

فاعلية فنيات تعديل السلوك فى خفض الغضب لتحسين التواصل
الاجتماعى لدى تلاميذ مرحلة الشق الثانى من مرحلة التعليم الأساسى

الباحثة/ نجاه المبروك احمد القراش

أ.د/ شادية احمد عبد الخالق

المقدمة :

تعتبر مرحلة المراهقة من الفترات الهامة الحساسة في حياة الإنسان، ذلك لأنها تمثل فترة نمو جسمي وعقلي ونفسي هامة. وقد أجمعت أكثر الدراسات الحديثة على اعتبار المراهقين الفئة الحساسة التي يجب العناية بهم صحياً وعقلياً ونفسياً. (راجح، ١٩٩٨:٥٢٩)

فمرحلة المراهقة تزخر بكثير من الأزمات النفسية والمشاكل السلوكية، التي من أخطرها التمرد والغضب والعدوان.

كما أن الانسحاب والهرب المادي، أو النفسي، إما بالانطواء على الذات، أو الاستغراق في أحلام اليقظة، من المشاكل الخطيرة في مرحلة المراهقة، فقد يتحول الانسحاب والانطواء إلى مرض نفسي، وقد تظهر مشكلات المراهقة بشكل مخاوف أو خجل شديد، أو قد يعاني المراهق من سوء العلاقات الأسرية، أو مشكلات متعلقة بجماعة الرفاق، أو تمرد على السلطة، مما يشكل عائقاً في تكيف المراهق وتوافقه الاجتماعي، كما قد يكون التأخر الدراسي أحد مشاكل هذه المرحلة. وتتركز هذه المشكلات في فترة المراهقة المبكرة.

(راجح، ١٩٩٨:٥٢٩)

ونظراً لأهمية مرحلة المراهقة بالنسبة للمراهق وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه كونها تعتبر سلم العبور لحياة الرشد والبلوغ، فإما إن يجتازها المراهق بكل يسر وسلام، وإما إن تكون مرحلة الاضطرابات والأمراض النفسية والسلوكية.

ونظراً لأن الغضب يمثل عاملاً مهماً يؤثر في سلوك المراهق وفي توافقه مع نفسه وتواصله مع الآخرين، فقد أثبتت الدراسات أن 85% من النجاح يعزى إلى مهارات التواصل و 15% منه فقط تعزى إلى إتقان مهارات العمل، ولكي نتواصل مع الآخرين ببراعة لابد لنا من إتقان أساسيات التواصل، والقيام ببناء المكون الرئيسي للتواصل الفعال، وهو كسب المصداقية والثقة لدى الآخرين، ولن يكون الشخص ناجحاً في حديثه حتى يستطيع باستمرار بناء الثقة والمصداقية بما يقول.

بسبب هذا جاء اهتمام الباحثة بدراستهم على طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية نظراً لأهمية المرحلة في بناء شخصية المراهقين باعتبارها من أول المراحل التي تتيح لهم فرصة الاتصال بالعالم الخارجي.

إن صحة وقوة المجتمعات والشعوب تقاس بمدى توفر صحة وقوة أفرادها وناشئته، في شتى المجالات، ولا يمكن أن تتوفر لهذه الناشئة الصحة والقوة المتوازنة إلا بتربية سديدة، وتوجيه راشد لسلوك وعلاقات الناشئة، فتنبت المستقيم وتقوم المعوج.

إلا أنه في خضم هذا الجو المفعم بالانفعالات والصراع والتوتر، يعيش إنسان العصر في المدنية الحديثة وإن نجحت في تحقيق كثير من أسباب الراحة المادية للإنسان بما أنتجته من معدات تقنية فإنها قد خلقت له الكثير من المشكلات النفسية.

(العيسوي، ٣٦، ١٩٩٤)

تتميز المراهقة بالمعارضة والاندفاعية، والغضب، والتوتر العاطفي، وخلافات مع الوالدين حول تفاصيل الحياة اليومية (أن يكون في البيت في أوقات محددة، أو يمضي أوقات طويلة على التلفون أو ترتيب غرفة نومه، أو الانسجام مع إخوته وتدبير أمره معهم). إن القواعد والأنظمة للعائلة التي ثبتت خلال الطفولة وحافظت على نظام متوازن لا يمكن تطبيقها أثناء المراهقة، فالمراهقين يبحثون عن نوع آخر من الدعم من عائلاتهم وهذا يمكن أن يشكل ضغط على العائلة، ومرورها بأوقات عصيبة حتى يستقر نظام جديد من التوازن ومن هذه التغييرات مثلاً الانتقال في تزويد الأمن والحماية من الوالدين أثناء الطفولة إلى الزملاء والأصحاب أثناء فترة المراهقة.

وتوصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة مشكلات، وقد يرجع سبب ذلك إلى التغيير التي صاحبها، فقد يكون لهذه التغييرات تأثيرات سلبية تعوق تكيف المراهق وتوافقه مع الآخرين.

(ماسترزوسبيتز، ٤٧: ١٩٩٨)

فالتواصل الاجتماعي يعتبر من المشكلات التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية، والتي تحول بينه وبين التكيف السليم، وهي العلاقة التواصلية التي تربطه بالراشدين وعلى الخصوص داخل الأسرة وداخل المدرسة، حيث إن التواصل الأسري يتخذ عدة أشكال، كالحوار والتشاور والتفاهم والإقناع والتوافق والاتفاق والتعاون والتوجيه والمساعدة، إما التواصل المدرسي فيعتبر أساسيا بين العاملين في المجال التربوي و المتعلمين، وهو عملية ضرورية وهامة لكل عمليات التوافق والفهم التي من الواجب على التربويين القيام بها بهدف الوصول إلى الأهداف المنشودة للمؤسسة التربوية.

وتتأسس للمراهق في المدرسة تفاعلات تربوية وعلاقات اجتماعية مع الفاعلين التربويين وزملائه، وقد تؤدي أي صعوبة في هذه التفاعلات والعلاقات إلى انعكاسات على حياته وأدائه الدراسي، خاصة عند محاولة المراهق التعبير عن استقلاليته فالمراهق يأتي إلى المدرسة ليتمتع و ينمو فكريا، بيد أنه يسعى ليكون شريكا فاعلا في هذه العملية التعليمية بدلا من بقائه مجرد متلق سلبي للمعرفة.

وتكمن خطورة الصراع الانفعالي الذي يعيشه المراهق عند انعدام التواصل في تكوين اتجاهات سلبية نحو محيطه المدرسي والاجتماعي، تنعكس آثارها على معاملته للآخر، ومن هنا تظهر أهمية الدعم النفسي والتوجيه التربوي للمراهقين في المدرسة. (رزق: ٢٠١١)

و نظراً لان المراهقة مرحلة عمرية تتصف بصفات وخصائص متنوعة، منها أنها المرحلة التي يطلق عليها مرحلة المشكلات المتنوعة، وطبيعة تلك المشكلات تختلف في أنواعها وأهميتها وأيضاً في خطورتها. حيث يؤكد الكثير من الباحثين والدارسين في مجال السلوك الإنساني، وتحديدًا المهتمين بدراسة السلوكيات غير السوية أن مرحلة المراهقة تتميز بسيادة مظاهر مثل الغضب و العدوان والتخريب والعنف بأشكاله المتنوعة والتمرد على سلطة الكبار، وغيرها من الممارسات السلوكية التي يغلب عليها عدم الانضباطية ومسايرة السلوك المقبول.

(العبد الكريم، ١١، ١٢، ٢٠٠٤)

فالغضب من الأنماط الشائعة لدى المراهقين فيغضب المراهق عندما يؤنب أو يوبخ أو ينتقد أو يكرر له النصح والموعظة كدرس أو محاضرة. ويغضب أيضا إذا لم تسر الأمور حسب ما يريد وإذا لم يستطع انجاز ما سعى لتحقيقه. (دسوقي، ١٩٧٩، ١٨٢).

لقد خلق الله سبحانه تعالى الإنسان وزوده بمجموعة من الانفعالات التي يستجيب بها لما يواجهه من مثيرات داخلية أو خارجية، ويعد انفعال الغضب من الانفعالات البارزة في حياة الإنسان والتي يشعر بها كدلالة على مواجهة الضغوطات وعوامل الإحباط، ولكنه عندما يتراكم داخل النفس قد ينتج عنه بعض الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة.

(عبد الهادي، ١٩٩٧: ١)

كما إن الغضب أمر طبيعي، فهو رد فعل غريزي للإحباط أو التعرض للهجوم أو لعدم تلبية توقعاتنا، فأنت أن لم تحصل على ما كنت تتوقع وفي محاولة لحل المشكلة تقوم بالتعبير بمشاعر قوية بدلا من أن تفكر بطريقة منطقية، ولسوء الحظ فإن نوبة الغضب ليست أكثر الطرق فعالية في حل المشكلات.

(شيفر وميلمان، ٢٠٠٨: ٤٣٢)

كما أهتم العديد من العلماء والباحثين بدراسة ما يوجد بين الأفراد من فروق في مختلف جوانب الشخصية. وقد تركز اهتمامهم بصفة خاصة على النشاط العقلي المعرفي للفرد والذي يتمثل في جوانب الإدراك والانتباه والذاكرة وحل المشكلات.

ولعل ما أكده كثير من علماء النفس التربوي يؤيد هذا، حيث يرون أن الأطفال يظهرون فروقاً متنسقة نسبياً في الطريقة التي يعملون بها ، أو يدركون أو يتذكرون المعلومات، أي أنهم يظهرون أسلوباً معرفياً مفضلاً لديهم يمكن أن يرتبط بالفروق بين الأفراد في الدافعية والشخصية والانتباه والتنظيم المعرفي .

وقد كشفت العديد من البحوث والدراسات النقاب عن أمور تتعلق بالنشاط العقلي المعرفي للفرد، والتي تتضمن عوامل أخرى غير القدرة على الإدراك أو التمييز أو التجريد، والتي تؤدي دوراً هاماً في تحديد الفروق الفردية في النشاط العقلي بين الأفراد الذين ينتمون إلى مرحلة عمرية معينة، ويتمتعون بنفس مستوى الذكاء.

وفي هذا الصدد يشير كاجان وآخرون (١٩٦٣) إلى أهمية التفاعل والتنظيم الإدراكي، وعملية تكوين المفاهيم والأسلوب المعرفي للفرد، التي يمكن أن تسهم في إحداث الفروق الفردية بين الأفراد في النشاط المعرفي بدرجات مختلفة ومتباينة، تظهر آثارها في أساليب تعاملهم وتفاعلهم وإدراكهم لمواقف الحياة المختلفة.

