



مركز البحوث والدراسات النفسية  
Psychological Research Center



كلية الآداب  
Faculty of Arts

## مجلة بحوث ودراسات نفسية

يصدرها مركز البحوث والدراسات النفسية

كلية الآداب - جامعة القاهرة

دورية علمية سيكولوجية محكمة - ربع سنوية

"المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالغضب وبعض المتغيرات  
الديموجرافية لدى طالبات الثانوية الفنية بمحافظتى أسىوط  
والوادي الجديد"

د/ دينا سالم سليمان عارف

مدرس علم النفس الاجتماعي - بقسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة الوادي الجديد

مجلة بحوث ودراسات نفسية (مجلد ١٧) ، عدد (٣) يوليو (٢٠٢١)



مركز البحوث والدراسات النفسية  
Psychological Research Center



كلية الآداب  
Faculty of Arts

## مجلة بحوث ودراسات نفسية

يصدرها مركز البحوث والدراسات النفسية  
كلية الآداب - جامعة القاهرة  
دورية علمية سيكولوجية محكمة - ربع سنوية

السنة : ٢٠٢١  
رقم المجلة : ١٧  
العنوان : مركز البحوث والدراسات النفسية - كلية الآداب - جامعة القاهرة  
(١) شارع الشهيد عبد الهادي صلاح (أمام السفارة السعودية الجديدة) جمهورية مصر العربية.  
الجيزة  
المحافظة :  
التليفون : ٣٣٣٥٣٧٨٥ - ٠١٠٦٥٨٣٣٨٨٦  
صفحة الفيس : مركز البحوث والدراسات النفسية بجامعة القاهرة  
الترقيم الدولي المطبوع : Issn 2735 -3680  
الترقيم الإلكتروني : Issn 2735 - 3699



مركز البحوث والدراسات النفسية  
*Psychological Research Center*



كلية الآداب  
*Faculty of Arts*

## رئيس مجلس الإدارة

أ. د. شريف شاهين

عميد كلية الآداب – جامعة القاهرة

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ. د. رجا أحمد على

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ونائب رئيس مجلس الإدارة

## رئيس التحرير

أ. د. عبير محمد أنور

أستاذ علم النفس ومدير مركز البحوث والدراسات النفسية

## هيئة التحرير

أ. د. معتز سيد عبدالله

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة القاهرة

أ. د. طريف شوقي فرج

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة بني سويف

أ. د. بدرية كمال أحمد شرايية

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة المنصورة

أ. د. فريخ عويد العانزي

أستاذ علم النفس بكلية التربية – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب – الكويت

أ. د. أحمد عبدالفتاح عياد

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة طنطا

أ. د. عبدالمنعم شحاتة محمود

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة المنوفية

## مدير التحرير

د. وفاء إمام عبد الفتاح

دكتوراه علم النفس – مركز البحوث والدراسات النفسية بكلية الآداب – جامعة القاهرة

سكرتير تحرير المجلة

أ. أمل السيد الحسيني

اختصاصي أول تقنية معلومات

المنسق الإلكتروني

أ. أيمن أبو العلا

اختصاصي أول تكنولوجيا المعلومات



مركز البحوث والدراسات النفسية  
*Psychological Research Center*



كلية الآداب  
*Faculty of Arts*

## الهيئة الاستشارية

أ.د. الحسين عبدالمنعم

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة القاهرة

أ.د. أحمد عبدالخالق

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة الإسكندرية

أ.د. أيمن عامر

أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب – جامعة القاهرة

أ.د. طارق عبدالوهاب

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة الفيوم

أ.د. طه المستكاوي

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة أسيوط

أ.د. عادل كمال خضر

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة بنها

أ.د. عويد سلطان المشعان

أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية – جامعة الكويت

أ.د. محمد دسوقي

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة المنيا

أ.د. محمود خيال

أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة المنوفية



مركز البحوث والدراسات النفسية  
*Psychological Research Center*



كلية الآداب  
*Faculty of Arts*

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥١٢-٤٠٥	المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالغضب وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طالبات الثانوية الفنية بمحافظتى أسيوط والوادي الجديد د/دينا سالم سليمان عارف
٥٦٢-٥١٤	التلازم المرضي بين الدماغ الكيميائي والإصابة بالاكْتئاب لدى المتعافيات من الأورام السرطانية بالثدي أ.م.د. شيماء محمد جادالله
٦٤٨-٥٦٤	دور طلب المساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى الناجيات من مريضات سرطان الثدي أ.د سهير فهيم الغباشي أ. مروه محمد أحمد عبد القادر

## "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالغضب وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طالبات الثانوية الفنية بمحافظة أسيوط والوادي الجديد"

د/ دينا سالم سليمان عارف

مدرس علم النفس الاجتماعي - بقسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة الوادي الجديد

(الملخص)

هدف البحث دراسة المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالغضب وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية بمحافظة أسيوط والوادي الجديد، علي عينة قوامها ٨٦٦ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية الفنية بأسيوط والوادي الجديد (بمتوسط عمري ٢١.٢٠٥ شهراً، وانحراف معياري ١٣.٨٩٧)، وذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتوصلت نتائج البحث عن انتشار الغضب بنسبة مرتفعة حيث يصل إلي ١٨.٢٦%، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المساندة الاجتماعية والغضب فكلما زادت المساندة الاجتماعية قل الغضب والعكس، كما اسفرت النتائج وجود فروق بين الريف والحضر على درجة المساندة الاجتماعية والغضب في صالح عينة الريف فهم أكثر مساندة وأقل غضباً، واسفرت النتائج عن وجود اختلاف في درجة المساندة الاجتماعية بين الصفوف الأول والثاني والثالث لصالح الصف الثالث. أما عن الحالة الاجتماعية فاسفرت النتائج عن وجود اختلاف في درجات المساندة الاجتماعية والغضب لدى فئة المخطوبات ثم المتزوجات ثم انسات. وترجع الباحثة اختلاف هذه النسبة إلي مصادر متعددة أهمها أساليب التنشئة غير السوية، وأسر مفككة، ووجود مشكلات أسرية، والشعور بالحرمان العاطفي، وافتقار المساندة الاجتماعية والدعم والحب والحنان، علاوة علي معاناتهن من ضعف الثقة بأنفسهن، ومعاناتهن من الأمراض

السيكوسوماتية ، وشعورهن بالحزن، بجانب لجوئهن إلي استخدام أساليب دفاعية كالتوحد والنكوص، ووجود "أنا أعلي" قاسية، وقد فسرت الباحثة نتائج البحث في ضوء معطيات البحث استنادًا إلي الإطار النظري والدراسات ذات الصلة. وتوصي الباحثة بتوجيه نظر الإعلام نحو بث برامج إعلامية وإرشادية موجهة للأباء بغرض التأكيد على الدور الإيجابي لمساندة الآباء للأبناء.

**الكلمات المفتاحية:** المساندة الاجتماعية، الغضب ، طالبات المرحلة الثانوية الفنية، محل الإقامة، الصف الدراسي، الحالة الاجتماعية، الشعبة.

## **Social Support and its Relationship to Anger and some Demographic Variables among Technical Ssecondary Students in Assiut and New Valley Governorates"**

**Dr. Dina Salem Suleiman Aref**

Lecturer of Social Psychology - Department of Psychology-  
Faculty of Arts - New Valley University

### **(Abstract)**

The aim of the research is to study social support and its relationship to anger and some demographic variables among technical secondary school students in the governorates of Assiut and New Valley, on a sample of 866 female technical secondary school students in Assiut and New Valley (with an average age of 205.21 months and a standard deviation of 13,897), using the descriptive correlative approach. The results of the research on the prevalence of anger reached a high rate of 18.26%, and there is an inverse correlation between social support and anger, the more social support, the less anger and vice versa, and the results revealed differences between rural and urban in the degree of social support and Anger is in favor of the rural sample, they are more supportive and less angry, and the results revealed a difference in the degree of social support between the first, second and third grades in favor of the third grade. The researcher attributes the difference in this percentage to several sources, the most important of which are improper upbringing methods, broken families, the presence of family problems, a feeling of emotional deprivation, and a lack of social support, support, love and tenderness. In addition to their suffering from low self-confidence, psychosomatic diseases, and feelings of sadness, in addition to resorting to using defensive methods such as autism and regression, and the presence of a harsh "I am higher." The researcher interpreted the results of the research in the light of the research data based on the



theoretical framework and related studies. The researcher recommends directing the media's attention towards broadcasting informational and indicative programs directed to parents in order to emphasize the positive role of fathers' support for their children.

**Keywords:** Social Support, Anger, Technical Secondary School Students, Place of Residence, Class, Marital Status, Division.

## أولاً: مقدمة البحث:

الإنسان لا يمكنه أن يعيش بمعزل عن غيره من البشر لأنه مفطور على الاجتماع مع غيره والاتصال بهم، وعلى تبادل المنفعة معهم، فيشبع بذلك حاجاته، ويسهم في إشباع حاجات الآخرين وهو من خلال هذا الاجتماع يتبادل الأفكار والقيم والمشاعر ويقدر الآخرين ويتلقى منهم التقدير ويشاركهم مشاعرهم ويستقبل منهم مشاركتهم إياه مشاعره، فالعلاقات الاجتماعية تبدأ من نقطة بسيطة، تبدأ بفردين وتتسع دوائرها حتى تصل إلى العالم أجمع، وقد تكون العلاقات ضعيفة أو تكون بالغة القوة ، تبدو قوية في ظاهرها، وعندما تدعو الحاجة إليها يظهر وكأنها تبدو ضئيلة، ولكن الحاجة إليها تظهر منانتها.

والتعليم الفني هو أساس التنمية التكنولوجية في المجتمعات الحديثة، ويصل أعداد تلاميذ التعليم الثانوي الفني إلى ١.٩ مليون تلميذ بنسبة ٨.٠ % من إجمالي المراحل التعليمية (منهم ٧٢٩.٧ ألف تلميذ بالتعليم التجاري العام بنسبة ٩١.٦ %) (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠١٩).

وبالرغم من كونهم شريحة كبرى في التعليم ما قبل الجامعي، وأهميتهم لتحقيق التقدم إلا أن المجتمع ينظر إليهم نظرة "دونية" باعتبارهم يتلقون تعليماً من الدرجة الثانية، علاوة على تدنى مستوى المناهج التي يتلقاها الطلاب التي لا تتواءم في بعضها مع المتطلبات العالمية للعمالمة الفنية المعاصرة، وينتمون في معظم الأحوال إلى شريحة اجتماعية فقيرة، وأنهم يعيشون بيئة تعلم يعانون فيها من مشكلات متعددة تتمثل في: الشعور بالإحباط وبالإحساس بالنقص، ونجد أن المشكلات التي يعاني منها هؤلاء مسببة للغضب كالشعور بالدونية، والنقص، والإحباط، والحرمان، والشعور بالظلم.

والمساندة الاجتماعية تعد من أهم مصادر الأمن النفسي الذي تحتاجه المراهقات من المجتمع الذي تعيش فيه، عندما يشعر أن هناك أمر ما يهدده ويشعر أن طاقته قد استنفذت ولم يعد بوسعه أن يقف ضد هذا الخطر المهدد له وأنه في حاجة ماسة إلى المعاونة والمساعدة وشد

أزر وعون من الخارج وخاصة عندما يريد أن يأتي هذا العون من أقرب الناس إليه. ففي دراسة "بيرغمان" تبين على أن المساندة الاجتماعية تزيد مع شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته. ومن خلال ما سعى إليه "كابلان" في نظريته عن أنظمة المساندة الاجتماعية ودورها في الصحة النفسية للمجتمع، فإن المساندة الاجتماعية تتضمن نمطاً مستديماً من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة النفس والجسم للفرد عبر حياته، حيث أوضح من وجهة نظره أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالمدادات الاجتماعية النفسية للمحافظة على صحتة العقلية والنفسية (Caplan,1981).

وتعتبر المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي اختلف الباحثون في طريقة تناولها تبعاً لتوجهاتهم النظرية، فقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية<sup>(١)</sup> الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية<sup>(٢)</sup> ويطلق عليه البعض مصطلح الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية<sup>(٣)</sup>، بينما يحدده البعض على أنه إمدادات اجتماعية<sup>(٤)</sup> (الشناوي وعبدالرحمن، ١٩٩٤، ص.٣).

في حين يرى ليبرمان Libarman (1986) أن مفهوم المساندة الاجتماعية مفهوم أضيق بكثير من مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية، حيث تعتمد المساندة الاجتماعية في تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشتمل على الأفراد الذين يتقون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم (p.461).

- 
- (1) Social network
  - (2) Social support
  - (3) Social resources
  - (4) Social provisions

ويرى سارسون وآخرون، Sarason,et al. (1983) أن المساندة الاجتماعية تعنى "مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة" (p.128).

والمساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الاجتماعية المتاحة للفرد التي يمكن أن يستخدمها في أوقات الضيق والتي تهدف إلى تدعيم صحة ورفاهية متلقى المساندة الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية تشتمل مكونين رئيسيين، أولهما : أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كافي من الأشخاص في حياته يمكن أن يرجع إليهم عند الحاجة ، وثانيهما: أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، والاعتقاد في كفاية الدعم (مختار، ١٩٩٤، ص ٢٤٧).

مما دعا الباحثة إلى تناول موضوع المساندة الاجتماعية في علاقته بالغضب وبعض المتغيرات الديموجرافية التي يمكن أن يكون لها أكبر الأثر سواء من الناحية النفسية الاجتماعية أو من الناحية الأدائية على الفرد.

فيأخذ غضب المراهق شكلاً اجتماعياً، فهو لا يغضب مباشرة، ولكن يستمر غضبه مدة أطول، غير أن مرات حدوثه تكون أقل، فالمراهق أكثر إتراناً من الطفل ويكون تعبيره عن الغضب بالخروج من المنزل أو التعبير بألفاظ باطنها الوعيد، والتهديد أو العبوس، والغیظ الشديد، وقد ينكص إلى تعبيرات طفلية بحركات عصبية أو البكاء الشديد، وينتج الغضب من سخرية ومضايقه الزملاء أو تحكم الكبار أو الإحساس بالظلم والحرمان (موسى، ٢٠٠٩، ص ١٠٢).

فنستطيع تصنيف مضايقات المراهق والتي تثير غضبه إلى ثلاث: هي الكيفية التي يتصرف بها الآخرون نحوه، والأشياء التي يكرهها، وسلوكه النفسي (مصطفى، ٢٠١٥، ص ٣٩).

فحالات الغضب العرضية لن تكون خطيرة، بل إنها ستساعد أجسامنا علي التكيف مع تجارب وإحباطات الحياة، ولكن الغضب يمكن أن يُعَرِّض صحتنا لأخطار جسمية، ويمكننا أن نؤكد من خلال الأبحاث، ومن خلال الملاحظات العامة أن الغضب المزمن يمكن أن يؤدي إلي: ارتفاع ضغط الدم الشديد - زيادة مستويات الكوليسترول - تلف الشرايين وانسدادها-

تضخيم الألم - الصداع - التهاب واضطرابات العضلات - زيادة القابلية للعدوي- تفاقم حالات الأمعاء مثل القولون- وجود أو زيادة الاضطرابات الهضمية- تأخير شفائنا من الجروح الكبيرة (لندنفيلد، ٢٠٠٨، ص. ٣٠). و"الغضب هو المسؤول الأول عن حدوث كثير من الجرائم: التحطيم- العنف- السب- التدمير- القتل- الإيتلاف- الحرق- الإيذاء"(حسن، ٢٠٠٦، ص.٤١).

وتشير مؤسسة الصحة النفسية (٢٠٠٨)<sup>١</sup> إلى أن "التقارير تؤكد علي مشاكل الغضب الشائعة كالاكتئاب والقلق، لكن الأشخاص الذين يعانون من أشكال الغضب المختلفة غالبًا ما يفشلون في تحديد غضبهم أو رؤيته كمشكلة"، وللغضب "مجموعة متنوعة من النتائج الضارة التي تشتمل علي المشاكل الصحية واضطرابات الشخصية" (Sukhodolsky,2007,p.224) تؤكد الرابطة الوطنية للصحة النفسية<sup>٢</sup> (٢٠١٦) على أن "الغضب يصبح مشكلة عندما يضر بك أو من حولك فيمكن أن يحدث هذا عندما: تعبر عن غضبك بشكل غير مفيد أو بسلوك مدمر، أو عندما يكون له تأثير سلبي علي الصحة النفسية والجسدية".

وقد أثبتت الدراسات أن ٩٩% من الجرائم والمشاكل التي تحدث بين الناس تحدث في الـ ٢٠ ثانية الأولى من حدوث السبب المؤدي للغضب (فهد بن محمد، ٢٠٠٩، ص: ١٦)، ويظهر ١٠% من الناس مشاعرهم عندما يغضبون، بينما يلجأ ٩٠% منهم إلى كبح غضبهم ("لا أريد أن أتحدث عن ذلك!") أو كبت غضبهم ("لست غاضبًا علي الإطلاق")، فتعبير الناس عن غضبهم هو الإطار الذي يحظى باهتمام الجميع؛ وايضًا الأشخاص الذين يُفمَعُونَ أو يكبحون غضبهم بحاجة إلى إدارة غضبهم (Gentry,2007, p.12)

ولسوء الحظ يصبح الغضب لدى بعض الناس إشكالية بالغة وقد يُحكم عليهم بأن لديهم اضطرابًا في الغضب، وإذا حُكم عليهم بذلك علي نحو موضوعي فإن غضبهم يتزايد تواترًا ومدّةً ويغدو غير متناسب مع الحدث أو مع الشخص الذي أثاره، ويؤدي الغضب لدى هؤلاء الناس

(<sup>١</sup>) M.H.F [Mental] Health Foundation

(2)N.A.M.H [National Association for Mental Health

إلى نتائج سلبية بدرجة عالية، ويحتاج الأمر حينئذٍ إلى برنامج لإدارة الغضب وعلاجه (كاسينوف وشيب، ٢٠٠٢، ص ٢٠٠).

### **ثانياً: مشكلة البحث:**

نبعت مشكلة البحث من عدم الاهتمام بمرحلة التعليم الفني، حيث إن معظم الدراسات السابقة تناولت طلاب الثانوية العامة وطلاب الجامعة فقط وعدم التطرق لمرحلة التعليم الفني على الرغم من كبر حجم هذه العينة داخل المجتمع، ومن خلال المقابلة الشخصية التي قامت بها الباحثة مع مجموعة من الأخصائيات النفسيات التي تعمل في الحقل التربوي والتعليمي بمدارس التعليم الفني بمحافظة أسيوط والوادي الجديد تبين ورود بعض الاستشارات عن طرق غير سوية للتعبير عن الغضب وضعف السيطرة عليه من قبل الطالبات، وملاحظة بعض مظاهر الغضب غير المناسبة، والتي تتصف بالاستمرارية والشدة وعدم مناسبتها للموقف لدى بعض طالبات التعليم الفني، والتي قد تؤول بهن في بعض الأحيان إلى الهروب أو استخدام العنف، وعدم التسامح.

وللوقوف على حجم المشكلة، وإبراز أهمية تناولها بالبحث والدراسة، تم تقديم سؤال مفتوح عن الطريقة اللائي يعبرن بها عن غضبهن لـ (٢٥) طالبة من طالبات التعليم الفني التجاري لمعرفة طريقة التعبير عن غضبهن، ويوضح جدول (١) نتائج تحليل استبانة التعبير عن الغضب لدى طالبات التعليم الفني:

جدول (١) استبانة التعبير عن الغضب لدى طالبات التعليم الفني

م	طريقة التعبير عن الغضب	محافظة أسيوط (ن ٢٥)		محافظة الوادي الجديد (ن ٢٥)	
		النسبة %	التكرارات	النسبة %	التكرارات
١	أصمت وأجلس بمفردتي وأشعر بالحزن.	٣٦%	٩	٣٢%	٨
٢	البكاء، والإضراب عن الطعام.	٢٠%	٥	٢٤%	٦
٣	أسمع ترانيم/ قرآن/ أغاني حزينة.	٢٠%	٥	١٦%	٤
٤	أعاني من ألم جسدي.	١٢%	٣	١٢%	٣
٥	أقضم أظفاري وأعاند.	٤%	١	٨%	٢
٦	أحزن وأصمت وأترك البيت وأذهب لأحد أقربائي.	٤%	١	٤%	١
٧	يغمي عليّ.	٤%	١	٤%	١
المجموع		١٠٠%	٢٥	١٠٠%	٢٥

والمستقرى لاستجابات الطالبات علي استبانة التعبير عن الغضب يجد لجوء الطالبات أفراد العينة الاستطلاعية لطرق التعبير عن الغضب بشكل سلبي داخلي، وتراكم الغضب الداخلي المتمثل في الصمت، والهروب، والإضراب عن الطعام، والانزواء يؤدي بهن إلى الاكتئاب، وظهور الأمراض السيكوسوماتية، والتفكير في الانتحار.

ويتماشي ما أسفرت عنه تحليل استبانة التعبير عن الغضب لدى طالبات التعليم الفني من نتائج في سياقات ما أوضحتها الأطر التنظيرية والأدبيات البحثية، حيث أوضحت دراسة حسين (٢٠٠٣) التي تؤكد علي أن الإناث اللاتي تعبرن عن غضبهن بشكل داخلي هن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ومحاولات الإنتحار.

ويتسق هذا مع ما أوضحته أن البكاء يُعد أسلوبًا للتعبير عن الغضب، فعلي الرغم من أنه يميز سلوك الأطفال عن المراهقين إلا أن الإناث يتخذنه وسيلة للتفيس في أحيان كثيرة عن غضبهن (سالم، ٢٠٠٧، ص. ١٠١).

بالإضافة لذلك فالأدبيات النظرية تؤكد أن الغضب السلبي أخطر علي الشخص والآخرين من الغضب الإيجابي بالرغم من أنه يبدو في ظاهرة هادئة بدون مشاكل (فاروق، ٢٠١١، ص. ١١٧-١١٨؛ يوسف، ٢٠١١، ص. ٤٥).

بينما تُظهر الدراسات الاستقصائية أن المرأة تغضب مثل الرجال -حوالي مرة أو مرتين في الأسبوع في المتوسط، ومن ناحية أخرى يميل الرجال إلى الإفصاح عن غضبهم بشكل أكثر حدة، في حين أن النساء تميل إلى إخفاء غضبهن لفترة أطول (Gentry, 2007, p.11).

علاوة علي ما سبق ذكره فالغضب بصفة عامة لم يدرس من الناحية التحليلية لدى طالبات مرحلة التعليم الفني في بيئتنا العربية باستثناء دراسة قام بها سعيد (٢٠٠٦) حيث تناول الغضب من الناحية السيكومترية والتي هدفت للتعرف علي العوامل الدينامية المميزة للأطفال المساء معاملتهم من والديهم والأكثر ارتفاعاً في مستوي الغضب، إلي جانب دراسة متعمقة أخرى لعلي، وحسين (٢٠١١) لمعرفة الديناميات النفسية للغضب وذلك من خلال تطبيق بعض بطاقات اختبار تفهم الموضوع للراشدين بالاستعانة باستمارة "بيلاك"، أما الدراسات الأجنبية فتم العثور علي دراستين أجنبيتين لخفض الغضب بشكل فردي وهما دراسة كل من إيفرت Eifert وفورسيث Forsyth (2011) لدى حاله تبلغ من العمر ٤٥ عامًا وذلك باستخدام العلاج القائم علي القبول والالتزام.

وفي ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة حول نتائج تحليل استبانة التعبير عن الغضب لطالبات التعليم الفني، والنسب المئوية بها، المعبرة عن حجم المشكلة، ومن ثم يتصدي البحث الحالي بدراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والغضب لدى المراهقات من المدارس الفنية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية بمحافظة أسيوط والوادي الجديد.



وبالرغم من أهمية موضوع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالغضب، وأهمية مرحلة المراهقة من حيث الخصائص أو المشكلات التي يتعرض لها الأفراد في هذه المرحلة العمرية النمائية إلا أن الدراسات العربية في هذا المجال لم تعره الاهتمام الكافي.

وعلى الرغم من أهمية مفهوم المساندة الاجتماعية بوصفه مفهوماً أساسياً ومؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية، إلا أنه لا توجد دراسات عربية اهتمت بدراسة هذا المتغير لدى أفراد الفئة العمرية موضع البحث الحالي في حدود علم الباحثة - كما أنها اغفلت المتغيرات الديموجرافية كالمقارنة بين الريف والحضر والحالة الاجتماعية لهذه الفئة من التعليم الفني . مما دعا الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة على إحدى محافظات الصعيد (أسيوط) وأحدى المحافظات الحدودية (الوادي الجديد) التي تفتقر للدراسات من هذا النوع. وبناءً على ما سبق تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية:

### ثالثاً: تساؤلات البحث:

- ١- ما مدى انتشار للغضب لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية بمحافظتى أسيوط والوادي الجديد؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية داله احصائيا بين المساندة الاجتماعية ككل وبين أداء عينة البحث على مقياس الغضب؟
- ٣- هل تختلف المساندة الاجتماعية والغضب باختلاف متغير محل الاقامه (ريف- حضر) لدى عينة البحث ؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الصف (الأول- الثالث) على مقياسي المساندة الاجتماعية والغضب ؟
- ٥- هل يختلف الغضب باختلاف متغير الحالة الاجتماعية (أنسة- مخطوبة-متزوجة) لدى عينة البحث من طالبات المدارس الفنية التجارية؟

- ٦- هل تختلف المساندة الاجتماعية باختلاف حاله الاجتماعية (أنسة- مخطوبة- متزوجة) لدى عينة البحث من طالبات المدارس الفنية التجارية ؟
- ٧- هل تختلف المساندة الاجتماعية والغضب باختلاف متغير محل الإقامة (أسيوط- الودى الجديد) لدى عينة البحث؟

#### رابعاً: أهداف البحث:

١. التعرف على نسبة انتشار للغضب لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية بمحافظتى أسيوط والودى الجديد.
٢. التعرف على العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية ككل وبين أداء عينة البحث على مقياس الغضب.
٣. التعرف على مدى تختلف المساندة الاجتماعية والغضب باختلاف متغير محل الإقامة (ريف- حضر) لدى عينة البحث.
٤. التعرف على الفروق بين متغير الصف (الأول- الثالث) على مقياسي المساندة الاجتماعية والغضب.
٥. التعرف على أي مدى يختلف الغضب باختلاف متغير الحالة الاجتماعية (أنسة- مخطوبة-متزوجة) لدى عينة البحث من طالبات المدارس الفنية التجارية.
٦. التعرف على أي مدى تختلف المساندة الاجتماعية باختلاف الحالة الاجتماعية (أنسة- مخطوبة- متزوجة) لدى عينة البحث من طالبات المدارس الفنية التجارية.
٧. التعرف على أي مدى تختلف المساندة الاجتماعية والغضب باختلاف متغير محل الإقامة (أسيوط- الودى الجديد) لدى عينة البحث.

## خامساً: أهمية البحث:-

### أولاً : أهمية البحث من الناحية النظرية:

١. تتمثل في تناول البحث لمرحلة عمرية نمائية ألا وهي مرحلة المراهقة لما لها من أهمية بالغة في تكوين الشخصية ، حيث يرى العديد من الباحثين أن المراهقين في حاجة ماسة إلى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة والأصدقاء حتى يتمكنوا من الاستقلال والتكيف مع البيئة المحيطة بهم.

٢. ونظراً لأهمية متغير الغضب والمتغيرات الديموجرافية في الدراسة في كون كل منها يعتبر مؤشراً من مؤشرات الاضطراب النفسى أو عدم السواء النفسى، ونظراً للعلاقات المشتركة أو المتشابهة بين هذه المتغيرات بعضها وبعض، فقد رأَت الباحثة إضافة لما سبق أن تدرس هذه العلاقات ومدى ارتباطها ببعضها البعض للتعرف على درجة وطبيعة هذا الارتباط رغبة في زيادة فاعلية البحث .

٣. تكمن أهمية البحث الحالى فى أهمية الجانب الذى تتصدى لدراسته؛ التصدى لمشكلة انفعالية لم تتل قدرًا وفيرًا من البحث وخاصة من الناحية التحليلية. كما أنها تسعى لدراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والغضب من ناحية وبعض المتغيرات الديموجرافية المتمثلة فى محل الإقامة والحالة الاجتماعية والصف الدراسي والشعبية، وذلك لدى عينة من المراهقات من ناحية اخرى، ولاشك أن هذا الجانب ينطوى على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

٤. علي مستوي الدراسات لم يلقَ الغضب الاهتمام المناسب به مع كونه قد يكون مقدمةً أو وسيطاً أو نتيجةً لكثير من الاضطرابات النفسية بالإضافة لكونه اضطراباً في حد ذاته.

