

بناء مقياس لإدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية

م.م سلمى حسين كامل salmahkamel@yahoo.com

جامعة ديالى /قسم البحث والتطوير

تاريخ استلام البحث: ٢٠١٤/١٢/١٦ تاريخ قبول النشر: ٢٠١٥/٣/٣

الكلمة المفتاح: مقياس إدارة الغضب Key word: Anger Management Scale

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى بناء مقياس متخصص لإدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية يناسب البيئة المحلية العراقية ، كما يهدف الى قياس قدرة طالبات المرحلة الإعدادية على إدارة الغضب ، قامت الباحثة ببناء المقياس استنادا الى الإطار النظري المعرفي السلوكي الذي قدمه ريموند نوفافكو (Raymond, Novaco) والذي يعرف إدارة الغضب بأنها " المعالجة البنائية لتعزيز التنظيم الذاتي للغضب والسلوك العدواني " ، إذ يحدد نوفافكو ثلاثة مجالات أساسية للغضب هي المجال المعرفي ، والمجال الفسيولوجي ، والمجال السلوكي ، أعدت الباحثة (٣٤) فقرة تغطي معظم المواقف التي تثير الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، وتقيس قدرتهن على إدارة الغضب وفقاً للمجالات الثلاثة أعلاه ، بعدها قامت بعرض المقياس على عدد من الحكام والمختصين في مجالات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وعلم النفس التجريبي ، والقياس والتقويم ، بلغ عددهم (١٥) محكماً ، لاستطلاع آرائهم وملاحظاتهم بشأن صلاحية فقرات المقياس ، بلغت عينة التطبيق الاستطلاعي للمقياس (٦٠٠) طالبة من طالبات المدارس الإعدادية والثانوية في مركز مدينة بعقوبة – مركز محافظة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ ، طبق عليهن مقياس إدارة الغضب بعد استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات الاختبارات التائية لمجالات المقياس كافة ، وتم التحقق من صدق المقياس باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث بلغت قيمة مربع كاي (كا^٢ = صفر) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، فيما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتي الاختبار وإعادة الاختبار Test- Re test ، ومعادلة ألفا – كرونباخ ، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٨٧) مما يشير إلى صلاحية تطبيق المقياس على طالبات المرحلة الإعدادية في البيئة المحلية العراقية .

Forming Anger Management Scale among High School Female Students

Asst. Inst. Salma H. Kamel
University of Diyala
Research & Development Dept.

Abstract :

The study aims at Forming an Anger Management Scale among High School Female Students that suits the Iraqi local environment, as well as measuring the ability of high school female students in anger management. The researcher has formed the scale relying on the behavioral-cognitive theoretical frame presented by Raymond Novaco which defines anger management as "a structured treatment to foster self-regulation of anger and aggressive behavior". Novaco specified three principal forms of anger; cognitive, physiological and behavioral.

The researcher has set (34) items that are covering most of anger stimulating situations among high school female students and measure their ability in anger management according to the three above mentioned levels. Then, she exposed the scale to a number of (15) referees and specialists in the fields of psychological guidance and educational counseling, experimental psychology and measurement and evaluation in order to have their views and notes concerning the validity of the scale.

Furthermore, sample of the study comprises (600) high school students in Baquba city center/ Diyala Province in the academic year 2014-2015. The anger management scale is applied on them after finding out the arithmetic mean, criteria variations and the T-tests scores in all fields of the scale. The scale's validity is verified via using the SPSS, as Khi square value is ($K^2=zero$) on a significance level of (0.05). While the scale consistency is verified through the use of the test and re-test methods and Alpha-Chronbach's equation, as the scale's stability coefficient is (0.87) which is signifying the soundness of applying the scale on high school female students in the Iraqi local environment.

أولاً:- مشكلة البحث :-

تري الباحثة أن عصرنا الحالي يشهد انفجاراً معرفياً هائلاً في مختلف نواحي الحياة ، يتطلب من الأفراد مواكبته ومواجهة الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة عليه ، إذ يصطدم الفرد

اليوم بعدد هائل من المثيرات التي تتطلب استجابات غاضبة ، حتى وصف عالم اليوم بأنه " سقيم روحانياً " (جولمان ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣) يحتاج أفراد إلى التوجيه نحو الطريق المستقيم الذي افتقدوه في ظل الروتين اليومي ، واستحق تسميته بعصر الانفجار الانفعالي ، أو عصر الغضب ، وذلك لما يمتاز به من انفجار معرفي يشكل مثيرات هامة تتطلب الاستجابات الدائمة ، وحين يعجز الفرد عن مواجهة هذه المثيرات بالاستجابة المناسبة ، فإنه يشعر بالغضب الذي يعبر عنه بسلوك عدواني أحياناً ، أو يكبته في نفسه أحياناً أخرى مما يسبب له ألماً نفسياً داخلياً ، نتيجة لعدم القدرة على إدارة الغضب بفاعلية ، وعدم القدرة على حسم الموقف ومواجهته بإيجابية ، فيقدم الفرد نفسه للآخرين بصورة سلبية وقت غضبه ، مما يجعله مثاراً فسيولوجياً ، وينتهي به إلى الوقوع في دائرة المرض الجسدي والإضطراب النفسي والسلوكي.

إن سوء إدارة الغضب مشكلة يعاني منها الكثير من المراهقين ، الذين لا يستطيعون مواجهة الغضب بفاعلية في خضم أحداث الحياة اليومية التي تقابلهم ، إذ أن الغضب هو العاطفة الأكثر تدميراً وتخريباً في المجتمعات الإنسانية على مستوى الأفراد وحتى الأمم . (لندنفيلد ، ٢٠٠٨ ، ص ٤)

وترى الباحثة أن الطريقة التي يعبر بها الفرد عن غضبه قد تمثل مشكلة إذا كانت غير مناسبة وبالتالي فإن الغضب يرتبط بالمواقف الداعية له ، وتكون استجابة الفرد معبرة عن سويته أو عدم سويته بناء على هذه المواقف ، فقد تكون هناك مواقف تدعو للغضب المسرف ولا يغضب الفرد ، والعكس بالعكس وهنا تظهر اللاسوية ، أما الغضب السوي فيظهر في التطابق بين ما يجب أن يكون وما هو كائن بالنسبة لدرجة الفرد من الغضب حيال المواقف المختلفة.

فالمشكلة ليست في انفعال الغضب ذاته ، لأن الغضب انفعال طبيعي يحدث نتيجة لتعرض الفرد للإهانة أو المضايقة أو الإحباط في الحصول على ما يستحقه ... ألخ ، ولكن المشكلة تكمن في كيفية إدارة الغضب ، وفي العمليات المعرفية التي تتوسط المثيرات والاستجابات ، لأن الغضب يعتبر نتيجة أولية لأخطاء التفكير ، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات التحكم في الغضب أو إدارته . (أرنوط ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٠)

ومن خلال خبرة الباحثة كونها متخصصة في مجال الإرشاد النفسي والتربوي ، ومعايشتها للواقع التربوي والتعليمي فقد أحست بوجود مشكلة تتمثل في ضعف قدرة طالبات المرحلة الإعدادية على إدارة الغضب ، الأمر الذي يتسبب لهن بمشكلات دراسية تبدأ ولا تنتهي ، وقد تحققت الباحثة من وجود هذه المشكلة من خلال قيامها بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى تعرض طالبات المرحلة الإعدادية إلى حالات الغضب ، ومدى قدرتهن على إدارة الغضب بشكل تربوي مرضي لقوانين المجتمع ، من خلال توجيه سؤال مفتوح لـ (١٠) مرشدات تربويات ، ومدرسات ، ومديرات مدارس إعدادية للبنات في مدينة بعقوبة - مركز محافظة ديالى ، ملحق رقم (١) وقد أجمعن على وجود حالات الغضب لدى الطالبات ، وعدم قدرتهن على إدارته ، ولم تكتف الباحثة بهذه الدراسة الاستطلاعية للشروع في بحثها ، إذ قامت بدراسة استطلاعية ثانية لغرض التحقق من صحة وجود المشكلة ، فوجهت سؤالاً مفتوحاً إلى (٥٠) طالبة من طالبات المدارس الإعدادية للبنات في مدينة بعقوبة - مركز محافظة ديالى ، ملحق رقم (٢) .

واتضح من خلال إجابات الطالبات أن ٨٠% منهن يشعرن بالغضب (١٠) مرات يومياً ، وأن من أكثر مسببات الغضب لديهن هو شعورهن بالإهانة ، الظلم ، تقصير الآخرين بحقهن ، الأحداث المحيطة ببيئتهن ، وإن معظمهن غير قادرات على إدارة غضبهن بشكل تربوي مناسب ، مما دفع الباحثة الى التفكير جدياً ببناء مقياس لمشكلة إدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية يتناسب مع البيئة المحلية العراقية .

أهمية البحث :-

تتجلى أهمية البحث الحالي في تصديه لبناء مقياس يناسب البيئة العراقية لمعالجة مشكلة إدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، والتي تؤثر سلباً في ردود أفعالهن تجاه المواقف الحياتية الضاغطة ، والبيئة المحيطة والأشخاص الذين يسببون لهن الغضب ، إذ أن تكرار ردود الأفعال السلبية هذه أصبح نمطاً من أنماط الاستجابة الآلية والتلقائية لأقل مواقف التفاعل الاجتماعي تهديداً ، سواء أكان تهديداً فعلياً أم مدركاً، مما يحتم علينا كسر دائرة الغضب بما يمكنهن من التغلب على ردود أفعالهن السلبية .

