

إدارة الغضب وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي
لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية

Ruwaida Hassan Kamel Hassan

Prof. Jamal Shafiq Ahmed

Professor of Clinical Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University

Dr. Hoda Jamal Muhammad

Assistant Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University

رويدة حسن كامل حسن

أ.د. جمال شفيق أحمد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

د. هدى جمال محمد

أستاذ مساعد علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

المخلص

المقدمة: تعد الأخلاق في كل أمة أساس تقدمها ورمز حضارتها ومبادئها وقد جاءت الرسالات السماوية لتحث الناس على الالتزام بالأخلاق الحسنة، ويعتبر الغضب من أكثر أنماط الانفعال شيوعاً وخاصة لدى المراهقين، لذلك يجب دراسة مشاكلهم لاعداد جيلا خاليا من الاضطرابات النفسية فهم رجال المستقبل.

المشكلة: تثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية هل هناك علاقة بين إدارة الغضب والشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين؟، وهل توجد فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب؟، وهل توجد فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالأمن النفسي؟، وهل يمكن التنبؤ بإدارة الغضب بمعلومية درجة الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين؟
المنهج: اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

العينة: تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة من المراهقين المصريين ١٠٠ من الذكور و ١٠٠ من الإناث، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عام.
الأدوات: مقياس إدارة الغضب (إعداد الباحثة)، ومقياس الأمن النفسي (إعداد زينب شقير ٢٠٠٥).

الأساليب الإحصائية: المتوسطات والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، واختبار T. Test، ومعامل الانحدار الخطي البسيط.

النتائج: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة من المراهقين على مقياس إدارة الغضب بأبعاده ومقياس الشعور بالأمن النفسي بأبعاده، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المراهقين في متغير إدارة الغضب بأبعاده، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المراهقين في متغير الشعور بالأمن النفسي بأبعاده، ويمكن التنبؤ بالشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين بمعلومية إدارة الغضب لديهم.

Anger Management and Its Relationship to The Feelings of Psychological Security in

A Sample of Male and Female Secondary School Students

Introduction: Morales in fact are the basis of progress in nations and the symbol for their civilizations and principles. Heaven messages have come to motivate people to commit to good behaviors and good ethics. Anger considers one of the most common patterns of emotions, particularly, among adolescents.

Problem: The study problem is crystallized in the following questions: Is there a correlation between anger management and the feeling of psychological security among adolescents?, Are there any differences between males and females regarding anger management?

Objective: The study drives at exploring the relationship between anger management and the feeling of psychological security in a sample of male and female secondary school students.

Method: This study relied on the descriptive- correlative- comparative method.

Sample: The study sample consists of 200 (male/ female) Egyptian adolescent students, divided into 100 males and 100 females, their ages range between (15- 17) years old, selected from government secondary schools from Cairo Governorate.

Tools: Scale of anger management (designed by the researcher), scale of psychological security (by Zainab Shukair 2005).

Statistical Methods: Averages and Standard Deviations, Correlation Coefficients, T. Test, Simple Linear Regression Coefficient.

Results: There is a statistically significant correlation between the average scores of the study sample members on the scale anger management in its dimensions and the psychological security scale in its dimensions. There are statistically significant differences between the average scores of males and females regarding the anger management variable with its dimensions, in favor of females. There are also statistically significant differences between the average scores of males and females regarding the psychological security variable and its dimensions, in favor of females. Finally, the feeling of psychological security can be predicted due to the knowledge of anger management among the study sample's members.

Keywords: Anger- anger management- psychological security- adolescence stage.

إذا استمر الفرد في حالة من الغضب الشديد ولمدة طويلة وتم التعبير عنه بطرق غير مقبولة اجتماعياً، فإن ذلك يؤدي إلى المرض الجسدي، والنفسي، كما أن الأحداث، أو المواقف في ذاتها ليست هي السبب في الشعور بالغضب، ولكن الكيفية التي يدرك بها الفرد المثيرات، والاستفزات التي يواجهها هي التي تدفعه إلى الاستجابة بطريقة غاضبة، والشعور بالغضب هو انفعال عام فكل فرد يعاني الشعور بالغضب في بعض الأوقات تجاه بعض المثيرات، ومن مظاهره: الشعور بالاحباط، وخيبة الأمل، والغيرة وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط، ولوم الآخرين، والصراخ، والبكاء والعبوس والحزن والعدوان.

ورغم أن كلمة الغضب تثير في عقولنا مشاعر الإساءة والعنف والتدمير، إلا أن عاطفة الغضب هي في الأساس وسيلة بناء إيجابية للحفاظ على الحياة، ووظيفتها إمدادنا بالطاقة العاطفية والجسدية حين تشتد حاجتنا إلى الحماية أو لالتزام جروحنا. (Gael Lindenfield 2008: 122)

والغضب فطري في أساسه، فيرت الفرد استعداداً تاماً للغضب وهو مكتسب في مسباته وتصرفاته، حيث يتعلم الفرد مما يغضب على مدى الأيام، وعلى هذا الأساس فالغضب استجابة إنفعالية، ويرفع من جاهزية الإنسان لكي يتخذ الوضع القتالي تجاه مثيرات الغضب، وعادة ما يشمل سلوك الغضب على ممارسات عدائية كالسب والشتم والتحطيم والتكسير، والانتقام من المصدر المثير للغضب. (محمد ربيع، ٢٠١٥: ١٣).

والغضب بحد ذاته ليس مشكلة ولكن تكمن المشكلة في طريقة التعامل معه والتعبير عنه فهناك الغضب الخارجي العدواني، والغضب الداخلي المكبوت، وإدارة الغضب هو الغضب الإيجابي المحمود فهو منطقة معتدلة لا هو الغضب الخارجي العدواني الذي يؤدي الآخرين ولا هو الغضب الداخلي المكبوت الذي يؤدي النفس والذي إذا أحسن الفرد استخدامه وكانت ردة فعله مناسبة للحدث الذي أثار غضبه، كانت له نتائج إيجابية على الفرد والمجتمع.

ويشير مصطلح إدارة الغضب إلى قدرة الفرد على التعامل الفعال مع مشكلة الغضب من خلال التحكم به والتعبير عنه بشكل لا يؤدي إلى الإضرار بالفرد أو الآخرين من المحيطين به في البيئة. (Deffenbacher, Ottind, E& De Gussipe, R. 2002, 252)

ويستخدم الفرد أساليب لإدارة الغضب، منها: تجنب مثير انفعال الغضب، أو إعادة توجيهه إلى سلوكيات إيجابية، مثل الصلاة والدعاء والرياضة، أو الحديث الإيجابي الذاتي أو اتباع مهارات حل المشكلات، أو تخيل صور إيجابية وممارسة تمارين الاسترخاء، والتحكم بنغمة الصوت وطريقة الحديث وعدم إيذاء نفسه والآخرين والبيئة المحيطة.

إنه عندما تتم إدارة الغضب بشكل جيد يمكن أن يكون قوة إيجابية محفزة نستطيع أن نستخدمه كمصدر للطاقة يدفعنا للقيام بالفعل البناء الشجاع لنصنع مجتمعاً به المزيد من السعادة والنجاح والصحة النفسية. (Gael Lindenfield 2008: 122).

ويعد الأمن النفسي من المتطلبات الأساسية للصحة النفسية التي يحتاج الفرد إليها لكي يتمتع بشخصية إيجابية متزنة ومنتجة. (عدنان العنوم، معتز عبدالله، ٢٠١٦: ١٤)

وقد يتأثر الأمن النفسي بخبرات الفرد السابقة خاصة خبراته مع الأسرة لأنها أول مؤسسة يتعامل معها، ويؤكد Maslow أهمية الحاجة إلى الأمن النفسي من خلال نظريته التي تقوم على أساس أن الحاجة للأمن النفسي لا تساوي في أهميتها وفي قوتها الدافعة وفي إلحاحها طلباً للإشباع، ويعتقد أن الحاجة إلى الأمن النفسي لا تظهر عند الفرد إلا بعد أن تشبع حاجاته الفسيولوجية ولو جزئياً، وعندما يتمكن الفرد من إشباع حاجته للأمن النفسي فإنه يسعى إلى تحقيق الحاجات الأخرى التي تلي الحاجة للأمن النفسي، وتقع فوقها في الترتيب الهرمي للحاجات. (أمانى الغرابية، ٢٠٠٤: ١٠٧)

وتنتج الدراسات النفسية الحديثة للبحث في كل ما يتعلق بتعزيز الشعور بالصحة

تعد الأخلاق في كل أمة أساس تقدمها ورمز حضارتها ومبادئها وقد جاءت الرسالات السماوية لتحث الناس على الالتزام بالأخلاق الحسنة، يقول الله تعالى: ﴿الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ (آل عمران ١٣٤).

