

أثر الإرشاد الجمعي في خفض أعراض الغضب لدى أطفال اللاجئين السوريين في الأردن

جهاد علاء الدين * هنادي الحيح **

تاريخ قبوله 2017/11/9

تاريخ تسلم البحث 2017/8/29

Impact of Group Counseling in Reducing Symptoms of Anger Among Children of Syrian Refugees in Jordan

Jehad Alaedein, Faculty of Educational Sciences, Hashemite University, Zarqa-Jordan.

Hanadi Alhih, Al Hijaz Private Schools, Amman -Jordan.

Abstract: This study sought to explore the impact of a group counseling program in reducing symptoms of anger in children of Syrian refugees living in Al-Rusaifa city- Zarqa Governorate in Jordan. In this study, 32 girl students with ages ranged between (10-13 years), were randomly assigned either to the intervention group (n=16) that received the 14 sessions of anger management skills training, or to control group (n=16) that did not receive any training. Results of pretest to posttest differences for the experimental and control groups on the anger scale revealed that the treatment group compared to control group, was significantly ($\alpha = 0.05$) more likely to have lower levels of anger and its six sub-scales (*Anger stimulus; emotions accompanied with anger; psychosomatic symptoms; self-anger; external anger; and anger intensity*). Moreover, results of paired sample t-test, of posttest to follow-up differences for the experimental group on the study scale, indicated that there were no significant differences between post to follow-up tests scores on the anger scale and its subscales.

(Keywords: Group Counseling; Anger Symptoms; Children of Syrian Refugees In Jordan).

وتشير منظمة اليونسيف (United Nations Children's Fund: UNICEF)، في تقريرها الوارد في تقرير المفوضية العليا لشؤون اللاجئين (United Nations High Commissioner for Refugees: UNHCR, 2005)، إلى أن ما يقارب 80% من ضحايا الحروب والصراعات المسلحة هم من النساء والأطفال الذين أُجبروا على مغادرة بلدانهم وأماكن سكنهم قسراً بسبب العنف والحروب، كما يقدر عدد الأفراد اللاجئين عام 2005 بما يقارب 19.5 مليون شخص؛ نصفهم من الأطفال (UNHCR, 2005). وقد اقترح أحد التقارير الصادرة من منظمة الصليب الأحمر الدولية (International Committee of the Red Cross: ICRC, 2011)، مصطلح "الأطفال المتأثرين بالحروب والنزاعات المسلحة" (Children Affected By Armed Conflict: CBAC)، للإشارة إلى الأطفال في مناطق الحروب واللاجئين، حيث يتصف هؤلاء الأطفال بالمعاناة من المشكلات والصعوبات النفسية والجسدية والأسرية والأكاديمية.

ملخص: سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض أعراض الغضب لدى عينة من الإناث أطفال اللاجئين السوريين القاطنين في الأردن. تألفت أفراد الدراسة من (32) طفلة تراوحت أعمارهن بين (10-13) سنة، تمّ توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية (ن=16) وتلقّت (14) جلسة تدريبية على مهارات إدارة الغضب، والمجموعة الضابطة (ن=16) التي لم يشارك أفرادها في أي تدخل إرشادي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$)، بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقياس الغضب بأبعاده الستة: مثيرات الغضب والمشاعر المصاحبة للغضب والأعراض السيكوسوماتية والغضب الذاتي والخارجي وحدة الغضب، في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. فيما أشارت نتائج المقارنات بين نتائج القياس البعدي والتتبعي على مقياس الغضب بأبعاده الستة، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، على الدرجة الكلية والدرجات الفرعية لمقياس الغضب.

(الكلمات المفتاحية: الإرشاد الجمعي؛ أعراض الغضب؛ أطفال اللاجئين السوريين في الأردن).

مقدمة: يتفق العلماء والباحثون على أن الأطفال الذين تعرضوا

لخبرات مواقف الاعتداءات والحروب وغيرها من المواقف القاسية والمهددة (Brown, Pearlman, & Goodman, 2004; George, 2010)، والذين عاشوا خبرة الهجرة واللجوء من بلادهم، يُعدون من أكثر الفئات السكانية قابلية وضعفاً وتعرضاً للإيذاء الجسدي والنفسي. ويمكن أن تحدث الأحداث المؤلمة المحتملة لهؤلاء الأطفال في ثلاث مراحل مختلفة: في موطنهم الأصلي وأثناء رحلتهم إلى مكان أكثر أماناً، وعند الاستقرار في بلاد اللجوء (Fazel, Doll, & Stein, 2009). حيث يعانون جراء هذه الخبرات المأساوية والصادمة لطفولتهم من أعراض الغضب والقلق والخوف والعزلة الاجتماعية والاكئاب والاضطرابات السلوكية ومشكلات التحصيل الدراسي (Brown et al., 2004; Cohen, Mannarino, Berliner, & Deblinger, 2000).

* الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

** مدرسة الحجاز الأهلية، عمان، الأردن.

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن.

1999) إلى أن (80%) من جميع دراسات معالجة الغضب التي روجعت (ن=57) استخدمت المجموعات الإرشادية والعلاجية. وقد يعود ذلك إلى الحقيقة المتضمنة أن أغلبية برامج المعالجة للغضب والعدوان المصاحب له تؤدي ضمن سياقات مجموعات في المدارس والمؤسسات التأهيلية والمستشفيات. وتستند معظم برامج الإرشاد الجمعي المصممة لمعالجة الغضب إلى العلاج المعرفي السلوكي (Glancy & Saini, 2005; Larson, & Lochman, 2010; Lochman, Wells, & Lenhart, 2008).

وقد برز العلاج المعرفي السلوكي (CBT) منذ السبعينيات من القرن الماضي بوصفه المنظور العلاجي الأكثر شيوعاً لإدارة الغضب (Anger Management)، فقد وجد الباحثان (Glancy & Saini, 2005) من خلال مراجعة الدراسات التي أظهرت كفاءة فنيات العلاج المعرفي السلوكي المصممة لإنقاص الغضب والعدوان، أن النماذج التسعة الآتية: العلاج المعرفي، والمعرفي السلوكي، والاسترخاء المعرفي، والتحصين ضد التوتر، والمواجهة بالاسترخاء، والتدريب على المهارات الاجتماعية، والتعليم النفسي، والعلاج النفسي، والعلاج المتعدد المكونات، كانت الأساليب الأكثر استخداماً.

وقد تم تطوير نماذج عدة من التدخلات والبرامج الإرشادية الخاصة بالغضب المعدة جيداً لاستعمال المتخصصين والمعالجين العاملين مع الأطفال ذوي المشكلات السلوكية، ومنها برنامج قوة التعامل، وبرنامج التعامل مع الغضب (Larson, & Lochman, 2010; Lochman et al., 2008). ويعد برنامج التعامل مع الغضب (Anger Coping: AC) من الأمثلة الجيدة على تدخلات المجموعات الإرشادية المستندة إلى النظرية المعرفية السلوكية، والمصممة لتخفيض السلوك العدواني والتخريبي من خلال تحسين قدرات الأطفال على تحمل المواقف والمشاعر الصعبة، والتعامل معها بصورة تكيفية (Larson & Lochman, 2002; Lochman, Palardy, FitzGerald, & Whidby, 1999; Lochman, Palardy, McElroy, Phillips, & Holmes, 2004). وقد طوّر البرنامج ليكون صالحاً للتطبيق في المدارس مع طلبة الصفوف من الرابع وحتى السادس، ومع ذلك يمكن أن يكيّف ليصلح لمجموعة أصغر أو أكبر سناً.

وقد أجريت العديد من الدراسات التي سعت لفحص كفاءة برامج الإرشاد الجمعي في خفض مشاعر وسلوك الغضب لدى عينات من الأطفال والمراهقين، فقد أجرى ديفنباشر ولنتش وأوتنج وكمبر (Deffenbacher, Lynch, Oetting, & Kemper, 1996) دراسة بعنوان "تخفيض الغضب عند المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة"، على عينة (ن=120) من طلبة صفوف السادس والسابع والثامن، الذين أبلغوا عن مستويات مرتفعة من الغضب على مقياس سييلبرغ لسمة الغضب، حيث تم توزيعهم عشوائياً إما إلى مجموعة (ن=39) التدريب على مهارات المواجهة بالاسترخاء المعرفي (Cognitive-Relaxation Coping Skills: CRCS)، أو مجموعة

ومنذ مارس/آذار 2011، أدى النزاع المسلح الداخلي في سوريا لهجرة قسرية لأكثر من 4 مليون شخص من داخل سوريا، وأجبر مليون ونصف مليون آخرين لطلب اللجوء في البلدان المجاورة. وابتداءً من مايو/أيار 2013، أصبحت الأردن تستضيف ما يفوق الأربعمائة وسبعين ألف (470.000) لاجئاً سورياً (سميران وسميران، 2014). وابتداءً من مايو/أيار للعام 2015، أصبح أكثر من (628.000) من اللاجئين السوريين مسجلين بالمفوضية العليا لشؤون اللاجئين التابعة للأمم المتحدة في الأردن. وتستقر الأغلبية الواسعة (ما يتجاوز 520.000) من اللاجئين السوريين في الأردن، خارج مخيمات اللاجئين الدولية يتوزعون في المجتمعات الحضرية والريفية في كافة أنحاء المملكة الأردنية الهاشمية (UNHCR, 2016).

وتشير الدراسات (Bridges, Margie, & Zaff, 2001)، إلى وجود ارتباط قوي بين تصميم التدخلات والبرامج الإرشادية الخاصة بتخفيف حدة الغضب والعزلة والعنف والعدوان لدى المراهقين، والمزودة بالأنشطة الإرشادية الموجهة نحو تحسين العافية النفسية العاطفية للمراهقين، من جانب، وتوفير البيئة الإيجابية التي من شأنها أن توفر للطلبة في مرحلة المراهقة الإحساس بالانتماء والقبول وتدعيم الحكم الذاتي، وتسهم في التخفيف من مشاعر الإحباط وثورات الغضب، من جانب آخر. ويشير شيرمان (Sherman, 1999) إلى ضرورة تزويد المراهقين بثلاث مهارات يحتاجونها للعيش بسلام في بيئتهم، وهي إدارة الغضب (Anger Management) والتعاطف، والسيطرة على الدوافع الشخصية، والمبادرة بتصميم وتنفيذ برامج للوقاية من الغضب في المؤسسات التعليمية.

