



الغضب وعلاقته ببعض العوامل

لدى عينة من طلبة وطالبات التعليم الثانوي بمدينة الخمس

أ. سالمة عبد العالي عبد الحفيظ السيليني

كلية الآداب - جامعة المرقب

saalselini@elmergib.edu.ly

ملخص البحث:

يسعى البحث إلى التعرف على الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية وتأثيره على الصحة النفسية لديهم، وذلك لأن الغضب يعد مؤشراً مهماً للتوافق النفسي والأكاديمي داخل المدرسة وخارجها.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (200) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية تم اختيارها عشوائياً، وتم الاعتماد في جمع البيانات على استبانة تم إعدادها لهذا الغرض، واشتملت على (72) عبارة معدة بشكل دقيق.

ومن أبرز ما بينته النتائج أن الذكور أكثر تعبيراً عن الغضب من الإناث واتضح ذلك في الهروب من المدرسة تعبيراً منهم عن الغضب أكثر من الإناث.

في حين أنه تعادل الذكور والإناث في التعبير عن الغضب وفق متغير التقدير الدراسي والإيمان بلغة القوة ومشاهدة العنف، وتعكس هذه النتائج دور الأسرة ومدى ممارستها لأسلوب العنف في تربية أبنائها، حيث يساعد ذلك على تعزيز العنف لدى الأبناء في حين أن الرعاية والدعم العائلي يمثل دافعاً حقيقياً لتشكيل الشخصية السوية الخالية من مظاهر العنف.

وخلصت الباحثة إلى عدد من المقترحات أهمها تقديم الحب والحنان من الأهل للأبناء وتنشئتهم في جو يسوده الاطمئنان، وأيضاً تدريب الأفراد على كيفية مواجهة ضغوط الحياة.

Abstract:

This research has aimed to recognize anger and its relationship with some variables of a sample of male and female students of the secondary stage while showing its effect on their mental health since anger is considered an important indicator of the psychological and academic harmony.

The researcher has used the descriptive methodology. The research's sample was randomly chosen and contains 200 male and female students of the secondary stage. Data was collected using a questionnaire bespoke for this purpose where it contains 72 expression prepared accurately.

Among what results have highlighted is that males are more expressive on anger than females. This has been envisaged via escape from the school showing off their anger more than females.

Both males and females are equal in expressing anger according to the variable of study assessment, belief in force language and watching violence. These results reflect the family's role and the extent it practices violence behavior in educating their children. This helps promote violence among children while family support and looking after represent an actual motivation towards formation of normal personality that's free from violence manifestations.

The researcher has suggested several suggestions, most important of which are: offering love and tender from parents to children, upbringing them in an environment full of tranquility and also training family members on how to confront life's pressure.

مقدمة:

يعد الغضب حالة انفعالية نتيجة اضطراب يشعر به الفرد في الجانب النفسي عند تعرضه لبعض الضغوط والظروف التي تؤثر سلباً على حالته النفسية.

فالصحة النفسية هي التي تحدد مدى قدرة الإنسان على التعامل مع البيئة المحيطة به والتأقلم مع ظروفها المختلفة وبالتالي التغلب على المشاعر السلبية التي تؤدي به إلى الشعور بالغضب والقلق، ومن تم الاضطراب النفسي.

وهنا يمكن القول إن الصحة النفسية هي: "حالة إيجابية تتضمن تمتع الفرد بصحة العقل وسلامة السلوك وليست مجرد الخلو من المرض، كما أنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عم وجود المرض"، (عبد الله، 2016، 90).

أو هي "حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد تؤدي به إلى أن يتصرف بطريقة تجعله يتقبل ذاته ويقبله المجتمع بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية". (كفاي، 2005، 69).

ويعتبر الغضب انفعالاً طبيعياً يشعر به جميع البشر فهو ليس مشكلة في حد ذاته ولكن خطورة الانفعال تكمن عندما يخرج عن السيطرة ويترتب عليه عواقب سيئة.

إن الغضب هو أحد الانفعالات الإنسانية وهناك طرق كثيرة يمكن التعبير من خلالها عن مشاعر الغضب دون إلحاق الأذى بالآخرين، وإذا لم يتعلم الفرد كبح جماح غضبه والتفكير بعقلانية بأنه لا يستطيع تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين. (حسن، 2007، 114).

والجدير بالذكر أن مسببات الغضب لدى المراهقين تختلف عنها لدى الأطفال فغالباً ما تكون أسباب الغضب في مرحلة المراهقة تتعلق بأشخاص أكثر من تعلقها بأشياء. (فاروق، 2001، 62). ويستجيب المراهق لغضبه ويعبر عنه تعبيراً مباشراً في شكل مظاهر حركية متباينة كالعدوان والضرب ومظاهر لفظية كالشتم والوعيد ومظاهر تعبيرية، فيبدو عبوساً وقد يتجه بغضبه نحو نفسه فيلومها وقد يخشى المراهق عواقب التعبير عن غضبه مباشرة فيلجأ للخيال وأحلام اليقظة والعدوان موجه إلى غير مصدر الغضب). (زهران، 1995، 384).

