

تأثير أسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض ردود أفعال الغضب غير الملائمة

أ.م.د. ازهار ماجد كاظم

الجامعة المستنصرية- كلية التربية

Azhar.majeed2017@gmail.com

م.م. مروة محمد عبد الامير

الجامعة المستنصرية- كلية التربية

marwa.zwain987@gmail.com

التقديم: 2020/12/21

القبول: 2021/3/22

النشر: 2022/3/15

Doi: <https://doi.org/10.36473/ujhss.v6i1i1.1914>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International Licenses](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص

هدف البحث الحالي الى تعرّف اثر اسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة لدى طالبات المرحلة المتوسطة) في مدينة بغداد وقد تبنت الباحثتان (المنهج التجريبي ذا الضبط الجزئي) للتحقق من اهدافه وفرضياته على عينة قدرها (20) طالبة من الصف الثاني المتوسط بواقع (10) طالبات للمجموعة التجريبية و(10) للمجموعة الضابطة وقامت الباحثتان ببناء: مقياس (ردود افعال الغضب) وثم استخراج الصدق والثبات و بناء برنامج ارشادي (باسلوب التصور الانفعالي العقلاني) على وفق نظرية (اليس). ويعد أسلوب (التصور الانفعالي العقلاني) من الأساليب الفعالة التي تستخدم مع الأطفال والمراهقين، ولاسيما الذين يعانون من انفعالات الغضب غير الصحية مثلا(أثر صدمة أو حدث غير سار أو مرور المسترشد بتجربة انفعالية سلبية) . وتأتي أهمية هذا الأسلوب في كونه أسلوباً سهل التعلم من المسترشدين ولا يحتاج إلى تدريب عالٍ ويستطيع المرشد تعليمه للمسترشدين بسهولة ويسر. واطهرت النتائج بان لهذا الاسلوب اثر واضح في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة.

الكلمات المفتاحية: الانفعال العقلاني، ردود أفعال الغضب، اسلوب التصور

مشكلة البحث

يشهد عصرنا الحالي الكثير من التوترات والازمات والضغط والتغيرات السريعة والتطورات الكبيرة لم يشهد لها مثيل ادت الى ظهور (المشكلات النفسية والانفعالات غير الصحية) بشكل بارز في المجتمع، ومن أبرز هذه الانفعالات التي باتت واضحة في شريحة كبيرة من افراد المجتمع هو (انفعال الغضب) والذي يشعر به الانسان، إشارة على مواجهة ضغوط الحياة وعوامل الاحباط ولكنه عندما يتراكم داخل النفس قد ينتج عنه بعض الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة(عبد الهادي،1997: 1)، (Abdel-Hadi 1997:1)

وقد وضح الغضب بأنَّه (انفعال غير سار ينتاب الانسان وينشأ عن حالة من التوتر وتصحبه تغيرات في وظائف الاعضاء الداخلية ومظاهر جسمانية خارجية تعبر عن درجة هذا الانفعال ويؤثر على الجسم سلباً وإيجاباً) . (توفيق، 1998: 378).

إنَّ لانفعال الغضب آثاراً سلبية ومنها تأثيره سلباً على (جميع جوانب الحياة الفكرية والاجتماعية والنفسية والجسمية للفرد فمن مضارة الفكرية نجده يعطل تفكير الفرد وسلوكه ويشوه الادراك لديه ويسلبه عقله)، ممَّا يجعله يندفع ويسلك وفقاً لنزعاته ورغباته(سليمان،2007: 61،61)، (Suleman 2007:61). فقد توصلت بعض الدراسات الى وجود (ارتباط طردي بين انفعال الغضب وكثير من انماط السلوك غير المرغوب اجتماعيا كالسلوك العدوانية)، وقد بدأ في الآونة الاخيرة تزايد اهتمام علماء النفس والباحثين بدراسة انفعال الغضب بصفة ظاهرة نفسية ويؤدي إلى اختلال في الشخصية يؤثر في تقبل الفرد اجتماعيا ويؤدي الى تفكك الروابط الاجتماعية وتمزق العلاقات الشخصية المتبادلة (الشناوي والدماطي ، 1999).

وللغضب مضار اجتماعية تتجم عنه، منها (ضعف الترابط بين الناس، تولد الحقد في القلوب وإضرار السوء لديهم فضلاً عن تقطع الصلة بين الاهل والأصدقاء) ، أما بشأن مضارّه النفسية والجسمية فقد ثبت علمياً أن الغضب (صورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب) (سليمان، 2007: 62، 61: 2007) .

وهذا يتفق مع وجهة نظر البرت اليس(Ellis) واعتقاده بأنَّ (الموقف او الحدث ليس هو المسبب الرئيسي للانفعال أو الشعور بالغضب بل المعتقد أو افكار الشخص حول الموقف هي التي تسبب ردود الفعل غير المناسبة) (Vernon،197:2009).

وقد اشار لهن(Lahon) إلى أنَّ الأحداث او المواقف في ذاتها ليست هي السبب في الشعور بالغضب ولكن الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث او الاستفزات التي تواجهه والتي تدفعه الى الاستجابة بطريقة غاضبة وأنَّ الشعور بالغضب هو (انفعال عام فكل فرد منا يعاني الشعور بالغضب في اوقات معينة وان من خصائص مشاعر الغضب هو الشعور

بالإحباط وخيبة الأمل والغيرة والصراخ وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط ولوم الآخرين) . وتتوقف شدة الغضب على شدة الدافع الذي يعيق الفرد عن تحقيق أهدافه (حسين، 2007: 20)

ومِمَّا تقدّم ، يتّضح أنّ مشكلة البحث الحالي قد تبلورت في الإجابة على السؤال الآتي:
(ماهو تأثير أسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض ردود أفعال الغضب لدى طالبات المرحلة المتوسطة).

الأهمية :

أشار (ألبرت أليس) في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى أنّ (المشاعر والسلوكيات متشابكة وغير منفصلة) فالانفعالات مهمة في أسلوب العلاج ،في حين تعد الأفكار مصدراً للقضايا النفسية والمرشد هنا بحاجة لمساعدة المسترشد على فهم أنّ الانفعالات لا تحدث بسبب الأحداث أو الأفراد الآخرين أو الماضي ولكن بسبب الأفكار المحيطة بالموقف التي طورها الفرد نفسه(ارفورد وآخرون،2012: 477) ، (Arford&others 2012:477)

إنّ المعتقدات غير المنطقية عندما يتم تقبلها عن طريق الحديث الذاتي الذي يستمر الفرد في تكراره لنفسه، فإنّ ذلك يقود الى الاضطرابات الانفعالية بسبب عدم قدرته على تحقيق تلك المعتقدات،) وهكذا فان الفرد المضطرب يصبح غير سعيد، لأنه غير قادر على التخلص من أفكاره ومعتقداته غير المعقولة والمستحيلة أحياناً التي تبدو في ترديده لعبارات أو كلمات، مثل: (يجب، ينبغي، يتحتم). وحين يقبل الفرد تلك المعتقدات غير العقلانية فإنّه يصبح مهوراً وعدوانياً دفاعياً شاعراً بالذنب وعدم الكفاية والقصور وعدم القدرة على الضبط و يشعر كذلك بالتعاسة والشقاء(أبو اسعد، 2012: 304) ، (Abu Asaad 2012:304)

أهداف البحث وفرضياته

يهدف البحث الحالي تعرف الآتي:

- 1- بناء (برنامج ارشادي) بأسلوب التصور الانفعالي العقلاني لخفض ردود افعال الغضب غير الملائمة.
- 2- تأثير (أسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة) ولتحقيق هذا الهدف وضعت الباحثة الفرضيات التالية:
 1. (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية) في درجات ردود افعال الغضب غير الملائمة (للمجموعة الضابطة) في الاختبارين القبلي و البعدي.

2. (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية) في درجات ردود افعال الغضب (للمجموعة التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي.
3. (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية) في درجات ردود افعال الغضب للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج في الاختبار البعدي.

حدود البحث

يقصر البحث الحالي على طالبات الصف الثاني المتوسط (في محافظة بغداد/ مديرية تربية الرصافة الثانية للعام الدراسي (2016-2017).

الإطار النظري :

1- البرت اليس (Ellis)

النظرية الشخصية:

وتمثل وجهة النظر عن (الطبيعة الانسانية)، إذ يعتقد (البرت اليس) (1946-2008)، (أنَّ الناس لديهم القدرة على أن يكونوا عقلانيين أو لا عقلانيين، أما محافظين على انفسهم أو مدمرين لها)، و يشير أنَّ الناس يدركون ويفكرون وينفعلون ويتصرفون بشكل تلقائي ، لذا لكي يتم فهم السلوك الذي يتضمن تدمير الذات (الهزيمة الذاتية Self-defeating)، ينبغي فهم العلاقة المتبادلة بين التفكير والشعور والسلوك (Nystul، 2015:304).

ويجزم اليس أنَّ الانسان (يمتلك ميولا غريزية (طبيعية) تجاه العادات والمتعة والحركة والمزاج والسلبية المقترنة بالتفكير الايجابي ولا سيما فيما يتعلق بالآخرين) ، واكثر من ذلك فأنَّه يرى الانسان يولد ولديه ميول قوية على أنَّ كل امور حياته تسير نحو الافضل ، وهو جاهز ليدين أو يلوم نفسه والآخرين والعالم عندما لا يحصل على ما يريد، وكذلك فأنَّ الانسان يصل بتفكيره بطريقة انسانية (عاطفية) طول حياته حتى يتعلم وبعد جهد جهيد أنَّ يفكر بطريقة عقلانية (الزيود، 2008: 249). (Alziud، 2008:249).

اهم مصطلحات نظرية

1- المعتقدات العقلانية :

وقد عبر عنها بأنَّها الافكار (المنطقية والواقعية) ،والتي تتضمن ما يفكر به الفرد من (الرغبات والامنيات والمستحبات) ، والتي تساعد الفرد على تحقيق اهدافه ، ولا تتضمن مطالب تفرض على الذات ، وتعد الافكار العقلانية ذات مضمون نسبي وليس حتمي وهي تفضيلية ، ففي حالة عدم تحقيق هذه الاهداف فأنَّ المشاعر السلبية تكون عادية والنتائج

الانفعالية والسلوكية تكون سوية، وأكد اليس أنَّ العقلانية لا تعني عدم الانفعالية، فمن الممكن أنَّ يكون الفرد عقلائي انفعالي بدرجة معينة (Palmer & Dryden, 2002:7).

2- المعتقدات اللاعقلانية

وهي معتقدات تكون مطلقة وخاطئة وتتسم (بالجمود واللاواقعية واللامنطقية) ، وتعيق تحقيق الفرد لأهدافه ، وتصاحبها نتائج انفعالية وسلوكية سلبية غير سوية ، مما تولد لديه اضطرابات نفسية ، فهذه الافكار عندما تسيطر على الفرد فأثَّه يشعر (بالحزن والهم والغضب بدرجة كبيرة) ، لأنها تدخل بصورة قوية لتؤثر على سعادة الفرد من خلال اعاققتها لتحقيق الاهداف والرغبات ، ودائماً تأخذ هيئة الوجوب والالزام فتشعر الفرد بالرعب لمجرد احتمالية عدم تحقيقها (الحجار ، 2004 : 46) ، (Al-Hajjar, 2004:46).

وقد اطلق (اليس Ellis) على المعتقدات العقلانية واللاعقلانية العديد من المصطلحات منها للعقلانية مثلاً: (صحية، منطقية، واقعية، محققة للذات وغيرها من التعبيرات التي تدل على السواء)، اما المصطلحات التي تعبر عن الافكار اللاعقلانية فمنها: (مطلقة، موجبة، غير منطقية، غير فعالة، هازمة للذات وغيرها من التعبيرات التي تدل على اللاسواء وعدم منطقية التفكير لدى الافراد) ، الا أنَّ المصطلحات الاكثر شيوعاً والتي اصبحت تعد المفتاح لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هي (المعتقدات العقلانية واللاعقلانية) (Ellis, 1988:1).

وهناك بعض المميزات التي تتسم بها المعتقدات غير العقلانية والتي عرضها أليس على النحو الاتي:

1- (المطالبة) (Demanding ness) و (التعميم الزائد) (Over Generalization) (والتقدير الذاتي) (Self-Rating) و (اخطاء التفسير أو العزو) (Attribution Errors) ومن دون تجريب (اللاتجريب) (Anti-Empiricism) و (الترديد) (Repetition) (التكرار) (كل شيء او لاشيء)

Absolutists thinking (All – or – nothing):

ومن المعتقدات اللاعقلانية التي هي ردود افعال الغضب/ يرى البرت اليس (Ellis)، أنَّ الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه. وقد يتبنى الشخص أفكاراً لاعقلانية عامة تؤدي إلى (الاضطرابات الانفعالية) ومنها انفعال الغضب، وقد يتبنى أفكاراً لاعقلانية خاصة مرتبطة بالغضب، أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة ، مثل (يجب، ينبغي، لا بد) ، ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر انفعالاً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص ، وعندما يزداد الغضب تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي يحدث فيه ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين

(سعفان: ٧٠: ٢٠٠٣، Saafan 2003:70)، ويرى اليس أنَّ الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية، أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية لأن تسيطر عليه فأنَّه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المثير للغضب أو ضبط انفعالات الغضب أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب، والنتيجة أنَّ الإنسان يبدأ يفكر بطريقة مدمرة للذات، كما ويرى اليس أنَّ الأفكار اللاعقلانية الأساسية التي يتمسك بها الإنسان الغاضب هي:

- 1- كم كان فظيحا أن تعاملني بمثل هذه الطريقة.
 - 2- لا أستطيع أن أتحمّل معاملتك لي بأسلوب الاستهانة (عدم المسؤولية) غير العادل.
 - 3- لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة.
 - 4- لأنك تعاملني بهذه الطريقة، أجد انك الشخص المرعب (الفظيح) الذي لا يستحق أي شيء طيب في الحياة، ولا بد من عقابك.
- وفي ضوء نظرية (اليس) يمكن تفسير كيفية حدوث ردود افعال الغضب كالاتي:
- A-Activating Event) الحدث النشط او الخبرة المحركة).
- Irrational belief system-B:) انسق معتقدات لاعقلانية مرتبطة بالغضب او

الحدث

C(anger)- Emotional consequence A-) نتيجة انفعالية او ردود الافعال

للغضب)

D-Dispute:) (دحض ومناقشة الأفكار اللاعقلانية).

E-Effect Psychological Health:) (الأثر الصحة النفسية)

فأنَّ (A) وفقاً لهذا الأنموذج هي المعوقات والمشكلات اليومية التي تبدو إنها محرّكة للغضب بشكل مباشر (، و الذي يعد نتيجة له (C)، ولكن الذي يؤدي إلى الغضب بشكل مباشر في الواقع هو (B) (حسين، ٢٠٠٥: ١٠٥)، (Hussen 2005:105) فأنَّ (B) هو نظام المعتقدات غير العقلانية (، ويرى (اليس) أن أمام الإنسان ثلاثة بدائل كي يعبر عن غضبه وهي:

1. التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة : وهذه يجعل الآخرين ربما ينزلوا عن الشخص الذي يظهر غضبه من دون قيود، وربما يستجيبوا له بشكل عدواني.
2. قمع وكبت الغضب: وفيه يكون الشخص عرضة لسيطرة الآخرين، وهو يقوم بقمع الغضب بدافع الطيبة (طيبة القلب)، فأنَّ طيبة القلب لا تعني أنَّ الآخرين سوف

يحترمونه أو يعاملونه بإيجابية، وهذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل ضغط الدم والاضطرابات الانفعالية كالقلق والاكتئاب.

3. التعبير عن الغضب بحرية منضبطة : وهذا السلوك يمكن أن يؤثر ايجابيا في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له ويغيروا من اتجاهاتهم نحوه بإيجابية وهذا أفضل بديل (سعفان: ٥٧: ٢٠٠٣) ، (Saafan ، (2003:57).

الأسلوب والأهداف العلاجية (Therapeutic Goals and Style):

أنَّ الهدف والأسلوب في العلاج النفسي (REBT) ، هو اظهار وإيضاح بكفاءة وفاعلية للمسترشدين (ما يلي:

- 1- أنَّ المسترشدين (مسئولون) شخصياً عن الاعراض الحالية التي لديهم،
- 2- أنَّ يدرك المسترشدون أنَّ (فهمهم بشكل كبير لما يفكرون به ويعملونه لإزعاج انفسهم عاطفياً) ، عادة ما يكون هذا الفهم مقدمة للتغيير في الشخصية
- 3- أنَّ يقتنعوا ويفهموا أنَّ (الجوهر الرئيس لمعظم اوضاع اضطرابهم الانفعالي الحاد والخطير هو ليس النزعة المستندة الى واقعهم)
- 4- أنَّهم من خلال العمل وبذل الجهد الشاق للتصدي ضد نزعاتهم (الفطرية والمكتسبة (علاء الدين، 2013: 90-91). (Aladdin، (91-90: 2013).

ولقد حدد (البرت اليس (Ellis) احد عشر فكرة أو معتقد لا عقلائي ،اعدها (القواعد الاساسية التي من خلالها نستطيع التعرف على ردود افعال الافراد على الاحداث والمواقف في حياتهم) ، ويقترح اليس أنَّ هذه المعتقدات الاساسية هي التي تكمن وراء معظم العواطف والانفعالات غير المفيدة وهي (Froggatt، (3: 2005

- 1- الفكرة الاولى: "اعتقد انني يجب أن اكون محبوباً أو مقبولاً من كل الافراد الذين اتواصل معهم"
- 2- الفكرة الثانية: "اعتقد انني يجب أن اكون كفؤا بشكل تام، ومقبولاً، ومنجزاً، لأكون جديرا بالاهتمام"
- 3- الفكرة الثالثة: "بعض الناس سيئون، شريريون، بغضون ، ولذلك يجب أن يتم القاء اللوم عليهم وعقابهم بشدة"
- 4- الفكرة الرابعة: "يجب أن تحدث الاشياء كما يريد الفرد وانها لمصيبة وكارثة عندما تسير الامور بعكس ما يتمنى المرء"
- 5- الفكرة الخامسة: "أنَّ التعاسة تعود الى اسباب خارجية لا يستطيع الفرد التحكم بها"

- 6- الفكرة السادسة: "تعد الأشياء الخطرة أو المخيفة مصدراً لقلقي الشديد، واحتمال تسببها للأذى يعد مصدر قلق مستمر بالنسبة لي، تستدعي الانشغال المستمر في التفكير، ويجب أن يتوقعها الفرد دائماً، ويستعد دائماً لمواجهتها"
- 7- الفكرة السابعة: "من الأسهل تجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها"
- 8- الفكرة الثامنة: "يجب أن اعتمد على حد ما على الآخرين ويجب أن يكون إلى جانبي شخص يمكنني الاعتماد عليه لكي يقوم برعايتي"
- 9- الفكرة التاسعة: "أنَّ الخبرات والأحداث السابقة هي التي تحدد سلوكي الحالي ، و أنه لا يمكن ازالة تأثيرات الماضي"
- 10- الفكرة العاشرة: "يجب أن انزعج بشدة لمشكلات واضطرابات الآخرين"
- 11- الفكرة الحادية عشر: "يوجد دائماً حل كامل ووحيد ومثالي لكل مشكلة، ويجب العثور عليه ، والا فالنتائج ستكون كارثية" (ارفورد، 2012: 479-480) ،
(Arford 2012:479-480)

الفنيات المستخدمة في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: (REBT Techniques)
يوصي اليس (فيما يتعلق) بفنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) باتباع منهج انتقائي (Eclectic Approach)، يتم اختيار فنياته بعناية وبدقة ، وذلك باستخدام استراتيجيات مستمدة من (REBT) ،ومناهج علاجية اخرى، لكن بما يضمن أن تكون الاستراتيجية متوافقة مع نظرية (REBT) وفيما يلي بعض الاستراتيجيات والاجراءات العلاجية الشائعة:

أولاً: الفنيات المعرفية (Cognitive Techniques):

- 1- (التحليل العقلاني) (Rational Analysis)
- 2- (الدحض للمعيار ذي الوجهين) (ازدواجية المعايير) (Double- standard dispute)
- 3- (اعادة الصياغة) (Reframing):
- 4- (لعب الدور العكسي) (Reverse role-playing)
- 5- (الحديث الذاتي) (علاء الدين، 2013: 124-127) ، (2013:124-127) (Aladdin)

ثانياً: الفنيات الانفعالية:

- وقد سماها اليس (الوسائل العاطفية المثيرة للذكريات) (عبد الله، 2012: 173) ،
(Abdullah 2012:173) وتضم :

أولاً : التصور الانفعالي العقلاني (Rational Emotive Imagery):

تعد هذه الفنيات من (الفنيات المحببة الى المسترشدين)، كونها سهلة التعلم وممتعة الاستخدام، إذ يقوم المرشد بتدريب المسترشدين عليها في (الجلسات الاولى) ويستخدمها في العملية العلاجية، إذ تقسم هذه الفنية الى شطرين الاول (التخيلات السلبية)، فيقوم المسترشد بتخيل نفسه يشعر بنفس شعوره السلبي وغير الملائم كرد فعل لموقف معين ثم يرى نفسه يغير هذه المشاعر الى عكسها (اي ايجابية وملائمة)، مثل الندم والعزم على تغيير السلوك والأخرى (التخيلات الايجابية) تقضي بأن يتخيل المسترشد موقفاً غير سار ويركز على الافكار التي تنبئ عليها مشاعرهم، ثم يقوم المرشد بمناقشة هذه الافكار ويركز على شعوره بعد تركها وتبديلها بأفكار عقلانية (الزيود، 2008: 266). (Alziud، 2008:266).

وهدفها الرئيس أن يعمل (المسترشد على تغيير انفعالاته غير الصحية الى انفعالات صحية بمساعدة المرشد)، ومن المهم قبل تطبيق هذا الاسلوب، أن يعمل المرشد على مساعدة المسترشد للقيام (بتحليل ذاتي عقلائي للتأكد من أنه يفهم معتقداته غير العقلانية التي تحيط بالموقف الضاغط) ومن المهم ايضاً بالنسبة للمرشد أن يفهم خطوات (A)، (B)، (C)، (D)، (E)، (F) في نظرية (REBT)، وعندما يتمكن المسترشد من تحديد معتقداته اللاعقلانية يبدأ مع المرشد بتنفيذ الخطوات السبعة التالية التي وضعها سليجمان (Seligman):

- 1- (تصور الحدث أو الحادثة غير السارة): يتوجب على المرشد أن يطلب من المسترشد تصور تفاصيل الحدث بوضوح.
- 2- تجربة المشاعر السلبية (غير الصحية): هنا المسترشد بحاجة لان يسمح لنفسه بالتواصل مع الانفعالات التي تطفو على السطح خلال (الحدث)، ومن ثم قضاء بضع دقائق في مواجهة الانفعالات، ويسمى تصور هذه الانفعالات (بالتصور السلبي) (ومن المهم للمسترشد أن يتصور نفسه في الموقف الحي قدر الامكان).
- 3- تغيير الانفعالات: ما أن يكون المرشد قد اختبر الانفعالات غير الصحية يحتاج عندها الى قضاء بعض الوقت في تغييرها الى استجابات مناسبة عن طريق تصور نفسه بأنه يستجيب بانفعالات صحية تجاه الحدث النشط ويسمى تصور المسترشد الاستجابة الصحية بالتصور الايجابي.
- 4- فحص العملية: في هذه الخطوة على المرشد مساعدة المسترشد على فهم كيف اثر تغيير معتقداته (B) على الحدث النشط (A) والنواتج (C)، وبصورة رئيسية على المسترشد أن يفهم كيف تغير حديثه الذاتي من المعتقدات القديمة الى معتقدات جديدة اكثر عقلانية.

5- التكرار والممارسة: على المسترشد تكرار الخطوات من واحد الى ثلاثة على الأقل عشر دقائق في كل يوم الى أن لا يعود هناك تجارب ومعاناة من الانفعالات غير الصحية كاستجابة للحدث.

6- تعزيز الهدف: يجب أن يصبح لدى المسترشد وبعد عدة اسابيع القدرة على تجربة انفعالات صحية مناسبة ، وفي الوقت نفسه يجرب القليل أن وجد من الانفعالات غير المناسبة عند مواجهة الحدث النشط .

7- تعميم المهارات: بمجرد أن يتمكن المسترشد من تعلم هذا الأسلوب يمكنه تعميمه على احداث اخرى قد تثير استجابات انفعالية غير مناسبة (برادلي واخرون، 2012:184، (Bradly&others،) 185-2012:184).

ثانيا: القبول غير المشروط: **Unconditional acceptance**

دأب المرشدون في (REBT) على تعليم مسترثديهم بصورة مباشرة نشيطة قبول انفسهم، وعلى العموم فأً) المرشد يكافح ليقنع المسترشد أن الانسان لا يمكن أن يعامل كوحدة واحدة صماء بغض النظر عن ايجابية أو سلبية سلوكهم) (الزيود ، 2008 : 266) (Alziud 2008:266)،

ثالثا: استعمال الدعابة: **(Using Humor)**

أن مقاربة (REBT) تؤمن بأن الاضطرابات الانفعالية تنتج في الغالب من (أننا نأخذ الأمور بما فيها الجوانب الشخصية بكل جدية)، وأحد الجوانب الايجابية في (REBT) هي أنها تدعو الى تطوير المرح والدعابة في شخصيتنا من اجل مواجهة المعتقدات غير العقلانية.

رابعاً : لعب الأدوار **(Role Playing):**

تتضمن هذه التقنية (عناصر سلوكية)، معرفية ، وعاطفية ويتدخل المرشد غالباً في الجلسات ليوضح للمسترشدين أن ما يحدثون به أنفسهم يعمل على خلق مشاكلهم ومتاعبهم، ويستطيع المسترشدون أن يتدربوا على أنماط معينة من السلوك ليعبروا عما في داخلهم تجاه موقف ما، ويكون التركيز على المعتقدات غير العقلانية التي لها علاقة بالمشاعر المزعجة غير السارة.

خامساً : التمارين لمواجهة الشعور بالخزي (الحديث الذاتي):

وهي الطلب من المسترشدين عدم الشعور بالخجل والخزي ، وإن لم يحصلوا على رضا الآخرين واستحسانهم، إن هذه التمارين تهدف الى زيادة الشعور بتقبل الذات وتحمل المسؤولية. (حمدي، 1998 : 235) ، (Hamdi 1998:235)

ثالثاً: الفنيات السلوكية:

يستعمل المرشدون في (REBT) معظم الاجراءات السلوكية التقليدية) ، ولاسيما مبادئ التفسير الذاتي، وتقنيات الاسترخاء والنمذجة، والواجبات المنزلية السلوكية التي نفذت في مواقف حياتية وفيما يأتي توضيح لبعض هذه الفنيات (باترسون، 1981: 189) ، (Patterson): (1981:189)

1- الواجبات المنزلية: تلعب الواجبات المنزلية دوراً هاماً في كل العلاجات النفسية ولها دور خاص في (زيادة فعالية العلاج المعرفي) ، إذ انها الفنية الوحيدة التي يبدأ ويختتم بها المرشد المعرفي كل جلسة ارشادية، وتساهم في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المرشد و المسترشد يزدادان أو ينقصان) ، وذلك يؤثر في طريقة اداء المسترشد في كل خطوات أو مهام البرنامج الارشادي، ويستطيع المرشد تقوية العلاقة الارشادية بتكليف المسترشد بعمل الواجبات المنزلية ، ويقدم كل واجب منزلي على أنه تجربة مناسبة لاكتشاف بعض العوامل المعرفية المتعلقة بالمشكلة التي يواجهها حديثاً،) وتستخدم الواجبات المنزلية (لتحسين ادراك الافكار الاوتوماتيكية وعلاقتها برود الفعل الانفعالية) ، وأنها تساعد على تقدم العلاج المعرفي سريعاً وتعطي فرصة للمسترشد لممارسة مهارات ووجهات نظر جديدة ومنطقية لمعرفة افكاره الغير عقلانية ومحاولة تعديلها، وتعد جزءاً متمم لنتائج العملية الارشادية ، ويجب أن يلاحظ المرشد أن للواجبات المنزلية دوراً هاماً في زيادة فاعلية العلاج المعرفي ، وتكوين اللفة والتعاون بينه وبين المسترشد، إذ اهتم ببعض النقاط:

1. اعطاء واجبات (بسيطة ومركزة ومتصلة) بمشكلة المسترشد.
2. تفسير وتوضيح) الاساس المنطقي(لكل واجب بيئي.
3. توضيح كيفية)اجرائها والتأكد من استيعاب(المسترشد لهذه الاجراءات.
4. مراجعتها في بداية الجلسات.
5. تحديد زمن محدد في نهاية كل جلسة لتقرير تلك الواجبات.
6. فحص الاسباب الكامنة وراء عدم اتمام الواجبات المنزلية عند بعض

المسترشدين (الغامدي، 2013:182-183) ، (Al-، 2013:182-183).

Ghamdi

2- الاسترخاء :ويستخدم اسلوب الاسترخاء للتغيير من)الاعتقادات اللاعقلانية(، والتي قد تكون احياناً الاسباب الرئيسة في اثاره الاضطرابات الانفعالية ،ومن ثم يمكن للشخص أن يدرك المواقف المهدة)بصورة عقلية منطقية(،ومن المعروف

أنَّ استخدام الاسترخاء في حالات القلق والمخاوف والغضب من شأنه أنَّ يمنح الفرد بصيرة عقلية واقعية طبيعية، وتبين أنَّ التدريب على الاسترخاء يؤدي الى تغيير في مفاهيم المسترشدين عن ذواتهم (مفهوم الذات) ، فيصبحون بعد تعلم الاسترخاء اكثر ثقة بالنفس، وقد يعود السبب الى القوة التي يمنحها الاسترخاء لهم وما يعلمه من قدرة على ضبط الذات والتحكم في الانفعالات والتغيرات الجسمية(ابراهيم، 2011: 128-129). (Ibrahim، (129-128: 2011).

3- النمذجة: تعد نمذجة السلوك أو التعليم بالقدوة واحدة من آليات العلاج السلوكي) والتي تعني تدريب المسترشد على اقتباس وتبني نماذج أو الوان من السلوك المرغوب من الاخرين.

منهجية البحث وإجراءاته

وتتضمن منهجية البحث وصفاً للتصميم التجريبي الذي اتبعته الباحثتان، وكذلك وصفاً لمجتمع البحث واختيار عينته والاداة المستعملة لقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة، وإجراءات البرنامج الارشادي المتبع على وفق (أسلوب التصور الانفعالي العقلاني) ،

أولاً: منهجية البحث Approach of Research

يقوم المنهج التجريبي على (التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات في ضوء ضبط كل العوامل المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة ، ماعداً عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره لغرض قياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة) (الخفاجي، 2013: 78) ، (Al-Khafaji ، (78: 2013).

ثانياً: مجتمع البحث Population of Research

ان مجتمع البحث يعني (جميع الاعضاء او العناصر سواء اكانت اهدافا ام موضوعات او افرادا نرغب بتعميم نتائج الدراسة عليهم)((المنيزل والعتوم، 2010: 101) (Al-Manizil&، Al-Otoum، 2010:101).

1- مجتمع المدارس:

بلغ مجموع المدارس المتوسطة للإناث للدراسة الصباحية في مديرية تربية محافظة بغداد/الرصافة الثانية (65) مدرسة للعام الدراسي (2016 - 2017).

2- مجتمع الطالبات:

ويشتمل على طالبات المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة لتربية محافظة بغداد / الرصافة الثانية والبالغ عددهن (34611)

ثالثاً: عينة البحث Sample of Research

قسمت العينة وفق الآتي:

1- عينة التحليل الاحصائي:

بلغت عينة التحليل الاحصائي لفقرات مقياس ردود أفعال الغضب غير الملائمة (200) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة توجيهاً للدقة وتقليل فرص المصادقة في عملية التحليل الاحصائي وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1)

عينة التحليل الاحصائي

عدد الطالبات	اسم المدرسة	المديرية
35	الابتكار الاساسية للبنات	تربية الرصافة الثانية
65	ث/ المتميزات للبنات	
50	ث/ الباقيات الصالحات للبنات	
50	ث / الواحة الخضراء للبنات	
200	المجموع	

2- عينة التطبيق:

وقد بلغ عدد الطالبات اللاتي تم اختيارهن من الصف الثاني المتوسط (100) طالبة بطريقة عشوائية ، وقد طبق عليهن مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة لغرض بناء البرنامج الارشادي وتحديد عناوين جلساته وتحديد المجموعة التجريبية والضابطة، واستخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) لعينة واحدة ، وكانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (16،369)، وهي اكبر من الجدولية التي تساوي (1،98) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (99) وبوسط فرضي يساوي (52) ، اي أنَّها دالة احصائياً وكما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2)

الاختبار التائي لعينة واحدة

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
ردود افعال الغضب غير الملائمة	100	1000,57	11562,3	52	369,16	98,1	دالة

(*القيمة التائية الجدولية (تساوي (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99)

3-عينة التجربة:

بلغ عدد الطالبات اللاتي تم اختيارهن (20) طالبة من الصف الثاني المتوسط ، بصورة قصدية من ضمن عينة البحث في مدرسة ثانوية الواحة الخضراء للبنات.

ولغرض اختيار عينة تطبيق البرنامج الارشادي فقد قامت الباحثتان بتطبيق الخطوات الاتية:

- 1- تطبيق مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة على طالبات المرحلة المتوسطة.
- 2- اختيار (20) طالبة من اللاتي حصلن على اعلى الدرجات على مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة.

3- تم توزيع الطالبات بشكل عشوائي على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بواقع (10) طالبات في كل مجموعة ، والجدول رقم (3) يوضح ذلك علماً أنّ العينة قد تم تختيارهن فيما إذا اردن أنّ يكن في التجريبية أو الضابطة

جدول (3)

توزيع الطالبات على المجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الطلاب	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

رابعاً: التصميم التجريبي

ان الهدف من وضع تصميم تجريبي هو وضع الهيكل الاساس لتجربة ما، ويتطلب التصميم المتبناة اجراء الخطوات التالية :

- 1- توزيع افراد البحث عشوائياً على المجموعتين (تجريبية وضابطة).
- 2- اجراء اختبار قبلي للمجموعتين (تجريبية وضابطة) لقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة.
- 3- استعمال (أسلوب التصور الانفعالي العقلاني) مع افراد المجموعة التجريبية ،أما افراد المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي أسلوب ارشادي.
- 4- اجراء اختبار بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لقياس ردود أفعال الغضب غير الملائمة ،لغرض معرفة تأثير أسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة

شكل (1) مخطط التصميم التجريبي

اختبار قبلي	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	تكافؤ المجموعتين
			اختبار بعدي

وقد اعتمدت الباحثتان هذا التصميم للأسباب الآتية:

- 1- أنه يوفر درجة عالية من الضبط .
- 2- أنه يوفر الكثير من الجهد والوقت (الزوبعي والغانمي، 1981 : 112) (Alzobai & Alghanam, 1981:112).

تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

اجرت الباحثتان التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الرغم من أن توزيع الطالبات قد تم بطريقة عشوائية لضمان السلامة الداخلية للبحث ، وقد اجرت

الباحثان التكافؤ في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على سلامة التجربة ، ومن هذه المتغيرات (درجة الطالبات على مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة قبل البدء بالتجربة، التحصيل الدراسي للاب، التحصيل الدراسي للام، الترتيب الولادي، العمر الزمني للطالبات، الحالة الاقتصادية).

خامساً: أدوات البحث Search of tool

لتحقيق هدف البحث، يتطلب توفير الاداة على النحو الاتي:

1- مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة (صياغة الفقرات):

لغرض بناء مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة على طالبات المرحلة المتوسطة قامت الباحثتان بالإجراءات الآتية: اعتمدت الباحثتان في بناء مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة على الإطار النظري وحسب نظرية البرت اليس (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي)، التي تبنتها الباحثتان في هذه الدراسة، إذ اعتمدت الباحثتان على نظريته وتعريفه لردود افعال الغضب غير الملائمة (وهي عبارة عن ردود الافعال السلوكية ناتجة عن مشاعر الغضب ، وتكون أما ملائمة مع الحدث ومعتدلة الشدة فتساعد الفرد على التغيير والتوافق مع الواقع ، أو تكون غير ملائمة ومتطرفة الشدة وتتعارض مع الواقع مما تؤدي بالفرد الى هزيمة الذات).

بعد اطلاع الباحثتان على الادبيات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي و اطلاعهما على عدد من المقاييس قامت الباحثتان ببناء مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة لطالبات المرحلة المتوسطة يتكون من (26) فقرة تغطي معظم الخصائص والمواقف التي تؤدي بالطالبة لأن تكون لديها ردود افعال غضب غير ملائمة .

صدق المقياس :

اعتمدت الباحثتان لأستخراج صدق المقياس على طريقتين للتحقق من مؤشرات صدق مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة هما الصدق الظاهري والصدق البنائي:

1. الصدق الظاهري Face Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي ،وذلك عندما عرضت الباحثتان المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (10 محكمين) في مجال الارشاد وعلم النفس التربوي ، وكان عدد فقرات المقياس (26) فقرة، وفي ضوء آرائهم السديدة والمناقشات التي تمت فقد تم اجراء تعديلات لبعض الفقرات وهي (5 و6) ، وقد استخدمت الباحثتان

مربع كاي لمعرفة صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت الاجل قياسه واظهرت ان جميع الفقرات دالة احصائيا

التحليل الاحصائي للفقرات:

وللتحقق من الخصائص الاحصائية للفقرات قامت الباحثتان بالإجراءات التالية:

1- أسلوب المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية للفقرات)

وقد اتبعت الباحثتان الخطوات الآتية:

1. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .
2. ترتيب الاستثمارات من اعلى درجة الى ادنى درجة.
3. تعيين الـ(27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس والـ(27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، وتراوحت استثمارات المجموعة العليا بين (54) استمارة، و(54) استمارة للمجموعة الدنيا وبذلك بلغ عدد الاستثمارات الخاضعة للتحليل الاحصائي (108) استمارة ، منها (54) استمارة للمجموعة العليا، و(54) استمارة للمجموعة الدنيا باستعمال (T-test) لعينتين مستقلتين إذ بلغت القيمة التائية الجدولية (1,96) عند درجة حرية (106) ومستوى دلالة (0,05) ، وقد تراوحت درجات المجموعة العليا بين (56-69) ، ودرجات افراد المجموعة الدنيا بين (31-48) ، إذ عدت جميع الفقرات موجبة ومميزة على وفق هذا الأسلوب ، لأنَّ القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات كانت اعلى من القيمة الجدولية، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

(القوة التمييزية لفقرات مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة والمتوسط الحسابي

والانحراف المعياري والقيمة التائية للمجموعة العليا والدنيا)

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الرقم
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
651,4	74301,0	7037,1	70463,0	3519,2	1
172,3	80269,0	8148,1	71154,0	2778,2	2
787,5	70834,0	3704,1	71154,0	2778,2	3
977,4	63664,0	5185,1	78619,0	2037,2	4
666,6	63334,0	2963,1	57796,0	0741,2	5
251,7	60887,0	3148,1	76273,0	2778,2	6

الرقم	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
7	1296.2	72804.0	2037.1	45056.0	947.7
8	6111.2	59611.0	1852.2	77883.0	191.3
9	0741.2	82076.0	3148.1	54337.0	668.5
10	4444.2	66351.0	8889.1	74395.0	095.4
11	3519.2	67733.0	8704.1	75351.0	492.3
12	7407.2	48312.0	8889.1	76889.0	893.6
13	7593.2	47325.0	2593.2	89411.0	632.3
14	5000.2	72032.0	9259.1	84344.0	803.3
15	8889.1	74395.0	1481.1	35858.0	591.6
16	0185.2	73947.0	1667.1	54079.0	833.6
17	3333.2	77703.0	7593.1	69866.0	037.4
18	1852.2	72876.0	6481.1	75629.0	757.3
19	1667.2	69364.0	2778.1	62696.0	986.6
20	2037.2	76182.0	5370.1	60541.0	034.5
21	5556.2	66351.0	2778.2	65637.0	187.2
22	4074.2	83595.0	5741.1	74230.0	478.5
23	5741.2	66167.0	2778.2	73758.0	197.2
24	2593.2	70538.0	6852.1	69565.0	258.4
25	1296.2	80203.0	4259.1	68960.0	889.4
26	6296.2	68118.0	1481.2	83344.0	287.3

*القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (106)

(علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس)

حسب معامل الارتباط تبين أنَّ الدرجات التي اعطيت للطالبات على كل فقرة من فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس وباستعمال معامل ارتباط (بيرسون) ، ظهر أنَّ معاملات الارتباط جميعها دالة احصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.138) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (106) وكما هو موضح بالجدول (7) .

الجدول (7)

قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس ردود افعال الغضب

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	342.0	10	196.0	19	428.0
2	235.0	11	265.0	20	281.0
3	400.0	12	460.0	21	189.0
4	347.0	13	352.0	22	382.0
5	362.0	14	400.0	23	205.0
6	425.0	15	372.0	24	359.0
7	461.0	16	420.0	25	464.0
8	364.0	17	272.0	26	377.0
9	388.0	18	335.0		

2- (علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال)

قامت الباحثتان باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه ، ولتحقيق ذلك اختيرت (200) استمارة من استمارات المقياس ، وفُرغت الإجابات على قوائم أعدت لهذا الغرض ، ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الواحد الذي توجد فيه الفقرة ، وكانت جميع الارتباطات دالة ، كما في جدول (8).

جدول (8)

قيم معامل ارتباط بيرسون علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
1	الغضب الشديد	4	1	651.0
			2	521.0
			3	635.0
			4	518.0
2	المطالبية	5	11	534.0
			12	625.0
			13	639.0
			23	490.0

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
			24	504,0
3	اللوم	5	8	576,0
			14	619,0
			18	466,0
			20	482,0
			21	473,0
4	هزيمة الذات	7	5	512,0
			6	604,0
			7	629,0
			9	529,0
			10	515,0
			19	613,0
5	العداية	5	26	487,0
			15	558,0
			16	667,0
			17	480,0
			22	500,0
			25	595,0

* تبين من الجدول ان معاملات الارتباط جميعها كانت عالية واعلى من القيمة الجدولية (0,138) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198)

مؤشرات صدق المقياس:

يعني الصدق (مدى قدرة المقياس وصلاحيته على قياس الظاهرة أو الخاصية أو السمة التي صمم لقياسها)(العجيلي، 2005 : 110).

صدق المقياس : اعتمدت الباحثتان لأستخراج صدق المقياس على طريقتين للتحقق من مؤشرات صدق مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة هما :

1. الصدق الظاهري **Face Validity** :والذي سبق ذكره وتفصيله في الصفحات السابقة.

2. الصدق البنائي **Construct Validity**

وقد قامت الباحثتان باستخراج مؤشرات الصدق البنائي ، حيث استخرجت تمييز الفقرات وكذلك ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية ، وارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي اليه، كما هو موضح في الجدول(7،8،9) وكذلك مصفوفة الارتباطات الداخلية(ارتباط المجال بالدرجة الكلية)

كما هو موضح ادناه.

مصفوفة الارتباطات الداخلية

للتأكد من صدق البناء لمعرفة جميع الارتباطات سواء المجالات مع بعضها البعض الاخر، او ارتباط المجالات بالدرجة الكلية لمقياس (ردود افعال الغضب غير الملائمة) فقد قامت الباحثتان باستخدام معامل (ارتباط بيرسون)، وكانت دالة موجبة وهذا يشير الى صدق البناء والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

مصفوفة الارتباطات الداخلية)

المتغير	ردود افعال الغضب غير الملائمة	الغضب الشديد	المطالبة	اللوم	هزيمة الذات	العداية
ردود افعال الغضب غير الملائمة	1					
الغضب الشديد	571,0	1				
المطالبة	588,0	392,0	1			
اللوم	626,0	316,0	450,0	1		
هزيمة الذات	753,0	341,0	385,0	349,0	1	
العدائية	685,0	389,0	314,0	373,0	414,0	1

مؤشرات ثبات المقياس Reliability

يعرف الثبات إحصائياً بأنه (نسبة التباين الحقيقي الى التباين الكلي، أي كم من التباين الكلي في العلامات يمكن أن يكون تبايناً حقيقياً) (عودة، 2002: 339) (Odeh، 2002:339) ويعد حساب (الثبات) من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤشر على اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة، 1993: 235) ، (Odeh، 1993:235)

وهناك مؤشرات عديدة لإيجاد ثبات المقياس وقد ارتأت الباحثتان استخدام أكثر من مؤشر لحساب الثبات لغرض التحقيق بشكل أكثر دقة ومنها:

1- طريقة إعادة الاختبار: Test- Retest

لهذا قامت الباحثتان بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينه الثبات البالغ عددها (50) طالبة من (مدرسة ثانوية الواحة الخضراء للبنات)، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني وبلغت قيمة معامل الارتباط (0,81) وتعد هذه النتيجة جيدة إذ يشير عودة الى أنَّ الثبات العالي يعني اتساق النتائج (عودة 1998: 391)، (Odeh, 1998:391)

1- معادلة الفا- كرونباخ: Cronbach Alpha Coneffencial

استعملت الباحثتان معادلة (الفا - كرونباخ) لتقدير الثبات، والتي تقوم على احصاءات الفقرات وقد تم تطبيق المقياس على (50) طالبة ، اذ بلغ معامل الثبات (0,83) . سادساً: الصيغة النهائية لمقياس ردود أفعال الغضب غير الملائمة حصلت الباحثتان على المؤشرات الاحصائية الخاصة بالمقياس التي تقدم وصفاً له بصيغته النهائية المتكون من (26)فقرة وعدد البدائل (3)(غالباً، احياناً ، نادراً)، والجدول (10) يوضح بعض الخصائص الاحصائية للمقياس

الجدول (10)

يبين المؤشرات الاحصائية لمقياس ردود أفعال الغضب غير الملائمة

المؤشرات الاحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	6650,51
الوسيط	51
المنوال	50
الانحراف المعياري	08050,7
الالتواء	074,0
التفرطح	164,0
اقل درجة	31
اعلى درجة	69

من الاستقرار في الخصائص الاحصائية للمقياس تبين أنّ عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً، إذ تقارب درجات الوسيط والمنوال، وكذلك درجات الالتواء والتفرطح تقرب من الصفر، مما يشير الى أنّ العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذة منه تمثيلاً حقيقياً وبالتالي تتوفر امكانية تعميم نتائج البحث بواسطة هذه العينة على المجتمع الذي تمثله.

البرنامج الإرشادي

1- تحديد الحاجات:

تم تحديد حاجات الطالبات من خلال اجاباتهم على مقياس ردود أفعال الغضب غير الملائمة (، اذ رُبّت فقرات المقياس) ترتيباً تنازلياً (بحسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة كما هو موضح في الجدول (11) .

جدول (11)

ترتيب الفقرات تنازلياً حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري

الترتيب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات	التسلسل
1	0.65782	2.5400	اصاب بالارتباك في المواقف الحرجة	8
2	0.77850	2.4000	اشعر ان الاخرين يقللون من شأني	9
3	0.79798	2.3600	اسعى لأكون ناجحا في كل شئ	13
4	0.68246	2.3300	اندم عندما افكر في تصرفاتي الغاضبة	26
5	0.76930	2.2900	اشعر بالقوة والسيطرة عندما اغضب	1
6	0.72586	2.2800	اصاب بالإحباط عندما لا احصل على ما أريد	11
7	0.77662	2.2700	انتوقع تقدير جهودي عند تطوعي لمساعدة الاخرين	21
8	0.82701	2.2700	اتخوف ان تسير الامور على عكس ما اريد.	23
9	0.79924	2.2600	اعتقد ان الحياة لا تعطيني ما اتمنى دائما	12
10	0.82413	2.2600	اصرخ على والدي عندما لا يستجيبان لمطالبتي	15
11	0.81178	2.2600	احاول اتهام الاخرين بأشياء لم يفعلوها.	16
12	0.85723	2.2500	اشعر اني اكره ذاتي	19
13	0.67950	2.2300	افقد السيطرة على انفعالاتي عندما اغضب	2
14	0.81128	2.2200	عندما اشعر بالذنب افضل الانسحاب	10
15	0.85345	2.1700	أجد متعة في مشاهدة افلام العنف .	22
16	0.74833	2.1600	اشعر بالإحباط لعدم حصولي على علامة جيدة في كلالامتحانات	14
17	0.83750	2.1600	اشعر اني منبوذ من الاخرين	7

الرتبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات	التسلسل
18	0.74779	2.0800	لوم ذاتي المستمر يساعدي على حل مشكلاتي	18
19	0.88398	2.0800	اعتقد اني اقل شأنًا من الاخرين	6
20	0.85582	2.0700	احطم الاشياء عندما انفعل	25
21	0.78907	2.0600	ارغب في ضرب من يعارضني فيما اقول	3
22	0.80973	2.0300	عندما امر بنوبة بكاء استطيع الحصول على ما أريد	4
23	0.82211	2.0300	اشعر بالحزن عندما يلعب اصدقائي ولا يدعوني	20
24	0.76515	20200	اقوم ببعض الاعمال التي تلفت انتباه المدرسين نحوي	24
25	0.77824	2.0200	اتجنب الحديث مع من هم اعلى مني في المستوى العلمي	5
26	0.82878	2.0000	اصرخ لإثبات اني على صواب.	17

تحديد الأولويات:

حددت الأولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازلياً كما هو موضح في جدول (12) ، إذ عدت الفقرة التي حازت على وسط حسابي (2) هي بمثابة حاجة او مشكلة تؤدي الى ردود افعال الغضب غير الملائمة لدى طالبات المرحلة المتوسطة. وقد تبين أن جميع فقرات المقياس حازت على وسط حسابي اعلى من (2) ، مما أدى التحديد عناوين الجلسات عن طريق اجابات العينة وبالاعتماد على جميع فقرات المقياس والتي تحولت بدورها الى عناوين الجلسات من خلال عرضها على مجموعة من المختصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس) وذلك لتحديد عناوين الجلسات الارشادية لفقرات مقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة وتحديد الاهمية النسبية لعناوين الجلسات واتفق جميع المحكمين على صلاحية عناوين الجلسات مع تعديل بعض عناوين الجلسات الارشادية كما هو موضح في الجدول (13)

جدول (13)

تحويل فقرات المعتقدات غير العقلانية الى عناوين للجلسات الإرشادية

رقم الفقرة	الفقرات	عناوين الجلسات
1	اشعر بالقوة والسيطرة عندما اغضب	ادارة الانفعالات
2	افقد السيطرة على انفعالاتي عندما اغضب	
5	اتجنب الحديث مع من هم اعلى مني في المستوى العلمي	الايثار وحب الاخرين
6	اعتقد اني اقل شأنًا من الاخرين	
7	اشعر اني منبوذ من الاخرين	
8	اصاب بالارتباك في المواقف الحرجة	الثقة بالنفس
9	اشعر ان الاخرين يقللون من شأنني	
10	عندما اشعر بالذنب افضل الانسحاب	
11	اصاب بالإحباط عندما لا احصل على ما أريد	المرونة في التفكير
12	اعتقد ان الحياة لا تعطيني ما أتمنى دائما	
13	اسعى لكون ناجحا في كل شيء	تغيير المعتقدات
14	اشعر بالإحباط لعدم حصولي على علامة جيدة في كل الامتحانات	
15	اصرخ على والدي عندما لا يستجيبان لمطالبتي	ثقافة الاعتذار
16	احاول اتهام الاخرين باشيء لم يفعلوها.	
17	اصرخ لاثبات اني على صواب.	
18	لوم ذاتي المستمر يساعدي على حل مشكلاتي	تقبل الذات
19	اشعر اني اكره ذاتي	
20	اشعر بالحزن عندما يلعب اصدقائي و لا يدعوني	المسامحة
21	اتوقع تقدير جهودي عند تطوعي لمساعدة الاخرين	
22	أجد متعة في مشاهدة افلام العنف .	
23	اتخوف ان تسير الامور على عكس ما اريد.	الوسطية و الاعتدال
24	اقوم ببعض الاعمال التي تلفت انتباه المدرسين نحوي	
25	اسعى لان اكون ناجحا في كل شيء	
26	اندم عندما افكر في تصرفاتي الغاضبة	
3	ارغب في ضرب من يعارضني	التحكم بردود افعال
4	عندما امر بنوبة بكاء استطيع الحصول على ما أريد	الغضب غير الملائمة

تطبيق البرنامج الإرشادي :

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته والاستراتيجيات والفنيات المعتمدة فيه قامت الباحثتان بالإجراءات الآتية :

- 1- تحديد عدد الجلسات الارشادية والتي كانت بواقع ثلاثة جلسات في الاسبوع.
 - 2- تحديد مكان و زمان الجلسات الارشادية في احدى القاعات الدراسية والتي خصصتها المدرسة للجلسات الارشادية ، وقد حُددَ الدرس الثالث بين الساعة (10 - 10:45)، اي (45) دقيقة كل جلسة ارشادية من الايام (الاحد والثلاثاء والخميس) من كل اسبوع.
 - 3- تم تحديد يوم الخميس الموافق(2017/3/27) موعداً للجلسة الاولى للمجموعة التجريبية.
 - 4- تحديد يوم الاحد الموافق(2017/4/25) موعداً لإنهاء البرنامج الارشادي.
 - 5- بعد الانتهاء من تطبيق الجلسات الارشادية تم تحديد موعد بانطاق الباحثتان مع افراد المجموعة الارشادية لأجراء الاختبار البعدي
- الجدول رقم (20) يوضح نموذج من عناوين الجلسات الارشادية وتفصيلها

جدول (14)

عناوين الجلسات الارشادية وتواريخها

التسلسل	الجلسات الارشادية	اليوم	تاريخ انعقادها	الموضوع
2	الجلسة الثانية	الاحد	30/3/2017	ادارة الانفعالات : القيام باعمال وسلوكيات هادئة ومنضبطة في التعامل مع الاخرين وان كانوا يحملون معتقدا او فكرا مغاير لتفكيرك ومعتقداتك
4	الجلسة الرابعة	الخميس	4/4/2017	الثقة بالنفس : الاعتماد على الذات في التغلب على المعتقدات غير العقلانية من خلال تنفيذها ومواجهتها باستخدام اسلوب الحديث الذاتي

عرض النتائج وتفسيرها

الفرضية الاولى لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات ردود افعال الغضب (للمجموعة التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي وللتحقق من صحة هذه الفرضية فقد استخدمت الباحثان (اختبار ولكوكسن) Wilcox Matched- Paris لعينتين مترابطتين، ويعد هذا الاختبار من الاختبارات التي تتمتع بالدقة لأنه يهتم بالأشارة السالبة والموجبة للقيم، وأنه يأخذ بعين الاعتبار احجام الفروقات بين ازواج هذه القيم.

وقد اعتمدت الباحثان على هذا الاختبار لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، إذ تبين أن قيمة ولكوكسن المحسوبة هي (0) وهي دالة احصائياً عندما نقارنها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0,05)، ومعنى ذلك رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، والتي تقول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي والجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15)

نتائج اختبار الفرضية الاولى للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حسب اختبار ولكوكسن

مستوى الدلالة عند 0,05	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المقارنة	المجموعة
دالة لصالح البعدي	الجدولية	المحسوبة	5,5	55	10	القبلي	التجريبية
	8	صفر	صفر	صفر		البعدي	

* قيمة ولكوكسن الجدولية تساوي صفر عند مستوى دلالة 0,05

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات ردود افعال الغضب غير الملائمة (للمجموعة الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية فقد استخدمت الباحثان اختبار ولكوكسن، إذ تبين أن قيمة ولكوكسن المحسوبة تبلغ (11,5)، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0,05)، نستنتج من ذلك قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة، إذ أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والجدول (16) يوضح ذلك.

جدول (16)

نتائج اختبار (ولكوكسن) الفرضية الثانية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدالة 0.05	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	8	11.5	6.21	43.50	10	القبلي	الضابطة
			3.83	50.11		البعدي	

* قيمة ولكوكسن الجدولية تساوي (8) عند مستوى دلالة (0.05)

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات ردود افعال الغضب للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج في الاختبار البعدي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الباحثتان باستخدام اختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة ، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة، إذ ظهر أنَّ القيمة المحسوبة والتي تساوي (1) وهي دالة احصائيا ، عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (23) عند (0,05) ، وهذا يعني (رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة) ، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في ردود افعال الغضب غير الملائمة بعد تطبيق البرنامج كما موضح في الجدول (17).

جدول (17)

اختبار (مان وتني) للفرضية الثالثة لدرجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدالة	قيمة مان وتني U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالصلح المجموعة التجريبية	23	1	60,5	56	10	التجريبية	الاختبار البعدي
			40,15	154	10	الضابطة	لردود افعال الغضب غير الملائمة

ثانياً: تفسير النتائج :

لقد أسفرت نتائج البحث الحالي عن تأثير الأسلوب الارشادي (التصور الانفعالي العقلاني) في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، ففي (المجموعة التجريبية) التي طبق عليها هذا الأسلوب لوحظ من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي قد انخفض لدى الطالبات ردود افعال الغضب المندفعة والمتسعة و غير

الملائمة، وقد استخدمت في هذا الأسلوب بعض الفنيات التي اكدت عليها نظرية (REBT)، والتي ساعدت في نجاحه وابرار فاعليته ومن هذه الفنيات (الاسترخاء، النمذجة، لعب الدور، الحديث الذاتي.... الخ من الفنيات التي سبق ذكرها في البرنامج الارشادي).

وقد لوحظ أنَّ الطالبات قبل البدء بالبرنامج الارشادي كن يتصفن بالأسلوب الهجومى والاحكام المتسرعة) حيث كانت ردود افعالهن مبنية على افكارهن ومعتقداتهن عن الحدث وليس على حقيقة الحدث نفسه ، مما يؤدي الى ردود فعل مبالغ فيها وليست في محلها ، وقد كان دور الباحثان هنا تبصير المشتركات في البرنامج الارشادي بأفكارهن الغير عقلانية وما ينتج عنها من ردود افعال غير ملائمة واقتراح افكار بديلة تتمخض عن المناقشة بين الباحثان والطالبات فينتج افكار بديلة اكثر عقلانية ومقبولية لدى الطالبات والمجتمع.

وهذا يتفق مع نظرية (اليس) ، إذ اكد على أنَّ المعتقدات اللاعقلانية المسبب الرئيسي للاضطراب النفسي ، بمعنى أنَّ المدركات لها اثر واضح في الاضطراب في حال ان الفرد اعتاد ان يبكي عند شعوره بالحزن ويضرب ويصرخ عند شعوره بالغضب ، اي أنَّ الفرد شعر وادرك ومن ثم انفعل ، وهناك العديد من البحوث التي تدعم وجهة النظر المعرفية والادراكية والتي تربطاً المعتقدات هي محددات لاستجابات انفعالية (Colman، 1976: 696).

ويعد هذا الأسلوب من الاساليب التي استخدمتها نظرية (البرت اليس)، ويعتمد هذا الاسلوب على جعل المسترشد يتخيل أو يتصور نفسه وهو يشعر بنفس شعوره السلبي وغير الملائم كرد فعل لموقف معين ثم يرى نفسه يغير هذه المشاعر الى عكسها (اي ايجابية وملائمة) ، مثل الندم والعزم على تغيير السلوك، أو تخيل موقفاً غير سار ويركز على الافكار التي يبني عليها مشاعرهم ، ثم يقوم المسترشد بمناقشة هذه الافكار ويركز على شعوره بعد تركها وتبديلها بأفكار عقلانية (الزيود، 2008: 266). (Alziud، 2008: 266)

ثالثاً: الاستنتاجات

الاستنتاجات:

- في ضوء ما تم التوصل اليه من النتائج يمكن الخروج بالاستنتاجات الاتية:
- 1- أنَّ البرنامج الارشادي بأسلوب التصور الانفعالي العقلاني الذي اعدته الباحثان أسلوب فعال في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة لدى الطالبات .
 - 2- حيث اظهر تأثيراً واضحاً في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة ، مما يعني أنَّ الطالبات في المرحلة المتوسطة والتي تتزامن مع مرحلة المراهقة بحاجة

لمثل هذه البرامج لمساعدتهن على السيطرة على الانفعالاتهن ومواجهة مشاكل الحياة وصعوباتها بعقلانية وهدوء

التوصيات

- 1- تدريب المرشدين التربويين في وزارة التربية على استعمال فنيات العلاج على وفق اسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة لدى طالبات المرحلة المتوسطة .
- 2- حث المرشدين التربويين للتعامل مع الجانب المعرفي والانفعالي للطلبة باستخدام اساليب حديثة وعلمية كما هو عليه في الدراسة الحالية وادخال من ينقصه من معرفة هذه البيانات في دورات تدريبية .

المصادر

- ابراهيم ، عبد الستار،(2011)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه وميادين تطبيقه،الهيئة المصرية العامة للكتاب،القاهرة ، مصر .
- ابو اسعد، احمد عبد اللطيف، وعريبات، احمد عبد الحلیم (2012)، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن
- ارفورد ، د. برادلي واخرون ، (2012)، 35 اسلوبا على كل مرشد معرفتها ، ترجمة المسعود ، هالة فاروق ، دار الراية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- باترسون ،س. ه (1981)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة الفقي، حامد عبد العزيز، دار القلم ، الكويت
- توفيق ،محمد عز الدين(1998)، التاصيل الاسلامي للدراسات النفسية ، دار السلام ، القاهرة .
- حمدي ، محمد ، (1998) ، المدخل الى علم النفس المرضي ، دار النهضة للطباعة والنشر ، بيروت لبنان .
- الحجار، محمد حمدي ، (2004)، فن الإرشاد النفسي السريري الحديث المختص، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، لبنان .
- الزيود، نادر فهمي (2008) ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الفكر ، عمان ، الاردن.
- الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم ، و الغانمي محمد احمد، (1981) ، مناهج البحث في التربية ، مطبعة جامعة بغداد ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، العراق .

- سغفان ، محمد احمد(٢٠٠٣)، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، القاهرة ، دار الكتاب الحديث
- سليمان، سناء ، (2007) ، الغضب - اسبابه - اضراره - الوقاية والعلاج سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر .
- الشناوي، محروس، الدماطي، عبد الغفار(1993)، الغضب وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية (دراسة تطبيقية)، دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة ، القاهرة ، مصر .
- (1997) _____ ، مقياس الغضب المتعدد الابعاد (دراسة عاملية)، دار الخريجي ، الرياض .
- عودة ، احمد سليمان ، (1993)، القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، دار الامل للتوزيع والنشر ، اريد ، الاردن .
- عبد الرحمن، انور حسين، وزنكة، عدنان حقي(2008)، الاسس التصويرية والنظرية في مناهج العلوم الانسانية والتطبيقية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق .
- عبد الله ، محمد قاسم(2012)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر ، عمان .
- عبد الهادي ، عصام عبد اللطيف(1997)، اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة الزقازيق .
- علاء الدين، جهاد محمود(2013)، نظريات الارشاد النفسي المعرفي والانساني، الاهلية للنشر والطباعة، عمان، الاردن
- الغامدي ، حامد بن احمد ضيف الله ، (2013) ، فعالية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق ، دار الوفاء ، الاسكندرية
- الغريب ، د. رمزية ، (1998) ، المدرسة الاعدادية وعلاقتها بالمستوى الاجتماعي والثقافي ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية ، مجلة علم النفس ، العدد السادس ، الاسكندرية ، مصر .
- كوري، جيرالد(2011) ، النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة الخفش، سامح وديع ، دار الفكر ، مصر .
- الخفاجي، عبد الحسين احمد(2013) ، محاضرات في منهج البحث التربوي ، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، العراق .

- ملمان، شيفر(2006)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة مشكلاتها واسبابها وطرق حلها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن .
- المنيزل، عبد الله فلاح، والعتوم، عدنان يوسف (2010)، مناهج البحث في العلوم التربوية، اثناء للنشر والتوزيع، عمان.

References

- The Holly Quraan.
- Ibrahim ،Abdulsattar ،(2011) ،**The Recent Psychological Behavioral Cognitive Therapy: its styles and fields of application** ،The Egyptian General Book Authority ،Cairo ، Egypt.
- Abu Asaad ،Ahmed Abdel-Latif ،and Oreibat ،Ahmed Abdel-Halim (2012) ،2nd floor ،Al Masirah House for Publishing ، Distribution and Printing ،Amman ،Jordan.
- Arford ،d. Bradley et al. (2012) ،**35 methods each counselor should know** ،translated by: Al-Masoud ،Hala Farooq ،Al-Raya House for Publishing and Distribution ،Amman ،Jordan.
- Patterson ،S. H. (1981) ،**Theories of Counseling and Psychotherapy ،Translation**، Al-Faki ،Hamed Abdul Aziz ، Dar Al-Qalam ،Kuwait.
- Tawfiq ،Muhammad Izz al-Din (1998) ،**Islamic Rooting of Psychological Studies** ،Dar es Salaam ،Cairo.
- Goleman ،Daniel (1998) ،**Emotional Intelligence** ،translated by Laila Al-Jibali ،World of Knowledge Series ،National Council for Culture ،Arts and Literature ،Kuwait.
- Hamdi ،Mohamed (1998) ،**Introduction to Pathological Psychology**، Dar Al-Nahdha for Printing and Publishing ، Beirut ،Lebanon.
- Al-Hajjar ،Mohamed Hamdi (2004) ،**The Art of Modern Clinical Psychological Specialized Counseling**، Al-Risalah Foundation ،Beirut ،Lebanon.

- Hussein ،Taha Abdel-Azim ،(2005) ،**psychological counseling** ، Dar Al-Fikr ،Amman ،Jordan.
- ،(2007) ،**Strategies for Anger and Aggression Management**، Dar Al-Fikr ،Amman ،Jordan.
- Rajih ،Ahmed Izzat (1999) ،**The Origins of Psychology**، eleventh floor ،Alma'arif house ،Cairo.
- Alziud ،Nadir Fahmi (2008) ،**Theories of Counseling and Psychotherapy** ،Al-Fikr house ،Amman ،Jordan.
- Saafan ،Mohamed Ahmed (2003) ،**Studies in Psychology and Mental Health Disorder of Anger Emotion**، Cairo ،Modern Book House. .
- Suleman ،Sanaa (2007) ،**Anger- its causes ،harms- prevention- therapy ،cultural ،psychological series for all**، the world of books ،Egypt ،Cairo.
- El-Shennawy ،Mahrous ،El-Damaty ،Abdel Ghaffar (1993) ،**Anger and its relationship to some personality variables (applied study)**، educational studies ،the Association of Modern Education ،Cairo ،Egypt.
- Odeh ،Ahmad Suleiman (1993) ،**Measurement and Evaluation in the Teaching Process** ،2nd floor ،Dar Al-Amal Distribution and Publishing ،Irbid ،Jordan.
- Abdel Hafeez ،Ikhlas Mohamed Abd and Bahi ،Mostafa Abdel (2000) ،**Methods of Scientific Research and Statistical Analysis in the Educational ،Psychological ،and Sports Fields**، Ketab Publishing Center ،Cairo.
- Abd al-Rahman ،Anwar Hussain and Zangaka ،Adnan Hakki (2008) ،**The graphic and theoretical foundations in the curricula of humanity and applied sciences**، Dar al-Kutub wa al-Thiqaq ،Baghdad ،Iraq.

- Abdullah ،Muhammad Qasim (2012) **Theories of Counseling and Psychotherapy** ،Dar Al-Fikr ،Amman.
- Abdel-Hadi ،Essam Abdel-Latif (1997) ،**The effect of emotional rational Therapy in reducing aggression among adolescents**، unpublished doctoral dissertation ،Faculty of Arts ،Zagazig University.
- Aladdin ،Jihad Mahmoud (2013) ،**Theories of Psychological and Cognitive Counseling**، Al-Ahlia for Publishing and Printing ،Amman ،Jordan.
- Al-Ghamdi ،Hamed bin Ahmed Dhaifallah (2013) ،**The effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in treating some anxiety disorders** ،Dar Al-Wafa ،Alexandria.
- Alghareeb ،d. Ramzia ،(1998) ،**Preparatory School and its relationship to the social and cultural level and the point of control and study trends** ،Journal of Psychology ،Sixth Issue ،Alexandria ،Egypt.
- Corrie ،Gerald ،(2011) ،**Theory and Practice in Counseling and Psychotherapy** ،The translation of Alkhafash ،Sameh Wadih ،Dar Al-Fikr ،Egypt.
- Al-Khafaji ،Abdul Hussein Ahmad (2013) ،**Lectures on educational research methodology** ،Central Printing Press ،Diyala University ،Iraq.
- Mullman Scheffer (2006) ،**Childhood and Adolescent Psychology** ،Its Problems ،Reasons ،and Ways to Resolve it ،Dar Al-Thaqafa for Publishing and Distribution ،Amman ،Jordan.
- Al-Manizil ،Abdullah Falah and Al-Otoum ،Adnan Yousef (2010) ،**Research Methods in Educational Sciences** ،Ithraa for Publishing and Distribution، Amman.
- Ellis . A ،(1988) ،The treatment of borderline and psychotic Individuals ،NY ،Institute of Retional Emotive Therapy.

- Forgatt ،W . (2005) ،Abrief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy ،Third Ed ،Febreuary ،pp. 1-15 .
- Nystul ،Michaels ،(2015) ،Introduction to Counseling ،An art and Science Perspective Publishing by Pearson Education.
- Palmer. Steven and Dryden windy (2002) The Rational Emotive Behavior Therapist ،Journal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy ،Volume.10 ،N.I .
- The Nelson Contemporary English dictionary ،(1982) ،Nelson International students ،edition Canada .
- Trait Anger Expression Inventory .Hill Sale .New Jersey
- Vernon ،ann،2009،more what works when with children and adolescents ،seaway printing co

The Effect of the Rational Emotional Visualization Method on Reducing Inappropriate Anger Reactions

Asst. Prof. Azhar Majed Kazem
Al-Mustansiriya University College of Education
Azhar.majeed2017@gmail.com

Asst. Inst. Marwa Mohamed Abdel Amir
Al-Mustansiriya University College of Education
marwa.zwain987@gmail.com

Abstract

The aim of the current research is to know the effect of the rational emotional visualization method in reducing inappropriate anger reactions among middle school students) in the city of Baghdad. The second average, with (10) female students for the experimental group and (10) for the control group. The two researchers built: a scale (anger reactions) and then extracted validity and reliability and building a counseling program (in the style of rational emotional perception) according to the theory (Alice). The method (rational emotional visualization) is one of the effective methods used with children and adolescents, especially those who suffer from unhealthy emotions of anger, for example (the impact of a trauma, an unpleasant event, or a negative emotional experience). The importance of this method lies in the fact that it is an easy method for the counselors to learn and does not require high training, and the counselor can teach it to the counselors easily. The results showed that this method had a clear effect in reducing inappropriate anger reactions.

Keywords: rational emotion, anger reactions, visualization style