

مقارنة أثر برنامجين إرشاديين في خفض الغضب لدى عينة من الطلبة المراهقين

د. - صالح عليان درادكة

جامعة الحدود الشمالية - المملكة العربية السعودية

د. - عبد الكريم محمد جرادات

جامعة اليرموك - المملكة الأردنية الهاشمية

المُلخَص

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة أثر برنامجي إرشاد جمعي في خفض الغضب لدى عينة من المراهقين. ويتكون مجتمع الدراسة من (١٥٣) طالباً، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس الغضب كحالة لـ شيبيلبرجر ولندن (Spielberger & London) ويتكون المقياس من (١٥) فقرة. وبناءً على درجات أفراد مجتمع الدراسة على مقياس الغضب كحالة، تم اختيار عينة الدراسة التي تتكون من (٣٠) طالباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة. وتتألف كل مجموعة من (١٠) طلاب، تلقت المجموعة التجريبية الأولى برنامج التدريب على مهارات الاتصال، وتلقت المجموعة التجريبية الثانية برنامج التدريب على الاسترخاء العضلي، أما المجموعة الضابطة فلم تتلق أي برنامج علاجي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن كلا من البرنامجين التدرج على مهارات الاتصال والاسترخاء العضلي قد أظهر فاعليه أكثر من عدم المعالجة في تخفيض الغضب كحالة في القياس البعدي والقياس التتبعي

الكلمات المفتاحية: الغضب كحالة، مهارات الاتصال، الاسترخاء العضلي.

مُقدِّمة :

على إثارة العديد من الاستجابات داخل جسم الإنسان، وذكر بعض الباحثين أن الغضب أحد الانفعالات الفطرية المتجذرة في البناء النفسي للإنسان (Masin, 2013) ومن التعريفات التي تناولت الغضب تعريف شيبيلبرجر (Spielberger, 1983) الذي عرف الغضب كحالة، وفقاً لطبيعته، وكسمة، وفقاً لدرجته، وذلك على النحو التالي:

أ- حالة الغضب (State Anger)

يعرفها شيبيلبرجر بأنها حالة انفعالية ناتجة عن الشعور بالإحباط أو التهديد من مصدر خارجي تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة، مصحوبة باستثارة النظام العصبي بشكل تلقائي وتتراوح حالة الغضب بين منخفضة نسبياً إلى شديدة نسبياً.

الغضب انفعال شائع ومعروف بين الناس، شأنه شأن الانفعالات الأخرى، ومن السهل حدوثه لدى جميع الأفراد في المجتمع، ومن الممكن إستمراره مع الفرد مدى حياته على اعتبار أن الغضب رد فعل لما يواجهه الإنسان من أحداث ومواقف في أثناء مراحل حياته، فقد ركز الباحثون على دراسة الغضب لأنه أحد الانفعالات العالمية التي تظهر لدى الأفراد على اختلاف الثقافات والخلفيات التي ينتمون إليها. كما أكد كثير من الباحثين أن دراسة الغضب مهمة بشكل خاص، نتيجة للمخرجات السلبية التي تنتج عن انفعال الغضب (Dzus, 2007)، وفي الواقع فقد أكد معظم الباحثين في الوقت الحالي على النتائج السلبية الخطيرة لانفعال الغضب بالنسبة للفرد الذي يمر في هذا النوع من الانفعالات وبالنسبة للأفراد الذين يتأثرون بسلوكيات الفرد الغاضب (American Psychiatric Association [APA], 2000). والغضب حالة انفعالية يشعر بها جميع الأفراد ولا تختلف باختلاف الثقافات، وهو انفعال قوي يشعر به الفرد ويؤثر عليه بشكل نفسي وجسدي، ويقوم انفعال الغضب

ب- سمة الغضب (Trait Anger)

وتعرف بلغة الكم عدد المرات التي يشعر فيها المفحوص بحالة الغضب في وقت محدد، والشخص مرتفع سمة الغضب يميل للاستجابة لكل المواقف أو غالبيتها بالغضب (عبد الرحمن وعبد الحميد، ١٩٩٨). وميّز شيبيلبرجر بين غضب الحالة الذي هو خبرة مؤقتة تزول مع مرور الأيام وتظهر نتيجة لمثيرات محددة، وبين غضب السمة الذي يمثل سمة في الشخصية حيث يكون لدى الفرد ميل ثابت نسبياً للاستجابة لمواقف الحياة المختلفة بطريقه يغلب عليها طابع الغضب (Spielberger, 1983).

وتعرفه جولد (Gold, 2007) بأنه حالة انفعالية حادة أو شعور قوي بعدم السعادة وهو محاولة غير تكيفية لمواجهة مواقف الضغط والإحباط والتعبير المباشر عنه يؤدي إلى نتائج غير مرغوبة. وأضاف أرسلان (Arslan, 2009) بأن الغضب يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

١. البعد الفسيولوجي (Physiological Dimension): وهو مرتبط بحدوث تغيرات فسيولوجية داخل الجسم حين يتعرض الفرد إلى موقف محبط أو موقف يزيد من شعوره بالغضب.
 ٢. البعد الاجتماعي (Social Dimension): وهو يفسر الغضب من خلال تفاعل الفرد مع الأفراد الآخرين في موقف معين.
 ٣. البعد المعرفي (Cognitive Dimension): وهو تصورات الفرد الذاتية حول المواقف التي يواجهها في بيئة معينة وتفسيراته لهذه المواقف بشكل ذاتي.
- وفما يتعلق بأسباب الغضب، هناك اختلاف في طبيعة هذه الأسباب حيث تجد أن ما يسبب الغضب بالنسبة للفرد يمكن أن لا يكون محفزاً لظهور هذا الانفعال لدى فرد آخر، ويمكن عزو هذا إلى حقيقة أن الغضب يعتمد بشكل أساسي على التصورات الفردية التي يحملها الأفراد تجاه الموقف. ويذكر راميش (Ramesh, 2009) إلى أن أسباب الغضب يمكن تصنيفها إلى نوعين:
- أ- **العوامل الشخصية:** وهي عدة عوامل مرتبطة بالفرد يمكن إجمالها في الآتي:

١. المشكلات الجسدية والذهنية ذات العلاقة بقدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة.
٢. عدم شعور الفرد بالأمان الشخصي.
٣. المشكلات الصحية واعتماد الفرد على مجموعة من استراتيجيات التكيف غير السوية مثل اللجوء إلى الإدمان على الكحول أو المخدرات.
٤. وضع الأفراد لتوقعات غير منطقية حول الحياة التي يعيشها الفرد.
٥. امتلاك الأفراد قدرات منخفضة على التبرير الانفعالي للمواقف الحياتية.

٦. نزعة الفرد العنيفة في معظم الأحيان.

٧. عدم امتلاك الفرد لقدرات جيدة في إطلاق الأحكام.

٨. افتقار الفرد لسعة الصدر والقدرة على استيعاب وتحمل الآخرين.

ب- **العوامل الخارجية:** وهي مجموعة العوامل المرتبطة بالبيئة التي يتواجد فيها الفرد حين يظهر لديه انفعال الغضب وهي على الشكل الآتي:

١. تواجد الفرد في بيئة تسبب له الضغوط النفسية والإحباط.

٢. عدم الشعور بالأمن في البيئة التي يتواجد فيها الفرد.

٣. عدم توفر الدعم الكافي في البيئة المحيطة.

