

فاعلية أسلوب إعادة البناء المعرفي في خفض انفعال الغضب

أ.م.د. كاظم علي هادي الدفاعي
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

المستخلص

استهدف البحث الحالي التعرف على فاعلية أسلوب إعادة البناء المعرفي في خفض انفعال الغضب ولتحقيق هذا الهدف وضعت ثلاث فرضيات صفرية. وقد تكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالب من طلبة المرحلة المتوسطة الصف الثالث المتوسط وسحبت عينة التجريب من هذه العينة بعد تطبيق مقياس انفعال الغضب عليهم فبلغ عدد أفراد عينة التجريب (٢٠) طالبا ممن حصلوا على درجات في القياس وزعوا عشوائياً على المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة اما اداتا البحث فقد تبنى الباحث مقياس انفعال الغضب الذي اعده (Speillinger, 1999) لقياس الغضب لدى أفراد العينة.

والاداة الثانية هي البرنامج الإرشادي الذي اعتمد أسلوب إعادة البناء المعرفي في خفض انفعال الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية. وقد توصل البحث الحالي الى النتائج الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في انفعال الغضب على الإختبار القبلي.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في انفعال الغضب على الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في انفعال الغضب على الإختبارين البعدي والمرجأ وقد خرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث وأهمية:

يعاني كثير من المراهقين من مشكلات اسرية واجتماعية ودراسية بسبب مرحلة المراهقة التي يمرون بها وما يترتب عليها من تحولات جسدية ونفسية، تجعل من المراهق في موقع مواجهة مع الآخرين سواءاً أكانوا في الاسرة أم المجتمع، وان هذه المواجهة هي

نتاج ضعف فهم الاشخاص المحيطين بالمراهق ماذا يريد ان يحقق من اهداف مستقبلية، فهم يعدونه قليل الخبرة في الحياة ويحتاج الى المساندة في حين يرى المراهق بأنه اصبح شخصاً ناضجاً يستطيع تحقيق ما يصبو اليه بالطريقة التي يراها مناسبة.

فالاختلاف بين المراهق والمحيطين به هو بالطريقة التي يسلكها في تحقيق اهدافه. وعندما تتصادم الارادتان يشعر المراهق بان هناك عوائق تحيل دون تحقيق اهدافه، وهم عائق الاشخاص الكبار في الاسرة (الأب، الأم، الاخوة والاخوات الكبار) وهنا تبدأ مرحلة ظهور حالات غضب شديد لدى المراهقين.

ويرى بيك (Beck، 1990) بأن حالة الغضب التي تعترى الإنسان هي نتاج ازدياد نسبة هرمون (Adrenalin) في الدم الذي تفرزه الغدة الكظرية المتكونة من غدتين صغيرتين فوق الكليتين، ويزداد الغضب شدة كلما تكون نسبة الافرازات اكثر تدفقاً الى الدم مما يؤدي الى ازدياد ضربات القلب حتى تصل الى (١٥٠) ضربة في الدقيقة الواحدة وينتج عن ذلك زيادة في الدم الذي يرسله القلب الى خلايا الجسم فيرتفع الضغط حينها، وتظهر أعراض فسيولوجية على الجسم مثل انتفاخ الاوداج واحمرار، الوجه واتساع حدقة العين وارتعاش الاطراف وتيبس الشفتين (Beck، 1990) فقد اشارت دراسة (الصغير، ٢٠٠٤) الى ان الغضب يزداد كلما ازادت نسبة (Adronalin) في الدم، ويكون الغضب معتدلاً او اخف اذا كانت نسبة (Adrenalin) في الدم معتدلة، وهو ضروري للجسم لتنشيط الدورة الدموية ولقيام القلب بأمداد الجسم بالطاقة اللازمة عند مواجهة الاخطار (الصغير، ٢٠٠٤: ١).

وإشارات دراسة السقاف (٢٠٠٩) إلى أن المراهقين كلما كان نضجهم الإنفعالي وقدرتهم على تحمل الاحباطات كبيراً كان تفكيرهم اكثر عقلانية في حل مشكلاتهم ويكونوا معتدلين في الحالات التي تساعد على نشوء الغضب (السقاف، ٢٠٠٩، ٧٦).

إذا أن مشكلات المراهقين غير الناضجين تؤدي الى الخصومات والشدة فيها والتي تفضي إلى اثاره المراهق وانفعاله واضطرابه، والسبب في ذلك بان المراهق تزداد لديه الحساسية في المشاعر بحيث لايقبل اي كلام نقد او فعلا يسيء اليه واذا حصل ذلك يثور غضباً على من وجه اليه النقد أو الاساءة فيندفع للانتقام بلا وعي أو تفكير (السقاف، ٢٠٠٩: ٨٧). وهذا ما اشارت اليه دراسة بسيوني (٢٠٠٥) بأن الشباب الذين لديهم خبرات في الحياة يكون لديهم قدر من المهارات الاجتماعية التي تساعدهم عند تعرضهم لمواقف محبطة لايسيرونها باتجاه الغضب وإنما لديهم القدرة على التعبير عن مشاعرهم الإنفعالية دون تجريح الآخرين أو شتمهم بل يستطيعون كظم غيظهم عند التعرض للمواقف الإنفعالية، اي بمعنى يتصرفون بقدر من التحكم في مشاعرهم الإنفعالية (بسيوني، ٢٠٠٥: ٦٦٥).

وتؤكد (sndra tomas) على أهمية المهارات الاجتماعية بالنسبة لجميع شرائح المجتمع لاسيما المراهقين، من انماط تفاعلهم مع الآخرين من اجل الحفاظ على سلوكهم الإنفعالي، وفي القدرة على ضبط إنفعال الغضب (Scheckher، 2003، 354).

كما ان الغضب الموجه تحت سيطرة العقل يعمل على ازالة عوائق الطريق ليحمي بها الفرد نفسه، وان السلوك كلما كان هادئا يهدف إلى اصلاح الموقف المعتل، دل على أن العقل يعمل بمعطيات سليمة (العلي، ٢٠٠٢: ٦٥).

إن إنفعال الغضب هو نتاج مواقف حياتية وما ينتج عنها من تفاعل اجتماعي، وما يحصل الفرد عليه من خبرات موقفية من هذا التفاعل الاجتماعي، اذ اشارت الدراسات السابقة بأن الفرد كلما كان أكثر نضجاً في التفاعل الاجتماعي، كان أكثر عقلانية في تعامله مع المواقف الحياتية المحبطة الضاغطة التي تؤدي الى نشوء إنفعال الغضب، لذا ان تدخل الإرشاد في خفض إنفعال الغضب في المواقف المحبطة له دليل على قدرة الإرشاد النفسي بما يحتويه من أساليب سلوكية ومعرفية قد تساهم بشكل أو بآخر في سيطرة الفرد على إنفعالاته اتجاه الآخرين عند حدوث تلك المواقف المحبطة.

وبذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل الآتي، هل هناك تأثير لأسلوب البناء المعرفي في خفض إنفعال الغضب. أما مبررات البحث الحالي تحدد في النقاط الآتية:

١. أهمية لفت الانتباه إلى السلوكيات التي يتبعها المراهق في المواقف المحبطة.
٢. إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تتشكل فيها هوية الفرد لذا يتطلب فيها الانتباه إلى حاجات المراهقين النفسية والإنفعالية والجسدية ومتطلبات اشباعها.
٣. ندرة الدراسات التي تناولت إنفعال الغضب لدى المراهقين في البيئة العراقية واسلوب التصدي لها من خلال البرامج الإرشادية، التي لها دور فعال في مواجهة هكذا مشكلات إنفعالية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

فاعلية أسلوب إعادة البناء المعرفي في خفض إنفعال الغضب من خلال الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إنفعال الغضب للتطبيق القبلي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

٢. لا توجد فروق ذات مستوى دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الغضب للتطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الغضب في التطبيقين البعدي والمرجأ عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة المرحلة المتوسطة الصف الثالث المتوسط في محافظة بغداد/ الرصافة للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٤).

تحديد المصطلحات:

١. الفاعلية

عرفها كود **Good، 1979** :بانها القابلية على انجاز النتائج المأمولة مع الاقتصاد بالوقت والجهد والمال (**Good، 1979:207**).