وتقترح العديد من الدراسات التي أجريت على إدارة الغضب كدراسة (Wilcox & Dowrick, 1992) ودراسة (Karpe & etc., 1994) ودراسة (Dykeman , 1995) ودراسة (Gold & McCarthy, 1998) ودراسة (Eaken & etc., 2001) ودراسة (Hughes, 2002) استخدام مقاييس علمية متخصصة تهيئ لبناء برامج الإرشاد النفسي والتربوي التي تحسن مهارات إدارة الغضب ، حيث أن من المهم بالنسبة للمرشد السعي الى فهم ماهية تفكير وشعور المسترشد أولاً . (Gootman, 2001, p.19) ثم البدء بعد ذلك بمعالجة أسباب الغضب إن أمكن ، طالما ليس بوسعنا دائماً تفادي أسباب هذا الغضب .

وتكمن أهمية البحث الحالي في الآتي :-

١. الأهمية النظرية :-

- أ. إذ يعد البحث الحالي محاولة متواضعة لرفد المكتبة العراقية بمقياس متخصص عن إدارة الغضب لقلّة البحوث والدراسات المتعلقة بهذا الموضوع ، حيث تشكل دراسة إدارة الغضب ميداناً جديداً للدراسات المتخصصة في الإرشاد النفسي والتربوي في العراق .
- ب. أهمية المرحلة الدراسية (الإعدادية) باعتبارها مرحلة مراهقة .
- ج. يعد البحث الحالي أول دراسة محلية - على حد علم الباحثة - تضع مقياساً لمشكلة إدارة الغضب ، وبهذا يعتبر باكورة الدراسات العراقية التي تعالج إدارة الغضب .
- د. إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية قياس إدارة الغضب ونتائج السلبية على الطالبات .

٢. الأهمية التطبيقية:

- أ. تزويد المرشدين التربويين بأداة تشخيصية (مقياس) تستخدم في تشخيص إدارة الغضب لدى طالبات المدارس الإعدادية .
- ب. قياس مدى قدرة طالبات المرحلة الإعدادية على إدارة الغضب .

ثالثاً. هدف البحث :-

١. بناء مقياس متخصص لإدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية .
٢. قياس قدرة طالبات المرحلة الإعدادية على إدارة الغضب .

رابعاً. حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي بالمدارس الإعدادية والثانوية للبنات – الدراسة النهارية - في مدينة بعقوبة – مركز محافظة ديالى – التابعة للمديرية العامة للتربية في محافظة ديالى ، للعام الدراسي ٢٠١٤ – ٢٠١٥ .

خامساً. مجتمع البحث :-

أ. مجتمع المدارس :-

يتكون مجتمع البحث من مدارس المرحلة الإعدادية والثانوية للبنات – الدراسة الصباحية -في مركز مدينة بعقوبة - مركز محافظة ديالى التابعة للمديرية العامة للتربية في محافظة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ و عددها (٢٧) مدرسة.

ب. مجتمع الطالبات :-

يشتمل مجتمع الطالبات على جميع طالبات المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية والثانوية للبنات للدراسة الصباحية في مدينة بعقوبة للعام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ والبالغ عددهن (٧٤٧٨) طالبة .

سادساً. تحديد المصطلحات :-

١. تعريف إدارة الغضب : Anger Management

عرفها كل من :-

- توماس (Tomas,2000) :-

التدخل التربوي - النفسي الذي يبتكر الممكن لتغيير السلوك عن طريق زيادة المعرفة ، والتزود بمنظورات جديدة ، وتعليم الخطط والإستراتيجيات التي يمكن تعلمها وتطبيقها من قبل المسترشدين بغية معالجة الغضب. (Kelly,2007:p:11)

- الجمعية الأمريكية للطب النفسي :- (A P A , 2004)

مصطلح يشير عادة إلى نظام من التقنيات العلاجية النفسية والتدريبات التي يقوم بها شخص ما للسيطرة على الغضب المفرط أو الذي لا يمكن السيطرة عليه أو الحد من أسبابه وآثاره ، وتشمل تقنيات الاسترخاء، وإعادة البناء المعرفي، وحل المشكلات، والتنظيم الذاتي ، وتحسين استراتيجيات الاتصال . (American Psychological Association,2004)

- القاموس الإنكليزي لعلم النفس :- (E P D ,2005)

هي التقنيات أو التمارين المستخدمة للسيطرة على أو الحد من المشاعر التي يعبر عنها بالغضب والتي يطلق عليها حالياً دورات إدارة الغضب . (English Psychological Dictionary,2005,p.178)

- **إيفانس (Seomul Evans 2009) :-** هي التقنيات والأساليب النفسية ، والتمارين التي تساعد في الحد من أسباب ودرجة وأثار حالات الانهيار في المشاعر والسيطرة على الغضب ومنع الخبل . (2009 , p.143) (Seomul Evans, 2009)
- **نوفافكو (Novaco,2009) :-** المعالجة البنائية لتعزيز التنظيم الذاتي للغضب والسلوك العدواني .

Anger Management:- A structured treatment to foster self- regulation of anger and aggressive behavior. (Novaco,2009, p.1)

٢. تعريف المرحلة الإعدادية :-

تعريف وزارة التربية ١٩٧٧

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها ٣ سنوات تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة، والمهارة مع تنويع، وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية، وإعداده للحياة العملية الإنتاجية.

وزارة التربية نظام المدارس الثانوية (رقم ٢ لسنة ١٩٧٧، ص ٤)

أدبيات البحث :-

مفهوم إدارة الغضب :-

تعج الحياة بمسببات الإحباط ، كالألم ، والخسارة ، والأفعال غير المتوقعة من الآخرين ، ولا يستطيع الإنسان تغيير مسار أو إيقاع الحياة أو سنن الله فيها ، وكل ما يستطيعه الإنسان هو تغيير الطريقة التي يسمح بها لهذه الأحداث بالتأثير عليه ، وذلك بالسيطرة على ردود أفعاله الغاضبة مما يحول دون تعاسته على المدى البعيد . (فيلر ، ٢٠١٢ ، ص ٢٥)

والغضب هو العاطفة الأصعب التي يستطيع الفرد تغييرها ، على الرغم من عدم كونه مشكلة في حد ذاته دائماً ، فهو قد يكون ذا قيمة عندما يكون بمثابة حافز للفرد لتغيير ظروفه التي لا تروق له ، لكنه في بعض الأحيان يكون خارج نطاق سيطرة الفرد فيتحول الى عدوان وسلوك مدمر. (Froggatt,2006:p1) فالغضب هو ذلك الانفعال الذي يتزايد بسهولة ما لم يتم التدريب على مواجهته بطرائق مناسبة ، حيث أنه طاقة تحتاج إلى إعادة توجيه واستثمار.

ويشير العديد من الباحثين أمثال دودج وفرام (Dodge &Frame 1979) ولوتشمان (Lochman,1984) وليتل و كيندال (Little & Kendall,1980) وفرمان (Forman, 1979) ولوتشمان وآخرون (Lochman, & etal.1991) إلى أن مشكلات التحكم في الغضب تكون مرتبطة بعدد من الأخطاء في التفكير مثل العجز المعرفي ، وتكرار الأخطاء الواقعية ، والمعتقدات المتزمتة ، فضلاً عن صعوبة توقع النتائج قبل العمل ، حيث يميل الأفراد ذوو مشكلات الغضب إلى الاستجابة السريعة دون التفكير في الأمر ببعد نظر ، عكس الأفراد الذين لا يعانون من مشاكل الغضب والذين يكونون قادرين على التحكم في كيفية

الاستجابة للغضب ، وفي الواقع منعه من الخروج عن السيطرة ، وذلك بالتنبؤ بما يمكن أن يحدث إذا عانوا منه . (Westermeyer, 2003 , pp. 1-2)

إن الهدف من إدارة الغضب هو التخفيف من حدة الأحاسيس والتأثير النفسي الذي تحدثه مسببات الغضب ، فلا يمكن للإنسان أن يتجنب الأشياء أو الأشخاص التي تثير غضبه أو أن يغير من المواقف ، لكن بدلاً من ذلك عليه أن يتعلم كيف يتحكم في ردود فعله وتصرفاته ، وهذا ما نطلق عليه " إدارة الغضب " (فيلر ، ٢٠١٢ : ١٦) ، ووفقاً لما تقدم فإن مفهوم إدارة الغضب يتمثل في محاولة تغيير الواقع السيئ إلى أمر أفضل مما كان، بحيث تتولد لدى الفرد الغاضب طاقة كبيرة لإصلاح واقعه ، تدفعه الى تعلم أساليب جديدة للتعامل مع الغضب حتى تتحول طاقة الغضب المدمرة إلى تصرفات إيجابية تقوي ثقة الفرد بنفسه ، وتحسن علاقته بالآخرين ، الأمر الذي يتطلب منه كسر نماذج السلوك التقليدية، وتقييم التصرفات التي تصدر منه وقت الغضب، والتوقف فوراً عن كبت الغضب كله أو التنفيس عنه كله . (Lindenfield,2000:p118)

النظريات التي فسرت إدارة الغضب :- ١. النظرية السلوكية :

جاءت النظرية السلوكية كرد على نظريات علم النفس السابقة التي كانت تعتمد على الدراسات والتفسيرات العقلية البحتة التي تفسر السلوك كالغرائز ، الشعور ، الإرادة ، التفكير ، إذ يرى أصحاب هذه المدرسة أن كل فكرة، وإرادة، واختيار ليست سلوكاً ، وبالتالي ليست موضوعاً لعلم النفس ، إذ أن موضوع علم النفس هو دراسة السلوك بالملاحظة ، لذلك رفضت منهج الاستبطان الذي يعتمد على تأمل الفرد فيما يجري في شعوره وما يدور في باطنه، واعتمدت المدرسة السلوكية التجريب واستخدمت الحيوان في إجراء التجارب من أجل فهم السلوك الإنساني. (الهاشمي ، ١٩٩٤ ، ص ٩٥)

يرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين الدماغ وهي قوى الكف وقوى الاستثارة اللتان تسييران مجموعة الاستجابات الشرطية ويرجعون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد، ويذهب أصحاب النظرية السلوكية إلى أن الاضطرابات السلوكية أنماط من الاستجابات الخاطئة أو غير السوية التي تعلمها الفرد ويحتفظ بها لفاعليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة، أما بالنسبة لتغيير السلوك غير السوي فيرى السلوكيون أنه لا بد للمرشد أن يحدد السلوك وبواعثه والشروط التي يظهر فيها وتخطيط المواقف التي يتم فيها التعلم الجديد الذي يؤدي إلى تكوين ارتباطات جديدة ، وفيما يتعلق بإدارة الغضب ، تؤكد هذه النظرية أنه لا بد للمرشد النفسي من أن يهيئ جواً نفسياً سويةً للمسترشد ، وعليه أن يستمع إليه باحترام وأن يبدي نحوه المودة والمشاركة الوجدانية لمساعدته على استعادة ذكرياته للتخلص من غضبه ، وأن انطفاء الغضب يساعد المسترشد على النشاط ، ويركز دعاة هذه النظرية على استخدام التعزيز الموجب للسلوك الجديد ، ويستخدم أصحاب النظرية السلوكية لتحقيق ذلك عدداً من الاستراتيجيات والفنيات التي تهتم بتدريب الفرد على مهارات إدارة الغضب ، ومن

أكثر الاستراتيجيات السلوكية المستخدمة في إدارة الغضب هي الاسترخاء ، وتدريب التوكيدية ، والتنظيم الذاتي . (باترسون ، ١٩٩٠ ، ج ٢ ، ص ٩١)

نظرية الإرشاد بالمعنى (Logo therapy) (Victor E. Frankl فرانكل ١٩٠٥) :-

هو الإرشاد الذي يركز على الوجود الإنساني ومعنى ذلك الوجود ، وقد أسسه العالم النمساوي " فيكتور فرانكل " (Victor E. Frankl فرانكل ١٩٠٥) في منتصف القرن العشرين ، فهو إرشاد يركز على الجانب الروحي للإنسان ويهدف الى مساعدة الفرد على اكتشاف المعنى المفقود في الحياة والتي سببت اضطرابه مع ذاته ومع عالمه الخارجي وذلك من خلال تبصيره بالجوانب الإيجابية والطاقات والإمكانات التي يمتلكها بدلا من التركيز على الجوانب السلبية ومواطن القصور والعجز .

ويعتبر "فرانكل" الإرشاد بالمعنى خطوة على طريق تطور الإرشاد النفسي ، تسعى لاستعادة إنسانية الإنسان التي سلبتها اتجاهات العلاج التقليدية متناسية أهم ما يميز الإنسان كإنسان :- حريته ، ومسؤوليته عن أفعاله ، وتطلعه الدائم إلى تحقيق معنى يجعل حياته تستحق أن تعاش ، ويرى " فرانكل " أن الغضب متأصل وملازم لوجود الإنسان ، وأنه طاقة خلاقة تحفز إلى الحركة والنشاط المبدع ، وان منجزات الإنسان الخلاقة مدفوعة ومعبأة بقلق دافعي متوهج بالرغبة إلى الإبداع وتقديم الجديد ، ويشير الى أن الغضب يلعب دورا محوريا في حياة الإنسان لأنه يبدو في دورين :- دور له قيمة من حيث انه يفتح الأبواب أمام إمكانات الحياة بصورة مختلفة بمواجهة الشخص ما يجعله غاضبا ، ودور مؤلم مخيف وهو ما يؤدي بالفرد إلى تجنب هذه الإمكانات و محاولة العيش في عزلة وبصورة محدودة . (فرانكل ، ١٩٨٢ ، ص ٨٩)

مما تقدم يتبين لنا أن الغضب يحدث في ضوء نظرية " فرانكل " نتيجة عدم تسامح الإنسان لأنه بدون التسامح يعيش الإنسان خيرة التوتر والغضب ، فكون الإنسان متسامحا لا يعني أنه يشارك الآخر في اعتقاده ، ولكن يعني الاعتراف بحق الآخر في الاعتقاد ، وعلى عكس الإرشاد السلوكي ، فإن الإرشاد بالمعنى لا يهتم بالتشريط وإنما يستشرق آفاق البعد الإنساني للإنسان ، وبالتالي يمكن إدارة الغضب لدى المسترشد من خلال مساعدته على إدراك ومعرفة أن الحياة لا تتوقف عن الاحتفاظ بالمعنى تحت أي ظروف وعند المعاناة من المشاكل ، حيث يعلم المرشد المسترشد الغاضب كيف يكون الإحسان والإخلاص والتقبل للآخرين . (سغان ، ٢٠٠٣ ، ص ٢١)

٣. نظرية الذكاء الوجداني :- (دانيال جولمان ١٩٩٥)

أسهمت دراسات الجهاز العصبي وتشريح المخ ، وعلم النفس العصبي التي شهدتها العالم مطلع ثمانينيات القرن العشرين في التحول الكبير في النظرة للذكاء ، فقد أكدت قابلية المخ للتعديل الذاتي فينمو ويخبو من خلال التفاعل البيئي الثري ، وهذا الثراء إنما يعني التنبيه والأمن ، وقد أحدثت هذه النتائج نقلة وتحول في مفهوم الذكاء من اعتباره قدرة عامة ثابتة (موروثة) إلى اعتباره إمكانية وطاقة دينامية نامية ، وقد عززت نظرية (الذكاء المتعدد) التي توصل إليها " هوارد جاردنر " في كتابه " أطر العقل " Frames of Mind عام ١٩٨٣ من هذه

التحولات المهمة في فهم الذكاء ، فقد أفادت هذه النظرية بأن الذكاء ليس أحاديًا، بل متعددًا، وأوضحت أن الفروق بين الأفراد ليست في درجة ما يملكون من ذكاء وإنما نوعية هذا الذكاء . (بوزان ، ١٩٩٦ ، ص ٢٢)

يرى " جولمان " أن تأثير الانفعال والوجدان على السلوك والتعلم يفوق كثيرًا تأثير العمليات المنطقية على السلوك والتعلم ، ومن هنا تبرز أهمية الذكاء الوجداني للنجاح في الحياة ، والمهنة ، والصحة النفسية ، إذ يشير " جولمان " بأن الذكاء الوجداني ينبئ بالنجاح في الدراسة ، والعمل ، والزواج ، والصحة الجسمية . وعليه يقترح " جولمان " الاهتمام بتنمية خمسة مهارات أساسية لدى الفرد لتنمية ذكائه الوجداني هي :-

- الاهتمام بتمييز الانفعالات (تسميتها هل هو فرحان - سعيد - خامل - غاضب - متوتر...).

- التحكم بردود الفعل العفوية (عدم التسرع بإعطاء رد الفعل).

- التعامل مع الضغوط الحياتية.

- تفهم انفعالات الآخرين ووجهة نظرهم.

- تفهم معايير السلوك المقبول وغير المقبول.

- تطوير نظرة إيجابية واقعية تجاه الذات.

(Golman,1995, p.139)

نظرية الذكاء الروحي :-

يعد الذكاء الروحي جزءاً مهماً من الموجة الثالثة من الأبحاث العلمية الحديثة التي ترى أنه قد يكون لدينا ما يسمى بالنسبة الروحية أو الذكاء الروحي ، الذي يعد أطروحة القرن الحادي والعشرين ، فإذا كان الذكاء الوجداني هو الحلقة التي ربطت بين العقل و العاطفة أو الوجدان ، التي كانت مفقودة من قبل " جولمان " ، فإن الذكاء الروحي هو الذي يفض الإشكالية بين مدارس علم النفس بدءاً من التحليل النفسي وانتهاءً بالمعرفية ، وينصف الإنسان ويتحقق الكمال الإنساني ووحدته النظرية من حيث كونه يتكون من جسد وعقل ونفس وروح معاً في تفاعل وتناغم. (إسماعيل ، ٢٠٠٧ ، ص ١٥)

ويرى كثيرون أن الذكاء الروحي أهم أنواع الذكاء على الإطلاق ، ويؤمنون بقوته القادرة على تغيير الحياة ، وتغيير الحضارات ، ومسار التاريخ ، والكوكب بأكمله . لأن تنمية الذكاء الروحي يساعدنا على رؤية الجانب المبهج و المرح من الأشياء ، وزيادة سلامنا الداخلي مع أنفسنا ، مما يجعل الفرد أكثر قدرة على التحكم في نفسه وعلى تخفيف الضغوط التي تواجهه في حياته المعاصرة التي تتميز بإيقاعها السريع . (الخفاف ، وناصر ، ٢٠١٢ ، ص ٣٨٩ - ٣٩٠) ولقد وصف " بوزان " عالم اليوم بأنه " سقيم روحانياً " يحتاج أفرادهم إلى التوجيه نحو الطريق المستقيم الذي افتقدوه في ظل الروتين اليومي ، ولهذا فقد جاء الاهتمام العالمي بتنمية الذكاء الروحي في وقته المناسب لينتقل بالعالم من الظلام الروحي إلى الوعي والتنوير. (Buzan, 2001, p.70)

