The Islamic University–Gaza
Research and Postgraduate Affairs
Faculty of Education
Master of Psychology

الجامعـــــــة الإســـلاميـة– غـزة
شئون البحث العلمي والدراسات العليا
كليـــــــــــة التربيـــــــــــة
مـاجستيـــــــر علـــــــم نفس

مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية

Components of Anger and Its Relationship to the Academic Adjustment of the Preparatory School Students

إِعدَادُ البَاحِثَة
منى محمد وادي

إِشرَافُ
الأستاذ الدُكتُور
محمد وفائي علاوي الحلو

قُدمَ هَذاالبحثُ اِستِكمَالاً لِمُتَطلباتِ الحُصولِ عَلى دَرَجَةِ الْمَاجِستِيرِ
فِي الإرشاد النفسي بِكُلِيةِ التربية فِي الْجَامِعَةِ الإِسلامِيةِ بِغَزة

مايو/2016م– شعبان/1437هـ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إقـــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية

Components of Anger and Its Relationship to the Academic Adjustment of the Preparatory School Students

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	**منى محمد وادي**	اسم الطالب:
Signature:	**منى**	التوقيع:
Date:	2016/05/18	التاريخ:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم Ref ج س غ/35/
التاريخ Date 2016/04/05م

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ **منى محمد سليمان وادي** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ قسم الصحة النفسية المجتمعية** وموضوعها:

مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة غزة

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الثلاثاء 27 جمادى الآخر 1437هـ، الموافق2016/04/05م الساعة التاسعة صباحاً في قاعة الاجتماعات بمبنى اللحيدان، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

أ.د. محمد وفائي/علاوى الحلو	مشرفاً و رئيساً	.....
أ.د. سناء إبراهيم أبو دقة	مناقشاً داخلياً	.....
أ.د. نعمان شعبان علوان	مناقشاً خارجياً	.....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في **كلية *التربية*/قسم الصحة النفسية المجتمعية.**

واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 ص.ب. 108 الرمال، غزة، فلسطين هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ **[البقرة: 155]**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إهداء

إلى المبعوث رحمة للعالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من أضاء لي طريق العلم بجهده وعطاءه

الي من كلله الله بالهيبة والوقار . . . . . الي من علمني العطاء دون انتظار . . . . . الي من أحمل -أسمة بكل افتخار . . . . سنبقي يا والدي كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد والي الابد

إلى من عجز اللسان عن وصفها . . . . الي اغلي البشر . . . الي من علمتني الحب والحنان والتي كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي . . . واهتمامها سندا لي في حياتي . . . . والدتي الحبيبة متعني الله ببقائها

الي من رفعت رأسي بهم افتخارا وشددت بهم ازري مرارا . . . . أشقائي الاعزاء

إلى جسر المحبة والعطاء والصداقة والوفاء

(أخواتي)

إلى رواد الفكر ومنابع العطاء وحملة القرآن وورثة الأنبياء

أساتذتي

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة أقدم عملي هذا راجيا من المولي والقبول وحسن الجزاء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

بسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ ﴿فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾[النمل: 19].

الحمد لله رب العالمين، والصلاه والسلام علي نبي الهدي، من بعثة الله رحمة للعالمين، وعلي من دعا بدعوته الي يوم الدين.

أحمد الله عز وجل وأشكره على توفيقه لي بإتمام هذا العمل، وأسالة – سبحانه– أن يجعله حالصاً لوجهه الكريم، وأن يعفوا عما به من قصور، وزلات .

وانطلاقامن قوله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [إبراهيم:7].

يقول الرسول صلي الله عليه وسلم " من قال جزاكم الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء" وقوله صلى الله عليه وسلم " لا يشكر الله من لا يشكر الناس".

لذا يقتضي الواجب أن أذكر فضل من شجعني وساعدني علي إتمام هذه الدراسة، ولا ينكر فضل الفضلاء إلا من ران علي قلبه، وساء منبتاً.

وإن كان من الواجب أن يذكر أهل الفضل بفضلهم، وأن يخص بعضهم بالذكر، فاني أتقدم بخالص شكري وعظيم تقديري وامتناني إلى الأستاذ الدكتور/ **محمد الحلو**، الذي أسعدني وشرفنى بإشرافه علي هذه الدراسة، فقد رافقني في هذه الرحلة التعليمية، ومنحني الكثير من وقته، وجاد علي بإرشاداته السديدة، وتوجيهاته المفيدة، ومنحني من علمه ما يعجز مثلي عن مكافئته، فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما وأتقدم بالشكر والامتنان إلى عضوي لجنة علي تكرمهما بمناقشة رسالتي.

كما وأتقدم بالشكر والامتنان إلى رئاسة الجامعه الاسلامية على تسهيلهم لطلبة الدراسات العليا.

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم،أمامن نسيتهم،فهم أولي الناس بالشكر والتقدي،وأدعو الله سبحانه وتعالي أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبي أنني اجتهدت، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لله وحده، فان وفقت فمن الله، وإن قصرت، فعذري لقوله سبحانه وتعالي: ﴿ قَالُواْ سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾ [البقرة: 32].

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص الدراسة

هدف الدراسة:

التعرف إلى مستوى مكونات انفعال الغضب ومستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة غزة، كما هدفت الكشف إلى العلاقة بين مكونات انفعال الغضب ومستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، وهدفت التعرف إلى الفروق في متوسط درجات تلاميذ المرحلة الإعدادية في مكونات انفعال الغضب،ومتوسط التوافق الدراسى تبعا للمتغيرات التالية (الجنس، للمنطقة، المرحلة التعليمية)

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي.

عينه الدراسة:

تكونت عينه الدراسة من (382) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية من مدارس شرق وغرب محافظة غزة.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس انفعال الغضب (إعداد أحمد حمزة) ومقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحثة، واستخدم الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي و معامل الارتباط بيرسون و اختبار(ت) t للعينات المستقلة واختبار تحليل التباين الأحادي.

أهم النتائج

توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: 1.الوزن النسبي لجميع محاور مكونات انفعال الغضب كان يتراوح ما بين (77% – 80.3%) بمتوسط عام للدرجة الكلية 79.1%، مما يشير إلى إن مستوى مكونات انفعال الغضب كان مرتفعاً، وإن الوزن النسبي لجميع محاور التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان يتراوح ما بين (73.3% – 74%) بمتوسط عام للدرجة الكلية 73.6%، مما يشير إلى إن مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان مرتفعاً.

2.بينت الدراسة وجود علاقة عكسية بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية، و عدم وجود فروق ذات بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس مكونات انفعال الغضب، ووجود فروق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس التوافق الدراسي تعزى للجنس لصالح الإناث، ووجود فروق بين طلاب شرق وغرب غزة على مقياس مكونات انفعال الغضب لصالح طلاب شرق غزة، ووجود فروق بين طلاب شرق وغرب غزة على مقياس التوافق الدراسي لصالح طلاب غرب غزة، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع المراحل التعليمية على مقياس مكونات انفعال الغضب ومقياس التوافق الدراسي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract

This study aimed at identifying the components of anger and the level of academic adjustment of the preparatory school students in the governorate of Gaza. It also aimed at identifying the differences in the mean scores of the preparatory school students in the components of anger in relation to the following variables (gender, region, educational stage). Moreover, it aimed at identifying the differences in the mean scores of the preparatory school students in the academic adjustment in relation to the following variables (gender, region, educational stage).

The researcher used the descriptive analytic approach.

Study Sample:

The study sample consisted of (382) male and female preparatory school students from east and west areas of Gaza governorate.

Study Tool:

The researcher used the following tools anger scale (prepared by Ahmed Hamza) and academic adjustment scale that was prepared by the researcher who also used the following statistical methods: Frequencies, arithmetic means, standard deviation, relative weight, Person's correlation coefficient, and t-test for independent samples.

The most important Conclusions:

The researcher drew a number of findings the most important of which are the following:

The relative weight of all the components of anger of preparatory school students reached somewhere between (77% - 80.3%) with an overall average total score 79.1%, which is a high percentage. The relative weight of all the academic adjustment of prep school students ranged from (73.3% - 74%) with an overall average total score of 73.6% which is a high percentage as well.

The study shows that there is an inverse relationship between the average anger components and academic adjustment. It also shows that there are no significant differences between the male and female students on the anger scale.

There are significant differences between the male and female students on the academic adjustment scale in favor of the females. There are also differences between the students of east Gaza schools and the students of west Gaza schools on the anger components scale in favor of east Gaza students.

There are also differences between the students of east Gaza schools and the students of west Gaza schools on the academic adjustment scale in favor of west Gaza students. There were no statistically significant differences at the level 0.05 among all educational stages on a scale of anger and emotion scale academic adjustment components.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

قائمة المحتويات:

إقـرار.....ب

إهداء.....ث

شكر وتقدير.....ج

ملخص الدراسة.....ح

Abstract.....خ

قائمة المحتويات:.....د

قائمة الجداول:.....ز

الفصل الأول الإطار العام للدراسة.....1

1.1المقدمة.....2

1.2 مشكلة الدراسة :.....5

1.3 أهدف الدراسة:.....5

1.4 أهمية الدراسة:.....6

1.5 مصطلحات الدراسة:.....7

1.6 حدود الدراسة:.....8

المبحث الأول: مكونات انفعال الغضب 10

2.1 مقدمة:.....10

2.2 تعريف انفعال الغضب:.....11

2.3 مكونات انفعال الغضب.....13

2.4 أنواع الغضب:.....14

2.5 أسباب والعوامل والمواقف المثيرة انفعال الغضب:.....17

2.6 تصنيف الشخصيات في ضوء الغضب :.....28

2.7 تأثير الغضب علي النفس البشرية :.....29

2.8 وللغضب آثار سلبية وفوائد ايجابية :.....29

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.9 الآثار المترتبة على انفعال الغضب: 33

2.10 مواجهة الغضب : 40

2.11 الغضب من المنظور الأسلامي :.....45

المبحث الثاني :التوافق الدراسي.....51

2.12 التعريف الاصطلاحى للتوافق.....51

2.13 المفهوم العام للتوافق 52

2.14 مجالات التوافق النفسي: 54

2.15 العوامل المؤثرة علي التوافق الدراسي.....56

2.16 أبعاد التوافق الدراسي:.....57

2.17 دور المرشد المدرسي في تحقيق التوافق لدى التلاميذ:.....58

2.18 النظريات المفسرة للتوافق النفسي:.....59

2.19 التوافق من المنظور الاسلامي:.....61

2.20 تعقيب عام على الاطار النظري:.....62

الفصل الثالث الدراسات السابقة.....64

3.1 أولاً الدراسات التي تناولت موضوع الغضب.....65

3.2 ثانياً: الدراسات التي تناولت موضوع التوافق الدراسي.....76

3.3 تعقيب عام على الدراسات السابقة:.....80

3.4 الاستفادة من الدراسات السابقة:.....84

الفصل الرابع اجراءات الدراسة 86

4.1 أولا: منهج الدراسة:.....87

4.2 ثانياً:المجتمع الأصلي للدراسة:.....87

4.3 ثالثا: عينة الدراسة:.....87

4.4 رابعاً : أدوات الدراسة:.....90

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

4.5 خامساً: الأساليب الإحصائية:..... 105
4.6 سادسا : خطوات الدراسة :..... 105
5.1 نتائج التساؤل الأول:..... 108
5.2 نتائج التساؤل الثاني:..... 112
5.3 نتائج التساؤل الثالث:..... 117
5.4 نتائج التساؤل الرابع:..... 119
5.5 نتائج التساؤل الخامس:..... 121
5.6 نتائج التساؤل السادس:..... 123
5.7 تفسير عام لنتائج الدراسة:..... 125
5.8 التوصيات..... 127
5.9 دراسات مقترحة..... 128
المصادر والمراجع..... **129**
الملاحق..... **136**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول:

جدول (4.1): يوضح توزيع تلاميذ المرحلة الاعدادية في العينة الاستطلاعية..... 88

جدول (4.2): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا للجنس 88

جدول (4.3): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا للمنطقة..... 89

جدول (4.4): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا للمرحلة التعليمية 89

جدول (4.5): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مجال مثيرات الغضب مع الدرجة الكلية للمحور 94

جدول (4.6): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور المشاعر المصاحبة للغضب مع الدرجة الكلية للمحور 95

جدول (4.7): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور الأعراض السيكوسوماتية مع الدرجة الكلية للمحور . 95

جدول (4.8): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور الغضب الذاتي مع الدرجة الكلية للمحور..... 96

جدول (4.9): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور الغضب الخارجي مع الدرجة الكلية للمحور 97

جدول (4.10): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور حدة الغضب مع الدرجة الكلية للمحور 97

جدول (4.11): يوضح نتائج معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للاستبانة 98

جدول (4.12): يوضح معامل الثبات لاستبانة انفعال الغضب وفقا لطريقة التجزئة النصفية 99

جدول (4.13): يوضح معامل الثبات لاستبانة انفعال الغضب وفقا طريقة الفا كرونباخ..... 99

جدول (4.14): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مجال العلاقة مع الأنظمة والقوانين مع الدرجة الكلية للمحور 101

جدول (4.15): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مجال العلاقة مع المعلمين مع الدرجة الكلية للمحور 102

جدول (4.16): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مجال العلاقة مع الزملاء مع الدرجة الكلية للمحور 102

جدول (4.17): يوضح نتائج معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال من المحاور مع الدرجة الكلية للاستبانة 103

جدول (4.18): يوضح معامل الثبات لاستبانة التوافق الدراسي وفقا طريقة التجزئة النصفية 104

جدول (4.19): يوضح معامل الثبات لاستبانة التوافق الدراسي وفقا طريقة الفا كرونباخ 104

جدول (5.1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية ولكل محور من محاور مكونات انفعال الغضب 108

جدول (5.2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية ولكل محور من محاور التوافق الدراسي 112

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية 117

جدول (5.4): نتائج اختبار t- test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي يعزى للجنس 119

جدول (5.5): نتائج اختبار t- test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي تعزى للمنطقة 121

جدول (5.6): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي تعزى للمرحلة التعليمية 123

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

الاطارالعام إلى الدراسة

1.1المقدمة

إن تقدم أي بلد لا يقاس بثرواته الطبيعية، وإنما يقاس بمدي إعداد أبنائه، ومساعدتهم علي التوافق الصحيح لكي يسهموا في هذا التقدم، ولا يتقدم أي مجتمع ما لم يسع ذلك المجتمع إلى تربية الابناء تربية قوامها الفهم الصحيح ، والأمن النفسي ،والتقبل، والحرية التي يصاحبها التوجيه والإرشاد النفسي.

وتعتبر مرحلة المراهقة من أكثر مراحل الإنسان تأثراً بجميع العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة به، حيث يتعرض المراهقون والمراهقات لحالات من اليأس والانطواء نتيجة ما يلاقونه من إحباط وما يعانون من صراعات بين الدوافع وتقاليد المجتمع ومعاييره، وشعور المراهق بالظلم والحرمان، وأن الآخرين لا يفهمونه وكثرة الضغوط الاجتماعية ومراقبة سلوكه وعدم تمكنه من تحقيق أغراضه المأمولة، وبالتالي فإن المراهق يعيش في دوامة من التوتر والاضطراب فتزداد لديه الحاجة إلى الشعور بالأمن والانتماء (أحمد،1979م، ص73).

وخلق الله تعالى الإنسان وأودع في فيه عجائب قدرته، وأسرار خلقته، فأودع في قيه الأحاسيس والمشاعر، والغرائز والانفعالات، ليكون بها شاهدا على عظيم قدرته جل جلاله، ولتكون همزة الوصل والتفاعل بينه وبين الاخرين، فيتأثر أو يؤثر في الأحداث والوقائع، والمناسباتوالمشاهد، فيضحك أو يبكي، ويفرح أو يحزن، ويعفو أو يغضب(مصطفى،2009 م،ص2)

كما أنه ليس هناك شك بأن الانفعالات تعد أيضاً أحد الأسس الهامة في بناء الشخصية الإنسانية السوية، إذ تعمل على تحديد وتوجيه السلوك الإنساني ونمو الشخصية بكل ما تحمله من أفكار وعواطف واتجاهات وقيم، وبناء على ذلك فإن الجانب الانفعالي يرتبط ارتباطا وثيقا بجوانب الشخصية الأخرى الجسمية والعقلية والاجتماعية، فبدون الانفعالات تصبح حياة الإنسان باردة بلا حراك فيها(الزعبي،2007 م،ص179).

والشخصية السوية تحتوي على مجموعة متناسقة من الانفعالات ويعتبر الغضب أحدها،ويعدي هذا النسق إلى القدرة على ضبط النفس، وحسن التوافق النفسي والاجتماعي، فالميل إلى انفعال الغضب أمر طبيعي من المستبعد استئصاله من سلوك الإنسان بصورة كلية، وإنما يتطلب تدريبه على الضبط الانفعالي والسيطرة الذاتية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فالغضب استجابة انفعالية نتيجة متطلبات ضاغطة يشعر بها كل فرد، فالناس متساوون بها، من حيث النوع إلا أنهم يختلفون بين بعضهم البعض في الدرجة، ويكمن الفرق بين الناس حسب المواقف المثيرة للغضب لديهم، حتى إن أساليب التعبير عن الغضب تتباين بين فرد وآخر، فالمواقف التي تثير الغضب عند فرد قد لا تثير الغضب عند غيره(الخالدي،2001م، ص242).

ولهذا يعد انفعال الغضب أحد أهم الانفعالات الأساسية التي قد ترافق الإنسان طوال حياته، ويظهر في المواقف التي تزعج الإنسان، وتعيقه عما يريد.

و الغضب فهو أحد الانفعالات المهمة والضرورية في حياة الإنسان ، والتي تؤثر في أسلوب إدراكه للحياة ، وتعاملاته مع الآخرين ، والفرد إذا ما أحسن استخدامه ، والتحكم فيه بطريقة إيجابية ، للتنفيس عن الاحباطات ، والصراعات التي يتعرض لها ، فسوف يؤدي هذا إلى تمتعه بصحة نفسية جيدة ، أما إذا لم يحسن التعامل معه ، فإنه من الممكن أن يؤدي إلى آثار ضارة في كافة جوانب الفرد الجسمية ، والوجدانية الانفعالية ، والاجتماعية ، و العقلية المعرفيه(الغرار،2003م، ص1)

كما يساعد الفرد في المحافظة على ما يتعلق به ، أو يعطيه قيمة في حياته ابتداءً من دينه، وعقيدته ، ونفسه ، وعقله ، وعرضه ، وانتهاءً بممتلكاته الشخصية و المادية(الشناوي والدماطي، 1993م، ص7).

وللغضب المعتدل وظائف نفسية مثل : تحقيق الاتزان النفسي بعد تفريغ طاقة الغضب و التعويض عن نقص اعتبار الذات عندما يسترد الفرد ثقته بنفسه ، ويتخلص من الرواسب المكبوتة ، وله أيضاً وظائف اجتماعية مثل : استخدامه في التربية ، وعندما يكون وسيلة للدفاع عن القيم وتحقيق الانضباط ، والتعبير عن الآراء أو رفضها بشرط أن يكون متوافقاً مع الموقف(سعيفان،2001م، ص169).

والإنسان الغاضب هو الذي تتسلسل أحاسيسه وسلوكياته بسبب رؤاه وتوقعاته التشاؤمية ، مما يحول حياته إلى نكد ، وهم ، وغم ،وحزن ناسياً أن ديننا الإسلامي يحثنا على عدم الاستسلام للغضب ، وأع تبر أن الشخص الذي يستطيع التحكم في غضبه ، وضبط

نفسه في عداد المتقين و المحسنين بوصفه في قوله تعالى﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [ال عمران :134].

وللغضب آثار ومظاهر سيئة ، إذ عندما يغضب الفرد ي ت رفع ضغط الدم لديه ، وتتوتر عضلاته،كما يتسارع تنفسه ، وتترسم علامات العبوس على وجهه، بالإضافة إلى نزوع الشخص

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الغاضب إلى التفكير في العدوان ، وإيقاع البطش بمن يغضب منه(الشناوي والدماطي،1993م،ص8).

وهو كالنار الموقدة التي تظل مستمرة في الاشتعال ، تسيطر على تفكير الفرد ، وعقله، ووجدانه ، وقد تكون سبباً في اختلال مستوى توافقه الدراسي.

ويري (الشربيني،1998م،ص7): أن التوافق الدراسي المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطة المدرسي من جهة آخري والتي تسهم في تقديم الطالب ونمائه العلمي والنفسي .

ويعتبر التوافق الدراسي مجالاً من مجالات التوافق العام، ومن مظاهر التوافق إحساس الفرد بقدراته وإمكاناته وقبوله لها، ورضا الفرد عن عمله ونجاحه فيه، والنمو المتوازن مع العمر، والمشاركة في حياه المجتمع وتطويره، المحافظة علي شخصيه متكاملة، والنظرة الواقعية للحياة، والإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد، وتحمل المسؤولية، والشعور بالسعادة، فان هذه المظاهر السابقة لابد أن تظهر علي الطالب في مجاله الدراسي، فالمجتمع الدراسي يمثل بيئة اجتماعية مهمة للطالب حيث يقضي الطالب فيها من وقته الكثير، ومع ذلك فان للطالب المتوافق دراسيا مظاهر إضافية علي ما سبق ومن هذه المظاهر هي علاقة الطالب الايجابية بزملائه داخل المدرسة، علاقة الطالب الايجابية مع معلميه داخل المدرسة، المشاركة الفعالة في الأنشطة المدرسية، معرفة الطالب لقدراته وإمكاناته وقبوله لها(انديجاني،2011م، ص20).

ونظرا لأهمية التوافق بصفة عامه، والتوافق الدراسي بصفة خاصة، فقد اهتم عدد من الباحثين ببحث العلاقة بين التوافق الدراسي ومتغيرات أخري، كالمشكلات السلوكية المرتبطة بأبعاد التوافق النفسي كدراسة(الهبيدة،2012م)، والتوافق الدراسي وعلاقته بالتحصيل كدراسة (النجار،2010م)، تأثير العنف المدرسي علي التوافق الدراسي كدراسة (مسعودة،2011م).

كما أشارت العديد من الدراسات علي تزايد انتشار انفعال الغضب وانه أصبح مشكله لابد من التصدي لها للحد من المشكلات الناجمة عنها، حيث أشارت الدراسات أن هذا الاضطراب ينتشر ما بين2% الي9% وعند الإحداث مابين 87%الي91% ومن تلك الدراسات دراسة (خطاب،2007م)التي توصلت إلى ارتفاع معدلات الغضب ،ودراسة صالح، (2010م) حيث بينت أن مستوى الغضب لدى الأطفال الصم مرتفعاً.

فالتوافق الدراسي و انفعال الغضب من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس ، لذا ستقوم الباحثة من خلال الدراسة الحالية بتسليط الضوء عليهما لمعرفة مستوي مكونات انفعال الغضب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعلاقته بالتوافق الدراسي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة غزة تبعا لمتغير الجنس، المنطقة،المرحلة التعليمية.

ومن هنا نشأت فكرة الدراسة باعتبارها مشكلة تحتاج إلى الدراسة والبحث، ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة للتعرف على مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.

1.2 مشكلة الدراسة :

تتمحور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما علاقه مكونات انفعال الغضب بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ؟

ويتفرع عن التساؤل الرئيسى الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للجنس؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للمنطقة ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للمرحلة التعليمية ؟

1.3 أهدف الدراسة:

1. الكشف الي مستوى مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
2. التعرف الي العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية .
3. التعرف الي الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للجنس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. التعرف الي الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للمنطقة .

5. التعرف الي الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للمرحلة التعليمية .

1.4 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الجانب التي تتناوله، وهو مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ولعل هذا الجانب ينطوي على أهمية كبرى سواء من الناحية النظرية أو الناحية التطبيقية والتي يتمثل في النقاط التالية:

الناحية النظرية

1.أنها تدرس فئة من أهم فئات المجتمع الفلسطيني وهي طلبة المرحلة الاعدادية، حيث تعرضت هذه الفئة لأزماتٍ وصراعاتٍ نفسيةٍ وضغوطٍ كثيرة ينعكس ذلك على اتجاهاتهم وسلوكياتهم .

2.معرفة العوامل التي تؤثر في مستوي التوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية مما يفسح المجال للمعلمين والمديرين والمشرفين التربويين وأولياء الأمور للتصدي لهذه العوامل من أجل وضع الخطط لعلاجها أو التخفيف من حدتها علي الأقل.

3.قد تضيف اطارا نظريا يثري المكتبة العربية.

الناحية التطبيقية

1. قد تساهم نتائج هذه الدراسة القائمين على العملية التربوية والباحثين النفسيين في وضع المناهج المناسبة، ومراعاة الحالة النفسية والاجتماعية التي يكون عليها الطالب في هذه الفترة الحرجة، وذلك من جانب وقائي و وضع الخطط العلاجية المناسبة للعلاج إذا لزم الأمر.

2. قد يستفيد باحثون آخرون من أدوات الدراسة الحالية المتمثلة في : مقياس انفعال الغضب و التوافق الدراسي في إجراء دراساتٍ أخرى.

3. قد يستفيد من الدراسة المشرفون التربويون والموجهون العاملين في الصحة النفسية والمجتمعية

4. قد يستفيد من الدراسة الباحثون في الجامعات والباحثون في المجال التربوي بشكل عام .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1.5 مصطلحات الدراسة:

انفعال الغضب

عرفه (الحسين،2005م،ص143) انفعال الغضب بأنه: انفعال نفسي طارئ قوي وملاحظ يحدث نتيجة تعرض الذات إلى معوق أو فشل أو إحباط أو شعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه ما يواجهها وما يعيق إشباع دوافعها وحاجاتها، ولا سيما تلك المتعلقة بالأمن والحرية والطعام والنوم والاستمتاع والنجاح، والمكانة، والكرامة، ويعد وسيلة أو محاولة لإزالة القيود، ووسيلة لجذب الانتباه وتحقيق الهدف أو المراد، ووسيلة للتنفيس عن الشعور بالضيق وعدم الارتياح.

كذلك عرفه (الزعبي،2007م،ص202) انفعال الغضب بأنه: انفعال يحدث عند الشخص عندما تعاق رغبة مهمة لديه، ويتميز بدرجة عالية من النشاط في الجهاز العصبي السمبثاوي، ويترافق بشعور قوي بعدم الرضا.

وتتبني الباحثة تعرف أحمد حمزة لمكونات انفعال الغضب مفاهيمياً ": الغضب انفعال يصدر عن المراهق حيث يتعرض للعديد من المواقف، المثيرة للغضب، وله ردود فعل نفسية وجسمية، يمكن التعبير عنه في صورتين أو كليهما، الغضب الخارجي وهو السلوك الظاهر الملاحظ، والغضب الذاتي الذي يرتبط بالتغيرات الفيزيولوجية، ولانفعال الغضب صفة الحدة التي تختلف من شخص لآخر، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة الاعدادية علي مقياس أحمد حمزة 2012 تعديل الباحثة، و يشمل الأبعاد الآتية: مثيرات الغضب، المشاعر المصاحبة للغضب، الاعراض السيكوسوماتية، الغضب الخارجي والذاتي، حدة الغضب.

التوافق الدراسي:

عرفه (أندجاني،2011م،ص17) بأنه الاندماج الايجابي مع الزملاء والشعور نحو الاساتذه بالمودة والإخاء والاحترام والاشتراك في أوجه النشاط الاجتماعي في المؤسسة التعليمية والاتجاه الموجب نحو الدراسة وحسن استخدام الوقت.

وعرفه (دمنهوري،1996م،ص86): التوافق الدراسي بأنه هو رضا الطالب عن انجازه الأكاديمي مع رضا المؤسسة التعليمية عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته مع مدرسية وزملائه والعاملين بالمؤسسة التعليمية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعرفه(الشربيني،1998م،ص7): التوافق الدراسي بأنه المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطة المدرسي من جهة آخري والتي تسهم في تقديم الطالب ونمائه العلمي والنفسي.

وعرفه(عبدالغني،2003م،ص131): التوافق الدراسي بأنه حاله تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي تقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية.

وتعرف التوافق الدراسي مفاهيمياً ": التوافق الدراسي بأنه هو رضا الطالب عن انجازه الأكاديمي مع رضا المؤسسة التعليمية عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته مع مدرسية وزملائه والعاملين بالمؤسسة التعليمية، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة الإعدادية علي المقياس الذي أعدته الباحثة لذلك،ويشمل الأبعادالآتية: العلاقة مع الأنظمة والقوانين، العلاقة مع المعلمين، العلاقة مع الزملاء.

1.6 حدود الدراسة:

الحد المكاني: تم تطبق الدراسة على تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة غزة.

الحد الزماني: تم تطبيق الدراسة في الفصل الثاني العام الدراسي 2015 م.

الحد البشري : تم تطبيق الاستبانة علي عينة من (تلاميذ المرحلة الإعدادية) بمحافظة غزة العينة الفعلية للدراسة .

الحد الموضوعي: تطرقت الباحثة في الدراسة إلى علاقة مكونات انفعال الغضب بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في غزة للوقوف علي أثارها وعلاقتها ببعض المتغيرات للمساعدة في خفض مستوي انفعال الغضب من خلال تقديم توصيات للتعامل مع تلك الانفعال وبالتالي تخطي هذه العقبة والانطلاق نحو المستقبل المشرق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الاطار النظري

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري

المبحث الأول: مكونات انفعال الغضب

2.1 مقدمة:

تعرف الانفعالات بصورة عامة بأنها حالة شعورية حادة تنشأ من مصدر نفسي، ويصاحبها اضطراب قوي يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهيج تنتاب الفرد كله وتعثر على سلوكه ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، وتساهم في تشكيل خبراته الشعورية، كما أن للانفعالات أثر قوي في تحريض السلوك وتوجيهه أو إعاقته والتوقف عنه مثلما هي الحال بالنسبة للدوافع الفسيولوجية، ومن جهة أخرى يرتبط الانفعال ارتباطا وثيقا بجوانب الشخصية :كالجانب العقلي والجانب الحركي والجانب الاجتماعي، وعلى ذلك يعتبر الانفعال احد الأسس الهامة في بناء الشخصية إذ يعمل على توجيه نموها الوجهة الصحيحة.

ولقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وزوده بمجموعة من الانفعالات التي يستجيب بها لما يواجهه من مثيرات داخلية أو خارجية، ويعد انفعال الغضب من الانفعالات البارزة في حياة الإنسان، والتي يشعر بها كدلالة على مواجهة الضغوطات، وعوامل الإحباط لكنه عندما يتراكم داخل الفرد، قد ينتج عنه بعض الأمراض، أو الاضطرابات النفسية المختلفة (عبدالهادي، 1997م،ص1).

ومن هنا نجد أن الله خلق الإنسان وزوده سبحانه بمجموعة من الانفعالات التي يستجيب بها لما يواجهه من مثيرات داخلية وخارجية، ومن الانفعالات القوية في حياة الإنسان انفعال الغضب، الذي يساعد الفرد على الاستجابة لكل ما يدركه من مثيرات تهدد ذاته أو تعرض ما يتعلق به للخطر، فانفعال الغضب يساعد الفرد في المحافظة على كل ما يتعلق به أو يعطيه قيمه في حياته ابتداء من دينه وعقيدته ونفسه وعقله وعرضه وانتهاء بممتلكاته الشخصية والمادية (الشناوي والدماطي،1993م،ص7).

ويعد الانفعال خبرة إنسانية، عامة تحدث لكل الأفراد في حياتهم اليومية، وهو يظهر من خلال مظاهر سلوكية تجتاح جسم وعقل الفرد، فالانفعال ما هو إلا تغيير في ملامح الوجه والحركات والأعمال الفسيولوجية والتعبيرات اللفظية، كما أن الانفعال يكون مجرد وسيلة أو حيلة دفاعية للقضاء على أي موقف صعب يواجهه الفرد، وكأن بهذا الانفعال يستطيع الفرد تغيير الكون وتخليص نفسه من هذا الموقف المزعج (كفافي ومايسة، 2000م،ص1).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.2 تعريف انفعال الغضب:

التعريف اللغوي لانفعال الغضب:

عرفه(معلوف، 1966م،ص553)الغضب لغوياً أنه بغض الآخرين وحب الانتقام منهم، يُقال غضب فلان غضباً ومغضبة عليه : أي أبغضه وأحب الانتقام منه . فهو غَضِبُ وغَضُب وغَضوب وغضبان وذلك مغضوب عليه. يقال " غضب لفلان " أي غضب على غيره من أجله ويقال غضب من لا شيء " أي من غير شيء يوجب الغضب. وغاضبه مُغاضَبةً : أي حمله على الغضب و الغضابي " الكدر في معا ت شره ".

التعريف الاصطلاحي لانفعال الغضب:

عرفه (بنجر،2012م،ص35)انفعال الغضب بأنه :رد فعل عاطفي يحدث لدى الفرد عند تعرضه لموقف يثير استياءه، كاستجابة انفعالية قد تكون مصحوبة بالميل للاعتداء.

عرفه(مصطفى،2009م،ص2)انفعال الغضب بأنه: انفعال نفسي حاد، قد ينتج عنه أمور لا تحمد عقباها.

كما عرفها (أبودلبوح،2008م،ص10) انفعال الغضب بأنه: "استجابة انفعالية، تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو القمع أو السب أو الإحباط أو خيبة الأمل، ويصاحب الغضب استجابة قوية من الجهاز العصبي المستقل، ويدفع المرء إلى الاستجابة بالهجوم إما بدنيا أو لفظيا.

كما عرفته (بدر،2009م،ص96)الغضب بأنه: انفعال غريزي طبيعي لأحداث مثيرة، إما أن يكون حاد غير متعقل، عندما يتم إدراك الأحداث بطريقة غير عقلانية، فيتبع ذلك ردود فعل فسيولوجية عالية وسلوكيات مؤذية للآخرين، مما يعدي إلى شر كبير في العلاقات الاجتماعية، أو أن يكون انفعالا غريزيا طبيعيا متعقلا ومسيطرا عليه؛ مما ينتج عنه المحافظة على العلاقة مع الآخرين مع عدم ضياع حقوق الفرد، والغضب غير المتعقل إما أن يكون ظاهريا وصريحا نحو الآخرين، أو أن يكون غير صريع داخليا، وللبيئة دور في تعزيز وتعليم الفرد كيفية التعبير عن غضبه.

كما عرفه(الزعبي،2007م،ص202) فيعرف انفعال الغضب بأنه: انفعال يحدث عند الشخص عندما تعاق رغبة مهمة لديه، ويتميز بدرجة عالية من النشاط في الجهاز العصبي السمبثاوي، ويترافق بشعور قوي بعدم الرضا.

كما عرفه (خطاب،2007م،ص113) انفعال الغضب بأنه: ظرف انفعالي عابر ومتغير يتميز بالذاتية،حيث يعبر الفرد به عما يشعر به في اللحظة الحالية التي يمر بها، وتكون لظروف بيئية متغيرة وخبرات محبطة، وهذا الغضب يتضمن انفعال يصحبه الإحباط والاستفزاز المتمثل في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاهانة والتحقير، وغالبا ما يكون المثير عرضي وأحيانا نتيجة قيام الشخص باستعادة مواقف أو خبرات سلبية مرت به ولم يتمكن من مواجهتها، أي أن السبب قد يكون مباشرا أو غير مباشر، ويظهر في شكل استجابات لفظية وغير لفظية تجاه المتسبب في تلك الحالة، ويسعى الشخص إلى إيذاء هذا المتسبب.

كماعرفته (سليمان،2007م،ص14)بأنه حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط، والاستثارة، والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل في العنف، ويتسم سلوك الفرد بالهياج الشديد وال صراخ والتدمير.

كماعرفته (شحاتة،2006م،ص171).أن الغضب هو انفعال طبيعي وفِطري في الإنسان وهو يمثِل جانبان: الأول ضار لأنه يؤثر على جسم وعقل وأُسرة وعمل الفرد، والثاني مفيد لأنه يعمل كمتنفس لما يشعر به الفرد من ضيق وانزعاج، والمهم هو إدراك الفرد لكل موقف يتعرض له فإذا أَدركه بموضوعية وَتعُقل لن يغضب من هذا الموقف.

كماعرفته أن الغضب هو استجابة طبيعية للتخلص من ما يواجهه الفرد من مواقف مشكلة، بل العكس حيث أن الغضب يزيد الأمور تعقيدا وكما يقال يزيد الطين بله، حيث يكون الفرد في حالة لا يستطيع أن يقيم الحدث بشكل منطقي وهادئ .

كماعرفه (الحسين،2005م،ص143)انفعال الغضب بأنه: انفعال نفسي طارئ قوي وملاحظ يحدث نتيجة تعرض الذات إلى معوق أو فشل أو إحباط أو شعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه ما يواجهها وما يعيق إشباع دوافعها وحاجاتها، ولا سيما تلك المتعلقة بالأمن والحرية والطعام والنوم والاستمتاع والنجاح، والمكانة، والكرامة، ويعد وسيلة أو محاولة لإزالة القيود، ووسيلة لجذب الانتباه وتحقيق الهدف أو المراد، ووسيلة للتنفيس عن الشعور بالضيق وعدم الارتياح.

كما عرفه (فراج، 2005م،ص114)انفعال الغضب بأنه: حالة وجدانية انفعالية، تسبب رد فعل داخلي تجاه بعض الموضوعات أو الأفكار أو الأشخاص نتيجة بعض الإحباطات بحيث تجعل الفرد يشعر بحالة من التوتر يصاحبها التفكير في استخدام القوة كاستجابة داخلية (تصورية) أو حقيقية لوجود أهداف وحاجات غير مشبعة.

كما عرفه (أبوعراد،2005م،ص1)أن الغضب هو مفتاح الشرور ويجمع بين الشر كله، كما أشار إلى ذلك أحد علماء السلف بقوله : إن الغضب جماع الشر، والوقاية منه جماع الخير.

كما عرفه (العصفور،2004م،ص17) الغضب بأنه "حالة وجدانية تتكون من مشاعر تتفاوت في شدتها من الضيق، والاستثارة البسيطة، إلى التهيج، والغيظ الشديد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما عرفه (طه وآخرون،2003م،ص608) الغضب باعتباره" انفعال سيء غيرمريح ويصاحب الرغبة في الاعتداء أو التدمير وإنزال الضرر بارخرين أو بالذات أحيانا.

كذلك عرفه (سعفان،2003م،ص16)أن الغضب حالة تتحدد بمحددات أربعة : إثارة في وظائف الأعضاء الداخلية، وإدراك، ومعرفة، وسلوك، كما أن الشخص نفسه هو الذي يحدد مدى خطورة المواقف والأحداث التي تثير الغضب، لأن الغضب في العادة عاطفة شخصية ؛ أي أنه يميل للظهور عندما يلحق الضرر بذات الشخص أو ممتلكاته أو بعائلته .

ترى الباحثة : أن رغم الجدل القائم بين العلماء في النظرة إلى مفهوم انفعال الغضب، إلا أن هناك قواسم مشتركة بين هذه الآراء تتمثل في أن جميع التعريفات السابقة لانفعال الغضب تشير إلى أن الغضب حالة انفعالية مؤقتة، تقوى أو تضعف حسب المؤثر وحسب طبيعة الشخص، كما أن معظم تعريفات انفعال الغضب ترتبط بأسبابه وآثاره، والتغيرات المعرفية غير المدركة المولدة للسلوك الذي يتبع الغضب.

2.3 مكونات انفعال الغضب

أن انفعال الغضب يتكون من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية، وهي كالتالي:

1. جانب شعوري ذاتي، يعلمه الشخص المنفعل وحده، ويختلف من انفعال إلى آخر تبعا لنوع الانفعال، وهذا الشعور يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطني.
2. جانب فسيولوجي داخلي كخفقان القلب، وتغير ضغط الدم، واضطراب التنفس، وسوء الهضم، وازدياد إفراز الغدد الصماء.
3. جانب خارجي ظاهر، يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات التي تبدو على الشخص المنفعل، وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الانفعال عند الآخرين(عواد وسمور،2004م،ص145).

وترى الباحثة أن هذه الجوانب الثلاثة للانفعال ليست جوانب منفصلة، أو ينتج بعضها عن بعض، بل هي استجابات غير متكاملة تصدر عن الإنسان من حيث هو وحدة نفسية جسمية اجتماعية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.4 أنواع الغضب:

ذكر (كاظم، 2008م،ص23): أن الناس تجاه الغضب ثلاثة أنواع:

1. **التفريط:** وهو تبلد مذموم، لأنه بفقد قوة الغضب أو ضعفها، يجعل الإنسان لا حمية له، ويوقعه في الاستكانة والتقاعس، وعدم تحمل مسؤولية نفسه ولا مسؤولية غيره ممن هم في عهدته، سواء كانوا أفرادا أو مجتمعا أو قيما اعتبارية.
2. **الإفراط** : وه قو أمر مذموم كسابقه، لأنه غضب يتجاوز حقد دفع الشر إلى إيقاع الشر بنفسه والآخرين، وسبب هذا التجاوز غلبة هذه الخصلة الفطرية في الأصل على صاحبها.
3. **الاعتدال:** الاعتدال في الغضب هو الشكل المطلوب المحمود، لأن قسمة العقلاء والراشدين، ولأنه سلوك الإنسان العاقل، ولهذا يسترشد في جميع تصرفاته بوحي العقل والقدين، ويراعي قيم النظام والمجتمع الذي ينتمي إليه، حينما تتحرك فيه موجبات الحمية، ويكون رد فعله بشكل يناسب الفعل والحدث، فينبعث غضبه حيث تجب الحمية، وينطفئ حيث يحسن الصبر والحلم.

كما صنفت (خطاب،2007م ،ص112)أنواع انفعال الغضب إلى:

1. الغضب الصريع: ويعي به الشخص ويكون واضحا.
2. الغضب الكامن: يتم كبته ولا يعي به الشخص، ويلعب دورا في الاكتئاب المزمن.
3. الغضب المزمن: ويمثل مشكلة حقيقة في التوافق الشخصي للفرد وهو:

أ. مرضي: ويميل إلى إحداث الشقاء في حياة الفرد ويسهم في حدوث المرض النفسي.