Hartely، 1980 : (انها القدرة على تحقيق البرنامج لأهدافه بدرجة مرضية عندما يستخدمه اولئك الذين اعد من اجلهم تحت الشروط التي من المحتمل ان يستخدم في ظلها البرنامج في المستقبل) (عبد العزيز، ١٩٩٧: ١٤).

٢. أسلوب إعادة البناء المعرفي

عرفه ارفورد وآخرون ٢٠١٢

بانه تدفق سلوكيات هازمة للذات، اما من خلال تطوير أفكار خاطئة، أو تفكير غير عقلاني لدى الفرد، أو العبارات الذاتية الهازمة للذات، وبأن تفكير الفرد الخاطيء أو العبارات الذاتية الهازمة للذات يمكن تغييرها، وذلك بتغيير أفكار الفرد أو وجهات نظر حول نفسه. (إرفورد وآخرون ، ٢٠١٢:٣١٥)

التعريف النظري:

فقد تبنى الباحث تعريف (ارفورد وآخرون، ٢٠١٢) كتعريف نظري لاسلوب إعادة البناء المعرفي.

التعريف الاجرائي:

هو الطريقة التي يتبعها الباحث في البرنامج الإرشادي وما تتضمنه من فنيات لتغيير أفكار المراهق او وجهات النظر حول نفسه والآخرين.

إنفعال الغضب:

عرفه كل من

سييليرجر وآخرون: et al, Spiellerger, 1983، وقد أفرد تعريفين هما :

A: إنفعال الغضب (بأنه حالة إنفعالية تتركب من احساس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والاثارة والغیظ).

B: سمة الغضب (وتعرف بتعدد المرات التي يشعر فيها الفرد بحالة الغضب في وقت محدد، والفرد المرتفع في سمة الغضب يحيل للاستجابة لكل المواقف او غالبيتها بالغضب). (Spiel et al, berger, 1983).

ربيع، ٢٠٠٩:

بأنه استجابة إنفعالية تتميز بالحدة والتوتر وتشتمل على مشاعر الكراهية والعداء (ربيع، ٢٠٠٩: ٥٧١).

السقاف، ٢٠٠٩:

بأنه إنفعال كدر وظيفته الاساسية مساعدة الفرد على المحافظة على كيانه النفسي والدفاع عن ضروراته شريطة استخدامه على نحو مناسب، وخضوعه بالضرورة لحكم الشرع ومنطق العقل، أما إذا لم يستخدم بشكل مناسب، فإنه يصبح وبالاً على صاحبه وعلى الآخرين (السقاف، ٢٠٠٩: ٧).

التعريف النظري:

فقد تبنى الباحث تعريف (et al, Spielberger, 1983) (A) كتعريف نظري لإنفعال الغضب.

التعريف الاجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس إنفعال الغضب المتبنى في البحث الحالي.

الاطار النظري:

سيتطرق الباحث في الأطار النظري إلى محورين هما:

١. أسلوب إعادة البناء المعرفي:

يعد (أسلوب إعادة البناء المعرفي) من الأساليب التي انبثقت من الاتجاه السلوكي المعرفي، وهو نتاج اعمال كل من (اليس، وبيك، وميكنبوم)، ولكن ميكنبوم وضع أهداف هذا الاسلوب، فضلاً عن ان العالم (Doyle) قد وضع خطوات تطبيقية متكونة من سبع خطوات، واعتمد هذا الاسلوب على فرضيتين أساسيتين تتمحوران حول سلوكيات وأفكار ومعتقدات تساهم بشكل أو بآخر في هزيمة الذات، ومن خلال:-

أ. تطوير أفكار خاطئة أو تفكير غير عقلائي لدى الفرد.
ب. العبارات الذاتية الهازمة للذات في تفكير الفرد الخاطيء.
ويرى ميكنبوم (Meichenbaum) بأن العبارات الذاتية الهازمة للذات يمكن تغييرها وذلك بتغيير أفكار الفرد، أو وجهات نظره حول نفسه.
تبدأ في تحديد تلك الأفكار وتشخيصها والوعي بها بأنها أفكار خاطئة، ومن ثم مواجهتها والتصدي لها، وبعد ذلك يقوم الفرد بتغييرها وحللاً أفكاراً ايجابية عن الذات مكانها.

أهداف أسلوب إعادة البناء المعرفي:

وصف Meichenbaum ثلاثة أهداف لاستخدام أسلوب إعادة البناء المعرفي يمكن تحقيقها عند تطبيق المرشد والمسترشد للخطوات العلاجية لهذا الأسلوب، فالأهداف تتمثل في الآتي:

١. يحتاج المسترشدون إلى أن يصبحوا على وعي بأفكارهم. ويمكن تحقيق هذا الهدف في الخطوة الثانية من العلاج لدى Doyle . وللقيام بذلك فقد أوصى ميكنبوم بسؤال المسترشد أسئلة ترتبط مباشرة بأفكاره ومشاعره ويمكن للمرشد مساعدة المسترشد على استخدام إعادة بناء تصوري للوصول إلى أفكار محددة، وتشتمل هذه العملية على أن يتصور المسترشد موقفاً بالعرض البطيء بحيث يمكنه وصف أفكاره ومشاعره المحيطة بالحدث.

٢. يحتاج المسترشدون إلى تغيير عمليات تفكيرهم، ويمكن للمرشد مساعدة المسترشد في تحقيق هذا الهدف في الخطوة الرابعة من خطوات العلاج السبع التي أعدها (Doyle)، بحيث يتعلم تغيير الطريقة التي يفكر بها نحو الأشياء، ويمكن للمرشدين مساعدة المسترشدين في أن يصبحوا مدركين بإجراءات تغيير أفكارهم، والتي يمكن تطبيقها من خلال مساعدتهم على تقويم أفكارهم ومعتقداتهم وتوليد تنبؤات، واستكشاف بدائل، ومناقشة المنطق الخاطيء. ويمكن للمرشد أن يسأل المسترشد عند تقويم أفكاره ومعتقداته أسئلة قد تساعد المسترشد على تعريف وتوضيح أي وصف يكون قد منحه لنفسه وعن طريق جعل المسترشد قادراً على توليد تنبؤات، فإن المرشد هنا يساعده في ادراك أي من الأفكار هي عقلانية وإيها هازمة للذات.

٣. المسترشدون بحاجة إلى تجربة استكشاف وتغيير أفكارهم حول أنفسهم والعالم، ويمكن تحقيق هذا الهدف في الخطوة الخامسة من خطوات العلاج التي أعدها (Doyle)، حيث يمكن للمرشد أن يبدأ بجعل المسترشد ينفذ تجارب شخصية في البيئة العلاجية وينتقل إلى

موقف واقعي حقيقي عندما يكون المسترشد جاهزاً، ويمكن أن يساعد كراس أو مفكرة في تبديل معتقدات المسترشد عن طريق عمل مخطط لنفسه.

تنوعات أسلوب إعادة البناء المعرفي:

يتطلب أحد تنوعات هذا الأسلوب من المسترشد ان يكون واعياً لأفكاره ومشاعره ومسجلاً لها في كراس أو مفكرة قبل وأثناء وبعد أن يمر في أي حدث ضاغط، حيث يقرأ المرشد مذكرات المسترشد ويحللها ويولي اهتماماً خاصاً لأي أفكار هازمة للذات وحالات محدودة تبدو وكأنها السبب في توتره. وعندما يتم التعرف على هذه الأشياء التي حددت يساعد المرشد المسترشد على استبدال أفكاره الهازمة للذات بأفكار التعامل مع الحدث.

وبمعنى آخر إن المرشد يحلل المعلومة التي يحصل عليها من خلال جمع المعلومات عن المسترشد سواء أكانت هذه المعلومة في السجل المجمع، أم من الاصدقاء، أم من التاريخ العائلي للمسترشد. ومن ثم يتعرف من خلال تحليل المعلومة، هل فيها أفكار هازمة للذات أو مواقف مسببة للقلق تساعد على نشوء التوتر لديه. وعندما يشخص هذه المعلومة السلبية ينبه المسترشد إليها ويحاول مساعدة المسترشد على استبدالها بأفكار ايجابية يتعامل بها مع الحدث المسبب للقلق والتوتر. وفي هذا الصدد وصف (Doyle) تنوعاً آخر يمكن للمسترشد استعماله لتحليل نفسه، عن طريق استعمال طريقة الأعمدة الثلاثة التي يتعلم من خلالها الكثير عن أفكاره، إذ يسجل المسترشد المواقف التي تسبب القلق في العمود الأول، ويسجل أفكاره حول المواقف في العمود الثاني، ويسجل الأخطاء التي يمكن ملاحظتها في عملية التفكير في العمود الثالث.

