

أثر أسلوب السيكودراما في خفض الغضب لدى طلبة المرحلة المتوسطة  
 م.د. حامد قاسم ريشان  
 أ.م.د. طارق عبد الكاظم العذاري  
 كلية التربية / جامعة البصرة  
 كلية الفنون الجميلة/جامعة البصرة

## **The Influence of Psychodrama Technique in Lessening the Anger of Intermediate School Pupils**

### **Abstract**

The anger feeling is considered one of the outstanding feelings in the Human life that he feels with as an evidence of encountering the pressures and frustration factors .But when it accumulates inside the self it may result in some diseases and various psychological disturbances.

Anger is unhappy feeling .it happens to man and it causes a state of stress accompanied by changes in the function of the internal organs and external bodily aspects expressing the degree of the feeling ,it influences the body negatively or positively according to the kind of anger and its extent .hence, its study on the theoretical and the practical level is a basic task of the psychological counseling .This paper deals with this phenomenon from both sides .in addition ,The dramatic work is used in a big deal in the treatment of the nervous disturbances .this is one of the facts that seems to support the idea that acting plays is a precious outlet for our feelings.

### **The Research Sample**

The Research Sample consist of (30) pupils from the intermediate stage who got high marks on the anger measurement .

### **The Research limitations**

The research is confined to study some pupils of the intermediate school who are characterized of high degree anger from (Alwahda Al islamia ) intermediate school for the academic year 2011/2012.

### **The Research Instruments**

The current paper used the anger measurement (CAS) compiled by Williams E.Snell.Jr. after translating it and picking up the psychometric standards and standardizing it to fit the Iraqi habitat and fit the sample of the paper concerning their psychological state and age .

### **The Research Objectives**

This paper aims at recognizing the influence of psychodrama technique in lessening anger for the intermediate school pupils via the following hypothesis : there are no statistically significant differences between the mark of the experimental group on the pre – post test of the anger measurement .

### **The Results**

The paper arrives at the result that there are statistically between the marks of the experimental group on the two tests the pre – and the post on the anger measurement used in the current paper by using the (T-test ) for one sample , that the mean for the pre – application is(57.34) and the mean for the post application is (32.83) with a standard deviation (13.34). that the calculated t- value is (6.863) , and when compared with the tabulated t-value it appeared significant at (0.05) with a degree of freedom (29) .

According to the results of the paper , the tow researchers came out with a few recommendations and suggestion .

## ملخص البحث

### أهمية البحث والحاجة إليه

يعد انفعال الغضب من الانفعالات البارزة في حياة الإنسان والتي يشعر بها كدلالة على مواجهة الضغوطات وعوامل الإحباط ، ولكنه عندما يتراكم داخل النفس قد ينتج عنه بعض الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة.

إن الغضب هو انفعال غير سار ينتاب الإنسان وينشأ عن حالة من التوتر وتصحبه تغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية ومظاهر جسمانية خارجية تعبر عن درجة هذا الانفعال ، ويؤثر على الجسم سلباً أو إيجاباً وذلك حسب نوع الغضب ودرجة حدته. وبذلك فإن دراسته على مستوى التنظير والتطبيق يعتبر مهمة أساسية من مهمات الإرشاد النفسي ، وقد تصدى البحث لهذه الظاهرة من كلا الجانبين. كما إن العمل المسرحي يستعمل بمقدار كبير في معالجة الاضطرابات العصبية ، وهذه حقيقة من الحقائق التي يبدو إنها تؤيد الرأي القائل بان الألعاب (التمثيلية ) متنفس ثمين لمشاعرنا. وبعض الأطباء النفسانيين يشجعون مرضاهم على تمثيل الأشياء التي ضايقتهم وجلبت لهم الغم ، وهذا التمثيل يؤدي اليوم أداءً جماعياً يتيح الفرصة للمريض كي يساعد غيره من المرضى الآخرين ، وبهذا يتعاونون من حيث لا يدرون على تحقيق الشفاء.

**مشكلة البحث :** تتلخص مشكلة البحث الحالي بتساؤل الباحثان حول أثر أسلوب السيكودراما في خفض الغضب لدى عينة البحث الحالي.

**مجتمع البحث:** يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة البصرة والبالغ عددهم (١١٤٥٠) طالبا وطالبة.

**عينة البحث:** تكونت عينة البحث الحالي من (٣٠) طالبا من طلبة المرحلة المتوسطة ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس الغضب.

**حدود البحث :** يتحدد البحث الحالي بعينة من طلاب الصف الثالث في المرحلة المتوسطة من ذوي انفعال الغضب المرتفع من متوسطة ( الوحدة الإسلامية) للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢م.

**أداة الدراسة :** استخدم البحث الحالي مقياس الغضب ( CAS ) من إعداد ( Williams E Snell, Jr) بعد القيام بترجمته واستخراج المعايير السيكومترية وتقنيته ليتلاءم مع البيئة العراقية ومع عينة البحث الحالي عمريا وسيكولوجيا.

**أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى التعرف على اثر أسلوب السيكودراما في خفض الغضب لدى طلبة المرحلة المتوسطة من خلال الفرضية الآتية:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الغضب".

### نتائج البحث

توصل البحث الحالي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الغضب المستخدم في هذا البحث. باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ( الكبيسي ،٢٠١٠، ص١١٠) . حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للتطبيق القبلي (٥٧,٣٤) وقيمة الوسط الحسابي للتطبيق البعدي (٣٢,٨٣) وبانحراف معياري قيمته (١٣,٨٣) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦,٨٦٣) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية تبين بانها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩)

وبناء على نتائج البحث ذهب الباحثان إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

## أهمية البحث والحاجة إليه

يعتبر الغضب من الأنماط الشائعة لدى المراهقين فيغضب المراهق عندما يؤنب أو يوبخ أو ينتقد أو يكرر له النصح والموعظة كدرس أو محاضرة . ويغضب أيضا إذا لم تسر الأمور حسب ما يريد وإذا لم يستطع انجاز ما سعى لتحقيقه. فالصورة الأكثر شيوعا لاستجابة الغضب لدى المراهق هي التبرم Sulkiness أو عدم اسلاس القيادة عموما (دسوقي، ١٩٧٩، ص١٨٢).

لقد خلق الله سبحانه تعالى الإنسان وزوده بمجموعة من الانفعالات التي يستجيب بها لما يواجهه من مثيرات داخلية أو خارجية ، ويعد انفعال الغضب من الانفعالات البارزة في حياة الإنسان والتي يشعر بها كدلالة على مواجهة الضغوطات وعوامل الإحباط ، ولكنه عندما يتراكم داخل النفس قد ينتج عنه بعض الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة (عبد الهادي، ١٩٩٧، ص١).

والغضب قد يكون علامة قوة ، وقد يكون علامة ضعف، فهو علامة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف أو عندما لا يوجه نحو مصدر التهديد (دافيدوف، ١٩٩٢، ص٥٠٧). ويكون علامة قوة عندما يزيد من نشاط الفرد ويدفعه في بعض المناسبات إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة لإزالة العوائق التي تعترض سبيله ، والتي تهدده بالخطر(نجاتي، ١٩٩٥، ص١١٨).

والغضب أمر طبيعي ، فهو رد فعل غريزي للإحباط أو التعرض للهجوم أو لعدم تلبية توقعاتنا، وتبعاً لأشلي مونتاجو (Ashley Montague) فإن المزاج السيئ هو بشكل عام نتيجة للإحباط وليس لفعل خاطئ ، فأنت أن لم تحصل على ما كنت تتوقع وفي محاولة لحل المشكلة تقوم بالتعبير عن مشاعر قوية بدلا من أن تفكر بطريقة منطقية ، ولسوء الحظ فإن نوبة الغضب ليست أكثر الطرق فعالية في حل المشكلات ( شيفر وميلمان، ٢٠٠٨، ص٤٣٢).

أشار (لهن) أن الأحداث أو المواقف في ذاتها ليست هي السبب في الشعور بالغضب ولكن الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث والاستفزات التي تواجهه والتي تدفعه إلى الاستجابة بطريقة غاضبة ، وان الشعور بالغضب هو انفعال عام ، فكل فرد منا يعاني الشعور بالغضب في أوقات معينة ، وان من مشاعر وخصائص الغضب الشعور بالإحباط وخيبة الأمل وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط ولوم الآخرين والصراخ والعدوان ومن الخصائص الأخرى للغضب ، البكاء والأذى وخيبة الأمل والغيرة ، وتتوقف شدة الغضب على شدة الدافع الذي يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه (حسين، ٢٠٠٧، ص٢٠).

إن الغضب هو انفعال غير سار ينتاب الإنسان وينشأ عن حالة من التوتر وتصحبه تغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية ومظاهر جسمانية خارجية تعبر عن درجة هذا الانفعال ، ويؤثر على الجسم سلباً أو إيجاباً وذلك حسب نوع الغضب ودرجة حدته (السمري، ١٩٩٧، ص٤٢) (توفيق، ١٩٩٨، ص٣٧٨).

وأشار (زهرا ن ١٩٩٠) إلى أن انفعال الغضب يتعدى الأطفال وصولاً إلى مرحلة المراهقة والشباب ، حيث تنسم مرحلة المراهقة والشباب بانفعالات عنيفة ومتهورة لا تتناسب مع مثيراتها ، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها ، بالإضافة إلى إنها تميز بعد الثبات الانفعالي (زهرا ن، ١٩٩٠، ص٣٠٤).

وبالرغم من ضرورة ارتفاع درجة الغضب حتى يشخص على انه مذموم، إلا إن هناك دلائل أخرى يجب أن توضع في الاعتبار ومنها (أبناء ، ممتلكات) وفي مثل هذه الحالات لا يشخص الغضب على انه مذموم على الرغم من ارتفاع شدته ، وهذا يؤكد على أن الغضب يؤدي في بعض الحالات إلى نتائج سلبية وفي حالات أخرى يكون له وظائف ايجابية مثل حفظ الذات وجماعة الأبناء والممتلكات والدفاع عن الدين والوطن والعادات والتقاليد(سعفان ، ٢٠٠٣، ص٦). وقد توصل سعفان إلى أن الغضب حالة تتحدد بمحددات أربعة :إثارة في وظائف الأعضاء الداخلية ، وإدراك، ومعرفة، وسلوك. كما أن الشخص نفسه هو الذي يحدد مدى خطورة المواقف والأحداث التي تثير الغضب ، لأن الغضب في العادة عاطفة شخصية ، أي انه يميل للظهور عندما يلحق الضرر بذات الشخص أو ممتلكاته أو بعائلته (سعفان ، ٢٠٠٣، ص١٦). وأشار العصفور ٢٠٠٤ إلى أن الغضب حالة وجدانية تتكون من مشاعر تتفاوت في شدتها من الضيق البسيط والاستثارة البسيطة إلى التهيج والغضب الشديد ( العصفور ، ٢٠٠٤، ص١٧).

