

فعالية برنامج إرشادي في إدارة حالات انفعال الغضب لدى الجالية المسلمة بكندا قبل السفر لأداء مناسك الحج والعمرة والزيارة

هدى جلال عبد الوهاب
جامعة الملك عبد العزيز

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى تقديم برنامج إرشادي لتهيئة الشباب لإدارة انفعال الغضب قبل الذهاب لأداء مناسك الحج والعمرة، حيث تم تحديد الموضوع والأهداف والتساؤلات والفروض والأهمية، إضافة إلى التعريف بالمفاهيم المستخدمة، وفي ضوء ما تم مراجعته من دراسات وأبحاث سابقة وحديثة تحددت الإجراءات المنهجية المتبعة لتنفيذ الدراسة للإجابة عن تساؤلاته وتحقيق أهدافه، وقد اعتمدت الدراسة على استخدام الوصف والتصميم التجريبي ذي المجموعتين (الضابطة و التجريبية) ، فتألفت عينة الدراسة من (٢٧) شابًا من الذكور والإناث من مختلف الجنسيات من أبناء الجالية المسلمة المترددين على مركز أبي هريرة الإسلامي بمدينة تورنتو في كندا، وتكونت المجموعة التجريبية من (١٥) شابًا والمجموعة الضابطة من (١٢) شابًا. ولجمع بيانات الدراسة تم تطبيق أداة مقياس الغضب الإكلينيكي على المجموعتين قبل وبعد تنفيذ البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، وفي إجراء آخر تم تطبيق مقياس إدارة الغضب على المجموعة التجريبية، واستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة بيانات البحث للحصول على النتائج، والتي كشفت اتفاق كلتا المجموعتين إلى درجة كبيرة فيما يتعلق بوجود تقارب في النتائج حول مقياس الغضب الإكلينيكي قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي، واختلقت بعد تنفيذه لصالح المجموعة التجريبية. مما يعني أن تعريض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي قد زود شباب المجموعة التجريبية بمعلومات ومهارات أعدت وأهلت الشباب نفسيًا لإدارة انفعال الغضب، كما توصل إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الغضب الإكلينيكي ودرجاتهم في مقياس إدارة الغضب، والذي دل على فاعلية وأثر البرنامج المستخدم على شباب المجموعة التجريبية، مما انعكس بالإيجابية فظهر كفرق دال إحصائيًا بينهم وبين المجموعة الضابطة، وترجمت هذه النتيجة إمكانية إحداث تغييرات في حدة الغضب من خلال إدارة الغضب لدى الشباب بشكل ملحوظ، والذي دل على مدى ارتباط البرنامج وقدرته على خفض الغضب إذا توفرت البيئة المساعدة على ذلك. وعلى ما سبق تم تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الأطر والنماذج النظرية المتعارف عليها . وفي الختام وضعت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات البحثية المستقبلية.

المقدمة:

يرى باحثو علم النفس أن المراحل التعليمية الأساسية وخاصة النهائية من حياة الفرد من أهم فترات حياته، لتهيئته وإعداده انفعاليًا لمواجهة الصعوبات في مرحلة الحياة فيما بعد، بل هي الدعامة الأساسية التي تقوم عليها حياته النفسية والسيولوجية والاجتماعية، فمرحلة الطفولة والمراهقة والبلوغ بما لها من أهمية من حيث الخصائص والمعدلات البنائية في حياتنا، فهي تستوجب ألا يكون الشباب خلالها عرضة لاضطرابات انفعالية عنيفة تنزل أساس شخصيته في المراحل العمرية المتتالية فيما بعد، خاصة بعدما أكدت الدراسات أن مصدر هذه الاضطرابات في مرحلة والشباب ماهي إلا امتداد لأعراض نفسية في المرحل السابقة. (سالم، ٢٠٠٦).

ولهذا اهتمت الدراسات في مجال الشباب بتصميم البرامج التي تحقق الاهداف التربوية بجوانبها المختلفة، إلا أن الأهداف النفسية والانفعالية لم تحظ بالقدر الكافي من الاهتمام لدى الباحثين، مما جعل الشباب يعانون من مشكلات نفسية اجتماعية وصحية وعلى رأسها حالات انفعال الغضب ، فالجانب الانفعالي من شخصية الفرد من اهم وأكثر الجوانب تأثيراً بحالات الغضب، فتعرض المراهق البالغ لبعض المثيرات الحياتية تسبب التصدع في شخصيته، إضافة الى التغيرات الفسيولوجية الهرمونية في تلك المرحلة تزيد من التفاعل مع تلك المشكلات وحدث انفعال الغضب بصورة مبالغ فيها، مما قد تسببه من تغيير في مظاهر السلوك الخارجي، وكذا مشاعره الداخلية، ولا شك أن انفعال الغضب يعد من أهم الانفعالات التي تؤثر على شخصية الفرد على المدى القصير والبعيد من حياته، والذي يرجع استمراريته للأحداث المؤلمة وأحداث الحياة التي يجد فيها الفرد معها صعوبة التوافق. فالغضب استجابة انفعالية نتيجة متطلبات ضاغطة يشعر بها كل فرد، من حيث النوع إلا أنهم يختلفون بين بعضهم البعض في الدرجة، ويكمن الفرق بين الناس حسب المواقف المثيرة للغضب لديهم، حتى إن أساليب التعبير عن الغضب تتباين بين فرد وآخر، فالمواقف التي تثير الغضب عند فرد قد لا تثير الغضب عند غيره. (الخالدي، ٢٠٠١)

وتأتى هذه الدراسة بتجربتها محاولة لإدارة انفعال الغضب لفئة من الشباب وتهيتهم نفسياً قبل التعرض للمواقف الصعبة والأزمات الحياتية كما في حالات الحج والعمرة من خلال برنامج إرشادي معداً لذلك مما يساعد على تخطى التجربة المؤلمة ومساعدتهم على الإدارة الصحيحة قبل توجيههم لأداء مناسك العمرة الزيارة.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

يعتبر انفعال الغضب إشارة مرضية وسلوك غير منطقي قد تكون في بعض الأحيان لا يعرف الفرد له سبباً، عندما تزيد عن الحد المناسب وعندما تعوق تطوره ونموه النفسي ، وعندما لا يستطيع الفرد التخلص منها والتحكم فيه بمفرده، وأحياناً قد يبكي الفرد كالطفل وتحدث له نوبات غضب عندما يواجه هذه الأشياء، الأمر الذي يؤثر على الروتين اليومي والأداء الأكاديمي وتفاعلاته وعلاقاته مع الآخرين . (Silverman، ٢٠٠٦) في بالتالي تؤثر على التفكير الصحيح واتخاذ القرارات السليمة، كما تؤثر على استجاباته النفسية، أي أنها تؤثر على التطور والنمو الطبيعي للفرد حتى تشمل تغييراً في مظاهر السلوك الخارجي والمشاعر الداخلية والجانب النفسي بصفة عامة.

وتؤكد نتائج الدراسات التي تصدت لدراسة حالات انفعال الغضب لدى المراهقين والشباب أن هناك العديد من الأسباب التي تستدعي وتساعد على وجود الغضب، والتي تفاوتت بين المثيرات الخفيفة والقوية حسب المتغيرات الشخصية الفردية والفروق الفسيولوجية بين الأفراد طبقاً لطرق البحث. (Squires، ٢٠٠٥)

كما بينت الدراسات أن الدرجات العالية من مظاهر انفعال الغضب انتشرت بين المراهقين الأكبر سناً (سبعة عشر عاماً) الذين تتميز شخصياتهم بالحساسية والخلج. (Zeev، ٢٠٠٦)

وهناك العديد من الدراسات التي أكدت على أهمية التهيئة النفسية لإدارة انفعال الغضب في سن المراهقة والشباب قبل الخوض في الحياة العامة والمجتمع المنفتح وفي سوق العمل ، فالبرامج التحضيرية ما قبل الحياة العملية، تتيح الفرصة لمعايشة تجربة تلك الحياة العملية، وتعمل على حسن تدبر وإدارة حالات الغضب. ومن هنا جاءت مشكلة البحث الحالي في محاولة لتصميم برنامج إرشادي يسهم في مساعدة الشباب للإدارة انفعال الغضب لتحقيق النمو والتطور الفسيولوجي المتوازن فيؤدي الى حياة نفسية وجسدية واجتماعية متكاملة في بيئة طبيعية مادية وإنسانية آمنة. إذ يسعى البحث للإجابة عن التساؤل الاساسي الآتي :

إلى أي مدى يسهم البرنامج الإرشادي المستخدم في إدارة انفعال الغضب لدى الشباب؟

ويتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية الآتية :

١. ما مدى اختلاف حدة الغضب بين شباب المجموعتين عند الإجابة عن مقياس الغضب الإكلينيكي قبل وبعد البرنامج الإرشادي؟
٢. ما فعالية استخدام البرنامج الإرشادي في إدارة حالات انفعال الغضب في عينة البحث التجريبية؟
٣. ما العلاقة بين انفعال الغضب الإكلينيكي لدى الشباب بعد البرنامج الإرشادي وقدرتهم على إدارة انفعال الغضب؟

فروض البحث:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة عند تطبيق استبيان مقياس الغضب الإكلينيكي قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة عند تطبيق استبيان مقياس الغضب الإكلينيكي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.
٣. توجد علاقة ارتباط دالة موجبة بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الغضب الإكلينيكي ودرجاتهم على مقياس إدارة الغضب.

أهمية البحث:

اهتمت معظم الدراسات في مجال علم النفس بالجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية , إلا أن هذه الدراسة تكتسب أهميتها من دراستها لجوانب نفسية وصحية وتربوية ودينية وعقائدية. فقد لوحظ في السنوات الأخيرة تزايد نسبة الأعداد التي تتوارد على طوارئ المستشفيات وأقسام الشرطة والتي تتطلب تدخل طبي عاجل قد يصل وينتهي بعمليات جراحية سريعة ناتجة من التعرض لحالات ونوبات انفعال الغضب الحاد والشديد, ونتيجة للتقنيات الحديثة الطبية والعلاجية واختلاف الظروف الصحية البيئية الطارئة والقاسية والضغط الحياتية التي يتعرض لها الأفراد, فقد لوحظ أن الذكور وخاصة الشباب أكثر الفئات تعرضاً لحالات الغضب وتأثراً لهذه التغيرات والتي بدورها تؤدي إلى تغيرات سلوكية وانفعالية سلبية قصيرة وطويلة الأمد , إضافة إلى ما يعنيه الأفراد من الإرهاق الجسدي الفسيولوجي والتعب النفسي والاضطراب الاجتماعي على المدى الطويل والقصير.

