

2020

Effectiveness of Rational Emotive Behavioural Counseling Program on Improving Anger Management Skills among Female Adolescents

Mariam Bint Saleh Mohammed Al Kahali
Dhofar University, M201400744@du.edu.om

Dr. Mosleh Mosllem Al Majali
Dhofar University, malmajali212@gmail.com

Dr. Nasser Said Gomaa Abdelrasheed
Dhofar University, nabelrasheed@du.edu.om

Follow this and additional works at: <https://scholarworks.uaeu.ac.ae/ijre>



Part of the [Education Commons](#), and the [Social and Behavioral Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Al Kahali, Mariam Bint Saleh Mohammed; Al Majali, Dr. Mosleh Mosllem; and Abdelrasheed, Dr. Nasser Said Gomaa (2020) "Effectiveness of Rational Emotive Behavioural Counseling Program on Improving Anger Management Skills among Female Adolescents," *International Journal for Research in Education*: Vol. 44 : Iss. 2 , Article 2.

Available at: <https://scholarworks.uaeu.ac.ae/ijre/vol44/iss2/2>

This Article is brought to you for free and open access by Scholarworks@UAEU. It has been accepted for inclusion in International Journal for Research in Education by an authorized editor of Scholarworks@UAEU. For more information, please contact j.education@uaeu.ac.ae.



المجلة الدولية للأبحاث التربوية
International Journal for Research in Education

Vol. (44), issue (2) July 2020

المجلد (44) العدد (2) يوليو 2020

Manuscript No. 1398

**Effectiveness of Rational Emotive Behavioural Counseling
Program on Improving Anger Management Skills among
Female Adolescents**

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مهارات إدارة الغضب
لدى المراهقات

DOI : <http://doi.org/10.36771/ijre.44.2.20-pp47-78>

Mariam Bint Saleh Mohammed Al Kahali

Master Student, Department of Education, Dhofar
University

M201400744@du.edu.om

مريم بنت صالح محمد الكحالي

طالبة ماجستير بقسم التربية – جامعة ظفار
سلطنة عمان

M201400744@du.edu.om

Dr. Mosleh Musallam Moustafa Al Majali

Dhofar University - Sultanate of Oman
Mutah university Jordan

د. مصلح مسلم مصطفى المجالي

جامعة ظفار – سلطنة عمان
جامعة مؤتة - الأردن

Dr. Nasser Said GImaa Abdelrasheed

Dhofar University - Sultanate of Oman
Minia University - Egypt

د. ناصر سيد جمعة عبد الرشيد

جامعة ظفار – سلطنة عمان
جامعة المنيا - مصر

حقوق النشر محفوظة للمجلة الدولية للأبحاث التربوية

ISSN 2519-6146 (Print) ISSN 2519-6154 (Online)

Effectiveness of Rational Emotive Behavioural Counseling Program on Improving Anger Management Skills among Female Adolescents

Abstract

The current study aimed at exploring the effectiveness of a rational emotive behavioral group-counseling program on improving the anger management skills of female adolescents in the second cycle of basic education in Dhofar Governorate, Oman. The sample of the experimental study consisted of 30 female students who received the lowest scores on the anger management skills questionnaire prepared by Alkhwaldaeh and Jaradat (2014). Participants were randomly divided into two equivalent groups (experimental group and control). The counseling program was administered on the experimental group in 12 sessions in the first semester of the academic year 2018/2019. The results of study revealed significant increases in anger management skills by the experimental group compared to the control group, which confirms the effectiveness of the counseling program on improving the anger management skills of the experimental group. The results also showed the existence of non-significant differences in anger management skills in pre-test and post-test, which confirms the continuity of the effectiveness of the extension program.

Keywords: effectiveness, rational emotive counseling, anger management skills, female adolescents

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مهارات إدارة الغضب لدى المراهقات

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي جمعي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مهارات إدارة الغضب لدى المراهقات في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة ظفار. تكونت عينة الدراسة التجريبية من 30 طالبة وهن الحاصلات على أدني الدرجات على مقياس مهارات إدارة الغضب من إعداد الخوالدة وجرادات (2014)، تم اختيارهن من عينة عشوائية بلغت 240 طالبة طبق عليهن مقياس الدراسة، تم تقسيم العينة التجريبية عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة)، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بواقع 12 جلسة إرشادية، تراوحت مدة الجلسة بين 45 – 60 دقيقة في الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2018 / 2019. أظهرت نتائج الدراسة تحسناً ملحوظاً وارتفاعاً دالاً في مهارات إدارة الغضب في التطبيق البعدي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة؛ مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مهارات إدارة الغضب لدى المجموعة التجريبية. كما بينت النتائج وجود فروق غير دالة في مهارات إدارة الغضب في التطبيقين البعدي والتتبعي وهذا ما يؤكد استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.

الكلمات المفتاحية: فاعلية، الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي، مهارات إدارة الغضب،

المراهقات

المقدمة

تتمثل مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمرحلة المراهقة، التي تعد أحد أهم المراحل النمائية في حياة الإنسان، وبداية لميلاد جديد للفرد تتشكل فيها الكثير من الخصائص الاجتماعية والعقلية والسلوكية والانفعالية، وتتلور فيها اتجاهاته نحو العمل والإنتاج والمجتمع والعادات والتقاليد والسلطة والقيم وغيرها. ويشير محمود (2017) بهذا الصدد إلى أن المراهقة تعد مرحلة حساسة؛ في حياة المراهق كونها مرحلة انتقالية تنقل الفرد من مرحلة الطفولة والوداعة إلى مرحلة الشباب والرشد يتخللها تغيير شامل وجذري في جميع جوانب وظواهر النمو الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، لذا تصنف بشكل عام بأنها أزمة عمرية تنشأ بسبب عوامل داخلية لدى المراهق أواخرية مرتبطة في أساليب المعاملة الأسرية والمدرسية، وطرق المعالجة غير الصحيحة مع المشكلات والسلوكيات التي يتعرض لها المراهق أو المراهقة.

ولعل سلوك الانفعال والغضب أحد أهم هذه السلوكيات الشائعة الانتشار لدى المراهقين، حيث أورد كل من Sharp and McCallum (2008) والمجالي (2007). أن سلوكيات الغضب من أكثر الانفعالات الإنسانية التي تظهر في سلوك المراهقين، مما يجعلهم سريعي الاستثارة في التعبير عن آرائهم واحتياجاتهم؛ وبالتالي غير قادرين على إدارة مواقفهم الغاضبة بنجاح، فيعبرون عنها بطريقة سلبية قد تتصف بالتصرف الانفجاري، أو يلجأون إلى كبته، مما يزيد من التأثيرات السلبية التي قد يمتد تأثيرها إلى تبني العديد من السلوكيات التمردية والعداوية على الأنظمة الأسرية والمدرسية والمجتمعية، واضطرابات في وظائف الأنا تمنعهم من القيام بمهامهم المتمثلة في إيجاد حالة من التوازن الانفعالي.

ويشير Spangler et al., (2002) و Down et al., (2011) إلى حاجة المراهقين لمهارات إدارة الغضب في التعامل مع مختلف المواقف والضغوطات التي يواجهونها، لتجنب الانفعالات الغاضبة وأدائها بنجاح، حيث يؤكد الشعبي (2015) بأن امتلاك هذه المهارات يزيد من فرص التصرف بحكمة، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، وتبني أساليب سلوكية فاعلة في المواقف المختلفة، وهذا ينعكس ايجابياً على مختلف الجوانب الحياتية للأفراد في المجالات الاجتماعية والأكاديمية والمهنية والأسرية، وغيرها.

مما سبق تتضح أهمية تعزيز وتطوير مهارات إدارة الغضب لدى الأفراد بشكل عام والمراهقين بشكل خاص، من خلال برامج إرشادية مخططة ومنظمة، ولعل الإرشاد العقلاني الاتفعاى السلوكي وفتياته المختلفة يعد من الاتجاهات النظرية الهامة التي تساهم في تعزيز وتنمية مهارات إدارة الغضب لدى المراهقين (Ellis, 1962)، حيث أشار Foreman and Pollard (2011) إلى أنه من البرامج الناجحة في التعامل مع مشكلات المراهقين وفي التدريب على مهارات إدارة الغضب، من خلال الدمج بين فنيات العلاج السلوكي، الذي يفترض أن السلوك الإنساني سلوك

مكتسب من خلال التفاعل مع البيئة، ويمكن تعديله وتغييره والتقليل من أثاره السلبية وإزالته، وبين العلاج السلوكي المعرفي الذي يفترض أن ما يتبناه الأفراد من أفكار ومعتقدات هي التي تؤثر وتتحكم في أنماطه السلوكية وأسلوبه في التعامل مع الآخرين. فمن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة.

الإطار النظري

المراهقة Adolescence.

تصنف المراهقة بأنها من المراحل الحرجة التي يمر بها الأفراد خلال مراحل عمرهم المتتالية، نظراً لما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وانفعالية واجتماعية، ويؤكد كفاي (2009) بأنها المرحلة التي تتبلور فيها اتجاهات الفرد الاجتماعية والعقلية والنفسية والمهنية، وتتشكل فيها ملامح الشخصية للفرد، لتكون ذات تأثير مباشر على مراحل النمو اللاحقة للاستعداد للانخراط في معترك الحياة. ويضيف محمود (2017) بأن أهمية الاهتمام بمرحلة المراهقة يعود إلى كونها من المراحل التي تقع ضمن سلسلة مراحل النمو، التي تكتمل فيها بعض مظاهر النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي وبداية البلوغ، مما يؤدي إلى ظهور الكثير من السلوكيات المصاحبة بهذه المرحلة كالشعور بالخجل والقلق والارتباك والتمرّد على الأنظمة الأسرية والمجتمعية، فضلاً عن ظهور السلوكيات المعبرة عن الغضب والانفعالات في الاستجابات.

ويشير الشبخلي (2009) إلى العديد من التغيرات في مظاهر النمو المختلفة المصاحبة للمراهقة، ففي الجانب الجسمي، يتحول الجسم من طراوة الطفولة وضعفها إلى المتانة والقوة، وظهور علامات وبوادر النضج وما يرافقها من تغيرات حاسمة في النمو النفسي والعاطفي والجنسي، وفي الجانب الاجتماعي يبدأ السلوك الاجتماعي بالنضوج حيث يعتمد نجاح المراهق في الوصول إلى حالة من التكيف والتوافق النفسي على مدى التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة؛ حيث أشار زهران (2008) إلى أن تطور السلوك الاجتماعي للمراهقات يمر بعدد من المراحل المتسلسلة تبدأ مع بداية مرحلة المراهقة وتنتهي بنهايتها، وتتضمن مرحلة الطاعة وتتميز مظاهرها الأساسية في خضوع المراهقات لمعايير الراشدين من الأهل والأقارب، ومرحلة الاضطراب وتتميز بالاضطراب الانفعالي واختلال الاتزان فتبالغ المراهقة في استجابتها للمثيرات من حولها، ومرحلة التقليد من خلال تقليد الأقران والنماذج الأسرية، وأخيراً في نهاية المرحلة مرحلة الاتزان الانفعالي حيث تقوم المراهقة بالسلوكيات المتزنة، والسلوكيات الملتزمة بالمعايير الأثوية الصحيحة.

وفي الجانب العقلي وضح زغير (2010) أن النمو العقلي للمراهقين يؤهلهم للوصول إلى مستوى العقلانية والواقعية، والقدرة على تقييم قدراتهم واستعداداتهم وميولهم، واتخاذ قراراتهم والتفكير بأنفسهم، والانتباه واتساع مجالهم الإدراكي، ويتجه خيالهم نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ والقدرة على الاستدلال والتفكير المنطقي.

أما فيما يتعلق بالنمو الاتفعالي يرى الناعمة (2008) أن الانفعالات تتصف بأنها انفعالات عنيفة متهورة، لا يستطيع المراهق التحكم فيها حيث تتمثل في التمرد على الأسرة والمدرسة والزملاء، وظهور مشاعر الغضب في التعبير، نحو كل ما يهدد فناعاته وأفكاره وأسلوبه في الحياة، والتي يعتقد بأنها تحول بينه وبين تحقيق طموحة وإشباع رغباته في التحرر والاستقلال، واثبات الذات المستقلة.

الإرشاد العقلاني الاتفعالي السلوكي.

Rational Emotive Behavioural Counseling

تنسب هذه النظرية إلى عالم النفس "ألبرت أليس" المولود عام 1913، في بيتسبيرج في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد أشار Fernandez (2008) أن الإرشاد العقلاني الاتفعالي السلوكي أحد الأساليب الإرشادية المباشرة التي تقوم على الخلط بين العديد من الفنيات السلوكية والمعرفية والانفعالية، الرامية إلى تصحيح الأفكار والمعتقدات التي يتبناها الأفراد في تعاملهم مع الحياة ومعطياتها وظروفها المتغيرة، حيث يؤمن هذا الاتجاه بأن هذه الأفكار والمعتقدات هي المحرك للسلوك الإنساني، وهي التي تتحكم بنتائجه، وليس ما يتعرض له الأفراد من أحداث ومثيرات، لذا لا بد من السعي نحو تصحيحها، كما أضاف كل من لندنفيلد (2008) والحساسنة وداوود (2016) بأن ألبرت أليس في علاجه العقلاني الاتفعالي السلوكي يرى أن هناك علاقة مباشرة بين العواطف والعقل، والتفكير وأساليبه المختلفة والانفعالات والمشاعر، فعادة ما يميل البشر إلى التفكير والتعاطف والتصرف في آن واحد، وهذا ما يؤكد بأنهم مدركون لطبيعة سلوكياتهم التي يقومون بها، بناء على ما يدور حولهم من أحداث ومثيرات، وأن الانفعالات والعواطف والتفكير لدى الإنسان جوانب لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض، بل جميعها تتفاعل للوصول إلى صورة عقلية ذات دلالة، يعبر عنها بسلوك خارجي.

النموذج العلاجي للإرشاد العقلاني الاتفعالي السلوكي.

قدم Ellis (2004) نموذجاً علاجياً مبني على أفكاره في تحليل السلوك والاضطراب الاتفعالي، من خلال الجمع بين ثلاثة مصادر تكون مسببه للسلوك الإنساني "المعرفية، والانفعالية، والسلوكية"؛ حيث يرى أن سلوكيات الأفراد تتأثر بالبيئة المادية والاجتماعية التي تحيط بهم، لذا قدم نموذجه الإرشادي العلاجي المتمثل بالحروف "ABCDEF" في التعامل مع الانفعالات لدى الفرد، فالحرف (A) (Activating Event) يرمز إلى الحدث والخبرات المنشطة، أما الحرف (B) (Beliefs about event) ويرمز إلى الاعتقادات التي تتطور لدى الإنسان وقد تكون عقلانية أو غير عقلانية، والحرف (C) (Consequences) ويرمز إلى الانفعالات التي تنجم عن المعتقدات، والحرف (D) (Disputaion) يتضمن الاحتجاج والمجادلة على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والحرف (E) (Final New Effect) تغير الأفكار غير العقلانية إلى أفكار صحيحة، أما الحرف (F)

(Feelings) فيتضمن المشاعر الجديدة التي يصل إليها الفرد بعد تغير الأفكار والمعتقدات، مما توصله إلى حالة من الارتياح والطمأنينة والاستقرار.

فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي.

قدمت النظرية مجموعة من الفنيات التي تساعد على إنجاح الإرشاد العقلاني الانفعالي والتي سيعتمد الباحثون بهذه الدراسة على بعضها، في الإجراءات التطبيقية للبرنامج الإرشادي، حيث يشير كل من الفحل (2009) والشعبي (2015) إلى أن بعضاً يندرج تحت الفنيات المعرفية والبعض الآخر تحت الفنيات الانفعالية وثالثها تحت الفنيات السلوكية. وتالياً بعض الفنيات التي يمكن الاستعانة بها في تطبيق البرنامج الإرشادي، والذي أشار إليها بعض الباحثين مثل: محمد وآخرون (2010)، و(2012) Craciun، و(2005) Frogatt.

المحاضرة والمناقشة الجماعية: يعتمد على أسلوب التعلم وإعادة التعلم من خلال إلقاء المحاضرة بطريقة سهلة وميسرة يتبعها مناقشات جماعية تهدف إلى تغيير اتجاهات المسترشدين.

حوار الذات بفاعلية: وتتمثل بعمل تسجيل لوصف معتقداته اللاعقلانية ودحضها واستبدالها بأفكار عقلانية موضوعية من خلال محاوره الذات.

لعب الدور: يزود الفرد بتفسير للدور الذي سيلعبه، وتساعد الأدوار على تفهم سلوكهم وسلوك الآخرين.

الواجبات المنزلية: إعطاء الفرد واجب لتنفيذه خارج الموقف العلاجي، مما يمكنه من الاعتماد على ذاته في ممارسة السلوكيات التي تعلمها في المواقف الحياتية المختلفة.

الاسترخاء العضلي: حيث يزيد من قدرته على التركيز وتحديد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية.

النمذجة: تقديم النماذج للمسترشد التي يستطيع من خلالها التعرف على النتائج المرغوب تحقيقها، وقدرة الفرد على التقليد والتذكر والانتباه.

المراقبة الذاتية: وتتمثل في تدريب الفرد على كيفية مراقبة سلوكه وتقييمه، بحيث يفكر الأفراد في تصرفاتهم وأساليب تفكيرهم.

بطاقة التحكم الانفعالي: عبارة عن بطاقة بها أربع فئات من الضعف الانفعالي (الغضب، نقد الذات، القلق، الاكتئاب) يستخدمها المسترشد لتحديد معايشة النتائج السلبية ويتوجه لتغيير هذه المشاعر الحادة المشاعر معتدلة وكذلك المعتقدات اللاعقلانية إلى أخرى مقبولة وجيدة يتم مناقشتها وتعزيزها في الجلسات الإرشادية.

تعبيرات المواجهة الفعالة: يوضح المرشد للمسترشد كيف ينشئ تعبيرات ذاتية عقلانية واقعية، وكيف تنتقل بقوة إلى عقله وقلبه حتى يؤمن بها بطريقة مقنعة.

وقف الأفكار: وقف الأفكار غير العقلانية من خلال الانتقال من التحكم الخارجي إلى التحكم الداخلي لنماذج التفكير، مما يساعد على استبدال الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية.

المرح والدعابة: توظيف المرح والدعابة كاستراتيجية لتنفيذ المعتقدات اللاعقلانية.

دحض الأفكار: وتتمثل في تفحص أفكاره الهادمة للذات والتعرف عليها وحصرها والعمل على دحضها واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وعقلانية.

فنية التخيل: تخيل الموقف الذي يثير القلق والاضطراب على أنه موقفاً طبيعياً يمكن التخلص من آثاره من خلال توظيف مهاراته الذاتية.

التحصين التدريجي: يقصد به إزالة الاستجابة المرضية (انفعال الغضب) تدريجياً من خلال استبدالها بسلوك آخر معارض للسلوك عند ظهور الموضوعات المرتبطة به.

