



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية المقداد  
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



## أدارة الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة

بحث مقدم الى مجلس عمادة كلية التربية المقداد قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس من قبل الطالب

عبدالله حسن علي

بإشراف

م . د أياد طالب محمود

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ))

صدق الله العظيم

سورة الشورى الآية ( 37 )

## أقرار المشرف

أشهد ان اعداد هذا البحث إدارة الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة المقدم من الطالب (عبدالله حسن علي) وقد جرت بأشرافي في كلية التربية المقداد /جامعة ديالى/ هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ولأجله وقعت

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ ٢٠٢٣ / /



## الاهداء

الحمد لله أولاً وآخراً

الى ..... حبيب رب العالمين والشافع المشفع يوم الدين سيدنا محمد

(صل الله عليه واله وسلم) وعلى اله واصحابه اجمعين.....

الى كل من كان معي في عمري نبهاً للحنان والراحة .وكل من حمل  
معي المي .....تعبي ...دمعتي .....وضحكتي.

الى ...ابي .....امي.....اخوتي.....اخواتي.....زملائي.....أساتذتي

الى مشرفي .....استاذي.....مرجعي....مرشدي....متابع خطتي

اهدي ما وفقني به ربي الى كل هؤلاء

مع الشكر والتقدير والمودة

الباحث

عبدالله حسن علي

## الشكر والامتنان

الحمد لله الذي جعل الحمد في اول كتابه و عرفاناً بجزيل نعمائه ولم المن على ما تحقق في هذا البحث وصلى الله على خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى اله الطيبين وبعد اود بعد ان توكلت على الله في إنجاز هذا الجهد المتواضع ان أتقدم بالشكر والامتنان والتقدير الى الدكتور م.د اياد طالب محمود على هذا البحث لما أبداء من رعاية علمية وتوجيهات سديدة اسمه في إنجازهِ بالشكل الذي هو عليه الان كما يسرني ان أتقدم بالشكر والتقدير الى عمادة الكلية التربوية المقداد جامعة ديالى اخص بالشكر والتقدير والامتنان الى أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لجهودهم العلمية وما قدموه من مساعدة طيلة الفترة الدراسية

وأخيراً الشكر والاعتزاز مقدم القاري الكريم مقروناً باعتذار عن اي خطأ او سهو غير معتمد بلحظة في متن هذا البحث

## مستخلص البحث

قام الباحث بأجراء البحث الموسوم (ادارة الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة) وتحقيقاً لأهداف البحث تبنى الباحث مقياس (كامل ٢٠١٥) مستمداً من نظرية (نوفاكو) حيث ادارة الغضب: هو المعالجة البنائية لتعزيز التنظيم الذاتي والسلوك العدواني ومن خلال ذلك التعرف على الاهداف الاتي الهدف الاول: التعرف الى مستوى ادارة الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسط ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس (كامل ٢٠١٥) بصيغته النهائية المتضمنة (٣٤) فقرة، وعرض على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي والارشاد النفسي وقد حصلت نسبة اتفاق (١٠٠%) .وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية البالغة (١٠٠) طالب من مدارس المرحلة المتوسطة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)م. الذي تم اختيارهم للطبقة العشوائية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون) تم التوصل الى الاتي:-

### الاستنتاجات:-

١. في ضوء نتائج البحث يمكن للباحث استخلاص النتائج الاتية
٢. ادارة الغضب من الانماط الشائعة لدى المراهقين فتغضب المراهقة عندما تؤنب او توبخ.
٣. ادارة الغضب لدى طلاب رد فعل غريزي للإحباط او تعرض للهجوم او عدم تلبية توقعاتنا.

### التوصيات:-

- انسجاماً مع النتائج. البحث يوصي الباحث ما يأتي
١. امكانية الاستفادة من المؤسسات التربوية والمرشدين التربويين في المدراس الاعدادية.
  ٢. الاكثار من النشاطات المدرسية التي تسهم في تحسين. ادارة الغضب لدى طلاب المتوسطة كالسفرات المدرسية والرحلات والمهرجانات
- ضرورة القياس الدوري والمتكرر لانفعال الغضب.

## المقترحات:-

في ضوء نتائج البحث يقترح البحث القيام بالدراسات الثانية :-

١- دراسة اثر اسلوبي البحث الحالي في تحسين ادارة الغضب لدى طلاب مراحل دراسية اخرى مثل الدراسة الاعدادية والجامعية

٢ - اجراء دراسة مقارنة عن اثر اسلوبي البحث الحالي بالاعتماد الجنس الاخر (ذكور - اناث) .

٣ - اجراء دراسات اخرى تستخدم اسلوبي البحث الحالي في خفض او تعديل متغيرات اخرى كالاكتئاب والقلق والخوف من الامتحان

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الآية القرآنية
ج	اقرار المشرف
د	اقرار لجنة المناقشة
هـ	الإهداء
و	شكر وامتنان
ز - ح	مستخلص البحث
ط - ي	فهرست المحتويات
٥-١	الفصل الاول ( التعريف بالبحث )
٣-١	مشكلة البحث
٣	أهمية البحث
٤	أهداف البحث
٤	حدود البحث
٥-٤	تحديد المصطلحات
١٣-٦	الفصل الثاني اطار النظري والدراسات السابقة
٧	اولاً: مفهوم الغضب
٨-٧	ثانياً: الآثار النفسية لسوء إدارة الغضب
١١-٨	ثالثاً: النظريات التي فسرت الغضب
١٣-١١	رابعاً: الدراسات السابقة للغضب
١٨-١٤	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

١٥	أولاً: مجتمع البحث
١٦	ثانياً : عينة البحث
١٦-١٥	ثالثاً: أداة البحث
١٨-١٧	رابعاً : الخصائص الإحصائية للمقياس
١٨	خامساً: الوسائل الإحصائية
٣٤-١٩	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
٢٠	عرض النتائج
٢٠	مناقشة النتائج وتفسيرها
٢٠	الاستنتاجات

٢٠	التوصيات
٢١	المقترحات
٢٢	المصادر العربية والاجنبية
٣٤- ٢٦	الملاحق

الفصل الاول

مشكلة البحث

اهمية البحث

هدف البحث

حدود البحث

تحديد المصطلحات

## • مشكلة البحث

أن مشكلة إدارة الغضب تكون في الطريقة التي يسلكها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته ، فبعض الأفراد نجدهم يشعرون بالغضب طوال الوقت ، ولأي سبب ، فالغضب يغير التفكير ، ويجعل الفرد دفاعيا ومركزا بشكل خاص على ما يعتقد أنه يثيره ، إذ إن الفرد يفتقر الى تنظيم العمليات المعرفية في كيفية السيطرة على الغضب وإدارته والذي ينتج عنه وجود شخصية متهورة هائجة تستخدم الأسلوب الغير تربوي في تعاملها مع أقرانها ، وتمتاز بضعف إدارتها للغضب . ( Mazhar، ٢٠٠١ )

