



دار المنظومة  
DAR ALMANDUMAH  
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	أبو سيف، حسام أحمد محمد
المجلد/العدد:	مج22, ع76
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2012
الشهر:	يوليه
الصفحات:	307 - 351
رقم MD:	1010586
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الإرشاد الانتقائي، المنظومة التكاملية، الاتجاهات السلوكية
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/1010586">http://search.mandumah.com/Record/1010586</a>

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة. هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

## فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب

لدى عينة من المراهقين

د/ حسام أحمد محمد أبو سيف

أستاذ علم النفس المساعد

### الملخص:

أجريت هذه الدراسة بهدف الوقوف على مدى تأثير وفعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين على عينة قوامها (٢٤) مراهقاً من الذكور ، ثبت أن لديهم درجة عالية من الغضب واستعداد لهذا السلوك وأنهم انخرطوا في مشكلات بسبب سلوكهم الغاضب، تم انتقائهم من خلال تقارير الأخصائي النفسي والاجتماعي بالمدرسة المنتسبين إليها، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي وتكونت أدوات الدراسة من : مقياس الغضب والبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم لخفض حدة الغضب لدى عينة الدراسة (إعداد الباحث). خلصت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها : عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس الغضب، أيضاً وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وأخيراً لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الغضب.

## فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين

د/ حسام أحمد محمد أبو سيف  
أستاذ علم النفس المساعد

### مقدمة :

لقد خلق الله سبحانه وتعالى 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 الضغوط، وعوامل الإحباط لكنه عندما يتراكم داخل الفرد، قد ينتج عنه بعض الأمراض، أو الاضطرابات النفسية المختلفة (عصام عبد الهادي، ١٩٩٧، ص ١).

والغضب قد يكون علامة قوة، وقد يكون علامة ضعف، فهو علامة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف، أو عندما لا يوجه نحو مصدر التهديد، ويكون علامة قوة عندما يزيد من نشاط الفرد ويدفعه في بعض المناسبات إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة، لإزالة العوائق التي تعترض سبيله، أو التي تهدده بالخطر. (عثمان نجاتي، ١٩٩٧، ١١٨)

وتشير سوزان صدقة إلى أن انفعال سلوك الغضب يتعدى الأطفال وصولاً إلى مرحلة المراهقة والشباب، حيث يتسم في مرحلة المراهقة والشباب بانفعالات عنيفة، ومتهورة لا تتناسب مع مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق للتحكم فيها، ولا في المظاهر الخارجية لها (سوزان صدقة، ٢٠٠٥، ص ٦٤٣).

وبين Patrick, 2012 أن هناك دلائل لكي نصف الآخر بأنه شخص غاضب يجب أن نضع في الاعتبار، ومنها : هل الشخص الغاضب يتعرض إلى إهانة أخلاقية حقيقية أو يتعرض إلى تهديدات وفقدانات (أبناء، ممتلكات)، وفي مثل هذه الحالات لا يشخص الغضب على أنه مخموم على الرغم من ارتفاع شدته، وهذا يؤكد على أن الغضب يؤدي في بعض الحالات إلى نتائج سلبية

وفي حالات أخرى يكون له وظائف إيجابية مثل : حفظ الذات، وحماية الأبناء، والممتلكات، والدفاع عن الدين، والوطن، والعادات ، والتقاليد.

إن الغضب انفعال مذموم ومحمود في بعض الأحيان ، مذموم إذ استخدم في الإهانة والعنف ومطلوب أو دافع الشخص به عن نفسه وكيانه وما يملك ، ما يعيننا في دراستنا الحالية هو النوع السلبي من الغضب والذي يحتاج منا إلى تدخل علاجي إرشادي لذا لجأت الدراسة الراهنة إلى البرامج الإرشادية.

إن البرامج الإرشادية واجهة الإرشاد النفسي، ودليل على أن الممارسة الإرشادية مجموع تفاعل (علم وفن وممارسة وتربية وتعلم وتعليم) .

والبرنامج الإرشادي هو " مجموعة من الإجراءات المنظمة المخطط لها، في ضوء أسس علمية، وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات معينة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها" (حامد زهران، ١٩٩٨، ص ١٠) .

والإرشاد الانتقائي يمثل الإرشاد في ثوبه الجديد المتكامل الناضج والتيار الإرشادي المرن والمنفتح لكل إضافة ولكل إسهام جاد في الإرشاد النفسي ليكون النظام المتناسق الذي يقوم بانتقاء ودمج الأساليب والفنيات الإرشادية لتحقيق أفضل النتائج.

والإرشاد الانتقائي " شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل" (محمد أبو النور، ٢٠٠٠، ص ٢٥٢).

ويرى الباحث بأن الانتقائية لم تعد مجرد نظرية إرشادية بل أنها أصبحت اتجاهاً من الاتجاهات الرئيسية للإرشاد النفسي يضم العديد من النظريات ، والتي جاءت اعتماداً على فكرة أنه لا يوجد اتجاه إرشادي، أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين وشخصياتهم .

وهذا ما أكده حسام عزب في تعريفه للانتقائية بأنها " منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية والعلاجية، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل،

## == فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ==

ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل لتحديد أفضل الفنيات ومدى ملائمتها للخطة العلاجية ولطبيعة الاضطراب أو المشكلة السلوكية\* (عزب، ٢٠٠٢، ص ٥٠).

ويرى الباحث أن الاتجاه الانتقائي يمثل النضج الإرشادي والصورة المثلى للممارسة الإرشادية المتخصصة تتكامل فيه الفنيات الإرشادية وتعمل على مواجهة الاختلافات ، والفروق والتغيرات في المواقف والحالات والمشكلات للمسترشدين .

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لتشكيل خطوة في الاتجاه العلمي لتتاول ظاهرة الغضب لدى المراهقين تناوياً علمياً وبأسلوب جديد من خلال إتباع النظرية الانتقائية التكاملية التي تعتمد على استخدام المرشد للفنيات والأساليب الإرشادية في شكل منظومة ذات طابع متسق ومترابط لتتناسب مع خصائص المسترشدين ونوعية المشكلات ودرجتها ، بحيث تسهم كل منها في مواجهة بعض أساليب الغضب، وتلائم الفروق الفردية بعيداً عن التمسك بنظرية واحدة قد لا تحقق فنياتها الأثر الذي يجعل من الإرشاد فاعلاً في تتاول المشكلات ؛ لذا فإن الموضوع يتناول ظاهرة الغضب بأسلوب إرشادي جديد في مرحلة لها من الأهمية النفسية والاجتماعية والتربوية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضع اهتمام الباحثين.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

تعد مشكلة الغضب مظهراً من مظاهر الحياة العصرية، بل إنها المظهر الأكثر وضوحاً، وتأثيراً في الحياة الإنسانية ، وهي ظاهرة ذات أبعاد نفسية واجتماعية ودينية واقتصادية وسياسية وقانونية تتفاعل وتظهر وتمارس بأشكال وصور تشوه معالم الإنسانية.

وتشير هناء غنيمه (٢٠٠٤، ص ٣١١) إلى أن مشكلة الغضب والعنف تنفشي في حياتنا الاجتماعية، والسياسية بشكل ملحوظ، فالغضب لا يقتصر على الجماعات الراضية، بل أصبح سمة مميزة لنمط التفاعل في الحياة العادية للأفراد، وهذا التفاعل يكشف عن أشكال متعددة من العنف تتجلى على مستويات عديدة بدءاً من الأسرة، ومروراً بالتفاعلات العادية في الأسواق والشوارع ووسائل المواصلات وانتهاء بالتعامل مع مؤسسات الدولة\*.

والممارسات الغاضبة العنيفة شكل من أشكال اعتلال السلوك الفردي والسلوك الجماعي، ومظهر تهديد لأمن واستقرار وأخلاقيات الفرد والجماعات والمجتمعات، والسلوك الغاضب مضاد للتعلل، ودليل على سيطرة الشهوة والغريزة والأنانية على العقل والأخلاق والقيم، ومؤشر لضعف

== (٣١٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٧٦ المجلد الثاني والعشرون - يولية ٢٠١٢ =

مما سبق يبرز الجانب الأول من مشكلة الدراسة متمثلاً في أهمية وخطورة الموضوع الذي نتناوله، وما يترتب عليه من آثار سلبية ونتائج مدمرة علي مستوي الفرد والجماعات والمجتمع ككل.

وإنظراً لكون مرحلة المراهقة فترة نمو حيوي سريع لجميع المظاهر ، فإنها مرحلة التمرد والعصيان والغضب والتقلب وكثرة الصراعات وعدم الاستقرار وشدة الحساسية، إنها المرحلة التي تزداد فيها حدة الغضب والعنف بأشكاله المختلفة وهذا ما تؤكد عدة دراسات منها دراسات (صالح الجبر، ٢٠٠٠، حسين فايد، ٢٠٠٣، Stiffler,2010، Elliott,2012)

ومن هنا يبرز الجانب الثاني من مشكلة الدراسة والمتمثل في شيوع وازدياد حدة الغضب لدي المراهقين ، الأمر الذي يؤكد أننا أمام ظاهرة يجب التوقف عندها قليلاً بالدراسة والفحص.

وعلى الرغم من أهمية الإرشاد النفسي في تقديم المساعدات الإرشادية المتكاملة للأفراد من أجل مواجهة المشكلات وحلها والتوافق معها وتحقيق النمو المتكامل ، وبخاصة الإرشاد الانتقائي الذي يمثل الإرشاد في صورته الناضجة والمتكاملة حيث يشير محمد أبو النور (٢٠٠٠، ص ٢٥٠) إلى أهمية الإرشاد الانتقائي في خفض وعلاج الاضطرابات النفسية ، وتحقيق السعادة والاستقرار في الحياة ، وأنه ذو فعالية في حل مشكلات العميل المختلفة، وتحقيق الاستقرار في حياته، إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بهذا الجانب ، ومن هنا يبرز الجانب الثالث من مشكلة الدراسة والمتمثل في أهمية ودور الإرشاد في التصدي للمشكلات ، أما الجانب الرابع من مشكلة الدراسة فيتمثل في دراسة فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدي المراهقين.

مما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤل الرئيسي العام :

- ما مدى فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدي عينة من المراهقين؟

وانطلاقاً مما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات الآتية :

(١) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس

الغضب في القياسين القبلي والبعدي؟

(٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس

الغضب في القياسين القبلي والبعدي؟

## == فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدي عينة من المراهقين ==

- ٣) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة علي مقياس الغضب في القياسين البعدين؟
- ٤) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الغضب في القياسين البعدي والتتبعي؟

**أهمية الدراسة :** تكمن أهمية الدراسة الراهنة في أهمية الموضوع الذي تتصدي لدراسته، حيث أنها تسعى لدراسة فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدي عينة من المراهقين، وبالتالي فإن موضوع الدراسة ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية كما يلي :

- ١) من الناحية النظرية: تشكل الدراسة الحالية إضافة علمية معرفية لسلوك الغضب الذي أصبح مشكلة كبرى على المستوى الإنساني، وإضافة معرفية جديدة لاتجاه إرشادي لم يلقى من الاهتمام والبحث ما يستحقه كاتجاه يمثل الإرشاد في ثوبه الجديد.
- ٢) تعبر الدراسة الحالية عن حاجة البحث العلمي إلى القيام بتصميم برامج إرشادية فعالة، لتقديم الخدمات والمساعدات لفئة عمرية لها من الأهمية النفسية والتربوية والاجتماعية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضوع الاهتمام البحثي.
- ٣) أما من الناحية التطبيقية : فتتمثل في تطبيق برنامج إرشادي انتقائي يهدف إلى خفض حدة الغضب لدي عينة الدراسة، مما يساعدهم على للتفاعل الإيجابي، وتحقيق نواتهم، وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، وتحسين العملية التربوية ، والوصول إلى أعلى مستوي ممكن من الصحة النفسية.
- ٤) إمكانية استفادة المتخصصين والباحثين والدارسين والممارسين للعمل الإرشادي من هذه الدراسة وتطبيق خطواتها على حالات أخرى، كذلك لفت الأنظار إلى أهمية مثل هذه الموضوعات وأهمية الدراسات التي تعتمد على البرامج الإرشادية.