وانطلاقاً مما سبق تسعى الباحثة التحقق من فعالية فنيات تعديل السلوك لخفض الاندفاعية والغضب كمدخل للتواصل الاجتماعي لدى المراهقين "دراسة ميدانية .

أولاً: مشكلة البحث:

تحدد مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيسي التالي:

ما فاعلية فنيات تعديل السلوك في خفض الغضب لتحسين التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي؟

ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية الآتية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الغضب المستخدم في الدراسة؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات درجات المجموعة نفسها بعد التطبيق، وذلك على مقياس الغضب المستخدم في الدراسة؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الغضب المستخدم في الدراسة؟

ثانياً: أهداف الدراسة :

١. الكشف عن الفروق في الدرجات بين الذكور والإناث وفقاً لمتغيرات الدراسة (الغضب – التواصل الاجتماعي).

٢. التعرف على نجاح بعض فنيات تعديل السلوك في تعديل سلوك المراهقين من خلال البرامج الإرشادية .

٣. الكشف عن الفرق في درجات الإناث وفق درجات مقياس الغضب ومدى تحسن مهارات التواصل الاجتماعي.

٤. التعرف عن الفروق في درجات الإناث في علاقات التواصل الاجتماعي نتيجة للتدريب

ثالثاً: أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية :

١. تأتي أهمية هذه الدراسة في توجيه الاهتمام إلى دراسة فنيات تعديل السلوك الإنساني التي تساهم بشكل كبير في تعديل السلوك السلبي لدى الفرد وتقويمه بطريقة علمية تساهم في تحقيق النمو السوي.

٢. تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية متغيراتها فهي تتناول متغيرات في شخصية المراهق وهما الغضب والتواصل الاجتماعي ودورهما في تحقيق الذات، وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين والانسجام والالتزان النفسي للمراهق .
من الناحية التطبيقية :

١. يمكن إن تفيد الدراسة المشرفين التربويين في وضع الخطط والمناهج المناسبة لتعديل السلوك وفق فنيات تعديل السلوك وطرق التعامل معها.
٢. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج تدريبية لمساعدة الطلبة على التعرف على أفضل الأساليب للتحكم في الغضب وأفضل الطرق للتعامل معهم .
٣. يمكن إن تفيد الطلبة المندفعين وسريعي الغضب في تنمية وبناء علاقات التواصل الاجتماعي بينهم.
٤. قد تساهم هذه الدراسة المهتمين بالعملية التعليمية على تصميم برامج إرشادية تدريبية متنوعة ، تهدف إلى تحسين الظروف المحيطة بالطلاب سريعي الغضب وتحسين تحصيلهم الأكاديمي.
٥. تستمد هذه الدراسة أهميتها في المساعدة في إعداد برامج إرشادية لتعزيز علاقات التواصل الاجتماعي بين الطلاب وضبط انفعال الغضب من أجل نمو نفسي سوي.

خامساً: حدود الدراسة:

الحد الزمني: يتوقع أن يتم التطبيق العملي لهذه الدراسة خلال العام الجامعي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ ف.

الحد المكاني: سيتم تطبيق الدراسة على تلميذات الشق الثاني بمرحلة التعليم الأساسي بمدينة الزاوية .

الحد البشري: عينة من تلميذات الشق الثاني بمرحلة التعليم الأساسي بالزاوية .

فروض الدراسة

- (١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على كل من مقياس الغضب ومقياس التواصل الاجتماعي.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الغضب، فى اتجاه المجموعة الضابطة.
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التواصل الاجتماعي، فى اتجاه المجموعة التجريبية.
- (٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق، وذلك على مقياس الغضب فى اتجاه القياس القبلي.
- (٥) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق، وذلك على مقياس التواصل الاجتماعي، فى اتجاه القياس البعدى.
- (٦) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدى والتنبعي، وذلك على كلاً من مقياس الغضب ومقياس التواصل الاجتماعي (ما يؤكد على استمرار تأثير البرنامج).
- (٧) يتمتع البرنامج المعد بحجم تأثير كبير على كل من الغضب والتواصل الاجتماعي، كما يتضح فى درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدى.

مصطلحات الدراسة:**تعريف تعديل السلوك:**

يعرف الروسان تعديل السلوك بأنه : " هو مجموعة من الإجراءات المنظمة التي تتمثل في تحديد السلوك الحالي المرغوب فيه أو غير المرغوب فيه ومن ثم تعديله وفق عددٍ من الأساليب التي تعمل على تقوية العلاقة بين المثيرات والاستجابات المرغوب فيها ، أو على إضعاف العلاقة بين المثيرات والاستجابات غير المرغوب فيها " . (الروسان ، ٢٠٠٠ : ٢١)
التعريف الإجرائي لمفهوم تعديل السلوك هو " مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطلبة والطالبات على أدائهم لمقياس التواصل الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة".
تعريف الفاعلية هي القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة لمعايير محددة مسبقاً

(بدوي، ١٢٨، ١٩٨٣)

البرنامج الإرشادي :

عرفه الأميري (٢٠٠٢) بأنه " هو مجموعة من الأنشطة المخططة يسودها جو من الاحترام والتقدير تهدف إلى مساعدة الطلاب والتعامل الفعال مع مشكلاتهم الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والدراسية والعاطفية لغرض خفض الضغوط النفسية المرتبطة بها " .

(الأميري :٢٠٠٢، ١٦)

عرفه شعبان(٢٠٠٤) بأنه " مجموعة من الأنشطة المخططة يسودها جو من الاحترام والتقدير تهدف إلى مساعدة المسترشدين في التعامل مع مشكلاتهم وتدريبهم على اتخاذ القرارات المناسبة وإيجاد الحلول اللازمة وتنمية خبراتهم ومهاراتهم واتجاهاتهم".

(شعبان: ٢٠٠٤، ١٩)

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي :

"مجموعة من الجلسات الإرشادية تتضمن عدد من الأنشطة قام الباحث بتصميمها بهدف مساعدة المجموعة التجريبية على فهم مشكلاتها وتعديل سلوكها بما يحقق لها التوافق والصحة النفسية " .

تعريف المراهقة:

* **عرفها قناوي (١٩٩٢)** بأنها "إلى أن المراهقة هي الميلاد الوجودي للكائن البشري من حيث أنه يعي نفسه لأول مرة كذات تريد إن تتحدد في مواجهة الذات الأخرى ووجوداً يتلمس ماهيته الخاصة، ويتأهب للمسيرة الأولى في رحلة تحديد المصير التي تمتد امتداداً الحياة " .

(قناوي، ٧٢:١٩٩٢)

تعريف الغضب :

يعرفه توفيق (١٩٩٨) الغضب بأنه " انفعال مؤلم تصاحبه تغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية مثل احمرار الوجه ، وارتجاف الأطراف، واضطراب الحركة ، والكلام ، وقد ترافقه سلوكيات خارجية مثل: السب، والضرب، والقتل، والانتقام " . (توفيق، ١٩٩٨ : ٣٧٨)

ويعرفه العصفور(٢٠٠٤) بأنه " الغضب بأنه" حالة وجدانية تتكون من مشاعر تتفاوت في شدتها من الضيق، والاستثارة البسيطة، إلى التهيج ، والغضب الشديد". (العصفور: ٢٠٠٤، ١٧)
التعريف الإجرائي للغضب " حالة انفعالية عامة تصدر عن الفرد في أوقات معينة نتيجة تعرضه لمواقف التهديد ، والإحباط ، والشعور بخيبة الأمل " .

*** المرحلة الإعدادية:**

عرفته وزارة التربية (١٩٩٧) " بأنها مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة، مدتها ثلاث سنوات ، تهدف إلى ترسيخ ما تم كشفه من قبلات الطلبة ومهاراتهم مع تنوع وتعميق بعض الميادين الفكرية و التطبيقية، و مواصلة الدراسة الحالية، وإعداد المتعلمين للحياة العملية والإنتاجية . (وزارة التربية، ١٩٩٧)

***تعريف التواصل الاجتماعي :**

*** تعريف كوكلي للتواصل بأنه "الميكانيزم الذي تتواجد بواسطته العلاقات الإنسانية و تتطور ، ويتضمن جميع رموز الفكر و وسائل إرسالها عن طريق مكان ، وبتدعيم زمان ،إنه يتضمن تعبيرات الوجه ، والاتجاهات ، والحركات ، ونبرات الصوت والكلمات، والكتابات و المطبوعات ، وسكك الحديد ، و التلغراف والتلفون ، وكل ما يسير نحو إتمام اكتشافات الفضاء والزمن "**

(COOLEY, 1988 :p33)

***التعريف الإجرائي للتواصل الاجتماعي وهو " هو تفاعل بين الفرد ومجموعة من الأفراد بهدف المشاركة في الخبرة و يترتب عليها تعديل السلوك "**

المحور الأول: السلوك الإنساني :*** مفهوم السلوك الإنساني:"**

يعرف السلوك الإنساني بأنه كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواء كانت ظاهرة أم غير ظاهرة". ويعرف أيضا بأنه" أي نشاط يصدر عن الإنسان سواء كان أفعالا يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر والوساوس وغيرها".

والسلوك ليس شيئاً ثابتاً ولكنه يتغير وهو لا يحدث في الفراغ وإنما في بيئة ما، وقد يحدث بصورة إرادية وعلى نحو ألي مثل التنفس أو الكحة أو يحدث بصورة إرادية وعندها يكون بشكل مقصود وواعي وهذا السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد.

*** أنواع السلوك الإنساني :**

أولاً : السلوك الآلي :

ثانياً : السلوك المنعكس :

ثالثاً : السلوك الإرادي :

رابعاً : السلوك الفردي :

خامساً : السلوك الاجتماعي :

*** خصائص السلوك الإنساني :**

١ - سلوك هادف **Goal Directed** :

٢ - سلوك مسبب **Causation** :

***الإبعاد الرئيسية للسلوك الإنساني :**

١ . البعد البشري: إن السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوة عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن جهاز عصبي.

٢ . البعد المكاني: إن السلوك البشري يحدث في مكان معين، فقد يحدث في غرفة الصف مثلاً.

٣ . البعد الزمني: إن السلوك البشري يحدث في وقت معين قد يكون صباحاً أو يستغرق وقتاً طويلاً أو ثواني معدودة.

٤ . البعد الأخلاقي: أن يعتمد المرشد/المعلم القيم الأخلاقية في تعديل السلوك ولا يلجأ إلى استخدام العقاب النفسي أو الجسدي أو الجرح أو الإيذاء للطالب الذي يتعامل معه.

٥ . البعد الاجتماعي: إن السلوك يتأثر بالقيم الاجتماعية والعادات والتقاليد المعمول بها في المجتمع وهو الذي يحكم على السلوك على أنه مناسب أو غير مناسب، شاذ أو غير شاذ، فالسلوكيات قد تكون مقبولة في مجتمع ومرفوضة في مجتمع آخر.

(الفسفوس: ٢٠٠٦، ٢)

● مفهوم تعديل السلوك:

١- تعريف حامد عبد السلام زهران (١٩٨٠) بأنه " عملية محو التعلم وإعادة التعلم , فعملية محو التعلم , تتضمن محو السلوك الخاطئ غير السوي, وغير المتوافق , وغير المرغوب , والذي يظهر في الأعراض , ويتم ذلك بالعمل على إطفائه , والتخلص منه , أما عملية إعادة التعلم هي إعادة التنظيم الإدراكي للعميل , وإعادة تنظيم سلوكه , والتعلم من جديد الأنماط السلوكية". (زهران : ١٩٨٠, ٢٨٦)

٢- تعريف مصطفى خليل الشرقاوي (٢٠٠٠) بأنه " أحد أنواع الإرشاد النفسي التي تعتبر أن السلوكيات المرضية استجابات متعلمة اتخذت طريقها إلى الفرد وفق قواعد وأسس التعلم , وأن العلاج في جوهره هو إعادة تعلم سلوكيات توافقية أكثر صحة وسلامة ". (الشرقاوي: ٢٠٠٠, ٣٠٧)

٣- تعرفه خولة أحمد يحيى (٢٠٠٣) بأنه "شكل من أشكال العلاج النفسي , يهدف إلى تحويل السلوك غير المرغوب فيه , وفق قواعد وقوانين معينة , ويكون موضوع الاهتمام الرئيسي هو السلوك الظاهر , والملاحظ ويشير مصطلح تعديل السلوك إلى الطريقة المتبعة في اختيار السلوك المرغوب فيه , وتطوير خطة تعزيز هذا السلوك , وتدعيمه , ويستخدم تعديل السلوك في المجال التربوي وفي المجال الإكلينيكي " .

٤- تعريف أحمد الظاهر قحطان (٢٠٠٤) بأنه "مجموعة من الإجراءات التي تشكل قوانين السلوك تلك التي تصف العلاقة الوظيفية بين المتغيرات البيئية والسلوك". (قحطان: ٢٣, ٢٠٠٤)

٥- تعريف فاروق الروسان (٢٠٠٥) بأنه " مجموعة من الإجراءات العلمية المنظمة والتي تتمثل في تحديد السلوك الحالي المرغوب فيه أو غير المرغوب فيه ومن ثم تعديله وفق عدد من الأساليب التي تعمل على تقوية العلاقة بين المثيرات والاستجابات المرغوب فيها أو على إضعاف العلاقة بين المثيرات والاستجابات غير المرغوب فيها " .

(الروسان: ٢٠٠٥, ٥٢)

* أهمية تعديل السلوك:

تفيد عملية تعديل وتغيير السلوك في نواحي كثيرة منها :

- ١- تعديل مفهوم الذات لدى العميل
- ٢- تعديل وتغيير الانفعالات غير السوية
- ٣- تعديل وتغيير نواحي النشاط العقلي المعرفي مثل بعض أفكار العميل ومعتقداته عن سلوكه وعن الآخرين.
- ٤- تعديل الاتجاهات السالبة والجامدة وغير المقبولة اجتماعياً والمتعصبة واتجاهات العميل نحو الآخرين ونحو الحياة بصفة عامة.

* الأهداف العامة لتعديل السلوك:

- لكي ينجح المعلم أو الأخصائي الاجتماعي في تغيير سلوك الطالب فلا بد من صياغة خطط إرشادية تركز في أساسها على تحقيق الأهداف التالية:
- ١- مساعدة الطالب على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه.
 - ٢- مساعدة الطالب على زيادة السلوكيات المقبولة اجتماعياً والتي يسعى الطالب إلى تحقيقها.
 - ٣- مساعدة الطالب على التقليل من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مثل التدخين، الإدمان، تعاطي الكحول، ضعف التحصيل الدراسي... الخ.
 - ٤- تعليم الطالب أسلوب حل المشكلات.
 - ٥- مساعدة الطالب على أن يتكيف مع محيطه المدرسي وبيئته الاجتماعية.

٦- مساعدة الطالب على التخلص من مشاعر القلق والإحباط والخوف.
٧- ان الغرض العام الذي يسعى تعديل السلوك لتحقيقه هو مساعدة الفرد على أن يتكيف مع محيطه أو بيئته الاجتماعية سواء كان ذلك في محيط العمل أو المدرسة .

* مجالات تعديل السلوك الإنساني :

أولاً: مجال الأسرة:

ثانياً: مجال المدرسة:

ثالثاً: مجال التربية الخاصة:

رابعاً: مجالات العمل:

* نظريات تعديل السلوك الإنساني :

تعددت النظريات حول تعديل السلوك الإنساني ومنها:

١- نظرية الإشراف الكلاسيكي .

٢- نظرية الإشراف الإجرائي .

٣- نظرية التعلم الاجتماعي .

المحور الثاني : الغضب

* مفهوم الغضب و طبيعته:

أولاً: المعنى اللغوي للغضب

١. تعريف أسامة راتب (٢٠٠٠) بأنه " استجابة انفعالية تستثار بواسطة إلهاق أدى فعلي

أو خيالي بالإنسان أو الوقوف في وجه رغباته " . (راتب : ٢٠٠٠ ، ٤٢٥)

٢. تعريف عبد الله وخليفة (٢٠٠١) بتعريف انفعال الغضب بأنه " حالة انفعالية تصيب الفرد

بصورة حادة أو مفاجأة وتعثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية

الداخلية وينشأ في الأصل عن مصدر نفسي " (عبد الله وخليفة : ٢٠٠١ ، ٦٥٧)

٣. تعريف ليندا (٢٠٠٢) بأنه " شعور وليس سلوك ويأخذ العديد من الأشكال مثل السخط

والغضب والحدة أو الهياج " . (Linda, 2002, p1-2)

٤. تعريف هبة السري (٢٠٠٢) بأنه " استجابة ودافع وانفعال ، فهو انفعال يشعر به الفرد

ويظهر أثره في استجابة تختلف من فرد لآخر قد تكون عدوانية أو انسحابية أو حكيمة

ملائمة للموقف ، كما أنه دافع داخلي يستثير سلوك الفرد وانفعاله نحو استجابة معينة ،

ويختلف هذا الدافع من حيث قوته من شخص لآخر مما يؤدي إلى اختلاف الأفراد في

سرعة الاستثارة الانفعالية والحدة أثناء الغضب فيعاني هؤلاء الأفراد من حالة مزمنة

من التهيج والإثارة وكثرة الشكوى مما يعرضهم للإصابة بالأمراض الجسمية أو

الانسحاب من المجتمع أحياناً . (السري : ٢٠٠٢ ، ١٩) .

٥. تعريف سعفان (٢٠٠٣) بأنه " حالة استجابة انفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد أو

العدوان أو القمع أو السب أو الإحباط أو خيبة الأمل ، ويصحبه استجابات قوية من

الجهاز العصبي المستقل " (سعفان : ٢٠٠٣ ، ١٦)

٦. تعريف Ely (٢٠٠٤) بأنه " حالة انفعالية تختلف من حيث الشدة وتختلف باختلاف

الفروق بين الأفراد في القابلية للغضب " . (Ely:2004,9-10)

٧. تعريف السيد (٢٠٠٦) بأنه " استجابة انفعالية تجاه موقف معين يتعرض له الفرد يشعره

بالإهانة أو القسوة أو الظلم ويصيبه بالإحباط لعدم إشباع حاجاته فيقوم بتوجيه غضبه

للخارج قاصداً منه إظهار مشاعره في صورة عدوان لفظي أو غير لفظي " .

(بوشعراية : ٢٠١٣ ، ٢٣)

٨. تعريف حسين (٢٠٠٧) بأنه " انفعال عام فكل فرد منا يعاني الشعور بالغضب في

أوقات معينة ، وأن من مظاهر وخصائص الغضب الشعور بالإحباط و خيبة الأمل وعدم

- القدرة على التعامل مع الضغوط ولوم الآخرين والصراخ والعدوان ، ومن الخصائص الأخرى للغضب البكاء والأذى ، وخيبة الأمل والغيرة ، وتتوقف شدة الغضب على شدة الدافع الذي يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه. (حسين : ٢٠٠٧، ٢٠).
٩. تعريف ديفور (٢٠٠٧) إلى الغضب بأنه "مجرد شعور ، والمشاعر جزء من ذاتنا مثل رؤوسنا وقلوبنا وأيدينا وجميع مشاعرنا ، وأن الغضب شعور يتولد لدى الفرد بسبب شيء يجرمه أو يعارضه أو يضايقه" (موسى، العمروسي : ٢٠١١، ٢٠)
١٠. تعريف سناء سليمان (٢٠٠٧) بأنه "طبع بشري فطري يؤدي بصاحبه إلى الثوران والانفعال، وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله غالباً". (سليمان : ٢٠٠٧، ٢٠)
١١. تعريف ستيلفر (٢٠٠٨) فقد عرف الغضب بأنه "حالة وجدانية تتكون من مكونات انفعالية، معرفية، فسيولوجية تحدث معا وتتفاعل معا وتتأثر ببعضها البعض بالطريقة التي تجعلها ظاهرة واحدة". (Stiffler:2008,6)
- وقد أوضح ستيلفر أنه بالرغم من وجود عدة تعريفات للغضب ، فإن مراجعة التراث النفسي تشير إلى وجود ثلاثة اتجاهات توضح التعريف الحالي للغضب عندما يتم جمعها معاً:
- ١- الغضب هو انفعال سلبي مكثف يقوم على تفسيرات معرفية والخبرات السابقة .
 - ٢- الغضب معرفي في طبيعته ويتم حله سلوكياً بناءً على إدراك الفرد للمثير الذي يسبب الحدث المثير للغضب .
 - ٣- أن تفسير الفرد وإعزائه لتحديد الرد الفعلي لحل هذا الحادث المثير للغضب .
- (Stiffler:2008,18)

*خبرة الغضب:

- يمر الشخص بعمليات إدراكية واعية وغير واعية أثناء التعامل مع خبرة الغضب وهم ثلاث:
١. التعبير عن الغضب : هو التعبير الصريح عنه، وهو ليس شكلاً عدائياً وإنما هو سلوك يتسم بالقوة والتعقل في آن واحد.
 - فهو غضب صحي قوامه إخراج المشاعر الثورية الكامنة داخل نفس الشخص وبالتالي عدم تعرضه للضغوط المدمرة . لكي يقوم الشخص بالتعبير عن الغضب لابد أن يحدد احتياجاته وكيف يليها بدون أن يأذى الآخرين، وكون الإنسان جازماً فهذا يعنى أنه يحترم نفسه ويحترم الآخرين.
 ٢. كبح الغضب (عدم التعبير عن الغضب) : من الممكن كبت الغضب وكبحه لكن هذا الشكل خطير للغاية، لأن الإنسان لا يستطيع التعبير عن مشاعره وإخراجها وبالتالي تتراكم الأحاسيس السلبية داخل النفس وتترجمها في صورة ضغط دم مرتفع، اكتئاب ... الخ . وعندما يقع الإنسان في هذا الفشل من التعبير عن غضبه، يبدأ تكيف الشخص مع هذا الكبت في إصدار السلوك العدائية تجاه الآخرين لأنه ليس لديه القدرة على المواجهة كما أنه يفشل في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.
 ٣. الغضب الهادئ: يهدف إلى تغيير مسار الغضب وهذا يحدث عند التوقف والتفكير في الغضب للتركيز على شيء إيجابي والغرض من هذا الكبح ومنع ظهور المشاعر الثورية هو تحويلها إلى سلوك إيجابي، وهذا الغضب متوازن حيث يستطيع الشخص تهدئة غضبه من الداخل بجانب المظهر الخارجي من عدم إتباع السلوك الثوري.

