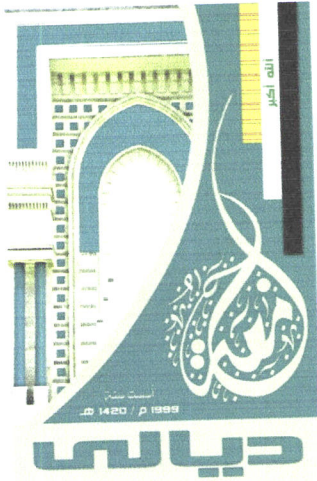




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

عنوان البحث

ادارة الغضب لدى طالبات

المرحلة المتوسطة

بحث تقدم به الطالب (احمد حسين محمود) الى رئاسة قسم العلوم التربوية
والنفسية لغرض نيل شهادة البكالوريوس للعام (٢٠١٥ - ٢٠١٦)

اشراف

٢٠١٦
د. عدنان محمود المهداوي

٢٠١٦ م

١٤٣٧ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ
خَبِيرٌ)

صدق الله العلي العظيم

(المجادلة آية ١١)

الاهداء

إلى..... والدي العزيز الذي هو مصدر قوتي و الهامي.....
اطال الله في عمره

إلى..... الشمعة التي أنارت لنا الطريق والدتي.....
أطال الله في عمرها

إلى..... من علموني فاجادو أساتذتي.....
فخرا وامتنانا

إلى..... إخوتي وأخواتي.....
حبا واعتزازا

إلى.. كل من مد لي يد العون والمساعدة.....
شكراً وتقديراً

إلى.. وطني العزيز العــــراق.....
جعله الله بلداً آمناً

شكر وتقدير

الحمد لله ذي المن والفضل والاحسان . حمدا يليق بجلاله وعظمته .
وصل اللهم على خاتم الرسل واهل بيته . من لا نبي بعده . صلاة
تقضي لنا بها الحاجات ، وترفعنا بها على الدرجات ، و تبلغنا بها
اقصى الغايات من جميع الخيرات ، في الحياة و بعد الممات . والله
الشكر اولا واخيرا ، على حسن توفيقه ، و كريم عونه ، وعلى ما
فتح به علي من انجاز لهذا البحث ، بعد ان يسر العسير ، و ذلك
الصعب ، و فرج الهم كما اديم بعظيم الفضل و الشكر و العرفان
بعد الله سبحانه و تعالى في انجاز هذا البحث و اخراجه بالصورة
المرجوة ، الى الاستاذ الفاضل (عدنان محمود المهداوي) الذي
منحني الكثير من وقته ، و جهده ، و توجيهاته ، و ارشاداته ،
سائل المولى القدير ان يجزيه عني خير الجزاء و يثيبه الاجر ان
شاء الله . و اتوجه بالشكر لكل من مد لي يد العون ، ممن لم
تسعفني الذاكرة بذكرهم ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وختاما اسأل الله العلي القدير ان يكون هذا العمل خالصا لوجهه ،
وان يجعله علما نافعا ، ويسهل لي به طريقا الى الجنة .

الباحث

ثبت المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية	أ
الاهداء	ب
الشكر والتقدير	ج
ثبت المحتويات	د- هـ
الفصل الاول	٧-١
مشكلة البحث	٣-٢
اهمية البحث	٦-٤
اهداف البحث	٦
حدود البحث	٦
تحديد المصطلحات	٧
الفصل الثاني	١٢-٨
اطار نظري	١٢-٩
دراسات سابقة	١٥-١٣
الفصل الثالث	٢٠-١٦
اجراءات البحث	١٧
مجتمع البحث	١٧
عينة البحث	١٨
اداة البحث	١٩
الوسائل الاحصائية	٢٠
الفصل الرابع	٢٣-٢١
عرض النتائج ومناقشتها	٢٢

٢٣

٢٣

٢٣

الاستنتاجات

التوصيات

المقترحات

الملاحق

المصادر

المصادر العربية

المصادر الاجنبية

الفصل الاول

مشكلة البحث

اهمية البحث

اهداف البحث

حدود البحث

تحديد المصطلحات

اولا :- مشكلة البحث

يشهد عصرنا الحالي انفجارا معرفيا هائلا في مختلف نواحي الحياة يتطلب من الافراد مواكبة ومواجهة الاثار النفسية والاجتماعية المترتبة عليه . اذ يصطدم الفرد اليوم بعدد هائل من المثيرات التي تتطلب استجابات ماضية ، حتى وصف عالم اليوم بأنه "سقيم روحانيا" (جولمان ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣).

فالمشكلة ليست في انفعال الغضب ذاته ، لأن الغضب انفعال طبيعي يحدث نتيجة لتعرض الفرد بالإهانة او المضايقة او الاحباط في الحصول على ما يستحقه ...الخ. ولكن المشكلة تكمن في كيفية ادارة الغضب ، وفي العمليات المعرفية التي تتوسط المثيرات والاستجابات. لأن الغضب يعتبر نتيجة اولية لأخطاء التفكير مما يؤدي الى ظهور مشكلات التحكم في الغضب او ادارته (ارنوط، ٢٠٠٩، ص ٢٠).

ان مشكلة ادارة الغضب تكون في الطريقة التي يسلكها الفرد في التعامل مع المواقف المضاعفة التي يتعرض لها في حياته . فبعض الافراد نجدهم يشعرون بالغضب طول الوقت . و لأي سبب فالغضب يغير التفكير و يجعل الفرد دفاعيا ومركزا بشكل خاص على ما يعتقد انه يثيره. اذ ان الفرد يفتقر الى تنظيم العمليات المعرفية في كيفية السيطرة على الغضب وادارته و الذي ينتج عنه وجود شخصية متهورة هائجة تستخدم الاسلوب غير التربوي في تعاملها مع اقرانها وتمتاز ادارتها بالغضب (Mazhar,2001).

وهو ما ادى الى تفاقم معدلات العنف الناتج عن الفشل في ادارة الغضب بحيث اصبح كأنه شيء طبيعي . فضلا عن زيادة الانفعالات في تصرفات المراهقين، والقسوة و البغاء بين الزملاء ، و ما يصاحب ذلك من عدوان و سلوكيات غير مرغوبة منشؤها الاساسي هو الفشل في ادارة الغضب الذي يؤدي الى معظم هذه المشكلات ، لا سيما حيث تعبر المراهقة عن غضبها بالتبرم و الهجوم اليدوي والكلامي لأنفه الاسباب (سكريفة ونصيبة ، ٢٠١٣، ص ١١).

فضلا عن مظاهر عدوانية كثيرة اخرى منها التهيج في قاعة الدرس، والاحتكاك بالمعلمات و عدم احترامهن ، و العناد و التحدي و تخريب اثاث المدرسة والاهمال المتعمد لنصائح المعلم اثناء الشرح، ناهيك عن وسائل التهيج الشفهي كالشتائم والتقليل من قدر الآخرين و عبارات التحكم و نشر الاشاعات و القذف والافتراء وتشويه السمعة (السبتي، ٢٠٠٤، ص ٧٧)

وفي ضوء ما سبق تحاول الدراسة الحالية الاجابة عن السؤال الاتي :-
(هل بالإمكان تحسين ادارة الغضب لدى طالبات المرحلة المتوسطة)).

ثانياً:- اهمية البحث

تتجلى اهمية البحث الحالي تصديه لمشكلة ادارة الغضب لدى طالبات المرحلة المتوسطة والتي تؤثر سلبا في ردود افعالهن تجاه المواقف الحياتية الضاغطة ، والبيئة المحيطة والاشخاص الذين يتسببون في غضبهن، اذ ان تكرار ردود الافعال السلبية هذه اصبح نمطا من انماط الاستجابة الآلية والتلقائية لأفعال مواقف التفاعل الاجتماعي تهديدا ، سواء تهديدا فعليا كان ام مدركا . مما يجب علينا كسر دائرة الغضب بما يمكنهن من التغلب على ردود افعالهن السلبية، من خلال تعليمهن مهارات ادارة الغضب عند التعرض للموقف المنشط او المهدد، وكذلك بمراقبة وملاحظة وتغيير افكارهن الشخصية المنشطة لحالة الاستثارة، مما يكسبهن نوعا من القدرة على تنظيم ذواتهن، وبالتالي التحكم في الاستجابات الآلية المندفعة التي اتمدن الاتيان بها خلال تواجدهن في مثل هذه المواقف (Meichenbaum,1987,p.254).

وتأتي اهمية دراسة مشكلة ادارة الغضب من التسليم بصحة الافتراض القائل بأن لكل منا صورة ذات بينها وفق معتقداته وافكاره و خبراته السابقة فاذا اعتقد الانسان في نفسه الكفاءة والخبرة والقدرة على التحكم في افعاله وتصرفاته فإنه بالفعل يتصرف وفق صورة الذات هذه ، وبالتالي فنحن في واقع الامر نعامل الآخرين بالطريقة نفسها التي عاملنا بها الاباء ، الاقران ، الاقارب ، المعلمون وغيرهم في الماضي.

لذلك فإن كسر دائرة الغضب يقتضي تخليص المسترشدات من منظومة الافكار والمعتقدات الخاطئة التي تنشط او تعزز انفعال واستجابة الغضب . وذلك بتعليمهن متطلبات ومهارات تقييم استجاباتهن وتحديد تأثيراتها في الآخرين وتأثيراتها المتبعة عليهن . وكما يقول ارسطو (اي انسان يمكن ان يغضب ، هذا امر سهل، لكن ان تغضب من الشخص المناسب ، بالدرجة المناسبة، وفي الوقت المناسب ، من اجل الهدف المناسب، وبالطريقة المناسبة، فهذا ليس سهلا) (Aristo,1991,p.6).

وهذا هو ما انطلقت عليه (ادارت الغضب) اي ان تنظم الغضب ونضبطه اذا كنا نريد ان نسيطر على طاقته الانفعالية ونتحكم في انفعالاتنا (ارنوط، ٢٠٠٩، ص ٢١).

ان سمات الشخصية المتزنة السوية تتكون لدى شريحة المراهقات عندما تكون لديهن قابلية وقدرة على ادارة الغضب ، لأنها تساعدن على فهم ذواتهن واثبات و تحقيق شخصياتهن ، و لكي يتحقق اثبات الذات و الشخصية المتزنة القادرة على ادارة الغضب ، فقد برزت الحاجة الى الاهتمام بالإرشاد النفسي والتربوي الذي يعد عنصرا مهما وجوهريا في العملية التربوية (١٩٨٥، ص ٢٣٥).

ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من اللفة والمحبة والاحترام فضلا عن قدرته في مساعدة المسترشدين الذين يواجهون مشكلات نفسية واجتماعية على تحقيق التوافق النفسي مع انفسهم و مع مجتمعهم و تنمية التعبير عن ذواتهم وتطويرها (مؤيد، ١٩٩٣، ص ٢١).

و تكمن اهمية البحث الحالي ايضا في اهمية المراحل الدراسية التي اختارها الباحث وهي مرحلة الدراسة المتوسطة ، والتي تمثل مرحلة المراهقة . فالمراهقة بحق هي مرحلة التطبيع الاجتماعي حيث يتم فيها تكوين الاطر الثقافية الشخصية للفرد من قيم ومعايير اجتماعية وممارسات سلوكية و اتجاهات و ميول و صداقات . اذ انها عقد مرحلة تغيرات ضدية في ابعاد الشخصية و خصائصها التي تعبر عن ملامح عضوية وانفعالية واجتماعية وثقافية واخلاقية. وان هذه الفترة تمثل قيمة اساسية تدفع حياة الانسان الى الاندماج في الحياة ومدى استعداداته لتحمل المسؤولية وحرصه على اداء الدور الحقيقي في التعبير عن انسانيته وكيانه المستقل وقيمه في الوسط الذي يعيش فيه وينتمي اليه (حمد، ٢٠١٣ ، ص ١٥٦).

وتعد المرحلة المتوسطة مرحلة تعليمية مهمة لأنها تترك اثر على مستقبل الطالب دراسيا ومهنيا. فضلا عن ان المدرسة تعد من اهم المؤسسات المسؤولة عن اعداد الطالب للحياة الاسرية والاجتماعية وتحقيق له الصحة النفسية (الرحيم، ١٩٩٦، ص ٥).

فالمدرسة في المرحلة المتوسطة في وصفها مؤسسة تربوية واجتماعية لها اثر كبير وفاعل لتهيئة الجو النفسي والاجتماعي للفرد . كما ان لها الدور الكبير في تعديل السلوكيات غير المرغوب فيها و التي تقوم بها الطالبات في المرحلة المتوسطة بل في جميع المراحل الدراسية وتكون الحاجة الى تعديل هذه السلوكيات في المرحلة المتوسطة المتمثلة بمرحلة المراهقة اكثر من بقية المراحل الدراسية الاخرى (حمزة، ١٩٧٦، ص ١٦٤).

لهذا فان المدرسة في حين تؤدي رسالتها على الوجه الاكمل فأنها تحمي طلابها من الوقوع ضحية للصراعات والاضطرابات والتوترات النفسية والعقلية والسلوكية (العبيدي، ١٩٩٣، ص ٣١٠).

ثالثا:- هدف البحث

يهدف البحث الحالي للتعرف على :-

((مستوى ادارة الغضب لدى طالبات المرحلة المتوسطة)).

رابعا:- حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالطالبات في المدارس المتوسطة والثانوية :-

- الدراسات النهارية في مدينة بعقوبة (المركز).
- الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).

خامساً:- تحديد المصطلحات

Ager Management

ادارة الغضب

١- توماس (Tomas) (٢٠٠٠):-

التدخل التربوي النفسي الذي يبتكر الممكن لتغير السلوك عن طرق المعرفة والتزود بمنظورات جديدة و تعليم الخطط و الاستراتيجيات التي يمكن تعلمها وتطبيقها من قبل المسترشدين بغية معالجة الغضب (Kelly,2007,p.11).

٢- ايفانس Somaal Evans :-

هي التقنيات والاساليب النفسية . والتمارين التي تساع د في الحد من اسباب ودرجة واثار حالات الانهيار في المشاعر والسيطرة على الغضب ومنع (الخلل) (Kelly,2007,p.11).

٣- نوافكو Novaco (٢٠٠٩):-

المعالجة لبنائية لتعزيز التنظيم الذاتي للغضب والسلوك العدواني (Novaco,2009 p.11).

• التعريف النظري للباحث:-

يتبنى الباحث تعريف (Novaco,2009) كونه تبنى مفاهيمه النظرية في هذا البحث.

• التعريف الاجرائي للباحث:-

الدرجة التي يحصل عليها الطالب على وفق مقياس ادارة الغضب الذي سيقوم الباحث بإعداده

• تعريف لمرحلة المتوسطة(Intemmediate stage)

هي المرحلة الدراسية التي تلي المرحلة الابتدائية في العراق وتستبق بالمرحلة الاعدادية و هي جزء من المرحلة الثانوية. و مدى الدراسة فيها ثلاث سنوات ووظيفتها اكتشاف قابليات الطلاب وميولهم وتوجهاتهم ومواصلة الاهتمام بأساس المعرفة والمهارات والاتجاهات والعمل على تحقيق تكاملها ومتابعة تطبيقها تمهيدا للمرحلة التالية او الحياة العلمية الانتاجية (وزارة التربية/نظام المدارس الثانوية، رقم ٤، ٢٩٧٧)

الفصل الثاني

اطار نظري
دراسات سابقة

اولا:- الاطار النظري

مقدمة عن ادارة الغضب :- تصبح الحياة بمسببات الاحباط كالألم والخسارة والانفعال غير المتوقع من الآخرين و لا يستطيع الانسان تغيير مسار او ايقاع الحياة او سنن الله فيها . وكل ما يستطيع الانسان هو تغيير الطريقة التي يسمح بها لهذه الاحداث بالتأثير عليه . وذلك بالسيطرة على ردود افعال غاضبة مما يؤل دون مضايقته على المدى البعيد (فيللر ، ٢٠١٢، ص٢٥).

فالغضب هو ذلك الانفعال الذي يتزايد بسهولة ما لم يتم التدريب على مواجهته بطرائق مناسبة ، اذ انه طاقة تحتاج الى اعادة توجيه واستثمار (Mc Dougall, 1991,p.103).

وتشير وجهة النظر السلوكية في تفسيرها لإدارة الغضب الى ان السلوك الانساني يكتسب عن طريق التعليم . وان سلوك الفرد قابل للتغيير والتعديل بالظروف واجواء تعليمية معينة (الهاشمي، ١٩٩٤، ص٩٥).

ان ادارة الغضب تعني التعامل مع مشاعر الغضب ، كذلك التعامل مع مسببات الغضب ومن طرق التعامل مع ادارة الغضب هو اكتشاف اكثر ما يثير غضبنا . ومن ثم تطوير استراتيجيات واساليب للسيطرة على هذه المثيرات . فنحن ان لم نستطيع منع حدوث مثيرات الغضب ولكننا نستطيع ان نتعلم كيف نتحكم بردود افعالنا لهذه المؤثرات (فيللر ، ٢٠١٢ ، ص٥٣).

ويرى لندن فيلد (Lindenfield) ان الاستحواذ و الرهاب ينشأ في مواقف نشعر بفقدان السيطرة والتحكم في انفسنا او حتى في العالم من حولنا وهو ما يطلق عليه علماء النفس "الحيل الدفاعية" وهي حيل شائعة الاستخدام في كل الثقافات حينما ينتقدنا احد الافراد او حينما نشعر بالإحباط فأننا تنغمس في بعض السلوكيات مثل الاكل والشرب والاماكن المفتوحة بدل من التعبير عن مشاعرنا بالضيق او الغضب (Lindenfield,2000,p.59).

النظريات التي فسرت ادارة الغضب :-

١- نظرية الذكاء الوجداني :-

يرى جولمان (Golman) ، ان تأثير الانفعال الوجداني على السلوك و التعلم يفوق كثيرا تأثير العمليات المنطقية على السلوك والتعلم . اذ ان الوجدان و التفكير متداخلان تداخلا وثيقا لكي يتمكن الفرد من اكتساب معلومة او خبرة لابد ان تتوافر له الظروف الامنة البعيدة عن التهديد والقلق حتى يزداد تركيزه ويزداد قدرته على استدعاء الخبرات السابقة وبالتالي فهم الموقف والتعامل معه عقليا ومنطقيا (Golman,1995,p.129-131).

يشير جولمان الى ان الذكاء الوجداني يبني بالنجاح في الدراسة والعمل و الزواج والصحة الجسمية وتشير الدراسات الحديثة الى ان لذكاء الوجداني يتنبأ ب (٨٠%) من نجاح الانسان في الحياة . كما تشير بحوث الذكاء الوجداني الى ان (٨٠%) من انجازات البشر مرجعها الذكاء الوجداني بينما (٢٠%) مرجعها الذكاء التحليلي (قاسم ، ٢٠١٢ و ص ٤٥).

وفيما بعد وجد لقد وضع بارون و هاند الى (Bar-on&Handley,1999) مجموعة من المؤشرات للذكاء الوجداني منها الوعي الذاتي الانفعالي والتوكيدي ، احترام الذات ، التعاطف ، المرونة .. الخ . وهذه بمثابة استراتيجيات وفنيات "لإدارة الغضب" . وهذا ما جعل "جولمان" لن الانفعال بالنسبة للإنسان هو "واسطة العاطفة" ويذره كل افعال هو شعور يتفجر داخل الانسان للتعبير عن نفسه لفعل ما . واذا كان هناك موقفان اخلاقيان يستلزمان عصرنا فهما على وجه التقدير "ضبط النفس والرفاة" (ارنوط ، ٢٠٠٩ ، ص ٦).

اقترح "جولمان" الاهتمام بتنمية خمسة مهارات اساسية لدى الفرد لتنمية ذكاءه الوجداني هي:-

- أ- الاهتمام بتميز الانفعالات (فرحان- سعيد خامل – متوتر) .
- ب- التحكم بردود الفعل العفوية (عدم التسرع بإعطاء رد الفعل).
- ت- فهم انفعالات الآخرين و نتقبل وجهة نظرهم.
- ث- فهم معايير السلوك المقبول وغير المقبول.
- ج- تطوير نظرة ايجابية واقعية تجاه الذات. (Golman,1995,p.139).

٢- النظرية السلوكية :-

يرى اصحاب هذه النظرية بأن السلوك الانساني عبارة عن مجموعة من العادات التي تعلمها الفرد. يكتسبها اثناء مراحل نموه المختلفة و يتحكم في تكوينها قوانين الدماغ و هي قوى الكف وقوى الاستثارة اللتان تسيّران مجموعة الاستجابات الشرطية ويرجعون ذلك الى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد و فيما يتعلق بإدارة الغضب تؤكد هذه النظرية انه لا بد للمرشد النفسي من ان يحدث جوا نفسيا سويا للمرشد و عليه ان يستمع ليه باحترام و ان يبدي نحو المودة و المشاركة الوجدانية لمساعدته على استعادة ذكرياته للتخلص من غضبه و انطفاء الغضب يساعد المسترشد على النشاط ويركز دعاء هذه النظرية على استخدام التعزيز الموجه للسلوك الجيد (باترسون، ١٩٩٠، ص ٩١، ج ٢).

يشير "جوتليب" الى ان التنظيم الذاتي يعد من اهم الاستراتيجيات السلوكية المستخدمة لإدارة الغضب ففيه يتعلم الفرد ان يسيطر على نفسه و يرى اشباعاته اللغوية و يتعرف بما يناسب المواقف . اذ يواجه الفرد الغضب احيانا و احيانا اخرى يصرف نظره عنع ويتجاهله حتى يألف مواجهة الموقف المثير للغضب (Gottlieb,2001,p.73).

واكد "هيبارد" على ان الاسترخاء يستخدم في حفظ التوترات الناتجة عن الغضب كان الاسترخاء ومركزا كان ناجما في (ادارة الغضب) (Hubbarad, 2002,p.56).

٣- المنظور المعرفي:- (ريموند نوافكو Novaco الارشاد المعرفي-النفسي السلوكي).

يرى "نوافكو" ان غضب هو استجابة انفعالية لحادث مثير تجري خلال مرحلة ووفق مستويات وتتضمن هذه المستويات حالات معرفية وانفعالية و وجدانية وبدنية وسلوكية (Novaco,1975,p.19).

وعليه فإن الغضب وفقا "نوافكو" يتضمن شعورا ذاتيا وظروف بيئية واستثارة جسمية فسيولوجية ومعارف ومدرجات وردود افعال سلوكية لها . والشعور الذاتي يتصف بتصنيف الاستثارة الفسيولوجية على انها غضب و هذا التفسير المعرفي عملية تلقائية و ترتبط ببعض الدوافع السلوكية و هذا الدافع للسلوك بتنظيمه ميكانيزمات داخلية وخارجية للضبط او التحكم (ارنوط، ٢٠٠٩، ص ٢٣).

يشير "نوافكو" الى ان لهدف الرئيسي بالارشاد المعرفي في ادارة الغضب هو مساعدة الفرد على اعادة البناء المعرفي وتنظيم الاثارة والمشاركة في ايجاد الحلول وعمل تغييرات في المجالات البيئية المحيطة بالفرد الغاضب و تحسين مزاج الفرد ومشاعره و التدخل المبكر في اسباب الاحباط الذاتي عن طريق تعديل طرائق التفكير والمعتقدات والاتجاهات واستمسان التحديات (Novaco,1986,p.35).

ثانيا :- الدراسات السابقة التي تناولت ادارة الغضب:-

أ- الدراسات الاجنبية وتشمل :-

١- دراسة (ثاماكي ،1994،Tamaki):-

اجريت هذه الدراسة في دولة قطر و كان الهدف من اجرائها هو قياس فاعلية "برنامج معرفي" للإرشاد الجمعي المدرسي في رفع مستوى المهارات الاجتماعية وادارة الغضب ز لدى طلبة المدارس ذوي المشكلات السلوكية اذ بلغ مجموع العينة (١٨) طالبا تراوحت اعمارهم بين (١٢-١٥) سنة وبعضهم (١٦-١٨) سنة واستخدم الباحث مقياس الغضب "الحالة و السمة" ل (Spielberrger,1990) و مقياس المهارات الاجتماعية ل(Gresham&Blliott,1991) وطبق عليهم خلال مدة (٦) اسابيع ومن (١٠) جلسات على برنامج التحكم بالغضب ل(Goldstein) وقد تبينت النتائج للدراسة ان استخدام البرامج المعرفية السلوكية قد تكون فعالة مع المراهقين ذوي المشكلات السلوكية .

٢- دراسة (Hirano,M.&Yukawas,2008):-

اجريت هذه الدراسة مدينة "طوكيو" وفي دولة اليابان وكان الهدف من هذه الدراسة هو معرفة العلاج العرفي وتأثيره القائم على فنية التأمل الذهني في تحسين (ادرة الغضب لدى المراهقين) وقد اجريت على مجموعتين من المراهقين الاولى تجريبية وعددها (٣٧) مراهقا والثانية ضابطة وعدد افراده (٢٧) مراهقا وقد حققت التجربة لجلسات التأمل الذهني على مدى اسبوع واحد لمدة (٥-١٠) دقائق للجلسة الواحدة بينما الاخرى لم يطبق عليها. وقد اعيد تطبيق جلسات "التأمل لذهني" على التجريبية مرة اخرى بعد مرور (اربعة اسابيع) عن الجلسة الاولى وقد تم قياس ومراقبة جوانب الغضب الاتية (مقدار الميل نحو الغضب (الاجزاء) و (الاثارة) ومدى الغضب (الاسهاب في الغضب) وقد تبين من خلال مراقبة العينة قليلا وبعد الجلسات وجود تحسن كبير في قدرة المراهقين على التعامل مع المواقف المثيرة للغضب وانخفاض مستوى الغضب لديهم و تحسين عال في مزاجهم فجاء الموقف المثير للغضب واتجاه الاشخاص الاخرين.

٣- دراسة (Nacem&etal,2009):-

اجريت الدراسة في مستشفى سوٲامبتون في الولايات لمتحد الامريكية حيث قام بها كل من (Farooq,Naeem,.....) و اآرون و كان الهداف منها هو معرفة تأثير برامج ادارة الغضب المستندة الى الارشاد المعرفي على مرضى القلق والاكتئاب الراقدين في المستشفى وقد بلغت عينة الدراسة (٦٠) مريضا و توزعت بالتساوي على مجموعتين اءدهما تجريبية خصصت للبرنامج الارشادي و الثانية ضابطة لم تخضع الذي اشتمل على (١٢) جلسة مدة كل منها (٩٠) دقيقة باستخدام المقاييس التالية مقياس مبيلبيرجر (STAXI,1991) لقياس سمة الغضب و مقياس القلق والاكتئاب الذي اءده (Had&Sanith,1983) و قد اظهرت النتائج تغيرا كبيرا في قدرة المرضى على التعامل مع المواقف المثيرة للغضب .

ب- الدراسات العربية :-

١- دراسة عبد اللطيف (٢٠١٣) :-

اجريت ذه الدراسة في كلية الاداب بجامعة "عين شمس" بجمهورية مصر العربية وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي على وفق نظرية العلاج المعرفي العقلاني الانفعالي السلوكي ل(البرت اليس) في ادارة الغضب لدى المراهقين في فترة لمراهقة . وكانت عينة الدراسة من (٢٠) طالبا وطالبة في سن المراهقة المتأخرة ما بين (١٨-٢١) سنة وقد قام الباحث بتقسيم العينة على مجموعتين متساويتين احدهما تجريبي والاخرى ضابطة وقام الباحث ببناء برنامج ارشادي مكون من (١٤) جلسة ومدة الجلسة (٩٠) دقيقة واستمر بتطبيقها ل(٦) اسابيع واستخدم الباحث وتمت معالجة البيانات احصائيا بواسطة حزمة المعالجة الاحصائية (spss) وتبينت الدراسة تعليم المراهقين كيفية الاستجابة لدواعي الكرب وضغوط الحياة بأدنى حد من الغضب.

الفصل الثالث

اجراءات البحث

منهجية البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

اداة البحث

ثبات الاداة

الوسائل الاحصائية