كما وصف (Hackency and cormier) كيفية استعمال الأفكار في التعامل مع الحدث في إعادة البناء المعرفي، فمن المهم ان يعمل المرشد مع المسترشد على تحديد أفكاره الهازمة للذات وبعد ان يصبح المسترشد واعياً بأفكاره السلبية، يتم العمل على تشكيل عبارات التعامل والتي تعرف بانها فكرة ايجابية اي بمعنى ردة الفعل العقلانية على عبارة هازمة للذات، مثلاً بدلاً من التفكير في انني خائف من هذه الطائرة (عبارة هازمة للذات)، يمكن أن يفكر المسترشد في هذه الطائرة تم فحصها من قبل المختصين في سلامة الطيران (فكرة تعامل).

هذا يعطي معنى بأن استعمال الأفكار الايجابية المشجعة، والتي أطلق عليها (Hackency and cormier) أفكار التعامل، تكون داحضة للأفكار السلبية الهازمة للذات وتساعد المسترشد على تبني أفكار ايجابية بدل الأفكار السلبية.

وطرح (Southam.Gerow and Knedall) تنوعاً آخرًا لأسلوب إعادة البناء المعرفي يمكن استعماله مع الأطفال، عندما يحاول المرشد والمسترشد في الخطوة الثانية تحديد حديث المسترشد الذاتي، إذ يطلب المرشد من الطفل أن يتصور أفكاره وكأنها فقاعات أفكار، ويمكن للطفل أن يتصور فقاعات الأفكار هذه وكأنها تجوب في راسه تماماً مثل تسلسل رسومات تحكي قصة في كتاب فكاوي ويساعد هذا البديل جعل مفهوم الحديث الذاتي أكثر قابلية للفهم بالنسبة للصغار.

٤. إنفعال الغضب:

إن للغضب طبيعة سلبية متوقدة داخل النفس، تعبر عن ذلك بمظاهر أقرب ما تكون للنار في حرارتها، فله تغيرات فسيولوجية مثل احمرار العينين، وانتفاخ الأوداج، وارتعاش الأطراف، وارتفاع ضغط الدم. وعده بعض علماء النفس بأنه أمر غريزي جبل عليه الإنسان. وبأنه طبيعي إذا كان هناك موقف مثير للغضب، ويكون سلبياً إذا تكرر في المواقف الحياتية كلها.

ويشير أليس (Ellis) إلى أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من مشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه. وهنا قد يتبنى الفرد أفكاراً لاعقلانية عامة تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية ومنها الغضب، أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة مثل كلمات الاطلاق (يجب، ينبغي، لابد...) ونتيجة لذلك يصبح الفرد أكثر اضطراباً إنفعالياً، وأكثر شعوراً بالقصور والنقص، وعندما يزداد الغضب، وتمتد آثاره إلى مجالات أخرى، غير المجال الذي حدث فيه، ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين.

الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب

يرى اليس أن الإنسان لا يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار اللاعقلانية، أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية أن تسيطر عليه فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المثير للغضب، أو ضبط إنفعالات الغضب، أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب، والنتيجة إن الإنسان يبدأ التفكير بطريقة مدمره للذات. ويضيف اليس بأن الأفكار اللاعقلانية الأساسية التي يتمسك بها الإنسان الغاضب هي اربع وكالاتي:

١. كم كان شنيعاً (فضيلاً) أن تعاملني بمثل هذه الطريقة.
٢. لا أستطيع أن أتحمل معاملتك لي بأسلوب الاستهانة (عدم المسؤولية) غير العادلة.
٣. لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة.

٤. لأنك تعاملني بهذه الطريقة، أجد أنك شخص شرير، والذي لا يستحق أي شيء طيب في الحياة، ولا بد من عقابك.

كيف يحدث الغضب:

يرى ألس بأن الغضب نتيجة لمجموعة من العوامل هي:

١. خبرة أو تجربة محرّكة للغضب Activating experience .
 ٢. نسق معتقدات لاعتقالية مرتبطة بالغضب > Irrational belief system
 ٣. نتيجة إنفعالية (الغضب) Emotional consequence (anger)
 ٤. وصف ومناقشة الأفكار الالاعتقالية Dispute
 ٥. الأثر (الصحة النفسية) Effect psychological health (السقاف، ٢٠٠٩: ٥٤-٥٥).
- ووفقا لهذا الانموذج الذي وضعه أليس، إن المعوقات والمشكلات اليومية التي تبدو على أنها محرّكة للغضب (A) ليست هي في الواقع تؤدي إلى الغضب (C) بشكل مباشر. ولكن الذي يؤدي إلى الغضب بشكل مباشر هو نظام معتقدات الشخص غير الاعتقالية (B)، ولذلك استطاع الشخص الذي يكون قليل الانشغال بالأحداث (A)، أو التعامل بايجابية مع كل الأحداث التي لا بد وإن تحدث، والمعوقات الموجودة والمستمرة والتي يصعب تغييرها، أو مقاومة الغضب، وذلك بأن يكون الشخص الغاضب أكثر إنضباطاً وتحكماً في غضبه، ثم يلي ذلك تركيز الشخص على ضرورة تغيير نظام المعتقدات، عن طريق دحض ومناقشة الأفكار الالاعتقالية (D) واكتساب معرفة جديدة وأفكاراً اعتقالية جديدة وواقعية تقوم على أساس قبول الذات وقبول الآخرين فان النتيجة ضبط الشخص لإنفعالاته وغضبه وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية (E) أو على الأقل يتمتع بالتوافق النفسي (حسين، ٢٠٠٥: ١٠٥).

البدائل أمام الشخص لكي يعبر عن غضبه:

أشار اليس (Ellis) إلى أن هناك ثلاثة بدائل لكي يعبر الشخص عن غضبه وهي:

أ. التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة.

ب. قمع وكبت الغضب.

ج. التعبير عن الغضب بحرية منضبطة.

إن الغضب له وظيفة ايجابية لأنه يحمي الإنسان من العامل الخارجي العدائي. ولكن اذا غضب الشخص وعبر عن غضبه بحرية غير مقيدة، فان هذا لا يكفي لان الآخرين ربما ينغزلون عن الشخص الذي يظهر غضبه بدون قيود وربما يستجيبوا له بسلوك عدواني، اما اذا غضب الشخص ولكنه مال الى قمع او كبت غضبه بدلا من التعبير عنه فان هذا

الشخص يكون عرضة لسيطرة الآخرين وبذلك يميل الى قمع او كبت غضبه بطيبة القلب، فان طيبة القلب لاتعني ان الآخرين سوف يحترمونه ويعاملونه بايجابية ولكنه يكون عرضه لاستغلالهم وسيطرتهم، هذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل ضغط الدم والاضطرابات الإنفعالية الأخرى مثل القلق والاكتئاب.

يبقى البديل الثالث وهو التعبير عن الغضب بحرية منضبطة هذا السلوك يمكن أن يؤثر ايجابيا في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له ويغيرون من اتجاهاتهم نحوه بإيجابية، وهذا هو أفضل بديل (سعفان، ٢٠٠٣: ٥٧).

دراسات سابقة:

تناولت الدراسات السابقة فعالية البرامج الإرشادية في خفض إنفعال الغضب منها:

١. دراسة Deffenbacher et al. 1990

هدفت الدراسة اختبار فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي والموجه نحو اختزال الغضب لعينة قوامها (٤٨) طالبا من الجامعة حيث تمت معاملة المجموعة التجريبية بتقنيات المواجهة المعرفية والاسترخاء عند التعرض لمواقف الغضب المفتعلة بينما تركت المجموعة الضابطة دون هذه المعالجة. وظهرت نتائج الدراسة بان المجموعة التجريبية اظهرت انخفاضا دالاً احصائيا في نتائج مقياس القلق بشكل عام وكسمة وكحالة، وكذلك انعكس هذا الانخفاض على إنفعال الغضب واستمرت فاعلية البرنامج الإرشادي على مدى خمسة اسابيع، ثم خمسة عشر شهراً من القياسات التتبعية (Deffenbacher et al 1990، PP.167-172).

٢. دراسة yount and michelle (٢٠٠٠)

هدفت الدراسة التعرف على (تأثير الشعور بالوحدة النفسية ونقص الدعم الاجتماعي على الغضب لدى المراهقين). وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) من طلاب المدارس الثانوية من سن (١٤ - ١٨) سنة وقد استعمل الباحثان استفتاء العدوان من إعداد (Pease and beady) كادات للدراسة بعد استخراج الخصائص السايكومترية لها من صدق وثبات. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سببية بين الوحدة النفسية والغضب، بينما يوجد ترابط اقل بين كل من الوحدة النفسية والعدوان اللفظي والجسدي (عبد الكريم، ٢٠٠٥).

٣. دراسة الرواف (٢٠٠٣):

هدفت الدراسة التعرف على فعالية برنامج ارشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود (دراسة تجريبية)، وقد اجريت على عينة مكونه

من (١٤) طالبة تمت المجموعة التجريبية و (١٤) طالبة تحتل أفراد المجموعة الضابطة، تراوحت اعمارهن بين (٢٠-٢٢) سنة. وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي للتحكم في الغضب، وأسفرت النتائج على وجود فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في معظم مجالات المقياس للكشف عن فعالية التدريب، ولم تجد فروق بين نتائج التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الرواف، ٢٠٠٣).
٣.دراسة ريشان والعداري، ٢٠٠٥:

هدفت الدراسة التعرف على اثر اسلوب السيكودراما في خفض الغضب لدى طلبة المرحلة المتوسطة. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من طلبة المرحلة المتوسطة ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس الغضب المتبنى في الدراسة والذي اعده (willi ams E snell) وقد كيف على البيئة العراقية وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية على الإختبارين القبلي والبعدي في حالة الغضب(ريشان والعداري، ٢٠٠٥).

منهجية البحث إجراءاته:

اتبع البحث الحالي المنهج التجريبي في اختبار فرضيات البحث الحالي،، لكون هذا المنهج يعد من اكثر المناهج صدقاً في حل المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية (عدس، ١٩٩٨ : ١٨٤).

التصميم التجريبي:

يعد التصميم التجريبي من اكثر البحوث التطبيقية موثوقية بنتائجه في تحقيق فرضيات البحث، لذا على الباحث المتبع المنهج التجريبي اختيار التصميم لتجريبي الملائم لاختبار صحة فروضه(عبد الحفيظ وباهي، ٢٠٠٠ : ١١٢) ولتحقيق هدف البحث الحالي وفرضياته اتبع الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعتين المستقلتين التجريبية والضابطة ذات الضبط الجزئي، إذ إنه ينسجم ومتطلبات البحث الحالي، ويساعد على ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على السلامة الداخلية والخارجية للتصميم (مايرز، ١٩٩٠، ١٧٢).

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة المتوسطة، الدراسة الصباحية لمحافظة بغداد الرصافة بمديرياتها الثلاث، وقد بلغ عددهم (٦٩١، ١٠٩) طالبا من الذكور فقط. والجدول (١) يوضح ذلك.

عينة البحث:

سحبت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طلبة الصف الثالث المتوسط من المديرية الثلاث، فكان مجموع عدد أفراد العينة (٣٠٠) طالبا بواقع (١٠٠) طالب من كل مديرية، انظر الجدول (١)

جدول (١)

يوضح مجتمع وعينة البحث وعينة التجريب للبحث الحالي

المديرية	عدد الطلاب	عينة البحث	عينة التجريب
الرصافة الاولى	٣٠,٧٠٤	١٠٠	-
الرصافة الثانية	٤٨,١٥٤	١٠٠	-
الرصافة الثالثة	٣٠,٨٣٣	١٠٠	٢٠
المجموع	١٠٩,٦٩١	٣٠٠	٢٠

عينة التجريب:

سحبت عينة التجريب من مجموع أفراد العينة البالغ عددهم (٣٠٠)، اذ طبق مقياس إنفعال الغضب المتبنى في البحث الحالي على أفراد العينة، وتم سحب العينة من الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات في المقياس الغضب، وبلغ عددهم (٢٠) طالبا، وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية البسيطة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة. وكان جميع الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات هم من مديرية الرصافة الثالثة وبالتحديد من متوسطة (العدالة) وبذلك سيقوم الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي فيها.

أداتا البحث:

١. مقياس إنفعال الغضب

لتحقيق أهداف البحث الحالي، فقد تبنى الباحث مقياس إنفعال الغضب الذي اعده سبيلرجر (Speillinger, 1994) والذي ترجمه وكيفه للبيئة العربية (محمد شحاته ربيع)، اذ تكون من (٨) فقرات ذات التقرير الذاتي، أما عدد بدائل الاجابة فكانت اربعة بدائل هي (لا يحدث، يحدث احيانا، يحدث غالبا، يحدث دائما)، وبأوزان (٤،٣،٢،١) تتراوح درجات المقياس بين (٨-٣٢) درجة بوسط فرضي (٢٠) درجة، كما أعد هذا الإختبار ليناسب المراهقين بعمر (١٦) سنة فما فوق (speillinger, 1994)، (ربيع ، ٢٠٠٩: ٥٧١)،
الخصائص السايكومترية للمقياس:

استخرج الباحث الصدق والثبات للمقياس من أجل ابعاد المقياس عن اعطاء نتائج غير دقيقة في قياس السمة حتى يصبح بالامكان استعمال نتائج المقياس في الأغراض العلمية، لكون نتائجها يعتمد عليها في اتخاذ القرارات (ابو علام، ١٩٩٣: ٣٣٤).

الصدق:

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي بلغ عددهم (٥) محكمين لتحديد صلاحية فقرات المقياس للسمة المقاسه وكذلك مدى ملائمتها للبيئة العراقية وتم تحديد نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر من المحكمين كشرط لإبقاء الفقرة، وقد وافق المحكمون جميعهم على الفقرات كلها، واعتبرت صالحة للبيئة العراقية في قياس ما وضعت لأجله (Ferguson and taken، 18: 1990) والجدول (٢) يوضح ذلك.

والجدول (٢)

يوضح ذلك يوضح عدد المحكمين الموافقين وغير الموافقين على فقرات المقياس*

الفقرات	المحكمين		النسبة المئوية
	الموافقون	غير الموافقين	
٧،٦،٥،٤،٣،٢	٥	-	(١٠٠%)
١-٨	٤	١	%٨٠

الثبات:

هو الاتساق في نتائج الإختبار، أي بمعنى دقة المقياس وعدم تناقصه مع نفسه واتساقه فيما يزودنا من معلومات عن سلوك الفرد الذي يراد قياسه (Holt، 60: 1971). ويحسب الثبات كمؤشر لمعامل الارتباط بين درجات المقياس نفسه (ابو علام، ١٩٨٩: ١٥٣). حسب الثبات للمقياس بطريقة (الفاكرونباخ) وتعد هذه الطريقة من أكثر الطرق شيوعاً وتعتمد على حساب الارتباط بين درجات جميع الفقرات للمقياس اذ تعد كل فقرة مقياس قائم بذاته ويؤثر معامل الثبات في اتساق اداء الأفراد اي بمعنى التجانس بين فقرات المقياس وتعطي هذه الطريقة الحد الاعلى الذي يصل اليه معامل الثبات (عباس، ٢٠٠٩: ٢٧٠).

* ١. أ.د. محمود كاظم محمود. كلية التربية/ الجامعة المستنصرية

٢. أ.د. عبد الامير عبود الشمسي. كلية التربية/ ابن رشد بغداد

٣. أ.م.د. هناء محمود حسن كلية التربية/ المستنصرية

٤. أ.م.د. صاحب عبد مرزوك. كلية التربية/ جامعة تكريت

٥. أ.م.د. امل ابراهيم الخالدي كلية التربية/ الجامعة المستنصرية

ثم حساب الثبات بهذه الطريقة على عينة بلغ عدد أفرادها (٥٠) طالباً من الصف الثالث المتوسط وبلغت قيمة معامل الثبات المحسوبة بهذه الطريقة (٠,٧٦) وبعد هذا مؤشر ثبات جيد، اذا اشار (Gronland, 1981) بان مؤشر الثبات اذا بلغ (٠,٧٠) فاكثر يعد هذا مؤشرا جيدا للثبات (Gronland, 1981:102).