*أنواع الغضب :

تتفاوت تصنيفات الغضب بناءً على أسس عدة ، فنجد بكير (٢٠٠١) تشير أن الغضب أداة قوية للتعبير عن عن المستوى الشخصي والاجتماعي، ويمكن أن نستخدم غضبنا كأداة للتغيير الإيجابي عندما نعبر عنه بطريقة إيجابية تزيد من تقدير الذات لدينا باستمرار، وإذا

ركزنا على حوادث محددة تثير فينا الغضب، فإن غضبنا يصبح قابلاً للفهم وأكثر سهولة في التعامل معه، وغضبنا عادة يتضمن الأنواع التالية:

١. غضبنا تجاه الآخرين.
٢. غضب الآخرين الموجه نحونا.
٣. غضبنا نحو الذات.
٤. الغضب المتخلف عن الماضي أو من آثار الماضي.
٥. الغضب النظري أو التجريدي.
٦. التهديد الموجه نحو الجسم.
٧. التهديد الموجه نحو الممتلكات الشخصية.
٨. التهديد الموجه نحو تقدير الذات مثل التعرض للشتم والانتقاد. (بكير: ٢٠٠١، ٤، ٥)

* النظريات المفسرة للغضب :

أولاً : نظرية البيرت اليس :

ثانياً : نظرية فيكتور فرانكل :

ثالثاً : نظرية تشارلز سبيلبرجر :

* العوامل والمواقف المثيرة للغضب:

(١) الضغوط البيئية :

(٢) المواقف المكروهة :

(٣) فقدان :

(٤) عوامل مرتبطة بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين :

* الآثار السلبية والايجابية للغضب:

١. يؤثر الغضب على التفكير فيمنعه من الاستمرار ويجعله غير واضح ويجعل

الإنسان أكثر استعداداً أو تهيؤاً للاعتداء البدني.

٢. يقلل الغضب من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الإرادة

مما يؤدي إلى تصرفات عشوائية.

٣. يساعد الغضب على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة حديثاً فتغلب المعلومات

الغريزية على التفكير والسلوك مما يؤدي إلى سلوك غير مهذب .

٤. إذا استمرت دائرة الانفعالات دون أن تنتهي استمرت التغيرات الفسيولوجية

المصاحبة لها مما يؤدي في النهاية إلى تغيرات عضوية في الأنسجة ينشأ منها

الأمراض النفسية. (أبو العزائم : ١٩٩٤ ، ٧)

* فوائد الغضب الايجابية :

يعتبر الغضب انفعالا طبيعياً وهو محيط بنا ، ولولاه لبقينا في حالة سكون وعدم حركة،

فهو قوة خير إذا أحسن الفرد توجيهه وتوظيفه بطريقة صحيحة ، فالتنفيس عن الغضب أمر

مطلوب ، فهو يساعد الفرد على التنفيس عن الاستثارة الانفعالية التي تسببها المواقف الإحباطية

، وإعاقة الهدف ، وتفسح المجال أمام الفرد لينتصر على تردده ، ولينحصر من قناعة مسيطرة

على سلوكه من أجل التغلب على العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه ليتمكن من إشباع

حاجاته ، والحصول على ما يريد ، كما أنها تمكن الفرد من التواصل مع الآخرين ، من خلال

رغبته في الحديث مع أشخاص آخرين للتعبير عن الأشياء التي تكاد ترعجه وتضايقه وتجعله

يشعر بالغضب من ناحيتها ، أيضاً تمكنه من التمييز بين الخبيث والطيب ، ويوقظ الآخرين ،

ويصحح الأمور ، يلحق الضرر بالآخرين ومن ثم الاعتذار لهم والتسامح منهم ، فهو يُعلم مبدأ

التسامح ، وأهمية الحلم ، وكظم الغيظ.

(سليمان: ٢٠٠٧ ، ٧٨)

ثالثاً: التواصل الاجتماعي :

تعريف التواصل الاجتماعي :

١- التواصل لغة:

- يعرف في قاموس المحيط بأنه "من الفعل وصل الشيء بالشيء وصلأ وصله أي بلغه وانتهى إليه ولم ينقطع "
- في معجم الوسيط " جاءت كلمة تواصل في باب أوصله الشيء - أنهاء وأبلغه إياه وتوصل الشيء انتهى إليه وبلغه "
- في مختار الصحاح " وردت كلمة تواصل مشتقة من الفعل وصل ووصل إلى الشيء وصولاً أي بلغه "

٢- تعريف التواصل في اللغة الإنجليزية "اشتقت كلمة تواصل من الفعل اللاتيني (communis) ويشمل كافة الاساليب والطرق التي يؤثر بموجبها عقل في عقل آخر باستعمال الرموز " (شاش: ٢٠٠٧، ١٦)

٣- والتواصل يقتضي وجود طرفين يتحرك أحدهما باتجاه الآخر إلى درجة التلامس المادي أو المعنوي ووصول الشيء، كالخبر مثلاً يعني بلوغه غايته، وهو لا يصل من غير تأثير وتأثير وإحداث وضعية ما لم تكن من قبل؛ وهو ما يعبر عنه عادة بالمشاركة والتفاعل، ومهمة التواصل إذا هي إيصال فكرة أو كلام في حقل من حقول التواصل الذي يحمل سمات عديدة من المتواصلين أنفسهم، وفي ميادين مختلفة. وللعلم فإن اللغة هنا هي أرقى وأبقى أنواع التواصل، إذ بفضلها يميز الإنسان عن سواه . (علي: ٢٠٠٩، ١١)

٤- ويعرفه محمد محمود الحيلة (٢٠٠١) ان عملية التواصل تهدف الى إحداث تفاعل بين المرسل والمستقبل من حيث الاشتراك بفكرة أو مفهوم أو رأي أو عمل، وتهدف إلى أن يؤثر أحد طرفي التواصل في الطرف الآخر، بحيث يؤدي هذا التأثير إلى إحداث تغيير إيجابي في سلوك المتعلم أو المستقبل.

٥- تعريف البيلاوي (٢٠٠٥) بأنه " تلك العملية التي تتضمن تبادل المعلومات والمشاعر والافكار والمعتقدات بين البشر " (البيلاوي: ٢٠٠٥،)

وتعتبر عملية التعليم والتعلم (التدريس) عملية تواصل تعليمي بين المعلم وطلابه باستخدام الألفاظ والرسوم والصور والمجسمات والأجهزة والتجارب وغيرها من الوسائل التعليمية المناسبة.

ويهدف التواصل التعليمي إلى تعديل سلوك المتعلم ، وهناك مستويان من مستويات أهداف التواصل التعليمي :- أحدهما عام وينص على الأهداف التي تسعى العملية التعليمية إلى تحقيقها من محصلة الخبرات التي يربها المتعلمون في كافة المواقف التعليمية داخل وخارج المؤسسات التعليمية، والمستوى الثاني من الأهداف خاص بموقف تعليمي معين أو أكثر.

ومن أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في الأهداف الخاصة للتواصل التعليمي الوضوح والدقة حتى يمكن اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لتحقيقها، وتسمى هذه الأهداف الخاصة بالأهداف السلوكية لأنها تحدد سلوك المتعلم المرغوب فيه والمتوقع القيام به في الموقف التعليمي، كما تسمى أيضاً بالأهداف الإجرائية لأنها تحدد العمليات أو الإجراءات التي يقوم بها المتعلم في الموقف أو المواقف التعليمية بعد مروره بخبره تعليمية أو أكثر.

(علي: ٢٠٠٩، ١٨، ١٩)

*أنواع التواصل الاجتماعي :

(١) تواصل داخلي :

(٢) تواصل اجتماعي :

(٣) تواصل خارجي :

(٤) تواصل الزملاء :

*مهارات التواصل الاجتماعي:

١. مهارة السلوك غير اللفظي :

٢. مهارة الإصغاء الفعال :

٣. مهارة عكس المشاعر :

٤. مهارة التعاطف :

٥. مهارة عكس المحتوى :

٦. مهارة المواجهة :

● العوامل المؤثرة فى التواصل الاجتماعي :

● عدم التوافق النفسي:

● الشعور باليأس:

● القلق:

● الغضب:

الدراسات السابقة

المحور الأول : دراسات تناولت الغضب والتواصل الاجتماعي لدى المراهقين :

١. **دراسة موريس و اخرون (٢٠٠٤)** بعنوان " العلاقة بين اساليب المعاملة الوالدية و اسلوب التعلق و بين الغضب و العدائية لدى عينة من المراهقين " تكونت عينة الدراسة من (٤٤١) مراهقا و استخدم الباحثون الادوات التالية :مقياس اسلوب التعلق ، و استبيان للتعرف على ادراكات المراهقين لسلوكيات و اساليب المعاملة الوالدية ، و مقياس الغضب و مقياس العدائية ، و اظهرت النتائج ان المراهقين الذين يتسم نمط ارتباطهم بالتجنب و (انماط ارتباط سلبية) ترتفع لديهم مستويات الغضب و العدائية بعكس المراهقين الذين انماط ارتباطهم ايجابية و امنه، و اوضحت النتائج ايضا وجود علاقة بين اساليب المعاملة الوالدية و الغضب و العدائية حيث توجد علاقة بين انخفاض مستوى الدفئ الانفعالى و ارتفاع مستويات الرفض و الضبط و عد التناسق داخل البيئة الاسرية كأساليب المعاملة الوالدية و بين ارتفاع مستويات الغضب و العدائية لدى المراهقين ، كما اشارت تحليلات الانحدار الى ان نمط التعلق و اساليب المعاملة الوالدية تكون مسئولة عن مدى كبير من التباين فى الغضب و العدائية و استنتجت الدراسة ان عوامل البيئة الاسرية تلعب دورا كبيرا فى نمو و تطوير الغضب و العدائية لدى المراهقين و الشباب .