وهكذا تتضح الحاجة الملحة إلى فهم أسباب هذا الانفعال والتحكم فيه والعمل على تنمية القدرة على السيطرة وال ضبط الذاتي، فالمراهق غالباً ما تكون ردود أفعاله الانفعالية غير مناسبة لشدة المثير إما بالزيادة أو النقصان، مما يعرض المراهق إلى مخاطر الإضرار بنفسه والتأثير السيء على نفسيته وبالتالي يكون عرضة للاضطراب النفسي.

مشكلة البحث:

الغضب هو أكثر الانفعالات التي يلجأ إليها الناس وذلك للهروب من أسوأ الحالات النفسية التي يصعب السيطرة عليها.

ويعتبر الغضب بأنه انفعال طبيعي يتعرض له الفرد في حياته اليومية، كنتيجة لتنوع الضغوط وتعدد المشكلات التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر عرضة للاستثارة الانفعالية، ويتراكم تلك الضغوط والانفعالات داخل النفس ينتج بعض الأمراض والاضرابات النفسية والسلوكية المختلفة، ويعد الغضب من الانفعالات السلبية في حدود كلا من الخبرة الذاتية والتعميم الاجتماعي وله عواقب سلبية على الفرد والمجتمع.

ونظراً لازدياد ظاهرة العنف داخل المجتمع عليه فإن الباحثة رأت أنه من الضروري دراسة حالات الغضب وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الثانوية.

تساؤلات البحث:

تحددت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد فروق على مقياس الغضب وفق متغير الهروب من المدرسة؟
- 2- هل توجد فروق على مقياس الغضب وفق متغير مشاهدة أشربة العنف؟
- 3- هل توجد فروق على مقياس الغضب وفق متغير الإيمان بلغة القوة؟
- 4- هل توجد فروق على مقياس الغضب وفق الغضب متغير التقدير الدراسي؟
- 5- هل توجد فروق على مقياس الغضب وفق متغير العصبية؟

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في الآتي:

- 1- دراسة ظاهرة الغضب لعينة من طلبة مرحلة التعليم الثانوي للتعرف على الأسباب المؤدية لتلك الظاهرة.
- 2- الإسهام في إثراء المعرفة الإنسانية حول هذا الجانب النفسي المهم.
- 3- إشعار المبحوثين بأهميتهم وأنهم محل اهتمام إدارة البحث العلمي وهناك من يقدر حجم معاناتهم عن بعض المشكلات النفسية.

4- وضع نتائج هذه الدراسة أمام المسؤولين لتعريفهم بواقع مشكلة الغضب داخل المجتمع لوضع برامج للحد من هذه المشكلة وإيجاد حلول لها.

أهداف البحث:

يعتبر موضوع الغضب لدى مرحلة التعليم الثانوي مؤشراً على سلامة المجتمع بأكمله حيث يتضح ذلك في الوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن الغضب. والدراسة الحالية تستهدف الآتي:

- 1- التعرف على مدى انتشار ظاهرة الهروب من المدرسة لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي.
- 2- التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة بين الغضب ومشاهدة أشرطة العنف.
- 3- معرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الذكور والإناث في تعرضهم للعصبية.
- 4- التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة بين الغضب والتقدير الدراسي لدى طلاب الثانوية.
- 5- معرفة العلاقة بين الغضب والالتسام بلغة القوة لدى أفراد العينة.

منهج البحث:

تم الاعتماد في تنفيذ خطوات هذا البحث على المنهج الوصفي حيث تم اتباع إجراءات منهجية للتوصل إلى فهم الظاهرة وإخضاعها للبحث والمقارنة بين النتائج للتوصل إلى معرفة العلاقة بين متغيرين أو أكثر.

حدود البحث:

أجري البحث على عينة مختارة عشوائياً من طلاب مرحلة التعليم الثانوي بمنطقة الخمس خلال العام الدراسي 2023/2022م.

مفاهيم البحث:**. الغضب:**

هو شعور يمر به الإنسان يُظهر فيه سلوكيات وأفكار عدائية واستتارة انفعالية، وغالباً ما ينجم عنه تصرفات غير لائقة ومهينة من الشخص الغاضب نحو الأشخاص الآخرين. (الشيشاني، 1، 2019).