ذكر ماسن (Masin, 2013)، أن أهم الأسباب التي تثير الغضب لدى الأفراد، التعرض إلى موقف معين يعتبره الفرد بأنه غير ملائم وغير مناسب، وتعامل الآخرين مع الفرد بشكل غير عادل مما يثير انفعالات مشاعر سلبية لديه.

اما شيبيلبرجر (Spielberger, 1991) فيرى أن الغضب إما ينتج عن أسباب داخلية، كالقلق والإحباط والاعتقادات الشخصية، أو أسباب خارجية كالأزمات المالية أو ضغط العمل، وأسباب اجتماعية، كأن يكون الشخص ينتمي إلى عائلة فوضوية وأفرادها ليس لديهم المهارة الكافية للتعبير عن مشاعرهم.

وقسم ستيفلر (Stiffler, 2008) الغضب إلى عدة أقسام فهو يرى أن هناك غضباً إستجابياً، وهو الذي يحدث نتيجة ردة الفعل الغاضبة من قبل الفرد على حادث سلبي أو موقف محدد للشخص عن طريق الطرف الآخر ويؤدي إلى أنماط استجابة اندفاعية ومظاهر سلوكية غير فعالة مثل الاندفاعية وقوة النشاط. وهناك الغضب الوسيطي وهو استجابة انفعالية لتحقيق هدف ما، وهذا النوع يؤدي إلى ارتفاع معدلات الجروح والسلوك المضاد للمجتمع لدى الأفراد، لأنه يظهر على شكل استجابة متأخرة ومخطط لها.

يلعب الغضب دوراً هاماً في توجيه حياة الإنسان، فسمة الغضب تلازم الفرد في مختلف المجالات وتؤثر عليه من مختلف النواحي، وزيادة الغضب لها العديد من الآثار السلبية على التوافق الشخصي والجسمي لفرد، ومن أضرار الغضب حدوث استجابات فسيولوجية متعددة تؤدي إلى تشوش في الرؤية، وشد بالكنتين، وارتفاع ضغط الدم وزيادة مستوى الكوليسترول وزيادة الكورتيزون الذي يضعف جهاز المناعة، إضافة إلى الصداع المزمن واضطراب العضلات، وكذلك حدوث الرعشة والدوران، كما يؤدي إلى سرعة التنفس بدون انتظام وانقطاع النفس (ويليامز وبارلو، ٢٠٠٧).

الدراسات السابقة

اختبرت دراسات عديدة مدى فاعلية برامج علاجية مختلفة في تخفيض الغضب، فقد قام هاينز (Haynes, 2002)، بدراسة

مستويات العدوانية والغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) من طلبة المرحلة الثانوية الذين تم اختيارهم عشوائياً من عدد من المدارس الثانوية في منطقة أضنا التركية. تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين ضابطة تكونت من (١٥) طالباً وطالبة، لم تحصل على برنامج إرشادي ومجموعة تجريبية تكونت من (١٥) طالباً وطالبة حصلت على برنامج إرشادي معرفي سلوكي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الغضب والعدوان بين طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة حيث سجل طلبة المجموعة التجريبية مستوى أقل من العدوانية والغضب مقارنة مع طلبة المجموعة الضابطة.

وقام أوز وأيسان (Oz & Aysan, 2011)، بدراسة في تركيا هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي علاجي للتحكم بالغضب على التكيف مع الغضب والدور التوسطي للمهارات الاتصال لدى المراهقين. في خفض الغضب وتغيير سلوك المفحوصين، وأشارت نتائج الدراسة إلى حصول انخفاض دال إحصائياً في مستوى الغضب لدى الطلبة أفراد العينة نتيجة للمشاركة في البرنامج الإرشادي القائم على إدارة الغضب وأن مهارات الاتصال كانت تلعب دوراً متوسطياً في أثر برنامج إدارة الغضب الإرشادي في تخفيض مستوى سمة وحالة الغضب لدى المراهقين.

قام داون، ولهنر، وواتس وجيرفيس (Down, willher, watts & Giffiths, 2011)، بدراسة في المملكة المتحدة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام مجموعات إرشادية لإدارة وتخفيض الغضب على تخفيض مستويات الغضب لدى عينة من المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (١٨) من المراهقين الذين شاركوا في برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيض مستوى الغضب. وشاركت عينة مكونة من سبعة من المراهقين في برنامج إرشادي جماعي لتخفيض مستوى الغضب. أجاب أفراد العينة على مقياسين قبلي وبعدي يقيسان مستويات الغضب لدى العينة. أشارت النتائج بأن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كان قادراً وبشكل أكبر على تخفيض مستوى الغضب لدى أفراد عينة الدراسة مقارنة مع البرنامج الإرشادي الجماعي.

قام تيو، وديكسون، وهاركز وبننتس (Tew, Dixon, Harkins & Bennet, 2012)، بدراسة في المملكة المتحدة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج كرومس لتخفيض مستوى الغضب على سلوكيات الغضب لدى عينة من خمسة من الطلبة الجانحين في المدارس البريطانية. تم قياس مستويات سلوكيات الغضب والعدوان الجسدي واللفظي لدى أفراد عينة الدراسة قبل وبعد المشاركة في البرنامج الإرشادي. أشارت نتائج الدراسة أن برنامج كرومس الإرشادي كان قادراً على تحقيق نتائج جيدة في تخفيض مستوى سلوك الغضب والعدوانية لدى الطلبة المشاركين.

قام سبندل ورينيه (Spindle & Riener, 2013)، بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على الاسترخاء

هدفت إلى معرفة أثر العلاج الجماعي، والتعلم التعاوني، والتدريب على المهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال في مواجهة الغضب والسلوك الانفجاري وتمية المسؤولية الاجتماعية وأجريت هذه الدراسة على (٤٠) مفحوصاً تمتد أعمارهم بين ٦-١٨ سنة، تم تقسيمهم على مجموعتين، تجريبية وضابطة تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً قائماً على التعلم التعاوني، والتدريب على المهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال، وتوصلت الدراسة إلى أن العلاج الجماعي أدى إلى انخفاض مستوى الغضب والسلوك الانفجاري وتحسين مستوى مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية مقابل المجموعة الضابطة.

وأجرى هيرمان ومكويرتر (Herrmann & Mcwhirter, 2003)، دراسة تجريبية على عينة من المراهقين مكونة من (٢٠٧) مراهقاً (١٤٩ من ذكور و٥٨ من الإناث) كانوا يعانون من الغضب والعدوان. وتم تقسيمهم إلى مجموعتين. المجموعة التجريبية الأولى وقدم لها برنامجاً يعتمد على المعالجة النفسية مكون من (١٦) جلسة في إدارة الغضب والتعامل معه، والمجموعة الثانية قدم لها برنامج من (١٦) جلسة يعتمد على التدريب على المهارات الاجتماعية ودلت نتائج الدراسة أن المجموعتين "محور الدراسة" سواء التي اعتمدت على المعالجة النفسية أو التي اعتمدت على التدريب على المهارات الاجتماعية انخفاض في مستوى الغضب والسلوك العدواني، كما دلت نتائج الدراسة أن المجموعتين لم يكن بينهما فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التحكم في الغضب.