ويقسم الغضب إلى نوعين رئيسيين:

الأول : غضب معتدل وصحي : وهو الغضب الذي لا يذهب بصواب الإنسان بل يخضع لسيطرته فلا يتمادى ويعتد وهذا النوع من الغضب رقيق للإنسان في حياته يدعم فيه حسن الخلق وكظم الغيظ والعفو والإحسان، ففيه الحماية للدين والوطن والعرض والحقوق. أما الثاني : وهو الغضب الجامح: وهنا يتحول الغضب كانفعال من اعتداله الصحي الحميد إلى تصرف مرضي ، ويتحول إلى شحنة انفعالية وطاقة هائلة توجه إلى التحطيم والتخريب ( السمري، ١٩٩٧، ص٤٢).

ويبدو إن الغضب هو أكثر الحالات تصلبا وعنادا بين كل الحالات المزاجية التي يرغب الناس في الهروب منها . إذ إنه يصعب السيطرة عليه ، وهو أكثر الحالات غواية وحضا على العواطف السلبية ، ذلك لأنه المنولوج الداخلي الذي يحث على الغضب والمبرر أخلاقياً يملأ عقل الغاضب بالذرائع المقنعة ليصب جام غضبه (العقاد، ٢٠٠١، ص٧٧). أما الرأي الآخر فيتمثل في القول إن الغضب يمكن الحيلولة دون حدوثه تماماً. أن تسلسل الأفكار الغاضبة الذي يوجب الغضب من الممكن أن يكون هو نفسه مفتاح أقوى الوسائل للتخفيف من شدة الغضب ، ذلك بوضع حد للأفكار التي توقد نار الغضب في مهدها (جولمان، ٢٠٠٠، ص٩١).

ويرى زيلمان إن الغضب المتصاعد كسلسلة متلاحقة من الاستفزات تعمل كل حلقة منها على حفز رد الفعل التهيجي. وفي ظل هذا التلاحق يصبح كل غضب لاحق عامل استفزاز يثير الفكر والإدراك الحسي بما يتدفق من (الأميجدالا) من هرمون الكيتوكولامينز (Catecholamine) الذي تضاف كل دفعة منه إلى دفعات الزخم الهرموني التي سبقتها، وهكذا تصل الدفقة الثانية قبل أن تخدم الأولى والثالثة فوقها ، وعند هذه النقطة من مستوى الغضب ينتفي الاستعداد للتسامح ويبتعد الغاضبون عن العقلانية ويدور تفكيرهم حول الانتقام والأخذ بالثأر ويغمرهم النسيان لما يمكن أن تصل إليه النتائج (جولمان ، ٢٠٠٠، ص٩٥). وقد أكد كانون في أبحاثه الدور الذي يلعبه الجهاز السمبتاوي في الحالات الانفعالية حيث تزيد ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتسع حدقة العين وينتصب الشعر وترتفع نسبة السكر في الدم (عكاشة، ١٩٨٢، ص٧٥).

إن لانفعال الغضب آثار سلبية وفوائد ايجابية ومن آثاره السلبية تأثيره سلباً على جميع جوانب الحياة الفكرية والاجتماعية والنفسية والجسمية للفرد. فمن مضاره الفكرية نجده يعطل تفكير الفرد وسلوكه ويشوه الإدراك لديه ويسلبه عقله مما يجعله يندفع ويسلك وفقاً لنزعاته ورغباته (سليمان، ٢٠٠٧، ص ٦١).

ومن المضار الاجتماعية التي قد تنجم عن الغضب ضعف الترابط بين الناس ، تولد الحقد في القلوب وإضرار السوء لديهم بالإضافة إلى تقطع الصلة بين الأهل والأصدقاء ، أما بالنسبة لمضاره النفسية والجسمية فقد ثبت علمياً أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب

وللغضب عدة آثار ضارة منها :

- يؤثر الغضب على التفكير فيمنعه من الاستمرار ويجعله غير واضح ويجعل الإنسان أكثر استعداداً أو تهيؤاً للاعتداء البدني.
- يقلل الغضب من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الإرادة مما يؤدي إلى تصرفات عشوائية.
- يساعد الغضب على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة حديثاً فتغلب المعلومات الغريزية على التفكير والسلوك مما يؤدي إلى سلوك غير مهذب
- إذا استمرت دائرة الانفعالات دون أن تنتهي استمرت التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها مما يؤدي في النهاية إلى تغيرات عضوية في الأنسجة ينشأ منها الأمراض النفسية (أبو العزائم، ١٩٩٤، ص ٧).

أما فوائده الايجابية فإن الغضب يعتبر انفعالا طبيعيا وهو محيط بنا ولولاه لبقينا في حالة سكون وعدم حركة ، فهو قوة خير إذا أحسن الفرد توجيهه وتوظيفه بطريقة صحيحة ، فالتنفيس عن الغضب أمر مطلوب ، فهو يساعد على التنفيس عن الاستثارة الانفعالية التي تسببها المواقف الإحباطية وإعاقة الهدف ، وتفسح المجال أمام الفرد لينتصر على ترده والتغلب على العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه (سليمان، ٢٠٠٧، ص ٧٨).

ويرى إفريل (Averil,1993) إن الغضب من الانفعالات السلبية في حدود كل من الخبرة الذاتية والتقييم الاجتماعي وله عواقب سلبية تؤثر على الفرد والمجتمع ، فهو دافع نحو العدوان ، وهذا الدافع يمكن منعه وتحويله في الغالب بعيداً عن الإدراك من جانب الشخص الغاضب أو يتحول إلى عكسه ، فالأشخاص الغاضبون يمكن عقولتهم لغضبهم وان يتجنبوا مقداراً كبيراً من العدوان ، فالغضب هو باقي ماضيها البيولوجي الذي في ظروف أكثر حضارية نستطيع ضبطه (Averil,1993,p.1151).

كما يرى بص وبيري إن الغضب هو الجسر بين كل من العدوان البدني واللفظي من جهة والعداء من جهة أخرى ، ويشمل الغضب على المشاعر والحركات التعبيرية وردود الفعل الفسيولوجية أو كمجموعة من السلوكيات أو كل هذه الأشياء مجتمعة (Buss&Perry,1992,p.452).

ويعتقد الكثير من الناس بأن العدوان هو الوسيلة الوحيدة لتهدئة الغضب وهذا غير صحيح ، فقد بينت الأبحاث التي أجراها جاك هوكانسون ((Jack Hakanson وزملاؤه إن معتقدات الفرد وأفكاره تؤثر على نوعية الأسلوب الذي يتبعه ليقفل من التوتر المصاحب للغضب أو العكس (دافيدوف، ١٩٨٣، ص ٥٠٧).

قام لوبيز وتورمان Lopez & Thurman ١٩٩٣ بدراسة تهدف إلى التعرف على اثر الخلافات التي تنشأ في بيئة الأسرة بين طلاب الجامعة من نوعين أحدهما يتميز بارتفاع درجة الميل نحو الغضب والآخر يتميز بانخفاضها ، وقد أجريت الدراسة على (٢٠٢) طالبا منهم (٨٦) من الذكور و (١١٦) من الإناث وتوصلت الدراسة إلى إن الطلاب الذين يتميزون بدرجة عالية من الميل نحو الغضب ، أن بيئاتهم الأسرية غير متماسكة وتقل فيها درجة التعبير بوسائل عاطفية ، وتعاني من الصراعات والنزاعات ، كما إنها أقل انتظاما من أسر زملائهم الذين تتخفف لديهم درجة الغضب والانفعال ( جبر ،٢٠٠٠، ص٥٠).

وأجرى زيروفيسكي وسميث Zurawaski & Smith ١٩٨٧ دراسة عن العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية مثل الاكتئاب والقلق والغضب وذلك على عينة من المترددين على مراكز الصحة النفسية بلغ عددها (٧٣) فردا ، واستخدمت الدراسة اختبار نوافكو للغضب ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المعتقدات اللاعقلانية وكل من الاكتئاب والغضب والقلق (العقاد،٢٠٠١، ص١٤٤).

وقام جبر (٢٠٠٠) بدراسة حول الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضبا ، وتتمثل هذه الخصائص النفسية في الاجتماعية والعصابية وتقبل الذات (جبر ،٢٠٠٠). وأجرى يونت وميشيل Yount & Michelle دراسة تهدف إلى معرفة تأثير الشعور بالوحدة النفسية ونقص الدعم الاجتماعي على الغضب لدى المراهقين ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الوحدة النفسية والغضب ، بينما يوجد ترابط أقل بين كل من الوحدة النفسية والعدوان اللفظي والجسدي (عبد الكريم ،٢٠٠٥).

وقام (فايد ،٢٠٠٣) بإجراء دراسة عن العلاقة بين الغضب والاكتئاب للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في خبرة الغضب والاكتئاب ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الاكتئاب لصالح الإناث ، بينما جاءت الفروق بين الجنسين غير جوهرية في الدرجة الكلية للغضب وأبعاده ، كما كشفت النتائج أيضا عن فروق جوهرية بين الجنسين في العلاقة بين الغضب الداخلي والاكتئاب لصالح الإناث (فايد ،٢٠٠٣).

كما أجرى (الخضر،٢٠٠٤) دراسة بهدف فحص علاقة الغضب والتعبير عنه بكل من ضبط النفس وسمة القلق والصحة العامة وأحادية العقلية والتفاؤل والتشاؤم ووجهة الضبط واحترام الذات والحساسية من الفشل واجترار خبرات الماضي المؤلمة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك شبكة من الارتباطات الايجابية الدالة إحصائيا بين كل من حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره من جهة وكل من سمة القلق والصحة العامة وأحادية العقلية والتشاؤم ووجهة الضبط الخارجية والحساسية من الفشل واجترار خبرات الماضي المؤلمة من جهة أخرى (الخضر ،٢٠٠٤، ص٦٩-١٠٢).

كما قام (سمور وعواد ٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الغضب كحالة وسمة عند طلبة جامعة اليرموك ، والى التعرف على المتغيرات ذات العلاقة بالغضب كحالة وسمة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الغضب كان سمة عند طلاب الجامعة ، كما تجد علاقة ارتباطيه قوية بين الغضب كحالة والغضب كسمة (سمور وعواد،٢٠٠٤، ص١٤٣-١٤٧).

وأجرى غودوين Goodwin2003 دراسة عن العلاقة بين التوافق مع الغضب والشعور بالاكتئاب لدى الشباب ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل هي استخدام المخدرات ، وممارسة الرياضة، والسلوك التوافقي الانفعالي ، والسلوك العدوانى . وأسفرت

نتائج الدراسة كذلك عن وجود ارتباط بين السلوك التوافقي الانفعالي مع الغضب والاكتئاب ( Goodwin,2003,p.664-669).

وقد قامت العديد من الدراسات ببناء وتطبيق برامج إرشادية أثبتت فاعليتها في خفض انفعال الغضب مثل دراسة (Empey,1982) ودراسة (Benson ,Rice &Miranti,1986) ودراسة (Spielberger,Rehiser&Syderman,1994) ودراسة ( Mc Whirter&Page,1999) ودراسة ( Dehlen&Deffenbacher,2002) ودراسة (Scheckner , 2002) ودراسة (Spangle & Others,2002) ودراسة (الرواف، ٢٠٠٣) ودراسة (Silivial et al ,2004) ودراسة (Granath etal,2006). وقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات في إجراءات بحثهما حيث لم يتم العثور على دراسات تناولت أثر أسلوب السيودراما في خفض الغضب

ومن المعطيات السابقة نستطيع إيجاز أهمية البحث الحالي بالاتي:

١. جودة الموضوع ومتغيراته ، فانفعال الغضب لم يلق اهتماما كافيا بالدراسة والبحث وخصوصا في مرحلة المتوسطة ، فضلا عن انه لم يلق اهتماما كبيرا في مجال الإرشاد النفسي على مستوى الوطن العربي عموما والعراق خصوصا باستثناء بعض المحاولات البسيطة.

