الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الثاني، العدد الثاني، 2017.

أثر برنامج تدريبي في إدارة الغضب لدى الطلبة المراهقين في خفض السلوك العدواني وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم

بلال محمد سلطان

أ.د. جميل محمود الصمادي *

تاريخ استلام البحث 2017/2/21 تاريخ قبول البحث 2017/3/30

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الغضب في خفض السلوك العدواني، وزيادة المهارات الاجتماعية للطلبة المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من 50 طالبا من مدارس الذكور الحكومية في قصبة مادبا، وتم توزيعهم عشوائيا لمجموعتين الأولى تجريبية تم تطبيق البرنامج التدريبي عليها، وضابطة لم يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليها، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس السلوك العدواني من إعداد الباحثين حيث تكون المقياس من 35 فقرة، كما تم استخدام مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد الباحثين، حيث تكون المقياس من 35 فقرة، وتم التحقق من دلالات صدق وثبات المقياسين.

كما قام الباحثين بتصميم برنامج إستراتيجية إدارة الغضب تضمن أربعاً وعشرين جلسة تدريبية، يستند إلى أساليب العلاج المعرفي السلوكي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجوعتين التجريبية، والضابطة على مقياس السلوك العدواني، وجميع أبعاده الفرعية تعزى للبرنامج التدريبي، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس المهارات الاجتماعية تعزى للبرنامج التدريبي، ويوصي الباحثين بتضمين مهارات البرنامج في مناهج التربية والتعليم؛ لتحسين مستوى التواصل بين الأفراد، وأنفسهم والمجتمع من جهة أخرى.

الكلمات المفتاحية: إدارة الغضب، السلوك العدواني، المهارات الاجتماعية.

* كلية العلوم التربوية/ الجامعة الاردنية

The effect of an Anger Management- Based Training Program among Adolescent Students in Reducing Aggressive Behavior and Developing their Social Behavior

Abstract

This study aimed at verifying the effectiveness of a training program in anger management to reduce aggressive behavior and increase the social skills of students in high school teenagers. The study sample consisted of 50 male students from public schools in Madaba. They were randomly assigned to two groups: experimental group to which the training program was applied, and control group which did not apply the training program. To collect the data, the two researchers formed a 35-scale of aggressive behavior and a 35-scale of social skills. The validity and consistency of the two parameters were verified. The researchers also designed an anger management strategy program that included twenty-four training sessions based on cognitive behavioral therapy. The results showed significant differences between the performance of experimental and control groups on the aggressive behavior scale and all its sub-dimensions attributed to the training program. The results showed significant differences between the performance of the experimental and control groups on the social skills scale due to the training program as well. The researchers recommended that the program's skills should be included in the Ministry of Education's curricula to improve communication and self-communication among individuals and society.

Key Words: training program in anger management, adolescent students, aggressive behavior, and social skills.

المقدّمة:

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مرحلة المراهقة وأهميتها: تعد مرحلة المراهقة من مراحل الحياة المهمة جداً والتي تتم بالتغيرات والتحولات السريعة في المجالات النمائية المختلفة، حيث تشمل هذه التغيرات والتحولات الجانب البيولوجي والذي يشمل النضج، والجانب المعرفي الذي يتمثل في قضايا تحديد الشخصية والهوية، والجانب الاجتماعي يمثل التحولات السريعة في العلاقات مع الرفاق، حيث ينتقل الفرد خلال هذه المرحلة من الطفولة إلى الرشد، ليصل إلى مرحلة النضج الكامل، التي يصاحبها تغيرات في جميع جوانب الشخصية، وتكون سريعة ومتلاحقة (Karaman ,2013).

الغضب: هو عبارة عن حالة عاطفية تنشأ من عوامل داخلية وخارجية، وهو ناتج عن تجربة سلبية، ويمكن أن يكون مصدراً لمشاكل اجتماعية وعاطفية وعقلية وجسدية، وحتى قانونية حينما لا يتم التعامل معه بفاعلية، وربما يكون شعوراً طبيعياً، يمكن السيطرة عليه، وربما يقود إلى المهاجمة والسلوكيات السلبية(karahan et al, 2014)، ويعرف بلاك ورفاقه (Blake et al ,2007) الغضب بأنه حالة عاطفية ذاتية تتضمن علاقات متبادلة من المكونات النفسية والمعرفية، وهي حالة من الشعور السلبي مرتبطة بالتشويه المعرفي وتغيرات فيسولوجية وردود أفعال سلوكية، وهي عاطفة سلبية ترتبط أحيانا بالحزن والمتاعب والهيجان والغيض ،وهو فورة المشاعر الناتجة عن الاستجابة للإحباط أو الظلم أو الأذى (Sherman , 2005) .

كما وُجِد أن الغضب الشديد مؤشر يجب ملاحظته لدى الأطفال، وربما يكون دليلاً على السلوك العدواني، والقاسم المشترك لسببين رئيسيين يؤديان إلى الموت في مجتمع المراهقين، ويتمثل بالقتل والانتحار (Blake et al, 2007).

إستراتيجية إدارة الغضب: تعتبر إستراتيجية إدارة الغضب، إستراتيجية مرتكزة على حل المشكلة، ومرتكزة على العاطفة، فالإستراتيجية المرتكزة على حل المشكلة تستخدم نشاطات تم تعلمها، ومخطط لها لتحل محل الحالات المتسببة في الغضب، أما الإستراتيجية المرتكزة على العاطفة فتركز على التقليل من العواطف السلبية وتجنب الاتصال بالضغوطات، وتبحث عن الدعم الاجتماعي والنفسي (Blake el at 2007). ويعد اكتساب مهارات إدارة الغضب والعواطف السلبية الأخرى أهم مكونات التطور العاطفي والاجتماعي والصحي، وحينما يتطور الطفل خلال فترة الطفولة المبكرة، مروراً بفترة الطفولة المتوسطة إلى المراهقة فإن الكثيرين يظهرون تحسنات واضحة

في السيطرة الذاتية على الغضب وعلى العواطف السلبية الأخرى، ويتزامن هذا التغيير مع اكتساب الإستراتيجيات الإجتماعية والسلوكية لإدارة الغضب (Kim & Deckard,2011) .ويرى داون وآخرون أن الهدف من إدارة الغضب هو تحديد كلاً من المثيرات الداخلية والخارجية التي تحفز استجابة الغضب، وتحديد الإشارات النفسية التي تثير الشعور بالغضب، وهناك عدة مهارات للسيطرة على الغضب، مثل التنفس بعمق، والتخيل، وتقييم الفرد لأدائه الذاتي، ومكافأة الفرد لنفسه عندما يسيطر على غضبه، وكذلك التعلم من أخطائه، فالفرد لايستطيع تجنب الأشياء أو الأشخاص الذين يسببون له الغضب، كماأنه لايستطيع تغييرهم، ولكنه يستطيع التحكم في ردود أفعاله (dowm et al, 2011).

