

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدى عينة من المعلمات بمراحل التعليم المختلفة

د. خالد محمد عسل / أستاذ الصحة النفسية المساعد / قسم علم النفس
كلية التربية / جامعة بيشة

استلام البحث: ٢٠٢٠/٩/١٢ قبول النشر: ٢٠٢٠/١٠/٢٨ تاريخ النشر: ٢٠٢١/٤/١

المستخلص :

سعى الباحث إلى إجراء دراسة تهدف إلى معرفة مدى فعالية برنامج انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب لدى فئة مهمة من فئات المجتمعات بشكل عام وهم المعلمين ،تحديدا المعلمات لما يعانينه من جراء طبيعة هذه المهنة من ضغوط قد تتطور إلى انفعال الغضب ، والذي قد يتسبب في نشأة هذا الانفعال الافكار اللاعقلانية نتيجة المواقف المختلفة التي يمرون بها ، وتكونت عينة البرنامج من (١٢) معلمة من قطاعات التعليم المختلفة بمصر ، وعمد الباحث إلى توضيح انفعال الغضب وما يرتبط به من افكار لاعقلانية ، ومدى إسهام البرنامج الإرشادي الانتقائي في تعديل تلك الأفكار اللاعقلانية ، وتم تأصيل ذلك من خلال عرض الإطار النظري والدارسات السابقة ، ومصطلحات الدراسة وأهدافها وأهميتها ، وتحددت الدراسة بمجموعة من الأدوات من إعداد الباحث (مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب ، البرنامج الإرشادي الانتقائي)، وجاءت فروض البحث بشكل عام لإثبات مدى فعالية البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب لدى عينة البحث، ودلت النتائج على فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي ، وتم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات العلمية تخدم العديد من فئات المجتمعات .

الكلمات المفتاحية: (البرنامج الإرشادي الانتقائي -الأفكار اللاعقلانية - انفعال الغضب)

The Effectiveness of a Selective Counseling Program in Modifying the Irrational Thoughts That Cause Anger in a Sample of Female Teachers in Different Educational Stages

**Dr. / Khaled Muhammad Asal - Assistant Professor of
Mental Health - Department of Psychology**

E:khassal@yahoo.com

Abstract

The research seeks to identify the effectiveness of a selective program in modifying irrational thinking that causes anger among an important class of societies in general, namely teachers. Specifically female teachers because of the pressures they suffer because of the nature of this profession. It may develop into anger outburst, which may cause irrational thinking arose as a result of the different situations they are going through. The sample of the program consisted of (12) teachers in Egypt, from different educational sectors. The researcher intended to clarify the emotion of anger and the irrational thoughts associated with it and the contribution of the selective counseling program in modifying those irrational thinking. This was rooted during the presentation of the theoretical framework and previous studies, the study terminology, objectives and importance of the study. The study was determined by a set of tools prepared by the researcher: the irrational thoughts scale of anger, the selective counseling program. The results of the research indicated the effectiveness of the selective extension program. The research concluded with a set of recommendations and suggestions.

**Keywords: selective counseling program, irrational thinking, anger
outburst**

مقدمة البحث:

للأنفعالات دور مهم في التأثير على حياة الإنسان بشكل عام ، ومن بينها انفعال الغضب و يعد من الانفعالات الاجتماعية الشهيرة ، شأنه في ذلك شأن المخاوف والسعادة والحزن ، و طريقة تعبير الفرد عن غضبه تتضمن فاعليات تحت الفرد علي كيفية ضبط غضبه وكبحه أو التعبير عنه بشكل صريح ومباشر، والغضب يختلف من مجتمع إلي آخر، ومن حضارة إلي أخرى ومن شخص إلي آخر، ومن الذكر إلي الأنثى. (كفاي، النبال ، ١٩٩٧ ، ١١٠)

وللغضب استجابة تدل على التوتر، و يثيره الإحباط والتهديد والملاحظات المحفزة وعدم العدالة ونقص الإنصاف والتمييز، ومشاعر الغضب ، ويتضمن استجابة قوية من الجهاز العصبي مثل زيادة في ضغط الدم والعرق والتنفس ونبضات القلب وإفراز السكر في الدم (عبدالرحمن، عبدالحميد، ١٩٩٨، ٨) ووفق ما أشار إليه كل من " (عبدالرحمن، عبدالحميد ١٩٩٨،) " فالباحث يؤكد أن فئة المعلمات بشكل خاص هن أكثر الفئات إحساسا بالضغوط ، وهذا ما لاحظته الباحثة خلال عمله وخبرته في المجال التعليمي قد يلاقين في حياتهن الاجتماعية أو المهنية العديد من المواقف تدعو إلي انفعال ، قد يكون له أثر سلبي على حياتهن الاجتماعية وعلاقتهم بالآخرين ، وكذا على صحتهم النفسية والجسدية .

و أكد ذلك، العديد من الدراسات ، ومن بينها الضغوط النفسية لدى المعلمين وخاصة لدي المعلمات في مجال التدريس، من المتزوجات نتيجة كثرة المهام التي تتطلبها مهنة التدريس ، والتي تتوافر فيها مصادر عديدة من الضغوط تجعل بعض المعلمات يتكون لديهن شعوراً بالضغوط النفسية نتيجة العديد من المواقف الضاغطة التي يمررن بها في العمل ، والمنزل ، وكذا على المستوى الشخصي والاجتماعي والتي تتسبب في حدوث الغضب . (السماد وني ، ١٩٨٩؛ عبد المعطي ١٩٨١ ؛ الصياد ، ١٩٨٨ ؛ عيسي ١٩٨٦ ؛ العيوطي ، ٢٠٠٤) .

و من ضمن مسببات الغضب لدى الفرد بشكل عام ، هو طريقة تفكيره بطريقة لاقلاقية Irrational فمثلا حينما يقول الفرد لنفسه : "يجب أن أحصل على هذا العمل - أنا لن أستطيع أبدا أن أعيش بدون هذا العمل - أنا لن أستطيع أن أحصل على ما أريده أبدا ، فالأفراد الذين يتمسكون بهذه الأفكار اللاعقلانية يتوقعون لأنفسهم توقعات عالية ، وينتظرون من الغير أشياء كثيرة ، وعندما يصطدمون بأن هذه التوقعات لن تتحقق يصابون بخيبة الأمل والغضب . (Ellis,1977,5)

ويرى الباحث أن نمط وطريقة التفكير من المسببات الحقيقية والكامنة وراء الغضب أو عدمه ، وقد أكدت العديد من الدراسات على ذلك لدى عينات متنوعة من الذكو والإناث ، وهذا مثلما أشارت إليه دراسة كل من : (عبدالرحمن وعبداحميد ، ١٩٩٨ ؛ شحاته ، ٢٠٠٦ ؛ مجلي ، ٢٠١١ ؛ العويضة ، ٢٠٠٩ ؛ أحمد والشركسي ، ٢٠٠٩ ؛ خطاب ، ٢٠١٧ ؛ Ellis,1979؛ Persampiere,2009؛ Fives,2010؛ Adis&Bernard,2009 Modi&Thigujam,20113؛ Dryden&Seskin,2010؛) .

ووفق ما سبق أشار (Ellis) أن تفكير الإنسان وانفعاله ليسا مجرد عمليتين منفصلتين، هما عمليتان متكاملتان فالمعارف تتوسط المثيرات والاستجابات وما يطلق عليه سلوك أو انفعال لا ينشأ من استجابات الفرد لظروف البيئة التي يعيش فيها ، بل من أفكاره نحو البيئة فالذي يسبب الاضطراب والانفعال للفرد ليست الأحداث نفسها بل حكم الفرد على هذه الأحداث . (شحاته ، ٢٠٠٦ ، ١٨)

ويؤكد "ليس" أن هناك علاقة وثيقة متبادلة بين التفكير والانفعال فهما يعملان بشكل مصاحب ويتم ذلك بطريقة دائرية فالتفكير يصير انفعالا والانفعال يصير تفكيراً ويأخذ هذا التفكير والانفعال شكل التحدث الذاتي الذي يجمع بين التفكير والمشاعر والسلوك حيث يوجه الفرد إما إلى وجهة سلبية أو وجهة إيجابية. (الحسين، ٢٠١٠)

ويؤكد الباحث أن نمط وطريقة التفكير تقود إلى انفعال الغضب ، وقد يكون نتيجة ما يعانيه بعض الأفراد من ضغوط في مجال العمل، أو الحياة الأسرية اليومية .

فوثوق العلاقة بين الأفكار العقلانية او اللاعقلانية بانفعال الغضب ،يمكن إيضاحها بأن الفرد حينما يغضب او ينفعل فإن هذا يرتبط بمحتواه المعرفي والفكري حول المواقف أو الأحداث التي يمر بها في حياته ، وعلى إثر ذلك ينشأ الغضب. (القصاص ، ٢٠١٤)

وقد أشارت العديد من مناحي الإرشاد في تناولها لانفعال الغضب وثبتت فعاليتها في خفض حدته لدي عينات متنوعة مثل: الإرشاد المعرفي السلوكي، والإرشاد العقلائي الانفعالي ، و بعض الأساليب الإرشادية المختلفة ، وهذا مثلما ورد في دراسة كل من :

(العيوطي ،٢٠٠٤؛العقاد ،٢٠٠١ ؛ سغفان ، ٢٠٠٠ ؛ خضر،٢٠٠٠؛الرواف،٢٠٠٣؛ ٢٠٠٧،

Deffenbacher,2002؛Deffenbacher ، Whirter,1999 ؛ Empey، Silivial,2004،

؛Others,2002؛McSpielberger,Rehiser&Syderman,1994)ومن هنا جاءت الدراسة مؤكدة أهمية تناولها لانفعال الغضب لدى العديد من أصحاب الوظائف المختلفة ، وخاصة في مجال التدريس ومن بينهم المعلمات، وقد أثر الباحث أن يسلك جانبا مهما وجديدا في تناول انفعال الغضب وهو الإرشادي الانتقائي ، وقد ثبتت فعاليته مع العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية المختلفة مثل دراسة كل من :

(أبوعراد ،٢٠٠٨ ؛ أبوعراد وعسل وكشيم ، ٢٠١٣؛عزب ، ٢٠٠٢؛عبدالخالق ،٢٠٠٢؛اسماعيل ، ٢٠٠٥)

وتسعى الدراسة الحالية إلى إبراز فعالية الارشاد الانتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدى المعلمات بمراحل التعليم المختلفة، وهذا ما ستسفر عنه نتائج الدراسة الحالية.

مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤل الرئيس الآتي:

"ما مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدى عينة من المعلمات في مراحل التعليم المختلفة؟"

ويتفرع من التساؤل الرئيس التساؤلات الآتية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب في القياس البعدي للبرنامج الإرشادي الانتقائي؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب في القياسين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي الانتقائي؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي الانتقائي؟

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية : تشكل الدراسة إضافة علمية ومعرفية لانفعال الغضب ، وكذلك إضافة للاتجاه الانتقائي الذي لم يلق اهتماماً كبيراً من الباحثين والوقوف على فعاليته لدى العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية والانفعالية المختلفة . ، كما تأتي الأهمية أيضاً من ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذا الاتجاه مع موضوع الدراسة الحالي .

ثانياً: الأهمية التطبيقية: فإنها تتمثل في تطبيق برنامج إرشادي انتقائي يهدف إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال لدى عينة من المعلمات بمراحل التعليم المختلفة ، يساعد أفراد العينة على تحقيق التوافق والاستقرار الانفعالي والنفسي ، والتمتع بحياتهن المهنية والاجتماعية .

أهداف البحث:

١. تصميم برنامج إرشادي انتقائي يعمل على تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدى عينة الدراسة .
٢. التحقق من مدى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم لدى عينة الدراسة.
٣. التعرف على مدى استمرار فعالية أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدى عينة الدراسة بعد انتهاء الجلسات وزمن المتابعة .

مصطلحات البحث:

أولاً: الإرشاد الانتقائي:

يعرفه (الشناوي، ١٩٩٤) " بأنه ممارسة إرشادية متخصصة، تعبر عن النضج المعرفي والمهني الذي يعمل على مواجهة الواعية والشاملة للتغيرات في المواقف، والحالات، والمشكلات ، والقوة الإرشادية الكفيلة التي تواجه الظاهرة أو الاضطراب .

ويعرفه (أبوالنور ، ٢٠٠٠) الإرشاد الانتقائي "شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل".