### **أهداف الدراسة - تهدف للدراسة الحالية إلى :**

- ١- التصدي لسلوك الغضب لدي المراهقين من خلال برنامج إرشادي انتقائي. تم إعداده خصيصاً لذلك في محاولة لخفض حدته.
- ٢- تصميم برنامج إرشادي ذي طبيعة انتقائية تكاملية كاتجاه حديث في مجال الإرشاد النفسي، اتجاه مترابط منفتح للإضافات في مجال الفنيات الإرشادية؛ ليكون البرنامج الإرشادي في إعداده وبنائه وتطبيقه وتقييمه منظومة إرشادية مترابطة متسقة ، تعتمد

- على اختيار الفنيات الإرشادية وانتقائها، بحيث تسهم كل منها في مواجهة شكل من أشكال الغضب ومواجهة الفروق والاختلاف بين نوعية المشكلات ودرجة وجودها.
- ٣- الوقوف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية في خفض حدة الغضب لدى أفراد عينة الدراسة، من خلال المعالجة الإرشادية والإحصائية للمجموعة التجريبية.
- ٤- التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض مستوى حدة الغضب لدى أفراد عينة الدراسة بعد انتهاء الجلسات الإرشادية وأثناء فترة المتابعة.
- ٥- الاستفادة من نتائج الدراسة في تقديم الخدمات الإرشادية لمواجهة سلوك الغضب في مجتمعات مشابهة لمجتمع الدراسة الحالية ومع فئات عمرية أخرى.

### مصطلحات الدراسة :

تضمنت هذه الدراسة عدداً من المصطلحات النفسية المهمة وسوف يقوم الباحث بتحديد هذه المصطلحات، اعتماداً على التراث النفسي ووفقاً لما يتبناه ، كما يلي:

### أولاً - البرنامج الإرشادي :

البرنامج الإرشادي هو " مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية ، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها ، وتتمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد والمسترشد (شادية عبد الخالق، ٢٠٠٢، ص ٨٧).

### ثانياً - الإرشاد الانتقائي :

الإرشاد الانتقائي هو " شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والإستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الإستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل(محمد أبو النور، ٢٠٠٠، ص ٢٥٢).

### ثالثاً - الغضب :

يعرف عثمان عصفور الغضب بأنه "حالة وجدانية تتكون من مشاعر تتفاوت في شدتها من



## == فعالية الإرشاد الانعقائي في خفض حدة الغضب لدي عينه من المراهقين ==

الضيق ، والاستثارة البسيطة ، إلى التهيج ، والغضب الشديد (عصفور، ٢٠٠٤، ص١٧).

وعرفته سناء سليمان بأنه حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات تبدأ بالغضب البسيط، والاستثارة ، والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل في العنف ويتم سلوك الفرد بالهياج الشديد والصراخ والتتمير" (سليمان، ٢٠٠٧، ص١٤).

ويعتبر وجدان الغضب ضمن الوجدانيات السالبة في تصنيف الوجدانيات كما ينظر إليه بمثابة نقطة البداية عند حدوث العدوان أو العدا، ولذلك أضافه أرفولد بوس Buss و دليفيد واطسن Watson, D ضمن المقاييس الفرعية لمقياس العدائية العامة والعدوان (ثناء سالم، والسيد مطحنة، ٢٠١٠، ص٧) .

ويرى الباحث من خلال التعريفات السابقة للغضب أنه حالة انفعالية عامة تصدر عن الفرد في أوقات معينة نتيجة تعرضه لمواقف التهديد ، والإحباط ، والشعور بخيبة الأمل ، والعدوان ، وهي متفاوتة في شدتها وتعتمد في استجابتها على الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث والموقف الذي يتعرض له ، فتدفعه لسلوك معين ، إما بالدفاع عن النفس، أو بالهجوم عندما يجد الفرد نفسه عاجزاً عن السيطرة ، ويكون مصحوباً بتغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية كارتفاع ضغط الدم، وسرعة التنفس، وضربات القلب، وله آثار خارجية كاضطراب الكلام، واحمرار الوجه، وارتجاف الأطراف.

### رابعا - المراهقة:

يعرف أحمد الزعبي المراهقة بأنها "الفترة الزمنية من حياة الإنسان التي تمتد ما بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية سن الرشد، وتتميز بوجود مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية. (الزعبي، ٢٠٠١، ص ٣٢٠)

كما يعرف هوروكيس Harracks المراهقة بأنها " الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والانماج فيه (من خلال: حسام أبو سيف، ٢٠١١، ص٣٠٥) .

### الإطار النظري للدراسة :

#### ١- الإرشاد النفسي :

يرى البعض أن الإرشاد في صميمه عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم وأن غاية

الإرشاد هو تعديل السلوك Behavior modification، ليصبح متوافقاً مع المتطلبات الاجتماعية الحالية والمستقبلية ، من خلال علاقة من مرشد Counselor ، وهو الشخص الذي أحسن إعداده وتدريبه على طرائق وأساليب الإرشاد النفسي، ومسترشد Counseee وهو الشخص أو العميل Client الذي يتلقى عملية الإرشاد. (محمد ابراهيم عيد، ٢٠٠٥، ص ١٤)

ويرى كمال مرسى وبشير الرشيدى أن الإرشاد النفسي "عملية فنية مهنية هدفها ترشيده وهداية وتوعية وإصلاح الأفراد تتم في موقف مواجهة بين متخصص في علم النفس الإرشادي وشخص آخر يقدم له الإرشاد بهدف مساعدته في فهم نفسه وتحديد قدراته وحاجاته، وتعرفه على الفرص المتاحة له وأن يستخدم وينمي إمكانياته بذكاء إلى أقصى درجة ممكنة ويحل مشكلاته في ضوء معرفته بنفسه بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة ، لكي يصل إلى تحديد أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع والتوافق شخصياً وتربوياً وأسرياً وزواجياً . (مرسى والرشيدى، ١٩٨٤، ص ١٢)

ويقدم أبو بكر مرسى (٢٠٠٢، ص ١٢٠) مفهوماً للإرشاد النفسي. باعتباره: "تلك العملية التي تستهدف وقاية الذات وإيمانها عبر علاقة بين مرشد معد مهنيًا ويتمتع بصفات مثل الدفء والتعاطف والمودة والمرونة والثقة وعمل ينشد إعادة التوازن والانجذاب بين جوانب هويته الذاتية والوعي بها. وبجانب الواقع ، وصولاً إلى علاقة متناغمة ومنسجمة تحقق الارتقاء النفسي والاجتماعي".

وينظر فريديريك ثورن رائد الاتجاه الانتقائي في الإرشاد النفسي للإرشاد بأنه : "عملية قائمة على علاقة وجه لوجه، لمرشد متدرب بدرجة عالية في علم النفس يحاول مساعدة الآخرين لحل مشكلاتهم في الحياة والتي ترجع إلى عوامل شخصية، كما أنه يهتم بالعوامل الشخصية للناس العاديين للاستفادة بأعلى درجة من إمكانياتهم وقدراتهم" (سهام أبو عيطة، ٢٠٠٢، ص ١٧٨).

ويتضح مما سبق أن الإرشاد النفسي عملية الممارسة المهنية ذات الطابع التعليمي التي تتم في شكل إنساني تفاعلي بين مرشد مؤهل تأهيلاً متخصصاً ويمتلك سمات شخصية ومهنية ومهارات وحس إرشادي عالي ومسترشد أو مجموعة من المسترشدين في علاقة إرشادية وجو نفسي آمن ينمي ويهذب ويعزز مهارات القواصل اللفظية وغير اللفظية ومهارات المواجهة والمهارات الاجتماعية ويحرر القوى الإيجابية ويدفعها للعمل بفاعلية.

## ٢- الإرشاد الانتقائي:

يصف باترسون الإرشاد الانتقائي التكاملي بأنه إرشاد العصر، فهو يعتبر "الخمسينيات عقد الوجدان أو الانفعالات والمشاعر والعلاج المتمركز حول الحالة الحالية أو المريض، كما تعتبر الستينيات عقد السلوكية (والعلاج السلوكي)، والسبعينيات عقد المعرفة (والعلاج المعرفي) ويبدو أن للثمانينيات ستكون عقد الانتقائية والعلاج الانتقائي". (باترسون، ١٩٩٠، ص ٥٧٤: مترجم)

وتشير أدبيات الإرشاد النفسي بأن الاتجاه الانتقائي الوظيفي التكاملي أو الإرشاد متعدد الوسائل يرجع إلى إسهامات علماء النفس الوظيفيين، وعلى رأسهم وليم جيمس، كما كان لإسهامات دولارد وميلر دوراً في هذا الاتجاه ارتبط بفريدريك ثورون ولورانس بارمر ودعم هذا الاتجاه ما قدمه لازاروس وهارت.

ويعتبر محمد ابراهيم عيد أن أول من ذكر مصطلح الانتقائية هو لازاروس حيث ارتأى أن العلاج السلوكي لا ينبغي أن يقتصر على نظرية التعلم فحسب بل عليه أن ينتقى أية فنية مشتقة من أي نسق علاجي لخدمة الموقف العلاجي (عيد، ٢٠٠٥، ص ١٩).

وهذه الانتقائية في الموقف العلاجي نجدتها متحققة في الموقف الإرشادي الذي يأخذ من الطرائق الإرشادية ما يتناسب مع نوعية المطالب الإرشادي، ومن ثم تتنوع الفنيات وتختلف تبعاً لهذا الموقف الإرشادي من طرائق سلوكية Behavioral، أو سلوكية معرفية Cognitive behavioral، أو إرشادي متمركز على الشخص Per-son Cartered، والتركيز على الشخص على النحو الذي أكده روجزر.

وتتفق مع هذه الرؤية رقيقة عوض حيث تؤكد على أن غالبية البحوث في العلاج النفسي تقوم على أساس أنه توجد طريقة أفضل من الأخرى في حين أنه لا يمكن التقرير بأفضلية طريقة على الأخرى على طول الخط، لكن هناك طريقة أفضل من الأخرى في ظل ظروف معينة، ومع مجموعة من الأفراد ذوي قدرات واستعدادات وأساليب مميزة أو متقاربة (عوض، ٢٠٠١، ص ٢٧).

وينظر كابوز Capuzzi لهذا الاتجاه بأنه "ينتقى أفضل شيء من كل نظرية، وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية وعناصر بناء نظرية فعالة، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح، والإرشاد الانتقائي التكاملي اتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية". (Capuzzi, 2000, P.460)

ويصف إنجلش وإنجلش English & English الانتقائية بأنها "بناء نظري منظم فهي الاختيار

والدمج للملامح المتألفة من المصادر المختلفة، وأحياناً من النظريات والأنظمة غير المؤتلفة، وهي الجهد المبذول من أجل العثور على عناصر صادقة في جميع التعاليم والنظريات الناتجة (English & English, 1958, P496)

والانتقائية"منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية ، والعلاجية ، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل، لتحديد أفضل الفنيات، ومدى ملائمتها للخطة العلاجية ، ولطبيعة الاضطراب، أو المشكلة السلوكية (حسام عزب، ٢٠٠٢، ص ٥).

