

العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلام من الغضب وإدارته

بحث مقدم لإستكمال متطلبات درجة الدكتوراة فى التربية
تخصص (علم نفس تعليمى)

للباحثة

وردة عثمان عرفة السقا
مدرب تنمية بشرية، معهد بحوث البترول

إشراف

د/ حنان محمود زكى

أ.د./ ماجى وليم يوسف

مدرس علم النفس
كلية البنات، جامعة عين شمس

استاذ علم النفس المساعد
كلية البنات، جامعة عين شمس

المخلص

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية عند طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، والتعرف على علاقة اليقظة الذهنية بكل من الغضب، وادارة الغضب. تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (١٦٠) طالبة بالسنة الثانية علم نفس، بمتوسط عمر (١٩,٦) سنة، وانحراف معياري (٠,٦)، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس سيبليبرجر للغضب (حالة وسمة) ترجمة وتعريب (عبد الرحمن وعبد الحميد، ١٩٩٨)، مقياس اليقظة الذهنية الذي أعده (بيرر وآخرون، ٢٠٠٦) ترجمة (وردة عثمان- أ.د/ماجى وليم- د/حنان زكى)، مقياس ادارة الغضب (اعداد الباحثة).

وقد خلصت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين: ١- الغضب (حالة وسمة). ٢- مستوى اليقظة الذهنية وادارة الغضب.

كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة وقوية بين: أ- اليقظة الذهنية والغضب (حالة وسمة). ب- الغضب (حالة وسمة) وادارة الغضب؛ واستنادا الى النتائج التي توصلت اليها الدراسة تم اقتراح بعض التوصيات منها ضرورة إقامة المحاضرات والندوات واللقاءات التي تتناول الموضوعات التي تساهم في زيادة الوعي عند الطالبات والأساليب التي تساهم في التعامل الإيجابي مع المواقف التي تثير الغضب عندهم.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الغضب، ادارة الغضب
مقدمة :

تتزايد المشكلات النفسية لدى الأفراد ولا سيما لدى فئة المراهقين الذين يواجهون صعوبات كبيرة في التكيف وإقامة علاقات اجتماعية سليمة ومتوافقة والسبب يعود الى حساسية هذه المرحلة العمرية كونها مرحلة انتقالية يواجه فيها الفرد تغيرات جسمية وعقلية واجتماعية؛ ويعد الغضب أحد الانفعالات الإنسانية التي لها آثار سلبية على الفرد وعلى المحيطين به، وتعد من المشكلات الانفعالية التي اهتم بها العلم في الآونة الأخيرة بوصفها مشكلة أساسية في حياة الإنسان بشكل عام وعند المراهقين بشكل خاص، لان مشاعر الغضب من أسوء المشاعر النفسية التي يصعب السيطرة عليها كما أنها أكثرها تشجيعا وحضا على العواطف السلبية، فالغضب أكثر المشاعر المزاجية التي يصعب على الفرد التخلص منها، حيث أنه يثير بداخله العديد من المشاعر السلبية؛ وذلك حين يتصاعد حوار داخلي يؤثر على مشاعر الغضب ويؤديها بأسباب أخرى لاستمرار حاله الغضب، مما يؤدي إلى تصاعد هذا الشعور، وبالتالي فإن أفضل وسيلة للتخلص منه هو إعادة تشكيل الموقف والنظر إليه بطريقه مختلفة، لذلك نجد تفاوت الإستجابة للمواقف المثيرة للغضب من فرد لآخر؛ فمنهم من يستجيب لها بطريقة مناسبة، كأن يعبر عن غضبه بشكل توكيدي دون أن يجرح مشاعر الآخرين، ومنهم من يستجيب لها بطريقة غير مناسبة، كأن يحول هذا الغضب إلى سلوك عدواني أو إلى كبت مشاعره، مما ينجم عنه الكثير من الأضرار بما فيها اضطراب صحته النفسية.

كما يؤثر انفعال الغضب على كل من الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية للفرد حيث يؤدي إلى سوء العلاقات الاجتماعية والتفكك الاجتماعي؛ لأنه عندما يغضب يفقد السيطرة على نفسه وتتعطل قدرته على التفكير السليم ويضعف تركيزه ولا يستطيع إدراك التفاصيل الازمه لحل الموقف، كما ينتابه القلق والاكتئاب و الضيق وزيادة الضغوط النفسية (الأعسر و كفاي، ٢٠٠٠، ١٦٤).

وانفعال الغضب سلوك يشترك في إنتاجه ثلاثة عوامل رئيسة تشكل كيان الإنسان بأكمله، وهي: العوامل البيولوجية، والعوامل الفكرية الذهنية، والعوامل النفسية، ويمثل العامل الأول الجسد والبدن، والثاني البيئة والعقل، والثالث المشاعر والوجدان.

ولتعدد الآثار السلبية لانفعال الغضب اهتم كثير من الباحثين في الآونة الأخيرة بدراسة انفعال الغضب في المراحل العمرية المختلفة، وأهمها مرحلة الجامعة والتي تعد أحد المراحل العمرية التي تعبر في الغالب عن انفعال الغضب بطريقه سلبية، حيث يتعرض الفرد في هذه المرحلة إلى العديد من المواقف والأحداث والمشكلات المختلفة ترجع إلى عدم إشباع الحاجات وتحقيق الأهداف منها ما يتعلق بالمقررات الدراسية وصعوبة الامتحانات، والجهد الذي تتطلبه أوراق العمل، واختلاف الحالة الاقتصادية والاجتماعية للطلاب، بالإضافة إلى تباين التفاعل

الاجتماعي والثقافي و الفكري والانفعالي لهم مع بعضهم البعض من ناحية ومن يكبرهم سنا من ناحية اخرى، مما يولد الضيق والتوتر والغضب.

وتشير نتائج دراسة (Wriuheta, et Al., 1993) إلى أن طالبات الجامعة أكثر غضبا من الطلاب وقد يعزى ذلك إلى أن الإناث أكثر معاناة من بعض الأعراض الجسمية والمشكلات النفسية، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة لدراسة (كفاي و النبال، ٢٠٠٠، ٢١) التي بينت أن طالبات الجامعة أكثر كبحا للغضب بالمقارنة إلى الطلاب الذين يلجئون إلى التعبير الخارجي عن الغضب.

وقد يظهر الغضب لدى طالبات الجامعة باعتبار أنهن يتجاوزن مرحله انتقاليه بين المراهقة والتعليم الثانوي ومرحلة الرشد وبدء العمل وبناء الأسرة وتطور الاتجاهات والقيم والرغبة في تكوين علاقات جديدة، و الرغبة بالمشاركة في النشاطات الطلابية، والاهتمام بالآخرين، والتفاوت في القدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، و التعاطف مع الآخرين (أبودلوح، ٢٠٠٨: ١٩)، ولذلك تم تحديد عينة الدراسة الحالية من طالبات الجامعة.

و الفرد الغاضب والعدواني، يكون أكثر عرضة للمشكلات الاجتماعية لما يعانيه من نقص في مهارة قراءة المواقف الاجتماعية وعدم السعي في حل المشكلات التي تواجهه، وهو أيضا لا يمتلك مهارة إدارة النزاع، إذ يستجيب للنزاع في مواقف التفاعل الاجتماعي بطرق عدائية، ولا يأخذ بالاعتبار النتائج المترتبة على سلوكه العدواني، حيث يظهر صعوبة في تنظيم انفعالاته السلبية في مواقف النزاع؛ لذلك نجده أكثر عرضة لرفض الأقران (Webster-Stratton, 1999).

وتشير لانجر أن حالة الفرد الشعورية للجوانب المعرفية والأفكار التي بداخله والتي تساعده على التفكير التوافقي، كما تقتضى وجود عوامل معرفية ووجدانية وحالة من الانتباه الذهني؛ الذي يحتاج إلى تطوير الفرد لحالته الذهنية من خلال التدريب والمرونة في القدرة على التفكير والتأمل في ردود الأفعال المعتادة، والقدرة على استبدال غير المناسب بأفكار أكثر ملائمة وأكثر توافق للفرد وبيئته، وهذا ما يطلق عليها اليقظة الذهنية (Mindfulness)، ونجد على العكس أن الأفراد الذين يعيشون حالة من الانفعال والغضب السريع، و ردود الأفعال الغير مناسبة للموقف، وتغلب عليهم سرعة الغضب في أي موقف يتعرضوا له؛ ينعكس بالسلب على حالتهم النفسية وعلاقتهم الاجتماعية، وتتميز حالة الوعي عندهم بالروتينية والرتابة مما يجعلهم تحت حالة من الضغوط اليومية.

كما أن الافراد ذوى مستوى اليقظة المرتفع يتمتعوا بحالة من التوافق النفسي والاجتماعي ومستوى من الوعي يجعلهم يتفاعلوا مع المواقف المثيرة للغضب بشكل أكثر ايجابيه على الفرد وعلى البيئة المحيطة، وتجعل الفرد قادرا على مواجهة مواقف متنوعة، كما تجعل الفرد أكثر انتباه في أداءه في المواقف المختلفة، وزيادة الكفاية الذاتية والتوافق الاجتماعي (Bear, 2006, 31).

لذلك تهتم الدراسة الحالية بقياس نسبة الوعي واليقظة عند الافراد وهل توجد علاقة بينها وبين مستوى الغضب وكيفية ادارة هذا الغضب أثناء التعرض للمواقف المثيرة للغضب عند هؤلاء الأفراد.

مشكلة البحث:

تحددت مشكلة البحث في دراسة (اليقظة الذهنية)؛ وذلك بسبب: ندرة الدراسات العربية التي تناولته (في حدود اطلاع الباحثة) ودراسة علاقته ببعض المتغيرات الشائعة متمثلة في (الغضب (حالة وسمة) وإدارة الغضب، وخاصة وأنه قد تناولت دراسات أجنبية هذه المتغيرات؛ والتعرف على تأثيرها على بعضها البعض في برامج تهدف الى التعديل المعرفي السلوكي لفئة ما، وأثبتت تلك الدراسات فاعليتها العالية مقارنة ببرامج التعديل المعرفي السلوكي الاخرى، في حدود اطلاع الباحثة لم تجد دراسة واحدة عربية تناولت هذه المتغيرات مجتمعة.

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في التحقق من وجود علاقة بين متغيرات البحث، وطبيعة هذه العلاقة؛ وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والغضب (حالة- سمة) عند عينة الدراسة؟
- ٢- هل توجد علاقة بين اليقظة الذهنية وإدارة الغضب عند عينة الدراسة؟
- ٣- هل توجد علاقة بين الغضب حالة و الغضب سمة عند عينة الدراسة؟
- ٤- هل توجد علاقة بين إدارة الغضب والغضب (حالة- سمة) عند عينة الدراسة؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في كونه يبحث في إمكانية الكشف عن درجة العلاقة بين اليقظة الذهنية والغضب (حالة وسمة) وإدارة الغضب لدى المراهقين، من خلال التحليل الوصفي لأداء الطالبات على أدوات قياس تلك المتغيرات، وما تضمنه البحث من أدوات قامت الباحثة باعداد احداها متمثلة في مقياس ادارة الغضب، وترجمة وتعريب مقياس اليقظة الذهنية الذي أعده (بير وآخرون، ٢٠٠٦) ترجمة (وردة عثمان- أ.د/ماجى وليم- د/حنان زكى)، مع الحرص على توفير جميع الخصائص السيكمترية المطلوبة؛ كما تكمن أهمية البحث في الفئة المستهدفة من المجتمع والمتمثلة في طالبات الجامعة.

أهداف البحث: يهدف البحث الى

١. دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب (حالة وسمة) وإدارة الغضب.
٢. تحديد اتجاه العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب (حالة وسمة) وإدارة الغضب ومناقشتها النتائج وتفسيرها في ضوء الاطار النظرى والدراسات السابقة.

مصطلحات الدراسة

أولاً: اليقظة الذهنية: تعرف لنجر (1992) Langer : اليقظة بأنها حالة من الوعي الحسي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، والتي تترك الفرد مفتوحاً على الجديد وحساساً لكل من السياق والمنظور، وكما تتصف بالتمييز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد مفتوحاً إلى كل ما هو جديد، وفي المقابل، يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة والفروق الفردية، وبموجبه تعتمد على السياق ورؤية الجوانب البديلة لحالات من الأفكار (Langer, 1992, p, 300). أما اليقظة عند مارتن (Martin, 1997) : هي حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً، من دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء .

(Martin, 1997,298)

براون وريان (Brown and Ryan, 2003, 5): يعرفا اليقظة الذهنية بأنها تتألف من وصف عامل الانتباه والوعي، وما يجري في الوقت الحاضر، وان اليقظة الذهنية تدرج ضمن القدرة على دفع الانتباه الكامل إلى اللحظة الحاضرة.

التعريف الإجرائي لليقظة الذهنية تتبنى الباحثة في هذه الدراسة تعريف (Kabat-Zinn, 145) 2003 الذي يرى أنها حالة الوعي التي يكون عليها الفرد، وما يدور في ذهنه من أفكار وما ينتج عنها من ردود أفعال ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في استجاباتهم لفقرات مقياس اليقظة الذهنية.

ثانياً: الغضب: يعرف بدر (٢٠٠٩، ٩٦) الغضب بأنه: "انفعال غريزي طبيعي لأحداث مثيرة، إما أن يكون حاد غير متعقل، عندما يتم إدراك الأحداث بطريقة غير عقلانية، فينتج ذلك ردود فعل فسيولوجية عالية وسلوكيات مؤذية للآخرين، مما يؤدي إلى شرخ كبير في العلاقات الاجتماعية، أو أن يكون انفعالا غريزيا طبيعيا متعقلا ومسيطرًا عليه؛ مما ينتج عنه المحافظة على العلاقة مع الآخرين مع عدم ضياع حقوق الفرد، والغضب غير المتعقل إما أن يكون ظاهرياً وصريحاً نحو الآخرين، أو أن يكون غير صريح داخلياً، وللبيئة دور في تعزيز وتعليم الفرد كيفية التعبير عن غضبه".

التعريف الإجرائي للغضب تتبنى الباحثة في هذه الدراسة تعريف سبيلبيرجر (1999) Spielberger الذي يرى أن الغضب يتكون من عنصرين هما الغضب كحالة والغضب كسمة.

الغضب كحالة "هو حالة انفعالية نفسية بيولوجية أو ظرف يتميز بمشاعر ذاتية تتنوع في الكثافة من انزعاج معتدل إلى غيظ شديد، و يمثل التعريف الإجرائي للغضب(حالة) : بمستوى إستجابة أفراد العينة على بنود المقياس ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس الفرعي للغضب (حالة) في الدراسة الحالية.

أما الغضب كسمة "هو الفروق الفردية في ميل الفرد إلى إدراك العديد من المواقف على أنها مزعجة أو محبطة." و يمثل التعريف الإجرائي للغضب(سمة) بمستوى إستجابة أفراد العينة على بنود المقياس ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس الفرعي للغضب (سمة) في الدراسة الحالية

ثالثاً: إدارة الغضب: يشير مصطلح إدارة الغضب على الإستراتيجيات التي يستخدمها كل فرد في ردود أفعاله في حالة الغضب، وهل يحول غضبه إلى شيء إيجابي وبناء، أم رد فعل سلبي وتصاعدي للموقف، واستجابتنا للغضب يتوقف بشكل عام على نوع المشكلة التي نواجهها، وحجمها، ومدى تأثيرها علينا (جبر ، ٢٠٠٠ ، ٥٠).

كما يشير مصطلح إدارة انفعال الغضب بوجه عام إلى مجموعة من الفنيات العلاجية النفسية التي تستخدم مع الأفراد ذوي مشكلة الغضب المفرط والذين لا يستطيعون التحكم في الغضب لديهم بحيث يمكن مساعدتهم على تعلم كيفية التحكم في انفعالاتهم، ومساعدتهم أيضاً على تعلم كيفية فهم وإدارة مشاعرهم وانفعالاتهم، وتزويدهم بالمعلومات والمهارات والفنيات التي تمكنهم من التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بإيجابية وبطريقة ملائمة اجتماعياً. (حسين، ٢٠٠٧، ١١٤).

التعريف الإجرائي لإدارة الغضب " هو قياس استجابة الأفراد لمجموعة من المواقف والأفعال المثيرة للغضب، سواء أكانت تلك الإستجابة إيجابية أو سلبية؛ حيث تحديد مستوى ادارة الغضب عند هذا الفرد من خلال الدرجة التي يحصل عليها.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

يتم عرض فيما يلي الاطار النظري وما يتضمنه من دراسات سابقة وصيلة الصلة بالمتغير موضوع الغرض

المحور الأول: اليقظة الذهنية

إن مستوى الانتباه والإدراك المرتفع لدى الفرد؛ بمشاعره وأفكاره ومحيطه، يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية وتحسينها ليعيش الفرد حاضره بصورة مثالية. قد يكون من السهل أن يندفع الفرد بالحياة من دون توقف لملاحظة الكثير، إلا أن إعطاء انتباه أكثر للحظة الحالية؛ لأفكاره ومشاعره والعالم من حوله، يحسن من رفايته النفسية (توافقه النفسي)؛ كما أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بيقظة ذهنية عالية يكونوا على درجة عالية من التوافق النفسي وتحمل الضغوط ، وإدارة المواقف الضاغطة، وإدارة غضبهم، وقل عرضة للاكتئاب، ويتمتعوا بصحة نفسية ورضاء داخلي عالي (Williams, et al., 2007) ، والتوافق النفسي يعني الرضا عن حياتك ونفسك وان تكون قادرا على المضي بحياتك بالطريقة التي تريد، دون أضرار الآخرين، كما أن توافقك النفسي يعتمد على ما تفعل والطريقة التي تفكر من خلالها.

إن الانتباه للحظة الحالية يعني الانتباه للمناظر والروائح والأصوات والطعم واسلوبك في التعامل مع الأشياء، بالإضافة إلى الأفكار والمشاعر التي تحدث من لحظة إلى أخرى. واليقظة؛ تساعدنا على الاستمتاع بالعالم من حولنا بشكل أكبر وفهم أنفسنا بشكل أفضل، وعندما نصبح أكثر يقظة للحظة الآنية، وتجعلنا نقف مع أنفسنا، ونبدأ من جديد بتجربة العديد من الأساليب في التعامل مع العالم من حولنا، بدلا من ردود الفعل الروتينية والتي كنا نعددها أمرا مفروغا منه".

وتركيز الانتباه يجعلنا نعود إلى الوراء من أفكارنا ونبدأ برؤية أنماطها، ومع زيادة قوة الملاحظة الداخلية يمكننا أن نمزج أنفسنا على أن لا نجعل أفكارنا ومشاعرنا وخبرتنا السابقة تسيطر على ردود أفعالنا في المواقف المختلفة وندرك بان الأفكار ببساطة "نتاج خبرات سابقة" ليس بالضرورة أن تكون صحيحة لهذا الحدث، في حين أنها كانت مناسبة لأحداث سابقة، فلا ندعها تسيطر علينا (Williams, 2008). "معظمنا لديه قضايا يجد صرف النظر عنها أمرا صعبا، لكن الانتباه يساعدنا في التعامل معها بشكل أكثر ايجابية، وأن نلاحظها ونقبلها وندعها تمر ولا نغمس في تلك الأحداث المؤلمة". واليقظة تساعدنا على ملاحظة إشارات الضغط النفسي أو القلق مبكرا أو الانفعال، كما تساعدنا على التعامل معها بشكل أفضل."

ولكن ما هي اليقظة؟.....

مفهوم اليقظة الذهنية:

معنى يقظة في معجم المعاني الجامع:

الْيَقَظَةُ: انتباه، صَحْوَةٌ، عكس غَفْلَةٌ، رَجُلٌ يَقْظُ: ذَكِيٌّ فَطِنٌ نَبِيهٌ

يَقْظُ الشَّخْصُ: فَطِنٌ وَتَنَبَّهُ، وَأَخَذَ حَذْرَهُ

يَقْظُ الوَلَدُ لِلاَمْرِ: تَنَبَّهُ لَهُ

واليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي، والتي تتيح للفرد الانتباه إلى السياق العام للموقف، وخلق فئات جديدة من ردود الأفعال للتعامل مع الموقف الحالي (Williams, 2008).
ووفقا لهورويتز (Horowitz, 2002, 116)، "اليقظة الذهنية تعني تركز الوعي على اللحظة الأنيبة (تلك اللحظة) دون الانشغال المفرط مع ذكريات الماضي أو الأوهام حول المستقبل".

بينما يصف جون كابات-زين (Kabat-Zinn, 1993, P.260) لحظات من اليقظة الذهنية بأنها "لحظات من السلام والسكون، حتى في خضم النشاط"، كما أنها ليست تقنية، أو طريقة، بل هي وسيلة للانتباه والوعي على الأفكار والعادات الموجودة بداخلنا والتي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في ردود أفعالنا؛ أي أننا ننقل الأفكار التي تؤثر على الأحداث في الوعي والتي تجعل ردود أفعالنا روتينية أحيانا، وسلبية أحيانا أخرى حيث ينبغي إدراكها ومراعاتها وعدم تأثيرها السلبي علينا وعلى الآخرين، ويتم إنجاز ذلك من خلال ممارسة التأمل؛ ويعد التأمل من أهم استراتيجيات تنمية اليقظة الذهنية (Kabat-Zinn, 1993, P.260).

مقومات اليقظة الذهنية:

تشير أدبيات علم النفس المعرفي إلى أن من أهم مقومات اليقظة الذهنية هي:

١- حضور الوعي

إن أول شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة الذهنية هو حضور الوعي الذي يعد احد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والمثيرات المحيطة بالفرد في أثناء إثارتها أو مرورها للفرد في اللحظة الأنيبة (Browen & Ryan, 2007, p,213).
 والوعي بالمنبهات من خلال الحواس الجسمية المادية، وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع من خلال الانتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي. مما يؤدي إلى التحكم في ردود الفعل الحسية السريعة والتي دائما ما تتأثر بالتجربة الشخصية والذاتية. وأهم ما يتسم به ردود الأفعال السريعة:

(إنها غالبا ما تكون عفوية - تتأثر دائما بالخبرة السابقة - المعالجة للمثيرات سطحية وليست منعمقة). (Browen & Ryan, 2007, 213).

٢- المرونة في الوعي والانتباه

المرونة هي سمة أساسية من سمات اليقظة الذهنية، والتي تعرف بأنها (القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد).

٣- الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه:

إنها صفات للوعي والانتباه، وهي غير معهودة تماما عند معظم الناس وتعد اليقظة الذهنية هي القدرة الكامنة للكائن البشري، فاستقرار الوعي والانتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية (السندي، ٢٠١٠، ص٣٤).

تنمية اليقظة الذهنية بالممارسة:

فضلا عن الأنواع المختلفة من التأمل حول بناء دورات محددة، فهناك تدريبات لليقظة الذهنية التي تنمي الوعي أثناء اليوم باستعمال منبهات البيئة المعينة، الهدف منها هو جعل الفرد في حالة من اليقظة، ولأمثلة على مثل هذه الإشارات هي دقائق ساعة من الساعات، والمشي الواعي، وتناول وجبة بشكل واعى والانتباه للأضواء الحمراء عند تقاطعات المرور وعبور عتبه الأبواب. واليقظة الذهنية في هذه الممارسة تمثل تجربة واعية لتهيئة نشاط العقل على ممارسة الوعي (Langer, 2007, p, 5).

إما النشاط العقلي (الذهني) فهو من وظائف الدماغ كالتفكير والتأمل بالأشياء الملموسة والمحيطية ومحاولة فهمها من خلال الإدراك والفهم والاستيعاب، والاعتماد على التحليل لفهم الأحداث والأشياء وتغييرها تغييرا منطقيا بعيدا عن التضخيم أو التقليل من قيمه ذلك الحدث أو شيء من خلال التحليل والاستقرار والاستنباط والاستنتاج ثم التصميم، وهكذا ما يخص التذكر للأحداث السابقة القريبة والبعيدة التي تحدث للإنسان (الخليدي ووهبي، ١٩٩٧، ص١١).

أولاً : اليقظة الذهنية عند آلن لانجر:

يرى (لانجر، ٢٠٠٠)، أن اليقظة الذهنية يمكن أن ترى بوصفها جزءاً من المجال الذي عرفت فيه القيمة الكيفية في جلب الوعي للتأثير في الاستجابة المبنية على الخبرة الشخصية، وردود الأفعال المباشرة (Brown and Ryan, R, 2007, P 215, 216). وأنها شكلاً من أشكال الاهتمام، وعملية أساسية في العلاج النفسي، وهذه التصورات المختلفة بشأن اليقظة الذهنية تصف مستويات منها: إنها عملية نفسية، أو هي تقنية محددة، أو أنها وسيلة من الوسائل العلمية أو مجموعته من التقنيات، واليقظة الذهنية عند لانجر عبارة عن حالة من الوعي التي تجعل الفرد مفتوحاً على ما هو جديد وحساساً لكل من السياق والمنظور (Langer E., 2000).

كما تشير الن لانجر إلى أن السلوك اليقظ هو سلوك تحذيري، وهو طريقة لمواجهة الحياة كاملة، حيث استخدمت مصطلح "اليقظة" لوصف أساليب من السلوك تقود الأفراد إلى القرارات السديدة، ويصبح الفرد المتيقظ ذهنياً يكون سلوكه منتهياً ويكون "وفقاً لما تقوله لانجر" قادراً على: "تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة، تعديل السلوك التلقائي، الأخذ بوجهات النظر الجديدة (قبول البدائل)، التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة، السماح بالشك" (Langer, 1989).

ثانياً: اليقظة الذهنية عند جون كابات زين (Kabat-Zinn, 2006, 63)

بدأ جون كابات زين باستخدام منهج اليقظة الذهنية في البرامج العلاجية بكلية الطب، يعتقدوا الأطباء في العلاج، وليس الشفاء ولا يعني العلاج شفاء، على الرغم أن عادة ما تستخدم هذه المصطلحات بالتبادل، كما يرى كابات-زين (٢٠٠٦) أننا يجب أن نتعلم أن نرى الحياة بعيون الكمال، فمشاعر الكمال تكون الرصاص الذي يقتل الإحساس بأن ما نعاناه أكبر من مرض أو مشكلة وأنه ستتوقف عنده حياتنا، ولكن نراها بحجمها الطبيعي وأنها جزء بسيط من حياتنا يمكن أن نتجاوزه بسلام، من أجل التوصل إلى تفاهم معها وحياتنا سعيدة. (Kabat-Zinn, 2006). ويلعب المنهج القائم على اليقظة الذهنية دوراً هاماً في تحويل الفرد لحالة من الصحة النفسية والسلام الداخلي في التعامل مع مختلف المواقف بما يناسبها. ويحدد كابات-زين سبعة عوامل تمثل الركائز الأساسية التي يتمتع بها الفرد ذوى يقظة ذهنية مرتفعة وهذه العوامل السلوكية يعدها جوهر ممارسة اليقظة الذهنية؛ وهي عدم إصدار الأحكام، الصبر، فطرة العقل، الثقة، التأكيد على الفعل وعدم السعي لمعرفة النتيجة، القبول، والتخلي.

