

**علاقة الحيوية الذاتية بالغضب في ضوء متغيري النوع والتخصص لدى
طلاب المرحلة الثانوية**

المحررو

أ/ أسماء مصطفى عبد الله صميذة

باحثة بمرحلة الدكتوراه بقسم الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة حلوان

المشرفو

أ.د/ أحمد على بديوي

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة حلوان

أ.م. د/ وهمان همام السيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية- جامعة حلوان

ملخص البحث باللغة العربية:

هدف البحث الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين متغير الحيوية الذاتية والغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومعرفة الفروق في متغير الغضب التي تعزى الى النوع (ذكور واناث) والتي تعزى الى التخصص (علمى وأدبى)، و ذلك باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية الملائمة لذلك الغرض، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب وطالبات المدارس الثانوية التابعة لإدارة حلوان التعليمية، تم اختيارهم بطريقة عمدية عرضية حيث يشترط أن يكون الطالب في المرحلة الثانوية من (١٤-١٧) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة) ومقياس الغضب (إعداد الباحثة) ، وقد أسفرت نتائج البحث عن صحة الفرض الأول بوجود علاقة ارتباطيه عكسية بين الحيوية الذاتية والغضب، وصحة الفرض الثانى بوجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والاناث لصالح الاناث، وصحة الفرض الثالث بوجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب ذوى التخصص العلمى والأدبى لصالح الطلاب ذوى التخصص العلمى.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية - الغضب - المرحلة الثانوية

Abstract

The current research aims to reveal the relation between the variable of Subjective-vitality and Anger among secondary school students, and to know the differences in the variable of anger that are attributed to gender (males and females) and that are attributed to specialization (scientific and literary), using statistical methods appropriate for this purpose. The basic research sample consisted of (400) male and female students from secondary schools affiliated with the Helwan Education Administration. They were selected in a deliberate, purposeful manner, where the students must be in secondary school from (14-17) years old. The researcher used the Subjective-vitality scale (prepared by the researcher) and the Anger scale (prepared by the researcher). The results of the research revealed the validity of the first hypothesis in the presence of an inverse correlation between Subjective-vitality and Anger, the validity of the second hypothesis in the presence of statistically significant differences between the averages of the scores of male and female students in favor of females, and the validity of the third hypothesis in the presence of statistically significant differences between students with scientific and literary specializations in favor of students with scientific specializations.

Keywords: Subjective vitality- Anger – High school students

مقدمة:

يشتعل الحماس والنشاط في فترة المراهقة بشكل عام حيث يصبح المراهق متخطيا مرحلة الطفولة وتملؤه الرغبة في أن يصل إلى سن النضج بسرعة بالغة، ويتطلع لأن مستقل ومتحكم في مصيره، تندفع ثورة المشاعر بداخله، فهو مازال حديث عهد بها فلا يمكنه السيطرة على مشاعره بالقدر الكافي، تارة يتحكم بها وتارة أخرى تتحكم به، فنجد أنه ينفعل لأتفه الأسباب، وقد لا يبدي الانفعال المطلوب في موقف يستحق ذلك.

وقد ذكر صموئيل حبيب ١٩٩٤ أن الغضب هو شعور بعدم الرضى يتجه إلى شخص أو الى شيء ترافقه رغبة بإزالة أسباب عدم الراحة ولذا فإن الغضب ميل فطري يواجه به الإنسان أشياء أو أشخاص لا يستريح إليها ولا يقبلها. فهو إما أنه يريد التخلص من هذه الأشياء أو يريد أن يحقق أمنائه، فيحاول أن يزيل هذه العوائق والمضايقات التي تقابله لذا فإن كل إحساس يتولد لدى الإنسان بعدم الرضى يثير فيه انفعال الغضب، وقد يكون الغضب مصحوبا بعنف جسدى أو لفظى أو كلاهما، ويتضح مدى قوة الإنسان في قدرته على السيطرة على نفسه عند شعوره بالغضب والتحكم في رد فعله، ولذلك من المهم تنميه باقى جوانب شخصية المراهق وتنمية الصفات الإيجابية تحديد لتمكنه من السيطرة على نفسه في المواقف الصعبة، ومن هذه المتغيرات الإيجابية متغير الحيوية الذاتية، وهو أحد المتغيرات التابعة لعلم النفس الإيجابي.

نخص بالذكر هنا في هذا البحث متغير الحيوية الذاتية وهو متغير حديث نسبيا بالرغم من أن الأبحاث التي تناولته ترجع الى عام (١٩٩٧) إلا انه لم يحظى بالاهتمام والانتشار إلا في آخر عشر سنوات تقريبا، حيث بدأ في الانتشار في الأبحاث العربية حيث تم تناوله كمتغير في دراسة وصفية بدرجة أكبر مما تم تناوله في دراسة تجريبية، وبالطبع هذا منطقي لأن الدراسات التجريبية تقوم على نتائج الدراسات الوصفية التي تتاح فيها الفرصة لقياس المتغير دون التدخل فيه، ولن تقل الحاجة الى مثل هذه الدراسات الوصفية خاصة وأن هذا المتغير يضم جوانب الشخصية المختلفة، حيث يضم الجانب الجسدي والعقلي والاجتماعي والانفعالي والروحي، وهذه الجوانب مجتمعة تشكل شخصية الفرد وتؤثر على كل جوانب حياته، لذلك فالحيوية الذاتية المرتفعة يكون لها أثر إيجابي في حياة الفرد، والحيوية الذاتية المنخفضة يكون لها أثر سلبي في حياة الفرد.

وتعرف الحيوية الذاتية وفقا لتصورات ريتشارد ريان وكرستينا فريدريك ١٩٩٧ بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفعالية والامتلاء بالطاقة والنشاط والحماس. (أبو حلاوة والشربيني، ٢٠١٦: ٢٠٧).

مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث الحالية من خلال ما لاحظته الباحثة في سلوك المراهقين الذين تتعامل معهم بصفقتها أخصائية نفسية، وقد لاحظت تمتع بعض المراهقين بالقدرة على التحكم في مشاعرهم في المواقف المختلفة وعدم قدرة البعض الآخر، وقد أثار ذلك انتباه الباحثة، ورغبتها في معرفه اذا ما كان هناك علاقة بين قدرة المراهق على التحكم في الغضب ومتغير الحيوية الذاتية، وإذا ما كان اختلاف النوع (ذكر - أنثى) و اختلاف التخصص العلمى له أثر في ذلك، ولذلك قررت الباحثة ان تدرس هذه الظاهرة لتحديدها.

وبالرغم من التزايد الواضح في عدد الدراسات الأجنبية التي تناولت مفهوم الحيوية الذاتية والغضب، إلا أن الدراسات العربية التي تناولت هذا المفهوم _ في حدود علم الباحثة) قليلة نسبيا ولا سيما الدراسات التي تناولت فترة المراهقة تحديدا فهي أقل من تلك التي تناولت الحيوية الذاتية او الغضب فى مرحلة النضج.

وتتضح مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. هل توجد فروق دالة احصائيا في الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى للنوع (ذكور - إناث).
٣. هل توجد فروق دالة احصائيا في الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى للتخصص العلمى (علمي - أدبي).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

١. العلاقة بين الحيوية الذاتية والغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. الفروق في الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية التي تعزى الى النوع (ذكور - إناث).
٣. الفروق في الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية التي تعزى للتخصص العلمى (علمي - أدبي).

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- الحيوية الذاتية متغير من متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو من المتغيرات المستحدثة وبحاجه للكشف عن طبيعته.
- الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية والغضب عند فئة المراهقين وهي مرحلة عمرية هامة في حياة الانسان ولا توجد في حدود علم الباحثة دراسات كافية تناولتها.

الأهمية التطبيقية:

- تزويد المكتبة العربية بمقياس للحياة الذاتية لفئة المراهقين.
- تزويد المكتبة العربية بمقياس للغضب لفئة المراهقين.
- تساعد نتائج البحث الحالي في معرفة الفئات الأولى بعمل برامج ارشادية لتنمية الحيوية الذاتية والتحكم في الغضب لديهم.

الإطار النظرى:

أ)الحيوية الذاتية:

١-المفهوم:

تعرف الحيوية الذاتية في معجم علم النفس بأنها نمط السلوك الذي يتسم بالقوة والحماس والنشاط والمثابرة. (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاى، ١٩٩٦، ص ٤١٥٧).

