

## الغضب وعلاقته بالثبات الانفعالي لدى الجنسين

إعداد

الباحثة / شروق محمد احمد صبحى عبد الحافظ

إشراف

أ.د/ اكرم فتحى يونس زيدان

أستاذ علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الأول

يوليو ٢٠٢٢

## الغضب وعلاقته بالثبات الانفعالي لدى الجنسين

أ / شروق محمد احمد صبحى عبد الحافظ \*

## الملخص :

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن معاملات الارتباط بين إدارة الغضب وتقبل الذات الآخرين لدى مضطربي الشخصية الحدية ، فحص العلاقة الارتباطية بين ادراه الغضب و الثبات الانفعالي لدى مضطربي الشخصية الحدية، الكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث ( مضطربي الشخصية الحدية) في ادارة الغضب و تقبل الذات و الآخرين و الثبات الانفعالي، الكشف عن التنبؤ باضطراب الشخصية الحدية من خلال الغضب و تقبل الذات و الآخرين و الثبات الانفعالي لدى مضطربي الشخصية الحدية

وتكونت عينه الدراسة من (٦٠) مفحوص (٣٠) من الذكور، و (٣٠) من الإناث (مضطربي الشخصية الحدية) ، تم اختيارهم من العيادات الخارجية بمستشفى دميرة للصحة النفسية

وكانت نتائج الدراسة انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الغضب والأتزان الانفعالي لدى ذوي الشخصية الحدية المرتفعة من الذكور والانات ، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الغضب وتقبل الذات والآخرين لدى ذوى الشخصية الحدية المرتفعة من الذكور والانات ، توجد

\* باحثة ماجستير

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والاناث ذوى الشخصية الحدية بالنسبة للغضب فى اتجاه ارتفاع الغضب لدى الذكور .

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن معاملات الارتباط بين إدارة الغضب وتقبل الذات الآخرين لدى مضطربي الشخصية الحدية ، فحص العلاقة الارتباطية بين ادراه الغضب و الثبات الانفعالي لدى مضطربي الشخصية الحدية، الكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث ( مضطربي الشخصية الحدية) فى ادارة الغضب و تقبل الذات و الآخرين و الثبات الانفعالي، الكشف عن التنبؤ باضطراب الشخصية الحدية من خلال الغضب و تقبل الذات و الآخرين و الثبات الانفعالي لدى مضطربي الشخصية الحدية

وتكونت عينه الدراسة من (٦٠) مفحوص (٣٠) من الذكور، و (٣٠) من الاناث (مضطربي الشخصية الحدية) ، تم اختيارهم من العيادات الخارجية بمستشفى دميرة للصحة النفسية

وكانت نتائج الدراسة انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الغضب والأتزان الانفعالي لدى ذوى الشخصية الحدية المرتفعة من الذكور والاناث ، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الغضب وتقبل الذات والآخرين لدى ذوى الشخصية الحدية المرتفعة من الذكور والاناث ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والاناث ذوى الشخصية الحدية بالنسبة للغضب فى اتجاه ارتفاع الغضب لدى الذكور .

الكلمات الأساسية : ادراه الغضب ، تقبل الذات و الآخرين ، الثبات الانفعالي ، مضطربي الشخصية الحدية .

**Abstract:**

between anger management and other self-acceptance among patients with borderline personality disorder, study the relationship between anger management and emotional balance among borderline personality disorder patients, and reveal the differences between males and females (borderline personality disorder) in anger management and self-acceptance and others: Revealing the prediction of borderline personality disorder through anger, acceptance of self and others, and emotional balance among borderline personality disorders.

The study sample consisted of (60) examinees (30) males, and (30) females (borderline personality disorder). They were selected from the the outpatient clinics at Dumeira Mental Health Hospital.

The results of the study were that there is a statistically significant correlation between anger and emotional balance

## الغضب وعلاقته بالثبات الانفعالي لدى الجنسين

أ / شروق محمد احمد صبحى عبد الحافظ \*

## مقدمة

يوصف الغضب في اضطراب الشخصية الحدية بأنه "غضب شديد أو غير مناسب". سبب تسمية الغضب في اضطراب الشخصية الحدية بأنه "غير مناسب" ، هو أن مستوى الغضب يبدو أكثر حدة مما يبرره الموقف أو الحدث الذي تسبب فيه. على سبيل المثال ، قد يتفاعل الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية مع حدث قد يبدو صغيراً أو غير مهم لشخص آخر.

يدرس الخبراء الآن كيف يختلف الغضب الحدودي عن الغضب العادي ولماذا يحدث. بشكل أكثر تحديداً ، يحاول الباحثون فهم ما إذا كان الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية (BPD) يغضبون بسهولة ، أو لديهم ردود فعل أكثر حدة للغضب ، أو لديهم ردود فعل طويلة الأمد للغضب أكثر من الأشخاص غير المصابين باضطراب الشخصية الحدية.

إن مشكلات قبول الذات واضطراب الشخصية الحدية أحياناً تأتي أكبر وصمة العار التي قد يواجهها الناس من الداخل. العديد من الأعراض التي تظهر نتيجة لاضطراب الشخصية الحدية (BPD) هي سبب مباشر لانعدام الأمن في العلاقات أو عدم تقبل الذات. لسوء الحظ ، يعتقد الكثير من الأشخاص المصابين

\* باحثة ماجستير

باضطراب الشخصية الحدية أيضاً أنهم لا قيمة لهم أو لا يستحقون الحب والاحترام من الآخرين. عندما لا يقبل الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية أنفسهم ، فقد يواجهون صعوبة في الانسجام مع الآخرين وقد ينخرطون في سلوكيات تخريب الذات حيث لا يسمحون لأنفسهم بالوصول إلى أهداف أكاديمية أو مهنية مهمة. قد يؤدي عدم قبول الذات هذا أيضاً إلى مشاعر كراهية الذات. قد يكون الأفراد المصابون باضطراب الشخصية الحدية غير القادرين على قبول أنفسهم معرضين بشكل خاص لخطر إيذاء النفس أو حتى محاولات الانتحار. من الشائع أيضاً للأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية الذين يجدون صعوبة في تقبل أنفسهم للشعور بالعزلة أو الوحدة. قبول نفسك هو جزء مهم من التعافي من اضطراب الشخصية الحدية. عندما تحب وتحترم نفسك ، سيستجيب الآخرون بشكل إيجابي. كيفية تحسين قبول في شبكة التأمين الخاصة بك. إذا من الأعراض الشائعة للأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية أنهم يفتقرون أحياناً إلى السيطرة على عواطفهم أو أن استجاباتهم العاطفية قد تكون مؤذية للآخرين.

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية، تقبل الذات وتقبل الآخرين والثبات الانفعالي مسائل مهمة بشكل خاص. فيمكن لها أن تؤثر بشكل كبير على قضايا الغضب والأهداف الشخصية والعلاقات. يتطلب التفاعل مع الآخرين القدرة على الوثوق بوجهة نظرك الخاصة حول الآخرين والمواقف. بسبب تدني احترام الذات وتقبل الآخرين، قد لا تتمكن من تأكيد أفكارك أو مشاعرك إلا من خلال الغضب.

وعلى ذا يمكن أن يساعد العلاج النفسي الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية على تعلم (إدارة الغضب) والعواطف الأخرى التي تشعر بعدم الارتياح وكذلك تقليل الاندفاع، بحيث يمكن مساعدتهم على تعلم كيفية التحكم في انفعالاتهم ، ومساعدتهم أيضا على تعلم كيفية فهم وإدارة مشاعرهم، وتزويدهم بالمعلومات ، والمهارات ، والفنيات التي تمكنهم من التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بإيجابية ، وبطريقة ملائمة اجتماعيا .

### مشكلة الدراسة :

من خلال الطرح السابق يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين إدارة الغضب وتقبل الذات و الآخرين لدي مضطربي الشخصية الحدية ؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين ادارة الغضب و الثبات الانفعالي لدى عينة من مضطربي الشخصية الحدية ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث ( مضطربي الشخصية الحدية) في ادارة الغضب و تقبل الذات و الآخرين و الثبات الانفعالي ؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ باضطراب الشخصية الحدية من خلال الغضب و تقبل الذات و الآخرين و الثبات الانفعالي ؟

### أهمية الدراسة :

أولا الأهمية النظرية :

١- تعد هذه الدراسة من الدراسات النادرة التي تناولت هذا الموضوع وهذا في حدود اطلاع الباحثة.

٢- أن هذه الدراسة تتناول لأول مرة إدارة الغضب كمتغير بسيط ، ولا توجد دراسات سابقة جمعت بين هذه المتغيرات وهي (إدارة الغضب وتقبل الذات وتقبل الآخرين والثبات الانفعالي )

#### ثانيا الأهمية التطبيقية :

١- لفت نظر القائمين على العملية التعليمية .

٢- إقامة برامج علاجية هدفها تعزيز الثبات الانفعالي وكيفية التحكم في الغضب.

٣- الاستفادة من نتائج الدراسة لعمل دراسات أخرى تخص هذا المجال .

#### أهداف الدراسة :

تکمن أهداف الدراسة في التعرف الى:

١-الكشف عن معاملات الارتباط بين إدارة الغضب وتقبل الذات والآخرين لذي مضطربي الشخصية الحدية.

٢- فحص العلاقة الارتباطية بين ادراه الغضب و الثبات الانفعالي لدى مضطربي الشخصية الحدية.

٣- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث ( مضطربي الشخصية الحدية) في إدارة الغضب و تقبل الذات و الآخرين و الثبات الانفعالي.



٤- الكشف عن التنبؤ باضطراب الشخصية الحدية من خلال الغضب و تقبل الذات و الآخرين و الثبات الانفعالي لدى مضطربي الشخصية الحدية .

### مصطلحات الدراسة :

#### ١- إدارة الغضب :

هي عملية تعلم إدراك العلامات التي تشير إلى أنك تغضب، واتخاذ قرارات للتهديئة والتعامل مع الموقف بأسلوب مثمر. لا تحاول عملية إدارة الغضب إبعادك عن الشعور بالغضب أو تشجيعك على كبحه. فالغضب هو شعور طبيعي وصحي متى تعرف كيف تُعبّر عنه بشكل مناسب — تتمحور إدارة الغضب حول تعلم كيفية القيام بذلك. ( جيل لندن فيلد، ٢٠٠٨).

**التعريف الإجرائي:** هو الدرجة التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة من مقياس إدارة الغضب المستخدم فى الدراسة الحالية.

#### ٢- تقبل الذات والآخرين :

أولاً: تعريف تقبل الذات: عرف "ماكارثي" أن تقبل الذات هو المصدر الأساسي لتكيف الفرد وهو مجموعه من المعتقدات والسلوكيات التي تؤدي إلي تقبل الفرد لذاته وفيه يستطيع الفرد أن يتقبل نقاط ضعفه ونقاط قوته. (Mc, Carthy (2002).

ثانياً: تعريف تقبل الآخرين: واصطاح كتاب المحدثون تقسيم الآخر إلى نوعين الآخر الخارجى المنتمى إلى حضارة وكيان آخر، والآخر الخارجى وهو المختلف ضمن ذات الاطار الحضارى، وهنا تقوم

حساسية الاختلاف أشد، لأنه في الدائرة الاقرب، والخطأ في التعاطي مع هذا الآخر خطير جداً لما له من تأثير على تماسك المجتمع واستقراره وبالتالي فإن القراءة الصحيحة لهذا الآخر الداخلى اكثر الحاحاً واشد ضروره. (حسن الصفار، ٢٠١٢).

**التعريف الإجرائي :** هو الدرجة التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة من مقياس تقبل الذات والآخرين المستخدم فى الدراسة الحالية.

### ٣- الثبات الانفعالى:

وهو قدرة الانسان على التحكم فى انفعالاته المختلفة ، فلا تظهر شديدة متهورة ، بل تتسم بالهدوء والثبات فى مختلف المواقف ، ولديه القدرة على تحمل قدر معقول من الاحباط ، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى وهو أحد الجوانب المهمة فى حياتنا . (الخالدى ، ٢٠٠٢) .

**التعريف الإجرائي :** هو الدرجة التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة من مقياس الثبات الانفعالى المستخدم فى الدراسة الحالية.

### اولاً مفهوم اضطراب الشخصية الحدية:

ويعرف اضطراب الشخصية الحدية فى دليل اختبار الشخصية بأنها " الشخصية التى تتسم بعدم الثبات فى العلاقات الشخصية المتبادلة وصورة الذات والوجدان مع الإندفاعية الواضحة، وتتمثل فى تجنب الهجر واضطراب الهوية وعدم الاستقرار فى العلاقات بالآخرين والتأرجح بين المثالية والتحقير المسرف وتكرار السلوك الانتحارى أو التهديد به وعدم الثبات الانفعالى والشعور المزمّن بالفراغ مع تفجر نوبات الغضب الشديد والاستياء المتكرر ومعاناة حالة من الكرب

العابر المرتبط بالأفكار الاضطهادية أو بعض المظاهر الانشاقية، وتتمثل المظاهر الإندفاعية في السفه. (عبد الله عسكر، ٢٠٠٤)

بينما عرّف جون فيتكس اضطراب الشخصية الحدية بأنه اضطراب دائم في الشخصية يتميز بتحوّلات وتقلبات مفاجئة وحادة وشديدة في المزاج الشخصي، كما يتميز بتوتر العلاقات بالغير، وعدم استقرارها، مع عدم صحة تقدير المرء لذاته وللآخرين . (جون فيتكس، ٢٠٠٥)

ويعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس (DSM-5) اضطراب الشخصية الحدية بأنه " هو نمط من عدم الاستقرار في العلاقات الشخصية، وصورة الذات، والمشاعر، والاندفاع الملحوظ (APA, 2013).

#### النظريات المفسرة لاضطراب الشخصية الحدية:

##### النظرية السيكودينامية:

تشير نظرية التحليل النفسي إلى أن أسباب هذا الاضطراب ترجع للمشاكل في مراحل النمو المبكرة للذات؛ فحينما يفشل الوالدان في تدعيم حس الطفل المستقل بالذات، فإن ذلك يكون نقطة البداية لضعف الإحساس بالهوية والارتباط والالتزام بأهداف الحياة، وأن الفرد يخفق في تكوين ذات سليمة تكون الأساس لعلاقات صحيحة تتصف بالمشاركة والتعاون مع الآخرين، أو تكون فعالة، وتلقائية، وتوكيدية، فإن هؤلاء الأشخاص يرون الآخرين بطريقة مشوهة أو محرفة، ويكونون ذوات زائفة تدوب وتندمج مع إدراكاتهم المشوهة والمحرفة للآخرين (Halgin & Whitbourne, 1997).

ويشير فرويد إلى أن الأمراض العصابية لا يمرض بها الإنسان إلا في المرحلة العمرية الأولى، إلا أن أعراضها لا تظهر في هذه السن المبكرة، ولكن بعد ذلك بكثير أما العصاب الطفلي قد يكون غير ملحوظ، أو يبدو واضحاً لفترة صغيرة . والمرض العصابي التالي تظهر بوادره منذ الطفولة (سيجموند فرويد ، ٢٠٠٠) .

#### النظرية المعرفية:

يرى أصحاب التوجه المعرفي أن اضطرابات الشخصية ترجع لخبرات الطفولة التي تشكل لدى الفرد مجموعة من المعتقدات، وهذه المعتقدات تشكل صيغة معرفية، بدورها تحدد كيفية إدراك وتقدير وتفسير ومواجهة الأفراد، كما أن معتقدات الفرد واتجاهاته تؤثر على انفعالات الفرد وسلوكه وشخصيته، وتشكل صيغاً معرفياً يتفاعل من خلاله الفرد مع الأحداث الخارجية والمواقف المختلفة والمستقبل، ومضمون البروفيل المعرفي للفرد هو الذي يحدد طبيعة اضطرابه ونوعيته، حيث أنه وفقاً لهذا البروفيل المعرفي تكون هناك استراتيجيات رئيسية للشخصية.

كما يرى بيك أن الأبنية المعرفية اللاتكيفية لاضطرابات الشخصية يتم إثارتها خلال العديد من المواقف ويكون لها صفة الإندفاعية ويصبح من غير اليسير السيطرة عليها أو التحكم فيها أو تعديلها كما هو الحال عند الأسوياء (عادل عبد الله: ٢٠٠٠)

ثانياً إدارة الغضب لدى مضطربي الشخصية الحدية:

اولاً الغضب:

هو إثارة عاطفية تبتدئ بحماس قوي ( بسبب زيادة افراز هرمون الادرينالين) إما بتعبير حركي او لفظي او بميل عدواني يصعب في اغلب الاحيان ضبطه والسيطرة عليه، والغضب طبيعة بشرية خلقها الله . ( فهد محمد ، ٢٠١٣ )

تعريف إدارة الغضب Anger management : يشير هذا المصطلح عادة إلى نظام من التقنيات العلاجية النفسية والتدريبية التي يمارسها شخص ما يعاني من الغضب والعدوان المفرطين اللذين لا يمكن التحكم بهما، وقد يشير هذا المصطلح إلى الحد من درجات الانفعالات وآثار حالة الاحتياج . وفقاً لاستاذ علم النفس في جامعة ST. jhon "Ray" Digiuseppe. بما أنه تم اعتبار الغضب نوعاً ثانوياً من أنواع الانفعالات وفقاً لأغلب النظريات الأكلينيكية (علم النفس) فإنه لم يتم اعتبار اضطرابات الغضب جزءاً من الصيغة الحالية الـ DSM-IV-TR والذي يعرف بالدليل الشخصي والاحصائي لتتقيح نصوص الاضطرابات العقلية.

وقد يشير مصطلح "إدارة الغضب" في بعض الأحيان إلى العملية التعليمية التي من خلالها يتعلم الأشخاص قضايا الغضب الأساسية. فعلى سبيل المثال، نادراً ما يفرق الأشخاص بين الانفعال الناتج عن الغضب والسلوك الذي يتبناه الشخص في حالة الغضب. (Brain, Christine, 2002).

#### ١- نظريات الغريزة :

هي أول نظريات علم النفس التي تعرضت للغضب والسلوك العدواني مقدمة في اطار مدرسة التحليل النفسي بقيادة سيجموند فرويد ( Sigmund Freud ) ، الذي رأى أن السلوك العدواني ينبع من دافع اساسي هو غريزة

تمني الموت (أو ما يعرف بإسم Thanatos) وهو عبارة عن نزعة اتجاه الموت والتدمير، ويتحول عند إعادة توجيهه من النفس الى تدمير الآخرين. (إيما ويليامز، ٢٠٠٧)

## ٢- نظرية الحافز/ الدافع:

على العكس من نظرية الغريزة ، تشير نظرية الدافع الى ان السلوك العدوانى يخرج بسبب عوامل بيئية وذلك عند أعاقه السلوك الذى يحركه الهدف. تعرف هذه الفرضية بفرضية الاحباط - السلوك العدوانى "، التى تؤكد أن الاحباط يتحول دائما الى أحد اشكال السلوك العدوانى ، وان السلوك العدوانى يتولد دائما نتيجة الاحباط.

وقد وسع العالم بيركوفيت (Berkowitz) من هذه الفرضية ، فذكر ان الاحباط احد المثيرات التى تولد استعدادا للسلوك العدوانى ، واكد على حتمية وجود مثير يستثير السلوك العدوانى.

وذكر عالم النفس زيلمان (Zillmann) ان دراسة مستوى خروج السلوك العدوانى أن أهم من دراسة الدافع ، لأن ملاحظته وتقييمه أكثر سهولة وركز على الحالة النفسية للكائن الحي ( والتي تكون إما استجابة مواجهة او هروب )، وراى انه كلما استثير الفرد تزايد احتمال ظهور السلوك العدوانى ، لأن الأستثارة تؤدي الى استجابة شعورية قوية.

قام زيلمان وبيركوفيتز بمراجعة نظريتهما لتضم العمليات الانفعالية والمعرفية الداخلة في السلوك العدوانى.

وقد اقترح بيركوفيتز ان اعاقاة السلوك الذى يحركه الهدف سيثير سلوك عدوانى اذا تمت معاملته كخبرة مؤلمة، وعليه فان الطريقة التي تفسر الحدث تحدد الإستجابة السلوكية.

كما عرف زيلمان الدور المحدد للعمليات المعرفية على انه تطوير وتقليل للخبرة الانفعالية للسلوك العدوانى، فاذا شعر الفرد باقتراب الخطر سوف تتصاعد مستويات الاستثارة، بينما اذا ادرك طبيعة الخطر فسوف يقل مستوى الاستثارة.

قدم زيلمان كذلك مفهوم الاعاقاة المعرفية بالذي يعنى انه خلال تزايد مستوى استثارة السلوك العدوانى تصير عمليات الفكر مشوشة مما يؤدي الى عدم القدرة على التفكير بعقلانية والقيام بسلوك اندفاعى. مرجع سابق، ايما ويليامز ريكا بارلو (٢٠٠٧) ادارة الغضب، دار الفاروق للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر.

مرجع سابق (ايما ويليامز، ٢٠٠٧).

### ثالثاً تقبل الذات وتقبل الآخرين لدى مضطربي الشخصية الحدية:

نحن نبدأ تقبل او رفض ذاتنا من خلال استدخالنا لطرق تعامل الآخر معنا والذات لا تعي نفسها إلا من خلال آخر وقبول الذات فهم الذات بإنصاف ثم التعاطف معها بمحبة ثم البدء فى الارتقاء بها وهو تعريف يسعى الى تحديد خطوات مفهوم الفهم والتعاطف والرقى

ان تقبل الذات من المفاهيم المهمة والمؤثرة فى حياة الفرد، فهو رحلة لأكتشاف عيوب ومميزات وامكانيات وقدرات الفرد ، وتقبل الذات أحد الأبعاد المهمة

المؤثرة فى نمو الشخصية ، وعدم قدرة الفرد على التقبل غير المشروط لنفسه قد يؤدى الى مجموعة مختلفة من التشوهات فى الشخصية، وتقبل الذات هو المثير المحرك لكل مجموعة من العادات والسلوكيات التى تشكل تحقيق الفرد لذاته . (Alexander&Shelton, 2014).

#### اولاً تعريف تقبل الذات :

هو قبول الفرد لجميع سماته الشخصية ايجابية أو سلبية . وهذا التعريف يؤكد على ضرورة القبول التام لجميع جوانب الشخصية .(Clark , 2007) وعرفه أبني بأنه توكيد أو تأييد الفرد لذاته رغم نقاط ضعفه أو أوجه القصور لديه بدلا عن عجز الفرد عن قبول ضعفه .( Abney , 2002).

#### النظريات المفسرة لتقبل الذات وتقبل الآخرين :

##### ١- نظرية شيبارد (١٩٧٩)

فإن هو رضا الفرد أو سعادته مع نفسه ، ويعتقد أنه ضروري للصحة العقلية الجيده .

ينطوي قبول الذات على فهم الذات ، وإدراك واقعي ، وان كان ذاتياً ، لنقاط القوة والضعف لدى المرء ، وينتج عنه شعور الفرد تجاه نفسه بأن له قيمة فريدة في علم النفس السريري وعلم النفس الايجابي ، يعتبر قبول الذات شرطا أساسياً لحدوث التغيير . يمكن تحقيق ذلك من خلال التوقف عن الإنقاد وحل عيوب الذات ، ثم قبول وجودها داخل الذات. يعني أن يتسامح المرء مع عدم الكمال في بعض الأجزاء. يميز البعض بين القبول الذاتي المشروط وغير



المشروط قبول الذات هو احد العوامل الستة في هيكل كارول دى ريف لرفاهية السعادة .

الصفات :

الشخص الذي يسجل درجات عالية في قبول الذات

- لديه موقف ايجابي للذات.

- يُقر ويقبل جميع جوانب نفسه بما في ذلك الخير والشر.

-لا ينتقد الذات أو مرتباً بشأن هويته .

-لا يرغب في أن يكونا مختلفين عما هما عليه بالفعل .

\* وجهات النظر السابقة والحالية في علم النفس:

في الماضي استنكر الاغريق ممارسه قبول الذات،

ومع ذلك فإن الحاجة الى معرفة وفهم "الذات" أصبحت في النهاية نقطة أساسية مهمه في العديد من النظريات مثل :

\* عمل "Jahoda" حول الصحة العقلية .

\* نظرية الشخصية ل "Carl Rogers".

\*ثمانى مراحل تطور الذات ل "Gordon Allport" و "proprium" .

التسلسل الهرمي للاحتياجات ضمن فئة تحقيق الذات ل "Maslow" .

وأيضاً نظريات "إريكسون" و"نيوجارتن" في أهمية قبول الذات بما فيما ذلك الحياة الماضية ، وعملية "كارل يونج"

يؤكد الفرد على التعامل مع الجانب المظلم من الذات ، أو الظل .

العلاقة بعلم النفس الإيجابي :

فيما يتعلق بعلم النفس الإيجابي ، الذات - القبول ، عنصر من مكونات وهو مؤشر ومقياس للرفاهية النفسية الرفاهية الجيدة ، (EWB)

على سبيل المثال، لاحظ "ألفريد أدلر" ، مؤسس علم النفس الفردي ، أن الأشخاص الذين اعتبروا أنفسهم أقل شأنًا لاحظوا أيضاً انخفاض قيمة الآخرين.

\* الفوائد النفسية :

يشمل قبول الذات تنظيم الحالة المزاجية وتقليل أعراض الاكتئاب وزيادة المشاعر الإيجابية .

تشير النتائج التي تم الحصول عليها الى أن الأفراد المصنفين على أنهم يحققون الذات ( مقارنة بالملفات الشخصية الأخرى ) يميلون الى الحصول على درجات أعلى في جميع عوامل أبعاد الرفاهية الجيدة، بالإضافة الى ذلك فإن قبول الذات ( بما في ذلك القبول الذاتي) و ( الإلتقان البيئي ) بشكل خاص ومتوقع بشكل كبير في الإنسجام في الحياة عبر جميع الملفات الشخصية العاطفية.

ومن الفوائد النفسية الأخرى:

- شعور متزايد بالحرية.
- انخفاض في الخوف من الفشل.
- زيادة في تقدير الذات.
- زيادة في الاستقلال.

- قبول الآخرين.
- أقل نقداً للذات والمزيد من اللطف الذاتي عند حدوث أخطاء.
- قدره على تحمل المزيد من المخاطر دون القلق بشأن العواقب.

(د. زيغلر، ٢٠٠٧)

رابعاً الثبات الانفعالي:

أهمية الثبات الانفعالي:

هو ذلك الانسان الذى اكتسب شعوراً بالثقة خلال تفاعله مع البيئة وبصفة خاصة الأم باعتبارها مصدر الاشباع والامان مما يجعل له الحرية فى التعامل مع الآخرين ، وفى علاقاته بالعالم الذى يحيط به ، انه يشعر بأمان معقول ومناسب لنفسه وللآخرين ، وهو الشخص الذى تعلم تبادل الحب والوفاء والولاء فى مرحلة نموه المختلفة ويقدر على توصيل مشاعره للآخرين بصورة تجعلهم يتعلمون تبادلها معهم ، وهو الذى قد تعلم كبح جماح غضبه واندفاعه دون أن يسلك بطريقة سلبية ، ودون أن يفقد تلقائيته ومبادئه ، دون أن يفقد متعة التعامل والمنافسة ، واخيراً هو الانسان الذى يستطيع أن يقوم بأدواره الاجتماعية بكفاءة وإيجابية. مرجع سابق (الطنوبى، ١٩٩٩).

يجعل الأفراد أكثر قدرة على ضبط أنفسهم والتحكم فى ذواتهم الأكثر حساسية وتجعلهم أكثر قدرة أيضاً على تعديل وتكيف سلوكهم والوصول الى المراكز القيادية والقيام بالمهام التى يجدون أنفسهم فى مواجهتها، مما يؤكد أن الثبات الانفعالي لدى الأفراد يعد أساساً لكل توافق يحققه الفرد فى أى مجال من مجالات حياته، لأن الفرد الذى يتمتع بالثبات الانفعالي هو القادر على التحكم فى

ذاته وضبط انفعالاته دون اندفاع ، يتحمل المسؤولية ويقدرها ، متعاون وطموح ، قادر على الحب والثقة المتبادلة ، متكامل مع المجتمع الانساني ، وقادر على خلق الثقة والتفاهم بينه وبين الآخرين. ( منال عبد الخالق، ١٩٩٤ ) .