البرنامج الإرشادي:

يتطلب في بناء البرامج الإرشادية بان تكون هناك مشكلة نفسية أو اجتماعية تحتاج التدخل الإرشادي من أجل التصدي لها ويجاد الحلول العلاجية الناجعة بواسطة الأساليب النظرية المتعددة وكل حسب نوع المشكلة.

لذا تطلب في البحث الحالي بناء برنامج ارشادي يعتمد الاتجاه المعرفي في التصدي لمشكلة إنفعال الغضب، وقد اتبع في بناء البرنامج الإرشادي الخطوات الآتية:

١. تحديد المشكلة والتي تتمثل في الافراط في(إنفعال الغضب) لدى لمرهقين، ولذلك تطلب بناء البرنامج الارشادي لأجل خفضها، من خلال الفنيات الإرشادية بحسب النظرية المتبعة في البرنامج.

٢. تحديد الهدف العام للبرنامج وللجلسات الإرشادية:

في هذه الخطوة يتطلب تحديد الهدف العام للبرنامج ككل ومن ثم تحديد هدف عام لكل جلسه إرشادية وبحسب موضوع كل جلسة.
٣. تحديد النشاطات لكل جلسه إرشادية.

اعتمد في هذه الخطوة على الادبيات النظرية التي تعتمد الاسلوب السلوكي المعرفي والذي أعده كل من (ميكنبوم ودول، Meichenbaum and Doyle).

والذي يتكون من الخطوات الآتية:

أ. يحتاج المسترشدون إلى أن يصبحوا على وعي بأفكارهم، أي بمعنى مساعدة المسترشد على أن يصبح واعياً بعملية تفكيره من خلال مناقشة امثلة من الحياة الواقعية بحيث تدعم استنتاجاته.

ب. يحتاج المسترشدون الى تغيير عمليات تفكيرهم، وهنا تقدم المساعدة للمسترشد بحيث يصبح قادرا على تقويم معتقداته حول الذات والآخرين وتشكيل نماذج التفكير المنطقي بمعنى مساعدة المسترشد على إدراك أي من الأفكار عقلانية وايها هازمة للذات.

ج. المسترشدون بحاجة إلى تجربة استكشاف وتغيير أفكارهم حول أنفسهم والعالم، أي بمعنى مساعدة المسترشد على تعلم كيفية تغيير معتقداته وافتراضاته الداخلية، إذ يمكن للمرشد أن يجعل المسترشد ينفذ تجارب شخصية في البيئة العلاجية (الجلسات) في موقف واقعي

حقيقي عندما يكون جاهزا لتحقيق ذلك وهنا يمكن ان يساعد كراس او مفكرة في تبديل معتقدات المسترشد عن طريق عمل مخطط لنفسه.

٤. عناوين الجلسات:

أ. لقد حددت عناوين الجلسات من خلال الاعتماد على جميع فقرات المقياس والتي حولت بدورها الى عناوين جلسات إرشادية بعد عرضها على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي* لتحديد مدى ملائمة عناوين الجلسات الإرشادية لفقرات المقياس، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للعناوين، وقد اتفق جميع المحكمين على صلاحية العناوين للجلسات الإرشادية وانها تمثل السمة المراد معالجتها وابقيت العناوين على تسلسلها الحالي دون تغيير والجدول (٣) يوضح ذلك. وبذلك بلغ عدد الجلسات الإرشادية للبرنامج (١٠) جلسات تكون الجلسة الاولى تعارفيه بين الباحث والمجموعة الإرشادية في حين الجلسة العاشرة الختامية يتم فيها تطبيق الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ب. التقييم اعتمد في الجلسات الإرشادية نوعين من التقييم الاول التقييم لبنائي والذي يتم فيه تقييم كل جلسة إرشادية قبل انتهائها والثاني التقييم النهائي ويتحقق ذلك من خلال تطبيق الإختبار البعدي على أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

جدول (٣)

يوضح تحويل فقرات المقياس الى عناوين جلسات إرشادية

ت	الفقرة	عنوان الجلسة
١	عندما اغضب فأنني لا اتصرف وابقى كل شيء على حاله	اتخاذ القرار
٢	عندما اغضب فأنني اتجهم واقطب الجبلين رافضا الكلام	تقبل الآخر
٣	عندما اغضب فأنني انسحب متجنباً الآخرين	التفاعل الاجتماعي
٤	عندما اغضب فأنني اغلي من الداخل ولا اظهر ذلك	الاسترخاء
٥	عندما اغضب فأنني اخفي الشكوى ولا ابوح بها	توكيد الذات
٦	عندما اغضب اكون اكثر حساسية للنقد	تقبل النقد
٧	في الواقع انا اكثر انسياقاً للغضب خلافاً لما اظهر	ادارة الإنفعالات
٨	عندما اغضب فأنني اكون اكثر انزعاجاً مما يتصور الناس	التسامح

جلسات البرنامج الإرشادي بصورتها النهائية

الجلسة الإرشادية الاولى: تاريخ انعقادها ٢٨/١٢/٢٠١٤

* ١. الاستاذ الدكتور صاحب عبد مرزوك.

٢. الاستاذ الدكتور عبد الامير عيود الشمسي.

٣. الاستاذ الدكتور محمود كاظم محمود.

٤. الاستاذ المساعد الدكتورة امل ابراهيم الخالدي.

٥. الاستاذ المساعد الدكتور عبد العباس مجيد اللامي.

الموضوع: التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية.

مدة الجلسة/ ٤٥ دقيقة.

الهدف العام للبرنامج/ خفض إنفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة
الهدف الهدف العام للجلسة/ التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة من اجل التهيئة للبرنامج.
الغنيات المستعملة:

أ. مساعدة المسترشد على ان يكون واعيا بعملية تفكيره.

ب. مساعدة المسترشد على تقويم معتقداته حول الذات والآخرين وتشكيل نماذج تفكير
منطقي.

ج. مساعدة المسترشد على تعلم كيفية تغيير معتقداته السلبية واقتراحاته الداخلية.

النشاطات

- يقوم الباحث بتعريف نفسه للمجموعة الإرشادية ويقدم اختصاصه ووجه المساعدة التي
سوف يقدمها لهم.
- يسأل الباحث أفراد المجموعة عن اسمائهم وعن هواياتهم.
- يقدم الباحث نبذة عن إنفعال الغضب ومساوئه.
- يعطي الباحث لأفراد والمجموعة فرصة لتقديم الأسئلة حول البرنامج الإرشادي وبيان
الهدف منه.

التقويم: يقدم الباحث سؤالاً لأفراد المجموعة

هل ان الجلسات لها فائدة في التخلص من إنفعال الغضب؟

الجلسة الإرشادية الثانية تاريخ انعقادها ٢٠١٥ / ١ / ٤

الموضوع: اتخاذ القرار الاحد: لان يوم الخميس عطلة راس السنة.

مدة الجلسة ٤٥ دقيقة

الهدف العام للبرنامج خفض إنفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة
هدف العام للجلسة: تمكين أفراد المجموعة على اتخاذ القرار في المواقف الصعبة الغنيات
المستعملة الوعي بعملية التفكير، تقويم المعتقدات حول الذات والآخرين، تشكيل نماذج من
التفكير المنطقي، كيفية تغيير المعتقدات السلبية الحديث الذاتي.

النشاطات:

١. حث أفراد المجموعة على ان يكونوا على وعي بالتفكير هل هو صحيح او خاطئ؟ وإذا
كان خاطئاً، كيف يتم إتخاذ القرار في تجاوزه أو تركه؟

٢. يستعمل أفراد المجموعة الحديث الذاتي في إجراء هذا المعيار لصحة الفكرة أو خطئها.
٣. اقتراح نماذج من التفكير المنطقي وتعلم اتخاذ القرار في ايهما اصلح لكل فرد من أفراد المجموعة.

٤. تعلم كيفية اتخاذ القرار في تغيير المعتقدات السلبية ويتم ذلك بمساعدة الباحث.
التقويم: توجيه سؤال الأفراد المجموعة هل تستطيع اتخاذ القرار؟
الواجب البيئي: توجيه أفراد المجموعة للحديث مع الذات في مدى صواب الفكرة او خطئها وتسجيل ذلك في سجل خاص.

الجلسة الإرشادية الثالثة تاريخ انعقادها الاثنين ١٠/٥ / ٢٠١٥

الموضوع: تقبل الآخر

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة.

