



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم نفس

العفو مدخل للتحكم بالغضب و هرمون الأدرينالين لدى طلبة الجامعة

إعداد الطالبة

شيماء محمد دللي

لنيل درجة الدكتوراه في الآداب

تخصص علم نفس

بإشراف

الأستاذ الدكتور

الأستاذ الدكتور

حمدي محمد ياسين جمال السيد ماضي

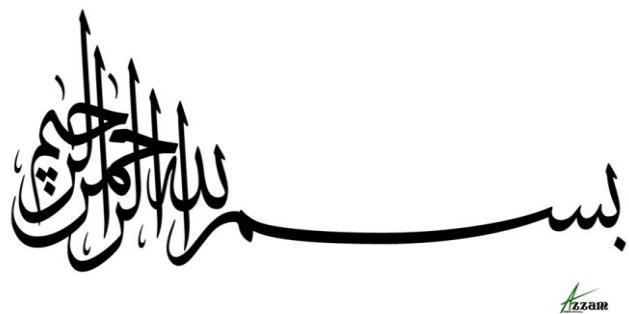
أستاذ الباطنة والكلى

أستاذ علم النفس

طب عين شمس

كلية البنات-جامعة عين شمس

م 1435 هـ - 2014



فَالَّتَّعَالَى:

﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَنِحِلِينَ ﴾

سورة الأعراف

صدق الله العظيم



قال المزني صاحب الشافعي :

"قرأت كتاب الرسالة على الشافعي ثمانين مرة، فما من مرّة إلا وكان يقف على خطأ، فقال الشافعي: هيه ، أبى الله أن يكون كتاباً صحيحاً غير كتابه".

﴿ابن عابدين، 1421، ص : 29﴾



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم نفس

اسم الطالبة : شيماء محمد دللي

الدرجة العلمية : دكتوراه في الآداب – علم نفس

القسم التابع له : علم النفس

الجامعة : كلية البنات / عين شمس

سنة التخرج :

سنة المنح :



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة : شيماء محمد دللي

عنوان الرسالة : العفو مدخل للتحكم بالغضب وهرمون الأدرينالين لدى طلبة الجامعة .

اسم الدرجة : دكتوراه في الآداب { علم نفس }

لجنة الإشراف

أ. د. جمال السيد ماضي

أستاذ بطبيعة الحال

جامعة عين شمس

أ. د. حمدي محمد ياسين

أستاذ علم النفس بكلية البنات

جامعة عين شمس

تاريخ البحث / 2014 /

الدراسات العليا .

أحجزت الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة

2014 / /

/ 2014 /

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

2014 / /

/ 2014 /



كلية البناء للآداب والعلوم والتربية

قسم علم نفس

مستخلص

الاسم : شيماء محمد دللي

عنوان الدراسة : العفو مدخل للتحكم بالغضب و هرمون الأدرينالين لدى طلبة الجامعة .

دكتوراه في الآداب / علم نفس / جامعة عين شمس- كلية البناء للآداب و العلوم و التربية - قسم علم نفس 2014 .

تهدف الدراسة إلى التدخل بالعفو بغرض خفض الغضب و تمثيله الفسيولوجي المتمثل بهرمون الأدرينالين ، و ذلك من خلال برنامج معرفي سلوكي يتضمن فنيات معرفية و انفعالية ، فضلاً عن الأهداف التشخيصية المتمثلة بقياس تباين العفو بتباين النوع و مستوى التحصيل و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي ، كذلك دراسة العوامل الكيفية المؤثرة بالعفو من خلال دراسة حالات طرفية ، و أكدت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج لتنمية العفو في خفض الغضب كما يدركه طلبة الجامعة ، و خفض معدل هرمون الأدرينالين كما أشارت إليه التحاليل المخبرية .

الإهداء

أهدي جهدي القليل إلى من قدم روحه لأحيا أنا بكرامة

إلى شهيد وطني

وطنی الذي رأه الحطام فرّ هارباً

وَأَتُوقُ أَنَا إِلَى رَوْيَاهُ لِتَعْمَرُ رُوحِي

وطني الجميل بجراحه ...