ويطرح ستيث وهامبي (Stith & Hamby ,2002) خطوات إدارة الغضب، كطرق رئيسية للتعامل معه:

1. إدراك حالة الغضب من خلال وعي الفرد، بأن الغضب يسبب مشكلات، ومن خلال كتم غضبه بالاعتراف بغضبه لنفسه أو للآخرين، وذلك تجنباً للمواجهة المباشرة، أو خوفاً من أذى الآخرين، أو خوفاً من الرفض، أو تدمير العلاقات، أو فقدان السيطرة، وغالباً ما يكون الشخص الذي يكتم غضبه غير قادر على التعامل مع العواطف الشديدة، ويعتقد بأن الغضب غير ملائم أو غير مقبول، كما أن كتمان الغضب ينتج عنه في العادة إفساد للعلاقات، وينطوي على أخطار على الصحة الجسدية والعقلية .
2. إستراتيجية التصعيد، وذلك عند الشعور بالغضب تتهيج الإنفعالات، وتتجه الطاقة إلى الخارج، ويفقد الشخص القدرة على التواصل مع الآخرين، وهنا يقوم الشخص بتصعيد غضبه من خلال تجنب التعبير عن العواطف الكامنة، ويقود الغضب المتصاعد إلى تدمير مادي للممتلكات، أو إلى حالة من الإدمان، وبالتالي وجود إحتمالية عواقب قانونية .
3. التفكير في نواتج إدارة الغضب: عملية يكون فيها الشخص منفتحاً، وصادقاً، ومباشراً، ويقوم من خلالها بتقبل نفسه في اتجاه إيجابي، ويتحقق ذلك باستبدال طريقة التفكير التي تجعل الشخص يعبر عن غضبه بطرق سلبية بالتفكير بطرق أيجابية، وهنا يتم التركيز على السلوك الذي أثار الغضب، وينتج عن إدارة الغضب: زيادة مستوى الطاقة، ومهارات تواصل فعالة، وتقوية العلاقات، وتحسين الصحة العقلية والجسدية، وتدعيم تقدير الذات.

4. إستراتيجية التهدئة: ويتم في هذه الخطوة الاسترخاء، بأخذ نفس عميق ببطء عند الشعور بالغضب لتهدئة الشخص، وتفريغ الطاقة السلبية التي تدفعه للمشاجرة، وإعطائه وقتاً للتفكير قبل الاستجابة للموقف، والتخطيط لحل المشكلة .

العـــدوان: يعتبر السلوك العدواني أحد الخصائص التي يتصف بها الكثير من الأشخاص المضطربين سلوكيا وانفعاليا، ومع أن العدوانية تعتبر سلوكا مألوفا في كل المجتمعات تقريبا الا أن هناك درجات من العدوانية، فبعضها مقبول كالدفاع عن النفس، والدفاع عن الحقوق وما إلى ذلك، وبعضها غير مقبول نهائياً ويعتبر سلوكا مزعجا في معظم الأحيان، ومن هذا المنطلق فقد انصب إهتمام الباحثين على دراسة هذا السلوك؛ وذلك لأن النتائج المترتبة عليه تعد أشد خطراً على المجتمع من النتائج المترتبة على نتائج السلوكات الأخرى التي يتصف بها كثيرٌ من الأطفال والمراهقين المضطربين سلوكياً و انفعالياً. فيعتبر العدوان تلك الحالة التي يحاول فيها الطالب السيطرة على أقرانه عن طريق الإيذاء الجسمي، (الضرب، أو اللكم، أو الرفس، أو رمي الأشياء، أو الدفع، أو البصق)، والهجوم اللفظي (إطلاق الأسماء، والإغاظة، والشتم، والتسلط، وملاحظات التحقير، والتشاجر، والتهديد بالإيذاء)، كما أنه سلوك مقصود يقوم به الفرد لإلحاق الأذى والضرر بالشخص، أو الشيء الآخر، سواء أكان ذلك نفسيا أو جسميا، مباشرا أو غير مباشرا، لفظيا أو غير لفظيا، ويعتبر إستجابة إنفعالية متعلمة، تتحول مع نمو الطفل وبخاصة في السنة الثانية إلى عدوان وظيفي لإرتباطها ارتباطا شرطياً بإشباع الحاجات (حمدي و داود، 2014؛ حسين،2007)

المهارات الاجتماعية: تعد المهارات الاجتماعية التي يحتاجها الفرد، لكن ينجح في حياته، وعلاقاته الاجتماعية، فالشخص ذو الكفاءة الاجتماعية ينجح في اختيار المهارات المناسبة لكل موقف، ويستخدمها بطرق تؤدي إلى نواتج إيجابية، ويرى شينوا(Chinawa et al ,2014) أن الكفاءة الاجتماعية تعني إجادة مهارات اجتماعية تسهل وتيسر التفاعل الاجتماعي، وفهم عواطف الفرد وعواطف الآخرين وإدراكها، ومعرفة المفاهيم الدقيقة لموقف لنتمكن من التفسير الصحيح للسلوكيات الاجتماعية والاستجابات الملائمة لها، وفهم الأحداث الشخصية والتنبؤ بها، ويعرف الكفاءة الاجتماعية بأنها: بعد وجداني يتمثل في التعاطف، والتواصل مع الآخرين، والفهم المتبادل للمشاعر الوجدانية، وتكوين العلاقات الشخصية المرضية معهم، بحيث يكون الفرد مستمعاً جيداً لهم، وقادراً على تعرف اهتماماتهم، وتقدير مشاعرهم وتفهمها.

خصائص الأفراد ذوي المهارة الاجتماعية ومظهار الضعف فيها:

إن مرتفعي الكفاءة الاجتماعية أكثر قدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وانفتاحاً مع الآخرين فهي بذلك أكثر من الأفراد منخفضي الكفاءة الاجتماعية، ويمكن إيجاز هذه الخصائص في أربعة عناصر هي: المعرفة، والرغبة، وأنشطة الجيدة القابلة للتكيف، والفطنة الاجتماعية (Ozcan et al. 2013).

إن الأفراد الذين يعانون من الشعور بالنقص وعدم الكفاءة، يقلّلون من شأن أنفسهم، ولا يستطيعون مقاومة القلق الناجم عن أحداث الحياة اليومية وضغوطها، ويبحثون باستمرار عن المساعدات النفسية، وتتعد أوجه العجز في المهارات الاجتماعية، فبعض العلماء يركز على العجز في الأداء، وآخرون يؤكدون علي ضعف السيطرة، والبعض يرى بأن العجز سببه النواحي المعرفية، ولكن بوجه عام يمكن تصنيف جوانب العجز في المهارات الاجتماعية إلى أربعة أصناف على النحو التالي:

أولا: عجز في المهارة الاجتماعية: فبعض الأفراد ليست لديهم المهارة الهامة للتفاعل بطريقة ملائمة مع زملائهم ، مثل مهارة العمل الجماعي، ومهارة التعاون مع زملائهم. عجز في أداء المهارة الاجتماعية :فيوجد لدي الأفراد محتوي جيد من المهارات الاجتماعية لكنهم لا يستطيعون ممارستها عند المستوي المطلوب في حياتهم الاجتماعية وقد يرجع ذلك إلى نقص الحافز أو انعدام فرصة أداء السلوك بشكل مستمر.

ثانياً: عجز في الضبط الذاتي المرتبط بالمهارة الاجتماعية: فبعض الأفراد لا توجد لديهم مهارات اجتماعية معينة تناسب مواقف معينة؛ لأن الاستجابة الانفعالية تمنعهم من اكتساب المهارات الملائمة للمواقف، وعلى سبيل المثال قد يصعب على الأفراد أن يتفاعل مع أقرانهم؛ لأن القلق الاجتماعي أو المخاوف المرضية قد تعوق تفاعلهم الاجتماعية.

ثالثاً: قصور في الضبط الذاتي عند أداء المهارة الاجتماعية: فبعض الأفراد لديهم المهارة الاجتماعية، ولكنهم لا يؤدونها بسبب الإستجابة الصادرة عن الإشارات الإنفعالية، ومشكلات الضبط الذاتي، وهذا يدل على أن الفرد يعرف كيف يؤدي المهارة، ولكن ليس بصفة متكررة، أي أنه يتعلم المهارة، ولكنه لا يظهرها بطريقة دائمة، وهذا ربما يعود إلى الخوف أو القلق أو التوقعات المسبقة حول ردة فعل الآخرين الإنفعالية إزاء ما يصدر منه من سلوك لفظي أو غير لفظي (Mceachern, 2012).

الدراسات السابقة

نتناول هنا أهم الدراسات المرتبطة بالدراسة، فقد هدفت دراسة فاليزادة ورفاقة (Valizadeh et al ,2010) إلى بحث فعالية التدريب على مهارات إدارة الغضب في تخفيض مستوى العدوان لدى طلبة المدرسة الثانوية، وتألفت عينة الدراسة من 40 طالباً، وتم استخدام برنامج تدريبي لإكساب الطلبة مهارات إدارة الغضب، وأشارت النتائج إلى أن التدريب على مهارات إدارة الغضب كان فعالاً في تخفيض العدوان بشكل عام، والسلوكيات والأفكار العدوانية لدى طلبة المدرسة الثانوية، وأجرى ياغسي وساغلر دراسة (Yagci & Çaglar,2010) هدفت إلى بحث العلاقة بين استخدام الحاسوب والغضب والاكتئاب في مرحلة المراهقة، وأظهرت نتيجة الدراسة بأنه لم يكن هناك فروقات ذات دلالة بين المراهقين الذين يلعبون والذين لا يعبون ألعاب الحاسوب، حيث وجد بأن هناك دلالة في العلاقة بين اللعب بألعاب الحاسوب بين المراهقين تجاه الغضب والاكتئاب جنباً إلى جنب، ولهذا فإن متوسط كمية ألعاب الكمبيوتر التي لعب بها المراهقون خلال الأسبوع بدون أثر دلالي على مستوى غضبهم وعدوانيتهم، وأيضا لم تلاحظ أي دلالة للعب بألعاب الحاسوب الأسبوعية في مقهى الإنترنت واستخدام أنواع الحاسوب والعلاقة مع غضبهم والعدوانية لديهم ، وكذلك لم يكن هناك فروق بين مستويات الغضب، والعدوانية لدى المراهقين تجاه العاب الحاسوب الخاصة بالرياضة والألعاب التنافسية وألعاب الحرب والعاب الحاسوب ذات المنطق العام.

وقارن داون ورفاقة (Down et al, 2011) فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي ببرنامج تطوير شخصي في إدارة الغضب، وقد تم توزيع 18 مراهقاً عشوائياً إلى مجموعتين علاجيتين، وشكل 7 مراهقين إضافيين مجموعة ضابطة، وقد أظهرت كلتا المجموعتين العلاجيتين تحسناً كبيراً في التعامل مع الغضب وفي تقدير الذات مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهدفت دراسة اوز وايسان (Öz and Aysan, 2011) إلى الكشف عن أثر التدريب على استراتيجيات التعامل مع الغضب ومهارات التواصل لدى المراهقين، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في خفض الغضب، وازدياد مهارات التواصل، وضبط القلق لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهدفت دراسة برت ورفاقه (Burt et al,2013) إلى تقييم أثر دمج الأساليب المعرفية الاجتماعية للحد من التشوهات المعرفية، ونموذج التدريب على مهارات القيادة (LIT) في مجموعات إدارة الغضب المدرسية للحد من العدوان لدى الطلبة، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض درجات الغضب، وارتفاع درجة القدرة على اتخاذ القرار واستمرار تأثير البرنامج بعد انتهاء التدريب.

وفي دراسة قام بها كرهان ورفاقه (Krahan et al,2014) هدفت إلى معرفة معتقدات واتجاهات وأراء طلاب الجامعات عن الغضب وأُثار السيطرة عليه الموجه بالعلاج المعرفي السلوكي، وعن آثار برامج إدارة القلق على مستويات مهارة إدارة الغضب لديهم، وأظهرت نتائج الدراسة بأن مستويات القلق لدى الطلاب المشاركين قد ارتفعت، بينما أظهرت النتائج بأن مستويات السيطرة على الغضب قد تحسنت بشكل واضح.

كما أجرت بولن ورفاقها (Pullen et al,2015) دراسة هدفت إلى تقييم مستوى الغضب لدى عينة من المراهقين تتراوح أعمارهم من 12–19 عاماً،وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن الفرق في الغضب بين الثلاثة مجموعات لم يكن ذات دلالة إحصائية، وكذلك أن الفرق في الجنس لم يكن ذو دلالة إحصائية، ولكن كان هناك ارتباط قوي بين الإجهاد والغضب، وكان هناك علاقة واضحة مابين الغضب والاكتئاب.