ويعرفه (أبوعراد وعسل وكشيم ، ٢٠١٣) أنه ممارسة إرشادية منظمة ومنتسقة تخطيطاً وتنفيذاً وتقييماً والمستمدة من الاتجاه الانتقائي التكاملي لفنيات إرشادية يتم توظيفها في جلسات إرشادية جماعية في منظومة تكاملية تتيح للأعضاء المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر .

ويعرفه الباحث وفق الدراسة الحالية بأنه: "مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية المنتقاة بعناية من اتجاهات إرشادية متنوعة لتناسب مع طبيعة المشكلة وطبيعة العينة، يمكن ممارستها في شكل جلسات إرشادية منظمة لتعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب وفق إطار من العلاقة المتبادلة المتقهمة بين المرشد والمسترشد" .

ثانياً: الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب : ويمكن تناولها تفصيلاً كالآتي :

(أ) الأفكار اللاعقلانية Irrational thinking

ويعرفها "إليس" بأنها أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية ولا منطقية. ويعبر عن التفكير اللاعقلاني بجملة تستخدم فيها الوجوبيات المطلقة، وهي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة وتقود إلى عدم الراحة والقلق، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية. (Ellis,1973)

ويعرفها "بارلو" بأنها أفكار آلية تعترض الأحداث الخارجية ومدى ردود فعل الفرد الانفعالية نحو هذه الأحداث وغالباً ما تمضي دون أن تلاحظ، لأنها جزء من النمط الإدراكي للتفكير، ولأنها تحدث دائماً وبسرعة شديدة، ونادراً ما تتوقف لتقييم مصداقيتها لأنها شديدة القابلية للتصديق ومألوفة ومعتادة . (بارلو ٢٠٠٢ ، ٥٨٣)

ويعرفها الباحث بأنها تلك الأفكار اللاعقلانية، وغير الواقعية، المتسمة بعدم الموضوعية واللامنطقية المكتسبة من مؤسسات المجتمع المختلفة. وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب .

(ب) انفعال الغضب : Anger

يعرفه (سيفان ، ٢٠٠٠، ٢٥) أنه حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغضب

وتعرفه (دافيدوف ، ٢٠٠٠، ٦٥) وفقاً لوصف "Ellis,1993" أن انفعال الغضب ينتج من الاعتماد على الجانب اللاعقلاني واللامنطقي في التفكير ، ويتدخل في جوانب كثيرة من حياة الفرد، ويمكن أن يخلق توتراً داخل النفس وفي علاقة الفرد بالآخرين .

ويعرفه الباحث بأنه إحساس بعدم الارتياح نتيجة لبعض المواقف السلبية التي يمر بها الفرد في حياته، وقد يكون مكبوتاً، أو خارجياً. ويحدد إجرائياً: " بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بموضوعها الذي يدرس فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب ، كما تتحدد بالعينة المستخدمة من المعلمات بمراحل التعليم المختلفة بمدارس مركز سيدي سالم بمحافظة كفر الشيخ "مصر"، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين ٢٨ - ٣٥ عاماً، كما تتحدد بوقت إجراء الدراسة الزمني في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠١٨/٢٠١٩م، وكذلك تتحدد بالأدوات البحثية المستخدمة، والمشملة على مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب ، والبرنامج الإرشادي الانتقائي ، وتحدد كذلك بالأساليب الإحصائية المستخدمة.

الإطار النظري :

أولاً : الإرشاد الانتقائي : يوصف الإرشاد الانتقائي التكاملي بأنه إرشاد العصر، فهو يهتم بالوجدان أو الانفعالات والمشاعر وعلاجه يتمركز حول الحالة أو المريض، كما تعتبر الستينييات عقد السلوكية (والعلاج السلوكي)، والسبعينييات عقد المعرفة (والعلاج المعرفي) ويبدو أن الثمانينات ستكون عقد الانتقائية والعلاج الانتقائي".

والانتقائية تضم العديد من النظريات التي تشكل في مجملها الاتجاه الانتقائي كنظرية ثورن الاختيارية، ونظرية لازاروس ونظرية هارت في العلاج الانتقائي الوظيفي، وتشارك هذه النظريات وغيرها من النماذج الأخرى في مجموعة من المبادئ الرئيسة والخطوط العريضة التي تربط بينها وإن اختلفت في بعض التفاصيل. (باترسون، ١٩٩٠، ٥٧٤)

ويشير "ابوعراد" إلى أن الانتقائية لم تعد مجرد نظرية إرشادية، بل أنها أصبحت اتجاهاً من الاتجاهات الرئيسة للإرشاد النفسي ويضم العديد من النظريات، والتي جاءت اعتماداً على فكرة أنه لا يوجد اتجاهاً إرشادياً، أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة، والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين، وشخصياتهم". (ابوعراد ، ٢٠٠٨ ، ٦٨)

ويمكن التأكيد أن الاتجاه الانتقائي يسعى إلى انتقاء" فنية أو أسلوب من كل نظرية، وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية وعناصر بناء النظرية الفعالة، ويدرك أن أفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح والإرشاد الانتقائي التكاملي اتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية "أي التي تعتمد على نظرية واحدة بعينها". (Capuzzi, 2000, 460)

لذا فإن الانتقائية "منظومة ذات طابع منسق من الفنيات الإرشادية، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية والرجوع إلى تشخيص دقيق للحالة ؛ لتحديد أفضل الفنيات؛ ومدى ملائمتها للخطة العلاجية، وطبيعة الاضطراب، أو المشكلة السلوكية

(عزب، ٢٠٠٢، ٥)

ويمكن تحديد أهداف الإرشاد الانتقائي في عدة إجراءات تشمل : (تغيير السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي فاعل- تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية.- تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.- تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية- تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية- تصحيح الأفكار الخاطئة- إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة- المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية) . (الشناوي، ١٩٩٤، ٢٦٥)

ويرى الباحث الحالي أن الاتجاه الإرشادي الانتقائي هو اتجاه تكاملي لكل اتجاهات الإرشاد المتعددة، حيث يتم في ضوءه انتقاء الفنيات أو الاساليب الإرشادية المناسبة من تلك الاتجاهات المتعددة بشكل تكاملي ليتمكن المرشد من التعامل مع طبيعة المشكلة أو الاضطراب ، وكذا مع طبيعة العينة وهم معلمات المراحل التعليمية المختلفة حيث أنه يمكننا من انتقاء الفنيات التي تتلاءم معهن .

أهداف الإرشاد الانتقائي : يلخص (عقل، ٢٠٠٠) من أهم المبادئ الرئيسة التي تنطلق منها الانتقائية متعددة الوسائل كما جاء بها لازاروس Lazarus ما يلي :

١. أن سلوك الإنسان يتأثر بعوامل وراثية وبيولوجية وبيئية تتمثل في العلاقات الشخصية مع الآخرين وفي الظروف البيئية الثقافية والاجتماعية المحيطة به، وفي عملية التعلم من خلال الآخرين.
٢. أن الاضطراب النفسي أو الشخصية غير المنكيفة ترجع إلى تعلم غير مناسب وإدراك لنماذج سلوكية غير سوية، وإلى نقص في المعلومات أو الخبرات.
٣. يفترض أنصار هذه النظرية أن المضطربين نفسياً يعانون من مشكلات متعددة ومحددة ، وأنه يتطلب التعامل مع كل مشكلة أو مرض بأساليب متنوعة .
٤. تفترض هذه النظرية أن كل مريض يعد فريداً من نوعه، فقد تصلح طريقة علاجية لشخص ما ،ولا تصلح لشخص آخر
٥. تفترض هذه النظرية أنه يجب ترتيب الأبعاد السبعة السابقة حسب حالة المسترشد.

ثانياً: الأفكار اللاعقلانية: وصف مفهوم الافكار العقلانية واللاعقلانية : يعد هذا المفهوم من المفاهيم التي أثارت جدلاً بين جمهور العلماء من الفلاسفة وعلماء النفس ، ومن اوائل العلماء الذين أدخلوه في التراث السيكولوجي ألبرت أليس Ellis,A وأصبح له معنى ودلالة وقد ميز بين نوعين من المعتقدات :

١. المعتقدات العقلانية : وهي معتقدات وأفكار واقعية ومنطقية ، وتساعد الشخص في الحصول على أهدافه ،وهي ذات مضمون نسبي وليس حتمياً وتفصيلية وليست وجوبية ، ويصاحبها نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية ، وكلمة عقلانية من وجهة نظر الإرشاد العقلاني فقد يكونوا انفعاليين لدرجة عالية فقد يشعرون بالإحباط أو الانزعاج أو الندم عندما لا تحدث الأمور بشكل جيد في حياتهم .
٢. المعتقدات اللاعقلانية : وهي غير واقعية وغير منطقية وخاطئة ، وتعيق تحقيق الشخص لأهدافه ، ويصاحب هذه المعتقدات نتائج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية. (مجلي ، ٢٠٢٠، ٢٠١١)

سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية : وقد حدد هذه السمات (ويندي درين ، ٢٠٠٢) في سمات الأفكار العقلانية وتشمل : (المرونة - الصحة النفسية - تحقيق وإنجاز الأهداف - منطقية (شحاته ، ٢٠٠٦ ، ٨٨) الأفكار الأربع الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية :

وتشمل : (التفضيل التام - الأفكار غير المرعبة - القدرة العالية على تحمل الإحباط- تقبل الاعتقاد- القدرة على تقبل الاعتقاد السلبي والاعتقاد الإيجابي) . (الشرييني ، ٢٠٠٥ ؛ الدويكات ، ١٩٩٨)

الأفكار الأربع الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار اللاعقلانية :

وتشمل : (المطالب - الأفكار المرعبة- انخفاض تحمل الإحباط) . (عبدالله ، ١٣ ، ٢٠١٣)

أنواع الأفكار اللاعقلانية: وتتحدد في الآتي : (معتقدات (أفكار) تتعلق بالذات - أفكار تتعلق بظروف الحياة- معتقدات (أفكار) تتعلق بالآخرين) . (المحمدي ، ١٦ ، ١٩٩٩)

ويشير الباحث إلى أن نوعية هذه الأفكار اللاعقلانية التي تم عرضها هي بالفعل تعبر عن شخصية بعض المعلمات وظروف حياتهن وعملهن ، والتي تؤدي في النهاية إلى انفعالات الغضب الذي يجعل حياتهن مليئة بالضغوط والتوترات العديدة التي تعرقل صفو حياتهن الاجتماعية والعملية .

ثالثاً : انفعال الغضب :

حيث أشار(علي ، ٢٠١٠) هناك ثلاثة أنواع من الغضب وهي :

(الغضب الصريح :حيث يكون واضحاً ويكون الفرد على علم به .- الغضب الكامن : ويتميز بكبته في المستوى اللاشعوري ولا يعني به الفرد .- الغضب المزمّن : وهو يمثل مشكلة حقيقية في التوافق الشخصي للفرد) ، وقد أضاف "كارول وريتشارد " عدة أنواع أخرى وهي : (الهياج - الغيظ - السخط) . (شحاده ، ٢٠٠٦) .

ويمكن الإشارة أيضاً إلى أن للغضب له عدة أنواع ويشمل : (الغضب المكبوح - الغضب التعبيري - الغضب الموجه نحو الخارج - الغضب الإيجابي - الغضب السلبي- الغضب الإشمئزازي-غضب الإزاحة) . (كفافي والنيال ، ٢٠٠ ، ١٥)

الأسباب والعوامل المثيرة لانفعال الغضب : وتشير "بكير" إلى أن تكرار ودرجة نوبات الغضب وطرائق التعبير عنه تختلف من شخص إلى آخر باختلاف التنشئة الاجتماعية والتاريخ الشخصي للفرد ، وكيف يتعامل مع التهديد أو الموقف الضاغط لذلك يمكن القول بأن الشخص الوحيد الذي يسبب الغضب للفرد هو الفرد نفسه الذي يختار كيف يستجيب للأحداث التي تزعجه في ضوء ما يحمله من أفكار ومعتقدات . (بكير ، ٢٠٠١ ، ٢)

كما يوجد ثلاثة مقومات لانفعال الغضب والتي تتفاعل لتتولد الغضب لدى الفرد وتشمل :

أولاً: المثيرات التي تعمل على استثارة الغضب :وقد تكون هذه المثيرات ذات مصدر خارجي من البيئة الخارجية أو مصدر داخلي مرتبط بذات الفرد .