ويرى أصحاب هذه النظرية أن إدارة الغضب لابد وأن تتضمن فنيات واستراتيجيات تنمي لدى الفرد الذكاء الوجداني وكذلك الروحي ليتمكن من زيادة القدرة على التحكم في انفعالاته وتفكيره وسلوكه ، وهذا ما أكد عليه (Stevens, 2002) من أن أهم الفنيات

الأساسية لإدارة الغضب تنمية الذكاء الروحي والتسامح وافترض حسن النية ، الإنصاف أو العدل ، اختيار السعادة بدلاً من الغضب وكذلك التعبير الحاسم البناء عن الغضب .
(Stevens,2002,p.80)

المنظور المعرفي:-

يعد المنظور المعرفي واحداً من أهم النظريات التي فسرت إدارة الغضب ، إذ اختلفت فلسفات المنظرين المعرفيين حول مفهوم إدارة الغضب ، منذ نشأة الجذور الأولى للإرشاد المعرفي - السلوكي على يد (آرون بيك) (Aaron Beck 1921) ، مروراً بالإرشاد العقلاني- الانفعالي لـ (ألبرت أليس) (Albert Ellis 1913-2007) والتدريب على التعليم الذاتي(الحديث الذاتي) لـ (دونالد هيربرت ميكينباوم) (Donald Meichenbaum 1940) والعلاج المعرفي بالتعلم الاجتماعي لـ (جوليان روتر) (Julian Rotter 1916-2014) وانتهاءً بالإرشاد المعرفي - النفسي السلوكي الذي وضعه العالم الأمريكي(رايموند نوفاكو)(Raymond, Novaco1948) والذي استندت إليه الباحثة في تعريفها لإدارة الغضب .

وترى الباحثة أن أصحاب مدارس النظرية المعرفية قد اختلفوا في طروحاتهم الفكرية مع النظريات آنفة الذكر ، وقدموا تفسيرات واقعية متقدمة لسلوك إدارة الغضب ، ركزت على رصد الأسباب الحقيقية للغضب ، وهي التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير ، وحاولوا التركيز في نماذجهم الإرشادية على تعديل الأفكار اللاعقلانية ، وإعادة بناء المخططات المعرفية المشوهة ، والتنظيم الذاتي للفرد ، إذ يفترض " بيك " أن هناك تفاعلاً وتأثيراً متبادلاً بين كل من الأفكار والسلوك ، كما أن من الممكن التعرف على الأفكار واستنباطها ، ولكن ذلك لا يعني أن الأفكار كلها تقع تحت طائلة الفرد ، فالأفكار التلقائية تفلت من سيطرته وتزعجه ولكن من الممكن تدريبه على مراقبة ورصد هذه الأفكار ثم التخلص منها ، أو إبطال مفعولها غير الايجابي عليه ، كما أن من الممكن إحداث تغييرات انفعالية وسلوكية وجسمية من خلال إحداث تغييرات في أفكار واعتقادات المسترشد .

وترى الباحثة أنه في ضوء الإرشاد المعرفي - العقلاني - الانفعالي السلوكي الذي قدمه " أليس " يمكن إدارة الغضب من خلال التحليل المنطقي للمشكلات المسببة للغضب والتعرف على الأفكار اللاعقلانية عند الفرد واستبدالها بأفكار عقلانية والتخلي عن أساليب التفكير اللامنطقي مثل المبالغة والتضخيم والتعميم وأخطاء الحكم ، ثم بناء على ذلك رسم أسلوب جديد لحياته يمكنه من إدارة غضبه والتحكم فيه والتفكير بعقلانية وتبني أساليب تفكير منطقية عقلانية . أما ميكينباوم صاحب أسلوب التحدث مع الذات فيرى أن المسترشد يجب أن يستند إلى التفكير قبل الأداء ، ويتبعه المخطط المعرفي الذي يستخدم فيه الخيال للوصول إلى الحل، ثم يأتي دور عبارات مكافأة الذات، أي أن الاستجابة الضعيفة يتبعها توضيح سبب ضعفها، وبعد ذلك يرافقها ترديد عبارات لمواجهة الفشل مع محاولة الفرد تقديم استجابة ملائمة وصحيحة . أما " نوفاكو " فيشير الى إن الهدف الرئيس للإرشاد المعرفي في إدارة الغضب هو مساعدة المسترشد على

إعادة البناء المعرفي ، وتنظيم الإثارة ، والمشاركة في إيجاد الحلول ، وعمل تغييرات في المجالات البيئية المحيطة بالفرد الغاضب .
مما تقدم ترى الباحثة أن أصحاب النظرية المعرفية نجحوا في تشخيص الأسباب الحقيقية لمشكلة إدارة الغضب ، وركزوا على معالجتها معالجة جذرية واقعية .
إجراءات البحث :-

بناء مقياس إدارة الغضب :- Anger Management Scale Constructor

قامت الباحثة ببناء مقياس إدارة الغضب لغرض التعرف على طالبات المرحلة المتوسطة اللاتي يعانين من سوء إدارة الغضب ، وقد تم إعداد هذا المقياس على وفق المراحل الآتية :-
أ. اطلعت الباحثة على الأدبيات السابقة ذات العلاقة بموضوع إدارة الغضب ، ولاسيما النظرية المعرفية .

ب. قامت الباحثة بمراسلة عدد من الباحثين العرب والأجانب الذين تناولوا الموضوع ، للإستفادة من خبراتهم ودراساتهم واستشاراتهم ، وأبرزهم :-

- البروفيسور Raymond Novaco - جامعة كاليفورنيا - الولايات المتحدة الأمريكية .

- البروفيسور Susan E. Rivers - جامعة Yale الولايات المتحدة الأمريكية .

- البروفيسور Marc A. Brackett - جامعة Yale الولايات المتحدة الأمريكية .

- أ. د. بشرى الأرنؤط - جامعة القاهرة - مصر .

- د. أحمد حمزة - جامعة الأميرة نور - الرياض - السعودية .

ج. اطلعت الباحثة على بعض المقاييس التي تناولت موضوع إدارة الغضب ، ومنها :-

❖ قائمة نوافكو لمثيرات الغضب (١٩٧٥) .

❖ مقياس نوافكو للغضب (١٩٩٠) .

❖ مقياس نوافكو للغضب (١٩٩٤) .

❖ مقياس نوافكو للغضب (١٩٩٨) .

❖ مقياس سبيلبيرجر Spielberg للقلق كحالة وسمة (STAXI-1983) .

❖ مقياس الغضب كحالة وسمة - إعداد (عبد الرحمن وعبد الحميد ، ١٩٩٨) .

❖ مقياس الغضب - إعداد (أسماء أبو دلبوح ، ٢٠٠٨)

❖ مقياس الغضب للمراهقين - إعداد أحمد حمزة (٢٠١٢)

فضلاً عن إطلاع الباحثة على مجموعة أخرى من المقاييس الأجنبية التي تناولت موضوع إدارة الغضب .

خطوات بناء مقياس إدارة الغضب :-

١. تحديد مفهوم إدارة الغضب :-

من خلال إطلاع الباحثة على النظريات الإرشادية والدراسات والمقاييس أنفة الذكر ، فقد تبنت النظرية المعرفية ، وتعريف " نوافكو Novaco " لإدارة الغضب ، كأساس لتحديد مفهوم إدارة الغضب في البحث الحالي ، إذ يعرف " نوافكو " إدارة الغضب بأنها " المعالجة البنائية لتعزيز التنظيم الذاتي للغضب والسلوك العدوانية "

٢. مجالات مقياس إدارة الغضب:-

اعتمدت الباحثة الإطار النظري الذي قدمه " نوافكو " ضمن النظرية المعرفية في بناء مقياس البحث الحالي ، كونه ينسجم مع توجهات الباحثة لتحقيق هدف البحث ، حيث يشير نوافكو الى إن للغضب ثلاثة مجالات أساسية هي المجال المعرفي ، والمجال الفسيولوجي ، والمجال السلوكي ، والتي تشكل بمجملها الأركان الأساسية للغضب ، وعليه فقد تبنت الباحثة هذه المجالات الثلاث في بناء مقياس البحث الحالي.

٣. إعداد فقرات المقياس وصياغتها :-

قامت الباحثة بإعداد (٣٦) فقرة تغطي معظم المواقف التي تثير الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، وتقيس قدرتهن على إدارة الغضب ، توزعت على المجالات الثلاثة وهي:-
أ. المجال الأول :- المجال المعرفي :- ويتألف من (٢٣) فقرة تهدف الى قياس القدرة المعرفية للفرد من خلال تقييم إجاباته عن فقرات المجال المعرفي التي تتضمن أربعة فروع أساسية هي: الانتباه (الانتقائي والسلبى) والشك (أي التوقعات المبالغ فيها من سوء معاملة الآخرين) ، والتأمل (أي الميل الى التركيز على خبرات الغضب) والموقف العدائي (أي الاستعداد للاستجابة العدائية)

ب. المجال الثاني :- المجال الفسيولوجي :- ويتألف من (٧) فقرات تهدف الى قياس أربعة فروع أساسية يمكن من خلالها رصد ومعرفة الأعراض الفسيولوجية التي تصاحب الغضب في مختلف أجزاء الجسم (العصبية - القلبية - الغدد - الهيكل العظمي) وهذه الفروع هي : التكرار (أي الميل للاستجابة) ، والمدة (أي فترة تفاعل الغضب) ، والتوتر الجسدي (أي ردود الفعل الجسدية التي تهيئ لتفاعلات الغضب) ، والتهيج (أي الاستعداد العاطفي للرد على الاستفزات المسببة للغضب) .

