

إدارة مهارات الغضب لطلاب المرحلة الإعدادية

Anger Management Skills for Middle School Students

مي مبارك عبدالعزيز العازمي

باحثة دكتوراه

إشراف

أ. د/ محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني
أستاذ ورئيس قسم علم النفس
كلية الآداب جامعة المنصورة

أ.د/ أمينة إبراهيم محمد شلبي
أستاذ علم النفس التربوي وعميد كلية السياحة
والفنادق السابق
كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة

إدارة مهارات الغضب لطلاب المرحلة الاعدادية

الباحثة / مي مبارك عبدالعزيز العازمي

إشراف

أ.د/ محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني
أستاذ ورئيس قسم علم النفس
كلية الآداب جامعة المنصورة

أ.د/ أمينة إبراهيم محمد شلي
أستاذ علم النفس التربوي وعميد كلية
السياحة والفنادق السابق
كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة

مستخلص

يعتبر الغضب أحد أنواع الانفعالات الإنسانية ويمكن التعبير عنه بأكثر من وسيلة وطريقة دون أن يصاب الآخرين بالأذى ذلك إذا ما أدرك الفرد كيفية التحكم في الغضب وكبح جماحه والتعامل مع العوامل التي تقود إلى الغضب بطريقة عقلانية، ويعتبر الغضب من الحالات المزاجية التي تشجع على ظهور العواطف والمشاعر السلبية لدى الفرد، فعادة ما تخلق هذه المشاعر السلبية نوع من الحوار الداخلي في عقل الفرد يحثه على الثورة بطريقة ما قد تكون مبررة أخلاقياً أو لا، من خلال ذلك الحوار الذي يدور في عقل الفرد يمكنه أن يجد الفرد الغاضب مجموعة من الأسباب التي تشجعه على الانفجار فيمن أمامه وصب جام غضبه عليهم

الكلمات المفتاحية: مهارات الغضب، طلاب المرحلة الاعدادية

abstract

Anger is one of the types of human emotions and can be expressed in more than one way and method without harming others, if the individual realizes how to control anger, curb it, and deal with the factors that lead to anger in a rational manner. Anger is considered one of the moods that encourage the emergence of negative emotions and feelings in the individual. These negative feelings usually create a kind of internal dialogue in the individual's mind that urges him to revolt in some way that may or may not be morally justified. Through this dialogue that takes place in the individual's mind, the angry individual can find a set of reasons that encourage him to explode at those in front of him and pour out his anger on them.

Keywords: Anger skills, Middle school students

من المعروف أن كلمة الغضب ترتبط لدى الكثيرين منا بالصورة المخيفة والمزعجة عن الغاضبين، ذلك لأن مشاعر الغضب ترتبط داخل عقول الكثيرين بالأذى والعنف، وعلى الرغم من ذلك فإن الباحثون في مجالات علم النفس والاجتماع يجدون أن مشاعر الغضب هي في الأساس وسيلة إيجابية تسهم في الحفاظ على حياة الفرد وتمده بالطاقة العاطفية والجسدية (لندلفيلد، ٢٠٠٦).

يؤكد (بلوم، ٢٠١٢) أن الغضب من أبرز الحالات المزاجية التي تخبر الفرد أن شيئاً ما ليس على ما يرام، وأنه من الهام اتخاذ تدابير تتلاءم مع ذلك، فتتكون طاقة لدى الفرد تمكنه من التصرف مع الموقف، ويمكن من خلال مشاعر الغضب أن يحقق الفرد أهدافه، ذلك شريطة ان يبقى الغضب في منظوره السليم ولا يتجاوز الفرد أو يبالغ في ردود أفعاله تجاه الموقف التي تشعره بالغضب.

وناقش الكثيرون ظاهرة الغضب على أنه بمثابة انفعال طبيعي قد يتعلمه الفرد من خلال الممارسة وربما يزداد ويتأصل من خلال كثرة التكرار له، وربما من خلال تعزيزه من خلال مجموعة من العوامل البيئية التي تساعد على ذلك، فعندما يحقق الغضب وما يتبعه من ثورة المطلوب وتتحقق الأهداف المأمولة منه، وهو ما يعين أن الاستجابة المرغوبة قد وجدت تعزيزاً، حينئذ يعتقد الفرد أنه من خلال تكرار الغضب وبنفس الثورة التي يظهر بها فإنه يحقق أهدافه، فيكرر ثورته في مواقف أخرى، وهو ما يسهم في تقوية وتعزيز هذا السلوك وتكراره (سليمان ٢٠٠٩: ٨٨)، من ثم يتضح أن الغضب هو بمثابة انفعال طبيعي لدى الإنسان، ولا يعين هذا أنه من الصعوبة إخضاع هذا الغضب والسيطرة عليه وضبطه.