وتبرز أهمية البحث في النقاط التالية:

١. أهمية المرحلة التي تعد من أهم وأخطر مراحل نمو ونضج الإنسان , فإن إعداد الشباب وتجهيزهم هو إعداد لمواجهة التحديات الحياتية المستقبلية في المجتمع .
٢. توجيه الاهتمام وتوعية الباحثين لأهمية التدخل المبكر في إدارة الأزمات وحل المشكلات بدلاً من الوقوف عند الوصف والبحث عن العوامل والمتغيرات المرتبطة, والأخذ بالاتجاه العلمي الذي من شأنه إحداث التغيير من خلال الإدارة الصحيحة والمبكرة لحالات انفعال الغضب في سن الشباب.
٣. البحث يتناول مشكلة انفعالية تمثل مشكلة حقيقية لدى كثير من الشباب إلى حد أن كثيراً من الباحثين يعدونها لوئاً من الاعاقة , لاسيما بعد أن ثبت أنها تؤثر سلباً على النضج الفسيولوجي والنفسي المتكامل لشخصية الفرد وإتزانه بشكل عام .

٤. أهمية دور الإرشاد النفسي في خفض حالات انفعال الغضب التي تسيطر على الشباب والذي يعوق نضجهم وتطورهم الفسيولوجي واتزانهم النفسي وشفاءهم باستخدام أساليب علاجية تتناسب والمعدلات النمائية للشباب والوصول بهم إلى أفضل مستوي من التوافق , والصحة النفسية .

٥. المقاييس المقننة التي يمكن تطبيقها على الشباب والعمل على خفض مظاهر الغضب لديهم قبل تدهور وتفاقم المشكلة.

من المتوقع لنتائج البحث الحالي أن يفيد الفئات التالية:

١. المسنولين عن تخطيط برامج الشباب والمراهقة المتأخرة, وذلك للإفادة ضمن برامج الأنشطة.
٢. معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية, وذلك لدفعهم إلى محاولة تطوير الاداء التنقيفي والمهني والمهارى الداعم لتلك المرحلة العمرية.
٣. مؤسسات المجتمع الحكومية والأهلية المعنية بصحة الشباب ورعايتهم.
٤. وسائل الإعلام الموجهة من خلال عرض المادة العلمية الدينية من وقت لآخر وأهميتها على صحة الشباب.

أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى ادارة انفعال الغضب لدى الشباب قبل ظهور مضاعفات وأثار نفسية وجسدية من خلال برنامج ارشادي للتهيئة النفسية باستخدام بعض الأساليب والإجراءات الفنية والمهارية مما تساعد على :

١. تعريف وتثقيف الشباب بمفهوم الغضب, وما يتضمنه من أبعاد مختلفة, وأهمية إدارته بالصورة الصحيحة, والآثار الصحية والنفسية الناتجة عن تلك الحالات على المدى القريب والبعيد.
٢. إعداد وتطبيق برنامج إرشادي يساعد الشباب في إدارة انفعال الغضب على أسس علمية ودينية.
٣. إعطاء الفرصة للشباب للتعبير عن انفعالهم بطريقة بناءة وإيجابية .
٤. إعطاء الشباب مهارات للإدارة حالات انفعال الغضب في المواقف الصعبة.
٥. زيادة ثقة الشباب بأنفسهم والإحساس بالقدرة علي التحكم في وقت الغضب .
٦. العمل علي تقليل الآثار والمضاعفات الناتجة من حالات الغضب من خلال إدارة سليمة.
٧. إكساب الأهل والأسر مهارات وثقافة لدعم الشباب عملياً .

المفاهيم الإجرائية:

انفعال الغضب (Anger): عرف قاموس المنجد (٢٠١٣) الغضب في اللغة أنه نقيض الرضا، وهو السخط والشدة، ورجلٌ غضوبٌ وغَضِبٌ، أي: سرع الغضب. وغضب عليه، أي: احتدم وتضرمّ وتآثر به الحفيظة٢، والغضب حالةٌ انفعالية تعترى الإنسان فتحقّره على حبّ الاعتداء والانتقام، (هوتون، ٢٠٠٠).

وفي اصطلاح علماء النفس: هو انفعالٌ وتوترٌ نفسيٌّ، تصحبه متغيّرات فسيولوجية (بدنية)، تثيره دوافع داخلية، ومثيرات خارجية مادية ومعنوية مؤذية، ويميل الفرد أثناء الغضب إلى العدوان، وقد ينغمس فيه بحسب الدرجة والموقف المتأزم عبر صورٍ عديدة. فهو انفعال و تغير يحصل عند غليان دم القلب؛ ليحصل عنه التثقي للصدر ويصبح الغضب الشعور السائد سلوكيا، ذهنيا، وفسيولوجيا عندما يأخذ الشخص الاختيار الواعي لاتخاذ إجراءات على الفور من شأنها وقف السلوك التهديدي من قوة أخرى خارجية. (معلوف، ١٩٩٦).

برنامج إرشادي: هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة. يهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي. (حامد زهران، ٢٠٠٥)

إدارة انفعال الغضب: يشير المصطلح 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 أيضًا على تعلم كيفية فهم وإدارة مشاعرهم وانفعالاتهم، وتزويدهم بالمعلومات والمهارات والفنيات التي تمكنهم من التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بإيجابية وبطريقة ملائمة اجتماعيًا. (حسين، ٢٠٠٧).

الدراسات السابقة:

تعد برامج التهيئة النفسية للإدارة الغضب للشباب من الأهمية لما لها من تأثير نفسي إيجابي علي الشخصية علي المستوى القريب و البعيد. هذا ما أكدته الدراسات الأجنبية، أما الدراسات العربية التي تناولت هذا الموضوع فتكاد تكون قليلة بالرغم من أهمية الموضوع. وفي هذه الدراسة تم تصنيف الدراسات السابقة التي تناولت إدارة انفعال الغضب وفقًا لمحورين :-

أولًا: دراسات تناولت مظاهر انفعال الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات المختلفة.

ثانيًا: دراسات تناولت تهيئة الشباب لإدارة الغضب من خلال برامج إرشادية.

أولًا: دراسات تناولت مظاهر انفعال الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات المختلفة :

تناولت بعض الدراسات الأجنبية السابقة والمتعلقة بموضوع انفعال الغضب دراسة كيني وسميث ودونزىال (Donzella, Smith, Kinney) ٢٠٠١ والتي أجريت للتعرف على الفروق الفردية عند طلبة الجامعات الأمريكية ودور الجنس والتناقض الذاتي والإدراك الذاتي في تفسير الميل إلى الغضب والعدوان اللفظي، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة (١١٥) طالبًا وطالبة، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن الذكور يكتبون غضبهم أكثر من الإناث، وفسرت النتيجة بالإدراك الذاتي العام، كما أسفرت النتائج على أن الميل للتعبير كان مرتفعًا لدى الإناث، كما أن الأنواع المختلفة من متغيرات الفروق الفردية قد فسرت الغضب سمة والعدوان اللفظي بين الجنسين والفئات الجنسية، أي أن الإناث كان لديهم سمة الغضب أكثر ارتفاعًا من الذكور.

وقام إدواردز (٢٠٠٢) Edwards بإجراء دراسة تهدف إلى فحص العلاقة بين الإيمان الديني والعفو دون غضب، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٤) من طلاب وخريجي الجامعة، واستخدم الباحث في هذه الدراسة المقاييس التالية: مقياس The Heartland Forgiveness ومقياس Religious Faith، وأظهرت الدراسة أن الأفراد الذين حققوا درجات عالية في مقياس قوة الإيمان الديني يرون أنفسهم أكثر عفوًا كما ظهر ذلك في مقياس العفو.

في حين أجرى كل من نيتو وموليه (٢٠٠٤) Neto and Mullet دراسة هدفا منها إلى التعرف على العلاقة بين العفو وبعض أبعاد الشخصية، تقدير الذات، الخجل، الوحدة، الشعور بالحرج، الاستقلال عن الآخرين، والاعتماد على الآخرين، وكانت عينة الدراسة مكونة من (٣٩٧) طالبًا من طلاب الكلية. واستخدم في هذه الدراسة مقياس تقدير الذات، ومقياس العفو، ومقياس الوحدة. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة دالة بين تقدير الذات وأبعاد العفو الثلاثة (استمرارية الغضب، الرغبة في العفو، والحساسية للظروف)، ومن النتائج أيضًا التي تم التوصل إليها أن الأفراد الذين أظهروا استقلالية أكثر عن الآخرين كانوا أقل رغبة في العفو، أما الأفراد الأكثر ارتباطًا بالآخرين كانوا أكثر ميلًا للعفو، والأفراد الذين كانوا أكثر خجلًا كانوا أكثر حساسية للظروف المحيطة للإساءة الموجهة إليهم.

كما تناولت دراسة براون (٢٠٠٤) Brown العلاقة بين الميل للعفو والزعمة والانتقام والنرجسية، وقد أجريت الدراسة على عينة قدرها (٧١١) طالبًا وطالبة، وتوصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الزعمة للعفو والزعمة للانتقام، ووجود

علاقة ارتباطية موجبة بين النزعة للزجة والانتقام، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والنزعة للعفو، أما عن الفروق بين الجنسين فقد أكدت النتائج وجود فروق دالة لصالح الذكور في النزعة للانتقام، ولصالح الإناث في النزعة للعفو.

في حين قام سوارتونو وبرواستي وموليه (٢٠٠٧) Suwartono, Prawasti, and Mullet بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير العوامل الثقافية على أبعاد العفو وعدم الغضب، على عينتين أحدهما فرنسية والأخرى أندونيسية وقدرها على التوالي (٧٠١) (٣٧٤) طالبا وطالبة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة في بعد استمرار الشعور بالاستياء لصالح الطلاب الفرنسيين، ولصالح الأندونيسيين في بعد الحساسية للظروف وبعد الرغبة في العفو وعدم الغضب، في حين لم توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد العفو، كما لم توجد فروق بين الطلاب الأصغر سنًا والأكبر سنًا في أبعاد العفو وعدم الغضب.

وحول العلاقة بين انفعال الغضب ومجموعة من المتغيرات المتعلقة بالصحة النفسية والجسدية للفرد قام الخضر (٢٠٠٧)، وعود (٢٠٠٧) بإجراء دراسة هدف من خلالها إلى 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، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٥) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الكويت، واستخدم الباحث في دراسته قائمة حالة الغضب وسمته والتعبير عنه لسبيلبيرجر ولندن، وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين كل من حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره وكل من: سمة القلق، والصحة العامة، والتشاؤم، ووجهة الضبط الخارجية، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين كل من حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره وكل من: ضبط النفس، واحترام الذات، والتفاؤل.

