

الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

- أولا : الدافع إلى الدراسة ، أهميتها ، هدفها .
- ثانيا : تحديد مشكلة الدراسة .
- ثالثا : مصطلحات الدراسة .
- رابعا : حدود الدراسة .

أولاً : الدافع إلى الدراسة ، أهميتها ، هدفها :

تزايدت في الآونة الأخيرة معدلات العنف الناتج عن الغضب بحيث أصبح كأنه شيء طبيعي ، وكذلك الانفعالات في تصرفات الشباب ، والقسوة والجفاء بين الزملاء على كافة المستويات ، وما يصاحب ذلك من عدوان وسلوكيات غير مرغوبة منشؤها الأساسى هو الغضب الذى يؤدي إلى معظم هذه المشكلات ، وعندما يكون الغضب لدى طلاب الجامعة فإنه يكون حرياً بالدراسة ولفت النظر إليه ، لأن هؤلاء الطلاب الجامعيين الذين هم على أبواب مرحلة الشباب فى حاجة ماسة إلى تعلم كيفية مواجهة المشكلات ، وإدارة الضغوط وخفض الغضب ، وهذا كله لن يتأتى إلا من خلال إدارة الغضب أو خفض مستواه بما يحقق تقليل الآثار السلبية الناجمة عنه .

وتعد مرحلة المراهقة من أخطر مراحل النمو الإنسانى حيث يذكر صلاح مخيمر (١٩٨٦ : ٣٣) * أن مرحلة المراهقة تعتبر هى الميلاد الوجودى للكائن البشرى ، كما أنها ميلاد جديد للإنسانية تتجدد به على طريق التقدم والصيرورة ، فهى ميلاد عالم جديد محوره الجنس الذى يفرض على الكيان البشرى أن يعيش صدمة الميلاد الوجودى " عصاباً صدمياً " ، فتتعبأ طاقة الفرد لمواجهة هذا الخطر الداهم من فيض طاقته الجنسية ، ومن ثم لا يبقى إلا أقل القليل من الطاقة متاحاً تحت تصرف الأنا لتواجه به مواقف الحياة العادية ، ومن ثم يعجز الانتباه عن أن يستمر فى التركيز ، كما تزداد سرعة القابلية للتهيج الانفعالى فتنفجر فى يسر نوبات القلق والغضب ، وبعبارة أخرى إن عالم المراهقة الجديد يتميز بأن الكائن قد انحطم اتزانه بسبب الدفقة البيولوجية الطارئة الغامرة ، وهذا العالم المجهول يزيد من أحاسيس القلق وانعدام الأمن .

* يتبع الباحث الحالى طريقة التوثيق التالية (اسم ولقب المؤلف أو الباحث ، تاريخ النشر : رقم الصفحة) .

وبالنظر إلى المراهق فإننا نجد غضب عندما يوجه له نقد أو يكرره النصيح ، أو يعامل بغير رفق أو عدل ، أو يقسو في مؤاخذته الأب أو المعلم ، وعندما ننكر عليه ما يعتبره حقا له ، أو نرفض ما يتقدم بطلبه ، أو نستمر في إشعاره بالطفولة ، أو يفرض الأب أو المعلم أو بديل الأب عليه ذاته ، أو نهزأ به ونسخر من فعله أو تصرفه .

وفى بداية المراهقة فإن الفرد يأتي بأفعال مثل : رفض التحدث ، والانعزال فى حجرته وغلق الباب عليه إلى أن تهدأ نفسه ، إلا أنه فى منتصف هذه المرحلة يعدل هذه الصورة من الاستجابة باعتبارها صبيانية ، ويعبر عن الغضب بالنظرات الجامدة للشخص الذى تسبب فى إغضابه ، أو مزجرا خلال تنفسه ، وتتمو السيطرة على استجابات الغضب فى نهاية مرحلة المراهقة .

ويعد الغضب أمرا طبيعيا فى هذه المرحلة المليئة بالمتغيرات التى قد تحدث خلا فى شخصية المراهق .

حيث يذكر نوافكو (1 : 1996, Novaco) أنه من السهل تحول الغضب إلى عدوان مدمر ، حيث يمنح الأفراد إحساسا بالإجادة على الآخرين ، كما أن للغضب موارده السيكلوجية الثرية ، وكذلك فإن الأفراد يحتاجون لتجميع قدراتهم لمواجهة الغضب .

ويشير مظهر (1-2 : 2001, Mazhar) إلى أن كل فرد يمر بالغضب من حين لآخر ، وأن هناك بعض المواقف تكون استجابات الغضب فيها طبيعية تماما ، فعندما نرى طفلا يتعرض للظلم أو يضرب بقسوة وشدة فإننا نغضب ، وبوجه عام فإن ما يستدعى الغضب لدى الأفراد هو تعرضهم للاستثارة والإهانة ، ويكون غضب الأفراد محددا بالمواقف التى تبرر هذا الغضب ، والمشكلة لا تكون فى انفعال الغضب ، لكن فى الطريق الذى يسلكه ليصبح مشكلة ، وتكمن مشكلة بعض الأفراد فى كيفية التعامل مع الغضب ، فنجدهم يشعرون بالغضب طوال الوقت ، ولأى سبب ، حتى ولو لم يكن هناك ما يثيرهم فى الواقع ، كما يشعرون

بالتحريض ، والاستغلال ، والدونية ، والامتهان ، فأحيانا يكون إدراكهم صحيحا ، وأحيانا أخرى يكون مشوها ، فالغضب يغير التفكير ، ويجعل الفرد دفاعيا ، ومركزا بشكل خاص على ما يعتقد أنه يثيره ، ويجد بعض الأفراد صعوبة فى إظهار غضبهم ، والبعض الآخر يعتقد أنه من الخطأ إظهار الغضب ، مما يؤدي إلى تراكم الغضب وقمعه ، وقد يفجر ذلك الأحداث ويجعل الفرد مثارا فسيولوجيا مما يؤدي إلى مشكلات صحية مثل : ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ، والشعور بالعجز .

ويرى الباحث أن الطريقة التى يعبر بها الفرد عن غضبه قد تمثل مشكلة إذا كانت غير مناسبة وبالتالي فإن الغضب يرتبط بالمواقف الداعية له ، وتكون استجابة الفرد معبرة عن سويته أو عدم سويته بناء على هذه المواقف ، فقد تكون هناك مواقف تدعو للغضب المسرف ولا يغضب الفرد ، والعكس بالعكس وهنا تظهر اللاسوية ، أما الغضب السوى فيظهر فى التطابق بين ما يجب أن يكون وما هو كائن بالنسبة لدرجة الفرد من الغضب حيال المواقف المختلفة .

ويذكر فروجات (1-2 : Froggatt, 1997) أن الغضب قد ينتج عندما يفشل الأفراد فى الحصول على ما يريدون ، وأنه استجابة انفعالية لمطلب محبط ، ورغم أن الغضب يكون نتيجة لأسباب فسيولوجية مثل : التوتر ، والهيّاج ، إلا أنه يكون نتيجة أولية لاضطراب التفكير ، حيث يعتقد الأفراد أن الآخرين يسببون لهم اضطرابا انفعاليا ، ويثير ذلك سؤالين ، الأول : كيف يسبب الحدث الخارجى رد الفعل الداخلى ؟ والثانى : لماذا يصاب أحد الأفراد بخيبة الأمل من موقف ما ، بينما يواجه الآخرون نفس الموقف بهدوء ؟ .

ويوضح فروجات أن هناك أربعة أنواع أساسية من التفكير الذى يولد الغضب هى :

١ - الاستنتاجات المشوهة : مثل الأفكار التى تؤدى إلى إساءة فهم ما يحدث للأفراد ، وما يدور حولهم وما يتبع ذلك من إحباط للذات .

٢- الرعب ، والضيق ، وعدم الاحتمال للأحداث غير المرغوب فيها : حيث يكون الغضب المتكرر نتاج القلق بدافع تجنب التهديدات المدركة .

٣- التوقعات المتعلقة بالمطالب : تؤدي المطالب المتوقعة إلى عدم تحمل الإحباط حيث إنه مفتاح رئيسي للغضب المختل وظيفيا .

٤- التقدير العام للآخرين : حيث إن نعت الشخص بالكذب ، أو إقرانه بصفات أخرى يكون أهون عليه من أن يغضب منه فرد ما .

ويتضح مما سبق أن الغضب هو اضطراب انفعالي قد يكون في جزء منه نتيجة لأسباب معرفية ؛ ولذا فإن أولى الاستراتيجيات العلاجية بالتجريب في خفض هذا الاضطراب هي العلاج " المعرفي - السلوكي " ، وجملة القول أن الغضب لدى المراهقين يحدث بفعل العوامل المعرفية التي تؤدي إليه ، وتزيد من درجته ، حيث تصبح ردود أفعال المراهقين (طلبة الجامعة) في حالة استثارة دائمة تنبئ عن حفزهم المستمر لطاقتهم الانفعالية ، وربما يرجع ذلك إلى القلق من المستقبل الذي يدل عليه ارتفاع سن الزواج ، وقلة فرص العمل المتاحة فضلا عن غياب العلاقة بين مؤسسات التعليم ، والمجتمع ، وهذا كله يجعل معظم طلاب الجامعة في حالة استثارة لأي مثير خارجي .

وعند النظر في طبيعة مرحلة المراهقة خاصة في النمو المعرفي نجد أن مستوى العقلانية يأخذ في الاضطراب ، كما أن التفكير المنطقي يهيمن على مظاهر التفكير المختلفة ، ويكون المراهق في حالة دائمة من استشراف المستقبل والتفكير الممعن في الأحداث المجتمعية من حوله ، ومن ناحية أخرى فإنه يكون على استعداد تام لأن يكون شيئا آخر مختلفا ليثبت ذاته ووجوده الإنساني .

والعلاج " المعرفي - السلوكي " هو أحد الأنواع الحديثة في العلاج النفسي ، ويكون عادة أكثر تركيزا على الحاضر ، وموجها للتعامل مع العديد من الاضطرابات ، إضافة إلى أن الأفراد فيه يتعلمون مهارات معينة يستطيعون استخدامها طيلة حياتهم ، وتتضمن تلك المهارات التعرف على الأفكار المشوهة

لديهم ، وتعديل المعتقدات الخاطئة تجاه الأشياء والأفراد الآخرين ، ومن ثم تغيير السلوك لهؤلاء الأفراد

ويذكر صلاح عراقي (١٣:١٩٩١) أن العلاج " المعرفي - السلوكي " يعتبر من ناحية فينومونولوجيا ، ومن ناحية أخرى سلوكيا ، فهو في الوقت الذي يركز فيه على معارف ، ومعتقدات ، وإدراكات الفرد في الهنا والآن كسبب في اضطراب شخصيته ، فهو أيضا يستعين ببعض الفنيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي يجب أن تتغير بتغير معارفه ، وإدراكاته عن ذاته ، وعن العالم ، والمستقبل .

وتشير باولا (1 : Paula, 2001) إلى أن العلاج لدى آرون بيك Aaron Beck يتأسس على تغيير سوء التكيف ، والذي ينتج من أفكار عقلانية تسمى الأفكار الأوتوماتيكية ، وبدلا من الرجوع إلى الموقف الواقعي ، فإن الفرد يعود أوتوماتيكيا إلى وجهة نظره المشوهة للموقف ، ويركز العلاج " المعرفي - السلوكي " على تغيير هذا النمط من التفكير ، والذي يعرف بالتشوهات المعرفية وذلك بفحص عقلانية وصدق الافتراضات التي تقع وراء ذلك ، وتتطلب تلك العملية إعادة البناء المعرفي للفرد .

ويذكر عادل عبد الله (٢٠٠٠ : ٣٧٧ - ٣٧٨) أن العلاج " المعرفي - السلوكي " يستخدم في علاج اضطرابات الشخصية عن طريق البناء المعرفي Schema ، والذي يعتبر بمثابة منظم للخبرة أو السلوك ، وبالتالي يحكم تجهيز المعلومات وتشغيلها ، حيث يرى بيك أن هناك عددا من الأبنية المعرفية الشخصية والأسرية ، والثقافية ، والدينية ، والمهنية ، والجنسية يمكن أن يتم استنتاجها من خلال السلوك أو تقييمها من خلال مقابلة ، وعندما تحدث اختلالات وظيفية في السلوك فإن ذلك يؤدي إلى حدوث مشاكل عديدة بحسب البناء المعرفي الذي نشأت عنه مثل هذه الاختلالات ، ومن ثم يحدث اضطراب الشخصية ، ويفسر بيك هذه الاضطرابات من خلال افتراضه أن النماذج الأصلية لأنماط الشخصية يمكن أن

تمثل استراتيجيات تؤثر في بقاء ذلك الاضطراب ، واستمراره ، وتحقيق النجاح خلال مضمار النمو الإنساني ، ومن هذا المنطلق تمثل الاضطرابات الراهنة في الشخصية تعبيرات مبالغ فيها فيما يتعلق بتلك الاستراتيجيات البدائية أو الأولية .

ولا يقتصر العلاج " المعرفي - السلوكي " على تعديل المعارف المشوهة لدى الفرد بل يحاول تحسين انفعالاته وأمزجته ، وفي ذلك يرى بوش (4- 2 : 2003 , Bush) أن " العلاج المعرفي - السلوكي " يحاول تحسين مشاعر الفرد ، وأمزجته ، والتدخل المبكر في أسباب الإحباط الذاتي عن طريق تعديل طرق التفكير ، والمعتقدات ، والاتجاهات ، واستحسان التحديات ، كما أنه يعلى من دور المعالج النشط في حل المشكلات ، ويركز على عكس العلاجات التي تنجرف بسهولة إلى مواقف جانبية مثيرة ، ولكنها غير فعالة ، على توجيه الفرد إلى الإنجاز ، والمهام الضرورية في حياته ، ومن ثم فإنه يستخدم على وجه خاص في المشكلات التي تتضمنها العلاقات الاجتماعية مثل : الأسرة ، والمدرسة والأقران والمجتمع ، وهو عادة يفضل في التعامل مع الخجل ، والصراع ، والخوف ، واضطرابات الأكل ، والوحدة النفسية ، والغضب .

ويذكر سنيذر وآخرون (1 : 1999 , Snyder, et, al) أن نوافكو Novaco (1975, 1976) هو أول من تناول التعامل مع الغضب بالعلاج " المعرفي - السلوكي " لدى الأطفال ، والمراهقين ، والكبار ثم أتى بعده ميتشسناوم Meichenbaum (1977) والذي عمل مبكراً على استراتيجيات الحديث الذاتي .

ويشير نوافكو (4 : 1996 , Novaco) إلى أن العلاج " المعرفي - السلوكي " في تناوله للغضب يهتم بمساعدة الفرد على : إعادة البناء المعرفي ، وتنظيم الإثارة ، والمشاركة في إيجاد الحلول ، وعمل تغييرات في المجالات البيئية .

ولما كانت مرحلة المراقبة من أهم المراحل التى ينتشر بها الغضب بل ويرتفع فيها مستواه عن الحد المقبول ، فإن الدراسة الحالية تهدف إلى خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة باستخدام " العلاج المعرفى - السلوكى " .
وتتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلى :

١- الأهمية النظرية :

يتبين من الدراسات والبحوث السابقة التى أجريت على المراهقين فى مجال الغضب أن هذا المجال ما زال فى حاجة إلى مزيد من الدراسات التى تكشف عن الجوانب التى ما زال يعتريها الغموض ، وكذا الأطر النظرية عن موضوع الغضب ، والتعرف على الأسباب الحقيقية التى تقف وراء الغضب ، حيث يعتبر الغضب من الانفعالات الناتجة عن التشويه المعرفى لدى بعض الأفراد ، وبالتالي فإن العلاج " المعرفى - السلوكى " يعلم الأفراد الغاضبين الطريقة المثلى للتعامل مع غضبهم ، والمكتبة العربية فى حدود علم الباحث فى حاجة شديدة إلى بيان :
١- التركيز على سيكولوجية الغضب لدى المراهقين من طلاب الجامعة ، من حيث المفهوم ، والأسباب والأنواع ، وطرق العلاج .
٢- الإطار النظرى للعلاج " المعرفى - السلوكى " فى ما يتعلق بمعالجته للغضب .

كما أن الدراسة الحالية بصدد إلقاء الضوء على انفعال الغضب لدى طلاب الجامعة ، وما يسببه من اضطرابات نفسية ، وإعداد مقياس للغضب لدى طلاب الجامعة .

٢- الأهمية التطبيقية :

وتتمثل فى استخدام أحد التيارات العلاجية الحديثة نسبيا وهو العلاج " المعرفى - السلوكى " والذى يعمل على خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة من خلال تعديل الأفكار المشوهة الخاصة بالغضب والتوضيح لهؤلاء الطلاب أن الغضب قد يكون بناءً ، أو تدميريا ، كما أنه يبين لهم الأسباب المعرفية

والفسيولوجية والسلوكية للغضب والعمل على التعامل الصحيح مع الغضب من خلال فنيات معرفية وسلوكية عديدة ، كما تقدم الدراسة الحالية مقياسا جديدا للغضب لدى طلاب الجامعة .

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة باستخدام العلاج " المعرفى - السلوكى " .

ثانيا : تحديد مشكلة الدراسة :

الغضب واحد من أكثر الانفعالات شيوعا في مرحلة المراهقة في مجتمعنا ، فهو مفجر مشاجرات الطرق ، وميادين الألعاب الرياضية ، والعنف بين الطلاب ، وهو مصدر للعديد من المشكلات للمراهقين حيث أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط الغضب بكل من : العدوان ، والاكتئاب ، والقلق ارتباطا موجبا .

حيث يشير كوليس و آخرون (9 : 2002 Coles, et, al) إلى أنه توجد علاقة متبادلة بين الشخصية ، والمتغيرات المؤثرة لدى المراهقين وأهمها : الغضب ، والقلق ، والجنوح .