الهدف العام للبرنامج: خفض إنفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة.
الهدف العام للجلسة: حث أفراد المجموعة على تقبل الآخر مهما اختلفنا معه.
الغيات المستعملة: الوعي بعملية التفكير، تقويم المعتقدات حول الذات والآخرين، تشكيل نماذج من التفكير المنطقي كيفية تغيير المعتقدات السلبية، الحديث الذاتي.

النشاطات:

١. الحديث مع أفراد المجموعة عن أهمية تقبل الآخر مهما اختلفنا معه.
٢. إجراء تقويم للمعتقدات الذاتية هل هي سلبية ام ايجابية؟ فاذا كانت سلبية نحاول تغييرها واقتراح معتقدات ايجابية.
٣. تقديم مقترحات حول كيفية تقبل راي الآخرين من ثم التماور معهم دون حالات غضب أو تعصب لفكرة ذاتية.
٤. الحديث مع الذات ما هي مساوي الآخرين التي يمكن ان تزعجني.

التقويم:

سؤال أفراد المجموعة هل الفكرة التي يطرحها الآخرون، اذا لم تتوافق مع معتقداتي تغضبني؟
الواجب البيئي: اعطاء أفراد المجموعة واجب بيئي يتضمن تقديم الأفكار والمقترحات التي يمكن ان تتبعها اذا اختلفنا مع الآخرين وبدون المقترحات في سجل خاص وتقدم في الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية الرابعة تاريخ انعقادها الخميس ٨/١ / ٢٠١٥

الموضوع: التفاعل الاجتماعي

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

الهدف العام للبرنامج: خفض انفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة.
الهدف العام للجلسة: تهيئة أفراد المجموعة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.
الفيئات المستعملة/ الحديث الذاتي/ الوعي بالتفكير/ تقويم المعتقدات/ مقترحات التفكير المنطقي/ تغيير المعتقدات السلبية.
النشاطات:

١. حث أفراد المجموعة على التفاعل مع الآخرين عندما تكون في حالة غضب اي بمعنى عدم الانسحاب من الموقف الاجتماعي عندما تكون في موقف نشعرنا بالغضب.
٢. يتطلب في المواقف التي نشعرنا بالغضب الوعي بعملية التفكير حتى تستطيع السيطرة على الكلام الذي يصدره الفرد.
٣. يحث الباحث أفراد المجموعة على تقديم مقترحات تحدد السلوك الاجتماعي الذي يتطلب ان نسلكه في حالة الغضب.
٤. يحاول كل واحد من أفراد المجموعة تحديد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي تشعره بالغضب من الآخرين، وحثهم على استبدالها بأفكار ومعتقدات تكون ذات طابع ايجابي تعمل على تحديد السلوك الايجابي الذي ينبغي على الفرد القيام به عندما يواجه موقف يشعره بالغضب.
٥. التقويم: توجيه سؤال عن كيفية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في حالة وجود موقف نشعرنا بالغضب؟
الواجب البيتي:

توجيه أفراد المجموعة على اعطاء أهمية للتفاعل الاجتماعي ومحاولتهم القيام بذلك وتسجيل النتائج المترتبة على ذلك وتقديمها في الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية الخامسة تاريخ انعقادها الاثني ١٢ / ١ / ٢٠١٥

الموضوع: الاسترخاء

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

الهدف العام للبرنامج: خفض انفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة.
الهدف العام للجلسة: تهيئة أفراد المجموعة على عمل تمارين الاسترخاء من اجل استعمالها في المواقف التي تسبب انفعال الغضب.

الغنيات المستعملة: الحديث الذاتي/ الوعي بالتفكير/ تقويم المعتقدات مقترحات التفكير المنطقي/ تغيير المعتقدات السلبية.
النشاطات:

١. يقوم الباحث بتعليم أفراد المجموعة تمارين الاسترخاء من خلال بطاقات تقدم لهم وتكون الحركات بحسب البطاقة اي بمعنى ان يبدأ الاسترخاء من الراس نزولا حتى القدمين.
٢. يحث الباحث أفراد المجموعة على تطبيق هذه التمارين في حالة وجود مواقف اجتماعية تسبب حالات غضب لديهم.
٣. يقوم احد أفراد المجموعة باختبار احدى الأفكار التي تسبب الغضب لدية ويحاول مع الباحث بتخيل هذه الفكرة السلبية الهازمة للذات والمسببة حالة الغضب ثم يقوم بتطبيق استجابة الاسترخاء وهو في حالة الاسترخاء يتخيل هذه المواقف المسببة لحالات القلق والغضب من ادنى موقف مسبب للغضب الى اعلاها.
٤. يوجه الباحث سؤال عن الخطوات التي قام بها هل هي صحيحة بالنسبة لاستجابة لاسترخاء، واما المواقف التي ذكرها زميلهم هل هي مقلقة ومسببة للقلق، ثم يحثهم على اقتراح الحلول المناسبة لها.

التقويم: يوجه الباحث السؤال الاتي: هل استجابة الاسترخاء تخفض من حالات الغضب؟ وهل محاور الجلسة ونشاطاتها كانت مفيدة؟

الواجب البيتي: يوجه الباحث أفراد المجموعة بتطبيق استجابة الاسترخاء في البيت من اجل التدريب عليها ومن ثم اقتراح موقف مزعج بسبب القلق والعمل على السيطرة عليه من خلال تطبيق استجابة الاسترخاء ومحاولة احلال استجابة الاسترخاء بدل الموقف المزعج المسبب للغضب.

الجلسة الإرشادية السادسة تاريخ انعقادها الخميس ١٥/١/٢٠١٥

الموضوع: توكيد الذات

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

الهدف العام للبرنامج: خفض إنفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة.
الهدف العام للجلسة: تمكين أفراد المجموعة من التعبير عن الذات في المواقف التي تتطلب القبول او الرفض

الغنيات المستعملة: الحديث الذاتي/ الوعي بالأفكار/ تقويم المعتقدات/ مقترحات التفكير المنطقي/ تغيير المعتقدات.

النشاطات:

١. يقوم الباحث بالتعبير عن أفكاره من قبول فكرة معينة او رفضها امام المجموعة.
 ٢. يطلب من أفراد المجموعة كل واحد منهم يقول فكرة والآخرين يعبرون عن رأيهم فيها حول قبولها او رفضها.
 ٣. يطلب من أفراد المجموعة التحوار فيما بينهم حول موضوع معين يطرح للجميع ويكون الباحث هو الذي يطرح الموضوع ويحدث حوار بين أفراد المجموعة ،وكل واحد منهم يعبر عن راية في الموضوع.
 ٤. يوجه الباحث أفراد المجموعة الى تجنب الأفكار الهازمة للذات وذلك بان يقوم كل واحد بتحديد هذه الأفكار ومحاولة وقفها واحلال أفكار جديدة ايجابية عن الذات.
- التقويم: يوجه الباحث السؤال الاتي: هل يستطيع الفرد ان يعبر عن راية في قبول او رفض الفكرة؟ ولماذا.
- الواجب البيتي: تكليف أفراد المجموعة بتسجيل مجموعة من المواقف الاجتماعية التي اخذت في الجلسة وكتابة رأيهم بها هل هي صحيحة؟ او خاطئة وهل هم موافقون عليها ام رافضون لها؟

الجلسة الإرشادية السابعة تاريخ انعقادها الاثنين ١٩/١/٢٠١٥

الموضوع: تقبل النقد

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

- الهدف العام للبرنامج: خفض انفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة.
- الهدف العام للجلسة: تفهم أفراد المجموعة للنقد الموجه اليهم وثم تقبله برحابة صدر.
- الفيئات المستعملة: الحديث الذاتي/ الوعي بالأفكار/ تقويم المعتقدات/ مقترحات التفكير المنطقي/ تغيير المعتقدات السلبية.
- النشاطات:

١. القى الباحث محاضرة عنوانها(تقبل نقد الآخرين) وطلب من الجميع بعد انتهاء المحاضرة طرح مشاعرهم الحقيقية حول نقد الآخرين وما هي المسببات التي تفضي الى الغضب منهم.
٢. بعد ان حدد كل فرد من المجموعة الأسباب المؤدية الى رفض النقد اخذ الباحث اسباب كل فرد طرحها على المجموعة وبدأ مع الأفراد الآخرين تشخيص موطن الخلل ومن ثم ايجاد مقترحات حلول للأسباب المؤيدة الى رفض النقد من الآخرين.