فقد جعل الله الإنسان الذي يستطيع ضبط غضبه من المتقين، فالإسلام يعتبر مكارم الأخلاق عنواناً له فيؤكد على أن الدين المعاملة وأن الأخلاق الحسنة هي أساس النجاح للفرد والمجتمع كله.

ويأتي الغضب في مقدمة اهتمام علماء النفس، وعلماء الاجتماع، وذلك لأن الغضب الجامح قد يتحول إلى عدوان مدمر، وكبت الغضب قد يتحول إلى الاكتئاب ومحاولة الانتحار، فالغضب ما هو إلا رد فعل شعوري لموقف ما، يبني على تفسير الفرد لهذا الموقف بناء على معتقداته الخاصة وخبراته السابقة وتتراوح مشاعر الغضب ما بين اللامبالاة والتأفف والاستياء المعتدل والغضب الشديد. (حنان اسعد، ٢٠١٤: ١٤).

فالغضب حالة تعبير عن مشاعر إنسانية طبيعية تجاه مواقف معينة تستثير الفرد وتحفزها للقيام برد فعل معين قد يتسم بالشدّة فالإنسان قد يغضب بسبب اعتداء أحد من الناس عليه بالسب أو الضرب أو الإيذاء، وقد يغضب بسبب رؤيته موقف معين لا يرضاه، ويختلف تحكم كل إنسان بغضبه عن الآخر، فبعض الأشخاص يحاولون التحكم بغضبهم أمام الآخرين ويحاولون إخفاء قدر الإمكان عن الناس ولكن في المقابل يوجد العديد من الأشخاص وخاصة المراهقين فنشكك كثيراً من غضبهم وعدم قدرتهم على ضبط أفعالهم وتصرفاتهم، فمعظمهم لا يستطيعون التحكم في غضبهم أو السيطرة على أنفسهم لحظة الغضب فقد يقومون بتصرفات قد تؤذي الآخرين أو يؤذون أنفسهم.

كما يعتبر الغضب انفعالا أولياً يؤدي إلى تهديد السواء النفسي للكائن البشري، ولقد أخذ الاهتمام بدراسته يتزايد في السنوات الأخيرة. (سناء سليمان، ٢٠١٠: ٤٠).

ويزداد الاهتمام بدراسة الغضب في الأونة الأخيرة، فبعض الدراسات تهتم بدراسة الفروق بين الأفراد في استجابة الغضب سواء الذكور أو الإناث، مثل دراسة (هاينز، ٢٠٠٠) Haines أو بين أفراد مجتمع وأفراد مجتمع آخر مثل دراسة (علاء الدين كفاقي ومايسة أحمد، ١٩٩٧) حيث الفروق بين المجتمع المصري ونظيره القطري لدى شرائح عمرية مختلفة في استجابة الغضب، والبعض الآخر أهتم بدراسة ارتباط الغضب ببعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة (جودوين، ٢٠٠٦) Goodwin التي اهتمت بالكشف عن العلاقة بين التوافق مع الغضب والشعور بالاكتئاب ودراسة (بسمة الشريف، ٢٠١٣) التي هدفت إلى الكشف عن الغضب وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية.

وبعض الناس يعتبر الغضب انفعالا إنسانياً طبيعياً حين يكون أسلوب دفاعي لحماية النفس والاحتجاج على عدم إشباع حاجات الفرد والبعض الآخر يعتبره انفعالا سلوكياً مضطرباً حين يصل الغضب إلى حالة من الحدة يفقد الإنسان قدرته على ضبط سلوكه والتحكم في انفعالاته فيتنصرف بطريقة خارجة عن المألوف فيقول ويفعل ما لا يتوقع أن يقوله أو يفعله عندما يكون بكامل وعيه وقد يترتب على غضبه إيذاء الفرد لذاته.

يعد الغضب من الانفعالات المهمة والضرورية في حياة الإنسان، والتي تؤثر في أسلوب إدراكه للحياة وتعاملاته مع الآخرين، والفرد إذا ما أحسن استخدامه والتحكم فيه بطريقة إيجابية للتفيس عن الاحباطات والصراعات التي يتعرض لها، فسوف يؤدي هذا إلى تمتعه بصحة نفسية جيدة، أما إذا لم يحسن التعامل معه، فإنه من الممكن أن يؤدي إلى آثار ضارة في كافة جوانب الفرد الجسمية والوجدانية الانفعالية، والاجتماعية، والعقلية المعرفية. (أشرف الفراز، ٢٠٠٣: ١٨).

والغضب عندما يكون بدرجة معتدلة وملائمة للموقف المثير للغضب فإنه يساعد الفرد على تغيير الظروف التي تعوق نموه وتقدمه، أو تمنعه من تحقيق رغباته، ولكن

يغضب عندما يؤنب أو يوبخ أو ينتقد أو يقدم له النصح بطريقة موجهة تقلل من شأنه وتشعره بالطفولة التي يريد أن يتخلص منها، وقد يغضب أيضا عندما لا يستطيع تحقيق أهدافه

فالشخص الغاضب بحدّة عادة ما يفقد القدرة على إدراك المثير المسبب للغضب إدراكا صحيحا بسبب تركيزه على جانب معين من الموقف وجعله محور غضبه. والغضب انفعال طبيعي إذا أحسن توجيهه وإدارته والتحكم به لحل المشكلات التي تعترض المراهق والتنفيس عن الغضب أمر مطلوب ولكن دون إيذاء النفس أو الآخرين، لأنه من الصعب تغيير البشر والمواقف التي تثير الغضب ولكن يمكن تقديم حلول مسبقة لتلك المثيرات والمشكلات لتجنب الانفعالات التي تؤذي المراهق وتؤذي الآخرين والبيئة والأهم هو كيفية إدارة المواقف المثيرة للغضب والانسحاب أو العفو في مواقف أخرى أو تأجيل الرد في مواقف أخرى تتطلب ذلك.

وانفعال الغضب أحد المشاعر والانفعالات الإنسانية الأساسية في طبيعة الإنسان، ويؤدى إلى العديد من المشاكل والتعقيدات في حال عدم إدارته بحكمة. وتزايد المشكلات النفسية لدى المراهقين والسبب يعود إلى حساسية هذه المرحلة العمرية كونها مرحلة انتقالية حيث ينتقل فيها من حيز الانكالية والاعتمادية إلى حيز المسؤولية والاستقلالية ويكون لديه رغبة في تكوين هويته الخاصة وبواجه الفرد في مرحلة المراهقة تغيرات جسمية وعقلية واجتماعية ويعد الغضب أحد الانفعالات الإنسانية التي لها آثار سلبية على الفرد وعلى المحيطين به إذا لم يتم السيطرة عليها وتعد من المشكلات الانفعالية التي اهتم بها العلم في الأونة الأخيرة بوصفها مشكلة أساسية في حياة الإنسان بشكل عام وعند المراهقين بشكل خاص لأن مشاعر الغضب إذا لم يتم السيطرة عليها بحكمة يصعب على المراهق التخلص منها حيث أنه يثير بداخله العديد من المشاعر السلبية وذلك حين يتصاعد مشاعر الغضب لديه فإن أفضل وسيلة للحد من الغضب هو النظر إلى الموقف المغضب بطريقة عقلانية لذلك يظهر تفاوت في الاستجابة للموقف المثير للغضب من فرد لآخر فمنهم من يستجيب بطريقة مناسبة كأن يعبر عن غضبه دون أن يجرح مشاعر الآخرين ومنهم من يعبر عنه بطريقة غير مناسبة كأن يحول مثير الغضب إلى سلوك عدواني أو أن يكبت مشاعره مما ينجم عنه الكثير من الأضرار ومما يؤثر على صحته النفسية.

