

العنوان:	فاعلية برنامج للتعلم الاجتماعي - الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	الليثي، أحمد حسن محمد
المجلد/العدد:	مج27، ع95
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2017
الشهر:	أبريل
الصفحات:	49 - 82
رقم MD:	1010874
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس الاجتماعي، إدارة الغضب، طلبة المرحلة الإعدادية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1010874

فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

د/ أحمد حسن محمد اللبثي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية جامعة حلوان

ملخص الدراسة:

هدف الباحث إلى التحقق من فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٤) عام بموسط عمري قدره (١٣.٤) ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (٣٠) طالب لكل من المجموعة التجريبية والضابطة من بعض مدارس المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة ، ويتضمن البرنامج استراتيجيات متنوعة كالتدريب على مهارات الاسترخاء ، الحديث الذاتي الايجابي ، التقفيس الانفعالي ، التحكم في الذات ، الكفاءة الوجدانية ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية ، مما يشير إلى فاعلية برنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة البحث.

كلمات مفتاحية : برنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني ، مهارات إدارة الغضب.

فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات

إدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

د/ أحمد حسن محمد الليثي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية جامعة حلوان

مقدمة:

يتطلع المجتمع المصري في الآونة الأخيرة لتحقيق نهضة اقتصادية كبرى محورها الانسان المصري وقدرته على العمل والانتاج ، ويتطلب ذلك الأخذ بكافة السبل للارتقاء بالانسان المصري بداية من سنوات الطفولة ، حيث تعد الأجيال الجديدة بمثابة رأس المال البشرى Human capital و ثروة المجتمع الحقيقية التي يسعى لاستثمارها بشئى السبل حتى تسهم فى تحقيق نهضته ، مما يتطلب الأخذ بمبادئ التربية الحديثة والتي تركز على التكامل بين الجوانب المعرفية Cognitive والوجدانية Emotion والنفس حركية Psychomotor ، من هنا يكتسب مفهوم التعلم الاجتماعي/الوجداني أهميته فى تنمية الوعي بالذات وتنظيمها وبناء الدوافع الايجابية للتعلم والتوافق الاجتماعي والنجاح فى الحياة العملية.

حيث تسهم عملية التعلم الاجتماعي/الوجداني فى رفع الكفاءة الوجدانية للطلاب سواء بإستخدام البرامج الإرشادية أو الاستراتيجيات التربوية المختلفة مما يسهم فى تطور شخصياتهم ، حيث أن الطلاب بحاجة إلى تعلم مفاهيم الصواب والخطأ والجمال والخير والقيم الإنسانية والأخلاق من خلال المناهج الدراسية وكذلك التدريبات التى تستند إلى إستراتيجيات كتنمية مهارات مراقبة الذات Self-monitoring، تنظيم الذات Self-Regulation ومهارات الاتصال Communication skills ، مهارات حل المشكلات Problem solving skills (Carr,A.2004: 120)، كما يجب أن تتضمن برامج التدريب تطبيقات عملية تثرى مهارات المعلم لتنمية الذكاء الوجداني لتلاميذه وذلك من خلال برامج المشاركة Partnership ، وبرامج الادارة الذاتية Mentorship وغيرها من البرامج التدريبية(وليد خليفة ، مراد عيسى ، ٢٠٠٧: ١١٨).

ويعد التعلم الاجتماعي/الوجداني أحد المداخل الهامة فى تنمية العديد من المتغيرات الايجابية فى الشخصية ولاسيما مهارات إدارة الغضب التى تعد من المهارات اللازمة للأفراد خاصة مع تعقد الحياة الإنسانية وما نتج عنها من أعباء نفسية واجتماعية تنعكس على شخصية المراهق ، كما أن

متطلبات مرحلة المراهقة والتغيرات الجسمية والاجتماعية تعد من المصادر الضاغطة على شخصية المراهق ، مما يجعل التعلم الاجتماعي الوجداني عملية بالغة الأهمية في تنمية الروابط الوجدانية الآمنة Secure Attachment بين الفرد ومن حوله ، تنمية الكفاءة الوجدانية Emotional Competence ، وتكوين خبرات الشعور بالأمن والحب والتقبل ، وإثراء النمو الاجتماعي والانفعالي للفرد (عماد مخيمر ، ٢٠٠٩ : ٢٩٦).

ب- مشكلة البحث:

تعد مرحلة المراهقة مرحلة أساسية في بناء شخصية الفرد حيث يحتاج الفرد خلالها إلى تنمية كافة جوانب شخصيته على الوجه الأمثل قبل الانخراط في الحياة العملية ، وعلى الرغم من ذلك فإن معظم المؤسسات التعليمية تعاني من بعض أوجه القصور في عملية التعلم الاجتماعي/الوجداني التي ينتج عنها افتقاد معظم الطلاب لمهارات حياتية هامة كمهارات إدارة الغضب ، ومن هنا فإن مشكلة البحث تتبلور في الفجوة بين الضغوط الحياتية المتزايدة وافتقاد معظم المراهقين لمهارات إدارة الغضب ، التي تسهم بدورها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد ، مما دفع الباحث إلى التحقق من فاعلية برنامج للتعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية.

وقد تبني الباحث مدخل التعلم الاجتماعي/الوجداني لكونه أحد التوجهات العالمية الحديثة التي تستخدم في تنمية شخصيات الطلاب في المؤسسات التعليمية المختلفة ، ويستخدمه الباحث في تنمية مهارات الغضب مما سينعكس بالإيجاب على شخصية المراهق ككل.

استلزم ذلك قيام الباحث بإعداد برنامج للتعلم الاجتماعي/الوجداني متضمناً فنيات إرشادية استخدمت بهدف تنمية مهارات إدارة الغضب ، مما يرتقى باستجابات الفرد الانفعالية في المواقف الضاغطة بمختلف أنماطها ، ويأمل الباحث أن تسفر الجهود البحثية المختلفة في تبني استراتيجية تربوية يتعاون في تحقيقها المعلم ، الأخصائي النفسي ، والآباء لدعم البناء النفسي والوجداني للطلاب Psychological and Emotional Structure واكسابهم المهارات اللازمة لإدارة الغضب ، بناءً على ما سبق يسعى الباحث للإجابة عن التساؤلات التالية:

١- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب.

٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبرنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة

فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب

الغضب ٢.

٣- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارات إدارة الغضب؟.

ج- أهداف البحث:

يهدف الباحث إلى التحقق من فاعلية برنامج مقترح للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ، ويتضمن البرنامج مجموعة من الاستراتيجيات المتنوعة التي تسهم في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى طلاب عينة البحث ، مما يسهم في إلقاء الضوء على أهمية برامج التعلم الاجتماعي/الوجداني في البيئة المدرسية ، حيث أن افتقاد معظم المؤسسات التربوية لوجود آليات واضحة للتربية السيكولوجية والوجدانية يتسبب في تدني المهارات الحياتية للطلاب بالإضافة إلى تفشي المشكلات السلوكية والوجدانية ، مما يتطلب تطوير مداخل علمية جديدة لتنمية مهاراتهم المتنوعة.

د- أهمية البحث:

أولاً : الأهمية النظرية.

- ١- محدودية الدراسات العربية التي تناولت التعلم الاجتماعي/الوجداني كأحد تطبيقات علم النفس الإيجابي على الرغم من كونه توجه محوري في العديد من المجتمعات الحديثة.
- ٢- أهمية إكساب الطلاب مهارات غير تقليدية في مرحلة المراهقة كمهارات إدارة الغضب.

ثانياً : الأهمية التطبيقية.

١- يستمد البحث أهميته من انتماءه لفئة البحوث التدخلية القائمة على مدخل التعلم الاجتماعي/الوجداني Social/Emotional Learning الذي يركز على التكامل بين الجوانب الاجتماعية والوجدانية للشخصية، حيث تسهم نتائج البحث الحالي في التحقق التجريبي من فاعلية برامج التعلم الاجتماعي الوجداني في دعم العديد من المهارات الشخصية للطلاب في مرحلة التعليم الأساسي.

هـ- المصطلحات الأساسية:

١- التعلم الاجتماعي الوجداني

عرفه بايتون وآخرون (Payton, J. & et al, 2008) بأنه عملية يتم من خلالها إكساب الأطفال والمراهقين المعرفة ، الاتجاهات ، المهارات اللازمة لـ (١) الوعي بالمشاعر الشخصية وإدارتها ، (٢) تحديد الأهداف والقدرة على تحقيقها ، (٣) إظهار الاهتمام بالآخرين ، (٤) تكوين

علاقات إيجابية (٥) إتخاذ قرارات مسئولة (٦) التعامل مع المواقف الشخصية على نحو فعال".

٢-مهارات إدارة الغضب Anger Management skills

عرف كل من هيرسين وسليدجي (41: Hersen, M. & Sledge, W. , 2002) الغضب في موسوعة علم النفس العلاجي بأنه "استجابة عاطفية ترتبط بخبرة شخصية مزعجة يكون مصدرها شخص ما أو شيء ما أو تحقق بعض الأحداث المكروهة". ويعرف الباحث مهارات إدارة الغضب بأنها "الأساليب الشخصية التي يتبعها الفرد في السيطرة على انفعال الغضب واستخدام الاستجابات الإيجابية للتعبير عن انفعال الغضب في المواقف المختلفة" ، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مهارات إدارة الغضب المستخدم في الدراسة الحالية.

و- حدود البحث :

- ١-الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية من بعض المدارس الحكومية بمحافظة القاهرة.
 - ٢-الحدود الزمانية: طبقت الدراسة الميدانية خلال الفصل الدراسي الثاني (فبراير-مارس) من العام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦.
 - ٣-الحدود الموضوعية: برنامج قائم على التعلم الاجتماعي الوجداني ، مهارات إدارة الغضب.
- ### ز - الإطار النظري والدراسات السابقة:

١-التعلم الاجتماعي/ الوجداني (SEL) Social/Emotional Learning

يعد التعلم الاجتماعي/الوجداني أحد المداخل الإرشادية التي تهدف إلى تنمية شخصية المتعلم والارتقاء بإنفعالاته واستجاباته في المواقف الضاغطة وتطوير الجوانب الاجتماعية لديه ، حيث تعد تنمية الكفاءة الاجتماعية/الوجدانية أحد مقاصد عملية التربية بصفة عامة ، ويعد التعلم الاجتماعي/الوجداني العملية التي يكتسب من خلالها الأطفال والمراهقين المهارات ، الإتجاهات ، القيم اللازمة لتحقيق الكفاءة الاجتماعية/الوجدانية.

وتعد عملية التعلم الاجتماعي/الوجداني عملية مقصودة تهدف إلى الارتقاء بانفعالات الفرد واستجاباته الوجدانية ومشاعره تجاه ذاته وتجاه الآخرين وتقدير القيم الانسانية وتنمية الذكاء الوجداني للتلاميذ بكافة أبعاده والذي يقع في صدارة أهداف التعلم الاجتماعي/الوجداني.