ج. المجال الثالث :- المجال السلوكي :- ويتألف من (٦) فقرات تهدف الى قياس أربعة فروع أساسية تمثل العلاقة بين الغضب والسلوك العدواني ، وهي:- رد الفعل المندفع (أي الميل للتفاعل مع الغضب في غياب الضوابط المثبطة) ، والعدوان اللفظي ، والمواجهة البدنية ، والتعبير غير المباشر (أي الميل للغضب لعدم وجود هدف بديل) .

٤. إعداد تعليمات المقياس :-

تعدّ تعليمات المقياس من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس النفسية والتربوية التي ينبغي أن تكون واضحة وتساعد المجيب على دقة الإجابة ، ويفضل أن لا يشار الى هدفه بشكل مباشر أو صريح ، لأن التسمية المباشرة لهذا النوع من المقاييس قد تجعل المجيب يزيّف إجابته (علام ، ١٩٩٣ ، ص ٤٤) . لذا جرى مراعاة أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة ومناسبة لأعمار الطالبات ، حيث تضمنت التعليمات كيفية الإجابة عن الفقرات ، وحث المستجيبات على الإجابة بدقة ، كما جرت الإشارة الى إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط لتطمين المستجيبات ، وعدم ذكر الأسم أو التقيد في وقت الإجابة .

٥. تحديد أوزان البدائل :-

لكل فقرة من فقرات مقياس إدارة الغضب ثلاثة بدائل هي (دائماً ، أحياناً ، أبداً) ، تم الاتفاق في عملية تصحيح المقياس على إعطاء الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) في حالة الإجابة الموجبة ، وتعكس الدرجة لتكون بالصيغة التالية (٣ ، ٢ ، ١) في حالة الإجابة السالبة .

٦. عرض الأداة على المحكمين :-

قامت الباحثة بعرض مقياس إدارة الغضب بمجالاته الثلاثة وفقرات كل مجال وبدائل الإجابة على عدد من الحكام والمختصين في مجالات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وعلم النفس التجريبي ، والقياس والتقويم ، بلغ عددهم (١٥) محكماً ، (ملحق ٤) لغرض استطلاع آراءهم ومقترحاتهم في مدى ملائمة مجالات وفقرات المقياس ، وإعادة صياغة بعض الفقرات أو حذفها ، أو إضافة بعض الفقرات ، وإجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات ، وفي ضوء آراء وملاحظات الخبراء تم حذف فقرتين من المقياس ، ليصبح مجموع فقرات المقياس (٣٤) فقرة بدلاً من (٣٦) فقرة ، فقد تم حذف فقرة واحدة من المجال الأول ليصبح عدد فقراته (٢٢) بدلاً من (٢٣) فقرة ، وحذف فقرة واحدة من المجال الثاني ليصبح عدد فقراته (٦) فقرات بدل (٧) ، فيما لم تحذف أي فقرة من المجال الثالث ليبقى عدد فقراته (٦) فقرات ، وقد اعتمدت الفقرة التي حصلت على موافقة (٨٠%) من الخبراء فأكثر ، وكما موضح في الملحق رقم (٥) .

٧. عينة وضوح التعليمات :-

لغرض التعرف على مدى فهم الطالبات لفقرات المقياس وتعليماته وبدائله وحساب الوقت المناسب للإجابة عنه ، فضلاً عن الكشف عن الفقرات الغامضة وغير الواضحة ، طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة ، حيث طلبت الباحثة منهن قراءة التعليمات بدقة ، وسمحت لهن بالاستفسار عن أي غموض في الفقرات ، وقد وجدت الباحثة إن جميع الفقرات واضحة ، مما سهل على الباحثة تحديد الوقت المستغرق للإجابة عن الفقرات ، وقد تراوح ما بين (٣٥-٤٥) دقيقة ، بمتوسط قدره (٤٠) دقيقة .

٨. التطبيق الاستطلاعي للمقياس (العينة الاستطلاعية) :-

اختارت الباحثة عشوائياً (٦٠٠) طالبة من طالبات الصفين الأول والثاني في مجموعة من المدارس الإعدادية للبنات في مركز مدينة بعقوبة ، بواقع (٢٥) طالبة من كل صف ، وبنسبة (١٢%) من مجتمع البحث ، وطبقت عليهن مقياس إدارة الغضب ، ورتبت الدرجات الكلية التي حصلت عليها الطالبات بعد التصحيح وإيجاد الدرجة الكلية لكل مستجيبة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة ، والجدول رقم (١) يبين ذلك .

جدول رقم (١)

يبين العينة الاستطلاعية للمقياس

ت	أسم المدرسة	الصف الرابع العلمي	الصف الخامس العلمي	المجموع
١	ثانوية الفراق	٢٥	٢٥	٥٠
٢	ثانوية الحرية	٢٥	٢٥	٥٠
٣	ثانوية فاطمة	٢٥	٢٥	٥٠

٥٠	٢٥	٢٥	٤	ثانوية العدنانية
٥٠	٢٥	٢٥	٥	ثانوية النسائي
٥٠	٢٥	٢٥	٦	ثانوية نزار
٥٠	٢٥	٢٥	٧	ثانوية الصديقة
٥٠	٢٥	٢٥	٨	ثانوية العروة الوثقى
٥٠	٢٥	٢٥	٩	ثانوية المؤمنة
٥٠	٢٥	٢٥	١٠	ثانوية جمانة
٥٠	٢٥	٢٥	١١	ثانوية عائشة
٥٠	٢٥	٢٥	١٢	ثانوية الآمال
٦٠٠	٣٠٠	٣٠٠		المجموع

٩. التحليل الإحصائي لمقياس إدارة الغضب:-

١. القوة التمييزية لفقرات المقياس :

إن الهدف من تحليل فقرات المقياس إحصائياً معرفة تمييز كل فقرة ، إذ أن التحليل الإحصائي للدرجات التجريبية يمكن أن يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت من أجل قياسه . (Matlock,1997, p.9) وقد استخدمت الباحثة أسلوب المجموعتين المتطرفتين - الاختبار التائي (t-test) - لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس من خلال اختبار دلالة الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا ، وقد اختارت الباحثة أعلى (٢٧%) من الاستثمارات وأدنى (٢٧%) منها أيضاً لكون هذه النسبة تمثل أفضل النسب للمقارنة بين المجموعتين، إذ أنها تعطي أعلى معاملات تمييز ، وقد احتوت كل مجموعة على (١٦٢) استمارة . إذ عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة ، وعليه فإن عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل يكون (٣٢٤) استمارة ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن جميع فقرات مقياس إدارة الغضب مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي بذلك تكون صالحة لاستخدامها في قياس عينة البحث الحالي ، وكما موضح في الجدول رقم (٢) .

جدول رقم (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس إدارة الغضب بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
---------	-----------------	------------------	----------------------	-------------------------------	------------------

٠,٠٠٠	٣٦,٢٠٨	٠,٤٨٨	٢,٣٨٣	١٦٢	عليا	الفقرة ١
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
	٤١,٢٥٤	٠,٤٩٣	٢,٥٩٣	١٦٢	عليا	الفقرة ٢
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
	٢٥,٧٢٥	٠,٦٨٩	٢,٣٨٩	١٦٢	عليا	الفقرة ٣
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
	٤٣,٢٥٠	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	الفقرة ٤
		٠,٤٨٢	١,٣٦٢	١٦٢	دنيا	
	٤٢,٣٥١	٠,٤٨٨	٢,٦١٧	١٦٢	عليا	الفقرة ٥
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
	٣٧,٨٨١	٠,٥٠١	٢,٤٨٨	١٦٢	عليا	الفقرة ٦
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
	٥٣,٧١٣	٠,٤٢١	٢,٧٧٢	١٦٢	عليا	الفقرة ٧
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
	٢٦,٢٠٨	٠,٨٦٠	٢,٧٦٥	١٦٢	عليا	الفقرة ٨
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
	٤٧,٩٥٥	٠,٤٥٥	٢,٧٠٩	١٦٢	عليا	الفقرة ٩
٠,٠٠٠		١,٠٠٠	١٦٢	دنيا		
٤٧,٠٣٨	٠,٤٦١	٢,٦٩٨	١٦٢	عليا	الفقرة ١٠	
	٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا		
٣٢,١٦٩	٠,٥٨١	٢,٤٦٣	١٦٢	عليا	الفقرة ١١	
	٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا		
٣٢,١٦٩	٠,٥٨٠	٢,٤٦٣	١٦٢	عليا	الفقرة ١٢	
	٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا		
٣٥,٩١٣	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	الفقرة ١٣	
	٠,٤٧٨	١,٦٥٠	١٦٢	دنيا		
٤٢,٩٣٤	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	الفقرة ١٤	
	٠,٤٨٤	١,٣٦٨	١٦٢	دنيا		
٣٦,٤٦٨	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	الفقرة ١٥	
	٠,٤٩٥	١,٥٨٣	١٦٢	دنيا		
٣٦,٤٦٨	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	الفقرة ١٦	
	٠,٤٩٤	١,٥٨٢	١٦٢	دنيا		
٨٩,٩٣٩	٠,٢٧٣	٢,٩٢٠	١٦٢	عليا	الفقرة ١٧	