. التسرب الدراسي:

هو انسحاب الطالب من المدرسة لعدم قدرته على فهم ذاته أو قدراته أو لوجود مشكلات تتعلق ببعض المتغيرات الشخصية لدى الطفل كالخجل أو الخوف وعدم الثقة. (أحمد، 2017)

. العنف: هو إحدى المشكلات الصحية العمومية التي تحدث نتيجة استخدام القوة والعنف البدني عن قصد سواء التهديد أو الإيذاء الفعلي ضد النفس أو الآخرين، ويؤدي إلى الإصابة أو الضرر النفسي أو البدني. (فوزي، 2021)

. الإيمان بلغة القوة: وتعني قوة النفس وقوة الشخصية ومقدرة الشخص على التعبير عن الغضب عن طريق التخريب والتدمير حتى يستطيع السيطرة على من حوله من وجهة نظره. (السعيد، 2010)

. التقدير الدراسي: وهو مستوى الأداء الذي يحققه الطالب في دراسته ويقاس بالمجموع العام لجميع المواد الذي تحصل عليه الطالب نهاية العام. (أحمد، 2010)

. **العصبية:** هي استجابة شائعة للتجارب المحبطة والمهددة للشخص الذي يعاني منها أو استجابة ثانوية لمشاعر الحزن والخوف والقلق والوحدة. (أبوحجلة، 2020)

. **مفهوم الغضب:** يعتبر الغضب أحد المشاعر الإنسانية الطبيعية اللازمة قد يؤدي إلى العديد من المشاكل والتعقيدات في حال عدم السيطرة عليه.

ويعرف الغضب بأنه نوع من أنواع المشاعر الأساسية كالحب والكره والفرح عند الإنسان فهو شعور يعرفه كل فرد ويحدث عند ما يشعر بأن أحدهم يعيق أو يعترض تحقيق أهدافه أو يهدد قيمة معينة، فهو حالة انفعالية داخلية يعيشها الإنسان وقد تظل هذه الحالة داخلية أو تتحول إلى سلوك، وعندئذٍ تصبح عدواناً. (دلبوح، 2008، 10).

. **مكونات الغضب:**

يتألف الغضب من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية وهي:

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

2- جانب فسيولوجي داخلي كخفقان القلب وتغير ضغط الدم واضطراب التنفس وسوء الهضم وزيادة إفراز الغدد الصماء.

3- جانب خارجي ظاهر يشتمل على مختلف التغيرات والحركات والألفاظ التي تبدو على الشخص المنفعل ومن هذا الجانب نحكم على نوع الانفعال لدى الآخرين. (كياي، 1998، 35).

. **أسباب الغضب:**

هناك عدة عوامل تؤثر في تكوين الشخصية:

أولاً: العوامل التكوينية:

- 1- **عوامل وراثية:** يؤثر الاستعداد الوراثي في اختلاف استجابة الإنسان لكثير من المواد الكيميائية والعوامل البيئية، إضافة لبعض السمات والخصائص العضلية والاجتماعية والانفعالية، حيث يشير كاتل إلى إمكانية تأثير الوراثة في بعض السمات ومنها طبيعة المزاج. (سيد، 1997، 73).
- 2- **عوامل ومؤثرات بيولوجية:** تؤثر هرمونات الغدد الصماء بوجه خاص في سلوك الفرد في طبيعة التكيف لديه فمثلاً زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة الحركة والتهيج حيث يصبح الإنسان سهل الاستثارة وكثير القلق في حين أن نقص إفرازها يؤدي إلى الشعور بالنقص والكسل وكذلك بالنسبة لهرموني الأدرينالين والنور أدريناليد فعند زيادة إفرازهما فيعمل الأول على إظهار استجابة الخوف والهرب، أما الثاني فيسهم في ظهور استجابات الغضب. (عدس، توف، 1986، 35).

ثانياً: العوامل البيئية (الاجتماعية):

ترتبط حياة الفرد وخبراته بعلاقته مع الآخرين حيث تؤثر هذه الخبرات في سلوك الفرد وطريقة استجابته للمثيرات المختلفة، حيث أكد بعض العلماء على أهمية علاقة الطفل بوالديه والمحيطين به في تشكيل خصائص الشخص الراشد مستقبلاً، حيث أن للتنشئة الاجتماعية وطرق التعامل مع الأطفال والتعرض للحرمان النفسي والاجتماعي دوراً مهماً في تشكيل شخصية الفرد، والشخصية تتحدد وفقاً لما ينشأ عليه الطفل. (عبد الرحمن وعبد الحميد، 1998، 3).

ثالثاً: العوامل الذاتية:

ويقصد بها تفاعل القوى الوراثية والبيئية التي تختلف أهميتها النسبية من شخص لآخر، فالفرد لديه طاقات موروثية وتحقيق هذه الطاقات وظيفية البيئة التي يتطور خلالها الفرد. فمثلاً استجابات الفرد هي مزاج فطري يتم تعديله بالخبرة والتعلم، ونتيجة الخبرات المثالية ينشأ مفهوم الذات الذي يعتبر جوهر الشخصية، وهذا المفهوم هو تقييم الشخص لنفسه والمحدد الفعلي للأداء من خلال الخبرات الشخصية التي يكتسبها الفرد من محيطه. (الميلجي، 2000، 65).

