

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

فاعلية برنامج إرشادي في خفض إنفعال الغضب لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدارس مدينة سرت

أ. فاطمة مفتاح صالح عبدالعالي
قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة سرت



فاعلية برنامج إرشادي في خفض إنفعال الغضب لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدارس مدينة سرت

ملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقد تألفت عينة الدراسة من (20) تلميذ وتلميذة بالمرحلة الإعدادية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، الأولى مجموعة تجريبية وعددها (10) تلاميذ والثانية مجموعة ضابطة وعددها (10) تلاميذ بالمرحلة الإعدادية بمدرسة ابن خلدون بمدينة سرت. وللتحقق من صحة الفروض استخدمت الباحثة مقياس الغضب والبرنامج الإرشادي؛ متبعة في ذلك المنهج التجريبي وقد توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي ودرجاتهم في القياس البعدي على مقياس الغضب لصالح القياس البعدي، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي ودرجاتهم في القياس التتبعي على مقياس الغضب.

Abstract

The present study aims at identifying the effectiveness of an instructional program in reducing anger among students in the preparatory stage. The study sample consisted of (20) students and students in the preparatory stage divided into two equal groups. The first group consisted of 10 experimental students, 10) pupils in the preparatory stage at Ibn Khaldun School in Sirte. In order to verify the validity of the hypotheses, the researcher used the anger scale and the guidance program, followed by the experimental approach. There were significant differences between the experimental group and the control after the application of the pilot program for the experimental group and there were statistically significant differences between the grades of the experimental group in the tribal measurement and their grades The study also found that there were no statistically significant differences between the scores of the experimental group in the post-measurement and their degrees in the follow-up measurement on the scale of anger.

أولاً: مقدمة:

يمر الإنسان عبر مراحل حياته بأحداث ومواقف عديدة ومتنوعة منها ما تبعث في نفسه شعوراً بالراحة والسعادة والسرور ومنها ما يعث في نفسه الشعور بالضيق والكدر والعجز والتوتر، ولاشك بأن تلك المشاعر والإنفعالات هي فطرية تظهر لدى الفرد بصورة تلقائية، وتعد الإنفعالات أحد الأسس الهامة في بناء الشخصية الإنسانية السوية، إذ تعمل على تحديد وتوجيه السلوك الإنساني ونمو الشخصية بكل ما تحمله من أفكار وعواطف وإتجاهات وقيم، وبناء على ذلك فإن الجانب الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجوانب الشخصية الأخرى الجسمية والعقلية والاجتماعية، وبدون الإنفعالات تصبح حياة الإنسان باردة بلا حراك فيها. [1]

ويعد الغضب أحد الإنفعالات أو العواطف الأساسية للإنسان والتي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط وعوامل الإحباط في الحياة، ويكمن الخطر الناتج عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والإضطرابات النفسية المختلفة، فهو إستجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي أو الداخلي وتشمل تغيرات وجدانية مركبة وتغيرات فسيولوجية تشمل الأجهزة العقلية والغدية والحشوية. [2]

وترى الباحثة بأنه ليس هناك شك في إن مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية حساسية في حياة الإنسان لأنها تتخللها تغيرات شاملة وجذرية على شخصية المراهق جسماً وإجتماعياً وعقلياً، ويصاحب هذه التغيرات العديد من مشكلات سوء التوازن الإنفعالي، ويعد الغضب هو أبرز الإنفعالات التي تظهر خلال مرحلة المراهقة، والذي يؤثر بدوره على سير حياتهم الإجتماعية والأكاديمية وعلى صحتهم الجسمية، مما يستلزم ضرورة التدخل ومعالجة مشكلة الغضب لدى الطلاب لمساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي وتحسين مستوى صحتهم النفسية، ووفقاً لهذا التصور أجرت الباحثة هذه الدراسة للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من مستوى الغضب لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

ومن ثم يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي مقترح في خفض إنفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

وينبثق من هذا السؤال التساؤلات الآتية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقياس الغضب في القياس البعدي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في خفض الغضب لدى طلاب المجموعة التجريبية؟

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في المجموعة التجريبية في القياس البعدي ودرجاتهم في القياس التبعي على مقياس الغضب؟

أهمية البحث:

1- تسليط الضوء على مشكلة الغضب كمشكلة نفسية غاية في الخطورة على صحة الفرد في مختلف مراحل العمرية.

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

2- تناولت الدراسة الحالية مرحلة عمرية غاية في الأهمية كما أكد على ذلك علماء النفس، حيث طبقت الدراسة على مرحلة المراهقة.

3- إمكانية استخدام المرشدين النفسيين والعاملين في المجال النفسي في المدارس للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة.

أهداف البحث:

- 1- تصميم برنامج إرشادي لخفض الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟
- 2- التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الغضب؟
- 3- خفض الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟
- 4- التعرف على مدى إستمرارية أثر البرنامج الإرشادي في خفض الغضب لتلاميذ المرحلة الإعدادية بعد شهر من تطبيق البرنامج من خلال القياس التتبعي؟

مصطلحات البحث:

1 - البرنامج الإرشادي: وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه برنامج إرشادي إنتقائي يتضمن مجموعة خطوات وإجراءات منظمة ومخططة بناءً على أسس علمية مشتقة من الأطر النظرية للإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من الأنشطة المطبقة على المجموعة التجريبية، خلال فترة زمنية محددة لمساعدتهم في التخفيف من إنفعال الغضب لديهم وتحسين مستوى توافقهم النفسي و الإجتماعي.

2 - إنفعال الغضب: تعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه مجموع درجات التلاميذ على مقياس الغضب.

حدود البحث:

- 1- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث الحالي على عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة ابن خلدون بمدينة سرت.
- 2- الحدود البشرية: تلاميذ المرحلة الإعدادية والذين تحصلوا على اعلى درجات على مقياس الغضب المستخدم في الدراسة والذين تتراوح أعمارهم الزمنية من (12-14) سنة.

3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث في الفترة الزمنية من: (20-3-2019 إلى 15-4-2014).

الإطار النظري:

ثانياً: تعريف إنفعال الغضب:

ويعرفه (سيبيلبرجروسيدمان، 1994) إنفعال الغضب على أساس طبيعته ودرجته فيميز بين نوعين منه الاول وأطلق عليه أسم الغضب كحالة، ويشير إلى حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر و الإنزعاج والإثارة والغيط، أما الغضب كسمة فيشير إلى ميل أو تهيئ أو سمة ثابتة نسبياً في الشخصية، بحيث يكون لدى الفرد ميل ثابت نسبياً للإستجابة لمواقف الحياة المختلفة بطريقة يغلب فيها لحالة الغضب. [2].

وفي موسوعة علم النفس يعرف الغضب بأنه " إنفعال سيء غير مريح، ويصاحبه الرغبة في الإعتداء أو التدمير، وإنزال الضرر

بالآخرين أو بالذات أحياناً. [3]

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

ويعرفه حامد زهران 1997" بأنه وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة ويتضمن إستجابات طارئة وسلوكه مضاداً لمثيرات التهديد ويصاحبه تغييرات فسيولوجية لإمداد الغدد لسلوك يناسب الموقف المهدد". [4]
ثالثاً: أشكال الغضب:

يُميز (نامكا Namac) بين نوعين من أنواع الغضب، وهما :

- 1- الغضب الصحي: وهو عبارة عن رد فعل إنفعالي منطقي، ومقبول للأذى المنطقي، ويحاول من خلاله حماية ذاته، وهذا النوع من الغضب يمكن إعتبره صحي.
- 2- الغضب الغير الصحي: وهو الغضب الناتج عن الأفكار الغير منطقية واللاعقلانية، ويستند على أسس غير مقبولة لتبرير الغضب، وهذا النوع يتطلب وعياً ذاتياً عالياً، لسيطرة عليه وضبطه، وفي حال عدم السيطرة عليه يعتبر غضب هدام. [5]

كما وقسم راجح الغضب إلى الأنواع الآتية:

- 1- غضب شعوري ذاتي: ويشعر به الفرد نفسه ويكون عن طريق الألفاظ.
- 2- غضب خارجي ظاهر: ويشتمل على جميع التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإجاءات التي تصدر عن الشخص المنفعل كالصراخ والبكاء والتهميم.
- 3- غضب فسيولوجي: كخفقان القلب وضغط الدم وإضطراب التنفس. [6]

رابعاً: أسباب الغضب: تنقسم أسباب الغضب إلى الآتي:

- 1- تعرض الفرد لأسباب وظروف الإحباط في تحقيق أهدافه، وإشباع حاجاته الأساسية.
- 2- الإعتماد والإتكالية على الآخرين لدى بعض الأفراد عندما يواجهون موقفاً يحتاج إلى المثابرة وبدل الجهد والإعتماد على النفس.
- 3- كما يظهر الغضب لدى بعض الأفراد بسبب وجود مشاعر الغيرة من الآخرين.
- 4- الشعور بالإهانة والتعب الشديد.
- 5- إضطراب في إفرازات الغدة الدرقية أو النخامية أو التناسلية.
- 6- فقدان الفرد لأشياء مهمة في حياته، كفقده لمركز إجتماعي مثلاً.
- 7- تعرض الفرد للتهديد أو الإهانة.
- 8- الأفكار غير العقلانية عندما يستخدمها الفرد في تفسير ما يحيط به من أحداث. [7]

خامساً: خصائص نوبة إنفعال الغضب:

تنصف نوبة إنفعال الغضب بعدد من الخصائص، هي:

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

1- الشدة: بعض نوبات الغضب بسيطة وخفيفة وبعضها شديدة، وقد تختلف خلال النوبة الواحدة، فقد يزداد الغضب وقد يبدأ قوياً ومن ثم تتخفف شدته، فإنفجارات الغضب التي تبدأ شديدة هي أمر شائع لدى بعض الناس.

