



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم نفس

العفو مدخل للتحكم بالغضب وهرمون الأدرينالين لدى طلبة الجامعة

إعداد الطالبة

شيماء محمد دالي

لنيل درجة الدكتوراه في الآداب

تخصص علم نفس

بإشراف

الأستاذ الدكتور

الأستاذ الدكتور

حمدي محمد ياسين جمال السيد ماضي

أستاذ الباطنة والكلية

أستاذ علم النفس

طب عين شمس

كلية البنات - جامعة عين شمس

1435 هـ - 2014 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَعَالَى:

﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾

سورة الأعراف

صدق الله العظيم



قال المزي صاحب الشافعي :

"قرأت كتاب الرسالة على الشافعي ثمانين مرة، فما من مرة إلا وكان يقف على خطأ، فقال

الشافعي: هيه ، أبا الله أن يكون كتاباً صحيحاً غير كتابه".

«ابن عابدين، 1421، ص : 29»



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم نفس

اسم الطالبة : شيماء محمد دلي

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 : شيما محمد دلي

عنوان الرسالة : العفومدخل للتحكم بالغضب وهرمون الأدرينالين لدى طلبة الجامعة .

اسم الدرجة : دكتوراه في الآداب { علم نفس }

لجنة الإشراف

أ. د. جمال السيد ماضي

أستاذ البطني والكلية

جامعة عين شمس

أ. د. حمدي محمد ياسين

أستاذ علم النفس بكلية البنات

جامعة عين شمس

تاريخ البحث / / 2014

الدراسات العليا .

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة

2014 / /

/2014 / /

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

2014 / /

/2014 / /



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم نفس

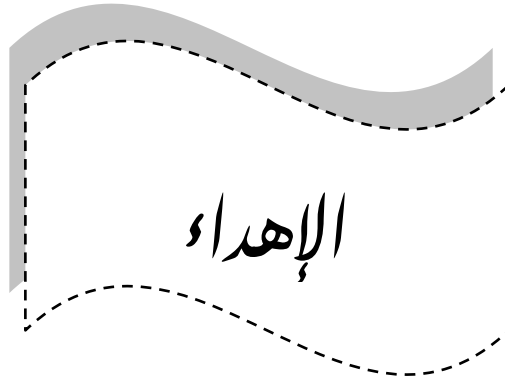
مستخلص

الاسم : شيما محمد دلي

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

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

تهدف الدراسة إلى التدخل بالعفو بغرض خفض الغضب و تمثيله
الفسولوجي المتمثل بهرمون الأدرينالين ، و ذلك من خلال برنامج معرفي
سلوكي يتضمن فنيات معرفية و انفعالية ، فضلاً عن الأهداف التشخيصية
التمثلة 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 .



أهدي جَهدي القليل إلى من قَدَّم رُوحه لأُحيا أنا بكرامة

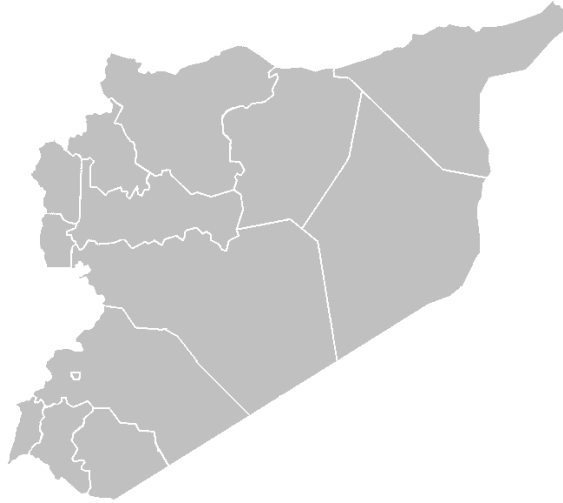
إلى شهيد وطني

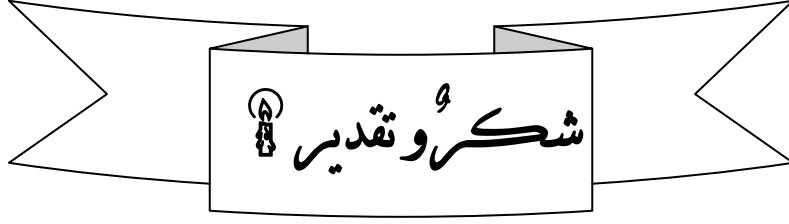
وطني الذي رآه الحُطامُ ففرَّ هارباً

وأتوقُّ أنا إلى رؤياهُ لتَعمرُ روحي

وطني الجميلُ بجراحه ...

سُوريا .