ب. زائد عن الحد: فالغضب الذي يعبر عنه الشخص يكون خارجا عن الحدود كاستجابة للإحباط الذي يواجهه الشخص.

ج. غير عقلاني: حيث يرتبط بفكرة غير منطقية.

ويصاحب الغضب المزمن أعراض إضافية تتمثل في: عدم الصبر، التمركز حول الذات، العدوان اللفظي، العداء المبالغ فيه.

كما أن لانفعال الغضب مراتب أولها: السخط وعدم الرضا، ثم غضب مع تكبر ورفع الرأس، يليها البرطمة أي الغضب مع العبوس، يلي ذلك الحنق أي شدة الغيظ مع الحقد (أخرس والشيخ، 2007م ،ص250) .

كما أضاف (كارول وريتشارد، 2005م،ص1)إلى أنواع انفعال الغضب الأنواع التالية:

1. الهياج: حيث يكون الغضب فيه خارج نطاق سيطرة الفرد، وهو تعبير خارجي عن الغضب، أي يكون ظاهر للأفراد الآخرين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. الغيظ: فتكون مشاعر مباشرة من الغضب تجاه الأشخاص والموضوعات التي يكون التعبير فيها عن الغضب داخلي فتكون السبب في شعور الفرد بعدم الراحة .
3. السخط: وهو أفضل أنواع الغضب الإيجابي والذي يكون تحت السيطرة.

كما ذكر (مراد،2004م،ص1).أن هناك نوعين من الغضب هما:

1. الغضب الإيجابي: وفي هذه الحالة يظهر على الفرد الصراخ وتكسير الأشياء وتخريبها .
2. الغضب السلبي: حيث الانسحاب والانطواء مع كبت المشاعر

كما صنف (علي،2001م،ص51)أن هناك ثلاثة أنواع للغضب وهي:

1. الغضب الصريح: حيث يكون واضحًا ويكون الفرد على علم به.
2. الغضب الكامن: ويتميز بكبته في المستوى اللاشعوري ولا يعي به الفرد.
3. الغضب المزمن: وهو يمثِل مشكلة حقيقية في التوافق الشخصي للفرد.

بينما ترى (بكير،2001م،ص5)إلى أن انفعال الغضب أداة قوية للتعبير عن المستوى الشخصي والاجتماعي، ويمكن أن نستخدم غضبنا كأداة للتغيير الإيجابي عندما نعبر عنه بطريقة إيجابية تزيد من تقدير الذات لدينا باستمرار، وإذا ركزنا على حوادث محددة تثير فينا الغضب، فإن غضبنا يصبح قابلا للفهم وأكثر سهولة في التعامل معقه، وغضبنا **عادة يتضمن الأنواع التالية:**

1. غصبنا تجاه الآخرين.
2. غضب الآخرين الموجه نحونا.
3. غضبنا نحو الذات.
4. الغضب المتخلف عن الماضي أو من آثار الماضي.
5. الغضب النظري أو التجريدي.
6. التهديد الموجه نحو الجسم.
7. التهديد الموجه نحو الممتلكات الشخصية.
8. التهديد الموجه نحو تقدير الذات مثل التعرض للشتائم والانتقاد.

كما يصنف ديفدسون وزملائه (2000م) الغضب إلى نوعين: بناء وضار:

وكل منهما يمكن أن يقسم إلى ثلاثة أقسام فرعية، وهي: لفظية، وسلوكية، ومعرفية، حيث وجد الباحثون أن الأفراد الحاصلين على مستوى عال من الغضب البناء يتمتعون بمستوى صحي من ضغط الدم مقارنة بأقرانهم من الحاصلين على درجات مرتفعة في الغضب الضار (الخضر،2004م،ص72).

كما ذكر (كفافي والنيال، 2000م،ص15)إلى أن أنواع الغضب هي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1. الغضب المكبوح : وهو النوع الذي يكبحه الفرد داخل نفسه .

2.الغضب التعبيري: وهو الغضب الذي يعبر عن نفسه في شكل أعراض جسمية ويظهر على شكل صداع مثلا.

3. الغضب الموجه نحو الخارج : حيث يمكِن التعبير عنه ظاهريًا .

4. الغضب الإيجابي: وهو النوع الذي يدفعنا إلى ممارسة أفعال إيجابية حيث يكون حافزًا للإنجاز والعمل بجدية .

5. الغضب السلبي: فيسبب هذا النوع من الغضب ضغطًا على صاحبه وَتظهر فيه الاضطرابات النفس جسمية كقرحة المعدة والصداع النصفي وأمراض القلب .

6. الغضب الاشمئزازي : حيث يعاني صاحبه من الشعور بالذنب ولوم الذات عقب نوبات الغضب التي اعترته، ويلجأ الفرد في أحيان كثيرة إلى إنكاره .

7.غضب الإزاحة : حيث يحوِل الفرد غضبه نحو شيء معين، وهو يستَخدم كميكانزيم دفاعي.

كما أشار (راجح،1999م،ص156)إلى أن من أنواع الغضب:

1. غضب شعوري ذاتي: ويشعر به الفرد نفسه ويكون عن طريق الألفاظ .

2. غضب خارجي ظاهر: ويشتمل على مخَتلَف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيحاءات التي تصدر عن الشخص المنفعل كالصراخ والبكاء والتجهم .

3. غضب فسيولوجي داخلي: كخفقان القلب وضغط الدم واضطراب التنفس.

و قسم (السمري،1997م ،ص42) الغضب إلى نوعين رئيسيين:

الأول: غضب معتدل وصحي: وهو الغضب الذي لا يذهب بصواب الإنسان بل يخضع لسيطرته فلا يتمادى فيعتدي. وهو الغضب حيث تجب الحمية، وهذا النوع من الغضب رفيق للإنسان في حياته يدعم فيه حسن الخلق، وكظم الغيظ، والعفو، والإحسان، ففيه الحماية للدين، والوطن، والعرض، والحقوق.

الثاني: وهو الغضب الجامح، وهنا يتحول الغضب كانفعال من اعتداله الصحي الحميد إلى تصرف مرضي، ويتحول إلى شحنة ناسفة وطاقة هائلة توجه إلى التحطيم والتخريب .

وقد يتغلب الغضب على الإنسان فيخرجه عن الدين، والعقل، فيفقد الإنسان بصره وبصيرته وقدرته على وزن الأمور بميزان العقل الذي ميز الله به الإنسان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.5 أسباب والعوامل والمواقف المثيرة انفعال الغضب:

أشار (حسين،2007،ص36): إلى ثلاثة مقومات لانفعال الغضب والتي تتفاعل لتولد الغضب لدى الفرد :

أولا: 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.

ثالثا: تقييم وتفسير الفرد للمثيرات التي تستثير الغضب، وقدرة الفرد على التعامل أو التكيف مع هذه المثيرات.

و ترى (أبو دلبوح، 2008م،ص21) أن انفعال الغضب يتطور بسبب اجتماعي، وقد يرجع إلى مشكلات ثقافية اجتماعية معيقة يواجهها الفرد، وأن المظاهر السلوكية اتجاه الغضب تكون مكشوفة من خلال اللغة التي توفر الكلمات والمصطلحات في التعبير عنه أو السلوك الأدائي الظاهر، إلا أن الغضب يعتبر معشراً للشخص لأن يبذل جهدا للتغلب على العقبات التي يواجهها وفي تحقيق التفاعلات الاجتماعية من خلال القدرة على التحكم بالغضب.

وذكرت" ليندا دافيدوف " أيضا عددا من الأسباب التي قد تؤدي إلى الغضب، وهي كالتالي:

1. الإحباط.
2. الصراع.
3. الألم الجسدي.
4. التقريع والإهانة والتهديد.
5. وقد تلعب العوامل الوراثية دور في زيادة أو نقصان انفعال الغضب.

وذلك نظرا لفطرية هذا الاستعداد، فلقد عرفت بعض الأمم والقبائل بميلها للمقاتلة أكثر مقن غيرها، وكذلك الرجال أكثر ميلا للمقاتلة من النساء، وكذلك تعثر العوامل البيئية في الغضب مثل: التقاليد، والمعاملة، ودرجة الحرارة، التغذية، والحياة الأسرية (محمد،2004م، ص 54).

كما قد يكون لأسلوب تفكير الفرد سببا في تعرضه لانفعال الغضب، فلقد حددت فورجت في عام (1997م) أربعة أنواع من التفكير تعدي إلى انفعال الغضب، وهي كالتالي: (عامر، 2005م،ص5)

1. التشويه في الاستنتاج، مثل: قراءة الأفكار والتفكير الانفعالي، وهذه كلها تقود إلى تفسير الأحداث المحيطة بطريقة غير صحيحة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. الخوف وعدم القدرة على تحمل الأحداث غير المرغوب فيها، مثل : الاستمرار في القول لا أستطيع أن أتحمل ذلك.

3. التوقع العالي للحصول على متطلبات الفرد، وهذا يقود إلى عدم القدرة على تحمل حالات الإحباط والفشل.

4. التقييم العام للأشخاص الآخرين، مثل: تصنيف الآخر بأنه سخيف وسيء، وهذه تجعل الفرد يغضب بسرعة.

وأشارت (بكير،2001م،ص2)إلى أن تكرار ودرجة نوبات الغضب وطرق التعبير عنه تختلف من شخص لآخر، 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، فهو الذي يختار كيف يستجيب للأحداث التقي تزعجه في ضوء ما يحمله من أفكار ومعتقدات.

ويرى (الخالدي،2001م،ص243) بأن انفعال الغضب يرجع إلى أسباب متعددة، فهو ينتج عندما يتعرض الفرد لظروف الفشل والإحباط في تحقيق أهدافه، وإشباع حاجاته الأساسية، ويحدث انفعال الغضب نتيجة الإتكالية الزائدة التي يتصف بها سلوك بعض الأفراد عندما يواجهون موقفا يحتاج إلى المثابرة والإنجاز والاعتماد على النفس، ويظهر انفعال الغضب من وجود الفرد في حالة صراع نفسي بين إقدام وإحجام لتحقيق هدف مرغوب يسعى إليه، كما يستثار انفعال الغضب لدى البعض من الناس بسبب شعوره بالغيرة من الآخرين.

كما يعد الشعور بالإنهاك أو الشكوى من أعراض عصابيه معينة، أو الانشغال الزائد بالرغبات الجنسية من الأسباب المعدية إلى انفعال الغضب، وقد يعود الغضب وسرعة الاهتياج الانفعالي إلى إخلال إفرازات الغدة الدرقية، أو النخامية، أو التناسلية.

وإن تعدد الأسباب المعدية إلى استثارة انفعال الغضب جعل بالضرورة أن يكون التعبير عنقه باستجابات مختلفة أو أوضاع انفعالية متباينة، ولهذا فإن بعض جوانب استجابات الغضب الأصلية قد تثاب وتتكرر خلال حياة الفرد، على حين أن بعض جوانبها الأخرى تعاقب ويحصل فيها انطفاء، كما أن بعض الاستجابات التي تأخذ صقوره السقب وتوجيه الاتهامات، ومشاعر الغيرة، والنفاق الاجتماعي قد تقحم في نمط سلوك الغضب والعدوان.

وأشار (موسى،1988م،ص323): إلى أنه من الأسباب التي تثير الغضب عند الأفراد: التهديدات الجسمية، وفقدان الأمن والمركز الاجتماعي، والعقاب، ومقارنتهم بآخرين، والتدخل فقي شؤونهم الخاصة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

و أشارت (يونس،1985م،ص153)إلى أن الطفل من صغره يتعلم أن يغضب من مواقف دون أخرى، وهذه المواقف تتغير بتقدم العمر وزيادة الخبرات ونمو الإدراك إلى غير ذلك من العوامل التي تزيد من مفاهيمه للعالم الخارجي.

فمن الصعب تحديد جميع الظروف والأسباب التي تثير انفعال الغضب، لأن الظروف تكون متنوعة ومعقدة أحيانا، كما أن الانفعالات بشكل عام متغلغلة في جميع شؤون حياتنا، إلا أن هذا لم يمنع بعض الباحثين من محاولة البحث في الأسباب المؤدية إلى استثارة انفعال الغضب لدى الأفراد.

ومما سبق ترى الباحثة أنه يمكننا أن نحدد أسباب الغضب في ثلاثة عوامل مختلفة، وهي : العوامل الخارجية، العمليات الإدراكية والمعرفية، والعوامل العاطفية.

أشار (راجح، 1999م،ص170)**إلى أن الغضب له مسببات عديدة ومنها :**

1. أن يجد الفرد نفسه غير قادر على إنجاز شيء معين كان يريده .
2. أن تعوَقه بعض المشكلات عن إنجاز عملٍ ما .
3. أن يتدخل أحد الأفراد في شئونه .
4. حينما يريد الفرد أن يؤكِد على مبادئه
5. عندما يكون في حالة دفاع عن شخص مظلوم.

كما أوضح (روب كامبوس،2005م،ص1)أن من ضمن مسببات الغضب أن يختلف الفرد مع غيره في الرأي، وأن يرى كلا منهما الأمور من وجهة نظره فقط، وهذا ما يُقود إلى النزاع في كل العلاقات الإنسانية.

كما أشارت (الناصر،2005م،ص1)إلى أن ضغوط الحياة العصرية أصبحت تؤثر على كل الناس وتضعهم في قبضة التوتر، حتى أن نسبة واحد إلى أربعة من سكان المدن يشعرون بغليان داخلي يجعلهم عرضة للانفجار في أي لحظة وفي أي مكان. ولعل هذا ما أشارت إليه (باتريشيا شانغ،2002م،ص1).

حيث إن تعرض الفرد إلى الإجهاد والتوتر يجعله عرضه للغضب بشكل أسرع من غيره.

كما أشار (الطويل،2000م،ص1)إلى أن الإنسان قد يغضب باختياره وذلك باستعادة حدث أو أكثر من أحداث الماضي وإطالة التأمل السلبي فيه.

وتتفق الباحثة مع هذا الرأي فالإنسان بالفعل يغضب بإرادته عن طريق استعادته لأحد الأحداث السلبية الماضية في حياته واستمراره في التفكير فيها بطريقة سلبية، وهذا دليلا على أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هناك علاقة بين تفكير الفرد في خبراته الماضية وانفعاله، ولكي يتخلص من هذا الغضب عليه أن يتخلص من تأثير تلك الخبرات الماضية وأن يفكر بطريقة إيجابية .

كما أوضح (Eills,1997,p5)أن من ضمن ما يثير غضب الفرد هو طريقة تفكيره فإذا كانت لاعقلانية Irrational فتكون السبب في إثارة الغضب لديه فمثلا عندما يقول " أنا يجب أن أحصل على هذا العمل، أنا لن أستطيع أبدًا أن أعيش بدون هذا العمل، أنا لن أستطيع أن أحصل على ما أريده أبدًا "، 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 .

كما أوضح(Fowler2002,p.1)أن خيبة الأمل والفشل ووجود التهديدات والإحباط والانزعاج والضرر كلها من الممكن أن تسبب الشعور بالغضب.

ولعل هذا ما أشار إليه (Channing,1985,p.1) من أن هناك عدة أسباب تجعل الفرد في حالة من الغضب ومنها:

1. الإحباط.
2. الشعور بخيبة الأمل والفشل.
3. التهديدات.
4. الضجر.
5. الألم.
6. الضيق والانزعاج .

كما أوضح(Douglasm,2044,p.1)أن هناك عدة أسباب من الممكن أن تثير غضب الفرد وهي:

1. إذا حدث شيء على غير ما يتوقعه الفرد .
2. إذا لم يستطع أداء عملٍ ما مطلوب منه .
3. عندما يفشل في أداء عملٍ ما .
4. عندما يحبط في إنجاز عملٍ ما يريده بسرعة وفي وقت محدد.

وفي هذا الصدد أشارت(Carolyn,2003,p.1) إلى أن هناك أحداثًا داخلية وخارجية تعتبر وقود الغضب ومنها:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1. المجتمع : فالفرد يعيش في مجتمع مليء بالأحداث التي تثير الغضب من عنف وقتل وحروب يشاهدها في التلفاز وجميع وسائل الإعلام التي تُقوم بعرض مشاهد العنف وُتعلِم الأجيال استجابات غير مناسبة .

2. الأُسرة : فهي مصدر مهم جدًا لإثارة الغضب، فأفراد الأُسرة الذين يُقومون بِسب

3. الطفل مثلا بألفاظ مثل غبي أو مجنون، ليس من أي شخص عادي يستمع لتلك الإهانات إلا ويغضب وعادًة ما يصحبها توبيخ و صفع على الوجه وضرب وإذلال .

4. الشكاوي المزمِنة : حيث الجراحات والأمراض الخطيرة التي تحرِم الفرد من التفكير الإيجابي والعمل والسعادة كباقي الأفراد .

5. اضطراب ما بعد الصدمة: حيث الحروب والضحايا، فالأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب يشعرون بالغضب من كثرة الأهوال التي يشاهدونها .

6. الاكتئاب : حيث يكون الأفراد المكتئبين أكثر عرضة لنوبات الغضب بصورة متكررة، فيكون غضبهم موجه نحو ذواتهم وليس للآخرين.

7. الأدوية : فبعض العلاجات تكون مثيرة للغضب والهياج .

8. المخدرات: مثل الماريجوانا التي تعمل على زيادة مرض البارانويا، والكوكايين الذي يبعث على الهياج المستمر، والأمفيتامينات التي تعمل على زيادة الهياج، والمسكِنات التي تؤدي إلى السلوك الانتحاري والعنف، وعقاقير الهلوسة التي تدمِر الإحساس، والهيروين الذي يعمل على غياب الفرد عن وعيه ولكن بعد انتهاء مفعول الجرعة يصبِح الفرد في غضبٍ عارم .

9. الكحول: حيث إن الفرد المَتَناوِل للكحوليات يعَتقِد أنه سيظل في سعادة دائمة إلى أن ينتهي المفعول فيرجع لغضبه مرة أخرى.

كما أوضح (عمران،2004م،ص1):أن العائلة أو البيئة التي يعيش فيها الإنسان قد تكون السبب في إثارة غضبه، حيث ينحدر الفرد من عائلة تفتقر إلى مهارات التواصل العاطفي، كما أن من الممكن أن تكون زيادة مسئوليات الفرد ومشكلاته أحد أسباب غضبه .

وقد أوضح (دانييل جولمان،2001م،ص1)أن تسلسل الأفكار الغاضبة يعَتبر مؤَجِج للغضب، ومن الممكن أن يكون هو نفسه مفتاح للتخفيف من شدة الغضب .

كما أوضح (وليدمراد،2004م،ص1): أن هناك عوامل عديدة تؤثر في إحداث الغضب عند الأطفال، فمعظم مصادر الغضب تأتي من الآخرين حيث يجبر على القيام بعمل ما لا يحبه، و التعرض لأوامر عديدة ومستمرة من قِبل الوالدين مما يساهم في تراكم الضغوط التي تجعله ينفجر غضبًا، وتكليفه بأعمال تُفوق قدراته ولومه عند التقصير في أدائها، أو أن يفقِد أحد ألعابه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التي يحبها، وعندما ينَقد أمام الغير، والتدليل الزائد أو القسوة الشديدة، والحرمان من الرعاية والاهتمام، والفشل في المدرسة.

ولعل هذا ما أشار إليه (نجاتي،1983م،ص114) :حيث إن هناك ظروف وعوامل عديدة تثير غضب الطفل منها الحرمان، والشعور بالعجز، وعدم الاهتمام من جانب الوالدين .

كما أشار (Carol &Richard,200,p.1) إلى أن الغضب موجود في العقل، وهو نتيجة مباشرة للتفكير، فالفرد لا يغضب من الحدث نفسه بل من تفسيره لهذا الحدث

وترى الباحثه أن الغضب ناتج من إدراك الفرد للموقف المثير للغضب، فإذا أدركه على أنه موقف مهدِد سوف يغضب والعكس صحيح، فالتفكير اللاعقلاني في الموقف المثير يلعب دورًا بارزًا في سلوك الفرد .

كما أوضح(Constance ,2005,p.1) أن هناك العديد من العوامل التي تزيد من احتمالية رد الفعل الغاضب وهي:

1. أن يتصرف الأهل بشكل غاضب (الأُسرة).
2. الضغط والإحباط.
3. التعب والتوتر.

وفي هذا الصدد أشار (Dave,2004,p.1): إلى أن خوف الفرد وإحساسه بعدم الأمن، وأفكاره اللاعقلانية، والضغوط التي يعاني منها، واختلافه في الرأي مع غيره واحتقارهم له وسخريتهم منه، كل هذا يعتبر ترويج لفكرة الغضب وإثارة لها.

كما أشار (باترسون،1995م،ص167).إلى أن الفرد يستجيب للحدث من حيث المعاني التي يضعها للحدث، وتؤدي هذه التفسيرات الشخصية إلى استجابات انفعالية متنوعة لنفس الموقف من جانب شخص آخر أو هذا الشخص في أوقات متعددة

كما أوضح (عبد الرحمن وعبد الحميد،1998م،ص11) أن من الممكن تحديد مثيرات الغضب في ثلاثة عوامل وهي :

1. عوامل خارجية مثل إحباط إشباع حاجة والانزعاج والإهانات وهذه العوامل تختلف من فرد لآخر .
2. عمليات إدراكية ومعرفية داخلية حيث المعاني والتفسيرات للموقف المثير للغضب .
3. ردود الفعل السلوكية فيكون للغضب رد فعل إيجابي أو سلبي.

كما أشار (أسعد، 1987م،ص126) إلى أن هناك عدة مثيرات للغضب عند الإنسان وهي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1. إعاقة التعبير عن الإرادة : فعندما يريد الفرد تحقيق هدف ما ويعَترِضه عائق فسرعان ما ينخرط في غضب عميق .
2. الحرمان من إشباع حاجة بيولوجية أساسية : مثل الحرمان من الحصول على الطعام أو الماء أو الجنس .
3. اعتراض طريق عادة من العادات التي اعتاد عليها الفرد .
4. الاهانة : فتوجيه إهانة للفرد تحط من قدرِه فإنه يغضب بشده .
5. الإصابة بألم جسمي مباشر : فيتم توجيه الغضب للشخص المَتسبِب في هذا الألم.

وقد أوضح (إبراهيم،2003م،ص18) أن هناك عدة مواقف مثيرة للغضب إما داخلية أو خارجية وهي :

1. الضغوط البيئية : مثل ضغوط البيئة الطبيعية كالتلوث وارتفاع درجات الحرارة .
2. المواقف المكروهة: مثل الشعور بخيبة الأمل والتعرض للخيانة والشعور بالتهديد.
3. النقد الهدام: حيث استخدام ألفاظ بذيئة تجرح كرامة الفرد.

وفي هذا الصدد أشار (علي،2001م،ص51)إلى أن الغضب ينشأ عادًة عندما يحدث لنا أحد الأشياء السلبية، وندركه أو نتصوره على أنه يقع تحت تحكم شيء آخر، فإذا افترضنا أن السائق مثلا يسير في الطريق الخاطئ، فنحن نشعر بالغضب إذا كان لديه إمكانية لَتجُنب هذا الطريق والسير في غيره، ولكننا لا نشعر بالغضب إذا عرفنا أن لا يوجد أمامه سوى هذا الطريق، كما تظهر الشفقة عندما يحدث شيء سلبي لشخص ما ولا أحد يمكِنه التحكم في هذا الشيء.

كما أشارت (Betty,2004,p.1)إلى أن الأُسرة والمواقف المحبِطة التي يتعرض لها الفرد يكون لها عظيم الأثر في استثارة انفعال الغضب لديه .

ويحدد (سعفان،2003م،ص18)العوامل والمواقف المثيرة للغضب، قد تكون داخلية أو خارجية وهي على النحو التالي:

1. الضغوط البيئية :

ومن أمثلة ذلك ضغوط البيئة الطبيعية مثل الضوضاء، والتلوث، وارتفاع درجة الحرارة، وضغوط البيئة المشيدة مثل : مساحة المنزل، أو ضيق مكان العمل، أو الدراسة، وازدحام المواصلات، وضغوط البيئة الثقافية الاجتماعية مثل سيطرة القيم المادية وضعف القيم الأخلاقية أو زيادة ضغوط الآخرين وسيطرتهم، والتنافس على فرص العمل رغم ندرتها، وعدم إشباع الحاجات، وفوضى التحرر، والمحافظة الصارمة، وصعوبة ممارسة الحرية وإعاقة التعبير عن الإرادة .

2. المواقف المكروهة:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن أمثلة ذلك الشعور بخيبة الأمل، والتعرض للخيانة، الشعور بالتهديد من فقد عمل أو مركز اجتماعي، نكران الجميل، التعرض للعنف و العدوان، التعرض للوشاية والغيبة، التعرض للنقد الهدام خاصة في وجود الآخرين، التعرض لأزمات صحية خاصة إذا كانت مزمنة مع صعوبة توفير الدواء، وقلة احتمالات الشفاء .

3. الفقدانات:

ومن أمثلة ذلك فقد أشخاص مهمين لنا من الأهل، والأقارب، والأصدقاء، فقد ممتلكات، فقد عمل أو مركز اجتماعي، فقد الأمن النفسي، والاجتماعي، والديني والاقتصادي .

4. عوامل مرتبطة بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين:

ومن أمثلة ذلك إصرار الآباء على تربية الأبناء بأساليب تم تربيتهم عليها، وفي المقابل رفض الأبناء لهذه الأساليب، والصراع بين الأجيال بشكل عام، واتهام الذكر بالتخنث، وعدم القدرة على تحمل المسئولية، واتهام الأنثى بأنها عديمة القيمة أو أنها الجنس الأقل والضعيف خاصة عندما يترتب على ذلك تقييد حريتها، ومسئوليتها، وفرض نظام صارم من القيود، والأوامر، وعندما تجد الأنثى أن المجتمع يحكم على الخطأ بمعيارين : معيار للذكر يقلل به الخطأ وآثاره ولا يتعدى الجزاء فيه عن لفت الانتباه أو التأنيب ومعيار آخر للأنثى يضخم به خطأ الأنثى وآثاره وقد يصل الجزاء إلى الرفض والعقاب رغم عدم وجود تشريعات دينية أو قانونية تفرق بين خطأ الذكر و خطأ الأنثى.

خصائص نوبه انفعال الغضب:

ذكرت (بدر،2009م،ص100) أن نوبة انفعال الغضب تتميز بعدد من الخصائص تشتمل على الآتي:

1. **الشدة:** فبعض نوبات الغضب بسيطة وخفيفة والأخرى قوية، بل إن شدة الغضب قد تختلف أثناء النوبة الواحدة، فقد يزداد الغضب، وفي المقابل قد يبدأ قويا ومن ثم تقل شدته، فانفجارات الغضب التي تبدأ شديدة جدا هي أمر شائع لدى بعض الناس، وقد تنشأ مقن مثيرات بسيطة ثم ما يلبث أن يعود الإنسان لحالته الطبيعية مما يدهش من حوله.

2. **المدة:** إن نوبات انفعال الغضب قد تختلف في مدتها، فبعضها قصير، فينشأ الغضب وينفجر الشخص ثم فجأة ينتهي كل شيء، وأحيانا تشخص حالات هؤلاء الأفراد بما يسمى "اضطراب الغضب الانفجاري المتقطع"، وعلى النقيض هناك من يعشون في الغضب أياما وشهورا بل وسنين، ويعانون مما يسمى "الغضب الاجتراري "، وهو أمر يثير الكثير من المشكلات، وقد تكون شدة الغضب في البداية بسيطة أو متوسطة أو عالية ثم يزداد الغضب مع مرور الأيام.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. **التكرار**: إن نوبات انفعال الغضب تختلف في معدل تكرارها، فبعض الناس الذين يرتفع عندهم الغضب بوصفه سمة من سمات شخصيتهم يخبرون الغضب كاستجابة متكررة للعديد من المثيرات وفي الكثير من المواقف، ويبدو أن مثل هؤلاء يصبحون غاضبين في معظم المواقف، وتكون نوبات غضبهم أكثر إثارة للمشكلات فيخبرون الغضب بمعدل عال وبشدة أكبر ولمدة أطول مما يدفع الناس إلى تجنبهم.

طريقه حدوث الغضب :

أشار (علي،2001م،ص55)إلى أن الغضب تسَتحِثه الذات، فهو نابع من ذات الفرد، وإنه ليس رد فعل لموقف بِقدر ما هو فعل إرادي، فالشخص يغضب من خلال تقييماته فهو يحتاج لأن يتحمل مسئولية غضبه، كما أن الغضب يتميز بتزايد شدته وأشكال التعبير عنه مع تقدم العمر، وهو انفعال يسهل تعُلمه، وفي أحيانٍ كثيرة يتخذه بعض الأفراد كوسيلة للوصول إلى أهدافهم فضلا عن أنه تعبير عن الذات المتمثل في عدم الشعور بالسعادة .

وترى الباحثة أنه بالرغم من أن الغضب يتميز بتزايد شدته وأشكال التعبير عنه مع تقدم العمر، إلا أنه من الممكن أن يكون لدى بعض الأفراد المتقدمين في السن أساليب أخرى في التعامل مع المواقف غير الغضب، فكلما تقدم العمر بالفرد ازدادت حكمته وَتَقبله لعواقب الأمور التي تحدث من حوله .

وفي هذا الصدد أشار(Allen,1990,p.292) إلى أن الفشل في التعبير عن الغضب يكون بوادر لتكوين المرض النفسي لدى الفرد.

وترى الباحثة أنه لكي يمكِن فهم كيفية حدوث الغضب والتعامل معه يجب أولاً فهم ديناميات الموقف المثير للغضب من خلال نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، طالما أننا عرفنا أن الغضب ناتج عن التفكير اللاعقلاني للحدث فيجب استبدال تلك الأفكار بأفكار جديدة عقلانية تساعد على فهم الموقف بشكلٍ أفضل وعدم الغضب وبالتالي تجُنب آثاره السلبية .

طريقة حدوث الغضب و طريقة معالجته في ضوء نظرية " أليس

في ضوء نظرية " أليس " يمكن تفسير كيفية حدوث الغضب كالآتي :

1. خبره أو تجربة محركة ومنشطة للغضب Activating experience
2. نسق معتقدات لاعقلانية مرتبطة بالغضب Irrational belief system
3. نتيجة انفعالية (الغضب) Emotional consequence (anger)
4. دحض ومناقشة الأفكار اللاعقلانية Dispute
5. الأثر (الصحة النفسية) Effect (Psychological health)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفقاً لهذا النموذج، فإن المعوقات و المشكلات اليومية التي تبدو أنها محركة للغضب (A) ليست هي في الواقع تؤدي للغضب (C) بشكل مباشر، ولكن الذي يؤدي إلى الغضب بشكل مباشر هو نظام معتقدات الشخص غير العقلانية (B) ولذلك استطاع الشخص قليل الانشغال بالأحداث (A) أو التعامل بإيجابية مع كل الأحداث التي لابد وأن تحدث، والمعوقات الموجودة و المستمرة و التي يصعب تغييرها، أو مقاومة الغضب وذلك بأن يكون الشخص الغاضب أكثر انضباطا وتحكماً في غضبه، ثم يلي ذلك تركيز الشخص على ضرورة تغيير نظام المعتقدات عن طريق دحض ومناقشة الأفكار اللاعقلانية (D) واكتساب معرفة جديدة وأفكار عقلانية جديدة، وواقعية تقوم على أساس قبول الذات وقبول الآخرين، فإن النتيجة ضبط الشخص لانفعالاته وغضبه، وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية (E)، أو على الأقل يتمتع بالتوافق النفسي (حسين،2005م،ص105).

البدائل أمام الإنسان لكي يعبر عن غضبه :

يرى " أليس " أن الإنسان أمامه ثلاثة بدائل لكي يعبر عن غضبه وهي :

- التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة.
- قمع و كبت الغضب.
- التعبير عن الغضب بحرية و منضبطة.

ونوضح البدائل الثلاثة كالآتي:

الغضب له وظيفة إيجابية لأنه يحمي الإنسان من العالم العدائي، ولكن إذا غضب الشخص وعبر عن غضبه بحرية غير مقيدة، فإن هذا لا يكفي، لأن الآخرين ربما ينعزلوا عن الشخص الذي يظهر غضبه بدون قيود، وربما يستجيبوا له بسلوك عدواني . أما إذا غضب الشخص ولكنه مال إلى قمع أو كبت غضبه بدلاً من التعبير عنه، فإن هذا الشخص يكون عرضة لسيطرة الآخرين الذي يميل إلى قمع أو كبت غضبه بطيبة القلب، فإن طيبة القلب لا تعني أن الآخرين سوف يحترمونه ويعاملونه بإيجابية، ولكنه يكون عرضة لاستغلالهم وسيطرتهم . هذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل : ضغط الدم، والاضطرابات الانفعالية الأخرى مثل : القلق و الاكتئاب .

يبقى البديل الثالث أمام الشخص للتعبير عن غضبه وهو التعبير عن الغضب بحرية منضبطة هذا السلوك يمكن أن يؤثر إيجابياً في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له، ويغيروا من اتجاهاتهم نحوه بإيجابية، وهذا هو أفضل بديل (سعفان،2003م،ص 57).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الغضب والشخصية :

أوضح(Deffenbacher&Zumer ,1984,p.392) أن الأشخاص الذين يتسمون بالغضب المستمر والسريع لديهم ميل نحو لوم الذات وانتقاد الآخرين، كما أنهم يمِيلون إلى المبالغة وتضخيم الأمور، ولديهم قلق، ويبحثون عن الكمال الدائم ؛ مما يعرِضهم لكثير من نوبات الغضب.

كما أشارت (محمد،2002م،ص21)إلى أن الفرد سريع الغضب يكون غير قادر على تحمل الإحباطات لأنه لم يعتاد عليها، ويرى أنه لا يجب أن يتعرض لمثل هذه الإحباطات، كما أنه كثير النقد واللوم للغير على أتفه الأسباب وأَبسط الأخطاء، كما أنه يفَتقِر إلى مهارات الاتصال الاجتماعي والانفعالي، وَتكُثر المشاحنات بين أفراد أسرته .

وترى الباحثة: أن الشخص الغاضب يتميز بأنه يلوم ذاته، والغير، ويضخم الأمور، ويكون غير قادر على تحمل الإحباطات التي حدث له وهذه من ضمن أفكار أليس اللاعقلانية، أي أن التفكير اللاعقلاني للفرد في المواقف المثيرة للغضب هو السبب في إثارة الغضب لديه .

وفي هذا الصدد أوضح (Thurman & Lopez,1993,p.526) أن الأفراد الذين يتسمون بسرعة الغضب يكونوا أكثر قلقًا، وعصابية، وعدوانية، كما أنهم يمِيُلون إلى إدراك معظم المواقف التي يتعرضون لها على إنها مواقف محبطة ؛ مما يعمل على ظهور مشاعر الغضب لديهم .

وقد أشار (علي،2001م،ص51): إلى أن هناك فروقًا بين الذكور والإناث في كيفية التعبير عن مصادر الغضب التي تواجههم، فنجد أن في المجتمعات الشرقية هناك استنكار للتعبير الصريح عن الغضب وهذا بالنسبة للنساء فقط .

كما أوضح (دافي Dave،2004م،ص1):أن الفرد الذي اعتاد على التهكم والسخرية، والعدائية، واحتقار الآخرين يكون أكثر عرضة للغضب السريع.

كما أشار (عمران،2004م،ص1):إلى أن الفرد الذي تتحكم فيه عواطفه وانفعالاته يكون أكثر عرضة لنوبات الغضب الجامح، وهذا الشخص يسمى " عبد العاطفة "، حيث يشعر بالراحة والرضا عن حياته إذا ما تعرض بنسبة متساوية لحالات من الفرح والابتهاج والسعادة، كما أنه لا يَتَقبل النقد البناء، ولا يَقدِم حلا للمشكلات التي يتعرض لها بل يتركها عائمة ويقول أن هذه مشكلة فقط دون إيجاد حل لها.

كما أشار (نجاتي،2000م،ص123)إلى أن الفرد الغاضب ضعيف الإرادة، وغير قادر على التحكم في أهواء نفسه الشهوانية، وعبد لانفعالاته .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي هذا الصدد أشار (روب كامبوس،2005م،ص1) إلى أن الشخص الغاضب لا يفكر بطريقة سليمة، وبهذا يبعِد عن التفكير العقلاني، ويصبِح عاجزًا عن إيجاد حلول واقعية لمشكلاته.

كما أوضح (Chemtobet al,1997,p.35) أن الفرد الغاضب تتسم شخصيته بالعنف وعدم التفكير، كما أن سلوكه العدواني يأخذ العديد من الأشكال منها العدوان تجاه الغير، العدوان السلبي (كالشكاوي والتأخير عن العمل)، العدوان نحو الذات، لوم الذات، كما أنه لا يثِق في أي شخص، وتتسم شخصيته بالشك والريبة .

وفي هذا الصدد أشار (Robert,2004,p.1) إلى أن الشخص الغاضب يكون لديه معتقدات صارمة حول الانتقام والأخذ بالثأر، ويصعب عليه توُقع النتائج قبل الفِعل، فهو يكون متسرع وغير قادر على التفكير بِحِكمة.

ولعل هذا ما أوضحه (Constance,2005,p.1) فالفرد الغاضب يكون لديه مشاعر ضعيفة وغير قوية، حيث تتحكم فيه، انفعالاته، ولا يستطيع السيطرة على غضبه.

ترى الباحثة: أن الفرد الذي لا يتقبل النقد ويترك المشكلات دون إبداء حلولٍ لها، والفرد الذي تتحكم فيه عواطفه أكثر من عقله هو شخص ذو تفكير لاعقلاني، لهذا تزداد لديه نوبات الغضب الجامح، أي أن التفكير اللاعقلاني له دور بارز في إحداث هذه النوبات من الغضب .

ومما سبق ترى الباحثة: أن هناك سمات معينة لشخصية الفرد الغاضب ألا وهي تحكم العاطفة لديه على العقل، وعدم قدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصائبة في الوقت المناسب، كما أنه ينشد الكمال ويُلوم الآخرين، وليس لديه قدرة على تحمل الإحباط، والعدائية، والسخرية والتهكم، ويكون عاجزًا عن حل المشكلات التي يتعرض لها، ويكون لديه معتقدات صارمة تتعلق بالأخذ بالثأر والانتقام، وكل هذا يحدث بسبب التفكير اللاعقلاني الذي يشعِل نار الغضب .

2.6 تصنيف الشخصيات في ضوء الغضب :

النوع الأول سريع الغضب سريع الرضي :

هذا الصنف من الناس لا يحسن إدارة ذاته ونفسه، كلمة واحدة تؤثر فيه ويتفاعل معها ثم بكلمة أخرى يهدأ ويرضى، وهذا الصنف يؤذي في التعامل ولا يعرف الطرف الآخر كيف يتعامل معه باستمرار، مزاجه متقلب وقد يغضب من كلمة اليوم ولو قيلت له بعد أسبوع قد لا يغضب فهو حسب حالته النفسية يغضب ويرضى .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النوع الثاني: سريع الغضب بطيء الرضي :

يعتبر هذا النوع من أشر الناس ؛ لأنه يغضب لأي شيء ولكنه لا يرضى بسرعة، ولا يقبل أي اعتذار أو تأسف على الخطأ، وإذا أراد أن يصفح أو يعفو يتخذ هو القرار بغض النظر عن اعتذار الطرف الآخر .

النوع الثالث: بطيء الغضب سريع الرضي :

هذا الصنف هو من أخير الناس، فالحلم والحكمة صفاتهم، ولا يمنع ذلك من غضبهم بحكم الطبيعة البشرية، ما يميزهم إذا غضبوا سريعوا الرضي عندما يعتذر إليهم (سليمان، 2007م،ص41)

2.7 تأثير الغضب على النفس البشرية :

عند الغضب أو الخوف أو التعرض لحادث طارئ غير متوقع، تعتري الجسم أعراض وعلامات تتلخص في شحوب واصفرار لون الوجه و الأطراف، واتساع حدقة العين، وانتصاب شعر الرأس، وتصبب العرق الغزير، وتسارع دقات القلب و ازدياد ضغط الدم .. وتعزى ظهور هذه الأعراض و العلامات إلى تأثير هرمون مهم يسمى (الأدرينالين) أو ما يمكن أن نطلق عليه هرمون الغضب أو هرمون الطوارئ . يفرز هذا الهرمون بواسطة الغدة فوق الكلوية (الغدة الكظريه) وهما غدتان صغيرتان، يمنى و يسرى، ترتكز كل واحدة على قمة كل كلية، وهما كغيرهما من الغدد الصماء تفرز هرموناتها مباشرة في مجرى الدم، حيث تقوم هذه الهرمونات بأعمال بالغة الأهمية في كثير من مناشط الجسم .

ولقد وجد العلماء أنه في حالة الغضب المعتدل تفرز الغدة الكظريه هرمون الأدرينالين بكمية محدودة في الدم، فتنشط الدورة الدموية و تزداد كفاءة القلب في إمداد الجسم بالدم و السكر (الطاقة)، وهذا يساعد الجسم على الاستعداد لمواجهة الآثار المحتملة للغضب وكذلك النتائج التي يمكن أن تسفر عنها، ولا خطر ولا ضرر من هذا (السمري،1997م،ص42).