ان الحيوية الذاتية دالة لمستوى الطاقة والنشاط الذاتي والتلقائي من قبل الشخص وتمتعه بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه والتغلب على أية عقبات او تحديات تحول دون تحقيقه لهذه الأهداف فأنها تتطلب في المقام الأول التكامل بين الوظائف النفسية والبدنية كتجسيد للحالة النفسية والبدنية المثلى. (راتب، ١١٧:٢٠٠٠).

ذكر كلا من بترسون وسيلجمان (Peterson & Seligman, 2004:273) ان الحيوية الذاتية هي حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والنشوة لا تتضح مؤشراتهما في زيادة معامل الإثمار الذاتي للشخص فقط بل تتعدى ذلك الى تنشيط الآخرين والهامهم وتحفيزهم للإقبال على الحياة بهمة ونشاط.

وقد عرفها رون كورتوس (Ron Kurtus, 2012) انها حالة مليئة بالحياة والطاقة. وهي نشاط بدني وعقلي وعاطفي مفرط وإنها أيضاً القدرة على البقاء أو استمرار وجود هادف أو هادف، ووجود الحيوية يعني أنك نشيط أو حيوي أو قوي.

هي حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة الحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة، والشعور بالافتقار ويعتقد أنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً (عبد العزيز سليم، ٢٠١٦).

وقد ذكرت فاطمة المصري (٢٠٢٠:٢٤٣) أن الحيوية الذاتية هي مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تنم عن امتلاك الشخص الطاقة والحماس والهمة والشعور بالافتقار والدافعية لأداء مهمه بفاعلية وكفاءة، وتظهر من خلال توافر مستوى مرتفع من الشعور باللباقة البدنية والقدرة على القيام بمهامه دون الشعور بالتعب أو الإجهاد، وامتلاكه طاقة عقلية تمكنه من التفكير الهادئ المتزن، وتمتعه بالحيوية الانفعالية المتمثلة في الشعور بالتفاؤل والحماس والدافعية وعدم الاستسلام للضغوط، علاوة على الحيوية الاجتماعية المتمثلة في قدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، مع التمتع بالقيم الروحية التي تساعده على الشعور بالطمأنينة والهدوء النفسي، مما يحفز الشخص للاندفاع الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة.

تعريف الباحثة:

عرفت الباحثة الحيوية الذاتية على أنها حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والهمة لأداء مهمه بفاعلية وكفاءة ونشاط، ويظهر ذلك في حيوية الفرد الجسدية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والروحية، ويؤثر على جميع جوانب حياته بشكل إيجابي كما يساهم في خفض اي صفات سلبية او مشكلات نفسية لديه.

٢) أبعاد الحيوية الذاتية:

وقد ذكر رون كورتوس (Kurtus, 2012) لها ٣ ابعاد:

- **الحيوية الجسدية:** هي امتلاك الطاقة للقيام بالأشياء وان يكون لديك القوة والقدرة على التحمل. هذا ليس مهمًا فقط في الأنشطة الرياضية، ولكنه مهم أيضًا في العمل والمهام اليومية. إنها القدرة على فعل الأشياء بقوة. تتطلب هذه الحيوية أولاً أن تكون بصحة جيدة وخالي نسبيًا من الأمراض أو الإصابات. لا يعتبر الشخص المعاق مصابًا ويمكن أن يتمتع بقدرة كبير من الحيوية الجسدية. حتى عندما تكون مريضًا إلى حد ما، يمكن أن تتمتع بالحيوية. تعني الحيوية الجسدية أن أجزاء جسمك يتم إمدادها بشكل فعال بالمواد المغذية والأكسجين، وقد طورت القوة والقدرة على التحمل للسماح لك بأداء المهام البدنية بسهولة. يأتي من وجود نظام قوي للقلب والأوعية الدموية وعضلات مكيفة.

■ **الحيوية العقلية:** هي امتلاك الطاقة العقلية للتفكير بوضوح هذا يعني أنك في حالة عقلية جيدة ولديك قوى عقلية كافية وقدرة على التفكير للتعامل مع المشكلات. إنها حالة من اليقظة الذهنية والفعالية. تتطلب الحيوية العقلية أولاً حيوية جسدية، حيث أن التدفق الفعال للدم المحمل بالأكسجين والمواد المغذية مهمان لعمل الدماغ والعمليات العقلية. يتطلب أيضاً أن تكون بصحة عقلية جيدة بحيث يعمل عقلك بشكل صحيح وتصوراتك واضحة. يشبه دماغك العضلات في هذا التمرين، وسيعمل استخدامها على تقويتها وتحسين قدرتك على التحمل والقدرة على التحمل. ومثلما هو الحال مع العضلات، فإن سرعة عملية تفكيرك محددة جيداً، ولكن من خلال اكتساب القوة العقلية واستخدام الاستراتيجيات الجيدة، يمكنك تحسين سرعة تفكيرك.

■ **الحيوية العاطفية:** هي أن يكون لديك موقف متقلب، بحيث تكون سعيداً وفي سلام مما يمكنك بعد ذلك من التعامل مع مختلف المشاكل والتوتر الذي قد يعيق الشخص العادي ويمكنك من تقوية عواطفك للتعامل مع المشاكل. ويمكنك من زيادة قدرتك على التحمل العاطفي والقدرة على التحمل لتكون قادراً على الحفاظ على نظرة إيجابية على مدى فترة طويلة. تتطلب الحيوية العاطفية أولاً أن تكون بصحة عقلية وعاطفية جيدة، بحيث تكون خالياً نسبياً من السموم العقلية التي يمكن أن تؤثر على طريقة تفكيرك. السموم العقلية هي آراء وانتقادات يمكن أن تؤثر على تفكيرك وتحمضك وتقديرك وشجاعتك. يمكن أن تجعلك غاضباً أو خائفاً أو حزيناً أو لديك مشاعر سلبية أخرى. تكتسب حيوية عاطفية من تغذية عواطفك بأفكار إيجابية.

وقد حدد أبو حلاوة والشرييني (٢٠١٦) أن الحيوية الذاتية هي خبرة ذاتية وشعور داخلي يدفع الفرد باتجاه معانقة الحياة والاقبال عليها بجد واجتهاد ومثابرة، وهي خبرة ذات طابع كلي في الغالب تتضمن الأبعاد الآتية:

١. **الحيوية البدنية:** وتشير إلى السلامة البدنية وامتلاك مستوى كافٍ من الطاقة للقيام بمهام وأنشطة الحياة اليومية.

٢. **الحيوية الانفعالية:** وتشير إلى القدرة على التعايش مع الخبرات الانفعالية بقوة فضلاً عن التعبير عنها وتحريرها بسرعة وطلاقة وإيجابية.

٣. **الحيوية العقلية:** القدرة على تصور الأفكار المعقدة وتحليلها وتفهم بنيتها، فضلاً عن رؤية الصورة الجمالية العامة للأحداث والمواقف والوقائع مع

سرعة التفكير ودقته والتوصل الى استنتاجات وحلول دقيقة للمشكلات
الحياتية اليومية.

٤. **الحيوية الاجتماعية:** الدقة في قراءة الهاديات الاجتماعية اثناء التفاعل
الاجتماعي وسرعة التجاوب الانفعالي والاجتماعي مع هذه الهاديات فضلا
عن التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي وروح المرح والدعابة، مع القدرة
على حث الآخرين وتنشيطهم وإلهامهم بصورة تدفعهم باتجاه الاستمرار في
التفاعل الاجتماعي والارتياح الانفعالي العام.

٥. **الحيوية الروحية:** وتشير الى القدرة على التعلق بكل ما هو خير وراق في
الحياة والكون، فضلا عن امتلاك مقومات التأثير الروحي في الآخرين
ودفعهم باتجاه الارتقاء الأخلاقي. (٢٣١ - ٢٣٢).

أبعاد الحيوية الذاتية كما حددتها الباحثة:

١- **الحيوية الجسدية Physical Vitality**

هي امتلاك الطاقة الجسدية للقيام بالأشياء وأن يتمتع الفرد بالقوة والقدرة على التحمل
لأداء مهامه والحرص على الحفاظ على صحة جيدة وممارسة الأنشطة التي تساهم في
الحفاظ على الطاقة الجسدية ويمتلك الفرد القوة والقدرة على التحمل للسماح بأداء المهام
البدنية بسهولة.

٢- **الحيوية العقلية Mental Vitality**

هي امتلاك الطاقة العقلية للتفكير بوضوح هذا يعني أنك في حالة عقلية جيدة ولديك
قوى عقلية كافية وقدرة على التفكير للتعامل مع المشكلات وهي حالة من اليقظة الذهنية
والقدرة على حل المشكلات بمرونة وسلاسة وتتطلب أن تكون بصحة عقلية جيدة بحيث
يعمل عقلك بشكل صحيح وتصوراتك واضحة.

٣- **الحيوية الاجتماعية Social Vitality**

هي امتلاك القدرة على قراءة الإشارات الاجتماعية اثناء التفاعل الاجتماعي وسرعة
التجاوب الاجتماعي مع هذه الإشارات فضلا عن التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي،
مع القدرة على حث الآخرين وتنشيطهم وإلهامهم بصورة تدفعهم باتجاه الاستمرار في
التفاعل الاجتماعي.

٤- **الحيوية الانفعالية Emotional Vitality**

وتشير إلى النضج الانفعالي للشخص ومستوى كفايته الانفعالية وما يكمن وراءها من
مهارات الحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي والتعبير الانفعالي اللفظي وغير اللفظي

والقدرة على التعايش مع الخبرات الانفعالية بقوة فضلا عن التعبير عنها وتحريرها بسرعة وطلاقة وإيجابية.

٥- الحيوية الروحية *Spiritual Vitality*

وتشير الى القدرة على التعلق بكل ما هو خير وراق في الحياة والكون، فضلا عن امتلاك مقومات التأثير الروحي في الآخرين ودفعمم باتجاه الارتقاء الأخلاقي.

٣)علاقتها بالمتغيرات الأخرى:

- ترتبط الحيوية الذاتية بصورة دالة بكل من الصحة البدنية والنفسية، ومع ذلك فإن طبيعة هذه العلاقة واتجاهاتها ليست بسيطة، إذ تظهر نتائج بعض الدراسات ان معظم الأشياء ذات التأثير السلبي على الصحة البدنية او المزاج لها في نفس الوقت تأثيرات سلبية على الحيوية الذاتية للشخص، فللتدخين وسوء التغذية والبيئة الضاغطة ارتباطات سلبية مع الحيوية الذاتية والحالة الصحية العامة في نفس الوقت. (Penninx et al., 1998).
- تعد الحيوية الذاتية مصدرًا للطاقة من أجل أداء النظام الذاتي التكيفي (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999) وقد لا يكون المرء قادرًا على امتلاك الحيوية إذا لم يكن لديه الرفاهية (Ryan & Deci, 2017) مما يؤكد العلاقة الإيجابية بين الحيوية الذاتية والرفاهية النفسية.

أ)الغضب:

الغضب هو شعور بعدم الرضى يتجه إلى شخص أو شيء ترافقه رغبة بإزالة أسباب عدم الراحة ولذا فإن الغضب ميل فطري يواجه به الإنسان أشياء أو أشخاص لا يستريح إليها ولا يقبلها. فهو إما أنه يريد التخلص من هذه الأشياء او يريد أن يحقق أمانيه، فيحاول أن يزيل هذه العوائق والمضايقات التي تقابله لذا فإن كل إحساس يتولد لدى الإنسان بعدم الرضى يثير فيه انفعال الغضب. (صموئيل حبيب، ١١:١٩٩٤).

ولقد ذكر حامد زهران (٢٠٠٥:٤٢١) أن الغضب هو وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة ويتضمن استجابات طارئة وسلوكا مضادا لمثيرات التهديد ويصاحبه تغيرات فسيولوجية لإعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد. ويكون الغضب علامة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف ولا يوجه نحو التهديد، ويؤدى الغضب إلى صراع مع الآخرين الذين يعترضون على الغضب او يتهددهم وصراع مع النفس لان الغضب يحرم الفرد من العطف والحب والحنان ويفقده السيطرة على نفسه.

ذكر أسامة مصطفى (٢٠١١: ١١٧) أن الغضب في مرحلة المراهقة يأخذ شكلا اجتماعيا فالمرهق لا يغضب مباشرة ولكن يستمر غضبه مدة أطول غير أن مرات

حدوثه تكون أقل فالمرهق أكثر اتزاناً من الطفل ويكون تعبيره عن الغضب بالخروج من المنزل او التعبير بألفاظ الوعيد والتهديد او العبوس والغيط الشديد وقد ينكص إلى تعبيرات طفلية بحركات عصبية او البكاء الشديد وينتج الغضب من سخرية ومضايقاة الزملاء او تحكم الكبار او الإحساس بالظلم والحرمان.

ذكر أحمد حافظ (٢٠١٥: ١٨٨) أنه استجابة انفعالية نثيرها إهانة أو تهديد أو تدخل في شئون المرء تتميز بتقطييات وجه معينة ظاهرة وبرود فعل ملحوظة من جانب الجهاز العصبي المستقل وبفعاليات دفاع وهجوم رمزية صريحة أو خفية او هو استجابة انفعالية حادة يثيرها أي من عدة مواقف تنبيه منها التهديد والعدوان الظاهر والتقييد والهجوم الكلامي او خيبة الأمل والإحباط ويتميز برود فعل قوية في الجهاز العصبي المستقل.

وتعرف الباحثة الغضب بأنه استجابة انفعالية نتيجة مثير تسبب في الإهانة او التقليل من الفرد او التدخل في شؤونه او تجاهله بشكل يجعله يشعر بمشاعر سلبية لا يمكنه السيطرة عليها فيفرغ الفرد انفعاله بدون تفكير متزن ويكون هذا الانفعال بشكل نوبة غضب او عدوان او انسحاب من الموقف.

◀ أشكاله:

كما ذكر حامد زهران (٢٠٠٥: ٤٢١) ان الغضب له عدة أشكال:

- قد يظهر على شكل نوبات
- وقد يصب على شخص (كبش فداء) عندما يكون الفرد عاجزاً عن توجيه غضبه تجاه من أغضبه.
- وقد يكون في شكل عدوان نحو الآخرين.
- قد ينسحب الفرد من الموقف او ينكص الى سلوك طفلي أقل نضجا في مستواه.

ذكر أسامة مصطفى (٢٠١١: ١١٧) عدة أشكال للغضب هي:

- ١) **الأسلوب الإيجابي:** فالأسلوب الإيجابي للتعبير عن الغضب يكون فيه الغضب مصحوباً بالصراخ والثورة ودفع الأبواب واتلاف الأشياء او الضرب او التهديد والتخريب او العدوان ويعد هذا الأسلوب للشخصيات الانبساطية.
- ٢) **الأسلوب السلبي:** التعبير عنه يكون مصحوباً بالانطواء والانسحاب والعزلة او الانزواء وكبت المشاعر والاضراب عن الطعام وعن الكلام وهذا أسلوب

للشخصيات الانطوائية، وهو أكثر خطرا وضررا لأنه يسبب الانفجار نتيجة لكبت الغضب او الانخراط في أحلام اليقظة وما الى ذلك من حلول وهمية.

المرحلة الثانوية:

١- المفهوم:

لقد ذكر محمود حمودة (٢٠٠١: ٢٣٩) أن المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي غير محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني من العمر، حيث أنها بدايتها بين الثانية عشرة والحادية والعشرين من العمر فالبداية عادة بين ١٢ وال ١٦ لدى الذكور، ومبكرة بعض الشيء لدى الإناث (عام أو عامين) وفي السنوات الأخيرة قل متوسط العمر الذي يبدأ عنده البلوغ، ولعل السبب في ذلك هو تحسن التغذية والرعاية الصحية وارتفاع مستويات المعيشة.

ولقد وضع حامد زهران (٢٠٠٥) أن المراهقة تبدأ بعملية البلوغ (على المستوى الجسدي) التي هي نتاج لتغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيبوثلاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجعة المثبطة بواسطة الإسترويدات الجنسية، بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية وما يتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كُبر الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث، وبصاحبه كبر حجم الثديين وظهور شعر العانة وتحت الإبطين وتستدير الأرداف ويصبح الجسم أنثوي التكوين، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين وكيس الصفن مع ظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين ومنطقة الشارب واللحية وعلى الجسد في مناطق متفرقة مع غلظ الصوت وتضخم العضلات وكبر الجسم مع نمو الطابع الذكري.

وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث ارتباكا للمراهق فيبدو أنه لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أغلظ أو يخجل من بعض أجزاء الجسم التي برزت مثل النهدين عند الفتاة، ولكي يحصل المراهق على الاستقلال عليه أن يحرر نفسه من الارتباط بوالديه فيتعلم العناية بنفسه ويحصل على مساندة رفاقه في المجموعة التي عليه أن يتحمل مسؤولية عضويته فيها وما تلقيه عليه من تبعات، وخلال عملية التقرد يتأرجح المراهق بين الاعتمادية والعناد، وقد يجد الوالدين هذا محيرا كما أن طول مدة التعليم العالي وما بعده الذي يجعل المراهق معتمدا ماديا على والديه بعد نضجه الجسماني والانفعالي يكون سببا في تأخر استقلال المراهق (زهران ، ٢٠٠٥ : ٣٨٢).

وعرفها ناصر الشافعي (٢٠٠٩ : ١٣) أنها الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. ولكنه ليس النضج نفسه لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد

سنوات عديدة قد تصل إلى ١٠ سنوات، وقد فرق بين البلوغ والمراهقة، فالبلوغ يعني اكتمال الوظائف الجنسية عند الفرد وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظيفتها، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وبذلك يكون البلوغ جانب واحد من جوانب المراهقة.

وتعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو والتي تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بانتهاء مرحلة النضج والرشد، أي أنها مرحلة نمائية انتقالية يمر بها الناشئ أو الناشئة (أي الفرد غير الناضج جسميا وعقليا واجتماعيا) نحو بدء النضج العقلي والجسمي والانفعالي والاجتماعي. أو بمعنى آخر هي المرحلة التي يمر بها الناشئ أو الناشئة من عالم الطفولة إلى عالم الكبار. ولا يعني تعريف المراهقة هذا البلوغ والشباب كمرادفات ولكن البلوغ هو الجانب العضوي للمراهقة أي أنه مرحلة النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتحدد نشأتها ومن خلالها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على المحافظة على نوعه واستمرار سلالته. ومن هنا يتضح أن البلوغ هو نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة.

أما الشباب فهو الجانب الاجتماعي للمراهقة، وهو فترة النمو التي تقترب من نهاية المراهقة والتي فيها يندفع الشاب الذي صار مالكا لكل إمكانياته بمناقضته لحيل الوالدين أي الجيل الذي سبقه ووصل فعلا إلى النضج الحقيقي متحديا إياه ليتخذ لنفسه مكانا جديدا بينهم.

ولذلك فإنه من العسير أن نفكر في المراهقة كمرحلة ثابتة غير متغيرة لجميع الأفراد الذين يعبرونها، فلا تكاد توجد خصائص عامة ثابتة لسلوك جميع المراهقين، ولكن تختلف من فرد لآخر، وتتأثر باتجاهات العصر والثقافة والبيئة (سواء بيئة مادية أو نفسية) التي يعيش فيها الفرد (المراهق).

ففي مجتمع "مانوس" مثلا عندما تبلغ الفتاة يعتبر هذا البلوغ بداية حياتها كامرأة ذات مسؤولية وتتميز ساعة البلوغ ذاتها باحتفال مشهود، وكذلك الفتى يتم تقب أنه للدلالة على أنه أصبح رجل يتحمل المسؤولية.

تعقيب على الإطار النظري

- لاحظت الباحثة في حدود ما توصلت إليه من معلومات بخصوص الحيوية الذاتية ان الباحثان راين وفريدريك هما المصدر الرئيسي لكل الأبحاث المتعلقة بالحيوية الذاتية سواء كانت أبحاث اجنبية او عربية.
- بعد البحث في العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه وابحاث النشر العربية لاحظت ان كل الأطر النظرية اعتمدت على أبحاث فريدريك وراين وان

حتى الأبحاث الأجنبية اعتمدت على نفس المصدر مما جعل الكلام عن الحيوية الذاتية مكرر بدرجة كبيرة في كل الأبحاث مع اختلاف الصياغة أو اختلاف مصدر البحث المنقول منه، لأنه بالعودة لهذه المصادر وجد انها معتمده على أبحاث راين وفريدريك عن الحيوية الذاتية لذلك منعا للتكرار والإطالة بلا فائدة لم تذكر الباحثة الا المعلومات التي كانت إضافة للاطار النظري حتى لو كانت من نفس المصدر وذلك لمحدودية المصادر المتاحة.

■ تعتبر الحيوية الذاتية عن حالة من القوة والطاقة والنشاط، وتعد الوقود المحرك للإبداع والابتكار والالتقان في العمل، وهي المحفز للعمل الجاد والمثمر، وقد ارتبطت بالمجال الرياضي ارتباط وثيق حيث ان الجسم يكون في أفضل حالاته عند ممارسته الرياضة، ويعتبر التفوق الرياضي مثالا لمتمتع صاحبه بالحيوية والنشاط والهمة والإرادة، ولذلك لاحظت الباحثة ان أكثر من أهتم بالحيوية الذاتية هم المعنيين بعلم النفس الرياضي وبمن يتعاملون مع الرياضيين بشكل خاص.

■ وبالنسبة لمتغير الغضب يعبر عن استجابة انفعالية نتيجة مثير تسبب في الإهانة أو التقليل من الفرد أو التدخل في شؤونه أو تجاهله بشكل يجعله يشعر بمشاعر سلبية لا يمكنه السيطرة عليها فيفرغ الفرد انفعاله بدون تفكير متزن ويكون هذا الانفعال بشكل نوبة غضب أو عدوان أو انسحاب من الموقف.

دراسات سابقة:

دراسات سابقة عن متغير الحيوية الذاتية

قدمت سارة مصطفى (٢٠١٨) دراسة بعنوان **فاعلية برنامج انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي**، وتكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ١٩٩ طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة عين شمس من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ١٩ عام، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة عين شمس تراوحت أعمارهم بين ١٦ و ١٩ عاما ثم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل منها ١٠ أفراد، تم جمع البيانات باستخدام مقياس راين وفريدريك للحياة الذاتية، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج.

قدمت فاطمة المصري (٢٠٢٠) بحث بعنوان **الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة سيكومترية كLINIكيه**، وقد هدفت الى الكشف عن الفروق التي تعزى لبعض المتغيرات

الديموغرافية (المرحلة الدراسية - الحالة الوظيفية - الحالة الاجتماعية) في الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا، بالإضافة الى الكشف عن الخصائص الدينامية المميزة للحالات الطرفية (مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية)، وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٤٠) طالب وطالبة، وقد تراوحت أعمارهم بين (٢٢-٣٧ عاما) بمتوسط عمري قدره (٢٨,٧٩)، وانحراف معياري قدره (٣,٤٠٩) في الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٩، وأعدت الباحثة مقياس الحيوية الذاتية، وتوصل البحث إلى عدد من النتائج تتلخص في وجود فروق تعزى للمرحلة الدراسية في الحيوية الذاتية في اتجاه مجموعة الدكتوراه، ووجود فروق تعزى للحالة الوظيفية في اتجاه الطلاب الذين يعملون، وعدم وجود فروق تعزى للحالة الاجتماعية، كما أثبتت نتائج الدراسة الإكلينيكية وجود خصائص دينامية مميزة لمرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية.

قدمت ازهار محمد (٢٠٢١) بحث بعنوان **الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي**، وهدف البحث الى التعرف على مدى امتلاك طلبة الصف السادس الإعدادي على الحيوية الذاتية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص العلمي والأدبي، وقام الباحث ببناء مقياس الحيوية الذاتية معتمدا على نظرية ريان فريدريك (١٩٩٧)، ليتلاءم مع أهداف البحث وعينته، وأجريت الدراسة على عينة من ٤٦٨ طالب وطالبة من طلبة الصف السادس الإعدادي بمحافظة بغداد، وبعد تطبيق البيانات ومعالجتها أظهرت النتائج ما يأتي: توجد حيوية ذاتية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي ذكور وإناث، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي بحسب متغير الجنس والتخصص والتفاعل بين الجنس والتخصص.

قدمت ولاء محمد (٢٠٢٢) بحث بعنوان **فاعلية برنامج تكاملي لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة** وهدفت الدراسة إلى: علاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لطالبات الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) فتاة جامعية تتراوح أعمارهن بين (١٨-٢١) سنة تم اختيارهن من جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا وجامعة النيل بالسادس من أكتوبر، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة ضابطة وعددها (١٠) طالبة، والأخرى تجريبية وعددها (١٠) طالبة، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات من إعداد الباحثة ، مقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ الباحثة)، استبيان دراسة الحالة (إعداد/ الباحثة)، وبرنامج تكاملي لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية، وتم التحقق من صدق وثبات الأدوات ،وتوصلت الدراسة إلى فاعلية برنامج تكاملي لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة، من خلال دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

للمجموعة التجريبية ، كما استمر احتفاظ المجموعة التجريبية بمكتسبات البرنامج الإرشادي بعد إجراء القياس التتبع.

دراسات سابقة عن متغير الغضب

وفى دراسة لمروة مندى عبد اللطيف (٢٠١٣) بعنوان **فعالية برنامج عقلاى انفعالى سلوكى فى خفض درجة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة**، والتي هدفت إلى الوصول للأهداف التالية: إعداد برنامج عقلاى إنفعالى سلوكى يستند على الأسس النظرية والفنيات التطبيقية للعلاج العقلاى الإنفعالى لألبيرت إليس. التعرف على مدى فاعلية البرنامج فى خفض درجة الغضب بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج فى أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدى. لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج فى أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية.

وفى دراسة لرشا أمين (٢٠١٥) بعنوان **ارتقاء تنظيم انفعال الغضب لدى المراهقين والراشدين**، والتي هدفت إلى الكشف عن نمط ارتقاء تنظيم انفعال الغضب لدى الذكور بين مرحلتى المراهقة وبواكير الرشد وانقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين هما عينة المراهقة وتكونت من (٢٥٢) تلميذا يتراوح المدى العمري لهم بين ١٤-١٧ سنة وعينة بواكير الرشد وتألفت من (٢٥١) طالبا جامعيًا تتراوح أعمارهم من ٢٠-٢٦ سنة وطبق عليهم استخبار تنظيم انفعال الغضب (من إعداد الباحثة): والذي تضمن على المواقف المثيرة للغضب والمظاهر الفسيولوجية والسلوكية للغضب: وطرائق التحكم في انفعال الغضب وكشفت النتائج وجود فروق ارتقائية بين المرحلتين في العلاقات الوظيفية المتبادلة بين هذه الجوانب الثلاثة تتجاوز مجرد الفروق الكمية إلى التمايزات الكيفية.

في دراسة لعبير حمد إسماعيل (٢٠٢٤) بعنوان **فعالية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية في إدارة الغضب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم**، وقد هدفت الدراسة الحالية إلى: التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتنمية المناعة النفسية وأثره على إدارة الغضب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم. والتأكد من بقاء أثر البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية على إدارة الغضب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم، وتتكون عينة الدراسة الحالية من (٨) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم المترددين على بعض جمعيات رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة بني سويف، وتتراوح أعمارهن بين (٢٥-٣٤) عامًا، وقد أسفرت النتائج عن نجاح البرنامج الإرشادي.

فروض البحث:

جاءت فروض البحث الحالية على النحو التالي:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. توجد فروق دالة إحصائية في الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى للنوع (ذكور - إناث).
٣. توجد فروق دالة إحصائية في الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى للتخصص العلمي (علمي - أدبي).

منهجية البحث:

▪ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظرا لأنه الأنسب لمتغيرات البحث وهدفها.

▪ عينة البحث:

◀ عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

استخدمت هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية ومقياس الغضب المستخدم في البحث، وتكونت العينة من (١٠٥) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية.

◀ عينة البحث الأساسية:

لقد تكونت عينة البحث الأساسية من ٤٠٠ مراهق ومراهقة (٢٠٠ ذكور - ٢٠٠ إناث) تم توزيعهم وفق متغيرات البحث كما هو موضح بالجدول التالي:

المجموع	المرحلة الثانوية				الصف الدراسي
	إناث		ذكور		
	أدبي	علمي	أدبي	علمي	
٢٠٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	الأول
٢٠٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	الثاني
٤٠٠	٢٠٠		٢٠٠		المجموع

جدول رقم (١) توزيع عينة البحث

▪ أدوات البحث:

مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة):

١- وصف المقياس:

مبررات إعداد المقياس:

بعد ان أطلعت الباحثة على العديد من المقاييس التي تم إعدادها لمتغير الحيوية الذاتية (في حدود ما تمكنت الوصول إليه) ولم تتوصل الباحثة إلى مقياس مناسب يتلاءم مع طبيعة العينة في البحث الحالي وأهدافه.

خطوات إعداد المقياس:

- تم تحديد الهدف من المقياس وهو قياس مستوى الحيوية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة).
- بعد إطلاع الباحثة على كل ما توصلت إليه من نظريات وتعريفات تفسر الحيوية الذاتية وما تضمنته من أبعاد وجوانب وذلك للوصول إلى مفهوم مناسب لهدف البحث الحالي.
- قد روعى ان تكون العبارات مناسبة للمرحلة العمرية للطالبات وان تكون محدده وبسيطة وبعيدة عن الغموض وذلك لعرضه على الخبراء والمحكمين في مجال الصحة النفسية وقد تم عرضه على ١٠ من المحكمين.
- وقد تم استبعاد بعض العبارات الغير مناسبة او التي لا تنتمي للبعد المدرجة تحته، وقد اقترح المحكمون إضافة عبارات جديدة وتعديل بعض العبارات وبذلك أصبح بنود المقياس (٣٧) بند موزعه على ٥ أبعاد بدرجة كلية (١١١) وأقل درجة هي (٣٧)، وقد استخدمت مقياس تقدير ثلاثي (أوافق - لا أوافق - أحيانا)، وتضمن المقياس ٢٠ عبارة عكسية موزعة على الخمسة أبعاد.

الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية على عينة قوامها (١٠٥) طالبة من طالبات وطلاب المرحلة الثانوية بالصفوف الأولى، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات والاتساق الداخلى).

٢- الصدق: Validity

استخدمت الباحثة صدق طرق للتحقق من صدق المقياس.

الصدق الظاهري (المحكمون):

تم عرض المقياس في صورته الأولى على عشرة محكمين متخصصين في الصحة النفسية، وأسفرت عملية التحكيم عن حذف بعض العبارات لتشابهها مع عبارات أخرى أو لعدم مناسبتها للبعد الذي تندرج تحته أو لعدم مناسبتها للمرحلة العمرية وقد تم تعديل صياغة بعض العبارات لتكون مناسبة أكثر، وقد أصبحت عبارات المقياس بعد التعديل والحذف ٣٧ عبارة موزعة على ٥ أبعاد.

مؤشرات صدق البنية للمقياس:

جدول (٢) يوضح توزيع العبارات على الأبعاد بناءً على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي

رقم العبارة	البعد الأول	رقم العبارة	البعد الثاني	رقم العبارة	البعد الثالث
١	٠,٩٦٩	٨	٠,٩٦٢	١٥	٠,٩٤١
٢	٠,٩٤٣	٩	٠,٨٧٥	١٦	٠,٨٥٤
٣	٠,٩٥٣	١٠	٠,٩٥٢	١٧	٠,٨٨٨
٤	٠,٩٦٥	١١	٠,٩٢١	١٨	٠,٨٥٨
٥	٠,٩٢٤	١٢	٠,٨٩٨	١٩	٠,٨٩٨
٦	٠,٩١٦	١٣	٠,٩٠١	٢٠	٠,٩٢١
٧	٠,٩٧٣	١٤	٠,٩٥٣	٢١	٠,٩٢٩
	رقم العبارة	البعد الرابع	رقم العبارة	البعد الخامس	
	٢٢	٠,٨٤٣	٢٩	٠,٧٩٨	
	٢٣	٠,٨٥٠	٣٠	٠,٥٣٤	
	٢٤	٠,٦٤٥	٣١	٠,٧٢٠	
	٢٥	٠,٩١٣	٣٢	٠,٩٠٥	
	٢٦	٠,٨٣٦	٣٣	٠,٧٠٦	
	٢٧	٠,٦٠٨	٣٤	٠,٨٤١	
	٢٨	٠,٨٤٩	٣٥	٠,٦٢١	

قامت الباحثة باستخدام طريقة التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من صدق بنية المقياس عن طريق برنامج (SPSS25) ويوضح الجدول نتائج التحليل العاملي:

يوضح الجدول (٣) الاتي نتائج التحليل العاملى الاستكشافى

٠,٧٥٣	اختبار مدى كفاءة العينة KMO
٥٣٦٠,٦١٠***	اختبار باريتليت (Chi-Square)
٥٩٥	درجة الحرية
٠,٠٠٠	المعنوية
٧٧,٣٨٣	نسبة التباين المفسرة AVE

** دالة عند مستوى ٠,٠١

وبدراسة التحليل العاملى لتلك العبارات ومدى تمثيلها لأبعاد فقد أظهرت النتائج أن معامل اختبار كفاءة العينة بلغت ٠,٧٥٣ وهي أكبر من ٠,٥ مما يشير إلى ملائمة عدد العبارات مع حجم عينة الدراسة، كما أظهرت معنوية اختبار كاسيا ٢١ عند مستوى ثقة ٩٩% (حيث بلغت معنوية الاختبار أقل من مستوى الخطأ ١%) حيث باغت قيمة الاختبار ٥٣٦٠,٦١٠، وهو ما يشير إلى وجود ارتباط بين العبارات وبعضها البعض وبالتالي وجب اختبار التحليل العاملى. كما أكدت النتائج على أن معامل التحميل لكل فقرة من الفقرات في كل بعد قد تراوحت ٠,٩٧٣ و ٠,٥٣٤ وكانت جميعها أكبر من ٠,٥٠ كما بلغ متوسط التباين المفسرة ٧٧,٣٨٣ % وهي أكبر من ٥٠ % ومن ثم فإن العبارات الموجودة تعبر بشكل قوى عن محور البعد الإجرائي وأنه لا يمكن حذف أي عبارة.

الصدق التمييزى (صدق المقارنة الطرفية):

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية على عينة قوامها ١٠٥ طالبة من طالبات وطلاب المرحلة الثانوية، وتم ترتيب درجاتهم على المقياس تنازليا وحساب أعلى (٢٧%) من الطلاب على المقياس، وأدنى (٢٧%) من الطلاب على المقياس، وذلك من خلال اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، وذلك كما هو موضح بالجدول (٤) والذي يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية.

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية

أبعاد المقياس	ن	المجموعة وفق درجة المقياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	٣٥	منخفض	٦٤,٨٣	٧,٦٤٨	١٨,٦١١	٠,٠١
		مرتفع	٩٣,٩٧	٥,٢٢٧		

ويتضح من الجدول ان جميع قيم (ت) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزى قوى، وهذا يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق.

٣- الثبات Reliability

تم التحقق من الثبات باستخدام بعض مؤشرات الثبات ومنها معامل ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وطريقة إعادة الاختبار والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٥) يوضح معاملات ثبات مقياس الحيوية الذاتية

إعادة الاختبار	التجزئة النصفية (سبيرمان برون)	معامل ألفا - كرونباخ	الأبعاد
٠,٩٧٨**	٠,٩٨٩	٠,٩٨٣	الحيوية الجسدية
٠,٩١٢**	٠,٩٨٢	٠,٩٧١	الحيوية العقلية
٠,٨٤٤**	٠,٩٧٨	٠,٩٥٨	الحيوية الاجتماعية
٠,٩٦٦**	٠,٩١٢	٠,٩٠٢	الحيوية الانفعالية
٠,٨٩٩**	٠,٩٢٣	٠,٨٨٩	الحيوية الروحية
٠,٩٤٠**	٠,٩٦٦	٠,٩٢٥	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠,٠١

الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند وبين الدرجة الكلية للمقياس وكذلك بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الارتباط كما الاتي:

ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد:

جدول (٦) معاملات ارتباط العبارات الفرعية بالدرجة الكلية للبعد في مقياس الحيوية الذاتية

البعد الخامس		البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الاول	
معامل الارتباط	r	معامل الارتباط	r	معامل الارتباط	r	معامل الارتباط	r	معامل الارتباط	r
**	٢٩	**	٢٢	**	١٥	**	٨	**	١
٠,٦٣٥		٠,٦٧٤		٠,٧٦٥		٠,٨٠٠		٠,٨٢٥	
**	٣٠	**	٢٣	**	١٦	**	٩	**	٢
٠,٦٣٢		٠,٦١٦		٠,٧٣٤		٠,٩٢٦		٠,٩٣٧	

البعد الخامس		البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الاول	
**	٣١	**	٢٤	**	١٧	**	١٠	**	٣
٠,٣٤٩		٠,٦٠٩		٠,٨١٦		٠,٩٦٤		٠,٩١٤	
**	٣٢	**	٢٥	**	١٨	**	١١	**	٤
٠,٦١٧		٠,٨٨٠		٠,٦٩٠		٠,٨٦١		٠,٨٨٠	
**	٣٣	**	٢٦	**	١٩	**	١٢	**	٥
٠,٩٣٠		٠,٩٣٠		٠,٨٣٩		٠,٨٨٢		٠,٩٣٠	
**	٣٤	**	٢٧	**	٢٠	**	١٣	**	٦
٠,٥١٦		٠,٨٨٦		٠,٨٤٢		٠,٨٢٨		٠,٨٨٤	
**	٣٥	**	٢٨	**	٢١	**	١٤	**	٧
٠,٥٥٣		٠,٥٥٣		٠,٨٧٨		٠,٩٣٨		٠,٩٧٠	

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

ارتباط كل الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

تم حساب الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الحيوية الجسدية	٠,٦٣٣**
الحيوية العقلية	٠,٥٦٥**
الحيوية الاجتماعية	٠,٤٠٢**
الحيوية الانفعالية	٠,٧٢٥**
الحيوية الروحية	٠,٧٣٨**

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن الأبعاد الفرعية تتسق مع المقياس وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

المقياس في صورته النهائية:

- تكون من خمسة ابعاد في كل بعد ٧ عبارات، بإجمالي ٣٥ عبارة، منهم العبارات رقم ٢٨، ٢٧، ٢٢، ٢٠، ١٩، ١٧، ٧، ٥، ٤، ٢ عكسية.

مقياس الغضب (إعداد الباحثة):

وصف المقياس:

ميررات إعداد المقياس:

بعد ان أطلعت الباحثة على العديد من المقاييس التي تم إعدادها لمتغير الغضب (في حدود ما تمكنت الوصول إليه) ولم تتوصل الباحثة إلى مقياس مناسب يتلاءم مع طبيعة العينة في البحث الحالي وأهدافه.

خطوات إعداد المقياس:

- تم تحديد الهدف من المقياس وهو قياس مستوى الغضب لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة).
- بعد إطلاع الباحثة على كل ما توصلت إليه من نظريات وتعريفات تفسر الغضب وما تضمنته من أبعاد وجوانب وذلك للوصول إلى مفهوم مناسب لهدف البحث الحالي.
- اطلعت الباحثة على الدراسات السابقة- في حدود ما توصلت إليه- التي تناولت متغير الغضب وعلاقته بالمتغيرات الأخرى وبناءا عليه تم تحديد العبارات وصياغتها بشكل مناسب للمقياس، قد روعي ان تكون العبارات مناسبة للمرحلة العمرية للطلاب وان تكون محدده وبسيطة وبعيدة عن الغموض وذلك لعرضه على الخبراء والمحكمين في مجال الصحة النفسية وقد تم عرضه على ١٠ من المحكمين.
- وقد تم استبعاد بعض العبارات الغير مناسبة، وقد اقترح المحكمون إضافة عبارات جديدة وتعديل بعض العبارات وبذلك أصبح بنود المقياس (١٠) بند بدرجة كلية (٣٠) وأقل درجة هي (١٠)، وقد استخدمت مقياس تقدير ثلاثي (أوافق - لا أوافق - أحيانا)، وتضمن المقياس ٤ عبارة عكسية موزعة على الخمسة أبعاد.

الخصائص السيكومترية لمقياس الغضب:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق مقياس الغضب على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بالصفوف الأولى، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات والاتساق الداخلي).

الصدق: Validity

استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس.

الصدق الظاهري (المحكومون):

تم عرض المقياس في صورته الأولى على عشرة محكمين متخصصين في الصحة النفسية، وأسفرت عملية التحكيم عن حذف بعض العبارات لتشابهها مع عبارات أخرى لعدم مناسبتها للمرحلة العمرية وقد تم تعديل صياغة بعض العبارات لتكون مناسبة أكثر، وقد أصبحت عبارات المقياس بعد التعديل والحذف ١٠ عبارات.