ثانيا : حالة الفرد قبل الغضب ، وتتضمن الحالة الجسمية والانفعالية والمعرفية والخصائص النفسية للفرد في الوقت الذي يتعرض فيه للاستفزاز . ثالثاً: تقييم وتفسير الفرد للمثيرات التي تستثير الغضب ، وقدرة الفرد على التعامل أو التكيف مع هذه المثيرات . (حسين ، ٢٠٠٧ ، ٣٦)

و قد يكون أسلوب تفكير الفرد سبباً في تعرضه لانفعال الغضب ، فلقد حددت (فورجت ، ١٩٩٧) أربعة أنواع من التفكير تؤدي إلى انفعال الغضب ، وهي : (التشويه في الاستنتاج مثل : قراءة الأفكار والتفكير الانفعالي ، وهذه كلها تقود إلى تفسير الأحداث المحيطة بطريقة غير صحيحة -الخوف وعدم القدرة على تحمل الأحداث غير المرغوب فيها ،مثل :الاستمرار في القول ..لا أستطيع أن أتحمّل ذلك .-التوقع العالي للحصول على متطلبات الفرد : وهذا يقود إلى عدم القدرة على تحمل حالات الإحباط والفشل .- التقييم العام للأشخاص الآخرين مثل : تصنيف الآخر بأنه سخيّف وسيء، وهذا يجعل الفرد يغضب بسرعة) . (عامر ، ٢٠٠٥ ، ٥)

ويحدد (سعفان) العوامل والمواقف المثير للغضب ، فقد تكون داخلية أو خارجية وهي على النحو التالي : (الضغوط البيئية- المواقف المكروهة- عوامل مرتبطة بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين) . (سعفان ، ٢٠٠٣، ١٨)

ويشير الباحث إلى أنه من الدعائم الرئيسة في نشأة انفعال الغضب هو نمط وطريقة التفكير ، وخاصة التي تعتمد على الجانب اللاعقلاني وهذا يرجع بالفعل إلى طبيعة عينة الدراسة التي نحن بصددنا وهن المعلمات بمراحل التعليم المختلفة ، فطريقة تفكيرهن اللاعقلاني ترجع إلى المواقف المختلفة المليئة بالضغوط سواء على مستوى الذات أو الأسرة أو العمل ، ولكون طبيعة الإناث يغلب على عواطفهن وميل معظمهن إلى التفسيرات والتأويلات المباشرة غير المتعمقة في التفكير ، فيؤدي هذا إلى نشأة الغضب وسيطرته على شخصياتهن . الدراسات السابقة :- ويمكن تقسيمها على ثلاثة محاور كالآتي :

المحور الأول : دراسات تناولت انفعال الغضب والأفكار اللاعقلانية ، وكذا مع بعض المتغيرات النفسية الأخرى لدي فئات متنوعة كالآتي:

١. دراسة : السامد وني (١٩٨٩) وموضوعها " تقدير المعلم للضغوط النفسية وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي والخارجي وبعض المتغيرات الديموجرافية التي تتمثل في الجنس - الحالة الاجتماعية - المؤهل - إعداده المهني - خبرة التدريس) لعينة (٣٢٢) معلم ومعلمة تتراوح أعمارهم الزمنية بين ٢٠ : ٥٥ عاماً ، ودلت نتائج الدراسات إلي وجود فروق بين المعلمين والمعلمات وتقديرهم لضغوط العمل وأن الضغوط كانت أكثر لصالح المعلمات وخاصة عندما كانوا متزوجات .

٢. دراسة : عبد الحميد (١٩٨٩) وموضوعها الفروق الفردية بين ذوي وجهة الضبط الداخلي في الشعور بالضغوط النفسية في مهنة التدريس لدي معلمي المرحلة الابتدائية لعينة مقدارها (١٠٠) معلماً ومعلمة في

المرحلة الابتدائية ، وأشارت النتائج إلي أن عينة المعلمات المتزوجات هن الأكثر شعوراً بالضغط النفسية في حياتهن العملية والاجتماعية .

٣. دراسة : فيزيك - فيدو فيس Vidovic & Vizek (١٩٩٤) وموضوعها : بعض أبعاد الشخصية وضغوط العمل لدي العمال اليدويين . وتكونت عينة الدراسة من (١٧٠) من الرجال والنساء ، ودلت نتائج الدراسة أن سمات الشخصية المتعلقة بالمخاطر والانجاز والاستقلالية مرتبطة جوهرياً بكل من : مؤشرات عدم الرضا ، ومحن الحياة والأعراض السيكوسوماتية، والقلق ، ومشاعر الغضب والتوتر .

٤. دراسة : ديفنباخر وآخرون Deffenbacher, et al, JOL 0 (١٩٩٦) وتهدف إلي التعرف علي أسباب الغضب ، وتكونت العينة من (٨٢ ، ذكراً ، ٨٥ إناث) ، ودلت النتائج علي : وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي الغضب في مستوي الانفعال تجاه المواقف العائلية والموضوعات وثيقة الصلة بالمظهر الخارجي لصالح مرتفعي الغضب ٢- احتلال مواقف الغضب الأسرية المرتبة الأولى في قائمة مواقف الغضب ثم مع الزملاء .

٥. دراسة : شكري (١٩٩٨) وموضوعها : العلاقة بين نمط السلوك (أ) لدي عينة من السيدات العاملات وبين بعض متغيرات نوعية العمل والعلاقات الزوجية . وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) عاملة من قطاعات مختلفة ، ودلت النتائج إلي أن السيدات العاملات ذوي نمط السلوك (أ) واللاتي يعانين من ضغط الوقت - الغضب - العدا - العدوان لا ينعمن بالرضا الزوجي ولا المهني ، بينما السيدات ذوات نمط السلوك (ب) علي العكس من ذلك .

٦. دراسة: روس ولجن wiligin, & Ross , C0 ٧ (١٩٩٦) وتهدف الدراسة إلي معرفة فروق الغضب بين الأزواج والزوجات من رعاية الأبناء ، وتكونت عينة الدراسة من عينة كبيرة مكونة من (١٩٩٠) أسرة تتراوح أعمار الأزواج ما بين ١٨ - ٩٠ عاماً بمتوسط عمر قدره ٤٣ عاماً ، ودلت النتائج علي : " أن الأمهات أكثر تعبيراً عن الغضب من الآباء - الأزواج ذو الأبناء أكثر تعبيراً عن الغضب ممن لا أبناء لهم - وجود علاقة ارتباطية موجبه بين مستوي حساسية الأمهات للاستثارة لمثيرات الغضب وبين المهام المنزلية التي تقوم بها .

٧. دراسة : Bruning & Frew (١٩٩٨) وهدفت الدراسة إلي فحص الخصائص التنظيمية المدركة ومقاييس الشخصية بوصفها منبئات بالإنعصاب أو الضغوط في مكان العمل . ومن هذه المتغيرات التنظيمية مثل : مصادر الضغط وخصائص العمل بالإضافة إلي دراسة بعض المتغيرات الشخصية مثل : الحاجات الصريحة سلوك النمط (أ) ، وكذلك الشعور بالغضب والتوتر والمقاييس الموقفية للضغوط وطبقت هذه المقاييس علي عينة قوامها (٦٢) سيدة عاملة ، وأسفر تحليل النتائج إلي وجود ارتباط جوهري بين خصائص العمل وضغط الدم الانبساطي ، والمتغيرات الشخصية والتنظيمية وعوامل الشخصية التي ارتبطت جوهرياً بأنواع الضغوط المختلفة مثل : ضغوط العمل والأسرة والقلق الظاهر .

٨. دراسة : أديس ويرنارد Addis&Bernard (٢٠٠٢) وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي والمعتقدات اللاعقلانية والسمات الانفعالية للغضب ، القلق ، حب الاستطلاع لدى عينة مكونة من (٦١) زوجاً ، واستخدمت أدوات قائمة الغضب ، ومقياس القلق ، مقياس حب الاستطلاع ، مقياس مهارات الاتصال ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين سوء التوافق الزوجي والمعتقدات اللاعقلانية ، والغضب والقلق ، وحب الاستطلاع .
٩. دراسة : كريستوفر فايفز Fives,C.(٢٠٠٣) هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الغضب والعدوان والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقين ، وعماً إذا كانت هذه الأفكار منبئة بالغضب والعدوان ، وتكونت العينة من (١٣٥) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية ، وتوصلت النتائج إلى أن الأفكار اللاعقلانية الخاصة بعدم القدرة على تحمل الإحباط تنبأ بالغضب والعدوان .
١٠. دراسة : مودي وثينجوجام Modi&Thingujam (٢٠٠٧) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الغضب والأفكار اللاعقلانية ، ومشكلات الصحة البدنية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٢) من المتزوجين من أنحاء مختلفة من الهند ، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الغضب والتفكير اللاعقلاني والصحة البدنية ، كما ارتبط بشكل عام الغضب بالأفكار اللاعقلانية.
١١. دراسة : بييرسامبيير persampiere (٢٠٠٩) هدفت الدراسة إلى فحص ارتباط استثارة الغضب بالأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الذكور العنيفين ممن درجت لهم قضايا عنف في المحكمة ، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط الأفكار اللاعقلانية بشكل دال بالإساءة البدنية والنفسية قبل العلاج ، كما توصلت على أن المرتفعين في درجة الغضب كانوا أقل انتظاماً من غيرهم في الالتزام بالجلسات العلاجية .
١٢. دراسة : القصاص (٢٠١٤) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينيين ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٩) فرداً من أفراد الشرطة العاملين ، ودلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب من حيث علاقتهما ببعض المتغيرات الأخرى من حيث (العمر ، مكان السكن ، الرتبة العسكرية) .
- المحور الثاني :** دراسات تناولت برامج إرشادية متنوعة في خفض حدة الشعور بالغضب وكذا الأفكار المسببة له لدي عينات مختلفة ويمكن تناول هذه الدراسات كآلاتي :

١. دراسة : سغان (٢٠٠١) هدفت الدراسة إلي خفض حده الغضب كحالة وسمة باستخدام برنامج للإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج النفسي القائم على المعني ، وتكونت العينة من (٢٢) طالبة من الجامعة بمتوسط عمري ٢٣ عاماً وأشارت النتائج إلي :عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عيني البرنامج في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الغضب كحالة وكسمة ،

مما يؤكد فعالية كل من الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والإرشاد النفس القائم علي المعني في مساعدة الافراد في ضبط حدة الغضب.

٢. دراسة خضر (٢٠٠٠) : هدفت الدراسة إلى اختيار فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب علي المهارات الاجتماعية في خفض حدة الغضب كسمة لدي المراهقين . وتكون عينة الدراسة من (٤٠) فرداً من الذكور من طلاب الصف الأول الثانوي بمتوسط عمري قدره ١٥ عاماً ، وتم تطبيق البرنامج في مدة شهرين بمعدل جلستين أسبوعياً ودلت النتائج علي : اختلاف قوي التأثير للبرامج الثلاثة ، حيث يأتي البرنامج القائم علي المهارات الاجتماعية البرنامج الديني في المرتبة الأولى يليه برنامج الإرشاد النفسي في خفض حدة الغضب كسمة .

٣. دراسة : العيوطي (٢٠٠٤) : وموضوعها : فعالية الإرشاد النفسي الديني والإرشاد السلوكي في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات. وتكونت عينة الدراسة من (٢٦) طالبة من الصف الأول الثانوي ، وتراوحت أعمارهن الزمنية ١٤-١٥ عاماً بمتوسط عمري (١٤.٢) عاماً . ودلت نتائج الدراسة على فعالية برنامج الارشاد النفسي الديني عن الإرشاد السلوكي .

٤. دراسة : سميث وبيكر (١٩٩٣) : وهدفت إلى إدارة الغضب من خلال ورش عمل . لدى عينة مكونة من (١٨) مراهقاً من الذكور الذين يعيشون في مناطق آمنة ، وأظهرت نتائج الدراسة إلى التحكم في الغضب وإدارته بالشكل الإيجابي لدى عينة الدراسة .

٥. دراسة : هيرمان وميكرايتر Herman&Mcuhirter (٢٠٠٣) هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات التي تتعلق بالعدوانية والغضب ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٧) من المراهقين وقدم لكل منهم برنامج إرشادي اعتمد على كيفية إدارة الغضب والتعامل معه ، وتكون البرنامج من (١٦) جلسة تتضمنت الجلسة الواحدة مناقشات جماعية ، وتوصلت النتائج إلى أن المعالجة النفسية تؤدي إلى تدني مستويات الغضب والسلوك العدواني ، ولم توجد فروق دالة بين المجموعتين في درجة التحكم في الغضب

٦. دراسة درايدن وساسكيا Dryden&Sarskia (٢٠١٠) هدفت الدراسة إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بسلوك التسوية الأكاديمي وانفعال الغضب ، ودور الإرشاد العقلاني الانفعالي في التخفيف من هذه السلوكيات ، وتكونت العينة من (٩٦) طالبا جامعيا من الجنسين ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة الأفكار اللاعقلانية المسببة لتلك السلوكيات المرتبطة بالتسوية الأكاديمي ، وانفعال الغضب قد حدث لهما بالفعل تدني في الدرجة نتيجة تطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم ، ولم توجد فروق واضحة بين الجنسين في تلك الأفكار اللاعقلانية .