مشكلة الدراسة و أهميتها:

يعد العدوان من أكثر الاضطرابات السلوكية انتشاراً بين طلاب المدارس، ويواجه الطلبة المراهقين في مسيرتهم الحياتية الكثير منها، ولذا فإن الطالب يسعى دائماً إلى اكتساب المعارف والمهارات، والإتجاهات المناسبة التي تمكنه من مواجهة الضغوطات وحل المشكلات المرتبطة به، حيث يتصف سلوك المراهقين بالتهور وانخفاض القدرة على تقدير الأمور بشكل صحيح في المواقف التي يتعرضون لها، ومن هنا فإنه ينبغي تعليمهم إستراتيجيات تساعدهم في مواجهة مشكلاتهم السلوكية والتكيف مع مجتمعهم بطريقة مناسبة، ويتضح من مراجعة الأدب أن الدراسات التي اختبرت فاعلية إستراتيجية إدارة الغضب لم تُعر اهتماماً في التعرف على أثر هذه الإستراتيجية في خفض العدوان لدى الطلبة وتنمية السلوك الاجتماعي لديهم.

من هنا فإن الدراسة الحالية حاولت الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في السلوك العدواني بين المجموعة التجريبية، وبين المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج التدريبي ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في المهارات الإجتماعية بين المجموعة التجريبية وبين المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج التدريبي؟

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة بتناولها موضوعا بالغ الأهمية، حيث تسلط الضوء على إستراتيجات إدارة الغضب للتقليل من السلوك العدواني، وتنمية المهارات الاجتماعية، حيث تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي: تزود هذه الدراسة الوالدين، والمربين والمدربين، والباحثين ببرنامج مقترح، للتخفيف من السلوك العدواني لمواجهة المشكلات التي يتعرض لها الطلبة المراهقون، يستند إلى إستراتيجية إدارة الغضب.

رفد ميدان التربية الخاصة بدراسة تتناول فاعلية برنامج تدريبي لخفض السلوك العدواني، من خلال إستراتيجية إدارة الغضب لتحسين المهارات الاجتماعية.

ازدياد أعداد الطلبة ذوي السلوك العدواني الذين يحتاجون إلى الخدمات، والنقص الواضح في الخدمات المقدمة لدى الطلبة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة مشكلات سلوكية.

إن فاعلية استخدام استراتيجية إدارة الغضب لا تقتصر فقط على خفض مشكلة العدوان لدى الطلبة، بل تساعدهم على التكيف والتواصل مع الآخرين، وتبرز أهمية الدراسة في قلة الدراسات التي عالجت مشكلات العدوان لدى المراهقين باستخدام إستراتيجية إدارة الغضب، إضافة إلى تقديمها للباحثين في مجال التربية والإرشاد نموذجاً للبرامج التربوية والتدريبية التي تساعد الطلبة المراهقين في الحد من المشكلات العدوانية لديهم.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي: التحقق من مدى فاعلية إستراتيجية إدارة الغضب في الحد من السلوك العدواني لدى الطلبة المراهقين، وإعداد برنامج مقترح لتنمية مهارات إدارة الغضب لدى الطلبة المراهقين ذوي السلوك العدواني، والتحقق من فاعلية البرنامج المقترح لتنمية مهارات إدارة الغضب في خفض السلوك العدواني لدى الطلبة المراهقين، والتحقق من فاعلية البرنامج التدريبي في إدارة الغضب في زيادة المهارات الإجتماعية للطلبة المراهقين.

مصطلحات الدراسة النظرية والإجرائية:

إدارة الغضب: عُرِّفت إدارة الغضب اصطلاحا " بأنها مجموعة من الفنيات العلاجية النفسية التي تستخدم مع الأفراد ذوي مشكلة الغضب المفرط، والذين لا يستطيعون التحكم في الغضب لديهم، بحيث يمكن مساعدتهم على تعلم كيفية التحكم في إنفعالاتهم ومساعدتهم على تعلم كيفية فهم وإدارة مشاعرهم وإنفعالاتهم، وتزويدهم بالمعلومات، والمهارات، والفنيات التي تمكنهم من التعامل مع

المواقف المثيرة للغضب بايجابية وبطريقة ملائمة اجتماعياً "(حسين ،2007)، ويعرف إجرائياً بالدرجات التي يحصل عليها الطلبة المراهقين على مقياس إدارة الغضب الذي أعده الباحثان .

العدوان: سلوك مقصود يقوم به الفرد لإلحاق الأذى والضرر بالشخص أو الشيء الآخر، سواء أكان ذلك نفسيا أو جسميا، مباشرا أو غير مباشرا، لفظيا أو غير لفظيا (يحيى،2014 ؛ حمدي، داود،2014)، ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المراهق على مقياس العدوان.

المهارات الإجتماعية: عرف كومبس وسلابي Combs & Slaby المهارات الإجتماعية بأنها القدرة على التفاعل مع الآخرين في بيئة إجتماعية معينة، وبطرق إجتماعية مقبولة وذات قيمة تعود بالنفع على صاحبها والآخرين، أو تحقق النفع لكلا الطرفين، ويركز هذا التعريف على السلوكيات الإيجابية والتي تكون على الأقل مقبولة طبقاً للمعايير الإجتماعية وغير ضارة للآخرين، وذلك لاستبعاد السلوكات العدوانية والاستغلالية، وتعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المراهق على مقياس المهارات الاجتماعية الذي أعده الباحثان.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تتحدد نتائج الدراسة الحالية بما يلي :

الحدود المكانية: المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في قصبة مادبا.

الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام 2017/2016.

أفراد الدراسة: اقتصرت عينة الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية من الذكور للمدارس الحكومية في قصبة مادبا.

الطريقة والإجراءات

عينة الدراسة:

تكون أفراد الدراسة من 50 طالباً من مدارس الذكور الحكومية في قصبة محافظة مادبا، وتم توزيعهم عشوائيا لمجموعتين تجريبية تم تطبيق البرنامج التدريبي عليها، وضابطة لم يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليها. والجدول رقم (1) يبين أعداد أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (1)

المجموعة	العدد
التجريبية	25 طالب
الضابطة	25 طالب

أدوات الدراسة: قام الباحثان باستخدام الأدوات التالية :

1. مقياس السلوك العدواني: حيث قام الباحثان ببناء مقياس السلوك العدواني، وذلك باتباع الخطوات التالية: الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بالسلوك العدواني (Valizadeh et al ,2010)، (Down el at ,2011) ، (Burt et al ,2013) (Öz&Aysan, 2011) ، الاطلاع على المقاييس السابقة في هذا المجال (Stith & Hamby,2002)، (Aslan et al,2009)، التوصل إلى مجالات وأبعاد مقياس السلوك العدواني ، وتكون المقياس من مجموعة من الفقرات (35 فقرة)، موزعة على مجموعة من الأبعاد، على النحو الآتي: العدوان الموجه نحو الذات، والعدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين، والعدوان اللفظي، والعدوان الجسدي، والعدوان الموجه نحو الممتلكات العامة والخاصة، وقد تم التحقق من دلالات صدق وثبات المقياس .