وهو ما أدى الى تفاقم معدلات العنف الناتج عن الفشل في إدارة الغضب بحيث أصبح كأنه شيء طبيعي ، فضلاً عن زيادة الانفعالات في تصرفات المراهقين ، والقسوة والجفاء بين الزملاء ، وما يصاحب ذلك من عدوان وسلوكيا تغير مرغوبة منشؤها الأساسي هو الفشل في إدارة الغضب الذي يؤدي إلى معظم هذه المشكلات، لاسيما بين طالبات المدارس المتوسطة في مرحلة المراهقة ، حيث تعبر المراهقة عن غضبها بالتبرم والهجوم اليدوي والكلامي لأتفه الأسباب ، خاصة عندما تنتقد أو يقدم لها النصح بكثرة، أو عند تعدي الآخرين على ما هو ملك لها، أو عندما ينكر حقها في التعبير عن آرائها في الأسرة أو المدرسة ، إذ تشعر المراهقة بالحساسية الشديدة لنقد الكبار لها ، حتى وإن كان النقد صادقاً وبناءً ومن أقرب الناس إليها، لاسيما عندما يكون على مسمع من الآخرين، بل و تعتبر النصيحة أو التوجيه انتقاماً و إهانة، وهو ما يؤكد عدم نضجها الانفعالي ، ويدفعها نحو السلوك المضاد للمجتمع ، والذي يأخذ أشكالاً متعددة كالهرب

أو التأخر خارج المنزل ، أو السرقة و الكذب و استعمال الألفاظ البذيئة . (سكيريفة ونعيمة ، ٢٠١٣ ، ص ١١ )

فضلاً عن مظاهر عدوانية كثيرة أخرى منها التهريج في قاعة الدرس، والاحتكاك بالمعلمات وعدم احترامهن، والعناد والتحدي، وتخریب أثاث المدرسة ، والإهمال المتعمد لنصائح وتعليمات المعلمات، وعدم الانتظام في الدراسة، ومقاطعة المعلم أثناء الشرح ، ناهيك عن استخدام الوسائل المختلفة للتهجم الشفهي، كالشتائم والتقليل من قدر الآخرين وعبارات التهكم، ونشر الإشاعات والانهماك بالوشايات، والقذف والافتراء وتشويه السمعة . ( السبتي ، ٢٠٠٤ ، ص ٧٧ )

أن الطريقة التي يعبر بها الفرد عن غضبه قد تمثل مشكلة إذا كانت غير مناسبة وبالتالي فإن الغضب يرتبط بالمواقف الداعية له ، وتكون استجابة الفرد معبرة عن سويته أو عدم سويته بناء على هذه المواقف ، فقد تكون هناك مواقف تدعو للغضب المسرف ولا يغضب الفرد ، والعكس بالعكس وهنا تظهر اللاسوية ، أما الغضب السوي فيظهر في التطابق بين ما يجب أن يكون وما هو كائن بالنسبة لدرجة الفرد من الغضب حيال المواقف المختلفة. فالمشكلة ليست في انفعال الغضب ذاته ، لأن الغضب انفعال طبيعي يحدث نتيجة لتعرض الفرد للإهانة أو المضايقة أو الإحباط في الحصول على ما يستحقه ... الخ ، ولكن المشكلة تكمن في كيفية إدارة الغضب ، و في العمليات المعرفية التي تتوسط المثيرات والإستجابات ، لأن

الغضب يعتبر نتيجة أولية لأخطاء التفكير، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات التحكم في الغضب أو إدارته . ( أرنوط ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٠ )

بالإجابة عن التساؤل الآتي التعرف على ادارة الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

## • أهمية البحث

تتجلى أهمية البحث الحالي في تصديه لمشكلة إدارة الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، و التي تؤثر سلباً في ردود أفعالهم تجاه المواقف الحياتية الضاغطة ، والبيئة المحيطة

والأشخاص الذين يتسببون في غضبهم ، إذ أن تكرار ردود الأفعال السلبية هذه أصبح نمطاً من أنماط الاستجابة الآلية والتلقائية لأقل مواقف التفاعل الاجتماعي تهديداً ، سواء أكان تهديداً فعلياً أم مدركاً ، مما يحتم علينا كسر دائرة الغضب بما يمكنهم من التغلب على ردود أفعالهم السلبية ، من خلال تعليمهم مهارات إدارة الغضب عند التعرض للموقف المنشط أو المهدد ، وذلك بمراقبة وملاحظة وتغيير أفكارهم الشخصية المنشطة لحالة الاستثارة ، مما يكسبهم نوعاً من القدرة على تنظيم ذواتهم ، وبالتالي التحكم في الاستجابات الآلية المندفعة التي اعتدن الإتيان بها حال تواجدهم في مثل هذه المواقف . ( ٢٥٤ : Meichenbaum, 1987, p )

وتأتي أهمية دراسة إدارة الغضب من التسليم بصحة الافتراض القائل بأن لكل منا صورة ذات بينها وفق معتقداته وأفكاره وخبراته السابقة ، فإذا اعتقد الإنسان في نفسه الكفاءة والقدرة على التحكم في أفعاله وتصرفاته فإنه يتصرف بالفعل وفق صورة الذات هذه ، وبالتالي فنحن في واقع الأمر نعامل الآخرين بنفس الطريقة التي عاملنا بها الآباء، الأقارب، الأقران، المعلمون وغيرهم في الماضي ، لذا فإن كسر دائرة الغضب يقتضي تخليص المسترشدات من منظومة الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تنشط أو تعزز انفعال واستجابة

الغضب ، وذلك بتعليمهم متطلبات ومهارات تقييم استجاباتهم وتحديد تأثيراتها في الآخرين وتأثيراتها بالتبعية عليهن ، وكما يقول ( أرسطو ) أي إنسان يمكن أن يغضب ، هذا أمر سهل ، لكن أن تغضب من الشخص المناسب ، بالدرجة المناسبة ، وفي الوقت المناسب ، ومن أجل الهدف المناسب ، وبالطريقة المناسبة وسبب توارث نار العنف هي الحرارة الموزعة في الإنسان واشتعالها فيغطي دم القلب وينتشر في العروق ويرتفع إلى أعالي البدن مهما ترتفع النار لذلك ينصب إلى الوجه فيحمر الوجه والعين والبشرة ( السيد ١٩٩٩ ص ٣٢ )

تعد مرحلة المراهقة من أدق مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظرا لما تنطبق به من تغيرات جذرية وسريعة تنعكس آثارها على مظاهر النمو الجسمية والعقلية النفسية والاجتماعية كافة .

### • هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى : التعرف على مستوى إدارة الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة

### • حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلاب المرحلة المتوسطة ( ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ ) في مدارس محافظة ديالى ( قضاء المقدادية ) التابعة لمديرية تربيته المقدادية

### • تحديد المصطلحات ( ادارة الغضب )

١\_ عرفه ( جابر ١٩٨٨ )

استجابة تدل على التوتر والعداء بشرها الإحباط والتهديد والملاحظات المعقدة وعدم العدالة ونقص والإنصاف أو التميز ومشاعر الغضب تتضمن استجابات قولية

من الجهاز العصبي المستقل مثل زيادة ضغط الدم  
(جابر ١٩٨٨ ص ١٨٩)

٢- عرفه (الدواء ٢٠٠٠)

بأنه استجابة انفعالية تثيرها مواقف التهديد والعدوان والقمع أو السبب أو الإحباط أو خيبة الأمل (الدواء ٢٠٠٠ ص ٢٤٩)

٣- ايفانس ( ٢٠٠٩ Seomul Evans ) :-

هي التقنيات والأساليب النفسية ، والتمارين التي تساعد في الحد من أسباب ودرجة وأثار حالات الانهيار في المشاعر والسيطرة على الغضب ومنع الخبل .

٤ نوافكو:- ( Novaco,2009 )

(Novaco,2009, p.1) المعالجة البنائية لتعزيز التنظيم الذاتي للغضب والسلوك العدواني .

### التعريف النظري

سوف يتبنى الباحث تعريف ( Novaco ,2009 ) كونه تبنى مفاهيمه النظرية في هذا البحث

### التعريف الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب عن واجباته علي مقياس الغضب

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

### دراسات سابقة

## أولاً:- مفهوم الغضب

مفهوم الغضب هو استجابة انسانية عادية تماماً لما يشعر به الانسان من تهديد او احباط او مهاجمة اذ يستعد الجسم البشري بطريقه أوتوماتيكية لرد فعل دماغي تجاه عوامل التهديد الخارجية او الداخلية ما يزيد ضربات القلب ويسرع التنفس ،كما يزداد إفراز الأدرينالين في الدم هكذا يزداد التوتر ،تبدأ معه دورة الغضب التي تكون عبارة عن سلسلة متتابعة من مراحل تبدأ من تعرض الفرد للحدث او الموقف المنشط او المثير لانفعال الغضب تنتهي بـردود الأفعال البدنية العقلية والسلوكية ((sala,1997,p2&phil) يذكر العديد من العلماء أمثال دودج فرايم (frame1979&Dodg) ولوتشمان (Lochman1984) وليتل كيندال (Little ken1980) وأفراد اخرون يشيرون الى المشكلات التحكم الغضب السريعة بعدد من الأخطاء في التفكير مثل :-

- ١-العجز المعرفي: - اذ يكون لدى أفراد ذوي المشكلات التحكم في الغضب عدد كافي من الاستجابات التكيفية للأحداث المثارة .
- ٢-تكرار الأخطاء الواقعية :- اذ كثر ما يسيئ الأفراد ذو المشكلات التحكم في الغضب تفسير الأحداث مثل شعورهم بالإثارة حتى وهم غير متأثرون .
- ٣-المتعتقدات المتزنة:- اذ يكون لدى مثل هؤلاء الأفراد معتقدات ثابتة فيما يتعلق بشرعية الانتقام العدائي يؤدي التسمك بمثل هذا المعتقدات الى بعض المواجهات سريعة الاستشارة .
- ٤-اذ يميل الأفراد ذو مشكلات الغضب الى الاستجابة السريعة والذين يكونون قادرين على التحكم فيه كيفية الاستجابة للغضب في الواقع ومتعته الخروج عن السيطرة وذلك بالتنبؤ بما يمكن ان يحدث اذا عانو منه (Westereyer 2003. P1)

## ثانياً :- الآثار النفسية لسوء ادارة الغضب

منذ العام ١٩١١ تولدت لدى الباحثين في علو الفكرة مفادها ان الاكتئاب هو الغضب ،فسر الباحث الامريكي كارل ابراهام ( ١٨٧٧ ) - karlAbraham ( ١٩٢٥ ) تلك فكره انطلاقاً من ان العداوة الناتجة عن فقدان المحبة تعود الى الاكتئاب كذلك فرويد ( ١٨٥٦ )-(١٩٣٩) عند حديثه عن الحداد والحزن الى الشعور بالذنب المرتبط بالفقدان يؤدي الى معاناة والإحساس بالنقص

الذي يسبب العداوة المباشرة وقد وضع معظم كتاب التحليل النفسي العداوة او الغضب في نظرياتهم عن الاكتئاب (سعفان ٢٠٠٣ ص ٥٢) اما Mccrary ١٩٩٨ فيشر الى ان الاكتئاب ينتج احيانا عن الغضب فحينما يتخلى الفرد عن الدافع عن نفسه عند مواجهته لمشكلة ما معينه او يفقد قوته نتيجة للغضب حينئذ يكتئب فيصبح محبطا يشعر بالإهانة وعدم اهتمام الآخرين بما لديه من مشاعر او اهتمام به شخصيا (ارنوط ٢٠٠٩ ص ٢٤) وهذه السلبية في إدارة الغضب والاستجابة له بطريقة سلبية تجعل الفرد يقع في حلقة مفرغه من اخطاء التفكير والاكتئاب وهكذا فان القدرة على التعبير عن الغضب يحسم احدى علامات الصحة النفسية للإنسان اما سوء إدارة الغضب فهو مؤشر اختلال الصحة النفسية والعقلية لدى الفرد (ارنوط ٢٠٠٩ ص ٢٦)

كما ان لنديفيد (Linenfield 2000) يشير الى استحواذ والرهاب ينشأ مواقف تشعر فيها بفقد السيطرة والتحكم في أنفسنا او حتى في العام حولنا هو ما يطلق عليه علم النفس الحيل الدفاعية وهي شائعة الاستخدام كل الثقافات فهناك من الامم والشعوب من يحيي الطقوس القديمة وتستحوذ عليها شعائر دينيه لمواجهة خطر ما دل وعلى مستوى المؤسسات والشركات نجد استحواذا اكثر بصوره الشركة وممارساتها يشعر القائمون بها بأنهم يفقدون السيطرة كذلك حينما ينتقدنا احد الأفراد او يهيننا او حينما نشعر بعض الاحباط في تنقصم ببعض السلوكيات كالأكل او العمل وغيرها بدلا من التعبير عن مشاعرنا والغضب رغم ان السبب المكبوتات ليس السبب لكل هذه المشاكل الا ان هناك ادله جذريه كافيه اذا سالت الشخص السبب (Linenfield 2000. P59).