۶۰





الحمد لله الحليم التواب، غافر الذنب ، وقابل التوب شديد العقاب ، وأصلي وأسلم
على نبينا محمد خير من صلى وصام وتاب وأناب ، وعلى آل والأصحاب، والتابعين ومن تبعهم
وسار على نهجهم إلى يوم المآب ، أما بعد :

أتقدم بخالص الشكر وعميق التقدير إلى أستاذى القدير **الأستاذ الدكتور حمدى محمد ياسين** - أستاذ علم النفس في كلية البنات - فلقد تبني هذه الرسالة فكرة ، وتعهد بها بذرة ،
ورعاها وسقاها غرسه ، ونمّاها حتى آتت أكلها ، وهذا دأبه وعهده لطلبه ، فأشكره -من كل
قلبي - على ما أسدى من نصح ، وأغدق من توجيهه ، وأفاض من صائب معارفه ، فهو الأستاذ
والمربى الذي نفض عنّي غبار الجهل ، وحرّك في العزيمة لإنجاز الدراسة ، أشكره حقاً على
تواضعه الذي رفعه وأدبنا ، وهذا شأن الكرام :

ازداد من حمل تواضع وانحني

إن كريم الأصل كالغصن كلما

وأتقدم بالشكر وتقدير إلى **الأستاذ الدكتور جمال السيد ماضي** - أستاذ الباطنة و
الكلى ، طب عين شمس - (أبو شيماء) على تفضله بقبول الإشراف على هذه الدراسة بشقيها
الطبي ، فكان منه رحابة الصدر ، والاهتمام رغم انشغاله ، والإتقان في العمل ، فجزاه ربى
خير الجزاء ، ونفع به الناس وشفاهم على يديه .

كما وأشكر **الأستاذ الدكتور محمود السيد أبو النيل** - أستاذ علم النفس بكلية الآداب
جامعة عين شمس - العالمة الجليل ذا الأيدي البيضاء في الإرث السيكولوجي المصري ، و
كذلك **الأستاذ الدكتور أيمن عامر** - أستاذ علم النفس بجامعة القاهرة - لتفضليهما بقبول
الحكم على هذه الرسالة ، فجزاهم ربى خير الجزاء ونفعني بنصحهما وصائب توجيههما .

وكل الشكر وتقدير لمصر أرض الكنانة ، المحبة ، الصبية ، المعجبانية :

شكراً يا مصر ! فوق راسي - يا أم الناس - جميلك تسلمي

شكراً يا مصر ! من قلبي ربنا يكرمك تقدمي

ربُّ العباد يا أمُّ الْبَلَادِ يَا مَا اصْطَفَى ذَكْرَكِ
أهلك حبَّا يِي الطَّيَّبِينَ وَهَعِيشَ وَأَمُوتَ فَاكِرَكِ ... شَكْرًا يَا مَصْرَ!

وشكري أقدمه إلى بلدي - سوريا الشماء- شكرًا ممزوجاً بألم العجز أمام جراحته ، ونداءاته ، وطني الذي غنينا له " بكتب اسمك يا بلادي ع الشمس اللي ما بتغيب " ثم كتبنا شقاءه وعذابه ، بلدي الذي رباني وابتعدني لأحقق ذاتي ، وأخص بالشكر جامعة حلب وكلية التربية وعلم النفس فيها- حاضنة الذكريات التي لا تتكرر والأصدقاء الذين لا يوجدون الزمان بمثلهم - كما وأشكر أسرتي ، وأهلي ، وأخوتي ، وأصدقائي في سوريا ومصر ، وكل من أفادني بعبارة، أو نفعني بإشارة، أو هداني إلى صواب، أو أمنني بكتاب، لهم عندي خالص الدّعاء و الامتنان .

وَاللَّهُ عِنْدَهُ خَيْرُ الْجَزَاءِ
شيماء

﴿فهرس المحتويات﴾

- الآية الكريمة
- الإهداء
- شكر وتقدير
- فهرس المحتويات : و يتضمن :
- أولاً : فهرس الموضوع
- ثانياً : فهرس الجداول
- ثالثاً : فهرس الأشكال
- رابعاً : فهرس الملاحق

أولاً : فهرس الموضوع

الصفحة	موضوع المحتوى
1	الفصل الأول : مدخل الدراسة
9-2	مقدمة الدراسة .
11-10	مشكلة الدراسة .
12	حدود الدراسة
17-16	أهداف الدراسة .
12	مصطلحات الدراسة .
17	أهمية الدراسة
	الأساليب الإحصائية المستخدمة
	الفصل الثاني : الإطار النظري
	المبحث الأول
19	تعريف العفو
23	العفو و مفاهيم متداخلة