2- المدة: إن نوبة إنفعال الغضب قد تختلف في مدتها، فبعضها قصير، فينشأ الغضب وينفجر الشخص ثم فجأة ينتهي كل شيء وأحياناً يشخص هؤلاء الأفراد بإضطراب الغضب الانفجاري الغير متقطع، وهناك من يعيش حالة الغضب شهوراً بل وسنوات، ويعانون من الغضب الإجتزاري، وهو امر يثير الكثير من المشاكل، وقد تكون شدة الغضب في البداية بسيطة أو متوسطة أو عالية ثم يزداد الغضب مع مرور الأيام.

3- التكرار: إن نوبات إنفعال الغضب تختلف في معدل تكرارها، فبعض الناس الذين يرتفع عندهم الغضب بوصفهم سمة من سمات شخصياتهم، يخبرون الغضب كاستجابة متكررة للعديد من المثيرات وفي الكثير من المواقف، ويبدو أن مثل هؤلاء يصبجون غاضبين في أغلب المواقف، وتكون نوبات غضبهم أكثر شدة، وبمدة أطول. [8]

سادساً: فوائد الغضب:

الغضب إنفعال ليس كله مساوي بل له فوائد تعود على الإنسان بالنفع، فهو كحالة إنفعالية يحس بها الفرد منذ نعومه أظفاره وفي الأيام الأولى من حياته، وتصاحبه في جميع مراحل العمر، وما دامت ظاهرة الغضب خلقاً متأصلاً في الإنسان منذ ولادته، فمن الخطأ أن نعد الغضب من الظواهر المستقبحة، والحالات الإنفعالية السيئة لأن الله سبحانه وتعالى لما خلق الإنسان، وركب فيه الغرائز، والميول والمشاعر، كان ذلك لحكمة بالغة، ومصلحة إجتماعية ظاهرة.

فمن فائدة الغضب المحافظة على النفس، والمحافظة على الدين، والمحافظة على العرض، والمحافظة على الوطن من كيد المعتدين ومؤامرات المستعمرين. ولولا هذه الظاهرة التي أودعها الله في الإنسان لما ثار المسلم وغضب إذا انتهكت محارم الله، أو امتهن دينه أو أراد عدو أن يغتصب أرضه، ويستولي على بلاده. والغضب المحمود هو ما كان دفعاً للأذى في الدين أو العرض أو المال له أو لنفسه، وانتقاماً ممن عصى الله ورسوله، وهذه كانت حال النبي صلى الله عليه وسلم، فإنه لا ينتقم لنفسه، ولكن إذا أنتهكت حرمة الله-تعالى-غضب لذلك، كما وصفت عائشة رضي الله عنها-النبي " وما انتقم رسول الله لنفسه في شيء قط، إلا أن تنتهك حرمة الله، فينتقم بها الله". [9]

الغضب قوة خير إذا أحسن الفرد توجيهه وتوظيف بطريقة صحيحة، فالتنفيس عن الغضب أمر مطلوب، فهو يساعد الفرد عن التنفيس عن الإستثارة الإنفعالية التي تسببها المواقف المحبطة، وإعاقة الهدف، وتفسيح المجال أمام الفرد لينتصر على تردده، كما تمكن الفرد من التعامل مع الآخرين، من خلال رغبته في الحديث مع آخرين للتعبير عن الأشياء التي تكاد تزعجه وتضايقه وتجعله يشعر بالغضب من ناحيتها، وأيضاً تمكنه من التمييز بين الخبيث والطيب. [10]

كما انه يزيد شعور الفرد بتقدير الذات، ويدفع الفرد للإنتاج والإبداع، ويساعد في تنشيط المراكز العصبية، ويعتبر بمثابة رد فعل دفاعي على تهديد الأنا. [7]

سابعاً: الآثار المترتبة على إنفعال الغضب:

حذر رسول الله صلى الله عليه وسلم من إنفعال الغضب، قائلاً " لا تغضب"، وفي ذلك تحذير واضح من تأثير الغضب على الفرد والمجتمع، فعلى الرغم من الوظائف الإيجابية للغضب إلا أنه أثبت علمياً أن للغضب مضار عديدة، وليس معنى هذا عدم الغضب

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

تماماً ولكن عدم التماذي فيه، وضبط النفس في المواقف المثيرة له، فيقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم " ليس الشديد بالصرعة ولكن وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " أن الغضب كصورة من صور الإنفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثير العدو او الجري على القلب ، وهذا يجهد القلب لأنه يجبره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية.

كما ولوحظ أن الإنسان الذي أعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ويزيد عن معدله الطبيعي، ومما جدير بالذكر أن العلماء يعتقدون سابقاً أن الغضب الصريح ليس له أضرار وأن الغضب المكبوت فقط هو المسئول عن كثير من الأمراض ألا أن الدراسات الحديثة أثبتت ان هذين النوعين من الغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وان اختلفت حدتها ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحياناً الإصابة بالسرطان . [9]

وتذكر أمال قطينة [11] أن انفعال الغضب حالة إستنفار للنفس، قد يؤدي إلى ردود فعل لا تحمد عقباها، وذلك لان النفس تتحول عن طورها الطبيعي إلى الهيجان والإنفعال، ومن الركود إلى الغليان والثورة، والتوتر الشديد، وحب التخريب وشهوة الإنتقام والهدم، والإعراض عن الوقار والزناة، وما إلى ذلك من الردود العقابية، وإلى سيكولوجية الإعتداء والضرب والإرتعاد في الأطراف، وإضطراب الحركة والكلام.

وتعطيل عملية جمع المعلومات وربطها، وتعطيل قدرة الفرد على الإستبصار بالمشكلة ومراقبة ذاته، والتحريض على القيام بسلوك عدواني ضد مصدر التوتر ومنابعه. [12]

وأوضح (Allen,1990) أن عدم القدرة على التعبير على الغضب يؤدي إلى المرض النفسي، فيجب على الفرد أن يعبر غضبه بشكل إيجابي، وذلك من خلال مواجهته حتى يستطيع الفرد التوافق مع الحياة.

وترى الباحثة أن الغضب إنفعال يظهر كإستجابة لمثير معين يستثير الفرد ويولد لديه الغضب، وأن زيادته والتماذي فيه له الكثير من الآثار السلبية على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ، وعلى توافقه الشخصي والإجتماعي والأكاديمي والمهني للفرد، فالغضب الشديد يفقد معه الفرد ألفاظه فقد يخرج منه بعض الألفاظ السيئة كما انه قد يثير السلوك العدواني والعنف، كما أنه يقوض الترابط بين الناس، ويؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس، ويفقد معه الفرد القدرة على التفكير السليم وإتخاذ القرارات الصائبة، وإنشغال التفكير بالانتقام ومن مضاره الإجتماعية مشاكل في الأسرة وحصام بين الأصدقاء، وقطع الأرحام وتدهور الدراسة ومشاكل في الوظيفة وتدهور في التوافق الشخصي لأنه مع الغضب يغلب على الفرد الشعور بالوحدة النفسية، كما قد ينمو لدى الفرد مشاعر الذنب والندم من ارتكابه لسلوك خاطئ أو أقوال خاطئة أثناء نوبة الغضب، بالإضافة إلى مشاعر الحزن، وإلى مخاطر جسمية كارتفاع ضغط الدم، والرجفة، والقرحة، وشحوب الوجه، وزيادة نسبة التنفس. [13]

سابعاً: النظريات المفسرة للغضب:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الغضب، نذكر منها:

1 - النظرية الفسيولوجية:

ترى أن الغضب يحدث نتيجة شعور الفرد بالتغير في الأوعية الدموية (فنحن نستجيب أولاً ثم ننفعل)، حيث يظهر على الفرد العديد من التغيرات الجسمية والفسيولوجية التي تحدث في جسم الفرد وبالتالي يظهر إنفعال الغضب كنتيجة لشعوره بتلك التغيرات.