أولا: مقياس السلوك العدواني:1. صدق المحتوى: وذلك باعتماد آراء عشرة محكمين على الأقل، والأخذ بآرائهم وملاحظاتهم، وقد تم تعديل المقياس بصورته النهائية التي تم تطبيقها على الطلبة وفق تلك الملاحظات وأراء المحكمين. **2. صدق البناء لمقياس السلوك العدواني:** للتحقق من صدق البناء لمقياس السلوك العدواني، وتم تطبيق المقاييس على عينة من خارج عينة الدراسة، حيث استخراج معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد المنتمية له والجدولان التاليان يوضحان هذه النتائج :

ويوضح الجدول (2) معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبعد المنتمية له من مقياس السلوك العدواني

العدوان الموجه نحو الذات		العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي		العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان الجسدي		العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	.926	1	.603	1	.366	9	.628	1	.688
2	.817	2	.734	2	.443	10	.708	2	.822
3	.574	3	.637	3	.622	11	.398	3	.855
4	.547	4	.525	4	.621	12	.648	4	.808
5	.747	5	.580	5	.607	13	.543	5	.744
6	.545	6	.477	6	.613	14	.793	6	.560

العدوان الموجه نحو الذات		العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي		العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان الجسدي		العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
7	.691			7	.704	15	.438		
8	.507			8	.543				

يبين الجدول (2) معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبعد المتنمية له من مقياس السلوك العدواني، وجاءت جميعها أكبر من (0.30)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.366 و 0.926) وهي قيم مناسبة و تدل على صدق البناء للمقياس.

1. **ثبات مقياس السلوك العدواني:** يوضح جدول (3) معاملات الثبات لمقياس السلوك العدواني المستخرجة بطريقة الإعادة، وطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا).

الأبعاد	الإعادة	الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا)
العدوان الموجه نحو الذات قبلي	**0.881**	**0.874**
العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي	0.909	0.817
العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان الجسدي	0.896	0.899
العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات	0.825	0.907
الدرجة الكلية للسلوك العدواني	0.900	0.957

يبين الجدول (3) معاملات الثبات لمقياس السلوك العدواني المستخرجة بطريقة الإعادة و تراوحت بين (0.825 و 0.909) للأبعاد الفرعية للمقياس، وجاءت للدرجة الكلية للمقياس (0.900). وبلغت معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا) تراوحت بين(0.817 و0.907) للابعاد الفرعية للمقياس و جاءت للدرجة الكلية للمقياس (0.957) و هي قيم مناسبة و تدل على ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس المهارات الإجتماعية: قام الباحثان ببناء مقياس المهارات الاجتماعية، وذلك باتباع الخطوات التالية :الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بالسلوك الاجتماعي (داون 2011، وغيره ..)، والاطلاع على المقاييس السابقة في هذا المجال، والتوصل إلى مجالات وأبعاد مقياس السلوك الاجتماعي مثل: المبادرة في إنشاء العلاقات، والمحافظة على العلاقات الاجتماعية..، والتي

مثلتها فقرات المقياس، وقد تكون المقياس من مجموعة من الفقرات (35 فقرة)، شملت مجموعة من الأبعاد والمهارات والسلوك الاجتماعي المقبول من مثل: بعد التواصل الاجتماعي وبناء العلاقات، والعلاقات الاجتماعية المستقرة، و تم التحقق من دلالات صدق وثبات المقياس كما هو موضح أدناه.

أ. **صدق المحتوى:** وذلك باعتماد آراء عشرة محكمين على الأقل، والأخذ بآرائهم وملاحظاتهم، وقد تم تعديل المقياس بصورته النهائية التي تم تطبيقها على الطلبة وفق تلك الملاحظات والآراء للمحكمين.

ب. **صدق البناء لمقياس المهارات الاجتماعية:** للتحقق من صدق البناء لمقياس المهارات الاجتماعية تم تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة الدراسة، حيث تم استخراج معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول.

الجدول (4) معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السلوك الاجتماعي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	.371	10	.333	19	.565	28	.470
2	.362	11	.440	20	.556	29	.352
3	.499	12	.502	21	.353	30	.552
4	.458	13	.435	22	.410	31	.546
5	.529	14	.468	23	.349	32	.438
6	.334	15	.324	24	.336	33	.490
7	.485	16	.324	25	.359	34	.434
8	.342	17	.316	26	.438	35	.487
9	.353	18	.496	27	.498		

يبين الجدول (4) معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية من مقياس السلوك الاجتماعي و جاءت جميعها أكبر من (0.30) ، و تراوحت معاملات الارتباط بين (0.316 و 0.565) و هي قيم مناسبة، و تدل على صدق البناء للمقياس.

ج. **ثبات مقياس المهارات الاجتماعية:**تم حساب معاملات الثبات لمقياس السلوك الاجتماعي المستخرجة بطريقة الإعادة حيث بلغ معامل الثبات (0.873) وبلغ معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا) تراوحت (0.787) و هي قيم مناسبة و تدل على ثبات المقياس.