الغضب: الغضب أحد الانفعالات الذي إذا ما أحسن استخدامه في المواقف الحياتية المتعددة، بطريقة إيجابية، فإنه ساعد على التنفيس عن الانفعالات والمواقف المحبطة؛ حيث أشار (Gustavson 2009) بأن الغضب قد يكون سلبياً أو ايجابياً تكيفياً أو غير تكيفياً، صحياً أو غير صحياً، ويحدد ذلك بحسب درجة النجاح التي تتحقق في التعامل والسيطرة على المشاعر والأفكار لتحقيق أفضل المستويات في إشباع الحاجات الأساسية للأفراد، فالغضب التكيفي يشير إلى امتلاك مهارات للتعامل مع العوائق التي تعيق الوصول لتحقيق الأهداف، أو إدراك جيد لمهددات تهدد تحقيقها، في حين أن الغضب غير التكيفي يتمثل في صراعات شديدة داخل الفرد تؤدي لعدم الراحة النفسية والشخصية.

ويرى سليمان (2007) أن الغضب السلبي مؤشر على استجابة مرتبطة بتوجيه مختلف أشكال العدائية نحو الذات أو نحو الآخرين، ويساهم الإحباط في أثارها بشكل كبير، مما يجعل ردود الأفعال غير متناسبة مع طبيعة المثير الذي يثير الغضب في المواقف المختلفة. وكما أوردا (Kassinove and Sukhodolsky 1955) أن حالة الغضب حالة انفعالية يشعر بها الفرد، تتفاوت في شدتها وفي مدتها وتكرارها، تُتبع بسلوكيات كلامية وحركية وب نماذج من الثوران الجسمي وحالة من عدم الاتزان الانفعالي تجعل المراهق بحالة من عدم التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله.

الاتجاهات النظرية المفسرة للغضب.

يرى الاتجاه المعرفي Cognitive Orientation في تفسيره لانفعال الغضب بأنه يعود إلى الجانب المعرفي للفرد ومعتقداته اللاعقلانية والتشوهات الفكرية التي تؤدي إلى مشاعر غير سارة وغير إيجابية تجعلهم في حالة من الشعور بانهزام الذات، مما يثير كثير من مشاعر الانفعال والغضب لديهم، وعدم القدرة على ضبط وإدارة هذه الانفعالات بنجاح الحموري (2018)، أما الاتجاه السلوكي Behavioral Orientation فيرى أن الغضب استجابة انفعالية سلوكية لمثيرات بيئية، وتعتمد شدة الغضب بذلك على شدة المثير، وقوته في إثارة انفعال الغضب، وبالتالي هو نتاج لطبيعة العلاقات الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والبيئة الخارجية، إضافة إلى تأثير أساليب التنشئة الأسرية التسلطية، ووجود نماذج أسرية تجعل المراهق يعبر عن سلوكياته بشكل غاضب كردة فعل لهذه النماذج (السقا، 2016).

ويفسر الاتجاه التحليلي Analytical Orientation الغضب بأنه حالة غريزية عدوانية، يسعى الأفراد إلى إشباعها من خلال التعبير عن غضبهم بطريقة إيجابية أو سلبية (الحموري، 2018)، وتري نظرية الإحباط أن شعور الفرد بالإحباط وعدم تحقيق الأهداف لوجود عراقيل بينه وبين تحقيقه لأهدافه، يولد لديه انفعال الغضب الشديد، مما يؤدي إلى توجيه انفعاله وغضبه تجاه الأشخاص أو المثيرات التي تسببت له في هذا الإحباط القرعان والعتيلي (2016)، أما نظرية العلاج بالمعنى ليفيكتور فرانكل فيرى أن انفعال الغضب حالة ناتجة عن فشل الفرد في إيجاد وتكوين معنى عام للحياة يناسبه، وهدف يسعى من أجل تحقيقه، مما يجعله في حالة من الملل والفراغ الطويل، وهذا يسبب له الشعور بالألم والحزن والصراع القيمي والخلقي، وعدم الثقة بالحياة والخوف من المستقبل وغيرها من السلوكيات التشاؤمية، فيجعله سريع الاستئثار في التعبير عن الأحداث التي تثير الغضب والانفعال (الراشدي، 2012).

إدارة الغضب.

يرى كل من عيسى وعبد الرؤوف (2014)، وتمبلر (2012) أن إدارة الغضب تتمثل في مدى امتلاك الأفراد لمجموعة من الفنيات والمهارات السلوكية والمعرفية والانفعالية، التي تساعدهم في التحكم في انفعالاتهم ومشاعرهم، والتعبير عنها بشكل منطقي، بما يمكنهم من مواجهة المواقف المثيرة للغضب والتعامل معها بكل إيجابية، بطريقة ملائمة اجتماعياً، تساهم في التحكم في ردود أفعالهم تجاه المواقف الغاضبة. وقد أشار Miers et al., (2007) إلى ست مهارات منها هي: التعبير المباشر عن الغضب، التوكيد، البحث عن الدعم الاجتماعي، تبديد الغضب، التجنب، والتعمن. وقد أظهرت الدراسة التي قام بها الحموري (2018) أن استراتيجية التجنب من أكثر المهارات شيوعاً في إدارة الغضب فجاءت في المرتبة الأولى أما استراتيجية التعمن فجاءت في المرتبة

الأخيرة. كما ذكر Segal (2019) ثمان مهارات يمكن للفرد استخدامها لإدارة انفعال الغضب وهي: اكتشاف الحقيقة وراء غضبك، الوعي بالإشارات التحذيرية للغضب، التعرف على المحفزات الذاتية، تعلم طرق المحافظة على الهدوء سريعاً، إيجاد طرق أكثر صحية للتعبير عن الغضب، البقاء هادئاً والاعتناء بالنفس، استخدام الفكاهة لتخفيف التوتر، التعرف على ما إذا كان الفرد يحتاج إلى مساعدة متخصص.

الدراسات السابقة

هدفت دراسة الحساسنة وداود (2016) إلى استقصاء فعالية برنامج إرشادي توجيه جمعي إلكتروني محوسب للتدريب على بعض مهارات إدارة الغضب لخفض سلوك العدوان لدى المراهقين، بلغت العينة 54 طالباً، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، أظهرت نتائج القياس البعدي فروق دالة إحصائياً بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التبعي للمجموعة التجريبية، مما يؤكد استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الغضب في خفض السلوك العدواني.

بينما هدفت دراسة الخوالدة وجرادات (2014) إلى استقصاء أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض الغضب وتحسين مهارات التعامل معه لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العلمي، تكون مجتمع الدراسة من 254 طالباً في مدرسة الحسين الثانوية في عمان، وبناءً على درجات الطلاب على مقياس الغضب كحالة تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من 36 طالباً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل منهما تكون من 18 طالباً، تم تطبيق برنامج علاجي معرفي سلوكي على طلاب المجموعة التجريبية تكون من 10 جلسات. بينت النتائج أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً ملحوظاً في الغضب وازدادت لديهم مستوى مهارات التعامل مع الغضب بشكل دال عن المجموعة الضابطة.

هدفت دراسة Burt et al. (2013) إلى تقييم أثر دمج الأساليب المعرفية الاجتماعية للحد من التشوهات المعرفية، ونموذج التدريب على مهارات القيادة في مجموعات إدارة الغضب المدرسية للحد من العدوان على عينة مكونة من 32 طالباً من أربع مدارس في الولايات المتحدة الأمريكية، تم استخدام مقياس مهارات إدارة الغضب بعد تطبيق البرنامج وقبله. واستمرارية فعالية البرنامج في تحسين مهارات إدارة الغضب.

وأجرى Öz and Aysan (2011) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر التدريب على مهارات التعامل مع الغضب ومهارات التواصل لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من 60 طالباً تراوحت أعمارهم ما بين 15 - 16 سنة، استخدمت استبانة التعبير عن الغضب كحالة وكسمة، ومقياس

مهارات التواصل للمراهقين، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، تلقت المجموعة التجريبية تدريباً على إدارة الغضب لمدة ستة أسابيع، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الغضب كحالة لصالح المجموعة التجريبية، وازدياد مهارات التواصل وضبط القلق مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما هدفت دراسة (Sutus et al. (2010 إلى التحقق من فاعلية برنامج جمعي مستند على العلاج المعرفي السلوكي في خفض الغضب والعدوان لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من 18 طالباً، و22 طالبة من الصفين السابع والثامن في مدينة زمير التركية، أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في الحد من الغضب والعدوان لدى عينة الدراسة.

وأضافت أبو غزالة (2010) في دراستها التي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في التدريب على فنيات إدارة الغضب قائم على النظرية العقلانية الانفعالية في خفض حدة الانفعال المرتبط بالغضب، تكونت العينة من 24 طالباً واستخدم مقياس الغضب المتعدد الأبعاد والبرنامج الإرشادي ومقياس العنف المدرسي، أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مهارات إدارة الغضب والتخفيف من مظاهر العنف المدرسي.

وهدف دراسة (Sharp and McCallum (2008 إلى تقييم واستقصاء فاعلية المدخل العقلاني الانفعالي في تحسين إدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ الصفين السابع والثامن الذين شخصوا بأن لديهم مشكلات سلوكية، وقد خضع أفراد لعينة الدراسة لبرنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لمدة 8 أسابيع. أشارت النتائج إلى زيادة الأفعال التي تتسم بالعقلانية والتفكير العقلاني، وكذلك نجاح التلاميذ في اكتساب المبادئ الأساسية للعلاج العقلاني الانفعالي.

كما هدفت دراسة عامر (2005) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب من ناحية والتوتر والقلق من ناحية أخرى، واستكشاف فاعلية برنامج إرشادي نفسي مستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية، في خفض مستويات الغضب والتوتر والأرق لدى المراهقين، تم استخدام مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية ومقياس الغضب وبرنامج إرشادي جمعي لخفض مستويات الغضب، أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب والتوتر والقلق، كما أظهرت نتائج الدراسة فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض مستويات الغضب والتوتر والأرق لدى المراهقين.

