

**إدارة الغضب وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة
الثانوية بجدة**

**Anger management and its relationship to mental health among
high school students in Jeddah**

إعداد

صلاح عبد المجيد السيد علي
Salah Abdul Majeed Al Sayed Ali

Doi: 10.21608/jasep.2021.181132

قبول النشر: ١٦ / ٥ / ٢٠٢١

استلام البحث: ٦ / ٥ / ٢٠٢١

السالمية ، مريم بنت حمد بن حميد و الخوالدة، محمد علي (٢٠٢١). اتجاهات معلمات اللغة العربية في مدارس الحلقة الثانية بولاية الرستاق نحو استخدام الخرائط الذهنية في تدريس النصوص القرائية. مج ٥، ٢٢٤، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، ص ص ٨٩ - ١٠٢.

المشكلات الاجتماعية والنفسية والسلوكية لدى الطلاب أثناء فترة التعليم عن بعد من وجهة نظر مرشدي الطلاب بمدينة جدة

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجده ، وذلك على عينة مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض المدارس الثانوية بمدينة جده ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي للبحث الحالي والملائم لتحقيق أهداف البحث ، وقد طبق عليهم مقياس إدارة الغضب من إعداد عبدالله والحميدي (٢٠١٣) ، ومقياس الصحة النفسية من إعداد القريبي والشخص (٢٠٠٢م) . وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الغضب والصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجده ، وعدم وجود فروق في إدارة الغضب والصحة النفسية بين الطلاب والطالبات ، وقد أقرح الباحث بعض التوصيات المستخلصة من النتائج والتي من أهمها تدريب المعلمين على كيفية المساهمة في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى الطلاب ضمن البرامج التربوية والإرشادية، وهو ما يهدف إلى الارتقاء بالعملية التربوية والتعليمية وتطويرها.

الكلمات المفتاحية : إدارة الغضب – الصحة النفسية .

Abstract:

The present study aimed to identify the relationship between anger management and mental health among high school students in Jeddah, on a sample of (200) male and female students, who were randomly selected from some secondary schools in Jeddah, and the researcher used the relational descriptive approach for the current and appropriate research To achieve the research objectives, the anger management scale prepared by Abdullah and Al-Hamidi (2013), and the mental health scale prepared by Al-Quraiti and the person (2002). The results resulted in a positive correlation between anger management and mental health among high school students in Jeddah, and there were no differences in anger management and mental health between male and female students. The researcher suggested some recommendations drawn from the results, the most important of which is training teachers on how to contribute to the development of Students' anger management skills within educational and counseling programs, which aim at promoting and developing the educational process.

Key words: Anger Management - Mental Health

مقدمة :

الصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن تمتع الفرد بصحة العقل وسلامة السلوك، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من المرض النفسي، وذلك وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) كما أنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض (عبدالله، ٢٠١٦م: ٩).

وتتضح أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع بأنها تساعد الفرد في حل مشكلاته التي تواجهه في الحياة ليعيش حياة اجتماعية سليمة ومن ثمّ تساعد على التركيز، والالتزان الانفعالي وتبعث في نفسه الأمن، والطمأنينة، والهدوء، وأخيراً تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية لتحقيق إنتاجيته، وزيادة كفايته في حياته المهنية (جبل، ٢٠٠٠م: ٦٧).

ومن ناحية أخرى فإن كلمة الغضب تثير لدى معظمنا صوراً مخيفة ومنفرة، فغالباً ما تربط عقولنا بين هذه العاطفة ومشاعر الإساءة والأذى والعنف والتدمير. فهذه العاطفة في الأساس وسيلة بناء إيجابية للحفاظ على الحياة، ووظيفتها إمدادنا بالطاقة العاطفية والجسدية حين تشتد حاجتنا إلى الحماية أو لالتئام جروحنا (لندنفيلد، ٢٠٠٦م: ١).