وترى الباحثة أن هذه النظرية ركزت على التغيرات الفسيولوجية نفسها وليس على إنفعال الغضب.

2 - النظرية المعرفية:

وتفسر الغضب في ضوء التفاعل بين الإثارة الداخلية والعمليات المعرفية (الفرد يدرك الموقف ويتصرف في ضوء خبرته السابقة به)، حيث أشار إليس (EllisB,1977) إلى ثلاث أفكار أساسية مرتبطة بالغضب وهي:

- كم كان شيئاً فظيماً أن تعاملني بهذه الطريقة الظالمة.

- لا أستطيع أن أتحمّل معاملتك لي بهذه الطريقة.

- لا ينبغي ان تعاملني بهذه الطريقة.

3 - ولأنك تعاملني بهذه الطريقة فأنت شخص يستحق العقاب. وترى الباحثة أن النظرية المعرفية فسرت الغضب في ضوء تشوه البناء المعرفي للفرد، فعندما يستخدم الفرد طرق غير منطقية في التفكير فيفسر الأحداث بطريقة خاطئة حينها ينشأ لديه الغضب. [9]

4 - النظرية السلوكية:

يذكر (Corey,2001) أن الغضب سلوك متعلم مكتسب عن طريق التعلم بطرق مختلفة، وعمليات إشرافية، حيث يتم تعزيز هذه السلوكيات، ثم يتم تميم الغضب، للتعامل مع المواقف المختلفة، للحصول على تعزيزات مشابحة، لتلك التي حصل عليها في الموقف الأصلي. [5]

وترى الباحثة أن النظرية السلوكية فسرت الغضب من خلال عوامل البيئة المحيطة عن طريق التعلم.

المحور الثاني: برامج إرشاد إنفعال الغضب:

أولاً: الإرشاد النفسي:

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾.

" [18]

والإرشاد النفسي أصبح من التخصصات المهمة، بسبب ما تعج به الحياة المعاصرة من تعقيدات ومشكلات تعصف بحياة الفرد، لذا جاءت برامج الإرشاد النفسي لتحويل دون وقوع الفرد فريسة للإضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية، بالإضافة لما لها من أهمية في تعزيز ثقة الفرد بنفسه وبالمحيطين، ومساعدته على حل المشكلات في كافة المجالات، ليصل الفرد إلى التوافق النفسي.

[15]

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

عرفته الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي بأنه "الخدمات التي يقدمها إختصاصيون في علم النفس الإرشادي، وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني، خلال مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد، واستغلاله في تحقيق التوافق لدى المسترشد، بهدف إكتساب مهارات جديدة، تساعد في تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة، واكتساب قدرة إتخاذ القرار، ويقدم الإرشاد لجميع المراحل العمرية في الحياة وفي الأسرة والمدرسة والعمل. [16]

ويعرف حامد زهران الإرشاد النفسي " بأنه مساعدة العميل ليساعد نفسه وذلك بمساعدة نفسه، وتنمية شخصيته ليحقق التوافق مع بيئته، ويستغل إمكانياته ليبقى أكثر قدرة على التوافق مستقبلاً". [4]

ويعرف روجرز (Rogers, 1952) الإرشاد النفسي بأنه "العملية التي يحدث فيها إسترخاء لبنية الذات للمسترشد في إطار الأمن الذي توفره العلاقة مع المرشد والتي يتم فيها إدراك المسترشد لخبراته المستبعدة في ذات جديدة". [17] ما عرفه كفاي بأنه أحد فنون الخدمة النفسية التي تدم للفرد التي تدم للأفراد أو الجماعات بهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض سبيلهم وتعو توافهم وإنتاجهم" [18]

الإرشاد النفسي من منظور إسلامي:

من أهم أهداف التربية والصحة النفسية في مجتمعنا العربي الإسلامي تنمية الإنسان العربي المسلم الصالح والإنسان الحر صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان والفرد الذي يعيش في سلامة وسلام، والتربية بمعناها العام تعني التربية الدينية. والنمو بمعناه الشامل يعني النمو الديني والأخلاقي. والمهدف الأسمى للإرشاد مهما كانت طريقتة هو تخفيف الصحة النفسية والتوافق النفسي، والإرشاد النفسي الديني كطريقة أجمع المرشدون على إختلاف أديانهم سواء كانوا يهوداً أو مسيحيين أو مسلمين، على أنه إرشاد يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية، مقابل الإرشاد الدنيوي، الذي يفصد به بقية طرف الإرشاد النفسي التي تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب وضعها البشر. [4]

﴿ كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ وَأُنزِلَ مَعَهُمُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِيُحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ فِي مَا اختلفُوا فِيهِ ۗ وَمَا اختلف فِيهِ إِلَّا الَّذِينَ أُوتُوهُ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُمُ الْبَيِّنَاتُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ ۗ فَهَدَى اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا لِمَا اختلفُوا فِيهِ مِنْ الْحَقِّ بِإِذْنِهِ ۗ وَاللَّهُ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ۗ ﴾ [2]

ثالثاً: برنامج الإرشاد النفسي:

ويعرفه الخطيب بأنه " ذلك المخطط المنظم الذي يقدم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير المباشرة بشكل فردي وجماعي للمسترشدين بهدف مساعدتهم على في تحقيق نموهم الشامل المتكامل في شتى المجالات ". [20]

ويعرفه سعفان بأنه "مزيج من الأهداف العامة والخاصة الإرشادية الموجهة لتخفيف هذه الأهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والإجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقويمه والتنسيق بين كل منهم . [21]

رابعاً: الحاجة إلى الإرشاد النفسي:

أصبحت الحاجة إلى الإرشاد النفسي ملحة وضرورية في جميع دول العالم بصفة عامة، ولاسيما بعد أن شملها مظاهر حضارية وتكنولوجية وتغيرات سريعة ومتلاحقة في جميع جوانب حياة الفرد سواء على الصعيد الأسري أو الاجتماعي أو الثقافي أو المهني، فالإنسان يعيش في عصر التقدم التكنولوجي والتغيرات والتحديات المليئة بالمشكلات فكل فرد يمر خلال

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

بمشكلات عادية وفترات حرجة، ومواقف صعبة يحتاج فيها إلى توجيه وإرشاد، من هنا كانت الحاجة إلى ظهور الإرشاد النفسي. [20]

فالإنسان يحتاج إلى خدمات الإرشاد خلال مراحل نموه من مرحلة إلى مرحلة أخرى، كما ويحتاجه عند تعرضه لمشكلات إجتماعية كمشكلات الزواج أو الشيخوخة وغيرها، وعند التغيرات التي تطرأ على مظاهر السلوك والعادات القيم، ومما يزيد من الحاجة للإرشاد التقدم العلمي والتكنولوجي وما صاحبه من تطور الإعلام ووسائله و الانفجار المعرفي وزيادة الحاجة إلى صفوة من العلماء لضمان التقدم العلمي وزيادة التقدم التكنولوجي، وتغير نظم التربية والتعليم وزيادة أعداد التلاميذ في المدارس وزيادة التخصصات العلمية جعلت المعلم غير قادر على مواجهة هذا الكم من الأعباء داخل المؤسسات التعليمية. بالإضافة إلى التغير في البناء الوظيفي والمهني والذي لا بد أن يتسنى لهم معه التكيف والتوافق في أعمالهم وأن يواجهوا ما يعترضهم من مشكلات وذلك بمساعدة النفسي. [23]

أهداف الإرشاد النفسي:

يسعى الإرشاد النفسي إلى تخفيف الأهداف العامة الآتية:

- 1 مساعدة المسترشد على توجيه نموه وفهم طاقاته يهدف الإرشاد إلى مساعدة الفرد في توجيه نموه نحو المسارات الصحيحة، سواء عن طريق إزالة العقبات، أم عن طريق مساعدته على إكتشاف طرق جديدة للنمو والإبداع.
- 2 فهم وتقبل الذات: يهدف الإرشاد النفسي إلى مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم، والعمل على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن أنفسهم، من خلال العملية الإرشادية، حيث يستطيعون التعبير عن مشاعرهم وإنفعالهم.
- 3 تحقيق الذات: من أهداف الإرشاد العمل مع الفرد لتحقيق ذاته حسب حالته عاديًا أو متفوقًا أو ضعيفًا إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه.
- 4 تحقيق التوافق: وهو من أهم أهداف الإرشاد حيث يعمل على تحقيق التوازن بين الفرد وبيئته، بما في ذلك إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة. [23]
- 5 تحقيق الصحة النفسية: ويتم ذلك عن طريق بإزالة ما يواجهه الفرد في حياته من مشكلات ومتاعب وصعوبات تعيق التوافق والتكيف عنده لذلك يعمل الإرشاد على إكساب الفرد القدرة على المشكلات وفهمها بالشكل الصحيح [24]

- 6 صنع القرارات: فالفرد في مرحلة من مراحل عمره يحتاج إلى مساعدة فنية علمية في توضيح وتسهيل الخطوات التي تمكن من الوصول إلى القرارات المناسبة ليتخذها بنفسه ويرضى عنها ويتحمل مسؤوليتها وهذا لا يتأتى إلا بالإرشاد النفسي.