٥. وضع تصور لتطوير عملية المساندة الاجتماعية وتوظيفها بالشكل الامثل في حياة الطلاب.

٦. يعد الغضب من أكثر المتغيرات حضوراً وغياباً سواء علي مستوى الدراسات العلمية أو علي المستوي الحياتي؛ فهو حاضر بشدة في حياتنا اليومية المليئة بالقلق، والضغوط، والإحباط حيث يؤثر علي أداء الأفراد الأكاديمي والمهني، لذا تولى الدراسة اهتماماً بمعرفة الأسباب النفسية والعوامل المهيئة والمرسبة التي تكمن وراء الغضب.

٧. تكمن أهمية هذا البحث في العينة المستهدفة ألا وهي مرحلة المراهقة والتمثلة في "طالبات المرحلة الثانوية الفنية"، لأهمية هذه الفئة في المجتمع؛ ولكونهن أمل المجتمع، وأمّهات المستقبل، فاستقرارهن النفسي ينعكس علي المجتمع بآثره وبكافة أفرادها، بالإضافة إلى كونها إحدى مراحل النمو المهمة في تكوين شخصيتهن، ولما يتعرضن من خلالها للضغوط الاجتماعية، والنفسية، والأسرية.

٨. فقد حظى موضوع المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من جانب الباحثين اعتماداً على مسلمة مؤداها أن " المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمى إليها: كالأسرة، الأصدقاء، والزملاء في العمل أو المدرسة أو النادي تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها وهي مؤشر هام من مؤشرات الصحة النفسية ومتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط والتي تتمثل في القلق، والاكتئاب، والتوتر، والوحدة.

٩. وتظهر أهمية البحث في اتساع حجم شبكة العلاقات الاجتماعية كلما تمتع الأفراد بصحة نفسية بالمقارنة بالأفراد الذين لديهم شبكة من العلاقات الاجتماعية المحدودة، وكفاءة التفاعل الاجتماعي هو المؤشر الحاسم للصحة النفسية وليس حجمه أو مقداره.

١٠. تلعب المساندة الاجتماعية دوراً هاماً في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين الأعراض السيكوباتولوجية عامة وأعراض الاكتئاب خاصة، فهي لا تخفف من وقع هذه الضغوط فحسب ولكن قد يكون لها آثار واقية من أثر هذه الضغوط.

١١. تلعب المساندة الاجتماعية دوراً هاماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية، وتسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد.

١٢. تظهر أهمية المساندة الاجتماعية في الحياة المدرسية من أجل التكيف وزيادة الدافعية والقدرة على الإنجاز الأكاديمي والوصول إلى الأهداف المرجوة في مرحلة المراهقة المبكرة.

### ثانياً: أهمية البحث من الناحية التطبيقية:

١. تظهر أهمية البحث من الجانب التطبيقي في كونه يفتح أبعاداً بحثية كثيرة لدراسات مستقبلية ذات علاقة بتنامي وتطور الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في التغلب على الغضب وتحقيق الطمئنان الشخصي والاجتماعي للفرد الذي يمكن تلمس نتائجه من خلال تلمس الآثار النفسية والمعرفية والجسمية والسلوكية لطالبات المدارس الفنية.

٢. تطوير مقياس الغضب بما يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة، وبالتالي نستطيع التعرف على حدة المشكلة، ومدى انتشارها بين طالبات التعليم الفني التجاري.

٣. تتمثل أهمية البحث من الناحية التطبيقية في إعداد مقياس لتقدير المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين. وإضافة بعد المساندة الالكترونية تفنن له مقاييس المساندة.

٤. تسهم في توفير قدر من البيانات والمعلومات عن طبيعة المساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة ومصادرها المتنوعة وهي بيانات لاغنى عنها عند التخطيط لبرامج إرشادية أو علاجية بهدف تقديم العون للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية.

٥. تتمثل أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في التأكيد على الدور الإيجابي للمساندة الاجتماعية بمصادرها المتعددة كالأُسرة والأصدقاء أو الزملاء في الوقاية من الغضب ومواجهته بهدف زيادة مستوى فاعلية الفرد وصحته النفسية ومن ثم رخائه وسعادته.

٦. طبقاً لما سيقدمه هذا البحث من توصيات للأباء والأخصائيين النفسيين والمربين في التربية والتعليم وفي الحقل التعليمي والتربوي من أجل إعداد أجيال تتمتع بضبط انفعال الغضب مما يساعد هؤلاء بالتمتع بالصحة النفسية والعقلية.

٧. قد يساعد البحث في وضع برامج إرشادية ودراسات أخرى تسهم في الحد من انفعال الغضب بشكل أفضل.

### تحديد المفاهيم الإجرائية للبحث:

#### المساندة الاجتماعية: Social support

يقصد بالمساندة الاجتماعية ذلك "النظام الذى يتضمن الروابط والتفاعلات الاجتماعية طويلة المدى مع الآخرين الذين يمكن الاعتماد عليهم والوثوق بهم ليمنحوا الفرد السند العاطفى، ويقدموا له العون ويكونوا ملاذا له وقت الشدة" (Caplan,1981).

ويعرف بروسايدانوا وآخرون , Procidano,et al. (1980) المساندة الاجتماعية بأنها " المدى الذى يدرکه فرد ما بأن حاجته إلى المساندة بالمعلومات ، والتغذية الرجعية ، والثقة بالآخرين قد أشبعت ، وتتحدد إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على استبيان المساندة الاجتماعية".

ويرى ثوتس Thoits (1982) أن المساندة الاجتماعية تعنى " شبكة العلاقات الاجتماعية التى تزود الفرد بالمساندة الاجتماعية والعاطفية والأدائية ".

ويتفق ساراسون وآخرون, Sarason, et al. (1986) مع ثوتس فى تعريف المساندة بأنها "مدى توافر مجموعة من الأشخاص الذين يمثلون للفرد شبكة علاقاته الاجتماعية والذين يمنحونه الحب والتقدير".

فى حين يرى ريس Reis (1984) المساندة الاجتماعية بأنها " إدراك الفرد بأن هناك من أعضاء شبكة علاقاته الاجتماعية من يهتم به اهتماما عميقا ويقدره" (p.56).

ويتفق كل الشناوى وعبدالرحمن (١٩٩٤) على أن المساندة الاجتماعية هي " وجود عدد كافي من الأشخاص فى حياة الفرد يمكنه الرجوع إليهم عند الحاجة ، وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له " .

كما يعرفها جونسون Johnson وسارسون Sarasin (1979) بأنها " إحساس الفرد بالقيمة، وتقدير الذات ، والاحترام من خلال السند العاطفى الذى يستمده من الآخرين وقت الحاجة إليهم" (p.84).

ويعرفها على (٢٠٠٠) من منظور إجرائى على أنها " السند العاطفى الذى يستمده الطالب الجامعى من أسرته ويساعده على التفاعل الإيجابى مع الأحداث الضاغطة سواء مع البيئة المحيطة به، أو مع متطلبات البيئة الجامعية " (ص.٤٣).

وتعرف الباحثة المساندة الاجتماعية بأنها " الدعم الانفعالى والمادى والأدائى الذى يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به - الأسرة، الأصدقاء، الجيران، زملاء العمل أو الفصل مواقع التواصل الاجتماعى كالفيس بوك .....إلخ- ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم " وتحدد إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس المساندة الاجتماعية المستخدم فى الدراسة الحالية.

### **أنماط المساندة الاجتماعية :**

وللمساندة أنماط أو أشكال متعددة ، فقد أوضح كل من هاوس House (1981) وحسب الله (١٩٩٦) أن هناك أربعة أنماط رئيسية للمساندة الاجتماعية هي: المساندة الانفعالية<sup>١</sup> التى تنطوى على الرعاية والثقة والقبول ؛ والمساندة المعلوماتية<sup>٢</sup> التى تنطوى على إعطاء معلومات

(<sup>١</sup>) Emotional support

(<sup>٢</sup>) Informational support

أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط؛ والمساندة الأدائية أو بالفعل<sup>(٣)</sup> التي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال؛ ومساندة التقدير<sup>(٤)</sup> (p.10).

في حين أوضح تاردي (1985) Tardy أن هناك خمس أنماط للمساندة الاجتماعية تتمثل في: وجهة المساندة الاجتماعية إما بالعبء أو بالأخذ أو الاثنين معاً ؛ الاستعداد لتقديم المساندة الاجتماعية؛ الشعور بالرضا تجاه المساندة من قبل الآخرين؛ المحتوى الذي يميز المساندة كالمساندة الوسيلية والمعلوماتية والتقديرية؛ شبكة العلاقات الاجتماعية لدى الفرد والتي تتمثل في أعضاء الأسرة وجماعة الأصدقاء والجيران والزملاء في العمل. وللمساندة الاجتماعية وظائف متعددة، فهي تسهم في توفير الراحة النفسية، حيث أن التفاعل الاجتماعي المساند يولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية وتخفف المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب، والوحدة النفسية، كما أن لها وظيفة نمائية عندما يكون لدى الفرد شبكة من العلاقات الاجتماعية الحميمة التي تساعده على تحقيق التوافق الإيجابي، ولها وظيفة وقائية في مساعدة الفرد على مواجهة الأحداث الخارجية التي يدركها على أنها شاقة وتمثل ضغط عليه (Ross&Cohen,1987;Cohen& Hoberman,1998.p.120).

وقد أثار موضوع المساندة الاجتماعية انتباه العديد من الباحثين في الآونة الأخيرة لشيوع الكثير من صور الاضطراب النفسي لدى الشباب بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة، وظهور الكثير من المصطلحات التي تصور حقيقة ما يعانيه هؤلاء الأفراد من صور الاضطراب النفسي كالقلق، والاكتئاب، والشعور بالوحدة النفسية، ومن ثم كان الاهتمام بالمساندة الاجتماعية ومحاولة التعرف على الآثار السلبية لعدم توافرها.

(١) Instrumental support

(٢) Esteem support



ويعتبر القلق من المفاهيم التي حظت باهتمام بالغ في الآونة الأخيرة من قبل علماء النفس والطب النفسى، حتى أنهم وصفوا هذا العصر بعصر القلق، وبعد القلق محور العصاب والاضطرابات النفسية وهو العرض الجوهري فى أمراض عضوية كثيرة(حبيب، ١٩٩١، ص.٦٢. والفرد فى جميع مراحل نموه لديه إمكانات داخلية تجعله واعيا بجوانب معينة فى علاقته مع الآخرين فى نطاق بيئته وتجعله قادرا على التفاعل معها، مما يوضح أن أى اضطراب فى العلاقة المتبادلة بين الفرد والمجتمع الذى يعيش فيه يؤدى إلى نشوء القلق (محمد عبد العزيز، ١٩٨١، ص.١١).

وقد أوضحت نتائج دراسة بريلم Rabin (1990) أن الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات تمكنهم من الحصول على المساندة الاجتماعية تقل لديهم درجة الشعور بالقلق. (p.14).

فى حين يرى عدد من الباحثين أنه كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كلما زاد احتمال التعرض للاضطرابات النفسية مثل القلق، والاكتئاب والغضب، ومن ثم يحدث خلل فى الصحة النفسية لدى الفرد(الشناوي وعبدالرحمن، ١٩٩٤، ص.٧).

كما تزايد الاهتمام حديثاً بدراسة الاكتئاب وذلك لتحقيق عدد من الأهداف أهمها إلقاء الضوء على مصادره وطبيعته وإمكانية مواجهته أو التعامل معه، ومن ثم ظهر العديد من البحوث والدراسات التى تناولت طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب وأوضحت نتيجة هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب، حيث إن زيادة المساندة الاجتماعية المدركة يقل الاكتئاب(مخيمر، ١٩٩٧).

وأوضح كل من براون Brown وهاريس Harris (1978) فى دراسة لهما عن الاكتئاب أن الإناث ذوات العلاقات الاجتماعية الوثيقة كن أقل احتمالاً للتعرض للاكتئاب عن ذوات العلاقات الاجتماعية المحدودة (p.23).

وتوصل ديويلد وآخرون De-Wilde,et al., (1994) إلى أن المراهقين مرتفعي الاكتئاب من محاولي الانتحار قد قرروا انخفاضا فى حجم المساندة الاجتماعية من الأسرة (De-p.٥٢).

ومن ثم فالمساندة الاجتماعية لها تأثير مباشر على النظام الانفعالي، إذ يولد التفاعل الاجتماعي المساند درجة من المشاعر الإيجابية التي من شأنها أن تخفف من القلق والغضب والاكتئاب، ويعتبر الشعور بالوحدة النفسية من المفاهيم التي لاقت اهتماما كبيرا من قبل الباحثين في علم النفس والاجتماع منذ القدم، ولعل أهم الدوافع وراء هذا الاهتمام أن الشعور بالوحدة النفسية أصبح مشكلة خطيرة واسعة الانتشار في عالم اليوم (مايكل، ١٩٩٣، ص.٢٥).

ويرى ويس Weiss (1973) أن الشعور بالوحدة النفسية يمثل إحدى المشكلات الهامة في حياة الإنسان المعاصر نظراً لاعتباره بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها الفرد (الربيعه، ١٩٩٧، ص ٣٠). ويرى سوليفان Sullivan (1953) أن الوحدة النفسية رد فعل لقصور العلاقات المخبرة في مختلف مراحل نمو الشخصية (p.345). وتبعاً للنظريات المختلفة فإن الحاجة الأساسية للوجود الإنساني تكمن في الاحتكاك والاتصال بالآخرين، حيث أن الوحدة النفسية هي نتيجة حتمية لافتقاد العلاقات الاجتماعية الناجحة ونقص في العلاقات البيئشخصية مع الآخرين ذوى الأهمية لدى الفرد، أو هي نتيجة لوجود خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد بنوعها الكمي والكيفي (Peplau, 1971; Fromm, 1961; Wenkert, 1953; Sullivan, 1953; & Perlman, D1982).

ويرى كل من مات Matt ودين Dean (1991) أن الأفراد الذين يفتقدون المساندة من الأصدقاء يكونون أكثر عرضة للاضطراب النفسي، وقد يلجأون إلى الانسحاب والابتعاد عن الآخرين لشعورهم بالوحدة والعزلة . أما الأفراد الذين يرتبطون بصداقات كثيرة كانوا أقل شعوراً بالوحدة النفسية.

ويعتبر الحرمان من الرعاية الأسرية سببا أساسيا في الشعور بالوحدة النفسية، على اعتبار أن الرعاية الأسرية مصدراً هاماً من مصادر المساندة الاجتماعية للفرد وهو المساندة من قبل الأسرة (Bullock, Janis, R1993).

وأوضحت نتيجة دراسة ويلر وآخرون Wheeler,et al., (1983) أن الأفراد الذين لديهم تفاعلات اجتماعية ضعيفة لديهم شعور مرتفع بالوحدة النفسية، كما أوضحت نتائج دراسة ماهون وآخرون, Mahon,et al., (1994) وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية.

وبذلك تعتقد الباحثة أن غياب أو ضعف المساندة الاجتماعية من قبل الآخرين الأسرة، والنظراء من شأنه أن يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية وزيادة الشعور بالغضب.

وترى الباحثة أن المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الفرد لذاته وتشجيعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة. ويتفق هذا الرأي مع التصور الذي اقترحه ألبى Albee لنموذج المساندة الاجتماعية المتصل بالوقاية، حيث يرى أن احتمالات الاضطراب النفسى تقل عندما تقوى قدرة الشخص على مقاومة أحداث الحياة السلبية وعندما يتلقى المساندة الاجتماعية من أسرته وأصدقائه وزملائه ما يساعده على تجاوز الأزمات والمحن فى حين يرى عدد آخر من الباحثين (Hobfoll,&Vaux,1993; Sarason, et al.,1983).

أن إدراك الفرد درجة من الرضا عن المساندة المتاحة له واعتقاده فى كفاية وكفاءة وقوة المساندة يعتمد فى المقام الأول على الخصائص الشخصية التى يتسم بها الفرد، حيث أن الأفراد الذين يتصفون بخصائص نفسية إيجابية (الفاعلية الذاتية - التمكن - تقدير الذات المرتفع) يكونون أكثر قدرة على الحصول والاستفادة من مصادر المساندة الاجتماعية المحيطة بهم، بينما الأفراد الذين يتصفون بخصائص نفسية سلبية (تقدير الذات المنخفض - الانطوائية) يكونون أقل قدرة على الحصول والاستفادة من مصادر المساندة الاجتماعية التى تقدم إليهم .

وأوضحت مارى Marg كوميرفورد Commerford وريزكوف Reznikoff (1996) أن المساندة الاجتماعية المدركة ترتبط ارتباطا موجبا بتقدير الذات وما ينتج عن ذلك من الإحساس بقيمة الذات التى قد تنبئ بالشعور بالسعادة. وتساعد المساندة من العائلة الأفراد على الشعور الأفضل بأنفسهم ، أما الأفراد الذين يشعرون بتقدير ضعيف لذاتهم يدركون مساندة أقل من

الآخرين ، كما أن الأفراد الذين يعيشون في جو عائلي دافئ ، ويقررون رضا أكبر عن الحياة العائلية بصفة عامة هم الذين يدركون مساندة كبيرة من الأسرة ومن ثم تقدير مرتفع لذاتهم.

وإذا كانت المساندة الاجتماعية تعتبر عاملاً واثماً ومخففاً من الإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية، فإن المتغيرات الديموجرافية أيضاً متغيرات إيجابية يجب أن يؤخذ في الاعتبار نظراً لأهميتها في الوقاية أو التقليل من الإصابة بالأمراض النفسية. وبتوسع شبكة علاقات الفرد الاجتماعية بصورة يسودها الحب والدفء يقل غضبه ويزداد تقديره لذاته وفاعليته، أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية فإنه يشعر بعدم القيمة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية والأزمات ومن ثم تظهر اعراض الغضب، حيث يفتقد الفرد الشعور بقيمته، ومن ثم فإن المساندة الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى تقليل الشعور بالغضب، (Brelm, Sharon & Kassin Saul, 1990, p.256; Cohen, & Hoberman, 1983; Pearlin, et al., 1981).

## الغضب:

هناك تعدد في تعريفات الغضب نظراً لارتباطه الوثيق بالعديد من المتغيرات مثل العدوان، والعدائية، والعنف (علي وحسين، ٢٠١١، ص. ١١) والتي يمكن تقسيمها إلى ثلاث محاور: الأول التعريفات المعجمية، ثانيهما التعريفات السيكلوجية، ثالثهما التعريف الإجرائي.

### أ- المحور الأول: التعريفات المعجمية:

عرّف قاموس علم النفس والتحليل النفسي الغضب بأنه انفعال سيء، غير مريح، يصاحب الرغبة في الاعتداء والتدمير وإنزال الضرر بالآخرين أو بالذات أحياناً، ويصاحب الغضب تغيرات فسيولوجية تستهدف تهيئة تنسم بالقوة والطاقة اللازمة للاعتداء وإشباع دوافع الغضب كارتفاع السكر في الدم (حتى يحترق مكوناً طاقة) واندفاع الدم إلى العضلات (حتى تقوي علي إنجاز المطلوب منها في حالة الاعتداء) وزيادة درجة التجلط في الدم (حتى إذا تعرض الفرد لجروح أثناء مقاومة اعتداءات لا يستمر نزف دمه كثيراً حفاظاً علي حياته)... إلخ كما أن

للغضب مظاهر خارجية أيضاً تظهر علي ملامح الوجه وتغير لونه واهتزاز بعض أطراف الجسم وضعف السيطرة عليها(عبد القادر، ٢٠٠٩، ص.٩١٢-٩١٣).

بينما يشير معجم المصطلحات الأخلاقية إلى أن الغضب هو: "حركة وحالة نفسية تظهر نتيجة لغليان في دم القلب، وهدفها الانتقام"، وهي كيفية نفسانية موجبة لحركة الروح من الداخل إلى الخارج للغلبة ومبدأه شهوة الانتقام وإذا اشتد يوجب حركة عنيفة يمتلئ لأجلها الدماغ والأعصاب من الدخان المظلم فيستر نور العقل ويضعف فعله ولذا لا يؤثر في صاحبه الوعظ والنصيحة، بل تزيده الموعظة غلظة وشدة وهو من المهلكات العظيمة وربما أدى إلى الشقاوة الأبدية من القتل والقطع ولذا قيل إنه جنون دفعي (سوراني وآخرون، ٢٠٠٦، ص.٥٣)

### **ب- المحور الثاني: التعريفات السيكلوجية:**

يعرف اسنيل Snell ورينيك Renick (2002) الغضب بأنه " يتركب من زملة أحاسيس"، وهي تدور في مجملها حول الغضب المتعلق بالحاضر أو بخصوص المستقبل، والغضب بخصوص الفشل أو الأشياء المحيطة، أو الغضب في سياق العلاقات الاجتماعية، وينبثق الغضب من أحاسيس داخلية سلبية، أو يرتبط بالقرارات والعمل والصحة والاحتياجات اليومية (p.345).

ومفهوم الغضب عادة يشير إلى الحالة العاطفية التي تتكون من المشاعر التي تختلف في الشدة من تهيج خفيف أو إزعاج إلى غضب شديد (Janise,1998,p.91).

ويعرف بأول (٢٠٠٣) الغضب بأنه "حالة انفعالية تتم استثارته من خلال دافع يتعلق بالهجوم أو الدفاع أو الحماية كاستجابة لتهديد أو تحدٍ متوقع". (بأول، ٢٠٠٣، ص.٢٤٨)

ويشير جنثري Gentry (2004) إلى أن "الغضب هو عاطفة معقدة، ويعرفه علي أنه "رد فعل علي مجموعة متنوعة من العوامل البيولوجية والنفسية، فهو رد الفعل الجسدي لنظامنا العصبي علي بعض التصورات التي تهدده" (p.38).

وتشير مؤسسة الصحة النفسية (2008) أن الغضب هو "رد فعل علي التهديد المتصور" (Mental Health Foundation, p.11).

وتعرف لندنفيلد (٢٠٠٨) الغضب بأنه "استجابة عاطفية طبيعية تظهر لمساعدتنا علي التكيف مع: التهديد- الأذى- العنف- الإحباط" (لندنفيلد، ٢٠٠٨، ص.١٣).

ويذكر أبو دلو (٢٠١٥) انفعال الغضب بأنه سلوك يصحب العدوان ويمكن تعريف الغضب بأنه "انفعال يتميز بدرجة عالية من النشاط في الجهاز العصبي السمبثاوي ويشعور قوى من عدم الرضا سببه خطأ وهمي أو حقيقي" (ص.٢١٤).

بينما يقول عبداللطيف (٢٠١٥) بأنه "استجابة تدل علي العداة والتوتر يثيرها الإحباط والتهديد وعدم العدالة ونقص الإنصاف أو التمييز وتتضمن استجابة الغضب إثارة في الجهاز العصبي المستقل مثل زيادة في ضغط الدم والعرق والتنفس ونبضات القلب وإفراز السكر في الدم" (ص.٢٩٦).

وتعرف الرابطة الوطنية للصحة العقلية (2016) [N.A.M.H] الغضب بأنه "استجابة طبيعية للشعور بالاعتداء أو الخداع أو الإحباط أو معاملة غير العادلة"، ويكون أحياناً غضبنا جميعاً جزء من وجودنا البشري، وإنه ليس شعوراً سيئاً دائماً؛ يمكن في الواقع أن يكون في بعض الأحيان مفيداً علي سبيل المثال: الشعور بالغضب تجاه شيء ما يمكن أن:

• يساعدنا في تحديد المشاكل أو الأشياء التي تضر بنا.

• يحفزنا لخلق التغيير.

• يساعدنا في الدفاع عن أنفسنا في المواقف الخطرة من خلال منحنا انفجار

الطاقة. (National Association for Mental Health, 2016, p.4).

ويذكر روجرز بي Rogers.B (2017) أن الغضب "هو من أكثر العواطف تطرفاً فيمكن أن يدفعنا إلى أن نراه بأنه "كفاح من أجل العدالة، ويمكن أن يدفعنا أيضاً إلى القيام بأعمال

وقول أشياء مؤذية ومدمرة، حتى لأولئك الذين نحبههم. ففهم وإدارة الغضب الخاص بنا (كبالغين) هو شرط مسبق ومهم لمساعدة الأطفال علي فهم الإحباط والغضب والعدوان" (p.1).

بينما يشير ماكاي Mckay (٢٠١٩) إلى أن الغضب هو "استجابة عاطفية نشعر بها في حالة الوعي، فالغضب في جوهره هو وعي داخلي بالإنارة، يرافقه أفكار محددة، ومشاعر ورغبات" (pp.10).

يتضح لنا من استعراض التعريفات سابقة الذكر أن تعريف قاموس علم النفس والتحليل النفسي (٢٠٠٩)؛ أبو دلو (٢٠١٥)؛ وعبد اللطيف (٢٠١٥)؛ و روجرز بي Rogers.B (2017) ركزوا علي مظاهر وأعراض الغضب، بينما ركز بأول (٢٠٠٣)؛ ولندنفيلد (٢٠٠٨)؛ ومؤسسة الصحة النفسية [M.H.F] (2008)؛ الرابطة الوطنية للصحة النفسية [N.A.M.H] (٢٠١٦) في ضوء التنبية الانفعالي المؤقت والفوري، بينما ركز جانز Janise (1998)؛ وركز اسنيل Snell ورينيك Renick (2002) علي النواحي المعرفية والوجدانية والجسمية.

ويعتبر الغضب متلازمة متعددة الأعراض تتكون من ناحية عاطفية، وناحية معرفية، وناحية فسيولوجية، ومظاهر اجتماعية وسلوكية (Ronan, et al,2014).

### المحور الثالث: التعريف الإجرائي:

تتبنى الباحثة تعريف الغضب بأنه "يتركب من زملة أحاسيس"، وهي تدور في مجملها حول الغضب المتعلق بالحاضر أو بخصوص المستقبل، والغضب بخصوص الفشل أو الأشياء المحيطة، أو الغضب في سياق العلاقات الاجتماعية، وينبثق الغضب من أحاسيس داخلية سلبية، أو يرتبط بالقرارات والعمل والصحة والاحتياجات اليومية". ويقدر بأداء الطالبة علي مقياس الغضب مقدراً بالدرجات علي هذا المقياس.

## النظريات المفسرة للغضب:

وتجدر الإشارة إلى أن تطور النظريات المتعلقة بتفسير الغضب يرجع لتطور علم النفس بشكل عام (ويليا، أيما، وبارلو، وريكا، ٢٠٠٧، ص. ١١).

وستتم الإشارة إلى عدد من النظريات المفسرة للغضب التي نعرض منها؛ التحليل النفسي، والنظرية السلوكية، والنظرية العقلانية المعرفية، النظرية المعرفية، ونظرية التعلم الاجتماعي، وهنا نعرض الباحثة نظرية جديدة تنظر للغضب بنظرة جديدة - وهذه إحدى الإضافات التي تضيفها الدراسة الحالية في البيئة العربية-وهي نظرية العلاج بمسارات الطاقة.

## نظرية التحليل النفسي:

يصف فرويد أن هناك عدد غير محدود من الغرائز ويمكن إرجاعها إلى غريزتين أساسيتين للبشر هما إيروس وزاناتوس (الحياة والموت/ الرغبة والغضب)، وتعمل هاتان القوتان بجموح داخل اللاشعور، ومن موقعهما الخفي تحكمان معظم تصرفاتنا (فرويد، ٢٠٠٠، ص. ٢٩-٣٠).

وتظل غريزة التدمير ساكنة مادامت تعمل في الداخل بوصفها غريزة الموت، ولا تظهر لنا إلا بعد أن تتحول إلى الخارج بوصفها غريزة التدمير. ويبدو أن حدوث هذا ضروري لحفظ الفرد ويساعد الجهاز العضلي في هذا التحول. ويتكون الأنا الأعلى تثبت كميات كبيرة من الغرائز العدوانية داخل الأنا، وتعمل ضد الذات علي نحو تدميري. وكبت العدوان ضار بوجه عام، فهو يعمل علي الإهلاك. والشخص في سورة الغضب يبين كيف يتم الانتقال من العدوان المقيد إلى تدمير الذات، وذلك بتحول عدوانه لذاته، فهو يجذب [ينتف] شعره أو يلطم وجهه بقبضته، وهذه معاملة كان يود لو وجهها إلى شخص غيره. وعلي أية حال يظل قسم من العدوان الموجه إلى الذات في الداخل حتي ينجح أخيراً في أن يفضي بالفرد إلى الموت (فرويد، ٢٠٠٠، ص. ٣٢).