2.8 وللغضب آثار سلبية وفوائد ايجابية :

فوائده الإيجابية:

يعتبر الغضب انفعالا طبيعياً وهو محيط بنا، ولولاه لبقينا في حالة سكون وعدم حركة، فهو قوة خير إذا أحسن الفرد توجيهه وتوظيفه بطريقة صحيحة، فالتنفيس عن الغضب أمر مطلوب، فهو يساعد الفرد على التنفيس عن الاستثارة الانفعالية التي تسببها المواقف الإحباطية، وإعاقة الهدف، وتفسح المجال أمام الفرد لينتصر على تردده، وليتحرر من قناعة مسيطرة على سلوكه،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من أجل التغلب على العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه ليتمكن من إشباع حاجاته، والحصول على ما يريد، كما أنها تمكن الفرد من التواصل مع الآخرين، من خلال رغبته في الحديث مع أشخاص آخرين للتعبير عن الأشياء التي تكاد تزعجه وتضايقه وتجعله يشعر بالغضب من ناحيتها، أيضاً تمكنه من التمييز بين الخبيث والطيب، ويوقظ الآخرين، ويصحح الأمور، يلحق الضرر بالآخرين ومن ثم الاعتذار لهم والتسامح منهم، فهو يُعلم مبدأ التسامح، وأهمية الحلم، وكظم الغيظ قال تعالى " والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس، والله يحب المحسنين "آل عمران : 134 " وفيه اختبار وابتلاء، للانتصار على النفس، ولولاه لما دافع أحد عن دينه، وعرضه، ووطنه (سناء سليمان،2007م،ص78) .

أما الآثار الايجابية الممكن حصولها من انفعال الغضب فهي كالتالي:

1. إمداد الجسم بالنشاط والطاقة في مواجهة المشكلة التي تعترض تكيف الفرد.
2. تعمل وظائف الغضب كمؤشرات تمييزية فترشد الجهود الرامية إلى حل المشكلة. (حجار، 1993 : 38)
3. تخدم أغراض الغرائز، مثل: الملكية، الطعام.
4. قوة لخدمة تقدم المجتمعات.
5. يدفع الفرد للإنجاز والإبداع .
6. يساعد على تنشيط المراكز العصبية.
7. يسهل أداء المهمات البسيطة (محمد،2004م،ص25 – 53).
8. يزيد الغضب شعور الفرد بتقدير الذات.
9. يقوي شعور الفرد بالضبط والسيطرة.
10. يعتبر الغضب بمثابة رد فعل دفاعي على تهديد الأنا .

وفي ضوء الوظائف المتعددة لانفعال الغضب يتضح أنه يعثر على السلوك ت أثيرا إيجابيا أو سلبيا، ولكن عندما يصبح انفعال الغضب مزمنا فإنه في هذه الحالة يكون أسلوب سلبي في التعامل مع مطالب الحياة (الخالدي،2001م،ص246).

وترى الباحثة إن كل إنسان يغضب ويهتاج في مواقف معينة، وإن حكمنا على سلوكه الغاضب سوي أو غير سوي، هذا الحكم يصدر دوما استنادا إلى مدى توافق العنصر الباعث على التوتر مع الاستجابة السلوكية الغاضبة، فإذا ما جاء رد الفعل متناسبا مع طبيعة الموتر، قلنا إن التوتر أو الغضب سويا ومبررا، أما إذا جاء رد الفعل غير متناسب مع طبيعة الموتر وشدته، قلنا إن هذا التوتر أو الغضب غير سوي وغير مبرر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والإشارات الخارجية لهذا الانفعال مختلفة حسب مختلف طبائع الأشخاص وتنوع الانفعالات الأخرى التي تعلفه أو تلحق به. وهكذا فإننا نرى البعض يشحبون أو يرتجفون حين يغضبون، ونرى غيرهم تحمر وجناتهم بل ويبكون، ونحن نعتقد عادة بأن غضب الذين يشحبون يخيف أكثر من غضب الذين تحمر وجناتهم، والسبب في ذلك هو أننا حين لا نريد أو لا نستطيع أن ننتقم إلا عن طريق المظهر الخارجي والكلمات فنستخدم كل حميتنا وكل قوتنا منذ بداية انفعالنا، وهذا ما يتسبب في أن تحمر وجناتنا. أضف إلى ذلك أنه في بعض الأحيان يكون التأسف والشفقة على أنفسنا لأننا لا نستطيع أن ننتقم بطريقة أخرى سببا في أن نبكي، وعلى العكس من ذلك فإن الذين يتحفظون ويصممون على انتقام أكبر ينتابهم الحزن حين يفكرون بأنهم مجبرون على ذلك بسبب العمل الذي أثار غضبهم. كما أنه ينتابهم أحيانا الخوف من السيئات التقي قد تلحقهم نتيجة للقرار الذي اتخذوه، وهذا ما يجعلهم أولا باردين شاحبين ومرتجفين، ولكن حين يقومون فيما بعد بانتقامهم يسخنون جدا، خصوصا لأنهم كانوا باردين في البدء.

كما وترى الباحثة أن انفعال الغضب يعتبر حالة نفسية تدخل ضمن عملية الاستجابة والمثير، وتختلف هذه الاستجابة من شخص لآخر، ويتفاوت سلوك عن آخر، ونفسية عن أخرى، ولكن يبقى الغضب حالة استنفار للنفس، قد تعدي إلى ردود فعل لا تحمد عقباها، وذلك لأن النفس تتحول عن طورها الطبيعي إلى الهيجان والانفعال، ومن ركودها إلى الغليان والثورة، والتوتر الشديد، وحب التخريب، شهوة الانتقام والهدم، والإعراض عن الوقار والرزانة، وإلى سيكولوجية الاعتداء والضرب، وإطلاق التهديدات، وما إلى ذلك من الردود العقابية، ولكن هذه الثورة النفسية سرعان ما يخمد لهيبها، ويلحق الإنسان بعد ذلك ندم على ما بدر منه في تلك الحالة، وهو فضل من الله على الناس أن جعلهم بهذه الصورة، بحيث لا تدوم آثار النفسية للغضب معهم طويلا، ولو لم يكن المرء كذلك، أي لو لم يندم على السلوك الانفعالي في حال الغضب لاحتاج إلى ممارسة العلاج النفسي للتخلص من هذا المرض.

فالغضب كحالة انفعالية له وظائف مختلفة منها تكيفيه وأخرى غير تكيفيه، فهو يدعم النشاط الهادف ضد المشكلة التي تعترض تكيف القرد بالطاقة، وأن الغضب في مقدوره أن يتدخل فيعطل عملية تشكيل المعلومات وإعدادها، ويفوت الفرصة على الفرد الغاضب في استبصار الذات والتقصي والتحليل، ويحرض على السلوك العدواني (الخالدي،2001م،ص 246).

آثاره السلبية :

بالرغم من أن الغضب يلعب دوراً هاماً في توجيه حياة الأفراد، إلا أنه يؤثر سلباً عليه في جميع جوانب الحياة الفكرية، والاجتماعية، والنفسية، والجسمية وهذا ما يوضح لنا ويبين أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الغضب يعتبر مفتاح للشر لكونه يجمع الشر كله، وهذا ما أشار له أحد علماء السلف قائلاً: " إن الغضب جماع الشر، وإن التحرر منه جماع للخير "

فمن مضاره الفكرية نجده يعطل تفكير الفرد، وسلوكه، ويشوه عملية الإدراك لديه، ويسلبه عقله مما يجعله يندفع ويسلك وفقاً لنزعاته ورغباته التي قد تسبب له الحسرة و الندامة فيما بعد.

ومن مضاره الاجتماعية التي قد تنجم عن الغضب تضعف من الترابط بين الناس، تولد الحقد في القلوب وإضمار السوء لديهم، بالإضافة إلى تقطع الصلة بين الأهل و الأصدقاء، فتفسد بذلك الحياة وتنهار المجتمعات .

أما بالنسبة لمضاره النفسية، والجسمية أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثير العدو أو الجري على القلب .

إلا أن العدو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلاً لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن أراد ذلك (سليمان،2007 م،ص62) .

أما في الغضب فلا يستطيع الإنسان أن يسيطر على غضبه لاسيما و إن كان قد اعتاد على عدم التحكم في مشاعره . وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم، ويزيد عن معدله الطبيعي حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد المطلوب، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب وتفقد مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمرر تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يخضعها هذا القلب المنفعل ولهذا ي ت رفع الضغط عند الغضب، ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أ ضرار، وأن الغضب المكبوت فقط هو المسئول فقط عن كثير من الأمراض، ولكن دراسة أمريكية حديثة قدمت تفسيراً جديداً لتأثير هذين النوعين من الغضب مؤداه أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدتها ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحياناً إلى الإصابة بالسرطان، أما في حالة الغضب الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدي إلى الأضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالاً ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال مهما كان ضئيلاً فالحالة الجسمانية للفرد لا تنفصل عن حالته النفسية (القناوي،2002 م،ص116).

وفي الغضب وآثاره السلبية يقول الدكتور "أحمد شوقي إبراهيم" عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية و القلب، أما الميول الإنسانية تنقسم إلى ثلاثة أقسام، ويختلف سلوك وتصرفات الأشخاص باختلاف هذه الميول ومدى السيطرة عليها :الميول الشهوانية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتؤدي إلى الثورة و الغضب، الم يول التسلطية وتؤدي إلى الكبر والغطرسة وحب الرياسة، الم يول الشيطانية وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين . ومهما كانت ميول الإنسان فإنه يتعرض للغضب فيتحفز الجسم ويترفع ضغط الدم فيصاب بالأمراض النفسية، والبدنية والذبحة الصدرية .

وقد أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان لهذا ينصح الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه لا تغضب وليس معنى هذا عدم الغضب تماماً بل عدم التمادي فيه، فتجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس مع إيمان قوي بالله ويمتدح الرسول صلى الله عليه وسلم هذا السلوك في حديثه، ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب ولا يكون تجنب الغضب بالمهدئات لأن تأثيرها بتكرار تناولها ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة ولأن الغضب يغير السلوك فإن العلاج يكون بتغير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء و اتزان (القناوي، 2002م،ص117).

2.9 الآثار المترتبة على انفعال الغضب:

أشار (عبدالصمد،2001م،ص1)إلى أن هناك العديد من الآثار الناتجة عن انفعال الغضب وهي :

اضطرابات القلب: فمن المعروف أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الغاضب كتأثير الحرب، فالغضب يزيد من عدد مرات انقباضات القلب في الدقيقة الواحدة وبالتالي يجهد قلبه، لأنه في هذه الحالة لا يستطيع أن يسيطر على غضبه بطريقة سليمة ؛ وعلى هذا يصاب الفرد باضطراب في الشرايين التاجية و الأزمات القلبية المتكررة .

كما أشار (حجار،1993م،ص38) إلى مجموعه من الآثار السلبية للغضب:

1. ارتفاع ضغط الدم .
2. السرطان .
3. تعطيل عملية جمع المعلومات وربطها.
4. تعطيل قدرة الفرد على الاستبصار بالمشكلة ومراقبة ذاته.
5. التحريض على القيام بسلوك عدواني ضد مصدر التوتر ومنابعه.
6. التسرع والرعونة واتخاذ قرارات سريعة.
7. الريبة في الآخرين، وعدم الثقة في النفس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أوضح (Allen,1990,p.292): أن عدم القدرة على التعبير عن الغضب يؤدي إلى المرض النفسي، فيجب على الفرد أن يعبِر عن غضبه بشكل إيجابي وذلك من خلال مواجهته حتى يستطيع الفرد التوافق مع الحياة.

وتتفق الباحثة مع هذا الرأي الذي يؤكد على أهمية مواجهة المواقف المثيرة للغضب ولكن بشكل إيجابي وتحليل الموقف أولا والتفكير فيه بشكل منطقي قبل أن يغضب منه، وعدم كبت الغضب الذي يؤدي إلى إصابة الفرد بالعديد من الاضطرابات .

وفي هذا الصدد أشار (علي،2001م،ص55): إلى أن انفعال الغضب له عواقب اجتماعية متمثلة في الانطباعات السلبية التي قد يكون منها ما يكوِنه الفرد من عداء وعداوة نحو الشخص دائم التعبير عن غضبه، لذا يجب إرشاد الفرد ذو الغضب الظاهر أو الداخلي إلى طرق أخرى تكون أقل وطأة عليه، مع العلم بأن كبت مصادر الغضب وعدم التعبير عنها يؤدي إلى كثير من الأمراض الجسمية مثل ضغط الدم وزيادة نبضات القلب .

كما أشار(Deffenbacher,1992,p.180): إلى أن زيادة معدلات الغضب لدى العاملين والعاملات يؤَثِر سلبيًا على التوافق الشخصي والمهارات المهنية لديهم.

كما أوضح (نجاتي،2000م،ص105): أن الغضب يؤدي إلى تعطل التفكير، لذلك كثيرًا ما يندم الفرد على ما يصدره من سلوك أو أقوال أثناء غضبه، فالغضب الشديد يجعل الإنسان غير قادر على التفكير السليم وإصدار القرارات الصائبة ؛ ويصبِح من السهل وقوعه في الخطأ.

كما أشار (راجح،1999م،ص178): إلى أن الانفعالات الثائرة لها آثار ضارة على الوظائف العقلية، فالانفعالات الشديدة تشوِه الإدراك، وتعطِل التفكير المَنظم والقدرة على حل المشكلات، وتضعف القدرة على التذكر والتعلم، وُتشِل سيطرة الإرادة ؛ مما يجعل سلوك الفرد يتحول إلى سلوك غير مهَذب، كما أن انفعال الغضب الثائر يؤدي إلى تشويه الإدراك، فالشخص الغاضب لا يرى في خصمه إلا عيوبه، ولا يسمع في كلامه إلا إهانات موجهه إليه، كما أن حالات الغضب الشديد تجعل بعض الناس يتحدثون بلهجة بها ألفاظًا بذيئة، فالانفعال ينكِص باللغة إلى المستوى الطفلي.

وترى الباحثة أن الانفعال الشديد يؤثر على قدرة الفرد على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة والقدرة على التركيز والإدراك، وكل هذا بسبب تفكيره اللاعقلاني في الموقف المثير للغضب وخاصة لدى ذوي المراكز القيادية .

كما أشارت "بيتيBetty ": إلى أن هناك بعض التأثيرات التي تصيب الفرد من خلال كبت غضبه مثل :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1. تدمير الذات : فالفرد يدمِر نفسه دون أن يعَلم، فربما يغضب الفرد من نفسه بسبب فشله في أداء عملٍ ما .
2. الاكتئاب : فهو ينُتج عن الغضب المكبوت، فيشعر الفرد بأن الحياة مليئة بالمشكلات والأحزان.
3. قلة النوم : فَتقِل فترات النوم للشخص الغاضب ليلا، وفي حالات أخرى نجد أن بعض الأفراد ينامون وقتًا طويلا للهروب من مشكلاتهم التي تسبب فيها الغضب .
4. إدمان المخدرات : حيث يلجأ الفرد الغاضب في حالة غضبه إلى إدمان المخدرات لكي يهرب من مشكلاته التي تغضبه، أو يأخذ بعض الحبوب المهدئة فيعتاد عليها ويصبِح مدمنًا .
5. العمل الزائد : فالفرد الغاضب يعمل بشكل زائد لكي يهرب من موقف يثير غضبه، وهذه الطريقة تبعده عن أسرته، وعن حياته الخاصة، وتجعله غير قادر على حل المشكلات(Betty,2004,p.1) .

وفي هذا الصدد أوضح (McAdam ,2004,p.1)" أن هناك آثار تنتج عن الغضب منها :

1. الشعور بالوحدة النفسية لدى الفرد .
2. الضغط النفسي الذي يسبِب الاضطراب النفس جسمي .
3. عدم تحليل المواقف المثيرة للغضب ؛ أي تعمل على تشويش إدراكه وتحليله للأمور وتؤدي إلى متاعب كثيرة .

وتتفق الباحثه مع هذا الرأي فالغضب يؤثر على إدراك وتفكير الفرد، وعلى قدرته على تحليل المواقف، مع العلم بأن الغضب أصلا نابع من التفكير اللاعقلاني للفرد، وعدم قدرته على التفكير والإدراك السليم في الموقف .

كما أشار (Chemtobetal,1997,p.30): إلى أن انفعال الغضب يحدث مشكلات خطيرة للفرد وخاصًة في مجال العمل والأُسرة، كما يؤثر على مشاعره الإنسانية ودوره في المجتمع .

كما أشار (Chemtobetal,1997,p.30):إلى أن هناك بعض المشكلات المرتبطة بانفعال الغضب منها :

- زيادة احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم والأزمات القلبية .
- وجود صعوبة في حل المشكلات .
- انشغال البال باستمرار في التفكير والأخذ بالثأر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يتخِذ الفرد اتجاه عدائي نحو الفرد الذي يحاول الإصلاح بين الطرفين في حالات النزاع، كما أن الغضب الواضح يسبِب المشكلات أكثر من الغضب الخفي . ولعل هذا ما أشار إليه (Michel Bill,2004,p.1) حيث إن الغضب يسبب المرض الجسمي .

وترى الباحثة أن كلا النوعين من الغضب (الظاهر الخفي) يسببا الأضرار الجسمية والنفسية للفرد على حدٍ سواء .

كما أضاف (Robert,2004,p.1)أن الفرد في حالة الغضب يحدث له تغيرات في طريقة تفكيره، حيث يركِز على الموقف المثير فقط، كما أنه لا يعبِر عن غضبه بشكل صريح مما يؤدي إلى حدوث مشكلات صحية له مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

وقد أوضح (Fowler,2002,p.1)":أن الغضب يؤثر على العلاقات الاجتماعية وأنماط السلوك والتفكير، ويعمل على حدوث مشكلات جسمية للفرد الغاضب مثل ارتفاع ضغط الدم، واضطراب دقات القلب، والصداع، والاضطرابات الجلدية، ومشكلات الهضم.

كما أشار(Douglas,2004,p.1):إلى أن الفرد في حالة الغضب يستخدم جسمه بشكل كبير حيث تزداد سرعة تنفسه، ويحمر وجهه، وتتوتر عضلاته، ومن الممكن أن يحتفظ بغضبه داخله؛ ولكن في هذه الحالة سوف يصاب بالصداع وانقباض المعدة.

وقد أوضح (أبوعراد،2005م،ص1) أن للغضب الكثير من المضار العظيمة التي تمتد لتشمل جميع جوانب الحياة الفردية والاجتماعية والجسمية والنفسية والفكرية والتي تؤكد جميعها أن الغضب مفتاح الشرور لأنه يجمع الشر كله، وتجعل الفرد يفقِد صوابه وفي غضبه يسلب عقله، ويشتِم، ويسخر من الخِصم، ويتلفظ بألفاظ بذيئة تسقِطه من أعين الناس، إضافة إلى ما يقوم به في غضبه من تصرفات طائشة بعيدة عن الحكمة، ومن مضاره الاجتماعية أنه يولِد الحقد في القلوب، وتضمِر النفس للناس السوء ؛ ولذات سود العداوة والبغضاء بين الأصدقاء، وتتقطع الصلة بين الأقرباء ؛ فتفسد الحياة وتنهار المجتمعات، كما أن له مضار جسمية أيضًا منها التعرض لارتفاع ضغط الدم، واحتمال الإصابة بالأزمات القلبية نتيجة التوتر الشديد الذي يصاب به الفرد الغاضب الذي يتعرض لتغير لونه، وارتعاد أطرافه، واضطراب حركته، وتلجلج كلامه.

كما أوضح(Channing,1985,p.1): أن جسم الإنسان يتأثر بالغضب ولا يكون قاصرًا على احمرار الوجه، وغليان الدم، بل تحدث تغيرات أخرى مثل زيادة سرعة دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وتوتر العضلات، وتأثر الغدد الصماء وإفراز هرمون الأدرينالين بشكل كبير، ويتدفق الدم بسرعة في جسم الإنسان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أشار (عمران،2004م،ص1)إلى أن للغضب العديد من المشكلات النفسية والصحية كارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والرأس، والمعدة.

وفي هذا الصدد أشار (Dave,2004,p.1):إلى أن في حالات الغضب يكون الفرد في حالة ثورة عارمةَ تُقوده إلى الاكتئاب، والقلق، والصداع، وقرح المعِدة.

ولعل هذا ما أشار إليه(هارون،2001م،ص1):حيث إن الغضب تظهر آثاره على الجسم وينتج عنه زيادة في ضغط الدم، وضربات القلب، وكذلك زيادة في سرعة التنفس، و زيادة نسبة السكر في الدم، ويزداد العرق، ويجف الحلق، ويتلعثم اللسان، ويحدث تنميل في الأطراف، ويحدث للمعدة والأمعاء تؤقف في حركاتها، كما أن الفرد لا يستطيع التركيز، ويتوقف لديه التفكير السليم، وتصدر منه أفعالا لاشعورية، ويتلفظ بكلمات غير مهذبة، ويتخذ قرارات غير سديدة خاصة إذا كان مسئولا.

كما أوضح (Carol &Richard,2005,p.1):أن هناك تأثيرات جسمية للغضب مثل زيادة ضغط الدم، وسرعة وزيادة عدد ضربات القلب والتنفس، وتوتر العضلات، ومع استمرار الغضب من الممكن أن يتعرض الفرد للوفاة.

ولخصت(قطينه، 2003م،ص113): آثار انفعال الغضب على الفرد، وهي كالتالي:

1. أثره على الظاهر: تغير اللون، شدة الارتعاد في الأطراف، اضطراب الحركة، والكلام.
2. أثره على اللسان: يكون بالسباب وإطلاق فحش الكلام.
3. أثره على الأعضاء : يكون ذلك بالضرب، والجرح، وقد يصل إلى القتل، وإن لم يتمكن من المغضوب عليه، انهال على نفسه ضربا وإيذاء.
4. أثره على القلب : يكون ذلك بالحقد، والحسد، وإضمار السوء، والشماتة، والعزم على إفشاء الأسرار، والانتقام من المغضوب عليه.

النظريات المفسرة للغضب :

هناك العديد من النظريات التي اهتمت بتفسير الغضب ومنها :

1. نظرية فيكتور فرانكل (نظرية المعنى) Theory Frankl Victor:

أوضح (إبراهيم،2003م،ص77) أن فرانكل عالم الوجودية استخدم مصطلح العلاج بالمعنى كاسم لنظريته في تفسير الغضب، فهذه النظرية تهتم بوجود هدف في حياة الفرد يتحمل الصعاب من أجل تحقيقه ؛ فهو أدرك أن حياته تستحق أن يعيشها من أجل تحقيق هذا الهدف، أما في حالة ما إذا كان الفرد يعيش دون هدف في حياته يسعى لتحقيقه فإنه في هذه الحالة يكون عرضة لَت مُلك الغضب من نفسه، ومن الحالات التي من الممكن أن نجد الفرد في حالة غضب فيها هي فشله في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إيجاد معنى يناسبه وهدف يعيش من أجل تحقيقه، كما يمكن أن يتعرض لحالة من الملل والفراغ الذي يكون السبب في كثير من المشكلات، كما يسبِب له الشعور بالألم والحزن، كما أننا نجد أن الصراع القِيمي والخُلقي من الممكن أن يكون السبب في إحداث هذا الغضب ؛ حيث يكون الفرد في حالة من عدم التوازن ولا يستطيع تحديد موقفة في أي شيء، كما أنه يغضب في حالة ما إذا كان يخاف من حياته ككل ومن المواقف المصيرية فيها أو التي تتطلب منه اتخاذ قرار بشأنها وعلى هذا يرُفض الفرد أن يكون لديه مجالا للخطأ، كما أنه يرُفض أن يعاقِب الغير على أخطائهم فيكون متسامحًا معهم رغم اختلافه معهم في الرأي .

2. نظرية جيمس لانج Lange Theory & James :

أشار (راجح،1999م،ص158)إلى أن شعور الخوف يثير في الفرد بعض التغيرات الجسمية والفسيولوجية نتيجة الخوف ولكن من خلال هذه النظرية اتضح أن الفرد تحدث له تغيرات بسبب إدراكه للموقف المخيف فيضطرب لذلك جسمه، وليس لأنه شَعر بالانفعال، فهذا الشعور يعَتبر إحساسًا بهذه التغيرات الجسمية، فنحن لا نشعر بالانفعال إلا عندما نشعر بخفقان القلب والعرق وَتجمد الأطراف .

وترى الباحثة: أن هذه النظرية اهتمت بالتغيرات التي تحدث للفرد أثناء الموقف المثير للغضب، ولم تهتم بالموقف نفسه .

3. نظرية ألبرت أليس: Albert Ellis Theory

أشار (Ellis ,C,1997,p.3): إلى أن هذه النظرية تمثِل وجهة نظر معرفية لتفسير الغضب، حيث يرى أن الغضب ينشأ بسبب المشكلات والعقبات التي يواجهها الفرد وتمنعه من الوصول لأهدافه، وقد حدد أليس Ellis ثلاثة بدائل للتعامل مع الغضب وهي :

1. كبت الغضب فهو لن يفيد بل يضر الفرد ويصيبه بالأمراض مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والقلب .
2. التعبير الحر عن الغضب وهذا يسبب للفرد المشكلات .
3. التعبير عن الغضب بشكل بنّاء فيعبِر الفرد عن غضبه بشكل ناضج فيستمع غيره لوجهة نظره ويقتنع برأيه.

كما أوضح (الشناوي عبدالرحمن،1998م،ص214)أن هناك ثلاثة فروض أساسية لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس وهي :

- أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة .
- درجة الصلة بين الانفعال والتفكير قوية جدًا فهما متلازمان .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- كلا من التفكير والانفعال يميلان إلى أن يكونا في صورة حديث ذاتي أو عبارات داخلية وهذه العبارات قادرة على تعديل الانفعالات.

كما أشار **(Ellis, B,1977,p.22)** إلى أن هناك بعضًا من الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب وهي :

1. كم كان شيئًا فظيعًا أن تعاملني بهذه الطريقة الظالمة .
2. لا أستطيع أن أتحمل معاملتك لي بهذه الطريقة غير العادلة .
3. لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة .
4. لأنك تعاملني بهذه الطريقة فأنت شخص يستحق العقاب .

ومن ضمن أساليب التفكير اللاعقلاني المرتبطة بالغضب :

1. المبالغة: فيميل الفرد إلى المبالغة في إدراك الأمور والخبرات الواقعية وإخفاء دلالات مبالَغ فيها كتصور الخطر، وهذا يميِز الأشخاص المصابين بالقلق، حيث يبالغ الفرد في تفسير الموقف؛ مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر فيتوقع الفرد الشر لنفسه ولأسرته وهذا ما يسمى التهويل وينبغي على الفرد مجاهدة نفسه على الإدراك الموضوعي للأحداث دون تهويل أو مبالغة.
2. التعميم الزائد : حيث يعمِم الفرد النتائج التي لا تعَتمِد على تفكير دقيق والتي عادًة ما تُقوم على الملاحظة الفردية مثل " أنا فشلت في الاختبار "، ويكون التعميم من خلال " أنا عادًة ما أفشل، أنا لا امتلك القدرة على النجاح " (عبد الستار، 1983م،ص145) .
3. أخطاء العزو: فيرجِع الفرد مشكلاته واستنتاجاته ودوافعه إلى الآخرين، وإلى الأحداث الخارجية، وإلى حالته النفسية، وهذا العزو يؤثر في سلوكه وانفعالاته وخاصة عندما يكون قائمًا على إدراكات خادعة و مضلِلة، الأمر الذي قد يؤدي إلى نشوء اضطراب انفعالي قائم على هذا الغزو الخاطئ (Ellis, B,1977,p.20)

ومما سبق تستخلص الباحثة أن نظرية ألبرت أليس Albert Ellis اهتمت بالجوانب المعرفية للفرد الغاضب حيث أوضحت دور طريقة تفكير الفرد في الموقف المثير للغضب، كما أوضحت الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب، أي أن الفرد في حالة الغضب يفكر تفكيرا لاعقلانيًا وهذا يساعد على زيادة نوبات الغضب، أما نظرية جيمس – لانج Lange & James فقد اهتمت بالتغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد في حالة الغضب ولم تهتم بالموقف المثير للغضب نفسه، أما نظرية المعنى فهي قامت بتحديد مثيرات غضب الفرد وهي عدم وجود معني وهدف لحياته وعندما يفشل الفرد في إيجاد ما يناسبه من أهداف فإن ذلك ما يثير غضبه، وعلى هذا فإن النظرية التي قدمها ألبرت أليس Albert Ellis من أفضل النظريات لتفسير الغضب حيث تحدِد الأفكار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللاعقلانية التي تدور في عقل الفرد أثناء الانفعال وَتكون السبب في إثارته، ومما لاشك فيه أن هذه الأفكار إذا حلَّ محلها أفكار عقلانية سوف تَقلِل من حدة هذا الانفعال .

وترى الباحثة: أن نظرية ألبرت أليس توضح دور التفكير اللاعقلاني في إحداث نوبات الغضب، كما أنها توضح دور التفكير في إحداث الانفعال فكلاهما يؤثر في الآخر ويتأثر به، كما أن أساليب التفكير اللاعقلاني لها دور كبير في إثارة الغضب لدى الفرد، فهو يضخِم الموقف الذي يتعرض له مما يجعله يثور ويغضب، كما أنه يرجِع ما يحدث له من مشكلات لأسباب خارجية بعيدة عن سيطرته .

2.10 مواجهة الغضب :

أوضح (كفافي والنيال،2000م،ص24)أن التوعية المسبقة لأي موقف يتعرض له الفرد ويتوقع أن يزيد فيه انفعاله، لها دور هام في خفض الغضب لديه.

كما أشار (الطوايل،2000م،ص1)إلى أن أفضل طريقة للتحكم في الغضب هي الهدوء التام وعدم إطاعة النفس في ميلها لتفسير الحدث تفسيرًا سلبيًا كأن تعَتبِره تهديدًا أو احتقارًا فهذا التفسير يزيد الإثارة بل يلتمس العذر للطرف الآخر ويفترض أنه دفِع إلى موقفه بضغوط أخرى، كما يجب أن يراعي الفرد حالته النفسية قبل الحدث فإن كان متوترًا فليعلم أنه ميال وهو في هذه الحالة إلى المبالغة في رد فعله، ويمكِن للفرد وهو في هذه الحالة أن يمشي أو يجري لاستهلاك الطاقة المَتولِدة ومعالجة الموقف بعد هدوءه ويمكن أن يتعلم فن الاسترخاء العميق حيث يحيِد الغضب .

كما أوضح (عمران وعمران،2004م،ص1) أن الفرد في حالات الغضب يمكنه الاسترخاء والتنفس بعمق وتخيل بعض التجارب اللطيفة التي تساعد على تهدئة الأعصاب بالإضافة إلى أنه يردِد بعض الكلمات أو العبارات المريحة خلال عملية التنفس، كما أنه من الممكن أن يمارِس رياضة اليوجا التي تساعد على استرخاء العضلات وإزالة أي توتر، كما أنه يمكنه أن يستبدل الأفكار التي قادته إلى الغضب بأفكار أخرى أكثر عقلانية وأن يفكر فيما يقوله قبل أن يتلفظ به، كما أن على الفرد أن يجعل وقت للراحة ليستريح من المشكلات والمسئوليات اليومية التي تجعله يعيش تحت ضغط وذلك لمدة ساعة أو ساعتين يوميًا .

وفي هذا الصدد أشار (مراد،2004م،ص1)إلى أن الفرد لكي يتجنب غضبه عليه أن يزيل جميع الأسباب التي تسبب له إزعاج وتثير لديه نوبات الغضب وعمل جداول يومية مرنه له بحيث يكون بها قسط من الراحة وممارسة الهوايات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أوضح (نجاتي،2004م،ص122)أن الفرد الغاضب عليه أن يجلس إذا كان واقفًا لكي يسترخي بدنه ؛ مما يساعد على مقاومة التوتر الناتج عن الغضب، وهذا يؤدي إلى تخفيف حدة الغضب تدريجيًا ثم التخلص منه نهائيًا.

كما أشار (Channing,1985,p1)إلى أن هناك عدة خطوات تجعل الغضب تحت السيطرة :

1. التعرف على الغضب .
2. تحديد الأسباب .
3. تحديد ما يجب عمله .
4. الاستمتاع بالهوايات .
5. الدعابة حيث تحويل الموقف المثير للغضب إلى موقف مضحك .
6. النشاط الجسمي حيث المشي والجري ولعب الجولف تعد وسائل هامة لخفض الغضب .
7. الراحة والاسترخاء حيث تمارين التنفس والاسترخاء العميق للعضلات .
8. عدم معالجة الغضب بالغضب .
9. الاحتفاظ بهدوئه عندما يعبِر عن غضبه لكي يستطيع إيجاد حل فعال ثم يحدِد دوافعه ويجعلها إيجابية.

كما أشار (إبراهيم،2003م،ص161)إلى أن الفرد يمكنه التعامل مع الغضب بالضحك والدعابة *Humor*، فهذا له أهمية كبرى في حياة الفرد ولكي يتجنب مواقف الغضب ويضبطه.

وفي هذا الصدد أوضح (Chemtobet al,1997,35)أنه يمكِن التحكم في الغضب من خلال التحكم في مكوناته على النحو التالي:

1. بالنسبة للهياج والثورة : يمكِن التحكم فيهما عن طريق مساعدة الفرد على تعلم مهارات جديدة في التعامل مع المواقف المهددة وهذه المهارات تشمل الاسترخاء وتمارين الجسم لخفض التوتر .
2. بالنسبة للسلوك : يمكِن للفرد الغاضب أن يتعلم مهارات سلوكية جديدة منها كتابة الأفكار التي تجول بخاطره أثناء الموقف المثير للغضب، وإعطاء فرصة لنفسه قبل أن يتصرف بعنف، وتغيير أفكاره اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية (التفكير قبل الفِعل) .
3. بالنسبة للأفكار والمعتقدات : حيث يعطي لنفسه فرصة للمشاهدة والملاحظة لطرق التفكير السابقة قبل أن يغضب، حيث يحل التفكير الإيجابي محل التفكير السلبي، وعلى الفرد تقبل هذا التفكير الإيجابي، وبهذا يستطيع الفرد تكوين علاقات اجتماعية أفضل على المستوى الشخصي والعملي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أشار (Bill ,2004,p.1) إلى أن الفرد من الممكن أن يتحكم في غضبه بأن يخفض صوته ويقول لنفسه بأنه هو الذي يجعل نفسه يغضب، ويتعلم مهارات جديدة للتحكم في الغضب كتغيير طريقة التفكير، والاسترخاء، ثم يحاول إغلاق فمه عند الغضب ويسأل نفسه ما جدوى الغضب.

ولعل هذا ما أشار إليه أيضًا (Robert ,2004,p.1)حيث إن الطرق المعرفية هي أَفضل الطرق لمساعدة الفرد على التحكم في غضبه، فالعديد من الباحثين أكدوا في دراساتهم أن التحكم في الغضب مرتبط بالأخطاء في التفكير، ونقص المهارات التكيفية لمواجهة الأحداث اليومية، والتفكير العدواني، والمعتقدات الصارمة الناجمة عن الثأر والانتقام.

كما أوضح (Redford ,2002,p.1)أن هناك خطوات لمواجهة الغضب وهي :

1. مشاهدة الأفكار التي تجول بذهن الفرد الغاضب وتجعله يغضب .
2. التعرف على المشكلات التي تواجهه عندما يحاول التحكم في غضبه .
3. البحث عن مساندة الغير في محاولة للتأثير على نمط تفكيره .
4. التعرف على الوقت الذي يفكر فيه الفرد في التفكير العدواني ثم يستَخدم استراتيجيات جديدة للتعامل مع الموقف كالتنفس العميق، والأحاديث الإيجابية للذات، وهذا يعمل على خفض حدة الغضب .
5. تعلم مهارة الدعابة .
6. تعلم كيفية الاسترخاء .
7. الثقة في الآخرين .
8. تعلم مهارة الاستماع .
9. تعلم كيفية نسيان الموضوع المثير للغضب.

كما أشار (Douglas,2004,p.1) إلى أن الفرد الغاضب من الممكن أن يستخدم تكنيك العد من (1 – 10) قبل أن يتصرف في الموقف المثير، ويتحدث مع شخص يثق فيه، ويلعب بعض الألعاب، ويتجول حول المنزل، ويستمع للموسيقى الهادئة، ويفكر تفكيرًا إيجابيًا، ويلعب رياضة يفرِغ فيها شحنته الانفعالية .

وفي هذا الصدد أوضح (أبوعراد،2005م،ص1) أن الفرد الغاضب يجب عليه أن ألا يتحرك من مكانه، حتى لا تتطور حالة الغضب إلى عدوان، كما عليه أن يلتزم الصمت لما في ذلك من الحيلولة بإذن الله دون الوقوع في ما لا يحمد عقباه من التفوه بألفاظ بذيئة، وعليه أن ينشغل بذكر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الله تعالى لكي يشعر بالطمأنينة والسكينة كما في قوله تعالى في﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ [الرعد: 28]

فالانشغال بذكر الله يعتبر تذكير للنفس الغاضبة بعظمِة الله عز وجل في علاه وُقدرته والحث على الخوف منه سبحانه وتعالى متى كان غاضبًا، كما أن التفكير فيما ينتج عن الغضب من النتائج المؤسفة والعواقب الوخيمة التي تؤدي في الغالب إلى الندم والحسرة على ما كان من قول جارح أو عمل طائش وأهوج لا يتفق مع ما تمتاز به شخصية الإنسان المسلِم من جميل الصفات وكريم الخصال.

كما أوضح (روب كامبوس،2005م،ص1) أنه يمكن التحكم في الغضب عن طريق التنفس بشكل عميق والاسترخاء، وبقليل من التدريب على هذه الطريقة تصبح هي الاستجابة الطبيعية للفرد في حالة الغضب، ويتم استبدال التلويح بالأيدي والصراخ وفقدان القدرة على التفكير بوضوح بالاسترخاء، كما أن الفرد عليه أن يرى الأمور من منظور الطرف الآخر ويضع نفسه مكانه.

كما أوضحت (الناصر، 2005م،ص1) أن هناك عدة طرق للسيطرة على الغضب والتحكم فيه وهي :

1. الابتعاد عن مكان الأزمة .
2. التنفس العميق .
3. استعمال مذكرات يومية لتفريغ شحنات الغضب على الورق .
4. التعبير بوضوح عن مثيرات الغضب.

كما أشارت (عبلة مرجان،2002م،ص1) إلى أن الفرد في حالة الغضب عليه أن لا يواجه خصمه ويبتعد عنه أثناء الانفعال لمدة عشرة دقائق ليسترجع كل طرف منهما العوامل التي ساعدت على انفجار الغضب .

كما أوضح (Carol &Richard,2005,p.1)أن هناك عدة تكنيكات يستخدمها الفرد للتحكم في التفكير وبالتالي التحكم في الغضب وهي:

1. يتخيل الفرد موقف مثير للغضب ويغضب فيه دون الموقف الأصلي.
2. يحاول إيقاف التفكير في الموقف المثير للغضب.
3. يحاول تغيير توقعاته التي لا يستطيع تحقيقها.
4. يحاول تطوير طرق فهمه ويضع نفسه مكان الطرف الآخر.

وأشار(حسين2007م،ص118)إلى أن معظم برامج إدارة الغضب تتضمن ثلاث مراحل أساسية، وهي كالتالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولا: الإعداد المعرفي:

وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تعل قيم الأفراد المشاركين في برامج إدارة الغضب أسباب الغضب والمكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية للغضب والنتائج المترتبة عليه.

ثانيا: اكتساب المهارة:

وفي هذه المرحلة يتم تدريب الأفراد على تعلم مهارات المواجهة، مثل : التعليمات الذاتية والتدريب على حل المشكلات والتدريب على الاسترخاء والتدريب على المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال تعليم الأفراد مجموعة من الاستجابات الاجتماعية التوافقية والإيجابية التي يمكنهم القيام بها عندما يواجهون بمواقف استفزازية أو احباطية تستثير الغضب لديهم، كما أن التدريب التوكيدي يتيع للأفراد التدريب على حصيلة من السلوكيات الجديدة التي تساعدهم على حل الصراعات بطرق ملائمة ومقبولة.

ثالثا: تطبيق التدريب:

حيث يتم ممارسة وتطبيق المهارات التي تعلمها الفرد وذلك من خلال لعب الأدوار في الواقع الحي أو على مستوى التخيل.

في حين يشير (محمود،2001م،ص150) إلى عدد من الاستراتيجيات التي يمكن إتباعها للتخلص من انفعال الغضب، وهي كالتالي:

1. فهم دوافع الفرد ومراعاتها.
2. تدريب الفرد على طرق حل المشكلات.
3. التدريب على التعاون.
4. تجنب فرض القيود على الأفراد دون مبرر.
5. تغيير الحالة النفسية .

كما توجد بعض القواعد التي يمكن من خلالها التحكم في الانفعالات بصورة عامة، وانفعال الغضب بصورة خاصة، وهي كالتالي:(الزعبي،2007م،ص 186)

1. تصريف الانفعالات بأعمال مفيدة، فالانفعالات تولد في الجسم طاقة زائدة تساعد الشخص في انجاز أعمال مهمة في حياته إذا أحسن الاستفادة منها.
2. تزوي قد الشخص بمعلومات ومعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال بهدف مساعدته على تخفيض شدة الانفعال، والتغلب على ما يصاحبه من اضطراب.
3. البحث عن استجابات معارضة لاستجابة الانفعال (الكف بالنقيض).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. عدم تركيز الشخص على الأشياء المثيرة للانفعال، فالشخص الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الايجابية في الشيء مصدر الانفعال، فإنه يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء المهمة التي تساعده على الهدوء.

5. عدم إصدار الأحكام على الأمور المهمة في حياة الإنسان أثناء فترة الانفعالات، لأن الشخص يكون في حالة عدم استقرار أثن قاء الانفعالات، وبالتالي تكون رؤيته للأمور والحكم عليها غير صحيحة.

في حين اقترح "بروير وبراون 1997م " سبع خطوات للتعامل السليم مع الغضب، وهي كالتالي:

1. الاعتراف بالغضب: وذلك بأن يدرك الفرد أن الغضب انفعال إنساني ولا يجوز إنكاره.

2. التحكم بالأفكار: تبدأ مشكلات الغضب بأفكار مثل : الإشفاق على الذات، وتثبيط العزيمة، والغيرة وغيرها من الأفكار السلبية، فإذا استطاع الفرد أن يدرك هذه الأفكار، فإنه يستطيع التحكم بها ومن ثم تبديدها.