وقامت إيرهاندا (Irehand, 2004)، بدراسة في المملكة المتحدة هدفت إلى التعرف على أثر فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على إدارة الغضب في تخفيض مستويات الغضب لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من (٨٧) من الطلبة الجانحين، تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، أشارت نتائج الدراسة لوجود فروق دالة إحصائية على مستويات سلوكيات الغضب ولصالح طلبة المجموعة الضابطة مما يعني بأن البرنامج الإرشادي كان قادراً على تخفيض سلوكيات الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهدف دراسة جولد (Gold, 2007)، إلى معرفة مدى فاعلية البرامج الإرشادية للمراهقين في ضبط الغضب، وأثر هذه البرامج على المتابعة البعيدة، والتي طبقت على عينة مكونة من (١٠) مراهقين يعانون من الغضب ومشكلات سلوكية، وطبق الباحث مقياس الغضب (كحالة وسمة)، وأوضحت نتائج الدراسة فاعلية البرامج الإرشادية في مساعدة المراهقين على ضبط الغضب وانخفاض المشكلات السلوكية لديهم ودل هذا على فاعلية البرنامج الإرشادي كما أظهرت الدراسة انخفاض مستوى الغضب والمشكلات السلوكية على المتابعة البعيدة ودل هذا على فاعلية البرامج الإرشادية.

قام كاراتاس (Karatas, 2009)، بدراسة في تركيا هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيض

أدائهم، ومن ثم تنعكس على مدى تحقيقهم لأهدافهم وأهداف مجتمعهم .

وذكر زهانج وآخرون (Zhang et al., 2012)، أن هنالك علاقة ارتباطية بين التعبير عن الغضب وبين العدوانية والعنف الجسدي وأن هذه المتغيرات كانت من العوامل التنبؤية للأفكار الانتحارية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وأوضح أيضاً بأن العدوانية والعنف الجسدي يكون ناتج عن التعبير الانفجاري عن الغضب لدى الطلبة.

والغضب الشديد يشوه الإدراك ويعيق التفكير السليم ويضعف القدرة على حل المشكلات ويحول سلوك الفرد إلى سلوك غير محذب، لأن الغضب الشديد يجعل الشخص الغاضب لا يسمع من كلام الطرف الآخر إلا السب والشتم والإهانة والسخرية، فوجود حالة أو سمة الغضب المرتفع قد تدفع بعض الأفراد للتحدث بألفاظ بذيئة وغير مقبولة (راجع، 1999).

كما ينتج عن الغضب آثار نفسية ممتثلة في الشعور بالوحدة النفسية والاضطرابات النفسجسمية والضغط النفسي والقلق، وقد تم تأكيد هذه النظرة من خلال عدة دراسات تم إجراؤها في حقل علم النفس المرضي، حيث يلعب الغضب دوراً مهماً في تشخيص العديد من الاضطرابات المزاجية واضطرابات القلق، على سبيل المثال، فإن قائمة (DSM-IV, 2000) استخدم الغضب كأحد المؤشرات السلوكية الرئيسية في تشخيص هذا النوع من الاضطرابات (APA, 2000).

وقد وجد علماء النفس والأطباء المختصون في هذا المجال أن للغضب تأثيراً كبيراً على صحة الإنسان فثبت أن للغضب علاقة بصحة الفرد فهو يؤثر على كثير من الوظائف الجسمية نتيجة زيادة إفراز هرمون الإدرينالين من الغدة فوق الكلوية، فهو يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب والتنفس وتوتر العضلات، فهناك علاقة بين ارتفاع مستوى تكرار افعال الغضب وبين أمراض القلب وصحة الفرد الجسمية (Diamond, 1982)، ويشير ساين (Suinn, 2001)، أن افعال الغضب الشديد والمتكرر يؤثر على الوظائف المعوية والمعدية ويسبب ارتفاع ضغط الدم والقرحة وزيادة مستوى الدهون بالدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. وذكر أوز وأيسان (Oz & Aysan, 2011)، أن للغضب تأثيرات ونتائج محددة على صاحبه، فذكر الباحثون أن الغضب الداخلي الذي يقوم على الكبت لمشاعر الغضب هو سلوك مؤذ للذات ويلعب دوراً في انتحار المراهقين وأمراض التوتر والكتابة وأمراض القلب واضطرابات الأكل وقابلية الانتحار وإدمان المخدرات، أما الغضب الخارجي فيؤدي إلى العدوانية والعدائية، وانخفاض تقدير الذات. فأثار الغضب السلبية على التوافق الاسري والاجتماعي والصحة النفسية والجسدية للمراهق، كانت دافعا للباحثان على القيام بهذه الدراسة

على تخفيض مستوى الغضب والبحث في أثر الغضب والاسترخاء على التصور البصري. تكونت عينة الدراسة من (25) مراهقة و(17) مراهقاً تم اختيارهم عشوائياً من أحد مسافات مقدمة في علم النفس في جامعة بوسطن الأمريكية. استخدمت الدراسة مقياس الغضب وبرنامجاً إرشادياً قائماً على استخدام استراتيجيات الاسترخاء في عملية جمع البيانات. وأشارت نتائج الدراسة لوجود أثر في الاسترخاء والغضب على التصور البصري للمراهقين المشاركين في الدراسة وبأن البرنامج الإرشادي القائم على استخدام استراتيجيات الاسترخاء قادر على تخفيض مستوى الغضب لدى المراهقين والمراهقات المشاركين في الدراسة.

وأجرى (الحوالة وجرادات، 2014)، دراسة هدفت إلى استقصاء أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العلمي. وتكون مجتمع الدراسة من (254) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من (36) طالباً عُينوا عشوائياً في مجموعتين: تجريبية تكونت من (18) طالباً، وضابطة تكونت من (18) طالباً. تلقت المجموعة التجريبية برنامج علاج معرفي سلوكي تكون من (10) جلسات، أما المجموعة الضابطة فلم تتلق أي معالجة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً أعلى بشكلي دالي في الغضب، وتحسناً أعلى بشكلي دالي في استراتيجيات التعبير المباشر عن الغضب، والتمعن، والتوكيد، وتبديد الغضب مقارنة مع المجموعة الضابطة. ولم تظهر هناك فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعتين على بعدي البحث عن الدعم الاجتماعي والتجنب.

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن الباحثين قد تناولوا أساليب وبرامج متعددة لمساعدة المراهقين في تخفيض الغضب أو الحد منه. وبناءً على ما سبق فقد تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات التجريبية أنها حاولت اختبار فاعلية برنامج قائم على مهارات الاتصال وآخر قائم على الاسترخاء العضلي في تخفيض الغضب لدى المراهقين. وبالنظر إلى الدراسة الحالية فإنها تتميز عن الدراسات السابقة بأنها هذه هي الأولى من نوعها في مجال الغضب في المؤسسات التربوية المسحية في الأردن. وقد تميزت بوجود مجموعتين تجريبيتين استخدم مع كل مجموعة أسلوب علاجي مختلف.

مشكلة الدراسة

الغضب هو أحد أنواع الشعور الإنساني والتي يتعرض لها جميع البشر بين حين وآخر وهو مثل باقي المشاعر الإنسانية يختلف في حدته ودرجته، ويعد هذا الانفعال شيئاً أساسياً في حياة الأفراد بمختلف أعمارهم وبيئاتهم ومنها البيئة الدراسية وبؤرتها الطلاب الذين يتعرضون في مراحل دراستهم لأنواع متباينة من مصادر الضغط والإحباط والتوتر، التي تؤثر على صحتهم النفسية وتنعكس على

٣- تزويد المرشدين النفسيين بأداة قياس وبرنامجين إرشاديين علاجيين يمكنهم الاستفادة منها في مساعدة الافراد الذين يعانون من هذه المشكلة .