### المبادئ والمفاهيم الأساسية للإرشاد الانتقائي :

ينظر سامي ملحم لوجهة النظر الانتقائية في الإرشاد النفسي بأنها "التطبيق العملي لأسس وتقنيات تؤخذ من مجالات المعرفة العلمية المتوافرة في المعالجات النفسية من أجل رسم إستراتيجية علاجية منظمة تكون مناسبة للحالة التي وضعت لها ."

وانطلاقاً من هذا، فإنه يكمن تحديد المفاهيم الأساسية التي تخضع لها وجه النظر الانتقائية في الإرشاد النفسي على النحو التالي :

- المنهج العملي قاعدة رئيسية في التصدي لدراسة كل مشكلة نفسية والتخطيط اللازم في معالجتها، وتنفيذ الإستراتيجية التي ينتهي إليها ذلك التخطيط.
- انتقاء ما هو أفضل وأكثر صحة في المعالجات النفسية المختلفة كأساس يوفر قاعدة مناسبة في تأليف نظام المعالجة النفسية يكون من درجة جدوى عالية ومن مستوى علمي عال كذلك.
- تقوم المعالجة الانتقائية على أساس الاختلاف بين الأفراد والتنوع في الشروط المحيطة بهم ، والنظر إلى كل شخص في تفرده من حيث تكوينه وسلوكه وحالة اضطرابه.
- توجيه المعالجة الانتقائية لغرض واضح محدد وهو تعديل السلوك للعميل تعديلاً يكفي في الحكم عليه بأنه تغلب على اضطرابه وأتجه سلوكه نحو ما هو مقبول ومناسب (ملحم، ٢٠٠٧، ص ١٧٩).

ويلخص محمود عقل أهم المبادئ الرئيسية التي تتطرق منها الانتقائية متعددة الوسائل كما جاء بها لازاروس فيما يلي :

## == فعالية الارشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ==

- ١- يرى أنصار هذه النظرية أن السلوك الإنساني يتأثر بعوامل وراثية وبيولوجية وبيئية تتمثل في العلاقات الشخصية مع الآخرين وفي الظروف البيئية الثقافية والاجتماعية المحيطة به ، وفي عملية التعلم من خلال الآخرين.
- ٢- أن الاضطراب النفسي أو الشخصية غير المتكيفة ترجع إلى تعلم غير مناسب وإدراك نماذج سلوكية غير سوية، وإلى نقص في المعلومات أو الخبرات أو خطأ فيها.
- ٣- يفترض أنصار هذه النظرية أن المضطربين نفسياً يعانون من مشكلات متعددة ومحددة، وأنه يتطلب التعامل مع كل مشكلة أو عرض بأساليب علاجية تثبت فاعليتها بغض النظر عن انتماءات هذه الأساليب إلى النظريات المختلفة.
- ٤- تفترض هذه النظرية أن كل مريض يعتبر فريداً من نوعه، فقد تصلح طريقة علاجية لشخص ما ، ولا تصلح لشخص آخر يعاني من نفس المشكلة وذلك لتفرده وتميزه في خصائصه وأسباب اضطرابه به (عقل، ٢٠٠٠، ص١٤٣) .

### ٣- الغضب

يعرف الغضب لغوياً من فعل غ ض ب ، (غَضِبَ) عليه من باب طَرَبَ (مَغْضَبَةً)، ورجل (غَضْبَان) ، وامرأة (غَضْبَى)، وقومٌ (غَضْبَى) و(غَضَابَى)، كَسَكَرَى وسَكَرَى، ورجلٌ (غَضْبَهُ) بضم الغين وتشديد الباء، يغضب سريعاً، (غضب) لقلان، إذا كان حياً، وغضب به إذا كان ميتاً.

وقوله تعالى: (مُغَاضِباً)، أى مرأغماً لقومه، وامرأة (غَضُوب)، أى عيوس و(الغضب) الأحمر للشديد الحمرة، يقال أحمر غضب (مختار الصحاح، ١٩٩٢، ص١٩٩) .

وذكرت مستورة الحارثي (٢٠١١، ص٧٠) أن الغضب يتألف من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية، وهي:

١. جانب شعوري ذاتي : يعلمه الشخص المنفعل وحده ويختلف من انفعال إلى آخر تبعاً لنوع الانفعال، وهذا السلوك يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطني .
٢. جانب فسيولوجي داخلي: كخفقان القلب، وتغير ضغط الدم واضطراب التنفس، وسوء الهضم.
٣. جانب خارجي ظاهري: يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات التي تبدو على الشخص المنفعل .

وعرف باتريك 2012, Patrick الغضب بأنه " انفعال غير سار ينتاب الإنسان، وينشأ عن

حالة من التوتر، وتصحبه تغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية، ومظاهر جسمانية، ويقسم الغضب إلى نوعين رئيسيين:

**الأول:** غضب معتدل وصحي: وهو الغضب الذي لا يذهب بصواب الإنسان بل يخضع لسيطرته فلا يتمادي فيعتدي . وهو الغضب حيث تجب الحماية ، وهذا النوع من الغضب رفيق للإنسان في حياته يدعم فيه حسن الخلق ، وكظم الغيظ، والعمو، والإحسان، ففيه الحماية للدين، والوطن، والعرض ، والحقوق.

**الثاني:** الغضب الجامح، وهنا يتحول الغضب كأنفعال من اعتداله الصحي الحميد إلى تصرف مرضي، ويتحول إلى شحنة ناسفة وطاقة هائلة توجه إلى التحطيم والتخريب.

وأشار عبد العظيم حسين إلى أن "لبن" Lāhnn يرى: "أن الأحداث أو المواقف في ذاتها ليست هي السبب في الشعور بالغضب، ولكن الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث، والاستقرارات التي تواجهه هي التي تدفعه إلى الاستجابة بطريقة غاضبة وأن الشعور بالغضب هو انفعال عام فكل فرد منا يعاني الشعور بالغضب في أوقات معينة، وأن من مظاهر وخصائص الغضب الشعور بالإحباط وخيبة الأمل وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط ولوم الآخرين والصراخ والعنوان، ومن الخصائص الأخرى للغضب البكاء، والأذى، وخيبة الأمل والغيرة، وتتوقف شدة الغضب على شدة الدافع الذي يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه". (حسين، ٢٠٠٧، ص٢٠)

أيضاً الغضب يعني عنف المشاعر الانتقامية المثابرة بواسطة جرح حقيقي للنفس أو الآخرين. والغضب أعم من الضيق ويعبر الغضب عن مشاعر أقل من مشاعر الضيق وكلاهما يعبران عن الغضب الخارجي، وكذلك الرغبة في ضبط النفس (Laurance, S, 1993, P5).

### **العوامل والمواقف المثيرة للغضب:** يحدد باتريك Patrick, 2012 العوامل والمواقف المثيرة

للغضب، على النحو التالي:

١. الضغوط البيئية: ومن أمثلة ذلك ضغوط البيئة الطبيعية مثل الضوضاء، والتلوث، وارتفاع درجة الحرارة، وضغوط البيئة المشيدة مثل: مساحة المنزل، أو ضيق مكان العمل، أو الدراسة، وازدحام المواصلات، وضغوط البيئة الثقافية الاجتماعية مثل سيطرة القيم المادية وضعف القيم الأخلاقية أو ازدياد ضغوط الآخرين وسيطرتهم، والتنافس على فرص العمل رغم ندرتها، وعدم إشباع الحاجات، وفوضى التحرر، وصعوبة ممارسة الحرية .

## == فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدي عينة من المراهقين ==

٢. المواقف المكروهة : ومن أمثلة ذلك الشعور بخيبة الأمل، والتعرض للخيانة، الشعور بالتهديد من فقد عمل أو مركز اجتماعي، نكران الجميل، التعرض للعنف والعدوان، التعرض للوشاية والغيبة، التعرض للنقد الهدام خاصة في وجود الآخرين، التعرض لأزمات صحية خاصة إذا كانت مزمنة مع صعوبة توفير الدواء، وقلة احتمالات الشفاء .

٣. الفقدانات : ومن أمثلة ذلك فقد أشخاص مهمين لنا من الأهل، والأقارب، والأصدقاء، فقد ممتلكات، فقد عمل أو مركز اجتماعي، فقد الأمن النفسي، والاجتماعي، والديني والاقتصادي.

٤. عوامل مرتبطة بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين : ومن أمثلة ذلك إصرار الآباء على تربية الأبناء بأساليب تم تربيتهم عليها، وفي المقابل رفض الأبناء لهذه الأساليب، والصراع بين الأجيال بشكل عام، واتهام الذكر بالتخلف، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية.

### أراء علماء النفس في سلوك الغضب :

١- تشارلز سيبيلجر: أجرى العالم سيبيلجر في عام ١٩٨٦ حواراً مع العالم " جيمس روبيك " حول ثلاث محاور هي : تقدير بيئة وخاصة كل من القلق والغضب والفضول Anxiety, Anger, Curiosity .

وذهب " سيبيلجر " إلى أن هذه المفاهيم الثلاثة : القلق والغضب والفضول عبارة عن أنظمة نفسية دافعية، وإن كان تقدير القلق هو الشغل الشاغل له منذ منتصف الستينات من القرن العشرين، إلا أنه غير اتجاهه خلال الثمانينات نحو تقدير الغضب وتحديد دوره في أمراض التوتر وأمراض شرايين القلب.

ويذهب " سيبيلجر " إلى أن القلق والغضب يرتكزان على ردود فعل العراك، بينما يبقى الفضول ضرورياً للبقاء، وهذه الأنظمة الثلاثة هي وظائف في بناء المخ. ويميز " سيبيلجر " وزملاؤه بين الغضب كحالة والغضب كسمة: فعندما يكون الغضب حالة انفعالية مؤقتة ناتجة عن شعور الشخص بالضيق الشديد ولكنها تختلف في شدتها من موقف لآخر، وفي فترة زمنية دون الأخرى. وفي هذه الحالة يعرف الغضب بالغضب كحالة Stat anger وعندما يكون لدى الشخص ميل ثابت لتكرار خبرة الغضب في المواقف المختلفة التي تثير الغضب فيما يعرف بالاستعداد للغضب Anger disposition أو الاستعداد للغضب Anger proneness ، ففي هذه الحالة يعرف الغضب ، بالغضب كسمة Trait anger .

وعن العلاقة بين حالة الغضب وسمة الغضب في ضوء نظرية " سبيلرجر " يمكن تصور وجود حالة الغضب دون سمة الغضب، ولكن وجود سمة الغضب يتبعها وجود حالة الغضب . كما اهتم " سبيلرجر " وزملاؤه أيضاً بدراسة العوامل البيئية التي تستثير حالة الغضب وأشاروا إلى أن الأشخاص الذين لديهم استعداد عال للغضب قد تعرضوا في حياتهم لظروف بيئية صعبة، فالمواقف التي مروا بها وكان بها خطر أو تهديد أو مضايقات تجعلهم يستجيبون بحالة غضب مرتفعة عند مواجهتهم للظروف الصعبة.

(Patrick, 2012, P.78 )

٢- ألبرت أليس: يري أليس في نظريته أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه، فقد يتبنى الشخص أفكاراً لا عقلانية عامة تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية ومنها الغضب وقد يتبنى أفكاراً لا عقلانية خاصة مرتبطة بالغضب ، أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة مثل (يجب، ينبغي، لابد)، ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص. وعندما يزداد الغضب، تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي حدث فيه الغضب، ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق للشخص مع نفسه ومع الآخرين.

(من خلال : عبد العظيم حسين، ٢٠٠٧، ص١٠٢)

#### ٤- المراهقة :

يؤكد عصام العقاد بأن المراهقة مرحلة من مراحل النمو ذات أهمية تتطلب دراستها بعمق، وأن فهمها الفهم الصحيح حتى نساهم في عملية إرشادها وعلاجها وتوجيهها، لذلك اجتذبت مرحلة المراهقة ولا تزال تجتذب اهتمام القائمين على البحث العلمي في مجال الظواهر النفسية (العقاد، ٢٠٠١، ص ١٣١).