كما قام فايفز وآخرون Fives (٢٠٠١) بإجراء دراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية، بلغ قوامها (٣١٥) طالبًا، وقد تم استخدام المقاييس التالية: مقياس المعتقدات اللاعقلانية، ومقياس الغضب، ومقياس العداء، ومقياس العدوان، وأظهرت النتائج أن الجنس، والغضب، والمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالتعصب ممكن أن تتنبأ بالعدوان الجسدي، وكان الغضب أفضل المتغيرات قدرة على التنبؤ بالعدوان اللفظي، وأوضحت النتائج أيضًا أن الذكور حصلوا على نتائج أعلى من الإناث في العدوان، ولم يكن لمتغير الجنس تأثير على العلاقة الارتباطية بين الغضب والعدوان.

ثانيًا: دراسات تناولت تهيئة الشباب لإدارة الغضب وخفضه من خلال برامج إرشادية:

قام خضر (٢٠٠٠) بإجراء دراسة للكشف عن مدى فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين، وشملت عينة الدراسة (٤٠) طالبًا من الصف الأول ثانوي تم اختيارهم بناء على درجاتهم في مقياس الغضب لسبيلبيرجر ولندن، كما تم توزيع أفراد العينة إلى أربع مجموعات متساوية: المجموعة الأولى تلقت برنامج إرشادي ديني، والمجموعة الثانية تلقت برنامج تدريبي على المهارات الاجتماعية، وتلقت المجموعة الثالثة البرنامج المزدوج، ولم تتلق المجموعة الضابطة أي برنامج، وقد تم تطبيق البرنامج بواقع جلستين أسبوعيا لكل مجموعة، ومدة الجلسة (٤٥) دقيقة، واستخدم الباحث من الفنيات: المحاضرة، والنمذجة، ولعب الادوار، والتدعيم. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرامج الثلاثة في خفض حدة الغضب لدى المجموعات التجريبية الثلاث، كما أشارت النتائج إلى أن البرنامج المزدوج يأتي في المرتبة الأولى، ويليه البرنامج النفسي الديني، ثم برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية..

ومن جهة أخرى قام سعفان (٢٠٠١) بدراسة هدف من خلالها التعرف على فعالية كل من الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وسمة) لدى عينة من طالبات الجامعة، وطبقت الدراسة على (٢٠٠) طالبة من طالبات الجامعة، واستخدم الباحث مقياس الغضب كحالة وسمة لسبيلبيرجر ولندن، تعريب وتقتين محمد عبد الرحمن وفوقية عبد الرحيم (١٩٩٨)، وتوصلت الدراسة إلى فعالية كل من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وسمة)، وبقاء أثر كل من الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وسمة).

في حين استهدفت دراسة نرين بكير (٢٠٠١) إلى فحص أثر برنامج إرشادي في الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط، وذلك على عينة من طالبات الصف الأول ثانوي قوامها (٣٢) طالبة، ومن ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة)، واستخدمت الباحثة مقياس التحكم في الغضب من إعداد الباحثة، وبرنامج الإرشاد للضبط الذاتي من إعداد الباحثة، ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية على جميع المقاييس الفرعية الستة لمقياس التحكم بالغضب، وكذلك فقد ظهرت فروق دالة إحصائية في مستوى مركزية الضبط بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي أصبحت أكثر توجها نحو مركز الضبط الداخلي، كما خلصت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن البرنامج الإرشادي في الضبط الذاتي كان فعال في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط.

وقام الهاشي (٢٠٠٧) بإجراء دراسة هدف من خلالها التحقق من فاعلية برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدارس الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالبا من طالب المرحلة الثانوية بمنطقة الاحمدي التعليمية. واستخدم الباحث في دراسته مقياس الغضب لسبيلبيرجر ولندن ترجمة وتقنين الانصاري (٢٠٠٢) وبرنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب من إعداد الباحث، ولقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الغضب حالة لصالح الاناث، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب سمة لصالح الذكور، كما توصلت الدراسة أيضا 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 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 الإرشادي.

بينما هدفت دراسة أسماء أبو دليوح (٢٠٠٨) إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض درجة كل من الاستجابة للغضب وصفات الغضب لدى عينة من طالبات الجامعة الهاشمية بالأردن، ومثلت العينة الأساسية (٣٠) طالبة، تم توزيعهن إلى مجموعتين: المجموعة الأولى (١٥) طالبة كمجموعة ضابطة، والمجموعة الثانية (١٥) طالبة كمجموعة تجريبية، واستخدمت الباحثة برنامج لخفض الغضب بالاعتماد على النظرية السلوكية المعرفية من إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الاستجابة للغضب وصفات الغضب، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي الذي قد تم تطبيقه في هذه الدراسة قد أدى إلى ضبط درجة الاستجابة للغضب وصفات الغضب لدى طالبات المجموعة التجريبية.

اما دراسة Hooper (٢٠٠٩) حول العلاقة بين القوة والسرعة وسلوك الغضب لدى مجموعة من الطلاب في الجامعة، فقد التي توصل منها أن الطالب الذي يبدأ دراسته الجامعية بمجموعة من المعتقدات والمعارف حول العلاقة بين القوة والغضب تعد غير واضحة، ثم يتلقى خبرات التعليم والتعلم الصحيحة من خلال البرامج الإرشادية، فتبدأ تلك المعتقدات في التغيير بشكل جوهري، حيث تظهر علاقة الارتباط الايجابية بين ثقافة الطلاب حول الغضب وضبط السلوك بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي السلوكي، الذي اظهر مدى القدرة على خفض الغضب والشعور بالنقص بالتعديل السلوك. كما قام Feldman (٢٠٠٧) بإجراء دراسة هدف من خلالها التحقق من فاعلية برنامج تعليمي إرشادي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة مدارس المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالبا التي خلص منها إلى أن الطلاب الأكثر ارتقاء في الاداء والسلوك كانوا الأكثر استخداما لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا.

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من عرض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة أنها كانت مختلفة في أهدافها، وفي متغيراتها، وفي العينات التي أجريت عليها الدراسة، وفي النتائج التي توصلت إليها، مما يعكس أهمية هذه المتغيرات ومدى الاهتمام الذي حظيت به من قبل الباحثين، إضافة الى ان أغلب الدراسات السابقة تناولت انفعال الغضب بحثت في مدى فاعلية عدد من البرامج الإرشادية المتنوعة في خفض حدة انفعال الغضب، وتوصلت هذه الدراسات إلى فاعلية هذه البرامج الإرشادية.

وأهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات السابقة كما يلي:

- أوضحت كل من دراسة (Edwards ٢٠٠٢) ، أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الالتزام الديني والعتفو بعد الغضب.
- انتهت دراسة (Brown ٢٠٠٤) ، إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العتفو والرغبة في الانتقام .
- توصلت دراسة (Mullet and, Neto ٢٠٠٤) ، إلى عدم وجود علاقة بين العتفو وتقدير الذات، في حين أثبتت دراسة (٢٠٠٤) ، Brown) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين العتفو وتقدير الذات .
- أوضحت دراسة (Mullet and Neto ٢٠٠٤) ، أن الافراد الأكثر ارتباطا بالأخرين كانوا أكثر ميلا للعتفو .
- وإن دراسة (Mullet and, Prawasti, Suwartono ٢٠٠٧) ، هي الدراسة الوحيدة التي قامت بدراسة العتفو في ثقافات مختلفة؛ حيث توصلت إلى وجود فروق دالة في بعد استمرار الشعور بالاستياء لصالح الطلاب الفرنسيين، ولصالح الاندونيسيين في بعد الحساسية للظروف وبعد الرغبة في العتفو .
- أوضحت دراسة (Mullet and, Prawasti, Suwartono ٢٠٠٧) ، ودراسة السيد وشراب، (٢٠٠١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العتفو تعزى لمتغير العمر الزمني، بينما أشارت دراسة (Piferi and Lawler ٢٠٠٦) ، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العتفو والعمر الزمني، حيث يزداد العتفو مع التقدم في العمر الزمني .
- كما تبيننت نتائج الدراسات السابقة للعتفو فيما يتعلق بمتغير الجنس، فقد أظهرت نتائج دراسة (Mullet and, Prawasti, Suwartono ٢٠٠٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في أبعاد العتفو، في حين أظهرت كل من دراسة (٢٠٠٤) وجود فروق دالة إحصائية في العتفو لصالح الاناث.
- أوضحت دراسة (Fives ٢٠١١) واخرون أن انفعال الغضب يعتبر من أفضل المتغيرات قدرة على التنبع بالعدوان اللفظي .
- كما يوجد تضارب في نتائج الدراسات السابقة بالنسبة للفروق بين الجنسين في انفعال الغضب، فلقد أكدت دراسة (٢٠٠١) ، Donzella and, Smith, Kinney (أن الاناث كان لديهن الغضب سمة مرتفعة أكثر من الذكور، في حين انتهت دراسة عواد (٢٠٠٢) إلى متغير الجنس ليس له علاقة بانفعال الغضب. بينما أكدت دراسة فراج (٢٠٠٥) على تفوق الذكور في مشاعر الغضب.
- أما دراسة منال السقاف، (٢٠٠٨) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في انفعال الغضب تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الاعلى

ومن خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة نجد أن هذه الدراسة تعتبر امتدادا لتلك الدراسات السابقة، الا أنها تختلف عنها في كونها تبحث في فاعلية البرنامج الإرشادي في ادارة انفعال الغضب لفئة الشباب المسلم في كندا، وهذا يمكننا القول إن هذه الدراسة تتميز بالحدثة حيث لم تجد الباحثة - على حد علمها - أي دراسة عربية او اجنبية تناولت موضوع الدراسة بصورة مباشرة من منظور نفسي علمي ديني (اسلامي) وهذا يعد - من وجهة نظر الباحثة - تدعيما لاهمية الدراسة الحالية في مجال أدبيات فهم كل من ادارة انفعال الغضب، وأيضا الكشف عن العلاقة الارتباطية بينهما في وقت يحتاج الشباب لضبط النفس وإدارة الغضب إيجابيا .

أدبيات البحث:

يحاول البحث الحالي طرح أهم ما تناولته المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع البحث- في حدود ما توصلت إليه الباحثة- من خلال عدد من المحاور وهي:

- مفهوم انفعال الغضب
- أنواع انفعال الغضب
- خصائص ثورة انفعال الغضب

- أسباب انفعال الغضب.
- مظاهر وآثار انفعال الغضب.
- إدارة انفعال الغضب.
- الإسلام و إدارة انفعال الغضب .