٤- يأمل الباحثان أن تكون هذه الدراسة منطلقاً لدراسات وبحوث علمية مستقبلية حول موضوع الغضب.

فرضيات الدراسة:

حاولت الدراسة اختبار الفرضيات التالية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($P \geq 0.05$) بين متوسط الرتب لدرجات مجموعة التدريب على مهارات الاتصال ومجموعة الاسترخاء العضلي والمجموعة الضابطة على مقياس الغضب كحالة في القياس البعدي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($P \geq 0.05$) بين متوسط الرتب لدرجات مجموعة التدريب على مهارات الاتصال ومجموعة الاسترخاء العضلي والمجموعة الضابطة على مقياس الغضب كحالة في القياس التبعي .

التعريفات المفاهيمية والإجرائية

- **برنامج مهارات الاتصال:** برنامج مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المحددة والمرتبطة بجدول زمني قائم على تعليم الطلبة المشاركين في الدراسة مهارة الإصغاء، والحوار وطرح الأسئلة وإعادة الصياغة وعكس المشاعر والسلوك الحضوري وتوكيد الذات ويهدف إلى خفض الغضب ويتكون من (٨) جلسات.

- **برنامج الإسترخاء العضلي:** برنامج مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المحددة والمرتبطة بجدول زمني قائم على تدريب الطلبة المشاركين في الدراسة على خطوات الاسترخاء العضلي بالاعتماد على أسلوب جاكبسون في الإسترخاء وتعليمهم ممارسة التنفس العميق ويتكون من (٨) جلسات.

- **الغضب كحالة:** هو نتيجة انفعالية نابعة من إحساس الفرد بوجود خطأ حقيقي أو مفترض، يتراوح في شدته من الإثارة والانزعاج إلى الهياج والثورة، مصحوباً بتغيرات جسدية وانفعالية (Spielberger, 1983)، وتم قياسه من خلال مقياس الغضب كحالة لشبيليرجر الذي يتكون من (١٥) فقرة، يستجيب لها المسترشد بناءً على الحالة السائدة لديه خلال الأيام السبعة الماضية بما فيها اليوم الذي هو فيه.

كما أن مرحلة المراهقة تمتاز بوجود تغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية مهمة عن الأفراد، ناتجة عن كثرة الصراعات والتحديات التي تواجه المراهق، فالمراهق يغضب عندما يشعر بالظلم أو الإهانة أو وجود عائق يمنع إشباع رغباته أو يكون نتيجة لتقليد الآباء أو للحصول على التقدير الإيجابي من الآخرين للاعتراف به كرجل له كيانه المستقل، ويمتاز الغضب في المراهقة بشكل عام بالاستمرارية لمدة أطول، ورد الفعل السريع، وعدم القدرة على التحكم في المظاهر السلوكية لحالته الانفعالية ويظهر ذلك من خلال شكل التعبير عن غضبه من الضرب والسب والتهديد وترك المنزل (شواقفة، ٢٠٠٩). وذكر (الخوالدة وجرادات، ٢٠١٤). أن الغضب الشديد والمتكرر يؤدي إلى ظهور مشكلات في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ومع الزملاء في العمل وأفراد الأسرة فقد يؤدي إلى فقدان العمل وتدهور العلاقات الاجتماعية وإلى صراعات أسرية، نظراً لأن الغضب يدفع الفرد إلى السب والشتم والعدوان وعدم القدرة على التحكم والسيطرة على السلوك.

ومن خلال ما سبق نلاحظ أن حالة الغضب حالة سلبية يتوجب دراستها ووضع برامج إرشادية للأفراد الذين يتصفون بهذه الحالة ، وقد قام الباحثان بمراجعة المراجع العربية المتوفرة ولاحظنا ندرة الدراسات في هذا المجال بحسب علم الباحثين على المستوى العربي والمحلي. فقد ركزت معظم هذه الدراسات على اعتبار الغضب متغير تابع، أو معرفة درجة ارتباطه بمتغيرات أخرى. وهذا ما يبرر إجراء الدراسة الحالية لاختبار فاعلية برنامج للتدريب على مهارات الاتصال وبرنامج للتدريب على الاسترخاء العضلي ومدى فاعلية هذين الأسلوبين على عينة من المراهقين. لذلك ارتأى الباحثان بناء برنامجين إرشاديين أحدهما قائم على مهارات الاتصال والآخر على الاسترخاء العضلي واستراتيجيات التنفس العميق ، فمن ناحية عملية سوف يقدم الباحثان برنامجين إرشاديين يستطيع المرشدون استخدامها مع المراهقين في المدارس.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى قياس أثر برنامجي إرشاد جمعي، برنامج قائم على مهارات الاتصال وبرنامج قائم على الاسترخاء العضلي، في خفض الغضب لدى عينة من الطلبة المراهقين.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة بما يلي:

١- محاولة الإسهام في توعية المرشدين بأهمية تعديل سلوك المراهقين ومعالجتهم باستخدام أسلوب مهارات الاتصال والتدريب على الاسترخاء العضلي والتنفس العميق.

٢- الكشف عن الافراد الذين يعانون من الغضب كسمة ومساعدتهم بإعادة توافقتهم والتخلص من المشكلات التي تواجههم وخلق علاقات اجتماعية ناجحة.

حدود الدراسة

1. اقتصرت الدراسة الحالية على طلبة صفي العاشر والأول ثانوي في مدرسة إرحابا الثانوية الشاملة للبنين للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤م.
2. اقتصرت على مقياس الغضب كحالة.
3. اقتصرت على أسلوب الاسترخاء العضلي والتنفس العميق ولم تتطرق لأساليب ونماذج أخرى في الاسترخاء كالاسترخاء العقلي.
4. اقتصر برنامج مهارات الاتصال على مهارة الإصغاء، والحوار، طرح أسئلة، إعادة الصياغة، عكس المشاعر، السلوك الحضورى، تؤكد الذات.
5. الفترة ما بين القياس البعدي والقياس التبعي أربعة أسابيع.
- 6.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الصف العاشر والصف الأول ثانوي بفروعه الأدبي والعلمي والإدارة المعلوماتية في مدرسة إرحابا الثانوية الشاملة للبنين، وهي إحدى مدارس مديرية التربية والتعليم في لواء المزار الشالي. وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (١٥٣) طالباً، وكان هؤلاء الطلاب منتظمين في الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠١٣/٢٠١٤م.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلاب الصفين العاشر والأول ثانوي، كانوا قد حصلوا على أعلى درجات على مقياس الغضب كحالة، تتراوح أعمارهم من (١٧-١٩) سنة، وجميعهم من الذكور وكانت لديهم الرغبة بالمشاركة في الدراسة، حيث تمت المجانسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث النوع وجميعهم من الذكور، والعمر الزمني الذي يتراوح بين سن (١٧-١٩) سنة، وقد وُزع المشاركون في الدراسة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين، ومجموعة ضابطة). وتكونت المجموعة التجريبية الأولى من (١٠) طلاب وتلقت برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والمجموعة التجريبية الثانية ضمت (١٠) طلاب وتلقت برنامجاً تدريبياً منظماً على مهارات الاسترخاء العضلي، في حين كانت المجموعة الثالثة ضابطة ضمت (١٠) طلاب أيضاً ولم تتلق أي برنامجاً علاجياً.