أنواع الغضب:

إن انفعال الغضب أداة قوية للتعبير عن المستوى الشخصي والاجتماعي وعن استخدام الغضب كأداة للتعبير الإيجابي يزداد مفهوم الذات لدينا باستمرار، وعند التركيز على أسباب الغضب فينا يصبح الغضب قابلاً للتفسير والفهم، والغضب عادة يتضمن الأنواع التالية:

- 1- الغضب نجات الآخرين.
- 2- الغضب الموجه نحونا من الآخرين.
- 3- الغضب الموجه نحو الذات.
- 4- الغضب المتعلق بآثار الماضي. (بكير، 2001، 504)

النظريات النفسية المفسرة للغضب:

1 - النظرية التحليلية:

يرى فرويد إن الغضب والعدوان ينبعان من دافع أساسي وهو غريزة الموت وأن غريزة العدوان هي قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على محاولة الفرد تدمير نفسه بينما قوى غرائز الحياة تفوق هذه الرغبة فيتجه الفرد نحو تحقيق رغباته بطريقة عدائية لإشباع غريزة العنف كالاعتداء على الآخرين.

2 - نظرية الإحباط:

تؤكد هذه النظرية على أن الإحباط يؤدي إلى دافع انفعالي وهو الغضب وهذا الدافع يكون موجهاً نحو التغلب على العقبات التي تعترض طريق الوصول إلى الأهداف.

3 - النظرية السلوكية المعرفية:

يؤكد النموذج السلوكي المعرفي على العلاقات بين كل من المعتقدات والمعارف والاستثارة والسلوك حيث أن الأفكار تؤثر على الانفعالات والسلوك وأن تعديل الأفكار يؤدي إلى تعديل الحالات الانفعالية. (ال رشود، 2006، 56)

4 - نظرية التعلم الاجتماعي:

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الغضب متعلم أو مكتسب حيث أن الطفل يتعلم الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة قد تكون بالتقبل وهذا يرجع إلى نوع العلاقات الأسرية والبيئة والعوامل المؤثرة فيها، فالبيئة الخالية من المشاجرات وسرعة الانفعال والعدوان تخلق لدى الطفل عادة المسالمة والتحفظ في السلوك. (سليمان، 2007، 28).

بعض العوامل المتعلقة بالغضب:

هناك العديد من العوامل التي تساعد أو ترفع من حدة الغضب، ومن بين هذه العوامل ما يلي:

1) التسرب الدراسي:

تنتشر مشكلة الهروب من المدرسة في أغلب المجتمعات فنجد الطلاب ينتهزون الفرص للهروب خارج أسوار المدرسة، وغالباً ما تواجه هذه المشكلة بالغضب الشديد سواءً من الأهل أو من قبل إدارة المدرسة وجعل العقاب هو الحل الأفضل لها دون معرفة الأسباب الحقيقية التي تؤدي بالمراهق للهروب خارج المدرسة.

أسباب الهروب من المدرسة:

- هناك عدة أسباب تجعل المراهق يهرب من المدرسة منها ما يتعلق بالمدرسة نفسها، ومنها ما يتعلق بمعاملة الوالدين ونمط التربية، ومنها ما هو متعلق بالمراهق نفسه، ومن هذه الأسباب ما يلي:
- 1- وجود فجوة كبيرة في التواصل والاتصال بين الأهل والمدرسة مما يساعد التلاميذ على القيام بأفعال سيئة وتكرارها لمعرفتهم المسبقة بعدم وصول خبر تلك السلوكيات السيئة للأهل.
 - 2- استخدام أساليب تربوية سيئة أو غير مناسبة للطلاب مما يجعلهم يشعرون بالملل والنفور من الدراسة وبالتالي الهروب منها.
 - 3- التعامل مع الطلاب معاملة سيئة وعدائية وكثرة العقوبات الجسدية تؤدي بهم إلى الشعور بالخوف وبالتالي الهروب من المدرسة للتخلص من هذا الشعور.
 - 4- المشكلات التي تحدث بين الطلاب أنفسهم والتتمر الذي يمارسه بعض الطلاب.

- 5- عدم تفعيل دور المرشد النفسي داخل المدرسة وغياب واضح للحصص الإرشادية التي تعمل على توعية الطلاب وتساعدتهم على اتخاذ القرار الصحيح وعدم الانسياق وراء الآخرين دون تفكير في العواقب.
- 6- الظروف الاقتصادية السيئة للطلاب، فنجد بعضهم يلجأ للهروب لعدم مقدرته لمجاراة زملائه.
- 7- تراجع الأداء المدرسي أو الرسوب المتكرر مما يجعل الطالب محاط بزملاء أصغر منه سنًا فيشعر بالخجل لبقائه معهم ويلجأ إلى الهروب من المدرسة تفادياً للحرَج. (العبود، 2019)

علاج مشكلة الهروب من المدرسة:

- للعلاج مشكلة الهروب من المدرسة يجب الوقوف على الأسباب الحقيقية التي أدى بالطلاب للهروب من المدرسة ودراستها دراسة فعلية وإيجاد الحلول لها، ومن بين هذه الحلول ما يلي:
- 1- اهتمام المدرسة بحصص الترفيه حتى لا يشعر الطالب بالملل أثناء الدوام الرسمي فحصص الترفيه تعمل على تجديد نشاط الطلاب.
 - 2- عدم استخدام القسوة المفرطة واستخدام وسائل تربوية في عقاب الطلاب داخل المدرسة.
 - 3- التواصل الدائم بين الأهل والمدرسة للتعرف على الظروف التي يعيشها الأبناء داخل المدرسة وبالتالي التدخل في الوقت المناسب حتى لا تتكرر السلوكيات السيئة من الأبناء داخل المدرسة.
 - 4- تفعيل دور المرشد النفسي والتربوي والتعامل مع كل طالب كحالة مفردة ومعرفة مشاكله النفسية والاقتصادية والاجتماعية التي يمكن أن تؤثر سلباً على سلوك الطالب ومحاولة علاجها. (أحمد، 2017)

(2) مشاهدة أشربة العنف:

يؤدي الإفراط في مشاهدة أفلام العنف إلى آثار نفسية عدة مثل القلق والأرق والشعور بالاكتئاب وانخفاض التفاعل مع البيئة المحيطة، وبالتالي ممارسة العنف كنتيجة حتمية لتلك الأعراض التي يشعر بها المراهق وخاصة مع عدم وجود أماكن مناسبة يقضي فيها المرافق وقت فراغه وبالتالي تفريغ الطاقة الزائدة لديه.

أثر مشاهدة أفلام العنف على المراهقين:

أكدت بعض الدراسات أن مشاهدة أفلام العنف له أثر مباشر في سلوكيات المراهقين، ويتلخص ذلك في النقاط التالية:

- 1- يتعلم المراهقون العنف من خلال ملاحظة أشخاص يقومون به في وسائل الإعلام.
 - 2- إن الفرد يتعلم العنف من وسائل الإعلام ولكنه لا يعمد إلى تقليده إلا في حالات الإحباط النفسي والقلق.
 - 3- إن تكرار مشاهدة أفلام العنف يؤدي إلى تقلد إحساس العنف تجاه السلوك العدواني.
 - 4- إن مشاهدة أفلام العنف ينمي النزعة العدوانية لدى المراهق ويجعله يميل لممارسة السلوك العدواني.
- (كناكر، 2009)

كيف تعالج العنف الناتج عن مشاهدة أفلام العنف:

- 1- زيادة الوعي والثقافة التي يكتسبها الأهل لتربية الأبناء بطريقة صحيحة.
- 2- الدور الإرشادي داخل المدارس لمحاربة ظاهرة العنف.
- 3- رقابة الأهل على الأبناء فيما يشاهدونه على وسائل الإعلام.
- 4- دور وسائل الإعلام نفسها في توعية المراهقين من خطر مشاهدة العنف.

(3) الإيمان بلغة القوة:

يرى بعض الأفراد إن للقوة دور أساسي في مقدرة الفرد التعبير عن نفسه في المواقف المختلفة، فهو يرى أن الطريقة السوية للتعبير عن الغضب هي الاستجابة بشكل عنيف نوعاً ما نحو التهديدات التي يواجهها ويصدر في شكل سلوك عدواني وأحاسيس قوية تمكنه من الدفاع عن نفسه، ولهذا التفكير

أثر سلبي على حياة المراهق فيجب إرشاد المراهق إلى أن القوة ليست في التعبير عن الغضب وإنما تكون في الوقوف إلى الحق أيضاً ومحاولة تهدئة النفس خلال الشعور بالغضب ويكون ذلك وفق مجموعة من الاستراتيجيات منها:

- 1- إدراك مؤشرات الغضب ومحاولة السيطرة عليها.
- 2- تحديد محفزات الغضب ومحاولة تجنبها والابتعاد عنها.
- 3- اتباع تقنيات تهدئة الغضب لغرض تفريغ الطاقة والمشاعر المكبوتة.
- 4- التعبير الصحي عن الغضب دون التأثير على الآخرين واحترام وجهات نظرهم.
- 5- طلب المساعدة من أخصائي لمساعدته في كيفية السيطرة على الشعور بالغضب. (السعيد، 2020)

4) التقدير الدراسي:

يعتبر التحصيل الدراسي من المواضيع الهامة التي حظيت باهتمام الآباء والمربين باعتباره أحد الأهداف التربوية التي تسعى إلى تزويد الفرد بالعلوم والمعارف التي تنمي مداركه وتفسح المجال لشخصيته لتنمو نمواً صحيحاً ويشبع من خلالها الحاجات النفسية التي يسعى إليها الدارسون وفي حالة عدم الإشباع فإنها تؤدي إلى الشعور بالإحباط الذي ينتج عنه استجابات عدوانية تؤدي اضطراب النظام الدراسي.

العوامل المؤثرة في التقدير الدراسي:

كثيراً ما تتداخل العوامل مع بعضها البعض في عملية التقدير الدراسي، فبعضها مرتبط بالطالب وقدراته واستعداداته ودافعيته وبعضها مرتبط بالبيئة المحيطة بالتلميذ من أسرة ومدرسة، ومن هذه العوامل ما يلي:

- 1- عوامل متعلقة بالفرد ذاته، وتتمثل في شخصية الفرد ذاته وقدراته العقلية والجسمية والنفسية ومنها:
 - أ. الذكاء
 - ب. الخصائص الجسمية.

ج. الدافعية. د. السمات النفسية والانفعالية. (عبد اللطيف، 1991)

2- العوامل المتعلقة بالبيئة وتشمل:

أ. طرق التدريس.

ب. توجهات الوالدين والمستوى التعليمي لهم.

ج. المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة. (الحامد، 1996)

5) العصبية:

يعاني الكثير من العصبية الزائدة في حياتهم نتيجة ضغوطات نفسية أو مشاكل صحية وهو ما له آثار سلبية على الصحة وعلى العلاقات مع الآخرين.

فالعصبية الزائدة تعتبر علامة واضحة على وجود اضطرابات لدى الفرد مثل القلق والاكتئاب. ويرى الباحثون أن هناك أسباب كامنة وراء العصبية التي يشعر بها الأفراد في المواقف المختلفة وتختلف تلك الأسباب باختلاف الأفراد والمواقف، ومن هذه الأسباب:

أسباب العصبية:

- 1- الحزن الشديد على فقدان شخص ما.
- 2- ضعف مهارات التواصل مع الآخرين.
- 3- التعب الشديد والإجهاد.
- 4- الإحساس بالظلم والاضطهاد.
- 5- الشعور بالفشل والإحباط.
- 6- عدم التمتع بصحة جسدية ونفسية جيدة.
- 7- التعرض لمواقف تثير انفعال الشخص وتزيد من توتره.

علاج العصبية الزائدة:

هناك عدة أمور تساعد على علاج العصبية الزائدة والانفعال السريع ومنها:

- 1- العلاج النفسي.
- 2- العلاج السلوكي المعرفي.
- 3- تقديم المشورة.
- 4- جلسات إدارة الغضب.
- 5- استخدام بعض الأدوية المهدئة ومضادات الاكتئاب.
- 6- ممارسة بعض أنواع الرياضة للتقليل من العصبية. (أبو حجلة، 2020)

بعض الدراسات السابقة التي تناولت الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية:

- 1) دراسة عبد السلام علي (2001) والتي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في انفعال الغضب والكشف عن العوامل النفسية والاجتماعية وراء الغضب، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير السلوك الانفعالي للغضب والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب والأحكام العقلية.
- 2) كما أجرى السيد عبد الحميد سليمان (2006) دراسة استهدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين الغضب وبعض متغيرات الشخصية.
- وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الغضب باختلاف نوع التعلم كما أكدت الدراسة على وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الغضب والدافع المرتفع للإنجاز.
- 3) بينما أكدت دراسة عبد الرحمن وعبد الحميد (1998) التي استهدفت قياس الغضب كحالة وسمة حيث أظهرت النتائج أن أفراد العينة كان الغضب لديهم كحالة أكثر منه كسمة.

4) دراسة أشواق سامي جرجيس والتي استهدفت قياس الغضب وبعض سمات الشخصية لدى الطلبة، ومن أبرز ما بينته النتائج أن الذكور أكثر غضبا من الإناث على المقياس ككل وأن الإناث يمتلكن شخصية سوية ويتمتعن بالثقة بالنفس والاكتفاء الذاتي. وتعكس هذه النتائج دور البيئات العائلية التي تنطوي على العنف والعدوان في تعزيز ردود الفعل العنيفة والغاضبة التي قد تصدر عن الأبناء وفي المقابل فإن الدعم والرعاية العائلية يشكلان محددات هامة للنمو الانفعالي والاجتماعي وتكوين الشخصية السوية لدى المراهقين ومساعدتهم على ضبط انفعالات الغضب لديهم.

مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الخمس حيث تم اختبار عينة مكونة من 200 طالب وطالبة لغرض البحث شملت الثانويات المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (1)

يوضح الثانويات وعدد أفراد العينة

العينة	الثانوية
100	المجد
100	إبراهيم الرفاعي
200	المجموع

وسيلة جمع البيانات:

تم إعداد أداة جمع البيانات في هذا البحث، وصنفت بنود الاستمارة بهيكل يعبر عن مدى إدراك المفحوصين لانفعال الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات وتأثيرها على الصحة النفسية وقد قسمت عبارات الاستمارة إلى ثلاث مجالات يختص الأول بمعرفة خصائص المبحوثين ويشتمل على 23 عبارة، ويختص المجال الثاني بقياس اضطراب الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات ويشتمل على 25 عبارة بينما يختص المجال الثالث بقياس أثر بعض المتغيرات على الصحة النفسية وتشمل 24 عبارة وبهذا يصبح العدد الإجمالي لعبارات الاستمارة (72) عبارة.

وفيما يلي عرض لإجابة تساؤلات البحث.

الإجابة عن تساؤلات البحث.

ما العلاقة بين متغيري الجنس والغضب لدى المراهقين؟

وقد تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال الآتي:

حساب دلالة الفروق على مقياس الغضب وفق عدة متغيرات:

1 - حسب قيمة (كا²) باختبار كروسكال واليس لمعرفة الفروق بين درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير الهروب من الثانوية. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (2)

يبين الفروق في درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير الهروب من الثانوية

المجموع	الهروب من الثانوية		الغضب
	لا	نعم	
73.5	36.5	43.5	منخفض
28.1	29.9	17.4	متوسط
34.4	33.6	39.1	مرتفع
%100 (160)	%100 (137)	%100 (23)	المجموع
مستوى الدلالة (0.05)	د. ج/2	1.533	كا ²

بالنظر إلى بيانات الجدول السابق يلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثين على مقياس الغضب وفق متغير الهروب من المدرسة لصالح الذكور وهذا يعني أن الذكور في حالة الغضب الشديد يميلون إلى الهروب من الثانوية تعبيراً منهم عن حالة الغضب في حين أن الإناث لا تمارس مثل هذا السلوك في حالة الغضب.

2 - حسب قيمة (كا²) باختبار كروسكال واليس لمعرفة الفروق في درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير مشاهدة أشربة العنف. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

يبين الفروق في درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير مشاهدة أشرطة العنف

المجموع	بحث مشاهدة أشرطة العنف		الغضب
	لا	نعم	
37.5	83.5	37.5	منخفض
28.1	27.3	29.2	متوسط
34.4	35.2	33.3	مرتفع
%100	%100	%100	المجموع
(160)	(88)	(72)	
مستوى الدلالة 955	د. ج/2	1.533	كا ²

وبالنظر إلى بيانات الجدول السابق يلاحظ أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الغضب وفق متغير أشرطة العنف، مما يدل على أن مشاهدة أشرطة العنف تشكل دافعاً لممارسة العنف لدى كلا من الذكور والإناث.

3 - حسبت قيمة (كا²) باختبار كروكسال واليس لمعرفة الفروق في درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير الإيمان بلغة القوة، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (4)

يبين الفروق في درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير الإيمان بلغة القوة

المجموع	الإيمان بلغة القوة		الغضب
	لا	نعم	
37.5	35.3	38.5	منخفض
28.1	36.4	26.6	متوسط
34.4	33.3	34.9	مرتفع
%100	%100	%100	المجموع
(160)	(88)	(72)	
مستوى الدلالة/ 401	د. ج/2	818	كا ²

وبالنظر إلى بيانات الجدول رقم (4) يلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثين على مقياس الغضب وفق متغير الإيمان بلغة القوة حيث أكد أفراد العينة أن للقوة دور أساسي في التعامل مع الأفراد.

4 - حسب قيمة (كا²) باختبار كروكسال وليس لمعرفة الفروق في درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير التقدير الدراسي. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (5)

يبين الفروق في درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير التقدير الدراسي

المجموع	التقدير الدراسي				الغضب
	مقبول	جيد	جيد جداً	ممتاز	
37.5	33.3	40.7	29.4	42.9	منخفض
27.1	26.7	31.5	29.4	23.8	متوسط
34.4	40.0	27.8	41.2	33.3	مرتفع
%100	%100	%100	%100	%100	المجموع
(160)	(88)	(72)	(88)	(72)	
مستوى الدلالة/ 787	د ج/ 6		3.172		كا ²

وبالنظر إلى بيانات الجدول السابق نلاحظ أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الغضب وفق متغير التقدير الدراسي حيث أثبتت الدراسة أن اختلاف التقدير الدراسي بين أفراد العينة سواء كانوا ذكورا أو إناث لا يشكل عاملا مهما في خفض مستوى الغضب.