ويذكر " هول" بأن فترة المراهقة ينبغي أن تكون موضع اهتمام علم النفس بأكمله (من خلال الجسماني، ١٩٩٤، ص١٩٣) ، وهو ما يراه الباحث مطلباً فيه من الحكمة وبعد النظر ما يستحق أن يكون نصب أعين الآباء والتربويين والمسؤولين على اختلاف مستوياتهم ومجالاتهم، وقبل ذلك وبعده أن تكون نصب أعين الباحثين، فإنسان (مراهق) هذه المرحلة هو حاضر الأمة ومستقبلها.

ويشير صالح الصنيع (٢٠٠٠، ص٣٤٧) إلى أن مرحلة المراهقة يعتبرها المتخصصون في الدراسات النفسية أخطر مراحل العمر وأكثرها أثراً في شخصية الإنسان بقية عمره.



## == فعالية الارتعاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ==

وينظر مجدي الدسوقي (٢٠٠٣، ص ١٤٥) للمراهقة بأنها مرحلة الولادة الجديدة من الناحية النفسية، والتي تبدأ من سن ١٢ إلى ٢٠ عاماً في المتوسط، ويحدث فيها عديد من التغيرات البيولوجية والاجتماعية والنفسية، كما تعتبر المراهقة من أدق وأهم المراحل التي يمر بها الأبناء، والتي تؤثر في مستقبل حياتهم، لذلك يعتبرها علماء النفس ميلاداً ثانياً للشخصية الإنسانية.

كما تشير إيناس خليفة (٢٠٠٥، ص ٧٤) إلى أن مرحلة المراهقة تمثل أخطر سنين حياة الإنسان لأنها السن الذي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير وهي الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات أو يعاني من الصراعات والقلق ويمكن أن ينجر الفرد في هذه السن إذا لم يجد من لا يأخذ بيده ويعاونه في تخطي هذه العقبات ومعنى ذلك أن سن المراهقة أشبه بعنق الزجاجة في الحياة النفسية للفرد من يمر فيه بسلام يضمن حياة مستقرة في الأغلب الأعم ويتضح من ذلك أن هذه المرحلة من عمر الإنسان تعتبر على جانب كبير من الأهمية في حياة الفرد وفي صحته النفسية.

ويذهب صالح الدايري (٢٠٠٥، ص ٢٣٥) إلى اعتبار مرحلة المراهقة من أدق وأهم مراحل النمو التي يمر بها الإنسان، وهي أكثر المراحل تعقيداً و أعمقها أثراً في مستقبله، وتتسم مرحلة المراهقة بأنها مرحلة تغيرات وتبدلات فسيولوجية وانفعالية وعقلية واجتماعية شاملة لجميع جوانب شخصية الفرد، إن التغيرات التي يتحملها الفرد في مرحلة المراهقة تتسم عادة بالسرعة لذا فإنها تحتاج إلى أن يقوم الفرد بعمليات وفعاليات تكون مناسبة لتلك التغيرات من حيث سرعتها وشمولها، وقد اتفق العلماء على أنها فترة مليئة بالصراعات النفسية والأزمات والمشكلات السلوكية، وأن هذه الصراعات والأزمات تزداد تعقيداً .

**الدراسات السابقة :** صنف الباحث الدراسات السابقة المهمة بموضوع بحثه إلى محورين

هما :

**المحور الأول :** الدراسات المهمة بموضوع الغضب في علاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

**المحور الثاني :** الدراسات التي اهتمت بتصميم برامج إرشادية انتقائية ودورها في حل بعض المشكلات.

### **أولاً - دراسات المحور الأول :**

قام عبد الله صالح الجبر (٢٠٠٠) بدراسة عن بعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة

الثانوية الأكثر غضباً ، تكونت العينة من (١٢٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية ، طبق الباحث مقياس حالة الغضب وسمته ومقياس الشخصية . وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود اختلاف في تقديرات طلاب المرحلة الثانوية في حالة الغضب باختلاف الصف الدراسي، بينما يوجد اختلاف في تقديرات الطلاب في سمة الغضب باختلاف الصف الدراسي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المرحلة الثانوية الأكثر غضباً والأقل غضباً في الاجتماعية وذلك لصالح الطلاب الأقل غضباً، بينما لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين مستوي الغضب (الأكثر غضباً والأقل غضباً) والصف الدراسي (الأول - الثاني - الثالث) في حالة الغضب وسمته على مقياس الاجتماعية.

وفي دراسة قامت بها إيمان رواف (٢٠٠٣) عن فعالية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدي عينة من طالبات جامعة الملك سعود ، علي عينة قوامها (١٤) طالبة تمثل أفراد المجموعة التجريبية، و (١٤) طالبة تمثل أفراد المجموعة الضابطة، تراوحت أعمارهن بين (٢٠-٢٢) سنة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي للتحكم في الغضب حيث أنه وجدت فروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في معظم أبعاد المقياسين المستخدمين في الدراسة للكشف عن فعالية التدريب، ولم تكن هناك فروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

والدراسة السابقة تشبه في هدفها وبعض نتائجها الدراسة الراهنة، وإن اختلفت في العينة (طالبات الجامعة، إناث)، والبيئة التي أجريت فيها.

كما أجرت سوزان صدقة (٢٠٠٥) دراسة عن التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدي عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفعالية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب حيث اشتملت عينة الدراسة على (٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية بجدة ممن أكملن الاستجابة على مقياس الغضب والمهارات الاجتماعية المستخدمة في الدراسة، تكونت الدراسة التجريبية من (١٠) طالبات كمجموعة تجريبية واحدة من ذوات الدرجة المرتفعة في مقياس الغضب، طبق عليهن مقياس الغضب وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات الأعلى غضباً والأدنى غضباً بالنسبة للمهارات الاجتماعية، أما عن نتائج الدراسة التجريبية فقد دلت على أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مقياس الغضب للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي - الديني وبعده لصالح درجات القياس البعدي ، كما بينت الدراسة أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة

## == فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ==

التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج الإرشادي النفسي- الديني للتخفيف من حدة انفعال الغضب في التطبيق البعدي والمتابعة بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج .

وحدثاً قامت منال السقاف (٢٠٠٩) بدراسة هدفت من خلالها الوقوف على العلاقة بين الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بالسعودية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٩٢٧) طالب وطالبة المنتظمين بالأقسام العلمية والأدبية بالجامعة ، استخدمت الباحثة أدوات : مقياس الثقة بالنفس لـ شروجر ١٩٩٠ ، ومقياس الغضب للشناوي والدماطي ١٩٩٣، وخلصت الدراسة إلى نتائج عدة منها : أنه لا توجد فروق دالة بين طلاب وطالبات الجامعة في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب، أيضاً لا توجد فروق دالة إحصائية لدى طلاب وطالبات الجامعة في الثقة بالنفس تبعاً للجنس، بينما توجد فروق بينهما في انفعال الغضب لصالح الإناث .

وعلى صعيد الدراسات الأجنبية، نجد دراسة ستيفلر وآخرين Stiffeler,2010 عن المراهقين والغضب، وذلك على عينة قوامها (٧٤) مراهق، طُبِقَ عليهم مقياس تقدير الغضب (AARS)، وخلصت الدراسة إلى نتائج منها: أنه لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور وإناث) في درجة الغضب بين المراهقين الأكبر سناً والأصغر سناً، كما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في التعبير عن الغضب أو السيطرة عليه بين أفراد عينة الدراسة.

أما كولين Colleen,2011 فقام بإجراء دراسة عنوانها "حالة وسمة الغضب لدى المراهقين والفروق الانفعالية والسيولوجية"، تكونت عينة الدراسة من (٢٠١) مراهق (ذكور وإناث)، افترضت الدراسة أن هناك فروق فردية بين الذكور والإناث في حالة وسمة الغضب، كانت أدوات الدراسة مكونة من : مقياس الغضب (حالة وسمة)، ومقاييس خاصة بالقلب (معدلات ضربات القلب، ضغط الدم، الانقباض والانبساط)، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها: المراهقين الذين لديهم درجة عالية من الغضب أظهروا ضغط دم انقباضي وانبساطي مرتفع، أيضاً وجدت الدراسة أن المراهقين الذين على درجة عالية من الغضب يفتقدون إلى القدرة على المشاركة في خبرات المتعة .

وفي دراسة حديثة قام بها أليوت وآخرون Elliott, et al, 2012 بهدف مقارنة تقديرات الغضب لدى الشباب الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، على عينة قوامها (٥٦) مراهق كعينة تجريبية، و(٣٩) مراهق كعينة ضابطة، واستخدمت الدراسة: مقاييس مختلفة

لقياس الغضب، وبرنامج إرشادي نفسي، وخلصت الدراسة إلى نتائج مهمة منها: أن أفراد المجموعة التجريبية كانوا أقل غضباً من أفراد المجموعة الضابطة، كما أظهرت الدراسة فعالية البرنامج المستخدم في خفض درجة الغضب المتعلق باضطراب ما بعد الصدمة لدي عينة الدراسة من الشباب.

## ثانياً - دراسات المحور الثاني :

لاحظ الباحث ندرة الدراسات المتعلقة بالبرامج الإرشادية الانتقائية قد يكون مرجع ذلك إلى حداثة المفهوم وعدم تميزه عن أنواع البرامج الإرشادية الأخرى.

وفي هذا الصدد أجري محمد عبد التواب أبو النور (٢٠٠٠) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدي عينة من الشباب الجامعي، تكونت العينة من (٥) شباب متوسط أعمارهم (٢١,٩) سنة ، وقد أشارت النتائج إلى فعالية وكفاءة الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي نتيجة لاستخدامه عدة أساليب وفتيات علاجية في مراحل مختلفة ، كما أشارت النتائج إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة نتيجة لتركيز البرنامج الانتقائي على كشف الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والأسرية والدينية الخاطئة المرتبطة بالاتجاه نحو الزواج العرفي وتعديلها وإكساب أفراد العينة مهارة استخدام فتيات إرشادية فعالة تساعدهم على مواجهة المشكلات .

أما دراسة محمد سعفان (٢٠٠٣) والتي حاولت الوقوف على فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوسواس والأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب لدي عينة مكونة من (١٦٤) من الذكور والإناث بلغ متوسط أعمارهم (٢٢,٥) عاماً، وأشارت النتائج إلى فعالية وجدي البرنامج الإرشادي الانتقائي القائم على الإرشاد الجماعي وفتيات إرشادية من مختلف الاتجاهات النظرية الإرشادية في خفض الوسواس والأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب، كما أشارت النتائج إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي بعد فترة المتابعة بدرجات متفاوتة.

كما قام عبد الله الشهري (٢٠٠٩) بدراسة عن فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدي المراهقين ، بلغ حجم العينة (٣٦) مراهقاً ، استخدم الباحث أدوات : اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن، مقياس العنف لدي المراهقين عبود (٢٠٠٣). وخلصت الدراسة إلى نتائج عدة منها : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس العنف بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، كما

## == فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى هيئة من المراهقين ==

وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في سلوك العنف لصالح القياس البعدي، كما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطاتهم بعد فترة المقابلة .