حيث يشير إلياس وآخرون (Elias & et al., 1997) إلى أن التعلم الاجتماعي الوجداني عملية تتضمن الوعي بالانفعالات الذاتية وكيفية إدارتها والوعي بانفعالات الآخرين ، صناعة القرار الفعال ، التصرف على نحو أخلاقي ومسئول ، تكوين علاقات إيجابية ، وتجنب الانفعالات

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٥ - المجلد ألسابع والعشرون - أبريل ٢٠١٧ = (٥٣)

===== فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب السلبية. =====

كما يسهم التعلم الاجتماعي الوجداني في تنظيم الذات الانفعالي والكفاءة الاجتماعية في سنوات الطفولة المبكرة ، وكذلك تشكيل تفكير الفرد ، قدرته على التعلم ، استجاباته للتحديات المختلفة ، ونمو العلاقات الاجتماعية (Raver & Knitzer, 2002) ويتسق ذلك مع ما أشار إليه سولارس (Sollars, V. 2010) من فاعلية التعلم الاجتماعي/الوجداني في تجويد عملية التعلم وتنمية الكفاءة الوجدانية لدى الطلاب في بيئة المدرسة.

حيث تلعب المدرسة دوراً محورياً في تشكيل النمو الاجتماعي/الوجداني للطلاب ، من خلال تطبيق العديد من البرامج التدخلية التي تركز على التعلم الاجتماعي/الوجداني مما ينعكس على الأداء الأكاديمي للطلاب (Kristine, M & Paula, M, 2007).

وقد قام بايتون وآخرون (Payton, J. & et al, 2008) بتحليل نتائج (٣١٧) دراسة تناولت التعلم الاجتماعي/الوجداني ، وقد اتضح للباحثين الأثر الإيجابي للتعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية العديد من المتغيرات ومنها المهارات الاجتماعية/الوجدانية ، الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والآخرين ، السلوك الاجتماعي الإيجابي ، الانجاز الأكاديمي، خفض العديد من المشكلات السلوكية والاجتماعية.

ويعد نمو الذكاء الوجداني المحور الأساسي لعملية التعلم الاجتماعي/الوجداني وهو مفهوم مركزي في الدراسات النفسية الحديثة ومجال علم النفس الإيجابي كما أنه يبرز بشدة في البيئة المدرسية ، ويعرفه دانيال جولمان (Golman, D. 2000 : 271) بأنه " مجموعة من المهارات اللازمة للنجاح في مواقف الحياة المختلفة ، وقدرة الفرد على الوعي بمشاعره ومشاعر الآخرين وإدارة انفعالاته وعلاقاته مع الآخرين بشكل فعال".

بينما يرى ويليام كرامز (٢٠١١: ٢٤) أن الذكاء الوجداني كمحور للتعلم الوجداني يتضمن (١) المثابرة، (٢) مقاومة الاندفاع (٣) الاستماع للآخرين ، (٤) مرونة التفكير ، (٥) الاستفادة من الخبرات ، (٦) الإبداع والخيال ، (٧) الحماس والمبادأة ، (٨) المرح ، (٩) المخاطرة المحسوبة. حيث تتحول الانفعالات في إطار الذكاء الوجداني إلى مجال تبرز فيه مهارات الفرد الانفعالية ، متكاملة مع العمليات العقلية كالتعرف والفهم والتحليل والاستدلال والتكيف وحل المشكلات ، وعندما تستخدم هذه العمليات في محتوى اجتماعي وانفعالي فإن ذلك يؤهل لدراسة أوسع من العلميات العقلية/الوجدانية (صفوت فرج، ٢٠١٢: ٥٦١).

والمجال الوجداني جزء لا يتجزأ من المحتوى الدراسي لأن ما يحتاج الطلاب تعلمه في هذا المجال يتطلب تعليم مقصود للتوعية بالجوانب الانفعالية في حياتهم ، و يتجسد الذكاء الوجداني إلى

التوظيف الوجداني التكيفي الأمثل Adaptive Emotional functioning للاستجابات الانفعالية في المواقف المختلفة ، ويتسم الأفراد مرتفعي الذكاء الوجداني بمستوى مرتفع من الصحة النفسية ، والعقلية ، والجسمية ، والأداء الأكاديمي المرتفع ، حيث يعد الذكاء الوجداني أفضل منبىء بالنجاح في الحياة الاجتماعية والأكاديمية متكامل مع الذكاء المعرفي Cognitive Intelligence (Pellitteri, 2002: 35). (Kirk & et al., 2008: 432).

- تنمية الذكاء الوجداني كمحور للتعليم الاجتماعي/الوجداني.

يتطلب لتفعيل التعلم الاجتماعي/الوجداني الإمام بالنماذج المفسرة للذكاء الوجداني للإفادة منها في تدريب الأخصائي النفسي ، وتطوير إعداد المعلم ، تفعيل الأنشطة وتوظيف التكنولوجيا بالإضافة إلى تطوير المناهج التعليمية ، وورش العمل المعدة للآباء عن التعلم الاجتماعي/الوجداني (Pellitteri, J. & et al, 2006: 233).
و يمكن إيجازها في ثلاثة نماذج رئيسية وهي النماذج المبنية على القدرة ، النماذج المختلفة ، نموذج الذكاء الوجداني كسمة ، وتقسم كما يلي:

(أ) نموذج جولمان Goleman (١٩٩٦) : أوجز الذكاء الوجداني في خمسة أبعاد (١) الوعي بالذات Self Awareness (٢) إدارة الانفعالات Managing Emotions (٣) حفظ الذات Motivating Oneself (٤) التعاطف Empathy (٥) المهارات الاجتماعية Social skills.

(ب) نموذج بار-أون Bar-On (١٩٩٧): قسم الذكاء الوجداني إلى (١) كفاءات غير معرفية ذاتية ، (٢) كفاءات ضرورية للعلاقة بين الأشخاص ، (٣) كفاءات ضرورية للقابلية للتكيف ، (٤) كفاءات ضرورية للقدرة على إدارة الضغوط وضبطها ، (٥) المزاج العام.

(ج) نموذج ماير وسالوفي Mayer & Salovey (١٩٩٩) : قسم الذكاء الوجداني إلى (١) القدرة على الوعي بالانفعالات ، (٢) القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل عملية التفكير ، (٣) القدرة على فهم وتحليل الانفعالات ، (٤) القدرة على إدارة الانفعالات.

ونجد أن تكامل الجانب الأكاديمي مع الجانب الاجتماعي/الوجداني The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) يعد توجه عالمي لتحقيق الأهداف التعليمية بمستوياتها المختلفة ، ويرتكز التعلم الاجتماعي/الوجداني على خمسة كفاءات رئيسية وهي (١) الوعي بالذات Self-Awareness (٢) إدارة الذات Self-Management (٣) الوعي الاجتماعي Social-Awareness (٤) إدارة العلاقات Relations Management (٥) مسئولية صنع القرار (Yoder, N. & et al, (Zins & Elias, 2006) (Ragozzino & et al, 2003). (Welessberg, R. & et al, 2013).

فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب

ويتضح من الجدول (١) تصور للكفاءات المتضمنة في التعلم الاجتماعي/الوجداني.

جدول (١)

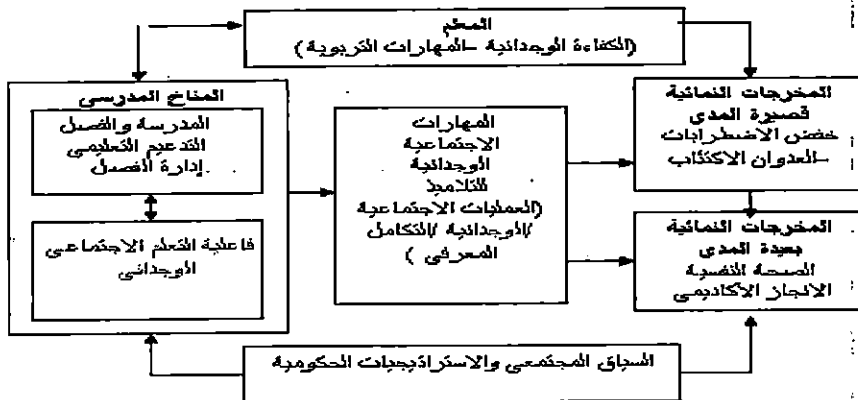
الكفاءات المتضمنة في التعلم الاجتماعي/الوجداني

٢	الكفاءة	المهارات الفرعية
١	الوعي بالذات والآخرين Awareness of self and others	(١) الوعي بالمشاعر (٢) إدارة المشاعر (٣) بناء الذات.
٢	الاجتماعات الايجابية والقيم Positive Attitudes and Values	(١) المسؤولية الشخصية (٢) احترام الآخرين (٣) المسؤولية الاجتماعية
٣	مسئولية صنع القرار Responsible Decision Making	(١) تحديد المشكلات (٢) الالتزام بالمعايير الاجتماعية (٣) تحديد الأهداف (٤) حل المشكلات.
٤	مهارات التفاعل الاجتماعي Social Interaction Skills	(١) التعاون (٢) التفاوض (٣) الاستماع الجيد (٤) البحث عن المساعدة.

(Payton, J. & et al, 2000)

- نماذج التعلم الاجتماعي/الوجداني :

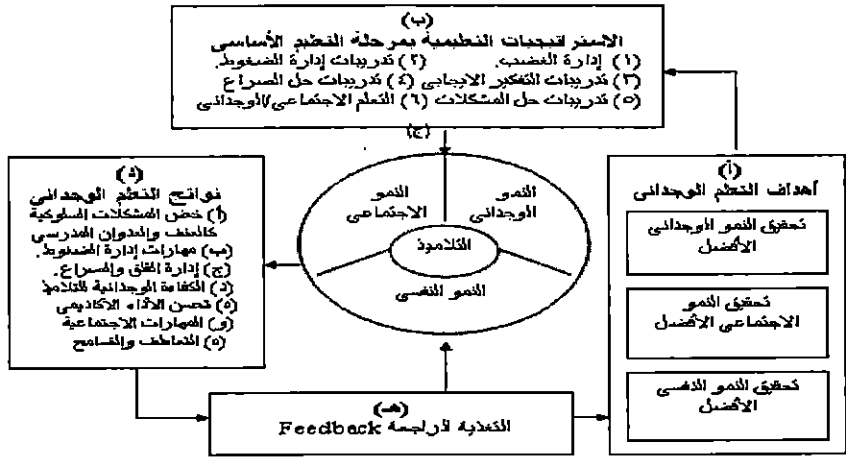
يوجد العديد من نماذج التعلم الاجتماعي/الوجداني الهادفة لبناء شخصيات الطلاب وتنمية مهاراتهم بما فيها مهارات إدارة الغضب ومن هذه النماذج نموذج جونز وبوفارد (٢٠١٢) ويتضح من خلاله أن جوهر عملية التعلم الاجتماعي/الوجداني هو اكساب الطلاب مهارات وجدانية يسهم في تكوينها روافد متعددة يأتي على رأسها المعلم والمناخ المدرسي والسياسات المجتمعية والاستراتيجيات الحكومية وينتج عنها مخرجات نمائية قصيرة المدى وأخرى بعيدة المدى تسهم بدورها في تطوير البناء الاجتماعي/الوجداني لشخصية التلميذ والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (١) النموذج الاطارى للتعلم الاجتماعي/الوجداني في البيئة المدرسية

(Jones, S. & Bouffard, S, 2012: 5)

ويطرح الباحث نموذجاً مقترحاً لعمليات التعلم الاجتماعي/الوجداني ، يبدأ بأهدافه الأساسية وهي تحقيق أفضل مستوى لجوانب النمو الوجداني ، الاجتماعي ، والنفسى ، وينبثق منها العديد من الاستراتيجيات التى تسهم فى تطوير عملية التعلم الاجتماعي/الوجداني والتي تقوم على تنمية الكفاءة الوجدانية/الاجتماعية والتكامل مع الكفاءة المعرفية للتلاميذ ، ومنها (١) التدريب على إدارة الغضب Anger Management ، (٢) للتدريب على إدارة الضغوط Stress management ، (٣) التدريب على التفكير الإيجابي Positive Thinking ، (٤) التدريب على حل الصراع ، (٥) التدريب على حل المشكلات Problem Solving ، (٦) آليات أخرى للتعلم الإيجابي الوجداني من شأنها أن تثرى النمو الوجداني للتلاميذ و تحقيق نواتج إيجابية كخفض المشكلات السلوكية ، مهارات إدارة الضغوط ، إدارة القلق والصراع ، الكفاءة الوجدانية للمتعلم وغيرها من النواتج الإيجابية ، وتشكل التغذية الراجعة خطوة محورية لإعادة تقييم عناصر عملية التعلم الاجتماعي/الوجداني ككل ويتضح ذلك فى الشكل التالى:



شكل (٢) نموذج مقترح للتعلم الاجتماعي/الوجداني (أحمد حسن الليثي، ٢٠١٥)

كما يجب تطوير أساليب قياس النمو الوجداني/الاجتماعي لدى الطلاب لتقييم مدى إفادتهم من عمليتي التعليم/التعلم الوجداني فى البيئة المدرسية ، سواء بإستخدام الاختبارات ، المقاييس النفسية ، قوائم تقدير الكفاءة الوجدانية التى تعتمد على التقرير الذاتى (Hefferon,K. & Boniwell,I,2011:37).

وقد أجريت العديد من الدراسات فى هذا الصدد فى دراسة بايتون وآخرون (Payton,J & al, 2000) أثبتوا فاعلية برنامج للتعلم الاجتماعي/الوجداني فى تنمية الصحة النفسية وخفض المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٥ - المجلد السابع والعشرون - أبريل ٢٠١٧ = (٥٧)

===== فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب =====

السلوكيات الخطرة لدى عينة من الطلاب ، كما تحققت كالدريلا وآخرون (Caldarella & et al,2009) من فاعلية منهج التعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية الكفاءة الاجتماعية/الوجدانية لدى عينة من الطلاب ، كما توصل كرامير وآخرون (Kramer.T & et al,٢٠٠٩) إلى فاعلية التعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية السلوكيات الإيجابية لدى أطفال الروضة ، كما قام كام وآخرون (Kam,C & et al,٢٠١١) بتنمية التعلم الاجتماعي الوجداني لدى عينة من طلاب المدارس الصينية.

كما أثبت تامر الشحات (٢٠١٣) فاعلية التعلم الاجتماعي/الوجداني في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى طلاب التعليم الأساسي ، وفي دراسة إيسيلاج وآخرون (Espelage,D & et al,2015) أثبتوا فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي/الوجداني في خفض التمر ، العدوان ، وسلوك إيذاء الآخرين لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، كما توصلت مافرا (Mafra,2015) إلى فاعلية برنامج قائم على المهارات الاجتماعية في خفض صعوبات تعلم الرياضيات واللغة العربية، وفي دراسة ماكورميك وآخرون (McCormick,M & et al,2015) أثبتوا فاعلية التعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية الانجاز الأكاديمي ، بينما أثبت وجدى عبد اللطيف وآخرون (٢٠١٦) فاعلية الإرشاد القائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تحسين فاعلية الذات لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

يستخلص الباحث مما سبق المردود الإيجابي لتطبيق برامج التعلم الاجتماعي/الوجداني لدى فئات دراسية متنوعة لما لها من دور محوري في تنمية الشخصية والارتباط الوثيق بحياته الاجتماعية ، متكاملة مع المناهج التعليمية في إكساب الطلاب المهارات الحياتية اللازمة ، مما يتطلب الاستفادة من المحاولات البحثية وكذلك تجارب المجتمعات الحديثة في تطوير التعلم الاجتماعي/الوجداني بمدارس التعليم الأساسي بصفة خاصة لما لها من دور في نضج شخصيات الطلاب وتنمية قدراتهم الحياتية المختلفة.

٢-مهارات إدارة الغضب Anger Management Skills

يعد الغضب من الانفعالات المعتادة في الحياة اليومية شأنه شأن القلق ، السعادة ، الحزن ، ويعد الغضب ظاهرة متنامية في ظل الحياة المعاصرة التي تتسم بتزايد الضغوط النفسية والاجتماعية والأعباء الحياتية المختلفة والتي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر قابلية للاستثارة الانفعالية ، ويكتسب الغضب خطورته على الفرد اذا أصبح سمة يومية واستجابة متكررة للفرد في كثير من المواقف (أحمد حمزة ، ٢٠١٢: ٧).

وعلى الرغم من عالمية انفعال الغضب إلا أن الطلاب بحاجة إلى التدريب على مهارات تساعد على السيطرة على انفعال الغضب مما ينعكس بالإيجاب على توافق الفرد وانسجامة الاجتماعي.

ويوجد العديد من التعريفات للغضب حيث عرفته أسماء أبو دبلوح (٢٠٠٨ : ١٥) بأنه " حالة انفعالية داخلية يعيشها الفرد وقد تظل هذه الحالة داخلية أو تتحول لسلوك يتسم بالاستثارة العصبية وقد تتحول لاستجابة عدوانية لدى الفرد".

كما عرف لطفى الشربيني (٢٠٠٩ : ١٠) الغضب في معجم مصطلحات الطب النفسي بأنه "أحد الانفعالات السلبية إستجابة لمؤثر أعاق الفرد عن الوصول إلى غاية ، وقد تكون سرعة الغضب أحد سمات الشخصية".

بينما عرف عثمان الخوالدة وعبد الكريم جرادات (٢٠١٤) إدارة الغضب بأنها "مجموعة من الأساليب التي تشكل ردود أفعال للمثيرات والمواقف المثيرة للغضب، سواء أكانت تلك الأساليب إيجابية أو سلبية".

ويرى سبيلنر (Spielberger, 1999) أن الغضب ينقسم لنوعين هما الغضب كحالة والغضب كسمة ، وقد عرف الغضب كحالة بأنه حالة انفعالية نفسية بيولوجية أو ظرف يتميز بمشاعر ذاتية تتنوع في الكثافة من انزعاج بسيط (Mild) إلى غيظ شديد (Intense) وتتغير كثافة الغضب كحالة من وقت لآخر وذلك يرجع لأسباب كثيرة تتجمع حول إعاقه الفرد عن الوصول لهدف معين (Goal-directed behavior) أما الغضب كسمة فقد عرفه بأنه الفروق الفردية في ميل الفرد إلى إدراك العديد من المواقف على أنها مزعجة أو محبطة وباستجابته لهذه المواقف بمستوى مرتفع من الغضب ، والأفراد الذين ترتفع لديهم سمة الغضب تتكرر لديهم انفعالات الغضب مقارنة بالأفراد الذين لديهم حالة الغضب الموقفية.

كما أن مشاعر الغضب قد تولد دوافع متناقضة داخل الفرد دافع يحثه على الغضب بطريقة قد تكون مبررة أخلاقياً مما يملأ عقل الغاضب بالأسباب المقنعة لصدور استجابة الغضب من الفرد ، ودافع آخر يحثه على التنفيس عن الغضب مما يتيح للغاضب التخلص من انفعالاته السلبية والدافع الأقوى هو الذي ينتج الاستجابة (دانيل جولمان ، ٢٠٠٠ : ٩١).

وهذا معناه أن الوعي بانفعال الغضب يساعد المراهق على معالجة المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية وفعالة وتحسين استجاباته المعتادة في الضغط النفسي ، حيث أن الوعي الذاتي بالانفعالات والحالة المزاجية يساعد الفرد على التحكم فيها وتوظيفها على النحو الأمثل.

ففاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب

وعلى النقيض فإن تندى قدرة الفرد على التحكم فى الغضب تشير لافتقاده الفرد القدرة على الوعى والتنظيم الذاتى للانفعالات ، مما يعوقه على التعبير المتزن عن انفعالاته نحو المواقف التي يتعرض لها في حياة اليومية ، وينتج عن ذلك نتائج سلبية عديدة تتعلق بالفاعلية الذاتية والدافعية للتحصيل الأكاديمي والاستمتاع بالحياة والانسجام معها.

كما ينبغي أن يتعلم الشخص كيفية مراقبة وضبط انفعالاته فى مواقف الغضب سواء بالتعلم الذاتى أو من خلال ما تقدمه المؤسسات التعليمية فى تدريب الطلاب على ادارة الغضب من خلال برامج تنمية الكفاءات الاجتماعية والوجدانية (Furlong, M, and Smith, D: 1994, 31).

وفى هذا الصدد يؤكد كل من جيرلى ديفينباتشر وآخرون (Deffenbacher, J. & al., 1996: 149 – 157) على أهمية إكساب الطلاب المراهقين مهارات اجتماعية تساعدهم على السيطرة على انفعالاتهم والتعبير عنها بطريقة ملائمة ، وأن تكون هناك تفسيرات مقنعة لسلوكياتهم الغاضبة، مع العلم أن هناك غضباً شخصياً موقفياً يجب تخفيضه فى بدايته وإلا سوف يتحول إلى غضب سلبي يتجه نحو الذات و الآخرين المحيطين به.

كما أشار شيرمان (Sherman, L: 1999, 20 - 27) إلى أن إدارة الغضب تعد واحده من المهارات اللازمة لمواجهة العنف بمختلف المجتمعات و يحتاجها المراهقون للعيش بسلام فى المجتمع ، وهى أحد توجهات البرامج الموجهة ضد العنف فى المؤسسات التعليمية بمختلف درجاتها.

كما تشير مارون (Marion, M., 1997:14) إلى دور المعلمين فى مساعدة الطلاب على التعامل مع الغضب بتوجيه فهمهم وإدارتهم لهذه العاطفة عن طريق بعض الممارسات كخلق مناخ عاطفي آمن وإكساب الطلاب مهارة التنظيم الذاتى والتعبير عن الذات.

وقد أشارت دونا هارينجتون (Donna, H., 1997:4-7) إلى ضرورة إكساب الطلاب استراتيجيات إدارة الغضب ، حيث يجب توطيد العلاقة بين النمو الانفعالي للمتعلم والتحصيل الدراسي بدلاً من إغفال الجانب الانفعالي والنظر إليه على أنه شيء ثانوي.

ويلعب التعلم الاجتماعي/الوجداني دوراً فى إكساب الطلاب مهارات إدارة وتنظيم الانفعالات وعلى رأسها مهارات إدارة الغضب ، مهارات التحكم فى الذات (Elias,M., 2004:56).

ويرى جيل لندنفيلد (٢٠٠٨: ٣٤) أن القدرة على التعبير عن الغضب بأسلوب محكم وسوى إحدى مؤشرات الصحة النفسية للفرد ، أما سوء التعبير عن الغضب يتسبب فى مشكلات كثيرة

تتعلق بالصحة النفسية والعقلية.

المداخل الإرشادية لمهارات إدارة الغضب:

يوجد العديد من المداخل الإرشادية لتنمية مهارات إدارة الغضب فقد تعتمد على المدخل المعرفي السلوكي Cognitive/behavioral Approach أو المدخل العقلاني الإنفعالي Rational Emotive Approach ، وكذلك المدخل الاجتماعي/المعرفي social-cognitive Approach (Hochman,k.2004) (Lochman,J. & et al, ٢٠٠٤) (Lambert, K., 2012) (سلوى عبد الباقي وآخرون ، ٢٠١٦) ، بالإضافة إلى مدخل التعلم الاجتماعي الوجداني Social/Emotional Learning (SEL) (Jones, S & Bouffard, S., 2012) الذي يعتمد عليه البحث الحالي، وفيما يلي إستعراض لبعض مهارات إدارة الغضب:

١-مهارات الاسترخاء Relaxation Skills : حيث يقوم الفرد بصرف الانتباه عن مصدر الاستثارة الانفعالية وينظم تنفسه ويتمكن من تحقيق إسترخاء نفسي وعقلي يساعده في التحكم في إستجابة الغضب لديه.

٢-التحكم في الذات Self-control: حيث يتمكن الفرد من ضبط استجاباته الانفعالية في المواقف المضاعفة ، والتحكم في أفكاره السلبية ، والسيطرة على دوافعه المختلفة حيال مواقف الغضب، وقد أثبتت نجلاء فتحى وآخرون(٢٠١٠) العلاقة بين إدارة الغضب وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

٣-التنفيس الانفعالي Emotional catharsis : تتضمن قدرة الفرد على التخلص من الشحنات الانفعالية السلبية والخبرات غير السارة بالتحدث إلى الآخرين فيما يتعلق بمشكلة ما أو مصدر الضغط النفسي ، ممارسة أنشطة ترفيهية كالذهاب في رحلة ، زيارة الأصدقاء ، ممارسة هواية تكسب الفرد خبرات انفعالية سارة .

٤-الحديث الذاتي الإيجابي Positive self-dialogue: عرفته أحلام عبد الستار (٢٠١١) بأنه "حوار يجريه الفرد بينه وبين نفسه يظهر في أشكال معينة من السلوك مثل المحاولة من أجل النجاح ، التواصل الفعال مع الآخرين ، القدرة على مواجهة المشكلات التي تعترضه بكفاءة".

٥-الكفاءة الوجدانية Emotional Competence: يعرفها إلياس وآخرون (Elias,M & et 1997) بأنها " القدرة على فهم ، إدارة ، التعبير عن الجوانب الوجدانية لشخصية الفرد والتي تتضح في إدارة مهام حياته بنجاح مثل عملية التعلم ، تكوين العلاقات ، حل المشكلات ، التوافق مع متطلبات النمو والنضج ، وكذلك الوعي بالذات ، التحكم في الاندفاعات ، التعاون في العمل ، اهتمام الفرد بنفسه والآخرين.

===== فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب =====

وقد أجريت العديد من الدراسات الوصفية التي تناولت انفعال الغضب ومهارات إدارته فقد تحقق هويلز وآخرون (Howells & et al,2000) من فاعلية المدخل المعرفي السلوكي في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من الراشدين ذوي صعوبات التعلم، كما توصل كيني وآخرون (Kinney, T & et al, 2001) إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الغضب والوعي الذاتي، كما وجدت فروق في انفعال الغضب بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور، وفي دراسة هيرمان وميكفيرتر (Herrman,D. & McWhirter, J., 2003) تمكنا من إسكاب عينة من المراهقين مهارات إدارة الغضب من خلال فنيي المعالجة النفسية، والمهارات الاجتماعية.

بينما توصل عثمان الخضر(٢٠٠٤) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الغضب وكل من القلق، التشاؤم، وجهة النظر الخارجية، الحساسية من الفشل، الصحة العامة، اجترار الخبرات المؤلمة، بينما اتضح وجود علاقات عكسية بين الغضب و ضبط النفس، والتفاوض، وإحترام الذات، بينما أثبت محمد أنور (٢٠٠٥) ارتفاع انفعال الغضب لدى التلاميذ منخفضي الذكاء الوجداني.

كما تحققت بشرى إسماعيل (٢٠٠٩) من فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة، وفي دراسة فاليزاده وآخرون (Valizadeh,S.,2010) توصلوا لفاعلية التدريب على مهارات إدارة الغضب في تخفيض مستوى العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أثبتت نجلاء فتحى وآخرون (٢٠١٠) وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الغضب والضبط الذاتي، وفي دراسة فاليزاده (Valizadeh,S.,2010) أثبت فاعلية التدريب على مهارات إدارة الغضب في خفض العدوان لدى أمهات الأطفال ذوي النشاط الزائد، كما أجرى كانديلريا وآخرون (Candelaria, & et al,2012) دراسة تحليلية لعدد (٦٠) دراسة تم إجراءهم ما بين عامي (١٩٧٩-٢٠١٠) وقد توصلوا إلى أن أثر التدخلات المتعددة لتنمية إدارة الغضب تراوحت نتائجها ما بين ضعيفة إلى متوسطة في الحد من المخرجات الوجدانية والسلوكية السلبية للأطفال بما فيها الغضب والعدوان والتحكم في الذات، بينما وجدت أنماط مختلفة من إدارة الغضب تسهم في تحسين النواتج الإيجابية في الشخصية، وفي دراسة أوز وأيسان (Öz, F., & Aysan, F., 2011). تمكنا من تدريب عينة المراهقين على إستراتيجيات التعامل مع الغضب ومهارات التواصل.

وفي دراسة بلتاكي وديمير (Baltaci,H & Demir,k,2012) أظهرت النتائج وجود ارتباط

عكسى بين الغضب وكل من مكونات الذكاء الوجدانى ، المرونة ، المسؤولية الاجتماعية ، تحمل الضغوط ، وفى دراسة هيام صابر (٢٠١٢) أثبتت فاعلية برنامج لتنمية ضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطييء التعلم ، وقد أثبت كل من حمدى قاسم وطيارق العذارى (٢٠١٢) فاعلية السيودراما فى خفض الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة ، وفى دراسة محمادي رينا وآخرون (Mohammadiarya,A., & et al,2012) أثبتوا فاعلية التدريب على مهارات الوعي بالذات وإدارة الغضب فى خفض سلوك العدوان بين المراهقين ، كما أثبت محمد العجمى (٢٠١٢) ارتفاع الغضب لدى التلاميذ بطييء التعلم منخفضى الذكاء الوجدانى مقارنة بالتلاميذ بطييء التعلم مرتفعى الذكاء الوجدانى ، بينما أثبت يحيى حسيينة (٢٠١٣) علاقة الغضب بظهور السلوك العدوانى لدى عينة من المراهقين ، كما أثبت كل من أيت حمودة و بلعسله فتيحة (٢٠١٤) علاقة كل من الضغوط الاقتصادية وانفعال الغضب لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل ، وفى دراسة سفارى وآخرون (Safari,A & et al,2014) أثبتوا فاعلية التدريب على إدارة الغضب فى تنمية الذكاء الوجدانى لدى عينة من الفتيات ، كما تحقق عثمان عبد الفتاح وعبد الكريم محمد (٢٠١٤) من فاعلية برنامج علاج معرفى سلوكى فى تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه ، وفى دراسة نيكوبونا ويوجانى (Nkeobuna,J. & Ugoani, N.,2015) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجدانى والتحكم فى الغضب ، كما أثبتت مريم القطان وآخرون (٢٠١٦) وجود فروق بين مرتفعى ومنخفضى الذكاء الوجدانى فى انفعال الغضب تجاه منخفضى الذكاء الوجدانى.

وقد استخلص الباحث من نتائج الدراسات السابقة الارتباط العكسى بين الغضب والوعي بالذات ، الذكاء الوجدانى ، التحكم فى الذات ، المرونة ، المسؤولية الاجتماعية ، والارتباط الطردى بين القلق ، التشاؤم ، إجتراح الخبرات السلبية ، التعرض للضغوط وغيرها من المتغيرات السلبية ، بينما أشارت دراسات أخرى إلى تمتع الأفراد ذوى الذكاء الوجدانى المرتفع بالقدرة على إدارة الغضب ، مما يشير إلى أن إدارة الغضب تعد دالة إيجابية على الصحة النفسية والتوافق والاتزان الانفعالى للفرد

ج-فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج التعلم الاجتماعى/الوجدانى فى تنمية مهارات إدارة الغضب فى اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية فى

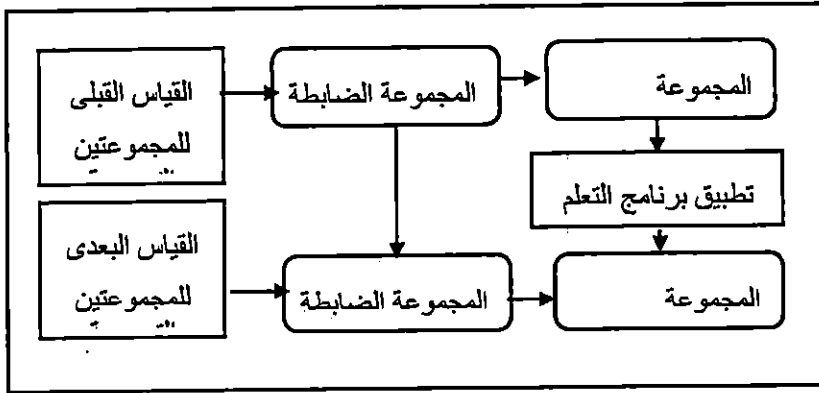
فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب

القياسين القبلي والبعدي لبرنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب في اتجاه القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارات إدارة الغضب.

ط-إجراءات البحث

١- المنهج: استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بهدف التحقق من فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ثم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية فقط بعد مرور شهرين من القياس البعدي والذي تم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة.



شكل (٣) التصميم التجريبي

٢- العينة : تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٢٨) طالب بالصفين الثاني والثالث بالمرحلة الإعدادية من مدرسة إسكان ناصر الإعدادية بنين ، مدرسة الفقراشي الإعدادية بنين التابعتين لإدارة حدائق القبة التعليمية بمحافظة القاهرة ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٤) عام بمتوسط عمرى قدره (١٣.٤) عام ، تطبيق مقياس مهارات إدارة الغضب عليهم واختار الباحث أقل (٦٢) طالب في مهارات إدارة الغضب ، ثم قام بتقسيمهم إلى

مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (٣٠)*^١ طالب وأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٢) طالب .

ك- الأدوات:

١- مقياس مهارات إدارة الغضب إعداد الباحث

لم يتوصل الباحث - فى حدود اطلاعه - على مقياس يتناول مهارات إدارة الغضب لطلاب المرحلة الإعدادية حيث ارتكزت معظم المقاييس على الغضب كإفعال فقام بإعداد المقياس بعد الإستفادة من بعض المقاييس المنشورة وغير المنشورة تتضح فى جدول (٢) كما يلى:

جدول (٢)

الأدوات التى تم الإطلاع عليها لإعداد مقياس مهارات إدارة الغضب

م	اسم المقياس	معد المقياس	السنة
١	مقياس الغضب المتعدد	محروس الشناوى ، عبد الغفار النماطى	١٩٨٣
٢	مقياس الغضب كسمة/ كحالة	محمد عبد الرحمن ، فؤيدة عبد الحميد	١٩٩٨
٣	مقياس مثيرات الغضب	نظمى مصطفى	٢٠٠١
٤	مقياس الغضب للمراهقين	أحمد حمزة	٢٠١٢
٥	استراتيجيات التعامل مع الغضب	عثمان عبد الفتاح ، عبد الكريم جرادات	٢٠١٤

وقد تكون المقياس من خمسة مهارات لإدارة الغضب (١) مهارة الإسترخاء (٢) التحكم فى الذات (٣) التنفيس الانفعالى (٤) الحديث الذاتى الإيجابى (٥) الكفاءة الوجدانية ، يتضمن المقياس (٢٥) عبارة موزعة على المهارات الفرعية بالتساوى، وتتم الاجابة على متصل متدرج كما يلى نادراً (١) ، أحياناً (٢)، دائماً (٣) حيث كانت الدرجة الصغرى للمقياس (٢٥) درجة والدرجة العظمى (٧٥) درجة.

أ- الكفاءة السيكمومترية للمقياس:

١- صدق المحكمين : قام الباحث بإعداد مقياس مهارات إدارة الغضب فى صورته الأولية مكوناً من (٣١) عبارة وتم عرضه على ثلاثة محكمين ، وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة صياغة بعض العبارات ، كما تم استبعاد (٦) عبارات وبالتالي تكون المقياس فى صورته النهائية من (٢٥) عبارة .

٢- صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٦٧) طالب من طلاب المرحلة الإعدادية ثم قام بترتيب درجات الطلاب على المقياس تنازلياً و قام بتحديد (أعلى ٢٧% من الطلاب على المقياس) و(أدنى ٢٧% من الطلاب على المقياس)

^١ تم حذف عدد (٢) من طلاب المجموعة التجريبية بسبب إنقطاعهم عن جلسات البرنامج
المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٥ - المجلد السابع والعشرون - أبريل ٢٠١٧ = (٦٥)

فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب

لقياس دلالة الفروق بينهما ، ويتضح من الجدول (٣) وجود فرق دال احصائياً بين مجموعتي الطلاب مرتفعي ومنخفضي مهارات إدارة الغضب مما يشير لتمكن المقياس بصدق المقارنة الطرفية.

جدول (٣)

دلالة الفرق بين مجموعتي المقارنة الطرفية على مقياس مهارات إدارة الغضب

العينه	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت'	مستوى الدلالة
- الطلاب المرتفعين في مهارات إدارة الغضب	٤٥	٤٦.٧٨	٦.٤٧	٥.٨٩	٠.٠١
-الطلاب المنخفضين في مهارات إدارة الغضب	٤٥	٣٤.٦٢	٤.٣٦		

٣- الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test-retest method

تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق حيث طبق المقياس على العينة السيكمترية ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول وكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (٠.٨٣) وجميع قيم معاملات الارتباط لمهارات إدارة الغضب دالة عند مستوى (٠.٠١) فيما عدا مهارة التنفيس الانفعالي دالة عند مستوى (٠.٠٥) ، وجميعها تشير لتمكن المقياس بمعامل ثبات مرتفع ، ويتضح من جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين مهارات إدارة الغضب في التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٤) معاملات الارتباط للدرجة الكلية والمهارات الفرعية

لمقياس مهارات إدارة الغضب في التطبيقين الأول والثاني

المهارة	معامل الارتباط		الدالة الاحصائية
	تطبيق ١	تطبيق ٢	
١-مهارة الاسترخاء.	٠.٨٤		٠.٠١
٢-التحكم في الذات.	٠.٧٩		٠.٠١
٣-التنفيس الانفعالي.	٠.٧٣		٠.٠٥
٤-الحديث الذاتي الإيجابي	٠.٧٨		٠.٠١
٥-الكفاءة الوجدانية.	٠.٨٥		٠.٠١
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٣		٠.٠١

٤-الاتساق الداخلي : تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين المهارات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين المهارات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس

مهارات إدارة الغضب

م	المهارة	معاملات الارتباط	الدلالة الأحصائية
١	مهارة الاسترخاء	٠.٨١	٠.٠٠١
٢	مهارة التحكم في الذات	٠.٨٣	٠.٠٠١
٣	مهارة التنفيس الانفعالي	٠.٧٩	٠.٠٠١
٤	الحدوث الذاتي الإيجابي	٠.٧٨	٠.٠٠١
٥	الكفاءة الوجدانية	٠.٨٤	٠.٠٠١

حيث يتضح من بيانات جدول (٥) تمتع مقياس مهارات إدارة الغضب بالاتساق الداخلي.

٢- برنامج التعلم الاجتماعي/ الوجداني إعداد الباحث

أ- الأساس النظري للبرنامج : يعتمد البرنامج على الكفاءات المتضمنة في مدخل التعلم الاجتماعي/الوجداني والذي يتضمن خمسة كفاءات وهي: (١) الوعي بالذات Self-Awareness (٢) إدارة الذات Self-Management (٣) الوعي الاجتماعي Social-Awareness (٤) إدارة العلاقات Responsible Decision Making (٥) Relations Management (٥) مسئولية صنع القرار (Yoder,N., al, 2013) (٢٠١٣) (Zins & Elias, 2006) (Ragozzino & et al, 2003) (Welessberg, R. & et

ب-الهدف من البرنامج: هدف الباحث من خلال البرنامج إلى توظيف استراتيجيات التعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة طلاب المرحلة الإعدادية.

ج-الخطوة الزمنية للبرنامج : يتضمن البرنامج (٢٢) جلسة تدريبية أجريت على مدار (١١) أسبوع بواقع جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة، وتم التطبيق بقاعة المكتبة بمدرسة إسكان ناصر الإعدادية بنين.

د-ملخص جلسات البرنامج.

جدول(٦) ملخص جلسات برنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الإستراتيجيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	جلسة تعريفية	التعارف بين الباحث وأفراد العينة والتعريف بطبيعة البرنامج وأهدافه	١-الحوار ٢-المحاضرة	٩٠ دقيقة
٢	تنمية الوعي بالذات (محور الوعي بالذات)	أ-أن يتعرف الطالب على مفهوم الوعي بالذات ب-أن يتعرف الطالب على الأسباب الكامنة وراء مشاعر الغضب لديهم.	١-المحاضرة ٢-مراقبة الذات.	٩٠ دقيقة
٣	التدريب على مراقبة الذات (محور إدارة بالذات)	أ-أن يتمكن الطالب من مراقبه نوافع الغضب لديه. ب-أن يتمكن الطالب من حساب تكرار انفعال الغضب لديه.	١-مراقبة الذات ويتفرع منها: ١-التسجيل اليومي. ٢-حساب التكرارات. ٣-تقدير السلوك ب-الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة

فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب

٤	التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي (محور إدارة الذات)	أمان يكتب الطالب الوعى بالحديث الذاتي الداخلي بسان يتمكن الطالب من طرد الأفكار السلبية. ج- أن يكتب الطالب الحوار الذاتي الإيجابي.	١- مراقبة الحوار الذاتي. ٢- التدريب على الحوار الذاتي الإيجابي	٩٠ دقيقة
٥	لعبة الدور (كفاءة إدارة الانفعالات)	أمان يتمكن الطالب من استبصار انفعالاته في تفاعله مع أقرانه	١- تمثيل الأدوار المنعكسة. ٢- الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
٦	تنمية الوعى الانفعالي (كفاءة إدارة الانفعالات)	أمان يستطيع الطالب فهم الأسباب الكامنة وراء انفعالاتهم. بسان يستطيع الطالب تحديد الانفعالات الإيجابية والسلبية.	١- المحاضرة. ٢- البيان العملي. ٣- المناقشة الجماعية.	٩٠ دقيقة
٧	الكتابة التعبيرية للتخلص من الانفعالات السلبية (كفاءة إدارة الانفعالات)	أمان يتمكن الطالب الكتابة التعبيرية حول انفعالاتهم الشخصية. بسان يتمكن الطالب من استبصار انفعالاتهم بشكل ذاتي من خلال الكتابة التعبيرية	١- الكتابة التعبيرية. ٢- المناقشة. ٣- الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
٨	التدريب على الاسترخاء (كفاءة إدارة الانفعالات)	أمان يتعرف الطالب على مهارات الاسترخاء الجسمي والنفسي.	١- تدريبات التنفس. ٢- التدريب على استبعاد الأفكار المغيرة للغضب	٩٠ دقيقة
٩	مهارات التعبير عن الغضب (كفاءة إدارة الانفعالات)	أمان يتعلم الطالب التعبير عن الغضب بطريقة إيجابية.	١- المحاضرة. ٢- النمذجة. ج- المناقشة الجماعية	٩٠ دقيقة
١٠	التدريب على إدارة الغضب (١) (كفاءة إدارة الانفعالات)	أمان يتعرف الطالب على مفهوم الغضب وآثاره السلبية بسان يترب الطالب على السيطرة الذاتية على انفعال الغضب.	١- المحاضرة ٢- المناقشة ٣- النمذجة	٩٠ دقيقة
١١	التدريب على إدارة الغضب (٢) (كفاءة إدارة الانفعالات)	أمان يكتب الطالب مهارة مراقبة الذات في مواقف الغضب.	١- الإرشاد بالمديما ٢- المناقشة	٩٠ دقيقة
١٢	التعلم من سير العظام (كفاءة إدارة الانفعالات)	أمان يكتب الطالب القدرة على ضبط انفعالاته في المواقف المختلفة من السيرة النبوية العطرة.	١- العلاج بالمديما Cinema Therapy ٢- النمذجة	90 دقيقة
١٣	التدريب على المهارات الاجتماعية (إدارة العلاقات الاجتماعية)	أمان يتعرف الطالب على بعض المهارات الاجتماعية اللازمة للتواصل الفعال.	١- المحاضرة. ٢- المناقشة. ٣- النمذجة	٩٠ دقيقة
١٤	مهارات صنع القرار (١) (مسئولية للصنع القرار)	أمان يفهم الطالب مفهوم القرار وخطوات صناعته. بسان يشارك الطالب في أنشطة عملية لتعلم مسؤولية صنع القرار.	١- المحاضرة. ٢- المناقشة. ٣- الإرشاد بالمديما	٩٠ دقيقة
١٥	مهارات صنع القرار (٢) (مسئولية للصنع القرار)	أمان يكتب الطالب خطوات صنع القرار. بسان يشارك الطالب في الإجابة على نماذج عملية لصنع القرار.	١- المحاضرة. ٢- المناقشة. ٣- التدريب العملي	٩٠ دقيقة
١٦	التسامح الاجتماعي (إدارة العلاقات الاجتماعية)	أمان يتعرف الطالب على مفهوم التسامح. بسان يقيم الطالب نفسه ومقدار ما يتمتع به من تسامح.	١- المحاضرة. ٢- إعادة البناء العرفي ٣- النمذجة	٩٠ دقيقة
١٧	تنمية سلوك التعاون/التنافس (إدارة العلاقات الاجتماعية)	أ- أن يلتزم الطالب بتعليمات الألعاب المختلفة. ب- أن يتقبل الطالب الفوز أو الخسارة أمام زملاءه	١- محاضرة تعريفية بالهدف من اللعب ٢- ممثلة معلومات عامة ٣- التعزيز ٤- التغذية الراجعة	٩٠ دقيقة
١٨	الإيثار (إدارة العلاقات الاجتماعية)	أمان يتعرف الطالب على مفهوم الإيثار. بسان يكتب الطالب مفهوم الإيثار نحو الآخرين.	١- أخية المحاضرة ٢- أخية لعب الدور	٩٠ دقيقة

١٩	التعاطف (إدارة العلاقات الاجتماعية)	١- أن يقيم الطالب مدى امتلاكه لمسة التعاطف. ٢- أن يكتب الطالب سمة التعاطف مع الأخرين	١- المحاضرة ٣- لعب الدور	٩٠ دقيقة
٢٠	تعلم ثقافة الحوار (إدارة العلاقات الاجتماعية)	١- أن يكتب الطالب مهارة التعبير عن الذات. ٢- أن يكتب الطالب مهارات الحوار مع الأخرين	١- المحاضرة ٢- الإرشاد بشرطة العيضا	٩٠ دقيقة
٢١	تعلم أدب الخلاف (إدارة العلاقات الاجتماعية)	١- أن يتعلم الطالب مفهوم التنوع والتعددية في الحياة. ٢- أن يتعلم الطالب أدب الخلاف مع الأخرين	١- محاضرة ٢- الإرشاد بالقراءة ٣- التعلم القصصي ٤- الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
٢٢	الجلسة الختامية والقياس البعدي	استقديم الشكر للطلاب المشاركين في البرنامج ب- إجراء القياس البعدي.	أ- الحوار ب- المناقشة ج- التغذية الراجعة	٩٠ دقيقة

ل- الأساليب الإحصائية:

١- معامل الارتباط البسيط لبيرسون

٢- اختبار ت T-Test

م- نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول: ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات إدارة الغضب بعد تطبيق برنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني في اتجاه المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة الفرد استخدم الباحث اختبار ت T-test لتحديد وجهة ودلالة الفروض بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات إدارة الغضب ، ويوضح الجدول رقم (٧) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني.

جدول (٧) قيمة "ت" ودلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة على مقياس مهارات إدارة الغضب

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية ن=٣٠		المجموعة الضابطة ن=٣٠		مهارات إدارة الغضب
		ع	م	ع	م	
٠.٠١	٥.٨٩	٤.١٣	٢٢.١٤	٢.٣٩	١٧.٥٦	١- مهارة الاسترخاء.
٠.٠١	٤.٥٦	٣.٣٨	٢٠.٤٣	٢.١٨	١٦.٨٩	٢- التحكم في الذات.
٠.٠١	٤.١١	٣.٢٤	١٩.٧٨	٢.٠٤	١٥.٣٩	٣- التنفيس الانفعالي.
٠.٠٥	٢.٤٧	٣.٣٨	١٩.٨٩	٢.٠٩	١٦.٤٧	٤- الحديث الذاتي الإيجابي
٠.٠١	٥.١٦	٤.٥٦	٢٣.٢٤	٢.٢٣	١٧.٣٦	٥- الكفاءة الوجدانية.
٠.٠١	١٧.٨٧	٥.٦٨	٣٦.٩٧	٣.٨٦	٢٣.٤٨	الدرجة الكلية

ويوضح من بيانات جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب

المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات إدارة الغضب بعد تطبيق برنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني في اتجاه المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة "ت" (١٧.٨٧) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، وكانت جميع مهارات إدارة الغضب دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) فيما عدا مهارة الحديث الذاتي الإيجابي كانت قيمة "ت" دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، ويشير الباحث إلى أن البرنامج إستمَد فاعليته من اعتماده على المحاور الأساسية للتعلم الاجتماعي/الوجداني وخاصة فيما يتعلق بوعي الفرد بذاته وتنظيمه لانفعالاته ولأسيما وعيه بمشاعر الغضب ، والحديث الذاتي الإيجابي Positive self-dialogue الذى يسهم فى قدرة الفرد على ضبط انفعالات الغضب واستحضار الأحاديث الداخلية الإيجابية لتشكل انفعالات الغضب فى المواقف الضاغطة بطريقة ملائمة ومقبولة ، كما يتضمن محتوى البرنامج أنشطة حياتية جاذبة للطلاب تتبع من حياتهم الواقعية ، كما عمل الباحث على إتاحة الفرصة للتعبير والمشاركة وإبداء الرأى لطلاب المجموعة التجريبية طيلة جلسات البرنامج الإرشادى مما خلق لديهم اتجاهات إيجابية للمشاركة والاندماج فى أنشطة البرنامج.

و تتفق نتيجة الفرض الحالى مع العديد من الأسباب السيكولوجية فقد أشار إيلاس (Elias,M, 2004:56). إلى أن التعلم الاجتماعي/الوجداني يلعب دوراً فى إكساب الطلاب مهارات إدارة وتنظيم الانفعالات وعلى رأسها مهارات إدارة الغضب ، كما أشار أحمد حسن الليثى (٢٠١٥) فى نموذج المقترح للتعلم الاجتماعي/الوجداني إلى أن مهارات إدارة الغضب تعد أحد المداخل التدريبية الهامة للإرتقاء بالمهارات الشخصية لطلاب التعليم الأساسى، كما أشار صفوت فرج (٢٠١٢: ٥٦١) أن مهارات الفرد الإنفعالية تعد أحد مظاهر الذكاء الوجداني للفرد ، كما أشار فاليزاده (Valizadeh,S.,2010) إلى إسهامات نظرية التعلم الاجتماعي فى تفسير الغضب وإدارته ، كما أشار دانيال جولمان (٢٠٠٠: ٩) إلى أن التنفيس الإنفعالى كأحد مهارات ادارة الغضب يتيح للفرد التخلص من انفعالاته السلبية والتحكم فى انفعال الغضب لديه، كما أشار سولار (Sollars,V.2010) إلى فاعلية التعلم الاجتماعي/الوجداني فى تنمية الكفاءة الوجدانية للتلاميذ ، والى تسهم بدورها فى التحكم فى انفعال الغضب لديهم .

كما اتفقت نتيجة الفرض الحالى مع نتائج بعض الدراسات التكوينية فقد أظهرت دراسة هيرمان وميكفيرتر (Herrman,D. & McWhirter, J., 2003) فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية فى تنمية مهارات إدارة الغضب ، كما أظهرت دراسات كل من ستراتون و ريد

(Stratton, C. & Reid, J., 2003) و ميريل وآخرون (Merrell, K. & et al, 2008) فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي/الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى تلاميذ المدارس، كما أثبتت هيام صابر (٢٠١٢) فاعلية برنامج لتنمية العفو بهدف ضبط الغضب لدى عينة من المراهقين ، من هنا يستخلص الباحث من نتائج الدراسات السابقة فاعلية المدخل الاجتماعي/الوجداني في تنمية العديد من المتغيرات الإيجابية في الشخصية وخاصة في مهارات إدارة الغضب لدى فئات عمرية متنوعة ، مما يستوجب التحول من مرحلة البرامج المعدة للبحث العلمي في مجال التعلم الاجتماعي/الوجداني إلى مرحلة تبنى استراتيجية مجتمعية عامة لتنمية القدرات الشخصية للطلاب لمواكبة التقدم السريع في أساليب التعلم الحديثة ونشر ثقافة المواطنة الإيجابية بين طلاب التعليم الأساسي والتعلم خارج نطاق الصف الدراسي وبأساليب وطرق غير معتادة.

-الفرض الثاني : ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مهارات إدارة الغضب في اتجاه القياس البعدي" ، وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبار T-test لتحديد وجهة ودلالة الفروض بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الغضب ، ويوضح الجدول رقم (٨) قيمة (ت) ودالاتها الإحصائية.

جدول (٨)

قيمة 'ت' ودلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي على مقياس مهارات إدارة الغضب

مستوى الدلالة	قيمة 'ت'	القياس البعدي ن=٣٠		القياس القبلي ن=٣٠		مهارات إدارة الغضب
		ع	م	ع	م	
٠.٠١	٥.٨٧	٤.١٣	٢٢.١٤	٢.٥٦	١٥.٤٨	١-مهارة الاسترخاء.
٠.٠١	٤.٨٨	٣.٣٨	٢٠.٤٣	١.٨٧	١٣.٤٥	٢-التحكم في الذات.
٠.٠١	٤.٦٥	٣.٢٤	١٩.٧٨	٢.٣١	١٢.٩٧	٣-التفكير الانفعالي...
٠.٠١	٥.٣٤	٣.٣٨	١٩.٨٩	٢.٢٤	١٦.٥٢	٤-الحديث الذاتي الإيجابي
٠.٠١	٦.١٤	٤.٥٦	٢٣.٢٤	٢.٣٩	١٤.٣٦	٥-الكفاءة الوجدانية.
٠.٠١	١٨.٤٧	٥.٦٨	٣٦.٩٧	٢.٨٦	٢١.٦٩	الدرجة الكلية

يتضح من بيانات جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مهارات إدارة الغضب في اتجاه القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة 'ت' (١٨.٤٧) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما كانت جميع المهارات الفرعية لإدارة الغضب دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ،

===== فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب =====

وتعد نتيجة الفرض الثاني بمثابة محك إضافي لتدعيم نتيجة الفرض الأول ، ويؤكد على فاعلية التعلم/الاجتماعي الوجداني في تنمية العديد من الجوانب الايجابية في الشخصية ولاسيما مهارات إدارة الغضب لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج دراسة سفاري وآخرون (Safari,A & et al,2014) حيث أثبتوا فاعلية التدريب على إدارة الغضب في تنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من الفتيات ، وفي دراسة نيكوبونا ويوجاني (Nkeobuna,J. & Ugoani, N., 2015) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني والتحكم في الغضب ، كما أثبتت مريم القطان وآخرون (٢٠١٦) وجود فروق بين مرتقي ومنخفضي الذكاء الوجداني في انفعال الغضب تجاه منخفضي الذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة ، يستخلص الباحث من نتائج الدراسات السابقة الارتباط الوظيفي بين الكفاءة الوجدانية للفرد وقدرته على السيطرة على انفعال الغضب وإدارته مما يعظم من القيمة العلمية لمدخل التعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية الصحة النفسية للفرد بصفة عامة وقدرته على إدارة الغضب بصفة خاصة ، مما يتطلب توظيف نتائج البحث الحالي في تطوير الممارسات التربوية لمفاهيم الكفاءة الاجتماعية والوجدانية وتطوير مهارات التلاميذ والافادة من نتائج البحوث في البيئة المدرسية ، سواء من خلال تقديم ورش عمل وحلقات بحثية وتدريبات مستمرة للمعلمين وأولياء الأمور والطلاب بهدف نشر الثقافة النفسية حول سبل بناء الشخصية الايجابية والتي لا يمكن الاقتصار في إعدادها على المقررات الدراسية فقط.

-الفرض الثالث: ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارات إدارة الغضب".
وللتحقق من صحة الفرد استخدم الباحث اختبار ت T-test لتحديد وجهة ودلالة الفروض بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وذلك على مقياس مهارات إدارة الغضب، ويوضح الجدول رقم (٩) قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارات إدارة الغضب .

جدول (٩)

قيمة 'ت' ودلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات إدارة الغضب

مهارات إدارة الغضب	القياس البعدي		القياس التتبعي		قيمة ت'	مستوى الدلالة
	ن=٣٠		ن=٣٠			
	ع	م	ع	م		
١-مهارة الاسترخاء.	٢٢.١٤	٤.١٣	٢٢.١٤	٤.١٣	١.٣٨	غير دالة
٢-التحكم في الذات.	٢٠.٤٣	٣.٣٨	٢٠.٤٣	٣.٣٨	١.٠٩	غير دالة
٣-التفكير الانفعالي.	١٩.٧٨	٣.٢٤	١٩.٧٨	٣.٢٤	١.١٥	غير دالة
٤-الحديث الذاتي الإيجابي	١٩.٨٩	٣.٣٨	٢١.٨٩	٤.٠٧	١.٢٧	غير دالة
٥-الكفاءة الوجدانية.	٢٣.٢٤	٤.٥٦	٢٣.٢٤	٤.٥٦	١.٧٩	غير دالة
الدرجة الكلية	٣٦.٩٧	٥.٦٨	٣٦.٩٧	٥.٦٨	٢.١٤	غير دالة

يتضح من بيانات جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارات إدارة الغضب ، حيث بلغت قيمة 'ت' (٢.١٤) وهي قيمة غير دالة إحصائية ، وتشير نتيجة الفرض الثالث إلى استمرار فاعلية برنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني على طلاب العينة التجريبية حيث تم إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج ، ويرجع ذلك إلى أن برنامج التعلم الاجتماعي/الوجداني بما يتضمنه من فنيات إرشادية متنوعة تشبع احتياجات طلاب المجموعة التجريبية لتعلم مهارات حياتية متنوعة ، مما يتطلب تعميم نتائج البحث الحالي وإكساب تلاميذ مدارس التعليم الأساسي مهارات حياتية تتكامل مع المقررات الدراسية والأنشطة الطلابية في المدارس المختلفة.

يستنتج الباحث من نتائج البحث الحالي الأهمية التي يكتسبها مدخل التعلم الاجتماعي/الوجداني Social/Emotional Learning (SEL) في تنمية المهارات الشخصية للطلاب في مرحلة التعليم الأساسي ، خاصة وأن هذه المهارات لا تحققها المناهج الدراسية الحالية ، وتزداد أهمية برامج التعلم الاجتماعي/الوجداني في ظل تزايد ضغوط الحياة وتعقيداتها المختلفة والتي تتطلب تطوير التربية الوجدانية بالمدارس المختلفة والاعتماد على برامج أثبتت فاعليتها إقليمياً وعالمياً.

ن- خلاصة وتوصيات:

يستخلص الباحث من نتائج البحث الأثر الفاعل للتعلم الاجتماعي/الوجداني في تنمية شخصيات الطلاب سواء كان في إطار بحثي تطبيقي أو في إطار استراتيجية تربوية عامة ، وهذا يتطلب خطة شاملة لتوعية المؤسسات التربوية كالأُسرة والمدرسة بأهمية تعليم الكفاءة الوجدانية للتلاميذ وتحقيق التكامل مع الكفاءة المعرفية للتلاميذ لبناء شخصيات متطورة تحقق أهداف المجتمع

- ===== فاعلية برنامج للتعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب =====
- وتطلعاته ويطرح الباحث بعض التوصيات الهامة لتنمية مهارات التعلم الاجتماعي/الوجداني بهدف تنمية شخصيات التلاميذ ومنها:
- ١- تنمية الكفاءة الوجدانية/الاجتماعية للمعلم بالتدريب والتعلم المستمر.
 - ٢- تدريب الآباء على مهارات الوالدية Parental Skills لدعم النمو الوجداني للتلاميذ.
 - ٣- تطوير الأنشطة المدرسية المتضمنة للفنون والهوايات والرياضة المدرسية.
 - ٤- التدخل المبكر Early Intervention لمواجهة المشكلات الانفعالية للتلاميذ.
 - ٥- تقييم البرامج التدريبية لنماذج التعلم الاجتماعي/الوجداني Social/Emotional Learning (SEL) القابلة للتطبيق في مرحلة التعليم الأساسي في البيئة المصرية.

المراجع

- أحلام عبدالستار (٢٠١١). "فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل"، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة.
- أحمد حسن الليثي (٢٠١٦). " نموذج مقترح للتعلم الاجتماعي/ الوجداني لخفض ظاهرة العنف المدرسي لدى تلاميذ التعليم الأساسي " ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية جامعة حلوان ، ٢١ (٤) ، ٨٤٧-٨٦٠.
- أحمد حمزة (٢٠١٢). مقياس الغضب للمراهقين ، الرياض: جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- أسماء أبودليوح (٢٠٠٨). الإرشاد الجمعي وفاعليته في خفض مستوى الغضب ، عمان : دار اليازوري.
- آيت حمودة ، بلعسله فتيحة (٢٠١٤). "علاقة كل من الضغوط الاقتصادية وانفعال الغضب بظهور السلوك العدواني لدى فئة من الشباب البطال" ، دراسات نفسية وتربوية ، (١٢) ، ١٢٧-١٤٢.
- إيمان الدوسري (٢٠١٢). "العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية.

بشرى اسماعيل (٢٠٠٩). "مدي فاعلية برنامج للتدريب علي إدارة الغضب ي خفض

د/ أحمد حسن محمد الليثي

اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم
الإنسانية ، كلية الآداب، جامعة المنيا ، ٢٠ ، ١٧٣-٢٦٩.

-تامر الشحات (٢٠١٣). "فاعلية التعلم الاجتماعي/الوجداني في تحسين التحصيل الأكاديمي
لدى طلاب التعليم الأساسي"، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة
القاهرة.

-جيل لندنفيلد (٢٠٠٨). إدارة الغضب ، (ط٤) ، الرياض: مكتبة جرير.

-حسن مصطفى ، سهير شاش ، عصام عواد (٢٠١٤). الإرشاد النفسي لذوى الاحتياجات
الخاصة ، القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.

-حمدي فاسم ، طارق العذارى (٢٠١٢). "أثر أسلوب السيكودراما في خفض الغضب لدى طلبة
المرحلة المتوسطة"، مجلة آداب المستنصرية ، ٥٩ ، ١-٢٧.

-دانيال جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي ، (ترجمة ليلي الجبالي) ، الكويت: سلسلة عالم
المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب

-سلوى عبد الباقي ، السيدة عبد الكريم ، مروة سعيد ، مروة حسن ، أحمد الليثي (٢٠١٦).
الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، القاهرة : دار النصر للنشر والتوزيع.

-صفوت فرج (٢٠١٢). القياس النفسي ، (ط٧) ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

-عثمان الخضر (٢٠٠٤). الغضب و علاقته بمتغيرات الصحة النفسية، مجلة العلوم الاجتماعية
بالكويت، ٣٢(١)، ٦٩-١٠٢.

- عثمان عبد الفتاح ، عبد الكريم محمد (٢٠١٤) . " أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض
الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه" ، مؤتم للبحوث والدراسات ، سلسلة
العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ٢٩(٢) ، ٣١٥-٣٤٦.

-عماد مخيمر (٢٠٠٩). الارتقاء الإنساني في ضوء علم الايجابي. كيفية تنمية الجوانب الايجابية
في شخصية الأبناء ، القاهرة : دار الكتاب الحديث.

- لطفى الشربيني(٢٠٠٩). معجم مصطلحات الطب النفسي ، الكويت : مؤسسة الكويت للتقدم
العلمي ، مركز تعريب العلوم الصحية.

===== فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب =====

-محمد العجمي (٢٠١٢). " الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعنف لدى الطلاب بطييء التعلم المدمجين في مدارس التعليم العام في دولة الكويت"، *مجلة القراءة والمعرفة* ، ١٣٣ ، ٢٦٤-٣٠٤.

-محمد أنور (٢٠٠٥). " الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب و العدوان لدى طلاب الجامعة"، *مجلة دراسات عربية في علم النفس* ، ٤(١)، ٩٣-١٥١.

-مريم إبراهيم القطان ، سهام على شريف ، أحمد حسن الليثي (٢٠١٦). " الفرق في انفعال الغضب بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ، *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس في العلوم النفسية* ، ٤١(٢)، ٣١٧-٣٦٣.

- نجلاء فتحي ، عمرو رفعت ، شرين دسوقي (٢٠١٠). "إدارة الغضب وعلاقتها بال ضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة ، *مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد* ، ٨ ، ٤٣٥-٤٦٤.

-هيام صابر(٢٠١٢). "تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطييء التعلم" ، *دراسات نفسية* ، ٢٢(٢) ، ٢٢٥-٢٦٨.

-وجدى عبد اللطيف، آمال الفقى ، أحمد البدوي(٢٠١٦). "فاعلية الإرشاد القائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تحسين فاعلية الذات لدى عينة من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم " ، *مجلة كلية التربية ببها* ، ٢٧(١٠٦)، ٤٣٩-٤٦١.

-وليد خليفة ، مراد عيسى (٢٠٠٧). *كيف يتعلم المخ ذو الاضطرابات السلوكية والوجدانية* ، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

-ويليام كرامز (٢٠١١). *محاور الذكاء الصبيح* ، القاهرة: دار الخلود للتراث.

-يحياوى حسينة (٢٠١٣). " علاقة الغضب بظهور السلوك العدواني لدى المراهقين" ، *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية* ، الجزائر ، (١٢) ، ١١١-١٢٠.

-Baltaci, H & Demir, K.(2012).” Pre-Service Classroom Teachers’ Emotional Intelligence and Anger Expression Styles”, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4) , 2422-2428

-Caldarella, P., Christensen, L., Kramer, T. & Kronmiller, K (2009). “Promoting Social and Emotional Learning in Second Grade Students: A Study of the Strong Start Curriculum”, *Early*

- Candelaria, A., Fedewa, A & **Ahn**, S (2012). "The effects of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta-analysis", *School Psychology International*, 33(6):596-614
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology, the Science of Happiness and Human Strengths*, New York: Brunner-Routledge.
- Deffenbacher, J. (1996). "Anger reduction in early adolescents", *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 149-157.
- Donna, H. (1997). "Student need emotional intelligence", *Education digest*, 63(1), 4-7.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and Emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Elias, M.(2004)." The Connection between Social-Emotional Learning and Learning Disabilities: Implications for Intervention", *Journal of the Hammill institute of Disabilities*, 27(1), 53-63.
- Espelage D., Rose, C. & Polanin, J.(2015)."Social-Emotional Learning Program to Reduce Bullying, Fighting, and Victimization Among Middle School Students With Disabilities", *Remedial and Special Education*, 36(5), 299-312.
- Furlong, M & Smith, D. (1994). "Anger, hostility and aggression assessment, Prevention, and Intervention Strategies for Youth", ERIC Document Reproduction Service.
- Golman, D. (2000). "Emotional Intelligence: Key to Leadership. Health Progress, 80(2).
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*, New York: McGraw-Hill Education
- Hersen, M. & Sledge, W. (2002). *Encyclopedia of Psychotherapy*, New York: Elsevier Science.
- Herrmann, D., & McWhirter, J. (2003). "Anger and aggression management in young adolescents: An experimental validation of the (SCARE) program", *Education and Treatment of Children*, 26, 273-282.

- Hochman, k. (2004).” Helping School Children Cope with Anger: A Cognitive-Behavioral Intervention”, *the Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 13(2), 46.
- Howells, P., Rogers, C. & Wilcock, S.(2000).” Evaluating a cognitive/behavioral approach to teaching anger management skills to adults with learning disabilities”, *British Journal of Learning Disabilities*, 28(4), 137-142
- Jones, S & Bouffard, S. (2012).” Social and Emotional Learning in Schools from Programs to Strategies”, *sharing child and youth development knowledge*, 26(4), 1-33.
- Kam, C., Wonga, L & Fung, K. (2011). “Promoting social-emotional learning in Chinese schools: A feasibility study of PATHS implementation in Hong Kong”, *The International Journal of Emotional Education*, 3(1), 30-47.
- Kinney, T., Smith, B., & Donzella, B. (2001). “The Influence of Sex, Gender, Self-Discrepancies, and Self-Awareness on Anger and Verbal Aggressiveness among U.S. College Students”, *Journal of Social Psychology*, 141(2).245-75.
- Kirk, B.A., Schutte, NS. Hine, D.W. (2008). “Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale”, *Personality and Individual Differences*, 45(5)432: 436.
- Kramer, T. J., Caldarella, P., Christensen, L., & Shatzer, R. H. (2010). “Social and emotional learning in the kindergarten classroom: Evaluation of the Strong Start curriculum”, *Early Childhood Education Journal*, 37(4), 303-309.
- Kristine, M & Paula, M (2007).” The Development of Social-Emotional Competence in Preschool Aged Children: An Introduction of the Fun FRIENDS Program”, *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 17(1), 81-90.
- Lambert, K. (2012).” Helping Schoolchildren Cope with Anger: A Cognitive- Behavioural Intervention”, *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 21(1), 73-74.
- Lochman, J., Palardy, N., McElroy, H., Phillips, N., Holmes, K.(2004).” Anger Management Interventions”, *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 1(1), 47-56.
- Mafra, H. (2015).” Development of learning and social skills in children with

- learning disabilities: an educational intervention program", *Social and Behavioral Sciences*, 209, 221-228.
- Marion, M (1997). "Helping young children with deal anger" , ERIC Document Reproduction Service.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). Emotional Intelligence. Imagination, *Cognition and Personality*, 9 (3), 185-211.
- McCormick, M., Cappella, E., O'Connor, E., McClowry, S.(2015)." Social-Emotional Learning and Academic Achievement: Using Causal Methods to Explore Classroom-Level Mechanisms", *AERA Open*, 1(3), 1-26.
- Merrell, K., Juskelis, M., Tran, O. & Buchanan, R (2008)." Social and Emotional Learning in the Classroom: Evaluation of Strong Kids and Strong Teens on Students' Social-Emotional Knowledge and Symptoms", *Journal of Applied School Psychology*, ٢٤(2), 209-224.
- Mohammadiarya, A., Sarabi, S., Shirazi, M., Lachinani, F., Roustaei, A., Abbasi, Z., Ghasemzadeh, A. (2012)."The Effect of Training Self-Awareness and Anger Management on Aggression Level in Iranian Middle School Students", *Procedia - Social and Behavioral Science*, 46,987-991.
- Nkeobuna, J. & Ugoani, N.(2015). "Emotional Intelligence and Anger Control among Urban Adolescents in Nigeria", *American Journal of Psychology and Cognitive Science*, 1(3), 97-106.
- Öz, F., & Aysan, F. (2011). The effect of anger management training on Anger coping and communication skills of adolescents, *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 343-369.
- Payton, J., Wardlaw, D., Graczyk, P., Bloodworth, M., Tompsett, C., Weissberg, R.(2000)."Social and Emotional Learning: A framework for Promoting Mental Health and Reducing Risk behaviors in Children and Youth", *Journal of School Health*, 70(5), 179-185.
- Payton, J., Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B., & Pachan, M. (2008). The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Pellitteri, J. (2002)."The relationship between Emotional Intelligence and

- Ego defense mechanism", *Journal of Psychology*, 136(2), 182-194.
- Pellitteri, J., Stern, R., Shelton, C & Ackerman, B. (2006). *Emotionally Intelligent school counseling*, London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ragozzino, K., Resnik., H., O'Brien, U & Weissberg, R.(2003)."Promoting Academic Achievement through Social and Emotional Learning", *Educational Horizons*, 196-171.
- Raver, C., & Knitzer, J. (2002). Ready to enter: What research tells policy makers about strategies to promote social and emotional school readiness among three and four year old children?, Mailman School of Public Health, Columbia University: National Center for Children in Poverty.
- Safari, A. Jafary, M & Baranovich, D. (2014)."The Effect of Anger Management, Intrapersonal Communication Skills and Stress Management Training on Students' Emotional Intelligence (EQ)", *International Journal of Fundamental Psychology and Social Science*, 4(2), 31-38.
- Sherman, L (1999). "Emotional lessons out on the tundra, kids learn, to better understand their own, and other feeling", *Journal of Citation Northwest Education*, 4 (3), 20-27.
- Sollars, V. (2010)." Social and emotional competence: Are preventive programmes necessary in early childhood education and care?", *The International Journal of Emotional Education*, 2(1), 49-60.
- Spielberger, C. D'. (1999). the state-trait anger expression inventory Professional manual. Orlando, FL: Psychological Assessment Resources.
- Stratton, C. & Reid, J. (2003)." Treating Conduct Problems and Strengthening Social and Emotional Competence in Young Children: The Dina Dinosaur Treatment Program", *Journal of Emotional and Behavioral*, 11(3), 130-143.
- Valizadeh, S.(2010)." The effect of anger management skills training on reducing of aggression in mothers of children's with attention deficit hyperactive disorder (ADHD)", *Iranian Rehabilitation Journal*, 8(11), 29-33.
- Valizadeh, S., Davaji, R., & Nikamal, M. (2010). "The effectiveness of

anger management skills training on reduction of aggression in adolescents", *Social and Behavioral Sciences*, 5, 1195-1199.

- Welessberg, R., Goren, P., Domitrovich, C., Dusenbury, L. (2013). **CASEL guide: Effective Social and Emotional Learning Programs Preschool and Elementary**, School Edition, KSA-Plus Communications, Inc.
- Yoder, N. (2013).” Linking Social-Emotional Learning to Teaching Practices in an Urban Context: A Mixed-Methods Study”, PhD, University of Michigan.
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2006). Social and Emotional learning.
In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), **Children’s needs III: Development, prevention, and intervention (1-13)**. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). **Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?**, New York: Teachers College Press.

**Effectiveness of Program for Social/Emotional Learning (SEL)
to Development Anger Management skills for
students Preparatory stage**

Dr. Ahmed Hasan Mohamed El-laithy

Faculty of Education

Helwan University

The current study aimed to verify the effectiveness of the program of social/Emotional learning to development Anger management skills for Primary school students, the Experimental sample consisted of (60) male students from Preparatory stage, The sample divided into Experimental group and another control group, Experimental group consisted of 30 students, and the control group consisted of (30) students, from some schools of Preparatory stage in Cairo Governorate.

The program of social emotional learning included multiple strategies as Relaxation skill, Self-control, Emotional catharsis, Positive self-dialogue and Emotional Competence, Result shows statistically significance differences between averages score of the Experimental group and Control group in Anger management skills after apply counseling program favoring Experimental group, There are statistically significance differences between averages score of the pretest and posttest in Anger management skills for Experimental group favoring posttest

Key words: Social/Emotional Learning (SEL), Anger Management skills.