3.إدراك أسباب الغضب: فقد يكون من أسباب الغضب مخاوف مرضية، وتوقعات ومعتقدات لا عقلانية، فإذا عرفت الأسباب يستطيع الفرد أن يواجه هذه الأسباب و من ثم التخفيف من شدة الغضب.

4. تحدي المعتقدات اللاعقلانية: فإذا تكرر الغضب فسوف يحتاج الفرد إلى تحدي نظام المعتقدات لديه، فإنه من غير الطبيعي أن تتوقع أن تكون صحة الفرد دائما سليمة، فعندما تصبح المعتقدات واقعية، فسوف يكون الغضب طبيعيا خاليا من المشكلات.

5. عدم الانزعاج من كل شيء.

6. الأخذ بعين الاعتبار أهداف العلاقات الإنسانية: وهي محبة الناس،ومساعدتهم، ومسامحتهم.

7. تطوير عقل يسوده السلام: فكل شخص يستطيع أن يتصف بالصبر والسلام والشعور بالقدرة على ضبط النفس (عامر،2005م،ص7) .

2.11 الغضب من المنظور الأسلامي

لا شك أن الشريعة الإسلامية، قد تكلفت ببيان كل شيء للناس، فما تركت من قبيح إلا نفرت منه ونهت عنه، وما من حسن إلا وبينته، وحثت عليه، فمثلا نجدها نهت إن استفراغ الشهوة في الحرام، وبينت بعد ذلك السبل المجنبة لذلك، كالزواج والصيام، وغض البصر، وتحريم الاختلاط، ونفس الشيء بالنسبة للغضب، فقد بينت المحمود والمذموم منه وشرعت الطرق الكفيلة لتجنب هذا الأخير – المذموم– ووصفت طريقة علاجه..

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعلاج الغضب ينقسم إلى نوعين: أحدهما علمي نظري، والآخر عملي تطبيقي، وهذا ما سنوضحه:

علاجه من الناحية العلمية:

أ- التحلي بالصفات الحميدة: ومنها:

الحلم: وكفى بهذه الصفة شرفا أن تكون صفة لله عز وجل، فقد ذكر الله عز وجل حلمه في كثير من الآيات منها: قوله: ﴿ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ ﴾[البقرة:235]،﴿ لاَّ يُؤَاخِذُكُمُ اللّهُ بِاللَّغْوِ فِيَ أَيْمَانِكُمْ وَلَكِن يُؤَاخِذُكُم بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ وَاللّهُ غَفُورٌ حَلِيمٌ ﴾ [البقرة:225]،وقد أمر الله عز وجل نبيه الكريم صلى الله عليه وسلم بالحلم مع قومه، واجتناب الغلظة، والفضاضة، فقال عز من قائل: ﴿ وَلَوْ كُنتَ فَظّاً غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ ﴾[آل عمران: 159] ، فبعدما أمره بالابتعاد على ما شأنه تنفير الناس وعدم استجابتهم له، أمره مباشرة بالعفو عن الناس إذا فعلوا ما يغضبه، والأدلة على عفوه وحلمه صلى الله عليه وسلم مستفيضة، فقد روى البخاري في صحيحه من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كنت أمشي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، وعليه برد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه جبذة شديدة، حتى نظرت إلى صفحة عاتق رسول الله صلى الله عليه وسلم وقد أثرت بها حاشية البرد من شدة جبدته ثم قال: يا محمد مر لي من مال الله الذي عندك فالتفت إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم وضحك ثم أمر له بعطاء» [البخاري:5809].

فالعفو صفة للنبي صلى الله عليه وسلم أخبرت بها التوراة ثم أثبتها القرآن الكريم، ودل على ذلك ما رواه البخاري في كتاب البيوع أن عطاء بن يسار لقي عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما، فقال له: «أخبرني عن صفة رسول الله صلى الله عليه وسلم في التوراة؟ قال: أجل والله، إنه لموصوف في التوراة ببعض صفته في القرآن، يا أيها النبي إنا أرسلناك شاهدا ومبشرا ونذيرا وحرزا للأميين، أنت عبدي ورسولي سميتك المتوكل ليس بفظ، ولا غليظ ولا سخاب في الأسواق، ولا يدفع بالسيئة، السيئة ولكن يعفو ويغفر، ولن يقبضه الله حتى يقيم به الملة العوجاء، بأن يقولوا لا إله إلا الله ويفتح به أعينا عميا، وآذانا صما،وقلوبا غلفا»[البخاري:2125].

مما يستخلص من هذا الحديث، أن من أقامه الله في مقام الدعوة، يجب عليه أن يتصف بما اتصف به سيد الدعاة من العفو والحلم وعدم مجازاة السيئة بالسيئة حتى تكون لدعوته نتيجة، لأن الله عز وجل جعل هذه الصفات ضرورية لإقامة دينه، فقد ذكر في آخر هذا الحديث أنه لن يقبضه حتى يقيم به الملة العوجاء بأن يقولوا لا إله إلا الله، وذلك ما تم بالفعل فإنه عليه الصلاة والسلام لم يمت حتى دخل الناس في دين الله أفواجا، ولم يدخلوا بالسيف والسنان، ولكنهم دخلوا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالموعظة والحكمة والإحسان، يقول تعالى: ﴿وَلَوْكُنْتَ فَظًّاغَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾[ال عمران:159].

ومن الأدلة التي تحض على الحلم والرفق أيضا ما رواه الإمام مسلم في باب فضل الرفق، منها: «من يحرم الرفق يحرم الخير»[مسلم:6643]،«يا عائشة إن الله رفيق بحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف»[مسلم:6635]. «إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيئ إلا شانه»[مسلم:6636].

ومن ذلك أيضا ما رواه البخاري في صحيحه عن أنس بن مالك أن أعرابيا بال في المسجد فقاموا إليه فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا تزرموه» ثم دعا بدلو من ماء فصب عليه[البخاري:6035].

الصبر: يقول تعالى:﴿ وَالْعَصْرِ(1)إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ(2)إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ(3)﴾[العصر:1-3]،جعل الله عز وجل أسباب النجاة من الخسران أربعة: منها الصبر، وقال تعالى آمر رسوله بالصبر على من آذاه ﴿ وَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا﴾ [المزمل:10]،وجعل الله تعالى جزاء الصبر الجنة فقال:﴿ وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا﴾[الانسان:12]،وقال صلى الله عليه وسلم:«من يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاءا خيرا وأوسع من الصبر»[البخاري:1469].

التواضع: وهذه الفضيلة امتاز بها رسول الله صلى الله عليه وسلم ممتثلا قوله تعالى:﴿وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فَإِنْ عَصَوْكَ فَقُلْ إِنِّي بَرِيءٌ مِمَّا تَعْمَلُونَ﴾[الشعراء:215]، فكان من أشد الناس تواضعا، حتى أنه لا يعرف من بين أصحابه فيأتي إليه الرسول، فلا يعرفه إلا بالسؤال عنه، وكان لا يحب أن يفضله أحد على الأنبياء، رغم أنه سيدهم، فقد سمع أن مسلما لطم يهوديا لتفضيله موسى عليه السلام عليه: فقال:«لا تفضلوا بين الأنبياء ولا تخيروني على موسى»[البخاري:3414].

ونراه في حديث آخر يعلم أمته التواضع، فيقول: «إن الله أوحى إلي أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد ولا يبغي أحد على أحد»[مسلم:7244].

حسن الخلق: وهذه فضيلة عظيمة، لأن النبي صلى الله عليه وسلم حصر بعثته في إتمام مكارم الأخلاق فقال: «إنما بعثت لأتمم صالح الأخلاق»[مسند:318]،وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال: لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم فاحشا ولا متفحشا، وكان يقول: «إن خياركم أحاسنكم أخلاقا»[البخاري:6035].

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وخلاصة ما ذكرناه من الصفات الحميدة، أن النبي صلى الله عليه وسلم طبقها تطبيقا عمليا بعدما قررها علميا، فقد كان عليه الصلاة والسلام قرآنا يمشي على الأرض، ففتح الله به أعينا عميا، وآذان صما وقلوبا غلفا، فدخل الناس في دين الله أفواجا وهذا كله تأتى له بالحلم والتواضع والعفو ومحاسن الأخلاق، وإلا فإن ضد هذه الصفات كالكبر والغلظة والغضب لا تأتي بخير.

فالواجب إذن على كل مسلم الاقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم في حلمه وتواضعه وخلقه، فالخير كل الخير في تباعه، والشر كله في مخالفته: يقول تعالى: ﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴾[الاحزاب:21].

ب- التخلي عن الصفات الذميمة:

وأخطر هذه الصفات: الكبر، وكفى بالمتكبر إثما أنه ينازع الله عز وجل في صفة الكبرياء التي لا تليق إلا به تبارك وتعالى، ولذلك ذم الله عز وجل المتكبرين فقال:﴿سَأَصْرِفُ عَنْ آيَاتِيَ الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِالْحَقِّ﴾[الاعراف:146]، وقال أيضا:﴿إنه لا يحب المستكبرين﴾، وروى الإمام مسلم في صحيحه، من حديث عبد الله عن النبي صلى الله عليه وسلم: « لا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ ».

وأنقل هنا كلاما نفيسا للإمام ابن الجوزي في الكبر والمتكبرين من كتابه: «صيد الخاطر" يقول رحمه الله: «عجبت لمن يعجب بصورته، ويختال في مسيته وينسى مبدأ أمره، إنما أوله لقمة ضمت إليها جرعة ماء، فإن شئت كسره خبز معها تمرات، وقطعة من لحم، ومذقة من لبن وجرعة من ماء، ونحو ذلك طبخته الكبد، فأخرجت منه قطرات مني، فاستقر في الأنثيين، فحركتهما الشهوة، فصبت في بطن الأم مدة حتى تكاملت صورتها، فخرج طفلا تتقلب في خرق البول...»[ابن الجوزي:340].

إذن فمن كانت هذه الصفة خلقه، وجب عليه أن يتواضع لا أن يتكبر على الناس.

ومن الأمور الخطيرة، التي يجب التخلي عنها لاجتناب الوقوع في الغضب: صحبة الأشرار: فإن الإنسان قد لا يكون من عادته الغضب ولكنه بمجرد اتخاذه لصحبة السوء تجده يغضب لأتفه الأسباب، ذلك لأنهم يحضونه على الغضب ويدعون أنه من الرجولة فكلما أساء إليه أحد، وأراد العفو والصفح عنه، نطق هؤلاء السفهاء بتحريضهم إياه على الانتقام، واستهزائهم به لرضوخه لذلك الشخص وعدم رده عليه، فتكبر نفسه ويصيبها العجب فيغضب، وغالبا ما يؤدي ذلك إلى شجار وسباب وفي كثير من الأحيان يصل الأمر إلى القتل، والسبب كله، أولئك الأشرار الذين لا هم لهم إلا غواية الإنسان، وإخراجه عن الصراط المستقيم، قال تعالى: ﴿ الْأَخِلَّاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ ﴾[الزخرف:67]،وقال في آية أخرى ﴿ يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلانًا خَلِيلا. لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلإِنسَانِ خَذُولا﴾ [الفرقان:25].

هذا ما تيسر لي ذكره من الصفات الحميدة والذميمة وهي مجنبة للغضب إذا اتصف الإنسان بالأولى –الحميدة– وتخلى عن الثانية –الذميمة– ويعتبر ما ذكرناه علاجا علميا وقائيا للغضب قبل وقوعه. أما إذا نزل الغضب بالإنسان وتمكن منه، فعند ذلك يجب الانتقال إلى النوع الثاني وهو العلاج العملي التطبيقي وله خصصنا المطلب التالي:

علاجه من الناحية العملية

أ– **الاستعاذة:** قال عزوجل: ﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ﴾[مسلم:6681]،إن الله عز وجل لم يترك عباده هملا بل وضح لهم طريق النجاة وطريق الهلاك، وذلك ليلتمسوا الأول ويجتنبوا الثاني، ولما كان الشيطان هو القائد إلى طريق الهلاك، بين الله لهم السبل التي تنجيهم من همزاته ومن وساوسه، ومن أعظمها الاستعاذة بالله منه، الشيطان الرجيم– وقد جاء في حديث النبي صلى الله عليه وسلم، أن رجلين استبا عنده، فجعل أحدهما يغضب ويحمر وجهه، فنظر إليه النبي صلى الله عليه وسلم فقال: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب ذا عنه: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم»، فقام رجل ممن سمع النبي صلى الله عليه وسلم فقال: أتدري ما قال رسول الله آنفا:﴿ إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ ذَاعَنْهُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ »، فقال له الرجل: أمجنونا تراني﴾[الاعراف:200].

ويظهر من خلال هذا الحديث أن هذا العلاج لا يستفيد فيه إلا العقلاء المتقون، أما غيرهم فلا ينتفعون به فهذا الرجل في الحديث لم يقبل الدواء، وقال للصحابي الذي نقل إليه كلام رسول الله أمجنونا تراني؟ وكأن الاستعاذة خاصة بالمجنون فقط، ونسي أن ما أصابه من الغضب قد يخرجه عن صوابه فيصبح في منزلة المجنون.

ولذلك نجد أن الله عز وجل بعد ذكره للاستعاذة في الآية التي سبق ذكرها اتبعها بقوله:﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَواْ إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُواْ فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ﴾[الفرقان:201]،فالله عز وجل يبلغنا أن المتقين هم الذين يعرفون قيمة هذا الدعاء، أما غيرهم فقد وجد فيهم الشيطان بغيته، فيأمرهم بالفحشاء والمنكر والغضب فيفعلون ما يأمرهم به فهو سيدهم فكيف يستعيذون منه؟

فهؤلاء كما قال الله عز وجل:﴿ اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ [المجادلة:19].

ب– تغيير الحالة: ونقصد هنا أن يغير الغاضب الحالة التي كان عليها حين غضب، فيجلس إن كان قائما، ويضطجع إن كان جالسا، فهذه حلول ناجعة لدفع الغضب لأن الإنسان إذا كان واقفا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يكون أدعى لأن ينتقم وينفذ غضبه، فجلوسه واضطجاعه يسكن الدورة الدموية،ويخفض من شدة الغضب ولذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»[سنن ابي داوود:4784].

ومن ذلك أيضا ترك المكان الذي حصل فيه الغضب وهجره لأن دوام رؤيته للشخص الذي غضب عليه تجعله يفكر في الانتقام منه، خصوصا وأن الشيطان يكون في هذه الحالة نشيطا في الوسوسة لكلا الطرفين بالإنتقام من الآخر، فيكون ترك المكان نجاة لهما مما لا تحمد عقباه.

ج- السكوت: وهو علاج لا ينتفع به إلا أولو الألباب، لأن إمساك المرء لسانه عن الكلام في موضع الغضب، يعتبر من الأمور الصعبة والعسيرة لكن عواقبه دائما ما تأتي بالخير، فإنه قد يتكلم بالكلمة ما يلقي لها بالا في حالة غضبه، تفسد عليه دنياه وأخراه، فلو أمسك لسانه لنجا من ذلك، يقول الإمام ابن رجب: «وهذا أيضا دواء عظيم للغضب، لأن الغضبان يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه كثيرا، من السباب وغيره، مما يعظم ضرره، فإذا سكت زال هذا الشر كله»[ابن رجب:156].

ولذلك حث النبي صلى الله عليه وسلم على التزام الصمت، وعدم الكلام إلا فيما ينفع، فقد روى البخاري من حديث أبي هريرة، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من كان يؤمن بالله وباليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت»[البخاري:6081].

د- الوضوء والصلاة: سبق وأن ذكرنا أن الغضب جمرة يلقيها إبليس في جوف ابن آدم، والنار كما هو معروف عند كل عاقل تطفأ بالماء، فالوضوء إذن مادام يتم بالماء فإنه من الأمور المهمة لمعالجة الغضب، فقد بين النبي صلى أن العبد إذا توضأ فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة كان بطشتها يداه مع الماء، أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء، أو مع آخر قطر الماء حتى يخرج نقيا من الذنوب[مسلم:584].

أما إذا أتبع الوضوء بالصلاة، فعندئذ يكون قد جعل بينه وبين الغضب وقاية وسدا منيعا، لأن الصلاة فيها ذكر ودعاء، واستغفار واستعاذة وركوع وسجود لله عز وجل، فالشيطان في هذه الحالة ييأس وينقضي أمله. في غوايته فالوضوء يكون بالماء، والماء مضاد للمادة التي خلق منها الشيطان وهي النار، والصلاة تشتمل على الاستعاذة التي جعلها الله دواءا شافيا من نزعاته وهمزاته وتحتوي على ركوع وسجود،والشيطان ما خرج من الجنة إلا لعدم سجوده،فيجتمع للإنسان في الوضوء والصلاة من الأمور المذهبة للغضب ونزعات الشيطان ما لا يعلمه إلا الله قال تعالى:﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاء وَالْمُنكَرِ﴾[العنكبوت:45].

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثاني :التوافق الدراسي

مقدمة:

يذكر معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية أن التوافق هو مصطلح سيكولوجي أكثر منه سوسيولوجي، ويقصد به إيجاد علاقة تناسق بين فرد أو جماعه وموقف اجتماعي معين، ويعتبر التوافق النفسي من أهم أهداف الفرد فالتوافق النفسي يمثل الصحة النفسية، حتى إن البعض يمثل الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد علي التوافق النفسي.

حيث أشار (فهمي،1988م،ص18) أن الصحة النفسية في معناها الشامل ترتبط بقدرة الفرد علي التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

ولذا كان محط اهتمام المختصين فدرسوه في أكثر من محور ووضعوا له التعاريف المتعددة كل منهم يعرفه حسب منظورة ومنطلقة، ومن هذه التعاريف ما يلي :

2.12 التعريف الاصطلاحى للتوافق

عرفه(العمران،2006م،ص91): التوافق النفسي بأنه الأساليب والطرق الخاصة بالفرد التي يستخدمها في مواجهه المواقف الضاغطة.

كما عرفه (الخالدي،2001م،ص90): التوافق النفسي بأنه وسيله الإنسان لتحقيق غاياته وإشباع دوافعه، من خلال تفاعله المرن مع مطالب الحياة المتغيرة كي يضع نفسه موقعا اقرب إلى التوازن حتى يكفل لنفسه البناء البيولوجي والسيكولوجي المناسب.

كما عرفه(مرسي،1975م،ص12): بأنه عملية ديناميكية مستمرة تستهدف بها الشخص تعديل سلوكه ليحدث علاقة أكثر تكيفا مع بيئته.

كذلك عرفه (راجح، د.ت،470): التوافق النفسي أنه حاله من التواؤم و الانسجام بين الفرد وبيئته تبدو في قدرته علي إرضاء اغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ويتضمن قدره الفرد علي تغير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكله مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا، تغيرا يناسب هذه الظروف الجديدة.

ونظرا لاتساع مفهوم التوافق قام بعض المتخصصين بتصنيف تعاريف التوافق إلى اتجاهات يذكرها (عبد الخالق،2003م،ص55)أن منها للتوافق معنيين:

1. التوافق بوصفه عملية : يشير هذا الاستخدام إلى التوافق من حيث هو وظيفة، وعملية نشطة مستمرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. التوافق من حيث هو انجاز : يشير هذا الاستخدام إلى كفاءة التوافق فينظر إلية بوصفه انجازا يحققه الفرد، ويتحقق ذلك بأحد شكلين أما توافق حسن أو توافق سيئ.

يري الباحث من خلال النظر في التعاريف السابقة للتوافق أن التوافق يشمل علي ما يلي :

التوافق عملية مستمرة يقوم بها الفرد من اجل تحقيق هدف معين.

يدور التوافق حول تغير الفرد من نفسه، سواء كان ذلك بالقيام بسلوكيات معينه أو الابتعاد عن آخري، ويشمل ذلك جوانب الفرد المختلفة المهنية والنفسية والاجتماعية والمادية لتحقيق علاقة حسنه مع نفسه ومجتمعه بتقبلها، ولتحقيق التوائم والتوازن، التغلب علي ضغوط الحياة، إشباع الحاجات، التوازن، الرضا، تقبل الذات، والمجتمع.

فالتوافق إذن عملية تغير دائم، والتوافق النفسي، توافق نسبي، ومتغير بين الأفراد، ومن وقت لآخر، ومن مجال إلى آخر، وعلية فالتوافق النفسي عبارة عن مجموعة من التغيرات التي يقوم بها الفرد بمحض إرادته بهدف تحقيق مجموعه من الأهداف في مجالات مختلفة سواء كانت نفسية أو دينيه أو اجتماعية أو مهنية أو دراسية، وكل ذلك للوصول إلى التوازن وتحقيق السعادة والراحة النفسية.

2.13 المفهوم العام للتوافق

يعد مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية المهمة في علم النفس والصحة النفسية خاصة إلى الحد الذي جعل علماء النفس والصحة النفسية يتخذونه موضوعا لهما، فالتوافق من ؟أهم متطلبات النمو، والحياة كلها عبارة عن عمليات توافق، فالإنسان كثيرا ما يقابله مواقف عديدة لابد أن يواجهها، ويتوافق معها، ليوافق بين رغباته ورغبات الآخرين (عبدالله،2006م،ص67).

وهذا ما أكده (الدسوقي1974م،ص31): حيث اعتبر علم النفس بكل فروعه ما هو إلا دراسة لعمليات التوافق، فقد عرفه بأنه علم دراسة توافق الفرد، أو عدم توافقه علي متطلبات مواقف حياته التي تمليها عليه طبيعته الإنسانية الشخصية في استجابتها للموقف، كما يري أن الحياة بكل مجالاتها التي تفرع عنها علم النفس يمكن النظر إليها علي أنها مسألة توافق، أو عدم توافق.

ويشير (حسونة،2002م،ص15) إلى أن نتيجة لتعدد مصطلح التوافق أصبح معناه يتوقف علي الموقف الذي يستخدم فيه، فقد يأتي هذا المصطلح بمعني قبول الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها، وقد يأتي بمعني الإنفاق مع الأغلبية في الأفعال والأفكار أو بمعني التوافق بين الرغبات أو بمعني توافق الأفكار مع الأفعال.

ولقد اتفق كثير من الباحثين علي أن التوافق هو قدرة الفرد علي تحمل موجات متكررة من العنف مع عدم ازدياد مستوي القلق والصراع الداخلي لديه، ومحاولته إشباع حاجاته النفسية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والجسمية وانسجامه مع مجتمعه، فهو عمليه مركبه من عنصرين أساسيين : أحداهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، وثانيهما : البيئة المحيطة بهذا الفرد، وان تكون العلاقة بين هذين العنصرين علاقة منسجمة وديناميةمستمرة (عبد الله،2006 م،ص69).

إذا فالتوافق يريده الإنسان بطبعه هدفا، ويسعي جاهدا لتحقيق هذا الهدف فان تكن غاية الحياة أن يتكيف الإنسان بالبيئة، وينجح في التعامل مع الناس ليحقق له التوافق الشخصي وراحة النفس فانه يتعلم كيف يتكيف مع الظروف والمواقف ويتفاعل مع الآخرين ويصل إلى درجه من الرضا والدفاع عن النفس في توافقها هذا، والتوافق يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال، والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية علي التكيف بالبيئة والتفاعل مع الآخرين (دسوقي،1974 م،ص383).

وللتوافق نوعان أساسيان هما:

1. التوافق الشخصي:

يتضمن التوافق الشخصي السعادة مع النفس والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية، أو العضوية والفسيولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة(عبد الله،2006 م،ص71).

ويشير (حسونة،2002م،ص30) إلى أن التوافق الشخصي يتمثل في قدر من التقدير الذاتي والرضا عن النفس علي أساس واقعي والذي يؤدي إلى التقليل من الإحباط والقلق عن طريق السعادة مع النفس وقوة الشخصية والاتزان الانفعالي الجيد والفطرة الايجابية للحياة، والشعور بالكفاءة.

2. التوافق الاجتماعي :

يتضمن التوافق الاجتماعي السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يودي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

كما يتضمن التوافق الاجتماعي مجموعه الاتجاهات والقيم والعادات الاجتماعية والمثل المسيطرة والموجهة للجماعة والموحدة لأهدافها .

ولا شك إن هذا البعد هو من خلاصة عمليات التعلم والاكتساب والتقليد التي يمارسها الفرد من خلال تفاعله مع الجماعة التي يعيش بين أفرادها (عبدالله،2006 م،ص72).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويضيف (سليمان،2005م،ص23) إن التوافق الاجتماعي هو العمل علي توحيد وجهات النظر والآراء والأفكار في المجتمع، وتحقيق حد ادني من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للإفراد والجماعات في إطار متوافق مع التغير الاجتماعي .

2.14 مجالات التوافق النفسي:

أن التوافق النفسي يعتبر صفه عامه يمكن أن نصف به السلوك ونقيسه ونقيمه ولكن مضمون التوافق بوصفة خاصية عامه لا يتحقق بشكل مطلق، بل يتجسد في مجالات عدة، ففي كل مجال يعيش فيه الإنسان لابد له من أن يحقق فيه التوافق، فهناك التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق المهني والتوافق الأسري، والتوافق التكاملي، والتوافق الدراسي، والتوافق الاقتصادي (عبدالخالق،2003 م،ص60).

وسوف تقتصر الباحثة في الحديث هنا عن التوافق الدراسي.

التعريف الاصطلاحي للتوافق الدراسي

من خلال النظر في مجالات التوافق يتضح أن هناك العديد من المجالات التي لابد للفرد أن يتوافق معها، ومن هذه المجالات المجال الدراسي، وهناك العديد من المتخصصين الذين اهتموا بدراسة التوافق الدراسي ووضعوا له تعاريف ومفاهيم ومنها التعاريف التالية:

عرفه" النوبي " أن التوافق النفسي المدرسي هو عملية دينامية يتم تنفيذها خلال إجراءات يقوم بها الطالب وصولا إلى تحقيق الأهداف، ويتعرض الطالب لتنبيهات ومثيرات خارجية وداخلية تولد عنده حاجه دافعية يسعي إلى تحقيقيها من خلال عملية التفاعل بينه وبين عناصر المواقف التعليمية المختلفة(النوبي،2010 م،ص29).

كما عرفه(بيكروسيرك،2002م،ص4) بأنه حاله تبدو في العملية الدينامكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب المواد الدراسية والنجاح فيها وتحقيق التواؤم بينه وبين بيته والمدرسة ومكوناتها الأساسية (الأساتذة والزملاء و الانشطه الاجتماعية والثقافية والرياضة ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي).

كما عرفه (عبدالغني،2003م،ص131): التوافق الدراسي بأنه حاله تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي تقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما عرفه (الشربيني،1998م،ص7): التوافق الدراسي بأنه المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطة المدرسي من جهة آخري والتي تسهم في تقديم الطالب ونمائه العلمي والنفسي .

كذلك عرفه (دمنهوري،1996م،ص86): التوافق الدراسي بأنه هو رضا الطالب عن انجازه الأكاديمي مع رضا المؤسسة التعليمية عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته مع مدرسية وزملائه والعاملين بالمؤسسة التعليمية

وترى الباحثة من خلال النظر في التعاريف السابقة عن التوافق الدراسي أنها أجمعت بان التوافق الدراسي هو العلاقة الحسنه للطالب مع المحيط التعليمي، الزملاء، المعلمين، والمواد الدراسية، والأنشطة اللاصفية، وتحقق تلك العلاقة الحسنه من خلال العمليات الديناميكية المستمرة من قبل الطالب، وتتصف هذه العلاقة بالتبادل بمعني العلاقة الحسنه من قبل الطالب تجاه الآخرين والعلاقة الحسنه من قبل الآخرين تجاه الطالب .

وتعرف الباحثة التوافق الدراسي : بأنه علاقة الطالب الايجابية المتبادلة مع كل من له علاقة به داخل المدرسة من زملائه، والمعلمين، والمرشد، والإدارة المدرسية، والمشاركة الفعالة في الأنشطة اللاصفية، والاعتراف بقدراته وقبولها.

مظاهر التوافق الدراسي:

يعتبر التوافق الدراسي مجالاً من مجالات التوافق العام، ومن مظاهر التوافق إحساس الفرد بقدراته وإمكاناته وقبوله لها، ورضا الفرد عن عمله ونجاحه فيه، والنمو المتوازن مع العمر، والمشاركة في حياه المجتمع وتطويره، المحافظة علي شخصيه متكاملة، والنظرة الواقعية للحياة، والإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد، وتحمل المسؤولية، والشعور بالسعادة، فان هذه المظاهر السابقة لابد أن تظهر علي الطالب في مجاله الدراسي، فالمجتمع الدراسي يمثل بيئة اجتماعية مهمة للطالب حيث يقضي الطالب فيها من وقته الكثير، ومع ذلك فان للطالب المتوافق دراسيا مظاهر إضافية علي ما سبق ومن هذه المظاهر هي علاقة الطالب الايجابية بزملائه داخل المدرسة، علاقة الطالب الايجابية مع معلميه داخل المدرسة، المشاركة الفعالة في الأنشطة المدرسية، معرفة الطالب لقدراته وإمكاناته وقبوله لها(انديجاني،2011 م،ص20).

ويضيف(عبداللطيف،د.ت،ص179): الرضا عن الدراسة الاتجاهات الايجابية نحو المؤسسة التعليمية، العادات الايجابية في الاستذكار والتعليم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.15 العوامل المؤثرة علي التوافق الدراسي

هناك بعض العوامل التي تساعد علي التوافق الدراسي منها:

1. تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة من التعليم بأكبر قدر ممكن، وعدالة الفرص وتكافؤها .

2. إثارة الدوافع : أي حث الطالب علي التعلم وإثارة الهمة للإقبال علي الدرس، وهنا فان العمل علي ينبع الدافع للتعليم من داخل الطالب كرغبته في المعرفة والفهم والاستطلاع والاكتشاف، يساعد ذلك علي نمو والديه الحس الشخصي والاتجاه الايجابي تجاه المدرسة والتعليم.

3. تشجيع التعاون والعمل الجماعي في إنتاج مشروع أو عمل مشترك تفكر فيه جماعه من الطالب وتخطط له، ويبحثون له عن وسائل العمل ومواد الأداء ثم يشتركون في تنفيذه ويتحملون مسؤولية عمله من نجاح أو فشل ويتدربون علي حياه المجتمع الكبير من تشاور وديمقراطية وتحمل المسؤولية والإيثار والتضحية، كل ذلك ينشئ في نفس الطالب التوافق مع نفسه ومع الآخرين(دسوقي،1974م،ص333).

وتضيف (موسوعة علم النفس والتربية،2002م،ص148): بعض العوامل المدرسية التي تساعد علي تحقيق التوافق الدراسي وهي:

1. الكشف عن قدرات الطلاب باختبارات الذكاء والمهارات وغيرها لمعرفة إمكاناتهم بهدف توجيههم التوجه السليم داخل المدرسة سواء كان ذلك من الجانب التعليمي أو الجانب الاجتماعي.

2. الموازنة بين مجموعه المقررات والواجبات المنزلية وبين ما يطيقه الطالب.

تشجيع التعاون والعمل الجماعي كالعمل في إنتاج مشروع أو عمل مشترك، أو نشاط رياضي كفريق.

تحليل عملية التوافق:

أن عملية التوافق النفسي يتم تحليلها إلى أجزائها الأساسية وفق درجة الدافع والمثير الداخلي أو الخارجي كما يلي: يختلف توافق الفرد من موقف إلى أخر بحسب خبراته السابقة بالموقف والهدف المطلوب تحقيقه، ففي المواقف البسيطة يتوافق الفرد معها بسهوله، فإذا كانت الحاجة التي نشئات من مثير خارجي أو داخلي أدت إلى دفع الفرد لان يسلك طريقه معينه حتى يصل إلى هدفه مباشرة، ويسد حاجته بدون جهد أو بجهد بسيط فهذا توافق سهل(صديق، 2007م،ص64).

إما المواقف التي يكون فيها عوائق عديدة أو شديدة فان الفرد يتوافق معها بصعوبة، لأنه يحتاج إلى زيادة جهده وتعديل استجاباته لازاله العوائق عن طريقه، أو تعديل هدفه أو تبديله حتى يستطيع تحقيقيه، وقد لا ينفع هذا ولإذاك فيترك هدفه، ويزيل حاجته أو يلجأ إلى الحيل النفسية الدفاعية (الديب،1990 م،ص26).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويكون التوافق في المواقف الصعبة إن الحاجة التي نشأت من مثير داخلي أو خارجي دافعت الفرد ليعمل علي تحقيق هدفه وكان العائق سببا في تنويع أساليب مواجهه الموقف والتي منها : زيادة الجهد للتغلب علي العائق، تعديل السلوك مما يساعد علي تجاوز العائق، تعديل الهدف أو تبديله بهدف آخر يمكن تحقيقه تأجيل تحقيق الهدف لحين تحسين الظروف، وتوفر إمكانية أزاله العائق أو تجاوزه التخلي عن الهدف نهائيا بإزالة الحاجة وخفض الدافع وقبول الأمر الواقع والشعور بالفشل والإحباط والقلق واللجوء إلى الحيل النفسية الدفاعية للتوافق الوهمي(الشربيني،2003 م،ص132).

العوامل التي تساعد علي تحقيق التوافق الدراسي:

تعتبر المدرسة المسؤول الثاني بعد الأسرة علي تربيه النشء وسعيها لتحقيق أفضل ما يمكن من انسجام وتوافق الناشئة مع نفسه ومع المحيطين، خاصة توافقه الدراسي والذي لا يتحقق إلا بتوافر جمله من العناصر وهي كالتالي:

1. تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن، إذ مبدأ تكافؤ الفرص يراد به أن يتاح لكل مواطن (تلميذ فرص التعليم بحسب ذكائه وقدراته الخاصة وميوله (زيدان، 1985م،ص19).
2. الدافعية وإثارة الدافع نحو الدراسة والتعليم والإقبال عليها والاتجاه الصحيح نحوها.
3. الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للتلاميذ ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية.
4. التنافس مقابل التعاون فالتنافس بين التلاميذ يجعلهم يسعون دائما إلى التفوق وتحسين المستوي أضافه إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة والتضحية من اجل الآخرين.

2.16 أبعاد التوافق الدراسي:

الإذعان:

أن المدرسة بأساليبها التربوية لا تختلف كثيرا عن أساليب التربية في البيت، إذ أن المدرس يتخذ صورة الأب بالنسبة للتلميذ هذا من جهة، والتلميذ يأتي مزودا بالخبرات التي تلقاها من والده من جهة آخري، حيث أن المدرس قبل أن يكون مدرسا هو كغيرة أتي من أسرة وله علاقات بين أبويه، وكل منهما (المعلم والتلميذ) يسقط لا شعوريا خلفياته المنزلية ومشكلاته الأسرية من هنا تتخذ عمليات السيطرة و الإذعان إشكالا لا تختلف كثيرا عما علية خارج القسم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجد والاجتهاد:

لعل من بين المؤشرات الهامة والدالة علي التوافق الدراسي للتلميذ جده واجتهاده في حياته الدراسي، ويختلف التلاميذ علي حد فروقهم الفردية في هذا المؤشر، إذ أن قوة الدافع تتميز بين التلاميذ ومدركاتهم وتصوراتهم للدراسة واتجاهاتهم نحوها، وكذا أهدافهم التي يريدون الوصول إليها، وما يحققونه من نجاح في الدراسية أو غيرها.

ويعتبر التوافق الدراسي جملة من المواقف تحدد إزاء علاقات التلميذ بمحيطه المدرسي، وتتضح بارزة من خلال تفاعله مع هذا المحيط تتخذ من الجد والاجتهاد وصورة واضحة لها تكون بقدر دافع التلميذ واهتمامه ولا يقتصر علي حياته الدراسية فحسب بل تتعدي ذلك إلى حياته العامة.

لذا فان جهد التلميذ واجتهاده يعبر عن رغبته في النجاح والطموح إلى المستقبل وهو ما يصبو إلية مفهوم التربية في أهدافه وغاياته من تكوين الفرد (المواطن الصالح) المزود بالمعارف والخبرات والمهارات التي يستغلها في حل مشكلاته الخاصة والعامة بل، حتى مشكلات غيره(عبدالله لبور،2002 م،ص95).

العلاقة بالمدرس:

إن التصور والمدركات عند التلميذ والتي تنمو عن طبيعة العلاقات الموجودة بين التلاميذ والمدرسين لهي أهم العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي ذلك إن التواصل بين الطرفين يتحدد بفعل هذه التصورات إذا انه لمن أهم المكاسب للمدرس الناجح في القسم الدراسي أن تكون علاقته جيدة مع تلاميذه، لان ذلك الدور الشاق لا يكون إلا إذا تميز هذا المدرس بصفات تؤهله لأقامه تفاعل مؤثر في حياه التلميذ الوجدانية، هذا التميز التي تتكامل فيه نواحي شخصيته في الإطار الذي يستطيع من خلاله أن ينسج علاقات جيدة مع تلاميذه، فقد خلص (سيموندر) إلى إن المعلم الرفيع هو من يستطيع حب الأطفال، وتختلف نسبة التفاوت بين المعلمين ونجاحهم في العلاقات الاجتماعية الحسنه، إذ أكد (دودج،1943م) في دراسة مفصلة أن المعلم الناجح ابدي في استبيان الشخصية ارتياحا في العلاقات الاجتماعية وإرادة في تحمل المسؤولية كما كان اقل تعرض للخوف والجزع وأكثر استجابة الآراء الآخرين وأبطأ في اتخاذ القرارات من المعلم الأقل نجاحا منه (عبدالله،2002 م،ص100).

2.17 دور المرشد المدرسي في تحقيق التوافق لدى التلاميذ:

لا شك أن بعض التلاميذ يواجهون في حياتهم مشكلات خاصة تحد من إقبال علي الدراسة وبالتالي تعمل علي تدني مستوي تحصيلهم المدرسي، وإذا ما أريد تحسين تحصيلهم الدراسي لابد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من التعرف هلي هذه المشكلات والعمل علي حلها حتى توفر للطالب كل دواعي الأمن والاستقرار النفسي الذي يحمله علي الاستمتاع بالمدرسة ويدفعه للإقبال عليها (جاسم،2003 م،ص244).

وهنا يبرز دور الإرشاد المدرسي في تحقيق توافق التلاميذ في الدراسة وعلاوة علي ذلك في جميع جوانب شخصيتهم من خلال جملة من المهام بحيث يعمل علي مساعدة الطلاب في الكشف عن إمكاناتهم وقدراتهم واستعداداتهم، كذلك مساعدتهم علي النمو إلى أقصي درجة ممكنه عن طريق استخدام تلك الإمكانيات والقدرات استخداما سليما.

ومساعدة الطلاب علي اختيار نوع الدراسة الملائمة لهم والتكيف معها والتغلب علي الصعوبات التي تواجههم في حياتهم المدرسية بوجه عام، أضافه لكل هذا تحمل مسؤولية توجيه وإرشاد الطلبة والإسهام في حل مشاكلهم وإحالتهم لذوي الاختصاص (ناجية،2013م،ص 125).

2.18 النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

النظرية الإنسانية:

يركز أصحاب هذا الاتجاه علي منزلة الإنسان وخصوصيته بين الكائنات الحية ويسمعون إلى بناء الإنسان أخلاقياً وعملياً ومادياً، حتى يستطيعون النهوض والارتقاء بإنسانية الفرد وتحقيق توافقه مع ذاته ومع المجتمع، وذلك اعلي مرتبة في هرم الحاجات لماسلو ومن أنصار هذا الاتجاه كل من (ماسلو وروجرز والبورت وغيرهم).

ويرى ماسلو أن التوافق يرتبط بتحقيق المرء لذاته، وان الكائن الحي ينشط عندما يشبع حاجاته، وإذا استطاع أن يشبع الحاجات الأولية والفسيولوجية، فانه يفسح المجال له للوصول للمستوي الذي يليه، وهكذا حتى يصل إلى اعلي مستويات الإشباع إلا وهي تحقيق الذات، ويري ماسلو أن الشخص المتوافق يتصف بالتلقائية، وتقبل الذات والآخرين، والإدراك الدقيق للواقع، والاستقلال، وقدرته علي أقامه العلاقات مع نخبه من اصدقائة، وهكذا قان ماسلو يؤكد أن تحقيق الذات هو ارقي الدوافع الإنسانية، وان الأشخاص المحققين لذاتهم هم ما يمكن أن يمثلوا الشخصية السوية(شقورة،2002 م،ص44).

ويرى روجرز أن الفرد يستطيع تحقيق توافقه ما لم يحث تناقض مع مفهومه عن نفسه، كما ويؤكد علي أن الذات ليس هي المحدد الوحيد للسلوك، وإنما هناك مؤثرات آخري كالخبرات والحاجات العضوية له من جهة آخري، فإذا نجح الفرد في إحداث التناسق والتوازن بين ذاته من جهة والحاجات العضوية له من جهة آخري، فانه يصبح أكثر تفهما وتعارضا، فان الفرد يصعب علية تحقيق التوافق، ويصبح أكثر استعدادا للإصابة بالمرض النفسي(عودة،2006 م،ص24).