ستجد الغضب هو الجواب

## ثالثاً :- النظريات التي فسرت ادارة الغضب

### ١. النظرية السلوكية :

جاءت النظرية السلوكية كرد على نظريات علم النفس السابقة التي كانت تعتمد على الدراسات والتفسيرات العقلية البحتة التي تفسر السلوك كالغرائز ، الشعور ، الإرادة ، التفكير ، إذ يرى أصحاب هذه المدرسة أن كل فكرة، وإرادة، واختيار ليست سلوكاً ، وبالتالي ليست موضوعاً لعلم النفس ، إذ إن موضوع علم النفس هو دراسة السلوك بالملاحظة ، لذلك رفضت منهج الاستبطان الذي يعتمد على تأمل الفرد فيما يجري في شعوره وما يدور في باطنه، واعتمدت المدرسة السلوكية

التجريب واستخدمت الحيوان في إجراء التجارب من أجل فهم السلوك  
الإنساني

. ( الهاشمي ، ١٩٩٤ ، ص ٩٥ )

يرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين الدماغ وهي قوى الكف وقوى الاستثارة اللتان تسييران مجموعة الاستجابات الشرطية ويرجعون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد، وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه، ولذا فإن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم ، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة. ويذهب أصحاب النظرية السلوكية إلى أن الاضطرابات السلوكية أنماط من الاستجابات الخاطئة أو غير السوية التي تعلمها الفرد ويحتفظ بها لفاعليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة، اما بالنسبة لتغيير السلوك غير السوي فيرى السلوكيون أنه لا بد للمرشد أن يحدد السلوك وبواعثه والشروط التي يظهر فيها وتخطيط المواقف التي يتم فيها التعلم الجديد الذي يؤدي إلى تكوين ارتباطات جديدة ، وفيما يتعلق بإدارة الغضب ، تؤكد هذه النظرية أنه لا بد للمرشد النفسي من أن يهيئه جوا نفسيا سويا للمسترشد ، وعليه أن يستمع إليه باحترام وأن يبدي نحوه المودة والمشاركة الوجدانية لمساعدته على استعادة ذكرياته للتخلص من غضبه ، وأن انطفاء الغضب يساعد المسترشد على النشاط ، ويركز دعاة هذه النظرية على استخدام التعزيز الموجب للسلوك الجديد باترسون (١٩٩٠، ج ٢، ص ٩١)

٢- نظرية الارشاد بالمعنى ( فرانكل Victor E. Frankl ) Logo therapy

هو الإرشاد الذي يركز على الوجود الإنساني ومعنى ذلك الوجود ، وقد أسسه العالم النمساوي " فيكتور فرانكل " ( Victor E. Frankl فرانكل ١٩٠٥ ) في منتصف القرن العشرين ، فهو إرشاد يركز على الجانب الروحي للإنسان ويهدف الى مساعدة الفرد على اكتشاف المعنى المفقود في الحياة والتي سببت اضطرابه مع

ذاته ومع عالمه الخارجي وذلك من خلال تبصيره بالجوانب الإيجابية والطاقات والإمكانيات التي يمتلكها بدلا من التركيز على الجوانب السلبية ومواطن القصور والعجز ، وذلك في ضوء الأسس النظرية والأساليب الفنية التي قدمها "فرانكل" في نظريته عن الإرشاد بالمعنى ، لذا يسعى هذا الإرشاد إلى البحث عن المعنى الذي يعد القوة الدافعية الأولية في الإنسان والتي هي إرادة المعنى .

( فرانكل، ١٩٨٢، ص٢٨ )

ويعتبر الإرشاد بالمعنى المدرسة النمساوية الثالثة ، بعد مدرستي " فرويد "Freud، و " أدلر " Adler ، وقد اعتقل " فرانكل " خلال الفترة من ١٩٤٢-١٩٤٥) على يد الألمان النازيين ، وقتل كل من أبيه وأمه وأخيه وزوجته في غرف الغاز ، ومن هذه المعاناة استطاع " فرانكل " وضع أسس ومعالم الإرشاد بالمعنى ، حصل " فرانكل " على درجة البكالوريوس في الطب عام ١٩٣٠ ثم على درجة الدكتوراه التي أصبحت فيما بعد نظريته ، وأشرف على تأسيس مكاتب التوجيه والإرشاد وأصبح رئيسا لها، عمل أخصائيا في الطب النفسي ، استنتج نظريته من تجاربه الشخصية والآلام التي عاشها في معتقلات النازية ، وهذا ما ساعد في إشعال الشرارة المحفزة لنظريته، ألف "فرانكل" العديد من الكتب ترجم بعضها إلى لغات عديدة ، ومن أشهر مؤلفاته " الإنسان يبحث عن المعنى ( "باترسون ، ١٩٩٠، ج٢، ص٤٥٩)

### ٣. نظرية نوافكو Novaco

يرى " نوافكو " أن الغضب هو استجابة انفعالية لحادث مثير تجري خلال مراحل ووفق مستويات متعددة ، وتتضمن هذه المستويات حالات معرفية ، انفعالية وجدانية ، بدنية وسلوكية (P,1975,Novaco19 )

وعليه فإن الغضب – وفقاً لنوافكو – يتضمن " شعوراً ذاتياً ، وظروفاً بيئية ، واستثارة جسمية فسيولوجية ، ومعارف ومدركات ، وردود فعل سلوكية لها " ، والشعور الذاتي يتحدد بتصنيف الاستثارة الفسيولوجية على أنها غضب ، وهذا التفسير المعرفي

فالغضب هو استجابته انسانيه عاديه تماما لما يشعر به الانسان من التهديد او الاحباط او المهاجمه حيث يستعد الجسم البشري بطريقه او تماثيكية لرد فعل دماغي اتجاه عوامل التهديد الخارجية او الداخلية مايزيد ضربات القلب ويسرع التنفس وهكذا يزداد التوتر وتبدأ معه دوزة الغضب التي تكون عبارة عن سلسلة متتابعة من المراحل تبدأ من تعرض الفرد للحدث او الموقف المنشط او المثير لنفعال الغضب وتنتهي برودود الافعال

السلوكية عملية تلقائية ، ترتبط ببعض الدوافع السلوكية ، وهذا الدافع للسلوك تنظمه ميكانزمات داخلية وخارجية للضبط أو التحكم تتفاقم وتزايد

. ( أرنوط : ٢٠٠٩ ، ص ٢٣ )

ينتج الغضب وفقاً لـ " نوكو " من التفسيرات التي يكونها الفرد عن التفاعل بين الأحداث الخارجية المحيطة به ، والإثارة المعرفية التي يحملها عن نفسه وعن تلك الأحداث،