مفهوم انفعال الغضب:

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

ومن الناحية السيكلولوجية لمفهوم انفعال الغضب، يشير التطور التاريخي السيكلولوجي، أن أفريل (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 المتعاونة، 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 دوراً هاماً في المحافظة على المعايير الخلقية المقبولة". (الشناوي، والدماطي ١٩٩٣).

ويقول علماء النفس: أن انفعال الغضب يتكون من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية، وهي كالتالي:

جانب شعوري ذاتي، يعلمه الشخص المنفعل وحده، ويختلف من انفعال إلى آخر تبعاً لنوع الانفعال، وهذا الشعور يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطني .

جانب فسيولوجي داخلي كخفقان القلب، وتغير ضغط الدم، واضطراب التنفس، وسوء الهضم، وازدياد إفراز الغدد الصماء .

جانب خارجي ظاهر، يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات التي تبدي على الشخص المنفعل، وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الانفعال عند الآخرين

وهذه الجوانب الثلاثة للانفعال ليست جوانب منفصلة، أو ينتج بعضها عن بعض، بل هي استجابات غير متكاملة تصدر عن الإنسان من حيث هو وحدة نفسية جسمية اجتماعية. (سمور وعواد، ٢٠٠٤)

أنواع انفعال الغضب :

تشير نرين بكير (٢٠٠١) إلى أن انفعال الغضب أداة قوية للتعبير عن المستوى الشخصي والاجتماعي، ويمكن أن نستخدم غضبنا كأداة للتغيير الايجابي عندما نعبر عنه بطريقة إيجابية تزيد من تقدير الذات لدينا باستمرار، وإذا ركزنا على حوادث محددة تثير فينا الغضب، فإن غضبنا يصبح قابلاً للفهم وأكثر سهولة في التعامل معه، وغضبنا عادة يتضمن الانواع التالية:

- غضب تجاه الآخرين.
- الغضب النظري أو التجريدي .
- غضب الآخرين الموجه نحونا .
- التهديد الموجه نحو الجسم .
- غضب نحو الذات .
- التهديد الموجه نحو الممتلكات الشخصية .
- الغضب المتخلف عن الماضي أو من آثار الماضي .
- التهديد الموجه نحو تقدير الذات مثل التعرض للشتم والانتقاد .

كما يصنف ديفدسون وآخرون (٢٠٠٠) الغضب إلى نوعين: بناء وضار، وكل منهما يمكن أن يقسم إلى ثلاثة أقسام فرعية، وهي: لفظية، وسلوكية، ومعرفية . حيث وجد الباحثون أن الافراد الحاصلين على مستوى عالٍ من الغضب البناء يتمتعون بمستوى صحي من ضغط الدم مقارنة بأقرانهم من الحاصلين على درجات مرتفعة في الغضب الضار. (الخضر، ٢٠٠٤).

أما كريمة خطاب (٢٠٠٧) فقد صنفت انفعال الغضب إلى :

- أولاً: الغضب الصريح: ويعني به الشخص ويكون واضحاً .

- ثانيًا: الغضب الكامن: يتم كبتة لا يعي به الشخص، ويلعب دورًا في الاكتئاب المزمن .
- ثالثًا: الغضب المزمن: ويمثل مشكلة حقيقة في التوافق الشخصي للفرد وهو :
 - مرضي: ويميل إلى إحداث الشقاء في حياة الفرد ويسهم في حدوث المرض النفسي .
 - زائد عن الحد: فالغضب الذي يعبر عنه الشخص يكون خارجًا عن الحدود كاستجابة للإحباط الذي يواجهه الشخص .
 - غير عقلاني: حيث يرتبط بفكرة غير منطقية .

ويصاحب الغضب المزمن أعراض إضافية تتمثل في: عدم الصبر، التمرکز حول الذات، العدوان اللفظي، العداء المبالغ فيه . كما أن لانفعال الغضب مراتب أولها: السخط وعدم الرضا، ثم غضب مع تكبر ورفع الرأس، يليها البرطمة أي الغضب مع العيوس، يلي ذلك الحنق أي شدة الغيظ مع الحقد. (أخرس والشيخ، ٢٠٠٧).

خصائص ثورة انفعال الغضب:

ذكرت أمل بدر (٢٠٠٩) أن نوبة انفعال الغضب تتميز بعدد من الخصائص تشتمل على الآتي :

- الشدة: فبعض نوبات الغضب بسيطة وخفيفة والأخرى قوية، بل إن شدة الغضب قد تختلف أثناء النوبة الواحدة، فقد يزداد الغضب، وفي المقابل قد يبدأ قويًا ومن ثم تقل شدته، فانفجارات الغضب التي تبدأ شديدة جدًا هي أمر شائع لدى بعض الناس، وقد تنشأ من مثيرات بسيطة ثم ما يلبث أن يعود الانسان لحالته الطبيعية مما يدهش من حوله.
- المدة: إن نوبات انفعال الغضب قد تختلف في مدتها، فبعضها قصير، فينشأ الغضب وينفجر الشخص ثم فجأة ينتهي كل شيء، وأحيانًا تشخص حالات هؤلاء الأفراد بما يسمى "اضطراب الغضب الانفجاري المتقطع"، وعلى النقيض هناك من يعيشون في الغضب أيا ما وشهورًا بل وسنين، ويعانون مما يسمى "الغضب الجتاري"، وهو أمر يثير الكثير من المشكلات، وقد تكون شدة الغضب في البداية بسيطة أو متوسطة أو عالية ثم يزداد الغضب مع مرور الايام .
- التكرار: إن نوبات انفعال الغضب تختلف في معدل تكرارها، فبعض الناس الذين يرتفع عندهم الغضب بوصفه سمة من سمات شخصيتهم يخبرون الغضب كاستجابة متكررة للعديد من المثيرات وفي الكثير من المواقف، ويبدو أن مثل هؤلاء يصبحون غاضبين في معظم المواقف، وتكون نوبات غضبهم أكثر إثارة للمشكلات فيخبرون الغضب بمعدل عال وبشدة أكبر ولمدة أطول مما يدفع الناس إلى تجنبهم .

أسباب انفعال الغضب:

أشار حسين (٢٠٠٧) إلى ثلاثة مقومات لانفعال الغضب والتي تتفاعل لتولد الغضب لدى الفرد :

- أولًا: المثيرات التي تعمل على استثارة الغضب، وقد تكون هذه المثيرات ذات مصدر خارجي من البيئة الخارجية أو مصدر داخلي مرتبط بذات الفرد .
- ثانيًا: حالة الفرد قبل الغضب، وتتضمن الحالة الجسمية والانفعالية والمعرفية والخصائص النفسية للفرد في الوقت الذي يتعرض فيه للاستفزاز.

ثالثًا: تقييم وتفسير الفرد للمثيرات التي تستثير الغضب، وقدرة الفرد على التعامل أو التكيف مع هذه المثيرات

كما تشير انتصار يونس (١٩٨٥) إلى أن الطفل من صغره يتعلم أن يغضب من مواقف دون أخرى، وهذه المواقف تتغير بتقدم العمر وزيادة الخبرات ونمو الإدراك إلى غير ذلك من العوامل التي تزيد من مفاهيمه للعالم الخارجي. فمن الصعب تحديد جميع الظروف والأسباب التي تثير انفعال الغضب، لان الظروف تكون متنوعة ومعقدة أحيانًا، كما أن الانفعالات بشكل عام متغلغلة في جميع شئون حياتنا، إلا أن هذا لم يمنع بعض الباحثين من محاولة البحث في الأسباب المؤدية إلى استثارة انفعال الغضب لدى الأفراد .

أما الخالدي (٢٠٠١) فيرى بأن انفعال الغضب يرجع إلى أسباب متعددة، فهو ينتج عندما يتعرض الفرد لظروف الفشل والاحباط في تحقيق أهدافه، وإشباع حاجاته الأساسية، ويحدث انفعال الغضب نتيجة الاتكالية الزائدة التي يتصف بها سلوك بعض الافراد عندما يواجهون موقفاً يحتاج إلى المثابرة والانجاز والاعتماد على النفس، ويظهر انفعال الغضب من وجود الفرد في حالة صراع نفسي بين إقدام وإحجام لتحقيق هدف مرغوب يسعى إليه، كما يستثار انفعال الغضب لدى البعض من الناس بسبب شعوره بالغيرة من الآخرين. وقد تلعب العوامل الوراثية دور في زيادة أو نقصان انفعال الغضب، وذلك نظراً لفطرية هذا الاستعداد، فلقد عرفت بعض الأمم والقبائل بميلها للمقاتلة أكثر من غيرها، وكذلك الرجال أكثر ميال للمقاتلة من النساء، وكذلك تعثر العوامل البيئية في الغضب مثل: التقاليد، والمعاملة، ودرجة الحرارة، التغذية، والحياة الأسرية. (محمد، ٢٠٠٤).

مظاهر وأثار انفعال الغضب:

تلخص أمال قطينة (٢٠٠٣) أثار انفعال الغضب على الفرد، وهي كالتالي:

- أثره على الظاهر: تغير اللون، شدة الارتعاد في الأطراف، اضطراب الحركة، والكلام.
- أثره على اللسان: يكون بالسباب وإطلاق فحش الكلام.
- أثره على الأعضاء: يكون ذلك بالضرب، والجرح، وقد يصل إلى القتل، وإن لم يتمكن من المغضوب عليه، انهال على نفسه ضرباً وإيذاء.

أثره على القلب: يكون ذلك بالحدق، والحسد، وإضمار السوء، والشتمات، والعزم على إفشاء الأسرار، والانتقام من المغضوب عليه.