الواقعية:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يري جلاسر في نظريته للعلاج بالواقع أن السلوك غير المتوافق يتطور عند الناس عندما يعجزون عن إشباع احدي الحاجتين الأساسيتين، الحب، والأهمية أو كليهما فأنهم يعايشون الألم النفسي، والألم يشير إلى مشكله ويدفع الناس لمحاوله إزالته، ومن الناحية الغريزية فان الإنسان يحاول أن يزيل أو يخفض الألم من خلال الاندماج مع الآخرين، وإذا أمكن للفرد الاندماج بنجاح مع شخص آخر فان مشاعر عدم الارتياح تتلاشي ويصبح هذا الشخص علي الطريق المناسب لتعلم كيف يشبع حاجاته بفعالية، أما إذا كانت محاولات الاندماج مع الآخرين، شخص واحد علي الأقل تكون له هوية نجاح يندمج معه من يعايش الألم النفسي غير ناجحة فان الفرد لن يكون قادر علي إشباع حاجاته للحب والأهمية، وقد تزداد كمية الألم النفسي نتيجة لذلك، إن الإخفاق في الاندماج مع الآخرين، والذي يعد مطلبا بيولوجيا لإشباع الحاجات الأساسية يولد سلسله لا تنتهي من الفشل، حيث يؤدي نقص الاندماج مع شخص آخر إلى عدم القدرة علي الوفاء، بحاجات الفرد (الحب والأهمية) الأمر الذي يؤدي به إلى إنكار هذه الحاجات، مما يؤدي إلى إنكار المسؤولية، وهذا يؤدي إلى إبعاد الشخص عن الاندماج الناجح مع الآخرين، وتبدو الدورة مرة أخرى (الشناوي،1996 م،ص40).

التحليل النفسي:

ترى مدرسة التحليل النفسي أن التوافق هو قدرة الفرد علي أن يقوم بعملياته العقلية والنفسية والاجتماعية علي خير وجه، ويشعر إثناء القيام بها بالسعادة والرضا، فلا يكون خاضعاً لرغبات الهوى ولا يكون عبداً لقسوة الأنا الأعلى وعذاب الضمير، ولا يتم له ذلك إلا إذا توزعت الطاقة النفسية توزيعاً يجوز الأنا، علي أغلبية ليصير قوياً يستطيع أن يوازي بين متطلبات الهوى وتحذيرات الأنا الاعلي ومقتضيات الواقع، ولكي يصبح الإنسان متوافقا بهذا المعني في سن الرشد فلا بدله من أن ينشأ في أسرة سوية يتم الحوار بين أقطابها بطريقة منطقية يسودها الحب والحنان(دسوقي،1997 م،ص19).

السلوكية:

ترى أن الشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع أن يكون عادات سوية نتجت من خلال ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية دعمت بالإثابة وتكرارات فتكونت عادة، وعلية فأنماط التوافق وسوء التوافق تعد سلوكيات متعلمة أو مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي تعرض لها الفرد.

ويذكر (عبداللطيف،د.ت،ص88): أن كلا من واطسون وسكينر يعتقد أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري المقصود ولكنها تتشكل بطريقة آلية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عن طريق تلميحات البيئة أو إثابتها، بينما رفض هذه الفكرة بندورا وماهوني وهما من السلوكية المعرفية تفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية إن الفرد يتأثر بالحياة الاجتماعية ولديه قدرة علي اختيار الاستجابة المناسبة في المواقف المختلفة (أنديجاني،2011 م،ص23).

2.19 التوافق من المنظور الاسلامي

نظرة الاسلام الي توافق الانسان مع نفسة ومجتمعه من حيث أنه قادر علي اختيار أفعالة ومسئول عنها،فقد قرر الإسلام أن كل مولود يولد علي الفطرة،كما قال رسول الله صلي الله عليه وسلم والانسان حر يختار أفعاله بإرادته،وقال الله تعالي﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ ۖ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَفَلْيَكْفُرْ ۚإِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ﴾[الكهف:29]،وهوالمسؤل عن توافقه،فقال تعالي﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾[المدثر:38].

وقد حث الاسلام علي حسن التوافق الحسن مع الجماعه،وبين للمسلم الطريق الي ذلك فأمرة بالتعاون والتسامح والمودة وحسن الجوا،والاصلاح بين الناس، قال تعالي﴿إِنَّمَاالْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾[الحجرات:10]،وقال تعالي﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُعَلَى الْكُفَّارِرُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾[الفتح:29].

ونهي الاسلام عن التوافق السئ فأمرالمسلم بإجتناب الحسد والتباغض وسء الظن والخصومة، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال:أن رسول الله صلي الله عليه وسلم قال"لا تباغضوا،ولاتحاسدوا،ولا تدابروا،ولا تقاطعوا،وكونوا عباد الله إخوانا ولايحل للمسلم أن يهجر آخاه ثلاثة أيام"(البخاري،2001م،ص224)، وقال تعالي﴿فَأَمَّا مَنْ طَغَى(37)وَآثَرَالْحَيَاةَ الدُّنْيَا (38)فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى(39)وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى(40) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى ﴾[النازعات:37-41].

كما جعل الاسلام الانسان مسؤلا متوافقا ، قائما علي بصيرة وارادة الفرد ، الذي ألزمه بصلاح نفسه وصلاح الجماعه في ضوء شرع الله ، فإن تعذر عليه إصلاح الجماعه فعليه إصلاح نفسه ، والخروج على هذه الجماعه ، لأن التوافق مع فسادها ليس مطلباً للصحة النفسية ، ومعيار فساد الجماعه وخروجها علي شرع الله ، فلا طاعه لمخلوق في معصية الخالق ، وأما توافق الانسان مع نفسه والذي يدل علي الصحة النفسية فيتم في حدود ما أمر الله به ونهي عنه ، لا بحسب الأهواء والشهوات ، فالمسلم مأمور بمخالفه هواه وقمع شهواته غير الصحيحية التي تغضب الله (أبوأسحق،1995 م،ص113).

واتبع الاسلام منهجاً تربوياً هادفاً يحقق التوازن بين الجانبين المادي والروحي في شخصية الانسان ، مما يؤدي الي تحقيق الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والتوافق النفسي ، ولما كان

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معظم الناس يميلون الي الانشغال بتحصيل السعادة العاجلة في هذه الحياه الدنيا ، ويغفلون عن العمل لتحصيل السعادة الآجلة في الحياة الآخرة ، كان الإنسان في حاجة الي منهج خاص **يتضمن ثلاثة أساليب من التربية وهي:**

الاسلوب الأول: تقوية الجانب الروحي في الانسان عن طريق الايمان بالله وتقواه ، وأداء العبادات المختلفة.

الأسلوب الثاني : السيطرة علي الجانب البدني في الإنسان وذلك بالتحكم في الدوافع والانفعالات والتغلب علي أهواء النفس وشهواتها.

الأسلوب الثالث: تعليم الانسان مجموعه من الخصال والعادات الضرورية لنضجة الانفعالي والاجتماعي، ونمو شخصيته ، والاعداد لتحمل مسئولياته في الحياة، والقيام بدوره في تقدم المجتمع وعمارة الأرض بحيوية وفعالية ، وتهيئته لكي يحيي حياه سوية تتحقق فيها الصحة النفسية والتوافق النفسي(المزيني والبرعاوي، 2011 م،ص157).

و**التوافق الديني** : الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد، و لا شك أن التوافق الديني إنما يتحقق بالإيمان الصادق، ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة و تنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية و اتزانها، فهو يرضى حاجة الإنسان إلى الأمن ،و ذلك بإشعاره بأنه يستند إلى قوة خارقة تتعدى حدود القدرة البشرية المحددة فيزيد هذا من ثقته بنفسه و يمنحه الجرأة في مواجهة الحياة، و يدرك أنه الملاذ الوحيد حين تتأزم الأمور ، و الدين يحقق للإنسان العيش في زحمة الحياة عيشة راضية بما قسمه الله، في حدود قدراته و بذلك يتحقق له حسن التوفيق أما إذا فشل الإنسان في التمسك بالدين ، ساء توافقه و اضطربت نفسه و أصبح نهباً للقلق(زهران ، 1982 م،ص29).

2.20 تعقيب عام على الاطار النظري:

بعد الاطلاع الموسع المتواضع الذي قامت به الباحثة على المراجع والكتب التي تهتم بمجال التوجيه والإرشاد النفسي، وكتب الصحة النفسية والتي تتحدث عن مفهوم انفعال الغضب، والتوافق الدراسي، لما له من أهمية كبرى لدى المهتمين بمجال الإرشاد النفسي وبرامجه، فقد قامت الباحثة بتصنيف الإطار النظري للدراسها الي مبحثين، و قدم شرحا تفصيلياً لبعض المباحث في دراستها وهي كالآتي:

عرضت الباحثة في المبحث الاول: مقدمه عن انفعال الغضب، موضحاً أنه مشكلة عالمية وخطيرة، ثم شرح تفصيلي له، مع عرض العديد من التعريفات في هذا المجال، وتحدث عن مكونات انفعال الغضب، وعن أنواع أسباب والعوامل والمواقف المثيرة انفعال الغضب، و خصائص ثورة انفعال الغضب، ومن ثم التطرق إلى طريقه حدوث الغضب ومن ثم التطرق إلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الغضب والشخصية ومن ثم التطرق إلى تصنيف الشخصيات في ضوء الغضب، وبعد ذلك انتقلت الباحثة الي الغضب آثار سلبية وفوائد ايجابية، وأخيراً تم التطرق للنظريات المفسرة للغضب

كما عرضت الباحثة في المبحث الاول: مقدمه عن التوافق الدراسي مع عرض العديد من التعريفات في هذا المجال، وتحدث عن المفهوم العام للتوافق، ومن ثم التطرق إلى أنواع التوافق، و مجالات التوافق النفسي، و مظاهر التوافق الدراسي، وبعد ذلك انتقلت الباحثة الي العوامل المؤثرة علي التوافق الدراسي، وبعد ذلك انتقلت الباحثة الي تحليل عملية التوافق، وبعد ذلك انتقلت الباحثة الي العوامل التي تساعد علي تحقيق التوافق الدراسي، وبعد ذلك انتقلت الباحثة الي أبعاد التوافق الدراسي، وبعد ذلك انتقلت الباحثة الي دور المرشد المدرسي في تحقيق التوافق لدى التلاميذ النظريات المفسرة للتوافق النفسي،وأخيراً تم التطرق للنظريات المفسرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث
الدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

بعد الإطلاع على الأدب التربوي، والتراث العلمي وعلى مخزون علم النفس في هذا المجال، قام الباحث بتجميع أكبر عدد من البحوث و الدراسات السابقة سواء المحلية أو العربية أو الأجنبية، لانتقاء بعض البحوث و الدراسات السابقة في جميع المجالات التي تخدم وتقوي الدراسة الحالية، و يعرض الباحث أهم البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الغضب و التوافق الدراسي بصورة مباشرة أو غير مباشرة مع موضوع الدراسة الحالية.

هذا وقد تم تصنيف البحوث والدراسات السابقة إلى مجموعتين على النحو التالي:

المجموعة الأولى: وتختص بالدراسات التي تناولت الغضب.

المجموعة الثانية: وتختص بالدراسات التي تناولت التوافق الدراسي.

3.1 أولاً الدراسات التي تناولت موضوع الغضب

1. دراسة (جرجيس، 2013م):

بعنوان " الغضب وعلاقته ببعض سمات الشخصية "

هدفت الدراسة إلى قياس الغضب لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى قياس بعض سمات الشخصية لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على العلاقة بين درجات الغضب ودرجات سمات الشخصية المقاسة، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة، واستخدمت الباحث الأدوات التالية: استبانة من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن الذكور أكثر غضبا من الإناث على المقياس ككل، كما توصلت الدراسة أيضاً أن الإناث يمتلكون شخصية سوية ويتمتعون بثقة بالنفس وباكتفاء ذاتي وسيطرة على الآخرين في المواقف المختلفة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد علاقة موجبة دالة على الآخرين في المواقف المختلفة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات مقياس الغضب ودرجات مقياس سمات الشخصية للعينة ككل، وكذلك لعينة الذكور وعينة الإناث .

2. دراسة (شاهين، 2012م):

بعنوان " تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطئي التعلم" .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من المراهقين بطئي التعلم في الغضب ومكوناته الفرعية، كما هدفت أيضاً إلى تنمية العفو وضبط الغضب لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (70) من المراهقين بطيئين التعلم، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: برنامج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإرشادي لتنمية العفو، وضبط الغضب، مقياس العفو، والغضب و من إعدادها، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية على مقياس الغضب ومكوناته رد الفعل الغاضب، والتحكم في الغضب، والأعراض الفسيولوجية للغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد فروق بينهما في مكون الغضب الداخلي تجاه الإناث، ومكون الغضب الخارجي اتجاه الذكور، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياسي (العفو، والغضب) تجاه القياس البعدي، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للعينة التجريبية على مقياسي الدراسة .

3.دراسة (الدوسري، 2012م):

بعنوان"العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة كل من العفو بأبعاده المختلفة وانفعال الغضب كحالة وسمة لدى طالبات جامعة أم القرى، كما هدفت الدراسة أيضاً معرفة مقدار واتجاه العلاقة بين العفو بأبعاده المختلفة وانفعال الغضب كحالة وسمة لدى طالبات جامعة أم القرى، وتكونت عينة الدراسة من(476) طالبة من طالبات جامعة أم القرى فرع الزاهر، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس العفو من إعداد موليه Mullet (2007)، ومقياس الغضب كحالة وكسمة لسبيلبيرجر ولندن ترجمة وتقنين محمد عبد الرحمن وفوقية عبد الحميد (1998)، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن هنالك انخفاضا في درجة بعد استمرارية الشعور بالاستياء لدى عينة الدراسة، في حين ترتفع درجة بعد الحساسية للظروف، أما بالنسبة لدرجة بعد الرغبة في العفو لدى عينة الدراسة فهي درجة معتدلة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن هنالك انخفاضا في درجة الغضب كحالة والغضب كسمة لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد علاقة ارتباطيه ايجابية منخفضة جدا ذات دلالة إحصائية بين العفو (بعد استمرار الشعور بالاستياء)وانفعال الغضب كحالة وكسمة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لاتوجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين العفو (بعد الحساسية للظروف) وانفعال الغضب كحالة وكسمة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد علاقة ارتباطيه سالبة منخفضة جدا ذات دلالة إحصائية بين العفو (بعد الرغبة في العفو) وانفعال الغضب كحالة وكسمة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4.دراسة عيسوي (2012م)

" ممارسة العلاج المعرفي السلوكي لتخفيف حدة الغضب لدى الشباب الجامعي"

هدفت الدراسة إلى تخفيف حدة الغضب (كحالة وسمة) لدى الشباب الجامعي، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى اختبار فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الغضب (كحالة وسمة) لدى الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (110) شاب من الشباب الذين ينتمون إلى أسر برعاية شباب المعهد العالي للخمة الاجتماعية بكفر الشيخ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: التقارير الذاتية، ومقياس الغضب كحالة وسمة لكل من سبيلبير، ولندن، و برنامج التدخل المهني القائم على العلاج المعرفي السلوكي إعداد :الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن أكثر الأساليب العلاجية تأثيرا في تحسين قدرة الشباب على التحكم في انفعال الغضب كان أسلوب المراقبة الذاتية، وإعادة البناء المعرفي، والتدعيم، كما توصلت الدراسة أيضاً أن أكثر الحالات استجابة هي الحالة الثامنة والتاسعة على التوالي وذلك قد يرجع للأسباب الآتية : مستوى تعليم الوالدين، ارتفاع الجوانب الروحية لدى الشباب، البيئة التي يعيش فيها الشباب، توافر قدر من تقدير الذات لدى هذين الحالتين، كما توصلت الدراسة أيضاً أن جاءت النتائج موضحة التحسن لصالح بعد أعراض الغضب كحالة أكثر من أعراض الغضب كسمة وهذا يوضح أهمية الأسرة في كعامل من العوامل المرتبطة بانفعال الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً أن يحتاج برنامج التدخل المهني في التعامل مع الاضطرابات بصفة عامة وانفعال الغضب بصفة خاصة إلى مجموعة من المهارات أثناء تطبيق البرنامج أهمها مهارة الإقناع، المناقشة، المهرة في التفسير، كما توصلت الدراسة أيضاً أن المتوسط العام للتحسن في أعراض الغضب كحالة لدى الشباب قد بلغ (56,8) وهو متوسط مرتفع بالنسبة لهذا الانفعال، كما توصلت الدراسة أيضاً أن المتوسط العام للتحسن في أعراض الغضب كسمة لدى الشباب قد بلغ (2, 56) وهو متوسط مرتفع بالنسبة لهذا الانفعال، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن المتوسط العام للتحسن في أعراض الغضب في المقياس ككل لدى الشباب قد بلغ (7, 56) وهو متوسط مرتفع بالنسبة لهذا الانفعال.

5.دراسة (حسين، 2011م) :

بعنوان " الأفكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضب"

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الذكور والإناث في كل من الأفكار اللاعقلانية المختلفة وانفعال الغضب وأبعاده، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى تحديد ما إذا كانت هذه الأفكار اللاعقلانية المختلفة يمكنها التنبؤ بانفعال الغضب عند عينتي الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من(219) طالب وطالبة جامعية من كلية تمريض بني سويف، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخبرات الشخصية المرتبطة بانفعال الغضب والذي أعده جيمس أفريل (1982)، ومقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين لهوبر ولاير (1983)، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن توجود فروق دالة بين الذكور والإناث في بعض الأفكار اللاعقلانية وبعدين فقط للغضب وهما: مثيرات الغضب والمشاعر المرتبطة بالغضب، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق بين النوعين في الدرج الكلية للغضب، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أنه يمكن للأفكار اللاعقلانية أن تكون منبئة بانفعال الغضب، وذلك في كل من العينة الكلية وعينة الإناث والذكور.

6. دراسة (العجمي، 2011م) :

بعنوان " الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعنف لدى الطلاب بطيئي التعلم المدموجين في مدارس التعليم العام في دولة الكويت"

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الذكاء الوجداني على كل من الغضب والسلوك العدواني لدى عينة من طلاب بطيئي التعلم المدموجين في مدارس التعليم العام في دولة الكويت في ضوء مستوياتهم المختلفة من الذكاء الاجتماعي(مرتفع – منخفض) ذكور وإناث بالأسلوب الذي من خلاله نستطيع أن نكشف عن العلاقة بين الغضب والعدوان وبين الذكاء الوجداني، وتكونت عينة الدراسة من (117) طالبا وطالبة من طلاب بطيئي التعلم المدموجين في مدارس التعليم العام، واستخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الذكاء الوجداني إعداد :الباحث، ومقياس الغضب إعداد : الشناوي والدماطي 1993، و مقياس السلوك العدواني لبص وبيري، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب بين متوسطات الطلاب مرتفعي الذكاء الوجداني، ومتوسطات الطلاب منخفضي الذكاء الوجداني لصالح الطلاب ذوي الذكاء الوجداني المنخفض، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجدفروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني بين متوسطات الطلاب بطيئي التعلم مرتفعي الذكاء الوجداني، ومتوسطات الطلاب بطيئي التعلم منخفضي الذكاء الوجداني لصالح الطلاب ذوي الذكاء الوجداني المنخفض، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجدقيمة ذات دلالة إحصائية في الغضب بين متوسطات الإناث و الذكور بطيئي التعلم لصالح الذكور، أي أن الذكور ذوي مشاعر غضب أكثر من الإناث، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني بين متوسطات الذكور والإناث بطيئي التعلم لصالح الذكور، أي أن السلوك العدواني يكون أكبر للذكور من الإناث، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجدفروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بطيئي التعلم في الدرجة الكلية للذكاء الوجداني لصالح عينة الذكور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

7. دراسة (حسين و عبد الوارث، 2011م):

بعنوان "" فاعلية برنامج تدريبي لخفض مستوى الغضب لدى طالبات جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج في خفض مستوى الغضب لدى طالبات جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، و تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة من طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الطائف واستخدمت الباحثان الأدوات التالية: مقياس حالة وسمة الغضب إعداد : سبيلبرجر Spilbeger، والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثين، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس حالة وسمة الغضب بين القياس القبلي والقياس البعدي بعد تقديم البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس حالة وسمة الغضب بين القياس القبلي والقياس البعدي، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس حالة وسمة الغضب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس حالة وسمة الغضب بين القياس البعدي وقياس المتابعة .

8.دراسة (أبو سلمية، 2010م) :

بعنوان "إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة ما بين الضبط الذاتي والغضب لدى أفراد الجامعة، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجاتهم على مقياس الغضب، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجاتهم على مقياس الضبط الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (86) طالبا وطالبة من طلبة الفرقة الأولى، بكلية التربية جامعة بورسعيد، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الغضب لطلاب الجامعة إعداد: فكري عسكر، 2007، و مقياس ضبط الذات إعداد: مدحت عبد الحميد، 2008، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث في مقياس الغضب لطلاب الجامعة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث في مقياس ضبط الذات، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الغضب والمراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الغضب والتقيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين الغضب والتعزيز الذاتي لدى طلبة الجامعة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين الغضب ومهارات ضبط الذات لدى طلبة الجامعة.

9.دراسة صالح، (2010م)

بعنوان: "الغضب وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي والخارجي لدى الاطفال الصم".

هدفت التعرف إلى الغضب وعلاقته بوجهه الضبط الداخلي والخارجي لدى الأطفال الصم، وتكونت عينه الدراسة من (60) طالباً وطالبة، وتوصلت إلى أهم النتائج الآتية :أن مستوى الغضب لدى الأطفال الصم مرتفعاً، و أنه توجد علاقة موجبة بين درجات الأطفال الصم على مقياس وجهه الضبط ودرجاتهم علي أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية للمقياس، كما توجد فروق بين متوسط درجات الاطفال العاديين و الأطفال الصم على جميع أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية للمقياس اتجاه الأطفال الصم، كما توجد فروق بين متوسطات درجات الأطفال العاديين و الاطفال الصم على مقياس وجهة الضبط والدرجة الكلية للمقياس اتجاه الأطفال الصم، كما توجد فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث الصم علي جميع أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية للمقياس، والفروق لصالح الذكور، كما توجد فروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث الصم علي مقياس وجهة الضبط، والفروق لصالح الذكور.

10.دراسة (منصور، 2009م):

بعنوان"العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب"

هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق بين النوع في العفو، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى تحديد الفروق بين الذكور البدو والذكور الحضر في العفو، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى تحديد العلاقات الارتباطية بين أبعاد العفو وأبعاد متغيرات الدراسة، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفه مدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير أبعاد العفو، وتكونت عينة الدراسة من (330) من طلبة الجامعة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس العفو إعداد : تومسون وآخرون، و مقياس الرضا عن الحياة إعداد: مجدي الدسوقي، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد: كوستا وماكري، وقائمة الغضب الحالة، السمة إعداد: سبيلبيرجر، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي الطلبة من الإناث والذكور في العفو عبر المواقف والدرجة الكلية للعفو وكانت الفروق لصالح الذكور، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد فروق دالة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور البدو والذكور الحضر في العفو وأبعاده وكانت الفروق لصالح الطلاب الذين يقطنون الحضر، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد علاقات ارتباطيه دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للعفو والرضا عن الحياة، وبين الأبعاد التالية : العصابية والمقبولية، وعدم وجود ارتباطات دالة بين الدرجة الكلية للعفو والأبعاد التالية : الانبساطية الانفتاح علي الخبرة، يقظة الضمير، وارتباطات سلبية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للعفو وحالة وسمة الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً أن ينبئ بعد العصابية والمزاج الغاضب بالعفو عبر المواقف وحالة الغضب والمقبولية والسعادة بالعفو عن الآخرين وبعد السعادة بالعفو عن الذات كما توصلت الدراسة أيضاً أن تتبئ السعادة العصابية والمقبولية وحالة وسمة الغضب بالدرجة الكلية للعفو.

11.دراسة (السقاف، 2009م):

بعنوان" الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة الفرق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز و أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة الفروق لدى طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن، والجنس، والتخصص، و الحالة الاجتماعية، والمستوى الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (927) طالب وطالبة من جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الثقة بالنفس من إعداد شروجر، ومقياس الغضب المتعدد الأبعاد إعداد وتقنين الشناوي والدماطي، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن لا توجد فروق دالة بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير للجنس، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (عينة الدراسة) في انفعال الغضب وذلك لصالح الإناث، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير التخصص، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وذلك لصالح المتزوجين، بينما لا توجد فروق بين (عينة الدراسة) في وانفعال الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، بينما توجد فروق بين (عينة الدراسة) في انفعال الغضب وكانت لصالح المستوى الرابع .

12.دراسة(persampiere,2009):

هدفت الدراسة إلى فحص ارتباط استثارة الغضب بالأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الذكور العنيفين ممن درجت لهم قضايا عنف في المحكمة، وتوصلت الدراسة الي اهم النتائج التالية: إلى وجود ارتباط الأفكار اللاعقلانية بشكل دال بالإساءة البدنية والنفسية قبل العلاج، كما توصلت الدراسة ايضاً الي أن المرتفعين في درجة الغضب كانوا أقل انتظاما من غيرهم في الالتزام بالجلسات العلاجية.

13.دراسة (Stiffler,2008):

هدفت الدراسة إلى اختبار أثر بعض المتغيرات مثل الجنس، الأصدقاء، الإنجاز الاكاديمي، عدد أفراد الأسرة) على كل من مستويات الغضب والتحكم فيه وعلى الغضب بشكل عام، وتكونت عينة الدراسة من (74 طالب)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين الذكور والاناث في كل مستويات الغضب، والتحكم في الغضب، كما توصلت الدراسة ايضاً الي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين كل من الأفراد الأصغر والأكبر سنا في مستويات الغضب والتحكم فيه والغضب العام، كما توصلت الدراسة ايضاً الي أن مستويات الغضب والتحكم فيه يتأثرون بسلوكيات الاقران كما يؤثر مستوى الانجاز الاكاديمي على مستويات الغضب حيث تزداد مستويات الغضب بزيادة مستويات الانجاز الاكاديمي.

14.دراسة (Modi&Thingujam,2007) :

هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين الغضب والأفكار اللاعقلانية، ومشكلات الصحة البدنية، وتكونت عينه الدراسة من ن (152) من المتزوجين من أنحاء مختلفة من الهند، وتوصلت الدراسة الي اهم النتائج التالية:وجود ارتباطا دالا بين الغضب والتفكير اللاعقلاني والصحة البدنية، كما توصلت الدراسة ايضاً اليأن إدراك الصحة البدنية خلال الأشهر الثلاثة الماضية ارتبط بشكل دال بسمة الغضب، وارتبطت كل من سمة الغضب وردود الفعل المرتبطة بالغضب، والتعبير الخارجي عن الغضب، والتعبير الداخلي عن الغضب بكل من الحاجة للراحة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومتطلبات العدل، وبشكل عام بالتفكير اللاعقلاني، وبشكل غير دال بالدونية، والحاجة للإنجاز، والحاجة للتقدير.

15. دراسة (خطاب، 2007م):

بعنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وخبرات الغضب، كما هدفت الدراسة أيضا التعرف على مستويات الانتشار والعلاقة الارتباطية بينهما، وتكونت من(528) طالبة من طالبات كلية التربية، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية : إعداد زكريا الشربيني، و مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب إعداد: أحمد عبد العاطي و علي محمد، و مقياس الأفكار اللاعقلانية وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن شيوع الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة بلغت 95، 9 %، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى ارتفاع معدلات الغضب والتي بلغت 56، 3 %، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب، ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن كانت الأفكار اللاعقلانية : الوجوبية، الحصول على الكمال، لوم الذات، توقع المشاكل، عدم الاكتراث، تحب المشاكل، الخوف من الشعور بالعجز، السعي للإصلاح، الانزعاج لمتاعب الآخرين، طلب التأييد، المثالية، الرجل هو مصدر السعادة الوحيد للمرأة، المؤدية للغضب كانت الإجابة الجسمية، فقدان الممتلكات، الإحباط، الانقطاع عن العمل، الانقطاع عن الأنشطة اليومية، الشعور بفقدان الاحترام.

16. دراسة (Anderson,2006) :

هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين كل من الصمود والعفو والتعبير عن الغضب لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينه الدراسة من (70) مراهقا بالمدارس العليا (43 من الإناث و 27 من الذكور)، طبقت عليهم مقاييس : اتجاهات المراهقة الصامدة (ARAS)، و (إنرايت) للعفو، وتقدير الغضب، وتوصلت الدراسة الي اهم النتائج التالية: عن وجود ارتباط إيجابي دال بين الصمود والعفو، كما توصلت الدراسة ايضاً الي وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بينهما وبين الغضب، فضلا عن عدم وجود أي تأثير دال للنوع في التعبير عن الغضب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

17. دراسة (سليمان، 2006م):

بعنوان " الغضب وعلاقته بالدافع للإنجاز وموضوع الضبط ونوع التعليم لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية"

هدفت الدراسة إلى للتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدافع للإنجاز وموضوع الضبط ونوع التعليم بالغضب وأسلوب أدارته لدى عينة من طلاب وطالبات المدارس الثانوية، تكونت عينه الدراسة من (230) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي بمدينة التل الكبير بمحافظة الاسماعلية، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الدافع للإنجاز إعداد: فاروق عبد الفتاح موسى، ومقياس موضع الضبط لـ روتر إعداد: علاء الدين كفافي، ومقياس الذكاء العالي للسيد محمد خيري، ومقياس الغضب إعداد : الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن توجد فروق دالة إحصائيا في الغضب باختلاف نوع التعليم، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الغضب باختلاف مستوى الدافع للإنجاز، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن يوجد ارتباط سالب دال إحصائيا بين الغضب والدافع المرتفع للإنجاز، بينما لم يكن الارتباط دال إحصائيا بين الغضب والدافع المنخفض للإنجاز، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن لا توجد فروق دالة إحصائيا في الغضب باختلاف موضع الضبط .

18. دراسة (عليان و عسلية، 2005م):

بعنوان" فعالية العلاج القائم على المعنى والتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض حدة الغضب لدى عينة من الأطفال "

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية العلاج القائم على المعنى والتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض حدة الغضب لدى عينة من الأطفال، و تكونت عينة الدراسة من (20) طالب من ذكور المرحلة الابتدائية العليا، واستخدم الباحثان الأدوات التالية: المقياس العربي للغضب من إعداد :علاء الدين كفافي ومايسة النيال، وبرنامجي العلاج بالمعنى والتدريب على المهارات الاجتماعية وهما من إعداد الباحثين، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموع التجريبية الأولى على مقياس الغضب في المقياس القبلي، و متوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس البعدي لصالح القياس القبلي، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية على مقياس الغضب في القياس القبلي، و متوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس البعدي لصالح القياس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

القبلي، كما توصلت الدراسة أيضاً أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على مقياس الغضب، ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على مقياس الغضب في القياس البعدي، و متوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس التتبعي، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية على مقياس الغضب في القياس البعدي، و متوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس التتبعي.

19.دراسة (Fischer, Mosquera&ManstеadEvers, 2005) :

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الذكور والإناث في الغضب والتقييم الاجتماعي، وتكونت عينه الدراسة من (119) طالبا (50 من الذكور، و69 من الإناث) من جامعة أمستردام، وتوصلت الدراسة الي اهم النتائج التالية: أن اختلاف الذكور والإناث في تعبيراتهم عن الغضب على الرغم من أن خبرة الغضب التي مروا بها واحدة، كما توصلت الدراسة ايضاً اليأن استمر غضب الإناث لفترة أقل من الذكور، وتوسط التقييم الاجتماعي بشكل جزئي في العلاقة بين النوع والتعبير عن الغضب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3.2 ثانياً: الدراسات التي تناولت موضوع التوافق الدراسي

1.دراسة (الهبيدة، 2012م):

بعنوان" المشكلات السلوكية المرتبطة بإبعاد التوافق النفسي لدى مجموعه من المراهقين ضعاف السمع بدوله الكويت".

هدفت الدراسة إلى عن العلاقة بين بعض المشكلات السلوكية وأبعاد التوافق النفسي لدى مجموعه من المراهقين ضعاف السمع، وتكونت عينه الدراسة من (60) مرهق ومراهقا، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس المشكلات السلوكية والتوافق النفسي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية : وجود ارتباط سالب بين المشكلات السلوكية وأبعاد التوافق النفسي، كما توصلت الدراسة إلى أن الذكور ضعاف السمع أكثر عدوانا ونشاطا زائدا ومعناه من المشكلات السلوكية، كما توصلت الدراسة إن المراهقات ضعاف السمع أكثر سلوكا انسحابياً، كما توصلت الدراسة أن المراهقات ضعاف السمع أكثر توافقا شخصيا ومدرسيا واسريا وتوافقا نفسيا بشكل عام عن المراهقين ضعاف السمع.

2. دراسة(عنو، 2012م):

بعنوان"التعليم التعاوني وتاثيرة علي التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي".

هدفت الدراسة إلى فحص تأثير التعلم التعاوني على التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، وتكونت عينه الدراسة من (66) طالباً، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس يونجمان للتوافق الدراسي، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الأبعاد الثلاثة المتمثلة في الجد والاجتهاد والإذعان والعلاقة بالمعلم والتوافق الدراسي .

3.دراسة (راشد، 2011م)

بعنوان "التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين".

هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطي بمملكه البحرين، كما هدفت الدراسة ايضا المقارنه بين الذكور والاناث في التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، وتكونت عينه الدراسة من (203) طالبا وطالبة في المدارس الثانوية، واستخدم الباحث الادوات التالية استبانه التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي من اعداد الباحث وتوصلت الدراسة الي اهم النتائج التالية: وجود علاقة بين التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مملكه البحرين،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما توصلت الدراسة الي وجود فروق بين الاناث والذكور في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح الاناث.

4.دراسة(النجار، 2010م):

بعنوان" بروفيلات أساليب التفكير المفضلة لدى التلاميذ الموهوبين وذوي صعوبات التعلم والعادين وعلاقتها بالتوافق الدراسي والتحصيل الاكاديمي".

هدفت الدراسة الي الكشف عن برفيل أساليب التفكير المفضل لدى كل من التلاميذ الموهوبين وذوي صعوبات التعلم والعادين بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي، كما هدفت الكشف عن الفروق في اساليب التفكير المنبثقة من نظرية التحكم العقلي الذاتي بين التلاميذ الموهبين وصعوبات التعلم والعادين بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي، كما هدفت دراسة العلاقة بين أساليب التفكير والتوافق الدراسي والتحصيل الاكاديمي لدى تلاميذ صعوبات التعلم بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي، كما هدفت الكشف عن العلاقة بينم اساليب التفكير والتوافق الدراسي والتحصيل الاكاديمي لدى التلاميذ العاديين بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي، وتكونت عينه الدراسة من (467) تلميذ وتلميذه من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي، واستخدم الباحث الادوات التالية: اختبار القدرة العقلية العامة اعداد فاروق موسي، قائمه تقدير السمات السلوكية للموهبين اعداد محمود منسي، مقياس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم اعداد فتحي الزيات، اختبار مهارات القراءة، اختبار ابراهام للتفكير الابتكاري اعداد مجدي حبيب، قائمه اساليب التفكير ترجمه الطيب، مقياس التوافق الدراسي اعداد الباحث، وتوصلت الدراسة الي اهم النتائج التالية: ان تختلف بروفيلات اساليب التفكير باختلاف عينه الدراسة من الموهبين وذوي صعوبات التعلم والعادين بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي، كما توصلت الدراسة الي وجود فروق في اساليب التفكير المنبثقة من نظرية التحكم العقلي الذاتي بين التلاميذ الموهبين وصعوبات التعلم والعادين بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي، كما توصلت الدراسة الي وجود علاقة موجبة بين أساليب التفكير والتوافق الدراسي والتحصيل الاكاديمي لدى تلاميذ صعوبات التعلم بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي.

5.دراسة(عبد الرحيم، 2009م):

بعنوان" فعالية برنامج تدريبي لتنمية دافعية الانجاز واثرة علي التحصيل والتوافق الدراسيين لدى عينه من طلاب الصف الاول الاعدادي".

هدفت الدراسة الي التعرف علي الفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات درجات نفس افراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج وذلك علي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس دافعية الانجاز لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما هدفت الدراسة ايضا الي التعرف علي الفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج وذلك علي مقياس الدافعية للإنجاز ومقياس التوافق الدراسي ودرجات التحصيل لصالح المجموعة التجريبية، كما هدفت الدراسة ايضا الي التعرف علي الفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات نفس افراد المجموعة بعد انتهاء فترة المتابعة وذلك علي مقياس دافعية الانجاز ومقياس التوافق الدراسي ودرجات التحصيل، تكونت عينه الدراسة من (14)طالب من الصف الاول الاعدادي، واستخدم الباحث الادوات التالية: مقياس دافعية الانجاز اعداد عفاف يحيي ومقياس التوافق الدراسي اعداد نجوي امام ومقياس المستوي الاجتماعي الاقتصادي اعداد عبد العزيز الشخص و البرنامج التدريبي، وتصلت الدراسة الي اهم النتائج التالية : وجود فروق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي جميع ابعاد مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي، كما توصلت الدراسة ايضا الي وجود فروق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي جميع ابعاد مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه افراد المجموعة التجريبية كما توصلت الدراسة ايضا الي عدم وجود فرق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي ابعاد مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للمقياس مما يدل علي استمرار التحسن لدى افراد المجموعة التجريبية حتي فترة المتابعة، وجود فروق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي جميع ابعاد مقياس التوافق الدراسي والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي، كما توصلت الدراسة ايضا الي وجود فروق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي جميع ابعاد مقياس التوافق الدراسي والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه افراد المجموعة التجريبية، كما توصلت الدراسة ايضا الي عدم وجود فرق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي ابعاد مقياس التوافق الدراسي والدرجة الكلية للمقياس مما يدل علي استمرار التحسن لدى افراد المجموعة التجريبية حتي فترة المتابعة، وجود فروق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي جميع ابعاد مقياس التحصيل الدراسي والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي، كما توصلت الدراسة الي وجود فروق بين متوسطي درجات التحصيل الدراسي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6.دراسة (مسعودة، 2011م):

بعنوان" تأثير العنف المدرسي علي التوافق الدراسي للأبناء المراهقين المتمدرسين".

هدفت الدراسة الي التعرف علي العنف المدرسي وتأثيره علي التوافق الدراسي، وتكونت عينه الدراسة من (120) تلميذ وتلميذة من المدراس الجزائرية يتميزون بإثاره الفوضى والعنف، واستخدم الباحث الادوات التالية: اختبار ينجمان للتوافق الدراسي عداد عبد العزيز البريني، وتوصلت الدراسة الي وجود تأثير دال للعنف المدرسي علي الجد والاجتهاد لدى تلاميذ السنه الرابعة متوسط، كما توصلت الدراسة أيضا الي وجود تأثير دال للعنف المدرسي علي الإذعان لدى تلاميذ السنه الرابعة متوسط، كما توصلت الدراسة أيضا الي وجود تأثير دال للعنف المدرسي علي العلاقة بالمدرس .

7.دراسة (انديجابي، 2011م):

بعنوان " التوافق الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية المسجلين والغير مسجلين بإدارة الموهوبين بمدينة مكة " .

هدفت الدراسة التحقق من الفروق بين الطلاب المسجلين وغير المسجلين بإدارة الموهبين وتكونت عينة الدراسة من 110 طالبا من الموهوبين والعاديين في المرحلتين المتوسطة والعادية واستخدم الباحث الأدوات التالية استبانة للتوافق الدراسي وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في التوافق لصالح الموهوبين في المحور الأول كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في التوافق لصالح الموهوبين في المحور الثاني كما توصلت وجود فروق في التوافق لصالح الموهوبين في المحور الثالث كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في التوافق لصالح الموهوبين في المحور الرابع .

8.دراسة(الانصاري، 2011م):

بعنوان" أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والتوافق الدراسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي ".

هدفت الدراسة إلى قياس أساليب المعاملة الوالدية لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي، وقياس العلاقة الارتباطية بين درجات أساليب المعاملة الوالدية وكل من درجات الذكاء الأخلاقي والتوافق الدراسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، وتكونت عينه الدراسة من (500) تلميذ وتلميذة، واستخدم الباحث الادوات التالية: مقياس أساليب المعاملة الوالدية، مقياس الذكاء الأخلاقي، مقياس التوافق الدراسي، من اعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى اهم النتائج التاليةإن الأسلوب الديمقراطي هو الأسلوب السائد في المعاملة الوالدية للأبناء، كما بينت أن لا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توجد فرق في درجات مقياس أساليب المعاملة الوالدية لكل من (التسلط، الإهمال، الديمقراطي، التساهل، التذبذب) وفق متغير النوع (ذكور– إناث)، كما أظهرت إن تلامذة الصف السادس الابتدائي يتمتعون بذكاءٍ أخلاقي، كما بينت وجود فرق في متغير الذكاء الاخلاقي وفق متغير النوع (ذكور– إناث) وكان الفرق لصالح الإناث، كما أظهرت إن تلامذة الصف السادس الابتدائي يتمتعون بتوافق دراسي، كما بينت أن لا توجد فرق في درجات مقياس التوافق الدراسي وفق متغير النوع (ذكور– إناث)، كما بينت وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة ودالة إحصائيا بين أسلوب ديمقراطية الأب والأم وكل من الذكاء الأخلاقي والتوافق الدراسي، كما أظهرت وجود مساهمة ذات دلالة إحصائية لأساليب المعاملة الوالدية في التنبؤ بكل من الذكاء الأخلاقي والتوافق الدراسي.

3.3 تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات الدراسة والتي قسمتها الباحثة إلى مجموعتين وهي:

المجموعة الأولى: وتختص بالدراسات التي تناولت موضوع انفعال الغضب.

المجموعة الثانية: وتختص بالدراسات التي تناولت موضوع التوافق الدراسي.

