



كلية البنات
للاداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية
تخصص (علم نفس تعليمى)

للباحثة

وردة عثمان عرفة السقا

إشراف

د/ حنان محمود زكى

مدرس علم النفس التعليمى
كلية البنات للاداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

أ.د/ ماجى وليم يوسف

استاذ علم النفس المساعد
كلية البنات للاداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

٢٠١٧

شكر وعرفان

الحمد لله عز وجل الذي أنار لي الدرب وفتح لي أبواب العلم وأمدني بالصبر والإرادة،
والصلاة والسلام على خاتم المرسلين وعلى اله وصحبه أجمعين.

اعترافا بالجميل.....

أجد لزما علي أن أتقدم بالشكر الجزيل والإمتنان إلى كل الذين أعانوني حتى وفقني الله
الي اتمام هذه الدراسة.

ويسعدني أولا أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير الى استاذتي أ.د/ ماجى وليم يوسف استاذ
علم النفس، كلية البنات، جامعة عين شمس، على كل ما قدمته وبذلته من جهد ووقت
وإهتمام وحسن ادارة للعمل، في سبيل تهيئته البيئة المناسبة للدراسة، من حيث التطبيق
العملي على طالبات الجامعة، وتذليل كل الصعوبات التي واجهتني أثناء فترة الدراسة
والبحث، وسعة صدرها ودعمها النفسى والعلمى المستمر ؛ فلها منى خالص الاحترام
والتقدير.

وأتقدم أيضا بخالص الشكر والتقدير الى استاذتي د/ حنان محمود زكى مدرس علم النفس،
كلية البنات، جامعة عين شمس، على ما بذلته من جهد ووقت وإرشاد ودعم نفسى وعلمى
أثناء اتمام هذه الدراسة، فلها منى خالص الاحترام والتقدير.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير الى اساتذتي محكمى الرسالة ؛ الأستاذ الدكتور/ محمود
عبد الحليم منسي ، والأستاذ الدكتور/ عواطف ابراهيم شوكت؛ لتفضلهم مشكورين بقبول
مناقشة هذه الدراسة واثرائها بفكرهم وارئهم، فلهم كل الاحترام والتقدير.

وأیضا أتقدم بخالص الشكر والتقدير الى اساتذتي محكمى البحث، ومحكمى أدوات
الدراسة؛ لما بذلوه من وقت وجهد فى تقييم العمل.

ويذكرني ربي أن أتوجه بالشكر إلى من تعهداني بالتربية في الصغر، وكانا لي نبراساً يضيء فكري بالنصح والتوجيه في الكبر؛ أُمي حفظها الله وادام رضاها تاجاً على رأسي، وأبي الحبيب، نبع الحب، والعطاء من علمني أن الإنسان عمل؛ لك اهدي كل حرف في رسالتي هذه، و أسأل الله تعالى ان يجمعني بك في مستقر رحمته غفر الله لك، وأسكنك برحمته الفردوس الأعلى.

أقدم الشكر إلى زوجي أ.د/ محمد أحمد حسن الذي لم يأل جهداً في مساندتي وتذليل ما واجهني من صعوبات، وتوفير كل ما يعاونني في اتمام هذه الدراسة؛ فهو رفيق الدرب في الضيق والفرج، فكان لزاماً أن أذكر لو قطرة من فيض كرمه، جزاه الله عنى خير الجزاء، واقدم الشكر الى اولادى ثمرة دربى ونور قلبى ، واعتذر منهم عن اى تقصير أثناء هذه الدراسة.

وإلى من شملوني بالعطف، وأمدوني بالعون، وحفزوني للتقدم، إخوتي، وأخواتي رعاهم الله وحفظهم ولهم منى كل الامتنان والتقدير.

إلى كل من علمني حرفاً، وأخذ بيدي في سبيل تحصيل العلم، والمعرفة ؛ إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي ، ونتاج بحثي المتواضع .

إلى كل الذين ساعدوني فى كتابة وتحليل الدراسة، وخدمتي فى كافة فروع الرسالة ومجالاتها النظرية والتطبيقية أقدم لكم بكامل الشكر والعرفان.

الباحثة/ وروة عثمان السقا



جامعة عين شمس
كلية البنات للاداب والعلوم
والتربية قسم علم النفس

**الأسم/ وردة عثمان عرفة السقا
الدرجة/ دكتوراة الفلسفة فى التربية (علم نفس تعليمي)
إشراف:**

**أ.د/ ماجى وليم يوسف
عنوان الرسالة:**

**"تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته"
مستخلص الرسالة:**

"هدفت الدراسة إلى استقصاء أثر برنامج علاج معرفي سلوكي يعتمد على فنيات تنمية اليقظة الذهنية في خفض مستوى الغضب (حالة -وسمة) وتحسين إدارته لدى طالبات الجامعة؛ وتكون مجتمع الدراسة من (٢٥٠) طالبة، من طالبات كلية البنات، جامعة عين شمس، تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من (٦٦) طالبة، قسموا عشوائيًا في مجموعتين تجريبية تكونت من (٣٣) طالبة، وضابطة تكونت من (٣٣) طالبة، أدوات الدراسة: تمثلت في مقياس انفعال الغضب (حالة- سمة) اعداد سبيلبيرجر ولندن (١٩٨٨)، ترجمة وتقنين عبد الرحمن وعبد الحميد (١٩٩٨)، ومقياس إدارة الغضب اعداد الباحثة، ومقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية اعداد (Baer, Smith, et, al, 2006) ترجمة: (الباحثة- أ.د/ماجى وليم- د/حنان زكى)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً أعلى بشكلٍ دالٍ في الغضب (حالة، وسمة)، وتحسناً أعلى بشكلٍ دالٍ في مستوى اليقظة الذهنية، وتحسناً أعلى بشكلٍ دالٍ في مستوى إدارة الغضب مقارنة مع المجموعة الضابطة، واستمرار التحسن بشكلٍ دالٍ في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى إدارة الغضب فى القياس التتبعي.

الكلمات الدالة : اليقظة الذهنية، الغضب، ادارة الغضب، العلاج المعرفي السلوكي.



Name\ Warda Othman Arafa El-Saka

Degree\ Philosophical Doctor In Education

"Educational Psychology"

Supervisors

**Prof. Dr/ Magi William Dr/ Hanan Mahmoud Zaki
Yosef**

**Title: Mindfulness for reduce the level of anger and
Improve anger management**

Abstract

The present study aimed to explore the effects of Mindfulness-based and Cognitive-behavior Therapy for Anger and Anger management among a sample of 2nd-grade female students of University, The Studying Sample was (66) female students with higher levels of (trait, state) anger were randomly assigned to two groups, an experimental group (33) female students and a control group(33) female students, The Tools of Study: State-Trait Anger Scale (Designed by Spielberger), Anger management Scale (Designed by the researcher), Five Facet Mindfulness Questionnaire (Designed by Baer, Smith, et, al) Translate by the researcher & Supervisors, Results; showed that the experimental group showed higher than control group in anger management, and Mindfulness, and the experimental group showed lower than control group in anger (trait, state)

Keywords: Mindfulness, Anger, Cognitive Behavioral Therapy, Anger Management

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة الدراسة:

تنزايد المشكلات النفسية لدى الأفراد ولا سيما لدى فئة المراهقين الذين يواجهون صعوبات كبيرة في التكيف وإقامة علاقات اجتماعية سليمة ومتوافقة والسبب يعود الى حساسية هذه المرحلة العمرية كونها مرحلة انتقالية يواجه فيها الفرد تغيرات جسمية وعقلية واجتماعية؛ وبعد الغضب أحد الانفعالات الإنسانية التي لها آثار سلبية على الفرد وعلى المحيطين به، وتعد من المشكلات الانفعالية التي اهتم بها العلم في الآونة الأخيرة بوصفها مشكلة أساسية في حياة الإنسان بشكل عام وعند المراهقين بشكل خاص، لأن مشاعر الغضب من أسوء المشاعر النفسية التي يصعب السيطرة عليها كما أنها أكثرها تشجيعاً وحضاً على العواطف السلبية، فالغضب أكثر المشاعر المزاجية التي يصعب على الفرد التخلص منها، حيث أنه يثير بداخله العديد من المشاعر السلبية؛ وذلك حين يتصاعد حوار داخلي يؤثر على مشاعر الغضب ويؤديها بأسباب أخرى لاستمرار حاله الغضب، مما يؤدي إلى تصاعد هذا الشعور، وبالتالي فإن أفضل وسيلة للتخلص منه هو إعادة تشكيل الموقف والنظر إليه بطريقة مختلفة، لذلك نجد تفاوت الاستجابة للمواقف المثيرة للغضب من فرد لآخر؛ فمنهم من يستجيب لها بطريقة مناسبة، كأن يعبر عن غضبه بشكلٍ توكيدي دون أن يجرح مشاعر الآخرين، ومنهم من يستجيب لها بطريقة غير مناسبة، كأن يحول هذا الغضب إلى سلوك عدواني أو إلى كبت مشاعره، مما ينجم عنه الكثير من الأضرار بما فيها اضطراب صحته النفسية.

وتساعدنا اليقظة الذهنية على التحرر من الأنماط الاعتيادية من الغضب، وهناك العديد من الممارسات (الرسمية وغير الرسمية) لتنمية اليقظة الذهنية، وتؤثر هذه الممارسات على تعزيز الانتباه وزيادة الوعي وإدراك أهمية تحمل مسؤولية أفكارنا ومعتقداتنا الخاصة وما يترتب عليها من ردود افعال، ويكون لدينا القدرة على عدم إلقاء اللوم على الآخرين.

لا نستطيع أن ننكر أن كثير من المواقف الحياتية تثير غضبنا وتسبب لنا الألم، كما أن طبيعة الحياة والتفاعلات اليومية ينتج عنها بعض الظروف القاسية والتي ينبغي علينا مواجهتها.

كما يعد الغضب شكل من أشكال المعاناة، حيث يؤثر انفعال الغضب على كل من الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية للفرد مما يؤدي إلى سوء العلاقات الإنسانية؛ لأن الفرد عندما يغضب يفقد السيطرة على نفسه وتتعطّل قدرته على التفكير السليم ويضعف تركيزه ولا يستطيع إدراك التفاصيل اللازمة لحل الموقف، كما ينتابه القلق والاكتئاب والضيق وزيادة الضغوط النفسية.

كما أننا عندما يسيطر علينا انفعال الغضب تتكاثر لدينا مشاعر الغضب بشكل مستمر، وتتداعى أفكارنا حول أحداث مؤلمة، وينتج عن هذه الأفكار تذكر العديد من هذه الأحداث، والتي تستدعي الكثير من مشاعر الألم، ولكن ذوى مستوى اليقظة المرتفع قادرين على إدراك هذه الأفكار والمشاعر السلبية والسيطرة عليها فلا يدعوها تؤثر على حالتهم النفسية، ولديهم القدرة على جلب طاقة الوعي لاحتضان الألم، ومن خلال الوعي نحصل على الاعتراف والإقرار بسبب الغضب، والذي يعد الخطوة الأولى للتعامل معه.

أما خطواتنا التالية هي إدارة الغضب عندما ندرك السبب الحقيقي للغضب يجعلنا متحلين بالصبر مع مثيرات غضبنا ونمتلك الرؤية التي تجعلنا مسيطرين على ردود أفعالنا، فالعقل يجعلك قادر على:

رؤية أفكارك، لأنها ستصبح كلماتك

ورؤية كلماتك، لأنها ستصبح أفعالك

ورؤية أفعالك، لأنها ستصبح عاداتك

ورؤية عاداتك، لأنها ستصبح شخصيتك

والرؤية الكلية وهي "رؤية الطابع الخاص بك، لأنه سيصبح مصيرك"

كما أن تنمية اليقظة الذهنية والتأمل طرق فعالة لإعادة الاشارات الكهربائية للعقل، حيث أن الغضب والانفعال تعملا على كف العقل؛ مما يؤدي الى ردود أفعال أوتوماتيكية تعود بالسلب على الحياة العامة للفرد وعلى بيئته الاجتماعية.

وتعتمد ممارسات تنمية اليقظة الذهنية بشكل عام على زيادة الوعي بأهمية التفاعل اليقظ في اللحظة الانية والوعي باتجاهك وهدفك حتى لا يندثر اثناء انفعالك بالموقف.

وتم تطبيق هذه الدراسة على طالبات الجامعة؛ حيث أشارت الدراسات أن طالبات الجامعة أكثر غضبا من الطلاب وقد يعزى ذلك إلى أن الإناث أكثر معاناة من بعض الأعراض الجسمية والمشكلات النفسية، و تجد نتائج هذه الدراسة دعما وتأييدا من الدراسة التي أجراها إقبال و حميدة التي بينت أن طالبات الجامعة أكثر كبحا للغضب بالمقارنة إلى الطلاب الذين يلجئون إلى التعبير الخارجي عن الغضب (كفافي و النيال، ٢٠٠٠، ٢١).

وقد يظهر الغضب لدى طالبات الجامعة باعتبار أنهن يتجاوزن مرحله انتقاليه بين المراهقة والتعليم الثانوي ومرحلة الرشد وبدء العمل وبناء الأسرة وتطور الاتجاهات والقيم والرغبة في تكوين علاقات جديدة، و الرغبة بالمشاركة في النشاطات الطلابية، والاهتمام بالآخرين، والتفاوت في القدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، و التعاطف مع الآخرين (أبودلوح، ٢٠٠٨، ١٩).

وتشير لانجر (1989) Langer أن حالة الفرد الشعورية للجوانب المعرفية والأفكار التي بداخله والتي تساعده على التفكير التوافقي. (Langer, 1989, 70)

وقد أظهرت الدراسات أن تنمية اليقظة الذهنية وخفض الأفكار والسلوكيات السلبية مرتبطة بتحويل الانفعالات وردود الأفعال السلبية إلى حالة من التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند على تنمية اليقظة الذهنية والوعي بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها من " أفكار، مشاعر سلبية، مواقف". (Bear, 2006, 31)

كما تسهم تنمية المهارات المعرفية والسلوكية في تغيير ردود الأفعال المثيرة للغضب ورفع مستوى إدارة الغضب كما تفسح المجال للاستجابات الايجابية بالظهور بدلا من الاستجابات السلبية (Miller, et al, 1995, 11)

ويشير بير (2006) Bear أن مستوى اليقظة الذهنية مرتبط ارتباطا عكسي مع الأفكار والسلوكيات السلبية، كما أن الافراد ذوى مستوى اليقظة المرتفع يتمتعوا بحالة من التوافق النفسي والاجتماعي ومستوى من الوعي يجعلهم يتفاعلوا مع المواقف المثيرة

للغضب بشكل أكثر ايجابيه على الفرد وعلى البيئة المحيطة، كما أن تنمية اليقظة الذهنية تجعل الفرد قادرا على مواجهة مواقف متنوعة، كما تجعل الفرد أكثر انتباه لأدائه وردود أفعاله في المواقف المختلفة، وزيادة الكفاية الذاتية والتوافق الاجتماعي (Bear, 2006, 38).

من هنا نجد أنه كلما زاد مستوى اليقظة الذهنية لدى المرء بمشاعره وافكاره ومحيطه، يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية وتحسينها ليعيش حاضره بصورة مثالية ، ومنها جاء تحديد عنوان الدراسة الحالية

«تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته»

مشكلة الدراسة والتساؤلات:

يتميز سلوك المراهقين بالاندفاع، وانخفاض القدرة على تقدير الأمور بشكلٍ صحيح في المواقف المثيرة للغضب التي يكونون فيها. وهكذا فإنه ينبغي تدريبهم على استراتيجيات تساعد في التعبير عن انفعالاتهم بطريقة مناسبة، وفي حدود اطلاع الباحثة يتضح من مراجعة الدراسات السابقة التي اختبرت فاعلية برامج علاجية وإرشادية في تخفيض الغضب لدى المراهقين، أنها لم تتطرق إلى تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته، ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة الحالية في سؤال رئيسي، وهو "ما مدى فعالية تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته لدى المراهقين" ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الآتية:

١. ما الفرق في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية ؟
٢. ما الفرق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس اليقظة الذهنية في القياس البعدي؟
٣. ما الفرق في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الغضب (حالة- سمة) ؟
٤. ما الفرق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الغضب (حالة- سمة) في القياس البعدي؟

٥. ما الفرق في القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الغضب؟

٦. ما الفرق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس إدارة الغضب في القياس البعدى؟

٧. ما الفرق في القياسين البعدى والتتبعى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الغضب (حالة- سمة)؟

٨. ما الفرق في القياسين البعدى والتتبعى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الغضب، ومقياس اليقظة الذهنية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج يعتمد على تنمية اليقظة الذهنية في خفض مستوى الغضب وتحسين إدارته لدى المراهقين؛ ويتحقق ذلك من خلال تحقق الاهداف الفرعية التالية:

١- التعرف على الفروق في القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية .

٢- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس اليقظة الذهنية في القياس البعدى.

٣- التعرف على الفروق في القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الغضب (حالة- سمة) .

٤- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الغضب (حالة- سمة) في القياس البعدى.

٥- التعرف على الفروق في القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الغضب .

٦- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس إدارة الغضب في القياس البعدى.

٧- التعرف على مدى استمرار تأثير البرنامج من خلال القياس التتبعى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الغضب (حالة- سمة) .

٨- التعرف على مدى استمرار تأثير البرنامج من خلال القياس التتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الغضب، ومقياس اليقظة الذهنية .

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولا :الأهمية النظرية:

١. تنبع أهمية الدراسة من أهمية ما وفرته الدراسة من تراث نظري يرتبط بمتغيرات الدراسة والفنيات المستخدمة في البرنامج.
٢. تفتح الدراسة الحالية المجال أمام مزيد من الدراسات والبحوث للتعامل مع المشكلات السلوكية
٣. كما تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها تبحث في إمكانية الكشف عن درجة العلاقة بين اليقظة الذهنية والغضب (حالة وسمة) وإدارة الغضب لدى المراهقين، من خلال التحليل التجريبي لأداء طالبات المجموعة التجريبية أثناء وبعد تطبيق البرنامج.
٤. تكمن أهمية البحث في الفئة المستهدفة من المجتمع والمتمثلة في طالبات الجامعة، وما تضمنته الدراسة من أدوات قامت الباحثة بإعداد احداها متمثلة في مقياس ادارة الغضب، وترجمة وتعريب مقياس اليقظة الذهنية الذى أعده (بير وآخرون، ٢٠٠٦) ترجمة (وردة عثمان- أ.د/ماجى وليم- د/حنان زكى)، مع الحرص على توفير جميع الخصائص السيكمترية المطلوبة.

ثانيا: الأهمية التطبيقية:

١. التطبيق العلمي لأحد المناحي العلاجية الحديثة من خلال اعداد برنامج تنمية اليقظة الذهنية الذي حظي بقدر كبير من الاهتمام في الثقافة الغربية خلال العقود الثلاثة الماضية.
٢. الاستفادة من المقاييس التي تم إعدادها في تشخيص وتقدير مستوى إدارة الغضب واليقظة الذهنية.
٣. لفت انتباه الأخصائيين النفسيين في الجامعات والمدارس لاستخدام أساليب جديدة للتعامل مع المشكلات التي تواجههم مع الطلبة.

مصطلحات الدراسة

أولاً: الغضب Anger

يعرف بدر (٢٠٠٩، ٩٦) الغضب بأنه: "انفعال غريزي طبيعي لأحداث مثيرة، إما أن يكون حاد غير متعلّق، عندما يتم إدراك الأحداث بطريقة غير عقلانية، فيتبع ذلك ردود فعل فسيولوجية عالية وسلوكيات مؤذية للآخرين، مما يؤدي إلى شرخ كبير في العلاقات الاجتماعية، أو أن يكون انفعالا غريزيا طبيعيا متعلّقا ومسيطرًا عليه؛ مما ينتج عنه المحافظة على العلاقة مع الآخرين مع عدم ضياع حقوق الفرد، والغضب غير المتعلّق إما أن يكون ظاهرياً وصريحاً نحو الآخرين، أو أن يكون غير صريح داخلياً، وللبيئة دور في تعزيز وتعليم الفرد كيفية التعبير عن غضبه".