ومما سبق يمكننا إيجاز المظاهر السلبية والآثار الإيجابية لانفعال الغضب كالتالي:

المظاهر السلبية	الآثار الإيجابية
- تعطيل عملية جمع المعلومات وربطها	- إمداد الجسم بالنشاط والطاقة في مواجهة المشكلة التي تعترض تكيف الفرد.
- تعطيل قدرة الفرد على الاستبصار بالمشكلة ومراقبة ذاته.	- تعمل وظائف الغضب كمؤشرات تمييزية فترشد الجهود الرامية إلى حل المشكلة. (حجار، ١٩٩٣)
- التحريض على القيام بسلوك عدواني ضد مصدر التوتر ومنابعه. (حجار، ١٩٩٣)	- تخدم أغراض الغرائز، مثل: الملكية، الطعام.
- التسرع والرعونة واتخاذ قرارات سريعة.	- قوة لخدمة تقدم المجتمعات.
- الريبة في الآخرين، وعدم الثقة في النفس.	- يدفع الفرد للإنجاز والإبداع.
	- يساعد على تنشيط المراكز العصبية.
	- يسهل أداء المهمات البسيطة. (محمد، ٢٠٠٤)
	- يزيد الغضب شعور الفرد بتقدير الذات.
	- يقوي شعور الفرد بال ضبط والسيطرة.
	- يعتبر الغضب بمثابة رد فعل دفاعي على تهديد الانا. (الخالدي، ٢٠٠١)

إدارة انفعال الغضب:

مما لا شك فيه أن التحكم في انفعال الغضب لا يأتي فجأة، كما أنه لا توجد عصا سحرية يمكن استخدامها لضبط الغضب، بل لا بد من التدريب والمران، مع التحلي بالصبر والتسامح، ويكون ذلك منذ الطفولة الأولى، وهنا يبرز دور الآباء والامهات في تربية أبنائهم، فيجب عليهم أن يفهموا الأسباب التي تثير غضب أبنائهم، وأن يعملوا جاهدين على إبعاد هذه الأسباب. (موسى، ١٩٨٨)

ويعتبر الباحث السيكلوجي نونفاكو من الرواد الأوائل في مضمير الدراسات التجريبية عن تأثير المعالجات المعرفية على تنظيم الغضب، إذ توصل إلى نتيجة عامة تفيد بأن المداخلات العلاجية المعرفية بدت وسائل فعالة في إضعاف الغضب وإخماده أكثر من تأثير المعالجة الاسترخائية (الخالدي ٢٠٠١).

وأشار حسين (٢٠٠٧) إلى أن معظم برامج إدارة الغضب تتضمن ثلاث مراحل أساسية، وهي كالتالي:
أولاً: الأعداد المعرفي:

وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تعليم الافراد المشاركين في برامج إدارة الغضب أسباب الغضب والمكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية للغضب والنتائج المترتبة عليه.

ثانياً: اكتساب المهارة:

وفي هذه المرحلة يتم تدريب لا أفراد على تعلم مهارات المواجهة، مثل: التعليمات الذاتية والتدريب على حل المشكلات والتدريب على الاسترخاء والتدريب على المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال تعليم الافراد مجموعة من الاستجابات الاجتماعية التوافقية والإيجابية التي يمكنهم القيام بها عندما يواجهون مواقف استفزازية أو احباطية تستثير الغضب لديهم، كما أن التدريب التوكيدي يتيح للأفراد التدريب على حصيلة من السلوكيات الجديدة التي تساعدهم على حل الصراعات بطرق ملائمة ومقبولة.

ثالثاً: تطبيق التدريب:

حيث يتم ممارسة وتطبيق المهارات التي تعلمها الفرد وذلك من خلال لعب الأدوار في الواقع الحي أو على مستوى التخيل.

كما توجد بعض القواعد التي يمكن من خلالها التحكم في الانفعالات بصورة عامة، وانفعال الغضب بصورة خاصة، وهي كالتالي:
(الزعي، ٢٠٠٧)

تصريف الانفعالات بأعمال مفيدة، فالانفعالات تولد في الجسم طاقة زائدة تساعد الشخص في إنجاز أعمال مهمة في حياته إذا أحسن الاستفادة منها.

تزويد الشخص بمعلومات ومعارف عن المنهات المثيرة للانفعال بهدف مساعدته على تخفيض شدة الانفعال، والتغلب على ما يصاحبه من اضطراب.

البحث عن استجابات معارضة لاستجابة الانفعال (الكف بالنقيض).

عدم تركيز الشخص على الأشياء المثيرة للانفعال، فالشخص الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية في الشيء مصدر الانفعال، فإنه يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء المهمة التي تساعده على الهدوء.

عدم إصدار الأحكام على الأمور المهمة في حياة الإنسان أثناء فترة الانفعالات، لأن الشخص يكون في حالة عدم استقرار أثناء الانفعالات، وبالتالي تكون رؤيته للأمور والحكم عليها غير صحيحة.

في حين اقترح بروير وبراون (١٩٩٧) سبع خطوات للتعامل السليم مع الغضب، وهي كالتالي (عامر، ٢٠٠٥).

الاعتراف بالغضب: وذلك بأن يدرك الفرد أن الغضب انفعال إنساني لا يجوز إنكاره.

التحكم بالأفكار: تبدأ مشكلات الغضب بأفكار مثل: الاشفاق على الذات، وتثبيط العزيمة، والغيرة وغيرها من الأفكار السلبية، فإذا استطاع الفرد أن يدرك هذه الأفكار، فإنه يستطيع التحكم بها ومن ثم تبديدها.

إدراك أسباب الغضب: فقد يكون من أسباب الغضب مخاوف مرضية، وتوقعات ومعتقدات لا عقلانية، فإذا عرفت الأسباب يستطيع الفرد أن يواجه هذه الأسباب ومن ثم التخفيف من شدة الغضب.

تعدي المعتقدات اللاعقلانية: فإذا تكرر الغضب فسوف يحتاج الفرد إلى تحدي نظام المعتقدات لديه، فإنه من غير الطبيعي أن تتوقع أن تكون صحة الفرد دائماً سليمة، فعندما تصعب المعتقدات واقعية، فسوف يكون الغضب طبيعياً خالياً من المشكلات.

عدم الانزعاج من كل شيء.

الأخذ بعين الاعتبار أهداف العلاقات الإنسانية: وهي محبة الناس، ومساعدتهم، ومسامحتهم.

تطوير عقل يسوده السلام: فكل شخص يستطيع أن يتصرف بالصبر والسلام والشعور بالقدرة على ضبط النفس .
مما سبق نجد أن للتدريب على إدارة الغضب تأثيراً إيجابياً على خفض سلوك العنف والعدوان وزيادة تقدير الذات والتعبير عن الانفعالات بطريقة مؤهلة، وفقى التدريب على إدارة الغضب يتعلم الفرد إستراتيجيات مهمة مثل: مهارات حل المشكلات التي تمكنه من التحكم في غضبه عند مواجهة الصراع. (حسين، ٢٠٠٧).

الإسلام وإدارة انفعال الغضب :

لقد اهتم الإسلام بهذا الانفعال وأولاه عناية خاصة نظراً لما يؤدي إليه الإفراط فيه من مشكلات بين الناس، إذ من المتوقع أن يفضي الغضب الشديد إلى العدوان والظلم والعنف المقيت، وعلى حين نجد أن أثر انفعال الخوف يرتد إلى الفرد الخائف ذاته، فإن أثر الغضب يتجاوز الغاضب إلى غيره ممن وقع عليهم غضبه. والتاريخ حافل بالحروب التي عانت البشرية من ويلاتها بسبب الغضب الذي قد تتوقد ناره لأسباب غير ذات قيمة. (الشناوي والدماطي، ١٩٩٣).

ولقد ذم القرآن الكريم الكفار من أهل مكة بما تظاهروا به من حمية الكبر والفخر والبطر والتعنت الصادر عن الغضب بالباطل لنعرتهم الجاهلية، وامتدح المؤمنين بما أنزل الله عليهم من سكينه ووقار جعلتهم لا يغضبون لذاتهم بل يغضبون لربهم ودينهم. (الشناوي والدماطي، ١٩٩٣).

وينقسم انفعال الغضب إلى أنواع تتوافق مع ما قد تم ذكره في مصادر الشريعة، وهي كالتالي :

أولاً: الغضب المحمود :

وهو ما كان لله تعالى، ولا يكون محموداً إلا في حال عدم تجاوزه للحدود الشرعية، فلا يؤدي إلى ظلم ولا إلى انتهاك حرمت الله أو إلى التجسس أو للأذى. (محمود، ٢٠٠١).

ويكون للحق إذا اعتدى على الإنسان بدون وجه حق على ماله أو نفسه، أو عرضه، أو ولده، فهذا الغضب يكون مستساغاً شرعاً، وقد يكون واجباً، لكن يجب أن يتصرف أثناء غضبه هذا بحدود دينه، وبما يوافق الحق والعدالة. (مصطفى، ٢٠٠٩).

ثانياً: الغضب المذموم :

المذموم من الغضب هو الإفراط فيه، ويكون بغلبة هذه الصفة حتى يخرج عن سياسة العقل والدين والطاعة، ولا يبقى للمرء معها بصيرة ونظر وفكر ولا اختيار بل يصير في صورة المضطر (محمود، ٢٠٠١).

وإذا أطلق الغضب فإنما يطلق على هذا النوع في الغالب، لهذا حذر الإسلام منه، واعتبره أساس كل مصيبة، وسبباً لجلب الدمار والخراب، والقتل والأعمال العدوانية. (مصطفى، ٢٠٠٩).

أما فيما يتعلق بعلاج الغضب من المنظور الديني فلقد أشارت إيمان سعد الدين (٢٠٠٣) إلى أن الغزالي قد قام بعرض بعض الطرق الإرشادية الدينية التي تعين على علاج الغضب، حيث ذكر أن الغضب يعالج بمعجون العلم والعمل، ويتضمن العلم ستة أمور، هي :

- أن يتفكر الغاضب في ثواب كظم الغيظ والعفو والحلم .
- أن يخوف نفسه بعقاب الله .
- أن يحذر نفسه عاقبة العداوة والانتقام في الدنيا والآخرة .
- أن يفكر في قبح صورته عند الغضب بان يتذكر صورة غيره عند الغضب، ويتفكر في قبح الغضب نفسه .
- أن يذكر نفسه بأن لا يطيع الشيطان في الانسياق وراء غضبه .
- أن يذكر نفسه أن الأمور تجري على ما يريد الله عز وجل للإنسان لا ما يريد الإنسان لنفسه .

أما العمل فيتضمن ثلاثة أمور، هي :

- القول باللسان أعوذ بالله من الشيطان الرجيم .
- الجلوس إذا كان الغاضب واقفاً، والأضطجاع إذا كان جالساً، والاقتراب من الأرض التي خلق منها الإنسان ليعرف أنه من التراب وإلى التراب .

وختامًا فان انفعال الغضب أحد الانفعالات الأساسية والغريزية لدى الإنسان، لذا فمرور الفرد بخبرة الغضب يعد أمرًا طبيعيًا، إلا أنه يجب أن يتحكم الفرد في هذا الانفعال لكي لا يتحول من وسيلة للتكيف إلى مرض أو عيب يهدد حياته، فالغضب انفعال إنساني طبيعي يتضمن عملية التفكير بالإضافة إلى الاستجابة الجسمية البدنية، إضافة إلى أن إنكار انفعال الغضب غير صحي من الناحيتين الانفعالية والجسمية، فالغضب يعتبر احتجاجًا قويًا على الموقف المحيط، وإثبات للذات في كثير من الأحيان. ولأن انفعال الغضب له أضرار كثيرة وخطيرة تجعله جديرًا بما يبذل في علاجه من جهود، فالغضب يسبب كثيرًا من الأمراض الجسمية والنفسية، كما أنه يعرقل عملية التفكير، ويفسد على الإنسان استدلالاته وأحكامه. (عيسوي، ١٩٨٠) (أبو جادو، ٢٠٠٧).