### روجرز Carl Rogers:

يعتمد روجرز صاحب نظرية الارشاد غير المباشر أن الفرد يولد وهو مزود بقدرة يعرف من خلالها الحقيقة والتي تظهر من خلال ( مصادره الذاتية ) كما اسماها هو واطلق عليها النزعة لمعرفة الحقيقة باعتبارها صاحبة فطرية تدفعه لتعلم الاسلوب الذي يمكن من خلاله السيطرة علي البيئة وأن يتجنب الوضع أو الحال الذي يجعله مسيطراً عليه من قبل قوي خارجة عن ذاته ويعتقد أن الفرد صاحب الشخصية المتزن يتصف بما يلي :-

له القدرة علي ادراك ومعرفة قدراته وامكانياته بشكل موضوعي .

له القدرة علي فهم وادراك مايحيط به في البيئة .

يتسم بالفتح والسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربة الذاتية.

شعوره بالحرية وأن اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد علي الآخرين في الوصول الي اهدافه.

شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادراً علي اتخاذ القرارات اعتماداً علي خبراته الذاتية.

ويعطي روجرز أهمية بالغة للمجال الظاهري الذي يتيح للفرد بتكوين ادراكاته من خلال الاشياء الخارجية وخبراته المكتسبة من البيئة ويعتقد روجرز أن هناك جهازين لتنظيم السلوك

( الذات - الكائن الحي ) ويحدث الثبات الانفعالي عندما يعمل هذان الجهازان في حالة الانسجام والتعاون، وأن معارضة كل منهما للآخر ينتج عنه توتر وعدم اتزان. وأشار روجرز الي أهمية تقبل الفرد لخبرته مهما كان نوعها من أجل بناء وتكوين ذاته كما أن الفرد يعيش بشكل وجودي واصطلاح وجودي يرمز الي القناعة الذاتية من خلال قبول حالة التغيير في عملية النمو ورفض وقبول الحالات التي تدعو الفرد الي التوقف عن ممارسة الاعمال الجديدة التي لم تكن له معرفة مسبقه بها . كما ان علي الفرد أن يجد في تركيبه العضوي وسيلة موثوقا بها للوصول الي السلوك المطلوب في كل موقف لتكوين ذاته الكلية الكاملة .

#### الدراسات السابقة:

١- أشرف محمود صالح العريان (٢٠١٨) فاعلية برنامج سلوكي جدلي لعلاج أعراض الإندفاعية المؤدية لإحتمالات إيذاء الذات لدي عينة من مضطربي الشخصية الحدية ( دراسة سيكومترية - كلينيكية ) . تهدف هذه الدراسة للكشف عن الفروق ما بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الإندفاعية المؤدى لإحتمالات إيذاء الذات ، وعلى مقياس اضطرابات الشخصية الحدية لصالح القياس البعدي ، الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (العلاجية) في القياس البعدي لمرحلة العلاج والقياس البعدي لمرحلة المتابعة علي مقياس قوة الأنا للتنبؤ بنجاح العلاج النفسي . وتكونت عينة الدراسة من مجموعة قوامها (١١٠) من الذكور والإناث المتزوجين وغير المتزوجين والتي تتراوح أعمارهم من ( ٢٠ ) ( ٤٠ ) سنة ، موزعة

(٥٠) من العينة الاستطلاعية والثبات والصدق و(٦٠) فرد بالعينة الأساسية . وكانت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجة أفراد المجموعة التجريبية (العلاجية) في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الإندفاعية المؤدي لإحتمالات إيذاء الذات ، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجة أفراد المجموعة التجريبية (العلاجية) في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس تشخيص اضطراب الشخصية الحدية لصالح القياس البعدي . وقد أسفرت النتائج الاكلينيكية كونها تعتبر النوع الثاني من النتائج بالدراسة الحالية وهي تختلف بطبيعة العلاقة بين تأثير البرنامج العلاجي السلوكي الجدلي المطبق من قبل الباحث على أعراض الاندفاعية المؤدية لإحتمالات إيذاء الذات بشكل خاص ومن سمي أعراض اضطرابات الشخصية الحدية بشكل عام .

٢ - فاطمة عبد النبي عيد محمد (٢٠٢٠) فعالية برنامج العلاج الجدلي السلوكي في التخفيف من حدة اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة غير اكلينيكية من المراهقين . تهدف هذه الدراسة إلى فهم وتفسير اضطرابات الشخصية الحدية ، ضبط التحكم في أعراض اضطرابات الشخصية الحدية باستخدام العلاج الجدلي السلوكي ، التنبؤ بمدى كفاءة واستمرار فعالية البرنامج العلاجي في التخفيف من حدة اضطرابات الشخصية الحدية لدى المراهقات بعد توقف البرنامج العلاجي ، التوصية بالاستفادة من البرنامج العلاجي في خفض أعراض اضطرابات الشخصية الحدية لدى المراهقات . واتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي العلاجي ذات المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) . وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة تتراوح أعمارهم بين (١٥) (١٨) وتم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية (١٠) أفراد لتطبيق البرنامج العلاجي الجدلي السلوكي

عليهن ، وضابطة (١٠) أفراد لم يتعرضن لأي برنامج علاجي . وتنتج نتائج هذه الدراسة فعالية البرنامج العلاجي الجدلي السلوكي فى التخفيف من حدة اضطرابات الشخصية الحدية ، مع ممارسة حياتهن بشكل طبيعي بعد الاعتياد علي استخدام مهارات العلاج الجدلي السلوكي ، وتحسين حالتهم للأفضل .

٣- **رضا محمد ابراهيم (٢٠١٦)** بعنوان بناء وتقنين أداة لقياس مهارات إدارة الغضب للمراهقين ذوى الإعاقة الذهنية ، هدفت الدراسة الى تصميم أداة علمية لقياس مهارات إدارة الغضب للمراهقين ذوى الإعاقة الذهنية ، والكشف عن ابعاده وتحديد الخصائص السيكومترية التى يتمتع بها وذلك لدى عينه من المراهقين ذوى الاعاقة الذهنية حيث تكونت عينه الدراسة من (١٠٨) مراهقا من ذوى الاعاقة الذهنية ( ٦٧ ذكرا ، ٤١ أنثى ) من الطلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية المهنية بمدارس التربية الفكرية بمحافظتى الدقهلية والشرقية بجمهورية مصر العربية ، تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٨) سنة ونسب ذكائهم بين (٥٠-٧٠) ، وجميعهم من ذوى المستوى الاجتماعى والاقتصادى الثقافى ، وهذه النتائج يوصى الباحث باستخدام الأداء فى تقييم مهارات إدارة الغضب للمراهقين ذوى الاعاقة الذهنية ، وتوظيف نتائج التقييم فى تحسين مهارات إدارة الغضب للمراهقين ذوى الاعاقة الذهنية .

٤- **دراسة كاتنى Katny,r (٢٠١٦)** بعنوان الاحساس بالرفض لدى اضطراب الشخصية الحدية.

تهدف الدراسة عن الاحساس بالرفض لدى اضطراب الشخصية الحدية تكونت عينة الدراسة الاساسية من (٦٩٠) مفحوص تتراوح اعمارهم من (٢٠ : ٤٥) ، عام وقام الباحث بتطبيق مقاييس الشعور بالغضب وعدم القدرة على التحكم

وعدم الثبات الانفعالي وعدم الشعور بالموائمة والميل للعصائية وكلها ابعاد اعتبرها الباحث محكات للشخصية الحدية ، أوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ما بين الشعور بالغضب والشخصية الحدية ، حيث ان الشخصية الحدية لا تشعر بالموائمة بينها وبين الآخرين وأن درجاتهم مرتفعة على مقياس العصائية ، كما أن لديهم عدم القدرة على التحكم فى مواقف الغضب .

