



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

فاعلية برنامج إرشادي بالواقع لإدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

رسالة مقدمة من
الطالب / عبدالحكم عبدالحكيم عبدالحكم علي

للحصول على درجة الماجستير في التربية
(تخصص صحة نفسية)

تحت إشراف

أ. د / سيد محمد صبحي

د / أشرف محمد عبدالحليم

أستاذ الصحة النفسية

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة عين شمس

كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٣٤ هـ / ٢٠١٣ م



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج إرشادي بالواقع لإدارة الغضب لدى عينة من
طلاب المرحلة الثانوية

اسم الطالب: عبدالحكم عبدالحكيم عبدالحكم علي

الدرجة العلمية: درجة الماجستير في التربية (تخصص صحة نفسية)

القسم التابعة له: قسم الصحة النفسية

الكلية: كلية التربية

الجامعة: جامعة عين شمس

سنة التخرج: ٢٠٠٥

سنة المنح: ٢٠١٣



كلية التربية
قسم الصحة النفسية

رسالة ماجستير

عنوان الرسالة: " فاعلية برنامج إرشادي بالواقع لإدارة الغضب لدى عينة من
طلاب المرحلة الثانوية "

اسم الطالب: عبدالحكم عبدالحكيم عبدالحكم علي

الدرجة العلمية: درجة الماجستير في التربية (تخصص صحة نفسية)

لجنة الإشراف

أ . د / سيد محمد صبحي	د / أشرف محمد عبدالحليم
أستاذ الصحة النفسية	مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس	كلية التربية - جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة: / / ٢٠١٣

الدراسات العليا

ختم الإجازة أجازت الرسالة بتاريخ: / / ٢٠١٣

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٣

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠١٣

مستخلص الدراسة

الاسم : عبدالحكم عبدالحكيم عبدالحكم علي

عنوان الدراسة : " فاعلية برنامج إرشادي بالواقع لإدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية "

هدف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج يوظف أسلوب العلاج الواقعي في إدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
العينة : تكونت عينة الدراسة من (١٨) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٧) وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية قوامها (٩ طلاب) ومجموعة ضابطة قوامها (٩ طلاب).
أدوات الدراسة :

- مقياس مهارات إدارة الغضب للمراهقين (إعداد الباحث)
- البرنامج الإرشادي للعلاج الواقعي (إعداد الباحث)

نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية برنامج العلاج بالواقع المستخدم لإدارة الغضب لدى المراهقين .

الكلمات المفتاحية : Key Words

العلاج بالواقع Reality therapy
إدارة الغضب Anger Management
المراهقة Adolescence

شكر

يتوجه الباحث بعظيم الشكر والحمد أولاً وأخيراً وفي كل وقت وحين إلى الله العليّ المعين على أن أعانه على إتمام هذه الدراسة ، ويسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجه الكريم ويصلي ويسلم على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

كما يتوجه الباحث بخالص الشكر والتقدير وجزيل العرفان إلى سعادة الأستاذ الدكتور/ سيد محمد صبحي أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس على تكرمه وتفضله بالإشراف على هذه الدراسة ورعايته وإرشاده ونصائحه للباحث ، وعلى خروج الدراسة في صورتها الحالية، فله منه تحية وعرفان وامتنان ، وجزاه الله عنه وعن طلاب العلم خير الجزاء ... ووفقه وأدامه منبعاً للعلم والعطاء.

كما يقدم الباحث شكره وتقديره إلى الدكتور/ أشرف محمد عبدالحليم مدرس الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس لتفضله بالإشراف على هذه الدراسة ومتابعته وتوجيهه ونصائحه للباحث وجزاه الله عنه خير الجزاء.

كما تعجز كلمات اللسان في التعبير عن عاطر العرفان وصادق الشكر والامتنان لأعضاء لجنة المناقشة الكرام. سعادة الأستاذة الدكتورة/ أهداف كمال الدين عبدالحמיד أستاذ تصميم طباعة المنسوجات- كلية الفنون التطبيقية - جامعة حلوان ، وسعادة الأستاذة الدكتورة/ سميرة محمد شند أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة عين شمس ، لتفضلهما بمناقشة هذه الأطروحة ، وإبداء ملاحظاتها حولها، فحين يعجز اللسان عن طيب الثناء فلا أجزل من العطاء قولنا جزاكم الله عنى خير الجزاء وجعلكم في مزيد من التقدم والرفعة في الدنيا والآخرة.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس وعلى رأسهم سعادة الأستاذ الدكتور/ نادر فتحي قاسم. أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية، وإلى الدكتور/ محمود رامز مدرس الصحة النفسية على توجيهاته ونصائحه للباحث .

