, M. A., Smith, G. T., Spillane, N. S., Fischer, S., Annus, A. M., & Peterson, C. (2007). Integration of impulsivity and positive mood to predict risky behavior: Development and validation of a measure of positive urgency. *Psychological Assessment*, 19(1), pp. 107-118. doi:10.1037/1040-3590.19.1.107.
6. Dekkers, T. J., de Water, E., & Scheres, A. (2022). Impulsive and risky decision-making in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): The need for a developmental perspective. *Current opinion in psychology*, 44, pp. 330-336.
7. DeYoung, C. G., & Rueter, A. R. (2010). Impulsivity as a personality trait. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 2, pp. 485-502.
8. Dickman, S. J. (1990). Functional and Dysfunctional Impulsivity: Personality and Cognitive Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, No. 1, pp. 95-102
9. Enticott, P. G., & Ogloff, J. R. (2006). Elucidation of impulsivity. *Australian Psychologist*, 41(1), pp. 3-14. <https://doi.org/10.1080/00050060500391894>.
10. Eysenck, S. B. G., Pearson, P. R., Easting, G. & Allsopp, J. P. (1985). Age norms for Impulsiveness, Venturesomeness and Empathy in Adults. *Personality and Individual Differences*, 6, pp. 613-619.
11. Gong, Y., Yan, J., Deng, Y., Bao, C., Yi, Q., Liu, J., & Zhang, Z. (2022). Examining impulsivity and risky decision making among school youth in balloon analogue risk task. *Translational pediatrics*, 11(1), pp. 127. doi: [10.21037/tp-21-594](https://doi.org/10.21037/tp-21-594).
12. Griffin, S. A. (2015). *Understanding representations of impulsivity in dimensional models of personality pathology* [unpublished master dissertation]. Purdue University.
13. Huang, Y. H., Liu, H. C., Tsai, F. J., Sun, F. J., Huang, K. Y., Chiu, Y. C., Huang, Y. H., Huang, Y. P., & Liu, S. I. (2017). Correlation of impulsivity with self-harm and suicidal attempt: a community study of adolescents in Taiwan. *BMJ open*, 7(12), e017949. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017949>
14. Kagan, J., Rosman, B. L., Day, D., Albert, J., & Phillips, W. (1964). Information processing in the child: Significance of analytic and reflective attitudes. *Psychological Monographs: General and Applied*, 78(1), pp. 1-37. <https://doi.org/10.1037/h0093830>.
15. Kogan, N. (1971). Educational implications of cognitive styles. In G. Lesser (Ed.), *Psychology and educational practice*, pp. 242-292. Glenview, IL: Scott, Foresman and Company.
16. Lynam, D. R., Smith, G. T., Whiteside, S. P., & Cyders, M. A. (2006). *The UPPS-P: Assessing five personality pathways to impulsive behavior*. West Lafayette, IN: Purdue University, 10.
17. Moon, B., Alarid, L. F. (2015). School bullying, low self - control, and opportunity. *Journal of Interpersonal Violence*, 30 (5). pp. 839–856.
18. Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51, pp. 768-774.
19. Ricard, R. J., Lerma, E., & Heard, C. C. (2013). Piloting a dialectical behavioral therapy (DBT) infused skills group in a disciplinary alternative education program (DAEP). *The Journal for Specialists in Group Work*, 38(4), pp. 285-306. <https://doi.org/10.1080/01933922.2013.834402>

20. Samuel, R., Chamberlain, S., Redden, J., Grant, E. (2017). Associations between self –harm and distinct types of impulsivity, *psychiatry research*. pp. 250 <http://doi.org/10.1016/j.psychres.01.050>Get rights and content.
21. Shelton, D. Kesten, K. Zhang, W. & Trestman, R. (2011). Impact of a dialectic behavior therapy corrections modified (DBT-CM) upon behaviorally challenged incarcerated male adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 24 (2), pp.105–113. doi: [10.1111/j.1744-6171.2011.00275.x](https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2011.00275.x)
22. Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The Five Factor Model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), pp. 669-689. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)
23. Yao, Y., Chen, P., Li, C., Hare, T., Li, S., Zhang, J., & Fang, X. (2017). Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with Internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 68, pp.210–216. doi:10.1016/j.chb.2016.11.038
24. Zapolski, T. C., & Smith, G. T. (2017). Pilot study: Implementing a brief DBT skills program in schools to reduce health risk behaviors among early adolescents. *The Journal of School Nursing*, 33(3), 198-204. <https://doi.org/10.1177/1059840516673188> .