إن الغضب أحد الانفعالات الإنسانية وهناك طرق كثيرة يمكن التعبير من خلالها عن مشاعر الغضب دون إلحاق الأذى بالآخرين ومن ثمّ إذا لم يتعلم الفرد كبح جماح غضبه والتعرف على إحباطاته وتفسيرها بشكل أكثر عقلانية فإنه يشب ليكون غضوباً لا يستطيع تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين وفي حالة نفسية سيئة (حسين، ٢٠٠٧م: ١١٤).

كما أن الغضب هو أكثر الحالات المزاجية تشجيعاً وحضاً على العواطف السلبية، ذلك لأن مشاعر الغضب تجعل هناك حواراً يدور داخل الشخص يحثه على الغضب بطريقة قد تكون مبررة أخلاقياً مما يملأ عقل الغاضب بالأسباب والذرائع المقنعة ليصب غضبه على اعتبار أن الغضب لديه القدرة على الحفز والإغواء (الخولي، ٢٠١١م: ٣٨).

فالغضب عاطفة تخبرك بأن شيئاً ما لا يسير على ما يرام، وهي تمنحك الطاقة لكي تتخذ إجراءً حيال ذلك. ويمكن للغضب أن يساعدك في الوصول إلى أهدافك، ولكن من المهم أن تبقى غضبك في منظوره السليم، وإلا وجدت نفسك تنزعج بحق بسبب إساءات تافهة، وعندها ستبالغ في ردة فعلك (رونالد تي، باتريشيا إس، ٢٠١٢م: ١١).

ومما سبق يمكن القول أن إدارة الغضب؛ ليست هي عدم الغضب أو عدم التعبير عنه، وإنما هو تعلم كيفية التعامل معه بأساليب إيجابية وعدم كبتة وتعلم التعبير عنه بالصورة المناسبة فالأطفال الذين لا يسمح لهم بالتعبير عن غضبهم في الطفولة ولا يتعلمون كيفية التعامل مع الغضب معرضون للاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية في المراهقة أكثر من غيرهم .

في ضوء المعطيات السابقة يأتي هذا البحث ليحاول الكشف عن العلاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية لدعينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجدة.

مشكلة الدراسة :

إن الغضب يسبب كثيراً من الأمراض الجسمية والنفسية، إضافة على الاضطرابات السيكوسوماتية (النفس جسمية)، كما يعرقل عملية التفكير، وكما هو مشاهد فهو مسؤول عن كثير من جرائم القتل والعنف وعن حوادث التدمير والإتلاف والتحطيم، أو قد يأخذ مساراً آخرأ فيلجأ المراهق الغاضب إلى الصمت الحزين واليأس والقنوط ويتولد لديه الإحساس بأنه مضطهد من الجميع.

ونتيجة لما هو ملاحظ من السلوكيات التي يقوم بها بعض المراهقين من ممارسات عدائية ضد أقرانهم أو معلميهم أو ضد المجتمع، والتي قد تنشأ عن سوء إدارة الغضب وما يسببه من انفعالات ، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث لمعرفة العلاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية، اعترافاً بدور المراهقين والمراهقات في المجتمع ودراسة قضاياهم، والتوصل لل حلول المناسبة لجعل غضبهم متناسباً مع المثيرات التي تولده كرد فعل طبيعي .

وتحاول الدراسة الحالية الإجابة على السوالين التاليين:

١- هل توجد علاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ؟

٢- هل توجد فروق في إدارة الغضب بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة؟

أهداف البحث:

١- التعرف على العلاقة الارتباطية بين إدارة الغضب والصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .

٢- التعرف على الفروق في إدارة الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .

أهمية الدراسة:

١- الأهمية النظرية:

حيث يقدم البحث الحالي في مجاله معارف جديدة إلى المكتبة العربية حول موضوع إدارة الغضب والصحة النفسية والعلاقة بينهما والكشف عن الآثار المترتبة على كل منهم.

٢- الأهمية التطبيقية :

من الممكن أن يسهم هذا البحث بعدد من النتائج والتوصيات، والتي تساعد في إعداد برامج إرشادية وقائية وعلاجية تحقق الفائدة للمراهقين والمراهقات والمرشدين والمرشحات.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تركز الدراسة على معرفة العلاقة بين إدارة الغضب، والصحة النفسية.

حدود العينة: تقتصر الدراسة على عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة بالمملكة العربية السعودية، المنتظمين في المدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ .
الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ .
مصطلحات الدراسة :

• إدارة الغضب: Anger Management

يشير حسين (٢٠٠٧م) أن مصطلح إدارة 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.

وتقاس بمقياس إدارة الغضب الذي أعده عبدالله والحميدي (٢٠١٣) والذي تم تقنينه على البيئة السعودية .

• الصحة النفسية: Mental Health

يشير كفاقي (٢٠٠٥م:٦٩) أنه يمكن أن نُعرّف الصحة النفسية بأنها " حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به إلى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع؛ بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجةٍ من الرضا والكفاية".

وتقاس في الدراسة الحالية بمقياس الصحة النفسية الذي أعده القريطي والشخص (٢٠٠٢م) والذي تم تقنينه على البيئة السعودية .

الإطار النظري :

تعددت تعريفات **الصحة النفسية** التي تدور حول التوافق النفسي والاجتماعي كثيرة؛ فيمكن أن نعرف الصحة النفسية بأنها "حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي إلى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية" **والصحة النفسية** هي إحدى مجالات علم النفس وهو مجال له جوانبه النظرية، كما أن له جوانبه التطبيقية وجوانبه الوقائية أيضاً.

أما **الجانب النظري** فيهتم بمعرفة الكيفية التي ينمو بها السلوك السوي، وما هي العوامل التي تجعله ينحرف عن مساره ويخرج إلى حدود اللاسواء أو الانحراف، وربما يمثل هذا الجانب أكثر ما يتمثل في "علم نفس غير العاديين".

وأما **الجانب التطبيقي** فيهتم بالاستفادة من القوانين التي يصل إليها الجانب النظري لـ (علم نفس غير العاديين) في تقديم العون والمساعدة إلى المرضى وتقديم العلاج المناسب لهم، وربما تمثل هذا الجانب بصورة ملحوظة في "علم النفس الكلينيكي" وأما **الجانب**

الوقائي فيعتمد على أن الوقاية خير من العلاج، وأن الاستفادة من هذا المبدأ تكون أكثر إلحاحاً في مجال الصحة النفسية منها في مجال الصحة الجسمية، ويعتمد هذا الجانب على أساس تقديم الاستشارة لمن يحتاجها؛ حتى لا تتفاقم مشكلاته؛ لذا فمهمته مساعدة الأفراد على مواجهة المشكلات التي تقابلهم سواءً في المجال (الأسري، أو العائلي، أو المهني أو الاجتماعي). ويتمثل الجانب الوقائي للصحة النفسية في "علم النفس الإرشادي" (كفاي، ٢٠٠٥م: ١٢).

وللصحة النفسية شقان: أولهما شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق، وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية، والشق الثاني تطبيقي علمي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية. إن إدارة الغضب هي 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.

ولقد أوضحت الدراسات أن التدريب على إدارة الغضب يسهم في خفض السلوكيات العدوانية للفرد سواءً في المنزل أو في المدرسة؛ فالاستشارة الفسيولوجية والانفعالية التي تصاحب الغضب تختلف بين الأفراد ولذلك من الضروري مساعدة الأفراد في التعرف على المثبرات أو العلامات الفسيولوجية والانفعالية التي تتيح لهم التحكم في الغضب وبالتالي تستهدف إدارة الغضب تزويد الفرد بمهارات معرفية وسلوكية يستطيع من خلالها التعامل مع المواقف الضاغطة والاستنزائية.

كما يستهدف التدريب على إدارة الغضب تنمية القدرة لدى الفرد على فهم وإدراك اتجاهات الآخرين وأن يضع الفرد نفسه في مكان الآخرين، وأن يتعلم ضبط الذات والتحكم بالغضب، وفي هذا المجال يؤكد رواد العلاج المعرفي السلوكي على أهمية إعادة البناء المعرفي للفرد؛ إذ أن الفرد الغاضب يكون لديه أساليب تفكير سلبية أو خاطئة وتوقعات غير واقعية، كما أن إدارة الغضب تتضمن مدى واسع من الفنيات المعرفية مثل أحاديث الذات وإيقاف الأفكار وحل المشكلات والفنيات السلوكية مثل التدريب على الاسترخاء وتخيل بعض التجارب التي تساعد على تهدئة الأعصاب والتنفس العميق وترديد بعض الكلمات والعبارات المريحة وممارسة الرياضة، ومن استراتيجيات إدارة الغضب الإرشاد الجماعي، الذي يساعد على خفض الشعور بالغضب، كما تساعد تبادل الخبرات الجماعية على تعلم واكتساب أساليب التعبير عن مشاعرهم بطرق ملائمة ومقبولة اجتماعياً (حسين، ٢٠٠٧م: ١١٤:١١٨).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات تناولت إدارة الغضب لدى المراهقين

قامت أرنوٲ (٢٠٠٩م) بدراسة هدفت إلى فحص مدى فاعلية إدارة الغضب في خفض مستوى اضطرابات النوم لدي طلبة الجامعة ، وذلك على عينة مكونة من (٦٠) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات بالقفنفة جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، طبق عليهم مقياس اضطرابات النوم وكذلك وبرنامج إرشادي قائم على إدارة الغضب ، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية أساليب إدارة الغضب وخفض اضطرابات النوم.

كما أجرى سوريني (Saurini, 2011) دراسة تناولت إدارة الغضب للطلاب المراهقين من أعمار (١٢) إلى (١٤) سنة ، التي تم اختيارهم من قبل كادر المدرسة للبحث في سلوكيات البلطجة، وقد أظهرت النتائج للمجموعات ذات الارتباط، فاعلية برنامج إدارة الغضب، ووجود انخفاض ذو دلالة إحصائية في سلوكيات البلطجة.

ثانياً : دراسات تناولت العلاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية:

قامت كيلنر وبراي (Kellner & Bry 1999) بدراسة تأثير مجموعات إدارة الغضب في مدرسة للمراهقين المضطربين عاطفياً؛ حيث تم أخذ(٧) طلاب من مدرسة للمراهقين المضطربين عاطفياً، وقد شاركوا في برنامج إدارة الغضب. وقد دل التقييم السابق واللاحق على تأثيرات إيجابية. وأظهر المراهقون تحسناً هاماً في إدارة الغضب.

وأجرى الخضر (٢٠٠٣م) دراسة تناولت الغضب وعلاقته ببعض متغيرات الصحة النفسية؛ حيث سعت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الغضب من حيث حالته وسمته وطرق التعبير عنه (سبيلبيرجر، وتعريب القرشي) وبين عشرة متغيرات متعلقة بالصحة النفسية والبدنية للفرد، وقد استخدم (١٤٥) طالباً وطالبة (٣٠ طالباً، ١١٥ طالبة)، وتوصلت الدراسة إلى أن كلاً من إظهار الغضب وقمعه يحمل في طياته مخاطر على صحة الفرد العامة، في حين كان إدارة الغضب هو أكثر الطرق ارتباطاً بصحة الفرد النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

وبنظرة عامة على الدراسات السابقة المعروضة؛ نلحظ ما يلي: أهمية بحث هذه العلاقة وعدم وضوح الرؤية فيها ، والملاحظة الأهم هي عدم اتفاق الدراسات في نتيجة العلاقة بين المتغيرين (إدارة الغضب والصحة النفسية)؛ فهناك دراسات تجعلها علاقة سلبية (Davidson, et al., 2000)، وأخرى تجعلها علاقة موجبة (الخضر، ٢٠٠٣م).

كما يلحظ الباحث عدم وجود دراسة تناولت العلاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية في البيئة السعودية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية - في حدود علم الباحث - مما يعطي البحث الحالي أهمية لهذا الجانب.

فروض الدراسة :

- ١- لا يوجد ارتباط بين إدارة الغضب والصحة النفسية لدى عينة من الطلاب والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في إدارة الغضب بين الطلاب والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين في الصحة النفسية بين الطلاب والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، باعتباره المنهج الملائم لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من اختيار عينة ممثلة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في محافظة جدة للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ، ويبلغ عددهم (٢٠٠) طالباً وطالبة .

أدوات الدراسة :

أولاً : مقياس إدارة الغضب

قام الباحث بتطبيق مقياس إدارة الغضب وهو مقياس مقنن على المجتمع السعودي من إعداد عبدالله والحميدي (٢٠١٣).

ثانياً :مقياس الصحة النفسية

قام الباحث بتطبيق مقياس الصحة النفسية من إعداد القريطي والشخص (٢٠٠٢م) وهو مقياس مقنن على المجتمع السعودي .

إجراءات الدراسة :

لتحقيق هدف البحث سيتبع الباحث الإجراءات الآتية :

- تحديد مشكلة البحث وعناصرها ومتغيراتها.
- تطبيق مقياس الصحة النفسية من إعداد القريطي والشخص (٢٠٠٢م).
- تطبيق مقياس إدارة الغضب من إعداد عبدالله والحميدي (٢٠١٣).
- الحصول على خطاب تسهيل مهمة الباحث لغايات تطبيق البحث في المدارس المستهدفة.
- توزيع أدوات البحث وذلك عن طريق زيارة المدارس المستهدفة وتوضيح الهدف من إجراء البحث، وتوضيح أن إجاباتهم على المقياس لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد.

- جمع أدوات الدراسة واستبعاد الاستبيانات التي لم تكتمل الشروط فيها .
- فريغ إجابات عينة الدراسة وأدخلها إلى الحاسوب وتحليلها لاستخلاص النتائج .

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: الاحصاءات الوصفية :

جدول (١)

الاحصاءات الوصفية لمقياس الصحة النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط	البعد
3.4	8.0	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس
2.6	25.5	المقدرة على التفاعل الاجتماعي
2.1	8.5	النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس
2.6	25.3	المقدرة على توظيف الامكانيات في أعمال مشبعة
3.1	7.6	التحرر من الاعراض العصابية
2.6	27.0	البعد الانساني والقيمي
3.1	7.7	تقبل الذات وأوجه القصور العضوية
10.2	109.7	الكل

يتضح من الجدول السابق (١) عن الاحصاءات الوصفية لمقياس الصحة النفسية (المتوسط والانحراف المعياري) لأبعاد مقياس الصحة النفسية فنجد أن أعلى هذه المتوسطات هو متوسط بعد (البعد الانساني والقيمي) حيث بلغ (٢٧) وانحراف معياري (٢,٦) ومن ثم بعد (المقدرة على التفاعل الاجتماعي) بمتوسط (٢٥,٥) وانحراف معياري (٢,٦) يليه بعد (المقدرة على توظيف الامكانيات في أعمال مشبعة) بمتوسط بلغ (٢٥,٣) وانحراف معياري (٢,٦) ومن ثم بعد (النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس) بمتوسط بلغ (٨,٥) وانحراف معياري (٢,١) ومن ثم (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس) بمتوسط بلغ (٨,٠) وانحراف معياري بلغ (٣,٤) ومن ثم (تقبل الذات وأوجه القصور العضوية) بمتوسط بلغ (٧,٧) وانحراف معياري (٣,١) وأخيراً (التحرر من الاعراض العصابية) بمتوسط بلغ (٧,٦) وانحراف معياري بلغ (٣,١) ، الشكل التالي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لهذه الأبعاد:

جدول (٢)

الاحصاءات الوصفية لمقياس إدارة الغضب

الانحراف المعياري	المتوسط	البعد
10.30	55.88	التحكم الإيجابي
11.95	50.44	التحكم السلبي
12.65	106.58	الكل

يتضح من الجدول السابق (٢) عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس إدارة الغضب ، فنجد أن متوسط بعد التحكم الايجابي بلغ (٥٥,٨٨) بانحراف معياري (١٠,٣٠)، بينما متوسط التحكم السلبي بلغ (٥٠,٤٤) بانحراف معياري (١١,٩٥) .

نتائج الفروض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في إدارة الغضب "

وللتحقق من ذلك استخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة الفروق كما يتضح من الجدول التالي :

جدول (٣)

نتائج الفروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب باستخدام اختبار (ت)

النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	التفسير
الذكور	105.56	13.80	-1.192	0.235	غير دالة
الإناث	107.88	10.99			

يتضح من الجدول السابق (٣) عن الفروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب فنجد أن قيمة متوسط الذكور في إدارة الغضب بلغ (١٠٥,٥٦) بانحراف معياري (١٣,٨٠) بينما متوسط الإناث بلغ (١٠٧,٨٨) بانحراف معياري بلغ (١٠,٩٩)، وقيمة اختبار (t) للفروق بين هاتين القيمتين بلغت (١,١٩٢-) بمستوى دلالة (٠,٢٣٥) أكبر من (٠,٠٥) مما يعني أن الفروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب غير دالة احصائيا ، وهذا يعني أن درجة ممارسة كل من الذكور والإناث لمهارات واستراتيجيات غدارة الغضب متساوية الى حد ما .

نتائج الفروض الثاني ومناقشتها :

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الصحة النفسية "

وللتحقق من ذلك استخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة الفروق كما يتضح من الجدول التالي :

جدول (٤)

نتائج الفروق بين الذكور والإناث في الصحة النفسية باستخدام اختبار (ت)

النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة	التفسير
الذكور	106.51	9.44	-4.387	0.000	دالة
الإناث	113.74	9.75			

يتضح من الجدول السابق (٤) عن الفروق بين الذكور والإناث في الصحة النفسية أن قيمة متوسط الذكور في الصحة النفسية بلغ (١٠٦,٥١) بانحراف معياري (٩,٤٤) بينما متوسط الإناث بلغ (١١٣,٧٤) بانحراف معياري بلغ (٩,٧٥)، وقيمة اختبار (t) للفروق بين هاتين القيمتين بلغت (-٤,٣٨٧) بمستوى دلالة احصائي (٠,٠٠٠) أقل من (٠,٠٥) مما يعني أن الفروق بين الذكور والإناث في الصحة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) وهذه الفروق لصالح الإناث .

نتائج الفروض الثالث ومناقشتها :

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين

إدارة الغضب والصحة النفسية "

وللتحقق من ذلك استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون كما يتضح من الجدول التالي :

جدول (٥)

العلاقة الارتباطية بين إدارة الغضب والصحة النفسية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	التفسير
إدارة الغضب	106.58	12.65	0.136	0.153	غير دالة
الصحة النفسية	109.70	10.20			

يتضح من الجدول السابق (٥) عن العلاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية أن متوسط إدارة الغضب بلغ (١٠٦,٥٨) وانحراف معياري (١٢,٦٥) بينما متوسط الصحة النفسية بلغ (١٠٩,٧٠) بانحراف معياري (١٠,٢٠)، ومعامل الارتباط بين هذين المقياسين بلغ (٠,١٣٦) بمستوى دلالة (٠,١٥٣) أكبر من (٠,٠٥) مما يعني أن العلاقة بين المقياسين موجبة أي الزيادة في الصحة النفسية تؤدي في تحسن إدارة الغضب في نفس الاتجاه ، وهذه النتيجة تتفق مع الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية ، فكلما تمكن الفرد من مهارات وأساليب إدارة الغضب أدى ذلك الى تحسن في الصحة النفسية لديه وقدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات من خلال ضبط الذات وهو مكون رئيس في أساليب إدارة الغضب .

التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن اقتراح التوصيات التالية:
- إعداد برامج لتنمية مهارات إدارة الغضب لدى طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة .
- الإهتمام بإدارة الغضب والبحوث المتعلقة بها وإجراء البرامج التي تساعد على تنميتها لدى الطلاب والطالبات .
- وضع بنود تشخيصية لإدارة الغضب في ضوء مجموعة من الاعراض .
- إعداد برامج إرشادية معرفية سلوكية لخفض الغضب لدى الطلاب والطالبات .
- ضرورة الوقوف على صور ومظاهر الغضب لدى الطلاب لوضع تصور حول كيفية علاج هذه المظاهر .
- العمل على استثمار الأنشطة في علاج الغضب لدى الطلاب .
- ضرورة تدريب المرشدين على كيفية التعامل مع الطلاب وتقليل شعورهم بالغضب مستقبلاً.

البحوث المقترحة :

يمكن اقتراح البحوث الآلية:

- بحوث تجريبية لإدارة الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- دراسات في برامج الذكاء الوجداني للكشف عن أثرها في إدارة الغضب .
- دراسات حول إدارة الغضب وأثرها على الفعالية الذاتية وكذلك مختلف مناحي الحياة .
- فعالية برامج إرشادية لخفض الغضب لدى الطلاب والطالبات .

المراجع

- أبو حويج، مروان، الصفدي، عصام(٢٠٠٩م): المدخل إلى الصحة النفسية، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الأحمد، عبد العزيز عبد الله(١٩٩٩م): الطريق إلى الصحة النفسية عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس، الرياض، دار الفضيحة للنشر والتوزيع.
- إسماعيل بشرى (٢٠٠٩م): مدي فاعلية برنامج للتدريب على إدارة الغضب وخفض اضطرابات النوم لدي طلبة الجامعة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، عدد (٢٠)، إبريل، ٢٠٠٩، ١٧٣ - ٢٦٣.
- بلوم ، بول (٢٠١٢م): الغضب وإدارة الصراع ، ترجمة مكتبة جرير، الرياض ، مكتبة جرير
- جبل، محمد (٢٠٠٠م): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الإسكندرية ،المكتبة الجامعية .
- حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٧م): استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان ، عمان : دار الفكر.
- عبدالله ، هشام إبراهيم (٢٠١٦ م): الصحة النفسية ، جده ، جامعة الملك عبدالعزيز، مركز النشر العلمي
- عبدالله ، هشام إبراهيم ، الحميدي ، تركي مرحوم (٢٠١٣ م): مقياس إدارة الغضب ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث .
- الخضر، عثمان حمود(٢٠٠٣م): الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية، الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد٣٢ عدد(١).
- الخطاف، عبد العزيز سليمان(١٤٣٢هـ): الصحة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة، مشروع بحث لدرجة الماجستير، برنامج الدراسات العليا التربوية،جده ،جامعة الملك عبد العزيز.
- رونالد تي، باتريشيا (٢٠١٢م): ٣٠ دقيقة علاج من أجل الغضب، ترجمة مكتبة جرير ، الرياض ، مكتبة جرير .
- كفافي، علاء الدين(٢٠٠٥م): الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، الرياض : دار النشر الدولي.
- لندنفييل ، جيل (٢٠٠٦ م) : إدارة الغضب ، ترجمة مكتبة جرير، الرياض ، مكتبة جرير .
- عبدالمعطي ، حسن مصطفى (٢٠٠١م): الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، القاهرة: مكتبة القاهرة.
- أبو حويج، مروان، الصفدي، عصام(٢٠٠٩م): المدخل إلى الصحة النفسية، عمان: دار المسيرة.
- الصنيع، صالح إبراهيم(٢٠٠٨م): أثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية، مجلة معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية، العدد (٦)، ص: ٢٣٩ - ٢٩٨.

- بسمة عيد الشريف (٢٠١٤م): فاعلية برنامج إرشادي: دراسة تقييمية للأحداث الجانحين ، الأردن، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، العدد (٧) المجلد (١).
- Alanna, J . (1998).Self-Esteem Teamwork Communication Anger Management Self-Discovery Coping Skills
- Kellner.M & Bry.H. (1999). The effects of Anger Management Groups in Adolescence; Winter 1999; 34,136 .School for Emotionally Disturbed Adolescents
- Lench. H.C. (2004). Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implications. Journal of Social and Clinical Psychology .
- Kramer, Susan. (2012): Conquering Stress and Anger. New York, Lulu Press Publishing .
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). Overcoming situational and general anger: Therapist protocol. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hammond, W. R., & Wyatt, J. M. (1998). Anger Management Therapy with Adolescents. Psychology, 1998–2001
- Gigantesco, A,Del Re, D, Cascavilla, I.(2013). Annali dell'Istituto Superiore di Sanita:86-91