أولاً: الدراسات التي تناولت موضوع انفعال الغضب:

بعد استعراض الدراسات التي تناولت تخصص الباحثة وهي انفعال الغضب فقد أرادت الباحثة أن يعقب علي هذه الدراسات من عدة زوايا وهي علي النحو التالي:

أولاً: من حيث الموضوع:

لقد اختلفت الدراسات في تناول موضوع انفعال الغضب، فقد تناولت وركزت الدراسات السابقة علي موضوع انفعال الغضب في مجالات ضيقة فالغالبية من الباحثين درس انفعال الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات مثل العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب كدراسة (منصور، 2009)، بينما تناولت ودراسة (سليمان، 2006) الغضب وعلاقته بالدافع للإنجاز وموضوع الضبط ونوع التعليم، تناولت دراسة (خطاب، 2007) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب بينما تناولت دراسة (صالح، 2010) الغضب وعلاقته بوجهة الضبط "الداخلي، الخارجي"، تناولت دراسة (أبو سلمية، 2010) إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي، تناولت دراسة (الدوسري، 2012) العفو وعلاقته بانفعال الغضب، (جرجيس، 2013) الغضب وعلاقته ببعض سمات الشخصية وكانت هناك مجموعه من الباحثين من تناول الموضوع على أنها مشكلة تحتاج إلى تدخل ومن ثم لابد أن تضع لها أساليب إرشادية أو تكتيكات علاجية إذا لزم الأمر مثل دراسة (حسين و عبد الوارث، 2011)، ودراسة (عيسوي، 2012)،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ودراسة (عليان و عسلية، 2005) والتي من شأنها أن تساعد المهتمين في هذا المجال للمساعدة في التخفيف من انفعال الغضب.

ثانياً: من حيث الأهداف:

تعددت الأهداف بتعدد المواضيع التي تناولتها الدراسات فكانت تهدف في مجملها إلى معرفة وكشف الغضب لدى عينة الدراسة في كل دراسة فهناك دراسات هدفت إلى الكشف عن الفروق بين متوسط أفراد العينة كدراسة (صالح، 2010)، و دراسة (السقاف، 2009)، ودراسة (آدم، 2009)، بالإضافة أن هناك بعض الدراسات تناولت الموضوع و هدفت إلى التعرف على الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات دون الخوض في تقديم الحلول المناسبة للتخفيف من حدة هذه المشكلة مثل دراسة (جرجيس، 2013)، و دراسة (الدوسري، 2012)، ودراسة (العجمي، 2011)، ودراسة (أبو سلمية، 2010)، ودراسة (الصبوة و التمار، 2010).

ثالثاً: من حيث العينات:

لقد أجريت معظم الدراسات السابقة في البيئة العربية (مصر، فلسطين، الخليج العربي، السعودية)، بينما أجري البعض الأخر في بيئات أجنبية، ولقد اختلفت الدراسات في تناول العينة التي تقوم عليها الدراسة وقد تناولت بعض الدراسات والبحوث مراحل عمرية مختلفة كالمرحلة الجامعية كدراسة (منصور، 2009)، و دراسة (خطاب، 2007)، ودراسة (السقاف، 2009)، ودراسة (أبو سلمية، 2010)، ودراسة (حسين و عبد الوارث، 2011)، ودراسة (عيسوي، 2012)، والمراهقة والمرحلة الثانوية كدراسة (سليمان، 2006)، و دراسة (العجمي، 2011)، و دراسة (شاهين، 2012)، ودراسة (جرجيس، 2013).

رابعاً: من حيث النتائج:

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات فقد أظهرت معظمها تأثير للغضب على عدة متغيرات زيادةً وانخفاضاً مثل دراسة (آدم، 2009)، دراسة (العجمي، 2011)، و دراسة (الدوسري، 2012)، واتفقت بعض الدراسات علي عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في وجود في الغضب كدراسة (أبو سلمية، 2010)، و دراسة (الصبوة و التمار، 2010)، و دراسة (صالح، 2010)، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت برامج للغضب فقد أثبتت له دور ناجح وفعال في تخفيف الغضب مثل دراسة (عليان و عسلية، 2005)، ودراسة (حسين و عبد الوارث، 2011)، ودراسة (عيسوي، 2012).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: الدراسات التي تناولت موضوع التوافق الدرسي:

بعد استعراض الدراسات التي تناولت تخصص الباحث وهو التوافق الدرسي فقد أراد الباحث أن يعقب علي هذه الدراسات من عدة زوايا وهي علي النحو التالي:

أولاً: من حيث الموضوع:

لقد اختلفت الدراسات في تناول موضوع التوافق الدرسي، فقد تناولت وركزت الدراسات السابقة على موضوع التوافق الدرسي في مجالات ضيقة فالغالبية من الباحثين درس التوافق الدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة (مسعودة، 2011) تأثير العنف المدرسي علي التوافق الدراسي، بينما تناولت دراسة (راشد، 2011) التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات ودراسة(عنو، 2012) التعليم التعاوني وتاثيرة علي التوافق الدراسي، وكانت هناك قلة من الباحثين من تناول الموضوع على أنها مشكلة تحتاج إلى تدخل وحلول ومن ثم لابد أن تضع لها أساليب إرشادية أو تكتيكات علاجية إذا لزم الأمر مثل دراسة (النجار، 2010)، ودراسة (عبد الرحيم، 2009) والتي من شأنها أن تساعد المهتمين في هذا المجال للمساعدة في التوافق.

ثانياً: من حيث الأهداف:

تعددت الأهداف بتعدد المواضيع التي تناولتها الدراسات فكانت تهدف في مجملها إلى معرفة وكشف التوافق الدراسي لدى عينة الدراسة في كل دراسة فهناك دراسات هدفت إلى الكشف عن الفروق في التوافق الدراسي كدراسة (عنو، 2012)، بالإضافة أن هناك بعض الدراسات تناولت الموضوع و هدفت إلى التعرف علي التوافق الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات دون الخوض في تقديم الحلول المناسبة لتحقيق التوافق مثل دراسة (النجار، 2010)، و دراسة (مسعودة، 2011)، و دراسة (راشد، 2011)، بالإضافة أن هناك بعض الدراسات تناولت الموضوع كبرنامج للتحقيق التوافق كدراسة(عبد الرحيم، 2009) .

ثالثاً: من حيث العينات:

لقد أجريت معظم الدراسات السابقة في البيئة العربية (مصر، فلسطين، الخليج العربي، السعودية)، بينما أجري البعض الأخر في بيئات أجنبية، ولقد اختلفت الدراسات في تناول العينة التي تقوم عليها الدراسة وقد تناولت بعض الدراسات والبحوث مراحل عمرية مختلفة كالمرحلة الإعدادية كدراسة (عبد الرحيم، 2009)، و دراسة (النجار، 2010) ، والمرحلة الثانوية كدراسة دراسة (مسعودة، 2011)، و دراسة (راشد، 2011)، و دراسة (انديجابي، 2011)، و دراسة (عنو، 2012)أما المرحلة الجامعية كدراسة (الصبابي، 2000).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رابعاً: من حيث النتائج:

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت التوافق الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات فقد أظهرت معظمها تأثير للتوافق الدراسي على عدة متغيرات زيادةً وانخفاضاً مثل دراسة (مسعودة، 2011)، ودراسة (عنو، 2012)، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت التوافق الدراسي وعلاقتها ببعض المتغيرات فقد أثبتت أن توجد علاقة بين التوافق الدراسي و المتغيرات مثل ودراسة (النجار، 2010)، ودراسة (راشد، 2011)، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت التوافق الدراسي فقد أثبتت أن توجد فروق في التوافق الدراسي تبعا للمتغيرات مثل دراسة (عبد الرحيم، 2009)، ودراسة (انديجابي، 2011) .

علاقة الدراسة الحالية بالدراسة السابقة

من خلال اطلاع الباحثة علي الدراسات السابقة، وجد ت أنها:

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تناولها لمتغيرات : انفعال الغضب، و التوافق الدراسي. إلا أن الباحث لم يعثر على أي دراسة تناولت هذه المتغيرات مجتمعه على عينه طلبة المرحلة الاعدادية، وان المتتبع للدراسات النفسية المحلية نقصاً واضحا في دراسة متغيرات الدراسة الحالية؛ ولهذه الندرة، وغياب مثل هذه الدراسة– محليا جاءت الدراسة الحالية لسد هذا النقص، بهدف التعرف الي مستوى : انفعال الغضب، و التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية في محافظة غزة. كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في التعرف على الفروق كل من: انفعال الغضب، و التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. وتناولت كل من الدراسة الحالية وبعض الدراسات السابقة عينات مجتمعه من الاطفال و الطلبة في المرحلة الجامعية، في حين تفتقر المكتبة الفلسطينية إلى دراسات على تلاميذ المرحلة الاعدادية، وأستخدم كل من الدراسة الحالية، والدراسات السابقة المنهج الوصفي طريقاً لها للإجابة على فروض الدراسة.

أما أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

اهتمت الدراسة الحالية بفئة تلاميذ المرحلة الاعدادية فقط، في حين أن هناك دراسات قليلة تناولت هذه الفئة بشكل مستقل، وتتميز الدراسة الحالية كونها وصفية حيث تسعي إلى التعرف على مستوى انفعال الغضب، و التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية في محافظة غزة . والكشف عن العلاقة بين متوسط انفعال الغضب، و متوسط التوافق الدراسي، والتعرف إلى الفروق بين في متوسط انفعال الغضب، و متوسط التوافق الدراسي لدى ثلاميذ المرحلة الاعدادية في محافظة غزة تعزى للمتغيرات التالية: الجنس، السكن، المستوي الدراسي.. ولم تجمع الدراسات السابقة بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة في حدود علم الباحثة، وهذا يؤكد على أن الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحالية من الدراسات الباكرة في الميدان محلياً، وبناء وتبني أدوات سيكومترية للتعرف على انفعال الغضب، و التوافق الدراسي، لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، ومساعدة الباحثين الفلسطينيين في إجراء دراسات لاحقة في مجال الاختصاص تتناول متغيرات الدراسة الحالية لدى شرائح أخرى من المجتمع الفلسطيني.

3.4 الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي اعتمدت عليها الباحثة في دراسته الحالية، فقد استفادت الباحثة كثيراً من هذه الدراسات في التالي:

1. إعداد المقدمة.
2. كيفية كتابة الإطار النظري لدراسته، حيث تم تقسيم الإطار النظري إلى مبحثين .
3. من خلال التعليق السابق علي الدراسات التي استخدمتها الباحثة، فقد استفادت الباحثة في اختيار منهج الدراسة، وتحديد العينة المستخدمة في الدراسة.
4. استفادت من المعلومات الواردة في الدارسات، في بناء استبانه انفعال الغضب وتضمن الأبعاد التالية : مثيرات الغضب، و المشاعر المصاحبة، والاعراض السيكوماترية، و الغضب الخارجي، والغضب الذاتي، وحدة الغضب، والتوافق الدراسي وتضمن الأبعاد التالية : الانظمه والقوانيين، العلاقة مع المدرسين، والعلاقة مع الزملاء.
5. ثم تمت الاستفادة من هذه الدراسات في بناء الدراسات السابقة .
6. بالإضافة إلى استفادته الكبري في وضع الفروض لدراسته .
7. بجانب الاستفادة الكبيرة منها في عرض وتفسير النتائج التي توصل إليها دراستها الحالية، وكذلك الاستفادة منها في وضع مقترحات وتوصيات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فروض الدراسة:

في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة علي النحو الأتي:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للجنس.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للمنطقة (غرب غزة، شرق غزة).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للمرحلة التعليمية (أول، ثاني، ثالثة إعدادي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

اجراءات الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

اجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها وأدواتها، ثم يلي ذلك عرضاً لخطوات، ومن ثم الأساليب الإحصائية التي أعتمدت عليها الباحثة في تحليل الدراسة.

وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات:

4.1 أولا: منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام **المنهج الوصفي الاسلوب التحليلي** في دراستها:

ويعرف المنهج الوصفي التحليلي بأنه طريقة في البحث تتناول إحداث وظواهر وممارسات موجودة متاحة للدراسة والقياس كما هي دون تدخل الباحثة في مجرياتها ويستطيع الباحث أن يتفاعل معها فيصفها ويحللها(الأغا، 1997: 43).

4.2 ثانياً:المجتمع الأصلي للدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع تلاميذ المرحلة الاعدادية في مدارس الحكومه في محافظة غزة والبالغ عددهم(8720) تلاميذ وتلاميذه، موزعين علي جميع محافظة غزة شرق وغرب غزة ذلك حسب إحصائية وزارة التربية والتعليم 2015.

4.3 ثالثا: عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من:

أولاً: العينة الاستطلاعية: Pilot Sample

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية (40) تلميذوتلميذة وطالبة موزعين على مدارس شرق وغرب غزة من خارج عينة الدراسة الفعلية وذلك التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، وجدول(1) يوضح توزيع العينة الاستطلاعية كالتالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (4.1): يوضح توزيع تلاميذ المرحلة الاعدادية في العينة الاستطلاعية

الجنس / المنطقة	شرق غزة	غرب غزة	المجموع
ذكور (تلميذ)	10	12	22
إناث (تلميذه)	15	13	18
المجموع	**25**	**15**	40

ثانياً: العينة الحقيقية الفعلية: Actual Sample

قامت الباحثة بأخذ عينه عشوائية، ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة من تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة غزة والبالغ عددها(382) تلميذ وتلميذه من مدارس شرق وغرب غزة، وذلك لإمكانية تطبيق الدراسة عليهم.

تصنيف البيانات العامة لخصائص أفراد العينة:

قامت الباحثة بتصنيف البيانات العامة لخصائص أفراد العينة والجداول التالية تبين خصائص مجتمع الدراسة كالتالي:

خصائص عينة الدراسة:

1. الجنس:

جدول (4.2): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا للجنس

المرحلة	التكرارات	النسبة%
ذكور	191	50
إناث	191	50
الإجمالي	382	100

يتبين من الجدول السابق أن 50% من أفراد عينة الدراسة كانوا من الذكور مقابل 50% الإناث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. المنطقة:

جدول (4.3): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا للمنطقة

المرحلة	التكرارات	النسبة%
شرق غزة	191	50
غرب غزة	191	50
الإجمالي	382	100

يتبين من الجدول السابق أن 50% من أفراد عينة الدراسة كانوا من طلاب شرق غزة مقابل 50% من طلاب غرب غزة.

3. المرحلة التعليمية

جدول (4.4): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا للمرحلة التعليمية

المرحلة	التكرارات	النسبة%
أولى إعدادي	103	27
ثاني إعدادي	120	31.4
ثالث إعدادي	159	41.6
الإجمالي	382	100

يتبين من الجدول السابق أن 27% من أفراد عينة الدراسة كانوا من طلاب أولى إعدادي مقابل 31.4% من طلاب كانوا في ثاني إعدادي و 41.6% كانوا في ثالثة إعدادي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4.4 رابعاً : أدوات الدراسة:

قام الباحثة بتبني وإعداد أدوات الدراسة وهي:

أولاً: مقياس مكونات انفعال الغضب (تقنين الباحثة)

ثانياً: مقياس التوافق الدراسي (إعداد الباحثة)

أولاً الأداة الاولي: استبانه مكونات انفعال الغضب:(تعديل الباحثة)

- **خطوات بناء مقياس مكونات انفعال الغضب**

أولاً- الصورة الأولية:

في البداية فقد قامت الباحثة بالإطلاع علي كثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال انفعال الغضب والإطلاع علي مقاييس مكونات انفعال الغضب، فقد قامت الباحثة بتقنين مقياس أحمد حمزة(2012) و اشتمل علي المظاهر العامة لكل بعد، من أبعاد مكونات انفعال الغضب، حيث بلغت عدد فقرات مقياس مكونات انفعال الغضب في الصورة الأولية (67) فقرة موزعة علي ست أبعاد رئيسة .

ثانياً- الصورة النهائية:

ومن أجل إخراج المقياس في صورته النهائية، فقد قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية علي عدد كبير من المختصين في مجال علم النفس الإرشاد النفسي والصحة النفسية والإحصاء، وبلغ عدد فريق السادة المحكمين (5) عضو محكم من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية، وجامعة الأزهر، وجامعة الأقصى، ، انظر ملحق رقم (1)، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيله في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج المقياس في صورته شبه النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، انظر ملحق (4) يوضح الصورة النهائية للمقياس .

- **<u>وصف الاستبانة:</u>**

قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد دراسة مفهوم مكونات انفعال الغضب في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والاطلاع على المقاييس السابقة، التي تناولت مكونات انفعال الغضب ، منها: دراسة " أحمد حمزة " 2012، ودراسة" شاهين ،"2012"، ودراسة" حسين "،" 2011" ،ودراسة" السقاف " ،" 2009" ،ودراسة" خطاب " ،" 2007" ، ويهدف إعداد هذا المقياس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إلى استخدامه كأداة موضوعية مقننة إلى التعرف على مستوى مكونات انفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية موضع الدراسة، ويتكون المقياس في صورته المبدئية من (67) فقرة وبعد الإطلاع الواسع علي المقاييس والاستبيانات المتعلقة بمجال مكونات انفعال الغضب، وتحديد الباحثة لأهم جوانب وأبعاد انفعال الغضب، فقد قامت الباحثة بتعديل جديد لمقياس أحمد حمزة تناولت فيه أهم أبعاد مكونات انفعال الغضب والدالة علي انفعال الغضب وهي ست مجالات علي النحو التالي: (انظر ملحق 5).

وقد أعطى المقاييس تدرج (أقل من 36%منخفضة جداً،36%-52% منخفضة،52%-68% متوسطة،68%-84%مرتفعة،84% فأعلي مرتفعة جداً) .

وكان مفتاح تصحيح المقياس كالأتي

العبارات الإيجابية	1	2	3	4	5
العبارات السلبية	5	4	3	2	1

المجال الأول: مثيرات الغضب: وتتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة علي مثيرات الغضب، كأغضب من غياب المدرس عن الحصص دون اعتذار، اغضب عندما يقاطعني احد التلاميذ إثناء كلامي مع المدرس، واغضب تذكرت موقف سيء حدث لي مع زملائي الطلبة، اغضب نتيجة نتيجة عدم اكتراث التلاميذ الآخرين بمشاعري، وأغضب عند عدم قدرتي علي أخذ حقي من التلاميذ، وعدد فقراته (16) فقرة من (1- 16) .

المجال الثاني: المشاعر المصاحبة للغضب: ويتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة علي المشاعر المصاحبة للغضب كأشعر بالكرة لكل من حولي من التلاميذ، اشعر بالرغبة في تدمير ممتلكات زملائي التلاميذ عندما أغضب، اشعر بالغضب عندما أحس أنني اقل من مستوى زملائي، اشعر بالاحباط عندما اغضب، وعدد فقراته (13) من (17-29).

المجال الثالث: الاعراض السيكوماتية: ويتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة علي الاعراض السيكوماتية كترتعش اطرافي اثناء الغضب، اجد صعوبة في التنفس كلما غضبت، اشعر بالالم في صدري عندما اغضب، و اشعر بالاعياء الشديد عندما اغضب، وعدد فقراته (10) من (30 – 39).

المجال الرابع: الغضب الذاتي: ويتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة علي الغضب الذاتي كعندما اغضب اقوم بايذاء نفسي، عندما اغضب افضل الانسحاب من الموقف، عندما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اغضب من شخص ما فإنني اواجهه دون الاهتمام بوجود الآخرين، وعدد فقراته (11) من (40 – 50).

المجال الخامس: الغضب الخارجي: ويتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة علي الغضب الخارجي كأتشاجر مع من تسبب في غضبي، و عندما اغضب اصب غضبي علي التلاميذ، و عندما اغضب اصرخ واصيح في من اثار غضبي، وعدد فقراته (9) من (51–59).

المجال السادس: حدة الغضب: ويتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة علي حدة الغضب كأرى أن شدة غضبي لا تتناسب مع الموقف الذي آثارها، و عندما أغضب اصاب بحالة من فقدان السيطرة التامة علي نفسي، استمر في حالة من الغضب الشديد اكثر من اللازم، وعدد فقراته (8) من (60 – 67).

ثانيا الأداة الثانية: استبانه التوافق الدراسي :(إعداد الباحثة)

- **خطوات بناء الاستبانة :**

أولاً الصورة الأولية:

في البداية فقد قامت الباحثة بالإطلاع علي كثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال التوافق الدراسي والإطلاع علي مقاييس التوافق الدراسي، فقد قامت الباحثة ببناء استبانه جديدة اشتملت علي ثلاث إبعاد العلاقة مع الأنظمة والقوانين، والعلاقة مع المعلمين، العلاقة مع الزملاء، حيث بلغت عدد فقرات الاستبانة في الصورة الأولية (48) فقرة موزعة علي ثلاث ابعاد رئيسية.

- **ثانياً الصورة النهائية:**

ومن أجل إخراج الاستبانة في صورتها النهائية، فقد قامت الباحثة بعرض الاستبانة في صورتها الأولية علي عدد كبير من المختصين في مجال علم النفس الإرشاد النفسي والصحة النفسية والإحصاء، وبلغ عدد فريق السادة المحكمين (5) عضو محكم من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية، وجامعة الأقصى، انظر ملحق رقم (1)، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها شبه النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، انظر ملحق (4) يوضح الصورة النهائية للاستبانه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

▪ **وصف الاستبانة:**

قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد دراسة مفهوم مكونات انفعال الغضب في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والاطلاع على المقاييس السابقة، التي تناولت مكونات انفعال الغضب ، منها: دراسة " عنو " 2012، ودراسة" راشد ،"2011"، ودراسة" مسعودة "،" 2011" ،ودراسة" انديجابي " ،" 2011" ، ويهدف إعداد هذا المقياس إلى استخدامه كأداة موضوعية مقننة إلى التعرف على مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية موضع الدراسة، ويتكون المقياس في صورته المبدئية من (48) فقرة وبعد الإطلاع الواسع علي المقاييس والاستبيانات المتعلقة بمجال التوافق الدراسي، وتحديد الباحثة لأهم جوانب وأبعاد التوافق، فقد صممت الباحثة استبانه جديدة تناولت فيه أهم الابعاد المصاحبة والدالة علي التوافق الدراسي وهي ثلاث مجالات علي النحو التالي: (انظر ملحق 5).

وقد أعطى المقاييس تدرج (أقل من 36%منخفضة جداً،36%-52% منخفضة،52%-68% متوسطة،68%-84%مرتفعة،84% فأعلي مرتفعة جداً) .

وكان مفتاح تصحيح المقياس كالأتي

العبارات الإيجابية	1	2	3	4	5
العبارات السلبية	5	4	3	2	1

1.المجال الأول العلاقة مع الأنظمة والقوانين: وتتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة علي مهارة الانظمه والقوانين كأهرب من المدرسة عقابا لوالديه، و أهرب من المدرسة أثناء الدوام المدرسي، و أتمرد على أنظمة وقوانين المدرسة، و أكره النظم والضوابط المتبعة في مدرسته. وعدد فقراته (23) فقرة من (1-23) .

2. المجال الثاني والعلاقة مع المعلمين: ويتضمن أتعامل مع المعلمين بأسلوب غير لائق، أتمتع بعلاقة ايجابية مع المعلمين، و لديي رغبة في مخالفة رأى أساتذته، أهتم بما أتعلمه من معلميني، و يصعب أقناعي القيام بمهمة، وعدد فقراته (13) من (24-36).

3. المجال الثالث العلاقة مع الزملاء:ويتضمن أخالف زملائي في الكثير من الآراء، و أتلف مستلزمات زملائي أثناء اللعب، أشعر بالمودة من زملائي، و أتفوه بألفاظ بذيئة مع زملائي، وعدد فقراته (12) من (37-48).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صدق أداة الدراسة :Test Validity

قامت الباحثة باستخدام العديد من الطرق للتأكد من صدق المقياس :

صدق وثبات استبانة انفعال الغضب

أولا: صدق استبانة انفعال الغضب

تم حساب صدق الاستبانة على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها (40) شخص، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له (صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة)، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الاستبانة مع الدرجة الكلية الاستبانة (صدق الاتساق البنائي لمحاور الاستبانة).

- **صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة انفعال الغضب**

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة انفعال الغضب وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له، والجداول رقم (1.5) توضح النتائج.

جدول (4.5): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مجال مثيرات الغضب مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.373(*)	0.018	9	.539(**)	0.000
2	.809(**)	0.000	10	.407(**)	0.009
3	.760(**)	0.000	11	.693(**)	0.000
4	.798(**)	0.000	12	.596(**)	0.000
5	.835(**)	0.000	13	.711(**)	0.000
6	.770(**)	0.000	14	.653(**)	0.000
7	.809(**)	0.000	15	.506(**)	0.001
8	.612(**)	0.000	16	.460(**)	0.003

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول رقم (1.5) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور مثيرات الغضب مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (4.6): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور المشاعر المصاحبة للغضب مع الدرجة الكلية للمحور

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
17	.615(**)	0.000
18	.485(**)	0.001
19	.604(**)	0.000
20	.594(**)	0.000
21	.815(**)	0.000
22	.623(**)	0.000
23	.596(**)	0.000
24	.887(**)	0.000
25	.715(**)	0.000
26	.643(**)	0.000
27	.448(**)	0.004
28	.810(**)	0.000
29	.566(**)	0.000

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05**

يتبين من الجدول رقم (1.6) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور المشاعر المصاحبة للغضب مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول (4.7): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور الأعراض السيكوسوماتية مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
30	.559(**)	0.000
31	.647(**)	0.000
32	.710(**)	0.000
33	.796(**)	0.000
34	.858(**)	0.000
35	.621(**)	0.000
36	.818(**)	0.000
37	.770(**)	0.000
38	.490(**)	0.001
39	.479(**)	0.002

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول رقم (1.7) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور الأعراض السيكوسوماتية مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول (4.8): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور الغضب الذاتي مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
40	.815(**)	0.000
41	.720(**)	0.000
42	.777(**)	0.000
43	.515(**)	0.001
44	.450(**)	0.004
45	.776(**)	0.000
46	.669(**)	0.000
47	.754(**)	0.000
48	.762(**)	0.000
49	.810(**)	0.000
50	.798(**)	0.000

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05**

يتبين من الجدول رقم (1.8) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور الغضب الذاتي مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (4.9): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور الغضب الخارجي مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
51	.677(**)	0.000
52	.682(**)	0.000
53	.793(**)	0.000
54	.760(**)	0.000
55	.755(**)	0.000
56	.803(**)	0.000
57	.883(**)	0.000
58	.805(**)	0.000
59	.738(**)	0.000

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05**

يتبين من الجدول رقم (1.9) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور الغضب الخارجي مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول (4.10): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور حدة الغضب مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
60	**.749(**)**	**0.000**
61	**.878(**)**	**0.000**
62	**.872(**)**	**0.000**
63	**.743(**)**	**0.000**
64	**.813(**)**	**0.000**
65	**.734(**)**	**0.000**
66	**.849(**)**	**0.000**
67	**.572(**)**	**0.000**

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول رقم (1.10) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور حدة الغضب مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

- **صدق الاتساق البنائي لمحاور استبانة انفعال الغضب**

تم حساب صدق الاتساق البنائي لمحاور استبانة انفعال الغضب من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الاستبانة مع الدرجة الكلية للاستبانة، والجدول رقم (1.11) يوضح النتائج.

جدول (4.11): يوضح نتائج معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للاستبانة

البيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة sig
مثيرات الغضب	.870(**)	0.000
المشاعر المصاحبة للغضب	.921(**)	0.000
الأعراض السيكوسوماتية	.853(**)	0.000
الغضب الذاتي	.903(**)	0.000
الغضب الخارجي	.892(**)	0.000
حدة الغضب	.854(**)	0.000

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05**

يتبين من الجدول رقم (1.11) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للاستبانة مع الدرجة الكلية لكل محور من المحاور كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق بنائي بين جميع محاور الاستبانة.

- **ثانيا: ثبات استبانة انفعال الغضب**

تم تقدير ثبات الاستبانات على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها 40 شخص، وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **طريقة التجزئة النصفية:**

تم إيجاد معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، لكل محور من المحاور الاستبانة، وقد تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح للأبعاد الزوجية واستخدام معامل جتمان للأبعاد الفردية، والجدول رقم (1.12) يوضح النتائج.

جدول (4.12): يوضح معامل الثبات لاستبانة انفعال الغضب وفقا لطريقة التجزئة النصفية

م	المحور	عدد الفقرات	المعامل قبل التصحيح	المعامل بعد التصحيح
1	مثيرات الغضب	16	0.896**	0.945
2	المشاعر المصاحبة للغضب	13	0.799**	0.887
3	الأعراض السيكوسوماتية	10	0.805**	0.892
4	الغضب الذاتي	11	0.817**	0.899
5	الغضب الخارجي	9	0.904**	0.950
6	حدة الغضب	8	0.793**	0.884
الدرجة الكلية لانفعال الغضب		67	0.954**	0.978

يتضح من جدول رقم (1.12) أن معامل الثبات استبانة **انفعال الغضب** باستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغت 0.978، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمئنت الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

- **طريقة ألفا كرونباخ:**

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة وهي طريقة ألفا كرونباخ.

جدول (4.13): يوضح معامل الثبات لاستبانة انفعال الغضب وفقا طريقة الفا كرونباخ

م	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	مثيرات الغضب	16	0.904
2	المشاعر المصاحبة للغضب	13	0.882
3	الأعراض السيكوسوماتية	10	0.861
4	الغضب الذاتي	11	0.905
5	الغضب الخارجي	9	0.910
6	حدة الغضب	8	0.908
الدرجة الكلية لانفعال الغضب		67	0.973

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من جدول رقم (1.13) أن معامل الثبات استبانة انفعال الغضب باستخدام طريقة الفا كرونباخ النصفية بلغت 0.973، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمئنت الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

مما سبق يتضح أن الاستبانة تتمتع بمستوى صدق وثبات مرتفع وهذا يدعم النتائج التي سيتم التوصل إليها من تطبيق الاستبانة على جميع أفراد العينة.

- **صدق وثبات استبانة التوافق الدراسي**

أولا: صدق استبانة التوافق الدراسي

تم حساب صدق الاستبانة على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها (40) شخص، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له (صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة)، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الاستبانة مع الدرجة الكلية الاستبانة (صدق الاتساق البنائي لمحاور الاستبانة).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة التوافق الدراسي**

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة التوافق الدراسي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له، والجداول رقم (1.14) توضح النتائج.

جدول (4.14): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مجال العلاقة مع الأنظمة والقوانين مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.728(**)	0.000
2	.315(*)	0.048
3	0.229#	0.156
4	.694(**)	0.000
5	.703(**)	0.000
6	.728(**)	0.000
7	.728(**)	0.000
8	0.02#	0.905
9	.607(**)	0.000
10	0.029#	0.857
11	.776(**)	0.000
12	.522(**)	0.001
13	.695(**)	0.000
14	.777(**)	0.000
15	0.208#	0.199
16	.526(**)	0.000
17	0.193#	0.234
18	.774(**)	0.000
19	.426(**)	0.006
20	0.222#	0.169
21	.472(**)	0.002
22	.455(**)	0.003

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05 # ارتباط غير معنوي عند مستوى دلالة 0.05**

يتبين من الجدول رقم (1.14) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور **العلاقة مع الأنظمة والقوانين** مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرات رقم (3، 8، 10، 15، 17، 20) حيث قامت الباحثة بحذفها ليكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (4.15): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مجال العلاقة مع المعلمين مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
23	.892(**)	0.000
24	.714(**)	0.000
25	.739(**)	0.000
26	.474(**)	0.002
27	.791(**)	0.000
28	.572(**)	0.000
29	.566(**)	0.000
30	.635(**)	0.000
31	.698(**)	0.000
32	.806(**)	0.000
33	.842(**)	0.000
34	.539(**)	0.000
35	.748(**)	0.000

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05**

يتبين من الجدول رقم (1.15) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور العلاقة مع المعلمين مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول (4.16): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مجال العلاقة مع الزملاء مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
36	.779(**)	0.000
37	.453(**)	0.003
38	.419(**)	0.007
39	.832(**)	0.000
40	.716(**)	0.000
41	.771(**)	0.000
42	.523(**)	0.001
43	.447(**)	0.004
44	.760(**)	0.000
45	.677(**)	0.000
46	.758(**)	0.000
47	.703(**)	0.000

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول رقم (1.16) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور العلاقة مع الزملاء مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

- **صدق الاتساق البنائي لمحاور استبانة التوافق الدراسي**

تم حساب صدق الاتساق البنائي لمحاور استبانة التوافق الدراسي من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الاستبانة مع الدرجة الكلية للاستبانة، وذلك بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباط معنوي مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له، والجدول رقم (1.17) يوضح النتائج.

جدول (4.17): يوضح نتائج معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال من المحاور مع الدرجة الكلية للاستبانة

البيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة sig
العلاقة مع الأنظمة والقوانين	0.654(**)	0.000
العلاقة مع المعلمين	0.562(**)	0.000
العلاقة مع الزملاء	0.619(**)	0.000

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول رقم (1.17) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للاستبانة مع الدرجة الكلية لكل محور من المحاور كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على وجود اتساق بنائي بين جميع محاور الاستبانة.

- **ثانيا: ثبات استبانة التوافق الدراسي**

تم تقدير ثبات الاستبانات على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها 40 شخص، وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباط معنوي مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **طريقة التجزئة النصفية:**

تم إيجاد معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، لكل محور من المحاور الاستبانة، وقد تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح للأبعاد الزوجية واستخدام معامل جتمان للأبعاد الفردية، والجدول رقم (18) يوضح النتائج.

جدول (4.18): يوضح معامل الثبات لاستبانة التوافق الدراسي وفقا لطريقة التجزئة النصفية

م	المحور	عدد الفقرات	المعامل قبل التصحيح	المعامل بعد التصحيح
1	العلاقة مع الأنظمة والقوانين	16	0.936**	0.966
2	العلاقة مع المعلمين	13	0.755**	0.823
3	العلاقة مع الزملاء	10	0.778**	0.875
الدرجة الكلية للتوافق الدراسي		41	0.901**	0.927

يتضح من جدول رقم (1.18) أن معامل الثبات استبانة التوافق الدراسي باستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغت 0.927، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمئنت الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

- **طريقة ألفا كرونباخ:**

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة وهي طريقة ألفا كرونباخ.

جدول (4.19): يوضح معامل الثبات لاستبانة التوافق الدراسي وفقا طريقة الفا كرونباخ

م	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	**العلاقة مع الأنظمة والقوانين**	**16**	**0.896**
2	**العلاقة مع المعلمين**	**13**	**0.907**
3	**العلاقة مع الزملاء**	**12**	**0.883**
الدرجة الكلية للتوافق الدراسي		**41**	**0.861**

يتضح من جدول رقم (1.19) أن معامل الثبات استبانة التوافق الدراسي باستخدام طريقة الفا كرونباخ النصفية بلغت 0.861، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمئنت الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

مما سبق يتضح أن الاستبانة تتمتع بمستوى صدق وثبات مرتفع وهذا يدعم النتائج التي سيتم التوصل إليها من تطبيق الاستبانة على جميع أفراد العينة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4.5 خامساً: الأساليب الإحصائية:

لقد قامت الباحثه بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS) وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لقياس نسبة مستوى مكونات انفعال الغضب و التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.
2. اختبار ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة.
3. معاملات الارتباط (بيرسون) (وجتمان)، لقياس صدق المقاييس الداخلي للفقرات.
4. **الإحصاء الوصفي التحليلي:** ويشمل مقاييس النزعة المركزية (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتباين).
5. **الإحصاء الاستدلالي:** ويشتمل على بعض الاختبارات مثل:
   - اختبار ت البارامتري (paired samples t. test)
   - اختبار تحليل التباين الأحادي.

4.6 سادسا : خطوات الدراسة :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإجراء الخطوات التالية:

1. الإطلاع على الإطار النظري والأدب التربوي ذو العلاقة بانفعال الغضب والتوافق الدراسي، المتمثلة بالكتب والدراسات في مجال انفعال الغضب والتوافق الدراسي، ورسائل الماجستير والدكتوراه العربية والأجنبية و الدراسات السابقة و المقاييس المتعلقة بهذه الدراسة من أجل إعداد وتبني أدوات الدراسة.
2. البدء بكتابة الفصل الأول بما يتضمنه من مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها.
3. كتابة الإطار النظري والذي حيث تكون من مبحثين، شمل المبحث الأول انفعال الغضب، وشمل الثاني التوافق الدراسي.
4. تحديد الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة والاستفادة منها وتصنيفها إلى مجموعات.
5. إعداد أدوات الدراسة وستشمل (مقياس انفعال الغضب والتوافق الدراسي) وعرضها علي نخبة من السادة المحكمين.
6. القيام بالحصول علي كتاب رسمي من عمادة الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية والقاضي بتنفيذ الدراسة علي تلاميذ المرحلة الاعدادية في منطقتي شرق وغرب غزة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

7. تطبيق أدوات الدراسة علي العينة الاستطلاعية لإجراء عملية التقنين للتأكد من صدقه وثباته. ومن ثم التطبيق علي العينة الفعلية الحقيقية.

8. تحديد العينة الفعلية والتي سوف يتم تطبيق الاستبانة عليهم بعد الانتهاء من تقنينها.

9. القيام بجمع المعلومات وتفريغها وتحليلها إحصائياً بهدف معالجة فروض الدراسة.

10. تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة وعلي ضوء هذه النتائج يتم كتابة بعض التوصيات والمقترحات بهدف الاستفادة منها في المستقبل.

11. تلخيص الدراسة في عدة صفحات لتسهيل التعرف علي محتواها.

12. ترجمة التلخيص إلى اللغة الإنجليزية ليتم الاستفادة منها علي نطاق واسع.

الصعوبات التي قابلت الباحثة في الدراسة وكيف عمل الباحثة علي حلها.

لقد واجهت الباحثة أثناء إجراء الدراسة بشقيها الميداني والنظري العديد من الصعوبات ومن أهم هذه الصعوبات:

1. أوضاع العمل حيث تعمل الباحثة مرشد لإحدي المدارس الحكومية فكان هناك صعوبة في ترك المدرسة والتنقل إلى المدارس إثناء التطبيق مما دفع الباحثة للاستعانة ببعض الزملاء المرشدين في المساعدة في عملية التطبيق.

2. صعوبه التنقل الي المكتبات بسبب ضيق وقت الباحثة لصعوبه خروجها من عملها.

3. الأوضاع السياسية والاقتصادية لقطاع غزة التي أدت إلى انقطاع التيار الكهربي بشكل مستمر مما والذى يشكل عائق للباحثة في الاستمرار الجلوس علي جهاز الحاسوب في بيتها حيث انها تسكن في مدينه غزة مما دفع الباحثة بالسفر إلى منطقة مدنية والاستعانة بأحد الزملاء والاشقاء للمواصلة كتابة الدراسة.

4. تأخر بعض المحكمين في تحكيم الاستبانه مما أهدر الوقت علي الباحثة.

5. تعرض الباحثة لوعكه صحية اثناء انجاز الدراسة مما كان سبب في ترك الدراسة لفترة من الوقت.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة ، وذلك من خلال الاجابة عن أسئلة الدراسة واستعراض أبرز نتائج المقياس ، والتي تم التوصل اليهامن خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف علي مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية "، والوقوف علي متغيرات الدراسة التي اشتملت (الجنس، المنطقة، المرحلة التعليمية).

لذا تم إجراء المعالجات الاحصائية للبيانات المتجمعه من مقياس الدراسة ، اذ استخدم برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية "Statistical Package for the ،Sciences (SPSS)" Social للحصول علي نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

5.1 نتائج التساؤل الأول:

والذي ينص على: ما مستوى مكونات انفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية ولكل محور من محاور المقياس، والنتائج موضحة بالجدول رقم (2.1).

جدول (5.1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية ولكل محور من محاور مكونات انفعال الغضب

المحور	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
مثيرات الغضب	3.852	0.531	77.0	6
المشاعر المصاحبة للغضب	3.990	0.513	79.8	3
الأعراض السيكوسوماتية	4.013	0.508	80.3	1
الغضب الذاتي	3.914	0.563	78.3	5
الغضب الخارجي	3.995	0.575	79.9	2
حدة الغضب	3.972	0.401	79.4	4
مكونات انفعال الغضب	3.956	0.471	79.1	

يتبين من الجدول رقم (2.1) النتائج التالية:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1. إن الوزن النسبي لجميع محاور مكونات انفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان يتراوح ما بين (77% – 80.3%) بمتوسط عام للدرجة الكلية 79.1%، مما يشير إلى إن مستوى مكونات انفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان مرتفع.
2. تعتبر الأعراض السيكوسوماتية أكبر مكونات انفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية حيث بلغ مستواها 80% في حين كانت مثيرات الغضب أقل مكونات انفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية والتي بلغت نسبتها 77%.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فيما يخص التساؤل الاول نجد انها اتفقت مع نتيجة دراسة (خطاب، 2011)، ودراسة (صالح، 2010)، ودراسة (بيرسامبير persampiere، 2009) التي اشارت الي ارتفاع معدلات الغضب لدى عينه الدراسة، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (الدوسري، 2012) التي اشارت الي انخفاض معدلات الغضب لدى عينه الدراسة، ودراسة (عيسري، 2012) التي اشارت الي متوسط معدلات الغضب لدى عينه الدراسة.