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

يستخدم البحث الحالي المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة. حيث يسعى إلى تصميم برنامج إرشادي لإدارة حالات انفعال الغضب عند الشباب وتمييزهم نفسيًا قبل حدوث مضاعفات وتجريب هذا البرنامج على عينة من الشباب .

وقد اتبع البحث الحالي الأسلوب التالي في استخدامه للمنهج التجريبي :

اختيار عينة من الشباب بعد استبعاد الحالات التي لا تنطبق عليهم معايير الدراسة كما سيأتي توصيفها، فأصبحت العينة (٢٧) شابًا من كلا الجنسين الإناث والذكور، وقُسمت العينة إلى مجموعتين و اعتبار الأولى مجموعة تجريبية (١٥) شابًا والثانية مجموعة ضابطة (١٢) شابًا، طُبّق على المجموعتين كمرحلة أولى أداة اختبار لقياس حدة الغضب الاكلينيكي، وصُمم ثم طُبّق على المجموعة التجريبية برنامج ارشادي حول ادارة الغضب، ثم طُبّق كمرحلة ثانية مرة أخرى اختبار مقياس حدة الغضب الإكلينيكي على المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج. وكمرحلة نهائية تم تطبيق مقياس إدارة الغضب الى العينة التجريبية. أثناء تنفيذ البرنامج روعي بعض الاعتبارات الخاصة والتي يمكن أن تؤثر على نتائج التجربة مثل (مستوى التعليم- والخبرات السابقة - واللغة) وبذلك يكون البرنامج بأشظته المختلفة هو المتغير المستقل وادارة الغضب هو المتغير التابع .

ثانيًا: عينة البحث :

تم اختيار عينة الدراسة من المترددين على مركز ابوهريرة الاسلامي الخدمي المجتمعي بدولة كندا مدينة تورنتو من الفترة أكتوبر- ديسمبر ٢٠١٦ بناء على معايير معينة وهي:
أن تتراوح أعمار العينة ما بين(٢٤-١٨) سنة .
أن لا يكون الشاب من ذوى الامراض المزمنة .
أن لا يكون الشاب من ذوى الحاجات الخاصة .
أن لا يكون الشاب من ذوى الاضطرابات النفسية .
تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: الضابطة والتجريبية

ثالثًا: أدوات البحث: وتشمل:

١. مقياس الغضب الاكلينيكي (CAS) The Clinical Anger Scale . إعداد سنيل وجم وشوك وموسلي (٢٠١٣) (ملحق ١)

٢. برنامج ارشادي حول ادارة الغضب تحت عنوان: " ادارة الغضب علميا وفقهيا والاثار الصحية " (اعداد الباحثة) (ملحق ٢)

٣. مقياس ادارة الغضب (AMS) The Anger Management Scale إعداد ديفيللي(٢٠٠٤) (ملحق ٣)

رابعاً: وصف إجراءات البحث:

الإجراء الأول: قامت الباحثة بإعداد أدوات البحث وفقاً لما يلي:

الأداة الأولى: مقياس الغضب الاكلينيكي (The Clinical Anger Scale (CAS). إعداد سنيل وجم وشوك وموسلي (٢٠١٣) (ملحق ١) قامت الباحثة باستخدام ٢١ عبارة من عبارات مقياس الغضب الاكلينيكي. إعداد سنيل وجم وموسلي ٢٠١٣، وذلك لاستخدامها كمؤشرات دالة على حدة الغضب.

الأداة الثانية: برنامج إرشادي حول إدارة انفعال الغضب تحت عنوان: "إدارة الغضب علمياً وفقهياً والاثار الصحية" (إعداد الباحثة). (ملحق ٢). قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي ثقافي ديني وتطبيقه مع شباب المجموعة التجريبية باستخدام إستراتيجية الحوار والمناقشة المفتوحة، واشتمل على عدد من المحاول توضح أبعاد وجوانب وأساليب التحكم الصحي والإدارة الفعالة الإيجابية لانفعال الغضب

الأداة الثالثة: مقياس إدارة الغضب (The Anger Management Scale (AMS). إعداد ديفيللي (٢٠٠٤) (ملحق ٣) قامت الباحثة باستخدام ٢٥ عبارة من عبارات مقياس إدارة الغضب لاستخدامها كمؤشر دال على علاقة الارتباط والتعديل المتوقع حدوثه في إدارة الغضب لدى العينة التجريبية بعد تقديم البرنامج الإرشادي.

الإجراء الثاني: قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث وفقاً لما يلي:

قامت الباحثة بتطبيق استبيان مقياس الغضب الاكلينيكي على كلا المجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) تطبيقاً قبلياً وبعدياً بعد، وذلك تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، ثم تم حساب الفروق بين مرتي التطبيق القبلي والبعدي للمجموعتين بالأساليب الإحصائية المناسبة.

واخيراً تم تطبيق مقياس ادارة الغضب على العينة التجريبية وحساب العلاقة بينها وبين درجات مقياس الغضب الإكلينيكي البعدي لمعرفة مدى اختلاف قدرة شباب العينة التجريبية على إدارة الغضب بعد تقديم البرنامج: المعالجة الإحصائية وعرض وتفسير نتائج البحث:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي spss لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث والحصول على النتائج. وكانت على النحو التالي :
الفرض الأول:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة عند تطبيق استبيان مقياس الغضب الإكلينيكي قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي.

استخدمت الباحثة اختبار t test للمقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على تطبيق مقياس استبيان مقياس الغضب الاكلينيكي ، قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي ، والجدول التالي يوضح نتائج الإحصاء.

جدول (١) يوضح نتائج t test للدلالة الإحصائية في المجموعتين التجريبية والضابطة

على مقياس (CAS) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي

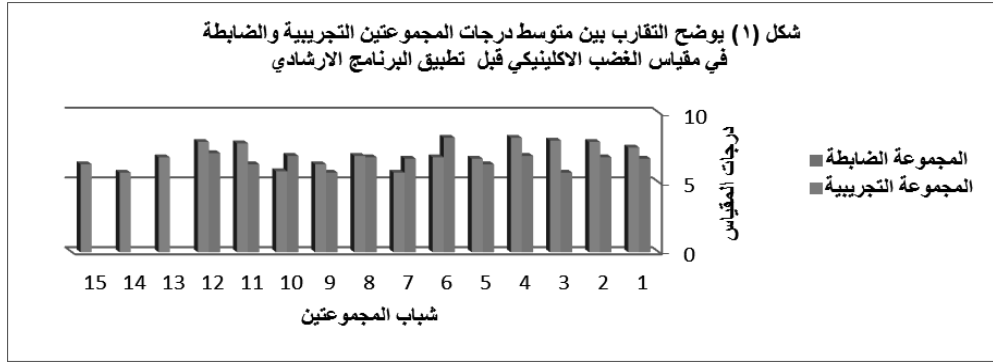
		N العينة	Mean المتوسط	Std. Deviation الانحراف المعياري	t قيمة ت	df درجة الحرية	Sig. (2-tailed) قيمة الدلالة
Clinical Anger Scale (CAS) مقياس الغضب الاكلينيكي	control الضابطة	12	6.975	.6621	-1.382	11	.194 (non-sig.)
	study التجريبية	15	7.025	.8802			

**P>0,05

وحيث أن البحث الحالي يستخدم اختبار t test الذي يختبر الدلالة الإحصائية للفروض عند مستوى ٠,٠٥ .
% فقد تم مراعاة تفسير الإحصاءات الناتجة وفقا لما يلي:

- إذا كانت قيمة t المحسوبة أكبر من أو تساوي قيمة p (٠,٠٢٥ قيمة الدلالة) يكون الفرق دال إحصائيا ويتم رفض الفرض الصفري.
- أما إذا كانت قيمة t المحسوبة أصغر من أو تساوي قيمة p (٠,٠٢٥ قيمة الدلالة) يكون الفرق غير دال إحصائيا ويتم قبول الفرض الصفري. (فهبي ، ٢٠٠٥).

وبقراءة الجدول السابق، نجد أن قيمة t المحسوبة = ١,٣٨٢- أصغر من قيمة t الجدولية ٠,١٩٤ ، إذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة عند تطبيق استبيان مقياس الغضب الاكلينيكي قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي. مما يعني أن كلا المجموعتين تتفق إلى درجة كبيرة فيما يتعلق بمستوى حدة الغضب الاكلينيكي.



الفرض الثاني:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة عند تطبيق استبيان مقياس الغضب الإكلينيكي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي، لصالح المجموعة التجريبية.
استخدمت الباحثة اختبار t test للمقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الغضب الإكلينيكي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي، والجدول التالي يوضح نتائج الإحصاء

جدول (٢): يوضح نتائج t test للدلالة الإحصائية في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس (CAS) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

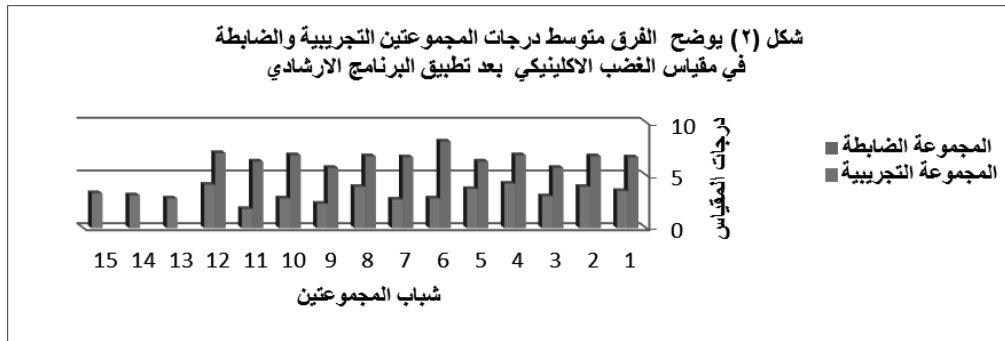
		N العينة	Mean المتوسط	Std. Deviation الانحراف المعياري	t قيمة ت	df درجة الحرية	Sig. (2-tailed قيمة الدلالة)
Clinical Anger Scale (CAS)	control	12	6.953	.8823	16.328	14	.000
	study	15	3.193	.6912			