وانبثقت مشكلة الدراسة من إدراك الباحثة لأهمية إدارة الغضب وأهمية مرحلة المراهقة وخطورة انتشار السلوكيات السلبية الناتجة عن انخفاض إدارة الغضب وأيضا انخفاض الشعور بالأمن النفسي وأثارها المدمرة عليهم وعلى المجتمع كذلك لأهمية إدارة الغضب في مواجهة ما يعترض المراهق من مثيرات وصعوبات والتعامل معها بإيجابية وأيضا لمحاولة معرفة نوع العلاقة الارتباطية وقوتها بين متغيري الدراسة ولعدم وجود دراسات تناولت العلاقة بين متغيري إدارة الغضب والشعور بالأمن النفسي ومن خلال العرض السابق تبلورت مشكلة الدراسة من خلال طرح التساؤلات التالية:

١. هل هناك علاقة بين إدارة الغضب والشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين؟
٢. هل توجد فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب؟
٣. هل توجد فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالأمن النفسي؟
٤. هل يمكن التنبؤ بإدارة الغضب بمعلومية درجة الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين؟

هدف الدراسة:

١. الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة الغضب والشعور بالأمن النفسي لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية.
٢. الكشف عن وجود فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب.
٣. الكشف عن وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالأمن النفسي.
٤. التنبؤ بإدارة الغضب بمعلومية درجة الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من أهمية الدور الذي يلعبه الشعور بالأمن النفسي وإدارة

النفسية والتأكيد على العوامل التي تساعد الأفراد على التعامل بكفاءة مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ومن العوامل المهمة التي حظيت وما تزال باهتمام كثير من الباحثين موضوع الشعور بالأمن النفسي ودوره الفعال في تحقيق الصحة النفسية فهو من أهم مقومات الحياة التي يتطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان وعنصر فاعل في تحقيق الشعور بجودة الحياة، والإنسان في سعيه الدائم يعمل للمحافظة على بقائه ويجنب نفسه التعرض للخطر والإيذاء لذلك كانت حاجته للأمن من الحاجات التي تلج عليه بالإشباع وتدفعه للقيام بأعمال تجنبه الشعور بالخطر أو التهديد أو القلق ومفهوم الأمن النفسي أصبح معقدا نظرا لتأثره بالمتغيرات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية ذات الإيقاع السريع التي كان لها العديد من التطورات الإيجابية والسلبية وخاصة لدى المراهقين. (خالد عبد الوهاب، ٢٠١٧: ٢٠٠)

فالمرحلة مرحلة انتقالية من مراحل عديدة يمر بها الإنسان، ومن شأن المراحل الانتقالية الاضطراب والغموض، ومن الواضح أن الطفل في بداية سنوات المراهقة يكون مشغولا بالتخلص من قيود الطفولة وتصورات وسلوكيات الأطفال، وحين يبلغ السادسة عشر أو السابعة عشر فإنه يشرع في التخلص من تقلبات المراهقة حيث يبدأ بإدراك الوضعية الفضلى التي ينبغي أن يكون عليها، وقد اشار عدد من الدراسات التي أجريت على المراهقين أن الغدد في أجسام الفتيان والفتيات تفرز في هذه المرحلة قدر عالي من الهرمونات تؤدي إلى تقلبات مزاجية كبيرة وشديدة تظهر في شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث. (عبد الكريم بكار، ٢٠١٠: ١٥-١٦)

وعالمنا المعاصر أصبح مصدرا من مصادر الضغوط النفسية على الفرد لما يتسم به من سرعة التغيرات والصراعات والتطورات والضغوطات التي قد ينتج عنها مشكلات نفسية وبخاصة في مرحلة المراهقة.

وفترة المراهقة المتوسطة تعتبر من أهم مراحل النمو لما تتسم به من طفرة نمائية كبيرة يواكب هذه الطفرة النمائية تغيرات جذرية في كافة جوانب الشخصية حيث يتضمن التغيير النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والمعرفية وتبلغ الصراعات ذروتها في هذه المرحلة.

ولم يتوفر لموضوع إدارة الغضب وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي اهتماما علميا على المستوى العربي والمحلي في حدود علم الباحثة مما أدى إلى اختياره.

مشكلة الدراسة:

قد شاع في مجتمعنا مظاهر التشاجر بالأيدى والألفاظ لأتفه الأسباب وقد نرى استجابات مختلفة في شدة رد الفعل في الموقف الواحد بين الأفراد فنجد من يستطيع أن يسيطر على نفسه ويدير غضبه بحكمة ومن يتلفظ بألفاظ خارجة عن الأعراف والتقاليد فيعندى بالأيدى وقد يصل العدوان إلى الموت، وقد يرجع ذلك إلى مؤثرات كثيرة فالمواقف في ذاتها ليست هي السبب في الشعور بالغضب ولكن الكيفية التي يدرك بها المراهق الموقف المغضب والاستفزات هي التي تدفعه إلى الاستجابة بطريقة غاضبة لأن الشعور بالغضب هو انفعال عام وكل فرد يشعر بالغضب في أوقات معينة وقد يرجع ذلك إلى مؤثرات أخرى منها مدى الشعور بالأمن النفسي.

فبالغضب من الانفعالات الطبيعية التي تؤثر في حياة الفرد وتعاملته مع الآخرين فإذا أحسن التحكم فيه وإدارته للتفيس عن ما يشعر به الفرد فسوف يؤدي إلى الصحة النفسية وإذا لم تتم إدارته بحكمة فإن له آثار سلبية على كافة جوانب الفرد الجسمية والانفعالية والعقلية والوجدانية وبالتالي على شعوره بالأمن النفسي.

ويعد الشعور بالأمن النفسي من المطالب الأساسية لجميع الأشخاص في كل فئات المجتمع باختلاف خصائصهم إذ لا يمكن فهم حاجات الفرد بمعزل عن شعوره بالأمن النفسي فالكثير من المطالب الأخرى تظهر أهميتها وتبرز عند تحقيق المطالب الأساسي للأشخاص والمتمثل في الشعور بالأمن النفسي. (نجاح السمري، ٢٠١٠: ٢١٥)

ويعتبر الغضب من أكثر أنماط الانفعال شيوعا وخاصة لدى المراهقين فالمرهق

الغضب للمراهقين المعد والمستخدم للدراسة.

١٢ الشعور بالأمن النفسي: تعرفه الباحثة بأنه شعور الفرد بالرضا والسعادة والطمأنينة والراحة النفسية من خلال الرضا عن نفسه وتقبلها واشباع حاجاته النفسية والسيولوجية والاجتماعية وقدرته على حل المشكلات والشعور بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين والانتماء إلى جماعة آمنة. إجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الأمن النفسي للمراهقين اعداد زينب شقير والمستخدم في الدراسة.

١٣ مرحلة المراهقة: تعرفها الباحثة بأنها مرحلة انتقالية من أهم المراحل التي يمر بها الفرد في اطواره المختلفة تقع بين الطفولة والرشد ينتقل فيها الفرد من الاتكالية والاعتماد على الغير والعلاقات الاجتماعية المحدودة إلى الاستقلالية والاعتماد على النفس واتساع العلاقات الاجتماعية يحدث فيها تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية أهمها البلوغ. وإجرائيا: هي المرحلة العمرية من (١٥ - ١٧) عاما، مرحلة المراهقة المتوسطة.

دراسات سابقة:

١٤ دراسات تناولت الغضب وإدارته في مرحلة المراهقة:

١. دراسة جودوين (2006) Goodwin هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التوافق مع الغضب والشعور بالاكتئاب لدى المراهقين كانت عينة الدراسة من ٩٣٨ من طلاب المدارس في الولايات المتحدة الأمريكية تم توزيع عليهم مقياس التوافق مع الغضب وأسفرت نتائج التحليل العاظمى عن وجود اربعة عوامل هي: استخدام المخدرات، ممارسة الرياضة (النشاط البدني) السلوك التواصلى الانفعالى، السلوك العدوانى، كما أسفرت النتائج عن وجود ارتباط بين ممارسة الرياضة وانخفاض الاكتئاب وعن وجود فروق بين الذكور والاناث في ممارسة الرياضة والاكتئاب في صالح ارتفاع ممارسة الرياضة لدى الذكور وارتفاع الاكتئاب لدى الاناث واخيرا أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين السلوك التوافقى الانفعالى مع الغضب والاكتئاب.

٢. دراسة زوريا وميلينا (2015) Zoria & Melessa هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الناقد لدى الآباء وقدرة الأبناء على التحكم فى الانفعالات (كانفعال الغضب) وبلغت عينة البحث الأساسية ١٨٥ طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وطبق عليهم مقياس التفكير الناقد لدى الآباء مكون من صورتين عن الاب وعن الأم كما يدركه الأبناء ومقياس التحكم فى الانفعالات للطلاب. وكانت أهم النتائج وجود علاقة بين التفكير الناقد للآباء وقدرة الأبناء على التحكم فى الانفعالات. ووجود فروق فى القدرة على التحكم فى الانفعالات لدى الطلاب تبعاً للتفكير الناقد عند الآباء. كما تبين وجود فروق بين البنين والبنات فى التحكم فى الانفعالات عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وأن الآباء الأكثر تفكيراً ناقداً أبنائهم من الإناث والذكور أكثر قدرة على التحكم فى الانفعالات بالمقارنة بالآباء الأقل تفكيراً ناقداً فإن أبنائهم من الذكور والإناث أقل قدرة على التحكم فى الانفعالات.

١٥ دراسات تناولت برامج لإدارة الغضب فى مرحلة المراهقة:

١. دراسة جولدمان وويد (2012) Goldman & Wade هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامجين علاجيين الأول يركز على التسامح والثاني يركز على خفض الغضب لدى ١٢ مراهقا تعرضوا للأذى فى الماضى وقد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات بهدف التخلص من تجاربهم السلبية المجموعة الأولى تلقت برنامج علاجى يركز على التسامح والمجموعة الثانية تلقت برنامج يركز على خفض الغضب والثالثة مجموعة ضابطة وكانت النتائج تشير إلى أن الطلبة فى المجموعة الأولى والثانية اظهروا انخفاضا جيدا فى الرغبة فى الانتقام والعدوان والغضب اعلى من المجموعة الثالثة.