أدوات الدراسة

تشتمل الدراسة على الأداة التالية:

أولاً: مقياس الغضب كحالة

قام الباحثان باستخدام مقياس الغضب كحالة (State Anger لشيلبيرجر ولندن (Spielberger & London)

(المشار إليه في الخوالة وجرادات، ٢٠١٤). ويتكون المقياس من (١٥) فقرة تقبس الغضب كحالة انفعالية تختلف من فرد لآخر في شدتها والذي يصف الشعور السائد لدى الفرد خلال الأسبوع الماضي وهذا يدل على الغضب كحالة (أنظر الملحق أ).

صدق المقياس وثباته

قام عبد الرحمن وعبد الحميد (١٩٩٨) بتقنين المقياس من صورته الأجنبية إلى العربية وبإجراء صدق ظاهري للمقياس. كما قام الخوالة وجرادات (٢٠١٤) بإجراء صدق لمحتوى المقياس على عينة من طلاب الصف الأول ثانوي بحساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجات الكلية على المقياس حيث كانت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجات الكلية على المقياس مقبولة ودالة إحصائياً. ولأغراض هذه الدراسة، قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجات الكلية على المقياس وكان ذلك على درجات أفراد مجتمع الدراسة الحالية المكون من (١٥٣) طالباً، كمؤشر على صدق البناء للمقياس. ويبين جدول (١) هذه المعاملات. حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٦٣-٠.٣٠)، مما يشير إلى صدق البناء للمقياس.

ثبات المقياس

تتمتع المقياس بصورته الأصلية بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي تبلغ (٠.٩٣) لكل من الذكور والإناث. كما قام عبد الرحمن وعبد الحميد (١٩٩٨) باستخراج ثبات المقياس بعد تقنينه باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس الغضب كحالة (٠.٨٥). كما قام الخوالة وجرادات (٢٠١٤)، بحساب ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٧٧). ولأغراض هذه الدراسة، قام الباحثان بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا، وكان ذلك على درجات أفراد مجتمع الدراسة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٨٤) وهو معامل ثبات جيد.

تصحيح المقياس

يتكون مقياس الغضب كحالة من (١٥) فقرة، يجب عليها الطالب بوضع دائرة على أحد الأرقام من ١ - ٤، وبذلك فإن المقياس ذو تدرج رباعي يتضمن البدائل: (نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) حيث تعطي نادراً عند التصحيح درجة واحدة وأحياناً درجتين وغالباً ثلاث درجات ودائماً أربع درجات. وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (١٥ - ٦٠) حيث أن (١٥) أقل درجة ممكن أن يحصل عليها المفحوص و(٦٠) أعلى درجه، وكلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى الغضب كحالة لدى المستجيب.

البرامج التدريبية

أولاً: برنامج مهارات الاتصال:

قام الباحثان بإعداد برنامج للتدريب على مهارات الاتصال مستفيداً مما نشر في الأدب النظري حول هذا الموضوع، حيث صمم البرنامج

من (٨) جلسات تدريبية، بلغت مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، وبمعدل جلستين أسبوعياً. وتمثل الهدف العام من البرنامج بتخفيض مستوى الغضب لدى المشاركين في البرنامج من خلال تدريبهم على مهارات الاتصال لكي يتم استخدامها في المواقف المثيرة للغضب. وتتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الخاصة بالأدوات والإجراءات والأساليب والأنشطة المتنوعة، والواجبات البيتية. وفيما يلي ملخص لجلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: وهي الجلسة الافتتاحية للبرنامج هدفت إلى تحقيق التعارف والاندماج وكسر الجمود بين المرشد والأعضاء وبين الأعضاء أنفسهم، وإعطاء نبذة عن مبررات استخدام الشكل الجماعي في إدارة الغضب، وتحديد قواعد العمل داخل المجموعة الإرشادية ومناقشة التوقعات من البرنامج والأهداف التي يطمح الأعضاء إلى تحقيقها، وأخذ موافقة الأعضاء على المشاركة في البرنامج بتوقيع الاتفاقية ورقياً.

الجلسة الثانية: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأعضاء بأعراض الغضب ونتائج ومعنى مهارات الاتصال ومبررات استخدامها في تخفيض الغضب.

الجلسة الثالثة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأعضاء بمهارة الإصغاء وأهميتها ومهارة السلوك الحضوري وكيفية توظيفها في أثناء الاتصال مع الآخرين.

الجلسة الرابعة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأعضاء بمهارة الحوار وطرح الأسئلة ومهارة كشف الذات وأهمية هذه المهارات وكيفية التدريب عليها والعمل على تطبيقها.

الجلسة الخامسة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأعضاء بمهارة توكيد الذات وتدريب المشاركين على هذه المهارة وتمكينهم من تطبيقها في مواقف الغضب.

الجلسة السادسة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأعضاء بمهارة إعادة الصياغة ومهارة عكس المشاعر وتدريبهم عليها والعمل على تطبيقها.

الجلسة السابعة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأعضاء كيفية توظيف مهارات الاتصال بالتعامل مع غضب الآخرين.

الجلسة الثامنة: وهي الجلسة الختامية وقد هدفت إلى الربط بين جلسات البرنامج والتعرف على ملاحظات الأعضاء وتقييم مدى استفادتهم من البرنامج والاتفاق معهم على أسلوب المتابعة البعدية.

ثانياً: برنامج الاسترخاء العضلي

قام الباحثان بتطوير هذا البرنامج بالاستناد إلى الأدب السابق والدراسات حول هذا الموضوع، حيث صمم البرنامج من (٨) جلسات تدريبية، مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، بمعدل جلستين أسبوعياً. وهدف البرنامج إلى تخفيض مستوى الغضب لدى المشاركين فيه من خلال تدريبهم على جملة من أساليب الاسترخاء لكي يتم استخدامها في المواقف المثيرة للغضب. حيث تضمنت كل جلسة في البرنامج مجموعة من الأهداف الخاصة والأساليب

والإجراءات والأنشطة بالإضافة إلى الواجبات البيتية، وفيما يلي ملخص لهذه الجلسات:

الجلسة الأولى: وهي الجلسة الافتتاحية للبرنامج هدفت إلى تحقيق التعارف والاندماج وكسر الجمود بين المرشد والأعضاء وبين الأعضاء أنفسهم، وإعطاء نبذة عن مبررات استخدام الشكل الجماعي في إدارة الغضب، وتحديد قواعد العمل داخل المجموعة الإرشادية ومناقشة التوقعات من البرنامج والأهداف التي يطمح الأعضاء إلى تحقيقها، وأخذ موافقة الأعضاء على المشاركة في البرنامج بتوقيع الاتفاقية ورقياً.

الجلسة الثانية: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأعضاء بمفهوم الغضب وأسبابه ونتائجه ومفهوم الاسترخاء العضلي وشروط تطبيقه.

الجلسة الثالثة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأعضاء بخطوات التنفس العميق وكذلك تدريبهم على كيفية تطبيقه.

الجلسة الرابعة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأعضاء بمهارة الاسترخاء العضلي وخطواتها بالاعتماد على أسلوب جاكسون في الاسترخاء.

الجلسة الخامسة: هدفت هذه الجلسة إلى التدريب العملي على الاسترخاء العضلي وتطبيقه في موقف تدريبي.

الجلسة السادسة: هدفت هذه الجلسة إلى استكمال إجراءات التدريب على الاسترخاء العضلي.

الجلسة السابعة: هدفت هذه الجلسة إلى تدريب أعضاء المجموعة على تطبيق الاسترخاء العضلي بطريقة عملية داخل المجموعة وكذلك تدريبهم على كيفية تطبيق الاسترخاء في المواقف المثيرة للغضب.