٥-دراسة جرادتذ ( gratz , k ) ( ٢٠٠٦ ) ، بعنوان قبول الذات وعلاقته بتنظيم الإفعال والعنف ضد المرأه من قبل مضطربين الشخصية الحدية، وتهدف الدراسة الى التعرف قبول الذات وعلاقتة بتنظيم الأفعال والعنف ضد المرأه من قبل مضطربين الشخصية الحدية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦) مفحوص من مضطربين الشخصية الحدية الذين يعانون من عدم التوافق الزوجى وذويهم وقد أجريت لهم بعض الجلسات الإرشادية بمعدل جلستين أسبوعياً، وقد أوضحت نتائج المقابلة التشخيصية معهم ومع أزواجهم أن هناك عنف من قبل الرجال تجاه زوجاتهم تنتج من عدم التقبل وإنخفاض التنظيم الإنفعالى والقلق والضغوط النفسية وقام الباحث بتصميم برنامج إرشادى قائم على التنظيم الإنفعالى والقبول للآخر الذى كان من نتائجه اتضح أن الذين شاركوا فى البرنامج الإرشادى انخفض لديهم العنف ضد المرأه مع إرتفاع معدلات القبول الذاتى والتنظيم الإنفعالى .

٦- دراسة عزيز، هوزين محمود (٢٠٠٧) بعنوان تقبل الذات والآخرين وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى المتأخرات في الزواج بحث مستقل. تهدف الدراسة إلى التعرف على مستويات كل من تقبل الذات والآخرين والتفاؤل والتشاؤم ، التعرف على دلالات الفروق في مستويات كل منهم على حدى



تبعاً لمتغير العمر ، وإيجاد معاملات الارتباط بين كل من المتغيرات الأربعة للبحث وتكونت عينة الدراسة من الدراسات المتأخرات في الزواج المختاره بالطريقة القصدية من ( ٢٠ مدرسة) وموزعة على مناطق مختلفة في مركز محافظة أربيل، وقد بلغ عددهن (١٥٠ مدرسة) وقد بلغت نسبة العينة (٤٠%) من عدد مجتمع البحث الذي بلغ (٣٧٧ مدرسة) ، وقد يتحدد البحث بالمدارس المتأخرات في الزواج ، في المدارس المتوسطة والأعدادية والثانوية والتي تتراوح أعمارهن بين (٣٠-٦٥) سنة في مركز محافظة أربيل ، وتوصل الباحثات للنتائج التالية تمتع أفراد عينة البحث بمستويات عالية وذات دلالة في كل من تقبل الذات والآخرين ، والتفائل، في حين تمتعن بمستوى منخفض ودال في التشائم وتوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات تقبل الذات والتفاؤل والتشاؤم كل منهم على حدى وتبعاً لمتغير العمر ، مع وجود علاقة ايجابية دالة واحصائياً بين كل من تقبل الذات وتقبل الآخرين ، تقبل الذات والتفاؤل ، وتقبل الآخرين والتفاؤل ، ووجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين تقبل الذات والتشاؤم، تقبل الآخرين والتشاؤم ، والتفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة البحث .

٧-اصلان صبحى (٢٠٠٥) بعنوان الثبات الانفعالي وعلاقته بالتكيف الإجتماعي المدرسي عند طلاب وطالبات الصف العاشر الأساسي، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الثبات الانفعالي وعلاقته بالتكيف الإجتماعي المدرسي عند طلاب وطالبات الصف العاشر، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام أداتين هما: استبيان للثبات الانفعالي، ومقياس للتكيف الإجتماعي المدرسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة الصف

العاشر من عشر مدارس. وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى ثلاثة مستويات حسب درجة مستوى الثبات الانفعالي التي حصلوا عليها، وللإجابة على أسئلة الدراسة استعمل الأسلوب الإحصائي كـ  $(X^2)$ ، وكذلك اختبار "ت" (T-test)، أشارت النتائج إلى أنه: - يوجد علاقة إيجابية بين الثبات الانفعالي والتكيف الإجتماعي المدرسي عند أفراد العينة. - لا يوجد فرق في مستوى الثبات الانفعالي للطلاب ومستوى الثبات الانفعالي للطالبات. - لا يوجد فرق في التكيف الإجتماعي المدرسي للطلاب والتكيف الإجتماعي المدرسي للطالبات. وقد خلصت الدراسة إلى أوجه الإفادة من الدراسة.

٨- محمود اسماعيل محمد ريان (٢٠٠٦) بعنوان الإتران الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. هدف الدراسة الكشف عن العلاقة بين الإتران الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٠) طالب وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر من التخصصين ( العلمي - الأدبي)، نتائج الدراسة كشفت عن أمور عدة، توجد فروق في التخصص ( علمي - ادبي) في السرعة الإدراكية في التفكير الإبتكاري وكانت النتيجة لصالح التخصص العلمي لدى أفراد العينة، لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإتران الانفعالي والسرعة الإدراكية وبين الإتران الانفعالي والقدرة على التفكير الإبتكاري لدى أفراد العينة.

فروض الدراسة :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والاطار النظرى يمكن اقتراح الفروض التالية:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دلالة احصائية بين الغضب والاتزان الانفعالي لدى ذوى الشخصية الحديدية المرتفعة من الذكور والاناث.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الغضب وتقبل الذات والآخرين لدى ذوى الشخصية الحديدية المرتفعة من الذكور والاناث.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والاناث ذوى الشخصية الحديدية بالنسبة للغضب.

#### منهج الدراسة واجراءاتها

#### منهج الدراسة :

اتبعت الباحثة فى هذه الدراسة المنهج الوصفى الارتباطى المقارن وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية (٢٥) من الذكور من ذوى الشخصية الحديدية و(٢٥) من الاناث من ذوى الشخصية الحديدية بمتوسط عمرى ٥.٢٥ عام بينما العينة الاساسية (٣٠) من الذكور و(٣٠) من الاناث وتتراوح أعمارهم ما بين ٢٥:٣٥ عاما الادوات مقياس تقبل الذات والآخرين اعداد الباحثة..حيث تكون المقياس من ٣٠ بند وتكونت الاستجابات لهذا المقياس من ٣ بنود وكانت هذه الاستجابات هي نعم ، أحياناً ، لا. وتم عمل الكفاءة السيكومترية لهذا المقياس ، اولاً ثبات المقياس بإستخدام الاسلوب الاحصائى معامل الفا كرونباخ واعادة الاختبار والتجزئة النصفية

ن = (١٠٠)

واستخدمت الباحثة مقياس الغضب كحالة والغضب كسمة وتكونه المقياس من ( ٣٠ ) بند ( ١٥ ) بند الغضب كحالة و ( ١٥ ) بند الغضب كسمة وكان المقياس من اعداد أ / الدكتور السيد فهمي

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الاول : ينص الفرض الاول على : - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الغضب والاتزان الانفعالي لدى ذوي الشخصية الحدية المرتفعة من الذكور والاناث.