فغريزة الغضب هي كغريزة الخوف يثيرها حدوث أمر لا علاقة له بالميل، ولا صلة بينه وبين المعاني التي تفرغ لها الذهن، وتخالفه في أن الخوف يجعل الإنسان علي الهزيمة والفرار، وأن الغضب يفضي إلى الهجوم والاشتجار (حنا، ٢٠١٣، ص. ١٤٧).

لذلك فغريزة الغضب إذن في جبلتنا البشرية، وهو يمثل قوامنا الأساسي والجوهري ويستحيل التخلص منه، ولكن يمكن ترويضه وتوجيهه. فعندما نجد أنفسنا في أحد المواقف التي تثير غضبنا، فإن ذلك الاستعداد الذي ورثناه في جبلتنا النفسية تنشط وتوجه رسالتها الغضبية إلى تلك الأجهزة التي يتسنى لها التعبير عما نحسه من غضب (ميخائيل، ١٩٨٧، ص. ٤٦-٤٧).

ونري أن فرويد صنف الغرائز إلى نوعين وهما غريزة الجنس والعدوان، وأن الغضب يندرج تحت العدوان، وأن العدوان طبقاً لوجهة نظر فرويد هو سلوك تدميري فطري وحافز تدميري يولد الفرد مزوداً به.

### النظرية السلوكية:

تري النظرية السلوكية أن سلوك الغضب الذي تبعته نموذجياً حوادث إيجابية - مثل: الانتباه، إذعان سلوكي من الآخرين، تجارب جسمية إيجابية، ثوران جنسي، طعام، إعجاب الآخرين يقوي ويعاود الظهور في المستقبل. أما سلوك الغضب الذي لم تتبعه نموذجياً حوادث إيجابية - كما حين يُتجاهل- فهو يضعف ويقل احتمال ظهوره مرة أخرى. سلوك الغضب الذي يعاقب قد يخمد، كما حين يؤنب ولد تأنيباً مذللاً، ولا يعود الغضب إلى الظهور في الموقف نفسه (إذا تكرر). إن العواقب التي تلى عرض الغضب لها تأثير محدد بين ما إذا كانت تجربة الغضب ورد الفعل التعبيري عنها ستعود في أوضاع مشابهة أو لا تعود (كاسينوف، وشيب، ص. ٨٥-٨٦).

إن الأصل في استثارة الغضب عند الحيوان والانسان أصلان: الأول- حرمان الكائن الحي من إشباع حاجة بيولوجية كالحاجة إلى الطعام، والحاجة إلي الجنس. والثاني- الألم والإعاقة وتهديد الحياة (ميخائيل، ١٩٨٧، ص. ٥١).

## النظرية العقلانية الانفعالية:

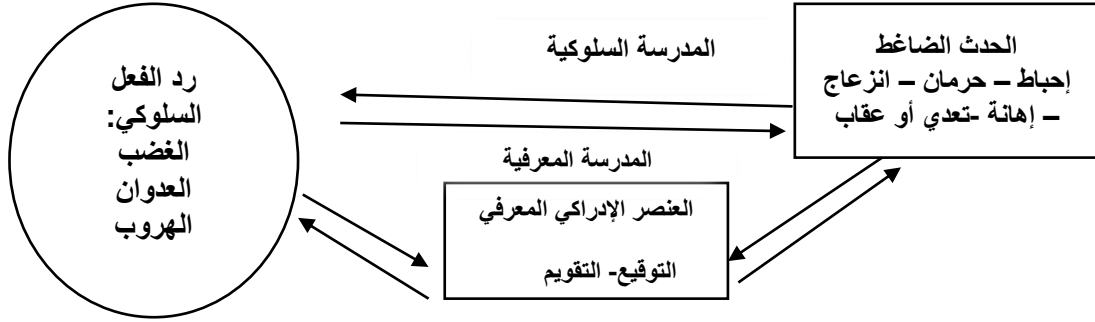
تفترض سبب الإضطرابات العصابية يكمن في ميل البشر إلى إجراء تقييمات متدنية ومطلقة للأحداث متصورة في حياتهم فإن هذه التقييمات مصاغة في شكل عقائدي "يجب"، "ينبغي"، "يجب أن يكون"، و"يجب أن". نحن نفترض أن هذا الإدراك المطلق هو في صميم فلسفة المعتقدات التي هي سمة مركزية للكثير من الاضطراب العاطفي والسلوكي للبشر (Ellis, & Dryden, 1997, p.14).

وطبقاً لنظرية إليس يشعر الإنسان بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه. وقد يتبنى الشخص أفكاراً لاعقلانية عامة تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية ومنها انفعال الغضب، وقد يتبنى أفكاراً لاعقلانية خاصة مرتبطة بالغضب، أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة مثل (يجب، ينبغي، لا بد) ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص، وعندما يزداد الغضب تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي يحدث فيه ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين (أحمد، ٢٠٠٣، ص ٧٠).

## النظرية المعرفية لبيك:

تري أن لكل محتوى فكري نموذجي ما يناظره من الاضطرابات مثل انفعال الغضب يناظره حالات البارانونيا. والفرق الجوهرية بين الاضطرابات النفسية والاستجابات الانفعالية السوية هو أن المحتوى الفكري في حالة الاضطراب النفسي ينطوي علي تحريف أو تشويه دائم لأحد المواقف الواقعية، بينما تقوم الاستجابة الانفعالية السوية علي تقدير معقول للموقف فإن الاستجابة المرضية تخضع إلى حد كبير لعوامل داخلية أي سيكولوجية من شأنها أن تُفسد عملية تقييم الواقع وتركها (بيك، ٢٠٠٠، ص ٦٤).

ويوضح السيد، وحسن (١٩٩٨) الفرق بين اتجاه المدرسة السلوكية واتجاه المدرسة المعرفية في الشكل (١):



تلعب التغذية الراجعة بين الحدث الضاغط ورد الفعل السلوكي دوراً في خفض وزيادة الغضب.

## النظرية

شكل (١)

يعتبر الغضب الفرق بين اتجاه المدرسة السلوكية واتجاه المدرسة المعرفية ، وأن هناك فروقاً فردية بين الأفراد في التعبير عنه، وقد يرجع إلى اختلاف خصائص شخصية الأفراد، والمرحلة النمائية التي يمرون بها، واختلاف المواقف المثيرة للغضب لديهم، وأن الغضب ينتج عن وجود إحباط وعائق يقف في طريق تحقيق أهداف الفرد (عبد العظيم، ٢٠٠٧، ص، ١٠٨-١٠٩).

## نظرية التعلم الاجتماعي:

تري نظرية التعلم الاجتماعي أن السلوك الاجتماعي يمكن اكتسابه والمحافظة عليه من خلال ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجه عليهم، وعليه فنحن نتخيل أنفسنا في مواقف مشابهة ونصل إلي نفس النتائج، وقد أكد باندورا أن الأفراد لا يسلكون مسلكاً عدوانياً بسبب دوافع غريزية ولكن هناك ثلاثة أسباب تدفعهم لذلك: الأول أنهم قد تعلموا من خبراتهم السابقة، والثاني أنهم لاحظوا أو توقعوا مكافأة لسلوك معين، وأخيراً لأن الظروف الاجتماعية تدفعهم تجاه القيام بسلوك عدواني تبعاً للمعايير الاجتماعية (ويليامز، وبارلو، ٢٠٠٣، ص. ١٣).

## النظرية الوجودية:

لم يتحدث فرنكل عن الغضب بشكل مباشر، ويمكن تكوين تصور عن انفعال الغضب في ضوء نظرية العلاج بالمعني وخاصة المشكلات الوجودية والروحية وما تؤدي إليه من حالة توتر، وبالتالي الشعور بالغضب بجانب الانفعالات الأخرى القلق والاكتئاب، وتقوم فكرة الربط بين التوتر والقلق والغضب مثلاً علي أساس أن الإنسان إذا وجد في حياته معني أو هدفاً يمكنه أن يتحمل المشاكل وأن يوظفها ويستثمرها في خدمة الحفاظ علي المعني وتحقيق الهدف لأنه أدرك أن حياته تستحق أن تعاش. ومن ثم نستطيع القول أن الغضب يحدث عندما تصبح حياة الفرد دون معني وعلي ذلك يكون لدى الشخص ذوي مشكلة الغضب تصورات سلبية عن الحياة ومن ثم فإنه يكافح من أجل البحث عن المعني والهدف في الحياة(عبد العظيم، ٢٠٠٧، ص ١٠٩).

يتضح تعدد واختلاف الاتجاهات المفسرة للغضب؛ حيث أن نظرية التحليل النفسي لفرويد ترجع الغضب للغريزة، بينما النظرية السلوكية ترى أن التغذية الرجعية بين الحدث الضاغط ورد الفعل السلوكي لها دورٌ في خفض وزيادة الغضب، بينما النظرية المعرفية لبيك ترجع الغضب لنشوه في البنية المعرفية للفرد، أما النظرية العقلانية الانفعالية عند إيس فيتوقف الغضب لديه علي الأفكار اللاعقلانية.

## الآثار السلبية للغضب:

تشير لندنفيلد (٢٠٠٨) أن حالات الغضب العرضية لن تكون خطيرة، بل إنها ستساعد أجسامنا علي التكيف مع تجارب وإحباطات الحياة، ولكن الغضب يمكن أن يعرض صحتنا لأخطار جسيمة، ويمكننا أن نؤكد من خلال الأبحاث ومن خلال الملاحظات العامة أن الغضب يمكن أن يؤدي إلي: وجود أو زيادة الاضطرابات الهضمية مثل القرحة والتهابات المعدة من خلال زيادة الإفرازات الحمضية- ارتفاع ضغط الدم الشديد- زيادة مستويات الكوليسترول- تلف الشرايين وانسدادها- مرض القلب-تفاقم حالات الأمعاء مثل القولون- زيادة القابلية للعديوي-

تضخيم الألم -الصداع وتفاقم حالات الجيوب-التهاب واضطرابات العضلات- تأخير شفائنا من الجروح الكبيرة (ص.٢٩-٣٠).

ويذكر كل من وودروف Woodruff (2008) وسكانلان وآخرون Scanlan, et al., (2016) أن عدم الاعتراف بالغضب، وكتبه يمكن أن يؤثر سلباً علي الصحة علي المدى البعيد.

وتؤكد مؤسسة الصحة النفسية (٢٠٠٨) إلى أن التقارير تؤكد علي مشاكل الغضب الشائعة مثل الاكتئاب والقلق (ص.٧)، ويبين Sukhodolsky (2007) أن الغضب يؤدي إلى مجموعة متنوعة من النتائج الضارة، بما في ذلك المشاكل الصحية واضطرابات الشخصية، والتعبير عن الغضب أمرٌ خطيرٌ جداً علي صحتك مما يسبب ارتفاع مستويات الادرينالين وضغط الدم فوق المستويات الطبيعية، علاوة علي ذلك يمكن أن تنتهي بإيذاء شخص ما أو القيام بشيء ستأسف عليه لاحقاً (p224).

ويوضح مصطفى (٢٠٠٧) أن بعض الثقافات يُربي العنصر النسائي علي كبت مشاعرهن وعلي كبت الغضب لديهن بدلاً من التعبير عنه. إلا إن كبت الغضب ممكن أن يؤدي إلي أمور كثيرة من الاكتئاب إلى الأمراض النفس جسمية(ص.١٩٦) .

وقد تترك مشكلة الغضب دون معالجة في كثير من الأحيان ربما لفقدان الشخص وظيفته، ويعاني من انهيار في علاقاته أو في الحالات القصوى قد يضر شخصاً آخر ويتم القبض عليه من قبل العدالة الجنائية (Mental Health Foundation, 2008a, p.12) .

ويذكر محمد (٢٠١٧) أن هناك ضرران للغضب تقع تجاه الأشخاص المعنفين أو الشخص الغاضب ذاته أولهما الضرر الاجتماعي: ضرر من قبل الشخص المعنف، والذي سيفقد ثقته في الشخص الغاضب، وثانيهما الضرر الصحي: المتمثل في الضرر البدني والنفسي للشخص المعنف، وحسب طابع الغضب الذي تعرّض له إن كان بدنياً أم لفظياً أم كلاهما، وقد يتحول هذا الضرر إلي ضرر نفسي أيضاً(محمد، ٢٠١٧، ص.٨٩-٩٠).

ومتي اشتد الغضب في إنسان وتوهجت ثورته، ولعبت بالعقل شدته، حُمل علي ارتكاب الجرائم من غير مبالاة، وأثار الحرب من غير عناء، وأوعز إلى الانتقام ممن حوله ولو لم يكن لهم به صلة، وشفي الغليان بالأذى وفعل ما يتحاشاه العقلاء(حنا،٢٠١٣، ص.١٤٨).

بينما توصل علماء النفس وأطباؤه على أن الأشخاص الذين يسيطر عليهم الغضب هم أقل وعياً بتعبيرات وجوههم ووضع أجسامهم والتغيرات الصادرة في مقام أصواتهم (جمال أبو دلو،٢٠١٥، ص.٢١٤).

ويمكن أن يختلف مستوي الغضب من تهيج خفيف إلى شديد كما هو الحال مع كل العواطف، حيث تحدث تغيرات جسدية يصحبها ارتفاع في معدل ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم ويستعد جسمنا لـ "أقتل أو أهرب" (للبقاء بعيداً)(Black et al.,2005,p.8).

ويشير كل من أونيل O'Neill وأحمد Ahmad (2016) أن الغضب علي وجه الخصوص هو مشكلة شائعة للناجين من إصابات الدماغ، فيمكن أن يؤدي بهم إلى سلوكيات غير متوقعة، والتي يمكن أن تكون مدمرة وعدوانية. في حين يشعر بعض الناس أنه تحت رحمة هذه العاطفة القوية، والبعض الآخر يكاد يلاحظ وجودها أو تأثيرها. فمشكلات الغضب لديهم يمكن أن تكون إما نتيجة للأضرار التي لحقت بأجزاء من الدماغ الذي تتحكم في الانفعال، أو لأن الناجي من إصابة الدماغ يشعر بالإحباط من آثار إصابتهم (p.5-6).

لذلك يمكن أن نأخذ الغضب علي محمل الجد فهو ليس عاطفة تافهة للعقل، و"أصبحت غاضباً" هو ما يعادل من الاعتراف، "لقد تفاعلت بحماقة، وكنت فاشلاً". فالغضب يجب أن يعتبر مسألة خطيرة. بالرغم من تحذير كثير من الناس في الوقت الحاضر عن غضبهم بحرية ومع قليل من القلق. يبدو أنهم ليس لديهم فهم سليم للطبيعة الخبيثة والمدمرة للغضب، فإذا ترك الشخص الغضب يسكن عقله، ففتح علي نفسه حياة مليئة بالمعاناة، والفشل، والتعاسة(Sumanasara,2015,p.3).

وتشير كوني (٢٠٠٥) إلى أهمية معرفة كيف نتعامل بحذر وبوعي وبالمسؤولية مع أنفسنا، وكلما غضبنا بدون وعي، كان إحساسنا بالغضب بوعي أكثر ندرةً (ص.٢٦).

ونستخلص من ذلك أن الإنسان الغاضب بشكل عام وذوي الغضب بشكل خاص غير قادر -في الغالب- علي ضبط نفسه، والتحكم في تصرفاته نتيجة لقوة غضبه، وشدة انفعاله، الذي يحول دون ضبطه لنفسه والتحكم في تصرفاته، وتدعوه في الغالب إلي المواجهة أو نحو ذلك من الأقوال أو الأفعال وهذا ما أكده كل من مصطفى (٢٠٠٧)؛ ومحمد (٢٠٠٧)؛ ولندنفيلد (٢٠٠٨)؛ وحنّا (٢٠١٣)؛ ومحسن، وآخرون (٢٠١٥)؛ ومحمد (٢٠١٥)؛ وأبو دلو (٢٠١٥).

وبالرغم من خطورة الغضب، إلا أنه لم يلق نفس القدر من الاهتمام والرعاية الذي تلقاها القلق والاكتئاب وذلك للأسباب التالية:

- ١- وصف السلوك الغاضب بأنه "سيء"، ولم يوصف "بالحزن" أو "بالجنون"، وبالتالي لا يستحق الاهتمام والرعاية.
- ٢- فهم الغضب في كثير من الأحيان علي أنه تعبير خارجي عن السلوك العدواني، وعادة ما يتم محاولة فهمه من منظور العدالة الجنائية (Mental Health Foundation, 2008a, p.12).

ويشير محمد (٢٠١٧) إلي أن هناك أسباب وراء التغاضي عن دراسة انفعال الغضب وهو أن هذا الانفعال علي درجة عالية من التعقيد؛ حيث إنه أكثر الانفعالات تعقيداً فالمسألة لا تتمثل في صعوبة استنباط سلوك الغضب بطريقة طبيعية وأخلاقية فحسب، بل زد علي ذلك أن الدخول في خبرة أو موقف الغضب قد يؤدي إلي قدر من الخوف والقلق مما يزيد من صعوبة دراسة انفعال الغضب، وبالإضافة إلي هذه الصعوبات المنهجية فإن طبيعة انفعال الغضب ذاته هي طبيعة معقدة، فانفعال الغضب محظور اجتماعياً وخاصة بالنسبة للنساء، هذا فضلاً عن أن المدة التي يستغرقها هذا الانفعال قصيرة، الأمر الذي يصعب من ملاحظة مختلف مظاهره،

ومعظم البحوث التجريبية التي أجريت لدراسة انفعال الغضب قد ركزت علي المؤشرات النفسية الدالة علي انفعال الغضب بالمقارنة بالحالات الانفعالية الأخرى(محمد، ٢٠١٧، ص.٦٢).

وتشير مؤسسة الصحة النفسية مؤسسة الصحة النفسية (٢٠٠٨) أن هناك الكثير من الأدلة التي تشير إلى أن إدارة الغضب بطريقة صحية يمكن أن يساعد الناس علي الاعتناء بصحتهم العقلية والبدنية، ويشعرون بإيجابية أكثر عن أنفسهم، وتحقيق أهدافهم، وحل المشاكل والاستمتاع بالعلاقات مع الناس من حولهم، فالغضب يمكن أن يقودك للعمل، أو حتى للعنف، بالطبع سوف يؤدي بك للندم، فحفظ غضبك بداخلك، وتهدئته تحت السيطرة يساعدك علي تجنب المتاعب أو تجنب الإذلال، وكذلك فتعبئة الغضب بداخلك لفترة طويلة ليس أمرًا جيدًا أيضًا، لذلك من المهم التعامل مع الغضب وتحريكه، فلا تدعه يختبئ بداخلك (Mental Health Foundation, 2008,p.9).

وتذكر ليندندر (٢٠١٥) أن الغضب يمكن أن تسبب سلوكًا مدمرًا لذات الشخص الذي يشعر بالغضب (ليندندر، ٢٠١٥، ص.١٣).

## تصنيفات الغضب:

وهناك تصنيفات متعددة للغضب ونذكر من هذه التصنيفات ما يلي: -

وتشير محمد (٢٠٠٧) إن الغضب حسب رأي بعض العلماء إلي: غضب الإنسان: ويقسم الأطباء هذا الغضب إلى قسمين:

أ- **الغضب الانفعالي:** ويحدث لدى الأشخاص الذين يتميزون بسرعة التأثير، والانفعال لأتفه الأمور، ويتمثل بزيادة الحركات، والعنف الكلامي والفعلي.

ب- **الغضب الانفجاري:** والشخص الذي يمتلك مثل هذه الشخصية الانفجارية، لا يستطيع كبح جماح انفعاله المتفجر، وصاحب هذه الشخصية يفقد السيطرة علي نفسه، ويكون عدوانيًا علي الأشخاص والممتلكات (محمد، ٢٠٠٧، ص.٢٨).

ويصنف حسن (٢٠٠٦) الغضب إلي:



**الأسلوب الأول:** غضب موجب ويتمثل في: الثورة - الصراخ - الضرب - التخريب - إتلاف الأشياء وهذا الأسلوب هو أسلوب الأشخاص المنبسطين.

**الأسلوب الثاني:** الغضب السالب والذي يكون مصحوباً بالأعراض الآتية: الانسحاب - الإضراب عن الكلام - الانزواء - الإضراب عن الطعام - رفض النوم - الإضراب عن اللعب مع الأترباب - رفض المشاركة مع الآخرين - رفض التواجد معهم وأصحاب هذا النوع من النوع المنطوي (حسن، ٢٠٠٦ ، ص.١٤-١٦).

وقد يظن البعض أن أسلوب الصراخ وضرب الأرض والتكسير يعد أخطر من أسلوب الغضب السلبي (الانعزال - رفض القيام... إلخ) ألا أن الدراسات والملاحظات التبعية لمثل هؤلاء الأشخاص قد أوقفتنا علي حقيقة مؤداها " أن الغضب السلبي أخطر علي الشخص والآخرين من الغضب الإيجابي بالرغم من أنه يبدو في ظاهره هادئاً بدون مشاكل لأن الشخص (يكبت) انفعال الغضب، وكبت الغضب لا يعني (انتهاء) أو (تلاشي) الغضب، بل إن (الغضب) سوف يعبر عن نفسه في كثير من الصور العدائية، ولن يخرج التعبير عن الغضب عن موقفين:

أ- إما غضب موجه ضد الذات (وأقل هذه العوامل الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية والنفسية والعقلية) أو بزملة (أي مجموعة من الأعراض والأمراض).

ب- عدوان موجه إلي الآخرين ويأخذ بدوره اشكالاً متعددة بدءاً من الغيرة والحقد والحسد والانتهاز بسرقة أو توريط الآخرين في اتهامات ومشاكل.

ويذكر بايز وآخرون (Banys et al., 2012) أن الدراسات البحثية توضح أن الأشخاص الذين يعبرون عن غضبهم بإسهاب من السهل إغضابهم، وبمعني آخر أن التنفيس عن الغضب بطريقة عدوانية يعزز بذلك السلوك العدواني (p.5).

وتشير محمد (٢٠٠٧) أن هناك من قسّم الغضب إلي:

١- **الغضب الخارجي**: يكون منصّباً علي الآخرين، ويحاول الفرد أن ينفس به عن توتره بالاعتداء علي الآخرين سواء لفظياً أم جسماً ويكون عدوانياً بسلوكه هذا، مما يضيع عليه فرصة نيل حقوقه أحياناً أو فقدان وظيفته والسجن أحياناً أخرى.

٢- **الغضب الداخلي**: يمارسه بعض الأفراد الذين يكتبون غضبهم في الداخل وهذا النوع من الغضب لا يؤثر علي الآخرين وإنما يؤثر علي الفرد نفسه لأنه يتجرع غضبه دون الآخرين عندها يصاب بالأمراض المختلفة وأغلبها أمراض القلب والسرطان والتهاب القولون وبعض الأمراض النفسية (محمد، ٢٠٠٧، ص. ٢٩-٣٠).

بينما يري سالم (٢٠٠٧) أن تعبير المراهق عن الغضب ينقسم إلي تعبير مباشر في شكل مظاهر حركية متباينة ثائرة كالعدوان بالضرب والهجوم، ومظاهر لفظية كالصياح والتهديد والشتائم، ومظاهر تعبيرية فيبدو عبوساً مُقطب الجبين متهجم الوجه. وقد يتجه بغضبه نحو نفسه فيلومها لوماً شديداً. وقد يخشى المراهق عواقب التعبير عن غضبه تعبيراً غير مباشر عن طريق الخيال وأحلام اليقظة والعدوان الموجه إلي غير مثير الغضب (سالم، ٢٠٠٧، ص. ١٠٢).

بينما يمكن تصنيف الغضب من وجهة نظر كاسينوف، وشيب (٢٠٠٢) إلي:

**الغضب الداخلي**: عند البعض يظل الغضب بشكل نموذجي داخل نفوسهم. وقد يكونون تجريبياً عارفين تماماً بمشاعر غضبهم ولكنهم يحكمون أن التعبير غير مناسب وهكذا لا يظهرون إلا سلوكيات خارجية قليلة، ويبقون بسهولة غير معبرين ويتبدد غضبهم المكبوت في آخر الأمر. **التعبير غير المباشر عن الغضب (أفعال التهجم السلبي والتخريب الخفي)**: قد يعبر البعض عن غضبهم بشكل قد ينهمكون في الهدم والتخريب للممتلكات أو يستعملون الهجوم الكلامي دون مواجهة هدف غضبهم أبداً... إلخ.

**التعبير الخارجي (التعبيرات الكلامية والطبيعية والجسمية)**: معظم الغضب يعبر عنه نموذجياً تعبيراً خارجياً بالصراخ والالتهام والتقطيب واللعن والتهكم ورمي الأشياء وصفق الأبواب... إلخ، ويشعر العديد من الزبائن أنهم مرتاحون مع هذه الأنواع من التعبيرات (كاسينوف، وشيب، ٢٠٠٦، ص. ٨١-٨٤).

وبشير فوني Fone (2008) إلى أن هناك نوعان أساسيان من الغضب هما:

- **الغضب الصحي:** ويحدث عند تحدث الفرد عن مشاعره- لا يُستخدم للمعاقبة أو التخويف أو السيطرة أو التلاعب بشخص آخر- يمكن التعرف عليه ومعالجته- يكون الفرد قادرًا علي التحكم فيه أو التخلي عنه- يمكن للفرد رؤية وجهة نظر الشخص الآخر واحترام رأيه.
- **الغضب غير الصحي:** وهو عكس ما سبق ويحدث عندما تكبت مشاعر الفرد لأنه يعتقد "أنه لا يجب أن أظهر مشاعري لأن هذا يعني أنني ضعيف"- يكون الفرد غاضبًا من نفسه، والآخرين، أو من العالم- يلقي الفرد اللوم علي الآخرين من أخطائك- يفقد الفرد ثقة واحترام الآخرين- يختار الفرد الانضمام إلى الأشخاص العدوانيين أو الغاضبين- يستمر غضب الشخص من غير سبب (Fone, 2008,p.143-144).

- ويمكن عرض تصنيفات الغضب في الجدول (٢):

جدول (٢) تصنيفات الغضب

التصنيف	المصنف
الغضب المحمود (ضروري / طبيعي). الغضب المذموم (غير ضروري/ لسبب تافه).	محمد (٢٠٠٧)
غضب خارجي (منصب علي الآخرين). غضب داخلي (منصب علي الفرد نفسه).	
تعبير الداخلي (داخل أنفسهم). تعبير غير المباشر (أفعال التهجم السلبي والتخريب الخفي). تعبير الخارجي (تعبيرات كلامية وطبيعية وجسمية).	كاسينوف ، و شيب (٢٠٠٢)
تعبير مباشر (نحو الآخرين كالمظاهر لفظية، والحركية، والتعبيرية). نحو الذات (لوم الذات). تعبير غير مباشر (أحلام اليقظة، والخيال، وعدوان لغير المثير).	سالم (٢٠٠٧)
الغضب الإيجابي (الصياح، ضرب، تخريب، إتلاف الأشياء). الغضب السلبي (الإضراب عن الطعام، النوم، الكلام إلخ).	القوصي (١٩٥٢)؛ مصطفى (٢٠٠٣)؛ حسن (٢٠٠٦)؛ فاروق (٢٠١١)
غضب صحي (يمكن السيطرة عليه والتحكم فيه). غضب غير صحي (لا يمكن السيطرة عليه ولا التحكم فيه، ويقوم الشخص بكبت غضبه).	Fone (2008)

والمستقرى لما سبق يجد أنه ليس هناك اتفاقاً تاماً علي كون الغضب الموجه لغير المثير الأصلي كونه مباشراً أو غير مباشراً؛ فمن صنف الغضب إلي نوعين فقط؛ إيجابي و سلبي يرى أن الغضب الموجه لغير المثير الأصلي غضباً مباشراً وهذا ما أوضحه كل من القوصي (١٩٥٢)؛ مصطفى (٢٠٠٣)؛ حسن (٢٠٠٦)؛ فاروق (٢٠١١)، بينما من صنف الغضب إلي ثلاث تصنيفات "مباشر وغير مباشر ونحو الذات" كما أوضحته سالم (٢٠٠٧)، أو "داخلي وخارجي وغير مباشر" كما أوضحه كاسينوف، وشيب (٢٠٠٢) يري الغضب الموجه لغير المثير بأنه غير مباشر، ومنتفق مع الرأي القائل أن الغضب الموجه لغير المثير غضباً غير مباشراً لأنه يوجه لغير المصدر الأصلي المسبب للغضب، ويمكننا أن نلخص كل هذه التصنيفات في الجدول (٣):

جدول (٣) ملخص لتصنيفات الغضب

المقارنة التصنيف	من وجهة علم النفس	الشكل	الناحية الصحية	نوع الأسلوب	التوجه	التخريب	سمات شخصياتهم	مثال
الغضب الموجب	محمود	الخارجي	صحي	مباشر	نحو الآخرين	تخريب ظاهر	الانبساط	الصياح، الركل، السب
			غير صحي	غير مباشر	لغير المثير	تخريب خفي		تخريب الممتلكات
الغضب السالب	مذموم	الداخلي	غير صحي	غير مباشر	نحو الذات	مكبوت	الانطواء	الانسحاب، الصمت، البكاء
					نحو الآخرين	خفي		الحقد والغيرة والحسد

ويتضح أن كلا النهجين (الغضب بشكله الموجب أو السالب) سيئين، فليس من الحكمة التمسك بالغضب لفترات طويلة من الزمن، وليس من الحكمة التعبير عنه بشكل متهور وقوي، وبدلاً من ذلك فإن الهدف هو تقليل الغضب والتعبير عنه بشكل مدروس، بطريقة ما، من المحتمل أن يؤدي إلى حل المشاكل (Mckay, 2019, p.21).