٢. **دراسة الخضر(٢٠٠٤)** تهدف لفحص علاقة الغضب و التعبير عنه بكل من: ضبط النفس، و سمة القلق، و الصحة العامة، و أحادية العقلية، و التفاؤل، و التشاؤم، و احترام الذات و الحساسية من الفشل ، و اجترار خبرات الماضي المؤلمة ، على عينة من طلاب و طالبات جامعة الكويت قواهما (١٤٥) من كليات متفرقة متزوجين و غير متزوجين تتراوح أعمارهم بين (٢٨-١٧) ، و استخدمت الدراسة الأدوات التالية قائمة حال الغضب و ستمته ، اختبار الصحة العامة ، صورة الفائة العربية للتفاؤل و التشاؤم ، قائمة سمة القلق، مقياس أحادية العقلية، مقياس ضبط النفس أحد مقاييس اختبار كاليفورنيا النفسية ، مقياس الحساسية من الفشل و اجترار أحداث الماضي المؤلمة ، و هجة الضبط حيث استخدمت هذه الدراسة اختبار "روتر" لوهجة الضبط الداخلية و الخارجية ، احترام الذات ، و أظهرت نتائج الدراسة أن هناك شبكة من الارتباطات الايجابية الدالة إحصائياً بين كل من حال الغضب و ستمته، و قمعه، و إظهاره من جهة

- وبين كل من القلق، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية)، وأحادية العقلية، والتشاؤم، والضبط الخارجية، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة من جهة أخرى، وهناك علاقة سلبية دالة إحصائياً بين كل من حال الغضب، وسمته، وقمعه من جهة وكل من ضبط النفس، والتفاؤل، واحترام الذات، من جهة أخرى، كما كشفت عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الغضب من جهة وكل من ضبط النفس، والتفاؤل، واحترام الذات من جهة أخرى.
٣. دراسة عواد (٢٠٠٤) بعنوان " الغضب كحالة وسمة عند طلبة جامعة اليرموك"، هدفت الدراسة إلى معرفة مقدار التباين في الغضب حالة والغضب سمة الذي يمكن تفسيره من المتغيرات الديمغرافية التالية: الجنس، مستوى الدخل الشهري للأسرة، منطقة السكن، السنة الدراسية، الكلية، المعدل التراكمي، الحالة الصحية، عادة التدخين. وطبقت الدراسة على (١٠١٦) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، واستخدم الباحث مقياس الغضب كحالة وسمة) لسبيلبرجر ولندن، تعريب وتقنين محمد عبد الرحمن وفوقية عبد الرحيم (١٩٩٨)، وأشارت النتائج إلى أن الغضب كان سمة لدى طلبة الجامعة، كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين الغضب حالة والغضب سمة، كما أوضحت نتائج الدراسة أيضاً أن متغيرات الدراسة المستقلة لم تكن جميعها ذات علاقة بالغضب حالة وبالغضب سمة، حيث أتضح أن متغير عادة التدخين ومتغير الحالة الصحية ومتغير المعدل التراكمي هي المتغيرات التي فسرت التباين في كل من الغضب حالة والغضب سمة.
٤. دراسة فراج (٢٠٠٥) "دراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب كلية التربية شعبة التعليم الأساسي بجامعة الإسكندرية"، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٢) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى شعبة التعليم الأساسي، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الوجداني لبار أون، وترجمة عبد العال عجوة (٢٠٠٣)، ومقياس اختبار مشاعر الغضب ومقياس السلوك العدواني من إعداد الباحث. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشاعر الغضب لصالح ذوى الذكاء الوجداني المنخفض، وفروق مماثلة في السلوك العدواني لصالح ذوى الذكاء الوجداني المنخفض، وفي مشاعر الغضب لصالح الذكور، وفي مشاعر العدوان لصالح الذكور، وفي الذكاء الوجداني لصالح الذكور أيضاً.
٥. دراسة دومينيك باورت وآخرين (٢٠٠٥) بعنوان " تأثير سمة الغضب على العمليات المعرفية للمثير الانفعالي"، وهدفت الدراسة لمعرفة التغير النسبي فى سرعة التعامل مع الكلمات ذات الدلالة الانفعالية مقارنة بالكلمات غير المصحوبة بدلالة انفعالية، وذلك بين الأفراد ذوى سمات الغضب المرتفع، والمنخفض، واستخدمت هذه الدراسة اختبار المفردات المعجمية الحاسمة، واستبيان حالة - سمة تعبير الغضب (STAXI) لسبيلبرجر (١٩٩٨)، تكونت عينة الدراسة من (٥٢ طالبا جامعيًا) من طلاب قسم علم النفس منهم (٢١ ذكور، و٣١ إناث)، بمتوسط عمري ١٨,٩ سنة، منهم ٤٨ قوقازيا و٤ أمريكيين أسويين قسموا إلى مجموعتين: مجموعة مرتفعة الغضب، ومجموعة منخفضة الغضب.
- توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :
- ١- تساهم سمة الغضب في تسهيل الانحياز للكلمات ذات الدلالة الانفعالية لدى المشاركين ذوى الغضب المرتفع بصورة اكبر منها لدى ذوى الغضب المنخفض .

- ٢- يستجيب الأفراد لمفعول الغضب بسرعة أكبر للكلمات ذات العلاقة بالغضب عن الكلمات الانفعالية الأخرى ، بينما لم يبد الأفراد منخفضوا الغضب أي اختلافات في زمن الاستجابة بين أي من الكلمات الانفعالية سواء الدالة على الغضب ، أو غير الدالة عليه .
- ٦ . **دراسة بسيوني (٢٠٠٥)** هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة الفروق بين أفراد العينة اللاتي يعانين من انفعال الغضب المرتفع واللاتي يعانين من انفعال الغضب المنخفض بالنسبة للمهارات الاجتماعية، والتعرف على مدى بقاء أثر البرنامج الإرشادي النفسي الديني في التخفيف من حدة انفعال الغضب واستمراره، وتكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة، وبلغ عدد أفراد العينة (٥٠) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الغضب من إعداد جوديث سيجيل، تعريب وتقنين محمد الشناوي وعبد الغفار الدماطي (١٩٩٣) ، ومقياس المهارات الاجتماعية لرونالد ريجيو، تعريب وتقنين إبراهيم السمدوني (١٩٩١)، وبرنامج إرشادي نفسي ديني من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات اللاتي يعانين من انفعال الغضب المرتفع والطالبات اللاتي يعانين من انفعال الغضب المنخفض، كما أشارت النتائج أن هناك فعالية ايجابية للبرنامج النفسي الديني في التخفيف من حدة الغضب واستمراره.
- ٧ . **دراسة جاكوب وآخرين (٢٠٠٦)** بعنوان "حالة وسمة الغضب وتعبير الغضب والنزعة للكمال لدى طلاب الكليات في مسابقات السباحة المختلفة " هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة ما بين حالة وسمة وتعبير الغضب ، والنزعة للكمال لدى طلاب الكليات في مسابقات السباحة المختلفة ، استخدمت الدراسة استبيان حالة - سمة تعبير الغضب لسبيلبرجر (١٩٩٩) ، ومقياس النزعة للكمال متعدد الأبعاد لمارتن Marten ولاهات Lahart ورنبالات (١٩٩٩) ، وبلغت عينة الدراسة (٥٩) طالبا جامعا أعضاء في فرق سباحة مختلفة بأمريكا ، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ ، و ٢٦ عاما ، وتم التطبيق عليهم لمدة عامين ، توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من : درجات الغضب ودرجات النزعة للكمال، كما توصلت إلى انه توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الغضب ودرجات النزعة للكمال في مسابقات السباحة المختلفة.
- ٨ . **دراسة مادريجال (٢٠٠٦)** بعنوان "الأثار المباشرة وغير المباشرة للبيئة الأسرية والتعرض للعنف المجتمعي على بعض خبرات التأزم النفسي (ضغوط ما بعد الأزمة، القلق-الغضب)" وركزت الدراسة على الأثار المباشرة وغير المباشرة للتعرف على العنف المجتمعي والبيئة الأسرية (الدفاء الأسرى - الضبط الوالدى - الصراع الأسرى) على مستويات التأزم النفسي وهى الضغوط و القلق و الغضب، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٦) مراهقا من الذكور والإناث ممن بلغ أعمارهم (١٣) عاما وأشارت التحليلات إلى وجود علاقة بين التعرض للعنف المجتمعي وزيادة مستويات التأزم النفسي الثلاثة ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين البيئة الأسرية الايجابية و بين انخفاض مستويات الغضب ، كما أظهرت الدراسة إن البيئة الأسرية تلعب كعامل حماية من ارتفاع مستويات الغضب كما تحمى المراهق من الانضمام إلى جماعات الرفاق السيئة و ذلك بالرغم من الأثار السلبية التي يحدثها العنف المجتمعي وأكدت النتائج على الدور الهام الذي تلعبه البيئة الأسرية في خفض مستويات الغضب لدى المراهقين .