ويذكر ويسترميير (1-2 : 2003 Westermeyer) أن العديد من الباحثين مثل : لوتشمان (1984) Lochman ، ودودج و فرام Dodge & Frame (1979) ، وفورمان (1980) Forman و ليندل و كيندال Little & Kendall (1979) ، ولوتشمان وهوايت و وايلاند Lochman, White, and Wayland (1979) ، يشيرون إلى أن مشكلات التحكم فى الغضب تكون مرتبطة بعدد من الأخطاء فى التفكير مثل :

- ١- العجز المعرفى : حيث يكون لدى الأفراد ذوى مشكلات التحكم فى الغضب عدد غير كاف من الاستجابات التكيفية للأحداث المثارة .

- ٢- تكرار الأخطاء الواقعية : حيث كثيرا ما يسيء الأفراد ذوو مشكلات التحكم في الغضب تفسير الأحداث مثل شعورهم بالإثارة حتى وهم غير متأثرين .
- ٣- المعتقدات المتممة : حيث يكون لدى مثل هؤلاء الأفراد معتقدات ثابتة فيما يتعلق بشرعية الانتقام العدائي ، ويؤدي التمسك بمثل هذه المعتقدات إلى بعض المواجهات سريعة الاستئثار .
- ٤- صعوبة توقع النتائج قبل العمل : حيث يميل الأفراد ذوو مشكلات الغضب إلى الاستجابة السريعة دون التفكير في الأمر ببعده نظر ، عكس الأفراد الذين لا يعانون من مشاكل الغضب ، والذين يكونون قادرين على التحكم في كيفية الاستجابة للغضب ، وفي الواقع منعه من الخروج عن السيطرة ، وذلك بالتنبؤ بما يمكن أن يحدث إذا عانوا منه .

كما توجد بعض الدراسات التي تناولت الغضب لدى المراهقين باستخدام العلاج " المعرفي - السلوكي " ومنها : دراسة زويمر و ديفنباشر (1994) Tamaki ، ودراسة تاماكي (1984) Zwemer & Deffenbacher ، ودراسة جولد و توكر Gold & Tucker (1998) ودراسة كلنر Kellner (1999) ودراسة سنيدر و آخري Snyder, et, al. (1999) ، ودراسة داهلين و ديفنباشر (2000) Dahlen & Deffenbacher ، ودراسة هيجس Hughes (2002) ، ودراسة لارسون ولوشمان Larson & Lochman (2007) .

وبالتالي يمكن أن تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن

التساولين الآتيين :

- ١- ما مدى فاعلية العلاج " المعرفي - السلوكي " في خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة ؟
- ٢- هل يتباين تأثير العلاج " المعرفي - السلوكي " بالنسبة للذكور ، عنه لدى الإناث ؟

ثالثا : مصطلحات الدراسة :

يتبنى الباحث التعريفات التالية لمصطلحات الدراسة :

١- العلاج " المعرفى - السلوكى " :

هو شكل من الأشكال الحديثة فى العلاج النفسى ، تم استحداثه من قبل آرون بيك ، وهو يضم تدخلات معرفية ، وسلوكية للتحكم فى الاضطرابات النفسية المختلفة من خلال استبدال الأفكار المشوهة لدى الفرد عن الذات ، والعالم بأخرى تتسم بالعقل ، والمنطق ؛ مما يؤدى بالفرد إلى العمل البناء وتقوية مهارات التفكير الفعال فى حياته .
(Beck, 2002 : 1) .

٢- الغضب :

التعريف الإجرائى : هو الدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس الغضب لطلاب الجامعة - إعداد الباحث .

٣- طلاب الجامعة :

ويقصد بهم فى هذه الدراسة طلاب كلية التربية ببها ، والذين تتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ - ٢٢ عاما ويتميزون بمستوى مرتفع من الغضب على مقياس الغضب - إعداد الباحث .

رابعا : حدود الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية ، بالمتغيرات موضوع الدراسة ، وعينة الدراسة وأدواتها ، والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها كما يلى :

أ- عينة الدراسة :

وتتكون من ٤٠ طالبا جامعي ، وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية ببها تتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ - ٢٢ عاما ، بمتوسط عمرى ٢٠,٨٥ عاما ، وانحراف معيارى ١,١ .

ب- أدوات الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية على الأدوات الآتية :

- ١- مقياس الغضب لدى طلاب الجامعة - إعداد الباحث .
- ٢- برنامج العلاج " المعرفى - السلوكى " - إعداد الباحث .

ج- أساليب المعالجة الإحصائية :

١- اختبار مان - ويتنى . Mann & Whiteny

٢- اختبار ويلكوكسون . Wilcoxon