		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٨٩,٩٣٩	الفقرة ١٨	٠,٢٧٢٥	٢,٩١٩	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٤١,٥١٦	الفقرة ١٩	٠,٤٩٢	٢,٥٩٩	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٦٢,٦١٣	الفقرة ٢٠	٠,٣٧٤	٢,٨٣٣	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٩٣,٥٩٩	الفقرة ٢١	٠,٢٦٣	٢,٩٢٦	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٤٨,٩٣٩	الفقرة ٢٢	٠,٤٩٩	٢,٧٢٢	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٤٤,٦٣١	الفقرة ٢٣	٠,٤٧٥	٢,٦٦٠	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٦٧,٧٥٦	الفقرة ٢٤	٠,٣٥٠	٢,٨٥٨	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٤٠,٠٣٤	الفقرة ٢٥	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	
		٠,٤٩٧	١,٤٣٦	١٦٢	دنيا	
٤٠,٠٣٤	الفقرة ٢٦	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	
		٠,٤٩٤	١,٤١١	١٦٢	دنيا	
٥١,١٣٩	الفقرة ٢٧	٠,٤٣٦	٢,٧٤٧	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٥١,١٣٩	الفقرة ٢٨	٠,٤٣٦	٢,٧٤٦	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
٤٨,٩٣٩	الفقرة ٢٩	٠,٤٩٩	٢,٧٢٢	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	
١٦٢,٠١ ٠	الفقرة ٣٠	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	
		٠,١٥٥	١,٠٢٥	١٦٢	دنيا	
٣٥,٩٩٣	الفقرة ٣١	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	
		٠,٤٨٤	١,٦٣٢	١٦٢	دنيا	
١٦٢,٠١ ٠	الفقرة ٣٢	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٦٢	عليا	
		٠,١٥٥	١,٠٢٥	١٦٢	دنيا	
١٨٧,٠٦ ٨	الفقرة ٣٣	٠,١٣٥	٢,٩٨١	١٦٢	عليا	
		٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٦٢	دنيا	

الفقرة ٣٤	عليا	١٦٢	٢,٩٣٢	٠,٢٥٢	٩٧,٧٤٩
	دنيا	١٦٢	١,٠٠٠	٠,٠٠٠	

القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (٣٢٢)
* مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٩٦) .

٢. صدق الفقرات (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) :-

يستخرج معامل صدق الفقرة في المقاييس النفسية من خلال استخراج معاملات ارتباطها بمحك خارجي أو داخلي ، والذي يعد أكثر أهمية من صدقها المنطقي ، وذلك بسبب تأثير نتائج الصدق المنطقي بالأراء الذاتية للخبراء (Homesteader , 1997 , p.90) ويشير الصدق التجريبي إلى مدى ارتباط المحتوى التكويني للسمة أو الخاصية ببعضه ببعض ، أي أن الصدق التجريبي يهدف إلى الكشف عن مدى قياس كل فقرة للسمة أو الخاصية التي تقيسها باقي الفقرات في المقياس ، وان استبعاد الفقرات التي تتميز بضعف ارتباطها بالدرجة الكلية في المقاييس التي تقيس سمة أو خاصية معينة يؤدي إلى ارتفاع معاملات صدقها وثباتها .

(Smith , 1996, p.70)

وللتحقق من صدق فقرات مقياس إدارة الغضب ، اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية للمقياس بعدها محكاً داخلياً يمكن من خلاله استخراج معاملات صدق فقرات المقياس وذلك في حالة عدم توافر محك خارجي (Anastasia , 1988 , p. 21) ، وقد استخدمت لذلك معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجيبين . وبعد استحصال النتائج ومقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط تبين أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) وكما موضح في الجدول رقم (٣) .

جدول رقم (٣)

يبين علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

المعامل	ت	المعامل	ت	المعامل	ت
٠,٤١٠	٢٥	٠,٤٠٦	١٣	٠,٤٤٦	١
٠,٥٤٤	٢٦	٠,٤٠٦	١٤	٠,٤٩٠	٢
٠,٤٩٢	٢٧	٠,٤٣٠	١٥	٠,٣١٣	٣
٠,٢٣٨	٢٨	٠,٢٤٣	١٦	٠,٣٤٠	٤
٠,٥٨٦	٢٩	٠,٤٩٢	١٧	٠,٣٢٣	٥
٠,٣٢٧	٣٠	٠,٣٢٩	١٨	٠,٥١٥	٦
٠,٥٣٥	٣١	٠,٤٥٦	١٩	٠,٤١٦	٧
٠,٤٠٣	٣٢	٠,٥٥٢	٢٠	٠,٤٦٦	٨

٠,٤٥٢	٣٣	٠,٥١٦	٢١	٠,٥٥١	٩
٠,٤٦٩	٣٤	٠,٧٠٢	٢٢	٠,٣٨٨	١٠
		٠,١٤٩	٢٣	٠,٤١٤	١١
		٠,٢٠٩	٢٤	٠,٥٧٩	١٢

- القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (٣٢٢)
* مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٩٦) .

٣. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال :-

استخرجت الباحثة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ، والجدول رقم (٤،٤،٥) توضح ذلك .

جدول رقم (٤)

يبين علاقة درجات فقرات المجال الأول (المعرفي) بالدرجة الكلية للمجال

معامل الصدق	تسلسل الفقرة	معامل الصدق	تسلسل الفقرة
٠,٤٥٣	١٢	٠,٣١٨	١
٠,٥٤٢	١٣	٠,٣٠٦	٢
٠,٢٤٥	١٤	٠,٦٠٢	٣
٠,٥٦٥	١٥	٠,٢٩١	٤
٠,٢٢٧	١٦	٠,٣٤٣	٥
٠,٤٣٣	١٧	٠,٢٦٠	٦
٠,٢٢١	١٨	٠,٢٤٧	٧
٠,٢٤١	١٩	٠,٣٤٤	٨
٠,٣٤٤	٢٠	٠,٣٨٢	٩
٠,٤١٢	٢١	٠,٢٤٢	١٠
٠,٤١١	٢٢	٠,٥٧٥	١١

جدول رقم (٥)

علاقة درجات فقرات المجال الثاني (الفسولوجي) بالدرجة الكلية للمجال

معامل الصدق	تسلسل الفقرة	معامل الصدق	تسلسل الفقرة
٠,٣١١	٤	٠,٣٣٢	١
٠,٦٠٦	٥	٠,٦١٦	٢
٠,٢٢٦	٦	٠,٢٣٢	٣

جدول رقم (٦)
علاقة درجات فقرات المجال الثالث (السلوكي) بالدرجة الكلية للمجال

معامل الصدق	تسلسل الفقرة	معامل الصدق	تسلسل الفقرة
٠,٥١١	٤	٠,٤٦٧	١
٠,٢٣٤	٥	٠,٥٦٧	٢
٠,٢٥٤	٦	٠,٢٣٣	٣

٤. علاقة المجال مع مجالات المقياس الأخرى :-
استخرجت الباحثة درجة علاقة كل مجال مع المجالات الأخرى للمقياس وكما موضح في الجدول رقم (٧) .

الجدول رقم (٧)
يبين علاقة كل مجال بالمجالات الأخرى للمقياس

المجال	معرفي	فسيولوجي	سلوكي
معرفي	---	٠,٦٤٢	٠,٥٧٩
فسيولوجي	٠,٦٤٢	---	٠,٥٢٧
سلوكي	٠,٥٧٩	٠,٥٢٧	---

١٠. الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الغضب :-

أ. صدق المقياس :- Scale Validity

يعد الصدق من أهم الخواص التي ينبغي الاهتمام بها في بناء الاختبارات، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها وأن تحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية من تحقيق الثبات، لأنه من المحتمل أن تكون أداة معينة ثابتة ولكنها غير صادقة . (النعيمي، ٢٠١٤ ، ص ص ٢١٩ - ٢٢٠)

- مؤشرات الصدق :-

١. الصدق الظاهري

يعتمد الصدق الظاهري على التحليل المنطقي الذي يقوم به الخبراء لفقرات المقياس ، لذلك يسمى بالصدق المنطقي ، أن الجانب الأساسي للصدق الظاهري هو أن تكون عينة الفقرات ممثلة ومناسبة لنطاق السلوك المراد قياسه (النعيمي، ٢٠١٤ ، ص ص ٢٢٢ - ٢٢٤) ، وقد تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال عرض فقرات المقياس والمجالات المكونة له على

مجموعة من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية وكما وضحتة الباحثة في الصفحات السابقة ، ملحق (٤) .

٢. صدق البناء :- Construct Validity

يعد صدق البناء Construct Validity أكثر أنواع الصدق قبولاً ، إذ أنه يبين للباحث مدى التشبع العام للفقرات ، ويتحقق هذا النوع من الصدق حينما يتوفر لدى الباحث المعيار الذي يقرر في ضوءه أن المقياس يقيس بناءً نظرياً محددًا. (أناستازيا ، وأوراين ، ٢٠١٥ ، ص (١٢٥)

وقد تحققت الباحثة من صدق بناء مقياس إدارة الغضب من خلال التحليل الإحصائي للمقياس الذي بينته الباحثة في الصفحات السابقة وفق المؤشرات التالية :-

- القوة التمييزية لفقرات المقياس .
- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
- ارتباط الفقرات بمجالات المقياس .
- ارتباط المجال بالمجالات الأخرى للمقياس .

ب. ثبات المقياس :- Scale Reliability

يعدّ الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس النفسي والتربوي ، ولكي تكون الأداة صالحة للتطبيق والاستخدام لابد من توافر الثبات فيها ، إذ يحتاج الباحث الى أن تتمتع قياساته بدرجة كافية من الدقة لتكون كافية لاتخاذ قرارات مناسبة بشأن الظاهرة موضوعة القياس . (النعيمي ، ٢٠١٤ ، ص ٢٣٧)

- مؤشرات الثبات :-

١. طريقة إعادة الاختبار :- Test- Re test

قامت الباحثة بتطبيق مقياس إدارة الغضب على عينة مكونة من (١٠٠) طالبة من طالبات الصفين الرابع والخامس العلمي في ثانويتي الحرية والعدنانية للبنات في مركز مدينة بعقوبة – مركز محافظة ديالى – للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ ، بواقع (٢٥) طالبة من كل صف ، ورتبت الدرجات الكلية التي حصلت عليها الطالبات بعد التصحيح وإيجاد الدرجة الكلية لكل مستجيبة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة الى أقل درجة ، والجدول رقم (٨) يبين ذلك .