أما في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي؛ فيعرف الغضب باعتباره "انفعال سيء غير مريح، ويصاحب الرغبة في الاعتداء أو التدمير وإنزال الضرر بالآخرين أو بالذات أحياناً" (طه، ٢٠٠٣، ٦٠٨).

ومن الناحية السيكولوجية لمفهوم انفعال الغضب، إن أفيريل (١٩٨٢) من أوائل المهتمين بهذا المفهوم من خلال تعريفه له على أنه: "انفعال شديد يحتمل حالة من الصراع، ويرتبط في المستوى البيولوجي بأجهزة العدوان، كما يرتبط بطاقات الحياة الاجتماعية المتعاضدة، وبالتجسيد الرمزي والوعي بالذات، وفي المستوى النفسي فإنه يهدف إلى تصحيح بعض الجوانب التي يعتبرها الفرد الغاضب خاطئة من وجهة نظره، أما في المستوى الاجتماعي فإنه يلعب دوراً هاماً في المحافظة على المعايير الخلقية المقبولة" (الشناوي والدماطي، ١٩٩٣، ٩).

التعريف الإجرائي للغضب: تتبنى الباحثة في هذه الدراسة تعريف سبيلبرجر (1989) Spielberg للغضب باعتباره (حالة و سمة).

الغضب كحالة فهو "حالة انفعالية نفسية بيولوجية أو ظرف يتميز بمشاعر ذاتية تتنوع في الكثافة من انزعاج معتدل إلى غيظٍ شديد"

والغضب كسمة فهو "الفروق الفردية في ميل الفرد إلى إدراك العديد من المواقف على أنها مزعجة أو محبطة". ويتحدد مستوى الغضب لدى المفحوص بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس الغضب (حالة- سمة) في الدراسة الحالية.

ثانيا: إدارة الغضب Anger management:

يشير مصطلح إدارة الغضب على الاستراتيجيات التي يستخدمها كل فرد في ردود أفعاله في حالة الغضب، ومدى قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته أثناء غضبه، وتأثيرها على مستوى رد الفعل هل إيجابي وبناء، أم سلبي وتصاعدي للموقف، كما أن استجابتنا للغضب يتوقف بشكل عام على نوع المشكلة التي نواجهها، وحجمها، ومدى تأثيرها علينا (جبر ، ٢٠٠٠ ، ٥٠) .

كما يشير مصطلح إدارة انفعال الغضب بوجه عام إلى مجموعة من الفنيات العلاجية النفسية التي تستخدم مع الأفراد ذوي مشكلة الغضب المفرط والذين لا يستطيعون التحكم في الغضب لديهم بحيث يمكن مساعدتهم على تعلم كيفية التحكم في انفعالاتهم، ومساعدتهم أيضا على تعلم كيفية فهم وإدارة مشاعرهم وانفعالاتهم، وتزويدهم بالمعلومات والمهارات والفنيات التي تمكنهم من التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بإيجابية وبطريقة ملائمة اجتماعيا (حسين، ٢٠٠٧، ١١٤).

التعريف الإجرائي لإدارة الغضب تتبنى الباحثة في هذه الدراسة تعريف إدارة الغضب لتوماس (2001) Thomas " باعتباره التدخل الذي يخلق إمكانية تغيير السلوك عن طريق زيادة المعرفة، وتوفير آفاق جديدة، وتدريب استراتيجيات محددة والتي يمكن تعلمها وممارستها من قبل المشاركين من أجل التعامل مع الغضب"، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس ادارة الغضب في الدراسة الحالية.

ثالثا: اليقظة الذهنية Mindfulness :

١. تعريف مارتن (martin, 1997) : هي حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقرا وحاضرا، من دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء (السندي، سعد أنور، ٢٠١٠، ١٩).