25	لحة تاريخية موجزة عن سيكولوجيا العفو:
28	العفو ... دعوة جامعة بين كل الأديان :
34	فسيولوجيا عملية العفو والارتباطات العصبية لها :
38	عملية العفو
45	فوائد العفو
51	العفو والمتغيرات المرتبطة به (الدراسات السابقة):
المبحث الثاني	
73	مفهوم الغضب
75	سيكولوجيا الغضب
79	فسيولوجيا الغضب
83	التعبير عن الغضب
85	إدارة الغضب
89	إدارة الغضب : دراسات ميدانية
المبحث الثالث	
96	تعريف هرمون الأدرينالين
98	وظائف الأدرينالين
99	المستقبلات الأدرينالية
102	أسباب زيادة الأدرينالين
103	الأدرينالين ودراسات سيكولوجية
108	العفو والغضب وهرمون الأدرينالين : دراسات ميدانية
115	رؤيه تحليلية للدراسات السابقة
122	الجديد الذي تضيفه هذه الدراسة
123	فروض الدراسة
الفصل الثالث : منهج الدراسة وإجراءاتها	
124	أولاً : منهج الدراسة .
124	ثانياً : خطوات الدراسة .
128	ثالثاً : مجتمع وعينة الدراسة ... آلية ومنطق اختيارها.
130	رابعاً : أدوات الدراسة .
130	أدوات التجانس

131	قائمة المستوى الاقتصادي الاجتماعي
134	قائمة الفحص الطبي
136	الأدوات التشخيصية
137	مقياس العفو
157	مقياس الغضب
168	مقياس الأدرينالين
171	التحليلات المخبرية
172	الأدوات الإنمائية
172	الأساس النظري للبرنامج
197	خطوات إعداد البرنامج
205	الأدوات الإكلينيكية
207	خامساً : الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .
	الفصل الرابع : نتائج الدراسة ومناقشتها
208	أولاً : عرض نتائج الدراسة ومناقشتها .
208	الفرض الأول ومناقشته
225	الفرض الثاني ومناقشته
234	الفرض الثالث ومناقشته
239	الفرض الرابع ومناقشته
244	ثانياً : عرض ومناقشة دراسة الحالة .
245	الحالة الأولى
256	الحالة الثانية
257	تعقيب على الحالتين
260	ثالثاً : ملخص نتائج الدراسة .
261	رابعاً : توصيات الدراسة .
262	خامساً : البحوث المقترنة .
	قائمة المراجع العربية والأجنبية .
269-263	أولاً : مراجع الدراسة باللغة العربية .
292-269	ثانياً : مراجع الدراسة باللغة الأجنبية .

ملخصات الدراسة

293	ملخص الدراسة باللغة العربية .
298	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية .

ثانياً : فهرس الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
38	Baumeistr مصفوفة احتمالات العفو لدى نموذج	.1
127	التخطيط العام المقترن لإجراءات الدراسة	.2
129	خصائص العينات المتناولة .	.3
132-131	أهم المكونات الواردة في بعض مقاييس المستوى الاجتماعي الاقتصادي	.4
133	المفردات المحذوفة من قائمة المستوى الاقتصادي الاجتماعي	.5
136	تفسير معدل كتلة الجسم	.6
144	المقاييس السابقة التي تم الاستعانة بها كما يوضح رقم المفردات التي تم اقتباسها	.7
147-146	نتائج تحكيم مقياس العفو	.8
149	معاملات ارتباط بنود اختبار العفو مع مكونات مقياس العفو	.9
150-149	تنمية ثبات الاتساق الداخلي لمقياس العفو	.10
151-150	قيم معاملات الارتباط بين مكونات مقياس العفو والدرجة الكلية للمقياس	.11
155-152	الصدق العاطفي حيث تجمع المفردات حول العوامل المستخرجة من التحليل العاطفي الاستكشافي بعد التدوير	.12
155	الجذر الكامن ونسبة التباين المفسر ونسبة التباين التراكمي لكل من العوامل السبعة	.13
156	نتائج التحليل العاطفي من الدرجة الثانية لمقياس العفو	.14
157	التوزيع العشوائي لبنود مقياس العفو لعلاج المرغوبية الاجتماعية	.15
160-158	رافد المقاييس السابقة لمقياس الغضب	.16