جدول رقم (٨)

يبين عينة التطبيق لمقياس إدارة الغضب

ت	أسم المدرسة	الصف الرابع العلمي	الصف الخامس العلمي	المجموع
٢	ثانوية الحرية	٢٥	٢٥	٥٠
٤	ثانوية العدنانية	٢٥	٢٥	٥٠
	المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

٢. معادلة ألفا – كرونباخ - Cronbach-Alpha Formula

يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي، ويشير إلى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، وذلك يعد مؤشراً على اتساق استجابات الفرد والتجانس بين الفقرات. (عودة، ٢٠٠٠، ص ٢٤٥)

وتقوم فكرة معادلة ألفا- كرونباخ على حساب الارتباطات بين درجات عينة الثبات على جميع فقرات المقياس، أي أنها تقسم المقياس إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، ويشكل متوسط معاملات الارتباط الداخلية أفضل تقدير لمتوسط معاملات الثبات النصفية على عدد كبير من مرات التقسيم للمقياس. (أناستازيا ، وأوراين، ٢٠١٥، ص ١٢٨)

وتستعمل هذه المعادلة في استخراج ثبات الاختبارات التي تتضمن اختيار إجابة من بين عدة إجابات محتملة. (النعيمي ، ٢٠١٤ ، ص ٢٥٠) وقد قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا- كرونباخ لحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني ، وتبين أن معامل الارتباط هو (٠,٨٧) وهو معامل يمكن الاعتماد عليه كمؤشر لثبات المقياس، إذ يعد معامل الثبات إذا ما تجاوز (٠,٧٥) ثباتاً عالياً.

(إبراهيم، ١٩٨٩، ص ١٢٠)، والجدول رقم (٩) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول رقم (٩)

يبين معامل ثبات " ألفا " ومعامل ثبات " إعادة الاختبار " لمقياس إدارة الغضب

معامل ثبات " إعادة الاختبار "	معامل ثبات " ألفا "	مجالات المقياس
٠,٨٣	٠,٨٨	المجال المعرفي
٠,٨٧	٠,٨٥	المجال النفسيولوجي
٠,٧٦	٠,٨٠	المجال السلوكي
٠,٨٢	٠,٨٤	الدرجة الكلية

١١. وصف مقياس إدارة الغضب بصورته النهائية :-

يتكون مقياس إدارة الغضب من (٣٤) فقرة ، موزعة على ثلاثة مجالات ، بواقع (٢٢) فقرة للمجال الأول (المعرفي) ، و (٦) فقرات للمجال الثاني (الفسيولوجي) ، و(٦) فقرات للمجال الثالث (السلوكي) يجب عنها باختيار أحد البدائل الثلاثة (دائماً ، أحياناً ، أبداً) ، وتوضع الدرجات تنازلياً عند التصحيح ، لذلك فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٠٢) ، وأقل درجة هي (٣٤) ، وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (٦٨) درجة، إذ عد هذا الوسط نقطة القطع عند موازنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي، للحكم على عينة البحث إذا كانت لديها إدارة غضب أم لا ، وقد أعطيت الدرجة (٣) للبدل (دائماً) ، والدرجة (٢) للبدل (أحياناً)، والدرجة (١) للبدل (أبداً) .

الاستنتاجات :-

يتضح من نتائج التطبيق الاستطلاعي للمقياس على العينة تمتعه بمعامل ثبات وصدق مرتفعين على هذه العينة ، مما يشير إلى صلاحية تطبيق المقياس على طالبات المرحلة الإعدادية في البيئة المحلية العراقية .

التوصيات :-

١. توصي الباحثة باستخدام مقياس إدارة الغضب في الدراسات المستقبلية المتعلقة بمعالجة إدارة الغضب في البيئة المحلية العراقية .
٢. إمكانية طبع كراس أو كتيب خاص بالمقياس من قبل القائمين على الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لإفادة المرشدين التربويين منه .
٣. تدريب المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية على استخدام المقياس في تشخيص ومعالجة مشكلة إدارة الغضب .

المصادر :

أولاً:- المصادر العربية :-

١. إبراهيم، عبد الستار(١٩٨٩): العلاج النفسي السلوكي المعرفي، أساليبه وميادين تطبيقه، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
٢. ----- (١٩٩٤): العلاج النفسي السلوكي المعرفي، أساليبه وميادين تطبيقه، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
٣. أبو اسعد، احمد عبد اللطيف(٢٠١١): تعديل السلوك الإنساني، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
٤. احمد ، محمد عبد السلام (١٩٨١) : القياس النفسي والتربوي ، ج١ ط٢، القاهرة مكتبة النهضة المصرية .
٥. أرنوط ، بشرى إسماعيل (٢٠٠٩) : مدى فاعلية برنامج للتدريب على إدارة الغضب وخفض اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة ، مجلة علم النفس

- المعاصر والعلوم الإنسانية ، العدد (٢٠)، نيسان ، ص ص ١٧٣ – ٢٦٣ ، القاهرة ، مصر .
- ٦ . أسعد ، ميخائيل (١٩٨١) : *القياس النفسي* ، مطبعة الجمهورية ، دمشق ، سوريا .
- ٧ . إسماعيل، أحمد السيد محمد (٢٠٠١) : *التفاؤل- التشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى، المجلة التربوية، العدد ٦٠، المملكة العربية السعودية.*
- ٨ . الإمام، مصطفى محمود (١٩٩٠): *التقويم والقياس*، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
- ٩ . أناستازيا ، وأوراين (٢٠١٥) : *القياس النفسي* ، ترجمة أ.د. صلاح الدين محمود علام ، دار الفكر ، عمان ، الأردن .
- ١٠ . باترسون (١٩٩٠): *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ج٢، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- ١١ . بوزان ، تونى (١٩٩٦) : *العقل وإستخدام طاقته القصوى* ، ترجمة : الهام الخورى، ط١ ، دار الحصاد، دمشق، سورية.
- ١٢ . جابر، جابر عبد الحميد، واحمد خيرى كاظم (١٩٨٦) : *مناهج البحث في التربية وعلم النفس* ، ط١، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر.
- ١٣ . ----- (١٩٨٩) : *نظريات الشخصية ، البناء ، الديناميات ، طرق البحث والتقويم* ، القاهرة دار النهضة العربية .
- ١٤ . جولمان ، دانيل (٢٠٠٠) : *النكاء العاطفي* ، ترجمة ليلي الجبالي ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب – الكويت.
- ١٥ . سعفان ، محمد (٢٠٠٣) : *اضطراب الوسواس والأفعال القهرية الخلقية (النظرية والتشخيص والعلاج)* ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، مصر .
- ١٦ . السيد ، فاروق عبد السلام (١٩٩٠) : *ظاهرة العدوان عند الأطفال* ، مجلة الفيصل ، العدد(١٥٦) جمادى الآخر ، السنة الثالثة عشر ، كانون الثاني ، جدة ، المملكة العربية السعودية .
- ١٧ . الشناوي ، محمد محروس (١٩٩٤) : *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي* ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ١٨ . عبد الرحمن ، أنور وآخرون (١٩٨٣) : *التقويم والقياس* ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، العراق .
- ١٩ . علام، صلاح الدين محمود (١٩٩٣) : *الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية* ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠ . عودة، أحمد (٢٠٠٠) : *القياس والتقويم في العملية التدريسية*، الإصدار الثاني، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد ، الأردن.

٢١. فرانكل ، فيكتور (١٩٨٢): *الإنسان يبحث عن المعنى* ، ترجمة طلعت منصور ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ط١ ، الكويت .
٢٢. فرج ، صفوت (١٩٨٠) *القياس النفسي* ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٣. فيلر ، ريتشارد (٢٠١٢) : *مفاتيح إدارة الغضب – حقيقته وأنواعه وعلاجه* ، إعداد وتقديم هند رشدي ، دار فوارس للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
٢٤. لندنفلد ، جيل (٢٠٠٣) : *طرق مختصرة لاتخاذ القرارات الصعبة بسهولة* ، مكتبة جرير ، عمان ، الأردن .
٢٥. ----- (٢٠٠٨) : *إدارة الغضب* ، مكتبة جرير ، عمان ، الأردن .
٢٦. الهاشمي، عبد الحميد محمد (١٩٩٤). *التوجيه والإرشاد النفسي*، ط١، دار الشرق للنشر.
٢٧. وزارة التربية العراقية (١٩٧٧): *نظام المدارس الثانوية في العراق*، رقم (٣)، مديرية مطبعة وزارة التربية، بغداد.

ثانياً:- المصادر الأجنبية :-

28. Anastasi ,A.(1976) *psychological testing* , New York
.McMillan.
29. Smith , B & Farrell , B,A.(1996) *Training in small group , A study of five methods* . Printed and Bound in great Britain by William Clowes. (Beckles) , Limited, Beckles , London
30. Gootman, M. E. (2001). *The caring teacher's guide to discipline: Helping young students learn self-control, responsibility, and respect* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc.
31. Novaco, R. (1975), *Anger Control*, Lexington, MS: Lexington Books.
32. Novaco, R. W. (1986). *Anger as a clinical and social problem. In R. Blanchard & C. Blanchard (Eds.), Advances in the study of aggression* (pp. 1-67). New York, NY: Academic Press.
33. Novaco, R. W. (1997). *Remediating anger and aggression with violent offenders*. Legal and Criminological Psychology, 2, 77-88.
34. Novaco, R. W. & Renwick, S. J. (1998). *Anger predictors of assaultiveness of forensic hospital patients*. In E.

- Sanavio, (Ed.), *Behavior and cognitive therapy today: Essays in honour of Hans J. Eysenck* (pp. 199-208). Oxford, UK: Elsevier Science Ltd.
35. Novaco, R. W., & Chemtob, C. (1998). *Anger and trauma: Conceptualization, assessment and treatment*. In V.M. Follette, J.I. Ruzek., and F.R. Abueg. *Cognitive-Behavioural Therapies for Trauma*. The Guilford Press, New York.
36. Novaco, R. W. (1994). *Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered*. In J. Monahan & H. Steadman (Eds.), *Violence and Mental Disorder: Developments in Risk Assessment* (pp. 21-59). Chicago: University of Chicago Press.
37. Novaco, R.W., & Welsh, W.N. (1989). *Anger disturbances: Cognitive mediation and clinical prescriptions*. In K. Howells & C.R. Hollin (Eds), *Clinical Approaches to Violence*. Chichester: Wiley.
38. Froggatt, Wayne, (2006), *The Rational Management of Anger; A cognitive-behavioral approach to helping people manage hostility and rage*, New Zealand.
39. - Kelly, Jeffrey R. (2007) , *Mindfulness-based and Cognitive-behavior Therapy for Anger-management : an Integrated Approach*, Doctorate Submitted in Psychology, Philadelphia College of Osteopathic Medicine , USA.
40. American Psychological Association, 2004.
41. English Psychological Dictionary, 2005, p.178.
42. Westermeyer, R. (2003). Harm reduction and illicit drug use [On-line]. Available: www.cts.com/crash/habitsmart/drugs.html .
43. Goleman, Daniel, (1995), *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, New York, Bantam, USA.

ملحق رقم (١)

جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتربوي
الدراسات العليا / الدكتوراه

استبيان استطلاعي للمرشحات التربويات والمدرسات ومديرات المدارس

حضرة الست المحترمة

تروم الباحثة إجراء دراسة عن إدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، ولغرض تحقيق أهداف البحث ، يرجى تفضلك بالإجابة عن السؤال التالي :-

(هل تعاني طالبات المرحلة المتوسطة من حالات الغضب ؟ وهل لديهن إمكانية في إدارة الغضب بطريقة تربوية صحيحة ؟)

أشكر لك تعاونك مع الاحترام

الباحثة
سلمى حسين كامل

ملحق رقم (٢)

جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم الإرشاد النفسي والتربوي

استبيان استطلاعي لطالبات المرحلة الإعدادية

عزيزتي الطالبة :-

تروم الباحثة إجراء دراسة عن إدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، ولغرض تحقيق أهداف البحث ، يرجى تفضلك بالإجابة عن السؤال التالي :-

(هل تتعرضين الى حالات الغضب ؟ وهل بإمكانك إدارة الغضب بطريقة تربوية سليمة ؟)

أشكر لك تعاونك مع الاحترام

الباحثة
سلمى حسين كامل

ملحق رقم (٣)

جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتربوي
الدراسات العليا / الدكتوراه

قائمة بأسماء السادة المحكمين والخبراء

ت	الأسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	صالح مهدي صالح	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي	جامعة ديالى – التربية الأساسية
٢	سالم نوري صادق	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي	جامعة ديالى – التربية للعلوم الإنسانية
٣	سامي مهدي العزاوي	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي	جامعة ديالى – التربية للعلوم الإنسانية
٤	عبد الكريم محمود	أستاذ مساعد دكتور	إرشاد نفسي	مديرية تربية ديالى
٥	خليل إبراهيم رسول	أستاذ دكتور	قياس وتقويم	جامعة بغداد – كلية الآداب
٦	كامل الزبيدي	أستاذ دكتور	قياس وتقويم	جامعة بغداد – كلية الآداب
٧	صفاء الحبيب	أستاذ دكتور	قياس وتقويم	جامعة بغداد – كلية التربية - ابن رشد
٨	محمد أنور	أستاذ مساعد دكتور	قياس وتقويم	جامعة بغداد – كلية التربية - ابن رشد
٩	خالد جمال	أستاذ مساعد دكتور	قياس وتقويم	جامعة بغداد – كلية التربية - ابن رشد
١٠	قاسم حسين صالح	أستاذ دكتور	علم نفس	جامعة صلاح الدين – كلية التربية
١١	سناء الداغستاني	أستاذ دكتور	علم نفس	جامعة بغداد – كلية الآداب
١٢	سناء مجول فيصل	أستاذ دكتور	علم نفس	جامعة بغداد – كلية الآداب
١٣	بثينة الحلو	أستاذ دكتور	علم نفس	جامعة بغداد – كلية الآداب
١٤	بشرى عناد مبارك	أستاذ دكتور	علم نفس	جامعة ديالى – التربية الأساسية
١٥	لطيفة ماجد	أستاذ مساعد دكتور	علم نفس	جامعة ديالى – التربية للعلوم الإنسانية

ملحق رقم (٤)

جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم الإرشاد النفسي والتربوي
الدراسات العليا / الدكتوراه

مقياس إدارة الغضب

عزيزتي الطالبة
تحية طيبة ...

نتعرض جميعاً الى مواقف حياتية تثير فينا انفعالات غير سارة ، وهذا أمر طبيعي ، غير أننا نختلف في ردود أفعالنا تجاه هذه المواقف والانفعالات، وهذا أمر طبيعي أيضاً .
أمامك عدد من الفقرات ، تفضلي بقراءتها فقرة فقرة ، ثم ضعي إشارة (√) أمام البديل الذي ينطبق عليك ، فإن كان مضمون الفقرة ينطبق عليك دائماً ضعي إشارة (√) في البديل (دائماً) ، وإن كانت الحالة تنطبق عليك أحياناً ، ضعي إشارة (√) في البديل (أحياناً) ، وإن كانت الحالة لا تنطبق عليك أبداً ، فضعي الإشارة (√) في البديل (أبداً) . أرجو أن تجيبي على كل الفقرات ، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة مخطوءة ، ولا داعي لذكر الإسم ، علماً أن جميع البيانات ستكون في سرية تامة ولأغراض البحث العلمي فقط .
مثال توضيحي:-

أبداً	أحياناً	دائماً	الفقرات
		√	يتبعثر كلامي عندما أغضب .

- يرجى الإجابة عن الفقرات التالية :-
- التسلسل الولادي للطالبة في العائلة:- الأولى () الوسط () الأخيرة () الوحيدة ()
- العمر الزمني للطالبة :- () .
- عائلية السكن :- ملك () إيجار () أخرى () .

مع فائق شكري وتقديري لتعاونك

الباحثة

ت	الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
---	--------	--------	---------	-------

١	عندما أنفعل أتصرف بطريقة أقل من عمري
٢	أفكر في إيذاء نفسي عندما أغضب.
٣	أقاطع بالكلام مدرستي عندما اغضب .
٤	يغضبني تدخل الآخرين في شؤوني .
٥	أتلفظ بكلمات غير لائقة عندما أغضب .
٦	أرفع صوتي على الآخرين عندما أحصل على درجة قليلة .
٧	يتبعثر كلامي عندما أغضب .
٨	أخاصم صديقاتي عندما يغضبني.
٩	أشاجر مع الآخرين حين يزجوني .
١٠	حالة الغضب تجعلني لا أهتم برضا صديقاتي عني .
١١	أفكر في الاعتداء على الآخرين عند الغضب .
١٢	عند الغضب أحب أن يطيعني الآخرون.
١٣	شعوري بالغضب يجعلني حزينة .
١٤	أفضل العزلة عن الناس عند الغضب .
١٥	عند الغضب أشعر بالحاجة الى البكاء .
١٦	عند الغضب أفقد السيطرة على تصرفاتي .
١٧	في حالة الغضب أشعر أنني إنسانة فاشلة .
١٨	يصعب عليّ فهم أي شيء عندما أغضب .
١٩	أمزق دفاتري وكتبي عندما أغضب.
٢٠	عندما أغضب لا أستمع الى أحدٍ مهما كان .
٢١	أشعر أن كل من يغضبني يستحق التوبيخ .
٢٢	عندما أغضب أختلف مع الآخرين وإن كانوا على حق .
٢٣	عندما أغضب أتصرف بخشونة مع أعز صديقاتي .
٢٤	حالة الغضب تجعلني أبالغ في لوم الآخرين .
٢٥	يتغير مزاجي تماماً عند الغضب .
٢٦	أشعر بالتوتر حين يلومني الآخرون.
٢٧	أشعر أن كل من يناقشني أثناء غضبي هو عدو لي .
٢٨	كل من يتدخل أثناء غضبي اعتبره فضولياً .
٢٩	يصعب عليّ قبول نصائح الآخرين عندما

			أغضب .	
			تغضبني المواقف التي لا تنسجم مع ما أريد .	٣٠
			أغضب حين أحصل على درجة أقل من مستوى إجاباتي .	٣١
			يغضبني الانتظار طويلاً في طابور .	٣٢
			عندما أغضب أقوم بضرب الأشياء القريبة مني .	٣٣
			عندما أغضب يصعب عليّ الاستفادة من خبرات الحياة السابقة	٣٤