## أسباب الغضب :

ومما هو جدير بالذكر أن مسببات الغضب لدى المراهقين تختلف عنها لدى الأطفال، فغالبًا ما تكون أسباب الغضب في مرحلة المراهقة تتعلق بأشخاص أكثر من تعلقها بأشياء، فغالبًا يتعرض المراهق إلى نوبات الغضب الناتج عن النقد والاستفزاز من الآخرين، أو حينما يتعرض المراهق إلى سيطرة أحد الوالدين علي تصرفاته أو اختياراته لأصدقائه (سالم، ٢٠٠٧، ص. ١٠١). ويقول بيك (٢٠٠٠) أنه يمكننا أن نوجز المواقف التي تؤدي بعامة إلى الغضب كما يلي:

- ١- اعتداء مباشر متعمد.
- ٢- اعتداء مباشر غير متعمد.
- ٣- خرق القوانين والمعايير والأعراف الاجتماعية: التهديدات الافتراضية، السلوك المتدنّي، خرق الدستور الأخلاقي الشخصي (الفردية).

وفي كل هذه الأصناف من ثورات الغضب يتمثل العامل المشترك في أن الفرد " يقدر " وقوع اعتداء علي نطاقه الخاص الذي يشمل قيمه ودستوره الأخلاقي والقواعد التي تحمي حقوقه. ورغم أن هذا العامل المشترك هو شرط ضروري لإثارة الغضب فهو ليس شرطًا كافيًا. فلكي يُثار الغضب يجب أن تتوافر شروط أخرى معينة، أولها :أن يأخذ الفرد هذا الاعتداء مأخذ الجد، ثانيًا: ألا يعتبر الفرد الموقف المؤذي خطرًا مباشرًا أو دائمًا، ثالثًا: أن يكون الفرد معنيًا أساساً بأمر الإثم والعدوان والمعتدي لا بالأذى الذي يمكن أن يصيبه (بيك، ٢٠٠٠، ص. ٦٠-٦١).

ويشير أحمد (٢٠٠٣) أن العوامل والمواقف المثيرة للغضب عديدة، وهي قد تكون داخلية أو خارجية، ويمكن الإشارة إليها بإيجاز كالاتي:

- ١- الضغوط البيئية: مثل الضغوط البيئية الطبيعية مثل الضوضاء والتلوث.
- ٢- المواقف المكروهة: مثل الشعور بخيبة الأمل، والتعرض للخيانة، الشعور بالتهديد.
- ٣- فقدان: ومن أمثلة ذلك فقد أشخاص مهمين لنا من الأهل والأقارب والأصدقاء.

٤- عوامل مرتبطة بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين: ومن أمثلة ذلك إصرار الآباء علي تربية الأبناء بأساليب تم تربيتهم عليها، وفي المقابل رفض الأبناء لهذه الأساليب (أحمد، ٢٠٠٣، ص. ١٩-٢٠).

ويشير جنثري (Gentry 2004) إلى أسباب الغضب متمثلة في: الاستفزاز/ أساليب الإدراك الحسي- الطبع- اتجاهات شخصية / العمل - استخدام المواد المخدرة/ سوء المعاملة- اضطرابات المزاج- مشكلات التواصل- ضعف مهارات التأقلم - ضغط عصبي (Gentry, 2004,p.38).

وأُسفرت نتائج الدراسات التي اهتمت بدراسة غضب المراهقين أن للمدرسة دورًا لا يستهان به في إثارة غضبهم، ويرجع ذلك إلى الضوابط التي تفرضها المدرسة علي التلاميذ لاسيما في مرحلة المراهقة فضلًا عن ذلك فانبتاق دوافع جديدة علي نحو واضح وصريح لدى المراهق ورغبته في إشباعها ووقوف المجتمع في وجه هذا الإشباع، بالإضافة إلي اعتزاز المراهق بذاته وعدم شعوره بالرضا لمعاملة والديه له دخل في إثارة نوبات الغضبه (سالم، ٢٠٠٧، ص. ١٠١) .

بينما يشير محمد (٢٠٠٨) إلى مفاتيح غضب المراهقين ومنها:

١. مقارنة السلبية بالآخرين.
٢. تقييد حريتهم بشكل غير مبرر.
٣. كشف أسرارهم الخاصة.
٤. حرمانهم من مصروفهم الخاص بدون مبرر.
٥. منعهم من التعبير عن مشكلاتهم وهمومهم.
٦. المساس بشخصيتهم وكرامتهم.
٧. صرامة معلمهم ومدرسيهم.

بالإضافة إلى ذلك عدم مراعاة ما يمرون به من تبدلات جسمية ووجدانية في هذه المرحلة (محمد، ٢٠٠٨، ص ٥٧).

وتشير مؤسسة الصحة النفسية (2008) [M.H.F] إلى أن الغضب يرجع إلى:

- التعرض للاعتداء اللفظي أو الجسدي.
- توجيه ضربة إلى تقديرنا لذاتنا أو مكانتنا داخل مجموعة اجتماعية.
- مقاطعة الشخص عن متابعته لهدفه.
- النقود عندما تفقد أو علي وشك فقدانها.
- وجود شخص يسير ضد مبدتك بالرغم من أهميته بالنسبة لك.
- عندما تُعامل بشكل غير عادل، وتعجز عن تغيير ذلك.
- الشعور بخيبة أمل من قبل شخص ما.
- إساءة استخدام الآخرين ممتلكاتنا (Mental Health Foundation, 2008, p.4).

بينما يذكر وودروف Woodruff (2008) أن الأسباب لحدوث الغضب تنقسم إلى:

- أحداث داخلية: كتفكيره في أشياء أثارت غضبه في الماضي.
- وأخرى خارجية: وهي ما ليس للفرد تدخل فيها مثل الأحداث البيئية أو أشخاص آخرين (p.8).

ويوضح محمد (٢٠١٥) أن انفعال الغضب يرجع إلى:

- عندما يتعرض الفرد لظروف الفشل في تحقيق أهدافه، وإشباع حاجاته الأساسية.
- نتيجة الاتكالية الزائدة التي يتصف بها سلوك بعض الأفراد عندما يواجهون موقفًا يحتاج إلى المثابرة والإنجاز والاعتماد علي النفس.
- وجود الفرد في حالة صراع نفسي بين الإقدام والإحجام لتحقيق هدف مرغوب يسعى إليه.
- الشعور بالغيرة من الآخرين.

• الإنهاك أو الشكوى من أعراض عصابية معينة، أو الانشغال الزائد بالرغبات الجنسية، وقد يعود الغضب وسرعة التهيج الانفعالي إلى اختلال إفرازات الغده الدرقية، أو النخامية أو التناسلية (محمد، ٢٠١٥، ص. ٢٠٠-٢٠١).

ويذكر محسن وآخرون (٢٠١٥) أنه يظهر هذا النوع من الانفعالات نتيجة عوامل وظروف عدة منها: الحرمان أو المنع، ويتضح أن انفعال الخوف والغضب ينشأ نتيجة إحباط لبعض الدوافع الأساسية للكائن الحي (ص. ٢٣٤).

ويشير محمد (٢٠١٧) أن المراهق يشعر بكثير من مشاعر الإحباط، حين يعاقق إشباع حاجاته، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال، كما توجد مصادر أخرى كثيرة تساعد علي توتره، بعضها ينشأ عن سلوك الآخرين تجاهه، وبعضها عن الأشياء التي توجد في بيئته ولا يحبها، والبعض الآخر ينشأ عن سلوكه هو (محمد، ٢٠١٧، ص. ١٦٦).

بينما يؤكد ماكي McKay (٢٠١٩) إلى أن أسباب الغضب ترجع إلي:

• التعلم: من خلال ما يسميه علماء النفس بالتمنجه أو بالقذوة.

التفكير: من خلال ما تسيء تفسيره أو تشويه ما يفعله أو يقوله الآخرون، فقد نبالغ في المشاكل الصغيرة فتصبح كبيرة، أو قد تكون مطالبنا غير مرنة من وجهات نظر الآخرين (p.15).

بينما تؤكد كوني (٢٠٠٥) إن الإحساس بالإغظة لا يأتي من الخارج بل من الداخل، والسبب في غضبنا ليس الحدث الخارجي، بل الحدث الباطني، الذي ينطلق من جرّاء الأسباب الخارجية، ويمكن أن يكون السبب لغضبنا كلّ واحد أو كل شيء، غير أنّ أصل الغضب الذي نحسّ به لا يوجد أبداً في السبب أو الإنسان الذي نحمله مسؤولية غضبنا، إن أصل غضبنا موجود فينا.... لذلك لا يعتبر الغضب إلاّ مستودعاً للمشاعر المكبوتة والحاجات غير المحققة من كل نوع (كوني، ٢٠٠٥، ص. ٢٣-٢٤).



وبالرغم من تعدد مصادر الغضب الذي عُرضت، فيمكن القول بأنه يتركب من زملة أحاسيس، ويتم استثارته من مثيرات سلبية بغيضة، ويمكن تلخيصها في جدول (٤):

جدول (٤) ملخص لمثيرات الغضب

عوامل خارجية	عوامل داخلية
الضغوط الاجتماعية.	تغيرات جسمية.
توتر الجو العائلي.	تغيرات وجدانية.
المثيرات الكلامية (النقد/ الشتائم/ الفظاظ).	تغيرات فسيولوجية.
مثيرات حركية (التعرض للضرب/ للاعتداء)	الشعور بالفشل / بالفشل.
التعلم بالنمذجة	العناد.
الحرمان البيئي ونقص الإمكانيات.	طريقة التفكير.
الفقدان (فقدان شخص عزيز).	الطبيعة البشرية.

## ٦- أعراض الغضب:

بدأ المجتمع ينظر إلى الغضب باعتباره مشكلة في القرن الثامن عشر في أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية، حيث تم إنشاء مجموعة من المعايير المتعلقة بالغضب عن غير قصد، فكانت الفكرة الأساسية هي أن الحياة الأسرية يجب أن تُملأ بالحب، بدلاً من الغضب، والسبب الرئيسي الذي جعل المجتمع ينظر إلى الغضب علي أنه مشكلة عندما كان هناك غضب مفرط موجه نحو الزوجات أو الأطفال (Woodruff, 2008, p.7).

وتشير مؤسسة الصحة النفسية (M.H.F) (2008) أن بعض الناس سيشعرون بالغضب والبعض الآخر لا يشعرون بذلك في مواجهة نفس المواقف، وسيظهر البعض غضبهم بطرق مختلفة بينما يحتفظ الآخرون به في أنفسهم، وكذلك الاختلافات بين الطرق التي يتفاعل بها الأفراد آثار الحالات يمكن أن تختلف استجابات الأشخاص وفقاً للنوع، والعرق، والدين، أو المركز الاجتماعي أو تاريخ العائلة، فتوقعات الناس المقربين منا أو المجتمع بشكل عام يمكن أن يؤثر علي طريقة تصرفنا علي سبيل المثال: اعتقد بعض الناس أنه من غير المقبول في الغضب أن ترفع النساء صوتهن أكثر من الرجال لكي تفعل نفس الشيء، وقد يكون هذا هو السبب في أن المرأة تميل إلى استيعاب غضبها أكثر من الرجال، وتحويلهن للغضب إلى

أنفسهن بدلاً من التداعي بالكلمات أو الأفعال (Mental Health Foundation,2008, p.5).

ويوضح غاتو (٢٠٠٤) أننا لا نستطيع رؤية الأفكار وهي تعتمل في النفس، فهناك علامات منظورة أخرى تشير إلى أن المستخدم يمكن أن يكون غاضباً: نتوء الفك- صرير الأسنان- تصلب الرقبة وعضلات الظهر- القبضتان مشدودتان- الارتعاش- الصراخ أو الصوت المرتفع- احمرار الوجه- انتفاخ الوجه- التحديق في شخص ما- البكاء، (ص.١٧).

بينما يري محمد (٢٠٠٨) أن الغضب يبدأ تدريجياً باستقبال ما يعتبره الغاضب سلبياً تجاهه، أو تجاه من يهمله أمره ، مما له صور مخزونة مرفقة بالرفض في خريطته الذهنية، فيستدعي الغاضب المشاعر السلبية المناسبة لهذه الصورة، وتعتمل في نفسه من خلال حوار ذاتي داخلي، بالرفض لما يجري مما يُقال أو يُفعل، أو مما لا يُقال وما لا يُفعل، وتتراكم الصورة الذهنية السلبية ويُستدعي كثير منها من الذاكرة والماضي، وخاصة صور المشكلات السابقة المشابهة، التي رُحلت إلي العقل الباطن دون حل لها، أو القيم المعنّلة التي اعتبرت واقعة تحت سلطة العدوان عليها... ويظهر ذلك في مظاهر معروفة منها:

- ١- تغيرات جسمية داخلية: تبدأ مع بدايات استقبال الرسائل السلبية المتعلقة بالغضب.
- ٢- تغيرات جسمية خارجية: هو ما يظهر علي الوجه -اللسان-الأطراف (محمد، ٢٠٠٨، ص. ٣٨-٣٤).

وأعراض الغضب لا تظهر فقط في عواطفنا، ولكن في أجسادنا وعقولنا وسلوكنا، كما أن الطبيعة الدقيقة لاستجابة كل منا للآلام والإحباطات في وقت معين تعتمد علي حقائق عديدة (لندنفيلد، ٢٠٠٨، ص.١٣).

وتشمل الطرق غير المفيدة التي أوضحتها الرابطة الوطنية للصحة النفسية (2016) التي ربما تعلمها البعض للتعبير عن الغضب ما يلي:

- العدوان الخارجي والعنف مثل: الصراخ والشتائم وإغلاق الأبواب، وضرب أو رمي الأشياء.

- العدوان الداخلي مثل: إخبار نفسك أنك تكره نفسك، حرمان نفسك من احتياجاتك الأساسية (مثل: الطعام، أو الأشياء التي قد تجعلك سعيداً)، عزل نفسك عن العالم وإيذاء النفس.
- العنف السلبي مثل: تجاهل الناس أو رفض التحدث إليهم، ورفض القيام بالمهام (National Association for Mental Health, 2016, p.5).

وتشير دراسة زيدي Zaidi (2014) إلى أن الغضب يرتبط بالأعراض الجسمية التي تشتمل على التفاعل الاجتماعي، والقرارات، والعمل، والشهية، والصحة، والتفكير، والجنس، بينما يرتبط الغضب مع الأعراض الوجدانية التي تشتمل على الغضب من المستقبل، والذات، والفشل، والأشياء، والأحاسيس العدائية.

وتشير مؤسسة الصحة النفسية (٢٠٠٨) إلى أن بعض الناس تعاني من الغضب بشكل متكرر وكثيف، ويتصل بذلك الغضب بطريقة تتداخل مع علاقاتهم الحياتية، حيث تخلق البؤس لأنفسهم والآخرين في الكثير من الأحيان، وهذه المجموعة من الناس يمكن وصفها بأنها تعاني من "مشكلة" الغضب، ويمكن أن يؤدي إلى فروق كبيرة لرفاهيتهم إذا حصلوا على مساعدة للتعامل مع غضبهم، فضلاً عن التعامل مع الناس من حولهم (Mental Health Foundation, 2008, p.11).

ويتفق بايز وآخرون Banys, et al., (2012) مع ما سبق ويؤكد أن الغضب يعتبر مشكلة عندما يحدث بشكل متكرر، وبمستوى مرتفع من الشدة (p.4).

ويؤكد كل من سكانلان وآخرون Scanlan, et al., (2016) وبأول (٢٠٠٣) على المشاكل الثانوية الذي قد يشتمل عليها الغضب والتي تتمثل في: السلوك العدواني، المخاطرة، إيذاء النفس، المشاكل الصحية، مستويات عالية من التوتر أو الضيق النفسي.

وتذكر دراسة زهان وآخرون Zhan et al., (2015) أن الحزن يقاوم الغضب، في حين أن الخوف يعزز الغضب.

ونشير أن الغضب لم يلق الاهتمام بفئة تشخيصية منفصلة خاصة في الدليل التشخيصي الخامس حيث يظهر الغضب كعرض أساسي لمجموعة اضطرابات: كالأضطراب الانفجاري المتقطع، واضطراب المزاج التخريبي، واضطراب التحدي الإعتراضي، واضطراب الشخصية الحدية، واضطراب ثنائي القطب، واضطراب المزاج المتقلب المشوش (p.1-13).

ويشير كل من أونيل O'Neill وأحمد Ahmad (2016) إلى أن الغضب أمر طبيعي وصحي وذلك إذا تم إدارته بشكل صحيح، وهذا يلزم في المقام الأول الحفاظ علي هدوئك، وأن تحل المشكلة بطريقة حازمة، وهذه الطريقة لإدارة الغضب لا يدرك الآخرون أنك غاضب علي الإطلاق، ومع ذلك عندما يخرج الغضب عن نطاق السيطرة، يمكن أن يصبح بذلك مدمراً ويؤدي إلى مشاكل (p.5).

مما سبق يمكن استنتاج أن أعراض الغضب يمكن أن تنقسم إلى قسمين: القسم الأول وهو الملحوظ ويتمثل في التغيرات الجسمية الخارجية والسلوك الظاهر، والقسم الثاني وهو غير الملحوظ ويتمثل في التغيرات الداخلية الوجدانية والمعرفية، علاوة علي اتصاف هذه الأعراض بدرجة عالية من الشدة والاستمرارية.

### **طالبات التعليم الفني Female Students of Technical Secondary**

هن الطالبات اللاتي يتم إعدادهن للعمل في مجال الزراعة أو الصناعة أو التجارة، وذلك تبعاً لنوعية المدرسة الثانوية الفنية الملتحقات بها (المدرسة الثانوية الزراعية، المدرسة الثانوية الصناعية، المدرسة الثانوية التجارية)، وذلك لمدة ثلاث سنوات دراسية.

### **مرحلة المراهقة Adolescence**

مرحلة من مراحل النمو الارتقائي التي تحدث تدريجياً في حياة الفرد حيث يمر بعدة تغيرات فسيولوجية وعقلية وجسمية ونفسية واجتماعية، وهى مرحلة انتقالية بين مرحلة الطفولة والرشد وتبدأ ببداية البلوغ وظهور تغيرات جسمية على المراهقين (ذكور وإناث).

### الدراسات السابقة الخاصة بالمساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات الأخرى:-

قام سارسون وآخرون، Sarason,et al., (1983) بدراسة موضوعها العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات ومصدر الضبط والمساندة الاجتماعية ، وذلك على عينة كلية قوامها (٢٩٥) من طلبة الجامعة ،مستخدماً في ذلك عدة أدوات تضمنت :استبيان ضغوط الحياة، ومقياس "روزنبرج" لتقدير الذات ، واستبيان المساندة الاجتماعية ، ومقياس مركز الضبط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب بين أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض النفسي وذلك في غياب المساندة الاجتماعية وانخفاض تقدير الذات، مما يؤكد على الدور الوقائي للمساندة الاجتماعية باعتبارها متغيراً اجتماعياً وسيطاً يخفف من ضغوط الحياة ، وكذلك على دور تقدير الذات المرتفع باعتباره متغيراً نفسياً وسيطاً يخفف-أيضاً- من ضغوط الحياة (p.127- 127-139).

وقام جونسون وآخرون ، Johnson,et al., (1985) بدراسة موضوعها أثر المساندة الاجتماعية على التعلم التعاوني في حجرة الدراسة، وذلك بهدف تحديد خبرات التعلم التعاوني والإنجاز الأكاديمي الذي يعزى إلى المساندة الاجتماعية في الفصل الدراسي .وذلك على عينة كلية قوامها (٩١) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ وتلميذات الصف الثامن (٤٦ذكر، ٤٥أنثى)، مستخدماً في ذلك عدة أدوات تضمنت: مقياس لقياس الحياة في الفصل الدراسي ،ومقياس للمساندة الاجتماعية سواء من المدرس أو من زملاء الفصل والتي تتمثل في تقديم المساعدة والتشجيع من أجل الإنجاز الأكاديمي. وأظهرت نتائج الدراسة أنه كلما زاد مستوى المساندة الاجتماعية من المدرس أو من النظراء زاد التعلم التعاوني والعمل الجماعي ، ومن ثم زاد معدل الإنجاز الأكاديمي. \*ويلاحظ على هذه الدراسة أنها لم توضح الفروق بين الجنسين سواء من حيث درجة إدراك المساندة الاجتماعية أو من حيث درجة اكتساب التعلم التعاوني.

وقام كل من بيرج Berg ومك كوين Mc Quinn (1989) بدراسة موضوعها الشعور بالوحدة ومظاهر المساندة الاجتماعية للشبكة الاجتماعية، وذلك على عينة كلية قوامها (١٥٠)

طالباً وطالبة من طلبة وطالبات الجامعة. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين المساندة الاجتماعية خاصة من قبل الأسرة وبين التحصيل الأكاديمي بالجامعة.

وقام دين وآخرون Dean,et al., (1990) بدراسة لمعرفة الدور الوقائي للمساندة الاجتماعية من مصادر مختلفة على الاكتئاب ، وذلك على عينة كلية قوامها (٩٩٧) من الجنسين نصفهم من الذكور ونصفهم من الإناث ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٥٠-٨٥) سنة، مستخدماً عدة أدوات تضمنت: مقياس الأعراض الاكتئابية ، ومقياس للمساندة الاجتماعية التعبيرية ، ومقياس لأحداث الحياة ، وباستخدام أسلوب معامل الانحدار المتعدد ، أظهرت نتائج الدراسة أن أحداث الحياة تؤثر بشكل موجب ودال على زيادة الأعراض الاكتئابية ، كما أن انخفاض المساندة الاجتماعية أدى إلى زيادة الأعراض الاكتئابية ، بينما ارتبطت المساندة الاجتماعية المرتفعة بظهور أعراض اكتئابية أقل.

وقام بيل Bell (1991) بدراسة موضوعها الجنس، الصداقة ،شدة شبكة العلاقات الاجتماعية والوحدة النفسية ، وذلك على عينة كلية قوامها (١٧٣) منها (١٠٥) من الذكور و(٦٨) من الإناث ، ومستخدماً عدة أدوات تضمنت مقياساً للعلاقات الاجتماعية، ومقياساً للصداقة ، ومقياساً للوحدة النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين الشعور بالوحدة النفسية وشبكة العلاقات الاجتماعية، حيث وجد أن الأفراد الذين يرتبطون بصداقات كثيرة كانوا أقل شعوراً بالوحدة النفسية.

وقام دوبوا DuBois,et al., (1992) بدراسة موضوعها ضغوط الحياة والمساندة الاجتماعية والتكيف في مرحلة المراهقة المبكرة ، وذلك بهدف دراسة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية والتكيف النفسى/ الاجتماعى، وأثر ذلك على التعرض للاضطرابات النفسية، وذلك على عينة كلية قوامها (١٦٦) من الأطفال والمراهقين الذين متوسط أعمارهم الزمنية (١٣.٥) سنة فى الصفوف من السابع إلى التاسع ، مستخدمين فى ذلك عدة أدوات تضمنت :مقياساً لأحداث الحياة الضاغطة ،ومقياس للمساندة الاجتماعية المدركة،

ومقياس لقياس الاضطرابات النفسية تضمنت ثلاث مقاييس فرعية هي : مقياس القلق، مقياس الاكتئاب، مقياس تقدير الذات. وأظهرت نتائج الدراسة أن ارتفاع الضغوط وضعف المساندة الاجتماعية من النظراء أو من المدرسة أو من الأسرة أدى إلى نقص الأداء الأكاديمي والتعرض للاضطرابات النفسية. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة بين المساندة الاجتماعية ودرجة التكيف، فكلما زادت درجة المساندة الاجتماعية المدركة زاد مستوى التكيف لدى المراهقين.

وقام استاينك وآخرون Stice,et al., (1993) بدراسة موضوعها العلاقة بين المساندة والضببط الوالدى على الأعراض المرضية الظاهرة للمراهقين وتعاطيهم للكحول ، وذلك على عينة كلية قوامها (٤٥٤) مراهقاً ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٠.٥-٢٥.٥) سنة، (٢١١) أباً مدمناً، (٥٩) أمماً مدمنة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الضبط الوالدى والأعراض المرضية الظاهرة للمراهقين . كما أظهر الضبط الوالدى ارتباطاً سالباً بتعاطي المراهقين للكحوليات. وأظهرت المساندة الوالدية ارتباطاً سالباً بين استخدام المراهقين المادة غير المشروعة وتعاطي الكحوليات وظهور الأعراض المرضية الظاهرة ، وكانت المساندة الوالدية مرتبطة بصورة متوقعة فقط باستخدام تعاطي الكحول من جانب المراهقين.\* ويلاحظ على هذه الدراسة أن الباحثين اکتفوا فى عينة الدراسة على المراهقين الذكور فقط دون الإناث، ومن ثم لم يتضح اثر الجنس على درجة إدراك المساندة الاجتماعية أو درجة تقبل الضبط الوالدى.

وقام شقير (١٩٩٣) بدراسة موضوعها تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة لدى عينة من تلميذات المرحلة الإعدادية فى كل من مصر والمملكة العربية السعودية ، وذلك بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة، وذلك على عينة كلية قوامها (٢٩٠) من تلميذات المرحلة الإعدادية ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٣-١٤.٥) سنة للعينة المصرية و(١٣.٥-١٥) سنة للعينة السعودية، مستخدمة فى ذلك عدة أدوات تضمنت : مقياس تقدير الذات، مقياس العلاقات الاجتماعية المتبادلة، ومقياس الشعور بالوحدة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية

سالبة بين الوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة ، بمعنى أن انخفاض مستوى العلاقات الاجتماعية المتبادلة كان مصحوبا بارتفاع فى الشعور بالوحدة .كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة ، ووجود ارتباط موجب بين تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية. \*ويلاحظ على هذه الدراسة أن عينة البحث اقتصرت على الإناث فقط ، ومن ثم لم يتضح أثر الجنس على كل من تقدير الذات، أو مستوى العلاقات الاجتماعية ودرجة الشعور بالوحدة النفسية (شقيير، ١٩٩٣).

وقام مختار (١٩٩٤) بدراسة موضوعها العلاقة بين المساندة الاجتماعية والعصابية لدى المراهقين، وذلك على عينة كلية قوامها (١٦٣) طالباً وطالبة بالمدارس الثانوية (٧٢ ذكور، ٩١ إناث) ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٤-١٨) سنة بمتوسط عمرى قدره (١٥.٦٨٧) سنة، مستخدمة فى ذلك عدة أدوات تضمنت :استبيان المساندة الاجتماعية للمراهقين، وقائمة ويلوبى للميل العصابى، وأظهرت نتائج الدراسة أن المراهقين الذين لا يدركون المساندة الاجتماعية كانوا أكثر عصابية، وعدم وجود فروق بين الجنسين لكل من العصابية ودرجة إدراك المساندة الاجتماعية(مختار، ١٩٩٤).