أهمية اليقظة الذهنية

تساهم اليقظة الذهنية في رفع مستوى الوعي للفرد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية (Brown & Ryan, 2003, 824)، فاليقظة الذهنية توسع الرؤية، وتزيد الفرص لتعلم الجديد، على العكس من النظرة القطعية للأمور الأحادية الاتجاه التي تسجن الفرد في حدود معوقة وحياتنا روتينية، فاليقظة تجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانات مختلفة، فجد أن الممارسات العملية لليقظة الذهنية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدور حوله، في الوقت نفسه، يسمح للشخص بالتحقق من واقعه دون الوقوع في الأحكام الانفعالية. (Baer et al., 2006, 28).

كما أنها تعمل على زيادة الإدراك وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز التفكير، والمراجعة لكثير من ردود الأفعال التلقائية، وعاداتنا الروتينية اليومية، ولذلك فقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة الذهنية في علاج الكثير من حالات الانفعال والغضب الذي يعزز السلوك العدواني والضغط النفسية (Richhart & Perkins, 2000, 28)، كما أن الأفراد اليقظون ذهنياً فإنهم يتسمون بالتأمل في واقعهم، ومدركين لكل ما حولهم، ودائماً التواصل بنشاط مع البيئة المحيطة بهم (Langer & Molddoreau, 2000, 4).

وتشير الدراسات أن اليقظة الذهنية مرتبطة بتحويل الانفعالات وردود الأفعال السلبية إلى حالة من التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند على اليقظة الذهنية والوعي بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها من "أفكار، مشاعر سلبية، مواقف" (Baer, 2003, 130)، وتسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الأفعال وفي حالات القلق المثيرة للغضب وتفسح المجال للاستجابات الإيجابية بالظهور وخلق فئات جديدة من رد الفعل بدلاً من الاستجابات السلبية (Miller, et al, 1995, 11) وتجعل الفرد قادراً على

المواجهة ورد الفعل المناسب لقدرته على الاختيار بين البدائل المختلفة، كما تجعل الفرد أكثر توافق اجتماعي (Bear, 2003, 131).

كما يؤدي تنمية اليقظة الذهنية دورا مهما وفعالا في عملية التعلم والتعليم، وتزداد أهميته في تعديل السلوك السلبي، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المناهج الدراسية في كل من السويد وأستراليا (القوقزة وبنى عطا، ٢٠٠٨، ٥٠٨).

كما تشير العديد من الدراسات الأجنبية وجود ارتباط عكسي بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى الغضب؛ ووجود ارتباطية موجبة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى ادارة الغضب؛ مما جعل كثير منهم يعد برنامج لتنمية اليقظة الذهنية ودراسة اثرها على مستوى الغضب ومستوى ادارته يمكن توضيح منها ما يلي:

دراسة Jeffrey R. Kelly (2007) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تنمية اليقظة الذهنية لإدارة الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوى المستوى المرتفع من الغضب، وأسفرت النتائج عن تحسن في الأداء الشخصي والاجتماعي لإدارة الغضب، وخفض عام فى مستوى كل أبعاد الغضب، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين الغضب ومستوى اليقظة عند عينة الدراسة، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Smith, B.W., et al, 2008) على وجود علاقة بين مستوى اليقظة ومستوى الغضب وكيفية ادارته.

أما دراسة (Clive J. Robins , et al, 2012) " هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة للحد من الضغوط النفسية، وتحسين التوافق النفسي، وتخفيف مشاعر الغضب لدى عينة من البالغين من أصحاب الأمراض العضوية والنفسية و العاديين، نتائج الدراسة: أثبتت الدراسة فاعلية البرنامج من خلال التأثير الدال له في خفض حدة الضغوط النفسية، وخفض حدة الغضب، وزيادة في تقدير الذات، وزيادة التوافق النفسي.

و دراسة (Brett Pellegrino, 2012, 7) هدفت الدراسة إلى مساعدة المراهقين الذين يعانون من صعوبات في إدارة الغضب، وذلك من خلال تطبيق البرنامج، وتناولت الدراسة التغييرات في صعوبات إدارة الغضب ومستوى اليقظة الذهنية لعينة قوامها (أربعة طلاب) من المدارس الثانوية الذين شاركوا في البرنامج، وأشارت النتائج إلى أن جميع الطلاب الأربعة أظهروا انخفاضا في صعوبات إدارة الغضب وزيادة اليقظة بعد المشاركة في التدخل (البرنامج)، وتحسن ملحوظ في مستوى ادارة الغضب، أى أن هناك ارتباط ايجابي بين كل من مستوى ادارة الغضب ومستوى اليقظة الذهنية.

و دراسة (Takebe, et al., 2015) والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين ادارة الغضب واليقظة الذهنية والغضب الداخلى والغضب حالة، وبلغت عينة الدراسة (٣٦٦) من طلبة وطالبات الجامعة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين ادارة الغضب وكل من الغضب الداخلى والغضب حالة، ووجود علاقة ايجابية بين ادارة الغضب واليقظة الذهنية، كما أظهرت ارتباط بين الغضب الداخلى والغضب حالة.

المحور الثاني: الغضب:

تعتبر مشاعر الغضب من أسوء المشاعر النفسية التي يصعب السيطرة عليها كما أنها أكثرها حضا على العواطف السلبية، فالغضب أكثر المشاعر المزاجية التي يصعب على الفرد التخلص منها، حيث أنه يثير بداخله العديد من المشاعر السلبية؛ وذلك حين يتصاعد حوار داخلي يؤثر على مشاعر الغضب ويؤديها بأسباب أخرى لاستمرار حاله الغضب، مما يؤدي إلى تصاعد هذا الشعور، وبالتالي فإن أفضل وسيلة للتخلص منه هو إعادة تشكيل الموقف والنظر إليه بطريقة مختلفة (علام، ٢٠٠١، ٣٧). (وبناء حالة من الانتباه واليقظة لإعادة هذا التشكيل والتعامل مع الموقف برؤية شاملة هو ما يتصف به أصحاب المستوى المرتفع من اليقظة الذهنية).

كما يؤثر انفعال الغضب على الناحية النفسية والمعرفية والاجتماعية للفرد حيث يؤدي إلى سوء العلاقات الاجتماعية والتفكك الاجتماعي، كما أن الفرد عندما يغضب يفقد السيطرة على نفسه وتتعطل قدرته على التفكير السليم ويضعف تركيزه ولا يستطيع إدراك التفاصيل الازمه لحل الموقف، كما ينتابه القلق والاكتئاب و الضيق النفسي (سري، ٢٠٠٢: ٣؛ الأعسر و كفاي، ٢٠٠٠: ١٦٤).

ولهذا نلاحظ اهتمام بعض الباحثين في الأونة الأخيرة بدراسة انفعال الغضب في المراحل العمرية المختلفة، ويعتبر طلاب الجامعة أحد الفئات العمرية التي تعتبر عن انفعال الغضب بطريقة

قد تكون سلبية، حيث يتعرض هؤلاء الطلاب إلى العديد من المواقف والأحداث والمشكلات المختلفة ترجع إلى عدم إشباع الحاجات وتحقيق الأهداف منها ما يتعلق بالمقررات الدراسية وصعوبة الامتحانات، والجهد الذي تتطلبه أوراق العمل، واختلاف الحالة الاقتصادية والاجتماعية للطلاب، بالإضافة إلى تباين التفاعل الاجتماعي والثقافي والفكري والانفعالي للطلاب مع بعضهم البعض مما يولد الضيق والتوتر والغضب (يونس، ٢٠١٣، ٣).

وقد يظهر الغضب لدى طالبات الجامعة باعتبار أنهن يتجاوزن مرحلة انتقالية بين المراهقة و التعليم الثانوي ومرحلة الرشد وبدء العمل وبناء الأسرة وتطور الاتجاهات والقيم والرغبة في تكوين علاقات جديدة، و الرغبة بالمشاركة في النشاطات الطلابية، والاهتمام بالآخرين، والقدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، و التعاطف مع الآخرين (أبودلجوح، ١٩٠٢٠٠٨).

مفهوم انفعال الغضب:

يعرف الغضب لغويًا بأنه: بغض الآخرين وحب الانتقام منهم، يقال: "غضب فلان غضبا ومغضبة عليه" أي أبغضه وأحب الانتقام منه، فهو غضب وغضوب وغضبان وذلك غضبان عليه. ويقال: "غضب لفلان" أي غضب على غيره من أجله، ويقال: "غضب من لا شيء" أي من غير شيء يوجب الغضب، و"غاضبة مغاضبة" أي حملته على الغضب، و"الغضابي" أي الكدر في معاشرته (معلوف، ١٩٩٦، ٥٥٣).

أما في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي؛ فيعرف الغضب باعتباره "انفعال سيء غير مريح، ويصاحب الرغبة في الاعتداء أو التدمير وإنزال الضرر بالآخرين أو بالذات أحيانا." (طه، ٢٠٠٣، ٦٠٨).

ومن الناحية السيكولوجية لمفهوم انفعال الغضب، إن أفيريل (١٩٨٢) من أوائل المهتمين بهذا المفهوم من خلال تعريفه له على أنه: "انفعال شديد يحتمل حالة من الصراع، ويرتبط في المستوى البيولوجي بأجهزة العدوان، كما يرتبط بطاقات الحياة الاجتماعية المتعاضدة، وبالتجسيد الرمزي والوعي بالذات، وفي المستوى النفسي فإنه يهدف إلى تصحيح بعض الجوانب التي يعتبرها الفرد الغاضب خاطئة من وجهة نظره، أما في المستوى الاجتماعي فإنه يلعب دورا هاما في المحافظة على المعايير الخلقية المقبولة" (الشناوي والدماطي، ١٩٩٣، ٩).

ويعرفه جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي (١٩٨٨) بأنه "الغضب استجابة تدل على التوتر والعداء يثيرها الإحباط والقيود والتهديد والملاحظات المحقرة وعدم العدالة ونقص الإنصاف أو التمييز / ومشاعر الغضب تتضمن استجابات قوية من الجهاز العصبي المستقل مثل زيادة في ضغط الدم والعرق والتنفس ونبضات القلب وإفراز سكر في الدم وجميع هذه الاستجابات تهيئ الكائن الحي للعدوان (قولا أو فعلا)، وتعبيرات الغضب تختلف من شخص لآخر ومن عمر لآخر وتتراوح ما بين النوبات الانفعالية والضرب والركل والعناد في السنوات المبكرة من العمر إلى المضايقة والسخرية والفظاظة والسب خلال سن المدرسة إلى رد العدوان أو الاستقزاز إلى الملاحظات الساخرة واللاذعة باستخدام السب وعدم التوازن في ردود الأفعال" (جابر و كفاقي ، ١٩٨٨ ، ١٥٩).

في حين الغضب لسبيلبيرجر (١٩٩٨) في تمييزه بين الغضب كحالة والغضب كسمة، فالغضب كحالة يعرفه بأنه: "حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغضب، كما أن الغضب كحالة يشير إلى خبرة وفتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب هنا والآن، كما ويمكن تعريف الغضب كحالة بأنه حالة انفعالية معقدة تختلف في الشدة من فرد لآخر حسب طريقة تأثره بالموقف الذي يتعرض له وطريقة تفكيره في هذا الموقف. أما الغضب كسمة يشير إلى ميل أو تهيؤ أو سمة ثابتة نسبيا في الشخصية، فيكون لدى الفرد ميل ثابت نسبيا للاستجابة لمواقف الحياة المختلفة بطريقة يغلب فيها حالة الغضب"

ورغم الجدل القائم بين العلماء في النظرة إلى مفهوم انفعال الغضب، إلا أن هناك قواسم مشتركة بين هذه الآراء تتمثل في أن جميع التعريفات السابقة لانفعال الغضب تشير إلى أن الغضب حالة انفعالية مؤقتة، تقوى أو تضعف حسب المؤثر وحسب طبيعة الشخص، كما أن معظم تعريفات انفعال الغضب ترتبط بأسبابه وأثاره، والتغيرات المعرفية غير المدركة المولدة للسلوك الذي يتبع الغضب.

طبيعة انفعال الغضب:

يبدو إن الغضب هو أكثر الحالات تصلبا وعنادا بين كل الحالات المزاجية التي يرغب الناس في الهروب منها ؛ إذ إنه يصعب السيطرة عليه، وهو أكثر الحالات التي تستدعي المشاعر السلبية ، ذلك لأنه المنولوج الداخلي الذي يحث على الغضب والمبرر أخلاقياً يملأ عقل الغاضب بالدوافع المقتعة ليصب جام غضبه (العقاد، ٢٠٠١ ، ٧٧). والغضب المتصاعد كسلسلة متلاحقة من الاستفزات تعمل كل حلقة منها على حفز رد الفعل التهيجي، وفي ظل هذا التلاحق يصبح كل غضب لاحق عامل استفزاز يثير الفكر والإدراك الحسي بما يندفق من (الأميجدالا) من هرمون الكيتوكولامين (Catecholamine) الذي تضاف كل دفعة منه إلى دفعات الزخم الهرموني التي سبقتها، وهكذا تصل الدفعة الثانية قبل أن تخدم الأولى والثالثة فوقها ، وعند هذه النقطة من مستوى الغضب ينتفي الاستعداد للتسامح ويتعد الغاضبون عن العقلانية ويدور تفكيرهم حول الانتقام والأخذ بالثأر ويغمرهم النسيان لما يمكن أن تصل إليه النتائج (جولمان ، ٢٠٠٠ ، ٩٥).