٩. دراسة دينيس وآخرون (٢٠٠٦) بعنوان " التأثير النسبي للصراع الحالي والسابق بين أفراد الأسرة والأقران و جنوحهم للعنف الأسرى " وتكونت العينة الدراسة من مراهقين من أمريكا اللاتينية على افتراض أن درجة التعرض للعنف الأسرى في السابق و درجة التعرض للعنف الأسرى حالياً والإفراط في العنف بين الأقران ، كل واحد منها سيرتبط على نحو مستقل بالحد الذي يتم به التعبير العدواني عن الغضب و تقبل العدوان بين الجنسين و ضعف رقابة الوالدين ترتبط بمزيد من التعبير عن العدوان و الغضب بل و القبول للعدوان بين الجنسين ، و المزيد من الارتباط الأسرى سيرتبط بتراجع التعبير العدواني عن الغضب و عدم تقبل العدوان بين الجنسين وضعف الرابطة الأبوية والمبالغة في المراقبة من الوالدين كلاهما سيتداخل أو تقلل من الحد الذي يتم التعبير عن الغضب و تقبل العدوان بين الجنسين ، و طبق عليهم المقاييس التالية : مقياس فوشى لقياس التعبير عن الغضب مكون من (٧) بنود عن إدارة الصراع و ردود الفعل المدمرة للغضب ، و مقياسين للصراع الأسرى وهما العنف الأسرى في السابق ثم الصراع الأسرى حالياً و مقياس عدوان الأقران . ومقياسين للرقابة الوالدية وهما الارتباط الوالدى والرقابة الوالدية تبعاً لنظرية الضبط الاجتماعي لـ Travis (Hirschi's Social Control Theory (Chapple,2003; Hirschi, 1969 و توصلت النتائج الى ان الصراع الحالي سواء في الحياة الأسرية للمراهق او فى مجموعة الأقران التي يصاحبها هو الأكثر تأثيراً عن العنف الأسرى فى الماضى من حيث القدرة على تشكيل التعبير عن الغضب و معايير التقبل لسلوكيات العنف بين المراهقين ، كما إن الصراع الأسرى الحالي في حياه المراهق هو مؤشر التنبؤ الأكثر أهمية عن العنف الأسرى في الماضي وأيضاً وجدت علاقة ارتباطية قوية بين العنف الأسرى في الماضي والتعبير عن الغضب و بين العنف الأسرى في الماضي والتعلق الأسرى ، كذلك أكدت على أن جهود تقليل العنف بين الجنسين و السلوك العدواني أثناء المراهقة يجب أن يتضمن التركيز على الأسرة.

١٠. دراسة أن بنتكورت وآخرين (٢٠٠٧) بعنوان " لماذا يكون بعض الناس عدوانيين بدون استثارة بينما لا يكون الآخريين كذلك " وهدفت هذه الدراسة التحقق من إمكانية تسبب بعض المتغيرات الشخصية مثل : الغضب ، أو القابلية للاستثارة في جعل بعض الأفراد عدوانيين ، واستخدمت هذه الدراسة أنواع مختلفة من المواقف المستثيرة ، والغاضبة مثل : الألفاظ المحقرة ، والمحبطة ، والعدوان الجسدي ، والموضوعات المزعجة ، بالإضافة إلى تعليقات توجي بقلة الأهمية ، وتم تطبيق ذلك على المجموعة التجريبية بينما لم تتلق المجموعة الضابطة شيئاً من ذلك ، و قسمت عينة الدراسة الى مجموعتين : تجريبية ، وضابطة ، وتراوحت أعمارها ما بين (٩ ، و ٤٨ عاماً) ، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الأفراد في الغضب ، ودرجات الأفراد في السلوك العدواني، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الأفراد في القابلية للاستثارة ، ودرجات الأفراد في السلوك العدواني .

١١. دراسة أبودف، الديب (٢٠٠٩) "مدى ممارسة معلمي المرحلة الثانوية لأساليب تعديل السلوك كما جاءت في السنة النبوية من وجهة نظر المديرين والمشرفين التربويين بمحافظات غزة" وهدفت الدراسة إلى تحديد مستوى ممارسة معلمي المرحلة الثانوية لأساليب تعديل السلوك كما جاء في القرآن والسنة النبوية ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ،وقد بنيا الباحثان استبانة لتحقيق هذا الغرض ، وتكونت

من (٢٦) فقرة ، وطبق الباحث الاستبانة على عينة قوامها (٢١٢) من المديرين والمشرفين التربويين بمحافظات غزة ، وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية .
وقد أوضحت نتائج الدراسة استخدام المعلمين لأساليب الرسول _ صلى الله عليه وسلم – في تعديل سلوك طلابهم بنسبة عالية بلغت (٨١,٧٢%) ، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المهنة (مدير – مشرف) لصالح المديرين حول درجة استخدام المعلمين لأساليب تعديل السلوك ، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس (ذكور – إناث) لصالح الإناث .
المحور الثاني: دراسات تناولت فاعلية العلاج المعرفي – السلوكي في خفض الغضب لدى المراهقين:

(١) **دراسة إيمان الرواف (٢٠٠٣)** بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود (دراسة تجريبية)"، على عينة من طالبات السكن ضمت (١٤) طالبة تمثل أفراد المجموعة التجريبية، و(١٤) طالبة تمثل أفراد المجموعة الضابطة، وتراوحت أعمارهن بين (٢٠ - ٢٢) سنة، وأسفرت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج التدريبي للتحكم في الغضب حيث أنه وجدت فروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في معظم أبعاد المقاييس اللذين استخدمنا في الدراسة للكشف عن فاعلية التدريب ، ولم توجد فروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

(٢) **دراسة عامر (٢٠٠٤)** وهدفت لدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (٩٠٠) طالب وطالبة، في حين هدفت الدراسة التجريبية إلى استكشاف مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلي الانفعالي السلوكي في خفض مستويات الغضب والتوتر والأرق لدى طلبة جامعة اليرموك، أما حجم عينة الدراسة التجريبية فقد بلغ (٢٤) طالبة من مستوى البكالوريوس حصلن على درجات مرتفعة على مقاييس الغضب والتوتر والأرق، وقد تم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في أربع عشرة جلسة مدة كل جلسة ساعة بواقع جلستين أسبوعياً، وبعد انتهاء فترة التطبيق تم أخذ القياس البعدي للمجموعتين، وبعد مرور فترة شهر من انتهاء التطبيق أخذ قياس المتابعة واستخدم الباحث في دراسته مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية للريحاني (١٩٨٥) ومقياس الغضب لعبد الرحمن وعبد الحميد (١٩٨٨)، ومقياس الأرق للشطرات (٢٠٠١)، ومقياس التوتر للزواوي (١٩٩١)، وبرنامج إرشاد جمعي يستند لخفض مستويات الغضب والتوتر والأرق من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة الوصفية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق، في حين أظهرت نتائج الدراسة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستويات الغضب والتوتر والأرق للقياس البعدي وقياس المتابعة، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي.

(٣) **دراسة جون تايلور و رايموند نوافكو (٢٠٠٦)** بعنوان "علاج الغضب بالنسبة للأفراد ذوي الصعوبات النمائية" هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية العلاج (المعرفي- السلوكي) في خفض مستوى الغضب لدى عينة الدراسة، واستخدمت الدراسة مقياساً للغضب، وبرنامجاً للعلاج (المعرفي-السلوكي) من إعداد الباحثين، وبلغت عينة الدراسة (٨٠ فرداً)، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية العلاج (المعرفي-السلوكي) في خفض مستوى الغضب لدى عينة الدراسة .

(٤) دراسة الهاشمي (٢٠٠٧) "فاعلية برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدارس الكويت" وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الأحمدية التعليمية، واستخدم الباحث في دراسته مقياس الغضب لسيلبيرجر ولندن ترجمة وتقنين الأنصاري (٢٠٠٢)، وبرنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب من إعداد الباحث، ولقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الغضب حالة لصالح الإناث، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب سمة لصالح الذكور، كما توصلت الدراسة أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الغضب كسمة لصالح المستوى الدراسي الأدنى، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب كحالة تعزى لمتغير الصف الدراسي، وأثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك الغضب بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يعزى إلى البرنامج التعليمي الإرشادي.

(٥) دراسة جيم لارسون وجون لوشمان (٢٠٠٧) بعنوان "مساعدة طلاب المدارس في مواجهة الغضب بواسطة العلاج (المعرفي-السلوكي)" وهدفت هذه الدراسة التعرف على فاعلية العلاج (المعرفي-السلوكي) في خفض مستوى الغضب لدى طلاب المدارس واستخدمت الدراسة برنامجا للعلاج (المعرفي - السلوكي) من إعداد الباحثين، وتكونت عينة هذه الدراسة من مجموعتين من طلاب المدارس إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتراوحت أعمار الطلاب بين (٨-١٢ سنة) ممن يعانون من الغضب و الاكتئاب، وتوصلت نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية و متوسط درجات المجموعة الضابطة في مستوى الغضب بعد التطبيق مباشرة، و ذلك لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبه ذات دلالة إحصائية بين درجات الغضب و درجات العدوان لدى أفراد المجموعة التجريبية.

(٦) دراسة دلبوح (٢٠٠٨) "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض درجة كل من الاستجابة للغضب وصفات الغضب لدى عينة من طالبات الجامعة الهاشمية بالأردن"، وشملت عينة الدراسة (٣٠) طالبة، تم توزيعهن إلى مجموعتين: المجموعة الأولى (١٥) طالبة كمجموعة ضابطة، والمجموعة الثانية (١٥) طالبة كمجموعة تجريبية، واستخدمت الباحثة برنامج لخفض الغضب بالاعتماد على النظرية السلوكية المعرفية من إعداد الباحثة وكان عدد جلساته (١٤) جلسة إرشادية، ومدة كل جلسة من (٦٠-٩٠) دقيقة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الاستجابة للغضب وصفات الغضب، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي الذي قد تم تطبيقه في هذه الدراسة قد أدى إلى ضبط درجة الاستجابة للغضب وصفات الغضب لدى طالبات المجموعة التجريبية.

أولاً: منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو تصميم يسمح للباحثة بدراسة تأثير متغير واحد مستقل على متغير تابع من تثبيت أثر المتغيرات الأخرى التي تتدخل في العلاقة بين المتغيرات الرئيسية .
(حنفي : ١٩٩٥، ١٠٣)

ثانياً:مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من تلاميذات الصف الثامن بمرحلة التعليم الأساسي بمدينة الزاوية حيث بلغ عدد المدارس (١٩) مدرسة، وبلغ عدد التلميذات (١٤٥) للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ ، علماً بأن مجتمع الدراسة من الإناث .

ثالثاً:عينة الدراسة :

اختارت الباحثة مدرسة واحدة لتطبيق الدراسة عليها ، وقع عليها الاختيار بالطريقة العشوائية وهي مدرسة أسماء بنت ابي بكر وقد تم تحديد أفراد العينة والبالغ عددهم (٤٠) تلميذة

وبعد ذلك تم تطبيق مقياس الغضب على أفراد العينة ثم قام الباحثة بتفريغ درجات أفراد العينة على مقياس الغضب.

رابعاً: أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة في دراستها الحالية المقاييس التالية :

مقياس الغضب :**صدق المقياس**

اكتفت الباحثة بمعاملات الصدق المقدمة من معد الاختبار

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام المعاملات الإحصائية في تحليل البيانات:

١. المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لكل من التطبيق القبلي والبعدي والتبعية لمجموعتي الدارسة.