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

أتقدم بخالص الشكروعميق التقدير إلى أستاذي القدير **الأستاذ الدكتور حمدي محمد ياسين** -أستاذ علم النفس في كلية البنات - فلقد تبنى هذه الرسالة فكرة ، وتعهدها بذرة ، ورعاها وسقاها غرساً ، ونماها حتى آتت أكلها ، وهذا دأبه وعهده لطلبته ، فأشكره -من كل قلبي - على ما أسدى من نصيح ، وأغدق من توجيه ، وأفاض من صائب معارفه، فهو الأستاذ والمربي الذي نفض عني غبار الجهل ، وحرّك فيّ العزيمة لإنجاز الدراسة ، أشكره حقاً على تواضعه الذي رفعه وأدبنا ، وهذا شأن الكرام :

إن كريم الأصل كالغصن كلما ازداد من حمل تواضع وانحنى

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

كما و أشكر **الأستاذ الدكتور محمود السيد أبو النيل** -أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة عين شمس- العلامة الجليل ذا الأيادي البيضاء في الإرث السيכולوجي المصري ، و كذلك **الأستاذ الدكتور أيمن عامر** – أستاذ علم النفس بجامعة القاهرة- لتفضلهما بقبول الحكم على هذه الرسالة ، فجزاهما ربي خير الجزاء و نفعني بنصحهما و صائب توجيههما .

و كل الشكرو التقدير لمصر أرض الكنانة ، الهية ، الصبية ، المعجانية :

شكراً يا مصر! فوق راسي- يا أم الناس- جميلك تسلمي
شكراً يا مصر! من قلبي ربنا يكرمك تتقدمي

رَبُّ الْعِبَاد يَا أُمَّ الْبِلَادِ يَا مَا اصْطَفَى ذَكَرَكَ
أَهْلَكَ حَبَائِي الطَّيِّبِينَ وَهَعِيشَ وَأَمُوتَ فَاعْرَكَ ... شُكْرًا يَا مِصْرَ!

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

والله عنده خير الجزاء
شيماء

﴿ فهرس المحتويات ﴾

- الآية الكريمة
- الإهداء
- شكر وتقدير
- فهرس المحتويات : ويتضمن :
- 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 ومفاهيم متداخلة

25	لمحة تاريخية موجزة عن سيكولوجيا العفو :
28	العفو ... دعوة جامعة بين كلّ 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 الأدرينية
102	أسباب زيادة الأدرينالين
103	الأدرينالين ودراسات سيكولوجية
108	العفو والغضب وهرمون الأدرينالين : دراسات ميدانية
115	رؤية 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 و منطق 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 و مناقشته
225	الفرض الثاني و مناقشته
234	الفرض الثالث و مناقشته
239	الفرض الرابع و مناقشته
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 المقترحة .
	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	مصفوفة احتمالات العفولدى نموذج Baumeistr	1.
127	التخطيط العام المقترح 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	تتمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس العفو	10.
151-150	قيم معاملات الارتباط بين مكونات مقياس العفو والدرجة الكلية للمقياس	11.
155-152	الصدق العاملي حيث تتجمع المفردات حول العوامل المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي بعد التدوير	12.
155	الجذر الكامن ونسبة التباين المفسرونسبة التباين التراكمي لكل من العوامل السبعة	13.
156	نتائج التحليل العاملي من الدرجة الثانية لمقياس العفو	14.
157	التوزيع العشوائي لبنود مقياس العفولعلاج المرغوبة 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 و مكونات 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 العاملي حيث تتجمع المفردات حول العوامل المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي بعد التدوير.	21.
167	نتائج التحليل العاملي من الدرجة الثانية .	22.
168	التوزيع العشوائي لبنود مقياس الغضب لتفادي المرغوبة 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 اختبارات للمقارنة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في العفو و مكوناته.	29.
214-213	قيمة (ف) لدلالة الفروق بين العفو و مكوناته و مستويات التحصيل .	30.
216	اختبار Tuky HSD لمعرفة اتجاه في مكونات فاعلية الثقة تبعاً لمستويات التحصيل .	31.
222-221	قيمة (ف) لدلالة الفروق بين العفو و مكوناته و المستوى الاجتماعي الاقتصادي .	32.
226-225	قيمة Z لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس العفو و مكوناته.	33.
228	قيمة Z لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الغضب و مكوناته.	34.

230	قيمة Z لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأدرينالين ونسبته في الجسم.	35.
235	قيمة Z لحساب دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتبعي على مقياس العفو ومكوناته.	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 والغضب والأدرينالين على الحالتين .	45.

ثالثاً : فهرس الأشكال

رقم الصفحة	الشكل	رقم الشكل
37	الوصلات العصبية بين أجزاء الدماغ خلال العفو وعدمه	1
43	النموذج العصبي الفسيولوجي لعملية العفو	2
49	العلاقة بين الصحة العقلية والعفو وعدمه	3
81	ضربات القلب أثناء العفو والغضب.	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 البعدي و التتبعي	11
236	مجموع درجات أفراد العينة على مقياس الغضب في التطبيقين البعدي و التتبعي	12
237	مجموع درجات أفراد العينة على مقياس الأدرينالين في التطبيقين البعدي و التتبعي .	13

رابعاً : فهرس الملاحق

رقم الصفحة	الملحق	رقم الملحق
303	قائمة بأسماء السادة المحكمين	1.
318-305	الصورة النهائية لمقاييس الدراسة	2.
319	الاستبانات المفتوحة لمقاييس الدراسة	3.
323	جلسات البرنامج الإرشادي للتدخل بالعفو لخفض مستوى الغضب و هرمون الأدرينالين .	4.
361	نتائج التحليل المخبري .	5.