البرنامج التدريبي المستند لإستراتيجية إدارة الغضب:

قام الباحثان بتصميم برنامج استراتيجية إدارة الغضب، ويتضمن أربعاً وعشرين جلسة تدريبية ، يستند إلى أساليب العلاج المعرفي السلوكي، كما تم التحقق من دلالات صدقه وثباته، حيث ركزت على الاسترخاء ومهارات التواصل والاستراتيجيات الموجهة البناءة مثل:مهارة التحصين ضد التوتر، ويتضمن هذا البرنامج ثلاثة مراحل: هي مرحلة توضيح الأفكار، والعواطف، والتغييرات الفسيولوجية التي تتبع سلوك الطالب، ليدرك أن مشكلته نتيجة للتصورات السلبية، ومرحلة تعليم المهارات، ويتم تعليم الطالب فيها مهارات تعامل محددة وجمل ذاتية ايجابية وتمارين الاسترخاء، ومرحلة التطبيق، حيث يقوم الطالب فيها بتعميم ما تعلمه من مهارات وما اكتسبه من خبرات في هذا البرنامج إلى الحياة الواقعية(Meichenbaum ,2001)

إجراءات الدراسة:

قام الباحثان لأغراض الدراسة بالإجراءات التالية:

مخاطبة مديرية التربية والتعليم بمحافظة مادبا بكتاب رسمي من الجامعة الأردنية لتسهيل مهمة إجراء البحث. كما قام الباحثان مراجعة مديرية التربية والتعليم بمحافظة مادبا وأخذ كتاب رسمي منها للمدارس لتسهيل مهمة إجراء البحث، ثم إختيار المدارس التي سيتم إجراء البحث فيها عن طريق التعيين، بعد دراسة الحالات التي تم تسجيلها في تلك المدارس من العدوان لطلبتها، ومراجعة ملفات الطلبة مع مرشدي المدرستين، وتحديد الطلبة الأكثر عدوانا، تطبيق مقياس العدوان، ومقياس المهارات الاجتماعية على هؤلاء الطلبة كاختبار قبلي، وتحديد 50 طالبا من المدرستين الذين أظهرت نتائج التقييم القبلي بأنهم الأعلى درجة على مقياس العدوان، والأقل درجة على مقياس المهارات الاجتماعية، ملاحظة الطلبة في الصفوف والأنشطة وساحات المدرستين، مقابلة معلمي وأولياء أمور الطلبة للتأكد من ملاحظاتهم وآرائهم حول سلوكيات الطلبة، كما تم تقسيم هؤلاء الطلبة لمجموعتين تجريبية تم تطبيق البرنامج التدريبي عليها، وضابطة لم يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليها وذلك عشوائيا عن طريق القرعة، تطبيق صورة مكافئة من المقياسين على هؤلاء الطلبة للتأكد من النتائج التي أظهرتها مقاييس الاختبار القبلي وسجلات المرشدين في المدرستين، ومقابلات أولياء الأمور والمعلمين، تطبيق البرنامج التدريبي والذي شمل 24 جلسة على المجموعة التجريبية، تطبيق مقياس العدوان ومقياس المهارات الاجتماعية على طلبة المجموعتين كاختبار بعدي، ومقابلة الطلبة وتسجيلها بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وذلك لمعرفة مدى

الاستفادة من قبلهم من البرنامج، تحليل نتائج المقاييس، مناقشة النتائج والخروج بأهم التوصيات للبحث.

منهجية الدراسة:

الدراسة الحالية هي دراسة شبه تجريبية هدفت إلى معرفة أثر فاعلية إستراتيجية إدارة الغضب في خفض العدوان لدى الطلبة المراهقين، وتنمية السلوك الاجتماعي لديهم.

متغيرات الدراسة:

مستقلة: البرنامج التدريبي مستند إلى استراتيجية إدارة الغضب.

تابعة: السلوك العدواني لدى الطلبة المراهقين، والمهارات الاجتماعية لدى الطلبة المراهقين.

تصميم الدراسة: تم اعتماد تصميم البحوث شبه التجريبي،ة وهي على النحو التالي :اختبار قبلي لمقياس السلوك العدواني – تطبيق البرنامج – اختبار بعدي لمقياس السلوك العدواني

R O X O

R O --- O

اختبار قبلي لمقياس السلوك الاجتماعي– تطبيق البرنامج – اختبار بعدي لمقياس السلوك الاجتماعي

R O X O

R O--- O

ومن ثم تحليل التباين الأحادي المتعدد المشترك (one way MANCOVA) لمعرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين تعزى للبرنامج التدريبي .وللإجابة عن السؤال الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لمقياس السلوك العدواني بين المجموعتين التجريبية و الضابطة على القياس القبلي و البعدي و للأبعاد الفرعية لمقياس السلوك العدواني بينهما، والجدول (5) يبين هذه المتوسطات، وللإجابة عن السؤال الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية على القياس القبلي و البعدي بين المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس المهارات الاجتماعية تبعا للبرنامج، والجدول (8) يبين هذه المتوسطات.

النتائج والمناقشة للدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج تدريبي في إدارة الغضب لدى الطلبة المراهقين قي خفض السلوك العدوان وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم، و ذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية: **النتائج والمناقشة المتعلقة بالسؤال الأول: هل توجد فروق**

ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) في السلوك العدواني بين المجموعة التجريبية، وبين المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج التدريبي؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس السلوك العدواني بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي و البعدي و للأبعاد الفرعية لمقياس السلوك العدواني بينهما والجدول (6) يبين هذه المتوسطات:

الجدول. 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس السلوك العدواني و أبعاده الفرعية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة على القياس القبلي و البعدي

الأبعاد	المجموعة	القبلي		البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العدوان الموجه نحو الذات قبلي	تجريبية	31.12	3.358	17.68	3.078
	ضابطة	30.40	3.500	31.24	3.218
العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي	تجريبية	29.72	.678	15.84	2.154
	ضابطة	29.52	1.584	29.64	1.254
العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان الجسدي	تجريبية	68.72	3.759	36.36	5.306
	ضابطة	66.92	3.807	68.52	2.584
العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات	تجريبية	27.44	2.043	13.88	3.059
	ضابطة	27.28	2.092	27.40	1.500
الدرجة الكلية للسلوك العدواني	تجريبية	157.00	5.838	83.76	12.201
	ضابطة	154.12	7.801	156.80	6.000

يبين الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد الدراسة من المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدوانيقد بلغ (157) على القياس القبلي و (83.76) على القياس البعدي، والمتوسط الحسابي لأداء أفراد الدراسة في المجموعة الضابطة والذي بلغ(154.12) على القياس القبلي و(156.80) على القياس البعدي، و يظهر الجدول أيضا فروق ظاهرية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الأبعاد الفرعية لمقياس السلوك العدواني، و هذا يدل على وجود فروق ظاهرية في مقياس السلوك العدواني و أبعاده الفرعية بين المجموعة التجريبية

والضابطة، و لمعرفة دلالة الفروق تم إجراء تحليل التباين الأحادي المتعدد المشترك (one way MANCOVA) والجدول (7) يبين هذا التحليل:

الجدول(7). نتائج تحليل التباين الأحادي المتعدد المشترك(one way MANCOVA) للقياس البعدي لمقياس السلوك العدواني و أبعاده الفرعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	(η2)مربع ايتا
القياس القبلي (المشترك)	العدوان الموجه نحو الذات قبلي	56.020	1	56.020	6.269	.016	.118
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي	5.711	1	5.711	1.872	.178	.038
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان الجسدي	6.366	1	6.366	.361	.551	.008
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات	13.718	1	13.718	2.434	.125	.049
	الدرجة الكلية للسلوك العدواني	259.254	1	259.254	2.917	.094	.058