5 - حسب قيمة (كا²) باختبار كروسكال واليس لمعرفة الفروق بين درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير العصبية. وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

جدول رقم (6)

المجموع	العصبية		الغضب
	لا	نعم	
37.5	42.9	35.6	منخفض
28.1	21.4	30.5	متوسط
34.4	35.7	33.9	مرتفع
%100 (160)	%100 (42)	%100 (118)	المجموع
مستوى الدلالة/ 0.050	د. ج/2	1.374	كا ²

وبالنظر إلى بيانات الجدول السابق يلاحظ وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 على مقياس الغضب ومن متغير العصبية لصالح الذكور حيث دلت النتائج على أن الذكور أكثر عصبية عند التعرض للغضب من الإناث.

التوصيات:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج توصي الباحثة بالآتي:

- 1- تعليم أولادنا كيفية التحكم المسؤول بالغضب وضبط النفس.
- 2- الوقوف على صور ومظاهر الغضب لدى الطلاب لوضع تصور حول كيفية علاج هذه الظاهرة.
- 3- العمل على استثمار الطاقة الفاعلة لدى الطلاب للتقليل من الانفعال المؤدي إلى الغضب وتوجيه تلك الطاقة نحو أعمال مفيدة للطلاب أنفسهم ومفيدة للمجتمع.
- 4- تقديم الحب والحنان من الأهل للأبناء يجعلهم يشعرون بالأمان والثقة بالنفس.

المقترحات:

- 1- إعداد برامج لتنمية مهارات إدارة الغضب لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.
- 2- إقامة برامج تدريب للمرشدين التربويين على كيفية التعامل مع الطلاب وتدريبهم على ضبط الشعور بالغضب في المستقبل.
- 3- العمل على تدريب الأفراد على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث التي تسبب عدم السعادة وعدم الرضا عن الحياة.

مراجع البحث:

- أبو حجلة، أيمن (2020): العصبية الزائدة وأضرارها وطرق علاج العصبية والنرفزة.
- أبو حسن، فداء (2017): ظاهرة العنف الأسباب والعلاج، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- أبو دلبوح، أسماء: (2008): الإرشاد الجمعي، فاعليته في خفض مستوى الغضب، عمان، دار البازوري للنشر والتوزيع.
- أحمد، علي عبد الحميد (2010): التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية والتربوية، مكتبة حسين العصرية، بيروت.
- أحمد، محمد محجوب (2017): فاعلية العلاج العقلاني في الحد من الهروب المدرسي بالمرحلة الإعدادية، مجلة العلوم التربوية، المجلد 25، العدد 1، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية.
- آل رشود، سعد محمد سعد (2006): فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية، الرياض، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- الحامد، محمد بن معجب (1996): التحصيل الدراسي، دراساته، نظرياته، واقعه، والعوامل المؤثرة فيه، دار الصوتية للنشر والتوزيع، الرياض.
- الشيشاني، غدير شمس الدين (2019): أسباب الغضب في علم النفس.
- العبود، عامر (2019): هروب الطلاب من المدرسة بين الأسباب والحلول.
- الملجي، حلمي (2001): علم نفس الشخصية، بيروت، دار النهضة العربية.
- بكير، نيرين تيسير (2001): فاعلية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط الذاتي لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي، عمان، الجامعة الأردنية.
- حسين، طه عبد العظيم (2007): استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، عمان، دار الفكر.
- سعيد، فاتن (2020)، كيف أتحكم في أعصابي عند الغضب.

- سليمان، السيد عبد الحميد (2006): الغضب وعلاقته بالدافع للإيجاز وموضوع الضبط ونوع التعليم لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية، مجلة كلية التربية، الإسماعيلية، العدد الخامس، 2006.
- سليمان، سناء محمد (2007): الغضب، أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، القاهرة، عالم الكتب.
- سيد، محمد غنيم (1987): سيكولوجية الشخصية، القاهرة، دار النهضة العربية.
- عبد الرحمن، محمد السيد وعبد الحميد، فوقية حسن (1998): مقياس الغضب كحالة وسمة، القاهرة، دار قباء.
- عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد (1990): الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- عبد الله، هشام إبراهيم (2016): الصحة النفسية، جدة، جامعة الملك عبد العزيز، مركز النشر العلمي.
- عدس، عبد الرحمن وتوق، محي الدين (1986): المدخل إلى علم النفس، عمان، دار وائل وأبنائه.
- علي، علي عبد السلام (2001): السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات، مجلة علم النفس تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب، العدد 57، المجلد 5.
- فاروق، السيد عثمان (2008): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- فوزي، هاجر (2021): دور مشاهدة أفلام العنف في تشكيل المراهق والتأثير على عقلية.
- كفاي، علاء الدين (2005): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الرياض، دار النشر العلمي.
- كناكر، أحمد (2009): العنف وتأثيره على الطفل.
- كيالي، سهام طه (1998): الغضب المرضى وعلاجه، دمشق، دار المعرفة.