٢. تعريف براون وريان (Brown and Ryan, 2003, 5): اليقظة الذهنية هي القدرة على دفع الانتباه الكامل إلى اللحظة الحاضرة، وهي تتألف من وصف عامل الانتباه والوعي، وما يجري في الوقت الحاضر (Brown and Ryan, 2003) .

٣. وتتبنى الباحثة في هذه الدراسة تعريف لنجر (Langer, 1992, 300) : "هي حالة من الوعي الحسي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، والتي تترك الفرد منفتحا على

الجديد وحساسا لكل من السياق والمنظور، وكما تتصف بالتمييز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد مفتوحا إلى كل ما هو جديد" ، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس اليقظة الذهنية في الدراسة الحالية.

رابعاً: تنمية اليقظة الذهنية : Development of Mindfulness

هو مصطلح قائم على تنمية مستوى الوعي والانتباه (Mindfulness-Based Approaches; MBA) ويتضمن مجموعة من الاستراتيجيات التي تهدف إلى أن يكون الفرد في حالة من الوعي الكامل للحظة الآنية، بما يدور في ذهنه من أفكار وما ينتج عنها من ردود أفعال (Kabat-Zinn, 2003, 145)

ولقد اتفق بيشوب وآخرون (Bishop, et al. (2004 على تعريف عملي لتنمية اليقظة الذهنية في علم النفس المعاصر بأنها "مدخل أو وسيلة لزيادة الوعي والمهارة في الاستجابة ورد الفعل في مقابل الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في الاضطراب الانفعالي والسلوك غير التوافقي"، وتهدف تنمية اليقظة الذهنية عندهم إلى "عملية تنظيم الانتباه من أجل الوصول لحالة من الوعي إلى التجربة الحالية ويساهم زيادة هذا التنظيم توجيه الوعي إلى تقبل الأفكار الجديدة (Bishop, et al, 2004, 234)

التعريف الإجرائي لتنمية اليقظة الذهنية "هو مجموعة من الاستراتيجيات التي تهدف لتنظيم الانتباه لزيادة الوعي إلى التجربة الحالية لدى الفرد، ومساعدته على تعلم كيفية فهم وإدارة مشاعره وانفعالاته، وزيادة توجيه الوعي إلى تقبل الأفكار الجديدة، والتي تمكنه من التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بإيجابية وبطريقة ملائمة اجتماعياً.

محددات الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات موضوع الدراسة، وعينة الدراسة وأدواتها، ومنهج الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة وذلك وفقاً لما يلي:

- **منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي، حيث تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج لتنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستويات الغضب وتحسين إدارة الغضب لدى المراهقين.
- **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة الدراسة من المراهقين (من طالبات الفرقة الثانية، علم نفس)، وتم تطبيق مقياس تقدير مستوى اليقظة الذهنية لديهم ، ومقياس

الغضب، ومقياس إدارة الغضب. وبناء على درجات الطالبات يتم اختيار عينة الدراسة. وهم الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الغضب، والذين حصلوا على درجات منخفضة في مقياس اليقظة الذهنية، وإدارة الغضب وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداها تجريبية، والأخرى ضابطة.

- أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الراهنة الأدوات التالية:

١- مقياس انفعال الغضب (حالة- سمة): (State-Trait Anger Scale) اعداد سبيلبيرجر ولندن (١٩٨٨)، ترجمة وتقنين عبد الرحمن وعبد الحميد (١٩٩٨).

٢- مقياس إدارة الغضب: Anger management Scale (اعداد الباحثة).

٣- مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية: Five Facet Mindfulness Questionnaire إعداد (Baer, Smith, et, al, 2006) ترجمة: (الباحثة- أ.د/ماجى وليم- د/حنان زكى)

٤- برنامج تنمية اليقظة الذهنية: تم بناء برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات تنمية اليقظة الذهنية واسس العلاج المعرفي السلوكي (اعداد الباحثة).

- المحددات الزمانية: تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني، للعام الدراسي (٢٠١٥- ٢٠١٦)م ؛ بدأ من شهر فبراير الى شهر سبتمبر ٢٠١٦.

- المحددات المكانية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، القاهرة.