** $P > .05$

وبقراءة الجدول السابق، نجد أن قيمة t المحسوبة = ١٦,٣٢٨ أكبر من قيمة p الجدولية ٠,٠٠٠ . بشكل واضح مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وبالتالي نقبل الفرض الثاني وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

المجموعة التجريبية والضابطة عند تطبيق استبيان مقياس الغضب الاكلينيكي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي، لصالح المجموعة التجريبية. مما يعني أن تعريض شباب المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي قد زودهم بمعلومات ومهارات حول ادارة انفعال الغضب وضبطه، لاسيما أن البرنامج تضمن الأبعاد الأساسية لمفهوم الغضب والاثار الناتجة عنه والحقائق العلمية حول انفعال الغضب والضبط الشرعي لهذا الانفعال، وتم عرضه بطريقة شيقة وواضحة من خلال الحوار والمناقشة الفعالة وتقديم ورشة عمل على مدى جلستين للوصول على ادارة انفعال الغضب بحكمة بما يتماشى مع الشريعة الصحيحة من اجل الفوز بالصحة المتكاملة والاجر والثواب في اتباع منهاج السنة النبوية. وللوصول الى تحقيق هذا الهدف والتدليل على ضبط انفعال الغضب بالطريقة الصحيحة فقد تم التحقق من ذلك باستخدام استبيان مقياس الغضب الاكلينيكي، مما انعكس على نتائج شباب المجموعة التجريبية بالإيجابية والتطور الذي ظهر كفرق دال إحصائيا بينهم وبين المجموعة الضابطة، والذي ترجم هذه النتيجة بإمكانية إحداث تغييرات في مستوى حدة الغضب الافراد وضبط انفعال الغضب بشكل مقصود إذا توفرت البيئة المساعدة على ذلك، وبالتالي يمكننا الإجابة على اسئلة البحث الحالي:

- ما مدى اختلاف حدة الغضب بين شباب المجموعتين عند الإجابة على مقياس الغضب الاكلينيكي قبل البرنامج الإرشادي ؟
 - ما فعالية استخدام البرنامج الإرشادي في ادارة حالات انفعال الغضب في عينة البحث التجريبية؟
- مما يعكس فعالية البرنامج الإرشادي في ضبط انفعال الغضب في العينة التجريبية والدارة السليمة لانفعال الغضب. والشكل التالي يوضح معدل الفرق في درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الغضب الإكلينيكي بعد البرنامج الإرشادي



وتتفق نتيجة تلك الفرضية مع نتائج بعض الدراسات المهمة بتحسين وتطوير القدرة على التحكم في الغضب وضبط النفس تصورات ومنها دراسة نبرين بكير(٢٠٠١) والتي توصلت منها إلى أهمية استخدام برنامج الارشاد للضبط الذاتي في التحكم في الغضب لتحسين سلوك الطلاب وتغيير اتجاهاتهم السلبية نحو صحتهم الإيجابية. كما تتفق مع نتائج دراسة سوزان بسيوني (٢٠٠٥) التي أظهرت أثر البرنامج الإرشادي النفسي الديني في التخفيف من حدة انفعال الغضب واستمراره ، حيث ظهرت درجة من الارتقاء المعرفي للطلاب مما أدى إلى تغيير وضبط في السلوك، وأيضا تتفق مع نتيجة دراسة الهاشي (٢٠٠٧) والتي توصل منها إلى ارتقاء الطلاب حول المعرفة والتعلم من خلال تطبيق برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب و تدريس مقرر علم النفس التعليمي ،وتتفق أيضاً مع دراسة أبو دلبوح (٢٠٠٨) حيث توصلت إلى أن استخدام إستراتيجية التنظيم الذاتي للفرد والإرشاد الجماعي دفعت الطلاب نحو الدافعية للتعلم مما اثر بانخفاض درجة الاستجابة للغضب.

الفرض الثالث:

- توجد علاقة ارتباط دالة موجبة بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الغضب الإكلينيكي ودرجاتهم على مقياس إدارة الغضب.

استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون من خلال برنامج spss للكشف عن مدى وجود علاقة ارتباطيه بين درجات المجموعة التجريبية على تطبيق مقياس الغضب الإكلينيكي ودرجاتهم ، بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي ،وبين درجاتهم على تطبيق على مقياس ادارة الغضب. والجدول التالي يوضح نتائج الإحصاء:

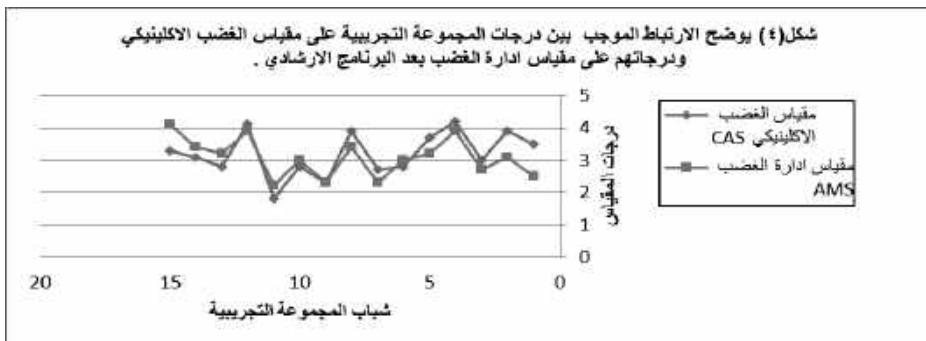
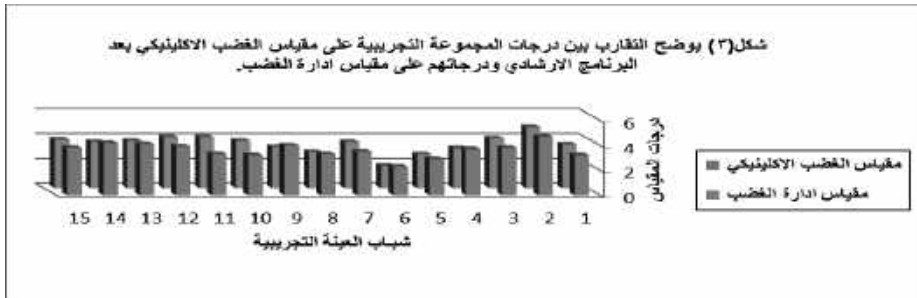
جدول (٣) يوضح علاقة ارتباط بيرسون (Pearson correlation) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس (CAS) وبين مقياس ادارة الغضب (AMS) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

		N	Mean	Std. Deviation	t	Df	Sig. (2-tailed)	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Anger Maneger Scale (AMS)	study	15	4.413	5.2864	.930	14	.368	.358	.190
Clinical Anger Scale (CAS)	study	15	3.193	1.6912					

وبقراءة الجدول السابق، نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون لدرجات شباب المجموعة التجريبية على التطبيق البعدي لاستبيان مقياس الغضب الاكلينيكي وبين درجاتهم على مقياس ادارة الغضب = ٠,٣٥٨، وان قيمة الدلالة لهذا المعامل أقل من +١ (٠,١٩٠)، مما يعنى وجود ارتباط دال موجب بين المتغيرين، وبالتالي نقبل الفرض الثالث للبحث ومن ثم نجيب على السؤال الأخير للبحث وهو:

- ما العلاقة بين حدة الغضب الاكلينيكي بعد البرنامج الإرشادي وإدارتهم لانفعال الغضب؟

بأنه توجد علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين مستوى حدة الغضب في (المجموعة التجريبية) بعد تعديله وضبطه من خلال البرنامج الاإشادي المطبق عليهم وبين حسن إدارتهم لانفعال الغضب. والشكل التالي يوضح حجم الارتباط بين درجات المجموعة التجريبية على الاستبيان مقياس حدة الغضب الإكلينيكي بعد البرنامج الإرشادي ودرجاتهم على مقياس إدارة الغضب.



وفي ضوء تلك العلاقة الارتباطية يمكننا القول إن ما حققه شباب (العينة التجريبية للبحث) من تغيير وتحسين في مستوى غضبهم ، قد انعكس والإيجاب على سلوكهم بالتحكم في انفعال الغضب، من خلال تعريضهم لمواقف تعليمية مرتبطة بالإبعاد المختلفة لضبط النفس والتحكم وادارة الغضب ايجابيا.

وتتفق نتيجة تلك الفرضية للبحث الحالي مع نتيجة دراسة أمل بدر (٢٠٠٩) التي خلصت إلى أن اختلاف الأداء يكون نتيجة لاختلاف الدراسة والمعرفة من خلال وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين العفو وانفعال الغضب كحالة وكسمة؛ ودراسة Hooper (٢٠٠٩) التي توصل منها إلى أن الطالب الذي يبدأ دراسته الجامعية بمجموعة من المعتقدات والمعرف حول العلاقة بين القوة والغضب تعد غير واضحة، ثم يتلقى خبرات التعليم والتعلم الصحيحة من خلال البرامج الإرشادية، تبدأ تلك المعتقدات في التغيير بشكل جوهري؛ حيث تظهر علاقة الارتباط الإيجابية بين ثقافة الطلاب حول الغضب وضبط السلوك بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي السلوكي، حيث أظهر القدرة على خفض الغضب والشعور بالنقص. وأخيرًا دراسة Feldman (٢٠٠٧) التي خلص منها إلى أن الطلاب الأكثر ارتقاء في الأداء والسلوك كانوا الأكثر استخداما لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا.

وبهذا يخلص البحث الحالي إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الديني أن تغيير الثقافة المعرفية للشباب وتدريبهم سلوكيًا على ضبط انفعال الغضب وإدارته من خلال تعديل الاستجابة لانفعال الغضب بطريقة ايجابية يؤدي الى التوازن والتكامل باستخدام الأساليب التربوية الصحيحة، ومن ثم توصل البحث الحالي إلى إمكانية إدارة انفعال الغضب في الشباب والارتقاء بمستوى السلوك الانفعالي.