160	رقم المفردات التي تم اقتباسها من المقاييس السابقة	.17
162	نتائج تحكيم مقياس الغضب	.18
164-163	الاتساق الداخلي بين مفردات ومكونات مقياس الغضب	.19
164	ثبات مقياس الغضب بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين مكونات مقياس الغضب و الدرجة الكلية .	.20
166	الصدق العائلي حيث تجمع المفردات حول العوامل المستخرجة من التحليل العائلي الاستكشافي بعد التدوير.	.21
167	نتائج التحليل العائلي من الدرجة الثانية.	.22
168	التوزيع العشوائي لبنود مقياس الغضب لتفادي المرغوبية الاجتماعية.	.23
169	نتائج تحكيم مقياس الأدرينالين.	.24
170	معاملات ثبات مقياس الأدرينالين.	.25
171	صدق المقارنة الطرفية لمقياس الأدرينالين .	.26
198	البرامج التي اهتمت بتنمية العفو.	.27
201-200	ملخص جلسات برنامج تنمية العفو (إعداد الباحثة) .	.28
209	نتائج اختبار للمقارنة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في العفو و مكوناته.	.29
214-213	قيمة (ف) لدلاله الفروق بين العفو و مكوناته و مستويات التحصيل .	.30
216	اختبار HSD Tuky لمعرفة اتجاه في مكونات فاعلية الثقة تبعاً لمستويات التحصيل .	.31
222-221	قيمة (ف) لدلاله الفروق بين العفو و مكوناته و المستوى الاجتماعي الاقتصادي .	.32
226-225	قيمة Z لحساب دلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس العفو و مكوناته.	.33
228	قيمة Z لحساب دلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الغضب و مكوناته.	.34

230	قيمة Z لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأدرينالين ونسبة في الجسم.	.35
235	قيمة Z لحساب دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتبعي على مقياس العفو و مكوناته.	.36
240	نتائج التحليل العاملي من الدرجة الثانية لمقياس العفو .	.37
242-241	العامل الأول بعد التدوير.	.38
243	العامل الثاني بعد التدوير.	.39
245-244	العامل الثالث بعد التدوير.	.40
246	العامل الرابع بعد التدوير.	.41
248	العامل الخامس بعد التدوير.	.42
249	العامل السادس بعد التدوير.	.43
250	العامل السابع بعد التدوير.	.44
253	نتائج تطبيق مقياس العفو و الغضب والأدرينالين على الحالتين .	.45

ثالثاً : فهرس الأشكال

رقم الصفحة	الشكل	رقم الشكل
37	الوصلات العصبية بين أجزاء الدماغ خلال العفو و عدمه	1
43	النموذج العصبي الفسيولوجي لعملية العفو	2
49	العلاقة بين الصحة العقلية والعفو و عدمه	3
81	ضربات القلب أثناء العفو و الغضب.	4
82	الجهاز العصبي اللاإرادي .	5
96	الغدة الكظرية المسؤولة عن إفراز هرمون الأدرينالين .	6
97	الصيغة الكيميائية لهرمون الأدرينالين ADR .	7
227	مجموع درجات أفراد العينة على مقياس العفو في التطبيقين القبلي والبعدي .	8

229	مجموع درجات أفراد العينة على مقياس الغضب في التطبيقين القبلي والبعدي	9
231	متوسط درجات أفراد العينة التجريبية قبل وبعد البرنامج على مقياس الأدرينالين.	10
236	مجموع درجات أفراد العينة على مقياس العفو في التطبيقين البعدى والتبعي	11
236	مجموع درجات أفراد العينة على مقياس الغضب في التطبيقين البعدى والتبعي	12
237	مجموع درجات أفراد العينة على مقياس الأدرينالين في التطبيقين البعدى والتبعي .	13

رابعاً : فهرس الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق	رقم الملاحق
303	قائمة بأسماء السادة المحكمين	.1
318-305	الصورة النهائية لمقاييس الدراسة	.2
319	الاستبيانات المفتوحة لمقاييس الدراسة	.3
323	جلسات البرنامج الإرشادي للتدخل بالعفو لخփن مستوى الغضب وهرمون الأدرينالين .	.4
361	نتائج التحليل المخبرى .	.5