٧. دراسة ريشان والعداري (٢٠١٢) يهدف البحث الحالي إلى التعرف على اثر أسلوب السيكو دراما في خفض الغضب لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، والأفكار المسببة له .وتكونت عينة البحث من عينة

عشوائية (١١٤٠) طالبا وطالبة بالمرحلة المتوسطة في مدينة البصرة بمتوسط عمري قدره (١٥.٦) عاما ، وتكونت عينة البرنامج من (٣٠) طالبا وطالبة ، واستخدمت أدوات مقياس الغضب ، والبرنامج القائم على أسلوب السيكو دراما ، ودلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الغضب المستخدم

المحور الثالث: دراسات تناولت الإرشاد الانتقائي المشكلات السلوكية والانفعالية الدالة على الغضب والمنبئة به:

١. دراسة: ابوعراد (٢٠٠٩) هدفت الدراسة إلى إثبات مدى فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى عينة من المراهقين بمكة المكرمة وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) مراهقاً من طلاب الصف الثاني الثانوي بمتوسط عمري قدره (١٦.٨) عاما بمدينة مكة المكرمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وقد تم تعيين أفراد المجموعتين عشوائياً بواقع (١٢) مراهقاً لكل مجموعة ،ودلت نتائج الدراسة إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض سلوك العنف لدى عينة الدراسة.
٢. دراسة هاشم (٢٠١٠) هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي وقائي في خفض العنف وبعض سلوكيات الغضب لدى طلبة المرحلة الجامعية لعينة مكونة من (٤٠) طالب تراوحت أعمارهم بين ١٩-٢٦ عام ، لتؤكد نتائجها على فعالية البرنامج في خفض العنف الجامعي وبعض السلوكيات المتعلقة به وهي الغضب
٣. دراسة داود (٢٠١٦) وهدفت الدراسة إلى استقصاء أثر وفعالية برنامج إرشادي انتقائي محوسب للتدريب على إدارة الغضب في خفض السلوك العدواني لدى طلاب الصف السادس الابتدائي ، وتكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية (٥٤) طالبا بمدرسة موسى بن نصير بعمان ، بمتوسط عمري قدره (١١.٧٦) عاما ، وتكونت عينة البرنامج من (٢٤) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وطبق لدى عينة الدراسة مقياس السلوك العدواني ، ومقياس الغضب ، والبرنامج الإرشادي الانتقائي المحوسب ، ودلت نتائج الدراسة على جود فروق جوهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية ، في إدارة الغضب والسيطرة على السلوك العدواني .
٤. دراسة علي (٢٠١٧) هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي تكاملي لخفض بعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من شباب الجامعة . ، وتحددت تلك الاضطرابات في (القلق - الاكتئاب - الغضب - الرهاب الاجتماعي) ، وتكونت عينة البرنامج بالدراسة الحالية من (٢٠) طالبا وطالبة وتراوحت اعمارهم الزمنية بين (٢٢-٢٥) عاما ، واستخدمت مجموعة من الأدوات إلى جانب البرنامج التكاملي ، ودلت نتائج الدراسة على فعالية البرنامج التكاملي في خفض بعض الاضطرابات الانفعالية المحددة بالدراسة .

٥. دراسة الحميري (٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي للحد من الصمت الزوجي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من المتزوجات حديثا . وطُبق على عينة مكونة من (١١٠) طالبة من جامعة بغداد بمتوسط عمر ي (٢٣-٢٥) عاما وانحراف معياري قدره (٥.٢) عام واستخدم مقياس الصمت الزوجي ومقياس التوافق النفسي ، وكذلك برنامج إرشادي انتقائي تكاملي ، وقد دلت نتائج الدراسة إلى فعالية الإرشاد الانتقائي التكاملي في الحد من الصمت الزوجي والافكار المعيرة عن الغضب في ذلك ، وكذلك تحسين مستوى التوافق النفسي لديهن .

التعقيب على الدراسات السابقة : مما تقدم يتضح أن موضوع الغضب من الموضوعات التي انتشرت دراستها في السنوات العشر الأخيرة في التراث النظري الأجنبي ، بينما يندر دراستها في التراث العربي ، وخاصة الدراسات الإرشادية ذات الاتجاه الانتقائي لدي فئة المعلمات وهذا ما يبرر الدراسة الحالية . ويمكننا ان نعقب على الدراسات التي تم عرضها من خلال المحاور الثلاث كالآتي :

أولاً من حيث نوعية العينة والعمر الزمني : وقد اتضحت نوعية المحور الأول ما بين طلاب الجامعة أي سن المراهقة وبداية الرشد ، وكذا عينة

من العاملين سواء من الذكور أو الإناث ، وتراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٤٥ عام ، أما المحور الثاني فقد تناول فئات مختلفة من العينات مثل : (طلاب ثانوي - طلاب جامعة) وتراوحت أعمارهم بين ١٥ - ٢٢ عاماً ، المحور الثالث فقد جاءت نوعية عيناته متنوعة بين (طلاب المرحلة الثانوية - طلاب جامعة - المرحلة الابتدائية) ، وتراوحت الاعمار الزمنية بين (١٢ - ٢٥) عاماً .

ويتضح لنا أن نوعية الدراسة إل حد كبير جاءت من خلال مجال واحد وهو المجال التعليمي الذي يتفق مع مجال عينة الدراسة وهو العمل بمهنة التدريس ، ومن حيث العمر الزمني بشكل عام يتقارب مع عمر المعلمات الزمنى المتزوجات.

ثانياً : من حيث النتائج : وتلخصت النتائج حول المحاور التي تم سردها في الآتي :

١. المحور الاول أشار إلى وجود علاقة ارتباطية بين الغضب وبعض المتغيرات الأخرى المختلفة ، وكذلك الإشارة إلي مدي الضغوط والقلق والتوترات التي تواجهها المعلمات وهذا مثلما ورد في دراسة كل من : السامدوني (١٩٨٩) ؛ عبد الحميد (١٩٨٩) ؛ فيزيك (١٩٩٤) ؛ ديفنباخر وآخرون (١٩٩٦) ؛ شكري (١٩٩٨) ؛ روس ولجن (١٩٩٦) ؛ فرو ويدوتنج (١٩٩٨) ٠٠ الخ ، وكذلك أشارت بعض دراسات هذا المحور إلى وجود علاقة بين نشأة الغضب والأفكار اللاعقلانية ، وهذا مثلما ورد في دراسة كل من : (Addis&Bernard) (٢٠٠) ؛ (Modi&Thingujam) (٢٠٠٧) ؛ (Persampiere) (٢٠٠٩) القصاص (٢٠١٤).

٢. أشارت نتائج المحور الثاني إلى وجود فعالية للعديد من البرامج الإرشادية في الحد من انفعال الغضب والأفكار اللاعقلانية المسببة له ، مثل : الإرشاد العقلاني الانفعالي ، الإرشاد السلوكي ، الإرشاد المعرفي

السلوكي ، الإرشاد النفسي الديني ، أسلوب السيودراما ، وهذا مثلما ورد في دراسة كل من : (سغفان ٢٠٠١) ؛ خضر (٢٠٠٠) ؛ العيوطي (٢٠٠٤) ؛ ديفنباخر وآخرون (١٩٩٥) ، (١٩٩٦) ؛ بيكر (١٩٩٣) ؛ كوبر وإبيرسون (١٩٩٦) ؛ Drydan&Sarkia (٢٠١٠) ؛ ريشان والعداري (٢٠١٢).

٣. أما نتائج دراسات المحور الثاني فقد كانت حول الإرشاد الانتقائي في الحد من المشكلات السلوكية والانفعالية المنبئة بالغضب ، وكان في معظم الدراسات بشكل غير مباشر ، وهذا مثلما ورد في دراسة كل من : (ابوعراد (٢٠٠٩) ؛ هاشم (٢٠١٠) ؛ داود (٢٠١٦) ؛ علي (٢٠١٧) ؛ الحميري (٢٠١٩) وهذا يؤكد على أهمية القيام بهذه الدراسة وفي حدود علم الباحث أنها الدراسة الأولى في استخدام هذا الاتجاه من الإرشاد وهو الإرشاد الانتقائي .

فروض الدراسة:

في ضوء ما تقدم يمكن صياغة الفروض كالاتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب في القياس البعدي للبرنامج الإرشادي الانتقائي لصالح المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب في القياسين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي الانتقائي لصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي الانتقائي لصالح القياس التتبعي.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي ويمكن تمثيل التصميم التجريبي للدراسة في الجدول الآتي:

جدول (١)

م	المجموعة المعالجة	التجريبية	الضابطة
١	قياس قبلي	✓	✓
٢	البرنامج الإرشادي الانتقائي	✓	-
٣	قياس بعدي	✓	✓
٤	قياس تتبعي	✓	-

أولاً عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٨٠) معلمة من مراحل التعليم المختلفة (ابتدائي _ اعدادي - ثانوي عام) بإدارة سيدي سالم التعليمية- محافظة كفر الشيخ (مصر) تم اختيارهن بشكل عشوائي من المتزوجات في صيف (٢٠١٨/٢٠١٩) ومن خلال تصحيح مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب تبين ارتفاع متوسط درجات البعض منهن على المقياس وبلغ عددهن (١٢) معلمة، وتم تحديدهن كعينة للبرنامج ، قسمن إلى مجموعتين (٦) تجريبية ، و(٦) ضابطة .

و قام الباحث بحساب تجانس المجموعتين (التجريبية /الضابطة) كما هو واضح بالجدول رقم (٢) قيمة (ي) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي علي أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب .

جدول رقم (٢)

الأبعاد	المجموعة	متوسط الرتب	(ي) الصغرى	مستوي الدلالة
الأول :البعد شخصي	التجريبية ن=٦	٦.٨٣	١٦	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٦.١٧		
الثاني :البعد الاجتماعي	التجريبية ن=٦	٦.٤٢	١٧.٥٠	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٦.٥٨		
الثالث :البعد المهني	التجريبية ن=٦	٦.٥٨	١٧.٥٠	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٦.٤٢		
الدرجة الكلية	التجريبية ن=٦	٧.٠٨	١٤.٥٠	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٥.٩٢		

يتضح من الجدول السابق رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قبل تطبيق البرنامج وهذا ما يؤكد التجانس.

ثانياً أدوات الدراسة:

١. مقياس الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب: (إعداد الباحث) أطلع البحث على التراث السيكولوجي للغضب ، وكذلك على عدد من مقاييس الغضب مثل: (سغان ،٢٠٠٣؛ عامر،٢٠٠٥؛ ريشان والعداري،٢٠١٢ ؛ عبدالرحمن وعبدالحميد ،١٩٩٨؛ خطاب،٢٠١٧) وتم الاعتماد عليها ، والاستفادة منها في بناء المقياس الحالي، والذي تم بناؤه بطريقة تختلف عن غيره من المقاييس حيث أنه اعتمد على ثلاثة أبعاد في مضمونها تضم مفردات لبعض الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب لدى عينة الدراسة ، و تكون

المقياس في صورته الأولى من (٧٤)) عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد: (شخصي - اجتماعي - مهني) تم استبعاد سبع عبارات بعد إجراء التحكيم ، والدراسة الاستطلاعية الاولية ، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٧) فقرة ، ووضعت خمس بدائل للإجابة إزاء كل فقرة تتدرج من (موافق بشدة - موافق - موافق - موافق الى حد ما - غير موافق - غير موافق بشدة) تعطى الدرجات من ٥- لكل عبارة من العبارات ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي:

البعد الاول : (الشخصي) أفكاره متعلقة ب: (الفهم الذاتي الخاطئ لكثير من المواقف) وتقيس مدى

انضباط عملية

التفكير، وسلامتها لدى المعلمة ، و نظرتها وفهمها الذاتي لنفسها ب وما يحدث حولها من مواقف بشكل عام
البعد الثاني : (البعد الاجتماعي) : و عباراته تقيس الافكار المتعلقة بالمواقف الاجتماعية السلبية سواء داخل الأسرة .البعد الثالث : (البعد المهني) : وعباراته تقيس الافكار المتعلقة بضغوط العمل والمواقف المختلفة ، التي تؤكد على الفهم الصحيح .

جدول (٣) يوضح توزيع العبارات على مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب بحسب الأبعاد

م	البعد	العبارات
١	البعد الشخصي	٢٢-١
٢	البعد الاجتماعي	٤٥-٢٣
٣	البعد المهني	٦٧-٤٦

الكفاءة السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب في الدراسة الحالية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (٢٥) معلمة من مراحل التعليم المختلفة بإدارة سيدي سالم التعليمية لحساب الكفاءة السيكو مترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب المستخدم في هذه الدراسة، حيث تم حساب الصدق من خلال الصدق الظاهري (أراء المحكمين) ، وصدق الاتساق الداخلي، كما تم حساب ثبات المقياس من خلال إعادة التطبيق ، وقد جاءت النتائج على النحو الآتي :

أولاً: صدق المقياس : وتم بطريقتين :

١. الصدق الظاهري (صدق المحكمين): قام الباحث بعرض المقياس على عدد من ذوي الخبرة والكفاءة من المتخصصين، وقد بلغ عددهم (١٥) عضو هيئة تدريس ، وذلك للاستفادة من آرائهم في: تحديد مدى ارتباط العبارات بأبعادها، وصلاحيه المقياس .

٢. الصدق الداخلي للمقياس: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٤) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب من خلال قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الفرعية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للأبعاد	مستوى الدلالة
الأول: الشخصي	,٧٤٢	دالة عند ٠,١
الثاني: الاجتماعي	,٨٦٣	دالة عند ٠,١
الثالث: المهني	,٨١٥	دالة عند ٠,١

من خلال نتائج جدول رقم (٤) يتضح لنا أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب الثلاثة دالة عند مستوى (٠,١) وهي قيمة عالية الدلالة في الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للأبعاد

-ثانياً: ثبات المقياس (إعادة التطبيق): تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب على عينة قوامها (٥٠) معلمة ، وأعيد التطبيق مرة أخرى على ذات العينة بفواصل زمني أسبوعين ، وتم حساب معامل ألفا كرونباخ بين التطبيقين الأول والثاني ، كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول رقم (٥)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) لمقياس الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب وأبعاده والدرجة الكلية للأبعاد باستخدام باستخدام معامل ألفا كرونباخ

أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب	معامل ألفا كرونباخ
البعد الشخصي (الأول / الثاني)	٠.٦٨
البعد الاجتماعي (الأول / الثاني)	٠.٧٣
البعد المهني (الأول / الثاني)	٠.٨١
الثبات الكلي لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب (الأول / الثاني)	

ويشير جدول رقم (٥) إلى أن معاملات الثبات للأبعاد الثلاثة كالتالي: (الشخصي ٠,٦٨)، (الاجتماعي ٠,٧٣)، (المهني ٠,٥٨٠) ، وكلها دالة عند ٠,١ ، أما درجة الثبات الكلي لأبعاد المقياس في التطبيقين الأول والثاني (٠,٨١) وهو دال عند ٠,١ .

٢. البرنامج الإرشادي الانتقائي:

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي انتقائي ليكون الأداة الرئيسية لتحقيق أهداف الدراسة الحالية .

١. التخطيط للبرنامج: تم استعراض الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدراسة موضوع الدراسة الحالية

(علي ، ٢٠١٦ ؛ Anderson, C , 2000 ؛ عبد الخالق، ٢٠٠٢م؛ عزب، ٢٠٠٢م؛ ثابت، ٢٠٠٣م؛ سعفان، ٢٠٠٣م؛ عبد النور، ٢٠٠٠م؛ المدهون، ٢٠٠٤م؛ حسين، ٢٠٠٤م؛ ريشان والعذاري، ٢٠١٢م؛ Haward , D, 2005 ؛ Becker, M., Silverman , J.,& Raj, A., 2005 ؛ إبراهيم، ٢٠٠٦م؛ أبو عراد ، ٢٠٠٨م وتمت الاستفادة من هذه الدراسات في بناء وتصميم البرنامج الإرشادي الحالي وتنظيم جلساته وفتياته، كما تم الاستفادة من المؤلفات العلمية في مجال الإرشاد النفسي (باترسون، ١٩٩٠م؛ Gladding, 1992؛ الشناوي، ١٩٩٤م؛ عقل، ٢٠٠٠م؛ Capuzzi, 2000؛ أبو عباة ونيازي، ٢٠٠١م؛ عبدالعزيز، ٢٠٠١م؛ الخطيب، ٢٠٠٣م؛ الرشيد، ٢٠٠٥م؛ عبدالمقصود، ٢٠٠٥م؛ الرشيد، ٢٠٠٦م؛ ملحم، ٢٠٠٧م). والبرنامج الإرشادي الحالي ينطلق من الاتجاه الانتقائي التكاملي الذي يعتمد على فكرة أنه لا يوجد اتجاهاً إرشادياً، أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة، والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين، وشخصياتهم. ولهذا جاء البرنامج الإرشادي الانتقائي في هذه الدراسة ليكون الممارسة الإرشادية المنظمة، والمتناسقة تخطيطاً، وتنفيذاً، وتقيماً، والمستمدة من الاتجاه الانتقائي التكاملي لأساليب، وفتيات إرشادية متنوعة، ثم تنسيق مراحلها، وأنشطتها، وخبراتها، وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع لتشكل منظومة تكاملية تقدم في صورة جلسات إرشادية جماعية، وفي ضوء علاقة إرشادية، وجو نفسي، واجتماعي آمن تتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر بهدف التقليل من مستوى العنف في الحياة الجامعية لأفراد عينة الدراسة .

٢. أهداف البرنامج:

١. تنمية الفهم الصحيح في التعامل مع الأفكار التي قد تسبب انفعال الغضب لدى أفراد العينة .
 ٢. تدريب أعضاء المجموعة على الحوار الذاتي وتنمية مهارات الضبط الذاتي.
 ٣. تنمية مهارات التسامح والاستماع والتواصل مع الآخرين بأسلوب الحوار والمناقشة والإقناع.
 ٤. تنمية مهارات الاسترخاء وحل المشكلات واتخاذ القرارات بأساليب مسؤولة.
 ٥. تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على السيطرة الذاتية في المواقف الضاغطة.
 ٦. تنمية التفاعل الإيجابي العقلاني بين أعضاء المجموعة والمحيط المهني والاجتماعي.
٣. الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي الانتقائي:

الأسس العامة: تأكيد أهمية الجانب الديني وما يدعو إليه من نبذ الغضب والانفعال والتحلي بالصبر .

الأسس الأخلاقية: تم مراعاة أخلاقيات العمل الإرشادي والالتزام التام بالعمل وفق الميثاق الأخلاقي للعمل الإرشادي في المملكة العربية السعودية، حيث يعمل الباحث وكذلك وفق جمهورية مصر العربية حيث عينة البرنامج وقد تم تطبيق الأدوات في فترة الصيف .

الأسس النفسية: تم مراعاة المرحلة العمرية والدور المجتمعي عند بناءه للبرنامج الإرشادي نظراً لكون المرحلة العمرية كما تم مراعاة التفرد والخصوصية للمعلمة ، وهو ما تؤكد التوجهات النظرية للاتجاه الانتقائي.

الأسس التربوية: تم العمل على أن تكون أهداف البرنامج بأنواعها متوافقة مع أهداف العملية التربوية والمجتمعية لأفراد العينة وتم توظيف بعض الفنيات لتكريس هذا المفهوم.

الأسس الاجتماعية: كان اختيار طريقة الإرشاد الجماعي بأساليبه المختلفة باعتبار السلوك الإنساني فردي - جماعي يتأثر في سوائه واضطرابه بالجماعة التي ينتمي إليها.

الأسس الفسيولوجية: تم توظيف فنية الاسترخاء للسيطرة على ملامح التوتر والضغوطات، المؤدية للغضب، وكذلك الأفكار اللاعقلانية المؤدية له.

٤. مراحل تطبيق البرنامج: مر تطبيق البرنامج بالمرحل التالية:

(مرحلة البدء - مرحلة الانتقال - مرحلة العمل والبناء - مرحلة الإنهاء.)

٥. المدى الزمني للبرنامج: تم تطبيق البرنامج على مدار (١٢) جلسة، بمعدل جلتين أسبوعياً، مدة الجلسة (٥٠ - ٧٠ دقيقة) حيث يتوقف المدى الزمني إلى موضوع كل جلسة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها وقد استغرق تطبيق البرنامج شهرين ابتداءً من ٢٠١٩/٦/٤ وحتى ٢٠١٩/٨/٤، واجري القياس البعدي بتاريخ ٢٠١٩/٩/١١ .

٦. الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الانتقائي :

١. الضبط الذاتي : هذا الإجراء يهدف إلى تعليم الفرد مواجهة المثيرات المسببة للضغوط والأفكار المرتبطة بها، ومحاولة إيقافها ثم الاسترخاء وتعزيز الذات ((Sutheland, 1989))، وقد أقترح كينيدال وزملاؤه (١٩٩٠) في هذا الصدد انموذجا يشجع الفرد على سؤال نفسه عدة أسئلة بصوت عال ، مثلاً هل يمكن أن يحدث هذا ؟ هل حدث هذا بالفعل؟ ما الدليل على ذلك ويشجع الشخص على ذلك ، حيث تبدأ أولاً بتدريبه على الاسترخاء الذي يساعده على التحكم في الأعراض النفسجسمية بنفسه ، ثم تقييم مكافأة الذات بنفسه (silverman,T.S., 1996)،

فهذا الإجراء الذي أشار إليه كينيدال وآخرون (١٩٩١) ، يؤكد تعليم الفرد أولاً كيف يعرف ويلاحظ تصريحات الذات المرتبطة بالغضب والتوتر والقلق والمشاعر والأفكار المسببة له ، حتى يستطيع التعرف على الإفصاح الذاتي لإيجاد تصريحات تساعد على خفض التوتر والغضب . (Ginsburg,1996؛)

(Francis,G, 1995)

وقد وصفته رونان Ronen بأنه إجراء تعليمي علاجي يتضمن عدة مراحل متسلسلة حيث يتم في المرحلة الأولى تعريف الأفكار الخاطئة ، فيتعلم الفرد هنا أنه يستطيع تغيير السلوك المشكل الذي يعاني منه ، بتحديد الأفكار والمعتقدات الخاطئة المسببة له به وفي المرحلة الثانية يتم تعليمه كيف يركز على سلوكياته و كتابة معلومات يمكن الاستفادة منها ، أما في المرحلة الثالثة فيتم تنمية مهارة الإحساس بالمثير المسبب للمشكلة لديه ، وهنا تكون ملاحظة الذات والمشاعر والسلوك والأفكار . (Ronen ,W.,1997,115)

٢. التدريب على أسلوب حل المشكلة : problem solving training
- يعرف بأنه إجراء كينيكي تم استخدامه في العلاج السلوكي من قبل جولد فرايد Gold Fried (١٩٧٤) ويتكون من عدة خطوات وهي تعريف المشكلة ، ثم تحديد الاحتياجات المطلوبة لحلها . وتوليد البدائل والنتائج المرتبطة بها ، وأخيراً التحقق من النتائج . (Beidel&Francis,1995)
٣. فنية المحاضرة : وسوف يستخدم الباحث أسلوب المحاضرة العلمية وذلك لشرح الجلسات التي تتضمن بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالبرنامج مثل (الشعور بالغضب والافكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب والمواقف الضاغطة نفسياً ، والأمراض التي قد تنجم عنها-الفنيات الانتقائية)
٤. فنية المناقشة : ويلعب الإقناع الجدلي اللفظي دوراً هاماً فيها، يلي ذلك شرح منطق الإرشاد وضرورته ، وكيفيه تنفيذه ، وإقناع العملاء وتبصيرهم والكيفية التي يمكنهم بموجبها أن يقوموا بتنفيذ . مثل هذه الإجراءات . وسوف يعمل الباحث على مناقشة كل ما يتعلق بالأمور التي تتطلب الشرح المناقشة .
٥. فنية إعادة البناء المعرفي : Cognitive Restructuring ويعد أسلوب تعديل البناء المعرفي أحد أساليب التدخل المعرفي التي تهدف لمساعدة المريض على تعديل وتصحيح المعتقدات والأفكار الخاطئة المختلة وظيفياً Dysfunction Beliefs والتي تؤثر في السلوك المضطرب والتي يدرك المريض من خلالها العالم فالسلوك الخاطيء يتأثر بالخبرات المرضية ، كما يرى لازاروس lazarus (١٩٧١) ميتشباوم Michenbaum (١٩٧٢) أن هذا الأسلوب يمكن تصنيفه كأحد أساليب إعادة البناء Rational Restructuring . (Donald,1994,54) و (عبدالحميد ، وكفاي، ١٩٨٩)
- وسوف يسير الباحث على نهج بيك في إعادة البناء المعرفي من حيث تحديد الشعور والفكرة الخاطئة المسيطرة والمسببة للغضب وتدريب أفراد العينة على كيفية استخدام الأفكار البديلة (الصحيحة) في مواجهة المواقف المختلفة .
٦. جدولة الأنشطة والأعمال : Scheduled Activityes and works وهي تعني جدولة الأنشطة والأعمال لكي يستطيع المريض أن يقوم بها بفاعلية وذلك من خلال التخطيط لأوقاتهم وملاحظة امكانات فاعليتهم الخاصة . (باترسون ، ١٩٩٠)
٧. الواجبات المنزلية : حيث يكلف المرشد المجموعة الإسترشادية ببعض الأعمال التي يقومون بها في المنزل مثل الوقوف على أفكارهم ومعتقداتهم الخاطئة التي ترتبط بمواقف بالغضب، ثم يتم مناقشة ذلك في الجلسات التالية .
٨. التدريب على الاسترخاء : يعدّ التدريب الاسترخائي من الفنيات التي يمكن إستخدامها في البرنامج الإرشادي الانتقائي، ويقوم على نظرية مؤداها أنه إذا كان الإنسان في حالة إسترخاء جسدي تام فإنه من الصعب أن يكون الإنسان مثاراً عقلياً أو معرفياً أو سلوكياً والعكس و في حالة استرخاء المريض جسدياً وعقلياً يمكن مناقشة أفكاره السالبة الكامنة وراء اضطرابه . ومحاولة تعديلها للتخلص من هذا الاضطراب

والاستعداد لمواجهة أى اضطراب آخر . (Gliland, , et al, 1994,53) ويمكن استخدام الاسترخاء كأسلوب من أساليب العلاج الذاتى والضبط الذاتى فى حالات القلق الفعلى . ولهذا ليس من النادر أن نجد كثيراً من المعالجين يوصون بمحاولة الإسترخاء لدقائق معدودة يومياً وقبل الدخول فى مواقف (حياتية) مثيرة للقلق كالظهور أو الحديث أمام الناس أو المقابلات التى تجرى عند الترشيح لعمل ما . (إبراهيم ، ١٩٩٤ ، ١٦٥)

وسوف يستخدم الباحث التدريب على الإسترخاء لكل أجزاء الجسم الذى يحدث لها اضطراب أو توتر ، مع مراعاة استرخاء الجسد فى الوضع الذى يراه المريض مناسباً ومريحاً له على سبيل المثال فى مواقف الغضب ، والأستغراق الزائد فى العمل ... الخ .

٩. ممارسة الأنشطة السارة : تلعب أنشطة أوقات الفراغ دوراً مهماً فى جلب السعادة للفرد وأنشطة أوقات الفراغ هي تلك الأنشطة التى يقوم بها الأفراد لمجرد رغبتهم فى ذلك ومن أجل ، إشباع أنفسهم ، وللاستمتاع والترفيه والإرتقاء بالذات أو أهداف اختاروها لأنفسهم ، وليس من أجل عائد مادي ، وأنشطة أوقات الفراغ تعطي للإفراد الاستمتاع وتحقيق الذات وإكمالها . (عثمان ، ٢٠٠١ ، ١٥٧)

٧. أهمية البرنامج : تتضح أهمية البرنامج الإرشادي فيما يلى:

١. يساعد البرنامج الإرشادي الانتقائي فى تصحيح الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال بالغضب لدى عينة من المعلمات
٢. إسهام البرنامج الإرشادي الانتقائي فى تعلم طرائق جديدة للتغلب على بعض المشكلات التى تواجه المعلمات فى حياتهن من خلال استخدام بعض الفنيات الانتقائية .
٣. يعد هذا البرنامج من البرامج الإرشادية الأولى فى حدود علم الباحث و التى يتم تطبيقها على عينة من المعلمات بمحافظة كفر الشيخ .
٨. الحاجة للبرنامج : أكدت العديد من البحوث والدراسات السابقة على أن بعض المعلمات يعانين ضغطاً ونوترات تسبب الغضب وما يرتبط بها من أفكار لاعقلانية ، وهذا البرنامج يقدم الارشاد الانتقائي لأفراد العينة ، من حيث الاستخدام الأمثل للتفكير فى المواقف الحياتية والمهنية والشخصية التى يمرون بها ، وكذا وقايتهن من انفعالات الغضب التى قد ينجم عنها العديد من الأمراض النفسجسمية .
٩. الخدمات التى يقدمها البرنامج : يقدم البرنامج عدداً من الخدمات منها :
 ١. لخدمات الارشادية : تتمثل فى خدمات مباشرة ، وخدمات غير مباشرة .
 ٢. الخدمات الاجتماعية : وتتمثل فى تدعيم العلاقات بين المعلمات من أفراد المجموعة الاسترشادية
 ٣. الخدمات الترويحية : وتتمثل فى حث أفراد المجموعة الاسترشادية على استغلال أوقات فراغهن
 ٤. خدمات متابعة : وتتمثل كل خطوة من خطوات البرنامج الوقوف على التأثيرات التى أحدثها البرنامج .
 ٥. خدمات إنسانية : وتتمثل فى اهتمامات ومطالب أفراد المجموعة الاسترشادية .

١٠. محتوى جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي : ويحتوي الجدول التالي ملخص لجلسات البرنامج.

جدول رقم : (٦) يوضح محتوى جلسات البرنامج .

الهدف من الجلسة	الفنيــــــــــــــــات المستخدمة	مدة الجلسة	عدد الجلسات	موضوع الجلسة	لجلسة
- إزالة الخوف والخجل . - سيادة العلاقة الحميمة بين المرشد وأعضاء المجموعة الاسترشادية . - إتاحة الفرصة للتعارف والتعريف بالإجراءات والمضمون ، لمحتوى البرنامج- نبذة عن الإرشاد الانتقائي .	المناقشة والحوار	٤٥ د.	١	جلسة جماعية للتعارف بين المرشد ومجموعة المعلمات الإرشادية وعرض محتوى البرنامج الانتقائي	الأولى
- تعريف انفعال الغضب. - ظروف ومواقف حدوثه - الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بحدوثه .	المحاضرة - المناقشة الواجبات المنزلية	٥٠ د.	١	تعريف انفعال الغضب وما يؤدي به إلى الأمراض المختلفة ، والأفكار اللاعقلانية المسببة له .	الثانية
- تحديد الأفكار الخاطئة المسببة للإستجابات الفسيولوجية المرتبطة بمواقف الشعور بالغضب وتعديلها . - تحديد الأعراض والأمراض الناجمة عن ذلك - التدريب علي ممارسة الصفح	المناقشة - ضبط الذات - اعادة البناء المعرفي - التدريب علي الاسترجاء - الواجبات المدرسية	٤٥ د.	١	الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بمواقف الشعور بالغضب	الثالثة
تحديد الأفكار والمعتقدات الخاطئة المرتبطة بمواقف الشعور بالغضب	المناقشة اسلوب حل المشكلات	٤٥ دقيقة	١	الاعتقاد في أن التنفيس عن الغضب هو الطريقة المثلي لتخلص منه .	الرابعة

<p>-مناقشة الأفكار والمعتقدات الخاطئة ودحضها . - استبدال الأفكار والمعتقدات الخاطئة إلي صحيحة.</p>	<p>-ضبط الذات - اعادة البناء المعرفي - التدريب علي الاسترجاء -الواجبات المنزلية</p>			<p>الغضب الموجه للخارج)</p>	
<p>- تحديد الأفكار والمعتقدات الخاطئة المرتبطة - عواقب الشعور بالغضب المكتوم - مناقشة السيدات العاملات في تلك الأفكار والمعتقدات ووصفها - تصحيح الأفكار الخاطئة وإعادة البناء المعرفي الصحيح</p>	<p>المناقشة- ضبط الذات - اسلوب حل المشكلات - إعادة البناء المعرفي -ضبط الذات - الاسترخاء - الواجبات المنزلية</p>	٥٠.د.	١	<p>أن أجعل غضبي داخلي هذا هو الأفضل (الغضب الموجه للداخل)</p>	الخامسة
<p>تحديد الأفكار والمعتقدات الخاطئة المرتبطة بمواقف العمل والزملاء -تعديل الأفكار الخاطئة ودحضها واستبدالها بأفكار صحيحة</p>	<p>المناقشة وضبط الذات - الأنشطة السارة -إعادة البناء المعرفي - الواجبات المنزلية</p>	٤٥.د.	١	<p>الاعتقاد في أن روتين العمل والعلاقة ببعض الزملاء التي تصيب بالرتابة والإحباط</p>	السادسة
<p>تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بمواقف الأفكار الوسواسية . -مناقشة ودحض الأفكار الخاطئة. - ممارسة الثقة بالآخرين .</p>	<p>المناقشة والحوار - مراقبة الذات - اسلوب حل المشكلات - اعادة البناء المعرفي -</p>	٥٥.د..	١	<p>سيطرة الأفكار الوسواسية الارتياحية</p>	السابعة

- الحديث الذاتي إلي النفس ووقف الأفكار الخاطئة واستبدالها بأفكار صحيحة	الواجبات المنزلية				
-تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بمواقف عدم الاعتراف بالحق . -مناقشة الأفكار الخاطئة ودحضها واستبدالها بأفكار صحيحة .	- المناقشة - أسلوب حل المشكلات - إعادة البناء المعرفي - الواجبات المنزلية	.٥٠	١	انعدام التفكير الموضوعي	الثامنة
-تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بمواقف الخلافات العائلية البسيطة . - دحض الأفكار الخاطئة واستبدالها بأفكار صحيحة -التدريب علي ممارسة الأنشطة السارة . - جدولة النشطة والأعمال .	- المناقشة - اسلوب حل المشكلات - إعادة البناء المعرفي - جدولة الأنشطة والأعمال - ممارسة الأنشطة السارة - الواجبات المنزلية	.٥٠	١	الخلافات العائلية البسيطة .	التاسعة
- تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بمواقف التقويم والتهويل. - دحض الأفكار الخاطئة واستبدالها بأفكار صحيحة . - التدريب علي الحديث الذاتي الإيجابي	- المناقشة - اسلوب حل المشكلات - جدولة الأنشطة والأعمال - الواجبات المنزلية. - إعادة البناء	٧٠	٢	التقويم والتهويل للأمور الاجتماعية البسيطة.	العاشرة والحادية عشر

	المعرفي				
الثانية عشرة	المبالغة والتعميم .	١	٥٥٠ .	المناقشة - اسلوب حل المشكلات - جدول الأنشطة والأعمال - الواجبات المنزلية. - إعادة البناء المعرفي	تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بمواقف المبالغة والتعميم . - ارشاد النساء العاملات الي كيفية ادارة وتنظيم الوقت. - التأكيد علي أهمية ممارسة الأنشطة السارة.
الثالثة عشر	تقييم ومتابعة البرنامج (القياس التنبعي	١	٤٥	المناقشة والحوار .	-تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب . -جمع اراء العينة حول مدي الاستفادة من البرنامج . -توضيح مايجب عليهن في المرحلة المستقبلية . -تطبيق القياس التنبعي للبرنامج بعد شهر من انتهاء جلساته .