وتعزو الباحثة أن مستوى مكونات انفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان مرتفع تلك النتيجة إلى أن التلاميذ في هذه المرحلة المراهقة والذي يكون بها الطلاب شديدن الغضب لاي سبب من الاسباب التي يواجههم وبالتالي يرتفع الغضب لديهم، و أن طبيعة عينة الدراسة وهي مرحلة المراهقة وما يغلب عليها من تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية تطرأ على المراهق في هذه المرحلة، والتي يصاحبها الكثير من الهرمونات النشطة التي من شأنها أن تؤثر بشكل مباشر على تصرفات المراهق بشكل خاص، وسلوكه بوجه عام دون تحكم فعلى للمراهق فكثير من الأحيان نجد تذبذب في انفعالات المراهق، وقد نجده يغضب بشكل مبالغ فيه لأسباب غير منطقية، وواقعية من جهة الآباء وذوي السلطة، ونحن لا ننكر بأنه قد يكون لتسلط الآباء على الأبناء، والسيطرة الديكتاتورية عليهم بغرض الحرص الشديد لعدم وقوعهم في مخاطر هذه المرحلة، ولكن هذا الحرص دون أن يكون قائماً على أسسٍ علمية، واستخدام أساليب مناسبة في التعامل مع الأبناء له علاقة قوية في تصرف الأبناء وتمردهم، فمثيرات الغضب لها دور في تمرد الطفل في حالة عدم مراعاة هذه المرحلة، ومعرفة التغيرات التي تحدث فيها ومراعاة عملية النمو السريعة، ورغبة المراهق في حضوره، واثبات ذاته دون وعي وتفكير عميق في إبعاد التصرفات التي يقوم بها والتي يسعي لإثبات الذات، وإشعار الآخرين من التلاميذ بتواجده وإظهار قوته، وهذا نتاج النشاط والطاقة الزائدة المتواجدة لدى المراهقين التي قد تحتاج إلى توجيه، ورعاية واهتمام، حتى تتجه إلى الطريق والمنحي الصحيح دون أن تقع في مشكلات المراهقة والانحراف السلوكي، والتي تنعكس سلباً على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بداية طريق المراهق نحو التخطيط للمستقبل، ومما لاشك فيه قد تلعب المدرسة دوراً بارزاً في انفعال الطفل، فطبيعة تعامل المدرسة أحياناً بعدم احترام المراهق والتعامل معه كطفل تجعله غير راضٍ عن حياته، وشعوره باضطراب الدور مما يجعله يتبع أساليب لإثبات هويته، وتوكيد ذاته وكل الأسباب السابقة قد تجعل المراهق غير منسجم مع الواقع والتي بكونها قد تجعله يتصرف حسب طبيعة المرحلة، وبأساليب مختلفة لتحقيق أهدافه، كما أن لحساسية هذه المرحلة باعتبارها سن حرجة، وتفصل بين مرحلتين تتميزان بالهدوء النسبي أنها مرحلة عنفوان للفرد.

فقد وصف اريكسون هذه المرحلة أما بإثبات الهوية، أو اضطراب الدور والذي يعتبر الغضب سمة من سمات اضطراب الدور، و تلعب طبيعة المراهق، والأسرة، والتكوين النفسي، والسلوكي والاجتماعي دوراً مهماً في طبيعة انفعال المراهق واتجاهاته، بحيث قد يكون انفعال المراهق طبيعياً أذا أراد من خلال انفعاله أن يكون ذاته وهويته ويستقل عن أسرته، ومدته كانت محدودة، أما إذا كان الانفعال مصاحب للإهمال وعدم الإشباع النفسي فيكون الأمر غير طبيعي؛ مما يؤدي إلى انتهاك قواعد ومعايير المجتمع.

كما أن بعد الأعراض السيكوسوماتية حصل على الترتيب الأول من بين أبعاد انفعال الغضب، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى ان نتيجة ارتفاع الغضب لدى التلاميذ في هذه المرحلة لاي سبب تظهر علامات الغضب بصرة تعبيرية علي مظاهر الجسم مثل احمرار الوجه والعرق والارتجاف وهذا يتطابق مع طبيعه مرحلة المراهقة بشكل خاص، حيث انها مرحلة تغيرات فسيولوجية تتواكب مع درجة الغضب، في هذه المرحلة إن لم يكن هناك من يتفهم هذه المرحلة، وتغيراتها، وطبيعتها النفسية والتي تحتاج من المربين والعاملين والمتعاملين مع هذه الفئة الصبر والتأني في الحكم على سلوك وتصرفات للفرد المنفعل ومحاولة تعديل سلوكه بالطرق العلمية الصحيحة حتى يعود إلى الاتجاه الصحيح، و من الطلبة من ينفعل نتيجة البحث عن ذاته بقوة داخل المجتمع حتى يكون له دوراً وتأثيراً وحضور بقوة داخل المجتمع وأنظمته، وتخلق هذه الحالة من الانفعال نوعاً من عدم الاستقرار لهؤلاء الطلبة من خلال دخولهم في دوامة نفسية مزمنة في هذه المرحلة خاصة أن هناك بعض المدخلات والتسهيلات الخارجية التي تساعد المنفعل من الطلبة على الاستمرار في هذه الاتجاه، وهناك الوسائل المتعددة من الإعلام الغربي، ومن رفاق السوء، ومن المعنيين تساعد على أن يقوم المراهق برفض النظم، والقيم المجتمعية، والعمل ضدها حتى يحقق مصالح خاصة في عدم الاستقرار المجتمعي، وقتل عقول مهمة، وشريحة مهمة من المجتمع ألا وهي فئة الشباب من المراهقين الذين يعتبرون هم حماة الوطن وبنائه، وهم من سيقودون بلادهم نحو التطور والتقدم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولهذه الأسباب الأولية التي توصلت إليها الباحثة التي أوصلت الطلبة المراهقين ارتفاع مستوي الأعراض السيكوسوماتية للغضب، الحاصلة على الترتيب الأول .

وكانت مثرات الغضب أقل محور وذلك يتوقف علي طبيعه المواقف التي يتعرض لها التلاميذ.

تعزو الباحثة النتيجة الحالية هو إن طبيعة المجتمع المدرسي بالنسبة للمراهقين حيث أن هذه المرحلة العمرية تتمتع بسمات خاصة من الشخصية ويطرأ عليها تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية تنعكس على شخصية الطالب وسلوكه حيث يبدأ الطلاب المراهقين في هذه المرحلة بالخروج من واقع الأسرة والمدرسة والقوانين و يعيشون في واقع حياة منفصل من الآخرين يرفضون النصائح والضبط، والكثير من العوامل التي يجدون فيها من وجهة نظرهم سيطرة على أفكارهم وأسلوبهم وشعورهم حالة من الاستقلال والقدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على التصرف دون الرجوع إلى أسرته ومدرسيه وإدارته المدرسية والاجتماعية وهذا ما يؤدي بهم إلى العديد من التصرفات الغير مقبولة اجتماعيا ويبدأ المراهق في البحث عن كافة الأصدقاء الذي يجد نفسه معهم، لأنهم يقضون وقتهم على هذه التصرفات والأفعال مما يساعدهم على تكوين جماعات من الأصدقاء ويرتبطون بهم ارتباط كبير ورغم المحاولات الكبيرة التي تبذل من الأسرة لفصلهم عن هذا الواقع إلا أنها قد تجيد الرفض والعناد والرغبة في التواصل مع هذه الجماع من الأصدقاء .

ويرجع ذلك إلى أن الطلبة في هذه المرحلة من المراهقة يكونوا أكثر انفعالا وتوترا ولديهم رغبات نفسية واجتماعية وذاتية يحتاجون لإشباعها وعدم قدرة الأسرة ومجتمع المدرسة على توفيرها بالشكل الكامل نتيجة الظروف الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية في قطاع غزة تنعكس سلبا على سلوك الطلبة وتؤثر على تصرفاتهم والتزامهم المدرسي ولذلك يقابل الطلاب النقص من الاحتياجات بالعناد ورفض القوانين ود إتباع التعليمات والأنظمة التي يروا فيها سلطة من الآخرين اتجاه أفكارهم وحريتهم وتمنعهم من القدرة على التصرف واتخاذ القرار، ولذلك فان الطلاب يحاولون مقابلة ذلك من خلال عدم الالتزام بالمدرسة من رفض قوانينها والعبث بنظامها ورفض الخضوع إلى هذه القوانين والي تؤدي إلى غياب الالتزام المدرسي، ومنها أيضا التأخر عن الدوام المدرسي بشكل متكرر والغياب المتكرر والهروب من الحصص وإثارة الفوضى داخل الصف وكل هذه التصرفات التي تعبر عن عدم الالتزام تكون ناتجة عن طبيعة هذه المرحلة من العمر وتصرفاتها المشتتة والتي يحتاج فيها الطلاب المراهقين إلى التدخل وتقديم أفضل الخدمات الأسرية والنفسية والاجتماعية والمدرسية وإشباعها ليساعدوا الطلاب على الوصول إلى سلوك أكثر ايجابية والتمتع بالاتزان الانفعالي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5.2 نتائج التساؤل الثاني:

الذي ينص على: ما مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية ولكل محور من محاور المقياس، والنتائج موضحة بالجدول رقم (2.2).

جدول (5.2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية ولكل محور من محاور التوافق الدراسي

المحور	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
العلاقة مع الأنظمة والقوانين	3.674	0.969	73.5	2
العلاقة مع المعلمين	3.667	0.953	73.3	3
العلاقة مع الزملاء	3.699	0.935	74.0	1
الدرجة الكلية للتوافق الدراسي	3.680	0.876	73.6	

يتبين من الجدول رقم (2.2) النتائج التالية:

1. إن الوزن النسبي لجميع محاور التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان يتراوح ما بين (73.3%–74%) بمتوسط عام للدرجة الكلية 73.6%، مما يشير إلى إن مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان مرتفع.
2. تعتبر العلاقة مع الزملاء أكبر محاور التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية حيث بلغ مستواها 74% في حين كانت العلاقة مع المعلمين أقل محاور التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية والتي بلغت نسبتها 73.3%، .

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فيما يخص التساؤل الثاني، ونتائج الدراسات السابقة، نجد أنها اتفقت مع تلك الدراسات السابقة في دراسة مصطلح التوافق الدراسي كدراسة ودراسة (النجار، 2010)، ودراسة (مسعودة، 2011)، ودراسة (راشد، 2011)، ودراسة (انديجابي، 2011)، ودراسة (عنو، 2012) حيث انها كانت دراسات وصفية حيث أن تلك الدراسات هي دراسات وصفية وتتناولت موضوع مستوي التوافق الدراسي كما نجد انها اختلفت مع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتيجة دراسة (عبد الرحيم، 2009) حيث ان تلك الدراسة هي برامج و لم تتناول موضوع مستوي التوافق الدراسي.

وترجع الباحثة النتيجة الحالية إلى أن تحقيق التوافق الدراسي مع أهم العوامل التي تحقق النجاح والتفوق والالتزام السلوكي للطلاب ولذالك فان المدرسة وإدارتها ومعلميها ومرشدها تعمل بكل قدراتها لتوفير ذلك الأجواء والتهيئة النفسية الملائمة للطلاب خاصة في هذه المرحلة المهمة في حياة الطلبة وهي مرحلة المراهقة التي تحتاج إلى رعاية واهتمام خاص يساعد الطلاب على تحقيق طموحاتهم وأهدافهم وحتى ينتقلون من هذه المرحلة بأمان واستقرار ودون أي خلل، لذلك فان ويرجع الباحث حصول بعد العلاقة مع الزملاء الترتيب الأول من أبعاد التوافق الدراسي حيث تعتبر العلاقة مع الزملاء مهمة جدا في حياة هؤلاء الطلبة الذين يهتمون بشكل كبير في هذه المرحلة في تكوين جماعة الأصدقاء والانتماء إليها بشكل كبير بعيدا عن واقع الأسرة والمدرسة وعوامل الضبط المتنوعة التي تنطلق من المجتمع ومحيطه، وتبدأ هذه المجموعة من الزملاء مع بعضهم البعض بالتفكير والتخطيط وبناء إستراتيجية موحدة بينهم ليمثلوا سلوكا مشتركا فيما بينهم من خلال القيام بالعديد من السلوكيات المتنوعة التي تؤثر على توافقهم الدراسي وعلى علاقتهم مع المحيط الاجتماعي والأسري.

وترى الباحثة أهمية الاهتمام بهذه الفئة من الطلاب المراهقين لمساعدتهم على بناء علاقات ايجابية فيما بينهم وتكوين جماعة من الأصدقاء الزملاء داخل المدرسة تخفف من عدم التوافق الدراسي لديهم لمساعدتهم للوصل على تحصيل دراسي متميز وأيضا تشكيل سلوكيات ايجابية جديدة في حياتهم اليومية من خلال تنفيذ العديد من أساليب وفنيات الإرشاد النفسي المصممة في البرنامج الإرشادي المطبق على الطلبة المراهقين .ويؤكد الباحث على أهمية متابعة سلوكيات الطلبة والعمل بشكل مستمر على تعديلها وإعادة توافقها ولذلك كوني اعمل مرشدا تربويا ومن خلال عملي الميداني ومواجهة الطلاب المراهقين تجد أن الجماعات التي يشكلونها الطلاب المراهقين بهذه المرحلة تكون محتاجة إلى توعية وإرشاد ومراقبة مستمرة سواء من المرشد أو الأسرة والمدرسة لان لمثل هذه العلاقات قد تكون مبنية على أسس نجاح يستفيدوا الطلاب من بعض البعض ويحققوا رغباتهم من خلال اللعب والنشاط الجماعي أو يكون فيه خطر على حياتهم إن كان تفكيرهم مشتت ويركز على إثارة الفوضى واستخدام العنف بأشكاله المختلفة والذي يهدد حياة الطلاب والنظام العام للبيئة المدرسية مما يوثر على توافق التوافق الدراسي لهم، وبهذه الدراسة الحالية التي يقوم بها الباحث اخذ بعين الاعتبار كل هذه المشاكل التي تحدث للطلاب بهذه المرحلة وعمل على تنفيذ بعض الأساليب الإرشادية المناسبة التي تحقق الهدف المطلوب بإعادة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوافق الدراسي للطلاب وبناء علاقات ايجابية متميزة مع بعض البعض وتعليمهم سلوكيات ايجابية بديلة عن السلوكيات الغير مرغوب فيها .

وأن بعد العلاقة مع الأنظمة والقوانين أخذ الترتيب الثاني من بين أبعاد التوافق الدراسي ويرجع الباحثة النتيجة الحالية إلى أن الأنظمة والقوانين المدرسية مهمة جدا بالنسبة لنجاح أي منظومة علمية تربوية وتسهل الوصول بالطلاب إلى مستوى متقدم فيه الاستقرار والأمان والتعليم المتميز، هي بمثابة ضبط السلوك لدى الطلاب في المدرسة والتي تساعد كل من الطالب والمعلم والإدارة على السير بنجاح في العملية التربوية والتعليمية ولذلك فان الأنظمة والقوانين تمثل مصدر مهم في عملية التوافق الدراسي لدى الطلاب المراهقين بالمدرسة، ويرى الباحث أن العبث وعدم الالتزام بالقوانين والأنظمة يؤدي إلى حدوث خلل واضح في المنظومة التعليمية مما يؤثر على التوافق الدراسي للطلاب المراهقين، ونجد أن هذه المرحلة العمرية التي يمر فيها الطلاب المراهقين هي مرحلة التمرد على الأنظمة والقوانين والمجتمع والأسرة والمعلم وكل المحيطين رغبة من في الاستقلال والتصرف بحرية، هذه الأفكار والتصرفات الغير منظمة وغير واعية تؤثر على سلوك الطلاب وتؤدي إلى حدوث اضطرابات سلوكية، ويرى الباحث إن هذه الخلل في الأنظمة والقوانين يمثل أشكال متنوعة لدى هذه الفئة من المراهقين منها عدم الالتزام داخل الحصص، والغياب المتكرر، والتأخر عن الدوام المدرسي، والعبث بالأساس المدرسي، والكثير من التصرفات السلوكية الغير مرغوب فيها والتي تؤثر على سلوكيات الطلاب وتؤثر على توافقهم الدراسي والتحصيلي وتعيق العملية التربوية والتعليمة داخل المدرسة، وهذا الخصوص يعمل الباحث في هذه الدراسة على حماية الطلاب المراهقين على تعلم سلوكيات جديدة ايجابية لاحترام القانون المدرسي والنظام المدرسي والتعامل معه لضمن تعلم تربوي متميز، ويساعد على بناء شخصية ايجابية بعيدا عن المشاكل السلوكية التي تعيق العملية الدراسية والتي تؤثر على مستواه الدراسي وعلى مستقبله التعليمي وكان للباحث في هذه الدراسة وجود من خلال تصميم البرنامج الإرشاد والاهتمام بتطبيق من الأساليب الإرشادية لتعليم الطلاب إدارة الذات والتحكم بالمواقف منها الغضب وتعلم مهارات حياتية متنوعة تساعدهم على التعامل بطرق صحيحة مع الأنظمة والقوانين لأنها تعتبر منطلق مهم في تحقيق التوافق الدراسي لهم ويهيئ الظروف النفسية والتعليمية المناسبة التي تحقق لهم النجاح والتفوق وتخفف من مشاكل سلوكية لديهم وتساعدهم على بناء الألفة والمحبة بين جميع أطراف العملية التعليمية . وعملية التثقيف والإرشاد والتوجيه اتجاه الأنظمة والقوانين تعمل على ضبط سلوك الطلبة وتقلل من احتمالية انتشار السلوك العدواني بأشكاله المختلفة لان هناك الثواب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والعقاب وهذه سنة في الحياة يجب أن يتعلمها الطلاب المراهقين، ليكونوا قادرين على معرفة السلوكيات الصحيحة والسلوكيات الخاطئة وتجنبها .

وترى الباحثة إلى أن الأنظمة والقوانين حصلت على المرتبة الثانية من أبعاد التوافق الدراسي لدى الطلاب المراهقين تعطي أهمية واضحة كما تم الحديث عنها من قبل الباحث سابقا لأهمية الأنظمة والقوانين في خلق الأمن والأمان النفسي والتعليمي لدى الطلاب ويحقق لهم أجواء تعليمية متميزة كما أن يساعد على تخفيف السلوكيات الغير مرغوب فيها، بما فيها السلوك العدواني واضطرابات المسلك بشكل عام وهذا ما يدلل على وجود ارتباط قوي بين الأنظمة والقوانين وأهميتها في تقليل اضطرابات المسلك وتحقيق التوافق الدراسي لدى الطلاب المراهقين .

وأن بعد العلاقة مع المعلمين أخذ الترتيب الثالث من بين أبعاد التوافق الدراسي، ترى الباحثة أن العلاقة بين الطالب والمعلم هي من الأساسيات في نجاح العملية التعليمية والسلوكية والتربوية ولذلك لان المعلم يعتبر القدوة الحسنه للطالب ويحمل رسالة التربية والتعليم من اجل تقديم الخدمة التربوية وتعديل السلوك وتربية الطلاب تربية سليمة قائمة على الاحترام وبناء شخصية ايجابية ترتقي بنفسها إلى الأفضل دائما، ولعل مرحلة المراهقة التي يتعامل معها المعلمين هي من أصعب المراحل في العملية التربوية والتعليمية، خاصة أن هذه المرحلة يحدث فيها تغيرات كبيرة على صعيد بناء الشخصية والسلوك عند المراهقين، حيث تتصف مرحلة المراهقة في حالة من الطاقة الكبيرة التي يسعي المراهقين إلى تفريغها من خلال القيام بسلوكيات متنوعة فيها السلوكيات الايجابية ومنها السلوكيات الغير مرغوب فيها والتي تؤثر على حياة وشخصية الطالب ويسعي المعلم في هذه المرحلة ومع هذه الفئة إلى تقديم أجود أنواع الخدمة التربوية، ويتصفوا المعلمين في الهدوء والاستقرار والخبرة الكافية في إدارة المواقف السلوكية لهؤلاء المراهقين حتى لا يحدث خلل في المنظومة التعليمية والسلوكية في تربية الطلاب ولذلك فان المعلم يجب أن يتمتع بخبرات ومهارات كافه للتبادل مع هذه الفئة كي يرسم لهم الاتجاه الصحيح ليدل على السلوكيات الغير مرغوب فيها ليساعدهم على الانتقال من هذه المرحلة باستقرار.

وترى الباحثة أيضا إلى أن المعاملة غير المرغوب فيها من قبل المعلمين وعدم القدرة على استيعاب تصرفات الطلبة المراهقين وعدم وجود خبرات ومهارات كافية لتقويم السلوك وتعديله يؤدي إلى حدوث خلل في العلاقة مع الطلبة المراهقين مما يؤدي إلى زيادة سلوكيات غير مرغوب فيها مما يؤثر بشكل كبير على مستوى التفوق الدراسي، وتعتبر العلاقة بين المعلم والطالب مهمة في هذه المرحلة حيث تمثل أهمية كبيرة بالنسبة للطلاب المراهقين خاصة أنهم يبحثون على من يهتم بهم ويقدم لهم الدعم والمساندة بوسائل متعددة، وان كانت العلاقة في هذه المرحلة من العملية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعليمية والتربوية يوجد فيها خلل من جهة الطالب مع المعلم فإنها تنعكس سلبا على أدائه التعليمي والتربوي وتوثر بشكل كبير على توافقه الدراسي حيث أن التوافق الدراسي يعتبر مهم جدا للطلاب ليستطيعوا تحقيق أهدافهم وطموحاتهم التربوية والتعليمة وتعتبر مصدر أساسي ومهم في بناء الشخصية السوية عند المراهقين ولذلك فانه من المهم ومن الضروري أن تكون العلاقة ايجابية بين الطرفين حتى لا يتأثر الطالب بحدوث بعض المشاكل وحتى لا تعيق العملية التربوية والتعليمية للمعلم، ويعمل الباحث في هذه الدراسة إلى مساعدة الطلاب على تحقيق توافقهم الدراسي من خلال إعادة الثقة والعلاقة الطيبة مع المعلمين وإظهار أهمية هذه العلاقة والتواصل بشكل ايجابي معه بعيدا عن استخدام السلوكيات الغير مرغوب فيها التي تؤثر على هذه العلاقة وتزيد من سوء التوافق الدراسي بين الطرفين ولمساعدة الطلاب المراهقين على ذلك استخدم الباحث في البرنامج الإرشادي أساليب إرشادية تلبي احتياجات مهمة لزيادة وتحسين العلاقات بين المعلمين والطلاب ليكونوا على مستوى عالي من التوافق الدراسي وتزيد من نسبة تحصيلهم العلمي وتحقيق أهدافهم وطموحاتهم .

وترى الباحثة أيضا أن العلاقة بين الطالب والمعلم توثر على مستوى التوافق الدراسي من واقع سلطة المعلم داخل الصف وفرض القوانين والأنظمة والتعامل بقسوة وقوة وهذه يؤثر على مفهوم وإدراك الطلاب المراهقين بالنسبة لهذه المعاملة التي يعتبرونها فيها فرض الأوامر والقوانين والتي يرفضوها بشكل قاطع في هذه المرحلة ويقابلوا ذلك بالتمرد وإثارة الفوضى والسلوك العدواني، وهذا ما يؤثر بشكل واضح وكبير على مستوى التوافق الدراسي بالنسبة للطلاب المراهقين ويعتبرونه عائق كبير

وترى الباحثة أن المعلمين الذين يتعاملون بأسلوب فيه المرونة واستخدام الأنشطة والأساليب الترفيهية ومراعاة الطلاب والتواصل معهم والتقرب منهم هم أكثر قرب وعلاقة مع الطلاب ويجدون رغبة كبيرة بالتواصل مع هؤلاء المعلمين وحضور الحصص لديهم والاستماع للتوجيهات والتعليمات التي تصدر من خلالهم . وذلك فان المعاملة الايجابية مع هذه الفئة من الطلاب المراهقين يقابلها تعامل ايجابي ويستطيع المعلم تشكيل السلوك التربوي للصحيح للطلاب، ويساعد المربين والمهتمين بالطلاب لتعديل سلوكهم الغير مرغوب بوقت قليل وسريع وهذا يدل على أهمية العلاقة بين المعلم والطالب في تحقيق التوافق الدراسي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5.3 نتائج التساؤل الثالث:

والذي ينص على: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية ؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم وضع الفرضية التالية:

" لا **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية** ".

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على قوة ونوع العلاقة بين المتغيرات، والنتائج موضحة بالجدول رقم (2.3).

جدول (5.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية

التوافق	التوافق	
مكونات انفعال الغضب	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مثيرات الغضب	-.202(**)	0.000
المشاعر المصاحبة للغضب	-.165(**)	0.001
الأعراض السيكوسوماتية	-.185(**)	0.000
الغضب الذاتي	-.182(**)	0.000
الغضب الخارجي	-.167(**)	0.001
حدة الغضب	-.198(**)	0.000
انفعال الغضب	-.200(**)	0.000

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول رقم (2.3) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية وجميع مكونات انفعال الغضب من جهة وبين والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية من جهة أخرى كان سلبيا بمستوى الدلالة أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05، مما يشير لوجود هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه " لا **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية** ".

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فيما يخص التساؤل الثالث نجد انها اتفقت مع نتيجة دراسة (الدوسري، 2012)، ودراسة (أبو سلمية، 2010)، ودراسة (سليمان، 2006) حيث اظهرت وجودعلاقة سلبية، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(جرجس، 2013)، ودراسة (صالح، 2010)، ودراسة (أندرسونAnderson، 2006)، ، ودراسة(راشد، 2011) التي اشارت الي الي وجود علاقة ايجابية، كما اختلفت مع نتيجة دراسة (خطاب، 2007) التي اشارت الي عدم وجود علاقة بين متغيرات الدراسة.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى كلما ارتفع الغضب لدى التلاميذ يؤدي الي انخفاض مستوي التوافق الدراسي، وذلك من خلال زيادة الغضب يؤدي الي التمرد علي الزملاء والقوانيين المدرسية والمعلمين مما يؤدي الي انخفاض التوافق الدراسي لديهم.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى ان شدة الاحداث والمواقف الصادمة التي يتعرض اليها الطلبة في هذه المرحلة المهمة في حياتهم على وخصوصا الصدمات المتلاحقة التي تعرضوا اليها خلال فترة الحروب المتكررة على قطاع غزة وانعكسات هذه الصدمات على الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية والشخصية أدت الة ظهور تغيرات نفسية وفسيولوجية وسلوكية بالنسبة للطلبة تنوعت اشكالها حسب طعبية استقبالها من قبل الطلبة وحسب قوة الدفاع النفسي لديهم ولذلك فان من ضمن هذه الانعكسات كانت حالات انفعال الغضب التي تظهر على الطلبة نتيجة الصدمات التي تأثروا بها وتركت اثار واضحة على مستوى السلوك من الرفض والعناد والتحدي وعدم الرغبة في الاستماع إلى النصائح والتوجيهات المقدمة من قبل الأسرة أو من قبل المعلمين او من الجتمع المحلي، ولذلك فان حالة الشعور بالغضب التي تحكم السلوك ناتجة عن حالة عدم الرضا التي يعيش فيها الطلبة من نقص الاحتياجات وعدم اشباع حاجياتهم التي قد تكون احد الأسباب الرئيسية في وصولهم على مرحلة التحدي والعناد وعدم الرضا عن حياتهم التي يعيشون فيها، ولعل الباحثة يرى أيضا ان المرحلة العمرية التي يمروا فيها الطلبة من مرحلة المراهقة لها دورها الأساسي في تفعيل وتنيشط حالة الغضب بوجود أسباب وعوامل مهئية تنشط هذه الأفكار والسلوكيات نتيجة وجود ضغوط وتحديات وازمات نيتجة التعرض لمثيرات الغضب الناتجة عن الاحداث والحروب المتكررة على قطاع غزة ولذلك فان الباحثة ترى ان العلاقة بين كل من انفعال الغضب التوافق الدراسي علاقة مترابطة فكلما ذدات انفعال الغضب وتعرض الطلبة لاشكالها وتحدياتها كان التوافق الدراسي في حالة الازياد مما يظهر باشكال مختلفة قد تتجهه إلى سلوكيات خطيرة تؤثر على حياتهم وقد تكون لها ابعاد تربوية تعيق الاستمرا ر في مستقبل فيه الآمن والاستقرار لهم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5.4 نتائج التساؤل الرابع:

الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للجنس؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم وضع الفرضية التالية:

"**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للجنس**".

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار t– test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين المتغيرات تعزى للجنس، والنتائج موضحة بالجدول رقم (2.4).

جدول (5.4): نتائج اختبار **t– test** للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي يعزى للجنس

البيان	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
مكونات انفعال الغضب	ذكور	191	3.962	0.469	0.295	0.796	غير دالة إحصائيا
	إناث	191	3.950	0.474			
التوافق الدراسي	ذكور	191	3.463	1.108	-4.984	0.000	دالة إحصائيا
	إناث	191	3.897	0.467			

قيمة t لدرجات حرية (380) عند مستوى دلالة 0.05 = 1.96

يتبين من الجدول رقم (2.4) النتائج التالية:

1. إن مستوى الدلالة بين الذكور والإناث على مقياس مكونات انفعال الغضب كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة < من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس مكونات انفعال الغضب.
2. إن مستوى الدلالة بين الذكور والإناث على مقياس التوافق الدراسي كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة > من الجدولية) مما يشير لوجود

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس التوافق الدراسي تعزى للجنس لصالح الإناث.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فيما يخص التساؤل الرابع نجد انها اتفقت مع نتيجة دراسة (أبو سلمية، 2010)، ودراسة (حسين، 2011، 2011)، ودراسة (السقاف، 2009) التي توصلت الي عدم وجود فروق في مكونات الغضب، بينا اختلفت مع نتيجة دراسة كل من (جرجس، 2013)، ودراسة (شاهين، 2013)، ودراسة (حسين، 2011)، و(العجمي، 2011) حيث توصلت تلك الدراسات الي وجود فروق في مكونات الغضب لدى افراد الدراسة.

وأيضاعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فيما يخص التساؤل الرابع نجد انها اتفقت مع نتيجة دراسة(راشد، 2011)، ودراسة (الانصاري، 2011) التي توصلت الي وجود فروق في التوافق الدراسي لصالح الاناث، بينما نجد انها اختلفت مع نتيجة كل من الدراسات التالية: (عبد الرحيم، 2009)، و دراسة (النجار، 2010)، ودراسة (مسعودة، 2011)، و دراسة (انديجابي، 2011)، ودراسة (عنو، 2012) حيث توصلت تلك الدراسات الي وجود فروق لصالح الذكور ومنها توصلت الي عدم وجوود فروق بين الجنسين.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى الابعاد النفسية والتركيبة البيبولوجية لكل من الاناث والذكور وطبيعية التوجه نحو المشاكل السلوكية بما فيها الغضب في مرحلة المراهقة تختلف ابعادها لكل منهم بين الذكور والاناث فقد يكون القدرة على التعامل مع حالة الغضب للطرفين مختلف من قبل المربين والمختصين ولذلك فان الغضب لدى الاناث يأخذ شكل مستقل ومختلف بالنسبة للذكور ونجد ان الاناث في مرحلة المراهقة تبدأ في حالة الغضب والتوتر والقلق ورفض المتطلبات التي ترفضها الاسرة عليها وترغب في التقليد واتباع سلوكيات مثل الاقران في المدرسة او التقليد للاكبر منها سنا وخصوصا من المتزوجات وحالة الرفض والمراقبة للسلوكيات والمنع المتواصل يؤدي إلى حالة من التوتر والضغط لدى الاناث اكثر وخصوصا لان فرص التفريغ النفسي عن مثل هذه الضغوط اقل إمكانيات وتواجد بالنسبة للذكور الذين يتعاملون مع هذه الضغوط والقيود التربوية والثقافية من خلال التعبير عن الرأي أو ممارسة الأنشطة الرياضية أو الحركة مع الأصدقاء والتواصل مع البيئة المجتمعية والتي تترك مساحة اكبر فيها للذكور لتحسين حالتهم النفسية والمزاجية من خلال المشاركة الاجتماعية الواسعة التي يستطيعوا استثمارها، ولذلك فان الاناث في مثل هذه الظروف تكون اكثر تمردا على الواقع الذي يعيشون فيها ويحاولون التعبير عنها من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خلال التمرد والرفض والعناد اتجاه الكثير من المواقف وكونها مرحلة متغيرة في النمو النفسي والفكري والجسمي والتي تحتاج إلى الرعاية والاهتمام.

5.5 نتائج التساؤل الخامس:

الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للمنطقة (غرب غزة، شرق غزة)؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم وضع الفرضية التالية:

"لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى تعزى للمنطقة (غرب غزة، شرق غزة)**".

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار t– test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين المتغيرات تعزى للمنطقة، والنتائج موضحة بالجدول رقم (2.5).

جدول (5.5): نتائج اختبار **t– test** للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي تعزى للمنطقة

البيان	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
مكونات انفعال الغضب	شرق غزة	191	4.004	0.439	2.033	0.043	دالة إحصائيا
	غرب غزة	191	3.907	0.496			
التوافق الدراسي	شرق غزة	191	3.525	1.020	-3.057	0.001	دالة إحصائيا
	غرب غزة	191	3.835	0.671			

قيمة t لدرجات حرية (380) عند مستوى دلالة 0.05 = 1.96

يتبين من الجدول رقم (2.5) النتائج التالية:

1. إن مستوى الدلالة بين طلاب شرق وغرب غزة على مقياس مكونات انفعال الغضب كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة > من الجدولية) مما يشير لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين طلاب شرق وغرب غزة على مقياس مكونات انفعال الغضب لصالح طلاب شرق غزة.
2. إن مستوى الدلالة بين طلاب شرق وغرب غزة على مقياس التوافق الدراسي كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة > من الجدولية) مما يشير

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين طلاب شرق وغرب غزة على مقياس التوافق الدراسي لصالح طلاب غرب غزة.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فيما يخص التساؤل الخامس نجد انها اتفقت مع نتيجة دراسة(كلوب، 2011)، بينا اختلفت مع نتائج جميع الدراسات السابقة كدراسة (منصور، 2009)، ودراسة (سليمان، 2006)، دراسة (خطاب، 2007)، دراسة (صالح، 2010)، و (أبو سلمية، 2010)، و (جرجيس، 2013)، و دراسة (حسين و عبد الوارث، 2011)، ودراسة (عيسوي، 2012)، ودراسة (عليان و عسلية، 2005)حيث ان تلك الدراسات لم تتناول متغير الدراسة المنطقة التعليمية.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى الظروف الصعبة التي يمر بها أهالي وأطفال منطقة الشرقية من محافظة قطاع غزة من العدوان والقيود والتوتر المستمر الناتج عن تواجد الاحتلال وعدم القدرة على الحركة والتواصل بالشكل الطبيعي وحالة الخوف المستمر نتيجة وجودهم في منطقة ساخنة ومتوترة ودائما ما تكون في حالة من التوتر والقلق وتنطلق منها شرارة العدوان على قطاع غزة ولذلك فان الظروف التي وقع بها أهالي قطاع غزة من العدوان المتواصل والتي أدت إلى خسائر في البشر والحجر والنفس تركت اثار واضحة من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية وانعسكت على نواحي الحياة من الناحية السلوكية والنفسية والاجتماعية، والتي اخصت بجوانب التمرد والغضب والتوتر والقلق المستمر وعدم القدرة على التوافق مع الظروف الضاغطة التي يتعرضون اليها وهي نتائج ظروف واقعية مؤلمة اثرت عليهم ولذلك فان مرحلة المراهقة بظروفها مهئية بالنسبة للطلاب لحدوث حالة الغضب نتيجة لحالة النمو الطردي التي يسيرون بها ولهذا فان وجود ظروف اخرى ساهمت برفع حالة التوتر والقلق والغضب للطلاب ادت إلى ظهور مشاكل سلوكية متنوعة اكثرها العناد والتحدي ورفض الخضوع لسلطة الأوامر والضوابط المجتمعية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5.6 نتائج التساؤل السادس:

والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للمرحلة التعليمية (أول، ثاني، ثالثة إعدادي)؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم وضع الفرضية التالية:

"**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية تعزى للمرحلة التعليمية (أول، ثاني، ثالثة إعدادي)**".

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (**One Owy ANOVA**) للتعرف على الفروق بين المتغيرات تعزى للمرحلة التعليمية، والنتائج موضحة بالجدول رقم (2.6).

جدول (5.6): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي تعزى للمرحلة التعليمية

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	
مكونات انفعال الغضب	بين المجموعات	0.163	2	0.081	0.366	0.694	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	84.269	379	0.222			
	الإجمالي	84.432	381				
التوافق الدراسي	بين المجموعات	1.654	2	0.827	1.077	0.342	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	290.975	379	0.768			
	الإجمالي	292.629	381				

قيمة F الجدولية لدرجات حرية (2، 379) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول رقم (2.6) إن مستوى الدلالة بين جميع المراحل التعليمية على مقياس مكونات انفعال الغضب ومقياس التوافق الدراسي كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة f المحسوبة < من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين جميع المراحل التعليمية على مقياس مكونات انفعال الغضب ومقياس التوافق الدراسي.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فيما يخص التساؤل السادس نجد انها اتفقت مع نتيجة دراسة(سليمان، 2006)، ودراسة(النجار، 2010)، ودراسة(انديجي، 2011)، ودراسة (الانصاري، 2011)حيث توصلت تلك الدراسات الي وجود فروق في التوافق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لصالح المستوي التعليمي، كما انها اختلفت مع باقي جميع الدراسات السابقة حيث انها لم تدرس المتغير المستوي الدراسي.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى ان طبيعة الظروف التي يمر بها الطلاب بعيدا عن مستوى التقدم من الناحية الدراسية ومستوى الترتيب فان قوة وشدة الاوضاع التي يعيش فيها الطلاب في قطاع غزة تركت اثار واضحة على جميع الطلاب لان التأثير له ابعاد نفسية واقتصادية واجتماعية وسياسية لكل من الطلاب بعيدا عن الترتيب والقدرة على التوافق مع مثل هذه الظروف ولذلك فان الواقع وصعوبته ومستوى التعرض المتساوي والمتشابهه للطلاب في قطاع غزة نتيجة الحصار والعدوان المتواصل له تناثير واضح على جميع الطلاب بدون استثناء ولذلك فان النتيجة التي اكدت على عدم وجود فروق واضحة بين الطلاب في المستويات الدراسية لحالة الغضب والتعبير عن المشاعر هي نتيجة واضحة لوجود مستوى ومشاعر واحدة للإنسان يتاثر بقوة الاحداث وشدتها ويتحاول التوافق والتكيف معها وقد تكون للباحثة توجه أيضا إلى ان الكثر الطلاب حسب تعامله مع الكثير من الطلاب الأكثر تأثرا في الظروف وينعكس على حالتهم الصحية والنفسية هم الطلاب المتفوقين الذين يرغبون بتوفير الاحتياجات اللازمة لهم لشعورهم في تقدم في مستواهم العلمي والعقلي ويرون انهم بحاجة إلى رعاية واهتمام خاص ولكن الظروف الموحدة والواقعه على قطاع غزة جلعت كل الطلاب بكل المستويات هي تفكيرهم ومشاعرهم وحديثهم وسلوكياتهم واحد باختلاف الدرجات التي يقع فيها السلوك واختلاف الشدة التي يكون عليها السلوك واختلاف الفترة الزمنية التي يحدث فيها السلوك، ولهذا فان الغضب بالنسبة للمستويات الدراسية قد يكون ليس له فروق واضحة بين الطلبة فلكل منهم يأثر ويتأُر في الواقع الذي يعيشون فيه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5.7 تفسير عام لنتائج الدراسة:

سنلخص النتائج التي توصلت اليها الداسة كما يلي

1. إن بلغ الوزن النسبي لجميع محاور مكونات انفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان يتراوح ما بين (77% – 80.3%) بمتوسط عام للدرجة الكلية 79.1%، مما يشير إلى إن مستوى مكونات انفعال الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان مرتفع.

2. وإن الوزن النسبي لجميع محاور التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان يتراوح ما بين (73.3% – 74%) بمتوسط عام للدرجة الكلية 73.6%، مما يشير إلى إن مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كان مرتفع، كما بينت الدراسة وجود علاقة عكسية بين متوسط مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى المرحلة الإعدادية .

3. عدم وجود فروق ذات بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس مكونات انفعال الغضب.

4. وجود فروق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس التوافق الدراسي تعزى للجنس لصالح الإناث.

5. وجود فروق بين طلاب شرق وغرب غزة على مقياس مكونات انفعال الغضب لصالح طلاب شرق غزة .

6. وجود فروق بين طلاب شرق وغرب غزة على مقياس التوافق الدراسي لصالح طلاب غرب غزة .

7. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين جميع المراحل التعليمية على مقياس مكونات انفعال الغضب ومقياس التوافق الدراسي.

ترى الباحثة ان الغضب هو ظرف انفعالي عابر ومتغير يتميز بالذاتية، حيث يعبر الفرد به عما يشعر به في اللحظة الحالية التي يمر بها، وتكون لظروف بيئية متغيرة وخبرات محبطة، وهذا الغضب يتضمن انفعال يصحبه الإحباط والاستفزاز المتمثل في الاهانة والتحقير، وغالبا ما يكون المثير عرضي وأحيانا نتيجة قيام الشخص باستعادة مواقف أو خبرات سلبية مرت به ولم يتمكن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من مواجهتها، أي أن السبب قد يكون مباشراً أو غير مباشر، ويظهر في شكل استجابات لفظية وغير لفظية تجاه المتسبب في تلك الحالة، ويسعى الشخص إلى إيذاء هذا المتسبب.

كما ترى الباحثة ان أن التوافق النفسي المدرسي هو عملية دينامية يتم تنفيذها خلال إجراءات يقوم بها الطالب وصولا إلى تحقيق الأهداف، ويتعرض الطالب لتنبيهات ومثيرات خارجية وداخلية تولد عنده حاجه دافعية يسعي إلى تحقيقيها من خلال عملية التفاعل بينه وبين عناصر المواقف التعليمية المختلفة.