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	(η2)مربع ايتا
البرنامج التدريبي	العدوان الموجه نحو الذات قبلي	2347.250	1	2347.250	262.681	.000*	.848
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي	2324.727	1	2324.727	761.894	.000*	.942
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان الجسدي	12483.012	1	12483.012	707.181	.000*	.938
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات	2258.280	1	2258.280	400.643	.000*	.895
	الدرجة الكلية للسلوك العدواني	65491.26	1	65491.26	736.860	.000*	.940
الخطأ	العدوان الموجه نحو الذات قبلي	419.980	47	8.936			
	العدوان الموجه نحو	143.409	47	3.051			

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	(η2)مربع ايتا
	الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي						
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان الجسدي	829.634	47	17.652			
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات	264.922	47	5.637			
	الدرجة الكلية للسلوك العدواني	4177.306	47	88.879			
الكلي	العدوان الموجه نحو الذات قبلي	2774.420	49				
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي	2529.620	49				
	العدوان	13764.320	49				

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	(η2)مربع ايتا
	الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان الجسدي						
	العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات	2563.520	49				
	الدرجة الكلية للسلوك العدواني	71122.080	49				

ويبين الجدول(7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α=0.05) بين أداء المجوعتين التجريبية، والضابطة على مقياس السلوك العدواني، وجميع أبعاده الفرعية (العدوان الموجه نحو الذات، والعدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي، والعدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان الجسدي، والعدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات) تعزى للبرنامج التدريبي ولمعرفة لمن تعود الفروق تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة، والخطأ المعياري بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (8) يبين هذه المتوسطات.

جدول(8) المتوسطات الحسابية المعدلة لمقياس السلوك العدواني و أبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
العدوان الموجه نحو الذات قبلي	التجريبية	17.454	.605
	الضابطة	31.466	.605
العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي	التجريبية	15.768	.353
	الضابطة	29.712	.353
العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان	التجريبية	36.284	.850

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
الجسدي	الضابطة	68.596	.850
العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات	التجريبية	13.768	.480
	الضابطة	27.512	.480
الدرجة الكلية للسلوك العدواني	التجريبية	83.274	1.907
	الضابطة	157.286	1.907

تشير النتائج في الجدول (8) إلى أن جميع الفروق جاءت لمصلحة المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدلة للمجموعة التجريبية على جميع الأبعاد (العدوان الموجه نحو الذات، والعدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان اللفظي، والعدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين / العدوان الجسدي، العدوان الموجه نحو الأشخاص الآخرين/ العدوان على الممتلكات والدرجة الكلية على الترتيب (17.454، 15.768 ، 36.284، 13.768، 83.274)، وهو أقل من المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة على الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب (31.466، 29.712 ، 68.596، 27.512، 157.286)، وهذا يدل على أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية، أي أن البرنامج التدريبي ساعد على خفض السلوك العدواني للمجموعة التجريبية على جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ولمعرفة حجم الأثر تم حساب مربع ايتا ($\eta 2$) إذ بلغ حجم الأثر لمقياس السلوك العدواني وأبعاده الفرعية حيث بلغ حجم الأثر للدرجة الكلية للمقياس (0.940).

وبذلك يمكن القول إن 94% من التباين في مقياس السلوك العدواني بين المجموعة التجريبية والضابطة يعود للبرنامج التدريبي، وهذا حجم أثر مرتفع يدل على فاعلية البرنامج في خفض السلوك العدواني، ومن خلال النتائج الإحصائية التي أجابت على السؤال الأول لهذه الدراسة يتبين فاعلية البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على طلبة المجموعة التجريبية الذين أظهروا بالقياس القبلي تقارب بالسلوك العدواني مع المجموعة الضابطة التي لم يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليها، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المستند على استراتيجية إدارة الغضب، كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية جاءت لصالح المجموعة التجريبية، وتعزى للبرنامج التدريبي، وفاعليته في تخفيض السلوك العدواني، وهو يجيب عن السؤال الأول في هذه الدراسة، حيث يجدر بالذكر أن هؤلاء الطلبة، وعند إجراء القياس القبلي تبين أن لديهم سلوكات عدوانية أثرت على تفاعلهم مع أقرانهم ومدرسيهم وأسرهم وحتى بتقديرهم واحترامهم لذاتهم، فالأسرة والإدارة والمعلم والعادات والتقاليد والوضع الاقتصادي،

واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الحديثة بشكل غير مسؤول؛ كلها مجتمعة أو منفردة؛ هي أسباب ذلك السلوك العدواني الذي نشهده من طلبتنا فلذة أكبادنا في المدارس والبيت والشارع وبكل مكان في أيامنا الحرجة هذه؛ لأن الطبيعة البشرية إذا ما اعتادت على نسق سلوكي ومعرفي باتت مبرمجة على القيام بتلك السلوكيات دون أن تأبه بمخرجات.

النتائج والمناقشة المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=0.05) في المهارات الاجتماعية بين المجموعة التجريبية، وبين المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج التدريبي؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على القياس القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس المهارات الاجتماعية، تبعا للبرنامج، و الجدول (9) يبين هذه المتوسطات.

الجدول. (9) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المهارات الاجتماعية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة على القياس القبلي و البعدي.

المجموعة	القبلي		البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	59.16	7.5149	122.76	6.139
ضابطة	52.28	4.4396	47.56	3.343
الكلي	55.72	7.0278	85.16	38.295

يبين الجدول (9) أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد الدراسة من المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية بلغ (59.16) على القياس القبلي و(122.76) على القياس البعدي، والمتوسط الحسابي لأداء أفراد الدراسة في المجموعة الضابطة والذي بلغ (52.28) على القياس القبلي و (47.56) على القياس البعدي، هذا يدل على وجود فروق ظاهرية في مقياسالمهارات الاجتماعيةبين المجموعة التجريبية و الضابطة و لمعرفة دلالة هذه الفروق تم إجراء تحليل التباين الأحادي المشترك (one way ANCOVA) والجدول (10) يبين هذا التحليل:

الجدول(10) نتائج تحليل التباينالأحادي المشترك(one way ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس السلوك العدواني و أبعاده الفرعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	مربع ايتا(η2)
القياس القبلي (المشترك)	87.089	1	87.089	3.770	.058	.074
البرنامج التدريبي	51294.224	1	51294.224	2220.670	.000*	.979
الخطأ	1085.631	47	23.099			
الكلي	71860.720	49				