كما أن الدور الذي يلعبه الجهاز السمبتاوي في الحالات الانفعالية حيث تزيد ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتسع حدقة العين وينتصب الشعر وترتفع نسبة السكر في الدم (عكاشة ، ١٩٨٢ ، ٧٥) ولانفعال الغضب آثار سلبية وفوائد إيجابية ومن آثاره السلبية تأثيره سلباً على جميع جوانب الحياة الفكرية والاجتماعية والنفسية والجسمية للفرد، فمن مضاره الفكرية نجده يعطل تفكير الفرد وسلوكه ويشوه الإدراك لديه ويسلبه عقله مما يجعله يندفع ويسلك وفقاً لنزاعته ورغباته (سليمان، ٢٠٠٨ ، ٥٩٧).

ومن الأضرار الاجتماعية التي قد تنجم عن الغضب ضعف الترابط بين الناس، تولد الحقد في القلوب وإضرار السوء لديهم بالإضافة إلى تقطع الصلة بين الأهل والأصدقاء ، أما بالنسبة لمضاره النفسية والجسمية فقد ثبت علمياً أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب (سليمان ، ٢٠٠٨ ، ٥٩٨).

المراحل التي يمر بها انفعال الغضب :

يمر انفعال الغضب بمجموعه من المراحل حتى يظهر في شكله الخارجي وتنحسر هذه المراحل في الآتي:

- ١) مرحلة استقبال المثيرات : يتم استقبال المثيرات عن طريق الحواس وقد تكون هذه المثيرات مباشرة أو غير مباشرة، وفي بعض الأحيان تكون المثيرات من داخل الشخص نفسه مثل تذكره موقف ما.
- ٢) مرحلة الإدراك : في هذه المرحلة ترسل المثيرات التي استقبلها الفرد في المرحلة الأولى إلى مراكز الإدراك في المخ، ويترجمها المخ إلى عمليات عقلية، ويخزن الانفعال في الذاكرة مع الجزء الخاص بالمعرفة، ولذلك فإن الإدراك المعرفي يلعب دوراً هاماً في التمييز بين المواقف المثيرة وغير المثيرة للانفعال.
- ٣) مرحلة الانفعال (الوجدان) : بعد تكوين المدرك العقلي للمثير تصل الرسالة إلى مراكز الوجدان بالمخ (يعرف بلب المخ Medullae) فينطلق الشعور بالغضب والسيطرة على الشخص.
- ٤) المرحلة العصبية الإرجاعية : في هذه المرحلة توجه رسالة من المخ إلى جميع الأطراف المعينه لكي تستعد إما للهجوم أو الهروب (fight or flight) أو يكون هناك حل آخر مثل ضبط انفعال الغضب إما في شكل إرجاء أو تجنب وهذا أفضل.
- ٥) مرحلة الإمداد بالطاقة الانفعالية : في هذه المرحلة يتم إمداد الأعضاء بالطاقة اللازمة، وتعتبر الغدد الصماء خاصة الغدتين فوق الكليتين هي المسئولة عن إمداد الطاقة، ويلعب هرمون الأندرين Adrenalin الذي تفرزه بعض الخلايا في نخاع الغدة دوراً هاماً في الحياة الانفعالية حيث يؤدي إلى توسيع حدقة العين، وزيادة سرعة ضربات القلب، ومقاومة التعب العضلي وزيادة القابلية للاستثارة.

٦) تحول الغضب إلى سلوك : والغضب في هذه المرحلة كرد فعل للمثيرات، ويظهر الغضب في نمط أو أكثر من الأنماط السلوكية الآتية :

الهجوم المباشر على مصادر الغضب : قد يكون هذا الهجوم في نمط سلوكي مادي مثل التدمير والالتفاف وقد يكون في نمط سلوكي غير مادي يتم فيه اللغة مثل التهديد، وفي حالة ما إذا كان مصدر الغضب غير الإنسان مثل الجماد أو الحيوان، فإن الهجوم يكون بغرض التخلص منه.

البحث عن بدائل أخرى : الشخص الغاضب الذي لا يعبر عن غضبه في الحال، قد يلجأ إلى: إرجاء الغضب : قد يرجئ التعبير عن الغضب لفترة زمنية، حتى يتم إعادة الرؤية في مصدر الغضب والعواقب التي ستترتب على استجابته، والوسائل المناسبة، والمتوفرة اللازمة عند الاستجابة، (سعفان، ٢٠٠٣: ٣٣-٣٦). (ويتمتع هؤلاء الأشخاص بيقظة ذهنية عالية، وهذا ما تسعى إليه الدراسة الحالية)، **أوتجنب الغضب :** والشخص الغاضب يقمع الغضب إراديا عندما يرسم خطه للقمع، وقد يكون الهدف من قمع الغضب تقويه لإرادته(كظم الغيظ) وهذا النوع من الكبت ايجابي لأنه يساعد في صقل الشخصية، وقد يتم قمع الغضب اضطراريا عندما يضطر إلى قمع الغضب لأنه يهدد مصالحه أو يتعارض مع أخلاقياته و معايير المجتمع، ويؤدي كل من قمع الغضب أو كبته إلى آثار فسيولوجية سلبية مثل قرحة المعدة وأثار نفسيه مثل القلق والاكتئاب والإحباط وأحلام اليقظة، وقد يتم تجنب الغضب بأنماط سلوكيه مقبولة مثل التجنب بالإعلاء حيث يتم إزاحة الانفعال إلى موضوعات مقبولة مثل الرسم والشعر، (ويتمتع هؤلاء الأشخاص أيضا بيقظة ذهنية عالية، وهذا ما تسعى إليه الدراسة الحالية)، وقد يتم تجنب الغضب بأنماط سلوكيه غير مقبولة مثل الإنكار وتناول العقاقير والإضراب عن الطعام و قمع الغضب أو كبته. (سعفان، ٢٠٠٣، ٣٣-٣٦).

الفروق بين الجنسين في الغضب:

إن فكرة وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في خبرة الغضب والتعبير عنه فالإناث بطبيعتهن يعبرن عن انفعالاتهم بطريقة واضحة أكثر من الذكور، وعلى النقيض من ذلك فإن الذكور غير قادرين على التعبير عن انفعالاتهم باستثناء انفعال الغضب الذي يتم التعبير عنه بشكل صريح لدرجة أن معظم الذكور يتجهون إلى تحويل كل الانفعالات المؤلمة والسلبية إلى غضب، وكلما أخفقوا في التعبير عن تلك المشاعر كلما ازداد غضبهم وسخطهم.

وفي هذا الإطار فإن النظريات التي تفسر الغضب عند الإناث إلى أن النساء معبرات بشكل عاطفي ويرجع ذلك أن النساء يملن إلى التعبير عن عواطفهن بشكل مفتوح أكثر من الرجال، والعديد من النساء يجدن فكرة الغضب غير معقولة، ويأخذ إخفاء أو قمع الغضب لدى النساء شكل غير مباشر، ويعتبر الغضب من أسوأ المشاعر في خبرة المراهقات وخاصة إذا أحست الأنثى بالإنكار أو القمع، ويعتقد ليمر ١٩٨٨ Lemer ان النساء يمتنعن عن التعبير المباشر عن الغضب بسبب التقاليد الاجتماعية والانتقادات المصاحبة للتعبير عن غضبهن، ويجدن صعوبة في إظهار الغضب مقارنة في إظهار الغضب عند الرجال، كما إن غضب الإناث غير الظاهر يساهم في تطوير عجز الإناث في مواجهة المشكلات، وفي ضوء ذلك فإن البرامج العلاجية للغضب لدى الإناث يجب أن تتم ضمن سياق عمل جماعي(سعفان، ٢٠٠٣: ٤٣)، وهي تتفق وتؤكد أهمية البرنامج الجماعي المتبع في الدراسة الحالية.

بالإضافة إلى أن الإناث تختلف عن الذكور في المصادر التي تثير الغضب، وطريقة التعبير عنه، فالمرأة يغضبها جدا عدم تقدير الغير لها واستغلالها من قبل الرجل، وفقدان الانضباط، والمكانة الاجتماعية، والوظيفة، وتحقيرها واعتبارها غير كفاء لأنها عاطفية بطبيعتها أو الإشارة إليها بالضعف، في حين يرجع الباحثون ارتفاع مستوى الغضب لدى الرجال إلى الضغوط المهنية والاقتصادية المتزايدة، وتؤكد الأدبيات في مجال الغضب أن الذكور يستخدمون الغضب كوسيلة من الوسائل الدفاعية، أما النساء تلجأ إلى نكران الذات. (عبادة، ٢٠٠٥، ٤٦).

تعقيب : أن التعبير عن الغضب يعتبر غير مقبول اجتماعيا بالنسبة للإناث لان المجتمع يرى ان الغضب لا يتسق مع طبيعة الأنثى، وأن الفروق بين الجنسين في التعبير عن الغضب ترجع إلى المعايير الاجتماعية وإلى اختلاف التركيب البيولوجي لكل منهما.

أساليب التفكير اللامنطقي المرتبطة بالاضطرابات الانفعالية (الغضب):

توجد أساليب تفكير لا منطقية (خاطئة) تساهم في رفع مستوى الغضب ، ومنها : المبالغة ، والتعميم ، وأخطاء الحكم و الاستنتاج ؛ ويتم الإشارة إليها باختصار فيما يلي:

١. المبالغة Exaggeration إدراك الموقف وتفسيره بطريقة أكثر مما هو عليه بالفعل ، ويترتب على ذلك : إثارة مشاعر الخوف و القلق و الغضب ومن أمثلة المبالغة " اعتقاد الشخص بأنه لا أحد يعاني مثله من المشكلات و الاحباطات. "

٢. التعميم. Generalization : هو الانتقال بالإدراك و التفسير و الحكم من الخاص إلى العام ، أو الانتقال من الجزء إلى الكل و التفكير الواعي يبني على أساس أن ما ينطبق على الجزء قد لا ينطبق على الكل.

٣. أخطاء الحكم و الاستنتاج : الحكم Judgment قرار عقلي برأي معين ، وهو أساس التفكير ، وعليه يبني الاستدلال والبرهنة ، فإذا أصدر الشخص حكماً دون فهم السياق الذي يصدر فيه الحكم أو فسر حادثة دون توفر معلومات كافية ، فإنه يخطئ في الاستنتاج . ويعرف الاستنتاج Inference بأنه انتقال العقل من قضية مسلم بها إلى قضية أخرى مترتبة عليها. (سعفان ، ٢٠٠٣ : ٥٧)

كما أثبتت دراسة كل من Underwood, Coie, & Herbsman (1992) ، ودراسة أيزن برج وآخرون (Eisenberg, et al., 1997) أن الأفراد القادرون على إدارة انفعالاتهم ومشاعرهم وضبط ردود أفعالهم أقل ميلاً إلى للغضب كما أنهم على درجة مرتفعة من الكفاءة الاجتماعية، كما اثبتت دراسات أخرى وجود ارتباط إيجابي بين الأفكار اللاعقلانية والغضب مثل دراسة (Zurawaski & Smith, 1987) عن العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية ومستوى الوعي بكل من الاضطرابات الانفعالية مثل الاكتئاب والغضب وذلك على عينة من المترددين على مراكز الصحة النفسية بلغ عددها (٧٣) فرداً، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المعتقدات اللاعقلانية وكل من الاكتئاب والغضب ، وعلاقة سلبية بين مستوى الوعي وكل من الاكتئاب والغضب (عن العقاد، ٢٠٠١ ، ١٤٤).

كما أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت الغضب بشكل عام والغضب (حالة- وسمه) بشكل خاص منها؛ دراسة (Lopez & Thurman, 1993) والتي هدفت إلى التعرف على اثر الخلافات التي تنشأ في البيئة الأسرية على مرتفعي ومنخفضي الغضب من طلاب الجامعة، وقد أجريت الدراسة على (٢٠٢) طالبا منهم (٨٦) من الذكور و(١١٦) من الإناث وتوصلت الدراسة إلى إن الطلاب الذين يتميزون بدرجة عالية من الميل نحو الغضب، أن بيئاتهم الأسرية غير متماسكة وتقل فيها درجة التعبير بوسائل عاطفية ، وتعاني من الصراعات والنزاعات، كما إنها أقل انتظاماً في الدراسة من زملائهم الذين تنخفض لديهم درجة الغضب والانفعال.

ودراسة الخضر (٢٠٠٤) ، فهدفت إلى الكشف عن علاقة الغضب والتعبير عنه بكل من ضبط النفس و القلق والصحة العامة وأحادية العقلية والتفاوض والتشاور ووجهة الضبط واحترام الذات والحساسية من الفشل واجترار خبرات الماضي المؤلمة، وأظهرت النتائج أن هناك شبكة ارتباطات ايجابية دالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره من جهة وجميع متغيرات الدراسة الأخرى.

كما قام سمور و عواد (٢٠٠٤) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن الغضب كحالة وسمه عند طلبة جامعة اليرموك، و المتغيرات ذات العلاقة به، وأظهرت النتائج أن الغضب كان سمة عند طلاب الجامعة، كما وجدت علاقة ارتباطية قوية بين الغضب كحالة والغضب كسمة .

المحور الثالث: إدارة الغضب: (Anger Management)

يشير جرهام (١٩٩٣) إلى أن الانفعالات مسئولة بشكل مباشر عن العلاقات التفاعلية بين الجوانب المعرفية والغضب خاصة لدى المراهقين والذي يظهر في صورة سلوك عدائي للآخرين (قولا أو فعلا)، والذين لديهم قصور دال في كف الغضب عند تعرضهم لأي مشيرات لانفعال الغضب لديهم، مما ينتج عنها اندفاعهم وعدم تفكيرهم في النتائج المترتبة على هذا الاندفاع (Graham, 1993) ، ولا يعد هناك سبيل من السيطرة على الغضب إلا من خلال الحد من المشاعر والأفكار السلبية واستبدالها بمشاعر وأفكار أكثر إيجابية (جولمان، ٢٠٠٠ ، ٩١).

و الفرد الغاضب والعدواني، أكثر عرضة لخبرة رفض الأقران ولمواجهة المشكلات الاجتماعية لما يعانيه من نقص في مهارة قراءة المواقف الاجتماعية وفي القدرة على حل المشكلات الاجتماعية، وهو أيضا لا يمتلك مهارة إدارة النزاع، إذ يستجيب للنزاع في مواقف التفاعل الاجتماعي بطرق عدائية، ولا يأخذ بالاعتبار النتائج المترتبة على سلوكه العدواني، حيث يظهر صعوبة في تنظيم انفعالاته السلبية في مواقف النزاع (Webster-Stratton, 1999).

وأثبتت دراسة كل من Underwood, Coie, & Herbsman (1992) ، ودراسة أفعالهم أقل ميلاً إلى للغضب كما أنهم على درجة مرتفعة من الكفاءة الاجتماعية. (Eisenberg, et al., 1997) أن الأفراد القادرون على إدارة انفعالاتهم ومشاعرهم وضبط ردود

كما أنه من الصعب لأي شخص أن يتجنب جميع الأشياء التي قد تثير غضبه، ولكنه بدلا عن ذلك يستطيع أن يتحكم في ردود أفعاله في حالة الغضب، ويحول غضبه إلى شيء إيجابي وبناء، فاتخاذ القرار بأن نغضب، يتوقف بشكل عام على نوع المشكلة التي نواجهها، وحجمها، ومدى تأثيرها علينا (جبر ، ٢٠٠٠ ، ٥٠).

ويشير روبنز ونوفاكوا واخرون (Robins And Novaco,1999;Taylor Et Al.,2002) أبعاد إدارة الغضب تتكون من:

- التعرف والاحتواء إلى انفعال الغضب: ويقصد به إدراك مؤشرات الغضب، والتفكير بما يثير الغضب، والنتائج المترتبة على انفعال الغضب
- التعامل مع مواقف الاتهام: ويقصد بها تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب للتعامل مع مواقف الاتهام.
- التعامل مع خيبة الأمل: ويقصد بها تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب للتعامل مع خيبة الأمل.
- التعبير عن عدم الرضا والتذمر: ويقصد بها توكيد الذات، والقيام بسلوك ثابت للتعبير عن التذمر و عدم الرضا (Robins And Novaco,1999)

ومن مؤشرات سوء ادارة الغضب كما أشار كاظم (٢٠٠٨، ٣٤) إلى أن انفعال الغضب في غالب الاحوال يكون قرار العقل الظاهر، وليس قرار العقل الباطن، ويدل على ذلك ندم الغاضب بعد انفعاله، وتأنيب الضمير بسبب ما فرط من سلوك سلبي تجاه الآخرين، بعد فوات أوان المراجعة والتهدئة، وتعتبر اللغة والمفردات من أكبر مدخلات العقل الظاهر إلى العقل الباطن، و لهذا تغيير اللغة أو المشاعر والنقد الذاتي المتبوع بالحلول السلوكية المناسبة من أكبر عوامل العلاج والإصلاح في التحرر من الغضب.

كما لا يمكن لأي شخص أن يتجنب جميع الأشياء التي قد تثير غضبه، ولكنه بدلا عن ذلك يستطيع أن يتحكم في ردود أفعاله في حالة الغضب، ويحول غضبه إلى شيء إيجابي وبناء، فاتخاذ القرار بأن نغضب، يتوقف بشكل عام على نوع المشكلة التي نواجهها، وحجمها، ومدى تأثيرها علينا (جبر ، ٢٠٠٠ ، ٥٠).

وترتبط فنيات إدارة الغضب بمجموعة من الفنيات العلاجية النفسية التي تستخدم مع الأفراد ذوي مشكلة الغضب المفرط مثل فنية تقليل التوتر عن طريق صرف الانتباه مثل (العد العكسي)، ويتم في هذه الاستراتيجيات تحديد المثيرات التي تنشط انفعال الغضب لديهم في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتدريب على كف الاستجابات الآلية الاندفاعية، وذلك من خلال فنيات اليقظة الذهنية والتي سبق ذكرها في الجزء الأول من الإطار النظري. (المرجع السابق، ٥٥)

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والغضب (حالة - سمة) عند عينة الدراسة؟
- ٢- توجد علاقة بين اليقظة الذهنية وإدارة الغضب عند عينة الدراسة؟
- ٣- توجد علاقة بين الغضب حالة و الغضب سمة عند عينة الدراسة؟
- ٤- توجد علاقة بين إدارة الغضب والغضب (حالة - سمة) عند عينة الدراسة؟

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي؛ للكشف عن وجود أو عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث وهي (اليقظة الذهنية- الغضب حالة- الغضب سمة- ادارة الغضب).

عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة (١٦٠) طالبة، من طالبات الفرقة الثانية تخصص علم نفس، بمتوسط عمر (١٩,٦) سنة، وانحراف معياري (٠,٦) سنة، بكلية البنات، جامعة عين شمس.

أدوات البحث:

أولا: مقياس انفعال الغضب: سبيلبيرجر ولندن (١٩٨٨) ترجمة وتعريب (عبد الرحمن وعبد الحميد، ١٩٩٨)

يتكون المقياس من جزئيين كل منهما يتضمن خمسة عشر بندا أو عبارة، الجزء الأول يقيس الغضب كحالة انفعالية تتباين في شدتها أو حدتها من وقت لآخر ومن فرد لآخر في نفس الموقف وهو ما يعرف بحالة الغضب، أما الجزء الثاني فيقيس الغضب كسمة شخصية لها صفة الثبات النسبي وهو ما يعرف بالغضب سمة، ويطبق المقياس من سن ١٣ عام فيما فوق، ويحتاج لتطبيقه وقت من ١٠: ١٥ دقيقة، ويجيب المفحوصين على المقياس في نفس ورقة الأسئلة، حيث

توجد أمام كل بند أربعة اختيارات هي: (إطلاقاً، أحياناً، بدرجة معتدلة، كثيراً جداً) في مقياس حالة الغضب، (إطلاقاً، أحياناً، غالباً، دائماً) في مقياس سمة الغضب، ويطلب من المفحوص أن يقرأ كل بند ويحدد مدى انطباقه عليه، وأن يضع علامة (٧) تحت الإجابة التي يختارها أمام البند، كما تعد استجابات الأفراد سرية حرصاً على الحصول على صدق المستجيب، كما يمكن تطبيق المقياس بصورة فردية أو جماعية، وبذلك تتراوح درجات كل من: - حالة الغضب ما بين ١٥ - ٦٠ درجة، سمة الغضب ما بين ١٥ - ٦٠ درجة.

ويرى سبيلبيرجر ولندن أن هناك علاقة قوية بين الغضب كسمة والغضب كحالة، فالشخص الذي يتميز بدرجة مرتفعة من الغضب كسمة يميل إلى إدراك المواقف على أنها مغضبة بشكل أكبر ويميل لأن يحصل على درجة عالية في الغضب كحالة.

تقنين الصورة الأجنبية لمقياس انفعال الغضب:

تم تقنين الصورة الأجنبية للمقياس على أربعة مجموعات متمثلة في (المجموعة الأولى: من طلاب المرحلة الثانوية وعددهم (٣٠١٦) فرداً، والمجموعة الثانية من المرحلة الجامعية وعددهم (١٦٢١) طالباً، والمجموعة الثالثة بلغت (١٢٥٢) راشداً من العاملين، أما المجموعة الرابعة فكانت من المجندين في الخدمة العسكرية وعددهم (٢٣٦٠) مجنداً.

الثبات: قام الباحثون بحساب الاتساق الداخلي للغضب كسمة (٠,٨٧)، أما الغضب كحالة فقد كان معامل ثباته (٠,٩٣)، وهي معاملات ثبات عالية.

حساب الصدق: تم حساب صدق المقياس بحساب الارتباط بين درجات المقياس (حالة وسمة) مع مقياس العدائية والعصائية والذهانية والقلق وكانت المعاملات دالة احصائياً، بينما لم توجد علاقة ارتباطية دالة مع كل من الفضول وحب الاستطلاع والانيساطية.

حساب كفاءة مقياس انفعال الغضب في البيئة المصرية: قام كل من عبد الرحمن وعبد الحميد (١٩٩٨) بتقنين المقياس على البيئة المصرية، حيث تكونت عينة تقنين المقياس من (٢٢٥) طالب وطالبة من المرحلة الجامعية (١٠٨، ذكور)، (١١٧، إناث)، تتراوح أعمارهم بين ١٩-٢٤ بمتوسط عمر زمني ٢١ سنة وانحراف معياري (٥,٧٢).

أ- **الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له، وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٤٨، ٠,٦٤ بالنسبة لبعدهم كحالة، أما بالنسبة لبعدهم كسمة فقد تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٣٢، ٠,٥٩. وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١.

ب- **ثبات المقياس:** اعتمد الباحثان في حساب ثبات المقياس ببعديه الغضب كحالة والغضب كسمة على طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، كما يوضحها جدول رقم (١):

معاملات الثبات		المقياس
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	
جتمان	٠,٨٦	حالة الغضب
سبيرمان - براون	٠,٨٦	سمة الغضب
٠,٨١	٠,٨١	

ت- **صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة:

١. **الصدق الظاهري**
٢. **الصدق العاملي:** ولجعل العوامل أكثر نقاءاً ووضوحاً رأى الباحثان جعل الحد الأدنى للتشعب (٠,٥٠) ومن ثم يمكن تسمية العوامل وتوضيح البنود التي تشعب بها على النحو التالي:
 - العامل الأول:** صورة الغضب: ويستوعب ٣٣,٧% من التباين الكلي.
 - العامل الثاني:** السلوكيات المصاحبة للغضب: ويستوعب (١٠,٧٠%) من التباين الكلي.
 - العامل الثالث:** الانفعالات المصاحبة للغضب: ويستوعب (٧,٠٨%) من التباين الكلي.
 كما أسفر التحليل العاملي لبنود مقياس الغضب كسمة بطريقة المكونات الأساسية وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايزر عن وجود أربعة عوامل تستوعب (٥٣,٤) من التباين. ولجعل العوامل أكثر نقاءاً ووضوحاً رأى الباحثان جعل الحد الأدنى للتشعب (٠,٥٠) ومن ثم يمكن تسمية العوامل وتوضيح البنود التي تشعب بها على النحو التالي:
 - العامل الأول:** الدوافع الاجتماعية والطبيعية للغضب: ويستوعب (٢٤,٤%) من التباين

العامل الثاني: الاستجابة الانفعالية والسلوكية للغضب ويستوعب (١,١٥%) من نسبة التباين الكلي
العامل الثالث: الاندفاعية: ويستوعب (٧,٠٠%) من نسبة التباين الكلي
العامل الرابع: الهياج: ويستوعب (٦,٩٠%) من التباين الكلي
 وعلى الرغم من تعدد العوامل إلا أن النسق العام للبيود في كل عامل تنسجم وبعضها البعض ومع النسق العام للمقياس سواء في حالة الغضب أو في سمة الغضب مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق العملي.

٣. **صدق المحك:** اعتمد الباحثان عبد الرحمن وعبد الحميد (١٩٩٨) على صدق المحك الداخلي على اعتبار أن أحدهما محكا للآخر.

وبحساب معامل الارتباط بين درجتي مقياس الغضب كحالة وسمة كان معامل الارتباط ٠,٤٤، وللعينة الكلية لتقنين المقياس، وهو معامل دال إحصائياً عند ٠,٠١.

تقنين مقياس انفعال الغضب في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس انفعال الغضب على عينة قوامها (١٢٠) طالبة من مجتمع الدراسة الحالية؛ وذلك من أجل حساب الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك كما يلي.