وحدثاً قامت الشيماء سالمان (٢٠١١) بدراسة هدفت من خلالها قياس دور الإرشاد الانتقائي في تحسين دافعية التواد لدي عينة من الطلبة المعاقين جسدياً بجامعة المنيا، تكونت عينة الدراسة من (٥٦) طالب وطالبة من المعاقين جسدياً، كانت أداتا الدراسة عبارة عن :مقياس دافعية التواد، والبرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحثة)، وخلصت الدراسة إلى نتائج عدة منها: وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التواد لصالح القياس البعدي، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس دافعية التواد وأبعاده في القياس البعدي.

### تعليق على الدراسات السابقة-من خلال سرد الدراسات السابقة يتضح الآتي:

١. اتفاق جميع الدراسات في مضمونها والتي تناولت الغضب بأنه أصبح ظاهرة خطيرة ومقلقة، كما أصبح مظهراً من مظاهر حياة المراهق ومؤشراً يهدد العلاقات ويعيق التواصل الإيجابي والمشاركة الفعالة .
٢. أظهرت نتائج بعض الدراسات أن الأسر غير المتماسكة تفرز للمجتمع مراهقاً غاضباً لا يسيطر على انفعالاته (Stiffler,2010&Colleen,2011)، وأنه أقل اجتماعية (الجبر، ٢٠٠٠)، كما أكدت بعض الدراسات دور وفعالية البرامج الإرشادية في خفض مستوي الغضب لدى الأفراد (إيمان رواف، ٢٠٠٣، وسوزان صدقة ، ٢٠٠٥)
٣. أظهرت نتائج الدراسات التي استخدمت الاتجاه الإرشادي الانتقائي لمواجهة المشكلات فعالية وأثر هذا البرنامج في خفض المشكلات (أبو النور، ٢٠٠٠، سعفان ، ٢٠٠٣، وسالمان، ٢٠١١)، وهو ما يعد مؤشراً لكفاءة هذا الاتجاه في التعامل مع المشكلات النفسية والاجتماعية .

### فروض الدراسة :

من خلال الإطار النظري لمفاهيم الدراسة وبعد استعراض وتحليل الدراسات السابقة، يمكن صياغة فروض الدراسة الراهنة على النحو التالي :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على

- مقياس الغضب.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الغضب في اتجاه القياس البعدي .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الغضب.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الغضب.

### التصميم البحثي :

تشتمل إجراءات الدراسة الراهنة على (منهج الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة) ، ونعرض لذلك كما يلي :

**أولاً: منهج الدراسة :** تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي - الإرشادي في تناول

المتغيرات وفقاً للفروض التي يسعى الباحث للتحقق منها، وفقاً للتصميم التجريبي الآتي :

- متغيرات مستقلة (المتغيرات التجريبية) : والتي تتمثل في برنامج إرشادي انتقائي تكاملي يهدف لخفض حدة الغضب لدى المراهقين .
- متغيرات تابعة : وتتضمن الآثار والنتائج التي سوف تتضح بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الذي يهدف لخفض حدة الغضب لدى المراهقين.

**ثانياً: عينة الدراسة :** تم اختيار وتحديد عينة الدراسة وفقاً للخطوات الآتية :

١. قام الباحث باختيار (٣) مدارس تعليم ثانوي بالطريقة العشوائية من محافظة المنيا ، لتطبيق مقياس الغضب واختيار المدرسة التي يحصل طلابها على أعلى المتوسطات على المقياس .
٢. قام الباحث بتطبيق مقياس الغضب على عينة أولية مكونة من (٤٣) مراهقاً يمثلون طلاب الصف الثاني والثالث بهذه المدارس ، كما هو موضح في الجدول (١)

جدول (١)

المدارس التي تم تطبيق المقياس على طلابها

م	اسم المدرسة	عدد الطلاب الذين تم تطبيق المقياس عليهم
١	مدرسة الاتحاد الثانوية بنين	١٤
٢	مدرسة السلام الثانوية بنين	١٦
٣	مدرسة المنيا الثانوية بنين	١٣
	المجموع	٤٣

٣. تم اختيار المدرسة التي حصل طلابها على أعلى المتوسطات في مقياس الغضب، حيث حصلت مدرسة السلام الثانوية بنين على أعلى الدرجات فتم استئذان الإدارة لتطبيق البرنامج الإرشادي على الطلاب الذين وقع الاختيار عليهم.

٤. بعد اختيار الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الغضب، وأكد تلك تقارير وملاحظات المعلمين والأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي بالمدرسة، حيث بلغ عددهم (٢٤) مراهقاً. اتسموا بـ:

- سلوك غاضب يميل للعنف نحو الآخرين والأنظمة .
- أن يتراوح عمر المراهق من ١٧-١٩ سنة .
- تكافؤ العينة من حيث المستوي الاقتصادي والاجتماعي والثقافي .

٥. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية قوامها (١٢) مراهقاً ، ومجموعة ضابطة قوامها (١٢) مراهقاً .

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء العمر الزمني وعدد أفراد الأسرة ومقياس الغضب بأبعاده المختلفة، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة  
في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٤)

المجموعة التجريبية (ن = ١٢)				المجموعة الضابطة (ن = ١٢)				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
-	١,١١	١٨,٠٠	١٧,٨٣	-	٠,٧٩	١٨,٠٠	١٨,٠٥	العمر الزمني
٠,٥٦				٠,١٦				
٠,٥٢	١,٠٦	٥,٠٠	٥,٢٥	٠,٦٧	٠,٧٨	٥,٠٠	٥,٣٢	عدد أفراد الأسرة
٠,٤٤	٤,٤٠	٣٠,٠٠	٣١,٠٨	٠,٢٩	٤,١٤	٣١,٥٠	٣٢,٧٥	محفظات القضب
-	٣,٦٥	٣٠,٠٠	٢٩,٧٥	٠,٤٦	٤,٠٨	٣١,٠٠	٣٠,٩٢	مولدات القضب
٠,٠٧								مقياس القضب
-	٢,٧٠	٣٤,٠٠	٣٣,٠٠	-	٤,٤٠	٣٣,٠٠	٣٢,٦٧	استمرارية القضب
٠,٤٠				٠,٢٩				
-	٨,٤٨	٩٥,٠٠	٩٣,٨٣	٠,٨٢	٧,٧٣	٩٦,٠٠	٩٦,٣٣	الدرجة الكلية
٠,٠١								

يتضح من جدول (٢) انحصار معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث ما بين (٣-،  
٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتمالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .  
ثم قام الباحث بالتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث وذلك باستخدام طريقة (مان ويتني)،  
كما هو موضح بالجدول التالي



== فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ==

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الغضب بطريقة مان ويتي اللابارامترية ( ن = ٢٤ )

مستوي الدلالة	قيمة Z	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠,٦٧٠	٠,٤٣	١٤٣,٠٠	١١,٩٢	١٥٧,٠٠	١٣,٠٨	العمر الزمني
٠,٧٠٩	٠,٣٧	١٤٤,٠٠	١٢,٠٠	١٥٦,٠٠	١٣,٠٠	عدد أفراد الأسرة
٠,٣٠٩	١,٠٢	١٣٢,٥٠	١١,٠٤	١٦٧,٥٠	١٣,٩٦	محفزات الغضب
٠,٥٠٤	٠,٦٧	١٣٨,٥٠	١١,٥٤	١٦١,٥٠	١٣,٤٦	مولدات الغضب
٠,٩٧٧	٠,٠٣	١٤٩,٥٠	١٢,٤٦	١٥٠,٥٠	١٢,٥٤	استمرارية الغضب
٠,٤٥٢	٠,٧٥	١٣٧,٠٠	١١,٤٢	١٦٣,٠٠	١٣,٥٨	الدرجة الكلية

قيمة ( Z ) الجدولية عند ( ٠,٠٥ ) = ١,٩٦

يتضح من جدول (٣) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الغضب .

**القياس القبلي لمستوى سلوك الغضب وحدثه :**

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الغضب ( ن = ٢٤ )

مستوي الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٥٣٣	٠,٦٣	١,١١	١٧,٨٣	٠,٧٩	١٨,٠٨	العمر الزمني
٠,٨٢٨	٠,٢٢	١,٠٦	٥,٢٥	٠,٧٨	٥,٣٣	عدد أفراد الأسرة
٠,٣٤٩	٠,٩٦	٤,٤٠	٣١,٠٨	٤,١٤	٣٢,٧٥	محفزات الغضب
٠,٤٦٨	٠,٧٤	٣,٦٥	٢٩,٧٥	٤,٠٨	٣٠,٩٢	مولدات الغضب
٠,٨٢٥	٠,٢٢	٢,٧٠	٣٣,٠٠	٤,٤٠	٣٢,٦٧	استمرارية الغضب
٠,٤٥٨	٠,٧٦	٨,٤٨	٩٣,٨٣	٧,٧٣	٩٦,٣٣	الدرجة الكلية

قيمة ( ت ) الجدولية عند ( ٠,٠٥ ) = ٢,٠٧

يتضح من جدول (٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الغضب .

### ثالثاً - أدوات الدراسة :

تكونت أدوات الدراسة الحالية من : مقياس الغضب، والبرنامج الإرشادي المستخدم لخفض حدة العنف لدي المراهقين ( إعداد الباحث )

#### ١) مقياس الغضب (إعداد الباحث)

- خطوات تصميم المقياس :

١. قام الباحث بالإطلاع على التراث النفسي والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية للبحث عن أدوات خاصة بالغضب في البيئتين العربية والأجنبية .

٢. أسفر البحث عن وجود عدد قليل من المقاييس التي اهتمت بالغضب كسلوك وقاست حدته مثل مقياس (الشناوي والدماطي، ١٩٩٣ والمغرب) .

٣. قام الباحث بتصميم مقياس للغضب يصلح تطبيقه على عينة المراهقين بعد الاستفادة من المقاييس السابقة في بناء بعض العبارات وقسم المقياس الحالي إلى ثلاثة أبعاد هي :-

البعد الأول : محفزات الغضب ويتكون من ١٠ عبارات .

البعد الثاني : مولدات الغضب ويتكون من ١٠ عبارات .

البعد الثالث : استمرارية الغضب ويتكون من ١٠ عبارات .

تصحيح المقياس : يوجد أمام العبارات خمسة اختيارات هي :

- (لا) وتأخذ درجة واحدة (١) - (قليلاً) وتأخذ درجتان (٢)

- (متوسط) وتأخذ ثلاث درجات (٣) - (كثيراً) وتأخذ أربع درجات (٤)

- (كثيراً جداً) وتأخذ خمس درجات (٥)

ويشير تقدير (٥) إلى وجود حدة الغضب (مستوي مرتفع من الغضب )، بينما يشير تقدير

(١) إلى أدنى مستوى للغضب وذلك في جميع العبارات وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس من

(٣٠-١٥٠) درجة .

فعالية الارشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين

جدول (٥)

مقياس الغضب (أبعاده ، وأرقام بنوده)

م	البيد	البنود التي تقيسه
١	محفزات الغضب	١ ، ٤ ، ٦ ، ١١ ، ١٣ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٢٩
٢	مولدات الغضب	٢ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٣٠
٣	استمرارية الغضب	٣ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٢٥

الخصائص السيكمترية للمقياس :

قام الباحث بحساب الصدق والثبات للمقياس على النحو التالي :

**أ - الصدق :** لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي حيث قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها ( ٣٠ ) ثلاثون فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه ، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس، والجداول (٦) ، (٧) يوضحان ذلك .