بينما هدفت دراسة العيوطي (2004) إلى التعرف على فاعلية برنامجين إرشاديين إحداهما قائم على الإرشاد الديني والآخر قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي، لخفض انفعال الغضب كسمة لدى عينة من الطالبات المراهقات، تمثلت العينة في 17 طالبة كعينة تجريبية من طالبات المرحلة الثانوية، تم استخدام استمارة أسباب الغضب، واختبار الذكاء المصور، ومقياس الغضب، ومقياس

المستوى الثقافي للأسرة، وأظهرت النتائج فاعلية كلا البرنامجين الإرشاديين في خفض الغضب لدى المجموعة التجريبية، واستمرارية تأثير البرنامج خلال فترة المتابعة.

وهدفت دراسة سعفان (2001) إلى الكشف عن فاعلية الإرشاد العقلاني الاتفعالي السلوكي وفاعلية العلاج القائم على المعنى في خفض انفعالات الغضب، من خلال التدريب على مهارات واستراتيجيات إدارة الغضب، بلغت عينة الدراسة 12 طالبة من طالبات الدبلوم العام بكلية التربية بجامعة الزقازيق، كمجموعة تجريبية أولى أخضعت للبرنامج الإرشادي العقلاني الاتفعالي السلوكي و10 طالبات مجموعة تجريبية ثانية، تلقت العلاج القائم على فنيات العلاج بالمعنى، وبعد الانتهاء من تطبيق كلا البرنامجين أظهرت النتائج فاعلية العلاج القائم على العقلانية الانفعالية السلوكية وفاعلية العلاج القائم على المعنى في خفض انفعال الغضب، وتعزيز قدراتهم على فهم الغضب والتعامل معه والتقليل من أثاره السلبية وضبطه، كما أظهرت النتائج استمرارية تأثير البرنامجين في قياس المتابعة.

تعقيب على الدراسات السابقة.

1. اتفقت الدراسات السابقة في نتائجها من خلال اظهار طبيعة العلاقة الارتباطية بين انفعال الغضب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى
2. اتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة التي أوردت في اختيار عينة الدراسة من فئة المراهقين والمراهقات.
3. اتفقت جميع الدراسات السابقة التي استخدمت البرامج الإرشادية المستندة إلى الإرشاد العقلاني الاتفعالي، فاعليتها، في خفض انفعال الغضب كدراسة (Burt et al. 2013)، ودراسة (Sutus et al. 2010)، ودراسة (Sharp and McCallum 2008)، ودراسة عامر (2005).

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في انخفاض مستوى مهارات إدارة الغضب لدى المراهقين بشكل عام، وقد استمدت مشكلة الدراسة الحالية من عدد من المصادر، منها ما أشارت له العديد من الإحصائيات الرسمية في الولايات المتحدة الأمريكية من أن 6 - 16% من الطلبة المراهقين يظهرون أعراض سلوكية وانفعالية ونوبات من الغضب، ولذلك فهم معرضون بشكل كبير للفشل الأكاديمي والفشل في العلاقات مع الزملاء والتسرب من المدرسة إضافة إلى أنهم عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية، الحساسية وداود (2016). كما كشفت بعض الدراسات العمالية التي تناولت الظواهر السلوكية الأكثر انتشاراً في البيئة المدرسية في سلطنة عمان كدراسة جلال وحسن

(2007)، ودراسة البحرانية (2010) عن وجود العديد من السلوكيات الانفعالية لدى المراهقين والمراهقات بالمدارس، حيث كان الغضب وصعوبة التحكم في العواطف والانفعالات من هذه السلوكيات، مما يؤكد حاجتهم إلى التدريب على مهارات إدارة الغضب في المواقف المختلفة.

ونظراً لأهمية تناول هذه الانفعالات، تم توجيه الجهود من قبل دائرة البرامج التعليمية بالمديرية العامة للتعليم بمحافظة ظفار، إلى إدراج انفعال الغضب من ضمن الانفعالات والسلوكيات المدرسية المستهدفة للدراسة والبحث في برامج الأخصائيين النفسيين في المدارس للعام الدراسي 2018/2019. لذا ومن أجل الوقوف على حجم المشكلة في مجتمع البحث، تم إجراء دراسة استطلاعية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام 2017/2018؛ حيث تم تطبيق مقياس مهارات التعامل مع الغضب الذي أعده Miers et al. (2007) وطوره الخوالدة وجرادات (2014) على 50 طالبة من مدرسة السيدة ميزون حلقة ثانية بولاية طاقة - محافظة ظفار، تراوحت أعمارهم بين 13 - 17 سنة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، للوقوف على مدى امتلاك الطالبات المراهقات لمهارات إدارة الغضب، وأظهرت النتائج أن متوسط الاستجابة على الدرجة الكلية للمقياس جاءت متوسطة بدرجة موافقة بلغت 2.74 من 5، وأن نسبة امتلاك المراهقات لمهارات التعامل مع الغضب بلغت 54.8%، مما يدل على حاجة الطالبات إلى برامج للتدريب على مهارات إدارة الغضب.

لذا فإن مشكلة الدراسة تتحدد من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1 - ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تحسين مهارات إدارة الغضب لدى الطالبات المراهقات في مدارس الحلقة الثانية بمحافظة ظفار؟
- 2 - هل تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مهارات إدارة الغضب لدى المراهقات من طالبات الحلقة الثانية بمحافظة ظفار بعد فترة المتابعة (شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي)؟

أهداف الدراسة

- 1 - إعداد وتصميم برنامج إرشادي قائم على فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين مهارات إدارة الغضب لدى المراهقات من طالبات التعليم الأساسي في محافظة ظفار بسلطنة عمان.
- 2 - اختبار فعالية البرنامج والتحقق من دلالة الفروق بين درجات الطالبات على مقياس مهارات إدارة الغضب في القياسين القبلي والبعدي.
- 3 - الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة (شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي).

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من خلال ما تضيفه إلى حقل المعرفة في الجانبين النظري والتطبيقي، ففي الجانب النظري ستلقي الضوء، على أهمية الإرشاد العقلاني الاتفعالي السلوكي في التعامل مع مشكلات المراهقين وتحسين مهاراتهم في إدارة الغضب، وإضافة الأطر النظرية التي تفسر مشكلات المراهقين الناجمة عن التغيرات الفسيولوجية والجسمية والانفعالية بشكل عام وانفعال الغضب بشكل خاص كأحد الانفعالات المنتشرة في صفوف المراهقين.

وفي الجانب التطبيقي تتمثل في: ما تضيفه الدراسة من إثراء للدراسات التجريبية الميدانية، لاستفادة الباحثين والاختصاصيين النفسيين في البيئة المدرسية من مهارات واستراتيجيات إرشادية في التعامل مع مشكلات المراهقين بشكل عام، وإدارة انفعالات الغضب بشكل خاص. والاستفادة من الإجراءات التطبيقية للدراسة الحالية في عقد دورات تدريبية تستهدف المراهقين لتحسين مهاراتهم في التعامل مع انفعال الغضب، وتدريبهم على التحكم في الانفعالات، بما يساعدهم في التفاعل والتواصل الإيجابي، كما سيكون للبرنامج أهمية تطبيقه في بيئات تعليمية مماثلة.

حدود الدراسة

1. الحد الموضوعي: أقتصر موضوع الدراسة على تحسين مهارات إدارة الغضب لدى الطالبات المراهقات والتي تشتمل على ست مهارات هي: التعبير المباشر عن الغضب، والتوكيد، والبحث عن الدعم الاجتماعي، وتبديد الغضب، والتجنب، والتمعن؛ من خلال استخدام فنيات الإرشاد العقلاني المعرفية والسلوكية والانفعالية.
2. الحد الزمني: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الأول، من السنة الدراسية 2017/2018م.
3. الحد البشري: طالبات الحلقة الثانية في مدرسة السيدة ميزون في ولاية طاقة بسلطنة عمان.
4. الحد المكاني: مدرسة السيدة ميزون حلقة ثانية بولاية طاقة بمحافظة ظفار - سلطنة عمان.

مصطلحات الدراسة

البرنامج الإرشادي Counseling Program.

يعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الخطوات والإجراءات الهادفة والمخطط لها، والتي تتضمن مجموعة من الجلسات الإرشادية القائمة على الأساليب والفنيات الإرشادية النفسية للإرشاد العقلاني الاتفعالي السلوكي بهدف تنمية مهارات إدارة الغضب والانفعال عند المراهقات.

الغضب Anger.

عرفه (Alabsi and Bongard (2006) بأنه ردة فعل عاطفي شعوري تلقائي لشيء يدركه الفرد بأنه خطر عليه، ليشكل قوة محايدة يستخدمها الأفراد بشكل غير صحيح، فتتسبب بأضرار لهم وللمن حولهم.

مهارات إدارة الغضب Anger Management Skills.

مجموعة من الأساليب التي تشكل ردود أفعال للمثيرات والمواقف المثيرة للغضب، سواء أكانت تلك المهارات إيجابية أو سلبية، ويتم قياسها من خلال مقياس مهارات إدارة الغضب (شوافقة، 2009).

وتعرف إجرائياً: بأنه الدرجات التي تحصل عليها الطالبة المستجيبة، على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده الفرعية، والمطبق على عينة الدراسة.

فروض الدراسة

- 1 - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.01$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات إدارة الغضب في اتجاه المجموعة التجريبية.
- 2 - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.01$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الغضب باتجاه القياس البعدي.
- 3 - لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي (بعد شهر ونصف من انتهاء التطبيق) على مقياس مهارات إدارة الغضب.

منهجية الدراسة وإجراءاتها**منهج الدراسة**

تم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، من خلال اختبار فعالية العلاقة بين متغيرين؛ هما المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي وتأثيره على المتغير التابع وهو مهارات إدارة الغضب.

مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدرسة السيدة ميزون بنت أحمد بمحافظة ظفار بسلطنة عمان، للعام الدراسي 2017/2018 والبالغ عددهن 646 طالبة. تكونت عينة الدراسة الأساسية من 240 طالبة من طالبات الحلقة الثانية بمدرسة السيدة ميزون بنت أحمد بولاية طاقة بمحافظة ظفار بسلطنة عمان، بنسبة 37.15% من مجتمع الدراسة، تم اختيارها عشوائياً، وبعد تطبيق مقياس مهارات إدارة الغضب، تم اختيار 30 طالبة من الحاصلات على إدىى الدرجات على مقياس مهارات إدارة الغضب، وقد تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، تتكون كل مجموعة من 15 طالبة، وذلك تمهيداً لتطبيق البرنامج الإرشادى على المجموعة التجريبية، وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين كما فى جدول 1.

جدول 1

دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده الفرعية

البعء	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التعبىر المباشء عن الغضب	لضابطة	14.4	216	96	216	-0.69	0.49
	لتجريبية	16.6	249				
	الضابطة	13.93	209				
التوكىء	التجريبية	17.7	256	89	209	-0.98	0.33
	الضابطة	17.1	25605				
الدعم الاجتماعى	التجريبية	13.9	208.5	88.5	208.5	-1.02	0.31
	الضابطة	13.77	206.5				
تبءىء الغضب	التجريبية	17.23	258.5	86.5	206.5	-1.08	0.28
	الضابطة	13.73	206				
التجنب	التجريبية	17.27	259	86	206	-1.11	0.27
	الضابطة	17.63	264.5				
التمعن	التجريبية	13.37	200.5	80.5	200.5	-1.34	0.18
	الضابطة	13.9	208.5				
الدرجة الكلية	التجريبية	17.1	256.5	88.5	208.5	-0.99	0.32

يتبين من الجدول 1 وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده الفرعية في القياس القبلي، مما يشير إلى تكافؤ وتجانس المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.

أدوات الدراسة

مقياس مهارات إدارة الغضب (الخوالدة وجرادات، 2014).

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس مهارات إدارة الغضب الذي طوره Miers et al. (2007) وعربه الخوالدة وجرادات (2014). تكون المقياس في نسخته المعدلة من 34 عبارة، بعد أن كان بصورة الأولية 37 عبارة، تقيس ستة أبعاد فرعية هي بعد التعبير المباشر عن الغضب وتمثله الفقرات: 1، 7، 13، 16، 22، 25، 28، وبعد التوكيد وتمثله الفقرات: 14، 21، 24، 29، 32، 34، وبعد الدعم الاجتماعي وتمثله الفقرات: 2، 8، 15، 20، 26، 31، وبعد تبديد الغضب وتمثله الفقرات: 3، 6، 9، 17، 30، وبعد التجنب وتمثله الفقرات: 5، 10، 12، 18، 19، وبعد التمعن، وتمثله الفقرات: 4، 11، 23، 27، 33. وزعت درجات الإجابة على عبارات المقياس بتدرج خماسي بحيث يتم تصحيح العبارات الإيجابية كالتالي: منخفضة جداً (درجة واحدة)، درجة منخفضة (درجتان)، درجة متوسطة 3 درجات، درجة عالية 4 درجات، درجة عالية جداً 5 درجات؛ أما العبارات السلبية وهي: 1، 2، 7، 12، 13، 17، 18، 20، 24، 30، 31، 32، 33، 34، فتصحح كالتالي، درجة منخفضة جداً 5، درجة منخفضة 4، درجة متوسطة 3، درجة عالية 2، درجة عالية جداً 1. وتشير الدرجات العالية إلى امتلاك الطالبات لمهارات إدارة الغضب بينما تشير الدرجات المنخفضة إلى قصور في امتلاك الطالبات لمهارات إدارة الغضب وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس 170 وأقل درجة 34. لغرض تحديد درجة القطع للحكم على المتوسطات الحسابية، وتحديد الأهمية النسبية تم اعتماد احتساب المدى لفقرات المقياس طبقاً لمقياس ليكرت الخماسي، فالمتوسط الحسابي أقل من 1.8 منخفضة جداً. ومن 1.8 إلى أقل من 2.6 تكون الأهمية النسبية منخفضة، ومن 2.6 إلى أقل من 3.4 متوسطة، ومن 3.4 إلى أقل من 4.2 مرتفعة، وأكبر من 4.2 مرتفعة جداً.

الخصائص السيكومترية للمقياس.

عمل مطوري المقياس، الخوالدة وجرادات (2014) مجموعة من الإجراءات للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس؛ حيث تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرضه على سبعة من المحكمين للتأكد من سلامة الترجمة ومناسبة فقراته لمجتمع الدراسة، وصدق البناء؛ حيث تم حذف الفقرات التي كانت معاملات ارتباطها ضعيفة مع الأبعاد التي تنتمي إليها، كما تم

التحقق من ثبات المقياس بحساب معاملات الاتساق الداخلي (ألفا لكرونباخ) حيث بلغت ما بين 0.70 - 0.81 للدرجة الكلية وكذلك أبعاد المقياس.

وفي الدراسة الحالية قام الباحثون بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على البيئة العمانية من خلال الإجراءات التالية:
صدق المقياس.

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

الصدق الظاهري.

تم عرض المقياس على 10 من الأساتذة في التربية وعلم النفس الإرشادي، لإبداء آرائهم حول مدى مناسبة عبارات المقياس وانتماء العبارات للمحاور الفرعية، وقد تم الأخذ بمقترحاتهم بالتعديلات على بعض الصياغات اللغوية على العبارات، مع الإبقاء على عدد الفقرات وأبعاده كما جاءت في المقياس الأصلي.

صدق المقارنة الطرفية.

من خلال حساب دلالة الفروق بين أعلى 27% من الطالبات، وأدنى 27% من الطالبات على مقياس مهارات إدارة الغضب باستخدام اختبار "مان ويتني" Mann-Whitney test. بعد ان تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها 40 طالبة.

جدول 2

دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى على مقياس مهارات إدارة الغضب

البعء	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التعبير المباشر عن الغضب	الأرباعي الأعلى	8.5	120.5	15.5	12.5	- 3.82	0.01
التوكيد	الأرباعي الأدنى	20.39	285.5	22.5	127.5	- 3.46	0.01
الدعم الاجتماعي	الأرباعي الأعلى	9	126	21	126	- 3.56	0.01
تبيد الغضب	الأرباعي الأدنى	20	280	8.5	113.5	- 4.14	0.01
التجنب	الأرباعي الأعلى	8.11	113.5	8	113	- 4.16	0.01
التمعن	الأرباعي الأدنى	20.89	292.5	67	172	- 2.44	0.01
الدرجة الكلية	الأرباعي الأعلى	7.5	105	0	105	- 4.51	0.01
	الأرباعي الأدنى	20.5	301				

يوضح جدول 2 السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات من الأرياعي الأعلى والطالبات من الأرياعي الأدنى على الدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده الفرعية؛ مما يشير إلى أن المقياس لديه القدرة على التمييز بين المستويات المختلفة، ويؤكد ذلك على إمكانية استخدامه مع العينة الحالية.

ويتبين مما سبق أن مقياس مهارات إدارة الغضب يتمتع بدرجة عالية من الصدق تؤكد من صحة البيانات التي تم الحصول عليها كما تظهر صلاحية المقياس للتطبيق على أفراد العينة.
ثبات المقياس.

إعادة التطبيق.

تم تطبيق المقياس عينة استطلاعية بلغ عددها 40 طالبة من مدرسة السيدة ميزون للتعليم الأساسي، وبعد فترة زمنية ثلاثة أسابيع تم تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين للدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الفرعية بين 0.82 - 0.93، وهي معاملات ثبات عالية.
طريقة التجزئة النصفية.

تم التأكد من ثبات أداة البحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية، بعد ان تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها 40 طالبة من مدرسة السيدة ميزون للتعليم الأساسي، حيث تم احتساب معامل ارتباط بيرسون (r) بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية وكانت قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس 0.79، ثم تم تصحيح معامل

الارتباط بمعادلة سيرمان براون كالتالي: $\frac{2r}{1+r}$. حيث بلغت قيمة معامل الثبات للاختبار ككل 0.88، وهي نسبة ثبات مناسبة.

البرنامج الإرشادي

تم إعداد برنامج إرشادي مكون من 12 جلسة إرشادية بالإضافة إلى جلسة متابعة، تضمن التدريب على العديد من الفنيات المعرفية والسلوكية والانفعالية التي من شأنها تعزيز مهارات إدارة الغضب لدى الطالبات المراهقات، بعد الرجوع والاستفادة من بعض الدراسات والبرامج السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، كدراسة الحسانة وداود (2016)، ودراسة (Burt et al. (2013) ودراسة (Down et al. (2011)، ودراسة (Sutus et al. (2010)، ودراسة (Sharp and McCallum (2008)، ودراسة العيوطي (2004)، ودراسة سعفان (2001). وبعد تحكيم البرنامج من خلال عرضه على 10 من أعضاء هيئة التدريس من أصحاب الاختصاص في مجال الإرشاد

النفسي للأخذ بمقترحاتهم تم اعتماده بصورته النهائية، وتالياً ملخص لمحتوى الجلسات الإرشادية التي تم تطبيقها على العينة التجريبية.