أ- **الاتساق الداخلي للمقياس:** تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس انفعال الغضب لدى أفراد عينة التقنين، عن طريق حساب معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية، ولقد كانت جميع قيم معاملات الارتباط جيدة ودالة، كما يوضحها جدول (٢):

جدول (٢) يوضح نتائج قيم الاتساق الداخلي لمقياس انفعال الغضب لعينة الدراسة الاستطلاعية

رقم العبارة	الغضب كحالة	الغضب كسمة
١	**٠,٥٤٢	**٠,٥٦٦
٢	**٠,٥٧٥	**٠,٤٤٠
٣	**٠,٤٦٦	**٠,٥٧٥
٤	**٠,٥٤١	**٠,٤٥٣
٥	**٠,٦١٢	**٠,٣٥٨
٦	**٠,٦٦٣	**٠,٤٣٦
٧	**٠,٧٢٦	**٠,٤٢٥
٨	**٠,٤٦٦	**٠,٣٨٠
٩	**٠,٦٣١	**٠,٤٥٧
١٠	**٠,٦٧٤	**٠,٥٧٤
١١	**٠,٤٤٧	**٠,٥٤٧
١٢	**٠,٦٠٩	**٠,٣٧٦
١٣	**٠,٦٣٠	**٠,٤٩٧
١٤	**٠,٦٩٣	**٠,٥٥٩
١٥	**٠,٦٧٧	**٠,٥٠٩

يتضح لنا من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط تراوحت بين ٠,٤٤٧ : ٠,٧٢٦، بالنسبة للغضب حالة، ٠,٣٥٨ : ٠,٥٦٦، بالنسبة للغضب سمة

ب- **ثبات المقياس:**

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية: إعادة التطبيق، معامل ألفا كرونباخ، وجدول (٣) يوضح القيم التي تم الحصول عليها من خلال معالجة البيانات المدخلة في الحاسب عن طريق نظام SPSS

جدول (٣) يوضح نتائج قيم الثبات لمقياس انفعال الغضب لعينة الدراسة الاستطلاعية

المقياس	طريقة حساب الثبات	
	الثبات بإعادة التطبيق	الثبات بالفا كرونباخ
الغضب كحالة	٠,٦١١	٠,٨٦٦١
الغضب كسمة	٠,٧٣٣	٠,٧٥٣٢

يتضح لنا من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات هي قيم عالية ومقبولة، وهذا يدل على أن مقياس انفعال الغضب يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

ت- صدق المحك:

اعتمد الباحثة على صدق المحك الداخلي على اعتبار أن أحدهما محكاً للآخر، وبحساب معامل الارتباط بين درجتي مقياس الغضب كحالة وسمة كان معامل الارتباط $0,63$ ، لعينة تقنين المقياس، وهو معامل دال إحصائياً عند $0,01$.

ثانياً: مقياس إدارة الغضب: اعداد الباحثة

مراحل اعداد المقياس:

تم الإطلاع على ما توفر من الدراسات والمقاييس الخاصة بهذا المجال، بهدف الاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي، وتحديد الأبعاد الخاصة به.

وقد كان من أهم المقاييس ما يلي:

١. مقياس إدارة الغضب إعداد ستيث وهامبي (Stith M., Hamby L. (2002)
٢. مقياس استراتيجيات إدارة الغضب: و طور هذا المقياس ميرز وزملاؤه (Miers AC, et al. (2007)، وترجمه عثمان عبد الفتاح الخوالدة، عبدا لكريم محمد جرادات (٢٠١٤)

المرحلة الأولى: مرحلة جمع عبارات المقاييس وصياغتها:

من خلال الاستعانة بالعديد من الدراسات السابقة والمقاييس العربية والأجنبية التي تناولت إدارة الغضب وكيفية تصميم مقياس لإدارة الغضب، وذلك للمساعدة في انتقاء الفقرات المناسبة لكل بعد.

و يتكون مقياس إدارة الغضب في الدراسة الحالية من الأبعاد التالية:

(١) الاستراتيجيات التصاعدية للغضب (السالبة أو العدائية).

(٢) التوكيد والوعي الذاتي.

(٣) استراتيجيات التحكم والتهدئة وتبديد الغضب.

(٤) الانسحاب أو التجنب.

وقد صيغت فقرات كل بعد من الأبعاد السابقة، وقد تجمع (٤٧) فقرة للمقياس بواقع (١٢) فقرة للبعد الأول و(١٦) فقرة للبعد الثاني، (١٣) فقرة للبعد الثالث و (٦) فقرات للبعد الرابع.

المرحلة الثانية: مرحلة التحكيم على العبارات:

وقد تم تقديم المقياس في صورته الأولى والمكون من (٥٠) فقرة على الأساتذة المحكمين؛ حتى يمكن استبعاد الفقرات غير الواضحة المعنى أو مزدوجة المعنى أو غير المناسبة في الصياغة للمبحوثين وقد عرض المقياس على (٧) من المحكمين.

تصحيح المقياس: تقدر بنود المقياس (٤٧) بند أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (١٤١) درجة، وأقل درجة يحصل عليها هي (٤٧) درجة، وتقيم كل بند موجب (نادراً = ١، وأحياناً = ٢، ودائماً = ٣) أما في العبارات السالبة فيعكس التقييم (نادراً = ٣، وأحياناً = ٢، ودائماً = ١)

المرحلة الثالثة: حساب الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الغضب

أ- **الاتساق الداخلي للمقياس:** تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الغضب لدى أفراد عينة التقنيين، عن طريق حساب معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية، ولقد كانت جميع قيم معاملات الارتباط جيدة ودالة، كما يوضح جدول (٤):

جدول (٤) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إدارة الغضب:

معاملات الاتساق الداخلي	البعد
٠,٧٣	الاستراتيجيات التصاعدية للغضب (السالبة أو العدائية)
٠,٨١	التوكيد والوعي الذاتي
٠,٨٥	استراتيجيات التحكم والتهدئة وتبديد
٠,٧٩	الانسحاب أو التجنب

يظهر الجدول قيم معاملات الاتساق الداخلي تتراوح بين (٠,٧٣ - ٠,٨٥)، ويعنى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق.

ب- **ثبات المقياس:** للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام إعادة التطبيق وكان معامل الارتباط $0,67$ ، وهو معامل دال إحصائياً عند $0,01$.

ت- صدق المقياس: صدق المحتوى: وتم التحقق من صدقه بعرضه على المحكمين، للتأكد من سلامة الفقرات، ومدى مناسبة الفقرات للأبعاد، وقد خلصت ملاحظات المحكمين إلى تكون المقياس بصورته الأصلية من (٥٠) فقرة، وقد تم حذف (٣) فقرات لعدم ملائمتهم للأبعاد التي ينتموا إليها وعدلت فقرات... (٣، ٥، ١١، ١٩، ٤٠، ٤٦). و أن باقي الفقرات واضحة وسليمة، و ملائمة للأبعاد.

صدق البناء: طبق المقياس على عينة استطلاعية، وبناء على استجابات أفراد العينة، كانت معاملات ارتباطها جميعها طرديا ما بين متوسط ومرتفع مع الأبعاد التي تنتمي إليها، وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (٤٧) فقرة، موزعة على أبعاد المقياس. وبيين جدول (2) معاملات الارتباط بين الفقرات وأبعادها.

حيث يتبين من الجدول التالي أن قيم معاملات الارتباط في بعد الاستراتيجيات التصاعدية للغضب (السالية أو العدائية): بين (٠,٤٧ - ٠,٨٥)، وفي بعد التوكيد والوعي الذاتي: بين (٠,٥٥ - ٠,٩٠)، وفي بعد استراتيجيات التحكم والتهدة وتبديد الغضب: بين (٠,٤٧ - ٠,٩٠)، وفي بعد الانسحاب أو التجنب: بين (٠,٤٦ - ٠,٧٠)، ونجد أن جميعها ارتباط طردي ما بين متوسط ومرتفع.

جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط لمقياس إدارة الغضب

الارتباط الفقرة بالبعد	الفقرة	الارتباط الفقرة بالبعد	الفقرة	الارتباط الفقرة بالبعد	الفقرة	الارتباط الفقرة بالبعد	الفقرة	الارتباط الفقرة بالبعد	الفقرة	الارتباط الفقرة بالبعد	الفقرة
٠,٥٥	١٢	٠,٦٤	١	٠,٦٧	٢	٠,٦٦	٣١	٠,٥٨	٣	٠,٥٨	٣
٠,٤٦	١٨	٠,٨٠	٤	٠,٨٢	٥	٠,٦٦	٣٢	٠,٦٦	٧	٠,٦٦	٧
٠,٢٧	٢٤	٠,٥٤	٦	٠,٩٠	١١	٠,٦٦	٣٢	٠,٨١	٩	٠,٨١	٩
٠,٢٨	٣٣	٠,٤٧	٨	٠,٧٣	١٤	٠,٧٣	٣٦	٠,٥٢	١٦	٠,٥٢	١٦
٠,٧٠	٣٧	٠,٤٩	١٠	٠,٥٩	١٩	٠,٨٨	٣٩	٠,٧٣	٢١	٠,٧٣	٢١
٠,٦٤	٤٤	٠,٥٨	١٣	٠,٦٣	٢٥	٠,٨٨	٤٢	٠,٤٩	٢٦	٠,٤٩	٢٦
		٠,٧٧	١٥	٠,٨٥	٢٩	٠,٦٣	٣٢	٠,٥٩	٢٨	٠,٥٩	٢٨
		٠,٧٢	١٧	٠,٦٤	٣١	٠,٨٥	٣٩	٠,٥٥	٣٠	٠,٥٥	٣٠
		٠,٩٠	٢٠	٠,٦٦	٣٢	٠,٦٦	٣٢	٠,٤٧	٣٨	٠,٤٧	٣٨
		٠,٦٣	٢٢	٠,٧٠	٣٤	٠,٦٦	٣٢	٠,٦٨	٤٠	٠,٦٨	٤٠
		٠,٥٦	٢٧	٠,٦٨	٣٦	٠,٧٠	٣٤	٠,٨٥	٤٣	٠,٨٥	٤٣
		٠,٦٩	٣٥	٠,٦٨	٣٦	٠,٧٠	٣٤	٠,٧٠	٤٦	٠,٧٠	٤٦
		٠,٧٣	٤١	٠,٧٦	٣٩	٠,٧٠	٣٤				
				٠,٨٨	٤٢						
				٠,٥٧	٤٥						
				٠,٥٥	٤٧						

جدول (٦) يوضح بنود كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الغضب

الانسحاب أو التجنب: (-)	استراتيجيات التحكم والتهدة وتبديد الغضب: (+)	التوكيد والوعي الذاتي:	الاستراتيجيات التصاعدية للغضب (السالية أو العدائية) (-)
١٢، ١٨، ٢٤، ٣٣، ٣٧، ٤٤	١٠، ٨، ٦، ٤، ١، ١٣، ١٥، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٧، ٣٥، ٤١	١٩، ١٤، ١١، ٥، ٢، ٢٣، ٢٥، ٢٩، ٣١ (-)، ٣٢، ٣٤ (-)، ٣٦ (-)، ٣٩ (-)، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٦	٢٦، ٢١، ٣، ٧، ٩، ١٦، ٢٨، ٣٠، ٣٨، ٤٠، ٤٦، ٤٣

ثالثاً: مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية: Five Facet Mindfulness

Questionnaire

إعداد (Baer, Smith, et al, 2006) (ترجمة) (وردة عثمان- أ.د/ماجى وليم- د/حنان زكى)

مراحل اختيار وتفضيل المقياس:

بعد الاطلاع وتجميع مجموعة من مقاييس اليقظة الذهنية المتمثلة في:

➤ مقياس أحلام مهدي عبدالله (عبد الله، ٢٠١٣): قامت بإعداد مقياس لليقظة الذهنية يحتوى

(٣٦) بند موزعة على أربعة أبعاد وهى (التمييز اليقظ - الانفتاح على الجديد - التوجه نحو

الحاضر - الوعي بوجهات النظر المتعددة)

➤ **مقياس اليقظة الذهنية إعداد ألن لانجر (1992) (1992) :** Langer, E (1992) وتكون المقياس من (٢١) بند موزعة على خمسة أبعاد وهي : (تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة- تعديل السلوك التلقائي- الأخذ بوجهات النظر الجديدة (قبول البدائل)- التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة- السماح بالشك)

➤ **مقياس تورنتو لليقظة العقلية (٢٠٠٦) TORONTO MINDFULNESS SCALE :**

إعداد لو وبيشوب وآخرون Lau MA, Bishop SR و عدد بنوده (13) بند
➤ **مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية FIVE FACET MINDFULNESS QUESTIONNAIRE :**

وضع هذا المقياس كل من بير، سميث، هينز، ريتير، توني (٢٠٠٦) Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006) ويتكون المقياس من خمس أبعاد وهي (١- الملاحظة Observing ، ٢- الوصف Describing/labeling with words ، ٣- التفاعل الواعي Acting with awareness ، ٤- عدم الحكم وتقييم الخبرة Nonreactivity to Inner Experience) كل بعد منها يتضمن ثمانية بنود عدا البعد الأخير يحتوي سبعة بنود فقط

إجراءات ترجمة المقياس وتعريبه:

وبعد اطلاع السادة المشرفين على المقاييس الثلاثة والمفاضلة بينها ؛ تم اختيار المقياس الثالث وهو مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية FIVE FACET MINDFULNESS QUESTIONNAIRE : إعداد باير وآخرون (Baer, et al, 2006) و عدد بنوده (٣٩) بند. تم ترجمة المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية، ثم تم مرور المقياس بعدة مراحل بنسخته الأجنبية والمترجمة:

المرحلة الأولى : التأكد من سلامة الترجمة اللغوية وذلك من خلال: عرضه على مجموعة من الخبراء في الترجمة؛ لإبداء مدى التطابق في المعنى الخاص بكل فقرة ومدى الحفاظ على عدم انحراف المعنى؛ ومن ثم عمل التعديلات التي أبدوها في الترجمة؛ ثم تم عرضها عليهم مرة أخرى للتأكد من مستوى الترجمة وعدم انحراف المعنى .