وقد أصبح الغضب معروفاً كمشكلة نفسية واجتماعية مهمة تستحق الانتباه والبحث المنظم (Fernandez & Beck, 2001). ويتعامل المعالجون الآن عبر أماكن ومؤسسات الصحة النفسية المختلفة بشكل دوري مع العديد من المسترشدين الذين يواجهون مشكلات وصعوبات السيطرة على الغضب (DiGiuseppe & Tafrate, 2003). ويعد الغضب حالة انفعالية تتحدد بوجود إثارة فسيولوجية وعنصر إدراكي معرفي. ويسير هذا الاتجاه مع تعريفات لازاروس وأنصار المدرسة المعرفية عموماً (Novaco, 1978). وقد اهتم سييلبرجر (Spielberger, 1999; Spielberger, Reheiser, & Sydean, 1995)، بدراسة العوامل البيئية التي تستثير حالة الغضب. وأشار إلى أن الأشخاص الذين لديهم استعداد عال للغضب يكونون قد تعرضوا في حياتهم إلى ظروف بيئية صعبة، فالمواقف التي مروا بها وكان بها خطر أو تهديد أو مضايقات تجعلهم يستجيبون بحالة مرتفعة من الغضب عند مواجهتهم للظروف الصعبة.

وتظهر نتائج مراجعات ما بعد التحليل لصعوبات الغضب أهمية التركيز على توظيف صيغة الإرشاد الجمعي (Glancy, & Saini, 2005). وفي هذا الصدد، يشير دايفوسبي (DiGiuseppe,

القياس البعدي على جميع المقاييس الفرعية باستثناء التعامل الإيجابي الذي سجل تغييراً طفيفاً.

وقام داون وويلنر وواتس وغريفس (Down, Willner, Watts, & Griffiths, 2011) بدراسة بعنوان "مجموعات إدارة الغضب للمُراهقين: دراسة متنوعة الطرق لتفضيلات وكفاءة المعالجة"، لمقارنة كفاءة وتفضيلات عينة من المُراهقين (ن=25) لمجموعات العلاج المعرفي السلوكي والتطوير الشخصي لإدارة الغضب. وهدفت مجموعة العلاج المعرفي السلوكي لمُساعدة المُراهقين على تطوير المهارات لإدارة العدوان التفاعلي. بينما هدفت مجموعة التطوير الشخصي لتحسين الحافز لتطوير هويات ذاتية أقل عدوانية واستعمالاً للعدوان الاستفزازي. وتوزع ثمانية عشر (18) مُراهقاً بريطانياً بشكل عشوائي إما إلى مجموعة العلاج المعرفي السلوكي لإدارة الغضب أو مجموعة إدارة الغضب والتطوير الشخصي، وشكل سبعة مُراهقين إضافيين المجموعة الضابطة. أشارت النتائج إلى أن مجموعتي المعالجة أظهرتا في القياس البعدي مستويات دالة من التحسن على مقاييس الغضب ومهارات التعامل معه وتقدير الذات، مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وأجرى الخالدة وجرادات (2014) دراسة بعنوان "أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه". وتكونت عينة الدراسة من (36) طالباً من إحدى المدارس في مدينة عمان، بناءً على درجاتهم المرتفعة على مقياس الغضب، وتوزعوا عشوائياً في مجموعتين: التجريبية (ن=18) طالباً والضابطة (ن=18) طالباً. تلقت المجموعة التجريبية برنامج علاج جمعي معرفي سلوكي تكوّن من عشر جلسات، أما المجموعة الضابطة فلم تتلق أي برنامج علاجي. أشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، أظهرت في القياس البعدي انخفاضاً أعلى بدرجة دالة على مقياس الغضب، وتحسناً أعلى بدرجة دالة على مقاييس استراتيجيات التعبير المباشر عن الغضب والتمعن والتوكيدية.

وهدفت دراسة جمعة (2015) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على السيودراما في التخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية عند طلاب المرحلة الإعدادية في مدينة رفح بغزة. تكونت عينة الدراسة من (24) طالباً؛ تم تقسيمهم في مجموعتين؛ تجريبية وضابطة، قوام كل منهما (12) طالباً، ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس المشكلات السلوكية. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المشكلات السلوكية في الاختبار البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية. فيما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين الاختبار البعدي والتبعي بعد شهرين على مقياس المشكلات السلوكية.

(ن=40) التدريب على المهارات الاجتماعية أو المجموعة الضابطة (ن=41) بدون معالجة. وأظهرت النتائج أن المجموعتين العلاجيتين مقارنة بالمجموعة الضابطة، كانتا فعاليتين على حد سواء في تخفيض سمة الغضب، والغضب العام، والشخصي-الموقفي والتعبير الخارجي عن الغضب السلبي. بالإضافة إلى زيادة التعبير عن الغضب المسيطر عليه.

وأجرت سنأيدر وكايميسس وكسلر (Snyder, Kymissis, & Kessler, 1999) دراسة بعنوان "إدارة غضب المُراهقين: كفاءة العلاج الجمعي القصير"، بهدف فحص فاعلية برنامج علاج جمعي لإدارة الغضب مؤلف من 10 إلى 12 جلسة كثفت جلساته لأربع جلسات نفذت خلال أسبوعين. وتم اختيار خمسين (50) مُراهقاً ممن سجلوا مستويات مرتفعة من الغضب وزعوا بشكل عشوائي إلى مجموعتي المعالجة أو الضابطة. وأشارت نتائج المقارنات بين القياس القبلي والبعدي للتقرير الذاتي على مقاييس الغضب، بالإضافة إلى تقديرات السلوك من البالغين، إلى أن المُراهقين الذين مرّوا بسلسلة برنامج إدارة الغضب، أظهروا مستويات متحسنة على مقاييس الغضب بدرجة دالة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وقامت شارب (Sharp, 2003) بدراسة بعنوان "فاعلية البرنامج التدريبي لإدارة الغضب المستند إلى العلاج العقلاني العاطفي السلوكي للمشكلات السلوكية لدى طلاب المدارس الإعدادية". تكونت العينة من ستة عشر (16) طالباً في الصفين السابع والثامن الإعدادي من المنتظمين في مدرسة إعدادية ريفية في أمريكا. وقسم المشاركون إلى مجموعتين؛ تجريبية وضابطة، تضم كل منها ثمانية (8) طلاب. شارك أفراد المجموعة التجريبية في برنامج إرشاد جمعي للتدريب على إدارة الغضب استناداً إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. وتم تطبيق البرنامج الجمعي عليهم لمدة (10) أسابيع. وتبين أن المشاركين في المجموعة التجريبية سجلوا في القياس البعدي درجات أفضل بدرجة دالة إحصائية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، وبمستواهم في الاختبار القبلي على مقياسي مفاهيم النظرية والغضب. كما بقيت المكاسب العلاجية دالة في قياس المتابعة بعد مرور ثمانية أسابيع.

وأجرت إليس (Ellis, 2008) دراسة بعنوان "فاعلية الإرشاد بمجموعات التعليم النفسي على الغضب لدى طلاب الصف السادس"، حيث فحصت هذه الدراسة الغضب عند الأطفال والمراهقين وتأثير الإرشاد بمجموعات التعليم النفسي على تخفيض الغضب لدى عينة (ن=6) من الأطفال الأمريكيين في سن الثانية عشرة. وافترضت الباحثة أن ست جلسات أسبوعية من الإرشاد الجمعي بالتعليم النفسي الجمعي لضبط وإدارة الغضب ستخفف المكونات الإدراكية والعاطفية والسلوكية للغضب. وأجرى الاختباران القبلي والبعدي باستخدام قائمة غضب المدرسة المتعددة الأبعاد، لتقييم فاعلية البرنامج عبر خمسة مقاييس فرعية للغضب هي: خبرة الغضب والعدوانية والتعبير السلوكي والتعبير التدميري، ومهارات التعامل الإيجابي. وأشارت النتائج إلى وجود تغيير إيجابي في

ظهور العديد من السلوكيات الخارجة عن المألوف والمشكلات الانفعالية والسلوكية المختلفة، والتي تشكل تهديدا للمستقبل التعليمي والنفسي لهؤلاء الفتيات. هذا فضلا عما أبرزته الدراسات الخاصة بأطفال الحروب، وتحديدًا فئة الأطفال والمراهقين منهم، بأنهم يكونون عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية ومنها الغضب، التي تؤثر على مسارهم النمائي، وتطورهم العقلي والاجتماعي والعاطفي، جراء التعرض إلى العديد من مشاهد الأحداث والحروب وخبرات التهجير واللجوء القسري المريرة، والخبرات الصادمة التي واجهت أسر اللاجئين السوريين، فإن هذه الحقائق جميعها تؤكد الحاجة إلى تصميم برامج إرشادية لتقديم الخدمات النفسية والاجتماعية اللازمة لهذه الفئة، وللتخفيف من حدة المشكلات السلوكية المرتبطة بتعرض هؤلاء الأطفال لهذه الأحداث وللتغييرات الناتجة عنها.

وتشير المراجعة الدقيقة للأدب النفسي إلى ندرة الدراسات العربية التي تناولت أثر تطوير واستخدام برامج الإرشاد الجمعي في تحسين مقومات الصحة النفسية لدى الأطفال اللاجئين. هذا بالرغم مما دعا إليه بعض الباحثين (Persson, Candidate, & Rousseau, 2009)، من أهمية فحص كفاءة وتطوير وتوظيف التدخلات الإرشادية والبرامج العلاجية للأطفال ضحايا الحروب، خاصة في الدول النامية. وبالتالي، فإن الدراسة الحالية قامت باستجابة لتلك الأوضاع بفحص أثر برنامج للإرشاد الجمعي في خفض والتقليل من صعوبات الغضب وأعراضه، لدى عينة من الأطفال اللاجئين السوريين في الأردن. وتطرح الدراسة الحالية بناءً على ما سبق، السؤال البحثي الرئيسي الآتي: هل يوجد أثر لبرنامج الإرشاد الجمعي المطور لغايات الدراسة الحالية في التقليل من صعوبات الغضب عند عينة من الأطفال الإناث في سن (10-13) سنة، من أبناء أسر اللاجئين السوريين المقيمين في الأردن؟

فرضيتا الدراسة

- الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة، في الاختبار البعدي، على مقياس الغضب (الدرجة الكلية والفرعية).

- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الغضب (الدرجة الكلية والفرعية) في الاختبار البعدي وبين متوسطات درجاتهن في الاختبار التتبعي على مقياس الغضب.

أهمية الدراسة

تظهر أهمية الدراسة من خلال ما نتج عن اللجوء السوري السكاني إلى الأردن من آثار مأساوية امتدت على جميع الأصعدة

وأجرى شخاترة (2016) دراسة هدفت إلى فحص أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في تحسين مهارتي حل المشكلات وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور من أبناء أسر اللاجئين السوريين في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من الطلاب السوريين في المرحلة الأساسية العليا من الصفين السابع والثامن الأساسي، والمسجلين في إحدى المدارس الحكومية التابعة لمنطقة التربية والتعليم في محافظة إربد، ممن تم توزيعهم عشوائياً في مجموعتين متساويتين: المجموعة التجريبية التي تعرض أفرادها إلى برنامج الإرشاد الجمعي، والمجموعة الضابطة التي لم يخضع أفرادها لأي تدخل إرشادي. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبائي حل المشكلات وتوكيد الذات بأبعادهما، ولصالح المجموعة التجريبية. فيما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي حل المشكلات وتوكيد الذات ما بين الاختبار البعدي والاختبار التتبعي.

يلاحظ من الدراسات السابقة السابق عرضها أنها فحصت فاعلية برامج وتدخلات متنوعة من الإرشاد الجمعي، صممت لعينات مختلفة من الأطفال والمراهقين، لتحسين مهارات إدارة وضبط الغضب والمشكلات السلوكية. ومن جانب آخر ارتكزت هذه الدراسات على منظورات إرشادية وعلاجية متعددة منها العلاج المعرفي السلوكي الذي احتل الصدارة، بالإضافة إلى التدريب على المهارات الاجتماعية واستخدام فنيات السيودراما. ويلاحظ أيضاً، من خلال استعراض الدراسات السابقة، وحسب اطلاع الباحثين، أنه لم توجد دراسة واحدة تطرقت إلى فحص أثر الإرشاد الجمعي في تحسين مستويات الغضب لدى عينة من المراهقات من أطفال اللاجئين السوريين في الأردن وخاصة على المستوى المحلي، والتي تعد محاولة جديدة أضافتها الدراسة الحالية لارتباط صعوبات التوافق النفسي كالغضب بالصعوبات التي يواجهها أفراد الأسر اللاجئة التي تعرضت لخبرات الحرب القاسية حديثاً.

مشكلة الدراسة

أظهرت الدراسة الاستطلاعية الأولية التي أجريت لغايات الدراسة الحالية للكشف عن الصعوبات التي تواجهها الفتيات من أبناء أسر اللاجئين السوريين من طلبة المدارس، من المسجلات في صفوف المرحلة الأساسية المتوسطة في المركز السوري في إحدى المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم / لواء الرصيفة في محافظة الزرقاء في الأردن، أن هؤلاء الفتيات يظهرن العديد من الصعوبات الانفعالية التي تعترض تكييفهن النفسي والاجتماعي والدراسي، كالغضب وسرعة وحدة الانفعال. وحيث إن المرحلة الإعدادية أو المراهقة المبكرة التي تمثلها أفراد الدراسة، تعد من المراحل النمائية الحرجة، لما يحدث فيها من العديد من التغييرات الجسمية والعقلية والسلوكية والنفسية والاجتماعية، التي تعد مقدمة للدخول في مرحلة المراهقة، وما يصاحب هذه المرحلة من

التعريفات الإجرائية

برنامج الإرشاد الجمعي (Group Counseling Program): وهو عبارة عن برنامج الإرشاد الجمعي الموجه في الدراسة الحالية لأفراد المجموعة التجريبية، والمكون من أربعة عشرة (14) جلسة إرشاد جمعي الذي قامت الباحثتان بإعداده استناداً إلى نماذج فنيات العلاج المعرفي السلوكي، وفنيات نظرية التعلم الاجتماعي، ومنظور التعليم النفسي، وعمليات الإرشاد الجمعي (Yalom, 1995; Yalom & Leszcz, 2005). الخاصة بإدارة الغضب، والتدريب على المهارات الاجتماعية للتقليل منه.

أعراض الغضب (Anger Symptoms): وتتضمن مشاعر ورود أفعال انفعالية وردود فعل نفسية وأخرى جسدية مصاحبة لها لدى التعرض للمواقف المثيرة للغضب، وتظهر في واحد من صورتين أو في كليهما: الغضب الخارجي الممكن ملاحظته، والغضب الذاتي الذي يرتبط بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية (حمزة، 2012). ويعرف إجرائياً تبعاً للدرجة التي يسجلها المفحوصون على مقياس الغضب المستخدم في الدراسة الحالية.

أطفال اللاجئين السوريين في الأردن: ويقصد بهم في الدراسة الحالية مجموعة (ن=32) من الإناث ممن تتراوح أعمارهن من سن (10-13) سنة، من أبناء الأسر السورية اللاجئة إلى الأردن القاطنة في مدينة الرصيفة، الأردن، من المسجلات في المركز السوري في إحدى المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم/لواء الرصيفة في محافظة الزرقاء في الأردن.

الطريقة

أفراد الدراسة

تألفت عينة الدراسة من (32) طالبة سورية من أبناء الأسر اللاجئة إلى الأردن، في مرحلة المراهقة المبكرة، تتراوح أعمارهن بين (10-13) سنة، وكن جميعاً من إحدى المدارس الحكومية الأساسية للبنات/المركز السوري التابعة لمديرية التربية والتعليم/لواء الرصيفة في محافظة الزرقاء، الأردن. ولقد تبين لدى تحليل المعلومات الديموغرافية فيما يتعلق بتوزيع أفراد العينة (ن=32)، حسب السن، وظهر أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري قد بلغ بالسنوات كما يلي: (م=12.47؛ ع=1.11)، وبمدى عمري تراوح بين (10-13) عاماً. وتبعاً للصف الدراسي توزع أفراد العينة كما يلي: معظمهن (71.13%) في الصف السادس، والبقية (28.88%) في الصف الخامس. وبالنسبة للحالة الاجتماعية للوالدين، كان معظمهن (ن=32؛ 100%) لديهن والدان ما زالوا متزوجين وعلى قيد الحياة. وبالنسبة لمدة الإقامة في مدينة الرصيفة، محافظة الزرقاء، الأردن، تبين أن ثلث العينة من الفتيات (ن=10؛ 31.25%) تقريباً قد مضى على وجودها في الأردن أربع سنوات؛ ومثلهن (ن=10؛ 31.25%) مضى على

المستويات الاقتصادية والاجتماعية، ما أقم الأطفال والمراهقين من أبناء الأسر السورية اللاجئة في أزمات وصعوبات لا تتناسب مع إمكانياتهم النفسية والاجتماعية، واستدعى ضرورة تصميم وتجريب كفاءة التدخلات الإرشادية التي تتناول صعوبات التوافق النفسي والاجتماعي لدى فئات الأطفال والمراهقين. وانطلاقاً مما سبق ذكره يمكن تلخيص أهمية الدراسة الحالية بما يلي:

1. تتعلق الأهمية النظرية للدراسة بما سوف تضيفه من معلومات حول فاعلية برامج الإرشاد الجمعي، وتوضيح كيف يمكن أن توظف مثل هذه البرامج في علاج الغضب والتخفيف من حدته لدى الأطفال اللاجئين، وهي من الجوانب التي لم يتم توضيحها من خلال البحوث التي أجريت في المجال نفسه. كما تعدّ الدراسة امتداداً للدراسات التي سعت لاستكشاف فاعلية برامج الإرشاد الجمعي المستندة إلى النظرية المعرفية السلوكية وتطبيق فنياتها وتزويد الأدب النفسي في مجال الإرشاد النفسي بنتائج استخدام مثل هذه البرامج.
2. وتكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في التعرف على أثر برنامج للإرشاد الجمعي في التقليل من صعوبات الغضب لدى عينة من الأطفال الإناث في سن (10-13) سنة، من أبناء أسر اللاجئين السوريين المقيمين في الأردن، وتسليط الضوء على أهمية إكسابهم بعض المهارات الإرشادية التي تساعدهم في خفض مستويات الغضب، ما قد يشجع الباحثين على إجراء دراسات مماثلة، ويدفع بالمرشدين العاملين مع هؤلاء الأطفال للاستفادة من تلك النماذج والفنيات الإرشادية التي تثبت كفاءتها من خلال نتائج الدراسة الحالية.

هدف الدراسة

يتحدد هدف الدراسة الحالية في تطوير برنامج إرشاد جمعي والتحقق من أثره ومدى فاعليته في تحسين مستويات الصحة النفسية التي تتمثل في أعراض الغضب لدى عينة من أطفال اللاجئين السوريين.

محددات الدراسة

تتحدد إمكانية تعميم نتائج الدراسة الحالية تبعاً لعدة شروط كما يلي: الخصائص الديموغرافية والتحصيلية لأفراد الدراسة من الإناث من أبناء الأسر السورية اللاجئة إلى الأردن القاطنة في مدينة الرصيفة، في محافظة الزرقاء، الأردن. كما تتحدد بنوعية تصميم الدراسة الخاص بمجموعة ضابطة وتجريبية وتوزيع عشوائي بقياسات قبلية وبعديّة وتتبعية، وتبعاً للخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة، التي تستند إلى أسلوب التقرير الذاتي، بالإضافة إلى طبيعة وظروف وفترة تطبيق البرنامج الإرشادي الذي امتد خلال الفترة الواقعة من (2016/2/28-2016/3/31) من الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2015-2016) (2016)

نحو الزملاء الآخرين. وتشير حدة الغضب إلى فقدان السيطرة التامة على النفس أثناء الغضب، كالشعور بأن الدم يغلي في العروق.

صدق المقياس

استخرج الصدق الظاهري لمقياس الغضب للمراهقين من خلال عرض صورته الأولية على ثمانية من المحكمين المتخصصين من أساتذة الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة من حملة الدكتوراه في الإرشاد والقياس النفسي والتربوي. تألف المقياس بصورته الأولية من (73) فقرة، وطلب إلى المحكمين إبداء آرائهم في الفقرات من حيث مدى ملاءمتها لمفهوم المقياس ولطبيعة المفحوصين وغايات الدراسة، و/أو إجراء تعديل على بعض الفقرات، وإضافة بعض الفقرات أو رفضها إذا كانت مكررة، أو تغيير صياغتها. وقد بلغت نسبة الاتفاق على صلاحية فقرات المقياس بين المحكمين (90%). وبالتالي بقي مقياس الغضب للمراهقين في صورته النهائية كما هو في صورته الأصلية يتكون من (73) فقرة. كما استخرجت قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس الغضب وبين الدرجة الكلية للمقياس، لحساب مؤشرات الصدق والاتساق الداخلي للمقياس، ويوضح الجدول (1) هذه القيم.

الجدول (1): معامل الارتباط بين كل بعد من الأبعاد الستة لمقياس الغضب والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

الرقم	أبعاد مقياس الغضب	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	حجم التأثير
1	مثيرات الغضب	0,68	0,01	كبير
2	المشاعر المصاحبة للغضب	0,73	0,01	كبير
3	الأعراض السيكوسوماتية	0,56	0,01	كبير
4	الغضب الذاتي	0,72	0,01	كبير
5	الغضب الخارجي	0,71	0,01	كبير
6	حدة الغضب	0,76	0,01	كبير جداً

ويتضح من الجدول أنّ جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية له كانت دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. وهذا يدل على تمتع مقياس الغضب بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والتجانس.

ثبات المقياس

استخرج ثبات مقياس الغضب للمراهقين بطريقتين هما:

أ. الثبات بإعادة الاختبار: طُبّق مقياس الغضب للمراهقين بصورته النهائية، على عينة الدراسة الاستطلاعية (Pilot Sample) المكونة من ثلاثين (30) طالبة والمستمدة من مجتمع الدراسة الأصلي (من غير أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة). كما طُبّق المقياس على العينة المذكورة نفسها مرة أخرى، بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول. وباستخدام معادلة بيرسون، حُسب معامل الاستقرار (ثبات

وجودها ما يقارب ثلاث سنوات؛ في حين بلغ عدد الفتيات اللواتي مضى على وجودهن في الأردن مدة سنتين (ن=7؛ 21.88%)؛ وأكثر من سنتين (ن=5؛ 15.63%).

وبالنسبة لمستوى الصعوبات والمشكلات السلوكية والاجتماعية داخل المدرسة، أبلغت معظم الطالبات تقريباً (ن=30؛ 93.75%) بأنهن يظهرن صعوبات سلوكية في المدرسة؛ في حين أبلغت طالبتان (ن=2؛ 6.25%) بأنهما تظهران صعوبات سلوكية معتدلة. وأبلغت جميع الطالبات (ن=32؛ 100%) عن رغبتهن في الاشتراك مع زميلات أخريات في برنامج الإرشاد الجمعي داخل المدرسة لتقليل من مشكلاتهن. كما أشارت درجات أفراد العينة الكلية (ن=32) على مقياس الدراسة إلى معاناتهن من مستوى مرتفع نسبياً من مثيرات الغضب (م=66/57.8؛ ع=3.1)؛ ومن المشاعر المصاحبة للغضب (م=36/29.2؛ ع=1.9)؛ والأعراض السيكوسوماتية (م=30/24.3؛ ع=1.6)؛ والغضب الذاتي (م=27/21.9؛ ع=1.5)؛ والغضب الخارجي (م=27/21.1؛ ع=1.8)؛ ومن حدة الغضب (م=33/26.1؛ ع=1.9). وبوجه إجمالي معاناتهن من مستوى مرتفع من الغضب الكلي (م=193.6؛ ع=8.9)، حيث تشير الدرجة من (168-219) إلى مستوى مرتفع من الغضب.

أداة الدراسة

مقياس الغضب للمراهقين: لتقدير مستويات الغضب لدى المشاركات في الدراسة الحالية، استخدم مقياس الغضب للمراهقين من إعداد حمزة (2012). وقد صمّم مقياس الغضب لتمييز نمط المراهق في التعبير عن الغضب والسيطرة عليه لدى المراهقين بأعمار 11 إلى 19 سنة. ويحتاج المقياس من (25-30) دقيقة لتعبئته. يتألف مقياس الغضب للمراهقين من (73) فقرة للتقرير الذاتي تقيس المكون المتعدد الأبعاد للغضب. ويتكون من ستة (6) مقاييس فرعية وهي: مثيرات الغضب (22 فقرة)، والمشاعر المصاحبة للغضب (12 فقرة)، والأعراض السيكوسوماتية (10 فقرات)، والغضب الذاتي (9 فقرات)، والغضب الخارجي (9 فقرات)، وحدة الغضب (11 فقرة). وتعرّف مثيرات الغضب بأنها العوامل التي تؤدي إلى التسبب في إغصاب الشخص الآخر. وتتعلق المشاعر المصاحبة للغضب بالعديد من المشاعر التي تصاحب وتنتاب الشخص الغاضب مثل الشعور بالإحباط والضيق. وتمثل الأعراض السيكوسوماتية وجود ترابط بين الجوانب النفسية والجسمية. فعندما يغضب الشخص (جانبا نفسي) يصاحب ذلك جوانب جسمية مثل الصعوبة في التنفس. أما الغضب الذاتي فيعكس إسقاط الشخص لغضبه على ذاته، وقد يوجه غضبه نحو الأشياء الخاصة مثل خدش الوجه أو الضغط على الأسنان. ويتعلق الغضب الخارجي بالسلوك الظاهر الملاحظ أثناء غضب الشخص سواء كان ذلك بصورة لفظية مثل الصياح، أو بصورة بدنية مثل العنف الموجه

167.9) درجة إلى مستوى متوسط من الغضب، ومن (168-219) درجة إلى مستوى مرتفع من الغضب.

الجدول (2): الأبعاد الممثلة في مقياس الغضب وعدد الفقرات لكل بعد والحد الأدنى والحد الأعلى لدرجة كل بُعد من أبعاد المقياس

المقياس	الأبعاد الممثلة في مقياس الغضب	عدد الفقرات لكل بعد	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأعلى للدرجة
1- مثيرات الغضب	22	22	22	66
2- المشاعر المصاحبة للغضب	12	12	12	36
3- الأعراض السيكوسوماتية	10	10	10	30
4- الغضب الذاتي	9	9	9	27
5- الغضب الخارجي	9	9	9	27
6- حدة الغضب	11	11	11	33
الدرجة الكلية للغضب	73	73	73	219

برنامج الإرشاد الجمعي

وُضِعَ برنامج الإرشاد الجمعي الذي أعدته الباحثتان، تبعاً لمنظور العلاج المعرفي السلوكي (Sharf, 2011)، ومنظور التعليم النفسي (Yalom, 1995)، ونظرية التعلم الاجتماعي (Bandura, 1977). كما استندت تصميمه إلى بعض البرامج المماثلة التي استهدفت الغضب، ومنها: برنامج التدريب على مهارات المواجهة والاسترخاء (Cognitive-Relaxation Coping Skills: CRCS; Fernandez, & Beck, 2001)، للمُراهقين، والمكيف من تدخل الاسترخاء المعرفي من إعداد ديفينيشن وآخرين (Deffenbacher et al., 1992; Stark, 1992). وبرنامج العلاقات الاجتماعية (Social Relations Program; Lochman, Coie, Underwood, & Terry, 1993)، لتدريب الأطفال على مهارة حل المشكلات والتحكّم في الغضب. وقد استفيد في هذه البرامج أيضاً من تكييف العالم نونفاكو (Novaco, 1978)، لمنظور ميشنوبوم في التدريب على التحصين ضد التوتر (Meichenbaum's Stress Inoculation Training: SIT)، المصمم أولياً لمعالجة القلق (Meichenbaum, 1975)، ولاستخدامه مع مشكلات الغضب، باستعمال مهارات المواجهة والتدريب على التحصين ضد الغضب، بحيث تنظّم التدخلات نموذجياً إلى ثلاث مراحل: الاستعداد والتهيئة الإدراكية؛ واكتساب المهارة، والتدريب على التطبيق. وأثناء هذا التدخل المستند للأداء يتعرض المسترشد إلى إعادة الصياغة والتشكيل المعرفي، التدريب على الاسترخاء، التخيل، النمذجة ولعب الأدوار، لتحسين القدرة على التعامل مع حالات المشكلة. وقد تألف برنامج الإرشاد الجمعي من أربعة عشر (14) جلسة تضمنت المواضيع الآتية:

الجلسة الأولى (التعارف والتعريف بالبرنامج الإرشادي):

تبادل التعارف ووضع أسس إنشاء علاقة ودية، والاتفاق على قواعد المجموعة، والتعرف على التوقعات من البرنامج الإرشادي. وكرس

الاختبار- إعادة الاختبار (Test- Retest) بين درجات المفحوصات في مرتي التطبيق، ووُجد أن قيمة معامل الثبات لمقياس الغضب للمراهقين بلغت (0.945)، وللمقاييس الفرعية الستة كما يلي: مثيرات الغضب (0.814)؛ والمشاعر المصاحبة للغضب (0.841)، والأعراض السيكوسوماتية (0.752)، والغضب الذاتي (0.823)، والغضب الخارجي (0.705)، وحدة الغضب (0.903). وتعد هذه القيم لثبات المقياس مقبولة لغايات تحقيق أهداف الدراسة.

ب. أما الطريقة الثانية التي استخدمت لتقدير الثبات لمقياس الغضب للمراهقين فكانت عن طريق الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمة معامل (كرونباخ ألفا) للمقياس الكلي (0.793)، وللمقاييس الفرعية الستة كما يلي: مثيرات الغضب (0.756)؛ والمشاعر المصاحبة للغضب (0.791)، والأعراض السيكوسوماتية (0.758)، والغضب الذاتي (0.801)، والغضب الخارجي (0.760)؛ وحدة الغضب (0.747). وبذلك تكون أداة الدراسة ثابتة وقابلة للتطبيق لغايات الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس

تكون مقياس الغضب للمراهقين في صورته النهائية من (73) فقرة تقيّم بأسلوب التقرير الذاتي وتصحح جميعها باتجاه الغضب المرتفع، وتوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات (نعم؛ أحياناً؛ لا). ويقوم المفحوص بوضع إشارة (√) أمام الفقرة التي تناسب إجابته وتعطى الدرجات التالية: نعم=3؛ أحياناً=2؛ ولا=1. ويوضح الجدول (2) الأبعاد الفرعية الستة الممثلة في مقياس الغضب وعدد الفقرات لكل بُعد والحد الأدنى والحد الأعلى لدرجة كل بُعد من أبعاد مقياس الغضب. وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (73-219) درجة. كما تتراوح الدرجات على المقياس الفرعي الأول: مثيرات الغضب بين (22-66) درجة؛ والثاني: المشاعر المصاحبة للغضب بين (12-36) درجة؛ والثالث: الأعراض السيكوسوماتية بين (10-30) درجة؛ والرابع: الغضب الذاتي بين (9-27) درجة؛ والخامس: الغضب الخارجي بين (9-27) درجة؛ والسادس: حدة الغضب بين (11-33) درجة.

وقد استخدمت لغايات الدراسة الحالية كل من الدرجة الكلية (73 فقرة) لهذا المقياس ودرجات المقاييس الفرعية الستة (الجدول 2): البعد 1: مثيرات الغضب (22 فقرة)؛ البعد 2: المشاعر المصاحبة للغضب (12 فقرة)؛ البعد 3: الأعراض السيكوسوماتية (10 فقرات)؛ البعد 4: الغضب الذاتي (9 فقرات)؛ البعد 5: الغضب الخارجي (9 فقرات)؛ والبعد 6: حدة الغضب (11 فقرة). وحسب توجهات مؤلف المقياس وموافقة المحكمين تشير الدرجات الكلية على الفقرات الثلاثة والسبعين (73) للمقياس من (73-119.9) درجة، إلى مستوى منخفض من الغضب، ومن (120-

الجلسة الحادية عشر (استعمال الإتصال غير اللفظي):
تطوير القدرة على إثبات فعالية ووصف لغة الجسد الإيجابية والسلبية، وكيف أن هذه المهارة مرتبطة بتعزيز العلاقات والحفاظ عليها.

الجلسة الثانية عشرة (المفاوضات والتعاون وقبول الرفض): إكساب القدرة على التعامل مع مشاعر الرفض، وتعليم دور التعاون والمفاوضات كبداية للعدوان.

الجلسة الثالثة عشر (مهارة الانضمام إلى مجموعات):
التدريب على كيفية الانضمام إلى مجموعة، وكيفية طلب المشاركة في مجموعة.

الجلسة الرابعة عشرة (الدمج والتكامل /الإنهاء): تضمنت مراجعة الاستراتيجيات التي تم تعلمها خلال الجلسات السابقة، والتعرف على المشاعر فيما يتعلق بخبرة المجموعة ومدى إنجاز التوقعات من البرنامج.

وقد تمّ التحقّق من الصّدق المنطقي للبرنامج الإرشادي المصمم لغايات الدراسة الحالية من خلال عرضه على ستة من المحكمين المتخصصين، من أساتذة الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة من حملة الدكتوراه في الإرشاد والقياس النفسي والتربوي، لتحديد مدى مناسبه للأهداف التي أعدّ من أجلها. وقد رأّت لجنة المحكمين أنّ البرنامج مناسب مع إجراء بعض التعديلات الطفيفة، وعلى ضوءه تم تطبيق البرنامج بعد إجراء التعديلات المطلوبة.

إجراءات الدراسة

تمّ الحصول على الموافقات الرسمية والفنية اللازمة، وبشكل أساسي الحصول على موافقة مديرية التربية والتعليم في محافظة الزرقاء/الأردن. وتم الوصول لأفراد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم ست وثمانين (86) طالبة من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت في اثنتين من المدارس الحكومية الخاصة بأبناء الأسر السورية التابعتين لمديرية التربية والتعليم/لواء الرصيفة في محافظة الزرقاء. وهن اللواتي تم ترشيحهن من الجهاز الإداري والتعليمي بوصفهن يظهرن أعراض الغضب. ومنهن تمّ اختيار (32) طالبة ممن أبلغن مستويات مرتفعة على مقياس الغضب، وذلك بعد الحصول على الموافقة الوالدية والمعرفة الخطية على مشاركة الطالبات في إجراءات الدراسة، حيث كان اختيار العينة بأسلوب العينة الغرضية (Purposive)، وقد وُضعت الشروط الآتية لمشاركة الأطفال في الدراسة: (1) أن يكون من الأطفال الإنانث أبناء الأسر السورية اللاجئة المنتظمين في الدراسة بالمدارس الحكومية بأعمار تتراوح بين (10-13) سنة؛ (2) إتقان القراءة والكتابة باللغة العربية؛ (3) الخلو من صعوبات التعلم أو الحاجات الخاصة؛ (4) الإبلاغ عن صعوبات جديدة تتعلق بالغضب، كما تشير التقارير الذاتية وعلى مقياس الغضب وتقارير المعلمات؛ (5) الرغبة الجدية في تحسين

جزء من الجلسة الأولى لتطويع قائمة بالحالات المثيرة للغضب (Anger-provoking situations)، وكيفية ردّ المشاركين بغضب عليها.

الجلسة الثانية (التعليم النفسي: إدارة الغضب وضبط النفس)¹: تعلم تطبيع الغضب الصحي، والحث على تقديم تعليقات عن المشكلة (التجربة الشخصية عن ممارسات الغضب وكيف ارتبطت بالعداية وعدم التوافق الاجتماعي) والتعرف على علامات الغضب الجسدية والمعرفية، وتقديم وممارسة تسمية حالات مشاعر الغضب، ونموذج قياس درجة الغضب وممارسة مهارة التنفس العميق.

الجلسة الثالثة (مهارات التدريب على الاسترخاء التدريجي): نمذجة وتعليم وممارسة خطوات العناية بالذات والاسترخاء، تطوير ثلاث مهارات معينة للمواجهة بالاسترخاء (الاسترخاء المُدار من نموذج الاسترخاء بالتنفس العميق الملقن، الاسترخاء بدون شد العضلات).

الجلسة الرابعة: (إدارة الغضب وضبط النفس)²: فهم خبرة الغضب وتمييز سمات الغضب وأبعاده، ومهارات التعامل مع المشاعر المزعجة والمؤدية للغضب، وتحديد مهارات المواجهة الحالية وتمييزها وتقييمها، والتعليم النفسي حول الحديث الذاتي، والتعامل مع الحديث الذاتي المزعج، وتقديم وممارسة استعمال مهارات المواجهة المعرفية.

الجلسة الخامسة (تأثيرات العمليات والتحيزات الإدراكية على الغضب): توضيح تأثير العمليات والتحيزات الإدراكية على الغضب، وتقديم حالة استفزازية والعمل على خفض الغضب بتغيير العمليات والتحيزات الإدراكية، والتعرف على الأفكار المسببة للغضب.

الجلسة السادسة (التوكيدية والعدوانية والسلبية):
توضيح مفهوم تأكيد الذات والعدوانية والسلبية، وتسلسل وممارسة الاستجابة التوكيدية.

الجلسة السابعة والثامنة والتاسعة (حلّ المشكلة الاجتماعية): بالتركيز على تمييز حالات المشكلة، حلّ المشكلة الاجتماعية: تضمنت تعليم كيفية تحديد المشكلة وتمييزها، وتعريف مهارات حل المشكلة وفوائدها وخطواتها، وتقديمها عمليا لتأمين السلامة الشخصية.

الجلسة العاشرة (مهارات اللعب الإيجابي والإبقاء على العلاقات): التعريف بقيمة الصداقة وأهميتها، وتعليم سلوكيات تعزيز الصداقة والحفاظ على الأصدقاء، واستخدام مهارات الاتصال الفعال من الأعضاء.

واستخدام اختبار (ت) (T-test) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية. كما استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) للمقارنة بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي والقبلي. بالإضافة إلى حساب قيمة مربع إيتا (η^2) لحساب حجم الأثر (Effect Size)، الذي سجله البرنامج الإرشادي المستخدم على المتغيرات التابعة، وإجراء تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) لمقياس الغضب (الدرجة الكلية والفرعية). هذا إضافة إلى استخدام اختبار (ت) للعينة المترابطة للمقارنات البعدية والتتبعية لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الغضب (الدرجة الكلية والفرعية).

النتائج

سيتم عرض النتائج التي تم الوصول إليها وفقاً لتتابع فرضيتي الدراسة الحالية.

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة، "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ، بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة، على مقياس الغضب (الدرجة الفرعية والكلية) في الاختبار البعدي".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للأداء على كل بعد من الأبعاد الفرعية الستة (مشيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي وحدة الغضب) والدرجة الكلية لمقياس الغضب وفي كل من القياس القبلي والبعدي، بالإضافة إلى المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية المعدلة لتلك المقاييس في القياس البعدي. وتتضح هذه النتيجة في الجدول (3).

مستويات التكيف النفسي والمشاركة في برنامج الإرشاد الجمعي، مع الموافقة الوالدية.

وتم تقسيم أفراد العينة عشوائياً بطريقة القرعة إلى مجموعتين متساويتين: التجريبية (ن=16) (شاركت في البرنامج الإرشادي)، والمجموعة الضابطة (ن=16) (لم تشارك في أي تدخل إرشادي). وقد تم تنفيذ جلسات البرنامج على مدى خمسة (5) أسابيع، بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، وتراوح زمن الجلسة بين (45) دقيقة إلى ساعة. وقد تولى تنفيذ البرنامج وقيادة المجموعة العلاجية الباحثة الثانية بعد أن تم تدريبها من الباحثة الرئيسية بشكل عملي على تنفيذ جلسات البرنامج وتزويدها بالمواد الخاصة به، ومتابعة تنفيذ أنشطة جلسات الإرشاد الجمعي وفق إعداد وترتيب مسبق معها. وقد عقدت الجلسات الإرشادية في إحدى قاعات المدرسة المعنية، في الفصل الدراسي الأول خلال الفترة الواقعة بين (2016/2/28 - 2016/3/31). ومن ثم تم تطبيق مقاييس الدراسة تطبيقاً بعدياً على المجموعتين التجريبية والضابطة، وإعادة تطبيق المقاييس مرة ثالثة على المجموعة التجريبية فقط بعد مرور شهر واحد على القياس البعدي للحصول على درجات القياس التتبعية.

منهج الدراسة

تستند الدراسة الحالية إلى المنهج شبه التجريبي الذي يفحص أثر المتغير المستقل وهو: التعرض لبرنامج الإرشاد الجمعي، على المتغير التابع وهو: درجات المشاركات على مقياس الغضب بأبعاده الكلية والفرعية. ولتنفيذ ذلك اتبع التصميم التالي:

المجموعة التجريبية: تعيين عشوائي- قياس قبلي- برنامج تدخل- قياس بعدي- قياس تتبعية بعد شهر واحد.

المجموعة الضابطة: تعيين عشوائي - قياس قبلي- لا معالجة - قياس بعدي.

المعالجة الإحصائية

للتحقق من صحة فرضيتي الدراسة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، باستخدام التحليل الوصفي،

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمعدلة والأخطاء المعيارية المعدلة لأبعاد مقياس الغضب الستة والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي وفقاً لنوع المجموعة

المقياس	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	المعدل
مشيرات الغضب	تجريبية	16	58.54	2.99	28.52	1.86	28.36	0.583
	ضابطة	16	57.16	3.16	59.35	2.33	59.51	0.583
المشاعر المصاحبة للغضب	تجريبية	16	29.13	2.17	14.60	1.21	14.54	0.312
	ضابطة	16	29.26	1.68	31.07	1.26	31.13	0.312

المقياس	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي		القياس البعدي	
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الخطأ المعياري
الأعراض	تجريبية	16	24.27	1.51	11.66	1.54	11.72	0.446
	ضابطة	16	24.33	1.66	24.91	2.01	24.84	0.446
الغضب الذاتي	تجريبية	16	21.60	1.63	10.05	1.15	10.07	0.276
	ضابطة	16	22.22	1.46	22.35	0.93	22.32	0.276
الغضب الخارجي	تجريبية	16	21.09	1.75	10.42	1.14	10.41	0.338
	ضابطة	16	21.17	1.88	22.54	1.36	22.55	0.338
حدة الغضب	تجريبية	16	26.20	2.33	13.10	1.13	13.14	0.288
	ضابطة	16	26.08	1.63	28.71	1.02	28.67	0.288
الغضب	تجريبية	16	193.82	9.9	94.62	3.79	94.45	1.230
	ضابطة	16	193.32	8.2	202.26	4.85	202.43	1.230

ولمعرفة ما إذا كان هذا الفرق دال إحصائياً، استخدم تحليل التباين المشترك المتعدد (MANCOVA) باستخدام ولكس لامبدا (Wilks' Lambda) للأداء على الفقرات الممثلة لمقياس الغضب في القياس البعدي وفقاً لمتغير المجموعة. ويوضح الجدول (4) نتائج هذا التحليل الإحصائي.

يتبين من الجدول (3) وجود فرق ظاهري بين متوسطي الأداء المعدل للمجموعة التجريبية (م=28.4؛ 14.5؛ 11.7؛ 10.1؛ 10.4؛ 13.1؛ 94.4) درجة على التوالي، بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (م=59.5؛ 31.1؛ 24.8؛ 22.3؛ 22.5؛ 28.7؛ 202.4) درجة على التوالي.

الجدول (4): نتائج تحليل التباين المشترك المتعدد (MANCOVA) للدرجات على مقياس الغضب تبعاً لمتغير المجموعة

الأثر	ولكس لامبدا	قيمة ف	درجات الحرية	الافتراضية	مستوى الدلالة	مربع ايتا (η^2)
المجموعة	0.005	473.413	7	17	0.000	0.995

بلغت هذه القيمة (99.5%)، وهي نسبة عالية تشير للأثر الفعال للبرنامج على متغير الغضب.

يتبين من الجدول (4) أن قيمة "ولكس لامبدا" للدرجة الكلية لمقياس الغضب بلغت (0.005). وتعد هذه القيمة منخفضة، ما يشير إلى إمكانية وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الغضب، حيث تشير قيمة "ف" المحسوبة وباللغة (473.413) إلى وجود هذه الفروق، لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أقل من (0.05) بدرجات حرية (7 و17). وتشير قيمة مربع ايتا (η^2) في الجدول (4) إلى حجم أثر البرنامج الإرشادي حيث

ولتحديد مواقع الفروق الدالة إحصائياً، تم إجراء تحليل التباين الأحادي المشترك للأبعاد الفرعية الستة لمقياس الغضب كما يتضح في الجدول (5).

الجدول (5): نتائج تحليل التباين الأحادي المشترك (One Way ANCOVA) للأبعاد الفرعية لمقياس الغضب في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة

مصدر التباين	أبعاد الغضب	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	مربع ايتا (η^2)
القياس القبلي	(1)	5.821	1	5.821	1.163	0.292	0.048
	(2)	1.843	1	1.843	1.283	0.269	0.053
	(3)	5.994	1	5.994	2.043	0.166	0.082
	(4)	4.087	1	4.087	3.641	0.069	0.137
	(5)	5.997	1	5.997	3.572	0.071	0.134
	(6)	0.368	1	0.368	0.301	0.589	0.013
المجموعة	(1)	6613.62	1	6613.62	*1321.00	0.000	0.983
	(2)	1874.84	1	1874.84	*1304.94	0.000	0.983
	(3)	1173.31	1	1173.31	*399.96	0.000	0.946
	(4)	1022.24	1	1022.24	*910.65	0.000	0.975
	(5)	1005.34	1	1005.34	*598.85	0.000	0.963
	(6)	1643.50	1	1643.50	*1344.73	0.000	0.983

مربع ايتا (η^2)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	أبعاد الغضب	مصدر التباين
			5.007	23	115.150	(1)	الخطأ
			1.437	23	33.045	(2)	
			2.934	23	67.471	(3)	
			1.123	23	25.819	(4)	
			1.679	23	38.612	(5)	
			1.222	23	28.110	(6)	
				31	7739.270	(1)	المصحح
				31	2216.804	(2)	
				31	1498.449	(3)	
				31	1242.688	(4)	
				31	1222.768	(5)	
				31	1984.658	(6)	

الغضب (98.3%). كما يلاحظ أن أحسن نسبة تحسن في الأبعاد الفرعية الستة للغضب حدثت بشكل متساوي (98.3%) لكل من مثيرات الغضب، المشاعر المصاحبة للغضب، وحدة الغضب، تلاها الغضب الذاتي (97.5%)، وأخيراً، الغضب الخارجي (96.3%). ما يشير إلى وجود أثر ذي دلالة للبرنامج الإرشادي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة، "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الغضب (الدرجة الفرعية والكلية) في الاختبار البعدي، وبين متوسطات درجاتهن في الاختبار التتبعي على مقياس الغضب".

للتحقق من صحة هذه الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية وعددهم (16) طالبة، للأداء على كل من الأبعاد الفرعية الستة (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي وحدة الغضب) والدرجة الكلية لمقياس الغضب وفي كل من القياس البعدي والتتبعي، كما استخدم اختبار "ت" للعينة المترابطة، ويوضح الجدول (6) هذه النتيجة.

أبعاد الغضب: (1) مثيرات الغضب؛ (2) المشاعر المصاحبة للغضب؛ (3) الأعراض السيكوسوماتية؛ (4) الغضب الذاتي؛ (5) الغضب الخارجي؛ و(6) وحدة الغضب.

يشير الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للأداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي للأبعاد الفرعية الستة لمقياس الغضب: (مثيرات الغضب والمشاعر المصاحبة للغضب والأعراض السيكوسوماتية والغضب الذاتي والغضب الخارجي وحدة الغضب)، وذلك عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى متغير المجموعة، إذ بلغت قيمة (ف) لهذه المقاييس (1321؛ 1304.9؛ 399.9؛ 910.6؛ 598.8؛ 1344.7) درجة على التوالي، وهي ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$). ما يشير إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي في الأداء على الأبعاد الفرعية الستة لمقياس الغضب والدرجة الكلية. وتشير هذه النتيجة إلى قبول فرضية الدراسة.

ولتحديد نسبة مساهمة البرنامج الإرشادي في الأداء على الأبعاد الفرعية الستة لمقياس الغضب، تم استخراج قيمة مربع ايتا (η^2) لمقياس حجم الأثر (Effect Size)، حيث يبين الجدول (5) أيضاً أن قيمة مربع ايتا (η^2) للأبعاد الفرعية الستة لمقياس الغضب جاءت كما يلي: مثيرات الغضب (98.3%)؛ والمشاعر المصاحبة للغضب (98.3%)؛ والأعراض السيكوسوماتية (94.6%)؛ والغضب الذاتي (97.5%)؛ والغضب الخارجي (96.3%)؛ و وحدة

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق بين درجتي القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الغضب (الدرجة الفرعية والكلية) لأفراد المجموعة التجريبية

المقياس	الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
مثيرات الغضب	الدرجة الفرعية	بعدي	28.52	1.86	-0.743	0.469
		تتبعي	28.77	1.183		
المشاعر المصاحبة للغضب	الدرجة الفرعية	بعدي	14.60	1.21	0.978	0.344
		تتبعي	14.22	1.27		
الأعراض السيكوسوماتية	الدرجة الفرعية	بعدي	11.66	1.54	-1.843	0.085
		تتبعي	12.29	1.23		
الغضب الذاتي	الدرجة الفرعية	بعدي	10.05	1.15	-0.034	0.974
		تتبعي	10.06	0.81		
الغضب الخارجي	الدرجة الفرعية	بعدي	10.42	1.14	-0.708	0.490
		تتبعي	10.67	1.35		
حدة الغضب	الدرجة الفرعية	بعدي	13.10	1.13	0.571	0.577
		تتبعي	12.97	0.93		
الغضب الكلية	الدرجة الكلية	بعدي	94.62	3.79	-0.604	0.555
		تتبعي	95.19	1.22		

مناقشة النتائج

سعت الدراسة الحالية إلى فحص أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى منهج الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي ومنظور التعليم النفسي، في خفض أعراض الغضب لدى عينة من الإناث من أطفال اللاجئين السوريين المقيمين في مدينة الرصيفة، محافظة الزرقاء، الأردن، من خلال التحقق من صحة اثنتين من الفرضيات. وتوصلت الدراسة فيما يتعلق بفرضية الدراسة الأولى، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة جاءت لصالح المجموعة التجريبية. فقد سجلت هؤلاء الفتيات مستويات أدنى بدرجة دالة من أفراد المجموعة الضابطة وذلك على المقاييس الفرعية الستة: مثيرات الغضب والمشاعر المصاحبة للغضب والأعراض السيكوسوماتية والغضب الذاتي والغضب الخارجي وحدة الغضب، والدرجة الكلية لمقياس الغضب. وتتفق هذه النتائج وبوجه عام، مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التي استخدمت أسلوب الإرشاد الجمعي المستند إلى منهج العلاج المعرفي السلوكي والتعليم النفسي في الحد من المشكلات السلوكية لدى عينات من الأطفال، ومنها بعض الدراسات العربية (جمعة، 2015؛ الخوالدة وجرادات، 2014؛ شخاترة، 2016). وبعض الدراسات الغربية (Deffenbacher et al., 1996; Down et al., 2011; Ellis, 2008; Lochman, 1992; Sharp, 2003; Snyder et al., 1999).

ويمكن تفسير هذه النتيجة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتأثير البرنامج الإرشادي الجمعي بالعلاج بالمعرفي السلوكي والتعليم النفسي في تحسين وخفض مستويات الغضب، في ضوء عوامل عدة يتعلق بعضها بتسهيل قائدة المجموعة لعمليات

تشير بيانات الجدول (6) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين درجات أفراد عينة الدراسة التجريبية المشاركين في البرنامج الإرشادي بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الغضب (الدرجة الكلية والفرعية). كما تبين النتائج أن التحسن استمر على مقياسين (المشاعر المصاحبة للغضب وحدة الغضب) من المقاييس الفرعية الستة للغضب، في القياس التتبعي. فقد انخفضت الدرجات في القياس التتبعي على هذين المقياسين، مقارنة بالدرجات في القياس البعدي. ما يشير إلى احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بالمكاسب العلاجية التي أنجزتها في القياس البعدي واستمرارها في التحسن إيجابياً في القياس التتبعي على هذين المقياسين. غير أن هذا التحسن لم يكن دالاً إحصائياً. بينما نجد أن التحسن تراجع بدرجة طفيفة نسبياً على بقية المقاييس الأربعة (مثيرات الغضب والأعراض السيكوسوماتية والغضب الذاتي والغضب الخارجي) من أصل المقاييس الفرعية الستة والدرجة الكلية لمقياس الغضب في القياس التتبعي. فقد ارتفعت الدرجات في القياس التتبعي على هذه المقاييس الخمسة مقارنة بالدرجات في القياس البعدي. غير أن هذا التراجع لم يكن دالاً إحصائياً. ويبين الجدول (6) أن قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين البعدي والتتبعي للأبعاد الفرعية الستة (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب والأعراض السيكوسوماتية والغضب الذاتي والغضب الخارجي وحدة الغضب) والدرجة الكلية على مقياس الغضب كانت غير دالة إحصائياً ($\alpha = 0.05$)، وعليه تم قبول فرضية الدراسة.

كما أشارت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية للأداء بين متوسط القياس البعدي ومتوسط القياس التتبعي بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج الإرشادي، لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي، على مقياس الغضب (الكلية والفرعية). فقد تحسنت تقديرات الطالبات الذاتية من أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي، وتراجعت إيجابياً على فقرات إثنين فقط (المشاعر المصاحبة للغضب وحدة الغضب) من المقياس الفرعية الستة للغضب. ولكن لم يكن هذا التحسن إلا إحصائياً، بينما ارتفعت درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي على بقية المقياس الفرعية الأربعة للغضب (مثيرات الغضب والأعراض السيكوسوماتية والغضب الذاتي والغضب الخارجي)، وبالتالي، الدرجة الكلية للغضب. كما كان هذا الارتفاع غير دال إحصائياً.

وتشير هذه النتيجة بوجه عام إلى أن برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في الدراسة الحالية قد برهنَ نسبياً على تأثيره في احتفاظ أفراد الدراسة في القياس التتبعي ببعض المكاسب العلاجية التي أحرزوها في القياس البعدي، لكنه أخفق في الإسهام باستمرار التحسن والتغيير العلاجي لديهم على معظم المقياس الفرعية والدرجة الكلية للغضب، وذلك في فترة القياس التتبعي بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج. وتتسجم هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي أثبتت كفاءة برامج الإرشاد الجمعي في تحسين مستويات الغضب في القياس البعدي، واستمرار مستوى هذا التحسن نسبياً في القياس التتبعي والاحتفاظ النسبي للمشاركين بالنتائج العلاجية في قياسات المتابعة، وذلك على عينات من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من المشكلات السلوكية وصعوبات الغضب ومنها بعض الدراسات العربية (جمعة، 2015؛ شخاترة، 2016)، والغربية (Lochman, 1992; Sharp, 2003)، التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتائج الإيجابية (المشاعر المصاحبة للغضب؛ حدة الغضب) لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الدراسة في قياس المتابعة في ضوء عوامل عدة منها تضمين البرنامج لمجموعة من الأنشطة التي شجعت على المشاركة وتفعيل عمليات المجموعة، ما كان له دور إيجابي، إذ إن العمل داخل جلسات المجموعة الإرشادية ضمن ثنائيات أو كمجموعة، والتأكيد على مبدأ احترام وجهة نظر الآخر، قد منح المشاركات الحرية والحماس والانفتاح للنقاش الجماعي واستغلال ما لديهن من معارف وخبرات وربطها مع المعرفة الجديدة التي كانت تقدم لهن ضمن المواقف والأنشطة الإرشادية. هذا بالإضافة إلى توفير مناخ داعم وأمن والتفاعل الهادف مع المشاركات، ما أحدث تأثيراً إيجابياً على مستوى الدافعية، ورفع من مستوى الحماس لدى المشاركات للمشاركة النشطة في جلسات البرنامج، التي وجد فيها موضوعات ومعلومات تخص واقعهن الشخصي والنفسي، وتتعلق بما يُعوق

المجموعة أو ما يحدث في داخل المجموعة، خصوصاً من ناحية تطور أنماط من العلاقات السوية لدى المشاركات في المجموعة وما بينهن (Yalom & Leszcz, 2005)، وتوظيف الشروط الميسرة (Rogers, 1963)، ومنها التقبل غير المشروط والتعاطف والأصالة والاحترام المتبادل وبناء عامل الثقة مع المسترشدات في بيئة آمنة. في حين قد يتعلق البعض الآخر بتأثير خبرة المجموعة الإرشادية التي كانت غنية بالأنشطة المقصودة والموجهة لهدف الجلسة، التي اتضحت في كثير من الأنشطة التي قامت المشاركات في البرنامج بها، كأنشطة اللعب الهادفة والتعبير بالرسم والكلمات.

كما تبين هذه النتيجة التأثير الواضح للتفاعلات التبادلية وخبرة المجموعة التي تقدمت بشكل تدريجي عبر مراحل في تطورها، وانعكس ذلك خلال تادية المشاركات لبعض الأنشطة التدريبية التي شملها البرنامج، وكان أهمها التحدث بصورة متحفظة، وأحياناً بانفتاح عن الخبرات الحياتية المتعلقة بالمشكلة (التجربة الشخصية عن الغضب والعدوان، وتأثيرات ذلك على العلاقات داخل الأسرة، وفي المدرسة مع المعلمات والزميلات)، خاصة أن العملية تمت بصورة منظمة جداً من خلال قيام المشاركات بالكشف عن معاناتهن من نتائج غضبهن خلال الجلسات بالاستعانة بفيئات الكشف عن الذات والتعبير الحر والرسم، وعن التغييرات التي حدثت لهن بتجميع الخبرة التي توفرت لديهن عن الأوقات عندما كان سلوكهن يخلو أحياناً من الاستجابات الغاضبة، كما في الحاضر عندما أصبحت الشكاوى ترد من كل جانب عنهن، ما ساعد على التأمل وإعادة النظر في معنى التجارب والخبرات التي كانت لديهن سابقاً داخل المدرسة. هذا بالإضافة إلى تسهيل التعبير عن المشاعر والتنفيس الانفعالي للمشاعر المؤلمة المرتبطة بتلك الخبرات أمام المجموعة الإرشادية.

ولقد ساعدت هذه الفنية معظم المشاركات على مواجهة مشكلاتهن ما بين الشخصية وانفعالاتهن المضطربة من خلال سردهن لخبرتهن؛ فقد شعرت الطالبة عندها أنها ليست الوحيدة التي تعاني من تلك الخبرات المؤذية والمرفوضة، وذلك من خلال وجودها في مجموعة تشترك في نفس المشكلة، أو ربما كانت لديها خبرات أكثر حدة. وبالتالي يمكن القول أن خبرة المشاركة في مجموعة من هذا النوع قد أسهمت في التخفيف من مشاعر الرفض والمثيرة للغضب لديهن، وقادت إلى تحسين وتعديل نظرتهم للمواقف المثيرة للغضب، وأدت إلى خفض مشاعر الغضب والسلوكيات المرتبطة به وزادت من دافعيتهن لتحسين مهاراتهن الاجتماعية، التي كانت جزءاً أساسياً في عناصر البرنامج الإرشادي. ويأتي هذا منسجماً مع القول بأن العواطف والتقييمات الإدراكية للموترات والمواقف المثيرة لمشاعر الغضب توجه قدرات الفرد على المواجهة والتعامل، وأن مساعدة الطالبات لكسب ضبط النفس من خلال استعمال استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة يحسن من تعاملهن مع الموقف الموتر، ومن إجادتهن وبراعتهم في ذلك (Lazarus & Folkman, 1984).

الخالدة، عثمان، وجرادات، عبد الكريم. (2014). أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه. مؤتمراً للأبحاث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، 29(2)، 315-346.

سميران، محمد، وسميران، مفلح. (2014). اللجوء السوري وأثره على الأردن. بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي لكلية الشريعة وكلية القانون في جامعة آل البيت "الإغاثة الإنسانية بين الإسلام والقانون الدولي: واقع وتطلعات" (الثلاثاء والأربعاء، 17-18 يونيو/حزيران 2014)، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن.

شخاترة، هاشم. (2016). فاعلية الإرشاد الجمعي في تحسين مهارتي حل المشكلات وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور أبناء اللاجئين السوريين في محافظة إربد، الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (1), 191-215.

Bridges, L.; Margie, N.; & Zaff, J. (2001). Background for community-level work on emotional well-being in adolescence: Reviewing the literature on contributing factors. *Child Trends*, p.34. ERIC Number:ED465453. <http://www.childtrends.org/PDF/KnightReports/KEemotional.pdf>.

Brown, E.; Pearlman, M.; & Goodman, R. (2004). Facing fears and sadness: Cognitive-behavioral therapy for childhood traumatic grief. *Harvard Review Psychiatry*, 12, 187-198.

Cohen, J.; Mannarino, A.; Berliner, L.; & Deblinger, E. (2000). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and adolescents: An empirical update. *Journal of Interpersonal Violence*, 15 (11), 1202-1223.

Deffenbacher, J.; & Stark, R. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 158-167.

Deffenbacher, J.; Lynch, R.; Oetting, E.; & Kemper, C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 34 (2), 149-157.

DiGiuseppe, R. (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Clinical Psychology*, 55, 365-379.

DiGiuseppe, R.; & Tafrate, R. (2003). Anger treatment for adults: A meta-analysis review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 70-84.

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

حياتهن داخل المدرسة والأسرة في علاقاتهن مع الآخرين. كما أن تقديم التغذية الراجعة المستمرة للمشاركات أثناء تدريبهن على البرنامج مكّنهن من الحصول على معلومات منظمة يسهل استيعابها ودمجها في بنائهن المعرفي، والتي بدورها تمثل إحدى الركائز الأساسية للنظرية المعرفية السلوكية. كما أتاحت الواجبات البيتية الفرصة للمشاركات لتطبيق ما تعلمنه في البيئة الحقيقية التي يظهرن فيها مشاكلهن، ما دعم عمليات احتفاظهن بتأثيرات البرنامج.

وبوجه عام، يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية تؤكد أن المجموعات الإرشادية قد تكون فعالة في مساعدة صغار المراهقين الذين يكونون عرضة لتطوّر المشكلات السلوكية ومنها صعوبات الغضب، ومن الذين يفتقرون للمهارات الاجتماعية، كالمشاركين في الدراسة الحالية، ويَجِبُ أن تُجرى بانتظام ضمن التدخلات الإرشادية في بيئة المدرسة وضرورة إشراك المعلمين فيها. وهذا يقترح إمكانية دمج وتكامل هذا النوع من البرنامج ضمن الخدمات الإرشادية في المدارس التي يقوم بها المرشدون المدرسيون في الأردن.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- إجراء دراسة مماثلة مع الأطفال ذوي الصعوبات السلوكية، مع إضافة مكون الإرشاد الأسري عن طريق تقديم خدمات التعليم النفسي لأعضاء آخرين في الأسرة كأحد الوالدين أو الأشقاء بوصفهم البيئة الخصبة لتعلم وتعزيز السلوكات غير التكيفية.
- فحص كفاءة تصميم وتجريب برنامج إرشاد جمعي يستهدف تحسين المشكلات السلوكية داخل الصف الدراسي بإشراك المعلمين في خطة علاجية تستند إلى العمليات التفاعلية التي تدور في غرفة الصف.
- إجراء دراسة لفحص كفاءة برامج الإرشاد الجمعي خاصة بقضايا المحفزات البيئية الأسرية بحيث تركز على تعديل الممارسات التي تحدث بين أفراد الأسرة وتؤدي إلى تفاقم مشكلة الأبناء ذوي الطباع الحادة والعدوانيين.
- تجريب منظور مجموعات الأقران الأسوياء ودمجها مع الأطفال الغاضبين في البيئة المدرسية.

المراجع

جمعة، أمجد. (2015). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية عند طلاب المرحلة الإعدادية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجامعة الإسلامية بغزة*، 2 (1)، 228-258.

حمزة، أحمد. (2012). *مقياس الغضب للمراهقين*. الرياض: جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

- Meichenbaum, D. (1975). Self-instructional methods. In F. Kanfer & A. Goldstein (Eds.), *Helping people change* (pp. 357-391). NY: Pergamon Press.
- Novaco, R. (1978). Anger and coping with stress. In J. Foreyt & D. Rathjen (Eds.), *Cognitive behavior therapy* (pp. 135-173). NY: Plenum Press.
- Persson, T.; Candidate, M.; & Rousseau, C. (2009). School-based interventions for minors in war-exposed countries: A review of targeted and general programs. *Torture, Research Article*, 19 (2), 88-101.
- Sharf, R. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*. (5th, ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Sharp, R. (2003). Effectiveness of an anger management training program based on rational emotive behavior therapy for middle school students behavior problems. *Doctoral Dissertation*, University of Tennessee, Knoxville. http://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/2372
- Sherman, L. (1999). Emotional lessons: Out on the tundra, kids learn to better understand their own and others' feelings. *Northwest Education*, 4 (3), 20-27.
- Snyder, K.; Kymissis, P.; & Kessler, K. (1999). Anger management for adolescents: Efficacy of brief group therapy. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(11), 1409–1416.
- Spielberger, C. (1999). *State-trait anger expression-2: Professional Manual*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C.; Reheiser, E.; & Sydeman, S. (1995). Measuring the experience, expression and control of anger. In H. Kassirer (Ed.), *Anger disorders: Definitions, diagnosis, and treatment* (pp. 49-67). Washington, DC.: Taylor & Francis.
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2005). *Country operations profile-Jordan*. Accessed June 10, 2015. <http://www.unhcr.org/pages/49e486566.html>.
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2016). *Registered Syrians in Jordan: External statistical report on UNHCR registered Syrians as of 15 May 2016*. data.unhcr.org/syrianrefugees/country.php?id=107 ySimilar
- Yalom, I. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. (4th, ed.) NY: Basic Books.
- Yalom, I.; & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th, ed.) NY: Basic Books.
- Ellis, A. (2008). *The effectiveness of psycho-educational group counseling on sixth grade male students' anger*. Master Thesis, The College at Brockport, State University of New York.
- Fazel, M.; Doll, H.; & Stein, A. (2009). A school-based mental health intervention for refugee children: An exploratory study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 14 (2), 297-309.
- Fernandez, E.; & Beck, R. (2001). Cognitive behavioral self-intervention versus self monitoring of anger: Effects on anger frequency, duration, and intensity. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 29, 345-356.
- George, M. (2010). A theoretical understanding of refugee trauma. *Clinical Social Work Journal*, 38(4), 379-387.
- Glancy, G.; & Saini, M. (2005). An evidenced-based review of psychological treatments of anger and aggression. *Research Commentary: Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5, 229–248.
- International Committee of the Red Cross (ICRC). (October 2011). *Children affected by armed conflict and other situations of violence*. Geneva, Switzerland: ICRC.
- Larson, J.; & Lochman, J. (2002). *Helping school children cope with anger: A cognitive behavioral intervention*. NY: Guilford Press.
- Larson, J.; & Lochman, J. (2010). *Helping school children cope with anger: A Cognitive-behavioral intervention* (2nd, Edition). NY: Guilford.
- Lazarus, R.; & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer.
- Lochman, J. (1992). Cognitive behavioral interventions with aggressive boys: Three-year follow-up and preventive effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 426-432.
- Lochman, J.; FitzGerald, D.; & Whidby, J. (1999). Anger management with aggressive children. In C. Schaefer (Ed.), *Short-term psychotherapy groups for children* (pp. 301-349). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Lochman, J.; Wells, K.; & Lenhart, L. (2008). *Coping Power: Child group facilitator's guide*. NY: Oxford University Press.
- Lochman, J.; Coie, J.; Underwood, M.; & Terry, R. (1993). Effectiveness of a social relations intervention program for aggressive and on aggressive rejected children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 1053-1058.
- Lochman, J.; Palardy, N.; McElroy, H.; Phillips, N.; & Holmes, K. (2004). Anger management interventions. *Journal of Early and Intensive Behavioral Intervention*, 1(1), 47-56.