الجلسة الثامنة: وهي الجلسة الختامية والتي تهدف إلى الربط بين جلسات البرنامج وعلى ملاحظات الأعضاء وتقييم مدى استفادتهم من البرنامج والاتفاق معهم على أسلوب المتابعة البعدية.

إجراءات الدراسة

قام الباحثان بتطبيق مقياسي الغضب كحالة على مجتمع الدراسة المكون من طلاب الصفين العاشر والأول ثانوي في مدرسة رحاب الثانوية الشاملة للبنين والبالغ عددهم (١٥٣) طالباً، ومن ثم تحديد (٣٠) طالباً حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الغضب كحالة ولديهم الرغبة في المشاركة بالدراسة، وقد تم تعيينهم عشوائياً في ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين، ومجموعة ضابطة) عن طريق سحب الأرقام دون إرجاعها. وقد تلقى المشاركون في المجموعة التجريبية الأولى وعددهم (١٠) طلاب برنامجاً تدريبياً للتدريب على مهارات الاتصال. أما المشاركون في المجموعة التجريبية الثانية وعددهم (١٠) طلاب فقد تلقوا برنامجاً تدريبياً على أساليب الاسترخاء العضلي لجاكسون، في حين لم يتعرض المشاركون في المجموعة الضابطة وعددهم (١٠) طلاب لأي معالجة وتم إجراء القياس البعدي بعد أسبوع من آخر جلسة، وذلك بتطبيق مقياس الغضب كحالة على المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة. وبعد (٤) أسابيع من

إجراء القياس البعدي تم إجراء القياس التبعي بتطبيق المقياس للمرة الثالثة على المجموعات الثلاث.

تصميم الدراسة

المجموعة التجريبية الأولى G1:

G1 : R O1 X O2 O3
(R) تعيين عشوائي، (O1) قياس قبلي، (X) برنامج مهارات الاتصال، (O2) قياس بعدي، (O3) قياس تبعي.

المجموعة التجريبية الثانية G2:

G2 : R O1 X O2 O3
(R) تعيين عشوائي، (O1) قياس قبلي، (X) برنامج الاسترخاء العضلي، (O2) قياس بعدي، (O3) قياس تبعي.

المجموعة الضابطة G3:

G3 : R O1 - O2 O3
(R) تعيين عشوائي، (O1) قياس قبلي، (-) عدم تقديم معالجة، (O2) قياس بعدي، (O3) قياس تبعي.

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي (برنامج مهارات الاتصال وتلقته المجموعة التجريبية الأولى، برنامج الاسترخاء العضلي وتلقته المجموعة التجريبية الثانية).

- المتغير التابع: الغضب كحالة .

المعالجة الإحصائية

للإجابة عن فروض الدراسة ، حُسبت متوسطات الرتب لدرجات المجموعات الثلاث (مجموعة مهارات الاتصال، مجموعة الاسترخاء العضلي، المجموعة الضابطة) على مقياس الغضب كحالة في القياسات القبليّة والبعديّة والقياس التبعي، واستُخدم اختبار كروس كال واليس (Kruskal Wallis) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين المجموعات الثلاث على كل من المقياسين في القياس البعدي والقياس التبعي، وكما استخدم اختبار المقارنات البعدية لمعرفة الفروق الزوجية بين المجموعات.

نتائج الدراسة: فيما يأتي عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء فرضيتها:

تكافؤ المجموعات: مقياس الغضب كحالة قبلي

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخدام اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لمقياس الغضب كحالة في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة (الاتصال، والاسترخاء، والضابطة) والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (1) نتائج اختبار كروسكال واليس لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لمقياس الغضب كحالة في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة

الدالة الاحصائي	درجات الحرية	قيمة كاي ^١	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	الغضب كحالة قبلي
.453	2	1.582	17.70	10	الاتصال	
			15.95	10	الاسترخاء	
			12.85	10	الضابطة	
				30	المجموع	

($p \geq 0.05$)

ومجموعة الاسترخاء العضلي، والمجموعة الضابطة على مقياس الغضب كحالة في القياس البعدي"

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لمقياس الغضب كحالة في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة (الاتصال، والاسترخاء، والضابطة) والجدول أدناه يوضح ذلك.

يتبين من الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($p \geq 0.05$) تعزى للمجموعة، مما يشير إلى تكافؤ المجموعات في القياس القبلي.

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($p \geq 0.05$) بين متوسط الرتب لدرجات مجموعة التدريب على مهارات الاتصال،

الجدول (٢) نتائج اختبار كروسكال واليس لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لمقياس الغضب كحالة في القياس البعدي تبعا لمتغير المجموعة

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كاي ^٢	درجات الحرية	الدلالة الاحصائي
الغضب كحالة بعدي	الاتصال	8.00	21.033	2	.000
	الاسترخاء	13.00			
	الضابطة	25.50			
	المجموع	30			

($0.05 \geq p$)

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند استخدام المقارنات البعدية بطريقة LSD كما هو مبين في الجدول (٣) مستوى الدلالة ($0.05 \geq p$) تعزى للمجموعة في مقياس الغضب كحالة في القياس البعدي، وليبان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً تم

جدول (٣) المقارنات البعدية بطريقة LSD لأثر المجموعة على مقياس الغضب كحالة في القياس البعدي

المجموعة	المتوسط الحسابي	الاتصال	الاسترخاء	الضابطة
الاتصال	24.90			
الاسترخاء العضلي	31.20	6.30		
الضابطة	49.20	*24.30	*18.00	

* دالة عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq p$).

ومجموعة الاسترخاء العضلي، والمجموعة الضابطة على مقياس الغضب كحالة في القياس التتبعي " للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Walli Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لمقياس الغضب كحالة في قياس المتابعة تبعا لمتغير المجموعة (الاتصال، والاسترخاء، والضابطة) والجدول أدناه يوضح ذلك.

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq p$) بين المجموعة الضابطة وكل من مجموعتي الاتصال والاسترخاء، وجاءت الفروق لصالح كل من مجموعتي الاتصال والاسترخاء في مقياس الغضب كحالة في القياس البعدي. الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq p$) بين متوسطات الرتب للدرجات مجموعة التدريب على مهارات الاتصال،

الجدول (٤) نتائج اختبار كروسكال واليس لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لمقياس الغضب كحالة في قياس المتابعة تبعا لمتغير المجموعة

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كاي ^٢	درجات الحرية	الدلالة الاحصائي
الغضب كحالة متابعة	الاتصال	6.50	22.139	2	.000
	الاسترخاء	15.05			
	الضابطة	24.95			
	المجموع	30			

($0.05 \geq p$)

استخدام المقارنات البعدية بطريقة LSD كما هو مبين في الجدول (٥).

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($p \geq 0.05$) تعزى للمجموعة في مقياس الغضب كحالة في القياس التنبئي، وليبان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً تم

جدول (٥) المقارنات البعدية بطريقة LSD لأثر المجموعة على مقياس الغضب كحالة في القياس التنبئي

المجموعة	المتوسط الحسابي	الاتصال	الاسترخاء	الضابطة
الاتصال	18.30			
الاسترخاء العضلي	24.90	6.60		
الضابطة	47.10	*28.80	*22.20	

* دالة عند مستوى الدلالة ($p \geq 0.05$).

الغضب كانت قادرة على تخفيض مستوى سلوكيات الغضب لدى أفراد المجموعات التجريبية، كما تتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة سبندل و رينيه (Spindle & Riener, 2013)، وتتفق أيضاً مع نتيجة دراسة أوز وأيسان (Oz & Aysan, 2011)، بأن مهارات الاتصال لعبت دوراً توطئياً على تخفيض سمة وحالة الغضب لدى المراهقين.