وقامت كاترين Kathryn وينتزل Wentzel (1994) بدراسة موضوعها متابعة الهدف الاجتماعى من خلال التقبل الاجتماعى ،السلوك داخل الفصل المدرسى، وإدراك المساندة الاجتماعية، وذلك بهدف دراسة علاقة متابعة الهدف الاجتماعى بكل من: التقبل الاجتماعى من المدرس وزملاء الفصل؛ السلوك داخل الفصل الدراسى؛ إدراك المساندة من المدرسين والنظراء، وذلك على عينة كلية قوامها (٤٧٥) تلميذاً من تلاميذ الصف السادس والسابع ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين(١١.٨٧-١٣.٠٨) سنة (٥٢% ذكور، ٤٨% إناث)، ويقصد بالهدف الاجتماعى ميل الفرد إلى الإنجاز فى الموقف الذى يوجد فيه. وأظهرت نتائج الدراسة أن المساندة الاجتماعية من قبل المدرسين والنظراء عامل هام وأساسى فى زيادة دافعيه التلاميذ وزيادة قدرتهم على الإنجاز والوصول إلى الأهداف المرجوة فى مرحلة المراهقة المبكرة . كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين ملاحقة الهدف الاجتماعى وإظهار السلوك الاجتماعى ،



كذلك وجدت علاقة دالة بين التفاعل الاجتماعي من قبل النظراء والمدرسين وبين متابعة الوصول إلى الأهداف الاجتماعية.\* ويلاحظ على هذه الدراسة أنها لم تذكر أثر الفروق في الجنس وإدراك المساندة الاجتماعية والقدرة على الوصول إلى الأهداف المرجوة.

وقام ماهون وآخرون (Mahon, et al., 1994) بدراسة موضوعها المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين في مراحل نمائية مختلفة، وذلك على عينة كلية قوامها (٣٢٥) طالبا وطالبة في مرحلة المراهقة بمراحلها المختلفة (مبكرة - متوسطة - متأخرة) من طلبة وطالبات كلية التمريض بولاية نيوجرسي الأمريكية. مستخدماً في ذلك عدة أدوات تضمنت: مقياس للمساندة الاجتماعية ، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ، واستمارة بيانات حالة. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، ووجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس المساندة الاجتماعية حيث تفوقت الإناث على الذكور. ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية بصفة عامة لكل من الذكور والإناث (Mahon, et al., 1994,p.113-123).

وقام الربيع (١٩٩٧) بدراسة بعنوان العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة دراسة ميدانية، وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة كلية قوامها (٦٠٠) طالبا وطالبة من طلبة وطالبات كلية التربية جامعة الملك سعود بالرياض ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٩) سنة، بالإضافة إلى التعرف على أثر كل من الإقامة الداخلية والخارجية على الشعور بالوحدة النفسية، ومستخدماً في ذلك عدة أدوات تضمنت: مقياساً للشعور بالوحدة النفسية، ومقياس للمساندة الاجتماعية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في درجة إدراكهم للمساندة الاجتماعية ، وعدم وجود فروق دالة بين الطلاب ذوي الإقامة الداخلية وذوي الإقامة الخارجية من حيث درجة الشعور بالوحدة النفسية (الربيع، ١٩٩٧، ص. ٤٥-٦٥) .

وقامت لارا وآخرون ،Lara,etal., (1997) بدراسة موضوعها العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب ، وذلك بهدف التعرف على ما إذا كانت المساندة الاجتماعية مرتبطة بالاكتئاب بعد الضبط الإحصائي لمتغير العصابية، وذلك على عينة كلية قوامها (٥٩) مريضا تم تشخيصهم على أنهم يعانون من نوبات اكتئابية عظمى وفقا لمعايير DSM-111-R، مستخدمين في ذلك عدة أدوات تضمنت : مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس العصابية، ومقياس بيك للاكتئاب، وذلك بشكل يتبعي لمدة ستة أشهر، وأظهرت نتائج الدراسة أن المساندة الاجتماعية قد ارتبطت ارتباطا دالا بكل من شدة الاكتئاب والعلاج منه بعد العزل الإحصائي للعصابية، واستخلص الباحثون أن المساندة الاجتماعية قد تتوسط العلاج بين العصابية والاكتئاب.

وقامت ماريلاين بوتس Marilyn Potts (1997) بدراسة موضوعها المساندة الاجتماعية بين الشباب الذى يعيش بمفرده :أهمية الأصدقاء. وباستخدام نظرية الانتقاء الانفعالي الاجتماعي<sup>١</sup> كإطار للعمل، وقد فحصت الباحثة المدى الذى عنده ترتبط المساندة الاجتماعية من الأصدقاء سواء داخل جماعة المتقاعدين أو خارجها بالاكتئاب، وذلك على عينة كلية قوامها (٩٩) راشداً كبيراً ممن يعيشون بمفردهم، مستخدمة في ذلك عدة أدوات تضمنت: استبانة ترسل إليهم بالبريد لتقدير كل من المساندة الاجتماعية، والاكتئاب، والصحة الجسمية. وأظهرت نتائج الدراسة أنه على الرغم من أن مستويات المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء داخل جماعة المتقاعدين كانت مرتفعة من الناحية الكمية، إلا أنها أخفقت فى الوصول إلى مستوى الدلالة الإحصائية المؤثرة على الاكتئاب. وعلى العكس من ذلك فإن المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ممن يعيشون فى أماكن أخرى كشفت عن انخفاض مستويات الاكتئاب لديهم، وكانت نوعية المساندة المدركة فى شكل علاقات اجتماعية أعلى فى مستواها بالنسبة للأصدقاء الذين يعيشون فى أماكن أخرى.\* ويلاحظ على هذه الدراسة أنها اقتصرت على الذكور فقط، ومن ثم لم

<sup>1</sup> Socioemotional selectivity theory

يتضح أثر الجنس على كل من درجة إدراك المساندة الاجتماعية أو درجة ظهور الأعراض الاكتئابية (362-348p).

وقام فايد (١٩٩٨) بدراسة موضوعها الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، وذلك بهدف معرفة التأثير الإيجابي للمساندة في خفض كل من الضغوط والأعراض الاكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط. وذلك على عينة كلية قوامها (٣٢٤) طالبا من خريجي الجامعة (الذكور)، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٢٤-٣٥) سنة بمتوسط عمري قدره ٢٨.٩٦ سنة، ومستخدماً عدة أدوات تضمنت: استبيان للمساندة الاجتماعية، وقائمة بيك للاكتئاب، واستبيان أحداث الحياة الضاغطة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في الأعراض الاكتئابية لصالح مرتفعي الضغوط، ووجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الضغوط، ووجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي المساندة الاجتماعية في الأعراض الاكتئابية لصالح منخفضي المساندة، ووجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي المساندة الاجتماعية في الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط المرتفعة في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط المرتفعة.\* ويلاحظ على هذه الدراسة أن الباحث اكتفى في دراسته على الطلاب الذكور فقط، ومن ثم لم يتضح أثر الجنس على درجة التعرض لضغوط الحياة أو الأعراض الاكتئابية أو درجة إدراك المساندة الاجتماعية (فايد، ١٩٩٨).

وقام عبد الرازق (١٩٩٨) بدراسة موضوعها المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية، وذلك على عينة كلية قوامها (١٧٠) من المتزوجين (١٠٠ ذكور، ٧٠ إناث) بمتوسط عمري قدره ٣٧.٠٩ سنة، ومستخدماً عدة أدوات تضمنت: استبيان المعاناة الاقتصادية، استبيان الخلافات الزوجية، ومقياس للمساندة الاجتماعية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية موجبة بين درجات المعاناة الاقتصادية ودرجات الخلافات الزوجية، لدى كل من الأزواج، غير أنه حين تم عزل تأثير المساندة الاجتماعية عن العلاقة بين المعاناة

الاقتصادية والخلافات الزوجية تناقصت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بشكل ملحوظ لدى كل من الأزواج والزوجات؛ بمعنى أن للمساندة الاجتماعية تعدل من العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية (عبد الرزاق، ١٩٩٨).

وقام على (٢٠٠٠) بدراسة موضوعها المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجماعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية وذلك بهدف إلقاء الضوء على الدور الهام للمساندة الاجتماعية والعاطفية وجماعة الأقران في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية وتساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك على عينة كلية قوامها (١٠٠) طالبا منهم (٥٠) طالبا من المقيمين في المدن الجامعية ويمثلون المجموعة التجريبية، (٥٠) طالبا مقيمين مع أسرهم ويمثلون المجموعة الضابطة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٥) سنة. ومستخدماً عدة أدوات تضمنت: استبيان للمساندة الاجتماعية، واستبيان لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين درجة المساندة الاجتماعية والإقامة الداخلية، حيث كان الطلاب المقيمين في المدن الداخلية لديهم إدراك أقل للمساندة الاجتماعية عن الطلاب المقيمين مع أسرهم، كذلك وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة التفاعل الإيجابي لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بالإضافة إلى وجود فروق بين المجموعتين في درجة الدافع للإنجاز الأكاديمي لصالح المجموعة الضابطة.\* ويلاحظ على هذه الدراسة أن الباحث اكتفى في عينة الدراسة على الذكور فقط، ومن ثم لم يتضح اثر الجنس على درجة إدراك المساندة الاجتماعية أو درجة مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (على، ٢٠٠٠).

## تعقيب :

يلاحظ من العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في حياة الفرد وتمتد خلال مراحل حياته المختلفة، كما يلاحظ أهمية الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية بصفة عامة والمساندة من الأسرة بصفة خاصة على زيادة درجة تقدير الذات، والدافع للإنجاز الأكاديمي، وفي تخفيف الصراعات النفسية، أو الوقاية من التعرض للاضطرابات النفسية المتمثلة في كل من القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية. كما لوحظ من العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة ندرة البحوث العربية التي اهتمت بموضوع المساندة الاجتماعية في مرحلة المراهقة، حيث اقتصرَت الدراسات العربية على دراستين فقط هما دراستي كل من شقير (١٩٩٣) ومختار (١٩٩٤) وذلك في حدود علم الباحثة.

كما اتضح أن غالبية الدراسات السابقة استخدمت فيها أسلوب معامل الارتباط واختبار "ت"، لتحليل البيانات وصولاً للنتائج ماعدا دراسة دين وآخرون (Dean, et al., 1990) الذي استخدم فيها أسلوب معامل الانحدار المتعدد، كما لوحظ من العرض السابق لدراسات السابقة عدم ربط متغير الغضب بالمساندة الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموجرافية في حدود علم الباحثة مما دفع الباحثة للقيام بربط المتغيرات مع بعضها البعض.

## فروض البحث:

**الفرض الأول:** مدى انتشار الغضب لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية بمحافظتي أسيوط والوادي الجديد.

**الفرض الثاني:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية ككل وبين أداء عينة البحث على مقياس الغضب.

**الفرض الثالث:** تختلف المساندة الاجتماعية والغضب باختلاف متغير محل الإقامة (ريف- حضر) لدى عينة البحث.

**الفرض الرابع:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الصف (الأول- الثالث) على مقياسي المساندة الاجتماعية والغضب.

**الفرض الخامس:** يختلف الغضب باختلاف متغير الحالة الاجتماعية (أنسة- مخطوبة-متزوجة) لدى عينة البحث من طالبات المدارس الفنية التجارية.

**الفرض السادس :** تختلف المساندة الاجتماعية باختلاف حاله الاجتماعية (أنسة- مخطوبة-متزوجة) لدى عينة البحث من طالبات المدارس الفنية التجارية.

**الفرض السابع :** تختلف المساندة الاجتماعية والغضب باختلاف متغير محل الإقامة (أسويط-الودي الجديد) لدى عينة البحث.

#### **الإجراءات المنهجية للبحث:**

تعرض الباحثة في هذا الجزء الإجراءات المنهجية للبحث؛ كالمنهج المستخدم وعينة الدراسة، ويليها الأدوات المستخدمة مع الإشارة لأهمية الأساليب الإحصائية المستخدمة.

#### **أولاً : منهج الدراسة:**

استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي والقارن لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه في الكشف عن مدى أختلاف مستوى أدراك المساندة الاجتماعية ومستوى الغضب باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية، حيث يقوم هذا المنهج بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصفاً دقيقاً، فيوضح خصائصها، وحجمها، ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى عن طريق جمع المعلومات، وتصنيفها، وتنظيمها، والتعبير عنها كماً وكيفاً، مما يسهل فهم العلاقات بين الظاهرة المراد دراستها والظواهر الأخرى.

#### **ثانياً : عينة البحث:**

تم تقسيم عينة البحث الحالي المشاركات إلى الأفراد المشاركات بالدراسة الاستطلاعية، والأفراد المشاركات بالبحث الأساسية.

- ١- المشاركات بالدراسة الإستطلاعية: تم اختيار عددًا من طالبات المرحلة الثانوية الفنية ليمثلوا أفراد الدراسة الإستطلاعية بهدف:
- التأكد من وضوح تعليمات الأداة.
  - التأكد من مناسبة الأداة للطالبات المشتركات في الدراسة.
  - التحقق من كفاءة أداة الدراسة السيكومترية.

وقد اشتملت هذه العينة علي (١٠٠) طالبة من طالبات الصف الأول والثاني والثالث الفني التجاري بمحافظة أسيوط والوادي الجديد خلال العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، بمتوسط عمري ٢٠٠.٤٩ شهرًا حيث يعادل ١٦ سنة وشهر و١٩ يوم، بإنحراف معياري ١٢.٣٨٢ شهرًا، والجدول (٥) يوضح الخصائص الديموجرافية للمشاركات بالعينة الإستطلاعية.

جدول (٥) يوضح الخصائص الديموجرافية للمشاركات بالعينة الإستطلاعية

ن	الحالة الاجتماعية		ن	محل الإقامة		المتغير الصف
	مخطوبة	آنسة		حضر	ريف	
٦٥	٧	٥٨	٦٥	١٤	٥١	الأول
٢٠	٨	١٢	٢٠	١١	٩	الثاني
١٥	٢	١٣	١٥	٢	١٣	الثالث
١٠٠	١٧	٨٣	١٠٠	٢٧	٧٣	المجموع

٢- المشاركات بعينة البحث الأساسية: بعد التحقق من كفاءة أداة البحث المتمثلة في مقياس الغضب (إعداد: Snell et al., تعريب وتقنين: صمويل تامر وآخرون، ٢٠٢٠) تم تطبيقها علي المشاركات بالدراسة الأساسية، والتي قوامها (٨٦٦) طالبة من طالبات الصف الأول والثاني والثالث الفني التجاري بالمدرسة الثانوية التجارية المشتركة التابعة لإدارة اسيوط التعليمية - محافظة أسيوط، ومحافظة الوادي الجديد بمتوسط عمري ٢٠٥.٢١ شهرًا بما يعادل ١٧ سنة و٢١ يوم، وإنحراف معياري ١٣.٨٩٧، ويوضح جدول (٦) الخصائص الديموجرافية للمشاركات بالعينة الأساسية طبقًا للصف والحالة الاجتماعية ومحل الإقامة.

جدول (٦) مواصفات عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات محل الإقامة - المحافظة - الصف الدراسي - الحالة الاجتماعية - الشعبة

المتغيرات		المجموع الكلي	
		عدد	%
محل الإقامة	ريف	٦٣٦	٧٣.٤%
	حضر	٢٣٠	٢٦.٦%
	المجموع	٨٦٦	١٠٠%
الصف الدراسي	الأول	٣٩٢	٤٥.٣%
	الثاني	٢٤٦	٢٨.٤%
	الثالث	٢٢٨	٢٦.٣%
	المجموع	٨٦٦	١٠٠%
المحافظة	أسيوط	٦٠٢	٦٩.٥%
	الوادي الجديد	٢٦٤	٣٠.٥%
	المجموع	٨٦٦	١٠٠%
الحالة الاجتماعية	أنسة	٧٠٣	٨١.٢%
	مخطوبة	١٥٣	١٧.٧%
	متزوج	١٠	١.٢%
	المجموع	٨٦٦	١٠٠%
الشعبة	إدارة	١٢٠	١٣.٩%
	تأمينات	١٥٤	١٧.٨%
	تسويق	٨٧	١٠%
	قانون	١١٣	١٣%
	عامه	٣٩٢	٤٥.٣%
	المجموع	٨٦٦	١٠٠%

من الجدول السابق يتضح : قسمت عينة البحث وفقاً لمتغير المحافظة (أسيوط-الوادي الجديد) بلغ عدد افراد عينة أسيوط (٦٠٢) وهو ما يعادل (٦٩%) من حجم العينة ، بينما بلغت عينة محافظة الوادي الجديد (٢٦٤) مفردة من عينة الدراسة الكلية وهو ما يعادل (٣٠%) من



حجم العينة الكلية، كما قسمت عينة البحث تبعاً لمتغير الصف إلى ثلاث صفوف فبلغ عدد أفراد الصف الأول (٣٩٢) وهو ما يعادل (٤٥%) من حجم العينة الكلية بينما بلغ عدد أفراد الصف الثاني (٢٤٦) من الطالبات وهو ما يعادل نسبة (٢٨%) من الحجم الكلي لعينة البحث، بينما بلغ عدد طالبات الصف الثالث (٢٢٨) طالبه بواقع (٢٦%) من حجم العينة الكلية.

كما تم تقسيم العينة الكلية وفقاً لمتغير محل الإقامة (ريف / حضر) إلى قسمين الأول الريف وبلغ عدد أفرادها ٦٣٦ طالبه بواقع (٧٣.٤%) من حجم العينة الكلية بينما بلغ القسم الثاني حضر (٢٣٠) مفردة بواقع (٢٦.٦%) من الحجم الكلي للعينة. كما تم تقسيم عينة البحث حسب حاله الاجتماعية إلى ثلاث فئات ؛ الفئة الأولى أنسه بواقع (٧٠٣) وهو ما يعادل (٨١.٢%) من حجم العينة الكلية ، والفئة الثانية فئة المخطوبه بعدد (١٥٣) طالبه وهو ما يعادل (١٧.٧%) من الحجم الكلي لعينة البحث ثم جاءت الفئة الثالثة المتزوجة بعدد (١٠) طالبات بواقع ١٠٢% من الحجم الكلي للعينة. كما تم تقسيم عينة الدراسة وفقاً للشعبة إلى خمسة فئات ( إدارة - تأمينات - تسويق - قانون - عامة).

## رابعاً : أدوات البحث:

- مقياس المساندة الاجتماعية. (إعداد وتقنين الباحثة):
- مقياس الغضب (إعداد: Snell et al., - تعريب وتقنين: صمويل تامر وآخرون).
- استمارة المقابلة (إعداد: الباحثة).

### ١- مقياس المساندة الاجتماعية\* (إعداد وتقنين الباحثة):

قام بإعداد هذه الأداة سوزان ديون وآخرون (١٩٨٧)، ويتكون المقياس من (٢٥) عبارة، بهدف تقدير المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين، وباستخدام التحليل العامل للمكونات الأساسية لهولتيلنج وإدارة العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس أسفر عن ظهور أربع عوامل فرعية هي: المساندة من قبل الأصدقاء ؛ والمساندة من قبل الجيران؛ والمساندة من قبل الأسرة؛ والرضا الذاتي عن المساندة ، ولكن معدوا المقياس قاموا بإعادة دمج عبارات المساندة من قبل

الجيران مع عبارات المساندة من قبل الأصدقاء.ومن ثم أصبح عدد العوامل للمقياس ثلاث هما: المساندة من قبل النظراء(الأصدقاء والجيران)، والمساندة من قبل الأسرة، والرضا الذاتى عن المساندة.

### الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية:

الاطلاع على الإطار النظرى حول ما هيه المساندة وخصائصها.

قيام الباحثة ببعض المقابلات المباشرة مع عدد من الطالبات وذلك من خلال الزيارات للمدارس الفنية بمحافظة أسيوط والوادي الجديد حيث قامت الباحثة بتكوين علاقة طيبة بينها وبين الطالبات، ومن ثم توجيه استبانة لبعض الطالبات ممن يتوافر فيهم شروط اختيار عينة البحث الحالى، وتضمن الاستبانة عدداً من الأسئلة المحددة بخصوص ما يصدر من كل فرد منهم من سلوكيات ومواقف تقع في إطار المساندة بشكل عام.

قامت الباحثة بمراجعة العديد من الدراسات علم النفس العام وعلم النفس الاجتماعى والصحة النفسية، كما اطلعت على الكثير من الدراسات التى تناولت متغير البحث الحالى، واطلعت على العديد من المقاييس المتعلقة بالمساندة الاجتماعية التى تم إعدادها من الباحثين أو المترجمة أو المعربة، كمقياس ساراسون وليفنى(١٩٨٣)؛ ومقياس عفان حداد (١٩٨٩)؛ ومقياس جوى (١٩٩٣)؛ ومقياس باركر، روبن واخرون(١٩٩٩)؛ ومقياس ديمارى (٢٠٠٠)؛ ومقياس على عبد السلام على (٢٠٠٠)؛ ومقياس أمانى عبد المقصود وأسماء السرسى(٢٠٠١)؛ ومقياس على صالح هارون اسماعيل(٢٠٠٤)؛ ومقياس مروان عبدالله دياب(٢٠٠٦)؛ ومقياس بيرغمان (٢٠٠٨)؛ ومقياس محمد محمد عودة (٢٠١٠)؛ ومقياس على منصور أبو طالب (٢٠١١).

قامت الباحثة بتحليل وتصنيف نتائج المقابلات والأسئلة التى تم توجيهها ، والاستعانة بها في وضع عبارات المقياس.

تم صياغة عبارات المقياس في صورته الاولى وعددها (٣٠) عبارة.

تم عرض المقياس على السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس وذلك لإبداء آرائهم حول مدى مناسبة العبارات لما وضعت لقياسة، كما سيأتي ذكره لاحقاً.

#### وصف مقياس المساندة الاجتماعية:

المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٤) عبارة، واستخدمت الباحثة للإجابة عليها طريقة likert-Method الخماسي، وهي من الطرق المعتمدة في تصميم المقاييس النفسية والاستبيانات، بوضع أمام كل عبارة خمسة بدائل للإجابة وهي: (١= غير موافق بشدة، ٢= غير موافق، ٣= لا أوافق ولا اعارض، ٤= موافق، ٥= موافق بشدة)، مع مراعاة التصحيح العكسي للعبارات السالبة وعددها (٦) وهي: (١٩، ١٨، ١٦، ١٣، ١١، ٥)، ويمكن من خلال المقياس الحصول فقط على درجة كلية للمساندة تمثل قدرة الفرد ..... وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى تمتع الفرد بدرجة عالية من المساندة الاجتماعية؛ على حين تشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض درجة المساندة لديه.

#### صدق مقياس المساندة الاجتماعية:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ثلاث طرق هي: صدق المحكمين وصدق الارتباط بمحك والصدق العامل، وفيما يلي عرض للطرق الثلاثة المستخدمة.

#### صدق المحكمين لمقياس المساندة الاجتماعية:

تم عرض المقياس في صورته الأولية المكون من (٣٠) عبارة على (٧) أساتذة من المختصين في علم النفس والعلوم التربوية والقياس النفسي؛ بحيث قامت الباحثة بتوزيع نسخة من الاستمارة الأولية على الأساتذة، وبعد استرجاع الاستمارات من المحكمين بدأت الباحثة في عملية التفريغ كما يلي:

#### التقدير الكمي لمقياس المساندة الاجتماعية:

قام المحكمون بتسجيل آرائهم حول مدى مناسبة العبارة للمقياس والعينة وتم حساب نسبة الاتفاق لكل عبارة، والإبقاء على العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها (٨%) فأكثر، وحذف

العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها أقل من (٨٠%) وتم تعديل العبارات التي رأى المحكمون ضرورة تعديل صياغتها والجدول (٧) يوضح تفريغ استجابات المحكمين على مقياس المساندة.

جدول (٧) نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس المساندة

العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق
١	%١٠٠	١١	%٩٠	٢١	%٩٠
٢	%٩٠	١٢	%٤٠	٢٢	%٤٠
٣	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢٣	%٣٠
٤	%١٠٠	١٤	%١٠٠	٢٤	%٨٠
٥	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٥	%٤٠
٦	%٨٠	١٦	%٩٠	٢٦	%٦٠
٧	%٨٠	١٧	%٨٠	٢٧	%٥٠
٨	%٦٠	١٨	%٨٠	٢٨	%٩٠
٩	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٢٩	%١٠٠
١٠	%٩٠	٢٠	%٨٠	٣٠	%١٠٠

وبمراجعة جدول (٧) يمكن ملاحظة أن (٢٤) فقرة فقط من فقرات مقياس المساندة كانت نسبة الاتفاق عليها (٨٠%) فأكثر ، أما الفقرات (١٢، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧) حظى بمثل هذه النسبة، ولذلك تم حذفها، وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) فقرة.

### التقدير الكيفي لمقياس المساندة الاجتماعية:

حيث تم إجراء التعديلات وإعادة صياغة بعض العبارات بناءً على آراء المحكمين والمراجعة النهائية للعبارات، وقد عرضت هذه العبارات بعد تعديلها وتم موافقتهم عليها.

### الصدق العاملي لمقياس المساندة الاجتماعية:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس المساندة في البحث الحالي باستخدام أسلوب الصدق العاملي، فقد أدخلت نتائج عينة البحث جزء منها (ن=١٠٠) الخاصة بكل فقرة من فقرات مقياس المساندة وعددها (٢٤) فقرة في دراسة عاملية باستخدام طريقة المكونات الرئيسية "لهوتلينج" ولم يتم تدوير العوامل تدويراً مائلاً أو متعامداً ولكن أكتفى بالمصفوفة العاملية قبل التدوير حيث ينظر إلى العامل الأول قبل التدوير على أنه يمثل العامل العام فاذا تشبعت عليه تشبعاً دالاً جميع عبارات المقياس كان هذا مؤشراً جيداً على الصدق العاملي.

وكما اتبع سابقاً ، فقد تم حساب الخطأ المعياري للتشبع على العامل الأول قبل التدوير، وبالرجوع لجدول مستويات الدلالة لمعاملات الارتباط (بيرسون) في (فرج، ١٩٨٠، ص.٤١٩)، يمكن ملاحظة أن قيمة الخطأ المعياري لمعامل الارتباط لعينة عددها (١٠٠) عند مستوى دلالة (٠،٠١) بلغت (٠،٢٥٤) وبالتعويض في معادلة الخطأ المعياري للتشبع، فقد بلغت قيمة الخطأ المعياري للتشبع على العامل الأول (٠،٢٥٤)، حيث يمكن اعتبارها محكاً لدلالة التشبع، فاذا وصل تشبع العبارة على العامل الأول قبل التدوير إلى هذه القيمة أو أعلى منها، كان هذا مؤشراً على الصدق العاملي للعبارة.

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي لوحدة مقياس المساندة، عن وجود (٩) عوامل استحوذت على نسبة تباين قدرها (٦٩،٩٨١%) من حجم التباين الارتباطي، وبلغ حجم الجذر الكامن للعامل الأول قبل التدوير والذي يمثل العامل العام (٤،٨٧٥) استحوذ على نسبة تباين قدرها (٢٠،٣١٤%) من حجم التباين الارتباطي. والجدول (٨) يوضح تشبعات الفقرات على العامل الأول قبل التدوير، وأيضاً اشتراكيات كل فقرة من الفقرات.

جدول (٨) التشبعات على العامل الأول قبل التدوير والاشتراكيات لفقرات مقياس المساندة  
(ن=١٠٠)

الفقرة	التشبع	الاشتراكيات	الفقرة	التشبع	الاشتراكيات
١	٠,٢٧٥	٠,٤٩١	١٤	٠,٦٣٣	٠,٧٠٨
٢	٠,١٦٥	٠,٨٤٨	١٥	٠,٦٠٩	٠,٧٥٦
٣	٠,١٧٨	٠,٧١٢	١٦	٠,٠٤٢	٠,٦٢٠
٤	٠,٤٨٤	٠,٦٣٥	١٧	٠,٠٤١٢	٠,٧٤٥
٥	٠,٣٨٤	٠,٦٢٧	١٨	٠,٤٣٨	٠,٦٤٣
٦	٠,٠٩٥	٠,٧٧٤	١٩	٠,٢٤٥	٠,٧٠٦
٧	٠,٣١٢	٠,٧٠٥	٢٠	٠,٢٩٦	٠,٦٨٧
٨	٠,٦٠٤	٠,٦١٣	٢١	٠,٣٩٨	٠,٧٧٢
٩	٠,٤٣٨	٠,٨٠٢	٢٢	٠,٥٩٧	٠,٧٨٢
١٠	٠,٥٦١	٠,٦٠٢	٢٣	٠,٤٥٨	٠,٨١٠
١١	٠,٦٩١	٠,٧٣٨	٢٤	٠,٤٣٩	٠,٧٧٦
١٢	٠,٦٥٩	٠,٥٤٠	الجذرالكامن	٤,٨٧٥	
١٣	٠,٥٢٠	٠,٧٠٢	نسبة التباين	٢٠,٣١٤%	

وتشير نتائج الجدول (٨) إلى أن الغالبية العظمى لعبارات مقياس المساندة كانت تشبعاتها دالة على العامل الأول قبل التدوير، وذلك فيما عدا خمس عبارات فقط لم تصل تشبعات كل منها مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وهي العبارات أرقام (١٩،١٦،٦،٣،٢). مما يشير إلى أن مقياس المساندة بشكل عام صادق عاملياً .

#### ثبات مقياس المساندة الاجتماعية:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس المساندة في البحث الحالي بعدة طرق وهي ثبات الاتساق الداخلي، ومعامل ألفا كرونباخ ، وثبات بطريقة التجزئة النصفية، والثبات باستخدام التحليل العاملي. وفيما يلي عرض نتائج كل طريقة من هذه الطرق الأربعة.

١- ثبات مقياس المساندة بطريقة الاتساق الداخلي :

تمكنتا لاتساق الداخلي لبنود مقياس المساندة ، من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين أداء الطالبات على مقياس المساندة (ن=٥٠) على الفقرة وبين كل من : أدائهم على الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه الفقرة ، وأيضا أدائهم على الدرجة الكلية للمقياس ككل . ، بالإضافة الى حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على كل بعد فرعى والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٩) يوضح هذه النتائج.

جدول (٩) الاتساق الداخلي لوحدات وأبعاد مقياس المساندة (ن=٥٠)

معاملات الارتباط			الفقرة	البعد
الدرجة الكلية مع البعد	الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع البعد		
٠,٦٤٥	٠,٢٩٧	٠,٤٩٥	١	الرضا عن المساندة
	٠,١٩٥	٠,٥٩٥	٢	
	٠,٣٠٤	٠,٤٨٧	٣	
	٠,٥٤٠	٠,٤٩٩	٤	
	٠,٤٣٦	٠,٤٩٧	٥	
	٠,٠٧٣	٠,٢٤٩	٦	
٠,٩٢٨	٠,٢٧٧	٠,٤١١	٧	المساندة من النظراء
	٠,٧١٦	٠,٧١٢	٨	
	٠,٤٨٥	٠,٣٨٩	٩	
	٠,٥٤١	٠,٥٨١	١٠	
	٠,٧٣٠	٠,٧٧٢	١١	
	٠,٥٨٧	٠,٦٥٦	١٢	
	٠,٤٤٣	٠,٥٧٣	١٣	
	٠,٦٠٥	٠,٧٢٠	١٤	
	٠,٦٥٤	٠,٧٣٩	١٥	
	٠,١٣٠	٠,٠٦٨	١٦	

البيد	الفقرة	معاملات الارتباط	
		الفقرة مع البعد	الدرجة الكلية مع البعد
	١٧	٠,٤٣٣	٠,٤٦٠
المساندة الالكترونية	١٨	٠,٥٠٠	٠,٤٤٥
	١٩	٠,٤١٩	٠,٢٤٦
	٢٠	٠,٤٠٩	٠,٣٠٠
	٢١	٠,٤٤١	٠,٣٨٤
	٢٢	٠,٧٥٩	٠,٦٩٣
	٢٣	٠,٦٢٣	٠,٥٦٢
	٢٤	٠,٦١٦	٠,٥٠٣

توجد دلالة عند مستوى (٠,٠١) توجد دلالة عند مستوى (٠,٠٥) وبمراجعة نتائج الجدول (٩) يمكن ملاحظة أن هناك (١٦) فقرة ارتبطت ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (٠,٠١) ، و (٣) فقرات وهما (١,٣,٢٠) كانت دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، أما الفقرات (٢,٦,٧,١٩,١٦) فلم تصل لمستوى الدلالة الاحصائية. وارتبطت أيضاً كل فقرة مع البعد الذي يقيسها فيما عدا فقرة (٦,١٦) لم تصل إلى مستوى الدلالة ، كما يمكن أيضاً ملاحظة أن الأبعاد الثلاثة الفرعية ترتبط ارتباطاً دالاً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مع الدرجة الكلية مما يدل على ثبات مقياس المساندة بشكل عام باستخدام ثبات الاتساق الداخلي.

## ٢- ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقة ألفا كرونباخ:

### ٣- ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقة التجزئة النصفية للمقياس :

تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلي وبلغ (٠,٨٢٤)، كما حسب معامل ألفا لكل بعد من الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس، إضافة لما سبق، تم حساب معاملات حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم عبارات المقياس إلى نصفين زوجي وفردى ومن ثم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات



النصف الثانى للمقياس وبلغ معامل الثبات (٠,٧٩٩)، وبعد استخدام معادلة سبيرمان - براون المعدلة أصبح معامل الثبات (٠,٨٨٨)، وبعد استخدام معادلة جتمان أصبح معامل الثبات (٠,٨٨٧)، كما تم تقسيم عبارات كل بعد إلى نصف زوجى وآخر فردي وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل نصفين فكانت جميع معاملات الثبات مرتفعة، والجدول (١٠) يوضح هذه النتائج.

جدول (١٠) معاملات الثبات مقياس المساندة الاجتماعية وأبعادها باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس مع تعديل الارتباط باستخدام طريقتي "سبيرمان - براون" و"جتمان" (ن=٥٠).

معامل ثبات التجزئة النصفية			معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	المقياس
بعد التصحيح بمعادلة جتمان	بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون	معامل ارتباط بين النصفين			
٠,٥٤٤	٠,٥٤٤	٠,٣٧٤	٠,٣١٦	٦	١.الرضا عن المساندة
٠,٨٨٢	٠,٨٨٦	٠,٧٩٥	٠,٧٨٢	١١	٢.مساندة النظراء
٠,٥٠١	٠,٥٦٣	٠,٣٩٢	٠,٦٠٢	٧	٣.المساندة الاجتماعية
٠,٨٨٧	٠,٨٨٨	٠,٧٩٩	٠,٨٢٤	٢٤	٤.الدرجة الكلية لمقياس المساندة

وتشير نتائج الجدول (١٠) إلى أن مقياس المساندة الاجتماعية (الدرجة الكلية) ، وأيضاً كل مقياس فرعى من المقاييس المكونة له ، ثابتة سواء بطريقة معاملات ألفا كرونباخ، أو بطريقة التجزئة النصفية معامل الارتباط بين نصفى كل مقياس باستخدام معادلة "سبيرمان - براون" ومعادلة "جتمان" . وتوضح هذه النتائج أن مقياس المساندة الاجتماعية والمقاييس الفرعية المكونة له جميعها تتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة في هذا البحث.

#### ٤- ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقة التحليل العاملي:

قامت الباحثة باستخدام قيم الاشتراكيات (الشيوع) في دراسة عاملية لوحدات مقياس المساندة الاجتماعية ، وعددها (٢٤) وحدة كمؤشرات لحساب الثبات لكل وحدة من وحداته، وذلك بإدخال درجات عينة الدراسة الكلية (ن=١٠٠) لكل وحدة من وحدات المقياس، واستخراج المصفوفة العالمية بطريقة المكونات الرئيسية لهوتلينج، بمراجعة قيم الاشتراكيات الخاصة بمتغيرات (وحدات) مقياس المساندة بالجدول (١٠)، يمكن ملاحظة أن هذه القيم كانت كبيرة ، وتراوحت قيم الاشتراكيات ما بين (٠,٤٩١) للفقرة رقم (١)، وبين (٠,٨١٠) للفقرة رقم (٢٣) ، مما يعد مؤشرا على ثابت كل وحدة من وحدات مقياس المساندة.

#### ٢- مقياس الغضب (إعداد/ Snell et al.,)

##### المقياس في صورته الأجنبية:

كان الغرض من هذا المقياس التحقق من صحة أداة موضوعية وموثوقة مصممة لمقياس متلازمة الغضب.

العينات التي طُبِقَ عليها: - هناك ٦ عينات طُبِقَ عليها المقياس هي:

- **العينة الأولى:** في خريف ١٩٨٦م بلغت عينة التقنين ١٧٧ مشاركا (٤٣ ذكرا-١١٢ إناثا- ٢٢ شخصا لم يحددوا نوعهم) بمتوسط عمري ٢٣.٩٣ سنة، وانحراف ٦.٥، وقد استجابت هذه العينة علي المقياس بجوار مقياس السلوكيات الدفاعية ومقياس السلوكيات العصائية واللا اجتماعية والدفاع النفسي.
- **العينة الثانية:** في خريف ١٩٩٠م بلغت العينة ١٨٣ مشاركا (٦٧ ذكرا-١١٤ أنثى-٢ لم يحددوا نوعهم)، بمتوسط عمري ٢٢.٩٩ سنة، وانحراف ٦.٥٦ ، وقد أجابوا علي مقياس الغضب، وقائمة أيزنك للشخصية، ومقياس الأبعاد الخمس الكبرى لجولدرج ومقياس الغضب كسمة وكحالة، ومقياس التعبير عن الغضب، وقائمة الأعراض المرضية التسعين المعدلة، مقياس المرغوبية الاجتماعية.

- **العينة الثالثة:** في ربيع ١٩٩١م بلغة العينة ١٣١ مشاركًا (٤٩ ذكرًا-٨١ إناثًا) - وواحد لم يحدد نوعه) وقد تطوعوا للمشاركة في بحث عن الغضب لاستكمال متطلبات أحد المقررات الدراسية، وكان متوسط أعمارهم ٢٢.١٧ سنة، وانحراف معياري ٥.٠٣، حيث إن (٧٧% أعزب و-١٤ فقط متزوجين و-٢٠ لم يحددوا حالتهم الاجتماعية)، وأكملت هذه العينة الاستجابة علي مقياس الغضب، ومقياس البيئة الأسرية، ومقياس الغضب كسمة وكحالة، ومقياس التعبير عن الغضب.
- **العينة الرابعة:** في ربيع ١٩٨٧م تطوع ٤٠٥ شخص بواقع (١٠٤ ذكرًا-٣٠١ إناث) في بحث لدراسة الغضب والشخصية.
- **العينة الخامسة:** في خريف ١٩٨٧م تطوع ٢٣٥ فردًا بواقع (٥٥ ذكر-١٦٥ إناثًا) - و١٥ لم يحددوا جنسهم) ضمن متطلبات المقررات الدراسية، بمتوسط عمري ٢٤.٥٩ بانحراف معياري ٦.٥٨، حيث بلغ عدد المتزوجين ٢٥% من إجمالي العينة.
- **العينة السادسة:** خلال ربيع ١٩٩١م تطوع ٣٩ طالب بقسم علم النفس بواقع (٣١ أنثي - ٨ ذكر) بمتوسط ٢٤.٧٩ وانحراف ٧.٠١ ثم تم تطبيقه عليهم بعد مرور ٣ أسابيع.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس الغضب :

تم التحقق من ثبات المقياس في البيئة الأجنبية بطريقتين معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق، بينما التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما الصدق العملي وصدق المحكات، وأسفرت النتائج أن مقياس الغضب يتمتع بمعاملات صدق وثبات مرتفعة.

#### ثبات المقياس في البيئة الأمريكية:

استخدام "سنل ورفاقه" معامل ألفا كرونباخ حيث بلغ ٠.٩٤ (للذكور والإناث معًا)، ٠.٩٥ (للذكور فقط)، و ٠.٩٢ (للإناث فقط). وتم استخدام إعادة التطبيق فكان الارتباطات بين التطبيقين ٠.٨٥ (للذكور)، و ٠.٧٧ (للإناث) و ٠.٧٨ (للذكور وللإناث معًا).

### صدق المقياس في البيئة الأمريكية:

قام "سنل ورفاقه" بحساب الصدق العاملي باستخدام Varimax Rotation ، واتضح من مؤشرات الصدق العاملي مرتفعة، وأن درجة التشبعات كانت أعلى من ٠.٣ .

استخدم "سنل ورفاق" صدق المحكات حيث استعان بالمقاييس المحكية الآتية: مقياس الغضب كسمة وكحالة، مقياس التحكم في الغضب، مقياس كراون مارلو للمرغوبية الاجتماعية، مقياس السلوكيات العصابية والاجتماعية، قائمة أيزنك للشخصية، مقياس السلوكيات الدفاعية في العلاقات الاجتماعية، قائمة الأعراض المرضية الـ ٩٠، مقياس البيئة الأسرية، قائمة العوامل الخمس الكبرى لجولدبرج. وأسفرت نتائج الاختبارات المحكية عن:

- ارتبط مقياس الغضب بمقياس الغضب كسمة وكحالة ارتباطاً طردياً وبدرجة قوية.
- كان مقياس الغضب مرتبطاً بشكل إيجابي بمقياس التعبير عن الغضب.
- ارتبط الغضب بشكل إيجابي بمقياس العصابية، وارتبط بشكل سلبي بالانبساط لقائمة أيزنك للشخصية.
- لم يرتبط مقياس الغضب بمقياس كراون مارلو للمرغوبية الاجتماعية.
- الغضب ارتبط بمقياس السلوكيات العصابية والاجتماعية، ومقياس السلوكيات الدفاعية في العلاقات الاجتماعية.
- ارتبط الغضب المرتفع بشكل إيجابي بمجموعة واسعة من الأعراض النفسية المرضية لدى الذكور والإناث، وخصوصاً بالأعراض النفسية المرتبطة بالعداء.
- مقياس البيئة الأسرية: ارتبط الغضب سلباً بذوي التاريخ العائلي المتماسك ووجود التفاعل والأنشطة الترفيهية المشتركة، ولكنه ارتبط بشكل إيجابي بتاريخ سابق من الصراع العائلي والأسر المتسلطة.
- يرتبط الغضب سلباً بالانبساطية والبهجة والمقبولية، والاستقرار العاطفي لقائمة العوامل الخمس الكبرى لجولدبرج.

جدول (١١) مفردات مقياس الغضب

التداخل الاجتماعي	مفردة ١٢	الغضب الآن	مفردة ١
التداخل مع القرارات	مفردة ١٣	الغضب بخصوص المستقبل	مفردة ٢
الاغتراب عن الآخرين	مفردة ١٤	الغضب من الفشل	مفردة ٣
التداخل مع العمل	مفردة ١٥	الغضب بخصوص الأشياء	مفردة ٤
التداخل مع النوم	مفردة ١٦	الغضب بخصوص الأحاسيس	مفردة ٥
التعب	مفردة ١٧	مضايقه الآخرين	مفردة ٦
التداخل مع الشهية	مفردة ١٨	الغضب بخصوص الذات	مفردة ٧
التداخل مع الصحة	مفردة ١٩	الغضب من سوء الأحوال	مفردة ٨
التداخل مع التفكير	مفردة ٢٠	الرغبة في إيذاء الآخرين	مفردة ٩
التداخل مع الجنس	مفردة ٢١	الصراخ في الناس	مفردة ١٠
		متضايق الآن	مفردة ١١

• وصف المقياس: يتكون المقياس من ٢١ مفردة، ويوضح جدول (١١) عما تدور عليه المفردات.

• مفاتيح التصحيح: يتكون المقياس من ٢١ مفردة، وتحت كل مفردة يطلب من المفحوص أن يستجيب باختيار واحد من ٤ اختيارات متدرجة جميعها من الأدنى للأعلى بحيث يكون الاختيار أ= صفر، ب=١، ج=٢، د=٣، والحد الأعلى للدرجة هو ٦٣ وتعبّر عن ارتفاع درجة الغضب بينما الحد الأدنى للدرجة هو صفر ويعبر عن غياب الغضب، ويتم التعامل مع المقياس من خلال الدرجة الكلية فلا توجد أبعاد فرعية داخل بناء المقياس. أما مدلول الدرجات التي يحصل عليها المفحوص كما هي موضحة في الجدول (١٢):

جدول (١٢) مدلول الدرجات علي مقياس الغضب

الدرجة	مدلولها
١٣-٠	غضب منخفض
١٩-١٤	غضب خفيف
٢٨-٢٠	غضب متوسط
٦٣-٢٩	غضب حاد

مقياس الغضب في صورته العربية:

أ- الخصائص السيكومترية لمقياس الغضب:

- العينات التي طبق عليها: طبق نبيل الزهار، وفؤاد الدواش (د.ت) علي عينة قوامها ٢٠٣ لدى الشباب والراشدين من الذكور والإناث بكلية التربية بجامعة ٦ أكتوبر، وعدد من المعلمين بمدرسة لطفي سليمان الثانوية بنين، ومدرسة سنورس الثانوية بنات بمحافظة الفيوم.
- صدق المقياس في البيئة العربية: اتبع معدا النسخة العربية طريقة "جماعة الترجمة" حيث قام ثلاثة من المتخصصين في اللغة الإنجليزية بترجمة المقياس بشكل منفصل، ثم تم عرض الترجمات الثلاث باللغة العربية علي أستاذ علم النفس التعليمي لاختيار أفضل الترجمات الثلاثة، وقد تم حذف العبارة رقم "٢١" والخاصة بأثر الغضب في التفكير الجنسي وذلك لعدم مناسبتها مع الثقافة المصرية.
- قام معدا النسخة العربية بالتحقق من تجانس المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وقد ارتبطت كل مفردة بالمقياس بلا استثناء بالدرجة الكلية مما يعطي معياراً للصدق البنائي، ويوضح جدول (١٣) ما أسفرت عنه نتائج معامل الارتباط بين مفردات مقياس الغضب والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٣) صدق الاتساق الداخلي لمقياس الغضب في النسخة العربية

المعامل الارتباط	المفردة	معاملات الارتباط	المفردة	معاملات الارتباط	المفردة	معاملات الارتباط	المفردة
**٠.٥٤٠	١٦	**٠.٦٣٦	١١	**٠.٥١٥	٦	**٠.٥٢٠	١
**٠.٤٩٨	١٧	**٠.٥٥٦	١٢	**٠.٥٢٨	٧	**٠.٥١٦	٢
*٠.٣٩٨	١٨	**٠.٥٥٧	١٣	**٠.٤٣١	٨	*٠.١٨١	٣
**٠.٤٦٨	١٩	**٠.٥١٥	١٤	**٠.٣١٧	٩	**٠.٥٦٢	٤
**٠.٤٩٣	٢٠	**٠.٥٢٤	١٥	**٠.٣٦١	١٠	**٠.٤٠١	٥

\*\* دال عند ٠.٠١

\* دال عند ٠.٠٥

• ثبات مقياس الغضب في البيئة العربية:

قام معدا النسخة العربية للمقياس بحساب الثبات من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغ ٠.٨١٣ وهي قيمة مقبولة.

والمستقرى لما سبق يجد أن مقياس الغضب في صورته الأجنبية وضع لمرحلة المراهقة والشباب والرشد، بينما وضع المقياس في صورته العربية لمرحلتى الشباب والرشد وهذا ما دفع (صمويل تامر وآخرون، ٢٠٢٠) لتعريب وتقنين المقياس مرة أخرى واستخراج معاملات صدق وثبات لتلائم مرحلة المراهقة.

وللتحقق من صدق الترجمة قام صمويل تامر وآخرون (٢٠٢٠) بتعريب مقياس الغضب وإعادة تصحيح ترجمته، وقد تم حذف العبارة "٢١" والخاصة بأثر الغضب في التفكير الجنسي، وذلك لعدم مناسبتها مع الثقافة المصرية وعمر العينة لتصبح الدرجة الكلية للمقياس (٦٠) درجة بدلاً من (٦٣) درجة.

وطبقاً لما سبق قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمفردات ثم الثبات والصدق لمقياس الغضب علي عينة الدراسة.

### الاتساق الداخلي للمفردات:

وذلك للتحقق من اتساق الاختبار داخليًا، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للاختبار، وذلك بعد تطبيق المقياس علي أفراد الدراسة الاستطلاعية كما هو موضح بالجدول (١٤):

جدول (١٤) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

المفردة	معاملات الارتباط	المفردة	معاملات الارتباط	المفردة	معاملات الارتباط	المفردة	معاملات الارتباط
١	**٠.٤٦٢	٦	**٠.٦٢١	١١	**٠.٧٤٧	١٦	**٠.٥٦٦
٢	**٠.٥٥٧	٧	**٠.٥٩٤	١٢	**٠.٦٢٥	١٧	**٠.٣٨٧
٣	**٠.٥٣٩	٨	**٠.٥٥٢	١٣	**٠.٦٦٢	١٨	**٠.٣٢٦
٤	**٠.٦٥٠	٩	**٠.٥٦٢	١٤	**٠.٥٠٧	١٩	**٠.٥٩١
٥	**٠.٥٧٣	١٠	**٠.٦٩٩	١٥	**٠.٤٩٤	٢٠	**٠.٦٢٩

\*\*دالة عند مستوي دلالة ٠.٠١

### استعانت الباحثة بطرق الثبات الآتية:

معامل ألفاكرونباك: استخدمت الباحثة معادلة ألفاكرونباك، وهي معادلة تستخدم في إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، وبلغت قيمة معامل الثبات المقياس (٠.٨٨٦) وهي قيمة مرتفعة تدل علي ثبات المقياس.

التجزئة النصفية: تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم تجزئة فقراته إلى نصفين فردي وزوجي، وحساب معاملات التجزئة النصفية، وجدول (١٥) يوضح معاملات التجزئة النصفية لمقياس الغضب لطالبات المشاركات في الدراسة الاستطلاعية.



جدول (١٥) معاملات التجزئة النصفية لمقياس الغضب لطالبات التعليم الفني المشاركات في الدراسة الاستطلاعية.

معامل ثبات	سبيرمان	جتمان
المقياس	٠.٨٨٢	٠.٨٨١
الغضب		

يتضح من الجدول (١٥) أن معاملات الثبات دالة ومرتفعة مما يؤكد تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات.

تم الاستعانة بطرق الصدق التالية:

صدق المرتبط بالمحكات (الصدق التلازمي):

تم حساب معامل صدق المقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة علي مقياس الغضب (إعداد/ Snell, et al., تعريب وتقنين/ صمويل تامر وآخرون، ٢٠٢٠) ومقياس الاكتئاب (تعريب وتقنين/ صمويل تامر، ٢٠١٣) حيث أشارت دراسة علي (٢٠٠٣)؛ ميجيت Miget وسنيل Snell (2002) إلي وجود ارتباط إيجابي بين الغضب والاكتئاب. وجاءت دراسة زیدی Zaidi (2014) لتؤكد أن الغضب يرتبط بالأعراض الجسمية لدى مرضي الاكتئاب الشديد بما في ذلك التداخل الاجتماعي، والتداخل مع القرارات، والتداخل في العمل، والتداخل مع الشهية، والتداخل مع الصحة، والتداخل مع التفكير، والتداخل مع الجنس، وأن الغضب لا يتداخل مع الغضب الآن، ومضايقة الآن، ويتداخل مع النوم والتعب وهكذا تم إثبات الفرضية جزئياً. بينما يرتبط الغضب مع الأعراض الوجدانية لدى مرضي الاكتئاب الشديد بما في ذلك الغضب من المستقبل، والذات، والفشل، وبخصوص الأشياء، والأحاسيس العدائية، بينما لا يرتبط الغضب بالرغبة في إيذاء الآخرين، والصراخ في وجه الناس وبذلك تم إثبات الفرضية جزئياً.

وقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس الغضب ومقياس الاكتئاب (٠.٩٨) وهو دال عند مستوى ٠.٠١ ، مما يشير إلى وجود ارتباط طردي قوي بين الغضب والاكتئاب، وأنه قد يكون الغضب من العوامل الرئيسة المسببة للاكتئاب، وأن كلما زاد الغضب لدى الفرد زاد تبعاً له الاكتئاب.

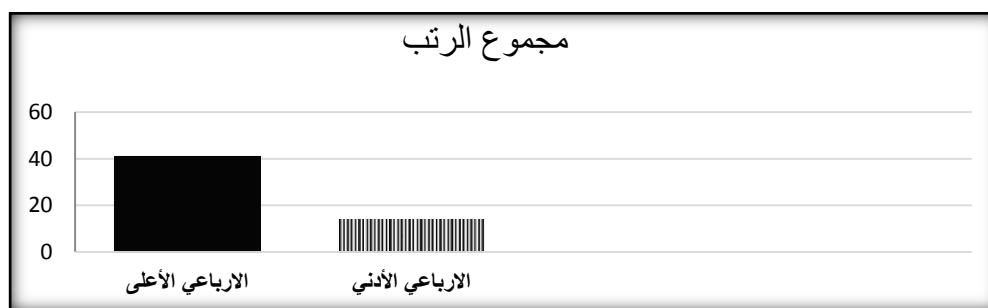
**الصدق التمييزي:** يتم حساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لدرجات الطلاب علي مقياس الغضب (أعلي ٢٥% وأقل ٢٥%)، ويتم حساب دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأدنى عن طريق اختبار " مان وتي" للأزواج المستقلة لمعرفة الدلالة بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى علي مقياس الغضب كما يوضح ذلك من جدول (١٦)، وشكل (٢).

جدول (١٦) يوضح متوسط ومجموع الرتب وقيمة Z ومستوي الدلالة الفرق بين الأرباعي الأعلى

والأرباعي الأدنى لدرجات الطالبات علي مقياس الغضب .

الأرباعي	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوي الدلالة
الأرباعي الأدنى	٢٧	١٤.٠٠	٣٧٨.٠٠	٦.٣١٨-	.٠١
الأرباعي الأعلى	٢٧	٤١.٠٠	١١٠٧.٠٠		

ويتضح من جدول (١٦) أن قيمة (Z=٦.٣١٨-) وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل علي وجود فروق بين متوسطي رتب المرتفعين والمنخفضين علي مقياس الغضب ، وهذا يؤكد قدرة المقياس علي التمييز بين المرتفعين والمنخفضين مما يشير إلى صدق المقياس.



شكل (٢) دلالة الفرق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى

ومن خلال ما تم عرضه لمعاملات صدق وثبات وواضعوا المقياس للنسخة الأجنبية، والنسخة المعربة، وما قامت به الباحثة يتضح تمتع المقياس بصدق وثبات مرتفعين مما دعا الباحثة إلى استخدام هذا المقياس، كذلك لتشابه العينة التي استخدمها واضعوا المقياس للنسخة الأجنبية مع عينة الدراسة الحالية مما دعا الباحثة إلى استخدام مقياس الغضب في الدراسة الحالية.

### استمارة المقابلة (إعداد/ الباحثة):

تعتبر المقابلة من إحدى الوسائل الهامة في دراسة الشخصية لأنها تكشف عن جوانب ذات أهمية كبيرة قد لا نصل إليها عن طريق الاختبارات. كما أنها تهيئ الفرصة أمام للقيام بدراسة متكاملة للحالة بشكل دقيق ووافي مما يساعدنا علي تحليل الفرد وبيان خصائصه الشخصية.

ومن مبررات استخدام المقابلة في هذه الدراسة ما هو مسلم به أن فهم ديناميات الشخصية ودوافعها وبنائها النفسي لا يمكن أن يتم إلا بمعرفة العوامل البيئية المؤثرة في ماضي الفرد وحاضره، وهذه المعرفة لا يمكن أن يغطيها أي اختبار آخر، بينما تمدنا المقابلة بمادة هامة تتعلق بوظيفة الشخصية ونظامها الدفاعي والتكاملي في الحياة اليومية.

وعليه فإن المقابلة ينبغي أن تتم في إطار يتسم بالعلاقة الودية مما يسميه التحليل النفسي بالطرح الموجب. ولذا فقد لجأت الباحثة لأسلوب المقابلة الذي يسمى بتداعي الذكريات. وهي طريقة مقابلة مبنية علي مفهوم التداعيات الطليقة كما تستخدم في التحليل النفسي ولهذا فإن هذه المقابلة تهدف أساساً: لترك الحرية للمفحوص في أن يتحدث دون أن يوجه القائم بالمقابلة مجري حديثه إلا عندما تشتد الحاجة إلى ذلك مما يجعلها من النوع الأقرب لغير الموجه.

وعلي هذا فمقابلتنا تقع بين النوع غير الموجه والنوع المنظم مما يفيد في معرفة خصائص الفرد البعيدة الأعماق، وذات التأثير الكبير في توجيه سلوكه حتى دون أن يدري. كما تسمح أيضاً بالحصول علي البيانات المطلوبة بأقل توجيه ممكن، وبأكبر قدر من التلقائية مما يحقق

الفهم الأكمل والأعمق لديناميات توجيه ممكن، وبأكبر قدر من التلقائية مما يحقق الفهم الأكمل والأعمق لديناميات المفحوص (القادر، ٢٠٠٥، ص. ٢٢١).

وتم إعداد استمارة المقابلة ؛ بهدف جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالات المراد دراستها في الجانب من خلال الحوار اللفظي الذي يكشف عن اتجاهات الفرد وسلوكه وآرائه وأحكامه القيمية (القطان، ٢٠١٣، ص. ٩٠-٩٦)، وتم الرجوع إلي المقابلة التشخيصية شبه المقننة (نموذج للتدريب) البند (٢٣) الخاص بمشاعر الذنب والغضب مع الاقتصار علي الأسئلة الخاصة بالغضب.

وحتى تحقق المقابلة الفائدة المرجوة منها فقد وضع مقدماً عدة نقاط للبحث عن تغطيتها في المقابلة، وكانت هذه النقاط التي رأيتها أنها ربما تكون ذات دلالة وقيمة في هذه الدراسة كما يوضحه جدول (١٧) بنود استمارة المقابلة وعدد الأسئلة التي يحتويها كل بند فيها:

جدول (١٧) بنود استمارة المقابلة

م	مضمون البند	عدد الاسئلة
١	البيانات الأولية	٦
٢	بيانات عن المشكلة الحالية	١١
٣	بيانات عن الأسرة	٢٣
٤	بيانات عن العلاقات داخل الأسرة	١١
٥	بيانات عن الدراسة	١٥
٦	بيانات عن الطفولة	٥
٧	بيانات عن الآراء الشخصية والعادات	٦
٨	الحالة الصحية والجسمية	٦
٩	بيانات عن الأحلام	٦
١٠	بيانات عن النوع والزواج	١١
١١	بيانات عن المشكلات النفسية والسلوكية التي تعرضت لها الحالة	١
	المجموع	١٠١

وبهذا تم الإفادة من مميزات هذه الطريقة من طرق المقابلة في قدرتها الكبيرة علي الكشف عن ديناميات الشخصية ودوافعها وخواصها، بهدف تغطية النقاط الهامة التي كان يري ضرورة تغطيتها، ومع التقيد بظروف الدراسة وحدودها المختلفة (القادر، ٢٠٠٥، ص. ٢٢١-٢٢٢).

### نتائج البحث وتفسيرها:

**الفرض الأول:** ينص علي: " مدى انتشار الغضب لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية بمحافظة أسبوط والوادي الجديد ".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس الغضب (إعداد: Snell et al.,1995 ، تعريب وتقنين: صمويل تامر وآخرون، ٢٠٢٠)، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة الأساسية ٨٦٦ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية الفنية؛ لحساب درجة القطع للمقياس الغضب، ولإيجاد نسبة انتشار الغضب، ويوضح الجدول (١٨) الوصف الإحصائي ودرجة القطع ونسبة الانتشار للغضب.

جدول (١٨) يوضح الوصف الاحصائي ودرجة القطع ونسبة انتشار الغضب (ن = ٨٦٦).

المقياس	ن	م	ع	ع+م	%
الغضب	١٥٨	٢٤.٥٢	١٠.٢٢٧	٣٤.٧٤٧	١٨.٢٦

يتضح من الجدول (١٨) صحة الفرض حيث أشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة الغضب بين طالبات المرحلة الثانوية الفنية، ويتسق ذلك مع ما أشارت إليه نتيجة دراسة تارور Taroor (2011) حيث بلغ معدل انتشار الغضب عند (الفتيان ٢١.٠٤ % والفتيات ٢٠.٨٨ %) وذلك لدى طلاب المدرسة الثانوية العليا في الهند الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٧) عاماً، وإلي جانب ذلك فإن مؤسسة الصحة النفسية [M.H.F] تشير إلي أن الغاضبين من عامة الناس في مجتمعنا في زيادة (Mental Health Foundation,2008, p.12).

وأجري كل من ناصر وعبد الغني (٢٠١٤) دراسةً علي المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ إلى ١٦ سنة، وأسفرت النتائج عن أن ٧.١ % يلجئون لضرب الأشخاص الآخرين، في

حين أن ٢٥.١% يلجئون لضرب الأشياء، بينما يلجأ ٢٧.٨% للعدوانية اللفظية أو الشتم، وأكثر من ٥٠% قد أعربوا عن أسفهم لتعبيرهم عن الغضب، بينما يسعى ٤٤.٧% منهم للعفو وللتسامح، بينما يلجأ ٦٤.٥% من الأشخاص إلى تهدئة أنفسهم عندما يشعرون بالغضب (٥٦٥-٥٦٩).

وتوضح دراسة أوكودا وآخرون Okuda, et al., (2015) إلي معدل الانتشار العام للغضب الشديد بين سكان الولايات المتحدة من عمر ١٨ عام فأكثر يصل إلي ٧.٨٪، حيث كان الغضب شائعاً بشكل خاص بين الرجال والشباب، وكان مرتبطاً بانخفاض الأداء النفسي والاجتماعي وكانت هناك ارتباطات إيجابية بين عوامل الغضب والأبوين، والطفولة، والأحداث السلبية في مرحلة البلوغ، وكانت هناك ارتباطات قوية بين الغضب والاضطراب ثنائي القطب، والاعتماد علي المخدرات، والاضطراب الذهاني، واضطرابات الشخصية الفصامية (p.9-130).

ويشير سميث وآخرون Smith et al., (2006) أن الغضب والعداء يرتبط بالسلوك العدواني، داخل وخارج المدارس، فهما من الخصائص البارزة للشباب المعرضين للعنف. وتعزي الباحثة ارتفاع الغضب لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية إلي النظرة الدونية للمجتمع لمدارس التعليم الفني اللاتي يلتحقن بها، مما أدي بهم إلي الشعور بالإحباط والاحساس بالنقص، ولبيان نسبة انتشار الغضب طبقاً للصف الدراسي ومحل الإقامة والحالة الاجتماعية لطالبات المرحلة الثانوية الفنية تم حساب النسبة المئوية، ويوضح الجدول (١٩) الوصف الإحصائي ونسبة انتشار الغضب لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية طبقاً لمحل الإقامة والحالة الاجتماعية والصف الدراسي (p.135-145).

جدول (١٩) الوصف الإحصائي ونسبة انتشار الغضب لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية طبقاً لمحل الإقامة والحالة الاجتماعية والصف الدراسي (ن = ٨٦٦)

الصف الدراسي		الحالة الاجتماعية										محل الإقامة				متغير المقياس
		الاول		متزوجة		مخطوبة		آنسة		حضر		ريف				
الثالث (٢٢٧)	الثاني (٢٤٧)	(٣٩١)		(١٠)		(١٥٢)		(٧٠٣)		(٢٢٩)		(٦٣٦)		الغضب		
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن		%	ن
١٤.٥٣	٣٣	١٨.٢١	٤٥	٢٠.٤٦	٨٠	٣٠	٣	٢٠.٣٩	٣١	١٧.٦٣	١٢٤	٢٥.٧٦	٥٩	١٥.٥٦	٩٩	

يتضح من الجدول (١٩) أن هناك تبايناً في نسبة انتشار الغضب طبقاً لمحل الإقامة (ريف وحضر)، حيث نجد أن الريف أقل غضباً من الحضر، وقد يرجع ذلك إلى أن طالبات الريف يعيشون في جو أسري مليء بالتفاعل والتواصل والدعم والمساندة بين أفراد الأسرة حيث توجد الأسر الممتدة، بينما طالبات الحضر نجد الأسر النووية حيث يقل التفاعل والتواصل الاجتماعي والترابط بين أفراد الأسرة علاوة على افتقار المساندة الأسرية، مما يجدن صعوبة للتفيس عن غضبهن.

بينما يوجد تبايناً ملحوظاً في نسبة انتشار الغضب طبقاً للحالة الاجتماعية (آنسة ومخطوبة ومتزوجة) حيث نجد ارتفاعاً في نسبة انتشار الغضب لدى الطالبات المتزوجات وقد يعزى ذلك إلى الضغوط الواقعة علي كاهلهن من تحمل مسؤولية المنزل علاوة على أعباء الدراسة مثل أقرانهن الطالبات الآنسات، بينما نجد اختلافاً بسيطاً بين نسبة انتشار الغضب لدى الآنسات والمخطوبات، وأن المخطوبات أكثر غضباً من الآنسات وقد يرجع إلي القيود الواقعة عليهن من خطيبها من جهة، وتحملها لتجهيز مسكنها الجديد من جهة أخرى. أما الصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث) حيث نجد ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة الغضب لدى طالبات الصف الأول وقد يرجع ذلك إلي رفضهن في البداية للمدرسة الفنية التجارية الملتحقات بهن ورغبتهم في الالتحاق بمدارس الثانوي العام، حيث نجد انخفاضاً للصف الثاني علي مقياس الغضب وقد يرجع ذلك إلي محاولتهن في التكيف مع البيئة المدرسية، ثم يقل انتشار الغضب بين طالبات الصف الثالث وبشكل ملحوظ حيث اصبحوا أكثر تكيفاً مع البيئة المدرسية من أقرانهن الطالبات

الملتحققات بالصفى الأول والثانى، وإن كان الغضب مازال موجوداً وبشكل مرتفع وقد يرجع ذلك إلى أن طالب التعليم الفنى يعيش ويعايش بيئة تعلم يعاني فيها من مشكلات "شبابية" تتمثل في: الشعور بالإحباط وبالإحساس بالنقص، حيث يشعر أن المجتمع ينظر إلى طالب التعليم الفنى نظرة "دونية" باعتباره أقل من نظيره فى التعليم الثانوى العام الذى يتعلم تعليماً راقياً، ويجرى تعليمه من خلال مناهج لا تتواكب فى بعضها مع المتطلبات العالمية للعمالة الفنية المعاصرة، وينتمى فى غالب الأحوال إلى شريحة اجتماعية تتراوح بين الشريحة العليا من الطبقة الفقيرة وبين الشريحة الدنيا من الطبقة المتوسطة، ويعتقد أنه يسير فى نفق معتم- إن لم يكن مظلماً- لا يري فى نهايته ضوءاً ما.

حيث تشير بارك وآخرون دراسة Park, et al., (2013) أن الأفراد ذوي المكانة الاجتماعية المنخفضة يعبرون عن المزيد من الغضب حيث إن الغضب يخدم فى المقام الأول التنفيس عن الإحباط، كما هو الحال فى الولايات المتحدة، أو لإظهار السلطة كما فى اليابان؛ حيث ترتبط المكانة الاجتماعية المنخفضة بإحباط أكبر بسبب محن الحياة والأهداف المحظورة، وأن المكانة الاجتماعية الأعلى تمنح امتيازاً أكثر لإظهار الغضب، لذلك فاليابانيون الذين يتمتعون بمكانة اجتماعية أعلى يؤدي بهم لمزيد من الغضب مع ذوي السلطة وصانعي القرار (pp.1122-1131).

**الفرض الثانى:** ينص على: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية ككل وبين أداء عينة البحث على مقياس الغضب. وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٢٠) يوضح معاملات الارتباط بين المساندة والغضب.

جدول (٢٠) معاملات الارتباط بين المساندة الاجتماعية ومقياس الغضب (ن=٨٦٦)

المقياس	ن	المتوسط	الانحراف	ر	د
الغضب	٨٦٦	٢٤.٥٠	١٠.٢٣	.١١٢*	.٠٠١
المساندة الاجتماعية	٨٦٦	٤٩.٥٦	١٦.١٩		



يتضح من جدول (٢٠) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة داله بين المساندة الاجتماعية والغضب عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ بمعنى انه كلما زادت المساندة الاجتماعية قل الغضب والعكس.

وهذا ما يتفق مع دراسة تيرنر وآخرون Turner, et al., (2017) التي بينت أن الطالبات الذين لديهم مستويات مرتفعة من المساندة الاجتماعية حصلوا على صحة مرتفعة جداً فيما يتعلق بسلوكيات تطوير الصحة في مجالات التنمية الروحية والعلاقات الانسانية مع الآخرين والتحكم بالضغوط.

كما يتفق مع دراسة سكودي Szkody وآخرون (2021) التي بينت أن الوسائل المستخدمة للتغلب على المشكلات وأعراض الأسى كان استخدامها منخفضاً لدى الأفراد الذين لديهم مساندة مرتفعة مقارنة مع الأفراد الذين لديهم مساندة اجتماعية منخفضة على اعتبار أن قدرة الفرد على مواجهة المشكلات وأعراض الأسى هي جزء من التوافق الشخصي، وهناك عنصرين هامين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الاشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، وإدراك الفرد لدرجة رضاه عن هذه المساندة المقدمة له، مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض.

لذلك نجد أن المساندة المرتفعة لدى الطالبات يمكن أن تسهم في تحقيق درجة مرتفعة لديهم للتغلب على الشعور بالغضب وبالتالي تقي الفرد من الاضرابات النفسية عندما تقوى قدرة الفرد على مقاومة أحداث الحياة السلبية، ويصبح أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والمشكلات في حياته.

ويرى تورنر وآخرون Turner, et al., (2017) أن المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً ، أو بالنسبة للصحة النفسية مستقلة عن الضغوط، كما أن الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة مع غياب أو ضعف دور المساندة الاجتماعية توجد لديهم أعلى نتائج مستويات

الاضطرابات النفسية وضعف التوافق توجد، وأن التعرض للأحداث الضاغطة لفترة طويلة ومستمرة لا تسبب القلق وضعف التوافق فحسب بل إنها أيضاً تعتبر من معدلات كل من الاضطرابات النفسية، وتؤدي إلى التقدم في العمر قبل الأوان (p. 755-780).

**الفرض الثالث:** ينص علي: تختلف المساندة الاجتماعية والغضب باختلاف متغير محل الاقامه (ريف- حضر) لدى عينة البحث. وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة تحليل تباين أحادي الاتجاه "ON WAY ANOVA" لمعرفة تأثير المتغير النوعي محل الاقامه(ريف - حضر) على المتغير الكمي المساندة الاجتماعية والغضب.

جدول (٢١) المتوسط والانحراف المعياري لأداء كل مجموعة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الغضب لدى عينة البحث (ن=٨٦٦).

المقياس	المتغير	ن	متوسط	انحراف
المساندة الاجتماعية	ريف	٦٣٦	٤٩.٩٢٣٠	١٦.١٦٩
	حضر	٢٣٠	٤٨.٥٧	١٦.٢٦
	المجموع العينة الكلية	٨٦٦	٤٩.٥٦	١٦.١٩
الغضب	ريف	٦٣٦	٢٣.٥٩	٩.٧١٦
	حضر	٢٣٠	٢٧.٠١	١١.١٨٢
	المجموع	٨٦٦	٢٤.٥٠	١٠.٢٣٢

جدول (٢٢) تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة تأثير محل الإقامة على أداء الطالبات على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الغضب ن=٨٦٦)

المقياس	التباين	مجموع المربعات	دح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الغضب	بين المجموعات	١٩٧٤.١٩٥	٢	١٩٧٤.١٩٥	١٩.٢٥	٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٨٨.٥٨٠.٣٠٠	١	١٠.٢٥٢٣		
	الاجمالي	٩.٥٥٤.٤٩٥	٨٦٥	-----		
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	٣٥٧.٤١٠	١	٣٥٧.٤١٠	٢.٧٩	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٢٢٦٦٢٧.٤٦٨	٨٦٤	٣٥٧.٤١٠		
	الاجمالي	٢٢٦٩٣٤.٨٦٩	٨٦٥	٢٦٢.٣٠٠		

تشير نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه بالجدول (٢٢) إلى أن الدرجة الكلية على مقياس المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف محل الإقامة (ريف- حضر) لدى عينة البحث من الطالبات المدارس الفنية بمحافظة أسيوط والوادي الجديد (ن=٨٦٦) حيث وصلت قيمة (ف) لمستوى (٢.٧٩) وهى داله عند (٠.٠٥) وبالرجوع الى الجدول السابق (٢١) نجد أن هذه النتيجة في اتجاه مجموعة الريف بمتوسط (٤٩.٩٢٣٠) وانحراف معياري (١٦.١٦٩)++ ويمكن القول ان طالبات الريف أكثر ادراكا للمساندة الاجتماعية من طالبات الحضر لدى عينة الدراسة الحالية، بينما الدرجة الكلية لمقياس الغضب تختلف باختلاف محل الإقامة (ريف-حضر) حيث بلغت قيمة ف(١٩.٢٥) وهى داله عند (٠.٠١) وبالرجوع إلى الجدول (٢٢) نجد ان هذه النتيجة في اتجاه مجموعة الحضر حيث بلغ المتوسط لمجموعة الحضر (٢٧.٠١) بانحراف معياري (١١.١٨٢) اذا يمكن القول ان مجموعة الحضر أكثر غضبا من مجموعة الريف وان مجموعة الريف أكثر ادراكا للمساندة الاجتماعية وبالتالي تحقق الفرض .

ويشكل أكثر تأكيدا للتحقق من اتجاه الفروق باستخدام الفروق بين المتوسطات بين أداء الطالبات على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الغضب. استخدمت الباحثة الفروق بين المتوسطات.

جدول(٢٣) الفروق بين المتوسطات على مقياسي المساندة الاجتماعية والغضب (ن=٨٦٦).

المتغير	المجموعه	ن	متوسط	انحراف	قيمة ف	الدلالة	لصالح
الغضب	ريف	٦٣٦	٢٣.٥٩	٩.٧١	٤.٣٨٨	٠.٠٠٥	الحضر
	حضر	٢٣٠	٢٧.٠١	١١.١٨			
المساندة الاجتماعية	ريف	٦٣٦	٤٩.٠٩	١٦.٦	٢.٧٩	٠.٠١	الريف
	حضر	٢٣٠	٤٨.٦٧	١٦.٢٦			

يتضح من الجدول السابق (٢٣) أن هناك فروق داله احصائيا بين الريف والحضر على مقياس الغضب عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث بلغ معامل ت (٤.٣٨) لصالح مجموعة الحضر. بينما توجد فروق داله على مقياس المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير محل الإقامة ريف حضر عند مستوى دلالة (٠.٠١) حيث بلغ معامل ت (٢.٩٦) لصالح مجموعة الريف وبوجه

عام يزداد الغضب لدى طالبات عينة الحضر بصورة أكبر من عينة الريف بينما توجد مساندة اجتماعية لعينة الريف بصورة أكبر من عينة الحضر وبالتالي يقل الغضب لديهم. حيث نجد أن الريف أقل غضباً من الحضر، وقد يرجع ذلك إلى أن طالبات الريف يعيشون في جو أسري مليء بالتفاعل والتواصل والدعم والمساندة بين أفراد الأسرة حيث توجد الأسر الممتدة، بينما طالبات الحضر نجد الأسر النووية حيث يقل التفاعل والتواصل الاجتماعي والترابط بين أفراد الأسرة علاوة على افتقار المساندة الأسرية، مما يجدن صعوبة للتفيس عن غضبهن.

**الفرض الرابع:** ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الصف (الأول- الثالث) على مقياسي المساندة الاجتماعية والغضب.. للتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة الفروق بين المتوسطات.

جدول (٢٤) الفروق بين المتوسطات وفقاً لمتغير الصف (الأول- الثالث) على مقياسي الغضب والمساندة الاجتماعية.

المتغير	المجموعة	ن	متوسط	انحراف	قيمة ف	الدلالة	لصالح
المساندة الاجتماعية	الأول	٣٩٢	٤٠.٧٩	١٢.٧١	٧.٣٧	٠.٠٢	الثالث
	الثالث	٢٢٨	٤٩.٤٥	١٦.٢٢			
الغضب	الأول	٣٩٢	٢٥.٩١	١٠.٢٣	١.١٢	٠.٠١	الأول
	الثالث	٢٢٨	٢٣.٢٥	١٠.٢٧			

يتضح من الجدول السابق (٢٤) أن هناك فروق داله احصائياً بين عينة البحث من الطالبات المراهقات وفقاً لمتغير الصف (الأول- الثالث) على مقياس المساندة الاجتماعية ككل لصالح الصف الثالث عند دلالة (٠.٠٢) وبالتالي فإن الصف الأول أقل في الحصول وإدراك المساندة الاجتماعية من الصف الثالث. أما الفروق على مقياس الغضب وفقاً لمتغير الصف فقد جات الفروق لصالح الصف الأول عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبالتالي فهم أكثر غضباً وأقل إدراكاً للمساندة الاجتماعية.

يمكن تفسير ذلك بأن الطالبات في الصف الأول في مرحلة المراهقة بحاجه إلى المساندة الاجتماعية أكبر من الطلاب في الفرقة الثالثة بسبب تمركز المراهق حول ذاته، واهتمامه بذاته

أولاً وقبل كل شيء لذا فهو بحاجة إلى مساندة ودعم الآخرين، وبالتالي تحقيق ذاته المتزايدة من خلال تنمية الشعور بالمساندة وبالتالي يشعر بالألفة والمودة .

كما أن الطالبات في الصفوف الاولى بحاجة أكبر إلى الدعم ومساعدة الآخرين، ويتم ذلك من خلال العمل على شغل أوقات الفراغ واستثمار ميوله عن طريق المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي تتناسب مع شخصيتها المراهقة وقدراتها وميولها، وتشبع حاجاته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية في تحقيق أهداف بناءة منتجة.

وترى الباحثة أن إتاحة المساندة الاجتماعية للمراهق في مرحلة التعليم الفني وتكوين علاقات تتميز بالحب، والود، والثقة، تعمل على خفض حدة الغضب لدى المراهقات. وهذا ما أكده زهران (١٩٨٤) حيث بين أن المراهق بحاجة إلى المساعدة في تنمية ميوله وإلى فهم الآخرين لمشاعره وحاجاته للتشجيع والميل على الزعامة والعمل على زيادة تقبل المسؤولية الاجتماعية . الأمر الذي يشعر المراهق بالمواطنة والمكانة الاجتماعية والثقة بالنفس(زهران،١٩٨٤، ص.٢٧٨-٢٨٥).

أما الصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث) للتعليم الفني الثانوي حيث نجد ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة الغضب لدى طالبات الصف الأول وقد يرجع ذلك إلي رفضهن في البداية للمدرسة الفنية التجارية الملتحقات بهن ورغبتهن في الالتحاق بمدارس الثانوي العام، حيث نجد انخفاضاً للصف الثاني علي مقياس الغضب وقد يرجع ذلك إلي محاولتهن في التكيف مع البيئة المدرسية، ثم يقل انتشار الغضب بين طالبات الصف الثالث وبشكل ملحوظ حيث اصبحوا أكثر تكيفاً مع البيئة المدرسية من أقرانهن الطالبات الملتحقات بالصف الأول والثاني، وإن كان الغضب مازال موجوداً وبشكل مرتفع وقد يرجع ذلك إلي أن طالب التعليم الفني يعيش ويعايش بيئة تعلم يعاني فيها من مشكلات "شبابية" تتمثل في: الشعور بالإحباط وبالإحساس بالنقص، حيث يشعر أن المجتمع ينظر إلي طالب التعليم الفني نظرة "دونية" باعتباره أقل من نظيره في التعليم الثانوي العام الذي يتعلم تعليماً راقياً، ويجري تعليمه من خلال مناهج لا تتواكب في

بعضها مع المتطلبات العالمية للعمالة الفنية المعاصرة، وينتمي في غالب الأحوال إلي شريحة اجتماعية تتراوح بين الشريحة العليا من الطبقة الفقيرة وبين الشريحة الدنيا من الطبقة المتوسطة، ويعتقد أنه يسير في نفق معتم-إن لم يكن مظلماً-لا يري في نهايته ضوءاً ما.

**الفرض الخامس:** ينص علي: يختلف الغضب باختلاف متغير الحالة الاجتماعية (أنسة-مخطوبة-متزوجة) لدى عينة البحث من طالبات المدارس الفنية التجارية. وللتحقق من صحة الفرض أستخدمت الباحثة تحليل التباين أحادي الاتجاه ON WAY ANOVA لمعرفة تأثير المتغير النوعي الحاله الاجتماعية على المتغير الكمي الغضب.

جدول (٢٥) المتوسط والانحراف المعياري لاداء كل مجموعة على مقياس الغضب لدى عينة البحث (ن=٨٦٦)

المقياس	المتغير	ن	متوسط	انحراف
الغضب	أنسة	٧٠٣	٢٤.٣٨	١٠.١٩٢
	مخطوبة	١٥٣	٢٤.٧٨	١٠.٣٠٩
	متزوجة	١٠	٢٨.٦٠	١١.٩٥٥
	العينة الكلية	٨٦٦	٢٤.٥٠	١٠.٢٣٢

جدول (٢٦) نتيجة تحليل التباين الاحادي لمعرفة تأثير الحاله الاجتماعية على اداء الطالبات على مقياس الغضب

ن=٨٦٦

المقياس	التباين	مجموع المربعات	دح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الغضب	بين المجموعات	١٩٠.١٤٥	٢	٩٥.٠٧٢	١.٦٧	لا توجد
	داخل المجموعات	٩٠٣٦٤.٣٥١	١	١٠٤.٧١٠		
	الاجمالي	٩٠٥٥٤.٤٩٥	٨٦٥	-----		

تشير نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه بالجدول (٢٦) إلى أن الدرجة الكلية على مقياس الغضب لا تختلف باختلاف الحاله الاجتماعية (أنسه-مخطوبه - متزوجه) لدى عينة البحث من الطالبات المراهقات (ن=٨٦٦) حيث لم تصل قيمة (ت) لمستوى الدلالة وبالتالي تحقق

الفرض. بينما يوجد تبايناً ملحوظاً في نسبة انتشار الغضب طبقاً للحالة الاجتماعية (أنسة ومخطوبة ومتزوجة) حيث نجد ارتفاعاً في نسبة انتشار الغضب لدى الطالبات المتزوجات وقد يعزي ذلك إلى الضغوط الواقعة علي كاهلهن من تحمل مسؤولية المنزل علاوة علي أعباء الدراسة مثل أقرانهن الطالبات الأنسات، بينما نجد اختلافاً بسيطاً بين نسبة انتشار الغضب لدى الأنسات والمخطوبات، وأن المخطوبات أكثر غضباً من الأنسات وقد يرجع إلي القيود الواقعة عليهن من خطيبها من جهة، وتحملها لتجهيز مسكنها الجديد من جهة أخرى.

**الفرض السادس:** ينص علي: تختلف المساندة الاجتماعية باختلاف حاله الاجتماعية (أنسة-مخطوبة-متزوجة) لدى عينة البحث من طالبات المدارس الفنية التجارية. وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة تحليل تباين أحادي الاتجاه ON WAY ANOVA لمعرفة تأثير المتغير النوعي حاله الاجتماعية على المتغير الكمي المساندة الاجتماعية.

جدول (٢٧) المتوسط والانحراف المعياري لأداء كل مجموعة على مقياس المساندة الاجتماعية

لدى عينة البحث (ن=٨٦٦)

المقياس	المتغير	ن	متوسط	انحراف
المساندة الاجتماعية	أنسة	٧٠٣	٤٨.١٦٣٦	١٥.٩٧٤٤
	مخطوبة	١٥٣	٥٥.٧٠٥٩	١٥.٩٠٧١
	متزوجة	١٠	٥٤.١٠٠٠	١٤.٨٢٨
	العينة الكلية	٨٦٦	١٦.١٩٧	١٦.١٩٧٣٠

جدول (٢٨) تحليل التباين احادي الاتجاه لمعرفة تأثير حاله الاجتماعية على اداء الطالبات على مقياس

المساندة الاجتماعية ن=٨٦٦)

المقياس	التباين	مجموع المربعات	دح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	٧٣٥٦.٢٦	٢	٣٦٧٨.٠١٣	١٤.٤٥٦	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٢١٩٥٧٨.١٥٢	١	٢٥٤.٤٣٧		
	الاجمالي	٢٢٦٩٣٤.٨٧٩	٨٦٥	-----		

تشير نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه بالجدول (٢٨) إلى أن الدرجة الكلية على مقياس المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف حاله الاجتماعية (أنسه- مخطوبه - متزوجه) لدى عينة البحث من الطالبات المراهقات (ن=٨٦٦) حيث وصلت قيمة (ف) لمستوى (١٤.٤٥٦) وهى داله عند (٠.٥) وبالرجوع الى الجدول (٢٨) نجد أن هذه النتيجة في اتجاه مجموعة المخطوبة بمتوسط ( ٥٥.٧٠ ) وانحراف معياري (±١٥.٩٠) وتليها مجموعة المتزوجات ثم مجموعة الانسات وبالتالي تحقق الفرض الذى نص على اختلاف المساندة الاجتماعية باختلاف حاله الاجتماعية للطالبات. وهنا يتجلى دور المتغيرات الداعمة التى تحول دون التماذى فى أعراض الغضب ، ولعل المساندة الاجتماعية واحدة من أهم هذه المتغيرات التى تعد من الأساليب الدفاعية التى يواجه بها الفرد الغضب والصراعات النفسية.

**الفرض السابع :** ينص على: تختلف المساندة الاجتماعية والغضب باختلاف متغير محل الاقامه (أسيوط- الوادى الجديد) لدى عينة البحث. وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة تحليل تباين أحادي الاتجاه ON WAY ANOVA لمعرفة تاثير المتغير النوعى محل الاقامه(أسيوط- الوادى الجديد) على المتغير الكمى المساندة الاجتماعية والغضب.

جدول (٢٩) المتوسط والانحراف المعياري لأداء كل مجموعة على مقياس المساندة الاجتماعية

ومقياس الغضب لدى عينة البحث (ن=٨٦٦)

المقياس	المتغير	ن	متوسط	انحراف
المساندة الاجتماعية	أسيوط	٦٠٢	٤٧.٨٥	١٠.٣٣٩
	الوادى الجديد	٢٦٤	٥٣.٤٦	١٠.٠٠١
	المجموع العينة الكلية	٨٦٦	٤٩.٥٦	١٠.٢٣٢
الغضب	أسيوط	٦٠٢	٢٤.٥٥	١٥.٨٩
	الوادى الجديد	٢٦٤	٢٤.٤٠	١٦.٢٢
	المجموع	٨٦٦	٢٤.٥٠	١٦.١٩



جدول (٣٠) تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة تأثير محل الإقامة على أداء الطالبات على مقياس

المساندة الاجتماعية ومقياس الغضب (ن=٨٦٦)

المقياس	التباين	مجموع المربعات	دح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الغضب	بين المجموعات	٤.١٥٤	١	٤.١٥٤	.٨٤٢	ضعيفة
	داخل المجموعات	٩٠٥٥٠.٣٤٢	٨٦٤	١٠٤.٨٠٤		
	الاجمالي	٩٠٥٥٤.٤٩٥	٨٦٥	-----		
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	٥٧٦٨.٨٣١	١	٥٧٦٨.٨٣١	٢٢.٥٣٦	.٠٠٠ ١
	داخل المجموعات	٢٢١١٦٦.٠٤٨	٨٦٤	٢٥٥.٩٧٩		
	الاجمالي	٢٢٦٩٣٤.٨٧٩	٨٦٥	-----		

تشير نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه بالجدول (٣٠) إلى أن الدرجة الكلية على مقياس المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف محل الإقامة (أسيوط- الوادي الجديد) لدى عينة البحث من الطالبات المدارس الفنية بمحافظتي أسيوط والوادي الجديد (ن=٨٦٦) حيث وصلت قيمة (ف) لمستوى (٢٢.٥) وهي داله عند (٠.٠١) وبالرجوع الى الجدول السابق (٢٩) نجد أن هذه النتيجة في اتجاه مجموعة الوادي الجديد بمتوسط (٥٣.٤٦) وإنحراف معياري ( $\pm ١٠.٠٠١$ ) ويمكن القول ان طالبات محافظة الوادي الجديد أكثر ادراكا للمساندة الاجتماعية من طالبات محافظة أسيوط لدى عينة الدراسة الحالية، بينما الدرجة الكلية لمقياس الغضب تختلف باختلاف محل الإقامة (أسيوط - الوادي الجديد) حيث بلغت قيمة ف (.٨٤٢) وهي غير داله وبالرجوع إلى الجدول (٢٩) نجد أن هذه النتيجة في اتجاه مجموعة أسيوط حيث بلغ المتوسط لمجموعة أسيوط (٢٤.٥٥) بانحراف معياري (١٥.٨٩) إذا يمكن القول ان مجموعة أسيوط أكثر غضبا من مجموعة الوادي الجديد وان مجموعة الوادي الجديد أكثر ادراكا للمساندة الاجتماعية وبالتالي تحقق الفرض.

وترى الباحثة أن طالبات الوادي الجديد أكثر ادراكاً للمساندة الاجتماعية؛ لأنهم أكثر تقديراً لقيمة العلاقات الاجتماعية، لكون العلاقات الاجتماعية في المناطق النائية كمناطق الريف تتسم بالتشابك والاتساع فشبكة ودائرة العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسر في المناطق الريفية الصحراوية تتسم بالتعدد والامتداد والترابط، وفي المقابل مجموعة الطالبات من محافظة أسيوط كانوا أقل في المساندة لأنهم يقطنون المدن وبالتالي فهم أكثر انفتاحاً واعتماداً على ذواتهم وأكثر

شعوراً بالاستقلالية والفاعلية وربما يعود ذلك لخبرات الانفتاح الثقافى والتكنولوجى وقدرتهم على استخلاص واكتساب العديد من المهارات التى تصقل قدراتهم ومن هنا كانت الفروق.

## توصيات البحث:

بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن صيغة التوصيات فيما يلي:-

١. إجراء دراسات مستقبلية حول انفعال الغضب، وإعداد برامج إدارة الغضب.
٢. إجراء دراسات مستقبلية على أثر انفعال الغضب على الصحة الجسدية والنفسية للفرد.
٣. إعداد برامج إرشادية لحد من ظاهرة الغضب لدى طلاب وطالبات المراحل الثانوية العامة والفنية.
٤. إعداد برامج إرشادية لزيادة المساندة لدى طلاب وطالبات المراحل الثانوية العامة والفنية.
٥. إعداد برامج إرشادية من قبل المهتمين في مجال التربية وعلم النفس بهدف تقديم العون للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية لفقدانهم المساندة سواء من قبل الأسرة أو من قبل النظراء.
٦. تنمية روح التعاون بين الطلاب والطالبات منذ الصغر بدلاً من تنمية روح التنافس والصراع على التفوق الدراسي أو الأكاديمي.
٧. العمل على تنمية الثقة بين المراهقين سواء في أنفسهم أو فيمن حولهم، وتنمية الدافع للإنجاز لديهم.
٨. توجيه نظر الآباء والمهتمين في مجال التربية وعلم النفس نحو الاهتمام بتقوية شبكة العلاقات الاجتماعية الفعالة.
٩. توجيه نظر الإعلام نحو بث برامج إعلامية وإرشادية موجهة للآباء بغرض التأكيد على الدور الإيجابي لمساندة الآباء للأبناء.
١٠. دراسة أثر الغضب في التكيف البيئي وعلاقته بالرضا عن الحياة.
١١. دراسة العلاقة بين الغضب وبعض المتغيرات النفسية لدى طلاب وطالبات المراحل الثانوية العامة وطلاب الجامعات.
١٢. دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى طلاب وطالبات المراحل الثانوية العامة وطلاب الجامعات.

١٣. دراسة علاقة الغضب بالكثير من الاضطرابات النفسية والعلاقات الاجتماعية المختلفة.
١٤. زيادة الندوات التوعوية للوالدين لإبراز الأساليب المعاملة الوالدية السوية واللاسوية في التنشئة الاجتماعية، وأهميتها علي البناء النفسي للأبناء.
١٥. شغل أوقات الفراغ للمراهقين من خلال الأنشطة والبرامج الهادفة المشبعة لاحتياجاتهم والتي تتناسب مع ميولهم واهتماماتهم.
١٦. وضع استراتيجيات واضحة في إدارة وفهم الانفعالات عامة والغضب خاصة لدى الطلاب.

## قائمة المراجع

- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء. (٢٠١٩). *النشرة السنوية للتعليم ما قبل الجامعي للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩*. مطبعة الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء. القاهرة.
- الربيعه، فهد عبد الله. (١٩٩٧). *الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة "دراسة ميدانية"*. *مجلة علم النفس*، السنة ١١، العدد ٤٣. الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة.
- السيد، محمد، وحسن، فوقية. (١٩٩٨). *مقياس الغضب كحالة وكسمة*. دار القباء للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
- الشناوي، محمد محروس، وعبدالرحمن، محمد السيد. (١٩٩٤). *المساندة الاجتماعية والصحة النفسية*. *مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية*. الأنجلو المصرية. القاهرة.
- أبو دلو، جمال. (٢٠١٥). *الصحة النفسية*. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- أحمد، محمد. (٢٠٠٣). *دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب*. دار الكتاب الحديث. القاهرة.
- بأول، تريفور. (٢٠٠٣). *الصحة النفسية*. (قسم الترجمة بدار الفاروق، مترجم). دار الفاروق للنشر والتوزيع. (نشر العمل الأصلي ٢٠٠٣). القاهرة.
- بيك، أرون. (٢٠٠٠). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. (عادل مصطفى، مترجم). دار الآفاق العربية. نشر العمل الأصلي . القاهرة.
- تامر، صمويل، محمد، عفاف، وسالم، آيه الله. (في الطبع). *تقنين مقياس الغضب الإكلينيكي*. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.

حبيب، مجدى.(١٩٩١).*القلق العام والخاص دراسة عاملية لاختبارات القلق*. المؤتمر السابع لعلم النفس. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. الأنجلو المصرية. القاهرة.

حسن، محمد.(٢٠٠٦). *سلسلة كيف نربي أطفالنا(العناد والغضب لدى الأطفال وكيفية علاجه)*. المكتبة المصرية. القاهرة.

حنا، خليل.(٢٠١٣). *الغرائز*. مكتبة جزيرة الورد. القاهرة.

زهران، حامد عبد السلام.(١٩٩٨٤). *علم النفس الاجتماعي*.(ط.٥). عالم الكتب للنشر والتوزيع. القاهرة.

سالم، زينب.(٢٠٠٧). *مخدرات علي كرسي الاعتراف(إدمان مخدرات شنوذ جنسي، قلق، غضب، وخوف)*. عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة. زينب سالم

سعيد، هاني.(٢٠٠٦). *إساءة المعاملة الوليدية للآباء وعلاقتها بالغضب في مرحلة الطفولة المتأخرة "دراسة سيكو مترية-إكلينيكية"*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الزقازيق.

سوراني، ليلي، فاديا، مروة، حيدر، ندي، فلحة، سوزان، سويد، جمانة، رحيم، باسم، عيناوي، ليلي، حركة، رلي، عواضة، عباس، عليق، علي، فرحات، عزة، شعيتو، أيفا، والحسيني، بلال.(٢٠٠٦). *معجم المصطلحات الأخلاقية*. بيت الكاتب للنشر والتوزيع. بيروت.

شقير، زينب محمود.(١٩٩٣). *تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينتين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والمملكة العربية السعودية*. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٢١، العدد ٢، ١. مجلس النشر العلمي. الكويت.

عبد الرازق، عماد على.(١٩٩٨). *المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية*. دراسات نفسية. *رابطة الأخصائيين النفسيين، المجلد ٨، العدد ١*. القاهرة.

عبد العظيم، طه.(٢٠٠٧). *استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان*. دار الفكر العربي. القاهرة.

عبد القادر، فرج.(٢٠٠٥).علم النفس وقضايا العصر.(ط.٨). مكتبة بداري للطبع والنشر والتوزيع. القاهرة.

عبد القادر، فرج.(٢٠٠٩).موسوعة علم النفس والتحليل النفسي.مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.

عبد اللطيف، أحمد.(٢٠١٥).إرشاد مراحل النمو. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان. على، عبد السلام على.(٢٠٠٠).المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس، العدد ٥٣، السنة ١٤. الهيئة المصرية العامة للكتاب.

علي، حسين.(٢٠٠٣).الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب والاكتئاب. حولية آداب عين شمس، ٣١، ص ١٠٨-٥٩.

علي، رشاد، وحسين، نبيلي.(٢٠١١). سيكولوجية الغضب. دار الوفاء للطباعة والنشر. القاهرة. غاتو، ريكس ب.(٢٠٠٤). دليل المدير الذكي لأكثر التساؤلات وروداً: كتاب مرجعي في أماكن العمل المعاصرة.(هشام الدجاني، مترجم).مكتبة العبيكان.(نشر العمل الأصلي د.ت). الرياض.

فاروق، أسماء.(٢٠١١).مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان.

فايد، حسين على.(١٩٩٨).الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية. رابطة الأخصائيين النفسيين(دراسات نفسية).المجلد الثامن. العدد الثاني. القاهرة.

فرويد، سيجموند.(٢٠٠٠).الموجز في التحليل النفسي.(سامي محمد، مترجم). مهرجان القراءة للجميع.(نشر العمل الاصيلي ١٩٤٦).

- القطان، سامية.(٢٠١٣). كيف تقوم بالدراسة. (ج١). مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- القوصي، عبد العزيز.(١٩٥٢). أسس الصحة النفسية.(ط٤). مهارات النجاح. القاهرة.
- كاسينوف، هوارد، وشيب، ريمون.(٢٠٠٦). الغضب إدارته وعلاجه. (فاطمة صبري، مترجم). فهرست مكتبة الملك فهد الوطنية. (نشر العمل الأصلي ٢٠٠٢). الرياض.
- كوني، ليليا.(٢٠٠٥). نعم، ولكن: القوة الكامنة في جمل التخاطب اليومي وكيف يصبح المرء أكثر ثقة من خلال التحدث الواعي.(حسين عمران، مترجم). العبيكان.(نشر العمل الأصلي د.ت). الرياض.
- لندنفيلد، جيل.(٢٠٠٨). إدارة الغضب.(ط٤). مكتبة جرير. الرياض.
- ليندر، كين.(٢٠١٥). مشاعرك قد تكون قاتلة. مكتبة جرير. الرياض.
- مايكل، أرجايل.(١٩٩٣). سيكولوجية السعادة.(فيصل يونس، مترجم). مراجعة شوقي جلال. عالم المعرفة. الكويت.
- محسن، سامي، عبد اللطيف، أحمد، وخليل، وجدان.(٢٠١٥). مبادئ علم النفس.(ط٤). دار المسيرة للنشر والتوزيع. عمان.
- محمد، أديب.(٢٠١٥). علم النفس الإكلينيكي في التدخل العلاجي. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان.
- محمد، سناء.(٢٠٠٧). الغضب [أسبابه -أضراره -الوقاية -العلاج].عالم الكتاب. القاهرة.
- محمد، صفاء.(٢٠١٧). بعيداً عن الغضب في حياتنا (كيفية التعامل مع الغضب). دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع. عمان.
- محمد، مجدي.(٢٠١٧). سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.



محمد، مروة.(٢٠١٧). سيكولوجية الغضب والأفكار اللاعقلانية. المكتب العربي للمعارف. القاهرة.

مختار، أمينة محمد.(١٩٩٤). العلاقة بين المساندة الاجتماعية والعصابية لدى المراهقين. عدد ١. السنة العاشرة. مجلة البحوث النفسية والتربوية. جامعة المنوفية.

مخيمر، عماد محمد.(١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية: متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الأنجلو المصرية . القاهرة.

مصطفى، رشا محمد.(٢٠١٥). ارتقاء تنظيم انفعال الغضب لدى المراهقين والراشدين. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القاهرة.

مصطفى، حسن.(٢٠٠٣). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة [الأسباب-التشخيص-العلاج]. دار القاهرة للنشر والتوزيع. القاهرة.

مصطفى، عبد الحميد.(٢٠٠٧). خلص نفسك ومن تحب من الخوف والعقد.(ط.٢). فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر. الرياض.

موسى، سهيلة.(٢٠٠٩). إدارة الغضب. جبهة للنشر. عمان.

ميخائيل، يوسف.(١٩٨٧). سيكولوجية الغضب. الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة.

نبيل، محمد.(٢٠٠٨). كيف تتحرر من نار الغضب. دار السلام للنشر والتوزيع والترجمة. القاهرة.

ويليا، أيما، وبارلو، ورييكا.(٢٠٠٧). إدارة الغضب.(ط.٢). (قسم الترجمة بدار الفاروق، مترجم). دار الفاروق للنشر والتوزيع والطباعة.(نشر العمل الأصلي ٢٠٠٣). القاهرة.

يوسف، عادل.(٢٠١١). اضطرابات السلوك عند الأطفال(الأسباب والحلول). دار الفجر للنشر والتوزيع. القاهرة.

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) (5<sup>th</sup> ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Banys, P. Campell, T., Cox, D., Coyne, J., Durazzo, T., Hall, S., Jannetti, A., Koch, M., Griffin, P., Ouao, R., Park, T., Rosen, A., Shives, S., Sorensen, J., Thomson, D., Tusel, D., Wasserman, D., & sserman, L .(2012). *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients* .[https://store .samhsa.gov /system /files /sma12-4210.pdf](https://store.samhsa.gov/system/files/sma12-4210.pdf)
- Bell,R.A.(1991).Gender, friendship, network density and loneliness. *Journal of Social Behavior&Personality*,6(1)pp.45-56
- Berg,T.&McQuinn,R.(1989).Loneliness and aspects of social support networks . *Journal of social and personal relationship*. 6(3).
- Black,S.,Donald,R.,&Henderson,M.(2005). *A guide to Anger Controlling The National Programme for Improving Mental Health and Well Being* .[https:// www2.gov .scot/resource /doc /98780 /0023932.pdf](https://www2.gov.scot/resource/doc/98780/0023932.pdf)
- Breml,Sharon & KassinSaul (1990).*Social Psychology*. Houghton Mifflin Company.
- Brown,G.W.& Harris,T.O.(1978).*Social origins of depression*, London :Tavistock Publications.
- Bullock,Janis,R.(1993).Children's loneliness and their relationships with family and peers. *FamilyRelations*, 42, (1),pp.44-46Jan.
- Caplan,G.(1981). Mastry of stress: Psychosocial aspects. *American Journal of Psychiatry* . 138,pp.413-420.

- Cohen,S.& Hoberman,H.(1983).Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied social Psychology*, 13(2),pp.99-125.
- Commerford,C.Marg& Reznikoff,M.(1996).Relation ship of religion and perceived social support to self-esteem and depression in nursing home residents .*The Journal of Psychology*, 130(1), pp35-50.
- De Wilde, E. J., Kienhorst, C. W. M., Diekstra, R. F., & Wolters, W. H. (1994). Social support, life events, and behavioral characteristics of psychologically distressed adolescents at high risk for attempting suicide. *Adolescence*, 29(113), 49.
- Dean, A., Kolody, B., & Wood, P. (1990). Effects of social support from various sources on depression in elderly persons. *Journal of Health and Social Behavior*, 148-161.
- DuBois, D. L., Felner, R. D., Brand, S., Adan, A. M., & Evans, E. G. (1992). A prospective study of life stress, social support, and adaptation in early adolescence. *Child development*, 63(3), 542-557.
- Eifert, G., & Forsyth, J. (2011). *The Application of Acceptance and Commitment Therapy to Problem Anger. Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 241–250.
- Ellis,A.,& Dryden,W.(1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy(2nd ed)*. Springer Publishing Company.
- Fone, H. (2008). *Emotional Freedom Technique for Dummies*. John Wiley & Sons, Inc. www.wiley.com
- Fromm,E.(1971).*Escape from freedom*. NewYork: Holt, Rinehart & Winston.

- Gentry, W. (2004). *When Someone You Love Is Angry*. Barnes & Noble .<https://www.pdfdrive.com/when-someone-you-love-is-angry-d161158726.html>
- Gentry, W.(2007). *Anger Management for Dummies*. Wiley Publishing. <https://hmt.es/Anger%20Management%20For%20Dummies.pdf>
- Hassab –Allah ,A.(1996).*Perception of control and social in relation to children's symptoms of depression*. Unpublished doctoral dissertation, university of Zagazig, Faculty of Arts, Egypt.
- Hobfoll,S.E.&Vaux,A.(1993).Social support: Social resources and Social context. In:Goldberger,L.& Breznitz, S. (Eds.) *Handbook of stress :Theoretical and clinical aspects*. (2nd ed.)New York: The free press, pp.685-705.
- House,J.S.(1981).*Work stress and social support*. Reading, MA: Addison -Wesley.
- Janise, M.(1988). *Individual Differences, Stress, and Health Psychology*. Springer-Verlag.
- Johnson, J.H .& Sarasin ,I.G.(1979).Moderator variables in life stress research. In: I.G. Sarason &C.D. spielberger (Eds.), *stress and anxiety*, (6).New York: John Wiley & Sons.
- Johnson,D.W.(1985). The effect of prolonged implementation of cooperative learning on social support within the classroom. *The Journal of Psychology*, 119(5),pp.405-411.
- Lara, M. E., Leader, J., & Klein, D. N. (1997). The association between social support and course of depression: Is it confounded with personality?. *Journal of Abnormal Psychology*,106(3), 478.

- Lieberman, M. A. (1986). Social supports: The consequences of psychologizing: A commentary. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 361.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (1994). Differences in social support and loneliness in adolescents according to developmental stage and gender. *Public Health Nursing*, 11(5), 361-368.
- Matt, G. E. & Dean, A. (1993). Social support from friends and Psychological distress among elderly persons : Moderator effects of age. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, pp. 187-200.
- Mckay, M. (2019). *Anger Management for Everyone (2nd ed)*. Impact Publishers. <https://www.pdfdrive.com/anger-management-for-everyone-ten-proven-strategies-to-help-you-control-anger-and-live-a-happier-life-e183899157.html>
- Mental Health Foundation (2008). *Co Cool down Anger and how to deal with it*. <https://www.mentalhealth.org.nz/assets/A-/Downloads/Cool-down-anger-and-how-to-deal-with-it-MHF-UK-2008.pdf>
- Miget, K., & Snell, W. (2002). Personality disorders and both clinical anger and depression. In W. E. Snell, Jr. (Ed.), *Progress in the study of physical and psychological health*. Cape Girardeau. Snell Publications. <http://cstl-cla.semo.edu/snell/books/health/health.htm>.
- Nasir, R., & Abd Ghani, N. (2014). Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140, pp.565 – 569.
- National Association for Mental Health (2016). *How-to-deal-with-anger*. <https://www.mind.org.uk/media/4032145/how-to-deal-with-anger-2016.pdf>.

- O'Neill, H., & Ahmad, T.(2016). *Managing Anger after brain injury. Headway – the brain injury association. Headway – the brain injury association.*<https://www.headway.org.uk/media/3994/managing-anger-e-booklet.pdf>.
- Okuda, M., Picazo, J., Olfson, M., Hasin, D., Liu, S., Bernardi, S.,& Blanco, C. (2015). Prevalence and correlates of anger in the community: results from a national survey. *National Library of Medicine, 20(2)*, p.9 -130.
- Park, J., Kitayama, S ., Markus, H., Coe, C., Miyamoto, Y., Karasawa, M., Curhan, K., Love, G., Kawakami, N., Boylan, J., Ryff, C.(2013). Social Status and Anger Expression: The Cultural Moderation Hypothesis. *American Psychological Association, 13(6)*, pp.1122-1131.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social behavior, 337-356*.
- Peplau, L.A.&Perlman, D.(1982). Perspectives on loneliness .In: *L.A. loneliness :A source book of current theory, research and therapy* .New York :Wiley -Interscience.
- Potts, Marilyn, K.(1997). Social support and depression among older adults living alone: The importance of friends within and outside of retirement community. *Journal of Social Work. 42(4)*, pp.348-362.
- Procidano, M.E.& Heller, K.(1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology, 11(1)*.
- Reis, H.T.(1984). *Social interaction and well-being .Ins .Duck (Ed.) Personal relationships: V.Repeiring Personal Relationships*. San Diego, CA: Academic Press, (pp.21-45).

- Rogers,B.(2017). Anger and Aggression at School .[https:// www.gloucestershire.gov.uk/media/18286/01-anger-and-aggression-at-school-2017.pdf](https://www.gloucestershire.gov.uk/media/18286/01-anger-and-aggression-at-school-2017.pdf)
- Ronan,G., Dreer, L., Maurelli,K., Ronan,D., & Gerhart,J. (2014). Practitioner's Guide to Empirically Supported Measures of Anger, Aggression, and Violence. Bern:
- Ross,R.&Cohen,S.(1987).Sex roles and social support as moderators of Psychology, life stress adjustment .*Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5).
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1),p.127-139.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Shearin, E. N. (1986). Social support as an individual difference variable: Its stability, origins, and relational aspects. *Journal of Personality and Social psychology*, 50(4),p. 845-855.
- Scanlan, F., & Parker, A.(2016). Myth Buster: Moving away from common myths to a better understanding of anger and anger-related difficulties in young people. *The National Centre of Excellence in Youth Mental Health*.
- Smith, D. C., Furlong, M. J., & Boman, P. (2006). Assessing anger and hostility in school settings. In S. R. Jimerson & M. Furlong (Eds.), *Handbook of school violence and school safety: From research to practice* (pp. 135–145).
- Snell,W.E.,J.,&Renick,N.M. (2002). Clinical anger and personality disorders. In: W. E. Snell, Jr. (Ed.), *Progress in the study of physical and psychological health*. Cape Girardeau, Snell Publications.  
WEB: <http://csti-cla.semo.edu/snell/books/health/health.htm>

- Stice,E. (1993).Relation of parental support and control to adolescents externalizing symptomatology and substance use: A longitudinal examination of curvilinear effects. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 21(6),pp.609-6290.
- Sukhodolsky,D.(2007).*Understanding Anger Disorders*. [https://doi .10 .1016/j .cbpra.2007.01.003](https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2007.01.003)
- Sullivan,H.S.(1953).*The interpersonal theory of psychology*. New York: Norton.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress buffering role of social support during COVID19. *Family process*, 60(3),1002-1015.
- Tardy,C.H.(1985).Social support measurement. *American Journal Psychology*,72(4),pp.506-510.
- Thoits,P.A.(1982).Conceptual, methodological and theoretical problems in studying social support as buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23,pp.145-159.
- Turner, H. A., Shattuck, A., Finkelhor, D., & Hamby, S. (2017). Effects of poly-victimization on adolescent social support, self-concept, and psychological distress. *Journal of interpersonal violence*, 32(5),p. 755-780.
- Weiss,R.S.(1973).*Loneliss :The experience of emotional and social isolation* . Cambridge, Mass,MIT Press.
- Wenkert,A.(1961).Regaining identity trough relatedness. *American Journal of Psychoanalysis*, 21,pp.227-233.
- Wentzel,Kathryn,R.(1994).Relations of social goal pursuit to social acceptance, classroom behavior, and perceived social support. *Journal of Educational Psychology*, 86(2),pp.173-182.



- Wheeler,L.&Reis,H.(1983).Loneliness, Social interaction and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology* , 45(4), pp. 943-953.
- Woodruff, J.(2008). *Anger Management Best Practice Handbook: Controlling Anger Before it Controls You – Anger Management Proven Techniques and Exercises. Emereo Publishing.* <https://www.pdfdrive.com/anger-management-best-practice-handbook-controlling-anger-before-it-controls-you-anger-management-proven-techniques-and-exercises-e158767351>.
- Zaidi, U. (2014). Clinical Anger, Affective and Somatic Symptoms in Depressed Patients. *International Journal of Scientific & Technology*, 3(12), 156-160.
- Zhan,J.,Ren,J.,Fan,J.&Luo,J.(2015). Distinctive effects of fear and sadness induction on anger and aggressive behavior. *Frontiers in Psychology*,6(725),1-13. [http://doi.10.3389 / fpsyg.2015.00725](http://doi.10.3389/fpsyg.2015.00725).



مركز البحوث والدراسات النفسية  
*Psychological Research Center*



كلية الآداب  
*Faculty of Arts*

# **Journal**

The Psychological Research Center  
**Faculty of Arts - Cairo University**

**Social Support and its Relationship to Anger and  
some Demographic Variables among Technical  
Ssecondary Students in Assiut and New Valley  
Governorates"**

**Dr. Dina Salem Suleiman Aref**

**Lecturer of Social Psychology - Department of Psychology -  
Faculty of Arts - New Valley University**

The Psychological Research Center (Folder (17) No. (3) Jun 2021)



مركز البحوث والدراسات النفسية  
*Psychological Research Center*



كلية الآداب  
*Faculty of Arts*

## Content

Subject	NO.
<b>Social Support and its Relationship to Anger and some Demographic Variables among Technical Ssecondary Students in Assiut and New Valley Governorates"</b> Dr. Dina Salem Suleiman Aref	<b>405-512</b>
<b>Neuro-psycho-pathological association between chemobrain and depression in breast cancer survivors</b> Dr. Shimaa M. Gad Allah	<b>514-562</b>
<b>The role of seeking social support in predicting Posttraumatic Growth among Breast cancer survivors</b> Dr. Soheir El-Ghabashy Dr. Marwa Mohamed Adel Kader	<b>564-648</b>