

---

## فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية في خفض انفعال الغضب لدى طلاب الجامعة\*

### إعداد

ا.د./سعاد عبد العظيم البنا

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ ورئيس قسم الصحة  
النفسية سابقا كلية التربية جامعة المنصورة

ا.د./فؤاد حامد الموافي

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ ورئيس قسم الصحة  
النفسية سابقا كلية التربية - جامعة المنصورة

منى سمير درغام

مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة  
عدد (٤٣) - يوليو ٢٠١٦

\* بحث مستل من رسالة دكتوراه

---



## فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية في خفض انفعال الغضب لدى طلاب الجامعة

إعداد

د.د/اسعاد عبد العظيم البنا\*\*

د.د/فؤاد حامد الموافي\*

منى سمير درغام\*\*\*

### ملخص البحث

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية لدى طلاب الجامعة ، استخدمت الدراسة مقياس الغضب ( اعداد : الباحثة ) ، والبرنامج التدريبي لتدعيم وانماء الجوانب الايجابية في الشخصية ( اعداد : الباحثة ) ، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ( التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات القياس القبلي والبعدي ) ، تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٥٩٨ طالب وطالبة بالفرقة الرابعة - كلية التربية - جامعة المنصورة بمتوسط عمر زمني قدره (٢١,٥) وانحراف معياري ٠,٦٧٨ اختير منهم ٦٦ طالبة من ذوي الغضب المرتفع وشاركت ثمان طالبات بالمجموعة التجريبية في البرنامج التدريبي على مدار ثلاث شهور بواقع جلسة أسبوعيا وتتراوح مدة الجلسة من ٦٠ : ١٢٠ دقيقة ، ومن أهم ما أسفرت عنه الدراسة فعالية البرنامج التدريبي حيث أظهرت النتائج فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لصالح المجموعة التجريبية فضلا عن وجود علاقة موجبة بين الجوانب الايجابية بالشخصية وخفض انفعال الغضب .

### مقدمة:

يُعد الغضب أحد الانفعالات الرئيسية التي يعايشها الفرد بشكل متكرر في مواقف الحياة اليومية ، فهو انفعال فطري طبيعي يشعر به جميع البشر مثل الحزن والسعادة والملل والقلق ، والواقع يفرض علينا الاهتمام بدراسة هذا الانفعال خاصة في ظل هذا العصر المعقد المليء بالمشكلات والتغيرات المتعاقبة والفجائية والتي قد لا يستطيع الانسان التكيف معها بسهولة مما يوقعه في سلسلة من الاحباطات التي تزيد من عدم قدرته على التحكم في انفعالاته .

ونحن نعبر عن غضبنا يوميا في مواجهة أي عائق مادي أو بشري يقف دون تحقيق أهدافنا وتختلف استجاباتنا تجاه هذا الانفعال فأحيانا نكبته ولا نظهره ، وأحيانا لا نستطيع ضبطه أمام ضغوط واستفزات قوية

\* أستاذ الصحة النفسية المتفرغ ورئيس قسم الصحة النفسية سابقا كلية التربية - جامعة المنصورة

\*\* أستاذ الصحة النفسية المتفرغ ورئيس قسم الصحة النفسية سابقا كلية التربية جامعة المنصورة

\*\*\* مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة المنصورة

ويلعب الغضب دوراً هاماً في توجيه حياة الفرد حيث يدفعه الى تغيير الظروف التي تعوق نموه وتقدمه أو تمنعه من تحقيق رغباته ، كما يساعده على التواصل مع الآخرين حيث يتيح له التعبير عن مشاعره السلبية ونقلها للآخرين ، وكذلك يعطي الفرد شعوراً بالمسئولية مما يؤدي به لتصحيح المواقف المؤلمة واحداث تغييرات ايجابية وذلك اذا تم التعبير عنه بدرجة معتدلة وملائمة للموقف المثير للغضب وبطريقة ايجابية وبناءة حينها يساعد الفرد على حل مشكلات الحياة ( طه عبد العظيم ، ٢٠٠٧ : ٦١ ) .

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى يصبح الغضب مشكلة ويؤدي الى عواقب وخيمة في حياتنا وذلك اذا تكرر حدوثه واستمر لمدة طويلة واتسم بالشدة وتم التعبير عنه بطرق غير مقبولة اجتماعياً فانه يؤثر سلباً على الصحة العامة للفرد فيؤدي به الى المرض الجسدي والنفسي ، كما انه يعوق تفكير الفرد وسلوكه ويؤثر سلباً على جودة الحياة وعلاقات الفرد مع الآخرين من زملاء العمل أو افراد الأسرة مما يؤدي الى الانطباعات السيئة عن الفرد وانخفاض تقدير الذات ، كما يؤدي الغضب الى عرقلة العمل ويؤثر سلباً على الأداء الوظيفي وقد يترتب عليه مشكلات أخطر مثل تعاطي المخدرات وربما الانتحار ( حسين فايد ، ٢٠٠٨ : ٧٩ ) .

وعليه فالفشل في السيطرة على الغضب ومواجهته بفاعلية يدفع الفرد الى العنف نحو الذات أو نحو الآخرين حيث يكون أقل ميلاً للتكيف ومواجهة المواقف الضاغطة ( طه عبد العظيم ، ٢٠٠٧ : ١١٤ ) .

لذا فمواجهة الغضب تعد من الموضوعات الفعالة والمؤثرة في حياة الأفراد ، وقد أشارت دراسة ( Mitrani , A ,T., 2010 : 339-344 ) الى أن مواجهة الغضب والسيطرة عليه هو أحد المكونات الهامة في اعداد طلاب الجامعة حتى تكون استجاباتهم لأعدوانية بعيدة عن العنف ، كما ان تحسين القدرات التوافقية من العوامل المهمة في تحقيق الصحة النفسية .

هذا ويمثل الشباب دعامة أساسية للحياة الانسانية في رشدها واكتمال نضجها ، فهم قادة المستقبل القريب ، وحيث يواجه الفرد في تلك المرحلة - نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة النضج والرشد- عدة مشكلات وتحديات سلوكية كالصراع الداخلي بين طموحاته والتزاماته ، الاغتراب والتمرد ، العصبية وحدة الطباع لذلك فالشباب هم الأوج مثل تلك البرامج التدريبية لمحاولة توجيه تفكيرهم في الاتجاه السليم ، ولاسيما طلاب كلية التربية وذلك من منطلق الاهتمام بالطالب المعلم واعداده اعداداً جيداً باعتباره معلم المستقبل ، ولخطورة الدور الذي يلعبه في حياة التلاميذ على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي ، فالمعلم الذي يستطيع التحكم في انفعالاته يحقق الطمأنينة والأمن النفسي داخل الصف مما ينعكس ايجابياً على التكيف المدرسي والتحصيل الدراسي للطلاب .

ويسعى الاتجاه الحديث في العلاج النفسي الى تدعيم وانماء الجوانب الايجابية لدى العميل حيث يرى أصحاب العلاج النفسي الايجابي أن الصحة النفسية لا تشير الى غياب الأضرار

النفسية فحسب ، بل تعتمد أيضا على وجود الجوانب الايجابية مثل : المشاعر الايجابية ، الحياة الهادفة ، التعاون الاجتماعي . ( Lavasani , M. et al , 2011 : 1852-1856 )

وسوف تقدم الدراسة الحالية برنامج تدريبي يستند علي دعم الجوانب الايجابية في الشخصية لخفض حدة انفعال الغضب لدي طلاب كلية التربية ، ومن ثم تعتمد الباحثة على السمات الايجابية في الشخصية التي تناولها علم النفس الايجابي والمرتبطة بمواجهة الغضب مثل الانضباط الذاتي ، المرونة النفسية ، الثقة بالنفس ، الحكمة ، قوة الارادة ، الدعابة والقدرة علي المرح ، التسامح . ( Snyder, R. & Lopez, Shane J. , 2002 : 5 )

### مشكلة الدراسة :

شهدت العقود الأخيرة ازدياد موجة الغضب وانتشار العنف الى حد كبير بين الأفراد على كافة المستويات العمرية وفي شتى مجالات الحياة حيث اصبح الكثير من الناس في غضب دائم وتوتر وقلق وقد يعزو ذلك الى تعقد الحياة الاجتماعية وزيادة الضغوط الحياتية والتنوع في وسائل الاتصالات ، هذا بالإضافة الى الأسباب والعوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بذلك ، مما أدى الى صعوبة التحكم والسيطرة على الغضب وتفاقم شعور الفرد بالقلق والاغتراب وافتقاده الشعور بالأمن والاطمئنان والفشل في بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين مما يستدعي ضرورة الاهتمام بدراسة تلك الظواهر ومحاولة تقديم التفسيرات المتعددة لها حتي يمكن تحديد سبل وأساليب الوقاية والحد منها وايجاد الطرق العلاجية المناسبة لضبطها والتحكم فيها .

( رشاد علي عبد العزيز ، ٢٠١١ : ٧ )

كما أنه في ظل الاتجاه الحديث للاهتمام بالجوانب الايجابية للشخصية في العلاج النفسي الايجابي قد يعد هو المدخل الأفضل لخفض انفعال الغضب بفاعلية لدى الشباب فضلا عما يمتاز به هذا المدخل في أنه علاج ووقاية في آن واحد ، لذلك ستتناول الباحثة من خلال الدراسة الحالية الجوانب الايجابية للشخصية والتي من شأنها تيسير مواجهة الغضب والعمل على تدعيمها من خلال برنامج قائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية .

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية :

١. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة ، التجريبية في القياس القبلي لمقياس الغضب؟
٢. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الغضب؟
٣. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات القياسات (القبلي، البعدي، التبعي) للمجموعة التجريبية؟
٤. ما حجم التأثير ( الدلالة العملية ) للبرنامج القائم علي الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية في خفض انفعال الغضب ؟

## أهداف الدراسة :

1. التعرف على العوامل النفسية الايجابية لدى الأفراد ذوي الغضب المفرط كمدخل نمائي للصحة النفسية في مواجهة الغضب والوقاية منه قدر الامكان .
2. تقييم فاعلية برنامج لخفض انفعال الغضب قائم على تدعيم العوامل النفسية الايجابية لدى الأفراد .

## أهمية الدراسة :

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من :
1. استخدام مدخل الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية لدى الأفراد في خفض انفعال الغضب وادارته بفاعلية ، ذلك الاتجاه التدخلي الايجابي الحديث في علاج الاضطرابات النفسية والانفعالية .
  2. تقديم تصور نظري لطبيعة المدخل العلاجي القائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية.

## مفاهيم الدراسة :

### 1. انفعال الغضب : Anger emotion

تُعرفه الباحثة اجرائيا بأنه : " استجابة الفرد للأحداث الاستفزازية والمواقف الحياتية الضاغطة سواء تهديدية أو احباطية ، فهو انفعال عام لدى الأفراد يتراوح في شدته من الاثارة والضيق الى الهياج والعنف ، وهو رد فعل صحي اذا ما تم التعبير عنه بطرق معتدلة ومقبولة اجتماعيا بينما يتحول الى اضطراب اذا ما تكرر حدوثه وزادت شدته وطالت مدته ."

وسوف تتناول الباحثة الغضب كسمة لدى الطلاب ، وتُعرفه الباحثة اجرائيا بأنه : " استجابة الفرد لكافة المواقف الضاغطة بانفعال هائج يشوه الادراك ويعطل التفكير السليم المنظم ويُفقد الفرد السيطرة على نفسه في تلك المواقف ."

### 2. البرنامج القائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية:

وتُعرفه الباحثة اجرائيا بأنه خطة منظمة تتضمن مجموعة من المعارف والأنشطة الهادفة مصممة في ضوء مكونات علم النفس الايجابي والارشاد النفسي وفنياتهم ومبادئهم والتي من شأنها توظيف سمات الشخصية الايجابية والامكانات الكامنة لدى الطلاب مرتفعي الغضب من أجل خفض انفعال الغضب لديهم .