[15]

نظريات الإرشاد النفسي:

1- نظرية التحليل النفسي:

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

يفترض فرويد-وهو صاحب هذه النظرية - وجود ثلاث مكونات وقوى تحرك سلوك الانسان وهي (المو) مستودع الغرائز و(الأنا) مركز التوازن و(الأنا الاعلى) مركز المثاليات، وتحدد نظرية التحليل النفسي في نما تعتمد في بالدرجة الأولى على العلاقة الدينامية بين المرشد والمسترشد مما يدفع المسترشد الى تفرغ انفعالاته المكبوتة وهذا يؤدي الى التخفيف منها، وتتركز على التداعي الحر وسبر أغوار الشخصية من أجل البوح بالذكريات المؤلمة ومحاولة تخفيف التوتر والصراع عند المسترشد ومن ثم غرس الثقة والأمل في نفس المسترشد. [25]

وترى الباحثة أن العلاقة الارشادية في التحليل النفسي بين المرشد والمسترشد علاقة مهنية تقوم على علاقة العميل بمختص يطلب منه العون، ويجب ألا تتحول إلى موقف يتيح للعميل طرح مشاعره السابقة الخاصة بشخص ما في حياته.

2- النظرية السلوكية:

يرى رواد هذه النظرية ومن أشهرهم واطسن وبافلوف وسكنر أن سلوك الانسان متعلم مكتسب سواء كان سوي أو غير سوي ، وتكون وظيفة المرشد النفسي مساعدة المسترشد على تعلم أساليب سلوكية جديدة أكثر توافقاً، وتحلل هذه النظرية السلوك الإنساني الى مثير واستجابة، حيث يتوقف السلوك على نوع العلاقة بين المثير والاستجابة، وإذا كانت العلاقة إيجابية كان السلوك إيجابياً وإذا كانت العلاقة مضرة كان السلوك غير سوي، وترى الشخصية أن هي مجموع الأساليب السلوكية المتعلمة والثابتة نسبياً وترجع عملية التعلم الى الدافعية، والتعزيز، و الانطفاء، والتعميم، وإعادة التعميم. [1] وترى الباحثة أن الإرشاد السلوكي يتميز بتنوع أساليبه مما يتيح علاج أنواع مختلفة من المشكلات والأمراض النفسية علاوة على أنه يمكن أن يشارك فيه الوالدين والمعلمين والأقارب، إلا أنه مفعوله يمكن أن يكون وفتي لأنه لا يمتد لأعماق المشكلة.

2- نظرية الذات:

يرتبط اسم هذه النظرية باسم كارل روجرز، ولقد وأطلق عليها الارشاد المتمركز حول العميل، وترى أن الذات تتكون وتنمو من خلال النمو الإيجابي في بعض العناصر مثل صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها داخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها

وكذلك عن خبراته عن الناس المحيطين به، لذا فإن فهم الانسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف، وتعاون المسترشد مع المرشد له أمر أساسي في نجاح عملية الارشاد، فلا بد من فهم ذات المسترشد كما يتصورها في نفسه لذا فإنه من المهم دراسة خبرات الفرد وتجاربه وتصوراته عن نفسه والآخرين من حوله. [26]

وترى الباحثة أن هذا النوع من الإرشاد النفسي يمكن أن يستخدم في حل مشكلات الشباب والزواج ومشكلات العمل، ويناسب اشخاص من مستوى على ناضج، ويتميز بشمول تناوله لشخصية الفرد.

أسس البرامج الارشادية: تركز البرامج الارشادية على مجموعة من الأسس والقواعد وهي:

- 1- الأساس العام: قابلية السلوك للتعديل، وأن سلوك الفرد والجماعة قابل للتوجيه والإرشاد.
- 2- الأساس الاجتماعي: الذي يتمثل في الاهتمام بالفرد باعتباره فرد في الجماعة.
- 3- الأساس الفلسفي: ويكون من خلال نظرة الانسان الى الحياة من منطلق أخلاقياته ورؤيته.
- 4- الأساس النفسي والتربوي: ويشمل احتياجات المراحل النمائية المتعاقبة، والفروق بين الجنسين.

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

- 5 - الأساس الإداري: من خلال الاعداد والتنفيذ ومن ثم الاشراف، و المتابعة.
6 - تكامل أهداف الارشاد مع الأهداف التربوية: لأن أهدافها تؤدي الى حل المشاكل بطريقة مناسبة في مراحل النمو.

[1]

مناهج الارشاد النفسي: يعتمد الارشاد النفسي على استراتيجيات وأساليب مختلفة كما يلي ذكرها:

- 1 - المنهج الإنمائي: ويطلق عليه المنهج التكويني، ويحتوي على الإجراءات والعمليات الصحيحة، التي تؤدي الى النمو السليم لدى الأشخاص العاديين أو الأسوياء، والارتقاء بأنماط سلوكهم المرغوبة خلال مراحل نموهم حتى يتحقق، اعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي عن طريق نمو مفهوم موجب للذات وتقبلها.
2 - المنهج الوقائي: ويطلق عليه التحصين النفسي، ضد المشكلات والاضطرابات النفسية، وهو الطريف الذي يسلكه الفرد كي يتجنب الوقوع في مشكلة ما، ويهدف الى منع حدوث المشكلات أو الاضطرابات ومعرفتها إذا حدثت، والتخفيف من آثارها بعد ذلك، ويمكن تخفيف ذلك عن طريق التوعية بين الأفراد بالنشورات والندوات والمحاضرات، واكتشاف المشاكل مبكراً.

- 3 - المنهج العلاجي: ويتضمن مجموعة الخدمات التي تهدف الى مساعدة الفرد على حل مشكلاته والعودة الى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب والنظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع المشكلات من حيث تشخيصها ودراسة أسبابها، وطرف علاجها، والتي يقوم بها المتخصصون في مجال التوجيه والإرشاد النفسي

[27]

الدراسات السابقة:

- أولاً: دراسات المحور الأول: دراسات تناولت إنفعال الغضب في علاقته مع متغيرات أخرى:
- أجرى كولوز (Coles,2002) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التنشئة الأسرية والتعبير عن الغضب بين الذكور، بهدف التعرف على سمات الشخصية ومستوى مفهوم الذات، وتكونت عينة الدراسة من (99) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم (13-18) سنة، وتم استخدام مقياس مينسوتا للشخصية، وقائمة التعبير عن الغضب وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الغضب ومفهوم الذات، وتنخفض هذه العلاقة مع وجود الضبط الأسري. [28]
- وأقام وادي (2016) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى مكونات إنفعال الغضب ومستوى التوافق الدراسي، لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بلغ عددهم (382) تلميذ وتلميذة، واستخدمت الباحثة مقياس إنفعال الغضب ومقياس التوافق الدراسي، وبينت النتائج أن مستوى مكونات الغضب كان مرتفعاً، كما أوضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين متوسط مكونات الغضب والتوافق الدراسي. [29]