وللتأكد من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للغضب والاتزان الانفعالي كما هو موضح فى الجدول التالي.

جدول ( ١ )

العينة الكلية		الاناث مرتفعى الشخصية الحدية		الذكور مرتفعى الشخصية الحدية		المتغيرات
الدلالة	قيمة ( ر )	الدلالة	قيمة ( ر )	الدلالة	قيمة ( ر )	
٠,٠١	٠,٤٨٦	٠,٠١	٠,٦٧١	٠,٠١	٠,٨١٥	الغضب
٠,٠١	٠,٤٨٧	٠,٠١	٠,٥٣٤	٠,٠١	٠,٩٥٤	الاتزان

						الانفعالي
--	--	--	--	--	--	-----------

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الغضب والاتزان الانفعالي بين الجنسين ويمكن تفسير ذلك كما يلي .. ان الغضب يرتبط ارتباطاً كلياً بينه وبين الثبات الانفعالي وان مرتفعى ذوى الشخصية الحدية اكثر غضبا عن الأشخاص العاديين وأنهم ليس لديهم ثبات انفعالي وهم اكثر اندفاعية وايداء لذواتهم وللآخرين. ويتسمون بعدم الثبات فى العلاقات الشخصية المتبادلة والتأرجح بين المثالية والتحقير المسرف وتكرار سلوك التهديد وعدم الثبات الانفعالي والشعور المزمن بالفراغ مع تفجر نوبات الغضب الشديد والاستياء المتكرر ومعاناة حالة من الكرب العابر المرتبط بالأفكار الاضطهادية او بعض المظاهر الانشقاقية ، وتتمثل مظاهر الاندفاعية فى السفه . (عبد الله عسكر، ٢٠٠٤)

وينص الفرض الثاني على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الغضب وتقبل الذات والآخرين لدى ذوى الشخصية الحدية المرتفعة من الذكور والاناث.

وللتأكد من صحة هذا الفرض الثاني قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون كما يلي : بين الغضب وتقبل الذات والآخرين للشخصية الحدية.

### جدول ( ٢ )

العينات الكلية		الاناث مرتفعى الشخصية الحدية		الذكور مرتفعى الشخصية الحدية		المتغيرات
الدلالة	قيمة ( ر )	الدلالة	قيمة ( ر )	الدلالة	قيمة ( ر )	
٠,٠١	٠,٩١٠	٠,٠١	٠,٦٩١	٠,٠١	٠,٧٢٤	الغضب
٠,٠١	٠,٦٤١	٠,٠١	٠,٤٢٥	٠,٠١	٠,٥٣١	تقبل الذات والآخرين

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقبل الذات والآخرين والغضب بالنسبة للذكور والإناث ذوي الشخصية الحدية المرتفعة ويمكن تفسير ذلك كما يلى:

ان الأشخاص ذوي الشخصية الحدية المرتفعة لا يتقبلون ذواتهم وبالتالي فإنهم لا يتقبلون الآخرين وان علاقتهم بالآخرين علاقة غير مستقرة ولا توجد لديهم استقرار فى العلاقات البين شخصية فهم يحبون الآخرين فجأة ويبغضونهم فجأة أيضا وانهم لا يوجد لديهم أى استقرار عاطفى بينهم وبين الآخرين ، وانهم يميلون الى إيذاء ذواتهم دائما فهم يميلون الى الانتحار وتدمير أنفسهم، لديهم اضطراب الهوية، وضعف صورة الذات ونوبات متكررة من الملل والقلق والغضب.(Macdonald & Pietsch, 2010).

ينص الفرض الثالث على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث ذوي الشخصية الحدية بالنسبة للغضب .  
وللتأكد من صحة الفرض السابق قامت الباحثة بحساب T.Test كما يلي :-

## جدول (٣)

الفروق بين الذكور والإناث ذوي الشخصية الحدية بالنسبة للغضب .

الدلالة	قيمة ت	الإناث		الذكور		المجموعات المتغيرات
		ع	م	ع	م	
,٠٥	٢,٥	١٠,٤	٢٥,٢٠	١١,٦	٢٩,٢٠	الغضب

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اتجاه ارتفاع الغضب لدى الذكور .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ايما ويليامز ريبيكا بارلو (٢٠٠٧) إدارة الغضب، (دار الفاروق مترجم) دار الفاروق للاستثمارات الثقافية، القاهرة ،مصر
- جمعية الطب النفسي الأمريكية ( ٢٠٠٤ ) . المرجع السريع إلى الدليل التشخيصي والاحصائي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية . ترجمة تيسير حسون ، دمشق : دار الكتب الجامعية للطباعة والنشر
- جون فينكس (٢٠٠٥) . حالات من الاضطراب النفسي والعقلي . ترجمة مي السيد ، مراجعة: خالد عبدالمحسن ، القاهرة : المركز القومي للترجمة .
- جيل لندفيلد، ادارة الغضب، مكتبة جرير، ط٤، المملكة العربية السعودية ، ٢٠٠٨، ص٥٣
- حسن موسي الصفار ، ٢٠١٢ كتاب الحوار والانفتاح على الآخر . دار النشر : مركز الحضارة لتنمية الفكر الاسلامي ، بيروت ، لبنان .
- د.زيجلر، نظريات الشخصية | محرر .كجيل ، Hjell, L، بيتر، (٢٠٠٧)، ص٦٠٦.
- د.محمد عمر الطنوبي ١٩٩٩ قراءات في علم النفس الاجتماعي ، مكتبة المعارف الحديثة ، اسكندرية .



- الداھرى، صالح (٢٠٠٨). أساسيات التوافق النفسى والاضطرابات السلوكية والانفعالية "الأسس والنظريات". ط١، عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- دلال عوض، (الثبات الإنفعالي وإدارة الغضب)، دار المستشارون للنشر والتوزيع ، تاريخ النشر ١٨/١٠/٢٠١٦ (
- روجرز، ك.العلاج النفسى المرتكز على العميل : النظرية والممارسة والتطبيق الحديثان ١ ك. روجرز. موسكو: العلاج النفسى ، (٢٠٠٧) ص ٥٦٠.
- روح الفؤاد محمد (٢٠٠٦) اضطرابات الشخصية وعلاقتها بالإساءة للمرأة في العلاقات الزوجية والعمل . رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.
- سليمان ،سناء . (٢٠٠٧). الغضب أسبابه أضراره الوقاية العلاج . عالم الكتاب للنشر والتوزيع
- سيجموند فرويد (٢٠٠٠) . الموجز في التحليل النفسى. ترجمة سامي محمود علي، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- الشربيني، لطفي(بدون): معجم مصطلحات الطب النفسى ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمى، الكويت.
- شرين عبد القادر سيد (٢٠١٢) . كفاءة الوظائف المعرفية لدى مرتفعي ومنخفضي اضطراب الشخصية الحدية في ضوء النموذج الإرتقائي العصبي. رسالة دكتوراه (غير منشورة)