٣. جمع الباحث مقترحات الجميع لكل سبب طرحه احد الأفراد وقال له اختر اي مقترح يناسبك ويعمل على مساعدتك في تجاوز الغضب.

٤. شمل هذا الإجراء جميع أفراد المجموعة حتى توصل الجميع الى ان الأسباب التي قدموها هي مجرد معتقدات خاطئة كانت السبب الرئيسي في نشوء إنفعال الغضب بصورة مفرطة لديهم.

التقويم: طرح سؤال على أفراد المجموعة هل استفادوا مما طرح في الجلسة؟
الواجب البيئي: تشجيع أفراد المجموعة على تسجيل كل المقترحات واخذها الى البيت والتمعن فيها اي منها يناسب اسباب كل فرد طرحها في الجلسة وتقديم الإختبار في الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية الثامنة تاريخ انعقادها الخميس ٢٢/١/٢٠١٥

الموضوع: إدارة الإنفعالات

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

الهدف العام للبرنامج: خفض إنفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة.
الهدف العام للجلسة: تعليم أفراد المجموعة طريقة ادارة الإنفعالات في السيطرة على الغضب.

الغنيات المستعملة: الحديث الذاتي/ الوعي بالأفكار/ تقويم المعتقدات/ مقترحات التفكير المنطقي/ تغيير المعتقدات السلبية.

النشاطات:

١. اعطى الباحث لأفراد المجموعة تصورا اوضح فيه عندما يتعرضون لموقف ضاغط

معين كيفية التصرف مع هذا الموقف دون حدوث إنفعال الغضب.

٢. توظيف الموقف الضاغط بان يكون في صالح الفرد من خلال السيطرة على الإنفعالات

السلبية غير المبررة ومنها الغضب المفرط واعطاء امثلة عن ذلك وهذه الامثلة تكون واقعية من بيئة أفراد العينة.

٣. يتحدث الباحث مع أفراد المجموعة عن مواقف حياتيه معينة تكون ذات طابع سلبي،

ويبين لهم كيفية التعامل معها على ان لا تؤثر على تفكير الفرد وان يكتسب معارف من هذه الجلسة قد تساعد في تجاوز مثل هذه المواقف.

٤. العمل مع أفراد المجموعة في طرح مجموعة من الأفكار ذات الطابع السلبي التي قد تساعد على حدوث انفعال الغضب، ويبين لهم كيف يمكن التصرف معناها دون انفعال او تشنج وعزز كلامه بأمثلة من أفكار بعض أفراد الجلسة الإرشادية. التقييم: تم طرح التساؤل الاتي. كيف يمكن للفرد السيطرة على انفعالاته؟ الواجب البيتي: اعطاء مجموعة من المواقف الحياتية التي قد تؤدي الى حدوث انفعالات سلبية مثل الغضب ووضع المقترحات بحلول لها وتقديم ذلك في الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية التاسعة تاريخ انعقادها الخميس ٢٢/١/٢٠١٥

الموضوع: التسامح

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

الهدف العام للبرنامج: خفض انفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة. الهدف العام للجلسة: ايضاح دور التسامح في تجاوز كثير من الانفعالات السلبية غير المبررة الفنيات المستعملة: الحديث الذاتي/ الوعي بالأفكار/ تقييم المعتقدات/ مقترحات التفكير المنطقي/ تغيير المعتقدات السلبية. النشاطات:

١. تحدث الباحث عن دور التسامح في تجاوز كثير من الانفعالات السلبية التي تقضي الى الغضب واعطى امثلة عن ذلك بان المشكلات التي تحدث سببها تعصب الاطراف المتصارعة كل متمسك بما يعتقد به، ووضح لو ان هناك تسامحاً من الطرفين المتصارعين او احدهما لاتقضي المشكلة الى الغضب والصراع والعنف.
 ٢. طلب من احد أفراد المجموعة ان يطرح فكرة يعتقد انها الصواب ولكن هي في الحقيقة هي اعتقاد خاطئ ويطلب من المجموعة الكل يبدي راية فيها فانقسم أفراد المجموعة الى طرفين مؤيد وارفص لها ووضح الباحث ان الفكرة خاطئة وان على المؤيدين ان يعتذروا من الراضين لها، وطلب من الراضين لها ان يسامحوا الأفراد المؤيدين لها ويقولوا لهم ذلك صراحة.
- التقييم: طرح الباحث سؤالاً/ هل يساهم التسامح في حل المشكلة دون حدوث انفعال الغضب؟ وهل استفاد أفراد المجموعة من الجلسة؟

الواجب البيئي: إعطاء أفراد مجموعة واجباً يتمثل بوضع مشكلة فكرية يعتقد الفرد بأنها تسبب الغضب لديه، وان يقترح لها مجموعة حلول منها التسامح.

الجلسة الإرشادية العاشرة تاريخ انعقادها الاثنين ٢٦/١/٢٠١٥

عنوان الجلسة: الختامية

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

الهدف العام للبرنامج: خفض إنفعال الغضب لدى المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة.
الهدف العام للجلسة: إعادة سريعة لمحتويات الجلسات السابقة ومن ثم تطبيق الإختبار البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة.
الفيئات المستعملة: الحديث الذاتي/ الوعي بالأفكار/ تقويم المعتقدات/ مقترحات التفكير المنطقي/ تغيير المعتقدات السلبية.
النشاطات:

قدم الباحث مقدمة سريعة عن جلسات البرنامج الإرشادي من أجل تقديم تغذية راجعة لما تعلمه أفراد المجموعة في الجلسات الإرشادية السابقة. وبعد الانتهاء منها اخضع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي وكل مجموعة على حدة.
التقويم: قدم الباحث لأفراد المجموعة التجريبية سؤالاً هو: ماذا استفدت من جلسات البرنامج الإرشادي؟

الختام: بعد انتهاء التطبيق للاختبار البعدي شكر الباحث أفراد المجموعة التجريبية لحضورهم الجلسات فضلاً عن التزامهم بتطبيق ما تعلموه في الجلسات وتم إنهاء البرنامج الإرشادي يوم الإثنين المصادف ٢٦/١/٢٠١٥.

وبعد مرور شهر على نهاية البرنامج طبق الإختبار المرجأ على أفراد المجموعة التجريبية يوم الخميس المصادف ٢٦/٢/٢٠١٥.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

سوف يقوم الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق هدف البحث وفرضياته ويتضمن الهدف الاول(التعرف على فاعلية اسلوب إعادة البناء المعرفي في خفض إنفعال الغضب) ولتحقيق هذا الهدف تم فرض ثلاث فرضيات هي :-
الفرضية الاولى: لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إنفعال الغضب للتطبيق القبلي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

بعد احتساب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إنفعال الغضب في التطبيق القبلي رتبت الدرجات للمجموعتين وحسبت قيمة (مان- وتي) (u) لعينتين مستقلتين اتضح بان ليس هناك فروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة اذ بلغت قيمة (U) المحسوبة (٥٣) وهي اكثر من قيمة (u) الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٤) يوضح ذلك.