المرحلة الثانية: تم عرضه على السادة المشرفين على الرسالة لإبداء آرائهم في مستوى العبارات من حيث الصياغة النفسية ومدى ملائمتها للبيئة العربية؛ وتم إجراء مناقشات شفوية حول مدى وضوح كل فقرة من فقرات المقياس، وتعديل الكلمات الغامضة وغير المفهومة. المرحلة الثالثة: بعد عمل كل التعديلات تم عرض المقياس بصورته النهائية قبل التحكيم على السادة المشرفين وبعض أساتذة علم النفس لتحكيم الاختبار بكل جوانبه وأبعاده.

التطبيق الاستطلاعي الأول: يهدف إلى التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله ، فضلاً عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها، وتحديد الوقت المناسب للإجابة على بنود المقياس وقد طبق على عينة بلغت (٦٠) طالبة ، اختيار وعشوائياً من طالبات الفرقة الثانية علم نفس بكلية البنات، جامعة عين شمس " من غير عينة الدراسة"، وبملاحظة استجابات الطالبات على المقياس أثناء التطبيق ؛ اتضح أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة لديهم ومتوسط الوقت المستغرق في استجابتهم على المقياس (١٥) دقيقة.

تصحيح المقياس:

تقدر بنود المقياس (٣٩) بنوداً على درجة يحصل عليها المفحوص (١٩٥) درجة، وأقل درجة يحصل عليها هي (٣٩) درجة، وتقيم كل بند موجب من (أبداً = ١، نادراً = ٢، وأحياناً = ٣، غالباً = ٤، ودائماً = ٥) أما في العبارات السالبة فيعكس التقييم (أبداً = ٥، نادراً = ٤، وأحياناً = ٣، غالباً = ٢، ودائماً = ١)

يرجى تقييم كل عبارة من العبارات التالية باستخدام جدول التقدير التالي، وكتابة الرقم الذي يصف رأيك الخاص لما هو صحيح بالنسبة لك في الفراغ.

١	٢	٣	٤	٥
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أبعاد المقياس مع بنود كل بعد :

جدول (٧) يوضح البنود التي تمثل كل بعد لمقياس اليقظة الذهنية.

البند	البعد	البند	البعد	البند	البعد	البند	البعد	البند	البعد
٤	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٣ (-)	علم الحكم بناء على الخبرة وتقييمها	٢	الوصف	٥ (-)	التفاعل الواعي	١	الملاحقة
٩		١٠ (-)		٧		٨ (-)		٦	
١٩		١٤ (-)		١٢ (-)		١٣ (-)		١١	
٢١		١٧ (-)		١٦ (-)		١٨ (-)		١٥	
٢٤		٢٥ (-)		٢٢ (-)		٢٣ (-)		٢٠	
٢٩		٣٠ (-)		٢٧		٢٨ (-)		٢٦	
٣١		٣٥ (-)		٣٢		٣٤ (-)		٣١	
٣٣		٣٩ (-)		٣٧		٣٨ (-)		٣٦	

تقنين الصورة الأجنبية لمقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية:

تم تقنين الصورة الأجنبية للمقياس على عينة من طلاب الجامعة وعددهم (٦١٣) طالبا وطالبة ، بمتوسط عمر (٢٠,٥) سنة ، ومدة تطبيق الاختبار (٢٠ - ٣٠) دقيقة، ويتم تقسيم الاستجابة على كل بند إلى خمس مستويات هي (أبدأ، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما).
الاتساق الداخلي: عن طريق حساب معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية، وتمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، حيث كان معامل الاتساق الداخلي للمقياس تتراوح بين (٠,٦٣ - ٠,٨٧)، ويعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

الصدق:

صدق المحك: اعتمد الباحثين على صدق المحك، واستخدموا اختبار تورانتو لليقظة الذهنية Toronto Scale

وبحساب معامل الارتباط بين درجتي مقياس اليقظة الذهنية ومقياس تورانتو كان معامل الارتباط (٠,٥٤) للعينة الكلية لتقنين المقياس، وهو معامل دال إحصائيا عند ٠,٠١.

صدق المحتوى: تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين وأقروا أن الفقرات مناسبة للأبعاد التي وضعت لقياسها

الثبات: من خلال معامل الارتباط عن طريق إعادة التطبيق بعد (٣٨) يوما (ر = ٠,٧٧) ويعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

حساب كفاءة مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية في البيئة المصرية:

أ- الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبند الذي تنتمي له.

معامل ارتباط البند مع البعد : طبق الاختبار على عينة استطلاعية من المراهقين قدرها (١٦٠) طالبة من طالبات الجامعة كلية البنات، جامعة عين شمس، كما يوضح في جدول (٨).

جدول (٨) يوضح معامل ارتباط البند مع البعد الذي ينتمي إليه لمقياس اليقظة الذهنية

البعد	البند	ارتباط البند بالبعد	البعد	البند	ارتباط البند بالبعد	البعد	البند	ارتباط البند بالبعد	البعد	البند	ارتباط البند بالبعد	البعد	البند	ارتباط البند بالبعد
الملاحظة	١	٠,٥٠	الوسط	٢	٠,٦٤	عدم التفاعل مع النظرة الذاتية	٤	٠,٤٨-	التفاعل الذاتي	٥	(-)٠,٥٠	التفاعل الذاتي	١١	٠,٥٣
	٦	٠,٤٨		٧	٠,٦٦		٩	٠,٦٦-		٨	(-)٠,٤٨		١٥	٠,٤٤
	١٥	٠,٤٤		١٢	(-)٠,١٢		١٩	٠,٦٦-		١٣	(-)٠,١٣		٢٠	٠,٤٧
	٢٠	٠,٤٧		١٦	(-)٠,١٦		٢١	٠,٤٤		١٨	(-)٠,١٨		٢٦	٠,٥٩
	٢٦	٠,٥٩		٢٢	(-)٠,٢٢		٢٤	٠,٤٤		٢٣	(-)٠,٢٣		٣١	٠,٦٠
	٣١	٠,٦٠		٢٧	٠,٥٩		٢٩	٠,٥٣		٢٨	(-)٠,٢٨		٣٦	٠,٥٥
	٣٦	٠,٥٥		٣٢	٠,٨١		٣٣	٠,٤٨		٣٤	(-)٠,٣٤		٣٦	٠,٥٥
	٣٦	٠,٥٥		٣٧	٠,٧٤					٣٨	(-)٠,٣٨			

عند مستوى دلالة ٠,٠١

ب- ثبات المقياس: اعتمد الباحثان في حساب ثبات المقياس ككل على طريقة اعادة التطبيق والتجزئة النصفية، وكانت معاملات الثبات من (0.79 - 0.83) في مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية، كما يوضحها جدول (٩):

جدول (٩) يوضح معاملات ثبات المقياس بطريقتي إعادة التطبيق والتجزئة النصفية

معاملات الثبات		المقياس
التجزئة النصفية	إعادة التطبيق	
بيرسون	بيرسون	اليقظة الذهنية
0.79	0.83	

ت- صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة:

الصدق الظاهري: تبعا لأراء السادة المحكمين يتمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري، ويتمثل في وضوح بنوده و عباراته لكونها قصيرة ومباشرة، كما أن وجود خمسة خيارات للإجابة يسهل من تحديد الإجابة من قبل المفحوصين، كما يتميز المقياس بوضوح تعليماته وقصرها.

مناقشة النتائج:

فيما يأتي عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء فرضيتها.

١- الفرض الأول ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والغضب (حالة - سمة) عند عينة الدراسة؟، وللتحقق من صحة الفرض تم دراسة وبحث العلاقة بين المتغيرين وتحليل نتائجها من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون، وجدول (١٠) يوضح معامل الارتباط:

جدول (١٠) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة لأداة قياس مستوى اليقظة الذهنية، وأداة قياس الغضب (حالة - سمة).

اليقظة الذهنية (م=١٢٢)، (ع=١٦,٣)		اليقظة الذهنية الغضب(حالة/سمة)
مستوى الدلالة	(ر)	
٠,٠٠٠	**٠,٧٥٧-	الغضب حالة (م=٣٧,٤)، (ع=٩)
٠,٠٠٠	**٠,٧٦١-	الغضب سمة (م=٣٦,٦)، (ع=٩,٢)

دالة عند مستوى ٠,٠٥، ودالة عند ٠,٠١، والتي تشير الى مدى موثوقية النتائج

علما بأن (ر = معامل ارتباط بيرسون، (ن) حجم العينة، ع = الانحراف المعياري، م = المتوسط) توضح النتائج أن هناك ارتباط سلبي وقوي بين اليقظة الذهنية والغضب حالة؛ أي أن المستويات المرتفعة من اليقظة الذهنية ترتبط بمستويات منخفضة من الغضب حالة.

وهناك ارتباط سلبي وقوي بين اليقظة الذهنية والغضب سمة ؛ أي أن المستويات المرتفعة من اليقظة الذهنية ترتبط بمستويات منخفضة من الغضب سمة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Takebe, et al., 2015)

٢- **الفرض الثاني ينص على أنه:** توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وإدارة الغضب عند عينة الدراسة؟، وللتحقق من صحة الفرض تم دراسة وبحث العلاقة بين المتغيرين وتحليل نتائجها من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون ، وجدول (١١) يوضح معامل الارتباط:

جدول (١١) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة لأداة قياس مستوى اليقظة الذهنية ، وأداة قياس إدارة الغضب.

ادارة الغضب (م = ٩٩,٨) (ع = ١٤)		اليقظة الذهنية (م = ١٢٢) (ع = ١٦,٣)
معامل ارتباط بيرسون	حجم العينة (ن)	
٠,٠٠٠	١٦٠	**٠,٨٥٤

دالة عند مستوى ٠,٠٥، ودالة عند ٠,٠١، والتي تشير الى مدى موثوقية النتائج علما بأن (ر = معامل ارتباط بيرسون، (ن) حجم العينة ، ع = الانحراف المعياري، م = المتوسط) توضح النتائج أن هناك ارتباط ايجابي وقوي بين المتغيرين؛ أي أن المستويات المرتفعة من اليقظة الذهنية ترتبط بمستويات مرتفعة من ادارة الغضب.

تفسر نتائج التحليل الاحصائي للمتغيرات السابقة انه هناك علاقة ايجابية بين مستوى الوعي واليقظة الذهنية ، وقدرة الأفراد على ادارة انفعالاتهم وغضبهم أثناء تعرضهم لمواقف مثيرة لغضبهم بشكل ايجابي وأقل حدة في الاسلوب من الآخرين، كما أن الافراد الذين يعانون من مستوى منخفض في مستوى الوعي واليقظة الذهنية يعانون من مستوى عال من الغضب بشكل عام أو في المواقف المثيرة للغضب ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والغضب بشكل عام دراسة (Takebe, et al., 2015)، ودراسة جيفرى كيلي Jeffrey R. (2007) Kelly وأسفرت النتائج عن تحسن في الأداء الشخصي والاجتماعي لإدارة الغضب ، وخفض عام في مستوى كل أبعاد الغضب، ودراسة (Smith, B.W., et al, 2008) ودراسة (Clive J. Robins , et al, 2012)، أما دراسة (Brett Pellegrino, 2012, 7) والتي أشارت النتائج إلى أن جميع الطلاب الأربعة أظهرت انخفاضا في صعوبات إدارة الغضب وزيادة اليقظة بعد المشاركة في التدخل (البرنامج)، وتحسن ملحوظ في مستوى ادارة الغضب، أي أن هناك ارتباط ايجابي بين كل من مستوى ادارة الغضب ومستوى اليقظة الذهنية.

٣- **الفرض الثالث ينص على أنه:** توجد علاقة ارتباطية بين الغضب حالة و الغضب سمة عند عينة الدراسة؟، وللتحقق من صحة الفرض تم دراسة وبحث العلاقة بين المتغيرين وتحليل نتائجها من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون ، وجدول (١٢) يوضح معامل الارتباط:

جدول (١٢) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة لأداة قياس مستوى الغضب حالة ، وأداة قياس الغضب سمة.

الغضب سمة (م = ٣٦,٦) (ع = ٩,٢)		الغضب حالة (م = ٣٧,٤) (ع = ٩)
معامل ارتباط بيرسون	حجم العينة (ن)	
٠,٠٠٠	١٦٠	**٠,٨٣٧

دالة عند مستوى ٠,٠٥، ودالة عند ٠,٠١، والتي تشير الى مدى موثوقية النتائج علما بأن (ر = معامل ارتباط بيرسون، (ن) حجم العينة ، ع = الانحراف المعياري، م = المتوسط) توضح النتائج أن هناك ارتباط ايجابي وقوي بين المتغيرين؛ أي أن المستويات المرتفعة من الغضب حالة ترتبط بمستويات مرتفعة من الغضب سمة.

ويتضح من نتائج الفرض السابق أن الغضب حالة عند عينة الدراسة مرتبط ارتباط ايجابي وقوي مع الغضب سمة ؛ حيث أن الشخص الذي يتعرض في حياته لمواقف تثير غضبه وتمثل ضغط متكرر على انفعالاته، يميل في النهاية الى ادراك أغلب مواقف حياته التي يتعرض لها على أنها تثير غضبه، وبالتالي ينعكس ذلك على شخصيته وتكون من سماته العصبية والانفعال الزائد مع المواقف الحياتية المختلفة؛ وقد أظهر الطالبات من خلال الاجابة على أداة الدراسة أنهم يميلون الى ادراك المواقف التي قد تكون عادية عند كثير من الناس على أنها مواقف مثيرة للغضب؛ وقد يرجع

ذلك الى نقص البرامج النفسية والارشادية لهم أثناء الدراسة وفي النشاط الصيفي، وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة كلا من (Spielbrger, 1988) و (سمور وعواد ، ٢٠٠٤ ، ١٤٣)

٤- **الفرض الرابع ينص على أنه:** توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الغضب والغضب (حالة - سمة) عند عينة الدراسة؟، وللتحقق من صحة الفرض تم دراسة وبحث العلاقة بين المتغيرين وتحليل نتائجها من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون ، وجدول (١٣) يوضح معامل الارتباط:

جدول (١٣) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة لاداة قياس مستوى الغضب حالة ، وأداة قياس إدارة الغضب.