٢. دراسة رابوية عبدالرحمن حمام (٢٠١٣) هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج الوساطة الطلابية فى القدرة على حل المشكلات والتحكم

الغضب فى استقرار حياة الفرد وشعوره بالسعادة والرضا والراحة النفسية وإدارة الغضب وما لها من أهمية وتتمثل أيضا أهمية الدراسة فى أهمية العينة (المراهقين) طلاب المرحلة الثانوية وهم رجال المستقبل يجب دراسة مشاكلهم واضطراباتهم لاعداد جيلا خاليا من الاضطرابات النفسية.

١. الأهمية النظرية وتتمثل فيما يلي:

أ. قد تكتسب هذه الدراسة أهمية فى أنها تعتبر أولى الدراسات التى تناولت إدارة الغضب وعلاقته بالشعور بالأمن النفسى فى البيئة العربية فى حدود علم الباحثة.

ب. تساهم هذه الدراسة بمزيد من التفسير لطبيعة العلاقة بين متغير إدارة الغضب ومتغير الشعور بالأمن النفسى ومدى تنبؤ أحدهما بالآخر.

ج. المساهمة فى فهم طبيعة إدارة الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية.

د. إن دراسة ظاهرة الغضب ضرورة من ضرورات الصحة النفسية للأفراد بصفة عامة وللمراهقين بصفة خاصة لما له من تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسمية لهم.

هـ. يمكن الاستفادة بما توصلت إليه الدراسة من نتائج فى اقتراح بحوث أخرى.

و. دراسة شريحة مهمة من المجتمع وهى طلاب المرحلة الثانوية فهى مرحلة انتقالية مهمة يجب الاهتمام بها، ودراسة مشاكلهم واضطراباتهم النفسية لأنهم المستقبل فالاهتمام بهم صناعة للمستقبل واعداد جيلا خاليا من الاضطرابات.

ز. تقدم هذه الدراسة اطارا نظريا يمكن الاستفادة به يجمع بين إدارة الغضب والشعور بالأمن النفسى نظرا لندرة الدراسات العربية والأجنبية التى جمعت بين هذين المتغيرين فى حدود اطلاع الباحثة.

٢. الأهمية التطبيقية وتتمثل فيما يلي:

أ. تساعد هذه الدراسة لعملى مقياس وبرامج إرشادية لمراكز الإرشاد النفسى التى تهتم بقضايا المراهقين بشكل خاص وخاصة فيما يتعلق بإدارة الغضب وما يتعلق بالشعور بالأمن النفسى لدى المراهقين.

ب. يمكن أن تفيد نتائج الدراسة فى إعداد دورات تدريبية وبرامج إرشادية تساعد الطلاب على كيفية إدارة الغضب لديهم.

ج. تقدم توصيات للقائمين على المناهج للطلاب لتوفير جو من الشعور بالأمن النفسى من أجل بناء شخصية متكاملة فى جميع جوانب الشخصية.

د. قد تكون هذه الدراسة نواة لبرامج إرشادية للحد من الاضطرابات النفسية للمراهقين.

هـ. فى ضوء نتائج البحث يمكن تقديم عدد من التوصيات التربوية لإرشاد المربين والمرشدين النفسيين والتربويين لكيفية الوصول إلى تحقيق الشعور بالأمن النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية.

و. يمكن أن تكون هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبة النفسية والتربوية حيث أنها تناولت موضوعا حيويا وهو إدارة الغضب وعلاقته بالشعور بالأمن النفسى.

ز. تساعد هذه الدراسة فى إجراء دراسات أخرى إرشادية للوالدين لكيفية التعامل مع الأبناء المراهقين.

ح. قد تكون هذه الدراسة نواة لبحوث أخرى فى هذا المجال.

مظاهر الدراسة:

١٦ الغضب: تعرفه الباحثة بأنه انفعال طبيعى يصدر عن الفرد عند تعرضه للاضطراب أو الاهانة أو التهديد أو العدوان أو ما ينتهك الحقوق والقيم والعادات والتقاليد ويعتمد فى شدته على كيفية ادراكه للموقف المغضب.

١٧ إدارة الغضب: تعرفه الباحثة بأنه قدرة الفرد على الإدراك العقلانى للمواقف المثيرة للغضب والتعبير عنها بدرجة مناسبة للمثير وبطريقة مقبولة فى الوقت والمكان المناسبين ببدائل استجابات بناءة لا تؤذى المراهق أو الآخرين أو البيئة، وذلك من خلال التهيئة النفسية الاستباقية وتعديل الاعتقادات اللاعقلانية.

وإجرائيا: الدرجة التى يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة

(إعداد الباحث) وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوجه الديني الجوهري والبعد الذاتي والبعد الاجتماعي للأمن النفسي، ووجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب قاطنى الحضر والريف فى شعورهم بالأمن النفسى ببعديه الذاتى والاجتماعى لصالح قاطنى الريف.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الغضب بأبعاده ومقياس الشعور بالأمن النفسى بأبعاده.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث فى متغير إدارة الغضب بأبعاده.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث فى متغير الشعور بالأمن النفسى بأبعاده.
٤. يمكن التنبؤ بالشعور بالأمن النفسى بمعلومية إدارة الغضب لدى أفراد عينة الدراسة.

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفى الارتباطى المقارن، حيث الكشفت عن العلاقة بين إدارة الغضب والشعور بالأمن النفسى لدى عينة الدراسة والكشفت عن الفروق بين الذكور والإناث لدى عينة الدراسة فى كل من إدارة الغضب والشعور بالأمن النفسى.

عينة الدراسة:

مجتمع الدراسة من طلاب المدارس الثانوية العامة، الصف الأول الثانوى بمحافظة القاهرة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة من المراهقين المصريين ١٠٠ من الذكور و١٠٠ من الإناث، اعمارهم ما بين (١٥-١٧) عام وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وطبقت الدراسة الحالية فى الفصل الدراسى الثانى من العام ٢٠١٨/٢٠١٩.

أداتا الدراسة:

مقياس إدارة الغضب للمراهقين (إعداد الباحثة)، ومقياس الأمن النفسى (إعداد زينب شقير). وكانت مراحل إعداد مقياس إدارة الغضب للمراهقين:

١. اطلعت الباحثة على ما توفر من التراث النظرى والدراسات السابقة الخاصة بمتغير إدارة الغضب لدى المراهقين بهدف الاستفادة منها فى إعداد المقياس الحالى وتحديد الأبعاد الخاصة به، ومن خلال الاستعانة بالعديد من الدراسات السابقة والمقاييس العربية والأجنبية التى تناولت إدارة الغضب تم تعريفه إجرائيا بأنه: قدرة الفرد على الإدراك العقلانى للمواقف المثيرة للغضب والتعبير عنها بدرجة مناسبة للمثير وبطريقة مقبولة فى الوقت والمكان المناسبين ببدائل استجابات بناءة لا تؤذى المراهق أو الآخرين أو البيئة، وذلك من خلال التهئية النفسية الاستباقية وتعديل الاعتقادات اللاعقلانية.

ونظرا لعدم توفر مقياس إدارة الغضب للمراهقين بأبعاده: التهئية النفسية الاستباقية والضبط الانفعالى والقدرة على حل المشكلات فى حدود علم الباحثة فقد رأت الباحثة انه من الضرورى القيام بإعداد مقياس.

٢. اطلعت الباحثة على المقاييس وعلى التراث النظرى لمفهوم الغضب وإدارته وكانت أهم المقاييس ما يلي:

- أ. مقياس إدارة الغضب إعداد أسماء طه الدمرداش (٢٠١٧) للمرحلة الجامعية.
- ب. مقياس إدارة الغضب إعداد ستيث وهامبى (٢٠٠٢) Stith M., Hamby L.
- ج. مقياس استراتيجيات إدارة الغضب لميزر وزملاؤه Miers A. C. et.al (2207) وترجمه عثمان عبدالفتاح الخوالده وعبدالكريم محمد جرادات (٢٠١٤).
- د. مقياس انفعال الغضب لدى المراهقين إعداد عبدالله الخطيب (٢٠١٨).
- هـ. مقياس الغضب الإكلينيكي إعداد وليم وزملاؤه William, et.al (٢٠٠٧).