مؤشرات صدق البنية للمقياس:

قامت الباحثة باستخدام طريقة التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من صدق بنية المقياس عن طريق برنامج (SPSS25) ويوضح الجدول نتائج التحليل العاملي:

يوضح الجدول (٨) الاتي توزيع العبارات على الأبعاد بناء على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي

رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة
١	٠,٩١٧	٤	٠,٨٥٢	٧
٢	٠,٨٩٥	٥	٠,٨٩٠	٨
٣	٠,٧٩٧	٦	٠,٩١٧	١٠

يوضح الجدول (٩) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي

٠,٨٣١	اختبار مدى كفاءة العينة KMO
١٠٤٦,٨٥٨**	اختبار بارنيتليت (Chi-Square)
٤٥	درجة الحرية
٠,٠٠٠	المعنوية
٦٤,٦٢٣	نسبة التباين المفسرة AVE

** دالة عند مستوى ٠,٠١

وبدراسة التحليل العاملي لتلك العبارات ومدى تمثيلها للأبعاد فقد أظهرت النتائج أن معامل اختبار كفاءة العينة بلغت ٠,٨٣١ وهي أكبر من ٠,٥٥ مما يشير إلى ملائمة عدد العبارات مع حجم عينة الدراسة، كما أظهرت معنوية اختبار كاي^٢ عند مستوى ثقة ٩٩% (حيث بلغت معنوية الاختبار أقل من مستوى الخطأ ١%) حيث بلغت قيمة الاختبار ١٠٤٦,٨٥٨، وهو ما يشير إلى وجود ارتباط بين العبارات وبعضها البعض وبالتالي وجب اختبار التحليل العاملي. كما أكدت النتائج على أن معامل التحميل لكل فقرة من الفقرات في كل بعد قد تراوحت ٠,٩٤١ و ٠,٦٣٩ وكانت جميعها أكبر من ٠,٥٠

كما بلغ متوسط التباين المفسرة ٦٤,٦٢٣ % وهي أكبر من ٥٠ % ومن ثم فإن العبارات الموجودة تعبر بشكل قوى عن محور البعد الإجرائي ولقد تم حذف العبارة رقم (٩) فقط ليصبح المقياس ٩ عبارات بدلا من ١٠.

مؤشرات صدق البنية للمقياس:

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الغضب على عينة قوامها ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتم ترتيب درجاتهم على المقياس تنازليا وحساب أعلى (٢٧%) من الطلاب على المقياس، وأدنى (٢٧%) من الطلاب على المقياس، وذلك من خلال اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، وذلك كما هو موضح بالجدول الآتي والذي يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الغضب

أبعاد المقياس	ن	المجموعة وفق درجة المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	٣٣	منخفض	١٣,٨٨	٣,٣٢٤	٢١,٠٤٧	٠,٠١
		مرتفع	٢٦,٣٩	٠,٧٨٨		

ويتضح من الجدول ان جميع قيم (ت) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزي قوى، وهذا يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق.

الثبات Reliability

تم التحقق من الثبات باستخدام بعض مؤشرات الثبات ومنها معامل ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وطريقة إعادة الاختبار والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (١١) معاملات ثبات المقياس

المقياس	معامل ألفا- كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل جوتمان	إعادة الاختبار
الغضب	٠,٩٤٩	٠,٩٢٩	٠,٩٣٨	٠,٩١١**

** دالة عند ٠,٠١

الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند وبين الدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الارتباط كما الاتي:

جدول (١٢) معاملات ارتباط العبارات الفرعية بالدرجة الكلية للبعد في مقياس الغضب

معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
**	١٠	**	٧	**	٥	**	٣	**	١
٠,٧٤٢		٠,٩٣٧		٠,٨٨٥		٠,٧٩١		٠,٩٠٩	
		**	٨	**	٦	**	٤	**	٢
		٠,٦٦٠		٠,٩١٠		٠,٨٤٨		٠,٨٩٨	

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

المقياس في صورته النهائية:

- تكون المقياس في صورته النهائية من بعد واحد مكون من ٩ عبارات حيث تم حذف العبارة رقم ٩ فقط، وتمثل العبارات ٦,٧,٨ العبارات الموجبة بالمقياس.

نتائج البحث وتفسيرها:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وللتحقق من الفرض السابق قامت الباحثة بتطبيق مصفوفة الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتيجة كالتالي

جدول (١٣) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة الكلية والابعاد على مقياس الحيوية الذاتية

ومقياس الغضب ن = ٤٠٠

الدلالة	درجة معامل الارتباط بيرسون	الأحرف المعيارى	المتوسط الحسابى	
٠,٠٠١	٠,٥٠٥-***	٤,٦٨٩	١٥,٩٩	الحيوية الجسدية
٠,٠٠١	٠,٤٢٧-***	٤,٣٢٥	١٦,١١	الحيوية العقلية
٠,٠٠١	٠,٤٩٧-***	٤,٣٦٣	١٦,٥١	الحيوية الاجتماعية
٠,٠٠١	٠,٤٩١-***	٤,٣٨٣	١٥,٦٤	الحيوية الانفعالية
٠,٠٠١	٠,٤٠٩-***	٤,٤٥٠	١٦,٢٤	الحيوية الروحية
٠,٠٠١	٠,٦٤١-***	١٦,٠١٩	٨٠,٤٨	المجموع الكلى للحيوية الذاتية
		٥,٨٠٩	١٩,٣٦	المجموع الكلى للغضب

** دالة عند مستوى دالالة ٠,٠٠١

■ يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ بين الغضب وأبعاد مقياس الحيوية الذاتية والمجموع الكلى، ونلاحظ أن الارتباط سالب، فكلما ارتفعت درجة الغضب قلت درجة الحيوية الذاتية وكلما انخفضت درجة الغضب كلما ارتفعت درجة الحيوية الذاتية، وهو ما يتفق مع المنطق فالحيوية الذاتية هي خبرة ذاتية وشعور داخلي يدفع الفرد باتجاه معانقة الحياة والاقبال عليها بجد واجتهاد ومثابرة، وهي خبرة ذات طابع كلى في الغالب كما ذكر أبو حلاوة والشريبنى (٢٠١٦)، ونجد أن الغضب ميل فطري يواجه به الإنسان أشياء أو أشخاص لا يستريح إليها ولا يقبلها. فهو إما أنه يريد التخلص من هذه الأشياء أو يريد أن يحقق أمانيه، فيحاول أن يزيل هذه العوائق والمضايقات التي تقابله لذا فإن كل إحساس يتولد لدى الإنسان بعدم الرضى يثير فيه انفعال الغضب كما ذكر صموئيل حبيب (١٩٩٤:١١)، ويتضح من هنا سر العلاقة العكسية بينهم فالحيوية الذاتية من مؤشرات الإيجابية والتوافق والاحساس بالتوافق والانسجام مع البيئة والمجتمع والغضب هو عاطفة عكسية تدفع الفرد للبعد عن البيئة والمجتمع وتغزله عن الآخرين أو تحته على ايذائهم.

■ ومن هنا يتضح صحة الفرض القائل بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية، ونضيف عليه انها علاقة ارتباطية عكسية.

الفرض الثانى توجد فروق دالة احصائيا في الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى للنوع (ذكور - إناث).