تختلف إدارة الغضب عن عدم الغضب أو عدم التعبير عنه، ففي إدارة الغضب يتعلم الفرد كيفية التعامل مع مشاعر الغضب بأساليب إيجابية مع عدم كبت الغضب، بل يتعلم الفرد كيفية التعبير عن الغضب بأساليب ملائمة لا تجعله يتعرض للاضطرابات النفسية أو الانحرافات السلوكية ولا تجعله يقع تحت طائلة القانون، وبشكل خاص لفئة المراهقين الذين عادة ما يتعرضون للعديد من الضغوط والمواقف

التي تجعلهم يغضبون ويتصرفون بشكل مبالغ فيه ويصدرون انفعالات غير مقبولة للتعبير عن غضبهم ضد الأقران أو أفراد أسرهم أو معلمهم، هنا تعتبر إدارة الغضب وسيلة فاعلة للسيطرة على هذه المشاعر وإدارتها بالشكل المناسب (السيد، إدارة الغضب وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجدة، (٢٠٢١)

رى (بسيوني، ٢٠٠٥) أن الغضب يعتبر انفعال فطري وطبيعي يشعر به جميع الناس، وهو ما يعني أن الغضب لا يمكن التعامل معه على أنه مشكلة في حد ذاته، ولكن يتحول هذا الانفعال إلى أمر خطير عندما يصعب السيطرة عليه، ويقود إلى آثار غير مقبولة، وبالتالي أصبح من الضروري توجيه مزيد من الاهتمام والرعاية لدراسة هذا النوع من الانفعالات، وبشكل خاص في ظل التعقيدات والتحديات العديدة التي يمر بها الأفراد في العصر الحالي الذي يشهد الكثير من التحولات والتغيرات المتتالية والتي عادة ما تقع بشكل فجائي وبما يصعب معها التنبؤ بها والتعامل معها والتكيف معها بسهولة، مما يجعله يقع في مجموعة من الاحباطات التي تزيد من عدم قدرته على التحكم في انفعالاته.

كمال أن الغضب يعتبر انفعال أولى يقود إلى تهديد حالة السواء النفسي للأفراد، ولقد نالت ظاهرة الغضب الاهتمام ووجهت العديد من الدراسات نحو فهمها بشكل متزايد خلال السنوات القليلة الماضية، وذلك لما يترتب على الغضب من تأثيرا سلبية عديدة تقود إلى تمزيق روابط المودة والمحبة بين الأفراد، ولقد ذهب البعض إلى وصف الغضب على أنه "حالة انفعالية تنتاب الفرد، تتفاوت في شدتها، وفي مدتها، كما تتفاوت في تكرارها، وهي تترافق بتشوهات معرفية، وبسلوكيات كلامية، وحركية وبنماذج من الثوران الجسمي (فيلر، ٢٠١٢) كما يراه آخرون على أنه "حالة ذاتية سلبية ترتبط بالنقائص والتشوهات الإدراكية والسلوك غير المتكيف، وتشير النقائص الإدراكية إلى غياب التفكير، مثل ألا يفكر الفرد بشأن نتائج سلوكه أما التشوهات فهي مثل التحيز أو بمعنى آخر المعالجة الخاطئة للمعلومات

- أنواع الغضب

على الرغم من المحاولات العديدة التي قام بها الباحثون في مجال السلوك الإنساني إلا أنه كان من الصعوبة بمكان الوصول إلى تصنيفات واضحة ومحددة للغضب، كما كان ممن الصعب توزيع الغضب على صنوف محددة، وحدد البعض تقسيمات الغضب إلى إلا أنهم لم يصلوا إلى نقطة التقاء حول عدد معين من أنواع الغضب، فوصلت تقديرات هذه الأنواع ما بين ثمانية إلى اثني عشر نوع، منها:

(١) الغضب المزمن:

يعتبر هذا النوع من الغضب بمثابة نوع الغضب الكامن الذي لا يصل إلى نهاية محددة، ويتم اخراج هذا النوع من الغضب على شكل نوبات متواصلة من ردود الأفعال نحو النفس وتجاه الآخرين، وعادة ما يكون الدافع وراء هذا النوع من الغضب استياء عام وشامل من الحياة والآخرين، يعتبر هذا النوع ذو خطورة كبيرة حيث يؤدي إلى الإصابة بضغط الدم ونقص المناعة، وتوجد علاقة بين هذا النوع من الغضب وظهور حالات الاكتئاب وحوث اضطرابات المزاج.