1. الجلسة الأولى: هدفت إلى التهيئة الترحيب التعارف، والتعريف، بالإرشاد الجمعي وتحديد معايير العمل الجماعي الاتفاق على القواعد التي سوف تسيّر عليها الجلسات الإرشادية كما تم التطبيق القبلي للمقياس.
2. الجلسة الثانية: التعريف بمرحلة المراهقة، ماهيتها، مراحلها، الانفعالات المصاحبة لها، والتغيرات الجسمية المرافقة لها من خلال فنية المحاضرة والمناقشة والحوار وإعطاء الواجب المنزلي.
3. الجلسة الثالثة: التعريف بانفعال الغضب، أسبابه وأنواعه وعلاقته بالأفكار والمعتقدات غير العقلانية، آثاره على السلوك الإنساني، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين من خلال فنية المحاضرة والمناقشة والحوار.
4. الجلسة الرابعة: التدريب على نموذج ABC، الذي يتمثل بتوضيح العلاقة بين الأحداث والمثيرات التي يتعرض لها الأفراد المتمثلة، في (A) (Activating Event)، ويعني الأحداث أو الخبرات المنشطة والأفكار غير العقلانية التي يتبناها الأفراد المتمثلة في (B) (Beliefs) (Aboutevent) والاستجابات الانفعالية المتمثلة في (C) (Consequences).
5. الجلسة الخامسة: التدريب على فنية دحض الأفكار غير العقلانية واستكمال النموذج في الجلسة الرابعة بإضافة التدريب على الرموز DEF فالحرف (D) (Disputaion) يتضمن المجادلة والاحتجاج على المعتقدات غير العقلانية و الحرف (E) (Final new effect) تغير الأفكار غير العقلانية إلى أفكار صحيحة أما الحرف (F) (Feelings) فهو يتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي.
6. الجلسة السادسة: التدريب على مهارة الضبط الذاتي في التعامل مع المثيرات المثيرة للغضب، بأسلوب عقلائي ومنطقي، بعيداً عن التوتر والانفعال من خلال المحاضرة ولعب الأدوار.
7. الجلسة السابعة: التدريب على مهارة الاسترخاء، إجراء تمارين الاسترخاء؛ يتضمن التدريب النفس العميق والزفير بشكل تدريجي وتكليف وفنية المناقشة والحوار بما يساعد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة من خلال التقسيم لمجموعات حوارية وطرح موضوعات جاده للمناقشة والحوار ومناقشة نتائج الحوار - تغذية راجعه لتعديل الأفكار الخاطئة.
8. الجلسة الثامنة: التدرب على فنية الحوار الذاتي والحديث الفعّال الإيجابي مع الذات، لوصف المعتقدات اللاعقلانية ودحضها واستبدالها بأفكار عقلانية موضوعية من خلال المناقشات الجماعية.
9. الجلسة التاسعة: التدريب على ضبط الانفعال في المواقف الغاضبة باستخدام بطاقة التحكم

الانفعالي: وهي عبارة عن بطاقة بها أربع فئات من الضعف الانفعالي (الغضب، نقد الذات، القلق، الاكتئاب) يستخدمها المسترشد، بحيث يتعايش المسترشد مع النتائج السلبية المترتبة على كل حالة، ومن ثم يتم تغيير هذه المشاعر الحادة إلى مشاعر معتدلة وكذلك المعتقدات اللاعقلانية إلى أخرى مقبولة.

10. الجلسة العاشرة: التدريب على فنية التحصين التدريجي في التعامل مع المواقف التي تثير الغضب، من خلال لعب الأدوار وإجراء المناقشة الجماعية، لتحسين المهارات في التعامل مع المواقف الغاضبة.

11. الجلسة الحادية عشر: التدريب على إعادة البناء العقلاي المعرفي وتنظيم الأفكار غير الواقعية كونها هي السبب في إحساسه بالتفكير غير المنطقي التي لا تتناسب مع الواقع في التعامل مع الأحداث والمثيرات التي تثير الغضب، وعرض نماذج من خلال النمذجة الرمزية والمصورة للتعرف من خلالها على النتائج المرغوب تحقيقها والوصول إليها من هذه النماذج.

12. الجلسة الثانية عشر: التعريف بمفهوم الاتزان الانفعالي وأنواعه وأهميته في المواقف الحياتية المناسبة، وأهمية أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته، فلا تظهر بشده سواءً انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب أو غيرها، وفي نهاية الجلسة تم إجراء التطبيق البعدي لمقياس مهارات إدارة الغضب، ووداع المجموعة وشكرهم على التعاون والالتزام وإبلاغهم بموعد جلسة المتابعة.

13. الجلسة الثالثة عشر: جلسة المتابعة وتضمنت تطبيق القياس التبعي، للتأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم تحليل البيانات من خلال استخدام البرنامج الإحصائي Statistical Package for Social Sciences (SPSS Version 24)، وحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية وكذلك استخدام الاختبارات المناسبة كاختبار مان-ويتني Mann-Whitney test للعينات المستقلة، واختبار ويلكوكسون Wilcoxon-test للعينات المرتبطة.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

الفرض الأول وينص على "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.01$ بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات إدارة الغضب في اتجاه المجموعة التجريبيية".

وللتأكد من صحته تم استخدام اختبار مان-ويتني "Mann-Whitney test" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين، كما هو موضح في جدول 3.

جدول 3

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده الفرعية

البعد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التعبير المباشر عن الغضب	الضابطة	8.67	130	10	130	4.32-	0.00
	التجريبية	22.33	335				
التوكيد	الضابطة	9.2	138	18	138	3.95-	0.00
	التجريبية	21.8	327				
الدعم الاجتماعي	الضابطة	8	120	0	120	4.69-	0.00
	التجريبية	23	345				
تبديد الغضب	الضابطة	8.57	128.5	8.5	128.5	4.34-	0.00
	التجريبية	22.43	336.5				
التجنب	الضابطة	8	120	0	120	4.73-	0.00
	التجريبية	23	345				
التمعن	الضابطة	8.3	124.5	4.5	124.5	4.53-	0.00
	التجريبية	22.7	340.5				
الدرجة الكلية	الضابطة	8	120	0	120	4.68-	0.00
	التجريبية	23	345				

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ورتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات إدارة الغضب وكذلك جميع أبعاده الفرعية عند مستوى دلالة 0,01، كما يلاحظ أن متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية أعلى من متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة، وهذا يدل على ارتفاع مستوى مهارات إدارة الغضب لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة وهو ما يحدد اتجاه الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير ذلك بالأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج الإرشادي المعد للدراسة على طالبات المجموعة التجريبية؛ حيث أن استخدام فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي التي ساهمت في تزويد المجموعة التجريبية بمجموعة من المهارات الإيجابية لاستخدامها في المواقف التي تثير الغضب، كمهارة الضبط الذاتي والحوار الذاتي، الحوار والمناقشة الجماعية والابتعاد عن اتخاذ

القرارات المتسارعة، من خلال عرض نماذج مصورة توضح النتائج المترتبة على اتخاذ مثل هذه القرارات، وهذا ما ساهم في إعادة تنظيم المجال المعرفي لديهم، وزاد من درجة الاتزان الانفعالي في التعامل مع المواقف البيئية المحيطة، من خلال تعزيز التفكير المنطقي والعقلاني، بحيث أصبحت مثل هذه المهارات الإيجابية، أسلوب سلوكي في تعاملهم مع المواقف والمثيرات الحياتية المتنوعة، في حين لم تُظهر المجموعة الضابطة والتي لم تتعرض لأي تدخل علاجي- أي تحسن يشير إلى ارتفاع في مستويات مهارات إدارة الغضب لديهم، وهذا ما يوضح فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة.

كما كان لتعليمهم نموذج ABC وتحليل المواقف والأحداث من خلاله، تأثير فعّال في إدراك الصلة القوية بين اضطرابهن الانفعالي وأفكارهن اللاعقلانية، وكذلك ممارستهن لفنية التخيل العقلاني، التي تبعت كل فكرة للاعقلانية قدمت لهم، حيث يؤكد (Craciun 2012) وعبد الرشيد وآخرين (2018) أن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يعد أسلوب فعال وطريقة مهمة يستفيد منها الفرد؛ حيث يسمح للأفراد بتطوير قدراتهم في إدارة مشاعرهم في زمن قصير، ويحدث هذا نتيجة التغيير في البناء المعرفي للفرد، وتعديل أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية واستبدالها بأفكار ومعتقدات عقلانية مما يؤدي إلى تغيير وتعديل السلوك. وتتفق نتائج هذا الفرض مع المبادئ والأسس التي أشار إليها (Ellis 1962) من أن رد الفعل عند الأفراد عبارة عن حالة مركبة من الإدراك أو التفكير والعمليات الحسية الحركية، فالتفكير والانفعال لا يمثلان عمليتين منفصلتين أو مختلفتين، لكنهما يتداخلان على نحو ذو دلالة ويعملان في علاقة السبب والنتيجة، حيث يؤدي تفكير الفرد إلى الانفعال، كما يؤثر الانفعال على التفكير والسلوك (Bronsared et al., 2010).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الاضطرابات السلوكية لديهم، أو الدراسات التي تناولت فعالية البرامج الإرشادية في الحد من انفعال الغضب، كدراسة الحساسنة وداود (2016) والتي أظهرت فاعلية برنامج إرشادي جمعي محوسب قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي في التدريب على استراتيجيات إدارة الغضب في خفض السلوك العدواني، كما تتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه Taft et al. (2012) من أن أكثر برامج إدارة الغضب وضبط الانفعال فعالية هي تلك البرامج المستندة إلى العلاج المعرفي السلوكي والتي تركز على تقنيات تحدي الأفكار التلقائية والتدريب على الاسترخاء ومهارات الاتصال والتواصل واستراتيجيات المواجهة الفعالة، ودراسة أبو غزالة (2010) ودراسة Sharp and McCallum (2008) واللتي أظهرتا فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مهارات إدارة الغضب لدى المراهقين والمراهقات، وكذلك دراسة سمير (2014)، دراسة Öz and Aysan (2011) والتي أكدت على فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في التعامل مع الغضب وتنمية مهارات اتصال لدى المراهقين والمراهقات.