## رابعاً :- الدراسات السابقة للغضب

١ دراسة - (تامكي ١٩٩٤) هدفت الدراسة لقياس فاعلية برنامج معرفي الإرشاد الجمعي المدرسي فهي رفع مستوى مهارات اجتماعية وإدارة الغضب لد عينة من طلبة المدارس. ذوي المشكلات السلوكية في دولة قطر إذا بلغ مجموع عينه الدراسة (١٨) طالبا تراوحت اعمارهم ما بين ( ١٢ - ١٥ ) سنة وبعضهم ( ١٦ - ١٨ ) سنة استخدم البحث مقياس (١٩٩٠)

٢- دراسة ديفنباخر واخرون (deffenbacher.etal 2000) هدفت الدراسة التي قام بها ديفنباخر واخرون ٢٠٠٠ Deffenbacher.etal التي تعرف على فاعلية العلاج المعرفي ل بيك Beak في خفض مستوى الغضب العام لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة من (٦٩) طالبا كان متوسط اعمارهم ١٩ عاما اذ قسمت عينة الدراسة الى على مجموعتين احدهما تجريبية طبق عليها البرنامج الارشادي واخرى ضابطة لم تخضع للبرنامج وقد استخدم الباحثون مقياس سمة القلق والاكتئاب ومقياس سمة الغضب ( سبيليرجر 1991 STAXI ) وقد اوضحت النتائج الدراسة فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي ل بيك BEAK في خفض مستوى الغضب اذ وجدت فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات المجموعة التجريبية وكذلك وجدت فروق دالة بينهما في مستوى الغضب العام بعد مدة متابعة لمدة ١٥ شهر وكان كذلك لصالح المجموعة التجريبية لصالح (ارنوط ٢٠٠٩ ص ٣٢)

يعرف كاسبينوف (١٩٩٥) الغضب بأنه حالة شعورية سلبية داخلية والمتعلقة باضطرابات او تشوهات ادراكية ومعرفية، نواقص، مميزات ذاتية تغيرات نفسية وميول الى التصرف، تنتج هذه المكونات مجتهدا طباعا سلوكية منظمة ومعززة ومبينة وفق البيئة الاجتماعية، ويختلف

الغضب في التكرار، الشدة، والمدة التي يستغرقها والاستجابة من شخص الى اخر. (عبداللطيف، ٢٠١٣:٣) فالغضب هو استجابة انسانية عادية تماماً لما يشعر به الإنسان من الهديد او الاحباط او المهاجمة اذا يستعد الجسم البشري بطريقة اوتوماتيكية لرد فعل دماغي تجاه عوائل التهديد وهكذا يزداد التوتر، وتبدأ معه دورة الغضب التي تكون عبارة عن سلسلة متتابعة من المراحل تبدأ من تعرض الفرد للحدث او الموقف المنشط او المثير لانفعال الغضب وتنتهي برود الافعال البدنية والعقلية والسلوكية. (Philipxsalas,1997,. P.2)

٣- دراسة ( Hirano , M. & Yukawa, S . ,2008 )

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير العلاج المعرفي القائم على فنية التأمل الذهني في تحسين إدارة الغضب لدى المراهقين ، حيث أجريت الدراسة في مدينة طوكيو في اليابان على مجموعتين من المراهقين ، الأولى تجريبية مكونة من ( ٣٧ ) مراهقاً ، والثانية ضابطة مؤلفة من ( ٢٧ ) مراهقاً ، وقد أخضعت المجموعة التجريبية لجلسات التأمل الذهني على مدى أسبوع واحد ولمدة (٥-١٠) دقائق للجلسة الواحدة، فيما لم تخضع المجموعة الضابطة لهذه الجلسات ، وقد أعيد تطبيق جلسات التأمل الذهني على المجموعة التجريبية بعد مرور أربعة أسابيع من انتهاء أسبوع الجلسات الأول ، و تم قياس و مراقبة ثلاثة جوانب للغضب هي :- مقدار الميل نحو الغضب ( الاجترار ) و( الإثارة ) ومدة الغضب ( الإسهاب في الغضب ) ، وقد تبين من خلال مراقبة العينة قبل وبعد الجلسات وجود تحسن كبير في قدرة المراهقين على التعامل مع المواقف المثيرة للغضب ، وانخفاض مستوى الغضب لديهم ، فضلاً عن تحسن عالٍ في مزاجهم السار تجاه الأحداث والمواقف المثيرة وتجاه الآخرين ، وتوصلت الدراسة الى فاعلية جلسات التأمل الذهني ( كواحدة من فنيات العلاج المعرفي ) في تحسين الميل الى اجترار حلقات الغضب في الأجلين المتوسط والطويل ، وفي تحسين مزاج المراهقين على المدى القصير .

4- دراسة ( Naeem, & etal. , 2009 )هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برامج إدارة الغضب المستندة الى الإرشاد المعرفي على وفق نموذج نوفاسكو لإدارة الغضب على مرضى القلق والاكتئاب الراقدين في مستشفى مدينة ساوثهامبتون في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد استخدمت الدراسة مقياسي نوفاسكو لإدارة الغضب لعام ١٩٩٨ ( NAS-١٩٩٨ ) ومقياس سيبليبرجر لقياس سمة الغضب لعام ( ١٩٩١ STAXI )

ومقياس القلق والاكتئاب الذي أعده ( Snaitth & Had، ١٩٨٣ ) ومقياس وقد بلغت عينة الدراسة (٦٠) مريضاً توزعت بالتساوي في مجموعتين ، الأولى تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي والثانية ضابطة لم تخضع للبرنامج الذي اشتمل على ( ١٢ ) جلسة مدة كل منها (٩٠) دقيقة واستمر لمدة ثلاثة أشهر ، وقد تم استخدام طريقة إعادة الاختبار بعد مرور شهرين من الاختبار الأول للتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي ، وقد أظهرت النتائج تغيراً كبيراً في قدرة المرضى على التعامل مع المواقف المثيرة للغضب على وفق مقياس نونفاكو ( NAS-١٩٩٨ ) ومقياس سيبيليرجر ( STAXI-١٩٩١ ) فيما لم يكن التغير في القلق والاكتئاب .

## الفصل الثالث

### منهجية البحث واجراءاته

اولا :- منهج البحث

ثانيا:- مجتمع البحث

ثالثاً : عينة البحث

رابعاً : اداة البحث

خامساً : الوسائل الاحصائية

## اولاً :- منهجية البحث

اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي المناسبة لمثل هذا النوع من الدراسات وحيث ان المنهج الوصفي بأنه احد اشكال التحليل والتغير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة.