(٢) الغضب المتقلب (المزاجي):

يعتبر هذا النوع من الغضب حالة تظهر عند الوصول إلى ما يسمى بالغضب المتطاير ويكون بشكل مفاجئ، ويتمثل هذا الغضب في التحول من الهدوء العام، إلى الغضب الشديد جداً، وكأن الشخص الغاضب عبارة عن مادة متفجرة، يتميز بالهدوء حتى تخرج شرارة صغيرة، فيصبح بمثابة كارثة قابلة للتفجر بشكل بدني أو لفظي باتجاه الآخرين، ويمكن التخلص من هذا النوع من الغضب بواسطة تكثيف مراقبة النفس، والسيطرة عليها قبل الوقوع في حالة الغضب، كما يمكن أن يتعلم الفرد بعض الأمور الأساسية في إدارة الغضب، ومنها على سبيل المثال لا الحصر تقنيات التنفس وغيرها.

(٣) الغضب الحكمي:

يعتبر هذا النوع من الغضب حالة طبيعية، يظهر هذا النوع من الغضب من خلال وقوع موقف أو حالة تتطلب الغضب، وهو في العادة يظهر على شكل ردة فعل معتدلة وغير مقلقة.

(٤) الغضب السلبي:

هو عبارة عن نوع من أنواع الغضب الذي يحاول حامله أن يخفيه عن الآخرين بكل شكل أو وسيلة ممكنة، حيث يبقى مكبوتاً في الشخص نفسه حتى يخرج على شكل سخرية أو مزاح قد يكون قوي، تظهر صعوبة هذا النمط من الغضب في أنه يصعب تفهم ما إذا كان الفرد يمزح أو يسخر أو غاضب بالفعل، كما أن يصعب تحديد سبب الغضب، حيث يعتبر هذا النوع من الغضب غامض الملامح (عبدالله، خطاب، و ميشيل، ٢٠١٧).

(٥) الغضب لأسباب طاغية:

يظهر هذا النوع من الغضب في الحالات التي يكون فيها الشخص مضطراً لتنفيذ عمل كبير في مساحة زمنية صغيرة، وهو ما يخلق حالة من العجز التام، التي تقود إلى حالة من الغضب الشديد الذي يرتبط بالإحباط.

(٦) الغضب الانتقامي:

ويتجلى هذا النوع من الغضب من خلال إحساس الفرد بالغضب تجاه أفراد آخرين يعلمون في جهة أخرى، كما يسهم هذا النوع من الغضب في ظهور مشاعر انتقامية نحو هذا الشخص، تقود هذه المشاعر إلى إمكانية أن ينفذ الفرد أفعال انتقامية من خلال التخطيط المسبق، ومن هذه السلوكيات التي يمكن أن يتبناه الفرد القيام بعمليات أو ممارسات التخريب ضد الممتلكات، وتكمن خطورة هذا النوع من الانتقام في ضوء خطورة الأفعال الانتقامية التي تنتج عنه (عبدالحكيم، ٢٠١٨).

(٧) الغضب من النفس:

ويظهر هذا النوع من الغضب على شكل حالة من الانزعاج من النفس، إضافة إلى شعور الفرد بالفشل، أو الضعف، على الرغم من ضعف أهمية هذه المشاعر السلبية تجاه النفس، مما يولد إساءة للنفس بطريقة متعمدة مثل الامتناع عن الطعام.

(٤) الغضب البناء:

وهو الغضب من القيام بفعل خاطئ أو تقصير، يقوم به الشخص أو من حوله، وتكون ردة الفعل هي السعي لإحداث نوع من التغيير الإيجابي، ويعتبر هذا الغضب من الأنواع المقبولة المستحب، حيث يمكنه أن يترقى بالشخص نحو كل ما هو أفضل (طاحون، عباس، و حافظ، ٢٠١٧).

لنظريات المفسرة للغضب:

قدم سيجموند فرويد النظرية التحليلية والذي أكد من خلالها على أن الغضب والعدوان يصدران من دافع رئيسي لدى الفرد، ويعتبر الغضب أمر غريزي يقود إلى سلوك الغضب، وبينما يعاني البشر عامة من الغضب في جميع مراحلهم العمرية، فإنه يظهر وبشكل خاص لدى المراهقين، حيث يعتبر الغضب الشديد من أكثر مظاهر مرحلة المراهقة خطورة وذلك لأنه يجعل الفرد بمثابة كائن آخر من خلال ما يظهر عليه وعلى مظهره الداخلي والخارجي، ويبدو ذلك جلياً في سلوكه الذي يوضح عدم اتزانة وعدم تعقله (علي، ٢٠٠١).