بالغضب لدى الوسطاء فى المرحلة الأساسية العليا فى المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم العالى. وتألفت عينة الدراسة من ٢٦٠ طالب وطالبة من طلاب الصف التاسع الاساسى طبق مقياس حل المشكلات (إعداد ديزريلا ونيزى D'zurilla& Nez ترجمة وتقيين الغصين). ومقياس التحكم بالغضب: (إعداد الباحثة). ثم اختير منهم العينة الكلية الفعلية والتى بلغت ٦٢ طالب وطالبة موزعين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ثم تم تطبيق برنامج الوساطة الطلابية (إعداد الباحثة) وكانت أهم النتائج: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجات مقياس حل المشكلات والتحكم بالغضب لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين (الإناث والذكور) بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية فى درجات مقياس حل المشكلات، والتحكم بالغضب بين أفراد المجموعة التجريبية (الإناث) وأفراد المجموعة التجريبية (الذكور)، فى القياس البعدى لصالح الذكور.

٣. دراسة عبدالله عبدالهادى الخطيب (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية البرنامج الإرشادى الإنتقالى لإدارة انفعال الغضب لدى المراهقين فى قطاع غزة، حيث تم اختيار عينة قوامها ٣٠ طالبا من المراهقين، متوسط أعمارهم من (١٧-١٩) ممن حصلوا على أعلى الدرجات بمقياس انفعال الغضب لدى المراهقين حيث تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية ١٥ طالبا وضابطة ١٥ طالبا طبق مقياس انفعالى الغضب حسب تقدير المراهقين، والبرنامج الارشادى الانتقائى بواقع ٢٠ جلسة ارشادية فى ثمانية اسابيع وكانت اهم النتائج توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادى على مقياس انفعال الغضب حسب تقدير المراهقين ويعنى ذلك فاعلية البرنامج.

٢ دراسات تناولت الشعور بالأمن النفسى فى مرحلة المراهقة.

١. دراسة هويدا عبدالنظير (٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدراك المشكلات المجتمعية والشعور بالأمن النفسى لدى المراهقين من الجنسين، والفروق بين الذكور والإناث من حيث الصف الدراسى (الأول-الثانى-الثالث) ومجال التعليم (صناعى- تجارى- ثانوى عام) وبين إدراك المراهقين للمشكلات المجتمعية وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى الارتباطى المقارن بلغ مجموع أفراد العينة ٤٥٠ طالبا وطالبة، (٢٢٥ ذكور، و٢٢٥ إناث من الصفوف الدراسية الثلاثة) (الصف الأول الثانوى- الصف الثانى الثانوى- الصف الثالث الثانوى) بواقع ١٥٠ طالبا وطالبة من كل صف ومن كل مجال تعليمى (ثانوى عام- ثانوى صناعى- ثانوى تجارى) تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٧) سنة وقد استخدمت الباحثة مقياس إدراك المشكلات المجتمعية (إعداد الباحثة) ومقياس الأمن النفسى (إعداد: زينب شقير، ٢٠٠٥) واستمارة جمع البيانات (إعداد الباحثة) وكانت أهم النتائج توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدراك المراهقين للمشكلات المجتمعية والشعور بالأمن النفسى. يوجد فروق دالة إحصائية على مقياس الأمن النفسى لدى المراهقين طبقا لمجال التعليم (ثانوى عام- ثانوى صناعى- ثانوى تجارى) لصالح التعليم الثانوى الصناعى. يوجد فروق دالة إحصائية فى الشعور بالأمن النفسى لدى المراهقين طبقا للنوع لصالح الإناث.

٢. دراسة أيمن محمد شحاته (٢٠١٧) هدفت الدراسة إلى معرفة التوجه الدينى وعلاقته بالأمن النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، الفروق بين (الذكور- الإناث) وقاطنى الحضر- قاطنى الريف) فى التوجه الدينى والأمن النفسى، وطبقت الدراسة على عينة عددها ٤٩٥ طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوى العام متوسط أعمارهم (١٥ عام و٧ شهور) من المدارس الحكومية بمحافظة الشرقية بالزقازيق واستخدم الباحث استمارة بيانات أولية ومقياس التوجه الدينى (إعداد الباحث)، ومقياس الأمن النفسى

(دائما ١- أحيانا ٢- لا يحدث ٣) وبالنسبة للدرجة الكلية فأقل درجة يحصل عليها الطالب هي ٤٤ وأعلى درجة يحصل عليها الطالب هي ١٣٢. وللتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية.

٦. القيام بحساب صدق وثبات المقياس:

أ. معاملات حساب صدق المقياس: قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بأكثر من طريقة: صدق المحكمين لمقياس إدارة الغضب، والصدق الظاهري لمقياس إدارة الغضب، وصدق التمييز لمقياس إدارة الغضب، وصدق الإتساق الداخلي لمقياس إدارة الغضب، وصدق التحليل العاملي لمقياس إدارة الغضب.

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الدراسة (لمقياس صدق المحكمين لمقياس إدارة الغضب) بلغ عددهم ١٠ محكما، لأخذ رأيهم في مدى صلاحية المقياس ومناسبته للهدف الذي صمم من أجله وبناء على توجيهاتهم تم تعديل بعض العبارات، وقامت الباحثة بتفريغ آراء السادة المحكمين، حيث اتفق المحكمون على ٤٤ عبارة من عبارات المقياس بنسبة تصل الى ٨٥% فما فوق وفي ضوء مقترحات السادة المحكمين وتوصياتهم تم التأكد من صدق المقياس.

ب. حساب معاملات الثبات للمقياس: تم حساب الثبات بإعادة الاختبار، والثبات باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha، والثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الدراسة.

وكان حساب الثبات بإعادة الاختبار بتطبيق المقياس على عينة قوامها ٢٠٠ طالب وطالبة، ثم إعادة الاختبار مرة أخرى بعد مرور ٢٠ يوم وتم حساب معامل الارتباط بين كل من التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

جدول (١) الثبات بإعادة الاختبار لمقياس إدارة الغضب

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	الدالة المعنوية
التهيئة النفسية الاستباقية	٠,٩٩٦	٠,٠٠١
الضبط الانفعالي	٠,٩٩٧	٠,٠٠١
القدرة على حل المشكلات	٠,٩٩٥	٠,٠٠١
الدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب	٠,٩٩٩	٠,٠٠١

اتضح من الجدول السابق الثبات بإعادة الاختبار لمقياس إدارة الغضب فقد وجد أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يؤكد على ثبات المقياس، وتراوحت قيم معامل الارتباط (٠,٩٩٥ - ٠,٩٩٩) على التوالي وهي قيم تؤكد على ثبات المقياس.

الأساليب الإحصائية:

١. اختبار الثبات من خلال معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha لاختبار ثبات المقياس.
٢. اختبار صدق الإتساق الداخلي من خلال معامل ارتباط بيرسون بين الأبعاد وإجمالي المقياس.
٣. التحليل العاملي لمفردات المقياس.
٤. إيجاد العلاقات الارتباطية بمعامل ارتباط بيرسون لأبعاد الدراسة لإثبات صحة فروض الدراسة.
٥. اختبار (ت) T-Test لتوضيح الفروق بين عينة الدراسة.
٦. اختبار الإنحدار البسيط والمتعدد للتنبؤ بتأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

٢ نتائج الفرض الأول الذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الغضب بأبعاده ومقياس الأمن النفسي بأبعاده"، وللتحقق من صدق هذا الفرض حسب الباحثة معامل ارتباط بيرسون.

٠. قائمة نوافكو للغضب (Novaco, 2003).

ويتكون مقياس ادارة الغضب فى الدراسة الحالية من الأبعاد التالية:

- ٢ بعد التهيئة النفسية الاستباقية Psychological Preparation: المقصود به التزود بالمهارات والمعلومات اللازمة لتعديل الاعتقادات اللاعقلانية وتجنب المواقف المثيرة للغضب وإعادة توجيه الغضب إلى سلوكيات إيجابية.
- ٢ الضبط الانفعالي Emotional Adjustment: المقصود به قدرة المراهق على التحكم فى غضبه فى المواقف المثيرة للغضب بحيث لا يؤذى نفسه أو الآخرين أو البيئة.
- ٢ القدرة على حل المشكلات Ability to Solve Problems: المقصود به قدرة المراهق على استخدام ما يمتلكه من خبرات سابقة ومهارات ومعلومات لإيجاد افضل الحلول للمشكلات التى تثير غضبه والانسحاب فى بعض المواقف.

٣. لصياغة عبارات المقياس تم الآتي:

أ. قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية بين طلاب المرحلة الثانوية حول كيفية إدارة غضبهم وقامت بجمع بعض عبارات المقياس من الطلاب المراهقين أنفسهم.

ب. قامت الباحثة بوضع الصورة الأولية لمقياس إدارة الغضب للمراهقين بصياغة عدد من العبارات لكل بعد واشتمل البعد الأول على ٢٩ عبارة والبعد الثاني على ٢٩ عبارة والبعد الثالث على ١٥ عبارة فاصبح العدد الكلى لعبارات المقياس ٧٣ عبارة للمقياس فى صورته الأولية.