الفرض الثاني وينص على "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.01$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الغضب في اتجاه القياس البعدي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon test" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مرتبطتين كما هو موضح في الجدول 4 التالي.

جدول 4

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الغضب

البعد	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التعبير المباشر عن الغضب	قبلي بعدي	0 7.5	0 105	0 (-) 14 (+)	3.3-	0.001
التوكيد	قبلي بعدي	0 7.5	0 105	0 (-) 14 (+)	3.3-	0.001
الدعم الاجتماعي	قبلي بعدي	0 8	0 120	0 (-) 15 (+)	3.42-	0.001
تبيد الغضب	قبلي بعدي	1.5 8.46	1.5 118.5	1 (-) 14 (+)	3.33-	0.001
التجنب	قبلي بعدي	0 7.5	0 105	0 (-) 14 (+)	3.32-	0.001
التمعن	قبلي بعدي	0 8	0 120	0 (-) 15 (+)	3.42-	0.001
الدرجة الكلية	قبلي بعدي	0 8	0 120	0 (-) 15 (+)	3.42-	0.001

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الغضب وجميع محاوره الفرعية عند مستوى 0.01 لصالح القياس البعدي. كما يلاحظ أن متوسط رتب الإشارات السالبة أقل من متوسط رتب الإشارات الموجبة والذي يدل على أن متوسط درجات إدارة الغضب لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج أعلى من متوسط درجات إدارة الغضب لديهن قبل تطبيق البرنامج أي أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويمكن عزو هذه النتائج إلى مجموعة الأنشطة التي تمت في البرنامج الإرشادي، من خلال المناقشة والحوار والعمل الجماعي، حيث زاد ذلك من وعي المجموعة التجريبية بالآثار السلبية الناجمة عن التعبير المباشر للمواقف الغاضبة بانفعالات شديدة عن طريق الشتم، والتهديد،

والضرب، والانتقام، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Spangler et al., (2002) من أن الانفعالات الإيجابية تزايدت خلال برنامج ضبط الغضب التي تناولت المراهقين. نتيجة ادراكهم لأهمية التفكير الإيجابي وضبط النفس عند التعرض للمواقف الغاضبة. وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه Öz and Aysan (2011) من تحسن مهارات التواصل وانخفاض الغضب لدى المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي عليهم.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع العديد من الدراسات التجريبية التي تناولت مهارات إدارة الانفعالات بشكل عام وإدارة الغضب بشكل خاص، والتي أظهرت فعالية البرامج الإرشادية المختلفة في تحسين مهارات إدارة الانفعالات والغضب مع المجموعات التجريبية التي تناولتها هذه الدراسات، كدراسة Sedrpoushan et al., (2012) التي أظهرت انخفاض انفعال الغضب لدى المراهقين والمراهقات في القياس البعدي، ودراسة سمير (2014) التي أظهرت فاعلية التدريب على مهارات التواصل كالمناقشة والحوار والإقناع وطرح الأسئلة والتأمل في التحكم في الغضب والانفعالات وحل الصراعات بطرق إيجابية. كما أن هذه النتيجة تؤكد أن الأثر الأكبر في تحسين مهارات إدارة الغضب كان يعود للمهارات والفنيات المستخدمة في الجلسات الإرشادية للبرنامج، وليس لعوامل أخرى. كما تتفق مع نتائج دراسة Sutus et al., (2010) والتي أظهرت فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الغضب والعدوان لدى المراهقين.

الفرض الثالث: وينص على "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والقياس التبعي (بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي) على مقياس مهارات إدارة الغضب، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon test" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مرتبطتين، كما هو موضح في الجدول 5 التالي.

جدول 5

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس مهارات إدارة الغضب

البعدي	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التعبير المباشر عن الغضب	بعدي	7.83	47	(-)	0.74-	0.46
	تبعي	8.11	73	(+)		
التوكيد	بعدي	8.38	33.5	(-)	1.2-	0.23
	تبعي	7.15	71.5	(+)		

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	اتجاه الإشارة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياس	البعد
0.06	1.86-	9 (-)	62.5	6.94	بعدي	الدعم الاجتماعي
		3 (+)	15.5	5.17	تتبعي	
0.17	1.38-	4 (-)	26	6.5	بعدي	تبيد الغضب
		9 (+)	65	7.22	تتبعي	
0.19	1.29-	9 (-)	55	6.11	بعدي	التجنب
		3 (+)	23	7.67	تتبعي	
0.37	0.89-	7 (-)	36	5.14	بعدي	التمعن
		3 (+)	19	6.33	تتبعي	
0.96	0.06-	6 (-)	61	10.17	بعدي	الدرجة الكلية
		9 (+)	59	6.56	تتبعي	

يتبين من جدول 5 وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده الفرعية وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة.

ويرجع ذلك إلى استخدام الفنيات والأساليب والمهارات الإرشادية المتنوعة المبنية على مخاطبة العقل والفكر لدي الطالبات، مما ساهم في إحداث تغير في البنى المعرفية لديهن، في التعامل مع الظروف والمعطيات التي تثير الغضب والانفعال، إضافة إلى التنوع الحاصل في فنيات البرنامج الإرشادي المبني على استراتيجيات الإرشاد العقلاني الانفعالي، ما بين فنيات معرفية وفنيات انفعالية وفنيات سلوكية، ساهمت في تغير الكثير من الممارسات السلوكية الخاطئة وغير العقلانية لدى المجموعة التجريبية، في التعامل مع المثيرات الغاضبة، بحيث أصبحن أكثر قدرة على ضبط النفس بعد التدريب على العديد من الاستراتيجيات التطبيقية لمهارات إدارة الغضب، وقد ساهم هذا في استمرارية وثبات حالة التحسن لما بعد فترة المتابعة وعدم حدوث تراجع.

ويمكن تفسير هذه النتيجة باستمرارية تأثير البرنامج الإرشادي، إلى حقيقة أن السلوكيات الإنسانية الظاهرة منها والباطنة، هي سلوكيات مرنة وقابلة للتغير والتعديل إلى الأفضل من خلال التدريب والتعرض لمهارات وخبرات جديدة في الحياه، وهذا ما تؤكدته الأسس الفلسفية التي يقوم عليها الإرشاد النفسي من حيث أن السلوك الإنساني سلوك ثابت ثباتاً نسبياً وليس مطلقاً، وبالتالي فأن بذل الجهود من قبل الاخصائيين النفسيين أو القائمين على برامج تعديل السلوك يوصلهم لنتائج إيجابية تساعد على اكتساب المهارات الجديدة وترجمتها إلى ممارسات سلوكية يومية مع مختلف الاحداث والمثيرات التي يتعرض لها الأفراد، إضافة إلى طبيعة الفنيات، والاستراتيجيات الارشادية المتنوعة، والتي تم الإشارة إليها في متن هذا البحث وفي تفسير نتائج الفرضيتين الأولى

والثانية أعلاه، كان لها تأثيرات جذرية في أسلوب التفكير التي تتعامل به المراهقات مع المواقف الضاغطة التي تثير غضبهن، لذا تم اختيارها بمهارة لتناسب الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية من خلال التركيز على الفنيات التي تخاطب العقل والمنطق والتفكير، حيث تنوعت الفنيات ما بين فنيات معرفية وفنيات انفعالية وفنيات سلوكية وهذا ما ساهم في تغيرات ثابتة في البنى المعرفية لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

كما أن الإجراءات التي تمت خلال فترة تطبيق الجلسات الإرشادية تمت من خلال إشراك الطالبات في إجراءات عملية قائمة على التطبيق دون الاعتماد على التلقين عن طريق كتابتهن لأفكارهن التي تراودهن أثناء مواقف الغضب، وتصنف هذه الأفكار إلى أفكار عقلانية ولا عقلانية، ثم مناقشة الأفكار اللاعقلانية مع الطالبات ودحضها وتفنيدها بالشواهد والأدلة وتعديل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية. مما أدى إلى فهم الطالبات لأفكارهن الخاصة وليس فقط الأفكار اللاعقلانية والتحكم فيها وإدارتها، ومعرفتهن للآثار السلبية المترتبة على هذه الأفكار اللاعقلانية على المدى الطويل على حياتهن المهنية والاجتماعية، وهذا ما ساعد على تعزيز مهارات التحكم بمواقف الغضب وإدارتها بطريقة فعالة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي اثبتت استمرارية تأثير البرامج الإرشادية بعد فترة المتابعة كدراسة الحساسنة وداود (2016)، ودراسة بسيوني (2005)، ودراسة العيوطي (2004) التي أظهرت جميعها، استمرارية تأثير البرنامج لصالح القياس البعدي بعد شهر ونصف من الانتهاء من تطبيق البرنامج، وهذا ما يدل على استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المطبق في الدراسة على المجموعة التجريبية مما يدل على فعاليته.

توصيات الدراسة

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج وما عكسته فنيات واستراتيجيات البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى المراهقات يوصي الباحثون بما يلي:

- 1 - نظراً لفعالية البرنامج في إحداث التغير واستمرارية من خلال النتائج التي تم التوصل إليها نوصي بتبني البرنامج الإرشادي الحالي في دراسات أخرى مماثلة لطلبة الجامعات.
- 2 - تبني البرنامج الإرشادي من قبل الاخصائيين النفسيين في المدارس في برامجهم الارشادية النمائية والوقائية والعلاجية في التعامل مع المراهقين.
- 3 - التأكيد على أشراك الطلبة المراهقين في الأنشطة المدرسية الهادفة التي تساهم في تعزيز البنى المعرفية وضبط أنماط وأساليب التفكير لديهم.

4 - إجراء المزيد من الدراسات المسحية والارتباطية، للوقوف على أهم المتغيرات التي تساهم في زيادة مثل هذه الأنماط السلوكية لدى فئة المراهقين، لوضع الخطط والبرامج التوعوية والعلاجية، التي تساهم في ضبطها.