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

- وأجرت لوبيز (Lopez, 2008) دراسة هدفت من خلالها التعرف على أثر المعاملة الوالدية إيجابياً أو سلبياً على سلوكيات الغضب، وتكونت عينة الدراسة من (349)، طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية، و استخدمت مقياس إنفعال الغضب ومقياس المعاملة الوالدية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين أسلوب المعاملة الديمقراطي وبين السلوكيات الجيدة وبين أسلوب الفسوة في المعاملة وبين سلوك الغضب. [29]
- وهدفت دراسة جرجيس (2013) إلى قياس الغضب وبعض سمات الشخصية وشملت الدراسة (300) طالب وطالبة، وأستخدم في الدراسة مقياس الغضب ومقياس سمات الشخصية، وبينت النتائج أن الذكور أكثر غضباً من الإناث، بينما الإناث يتميزون بثقة عالية وشخصية سوية، كما أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين الغضب وسمات الشخصية لعينة الدراسة ككل ذكور وإناث. [31]
- وأجرى كريستوفر، وكونج، وفولر، وديجيوسيبي (2011) (Christophe, Kong, Fulle, and Digiuseppe) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الغضب والعدوان والأفكار اللاعقلانية، وتكونت عينة الدراسة من (6 13) طالب وطالبة بالصف التاسع والعاشر والحادي عشر في مدينة نيويورك، وأوجدت النتائج وجود علاقة بين الغضب والعدوان من جهة وبين الأفكار اللاعقلانية من جهة أخرى. [32]
- ثانياً: دراسات تناولت البرامج الإرشادية في خفض مستوى الغضب:
- أجرت الخوالدة وجردات (2014): دراسة هدفت إلى التعرف على أثر العلاج المعرفي سلوكي في تخفيض وتحسين استراتيجيات معه، وشملت العينة (36) طالباً بالصف الأول الثانوي (18) مجموعة تجريبية و(18) ضابطة، واستخدم مقياس الغضب ومقياس استراتيجيات التعامل مع الغضب وأظهرت النتائج انخفاض دال إحصائياً في مستوى الضبط للمجموعة التجريبية، وتحسناً أعلى في استراتيجيات التعامل في التعبير المباشر عن الغضب [33]
- وأقام الشريف دراسة (2014): هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض مستوى الغضب لدى الأحداث الجانحين، وتكونت عينة الدراسة من (60) حدثاً من الذكور والإناث، وطبق الباحث مقياس الغضب والبرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وأشارت النتائج إلى انخفاض الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية. [5]
- وأجرى الخضر (2000) دراسة بهدف التعرف على فاعلية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين، وشملت العينة (40) مراهقاً، وتم استخدام مقياس سيبلبرجر، وتقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات الأولى: تلقت برنامج إرشادي ديني نفسي، والثانية برنامج تدريبي

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

،والثالثة برنامج مزدوج وأظهرت النتائج فاعلية البرامج الثلاثة الأولى في خفض انفعال الغضب كما وأشارت النتائج أن البرنامج المزدوج يأتي في المرتبة الأولى بينما البرنامج النفسي الديني في المرتبة الثانية والبرنامج التدريبي في الثالثة.

- [34]

- وهدفت دراسة داون وولنر وواتس وحريفتس (Down Willne, Watts2011) الى مقارنة فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي ببرنامج تطوير شخصي في إدارة، والغضب، وتم توزيع (18) مراهقاً بطريقة عشوائية إلى مجموعتين علاجيتين، وأظهرت نتائج كلتا المجموعتين تحسناً دالاً إحصائياً في التعامل مع الغضب، وفي تقدير الذات مقارنة مع المجموعة الضابطة [35]

- وقدم الشافعي (2011): دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في خفض مستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الابتدائية وبلغت العينة (37) طالباً، وقسمت العينة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وتم استخدام مقياس فايد، والبرنامج الإرشادي لغرض تخفيف الغضب، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الغضب لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. [36]

- وقام غزالة (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج علاجي عقلائي إنفعالي سلوكي في إدارة الغضب، وتم تطبيق أدوات الدراسة والتي تكونت من مقياس الغضب المتعدد الأبعاد ل(جوديث سيجيل) ومقياس العنف المدرسي على عينة قوامها (24) تلميذاً (12) منهم مجموعة التجريبية و (12) مجموعة ضابطة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الغضب لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي. [37]

تعقيب عام على الدراسات السابقة: من خلال ما تم عرضه نلاحظ تنوع في أهداف تلك الدراسات؛ فدراسات المحور الأول كانت تهدف إلى التعرف على الغضب وتحليله ووصفه، وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، فنجد دراسة كولوز (Coles,2002)، هدفت إلى إبراز دور العامل الاجتماعي في ظهور الغضب بينما، هدفت دراسة وادي (2006) إلى التعرف على أثر العوامل الأكاديمية على الغضب في حين دراسة كريستوفر وآخرون (Krestover&,2011) هدفت إلى إبراز الجانب المعرفي في ظهور الغضب، ودراسة جرجيس أهتمت بدور العامل الشخصي في تشكيل الغضب. بينما دراسات المحور الثاني تجاوزت حد الوصف إلى التدخل والعلاج؛ معتمدة المنهج التجريبي في سبيل تحقيق ذلك، من خلال استخدام البرامج الإرشادية.

كما نلاحظ اختلاف في البرامج الإرشادية المستخدمة لتخفيف الغضب فدراسة الخضر (2000) استخدمت الارشاد الديني ودراسة داون (Down,2011) وخوالدة وجرادات [2014] استخدمت الإرشاد المعرفي السلوكي، بينما دراسة غزالة استخدمت الإرشاد العقلائي الإنفعالي

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

كما ونلاحظ كبر إختلاف حجم العينة حسب هدف الدراسة وصفية او تجريبية، أما عن الأدوات فقد استخدمت مقياس الغضب للتعرف على مستوى الغضب، وأظهرت نتائج الدراسات مسئولية التنشئة الاجتماعية والأفكار غير العقلانية وبعض سمات الشخصية والمشكلات الدراسية في ظهور مستويات الغضب الغير طبيعية، كما بينت فاعلية برامج الإرشاد النفسي في تخفيف الغضب.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- 1- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري للبحث.
- 2- كما واستفادت منها في إختيار نوع وحجم العينة واختيار أدوات البحث وتصميم البرنامج الإرشادي.
- 3- وفي تفسير نتائج البحث ومناقشتها.

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقياس الغضب بعد تطبيق البرنامج الإرشاد.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في خفض الغضب لدى طلاب المجموعة التجريبية".
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في المجموعة التجريبية في القياس البعدي ودرجاتهم في القياس التبعي على مقياس الغضب".

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: المنهج:

إتبعت الباحثة المنهج التجريبي ويعرف " بأنه تغير مُعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع والظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة، وملاحظة ما ينتج عن ذلك التغير من آثار هذه الظاهرة". [3] فقامت الباحثة بإختيار عينة البحث وتقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) وإخضاعهم إلى إختبارات القياس القبلي، ثم إدخال المتغير التجريبي (المستقل) البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية لقياس مدى فاعليته في التخفيف من الغضب كمتغير (تابع).

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدارس مدينة سرت، المسجلين في العام الدراسي (2019-2020م) والذين تتراوح أعمارهم الزمنية (12-14) سنة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من تلاميذ مدرسة ابن خلدون للتعليم الأساسي بمدارس مدينة سرت والبالغ عددهم (100) تلميذ وتلميذة تتراوح أعمارهم الزمنية من (12-13) سنة، وتم إختيار عينة قصدية من الطلاب بنسبة (20) من مجموع التلاميذ بعد الرجوع إلى المعلمين والأخصائيين النفسيين و الإجتماعيين بالمدرسة، و قد تألفت العينة من (20) تلميذ وتلميذة ممن تحصلوا على

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

أعلى الدرجات على مقياس الغضب ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية) وعددها (10) وهي التي تم عليها التحريب و(ضابطة) وعددها (10) تلميذ مع مراعاة عامل التجانس من حيث (ظهور الأعراض، العمر، والصف) وذلك للتأكد من إمكانية المقارنات البعدية بين المجموعتين، باستخدام اختبار "مان وتني".

والجدول رقم (1) يوضح التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي:

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	الدالة
العمر	الضابطة	10	13.58	163.00	59.00	0.807	غير دالة
	التجريبية	10	11.42	137.00			
الصف	الضابطة	10	10.00	122.00	40.001	1.156	غير دالة
	التجريبية	10	15.00	179.00			
مستوى الغضب	الضابطة	10	117.0	14.51	66.00	0.61	غير دالة
	التجريبية	10	119.5	16.90			

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في دراستها الحالية الأدوات التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة:

1- مقياس الغضب: مقياس الغضب إعداد (أحمد حمزة، 2012):

وهو مقياس يهدف إلى قياس الغضب لدى المراهقين من حيث: مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة له، والأعراض النفسية، والسيكوسوماتية، والغضب الداخلي والخارجي، وحدة الغضب، ويتضمن المقياس حوالي (73)، (19) عبارة للبعد الأول، و (13) عبارة للبعد الثاني، و (14) عبارة للبعد الثالث، و (9) عبارات للبعد الرابع، و (9) عبارات للبعد الخامس، و (9) عبارات للبعد السادس.

أما عن صدق المقياس فقد استخدم الباحث طريقة صدق المحكمين، وحساب الإتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، ثم حساب كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميعها دالة عند مستوى 0.01 .

وأما عن ثبات المقياس فقد بلغت قيمة معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بلغت 0.094، ومعاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بلغت من خلال معادلة سبيرمان وجتمان 0.09

طريقة تصحيح المقياس: توجد أمام كل عبارة ثلاثة إختبارات وهي (نعم، أحياناً، لا)، ويقوم المفحوص بوضع علامة أمام

العبارة المناسبة لإجابته، ويعطي الدرجات التالية: نعم (3) أحياناً (2) لا (1). [39]

2- البرنامج الإرشادي: (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي يهدف إلى تخفيف مستوى إنفعال الغضب لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية من الذكور والإناث، مستخدمة بذلك مجموعة من فنيات الإرشاد النفسي تم إنتقاءها من مدارس مختلفة في الإرشاد والعلاج النفسي ثم دمجها مع بعض في صورة برنامج إنتقائي تكاملي، لتطوير شخصية التلاميذ والوصول بهم إلى أقصى مستوى ممكن من التوافق النفسي، وتخليصهم من المستويات الغير طبيعية من إنفعال الغضب عند تعرضهم لمواقف يمكن أن تستثيره.

تعريف البرنامج الإرشادي:

تعرف الباحثة برنامجها الإرشادي بأنه " برنامج مخطط يتضمن مجموعة من الإجراءات المبنية على أسس وضوابط علمية مستمدة من نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ويتم تطبيق تلك الإجراءات على أفراد المجموعة التجريبية لتخفيف مستوى إنفعال الغضب لديهم.

الهدف العام:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى التخفيف من مستوى الغضب لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية تتراوح أعمارهم الزمنية (12-14) سنة.

الأهداف الخاصة: يهدف البرنامج إلى تحقيق الأهداف الخاصة الآتية:

- 1- تعريف التلاميذ بمشكلة إنفعال الغضب وأعراضها وأنواعها.
- 2- تعريف التلاميذ بالآثار الإيجابية والسلبية للغضب.
- 3- تعريف التلاميذ بالغضب من المنظور الإسلامي.
- 4- إتاحة الفرصة للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم والمواقف المستثيرة لغضبهم.
- 5- إكساب التلاميذ أساليب ضبط الإنفعالات والتحكم بها، وكيفية تعاملهم مع المواقف المثيرة لها.
- 6- تدريب التلاميذ على التعبير عن مشاعرهم بطريقة مقبولة اجتماعيا.
- 7- إكساب التلاميذ بعض المهارات الاجتماعية التي تساعد على تحسين التوافق الاجتماعي.
- 8- إكساب التلاميذ مجموعة من القيم الأخلاقية والاجتماعية التي تحسن تعامله مع من حوله.
- 9- تدريب التلاميذ على التعرف على الأفكار الغير منطقية (السلبية) وإكسابهم أفكار أكثر (إيجابية) والعمل بها في مواقف حياتية.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

- 1- الأسس العامة: هي ثبات السلوك الإنساني نسبياً، وإمكانية التنبؤ به، ومرونة السلوك الإنساني، وحق الفرد في التوجيه والإرشاد، وحقه في تقرير مصيره، ومبدأ تقبل العميل مبدأ تقبل العميل، ومبدأ استمرار عملية الإرشاد، وأن الدين ركن أساسي.

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

- 2 - الأسس الفلسفية وهي مراعاة طبيعية الإنسان، وأخلاقيات الإرشاد النفسي.
 - 3 - أسس نفسية وتربوية: تتضمن مراعاة الخصائص العامة للنمو لمرحلة الطفولة والمراهقة، وإشباع حاجاتها النفسية والاجتماعية والبيئية والدينية.
 - 4 - الأسس الاجتماعية: هي الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة. [4]
- مراحل تطبيق البرنامج:** هنالك مجموعة من المراحل التي مر بها البرنامج الإرشادي:
- 1 - قامت الباحثة بالإطلاع على التراث السيكلوجي الخاص بانفعال الغضب، وبرامج الإرشاد النفسي، للإستفادة منها في إعداد البرنامج الإرشادي مثل دراسة الخضر (2000) ودراسة الخوالدة والجرادات (2014) وغيرهم.
 - 2 - مرحلة الإعداد: وتم خلالها تصميم البرنامج الإرشادي من حيث إعداد الجلسات الإرشادية واختيار الفنيات، وتحديد الزمان والمكان والأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
 - 3 - مرحلة تحكيم البرنامج: حيث تم عرض البرنامج في صورته المولية على مجموعة من الأساتذة في علم النفس للتأكد من مدى ملائمة البرنامج لأفراد العينة المستهدفة، ومدى صحة إجراءاته.
 - 4 - مرحلة التنفيذ: وفيها تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على البحث.
 - 5 - مرحلة التقييم: التأكد من صلاحية البرنامج الإرشادي من خلال القياس البعدي لمقياس إنفعال الغضب.
 - 6 - مرحلة القياس التتبعي: إعادة القياس البعدي بعد مدة شهر من عملية تطبيقه.
 - الفئة المستهدفة: تلاميذ المرحلة الإعدادية وتتراوح أعمارهم (12-14) سنة.
 - العينة التي تم تطبيق البرنامج عليها: تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وقد بلغ عدد أفرادها (10) تلميذ بمدرسة ابن خلدون للتعليم الأساسي.
 - عدد جلسات البرنامج: 15 جلسة.
 - المدة الزمنية للجلسة: تراوحت مدة الجلسة الواحدة من (45) دقيقة إلى 120 دقيقة.
 - مكان الجلسة: قاعة ابن خلدون.
 - الفنيات المستخدمة: الإرشاد الديني، التفريغ الإنفعالي، المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز بأنواعه، القدوة (النموذج)، السرد القصصي، اللعب الجماعي، وبرامج ترفيهية جماعية، الإنصات وانتظار الدور، والسيكودراما.
 - الأدوات المستخدمة أثناء التطبيق: جهاز لاب توب، أقلام رصاص وأقلام حبر جافة، وأوراق، مطوية تتضمن أهداف البرنامج وخطواته ومواعيد ومكان الجلسات.

- عرض عام لجلسات البرنامج الإرشادي:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	وصف الجلسة
الأولى	لقاء وتعارف	تعريف بالبرنامج الإرشادي وإقامة العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشدين، والإتفاق على آداب التعامل طيلة فترة تطبيق البرنامج.
الثانية	مفهوم إنفعال الغضب وأعراضه وأنواعه.	تم خلالها التعرف على مفهوم الغضب والأعراض التي تظهر على الفرد خلال الغضب، وأنواعه وأسبابه.
الثالثة	الأثار الإيجابية والسلبية للغضب.	تم تعريف التلاميذ بفوائد الغضب وسلبياته، وبالمستويات المقبولة منه ومدى أثر الغضب السلبي على حياتهم الشخصية والإجتماعية والأكاديمية.
الرابعة	إنفعال الغضب كما جاء في الإسلام.	تعريف التلاميذ بمفهوم الغضب من المنظور الإسلامي كما جاء في القرآن الكريم والسنة المحمدية.
الخامسة	التفريغ الإنفعالي	تم إتاحة الفرصة للتلاميذ للتعبير عن إنفعالهم والمواقف والأشياء المثيرة للغضب لديهم.
السادسة	التفريغ الإنفعالي	منحهم فرصة الحديث عن مشاكلهم وظروفهم وواقعهم وألمهم وأموالهم والصعوبات التي تُعيقهم عن التوافق النفسي والإجتماعي، كما تم ممارسة بعض الألعاب الترفيهية للتخلص من مكبوتاتهم وتبديد طاقتهم السلبية.
السابعة	دور التفكير في ظهور الغضب وغيره من المشكلات النفسية	شرح تأثير الأفكار على سلوكنا وأفعالنا وتم التعرف على أساليب تفكيرهم وتفسيرهم للأمور من حولهم عن طريق الحوار والنقاش والعصف الذهني.
الثامنة	الأفكار السلبية وأساليب التخلص منها	شرح لدور التفكير على صحتنا النفسية وتدريب على تبني الأفكار الإيجابية والتخلص من الأفكار السلبية عن طريق المناقشة الجماعية والحوار المنظم والعصف الذهني، ومشاهدة فيديو عن إستبدال الأفكار السلبية بأفكار أكثر منطقية.
التاسعة	الأفكار السلبية وأساليب التخلص منها	تدريب عن أساليب إكتساب التفكير الإيجابي عن طريق السيكو دراما.