يوضح قيمة (u) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	متوسط الترتب	مجموع الرتب	قيمة u المحسوبة	قيمة u الجدولية	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٠	١١,٢٥	١١٢,٥	٥٣	٢٣	غير دالة
المجموعة الضابطة	١٠	٩,٧٥	٩٧,٥			

وتشير هذه النتيجة الى انه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار القبلي وبذلك فان أفراد المجموعتين متساوون في إنفعال الغضب وليس هنا فروق بينهما في السمة وبذلك تقبل الفرضية الصفرية ونرفض البديلة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات مستوى دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الغضب للتطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
تم احتساب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس إنفعال الغضب الذي طبق بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعتين التجريبية دون المجموعة الضابطة، ثم معاملة الدرجات باختبار (مان وتتي) (u) لعينتين مستقلتين اتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة اذ بلغت قيمة (u) المحسوبة (١٨) وهي اصغر من قيمة (u) الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

قيمة (u) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المجموعة	العدد	متوسط الترتب	مجموع الرتب	قيمة u المحسوبة	قيمة u الجدولية	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٠	٥,٨٠	٥٧,٥	١٨	٢٣	هذه النتيجة دالة عند مستوى ٠,٠٥
المجموعة الضابطة	١٠	١٣,٢٥	١٣٢,٥			

وتشير هذه النتيجة بان هناك فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها أسلوب إعادة البناء المعرفي وهذا يدل على ان هذا الاسلوب السلوكي قد ساهم في خفض إنفعال الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما طرحه ميكنيوم ودول

بان مساعدة المسترشد على ان يكون واعيا بعملية تفكيرية من خلال توجيه اسئلة ترتبط مباشرة بأفكاره ومشاعره وبذلك يمكن مساعدته على إعادة بناء تصوري للوصول الى أفكار ايجابية محددة (ارفورد واخرون، ٢٠١٢: ٣١٦) وجاءت هذه الدراسة متفقة مع كل من (youn and michelle, 2000) ودراسة (الرواف، ٢٠٠٣) واختلفت مع دراسة (بسبوني و ٢٠٠٥) وهذا يعطي مبرراً بأن البرنامج الإرشادي المتبع اسلوب إعادة البناء المعرف كان مؤثراً في أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم اذ ساعدهم في تغيير معتقداتهم السلبية الهازمة للذات وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس إنفعال الغضب في التطبيقين البعدي والمرجأ عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

لاستخراج الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين البعدي والمرجأ استعمل الباحث اختبار ولكوكس (w) للعينات الصغيرة المترابطة فكانت قيمة (w) المحسوبة (١٦,٨) وقيمة (w) الجدولية (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة احصائياً اذ كانت القيمة (w) المحسوبة اكبر من القيمة (w) الجدولية والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

يوضح قيمة (w) المسحوبة والجدولية للاختبارين البعدي والمرجأ على المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ولكوكس (w)		مجموع الرتب	متوسط الترتب	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥						
غير دالة	٨	١٦,٨				
			٥٧,٥	٥,٨٠	الإختبار البعدي	المجموعة
			٦٢,٥	٦,٢٥	الإختبار المرجأ	التجريبية

وتشير هذه النتيجة الى أنه ليس هناك فروق بين الإختبارين البعدي والمرجأ الذين طبق على أفراد المجموعة التجريبية وهذا يعطي تفسيراً بان نشاطات البرنامج الإرشادي المتبع اسلوب إعادة البناء المعرفي كانت فاعلة في استمرار تاثير فنيات هذا الاسلوب حتى بعد انتهاء مدة تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، وبذلك يمكن أن نعطي تصوراً باستمرارية التأثير حتى بعد إنتهاء البرنامج، وهذا يعني إن البرنامج الإرشادي باسلوبه إعادة البناء المعرفي والفنيات المتبعة كان ناجحاً في خفض إنفعال الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة، إذ لم تظهر فروقاً ذات دلالة احصائية بين التطبيقين البعدي والمرجأ. وجاءت هذه النتيجة متفقة مع

دراسة (Deffenbach erm et al. 1990) ومتطابقة مع نظرية ميكنيوم بأن أسلوب إعادة البناء المعرفي فعال في استمرارية الأداء الايجابي من خلال الحديث الذاتي الايجابي، والذي يعطي أفكاراً داعمة للذات الايجابية ويدحض الأفكار السلبية الهازمة للذات.

الاستنتاجات Conclusions

١. ان أسلوب إعادة البناء المعرفي قد ساهم في خفض إنفعال الغضب لدى أفراد عينة التجربة.

٢. ان النشاطات المقدمة في البرنامج الإرشادي كانت فاعلة في استمرار تأثير فنيات أسلوب إعادة البناء المعرفي .

التوصيات: Recommendation

١. حث المسؤولين في وزارة التربية على التعامل مع إنفعال الغضب لدى المراهقين من خلال تطبيق البرامج الإرشادية التي تستعمل فنيات أسلوب إعادة البناء المعرفي لأنها ذات تأثير فعال باقل وقت وجهد.

٢. عقد ندوات داخل الوزارة او في مديريات التربية لتوضيح أهمية الإرشاد النفسي في التعامل مع الإنفعالات لدى المراهقين من طلبة المتوسطة والاعدادية ومنها إنفعال الغضب.

المقترحات: Suggestions

١. توسيع الدراسة الحالية لتشمل عينات أخرى، أو متغيرات أخرى.

٢. إجراء دراسة مماثلة على طلبة المتوسطة باستعمال أساليب إرشادية أخرى.

المصادر العربية والاجنبية:

١. ابو علام، رجاء محمود، (١٩٨٩)، مدخل الى مناهج البحث التربويين، مكتبة الفلاح الكويت.
٢. ابو علام، صلاح الدين محمود، (١٩٩٣)، الأساليب الاحصائية الاستدلالية ابلرامترية واللابارامترية في تحليل البيانات للبحوث النفسية والتربوية دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. ارفورد، برالي، واخرون، (٢٠١٢)، (٣٥) اسلوباً على كل مرشد معرفتها، ترجمة، هالة فاروق المسعود، دار الراية، عمان، الاردن.
٤. بسيوني، سوزان صدقة، (٢٠٠٥)، التعبير الإنفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفاعلية برنامج ارشادي للتخفيف من حدة الغضب، المؤتمر الثاني عشر، للإرشاد النفسي، بجامعة عين الشمس مجلد(١)، ص ص(٦٣٠-٦٧٦).
٥. ربيع، محمد شحاته، (٢٠٠٩)، قياس الشخصية، ط٢، دار المسيرة، عمان.
٦. الرواف، ايمان، (٢٠٠٣)، فعالية برنامج ارشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض.

٧. السقاف، منال بنت محمد،(٢٠٠٥)، الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينية من طلاب وطالبات الملك عبد العزيز بجدة وجامعة ام القرى بمكة المكرمة، بحث تكميلي للماجستير، كلية التربية، جامعة ام القرى، السعودية.
٨. الصغير، فالح بن محمد،(٢٠٠٤)، حديث لا تغضب دراسة حديثة دعوية نفسية، دار ابن الاثير، الرياض.
٩. عبد الكريم، احمد،(٢٠٠٥)، سيكولوجية الغضب للمراهقين، منحنى ارشادي تكاملي، دار الابداع، القاهرة.
١٠. عباس، محمد خليل، واخرون،(٢٠٠٩).مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان.
١١. عبد الحفيظ، اخلاص محمد عبد، وباهي مصطفى حسن(٢٠٠٠) طرف البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٢. العلي، نسبية(٢٠٠٢). الحقد بين جناحي الغضب والحسد، ج٦، الكويت.
١٣. مايرز، آن(١٩٩٠) علم النفس التجريبي، ترجمة خليل ابراهيم البياتي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، العراق.
14. Atwar E.(1994) Psychology for living prentice. Hall.
15. Allen. M.J. and W.M (1979) interoduction to measurement theory. California brochs cole.
16. Beak ، A & Freeman ، W(1990) . Cognitive Therapy of personality disorders ، New York ، Guilford press.
17. Feruson، g. and taken، y،(1990) statistical analysis in psychology and Gducation(6thed) Mcg raw، Hill، New York.
18. Gronland، norman، (1981)، Measurement and evalnation in teaching، 4thed Mac Millan pub، copine، new York.
19. Good، g. V.(1979)، diction ary of eduction ، 3rd Mc gew Hill، new York.
20. Holt، r.R(1971)، Assassin personalley، Harcouy Brance Intergroup conflict. Ln worchel، s.Austin، w.G. psychology of Intorroup relation Chicago، IL، nelson Hall. 125.

Abstract

Current search targeted identify the effectiveness of cognitive style reconst ruction to reduce the emotion of anger to. Achieve this goal and put three hypotheses zero find appointed consisited of (300) students from the middle school stud ents in the third grade average، and pulled a sample of experimentation by the application of the scale on the research sample ، bringning the number of sample members experimentation(20) students، and randomized to the experimental group and the control of (10) student per group، births find researcherhas adopted a measure of the emotion of anger (sepillger 1994) to measure anger second tool is counseling program that style reconstruction cognitive adopted The research has found the following result:

1. There are no statistically significant differences between the experimental control groups differences ln the emotion of anger on the pretest.
2. There are significant differences between the experimental and control groups in the emotion of anger.
3. There are no statistcality significant differences between the experimental group in the emotion of anger on both tests and the de layed posttest differences the research took a series of conclusions and recommendations and proposals.