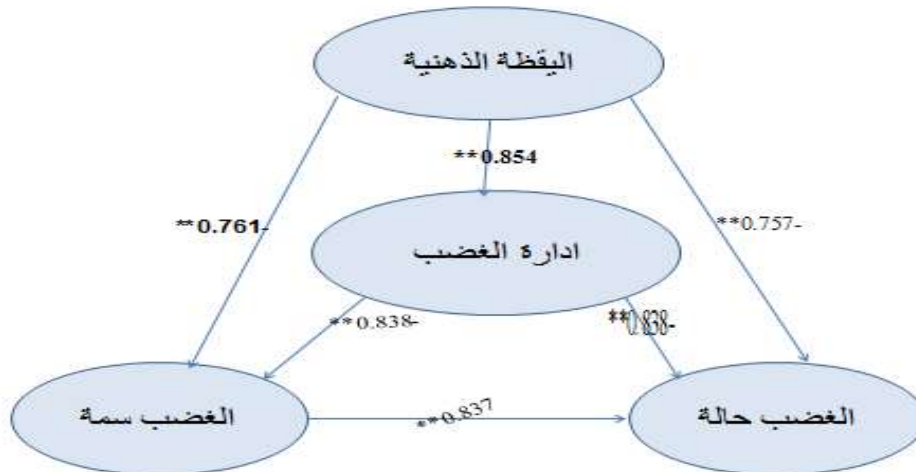
إدارة الغضب (م=٩٩,٨) (ع=١٤)		إدارة الغضب الغضب (حالة/سمة)	
مستوى الدلالة	(ن)	(ر)	
٠,٠٠٠	١٦٠	**٠,٨٣٨-	الغضب حالة (م=٣٧,٤) (ع=٩)
٠,٠٠٠	١٦٠	**٠,٨٣٨-	الغضب سمة (م=٣٦,٦) (ع=٩,٢)

دالة عند مستوى ٠,٠٥، ودالة عند ٠,٠١، والتي تشير الى مدى موثوقية النتائج

علما بأن (ر = معامل ارتباط بيرسون، (ن) حجم العينة ، ع = الانحراف المعياري، م = المتوسط) توضح النتائج أن هناك ارتباط سلبي وقوي بين إدارة الغضب والغضب حالة ؛ أي أن المستويات المرتفعة من الغضب حالة ترتبط بمستويات منخفضة من إدارة الغضب، أن هناك ارتباط سلبي وقوي بين إدارة الغضب والغضب سمة؛ أي أن المستويات المرتفعة من الغضب سمة ترتبط بمستويات منخفضة من إدارة الغضب، ويتفق ذلك مع الدراسات التي تم عرضها من قبل؛ ويتضح من الفرض السابق ان الغضب حالة وسمة مرتبطا ارتباطا ساليا مع مستوى ادارة الغضب والتعامل الايجابي مع المواقف المثيرة للانفعال.

ونجد ذلك واضح في الدراسات التي تناولت الغضب وعلاقته بادارة المواقف الغاضبة والتعامل الايجابي معها، ومن هذه الدراسات، (Takebe, et al., 2015) ودراسة (الخلودة وجرادات، ٢٠١٤، ٣١٥)، ودراسة (Clive J. Robins , et al, 2012)، ودراسة (Underwood, 1997) (Coie, & Herbsman, 1992) ، ودراسة أيزن برج وآخرون (Eisenberg, et al., 1997) أن الأفراد القادرون على إدارة انفعالاتهم ومشاعرهم وضبط ردود أفعالهم أقل ميلا إلى الغضب كما أنهم على درجة مرتفعة من الكفاءة الاجتماعية.

شكل (١) رسم توضيحي للعلاقة بين متغيرات البحث



التوصيات:

- ١- الاهتمام بالطالبات في مرحلة الجامعة، ومراعاة حاجاتهم النفسية، وعمل برامج ارشادية لهن.
- ٢- الاهتمام بالمناهج التي تنمي مستويات التفكير العليا لزيادة مستوى الوعي.
- ٣- الاهتمام ببرامج تنمية اليقظة الذهنية لما لها من أثر كبير في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
- ٤- تعاون الأخصائيين النفسيين مع أعضاء هيئة التدريس بعقد ندوات لتشجيع الطالبات على النهوض بفكرهن والتغلب على تحديات الحياة من خلال تقديم نماذج واقعية .
- ٥- الاستفادة من مقاييس الدراسة في دراسات أخرى.
- ٦- استهداف طالبات الجامعة في كثير من قياس وعلاج كثير من المتغيرات النفسية.

المراجع:**أولاً: المراجع العربية**

- أبو دلبوح، أسماء عقلية(٢٠٠٨): الإرشاد الجماعي فاعليته في خفض مستوى الغضب، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الاعسر، صفاء وكفاي، علاء الدين ، (٢٠٠٠): الذكاء الوجداني، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة.
- بدر، أمل محمد (٢٠٠٩): 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، قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية للأقسام الأدبية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض.
- بركات، زياد أمين (٢٠٠٥): العلاقة بين التفكير التأملي والتحصيل لدى عينة من الطلاب الجامعيين وطلاب الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٦ (٤)، ٩٨-١٢٦.
- جبر ، عبد الله صالح (٢٠٠٠) دراسة لبعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضبا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الرياض ، جامعة الملك سعود.
- جولمان، دانييل (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي. ترجمة: ليلى الجبالي، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٧): استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- الخالدي، أديب (٢٠٠١): الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الخضر، عثمان محمود (٢٠٠٤): الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية .مجلة العلوم الاجتماعية . المجلد ٣٢، العدد ١، ٦٩-١٠٢
- الخليدي، عبد المجيد و وهبي، كمال حسن(١٩٩٧): الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال، ط١، دار الفكر العربي - بيروت، لبنان
- الحوالدة، عثمان عبد الفتاح و جرادات ،عبد الكريم محمد(٢٠١٤) : "أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه"، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد التاسع والعشرون، العدد الثاني، الأردن.
- داقيدوف (٢٠٠٠): الشخصية الدافعية والانفعالات .ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر .القاهرة :الدار الدولية.
- سرى، هبه إسماعيل محمد (٢٠٠٢): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالغضب "أسبابه وكيفية مواجهته" رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية البنات جامعة عين شمس.
- سعفان، محمد احمد إبراهيم (٢٠٠٣) دراسات في علم النفس والصحة النفسية "اضطراب انفعال الغضب" الخلفية النظرية، التشخيص، العلاج، القاهرة، دار الكتاب الحديث
- سليمان، سناء محمد (٢٠٠٨): الغضب أسبابه، أضراره، الوقاية والعلاج، ، الإصدار (١٣)، عالم الكتاب للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة.
- سمور، قاسم محمد ؛ عواد، محمد مصطفى . (٢٠٠٤): الغضب كحالة وسمة لدى عينة من ، طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية بجامعة قطر، العدد ٥، ١٤٣- ١٧٤
- السندي، سعد أنور بطرس (٢٠١٠): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، العراق، ١: ١٧٢.
- الشناوي، محمد ؛ الدماطي، عبد الغفار . (١٩٩٣): مقياس الغضب المتعدد الأبعاد دراسة علمية . الطبعة الأولى، الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.

- طه، فرج عبد القادر (٢٠٠٣): *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبادة، إيمان عزت (٢٠٠٥): *أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بكل من الغضب والعدوانية "دراسة فارقة بين مرضى القلب والأصحاء"* رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- عبد الرحمن، محمد و عبد الحميد، فوقية (١٩٩٨): *مقياس الغضب كحالة وسمة*، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبدالله، أحلام مهدي (٢٠١٣): *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*، مجلة الأستاذ، العدد (٢٠٥)، المجلد الثاني، جامعة بغداد، العراق.
- العقاد، عصام عبد اللطيف (٢٠٠١): *سيكولوجية العدوانية وترويضها منحي علاجي معرفي جديد*، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عكاشة، احمد (١٩٨٢): *علم النفس الفسيولوجي*، ط ٦، القاهرة، دار المعارف.
- علام، سحر فاروق (٢٠٠١): *تقييم فاعليه برنامج تدريبيه لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينه من طالبات الجامعة*، رسالة دكتوراه (غير منشوره)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعه عين شمس.
- القوقزة، صالح و بني عطا، أحمد (٢٠٠٨): *أثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية*، دراسات العلوم التربوية، المجلد (٣٥)، الجامعة الأردنية، الأردن.
- كاظم، محمد نبيل (٢٠٠٨): *كيف نتحرر من نار الغضب*، الطبعة الأولى، دار السلام للنشر والتوزيع، القاهرة والترجمة، القاهرة- مصر.
- كفافي، علاء الدين و النبال، مايسه أحمد (٢٠٠٠): *المقياس العربي للغضب*، القاهرة، مكتبه معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعه عين شمس.
- معلوف، لويس (١٩٩٦): *المنجد في اللغة العربية والآداب والعلوم*. الطبعة ١٩، بيروت: المكتبة الشرفية.
- يونس، صالحة محمد (٢٠١٣): *برنامج لتنمية مهارات إدارة الغضب لخفض التوتر الناتج عن الضغوط الحياتية لطالبات الجامعة*، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- Baer A. Ruth, (2003): "Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review", Clinical Psychology: Science and Practice, Volume 10, Issue 2, p125-143.**
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006): *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, Vol. (13), p 27-45.*
- Brett Pellegrino (2012): *Evaluating the Mindfulness-Based and CognitiveBehavior Therapy for Anger Management Program Philadelphia College of Osteopathic Medicine, brettpe@ pcom.edu.*
- Brown K.W.; Ryan R. M. b; Creswell J. D., (2007): "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects", *Psychological Inquiry An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 18:4, 211 – 237.*
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. Journal of Personality and Social Psychology, V(84), P. 822-848.*
- Clive J. Robins1, Shian-Ling Keng2, Andrew G. Ekblad2 and Jeffrey G. Brantley1(2012): *Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial, J. of Clinical Psychology, Volume (68), Issue (1), pages 117-131, January 2012.*

- Eisenberg, N., Fabes, R., Shepard, S. A., Burphy, B. C., Guthrie, I. K., Jones, S., Friedman, J., Poulin, R., & Maszk, P. (1997). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's social functioning from regulation and emotionality. **Child Development, 68, 642-664.**
- Goyal M., Singh S, Sibinga E.M., Gould N.F., Rowland-Seymour A., Sharma R., Berger Z., Sleicher D., Maron D. D., Shihab H. M., Ranasinghe P. D., Linn S., Saha S., Bass E. B., Haythornthwaite J. A. (2014): Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, **J. JAMA Intern Med. Jan 6. [Epub ahead of print].**
- Horowitz, M. J. (2002). Self- and relational observation. **Journal of Psychotherapy Integration, 12, 115-127.**
- Kabat-Zinn J.(2006) " Rational Emotive Behavior Therapy And The Mindfulness Based Stress Reduction Training ", **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, Volume 24, Issue 1, pp 63–78**
- Kabat-Zinn, J. (1993) Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), **Mind/Body Medicine (pp. 259–275). Yonkers, NY: Consumer Reports Books.**
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-base interventions in context: Past, present, and future clinical psychology, **J. Science and Practice, V(10), P. 144–156.**
- Kelly, Jeffrey R., (2007) "Mindfulness-based and Cognitive-behavior Therapy for Anger-management: an Integrated Approach". *PCOM Psychology Dissertations.* Paper 68.
http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/68
- Langer, E. (2007) : Role of mindfulness in The perception of deviance, **journal of personality and social psychology .**
- Langer, E. J. & Molddoreau, M., (2000): The Construct of mindfulness. **J. of Social V (56), P. 1-9.**
- Langer, E. J., (1992). Matters of mind: Mindfulness/ mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition, 1,* 289-305.
[http://dx.doi.org/10.1016/1053-8100\(92\)90066J](http://dx.doi.org/10.1016/1053-8100(92)90066J)
- Langer,E (1989): **mindfulness**, new york ,Addison Wesley publishing.
- Lau MA, Bishop SR, Segal ZV, Buis T, Anderson ND, Carlson L, Shapiro S, Carmody J, Abbey S, Devins G.(2006), "The Toronto Mindfulness Scale: development and validation", **J Clin Psychol. 2006 Dec;62(12):1445-67.**
- Lopez , F.& Thurman ,C.(1993) High – Trait And Low- Trait Anger College Student :A comparison Of Family Environment .**Vol.71 No(4) pp.524-527.**
- Martin, J. P. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. Journal of Psychotherapy Integration, 7, 291-312.**
- Miers AC, Rieffe C, Terwogt MM, Cowan R, Linden W (2007) The relation between anger coping strategies, anger mood and somatic complaints in children and adolescents. Journal of Abnormal Child Psychology, 35, 653-664.
- Miller, J., Fletcher, K., and Kabat-Zinn, J. (1995): Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorder. **General Hospital Psychiatry ; 17: 192–200.**