٢. اختبار ويل كوكسن (Wilcoxon) وهو من الأساليب اللاپرمتريّة للعينات الصغيرة وذلك لمعرفة دلالة الفروق بين عينتين مترتبتين (التطبيق القبلي- التطبيق البعدي) (والتطبيق البعدي- التطبيق التتبعي).

٣. اختبار مان ويكلي (mann- whitney) وهو من أساليب الإحصاء اللاپرمتريّة لمعرفة دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)

٤. حجم التأثير (مربع إيتا حجم الأثر يعد مقياساً لدرجة خطأ الفرد الصفري، أو بديلاً نوعياً للفرد الصفري في مقابل الفرض البديل، إن أساليب حجم الأثر هي الوجه المكمل للاختبارات الإحصائية بمستويات دلالاتها المختلفة، فالأولى تتحدث عن حجم الأثر أو قوة الترابط بصرف النظر عن الثقة التي توضع في هذا الحجم. والثانية تتحدث عن الثقة في النتائج بصرف النظر عن حجمها، إن أساليب حجم الأثر لا تتأثر بحجم العينة على حين نجد أن مستويات الدلالة الإحصائية للاختبارات الإحصائية دالة لحجم العينات كما يميز حجم التأثير هو إمكانية تفسيره بشكل مستقل عن حجم العينة لتقدير المقدار الفعلي للفروق بين متوسطات المجموعات بغض النظر عن حجم العينة.

• الاختبارات اللاپرمتريّة (non parametric tests) :

تستخدم في حال عدم خضوع البيانات للتوزيع الطبيعي، وعندما يكون حجم العينة أقل من ٣٠

عينة الدراسة:

| المجموع | المجموعة | | النوع |
|---------|------------------|--------------------|---------|
| | المجموعة الضابطة | المجموعة التجريبية | |
| 20 | 10 | 10 | أنثى |
| 20 | 10 | 10 | أنثى |
| 40 | 20 | 20 | المجموع |

تجانس العينة على متغير الذكاء:

للتأكد من تجانس العينة على هذا المتغير، أجري اختبار (مان ويتني) لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي الدراسة على متغير الذكاء (كما تعبر عنها درجات العينة على اختبار رافن)، حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:-

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | المجموعة | درجة الذكاء |
|-------------------|---------|-----------|--------------------|-------------|
| 1.03110 | 32.3 | 20 | المجموعة التجريبية | |
| 2.43386 | 33.65 | 20 | المجموعة الضابطة | |

اختبار مان ويتني

Mann-Whitney Test

| الدالة | قيم | | | المجموعة الضابطة (٢٠) | | المجموعة التجريبية (٢٠) | | المتغير |
|----------|--------|----|----|-----------------------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|
| | Z | W | U | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | |
| غير دالة | ١,٥٨٢- | ٤٧ | ١٩ | 106.00 | 10.60 | 47.00 | 6.71 | درجة الذكاء |

قيمة $Z = -1.582$ وهي غير دالة أي أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس رافن للذكاء التطبيق القلبي.

تجانس العينة على متغير المستوى الاقتصادي الاجتماعي:

للتأكد من تجانس العينة على هذا المتغير، أجري اختبار (مان ويتني) لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي الدراسة على متغير المستوى الاقتصادي الاجتماعي، حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:-

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | المجموعة | المستوى الاقتصادي الاجتماعي |
|-------------------|---------|-----------|--------------------|-----------------------------|
| 5.26433 | 54.35 | 20 | المجموعة التجريبية | |
| 7.46571 | 53.5 | 20 | المجموعة الضابطة | |

اختبار مان ويتني

Mann-Whitney Test

| الدلالة | قيم | | | المجموعة الضابطة (٢٠) | | المجموعة التجريبية (٢٠) | | المتغير |
|-------------|--------|-----|-----|--------------------------|----------------|----------------------------|----------------|--------------------------------|
| | Z | W | U | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | |
| غير دالة | ٠,٨٤١- | ٣٨٠ | ١٧٠ | 380.00 | 19.00 | 440.00 | 22.00 | المستوى الاقتصادي الاجتماعي |

قيمة $Z = -0,841$ وهي غير دالة أي أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على المستوى الاقتصادي الاجتماعي التطبيق القبلي.

الفرض الأول:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على كل من مقياس الغضب ومقياس التواصل الاجتماعي. للتحقق من هذا الفرض، أجري اختبار (مان ويتني) لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي الدراسة على كل من مقياس الغضب ومقياس التواصل الاجتماعي (المقياس القبلي)، حيث كانت النتائج كما يلي:-

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | المجموعة | |
|----------------------|---------|--------------|-----------------------|---------------------------|
| 11.18211 | 69.25 | 20 | المجموعة التجريبية | درجة اختبار الغضب قبلي |
| 10.45592 | 71.8 | 20 | المجموعة الضابطة | |

اختبار مان ويتني

Mann-Whitney Test

| الدلالة | قيم | | | المجموعة الضابطة (٢٠) | | المجموعة التجريبية (٢٠) | | المتغير |
|-------------|--------|------|------|--------------------------|----------------|----------------------------|----------------|---------------------------|
| | Z | W | U | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | |
| غير دالة | ٠,٥٩٠- | ٣٨٨٠ | ١٧٨٠ | 431.50 | 21.58 | 388.50 | 19.42 | درجة اختبار الغضب قبلي |

قيمة $Z = -0,590$ وهي غير دالة أي أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على درجة اختبار الغضب التطبيق القبلي.

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | المجموعة | |
|-------------------|---------|-----------|--------------------|------------------------|
| 5.05001 | 112.85 | 20 | المجموعة التجريبية | التواصل الاجتماعي قبلي |
| 4.91935 | 112.1 | 20 | المجموعة الضابطة | |

اختبار مان ويتني

Mann-Whitney Test

| الدلالة | قيم | | | المجموعة الضابطة (٢٠) | | المجموعة التجريبية (٢٠) | | المتغير |
|----------|--------|-----|-----|-----------------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| | Z | W | U | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | |
| غير دالة | ٠,٩٦٥- | ٣٧٥ | ١٦٥ | 375.00 | 18.75 | 445.00 | 22.25 | التواصل الاجتماعي قبلي |

قيمة $Z = -0.965$ وهي غير دالة أي أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على درجة اختبار التواصل الاجتماعي التطبيقي القبلي.

الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الغضب، في اتجاه المجموعة الضابطة.

للتحقق من هذا الفرض، أجري اختبار (مان ويتني) لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي الدراسة على مقياس الغضب (المقياس البعدي)، حيث كانت النتائج كما يلي:-

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | المجموعة | |
|-------------------|---------|-----------|--------------------|------------------------|
| 6.99229 | 52.45 | 20 | المجموعة التجريبية | درجة اختبار الغضب بعدي |
| 10.11044 | 71.3 | 20 | المجموعة الضابطة | |

اختبار مان ويتني

Mann-Whitney Test

| الدلالة | قيم | | | المجموعة الضابطة (٢٠) | | المجموعة التجريبية (٢٠) | | المتغير |
|---------|--------|-------|------|-----------------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| | Z | W | U | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | |
| ٠,٠٠١ | ٤,٨٩٣- | ٢٣٠,٥ | ٢٠,٥ | 589.50 | 29.48 | 230.50 | 11.52 | درجة اختبار الغضب بعدي |

قيمة $Z = -4,893$ وهي دالة عند المستوى $0,01$ أي أنه توجد فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على درجة اختبار الغضب التطبيقى البعدي، في اتجاه المجموعة الضابطة، أي أن مستوى الغضب لدى المجموعة التجريبية أقل مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة، ما يؤكد على فاعلية البرنامج المعد في خفض الغضب لدى المجموعة التجريبية.

الفرض الثالث:

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التواصل الاجتماعي، في اتجاه المجموعة التجريبية.

للتحقق من هذا الفرض، أجري اختبار (مان ويتني) لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي الدراسة على مقياس التواصل الاجتماعي (المقياس البعدي)، حيث كانت النتائج كما يلي:-

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | المجموعة | |
|-------------------|---------|-----------|--------------------|------------------------|
| 3.31821 | 116.80 | 20 | المجموعة التجريبية | التواصل الاجتماعي بعدي |
| 2.39022 | 113.65 | 20 | المجموعة الضابطة | |

اختبار مان ويتني

Mann-Whitney Test

| الدلالة | قيم | | | المجموعة الضابطة (٢٠) | | المجموعة التجريبية (٢٠) | | المتغير |
|---------|--------|-------|------|-----------------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------------------------|
| | Z | W | U | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | |
| ٠,٠٠١ | -٣,٠٦٩ | ٢٩٧٥٠ | ٨٧,٥ | 297.50 | 14.88 | 522.50 | 26.12 | درجة التواصل الاجتماعي بعدي |

قيمة $Z = -3,069$ وهي دالة عند المستوى $0,01$ أي أنه توجد فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على درجة اختبار التواصل الاجتماعي التطبيقى البعدي، في اتجاه المجموعة التجريبية، أي أن مستوى التواصل الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية أعلى مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة، ما يؤكد على فاعلية البرنامج المعد في تحسين وزيادة التواصل الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية.

الفرض الرابع:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق، وذلك على مقياس الغضب، في اتجاه القياس القبلي.

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | |
|-------------------|-------------|-----------|---------------------------|
| 11.18211 | 69.250 0 | 20 | درجة اختبار الغضب قبلي |
| 6.99229 | 52.450 0 | 20 | درجة اختبار الغضب بعدي |

اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي

| المتغير | توزيع الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | الدلالة |
|-------------------------------|---------------|-------|-------------|-------------|------------|---------|
| الدرجة الكلية لمقياس الغضب | الرتب السالبة | 19 | 10.95 | 208.00 | - ٣,٨٥٢ | ٠,٠١ |
| | الرتب الموجبة | 1 | 2.00 | 2.00 | | |
| | التساوي | 0 | | | | |
| | المجموع | 20 | | | | |

قيمة $Z = -3,852$ وهي دالة عند المستوى ٠,٠١ أي أنه توجد فروق بين الدرجة الكلية لمقياس الغضب - قبلي والدرجة الكلية لمقياس الغضب - بعدي في اتجاه الدرجة الكلية للتطبيق القبلي.

الفرض الخامس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق، وذلك على مقياس التواصل الاجتماعي، في اتجاه القياس البعدي.