وترى الباحثة ان هناك هلاقة عكسية بين انفعال الغضب والتوافق ولكن هذه النتيجة ليست حتمية بل يمكن ان تكون العلاقة في دراسة اخري ايجابية ويكن ان تكون نسبة مكونات الغضب والتوافق الدراسي منخفضة ولكن السبب في الدراسة الحالية هو ما تعرض له تلاميذنا خللال الفترة الماضية من حروب وصدمات نفسية فمن الطبيعي ان يكون مستوي مرتفع للغضب ووجود فروق حسب المستوي والمناطق التعليمية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5.8 التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بما يلي:

1. تفعيل الإرشاد والتوجيه التربوي والنفسي علي الصعيد الإداري في المدارس للحد من مشكلة الغضب للطلبة كما ونوعا.
2. تفعيل دور المرشد النفسي في مجال العمل علي إرشاد الطلبة الذين يعانون من الغضب من طلبة المرحلة الاعدادية، أو غيرهم من طلبة المدارس في الصفوف المختلفة، ولاسيما في الظروف الصعبة التي يمر بها الشعب الفلسطيني.
2. إجراء دراسات تربط بين الغضب والآثار السلبية التي تعكسها علي متغيرات عديدة منها التحصيل واتجاهات الطلبة نحو المدرسة.
3. التركيز علي تدريب المعلمين والمدراء إلى التعرف علي انفعال الغضب التي يعاني منها الطلبة سواء بعقد ندوات أو طرح مساقات ذات طابع متخصص لكي تكون عملية التشخيص سليمة ومنطقية.
4. تكريس الجهود لبناء اختبارات تشخيص لانفعال الغضب التي تساهم في التعرف علي طبيعة تلك المشكلة ومدي انتشارها في صفوف الطلبة، كخطوة أولي نحو العلاج.
5. ضرورة عمل برامج توجيهية وإرشادية في جميع المدارس للتخفيف من حدة الغضب بجميع أنواعه.
6. ضرورة توعية أولياء الأمور بمستوي انفعال الغضب عند الأطفال، وما يترتب عليها من مشاكل مستقبلية.
7. ضرورة قيام المدرسة باستغلال كافة إمكانياتها لتوفير مناخ نفسي لطلابها من حيث تنظيم علاقات تتسم بالألفة بين إدارة المدرسة والطلاب في محاولة لتشجيعهم وإعادة تكيفهم.
8. الاستفادة من وسائل الإعلام في زيادة وعي المجتمع بانفعال الغضب التي يعاني منها الطلبة في كافة المراحل، وكذلك بالأساليب الوقائية والإرشادية المناسبة لمواجهتها.
9. إشراك الطلبة المشكلين في الأنشطة الاجتماعية والرياضية والفنية والثقافية بالمدرسة، حيث أنها تعمل على توظيف طاقاتهم وقدراتهم واستثمارها فيما يعود عليهم بالنفع والفائدة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5.9 دراسات مقترحة

من خلال النتائج التي أسفرت عنها الدراسة تقترح الباحثة الدراسات التالية التي يمكن تناولها و الاهتمام بها:

ترى الباحثة أن موضوع الدراسة ما زال في حاجة إلى دراسات نفسية في المجتمع الفلسطيني، حيث أن الموضوع يعد من الدراسات المهمة في مجتمعنا الفلسطيني، وعليه تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات النفسية في هذا المجال، ويقترح ما يلي:

1. القيام بإعادة إجراء الدراسة علي طلبة المرحلة الابتدائية في مدارس التربية والتعليم.
2. القيام بدراسات مقارنة بين انفعال الغضب والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية.
3. القيام بأبحاث ودراسات عن انفعال الغضب وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
4. القيام بإعداد برامج إرشادية تتضمن الأساليب الإرشادية المتبعة للتخفيف من حدة انفعال الغضب عند الطفل الفلسطيني في ضوء ما توصلت إليه دراسة الباحثه الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المصادر والمراجع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المصادر والمراجع

القرآن الكريم.

الحديث الشريف.

أولاً- المراجع العربية:

أبو أسحق، سامي.(1995م). *الصحة النفسية في ضوء الاسلام وعلم النفس*. فلسطين:الجامعة الاسلامية.

أبو دلبوح، أسماء. (2008م). *الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب*. عمان: دار اليازوري.

أحمد، محمد أبو العلا. (1979م). *علم النفس الاجتماعي*. ط2. القاهرة: مكتبة عين شمس.

أخرس، نائل محمدوالشيخ، تاج السرعبد الله. (2007م). *مدخل إلى علم النفس*. ط1. الرياض: مكتبة الرشد.

انديجاني، عبد الوهاب.(2011م). التوافق الدراسي لدى عينه من طلاب المرحلتين المتوسطة الثانوية المسجلين وغير المسجلين بإدارة الموهبين بمدينه مكة المكرمة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*،5(2)، 151-157 .

باترسون. هـ. (1981م). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، (ترجمة حامد عبد العزيز الفقي). الكويت: دار القلم.

باترسون.(1995م). *الإرشادالنفسي والعلاج النفسي*، (ترجمة سيد عبد الحميد مرسي). القاهرة : مكتبة وهبه.

بدر،أمل محمد.(2009م). *فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي لرفع مستوى التوافق الاجتماعي من خلال خفض الغضب والشعور بالنقص لدى طالبات كلية إعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض* (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض.

بدوي،أحمد ذكي.(1978م).*معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية*.بيروت:مكتبه لبنان.

بكير، نبرين تيسير.(2001م). *فاعلية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي* (رسالة ماجستيرغيرمنشورة). كلية الدراسات العليا.الجامعة الأردنية،عمّان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بيكر،روبيرت سيرك.(2002م). *دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياه الجامعية*.القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

حسونه،غسان.(2009م).*التوافق الاسري لدى الطالبات المتزوجات وعلاقته ببعض المتغيرات* (رسالة ماجستير غير منشورة،).جامعه عين شمس، مصر.

الحسين،أسماءعبد العزيز.(2005م).*المشكلات النفسية السلوكية عندالأطفال*.ط2.الرياض: مكتبة الرشد.

حسين، طه عبد العظيم.(2007م). *استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان*. ط1.عمّان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

الخالدي،اديب.(2001م). *الصحة النفسية* . ط 1. القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.

خطاب، كريمة سيد. (2007م). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب. *مجلة دراسات الطفولة،10(36)*، 122-154.

دانييل جولمان.(2001م). الذكاء العاطفي، (ترجمة مجتبي العلوي). *مجلة النبأ*، ع(54)،40-50.

دسوقي،كمال.(1974م).*علم النفس ودراسة التوافق*.ط2.بيروت،لبنان:دارالنهضة العربية.

دسوقي،حسين محمود.(1997م).الحرمان الابوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات والاكتئاب لدى طلاب الجامعة دراسة مقارنه. *مجلة علم النفس*، 40-41.

دمنهوري، رشاد صالح .(1996م). بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي. *مجلة علم النفس الهيئة المصرية العامة للكتاب* ،ع(37).

الديب، اميرة عبد العزيز.(1990م). *سيكولوجية التوافق النفسي في الطفولة المبكرة*.الكويت: مكتبه الفلاح للنشر والتوزيع.

راجح، أحمد عزات.(1979م). *أصول علم النفس*. ط12.الإسكندرية: دار المعارف.

راجح، أحمد عزات. (د.ت).*أصول علم النفس*. ط9.الإسكندرية: دار المعارف.

راجح، أحمد عزت. (1999م). *أصول علم النفس*. ط 11. القاهرة : دار المعارف.

الرعبي، محمد. (2007 م). *المدخل الي علم النفس*. ط1 .الرياض: مكتبة الرشد.

روب ،كامبوس. (2005 م). *كيف تتحكم في غضبك وتبني علاقات أفضل*. (د.ن).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الزعبي، أحمد محمد(2007م). *مدخل إلى علم النفس*. ط1. الرياض: مكتبة الرشد.

سعفان، محمد احمد. (2003 م). *دراسات في علم النفس و الصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب* . القاهرة: دار الكتاب الحديث.

سعيفان، محمد. (2001 م).فعالية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم علي المعني في خفض الغضب (كحاله وسمه) لدي عينه من طالبات الجامعه. *مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس*،*75* (75)، 779.

سليمان ، سناء(2007م). الغضب أسابه وأضرارة الوقاية العلاج. *سلسة ثقافية سيكولوجية للجميع*. ع*(13)*، القاهرة: عالم الكتب.

السمري،محمد مصطفى.(1997م).الغضب وكيف عالجه الإسلام.*المجلة العربية*، ع(243)،42.

شحاته،سماح السيد.(2006م).*الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية*.(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المنصورة. كلية الآداب، مصر .

الشربيني، ذكريا محمد و بلفقيه نجيب محفوظ أبو بكر(1998م). *مقياس التوافق الدراسي لدى الطلبة بالمرحلة الثانوية بأمارة الفجيرة*. القاهرة. مصر: مكتبه الانجلو المصرية.

الشربيني، زكريا أحمد.(1994م). *المشكلات النفسية عند الأطفال*.ط1. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.

الشربيني، زكريا أحمد. (2005م). الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*،*55* ع(4)،531-567.

شقورة،عبدأرحيم شعبان.(2002م).*الدافع المعرفي واتجاهات طلبة كلية التمريض نحو مهنه التمريض وعلاقة كل منهما بالتوافق الدراسي* (رسالة ماجستيرغير منشورة) كليةالتربية.الجامعة الإسلامية،غزة.

الشناوي محمد محروس.(1994م). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة*: دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.

الشناوي، محمد محروس.(1996م). *العملية الإرشادية العلاجية*. القاهرة: دارغريب للطباعة والنشر والتوزيع.

الشناوي، محمد والدماطي،عبد الغفار.(1993م). *مقياس الغضب الابعاد دراسة عاملية* . ط1. الرياض : دار الخريجي للنشر والتوزيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صالح،انجي انصاري.(2010م).*الغضب وعلاقته بوجهه الضبط الداخلي والخارجي لدى الاطفال الصم* (رساله ماجستيرغير منشورة). جامعه عين شمس، مصر.

صديق، محمد السيد.(2007م). *علم النفس والإرشاد وسيكولوجية التفوق والتوافق*. جامعه القاهرة، مصر.

عامر، عبد الحافظ .(2005م). *العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها* (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة عمّان العربية للدراسات العليا، عمّان.

عبد الخالق، أحمد محمد.(2003م).*أصول الصحة النفسية*. الإسكندرية. مصر: دار المعرفة الجامعية.

عبد الرحمن، محمد وعبد الحميد، فوقية (1998م). *مقياس الغضب كحالة وسمة*. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد الرحيم، بخيت عبد الرحيم .(1989م). *قلق الامتحانات (المفهوم- العلاج –القياس)*. ط1. القاهرة: دار النهضة المصرية.

عبد الصمد، محمد كامل .(2001م). *الغضب، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة النبوية*.مصر: دار المعرفة الجامعية.

عبد الغني، أشرف محمد والشربيني، أميمه محمود. (2003م). *الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق*: بدون دار للنشر.

عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد.(د.ت). *الصحة النفسية والتوافق الدراسي*.الإسكندرية. مصر: دار المعرفة الجامعية.

عبد الله، لبوز.(2002م).*علاقة التنشئة الأسرية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية* (رسالة ماجستير غير منشورة).جامعه ورقلة، الجزائر.

عبد الله، محمد قاسم.(2006م). *مدخل الي الصحة النفسية*. الاردن: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد الهادي، عصام عبد اللطيف.(1997م).*أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين* (رسالة دكتوراه غير منشورة) . جامعة الزقازيق، مصر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

علاء الدين ،كفافي ومايسة ،أحمد النيال.(2000م). *المقياس العربي للغضب*.القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية .

كفافي ،علاء الدين .(1999م). *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري*. ط1.القاهرة: دار الفكر العربي.

علي،عبد السلام علي.(2001م).السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتهما بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات. *مجلة علم النفس*. الهيئة المصرية العامة للكتاب،ع(57)،51.

عودة، محمد جمعه.(2005م). *دراسة بعض الاتجاهات السياسية والاجتماعية وعلاقتها بمستويات الامن النفسي والتوافق الدراسي لدى طلبة جامعه الازهر* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعه الازهر،غزة.

الغراز،أشرف.(2003م). *العلاقة بين حاله وسمه الغضب وبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية لدي طلاب الجامعه* (رساله ماجستيرغيرمنشورة). جامعه قناه السويس،مصر.

فراج،محمد أنور.(2005م).الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات العربية في علم النفس*، *4* ع (1)، 114.

قناوي، محمد أحمد.(2002م). الغضب وآثاره السلبية. *المجلة العربية*،ع(300)،116.

كاظم، محمد نبيل.(2008م). *كيف نتحرر من نار الغضب*. ط1. القاهرة: دار السلام للنشر والتوزيع.

كفافي،علاء الدين.(1999م). *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي*. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد، محمد جاسم .(2004م). *مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها*. ط1. عمّان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

محمود، عصام نجيب.(2001م). *ديناميات السلوك الإنساني واستراتيجيات ضبطه وتعديله*. ط1. عمّان: دار البركة للنشر والتوزيع.

مرسي،سيد عبد الحميد.(1987م). *الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني*. ط2. القاهرة، مصر: دار التوفيق النموذجية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المزيني،أسامه والبرعاوي،أنور(2011م). *محاضرات في علم نفس النمو والصحة النفسية*. فلسطين: الجامعة الاسلامية .

مصطفي ، ابراهيم عبد الرحيم.(2009م). الانفعالات النفسية عند الانبياء في القران الكريم (رساله ماجستير غير منشورة) . جامعه النجاح الوطنية ، فلسطين.

مطاوع،إبراهيم وعبود،عبد الغني.(1977م). *في التربية المعاصرة*. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.

معلوف،لويس.(1966م). *المنجد في اللغة العربية والآداب والعلوم*. ط19. بيروت: المكتبة الشرقية.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

Ellis, A. (1977). Rational - Emotive Therapy: The Clinical And Personality Hypotheses Of R.E.T. And Other Models Of Cognitive Behaviour Therapy . *The Counseling Psychologists*, *7*(1), 1-22 .

Fowler, A. (2002). *Coping With Anger*. Retrived May 9, 2014, from http://www.usfweb2.usf.edu/counsel/deafault.htm.

Ellis, A. (1977). Rational - Emotive Therapy : Research Data That Supports The Clinical And Personality Hypotheses Of R.E.T And Other Modes Of Cognitive Behavior Therapy . *The Counseling Psychologists*, *7*, 155.

Bill, B. (2004). *Anger A disabling Emotion.* Retrived March 2, 2015, from http://www.skysite.org/anger.html

Carolyn, C. (2003) . *Holistic Assertiveness Skills For Nurses. Empower Yourself And Others*. New York: (n .p.)

Chemtob, C., Novaco, R ., Hamada, R., Gross, D., & Smith, G. (1997). Anger Regulation Deficits In Combat Related Posttraumatic Stress Disorder . *Journal Of traumatic Stress*، *10*(1),17 - 35.

Constance, M. (2005). *Anger What Is It And Why*. Retrived May 9, 2014, from http://www.selfhelpmagazine.com/articles/growth/anger.html.

Dave, D. (2004). *Anger What It Is And What Itsn't*. Retrived June13, 2014, from http://www.angersources.com/dave.html.

Douglas, T. (2004). *Dealing With Anger.* Retrived May 15, 2014, from http://www.kidshealth.org/parent/misc/reviewers.htm.

Carol, E., & Richard, E. (2005). *Why Am I So Sorry*? Control Your Thought. Retrived May 15, 2014, from

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

http://www.Angermanagementseminar.com/articles/why_am_I_so_angry.html.

Lopez, F., & Thurman, C. (1993). *High - Trait And Low Trait Anger College Students : A comparison Of Family Environments. Journal Of Counseling And Development, 71* (4), 524 - 527.

Channing, L. (1985). *What Is Anger*. Retrived April 6, 2014, from http://www.jcfcc.ucn.com/anger.html.

McAdam, D. (2004). *What Is Anger*. Retrived June 12, 2014, from http://www.newlife.org/default/shtml.

Douglas, T. (2004). *Dealing With Anger*. Retrived May 15, 2014, from http://www.kidshealth.org/parent/misc/reviewers.htm.

Redford,W. (2002) . *Coping With Anger* . Retrived April 12, 2014 from, http://www.usfweb2.usf.edu/counsel/deafault.htm .

Robert, W. (2004). *Anger Management Anger*. Retrived May 9, 2014, from http://www.habitsmart.com/anger.html.

Zumer, W., & Deffenbacher, J. (1984). Irrational Beliefs, Anger And Anxiety. *Journal Of Counseling Psychology . 31* (3), 391 - 393 .

Betty, Y. (2004). *Dealing With Anger*. Retrived January 20, 2016, from http://www.uaex.edu/other_areas/publications/pdf/=SHEI_22.pdf.

www.manaraa.com

الملاحـق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

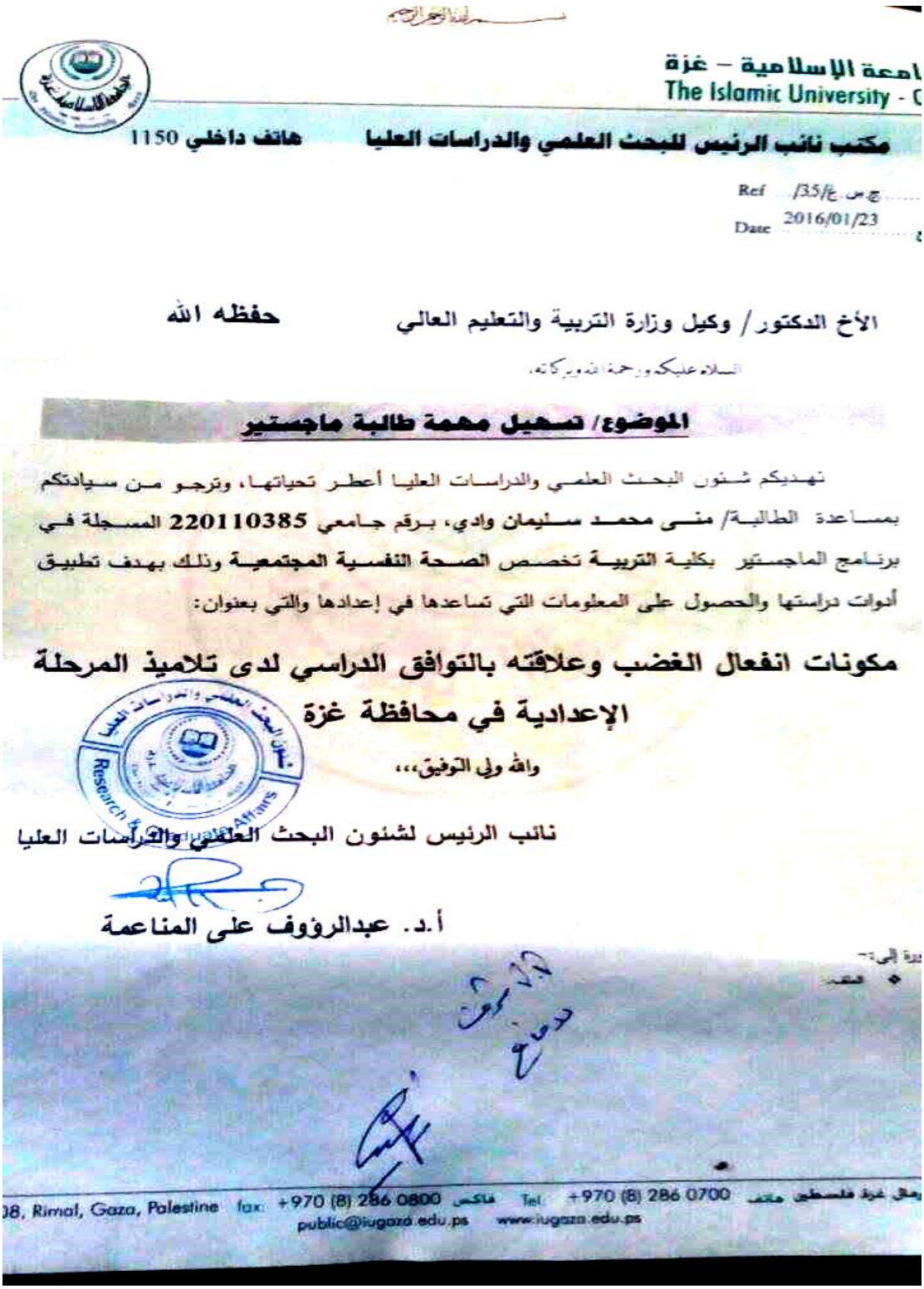
الملاحق

ملحق (1): قائمة باسماء المحكمين

الرقم	اسم المحكم	المؤسسة التي يعمل بها
.1	د. عبدالله شراب	جامعة فلسطين –غزة.
.2	د. عيسي المحتسب	جامعة الأقصى–غزة.
.3	د. صالح محسن	برنامج الصحة النفسية والمجتمعية بوكالة الغوث الولية –غزة
.4	د. باسل الحمارنة	برنامج الصحة النفسية والمجتمعية بوكالة الغوث الولية– غزة
.5	د. إيمان حسن الجنابي	جامعة بغداد – العراق
.6	د. جميل الطهراوي	الجامعة الإسلامية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق(2): تسهيل مهمة باحثة



بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - G

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

Ref ج س غ/35/
Date 2016/01/23

الأخ الدكتور/ وكيل وزارة التربية والتعليم العالي حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم بمساعدة الطالبة/ منى محمد سليمان وادي، برقم جامعي 220110385 المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعدادها والتي بعنوان:

مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف على المناعمة

صورة إلى:-

08, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (3): تحكيم الاستبانة

الجامعةالاسلاميه – غزة.

عمادة الدراسات العليا.

كليــة التربيـــة.

قسـم علـم النفـس.

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي في صورته المبدئية المعدلة

إعداد: مني وادي

****

سعادة الأستاذ الدكتور / ..... حفظه الله، ،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ، ،

الموضوع / تحكيم مقياس مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.

تقوم الباحثة بإعداد دراسة لنيل درجة الماجستير في اختصاص ارشاد نفسي، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الأسلامية، بعنوان (**مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية**). إشراف الاستاذ الأستاذ الدكتور/ محمد الحلو، أستاذ علم النفس.

ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بإعادة صياغة فقرات مقياس مكونات انفعال الغضب للمراهقين، إعداد: أحمد حمزة، ليتلاءم مع البيئة الفلسطينية، ويتكون من (67) فقرة .

وأيضاً لتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة ببناء فقرات مقياس التوافق الدراسي، إعداد: الباحثة، ويتكون من (48) فقرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتعرف انفعال الغضب مفاهيمياً ": الغضب انفعال يصدر عن المراهق حيث يتعرض للعديد من المواقف، المثيرة للغضب، وله ردود فعل نفسية وجسمية، يمكن التعبير عنه في صورتين أو كليهما، الغضب الخارجي وهو السلوك الظاهر الملاحظ، والغضب الذاتي الذي يرتبط بالتغيرات الفيزيولوجية، ولانفعال الغضب صفة الحدة التي تختلف من شخص لآخر، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة الاعدادية في المقياس المستخدم لذلك، و يشمل الأبعاد الآتية: مثيرات الغضب، المشاعر المصاحبة للغضب، الاعراض السيكوسوماتية، الغضب الخارجي والذاتي، حدة الغضب.

وتعرف التوافق الدراسي مفاهيمياً ": التوافق الدراسي بأنه هو رضا الطالب عن انجازه الأكاديمي مع رضا المؤسسة التعليمية عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته مع مدرسية وزملائه والعاملين بالمؤسسة التعليمية، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة الإعدادية في المقياس المستخدم لذلك، و يشمل الأبعاد الآتية: العلاقة مع الأنظمة و القوانين، العلاقة مع المعلمين، العلاقة مع الزملاء.

وإذ تثمن جهودكم البناءة والسديدة، نرجو التكرم بقراءة فقرات المقياس المذكور أعلاه، ووضع التعديلات والتوجيهات المناسبة، للاستفادة منها في وضع المقياس في صورته النهائية .

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحثة/ مني وادي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس انفعال الغضب

	العبارة	تنتمي	لا تنتمي
البعد الأول :مثيرات الغضب			
.1	أغضب من غياب المدرس عن الحصص دون اعتذار		
.2	اغضب عندما يقاطعني احد التلاميذ إثناء كلامي مع المدرس		
.3	اغضب تذكرت موقف سيء حدث لي مع زملائي الطلبة		
.4	اغضب نتيجة نتيجة عدم اكتراث التلاميذ الآخرين بمشاعري		
.5	أغضب عند عدم قدرتي علي أخذ حقي من التلاميذ		
.6	اشعر بالغضب عندما لا يتحقق أي مطلب اريده		
.7	اشعر بالغضب عندما افقد ادواتي المدرسية		
.8	أغضب من عدم المساواة بيني وبين زملائي التلاميذ من قبل المدرسين		
.9	أغضب من حديث التلاميذ معي بصوت عالي		
.10	اغضب حينما لا أحقق اهدافى		
.11	أغضب من نقد المدرسين لي امام زملائي التلاميذ		
.12	أغضب حينما اكتشف ان صديقي غير اهل للثقة التي وضعتها فيه		
.13	اغضب عند عدم إكتراث المدرس باجادتي لواجباتي		
.14	اغضب عندما لا اتمكن من عمل واجباتي بشكل جيد		
.15	اغضب عندما لا احصل علي مصروف كاف		
.16	اغضب من محاولة بعض التلاميذ تشتيت انتباهي أثناء شرح المدرس		
البعد الثاني :المشاعر المصاحبة للغضب			
.17	أشعر بالكرة لكل من حولي من التلاميذ		
.18	اشعر بالرغبة في تدمير ممتلكات زملائي التلاميذ عندما أغضب		
.19	اشعر بالغضب عندما أحس أنني اقل من مستوى زملائي		
.20	اشعر بالغضب عند عدم مقدرتي علي إنجاز الأمور في الوقت المحدد		
.21	اشعر بالاحباط عندما اغضب		
.22	أشعربالضيق عندما اغضب		
.23	اشعر برغبة في تدمير ممتلكات التلاميذ الاخرين عند الغضب		
.24	اشعر بالغضب عندما يسخر مني احد زملائي		
.25	اشعر بالغضب دائما اكثر مما يحدث للتلاميذ ا لاخرين		
.26	عندما اغضب اشعر بالا رتباك		
.27	عندما اغضب يلازمنى شعور بالرغبة في العدوان علي من اثار غضبي		
.28	اشعر بالخوف عندما اغضب		
.29	عندما اغضب اشعر بالرغبة في العودة إلى الموقف الذي اغضبني حتى أتصرف بشكل أخر		
البعد الثالث :الاعراض السيكوسوماتية			
.30	ترتعش اطرافي اثناء الغضب		
.31	اجد صعوبة في التنفس كلما غضبت		
.32	اشعر بالالم في صدري عندما اغضب		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

.33	يرتفع لدى ضغط الدم كلما غضبت		
.34	اشعر بالاعياء الشديد عندما اغضب		
.35	عندما اغضب اقظم اظافري		
.36	تزداد سرعة ضربات قلبي كلما غضبت		
.37	ينتابني صداع حاد في حالة الغضب		
.38	عندما اغضب اشعر بالالام في معدتي		
.39	اشعر بالغثيان أثناء الغضب		
البعد الرابع :الغضب الذاتي			
.40	عندما اغضب اقوم بايذاء نفسي		
.41	عندما اغضب افضل الانسحاب من الموقف		
.42	عندما اغضب من شخص ما فإنني اواجهه دون الاهتمام بوجود الآخرين		
.43	اقطع ملابسي عندما اغضب		
.44	اشد شعري اثناء غضبي		
.45	اغضب من نفسي لقلة مثابرتي حتى تتحقق اهدافي		
.46	استطيع اخفاء مظاهر غضبي		
.47	اضغط علي اسناني عند غضبي		
.48	اغضب حينما تفسد علاقتي بالاخرين عن غير قصد		
.49	عندما اغضب اخدش وجهي محدثا جروح		
.50	عندما اغضب افقد الشهية		
البعد الخامس :الغضب الخارجي			
.51	أتشاجر مع من تسبب في غضبي		
.52	عندما اغضب اصب غضبي علي التلاميذ		
.53	عندما اغضب اصرخ واصيح في من اثار غضبي		
.54	عندما اغضب ادفع زملائي بعنف		
.55	عندما اغضب احطم الاشياء من حولي		
.56	عندما اغضب استخدم الات حادة لاتلاف ممتلكات التلاميذ الآخرين		
.57	عندما اغضب اوجه عدواني نحو زملائي		
.58	عندما اغضب اقوم باتلاف الأبواب والشبابيك		
.59	كل من يحيط بي يدرك ان نوبات غضبي اعنف مقارنة بالتلاميذ الاخرين		
البعد السادس :حدة الغضب			
.60	أرى أن شدة غضبي لا تتناسب مع الموقف الذي آثارها		
.61	عندما أغضب اصاب بحالة من فقدان السيطرة التامة علي نفسي		
.62	عندما اغضب اشعر انني علي وشك الانفجار		
.63	استمر في حالة من الغضب الشديد اكثر من اللازم		
.64	عندما اغضب لا استطيع التمييز بين كبير وصغير		
.65	يندهش الطلبه من نوبات غضبي الشديدة		
.66	أغضب دائما بسبب او بدون سبب		
.67	عندما اغضب اشعر بأن دمي يغلي		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانه التوافق الدراسي

	العبارة	تنتمي	لا تنتمي
البعد الأول : العلاقة مع الأنظمة و القوانين			
.1	أهرب من المدرسة عقابا لوالديى.		
.2	ألجأ إلى الغش في الامتحانات.		
.3	أحرض زملائى علي الخروج عن نظام وقوانين المدرسة.		
.4	يصعب على الالتزام بتعليمات المدرسين		
.5	أهرب من المدرسة أثناء الدوام المدرسي.		
.6	أنقطع عن المدرسة لفترات طويلة.		
.7	أعتبر من حقه التمرد على أنظمة وقوانين المدرسة.		
.8	أكره النظم والضوابط المتبعة في مدرستى.		
.9	أغضب لأن أنظمة المدرسة غير عادلة في معاملتى من وجهه نظرى.		
10	أثق بمن هم في موقع السلطة والمسؤولية.		
.11	أثير الفوضى في قاعات الدراسة.		
.12	أرفض الالتزام بالضوابط المدرسية.		
.13	تتملكنى رغبة في الخروج على أنظمة وقوانين المدرسية.		
.14	لجأ للعنف في حل المشكلات التي تتعلق بإدارة المدرسية.		
.15	لديى رغبة في تحطيم أثاث ومرافق المدرسة		
.16	أعترض على فكرة عقاب الطالب عند مخالفته أنظمة المدرسة.		
.17	أشعر بالرضا عن نظام الامتحانات في المدرسة.		
.18	أحضر إلى المدرسة متأخر.		
.19	أتصل بالمدرسة عند حدوث طارئ لغيابى		
.20	أتعامل مع إدارة المدرسة باحترام.		
.21	أنا ملتزم باللوائح والقوانين.		
.22	لديى قناعه بأهمية النظام.		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

.23	أحل واجباتى المدرسية.		
البعد الثاني: العلاقة مع المعلمين			
.24	أتعامل مع المعلمين بأسلوب غير لائق.		
.25	أدخل في صراع مع المعلمين لحل مشاكلى في المدرسة.		
.26	أتمتع بعلاقة ايجابية مع المعلمين.		
.27	أرفض النصح والإرشاد من قبل المعلمين.		
.28	أشعر انني عنيد في التعامل مع معلمينى.		
.29	لدى رغبة في مخالفة أراء أساتذتي.		
.30	أرفض أن أتعامل مع معلمينى بلغة الأوامر.		
.31	أهتم بما تعلمته من المعلمين.		
.32	أحترم العاملين في المدرسة.		
.33	يصعب أقناعى القيام بمهمة		
.34	أشارك في الزيارات الاجتماعية للمعلمين.		
.35	أستعين بالمعلمين عند تعرضى لمشكله.		
.36	أعتبر ممن علمنى نموذج ايجابي.		
البعد الثالث : العلاقة مع الزملاء			
.37	أخالف زملائى في الكثير من الآراء.		
.38	أدخل في صراع مع الزملاء		
.39	أشعر أننى عنيد في التعامل مع زملائى.		
.40	يعتبرنى زملائى من المعارضين لأفكارهم وأرائهم.		
.41	أتلف مستلزمات زملائى أثناء اللعب.		
.42	أشعر بالمودة من زملائى.		
.43	أتفوه بألفاظ بذيئة مع زملائى.		
.44	أتعمد الكذب لإيذاء زملائى.		
.45	لدى قدرة علي أقامه علاقات ايجابية مع زملائى.		
.46	أشارك زملائى في الرحلات اللامنهجية.		
.47	أشارك الزملاء في العمل التطوعي		
.48	أشارك الزملاء في المناسبات الاجتماعية.		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (4): المقياس بصورته النهائية

الجامعة الاسلامية– غزة.

عمادة الدراسات العليا.

كليــة التربيــة.

قسـم علـم النفـس.

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

إليكم استبانة مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي والذي أعدهتا الباحثة من أجل قياس مستوي مكونات انفعال الغضب والتوافق الدراسي لدى عينه من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وذلك في إطار دراسة ماجستير بعنوان (**مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بغزة**).

حيث يتكون هذه الاستبانة من (**115 فقرة**) وأمام كل فقرة من فقرات الاستبانة بدائل هي كالتالي:

موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة، نعم، لا

لذا أرجو قراءة كل فقرة من فقرات الاستبانة والإجابة عليها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (×) أما البديل الذي تراه/ترينه مناسباً لحالتك.

مع العلم أنه لا يوجد هناك عبارات صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد، وأن نتائج هذه الاستبانة إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة.

شاكرين حسن تعاونكم معنا، ، ،

البيانات الاولية:

الجنس: ذكر ☐ انثي ☐

المرحلة التعليمية: الأول الاعدادي ☐ الثاني الاعدادي ☐ ثالث الاعدادي ☐

السكن: شرق غزة ☐ غرب غزة ☐

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس انفعال الغضب

	العبارة	موافق	موافق جدا	محايد	معارض	معارض بشدة
.1	أغضب من غياب المدرس عن الحصص دون اعتذار					
.2	اغضب عندما يقاطعني احد التلاميذ إثناء كلامي مع المدرس					
.3	اغضب تذكرت موقف سيء حدث لي مع زملائي الطلبة					
.4	اغضب نتيجة نتيجة عدم اكتراث التلاميذ الآخرين بمشاعري					
.5	أغضب عند عدم قدرتي علي أخذ حقي من التلاميذ					
.6	اشعر بالغضب عندما لا يتحقق أي مطلب اريده					
.7	اشعر بالغضب عندما افقد ادواتي المدرسية					
.8	أغضب من عدم المساواة بيني وبين زملائي التلاميذ من قبل المدرسين					
.9	أغضب من حديث التلاميذ معي بصوت عالي					
.10	اغضب حينما لا أحقق اهدافى					
.11	أغضب من نقد المدرسين لي امام زملائي التلاميذ					
.12	أغضب حينما اكتشف ان صديقي غير اهل للثقة التي وضعتها فيه					
.13	اغضب عند عدم إكتراث المدرس باجادتي لواجباتي					
.14	اغضب عندما لا اتمكن من عمل واجباتي بشكل جيد					
.15	اغضب عندما لا احصل علي مصروف كاف					
.16	اغضب من محاولة بعض التلاميذ تشتيت انتباهي أثناء شرح المدرس					
.17	أشعر بالكرة لكل من حولي من التلاميذ					
.18	اشعر بالرغبة في تدمير ممتلكات زملائي التلاميذ عندما أغضب					
.19	اشعر بالغضب عندما أحس أنني اقل من مستوى زملائي					
.20	اشعر بالغضب عند عدم مقدرتي علي إنجاز الأمور في الوقت المحدد					
.21	اشعر بالاحباط عندما اغضب					
.22	أشعربالضيق عندما اغضب					
.23	اشعر برغبة في تدمير ممتلكات التلاميذ الاخرين عند الغضب					
.24	اشعر بالغضب عندما يسخر مني احد زملائي					
.25	اشعر بالغضب دائما اكثر مما يحدث للتلاميذ ا لاخرين					
.26	عندما اغضب اشعر بالا رتباك					
.27	عندما اغضب يلازمنى شعور بالرغبة في العدوان علي من اثار غضبي					
.28	اشعر بالخوف عندما اغضب					
.29	عندما اغضب اشعر بالرغبة في العودة إلى الموقف الذي اغضبني حتى أتصرف بشكل أخر					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

.30	ترتعش اطرافي اثناء الغضب					
.31	اجد صعوبة في التنفس كلما غضبت					
.32	اشعر بالالم في صدري عندما اغضب					
.33	يرتفع لدى ضغط الدم كلما غضبت					
.34	اشعر بالاعياء الشديد عندما اغضب					
.35	عندما اغضب اقظم اظافري					
.36	تزداد سرعة ضربات قلبي كلما غضبت					
.37	ينتابني صداع حاد في حالة الغضب					
.38	عندما اغضب اشعر بالالام في معدتي					
.39	اشعر بالغثيان أثناء الغضب					
.40	عندما اغضب اقوم بايذاء نفسي					
.41	عندما اغضب افضل الانسحاب من الموقف					
.42	عندما اغضب من شخص ما فإنني اواجهه دون الاهتمام بوجود الآخرين					
.43	اقطع ملابسي عندما اغضب					
.44	اشد شعري اثناء غضبي					
.45	اغضب من نفسي لقلة مثابرتي حتى تتحقق اهدافي					
.46	استطيع اخفاء مظاهر غضبي					
.47	اضغط علي اسناني عند غضبي					
.48	اغضب حينما تفسد علاقتي بالاخرين عن غير قصد					
.49	عندما اغضب اخدش وجهي محدثا جروح					
.50	عندما اغضب افقد الشهية					
.51	أتشاجر مع من تسبب في غضبي					
.52	عندما اغضب اصب غضبي علي التلاميذ					
.53	عندما اغضب اصرخ واصيح في من اثار غضبي					
.54	عندما اغضب ادفع زملائي بعنف					
.55	عندما اغضب احطم الاشياء من حولي					
.56	عندما اغضب استخدم الات حادة لاتلاف ممتلكات التلاميذ الآخرين					
.57	عندما اغضب اوجه عدواني نحو زملائي					
.58	عندما اغضب اقوم باتلاف الأبواب والشبابيك					
.59	كل من يحيط بي يدرك ان نوبات غضبي اعنف مقارنة بالتلاميذ الاخرين					
.60	أرى أن شدة غضبي لا تتناسب مع الموقف الذي آثارها					
.61	عندما أغضب اصاب بحالة من فقدان السيطرة التامة علي نفسي					
.62	عندما اغضب اشعر انني علي وشك الانفجار					
.63	استمر في حالة من الغضب الشديد اكثر من اللازم					
.64	عندما اغضب لا استطيع التمييز بين كبير وصغير					
.65	يندهش الطلبه من نوبات غضبي الشديدة					
.66	أغضب دائما بسبب او بدون سبب					
.67	عندما اغضب اشعر بأن دمي يغلي					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانه التوافق الدراسي

	العبارة	موافق	موافق جدا	محايد	معارض	معارض بشدة
.1	أهرب من المدرسة عقابا لوالديى.					
.2	ألجأ إلى الغش في الامتحانات.					
.3	أحرض زملائى علي الخروج عن نظام وقوانين المدرسة.					
.4	يصعب على الالتزام بتعليمات المدرسين					
.5	أهرب من المدرسة أثناء الدوام المدرسي.					
.6	أنقطع عن المدرسة لفترات طويلة.					
.7	أعتبر من حقه التمرد على أنظمة وقوانين المدرسة.					
.8	أكره النظم والضوابط المتبعة في مدرستى.					
.9	أغضب لأن أنظمة المدرسة غير عادلة في معاملتى من وجهه نظرى.					
10	أثق بمن هم في موقع السلطة والمسؤولية.					
.11	أثير الفوضى في قاعات الدراسة.					
.12	أرفض الالتزام بالضوابط المدرسية.					
.13	تتملكنى رغبة في الخروج على أنظمة وقوانين المدرسية.					
.14	لجأ للعنف في حل المشكلات التي تتعلق بإدارة المدرسية.					
.15	لديى رغبة في تحطيم أثاث ومرافق المدرسة					
.16	أعترض على فكرة عقاب الطالب عند مخالفته أنظمة المدرسة.					
.17	أشعر بالرضا عن نظام الامتحانات في المدرسة.					
.18	أحضر إلى المدرسة متأخر.					
.19	أتصل بالمدرسة عند حدوث طارئ لغيابى					
.20	أتعامل مع إدارة المدرسة باحترام.					
.21	أنا ملتزم باللوائح والقوانين.					
.22	لديى قناعه بأهمية النظام.					
.23	أحل واجباتى المدرسية.					
.24	أتعامل مع المعلمين بأسلوب غير لائق.					
.25	أدخل في صراع مع المعلمين لحل مشاكلى في المدرسة.					
.26	أتمتع بعلاقة ايجابية مع المعلمين.					
.27	أرفض النصح والإرشاد من قبل المعلمين.					
.28	أشعر انني عنيد في التعامل مع معلمينى.					
.29	لدى رغبة في مخالفة أراء أساتذتي.					
.30	أرفض أن أتعامل مع معلمينى بلغة الأوامر.					
.31	أهتم بما تعلمته من المعلمين.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

.32	أحترم العاملين في المدرسة.					
.33	يصعب أقناعى القيام بمهمة					
.34	أشارك في الزيارات الاجتماعية للمعلمين.					
.35	أستعين بالمعلمين عند تعرضى لمشكله.					
.36	أعتبر ممن علمنى نموذج ايجابي.					
.37	أخالف زملائى في الكثير من الآراء.					
.38	أدخل في صراع مع الزملاء					
.39	أشعر أننى عنيد في التعامل مع زملائى.					
.40	يعتبرنى زملائى من المعارضين لأفكارهم وأرائهم.					
.41	أتلف مستلزمات زملائى أثناء اللعب.					
.42	أشعر بالمودة من زملائى.					
.43	أتفوه بألفاظ بذيئة مع زملائى.					
.44	أتعمد الكذب لإيذاء زملائى.					
.45	لدى قدرة علي أقامه علاقات ايجابية مع زملائى.					
.46	أشارك زملائى في الرحلات اللامنهجية.					
.47	أشارك الزملاء في العمل التطوعي					
.48	أشارك الزملاء في المناسبات الاجتماعية.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com