## ثانياً : مجتمع البحث

يعرف مجتمع البحث / جميع مفردات او وحدات ظاهرة موضوع الدراسة

(السماك 1986: ص6)

ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلاب مدارس المرحلة المتوسطة في مركز قضاء المقدادية للعام الدراسي (2022-2023) موزعين على مركز قضاء المقدادية البالغ عدد المدارس (5) مدارس كما في جدول

### مجتمع المدارس الموزع حسب المدرسة وعددها

ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب
1-	متوسطة شهداء الرشاد	288
2-	متوسطة المقام الامين	320
3-	متوسطة الحكماء	355
4-	متوسطة البشير	185
5-	متوسطة الفاروق	265
	المجموع	1,413

## ثالثاً : عينة البحث

يمكن تعريف عينة البحث بأنها ذلك المجتمع الذي يجرى اختبارها وفق قواعد وطرق علمية اذا تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً ( السماك 1986 ص5 )

وقد اتبعت طريقة العشوائية في تحديد عينة البحث وبلغت (100) طالب والجدول ادناه يوضح ذلك :

ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب
1-	متوسطة شهداء الرشاد	20
2-	متوسطة المقام الامين	20
3-	متوسطة الحكماء	20
4-	متوسطة البشير	20
5-	متوسطة الفاروق	20
	المجموع	100

## رابعاً : أداة البحث

يتبنى الباحث مقياساً كاملاً لجمع المعلومات والتأكد من صدق المعلومات الواردة فيها على مجموعة من الخبرات ومدى ملائمة فقراتها موضوع البحث بعد ان صيغة فقراتها الاستبيان الاستطلاعي الذي وزع على مجموعة من الخبراء وبداء ارائهم حول ظاهرة تعرف الغضب لدى طلاب المتوسطة والعوامل والأسباب التي تؤدي إلى هذه الظاهرة تبني باحث المقياس ( الكامل 2015 ) ويتكون المقياس من (34) فقرة وكانت بدائل الاجابة هي ( 3 ) دائماً، احياناً، ابداً.

### ● مقياس إدارة الغضب

#### تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تبني الباحث مقياس ( كامل 2015 )

تحديد اوزان الاستجابة وبدائلها :- يتكون مقياس ادارة الغضب بصيغته النهائية من ( ٣٤ ) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، وقد وضع للمقياس ( ٣ ) بدائل ( دائماً ، احياناً ، ابداً )، الملحق (٣)، وتعطى عند التصحيح الدرجات (٣، ٢ ، ١ ) للفقرات السلبية وكذلك ( ١ ، ٢ ، ٣ ) للفقرات الايجابية وبلغ المتوسط الفرضي ٦٨

## الخصائص الإحصائية للمقياس

1 - الصدق الظاهري:- لقد استعمل الباحث صدق الظاهرة وذلك من خلال عرض الاستبيان على لجنة من الخبراء المحكمين والمتخصصين في ( قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) وذلك للتأكد من مدى صلاحية الفقرات من حيث الطباعة والوضوح أذان افضل طريقة للتأكد من مدى الصدق الظاهري هو ان يكون عدد من المختصين ومدى تمثيل الفقرات المراد قياسه وقد تحقق الصدق الظاهري من خلال عرض القياس على مجموعة من المختصين في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ملحق ( 1 ) .

2 - الثبات :- يعد أحد مؤشرات التحقق من دقة الاختبار واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه ، إذ يشير الى درجة استقرار الاختبار والاتساق بين اجزائه والهدف من تقدير أخطاء المقياس واقتراح طرائق للتقليل من هذه الأخطاء (جونسن ، ٢٠١٤ : ٨٦). إذ يمكن التحقق من ثبات المقاييس والاختبارات النفسية بطرائق عدة منها ما يتعين الاتساق الخارجي والذي يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن ، ومنها ما يقيس الاتساق الداخلي والذي يستند الى حساب الاتساق بين مكونات الاختبارات أو المقياس ( Ebel , 1972:412) وحرصا من الباحث للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث بأستخراج الثبات بطريقتين :-

• طريقة الاختبار و إعادة الاختبار (Test , Retest method): تعد هذه العملية احد الطرق السهلة التي تستخدم لقياس واحتساب الثبات كونها تعتمد على عملية تكرار الاختبار على عينة محددة واستخراج نتائجها ثم العودة اليها ثانية بعد مرور اكثر من اسبوعين على تطبيق الاختبار الاول واستخراج النتائج للمرة الثانية ثم احتساب معامل الارتباط المتحققة ما بين نتائج الاختبارين الاول والثاني فإذا كانت عالية فإنه يعد دليل بأن الثبات مرتفع واذا كان المعامل منخفض يمكن القول بأن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات منخفضة (المياحي، ٢٠١١: ١٤٨)، وستناداً الى ذلك طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالب من مجتمع البحث واعاد تطبيق المقياس بعد مرور (١٤) يوماً بين التطبيقين الاول والثاني واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب درجات معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني فبلغ (٨٢،٠)، وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه (Edawrds, 1957:153).

• طريقة الاتساق الداخلي باستعمال معامل إلفا- كرونباخ للاتساق الداخلي ( Alfa Cronbach- ):

معامل الفا كرونباخ مؤشر احصائي لثبات الاتساق الداخلي لأحد الاختبارات أو درجة تمثل مجموعة من البنود لتكوين واحد متعدد الأبعاد، ويكافئ رياضياً متوسط كل عوامل ثبات القسمة النصفية الممكنة للاختبار، ويتغلب بذلك على المشكلات الناتجة عن اختلاف طريقة تنصيف الاختبار، وذلك لأنه يقوم على حساب التباينات الخاصة بكل بند، من بنود الاختبار بالمقارنة بينود الاختبار الأخرى (نجيب، ٢٠١٨: ٢١٤)، وللتحقق من ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) طالب وباستخدام معادلة الفا كرونباخ، إذ بلغ معامل الثبات المحسوب وفقاً لهذه الطريقة (٠،٧٩). وهو معامل ثبات مقبول.

### خامساً :- الوسائل الإحصائية

استعان الباحث بالحقيقة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج بحثه إذ استعمل الوسائل الآتية :

- ١- معامل ارتباط بيرسون: استعمل لاستخراج معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار وكذلك بطريقة الفاكرومباخ .
- ٢- الاختبار التائي لعينة واحدة : لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي .
- ٣- النسبة المئوية : واستخدم لاستخراج نسب اتفاق الخبراء .
- ٤- معادلة الفاكرومباخ لايجاد ثبات المقياس

## الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الاستنتاجات

التوصيات

المقترحات

## الهدف الاول

التعرف الى مستوى ادارة الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة حلل الباحث درجات عينة البحث فاطهرت نتائج التحليل الاحصائي انه بلغ الوسط الحسابي لعينه البحث (63,81) درجة و بانحراف معياري قدرة (9,849) درجة ومتوسط فرضي قدرة (68) درجة وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة (9,11) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) ومستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (99) مما يدل ان العينة يمتلكون ادارة غضب كما موضح بالجدول الاتي

مستوى الدلالة 0.05	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	حجم العينة
داله	1,96	9,11	99	68	9,849	63,81	100

اتضح من القيم اعلاه ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية لمعرفة ادارة الغضب لدى افراد العينة وهذا يعني ان افراد عينه البحث يمتلكون القدرة على ادارة للغضبوتتفق هذه النتيجة مع ماذهب اليه نوافكو في ان ادارة الغضب تنشأ كنتيجة لعدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد وبين المثيرات الخارجية التي يتعرض لها وتحليلها وتفسيرها عن طريق النظام المعرفي الداخلي الذي يميزه فحينما يشعر الفرد مثلاً بأنه قد فقد شيئاً ما له قيمه ومغزاه بالنسبة له فانه عادة مايشعر بالحزن وحينما يتوقع تحقيق مكاسب معينه فانه يشعر بالسرور والسعادة اما حين يشعر بالتهديد فان ذلك يودي به الى الغضب وإذا كان ذلك الإدراك مشوشاً تكون النتيجة المنطقية هي الفشل في ادارة الغضب (Novaco,1996,p.22)

## الاستنتاجات:-

- في ضوء نتائج البحث يمكن للباحث استخلاص النتائج الاتية
1. ادارة الغضب من الانماط الشائعة لدى المراهقين فتغضب المراهقة عندما تؤنب او توبخ.
  2. ادارة الغضب لدى طلاب رد فعل غريزي للإحباط او تعرض للهجوم او عدم تلبية توقعاتنا.

## التوصيات:-

انسجاما مع النتائج. البحث يوصي الباحث ما يأتي  
١ - امكانية الاستفادة من المؤسسات التربوية والمرشدين التربويين في المدراس الاعدادية.

٢ - الاكثار من النشاطات المدرسية التي تسهم في تحسين. ادارة الغضب لدى طلاب المتوسطة كالسفرات المدرسية والرحلات والمهرجانات

٣ - ضرورة القياس الدوري والمتكرر لانفعال الغضب.

## المقترحات:-

في ضوء نتائج البحث يقترح البحث القيام بالدراسات الثانية :-

١- دراسة اثر اسلوبي البحث الحالي في تحسين ادارة الغضب لدى طلاب مراحل دراسية اخرى مثل الدراسة الاعدادية والجامعية

٢ - اجراء دراسة مقارنة عن اثر اسلوبي البحث الحالي بالاعتماد الجنس الاخر (ذكور - اناث ) .

٣ - اجراء دراسات اخرى تستخدم اسلوبي البحث الحالي في خفض اوتعديل متغيرات اخرى كالاكتئاب والقلق والخوف من الامتحان

## المصادر

### العربية :-

- القران الكريم
- اثول (١٩٨١) علم النفس النمو مكتبة انجلو القاهرة
- السيد(١٩٩٦) سليمان عبدالله مؤثرات الصحة النفسية والعوامل
- السيد (٢٠٠٠) علاء كامل بناء مقياس الاضطرابات السلوكية للأطفال وطرحه دكتوراه التربية ابن الرشد جامعة بغداد
- بيررومسلمان (١٩٩٩) سيكولوجية الطفولة. والمراهقة ومشكلاتها وطرق .
- معالجتها ط1 دار الثقافة الاردن
- الزايني. محمود محمد (١٩٦٩) سيكولوجية النمو الواقعية. دار الكتب جامعة الاسكندرية
- سغاني سمير (١٩٨٧) علم النفس في حيتانه. اليومية ط1) الاناقة الجديدة بيروت )
- ارنوط بشرى اسماعيل (٢٠٠٩) مدى فاعلية البرنامج. للتدريب علي ادارة الغضب وخفض اضطرابات النوم لدى طلبة جامعة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية العدد نيسان ص 173-263 القاهرة مصر
- (ارنوط ٢٠٠٩ ص ٢٠ )
- اسماعيل احمد السيد محمد(٢٠٠) التفاضل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى جامعة ام القرى
- ( السبتى ٢٠٠٤ ص ٧٧ )
- سغان محمد٢٠٠٣ اضطراب الوسواس وافعال الظهريية الخلفية نظرية التشخيص والعلاج مكتبة الزهراء الشرق القاهرة مصر
- فرانكل فيكتور(١٩٨٢)الانسان. يبحث عن المعنى ترجمة الاجنبية

## الاجنبية:- .

- philip,Ganci ,M,S &salas shansin. B A (1997) Anger
- Managemant Memorial Healthcare system,Newyork
- stevens, J (2002).Applied multivariate statsics for the social sciencen .NJ Lawrence Erlbaum Assoliation.
- Wester me yer, R(2003)Harm red uction and illicidrug
- (online).AvailableWWWcts.com/crash/habitsmart/drugs.htm
- Kubzanky& Thurston ,2007; **Emotional vitality and Incident coronary lteart Disease Benefits of ltealthy Disease Benefits Arch Gen psychiatry.**
- Shedr, N. (2010). **Design is the problem**, Rosenfeld media.
- Deci,,E. L., and Ryan, R. M. (2012). **"Self-Determination Theory," in Handbook of Theories of Social Psychology, P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski and E. T. Higgins (eds.), Sage: Thousand Oaks, CA.**
- Wikan, U. (1989). **Managing the heart to brighten face and soul: Emotions in Balinese morality and health care.** with clinical implications clinical psychology

- Freud, S. (1962). **The ego and the id**. New York: Norton. (Original work published 1923)
- **Relationship between lifestyle and social vitality** of a woman over 18 years of age living in Sanandaj city, Iran. **J Health Research**. 2020; 10 (4): 201-206
- Ryan, R., & Deci, E. (2008). **From ego-depletion to vitality: theory and findings concerning facilitation of energy available to the self**. **Social and personality psychology compass**, 2, PP. 702-717.
- Watson, D., & Clark, L.A., Tellegen, A., (1988). **Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the panas scales**, journal of personality and social psychology, Vol. 54, No. 6, P. 1063-1070.
- Phillips, R. O. (2015). **A review of definitions of fatigue – And a step towards a whole definition**. *Transportation Research Part F*:
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: **psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms**. **Journal of**
- R. E. (1987). **Energy, tiredness and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise**. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52(1).

- R. E. (1996). **The origin of everyday moods**. New York: Oxford University.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). **Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective**. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), Handbook of self-determination research. Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Murray, H. (1938). **Explorations in personality**. New York: Oxford University Press. Neighbors, C., Vietor, N. A., & Knee, C. R. (2002).
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). **The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior**. *Psychological Inquiry*, 11(4).

# الملاحق

( ملحق ١ )

اسماء الخبراء المحكمين على فقرات المقياس

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١- م. د. مروة شهيد صادق	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	كلية التربية المقداد
٢- أ. د. حسن عبدالله حسن	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	كلية التربية المقداد
٣- م.م نورا نزار حسن	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد
٤- أ.د رياض حسين علي	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد
٥- أ.م سلوان عبد احمد	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد

(ملحق ٢).  
استبانة آراء الخبراء.

جامعة ديالى.  
كلية التربية المقداد  
قسم الارشاد النفسي.  
والتوجيه التربوي  
الدراسات الاولية

حضرة الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه (ادارة الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة) لغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس ( كامل 2015 ) الذي عرف الغضب هو المعالجة البنائية للتعزير التنظيم الذاتي والسلوك العدواني اضع بين ايديكم نظرا لما تتمتعون به من خبرة درجة علمية رفيعة يرجو الباحث التفضل بقراءة فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها وابداء ملاحظاتكم السديدة والتعديلات او الاضافات التي ترونها مناسبة وعلماً ان فقرات المقياس هي دائماً واحياناً وابدأ.

مع جزيل الشكر والتقدير.....

الباحث  
عبدالله حسن علي

الاشراف  
م.د اياد طالب محمود

الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديل.
1-عندما انفعل اتصرف بطريقة اقل من عمري			
2-افكر في ايذاء نفسي عندما اغضب			
3-اقاطع بالكلام مدرسي عندما اغضب			
4-يغضبني تدخل الاخرين في شؤوني			
5-اتلفظ بكلمات غير لائقة عندما اغضب			
6-ارفع صوتي على الاخرين عندما احصل على درجة قليلة			
7-يتبعثر كلامي عندما اغضب			
8-اخاصم اصدقائي عندما يغضبوني			
9- اتشاجر مع الاخرين حين يزعجوني			
10-حالة الغضب تجعلني لا اهتم برضا اصدقائي عني			
11-افكر في الاعتداء على الاخرين عند الغضب			
13-شعوري بالغضب يجعلني حزين			
14-افضل العزلة عن الناس عند الغضب			
14-افضل العزلة عن الناس عند الغضب			

			15-عند الغضب اشعر بحاجة الى البكاء
			16-عندما الغضب افقد السيطرة على تصرفاتي
			17-في حالة الغضب اشعر اني انسان فاشل
			18-يصعب علي فهم اي شيء عندما اغضب
			19 -امزق دفاتري وكتبي عندما اغضب
			20-عندما اغضب لا استمع لاحد مهما كان
			21-اشعر من يغضبني يستحق التوبيخ
			22-عندما اغضب اختلف مع الاخرين وان كانوا على حق
			23-عندما اغضب اتصرف بخشونة مع اعزاصدقائي
			24-حالة الغضب تجعلني ابالغ في لوم الاخرين
			25-يتغير مزاجي تماماً عند الغضب
			26-اشعر بالتوتر حين يلومني الاخرون
			27-اشعر كل من يناقشني اثناء غضبي هو عدو لي
			28-كل من يتدخل اثناء غضبي اعتبره فضولياً
			29-يصعب علي قبول نصائح الاخرين عندما اغضب

			30-تغضبني المواقف التي لا تنسجم مع ما اريد
			31-اغضب حين احصل على درجة اقل من مستوى اجاباتي
			32-يغضبني الانتظار طويلا في طابور
			33-عندما اغضب اقوم بضرب الاشياء القريبة مني
			34-عندما اغضب يصعب علية الاستفادة من خبرات الحياة السابقة

(ملحق ٣)

المقياس بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد.

قسم الارشاد النفسي

والتوجيه التربوي

الدراسات الاولية

عزيزي الطالب.

عزيزتي الطالبة.

تحية طيبة: -

لأغراض البحث العلمي يضع الباحث بين يديك مجموعة من الفقرات والصفات التي تنطبق عليك او لا تنطبق وان اجابة عليها لا تعني انك على صواب او خطأ لذا حاول عزيزي الطالب ان لا تترك اي فقرة بدون اجابة علما لن يطلع عليها سوى الباحث ان استخدمها سيكون لأغراض البحث العلمي ولا داعي لكتابة الاسم .

مع فائق الشكر والتقدير .....

الباحث

عبدالله حسن علي

الإشراف.

م.د اياد طالب محمود

الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
1-عندما انفعل اتصرف بطريق اقل من عمري			
2-افكر في ايذاء نفسي عندما اغضب			
3-اقاطع بالكلام مدرستي عندما اغضب			
4-يغضبني تدخل الاخرين في شؤوني			
5-اتلفظ كلمات غير لائقة عندما اغضب			
6-ارفع صوتي على الاخرين عندما احصل على درجة قليلة			
7-يتبعثر كلامي عندما اغضب			
8-اخاصم اصدقائي عندما اغضب			
9-اتشاجر مع الاخرين حين يزعجونني			
10- حالة الغضب تجعلني لا اهتم برضا اصدقائي عني			
11-افكر في الاعتداء على الاخرين عند الغضب			
12-عند الغضب احب ان يطيعني الاخرون			
13-شعوري بالغضب يجعلني حزينة			
14-افضل العزلة عن الناس عند الغضب			
15-عند الغضب اشعر بالحاجة الى البكاء			
16-عند الغضب افقد السيطرة على تصرفاتي			
17-في حالة الغضب اشعر اني انسان فاشل			
18-يصعب علي فهم اي شيء عندما اغضب			
19-امزق دفاتري وكتبي عندما اغضب.			

			20-عندما اغضب لا استمع الى اي احد
			21-اشعر ان كل من يغضبني يستحق التوبيخ
			22-عندما اغضب اختلف مع الاخرين وان كانوا على حق
			23-عندما اغضب اتصرف بخشونة مع أعز أصدقائي
			24-حالة الغضب تجعلني البالغ في لوم الاخرين
			25-يتغير مزاجي تماما عند الغضب
			26-اشعر بالتوتر حين يلومني الاخرون
			27-اشعر ان كل من يناقشني اثناء غضبي هو عدو لي
			28-كل من يتدخل اثناء غضبي اعتبره فضولياً
			29-يصعب علي قبول نصائح الاخرين عندما اغضب
			30-تغضبني المواقف التي لا تنسجم مع ما اريد
			31-اغضب حين احصل على درجة اقل من مستوى اجاباتي
			32-يغضبني الانتظار طويلا في طابور
			33-عندما اغضب اقوم بضرب الاشياء القريبة مني
			34-عندما اغضب يصعب علي الاستفادة من خبرات الحياة السابقة