5 - الاهتمام بالبرامج الإرشادية الموجهة للأسرة، للتوعية بأنماط التنشئة الأسرية السليمة التي تساهم في الوصول بهم إلى مراهقة سوية متكيفة واقامة دورات تدريبية لهم مما ينعكس إيجابيا عليهن في الانتقال من هذه المرحلة إلى المرحلة التالية بسلاسة.

تضارب المصالح

أفاد الباحثون بعدم وجود تضارب في المصالح فيما يتعلق بالبحث، والملكية الفكرية، ونشر هذا البحث.

المراجع

أبو غزالة، سميرة علي جعفر. (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلاى انفعالى سلوكى فى إدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الاعدادية. *مجلة الارشاد النفسى - مصر*، (24)، 39 - 93.

البحرانية، منى عبد الله. (2010). *دليل التعامل مع بعض الانفعالات للطلبة*. مسقط: جامعة السلطان قابوس.

بسيونى، سوزان صدقة عبد العزيز. (2005). التعبير الانفعالى للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة، وفاعلية برنامج إرشادى للتخفيف من حدة الغضب. *المؤتمر السنوى الثانى عشر لمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس*، 25، (12)، 635 - 676.

تمبلر، روبرت. (2012). *فن إدارة الغضب* (ترجمة محمد هند). بيروت: دار المشرق.

جلال، بركات وحسن، حمزة. (2007). مشكلات المراهقة الأكثر شيوعا من وجهه نظر المعلمات دراسة مقارنة بين طالبات المرحلة الثانوية فى كل من سلطنة عمان ومملكة البحرين. *مجلة دراسات الطفولة*، 3، (15)، 348 - 385.

الحساسنة، وسام حسين على، وداود، نسيمه على. (2016). فاعلية برنامج توجيه جمعى محوسب للتدريب على إدارة الغضب فى خفض السلوك العدوانى لدى طلبة الصف السادس. *دراسات - العلوم التربوية*، 43، (3)، 1383-1395.

الحمورى، خالد عبد الله. (2018). استراتيجيات إدارة الغضب لدى الطلبة الموهوبين. *المجلة الدولية للأبحاث التربوية - جامعة الامارات العربية المتحدة*، 42، (1)، 98 - 120.

الخوالدة، عثمان وجرادات، عبد الكريم. (2014). أثر برنامج معرفى سلوكى فى تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات*، 29، (2)، 315 -

346

الراشدي، فيصل أحمد فضيل. (2012). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

زغير، رشيد حميد. (2010). سيكولوجية النمو. سرت - ليبيا: دار الثقافة.

زهران، حامد عبد السلام. (2008). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

سعفان، محمد أحمد محمد. (2001). فعالية الإرشاد العقلاي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طالبات الجامعة دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 4 (25)، 169 - 229.

السقا، وردة عثمان عرفة. (2016). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، 17 (4)، 625 - 650.

سليمان، أبو زريق. (2007). مشكلات طلاب كلية المعلمين بتبوك بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر الطلاب أنفسهم في ضوء بعض المتغيرات. رسالة التربية وعلم النفس، (28)، 14-28.

سمير، أماني. (2014). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتنمية مهارات التواصل وخفض العنف لدى عينة من المراهقين. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عين شمس، كلية التربية، القاهرة.

الشعبي، إيمان. (2015). فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الغضب قائم على الاتجاه المعرفي السلوكي في تحسين تقدير الذات والمهارات الاجتماعية لدى طالبات الصف الثامن. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية.

شوافقة، سهيل موسى. (2009). إدارة الغضب. عمان: دار جهينة للنشر والتوزيع.

الشيخلي، خالد خليل. (2009). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. فلسطين: دار الكتاب الجامعي.

عامر، عبد الحافظ. (2005). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.

عبد الرشيد، ناصر سيد والعبيداني، كوثر شعبان وباقى، منى أحمد. (2018). فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بسلطنة عمان. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (54)، 1، 143 - 190.

عيسى، إيهاب؛ وعبد الرؤوف، طارق. (2014). العنف المدرسي. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

العيوطي، إيمان حسني محمد. (2004). فاعلية برنامجين للإرشاد النفسي الديني والإرشاد السلوكي

فى خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

الفحل، نبيل محمد. (2009). برامج الإرشاد النفسى النظرية والتطبيق. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.

القرعان، جهاد والعتيلى، خولة. (2016). فاعلية برنامج إرشادى جمعى يستند إلى العلاج المعرفى السلوكى فى خفض سلوك العناد لدى طالبات مرحلة المراهقة المبكرة. مجلة دراسات العلوم التربوية، 43 (5)، 2105 - 2117.

كفافي، علاء الدين. (2009). علم النفس الارتقائى سيكولوجية الطفولة والمراهقة. عمان: دار الفكر.

لندنفيلد، جيل. (2008). إدارة الغضب أبسط الخطوات للتعامل مع الإحباط والتهديد. ترجمة سامر جميل رضوان، السعودية: مكتبة جرير.

المجالى، مصلح مسلم. (2007). أثر برنامج إرشادى جمعى فى خفض السلوك التمردى وتنمية السلوك الانتمائى لدى المراهقين فى الأردن. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة عمان العربية للدراسات العليا - الاردن.

محمد، سيد عبد العظيم، عبد الصمد، فضل إبراهيم، وأبو النور، محمد عبد التواب. (2010). فنيات العلاج النفسى وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربى.

محمود، أحمد سعد. (2017). معاملة المراهق وأثرها على جوانب الشخصية (وجدانى ومعرفى وسلوكى). الإسكندرية: دار النشر بمؤسسة حورس الدولية.

الناعمة، عمار. (2008). فاعلية برنامج علاجى عقلانى انفعالى سلوكى فى خفض القلق الاجتماعى لدى طلبة المرحلة الثانوية. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة القاهرة، مصر، معهد الدراسات التربوية.

Alabsi, M. & Bongard, S. & (2006). Neuroendocrine and behavioral mechanisms mediating the relationship between anger expression and cardiovascular Risk: Assessment considerations and improvements. *Journal of Behavioral Medicine*, 29 (6), 573 - 591. DOI: 10.1007/s10865-006-9077-0.

Bronsard, G., Lanpon, C., Loundou, A., Rufo, M., Tordjman, S. & Simeoni, C. M. (2010). Quality of life and mental disorders of adolescents living in French residential group homes. *Child Welfare*, 92 (3), 47 - 71.

Burt, I., Patel, S. H., Butler, S. K. & Gonzales T. (2013). Integrating leadership skills into anger management groups to reduce aggressive behaviours: The LIT model. *Journal of Mental Health conseling*, 35 (2), 124 - 141. DOI: 10.17744/mehc.35.2.p442173655261737.

Craciun, A. (2012). Rational-emotive, psychotherapy techniques: Brief

description. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 3 (2), 12 - 20.

Down, R., Willner, P., Watts, L. & Griffiths, J. (2011). Anger management groups for adolescents: A mixed-method study of efficacy and treatment preferences. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 16 (1), 33 – 52. DOI: 10.1177/1359104509341448.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: LyleStuart.

Ellis, A. (2004). *Rational emotive behaviour therapy: It works for me—it can work for you*. Amherst, NY: Prometheus Books.

Fernandez, E. (2008). The angry personality: A representation on six dimensions of anger expression. In G. J. Boyle, G. Matthews & D. Saklofske (Eds.). *International handbook of personality theory and testing: Volume 2 personality measurement and assessment*. New York: Sage Publishing.

Foreman, I. E. & Pollard, C. (2011). *Cognitive behavioral therapy*. London: Icon book.

Frogatt, W. (2005). *A brief introduction to rational emotive behavioural therapy* (3rd Ed.). New Zealand: Stortford Lodge: Hasting, retrieved from www.rational.org.nz/prof-docs/intro-REBT.pdf.

Gustavson, N. (2009). *The relationships among anger treatment readiness and coping skills, forgiveness and locus of control*. (Unpublished Doctoral Thesis), Hofstra University.

Kassinove, H. & Sukhodolsky, D. (1955). Anger experiences in Russian high school students. *Paper accepted for presentation at the annual meeting of the American Psychological Association*, New York, August.

Miers, A. C., Rieffe, C., Meerum-Terwogt, M. Cowan, R. & Linden, W. (2007). The relation between anger coping strategies, anger mood and somatic complaints in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 653–664. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9120-9>.

Öz, 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.

Sedrpushan, N., Navabinejad, S., Shafiabady, A. & Iravanid, M. (2012). A

comparative study of the impact of emotional focused therapy and stress inoculation training on reduction of anger in delinquent adolescents. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2 (6), 5604 – 5615.

- Segal, J. (2019). *Anger management*. Retrieved from: pguide.org/articles/relationships-communication/anger-management.htm, on July 2019.
- Sharp, S. R. & McCallum, R. S. (2008). A rational emotive behavioral approach to improve anger management and reduce office referrals in middle school children; A Formative investigation and evaluation. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 39 - 66. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_03.
- Spangler, G., Pekrun, R., Kramer, K. & Hofman, H. (2002). Students' emotions physiological reactions and coping in academic exams. *Anxiety Stress and Coping*, 15 (4), 413 – 432. <https://doi.org/10.1080/1061580021000056555>.
- Sutus, S. T., Aydin, A. & Sorias, O. (2010). Summary effectiveness of a cognitive behavioural group therapy program for reducing anger and aggression in adolescents. *Turkish Journal of Psychology*, 25 (66), 56 – 71.
- Taft, C. T., Creech, S. K. & Kachadourian, L. (2012). Assessment and treatment of posttraumatic anger and aggression. *A Review Journal of Rehabilitation Research Development*, 49 (5), 777 – 788. DOI: 10.1682/jrrd.2011.09.0156.