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

العاشرة	تعلم ضبط النفس والتحكم في الإنفعالات	تم خلالها تدريب التلاميذ على مهارات ضبط النفس والتحكم في الغضب.
الحادية عشر	أنشطة ترفيهية	ممارسة عدة أنشطة ترفيهية جماعية.
الثانية عشر	مهارات التواصل الاجتماعي.	تعريف التلاميذ بالتواصل الاجتماعي وأهميته في تحقيق توافقهم الاجتماعي، وتدريبهم على إكتساب بعض مهارات التواصل الاجتماعي.
الثالثة عشر	دور القيم الأخلاقية والاجتماعية في ضبط النفس والتحكم في الغضب.	تعريف التلاميذ بالقيم الأخلاقية والاجتماعية. تدريب التلاميذ على التحكم في الغضب كما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية.
الرابعة عشر	تفريغ انفعالي.	حوار ونقاش حول مدى التغيير الذي طرأ على التلاميذ بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
الخامسة عشر	قياس بعدي.	تم خلالها تطبيق القياس البعدي.
السادسة عشر	قياس تتبعي.	تم تطبيق أدوات القياس بعد شهر من الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1 - إختبار مان وتني (U) Mann – Whitney Test . لإختبار الفروق بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الغضب في القياس البعدي.

2 - إختبار ويلكسون Wilcoxon Test لإختبار الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الغضب.

نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقياس الغضب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام إختبار مان وتني من اجل المقارنة بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقياس الغضب ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

جدول رقم (2) يوضح اختبار "مان ويتني Mann-Whitney" لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الغضب.

المجموعة	العدد	م	ع	قيمة z	مستوى الدلالة
الضابطة	10	121.12	17.23	-3.79	0.01**
التجريبية	10	63.1	4.2		

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية وبالتالي يكون الفرض الأول قد تحقق، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي له تأثير على خفض الغضب لدى عينة الدراسة من طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية (63.1) درجة في حين أن متوسط المجموعة الضابطة (121.012)، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة خوالدة (2014)، ودراسة الشريف (2000)، ودراسة الخضر (2000) ودراسة داوود وأخرون (2011)، ودراسة غزالة (2010)، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن المجموعة التجريبية التي تم تطبيق فنيات البرنامج الإرشادي عليها قد إنخفض لديها إنفعال الغضب، بينما المجموعة الضابطة لم تتلقى أي تدخل إرشادي لم ينخفض لديها مستوى الغضب، مما يؤكد على فاعلية ونجاح البرنامج الإرشادي الذي تم استخدامه في التخفيف من مستوى الغضب، وإكسابهم أساليب حل المشكلات وحسن لديهم طرق التعامل مع المواقف المستفزة، وأكسبهم طرق التعبير عن ذواتهم وتبني أساليب التفكير الإيجابي، وطرق التخلص من الطاقة السلبية، وأساليب الحصول على الحقوق والحاجات بصورة إيجابية، وإكسابهم مهارات إجتماعية جديدة . وهذا ما تبين للباحثة بعدما إنتهت من تطبيق البرنامج وقامت بالقياس البعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، فلاحظت تحسن ملحوظ بين طلاب المجموعة في التجريبية في مستوى الثقة بالنفس، وضبط النفس، وكظم الغيظ، وفي التعامل مع المواقف الضاغطة، وفي الحوار النقاش، وفي التعامل مع الآخرين، وأصبحوا أكثر قدرة على الصبر والتريث والتفكير قبل إصدار أي إقوال أو أفعال غير.

ثانياً: نتيجة الفرض الثاني:

وينص الفرض الثاني على انه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في خفض الغضب لدى طلاب المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة الفرض السابق تم استخدام إختبار وليكوكسون لدراسة الفروق بين متوسط مجموعتين مرتبطتين (غير مستقلتين)، أي بين درجات القياسين القبلي والبعدي لنفس المجموعة التجريبية على مقياس الغضب، والجدول التالي يوضح ذلك. جدول رقم (3) يوضح نتائج إختبار وليكوكسون لدراسة دلالة الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس إنفعال الغضب.

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

القياس	م	ع	متوسط الفروق	قيمة z	مستوى الدلالة
القبلي	119.5	16.9	56.5	2.78.5	0.01**
البعدي	63.1	4.3			

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي ودرجاتهم في القياس البعدي على مقياس الغضب لصالح القياس البعدي ، مما يؤكد ان البرنامج الإرشادي له تأثير واضح في التخفيف من الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط 56.5 درجة، أي أنه يوجد فرق كبير بين متوسط القياسين لصالح القياس البعدي.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة وهي ان البرنامج فعال وناجح وله تأثير واضح في التخفيف من حدة الغضب لدى طلاب المجموعة التجريبية من خلال إستخدام الأساليب العديدة والمتنوعة المستخدمة فيه، مثل الإرشاد الديني، التفرغ الإنفعالي، المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز بأنواعه، القدوة (النموذج)، السرد القصصي، اللعب الجماعي، وبرامج ترفيهية جماعية، الإنصات وإنتظار الدور، والسيكودراما. كما أن إنتظام أفراد المجموعة التجريبية وحرصهم على حضور جلسات البرنامج الإرشادي ومشاركتهم الفعالة خلال تطبيق البرنامج ساعد الباحثة على إستخدام فنيات البرنامج فمن خلال إستخدام الإرشاد الديني بالوعظ والقصص القرآنية إكتسب الطلاب أسلوب كظم الغيظ والتخلص من الغضب ، ومن خلال الحوار والنقاش والإنصات، استطاعوا التعبير عن مشاعرهم وإتجاهاتهم ، كما إكتسبوا أنماط سلوك إيجابي للتعبير عن ذواتهم والتعامل مع المواقف المستفزة بإيجابية من خلال النمذجة والقدوة والسيكودراما ، وتخلصوا من إنفعالاتهم السلبية من خلال برامج الترفيه والنقاش والتفرغ الإنفعالي ، وإستخدام أساليب أكثر منطقية في التفكير، وقد ساهم هذا في تحسين مستوى توافهم الشخصي والاجتماعي، ويرجع هذا إلى فاعلية البرنامج الإرشادي وإلى المناخ الاجتماعي الذي تكون خلال فترة تطبيق البرنامج فخلق بينهم علاقات إجتماعية طيبة وألفة وإحترام متبادل بينهم ومن ناحية أخرى فإن الباحثة حرصت على تكوين علاقة إرشادية مهنية يسودها التقبل والإحترام مع أفراد العينة الأمر ساهم هو الآخر في تحسين المستوى الصحة النفسية لأفراد المجموعة التجريبية.

نتيجة الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في المجموعة التجريبية في القياس البعدي ودرجاتهم في القياس التبعي على مقياس الغضب ". ولتحقق من صحة ذلك الفرض تم استخدام إختبار وليكوكسون لاختبار دلالة الفروق بين متوسط المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي (مدة شهر) من تطبيق البرنامج الإرشادي. ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:
جدول رقم (4) يوضح نتائج إختبار وليكوكسون لدراسة دلالة الفروق بين درجات القياسين البعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس إنفعال الغضب.

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

القياس	م	ع	متوسط الفروق	قيمة z	مستوى الدلالة
البعدي	63.1	4.31	0.40	-62.5	0.61
التبعية	63.70	2.65			

يتبن من الجدول السابق أن مستوى الدلالة (0.61) وهي أكبر من 0.05 مما يجعلنا نرفض الفرض السابق " يوجد فروق بين درجات الطلاب على مقياس الغضب في القياس البعدي ودرجاتهم في القياس التبعية " (بعد مرور شهر) من تطبيق البرنامج الإرشادي، ونقبل الفرض البديل وهو " لا توجد فروق بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي ودرجاتهم في القياس التبعية على مقياس الغضب وهذا يعني أن تأثير البرنامج على خفض الغضب لدى عينة البحث لم يكون موقناً، وبالتالي يكون البرنامج الإرشادي يتمتع بصفة التأثير المستمر على المجموعة التجريبية مما يجعلنا نثق في فاعلية البرنامج، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ثراء البرنامج الإرشادي بأساليب إرشادية متنوعة وعدم إقتصاره على فنيات محددة، وأيضاً إلى رغبة الطلاب في المشاركة في البرنامج الإرشادي وممارسة الأنشطة والفنيات التي استخدمت وتمتعهم بممارسة برامج الترفيه والحوار الهادف والبناء، وسرد القصص، وإلى التقبل الغير مشروط الذي مارسه الباحث مع أفراد العينة التجريبية.

كما ان شعورهم بالراحة النفسية وتخلصهم من الكبت النفسي الذي كانوا يعانون منه وتحسن ثقتهم بأنفسهم وتعاملهم مع المواقف الضاغطة بمرونة أكبر وبدون أي هدر لطاقتهم وتعبيرهم عن ذواتهم بطرق مريحة أكثر مما كانوا يستخدموه وتخلصهم من بعض الأفكار المشوشة التي تسيء فهمهم للأمور وتجلب لهم الكثير من المشاكل كل ذلك جعلهم يستمرون في تطبيق الأساليب والمهارات التي إكتسبوها خلال تنفيذ البرنامج الإرشادي.

وتعلمهم لكيفية ضبط الغضب كما جاء في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة من خلال الوعظ والقصص الدينية له دور كبير في إستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي.

ومما سبق نستنتج أن البرنامج الإرشادي له فاعلية في تخفيف الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالتالي حقق الهدف الأساسي من تطبيق الدراسة وهو التخفيف من الغضب لدى عينة الدراسة.

توصيات الدراسة:

- 1 - تطبيق الدراسة على فئات عمرية أخرى كطلاب الجامعة.
- 2 - ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للطلاب في كافة المراحل الدراسية، وألا يقتصر البرنامج التعليمي على الجانب المعرفي فقط.
- 3 - ضرورة تطبيق البرامج الإرشادية لمساعدة الطلاب في التغلب على مشكلاتهم النفسية.
- 4 - إقامة المحاضرات والندوات للمعلمين والأخصائيين النفسيين وتعريفهم بأهمية التركيز على الجوانب النفسية قبل الجوانب التعليمية.

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

- 5 - ضرورة تأهيل الأخصائيين النفسيين في المؤسسات التعليمية ليقوموا بدورهم في علاج الإضطرابات النفسية التي يعاني منها الطلاب خاصة في ظل الظروف الراهنة التي تعاني منها البلاد.
- 6 - ضرورة التعاون المتبادل بين الأسرة وبين المؤسسات التعليمية بما يساهم في تحسين المستوى التعليمي والنفسي للطلاب.
- 7 - إقامة المحاضرات والندوات وورش العمل للتوعية بمخاطر المشكلات النفسية وطرق علاجها.
- 8 - إعتداد البرامج الترفيهية والرياضية في المؤسسات التعليمية لما لها من أثر كبير في تحسين الصحة الجسمية والنفسية.

الخلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج، أن الصحة النفسية ذات أهمية قصوى في حياة أبناءنا الطلبة تفوق في أهميتها الجانب التعليمي فبدونها لن يكون المستوى العلمي عند المستوى المأمول، ولا شك بأن حياة الفرد لا تخلو من المشكلات والمنغصات والأحداث والظروف الضاغطة التي تستثيره، فيستجيب لها وفقاً لمعرفته وخبراته ونضجه وتوافقه النفسي والإجتماعي ويعد إنفعال الغضب من الإنفعالات البارزة التي تظهر كرد فعل لمواجهة الضغوط وعوامل الإحباط، وهو ميل طبيعي وشعور صحي عندما يكون رد فعل عن سوء المعاملة ومحاولة لحماية الذات ، ولكن عندما يفقد الفرد السيطرة عليه فإنه سيقود إلى الكثير من المشاكل ففي مجال العلاقات الشخصية فيولد الحقد ويسبب في ضعف العلاقات بين الناس، كما أنه يعطل تفكير الفرد، ويشوش تفكيره، إلى الحد الذي قد يدفع الفرد إلى الإعتداء البدني، وإذا إستمر الفرد في غضبه فقد ينتهي به الأمر إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تتسبب في إصابته بأمراض القلب وغيرها من الأمراض الجسمية، وبالتالي لا بد من الإهتمام بالمشكلات النفسية للطلاب في مختلف المراحل الدراسية ومحاولة علاجها والتخفيف منها بإستخدام برامج الإرشاد النفسية .

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

المصادر:

[14] الزمر، سورة.

[19] لبقرة، سورة.

المراجع العربية:

- [1] الزعبي، أحم (1994): الإرشاد النفسي، ط1، دار الحكمة اليمنية، صنعاء.
- [2] العقاد، عصام (2001): سيكولوجية العدوانية وترويضها، منحى علاجي معرفي جديد، ط1، دار غريب للنشر، القاهرة.
- [3] طه، فرج و آخرون (2003): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار غريب للنشر، القاهرة.
- [4] زهران، حامد (1998): التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتاب.
- [5] الشريف، بسمة (2014): سلوك الغضب وعلاقته بأساليب التنشئة الاسرية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات المجلد (17)، العدد(2).
- [6] راجح، أحمد (1999): أصول علم النفس، ط11، دار المعارف، القاهرة.
- [7] الخالدي، أديب (2001): الصحة النفسية، ط1، الدار العربية للنشر والتوزيع.
- [8] بجو، أمل (2009): فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي لرفع مستوى التوافق الاجتماعي من خلال خفض الغضب والشعور بالنقص لدى طالبات كلية إعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض (رسالة دكتوراه غير منشورة) جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض.
- [9] سليم، عبدالعزيز (2011): المشكلات النفسية والسلوكية لدى الأطفال، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- [10] سليمان، سناء (2007): الغضب، أسبابه، أضراره، الوقاية منه، سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع، (13)، القاهرة، عالم الكتاب.
- [11] قطينة، آمال (2003): أمراض النفس وعلاجها بالذکر، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- [12] محمد، الحجار (1993): التدريب النفسي للتطعيم ضد التوترات والغضب لرجل الأمن والشرطة، المجلة العربية للتدريب، السعودية، العدد (10) مجلد (5).
- [15] حسين، طه (2004): الإرشاد النفسي، النظرية التطبيق التكنولوجيا عمان، دار الفكر.
- [16] أبو عيطة، سهام (2002): مبادئ الإرشاد النفسي، ط1، دار الفكر، عمان.
- [17] القاضي، يوسف (2002): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ للنشر، الرياض.
- [18] كفاي، علاء الدين (1999): الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [20] الخطيب، محمد (2000): التوجيه والإرشاد بين النظرية والتطبيق، ط2، مطبعة مقداد، غزة.
- [21] سعفان، محمد (2003): دراسات في علم النفس والصحة النفسية، اضطراب إنفعال الغضب دار الكتاب، القاهرة.

العدد الخامس والأربعون / أكتوبر / 2019

- [22] [سمارة ، عزيز و النمر، عصام (1992):محاضرات في التوجيه والإرشاد ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- [23] [المشاقبة،محمد(2007): مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- [24] [ملحم، سامي(2001): الإرشاد والعلاج النفسي (الأسس النظرية والتطبيقية)، ط1، دار المسيرة، للنشر والتوزيع، عمان .
- [25] [ربيع،هادي(2003): الإرشاد التربوي، مبادئه وأدواره الأساسية، ط، 1 دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- [26] [حافظ ،نبيل(2008): محاضرات في نظريات الإرشاد التربوي والمهني، ط1، دار الأنجلو للطباعة، القاهرة.
- [27] [شعبان، كاملة و تيم،عبد الجابر(1999): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- [29] [وادي، منى (2016): مكونات إنفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.
- [31] [جرجس، أشواق (2013): الغضب وعلاقته ببعض سمات الشخصية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس بجامعة بغداد، العدد 36 المجلد (2).
- [33] [الخوالدة، عثمان و جرادات، عبدالكريم (2014): أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه، مجلة مؤتة العدد(29) المجلد(2).
- [34] [لخضر، عبدالباسط(2000): فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين، مجلة كلية التربية جامعة عمان، العدد(24)، الجزء(3).
- [36] [الشافعي، إبراهيم (2011): فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تخفيض مستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الابتدائية في مدارس مدينة تبوك ، رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة ، الأردن.
- [37] [غزالة ،سميرة(2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي سلوكي لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية،مجلة مركز الإرشاد النفسي بمصر،(24)39-80.
- [38] [عبيدات، سليمان (1988): القياس والتقويم التربوي، اللجنة الإعلامية في الجامعة الإسلامية، غزة.
- [39] حمزة، أحمد(2012): مقياس الغضب للمراهقين، : https://www.mhceg.com/2016/09/pdf_36.html المراجع الأجنبية:

- [13]- Allen,L.,Santrosk ,J(1993):Psychology ,W.M.C.Browen Communication,Inc.
- [28]- Coles, C.(2002):"Relationship Between Childrearing, Anger Expression, and Perceived Family Control Among Students Self –Concept "Journal Of Adolescence" Vol .(37),(14),PP.66-71.
- [30]-Lopez,M(2008):Prevention of teenage Defiant Behaviors ; Parenting Styles As Protection Factors. "International Journal of Psychological There – py , Vol .(8),(1),Pp.73-84.
- [32]Krestover&,(2011): The relationship between anger and aggression and irrational ideas, Journal of Psychology And Chritianity, Vol.23No,2.
- [35]-Down,R,Willner ,P,Watts,l,& Griffiths,J,(2011):Anger management Gropes For Adolescents :A mixed – Methodes Study Of Efficacy And Treatment Preferences – Child psychology And Psychiatry,16(1).