كما أقدم شكري وتقديري إلى والدي ووالدتي وزوجتي، وإخوتي وابنتي العزيزة مريم،
حيث تحملوا معي كثيراً لكي أنجز ما أنجزته ، وأدعوا الله أن يعوضهم عن ذلك خيراً.
وأخيراً يتوجه الباحثة بخالص الشكر والتقدير إلى من شرفوا الباحث بحضورهم هذا
الحفل العلمي هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهم فلهم معذرتي وخالص شكري .
"وما توفيقي إلا بالله ".... وعلى الله قصد السبيل
وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العلمين

الباحث ,,

قائمة المحتويات

م	البيان	رقم الصفحة
١	أولاً: قائمة الموضوعات	د
٢	ثانياً: قائمة الجداول	و
٣	ثالثاً: قائمة الأشكال	ز
٤	رابعاً: قائمة الملاحق	ح

أولاً: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
١٣-١	الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة
٢	مقدمة
٦	مشكلة الدراسة
٨	هدف الدراسة
٨	أهمية الدراسة
١٠	مصطلحات الدراسة
١١	حدود الدراسة
١٢	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٤-٧٧	الفصل الثاني : المفاهيم الأساسية والإطار النظري
١٥	تمهيد
١٥	أولاً: المراهقة
١٦	مفهوم المراهقة
١٨	الحدود الزمنية للمراهقة
١٩	مظاهر النمو في المراهقة
١٩	أ. النمو الجسمي والفسولوجي
٢١	ب. النمو العقلي
٢٣	ج. النمو الانفعالي
٢٥	الحاجات الأساسية في مرحلة المراهقة
٢٧	العنف والعدوان في المراهقة
٢٨	ثانياً: الغضب
٢٨	تمهيد
٢٨	الظاهرة الإنفعالية
٢٩	مفهوم الغضب
٢٩	أولاً: المفهوم اللغوي للغضب
٣٠	ثانياً: المفهوم السيكولوجي للغضب
٣٢	المفاهيم المرتبطة بالغضب
٣٢	١. العدوان
٣٣	• أشكال العدوان
٣٥	٢. العنف
٣٦	٣. التعصب

٣٧	٤. المضايقة
٣٧	٥. الكراهية
٣٨	العلاقة بين الغضب والعدوان
٣٩	العوامل والمواقف المثيرة للغضب
٤١	مظاهر الغضب
٤١	أولاً: التغيرات الجسمية الخارجية
٤٣	ثانياً: التغيرات الجسمية الداخلية
٤٤	الغضب من منظور إسلامي
٤٨	أنواع الغضب
٤٩	إدارة الغضب
٤٩	مبادئ إدارة الغضب
٥٢	ضبط النفس
٥٤	ثالثاً: العلاج الواقعي
٥٤	١. نشأة وتاريخ العلاج الواقعي
٥٥	٢. تعريف العلاج الواقعي
٥٧	٣. أسس العلاج الواقعي
٥٧	أولاً : الدافعية
٥٨	ثانياً: الواقعية
٦٠	ثالثاً: المسؤولية
٦١	رابعاً: الصواب والخطأ
٦٢	خامساً: الاندماج
٦٣	الحاجات الإنسانية في العلاج الواقعي
٦٥	المسلمات النظرية للعلاج الواقعي
٦٨	المسلمات التطبيقية للعلاج الواقعي
٧١	خطوات العلاج الواقعي
٧٣	تطبيقات العلاج الواقعي
٧٤	دور العلاج الواقعي في إدارة الغضب لدى المراهقين
٧٧	خلاصة وتعقيب
١٠١-٧٨	الفصل الثالث : دراسات سابقة
٧٩	تمهيد
٨٠	أولاً: دراسات تناولت العنف والعدوان لدى الأطفال والمراهقين
٨٥	ثانياً: دراسات تناولت العلاج الواقعي مع المراهقين
٨٩	ثالثاً: دراسات تناولت إدارة الغضب لدى المراهقين
٩٧	• تعقيب على الدراسات السابقة
١٠١	• فروض الدراسة
١٣١-١٠٢	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة
١٠٣	تمهيد
١٠٣	أولاً : منهج الدراسة
١٠٣	ثانياً : عينة الدراسة
١٠٦	ثالثاً : أدوات الدراسة
١٠٦	١ - مقياس مهارات إدارة الغضب

١٢٧	٢- تنفيذ البرنامج الإرشادي
١٣٠	رابعاً : الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٣٠	خامساً : خطوات الدراسة
١٤٤-١٣٢	الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها
١٣٣	تمهيد
١٣٣	أولاً : نتائج التحقق من الفرض الأول
١٣٦	ثانياً : نتائج التحقق من الفرض الثاني
١٣٨	ثالثاً : نتائج التحقق من الفرض الثالث
١٤٠	رابعاً : تفسير النتائج
١٤٣	خامساً : تعقيب عام على نتائج الدراسة
١٤٤	سادساً : التطبيقات التربوية
١٤٥	سابعاً : البحوث المقترحة
١٦٠-١٤٦	قائمة المراجع
١٤٧	أولاً : المراجع العربية
١٥٦	ثانياً : المراجع الأجنبية
١٨١-١٦١	الملاحق
١٨٢	ملخص الدراسة باللغة العربية
1- 4	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