٢. تعتبر الدراسة إضافة علمية متواضعة للتراث الإرشادي من حيث تناولها برنامجا إرشاديا لخفض الغضب.

٣. أهمية عينة الدراسة ، كون بدايات مرحلة المراهقة تتكون في مرحلة الدراسة المتوسطة ، وهي مليئة بالعواطف والانفعالات المتطرفة ومنها انفعال الغضب السريع.

٤. تأتي أهمية البحث من أهمية الأسلوب المستخدم فيها (السيودراما) كنموذج يمكن المسترشد من الاستفادة منه في خفض انفعال الغضب.

**حدود البحث :** يتحدد البحث الحالي بعينة من طلاب الصف الثالث في المرحلة المتوسطة من ذوي انفعال الغضب المرتفع من متوسطة ( الوحدة الاسلامية) للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢م.

**أدوات الدراسة :** استخدم البحث الحالي مقياس الغضب ( CAS ) من إعداد ( Williams E Snell,Jr) بعد القيام بترجمته واستخراج المعايير السيكومترية وتقنيه ليتلاءم مع البيئة العراقية ومع عينة البحث الحالي عمريا وسيكولوجيا بعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين ، كما موضح في الملحق (١).

**أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى التعرف على اثر أسلوب السيودراما في خفض الغضب لدى طلبة المرحلة المتوسطة من خلال الفرضية الآتية:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الغضب".

#### **تعريف المصطلحات:**

التعريف السيكولوجي : ترتبط التعريفات السيكولوجية للغضب بأسبابه وآثاره والتغيرات المعرفية غير المدركة المولدة للسلوك الذي يتبع الغضب ومن هذه التعريفات:

تعريف نوافكو (Novaco, 1978) : حالة انفعالية تتحدد بوجود إثارة فسيولوجية وعنصر إدراكي معرفي ، وهو يرى أن العلاقة أو العنصر الإدراكي لا يشترط أن يكون غضبا بالمعنى الدقيق بل قد يكون هذا العنصر على مستوى لفظي قريب من تعبيرات : إنسان منزعج أو متهيج أو مثار أو ما شابه ذلك . ويسير مع هذا الاتجاه تعريفات لازاروس وأنصار المدرسة المعرفية عموماً.

تعريف سبيلبرجر (Spelberger 1983) يهتم سبيلبرجر في تعريفه للغضب بكل من طبيعة الغضب ودرجته ويفرد لكل منهما مصطلحاً هما:  
حالة الغضب: ويعرفها بأنها حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغضب.

سمة الغضب: وتعرف بلغة الكم بعدد المرات التي يشعر فيها المفحوص بحالة الغضب في وقت محدد ، والشخص مرتفع سمة الغضب يميل للاستجابة لكل المواقف أو غالبيتها بالغضب ( عبد الرحمن وعبد الحميد ، ١٩٩٨ ، ص ٨).

تعريف (أبو دلبوح، ٢٠٠٨) حالة انفعالية داخلية يعيشها الإنسان وقد تظل هذه الحالة داخلية أو تتحول إلى سلوك وعندئذ تصبح عدواناً (أبو دلبوح، ٢٠٠٨، ص ١٥).

ويرى الباحثان من خلال التعاريف السابقة للغضب بأنه "حالة انفعالية عامة تصدر عن الفرد في أوقات معينة نتيجة تعرضه لمواقف التهديد والإحباط والشعور بخيبة الأمل أو العدوان عليه ، وهي متفاوتة في شدتها وتعتمد في استجاباتها على الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث والموقف الذي يتعرض له فتدفعه لسلوك معين أما بالدفاع عن النفس أو بالهجوم عندما يجد الفرد نفسه عاجزا عن السيطرة ، وتكون ردة فعله مناسبة للحدث الذي أثار غضبه".

السيكودراما ( Psychodrama ) (أسلوب يقوم على تمثيل الأدوار التي تهدف إلى تنمية المهارات وإكساب الأفراد الاستبصار في مجال العلاقات الإنسانية عن طريق تمثيل المواقف التي تعبر عن مشكلات الحياة الواقعية ) (قنصوة، ١٩٨٠، ص ٣٤٣).

### الخلفية النظرية لمتغيرات البحث

#### أولاً : وجهة نظر البيرت اليس Ellis Opinion

يرى اليس أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه. وقد يتبنى الشخص أفكاراً لاعقلانية عامة تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية ومنها انفعال الغضب ، وقد يتبنى أفكاراً لاعقلانية خاصة مرتبطة بالغضب ، أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة مثل (يجب، ينبغي، لابد ) ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص ، وعندما يزداد الغضب تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي يحدث فيه ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين (سعفان، ٢٠٠٣، ص ٧٠).

ويرى اليس أن الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية ، أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية لأن تسيطر عليه فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المثير للغضب أو ضبط انفعالات الغضب أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب ، والنتيجة أن الإنسان يبدأ يفكر بطريقة مدمرة للذات . ويرى اليس أن الأفكار اللاعقلانية الأساسية التي يتمسك بها الإنسان الغاضب هي :

١ . كم كان فظيماً أن تعاملني بمثل هذه الطريقة.

٢. لا أستطيع أن أتحمّل معاملتك لي بأسلوب الاستهانة (عدم المسؤولية) غير العادل.  
 ٣. لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة.  
 ٤. لأنك تعاملني بهذه الطريقة، أجد أنك الشخص المرعب (الفظيع) الذي لا يستحق أي شيء طيب في الحياة، ولا بد من عقابك (حسين، ٢٠٠٥، ص ١٠٥).

وفي ضوء نظرية ( أليس ) يمكن تفسير كيفية حدوث الغضب كالآتي:

١. خبرة أو تجربة محرّكة ومنشطة A-Active Experience
٢. نسق معتقدات لا عقلانية مرتبطة بالغضب B-Irrational belief system
٣. نتيجة انفعالية (الغضب) C-Emotional consequence (anger)
٤. دحض ومناقشة الأفكار اللاعقلانية D- Dispute
٥. الأثر (الصحة النفسية) E- Effect (Psychological Health)

وفقاً لهذا النموذج فإن المعوقات والمشكلات اليومية التي تبدو إنها محرّكة للغضب (A) ليست هي في الواقع تؤدي للغضب (C) بشكل مباشر، ولكن الذي يؤدي إلى الغضب بشكل مباشر هو نظام المعتقدات غير العقلانية (B) (حسين، ٢٠٠٥، ص ١٠٥).

ويرى (أليس) أن أمام الإنسان ثلاثة بدائل كي يعبر عن غضبه وهي:

- أ- التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة: وهذا يجعل الآخرين ربما ينزلوا عن الشخص الذي يظهر غضبه بدون قيود، وربما يستجيبوا له بشكل عدواني.
- ب- قمع وكبت الغضب: وفيه يكون الشخص عرضة لسيطرة الآخرين، وهو يقوم بقمع الغضب بدافع الطيبة (طيبة القلب)، فان طيبة القلب لا تعني إن الآخرين سوف يحترمونه أو يعاملونه بايجابية، وهذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل ضغط الدم والاضطرابات الانفعالية كالقلق والاكتئاب.
- ت- التعبير عن الغضب بحرية منضبطة: وهذا السلوك يمكن أن يؤثر ايجابيا في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له ويغيروا من اتجاهاتهم نحوه بايجابية وهذا أفضل بديل (سعفان، ٢٠٠٣، ص ٥٧).

### ثانياً: وجهة نظر فيكتور فرانكل (نظرية المعنى) Victor Frankl Opinion

تهتم هذه النظرية بوجود هدف في حياة الفرد يتحمل الصعاب من اجل تحقيقه، فهو إن أدرك حياته تستحق أن يعيشها من اجل تحقيق هذا الهدف، أما في حالة ما إذا كان الفرد يعيش دون هدف في حياته يسعى لتحقيقه فانه في هذه الحالة يكون عرضة لتملك الغضب من نفسه، وفي الحالات التي ممكن أن نجد الفرد في حالة غضب فيها هي فشله في إيجاد معنى يناسبه وهدف يعيش من اجل تحقيقه، كما يمكن أن يتعرض لحالة من الملل والفراغ الذي يكون السبب في كثير من المشكلات، كما يسبب له الشعور بالألم والحزن، كما نجد إن الصراع القيمي والخلقي من الممكن أن يكون السبب في إحداث هذا الغضب. (إبراهيم، ٢٠٠٣، ص ٧٥-٧٧).

### ثالثاً: وجهة نظر تشارلز سبيلبرجر Spilperger Opinion

أجرى العالم سبيلبرجر في عام ١٩٨٦ حواراً مع العالم جيمس روبيك حول ثلاث محاور هي: تقدير بيئة وخاصة كل من القلق والغضب والفضول (Anxiety, Anger, Curiosity) وتقدير اختبار القلق أو قضايا التدريب في العلاج السلوكي. وذهب سبيلبرجر إلى إن هذه المفاهيم الثلاثة (الغضب، والقلق، والفضول) عبارة عن أنظمة نفسية دافعية، ويذهب سبيلبرجر

إلى أن القلق والغضب يرتكزان على ردود فعل العراك بينما يبقى الفضول ضروريا للبقاء ، وهذه الأنظمة الثلاثة هي وظائف في بناء المخ.

ويرى سبيلبرجر وسدمان إن الغضب Anger والعدائية Hostility والعدوان Aggression تمثل زملة مترابطة ويحتل الغضب لب هذه الزملة (Spielberger&Sydeman, 1994,p.306).

وعن العلاقة بين حالة الغضب وسمة الغضب في ضوء نظرية سبيلبرجر يمكن تصور وجود حالة الغضب دون سمة القلق، ولكن وجود سمة الغضب يتبعها حالة الغضب. كما اهتم سبيلبرجر أيضا بدراسة العوامل البيئية التي تستثير حالة الغضب وأشار إلى أن الأشخاص الذين لديهم استعداد عال للغضب قد تعرضوا في حياتهم لظروف بيئية صعبة ، فالمواقف التي مروا بها وكان بها خطر أو تهديد أو مضايقات تجعلهم يستجيبون بحالة الغضب مرتفعة عند مواجهتهم للظروف الصعبة (سغان، ٢٠٠٣، ص٦٧). وقد تبني الباحثان الأطر النظرية كافة كونها تتكامل في تفسيرها للغضب.

#### أسلوب السيكدوراما

تعد السيكدوراما ( Psychodrama ) واحدة من الوسائل التي ابتكرها العالم النفساني (ج.ل.مورينو) كأداة عملية للعلاج النفساني الجماعي ، وهذا ما نلاحظه في تصميمه للمسرح وتقنياته ( العذاري ، ٢٠٠٧، ص٧٣). والعمل المسرحي يستعمل بمقدار كبير في معالجة الاضطرابات العصبية ، وهذه حقيقة من الحقائق التي يبدو إنها تؤيد الرأي القائل بان الألعاب (التمثيلية ) متنفس ثمين لمشاعرنا. وبعض الأطباء النفسانيين يشجعون مرضاهم على تمثيل الأشياء التي ضايقتهم وجلبت لهم الغم ، وهذا التمثيل يؤدي اليوم أداءً جماعيا يتيح الفرصة للمريض كي يساعد غيره من المرضى الآخرين ، وبهذا يتعاونون من حيث لا يدرون على تحقيق الشفاء. (بولتون ، ١٩٨٧، ص٧٥).

لقد طبق مورينو ( J,L,Moreno ) النموذج الدرامي على أفعال الإنسان ودوافعه ، ليس فقط بهدف التحليل ، ولكن أيضا بهدف العلاج (كارسون ، ١٩٩٦، ص٧٧). وقد استفاد مورينو من تشابك البنية النفسية للإنسان والبنية الدرامية في المسرح ، على اعتبار إن المسرح شريحة من الحياة يمكن أن تأخذ منها ما تشاء. وقد كان مفهوم (مورينو) عن المسرح مفهوما راديكاليا للغاية فجمهوره لم يكونوا مجرد متفرجين ، وإنما كانوا مشاركين فاعلين ، ولم يكن هناك مقاعد إذ إن الوقوف ساعد على وجود ردود أفعال واضحة صريحة، كما سمح بحرية الحركة من محور فعل درامي إلى آخر ، أو حتى الصعود فوق أي من الخشبات المسرحية الموجودة ، ذلك لإحداث نوع من التبادل الدائم بين رد الفعل والفعل. (اينز، ١٩٩٦، ص٩٧).

وليس في مسرح مورينو ممثلين محترفين أو نجوم ، فالكل يطرح مشكلته وأزمته بطريقته الخاصة ، ولا يحتاج لذلك أي تقنيات أدائية ، لأن مثل تلك التقنيات تفسد الأداء التلقائي للعب الدور. ولهذا يرى مورينو إن العلاج لا يمكن أن يجرب دون جعل المريض يعمل مباشرة عكس الدراما التي يشتهي أن يحيهاها، إذ يصبح المريض بطلا للتجربة العلاجية التي يصممها الطبيب المعالج (بننتلي ، ١٩٦٨، ص١٩١).

وإذا نظرنا إلى أركان المسرحية نجد إن مورينو لم يلتزم بمعمار وقياسات المسرح (Stage) التقليدي بل صمم مسرحا يساعده في تحقيق أهدافه العلاجية وإيجاد شراكة فاعلة مع الجمهور (السندي ، ١٩٨٧، ص٧٨). كما انه ليس هناك ممثل (Actor) بالمعنى الاحترافي لأن

المسترشدون هم الممثلون ، أما المعالج فهو الذي يأخذ دور المخرج (Director) ويتحدد دوره بثلاث وظائف هي : دوره كمخرج ، ودوره كمعالج نفسي ، ودوره كملاحظ تحليلي. ومساعد المخرج (Auxiliary) ينبغي أن يتمتع بمستوى نظري يساعده على تحليل الحالات والمواقف التي يتعرض لها وإمكانيته على الصبر والتحمل لظروف العمل مع حالات نفسية غير طبيعية.(عيسوي ، دت،ص٢٤٢) ، كما إن المشاهدون (Audience) هم المرضى أنفسهم الذين يطلعون على أنفسهم وأمراضهم وجها لوجه مثل المرأة التي تعكس دواخل الشخصيات لأشكالهم الخارجية .(السندي ،١٩٨٧،ص٢٦٨)

**مجتمع البحث:** يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة البصرة والبالغ عددهم (١١٤٥٠) طالبا وطالبة.

**عينة البحث الحالي:** تألفت عينة البحث من (٣٠) طالبا من ذوي الغضب المرتفع ( من متوسطة ( الوحدة الإسلامية للبنين). بعد تطبيق المقياس على عينة من الطلبة في مدارس مركز محافظة البصرة واطرافها بلغت (٤٦٢) طالبا وطالبة .

#### البرنامج الإرشادي

يحتاج المراهق دائما إلى من يساعده على تحقيق الاتزان في حياته النفسية بين القوة الجارفة في انفعالاته وبين النقص الملموس في قدراته الضابطة التي يمكن أن تتحكم في هذه الدوافع ، فإنه إذا عولجت مشاكل المراهق برفق ولين وتبصير اتجه اتجاهات طيبة (صالح ،١٩٧٩،ص٢٤٧). ولأجل إعداد البرنامج الإرشادي اعتمد البحث مخطط البرمجة والميزانية والتخطيط لـ (الدوسري ،١٩٨٥) والذي تتم خطواته وفق المخطط الآتي:

تحديد الاحتياجات	تحديد الأولويات	تحديد الأهداف	تحديد الأنشطة والأساليب	التقويم
---------------------	--------------------	------------------	-------------------------------	---------

وعلى وفق أسلوب السيكدوراما (يعقوب مورينو). وقد استخدم البحث تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي. بعد القيام بضبط المتغيرات الدخيلة التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي كالعمر والحالة الاجتماعية وبالطرق الاحصائية. وقد طبق البرنامج في متوسطة الوحدة الاسلامية للبنين واستمر تطبيقه مدة (٤٥) يوماً.

#### نتائج البحث

توصل البحث الحالي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الغضب المستخدم في هذا البحث. باستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين ( الكبيسي ،٢٠١٠،ص١١٠) . حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للتطبيق القبلي (٥٧,٣٤) وقيمة الوسط الحسابي للتطبيق البعدي (٣٢,٨٣) وبانحراف معياري قيمته (١٣,٨٣) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦,٨٦٣) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية تبين بانها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩) ، كما موضح بالجدول (١).

جدول (١) يوضح القيمة التائية لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدى.

المتغير المحسوب	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي الأول	الوسط الحسابي الثاني	الانحراف المعياري للعينة الكلية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
دلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي والبعدى على مقياس الغضب	٣٠	٥٧,٣٤	٣٢,٨٣	١٣,٨٣	٦,٨٦٣	٢,٠٩	دال إحصائيا

يتضح من بيانات الجدول أن للبرنامج الإرشادي القائم على أسلوب السيكودراما المعد لخفض الغضب أثرا على درجات المسترشدين مما يدل على نجاح البرنامج الإرشادي وإن له أثرا في خفض انفعال الغضب لدى عينة البحث.

التوصيات : استنادا إلى نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالآتي:

- ١- ضرورة القياس الدوري والمتكرر لانفعال الغضب.
- ٢- الوقوف على أهم العوامل المسببة للغضب للمساعدة على اختيار انسب طرق الإرشاد النفسي.
- ٣- تعامل المدرسين بمهنية تامة من اجل مراعاة الجانب السيكولوجي وعلى وفق المراحل العمرية التي يقومون بتدريسها.

#### المقترحات

- ١- إجراء دراسات أخرى مشابهة على عينات أخرى كطلبة الجامعة أو العاملين في دوائر الدولة.
- ٢- استخدام أساليب إرشادية أخرى في بحوث مستقبلية كالإرشاد بالرسم أو الموسيقى.
- ٣- استخدام أسلوب السيكودراما في إرشاد حالات أخرى كالقلق أو الخوف أو الأمراض النفسية.

#### المصادر

##### المصادر العربية

- ١- إبراهيم ، محمد احمد (٢٠٠٣) دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطرابات انفعال الغضب والخلفية النظرية والتشخيصية والعلاج، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- ٢- أبو العزائم ، محمود جمال (١٩٩٤) علاج الغضب ، مجلة النفس المطمأنة ، العدد ٣٩ ، القاهرة ، ص٢٢٤- ص٢٤٦.
- ٣- أبو دليوح ، أسماء (٢٠٠٨) الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب ، عمان ، دار اليازوري .
- ٤- اينز ، كريستوفر (١٩٩٦) المسرح الطبيعي من ١٨٩٢ حتى ١٩٩٢ ، ترجمة سامح فكري ، مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي.
- ٥- بسيوني،سوزان صدقة (٢٠٠٥) التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفعالية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب ، المؤتمر الثاني عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، مجلد ١، ص٦٣٥- ٦٧٦.
- ٦- بنتلي ، اريك (١٩٦٨) الحياة في الدراما ، ترجمة جبرا إبراهيم جبرا ، بيروت ، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر.

- ٧- بولتون ، مارجوري (١٩٨٧) تشريح المسرحية ، ترجمة دريني خشبة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- ٨- توفيق ، محمد عز الدين (١٩٩٨) التأسيس الإسلامي للدراسات النفسية ، القاهرة ، دار السلام .
- ٩- جبر ، عبد الله صالح (٢٠٠٠) دراسة لبعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضبا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الرياض ، جامعة الملك سعود .
- ١٠- جولمان ، دانييل (٢٠٠٠) الذكاء العاطفي ، عالم المعرفة ، العدد ٢٦٢ .
- ١١- حسين ، طه عبد العظيم (٢٠٠٧) ، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان ، عمان ، دار الفكر .
- ١٢- الخضر ، عثمان محمود (٢٠٠٤) ، الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية ، مجلة العلوم الاجتماعية (١) ، مجلد ٣٢ ، ص ٦٩-١٠٢ .
- ١٣- دسوقي ، كمال (١٩٧٩) ، النمو التربوي للطفل والمراهق دروس في علم النفس الارتقائي ، بيروت ، لبنان ، دار النهضة العربية .
- ١٤- الدوسري ، صالح جاسم (١٩٨٥) الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد الخامس عشر ، السنة الخامسة .
- ١٥- رواف ، إيمان (٢٩٩٣) فعالية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود ، الرياض .
- ١٦- السندي ، بدرخان (١٩٨٧) السايكودراما مسرح العلاج النفسي ، في مجلة آفاق عربية ، العدد العاشر ، تشرين الأول ، بغداد ، دار آفاق عربية .
- ١٧- سعفان ، محمد احمد (٢٠٠٣) ، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث .
- ١٨- سليمان ، سناء (٢٠٠٧) ، الغضب أسبابه - أضراره - الوقاية - العلاج ، سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع (١٣) ، القاهرة ، عالم الكتاب .
- ١٩- السمدوني ، السيد إبراهيم (١٩٩١) قائمة الضغوط للمعلمين ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٢٠- السمري ، محمد مصطفى (١٩٩٧) ، الغضب وكيف عالجه الإسلام ، المجلة العربية (٢٤٣) ، ص ٤٢ .
- ٢١- سمور ، قاسم محمد ، وعواد ، محمد مصطفى (٢٠٠٤) ، الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية (٥) ، ص ١٤٣-١٧٤ .
- ٢٢- عبد الرحمن ، محمد السيد وفوقية ، عبد الحميد (١٩٩٨) ، مقياس الغضب كحالة وسمة ، القاهرة ، دار قباء .
- ٢٣- عبد الكريم ، احمد (٢٠٠٥) ، سيكولوجية الغضب للمراهقين منحى إرشادي تكاملي ، القاهرة ، دار الإبداع للصحافة والنشر .
- ٢٤- عبد الهادي ، عصام عبد اللطيف (١٩٩٧) ، اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق .

- ٢٥- العصفور ، عثمان احمد (٢٠٠٤) ، كيف نفهم الغضب ونتخلص منه ، الكويت ، دار عثمان العصفور.
- ٢٦- العذاري ، طارق عبد الكريم (٢٠٠٧) توظيف السيكدراما في علاج المرضى النفسانيين مع إشارة إلى محافظة البصرة ، مجلة الخليج العربي، المجلد الخامس والثلاثون، العدد (٢-١) ص ٧٣-٩٨.
- ٢٧- العقاد ، عصام عبد اللطيف (٢٠٠١) سيكولوجية العدوانية وترويضها منحى علاجي معرفي جديد ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢٨- عكاشة ، احمد (١٩٨٢) ، علم النفس الفسيولوجي ، ط ٦ ، القاهرة ، دار المعارف.
- ٢٩- عيسوي ، عبد الرحمن (د.ت) العلاج النفسي ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية.
- ٣٠- فايد ، حسين علي (٢٠٠٣) ، الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب والاكتئاب ، حوليات آداب عين شمس (العدد ١) ، مجلد ٣١ ، ص ٦١-١٠٧ .
- ٣١- قنصوة، صلاح (١٩٨٠) الموضوعية في العلوم الإنسانية ، القاهرة ، دار الثقافة للطباعة والنشر .
- ٣٢- كارسون ، مارفن (١٩٩٦) فن الأداء ، ترجمة د.علي سلام ، القاهرة ، وزارة الثقافة ، مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي.
- ٣٣- الكبيسي ، مجيد وهيب (٢٠١٠) الإحصاء التطبيقي في العلوم لاجتماعية،بيروت ، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي.
- ٣٤- ل . دافيدوف (١٩٩٢) ، مدخل إلى علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام ، القاهرة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- ٣٥- نجاتي ، محمد عثمان (١٩٩٥) ، علم النفس والحياة ، دار القلم ، الكويت .

#### المصادر الأجنبية

- 1-Averill , J . R (1993) student on anger and aggression Implication for theories of emotion American psychologist , November , 1145-1160 .
- 2-Buss , A . H .& Perry , M .(1992) The aggression question naive Journal of personality and social psychology , 63 (3), 452-459 .
- 3-Goodwin ,R,D (2003) Association Between Coping With Anger and feeling of Depression Among Youths American Journal of public Health V. 96(4),664-669 .
- 4-Zurawski , R& Smith , T(1987) . Assessing irrational beliefs and emotional distress , Evidence and implication of limited discriminate validity , Journal of Counseling psychology . V. (34) ,. (2) p.p 22-27.
- 5-Sbielberger ,C.& Sudeman,S. (1994) State- Trait Anxiety and State-Trait Anger Expression Inventory .Hill Sale .New Jersey.

- 6-Scheckner,2003,The Evaluation of an Anger Management Program for Pre-adolescents in an Elementary School Setting, Diss. Abst. Int V.64-70(13)P.354.
- 7- Silvia ,B 2003 Anger Management , [http:// www.anapsys.co.uk/disorders/ anger.htm](http://www.anapsys.co.uk/disorders/anger.htm).
- 8- Lopez , F.& Thurman ,C.(1993) High – Trait And Low- Trait Anger College Student :A comparison Of Family Environment .Vol.71 No(4) pp.524-527.
- 9-Benson B., Rice C.J. & Miranti S.V. (1986) . Effects of anger management training with mentally retarded adults in group treatment . Journal of Consulting and Clinical psychology , 54, 728-729.
- 10-Granath , J., Ingvarsson , S., Von T., Ulrica , Lundberg , (2006) . Stress Management : A randomized study of cognitive behavioral therapy and yoga . Cognitive Behavior Therapy , 35, 3-10 .
- 11-Mc Whirter , B. T. & Page G.L. (1999) . Effects of anger management and goal setting group intervention on state trait – anger and self- efficacy beliefs among high risk adolescents . Current Psychology Learning Personality Social Journal , 18, 223-237.
- 12-Dahlen , E.R., & Deffenbacher L.J. (2002) . A partial component analysis of Becks cognitive therapy for the treatment of general anger . Journal of Cognitive Psychotherapy :an International Quarterly , 14, 77-95 .
- 13-Empey , (1982) . The social cognitive treatment of anger and aggression in four adolescents with conduct disorder . (U.S. Department of Justice , 1986).
- 14-Suchday S., Michele M. Carter Craig K. Ewat Kevin & Otllo Desiderata (2004) Anger cognitions and cardiovascular recovery following provocation. Journal of Behavior Medicine . 5, P. 4-27.
- 15- Spielberger ,C.D. & others (1983) Measuring anxiety and anger .
- 16- Novaco , R. (1978) . Anger and coping with stress :cognitive – behavioral interventions . Ing . foreyt and D. Rathyn (EDS) Cognitive behavior Therapy ; Research and Application , New York ;plenum .

## الملاحق

## ملحق (١)

## اسماء السادة المحكمين لمقياس الغضب

اسم الخبير ودرجته العلمية	التخصص	مكان العمل
أ.د. نادية شعبان	تربية خاصة	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
أ.د. صالح مهدي صالح	الإرشاد النفسي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
أ.د. محمود كاظم التميمي	صحة نفسية	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
أ.د. سعيد جاسم الاسدي	الإرشاد النفسي	كلية التربية / جامعة البصرة
أم.د. جميل قاسم حميد	اللغة الانكليزية	كلية التربية / جامعة البصرة

## ملحق (٢)

## جلسات البرنامج الإرشادي

## الجلسة الأولى مسرحية ( الطريق الخاطئ)

## نص الفقرة ( ما يجعلني غاضبا هو شعوري بالفشل )

الشخصيات: ١- محمد ٢- المعلم ٣- المرشد

(يفتح محمد الباب بغضب على المرشد الطلابي وهو جالس على طاولة وأمامه بعض السجلات).

المرشد : تفضل ادخل لماذا أنت غاضب.

محمد : السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. (يتردد محمد بالإجابة)

المرشد : وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته . خير ما بك يا محمد.

محمد : أرسلني إليك معلم الرياضيات.

المرشد : خير . ماذا فعلت ؟.

محمد : بصراحة يا أستاذ : المعلم كان يشرح الدرس . وكان ذهني شاردا في عالم آخر

المرشد : ما الذي يشغل بالك ؟

محمد : والله يا أستاذ قليل من أمور خاصة.

المرشد : قول يا محمد . تراني أنا هنا مثل أخوك الكبير . ومهمتي هي حل مشاكل الطلاب.

محمد : أقول لك أمور خاصة . تعرف يعني ماذا خاصة.

المرشد : انظر يا محمد . اعتبرني مثل أخوك الأكبر . وتأكد أن كل الأمور اللي راح نقولها

سوف تكون سر بيني وبينك ولن يطلع عليها أحد أبدا.

محمد : أكيد.

المرشد : أكيد . وأنا أوعدك

محمد : ولا حتى المدير يدري عنها.

المرشد : لا مدير ولا غيره يطلع عليها

محمد : بصراحة معلم الرياضيات هذا أنا لست مرتاح له.

المرشد : لماذا يا محمد

محمد: أرجوك بدون تفاصيل ،(بصوت يملأه التعالي والغضب).

المرشد : لا . لا لابد أن يكون هناك سبب . تكلم يا محمد وتأكد إنه كما قلت لك الأمر سوف

يكون سري للغاية.

محمد : بصراحة ... معلم الرياضيات إنسان متكبر ومغرور . يتكلم إلا معي بغرور.

المرشد : طيب .. هل شتمك . أو يعاملك معاملة خاطئة.

محمد : لا . لم يشتمني أو يهينني

- المرشد : بس إيش يقول  
 محمد : دائماً يقول لي أنت طالب كسول . ما تفهم شيء .  
 المرشد : وبعد .  
 محمد : يقول لي اذهب دور لك عمل في المدينة أو في بيع المواشي . أنت ما تستحق الدراسة أنت مصيبة على التعليم . ومن هذا الكلام الجارح . حتى حطمني وصرت أكره التعليم .  
 المرشد : طيب . هذا الكلام يقوله للجميع وإلا لك أنت وحدك .  
 محمد : يقوله لي وحدي من بين الطلبة كلهم  
 المرشد : طيب لكل شيء سبب . وما السبب الذي جعل معلم الرياضيات يقول هذا الكلام .  
 محمد : بصراحة . لا اعرف السبب .  
 المرشد : لا يمكن لمعلم الرياضيات أو غيره لا يمكن يشتمك أو غيرك من دون سبب .  
 محمد : أقول لك لا يوجد سبب .  
 المرشد : إذا لم تقلي السبب . سوف أقابل معلم الرياضيات وأعرف ما السبب .  
 محمد : " يقوم ويقول بخوف " لا . لا . لا الله يحفظك يا أستاذ . لا تقول له .  
 المرشد : يجب أن أقول له من أجل أن أعرف سبب المشكلة وأحلها .  
 محمد : الصراحة يا أستاذ . وبدون غضب .  
 المرشد : قول . وأنا سوف لن اغضب منك .  
 محمد : بصراحة . كل الكلام الذي قلته لك عن معلم الرياضيات كذب في كذب .  
 المرشد : يعني معلم الرياضيات ما كان يتكلم عليك .  
 محمد : والله يا أستاذ إن معلم الرياضيات أو غيره لم يتكلم علي . لكن....  
 المرشد : لكن لماذا هذا التصور  
 محمد : أنا مستاء من الوضع الحالي ولا أريد الدراسة . أنا أفضل أترك المدرسة وابحث عن عمل .  
 المرشد : لماذا . أنت صغير في السن والمستقبل أمامك .  
 محمد : أنا إنسان فاشل تماماً . ولا أصلح للدراسة  
 (في هذه الأثناء يدخل معلم الرياضيات)  
 المعلم : السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
 المرشد : وعليكم ورحمة الله وبركاته .  
 المعلم : كيفك يا محمد . عسى أن تكون قد غيرت رأيك .  
 محمد : والله يا أستاذ ما أدري .  
 (يتوجه المعلم للمرشد ويقول له : ماذا فعلت مع محمد)  
 المرشد : إنني أحاول معه  
 المعلم : ممكن تسمح لي أن أجلس مع محمد خمس دقائق .  
 المرشد : تفضل . " ثم يخرج "  
 "يجلس المعلم على كرسي مقابل للطالب"  
 المعلم : اسمع يا محمد . أنت طالب جيد . بس ينبغي ان تهتم بدروسك وبإذن الله راح تكون من أفضل الطلاب .  
 محمد : بس أنا فاشل ولا أريد الدراسة .  
 المعلم : تأكد يا محمد إن الشهادة هي سلاح قوي يساعدك في معركة الحياة الحامية الوطيس . فإذا لم يكن لديك شهادة فإنك لن تسوى شيء .  
 محمد : يا أستاذ أنا ابتعدت عن المدرسة وعن الدراسة . وأنا غير راغب فيها .  
 المعلم : ما الذي يجعلك هكذا .  
 محمد : يا أستاذ لأن دراسة هم . والعمل أفضل لي منها .  
 المعلم : انظريا محمد : أنت لا تفكر في ولا في المدرسين . ترى كل مدرس سوف يستلم راتبه

آخر الشهر سواء نجحت أم لم تنجح. لكن فكر في والدك.

محمد : والدي . وماذا فيه

المعلم : ما فيه إلا كل خير إن شاء الله.

محمد : لماذا ذكرته إذاً؟

المعلم : فكر في والدك الذي يتعب ويشقى من اجل أن يوفر لك لقمة العيش وكذلك يوفر لك مصروف تتفصح به ، أبوك الذي ينام بعض الليالي جائع لكي تشبع أنت وإخوتك . أبوك اللي يعمل ليل نهار لكي يوفر لك قيمة الحقيبة والدفاتر أبوك اللي يصرف عليك يريد أن تصبح رجال يعتمد عليك بعد الله في مواجهة الحياة . تخيل الفرحة على وجه أبيك عندما تأتي إليه وأنت ناجح . تصدق إنه إذا أتيت إليه وقلت له إنك ناجح سوف ترى الفرحة في عينه تلاحظ إنه يشعر إنه ملك الدنيا وما فيها . و يفخر بك أمام الناس .

لكن تخيل لو إنك لا سمح الله رسبت . تجد إنه حزين وكأنه خسر الدنيا كلها. أيضاً فكر في هذا الوطن المعطاء الذي قدم لك كل شيء . سهل لك التعليم المجاني وفر لك الكتب والمدارس والمعلمين الأكفاء . ترى الوطن يا محمد بقدر ما أعطاك فإنه يجب عليك أن ترد له الجميل. إذاً يجب عليك يا محمد أن تكمل دراستك من اجل مستقبلك . من اجل والدك ومن اجل الوطن .

محمد: صدقت يا أستاذ فأنا انظر دائماً الى نفسي فقط دون النظر إلى أهلي ووطني ، كم أنا كنت أناني لأنني اعتقدت إن النجاح فقط لي دون الأهل ، إذاً فالفشل والغضب وعدم التصرف بحكمة أهم الصفات التي أوصلتني إلى هذا الحال ... (يشعر بالندم) أنا أسف يا أستاذ سوف لن أحول غضبي إلى تصور بأني فاشل ... سامحني يا أستاذ .. الطريق الذي سرت فيه هو الطريق الخطأ.

- مناقشة مادار من أفكار ومواقف في المسرحية مع المسترشدين.

- إعطاء الواجب البيتي.

**الجلسة الثانية : مسرحية بعنوان (بالغضب تضيع الأشياء )**

**نص الفقرة (أنا غاضب فيما يتعلق بكل شيء)**

" المكان ورشة نحت "

الشخصيات:

١- مهند ... نحات.

٢- عدنان ... الصديق .

٣- المسؤول .. صاحب التمثال.

٤- مازن ... مرافق المسؤول.

مهند : ألي بقرص مهذاً.

عدنان : ولماذا يا صديقي .

مهند : إنني كثير الغضب هذه الأيام .

عدنان : وما السبب.

مهند : إنني اخطأ بعلمي كثيراً؟

عدنان : هل من أمر يضيق عليك.

مهند : إنني إنسان فاشل؟

عدنان : وكيف حكمت على نفسك؟

مهند : أفسدت كثيراً من الأعمال ، وانظر آخر تمثال كيف لم انجح في إظهاره طبق الصورة ، وهو الشخص مهم طلبه مني . وسيأتي بعد قليل ، ولا أظنها زيارة خير .

- عدنان: اللهم اجعل زيارته خيراً.
- مهند: أسرع يا عدنان لقد حضر.
- سيف: حاضر يا صديقي (يخرج).
- "يضع مهند اللمسات الأخيرة على التمثال لغرض إصلاحه".
- مازن: (داخلاً مرحباً).
- مهند: (وهو يتابع عمله) أهلاً وسهلاً.
- مازن: أريد أن أعرف عمّا توصلت إليه.
- مهند: (مقاطعاً) عفواً أنت لست الشخص الذي كلفني بهذا التمثال راجعني بعد غد، فالיום لديّ شغل كثير.
- مازن: أنت متأكد مما تقول؟
- مهند: نعم، متأكد.
- مازن: تقول لي ذلك، وأنا مستشار المسؤول.
- مهند: (يتوقف عن العمل) أهلاً، أهلاً وسهلاً.. شرفت يا سيدي.
- مازن: (لا يأبه) قل لي: هل أنجزت تمثال حبيبة سيدي المسؤول؟
- مهند: كما ترى.. هذا هو بين يدي.
- مازن: إنها آخر الأحبة، وهي غالية عليه أكثر مما تتصور.
- مهند: منذ تكلفت بالمهمة، وأنا أعمل بإتقان وجهد.
- مازن: سيأتي بعد قليل.
- مهند: وأنا أنتظر سيادته.
- مازن: سأدعوه حالاً (يخرج).
- مهند: (يتوتر من زيارة صاحب التمثال .... وفي هذه الأثناء يدخل عدنان) هل أنهيت عملك يا عدنان؟
- عدنان: نعم أنهيت عملي.
- مهند: لماذا تأخرت هكذا؟!!
- عدنان: أولاً أنا لم أتأخر ثانياً لماذا أنت متوتر وغاضب
- مهند: سأرتب المكان بسرعة فالمسؤول قادم الآن (وهو يهذب التمثال) لن أرتاح حتى يستلمه المسؤول.
- عدنان: هل أصلحت التمثال؟
- مهند: قل ماذا ستقول لصاحبة؟
- عدنان: وهذا ما يحزنني كثيراً.
- قدور: أرح نفسك ولا تحزن.
- المسؤول: (داخلاً) ماذا جرى معك؟ (يدخل مازن خلفه).
- مهند: احترامي سيدي.. كل شيء على ما يرام (ويحمل مهند التمثال، ويقدمه إلى المسؤول، بينما يلتجئ عدنان إلى زاوية في ورشة النحت) عملت جهدي لكي تكون مسروراً.
- المسؤول: ما هذا؟!!
- مهند: هل هناك ما يزعج؟
- المسؤول: ليست هذه حبيبتي التي وصفتها لك.
- مهند: التمثال صورة طبق الأصل عن صفك لملاحظها.
- المسؤول: هذا ليس صحيحاً.. أنت فنان فاشل.
- مهند: سامحك الله يا سيدي.
- المسؤول: إنها جميلة ولا يشبهها هذا التمثال.. أنت فنان؟! أنت فاشل.
- مهند: لا تظلمني يا سيدي.
- المسؤول: من قال إنك فنان قدير.

مهند : يا سيدي.  
 المسؤول: أقل عقوبة لك الإعدام، لكنني سأخففها من أجل أسرتك (ينظر إلى مازن) عليك أن تتابع مغادرتك مدينتنا فوراً.  
 مازن : كما تريد يا سيدي (يخرج المسؤول غاضباً) ويلحق به ظليل.  
 مهند : ارحمني يا سيدي والله لم أفعل شيئاً حتى تحرمني وأولادي (المسؤول لا يرد عليه).  
 عدنان : إنها تمثيلية يا سيدي للخلاص منك ومن أمثالك.  
 مهند : ومن هم أمثالي.  
 عدنان : الذين يبدعون، ويسألون، ويحللون.  
 مهند : (مقاطعاً) كفى يا عدنان.. كل ذلك لا يسوغ أفعالي الخاطئة بسبب غضبي المستمر وقلقي الدائم (يحاول الخروج).  
 عدنان : إلى أين يا مهند؟  
 مهند : سأودع أسرتي وأرحل ، غضبي المتواصل أضاع كل شيء (يعود ويكسر التماثيل ... ويحاول عدنان مسكه دون فائدة... يخرج من الورشة).. وداعاً يا عدنان.  
 - مناقشة مدار من أفكار ومواقف في المسرحية مع المسترشدين.  
 - إعطاء الواجب البيتي.

### الجلسة الثالثة : مسرحية بعنوان (التعالى) (اشعر بغضب واستياء في كل الأوقات) الشخصيات: علياء ، مريم ، هدى

(يفتح الستار على منظر لقسم دراسي . بنتان الأولى جالسة والثانية تدخل عليها .)  
 مريم : يا سلام ما أحلى هذا الفستان يا علياء !  
 علياء (بغرور) أعجبك الفستان الجديد يا مريم؟  
 مريم: أعجبني فقط انه غاية في الروعة من أين اشتريته يا علياء ؟  
 علياء : من السوق يا عزيزتي  
 مريم: أعرف انه من السوق ولكن من أي محل اشتريته؟  
 علياء : من محل في الركن الأيسر من السوق محل جديد .  
 مريم : هيا يا علياء صفي لي المكان وأنا سأعرفه مباشرة  
 علياء : لا لا أنا سأرسم لك خريطة بالموقع فأنا لا أحب إن أتكلم كثيراً،  
 لأنني مستاء من كل شيء وخصوصاً من الدراسة لأنني أرقى من كل البنات هنا .  
 مريم : ( بنوع من السخرية ) حسنا حسنا ارسمي لي الخريطة فقط .  
 ( في هذه الأثناء تدخل عليهما بنت ثالثة وتستمع للحوار القائم ولكنها تقف بعيداً)  
 " علياء تخرج قلماً وتبدأ بالكتابة على الطاولة"  
 علياء : انظري هنا مدخل السوق وهنا المكتبة الحديثة بعد المكتبة بثلاثة محلات  
 " تتدخل البنت الواقفة بعيداً وتصرخ بغضب واستنكار"  
 هدى: ما هذا يا فاطمة ماذا تفعلين ؟  
 علياء ( وقد بدت غاضبة فزعة) : ماذا حل بك ما الذي حدث حتى ثرتي فجأة؟  
 هدى : لماذا تكتبين على الطاولة؟  
 علياء (بتهجم وعصبية ) : هذا ما جعلك تثورين ألا ترين أنني ارسم خريطة لمريم أدلها بها على مكان ما  
 مريم : نعم يا هدى فلقد أعجبني فستان علياء وأريد أن اشترى مثله انظري إليه أليس جميلاً؟

- هدى : ولكن ليس من الصواب أن ترسمي على الطاولة يا فاطمة  
 علياء : (تزداد غضبا) ولماذا لا ارسم عليها إنها طاولتي وأنا حرة فيها ارسم اكسر حسب رغبتني  
 هدى: عندي لك سؤالان وبعد ذلك افعلي ما شئت  
 فاطمة : تفضلي يا أستاذ هدى  
 هدى: كيف وجدتي الطاولة في أول العام الدراسي ؟ نظيفة أم كما ترينها الآن وقد كتبت عليها؟  
 علياء: نظيفة ، ما هو السؤال الثاني؟  
 هدى: ما رأيك لو أتيت إلى بيتكم وقمت بالكتابة على جدرانه بالدهان ماذا ستفعلين؟  
 علياء: بغضب واضطراب : ماذا تقولين سأعاقبك على ذلك عقابا شديدا  
 هدى : ولماذا تعاقبينني ؟  
 علياء : توسخين بيتنا وتريديني أن أسامحك؟  
 هدى : هذا ما أردت أنا أقوله لك ان الطاولات والأثاث المدرسي ملك للمدرسة وتلاميذها  
 فمثلا وجدتها نظيفة واجب عليك أن تحافظي على نظافتها وان لا نرضى لأنفسنا ما لا نرضاه  
 عليها.  
 علياء : (بغور وعصبية) حسنا سأترك هذا ولكن تعالي ونظفي المكان عندما أغانر .(تخرج).  
 مريم : لماذا تعاملنا هكذا ؟  
 هدى : إن غرورها وعصبيتها يجعلها تفقد صوابها وتسيء للآخرين.  
 مريم: إن الغضب صفة ذميمة وخاصة إذا ترافق مع الغرور .  
 هدى: هيا يا مريم ننظف المكان قبل بدء الدرس ، أما علياء فأنها تسير بالطريق الخاطئ.  
 - مناقشة مدار من أفكار ومواقف في المسرحية مع المسترشددين.  
 - إعطاء الواجب البيتي.

### الجلسة الرابعة : مسرحية بعنوان ( تصرف عدواني) (أشعر بالعدوانية في كل الأوقات)

الشخصيات: ١- فهمي ٢- سعيد ٣- الأب ٤- الأستاذ ٥- الأم ٦- الجار  
 المكان (صاله)يمسك صالح بكتاب التربية الإسلامية ويردد سورة الفجر ، بينما يجلس فهمي أمام  
 التلفاز ويراقب ما يقوم به المصارعين في برنامج المصارعة الحرة ويحاول تقليدهم وإصدار  
 أصوات مزعجة (   
 المشهد الأول

سعيد: اخفض صوت التلفاز إذا سمحت يا فهمي ولا تنسى أن الأستاذ أحمد سوف يقوم بتسميع  
 سورة الفجر غدا ووضع الدرجات النهائية للجميع، هيا هيا قم وأحفظ السورة.

فهمي: (يخاطب أخيه بصوت عالي في غضب) يا أخي التوأم أنا وأنت شخص واحد احفظ أنت  
 السورة بالنيابة عني فنحن الاثنان في فصل واحد.(يقوم فهمي بتقليد حركات المصارعين ويصدر  
 أصوات مزعجة وكأنما يريد ان يؤذي نفسه)انظر انظر يا سعيد إذا أردت أن تكون قويا فعليك  
 تقليد هذه الحركة.

سعيد: استغفر الله دع عنك هذه الحركات السخيفة المؤذية وذاكر  
 دروسك يا أخي(يقوم فهمي بمسك سعيد من يده بطريقة قوية، يصرخ سعيد من شدة الألم،، وفي  
 هذه الأثناء يدخل الأب منزعا ومتسائلا عن سبب هذا الصراخ)

الأب: ماذا بكم!!! ماذا فعلت بأخيك؟؟؟

فهمي: لم أفعل شي لقد حاولت تقليد هذا المصارع فقط.

الأب: (بحسرة) لماذا يا ولدي؟ لماذا تحاول دائما تقليد الأفعال السيئة؟ لماذا كل هذا العنف؟ ألا  
 تخاف من عواقب ما تفعله؟ لقد تسببت في إيذاء أخيك وإيذاء نفسك بالدرجة الأولى وذلك بإهمالك

لدروسك وواجباتك المدرسية ، لماذا لا تبدل هذه الأفعال السيئة بأفعال حسنة تعود عليك بالفائدة؟  
اسمع يا فهمي إذا تكررت منك هذه الأفعال سوف أعاقبك بمنعك من التنزه معنا في عطلة نهاية  
الأسبوع أنفهم ما أعنيه؟؟

فهمي: بصوت خائف منكسر: نعم يا أبي أفهم (يخرج الأب .. يغضب فهمي من فعلت أخيه )  
أنت احفظ الدرس وأنا سأكون أقوى منك في المستقبل ... سيخافني كل أبناء الحي وحتى المدرسة  
.. وستكون أنت ضعيف أمامهم ... (بغضب) سأحاول كسر خشبة الأريكة لأثبت لك إنني  
الأحسن) يضربها بقوة وبغضب ... يتألم ويصرخ من قوة الضربة .. ويحاول أخيه مساعدته لكنه  
(يرفض )

### المشهد الثاني (المكان قاعة الدرس )

الأستاذ: هل حفظتم سورة الفجر يا الأعداء؟  
الجميع : (بصوت واحد) نعم يا أستاذنا الفاضل  
الأستاذ: هل حفظت يا فهمي؟  
فهمي : (بصوت متردد) نعم نعم يا أستاذ حفظت السورة.  
الأستاذ: حسنا هيا لنبدأ بفهمي تفضل.  
فهمي: ( يقف مطأطأ رأسه ويقول) لا لا لم أحفظ السورة.  
الأستاذ: (منبهرا) لماذا تكذب يا فهمي؟؟ هذه صفة سيئة جدا ألا تعلم أن الكذب من صفات  
المنافقين! لماذا تتمسك بهذه الصفات والعادات السيئة لماذا لا تبدلها بصفات حسنة، يجب أن  
تعاقب على هذا الفعل سوف أقوم باستدعاء ولي أمرك.

### المشهد الثالث(المكان في طريق العودة من المدرسة)

يخرج فهمي صبغة الألوان من حقيبته ويقوم بالرش على الجدار بغضب  
سعيد: توقف يا فهمي ما هذا الذي فعله؟ هذا تصرف خاطئ.  
فهمي : انظر سوف أكمل هذا العمل لأنني أنا صح وانتم خطأ .(في هذه الأثناء يخرج الجار من  
بيته)  
الجار : حسينا الله ونعم الوكيل! توقف يا ولد ما هذا الفعل الخاطئ؟ أنت تشوه منظر بلدك  
ومنظر المنطقة ،ألا تعلم أن الدولة تصرف آلاف الدنانير لتزيين المناطق! ما هذه الأفعال  
السيئة؟ألا تستطيع أن تبدل هذه الأفعال الخاطئة بأفعال صحيحة؟سوف اصطحبك إلى قسم  
الشرطة وأبلغ والدك بأفعالك السيئة.  
فهمي: ( خائفا) لا لا أرجوك سوف أمسح ما رسمته أرجوك لا تبغ والدي.  
الجار: حسنا حسنا سوف أسامحك وبنفس الوقت أحذرك من تكرار هذه الأفعال الخاطئة

### المشهد الرابع (المكان:غرفة النوم)

الأم : (تنادي) هيا يا فهمي الغداء جاهز.  
فهمي: لست جائعا لا أريد أن أكل (يجلس فهمي في غرفته مهموما متأثرا بما حصل ويستذكر  
كل من:كلام أخيه استغفر الله دع عنك هذه الأفعال السخيفة المؤذية وذاكر دروسك يا أخي  
وحاول أن تبدل أفعالك السيئة بأفعال حسنة.كلام والده لماذا يا فهمي دائما تحاول تقليد الأفعال  
السيئة؟يجب أن تبدلها بالأفعال الحسنة.كلام معلمه لماذا تكذب يا فهمي؟هذه صفة سيئة جدا حاول

أن تبدلها بصفة حسنة. كلام جاره حسبنا الله ونعم الوكيل! توقف يا ولد ما هذه الأفعال الخاطئة لماذا لا تبدلها بأفعال حسنة؟) أنا لماذا لا أستطيع السيطرة على نفسي وتصرفاتي لماذا أنا دائم الغضب ، ولماذا أريد أن أتفوق على الآخرين بالقوة والتصرفات الخاطئة . إن مشكلتي الرئيسية هي منافسة الآخرين بسبب أو دون سبب ، لهذا تكون تصرفاتي قلقه وغازبه .. يجب أن أتمالك نفسي وإلا ستكون العدوانية والغضب هما من صفاتي الدائمة التي تبعد الناس عني.  
- مناقشة مادار من أفكار ومواقف في المسرحية مع المستر شدين.  
- إعطاء الواجب البيتي.

### الجلسة الخامسة: مسرحية (اغضب كما تشاء)

#### نص الفقرة : أنفعل الآن في كل الأوقات

##### الشخصيات

الأب في الأربعين موظف ٢- الأم ربة بيت رغما عنها ٣- ذكريات ابنتهما في الخامسة عشرة طالبة في المرحلة المتوسطة .  
(صباح شتائي بارد، ذكريات تستعد للذهاب إلى مدرستها بانتظار السائق، صوت منبه السيارة)  
ذكريات: ها قد وصل، أمي لا أريد إن أتعرض إلى الإحراج مرة أخرى لا تنسي السائق موعد أجرته بعد غد ، أرجوك أمي.  
الأم : لا حاجة إلى التذكير والرجاء فهل تظنين إنني انسي أو أتناسى .  
ذكريات: لا أمي الموضوع لا علاقة له بالنسيان والتذكير وإنما بالتسديد في الموعد دونما إي إحراج ، سأتخر عن مواعيدي، مع سلامة.  
الأم: في أمان الله لا تنسي إن تأكلي شيئاً ولا تتحرجي.

##### المشهد الثاني

الأم (لوحدها): ها قد كبرت وبدأت تتحسس الأشياء والمواقف بمزيد من الإحراج والحساسية.. إي إي.....  
الأب (يستيقظ): صباح الخير  
الأم: صباح الخير  
الأب: اسمع همهمات  
الأم: همهمات، أفكار بصوت عالي، أمورا باتت طبيعیه.  
الأب: وما الجديد في هذه الأفكار العالية الصوت.  
الأم: ابنتك وموضوع التخرج المفرط، وبماذا تفكر؟؟  
الأب: بماذا تفكر؟

الأم: والله إنا وجدت في تفكيرها وجهة نظر صحيحة نوعاً ما، فما هو رأيك؟  
الأب: رأيي بماذا؟

الأم: أه. نسيت ، سيدي باختصار ، ابنتك كبرت وبدأت تتعبنى بتحسسها للأشياء.  
الأب: لم افهم شيئاً بعد، ماذا تقصدين؟

الأم: المدرسة الخاصة وما يدور فيها من مواقف محرجة تتكرر يوم بعد يوم وبمناسبة وبدون مناسبة

الأب: مواقف، ما هي هذه المواقف، الم ندفع الإقساط المستحقة علينا وأجرة السائق، الأزياء، القرطاسية ووووو

الأم (مقاطعة): ليست هذه هي المواقف التي اعني، إنما اعنيه أنها ترى أشياء وتقرن وضعها ووضعنا مما يجعلها في حالة من التعب النفسي

الأب: التعب النفسي، وما هي وجهة النظر الصحيحة في تفكيرها كما قلت؟  
 الأم: هي تفكر بترك المدرسة والانتقال إلى مدرسة حكومية  
 الأب: وهل هذا هو الحل الأمثل برأيك؟  
 الأم: نعم فهي بهذا الحل تكون قد تخلصت من هذه المواقف التي تتحدث عنها والتي تسبب لها الإحراج

الأب: لا اعتقد ذلك فهي لحد الآن لم يتحدث لها احد بحد آخر  
 الأم: وهل لديك حلا آخر ، أقول لك بان البنات قد كرهت المدرسة حتى  
 الأب: لا عليك المطلوب منك ان تمثليين دور احد المدرسات.  
 الأم: عفوا ماذا قلت؟  
 الأب: قلت تمثليين دور مدرسة في المدرسة الخاصة.

الأم: لم افهم شيئا بعد.  
 الأب: إنا سأشرح لك الأمر، وهذا هو الحل ،اسمعي الم تقولي لي مرة بان ذكريات تحب أن  
 تشترك في الإنشاد وإلقاء القصائد وما إلى ذلك.  
 الأم: نعم هي كذلك، فمرة تلقي قصيدة ، ومرة تنشد مع مجموعة من الطالبات ولكن ما علاقة  
 هذه الأشياء بحلك؟

الأب: بل هذه هي العلاقة في الحل الذي سنتفق عليه ،اليوم وبعد أن نخرج في جولة سنرجع  
 واقترح على ذكريات بان تلعب دورها كطالبة في المدرسة الخاصة وأنت ستكونين احد  
 المدرسات القريبة منها، وأنا سأكون في دور المشرف الاجتماعي في المدرسة ، اتفقنا.  
 الأم: تفقنا ، ولكن هل برأيك إن هذا الحل سيقنع ذكريات وتكف عن هذه التخرجات وما إلى ذلك.  
 الأب: أنا واثق من ذلك.

المشهد الثالث

(الوقت مساء بعد عودة العائلة من جولة ترفيهية)

الأب: ابنتي ذكريات والدتك خبرتني بانك تحبين الإنشاد والموسيقى والقصائد وقد اشتركتي  
 في المدرسة بأنشطة من هذا النوع ،خبرينا.

ذكريات: نعم يا ابي فالمدرسة قالت لي بان صوتك جميل وقوي.

الأب: ممتاز، هذا شي لطيف فعلا، وماذا عن زميلاتك؟

ذكريات: كالعادة بين المعارضين والمؤيدين.

الأب: حبيبتي، ما رأيك بان نمثل؟

ذكريات: نمثل، كيف ، وهل نستطيع؟

الأب: نعم، انا سأشرح لك، الأمر بغاية البساطة، إنا سأكون مشرفا اجتماعيا في مدرستكم

وأنت كما أنت ذكريات الطالبة، والدتك إحدى مدرساتك القريبة والمحبة لنفسك. ما رأيك؟

ذكريات: جميل جدا، والمدرسة' الست هدى اقرب مدرسة إلى نفسي وأحبها وتحبني كثيرا.

الأب: إذا والدتك ستكون الست هدى ، عفوا الست هدى إلى هنا رجاء.

الأم(مستغربة): من هذه الست هدى، وما الذي يحدث بالضبط؟

ذكريات: أُمي ستكونين أنت مدرستي الست هدى التي أحبها وتحبني في المدرسة.

الأم: اهها.. الآن فهمت، أنا جاهزة.

الأب: هل انتم مستعدون، أنا سأبدأ وانتم تكملون، اتفقنا.

ذكريات وأُمها: اتفقنا..

الأب: إذا لنبدأ.

(الأب في دور المشرف الاجتماعي، والأم في دور المدرسة هدى، وذكريات هي ذكريات

الطالبة.)

المشرف الاجتماعي: صباح الخير ،كيف الحال يا ست هدى وما هي أمور الطالبات هل من

شي ،مشكلة،اي موضوع فيما يخص الطالبات؟

- الست هدى: نعم يا سيدي هناك حالة الطالبة ذكريات طالما أثارته اهتمامي.
- المشرف: ذكريات اسم جميل، وما هي مشكلتها.
- هدى: مشكلتها يا سيدي إنها من عائلة ذات دخل محدود وقد أسرته بأنها باتت لا تحتل الأمور التي تعرضها للإحراج فيما يخص المصروفات التي تتجاوز دخلهم.
- المشرف: أرجوك يا ست هدى أريد أن أتحدث مع ذكريات على انفراد ممكن.
- هدى: ممكن جدا (تنادي على ذكريات)
- ذكريات: نعم ست.
- هدى: حبيبتى ذكريات المشرف الاجتماعي يريد أن يتحدث معك.
- ذكريات: نعم أستاذي.
- المشرف: عزيزتي أنت في أي صف.
- ذكريات: الثاني متوسط.
- المشرف: وكيف أنت بالدروس؟
- ذكريات: الحمد لله عفيت في بعض الدروس ودرجاتي في البقية لا بأس بها.
- المشرف: ممتاز جدا، عزيزتي هل تؤمنين بأن العلم حاكم والمال محكوم عليه.
- ذكريات: ولو إنها صعبة على نوعا ما لكنها واضحة، فعلا العلم حاكم.
- المشرف: طيب.. وما رأيك بالإنسان الذي يهتم بالقشور وظواهر الأمور دونما عمق أو فهم أو إدراك.
- ذكريات: إنسان ساذج وسطي كما اعتقد.
- المشرف: هل أرسلك والدك إلى هذه المدرسة الخاصة وتحمل المصاريف الثقيلة لكي يتباهى على سبيل الموضة مثلا؟
- ذكريات: أبدا..
- المشرف: إذا لماذا أنت هنا؟
- ذكريات: كي أتلقى العلم بصورة صحيحة.
- المشرف: إذا أنت هنا لتكوني حاكمة بالعلم لا محكوم عليك بقشور وظواهر الأمور الزائفة.
- ذكريات: بالتأكيد نعم.
- المشرف: هل ستفكرين بالتحرج بعد اليوم.
- ذكريات: أبدا.... أبدا.
- (عودة إلى الشخصيات الأصلية، الأب، الأم، ذكريات)
- الأب: ما هو رأيكم بهذا البوح؟
- الأم: هذا هو الحل فعلا.
- ذكريات: هل سنلعب دائما مثل هذه الأدوار.
- الأب والأم: نعم لكي نحيا.
- مناقشة مدار من أفكار ومواقف في المسرحية مع المسترشددين.
- إعطاء الواجب البيتي.

## الجلسة السادسة: مسرحية ( كادر عمل مسرحي)

نص الفقرة (لا يحبني الناس كثيرا لأنني دائما غضبان في كل الأوقات)

### المشهد الأول

المعلم (المسرحي): هذا نص يتكلم فيه الكاتب عن السياسة وعن عدم الخلود فكل ملك أو رئيس لابد أن يأتي اليوم ويـزولوا ولو دامت لك لما أصبحت لغيرك . هذه فكرة المسرحية

فيجب أن نتمعن بالفكرة ونحفظ النص جيدا .

الطالب ١ : أنه أنني لا أحب السياسة فأعفوني من هكذا مواضيع .

الطالب ٢ : أنا أحب هكذا مواضيع جيدة ولطيفة .

الطالب ١ : لا هذا موضوع يزعجني وأضجر منه ولكن سوف نعمل به رغماً علينا .

المعلم (المسرحي): دعونا من هذه التداخلات والتشنجات وابتعدوا عن الغضب والعصبية

لأن التمثيل والعمل المسرحي يحتاج إلى أجواء صافية وممتعة لكي نفكر ونضع الخطة

والحركات الإخراجية.

الطالب ٢ : يا أستاذ أبدأ بتوزيع الأدوار علينا لكي نبدأ بالحفظ .

المعلم (المسرحي): أنت لك دور المستشار وأنت لك دور الملك، وأنت لك دور الجنرال

وأنت لك دور الفقير وأنت لك دور الفيلسوف وأنت لك دور الموسيقي .

الطالب ١ : أنا لا أريد دور الملك فإنه لا يعجبني أن أؤدي دور الملك لأنني أكره الملوك

دعني أؤدي دور آخر لا أريد..... لا أريد .

المعلم (المسرحي): شكلك وجسمك يوحي إلى دور الملك فيجب أن تؤدي دور الملك .

الطالب ١ : أنا لا أمثل ولا أؤدي دور الملك هذا يزعجني أعطي الدور لغيري وأنا أمثل دور

الفيلسوف .

المجموعة . أستاذ أنت قسم الأدوار .

الطالب ١ : دعوني أختار دوري أولاً .

المعلم (المسرحي): أسكت ويجب أن تؤدي كما أقول لك وبأي دور أعطيك لأنك يجب أن

تأخذ هذا الدور.

الطالب ١ : أستاذ دعني أأخذ دور الموسيقي .

المعلم (المسرحي): يجب أن تأخذ الدور وإلا سوف ترسب في مادتي .

الطالب ١ : حسناً سوف أأخذ الدور .

الطالب ٢ : متى يكون أول يوم للتمرين .

المعلم (المسرحي): سوف يكون يوم الخميس القادم .

الطالب ١ : لا أستاذ يوم الخميس لدي عمل لا أستطيع .

المعلم (المسرحي): لا تعترض على القرارات وأعمل كما نريد منك .

المجموعة : أستاذ هذا أحسن يوم يناسبنا .

الطالب ٢ : أستاذ هل نأتي يوم الخميس كلنا حافظون النص .

المعلم (المسرحي): نعم جميعكم .

الطالب ١ : أستاذ لا نستطيع الحفظ لمدة ثلاثة أيام .

المعلم (المسرحي): دورك قصير ولا يحتاج لأيام لحفظه .

الطالب ١ : لا يا أستاذ أحتاج لخمسة أيام للحفظ .

المجموعة : يا أخ لا تعارض دائماً .

الطالب ١ : لا علاقة لكم بشأني .

المجموعة : لا تتدخل في عمل الأستاذ .  
 المعلم (المسرحي): كفى أعملوا كما أقول لكم .  
 الطالب ٢ : اتفقتنا يا أصدقائي على موعدا .

### المشهد الثاني

المعلم (المسرحي): خذ أعلى المسرح مكان لك وأنت على يمين المسرح  
 وأنت على يساره وأنت على ووسط الوسط .  
 الطالب ١ : وأنا أين.. أين ألا تعطيني مكان أقف عليه .  
 المعلم (المسرحي): لاحقاً يأتي دورك .  
 الطالب ١ : يعني دوري كمبارس .  
 المعلم (المسرحي): دعني أكمل أخراجي .  
 الطالب ١ : أستاذ لي الحق بالتدخل لأنني ممثل في المسرحية .  
 الطالب ٢ : يا أخي أحترم الأكبر منك وأستاذك .  
 الطالب ١ : أنت لا تتدخل فأنا لي ثقلي في المسرح أنا أمثل كثيراً وكلها أدوار رئيسية .  
 الطالب ٢ : لا تتفاخر وتحسب نفسك أحسن منا .  
 المعلم (المسرحي): أسكتنا أنتم الاثنين لا أستطيع أن أفكر في شيء .  
 المجموعة : لنبدأ يا أستاذ .  
 المعلم (المسرحي): ( للطالب المشاغب والمعترض) تعال ونام على تلك السرير ولا تتحرك  
 الطالب ١ : كيف أبقى بلا حركة .  
 المعلم (المسرحي): أبقى حتى يأتيك الدور .  
 الطالب ١ : لا يا أستاذ أنت لا تريدني أن أعمل كممثل وأعطيتني دور لا يليق بشخصيتي .  
 المعلم (المسرحي): أنت تريد أن تخرب المسرحية لقد أخرجتني من طوري .  
 المجموعة : أنت لا تحترم .  
 المعلم (المسرحي): لقد الغي العمل ولا داعي لإخراج هذه المسرحية بسبب انزعاجي من  
 هذا المشاغب لقد فقدت أعصابي أذهبوا جميعاً .  
 - مناقشة مادار من أفكار ومواقف في المسرحية مع المسترشددين .  
 - إعطاء الواجب البيتي .

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.