ج. تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين بلغت ١٠ محكما وهم من الأساتذة المتخصصين فى الصحة النفسية وعلم النفس، وقد اشتملت على التعريف الإجرائي لإدارة الغضب، وتعريف كل بعد من أبعاد المقياس وما يقيسه كل بعد وطلب من سيادتهم الحكم على المقياس فى ضوء ملائمة الأبعاد للمقياس، وانتماء العبارة للبعد، والصياغة الملائمة للعبارة للمراهقين وإبداء أى ملاحظات أو مقترحات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

د. فى ضوء تحكيم السادة المحكمين على المقياس تم حذف بعض العبارات المكررة فى مضمونها من المقياس لتجنب ملل الطلاب الذى قد يؤدى إلى تزييف الاستجابة على المقياس، واستبعاد العبارات غير الواضحة المعنى أو غير المناسبة فى الصياغة وإعادة صياغة العبارات بشكل يلائم فهم وإدراك الطلاب فى مرحلة المراهقة.

٤. قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس من خلال حساب نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على عبارات المقياس وتم الإبقاء على الفقرات التى حصلت على نسبة اتفاق بين السادة المحكمين أكثر من ٨٥% وما دون ذلك تم استبعاده وقد كانت محصلة المرحلة السابقة أن أصبح لدى الباحثة ٤٤ عبارة بدلا من ٧٣ عبارة وقد رتبّت الباحثة عبارات المقياس ترتيبا دائريا بحيث تكون العبارة رقم (١) للبعد الأول (التهيئة النفسية الاستباقية) والعبارة رقم (٢) للبعد الثاني (الضبط الانفعالي) والعبارة رقم (٣) للبعد الثالث (القدرة على حل المشكلات) والعبارة رقم (٤) للبعد الأول، و... وهكذا.

٥. طريقة الاستجابة على المقياس: يشمل المقياس فى صورته النهائية على ٤٤ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد كما يلي:

أ. البعد الأول: التهيئة النفسية الاستباقية وتمثله ١٥ عبارة.

ب. البعد الثاني: الضبط الانفعالي وتمثله ١٥ عبارة.

ج. البعد الثالث: القدرة على حل المشكلات وتمثله ١٤ عبارة.

ويتم تقدير درجات الطالب وفقا لوجود ثلاثة اختيارات للإجابة (دائما- أحيانا- لا يحدث) حيث تأخذ العبارات الإيجابية درجات (٣- ٢- ١) وفى العبارات السلبية

المراهقين تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) للدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٦٨٧ وهي قيمة دالة معنوية وبلغ متوسط عينة الذكور ١١٦,٧٩ ومتوسط عينة الإناث ١٣٢,٢٩ لصالح الإناث.

نتائج الفرض الثالث الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في متغير الأمن النفسي بأبعاده"، وللتحقق من صحة هذا الفرض حسب الباحثة اختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك الجدول التالي.

جدول (٦) اختبار (ت) الفروق الإحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لمقياس الأمن النفسي

الأبعاد	ذكور		إناث		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي المعياري	الانحراف المعياري		
تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	٢٦,٨٠	٦,٠١	٢٨,٤٩	٥,٣٥	٢,٩٦٣	٠,٠٠٣
الحياة العامة والعملية للفرد	٣٢,٧٦	٦,٢١	٣٥,٠٨	٥,٣٥	٣,٩٩٦	٠,٠٠١
الحالة المزاجية للفرد	٢٠,٨٢	٦,٠٥	٢٣,٥٥	٥,٧٧	٤,٦٠٨	٠,٠٠١
العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد	٢١,٥٢	٦,٧١	٢٣,٦٦	٤,٤٨	٣,٧٦٠	٠,٠٠١
الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي	١٠١,٩٠	٢١,٥٧	١١٠,٧٧	١٨,٣٣	٤,٤٣١	٠,٠٠١

من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لمقياس الأمن النفسي تبين أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لبعده تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٩٦٣ وهي قيمة دالة معنوية وبلغ متوسط عينة الذكور ٢٦,٨٠ ومتوسط عينة الإناث ٢٨,٤٩ لصالح الإناث، ويوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لبعده الحياة العامة والعملية للفرد عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) ٣,٩٩٦ وهي قيمة دالة معنوية وبلغ متوسط عينة الذكور ٣٢,٧٦ ومتوسط عينة الإناث ٣٥,٠٨ لصالح الإناث، ويوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لبعده الحالة المزاجية للفرد عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) ٤,٦٠٨ وهي قيمة دالة معنوية وبلغ متوسط عينة الذكور ٢٠,٨٢ ومتوسط عينة الإناث ٢٣,٥٥ لصالح الإناث، ويوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لبعده العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) ٣,٧٦٠ وهي قيمة دالة معنوية وبلغ متوسط عينة الذكور ٢١,٥٢ ومتوسط عينة الإناث ٢٣,٦٦ لصالح الإناث، ويوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الطلاب المراهقين تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) للدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) ٤,٤٣١ وهي قيمة دالة معنوية وبلغ متوسط عينة الذكور ١٠١,٩٠ ومتوسط عينة الإناث ١١٠,٧٧ لصالح الإناث.

نتائج الفرض الرابع الذي ينص على "يمكن التنبؤ بالشعور بالأمن النفسي بمعلومية إدارة الغضب لدى أفراد عينة الدراسة"، وللتحقق من صدق هذا الفرض قامت الباحثة باختبار الانحدار البسيط والمتعدد للتنبؤ كما في الجدول التالي.

جدول (٧) نتائج الانحدار البسيط للتنبؤ بتأثير معلومية إدارة الغضب على الشعور بالأمن النفسي

المتغير التابع	المتغير المستقل	المتغير العينة	الارتباط (R)	معامل التحديد (R ²)	قيمة (t)	(F) المحسوبة	معامل الانحدار (B)	مستوى الدلالة
الأمن النفسي	إدارة الغضب	إجمالي	٠,٦٠٩	٠,٣٧٠	١٥,٣٠٤	٢٣٤,٢٠٣	٠,٥٦٤	٠,٠٠١
		الذكور	٠,٤٩٤	٠,٢٤٤	٧,٩٩	٦٣,٨٣٦	٠,٤٩٤	٠,٠٠١
		الإناث	٠,٦٩٧	٠,٤٨٦	١٣,٦٩٢	١٨٧,٤٧٦	٠,٦٤٥	٠,٠٠١

تشير النتائج بالجدول السابق للتنبؤ بتأثير معلومية إدارة الغضب على الشعور بالأمن النفسي إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الغضب والأمن النفسي لدى إجمالي العينة إذ بلغ معامل الارتباط (R) حوالي ٠,٦٠٩ عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥، وبلغ معامل التحديد (R²) ٠.370، أي أن التنبؤ بتأثير معلومية إدارة الغضب على الشعور بالأمن النفسي بمقدار ٣٧%، كما بلغت قيمة معامل

معامل الارتباط (٠,٤٦٣، ٠,٠١٥، ٠,٠٤٩٨، ٠,٠٤٧٤، ٠,٠٥٥٩) لكل من (تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل، الحياة العامة والعملية للفرد، الحالة المزاجية للفرد، العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد، إجمالي الأمن النفسي) على التوالي، وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين إجمالي إدارة الغضب وبين أبعاد الأمن النفسي لدى إجمالي العينة، وبلغت قيم معامل الارتباط (٠,٥١٣، ٠,٠٥٣، ٠,٠٥٣٢، ٠,٠٥٢٢، ٠,٦٠٩) لكل من (تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل، الحياة العامة والعملية للفرد، الحالة المزاجية للفرد، العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد، إجمالي الأمن النفسي) على التوالي.

تبين من نتائج الفرض الأول أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الغضب بأبعاده ومقياس الأمن النفسي بأبعاده، وهذا يعني أن إدارة الغضب تؤثر تأثيراً إيجابياً على الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية فكلما زاد إدارة الغضب كلما زاد الشعور بالأمن النفسي.

وأيضاً تتفق نتائج الفرد الأول مع نتائج دراسة سميرة ابوغزالة (٢٠١٠) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لإدارة الغضب قائم على مبادئ النظريات العقلانية الانفعالية السلوكية والتي اثبتت النتائج فاعلية البرنامج.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة مردت (Mordt 2009) التي هدفت إلى معرفة العفو وعلاقته بالغضب لدى المراهقين وكانت أهم النتائج وجود علاقة سالبة ودالة إحصائية بين العفو وحالة الغضب أي أنه كلما زاد العفو كلما قل الغضب. إن استخدام أسلوب العفو في بعض المواقف المثيرة للغضب كأحد طرق إدارة الغضب جيد وفعال وذلك دون كبت للمشاعر فإنه يؤدي إلى الثبات الانفعالي وبالتالي الشعور بالأمن النفسي.

جدول (٥) اختبار (ت) لتوضيح الفروق الإحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لمقياس إدارة الغضب

الأبعاد	ذكور		إناث		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي المعياري	الانحراف المعياري		
التهيئة النفسية الاستباقية	٢٩,٨٤	٥,٧٥	٣٤,٤٨	٥,١٧	٨,٤٨٨	٠,٠٠١
الضبط الانفعالي	٣١,٢٢	٦,٢٥	٣٥,١٩	٥,٨٦	٦,٥٥٣	٠,٠٠١
القدرة على حل المشكلات	٢٧,٨٧	٥,٣٩	٣١,٣١	٤,٩٧	٦,٦٤٧	٠,٠٠١
الدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب	١١٦,٧٩	٢١,٥٦	١٣٢,٢٩	١٩,٨١	٧,٤٨٧	٠,٠٠١

من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لمقياس إدارة الغضب تبين أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لبعده التهيئة النفسية الاستباقية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) ٨,٤٨٨ وهي قيمة دالة معنوية وبلغ متوسط عينة الذكور ٢٩,٨٤ ومتوسط عينة الإناث ٣٤,٤٨ لصالح الإناث، ويوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لبعده الضبط الانفعالي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) ٦,٥٥٣ وهي قيمة دالة معنوية وبلغ متوسط عينة الذكور ٣١,٢٢ ومتوسط عينة الإناث ٣٥,١٩ لصالح الإناث، ويوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين العينة تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى) لبعده القدرة على حل المشكلات عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) ٦,٦٤٧ وهي قيمة دالة معنوية وبلغ متوسط عينة الذكور ٢٧,٨٧ ومتوسط عينة الإناث ٣١,٣١ لصالح الإناث، ويوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الطلاب

الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على الحياة العامة والعملية للفرد أحد أبعاد الأمن النفسى أن قيمة معامل الارتباط (R) للنموذج بلغت ٠,٥٦٤، وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، لذا توجد علاقة ارتباط بين أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) والحياة العامة والعملية للفرد.

من خلال نتائج معامل التحديد (R^2) للانحدار المتعدد فى الجدول السابق وجد أن هناك تنبؤ بتأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على الحياة العامة والعملية للفرد أحد أبعاد الأمن النفسى بنسبة ٣,١٨% وباختبار معنوية نموذج الانحدار بالاعتماد على قيمة (F) التى بلغت ٦١,٦٥٣ بمستوى معنوية ٠,٠٠١ مما يؤكد على معنوية نموذج الانحدار.

ومن خلال نتائج اختبار (t) اتضح وجود تأثير إحصائى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لبعد (التهيئة النفسية الاستباقية) على الحياة العامة والعملية للفرد بمعنوية (٠,٠١ - ٠,٠٠١)، بينما لم يكن هناك تأثير معنوى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لكل من (الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات).

جدول (١٠) اختبار الانحدار المتعدد لتأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على الحالة المزاجية للفرد أحد أبعاد الأمن النفسى

المتغيرات	معامل الإندثار (B)	قيمة (T)	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة (F)	مستوى المعنوية
الثابت	٣,٩	٢,٦٤١	٠,٠٠٩			
التهيئة النفسية الاستباقية	٠,٢٣	٢,٦٠٩	٠,٠٠٩		٥٣,٦٤٩	٠,٠٠١
الضبط الانفعالي	٠,٢٣٦	٢,٦٦٧	٠,٠٠٨			
القدرة على حل المشكلات	٠,١٠٢	٠,٩٩١	٠,٣			

اتضح من الجدول السابق لنتائج تحليل الانحدار المتعدد لدراسة تأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على الحالة المزاجية للفرد أحد أبعاد الأمن النفسى أن قيمة معامل الارتباط (R) للنموذج بلغت ٠,٥٣٨، وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، لذا توجد علاقة ارتباط بين أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) والحالة المزاجية للفرد.

من خلال نتائج معامل التحديد (R^2) للانحدار المتعدد فى الجدول السابق نجد أن هناك تنبؤ بتأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على الحالة المزاجية للفرد أحد أبعاد الأمن النفسى بنسبة ٢٩,٠% وباختبار معنوية نموذج الانحدار بالاعتماد على قيمة (F) التى بلغت ٥٣,٦٤٩ بمستوى معنوية ٠,٠٠١ مما يؤكد على معنوية نموذج الانحدار.

ومن خلال نتائج اختبار (t) يتضح وجود تأثير إحصائى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لكل من (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي) على الحالة المزاجية للفرد بمعنوية (٠,٠٠٩ - ٠,٠٠٨)، بينما لم يكن هناك تأثير معنوى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لبعد (القدرة على حل المشكلات).

جدول (١١) اختبار الانحدار المتعدد لتأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى للفرد أحد أبعاد الأمن النفسى

المتغيرات	معامل الإندثار (B)	قيمة (T)	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة (F)	مستوى المعنوية
الثابت	٥,٣٦٣	٣,٧٩٥	٠,٠٠١			
التهيئة النفسية الاستباقية	٠,٢٨٤	٣,٣٦٣	٠,٠٠١		٥٣,٧٩٠	٠,٠٠١
الضبط الانفعالي	٠,٢٥٨	٣,٠٤٦	٠,٠٠٢			
القدرة على حل المشكلات	٠,٠١٧-	٠,١٧١-	٠,٩			

اتضح من الجدول السابق لنتائج تحليل الانحدار المتعدد لدراسة تأثير أبعاد إدارة

الانحدار 0.564 (B) وهذا يعنى أن الزيادة بدرجة واحدة فى معلومية إدارة الغضب تؤدى إلى زيادة الشعور بالأمن لدى العينة بقيمة ٠,٥٦٤، ويؤكد معنوية النموذج قيمة (F) المحسوبة ٢٣٤,٢٠٣ وهى دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الغضب والأمن النفسى لدى عينة الذكور إذ بلغ معامل الارتباط (R) حوالى ٠,٤٩٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وبلغ معامل التحديد 0.244 (R^2)، أى أن التنبؤ بتأثير معلومية إدارة الغضب على الشعور بالأمن النفسى بمقدار ٢٤,٤%، كما بلغت قيمة معامل الإندثار (B) (0.494) وهذا يعنى أن الزيادة بدرجة واحدة فى معلومية إدارة الغضب تؤدى إلى زيادة الشعور بالأمن لدى عينة الذكور بقيمة ٠,٤٩٤، ويؤكد معنوية النموذج قيمة (F) المحسوبة ٦٣,٨٣٦ وهى دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الغضب والأمن النفسى لدى عينة الإناث إذ بلغ معامل الارتباط (R) حوالى ٠,٦٩٧ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وبلغ معامل التحديد 0.486 (R^2)، أى أن التنبؤ بتأثير معلومية إدارة الغضب على الشعور بالأمن النفسى بمقدار ٤٨,٦%، كما بلغت قيمة معامل الإندثار (B) 0.645 وهذا يعنى أن الزيادة بدرجة واحدة فى معلومية إدارة الغضب تؤدى إلى زيادة الشعور بالأمن لدى عينة الإناث بقيمة ٠,٤٩٤، ويؤكد معنوية النموذج قيمة (F) المحسوبة ١٨٧,٤٧٦ وهى دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥.

جدول (٨) اختبار الانحدار المتعدد لتأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل أحد أبعاد الأمن النفسى

المتغيرات	معامل الإندثار (B)	قيمة (T)	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة (F)	مستوى المعنوية
الثابت	١١,٠٠٥	٧,٨٤٢	٠,٠٠١			
التهيئة النفسية الاستباقية	٠,٢٠٨	٢,٤٨	٠,٠٠١		٥٢,٦٢٩	٠,٠٠١
الضبط الانفعالي	٠,٣٥٠	٤,١٥٧	٠,٠٠١			
القدرة على حل المشكلات	٠,٠٥٧-	٠,٥٨٢-	٠,٦			

اتضح من الجدول السابق لنتائج تحليل الانحدار المتعدد لدراسة تأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل أحد أبعاد الأمن النفسى أن قيمة معامل الارتباط (R) للنموذج بلغت ٠,٥٣٤، وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، لذا توجد علاقة ارتباط بين أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) وتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل، ومن خلال نتائج معامل التحديد (R^2) للانحدار المتعدد فى الجدول السابق وجد أن هناك تنبؤ بتأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل أحد أبعاد الأمن النفسى بنسبة ٢٨,٥% وباختبار معنوية نموذج الانحدار بالاعتماد على قيمة (F) التى بلغت ٥٢,٦٢٩ بمستوى معنوية ٠,٠٠١ مما يؤكد على معنوية نموذج الانحدار، ومن خلال نتائج اختبار (t) اتضح وجود تأثير إحصائى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لكل من (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي) على تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل بمعنوية (٠,٠٠١ - ٠,٠٠١)، بينما لم يكن هناك تأثير معنوى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لبعد (القدرة على حل المشكلات).

جدول (٩) اختبار الانحدار المتعدد لتأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على الحياة العامة والعملية للفرد أحد أبعاد الأمن النفسى

المتغيرات	معامل الإندثار (B)	قيمة (T)	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة (F)	مستوى المعنوية
الثابت	١٥,٢١٣	١٠,٨٠١	٠,٠٠١			
التهيئة النفسية الاستباقية	٠,٣٥٤	٤,٢٠١	٠,٠٠١		٦١,٦٥٣	٠,٠٠١
الضبط الانفعالي	٠,١٣١	١,٥٤٦	٠,١			
القدرة على حل المشكلات	٠,١٠١	١,٠٢٥	٠,٣			

اتضح من الجدول السابق لنتائج تحليل الانحدار المتعدد لدراسة تأثير أبعاد إدارة

- المكفوفات بالملكة العربية السعودية، دراسة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس، جامعة عبدالعزيز.
٦. خالد محمود عبد الوهاب (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لأبعاد السلوك الحكيم بالشعور بالأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، كلية الآداب جامعة طنطا، *مجلة كلية الآداب العدد (٣١) ج ٢* يونيو ٢٠١٧ ص ١٩٠-٢٠٥.
٧. رابوية عبدالرحمن حمام (٢٠١٣). فاعلية برنامج الوساطة الطلابية في القدرة على حل المشكلات والتحكم بالغضب لدى الوسطاء في المرحلة الأساسية العليا، *رسالة ماجستير*، غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
٨. سميرة علي ابوغزالة (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلي انفعالي سلوكي لإدارة الغضب لدى عينة من التلاميذ المدرسة الإعدادية، *مجلة الإرشاد النفسي*، ع ٢٤٤، ٣٩-٩٣.
٩. سناء محمد سليمان (٢٠١٠). الغضب أسبابه، أضراره، الوقاية والعلاج، الإصدار ١٣، عالم الكتب للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة.
١٠. عبدالله عبدالهادي الخطيب (٢٠١٨). برنامج إرشادي إنتقالي لإدارة انفعال الغضب لدى المراهقين في قطاع غزة، *رسالة دكتوراة غير منشورة*، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين، *المجلة التونسية للعلوم الإجتماعية*، المجلد ٥٣، ع (١٤٤)، ص ٩٩-١٤٩.
١١. عبدالكريم بكار (٢٠١٠). المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه؟، القاهرة، دار السلام للطباعة.
١٢. عدنان يوسف العنوم، معتر سيد عبدالله (٢٠٠٦). مدخل إلى علم النفس التربوي من منظور نفسي، الكويت، مكتبة الفلاح.
١٣. علاء الدين كفاقي، ومايسة النبال (١٩٩٧). الغضب في علاقته ببعض متغيرات الشخصية: دراسة لدى شرائح عمرية مختلفة في المجتمع المصري والقطري، *مجلة الإرشاد النفسي*، كلية التربية، جامعة عين شمس، ع ٧٤، ص ١١٠-١١٥.
١٤. محمد شحاتة ربيع (٢٠١٥). أصول علم النفس، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
١٥. نجاح السمري (٢٠١٠). المشكلات النفسية للأطفال أسبابها وعلاجها، القاهرة، دار النهضة العربية.
١٦. هويدا عبدالنظير عبدالرحيم محمد (٢٠١٦). إدراك المشكلات المجتمعية وعلاقتها بالشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين من الجنسين، *رسالة دكتوراة غير منشورة*، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
17. Deffenbacher, J., L, Dahlen, E., R, Lynch, R., S, Morris, C, D& Gowensmi, W., N (2002). An Application of Beck's Cognitive Therapy to General Anger Reduction, *Cognitive Therapy& Research, Dec., Vol 24, No 6*, pp252- 254.
18. Gael, L. (2008). *Managing Anger, Simple Steps to Dealing with Frustration and Threat*, Jarir Bookstore, 122.
19. Goldman, D.& Wade, N. (2012). Comparison of forgiveness and anger reduction group treatment a randomized control trai. *Psychotheraby research* 22, 5, 604- 620.
20. Goodwin, R, D. (2006). Association Between Coping with Anger and feelings of Depression Among Youths. *American Journal of Public Health*. 96(4), 664- 669.
21. Miers AC, Rieffe C, Terwogt MM, Cown R, Linden W (2007). The Relation between anger coping strategies, anger mood and somatic complaints in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 653- 664.
22. Mordt, Sh. (2009). The relationship of forgiveness to anger and its

الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد أحد أبعاد الأمن النفسي أن قيمة معامل الارتباط (R) للنموذج بلغت ٠,٥٣٨ وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لذا توجد علاقة ارتباط بين أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) والعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد.

من خلال نتائج معامل التحديد (R^2) للانحدار المتعدد في الجدول السابق نجد أن هناك تنبؤ بتأثير أبعاد إدارة الغضب (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي- القدرة على حل المشكلات) على العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد أحد أبعاد الأمن النفسي بنسبة ٢٨,٥% وباختبار معنوية نموذج الإنحدار بالاعتماد على قيمة (F) التي بلغت ٥٣,٧٩ بمستوى معنوية ٠,٠٠١ مما يؤكد على معنوية نموذج الانحدار.

ومن خلال نتائج اختبار (t) يتضح وجود تأثير إحصائي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لكل من (التهيئة النفسية الاستباقية- الضبط الانفعالي) على العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد بمعنوية (٠,٠٠١ - ٠,٠٠٢)، بينما لم يكن هناك تأثير معنوي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لبعد (القدرة على حل المشكلات).

توصيات الدراسة:

١. ضرورة استخدام الفنيات المعرفية السلوكية في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى المراهقين.
٢. إقامة ندوات علمية ودورات تدريبية للوالدين والمعلمين بأهمية تنمية مهارات إدارة الغضب لدى المراهقين.
٣. ضرورة استخدام برامج لإكساب المراهقين سلوكيات مرغوبة إجتماعيا والحد من بعض السلوكيات غير المرغوبة إجتماعيا عند الغضب.
٤. ضرورة النظر إلى المناهج الدراسية على أن تكون أكثر تأثيرا في وعي الطلاب ومعرفتهم بإدارة الغضب وتطوير هذه المناهج بما يتناسب مع تطور الحياة.
٥. استثمار أوقات فراغ الطلاب بأنشطة وبرامج حول كيفية إدارة غضبهم.
٦. الاهتمام بالبحث عن كل ما يؤدي إلى تحقيق الشعور بالأمن النفسي وتدعيمه وعلاج كل ما يؤثر سلبيا عليه.

البحوث المقترحة:

١. تصميم برنامج إرشادي لرفع مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين.
٢. تصميم برنامج إرشادي لإدارة الغضب لدى المراهقين من خلال تصحيح المعتقدات اللاعقلانية.
٣. دراسة مقارنة لإدارة الغضب عبر المراحل النمائية المختلفة.
٤. دراسة مقارنة للشعور بالأمن النفسي عبر المراحل النمائية المختلفة.
٥. دراسة مقارنة لإدارة الغضب لدى المحرومين وغير المحرومين من الآباء.

المراجع:

١. أسماء طه الدمرداش (٢٠١٧). إدارة الغضب وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، *رسالة ماجستير*، غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.
٢. أشرف إبراهيم الفراز (٢٠٠٣). العلاقة بين حالة وسمة الغضب وبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة قناة السويس، الاسماعيلية، مصر.
٣. أماني الغرابية (٢٠٠٤). الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة آل البيت، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، الأردن.
٤. أيمن محمد شحاتة (٢٠١٧). التوجه الديني وعلاقته بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، دراسة مقارنة بين الحضر والريف، جامعة عين شمس كلية الآداب، *حوليات آداب عين شمس*، ج ٤٥، ص ٢١٣.
٥. حنان أسعد (٢٠١٤). الفروق في إدارة الغضب لدى عينة من المكفوفات وغير

- suppression by mordit, Sheri Lynn, **M. S.** University of Missouri Columbia.
23. Novaco, R. W. (2003). **The Novaco Anger Scale and Provocation Inventory (NAS- PI)**. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
24. Stith M., Hamby L., (2002). The Anger Management Scale: Development and Preliminary Psychometric Properties, **Vioence and Victims** Volume 17, Number 4, August Durham, NH.
25. Zoria, A.& Melessa, O. (2015). The relationship between Critical Thinking among Parents and the ability of Children to control Their Emotions. **Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy**. Vo(25), No(5), pp(158- 170).
26. William, E. Snell, R., Scott Gum, Roger L. Shuck, Jo A. Mosley, and Tamara L. Hite (2007). The Clinical Anger Scale: Construct, Measurment, **Reliabilty, and Validity**. Southeast Missouri State University.