ويبين الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.05) بين أداء المجوعتين التجريبيةو الضابطة على مقياس المهارات الاجتماعية تعزى للبرنامج التدريبي ولمعرفة لمن تعود الفروق، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (11) يبين هذه المتوسطات

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	122.009	1.036
الضابطة	48.311	1.036

تشير النتائج في الجدول (11) إلى أن الفروق جاءت لمصلحة المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (122.009) وهو أعلى من المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة(48.311)، وهذا يدل على أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية، أي أن البرنامج التدريبي ساعد تنمية السلوك الاجتماعي لدى المراهقين. ولمعرفة حجم الأثر تم حساب مربع ايتا (η2) إذ بلغ حجم الأثر لمقياس المهارات الاجتماعية، و حيث بلغ حجم الأثر للمقياس (0.979) وبذلك يمكن القول إن 97.9% من التباين في مقياس المهارات الاجتماعية بين المجموعة التجريبية والضابطة يعود للبرنامج التدريبي، و هذا حجم أثر مرتفع يدل على فاعلية البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين، ومن خلال النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني في الدراسة والتي أشارت أن المهارات الاجتماعية للطلبة في المجموعة التجريبية قد ازدادت بعد تطبيق البرنامج التدريبي مقارنة معها بالقياس القبلي، فإن تلك النتائج تؤكد العلاقة العكسية بين السلوك العدواني والمهارات الاجتماعية والتي تعني لنا السلوك المتكيف والسوي والمقبول، فكلما زاد

السلوك العدواني قلّت المهارات الاجتماعية المقبولة والعكس بالتمام، أي أنه إذا ما قلّ السلوك العدواني ازدادت المهارات الاجتماعية.

التوصيــات:

يوصي الباحثان بإجراء دراسة بحثية تعتمد على إستراتيجية إدارة الغضب، وإستراتيجية حل المشكلات، وإستراتيجية الانضباط الإيجابي معاً، ومن خلال برنامج تدريبي لقياس أثرها على تخفيض السلوك العدواني، و زيادة السلوك الاجتماعي.

المراجع

المراجع العربية:

- حسين، طه, (2007). **استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان**، دار الفكر,(ط1). عمان،الأردن.
- يحيى، خولة (2014). **الاضطرابات السلوكية والانفعالية**، ط3، دار الفكر، عمان، الأردن.
- حمدي، نزيه؛ داود، نسيمة (2014). **مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها**، دار الفكر، (ط3). عمان، الأردن.

المراجع الاجنبية:

- Aslan, A.E , Togan, S.S(2009). A Service for Emotion Management: Turkish Version of the Adolescent Anger Rating Scale (AARS), **Educational Sciences**: Theory& Practice 9 (2). 391-400
- Blak. C . S,MSN R.N, and Hamrin.V ,(2007) .Current Approaches to the Assessment and Management of Anger and Aggression in Youth: A Review, **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, Volume 20, Number 4, pp. 209–221
- Burt,I.Patel,S.H.Butler,S.k and Gonzales,T.(2013) .Integrating Leadership Skills Into Anger Management Groups to Reduce Aggressive Behaviors: The LIT Model ,**Journal of Mental Health Counseling** ,35 (2) ,124-141
- Chinawa. J. M, Manyike. J. M, Obu. H. A., Odetunde. O. I. , Aniwada. E. C. Ndu. I. K. and Chinawa A. T,(2014). Behavioral Disorder amongst Adolescents Attending Secondary School in Southeast Nigeria, **Behavioral Neurology**, Volume 2014, Article ID 705835, 10 pages

- Corminer ,S.andNurius ,P.(2003) . **Interviewing and Chang Strategies for Helper**, Books /Cole : Thomson Learning Academic Resource Center
- Down, R., Willner, P., Watts, L., and Griffiths, J. (2011). **Anger management groups for adolescents**: A mixed-methods study of efficacy and treatment preferences. Clinical Child Psychology & Psychiatry, 16(1),33-52.
- Karahan T. F, Yallnb B. M,Erbasc M.M(2014). The Beliefs, Attitudes and Views of University Students about Anger and the Effects of Cognitive Behavioral Therapy-Oriented Anger Control and Anxiety Management Programs on Their Anger Management Skill Levels , **Educational Sciences**: Theory & Practice . 14(6). 2071-2082
- Karaman, G. N. (2013). Predicting the problem behavior in adolescents, EgitimArastirmalari, Eurasian Journal of Educational Research, 52, 137-154.
- McEachern A .D, Dishion T.J, Weaver C.M, Shaw D.S, Wilson M.N, and Gardner F.(2012) .Parenting Young Children (PARYC): Validation of a Self-Report Parenting Measure, **Journal of Child and Family Studies**, 21(3):498-511
- Meichenbaum, D. (2001). **Treatment of Individuals with Anger – Control Problems and Aggressive Behaviors**: A Clinical Handbook, FirstEdition, Florida, Institute press.
- Naker.D, and Sekitoleko.D ,(2009).**Positive Discipline: Creating A Good School Without Corporal Punishment** , Kampala, Uganda
- 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.
- Ozcan, C.T, Oflaz.F, Turkbay.T, Clevenger,S.F,(2013). **The Effectiveness of an Interpersonal Cognitive Problem-Solving Strategy on Behavior and Emotional Problems in Children with Attention Deficit Hyperactivity**, Archives of Neuropsychiatry, 50: 244-251
- Pullen. L, Modrcin .M.A, McGuire .S.L, Lane .K, Kearnely .M, and Engle.S, (2015). **Anger in Adolescent Communities: How Angry Are They**? PEDIATRIC NURSING/ Vol. 41.No. 3

- Sherman ,B .(2005).**Stress and Anger the Stimulation in the Human Mind** .First Edition ,Delhi,India: Abhishek Publication
- Stith, S.andHamby, S. (2002). The Anger Management Scale: and Development Preliminary Psychometric Propertie, **Journal of Violence and Victims**, 17, 383-402.
- Valizadeh, S., Davaji, R. B. O., and Nikamal, M. (2010). **The effectiveness ofanger management skills training on reduction of aggression in**adolescents. Social and Behavioral Sciences, 5, 1195-1199
- Yagci, E. &Çaglar, M (2010). How The Use Of Computer Types And Frequency Affects Adolescences Towards Anger And Aggression, The Turkish Online **Journal of Educational Technology**, volume 9 Issue 1