



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

# بسم الله الرحمن الرحيم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم



# شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

# جامعة عين شمس

## التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

### قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها  
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



### يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



**MONA MAGHRABY**

جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
إدارة الدراسات العليا

### تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص  
مناقشة / / في م ، وتتكون من :

- 1- الأستاذ الدكتور / .....
- 2- الأستاذ الدكتور / .....
- 3- الأستاذ الدكتور / .....
- 4- الأستاذ الدكتور / .....

### تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير / ..... / ..... / ..... م  
دكتوراه

الموظف المختص مدير الإدارة أ.د/ وكيل الكلية



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتنمية التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة

دراسة مقدمة للحصول على درجة الدكتوراه في الآداب  
(تخصص علم نفس)

إعداد الباحثة

**مرضية امطير عبد الرازق امطير**

**إشراف**

أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت      أ.م.د/ ماجي وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات  
جامعة عين شمس

أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات  
جامعة عين شمس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ  
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (134)}

[سورة آل عمران 134]

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، وبفضله تتحقق الحسنات والصلاة والسلام على رسول الله محمد خير البرية وعلى آله وصحبه والتابعين وتابعيهم بإحسان إلى يوم الدين ...

وبعد ،،،

أتقدم بخالص شكري وعظيم تقدير وإمتناني إلى أستاذتي الفاضلتين أ.م.د/ عواطف إبراهيم

شوكت

أ.م.د/ ماجي وليم يوسف لتفضلهما وتكرمهما بالإشراف على هذه الدراسة ، وماقدماه لي من توجيه ومتابعة وكانا مثلاً يقتدى به في حسن المعاملة وكريم الأخلاق حتى تم إنجاز هذه الدراسة بهذه الصورة الطيبة.

كما يطيب لي أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى عضوي لجنة المناقشة أ.د/ سناء محمد سليمان \_ أستاذ علم النفس التربوي \_ كلية النبات \_ جامعة عين شمس و أ.د / بدرية كمال أحمد \_ أستاذ علم النفس \_ كلية الآداب \_ جامعة المنصورة .

وبقيت كلمة شكر وعرفان بجميل ووالدي رحمه الله ، وخالص الدعاء لوالدتي بدوام الصحة والعافية كما أتوجه بكل معاني الحب والوفاء إلى زوجي ، وإخوتي.

وختاماً أسأل الله عزوجل أن يجعل عملي خالصاً لوجهه الكريم ، وأن يلهمني التفيق والسداد في القول والعمل ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحثة



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

### صفحة العنوان

العنوان : برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتنمية التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة

اسم الباحثة : مرضية امطير عبد الرازق امطير

الدرجة العلمية : دكتوراه في الآداب (تخصص علم نفس)

القسم التابع له: علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة : عين شمس

سنة المنح : 2021





كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الباحثة : مرضية امطير عبد الرازق امطير

عنوان الرسالة: برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتنمية التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب  
الجامعة

اسم الدرجة : دكتوراه في الآداب (تخصص علم نفس)

لجنة الإشراف : أ.م.د / عواطف إبراهيم شوكت

استاذ علم النفس المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.م.د / ماجي وليم يوسف

استاذ علم النفس المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث : 2021 / /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

2021 / /

موافقة مجلس الجامعة

2021 / /

ختم الإجازة

2020 / /

موافقة مجلس الكلية

2021 / /

## مستخلص الدراسة

**عنوان الدراسة:** برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتنمية التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة

**الاسم الباحثة :** مرضية امطير عبد الرازق امطير

**الإشراف :** أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت و أ.م.د. ماجي وليم يوسف

**أهداف الدراسة** هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتنمية التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة.

**منهج الدراسة :** اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي لأنه الأنسب لأهداف وفروض الدراسة.

**أ- عينة الدراسة :** تكونت مجموعة الدراسة الإستطلاعية من (80) طالب من طلاب السنة الرابعة كلية أصول الدين من جامعة السيد محمد بن علي السنوسي الإسلامية بمدينة البيضاء في ليبيا ، وتكونت المجموعة التجريبية من (20) طالب من الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس التسامح وإدارة الغضب ، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي (10) مجموعة تجريبية و(10) مجموعة ضابطة.

**أدوات الدراسة:**

1. مقياس التسامح لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة).
2. مقياس إدارة الغضب لدى طلاب الجامعة ( إعداد الباحثة).
3. البرنامج العقلائي الانفعالي السلوكي لتنمية التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة).

**نتائج الدراسة:**

توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج العقلائي الانفعالي السلوكي لتنمية التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة.

**كلمات مفتاحية :** الغضب - إدارة الغضب - التسامح - العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي.

## **Abstract**

### **Abstract of the Study**

**Study title:** A rational, emotional and behavioral program for developing tolerance and anger management among the university students

**Researcher's name:** Mardeyia Amtir Abdelrazek Amtir

Supervision: Assist. Prof. Dr. Awatef Ibrahim Shawkat and Assist. Prof. Dr. Maggie William Youssef

**Study objectives:** The study aimed to test the effectiveness of a rational, emotional and behavioral program for developing tolerance and anger management among the university students.

**Study methodology:** The study relied on the experimental method because it is more appropriate to the objectives and assumptions of the study.

- a. **Study sample:** It consisted of the exploratory study group of (80) students from among the fourth year of the Faculty of Fundamentals of Religion from Al-Sayed Muhammad bin Ali Al-Senussi Islamic University in Al-Bayda city in Libya, and the experimental group consisted of (20) students who have got low scores on the tolerance and anger management scale, as they were divided equally into two groups, (10) for experimental group and (10) for control group.

#### **Study tools:**

1. The tolerance scale for the university students (prepared by the researcher).
2. The anger management scale for the university students (prepared by the researcher).
3. The rational, emotional and behavioral program for developing tolerance and anger management among the university students (prepared by the researcher).

#### **Study results:**

The study found the effectiveness of a rational emotional and behavioral program for developing tolerance and anger management among the university students.

**Key words:** anger, anger management, tolerance, rational, emotive and behavior therapy.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	آية قرآنية
ج	شكر وتقدير
و	مستخلص الدراسة باللغة العربية
ز	مستخلص الدراسة باللغة الأجنبية
ح	قائمة المحتويات
ل	قائمة الجداول
ن	قائمة بأشكال الدراسة
س	قائمة ملاحق الدراسة
8-1	<b>الفصل الأول : مدخل الدراسة</b>
2	مقدمة الدراسة
4	اشكالية الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
8	محددات الدراسة
94-9	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
10	<b>المحور الأول : الغضب</b>
10	تعريفات الغضب
12	اسباب الغضب ومثيراته
17	أنواع الغضب
19	المراحل التي يمر بها الغضب
20	مظاهر الغضب

21	آثار الغضب ووظائفه
24	كيفية التحكم في الغضب
26	الفرق بين الجنسين في الغضب
28	<b>المحور الثاني: إدارة الغضب</b>
28	تعريفات إدارة الغضب
29	أهداف إدارة الغضب
31	أبعاد إدارة الغضب
32	مبادئ إدارة الغضب
33	إدارة الغضب وعلاقتها بالتحكم في الغضب
34	عرض لبعض برامج إدارة الغضب
37	<b>المحور الثالث: التسامح</b>
37	تعريفات التسامح
40	المفاهيم المرتبطة بالتسامح
44	النظريات التي تناولت التسامح
47	مكونات التسامح
47	أهمية التسامح
49	تصنيفات التسامح
53	طرق تنمية التسامح
54	مبادئ التسامح
55	العوامل المؤثرة على التسامح
56	عوائق التسامح
57	ضوابط التسامح أبعاد التسامح

58	أبعاد التسامح
59	وظيفة التسامح التكيفية
60	آليات التسامح
60	استراتيجيات التسامح
62	المحور الرابع : التفكير العقلاني الانفعالي السلوكي
62	نظرية أليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
65	محتوى الأفكار اللاعقلانية
69	نظرية A B C
72	تعريفات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
74	أهداف العلاج العقلاني الانفعالي
77	فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي
86	أستخدامات الإرشاد العقلاني السلوكي
86	المبادئ العامة للعلاج الانفعالي السلوكي
88	فروض نظرية العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني
92	مزايا الإرشاد العقلاني الانفعالي
93	خامساً : فروض الدراسة
136-96	الفصل الثالث : منهج الدراسة وإجراءاتها
69	أولاً: منهج الدراسة
69	ثانياً: عينة الدراسة
99	ثالثاً: أدوات الدراسة
99	1-مقياس التسامح لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة)
109	2-مقياس إدارة الغضب لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة)
118	4- البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب

	الجامعة (إعداد الباحثة)
135	رابعاً: خطوات إجراء الدراسة
136	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
159-138	الفصل الرابع: نتائج الدراسة وتفسيرها
140	أولاً : نتائج الفرض الأول وتفسيره
143	ثانياً : نتائج الفرض الثاني وتفسيره
146	ثالثاً : نتائج الفرض الثالث وتفسيره
148	رابعاً : نتائج الفرض الرابع وتفسيره
152	خامساً : نتائج الفرض الخامس وتفسيره
154	سادساً : نتائج الفرض السادس وتفسيره
158	سابعاً : توصيات الدراسة
158	ثامناً: بحوث مقترحة
183-160	قائمة المراجع
161	أولاً: المراجع العربية
176	ثانياً: المراجع الأجنبية
251-184	ملاحق الدراسة
261-252	ملخصات الدراسة
253	ملخص الدراسة باللغة العربية
257	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية