

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام فى خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة

النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

د. محمود رامز يوسف

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد

كلية التربية-جامعة عين شمس

المستخلص:

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام فى خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة السيكومترية من (٢٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس، منهم (١٢٦) من الذكور، (٧٤) من الإناث وتراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٠) سنة بمتوسط عمرى قدره (١٩,٥١) عاماً ، وانحراف معيارى قدره (١,٢٣٢) عاماً، وعينة الدراسة التجريبية من (٢٠) طالباً تم اختيارهم من العينة السابقة من الحاصلين على درجة مرتفعة على مقياس الغضب ، ودرجة منخفضة على مقياس المرونة النفسية منهم (١٢) طالباً، (٨) طالبات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٠) مجموعة تجريبية ، (١٠) مجموعة ضابطة ، حيث تلقت المجموعة التجريبية البرنامج، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لأى برنامج، وتم استخدام الأدوات المتمثلة في مقياس الغضب (إعداد الباحث)، ومقياس المرونة النفسية إعداد كونر وديفديسون (٢٠٠٣) (تعريب الباحث)، والبرنامج العلاجي بالقبول والالتزام (إعداد الباحث)، واعتمد البحث على المنهج التجريبي (التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات القياس القبلى والبعدى)، وأظهرت نتائج البحث عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام فى خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلى لصالح المجموعة التجريبية، واستمرارية فعاليته بعد فترة المتابعة ،ومن خلال الاطار النظرى ، ونتائج الدراسات السابقة، ونتائج البحث الحالى قدم الباحث بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية : العلاج بالقبول والالتزام ، انفعال الغضب- المرونة النفسية- طلاب الجامعة.

**The effectiveness of acceptance and commitment therapy
program to reduce anger emotion and improving psychological
resilience among a sample of university students.**

Dr.Mahmoud RamezYouseef

Assistant Professor of Mental Health & Psychological Counseling
Faculty of Education, Ain Shams University

Abstract:

The research aim to verify the effectiveness of acceptance and commitment therapy program to reduce anger emotion and improving psychological resilience among a sample university students. The sample consisted of (200) students from faculty of Education, University Ain Shams from(146) male and (54) female aged (18-20) years old the average age of the them are (19,241) and the standard deviation is (1,224) .The experimental sample was (20) students and they were selected from the previous sample on the condition they had a high score on the Anger Scale and they had a low score on the psychological resilience Scale Of them (12) male students (8) female students, (were divided into two groups (10) experimental group,(10) control group where the experimental group received a program while the control group was not exposed to any program The research use as tools: Anger Scale (by:the researcher) and the psychological resilience Scale (by: Connor and Davidson(2003)(Arabized the researcher) and Acceptance and Commitment Therapy Program (by:the researcher).The research depend on experimental approach (experimental design with two groups ;a control group and an experimental group) The results showed The effectiveness of the program to reduce anger emotion and improving psychological resilience among a sample of university students and effectiveness of the program continued after the follow-up period Through the theoretical framework, the results of previous studies, and the results of the current research, the researcher made some recommendations and suggested research.

Key Words:Acceptance and Commitment Therapy -Anger emotion
- Psychological Resilience. University Students.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

د. محمود رامز يوسف

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد

كلية التربية-جامعة عين شمس

مقدمة

يُعد الغضب أحد الانفعالات الرئيسة التي يعايشها كل الناس في مواقف الحياة اليومية والمفيدة للصحة النفسية؛ حيث يعد الغضب من الانفعالات والحاجات الأساسية للعيش واستمرارية الحياة في المحافظة على سلامة الأفراد من التهديدات الخارجية وتهدئة الأعصاب لأن بعد الغضب يتبعه الشعور بالهدوء والراحة، وظيفة الغضب الرئيسة الحفاظ على الحقوق ، وكقوة إيجابية لتحفيز الدفاع عن النفس، وزيادة اليقظة لإزالة العقبات وإيجاد حلول للتحديات التي قد يواجهها الأشخاص بشكل خلاق ، والمساعدة بتحقيق الأهداف بسهولة ويسر.

وبالرغم من فوائد التعبير عن الغضب للصحة النفسية إلا أنه يجب خفض الغضب والتحكم فيه حتى لا يصبح مدمراً للفرد ،ويؤدي إلى العديد من مشكلات في العمل والعلاقات الشخصية ، أو في نوعية وشكل الحياة التي يعايشها ، حيث عدم تحكم الفرد لغضبه يُفقد السيطرة على نفسه، ويدفعه إلى العنف نحو الذات والآخرين ، وتحطيم الأشياء من حوله بسبب شعوره باليأس والإحباط الناتجين عن المواقف الضاغطة أو الظروف الخارجة عن سيطرته التي يتحمل فيها الشخص الكثير من المسؤولية، مما يؤثر على الشعور بجودة الحياة بشكل عام (Masumian,et al.,2021, 22)

ويمر المراهق بفترة حرجة من التغيرات النفسية في مرحلة المراهقة، وهو أمر طبيعى نتيجة نمو طاقات واستعدادات وقدرات المراهق التي تتفاعل فيما بينها لتشكل شخصيته ، ومن هذه التغيرات حدة الانفعال، حيث يغضب ويثور لأسباب تافهة، كما يمتاز الانفعال بالتقلب وسرعة التغير، لأن ثورته هنا ترجع إلى طبيعة المرحلة التي يمر

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

بها وأنواع الصراعات التي يتعرض لها والتي يجد في أية مناسبة تعرض لها متنفساً لها يفرغ عن طريقها بعض ما يثور ويضطرم بداخله (إبراهيم وجيه محمود، ١٩٨١، ٤٨؛ محمد محمود عبد الله، ٢٠١٣، ٨-٩).

كما يرتبط غضب المراهقين بالضغوط النفسية والمشكلات التي يعانون منها في الأسرة والمدرسة والمجتمع، وقد لا يقتصر غضب المراهقين على مجرد تصرفات وسلوكيات غير مقبولة ولا تقتصر مضاره على استفزاز ذويهم وإزعاجهم، وإنما هذا الغضب قد يكون له آثار بالغة من حيث نتائجه على الطلاب ومن حولهم وعلى مستقبلهم (Frydenberg, 1997, 22)

ومن هنا يصبح الغضب لدى المراهقين إشكالية بالغة وقد يحكم عليهم بأن لديهم اضطراباً في الغضب؛ حيث يتزايد تواتراً ومدة ويغدو غير متناسب مع الحدث أو الشخص الذي أثاره ويؤدي إلى نتائج سلبية، ويحتاج الأمر إلى التحكم في الغضب وعلاجه (هوارد كاسينوف، ريمون شيب تافرات، ٢٠٠٦، ٢٠).

ويعد الهدف الرئيس للعلاج بالقبول والالتزام (ACT) هو نمو المرونة النفسية والسلوكية والقدرة على اتخاذ خيارات عملية من بين الخيارات المختلفة والتي تعد عامل نفسي أساسي وعنصرًا رئيسيًا في إحداث تغيير إيجابي لعلاج الغضب من خلال تعلم الفرد قبول تلك المواقف الضاغطة المسببة للغضب وللأفكار والعواطف وأحاسيس الجسم بالكامل دون تجنب لمساعدة العملاء بدلاً من تجنبها، والاستجابة اليقظة بوعي لها في اللحظة الحاضرة من أجل التصرف بطريقة تتماشى مع قيم الفرد، وعدم النظر إلى تلك المواقف الضاغطة على أنها حواجز وعقبات (Plambeck, 2015, 97-99) ؛ (Teeters, 2020, 6).

وبالتالي العلاج بالقبول والالتزام يعمل على زيادة وعي المراهق بطبيعة مشاعره وأفكاره السلبية واعتبارها كجزء من الطبيعة البشرية مع تبنى سلوك الانفتاح والتقبل، وفسح المجال لها دون محاولة إيقافها أو التخلص منها لأن ذلك سيوفر عليه الكثير

من الجهد والوقت الذى يهدر هباء فى المحاولات اليائسة للتخلص منها أو التحكم فيما يشعر به، فيصبح من الأسهل الانهماك فيما هو مهم ، والاستمرار فى السلوكيات الالتزامية التى تساعد المراهق على الاندماج أكثر فى البيئة ، وبالتالي التعامل مع كل الضغوط الناتجة عنها بطريقة أكثر تكيفا (إيمان بوقفة، ونور الدين جبالى، ٢٠٢٠ ، ٤٨٢).

وبذلك يتضح أن العلاج بالقبول والالتزام يعالج الغضب بطريقة مختلفة عن برامج علاج الغضب التقليدية الأخرى التى تحاول تعليم الأفراد كيفية السيطرة على الغضب بتغيير أفكارهم ، وغالبًا هذه التدخلات التقليدية تترك الأفراد يعانون من غضبهم ، بينما يستهدف ACT تشجيع الأفراد على التعامل مع غضبهم بالقبول والوعي الخالص لتجاربهم من خلال تمارين اليقظة والانفصال المعرفى، وأن يدرك الأفراد أنهم يمرون بأفكار ومشاعر وأنهم لا يتعين عليهم التصرف بناءً عليها. والاعتراف بأن ما يفعلونه للسيطرة على الغضب ليس الحل الأمثل ، وأهمية أن يدرك الأفراد أن ما لا يمكنهم تغييره ، يجب التوقف عن مقاومته واختيارهم للقيم، والتعامل مع هذه القيم التى تمثل التدخل الأول فى إظهار التأثير السلبى للغضب ، وتشجيع الأفراد على التواصل مع المشاعر الأساسية (الجرح ، الألم ، الحزن ، الوحدة) التى تدفعهم للغضب من خلال نهج جديد يمكن للفرد التركيز أكثر على اختيار اتجاهًا ذا قيمة ثم اتخاذ العمل الملتزم بقيم الفرد ليكون مرئيًا نفسياً ومن أجل التكيف مع الحواجز التى يواجهها المرء للعيش وفقاً لقيمه(Plambeck,2015,97-99).

مما سبق يتضح أهمية السيطرة على الغضب وتعزيز المرونة النفسية لدى الأفراد بشكل عام والمراهقين بشكل خاص؛ حيث إن العجز عن السيطرة على الغضب وعدم المرونة النفسية من الممكن أن تودى إلى العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية التى تؤثر على الصحة النفسية ويعد العلاج بالقبول والالتزام من الاتجاهات النظرية المهمة الحديثة لخفض إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

مشكلة البحث

يفرض الواقع علينا الاهتمام بدراسة إنفعال الغضب لدى المراهقين خاصة طلاب الجامعة لأن البيئة الجامعية مثلها مثل مختلف البيئات التي تتطلب تحدياً كبيراً، التي تضع الطالب الجامعي تحت تحديات وضغوط جمة في ظل هذا العصر المعقد المليء بالضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية والمشكلات والتغيرات المتعاقبة والفجائية والتي قد لا يستطيع الطلاب التكيف معها بسهولة، مما يوقعهم في سلسلة من الاحباطات التي تزيد من عدم قدرتهم على التحكم في الغضب والتحكم في انفعالاتهم وإخضاعها للسيطرة، كما أن الغضب إنفعال يعاني منه البشر في كافة المراحل العمرية، فإن هذا الإنفعال يظهر بشدة لدى المراهقين.

كما أن للغضب الحاد من أهم مخاطر ومشكلات الصحة النفسية للمراهقين ، وذلك لأنه يحيل المراهق إلى كائن جديد في مظهره الداخلي والخارجي، ويظهر ذلك واضحاً في سلوكه الذي يدل على عدم اتزانه وتعقله ، وكثير من المضار التي تمتد لتشمل جميع جوانب الحياة وشخصية المراهقين، الاجتماعية ، والجسمية ، والنفسية، والفكرية والتي تؤكد جميعها أن الغضب جماع الشر، وإن التحرز (التوقى) منه جماع الخير ؛ فمن مضاره الفردية أنه يفقد المراهق صوابه، ويسلبه عقله، ويدفعه إلى السلب، والشتم، والسخرية، والتلفظ بالألفاظ البذيئة والتصرفات التي تسبب له الحسرة والندامة فيما بعد، ومن مضاره الغضب الاجتماعية أنه يولد الحقد في القلوب، وإضرار السوء للناس ، فتفسد الحياة وينهار المجتمع أما مضاره الجسمية والنفسية فكثيرة جداً التي منها لارتفاع ضغط الدم واضطراب حركته، وتلجج كلامه وسرعة خفقان القلب ، وتأثيرات سيئة على الجانب الفكري حيث يعطل التفكير ويصبح غير قادر على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة (أسماء أبو دلبوح، ٢٠١٩، ١٦؛ سناء محمد سليمان ٢٠١٠، ٦٠-٦٣).

وبالتالي يصبح الغضب مشكلة للمراهقين والمجتمع ككل إذا وصل إلى نقطة عدم التحكم يصبح مدمراً ،ويؤدى إلى المشكلات النفسية والسلوكية للمراهقين حيث

يعبرون عن مشاعرهم غضبهم من خلال الشجار ، والجدال ، وتقلب المزاج ، والاكتئاب ، والأرق ، والوحدة ، والانسحاب الاجتماعي ، والأداء الأكاديمي الضعيف، ورفض الأقران، والعدوانية، والعنف، والشكاوى النفسية الجسدية وتعاطى المخدرات، وتحدي القواعد والقيم الأبوية أو كسرهما. وهذا يؤدي إلى غضب الوالدين ويديم الغضب لدى المراهقين (Bhave & Saini,2009; Plambeck,2015,14-15)

وقد أظهرت نتائج دراسة (Plambeck,2015) ، ونتائج دراسة (Masumian, et al.,) (Towsyfyhan & Hossein,2017)، ونتائج دراسة (Masumian, et al.,) 2021 فاعلية العلاج بالقبول والالتزام ACT فى خفض الغضب حيث يساعد الأفراد على تجربة أفكارهم وعواطفهم لحل المشكلات بطريقة مختلفة عن المحاولات المنهجية التقليدية للعلاجات الأخرى.

كما أشارت نتائج دراسات مثل دراسة (Muto,et al.,2011) ، ودراسة (Bernal-Manrique, et دراسة (Towsyfyhan & Hossein, 2017)، ودراسة (al.2020) ، ودراسة (Fang&Ding,2020)، ودراسة (Takahashia,et al.,2020) ، ودراسة (Lappalainen,et al.,2021) ، ودراسة (Kiuru et al.,2021) ، ودراسة (Larsson,et al.,2022) فاعلية العلاج بالقبول والالتزام ACT) فى خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتقبل الفرد تجاربه وأعراضه التقبل الوعى باللحظة الحالية والاندماج فيما هو مهم له، والتفاعل مع بيئته بشكل تكيفى يعكس كيف يمكن للشخص أن يتكيف مع متطلبات الحياة، وإعادة تنشيط موارده النفسية والعقلية، وتغيير منظوره ، والموازنة بين رغباته ودوافعه واحتياجاته الحياتية من خلال ست عمليات أساسية لـ ACT هي القبول Acceptance، الفصل المعرفى Cognitive diffusion ، الذات كسياق Self-Contact with the present الاتصال باللحظة الحالية as-context moment، القيم Values ، والعمل الملتزم Committed action ويستمر لفترة

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

طويلة من الزمن ، حتى بعد انتهاء فترة العلاج بالقبول والالتزام (Plambeck,2015,19-20).

وبناء على ما سبق تشير الأدبيات النظرية ، ونتائج الدراسات السابقة الأجنبية إلى وجود أدلة متزايدة على دور العمليات الست للعلاج بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب ونمو المرونة النفسية وعدم توافر دراسات عربية- في حدود علم الباحث- لذلك حاولت الدراسة الحالية أن تستكشف فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وهذا يسوغ إجراء مزيد من الدراسات حول هذا الموضوع لزيادة فهمنا للأساليب التي تؤدي لخفض إنفعال الغضب وزيادة المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وهذا ما يبرر إجراء الدراسة الحالية لمعرفة أثر هذا الأسلوب العلاجي ليس فقط لخفض إنفعال الغضب، وعلاجه وإنما تهدف أيضاً إلى تحسين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، مما يجعل الطلاب قادرين على تحقيق حاجاتهم ببسر وسهولة والانتقال إلى المراحل النمو اللاحقة بنجاح.

من هنا يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- 1- ما فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ؟
- 2- هل تستمر فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام -إن وجدت- في خفض إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ؟

أهداف البحث

تحدد أهداف البحث الحالي فيما يلي:

- 1- التعرف على فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.
- 2- التعرف على استمرار فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام -إن وجدت- في خفض إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المتابعة.

أهمية البحث

تنبع أهمية هذا البحث من جانبين أحدهما نظري والأخر تطبيقي كما يلي:

الأهمية النظرية

تكمن أهمية هذا البحث نظرياً في أنه حاول اختبار فعالية العلاج بالقبول والالتزام لخفض إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية، مما يدعم الأساليب المستخدمة في التحكم في الغضب، وتحسين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أن هذا البحث يتناول عينة طلاب الجامعة، وهي مرحلة مهمة في حياة الأفراد. كما أن طلاب الجامعة في هذه المرحلة يتأهلون للدخول لمرحلة مختلفة تحتاج إلى التكيف السليم للتحديات المختلفة، بحيث يكونون قادرين على التحمل والصبر عند مواجهة تحديات الحياة المختلفة.

كما يستمد البحث أهميته النظرية من أهمية موضوع البحث الذي يستكشف تأثير أسلوب جديد للعلاج بالقبول والالتزام لخفض إنفعال الغضب وزيادة المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، مما يثري المكتبات بما تتضمنه من معلومات عن الأساليب العلاجية في التعامل مع إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية وتزود المرشدين بمعلومات حول التعامل مع طلاب الجامعة فيما يخص خفض إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لديهم.

الأهمية التطبيقية

أما من الناحية العملية فتتمثل أهمية البحث فيما يترتب على نتائج البحث من فوائد عملية لطلاب الجامعة، وتتمثل أيضاً في إمداد التربويين والمختصين بأسلوب جديد فعال لخفض إنفعال الغضب، وتحسين المرونة النفسية لطلاب الجامعة، وبذلك فهي توفر لهم كثيراً من الوقت والجهد للتعرف على الأساليب الأكثر فاعلية وفائدة لهذه الغاية. كما توفر للعاملين في الإرشاد والعلاج النفسي الوقت والجهد عند التعامل مع أكثر من متغير في آن واحد باستخدام برنامج واحد.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

كما يترتب على هذه النتائج تضمينات تربوية وإرشادية تزيد من تبصرة المرشد النفسي بالعوامل التي تؤدي لخفض إنفعال الغضب وزيادة المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وترتقي بمهاراته الإرشادية.

مصطلحات البحث

التحديد الإجرائي لمتغيرات البحث فيما يلي:

١- برنامج العلاج بالقبول والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy Program(ACT))

يعرف الباحث برنامج العلاج بالقبول والالتزام (ACT) في البحث الحالي بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية تراعى خصائص (أفراد المجموعة التجريبية) من طلاب الجامعة خلال فترة زمنية معينة في ضوء أسس علمية، ويتضمن مجموعة من الفنيات والأنشطة والإجراءات المناسبة المستندة إلى العلاج بالقبول والالتزام كأحد أحدث التدخلات العلاجية النفسية التي تقوم على أسس علم النفس السلوكي الحديث من عمليات الاهتمام والقبول، وعمليات الالتزام وتغيير السلوك، وتهدف إلى خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية حيث يركز البرنامج على قبول الفرد للحظة الراهنة كما هي دون رفضها أو التهرب منها، مع الالتزام الذاتي بإحداث تعديلات أو تغييرات سلوكية تخدم التوجه القيمي وتنحو به نحو إدراك الذات في سياق جديد، وامتلاك الفرد لمهارات اليقظة العقلية لزيادة قدرة الفرد على ضبط ردود أفعاله في ظل أحداث الحياة الضاغطة ومواجهة الصدمات والتحديات الصعبة، ويتضمن ست عمليات أساسية وهي القبول، الفصل المعرفي- عيش الحاضر- الذات كسياق/ الذات الملاحظة - القيم- الالتزام، من أجل توافق نفسي واجتماعي سليم.

٢- انفعال الغضب Anger emotion

يعرفه الباحث بأنه حالة انفعالية شعورية غير سارة تجاه الذات والأخرين متغيرة من حيث الشدة من الضيق إلى الهياج تصدر عن الفرد نتيجة تعرضه لمواقف الضغط

النفسي أو التهديد أو العدوان أو السب أو الاحباط أو خيبة الأمل عند مواجهة عقبات تمنع من تحقيق الأهداف الشخصية.

ويقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس الغضب وأبعاده الفرعية المستخدم في البحث (إعداد الباحث)

٣- المرونة النفسية Psychological Resilience

عرف Connor&Davidson (٢٠٠٣) المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي لكي يتمكن من مواجهة المحن، والصدمات والتحديات الصعبة ومصادر الضغط النفسي

ويقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية المستخدم في البحث إعداد Connor&Davidson,2003 (تعريب الباحث)

حدود البحث

تتمثل حدود البحث الحالي في:

- الحدود البشرية : تتكون عينة البحث التجريبية من (٢٠) مراهقاً من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الغضب ودرجات منخفضة على مقياس المرونة في القياس القبلي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بطريقة عشوائية تجريبية وضابطة مع ملاحظة تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني ودرجات الغضب والمرونة النفسية.
- الحدود المكانية تم تنفيذ جلسات البرنامج في إحدى قاعات كلية التربية جامعة عين شمس.
- الحدود الزمنية تم البحث التجريبي خلال السنة الدراسية (٢٠٢١/٢٠٢٢) وقد تم تطبيق البحث الميداني في الفصل الثاني والمدى الزمني للبرنامج ثمان أسابيع بواقع جلستان أسبوعياً بلغ العدد الكلي لجلسات البرنامج (١٥) جلسة / وزمن الجلسة يتراوح

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

بين (٦٠ : ٩٠) دقيقة إضافة إلى جلسة للقياس التتبعي بعد إنتهاء تطبيق البرنامج بشهر مدتها (٤٥) دقيقة لتقييم استمرارية فاعلية البرنامج.
- كما يتحدد البحث بالموضوع والمنهج والأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الإطار النظري للبحث

أولا انفعال الغضب

ورغم أن الغضب خبرة شائعة إلا أنه لا يوجد تعريف رسمي لاضطراب الغضب في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، كما أن جميع خبرات الغضب ليست سلبية وتكون طبيعية ويتوقف عواقب الغضب السلبية على عدد مرات التي يغضب فيها الفرد وشدة الغضب ومدة استمراره والسلوكيات المرتبطة بالغضب التي تحدد ما اذا كان الغضب مشكلة (Plambeck,2015,14-15).

تعريف انفعال الغضب Anger emotion

عرف Plambeck (٢٠١٥، ٦٣) الغضب بأنه يظهر على نطاق واسع ويجمع بين التغيرات الفسيولوجية والمعرفية والإنفعالية للفرد كرد فعل على أحد المحفزات التي يثرها.

وعرفت أسماء أبو دلبوح (٢٠١٩، ١٠) الغضب بأنه استجابة انفعالية، تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو القمع أو السب أو الاحباط أو خيبة الامل والغضب في العادة عاطفة شخصية، أي أنه يميل للظهور عندما يلحق الضرر بذات الشخص أو ممتلكاته أو بعائلته

وعرّف الغضب بأنه حالة عاطفية مركبة تكون مصحوبة بتغيرات داخلية العاطفية وفسيولوجية تدفع الكائن الحي للسلوك التكيفي أو غير التكيفي هو يختلف عن العدوان الذي يهدف إلى الإيذاء إلا أنه قد يكون منشطاً للعدوان والعكس صحيح.(Teeters, 2020,3)

وعرفت نرمن أسامة (٢٠٢١، ٢٧) الغضب رد فعل شعورى عاطفى تلقائى
لحاجة الإنسان وادراكها على أنها خطر عليه فيبدأ التعامل معها أو الشعور بالاحراج أو
الاهانة أو الاستحقار أو عدم التقدير أو عدم القبول أو عدم الحب أو عدم الاحتياج
لشخصه أو التوقعات المرتفعة العشم بزيادة للإنسان وحدث عكس توقعاته بسبب مشاعر
واحاسيس الغضب.

وعرف (Masumian,et al 2021, 22) الغضب بأنه حالة انفعالية متغيرة
من حيث الشدة ويمكن أيضًا اعتبارها سمة شخصية ثابتة نسبيًا.

ويعرفه الباحث الحالي بأنه حالة انفعالية شعورية غير سارة متغير من حيث
الشدة من الضيق إلى الهياج تصدر عن الفرد نتيجة تعرضه لمواقف الضغط النفسى أو
التهديد أو العدوان أو السب أو الاحباط أو خيبة الامل عند مواجهة عقبات تمنع من
تحقيق الأهداف الشخصية تجاه الذات أو الآخرين.

خصائص الأفراد ذوى الغضب المرتفع

يوضح هوارد كاسينوف، ريمون شيب تافرات (٢٠٠٦، ٧٣-٧٦) أن من
خصائص الأفراد ذوى الغضب المرتفع تحمل الاحباط المنخفض، والتقدير السلبى
للآخرين، والتقدير السلبى للذات، والتعبير عن الغضب بصورة مباشرة وغير مباشرة
مثل التهجم السلبى والهجوم الكلامى، الصراخ .. الخ

النظريات المفسرة للغضب

لقد تعددت التفسيرات التى تناولت الغضب ونعرض بعض منها فيما يلى :
يرى أليس Ellis (1994) أن الفرد قد يتبنى أفكاراً لا عقلانية عامة وأساليب
تفكير خاطئة تحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين وتؤدى إلى
الغضب، ويؤكد أن الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية، أما
إذا سمح للأفكار اللاعقلانية بأن تسيطر عليه، فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

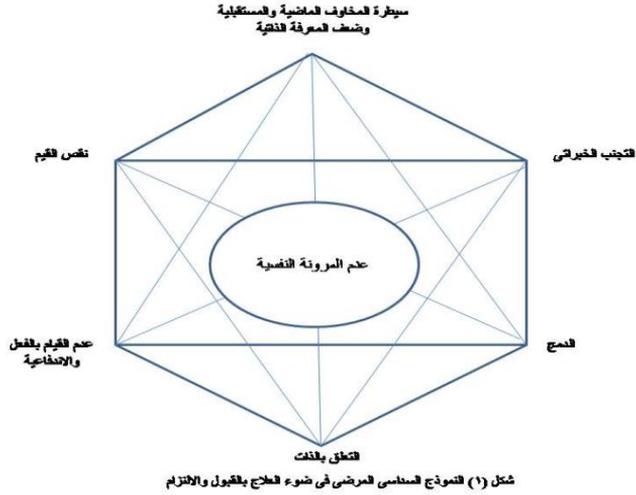
للموقف الذي يُثير الغضب، ولايستطيع ضبط انفعاله، ولا يتمكن من مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب.

ومن وجهة نظر النظرية الوجودية ، فإن الغضب ينشأ من العيش دون معنى، حيث ترى النظرية أهمية وجود هدف في حياة الفرد، يسعى إلى تحقيقه، ويتحمل الصعاب من أجله. فإذا أدرك الفرد حياته بأنها تستحق أن يعيشها من أجل تحقيق هذا الهدف؛ فسوف يتجه بشكل إيجابي نحو الحياة، أما في حالة ما إذا كان الفرد يعيش دون هدف يسعى لتحقيقه، فإنه في هذه الحالة يكون عرضة لمشاعر الغضب، والذنب، ولوم الذات ويكون الفرد في حالة غضب عندما يفشل في إيجاد معنى يناسبه، وهدف يعيش من أجل تحقيقه (Spielberger, 1999).

وتُشير النظرية الواقعية إلى أن الغضب ينتج عن السلبية، والافتقار إلى المسؤولية الشخصية في إشباع الفرد حاجاته ضمن الواقع الذي يعيش فيه. فالفجوة بين ما يريد الفرد من إشباع لحاجاته وبين ما يحصل عليه تؤدي إلى عدم التطابق بين الصور المخزنة في ألبوم الصور وبين ما هو موجود في الواقع، مما يؤدي إلى وفشل الفرد في اختيار السلوك المناسب وظهور مشاعر الإحباط والغضب (عبدالله محمد بني أرشيد، ٢٠١٧، ٣٧١).

وترى نظرية العلاج بالقبول والالتزام أن مشكلة الغضب تنشأ من عمليات نفسية صارمة وغير مرنة وهي (الاندماج المعرفي ، والتعلق بتصور الذات ، والتجنب ، والانفصال عن اللحظة الحالية ، وقلة الاهتمام بالقيم التي يتبعها عدم مرونة نفسية ، وعدم القدرة على تنظيم السلوك (Masumian,et al.,2021, 22).

وفيما يلي شكل يوضح النموذج السداسي المسبب الغضب في ضوء العلاج بالقبول والالتزام



المصدر (Podina and David,2018)

ويتضح مما سبق أن النظريات كافة تتكامل في تفسيرها للغضب ويتبنى الباحث نظرية العلاج بالقبول والالتزام في البحث الحالي.

ثانيا المرونة النفسية

تعريف المرونة النفسية Psychological Resilience

عرف Davidson,et al. (2005,43) المرونة النفسية أنها القدرة على الشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط.
عرف Singh & Yu (2010,23) المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على النمو والإزدهار رغم الشدائد والصعوبات.

وعرف Towsyfyhan & Hossein (2017, 239) بأنها سمة تدفع الأفراد للتكيف الناجح مع الظروف المعاكسة ومقاومة المحن والشدائد وزيادة فرصهم في التغلب عليها.

وعرفتها إلهام عبد الوهاب محمد وآخرون (٢٠١٨ ، ٢٩٥) بأنها عملية ديناميكية تتضمن قدرة الفرد على التعامل بإيجابية وكفاءة مع المواقف الضاغطة والمحن وعوامل

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

الخطر التي يتعرض لها، والقدرة على مواصلة الحياة بفاعلية عالية، والنهوض من الأزمات المختلفة دون كسر أو هزيمة.

وعرف Bernal-Manrique, et al. (2020, 87) المرونة النفسية على أنها مهارة الاتصال بالخبرات الخاصة دون إصدار أحكام من أجل توجيه السلوك نحو غايات قيّمة.

وعرف Larsson, et al. (2022,11) أنها الرغبة في الانتباه والتواصل الكامل مع التجارب في اللحظة الحالية بطريقة مقبولة، والتصرف باستمرار مع القيم الشخصية حتى عندما تعارض الأفكار والمشاعر واتخاذ إجراءات قيمة.

ويعرف الباحث الحالي المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي لكي يتمكن من الصمود والوقاية والمثابرة أمام الضغوط ومواجهة الصدمات والتحديات الصعبة التي قد يواجهها في حياته.

بعض النظريات المفسرة للمرونة النفسية

رأى سيجموند فرويد Freud المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي أن للشخصية ثلاث قوى وهي الهو والأنا والأنا الأعلى، ووظيفة الأنا التوافق بين ضغط الغرائز متطلبات الهو من جهة و ضغط الأنا الأعلى من جهة أخرى وقدرة على النجاح في أحداث التوازن لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتسعى للتفكير الموضوعي والمرونة النفسية تجاه المواقف الضاغطة والتوافق النفسي وحل الصراعات (رانيا محمد حسين، ٢٠١٧، ٣٣).

بينما رأى أريك أريكسون Erikson أن تطور الشخصية وتكاملها يكون عن طريق ما اسمها أزمات الحياة، وهي عبارة عن مشكلة تكيف متدرجة ومتصاعدة يتحقق هذا التكيف كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع مما يمكن أن نطلق عليه المرونة النفسية فكل مرحلة من مراحل النمو (من الميلاد إلى الممات) تتميز بصراعات وأزمات تحتاج إلى معالجات وحلول من خلال التعامل معها بطريقة تكيفية نموية تتناسب وهذه المرحلة

والنجاح أو الفشل فى تحقيق هذا له أثر هام على النمو فى المراحل التالية (صباح مرشود منوخ ، ٢٠١٣ ، ٣٨٧-٣٨٨).

فى حين النظرية السلوكية رأتها يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الايجابية وممارستها مما يؤدي إلى تكوين شخصية مرنة قابلة للتكيف، والمواجهة لضغوط الحياة(رانيا محمد حسين، ٢٠١٧، ٣٥).

وذكر (Ciarrochi,et al., 2010,7-8) أن هناك ست عمليات أساسية مترتبة ومتفاعلة لنظرية العلاج بالقبول والالتزام تعمل على زيادة المرونة النفسية هي:

١- اتصال الشخص مع اللحظة الراهنة: بمعنى الإدراك الواعى واستغلال الخبرات فى الموقف فى اللحظة الراهنة.

٢- تقبل الذات: النظرة الإيجابية للذات والثقة فى القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها والأحداث من من حوله

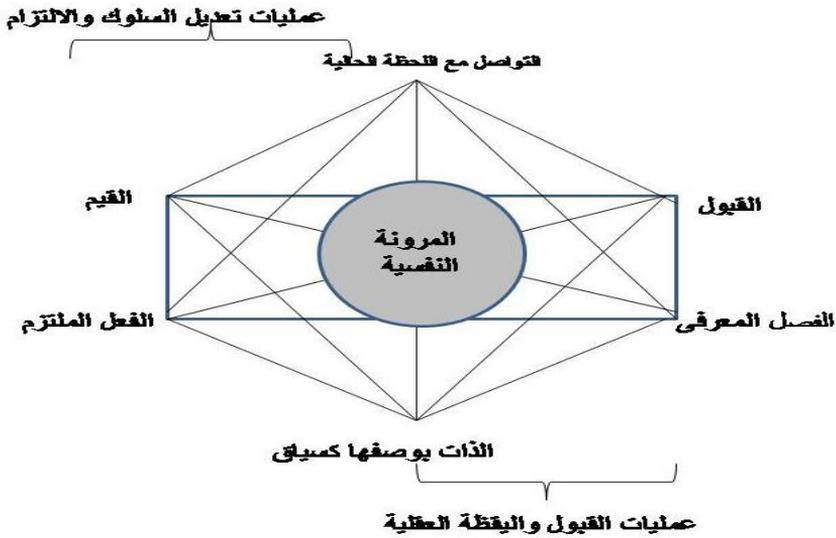
٣- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات: التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها للحد من تأثير العمليات المعرفية غير المقيدة للسلوك لتسهيل وجوده فى الموقف والمشاركة فيه

٤- إدارة الذات وغالبا ما يطلق عليه مراقبة الذات والوعى النفسى.

٥- القيم: القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية واختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماقك وتعبر عن اختياراتك الشخصية واعتقاداتك توفير الحافز والإلهام و تقديم التوجيه لأفعالك إعطاء معنى الحياة بحيث تكون نابعة من أحاسيسك وتعبر عن أهدافك

٦- الالتزام فى العمل: وقد يتطلب التدريب على المهارات ويساعد فى ذلك الإتجاهات والقيمة وفيما يلى شكل يوضح العمليات الأساسية للعلاج بالقبول والالتزام.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة



شكل (٧)
العمليات الأساسية لفتح بالقبول والالتزام (Hayes ,et al.,2006,25)

خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية

أشار (Connor & Davidson, 2003) إلى أن الأفراد ذوي مستوى عال من المرونة النفسية يتصفون بعدة خصائص منها الالتزام، والتعلق الآمن مع الآخرين، وضوح الأهداف الشخصية والجماعية، والشعور بالكفاءة الذاتية، والشعور الواقعي بالسيطرة، وتحمل التأثيرات السلبية، والتفاؤل والإيمان.

كما أشار Hart, et al. (2007) إلى ست خصائص أساسية لدى الأفراد ممن يتمتعون بمرونة نفسية تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد، ويمكن إجمالها فيما يلي :

١- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقى المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلاً عن كونها مصدراً للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.

٢- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.

٣- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل ، والتروى وعدم الاندفاع تجنباً للوقوع فى الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.

٤- النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.

٥- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلاً عن الاحساس بالكفاءة الشخصية.

٦- المثابرة والاجتهاد، وقد اعتبارها انهما من الضروريات للتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب.

كما أوضح محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣، ٢) أن الأفراد ذوى المرونة النفسية المرتفعة يظهروا نواتج أفضل من المتوقع والتكيف والمواجهة الإيجابية على الرغم من التعرض للظروف الضاغطة والمحن وسرعة التعافى من التأثيرات السلبية للظروف الضاغطة.

وأوضحت هيام حسن الخشت (٢٠١٨، ٤٧). عدداً من خصائص الشخصية المرنة

كما يلي:

١- عاطفى ويشمل الهدوء، والتركيز، التحكم فى الدوافع، إتران انفعالى ، التفاؤل.

٢- روحى ويشمل القيم ، والمعتقدات، والتحكم فى الدوافع.

٣- عقلى ويشمل اللياقة ، التغذية المتوازنة، الراحة، الاستجمام.

أهمية المرونة النفسية

تعد المرونة النفسية هي عنصر رئيس للصحة النفسية وعامل وقائي ضد العديد من المشكلات النفسية بما فى ذلك الغضب والاكتئاب والقلق والتوتر والإحترق النفسى. كما تسهم فى تطوير النفس، وترفع من القدرة على العمل فى أصعب الظروف، فضلاً عن مساهمتها فى المقدره على إقامة العلاقات الناجحة (Larsson, et al.2022, 11).

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

كما تعد من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية، حيث إن نجاح الفرد في حياته يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه من مرونة نفسية تؤهله للتكيف مع موقف ومشكلات الحياة المختلفة، وتمنح الحماية ضد الإجهاد، والضغط (رشا محمد عبد الرحمن، أشرف محمد العزب، ٢٠٢١، ٢٦١).

ثالثا العلاج بالقبول والالتزام أو ACT

١- مفهوم العلاج القبول والالتزام

العلاج القبول والالتزام (ACT) كما طوره ستيفن هايز Hayes في أواخر الثمانينيات وهو أستاذ علم النفس بجامعة نيفادا كطريقة للعلاج تعتمد على منظور سياتي وظيفي حول قدرة الفرد على التكيف مع المعاناة، ويقوم العلاج على فلسفة نظرية الإطار العلائقي (Relational Frame Theory (RFT) من حيث وضع لغة الإنسان وادراكه تحت سيطرة سياقية أفضل لحل المشكلات التي تواجه ليكون الفرد أكثر انفتاحاً وتمركزاً وانخراطاً في الحياة، وزيادة المرونة النفسية لديه، وذلك بانخراط الفرد عن قصد مع اللحظة الحاضرة من أجل التصرف بطريقة تتماشى مع قيم الفرد كإنسان واع ومدرك، مع تغيير السلوك أو استمراره بما يخدم القيم التي يتبناها الفرد حيث يركز العلاج بالقبول والالتزام على مساعدة العملاء على ملاحظة الأفكار والمشاعر وقبولها ببساطة لأن المرشد في ACT يرى أن محاولات تغيير أفكار الفرد على أنها مشكلة وليست حلاً، ويساعد العملاء على ممارسة سلوكيات قائمة على القيم والقبول، وهو على النقيض من العلاج السلوكي المعرفي التقليدي الذي يشجع العملاء على تحدي أفكارهم ومشاعرهم وتغييرها (Shea, Viskovich & Pakenham, 2018)؛ (Hayes, et al. 1999؛ 2016)

وأضاف بانكي وآخرون Pahnke, et al. (2019, 35) أن العلاج بالقبول والالتزام بمثابة نهجاً أو توجهاً سياقياً سلوكياً يجمع بين فنيات تعديل السلوك واليقظة العقلية، ويهدف إلى زيادة المرونة النفسية للفرد، والتي تشير إلى القدرة على عدم اصدار

أحكام بناء على الخبرات السابقة تقف حائلاً أما الأفكار، والانفعالات، وأحاسيس الجسد، والتصرف بفاعلية بناءً على متطلبات المواقف، ووفقاً للأهداف والقيم الشخصية التي اختارها الفرد.

تؤكد فنيات العلاج بالقبول والالتزام (ACT) على دور القبول واليقظة للكشف عن الاندماج المعرفي والتجنب للأحداث والتخلي عنها وإنشاء وظائف جديدة أكثر مرونة لهذه الأحداث بتحريك الفرد في اتجاه ذي قيمة بطريقة تبني أنماطاً أكبر وأكثر من السلوك الفعال، وبالتالي السياق النفسي الذي يحدث فيه الإدراك بدلاً من التركيز عليه محتوى الإدراك والسلوك ويرتكز ACT في السياقية الوظيفية والعلائقية نظرية الإطار (RFT) وتتكون من ستة مكونات رئيسية هي الفصل المعرفي، القبول، الذات كسياق، الاتصال باللحظة الحاضرة والقيم والعمل الملتزم (Hayes, 2004,19-20;Fang & Ding,2020,135)

وأشار كل من (Takahashia,et ؛Levin,et al., 2020,103557) و (al,2020, 72 أن العلاج بالقبول والالتزام هو "الموجة الثالثة" من العلاج المعرفي السلوكي CBT والنموذج الحديث له الذي يؤكد على استخدام ممارسات القبول واليقظة للتحرك نحو قيم أكثر تناسقاً لنمط المعيشة، وقيم هي اتجاهات حياتية مهمة وذات مغزى يحددها الفرد، والذي يعتمد على نموذج المرونة النفسية ويتضمن مجموعة من المكونات العلاجية التي تهدف إلى إحداث تغيير في التأثيرات داخلية المصدر للتكيف والتنظيم السلوكي (التجنب التجريبي- الفصل المعرفي)، لزيادة مكونات أكثر تكيفاً للتنظيم السلوكي (القيم- الالتزام)، ويتضمن العلاج بالقبول والالتزام أيضاً مكونات تهدف إلى الانتباه المرن إلى اللحظة الحالية وإحساساً مرناً بالذات، يسمى الذات كسياق يؤكد على استخدام ممارسات القبول واليقظة للتحرك نحو قيم أكثر تناسقاً لنمط المعيشة وقيم هي اتجاهات حياتية مهمة وذات مغزى يحددها الفرد .

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

٢- أهداف العلاج بالقبول والالتزام

العلاج بالقبول والالتزام من ACT هو نمو المرونة النفسية والقدرة على اتخاذ خيارات عملية الأكثر ملاءمة من بين الخيارات المختلفة ، بدلاً من فرض إجراءات على الفرد فقط لتجنب الأفكار المزعجة أو العواطف أو الذكريات أو الرغبات (Masumian,et al.,2021, 22).

وبالتالي الهدف من ACT هو خلق "عقل" أكثر مرونة نفسية وانفتاحًا على الفرص الجديدة وأكثر وعيًا بعواقب الأفعال لدى الأفراد التي تكون ناجمة عن عمليات العقل المتشابكة التي تؤدي إلى وعي ذاتي ضعيف التطور ، وفشل في رؤية منظور الآخرين ، وضعف المهارات لمتابعة لتحقيق أهداف المرء وحل أحداث الحياة الصعبة (Kiuru,et al.,2021,2).

٣- مبررات استخدام العلاج بالقبول والالتزام كنموذج لخفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية.

أثبت بشكل تجريبي فاعلية العلاج بالقبول والالتزام ACT أنه نهج مرن وفعال في الحد من أعراض الأمراض النفسية مثل القلق والإكتئاب كما يمكن أن يحسن الصحة النفسية العامة والأداء الإيجابي وتحسين جودة الحياة (Pahnke,et al. ,2019, 35; (Larsson,et al.2022,11)

كما أن العلاج القائم على القبول والالتزام ، يتم فيه تغيير الأفكار والمشاعر غير الملائمة بشكل غير مباشر في ويدعو الأفراد إلى قبول أنفسهم وإدراكهم والتزامهم على عكس العلاج المعرفي السلوكي ، الذي يتعامل بشكل مباشر معها (Masumian,et al.,2021, 27)

وأيضاً أظهرت نتائج الدراسات السابقة فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لدى المراهقين في خفض أعراض الغضب بالإضافة إلى المساعدة في علاج الأمراض المزمنة مثل داء السكري، الصرع، الصداع النصفي المزمن مقارنة بالعلاج المعرفي

السلوكى فى اضطرابات مثل الإكتئاب والغضب (Plambeck,2015,96).
;Larsson,et al.2022,11-97)

فالعلاج بالقبول والالتزام يساعد الأفراد على تغيير علاقاتهم وينمى لديهم الوعى
بالحاضر والتعاطف مع ذاتهم من خلال الشعور والتفكير والاحساس بالذات وبالأخرين
حتى فى ظل وجود مشاعر صعبة وظروف ضاغطة (Hayes,2016).

٤- العمليات الأساسية للعلاج بالقبول والالتزام

ذكر كل من (Masumian, et al.,2021) ؛ (Viskovich& Pakenham
(Larsson, 2018) ؛ (Podina and David,2018) ؛ (Shea, 2016) ؛ (Larsson, et al.2022,11)
أن هناك ست عمليات أساسية تؤسس المرونة النفسية وتمثل
مهارات نفسية إيجابية يتم تعلمها فى العلاج بالقبول والالتزام لتجنب الغضب أو
الاضطرابات النفسية هى :

١- **القبول Acceptance** تهدف هذه العملية إلى القبول الخبرات بدلاً عن تجنبها
،وذلك بالتقبل النشط والواعى للأحداث الخاصة (الخبرات الذاتية)، والأشياء الخارجة
عن سيطرة الفرد التى تحدث له ، والتي قد ترتبط بماضيه دون محاولات لتغييرها حتى
لا تتسبب فى إحباط الفرد من فشله وتكون انفعالات سلبية تؤثر على حياته بشكل عام.

٢- **الفصل المعرفى Cognitive Defusion** تهدف هذه العملية إلى تغيير وظائف
الأفكار الخاصة بحدث ما بدلاً من تغيير شكل ذلك الحدث ، أو عدد مرات حدوثه أو
الحساسية الموقفية لهذا الحدث مثل تكرار الكلمة حتى تفقد محتواها الانفعالى، أو التعامل
معها كأنها لا تعنيه أو ملاحظ خارجى وينتج عن الفصل المعرفى تقليل المصادقية لفكرة
ما أو التعلق بها نتيجة بدأ الفرد فى التراجع وملاحظة الأفكار بدلاً من أخذها حرفياً على
أنها تمثيل لعمليات التفكير، ورؤيتها لما هى عليه وليس كحقائق واقعية.

٣- **عيش الحاضر Being Present** تهدف هذه العملية إلى أن يعيش الفرد الحاضر
والتواصل مع اللحظة الحالية يعنى الإدراك الواعى للأفكار، والمشاعر، والأحاسيس،

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

والأحداث المحتملة حتى أثناء التجارب المؤلمة ، وبالتالي يشجع العلاج بالقبول والالتزام الوعي المستمر بالأحداث النفسية والبيئية فور حدوثها دون إطلاق الأحكام، حتى تكون سلوكياته وأفعاله أكثر مرونة ومتسقة مع أفكاره وأقواله والقيم التي يتبناها الفرد.

٤- الذات كسياق **Self as Context** تهدف هذه العملية إلى اتخاذ الفرد منظور مرناً كنتيجة لاستخدام بعض أشكال التعبير مثل (أنا- أنت) ، (الأن- أنذاك) ، (هنا - هناك) تؤدي إلى الإحساس بالذات كمرکز أو إطار تصوري هو الذي يؤدي لتفسيرات مختلفة لنفس الموقف ؛ حيث يكون المرء مدركاً لتدفق الخبرات التي يمر بها دون التعلق بها أو توظيفها، وبالتالي يتم تعزيز الفصل والقبول، ويتم تعزيز الذات والسياق في العلاج بالقبول والالتزام من خلال ممارسة اليقظة العقلية، والاستعارات والعمليات التجريبية وهناك ثلاث أنواع من الذات في العلاج بالقبول والالتزام الأولى الذات التصورية هي الذات التي تتكون من التقييمات الذاتية للشخص وتصنيفاته، والذات الثانية الذات كعملية وتتطوى على وعي مستمر بالتجارب الحالية دون إصدار احكام مع ملاحظة كل تجربة كما هي، والثالثة الذات كسياقات هي مراقبة الذات والتي تعطى مساحة كافية للمناسبات الخاصة.

٥- القيم **Values** تهدف هذه العملية أن يبني الفرد اختيارته بناء على قيمه هو وليس قيم الآخرين ، وذلك حتى يلتزم بتحقيقها، ويستخدم العلاج بالقبول والالتزام مجموعة متنوعة من الأنشطة لمساعدة الفرد على اختيار قيمه واتجاهاته في الحياة في مجالات مختلفة سواء في الأسرة أو المهنة لتكون أفعال هادفة، والقبول والفصل المعرفي وعيش الحاضر تمهد لحياة أكثر حيوية واستقراراً وذات قيمة.

٦- الالتزام **Commitment** تهدف هذه العملية إلى أن تشجع الفرد على تنمية وتطوير أنماط من السلوكيات الفعالة المرتبطة بالقيم المختارة للفرد ، ويستخدم لذلك فنيات العلاج السلوكي التقليدي وأي طريقة لتغيير السلوك (العلاج بالتعرض، اكتساب المهارات، وضع الأهداف، الواجب المنزلي الخاص بأهداف طويلة ومتوسطة وقصيرة

المدى) وبالتالي الالتزام فى العلاج بالقبول والالتزام هو اتخاذ الفرد إجراءات فعالة مسترشداً بالقيم التى تبنهاها.

وذكر Pahnke,et al (2019,35) أن المرونة النفسية تزداد بشكل أساسى لدى الفرد من خلال التدريب على مهارات اليقظة والقبول ، فنيات تعديل السلوك حيث تهدف مهارات اليقظة والقبول إلى مساعدة الفرد على التعامل مع الأفكار والمشاعر الضاغطة المجهد وأحاسيس الجسم وعدم تجنبها كما تهدف فنيات تعديل السلوك إلى مساعدة الفرد في تحديد القيم و اتجاهات الحياة المهمة والعمل وفقاً لهم.

رابعاً المراقبة

حددها ستانلي هول مرحلة المراقبة هي فترة "العاصفة والضغوط"، والعديد من المراقبين لديهم صراعات مع والديهم ، ويظهرون تقلبات مزاجية ومشكلات الصحة النفسية، كما يتجلى في الجنوح والإدمان ، والقلق والاكتئاب (Lee,2015,108). وأثبتت بحوث علم النفس أن المراقبة فترة حرجة لنمو المراقبين وغالباً ما يواجه المراقبين العديد من أحداث الحياة الضاغطة التي قد تتسبب العديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية فى مثل الإكتئاب والغضب والسلوك التخريبي ومشاكل العلاقات الشخصية تزيد من سوء أدائهم ويحتاجون إلى تدخلات علاجية لتلك المشكلات (Takahashia,et al,2020, 71;Fang & Ding,2020,134).

مراحل المراقبة

يذكر (حمزة الجبالى، ٢٠١٦، ٣-٤ ؛ وفيق صفوت مختار، ٢٠١٩) المدة الزمنية التى تسمى " مراقبة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففى بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفى بعضها تكون طويلة ، ولذلك قسمها علماء النفس إلى ثلاث مراحل هي:

- ١- مرحلة المراقبة المبكرة (١٢-١٤) عام، وتقابل المرحلة الاعدادية.
- ٢- مرحلة المراقبة الوسطى (١٥-١٧) عام، وتقابل المرحلة الثانوية.
- ٣- مرحلة المراقبة المتأخرة (١٨-٢١) عام، وتقابل مرحلة التعليم الجامعى.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

أنماط المراهقة

يرى صموئيل مغاريوس أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

١- المراهقة المتوافقة أو المتكيفة

نجد في هذا النمط أن المراهق يتصف بالهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار العاطفي في حياته التي تكاد تخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة المتأزمة، ويتمتع بشخصية سوية خالية من التناقضات والعقد النفسية فهي مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات (محمد مصطفى زيدان، ١٩٨٥، ١١٠، حمزة الجبالي، ٢٠١٦، ٦).

٢- المراهقة الانسحابية

يتسم المراهق في هذا النوع بانسحابه عن أسرته وأقرانه ومجتمعه ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، واستغراقه في أحلام اليقظة والميل إلى النقد والسخرية من الآخرين وحتى من أوليائه، كما يظهر عليه عدم التوازن والتوافق مع الآخرين (خليل ميخائيل معوض، ٢٠٠٣، ٢٣٣؛ حمزة الجبالي، ٢٠١٦، ٦).

٣- المراهقة العدوانية المتمردة

ويكون فيها المراهق تائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة أو المجتمع الخارجى، كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية، ويتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء قد يكون صريحاً مباشراً يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد والغضب (محمد مصطفى زيدان، ١٩٨٥، ١١٠؛ حمزة الجبالي، ٢٠١٦، ٦).

٤- المراهقة المنحرفة

يكون فيها المراهق يتسم بالانحلال الخلقى والانهيار النفسى، وحيث يقوم المراهق بتصرفات مضادة للمجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسى والمرض العقلى (علاء الدين كفافى، ١٩٩٥).

تم الرجوع إلى العديد من البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث بصفة مباشرة وتم عرضهم في محورين هما دراسات تناولت العلاج بالقبول والالتزام في خفض الغضب هدفت دراسة Plambeck (٢٠١٥) إلى اختبار فاعلية العلاج الجماعي بالقبول والالتزام لخفض الغضب لدى الرجال وتكونت العينة من (٢٨) ذكوراً المسجونين في مقاطعة كاليفورنيا أعمارهم أكبر من (١٨) سنة واستخدم قائمة حالة وسمة الغضب اعداد سيلبيرجر (1999)Spielberger يتكون من (٤٤) عبارة ، استبيان التقبل والعمل النسخة الثانية (AAQ-II) إعداد (2011)Bond et ويتكون المقياس من (٧) عبارات لقياس التجنب التجريبي والتقبل كمقياس لعدم المرونة النفسية في مقابل المرونة النفسية تتضمن العناصر بيانات عن التقييمات السلبية للمشاعر، عدم الرغبة في تجربة الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها، والقدرة على الاتصال باللحظة الحالية وبرنامج القبول والالتزام مكون من جلسات العلاج الجماعي زمن الجلسة (٩٠) دقيقة أسبوعياً على مدار ثمانية أسابيع وأظهرت النتائج فاعلية العلاج الجماعي بالقبول والالتزام في خفض غضب السمة والمشكلات السلوكية المرتبطة بالغضب بشكل ملحوظ وزيادة المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

وتناولت دراسة Kheyran-Alnesa,et al. (2018) اختبار فاعلية العلاج القائم على القبول والالتزام على خفض الغضب والقلق والعداء لدى مرضى القلب وتكونت العينة من (٣٠) مشاركاً تتراوح أعمارهم من (٣٠-٦٠) عام تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (١٥) مشاركاً في كل مجموعة واستخدم من الأدوات قائمة حالة وسمة الغضب والتعبير عنه (إعداد سيلبيرجر (1988)Spielberger وتتكون القائمة من خمسة مقاييس فرعية توفر مقياساً عاماً للتعبير والتحكم في الغضب، ومقياس القلق ليبيك Beck (١٩٨٨) ، وقائمة العداء ريدفورد - ويليامز - Redford

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

Williams (1981) وبرنامج العلاج القائم على القبول والالتزام يتضمن ثمانية جلسات كل جلسة ساعة ونصف بناء على هانز واخرون Hayes et al (2004) ، وأظهرت النتائج فاعلية العلاج القائم على القبول والالتزام في خض الغضب والقلق والعداء لدى عينة الدراسة.

وأجرى Masumian,et al (2021) دراسة هدفت إلى تحديد فعالية العلاج بالقبول والالتزام (ACT) مقارنة بالعلاج السلوكي المعرفي (CBT) على الغضب والعلاقات الشخصية بين الطلاب الذكور. وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب من جامعات مختارة بشكل عشوائي متوسط أعمارهم (24,63) وانحراف معياري قدره (3,023) وتم إجراء استبيان المعلومات الديموجرافية تضمن النوع والعمر والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية ، واستبيان العدوان اعداد باس وبيري Bass and Perry عام (1992) من مكون من (30) عبارة، ومقياس سلوك التواصل والعلاقات الشخصية مكون من (54) عبارة يقيس ثلاث مجالات الاحتياجات الشخصية ، والمودة / الانفتاح ، والسيطرة والاندماج بعد جمع المعلومات ، من بين المشاركين الذين حصلوا على درجات أعلى من المتوسط ، تم اختيار 30 منهم بشكل عشوائي تم وضعهم عشوائيًا في ACT (ن = 15) و CBT (ن = 15) مجموعات. أيضًا ، وتم إجراء ومقياس سلوك التواصل والعلاقات الشخصية واستبيان العدوان (AGQ) على كلا المجموعتين قبل وبعد التدخل وأظهرت النتائج فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الغضب والمشكلات البيئشخصية مقارنة بالعلاج المعرفي السلوكي.

دراسات تناولت العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة النفسية

هدفت دراسة Muto,et al (2011) إلى اختبار فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض القلق والإكتئاب وتحسين الصحة النفسية والمرونة النفسية لدى الطلاب الجامعة المغتربين وتكونت العينة من (70) من طلاب جامعة نيفادا بالولايات المتحدة الأمريكية منه (44) من الذكور و الإناث تتراوح أعمارهم من (20-26) عام

بمتوسط (٢٣,٦) عام واستخدم من الأدوات مقياس استبيان القبول والعمل لقياس المرونة النفسية إعداد Hayes & Strosahl (٢٠٠٤)، والبرنامج العلاجي وأظهرت النتائج أن العلاج باستخدام ACT أدى إلى تحسين الصحة النفسية والمرونة النفسية وخفض القلق والإكتئاب والضغط النفسي لدى الطلاب.

وأجرى Towsyfyhan & Hossein (2017) بدراسة هدفت إلى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة والتفاؤل لدى المراهقين المصابين بالإكتئاب، وتكونت العينة من (١٦) مراهقا تتراوح أعمارهم (١٣-١٨) عام تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهم ثمانية واستخدم مقياس المرونة إعداد كونر ديفيدسون Connor-Davidson (2003) ومقياس التفاؤل والبرنامج العلاجي بالقبول والالتزام (ACT) مكون من ثماني جلسات ، استغرقت كل جلسة (٦٠-٩٠) دقيقة أظهرت النتائج فاعلية العلاج بالقبول والالتزام تحسين المرونة والتفاؤل وخفض الإكتئاب لدى المراهقين استمر التحسن في فترة المتابعة.

وقام Viskovich & Pakenham (2018) بدراسة هدفت اختبار فاعلية برنامج العلاج بالقبول والالتزام لمدة ٤ أسابيع لتعزيز الصحة النفسية لطلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طلاب بمتوسط عمري (٢٦,٣) سنة وانحرف معياري (٧,٩٦) تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات يعانون من الضغوط النفسية والقلق والإكتئاب واستخدم من المقاييس الإكتئاب والقلق والتوتر والرفاهية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام يتضمن القبول ، الاندماج المعرفي ، قيم التعليم ، قيمة المعيشة ، واليقظة وأظهرت النتائج فاعلية عمليات العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية وتعزيز الصحة النفسية والوقاية من المشكلات النفسية لطلاب الجامعة.

وسعى Bernal-Manrique, et al. (2020) بدراسة هدفت معرفة تأثير العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المهارات الشخصية للمراهقين الذين يعانون من

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

مشكلات التكيف الاجتماعي والمدرسي وعدم المرونة النفسية وتكونت العينة من (٤٢)
مراهقاً منهم (١٠) من الذكور، و (٣٠) من الإناث ، تتراوح أعمارهم من (١١ -
١٧) عاماً ، واستخدم من الأدوات قائمة التكيف السلوكي إعداد كروز وكورديرو
Cruz & Cordero (١٩٨١) تقيس أداء الفرد لمهارات التعامل مع الآخرين وحل
مشكلات الصراع والنزاعات بين الأشخاص من خلال التعرف على الانفعالات الأسباب
والحلول إعداد جارسيا مارتين، و كاليرو Garcia-Martin & Calero (٢٠١٩) ،
ومقياس القلق والإكتئاب والضغط يقيس الأعراض الانفعالية إعداد دازا وآخرون
Daza,et al.(٢٠٠٢) ، واستبيان التجنب والاندماج للشباب لقياس عدم المرونة
النفسية إعداد جريكو وآخرون.Greco,et al (٢٠٠٨) ، وبرنامج العلاج بالقبول
والإلتزام وأظهرت النتائج فاعلية العلاج بالقبول والإلتزام في تحسين المهارات
الشخصية وخفض الأعراض الانفعالية وتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين.

وأجرى Fang & Ding (2020) بدراسة هدفت إلى اختبار فاعلية العلاج
بالقبول والإلتزام في تعزيز المشاركة المدرسية و رأس المال النفسي والمرونة النفسية
للمراهقين تكونت العينة من (٣٥) مراهقا من طلاب المدرسة الثانوية يعانون من سوء
التكيف بالمدرسة ومشكلات نفسية تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية (١٨) مراهقا،
ومجموعة ضابطة (١٧) مراهقا واستخدم من الأدوات استبيان ارتباط العمل لقياس
المشاركة المدرسة إعداد فانج وشي وتشانجFang, Shi, & Zhang (٢٠٠٨) ،
استبيان القبول والعمل لقياس المرونة النفسية إعداد تساو جي، وتشو Cao, Ji, &
Zhu (٢٠١٣) ، واستبيان رأس المال النفسي الإيجابي اعداد تشانج وآخرون
Zhang,et al(٢٠١٠) ، والبرنامج العلاج بالقبول والإلتزام وأظهرت النتائج فاعلية
العلاج بالقبول والالتزام في تعزيز نفسية المراهقين وتحسن ملحوظ في رأس المال
النفسى والمرونة النفسية والمشاركة المدرسية لدى الطلاب المراهقين .

وأهتم Takahashia,et al (2020) بدراسة هدفت فحص تأثير العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة النفسية وخفض المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى المراهقين تكونت العينة من (٢٧٠) مراهق الملتحقين بالصف التاسع في المدراس الاعدادية تتراوح أعمارهم من (١٤-١٥) عام تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية (٦٧) و(٢٠٣) مجموعة ضابطة واستخدم من الأدوات مقياس قيم الشباب إعداد (إيشيزو) Ishizu,et al. (٢٠١٦) لتوضيح القيم والالتزام وعدم التجنب، واستبيان نقاط القوة والصعوبات إعداد جود مان وآخرون، (١٩٩٨) لقياس المشكلات الانفعالية والسلوكية مثل مشكلات التصرف الغضب، العدوان، فرط النشاط / عدم الانتباه، مشكلات العلاقة بين الأقران، والسلوك الإيجابي. وبرنامج علاجى بالقبول والالتزام يتألف من ست جلسات جماعية مدة الجلسة كل منها (٥٠) دقيقة كل أسبوعين تم تقديم الجلسات خلال فترات منتظمة أوقات الدراسة وفي الفصل الذي يتردد عليه المشاركون يومياً أظهرت النتائج فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى المراهقين وزيادة المرونة النفسية والسلوك الإجتماعى الإيجابي.

وسعى Lappalainen,et al (2021) بدراسة لفحص أثربرنامج للعلاج بالقبول والإلتزام لخفض أعراض الاكتئاب وزيادة الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى المراهقين. وتكونت العينة من (٢٤٣) مراهقاً منهم (١٢٤) من الإناث، و(١١٩) من الذكور تتراوح أعمارهم من (١٥-٦) عام من المدارس الإعدادية تم توزيع المشاركين عشوائياً على ثلاث مجموعات تلقت مجموعتان منها تدخلاً عبر الإنترنت قائم على ACT بما في ذلك الدعم عبر WhatsApp. واستخدم من الأدوات مقياس الإكتئاب اعداد Salokangas,et al (١٩٩٥) لقياس درجة الرفاهية، مقياس الرضا عن الحياة اعداد دينر وآخرون Diener ,et al. (١٩٨٥)، واستبيان التجنب والاندماج للشباب إعداد جريكو وآخرون Greco,et al (٢٠٠٨) لقياس عدم المرونة برنامج العلاج بالقبول والإلتزام عبر الإنترنت مدته خمسة أسابيع يهدف لتعزيز المرونة النفسية

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

للمراهقين من خلال توجيههم استكشاف قيمهم وتحديد الأهداف والعمل وفقاً لقيمهم ، وتعلم مهارات القبول والوعي والتعاطف مع الذات ودمج هذه المهارات في حياتهم الشخصية وأظهرت النتائج فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لخفض أعراض الاكتئاب وزيادة الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى المراهقين.

وقام (Kiuru, et al. 2021) بدراسة هدفت إلى فحص تأثير برنامج العلاج بالقبول والالتزام (ACT) في تعزيز الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية للمراهقين ، تكونت العينة من (٢٤٩) مراهقاً تتراوح أعمارهم من (١٥-١٦) عام منهم (٤٩%) إناث تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية عددها (٨٣) مراهقاً تتلقى البرنامج عبر الإنترنت مع اجتماعات فردية وجهًا لوجه مع مدربهم ، ومجموعة تجريبية عددها (٨٢) مراهقاً تتلقى البرنامج عبر الإنترنت بدون اجتماعات فردية وجهًا لوجه مع مدربهم ولكن اتصالاً أسبوعيًا قصيرًا مع مدربهم عبر الرسائل النصية الفورية ، ومجموعة ضابطة عددها (٨٢) مراهقاً لم تتلقى أى دعم واستخدمت من الأدوات لقياس الإعداد الوظيفي مقياس الكفاءة الذاتية لاختيار المهنة إعداد كوفيفستو وآخرون (٢٠١١) برنامج التدخل عبر الإنترنت القائم على ACT على مدار خمسة أسابيع. وأشارت النتائج إلى أن برامج التدخل عبر الإنترنت القائمة على ACT لها القدرة على تعزيز المرونة النفسية واختيار المسار الوظيفي للمراهقين.

وسعى (Larsson, et al 2022) بدراسة هدفت إلى فحص فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لتعزيز الصحة النفسية العامة بين طلاب الجامعة تكونت العينة من (١٧٤) من طلاب الجامعة تم اختيارهم بشكل عشوائي لا يعانون من أى اضطرابات صحية وليس لديهم معرفة بالعلاج أو تمارين اليقظة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (٨٧) وضابطة (٨٧). واستخدم من الأدوات استبيان الصحة العامة يقيس مشكلات الصحة النفسية إعداد جولدبرج وآخرون Goldberg et al. (١٩٩٧) ، مقياس القلق والاكتئاب والضغط النفسية إعداد لوفيبوند، ولوفيبوند & Lovibond

Lovibond (١٩٩٥) ، ومقياس التقبل والعمل النسجة الثانية (AAQ-II) لقياس عدم المرونة النفسية إعداد هانز وآخرون Hayes et al (٢٠٠٤) ، البرنامج العلاج بالقبول والالتزام وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى تعزيز المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة

يتضح من خلال نتائج الدراسات السابقة الأتى:

- من حيث الموضوع هناك دراسات أجنبية تناولت العلاج بالقبول والالتزام فى خفض الغضب ، ودراسات أجنبية تناولت العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين المرونة النفسية ، ولا توجد دراسة عربية تناولت موضوع فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة جمع بين المتغيرات الثلاثة فى حدود علم الباحث لذا يعطى هذا البحث نفردا من حيث حداثة الموضوع الذى يتناوله.

- من حيث العينة العينة التي طبقت عليها البحث الحالى هم المراهقين من طلبة الجامعة ويظهر أن هناك اتفاقا مع أغلبية الدراسات من حيث تطبيقها على الطلبة الجامعيين.

- من حيث الأدوات: استخدم البحث الحالى لجمع المعلومات مقياس الغضب كحالة واتفق هذا البحث مع دراسة (Masumian, , et al.,2021) بينما اختلف مع دراسة بلامبيك (Plambeck,2015) ودراسة (Kheyran-Alnesa,et al.2018) فى استخدام مقياس الغضب كحالة وسمة.

كما استخدم البحث الحالى لجمع المعلومات مقياس المرونة النفسية واتفق هذا البحث مع دراسة (Towsyfyhan& Hossein, 2017) فى استخدام مقياس المرونة النفسية وهو من إعداد كونر ديفيدسون Connor-Davidson (2003) بينما اختلفت مع دراسات أخرى فى استخدامها مقياس المرونة النفسية ومنها دراسة (Muto,et

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

- (Fang & Bernal-Manrique, et al.2020) ، ودراسة (Ding,2020) ، ودراسة (Takahashia,et al.,2020) ، ودراسة (Lappalainen,et al.,2021) ، ودراسة (Kiuru, et al.,2021) ، ودراسة (Larsson,et al.2022)
- من حيث المنهج: طبق البحث المنهج التجريبي الذي اتفقت مع جميع الدراسات السابقة
- من حيث النتائج : اتفقت الدراسات الأجنبية السابقة على فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لخفض الغضب لدى المراهقين مثل دراسة (Plambeck,2015) ؛ ودراسة (Bernal- Alnesa,etal.2018) (Kheyran-) ؛ ودراسة (Manrique,et al.2020) ؛ ودراسة (Masumian, et al.,2021)
- كذلك هناك اتفاق بين الدراسات الأجنبية السابقة على فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين مثل دراسة (Muto,et al.2011) ؛ ودراسة (Towsyfyan& Hossein,2017) ؛ ودراسة (Bernal-Manrique, et al.,2020) ؛ ودراسة (Fang & Ding, 2020) ؛ ودراسة (Takahashia,et al.,2020) ؛ ودراسة (Lappalainen,et al.,2021) ؛ ودراسة (Kiuru, et al.,2021) ؛ ودراسة (Larsson,et al.,2022)

وقد استفاد الباحث من الدراسات الاجنبية السابقة في تحديد المشكلة وفروضها وإثراء الإطار النظري للبحث ، وتحديد عينة البحث الحالي من المراهقين طلاب الجامعة ، والاطلاع على العديد من الأدوات والمقاييس المستخدمة في تقييم الغضب والمرونة النفسية ، ومن ثم تحديد مقياس المرونة النفسية إعداد كونر ديفيدسون Connor-Davidson(2003) والقيام بترجمته وتقنيته ، وإعداد مقياس الغضب، والاطلاع على العديد من برامج العلاج بالقبول والالتزام والذي ساهم في تصميم برنامج

البحث الحالي من حيث أهدافه، والأسس التي يعتمد عليها، والأنشطة والتدريبات والفنيات المستخدمة.

مكانة البحث الحالي بين الدراسات السابقة

- سوف يكشف البحث الحالي أثر العلاج بالقبول والالتزام ليس فقط خفض الغضب، وإنما يهدف أيضاً إلى تحسين المرونة النفسية لدى المراهقين والانتقال إلى المراحل النمو اللاحقة بنجاح.

فروض البحث

بناء على ما تقدم يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الغضب لصالح المجموعة التجريبية .
 - ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية .
 - ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى و البعدى على مقياس الغضب لصالح القياس البعدى.
 - ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى و البعدى على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدى.
 - ٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الغضب.
 - ٦- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس المرونة النفسية.
- الطريقة والإجراءات**
- **منهج البحث**

استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم ثنائى) بقياسات قبلية وبعديّة بتوزيع عشوائى لمجموعتين متكافئتين، (تجريبية وضابطة) بهدف التعرف على فعالية البرنامج العلاجي بالقبول والالتزام في خفض الغضب وتحسين المرونة النفسية

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

حيث طبق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط، أما المجموعة الضابطة المؤجلة فلم يتم إعطاء أفرادها أى تدخل إرشادى أو علاجى، واستخدمت لغايات المقارنة وتمثل المتغير المستقل البرنامج العلاج بالقبول والالتزام والمتغيرات التابعة مستوى الغضب والمرونة النفسية والمتغير الوسيط العمر الزمنى.

عينة البحث

عينة الدراسة التجريبية تم اختيارهم بطريقة قصدية ممن حصلوا على درجات مرتفعة فى مقياس الغضب تزيد درجاتهم عن قيمة الإرباعى الثالث أو الأعلى ودرجات منخفضة فى مقياس المرونة النفسية حيث تقل درجاتهم عن قيمة الإرباعى الأول أو الأدنى فى درجات ، وقد بلغ عددهم (٢٠) تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٠) عام بمتوسط عمرى قدره (١٩,٣٥) عام وانحراف معيارى (٠,٨٤٩) ، وقسم أفراد عينة البحث بالتساوى إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تكونت من الطلاب والطالبات منهم (٦) ذكور، و(٤) إناث ، ومجموعة الضابطة (١٠) من الطلاب والطالبات منهم (٦) ذكور، و(٤) إناث ، ثم تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين بالضبط الإحصائى فى كل من متغير العمر ومستوى الغضب والمرونة النفسية قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وذلك باستخدام اختبار مان وتنى لمجموعتين مستقلتين، والنتائج موضحة فى الجدول التالى:

جدول (١) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى العمر الزمنى وفى مقياسى الغضب والمرونة النفسية (أبعاد- درجة كلية) باستخدام اختبار مان وتنى

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر الزمنى	تجريبية	١٠	١٩,٤٠	٠,٥١٦	١١,٠٠	١١٠,٠	٤٥	٠,٤٥٧	غير دالة
	ضابطة	١٠	١٩,٣٠	٠,٤٨٣	١٠,٠٠	١٠٠,٠			
بعد الغضب تجاه الآخرين	تجريبية	١٠	٥٩,٤٠	١,٢٦٥	١١,٩٠	١١٩,٠	٣٦	١,١٠٣	
	ضابطة	١٠	٥٨,٧٠	١,٢٣٦	٩,١٠	٩١,٠			
بعد الغضب تجاه الذات	تجريبية	١٠	٥٩,٨٠	٢,١٥٠	١١,٣٠	١١٣,٠	٤٢	٠,٦١٨	غير دالة
	ضابطة	١٠	٥٩,٢٠	١,٨٧٤	٩,٧٠	٩٧,٠			

د. محمود رامز يوسف

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
مقياس الغضب ككل	تجريبية	١٠	١١٩,٢	٣,٢٩٣	١١,٦٠	١١٦,٠	٣٩	٠,٨٣٩	
	ضابطة	١٠	١١٧,٩	٣,٠٧١	٩,٤٠	٩٤,٠			
بعد تقبل الذات الإيجابية	ضابطة	١٠	١١,٢٠	١,٣٩٨	١٠,٨٥	١٠٨,٥	٤٦	٠,٢٧٢	غير دالة
	تجريبية	١٠	١١,٢٠	١,٦٨٧	١٠,١٥	١٠١,٥			
بعد كفاءة الشخصية	ضابطة	١٠	١٠,٧٠	٢,٠٥٨	١٠,١٥	١٠١,٥	٤٦	٠,٢٧٠	
	تجريبية	١٠	١٠,٩٠	١,٩٦٩	١٠,٨٥	١٠٨,٥			
بعد الاصرار والتماسك	ضابطة	١٠	٨,٤٠	١,٧٧٦	١١,٠٥	١١٠,٥	٤٤	٠,٤٢٦	غير دالة
	تجريبية	١٠	٨,١٠	١,٥٢٤	٩,٩٥	٩٩,٥			
بعد مقاومة التأثيرات السلبية	ضابطة	١٠	٤,٨٠	١,٥٤٩	٩,٧٥	٩٧,٥	٤٢	٠,٥٨٤	
	ضابطة	١٠	٥,٥٠	٢,٣٨٩	١١,٢٥	١١٢,٥			
مقياس المرونة النفسية ككل	تجريبية	١٠	٣٥,٠٠	٣,٦٨٢	١٠,١٠	١٠١,٠	٤٦	٠,٣٠٥	غير دالة
	ضابطة	١٠	٣٥,٧٠	٤,٢١٨	١٠,٩٠	١٠٩,٠			

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر ومقياس الغضب، ومقياس المرونة النفسية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

أدوات البحث:

١- مقياس الغضب كحالة (إعداد الباحث)

٢- مقياس المرونة النفسية إعداد كونر وديفيدسون (تعريب الباحث)

٣- برنامج العلاج بالقبول والالتزام (إعداد الباحث)

وفيما يلي عرض لهذه الأدوات لبيان الهدف منها، ووصفها، وإجراءات تقنيها:

١- مقياس الغضب كحالة (إعداد الباحث):

هدف المقياس: قام الباحث باعداد مقياس انفعال الغضب وذلك لتوفير أداة سيكومترية مقننة ومناسبة اهداف البحث وعينته، إلى جانب ندرة المقاييس العربية - في حدود علم الباحث- التي تناولت انفعال الغضب لدى طلبة الجامعة.

مر اعداد المقياس بالخطوات الآتية:

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

مراجعة الأدب النظرى والأطر النظرية ذات الصلة بمفهوم الغضب والأدوات والمقاييس المستخدمة فى الدراسات السابقة ، وقد كان من بين المقاييس التى تيسر للباحث الإطلاع عليها

- قائمة حالة وسمه الغضب والتعبير عنه (إعداد سبيلبيرجر Spielberg (1996) تعريب عبد الفتاح القرشى، ١٩٩٧).

- مقياس الغضب كحالة والذي قام بتعريبه والتثبت من صدقه وثباته محمد السيد عبدالرحمن وفوقية حسن عبدالحميد(١٩٩٨).

-المقياس العربى للغضب أعد هذا المقياس علاء الدين كفاى ومايسة أحمد النيال (٢٠٠٠)

مقياس انفعال الغضب لدى المراهقين إعداد عبدالله عبد الهادى عبد الرحمن الخطيب (٢٠١٨)

- وقد استفاد الباحث من ذلك فى استخراج العناصر الأساسية التى تمثل المحاور الرئيسية لمقياس الغضب حيث تم تقسيمها إلى بعدين فى البحث الحالى كما يلى:
بعد حالة الغضب تجاه الذات "يقصد بها التعبير عن الغضب تجاه الذات كرد فعل للشعور الإحباط أو الضيق لعدم الجدارة أو الظلم أو الاضطهاد أو الإهانة أو إيذاء الذات، وهو شعور ينتج عنه حكم سريع على النفس لا يمكن السيطرة عليه.

بعد حالة الغضب تجاه الآخرين "يقصد بها التعبير عن الغضب تجاه الآخرين لفظياً بالصراخ الغاضب، الألفاظ غير اللائقة أو التهديدات، أو والاستهزاء أو، بالعداء، أو النقد اللاذع للآخرين.

١. وصف المقياس

يتكون المقياس من (٢٨) عبارة فى صورته الأولية ، ووزعت درجة الإجابة بطريقة ليكرت Likert الخماسى حيث يحصل المستجيب على خمس درجات عندما

د. محمود رامز يوسف

يجيب دائماً، وأربع درجات عندما يجيب غالباً ، وثلاث درجات عندما يجيب أحياناً، درجتان عندما يجيب نادراً ، ودرجة واحدة عندما يجيب أبداً ، وذلك فى العبارات الإيجابية فى حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية فى العبارات السالبة ، ويبين الجدول التالى توزيع عبارات مقياس الغضب

جدول (٢) توزيع عبارات مقياس الغضب

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
الغضب تجاه الذات	١، ٣، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٣، ٢٥	٥، ٢١، ٢٧
الغضب تجاه الآخرين	٢، ٤، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ٢٠، ٢٢، ٢٤	٦، ١٨
	٢٨، ٢٦	

وفيما يلى توضيح الخصائص السيكومترية لمقياس الغضب من حيث الاتساق الداخلى وصدقه وثباته.

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة سيكومترية قوامها (٢٠٠) من المراهقين منهم (١٢٦) من الذكور ، (٧٤) من الإناث وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) سنة بمتوسط عمرى قدره (١٩,٥١) عاماً ، وانحراف معيارى قدره (١,٢٣٢) عاماً من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس ، للتحقق من الخصائص السيكومترية لحساب الصدق والثبات على النحو التالى:

الصدق العاملى

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة السيكومترية للكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه، وقبل إجراء التحليل العاملى الاستكشافى تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك باستخدام اختبار كايزر- ماير- أولكن Meyer-KMO (KMO) ، وكانت قيمة معامل KMO (٠,٨٧٣) وهى قيمة مرتفعة، مما يعد مؤشرا على كفاية العينة لاجراء التحليل العاملى، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملى باستخدام اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity الذى كانت نتيجته دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتم مراجعة قيم

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

معاملات الارتباط بين العبارات وبعضها بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أنها تزيد عن (٠,٣) ، وتم مراجعة قيم الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط Anti-image للتأكد من أن قيمة معاملات التحقق من كفاءة المعاينة للعبارات Measure of Sampling Adequacy لا تقل عن (٠,٧) ، وتم حساب محدد مصفوفة المعاملات الارتباطية والتأكد من أن قيمته لا تساوى صفراً، وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملي تم إجراء التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling، كما استخدم محك كايزر وقبول العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، ثم تم إجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax ، وتم اعتبار العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (٠,٣) ، وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر، وقد أسفرت النتائج عن وجود عاملين فسروا (٣٢,٢٨٢%) من تباين درجات العينة على المقياس ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٨) عبارة ، ويوضح الجدول التالي تشبعت عبارات المقياس والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل

جدول (٣) تشبعت عبارات مقياس الغضب بالعوامل المشتقة بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي (ن=٢٠٠)

م	العامل العبارة	الاول	الثاني
٢٤	عندما اشعر بالغضب، أرح مشاعر الشخص الذي أغضبني.	٠,٦٥٤	
٢٨	إذا عاملني أحد بطريقة وقحة أو غير منصفة فإن ذلك يشعل نار غضبي	٠,٦٥٤	
١٨	عندما اشعر بالغضب، أبقى هادناً مع الشخص الذي أغضبني.*	٠,٥٩٨	
٢٠	حديث الآخرين معي بصوت عالي يثير غضبي	٠,٥٩٧	
١٢	عندما أغضب اصرخ واصيح في من أثار غضبي.	٠,٥٥٧	

د. محمود رامز يوسف

٦	عندما اشعر بالغضب، أبقى هادئاً وأحاول أن أتحدث عن المشكلة مع الشخص الذي أغضبني*	٠,٥٥٣
١٦	عندما أغضب أهدد من حولي بالرغبة في العدوان.	٠,٥٣٧
٤	عندما أغضب من شخص ما فإنني أنتقده دون الاهتمام بوجود الآخرين.	٠,٥٣٣
٢	عندما أغضب أهدد الذي أغضبني	٠,٥١٢
٨	عندما أغضب أشتم الذي أغضبني	٠,٤٨٩
١٠	عندما أغضب أعبّر عن غضبي بالاستهزاء بالشخص الذي أغضبني.	٠,٤٨١
٢٢	أوجه غضبي للشخص الذي يقاطعني أثناء الكلام.	٠,٤٤٣
٢٧	عندما اشعر بالغضب، أخبر نفسي أن ما حصل ليس مهماً.*	٠,٤٢٧
١٩	أغضب بشدة حينما أتعرض للنقد أمام الآخرين	٠,٤١٤
٢٦	يصبني غباء الآخرين وانعدام كفاءتهم بالغضب	٠,٣٩٣
١٤	عندما اغضب تنشأ لدي مشاعر عدائية تجاه من تسبب في غضبي.	٠,٣٦٠
١٣	أشعر بالغضب في أي لحظة	٠,٧١٨
٢٥	عندما اشعر بالغضب، أصرخ بقدر ما أستطيع	٠,٧١٥
١٧	شعرت وكأنني احترق من الغيظ	٠,٧٠٧
٧	أغضب حينما تتسبب أخطاء الآخرين في تأخيري	٠,٦٦٥
٩	استنشاق غضباً حينما أقوم بعمل جيد وأحصل على تقدير ضعيف	٠,٦٦٢
٣	ينتابني الشعور بالضيق عندما أغضب	٠,٥٠٣
٢٣	اشعر بالغضب بسبب عدم قدرتي على المثابرة في تحقيق اهدافي.	٠,٤٩٥
٢١	أحافظ على هدوئي*	٠,٤٨٧
١١	يصاحب غضبي عادة رغبتني في الاعتداء علي ذاتي	٠,٤٨٤
١	عندما اغضب يلزممني الشعور بالاحباط	٠,٤٥١
٥	أستطيع كظم غضبي*	٠,٣٦١
١٥	أشعر بالضيق حينما لا يلقى عملي الجيد تقديراً	٠,٣٤١
	القيمة المميزة	٤,٥١٥
	% للتباين المفسر لكل عامل	١٦,١٢٤
	قيمة التباين المفسر للمقياس ككل	١٦,١٥٨
		%٣٢,٢٨٢

يتضح من جدول (٣) ظهور عاملين: الأول: تشبع عليه (١٦) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٦٥٤) إلى (٠,٣٦٠)، وفسر هذا العامل (١٦,١٥٨%) من التباين

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

الكلية المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,٥٢٤)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات "الغضب تجاه الآخرين".

والثاني: تشبع عليه (١٢) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٧١٨) إلى (٠,٣٤١)، وفسر هذا العامل (١٦,١٢٤%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,٥١٥) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات "الغضب تجاه الذات".

الاتساق الداخلي للمقياس

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الغضب بحساب قيم معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بين أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٤) الاتساق الداخلي لمقياس الغضب (ن=٢٠٠)

البعد الثاني الغضب تجاه الذات معامل ارتباطه بالدرجة الكلية للمقياس (**٠,٨٩٣)				البعد الأول (الغضب تجاه الآخرين) معامل ارتباطه بالدرجة الكلية للمقياس (**٠,٩٠٢)			
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة
**٠,٥١٢	٢٣	**٠,٦٨١	١٣	**٠,٧٤١	٢	**٠,٥٩٨	٢٤
**٠,٥٠٠	٢١	**٠,٤١٤	٢٥	**٠,٥٢١	٨	**٠,٧٠٣	٢٨
**٠,٧٧٥	١١	**٠,٦٧٥	١٧	**٠,٦١٢	١٠	**٠,٥٠٠	١٨
**٠,٤٠٣	١	**٠,٦٠٣	٧	**٠,٦٨١	٢٢	**٠,٤٣٩	٢٠
**٠,٦٠٠	٥	**٠,٧٠٠	٩	**٠,٤١٤	٢٧	**٠,٦٦٧	١٢
**٠,٧٠٠	١٥	**٠,٨١٤	٣	**٠,٨١٤	١٩	**٠,٧١٢	٦
				**٠,٦٧٥	٢٦	**٠,٦٨١	١٦
				**٠,٦٧٥	١٤	**٠,٦٧٥	٤

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) * دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الغضب وبين الدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وبين أبعاد مقياس

د. محمود رامز يوسف

الغضب والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى أن عبارات المقياس متماسكة وتنتمي كل عبارة إلى البعد الذي يتضمنها ، كذلك الأبعاد ذات دلالة بالدرجة الكلية وهذا يؤكد صدق الاتساق الداخلي لمحتوى المقياس.

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لقياس قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي مستوى الغضب ، والجدول التالي يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية

جدول (٥) الصدق التمييزي لمقياس الغضب (ن=٢٠٠)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الغضب تجاه الآخرين	الفئة الدنيا	٥٠	٣٧,٨٠	٣,٣٥٦	١٧,١٠٤	٩٨	٠,٠١
	الفئة العليا	٥٠	٥٢,١٢	٤,٨٧٧			
الغضب تجاه الذات	الفئة الدنيا	٥٠	٤٠,٣٦	٤,١٤٩	١٧,٤٥٩	٩٨	٠,٠١
	الفئة العليا	٥٠	٥٤,٢٠	٣,٧٦٩			
الدرجة الكلية	الفئة الدنيا	٥٠	٧٨,١٦	٦,٤٦٣	٢٢,٣٨٤	٩٨	٠,٠١
	الفئة العليا	٥٠	١٠٦,٣٢	٦,١١٣			

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الإربعى الاعلى والأدنى على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الغضب دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس، وهذا يؤكد صلاحيته للتطبيق.

ثبات المقياس

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية، وألفا لكرونباخ ، لأبعاد المقياس والمقياس ككل الجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٦) معاملات الثبات لمقياس الغضب (ن=٢٠٠)

معامل ألفا	معامل ثبات التجزئة النصفية	معامل ثبات التجزئة النصفية	البعد
٠,٩٢٢	٠,٨٠٣	٠,٦٣٦	الغضب تجاه الآخرين
٠,٨٠٤	٠,٨٨٣	٠,٧٣٧	الغضب تجاه الذات
٠,٩٠٠	٠,٧٤٦	٠,٧٧٦	المقياس ككل

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الغضب والمقياس ككل جاءت مرتفعة ، والذي يؤكد ثبات المقياس ، والخلاصة أن المقياس يتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامه علمياً.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

طريقة تصحيح المقياس

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس الغضب يتكون في صورته النهائية من (٢٨) عبارة، ويقوم المستجيب بالإجابة عن كل عبارة من خلال تحديد اختياره على أحد البدائل (دائما - غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً) وتم تخصيص الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لهذه البدائل على الترتيب مع عكس الدرجات في حالة العبارات السالبة، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب على هذا المقياس بين (٢٨) إلى (١٤٠) درجة ، وتدل الدرجة العالية على ارتفاع مستوى الغضب كحالة أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاضه.

٢- مقياس المرونة النفسية إعداد كونر- ديفيدسون Connor& Davidson,2003) ترجمة وتعريب الباحث).

أعد المقياس في صورته الأصلية كونر- ديفيدسون Connor-Davidson Resilience Seale ،والذي يرمز له بالاختصار (CD- RISC) لمقياس المرونة النفسية ، ويتكون من (٢٥) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، السيطرة ، والإيمان بالقدر ، ويبين الجدول التالي توزيع عبارات مقياس المرونة النفسية.

جدول (٧) أبعاد وعبارات مقياس المرونة النفسية

أرقام العبارات								أبعاد مقياس المرونة النفسية
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الكفاءة الشخصية
	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	مقاومة التأثيرات السلبية
			٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	تقبل الذات الإيجابي
					٢٣	٢٢	٢١	السيطرة
						٢٥	٢٤	الإيمان بالقدر

قام الباحث بترجمة مقياس المرونة النفسية (CD-RISC) إلى اللغة العربية، ثم عرض الترجمة على اثنين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الإنجليزية بكلية التربية جامعة عين شمس للتأكد من صحة وصياغة الترجمة اللغوية لمقياس

د. محمود رامز يوسف

وعرضها على اثنين من أعضاء هيئة التدريس فى علم النفس والصحة النفسية، ثم عرض المقياس على عينة استطلاعية مشابهة لعينة البحث التى تتكون من خمس طلاب للتأكد من وضوح العبارات وفهمهم لها. وفيما يلى توضيح الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية من حيث الاتساق الداخلى وصدقه وثباته.

الصدق العاملى

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة السيكومترية (٢٠٠) من المراهقين منهم (١٢٦) من الذكور، (٧٤) من الإناث وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) سنة بمتوسط عمرى قدره (١٩,٥١) عاماً ، وانحراف معيارى قدره (١,٢٣٢) عاماً من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس للكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه بعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملى، وتم إجراء التحليل العاملى باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling، كما استخدم محك كايزر وقبول العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، ثم تم إجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفارماكس Varimax ، وتم اعتبار العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (٠,٣) ، وتم الإبقاء على العوامل التى تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر، وقد أسفرت النتائج عن وجود أربعة عوامل فسروا (٩٨٩,٥٠%) من تباين درجات العينة على المقياس ليصبح المقياس فى صورته النهائية مكون من (٢٥) عبارة ، ويوضح الجدول التالى تشبعات عبارات المقياس والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل

جدول (٨) تشبعات عبارات مقياس المرونة النفسية بالعوامل المشتقة بعد التدوير باستخدام التحليل العاملى الاستكشافى(ن=٢٠٠)

م	العامل العبارة	الاول	الثانى	الثالث	الرابع
٢١	أشعر بالفخر حول انجازاتي	٠,٨١٣			
١٥	لدى القدرة على التحكم بحياتي	٠,٦٨٤			
٧	لدى إحساس قوى بما هو هدفى فى الحياة	٠,٦١٨			
٥	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة	٠,٥٨٩			

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

م	العامل العبارة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
١٦	لدى القدرة على تحقيق أهدافي	٠,٥٨٨			
٣	أعرف أين أحصل على المساعدة عندما أحتاج إليها	٠,٥٦٣			
١١	أعمل على تحقيق أهدافي	٠,٥٣٩			
٢٢	أرى نفسي أنى شخصية قوية	٠,٥٢٦			
١٨	أحب التحدي	٠,٤٩٨			
١٤	لدى القدرة على استعادة توازنى بعد كل مرة أتعرض فيها للأذى	٠,٤٦٤			
١٩	أأخذ قرارات صعبة لا ترضى الآخرين	٠,٦٦ ٨			
١	لدى القدرة على التعامل مع المشاعر المؤلمة	٠,٥٨ ١			
١٣	مواجهة الضغوط تجعلنى أكثر قوة	٠,٥٨ ٠			
٢٠	أبذل قصارى جهدى بغض النظر عن النتيجة	٠,٥٧ ٥			
٨	نجاحات الماضى تمنحنى الثقة فى مواجهة تحديات المستقبل	٠,٥٧ ٢			
١٧	أخفف من الأمور الصعبة بالرضا والدعابة	٠,٣٤ ٠			
٦	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط			٠,٧١٢	
٢	مهما كانت الأمور لا استسلم بسهولة			٠,٥٨٩	
٢٣	أفضل أن أخذ المبادرة فى حل المشكلات			٠,٥٧٥	
١٠	أتصرف بناء على حدسى دون أن أعرف لماذا.			٠,٤٠٦	
٢٥	أفتخر بإجازاتي			٠,٤٠١	
١٢	أمتلك القدرة على التكيف مع المتغيرات.			٠,٧٢١	
٤	لدى علاقات فى حياتى وثيقة وأمنه			٠,٦٨٨	
٩	لا أحبط بسهولة بعد أى موقف فشل أمر به			٠,٥٤٤	
٢٤	يعمل الإنسان ليحقق أهدافه			٠,٥٤٣	
	القيمة المميزة	٤,٧٢٢	٤,١٥ ٤	٢,٤٣٣	١,٤١٨
	% للتباين المفسر لكل عامل	٢٠,٥٣	١٣,١ ٥	١٠,٥٨	٦,١٧
	قيمة التباين المفسر للمقياس ككل				٥٠,٩٨٩%

يتضح من جدول (٨) ظهور أربع عوامل : الأول : تشبع عليه (10) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٨١٣) إلى (٠,٤٦٤) ، وفسر هذا العامل (٢٠,٥٣ %) من التباين الكلى

د. محمود رامز يوسف

المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,٧٢٢)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات "تقبل الذات الإيجابي".

والثاني: تشبع عليه (٦) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٦٦٨) إلى (٠,٣٤٠)، وفسر هذا العامل (١٣,١٥%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,١٥٤) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات "الكفاءة الشخصية"

والثالث: تشبع عليه (٤) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٧١٢) إلى (٠,٤٠٦)، وفسر هذا العامل (١٠,٥٨%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٢,٤٣٣) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات "الشعور بالسيطرة"

والرابع: تشبع عليه (٣) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٧٢١) إلى (٠,٥٤٤)، وفسر هذا العامل (٦,١٧%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (١,٤١٨) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات "مقاومة التأثيرات السلبية"

الاتساق الداخلي للمقياس

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية بحساب قيم معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٩) الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية (ن=٢٠٠)

بعد تقبل الذات الإيجابي معامل ارتباطه بالمقياس (** ٠,٨٣١)		بعد الكفاءة الشخصية معامل ارتباطه بالمقياس (** ٠,٨٩٣)		بعد الشعور بالسيطرة معامل ارتباطه بالمقياس (** ٠,٨٤٨)		بعد مقاومة التأثيرات السلبية معامل ارتباطه بالمقياس (** ٠,٧٢٨)	
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة
**٠,٤٩٨	٢١	**٠,٦٥٨	١٩	**٠,٧٥١	٦	**٠,٨٠٠	١٢
**٠,٤٢٧	٢٥	**٠,٦٩٨	١	**٠,٥٧٤	٢	**٠,٧٤٠	٩
**٠,٨٣٠	٧	**٠,٧٤٠	١٣	**٠,٥٩٩	٢٣	**٠,٧٨٧	٤

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

بعد تقبل الذات الإيجابية معامل ارتباطه بالمقياس (** ٠,٨٣١)		بعد الكفاءة الشخصية معامل ارتباطه بالمقياس (** ٠,٨٩٣)		بعد الشعور بالسيطرة معامل ارتباطه بالمقياس (** ٠,٨٤٨)		بعد مقاومة التأثيرات السلبية معامل ارتباطه بالمقياس (** ٠,٧٢٨)	
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة
**٠,٤٣٥	٥	**٠,٧٤٩	١٠	**٠,٦٤٥	٢٤	**٠,٧١٨	٢٠
**٠,٤٤٩	١٦	**٠,٦٤٣	٢٥	**٠,٨١٨	٨	**٠,٦٧٧	١٧
**٠,٦١٧	٣					**٠,٦٧٣	١١
**٠,٦٨١	١١					**٠,٦٨١	٢٢
**٠,٦٨٣	١٨					**٠,٦٨٣	١٨
**٠,٦٠٨	١٤					**٠,٦٠٨	١٤

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط عبارات المقياس متماسكة وتتنمی كل عبارة إلى البعد الذي يتضمنها ، كذلك الأبعاد ذات دلالة عند مستوى (٠,٠١) بالدرجة الكلية وهذا يؤكد صدق الاتساق الداخلي لمحتوى المقياس .
صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لقياس قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي مستوى الغضب ، والجدول التالي يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية
جدول (١٠) الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية (ن=٢٠٠)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
تقبل الذات الإيجابي	الفئة الدنيا	٥٠	١٣,٠٠	٢,٢٥٠	٦,٦٢٧	٩٨	٠,٠١
	الفئة العليا	٥٠	١٩,٦٤	٦,٧١٨			
الكفاءة الشخصية	الفئة الدنيا	٥٠	١٢,٨٨	٢,٠٤٧	٢٣,٠٦٩	٩٨	٠,٠١
	الفئة العليا	٥٠	٢٠,١٦	٠,٨٨٩			
الشعور بالسيطرة	الفئة الدنيا	٥٠	١١,٨٤	٢,٥٣٤	١٢,٣١٤	٩٨	٠,٠١
	الفئة العليا	٥٠	١٦,٧٢	١,١٩٦			
مقاومة التأثيرات السلبية	الفئة الدنيا	٥٠	٥,٥٦	١,٥٦٧	١٢,٥٣٨	٩٨	٠,٠١
	الفئة العليا	٥٠	٨,٦٤	٠,٧٤٩			
الدرجة الكلية	الفئة الدنيا	٥٠	٤٣,٢٨	٦,٥٠٦	١٥,٧٣٦	٩٨	٠,٠١
	الفئة العليا	٥٠	٦٥,١٦	٧,٣٧٢			

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الإرباعى الاعلى والأدنى على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس، وهذا يؤكد صلاحيته للتطبيق.

ثبات المقياس

قام الباحث بالتحقق من ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل الجدول التالى يوضح معاملات الثبات:

جدول (١١) معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية (ن=٢٠٠)

معامل ألفا	تصحيح الطول- سبيرمان - براون	معامل ثبات التجزئة النصفية	البعد
٠,٠٠,٧٣٤	٠,٨٠٧	٠,٦٤٠	تقبل الذات الإيجابي
٠,٧٨٩	٠,٧٩١	٠,٦٥٤	كفاءة الشخصية
٠,٦٩٩	٠,٧١٠	٠,٥٥٠	الشعور بالسيطرة
٠,٧٢٢	٠,٦٩١	٠,٥٢٨	مقاومة التأثيرات السلبية
٠,٨٢٦	٠,٨٤١	٠,٧٢٦	المقياس ككل

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الغضب والمقياس

ككل جاءت مرتفعة المقياس بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية، وألفالكرونباخ ، والذي يؤكد ثبات المقياس،والخلاصة أن المقياس يتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامه علمياً.

طريقة تصحيح المقياس

تتم الاستجابة على عبارات المقياس من خلال متدرج من خمس درجات هي (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً)، ويحصل المفحوص على خمس درجات للبدل بدرجة كبيرة جداً، ويحصل على أربع درجات للبدل بدرجة كبيرة ، ويحصل على ثلاث درجات للبدل بدرجة متوسطة ، ويحصل على درجتين للبدل بدرجة قليلة، ويحصل على درجة واحدة للبدل بدرجة قليلة جداً للعبارة الموجبة على الترتيب، وبذلك تتراوح درجة المقياس من (٢٥- ١٢٥) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس على أن المفحوص يتمتع بدرجة عالية من المرونة النفسية أما الدرجة المنخفضة تدل على انخفاض مستوى المرونة النفسية لدى المفحوص.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

٣- البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام (إعداد الباحث)

يعد البرنامج من الأدوات الأساسية لتحقيق أهداف البحث وهو برنامج مخطط، ومنظم يستند على التفسيرات النظرية والتجريبية للعلاج بالقبول والالتزام، وهو مقسم إلى جلسات تدريبية تطبق على أفراد المجموعة التجريبية باستخدام فنيات العلاج بالقبول والالتزام وذلك بحسب الموقف المعاش لدى المراهق في اللحظة الراهنة لمواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها بحيث يحدث له تغير من حالة السلبية إلى حالة إيجابية.

الهدف العام للبرنامج

يهدف برنامج العلاج بالقبول والالتزام إلى خفض انفعال الغضب تجاه الذات والآخرين وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من المراهقين من طلاب الجامعة من خلال تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مجموعة من الفنيات والأساليب والمهارات التي تضمن لهم التقبل والإنفتاح على الخبرات الداخلية حتى الضاغطة منها، وزيادة الوعي بالذات، واليقظة العقلية، والاتصال باللحظة الراهنة والالتزام بالسلوك الهادف وتشكيل قيم في الحياة ويتم ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

الأهداف الفرعية للبرنامج

- ١- تعريف أفراد العينة التجريبية للبرنامج بمفهوم العلاج بالقبول والالتزام، وذكر أهميته وأهدافه، ومكوناته وأساسه، وسبب اختياره.
- ٢- مساعدة أفراد العينة التجريبية على فهم انفعال الغضب وأثاره السلبية الناتجة عنه مع بيان أسبابه لدى طلاب الجامعة.
- ٣- تمكين أفراد العينة التجريبية من مفهوم استخدام آلية المرونة النفسية لخفض انفعال الغضب وليس إنهائه لأن محاولة إنهائه هدف يستحيل تحقيقه باستخدام العلاج بالقبول والالتزام.
- ٤- مساعدة أفراد العينة التجريبية على اليقظة العقلية والملاحظة الذاتية للأفكار والمشاعر.
- ٥- مساعدة أفراد العينة التجريبية على تبنى القيم في حياتهم، وعلى أن تكون أفعالهم متفقة مع تلك القيم.
- ٦- مساعدة أفراد العينة التجريبية على تحديد أهدافهم في الحياة.

الأهداف الإجرائية للبرنامج

- ١- أن يدرك طلاب الجامعة أهمية المرونة النفسية والقدرة على النهوض والتعافى من المحن.
- ٢- أن يتعرف طلاب الجامعة على الآثار السلبية للغضب.
- ٣- أن يتدرب طلاب الجامعة الإدراك السليم للمواقف والأحداث الضاغطة للغضب.
- ٤- أن يتعرف طلاب الجامعة على بناء عملية الإنفصال المعرفى لأفكارهم ، وجعل علاقة المراهقين بأفكارهم أكثر مرونة.
- ٥- أن يعى طلاب الجامعة الصعوبات والضغوط الناتجة سواء كانت ضغوط نفسية أو قلق أو إكتئاب لدى أفراد العينة التجريبية وتقبلها ومعايشتها بدل من تجنبها، وذلك عن طريق إعطاء بعض التطبيقات والأمثلة وشرح كيفية الوعى أو التأمل بأفكار المراهق ذاتيا ، والتي تهدف إلى رفع ما وراء الوعى لديه.
- ٦- أن يتدرب طلاب الجامعة على اليقظة العقلية فى كيفية التركيز على اللحظة الراهنة والإدراك السليم للمواقف والأحداث الضاغطة.
- ٧- أن ينمى طلاب الجامعة لديهم القدرة على التواصل مع المشاعر الذاتية والتي لا تتحدد فقط بالمحتوى الداخلى بل التجربة المعاشة.
- ٨- أن يتدرب طلاب الجامعة على معرفة القيم الخاصة به، وتحديد المجالات الكبرى لها وتحديد الأهداف التي تحققها.
- ٩- أن يتدرب طلاب الجامعة على اتخاذ قرارات وفقا للقيم والتوجهات.
- ١٠- أن يلتزم طلاب الجامعة بالأفعال والسلوكيات الإيجابية الواجب تطبيقها والالتزام بها للتمكن من التقدم نحو قيمهم وأهدافهم.
- ١١- أن يتدرب طلاب الجامعة على تطوير وتنمية المرونة النفسية لديهم وكيفية التكيف الجيد لمواجهة الضغوط و المحن والصدمات وتحديات الحياة.
- ١٢- أن يظهر طلاب الجامعة اتجاه إيجابى نحو الذات والآخرين.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

مصادر بناء البرنامج: تم الرجوع في بناء البرنامج إلى الاطر النظرية في العلاج بالقبول والالتزام، والبحوث والدراسات التي اهتمت بالعلاج بالقبول والالتزام في خفض الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين مثل دراسة (Muto,et al.2011) ؛ ودراسة (Plambeck,2015) ؛ ودراسة (Towsyfy& Hossein,2017) ، ودراسة (Kheyran- Alnesa,etal.2018) ؛ ودراسة (Bernal-Manrique, et al.2020)؛ ودراسة (Bernal-Manrique, et al.2020) ؛ ودراسة (Fang & Ding, 2020) ؛ ودراسة (Takahashia,et al.,2020) ؛ ودراسة (Masumian, et al.,2021) ؛ ودراسة (Lappalainen,et al.,2021)؛ ودراسة (Kiuru, et al.,2021) ، دراسة (Larsson,et al.,2022)

أهمية البرنامج

ترجع أهمية البرنامج لدى المراهقين طلاب الجامعة إلى فنياته وأساليبه اكتساب القدرة على خفض انفعال الغضب وتبنى المرونة النفسية والسلوكية باختيار الإجراءات الفعالة من خلال عمليات "ACT" الأساسية الست: القيم والعمل الملزم، والانصار المعرفى والاهتمام بالذات كسياق، والاتصال مع اللحظة الراهنة، والتقبل، وهذه العمليات هي المهارات التي تؤدي إلى زيادة المرونة السلوكية وخفض الغضب.

أسس البرنامج

ينطلق الباحث في افتراضه للأسس التي يقوم عليها البرنامج الحالي من خلال رؤية حامد زهران (87-61,2005) التي يفترض فيها الأسس التالية عند بناء أى برنامج ارشادى أو علاجي وهى الأسس العامة، والأسس الفلسفية أو النظرية ، والأسس النفسية والتربوية ، والاسس الاجتماعية ، ويوظفها الباحث الحالي على النحو التالى:

الأسس العامة : تكوين علاقة طيبة بين الباحث وأفراد العينة التجريبية المسترشدين في جو يسوده الحب والمودة والثقة المتبادلة ، واستيعاب مشاعرهم وعدم التفرقة بينهم في المعاملة ، واحترام حق كل منهم في التعبير عن رأيه بحرية وكذلك التنفيس الانفعالي بشكل ايجابي.

الأسس الفلسفية : وتشير إلى الفلسفة أو النظرية التي تحكم بناء وتطبيق البرنامج، وقد اعتمد الباحث على العلاج بالقبول والالتزام .

الأسس النفسية والتربوية : مراعاة الفروق الفردية وخصائص ومطالب النمو الخاصة بالمرحلة العمرية لأفراد العينة التجريبية وذلك من خلال ملائمة المعارف المطروحة في البرنامج لطلاب الجامعة وتنوع محتوى البرنامج لتفادي تسرب الملل والسأم.

الأسس الاجتماعية : الاهتمام بعضوية الفرد في الجماعة الإرشادية ، والتفاعل مع الآخرين، وخفض الضغوط ومراعاة المعايير والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع وقد ترجم الباحث ذلك في برنامجه بالاعتماد على أسلوب الإرشاد الجماعي في تخطيط جلسات البرنامج.

العمليات والعمليات المستخدمة في برنامج العلاج بالقبول والالتزام (ACT)

هناك العديد من الفنيات التي تستخدم ضمن العمليات الست العلاج بالقبول والالتزام سوف نذكر الفنيات المستخدمة حسب كل عملية من العمليات الستة كالتالي:

١- الفصل المعرفى Cognitive Defusion

يهدف العلاج بالقبول والالتزام جعل العميل بأفكاره أكثر مرونة أثناء الفصل أو الانفصال حيث يتم إبعاد الأفكار التي تتبادر إلى العميل ومساعدته على أخذ محتواها بكل بساطة، ومعرفة أن كل فكرة هي مجرد فكرة فقط مهما تحمله هذه الفكرة ، ويستخدم في العلاج بالقبول والالتزام فنيات خاصة بالانفصال المعرفى منها المجاز، تمارين تجريبية، التناقضات (المقابلة بالنقيض)، إعادة الصياغة اللغوية للأسئلة ؛ لأن علاج (ACT) لايقوم على تغيير الأفكار أو البحث في الأسباب التي أدت لمحتوى هذه الأفكار

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

ولا درجة تحققها ، وإنما يبحث في العلاقة التي تنشئها مع تلك الأفكار وما يقابلها من تأثير فينا وبالتالي استراتيجيات الانفصال تسمح للأفكار تتدفق وتجلب للذهن ما تجلبه من أفكار مع ترك مسافة حتى لا نراها أو نتلقاها كأوامر يجب الإنصياع لها، أو تكون عائقاً في طريق الأفعال أو الأهداف التي نريد القيام والالتزام بها (Hayes,et al.,2011) ومن فنيات عملية الفصل المعرفي:

١- فنية ليمون ليمون

يطلب المعالج من العميل أن يستحضر في ذهنه صورة ليمونة ويتخيل كل الصفات المحسوسة لليمونة سواء شكلها، لونها، رائحتها، ملمسها، ذوقها حتى يحس فعلاً أن الليمونة موجودة فعلاً أمامه. ثم يطلب منه أن يكرر معه كلمة ليمونة بسرعة وصوت مرتفع لحوالي (٣٠) ثانية ويلاحظ ما الذي يحدث وبعد الإطلاع على التجربة التي قام بها المراهق يقوم الباحث بجلب إنتباه إلى الأسس التي يشعر بها في التجربة ليحدد الفرق بين جزئي التجربة (الدمج والفصل) ثم يطلب منه الإجابة على السؤال التالي وفي الوقت الحالي أين هي الليمونة؟

وأثناء هذه التجربة يطلب من العميل أن يفكر في فكرة ضاغطة مؤلمة سبب في غضبه، بحيث يطلب منه أن يختار فكره حول نفسه مثل أنا عديم الفائدة ثم يطلب منه ملاحظة مستوى تصديقه للفكرة والتجربة الداخلية التي كانت تجسد هذه الفكرة قبل وأثناء وبعد التكرار السؤال بصوت مرتفع لهذه الفكرة (Hayes,et al.,2004)

٢- فنية إتفاقية اللغة (لكن ، و)

عندما يكون العميل متصلاً بفكرة ما لأسباب معينة بحيث أنه لا يستطيع تجنبها لغوياً، يقترح عليه المعالج في هذه الحالة تمرين خاص بالمرونة يعتمد على إستعمال إتفاقية على المستوى اللغوي للعميل، بحيث يدعوه إلى التمعن معرفة تأثير إستبدال الأداة (لكن) ب الحرف (و) في الجملة التي يكون فيها إستعمال أداة (لكن) يعيقه سلوكياً.

أريد الذهاب للحفل، لكن أشعر بالقلق إذا عاملنى أحد بطريقة وقحة أو غير منصفة فإن ذلك يشعل نار غضبى.

أريد تقديم عرض تقدمى فى اجتماعى، لكن أخاف عندما انضغط أصبح سريع الغضب.

إذ إن إستبدال الأداة " لكن " ب "و" هدفه بكل بساطة تخفيف التأثير الوهمى على العلاقة السببية الشفهية حيث أن العميل يمكنه القيام بالتجربة بواسطة هذا التغيير فى الربط الذى يقوم به فى الجملة حيث إن القيام بالفعل يميل إلى أن يصبح مستحيلا عند إستعمال كلمة لكن. أما عند الإستبدال تصبح بالشكل التالى

أريد الذهاب للحفل وأنا قلق إذا عاملنى أحد بطريقة وقحة أو غير منصفة تثير غضبى. أريد تقديم عرض تقدمى فى اجتماعى، وأخاف انضغط أصبح سريع الغضب (Hayes,et al., 2011).

٢- اللحظة الراهنة (الحالية) Being Present

يتم استخدام الإدماج المعرفى أو التجنب التجريبي لحصر التجارب الحسية ولقطع الإتصال باللحظة الراهنة والمحيط الخارجى حيث يسمح العلاج بالقبول والالتزام تشجيع الشخص وتدريبه على التواصل مع اللحظة الراهنة وعلى المرونة فى الانتباه وبالتالي يصبح الشخص واعيا بكل التجربة المعاشة فى تلك اللحظة ولهذا يستخدم العلاج بالقبول والالتزام مجموعة من الطرق والمقاربات عن الوعى الكامل سواء كانت تمارينا للتأمل، أو تدريبا مباشرا لملاحظة مختلف النواحي فى التجربة المعاشة فى اللحظة الحالية هذا فى الحقيقة هو تدريب للقدرات للتمكن من التفرقة بين تجاربه الحسية المعاشة وتجاربه العقلية الذهنية كذلك يمكننا عند إستحضار مخاوفه فى تلك اللحظة أن ننبه لتنفسه وملامح وجهه عند محاورته وتعليمه كيف يلاحظ الأفكار التى يستحضرها فى

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

ذلك الوقت ولا يبقى مركزا على جزء بشكل مكره من تجربته أثناءها
(Fletcher,Hayes,2006)

ومن فنيات عملية اللحظة الراهنة (الحالية)

أ- فنية الوعي الأني (اليقظة العقلية)

تعنى ممارسة أن تكون على علم بما يحدث في اللحظة الراهنة في جسمك أو عقلك، تشعر به وبوجوده لكن دون رفض أو تقييم أو دفاع أو حتى إصدار حكم وإنما القبول فقط إذا عندما تكون على وعى بما تفعل أو ما تشعر به مباشرة به فأنت في حالة اليقظة الأنوية وهي تختلف عن الوعي العادي بكونها مصحوبة بحالة من الرضى والقبول، وعلى النفس الراضية أن تأخذ موقفا مختلفا من الخبرة الشعورية المزعجة هو إستشعار الخبرة قدر الإمكان كخبرة تمر بها أى تتأملها كعالم أو خبير لكن ليس كقاضى تتأملها برضى واطمئنان وصولا إلى حالة اليقظة المطمئنة

ب- فنيات التأمل

- الانتباه عندما تقابل شخص ما إستمع بحرص لكلاماته أو كلماتها. فكر في معناها وتفردھا. لتطویر عادة تفهم الآخرين وتأخير حكمك ونقدك الشخصى.
- إجعل المؤلف يعود جديدا. أعر على عدة أشياء مألوفة صغيرة- مثل فرشاة الأسنان أو تفاحة أو هاتف محمول – فى منزلك أو فى مكتبك. أنظر إلى الأشياء بنظرة جديدة تعرف على تفصيلة واحدة جديدة لم تراها من قبل فى كل شئ، حين تصبح أكثر وعيا بعالمك قد تصبح أكثر إعجاباً بالأشياء من حولك.
- ركز على تنفسك أجلس فى مكان هادئ بظهر مستقيم لكن مسترخى. أشعر بنفسك يدخل ويخرج من جسديك. دع وعيك بأى شئ آخر يبتعد. إنتبه لمنخاريك بينما يعبر الهواء خلالهما لاحظ كيف يتمدد بطنك ويتقلص مع كل نفس، بينما يسرح عقلك أعد توجيه إنتباهك بلطف لتنفسك. لا تحكم على نفسك تذكر أنك لا تحاول أن تكون أى شئ- مثل متأمل جيد أنت ببساطة تحاول الشعور بما يحدث حولك نفس تلو الآخر.

- أيقظ حواسك. أجب زبيب. أجلس في مكان هادئ بظهر مستقيم لكن مسترخى. انظر إلى الزبيب. شمه وأحس به تخيل أنك تأكله. ألمس الزبيب وإمضغه ببطء متعمد. لاحظ الطريقة التي يتغير بها طعم الزبيب ورغبتك في إبتلاعه وإستجابتك لتلك الرغبة وأى أفكار أو أحاسيس تظهر أثناء ذلك. للانتباه بدقة لحواسك وإستجابات جسمك نحو الزبيب قد تكشف عن جوانب من علاقتك بالأكل والطعام (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٦، ١٨٥).

٣- القبول Acceptance

القبول عملية رئيسة للعلاج بالقبول والالتزام، وتعنى قبول المشاعر والأحاسيس والأفكار غير المقبولة بدلا من تجنبها، ويتم ذلك باستخدام فنيات عملية القبول ومنها:
أ- التزحلق فوق المعاناة

يستعمل المعالج كلمة تزحلق كتعبير مجازى بحيث يطلب من العميل أن يتزحلق فوق المشاعر التي يستحضرها في حينها ويتجاوزها بسلاسة تامة بالمعنى الحقيقي لتزحلق ، وحسب لإمكانية العميل على القيام بها. ويستطيع المعالج أن يستعمل معطيات وسيطة للمساعدة، ولتسهيل المهمة ويمكن للمعالج أن يقوم مباشرة بالعمل على المشاعر المستحضرة في تلك اللحظة لدى العميل وفي حضور تلك المشاعر يطلب المعالج من العميل أن يلاحظ كل ما يستحضره من أفكار ، مشاعر، ذكريات أحاسيس جسمية وتسميتها أو وصفها وبكل بساطة ترديد كلمة " ألاحظ " لموقف معين ضاغط مؤلم بالنسب له يقاومه ويواجهه بصعوبة حيث أن هذه الأفكار والمشاعر تشبه أمواج البحر تأتي وتمر ويراقبها أو يلاحظها تذهب واحدة تلو الأخرى مثل الأمواج على الشاطئ وهو يزحلق فوقها بكل بساطة وسرعة ثم يطلب من العميل ذكرها ووصف الأفكار والمشاعر المستحضرة بحيث يطلب المعالج من العميل أن يحدد بنفسه المدة التي يطلبها للترزحلق فوق الموجة إلى أن يصل إلى الشاطئ أو تمر وبمجرد إنتهاء المدة المحددة للأمواج يطلب منه وصف التجربة مع ضرورة إستمرار مواصلة تطبيق هذه التجربة في

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

حياتنا اليومية في مختلف مواقف الحياة الصعبة والضاغطة التي تسبب الغضب)
(Hayes, et al., 2011, 254).

ب- شد الحبل مع الوحش

هذا التمرين يمكن تقديمه بشكل مجازي عن طريق التخيل لكن يمكن أن يكون أكثر فاعلية إذا استخدم على شكل تمرين تجريبي حيث يطلب المعالج من العميل في هذه التجربة أن يقف ويشد طرف حبل ويقوم المعالج بشد الطرف الآخر منه، بحيث يمثل العميل نفسه ويمثل المعالج المعاناة ويمكنه ذكر هذه المعاناة مثل الشعور بالغضب أو الضغط النفسي أو نقص الثقة بالنفس أو القلق... إلخ وأن يتخيل فجوة عميقة بينه وبين معاناته وأنه يمسك بكل قوة جهته من الحبل إلا أن معاناته تجلبه نحوها وتحاول إيقاعه بهذه الحفرة العميقة أو الفجوة التي لا نهاية لها بحيث يستطيع المعالج أن يتكلم بصوت معاناته ويقول مثلاً ليس عندك ثقة بالنفس مطلقاً أو أنت منعدم الثقة بحيث يطلب من العميل ملاحظة أحاسيسه في تلك اللحظة ووصفها، وأن يتوجه نحو الباب ليغادر القاعة وهو يشد الحبل فيلاحظ أن هذا غير ممكن ما دام لا يزال يشد الحبل بعدها يطلب منه المعالج أن يتوقف قليلاً، ثم أن يقوم بحمل الحبل بين أصابعه على شكل حلقة ويمكن للحبل أن ينزلق عبره بخفة، بحيث أن طول الحبل الذي يمر عبر الحلقة ويسمح له بالإنسياب يمثل مقدار أو حجم المعاناة الملاحظة في كل لحظة آنذاك ثم يقوم المعالج مرة أخرى بالتكلم بصوت عالي بحيث يستطيع المعالج أن يتكلم بصوت معاناته ويقول مثلاً ليس عندي ثقة بالنفس مطلقاً أو أنت منعدم الثقة، يتوجه نحو باب القاعة ليغادر القاعة وهو يشد الحبل فيلاحظ أن هذا غير ممكن مادام لا يزال يشد الحبل، ويجذبه نحوه، بعده يطلب منه المعالج أن يتوقف قليلاً ثم أن يقوم بحمل الحبل بين أصابعه على شكل حلقة يمكن للحبل أن ينزلق عبره بخفة، بحيث أن طول الحبل الذي يمر عبر الحلقة ويسمح له بالإنسياب يمثل مقدار أو حجم المعاناة الملاحظة في كل لحظة آنذاك ثم يقوم المعالج مرة أخرى بالتكلم بصوت المعاناة ويطلب منه أن يترك الحبل يمر عبر أصابعه ويصف

أحاسيسه الجسدية، ويطلب منه أيضا ان يتقدم مرة ثانية نحو الباب، وبعد تحركه وتقدمه نحوه يقوم المعالج مرة أخرى بالتكلم على صوت المعاناه ثم يطلب منه وصف التجربة التي يمر بها (Fletcher & Hayes, 2006, 328)

٤- الذات كسياق / الذات الملاحظة Self as Context

العلاج بالقبول والالتزام يدخل القدرة على التواصل مع المشاعر الذاتية على الفرد، والتي لا تتحدد فقط بالمحتوى الداخلى الذى يراه الفرد فى تجربته المعاشة، بل هى مشاعر ذاتية تتعدى التجارب التى عايشناها، والأفكار التى كونها فى وقتها حول ذاتنا والأدوار التى قمنا بها، ومجموع القصص الشخصية المعاشة، هذه النظرة المكتسبة حول ذاتنا يمكن تسميتها أيضا النفس أو الذات الملاحظة أو السياق الذاتى، بما أنها تدخل القدرة على الملاحظة الذاتية عبر عدة سياقات، وتمثل قاعدة حماية التى عبرها تمكنا من ملاحظة التجارب النفسية عن طريق نظرة جديدة يمكن من خلالها أن نختار بكل حرية ما نستدخله ذاتيا فى التجربة، وتعتبر أخر مختصر إعادة إستدخال للمشاعر والأفكار فى التجربة المعاشة بطريقة إختيارية ذاتية (Hayes, et al, 2011)

ومن فنيات عملية الذات كسياق / الذات الملاحظة

أ- فنية الهدية للطفل

يقوم المعالج فى هذه الفنية بوضع العميل فى سياق موضوع ما يساعده على وضع مسافة بين أحاسيسه وتصورات، ولهذا يمكن تطبيق طرق تجريبية منها أن يطلب من العميل أن يغمض عينيه وأن يختار موقفا مؤلما من طفولته كان يشعر فيه بالإحباط والإزعاج ومشاعر سلبية أخرى أخبرنى عندما تجده ثم يصف له الموقف المشكل الذى حدث له والمشاعر التى إنتابته والأفكار التى تبادرت لذهنه ثم يطلب منه أن يحس بأحاسيس ذلك الطفل أو الطفلة الصغيرة فى ذلك الوقت وما يراه من خلال عينيه فى ذلك الحين انظر الآن ما الذى ذلك (الطفل) بحاجة له الآن فى هذه اللحظة، ثم بعد ذلك تخيل أنك الآن ذلك الشخص الراشد وتذهب إلى ذلك الطفل وتلتقى به، وما هو الشئ الذى

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

يمكن أن تقدمه له وتساعد به وهو الآن في حاجة ماسة له أو بحاجة لسماعه. ماذا يمكنك ان تفعل له، ربما يستعصب العميل الامر لكن الطفل بحاجة ماسة له ، يمكنك ان تحتضن ذلك الطفل الباكي بين ذراعيك وتضمه لك بقوة، ويمكنك ان تخبره أن كل ماتعرض له ليس خطأه وأنه ليس هو السبب في أى مشكل وقع له بصوت دافئ وبإحساس كبير، ثم ان تلاحظ ما هي ردة فعل ذلك الطفل وهل فهم الأمر الآن وهو مرتاح وبدوره يحتضنك بشدة وبأنه يحبك وأنه يمكنك التقدم في حياتك وهو معك دائما ثم يشكر الطفل على هذه المقابلة وعلى الالتقاء به ويخبره انه طفل جيد. هذا التمرين يساعد على إدخال نوع من المرونة في النظرة المكتسبة والتي تربط بين الطفل والراشد. هذه التجربة تسمح بإلقاء نظرة على الماضي وتبحث في كيفية إيجاد علاقة تربط الشخص بالحاضر وخلق أرض خصبة أو مساحة للتصالح والشفقة بين الطرفين في الماضي والحاضر في هذه اللحظة (Hayes,et al, 2011)

٥- القيم Values

تتضح القيم من خلال عدة مجالات وأدوار في حياتنا ولهذا كل فرد منا له قيم مرتبطة بدوره سواء كان ذلك مع شركائه المقربين أو الدية أو بخصوص أصدقائه بحيث يمكن أن تتجسد هذه القيم على شكل أهداف كعنصر أساسي للتطور ، وكنوع من الإهتمام الذاتى الذى يقوم به الشخص والعلاج بالقبول والالتزام يحدد (١٠) مجالات كبرى للحياة لهم أهمية في حياتنا لم يتم انجازها بعد وبالتالي هذه الأهداف تعتبر دليل ليساعد العميل على التعرف على الهدف واختيار مجالات الحياة الهامة له من خلالها وتتمثل هذه المجالات هي (العلاقات الاجتماعية- العلاقات العاطفية - دور الأباء (الأزواج)- العلاقات العائلية - العمل أو المهنة - المواطنة - الثقافة- الصدفة - الرعاية الشخصية والصحية- الاعتقاد الدينى الفلسفى) ويستطيع كل فرد تحديد أهدافه حسب قيمه التى يصبوا لتحقيقها فى حياته المعاشة ،ومن فنيات عملية القيم.

أ- التصريح الكتابي بالقيم

يطب المعالج من العميل أن يقوم بعد مجموعة من النعم أو الأشياء الجيدة التي يملكها ويشعر بالإمتنان لوجودها من واحد إلى عشرة (هذه الفنية موجودة فى مختلف الديانات الإسلامية، المسيحية، البوذية) وكل قيمة يتمعن فيها يراقب مشاعره، وفى كل مرة يعيد الكرة حسب القيم و يفكر فيها ويلاحظ أحاسيسه حولها (Fletcher& Hayes,2006).

ب- فنية آخر يوم على وجه الأرض

يطلب فيها المعالج من العميل أن يتخيل وكأن هذا آخر يوم له على وجه الأرض، ويطلب منه أن يلقي نظرة عن حياته فى الماضى، ويلاحظ ما هو أكثر شئ قام به ويحس بالفخر به؟ وما هو الشئ الذى يندم على أنه لم يقم بها، فى كل مجال مهم فى حياته، أسرى أو علانقى أو صحى .

ج- فنية الحافلة والوجهة

تخيل نفسك تريد الذهاب لمكان معين تم تحديده والذى نقصد به هنا أهدافك التى تم تحديدها مسبقاً بعد ذلك تخيل نفسك وكأنك سائق حافلة إنطلقت من المكان الذى تتواجد فيه الآن متجهة نحو هدفك ، وبما أنك تقود حافلة سوف تمر بمجموعة من المحطات محطة تلو الأخرى إلى أن تصل إلى المكان الذى تم تحديده، وهكذا هى أهدافك كى تصل إلى تحقيقها يجب تدريبياً تحديد المحطة المولية والوصول إليها أى تحديد الأعمال المؤدية إلى ذلك الهدف وكل محطة تصل إليها هى جزء من الأفعال التى توصلك بالتدريج إلى الهدف الذى تم تحديده، وبالتالي تطبق مجموعة من الأفعال التى تساعد فى تحقيقه (Hayes,2011,350)

٦- الالتزام Commitment

إن الهدف الأساسى للعلاج بالقبول والالتزام هو أن يقوم الشخص بالأفعال ويلتزم بها للتمكن من التقدم نحو أهدافه أو قيمه فى الحياة ومن فنيات عملية الالتزام وضع الأهداف، واكتساب المهارة ، ومتابعة التقدم.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

الفنيات والأساليب المساعدة في البرنامج

- الواجبات المنزلية وتمثل المهمات التي يطلب من المراهق القيام بها بين الجلسات حيث يتم نقل المعارف التي تم تعلمها أثناء الجلسة إلى البيئة الطبيعية للمراهق
 - التخييل حيث يعتمد العلاج بالقبول والالتزام على الخيل والمجاز (الاستعارة) وذلك عند استحضار المراهق للصور والذكريات السابقة في اللحظة الحالية وتخيلها بطريقة جديدة ضمن فنيات ال (ACT)
 - الحوار والمناقشة، المحاضرة، النمذجة
- الوسائل التدريبية جهاز حاسوب، جهاز عرض (Data Show)، أوراق، أقلام، ليمون، زبيب

وصف محتوى البرنامج تكون البرنامج العلاج بالقبول والالتزام من (١٥) جلسة مدة الجلسة من (٦٠-٩٠) دقيقة، وتكونت كل جلسة من عنوان الجلسة والأهداف الإجرائية، والمواد المستخدمة في الجلسة، والتمارين والاستعارات، ثم أنشطة الجلسة يعقبها الواجب المنزلي والتكليفات السلوكية و جلسة تتبعية بعد شهر من تطبيق البرنامج لتأكد من استمرار فاعليته والجدول التالي يوضح المخطط التفصيلي لبرنامج العلاج بالقبول والالتزام والالتزام، وتم بناء وتحكيم البرنامج من الأساتذة المختصين ومر البرنامج بعدة خطوات منها تحديد الأهداف العامة والإجرائية لبناء البرنامج وفيما يلي جدول يوضح مخطط جلسات البرنامج.

جدول (١٢) مخطط لجلسات البرنامج يشتمل على عنوان الجلسة وفنياتها وأهدافها مخطط لجلسات البرنامج يشتمل على عنوان الجلسة وفنياتها وأهدافها

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
الأولى	تمهيد وتعارف	- التعارف بين أفراد المجموعة التجريبية لخلق جو من التعاون والألفة وإقامة علاقة علاجية معهم. - شرح وتوضيح مبررات تكوين هذه الجماعة والتعريف بالبرنامج وأهدافه،	المحاضرة- المناقشة الجماعية- مقياسي الدراسة الغضب ومستوى المرونة النفسية	٩٠ دقيقة

د. محمود رامز يوسف

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
		<ul style="list-style-type: none"> - الإتفاق على خطة وسير العمل في الجلسات الإرشادية وضرورة الاهتمام وتنفيذ المهام المطلوبة - تحقق أكبر قدر ممكن من المعارف النظرية حول أهمية (ACT) خفض إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية - القياس القبلي 		
الثانية	ماهية الغضب وكيفية عمل الأفكار والانفعالات والسلوك والتميز بين الأفكار ثم قدم الباحث بشرح عام عن علاج ACT والسيطرة على الغضب	<ul style="list-style-type: none"> - تحدد المجموعة التجريبية مفهوم الغضب - تبين المجموعة التجريبية طبيعة انفعال الغضب - تذكر المجموعة التجريبية علامات انفعال الغضب - تعدد المجموعة التجريبية الآثار السلبية لا نفعال الغضب - تعريف الأفراد أن هناك علاقة بين التفكير والانفعالات - تدريب على نموذج تفنيد الأفكار اللاعقلانية - تعريف الأفراد على الدور الذي تلعبه الأفكار اللاعقلانية في إثارة الغضب - مساعدة الافرا على التميز بين الأفكار العقلانية وغير العقلانية - تمت مناقشة الأفراد في موضوع المحاضرة ومناقشة لما يحدث لهم وقت الشعور بالغضب 	المحاضرة والمناقشة العصف الذهني الواجب المنزلي تمرين: ABC's of anger	٦٠ دقيقة
٣	المرونة النفسية في التعامل مع انفعال الغضب	<ul style="list-style-type: none"> - إفساح المجال للمشاركين للتعبير عن أنفسهم - أن يتحدث المشاركون عن الأشياء التي تغضبهم -تناقش المشاركون عن أساليبهم الخاصة في السيطرة على الغضب - تناقش المشاركون طرق إيجابية للتعامل مع الغضب وتحسين المرونة النفسية مثل التدريب على توكيد الذات وضبط الذات- مهارة حل المشكلات في المواقف الضاغطة المسببة للغضب يكتب كل مشارك وصفته الخاصة به ببدائل إيجابية للتعامل مع غضبه في هذه الجلسة ، تم وصف العملاء بأن الأحداث الداخلية (الأفكار والمشاعر والخواطف) ليست إشكالية في حد ذاتها ؛ ومع ذلك ، يجب أن يتغير تعامل العملاء مع الأحداث. وبالتالي ، تم تقديم قبول المكون في علاج ACT والاستعارات ، والأمثلة المستخرجة من تمارين الحياة والتجريبية للعملاء. بعد 	توكيد الذات- مهارة حل المشكلات- ضبط الذات إعطاء الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
		إدخال المكونات المذكورة أعلاه ، تم تحذير العملاء أيضًا من أن القبول الخاطي ليس الهدف من علاج ACT ولا ينبغي أن يكون القبول لتجنب الأحداث الداخلية المزعجة والتخلص منها		
٥ - ٤	الإنفصال المعرفي	خلق عملية الانفصال المعرفي على مستوى تفكير المراهق، وجعل علاقة المراهق بأفكاره أكثر مرونة وتطوير المرونة النفسية مع أفكاره وإعطاء طريقة أخرى لفصل الأفكار وشرح الفنية وطريقة تطبيقها نهاية الجلسة ، أعاد العملاء التعبير عن قيمهم ونوقش أن القيم تختلف عن الأهداف ويمكن أن تحقيق الأهداف من خلال قيماً متميزة	فنية ليمون ليمون المناقشة فنية المسرح والمسرحية فنية إتقافية اللغة (لكن ، و) المناقشة إعطاء واجب منزلي للتطبيق	٩٠ دقيقة
٦ - ٧	القبول	شرح الهدف من الجلسة والذي يتمثل في تقبل المراهق لأفكاره وتقريبها من التجربة الداخلية لديه حسب الموقف والظروف المعاشية، وممارسة اليقظة العقلية ، التركيز على الذات كخلفية (والمحتوى) من خلال استعادة لوحة الشطرنج. بعد ذلك ، تم تلخيص العمليات الأساسية الست لـ ACT من قبل المعالج وعميل	فنية الترحل فوق المعاناة فنية شد الحبل مع الوحش المناقشة إعطاء واجب منزلي للتطبيق	٦٠ دقيقة
٨ - ٩	اللحظة الراهنة (الحالية)	الوعي بالصعوبات الناتجة عن الضغوط النفسية أو القلق أو التحديات الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك عن طريق إعطاء بعض التطبيقات والأمثلة وشرح كيفية الوعي أو التأمل بأفكار المراهق الذاتية والتي تهدف إلى زيادة الوعي الذاتي لدى المراهق وأفكاره رفع ما وراء الوعي لدى المراهقين.	فنيات التأمل المناقشة فنية الأوراق على سطح الماء إعطاء واجب منزلي للتطبيق	٦٠ دقيقة
١٠ - ١١	الذات الملاحظة (الحالية)	شرح الهدف من الجلسة والمتمثل في خلق قدرة على التواصل مع المشاعر الذاتية للمراهقين والتي لا تتحدد فقط بالمحتوى الداخلي بل التجربة المعاشية. هذه التجربة تسمح بالقاء نظرة على الماضي وتبحث في كيفية إيجاد علاقة تربط الشخص بالحاضر وخلق أرض خصبة أو مساحة للتصالح والشفقة بين الطرفين في الماضي والحاضر في هذه اللحظة الاحساس بالذات والاتصال بالذات كسياق	المحاضرة ، وفنية الهدية للطفل المناقشة إعطاء واجب منزلي للتطبيق	٦٠ دقيقة

د. محمود رامز يوسف

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
١٢-١٣	القيم والأهداف	الهدف من الجلسة التعرف على القيم والأهداف التي لدى المراهق والفرق بينهم وتحديد المجالات الكبرى لها لمساعدة المراهق على التعرف على هذه القيم وتجسيدها كأهداف للوصول إليها بشكل أدق في الواقع بربط السلوكيات بالقيم وتخطيط للأهداف والالتزام بتحققها	المحاضرة ، المناقشة ، وفنية التصريح الكتابي بالقيم فنية الحافلة والوجهة إعطاء واجب منزلي	٦٠ دقيقة
١٤	القيام بالفعل	يتعرف الطلاب على التزام بالأفعال الواجب تطبيقها والالتزام بها للتمكن من التقدم نحو القيم وأهدافها وفي اللحظة الانية التي تستوجب ذلك	متابعة المراهقين لتطبيق الأهداف واكتساب المهارة ومتابعة التقدم	٦٠ دقيقة
١٥	المراجعة وتقييم البرنامج	- المراجعة على جلسات البرنامج وإنهاء الجلسات - تقييم البرنامج وتشجيع أفراد العينة على الاستمرار في ممارسة ما اكتسبوه خلال جلسات البرنامج في حياتهم اليومية - قياس بعدى للغضب والمرونة النفسية لدى المراهقين	الشرح والمناقشة والتعزيز والقياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للغضب والمرونة النفسية وإنهاء البرنامج	٦٠ دقيقة
١٦	القياس التتبعي	الترحيب بأفراد العينة التجريبية والاطمئنان عليهم ثم تطبيق مقياسي الغضب والمرونة النفسية عليهم تطبيقاً تتبعياً لتأكد من استمرار فعالية البرنامج	القياس التتبعي للمجموعة التجريبية	45 دقيقة

تقويم البرنامج:

تم تقييم البرنامج من خلال التقييم التكويني من خلال توزيع بطاقة التقييم الخاصة بكل جلسة في نهايتها لتحقيق الهدف ، والتقويم الختامي/ البعدي وذلك باعادة تطبيق مقياسي الغضب والمرونة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة للتعرف على فاعلية البرنامج والتأكد من تحقيق الأهداف المرجوة ، والتقويم التتبعي ويتم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بنحو شهر وذلك باعادة تطبيق مقياسي البحث على المجموعة التجريبية بغية التأكد من استمرار فاعليته.

خطوات البحث

١- الإطلاع على التراث السيكلوجي لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة المرتبطها وتوظيفها في البحث.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

- ٢- إعداد وتطبيق مقياسي البحث الغضب والمرونة النفسية على العينة السيكمترية لتأكد من الكفاءة السيكمترية لكل منهما على عينة الدراسة التجريبية
 - ٣- تم تصحيح مقياسي الغضب والمرونة النفسية وتحديد الطلاب المرتفعين في درجة الغضب من خلال حساب الإرباعي الأعلى، ومنخفضين في المرونة النفسية من خلال حساب الإرباعي الأدنى وتم بناء على ذلك تحديد عينتي الدراسة التجريبية (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).
 - ٣- التأكد من تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العمر ودرجة الغضب والمرونة النفسية ثم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.
 - ٤- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياسي الغضب والمرونة النفسية على المجموعتين التجريبية والضابطة (قياس بعدي، وتم تطبيق مقياسي الغضب والمرونة النفسية على المجموعة التجريبية (قياس قبلي وبعدي)، وتطبيق مقياسي الغضب والمرونة النفسية على المجموعة التجريبية بعد مرور شهر (قياس بعدي وتتبعي).
 - ٥- رصد نتائج البحث والقيام بتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة.
 - ٦- مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري.
- صياغة التوصيات التربوية والبحوث المقترحة في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

الأساليب الإحصائية

- استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS الإصدار الثاني والعشرون للعام (٢٠١٣) بهدف احتساب الاختبارات الإحصائية التالية
- ١- الإحصاء البارامترى (معامل ارتباط بيرسون ، اختبار "ت" ، معامل ألفا لكرونباخ ، التجزئة النصفية -سبيرمان برون).
 - ٢- الإحصاء اللبارامترى (اختبار مان ويتنى Mann-Whitney لحساب الفروق بين متوسطات رتب درجات للمجموعات المستقلة ، واختبار ولكوكسون Willcoxon لحساب الفروق بين متوسطات رتب درجات للمجموعات المرتبطة).

نتائج البحث

نتائج الفرض الأول : ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الغضب لصالح المجموعة التجريبية" ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى Mann-Whitney لحساب الفروق بين المجموعتين، والجدول التالى يوضح ذلك

جدول (١٣)

الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس الغضب (أبعاد- درجة كلية)

مستوى الدلالة	Z قيمة	معامل مان Uاويتنى	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف معيارى	المتوسط الحسابى	العدد	المجموعة	الغضب
٠,٠١	٣,٨٠٥	٠,٠	٥٥	٥,٥٠	٢,٤٥٨	٣٤,٤	١٠	التجريبية	الغضب تجاه الذات
		٠,٠	١٥٥	١٥,٥٠	١,٦٣٦	٥٨,٧	١٠	الضابطة	
٠,٠١	٣,٨١٧	٠,٠	٥٥	٥,٥٠	٣,٠٦٢	٣٣,٦	١٠	التجريبية	الغضب تجاه الآخرين
		٠,٠	١٥٥	١٥,٥٠	١,٨٧٣	٥٩,٢	١٠	الضابطة	
		٠,٠	٥٥	٥,٥٠	٢,٠١١	٥,٦٠	١٠	الضابطة	
٠,٠١	٣,٧٩٠	٠,٠	٥٥	٥,٥٠	٣,٧٧١	٦٨	١٠	التجريبية	الدرجة الكلية
		٠,٠	١٥٥	١٥,٥٠	٣,٠٧١	١١٧,٩	١٠	الضابطة	

اتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على جميع أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، مما يعنى خفض درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، مما يدل على تحقق الفرض الأول للبحث.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

نتائج الفرض الثاني : ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية" ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى Mann-Whitney لحساب الفروق بين المجموعتين، والجدول التالى يوضح ذلك

جدول (١٤)

الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس المرونة النفسية (أبعاد- درجة كلية)

مستوى الدلالة	Z قيمة	معامل مان وايتنى U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف معيارى	المتوسط الحسابى	العدد	المجموعة	الغضب
٠,٠١	٣,٨٤٥	٠,٠	١٥٥	١٥,٥٠	٩,٧٨٤	٢٣,٢٠	١٠	التجريبية	تقبل الذات الإيجابى
		٠,٠	٥٥	٥,٥٠	١,٦٨٧	١١,٢٠	١٠	الضابطة	
٠,٠١	٣,٧٩٨	٠,٠	١٥٥	١٥,٥٠	١,٣١٧	١٩,٨٠	١٠	التجريبية	الكفاءة الشخصية
		٠,٠	٥٥	٥,٥٠	١,٩٦٩	١٠,٩٠	١٠	الضابطة	
٠,٠١	٣,٧٩٨	٠,٠	١٥٥	١٥,٥٠	١,٧١٦	١٦,٥٠	١٠	التجريبية	الشعور بالسيطرة
		٠,٠	٥٥	٥,٥٠	١,٥٢٤	٨,١٠	١٠	الضابطة	
٠,٠١	٢,٦٠٨	٠,٠	١٣٩,٠٠	١٣,٩٠	٠,٨٧٦	٨,١٠	١٠	التجريبية	مقاومة التأثيرات السلبية
		٠,٠	٧١,٠٠	٧,١٠	٢,٣٢١	٥,٥٠	١٠	الضابطة	
٠,٠١	٣,٧٩١	٠,٠	١٥٥	١٥,٥٠	١٠,٧١٣	٦٨,١٠	١٠	التجريبية	الدرجة الكلية
		٠,٠	٥٥	٥,٥٠	٤,٢١٨	٣٥,٧٠	١٠	الضابطة	

اتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، مما

د. محمود رامز يوسف

يعنى تحسن درجات طلاب المجموعة التجريبية للمرونة النفسية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، مما يدل على تحقق الفرض الثانى للبحث.

نتائج الفرض الثالث: ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى و البعدى على مقياس الغضب لصالح القياس البعدى". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام واختبار ولكوكسون Willcoxon وقيمة (Z) للكشف عن دلالة تلك الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ، ويوضح الجدول التالى ما توصل إليه الباحث من نتائج فى هذا الصدد ذلك:

جدول (١٥)

الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الغضب (أبعاد – درجة كلية)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	العدد	نتائج القياس	الأبعاد
							قبلى / بعدى	
٠,٠١	٢,٨١٦	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١,٢٦٥	٥٩,٤٠	.	الرتب السالبة	الغضب تجاه الذات
							الرتب الموجبة	
							الرتب المتعادلة	
							الإجمالى	
٠,٠١	٢,٨١٦	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٢,١٥٠	٥٩,٨٠	.	الرتب السالبة	الغضب تجاه الآخرين
							الرتب الموجبة	
							الرتب المتعادلة	
							الإجمالى	
٠,٠١	٢,٨١٤	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٣,٢٩٣	١١٩,٢٠	.	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
							الرتب الموجبة	
							الرتب المتعادلة	
							الإجمالى	

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى و البعدى على مقياس الغضب لصالح القياس البعدى بعد تطبيق جلسات البرنامج ، مما يدل على تحقق الفرض الثانى للبحث.

نتائج الفرض الرابع : ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس المرونة النفسية ". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام واختبار ولكوكسون *Willcoxon* وقيمة (Z) للكشف عن دلالة تلك الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ، ويوضح الجدول التالى ما توصل إليه الباحث من نتائج فى هذا الصدد ذلك.

جدول (١٦)

الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس المرونة النفسية (أبعاد – درجة كلية)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس		الأبعاد
							قبلى / بعدى	رتب	
٠,٠١	٢,٨١٢	١,٣٩٨	١١,٢٠	.	الرتب السالبة	تقبل الذات الإيجابي	
		٥٥,٠٠	٥,٥	٩,٧٨٤	٢٣,٢٠	١٠	الرتب الموجبة		
						.	الرتب المتعادلة		
						١٠	الإجمالي		
٠,٠١	٢,٨٢١	٢,٠٥٨	١٠,٧٠	.	الرتب السالبة	الكفاءة الشخصية	
		٥٥,٠٠	٥,٥	١,٣١٧	١٩,٨٠	١٠	الرتب الموجبة		
						.	الرتب المتعادلة		
						١٠	الإجمالي		
٠,٠١	٢,٨١٠	١,٧٧٦	٨,٤٠	.	الرتب السالبة	الشعور بالسيطرة	
		٥٥,٠٠	٥,٥	١,٧٧٦	١٦,٥٠	١٠	الرتب الموجبة		
						.	الرتب المتعادلة		
						١٠	الإجمالي		
٠,٠١	٢,٦٩٤	الرتب السالبة	مقاومة التأثيرات السلبية	
		٤٥,٠٠	٥,٠٠	١,٥٤٩	٤,٨٠	٩	الرتب الموجبة		
				٠,٨٧٦	٨,١٠	١	الرتب المتعادلة		
						١٠	الإجمالي		
٠,٠١	٢,٨٠٧	٣,٦٨٢	٣٥,٠٠	.	الرتب السالبة	الدرجة الكلية	
		٥٥,٠٠	٥,٥	١٠,٧١٣	٦٨,١٠	١٠	الرتب الموجبة		
						.	الرتب المتعادلة		
						١٠	الإجمالي		

د. محمود رامز يوسف

اتضح من نتائج جدول (١٦) جود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس المرونة النفسية، حيث قيمة (Z) دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١) ، مما يدل على تحقق الفرض الرابع للبحث.

نتائج الفرض الخامس : ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الغضب

ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام واختبار ولكوكسون Willcoxon وقيمة () Z للكشف عن دلالة تلك الفروق بين القياسين البعدى والتتبعى، ويوضح الجدول التالى ما توصل إليه الباحث من نتائج فى هذا الصدد ذلك:

جدول (١٧)

الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الغضب (أبعاد - درجة كلية)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	الأبعاد
							بعدى / تتبعى	
غير دالة	١,٥١٨	١٣,٠٠	٣,٢٥	٢,٤٥٩	٣٤,٤٠	١	الرتب السالبة	الغضب تجاه الذات
							الرتب الموجبة	
							الرتب المتعادلة	
							الإجمالى	
غير دالة	١,٥١١	١٣,٠٠	٣,٢٥	٣,٠٦٢	٣٣,٦٠	١	الرتب السالبة	الغضب تجاه الآخرين
							الرتب الموجبة	
							الرتب المتعادلة	
							الإجمالى	
غير دالة	١,٤١٤	٣,٠٠	١,٥	٣,٨٩٤	٦٧,٥٠	٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
							الرتب الموجبة	
							الرتب المتعادلة	
							الإجمالى	

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

اتضح من نتائج جدول (١٧) عدم جود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الغضب، حيث قيمة (Z) لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، مما يدل على تحقق الفرض الخامس للبحث.

نتائج الفرض السادس: ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس المرونة النفسية ".

ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام واختبار ولكوكسون Willcoxon وقيمة (Z) للكشف عن دلالة تلك الفروق بين القياسين البعدى والتتبعى، ويوضح الجدول التالى ما توصل إليه الباحث من نتائج فى هذا الصدد ذلك.

جدول (١٨)

الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس المرونة النفسية (أبعاد - درجة كلية)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	البعد
							بعدى / تتبعى	
غير دالة	٠,٨١٦	٤,٥٠	٢,٢٥	٩,٧٨٤	٢٣,٢٠	٢	الرتب السالبة	تقبل الذات الإيجابية
							الرتب الموجبة	
							الرتب المتعادلة	
							الإجمالى	
غير دالة	١,٠٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١,٣١٧	١٩,٨٠	١	الرتب السالبة	كفاءة الشخصية
							الرتب الموجبة	
							الرتب المتعادلة	
							الإجمالى	
غير		٢,٠٠	٢,٠٠	١,٧١٦	١٦,٥٠	١	الرتب	الشعور

د. محمود رامز يوسف

دالة						السالبية	بالسيطرة	
								٤,٠٠
					٧	الرتب المتعادلة		
					١٠	الإجمالي		
غير دالة	١,٠٠٠	٠,٨٧٦	٨,١٠	٠	الرتب السالبة	مقاومة التأثيرات السلبية
		١,٠٠	١,٠٠	١,٢٥٢	٨,٣٠	١	الرتب الموجبة	
						٩	الرتب المتعادلة	
						١٠	الإجمالي	
غير دالة	٠,٣٧٨	٦,٠٠	٣,٠٠	١٠,٧١٣	٦٨,١٠	٢	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٤,٠٠	٢,٠٠	٨,٩٤٥	٦٧,٧٠	٢	الرتب الموجبة	
						٦	الرتب المتعادلة	
						١٠	الإجمالي	

اتضح من نتائج جدول (١٨) عدم جود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس المرونة النفسية، حيث قيمة (Z) لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، مما يدل على تحقق الفرض السادس للبحث.

مناقشة النتائج

أولاً فيما يتعلق بفعالية البرنامج

كشفت نتائج البحث الحالى عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام فى خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين من طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية ، من خلال الفرضين الأول والثانى؛ حيث وجود فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الغضب، ومقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية .

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

وقد تأكد ذلك من خلال الفرضين الثالث والرابع، حيث انخفضت درجات المراهقين في القياس البعدى على مقياس الغضب مقارنة بدرجاتهم على القياس القبلى، وارتفعت درجات الطلاب في القياس البعدى على مقياس المرونة النفسية مقترنة بدرجاتهم على القياس القبلى.

وتتفق هذه النتيجة فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض إنفعال الغضب مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Plambeck,2015) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الغضب والمشكلات السلوكية المرتبطة بالغضب بشكل ملحوظ وزيادة المرونة النفسية، ودراسة (Kheyran-Alnesa,et al.,2018) التي أسفرت نتائجها فاعلية العلاج القائم على القبول والالتزام خفض الغضب والقلق والعداء لدى عينة الدراسة ، ودراسة (Masumian, et al.,2021) التي أسفرت نتائجها فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الغضب والمشكلات البيئشخصية مقارنة بالعلاج المعرفى السلوكى حيث يساعد الأفراد على تجربة أفكارهم وعواطفهم لحل المشكلات بطريقة مختلفة عن المحاولات المنهجية التقليدية للعلاجات الأخرى.

ودراسة (Muto,et al.2011) التي أسفرت نتائجها عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة النفسية وخفض القلق والإكتئاب وتحسين الصحة النفسية ولدى الطلاب الجامعة، ودراسة (Towsyfyhan & Hossein,2017) التي أسفرت نتائجها عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة والتفاؤل لدى المراهقين المصابين بالإكتئاب ، ودراسة (Viskovich & Pakenham,2018) التي أسفرت عن فاعلية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية وتعزيز الصحة النفسية والوقاية من المشكلات النفسية لطلاب الجامعة ، ودراسة (Bernal- Manrique, et al.,2020) التي أظهرت نتائجها عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المهارات الشخصية وخفض الأعراض الانفعالية وتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين ، ودراسة (Fang & Ding,2020) التي أسفرت نتائجها فاعلية العلاج

بالقبول والالتزام فى تعزيز نفسية المراهقين وتحسن ملحوظ فى رأس المال النفسى والمرونة النفسية والمشاركة المدرسية لدى الطلاب المراهقين، ودراسة (Takahashia,et al.,2020) التى أسفرت نتائجها عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى المراهقين وزيادة المرونة النفسية والسلوك الإيجابى، ودراسة (Lappalainen,et al.,2021) التى أسفرت نتائجها عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لخفض أعراض الاكتئاب وزيادة الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى المراهقين ، ودراسة (Kiuru, et al.,2021) التى أشارت نتائجها أن برامج التدخل عبر الإنترنت القائمة على ACT لها القدرة على تعزيز المرونة النفسية للمراهقين، ودراسة (Larsson,et al.,2022) التى أسفرت نتائجها فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى تعزيز المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. وبشكل عام تتفق هذه النتيجة مع ما أوضحه هوارد كاسينوف، ريمون شيب تافرات(٢٠٠٦، ٧٣-٧٦) أن الأفراد ذوى الغضب المرتفع ليس لديهم قدرة على المرونة النفسية وتحمل الإحباط، والتقدير السلبى للذات، والتعبير عن الغضب بصورة مباشرة وغير مباشرة كالتهجم السلبى والهجوم الكلامى، الصراخ .. الخ

وما يرى Ellis (1994) بأن تبنى الفرد أفكاراً لا عقلانية عامة وأساليب تفكير خاطئة تحدث سوء توافق مع نفسه ومع الآخرين وتؤدى إلى الغضب، ويؤكد أن الفرد يستطيع التعامل مع الغضب إذا ما سمح للأفكار اللاعقلانية بأن تسيطر عليه، فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف الذى يُثير الغضب، ولايستطيع ضبط انفعاله، ولا يتمكن من مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب

وكذلك تتفق مع وجهة نظر النظرية الوجودية ، فإن الغضب ينشأ من العيش دون معنى وهدف فى الحياة حيث ترى النظرية أهمية وجود القيم و هدف فى حياة الفرد، يسعى إلى تحقيقه، ويتحمل الصعاب من أجله. فإذا أدرك الفرد حياته بأنها تستحق أن يعيشها من أجل تحقيق هذا الهدف؛ فسوف يتجه بشكل إيجابى نحو الحياة، أما فى حالة

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

ما إذا كان الفرد يعيش دون هدف يسعى لتحقيقه، فإنه في هذه الحالة يكون عرضة لمشاعر الغضب، والذنب، ولوم الذات ويكون الفرد في حالة غضب عندما يفشل في إيجاد معنى يناسبه، وهدف يعيش من أجل تحقيقه (Spielberger, 1999).

وما تُشير إليه النظرية الواقعية إلى أن الغضب لدى الفرد ينتج عن السلبية، والافتقار إلى المسؤولية الشخصية في إشباع الفرد حاجاته ضمن الواقع الذي يعيش فيه. فالفجوة بين ما يريد الفرد من إشباع لحاجاته وبين ما يحصل عليه تؤدي إلى عدم التطابق بين الصور المخزنة في ألبوم الصور وبين ما هو موجود في الواقع، مما يؤدي إلى وفشل الفرد في اختيار السلوك المناسب وظهور مشاعر الإحباط والغضب (عبدالله محمد بني أرشيد، ٢٠١٧، ٣٧١).

ويمكن تفسير فعالية البرنامج في ضوء ما أكسبه البرنامج للطلاب أفراد المجموعة التجريبية من أنه جعلهم أكثر انتباهاً وإدراكاً للحظة الحاضرة، ووعياً بخبراتهم، وتقبلها دون إصدار أحكاماً عليها، أو تجنبها وتقبل الذات ومراقبة الذات والإدراك الواعي للأحداث والثقة في القدرة على لترويض الانفعالات القوية والاندفاعات وإدارة الذات لتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها للحد من تأثير العمليات المعرفية غير المقيدة للسلوك للتغيير والاندماج المعرفي وتسهيل وجودهم في المواقف والأحداث والمشاركة فيها دون تجنبها والاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية واختيار اتجاهاتهم في الحياة تكون نابعة من أعماقهم وتعبر عن اختياراتهم الشخصية واعتقاداتهم وتوفير الحافز والإلهام لأفعالهم وإعطاء معنى لحياتهم بحيث تكون نابعة من أحاسيسهم وتعبر عن أهدافهم والالتزام في العمل بها. وتمكينهم من تعميم ممارسة ما اكتسبوه أثناء جلسات البرنامج في التعامل مع المواقف والخبرات الحياتية المتنوعة.

كما يمكن تفسير ذلك بأن فنيات العلاج بالقبول والالتزام أسهمت في خفض الغضب وفي تحسن المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وساعدت في تطوير سلوكيات أفراد المجموعة التجريبية في إشباع حاجاتهم النفسية التي تضمن لهم التقبل

والإنفتاح على الخبرات الداخلية حتى الضاغطة منها وزيادة الوعي بالذات واليقظة العقلية والتأمل والتخيل والاتصال باللحظة الراهنة كما هي دون رفضها أو التهرب منها والإلتزام الذاتى بالسلوك الهادف وتشكيل قيم فى الحياة ، وقد أدى ذلك إلى تنمية قدرتهم على ضبط ردود أفعالهم أمام الضغوط والتكيف الإيجابى فى مواجهة الصدمات والتحديات الصعبة التى قد تواجههم فى حياتهم وتوافقهم النفسى والاجتماعى السليم، وكل ذلك أدى إلى خفض الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ، بينما لم تمر المجموعة الضابطة بتلك الإجراءات.