ويعزو الباحثان السبب إلى أن أفراد المجموعتين التجريبتين أصبحوا يدركون الآثار الصحية والنفسية والاجتماعية السلبية التي يتركها التعبير غير البناء للغضب عن طريق السب أو العدوان أو كبت الغضب وأصبح الطلاب على وعي أن استخدام الأساليب غير البناء يجعل هناك صعوبة في إعادة الأمور إلى ما كانت عليه .

ويعلل الباحثان كذلك أن تعليم مهارات الاتصال تعمل على إيجاد طريقة عملية وتعلم منهجية جديدة في التعامل مع مواقف الغضب؛ بإيجاد بدائل لإدراك الموقف والاستجابة له بالحوار ومهارات اتصال مناسبة تعمل كطريقه أو منهجية توصل الطلاب إلى التعبير البناء عن الغضب، مما يعطي فاعلية أكبر في التعامل مع مثيرات الغضب ومواقفه وبالتالي خفضه، وبنفس هذا الاتجاه يعمل أسلوب الاسترخاء العضلي وممارسة التنفس العميق في مساعدة الطلاب على إدراك أن مواقف الغضب والإحباط تسبب انفعالات و تغيرات فسيولوجية وآثار نفسية واجتماعية وجسدية، وممارسة الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة لهذه التغيرات والانفعالات التي تنتجها مواقف الغضب وبالتالي فهو أسلوب مناسب للتحكم بالغضب وزيادة القدرة للسيطرة عليه، من خلال التدريب على هذه التقنيات لفترة من الزمن فيصبح بإمكان المشاركين استعمالها أوتوماتيكياً في أي وقت.

وبالنظر إلى تأثير كلاً من البرنامجين فانه كان واضحاً في خفض الغضب، وهذا يدل على أن تطبيق مهارات الاتصال الفعالة وأساليب الاسترخاء العضلي يساعد الطلاب على امتلاك القدرة وزيادة

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p \geq 0.05$) بين المجموعة الضابطة وكل من مجموعتي الاتصال والاسترخاء، وجاءت الفروق لصالح كل من مجموعتي الاتصال والاسترخاء في مقياس الغضب كحالة في قياس المتابعة.

مناقشة النتائج :

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($p \geq 0.05$) بين متوسط الرتب لدرجات مجموعة التدريب على مهارات الاتصال، ومجموعة الاسترخاء العضلي، والمجموعة الضابطة على مقياس الغضب كحالة في القياس البعدي"

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعتين التجريبتين من جهة والمجموعة الضابطة من جهة أخرى، وقد أظهرت النتائج انخفاض مستوى الغضب كحالة في القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين مقارنةً بالمجموعة الضابطة. أي أن كلا البرنامجين التجريبتين (مهارات الاتصال، والاسترخاء العضلي) كانا أكثر فاعلية من عدم المعالجة في خفض الغضب لدى الطلاب، وهذا يدل على رفض ما نصت عليه الفرضية الصفرية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة باتفاقها مع ما دلت عليه نتائج الدراسات السابقة من فاعلية استخدام البرامج الإرشادية في إدارة الغضب عامة وبرامج التدريب على الاسترخاء ومهارات الاتصال أيضاً في خفض مستوى الغضب لدى الطلبة، وبالتالي فإنه يمكن معالجة الغضب وتخفيف مستواه، بالاستناد إلى مثل هذه الأساليب والتقنيات العلاجية انطلاقاً من اختبار أثرها وفاعلية هذه الأساليب في إدارة الغضب وخفضه، وتتفق هذه النتيجة مع تلك التي توصلت إليها دراسة إيرلند (Ireland, 2004)، وتيو وزملائه (Tew et al., 2012)، ودراسة كاراتاس (Karatas, 2009)، ودراسة الخوالدة وجرادات (2014)، والتي أظهرت أن البرامج الإرشادية في إدارة

السيطرة على مجريات المواقف المسببة للغضب باستبدال استجابات التوتر والإثارة والانعراج المثمثلة بكتب مشاعر الغضب أو التعبير عنها بالعدوان باستجابة الاسترخاء المناسبة للموقف كما في برنامج الاسترخاء العضلي، أو من خلال تطبيقهم لمهارات الاتصال المختلفة اللفظية وغير اللفظية التي تؤدي إلى احتواء المواقف وحل المشكلة حلاً مناسباً.

ومن التضمنينات الإرشادية لهذه النتيجة أن مهارات الاتصال وأساليب الاسترخاء تكون مناسبة لمساعدة الطلاب على تخفيض حالة الغضب، ويستطيع المرشدون الاستفادة من هذه النتيجة بتدريب الطلاب على مهارات الاتصال وأساليب الاسترخاء كهدف وقائي، أو يعمل المرشدون على تطبيق هذه البرامج مع المسترشدين الذين يعانون من ارتفاع مستوى الغضب كهدف علاجي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($p \geq 0.05$) بين متوسط الرتب لدرجات مجموعة التدريب على مهارات الاتصال، ومجموعة الاسترخاء العضلي، والمجموعة الضابطة على مقياس الغضب كحالة في القياس التبعي"

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المجموعتين التجريبتين (مجموعة مهارات الاتصال، ومجموعة الاسترخاء العضلي) على تخفيض مستوى الغضب في القياس التبعي البعدي من جهة، مقابل المجموعة الضابطة من جهة أخرى، مما يؤكد أن مهارات الاتصال وأسلوب الاسترخاء العضلي كانا أكثر فاعلية من عدم المعالجة؛ وهذا يدل على فاعلية هاذين الأسلوبين في حال قيام الطالب بتطبيقها وتنفيذ أساليبها في مواجهة مواقف الغضب.

وتفسر فاعلية أسلوب مهارات الاتصال في تخفيض الغضب بشكلٍ دالٍ وملحوظ لأن أفراد المجموعة قد تعلموا من البرنامج عواقب الغضب على صحة الفرد وعلى علاقته بالآخرين، وما يلحق بالفرد من كبت غضبه أو التعبير الصريح بالعدوان والعنف واكتساب الطلاب أساليب اتصال بناءة تجنبهم هذه الآثار وتعلمهم إدارة الموقف من خلال الحوار مع الآخرين وعكس مشاعرهم ومن خلال أساليب توكيد الذات وطرح الأسئلة والاستيضاح وعبارات التلطف التي تسهل الاتصال بالأشخاص الآخرين. بالإضافة إلى توفر الفترة الزمنية لاستخدام مهارات الاتصال بأسلوب منظم في مواجهة مثيرات الغضب وينعكس ذلك بنظرة إيجابية عن الذات وان يكونوا موضع تقدير واحترام من الآخرين باكتشاف خبرة الغضب كخبرة غير سارة واكتشاف الآثار الإيجابية من تخفيضها الأمر الذي يقود إلى تحمُّ أفضل بانفعال الغضب لوجود فترة زمنية كافية للإجابة على القياس التبعي البعدي.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة أوز و أيسان (Oz & Aysan, 2011)، ودراسة هيرمان ومكيبورتر (Herrmann & Mc whritter, 2003)، والتي استخدم بها برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية، والتي أشارت نتائجها أن تعلم المراهقين

استراتيجيات التعامل مع الغضب من خلال أساليب الاتصال ومهارات التواصل والتعامل الاجتماعي أدى إلى تفوقهم في القدرة على ضبط الغضب وانخفاض مستواه. أما فيما يخص مجموعة الاسترخاء العضلي يمكن تفسير سبب الانخفاض الدال على مستوى الغضب لدى أفراد المجموعة إلى الفاعلية التي اكتسبها الطلاب من ممارسة التنفس العميق والتدرب على الاسترخاء العضلي وتطبيقها في مواقف الغضب فيتحول الموقف الذي كان موقفاً مثيراً للضغط والإحباط بالرد المباشر على الغضب بالعدوان أو كبت المشاعر إلى موقف أحسن حالاً بزيادة قدرة الطلاب على ضبط ذاتهم وانفعالهم والتعبير المناسب عنها.