ثالثاً : الأسلوب الإحصائي المستخدم :

قام الباحث باستخدام البرنامج SPSS لحساب : (معادلة : مان وتني " لدلالة الفروق بين المتوسطات -اختبار ويلكوسون للعينات الصغيرة- المتوسطات ، الانحراف المعياري - معادلة الارتباط)

رابعا :نتائج البحث وتفسيرهاالفرض الأول : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) علي مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب لدي عينة من المعلمات بالتدريس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي لصالح المجموعة التجريبية "

جدول رقم (٥) :يوضح قيمة (ي) و دلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب المجموعتين

(التجريبية - الضابطة) بعد تطبيق البرنامج علي مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب

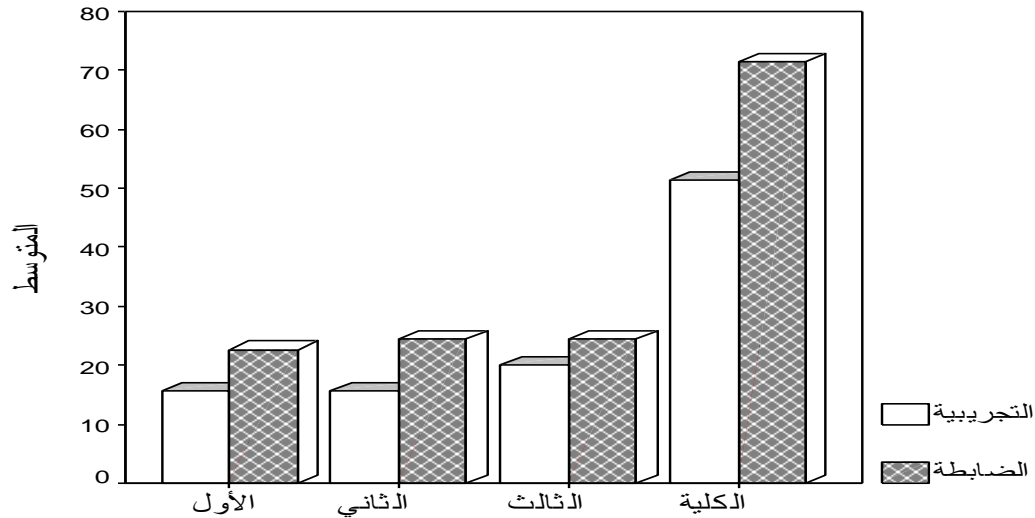
الأبعاد	المجموعة	متوسط الرتب	(ي) الصغرى	مستوي الدلالة
الأول: (شخصي)	التجريبية ن = ٦	٣.٥٨	٠.٥٠	دالة عند مستوى ٠.٠٠٥
	الضابطة ن = ٦	٩.٤٢		
الثاني (اجتماعي)	التجريبية ن = ٦	٣.٧٥	١.٥٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
	الضابطة ن = ٦	٩.٢٥		
الثالث: (مهني)	التجريبية ن = ٦	٤.٧٥	٧.٥٠	دالة عند مستوى ٠.٠٥
	الضابطة ن = ٦	٨.٢٥		
الكلية	التجريبية ن = ٦	٣.٥٠	صفر	دالة عند مستوى ٠.٠٠٥
	الضابطة ن = ٦	٩.٥٠		

يتضح من الجدول السابق رقم (٦) ما يأتي :

قيمة (ي) الصغرى للدرجة الكلية و الأبعاد الثلاثة لمقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب وجد أنها دالة إحصائياً عند المستويات الموضحة في الجدول السابق ، و بذلك يتضح وجود فروق ذات إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) علي القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، مما يوضح فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب ، والقدرة على إدارة مواقف الضغوط النفسية المصحوبة بأفكار لاعقلانية و المسببة للغضب مثل مواقف شخصية - مواقف اجتماعية - مواقف مهنية ، لدي المجموعة التجريبية من المعلمات، والرسم البياني التالي يوضح اتجاه الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج .

شكل رقم (٢) لتمثيل البياني لمتوسط درجات المجموعتين (الضابطة - التجريبية)

للقياس البعدي علي مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب



أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب
الغضب لقياس البعدي

وأوضح من التمثيل البياني أن الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب من خلال المواقف المختلفة التي يمر بها في حياتهم والمليئة بالضغوط والتوترات ، لدي المجموعة التجريبية تم تعديلها بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي ، وأضح ذلك من خلال جدول رقم (٥) الذي يصف المجموعة التجريبية والضابطة كما أشارت المتوسطات أنها لصالح المجموعة التجريبية ، حيث مثل ذلك بيانياً من خلال الشكل رقم (٢) ويفسر الباحث هذه النتائج من منطلق فعالية وجدوى البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم لدي المجموعة التجريبية ، وذلك بمقارنتهم بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي للبرنامج ، ومدى التزامهم بجلسات البرنامج وقيادته الانتقائية ، والتعليمات التي توجه لهم ، في كيفية مواجهة المواقف الضاغطة والأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب . و هذه النتيجة تتفق مع النتائج التي أثبتت فعالية نماذج متنوعة من الإرشاد في تناول انفعال الغضب وعلاجه ، وكذلك الارشاد الانتقائي في علاج العديد من المشكلات السلوكية والانفعالية المنبئة بالغضب ، لدى عينات مختلفة ، كما ورد في دراسة كل من : (سعفان (٢٠٠١) ؛ خضر (٢٠٠٠) ؛ العيوطي (٢٠٠٤) ؛ ديفنباخر وآخرون (١٩٩٥) ، (١٩٩٦) ؛ بيكر

(١٩٩٣) ؛ كوبر وإبيرسون (١٩٩٦) ؛ Drydan&Sarkia (٢٠١٠) ؛ ريشان والعداري (٢٠١٢) ؛ (أبوعداد (٢٠٠٩) ؛ هاشم (٢٠١٠) ؛ داود (٢٠١٦) ؛ علي (٢٠١٧) ؛ الحميري (٢٠١٩) ، وهذه النتيجة تؤكد فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي الحالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب ، وقد اوضح ذلك جلياً من خلال نتيجة هذا الفرض لدى المجموعة التجريبية للبرنامج .

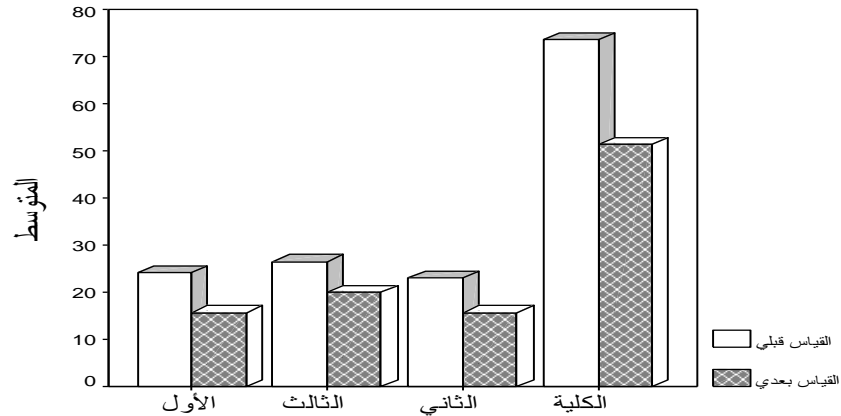
الفرض الثاني : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي- البعدي) على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي "

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس الافكار اللاعقلانية للغضب لصالح القياس البعدي .

أبعاد مقياس الافكار اللاعقلانية للغضب	مجموع الرتب	مج الرتب (-)	مج الرتب (+)	مستوي الدلالة
الأول: الشخصي (قبلي /بعدي)	٢١	٢١	صفر	دالة عند ٠.٠٥
الثاني: الاجتماعي (قبلي /بعدي)	٢١	٢١	صفر	دالة عند ٠.٠٥
الثالث: المهني (قبلي /بعدي)	٢١	٢١	صفر	دالة عند ٠.٠٥
الكلية	٢١	٢١	صفر	دالة عند ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) ما يأتي : مجموع الرتب الموجبة وجد أنها مساوية (صفر) و الأقل تكراراً في الدرجة الكلية و الأبعاد الثلاثة لمقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب ، و بالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوي (٠.٠٥) . و بذلك يتضح وجود فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي رتب القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية علي مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب لصالح القياس البعدي ، مما يوضح فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي بفنياته المتنوعة وتعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدي المجموعة التجريبية من المعلمات بمراحل التعليم المختلفة (ابتدائي -اعدادي -ثانوي) ، والرسم البياني التالي يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي . شكل رقم (٣) (التمثيل البياني لمتوسطي درجات المجموعة التجريبية (القبلي - البعدي) علي مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب



أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب

ويشير إلي أن الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب في بعض مواقف الضغوط والتوترات النفسية التي تتعرض لها المعلمات في مواقف حياتهن المختلفة سواء على المستوى الشخصي ، الاجتماعي ، والمهني قد انخفضت وتعدلت وتم تناولها بشكل عقلائي ، وهذا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي ، وفتياته المتنوعة التي أفادت في هذا الأمر المجموعة التجريبية من خلال القياس البعدي ، وقد لوحظ الفرق لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي . ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى عدة أمور منها : فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم والذي تم تطبيقه في إطار جلساته المتنوعة ومن خلال ممارسة مجموعة من الفتيات المنتقاه والتي تناسبت مع طبيعة العينة ، إضافة إلي الخبرات والممارسات الإرشادية المتضمنة في البرنامج والتي تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية عليها ، علاوة على الحماس والافتتاح الواعي لأفراد المجموعة التجريبية في إقبالهن على جلسات البرنامج بفهم وممارسة متميزة وقد تمكنوا من دحض الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لديهم في العديد من المواقف التي يمرون بها في مواقف حياتهن المختلفة. كما انهن قد استقدن من فتيات البرنامج الانتقائي وممارستهن لها ،. وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي استعرضت نماذج متنوعة من برامج الإرشاد المختلفة لدى مشكلات سلوكية وانفعالية مختلفة ، وكذلك برامج تناولت الإرشاد الانتقائي لدى مشكلات سلوكية وانفعالية منبئة بالغضب مثل دراسة كل من : ريشان والعداري (٢٠١٢)؛ (أبوعراد (٢٠٠٩) ؛ هاشم (٢٠١٠) ؛ داود (٢٠١٦) ؛ علي (٢٠١٧) ؛ الحميري (٢٠١٩).

الفرض الثالث : وينص على : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) علي مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب " وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار " ويلكوكسون للعينات الصغيرة لحساب الفروق بين متوسطي الرتب في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب ، وتم تلخيص النتائج في الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (٤) كالتالي :

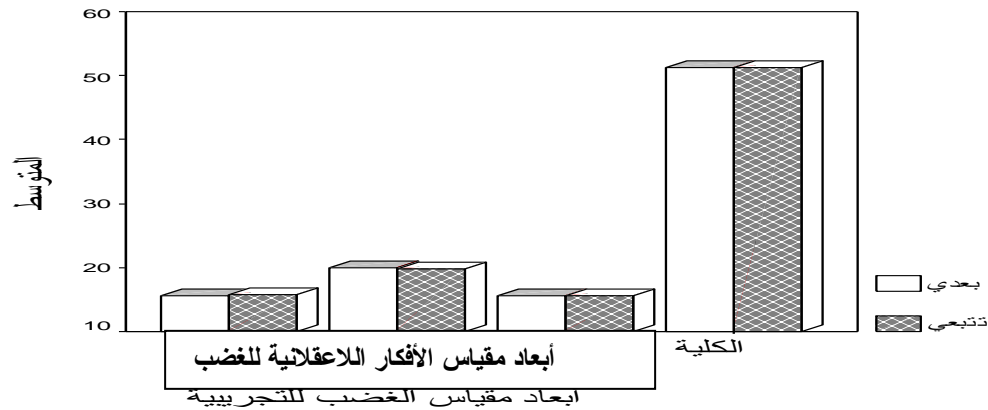
جدول رقم (٨) دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية للقياسيين (البعدي /التتبعي) على مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب .

مستوي الدلالة	مج الرتب (+)	مج الرتب (-)	مجموع الرتب	أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب للقياسيين (البعدي /التتبعي)
غير دالة	١٢.٥	٨.٥	٢١	الأول: الشخصي (بعدي /تتبعي)
غير دالة	١٢	٩	٢١	الثاني: الاجتماعي (بعدي /تتبعي)
غير دالة	٩	١٢	٢١	الثالث: المهني (بعدي /تتبعي)
غير دالة	١٠.٥	١٠.٥	٢١	الكلية

يتضح من الجدول السابق رقم (٨) ما يأتي:

أن مستوى دلالة الأبعاد الثلاثة لمقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب جميعها غير دالة ، وهذا يدل على عدم وجود فروق بين القياسيين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي الانتقائي ، وتؤكد نتيجة هذا الفرض إلى الأثر الممتد للبرنامج حيث أحتفظ أفراد العينة بضبط الذات والتفكير بطريقة عقلانية مما أدى إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة بالغضب أثناء المواقف الضاغطة التي يتعرض لها وذلك لأن أفراد العينة أبدوا اهتمامهم البالغ إلى أداء الواجبات المنزلية واكتساب مهارة ممارسة الغنيات الانتقائية وإحلال الأفكار البديلة لمواجهة الأفكار الخاطئة وتعديلها ، وهذا يدلنا على بقاء أثر البرنامج واستمراره عبر فترة زمن .والرسم البياني الاتي و يؤكد نتيجة الفرض هذه .

شكل رقم (٤)



التوصيات: من خلال نتائج هذا البحث يوصي الباحث بضرورة :

١. بالإرشاد الانتقائي ووضعها في خريطة الدراسة الجامعية والدراسات العليا
٢. الاهتمام بتنمية الأسلوب العلمي في حل المشكلات في المواقف الضاغطة في كافة حياة المرأة العاملة بأسلوب تنموي، وقائي، علاجي.
٣. الاهتمام بالمزاوجة بين طرائق الإرشاد النفسي المتنوعة لحل المشكلات والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى عينات مختلفة.
٤. الاهتمام بتقديم خدمات الإرشاد الانتقائي لمواجهة الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب لدى عينات مختلفة من المجتمع للأسوياء والجانحين.

Recommendations: From the results of this research, the researchers .

1. Taking care of psychological counseling for women working in various business sectors
2. Paying attention to cognitive behavioral counseling and placing it in the map of undergraduate and graduate studies.
3. Paying attention to the development of the scientific method in solving problems and stressful situations in all the life of the working woman in a developmental preventive, and therapeutic method
4. Paying attention to the combination of various psychological counseling methods to solve behavioral and emotional problems and disturbances in different samples.
5. Paying attention to providing selective counseling services to confront irrational thoughts that cause anger among different samples of society for the normal and delinquent.

بحوث مقترحة:

١. فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى المراهقين.
٢. فعالية الإرشاد الانتقائي والديني في خفض حدة الغضب لدى الشباب.
٣. دراسة العلاقة بين درجات الغضب كسمة ونوع الجريمة لدى عينة من الجانحين.
٤. دراسة الغضب كسمة لدى عينة من السيدات العاملات وغير العاملات.
٥. دراسة الغضب كسمة لدى عينة من الجانحين من الذكور والإناث (سيكو مترية_كلينيكية).

Suggested research:

1. The effectiveness of selective counseling in reducing anger among adolescents
2. The effectiveness of selective and religious counseling in reducing the intensity of anger among youth..
3. –Study the relationship between degrees of anger as a feature and type of crime for a sample of delinquents..
4. Study of anger as a feature of a sample of working and non–working women
5. Study of anger as a feature of a sample of male and female delinquents (psychometric clinical).

Sources:

1. Alaa El-Din Kafafi, Maysa Ahmed Al-Nayal (1997): Anger in relation to some personal variables at different age groups in the Egyptian and Qatari society – Psychological Guidance Journal, Ain Shams University, College of Education, No. 6, 107-139
2. Abd al-Basit Metwally Khader (2000): The effectiveness of psycho-religious counseling and social skills training and the merging between them in reducing the intensity of anger for a sample of adolescents. College of Education Journal – Ain Shams University, Vol. 25, Part 4.
3. Ibrahim , Abd al-Sattar (1994): modern cognitive behavioral psychotherapy, its methods and fields of application. Cairo, Dar Al-Fajr for publication and distribution.
4. Adel Abdullah Muhammad (2000): Cognitive-behavioral therapy. Foundations and applications. Cairo, Dar Al-Rashad
5. Aql, Mahmoud Atta (2000): Psychological and educational counseling, 2nd Edition, Riyadh, Al-Khurajji House for Publishing and Distribution.
6. Taha, Faraj Abdel Qader (1993): Encyclopedia of Psychology and Psychoanalysis, Kuwait, House of Modern Book
7. Hashem, Amira Jaber (2010): The effect of a preventive program in reducing violence behavior among university students, Journal of Security Research, King Fahd Security College in Riyadh, Volume 19, Number 45.
8. Nazwa, Samira Muhammad Shend (2018): The effectiveness of a selective and integrative counseling program in developing positive components of a sample of adolescents, Faculty of Education, Ain Al-Shams University.
9. Marzouq, Maghawri Abd al-Hamid (1989): The differences between those with a point of internal control in the feeling of psychological pressure in the teaching profession among primary school teachers. The second conference, Education in Egypt, Ismailia College of Education.

10. Shukri, Maysa Muhammad (1998): The relationship between behavioral pattern (a) I have a sample of working women and between some qualitative variables in work and marital relations. The Fifth International Conference of the Center for Psychological Counseling, Volume 1, pp. 113–125, Psychological Counseling Center, Cairo.
11. Issa, Muhammad Rafqi (1986): The relationship between the level of job satisfaction of kindergarten teachers and children's attitudes towards the educational process. The Educational Journal. College of Education – Kuwait University, Second Issue, Volume Three 65–199
12. Abd al-Rahman, Muhammad al-Sayed and Abd al-Hamid, Fawqiya Hassan (1998): The Scale of Anger as Halah and Kasma, Cairo, Dar Quba for Printing, Publishing and Distribution.
13. Saafan, Muhammad Ibrahim (2000): Studies in Psychology and Mental Health – Anger Stress Disorders (theoretical background – diagnosis – treatment), Cairo, Dar Al Kitab.
14. Saafan, Muhammad Ibrahim (2001): The effectiveness of rational, emotional, behavioral counseling and meaning-based treatment in reducing anger (as a case and a trait). I have a sample of university students – published research, Journal of the College of Education, Ain Shams University, p. 25 / C4
15. Asaad, Yusef Mikhail (1987): The Psychology of Anger. Cairo, the Egyptian General Authority for Books.
16. Fertilizer and Ny, Mr. Ibrahim (1989): The teacher's appreciation of professional pressures and its relationship to internal and external control and some demographic variables – Education Egypt – Al-Moallem, Second Conference. Ismailia College of Education, Suez University.

-
17. Al-Oweiti, Iman Hosni (2004): The effectiveness of two programs of religious psychological counseling and behavioral counseling in reducing the intensity of anger for a sample of adolescent girls. Unpublished MA Thesis, Faculty of Education, Zagazig University.
18. Al-Shehri, Abdullah Abu Arad (2009): The effectiveness of selective counseling in reducing the level of violent behavior among adolescents.
19. Al-Hussain, Ahmad bin Muhammad (2010): The role of social science curricula and teachers in the intermediate and secondary levels in enhancing intellectual security. A research paper presented to the First National Conference on Intellectual Security held at King Saud University, a PhD thesis, Makkah Al-Mukarramah, Umm Al-Qura University.
20. Al-Muhammadi, Marwan Ali (1999): Irrational and irrational thoughts and their relationship from the two sides of internal and external control among a sample of students from the Teachers College in Jeddah Governorate, a master's thesis, Umm Al-Qura University, College of Education.
21. Abdullah, Hadeel Dahi (2013): The Philosophical Implications of the Rational and Irrational Ideas of the Students of the University of Mosul, Al-Rafidain Journal of Mathematical Sciences, Volume 19, Number 60.
22. Shehata, Samah Al-Sayed (2006): Irrational Ideas of Managers with Psychosomatic Disorders, MA Thesis, Mansoura University, College of Arts.
23. Abdul Hamid, Al-Sayed Ali (2015): The effectiveness of a selective counseling program in reducing the level of bullying among a sample of students in early adolescence, College of Education Journal, Al-Azhar University, vol 2, p. 164.
24. Al-Hamiri, Maher Qahtan (2019): The effectiveness of a selective, complementary counseling program to reduce marital silence and improve

- psychological compatibility among a sample of newlyweds. The First International Scientific Conference, Yarmouk University, Iraq.
25. Patterson S. E: Theories of counseling and psychotherapy. Translation / Hamid Abdel-Aziz Al-Feki (1990), Section Two, Kuwait, Dar Al-Qalam.
26. Al-Shehri, Abdullah Abu Arad; Asal, Khaled Muhammad; Kashim Muhammad (2013): The effectiveness of a selective mentoring program confronting violence in university life. Kafr El Sheikh University, College of Education, No. 5, pp. 234-292.
- 27.-Abd al-Muti and Hassan Mustafa (1981): The Professional Compatibility of Teachers at the Elementary Stage – Master Thesis, College of Education – University of Zagazig.
28. Khattab, Karima Al-Sayed (2017): Irrational thoughts and their relationship to anger, Journal of Childhood Studies, No. 36, Volume 10.
29. Dawood, Wissam Hussain Ali (2016): The effectiveness of a selective, computerized anger management training program in reducing aggressive behavior among sixth graders, Journal of Educational Sciences, Volume 43, Amman.
30. Al-Qassas, Musa Zuhair Hassan (2014) Irrational thoughts and anger of Palestinian police officers in light of some variables, Master Thesis, College of Education, Islamic University, Gaza.
31. Rishan, Hamid Qasim and the Virgin, Tariq Abdul-Kadhim (2012): The effect of the Sico-drama style in reducing anger among students35-Bennett , H,k. (1994) :The Development and evaluation of a holistic cognitive behavioral stress management intervention for teachers . journal of counseling psychology , vol . 43, No. 5 , pp . 229 – 237 .

- 32.Cramer.P.(1991) : Anger and the Use of Defense Mechanisms M College Students .Journal of Personality , Vol .(59)No.(1)PP.39-55.
- 33.Deffenbacher.J.I.(1985):cognitive. Relaxation and social skill treatments of anger. AYear Lter.Journal of counseling psychology, vol.35,No.3.pp.234-236
- 34.Deffenbacher.J.I.&outing E.R. &33- Huff,M.E.(1995): Fifteen of Month follow up . social skills and cognitive relaxation Approaches To general anger reduction.journal of counseling-psychology .42,(3),100-105.
- 35.Cramer.P (1996) : state trait anger theory and the motility of the trait anger scale journal of counseling psychology ,43, (2),131-148.
- 36.Deffenbacher.J.I.&etting ,E.R. &Huff,M.E.(1996):state trait anger theory and the utility of the trait anger scale .Journal of Counseling Psychology ,43,(2),131-148.
- 37.Friedman ,M&Rosnman ,R.H.(1975) : type A behavior and your Heart – Fawcett crest , New York .
- 38.Glading, S.T. (1994) : Counselling : A comprehensive profession. Second Edition , New York Macmilan publishing company.
- 39.Francais, G. (1995) : behavior modification after CABG surgery : Effects on cardiac morbidity, mortality, type A behavior, and depression. Unpublished manuscript, center for caring sciences, upsala university.
- 40.Frew , D.R .& Bruning , N.S. (1998) : Perceived organizational characteristics and personality measures as predictors of stress – strain : the work place .journal of management, 4,633-646.
- 41.Jannet ,S.&Gunn,G.&Bealivenu.J.M.(1996) :Exploring the gender – Anger link , the role of Setting .paper presented at the annual meeting of the American psychological association , 104 th, Toronto ,Ontario,Canada.

- 42.Kopper, P.A. & Etperson ,D.L.(1996) : the experience and expression of anger : Relationships with gender , gender role socialization, depression and mental health function journal of counseling psychology ,43 , (2),158-165.
- 43.Nunes, E.V. & Frank, K.A. (1987) : Psychological treatment for the type A behavior pattern and for coronary heart disease : A meta analysis of the literature. Psychosomatic medicine, 48, pp. 159-173.
- 44.Larson ,J .D.(1992) : Anger and Aggression management techniques through the " think first " . jarnnal of offender rehabilitation , 18,(1-2) ,101-117.
- 45.Lumsden , l.(1994) : class teaches students to cope with anger.o,ssc report .34 ,(2) ,1-6.
- 46.Ross , C.E .& willigen,V.(1996) : Gender ,parenthood & anger journal of marriage and family,vol.(58),No.(1),pp .573-584.
- 47.Ronen, W .(1997) An application of the interpersonal models developed by Kaeren Horney and Toothy Leary to type A-B behavior Patterns , American journal of Psychanalysis, 2, 116-130 .
- 48.Spielberger , C.D.(1983) : Assessment of anger : the state trait a anger , scale (in) J.N. Butche & C.D. Spielberger (eds.) : advances in personality Assessment .Vol.2,pp.112-134), Hillsdale , N.J :Erlbaum.
- 49.Smith,ll.&Becker (1993) : An anger management work shop for inmates in a medium security facility . Journal of offender Rehabilitation , 19, (3-4) ,103-111.
- 50.Silverman , T.S. (1996) : The impact of type A behavior pattern on subjective work load and depression. journal of occupational behavior , 4 4, 157-164.
- 51.Southam , C .E, & Brake, P(1997): Reducing coronary recurrences and coronary prone behavior : A structured group treatment patients, New york, NY , U.S.A
- 52.Vizek – vidovic,V.(1994) : some personality dimensions and Job stress in blue collar workers . studies psychological 3,187 -1