- طلعت منصور ، أنور الشرفاوي ، عادل عز الدين ، فاروق ابو عوف، كتاب أسس علم النفس العام ٢١ نوفمبر (٢٠٠٨) ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٦٥ ش محمد فريد - القاهرة
- عادل عبد الله ( ٢٠٠٠ ) . العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات . القاهرة : دار الرشاد.
- عايز، أمل.(٢٠١٠): قياس القيم الاجتماعية وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة الفتح. العدد ٤٥. كانون الأول.
- عبد الله عسكر، عبد الستار إبراهيم (١٩٩٩) . علم النفس الإكلينيكي . القاهرة : الانجلو المصرية .
- عبدالله ، فهد محمد (٢٠١٣). فن ادارة الغضب . الرياض . علم النفس الاسلامي . مكتبة الملك فهد .
- مارشا لينهان ، وكوتستنس كيهير ( ٢٠١٥ ) اضطراب الشخصية الحدية . ترجمة صفوت فرج ، مرجع إكلينيكي في الاضطرابات النفسية دليل علاجي تفصيلي. ط٧ ، تحرير: ديفيد باولو، مراجعة : صفوت فرج ، القاهرة : الأنجلو المصرية .
- محمد أحمد شلبي؛ محمد إبراهيم الدسوقي؛ زيزي السيد إبراهيم .(٢٠١٤). تشخيص الأمراض النفسية للراشدين مستمد من ٥- DSM & 4-DSM ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد عمر الطنوبي ( ١٩٩٩ ) قراءات في علم النفس الإجتماعي ، مكتبة المعارف الحديثة، اسكندرية .

- المسعودي ، وليد أحمد ، (٢٠٠٢): دراسته سيكومترية لتطوير اختبار رسم الرجل بإستخدام نموذج راش ، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة عين شمس ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية قسم علم النفس ، القاهرة .
- المطوع ، أمينة سعيد حمدان ، (٢٠٠١) المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتئبات ، معهد الدراسات والبحوث التربويه ، جامعة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشوره .
- ممدوح الشيخ (٢٠٠٧) ثقافة قبول الآخر ، مكتبه جزيرة الورد للطباعة والنشر ، القاهرة
- منال عبدالخالق جاب الله ، (١٩٩٤) دراسة الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في علاقته بأسلوبهم القيادي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، فرع بنها .
- هوارد كاسينوف، ريمون شيب تافرات كتاب الغضب ادارته وعلاجه، دار العبيكان الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٦ المملكة العربية السعودية شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة ،ص (١٤٨،١٤٩)
- ويليام جراى ديفور، كتاب الغضب، تعامل معه ، استشف به ، لاتدعه يقتلك ، مكتبة جرير المملكة العربية السعودية .(٢٠٠٦)

- يوسف قطامي رئيس قسم علم النفس التربوي بالجامعة الأردنية، (كتاب علم النفس العام)، أ.د عبد الرحمن عدس بقسم علم النفس بالجامعة الأردنية ٢٠٠٢). الطبعه الاولى إصدار: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ص ٢١٧ : ٢٣٢.

- يوسف قطامي، رئيس قسم علم النفس التربوي بالجامعة الأردنية، أ.د عبد الرحمن عدس بقسم علم النفس بالجامعة الأردنية (٢٠٠٢)، (كتاب علم النفس العام)، الطبعه الاولى إصدار: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ص ٢١٧ : ٢٣٢.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abney, Paul C. (2002): A Study of the Relationship Between the Levels of Self-Awareness within Students Enrolled in Counseling Practicum and the Measurements of Their Counseling Effectiveness .Unpublished doctoral dissertation, UNIVERSITY OF NORTH TEXAS
- Alexander, B. K. & Shelton, C. P.(2014): A History of Psychology in Western Civilization. University of Cambridge: Cambridge University Press.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistica manual of mental disorders FIFTH EDITION, England: publishing house.
- APA Concies Dictionaty of Psychology (2009): American Pstchology Association, Washington, DC, P454

- 
- Bootzin, R. Acorella, J. & Allay, L (2003). Abnormal Psychology, Current Perspectives, New York, Nc Grow-Hill.
  - Borderline Personality Disorder: Treatment And Management, The Royal College of Psychiatrists , England: The British
  - Brain, Christine. (2002). Advanced psychology: applications, issues and perspectives. Cheltenham: Nelson Thornes. ISBN 0-17-490058-9.
  - Clark-Polner<sup>1</sup> (2007) . Clark<sup>2</sup> <sup>1</sup>Department of Psychology, University of Chicago, Chicago, IL, USA <sup>2</sup>Department of Psychology, Trumbull College, Yale University, New Haven, CT, USA
  - Exploring individual self-awareness as it relates to self-acceptance and the quality of interpersonal relationships. Unpublished Doctorla dissertation. Pepperdine University
  - Exploring individual self-awareness as it relates to self-acceptance and the quality of interpersonal relationships. Unpublished Doctorla dissertation. Pepperdine University
  - Garcy, P. D.(2007),The Power of Inner Guidance seven steps to Tune In and Turn On ,PhD.
  - Grant,B.,ChouS.,Goldstein,R.,Huang,B.,Stinson,F.,Saha,T., Ruan,W. (2008). Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of DSM-IV borderline personality disorder: results from the wave 2 national epidemiologic survey on alcohol and

- related conditions. J Clin Psychiatry, 69(4), 533–545.
- Halgin P Richard & Whitbourne K. (1997): Abnormal Psychology. Brown Benchmark Boston.
  - Hoffman, L. & Lopez, A. J. & Moats, M.(2013). Humanistic Psychology and Self-Acceptance. In Michael E. Bernard.(eds.). The Strength of Self-Acceptance: Theory Practice and Research. New York: Springer Science+Business Media, LLC
  - Leichsenring, F., Leibing, E., Kruse, J., New, A., & Leweke, F.(2011). Borderline personality disorder. 1(377),74-84.
  - Linehan, M.(1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline.
  - Macdonald, b. & Pietch:(2010) Borderline Personality – Benyvin book.
  - Michael, E. Bernard(2013). The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research. Springer
  - Milliren, A., & Messer, M. H. (2009). Invitations to character. Journal of Invitational Theory & Practice, 15, 19-31
  - National Collaborating Centre for Mental Health (N C C M H) .(2009).
  - Psychological Society.
  - Roseberg, C.(2012) Self acceptance. Willey New York.
  - Sarpanta, B; Anti social behavior and Borderline personality .Hogarph press –London.

- Timothy, J., Kenneth, J., Christa, M., Jennifer, D., and Rachel, B.(2000). Borderline Personality Disorder And Substance Use Disorders: A Review And Integrationlinical Psychology Review, 20(2), 235-253–
- Torgersen, S.,Kringlen, E. & Cramer, V. (2001). The prevalence of personality disorders in a community sample. Archives of Internal Medicine, 58, 590–596.
- Ullrich, A. , Lambert, R. G. & McCarthy, C. J. (2009).The relationship of elementary teachers' years of teaching experience, perceptions of occupational stress, self -acceptance, and challenging student behavior to burnout symptoms in the United States and Germany, A dissertation submitted to the faculty of The University of North Carolina, Charlotte.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2011). Acceptance: An historical and conceptual review. Imagination,Cognition and Personality, 30, 5–56.

ثالثاً: مواقع البحث:

- نايف بن احمد الحمد، (الغضب اداب واحكام) (٥١٤٢٦) <http://www.saaid.net/rasael/353.htm>
- هاييل الجازى ، أنواع الغضب ، (٢٠٢١) <https://mawdoo3.com>
- مقال: بعنوان ما هي مهارات تقبل الذات وكيف تطورها، بتاريخ (٢٠٢٠) <https://www.for9a.com/learn>