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | |
|-------------------|---------|-----------|---------------------------|
| 5.05001 | 112.85 | 20 | التواصل الاجتماعي قبلي |
| 3.31821 | 116.80 | 20 | التواصل الاجتماعي بعدي |

اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي

| المتغير | توزيع الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | الدلالة |
|--|---------------|-------|-------------|-------------|--------|---------|
| الدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي | الرتب السالبة | 1 | 3.50 | 3.50 | ٣,٧- | ٠,٠١ |
| | الرتب الموجبة | 18 | 10.36 | 186.50 | | |
| | التساوي | 1 | | | | |
| | المجموع | 20 | | | | |

قيمة $Z = -3.7$ وهي دالة عند المستوى 0.01 أي أنه توجد فروق بين الدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي - قبلي والدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي - بعدي في اتجاه الدرجة الكلية للتطبيق البعدي.

الفرض السادس:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي، وذلك على كل من مقياس الغضب ومقياس التواصل الاجتماعي (ما يؤكد على استمرار تأثير البرنامج).

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | |
|-------------------|---------|-----------|-------------------------|
| 6.99229 | 52.4500 | 20 | درجة اختبار الغضب بعدي |
| 6.67655 | 52.5500 | 20 | درجة اختبار الغضب تتبعي |

اختبار ويلكوسون Wilcoxon للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي

| المتغير | توزيع الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | الدلالة |
|----------------------------|---------------|-------|-------------|-------------|--------|----------|
| الدرجة الكلية لمقياس الغضب | الرتب السالبة | 10 | 8.10 | 81.00 | -0.699 | غير دالة |
| | الرتب الموجبة | 6 | 9.17 | 55.00 | | |
| | التساوي | 4 | | | | |
| | المجموع | 20 | | | | |

قيمة $Z = -0.699$ وهي غير دالة، أي أنه لا توجد فروق دالة بين الدرجة الكلية لمقياس الغضب - بعدي والدرجة الكلية لمقياس الغضب - تتبعي لدى المجموعة التجريبية.

| الانحراف المعياري | المتوسط | العدد (ن) | |
|-------------------|---------|-----------|-------------------------|
| 3.31821 | 116.80 | 20 | التواصل الاجتماعي بعدي |
| 3.32455 | 117.00 | 20 | التواصل الاجتماعي تتبعي |

اختبار ويلكوسون Wilcoxon للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي

| المتغير | توزيع الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | الدلالة |
|--|---------------|-----------------|-------------|-------------|--------|----------|
| الدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي | الرتب السالبة | 0 ^l | .00 | .00 | -1.633 | غير دالة |
| | الرتب الموجبة | 3 ^k | 2.00 | 6.00 | | |
| | التساوي | 17 ^l | | | | |
| | المجموع | 20 | | | | |

قيمة $Z = -1.633$ وهي غير دالة، أي أنه لا توجد فروق دالة بين الدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي - بعدي والدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي - تتبعي لدى المجموعة التجريبية.

الفرض السابع:

يتمتع البرنامج المعد بحجم تأثير كبير على كل من الغضب والتواصل الاجتماعي، كما يتضح في درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي.

حجم التأثير (مربع إيتا)

حجم الأثر يعد مقياساً لدرجة خطأ الفرض الصفري، أو بديلاً نوعياً للفرض الصفري في مقابل الفرض البديل، إن أساليب حجم الأثر هي الوجه المكمل للاختبارات الإحصائية بمستويات دلالتها المختلفة، فالأولى تتحدث عن حجم الأثر أو قوة الترابط بصرف النظر عن الثقة التي توضع في هذا الحجم. والثانية تتحدث عن الثقة في النتائج بصرف النظر عن حجمها، إن أساليب حجم الأثر لا تتأثر بحجم العينة، على حين نجد أن مستويات الدلالة الإحصائية للاختبارات الإحصائية دالة لحجم العينات، فما يميز حجم التأثير هو إمكانية تفسيره بشكل مستقل عن حجم العينة لتقدير المقدار الفعلي للفروق بين متوسطات المجموعات بغض النظر عن حجم العينة.

وللتعرّف إلى حجم أثر البرنامج المعد على كل من الغضب والتواصل الاجتماعي بالمجموعة التجريبية قامت الباحثة بحساب مربع إيتا " μ^2 "، في مقارنة متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لكل من مقياس الغضب ومقياس التواصل الاجتماعي، حيث إن القيم المرجعية لتحديد مستويات حجم التأثير كما في الجدول رقم (*)، وتوضيح حجم الأثر كما في جدول رقم (**).

الجدول (*)**القيم المرجعية لتحديد مستويات حجم التأثير**

| حجم التأثير | | | الأداة المستخدمة |
|-------------|-------|------|------------------|
| كبير | متوسط | صغير | |
| ٠,١٤ | ٠,٠٦ | ٠,٠١ | μ^2 |

الجدول ()****قيمة "ت" ومربع إيتا لإيجاد حجم الأثر في الاختبار البعدي لمقياسي الغضب والتواصل الاجتماعي**

| المقياس | درجة الحرية | قيمة "ت" | قيمة إيتا تربيع | حجم التأثير |
|-------------------------|-------------|----------|-----------------|-------------|
| مقياس الغضب | ٣٨ | ٦,٨٥٨ - | ٠,٥٥٣ | كبير |
| مقياس التواصل الاجتماعي | ٣٨ | ٣,٤٤٥ | ٠,٢٣٨ | كبير |

تشير النتائج المتعلقة بالجدول السابق إلى أن حجم التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من مقياس الغضب ومقياس التواصل الاجتماعي كبير، أي أن هناك أثراً كبيراً للبرنامج المعد على المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. ثانياً مناقشة نتائج الدراسة:

يتضح من خلال عرض نتائج الفروض السابق ذكرها، فاعلية البرنامج السلوكي في خفض الغضب وتحسين التواصل الاجتماعي، لصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت نتائج الفرض الثاني والثالث، لتوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يدل على فاعلية البرنامج السلوكي وفنياته المستخدمة في خفض مستوى الغضب وتحسين التواصل الاجتماعي، لدى تلاميذات الشق الثاني من المرحلة الإعدادية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (جيم لارسون وجون لوشمان - ٢٠٠٧) بعنوان (مساعدة طلاب المدارس في مواجهة الغضب بواسطة العلاج (المعرفي - السلوكي) ، حيث جاءت نتائجها بفاعلية البرنامج في خفض مستوى الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية . وكذلك اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (المزاهرة - ٢٠٠١) بعنوان (أثر فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية وخفض العزلة مستند الى العلاج العقلي الانفعالي لدى عينة من المراهقات في المدارس الاردنية) ، حيث اثبتت هذه النتائج فاعلية البرنامج الارشادي في خفض العزلة وزيادة التواصل والسلوك الاجتماعي .

ايضا اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (سعفان - ٢٠٠١) بعنوان (فاعلية كل من الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طالبات الجامعة) ، ودراسة (خضر - ٢٠٠٠) بعنوان (فاعلية الارشاد الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين) ، حيث توصلت نتائج هذه الدراسات الى فاعلية البرامج الارشادية في خفض الغضب لصالح المجموعة التجريبية.

٢- جاءت نتائج الفرض الرابع والخامس ايضا ايجابية ، حيث ان درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وذلك على مقياس الغضب ومقياس التواصل الاجتماعي، تختلف على درجاتهم بعد تطبيق البرنامج على مقياس الغضب ومقياس التواصل الاجتماعي ، وهذا يؤكد على فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض الغضب وتحسين التواصل لدى افراد المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (ديبير - ٢٠٠٠) بعنوان (أدارة الغضب لمجموعة معرفية سلوكية لدى المرضى غير المقيمين) ، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الغضب لدى افراد العينة قبل وبعد استخدام البرنامج المعرفي - السلوكي .

٣- جاءت نتائج الفرض السادس لتؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتبقي ، وذلك على كل من مقياس الغضب والتواصل الاجتماعي ، وهذا بدوره يؤكد على حدوث تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية ، بعد تطبيق البرنامج واستمرار تأثيره الموجب في القياس البعدي .

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت اليه دراسة (ديبير - ٢٠٠٠) حيث أشارت الى فاعلية البرنامج (المعرفي - السلوكي) في خفض مستوى الغضب لدى عينة الدراسة بعد أنتهاء فترة المتابعة .

٤- وجاءت نتائج الفرض السابع يتمتع البرنامج المعد بحجم تأثير كبير على كلا من الغضب والتواصل الاجتماعي ، كما يتضح في درجات المجموعة التجريبية ، على القياسين القبلي والبعدي ، لتعزز ماجاء في الفروض السابقة للدراسة ، من حيث التأثير الايجابي الكبير للبرنامج المعد على المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

وهذا بدوره يشير إلى ان الفنيات المستخدمة في البرنامج ، كان لها دور فعال في التأثير الايجابي ، على أفراد المجموعة التجريبية ، وخفض الغضب لديهم وتحسين تواصلهم سواء مع زملائهم ، او أسراتهم ، او المجتمع بصفة عامة.

توصيات الدراسة :

١- الاستفادة من البرنامج الارشادي الذي تم إعداده في الدراسة الحالية ، والذي تم تطبيقه على التلميذات اللواتي يعنين من الغضب وضعف التواصل الاجتماعي نظراً لثبات فاعليته في خفض الغضب وتحسين التواصل الاجتماعي .

٢- الاهتمام بالارشاد وتوفير البرامج الارشادية للطلاب لتعديل سلوكياتهم، والتعرف على المشاكل الاسرية، والاجتماعية، والنفسية، والمدرسية، التي يعانون منها، ومساعدتهم على مواجهتها.

٣- تدريب المعلمين على مهارات التواصل، والقدرة على اكتشاف الحالات التي تعاني من مشاكل واضطرابات نفسية، ومنها الغضب، والانطواء، والخجل، وكيفية التعامل معها.

٤- خلق قناة تواصل بين المدرسة والاسرة، يتم عن طريقها متابعة الابناء ومعرفة المشاكل التي يواجهونها، والعمل معا على حلها.

٥- الاهتمام بخدمات الارشاد النفسي في المدارس، والتأكيد على أهمية ودور المرشد النفسي، وقدراته على التعامل مع المشكلات والاضطرابات السلوكية داخل المدرسة.

مقترحات الدراسة:

١- اجراء دراسات تتناولت فاعلية العلاج (المعرفي- السلوكي) في خفض الغضب لدى طلاب الجامعة.

٢- اجراء دراسات تعتمد على فنيات تعديل السلوك في خفض الغضب والاندفاعية لدى طلبة المرحلة الجامعية.