جدول (١٤) نتيجة اختبار ت للفروق بين الدرجات في مقياس الغضب التى تعزى للنوع

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	العدد	المجموعة	الدرجة الكلية
٠,٠١	٣٩٨	٢,٣٩٥-	٤,٦٨٠	١٨,٧٩	٢٠٠	ذكور	
			٤,٨٨٠	١٩,٩٤	٢٠٠	إناث	

يتضح من الجدول السابق صحة الفرض الثانى حيث يوجد فروق داله احصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين الذكور والاناث في متغير الغضب لصالح الاناث، وبالرغم من التوقع السائد ان الذكور قد يكونوا أعلى في مستويات الغضب إلا أن الدراسة الحالية رصدت تغيرا في هذه الفكرة السائدة حيث أن المجتمع بوضعه الحالي وما يقنيه بظلال القلق والتوتر والضغوط على الفتيات وما يفرض عليهن من دور اجتماعى يجعلهن دائما في حالة من الترقب والحذر من آراء الآخرين واحكامهن ومن رغبتهن في تحقيق طموحات قد تكون مرفوضه في غالبية المجتمعات لذلك نجد أن مشاعر مثل الغضب تتكون لديهم بدون قدره على تفرغ تلك المشاعر والتخلص منها بينما نجد أن الذكور لديهم فرصه اكبر للتنفيس عن تلك المشاعر حيث يعطى الذكر قدر كبير من الاستقلالية في هذه المرحلة ويتاح له الفرصة لقضاء وقت طويل مع جماعات الأقران، وقد ذكر أسامة مصطفى (٢٠١١: ١١٧) أن الغضب في مرحلة المراهقة يأخذ شكلا اجتماعيا فالمرهق لا يغضب مباشرة ولكن يستمر غضبه مدة أطول غير أن مرات حدوثه تكون أقل فالمرهق أكثر انترانا من الطفل ويكون تعبيره عن الغضب بالخروج من المنزل او التعبير بألفاظ الوعيد والتهديد او العبوس والغيط الشديد وقد ينكص إلى تعبيرات طفلية بحركات عصبية او البكاء الشديد وينتج الغضب من سخرية ومضايقه الزملاء او تحكم الكبار او الإحساس بالظلم والحرمان، ونلاحظ هنا ان مظاهر الغضب السابق ذكرها غير مقبولة اجتماعيا بالنسبة للإناث وليس مقبول منها سوى شكل واحد وهو البكاء مما يزيد من احساسها بالغضب تحكيمات الكبار والحرية التي قد تتاح للذكور من عائلتها ولا تتاح لها.

الفرض الثالث توجد فروق دالة احصائيا في الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى للتخصص العلمى (علمي - أدبي).

جدول (١٥) نتيجة اختبارات للفروق بين الدرجات في مقياس الغضب التي تعزى للتخصص العلمي

الدالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	
دالة	٣٩٨	١،٤٤٧	٤،٨٢٩	١٩،٧١	٢٠٠	علمي	الدرجة الكلية
			٤،٧٧٦	١٩،٠٢	٢٠٠	أدبي	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين درجات الطلاب في التخصص العلمي لصالح طلاب التخصص العلمي، حيث اتضح وجود فروق داله عند مستوى دلالة ٠،٠١.

ونلاحظ هنا اتفاق نتيجة هذا الفرض مع المنطق، فالاحساس بالغضب يزيد كلما كان الانسان معرضا لضغوط اكبر وكلما كان محاط بصراعات وتوترات في حياته، ولا شك أن العبء الذى يتحمله طلاب التخصص العلمي اكبر بكثير فكثير منهم يسعى طوال الوقت بكل ما اوتى من قوة للحصول على أعلى الدرجات ليتمكن من اختيار الكلية التي يحلم بها، فتجده بين متطلبات الدراسة ومتطلبات الأسرة والتزاماته بتحصيل الدروس يقع تحت ضغط شديد لإثبات نفسه ليصل إلى ما يريده، وكما ذكر **صموئيل حبيب**، (١١:١٩٩٤) أنه في حالة العور بالغضب يريد الفرد التخلص من هذه الأشياء التي تضايقه او يريد أن يحقق أمانيه، فيحاول أن يزيل هذه العوائق والمضايقات التي تقابله لذا فإن كل إحساس يتولد لدى الإنسان بعدم الرضى يثير فيه انفعال الغضب، مما يدفع المراهق في التخصص العلمي ان يبذل قصارى جهده لتحقيق امانيه التي لطالما حلم بتحقيقها مما ينتج عنه المزيد من القلق والتوتر والكبت وبالتالي المزيد من الغضب.

تعقيب على النتائج:

- نصت نتيجة الفرض الأول على صحته وجود علاقة داله بين الحيوية الذاتية والغضب لدى عينة الدراسة، ووجود ارتباط سالب دال احصائيا بين الغضب ومقياس الحيوية الذاتية بأبعاده الخمسة.
- نصت نتيجة الفرض الثانى على وجود فروق دالة احصائيا في درجات الغضب بين الذكور الاناث لصالح الاناث.
- نصت نتيجة الفرض الثالث على وجود فروق دالة احصائيا في درجات الغضب بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الادبي لصالح طلاب التخصص العلمي.

التوصيات والمقترحات:

بعد استعراض البحث ونتائجه يتضح لنا ضرورة:

- اعداد البرامج المناسبة لعلاج مشكلة الغضب عند المراهقين.
- اعداد البرامج المناسبة لتعليم المراهقين كيفية التعبير عن مشاعرهم بشكل صحي ومنتظم.
- توعيه المجتمع بخصوص المشكلات المتعلقة بالضغط التي يواجهها الطلاب في مرحلة المراهقة.

المراجع:

المراجع العربية

- أبو حلاوة، محمد السعيد، والشربيني، عاطف مسعد. (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها، ط ١، القاهرة: دار عالم الكتب.
- عبد الحميد، جابر، وكفافي، علاء (١٩٩٦). معجم علم النفس، ج ٨، القاهرة: دار النهضة العربية.
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربى.
- أبو حلاوة، محمد السعيد، والشربيني، عاطف مسعد. (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها، ط ١، القاهرة: دار عالم الكتب.
- حموده، محمود عبد الرحمن (٢٠٠١). الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، مجلة الطفولة والتنمية، المجلس العربي للطفولة والتنمية، القاهرة، ١٤، ص ٢٤٨-٢٣٩.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط ٦، القاهرة: دار عالم الكتب.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٤، القاهرة: دار عالم الكتب.
- الشافعي، ناصر (٢٠٠٩). فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول، القاهرة: دار البيان.

- الرفاعي، ناريمان محمد (٢٠١٠). علم نفس النمو، الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- سليمان، سناء محمد (٢٠٠٩). فن وأساليب تربية ومعاملة الأبناء الأطفال والمراهقين، القاهرة عالم الكتب.
- المصرى، فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢٠)، الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة سيكومترية كLINيكية، القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، يناير، مج ٣٠، ع ١٠ (237-286).
- مصطفى، سارة حسام الدين (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ٥٦، ديسمبر، (١١٢-٣٣).
- على، ولاء محمد حسين (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تكاملي لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية التربية، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- حبيب، صموئيل. (١٩٩٤) الغضب العاطفة التي أسىء فهمها، القاهرة: دار الثقافة، ط٢.
- زايد، عبير حمد إسماعيل (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية في إدارة الغضب لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه، جامعة بني سويف، كلية التربية، قسم الصحة النفسية.
- شرف، زينب محمد الرفاعي (٢٠٢٣). فاعلية برنامج معرفى سلوكى في خفض الغضب وتحسين الهناء الشخصى لدى عينة من مرضى الصداع النصفى، رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة، كلية الاداب، قسم علم النفس.
- توفيق، سارة حسن (٢٠٢٣). اجترار الغضب وعلاقته بالسلوكيات النمطية المتكررة للأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد في المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية، قسم الصحة النفسية.
- أمين، رشا محمد مصطفى (٢٠١٥). ارتقاء تنظيم انفعال الغضب لدى المراهقين والراشدين، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، كلية الأداب، قسم علم النفس.

أحمد، مروة مندى عبد اللطيف (٢٠١٣). فعالية برنامج عقلاى انفعالى سلوكى فى خفض درجة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية الآداب، قسم علم النفس.

المراجع الأجنبية

- Penninx, B. W. J. H., Guralnik, J. M., Simonsick, E.M., Kasper, J. D., Ferrucci, L., & Fried, L.P. (1998). Emotional vitality among disabled older women: The women's health and aging study. *Journal of American Gerontological Society*, 46, 807-815.
- Peterson, C & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A Classification and handbook*, New York: Oxford University Press/ Washington, DC: American Psychological Association.
- Kurtus, Ron. (2012). What is Vitality? Available at: https://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality.htm#.Y2IDMPfP1PY
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266–284. doi:10.1006/jesp. 1999.1382
- Vlachopoulos,S. (2012). The Role of self-determination theory variables in predicting middle school students' subjective vitality in physical education. *Hellenic journal of psychology*, 9(2), 179-204.
- Mello, K. (2016). The relationship between involuntary unemployment, self-esteem, intrinsic motivation, and subjective vitality of adult professionals. PH.D Thesis, Capella University.

- Deci, E. L., & Ryan R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Saricam, H. (2016). Examining the relationship between self-rumination and happiness: The mediating and moderating role of subjective vitality. Universities Psychological, 15(2), 383-397.
- Richard M. Ryan, Christina Frederick (1997). On energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being, Journal of Personality, Duke University Press, (3-65).