ومن التضمنينات الإرشادية التي نستنتجها هنا إذا دُرِب الطلاب على هذين الأسلوبين بطريقة عملية ومنظمة فإن ذلك يزيد من كفاءتهم وقدرتهم على مواجهة مواقف الغضب، أي أن كلا الأسلوبين لهما أثر يستدعي الاهتمام من قبل المرشدين لخفض مستويات العنف والغضب لدى الطلاب. ويستدعي الأمر إجراء المزيد من الدراسات لتبني هذين الأسلوبين ولكن بزيادة فترة المتابعة البعيدة، بالإضافة إلى إجراء دراسات حول هذين الأسلوبين على غضب السمة لدى المراهقين.

التوصيات

من خلال نتائج الدراسة تمكن الباحثان من الوصول إلى بعض التوصيات التي يأمل أن تحسن من قدرة المرشدين التربويين في التعامل مع الطلاب الذين يعانون من حالة الغضب ومن أهمها:

- تطبيق مهارات الاتصال والاسترخاء العضلي والتنفس العميق في علاج الطلاب الذين يعانون من ارتفاع مستوى الغضب.
- تكرار الدراسة الحالية مع دمج هذين الأسلوبين وملاحظة أثرهما في خفض الغضب.
- تكرار الدراسة الحالية على عينة ممتثلة واستخدام مهارات اتصال إضافية وأساليب استرخاء لم تضمينها الدراسة الحالية، كالأسترخاء العقلي.
- تطبيق الدراسة الحالية على عينة ممتثلة مع زيادة المدى بين فترة القياس البعدي والقياس التبعي لمعرفة ما إذا استمرت فاعلية البرنامج.
- تدريب المرشدين التربويين من خلال ورش عمل على هذه الاستراتيجيات لمساعدة الطلاب الذين يعانون من نقص القدرة على ضبط الغضب وإدارته.

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

treatment with adolescents: A multiple case study. Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering, 68(3), 1926-1956.

Haynes, J. (2002). The impact of group therapy, cooperative learning , and skills training on foster care children in a community – based program. Proquest dissertation and theses. saybrook graduate school and research center, United States – California.

Herrmann, S. & Mcwhirter, J. (2003). Anger and aggression management in young adolescents : An experimental validation of the scare program. Education and Treatment of Children, 26(3), 273-302.

Huebner, S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. Social Indicators Research, 66(1-2), 3-33.

Ireland, J. (2004). Anger management therapy with young male offenders: An evaluation of treatment outcome. Aggressive Behavior, 30(2). 174-185.

Karatas, Z. (2009). The effect of anger management programme through cognitive behavioral techniques on the decrease of adolescents aggression. Pamukale University Journal of Education, 26(4), 12-24.

Masin, T. (2013). Parent anger: How often or how much? Doctral Dissertation, Johris University (NewYork), USA.

Oz, F. Aysan, F. (2011). The effect of anger management training on anger coping and communication skills of adolescents. International Online Journal of Educational Sciences, 3(1), 343-369.

- الخوالدة، عثمان وجرادات، عبدالكريم. (٢٠١٤). أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، ٢٩(٢)، ٣١٥-٣٤٦.

- راجع، أحمد. (١٩٩٩). أصول علم النفس. القاهرة: دار المعارف.

- عبد الرحمن، محمد وعبد الحميد، فوقية. (١٩٩٨). مقياس الغضب كحالة وسممة. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

ويليامز، إيما وبارلو، ريبكا. (٢٠٠٧). إدارة الغضب (دار الفاروق، مترجم). القاهرة: دار الفاروق..

المراجع الأجنبية

American Psychiatric Association, (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. DSM-IV-TR. Washington, DC: American psychiatric association.

Arslan, C. (2009). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. Social Behavior and Personality, 37(4), 555-645.

Diamond, E. (1982). The role of anger and hostility in essential hypertension & coronary heart disease. Psychological Bulletin, 92(5), 410-432.

Down, R., Willher, P., Watts, L. & Giffiths, J. (2011). Anger management groups for adolescents: A mixed-methods study of efficacy and treatment preferences. Clinical Child Psychology & Psychiatry, 16(1), 33-52.

Dzus, E. (2007). The role of potential protective factors in the relationship between anger and aggression: A cross-cultural investigation. Doctral dissertation Pennsylvania state university, USA.

Gold, A. (2007). Anger management as a component of inpatient residential

- expression of anger. Doctoral dissertation. Indiana University: Pennsylvania.
- Suinn, R. (2001). The terrible twos – anger and anxiety: Hazardous to your health. *American Psychologist*, 56(1), 27-36.
- Tew, J., Dixon, L., Harkins, R. & Bennet, A. (2012). Investigating changes in anger and aggression in offenders with high levels of psychopathic traits attending the chromis violence reduction programme. *Criminal Behavior and Mental Health*, 22(5), 191-201.
- Zhang, P., Roberts, R., Liu, Z., Meng, X., Tang, J., Sun, L. & Yu, Y. (2012). Hostility, physical aggression and trait anger as predictors for suicidal behavior in Chinese adolescents: A school-based study. *Ploso One*, 7(2), 1-7.
- Ramesh, G. (2009). Causes consequences and management of anger in the present recession. *Advances In Management*, 2(11), 40-46.
- Spielberger, C., Jacobs, G., Russell, S. & Crane, R. (1983) .Assessment of anger: The state-trait anger scale. in J. N. butcher and C.D. spiel berger (eds), *Advances in personality assessment*, Hillsdale, 2, 159-187.
- Spielberger, C. (1991). State-trait anger expression inventory. *Psychological Assessment Resources*, Orlando, FL.
- Spindle, T. & Riener, C. (2013). The effect of anger and relaxation on the visual perception of distance. *The International Honor Society in Psychology*, 18(1), 1-11.
- Stiffler, K. (2008). Adolescents and anger: An investigation of variables that influence the

Comparison of Effects of Two Counseling Programs on Reducing Anger among a Sample of Adolescent Students

SALEH A. DARADKEH

Abdul-Kareem M. Jaradat

Abstract

This study aimed to measure the effect of two group counseling programs on reducing anger among a sample of teenagers. The population of the study consisted of (153) students. To achieve the purpose of the study, the researcher used state-anger scale, developed by (Spielberger and London). The scale consisted of (15) items. Depending on the scores of the study population on the anger scale as a status, a sample was chosen that consisted of (30) students, divided into three groups: two experimental groups and one control group, each group consisted of (10) students, the first experimental group received a training program on communication skills. The second experimental group received a muscle relaxation training program, while the control group did not receive any treatment program. The result showed that both training on communication skills program and the muscle relaxation program have shown more efficiency than non-treatment in reducing anger in the post test and in the follow-up test.

Key words: : muscle relaxation ,communication skills a status Anger.