كما أن الفنيات الإرشادية بالقبول والالتزام المقدمة من خلال ست عمليات أساسية فى البرنامج تؤسس المرونة النفسية وتعززها وتمثل مهارات نفسية إيجابية يتم تعلمها لأفراد العينة التجريبية البرنامج لأفراد المجموعة التجريبية ساهمت فى مساعدة المراهقين لتجنب إنفعال الغضب تجاه الذات والآخرين وتحسين من الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك وتقبل الذات الإيجابى ومقاومة التأثيرات السلبية لديهم حيث كان لفنيات عملية القبول (التزحلق فوق المعاناة، شد الحبل مع الوحش) أثر إيجابى فى تكيف أفراد العينة عند تعرضهم لإنفعال الغضب ناتج عن مواقف الضغط النفسى أو الإحباط أو خيبة الأمل أو التجارب الحياتية الصعبة دون محاولات لتجنبها أو تغييرها أو السيطرة عليها ، وممارسة الانفتاح على الأفكار والمشاعر التى تنشأ أثناء تلك المواقف الضاغطة والتجارب الحياتية المؤلمة التى تثير الغضب، ومحاولة تقبلها كماهى.

كذلك فنيات عملية الفصل المعرفى ،وهى فنية ليمون ليمون، وفنية إتفاقية اللغة (لكن، و) التى ساهمت بنجاح فى تغيير الدرجة التى تمارس بها الأفكار أو الأنشطة العقلية الأخرى ، وخفض تأثير تلك الأفكار على السلوك، وترك مسافة بين الفرد وتجاربه الداخلية، كذلك فنيات عملية الاتصال باللحظة الراهنة (فنية الوعي الأنى اليقظة العقلية ، فنيات التأمل) ، والتى ساعدت أفراد العينة على التركيز على الحاضر، بدلاً على إشارات التهديد للماضى ومخاوفه أو المستقبل وقلقه، حيث انه عند الاتصال

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

الفرد باللحظة الراهنة يكون مرناً ومتجاوباً ومدركاً للإمكانيات وفرص التعلم التي يوفرها الوضع الحالي. هذا بالإضافة إلى فنيات عملية الذات كسياق / الذات الملاحظة (فنية الهدية للطفل) التي تسهم في زيادة التسامى بالذات ، وكذلك قبول الذات والتعاطف معها من خلال التركيز على مراقبة الأفكار والمشاعر والانفعالات المصاحبة للخبرات التي نمر بها ووضعها وتفسيرها فقط في السياق التي تحدث فيه ، وفنيات عملية القيم (التصريح الكتابي بالقيم ، فنية آخر يوم على وجه الأرض، فنية الحافلة والوجهة) التي ساهمت في عيش حياة مفعمة بالقيم والمعنى في الحياة والتواصل بوعي مع قيمهم ، وفنيات عملية السلوك الملتمزم الذي يمثل الهدف الأساسي للعلاج بالقبول والالتزام هو أن يقوم الشخص بالأفعال ويلتزم بها للتمكن من التقدم نحو أهدافه أو قيمه في الحياة بالإضافة إلى الفنيات المكملة الواجبات المنزلية التي يطلب من المراهق القيام بها بين الجلسات حيث يتم نقل المعارف التي تم تعلمها أثناء الجلسة إلى البيئة الطبيعية للمراهق، وفنية التخيل حيث يعتمد العلاج بالقبول والالتزام على التخيل والمجاز (الاستعارة) وذلك عند استحضار المراهق للصور والذكريات السابقة في اللحظة الحالية وتخيلها بطريقة جديدة ضمن فنيات ال (ACT)، فنية الحوار والمناقشة، المحاضرة، النمذجة ، والوسائل التدريبية.

كما يمكن تفسير فعالية البرنامج في ضوء مفهوم العلاج بالقبول والالتزام الذي يهدف إلى الانتباه المرناً إلى اللحظة الحالية وإحساساً مرناً بالذات كسياق، وممارسة القبول، واليقظة للتحرك نحو قيم حياتية مهمة وذات مغزى يحددها الفرد لنمو المرونة النفسية والسلوكية، والقدرة على اتخاذ خيارات عملية من بين الخيارات المختلفة والتي تعد عامل نفسي أساسي وعنصرًا رئيسيًا في إحداث تغيير إيجابي لعلاج الغضب من خلال تعلم الفرد قبول تلك المواقف الضاغطة المسببة للغضب ولأفكار والعواطف وأحاسيس الجسم بالكامل دون تجنبها والاستجابة اليقظة بوعي لها في اللحظة الحاضرة

من أجل التصرف بطريقة تتماشى مع قيم الفرد، وعدم النظر إلى تلك المواقف الضاغطة على أنها حواجز وعقبات.

كما أتاحت جلسات البرنامج فرصة التفاعل بين المراهقين أثناء الجلسات سواء في مناقشة بعض الموضوعات، أو الاشتراك في أداء بعض الأنشطة ؛ وقد ساهم ذلك في اكسابهم لبعض المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، مما نمى لديهم مشاعر الرحمة والتعاطف والتسامح نحو الآخرين ومهارات التعايش الإيجابي معهم.

كما تضمنت جلسات البرنامج أيضا تدريب المراهقين على التعامل مع غضبهم بالقبول والوعي الخالص لتجاربهم من خلال تمارين اليقظة والانفصال المعرفي، وهذا ما أكد عليه (Plambeck,2016,97-99) والذي أشار إلى أن الاعتراف بأن ما يفعلونه للسيطرة على الغضب ليس الحل الأمثل ، وأهمية أن يدرك الأفراد أن ما لا يمكنهم تغييره ، يجب التوقف عن مقاومته واختيارهم للقيم، والتعامل مع هذه القيم التي تمثل التدخل الأول في إظهار التأثير السلبي للغضب، وتشجيع الأفراد على التواصل مع المشاعر الأساسية (الجرح ، الألم ، الحزن ، الوحدة) التي تدفعهم للغضب من خلال نهج جديد يمكن للفرد التركيز أكثر على اختياراتها ذات قيمة ثم اتخاذ العمل الملتزم بقيم الفرد ليكون مرناً نفسياً ومن أجل التكيف مع الحواجز التي يواجهها المرء للعيش وفقاً لقيمه.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أكسبه البرنامج الطلاب أفراد المجموعة التجريبية من أنه جعلهم مرنين يمتلكون القدرة على انتزاع أنفسهم من زحمة الحياة ومشاغلتها ليقرؤوا واقعهم الخاص ويحسنوا تقديره ليرسموا صورة واضحة عن المستقبل وما يخبئه لهم بعيدا المغريات والمحسنات المؤقتة ؛ كما أنهم اكتسبوا مهارات (وهي القبول والاستعداد، الإزالة (فك الاندماج)، الاتصال باللحظة الحالية الذات كسياق دون إصدار أحكام من أجل توجيه السلوك نحو غايات قيّمة، والعمل الملتزم بالتصرف الاهتمامي

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

الالتزامى) ، الرغبة في الانتباه والتواصل الكامل مع التجارب في اللحظة الحالية بطريقة مقبولة، والتصرف باستمرار مع القيم الشخصية حتى عندما تعارض الأفكار والمشاعر واتخاذ إجراءات قيمة والتعامل مع الصدمات والأزمات بشكل إيجابي الشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط وقاموا باستخدامها وتعميمها في حياتهم الخاصة بطريقة خفضت حدة الغضب ومواجهة المواقف الضاغطة والمشكلة مما أدى في النهاية إلى تحسن قدرتهم على التحكم والسيطرة على الأحداث والمواقف والخبرات السلبية أو غير السارة؛ مما أثر بصورة إيجابية على المرونة النفسية لديهم.

وقد تضمنت جلسات البرنامج أيضا العديد من الأنشطة والتدريبات التي أدت إلى تنمية اليقظة العقلية لدى المراهقين أفراد المجموعة التجريبية من خلال إكسابهم عدداً من المهارات لنمو المرونة النفسية والسلوكية والقدرة على اتخاذ خيارات عملية من بين الخيارات المختلفة والتي تعد عامل نفسي أساسي وعنصرًا رئيسيًا في إحداث تغيير إيجابي لعلاج الغضب من خلال تعلم الفرد قبول تلك المواقف الضاغطة المسببة للغضب ولأفكار والعواطف وأحاسيس الجسم بالكامل دون تجنبها والاستجابة اليقظة بوعي لها في اللحظة الحاضرة من أجل التصرف بطريقة تتماشى مع قيم الفرد، وعدم النظر إلى تلك المواقف الضاغطة على أنها حواجز وعقبات، مما ساعد في تحسين الحالة المزاجية لديهم وقبول الخبرات والأحداث والانفعالات الحياتية السارة وغير السارة دون إصدار أحكاماً عليها ، وتحسين مستويات التنظيم الذاتي، وتوضيح القيم، والمرونة النفسية والسلوكية الأمر الذي أثر بصورة إيجابية على المرونة النفسية لديهم.

ثانياً استمرار فعالية البرنامج

قد تأكد استمرار أثر برنامج البحث الحالي في خفض إنفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى أفراد العينة التجريبية ، وقد تأكد ذلك من خلال الفرضين الخامس والسادس من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الغضب، والمرونة النفسية.

مما أشار إلى فعاليته إلى ما بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة ويرجع الباحث استمرار بقاء أثر البرنامج إلى تشجيع الباحث أفراد المجموعة التجريبية وحثهم على تعديل علاقتهم بأفكارهم بتعديل أفكارهم بدل من تجنبها، وتحسين الاتصال بالذات وتعزيز الوعي لمواجهة ضغوط الحياة والمواقف السلبية والتوترات والمشاحنات اليومية بإيجابية وحكمة وفعالية ومرونة وثبات، وتقبل الظروف المحيطة بهم والالتزام بما تم الاتفاق عليه خلال الجلسات واعتبارها محفزاً لهم لمحافظة على التحسن، علاوة على تضمن البرنامج لعدد من الفنيات والواجبات المنزلية هدفت إلى تفكيك بنية وديناميات تشكيل مظاهر المعاناة والتعاسة والكرب الإنساني عبر تعليم الفرد مهارات اليقظة الذهنية والقبول لتمكينه من العيش والتصرف في الحياة بطرائق تتسق مع قيمه المختارة أي مع كل ما يمثل أهمية وقيمة شخصية له، فضلاً عن تنمية المرونة النفسية.

التوصيات

في ضوء الاطار النظرى ونتائج الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالى يمكن للباحث أن يقترح التوصيات التالية:

١- اقتراح مقررًا ثقافيا في الدراسة الجامعية لتوظيف أسلوب العلاج بالقبول والالتزام لدى طلاب الجامعة الذين لديهم حالة غضب مرتفعة وعدم مرونة نفسية بناءً على ما أظهرته الدراسة من نتائج إيجابية لهذا الأسلوب في مساعدة الطلاب على التعامل الفعال مع انفعالاتهم لخفض الغضب وتحسين المرونة النفسية مما ينعكس بدوره على نجاحهم في الحياة بشكل عام.

٢- تنظيم دورات تدريبية واللقاءات العلمية للمراهقين من طلاب الجامعة عن أهمية وفعالية العلاج بالقبول والالتزام وفوائد استخدامه بالنسبة لهم.

٣- التأكيد على المراهقين من طلاب الجامعة على ألا يكون محور حياتهم هي الدراسة فقط، بل يجب ان تكون لديهم اهتمامات متنوعة، وأن يمارسوا بعض الأنشطة الأخرى

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام فى خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

التي تساعدهم على الابتعاد عن مصادر الغضب والضغط. فى الجامعة، والتي تؤدي إلى خفض الغضب وتحسين المرونة النفسية لديهم.

بحوث مقترحة

فى ضوء نتائج البحث، يمكن للباحث أن يقترح البحوث التالية:

- ١- دراسة فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام فى خفض الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى فئات عمرية مختلفة.
 - ٢- دراسة فعالية كل من العلاج بالقبول والالتزام والعلاج المعرفى السلوكى فى خفض الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
 - ٣- دراسة فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والإكتئاب لدى المراهقين.
 - ٤- دراسة فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين المتغيرات النفسية الإيجابية مثل جودة الحياة، والسكينة النفسية لدى المراهقين.
- المراهقين من فئات عمرية أخرى

المراجع

أولا المراجع العربية

- إبراهيم وجيه محمود (١٩٨١). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. القاهرة: دار المعارف.
- أسماء أبو دليوح (٢٠١٩). الإرشاد الجمعي فاعليته فى خفض مستوى الغضب. عمان : دار اليازورى العلمية.
- أشرف محمد محمد عطية (٢٠١١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بالاوتيزم. مجلة دراسات عربية .رابطة الأخصائين النفسيين المصرية. ١٠(٣)، ٤٢٩-٤٨٤.
- إهام عبد الوهاب محمد ، جمال عطية خليل ، لمياء سعد إبراهيم (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادى لإدارة الغضب فى تحسين المرونة النفسية لدى أطفال نوى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه . المجلة العلمية لكلية الطفولة المبكرة، جامعة المنصورة. ٤(٣)، ٢٨٢-٣١٤.
- إيمان بوقفة، ونور الدين جبالى (٢٠٢٠). المرونة النفسية والقلق دراسة ميدانية حسب منحنى العلاج بالتقبل والالتزام على طلبة جامعة باتنة١.مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية طلبة جامعة باتنة. ٢١ (١)، ٤٦٥-٤٨٨.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسى. (ط٣). القاهرة : عالم الكتب.
- حمزة الجبالى (٢٠١٦). عندما يبلغ اطفالنا سن المراهقة خصائص المرحلة ومشكلاتها. عمان : دار عالم الثقافة للنشر
- خليل ميخائيل معوض (٢٠٠٣). سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة . الاسكندرية : دار الاسكندرية للكتاب.
- رانيا محمد حسين أبو القمصان (٢٠١٧). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات. رسالة ماجستير. كلية التربية ، جامعة الإسلامية غزة.
- رشا محمد عبد الحمن، أشرف محمد العزب(٢٠٢١). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية فى ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة الجامعة. المجلة التربوية .كلية التربية ، جامعة سوهاج ٨٤(١)، ٢٥٨-٣٠٠.

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

رياض نائل العاسمي (٢٠١٦). علم النفس الايجابي بالسريري. الجزء الأول. عمان: دار الإصدار.

رينتشارد فيلر (٢٠١٢). مفاتيح إدارة الغضب حقيقته وأنواعه وعلاجها. القاهرة: فاروس للنشر والتوزيع.

سناء محمد سليمان (٢٠١٠). الغضب أسبابه - أضراره- الوقاية - العلاج. (٢ط). القاهرة: عالم الكتب.

صباح مرشود منوخ العبيدي (٢٠١٣). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية. ٢٠(٦)، ٣٧٧-٤٠٤.

عبدالله محمد بني أرشيد (٢٠١٧). أثر برنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الحياتية في خفض الغضب وزيادة الرضا عن الحياة لدى المراهقين. مجلة جامعة الشارقة. ١٢(٢)، ٣٦٨-٣٩٦.

علاء الدين كفافى (١٩٩٥). الصحة النفسية والارشاد النفسى. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمهم الوقائية. صدارات شبكة العلوم النفسية العربية الالكترونية
محمد محمود عبد الله (٢٠١٣). المراهقة والعناية بالمراهقين. القاهرة: دار المراجع العلمية للنشر والتوزيع.

محمد مصطفى زيدان (١٩٨٥). النمو النفسى للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية. الدار البيضاء: منشورات الجامعة الليبية.

نرمين أسامة (٢٠٢١). إدارة الغضب. القاهرة: دار سما للنشر والتوزيع.

هوارد كاسينوف ، ريمون شيب تافرات (٢٠٠٦). الغضب إدارته وعلاجه دليل الممارسين الكامل فى المعالجة. (ترجمة) فاطمة عصام صبرى. الرياض: مكتبة العبيكان.

هيام حسن الخشت (٢٠١٨). فاعلية برنامج علاجي قائم على نظرية القبول والالتزام لهايز في خفض الاكتئاب لدى عينة من طلبة كلية التربية. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة أسيوط.
وفيق صفوت مختار (٢٠١٩). سيكولوجية النمو والإرتقاء في المراهقة. القاهرة: دار حرف للنشر والتوزيع.

ثانيا المراجع الأجنبية

- Bernal-Manrique, K. N., Garcia-Martin, M. B. & Ruiz, F. J. (2020). Effect of acceptance and commitment therapy in improving interpersonal skills in adolescents: A randomized waitlist control trial. **Journal of Contextual Behavioral Science**, 17, 86–94.
- Bhave, Y. S. & Saini, S. (2009). **Anger Management**, California: SAGE Publications Inc.
- Ciarrochi, J., Bilich, L. & Godsell, C. (2010). **Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy**. (In) Baer, R. A. (Ed.), **Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change** (pp. 51-75). Oakland CA: New Harbinger.
- Connor, K.M & Davidson, J.R.T (2003). Development of a new resilience scale; The Connor Davidson Resilience Scale (CDRS). **Depress Anxiety**, 18, 76-82.
- Davidson, J.R.T, Payne, V.M., Connor, K.M., Foa, E.B, Rothbaum, B.O., Hertzberg & Weisler, R.H. (2005). Trauma, resilience and salionstasis: Effects of treatment in post-treatment stress disorder. **International Clinical Psychopharmacology**, 20, 43-48.
- Ellis, Albert (1994). **Reason and Emotion in Psychotherapy**. New York: Birch Lane Pr.
- Fang, S. & Ding, D. (2020). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. **Journal of Contextual Behavioral Science**, 16, 134-143.
- Fletcher, L. & Hayes, S. C. (2006). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

- definition of mindfulness, **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 23(4), 315-336.
- Frydenberg, Erica (1997). **Adolescent Coping Theoretical and research perspectives**. London: Routledge
- Gerali, Steve (2006). **Teenage Guys: Exploring Issues Adolescents Face and Strategies to Help Them**. California: Zondervan.
- Hart, A., Blincow, D., & Thomas, H. (2007). **Resilient Therapy: Working with Children and Families**. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203946893>.
- Hayes S. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies—Republished Article. *Behavior therapy*, 47(6), 869-85.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. **Behavior Therapy**, 35, 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). **Acceptance and Commitment Therapy**. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2011). **Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change** (2nd ed.). New York: Guilford
- Hayes, Stephen C.; Luoma, Jason B.; Bond, Frank W.; Masuda, Akihiko; and Lillis, Jason, (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes, Psychology Faculty Publications. **Georgia State University** 101. <https://scholarworks.gsu.edu/psychfacpub/101>
- Kheyran-Alnesa, M., Mirzaian, B. & Yar-Ali, D. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment-based therapy on anger, anxiety and hostility for heart surgery patients. **J Biochem Tech**. 9(4), 43-49.
- Kiuru, N., Puolakanaho, A., Lappalainen, P., Keinonen, K., Mauno, S., Muotka, J. & Lappalainen, R. (2021). Effectiveness of a web-based acceptance and commitment therapy program for adolescent career preparation: A randomized controlled trial.

-
- Journal of Vocational Behavior**,127, 103578.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103578>.
- Lappalainen, R., Lappalainen,P., Puolakanaho,A., Hirvonen,R., Eklund, K., Ahonen,T.,Muotka, J.& Kiuru,N.(2021).The youth compass -the effectiveness of an online acceptance and commitment therapy program to promote adolescent mental health: A randomized controlled trial. **Journal of Contextual Behavioral Science**.20,1-12.
- Larsson,A., Hartley,S.& McHugh,L. (2022).A randomised controlled trial of brief web-based acceptance and commitment Therapy on the general mental health, depression, anxiety and stress of college Students. **Journal of Contextual Behavioral Science**.24,10–17.
- Lee,E. J.(2015).The effect of positive group psychotherapy on self-esteem and state anger among adolescents at Korean immigrant churches. **Archives of Psychiatric Nursing**.29, 108–113.
- Levin, M. E., Krafft, J., Hicks, E. T., Pierce, B., & Twohig, M. P. (2020). A randomized dismantling trial of the open and engaged components of acceptance and commitment therapy in an online intervention for distressed college students. **Behaviour Research and Therapy**, 126: 103557. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103557>.
- Masoumian,S. Ashouri, A. Ghomian,S. Keshtkar,M. Siahkamary, E.& Vahed,N.(2021).Efficacy of acceptance and commitment therapy compared to cognitive behavioral therapy on anger and interpersonal relationships of male students.**Iran J Psychiatry**, 16 (1), 21-29.
- Muto,T.,Hayes,S. C.& Jeffcoat,T. (2011).The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. **Behavior Therapy**. 42, 323–335.
- Pahnke, J., Hirvikoski, T., Bjureberg, J., Bolte, S., Jokinen, J., Bohman, B& ˆLundgren, T. (2019). Acceptance and commitment therapy for autistic adults: An open pilot study in a psychiatric outpatient context. **Journal of Contextual Behavioral Science**, (13), 34-41.
-

فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة
النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

-
- Pashupati,M. and Vidya Dev,S (2011).Anger and It's Management,
Journal of Nobel Medical College,1(1),9-14.
- Plambeck,K. L.(2015).Acceptance and Commitment Therapy(ACT)
Treatment Groups Targeting the Reduction of Problem
ATIC Anger-Related Behaviors and Psychological
Inflexibility in Incarcerated Men: A Pilot Study . **Thesis
Ph.D** Institute Graduate School of Psychology
- Podina,I.R.and David,D.(2018).**Acceptance and Commitment
Therapy (In)** Vernon,A. Doyle,K. A.(Eds.)**Cognitive
Behavior Therapies: A Guidebook for
Practitioners**,(pp.177-208) Virginia : American Counseling
Association.
- Rice,F. Philip (2001). **Human Development: A life-span approach**
,(4th Edition). Macmillan: Prentice Hall.Bernal-
Manrique,K.N.,García-Martín,M.B.&Ruiz,F.J.(2020)Effect
of acceptance and commitment therapy in improving
interpersonal skills in adolescents: A randomized waitlist
control trial. **Journal of Contextual Behavioral Science**.
17,86-94.
- Shea, Diane(2016).**Cognitive Behavioral Approaches for Counselors**
London :SAGE Publications, Inc.
- Singh,K. and Yu,X.N. (2010).Psychometric Evaluation of the Connor-
Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Sample of Indian
Students,**J Psychology**, 1,23-30.
- Spielberger, C. D.(1999) **The state-trait anger expression inventory-
2.Professional manual**. Orlando, FL: Psychological
Assessment Resources.
- Takahashia,F.,Ishizub,K., Matsubaraa, K.,Ohtsukic,T. & Shimodad,Y.
(2020).Acceptance and commitment therapy as a school-
based group intervention for adolescents: An open-label
trial, **Journal of Contextual Behavioral Science**.16,71-79.
- Teeters, Carin (2020).Stretching Our Understanding of Anger:
Psychological Inflexibility as a Predictor of Problematic
Anger in Trauma Populations ,The School of Graduate and
Professional Studies ,**Thesis Ph.D** Tennessee State
University.

- Towsyfyhan,N.& Hossein, S. F.(2017).The effectiveness of acceptance and commitment therapy on the improving of resilience and optimism in adolescents with major depressive disorder. **International Journal of Humanities and Social Science**,7(3),239-245.
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2018). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. **Journal of Clinical Psychology**, 74(12), 2047–2069.

فعالية برنامج علاجى بالقبول والالتزام فى خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة
النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة
