

إدارة الغضب وعلاقتها بالسعي وراء المساندة الاجتماعية لدى

طالبات المرحلة الإعدادية

Anger management and its relationship to seeking social support for middle school students

اعداد

سماح فتحي محمد علي

أ.د/هشام إبراهيم عبد الله د/هبة محمود شعراوي

كلية التربية - جامعة الزقازيق

Doi: 10.33850/ajahs.2020.103210

القبول : ٢٨ / ٥ / ٢٠٢٠

الاستلام : ١٦ / ٥ / ٢٠٢٠

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من العلاقة بين إدارة الغضب والسعي وراء المساندة الاجتماعية ، والتنبؤ بالسعي وراء المساندة الاجتماعية في ضوء أبعاد إدارة الغضب ، والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي السعي وراء المساندة الاجتماعية في أبعاد إدارة الغضب تم إجراء الدراسة على عينة متجانسة في العمر الزمني والمستوى الاجتماعي والإقتصادي والثقافي عددها (١٠٠) طالبة من طالبات مدرسة السادات الإعدادية للبنات رقم واحد، ومدرسة عبد اللطيف حسانين للتعليم الأساسي بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية جمهورية مصر العربية تتراوح أعمارهن بين (١٢-١٥) عام وتم تطبيق مقياس مهارات إدارة الغضب من إعداد Anne et al., 2007) بعد أن قامت الباحثة بترجمته وتقنيته على البيئة المصرية ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الإصرار والسعي وراء المساندة الاجتماعية فقط ولا توجد علاقة ارتباطية مع باقي أبعاد إدارة الغضب والسعي وراء المساندة الاجتماعية، وأن بعد الإصرار فقد هو البعد الوحيد من بين أبعاد إدارة الغضب المنبئ بالسعي وراء المساندة الاجتماعية بنسبة مساهمة إيجابية مقدارها ٧% ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح العلاقة بينهم ، السعي وراء المساندة الاجتماعية = $0,26 \times \text{الإصرار} + 9,68$ ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي السعي وراء المساندة الاجتماعية في أبعاد مهارات إدارة الغضب إلا في بعد الإصرار.

Abstract:

The current study aimed to verify the relationship between anger management and seeking social support, and the prediction of seeking social support Through the subscales of anger management, and to discover the differences between high and low seeking social support in the subscales of anger management The study was conducted on a homogeneous sample in the age, social and economic level And cultural number (100) female students from Sadat Preparatory School for Girls No. one, and Abdel Latif Hassanein School for Basic Education in Zagazig City, Sharqia Governorate, Arab Republic of Egypt, between the ages of 12-15 years, and a skills measure was applied Anger management prepared by(Anne et al., 2007)after the researcher translated it and legalized it on the Egyptian environment, and the results showed that there is a correlative relationship with statistical significance between Assertion and the seeking of social support only, and there is no correlation with the other subscales of anger management and the seeking of social support And, Assertion, it is the only subscale among the subscales of anger management foretelling the seeking of social support at a positive contribution rate of 7%. The following predictive equation can be formulated to clarify the relationship between them. Seeking social support = $0.26 \times \text{insistence} + 9.68$, There are no statistically significant differences between the high and low seeking of social support in the subscale of anger management skills only Assertion.

مقدمة البحث:

خلق الله الانسان وأودع فيه الأحاسيس والمشاعر والغرائز والانفعالات لتكون همزة الوصل والتفاعل بينه وبين الآخرين فيتأثر ويؤثر في الأحداث والوقائع والمناسبات فيضحك أو يبكي أو يفرح أو يحزن أو يغضب أو يعفو (مصطفى ، ٢٠٠٩ : ٢) فالغضب هو استجابة إنسانية شائعة يعاني منها الأفراد في مختلف أعمارهم وأعمالهم وبيئاتهم ويصعب أن تجد إنسان لم يمر بخبرة الغضب ، والغضب يظهر في الثقافات الغربية والشرقية .

بالغضب هو "العاطفة التي يمكن أن تتراوح من الإحباط المعتدل إلى الغضب الشديد، إنه عاطفة طبيعية يمكن أن تحذرنا من المشاكل وتنشطنا للعمل، كما يحدث عندما نشعر أن أحد المقربين منا يتعرض إلى التهديد ومع ذلك فإنه بالنسبة لبعض الناس يمكن أن يؤدي الغضب الخارج عن السيطرة إلى مشاكل كثيرة في العمل والعلاقات ونوعية الحياة بشكل عام" www.docplayer.net/2681_8822-Anger-management-client-handbooks-series-january-2015.html

أما فيما يتعلق بأنظمة التصنيف العالمي فإن دليل التشخيص والإحصاء للإضطرابات العقلية للإصدار الخامس (Dsm5) تشمل الغضب كأحد الأعراض لإضطراب ما بعد الصدمة، في المقابل التصنيف المقترح ICD-11 لا يشمل المشاكل المرتبطة بالغضب ولكن توجد أعراض الغضب مع اضطراب تم إدخاله حديثاً وهو اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة (Maercker et al., 2013).

وطبقاً لإستعراض منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١٤ يقدر معدل انتشار الإضطرابات النفسية بنحو ١٣% فيما يخص الأشكال المعتدلة للإكتئاب والقلق وسرعة الإنفعال والغضب واضطراب الكرب التالي للرضح.

Who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies

والغضب حالة تتحدد بمحددات أربعة :- إثارة في وظائف الأعضاء الداخلية ، إدراك ، معرفة ، سلوك . 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 عائلته وينقسم الغضب إلي نوعين رئيسيين: الأول غضب معتدل وصحي وهو الغضب الذي لا يذهب بصواب الإنسان بل يخضع لسيطرته فلا يتمادي ويعتدى وهذا النوع من الغضب رفيق للإنسان في حياته ويدعم فيه حسن الخلق وكظم الغيظ والعفو والأحسان والحماية للدين والوطن والعرض والحقوق .

أما النوع الثاني من الغضب فهو الغضب الجامح وهنا يتحول إلي شحنة انفعالية وطاقة هائلة توجه إلي التحطيم والتخريب والتدمير (سيفان ، ٢٠٠٥ : ١٦-١٧) والغضب حالة وجدانية تتكون من مشاعر تتفاوت في حدتها من الضيق البسيط والاستثارة البسيطة الي التهيج والغيظ الشديد (العصفور ، ٢٠٠٤ : ١٧).

ولا ينظر للغضب كإنفعال يجب تجنبه بل من الضروري أن يتعلم الفرد طريقة تنظيم غضبه وكيفية إدارته فإن إدارة الغضب تستهدف الأفراد الذين ينظرون إلى أنفسهم أو ينظر الآخريين إلى غضبهم على أنه خارج عن السيطرة أو له آثار سلبية (Saini, 2009) وتشير إدارة الغضب عادةً إلى برنامج لتقنيات التدخل المحددة التي تستهدف عمليات مختلفة في تسلسل الاستنباط والغضب والتعبير عنه، ويمكن وضع

استراتيجيات إدارة الغضب في فئتان عامتان الفئة الأولى تمثل الإستراتيجيات التي تتجنب مباشرة أو تقلل من تجربة التعبير عن الغضب أو تقلله، والفئة الثانية تمثل الإستراتيجيات التي تسهل التعرف على الغضب وتجربته والتعبير عنه بشكل تكيفي وتعد الفئة الأولى الأكثر شعبية (Glancy&Saini,2005).

فليس الهدف من إدارة الغضب هو عدم الغضب أو عدم التعبير عن الغضب وإنما تهدف إدارة الغضب إلى تعلم كيفية التعامل مع الغضب وعدم كبته والتعبير عنه بصورة مناسبة يقبلها المجتمع، ويشير مصطلح إدارة الغضب بوجه عام إلى "مجموعة من الفنيات العلاجية النفسية التي تستخدم مع الأفراد ذوي الغضب المفرط الذين لا يستطيعون التحكم في الغضب لديهم بحيث يمكن مساعدتهم على تعلم كيفية التحكم في إنفعالاتهم ومساعدتهم على تعلم كيفية فهم وإدارة مشاعرهم وإنفعالاتهم وتزويدهم بالمعلومات والمهارات والفنيات التي تمكنهم من التعامل مع المواقف المثيرة بإيجابية وبطرق ملائمة اجتماعياً" (حسين، ٢٠٠٧: ٢٠)، وتعتبر فترة المراهقة في نظر علماء النفس من أهم المراحل في حياة الفرد فهي التي ترسم طريق الإنسان بعد ذلك ولذلك يجب أن نلفت النظر إلى أهمية العناية بحياة الفرد خلال تلك الفترة حتى يمكن للمراهق أن يتخلص من متاعبه النفسية وليسير في الطريق السليم وايضاً ينبغي العمل على إشباع حاجاته النفسية وتعد الحاجة إلى التقدير الاجتماعي من أهم الحاجات النفسية في مرحلة المراهقة، وقد حظى مفهوم المساندة الاجتماعية باهتمام الباحثين اعتماداً على مسلمة أساسية هي ان المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمى إليها كالأسرة وزملاء العمل والأصدقاء تقوم بدور كبير في خفض الأضرار النفسية والآثار السيئة للأحداث والمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد في حياته اليومية وتعنى المساندة الاجتماعية المعاضدة والموازرة والمساعدة على مواجهة المواقف المختلفة فالمساندة مفهوم مركب ومتعدد الجوانب فتارة يطلق عليه العلاقات الاجتماعية وتارة يطلق عليه إمدادات اجتماعية والتي تتكون من العطاء - الود - التوجيه - الاندماج - الارتباط (الخمسي، ٢٠١٦: ١٤٤).

وتعرف المساندة الاجتماعية على أنها "إشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب واحترام وتقدير وتقهم وتعاطف وتواصل ومشاركة الإهتمامات وتقديم النصيحة والمعلومات من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد وبخاصة وقت حدوث الأزمات" ومن المقومات الأساسية للمساندة الاجتماعية إدراك الفرد لوجوده ضمن شبكة علاقات اجتماعية يمكنه الرجوع إليها وقت التعرض لأزمات وضغوط حياتية وكذلك احساسه بالرضا عن ما يقدم له من مساندة اجتماعية واعتقاده بكفاية المساندة التي تقدم له للمحافظة على صحته النفسية والعقلية والبدنية واقناعه بهذه المساندة الاجتماعية. (أمانة الخطاب)

أبواب /المساندة -الإجتماعية-من-مصادر-العم-النفسي-والإجتماعي

Alrai.com/arricle/10463585/

وتعتبر المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي اختلف الباحثون في طريقة تناولها وفقاً لتوجهاتهم النظرية فقد تناول العلماء هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية حيث صاغوا مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية والذي يعد البداية لمصطلح المساندة الاجتماعية ويطلق عليه البعض مصطلح الكوارد أو الإمكانات الاجتماعية بينما يحدده البعض على أنه إمدادات اجتماعية (الشناوى وعبد الرحمن، ١٩٩٤: ٣).

وفي ضوء ما تقدم جاءت هذه الدراسة لبحث العلاقة بين إدارة الغضب والسعى وراء المساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

مشكلة الدراسة:

تشير منظمة الصحة العالمية أن الاضطرابات النفسية التي يعاني منها حوالي ٤٥٠ مليون إنسان على امتداد العالم وسيصاب ربع البشر بواحد أو أكثر من هذه الاضطرابات في فترة ما من حياته ويقدر بأن الاضطرابات النفسية والعصبية تتسبب بفقد حوالي ١٣% من سنوات العمر المصححة باحتساب مدد العجز الذي ينجم عن جميع الأمراض والحوادث في مختلف أرجاء العالم وتقدر زيادتها بحوالي ١٠% سنوياً بحلول عام ٢٠٢٠ وتنتج نصف الأسباب المؤدية إلي العجز والوفاة المبكرة عن الحالات النفسية ولا تمثل الاضطرابات النفسية عبئاً سيكولوجياً واجتماعياً واقتصادياً فحسب بل تزيد من مخاطر الأمراض الجسدية لدى المصاب بها (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥).

أما فيما يتعلق بأنظمة التصنيف العالمي فإن دليل التشخيص والإحصاء للإضطرابات العقلية للإصدار الخامس (Dsm5) تشمل الغضب كأحد الأعراض لإضطراب ما بعد الصدمة، في المقابل التصنيف المقترح ICD-11 لا يشمل المشاكل المرتبطة بالغضب ولكن توجد أعراض الغضب مع اضطراب تم إدخاله حديثاً وهو اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة (Maercker et al., 2013).

إذ يعد الغضب من أكثر الاضطرابات النفسية خطورة والتي تتطلب المزيد من جهد الباحثين بهدف الكشف عن طبيعة هذه الظاهرة وتحديد أسبابها وكيفية تقايد أثارها الضارة فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات تعوق مجرى حياتهم ونتيجة للمشكلات التي تواجههم والمواقف والأحباطات التي تقابلهم في حياتهم ونظراً لقلة الإهتمام بهذه الفئة (طالبات المرحلة الإعدادية) وكثرة المشكلات التي تقابلهن وانتشار ظاهرة الغضب بينهن بشكل ملحوظ ويزيد الأمر سوءاً إذا لم تكن الطالبة مهينة لمواجهة الإحباطات التي تقابلها أو لا تملك الطرق والأساليب التي تمكنها من التعامل الفعال مع هذه المواقف الصاغطة التي تقابلها وتتعرض لها وعلى ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية.

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد إدارة الغضب والسعى وراء المساندة الاجتماعية؟
- ٢- هل تنبئ بعض أبعاد إدارة الغضب دون غيرها بالسعى وراء المساندة الاجتماعية؟

- ٣- هل توجد فروق بين مرتفع ومنخفض السعى وراء المساندة الاجتماعية في أبعاد إدارة الغضب؟

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية :

- ١- الكشف عن العلاقة بين أبعاد إدارة الغضب وبين السعى وراء المساندة الاجتماعية.
- ٢- الكشف عن الفروق بين مرتفع ومنخفض السعى وراء المساندة الاجتماعية في أبعاد إدارة الغضب .
- ٣- التنبؤ بالسعى وراء المساندة الاجتماعية في ضوء أبعاد إدارة الغضب .

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث الحالي من الجانب الذي يتصدى لدراسته ،وهو الكشف عن العلاقة بين إدارة الغضب والسعى وراء المساندة الاجتماعية ويتحدد هذا من خلال جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي ويتضح ذلك فيما يلي:

أولاً الأهمية النظرية :

- يعد البحث الحالي إسهاماً ميدانياً كونه يزودنا بتصور واضح عن إدارة الغضب في ضوء السعى وراء المساندة الاجتماعية .
- تسليط الضوء على أثر الغضب على شخصية الطالبات في المرحلة الإعدادية .
- يوفر البحث مادة علمية عن أثر السعى وراء المساندة الاجتماعية على تنمية مهارات إدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية .
- تنمية بعض المفاهيم الهامة للمشاركة الوجدانية والتعاون والعمل الجماعي واحترام الآخر.
- تقديم بعض المقترحات والتوصيات في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية.

ثانياً الأهمية التطبيقية:

تبرز الأهمية التطبيقية فيما يترتب على النتائج العملية للدراسة في الميدان التربوي حيث يساعد قياس مهارات إدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية في التعرف على قدرة الطالبة على التعامل مع مشكلة الغضب لديها والذي يؤثر بالتالي على تفاعلها الاجتماعي مع المجتمع المحيط بها (أسرتها وأصدقائها وزملائها في المدرسة) ويؤثر على نموها النفسي والاجتماعي السوي.

مصطلحات الدراسة :**إدارة الغضب: Anger management**

" يشير بوجه عام الى مجموعة من الفنيات العلاجية النفسية التي تستخدم مع الافراد ذوي مشكلة الغضب المفرط والذين لا يستطيعون التحكم في الغضب لديهم بحيث يمكن مساعدتهم على تعلم كيفية التحكم في انفعالاتهم ومساعدتهم ايضا في تعلم كيفية فهم وادارة مشاعرهم وانفعالاتهم وتزويدهم بالمعلومات والمهارات والفنيات التي تمكنهم من التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بإيجابية وبطريقة ملائمة اجتماعيا"(حسين، ٢٠٠٧: ١١٤)

السعى وراء المساندة الإجتماعية: Social support-seeking

تعرفه الباحثة إجرائياً

"يقصد به أن يبحث الشخص عن الدعم والمساعدة الإجتماعية لتبرير مواقفه الغاضبةحتى يشعر أنه على صواب"

طالبات المرحلة الإعدادية:

"يقصد بهن في هذه الدراسة طالبات مدرسة السادات الإعدادية للبنات رقم واحد بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية جمهورية مصر العربيةوالتي تتراوح أعمارهن بين (١٢-١٥) عامويتميزن بمستوى مرتفع على الأبعاد السلبية في مقياس إدارة الغضب من إعداد (أنى وآخرون، ٢٠٠٧)وقامت الباحثة بتعريب المقياس وتقنيه على عينة من طالبات مدرسة عبد اللطيف حسانين للتعليم الأساسي.

حدود الدراسة :**الحدود البشرية:**

أجرى البحث على عينة من طالبات المرحلة الإعدادية مكونة من (١٠٠) طالبة تتراوح أعمارهن بين (١٢-١٥) عام .

الحدود المنهجية :

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي للكشف عن العلاقة بين إدارة الغضب والسعى وراء المساندة الإجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي السعى وراء المساندة الإجتماعية في إدارة الغضب .

الحدود المكانية :

تم إجراء هذه الدراسة على عينة من طالبات الصفوف الأول والثاني والثالث للمرحلة الإعدادية بمدرسة السادات الإعدادية للبنات رقم واحد في مدينة الزقازيق محافظة الشرقية جمهورية مصر العربية وبذلك فإن نتائج هذه الدراسة قابلة للتعميم على مجتمع الدراسة .

الحدود الزمنية:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي في الفترة الأولى من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩ - تتحدد نتائج هذه الدراسة بأدواتها وما تحقق لهذه الأدوات من دلالات صدق وثبات.

دراسات سابقة:

قامت الباحثة بتقسيم الدراسات السابقة إلى محورين على النحو التالي

المحور الأول دراسات تناولت إنفعال الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى:

حيث قامت (بسمه الشريف، ٢٠١٤) بإجراء دراسة بهدف الكشف عن مستوي سلوك الغضب وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في عمان وتكونت عينة الدراسة من (٣١٠) طالب وطالبة وظهرت الدراسة ان هناك فروق ذات دلالة في سلوك الغضب تعزي لمتغير الجنس لصاح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي لاثر الصف ووجود علاقة ارتباطيه داله احصائيا بين سلوك الغضب والاسلوب التسلطي

أما دراسة (Arslan,2010) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الغضب وأساليب التعبير عنه ومواجهة الضغوط وحل المشكلات البينشخصية وتكونت العينة من (٤٦٨) منهم (٢٥٨) طالبة و (٢١٠) طالبا وأسفرت نتائج الدراسة عن علاقة سلبية دالة احصائياً بين سمة الغضب ومواجهة المشكلة، ووجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين الغضب الداخلي والسعي للحصول على المساندة الاجتماعية، ووجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين الغضب الداخلي ومواجهة المشكلة، ووجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين السيطرة على الغضب والتجنب.

اما دراسة (الشاوي، ٢٠١٤) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التعبير عن الغضب بالاعراض النفسجسمية لدى عينة من طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية وتكونت العينة من (٢٥٢) طالبا وطالبة بمتوسط عمر ٢٢ عاماً وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الاعراض النفسجسمية وبين التعبير عن الغضب: الخارجي والداخلي ومثيرات الغضب وتكرار الغضب ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الاعراض النفسجسمية واختلال السيطرة على الغضب وتبدو هذه النتيجة منطقية فالتعبير عن الغضب سواء داخليا أو خارجيا وتكراره ومواصلته والتعرض المتكرر لمثيرات الغضب قد يؤدي الى الاصابة بالاعراض النفسجسمية فالتعرض للضغوط النفسية والزيادة المفاجئة في العمل أو الشجار أو المواقف التي تهدد الذات اجتماعيا أو نفسيا قد تؤدي الى مزيد من الغضب الذي قد يؤدي الى مزيد من الاضطرابات النفسجسمية.

بينما قام فايفز وآخرون (٢٠١١) بإجراء دراسة على عينة من الطلبة في المرحلة الثانوية بلغ قوامها (١٣٥) طالب وقد تم استخدام المقاييس التالية: مقياس المعتقدات

اللاعقلانية، مقياس الغضب ، مقياس العداء ، مقياس العدوان وأظهرت النتائج أن الجنس والغضب والمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالتعصب ممكن أن تتنبأ بالعدوان الجسدي وكان الغضب أفضل المتغيرات قدرة على التنبأ بالعدوان اللفظي، وأوضحت النتائج أيضا ان الذكور حصلوا على نتائج اعلى من الاناث في العدوان ولم يكن لمتغير الجنس تأثير على العلاقة الارتباطية بين الغضب والعدوان. أما دراسة ايمان بنت محمد بن سعد الدوسري (٢٠١٢) فهدفت الى معرفة درجة كل من العفو بأبعاده المختلفة وانفعال الغضب كحالة وسمة لدى طالبات جامعة ام القرى ومعرفة مقدار واتجاه العلاقة بين العفو بأبعاده المختلفة وانفعال الغضب كحاله وسمة لدى طالبات جامعة اما القرى وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية منخفضة جدا ذات دلالة إحصائية بين العفو (بعد استمرار الشعور بالاستياء) وانفعال الغضب كحالة وسمة وايضا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين العفو (بعد الحساسية للظروف) وانفعال الغضب كحالة وسمة وايضا وجود علاقة ارتباطية سالية منخفضة جدا ذات دلالة إحصائية بين العفو (بعد الرغبة في العفو) وانفعال الغضب كحالة وسمة .

بينما كانت دراسة كيني وسميث ودونزيلا (kinney, Smith, and Donzeia 2001) والتي أجريت للتعرف على الفروق الفردية عند طلبة الجامعات الأمريكية ودور الجنس والتناقض الذاتي والادراك الذاتي في تفسير الميل إلى الغضب والعدوان اللفظي وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن الذكور يكتبون غضبهم أكثر من الإناث وقد فسرت هذه النتيجة بالادراك الذاتي العام كما وأسفرت النتائج أيضا على أن الميل للتعبير كان مرتفعا أيضا لدى الإناث كما أن الانواع المختلفة من متغيرات الفروق الفردية قد فسرت الغضب سمة والعدوان اللفظي بين الجنسين والفئات الجنسية ، اي أن الإناث كان لديهم غضب سمة مرتفع أكثر من الذكور.

في حين قام الخضر (٢٠٠٤) بإجراء دراسة هدف من خلالها تحديد 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. حيث تكونت العينة من ١٤٥ طالب وطالبة من طلاب جامعة الكويت وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين كل من حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره وبين كل من سمة القلق والصحة العامة والتشاؤم ووجهة الضبط الخارجية والحساسية من الفشل واجترار خبرات الماضي المؤلمة ، ولم تكن دالة مع أحادية العقلية وأيضا أسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين كل من حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره وبين كل من ضبط النفس ، واحترام الذات والتفاؤل كما توصلت أيضا الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين ضبط الغضب من جهة وبين كل من ضبط

النفس والتفاوت واحترام الذات كما أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين ضبط الغضب من جهة وبين كل من سمة القلق والصحة العامة ووجهة الضبط والحساسية من الفشل واجترار خبرات الماضي المؤلمة بينما أسفرت الدراسة عن عدم وجود ارتباط دال مع كل من أحادية العقلية والتشاؤم.

ثانياً دراسات تناولت استخدام برامج إرشادية لخفض انفعال الغضب:

قام (رضا الاشرم، ٢٠١٣) بدراسة هدفت الى التعرف على مدى فعالية برنامج قائم على النهج المعرفي السلوكي في تحسين إدارة الغضب للمراهقين ذوي الاعاقة الفكرية وضمنت الدراسة مجموعتين قوام كل منهما عشرة مراهقين تتراوح اعمارهم بين (١٤-١٨) سنة ونسب ذكائهم بين (٥٠-٧٠) ومستواهم الاجتماعي والاقتصادي والثقافي دون المتوسط وكانت احدى هاتين المجموعتين تجريبية والاخرى ضابطة، وتم استخدام مقياس ستانفورد- بينه للذكاء (الصورة الرابعة)، ومقياس إدارة الغضب للمراهقين ذوي الاعاقة الفكرية إعداد الباحث إلى جانب برنامج إدارة الغضب المعرفي السلوكي الذي أعده الباحث أيضاً وتم تطبيقه على المجموعة التجريبية وقد اظهرت النتائج أن التدريب على إدارة الغضب مفيد مع هذه الفئة من ذوي الاعاقة حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى إدارة الغضب لصالح المجموعة التجريبية كما وجدت فروق دالة إحصائية بين درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي بينما لم توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في احدى ابعاد ادارة الغضب وهو السعي للمساعدة الاجتماعية في حين وجدت فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في ادارة الغضب الكلية الامر الذي يشير الى انه لم تستمر فعالية البرنامج في المتابعة التي استمرت (٣) اشهر ويوصى الباحث بإجراء المزيد من البحوث باستخدام التدخلات المعرفية السلوكية مع ذوي الاعاقة الفكرية.

في حين قدمت (نجلاء فتحي، ٢٠١٠) دراسة للكشف عن علاقة الضبط الذاتي والغضب لدي طالبات الجامعة وتم تطبيق البحث في جامعة بور سعيد حيث تكونت العينة من (٨٦) طالبا وطالبة واظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوي الغضب والتحكم في الغضب واظهرت ايضا ان الاناث تكون لديهن معدلات الضبط الذاتي اقل من الذكور مما يؤثر علي استخدامهم لاساليب تهدئة النفس وتجنب العدوان المباشر واظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين الغضب ومهارات الضبط الذاتي .

وقام سغفان (٢٠٠١) بدراسه هدف من خلالها التعرف على فاعلية كل من الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وسمة) لدى عينت من طلبة الجامعة واستخدم الباحث مقياس الغضب كحالة

وسمة لسبيلبرجر ولندن تعريب وتقنين محمد السيد عبد الرحمن وفوقية عبد الحميد (١٩٩٨) وتوصلت الدراسة الى فاعلية كل من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعني في خفض الغضب (كحالة وسمة) وبقاء اثر كل من الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعني في خفض الغضب (كحالة وسمة).

بينما قام الهاشمي (٢٠٠٧) بإجراء دراسة هدف من خلالها إلى التحقق من فعالية برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الاسلامي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدارس الكويت، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الغضب حالة لصالح الإناث في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الغضب سمة لصالح الذكور كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الغضب كسمة لصالح المستوى الدراسي الأدنى في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب كحالة تعزى إلى لمتغير الصف الدراسي وأثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك الغضب بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يعزى إلى البرنامج التعليمي الارشادي .

في حين اهتمت دراسة امل بدر (٢٠٠٩) بالكشف عن مدى فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في رفع مستوى التوافق الاجتماعي من خلال خفض الغضب والشعور بالنقص واستخدمت الباحثة مقياس الغضب حالة وسمة لسبيلبرجر ولندن ترجمة وتقنين ايمان الرواف (٢٠٠٣) ،ومقياس الشعور بالنقص من اعداد الباحثة وبرنامج التحكم في الغضب بمحوريه (الغضب الخارجي والغضب الداخلي) من اعداد الباحثة وانتهت الدراسة الى وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين الغضب الخارجي والشعور بالنقص بابعاده (الشعور بعدم الكفاءة، عدم تقبل الذات ، التقييم السلبي للعلاقات) عدي بعدي الشعور بالدونية ،نقص التوكيدية كما اظهرت الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الغضب الداخلي والشعور بالنقص بجميع ابعاده

بينما اشار (Aslan, 2010; Serin and Genc, 2011) الي انه عندما يكون الفرد علي دراية باسباب الغضب لديهم ومشاعر الغضب لديه فيمكنه ان يتعلم كيفية ادارة هذه المشاعر وايضا التعامل مع الصراعات في علاقاته الشخصية واطهرت الدراسة ايضا ان اسلوب ادارة الغضب يتعامل مع كيفية تعبير الفرد عن غضبه او قمعه بمعني التمييز بين طريقتين لادارة ردود الفعل الغاضبة اما التعبير عن الغضب خارجيا او قمعه في

حين بينت دراسة (Sakiro, 2012) ان التعبير عن الغضب أكثر بناء من قمعه وإدارة الغضب هي ناحية إيجابية ومرغوبة مجتمعية وذلك لنبتكر ونعيش في بيئة هادئة في المدارس وذلك عندما يتعلم الطلاب التحكم في مشاعرهم الغاضبة بشكل

مناسب فعندما يتعلم الطلاب التعبير عن غضبهم بشكل لائق ستكون تجهيزات المدارس واعداداتها اكثر امانا وسلامتا في المستقبل والهدف من هذه الدراسة هو اقتراح بعض التوجيهات للطلاب لتنمية مهارات إدارة الغضب حتى يتمكنوا من السيطرة على سلوكياتهم العدوانية وإقامة بيئة سليمة في المدارس في حين أوضحت دراسة (Ramesh, 2009) انه عندما يحدث الغضب فان بعض الناس تعكس سلوك عدواني جسديا او نفسيا او انها تسحبها واذا استطاع الشخص التحكم في غضبه فانه يستطيع الاستجابة مع السلوكيات المسؤله وهذا يعني انه يستطيع ادارة غضبه.

التعقيب علي الدراسات

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يتضح مايلي
- أولا بالنسبة للدراسات التي تناولت متغير انفعال الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

فقد أوضحت دراسة (بسمه الشريف، ٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين سلوك الغضب والاسلوب التسلطي من اساليب التنمية الاسرية ، و اتفقت مع دراسة (فايفز ، ٢٠١١) في وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي لمتغير الجنس في مستوي سلوك الغضب لصالح الذكور، بينما اظهرت دراسة (كيني وسميث ودونزिला، ٢٠٠١) ان الاناث اكثر ميلا للتعبير اللفظي عن الغضب وأظهرت أيضا أن لدى الإناث غضب سمة مرتفع اكثر من الذكور .في حين أظهرت دراسة (الخضر، ٢٠٠٤) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين كل من حالة الغضب وسمته وقمعه واظهاره وبين كل من سمة القلق والصحة العامة والتشاؤم والحساسية من الفشل و اجترار خبرات الماضي المؤلمة.

وأظهرت الدراسة وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين كلا من حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره وبين كل من ضبط النفس واحترام الذات والتفاؤل.

بينما اظهرت دراسة (ايمان الدوسري ، ٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية سالبة منخفضة جدا ذات دلالة إحصائية بين العفو (بُعد الرغبة في العفو) وانفعال الغضب كحالة وسمة . واطهر وجود علاقة ايجابية منخفضة بين (استمرار الشعور بالاستياء) وبين الغضب كحالة وسمة.

بينما تناولت دراسات المحور الثاني استخدام برامج ارشادية لخفض انفعال الغضب:

فقد اظهرت دراسة (نجلاء فتحي ٢٠١٠) عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في مستوي الغضب وادارة الغضب والتحكم في الغضب وان الإناث لديهم معدلات الضبط الذاتي اقل من الذكور مما يؤثر علي استخدامهن لأساليب تهدئة النفس وتجنب العدوان المباشر.

في حين توصل (سعفان ،٢٠٠١) في دراسته الي فاعلية كل من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم علي المعني في خفض الغضب كحالة وسمة وبقاء اثر كل من الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم علي المعني في خفض الغضب وفي ذات السياق اظهرت دراسة الهاشمي وجود فروق ذات دلالة احصائية في سلوك الغضب بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية تعزى الى البرنامج العلاجي وايضا دراسة (امل بدر ،٢٠٠٩) فقد أكدت علي فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في رفع مستوى التوافق الاجتماعي من خلال خفض الغضب وخفض الشعور بالنقص واطهرت دراسة Ramesh, 2009 في ان الشخص يستطيع اختيار ردود افعاله والتحكم في غضبه وادارته وفي نفس السياق اظهرت دراسة Aslan, 2010; Serin and Genc, 2011 ان الفرد اذا تعرف علي اسباب غضبه فيمكنه ان يتعلم كيف يتحكم في مشاعر الغضب لديه وردود افعله الغاضبه من خلال التمييز بين طريقتين اما التعبير عن غضبه او قمعه. وجاءت دراسة (رضا الاشرم ،٢٠١٣) لتؤكد على اهمية عمل برامج ارشاد معرفي سلوكي لادارة الغضب ومدى فعالية هذه البرامج

أما دراسة (Sakirogly, 2012) فقد هدفت الى اقتراح بعض التوجيهات للطلاب لتنمية مهارات إدارة الغضب لديهم حتى يتمكنوا من السيطرة على سلوكياتهم الغاضبة وتحسين تفاعلهم الاجتماعي مع زملائهم ومعلميهم وإقامة بيئة تنعم بالسلام في المدارس .

فروض الدراسة :

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد إدارة الغضب والسعى وراء المساندة الاجتماعية.

٢- يمكن التنبؤ بالسعى وراء المساندة الاجتماعية في ضوء بعض أبعاد إدارة الغضب.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي السعى وراء المساندة الاجتماعية في أبعاد إدارة الغضب.

اجراءات الدراسة :

أولاً المنهج المستخدم :

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يستخدم في الدراسات التي تصف الوضع الراهن للظاهرة وتفسرها وكذلك الدراسات التي تهتم بتكوين الفرضيات واختبارها

ثانياً عينة الدراسة:

اختيار العينة :

من خلال عمل الباحثة كمعلمة لطالبات المرحلة الإعدادية وملاحظة انتشار سلوك الغضب بين الطالبات وبمراجعة الدراسات السابقة التي تناولت إنفعال الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى والدراسات التي تناولت فعالية البرامج الإرشادية في خفض إنفعال الغضب وجدت الباحثة أنه لم يكن هناك تركيز على فترة المراهقة المبكرة والتي توازي المرحلة الإعدادية متمثلة في الفئة العمرية (١٢-١٥) سنه فقد اهتمت الكثير من الدراسات بمرحلة المراهقة المتأخرة وركزت على طلاب الجامعة أو المرحلة الثانوية أو المرحلة الابتدائية أو ذوى الاحتياجات الخاصة ، ولذلك فقد اهتمت هذه الدراسة بطالبات المرحلة الإعدادية حيث تعد هذه المرحلة فترة عدم استقرار فكري وانفعالي وذلك نظراً لمرور الطالبة بتغيرات مفاجئة خلال هذه المرحلة التي توزي مرحلة المراهقة المبكرة وانتقال الفتاة من مرحلة الطفولة إلى عالم جديد من التغيرات والتطورات الجسمية والعقلية والإنفعالية السريعة والتي تكون فيها الفتاة في أشد الحاجة إلى المرشد والدليل الذي يساعدها على تخطي هذه الفترة والوصول إلى الاستقرار وتقبل هذه التغيرات التي تمر بها والتوافق معها .

تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية من طالبات الصفوف الثلاثة الأول والثاني والثالث الإعدادي.

ثالثاً الأدوات المستخدمة في الدراسة :

مقياس إدارة الغضب من إعداد (Anne et al., 2007) تعريب وتقنين الباحثة .

أولاً مقياس إدارة الغضب:

قام (Anne et al., 2007) بتطوير هذا المقياس بهدف دراسة العلاقات بين استراتيجيات التعامل مع الغضب ومزاج الغضب والشكاوى الجسدية وبشكل أكثر تحديداً تم اختبار استراتيجيات التعامل مع الغضب ومزاج الغضب أولاً ، وثانياً تم استكشاف مساهمة استراتيجيات التعامل مع الغضب على الشكاوى الجسدية ، وقد قامت الباحثة بتقنين المقياس على البيئة المصرية وتم عرض المقياس بعد ترجمته على أساتذة اللغة الانجليزية بكلية التربية جامعة الزقازيق لمراجعته وابداء الرأي في المقياس وكان المقياس يتكون في صورته الأولى من (٣٧) عبارة وتأتي الاجابة على مفردات المقياس كما يلي : دائماً، أحياناً، نادراً أو وضعت هذه العبارات بحيث تشير الدرجة المرتفعة على عبارات الابعاد الثلاثة السلبية إلى انخفاض مهارة إدارة الغضب لدى أفراد العينة والمقياس يحتوى على ثلاثة أبعاد سلبية متمثلة في بعد التعبير الصريح عن الغضب وبعد التهرب وبعد التفكير أما الابعاد الايجابية فكانت متمثلة في بعد الاصرار وبعد التخلص من الغضب وبعد السعي وراء المساندة الاجتماعية .

صدق المقياس:

أولاً صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أساتذة اللغة الانجليزية بقسم اللغة الإنجليزية بكلية التربية جامعة الزقازيق لتقييم الترجمة ومراجعة المقياس للتأكد من سلامة الترجمة ووضوح العبارات، ثم بعد ذلك تم عرض المقياس على لجنة تحكيم مكونة من (١٠) أساتذة من كلية التربية جامعة الزقازيق بقسم علم النفس والصحة النفسية لمراجعة المقياس والحكم على مدى ملائمة العبارات للأبعاد ومدى وضوح العبارات وسلامة الصياغة اللغوية وكانت نسبة اتفاق المحكمين ٨٠% على صلاحية عبارات المقياس وتم تعديل بعض العبارات بناءً على توجيهاتهم وكان المقياس في صورته الأولية يتكون من ٣٧ عبارة مقسمة على ستة أبعاد وتم تطبيقه على عينة استطلاعية عددها (١٠٠) طالبة من طالبات الصفوف الأول والثاني والثالث الإعدادي من مدرسة عبد اللطيف حسانين للتعليم الاساسي وبالرجوع إلى استجابات العينة الاستطلاعية تم حذف اربع عبارات والتي أظهرت معامل ارتباط ضعيف مع البعد الذي تنتمي إليه.

ثانياً: صدق التحليل العاملي:

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة الصدق العاملي بطريقة المكونات الاساسية وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايذر وتلخص النتائج في الجدول التالي:

جدول (١)

الأبعاد	العوامل قبل التدوير		العوامل بعد التدوير		الإشتراكيات
	١	٢	١	٢	
التعبير الصريح عن الغضب	٠,٠٩٠-	٠,٧٤	٠,٤١	٠,٦٢-	٠,٥٥
الإصرار	٠,٥٣	٠,٥٢-	٠,٠٦٨	٠,٧٤	٠,٥٥
السعي وراء المساندة الإجتماعية	٠,٥٢	٠,٢٧٠-	٠,٢٢	٠,٥٥	٠,٣٥
التخلص من الغضب	٠,٧٠	٠,٤١	٠,٨٠	٠,١٤	٠,٦٦
التهرب	٠,٦٥	٠,٠٦٨-	٠,٤٥	٠,٤٧	٠,٤٢
التفكير	٠,٥٣	٠,٤٥	٠,٦٩	٠,٠٠٥	٠,٤٨
الجذر الكامن	١,٧٥	١,٢٦	١,٥٥	١,٤٧	%٢٥,٧٦
نسبة التباين	٢٩,٢٣	٢١,٠١	٢٥,٧٦	٢٤,٤٨	%٥٠,٢٤

يتضح من الجدول السابق تشعب أبعاد المقياس على عاملين
العامل الأول: ويتشعب ببعد التخلص من الغضب، التفكير ويمكن تسميته بالجوانب المعرفية للغضب .

العامل الثاني: ويتشعب بأبعاد التعبير الصريح عن الغضب، الإصرار، السعي وراء المساندة الاجتماعية، التهرب ويمكن تسميته بالجوانب الانفعالية للغضب، مما يدل على الصدق العامل للمقياس.

ثالثاً: صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٢)

التعبير الصريح عن الغضب		الإصرار		السعي وراء المساندة الاجتماعية		التخلص من الغضب		التهرب		التفكير	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠,١٣٢	١	*٠,٢٦١	١	٠,١٣٠	١	٠,١٨٦	١	٠,٠٦٣	١	*٠,٣٢٣	١
**٠,٤٧٣	٢	*٠,٢٦٦	٢	٠,٠٥٥	٢	٠,١١٦	٢	**٠,٤١٧	٢	**٠,٥٠٠	٢
**٠,٥٢١	٣	*٠,٣٠١	٣	٠,٠٧٤	٣	*٠,٣١٤	٣	**٠,٣٧٣	٣	**٠,٥١٨	٣
**٠,٥٦١	٤	**٠,٣٩٩	٤	٠,١٢٤	٤	٠,١٧٦	٤	٠,٠٩٦	٤	**٠,٣٣٨	٤
**٠,٤٥٤	٥	**٠,٥٦٣	٥	٠,٢٥٠ *	٥	*٠,٢٥٢	٥	*٠,٢٥٢	٥	*٠,٢٩٤	٥
**٠,٦٤٥	٦	**٠,٤٢٦	٦	٠,٠٧٧	٦	*٠,٢٧٩	٦	*٠,٤٠٧	٦	**٠,٣٠٨	٦
**٠,٥٥٢	٧										

ويتضح من الجداول السابقة أن معظم العبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ما عدا العبارة رقم (١) في البعد الأول والعبارات رقم (١) و(٢) و(٣) و(٤) و(٦) في البعد الثالث والعبارات رقم (١) و(٢) و(٤) في البعد الرابع والعبارات رقم (١) و(٤) في البعد الخامس.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بإستخدام معامل ألفا كرونباخ حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين وعددها (٦٠) طالبة لحساب ثبات المقياس ثم تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس وأبعاده كما هو موضح بالجدل الاتي :

جدول (٣)

الجدول التالي يوضح معامل ألفا العام لكل بعد من ابعاد المقياس ومعاملات ألفا مع حذف درجة المفردة من درجة البعد .

التعبير الصريح عن الغضب		الإصرار		السعي وراء المساندة الإجتماعية		التخلص من الغضب		التهرب		التفكير	
رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا
١	٠,٧٩٠	١	٠,٦٣٢	١	٠,٢٢٩	١	٠,٤٢٤	١	٠,٤٩٥	١	٠,٦٢٧
٢	٠,٧٣٤	٢	٠,٦٣١	٢	٠,٢٨٧	٢	٠,٤٥٥	٢	٠,٢٨٠	٢	٠,٥٦١
٣	٠,٧٢٣	٣	٠,٦٢١	٣	٠,٢٦٧	٣	٠,٣٤٧	٣	٠,٣٢٠	٣	٠,٥٥٠
٤	٠,٧١٤	٤	٠,٥٨٤	٤	٠,٢٣٣	٤	٠,٤٢٨	٤	٠,٥٦٨	٤	٠,٦٢١
٥	٠,٧٣٧	٥	٠,٥١٥	٥	٠,١١٥	٥	٠,٣٨٣	٥	٠,٣٨١	٥	٠,٦٣٣
٦	٠,٦٩٣	٦	٠,٥٧٣	٦	٠,٢٧٠	٦	٠,٣٦٧	٦	٠,٢٧٧	٦	٠,٦٣٢
٧	٠,٧١٥										
معامل ألفا للبعد= ٠,٧٦١		معامل ألفا للبعد= ٠,٦٣٩		معامل ألفا للبعد= ٠,٢٧٢		معامل ألفا للبعد= ٠,٤٤٧		معامل ألفا للبعد= ٠,٤٤٥		معامل ألفا للبعد= ٠,٦٤٨	

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا (مع حذف درجة العبارة من درجة البعد) أقل من أو تساوى معامل ألفا للبعد، مما عذر العبارة رقم (١) فى البعد الأول، والعبارة رقم (٢) فى البعد الثالث، والعبارة رقم (٢) فى البعد الرابع، والعبارة رقم (١) و (٤) فى البعد الخامس، حيث كانت قيم معاملات ألفا مع حذف درجة كل مفردة من درجة البعد أكبر من معامل ألفا للبعد وهذا يعنى عدم ثبات هذه العبارات وتم حذف هذه العبارات وتم إضافة عبارة إلى البعد الأول وعلى ذلك أصبح المقياس فى صورته النهائية مكون من (٣٣) عبارة وتم تطبيقه على أفراد العينة الضابطة والتجريبية فى القياس القبلى والبعدى والتتبعى.

المقياس فى صورته النهائية يتكون من (٣٣) عبارة موزعة على ستة أبعاد كما يلى:

جدول (٤)

البيان	تعريف البعد	عبارات البعد
التعبير الصريح عن البعد	يقصد به تعبير الفرد عن الغضب بطريقة واضحة وصريحة وبكل الطرق التى تخرج ما بداخله من مشاعر غاضبة بدون التفكير فى نتيجة ذلك.	١-٧-١٣-١٩-٢٥-٣٠-٣٣
التهرب	يقصد به أن يتهرب الشخص من مواجهة أسباب مشاعر الغضب لديه ولا يظهر مشاعر	٢-٨-١٤-٢٠

	الغضب ويبقيها داخلية.	
٣١-٢٦-٢١-١٥-٩-٣	يقصد به أن يظل الشخص يفكر في المواقف الغاضبة التي يمر بها وأسباب تلك المواقف ويتخيل ردود فعل كان يمكنه القيام بها ويظل يجتر هذه المواقف في عقله.	التفكير
٣٢-٢٧-٢٢-١٦-١٠-٤	يقصد به أن يكون لدى الفرد تأكيد وإصرار على مواجهة الموقف الغاضب وذلك من خلال التفكير ومحاولة الوصول لحل لمشكلته وأسباب غضبه.	الإصرار
٢٨-٢٣-١٧-١١-٥	يقصد به القيام بعمل ما من شأنه أن يجعل مشاعر الغضب تتلاشى.	التخلص من الغضب
٢٩-٢٤-١٨-١٢-٦	يقصد به أن يبحث الشخص عن الدعم والمساعدة الاجتماعية لتبرير مواقفه الغاضبة حتى يشعر أنه على صواب.	السعي وراء المساندة الاجتماعية

الأسلوب الإحصائي: استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية (المتوسطات- الانحرافات المعيارية- قيمة ت- معامل الارتباط) وبعض الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة على فروض البحث.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

اختبار صحة الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد إدارة الغضب والسعي وراء المساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية على مقياس مهارات إدارة الغضب" والجدول التالي يوضح النتائج التي توصلنا إليها.

جدول (٥)

جدول معاملات الارتباط بين أبعاد إدارة الغضب والسعي وراء المساندة الاجتماعية.

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التعبير الصريح عن الغضب	٠,٠٣-	غير دال
الإصرار	٠,٢٦	دال
التخلص من الغضب	٠,١٧	غير دال
التهرب	٠,١٥	غير دال
التفكير	٠,٠٤٤	غير دال

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد التعبير الصريح عن الغضب والسعي وراء المساندة الاجتماعية .

● توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الإصرار والسعي وراء المساندة الاجتماعية.

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد التخلص من الغضب والسعى وراء المساندة الاجتماعية.
 - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد التهرب والسعى وراء المساندة الاجتماعية.
 - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد التفكير والسعى وراء المساندة الاجتماعية.
- ومما سبق يتضح أن العلاقة بين بعد التعبير الصريح عن الغضب وبعد السعى وراء المساندة الاجتماعية علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائياً، ويتضح أيضاً أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد السعى وراء المساندة الاجتماعية وأبعاد إدارة الغضب فيما عدا بعد الإصرار.

اختبار صحة الفرض الثاني :

أبعاد إدارة الغضب المنبئة بالسعى وراء المساندة الاجتماعية
ينص الفرض الثاني على "هل تنبئ بعض أبعاد إدارة الغضب دون غيرها بالسعى وراء المساندة الاجتماعية"

جدول (٦)

نتائج تحليل تباين المتغيرات المستقلة (إدارة الغضب) على المتغير التابع (السعى وراء المساندة الاجتماعية)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الإنحدار	٤٥,٧٧	١	٤٥,٧٧	٧,٠٤	٠,٠١
البواقي	٦٣٧,٥٤	٩٨	٦,٥١		
المجموع	٦٨٣,٣١	٩٩			

جدول (٧)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة المنبئة	الارتباط المتعدد R	النسبة المساهمة R ²	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
السعى وراء المساندة الاجتماعية	الإصرار	٠,٢٦	٠,٠٧	٠,٢٣	٠,٢٦	٢,٦٥	٠,٠١
قيمة الثابت العام = ٩,٦٨							

يتضح من الجدول السابق أن بعد الإصرار فقد هو البعد الوحيد من بين أبعاد إدارة الغضب المنبئ بالسعى وراء المساندة الاجتماعية بنسبة مساهمة إيجابية مقدارها ٧% ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح العلاقة بينهم.

السعى وراء المساندة الاجتماعية = ٠,٢٦ × الإصرار + ٩,٦٨

اختبار صحة الفرض الثالث:

والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى السعى وراء المساندة الإجتماعية فى أبعاد إدارة الغضب" وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار T الدلالة الفروق بين المجموعتين (مرتفعى ومنخفضى السعى وراء المساندة الإجتماعية وتلخص النتائج فى الجدول التالى:

جدول (٨)

أبعاد إدارة الغضب	منخفضى السعى وراء المساندة الإجتماعية ن=٥٠		مرتفعى السعى وراء المساندة الإجتماعية ن=٥٠		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		
التعبير الصريح عن الغضب	١٢,٤٨	٣,٢٨	١٢,٠٠	٣,٣٤	٠,٧٢	غير دال
الإصرار	١٢,٠٠	٢,٧٦	١٣,٣٤	٢,٩٦	٢,٣٤	دال عنده ٠,٠٥
التخلص من الغضب	١٢,١٨	٢,٨٩	١٢,٩٨	٢,٤٢	١,٥٠	غير دال
التهرب	١٣,٠٦	٢,٦٨	١٣,٨٤	٢,٢٧	١,٥٧	غير دال
التفكر	١٤,١٨	٢,١٨	١٤,٠٦	٢,٧٩	٠,٢٤	غير دال

ويتضح من الجدول السابق ما يلى :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى السعى وراء المساندة الإجتماعية فى بعد التعبير الصريح عن الغضب على مقياس مهارات إدارة الغضب بينما توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى السعى وراء المساندة الإجتماعية فى بعد الإصرار على مقياس مهارات إدارة الغضب، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى السعى وراء المساندة الإجتماعية فى بعد التخلص من الغضب على مقياس مهارات إدارة الغضب، وأيضاً لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى السعى وراء المساندة الإجتماعية فى بعد التهرب على مقياس مهارات إدارة الغضب، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى السعى وراء المساندة الإجتماعية فى بعد التفكير على مقياس مهارات إدارة الغضب.

ومما سبق نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى السعى وراء المساندة الإجتماعية فى أبعاد مهارات إدارة الغضب إلا فى بعد الإصرار.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

مما سبق يتضح ان العلاقة بين بعد الإصرار والسعى وراء المساندة الإجتماعية علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ويتضح أيضاً أن بعد الإصرار هو البعد الوحيد

من بين أبعاد مقياس مهارات إدارة الغضب المنبئ بالسعي وراء المساندة الاجتماعية بنسبة مساهمة بنسبة مساهمة إيجابية مقدارها ٧% ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح العلاقة بينهم، السعي وراء المساندة الاجتماعية = $0,26 \times \text{الإصرار} + 9,68$

وكذلك يتضح أن بعد الإصرار هو البعد الوحيد الذي توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي السعي وراء المساندة الاجتماعية عليه وقد اتفقت دراسة كل من (الخوالدة وجرادات، ٢٠١٤) على أنه لم تظهر فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على بعد البحث عن الدعم الاجتماعي (السعي وراء المساندة الاجتماعية) وكذلك جاءت دراسة (Anne et al., 2007) ليبين وجود علاقة سلبية بين التعبير الصريح عن الغضب والسعي وراء المساندة الاجتماعية ووجود علاقة إيجابية بين السعي وراء المساندة الاجتماعية وبين الشكاوى الجسدية لدى الاطفال البريطانيين والهولنديين فوظيفة السعي وراء المساندة هي إعادة تأكيد وجهات نظر المرء حول الحدث الغاضب بدلاً من استخدام نصيحة من الآخرين لتغيير وجهة نظر الفرد في هذا السياق قد يعمل السعي وراء المساندة الاجتماعية على إطالة مزاج الغضب بدلاً من تقليله.

المراجع

أولاً المراجع العربية

أمل محمد بدر (٢٠٠٩). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي لرفع مستوى التوافق الاجتماعي من خلال خفض الغضب والشعور بالنقص لدى طالبات كلية إعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض، رسالة دكتوراة غير منشورة، قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية للإقسام الادبية، جامعة الاميرة نور بنت عبد الرحمن الرياض:

أمنية محمد حسين لاما (٢٠٠٧). فعالية برنامج للأنشطة المدرسية في تنمية تقدير الذات لدى عينة من المراهقين ذوى الإعاقة السمعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

إيمان بنت محمد بن سعد الدوسري (٢٠١٢). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

إيمان فؤاد كاشف، هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠٧). تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

بسمة عيد الشريف (٢٠١٤). سلوك الغضب وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عمان، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، مج ١٧، ٢٤، ص ٥٧-٨١.

حسن شحاته حسن (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية والنفسية. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية

خالد على الهاشمي (٢٠٠٧). فعالية برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس دولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة. قسم الارشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان

رضا إبراهيم الأشرم (٢٠١٣). فعالية برنامج معرفي سلوكي في إدارة الغضب للمراهقين ذوى الإعاقة الفكرية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

سارة صالح الخمشي، هيفاء عبد الرحمن بن شلهوب، هند فابع الشهواني (٢٠١٦). ممارسة الخدمة الاجتماعية في الدفاع الاجتماعي. المملكة العربية السعودية: دار روابط للنشر والتوزيع.

سليمان بن إبراهيم الشاوي (٢٠١٤). التعبير عن الغضب وعلاقته بالاعراض النفسجسمية لدى عينة من طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة الارشاد النفسي - مصر، عدد ٣٧، ص ١٩٣-٢٥٠.

صموئيل حبيب (١٩٩٤). الغضب العاطفة التي أسئ فهمها ط٢. القاهرة: دار الثقافة للطباعة والنشر.

. طارق وريكات (٢٠١٠). اثر برنامج إرشادى فى ضبط الغضب وتنمية الاهتمام الاجتماعى وخفض الاكتئاب لدى الاحداث والجانيين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،الجامعة الاردنية عمان ،الاردن.

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧). استراتيجيات إدارة الغضب والعنوان . عمان :دار الفكر للنشر والتوزيع.

عبد الباسط متولى خضر (٢٠٠٠).فعالية الارشاد النفسى الدينى والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما فى خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين.مجلة كلية التربية جامعة عين شمس.العدد ٢٤، الجزء ٣، ص ٢١٧-٢٥٢.

عثمان أحمد العصفور (٢٠٠٤).كيف نفهم الغضب ونتخلص منه. الكويت:دار عثمان العصفور.

عثمان حمود الخضر (٢٠٠٤). الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية.مجلة العلوم الاجتماعية.مجلد ٣٢، العدد ١، ص ٦٩-١٠٢.

فايز محمد أبو حجر (٢٠١١). دور الأنشطة التربوية فى تنمية المهارات الحياتية، المؤتمر السنوى الثالث للمدارس الخاصة،أفاق الشراكة بين قطاعى التعليم العام والخاص،الاردن.

كريمة سيد خطاب (٢٠٠٧). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب .مجلة دراسات الطفولة.عدد ٣٦،مجلد ١٠، ص ص ١٠٧-١٢٩.

كلير فهيم (٢٠١١).المشاكل النفسية للمراهق. ط٢. الهيئة العامة لمكتبة الاسكندرية. القاهرة:دار الثقافة.

محمد أحمد سفعان (٢٠٠١). فعالية الارشاد العقلانى الانفعالى السلوكى والعلاج القائم على المعنى فى خفض الغضب (كحالة وسمة) لدى عينة من طالبات الجامعة . مجلة كلية التربية جامعة عين شمس .عدد ٢٥، جزء ٣، ص ١٦٩- ٢٢٩.

محمد أحمد سفعان (٢٠٠٣).دراسات فى علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب الخلفية النظرية- لتشخيص-العلاج. القاهرة :دار الكتاب الحديث.

محمد أحمد سفعان (٢٠٠٥). العملية الارشادية . الكويت : دار الكتاب الحديث .

محمد محروس الشناوى ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤).المساندة الاجتماعية والصحة النفسية :مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية . القاهرة: الأنجلو المصرية.

. محمد السيد عبد الرحمن ،فوقية حسن عبد الحميد (١٩٩٨).مقياس الغضب كحالة وسمة . القاهرة :دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع

مها محمود الشامى (٢٠١٣). الغضب وعلاقته بالافكار اللاعقلانية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.

نجلاء فتحى محمد ابو سليمة (٢٠١٠). فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتى فى ادارة الغضب لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بورسعيد.

المراجع الأجنبية:

Anne C.Miers, Carolien Rieffe, Mark Meerum, Richard Cowan & Wolfgang Linden (2007). The Relation Between Anger Coping Strategies, Anger Mood and Somatic Complaints in Children and Adolescents, Journal of Abnorm Child Psychol (2007) 35, pp 65 3- 664. Doi: 10.1007/s 10802-007-9120

Arslan, C. (2010). An investigation of anger and anger expression in terms of coping with stress and interpersonal problem solving Educational sciences: theory & practice, 1(10), pp. 25-43

Aslan, C. (2010). An Investigation of Anger & Anger Expression in Terms of Coping with Stress & Interpersonal Problem Solving. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice, 10 (1), pp 25-43

Bhave, S. Y. &

Saini, S. (2013). Anger Management. Retrieved from http://ehis.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook/nlebk_305680_AN?sid=

Estlander, A. M., Knaster, P., Karlsson, H., Kaprio, J., & Kalso, E. (2008). Pain Intensity Influences the Relationship between Anger Management Style and Depression. Pain, 140(2), 387-392. doi:10.1016/j.pain.2008.09.01

Deffenbacher, J., L. (2011). *cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger cognitive and behavioral practice*, 18, 212-221

- fives ,Christoph ,et al (2011).Anger, Aggression ,and Irrational Beliefs in Adolescents,*journal ofCognitive therapy and Research ,Psychology*,Vol.50,pp147-152
- Harris,Deborah&Jayne(2011); Shake,Rattle and Roll :can music Be used by parents and practioners to support communication language and literacy within a pre –school sitting ? ,*aducation* 3-13,v39n2b139-151
- Kinney ,Terry A. ,Smith ,Brian A.,& Donzeiia , Bonny(2001).The Influence of sex Gender, Self-Discrepancies ,and Self-Awareness on Anger and verbal Aggressiveness among U.S College Students .*The Journal of Social Psychology*, Vol.141,Issue2,pp245-258
- Marby, J. B., Kiecolt, K. J. (2005). Anger in black and white: Race, adienation, and anger. *Journal of Health and Social Behavior*, 46, 85- 101.
- Ramesh,G.(2009). Causes, Consequences and Management of Anger in the present Recession. *Advances In Management*, 2(11). Retrieved from <http://ehis.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=87963310-63f9-47cc-aa62-a531d8b01ad8%40sessionmgr15&hid=110>.
- Sakiroglu, M. (2012).*Öfke:Öfkeyi Olumlu Kullanmak*. İstanbul:Postiga Yayınları
- Serin, N.B. & Genç, H. (2011). The effects of anger management education on the anger management skills of adolescents,*Education and science*,Vol.36, No.159,pp 236-254 .