إضافة إلى ذلك يعاني المراهق من مجموعة من الاضطرابات الانفعالية، فتكون ردود أفعاله الانفعالية غير ملائمة لمستوى المثير سواء كان ذلك ارتفاعاً أو انخفاضاً (سليمان، ٢٠٠٧)، وبشكل عادة ما تكون انفعالات المراهق حادة ولا يمكن الحكم على مستوى التعبير عن هذه الانفعالات بشكل قطعي ومستمر في جميع

الحالات، حيث أنه من الصعوبة أن تخضع هذه الانفعالات للتحكم، فتشبه الأنماط الانفعالية للمراهق إلى درجة كبيرة نتاك الخاصة بالطفل إلا أنها تختلف عنها في نوع المثيرات التي تثير انفعالات المراهق، فنتم استثارة الغضب في مرحلة المراهقة من خلال ما يوجه له من نقد، أو سخرية، أو عندما يخسر مجموعة من الامتيازات التي يرى أنها من ضمن حقوقه، أو عندما يتم التعامل معه على أنه طفل، يمكن أيضاً أن يشعر بالغضب عندما لا تستقيم في نظره الأمور، أو عندما يفشل في تنفيذ ما جهز نفسه لتنفيذه والوصول له.

وغالبا ما يستجيب المراهق لغضبه ويقوم بالتعبير عن هذا الغضب بألية مباشرة عل شكل مظاهر حركية متنوع تكون نائرة منها العدوان، والضرب، والهجوم، ومظاهر لفظية، كالصياح، والوعيد، والتهديد والشتائم، ومظاهر تعبيرية، فيظهر عليه أن عبوس قاطب الجبين ومتجهم الوجه، بينما يمكن أن يكون غضبه تجاه نفسه، فيلقي على نفسه باللوم وبشدة وقد يخاف المراهق نتائج التعبير عن غضبه بشكل مباشر عن طريق الخيال، أو من خلال احلام اليقظة، أو من خلال العدوان الموجه الى غيره (زهران، ١٩٩٥).

من ثم تبرز الحاجة إلى السيطرة على هذا الانفعال والعمل على ادارته بشكل جيد، وعندما تظهر الحاجة إلى قيام الأفراد بضبط هذه الانفعالات فإنهم في واقع الأمر يكونون بحاجة إلى تحسين قدراتهم على السيطرة على أنفسهم، ومن أهم الاستراتيجيات التي توجه الاهتمام نحو هذا الضبط هي استراتيجية الضبط الذاتي، التي تعتبر واحدة من الاستراتيجيات المعروفة للعلاج المعرفي السلوكي التي تقوم أساساً على تحسين قدرات الفرد على التحكم في نفسه، وتوجيهها بشكل ذاتي نحو تعديل السلوك.

وقدم دولارد وزملائه Dollared نظرية الإحباط، حيث أكدوا من خلالها على أن الفرد يشعر بالإحباط عندما يفشل في تحقيق أهدافه الرئيسية، وبناء على هذا الإحباط يقوم الفرد بالاعتداء على المصدر الذي يسبب الإحباط له بشكل مباشر، وفي

حال أن وجد أن لديه الشجاعة الكافية يقوم بمهاجمة ومعاقبة هذا المصدر إما مباشرة أو بشكل غير مباشر ان خاف من الانتقام (الرشود، ٢٠٠٦)

يرى (موراي، ١٩٨٩) أن نظرية الإحباط تؤدي الى خلق دافع انفعالي يتمثل في الغضب، ويتم توجيه هذا الدافع تجاه التغلب على التحديات التي تواجه طريق تحقيقه للأهداف.

أما النظرية السلوكية المعرفية فتبنى على فرضية رئيسية تتمثل في أن الافكار لها تأثيرات على الانفعالات وكذلك على السلوكيات، كما أن تعديل الأفكار يقود الى تغيير في الحالات الانفعالية والسلوكية للفرد، تؤكد النظرية السلوكية المعرفية على وجود علاقة بين المعتقدات والمشاعر والمعارف والاستثارة والسلوك، ولقد كانت العلاقة بين المعارف والسلوك البشري محور للعديد من الدراسات التي تناولت موضوعات الاحباط والاضطرابات العاطفية، وكان محور هذه الدراسات هو بيان الأخطاء ذات الصلة بالتفكير والمعتقدات الغريبة التي يؤمن بها الفرد (Silva, 2006).

يؤكد اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي على أن الغضب سلوك يتم تعلمه، أو سلوك يتم اكتسابه، ذلك لأن أن الطفل يمكنه أن يتعلم الاستجابة للمواقف المتنوعة من خلال عدة طرق، فيمكن التعلم من خلال التقبل، وهو ما يعزى إلى شكل العلاقات الأسرية، والبيئية والعوامل التي تؤثر في هذه العلاقات، حيث أن البيئة التي تخلو من المشاجرات، وسرعة الانفعال، والعدوان تقود إلى أن يكون الطفل مسالم، ومتحفظ في سلوكه، يسهم ذلك في التأكيد على أن البيئة تلعب دور كبير في تشكيل الغضب، إضافة إلى تؤكد هذه النظرية على أن الغضب بمثابة انفعال، يسهل تعلمه بالممارسة ويتم تعزيزه من خلال التكرار ضمن مجموعة من العوامل البيئية المساندة. (آل رشود، ٢٠٠٩).

مهارة إدارة الغضب

مفهوم إدارة الغضب

يمكن تعريف إدارة الغضب على أنها "تلك التدخلات التربوية النفسية التي تهدف إلى تعليم الأفراد التعبير عن مشاعرهم الغاضبة بأسلوب أفضل ولتغيير السلوك عن طريق زيادة المعرفة، وتقديم منظور جديد، وإعطاء العملاء الفرصة لتعلم وممارسة أدوات واستراتيجيات محددة"، كما تشير إدارة الغضب الذكية إلى أن الفرد يمكن أن (أ) يعدل الإثارة الفسيولوجية المفرطة، و(ب) يغير الإدراك العدائي اللاعقلاني، و(ج) ينقص المحفزات البيئية، و(د) يعدل السلوكيات اللاتكيفية التي لا تؤدي إلى حل المشكلة (Thomas, 2001).

ويمكن تعريف إدارة الغضب أيضاً على أنها "خطة وبرنامج معالجة، أو مجموعة من الفنيات التي تساعد الفرد على السيطرة على الغضب وتجنب العدوان (Nickerson, 2003)، كما يعرف إدارة الغضب أيضاً على أنه "الممارسات التي تهدف إلى مساعدة المراهقين المضطربين على تعلم طرق بناءة لإدارة الغضب والتعامل مع مشاعر الغضب بطريقة مقبولة اجتماعياً" (Scott, 2003).

بينما يشار إلى ضبط الغضب على أنه "طريقة إيجابية تستخدم للحد من إثارة الغضب وتطبيق استراتيجيات المواجهة الإيجابية لإدارة مثيرات الغضب" (Burney, 2006).

وعرف (كاشف، محمد، و الأشم، ٢٠١٢) إدارة الغضب على أنها "مجموعة من الفتيات والاستراتيجيات والمهارات التي تساعد المراهق ذي الإعاقة الفكرية على الحد من المشاعر والإثارة الانفعالية والفسيولوجية المرتبطة بالغضب، بهدف التعبير عن الغضب والتعامل مع المواقف المثيرة للغضب بالطرق الإيجابية المقبولة اجتماعياً بعيداً عن العدوان"

أهداف إدارة الغضب

لا يمكن أن يكون الهدف من عملية إدارة الغضب هو التخلص من الغضب نفسه أو إزالته، لكن في واقع الأمر فإن الهدف من إدارة الغضب هو التعامل معه والتخفيف منه ومن تأثيراته السلبية على الفرد، وكذلك التخفيف من حدة الغضب نفسه والآثار النفسية الناجمة عن الغضب، وتسهم إدارة الغضب في تعليم الفرد كيفية التحكم في مستويات غضبه وفي ردود أفعاله (فيللر، ٢٠١٢)

ويرى (عزالدين، ٢٠١٠) أن الهدف من إدارة الغضب هو فهم العوامل النفسية والمشاعر التي تنتج عن الغضب، فيمكن من خلال إدارة الغضب تعلم كيفية السيطرة على مشاعر الغضب وعلى ردود الأفعال التي تنتج عن الغضب والتعقيدات والمشاكل التي تنتج عنه، في حين أن دائماً ما يكون من الصعب تجنب كل ما يثير الغضب بشكل كامل.

ترى (امطير، التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة، ٢٠٢١) أن برامج إدارة الغضب تسهم في خفض حدة ثورة الفرد من الغضب الشديد وخفض شدة التعبير عن هذا الغضب، فمن خلال إدارة الغضب يمكن أن يتعلم الشخص الاستجابة للعوامل التي تقود إلى الكراهية وضغوط الحياة من خلال أقل مستوى ممكن من الغضب مع أقل مستوى ممكن من التوتر، ويتعلم الأفراد التعبير عن غضبهم بشكل ملائم حينما يشعرون بهذا الغضب.

إدارة الغضب وتوليد الحماس

ترى (Nabil, 2022) أن إدارة الغضب تسهم في توليد الحماس وتحت على حل المشكلات ، والبناء على العلاقات ، وتعزيز التواصل ، وتحقيق الأهداف ، والتعامل مع المواقف الناشئة، بالإضافة إلى ذلك، تعتبر تقنيات إدارة الغضب ذات فعالية كبيرة عند استخدامها مع المراهقين العدوانيين، إلى جانب ذلك ، يظهر الطلاب في مراحل التعليم المختلفة الذين تلقوا تدريباً على إدارة الغضب مزيداً من

احترام الذات، وسلوكيات أقل عدوانية ، وأقل عنفان وتسهم مهارات إدارة الغضب على التحكم في المشاعر وردود الفعل الفسيولوجية الناتجة عن الغضب، من الصعب إهمال أو التخلص من مسببات الغضب. على العكس من ذلك ، فهي متاحة لتعلم التحكم في ردود الفعل التي تسببها (American Psychological Association, 2015).

إدارة الغضب والتغيير الإيجابي

توفر إدارة الغضب للمراهقين الأدوات اللازمة للتحكم في أفعالهم وردود أفعالهم فيما يتعلق بالتضارب المحتمل بين هذه مشاعرهم، يؤدي هذا إلى إحداث تغيير إيجابي في سلوك المراهقين. تتضمن نصائح إدارة الغضب الاستماع إلى الموسيقى أو تشغيل الموسيقى أو الرقص أو محاولة رسم الغضب أو حتى خربشته أو التعبير عن مشاعر الغضب من خلال كتابتها، علاوة على ذلك (الخوالده و جرادات، ٢٠١٤) ، فإن ممارسة الرياضة أو التمرين مفيد للغاية لأن النشاط البدني طريقة رائعة للتخلص من مشاعر الغضب، كما أنه يوصى البعض بتجربة تمارين التنفس والتركيز على التفكير في شيء آخر والاسترخاء وتذكر أن الغضب هو عاطفة يمكن أن يختبرها الجميع، ويسهم التواصل مع الأصدقاء وتغيير البيئة المحيطة سيسعد أيضاً في إدارة الغضب، من المفيد التعرف على مسببات الغضب التي تزعجك وتثير الغضب، والابتعاد عنها أو تعلم استراتيجيات للتعامل معها، من المهم أيضاً تأخير أي محادثات تتعلق بما يثير مشاعرك الغاضبة حتى تهدأ وتتاح لك الفرصة لإعادة التفكير في الأمر. (Christensen, 2014)

وسائل لإدارة الغضب

ترى (حموري و العنزي ، ٢٠١٨) أنه يمكن إعادة توجيه الغضب من خلال ما يلي:

(١) إيجاد سبب:

فيمكن للمراهقين ان يكتشفوا شغفهم وتابعه بالكامل. على سبيل المثال، يمكن للمراهق القيام بعمل تطوعي مثل مساعدة منظمة غير ربحية قريب من مكان السكن أو زيارة ومساعدة كبار السن في دار لرعاية المسنين.

(٢) البحث عن هواية:

فيمكن للمراهقين البحث عن الأشياء التي تساعدهم على الاسترخاء، مثل الرسم أو مشاهدة الأفلام أو قراءة الكتب أو ممارسة اليوجا.

(٣) التمرين:

من المفيد القيام بالأنشطة البدنية، مثل ركوب الدراجات، والمشي، والجري، وما إلى ذلك، للتخلص من الغضب. بالإضافة إلى ذلك، هناك طريقة تسمى "ABCDE" تساعد الشخص على مراقبة مسببات الغضب وتقييم الاستراتيجيات التي يتبناها للسيطرة عليها، حيث توجد ثلاثة نهج (A1، A2، A3). يتكون من الوعي (A1) بمحفزات الغضب ومستوى التوتر والأعراض؛ إقرار (A2) بأن الغضب مشكلة تحتاج إلى حل؛ الإجراءات (A3) التي تتضمن تطبيق استراتيجيات ABC، فيشير الحرف "A" إلى الاستراتيجيات "العاطفية" مثل البكاء أو الرقص أو الصلاة أو قبول الأمر، يشير الحرف B إلى الاستراتيجيات "السلوكية" مثل التحدث عن استراحة وتأخير الحديث عن المشكلة التي تسببت في الغضب، وتعلم التخلي عن بعض الحقوق لضمان سلامة المراهق على حقوقه في الوقت الحالي إذا كان ذلك ضروريًا لضمان سلامتك. يمكن للفرد أيضًا أن يفكر في "التواصل العاطفي للتعبير عن الاحتياجات والمشاعر دون النقد والمطالبة. يمكن القيام بذلك من خلال استخدام جمل مثل "أنا أشعر".

مبادئ إدارة الغضب:

تناولت دراسة (امطير، التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة، ٢٠٢١) مجموعة من المبادئ الخاصة بإدارة الغضب، تشمل الآتي:

(١) يعتبر الغضب بمثابة سلوك مكتسب قابل للتغيير، ويعتبر الدافع الداخلي والرغبة الواقعية في التعبير عنه من أهم العوامل التي يمكن من خلالها الوصول إلى الإدارة الناجحة والفعالة للغضب.

(٢) يوجد تأثير واضح للمعتقدات على الأسلوب الذي يمكن من خلاله رؤية الآخرين والتفاعل معهم في مختلف مواقف الحياة، من ثم يمكن أن تساعد معرفة كيفية تأثير أفكارنا ومعتقداتنا بالسلب علينا في إعادة التفكير في هذه المعتقدات ومحاولة تغييرها.

(٣) يوجد تأثير للوعي والأدراك الجيد لأسلوب التفكير على نمط السلوك الذي يتم اتباعه، من ثم يعتبر التعرف على الأفكار والمشاعر وما تحدثه من تأثيرات على الأفراد من أبرز مراحل السيطرة على السلوك.

(٤) يوجد تأثير للمشاعر على آلية التفكير وطبيعة السلوك، حيث يقابل بعض البشر مشاعر منها الغيرة والكراهية بشكل أكبر من الآخرين، ومستوى الشعور لتلك الاحاسيس له تأثير على إدراك مواقف الحياة من ثم على آلية التعامل معها.

(٥) يوجد جانب فسيولوجي للغضب، والأدراك الجيد لهذه الاستجابة العضوية يمكن أن يعتبر علامة إنذار مبكر تسهم في تهدئة الفرد عبر استراتيجيات التوافق لخفض هذه الاستجابة.

(٦) عادة ما يكون الغضب تبعات سلبية على الفرد وعلى الآخرين، وإدراكها على المدى القصير والطويل يؤكد على ضرورة التحكم في الغضب.

(٧) يسهم التعرف على شتى العوامل المحتملة التي تقود إلى الغضب على تجنب هذه العوامل والتعامل معها بفاعلية.

(٨) يعتبر فقدان السيطرة غالباً نتيجة لتراكم المشكلات الصغيرة التي لم يتم حلها بشكل قاطع.

الأسباب النفسية لغضب المراهقين:

(١) الإحباط:

يقف الفشل عادةً خلف مشاعر الغضب لدى الكثير من المراهقين، حيث تكون عدم القدرة على الوصول إلى الأهداف سبباً تجعل المراهق يشعر بأنه عاجز، فيعتقد بأن المهمة التي توكل له أكبر من إمكانياته ولا يمكنه القيام بها، فيستخدم غضبه كأداة تمكنه من الهروب من فشله.

(٢) الشعور بالظلم والإحباط:

يشعر المراهق بأن كل من حوله متآمرون عليه ويسخرون منه، ويحدث هذا في الوقت الذي يعتقد فيه أنه لا يوجد من يفهم رغباته وأفكاره، وأن الجميع يقف أمام قدرته على تحقيق أحلامه وطموحاته.

(٣) الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس:

عندما يشعر المراهق بهذا النقص من خلال السلوكيات العدوانية فهو يعتقد أنه من خلال غضبه يمكنه أن يخيف الآخرين ويجبرهم على احترامه.

(٤) كبت مشاعر الضيق والتوتر:

ينتج هذا الكبت عن مواقف الإحباط التي تحدث بشكل متتالي والمتكررة، وهوما يسهم في انفجار الشخص على شكل نوبات غضب قوية.

(٥) الحرمان:

يشعر المراهق بالحرمان حرية التفكير والتصرف والحرمان من القدرة على تحقيق رغباته، كما يشعر بالحرمان من الاستقلال في الرأي والقرار، كل هذا يقوده إلى الشعور بالضيق وبالتالي يتصرف بشكل فيه غضب وعدوانية.

(٦) عوامل جسدية بيولوجية:

تشمل هذا العوامل النمو المتزايد والتغيرات الجسدية التي تميز مرحلة المراهقة وهذا ما يضيف طابعاً خاص على المرحلة وأثراً عدة، مما يجعل المراهق حاد الطباع ويتصف سلوكه بالغضب السريع والعدوانية (عبيدات، ٢٠١٨).

الآثار الناتجة عن الغضب عند المراهقين:

في الغالب يكون الغضب على شكل نوبة قصيرة المدى، فما أن تبدأ هذه النوبة ويثور بركانها حتى تتلاشى وتهدأ نيرانها، ولا يكاد الجميع أن يدرك ما يحدث خلالها، إلا أنه عندما يهدأ البركان فتبدأ آثار هذه الثورة بالظهور والتكشف، وهذا هو الوضع عند المراهقون عندما تنتهي نوبة غضبهم سريعاً تظهر الآثار عليهم وعلى محيطهم وتشمل هذه الآثار:

(١) سوء العلاقات:

من أمثلة سوء العلاقات عدم قدرة المراهق على الاندماج في محيطه الاجتماعي، أو فشله في بناء علاقات طبيعية ومرضية مع الآخرين، أو رغبته في الانعزال عن المحيط الاجتماعي وقيامه بافتعال عدد من المشكلات مع الآخرين.

(٢) التراجع الدراسي:

يظهر تأثير الغضب على المستوى التعليمي للمراهق كنتيجة لعدم قدرته على تهمل الدراسة لساعات طويلة أو قيامه بالواجبات المدرسية أو عدم قدرته على الاندماج في مجتمع المدرسة.

(٣) العناد وافتعال الغضب بشكل مقصود:

عندما درك المراهق أنه يصل إلى ما يرغبه من خلال توظيفه أسلوب الغضب عندها سيقوم بتكرار هذا الأسلوب بشكل مستمر حتى يحصل إلى مراده.

(٤) عادة ما ينعكس مواجهة غضب المراهق بالقمع الشديد والكبت إلى حدوث ضعف في شخصيته وثقته بنفسه ويبدأ في تكوين اعتقاد أساسي عنده بأنه غير قادر على التأثير بالآخرين.

(داوود و الحسانة، ٢٠١٦)

المراجع

أحمد عبدالحكيم. (٢٠١٨). الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب إدارة الغضب لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي. جامعة المنيا، ٣ (٤)، ٣٢-١*.
ايمان كاشف، ابتسام محمد، و رضا الأشرم. (٢٠١٢). فعالية برنامج معرفي سلوكي في إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية. *مجلة التربية الخاصة-كلية التربية الزقازيق، ٢٠١٢ (١)*.

بول بلوم. (٢٠١٢). *الغضب وإدارة الصراع: ترجمة مكتبة جرير. الرياض: مكتبة جرير. بلال سلطان. (٢٠١٧). أثر برنامج تدريبي لإدارة الغضب لدى الطلبة المراهقين في خفض السلوك العدواني وتنمية المهارة الاجتماعية لديهم، أطروحة دكتوراه غير منشورة. عمان: الجامعة الأردنية.*

جيل لندلفيلد. (٢٠٠٦). *إدارة الغضب: ترجمة مكتبة جرير. الرياض: مكتبة جرير. جيهان أحمد. (٢٠٢٢). تفعيل إدارة الغضب كنمط إداري مستحدث من أجل التغيير الإيجابي في الأداء: دراسة تحليلية بالفنادق المصرية. مجلة كلية السياحة والفنادق - جامعة مدينة السادات، ٦ (١)، ٤٢-٥٦.*

خالد عبدالله حمد حموري، و سارة العنزي. (٢٠١٨). *استراتيجيات إدارة الغضب لدى الطلبة الموهوبين. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، ٤٢ (١)، ١٩٩٩-١٩٢٠.*

السيد عبد الحميد سليمان، (٢٠٠٩): *الغضب وعلاقته بالدافع للإنجاز وموضع الضبط ونوع التعليم لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية، مجلة كلية التربية بالاسماعيلية، العدد الخامس ابريل ٢٠٠٩ ص ص ٨٥-١٢٦*

الشيء يوسف. (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا: دراسة ماجستير. المنيا - مصر: جامعة المنيا.

صالح السيد. (٢٠٢١). إدارة الغضب وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجدة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٥ (٢٢).

صالح طاحون، جيهان عباس، و رانيا حافظ. (٢٠١٧). العلاقة بين إدارة الغضب ومعدل دوران العمالة بفنادق الخمس نجوم بمدينة القاهرة. *مجلة الكلية والساحة والفنادق-جامعة مدينة السادات*، ٥٨-٧٦.

عادل عبدالله، دعاء خطاب، و أنجي ميشيل. (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون. *مجلة التربية الخاصة*، ٦ (٢١)، ٣١٢-٣٥٢.

عثمان الخوالده، و عبد الكريم جرادات. (٢٠١٤). أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه. *مجلة جامعة مؤته للبحوث والدراسات. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٢٩ (٢)، ٣١٥-٣٤٦.

لمياء عبيدات. (٢٠١٨). مهارات مدير المدرسة في إدارة الغضب من وجهة نظر المديرين في مديريات التربية في محافظة إربد. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ٩ (٢٥).

محمد السيد؛ تهاني منيب؛ ؛ سهام شريف ؛ و صفوت عبدالمجيد. (٢٠١٩) فاعلية برنامج ارشادي باللعب لضبط الغضب لدي عينة من اطفال المرحلة الابتدائية - دراسة في بيئات مختلفة، *مجلة العلوم البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية - جامعة عين شمس*

مرضية امطير. (٢٠٢١). التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة. *مجلة بحوث: كلية النبات جامعة عين شمس*، ٦ (٢٠٢١)، ١-٢٣.

نسيسة داوود، و وسام الحساسنة. (٢٠١٦). فاعلية برنامج توجيه جمعي محوسب للتدريب على إدارة الغضب في خفض السلوك العدوانى لدى طلبة الصف السادس. مجلة دراسات للعلوم التربوية، ١٣٩٥-١٣٨٣. p1383-1395.