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه ( ن = ٣٠ )

استمرارية الغضب		مولدات الغضب		محفزات الغضب	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٧٣	٢١	٠,٧٦	١١	٠,٧٦	١
٠,٦٩	٢٢	٠,٧٢	١٦	٠,٦٨	٢
٠,٦٤	٢٣	٠,٧١	١٣	٠,٧٧	٣
٠,٧٦	٢٤	٠,٦٦	١٤	٠,٧٤	٤
٠,٦٨	٢٥	٠,٧٩	١٥	٠,٧٧	٥
٠,٧٤	٢٦	٠,٧٣	١٦	٠,٦٤	٦
٠,٧٦	٢٧	٠,٨٠	١٧	٠,٧٤	٧
٠,٧٦	٢٨	٠,٦٧	١٨	٠,٧٧	٨
٠,٧١	٢٩	٠,٧٧	١٩	٠,٧٣	٩
٠,٧٠	٣٠	٠,٧٣	٢٠	٠,٧٤	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٦) تراوح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه ما بين (٠,٦٤ : ٠,٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٧) معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور

والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	محفزات الغضب	٠,٩٢
٢	مولدات الغضب	٠,٨٩
٣	استمرارية الغضب	٠,٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٧) تراوح معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٨٧ : ٠,٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

**ب - الثبات :** لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ وذلك على غينة قوامها

(٣٠) ثلاثون فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي (٨)

يوضح ذلك

جدول (٨)

معاملات الثبات لمقياس الغضب (ن = ٣٠)

التجزئة التصنيفية		ألفا كرونباخ	المقياس
جثمان	سبيرمان برون		
٠,٧٨٨	٠,٨٣٠	٠,٩٠	محفزات الغضب
٠,٨٦٧	٠,٨٧٧	٠,٩٠	مولدات الغضب
٠,٨٤٧	٠,٨١١	٠,٩٤	استمرارية الغضب
٠,٨٧٧	٠,٨٨١	٠,٩٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٨) ثبات مقياس الغضب بأبعاده المختلفة حيث تراوحت معاملات ألفا

## == فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدي عينة من المراهقين ==

ما بين (٠٠,٩٠ ، ٠١,٩٤) ، والتجزئة النصفية (سبيرمان سراون)، ما بين (٠٠,٨١١ ، ٠٠,٨٧٧)،  
والتجزئة النصفية (جتمان) ما بين (٠٠,٧٨٨ ، ٠٠,٨٦٧)؛ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما  
يشير إلى ثبات المقياس.

### ب- البرنامج الإرشادي الانتقائي:

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي انتقائي لخفض حدة الغضب لدي عينة من المراهقين، بإتباع  
الخطوات الآتية :

١- التخطيط للبرنامج : البرنامج الإرشادي الحالي ينطلق من الاتجاه الانتقائي الذي أصبح اتجاهاً  
رئيسياً للإرشاد النفسي يضم العديد من النظريات، والتي جاءت اعتماداً على فكرة أنه لا يوجد  
اتجهاً إرشادياً أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة  
والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين وشخصياتهم، لذا يعتمد البرنامج  
الإرشادي الحالي على طريقة الإرشاد الجماعي بأساليبها المختلفة.

٢- أهداف البرنامج : تتعدد أهداف البرنامج الحالي ، كما يلي :

أ ) أهداف المعالجة النمائية : باعتبار البحث العلمي يسهم في توفير أفضل السبل لتحقيق النمو  
المتكامل والمتوازن للفرد.

ب) أهداف المعالجة الوقائية : يقوم على إكساب أفراد المجموعة التجريبية المهارات التي تمكنهم  
من تجنب انفعال الغضب وتحسين توافقهم وتفاعلهم .

ج) أهداف المعالجة الإرشادية : الذي يسهم في التقليل من حدة الغضب لدي أفراد المجموعة  
التجريبية من خلال استخدام البرنامج الانتقائي الحالي .

٣- المدى الزمني للبرنامج : تم تصميم البرنامج بحيث يتم تطبيقه على مدار (١٦) جلسة، بمعدل  
ثلاث جلسات أسبوعياً تقريباً ، مدة كل جلسة (٦٠ - ٩٠ دقيقة)، وقت استغراق تطبيق  
البرنامج خمسة (٥) أسابيع ، ابتداء من ٢٠١٢/١/٢١م وحتى ٢٠١٢/٢/٢٢م .

٤- الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج : يتضمن البرنامج الإرشادي الحالي  
مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية تم انتقائها ودمجها بشكل تكاملي لخدمة أهداف

البرنامج، من أهم تلك الأساليب والتقنيات الإرشادية (المحاضرة والمناقشة، الواجبات المنزلية، النمذجة، لعب الدور، التنقيح الانفعالي، الاسترخاء، التعزيز)

٥- محتوى البرنامج : بدأت الجلسة الأولى بالتعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية والمرشد (الباحث)، مروراً في الجلسات اللاحقة بتعريف الغضب وخطورة هذا السلوك وتدريب أفراد المجموعة على الاسترخاء ومهارات ضبط النفس حتى نهاية البرنامج في الجلسة السادسة عشر والتي تم فيها إنهاء وتقييم البرنامج والتطبيق البعدي للمقياس.

### مرض ومناقشة النتائج :

**مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول** والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية

بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس الغضب " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض من عدمه قام الباحث باستخدام طريقة (ويلكوكسون) للوقوف

على الفروق بين القياسين .

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

على مقياس الغضب بطريقة ويلكوكسون اللاباراميتري ( ن = ١٢ )

نسبة التحسن	مستوى الدلالة	قيمة Z	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠,٧٧%	٠,٧٦٦	٠,٣٠	٢٠,٠٠	٥,٠٠	٢٥,٠٠	٥,٠٠	محفزات الغضب
٠,٢٩%	٠,٨١٢	٠,٢٤	٢٠,٥٠	٥,١٣	٢٤,٥٠	٤,٩٠	مولدات الغضب
٠,٧٧%	٠,٦٧٩	٠,٤٢	٢٣,٥٠	٥,٨٨	٣١,٥٠	٥,٢٥	استمرارية الغضب
٠,٦١%	٠,٧٨٣	٠,٢٨	٣٥,٥٠	٥,٩٢	٢٤,٥٠	٧,٠٨	الدرجة الكلية

قيمة (Z) الجدولية عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

١ - نظراً لكثرة الأساليب والتقنيات المستخدمة في البرنامج المعد في الدراسة الراهنة فسوف يكتفي الباحث بعنونة تلك التقنيات دون شرحها، ويمكن للباحثين الرجوع للباحث الحالي للحصول على شرح تلك التقنيات عن طريق البريد الإلكتروني الخاص به DR.HOSSAM.SAIF@GMAIL.COM

## فعالية الارتداد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين

يتضح من جدول (٩) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الغضب ، كما تراوحت نسبة التحسن المنوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ما بين (٠,٢٩% : ٠,٧٧%) ويوضح الجدول التالي الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

على مقياس الغضب ( ن = ١٢ )

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوي الدلالة	نسبة التحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
محفزات الغضب	٣٢,٧٥	٤,١٤	٣٢,٥٠	٣,٩٠	٠,٢٨	٠,٧٨٨	٠,٧٧%
مولدات الغضب	٣٠,٩٢	٤,٠٨	٣٠,٨٣	٣,٧١	٠,٠٧	٠,٩٤٧	٠,٢٩%
استمرارية الغضب	٣٢,٦٧	٤,٤٠	٣٢,٤٢	٢,٩١	٠,٣٩	٠,٧٠٤	٠,٧٧%
الدرجة الكلية	٩٦,٣٣	٧,٧٣	٩٥,٧٥	٧,٢٨	٠,٣٤	٠,٧٤١	٠,٦١%

قيمة ( ت ) الجدولية عند (٠,٠٥) = ٢,٢٠

يتضح من جدول (١٠) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الغضب ، كما تراوحت نسبة التحسن المنوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ما بين (٠,٢٩% : ٠,٧٧%) .

ويتضح من النتائج في الجدول السابق، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس الغضب، مما يعني تحقق الفرض الأول.

وتشير هذه النتائج إلى عدم وجود أي تحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوي حدة الغضب بين القياسين القبلي والبعدي وفي المجموع الكلي للغضب، وتتفق هذه النتائج جزئياً مع نتائج دراسات (رواف، ٢٠٠٣ ، صدقة، ٢٠٠٥ ، وآليوت Elliott,2012) ، والتي أشارت إلى عدم حدوث أي تحسن لدى أفراد المجموعات الضابطة الذين لم يطبق عليهم برامج إرشادية في مستوي السلوكيات العدوانية والعنف والغضب.

ويفسر الباحث هذه النتيجة التي تشير إلى عدم حدوث تغير دال إحصائياً في سلوك الغضب في ضوء عدم تعرض أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض حدة سلوك الغضب لديهم، وعدم توفر أجواء نفسية آمنة تقدم لهم خبرات وممارسات ومواقف تتيح لهم فرصاً

للحوار والمناقشات الحرة وتبادل الآراء وفحص الأفكار والمشاعر والأنماط السلوكية وتناولها في ظل الدعم الذاتي والاجتماعي، وبالتالي فإن عدم التدخل الإرشادي لهذه المجموعة وعدم توظيف فنيات الإرشاد النفسي في التعامل مع الممارسات الضابطة يؤدي إلى بقاء هذه الممارسات وعدم حدوث أي تحسن في الأداء السلوكي .

ويتفق هذا جزئياً مع ما أشار إليه عصام العقاد، (٢٠٠١)، من أن علماء النفس يؤكدون على أن مرحلة المراهقة إذا لما تكتنفها الرعاية والتنشئة السالحة تعد من أكثر المراحل التي يتوافر فيها كل مقومات إظهار العدوان والعنف والغضب، ذلك لاصطدام المراهق بالمجتمع من حوله لبحثه الدائم عن ذاته وكيانه مما يجعل الغضب والعنف هي رسائله للدفاع عن ذاته محاولة منه لإثبات وجوده (العقاد، ٢٠٠١، ص ٢٣٠) .

وفي هذا الصدد يشير الباحث الحالي إلى أن نتائج هذا الفرض يعد مؤشراً على خطورة واقع المراهقين في مجتمعنا ودليلاً على تقصير مؤسسات التنشئة الاجتماعية في توفير الأجواء الصحية والبيئية الآمنة للنمو السوي وعدم التعامل الواعي مع المتغيرات النمائية السريعة للمراهق، فرحلة المراهق النمائية التي يقطعها شاقة وملينة بالتحديات والصعوبات التي تعززها وتقويها طبيعة عملية النمو الإنساني ونقص مهارات المراهق وخبراته والضغط النفسية والاجتماعية، لذا فإن الاحتواء النفسي الواعي من المحيطين به يمتص هذه الصعوبات ويخفف وطأة الصراعات لديه .

ويؤكد فيتشي (Fetsch, 2010) أن على الوالدين الوضع في الاعتبار المرحلة الخطيرة والمهمة في حياة أبنائهم ألا وهي مرحلة المراهقة فيجب أن يصاحبوا أولادهم في تلك المرحلة ويبنوا فيهم الثقة بالنفس والطمأنينة مما يؤثر على استقلالهم النفسي. (Fetsch, 2010, P.87)

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الغضب وفي اتجاه القياس البعدي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض من عدمه قام الباحث باستخدام طريقة (ويلكوسون) للوقوف على الفروق بين القياسين كما هو موضح بالجدول التالي .



**فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين**

**جدول (١١)**

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
على مقياس الغضب بطريقة ويلكوكسون اللاباراميتريية ( ن = ١٢ )

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة Z	مستوي الدلالة	نسبة التحسن
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
محقات الغضب	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٦	٠,٠٠٢	%٢٤,٣٩
مولدات الغضب	٦,٠٠	٦٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٩٥	٠,٠٠٣	%٢٦,٦٢
استمرارية الغضب	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٧	٠,٠٠٢	%٢٩,٥٥
الدرجة الكلية	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٦	٠,٠٠٢	%٢٦,٩١

قيمة ( Z ) الجدولية عند ( ٠,٠٥ ) = ١,٩٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الغضب وفي اتجاه القياس البعدي ، كما تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ما بين ( ٢٤,٣٩% : ٢٩,٥٥% ) ، كما يوضح الجدول التالي دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الغضب.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

على مقياس الغضب ( ن = ١٢ )

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوي الدلالة	نسبة التحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
محقات الغضب	٣١,٠٨	٤,٤٠	٢٣,٥٠	٣,٠٦	٦,٢٧	٠,٠٠٠	%٢٤,٣٩
مولدات الغضب	٢٩,٧٥	٣,٦٥	٢١,٨٣	٣,٦٤	٥,٤١	٠,٠٠٠	%٢٦,٦٢
استمرارية الغضب	٣٣,٠٠	٢,٧٠	٢٣,٢٥	٢,٧٠	١٢,٢٠	٠,٠٠٠	%٢٩,٥٥
الدرجة الكلية	٩٣,٨٣	٨,٤٨	٦٨,٥٨	٧,٠٤	٨,٧٣	٠,٠٠٠	%٢٦,٩١

قيمة ( ت ) الجدولية عند ( ٠,٠٥ ) = ٢,٢٠



## == فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ==

وقد ساهم تكامل الفنيات المعرفية مع الفنيات السلوكية في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي حيث عملت الفنيات المعرفية على تعديل البناء المعرفي واستعادة أعضاء المجموعة الإرشادية لقوتهم النفسية وشعورهم بالقدرة على التحكم في أنفسهم ، كما عملت الفنيات السلوكية على إكساب الأعضاء إظهار التحكم في أنفسهم في المواقف وفي ممارستهم الغاضبة والعوانية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين وتجاه الممتلكات .

### مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين

القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الغضب .  
وللتحقق من صحة هذا الفرض من عدمه قام الباحث باستخدام طريقة (ويلكوكسون) للوقوف على الفروق كما هو موضح بالجدول التالي .

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية  
على مقياس الغضب بطريقة (ويلكوكسون) اللاباراميتريية ( ن = ٢٤ )

مستوي الدلالة	قيمة Z	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠,٠٠٠	٣,٩٩	٨١,٠٠	٦,٧٥	٢١٩,٠٠	١٨,٢٥	محفزات الغضب
٠,٠٠٠	٣,٧١	٨٦,٠٠	٧,١٧	٢١٤,٠٠	١٧,٨٣	مولدات الغضب
٠,٠٠٠	٤,١١	٧٩,٠٠	٦,٥٨	٢٢١,٠٠	١٨,٤٢	استمرارية الغضب
٠,٠٠٠	٤,١١	٧٩,٠٠	٦,٥٨	٢٢١,٠٠	١٨,٤٢	الدرجة الكلية

قيمة ( Z ) الجدولية عند ( ٠,٠٥ ) = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الغضب وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية، ويوضح الجدول التالي دلالة الفروق بين القياسين.

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

على مقياس الغضب (ن = ٢٤)

مستوي الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠٠٠	٦,٢٩	٢,٠٦	٢٣,٥٠	٢,٩٠	٣٢,٥٠	محفزات الغضب
٠,٠٠٠	٦,٠٠	٢,٦٤	٢١,٨٣	٣,٧١	٣٠,٨٣	مولدات الغضب
٠,٠٠٠	٨,٠٠	٢,٧٠	٢٣,٢٥	٢,٩١	٣٢,٤٢	استمرارية الغضب
٠,٠٠٠	٩,٣٠	٧,٠٤	٦٨,٥٨	٧,٢٨	٩٥,٧٥	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الغضب ولصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث.

وتشير هذه النتائج إلى كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في الدراسة الحالية في خفض حدة سلوك الغضب لدي أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين الذين تم تطبيق البرنامج عليهم. في حين لم يطرأ أي تحسن في سلوك الغضب لأفراد المجموعة الضابطة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات (رواف، ٢٠٠٣- صدقة، ٢٠٠٥- Colleen, 2011) التي أشارت إلى فعالية البرامج الإرشادية في خفض حدة الغضب لدي أفراد المجموعة التجريبية التي تم تطبيق برامج إرشادية عليهم مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة .

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الأثر الإيجابي لمحتوي البرنامج الإرشادي والذي عمل على توفير وتهيئة الجو النفسي الأمن وسهل لأعضاء المجموعة الإرشادية الإقبال على العملية الإرشادية والمشاركة والتفاعل الإيجابي ، كما أعطي مساحة نفسية واجتماعية لأفراد المجموعة الإرشادية لرؤية أنماط سلوكهم التي تتسم بالغضب والعوانية، كما ساهم في دعوة الأعضاء للأخذ بالاعتبار المفاهيم الدينية والأخلاقية التي تنبذ الممارسات العنيفة والغضب وتدعو للتسامح والتفاهم وتقبل الرأي والرأي الآخر، أيضاً عمل البرنامج على تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على إتقان مهارات الاسترخاء وحل المشكلات، وتنمية مهارات الاستماع الواعي والتحرك بإيجابية نحو الآخرين ونحو المواقف ونحو الأحداث وتنمية مهارات الضبط الذاتي.

## فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين

كما يفسر الباحث الحالي هذه النتيجة في ضوء تعدد الفنيات الإرشادية التي تم استخدامها في البرنامج الحالي في شكل منظومة إرشادية متكاملة ومتزايدة تتناسب مع تعدد وتشابك ظاهرة الغضب وتتناسب مع خصائص أعضاء المجموعة الإرشادية من المراهقين .

كما يتفق ما سبق مع ما ذهب إليه ميشنمبوم Meishenbum, 2011 في أن تعدد فنيات أي برنامج إرشادي يؤدي ثماره خاصة مع عينة المراهقين والشباب لما يعترى تلك الفئات العمرية من طاقة توجه تلك الفنيات أثناء التعامل معهم .

وفي هذا الصدد يري أبو عباة ونيازي (٢٠٠١) ، أن الأهداف الأساسية للإرشاد الجشطلتي تتمثل في مساعدة المسترشدين ليصبحوا ناجحين ومتحملين لمسئولية حياتهم، وأن يكونوا أكثر اتصالاً مع أنفسهم ومع واقعهم ومع العالم المحيط بهم، هذا بالإضافة إلى مساعدتهم للتعامل مع القلق وتقبله كجزء طبيعي في الحياة.

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه كابوزي Capuzzi, 2000 من أن أفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح ، والإرشاد الانتقائي اتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية ( Capuzzi, 2000, p.460)

**مناقشة نتائج الفرض الرابع** والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الغضب " .  
وللتحقق من صحة هذا الفرض من عدمه قام الباحث باستخدام طريقة (ويلكوكسون) للوقوف على الفروق كما هو موضح بالجدول التالي .

جدول (١٥) دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الغضب بطريقة ويلكوكسون اللابارامترية (ن = ١٢)

المتغيرات	القياس البعدي		القياس التتبعي		قيمة Z	مستوي الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
محفزات الغضب	٢,٠٠	٦,٠٠	٤,٠٠	٤,٠٠	٠,٣٧	٠,٧١٣
مولدات الغضب	٣,١٣	١٢,٥٠	٥,١٧	١٥,٥٠	٠,٢٦	٠,٧٩٨
استمرارية الغضب	٢,٥٠	١٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٦٩	٠,٤٩٢
الدرجة الكلية	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٤,٠٠	١٦,٠٠	٠,٢٩	٠,٧٧٣

قيمة ( Z ) الجدولية عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة

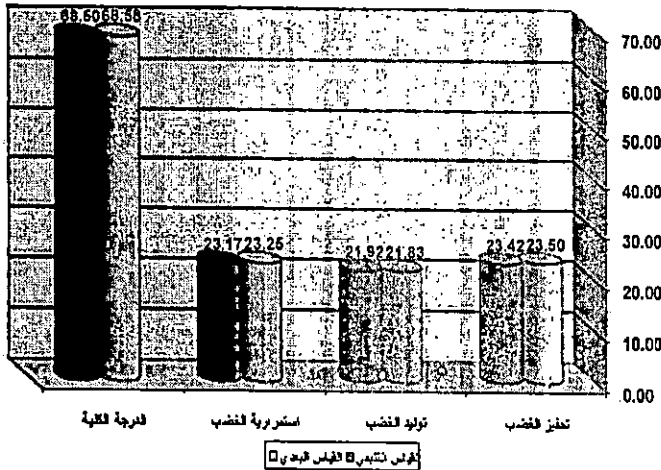
== (٣٤٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٧٦ / المجلد الثاني والعشرون - يوليو ٢٠١٢ ==

التجريبية في مقياس الغضب، كما يوضح الجدول التالي دلالة الفروق بين القياسين.  
 جدول (١٦) دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية  
 على مقياس الغضب ( ن = ١٢ )

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس التتبعي		القياس البعدي		المتغيرات
		الانحراف المعماري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٨٠٩	٠,٢٥	٢,٩١	٢٣,٤٢	٣,٠٦	٢٣,٥٠	محفزات الغضب
٠,٨٧٨	٠,١٦	٤,١٢	٢١,٩٢	٣,٦٤	٢١,٨٣	مولدات الغضب
٠,٨٤٥	٠,٢٠	٢,٥٢	٢٣,١٧	٢,٧٠	٢٣,٢٥	استمرارية الغضب
٠,٨٢٠	٠,٢٣	٧,٢٧	٦٨,٥٠	٧,٠٤	٦٨,٥٨	الدرجة الكلية

قيمة ( ت ) الجدولية عند ( ٠,٠٥ ) = ٢,٢٠

يتضح من جدول (١٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس الغضب .  
 ويمكن توضيح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي كما يلي :



شكل ( ١ ) رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الغضب

## فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى قينة من المراهقين

يتضح من نتائج الجدول (١٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (القياس البعدي) ومتوسطاتهم بعد فترة المتابعة (القياس التتبعي) ، مما يشير إلى تحقق الفرض الرابع واستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم لخفض حدة الغضب لدى أفراد عينة الدراسة .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (رواف، ٢٠٠٣- صدقة، ٢٠٠٥- 2010، Stiffler) والتي أشارت إلى استمرار فعالية البرامج الإرشادية في التقليل من مستوى الممارسات العنيفة والعدوانية والغضب بعد مرور فترة المتابعة.

ويفسر الباحث الحالي هذه النتيجة في ضوء الأثر الإيجابي التي تحدثه التدخلات والمعالجات الإرشادية المنظمة تخطيطاً وتنفيذاً وتقويماً في مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية لفهم ذاتهم وإدراكهم لقدرتهم وما يمتلكونه من مهارات والفهم الواعي والمسئول للبيئة التي يعيشون فيها والمشكلات التي تواجههم واستغلال ما لديهم من إمكانيات ذاتية وبيئية وتوظيفها لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والتفاعل الإيجابي وتحقيق الأهداف.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في نقل الخبرات والمهارات. والصور العقلية والانفعالية والاجتماعية. واللغوية التي عاشوها وتعايشوا معها في الموقف الإرشادي إلى مواقف الحياة حيث تكشف النتائج بوضوح نقل الأثر الإيجابي للممارسة الإرشادية التي شاركوا فيها وتعلموا منها وتكربوا عليها في الجلسات الإرشادية وتعميمه على حياتهم الأسرية والمدرسية والاجتماعية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره علاء كفاي (٢٠٠٣)، في أن الإرشاد الانتقائي طريقة لها جاذبيتها التي تجذب كثير من المرشدين إليها وهم يفعلون ذلك للنتائج الإيجابية التي يحققونها من وراء تطبيقها إضافة إلى شعور المرشد بالحرية والانفتاح على كل ما هو في الميدان وشعوره بأنه لا يحرم نفسه من أي ميزة تكون موجودة في إحدى الطرق (كفاي، ٢٠٠٣، ص ٢٦١) .

كما يرجع الباحث الحالي استمرار فعالية البرنامج الإرشادي وكفائه في تعديل وخفض سلوك الغضب والتقليل من حدته إلى مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل والتغيير، ومرونة السلوك من المبادئ والأسس العامة التي يقوم عليها الإرشاد النفسي وتمثل قيمة نظرية وتطبيقية مهمة في تخطيط وتنفيذ وتقويم البرامج الإرشادية .

وفي هذا الصدد يشير هانز (Hains, 2011) إلى أنه في ضوء مرونة السلوك الإنساني يتم وضع البرامج الإرشادية، لأن السلوك المرز هو السلوك القابل للتعديل، والسلوك القابل للتعديل في الإرشاد النفسي هو السلوك المكتسب الذي تم تعلمه .

### خاتمة الدراسة ونيتها :

أ- توصيات الدراسة : في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الراهنة من نتائج أمكن تقديم التوصيات التالية :

- الاهتمام بتأهيل الأخصائي النفسي بالمدرسة للعمل الإرشادي الوقائي وصقل مهاراته المعرفية والعلاجية من خلال إستراتيجية متكاملة لتدريب هؤلاء الأخصائيين على تطبيق البرامج الإرشادية .

- الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية الانتقائية والتوسع في استخدامها بشكل جماعي في المرحلة الثانوية.

- استثمار المسرح المدرسي (المُعلم وظيفياً ) ، وتهيئة المجتمع المدرسي لاستخدام وتطبيق السيكودراما بأشكالها الثلاثة الإرشادية والتعليمية التربوية والترفيهية الترويحية بشكل مستمر لتسهم في التنفيس الانفعالي وتفرغ الشحنات العدوانية أولاً بأول .

- إتاحة الفرصة أمام المراهق لتحمل المسؤوليات وممارسة الأدوار المختلفة في الحياة الأسرية والمدرسية والاجتماعية لتحقيق النمو النفسي المتكامل في ظل الدعم والتشجيع والمواظرة .

ب- البحوث المقترح إجراؤها مستقبلاً : يقترح الباحث عدداً من البحوث والدراسات التي لازالت في حاجة إلى مزيد من التناول والبحث منها :-

- فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض سلوك الغضب لدي الأطفال .

- فعالية الإرشاد الانتقائي للحد من سلوك الاستمراء لدي المراهقين والمراهقات .

- فعالية الإرشاد الانتقائي في دعم الاحترام النفسي لدي معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

- فعالية الإرشاد الانتقائي في رفع الثقة بالنفس لدي المراهقات .

ج- أسئلة أثارها الدراسة : يري الباحث أن هناك مجموعة من التساؤلات التي أثارها موضوع الدراسة الراهنة والتي تشكل كل منها نقطة بدء بحثية أهمها الآتي :

- هل يختلف الغضب كحالة و كسمة باختلاف المستويات الاجتماعية والاقتصادية



## == فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ==

والتقافية؟

- هل تختلف صور وأشكال سلوك الغضب باختلاف البيئات داخل المجتمع الواحد؟
- ما أبرز الخصائص النفسية المميزة لشخصية المراهق الغاضب؟
- هل نحن في أزمة سلوك المراهق الغاضب؟ أم هل المراهق في أزمة بيئة غاضبة وواقع أكثر غضباً؟

### المراجع

- ١- القرآن الكريم
- ٢- أبو بكر مرسي (٢٠٠٢). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة إلى الإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٣- أحمد محمد الزعبي (٢٠٠١). علم نفس النمو، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.
- ٤- إيمان رواف (٢٠٠٣). فعالية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود "دراسة تجريبية"، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
- ٥- ايناس خليفة (٢٠٠٥). مراحل النمو، تطوره ورعايته، دار مجدلاوي للنشر، عمان.
- ٦- باترسون. س. هـ. (١٩٩٠). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد الفقي، دار القلم، الكويت.
- ٧- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨). العنف والبلطجة، مجلة النفس المطمئنة، العدد ٥٣، الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.
- ٨- حسام أحمد أبو سيف (٢٠١١). علم نفس النمو، دار إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٩- حسام الدين عزب (٢٠٠٢). فعالية برنامج علاجي تفاوضي وتكاملي في التغلب على سلوكيات العنف لدى عينة من المراهقين، أبحاث المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد (٢)، ص ص ١٠-٨١.
- ١٠- حسين على فايد (٢٠٠٣). الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب والاكتئاب، حوليات أداب عين شمس، عدد (١)، مجلد ٣١، ص ص ٦١-١٠٧.
- ١١- رقيقة رجب عوض (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات التوجيه والتشخيص والعلاج، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٢- سامي ملحم (٢٠٠٧). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار المسيرة، عمان.
- ١٣- سناء سليمان (٢٠٠٧). الغضب أسبابه- أضراره- الوقاية -العلاج، سلسلة ثقافية

سيكولوجية للجميع، عالم الكتب، القاهرة.

- ١٤- سناء محمد سالم، والسيد خالد مطحنة (٢٠١٠). العلاقة بين ممارسة ألعاب الفيديو العنيفة على الأنترنت والعدوان لدى المراهقين "دراسة مقارنة بين الجنسين"، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، جامعة القاهرة، الحولية السادسة، الرسالة الأولى.
- ١٥- سهام محمد أبو عيطة (٢٠٠٢). مبادئ الإرشاد النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- ١٦- سوزان صدقة (٢٠٠٥). التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفعالية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب، المؤتمر الثاني عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مجلد ١، ص ص ٦٣٥ - ٦٧٦.
- ١٧- شادية عبد الخالق (٢٠٠٢). أثر برنامج إرشادي في خفض العدوان بين الأشقاء، أبحاث المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد ٢، ص ص ٨٣-١١٦.
- ١٨- الشيماء محمود سالماني (٢٠١١). فعالية الإرشاد الانتقائي لتحسين دافعية التواد لدى عينة من الطلبة المعاقين جسدياً بجامعة المنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنيا.
- ١٩- صالح أبو عباة وعبد المجيد نيازي (٢٠٠١). الإرشاد النفسي والاجتماعي، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
- ٢٠- صالح أحمد الخطيب (٢٠٠٣). الإرشاد النفسي في المدرسة، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
- ٢١- صالح الداھري (٢٠٠٥). مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، عمان.
- ٢٢- صالح الصنيع (٢٠٠٠). اللتين والصحة النفسية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، السعودية.
- ٢٣- عبد العظيم حسين (٢٠٠٧). إستراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، دار الفكر، عمان.
- ٢٤- عبد العلي الجسماني (١٩٩٤). سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الدار العربية للعلوم، بيروت.
- ٢٥- عبد الله الشهري (٢٠٠٩). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوي سلوك العنف لدى المراهقين "دراسة تجريبية"، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- ٢٦- عبد الله صالح الجبر (٢٠٠٠). دراسة لبعض الخصائص النفسية المميزة لطبلة المرحلة الثانوية الأكثر غضباً، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الملك سعود.

## == فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ==

- ٢٧- عثمان عصفور (٢٠٠٤). كيف نفهم الغضب ونتخلص منه، دار العصفور، الكويت.
- ٢٨- عصام عبد اللطيف العقاد (٢٠٠١). سيكولوجية العدوانية وترويضها ، داره غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٢٩- عصام عبد الهادي (١٩٩٧). أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين، رسالة دكتوراه (غير منشوره) ، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- ٣٠- علاء الدين كفاقي (٢٠٠٣). الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار النشر الدولي، الرياض، السعودية.
- ٣١- كمال مرسي، وبشير الرشيد (١٩٨٤). التوجيه والإرشاد النفسي، فلسفته وأخلاقياته في المجتمعات الإسلامية، المجلة للتربوية، جامعة الكويت، المجلد ١، العدد ٢، ص ص ٩-٢٨.
- ٣٢- مجدي الدسوقي (٢٠٠٣). سيكولوجية النمو، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٣٣- محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٥). مقدمة في الإرشاد النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٣٤- محمد أحمد سعبان (٢٠٠٣). دراسات في علم النفس والصحة النفسية: اضطراب انفعال الغضب، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣٥- محمد بن أبي بكر الرازي (١٩٩٢). مختار الصحاح، مكتبة لبنات، بيروت.
- ٣٦- محمد عبد التواب أبو النور (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، المجلد ١٣، العدد ٣، ص ص ٢٤٧-٢٩٣.
- ٣٧- محمد عثمان نجاتي (١٩٩٧). القرآن وعلم النفس، ط٦، دار الشروق للنشر، القاهرة.
- ٣٨- محمد محروس الشناوي (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٣٩- محمود عقل (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والتربوي، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الرياض.
- ٤٠- مستورة الحارثي (٢٠١١). بناء الشخصية وفق نموذج أريكسون وعلاقتها بالاغتراب والسلوك العدواني لدى عينة من نزلء دور التربية من الأيتام وللقطاع وعينة من العاديين بمرحلة المراهقة بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
- ٤١- منال عمر السقاف (٢٠٠٩). الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

- ٤٢- هناء غنيمه (٢٠٠٤). العنف نحو الزوجة وعلاقته بالسلوك العدواني للأبناء، مجلة التربية، جامعة الأزهر، الجزء ١، العدد ١٢٣، ص ص ٣١١-٣٥١.
- ٤٣- وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدي عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية الصادرة عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، المجلد ١٥، العدد ٤، ص ص ٥٦٩-٥٩٨ .

#### المراجع الأجنبية :

- 44- Capuzzi, D (2000). Counseling and psychotherapy and integrative perspective. Oxford University press, Vol.(8), pp438-469.
- 45- Colleen, V. (2011). State-trait of anger in adolescents: Emotional and physiological differences. Virginia commonwealth university.
- 46- Elliott, et al (2012). An Analysis of the state -trait anger expression inventory ratings of traumatized children and Adolescents relative to non -traumatized controls. Columbia University.
- 47- English, H& English, A (1958). A comprehensive dictionary of psychology and psychoanalytical terms, London: Longmans, Gron Company.
- 48- Fetsch, R (2010). Dealing with our anger (on-line) available at : [www.ext.calstatl.edu](http://www.ext.calstatl.edu).
- 49- Hains, A (2011). An Anger control intervention with aggressive delinquent youths. Behavioral Residential treatment, Vol. (4), PP. 213230.
- 50- Laurence Steinbery, Temple University (1993) . Adolescence, Third Edition, Mc Graw- Hill, Inc. U.S.A.
- 51- Meichenbaum, D (2011). Cognitive behavior modification, New York: Plenum Press.
- 52- Patrick, R. (2012). Anger management and Cognitive behavior theory, (on-line) available at : [www.heathsommer.com](http://www.heathsommer.com).

- 53- Stiffler, et al (2010). Adolescents and anger: An investing of variables that influence the expression of anger. Indiana University of Pennsylvania.
- 54- Webster, S. (1999). How to promote children's social and emotional competence. London: Paul chapman Publishing. L.T.d.

## Effectiveness of elective integration counseling for lessening the severity of Anger of a sample of adolescents

Dr. Hossam A. M. Ismail Abo Saif

Ph.D in psychology – Minia University

### Abstract :

This study was conducted to identify the effect of an elective integration counseling program in alleviating the Anger. The study was conducted of 24 adolescents with Anger behavior. They were selected from secondary schools at Minia. The sample was divided into two groups: the first is the experimental group and the second is a control group. The researcher prepared Anger scale and elective integration counseling program. The study results: There are no differences of statistical significance between the pre-evaluation and the post-evaluation of the control group in Anger scale. And there were differences of statistical significance between the pre-evaluation and the post-evaluation of the experimental group on Anger scale in the interest of the post-evaluation. Finally there were no differences of statistical significance between the post measurement and the following measurement of the experimental group in Anger scale.