## الإطار النظري والدراسات السابقة :

### أولا : انفعال الغضب :

بسم الله الرحمن الرحيم

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

سورة الشوري الآية : ٣٧

يُعد انفعال الغضب فطرياً في حياة الفرد ، فهو يصاحب الفرد منذ ولادته حيث انه انفعال طبيعي تخبره كل المخلوقات ، ويساعد الفرد على تغيير الظروف التي تعوق نموه وتقدمه أو تمنعه من تحقيق رغباته اذا كان بدرجة معتدلة وملائمة للموقف المثير للغضب ولكن اذا استمر لمدة طويلة وكان شديدا وتم التعبير عنه بطرق غير مقبولة اجتماعيا فانه يؤدي الي المرض الجسمي والنفسي .  
ولتوضيح مفهوم الغضب أكثر ستعرض الباحثة بعض التعريفات المختلفة التي تناولتها الأدبيات عن الغضب :

عرف نوافكو ( Novaco , R . 1976 : 1124 ) الغضب بأنه استجابة وجدانية نحو الأحداث الاستفزازية فهو حالة وجدانية تتكون من ردود الفعل المختلفة التي تسبب للفرد الاستياء والضيق والاحباط والايذاء .

ويشير بيك ( Beak , A . 1976 ) الى أن الغضب هو عبارة عن انفعال وأنه يختلف عن العدوان والعنف وانه يتأثر بالتقييمات المعرفية للأحداث على انها تهديدية واستفزازية .

ويُعرف أفريل ( Averill , J. ; 1983 ) الغضب بأنه خبرة ذاتية يعايشها الفرد وهو يمثل زملة أعراض انفعالية ، وأنه مجموعة من الاستجابات المنظمة التي تصدر عن الفرد تجاه أنواع معينة من الاستفزازات وانه يمكن التعبير عنه بطرق مختلفة من بينها العدوان حيث يراه أفريل أحد أشكال التفاعل الاجتماعي القائم على مجموعة من القواعد

ويشير سبيلبر جر ( Spielberg , C . 1988 : 16 ) الى أن الغضب حالة انفعالية تتراوح في شدتها من الاثارة والضيق الى الهياج والثورة .

ويعبر عنه محمد سعفان ( ٢٠٠٣ : ١٥ ) بأنه حالة انفعالية تبدأ بالتوتر البسيط وتنتهي بالتوتر الشديد الغيظ أو الثورة ، ويضيف أن للغضب جوانب شعورية تتمثل في وعي الشخص وخبراته ، وله أيضا جوانب سلوكية تتمثل في ردود الأفعال الصريحة ( العدوان الخارجي أو الداخلي ) وردود أفعال ضمنية .

ويؤكد على ما سبق يوسف أبو الحجاج ( ٢٠١٠ : ١٠ ) حيث يشير الى أن الغضب شعور تلقائي انساني فليس سيئا أن يغضب الانسان وانما السوء أن يدمن الغضب حتي في توافه الأمور أو أن يفقد السيطرة على نفسه حينما يغضب وهذا ما يسميه محمد عبد الرحمن ، فوقيه عبد الحميد ( ١٩٩٨ : ٩ ) بسمة الغضب وتعني ميل الشخص للاستجابة لكل المواقف أو غالبها بالغضب ، فالسمة تعبر عن عدد المرات التي ينفل فيها الفرد غضبا ، فهي خبرة مستمرة .

وبعد استعراض التعريفات السابقة تُعرف الباحثة الغضب اجرائيا بأنه " استجابة الفرد للأحداث الاستفزازية والمواقف الحياتية الضاغطة سواء تهديدية أو احباطية ، تتراوح شدة تلك الاستجابات من الاثارة والضيق الى الهياج والعنف ، وهو رد فعل صحي اذا ما تم التعبير عنه بطرق معتدلة ومقبولة اجتماعيا بينما يتحول الى اضطراب اذا ما تكرر حدوثه وزادت شدته وطالت مدته . "

وسوف تتناول الباحثة الغضب كسمة لدى الطلاب ، وتُعرف الباحثة سمة الغضب اجرائياً بانها : " استجابة الفرد لكافة المواقف الضاغطة بانفعال هائج يشوه الادراك ويعطل التفكير السليم المنظم ويُفقد الفرد السيطرة على نفسه في تلك المواقف .  
انفعال الغضب وعلاقته ببعض المصطلحات الانفعالية الأخرى :

يُعد انفعال الغضب مصطلح متعدد الأبعاد ولذلك غالباً ما يتداخل مع الانفعالات الأخرى كالعدوان والعنف والكره والعدائية أو القلق والحزن والغيرة ، ولذلك ستوضح الباحثة فيما يلي الفروق بين انفعال الغضب وبعض المصطلحات الانفعالية الأخرى

### ١. الغضب والقلق Anger & Anxiety

يمثل الغضب والقلق نوعان من أنواع الانفعالات الشائعة لدى الانسان وارتفاع درجة كلا منهما يحوله الي اضطراب انفعالي يعاني منه الفرد والمحيطين به ، ويشترك القلق مع الغضب في التوتر العصبي والأعراض البدنية كسرعة دقات القلب ، العرق ، الشعور بألم في الصدر والأعراض النفسية كالانفعال الزائد ، الضيق ، الكدرزيادة الميل للعدوان ، عدم القدرة على الادراك والتمييز ، اختلاط التفكير ، الاضطراب وفقد القدرة علي التركيز. ( فاروق عثمان ، ٢٠٠١ : ١٨ - ٣٠ ) .  
بينما يختلف القلق عن الغضب في أن آثار القلق تقتصر على الشخص الذي يعاني القلق ، أما آثار انفعال الغضب فتشمل الشخص الغاضب والهدف المنفعل عليه سواء انسان أو مادة ، كما تعد استجابة الغضب مضادة لاستجابة القلق ، فالفرد مرتفع القلق يعتمد الى اظهار استجابات عصبية للتقليل من الأثر السيء لارتفاع القلق ( محمد سفعان ، ٢٠٠٢ : ٥٢ ) .

### ٢. الغضب والاكتئاب Anger & Depression

يوصف الاكتئاب بأنه الغضب المكبوت ، والغضب يؤدي الى الاكتئاب عندما لا يستطيع الفرد ابعاد مصدر الغضب أو ازالة العقبات للوصول لهدفه ، وهذا النوع من الاكتئاب يكون مكتسباً نتيجة للمصراعات الفاشلة في حياة الفرد كما يؤدي الى التدهور في جهد وشعور الفرد وكذلك قوة عزيمته ، ويتراوح الاكتئاب في شدته ما بين الانخفاض المؤقت في الروح المعنوية وهي حالة يتعرض لها الجميع عندما يصادفون عقبات في سبيل تحقيق أهدافهم وبين حالة العذاب التي تؤدي الى الاستسلام واليأس السوداوي أو الانتحار . ( محمد سفعان ، ٢٠٠٢ : ٥٢ - ٥٣ ) .

### ٣. الغضب والعدوان والعدائية Anger & Aggression & Hostility

اختلف العلماء فيما بينهم في تحديد العلاقة بين المفاهيم الثلاثة الغضب والعدوان والعدائية ، فقد أشار سلبيرجر ( Spielberger, 1983 ) الي ان هناك اختلاف بين الغضب والعدوان والعدائية ، فالغضب انفعال ، أما العدائية فتشير الى مجموعة معقدة من المشاعر والاتجاهات التي تدفع الفرد الى العدوان والسلوك والانتقامي ، في حين يتضمن العدوان سلوك تخريبي موجه نحو الأفراد أو الأشياء ، وعلى هذا يتضمن مفهوم العدائية الشعور بالغضب ويؤدي الى العدوان كما ميز سبيلبرجر بين حالة الغضب وسمة الغضب ورأي أن سمة الغضب تعتبر مؤشر هام على السلوك العدواني مستقبلاً على عكس حالة الغضب .



## مسببات الغضب ومصادره :

كثرت الخصومات ، وتعددت الشكاوي ، وتفككت الأسر ، وتمزقت الروابط ، وعظم الفراق ، واستشري الشقاق وأغلب ذلك بأسباب الغضب ، لذا فالحاجة الي دراسة أسبابه وآثاره وأضراره واجبة ، وفيما يلي تعرض الباحثة جانبا من مسببات ومصادر الغضب التي تناولها الباحثون في التراث النفسي .

ويعرض محمد سفعان ( ٢٠٠٣ : ١٨ - ١٩ ) المواقف المثيرة للغضب والتي قد تكون داخلية أو خارجية فيما يلي :

١. الضغوط البيئية كالضوضاء والتلوث والازدحام أو ضغوط البيئة الثقافية كسيطرة القيم المادية وضعف القيم الأخلاقية .
٢. المواقف المكروهة : كالتعرض للخيانة والتهديد والعنف والوشاية والنقد الهدام والشعور بخيبة الأمل والعجب والزهو .
٣. فقدان : سواء لأفراد مهمين في الحياة أو فقد عمل أو مركز اجتماعي أو فقد الأمان .
٤. عوامل مرتبطة بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين : كصراع الأجيال والتمييز بين الذكر والأنثى في تقييم الصواب والخطأ دون مرجعية دينية أو قانونية .  
وتوجز سناء سليمان ( ٢٠٠٧ : ٤٦ ) أسباب الغضب فيما يلي :
١. قلة تعقل الفرد وضيق تفكيره .
٢. كثرة متطلبات الحياة وتعقد أمورها .
٣. التعود على الغضب كعادة مساعدة على تحقيق الأهداف .
٤. الغرور والتكبر .
٥. الرغبة في الكمال .
٦. الشعور بالنقص .
٧. الغدر والخيانة .
٨. المزاج والهزل والاستهزاء .

## آثار الغضب :

للغضب كثير من المضار التي تمتد لتشمل جميع جوانب الحياة الفردية ، والاجتماعية ، والجسمية ، والنفسية والفكرية ، وفيما يلي ستعرض الباحثة لآثار الغضب على الجوانب المختلفة للفرد فمن الناحية الجسمية يؤثر التوتر الانفعالي في الوظائف الجسمية وبالتالي في النمو الجسمي ، فالغضب الحاد المتوتر يطلق افراز الأدرينالين وهو افراز الغدة فوق الكلوية بفعل الجهاز العصبي مما يمنع سيل العصارات الهضمية ويعيد توزيع الدم ويزيد النبض ويسرع التنفسي ، وفي حالة كبت الانفعال يصاب الفرد بأمراض مزمنة كالربو أو قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم (محمد عبد الظاهر، ١٩٩٤ : ٢٢٠) .

هذا من الناحية الصحية الجسمية ، أما من الناحية النفسية الفكرية فللغضب آثاراً عقلية ومعنوية حيث يعوق التفكير المنظم ويعطل الخيال الخصب ويضعف القدرة على حل المشكلات والفهم والاستيعاب ويؤدي الي فقدان الفرد سيطرته الذاتية علي النفسي ويعميه عن حب الأمور الايجابية ويضيع عليه الكثير من الفرص ويهدم كثير من انجازاته ( سناء سليمان ، ٢٠٠٧ : ٧٥ ) .

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تذكر سناء سليمان ( ٢٠٠٧ : ٧٨ ) أنه في بعض الاحيان قد تكون هناك فوائد صحية للغضب كتصحيح الأخطاء ومقاومة اليأس والقفر على الروتين .

#### النظريات المفسرة للغضب :

تعددت النظريات التي تفسر الغضب فمنها ما فسره في ضوء تفسير الانفعال كنظريات جيمس - لانج James (1887) Lange Theory والتي قامت على أساس أن سبب الشعور بالانفعال يرجع الي تغيرات جسمية وبالرغم من أن هذه النظرية قوبلت بالنقد الا أن هناك بعض الدلائل الواقعية والمطبقة في العلاج النفسي تعكس مصداقيتها وهي ما يسمى بالعلاج الاسترخائي Relaxation ، ولقد دلت تجارب عديدة على فاعلية العلاج بالاسترخاء في التقليل من التوتر والشد النفسي .