ثانياً: قائمة الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول	م
١٠٧	توزيع افراد عينة مقياس مهارات إدارة الغضب	جدول (١)
١٠٨	نتائج اختبار مان ويتني للفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب	جدول (٢)
١١١	جدول "ت" لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة على البعد الأول من مقياس مهارات إدارة الغضب في القياس القبلي	جدول (٣)
١١٢	جدول "ت" لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة على البعد الثاني من مقياس مهارات إدارة الغضب في القياس القبلي	جدول (٤)
١١٣	جدول "ت" لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة على البعد الثالث من مقياس مهارات إدارة الغضب في القياس القبلي	جدول (٥)
١١٦	جدول "ت" لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة على البعد الرابع من مقياس مهارات إدارة الغضب في القياس القبلي	جدول (٦)
١١٥	جدول "ت" لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة على البعد الخامس من مقياس مهارات	جدول (٧)

	إدارة الغضب في القياس القبلي	
١١٦	جدول "ت" لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة على البعد السادس من مقياس مهارات إدارة الغضب في القياس القبلي	جدول (٨)
١١٧	جدول "ت" لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة على البعد السابع من مقياس مهارات إدارة الغضب في القياس القبلي	جدول (٩)
١١٨	جدول "ت" لبيان دلالة الفروق الكلية للأفراد ذوي الدرجات المنخفضة والمرتفعة على مقياس مهارات إدارة الغضب	جدول (١٠)
١١٩	الاتساق الداخلي لعبارات مقياس مهارات إدارة الغضب	جدول (١١)
١٢١	معاملات صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية	جدول (١٢)
١٢٢	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس مهارات إدارة الغضب	جدول (١٣)
١٢٣	قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس مهارات إدارة الغضب	جدول (١٤)
١٣١	يوضح مخطط جلسات البرنامج العلاج الواقعي لإدارة الغضب لدى المراقبين	جدول (١٥)
١٣٨	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس مهارات إدارة الغضب، والدرجة الكلية .	جدول (١٦)
١٤١	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس مهارات إدارة الغضب، والدرجة الكلية .	جدول (١٧)
١٤٣	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس مهارات إدارة الغضب، والدرجة الكلية.	جدول (١٨)

ثالثاً : قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الاشكال	مسلسل
٣٠	يوضح التغذية الراجعة بين الحدث الضاغط ورد الفعل السلوكي	شكل (١)
٥٧	يوضح التسلسل ذا الأربع حلقات والذي يتضمن وجهة نظر جلاسر للعلاج الواقعي.	شكل (٢)
١١١	يوضح الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على البعد الأول " التركيز على حل المشكلات" لمقياس مهارات إدارة الغضب.	شكل (٣)
١١٢	يوضح الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على البعد الثاني " الاسترخاء" لمقياس مهارات إدارة الغضب.	شكل (٤)
١١٣	يوضح الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على البعد الثالث " الإحساس بالمرح " لمقياس مهارات	شكل (٥)

	إدارة الغضب.	
١١٤	يوضح الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على البعد الرابع " الجوانب الروحية والدينية " لمقياس مهارات إدارة الغضب.	شكل (٦)
١١٥	يوضح الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على البعد الخامس " الإدراك السليم للواقع " لمقياس مهارات إدارة الغضب.	شكل (٧)
١١٦	يوضح الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على البعد السادس " الاختيار الواعي " لمقياس مهارات إدارة الغضب.	شكل (٨)
١١٧	يوضح الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على البعد السابع " الالتزام الأخلاقي " لمقياس مهارات إدارة الغضب.	شكل (٩)
١١٨	يوضح فروق الدرجات الكلية للأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس مهارات إدارة الغضب ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس.	شكل (١٠)
١٣٩	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى على أبعاد مقياس مهارات إدارة الغضب .	شكل (١١)
١٤١	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس مهارات إدارة الغضب .	شكل (١٢)
١٤٣	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى والتتبعي على أبعاد مقياس مهارات إدارة الغضب.	شكل (١٣)

رابعاً: قائمة الملاحق

١٦٦	مقياس مهارات إدارة الغضب في صورته الأولية	ملحق (١)
١٧٠	مقياس مهارات إدارة الغضب في صورته النهائية	ملحق (٢)
١٧٣	جلسات برنامج العلاج الواقعي	ملحق (٣)