سادسًا: توصيات البحث:

وهكذا استطاع البرنامج المستخدم تحقيق الهدف الذي وضع من أجله في مساعدة الشباب في إدارة انفعال الغضب وضبط النفس إيجابيا، وتخطى مشاعر انفعال الغضب السلبية تجاه المواقف الحياتية، خاصة أثناء أداء مناسك الحج والعمرة والزيارة، فقد كان لبرنامج الإرشاد والتوجيه الديني الاثر في تقديم القدوة من القران والهدي النبوي وما يوافقها من حقائق علمية حديثة في التأثير في تعديل سلوك الغضب وإدارته إيجابيا، مما جعل هذا التأثير مستمرا واضحا على سلوكيات الشباب أثناء قيامهم بمناسك العمرة والزيارة واخذ التغذية المرجعية منهم بعد الرجوع من السفر، مما يشير إلى نجاح هذا البرنامج. وعليه توصل البحث للتوصيات التالية:

١. ضرورة النظر في تطوير توصيف المقررات الدراسية بحيث تشمل على موضوعات حول انفعال الغضب وأهمية ادارته من خلال منح الأنشطة المتكامل والممارسات في المدارس الثانوية.
٢. العمل على الارتقاء والتدريب المستمر لمعلمين المراحل الثانوية أثناء الخدمة، من خلال تنظيم الندوات التثقيفية والدورات التدريبية اللازمة لذلك.
٣. العمل على الارتقاء بثقافة أفراد المجتمع لاسيما المعنيين بفئة الشباب، نحو الأبعاد المختلفة لإدارة انفعال الغضب إيجابيًا.
٤. حفز الجهات المعنية بشئون الشباب في وسائل الإعلام المختلفة مسموعة ومقروءة ومرئية، على تنظيم حملات مكثفة لتوعيتهم بأساليب تحقيق الإدارة الصحيحة الإيجابية لانفعال الغضب بأبعاده المختلفة.
٥. دعم الصلة بين المنزل والأسرة والمدرسة والجامعة لتحقيق أهداف الاستقرار والدعم النفسي للشباب.

مراجع البحث

أولًا: المراجع العربية:

١. أبو دليوح، أسماء عقلة (٢٠٠٨): الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
٢. أحرص، نائل محمد : الشيخ، تاج السر عبد الله (٢٠٠٧): مدخل إلى علم النفس. الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة الرشد.
٣. 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.

٤. البركاتي، بلقاسم (٢٠٠٨): الغيرة والغضب والسلوك العدواني لدى عينة من تلاميذ الصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الليث. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: مكة المكرمة
٥. بسويوني، سوزان صدقة (٢٠٠٥): التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفعالية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب. مجلة المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس. المجلد ٣ ٤١٥-٤٢٤.
٦. بكير، نرين تيسير (٢٠٠١): فعالية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية: عمّان.
٧. بني يونس، محمد (٢٠٠٤): مبادئ علم النفس. الطبعة الأولى، عمّان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
٨. بني يونس، محمد (٢٠٠٥): علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من ٩٧٥-٩٥٧. طلبة الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية. مجلد ٣٩، عدد ١
٩. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
١٠. حبيب، صموئيل (١٩٩٤): الغضب العاطفة التي أسيء فهمها. الطبعة الثانية، القاهرة: دارالثقافة للطباعة والنشر.
١١. حجار، محمد حمادي (١٩٩٣): التدريب النفسي للتطعيم ضد التوترات والغضب لرجل الأمن والشرطة ١٥-٥٧. المجلة العربية للتدريب. السعودية، مجلد ٥، عدد ٣
١٢. الحسين، أسماء عبد العزيز (٢٠٠٥): المشكلات النفسية السلوكية عند الأطفال. الطبعة الثانية، الرياض: مكتبة الرشد.
١٣. حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٧): استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. الطبعة الأولى، عمّان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
١٤. الحمد، محمد إبراهيم (١٩٩٦): سوء الخلق مظاهره أسبابه علاجه. الطبعة الثانية، الرياض: دار ابن خزيمة للنشر والتوزيع.
١٥. حمزة، جما مختار (١٩٩٣): السلوك والغضب من وجه نظر الصحة النفسية. مجلة النفس المطمئنة ٣١-٧٠. السنة ١، العدد 11
١٦. الخالدي، أديب (٢٠٠١): الصحة النفسية. الطبعة الأولى، القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.
١٧. خضر، عبد الباسط متولي (٢٠٠٠): فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس ٧٣٢-٧٥٧. العدد ٧١، الجزء ١
١٨. الخضر، عثمان حمود (٢٠٠٤): الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية ٤٩-٣٠٧، المجلد ١٧، العدد ٣
١٩. خطاب، كريمة سيد (٢٠٠٧): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب. مجلة دراسات الطفولة ٣٠٢-٣٧٩، العدد ١٤، المجلد ٣٠
٢٠. دافيدوف، لندا (٢٠٠٠): الشخصية الدافعية والانفعالات. ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر الطبعة الأولى، القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
٢١. ديكارت، رينيه (١٩٩٣): انفعالات النفس. ترجمة جورج زينات، بيروت: دار المنتخب العربي للدراسات والنشر والتوزيع.
٢٢. الزعي، أحمد محمد (٢٠٠٧): مدخل إلى علم النفس. الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة الرشد.
٢٣. زيدان، محمد مصطفى (١٩٨٤): الدوافع والانفعالات. الطبعة الأولى، الرياض: مكنتبات عكاظ للنشر والتوزيع.
٢٤. سعد الدين، إيمان عبد المؤمن (٢٠٠٣): الأخلاق في الإسلام. الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
٢٥. سعفان، محمد أحمد (٢٠٠١): فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وسمه) لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس ٣٤٩-٧٧٩. العدد ٧٥، الجزء ١
٢٦. السقاف، منال محمد (٢٠٠٨): الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: مكة
٢٧. سمور، قاسم محمد عواد، محمد مصطفى (٢٠٠٤): الغضب كحالة وسمه لدى عينة من طلبة جامعة البرموك وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية بجامعة قطر. العدد ٥ ٣١١-٣٢١.
٢٨. الشريبي، زكريا وصادق، يسريه (٢٠٠٥): نمو المفاهيم العلمية للأطفال، القاهرة: دار الفكر العربي.

٢٩. الشناوي، محمد ؛ الدماطي، عبد الغفار (١٩٩٣): مقياس الغضب المتعدد الأبعاد دراسة عاملية. الطبعة الأولى، الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.
٣٠. صديق، يوسف محمد (٢٠٠٦): الأخلاق. الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
٣١. طه، فرج عبد القادر وآخرون (٢٠٠٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: دار غرب للطباعة والنشر والتوزيع.
٣٢. عامر، عبد الحافظ (٢٠٠٥): العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها. رسالة دكتوراه غير منشورة. قسم الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا: عمان.
٣٣. عبد الرحمن، محمد عبد الحميد، فوقية (١٩٩٨): مقياس الغضب كحالة وسمة. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
٣٤. عبد الله، معتز سيد خليفة، عبد اللطيف محمد (٢٠٠١): علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار غرب للطباعة والنشر والتوزيع.
٣٥. عواد، محمد مصطفى (٢٠٠٢): الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة اليرموك: عمان.
٣٦. فراج، محمد أنور (٢٠٠٥): الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة مجلة الدراسات العربية في علم النفس، المجلد ١، العدد ٣، ٩١-٣٥٣.
٣٧. قطينة، أمال سعدي (٢٠٠٣): أمراض النفس وعلاجها بالذكر. الطبعة الأولى، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
٣٨. كاظم، محمد نبيل (٢٠٠٨): كيف نتحرر من نار الغضب. الطبعة الأولى، القاهرة: دار السلام للنشر والتوزيع.
٣٩. مصطفى، إبراهيم عبد الرحيم (٢٠٠٩): الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم أصول الدين، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.
٤٠. معلوف، لويس (١٩٩٦): المنجد في اللغة العربية والآداب والعلوم. الطبعة ٣٩، بيروت: المكتبة الشريفة.
٤١. المنجد في اللغة العربية المعاصرة (٢٠١٣): دار المشرق، بيروت، مادة: غضب. <http://www.librairiestephan.com>.
٤٢. موسى، عبد الله عبد الحي (١٩٨٨): المدخل إلى علم النفس. الطبعة الثالثة، القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.
٤٣. الهاشبي، خالد علي (٢٠٠٧): فاعلية برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس دولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا: عمان.
٤٤. هوتون ميفلين (٢٠٠٠): قاموس اللغة الإنكليزية والتراث الأمريكي، الطبعة الرابعة.
٤٥. يسرية محمد سالم (٢٠٠٦): مدى فاعلية برنامج إرشادي في الاضطرابات السلوكية الأكثر شيوعاً لدى اطفال المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية (التربية وعلم النفس)، عين شمس، العدد (٢٠).
٤٦. يونس، انتصار (١٩٨٥): السلوك الإنساني. الطبعة الرابعة، القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Brown, R. (2004). Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance, and the Tendency to Forgive. Journal of research in Personality, Vol. 28, 576- 584.
٢. Davis, E. et al. (2011). Sanctification of Forgiveness. Journal of Psychology of Religion and Spirituality, Vol.10, 1-10.
٣. Devilly, G.J.(2004) Clinical Anger Scale (CAS) Swinburne University, Clinical & Forensic Psychology Web site <http://www.swin.edu.au/victims/resources/assessment/assessment.html>
٤. Edwards, Lisa (2002). A Positive Relationship Between Religious Faith and Forgiveness: Faith in the Absence of Data? Journal of Pastoral Psychology, Vol. 50, 147-152.
٥. Fives, Christopher et al. (2011). Anger, Aggression, and Irrational Beliefs in Adolescents. Journal of Cognitive Therapy and Research, Vol. 35, Issue 3, 199- 218.

٦. Donzella, B &, Smith, Brian A., Kinney, Terry A (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, Issue 2, 245- 258.
٧. Feldman. K. A. & Paulsen , M.B: (2007). The conditional and interaction effects of epistemological beliefs on the self-regulated learning of college students : Cognitive and behavioral strategies . *Research in higher Education* ,48 (3
٨. Hooper, B. K. (2009).Epistemological understanding as Met cognitive process: Thinking aloud during online searching. *Educational psychology*, 39(1).
٩. Neto, Felix and Mullet, Etienne (2004). Personality, Self-Esteem, and Self-Construal as Correlates of Forgivingness. *European Journal of Personality*, Vol. 18, 15- 30.
١٠. Silvermsn,W.(2006) : Anxiety anger and phobic disorders pragmatic approach. New York, Plenum Press.
١١. Snell, W. E., Jr., Gum, S., Shuck, R. L., Mosley, J. A., & Hite, T. L.. (2013). The Clinical Anger Scale (CAS) Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from www.midss.ie
١٢. Squires, V.L. (2005) .Child-Focused Per-operative Education; Helping children understand and cope with surgery. *Seminars in per-operative Nursing*,4 (2)80-97.
١٣. Suwartono, C., Prawasti, C., & Mullet, E. (2007). Effect of Culture on Forgiveness: A Southern Asia – Western Europe Comparison. *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 42, issue 2, 513- 523.
١٤. Zeev N. Kain (٢٠٠٦): Preoperative Psychological Preparation of the Child for Surgery: An Update *Anesthesiology Clinics of North America*, Volume 23, Issue 4, Pages 597-614