وكذلك نظرية كانون - بارد ( Bard 1927- Canon ) والتي اعتمدت على دور الدماغ في تفسيرها للانفعال ويعتبر كانون أول من أشار الي زيادة نسبة الادرينالين في الدم أثناء التغيرات الانفعالية .

وفي عام ١٩٧٢ اقترح داروين أن الغضب يعكس غرائز عدوانية ضرورية للبقاء ، وبعد ذلك بنصف قرن اقترح فرويد أن العدوان رد فعل أو استجابة للتعارض أو لما يعوق سلوك طلب المتعة وبعد حوالي ٤٠ سنة دمج لورينز بين نظريتي داروين وفرويد وقدم نظرية الدافع للغضب واقترح أن العدوان فعل عريزي لا يعتمد بالضرورة على الاستثارة الخارجية لكنه أصر على أن الغضب دافع بيولوجي يمكن أن يظهر في أي وقت .

وأشار سبيلبر جر وزملائه ( Spielberger , et al . 1983 ) الي ان انفعال الغضب يتكون من مشاعر ذاتية تختلف من حيث الشدة أو المدة ، كما ميز سبيلبر جر وزملائه بين حالة الغضب state anger كرد فعل أو استجابة فسيولوجية تؤدي الي زيادة شدة مشاعر الغضب الذاتية وسمة الغضب trait anger كسمة شخصية تزيد من احتمالية انغماس الفرد في مواقف غاضبة بالرغم من ان ذوي سمة الغضب يتعرضون لنفس مهددات الغضب البيئية لكن تكون استجاباتهم أشد ووضح سبيلبر جر أن سمة الغضب تتخذ صورتين مختلفين وهما : كبت الغضب داخليا واما انفجار الغضب خارجيا والتعبير عنه بصورة غير تكيفية كتحذف الأشياء أو صفع الابواب ( Quinn, 2002 : 5 )

## قياس وتشخيص الغضب :

لاشك قبل التدخل الارشادي والعلاجي لخفض أو تقليل أي من الاضطرابات الانفعالية أنها تحتاج لقياس وتحديد المستوى ، وحيث يتضمن انفعال الغضب عدة مكونات منها المعرفية السلوكية ، الفسيولوجية ، الانفعالية فإنه تتعدد أساليب قياسه حيث يمكن قياس الغضب من خلال:

• **الملاحظات المباشرة** التي تتم من خلال القائمين على التربية كالأباء أو المعلمين أو المرشدين أو من خلال الشخص ذاته فيما يعرف بالمراقبة الذاتية التي تتم باستخدام سجل الغضب Anger Logs وهو عبارة عن سجل يدون فيه الفرد المواقف التي تعمل على استثارة الغضب وتسجيل الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية وأنماط السلوك التي تصدر عنه تجاه الأحداث أو المواقف البيئية .

• **مقاييس التقدير الذاتي** ويوجد العديد من المقاييس والأدوات التي استخدمت في قياس حالات الغضب مثل مقياس نواكو Novaco ، ومقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب لجيمس افريل Averill ، وقائمة التعبير عن الغضب (الحالة/السمة) لسبيلر جر State Anger Expression Inventory –Trait

## ثانيا : الدعم النفسي :

### ١. نشأة وتطور علم النفس الايجابي :

يُعد علم النفس الايجابي مصطلح حديث نسبيا علي الرغم من امتداد جذوره طوال تاريخ علم النفس التطبيقي فمن خلال نماذج عديدة كانت جوانب القوى تؤخذ في الاعتبار بوصفها مصادر أو كفاءات فعلي سبيل المثال في علم النفس التربوي نجد أن موضوعات الابداع والموهبة او التفوق قد درست بعناية ، وفي العلاج النفسي والسياقات الاكلينكية الاخرى فان القدرات والمزايا وتوقعات النتائج وفاعلية الذات وتحقيق الذات وأوجه القوة الاخرى أُعتبرت مصادر انسانية من المنظورات النظرية المتعددة ، كما ينطبق هذا على علم النفس السلوكي ، وعلم النفس الجشطلطي ، ويعزي ظهور علم النفس الايجابي كما نعرفه اليوم الي مارتن سيلجمان Martin E.P.Seligman الذي أحدث نقله نوعية في علم النفس ، وله دور رائد في تحفيز وتوحيد جهود العديد من العلماء البارزين الذين اصبحوا بعد ذلك رواد في مجال علم النفس الايجابي . ( Linely ; 2006 : 3 )

فقد أُسس علم النفس الايجابي على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعني يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية ، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية ، العمل ، وحتى اللعب (محمد السعيد ، ٢٠١٤ : ١٧).

### ٢. مفهوم علم النفس الايجابي :

عرفه سيلجمان وتشكزينتهيمالي (5: 2000 Seligman & Csikszentmihaly) بأنه علم الخبرات الذاتية الايجابية ، والسمات الشخصية الايجابية ، والعادات الايجابية التي تؤدي الي زيادة جودة الحياة ، والوقاية من الأمراض.

ويُعرف شيلي جابل وجوناثان هيدت (104 : 2005 ; Gable & Haidt) علم النفس الايجابي بأنه : الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار وتمكين الافراد ، والجماعات ، والمؤسسات من الاداء الوظيفي الفعال او المثالي . دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر ، دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية ، اضافة الي دراسة كل العوامل الفردية ، الاجتماعية ، والمجتمعية التي تجعل الحياة الانسانية جديرة بان تعاش .

ويؤكد ( 4 : 2006 ; Peterson ) على أن علم النفس الايجابي يدرس السمات والخصائص الايجابية كالشفقة ، والاهتمامات والمواهب ، والقدرات ، والمؤسسات التي تجعل الحياة جيدة مثل الصداقة ، الزواج ، الاسرة ، والتربية ، الدين ... الخ .

ويعرفه محمد جبر ( ٢٠١٣ : ١٥ ) بأنه العلم الذي يدرس جوانب القوة في شخصية الانسان لتعيّنه علي مواجهة الضغوط وحل المشكلات وتحقيق الوجود الافضل .

### ٣ . مستويات علم النفس الايجابي :

اقتصرا اهتمام الباحثين الاوائل في علم النفس الايجابي بالجوانب الانفعالية مثل السعادة ، والامل ، والتفاؤل ، والمودة ، والانتماء ، والتعاطف ، والحب والاعتداد بالنفس ، ولم يهتموا بالجوانب السلوكية الايجابية الاهتمام الأمثل رغم أنه كانت متواجدة على الساحة العلمية بشكل واضح في كتابات جوردن ألبورت عن الخصائص الانسانية الايجابية ، وبراها ماسلو عن تقدير الذات ، وما كليلاند واتكينسون وكلاارك ولويل عن دافعية الانجار وسلفاتور مادي وخوشابا وكوبازا عن الصلابة النفسية ورودن وكوين وهاوس عن المساندة الاجتماعية .

قد يرجع سبب ذلك الي عدم الاهتمام بمكونات الشخصية الاربعة الايجابية والانفعالية والعقلية والسلوكية والاجتماعية الي ان تنبه الباحثون فلم يغفلوا دراسة ايجابيات المكونات الاربعة للشخصية ، فتواجدت بحوث عن السعادة والمساندة الاجتماعية والحكمة والصلابة النفسية .... الخ ، بل تعدوا ذلك الي البحث في الوجود الافضل الذي يتطلب تكامل المكونات الاربعة للشخصية بطريقة ايجابية ، ففي كل انفعال يوجد مكون وجداني يتعلق بالمشاعر ، وآخر حسي ، وثالث عقلي ، ورابع سلوكي . ( Seligman , 2002 a : 31 )

من هذا المنطلق قسم العلماء علم النفس الايجابي ثلاثة مستويات :

١ . المستوي الذاتي Subjective : والذي يدل علي الخبرات الذاتية الايجابية مثل : الوجود الافضل ، جودة الحياة ، الرضا ، القناعة ، والاشباع ، هذه الخبرات ترتبط بماضي الانسان ، بينما الارتقاء والسعادة شعوران فيرتبطا بالحاضر المعاش له ، ثم الامل والتفاؤل اللذين يرتبطان بالمستقبل فالمستوي الذاتي يرتبط بتاريخ الانسان ومسيرته في الماضي والحاضر والمستقبل ومحكه الخبرة الذاتية المدركة .

٢ . المستوي الشخصي Personal : ويشمل السمات الشخصية الايجابية مثل : القدرة علي الحب والعمل ، اداء المهام ، الشجاعة ، مهارة تكوين علاقات شخصية ، الحساسية للجمال ، المثابرة ،

القدرة علي المغفرة ، الاصاله ، الابداع ، الرؤيه المستقبلية الروحانية ، المقدره العاليه ، والحكمه هذا يتضح من التعامل مع الاخر ، فالمحك هنا مدي تفاعل المرء مع البيئتين الاجتماعيه والماديه المحيطه به .

٣. المستوي الاجتماعي Social : ويتضمن الفضائل والقيم والاعراف مثل : الشعور بالمسئوليه ، القدره علي الرعايه ، الكياسه ، الاعتدال ، الصبر ، والعمل الاخلاقي ، والقيم هي المحك لهذا المستوي .

وقد حدد بيترسون وسيلجمان Peterson&Seligman ست مستويات مركزيه للفضائل تندرج تحتها أربع وعشرين فضيله تمثل جوانب القوه في الشخصيه .

#### ٤. الارشاد النفسي القائم على الدعم النفسي

وفي الدراسه الحاليه تتناول الباحثة الدعم النفسي كأحد مداخل علم النفس الايجابي ، وفيما يلي ستعرض الباحثة لأهم ما تناولته الأدبيات عن الدعم النفسي أو كما أسمته بعضها بالدعم الذاتي

فالدعم يعتمد علي اعتبار الفرد ذاته هو الأداة الفعاله في سبيل تغيير أو تعديل سلوكه فيبدأ المرشد بتقديم التدعيم بشكل ينتقل معه الفرد من تلقي التدعيم الخارجي الي الدعم الذاتي لسلوكياته الصحيه . ( عادل عبد الله ، ٢٠١١ : ٣٣٧ )

ويشير جبر محمد ( ٢٠١٣ : ٦٤ ) الي أن الدعم النفسي يمثل أحد أنواع المسانده الاجتماعيه ويسميه بالمسانده النفسيه حيث تتضمن جوانب سلوكيه ووجدانيه مثل : تدعيم الثقة بالنفس ، وتقدير الذات وفعاليتها ، والتقبل من الآخرين .

ويعتمد الارشاد النفسي الايجابي علي تنمية مجموعه من السمات والقوي الانسانيه كالشجاعة والتفاؤل والواقعيه والكفاءه الذاتيه والتدفق والمهارات الاجتماعيه والمسئوليه الشخصيه والاستبصار والذى يسهم في اكتشاف الفرد لما هو مشوه في حياته وتنمية ما هو ايجابي لديه .

( ليزا ج. اسبينوول ، أورسولا م. ستودينجر، ٢٠٠٦ : ٤٣٠ )

وفي هذا الصدد أكد محمد نبيل كاظم ( ٢٠٠٨ : ٩٨ ) أن التخلص من الغضب يكون بالتركيز علي الايجابيات سواء ايجابيات الذات من الحلم والتسامح والمرونة ، أو ايجابيات الآخرين ومن ثم فان التركيز علي الايجابيات سيلغي استدعاء السلبيات في أو في الآخرين .

ويؤكد يوسف أبو الحجاج ( ٢٠١٠ : ١٠٠ ) أن الأفعال والسلوكيات الايجابيه تقاوم مشاعر الغضب وتنجح تماما في القضاء عليها وذلك من خلال التفكير الايجابي وتعدد الخيارات لتحقيق أهداف الحياه .

يُعرف لافاساني وآخرون ( Lavasani, M. et al. 2011:1852-1856 ) الدعم النفسي بأنه كفييه استفادة الفرد من قدراته .

ويرى عبد الستار ابراهيم ( ٢٠١١ : ٣٧٩ - ٣٨٠ ) أنه تفعيل لنواحي القوة ومكامن الفضائل الانسانية وصولا الى التكيف الايجابي وصناعة التغيير وتعديل السلوك وفق آلية تحسين نوعية وجود الحياة الانسانية .

كما عرفه شيا وزملاؤه ( Xia,L.X.et al,2012,156-160 ) بأنه تكامل مجموعة من سمات الشخصية بما يساعد الأفراد في حل المشكلات الأساسية في الحياة اليومية وتيسير التنمية الشخصية .

وتعرفه الباحثة اجرائيا بأنه توظيف وتفعيل سمات الشخصية الايجابية وقدرات الفرد الكامنة والتي من شأنها تعديل سلوكياته غير المرغوبة في المواقف المثيرة للغضب .

هذا وقد حددت الباحثة مجموعة من سمات الشخصية الايجابية والتي من شأنها خفض انفعال الغضب لدى الطلاب ذوو سمة الغضب وذلك في ضوء مكونات علم النفس الايجابي ( عبد الستار ابراهيم ، ٢٠١١ ؛ Seligman ,M.E.P.,2002 ؛ جبر محمد جبر ، ٢٠١٣ ؛ كارولين آدامز ميلر ، ٢٠١١ ؛ ستيف شاندلر ، ٢٠٠٦ ؛ أسبينول ، ستودينجر ، ٢٠٠٦ ؛ Linely , P . A . , et al ، 2006 ؛ Snyder, C. & Lopey , J. ، 2002 ؛ Sheldon , K.M. , & King , L. ، 2001 ؛ ونماذج الارشاد النفسي ( حامد زهران ، ٢٠٠٥ ؛ سعيد العزة ، جودت عزت ، ٢٠١٥ ؛ أحمد عربيات ، أحمد أبو أسعد ، ٢٠١١ ؛ محمد نجيب الصبوة ، ٢٠٠٨ ؛ طه عبد العظيم حسين ، ٢٠٠٤ ؛ سيد صبحي ، ٢٠٠٢ ؛ روبرت وابولدينج ، جون بريكل ، ٢٠٠٥ ) والترات النفسي فيما يتعلق بمسببات الغضب وعلاجه ( يوسف أبو الحجاج ، ٢٠١٠ ؛ محمد سعفان ، ٣٠٠٢ ؛ سناء سليمان ، ٢٠٠٧ ؛ زينب شقير ، ٢٠١٠ ؛ محمد نبيل كاظم ، ٢٠٠٨ ؛ طه عبد العظيم حسين ، ٢٠٠٧ ؛ Dunbar , B., 2004 ؛ رشاد عبد العزيز ، نيللي العمروسي ، ٢٠١١ )

وتلك السمات الايجابية هي : الثقة بالنفس ، المرونة ، التسامح ، الصبر ، الحكمة ، الانضباط ، القدرة على المرح .

وفيما يلي ستعرض الباحثة التعريفات الاجرائية لتلك السمات والتي بناء عليها تم تصميم محتوى جلساتها في البرنامج .

١ . **الانضباط** : أحد أهم أدوات التنمية الشخصية المتوفرة لدى الفرد حيث انه السمة الأولى التي تقوم عليها حياة الانسان العملية ؛ فهو يؤدي الى احترام الذات ، والشعور بالسعادة ، والثقة بالنفس ، والمرونة في مواجهة المشكلات وعدم الانصياع للاغراءات .

وعرفه اجرائيا محمد عبد الرحمن ، وصالح أبو عباة في مقياس التحليل الاكليني ( ١٩٩٨ : ٢٩ ) بأنه القدرة علي ضبط النفس ، فالأشخاص ذوي الانضباط الذاتي المرتفع مرتبين لا يتركون الأشياء للصدفة ، وصعبي المراس يصعب تغيير وجهتهم .

وتُعرف الباحثة الانضباط بأنه قدرة الفرد علي تحديد أهدافه وأولوياته ومثابرتة لتحقيقها من خلال الالتزام بخطة زمنية والمواظبة علي توجيه طاقته لانجازها ، وهي سمة تكتسب بالتدريب وتنمي بالتدريب وتتضمن العوامل التالية :

- تحديد الأهداف .
- التخلص من العادات .
- التعلم من الأخطاء .
- التعرف على نواحي القوة والضعف في الذات .
- ادراك الالم والمتعة .
- التعود علي مواجهة المشكلات .

٢. **قوة الإرادة** : تعد قوة الإرادة من أهم الركائز والدعائم التي يجب أن يتحلي بها كل انسان يريد أن يحقق السعادة والطمأنينة لنفسه ، وترتبط قوة الإرادة بالانضباط ، فالشخص قوي الإرادة لا تضعف عزيمته ولا تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات ( عثمان نجاتي ، ٢٠٠٥ : ٢٩٩ ) .

وقوة الإرادة صفة انسانية يمكن تقويتها ، فلننا نمتلك قوة الإرادة بالفعل ولكن بعض الناس أكثر قوة من الآخر ، ولذلك يستطيع الجميع اكتساب المزيد منه بالممارسة والتدريب (ام جيه رايان ، ٢٠١٢ : ٧-٨) .

وتُعرف الباحثة قوة الإرادة بانها القدرة علي التحمل في ظل الظروف الضاغطة ، والصمود المستمر علي الألم النفسي دون اظهار ملامح الاستياء أو الانفعال .

٣. **المرونة النفسية** : تعد المرونة النفسية من السمات الملازمة للحياة ، وهي قوة كامنة خلقها الله تعالى في الانسان ولا يمكن أن تتحول الى ميزة الا اذا فعلها الفرد بالتجربة والممارسة .

ولا يمكن الحديث عن المرونة بعيدا عن أحداث الحياة الضاغطة حيث يتحدد نصيب الفرد من المرونة بقدر ما يستطيع أن يواجه تلك الأحداث ويتأثر بها ويؤثر فيها

تُعرفها نعمات علوان ، عبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٤ : ١٧٠) بأنها القدرة على اعادة التوازن النفسي ، والتوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الشخص من خلال تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات .

ووردت في احدي اصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA ، 2002) على انها عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل ، المشكلات المالية ، كما تعني القدرة علي التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار .

وتُعرف الباحثة المرونة بانها استعداد الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الايجابي مع ظروف الحياة المتغيرة وأحداثها الضاغطة والتي تنعكس على استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية.

٤. القدرة على المرح / الفكاهة : تشير الي ذلك الاتجاه الباسم أو الضاحك من احداث الحياة الضاغطة .

وهي قدرة معقدة تنطوي علي جوانب انفعالية وسلوكية واجتماعية وابداعية في القدرة علي النكات وصنع مواقف فكاهية . ( شاكر قنديل ، ٢٠٠٣ : ١٥ )

وتعد القدرة على المرح والفكاهة من القدرات الخاصة جدا ، وبعض الشخصيات بطبيعتها تتمتع بسمة القبول والبشاشة والمرح واطلاق المزاحات والفكاهات المقبولة.(يوسف الأقصري،٢٠٠٦: ٧٤) وتُعرف الباحثة القدرة علي المرح بانها قدرة الفرد علي توظيف الفكاهة والدعابة في المواقف الضاغطة التي يمر بها من أجل تخفيف شدة تأثير تلك المواقف عليه وتجاوزها بسلام .

٥. التسامح : يكون التسامح بالصفح والتماس الأعذار للآخرين لأن الخطأ أمر طبيعي لا يُستنكر بذاته طالما خلا من التعدي والقصد ، غير أننا كلنا مخطئون وهذا عراؤنا فيما يخطئ به الآخرون تجاهنا ، هذا فضلا عن أثر وفوائد التسامح (محمد كاظم ، ٢٠٠٨ : ١٣٧) .

وتُعرف سناء سليمان ( ٢٠٠٧ : ٧١ ) التسامح بأنه استراتيجية تسمح للفرد باطلاق مشاعره السلبية الناتجة عن غضبه من الآخرين بطريقة ودية ، وأضافت أنه من الأهمية أن يتعلم الناس التسامح حيث يساعد على تخفيض ضغط الدم والقلق والتوتر .

وتعرف الباحثة التسامح بأنه التغاضي عن أخطاء الآخرين والتماس الأعذار لهم والتخلي عن الاستجابات السلبية تجاههم كالبغض والعدائية والرغبة في الانتقام واستبدالها باستجابات ايجابية كالتقبل واللين والمودة .

٦. الحكمة :احدي الملكات العقلية العليا التي يمنحها الله لمن يشاء من عباده ، ومن ينالها فقد نال الكثير. فالحكمة قدرة القدرات العقلية تمثل نقطة التوازن الذهني بين الذكاء الموضوعي والاجتماعي والشخصي ( جبر محمد ، ٢٠١٣ : ٢٤٤ ) .

ويُعرفها يوسف أبو الحجاج ( ٢٠١٠ : ٤٥ ) بأنها التعقل في التفكير والتصرف ، وعدم التسرع والقفز الي الاستنتاجات .

ويري محمد سعفان ( ٢٠٠٣ : ١٣٠ ) انها مرادفة للتفكير الهادئ والتروي ويمكن التدريب عليها لأنها تلزم في تعلم المهارات المعقدة ، ويمكن من خلالها أن نعبر عن سلوكنا بكفاءة أكثر ويكون لدينا وعي كامل بالبيئة عن طريق الملاحظة الدقيقة والتي ترتبط بمهارات التركيز .

وتناولها بالترز وآخرون : ( P.B.Baltes , J.Gluck & U.Kunzmann , 2002 )  
330 من عدة أوجه كالتالي :

• الحكمة تعني معالجة القضايا الهامة والصعبة ووضع الخطط حول التواصل وجودة الحياة .



- تتضمن الحكمة المعرفة حول الأطر والغيبيات الكونية .
- تمثل الحكمة أعلى مستوى من المعرفة والتقييم وتقديم المشورة .
- تشكل الحكمة المعرفة المتعمقة والمتوازنة والتي تم تجربتها .
- تنطوي الحكمة على تناغم العقل والشخصية .
- تمثل الحكمة تجارب الفرد في الحياة .

وتُعرف الباحثة الحكمة بانها التروي والهدوء في التفكير والتعقل والتأني في التصرف والتعلم من الأخطاء والاستفادة من تجارب الحياة في المواقف اليومية والقدرة علي اسداء النصح .

#### ٧.الثقة بالنفس : تلعب الثقة بالنفس كأحد متغيرات الشخصية دورا لا يستهان به في مساعدة

الفرد على مواجهة التحديات وصعوبات الحياة اضافة الى التكيف مع الخبرات الجديدة .

تُعرفها كريمان بدير ( ٢٠١١ : ١٩ ) بأنها قبول الفرد غير الخاضع للجدل لقيمه وأفكاره ومشاعره وانفعالاته باعتبارها المؤشرات الصادقة لخبراته التي تعبر عن احساسه بما هو عليه بالفعل ، وتعبر عن مدي ارتياحه لشعور الآخرين تجاهه واحترامه لهم .

ويُعرفها تريפור باول ( ٢٠٠٥ : ٨١ ) بأنها طريقة تتعلق بسلك الفرد يحدث من خلالها توصيل المشاعر والأفكار والاعتقادات بأسلوب واضح وصريح دون التعدي علي حقوق الآخرين .

وتعرفها الباحثة اجرائيا بانها طريقة الفرد في التعبير عن حقوقه وآرائه ومشاعره وانفعالاته بأسلوب واضح وصريح وبدون انتهاك حقوق أو حريات الآخرين مما يشعره بالاطمئنان الداخلي وبما يؤهله لتحمل المسؤولية واتخاذ القرار والاعتماد علي نفسه في أداء المهام المنوطة به وتجاوز الضغوط اليومية وتحقيق أهدافه .

#### دراسات سابقة :

فيما يلي عدداً من الدراسات العربية والأجنبية السابقة التي تخدم متغيرات الدراسة الحالية :

استهدفت دراسة ميطراني (Mitrani, A.,T. 2010) التحقق من فعالية برنامج تدريبي لإدارة الغضب قائم علي العلاج المعرفي السلوكي ، أُجريت الدراسة على عينة قوامها ٥٦ طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بعلم النفس ( ٢٨ طالب بالمجموعة التجريبية و ٢٨ طالب بالمجموعة الضابطة ) ، وقد تم تطبيق مقياس اوزر ( Ozer; 1994 ) للغضب كسمة وكحالة وبرنامج لإدارة الغضب مدته ستة أسابيع بمعدل جلسة اسبوعيا ، مدة الجلسة ٩٠ دقيقة . وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين متوسطي درجات عينة البرنامج في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الغضب كحالة وكسمة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في الوضع الأفضل ( تحسن التحكم في الغضب ) .

استهدفت دراسة فاليزدي وآخرون ( Valizadeh , SH.,et al , 2010 ) التحقق من فعالية التدريب على مهارات ادارة الغضب في خفض العنف لدى عينة من المراهقين بالمدارس الثانوية

تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالب من طلاب المدارس الثانوية تم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية وضابطة وتم تدريب المجموعة التجريبية علي مهارات ادارة الغضب على مدار عشر أسابيع بمعدل جلسة اسبوعيا ومدة الجلسة ٧٠ دقيقة ، ومن أهم ما اسفرت عنه الدراسة ان مهارات ادارة الغضب تلعب دور هام وفعال في خفض العدوان عامة لاسيما السلوكيات والأفكار العنيفة لدي طلاب المدارس الثانوية .

هدفت دراسة يكتا وآخرون ( Yekta, M. SH., et al. , 2010 ) الي التحقق من فعالية التدريب على ادارة الغضب بمدخل معرفي سلوكي وتأثيره على علاقة الأم بطفلها المتأخر عقليا وبطئ التعلم ، اعتمدت الدراسة علي المنهج شبه التجريبي من خلال اجراء قياس قبلي وبعدي ولكن بدون مجموعة ضابطة ، تكونت عينة الدراسة من ٣٥ أم متطوعة حيث تم تطبيق مقياس تقييم الغضب ( Zamani, 2007 ) ، استمارة أسباب الغضب متعددة الأبعاد ( Sigel , 1986 ) وتم تنفيذ ورش العمل للبرنامج على مدار سبعة أسابيع بواقع ساعتين اسبوعيا وتم اجراء قياس بعدي ثم قياس تتبعي بعد ١٢ شهر ، وأظهرت النتائج من تحليل القياسات المتكررة وجود فروق دالة في المواقف المثيرة للغضب ، والتعبير الصريح عن الغضب ، وكبت الغضب ، كما توصلت الدراسة الي ان الأمهات قلت لديهم أسباب استثارة وشدة الغضب ، والمواقف المثيرة للغضب المتعلقة بأطفالهم .

هدفت دراسة جمال منصور سالم ( ٢٠١٠ ) الي اختبار فعالية برنامج ارشادي لتنمية التفكير العقلاني لدي عينة من الطلاب الجامعيين واثره علي متغيري الغضب والرضا عن الحياة ، استخدمت الدراسة مقياسا للأفكار اللاعقلانية وآخر للغضب وثالث للرضا عن الحياة ، اضافة الي البرنامج الارشادي الذي صُمم وفق النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لالبرت اليس والذي طُبِق على أفراد المجموعة التجريبية . وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية التفكير العقلاني وفي خفض مستوى الغضب وزيادة درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة وفي القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي .

في حين استهدفت دراسة عبد الرحمن سعيد فرج ( ٢٠٠٨ ) التحقق من فعالية برنامج قائم علي أسلوب حل المشكلات في ادارة الغضب لدي عينة من طلاب كلية التربية ، وتكونت عينة الدراسة من ٤٥٥ طالب بالفرقة الثالثة للعام الجامعي ٢٠٠٧- ٢٠٠٨ ، اختير منهم ٢٠ طالب وطالبة مرتفعي الغضب وفي ذات الوقت منخفضي استخدام اسلوب حل المشكلات ، وتم تقسيمهم الي مجموعتين مجموعة تجريبية ( ن = ١٠ طلاب ) ، ومجموعة ضابطة ( ن = ١٠ طلاب ) بمتوسط عمره ١٩ وانحراف معياري ٠.٦ ومن أهم ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الغضب واسلوب حل المشكلات ، ووجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية علي مقياسي الغضب ، واستخدام اسلوب حل المشكلات في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، بينما لم توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على ذات المقياسين .

هدفت دراسة ايمان العيوطي (٢٠٠٤) الي اختبار فعالية برنامجين ارشاديين في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات باستخدام الارشاد النفسي الديني والارشاد السلوكي ، حيث أجرت الباحثة دراسة استطلاعية على عينة قوامها ٥٥ طالبة لتحديد أسباب الغضب لدى المراهقات ، أما الدراسة الميدانية فقد أجريت على عينة قوامها ١٧ طالبة من الصف الأول الثانوي ، قُسمت الي ثلاث مجموعات هي : المجموعة التجريبية الأولى ( ن = ٦ للبرنامج الديني ) ، المجموعة التجريبية الثانية ( ن = ٥ للبرنامج السلوكي ) ، المجموعة الضابطة ( ن = ٦ ) ، وتم تطبيق اختبار الذكاء المصور ، مقياس المستوى الثقافي للأسرة ، مقياس الغضب كسمة ، البرنامجين الارشاديين واستمارة أسباب الغضب . وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدي للبرنامجين لصالح القياس البعدي ولصالح المجموعات التجريبية الاولى فقط ، كما اظهرت النتائج ارتفاع قوة تأثير البرنامج الارشادي النفسي الديني عن مثيلتها للبرنامج الارشادي السلوكي .

### فروض الدراسة :

في ضوء الأدبيات النظرية ، والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كالتالي :

١. لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة ، والتجريبية في القياس القبلي لمقياس الغضب.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الغضب لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة من حيث درجاتهم في القياس القبلي .
٣. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات ( القبلي ، البعدي ، التتبعي ) للمجموعة التجريبية .

### الإجراءات المنهجية :

أولا : المنهج المستخدم في الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ( التصميم التجريبي ذو المجموعتين : المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ذات القياس القبلي والبعدي ) بهدف التعرف على فعالية البرنامج الارشادي القائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية لخفض انفعال الغضب .

### ثانيا : عينة الدراسة :

تكونت العينة الأساسية من ( ٥٩٨ ) طالبا وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة ، بكلية التربية جامعة المنصورة من التخصصات الأدبية والعلمية ، بمتوسط عمر زمني قدره ( ٢١,٥ ) وانحراف معياري قدره ( ٠,٦٧٨ ) والجدول الآتي يوضح بيانات هذه العينة .

### جدول (١)

#### التوصيف العددي للعيينة الأساسية من حيث التخصص والنوع

الفرقة	النوع		التخصص		عيينة التقنين
	بنات	بنين	علمي	أدبي	
الرابعة	٥٣٤	٦٤	١٩٨	٤٠٠	

وقد تم اختيار العينة التجريبية من العينة الأساسية وفقا للخطوات الآتية :

- تطبيق مقياس الغضب على العينة الأساسية .
- اتضح من نتائج تصحيح المقياس ان ( ٦٦ ) طالبة من ذوي الغضب المرتفع ( الارباعي الأعلى ) .
- تم التواصل مع العينة التجريبية وسؤالهم عن مدى استعدادهم في الاشتراك في البرنامج الارشادي للحصول على الفائدة المرجوة منه في خفض انفعال الغضب الذي يعانون منه ، وقد أبدى البعض الرغبة دون الآخر ، ويمثل الجدول الآتي بيانات العينة التجريبية والضابطة للبرنامج :

### جدول (٢)

#### التوصيف العددي للعيينة التجريبية والضابطة

العدد	العيينة
٨	الضابطة
٨	التجريبية

ثالثا : الأدوات المستخدمة في الدراسة :

#### ١. مقياس الغضب :

قامت الباحثة باعداد مقياس الغضب كأداة للتعرف على سمة الغضب لدى طلاب كلية التربية ، وقد استفادت الباحثة من الأدبيات النظرية والدراسات السابقة في تحديد مظاهر الغضب وطرق الاستجابة له ، وكذلك بعض المقاييس الأجنبية المتاحة مثل :

1. Anger Inventory Novaco Anger Scale .
2. Self-Perceptions of Angry Feelings .
3. Spielberger's State –Trait Anger Expression Inventory .
4. G.F.Ronan et al .,Practitioner's Guide to Empirically Supported Measures of Anger , Aggression , Violence , ABCT Clinical Series DOI 10.1007/978-3.319-00245-3-3,© Springer International Publishing Switzerland 2014 .

فضلا عن دراسة استطلاعية أجرتها الباحثة علي عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة من التخصصات المختلفة بكلية التربية – جامعة المنصورة ، وذلك من خلال

طرح سؤال عام عن مواقف الغضب التي يتعرض لها الطلاب وردود أفعالهم تجاهها وتقييمهم لأنفسهم في مواقف الغضب المختلفة، وقد تم تحليل مضمون استجابات الطلاب والاستفادة منها في صياغة العبارات والمواقف .

وقامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات والمواقف ، تصل الى (٢٥) عبارة تعبر كلها عن سمة الغضب ، و (٣٠) موقف لكل موقفا ثلاث بدائل يمثل أحدها سمة الغضب ، والآخر الغضب المعتدل ، والثالث التحكم في الغضب .

### المؤشرات السيكومترية لمقياس الغضب

#### أولاً : صدق المقياس :

أ. صدق المحتوى : قامت الباحثة بعرض مفردات المقياس علي عدد من المحكمين المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس ، وكانت نسب الاتفاق بينهم على عبارات مقياس الغضب لا تقل عن ٩٠ ٪ بينما قلت نسب اتفاقهم حول خمسة من المواقف عن ٥٠ ٪ وقد تم حذفهم من الصورة النهائية للمقياس ، ومما سبق يتضح صدق محتوى المقياس وصلاحيته لما وضع لقياسه .

ب. الصدق التلازمي ( صدق المحك ) : قامت الباحثة بتطبيق المقياس الذي أعدته ومقياس الغضب كسمة اعداد محمد السيد عبد الرحمن وفوقية حسن عبد الحميد ( ١٩٩٨ ) علي عينة التقنين وقوامها (٤٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة المنصورة ، وتم تصحيح المقياسين وفقا لمفتاح تصحيح كل منهما ، ثم حساب معاملات الارتباط بين المقياسين في كل من الارباعي الأعلى ، والارباعي الأدنى ، والدرجة الكلية ، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل اليه من نتائج :

#### جدول (٣)

معاملات الارتباط ومستويات الدلالة بين مقياس الغضب اعداد الباحثة ، ومقياس الغضب كسمة اعداد

محمد عبد الرحمن وفوقية عبد الحميد (١٩٩٨)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عدد الأفراد	البيان
٠,٠١	*٠,٨٢	١٠	الارباعي الأعلى
٠,٠١	*٠,٧٨	١٠	الارباعي الادني
٠,٠١	**٠,٧٦	٤٠	الدرجة الكلية

\*القيمة الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٣٩ ، وعند ٠,٠١ = ٠,٥٢

\*\*القيمة الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٤٢ وعند ٠,٠١ = ٠,٥٦

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الارباعي الأعلى في كلا من المقياسين ، والارباعي الأدنى ، والدرجة الكلية دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد صدق مقياس الغضب اعداد : الباحثة .

**أولاً : ثبات المقياس :** قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ، حيث طُبق المقياس على عينة التقنين ، وكانت قيمة معاملات الثبات لعبارات ومواقف المقياس دالة عند (٠,٠١) .

كما استخدمت الباحثة طريقة اعادة التطبيق حيث طبقت المقياس على عينة التقنين ثم أعادت تطبيقه على نفس العينة بفاصل زمني قدره ثلاث أسابيع ، مع مراعاة تشابه ظروف التطبيق الى حد كبير ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة بيرسون فكان معامل الارتباط ٠,٧٨ وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس .

مما سبق يتضح ان المقياس بدرجات صدق وثبات مناسبة تبرر استخدامه في الدراسة الحالية :

## ٢. البرنامج القائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية

( اعداد الباحثة )

قامت الباحثة ببناء برنامج الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية لخفض انفعال الغضب لدى طلاب كلية التربية وذلك استعانة بالصادر الآتية

- الأسس النظرية لعلم النفس الايجابي .
  - الأسس النظرية للارشاد النفسي .
  - الأدبيات حول جوانب الشخصية الايجابية المتعلقة بخفض انفعال الغضب .
  - الدراسات السابقة التي تناولت الارشاد والعلاج الايجابي .
  - الدراسات السابقة التي تناولت برامج خفض انفعال الغضب .
- وقد راعت الباحثة في بناء البرنامج ما يلي :
- تحديد أهداف البرنامج بحيث تتفق مع أهداف علم النفس الايجابي ، فلا تنحصر أهداف البرنامج في مجرد خفض انفعال الغضب للتخلص من آثاره السلبية على الصحة العامة والنفسية للطلاب المعلمين ، بل تتعدى ذلك لتنمية السمات الايجابية ومواطن القوة في شخصياتهم بما يساعدهم على تخطي العقبات وتحمل الضغوط اليومية ، فضلاً عن تدعيم السلوكيات والممارسات الايجابية الفعالة .
  - مناسبة البرنامج لأفراد المجموعة الاسترشادية المطبق عليهم حيث انهم في نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة النضج ، كما أنهم حرج الزاوية في العملية التعليمية وأحد أهم أركانها .
  - الجمع بين الطابع العلمي النظري والطابع العملي التطبيقي .
  - تكامل العناصر النفسية والتربوية والاجتماعية في البرنامج .
  - اشراك أفراد المجموعة الاسترشادية ايجابيا في تنفيذ البرنامج .

## أهداف البرنامج :

أ. الهدف الرئيس للبرنامج: تحقيق أهداف التوجيه والارشاد النفسي والتي يمكن اجمالها فيما يلي تحقيق الذات ، تحقيق التوافق ، تحقيق الصحة النفسية ، تحسين العملية التربوية ، تحقيق أفضل مستوى من النمو .

ب. الهدف العام للبرنامج : تنمية الجوانب الايجابية في شخصيات عينة من طلاب كلية التربية، ويتفرع منه :

- تبصير الطلاب أفراد عينة البرنامج بانفعال الغضب لديهم والآثار المترتبة عليه .
- تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج ببعض الجوانب الايجابية في شخصياتهم والتي قد تسهم في تحسين استجاباتهم لمختلف المواقف المثيرة لغضبهم بصفة دائمة ومفرطة .
- تنمية بعض الخصائص الايجابية لدي الطلاب أفراد عينة البرنامج مثل الثقة بالنفس وقوة الارادة والمرونة والتسامح والحكمة والانضباط والقدرة على المرح والتدريب على ممارستها عمليا مما قد يسهم في خفض انفعال الغضب لديهم .

ج . الأهداف الاجرائية ( السلوكية ) للبرنامج : تنبثق تلك الأهداف من الأهداف العامة وتتحقق مباشرة من خلال جلسات البرنامج وهي كالتالي :

- ١ . تعارف الباحثة والمسترشدين و توطيد العلاقة الارشادية بينهم .
- ٢ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي انفعال الغضب وآثاره السلبية .
- ٣ . تبصير الطلاب أفراد عينة البرنامج بالجوانب الايجابية في الشخصية .
- ٤ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي مفهوم وأهمية الانضباط وعواقب اهماله .
- ٥ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي أساليب تنمية الانضباط الذاتي .
- ٦ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي مفهوم قوة الارادة وأهميتها .
- ٧ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي المواقف التي تستوجب قوة الارادة .
- ٨ . ممارسة الطلاب أفراد عينة البرنامج تدريبات متنوعة لتنمية قوة الارادة .
- ٩ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي مفهوم وآلية المرونة .
- ١٠ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي أهمية المرونة وفوائدها .
- ١١ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج أهمية التعاون في مواجهة المشكلات .
- ١٢ . تدريب الطلاب أفراد عينة البرنامج علي التخطيط الجيد .
- ١٣ . تدريب الطلاب أفراد عينة البرنامج علي حل المشكلات واتخاذ القرار .
- ١٤ . تدريب الطلاب أفراد عينة البرنامج علي تعدد الأدوار في الحياة اليومية .
- ١٥ . تدريب تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج على التوفيق بين تحقيق الأهداف الشخصية وخدمة أهداف الجماعة .
- ١٦ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج أهمية الضحك والمرح في حياة الانسان .
- ١٧ . تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي ضوابط استخدام الدعابة في المواقف الضاغطة

١٨. ممارسة استخدام الفكاهة في مواقف حياتية .
١٩. تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي مفهوم وآلية التسامح .
٢٠. تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي أسباب عدم التسامح .
٢١. تبصير الطلاب أفراد عينة البرنامج الشعور الفعلي باحساس التسامح .
٢٢. تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج ماهية الحكمة وسمات الشخص الحكيم .
٢٣. تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي أهمية الحكمة والهدوء في المواقف الضاغطة .
٢٤. ممارسة الطلاب أفراد عينة البرنامج تمارينات بسيطة لتنمية الحكمة والهدوء في التفكير والتصرف .
٢٥. تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي ماهية الثقة بالنفس ، وأهميتها .
٢٦. تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي سمات الأفراد الواثقين بذواتهم .
٢٧. تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج مظاهر عدم الثقة بالنفس والعواقب .
٢٨. تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي درجة ثقة أفراد عينة البرنامج بانفسهم .
٢٩. تعريف الطلاب أفراد عينة البرنامج علي أساليب تنمية الثقة بالنفس .
٣٠. تدريب الطلاب أفراد عينة البرنامج علي التعبير عن الذات والحقوق والواجبات .
٣١. تدريب الطلاب أفراد عينة البرنامج علي تقبل النقد البناء ومواجهة النقد الهدام .
٣٢. تدريب الطلاب أفراد عينة البرنامج علي سرعة اتخاذ القرار المناسب في المواقف الطارئة .
٣٣. التعرف علي مدي استفادة المشاركين من البرنامج وجلساته .
٣٤. استمرار التواصل بين الباحثة والمشاركين .

#### رابعا : أسس / منطلقات البرنامج :

تنطلق الباحثة في افتراضها للأسس التي يقوم عليها البرنامج الحالي من خلال رؤية حامد زهران (٢٠٠٥ : ٦١ - ٨٧) التي يفترض فيها الأسس التالية عند بناء أي برنامج ارشادي أو علاجي وهي : الأسس العامة ، الأسس الفلسفية أو النظرية ، الأسس النفسية والتربوية ، الأسس الاجتماعية ، وتوظفها الباحثة الحالية هاهنا على النحو التالي :

##### ١. الأسس العامة :

قد حرصت الباحثة على تكوين علاقة طيبة مع أفراد العينة التجريبية من خلال التقبل غير المشروط حيث تتسم العلاقة بين الباحثة والمسترشدين بالود والحب واستيعاب مشاعرهم وعدم التفرقة بينهم في المعاملة ، واحترام حق كل منهم في التعبير عن رأيه بحرية وكذلك التنفيس الانفعالي بشكل ايجابي .

##### ٢. الأسس الفلسفية :

وتشير الى الفلسفة أو النظرية التي تحكم بناء وتطبيق البرنامج وحيث أن اتباع نظرية واحدة والتمسك بها لدرجة التعصب نوعا من الجمود العلمي غير المرغوب ، فأى نظرية مهما كانت لا تعلق على النقد ، ولا توجد قوانين عامة للسلوك البشري تنطبق على كل الناس بصدق كامل ،



فالمرشد حينما يتعامل مع مشكلات بشرية معقدة لابد أن يقوم عمله على أساس عدد من النظريات، وليس نظرية واحدة، لأنه لا وجود لمثل هذه النظرية الشاملة بخصوص السلوك البشري في علم النفس ( حامد زهران ، ١٩٩٨ : ٩٢ ) ، لذا بناء على ما تقدم فان الباحثة قد اعتمدت في بناء برنامجها الحالي على عدة أسس نظرية .

### ٣. الأسس النفسية والتربوية :

راعت الباحثة في اعدادها للبرنامج مبدأ الفروق الفردية ومطالب النمو الخاصة بالمرحلة العمرية لأفراد العينة التجريبية وذلك من خلال ملائمة المعارف المطروحة في البرنامج لطلاب الجامعة .

### ٤. الأسس الاجتماعية :

وتشير تلك الأسس الى الاهتمام بعضوية الفرد في الجماعة ، وقد ترجمت الباحثة ذلك في برنامجها بالاعتماد على أسلوب الارشاد الجماعي في تخطيط جلسات البرنامج .

### خامسا : استراتيجية البرنامج :

يقوم البرنامج على الارشاد الممرکز حول الحل ( solution-focussed ) والذي ظهر على يد ستيف دي شازر ( Steve de shazer : 1985 ) والذي يهدف الى تهيئة مناخ يتسم بالتقبل والمساندة والتعزيز لنقاط القوة الايجابية في شخصية المسترشد دون الالتفات الى جذور المشكلة أو ماضيها ( محمد القرني ، ٢٠٠٨ : ٦ )

### أسلوب الإرشاد المتبع في البرنامج :

اتبعت الباحثة أسلوب الارشاد الجماعي في تطبيق البرنامج الحالي : وهو ارشاد عدد من الأفراد (المسترشدين) تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم في مجموعات صغيرة ( حامد زهران ، ٢٠٠٥ : ٣٢١ ) ، كما يري طه عبد العظيم ( ٢٠٠٧ : ١١٩ ) أنه أحد الأساليب التي تستخدم بفاعلية في خفض انفعال الغضب لما يستند عليه من أسس رئيسية تتمثل في أن الانسان كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين ، كما أن التدريب الجماعي سيعمل على زيادة ثقة الفرد بنفسه حيث يشعر أنه ليس الشخص الوحيد الذي يعاني من مشكلة الغضب ، كما أنه يساعد الفرد على تعلم كيفية التعامل والتعبير عن الانفعالات لديه بطريقة مقبولة اجتماعيا مع مراعاة مشاعر الآخرين واحترامها ، هذا فضلا عن أن عملية الارشاد الجماعي مفيدة في خفض انفعال الغضب لأنها ستجعل الأفراد يتبادلون الخبرات والتجارب في تعرفهم على أفكارهم ومشاعرهم تجاه المواقف التي يتعرضون لها وعلى استجاباتهم لهذه المواقف والنتائج المترتبة عليها . ( Dunbar,2004:16 )

هذا وقد استندت الباحثة الي النظرية الانتقائية في الارشاد النفسي التي بدأت أصولها مع فردريك ثورن عام ١٩٥٠ وتابعتها أرنولد لازورس تحت مسمى العلاج متعدد الوسائل .

وتشير النظرية الانتقائية في الارشاد النفسي الي " منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الارشادية تنتمي كل فنية الى نظرية علاجية خاصة ، وتم انتقاء تلك الفنيات بشكل تكاملي بحيث

تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل وذلك بالرجوع الي تشخيص دقيق لحالة العميل ولطبيعة الاضطراب أو المشكلة السلوكية . ( سعيد العزة ، جودت عبد الهادي ، ٢٠١٥ : ٢١٤ )

#### الإجراءات التنظيمية للبرنامج :

- **المحددات الزمنية:** المدى الزمني المقرر للبرنامج ثمان أسابيع بواقع جلستان أسبوعيا ، ويتراوح زمن الجلسة في المرحلة التمهيديّة والختامية من ٦٠ : ١٢٠ دقيقة .
- **المحددات المكانية :** سوف يتم تنفيذ جلسات البرنامج بكلية التربية – جامعة المنصورة وذلك في قاعات الدراسة ، علما بأن تلك القاعات مزودة بجهاز الداتا شو ، وسوف يتم تصوير الجلسات فيديو ، مع مراعاة توفر الهدوء والاضاءة الجيدة.
- **المحددات البشرية :** تم تطبيق برنامج الدراسة الحالية على عينة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية – جامعة المنصورة ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الغضب ( اعداد : الباحثة ) في القياس القبلي مع ملاحظة تجانس وتكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث العمر الزمني وارتفاع درجات الغضب .
- **نظام جلسات البرنامج :** يتبع البرنامج نظاما أساسيا في جلساته حيث تبدأ الباحثة بمراجعة موضوع الجلسة السابقة ، فحص الواجبات المنزلية السابقة – ان وجدت – ثم تقديم محتوى الجلسة ، تقديم الواجبات المنزلية الجديدة في نهاية الجلسة ، وفي الجلسات الاجرائية لتنمية الجوانب الايجابية في الشخصية تقدم الباحثة محتوى نظري مبسط عن السمة الايجابية المستهدفة تنميتها يتضمن معلومات ومعارف عن الجانب الايجابي بالشخصية كمفهومها ، أهميتها ، خصائصها ، أبعادها ، آليات تنميتها ، ثم تقوم بتدريبات عملية وممارسات مهارية لتوظيف تلك السمة الايجابية لدى المسترشدين .

#### الفيئات المستخدمة في البرنامج :

١. المحاضرة : وهي اسلوب تعليمي تقليدي يهدف الي تقديم المعلومات والمعارف والمفاهيم الي المتلقين لتوضيحها ، وتحاول الباحثة ( في الدراسة الحالية ) ادخال مجموعة من التعديلات على أسلوب المحاضرة لرفع قيمتها التأثيرية مثل استخدام العروض التقديمية Power point وعرض النماذج و الأفلام والمالتيميديا .
٢. المناقشة الجماعية : وهي أحد أساليب الارشاد الجماعي ، ويكون لها طابع تعليمي قائم علي استجلاء مفاهيم بعينها ، وتهدف في الاساس الي تغيير الاتجاهات لدي المسترشدين وذلك من خلال الحوار واقناع المرشد للمسترشد .
٣. القراءة : وتعتمد تلك الفنية علي انتقاء المرشد للكتب والنشرات والقصص التي تساعد المسترشد في تقوية سلوك معين بحيث تناسب المادة المقروءة مشكلة وظروف المسترشد .

٤. الواجبات المنزلية : وتعد أحد الفنيات المهمة حيث تعمل على تأكيد ما اكتسبه الفرد أثناء الجلسات الارشادية من خلال الممارسة العملية وتطبيق ما تم اكتسابه خلال الجلسات في الحياة اليومية العادية .
٥. التسجيل الذاتي : وتشير تلك الفنية الي تدوين المسترشد لما يدور حوله من أحداث ومواقف وكذلك رد فعله تجاه تلك الأحداث أو المواقف وذلك في سجل مواقف الغضب مما يمكنه من المراقبة والمحاسبة والمتابعة .
٦. النمذجة : وتشير الي ملاحظة الفرد لنموذج مؤثر يسلك بطريقة صحيحة وتهدف لمساعدة الفرد على الاقتداء بالنموذج ، ويشترط بأن يكون لدي الفرد الوعي السليم بما يقلد حتي يمكنه الاستفادة والتغلب على اضطرابه الانفعالي .
٧. لعب الدور : وتشير تلك الفنية الي تدريب الفرد علي ممارسة الاستجابة الصحيحة من خلال دور تمثيلي وتهدف الي بيان وجهة النظر البديلة للفرد .
٨. القصة الرمزية : ويُقصد بها أن يروي المرشد قصة قصيرة بهدف توضيح فكرة معينة أو ايصال معني بشكل غير مباشر للمسترشدين.
٩. التنفيس الانفعالي الايجابي : ويعني اخراج المشاعر والانفعالات السلبية بداخل الانسان بصورة ايجابية ، ويكون التفريغ اما بالكتابة أو بالرسم أو بأي نشاط ايجابي وصولاً للهدوء النفسي والراحة .
١٠. الاسترخاء : أحد الفنيات المهمة في الارشاد السلوكي وما ينبثق عنه من نماذج ارشادية ، يمكن استخدامه في مراحل متعددة كلما تطلب الارشاد ذلك ومن أساليبه :
  - التأمل : هي أحد أساليب فنية الاسترخاء ، وتعني الاستغراق في أحد المشاهد (التأمل البصري) أو الاندماج مع أحد المقاطع الصوتية (التأمل اللفظي) التي تبث السكينة والاطمئنان للنفس للوصول به لحالة من الاسترخاء النفسي أو العضلي ، وتساعد المسترشد علي التفكير المتروي في مشكلاته وأزماته .
  - التخيل : هي أحد أساليب فنية الاسترخاء ، وتعني استدعاء صورة ذهنية لأحد المشاهد أو المناظر الممتعة التي تبعث الراحة والهدوء في النفس للوصول لحالة من الاسترخاء النفسي أو العضلي .
١١. التنشيط السلوكي الايجابي : التعريض المنهجي لأنشطة ايجابية مما يساهم في تعزيز السلوكيات الصحية وتحسين الحالة الوجدانية ومن ثم خفض الاضطراب أو الانفعال.
١٢. المشاركة الوجدانية الايجابية : وتعني تقديم المساعدة من فرد لآخر حيث يتفهم الأول مشاعر الآخر ويتقبل أفكاره ومن ثم يشاركه انفعاليا باظهار علامات الاهتمام والتعاطف ، وعن طريق التواصل الانفعالي يمكن للأول نقل معارفه وخبراته لصاحب المشكلة ( الآخر ) من أجل إعادة فهم المشكلة والتصرف فيها .

١٣. اتخاذ القرار : أي المفاضلة بين البدائل المطروحة لتحقيق الأهداف والقدرة على اختيار أفضلها وأنسبها لانجاز تلك الاهداف .

#### تقويم البرنامج :

تمثل في ثلاث أنواع هي التكويني والختامي والتتبعي كما يلي

١. **التقويم التكويني** :ويتم من خلال توزيع بطاقة التقييم الخاصة بكل جلسة في نهايتها أو في نهاية كل مجموعة جلسات مشتركة لتحقيق ذات الهدف .

٢. **التقويم الختامي / البعدي** : وذلك باعادة تطبيق مقياس الغضب على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة للتعرف على مدى فاعلية البرنامج والتأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه المرجوة .

٣. **التقويم التتبعي** : ويتم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بنحو شهرين وذلك باعادة تطبيق مقياس الغضب على المجموعة التجريبية بغية التأكد من استمرار فعالية البرنامج وتحقيقه لأهدافه .

#### رابعا : الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

نظراً لصغر حجم العينة وتعذر شروط الاختيار العشوائي، فقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية اللابارامترية للتحقق من صحة فروض الدراسة وهي :

- اختبار كروسكال والس (*Kruskal-Wallis Test*) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة ، وتم التحقق من دلالتها عن طريق قيمة (*Chi-Square*) المناظرة.
- اختبار مان-ويتني (*Whitney U - Mann*)، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) في المقارنات البعدية، وتم التحقق من دلالتها عن طريق قيمة (*Z*) المناظرة.
- اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (*Wilcoxon signed-rank test*)، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (مجموعتين مرتبطتين)، وتم التحقق من دلالتها عن طريق قيمة (*Z*) المناظرة.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها :

##### نتيجة الفرض الأول وتفسيره :

ينص الفرض الأول على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس الغضب .

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار كروسكال والس (*Kruskal-Wallis Test*) للمقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث درجاتهم في القياس القبلي لمقياس الغضب وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٤) على النحو الآتي:

جدول (٤)

متوسطات الرتب لدرجات الطلاب في القياس القبلي لمقياس الغضب وقيمة كاي لاختبار كروسكال والس

ودرجات الحرية ومستوى الدلالة

مستوى الدلالة	درجات الحرية Df	كا Chi-Square	متوسط الرتب Mean Rank	العدد N	المجموعة	البعد
0.304 غير دالة	3	3.636	17.25	8	الضابطة	الدرجة الكلية لمقياس
			12.06	8	التجريبية	الغضب

يتضح من نتائج جدول (٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس الغضب؛ حيث جاءت قيمة (كا) = (٣.٦٣٦) غير دالة إحصائياً. ويشير ذلك الى التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس الغضب مما يضمن حيادية النتائج بعد تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج دون المجموعة الضابطة .

نتيجة الفرض الثاني وتفسيره :

ينص الفرض الثاني على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الغضب لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة من حيث درجاتهم في القياس القبلي .

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار كروسكال والس (Kruskal-Wallis Test) للمقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية (مجموعات مستقلة) من حيث درجاتهم في القياس القبلي لمقياس الغضب وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٥) على النحو الآتي:

جدول (٥)

متوسطات الرتب لدرجات الطلاب في القياس البعدي لمقياس الغضب وقيمة كاي لاختبار كروسكال والس

ودرجات الحرية ومستوى الدلالة

مستوى الدلالة	درجات الحرية df	كا Chi-Square	متوسط الرتب Mean Rank	العدد N	المجموعة	البعد
0.01	3	14.244	26.56	8	الضابطة	الدرجة الكلية لمقياس
			11.00	8	التجريبية	الغضب

يتضح من نتائج جدول (٥) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الغضب؛ حيث جاءت قيمة (كا) = (١٤.٢٤٤) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (٣) ، ولتحديد اتجاه هذه الفروق؛ قامت

الباحثة بالمقارنات المتعددة (البعدي) (Multiple Compression (Post Hoc باستخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) وجاءت النتائج كما بجدول (٦) .

#### جدول (٦)

قيمة Z ودالاتها لاختبار ( مان ويتني) للمقارنات البعدية بين متوسطي رتب المجموعتين الضابطة والتجريبية

#### في مقياس الغضب في القياس البعدي

الأبعاد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس الغضب	الضابطة	8	12.31	98.50	-3.208	0.01
	التجريبية	8	4.69	37.50		

يتضح من نتائج جدول (٦) توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الغضب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية (متوسط الرتب الأقل = ٤.٦٩) حيث جاءت قيم (Z = ٣.٢٠٨) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، مما يعد مؤشراً على فعالية البرنامج التدريبي القائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية في خفض انفعال الغضب لدى طلاب كلية التربية ، ويؤكد على العلاقة الايجابية بين الجوانب التي تم تدعيمها وانماؤها في الشخصية وبين خفض انفعال الغضب .  
نتيجة الفرض الثالث وتفسيره :

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الغضب لصالح القياس البعدي " وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon signed-rank test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي (مجموعتين مرتبطتين) لمقياس الغضب وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٧) على النحو الآتي:

#### جدول (٧)

قيمة Z ودالاتها الإحصائية لاختبار (ويلكسون لإشارات الرتب) للفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب

#### المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الغضب

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير	مقدار التأثير
الدرجة الكلية لمقياس الغضب	السالبة	8	4.50	36.00	-2.524	0.05	89.3%	كبير
	الموجبة	0	0.00	0.00				
	المتعادلة	0						
	المجموع	8						

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد هناك أى حالات موجبة بعد الترتيب فى مقابل ثمان حالات سالبة فى الدرجة الكلية لمقياس الغضب ، أى أن القياس البعدى حصل ثمان مرات على مراتب أقل من القياس القبلى فى الدرجة الكلية لمقياس الغضب ، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى فى الدرجة الكلية لمقياس الغضب، وذلك لصالح القياس البعدى ( حيث كان متوسط رتب الحالات السالبة فى الدرجة الكلية لمقياس الغضب = ٤.٥، بينما كان متوسط رتب الحالات الموجبة = صفر؛ حيث جاءت جميع قيم "Z" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على فعالية البرنامج الارشادي القائم على مكونات علم النفس الايجابي وفتياته فى خفض انفعال الغضب ، كما يوضح جدول (٧) أن حجم تأثير البرنامج القائم على الدعم النفسى للجوانب الايجابية فى الشخصية فى خفض انفعال الغضب كبير وبذلك تم الاجابة على التساؤل الرابع للدراسة .

### توصيات الدراسة :

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج توصي الباحثة ببعض الارشادات لعلها تفيد القائمين على تطوير العملية التربوية ، وتتمثل فيما يلى :

١. متابعة البرامج الارشادية لكافة الاضطرابات الانفعالية كالقلق والاكتئاب على مراحل عمرية مختلفة وخاصة مرحلة المراهقة .
٢. تنظيم ندوات علمية بالتنسيق بين المدارس وكلية التربية وبمشاركة أساتذة الصحة النفسية للتوعية بأسباب الغضب وعواقبه على الفرد والمجتمع .
٣. توعية المعلمين والمربين بضرورة التركيز على الجوانب الايجابية للأبناء والطلاب لأهميتها فى تحفيزهم أكثر من علاج جوانب القصور .

### بحوث ودراسات مقترحة :

١. فعالية برنامج قائم على الدعم النفسى الايجابي فى خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة .
٢. فعالية كل من الدعم النفسى الايجابي والتدخل المعرفى السلوكي فى خفض انفعال الغضب لدى طلاب الجامعة .

### المراجع :

١. القرآن الكريم .
٢. أحمد عبد الحلیم عربيات ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ( ٢٠١٥ ) : نظريات الارشاد النفسى والتربوي ، الطبعة الثالثة .الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع .
٣. ام جيه رايان ( ٢٠٠٥ ) : الثقة بنفسك . كيف تكف عن الشعور من العجز وتعيش أكثر سعادة بجهد أقل . الرياض : مكتبة جرير للنشر والتوزيع .
٤. ايمان حسني محمد العيوطي ( ٢٠٠٤ ) : فعالية برنامجين للارشاد النفسى الدينى والارشاد السلوكي فى خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق
٥. جبر محمد جبر ( ٢٠١٣ ) : علم النفس الايجابي . الطبعة الثانية .

٦. جمال منصور سالم بن زيد (٢٠١٠) : فعالية برنامج ارشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلاب الجامعيين وأثره على بعض المتغيرات النفسية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
٧. حامد زهران (١٩٩٧) : علم نفس النمو : الطفولة والمراهقة ، الطبعة الخامسة ، القاهرة : عالم الكتب .
٨. حامد زهران (٢٠٠٥) : التوجيه والارشاد النفسي . الطبعة الثالثة . القاهرة : عالم الكتب .
٩. حسين علي فايد (٢٠٠٨) : علم النفس الاكلينيكي ، الاسكندرية : مؤسسة حورس الدولية .
١٠. رشاد علي موسي ، نيللي حسين العمروسي (٢٠١١) : سيكولوجية الغضب ، الطبعة الاولى . الاسكندرية : دار الوفاء للطباعة والنشر .
١١. سعيد حسني العزة ، جودت عزت عبد الهادي (٢٠١٥) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي . الأردن : دار الثقافة للنشر والتوزيع .
١٢. سناء محمد سليمان (٢٠٠٧) : الغضب : أسبابه . أضراره . الوقاية . العلاج . سلسلة ثقافة سيكولوجية للجمع . الطبعة الأولى . القاهرة : عالم الكتب .
١٣. سيد صبحي (٢٠٠٢) : الارشاد النفسي ( الواقع والمأمول ) . القاهرة : ميديا برنت .
١٤. شاكر عبد الحميد قنديل (٢٠٠٣) : الفكاهة والضحك . سلسلة عالم المعرفة عدد ( ٢٨٩ ) . الكويت : المجلس الكويتي للثقافة والفنون الآداب .
١٥. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٤) : الإرشاد النفسي النظرية - التطبيق - التكنولوجيا ، الطبعة الأولى . الأردن : دار الفكر .
١٦. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧) : استراتيجيات ادارة الغضب والعدوان ، الطبعة الأولى . الأردن : دار الفكر .
١٧. عبد الرحمن سعيد فرج بلخير (٢٠٠٨) : فاعلية أسلوب حل المشكلات في ادارة الغضب لدى طلاب كلية التربية بجامعة أسيوط ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .
١٨. عبد الستار ابراهيم (٢٠٠١) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث - أساليبه وميادين تطبيقه - . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .
١٩. عثمان نجاتي (٢٠٠٥) : القرآن وعلم النفس ، الطبعة الثامنة ، القاهرة : دار الشروق .
٢٠. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) : القلق وادارة الضغوط النفسية . القاهرة : دار الفكر العربي .
٢١. كارولين آدامز ميلر (٢٠١١) : اصنع حياة أفضل لك . الطبعة الأولى . الرياض : مكتبة جرير .
٢٢. كريمان بدير (٢٠١١) : سيكولوجية المشاعر وتنمية الوجدان ، الطبعة الأولى . القاهرة : عالم الكتب .
٢٣. ليزا ج. أسبينوول ، أورسولا م. ستودينجر (٢٠٠٦) : سيكولوجية القوى الانسانية : تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الايجابي ، ترجمة : صفاء الأعسر وآخرون ، القاهرة : المجلس الأعلى للثقافة .
٢٤. محمد احمد ابراهيم سعضان (٢٠٠٣) : دراسات في علم النفس والصحة النفسية \_ اضطراب انفعال الغضب \_ ( الخلفية النظرية \_ التشخيص \_ العلاج ) . القاهرة : دار الكتاب الحديث .



٢٥. محمد احمد محمد سفعان ( ٢٠٠٢ ) : فعالية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم علي المعني في خفض الغضب كحالة وكسمة لدي عينة من طالبات الجامعة : دراسة مقارنة ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد ( ٢٥ ) : ١٦٩ - ٢٢٩ .
٢٦. محمد السعيد أبو حلاوة ( ٢٠١٤ ) : حالة التدفق : المفهوم - الأبعاد - القياس ، بحث مقدم ضمن فعاليات المؤتمر الاقليمي السابع لقسم علم النفس " علم النفس والطب النفسي معا من أجل حياة أفضل ، ابريل ، كلية الآداب ، جامعة طنطا .
٢٧. محمد السيد عبد الرحمن ، صالح بن عبد الله أبو عباة ( ١٩٩٨ ) : مقياس التحليل الاكلينيكي ، الجزء الأول . القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
٢٨. محمد السيد عبد الرحمن ، فوقيه حسن عبد الحميد ( ١٩٩٨ ) : مقياس الغضب كحالة وسمة . القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
٢٩. محمد بن مسفر القرني ( ٢٠٠٨ ) : المداخل العلاجية المعاصرة للعمل مع الأفراد والأسر .
٣٠. محمد عبد الظاهر الطيب ( ١٩٩٤ ) : مبادئ الصحة النفسية ، الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
٣١. محمد نبيل كاظم ( ٢٠٠٨ ) : كيف نتحرر من نار الغضب . سلسلة التفكير الناجح . القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر .
٣٢. محمد نجيب الصبوة ( ٢٠٠٨ ) : علم النفس الايجابي تعريفه ، تاريخه ، موضوعاته ، والنموذج المقترح له . مجلة علم النفس ، العدد ( ٧٦ - ٧٩ ) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص ١٦ - ٤٢ .
٣٣. يوسف أبو الحجاج ( ٢٠١٠ ) : كيف تسيطر علي غضبك وتستمتع بالهدوء وراحة البال . القاهرة : دار الكتاب العربي .
٣٤. يوسف الأقصري ( ٢٠٠٦ ) : ابحاث عن نقاط النجاح في شخصيتك . سلسلة اكتشاف نفسك وقدراتك . دار اللطائف .
35. Avrill, J. R. (1983) : Studies on anger and aggression : implications for theories of emotions . Americans Psychologist , V (38) , Pp 1145- 1160 .
36. Beck, A. T. ( 1967 ) : Depression Causes and Treatment . Philadelphia : University of Pennsylvania Press .
37. Dunbar , B.,D., ( 2004 ) : " Anger Management : A Holistic Approach . " Journal of The American Psychiatric Nurses Association , V (10) , NO (1) , Pp 16 - 23 .
38. Gable, Sh. & Haidt, J. (2005). What (and why) is Positive Psychology, Review of General Psychology, Vol. 9 (2): 103-110.
39. Lavasani, M. G., Borhazadeh , SH., Afzali ,L.,Hejazial ,E., ( 2011 ) : The relationship between perceived parenting styles , social support with psychological well-being. Social and Behavioral Sciences , V (15) , Pp 1852 - 1856 .

40. Linely , P . A . , Josph , S . , Harrington , S . , & Wood , A . ,M. ( 2006 ) Positive Psychology : Past , present , and ( possible ) future . **The Journal of Positive Psychology** , 1 ,3 – 16 .
41. Mitrani, A, T, ( 2010 ) : Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate students **Social and Behavioral Sciences** , V (5) , Pp 399 – 344 .
42. Novaco , R. ,( 1976 ) : The function and regulation of the arousal of anger . **American Journal of Psychiaty** , V(133), P 1124.
43. Peterson, C.& Seligman, M. (2004). Character strengths and virtues: **A handbook and classification**. Washington, DC: American Psychological Association.
44. Quinn, A. (2002). State – trait theory of anger in adolescents: Emotional and physiological differences. **Proquest Dissertation and Theses**, Umi Number: 3189538.
45. Seligman ,M.E.P. , Csikszentmihalyi , M. ( 2000 ) . **Positive Psychology : An Introduction** . American Psychologist , 55 ( 1 ) , 5-14
46. Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R. Snyder 7 S.J. Lopez (Eds) (2002). **The Handbook of Positive Psychology** (3-9). New York: Oxford University Press.
47. Sheldon , K.M. , & King , L. ( 2001 ) . Why Positive Psychology Is Necessary . **American Psychologist** , 56 , 216-217 .
48. Snyder, C. & Lopey , C. ( 2002 ) : **Positive Psychology** ,Oxford University Press , Inc. New York .
50. Spielberger, C. D. ( 1988 ) : **State- Trait Anger Expression Inventory** . Orlando , FL : Psychological Assessment Resources .
51. Xia, L., Liu, J., Ding, C., Hollon, S,D., Shao, B. & Qi Zhang (2012): The relation of self-supporting personality, enacted social support and perceived social support. **Personality and Individual Differences**, V (52) , Pp 156-160.

### *Abstract*

This study aim to recognize effectiveness of program based on positive psychological support to reduce anger emotion among university students , The study use as tools : anger scale ( by : the researcher ) and training program to support positive aspects of personality (by : the researcher) , The study depend on experimental approach (experimental design with two groups ; a control group and an experimental group ) , The study sample consisted of (598) male and female students of the Faculty of Education at the University of Mansoura , 66 female students was determined as higher level of anger and 8 female students participate as experimental group in training program over 3 months by a weekly session of 60 to 120 minutes , The most important consequence of the study is statistically significant differences between experimental and control groups on the telemetric measurement tribal for the experimental group , as well as a relationship is positive between the positive aspects of personality and reduce of anger emotion.