جامعة يحي فارس المدية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
تخصص علم النفس العيادي

سمات الشخصية و علاقتها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم

مذكرة مقـدمـــة لنيل شهادة المـاستر في علم النفس العيادي

من اعداد الطالبة:
حفـصـة سليمـاني

اشراف الأستاذة:
ديهـية موفـق

السنة الجامعية 2019 - 2020

جامعة يحي فارس المدية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
تخصص علم النفس العيادي

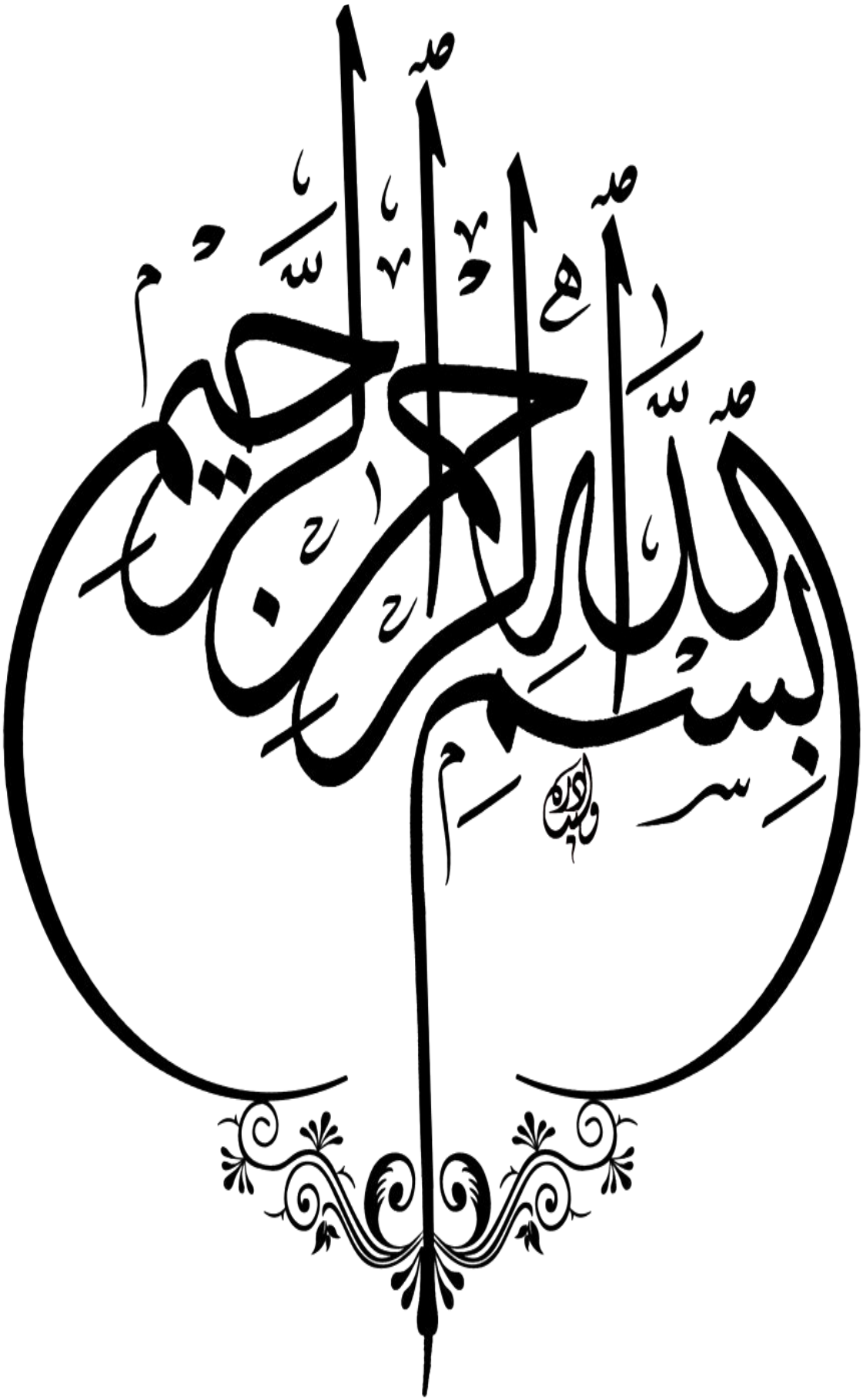
سمات الشخصية و علاقتها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم

مذكرة مقـدمـــــة لنيل شهادة المـــاستر في علم النفس العيادي

من اعداد الطالبة:
حـفـصـــة سـليـمـانـي

اشراف الأستاذة:
ديهـــية مـوفـق

السنة الجامعية 2019 - 2020


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و تقدير

أشكر الله العلي القدير الذي أنعم عليَّ بنعمة العقل والدين. القائل في محكم التنزيل

{وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ} سورة يوسف آية 76صدق الله العظيم.

قال رسول الله (صلي الله عليه وسلم):{ **من صنع إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه} (رواه أبو داوود).**

لا يسعني في هذا المقام، الا أن أتقدم بأسمى أيات الشكر والامتنان للأستاذة المشرفة "**ديهية موفق**" لقاء كل ما قدمته

من مساعدات وتوجيهات موحدة في هدفها وهو الارتقاء بالأداء الى الاحسن.

دون أن أنسى الاعتراف بالفضل والشكر لكل من كان خير عون في أنجاز هذا البحث في ظل هذه الظروف الصعبة

أساتذة تخصص علم النفس العيادي والطلبة زملائي دفعة 2020

أتوجه بالشكر الفاضل للأستاذ (يزيد شويعل) على مساعدته لي في الجانب التطبيقي

كذلك أشكر لجنة المناقشة الأساتذة على قبولهم مناقشة مذكرتي لنيل درجة الماستر.

من منبري هذا أشكر طبيب العيادة الخاصة الدكتور "**يوسفي عبد القادر**" على حسن تعاونه معي في الجانب التطبيقي.

ولا أنسي أن أتقدم بجزيل شكري إلي كل اصدقائنا الذين مدوا لنا يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة على أكمل وجه.

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تتنزل الخيرات والبركات، وبتوفيقه تتحقق المقاصد والغايات.

إلى من لا ينفصل اسمي عن اسمه أبدا الى ينبوع الأمل إلى أبي الغالي **عبد الحميد** حفظه الله و أدامه الله تاج على رأسي دائما وأبدا

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة **زينب علال** أدامك الله فوق رؤوسنا

اهدي تخرجي إلى من علمني أن النجاح لا يأتي الا بالصبر والإصرار خالي "**عبد الرحمان**".

إلى من شاركني حضن الام وبهم استمد عزتي وإصراري اخوتي و اخص بالذكر **عثمان** ، **رفيدة**، **أنس** .

الى من كانو يضيئون لي الطريق و يساندوني أحبتي **سمية**، **أمال** ، **أحلام نورالاسلام** ,

الى مصدر قوتي في الحياة الجميلة **حسناء**

الى من علمني معنى الوفاء صديقاتي **نسرين**،**ايمان**، **مريم**.

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذتي الدكتورة "**ديهية موفق**" التي تكرمت و أشرفت على مذكرتي، أنارت ظلمتي بتوجيهاتها لقد كان لدعمها صدى كبير في مسيرتي العلمية.

الى كل زملائي الذين شاركوني المشوار الجامعي و أساتذة تخصص علم العيادي أهدي هذا العمل ,

الطالبة حفصة سليماني

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين سمات الشخصية والغضب لدى المصابين بضغط الدم، تم الاستناد في هذه الدراسة الى المنهج الوصفي، واقتصرت عينة البحث على 30 فرد يعاني من ضغط الدم توزعت بين (18 ذكر و 18 أنثى) تتم اختيارهم بطريقة قصدية و تتراوح أعمارهم بين (40 و 75 سنة)،استخدمت الباحثة مقياس الغضب كحالة و كسمة من اعداد محمد السيد عبد الرحمان و فوقية حسن عبد الحميد المكيف على البيئة الجزائرية من طرف حمامة شبابحة، واختبار ايزنك للشخصية تعريب أحمد عبد الخالق والمكيف على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة بن معزوزة خديجة.

تم التوصل الى النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية التي يوفرها الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)والتي تمثلت في: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، اختبار ت.

وكانت النتائج كالتالي:

- ✓ وجود علاقة ذات دلالة إحصائية (0,84) عند مستوى دلالة (0,01)بين سمات الشخصية وأبعادها بالغضب لدى عينة المصابين بالضغط الدموي، وهذا يدل على أن الفرضية العامة للدراسة تحققت.
- ✓ احتلت سمة الانبساطية الرتبة الأولى بين سمات الشخصية الأكثر انتشارا بانحراف معياري قدر ب (0,89) عند مستوى دلالة (0,05).
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمات الشخصية لدى المصابين بضغط الدم لصالح الذكور.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب لدى المصابين بضغط الدم لصالح الاناث.

Abstract:

This study aimed to find the relationship between personality traits and anger in people with blood pressure, the descriptive method was used by the researcher.

Thirty six individual who are suffering from blood pressures was consisted as sample in this study, they included 18 males and 18 females who were deliberately chosen and whose ages ranged between (40 and 75 years). The anger scale prepared by Mohamed El-Sayed Abdel-Rahman and foukia Hassan Abdel-Hamid was used, and this scale was prepared on the Algerian environment by Hamama Shababha, also the Eysenk personality test of Ahmed Abdel-Khalek's who adapted to the Algerian environment by the researcher Ben Mazzouza Khadidja was used in this study.

The results were obtained using the statistical methods provided by the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), which are represented in the arithmetic mean, the standard deviation, and the t-test.

And the results were as follows:

- There was a statistically significant relationship (0,84) at the level of significance (0,01) between personality traits and anger in the sample of people with blood pressure, and this indicates that the general hypothesis of the study is achieved.
- The extroverted trait occupied the first rank among the most common personality traits, with a standard deviation of (0.89) at a significance level (0.05).
- There were statistically significant differences in personality traits for people with blood pressure in favor of males.
- There were statistically significant differences in anger among people with blood pressure in favor of females.

فهرس المحتويات

رقم المحتوى	المحتويات	الصفحة
	شكر و عرفان	
	الإهداء	
	ملخص الدراسة	
	فهرس المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	مقدمة	أ
الجانب النظري		
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة		
01	الإشكالية	06
02	التساؤلات	10
03	الفرضيات	10
04	أهداف الدراسة	11
05	أهمية الدراسة	11
06	تحديد المفاهيم	12
07	الدراسات السابقة	13
الفصل الثاني: الشخصية		
	تمهيد	26
01	تعريف الشخصية	26
02	خصائص الشخصية	28
03	محددات الشخصية	29
04	مكونات شخصية	31
05	تعريف السمات	33
06	خصائص السمات	34
07	معايير تحديد السمة	35
08	النظريات الشخصية	36

	خلاصة الفصل	52
الفصل الثاني: الغضب		
	تمهيد	54
01	تعريف الغضب	54
02	النظريات المفسرة للغضب	56
03	مكونات الغضب	62
04	انواع الغضب	63
05	أسباب الغضب	65
06	درجات و مراحل الغضب	65
07	العوامل المؤثرة في الغضب	66
08	تشخيص و قياس الغضب	67
09	الاثار المترتبة عن الغضب	69
	خلاصة الفصل.	73
الفصل الثالث: ضغط الدم		
	تمهيد	75
01	تعريف ارتفاع ضغط الدم	75
02	أنواع ارتفاع ضغط الدم	76
03	العوامل التي تؤثر في ارتفاع ضغط الدم	79
04	تشخيص ارتفاع ضغط الدم	81
05	أعراض و علامات ارتفاع ضغط الدم	82
06	قياس ضغط الدم	82
07	مضاعفات ارتفاع ضغط الدم	84
08	علاج ضغط الدم	88
	خلاصة الفصل	93
الجانب التطبيقي		
الفصل الأول: منهجية الدراسة		
	تمهيد	96
01	منهج الدراسة	96
02	حدود الدراسة	97

03	عينة الدراسة	97
04	طريقة اختيار العينة	98
05	أدوات الدراسة	98
06	الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة	118
الفصل الثاني: عرض و مناقشة نتائج الدراسة		
	تمهيد	120
01	عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة	120
02	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	121
03	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.	123
04	استنتاج عام	125
الخاتمة		127
صعوبات الدراسة		128
اقتراحات و توصيات		129
قائمة المراجع		131
الملاحق		136

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	أهم السمات المرتبطة بالأبعاد الثلاثة الأساسية للشخصية وفق نموذج ايزنك	51
02	وصف العينة حسب متغير الجنس	97
03	عبارات المقياس قبل و بعد التعديل	101
04	معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية لمقياس الغضب كحالة	103
05	معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية لمقياس الغضب كسمة	105
06	معاملات الارتباط بين درجتي مقياس الغضب كحالة و كسمة	106
07	معامل الارتباط عن طريق ألفا كرونباخ	107
08	معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية	108
09	أرقام البنود في المقاييس الفرعية الأربعة لمقياس الشخصية لايزنك	111
10	العبارات التي تم تعديلها	114
11	نتائج صدق المقارنة الطرفية	116
12	حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	117
13	معامل ألفا كرونباخ	117
14	معاملات الارتباط بين سمات الشخصية و ابعادها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم	120
15	مستويات سمات الشخصية	121
16	الفروق بين سمات الشخصية و الغضب لدى المصابين بضغط الدم تعزى لمتغير الجنس.	123

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	رسم بياني يوضح نتائج العينة على أبعاد مقياس التوتر و الضغط النفسي	22
02	مخطط يوضح التفسير الانفعالي المعرفي	61
03	الصورة توضح تأثير ضغط الدم على القلب	84

مقدمة

مقدمة:

إن الفرد هو العنصر الأساسي في بناء المجتمعات، فهو الذي يخطط ويعمل ويبتكر، فإذا صلح الفرد صلح المجتمع وإذا فسد الفرد فسد المجتمع، وعليه فإن الإنسان خلال مراحل نموه يمر بالكثير من التغيرات النفسية والاجتماعية تجعله يدخل الكثير من الصراعات النفسية الناجمة عن التغيرات الحياتية، مثل انتقال الطفل من البيت الى المدرسة، وانتقاله من الطفولة الى المراهقة ثم الى الشباب والرشد ثم الشيخوخة، ومن ميدان الدراسة الى ميدان العمل، وبالتالي هذه التغيرات تؤثر على قيم الافراد وسلوكياتهم وأنماط تفكيرهم ما يجعل الفرد يكتسب سمات شخصية تجعله يختلف عن الافراد المحيطين به بسلوكياته واستجاباته المختلفة جراء المواقف الحياتية.

ان دراسة الشخصية احتلت مكانة هامة في علم النفس، ذلك أن أغلب العلماء اتفقوا أن الشخصية من أعقد الظواهر التي يتعرضوا لدراستها في علم النفس حتى الان، فالشخصية هي "نمط سلوكي ثابت ودائم الى حد كبير، تميز الفرد عن غيره من الناس وتتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا، والتي تضم التركيب الجسمي والوظائف الفيزيولوجية والقدرات العقلية والانفعالات التي تتحد فيما بينها لتحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة للمواقف التي يمر بها، فالفرد شديد الانفعال عندما يصادف موقف ضاغط تكون استجابته عنيفة وشديدة الانفعال ويضع تركيزه على ما حدث وليس كيف يتصرف، على عكس فرد اخر قد يصادف نفس الموقف ولكن ردة فعله تكون مضبوطة فبدلا من الانفعال قد يفكر في حلول.

وعليه تعد الانفعالات الوسيلة التي يستخدمها الفرد للتعبير عن موقفه النفسي اتجاه البيئة التي يعيش فيها، وللانفعالات وظيفة مهمة في تسيير التواصل الاجتماعي بين الأفراد، فالخوف يهيئ للهروب

والحزن للانسحاب من البيئة والغضب يهيئ الفرد للتفريغ الضغوط، ويعتبر الغضب انفعالا طبيعيا اذا كان حالة استجاب بها الفرد للتفريغ عن موقف ضاغط وتزول بعد زوال الموقف، أما اذا خرج الغضب عن التحكم والضبط فإنه سوف يقود الفرد الى الاضطراب في حياته الشخصية وفي محيطه الاجتماعي ويصبح الغضب سمة من سمات الشخصية الفرد يتحكم به نفسيا من خلال الشعور الدائم بالتوتر وجسديا من خلال ظهور الاضطرابات النفسجسدية كالربو، قرحة المعدة، ارتفاع ضغط الدم الذي يدور حوله موضع دراستنا، ويمكن تعريف ارتفاع ضغط الدم بأنه الاستمرار في ارتفاع ضغط الدم داخل الشرايين أكثر من المعدل الطبيعي عند الفرد في حالة الاسترخاء.

وعلى هذا الأساس وامتثالا لمنهجية البحث العلمي تم تقسيم البحث الى جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي.

الجانب النظري: يحتوي على أربعة فصول تمثلت في:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة تطرقنا فيه الى تحديد الإشكالية، والفرضيات كذلك أهداف الدراسة وأهميتها بالإضافة الى تحديد المفاهيم اجرائيا والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه موضوع الشخصية وتطرقنا الى تعريف الشخصية، خصائص الشخصية، محددات الشخصية، مكونات الشخصية وتعريف السمات وتناولنا أهم النظريات المفسرة للشخصية.

الفصل الثالث: تطرقنا فيه الى موضوع الغضب واشتمل الفصل على تعريف الغضب، النظريات المفسرة للغضب، مكونات الغضب، أنواع الغضب، درجات الغضب، مراحل الغضب، العوامل المؤثرة في الغضب، تشخيص الغضب، قياس الغضب، الأثار المترتبة على الغضب وأخيرا الغضب والشخصية.

الفصل الرابع: يتعلق بموضوع ضغط الدم، وتناولنا فيه تعريف ضغط الدم وضغط الدم المرتفع، أنواع ارتفاع ضغط الدم، بالإضافة الى العوامل التي تؤثر في ارتفاع ضغط الدم كما تطرقنا الى تشخيص ضغط الدم وقياس ضغط الدم، وفي الأخير الى علاج ضغط الدم.

أما الجانب التطبيقي احتوى على فصلين أساسين هما:

الفصل الخامس: منهجية الدراسة وتناولنا فيها التعريف بالمنهج المستخدم في الدراسة، حدود الدراسة، التعريف بعينة الدراسة وأدوات المستعملة في الدراسة التي شملت التعريف بمقياس الغضب كحالة وكسمة والتعريف استخبار "ايزنك" للشخصية.

الفصل السادس: هو خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج يشمل عرض وتحليل النتائج التي توصلنا اليها ومناقشة النتائج والاستنتاج العام، التوصيات والاقتراحات وفي الأخير الخاتمة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- ❖ الإشكالية.
- ❖ الأسئلة الفرعية.
- ❖ الفرضية العامة.
- ❖ الفرضيات الجزئية.
- ❖ أهداف الدراسة.
- ❖ أهمية الدراسة.
- ❖ تحديد المفاهيم اجرائيا.
- ❖ الدراسات السابقة.
- ❖ التعقيب على الدراسات السابقة.

1 الإشكالية:

تؤدي الانفعالات دورا مهما في حياة الإنسان، ومن دونها لا يكون للحياة معنى ولا متعة سواء كانت هذه الانفعالات سارة، كالبهجة والحب، أم غير سارة كالغضب والخوف والحزن، إن انفعالاتنا تعلن عن موقفنا النفسي اتجاه بيئتنا، إنها تجذبنا اتجاه بعض الأفراد، والأشياء، والأفكار، أو تنفرنا منهم، كما تساعدنا انفعالاتنا على تنظيم خبراتنا، وتوجيه سلوكنا، فهي تحرض السلوك، وتوجهه، أو تعوقه، وتوقفه، ومعظم سلوكنا يكون مصحوبا بحالة انفعالية وخبرة وجدانية من نوع ما، كما تؤدي الانفعالات وظيفة مهمة في تسير التواصل الاجتماعي بين الأفراد، فالخوف يهيئ للهرب، والحزن للانسحاب، من البيئة أو الموقف وإعادة التأمل، والغضب يهيئ الكائن للقتال، الذي يعتبر كاستجابة انفعالية نتيجة متطلبات ضاغطة يشعر بها كل فرد، فالناس متساوون فيها، من حيث النوع إلا أنهم يختلفون بين بعضهم البعض في الدرجة، ويكمن الفرق بين الناس حسب المواقف المثيرة للغضب لديهم، قال الغزالي " والناس في الغضب يختلفون، فبعضهم سريع التوقد سريع الخمود، وبعضهم بطئ التوقد بطئ الخمود وبعضهم سريع التوقد بطئ الخمود، وبعضهم بطئ التوقد سريع الخمود" فهناك أشخاص يتحولون من الضيق البسيط إلى الغيظ الشديد يؤدي إلى تنشيط الجهاز الذاتي يعانون من معدل غضب عال يغضبون بسهولة نستطيع القول بأنه متجذر وسمة ميل وتهيؤ للغضب فيهم، وهذا يعكس التعدد والتنوع في الأشياء التي تثير غضبهم ومدى تكرار ذلك، وكذلك تعكس قابلية الاستجابة بعمق أكثر بعد الاستفزاز للغضب فهم يظهرون تفاعلات أكثر كتعبير عن الغضب مثل التعابير الوجهية والعضلات الهيكلية وقد عملت في ذلك دراسة (Deffenbacher & all.1996) هدفت إلى قياس الغضب حالة أو سمة، وحاجة الأفراد ممن لديهم الغضب حالة أو الغضب سمة مرتفع إلى الإرشاد، وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس الغضب حالة وسمة T.A.S تم تطبيقه على (89) طالب جامعي

في تخصص علم النفس (44) ذكور و(45) إناث ، وقد تبين أنه لا وجود لفروق بين الجنسين على مقاييس الغضب ، كما لا توجد فروق في التفاعلات الناتجة عن الغضب .

كما توجد دراسة أخرى أقيمت أيضا على عينة من الطلاب الجامعيين قام بها الباحثان (Julkunun Greenglas &.1989) بهدف قياس الغضب سمة والتعبير عنه، وكان عدد العينة (445) طالبا وطالبة، وكان من نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق تعزى للجنس بين الطلبة في الغضب سمة وكبته والتعبير عنه.

ونجد أشخاص آخرون سمة الغضب لديهم ضعيفة وليست حادة بل إن حالة الغضب لديهم حالة انفعالية مؤقتة متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب هنا والآن، وتختلف من فرد لآخر حسب طريقة تفكيره وإدراكه للموقف، وقد قامت دراسات على الغضب حالة وخير مثال دراسة West) & Rose.2000) هدفت إلى دراسة أثر الدخل المتدني على الضغوط النفسية والحالة العدائية لديهم، حيث اشتملت عينة الدراسة على (171) شخص أمريكي من أصل إفريقي من ذوي الدخل المتدني، حيث أوضحت النتائج في هذه الدراسة أن هؤلاء الأفراد كانوا يعتدون على نسائهم أي أن الغضب حالة كان مرتفعا عندهم، فالإناث كانوا عرضة لكثير من الاعتداءات من قبل الذكور، كذلك بينت النتائج أن بعض الإناث كن يصبن بنوبة غضب، فيقمن بإلقاء الأشياء من أيديهن أو السب أو الشتم كأسلوب للتعبير عن غضبهن.

وفي دراسة أخرى أجراها (Frank.et.al.1988) هدفت إلى دراسة أثر الجنس والاكتئاب على الغضب حالة وسمة، على عينة من المجتمع الأمريكي بلغ قوامها (240) رجلا وامرأة. وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن أن الإناث كان لديهن غضب حالة وغضب سمة أكثر من الذكور، كما أن الإناث أشرن إلى التعبير عن الغضب والعدوانية بشكل أكبر من الذكور.

إذن فالغضب هو انفعال Emotion والانفعال خبرة إنسانية عامة تحدث لنا يوميا، وتظهر من خلال مظاهر سلوكية نعم أثارها الإنسان جسما ونفسا، وإن بدت ظاهرة عارضة، فالانفعال ضرب من السلوك من الصعب أن يخطئه المشاهد لما ينجم عنه من ملامح الوجه واللفتات والحركات والأعمال الفيزيولوجية والتعبيرات اللغوية. كما أن الغضب مرآة عاكسة للضغوط النفسية والعاطفية المتراكمة داخل النفس الإنسانية، فقد انتهى كانون Cannon بعد الأبحاث التي قام بها في العشرينات أن المنبهات التي تحدث إثارة انفعالية تسبب تغيرات في العمليات الفيزيولوجية الأساسية. وهذا إن دل على شيء فهو يدل على أن الحالة النفسية والحالة الجسمية وجهان لعملة واحدة لا يفصل بينهما، فما يؤثر على النفس يؤثر على الجسم، وما يؤثر على الجسم يؤثر على الحالة النفسية، ففي بعض الأحيان نجد أشخاصا يشكون من بعض الأعراض كالصداع النصفي، والإحساس بالتعب والإنهاك وبأوجاع في الظهر ...الخ. وتكون معظمها اضطرابات سيكوسوماتية ناجمة عن ضغط انفعالي متزايد، حقيقة إن الإنسان عندما يواجه موقف طارئا ضاغطا يستجيب له استجابة انفعالية مصحوبة بكل التغيرات الفيسيولوجية المعروفة إلا أن هذا الاضطراب الفيسيولوجي يعود إلى حالته الطبيعية بعد انتهاء الموقف الضاغط وهذه الحالة السوية، ولكن في بعض الأحيان نجد أن الموقف الضاغط الذي أثار الانفعال لا يزال مستمرا بلا نهاية ولا يستطيع المرء الفرار منه. وفي هذه الحالة يظل الفرد في حالة من التوتر الدائم ومن ثم التغيرات الفيزيولوجية لا تتوقف، هذا التغير الفيزيولوجي الداخلي يحدث مع استمراره تلفا في أنسجة الجسم. ومن بين الأمراض الجسمية التي تظهر نتيجة الضغوط الانفعالية والتوترات النفسية والاستثارة العصبية هي ضغط الدم الذي يعتبر من أكثر الاضطرابات السيكوسوماتية التي تنتشر (40-60%) بين المرضى الذين يترددون على الأطباء لا يملك أعراضا ولا أسبابا عضوية معروفة يستدل بها الشخص عن وجوده أو عدم وجوده وهذا ما يجعلهم خاصة كبار السن كثيري الذهاب والرجوع من عند الطبيب لذلك يعد ذا منشئ نفسي.

وهناك دراسات ربطت بين العوامل النفسية وظهور ضغط الدم من بينها دراسة (**تاكر Taker**) وهاريس (Harris) في دراستهما أن الأفراد ذوي الضغط المرتفع، لديهم حساسية أكبر للأمور المثيرة للغضب. كما توصل موسس (Moses) في دراسته إلى أن هناك علاقة ارتباط بين التوتر والقلق والانفعالات المؤلمة وبين زيادة ضغط الدم ومعدله .

ويكون الأشخاص مدعاة للقلق والغضب الدائم بسبب وجود ضغط الدم الذي يحدث نتيجة مقاومة الأوعية الدموية للدم الذي يدفع القلب إليها، وهو يعتبر من الأسباب الرئيسية في حدوث الوفاة فهو القاتل الصامت لمرضى القلب والأوعية الدموية، والذي ينتشر خاصة في الدول ذات الدخل المتوسط والمتدني.

في هذا الصدد أجريت دراسة (لسبيرو واخرون1995 Spiro & aLl) حول علاقة سمات الشخصية والثبات الانفعالي بتطور مرض الضغط الدموي، لتؤخذ كمنبئ لتطور وحدوث مرض الضغط الدموي.

فالشخصيه تختلف من شخص اخر باختلاف نمط السلوك ومدى قابليتهم للتكيف مع المواقف، فتعرض الاشخاص للمواقف الحياتية تجعل الاستجابة تختلف على حسب شخصيه الفرد، فالموقف الذي يؤلم شخص ما وينفعل له بشده خاصه إذا كان من المصابين بأمراض المزمنة كمرض ضغط الدم، الذي يؤثر على الافراد من خلال الشعور بالتوتر والغضب لأتفه الأسباب قد لا يؤثر على شخص اخر، وتكون الاستجابة مختلفة حسب سمات شخصيه الافراد.

على نفس المنوال أجريت دراسة(كوستا وآخرون Costa & all 2001) بعنوان الفروق بين الجنسين في سمات الشخصية عبر الثقافات، بهدف التعرف على الفروق حسب الجنس في سمات الشخصية عبر الثقافات وكانت العينة 23031 شخصا من البالغين وتوصلت النتائج الى ان العصبية لدى النساء عالية اما سمه الجزم والتفتح للأفكار كانت عالية لدى الرجال كما واكدت على وجود فروق ملحوظه

في الجنس في الثقافات الأوروبية والأمريكية بينما كانت الفروق ضائله في الثقافات الأفريقية والأسيوية.

(محمود سليمان محمود شامية،2016، ص 117)

كما أجريت دراسة(سولايج Solwaiej 1974) بهدف استيضاح العلاقة بين سمات الشخصية والتنشئة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (116) من الاحداث الجانحين المقيمين بإحدى مؤسسات رعاية الاحداث، واشارت النتائج الى اختلاف سمات الشخصية باختلاف البيئة التي يلقاها الفرد.

وبالتالي تعرف الشخصية بأنها نظام دينامي متكامل من الخصائص والسمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، التي تجعل الفرد مميزا عن غيره من الأفراد وتمكننا من التنبؤ بسلوكه في موقف معين، خلال تعامله وتفاعله مع البيئة المحيطة به.

وهنا نطرح التساؤل: هل هناك علاقة بين سمات الشخصية وأبعادها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم؟

2 الأسئلة الفرعية:

ما هي مستويات سمات الشخصية لدى المصابين بالضغط الدموي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية والغضب تعزى لمتغير الجنس؟

3 الفرضية العامة:

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين سمات الشخصية وأبعادها بالغضب لدى المصابين بالضغط الدموي.

4 الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى: مستوى سمات الشخصية لدى المصابين بالضغط الدموي.

الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية والغضب تعزى لمتغير الجنس.

5 أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية والغضب لدى المصابين بضغط الدم.
- ✓ التعرف على سمات الشخصية الأكثر شيوعا لدى المصابين بضغط الدم.
- ✓ التعرف على ضغط الدم باعتباره أحد الاضطرابات السيكوسوماتية الأكثر شيوعا.
- ✓ الكشف عن الفروق بين سمات الشخصية والغضب تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ الوصول الى علاقة بين سمات الشخصية والغضب لدى المصابين بضغط الدم.

6 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة كونها تتناول سمات الشخصية والغضب وعلاقتهما بضغط الدم، والتي تعتبر اول دراسة تجمع بين هذه المتغيرات رغم ان العديد من الباحثين تطرقوا لسمات الشخصية كمواضيع لدراسات منفصلة عن الغضب وضغط الدم، إضافة الى ان ضغط الدم أصبح يعتبر مرض العصر لكثرة انتشاره، ولهذا قمنا باختيار هذا الموضوع للجمع بين هذه المتغيرات ولإضافة الموضوع كمرجع يساعد في البحوث القادمة.

7 تحديد المفاهيم اجرائيا:

7.1 سمات الشخصية Traits de personnalité:

مجموعة من الخصال او الصفات الشخصية التي تتمتع بقدر من الدوام، والتي تظهر من خلال سلوك الفرد في المواقف المختلفة، وتشمل تلك الصفات جوانب انفعالية واجتماعية، عقلية وجسمية،

اجرائيا: وهي الصفات التي تظهر لدى مرضى الضغط الدموي في شخصيتهم والذي نتحصل عليه من خلال درجات استخبار ايزنك للشخصية الذي أعده ايزنك وعربه أحمد محمد عبد الخالق، الذي يحتوي على أربعة بنود تتمثل في الذهانية، الانبساطية، العصابية، الكذب، ليصبح المقياس في مجمله يحتوي على 91 بند.

7.2 الغضبcolère :

هو استجابة انفعالية تثيرها إهانة او تدخل في شؤون المرء، وهو استجابة انفعالية حادة تثيرها عدة مواقف انية ومنها التهديد والعدوان الظاهر، تتميز هذه الاستجابة بردود فعل قوية واستجابات هجوم مضم او صريح وقد تكون جسمية او لفظية، اجرائيا يتم قياس الغضب من خلال مقياس الغضب كحالة وكسمة لسبيلبرجر، لندن وعربه السيد عبد الرحمان محمد، 1998الذي يحتوي على 31 بند ويقيس الغضب كحالة وكسمة.

7.3 ضغط الدم Pression artérielle:

مرض سيكوسوماتي مزمن يتمثل في الارتفاع غير الطبيعي لضغط الدم على جدران الاوعية الدموية، ويتميز المصابين به بأعراض تدل على القلق والتوتر.

8 الدراسات السابقة:

8.1 دراسات السابقة المتعلقة بسمات الشخصية:

8.1.1 الدراسات العربية:

- **دراسة بركات (1998):** هدفت الى معرفة العلاقة بين سمتي التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بالطالب الجامعي كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والتخصص الدراسي ومكان السكن، طبق لهذا الغرض مقياس سيليكمان للتفاؤل والتشاؤم على عينة مكونة من (254 طالب) من جامعة القدس المفتوحة مركز طولوكرم، وقد أشارت النتائج أنه توجد فروق بين الطلبة على بعد الشخصية التفاؤل والتشاؤم تعزى الى متغيرات التخصص لصالح العلمي، السكن لصالح طلبه القرية مقابل المدينة.

(حامد سامرمحمد ماجد،2003، ص39)

- **دراسة ابو خاطر (2000):** هدفت هذه الدراسة التي بعنوان ***السمات الشخصية المميزة للأحداث الجانحين عن اقرانهم الأسوياء في محافظات غزة***، الى التعرف على سمات الشخصية المميزة للأحداث الجانحين عن نظرائهم الأسوياء والتعرف على مدى ارتباط سمات الشخصية لذي مجموعتي الدراسة بمؤشر الجناح، و تكونت عينة الدراسة من مجموعتين، الأولى وتضم (40) حدثا جانحا من نزلاء مؤسسة الربيع للرعاية الاجتماعية في غزة، والمجموعة الثانية التي تم اختيارها من طلبة الصف العاشر الذكور في احدى المدارس الثانوية في محافظة رفح وعددهم (100) طالب، يستخدم الباحث قائمه سمات العصابية والاتزان الانفعالي لأيزنك، ترجمة وتقنين أبو ناهية وقائمة الجمود الفكري الانفتاح الفكري ترجمة وتقنين أبو ناهية، ومؤشر الجناح (إعداد الباحث)، وأشارت نتائج الدراسة الى أن مجموعة الأحداث الجانحين تتميز عن مجموعة الأسوياء

بسمات: العدوانية، والبحث عن الإثارة، والجمود الفكري، والذكورة الأنوثة، بالإضافة لسمة القلق، بينما تميزت مجموعة الأسوياء بسمات: تقدير الذات، السعادة، الاستقلال، والتوجه للإنجاز، بالإضافة لسمة الشعور بالذنب، كما وتبين من نتائج الدراسة أن السمات المميزة للأحداث الجانحين ترتبط ارتباطات موجبه ودالة احصائيا بمؤشر الجناح في هذه الدراسة، وفي حين ارتبطت السمات المميزة للأسوياء ارتباطات سالبة ودالة احصائيا بنفس المؤشر.

(بشار جبارة الأغا،2009، ص 82)

- **دراسة السلعوس (2001):** في نابلس، بهدف التعرف الى سمات الشخصية لدى المرأة العاملة في القطاعين الحكومي والخاص في مدينه نابلس، وتأثرها بمتغيرات قطاع العمل والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي والوظيفة والراتب الشهري ومكان الإقامة، أجريت الدراسة على عينة قوامها 351 امرأة عاملة، وتم استخدام مقياس بروفيل الشخصية المعدل لجوردن الذي اشتمل على (40 فقرة) موزعه بالتساوي على أربع سمات رئيسية: المسؤولية، الاتزان الانفعالي، السيطرة، الوسمة الاجتماعية) أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمات الشخصية عند المرأة العاملة تعزى للمتغيرات الحالة الاجتماعية والعمر والراتب الشهري، بينما كانت الفروق دالة احصائيا تبعا لمكان الإقامة على سمة السيطرة لصالح المدينة والمخيم مقابل القرية.

(سامر محمد ماجد حامد،2003، ص 38)

- **دراسة محمد حامد (2003):** بعنوان ***السمات الشخصية عقلية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية***، هدفت الى التعرف على سمات الشخصية العقلية لدى طلبة جامعه نجاح الوطنية إضافة الى تحديد علاقتها بكل من الجنس، والكلية، ومكان السكن، والمعدل التراكمي، ومستوى تعليم الأب، ومستوى تعليم الأم، ودخل الأسرة الشهري على ذلك.

ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (606 طالبا وطالبة) طبق عليه مقياس السمات الشخصية الذي أعده ابو عليا (1983) والذي اشتمل على (75 فقرة) موزعة على سبعة أبعاد رئيسية هي: القدرة على التحمل، الغموض، الاستقلال في الحكم والتفكير، مرونة في التفكير، الأصالة في التفكير، والتفكير التأملي، والقدرة على النقد، والانفتاح على الخبرة.

وخلصت نتائج الدراسة الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في جميع السمات الشخصية العقلية بين طلبه جامعة النجاح الوطنية تعزى لمتغير الكلية، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا على بعض سمات الشخصية العقلية تبعا لمتغيرات الجنس، ومكان السكن والمعدل التراكمي ومستوى تعليم الأب ومستوى تعليم الأم، وأسلوب التربية الأسرة ودخل الأسرة الشهري على النحو التالي:

- ✓ أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية على سمة الاستقلال في التفكير والحكم بين الذكور والاناث لصالح الاناث.
- ✓ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير المعدل التراكمي على سمتي القدرة على تحمل الغموض والأصالة في التفكير بين الطلبة المتفوقين والمتوسطين وبين الطلبة ضعفاء لصالح الطلبة المتفوقين والمتوسطين.
- ✓ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير مكان السكن على سمة القدرة على النقد بين طلبه المدينة والقرية لصالح طلبة المدينة.
- ✓ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير مستوى تعليم الأب على سمة التفكير التأملي بين مستويات التعليم الثانوي والأساسي لصالح الأساسي.

8.1.2 الدراسات الأجنبية:

- **دراسة كوستا واخرون (2001): الفروق بين الجنسين في سمات الشخصية عبر الثقافات،** هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق حسب الجنس في سمات الشخصية عبر الثقافات استخدمت التحاليل الثانوية لبيانات القائمة الشخصية الجديدة المنقحة (Revised Personality Inventory NEO) من 26 ثقافة، تألفت عينة الدراسة من 23,031 شخصا من البالغين وهم في مرحلة الجامعية اشارت النتائج الى ان العصبية والطيبة والدفء لدى النساء عالية بينما الجزم والتفتح للأفكار كانت عالية لدى الرجال كما وأكدت على وجود فروق ملحوظه في الجنس في الثقافات الأوروبية والأمريكية بينما كانت الفروق بائله في الثقافات الأفريقية والأسيوية كما وان ارتباطات الرتب مع متوسطات عوامل الشخصية تظهر في ان الفروق في الجنس ترتبط بمستويات اعلى للانبساطية (r=.69 ,(p <.001 و التفتح (r=.43 .05) ,p<

(محمود سليمان محمود سامية،2016، ص 117)

- **دراسة ايشسفير و اخرون (2002): *السمات الشخصية والاعراض النفسية ومستويات القلق ضد السائقين المسؤولين عن النقل الحضري للسكان في إسطنبول*،** هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير سوء ظروف العمل على الصحة النفسية والى كشف خصائص الشخصية لسواق الحافلات وتألفت العينة من 208 من سواق الحافلات في القسم الاوروبي لمدينه اسطنبول وكان متوسط أعمارهم 39.65 و 97% منهم كانوا من المتزوجين وتم دراسة الخصائص الشخصية ومستوى القلق و الاعراض النفسية لديهم باستخدام استخبار ايزنك للشخصية (EPQ) وقائمة فحص الأعراض (SCL90) و قائمة سبيلبرجر لحالة و سمة القلق (STAI) توصلت النتائج بأن (55 بنسبة 26 %) منهم كان لديهم درجات متوسطة من الانبساطية و (153 بنسبة 75%) لديهم

درجات متوسطة من الانطوائية و(12 بنسبة 25%) منهم توجد لديهم درجات متوسطة من العصابية. كما كشفت النتائج عن ان سمة القلق لدى السواق الذين كانوا يعملون لأكثر من (10) سنوات كانت اعلى مما لذي الذين كانوا يعملون لمدة (10) سنوات فما دون وأن (127 بنسبة 61%) كان لديهم درجات عالية من حالة القلق و(183 بنسبه 88%) لديهم سمه القلق.

(محمود سليمان محمود شامية،2016، ص119)

- **دراسة فريري واخرون (2006):** هدفت الدراسة الى التعرف على سمات الشخصية لدى مجموعات من المصابين باضطراب الهلع والكأبة وكلاهما معا (Colirbidity)تمت التشخيصات بمقابله سريريه المنظمة قبل المعالجة والتقييم الشخصية بقائمه ماوديسلي (Maudsley)للشخصية اثناء المتابعة على عين تألفت من (152) شخصا (111 من الاناث، 41 من الذكور) موزعين على ثلاثة مجموعات إضافة الى مجموعة قياسية (ن=30) والمجموعات الثلاثة هي:

مجموعه الكأبة الرئيسية بدون اضطراب الهلع (ن=45).

مجموعة الهلع بدون كآبة الرئيسية (ن =56).

مجموعه الاضطراب المزدوج الكآبة الرئيسية واضطراب الهلع معا (ن=21).

أظهرت النتائج معدلات عالية من العصابية لدى كل المجموعات عند مقارنتها بالمجموعة القياسية، وظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في العصابية بين مجموعة الاضطراب المزدوج واضطراب الهلع، واشارت النتائج ايضا الى أن أدنى متوسط للانبساطية كان في مجموعة اضطراب المزدوج، وكانت هناك سمات شخصية متواصلة بين اضطراب الهلع والكأبة الرئيسية وان الظهور المتزامن لكلا الاضطرابين كان له ارتباط بسمات الشخصية البارزة.

(محمود سليمان محمود شامية،2016، ص12)

✓ **التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بسمات الشخصية:**

من خلال مجموعة الدراسات السابقة التي قمنا بعرضها نجد أن هناك بعض الدراسات التي تشابهت مع دراستنا من خلال دراسة متغير سمات الشخصية والتعامل مع الجنسين (أنثى، ذكر) مثل دراسة بركات (1998) ودراسة كوستا وآخرون (2001) كما تشابهت دراسة ايشسفير وآخرون (2002) ودراسة فريري وآخرون (2006) من خلال ربط سمات الشخصية بالحالة النفسية للشخص.

كما اختلفت دراستنا مع بعض الدراسات السابقة في جوانب مثلا نذكر دراسة السلعوس (2001) التي اختصت بالجنس الانثوي (المرأة العاملة) واختلفت ايضا مع دراسة محمد حامد (2003) حيث تم ربط سمات الشخصية بالمتغيرات الديموغرافية.

8.2 الدراسات المتعلقة بالغضب:

8.2.1 الدراسات العربية:

- **دراسة عبدالسلام علي (2001):** والتي هدفت الى الكشف عن الفروق بين الذكور والاناث في انفعال الغضب والكشف عن طبيعة العوامل النفسية والاجتماعية، التي تكمن وراء الغضب لدى العاملين والعاملات، تكونت العينة من(100 فرد) بين 25-45 عاما، حاصلون على مؤهلات متوسطة و عالية، بعضهم من غير المتزوجين، و البعض الاخر من المتزوجين وقد استخدمت الدراسة كل من استبيان الخبرات الشخصية والمرتبطة بوصف انفعال الغضب لجيمس افريل 1982، و توصلت الدراسة الى النتائج الأتية وجود فروق ذات دلاله إحصائية في متغير السلوك الانفعالي للغضب بين مجموعه العاملين و مجموعه العاملات في بعد حدة الغضب، وبعد التصرفات والانماط السلوكية المرتبطة بالغضب وبعد الاحكام العقلية الخاصة بتقييم مصادر

الغضب لجانب مجموعه العاملين بينما لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في كل من بعد المثيرات الغضب ومشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب.

(نجلاء فتحي محمد أبوسليمة، 2010، ص 447)

- **دراسة عبد الحميد سليمان (2006) :** استهدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين الغضب وبين بعض متغيرات الشخصية مثل الجنس ونوع التعليم والدافع للإنجاز وموضع الضبط، وتتكون عينه الدراسة من(230 طالب وطالبة) من طلاب المرحلة الثانوية(94 من الذكور و 132 من الاناث)، وقد استخدمت في الدراسة كل من مقياس الدافع للإنجاز اعداد فاروق عبد الفتاح موسى 1994 ومقياس الذكاء العالي للسيد محمد خيري واختبار الغضب اعداد وترجمه عبد الحميد سليمان وتوصلت الدراسة الى عدم وجود فروق داله إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى الغضب بينما وجدت فروق داله احصائيا في الغضب باختلاف نوع التعليم كان اكدت الدراسة على وجود ارتباط سالب دال احصائيا بين الغضب والدافع المرتفع للإنجاز بينما لم يكن الارتباط دال احصائيا بين الغضب و الدافع المنخفض للإنجاز.

(نجلاءفتحي محمد أبوسليمة، 2010، ص 447)

8.2.2 الدراسات الأجنبية:

- **دراسة بومان (2003):** هدفت الى اختبار الفروق الفردية بين الذكور والاناث في تجربه الغضب، وتتكون عينة الدراسة من (102 طالب) من طلاب السنة الاولى في المدرسة الثانوية (55 من الذكور و47 من الاناث)، وقد استخدمت الدراسة مقياس الغضب متعدد الابعاد (Smith1998)، واكدت النتائج على أن الذكور والاناث لا يختلفون في استثارتهم اتجاه مثيرات

الغضب، وان الاناث لديهم القدرة أكثر من الذكور على التعبير الايجابي السلوكي عن الغضب، أن الذكور يميلون لاستخدام اساليب أكثر تدميرية في التعبير عن غضبهم عن اقرانهم من الاناث.

(نجلاء فتحي محمد أبو سليمة، 2010، ص 447)

- **دراسة ستيلفر(2008) :** هدفت الى اختبار اثر بعض المتغيرات مثل(الجنس، الاصدقاء، الانجاز الاكاديمي، عدد افراد الاسرة) على كل من مستويات الغضب والتحكم فيه وعلى الغضب بشكل عام تتكون عينه الدراسة من (74 طالب) يتراوح اعمارهم بين 12و18 عام(30 من الذكور و 44 من الاناث)، وقد توصلت الدراسة الى النتائج الأتية: عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الذكور والاناث في كل مستويات الغضب والتحكم في الغضب، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين كل من الافراد الاصغر والاكبر سنا في مستويات الغضب والتحكم فيه والغضب العام بينما اكدت على ان مستويات الغضب و التحكم فيه يتأثرون بسلوكيات الاقران كما يؤثر مستوى الانجاز الاكاديمي على مستويات الغضب حيث تزداد مستويات الغضب بزياده مستويات الانجاز الاكاديمي.

(نجلاءفتحي محمد أبوسليمة، 2010، ص 447)

- ✓ **التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالغضب:**

بعد طرحنا لعدة دراسات سابقة تخص متغير الغضب يوجد بعض الشبه وبعض الاختلاف. نجد دراسة عبد الحميد سليمان (2006) تشابهت مع دراستنا من ناحية انها استهدفت التعرف عن العلاقة بين الغضب وبعض متغيرات سمات الشخصية. كنا نجد دراسة بومان (2003) تتشابه مع دراستنا من ناحية انها اشتملت الجنسين معا (أنثى، ذكر). كما لا يفوتنا ان هناك بعض الدراسات السابقة التي اختلفت مع دراستنا الحالية في جوانب مثلا دراسة عبد السلام على

(2001) بحيث اختصت بفئة العاملين والعاملات فقط ودراسة ستيلفر (2008) من ناحية دراسة الغضب وعلاقته بمتغيرات الجنس والنجاح الأكاديمي الأصدقاء، عدد أفراد الاسرة لكن لفئة صغيرة تتراوح بين (12_18 سنة) مقارنة بالفئة المستهدفة في دراستنا الحالية.

8.3 الدراسات السابقة المتعلقة بضغط الدم:

8.3.1 الدراسات العربية:

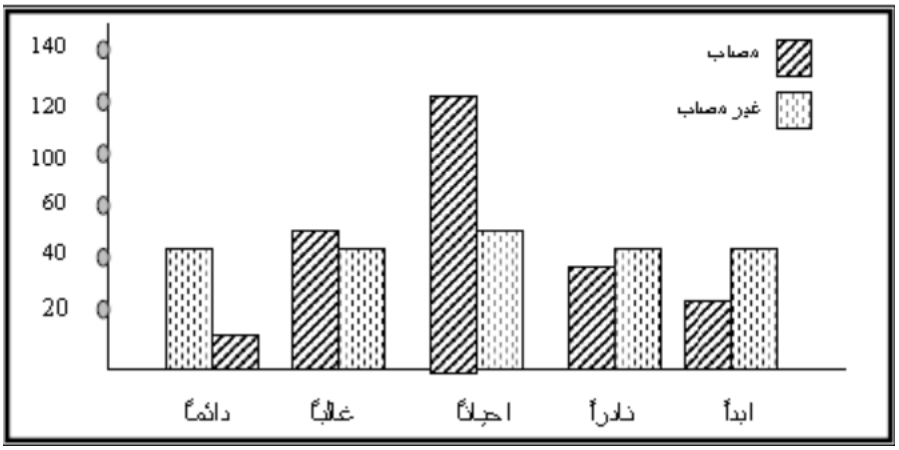
- **دراسة محمد عرقسوس 1963** بعنوان أثر الاسترخاء والرقية الدينية في علاج ضغط الدم، هدفت هذه الدراسة لمعرفة تأطير الاسترخاء وكذلك تأخيرا استرخاء المصحوب بالرقية الدينية الإسلامية على مرضى ارتفاع ضغط الدم الاساسي تكونت العينة من 75(مريض) شخصهم اطباء الباطنية على انهم مصابين بارتفاع ضغط الدم الأساسي واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي نتائج الدراسة على ان نسبه التحسن تصل الى (60%) من افراد العينة وعند اضافه الرقية للاسترخاء ارتفاع النسبة الى (87 %) من افراد العينة، كما بينت نتائج الدراسة الاتي:
  - ✓ وجود فروق داله إحصائية بين مستوى الضغط لحظه الوصول وبين مستواها بعد اجراء الاسترخاء.
  - ✓ وجود فروق داله إحصائية في نسبه التحصن بين مستوى الضغط لحظه الوصول ومستوى التحسن بعد الاسترخاء والرقية معا.

(سلمى هاشم مصطفى، 2009، ص 47)

دراسة محمد حسن محمود (2008): بعنوان دراسة مقارنة إحصائية في ضغط الدم المرتفع، عرفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين ارتفاع ضغط الدم والتوتر والضغط العصبي والنفسي، واظهرت النتائج أن هناك علاقة وطيدة بين ارتفاع ضغط الدم والتوتر والضغط العصبي والنفسي،

اذ يلعب التوتر والضغط النفسي دورا هاما في ازدياد نسبه الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وقد أعد الباحث مقياس التوتر والضغط النفسي وكانت أبعاد الإجابة على المقياس (أبدا، نادرا، غالبا، دائما).

وكانت النتيجة كما موضح في الرسم البياني التالي:



الشكل رقم (01): رسم بياني يوضح نتائج العينة على أبعاد مقياس الضغط النفسي و التوتر

(سلمى هاشم مصطفى، 2009، ص 44)

- **دراسة ممتاز و اخرون (2012):** التي هدفت دراسة تأثير الشعور بالوحدة النفسية على ارتفاع ضغط الدم في مرحله المتأخرة من العمر، وقد تمت على عينة متكونه من(1880 فردا) تتراوح اعمارهم بين 60 سنه او اكثر في شبه جزيرة ماليزيا، باستخدام مقياس الشعور بالوحدة مركز فيلادلفيا للشيخوخة وتم تقييم الحالات الطبية لارتفاع ضغط الدم والظروف المزمنة الأخرى من خلال أسئلة التقرير الذاتي واظهرت النتائج أن الشعور بالوحدة النفسية يزيد بشكل كبير من احتمال ارتفاع ضغط الدم في مرحلة متأخرة من العمر وذلك بعد وقت للعوامل الديموغرافية والاجتماعية والصحية، حيث كانت نتيجة الانحدار اللوجيستي بعد ضبط المتغيرات تؤيد أن الشعور بالوحدة يزيد من هذا الاحتمال بشكل كبير، وأيضا اظهرت مناقشه النتائج ان الشعور بالوحدة النفسية يعتبر

عامل خاطر رئيسي لارتفاع ضغط الدم وان على العاملين في مجال الرعاية الصحية أن يكون على بين من الاثار الفيزيولوجية السلبية للشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن.

(خوري نسرين، 2018، ص36)

8.3.2 الدراسات الأجنبية:

- **دراسة كاترينا (1998):** هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين ضغوط العمل والإصابة بضغط الدم وتكونت العينة من (258) رجلا من مدينه نيويورك يعملون في الاعمال التي تحتاج الى مهارة العمل استخدم مقياس الضغوط العمل وجهاز لتسديد ضغط الدم كما بينت نتائج الدراسة:
  - ✓ العمال الذين يكونون تحت ضغط انفعالي عالي يكون مستوى ضغط الدم لديهم أكثر من الاخرين.
  - ✓ العمال الذين تحولوا من ضغط عامل عالي الى منخفض انخفاض لديهم ضغط الدم.
  - ✓ العمال الذين لا يتحكمون في غضبهم يتعرضون لضغط الدم المرتفع.

(سلمى هاشم مصطفى، 2009، ص 47)

- **دراسة Goyle Gaitin (2014)** : التي هدفت لفهم كيفيه ارتباط كل من العزلة والشعور بالوحدة مع خطر ضغط الدم وتشخيص هذه الحالة المزمنة وكذلك ايلاء الاهتمام الخاص بالفروق بين الجنسين وهي دراسة طولية مسحية تخص الأفراد البالغين 50 سنة أو أكثر وذلك على مدى سنتين من 2008 الى 2010 حيث تم قياس ارتفاع ضغط الدم على أثار تشخيص الطبيب وتم أيضا قياس العزلة الاجتماعية باستخدام بنود لتقييم الشبكة الاجتماعية وخصائص المشاركة الاجتماعية وقياس الشعور بالوحدة النفسية بمقياس (The hyghes 2004) واظهرت نتائج هذه الدراسة الاثر السلبي للعزلة على الصحة البدنية للمسنين أما من ناحية الشعور بالوحدة النفسية نتائج هذا البحث

لا توفر الدعم المستمر لفكرة تأثيره السلبي على ارتفاع ضغط الدم إلا أن النتائج تشير الى أن هذا الشعور قد يكون عامل خاطر مهم لنتائج صحية اخرى وخاصة عند الرجال.

(خوري نسرين، 2018، ص36)

- ✓ **تعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بضغط الدم:**

الدراسات السابقة الخاصة بمتغير ضغط الدم الذي يعتبر بالموت في كثير من الاحيان هناك بعض الدراسات السابقة تشابهت مع دراستنا من خلال الهدف الربط بين ضغط الدم والحالة النفسية للشخص نجد دراسة محمد حسن محمود (2008) استهدفت التعرف على العلاقة بين ضغط الدم والتوتر والضغط العصبي والنفسي ودراسة ممتاز وآخرون (2012) التي استهدفت تأثير الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بارتفاع ضغط الدم ولا ننسى دراسة كاترينا (1998) والدراسة التي اقيمت في.(2014)

كما لا يفوتنا الذكر دراسات سابقة اختلفت مع دراستنا في جوانب مثلا كدراسة محمد عرقسوس (1963) من حيث الهدف فقد كان هدفها معرفة تأثير الاسترخاء وكذا الرقية في معالجة ارتفاع ضغط الدم في حين أن دراستنا الحالية تهدف الى دراسة العلاقة بين سمات الشخصية والعضب لدى المصابين بالضغط الدموي.

الفصل الثاني: الشخصية

- ❖ تمهيد.
- ❖ تعريف الشخصية.
- ❖ خصائص الشخصية.
- ❖ محددات الشخصية.
- ❖ مكونات الشخصية.
- ❖ تعريف السمات.
- ❖ خصائص السمات.
- ❖ معايير تحديد السمة.
- ❖ نظريات الشخصية.
- ❖ خلاصة الفصل.

تمهيد:

من بين الأشياء التي تثيرنا اثناء ملاحظتنا للأفراد المحيطين بنا هو مدى اختلافهم عن بعضهم البعض فنجد بعض الافراد يتحدثون كثيرا بينما نجد البعض الاخر هادئ جدا، ونجد البعض يشعر بالقلق في حين اخرون لا يبدوا قلقا ابدا، وفي استخدامنا هذه الصفات للتميز بين الافراد نحن بصدد وصف شخصية الفرد، وبالتالي فان الشخصية هي ذلك الكل الذي يشمل الصفات والاستعدادات الفطرية التي تساهم في انجاز مراحل النمو التي يمر بها كل فرد منذ الولادة وحتى الوفاة، حيث ان لكل مرحلة سلوكيات وقدرات تختلف من فرد لأخر.

ونظرا لاعتبار موضوع الشخصية من اهم المواضيع التي حازت اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس، سوف نتطرق الى الشخصية من خلال هذا الفصل ونحاول الالمام بكل الجوانب المتعلقة بالشخصية بما فيها التعريفات ومحددات الشخصية وصولا الى النظريات التي تعمقت في تفسير الشخصية.

1 تعريف الشخصية:

1.1 من الناحية اللغوية:

كلمه شخصيه في اللغة العربية من شخص وفي لسان العارب شخص هو كل جسم له ارتفاع وظهور والمراد به اثبات الذات.

(محمد أحمد عبد الخالق،1996، ص 30)

قام البورت بالبحث في أصل مصطلح الشخصية من ناحية اللغات الأوروبية فذكر أن مصطلح personnalityفي الإنجليزية ومصطلح personnalité بالفرنسية تشبه كل حد كبير كلمة

personalitasفي اللغة اللاتينية المتداولة في العصور الوسطى وكانت الكلمة اللاتينية persona تستخدم لوحدها في اللغة اللاتينية القديمة وكانت تشير الاصل الى قناع مسرحي الذي استخدم لأول مره في مسرحيه الإغريقية فكانت الشخصية ينظر اليها من حيث ما يعطيه قناع الممثل من انطباعات او من ناحية كونها غطاء يخفي ورائه الشخص الحقيقي.

(محمد أحمد عبد الخالق،1996، ص37)

1.2 من الناحية الاصطلاحية:

تعدد تعريف الشخصية من طرف الباحثين لذا سوف نذكر بعض منها:

تعريف جوردن البورت: الشخصية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفسية الجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه لبيئته.

تعريف جيلفورد: شخصيه الفرد هي ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منه سماته، وركز في هذا التعريف على مبدا الفروق الفردية وعلى مفهوم السمة.

تعريف ريموند كاتل: الشخصية هي ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين.

تعريف ايزنك: الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم الى حد ما بطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنيه جسمه والذي يحدد توافقه الفريد لبيئته.

(محمد أحمد عبد الخالق،1996، ص40)

يعرف احمد محمد عبد الخالق الشخصية بانها نمط سلوكي مركب ثابت الى حد كبير من الافراد ويتكون من تنظيم فريد لمجموعه من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم القدرات

العقلية والانفعال والإرادة والتركيب الجسمي الوراثي والوظائف الفيزيولوجية والاحداث التاريخية الحياتية التي تحدد طريقه الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه المميز في التكيف مع البيئة.

(بن زروال فتيحة،2008، ص 149)

وتعرف الشخصية ايضا بانها ذلك المفهوم او المصطلح الذي يصف الفرض من حيث هو كل موحد من الاساليب السلوكية الإدراكية المعقدة التنظيم الذي تميزه عن غيره من الناس في المواقف الاجتماعية.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص80)

وكتعريف شامل للشخصية هي سمات وأنماط ثابتة نسبيا من السلوك تساعد الفرد على التعامل مع البيئة والتكيف معها، وهذه السمات والأنماط تختلف من فرد لأخر.

(ثائر أحمدغباري،2015، ص 17)

2 خصائص الشخصية:

تجتمع في الشخصية خاصيتان أساسيتين: تظهر الاولى في شكل ثبات الشخصية وتظهر الثانية في التغير والتغيير، يتضمن ثبات في الشخصية عدد نواحي ومنها:

الثبات في الاعمال: يظهر هذا النوع في سلوكيات الفرد الصادرة عنه تجاه الاحداث والناس في الحياة فالشخص الذي يتعاون مع الاخرين والمحب لمساعده يمين سلوكه الى الثبات.

الثبات في الاسلوب او التغير: تشير الى طريقه الفرد المميزة عند قيامه بالأعمال والمهمات.

الثبات في البناء الداخلي: يقصد به الاسس العميقة التي تقوم عليها الشخصية كالمعتقدات والافكار التي يحملها الفرد عن نفسه والاخرين والحياة فالشخص الذي يدرك نفسه على انه كفؤ ومحبوب يدرك ذلك في نفسه في معظم المواقف والفرد الذي يحمل قيما دينيا تنعكس على تصرفاته اليومية مع الناس.

الثبات في الشعور الداخلي: يقصد به شعور الفرد داخليا وعبر مراحل حياته باستمرار ووحده شخصيته وثباتها ضمن الظروف المقدرة التي يمر بها كوحده الخبرة في الحاضر واستمرار اتصالها مع الخبرة الماضية التي كان يمر بها.

اما تغير وتغيير الشخصية: فهو ثبات الشخصية نسبيا وليس ازليا فالحركة والنمو والتغير والانطلاق صفات اساسيه للشخصية، وتتغير الشخصية في نوعين:

- **التغير:** المقصود ان الشخصية تتغير من غير قصد، فالشخصية تتغير خلال مراحل النمو المتتابعة وتتأثر بالعوامل الجسدية والعقلية والنضج والتعلم ومؤسسات التنشئة الاجتماعية.
- **التغيير:** المقصود به ان الشخصية تتغير عن قصد والتغيير في الشخصية يقوم على اساس ان الكثير من مكوناتها وسماتها تكون مكتسبه ومتعلمه وعندما تكون سويا تؤدي الى الصحة النفسية وإذا كانت غير سوية ادت الى التفكك والمرض وهنا قد يبزل الفرد جهودا ذاتيه للتغيير المقصود لإعادة التعلم او محو التعلم وغير ذلك بطرق العلاج النفسي.
- **تكامل الشخصية:** التكامل يعني انتقال الوحدات الصغيرة في وحده أكبر والوحدة المتكاملة هي اجزاء متفاعله بينها جسم الانسان مثال رائع للتكامل البيولوجي فهو مجموعه اعضاء ووظائف يتفاعل مع بعضها البعض والشخصية السوية تمتاز بتكامل ما بين عناصر متآلفه مع بعضها.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 81)

3 محددات الشخصية:

يتأثر بناء الشخصية وتطورها بمجموعة من العوامل والمؤثرات، يمكن تصنيفها فيما يلي:

أولا: المحددات البيولوجية للشخصية:

يميل بعض علماء النفس الى توكيد أن الطبيعة الإنسانية اجتماعيه في اساسها وان الاساس البيولوجي للسلوك والقدر المشترك بين الانسان والحيوانات الاخرى ويركز أنصار الاتجاه البيولوجي في دراسة الشخصية اهتماماتهم على مجالات متعددة اهمها: دراسة الوراثة في الافراد يختلفون بعضهم عن بعض تحت تأثير العوامل الوراثية وبصرف النظر عن الظروف والتأثيرات البيئية المحيطة بهم. دراسة الأجهزة العضوية والعلاقة بين وظائفها وانماط الشخصية. دراسة التكوين البيوكيميائي والغددي للفرد.

(بشار جبارة الأغا،2009، ص 38)

ثانيا: المحددات البيئية:

يذكر لأزاروس أن تأثيرات العوامل الاجتماعية في الشخصية يظهر في مجالين رئيسيين، الأول يتعلق بأثر الجماعة على قرارات الفرد وسلوكه في لحظه معينه وهذا المجال، يسمى التأثير الاجتماعي المعاصر او الاني، أما المجال الثاني فيتعلق بالتأثير على سلوك الفرد منذ لحظه ولادته وطول حياته، ويسمى هذا المجال التأثير الاجتماعي النمائي.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص83)

فنجد في هذا المجال مجموعة من البنى، تشمل العائلة والمدرسة والنادي والدين واللغة والنظام السياسي ونظام الاقتصادي والمهنة والثقافة... الخ، وكل ما يعايشه الفرد ضمن هذه البنى من مواقف يمكن ان تؤثر على وظائفه سيكولوجيه، فهي تؤثر فيما يتعلمه وكيف يتعلمها وكيف يدرك ويحكم على البيئة والاحداث التي تشملها، وفي اللغة التي يصف بها ويتصور الاحداث، وفي دوافعه وطريقه التي

يتوافق بها مع مطالب الحياة، ومشاعره تجاه الاخرين، والطريقة التي يعيش بها الاستجابات الانفعالية ويعبر عنها.

(بن زروال فتيحة، 2008، ص157)

ثالثا: المحددات الثقافية:

حيث ينخرط الفرد عضوا في المجتمع من خلال التثقيف والتي يتعلم بها الفرد اشكال التصرف التي تتقبلها الجماعة ويتجه بالتالي الى تبني نمط الشخصية الذي يعد نمطا مرغوبا في المجتمع.

(بشار جبارة الأغا، 2009، ص38)

4 مكونات الشخصية:

العوامل الرئيسية التي تساهم في بناء الشخصية واضحة تماما علما بان تتميز الشخصية بتداخل مكوناتها واستمرار تفاعل عناصر مع بعضها البعض وتتعدد مكونات الشخصية نجدها وان اختلفت في ظاهره من حيث الجوهر فإنها تتفق على المكونات التالية:

أولا: المكونات الجسمية:

يمكن تصنيف المكونات الجسمية الى ثلاثة اقسام رئيسية على النحو التالي:

- الأعضاء الحسية المستقبلة للمؤثرات الحسية الخارجية والداخلية والمفصلية ويستقبل الكائن الحي من النواحي الثلاث وهي: خارجيه من البيئية الخارجية وهي عبر مستقبلات الجسم العين والانف والاذن والجلد وهي لنقل الحواس، والداخلية من بيئية الداخلية وهي عبر الاحساسات التي تنتقد عبر اعصاب مستقبله مثل الجوع وامتلاء المثانة والمعدة، أما الاحساسات المفصلية والعضلية فتوجد

الاعصاب المستقبلة لها في العضلات والمفاصل والمؤثرات التي تبعثها وهي الحركة وتقلص العضلات.

- الجهاز العصبي الذي تصل اليه الاحساسات عن طريق الاعصاب الحسية المستقبلة ويعبر حلقه الاتصال بينها وبين التكوينات الجسمية التي تقوم برده الافعال المناسبة.
- التكوينات الجسمية التي تقوم بردود الافعال وتتكون من العضلات والغدد الصماء.

(محمود سليمان محمود سامية،2016، ص 26)

ثانيا: مكونات عقلية ومعرفية:

وتشمل العمليات العقلية التي يقوم بها العقل في تكوين الخبرات المعرفية والقدرة الثقافية تتصل بمستوى استيعاب الفرض للمعلومات الشائعة في بيئته وفي مجالات متعددة ومصادر متعددة مثل الأسرة والمدرسة والمساجد والوسائل الإعلامية والاصدقاء والشخصية التي يغلب عليها الثقافة النظرية تغلب عليها النزعة المعرفية وتهتم بالبحث عن الحقيقة الموضوعية والنظرية العلمية ايضا.

(محمود سليمان محمود سامية،2016، ص 26)

ثالثا: مكونات انفعالية:

وتتضمن مكونات انفعالية للشخصية ما يلي:

- العواطف: هي استعداد نفسي ينشا عن تركيب مجموعه من الانفعالات حول موضوع معين.
- العقد النفسية: تعني مجموعه من الافكار يربط فيما بينها انفعال عام لا شعوري، فالشخص الذي يحس عن وعي بانه اقل من الاخرين يتضايق بسبب احساسه بالنقص وهذا بخلاف عقدة تنعزل بعيدا عن الشعور بقوه الكبت.

- الميول: وهو استعداد وجداني للشعور بتجربة وجدانيه خاصه للقيام بالسلوك معين إذا الشيء او شخص معين او جماعه او فكره مجرده.
- الاتجاهات: ميل للاستجابة بطريقه معينه في موقف معين لشيء معين.

(محمود سليمان محمود سامية،2016، ص27)

رابعا: مكونات خلقية:

هو جانب الشخصية المتصل بالمظهر الاجتماعي والتوافق مع المواقف المتعلقة بالدين والمثل والعرف والعادات والتقاليد والقانون والمعايير السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وهو ايضا نظام من الاستعدادات الأخلاقية والدينية والاجتماعية برغم العقاب ومن المكونات الخلقية تتأثر بالبيئة والتنشئة الاجتماعية أكثر قابليه للتغيير من المكونات العقلية الوجدانية والانفعالية.

خامسا: مكونات بيئية:

هي جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في الفرد منذ الميلاد سواء كان ذلك متصلا بعوامل طبيعية او اجتماعيه وثقافية، علما بان البيئة تلعب دورا هاما في تشكيل شخصيه للفرد وهذا ما توصل اليه علماء البيئة، واعتبروا ان البيئة هي التي تهيئ الظروف الملائمة للفرد لينشئ وتقدم الاستعدادات التي يتزود بها الفرد من البيئة.

(محمود سليمان محمود سامية،2016، ص 28)

5 تعريف السمات:

المقصود بلفظ سمة خاصية يختلف فيها الناس أو تتباين من فرد لأخر.

(ماجدة بهاء الدين،2008، ص 93)

يرى كاتل ان السمة هي مجموعه ردود الافعال او الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات ان توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بالطريقة ذاتها في معظم الاحوال.

(محمد أحمد عبد الخالق،1996، ص66)

ويعرف أيزنك السمات بأنها: مجموعة من الأفعال السلوكية التي تتغير معا، وتعد السمات عند مفاهيم نظرية أكثر منها وحدات حسية.

وبالتالي فان السمة هي أي خاصية او خصلة أو صفة ذات دوام نسبيي يمكن ان يختلف فيها الافراد، فتميز بعضهم عن بعض، أي ان هناك فروقا فردية فيها، قد تكون السمة وراثية أو مكتسبة، ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو معرفية، أو انفعالية او متعلقة بمواقف اجتماعية.

(محمد أحمد عبد الخالق،1996، ص 67)

6 خصائص السمات:

من اهم الخصائص المميزة للسمات كما وضعها جوردن البورت ما يلي:

- السمات لا تلاحظ بصوره مباشره انما يمكن الاستدلال على وجودها او استنتاج غيابها وعند وصف السمات فان ذلك يستلزم ملاحظه سلوك الفرد وتنظيم هذه الملاحظات.
- تختلف درجات بعض السمات باختلاف العمر في السمات تتغير وتتبدل في سياق عمليه النمو حيث يحدث تغير في الشخصية ككل.
- يمكن تعديل السمات بالتعلم حيث هناك بعض السمات قد تكتسب وتتعلم وتستعمل بالارتباط الشرطي والتوحد والتقليد.
- من السمات ما هو سلبي ومنها ما هو إيجابي.

- السمات موجودة في داخل الفرد ذاته وجودا حقيقيا وليست مجرد اسماء توضع للتصنيف.
- تختلف السمات من حيث نوعها ومدى تطورها وتكاملها في نموذج كلي هو الشخصية.
- إن معظم السمات توجد بدون درجات متساوية عند الافراد مما يمكن معه افتراض استمراريه كل سمة منها تبدأ من الصفر وتتدرج الى الأعلى.
- يختلف الافراد فيما بينهم في موقعهم من هذا التدرج على الاستمرارية.
- العلاقة بين السمات علاقة تبادليه حيث توجد سيمات عديده مرتبطة بصوره ايجابيه بعضها بالأخر فان وجود سما عند الفرد على قدر عالي او منخفض يمكن من التوقع على ان الفرد يحصل على نفس القدرة في سمه اخرى وقد ترتبط بعض السمات بغيرها ارتباط عكسيا فان درجه عالية في سمة معينه قد تنبئ بدرجه منخفضه في سمه اخرى.

(بشار جبارة الأغا، 2009، ص 15)

7 معايير تحديد السمة:

وضع البورت ثمانية معايير لتحديد السمة وهي:

- السمة لها أكثر من وجود اسمي انها عادات على مستوى أكثر تعقيدا.
- السمة أكثر عموميه من العادة، فعادتان او أكثر تتسقان معا في صوره سمة.
- السمة دينامية او على الاقل تلعب دورا واقعيا محرك في كل سلوك يقوم به الفرد.
- وجود السمة قد يتحدد تجريبيا او احصائيا.
- السمات مستقله نسبيا فقط كل منها على الاخرى وهي عاده ترتبط ارتباطا موجب الى درجه ما.
- سمات الشخصية قد تتفق او لا تتفق والمفهوم الاجتماعي المتعارف عليه. الافعال والعادات غير المنسقة وسمة ما ليست دليلا على عدم وجود السمة.

- السمة ينظر اليها في ضوء الشخصية التي تحتويها او في ضوء توزيعها في المجموع العام من الناس.

(بشار جبارة الأغا،2009، ص 18)

8 نظريات الشخصية:

8.1 نظرية السمات:

تعد نظرية السمات من النظريات البسيطة والمفهومة لدى العامة بسبب اتصالها المباشر بحياة الناس اليومية، من خلال الاوصاف التي يطلقونها على بعضهم البعض من البخل، والشجاعة، الثرثرة، الذكاء...الخ، اذ تقول ان لكل فرد مميزات (أو سمات) شخصيه ثابته فيه، ملاحظه تميزه عن الاخرين لاختلافه عنهم بهذه السمات.

(ثائر أحمد غباري،2015، ص 121)

8.1.1 سمات البورت:

حسب البورت وهو من أبرز علماء النفس في اتجاه السمات فان الشخصية تقسم الى ثلاثة انواع:

- **السمات الأساسية:** وهي تلك السمة السائدة في سلوك الفرد والتي يتأثر بها كل سلوك يصدر عنه، مثال ذلك وجود ميل متطرف عن الفرد ما نحو القوة، المتعة، العدل، بحيث يجد ان كل ما يصدر عن الفرد من سلوكيات مصبوغ بهذا الميل، هذا نوع من السمات قليل كما ان الافراد الذين يتسمون بهذا النوع من السمات قلة.
- **السمات المركزية:** وهي من بين أكثر السمات تميزا لشخصية الفرد، وهي أكثر من خمس الى عشر سمات يمكن ان نصف بها شخص ما، فكل فرد منا يتسم سلوكه بخمسه الى عشر سمات

مركزيه تعكس اسلوبه المميز في السلوك والتعامل مع الاخرين والاستجابة للمواقف المختلفة، ومن الصفات المركزية التي كثير ما تتكرر لدى الافراد هي: الخجل، الدفاع، المنافسة، والسلبية.

(ثائر أحمد غباري،2015، ص 125)

- **السمات الثانوية:** هي سمات المركزة والخاصة والتي تظهر في مواقف دون غيرها وهي اقل اهميه يمكن الفرد ان يمتلك عددا كثير من هذه السمات مثال ذلك ان يتسم الفرد بالسيطرة والعدوانية في اثناء ممارسه لدور الاباء ويتسم بالامتثال في تعامله مع رؤسائه في العمل.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 94)

8.1.2 سمات كاتيل:

اتفق كاتيل مع البورت على ان السمات تمثل العناصر او المكونات الأساسية في الشخصية، غير ان كاتيل حاول ان يحدد هذه السمات وقسمها الى نوعين:

- **سمات سطحيه:** لأنها ظاهره في سلوك وافعال الفرد وهي قابلة للملاحظة ومتنوعة جدا وعديده.
- **سمات مصدريه:** والتي تمثل حجر الاساس للشخصية والمسؤولة عن سمات السطحية فالفرد مثلا قد يمتلك سمات سطحيه مثل تأكيد الذات، الشجاعة، الطموح، السمة المصدرية التي يمكن ان تكون مسؤوله عن هذه السمات سطحيه الثلاث هي سمة السيطرة وهذه سمه كامنه وعددها قليل.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 95)

وتوصل كاتيل الى تحديد بعض السمات الشخصية الإنسانية وقد وضعها على شكل اقطاب ثنائيه منها:

✓ الذكاء العام مقابل الضعف العقلي (ذكي مقابل غبي)

- ✓ الاجتماعي مقابل العدواني.
- ✓ التحرر مقابل المحافظة.
- ✓ الثبات الانفعالي او قوه الانا مقابل عدم الثبات الانفعالي او ضعف الانا (هادئ الانفعاليات ناضج ضد متقلب غير ناضج).
- ✓ السيطرة مقابل الخضوع
- ✓ الانبساط مقابل الانطواء مرح ضد اكتئاب، منشرح ضد منعزل
- ✓ الشجاعة ضد الخجل.
- ✓ ايجابيه الانا في مقابل الاعتمادية.
- ✓ سرعه الاهتياج ضد الاستقرار.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 95)

ولقد تابع كاتيل تحليله للصفات واستنبط منها 12 صفه اساسيه منها: القدرة العقلية والضعف العقلين السيطرة والخضوع، المرح والاكتئاب الخلق الايجابي والحقد السيئ، التقلب والجمود.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 95)

8.2 نظرية التحليل النفسي:

مؤسس هذه المدرسة سيغمون فرويد، كانت هذه المدرسة اول من وجهت الانظار الى ان الخبرات الانفعالية في الطفولة تترك اثرا باقيا في بناء الشخصية، مما يجعلنا نقرر ان الشخصية تتحدد معالمها الى حد كبير في فتره الخمس سنوات الاولى من حياه الفرد، واكتشف العلاقة بين تنظيم الشخصية للفرد الراشد وبين تربيته، وتتحدد الشخصية للفرد نتيجة تفاعله او صراعه مع البيئة المحيطة او مع البيئة الداخلية، أي صراعه مع نفسه، ويتم ذلك غالبا في مستوى اللاشعورية.

ولاحظ ان هناك الكثير من الدوافع والرغبات المكبوتة والخبرات المؤلمة عند الأطفال، فوجد فيما بعد ان الرغبات المكبوتة هي غالبا ما تكون رغبات جنسية، اما الدوافع هي غالبا دوافع عدوانيه، ويعمل الافراد على كبتها لان المجتمع يعاقب الفرد عند التعبير عنها، وهنا يدرك إثر الخبرات المكبوتة على السلوك الشخصية.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص100)

ولقد حاول فرويد دراسة الشخصية من خلال تأسيس عده نماذج منها النموذج الطبوغرافي، صاغ فرويد هذا النموذج عام (1900) مستخدما مجازا مكانيا، يقسم العمليات العقلية الى ثلاث انماط هي:

- الشعور او العمليات العقلية الشعورية: هذه العمليات عباره عن افكار عقلانية هادفه تقع في مركز الوعي.
- ما قبل الشعور او العمليات العقلية ما قبل الشعورية: عباره عن عمليات غير شعوريه ولكن تصبح شعوريه في اي لحظة.
- اللاشعور او العمليات العقلية اللاشعورية: هي عمليات لاعقلانيه بعيده عن المنطق وهذه العمليات لا يمكن الوصول اليها لأنها مكبوتة اي انها بعيده عن الشعور وذلك لتجنب الاضطرابات النفسية.

(ثائر أحمد غباري،2015، 139)

وعلى الرغم من ان العمليات اللاشعورية مقيده وبعيده عن الشعور، الا انها غير كسوله، ولأنها غير معروفه شعوريا فمن الممكن ان تتسرب الى الشعور والسلوك بوسائل واشكال غير مرغوب فيها، واستخدم فرويد النموذج الطبوغرافي لفهم الاحلام والتمييز بين قصتها والرسالة التي تقف وراءها والمحتوى الكامن، فحسب التحليل النفسي فان الحلم يعبر عن صراع المشاعر ورغبات.

(ثائر أحمد غباري،2015، ص139)

يشير فرويد الى ان السلوك دافعا داخليا من قوى لا شعوريه، تكونت عبر تاريخ الشخص وحياته، خاصه العلاقات مع والديه وان ما يفعله الشخص وما يفكر فيه او يشعر به، ينتج من تفاعل دينامي بين ثلاث عوامل نفسيه هي: الهوID، الاناEgo، الانا الأعلىSuper Ego، وان اي اختلاف في توازن اي هذه العوامل الثلاثة يؤدي الى اختلال في تفاعل الاخرين ونشاطهما معا ليضاده ويكون الصراع الداخلي.

(ثائر أحمد غباري،2015، ص 141)

وسوف نتطرق لشرح كل هذه العوامل النفسية:

- **الهوId:** هو الجزء الوحيد من الشخصية الذي يكون موجودا لدى الفرد منذ ولادته، ويشير الى الرغبات والغرائز الفطرية عند الفرد والتي تحتاج الى اشباع، وهذا الجزء يمثل خزان الطاقة النفسية التي تزود الفرد بالطاقة، والذي يسميها فرويد (مبدأ اللذة) فهو يحث الفرد بشكل دائم للقيام بما يشبع اللذة، ويعني مبدا اللذة الحث عما يؤدي الى خفض التوتر وهذا الجزء الهو يقع ضمن مكونات اللاشعور.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 103)

- **الاناEgo:** يبدا بتشكيل اثناء تفاعل الطفل مع البيئة خلال السنة الاولى والثانية من عمره، فيشير الى الجانب العقلاني من الشخصية، وهو الجزء التنفيذي من الشخصية والذي يسعى الى اشباعه رغبات الهو بما يناسب الواقع والمحيط والامكانيات المتاحة، ويعمل معه (مبدا الواقع) حيث يعني اشباع دوافع الهو بطريقه منطقيه، ويحدث ذلك من خلال تأجيل الاشباع الى وقت مناسب وبطريقه مقبولة اجتماعيا.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 104)

- **الأنا الأعلى Super Ego:** يمثل القيم والمعايير الأخلاقية للوالدين والمجتمع والضمير، الذي تم تدوينها اثناء التنشئة الاجتماعية للطفل، ويعمل وفق (مبدأ الأخلاق) اذ أنه يعاقب الأنا الأعلى الافكار والأفعال السيئة، ويتطور الأنا الأعلى خلال سنوات الطفولة المبكرة، ومن خلال عملية تدريب الطفل على الصواب والخطأ يتطور الأنا الأعلى ويصبح قادرا على أن يضبط الفرد ذاتيا دون رقابة خارجية والأنا الأعلى يقسم قسمين الى قسمين هما الضمير والأنا المثالية.

✓ **الضمير:** يتكون من مفاهيم او تصور الفرد لما هو خطا ولا يجب عليه فعله

✓ **الانا المثالية:** يتكون عن تصور الفرد ما هو صحيح ومناسب

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 104)

ومن هنا قسم فرويد نمو النفس الجنسي الى خمس مراحل:

✓ **المرحلة الفمية:** يرى فرويد أن الشخصية تتكون من الخبرات التي يمر بها الطفل خلال مراحل متعاقبة من النمو النفسي الجنسي، وأن هناك طاقه ليبيدية تتركز في منطقة معينة من الجسم وفقا لمرحله النمو، والفم هو محور اللذة الليبيدية خلال السنة الأولى ونصف الثانية ولذا أسماها فرويد بالمرحلة الفمية، حيث يجد الطفل خلالها لذته عن طريق المص، والأكل والعض ،ووضع الأشياء في الفم، والإشباع الزائد أو الحرمان الشديد، سيثبت كمية أكبر من الليبيدو في هذه المرحلة، بما يجعل الشخص عرضة لنُكوص في الحياه البالغة، حيث يرتد الفرد الى سمات هذه المرحلة من الاعتمادية والشراهة و الميول الفمية التي تُشبه عض الثدي مثل: التدخين مضغ اللبان.

(ثائر أحمد غباري،2015، ص142)

واي إخلال او إحباط في اشباع الحاجات والدوافع خلال المرحلة الفمية، قد يؤثر على المرحلة النمائية من خلال ظهور التثبيت الفموي.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 105)

- ✓ **المرحلة الشرجية:** يمر بها الطفل في عمره سنة ونصف الى ثلاث سنوات، حيث ترتبط الإشباعات الجنسية له خلال التحكم بعضلة الأمعاء ونشاطات الإخراج، في هذه المرحلة يبدأ الطفل بالتدريب على مهارات استخدام الحمام، والقسوة على الطفل في التدريب قد يؤدي الى تطور شخصية شرجية، والتي تمتاز بالميل الشديد الى النظام والدقة أو تمتاز باللامبالاة أو العناد، وفي هذه المرحلة يبدأ (مبدأ الواقع) في تعديل (مبدأ اللذة)، والواضح أن جميع الاضطرابات النفسية ذات الطابع الوسواس القهري ترجع الى التثبيت الذي ظهر بسبب إحباط اشباع حاجات الطفل خلال المرحلة الشرجية من العمر.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 106)

- ✓ **المرحلة القضيبية:** ويمر بها الطفل في العمر ما بين ثلاث سنوات وست سنوات، وهي أهم مراحل التطور النفسي الجنسي، و هنا تصبح منطقة اللذة عند كل من الذكر و الأُنثى في الأعضاء التناسلية، وأحد المظاهر البارزة لهذه المرحلة هي (عُقدة أُوديب) ويحدث هنا إزاحة من النرجسية الى الاشباع الأشياء الوهمية، و يصبح الأولاد متعلقين بأمهاتهم وينظرون لأباءهم كمنافسين لهم، ويقابل هذا الموقف عند الفتاة ما يسمى (عُقدة الكترا)، ولكن الرغبات الأُوديبية تكبت، و يرى فرويد أن الطفل يحل هذه العقدة من خلال كبت هذه المشاعر والتوحد مع الأب، بمعنى أن الطفل الذكر يتوحد مع الأب والأُنثى تتوحد مع الأم حيث ينقل الموضوع الحب من الأم لحب الوالد ،وهنا تطور الفتاة مشاعر سلبية نحو والدتها على اعتبار أنها منافسة لحب الوالد، وتعتقد الطفلة بأن الأم هي

التي أزالت أعضائها الجنسية بسبب اكتشافها لمشاعر الحب والانجذاب نحو الوالد برغبه منها للانتقام.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 107)

- ✓ **مرحلة الكمون:** تكون بين السادسة وفي المطلع المراهقة حوالي الثاني عشر من العمر، هنا تكون المشاعر الجنسية كامنة، بينما يستمر النمو العقلي الاجتماعي والأخلاقي، حيث يظهر عدم اهتمام بالجنس الأخر، الأنثى تلعب مع الأنثى والذكر مع الذكر، وتختلف هذه المرحلة على المراحل الجنسية السابقة من خلال الانتقال التركيز من الذات واشباع الحاجات والدوافع الى التركيز على العالم الخارجي للطفل.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 107)

- ✓ **المرحلة الجنسية:** هنا تعود الدوافع الجنسية، ويشعر الفرد بالرغبة في الاشباع الجنسية، حيث الحوافز الليبيدية الفمية والشرجية والقضيبية تتولد من جديد.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص107)

وتكون العلاقة الجنسية الناضجة من خلال العلاقة بالجنس الاخر، وبهذا يحصل الفرد السوي على لذته من الاتصال الجنس الطبيعي مع فرد راشد من افراد الجنس الاخر، حيث تتكامل في هذا السلوك الميول الفمية والشرجية وتشارك في بلورة الجنسية السوية الراشدة، وعليه ان الفرد السوي هو من يحصل على اشباع مناسب في كل مرحله نمائية، اما إذا تعطلت مسيرة النمو كما يحدث في بعض الحالات فانه قد يترتب عليه حدوث ما سماه فرويد (عمليه التثبيت)

ويكون الفرد اميل الى النكوص الى المرحلة التي حدث فيها التثبيت.

(ثائر غباري،2015، ص 144)

8.3 نظرية أريك اريكسون:

اريكسون (1902–1994) عالم نفس أمريكي ألماني الأصل، درب على التحليل النفسي الفرويدي على يد ابنة فرويد آنا، ودرس الشخصية من وجهة نظر التحليل النفسي إلا أنه أضاف الى نظرية فرويد أمرين هما:

- **الأمر الأول:** زيادته لمراحل النمو على أساس أن الشخصية تظل تنمو في جميع المراحل العمرية.
- **الأمر الثاني:** هو التأكيد على أثر الحضارة والتاريخ والمجتمع على الشخصية.

(ثائر غباري،2015، ص 205)

وتعرف نظرية اريكسون في النقاط التالية:

أولا: أزمات الهوية:

يعرف اريكسون بالمفهوم الذي صاغه بأزمات الهوية وهو فكرة ربما ترجع الى أزمات الهوية التي عاشها هو شخصيا خلال مراحل حياته.

ثانيا: نمو الشخصية:

نظرية اريكسون هي نظرية تطورية حيث تشير الى أن النمو الشخصية يكون على مراحل تستمر مدى الحياة، والنقطة المركزية في نظريته هي البحث عن الذات وتحقيق الهوية، وقد قسم اريكسون حياة الإنسان الى ثماني مراحل من التطور النفسي الاجتماعي، وكل مرحلة تشير الى صراع معين يتطلب الحسم، وتقوم هذه الصراعات لأن البيئة من شأنها أن تثقل كاهل الفرد بمتطلبات جديدة وقد سمى

اريكسون هذه التحديات البيئية بالأزمات، وكل مرحلة من مراحل النمو وما يصاحبها من تحدي من شأنها أن تحدث تغييرا في شخصية الفرد حيث يختار بين أسلوبين للتصرف: الأسلوب التكيفي والأسلوب غير التكيفي، عندما تحل كل أزمة بصورة مرضية فان الفرد تكون لديه القدرة الكافية للتعامل مع المراحل التالية من مراحل النمو.

(محمد شحاته ربيع،2013، ص 206)

ثالثا: مراحل النمو:

- ✓ **المرحلة الأساسية الفمية:** تبدأ من الميلاد حتى سنة، وتسير على مبدأ الثقة مقابل الشك، وهي متوازنة مع المرحلة الفمية عند فرويد، ويكون الطفل معتمدا على الأبوين للحماية خاصة الأُم، وفي هذه المرحلة يكون للفم الأهمية المركزية، ويقول اريكسون أن الطفل يحب ويعيش معتمدا على فمه، والعلاقة بين الطفل والبيئة الخارجية هي علاقة بيولوجية في المحل الأول وفي نفس الوقت اجتماعية لأنها علاقة بين الطفل وأمه، وهي التي تحدد الى أي اتجاه الثقة أو الشك سوف يتجه، فإذا منحت الأم الحنان والعطف والحماية فإن الطفل سوف يثق بالعالم من حوله، وفي المقابل إذا كانت الأم مهملة غير معتنية بالطفل فإن هذا يؤدي الى اتجاه سلبي عن العالم الخارجي ويتخذ موقفا في مواجهة هذا العالم.

(محمد شحاته ربيع،2013، ص 206)

- ✓ **المرحلة الشرجية العضلية:** مبدأها الاستقلال مقابل للشك أو الخجل، خلال العام الثاني والثالث من حياة الطفل، فإن الأطفال يحققون بسرعة النمو على مستوى القدرات العقلية، ويتحركون ويلعبون ويكونون سعداء بالاتصال مع الأخرين، في هذه المرحلة تتاح للطفل أول فرصة للاختيار بين السلوكيات المختلفة (في حدود سنه و خبرته) ويمارس الأطفال هواياتهم المستقلة بالرغم من

انهم لا يزالون معتمدين على والديهم إلا أنهم يرون أنفسهم قوى مستقلة، والى أي حد والى أي مدى يتحقق لهم ذلك أي أنهم مستقلون وذلك تبعا لسلوك الوالدين الذي يشجع هذا الاستقلال أو يثبطه، والنقطة الاولى التي تثير التصادم بين الأباء والأبناء هي التدريب على الإخراج والبول حيث يجب أن يتعلم الطفل كيف يأتي ذلك في المكان المناسب والوقت المناسب وعندما لا يتمكن الأطفال من وضع ارادتهم موضع التنفيذ فانهم سوف يشعرون بالخجل في علاقتهم مع الاخرين، وسوف يشعرون بالشك في انفسهم.

(محمد شحاته ربيع،2013، ص 207)

- ✓ **المرحلة القضيبية الحركية:** ومبدأها مبدأ المباداة مقابل الشعو بالذنب، وهي تقع بين 3 و5 سنوات، حيث تكون العديد من القدرات العقلية والحركية قد تكونت ويريد الطفل أن يقوم ببعض الأعمال وقد يصمم على ذلك، وهكذا تقوى المبادأة ونجد مظهرا أخر من هذه المرحلة وهو رغبة الطفل الذكر في الاستحواذ على الأم والغيرة من الأب ورغبة الطفلة الأُنثى في الاستحواذ على الأب والغيرة من الأم (الموقف الأوديبي)، اذا عوقب الطفل وحدث كف لهذه المبادرات فإن الطفل سوف يشعر بأن هذه المبادرات ضارة ويتنامى لديه شعور بالذنب يستمر في مراحل حياته المستقبلية.

(محمد شحاته ربيع،2013، ص 207)

- ✓ **مرحلة الكمون:** النشاط مقابل الشعور بالدونية، تبدأ بين سن 6 سنوات و 11 سنة، وهي تقع بعد أن يلتحق الطفل بالمدرسة ونقصد بالمدرسة المدرسة الابتدائية، وهي بيئة جديدة ومختلفة عن المنزل والطفل يصبح متعرض لتأثيرات وضغوط من خارج المنزل وهو يحصل على التقدير على إنجاز الأعمال سواء في المدرسة أو في البيت، وفي كل المواضع من البيت أو المدرسة فإنه يبدوا

على الطفل الكفاءة في الأعمال ويكون سلوكه منظما وليس عشوائيا، وفي هذه المرحلة يظهر بوضوح الفروق بين الجنسين في الميول والاهتمامات فنجد البنات يهتمن بالطبخ والحياكة والأولاد يعملون نماذج السيارات والطائرات، واذا لم يلق الأطفال التقدير والتشجيع في هذه المرحلة وقوبلت انجازاتهم بالاستهزاء والاحتقار والرفض فإنه من المحتمل أن يتنامى لديهم الشعور بالدونية و عدم الكفاءة، أما اذا قدم الدعم و تدعيم للطفل فإنه يواصل تأثيرا إيجابيا على سلوكه و إنجازاته التي صنعها بيده و يشعر شعورا إيجابيا بالمنافسة و يشجع الى أن يحقق المزيد من الإنجازات.

(محمد شحاته ربيع،2013، ص 207)

- ✓ **مرحلة المراهقة:** تحديد الشخصية مقابل ارتباك الدور، مرحلة المراهقة تبدأ من 12 سنة الى 18 سنة، وهي مرحلة تثير إشكاليات عديدة منها حيث يتساءل الفرد عن ذات الأنا، حيث يطلب الشخص أن تكون صورته الذاتية صورة تتصل بالماضي وتتطلع الى المستقبل، وهذه الصورة عن الذات تشكل فكرة ذات الانا، وأن تشكيل شخصية الفرد هي مهمة شاقة حيث على المراهق أن يتعرف الى مختلف الأدوار والأفكار ويختار منها ما يناسبه.

ويعتبر اريكسون مرحلة المراهقة هي مرحلة وسط بين الطفولة والرشد، والذين يتجاوزون مرحلة المراهقة بسلام فإنه يكون عندهم شعور بالثقة بالذات، أما الذين لا يجتازونها بسلام فإنهم يعانون من الشعور بأزمة الهوية ومعناها الفشل في تحقيق ذات الأنا، وقد ينحرفون الى الجنوح كما أشار اريكسون الى أثر الجماعات الاجتماعية التي ينضوي تحتها الفرد في تطوير ذات الأنا التي تتميز بالثبات.

(محمد شحاته ربيع،2013، ص 208)

- ✓ **الرشد المبكر:** مبدأها الود مقابل العزلة، وهي المرحلة السادسة من تطور الشخصية وتمتد من نهاية المراهقة حتى بداية منتصف العمر أي من 18 سنة حتى 35 سنة، حيث يحقق الفرد الاستقلال عن الأسرة وغيرها من المؤسسات المسيطرة عليه بما فيها المدرسة ويتصرف كراشد ناضج مسؤول، يجد لنفسه عملا يثبت من خلاله أنه شخص انتاجي ويكون كذلك علاقاته مع الأخرين بما فيها العلاقات الجنسية المتمثلة في الزواج.

(محمد شحاته ربيع،2013، ص 208)

- ✓ **الرشد:** مبدأها النفعية أو النشاط مقابل الخمول، في المرحلة السابعة يجد الفرد نفسه في مرحلة وسط العمر من 35–55 تقريبا، ويرى اريكسون أن الفرد في هذه المرحلة من النمو في احتياج الى شيء أكثر من الود مع الاخرين، وأن يشترك بنشاط وفاعلية في تعليم وارشاد الجيل الجديد، وهذه تحتاج الى نشاط خارج المحيط الضيق لأسرة الشخص، وهذه تتسع لكي تشتمل على الأجيال المستقبلية.

(محمد شحاته ربيع،2013، ص 208)

- ✓ **الشيخوخة:** هي المرحلة الأخيرة من العمر ومبدأها تكامل الأنا مقابل الشعور باليأس، وفي هذا الصدد يكون تقاعد الفرد عن عمله ويتعرض الفرد للشعور بالوحدة والخواء النفسي، وعندما ينظر الفرد في مرحلة الشيخوخة الى عمره فيما افناه ويراجع حياته بما فيها من سراء والضراء واحباطات ونجاحات، هنا قد يقبل الفرد نفسه وهذا القبول إشارة الى تكامل الانا، وعلى العكس من ذلك إذا

وجد الفرد حياته وكأنها ماهي الا محاولات فاشلة وفرص ضائعة وعدم الحظ والندم على ما فات، انتابته مشاعر المرارة والحسرة بحيث يؤدي ذلك الى اليأس.

(محمد شحاته ربيع،2013، ص 209)

8.4 نظرية الابعاد لايزنك:

اعتمدت نظريه ايزنك على علم النفس والوراثة، على الرغم من أنه كان يعطي العادات المكتسبة أهمية عظمى الا أنه اعتبر أن الشخصية والفروق الفردية نتيجة المورثات الجينية كما تم ايزنك بما يسمى المزاج، وهو ذلك الجانب من شخصيتنا التي تعتمد على الجينات الوراثية أو هو أمر فطري من الولادة أو حتى قبلها.

ولقد استخدم ايزنك في وصف شخصيته مفهومين أساسيين هما السمة والنمط ومدى الارتباط بينهما في توضيح السلوك، وحدد ايزنك النمط بأنه مجموعة من السمات المرتبطة، بينما حدد السمة بأنها مجموعة من الأفعال السلوكية المترابطة أو مجموعة من الميول الفعلية المترابطة، وأنه من خلال العلاقة بين المفهومين تمكن ايزنك من تنظيم السلوك الانساني الذي يتم في أربع مستويات على النحو التالي:

في المستوى الادنى توجد الاستجابات النوعية وهي افعال نوعية يمكن ملاحظتها وقد تكون مميزة للفرد ما وقد لا تكون.

في المستوى الثاني توجد الاستجابات الاعتيادية وهي استجابة نوعية تمثل التكرار والتواتر في ظروف مشابهة، وتحث في طرق متشابهة وهذا يعد أقل مستوى في التنظيم حيث يعتمد على مدى الاحتمالية في التكرار.

في المستوى الثالث تنظم الافعال الاعتيادية على شكل سمات وتعد تكوينات نظرية كالإثارة والمثابة والصلابة وتعتمد على الارتباطات التي يمكن ملاحظتها بين عدد من الاستجابات المعتادة وباللغة التحليل العاملي يمكن النظر اليها على انها عوامل طائفيه اي عوامل جمعيه.

في المستوى الرابع تنظم السمات في نمط عام نمط الانطواء او الانبساط ويعتمد هذا التنظيم ايضا على الارتباطات التي يمكن ملاحظتها وهي ارتباطات بين سمات متنوعة وهي التي تشترك في تكوين النمط.

(ياسر حلبي الجاجان،2015، ص 66)

ووفقا لنظرية ايزنك 1967 –1997، والتي عرفت باسم (اتش جي ايزنك ذو العوامل الثلاثة HG Eysenck's three factor model) يوجد ثلاث عوامل شخصية عريضة هي: العصابية، الانبساطية، الذهانية.

حيث انتهى ايزنك الى استخلاص ثلاث عوامل أو أبعاد رئيسية للشخصية هي: العصابية – استقرار الانفعالي، الانطواء – الانبساط، الذهانية– السواء، و أكد ايزنك في أكثر من موضع أن العصابية– الاستقرار الانفعالي، الانطواء – الانبساط، هما البعدان الوحيدان اللذان وجدهما العديد من الباحثين المختلفين مرار وتكرار، كما أشار ايزنك أنه من الممكن الاتفاق على أن هذين البعدين هما أكثر الأبعاد الأهمية في وصف السلوك الإنساني، كما يرى بأن التصميم الهندسي للشخصية تصميم هرمي يبدأ في أسفله بقاعدة عريضة تضم وقائع سلوك الافراد وعادتهم، ثم تتلخص هذه القاعدة في مستوى أعلى منها هو مستوى الأبعاد الصغرى (أو السمات) ثم تتلخص هذه السمات وتتجمع في مستوى أعلى منها هو مستوى الابعاد الكبرى ، إلا أن أهم ما في هذه الأبعاد أنها تقدم لنا إطار يصلح للمقارنة الكمية بين بعض جوانب النشاط النفسي لدى الافراد، وهي لا تقدم لنا تعليلا أو تفسيرا لهذه المظاهر وإنما تقدم تبويبا وتنظيما فحسب، ومن ثم يتضح أن الإطار البنائي لنظرية الشخصية عند ايزنك يعرف عن طريق أبعاد الشخصية أو عواملها : العصابية–الاستقرار الانفعالي، الانطواء –الانبساط، و

هذه الأبعاد تمثل أصول الاختلاف في وصف الشخصية أو السلوك، كما أنها تعتبر متغيرات مستقلة غير مرتبطة، ويرى ايزنك أن الاختلاف بين هذه الابعاد اختلاف كمي، وأن لكل فرد درجة على البعد.

(مريم اللحياني،2008، ص 38-39)

والجدول أسفله يوضح أهم السمات المرتبطة بالأبعاد الثلاثة الأساسية للشخصية وفقا لنموذج ايزنك:

العصابية Neuroticism	قلق، مكتئب، يشعر بالذنب، درجة احترام الذات منخفضة، متوتر، غير منطقي ،منطوي، حاد المزاج، عاطفي.
الانبساطية Extraversion	اجتماعي، حيوي، نشط، واثق، باحث عن الإحساس، سعيد، مسيطر، صاخب، مغامر.
الذهانية Psychoticism	عنيف، بارد، منطوي، ذاتي، مجرد، عصبي، غير اجتماعي، غير عاطفي، مبدع، عنيد.

الجدول رقم (01): يوضح أهم السمات المرتبطة بالأبعاد الثلاثة الأساسية للشخصية وفق نموذج ايزنك

وأوضح ايزنك ان هذه السمات تقف خلفها عوامل فيسيولوجية، فقشرة الدماغ لدى الانطوائيين تكون في حالة اثارة سيكولوجية لديهم أكبر من الانبساطية.

(مريم اللحياني،2008، ص39)

خلاصة:

وهنا نستخلص أن سمات الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقدا وتركيبا؛ فهو يشمل كافة الصفات الجسمية والعقلية والوجدانية في تفاعلها وتكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة، لعل أبرز ما قدمه علم النفس لدراسة شخصية ظهور فرع جديد يعرف بعلم النفس الشخصية، يهدف الى دراسة المظاهر الشخصية للأفراد والتعرف على خصائصها وتحديد مكوناتها ومحددات الشخصية ويبرز اهم النظريات التي فسرت الشخصية.

الفصل الثالث: الغضب

- ❖ تمهيد.
- ❖ تعريف الغضب.
- ❖ النظريات المفسرة للغضب.
- ❖ مكونات انفعال الغضب.
- ❖ أنواع الغضب.
- ❖ أسباب الغضب.
- ❖ درجات ومراحل الغضب.
- ❖ العوامل المؤثرة في الغضب.
- ❖ تشخيص وقياس الغضب.
- ❖ الأثار المترتبة عن الغضب.
- ❖ خلاصة الفصل.

تمهيد:

لقد خلق الله عز وجل الانسان وزوده بمجموعة من الانفعالات التي يستجيب بها لما يواجه من مثيرات داخلية وخارجية من بين هذه الانفعالات الغضب الذي يعرف بانه حالة شعورية تنشأ من مصدر نفسي ويصاحبها اضطراب قوي يتميز بحالة من التوتر والتهيج تنتاب الفرد كرد فعل على الضغوطات النفسية والإحباط الذي تلقاه.

لقد تلقى موضوع الغضب اهتمام الكثير من العلماء والباحثين في علم النفس نظرا لأهميته وتأثيره على الفرد، لذا سوف نتطرق له في هذا الفصل من خلال تقديم تعريف مبسط عن الغضب وأنواعه والتعرف الى وجهات نظر لعلماء وكيف تم تفسير الغضب وماهي أسبابه ودرجاته، وكيف يؤثر على الفرد.

1 تعريف الغضب:

1.1 التعريف اللغوي:

يحمل الغضب في اللغة العربية معنى بغض الأخرين وحب الانتقام منهم، يقال غضب فلان غضبا ومغضبة عليه، أي أبغضه وأحب الانتقام منه، فهو غَضِبُ وغَضُب وغَضوب وغضبان وذلك مغضُوب عليه، غضُب لفلان أي غضب على غيره من أجله، ويقال غضب من لا شيء أي من غير شيء يوجد الغضب وغاضبةُ مغاضبة: أي حمله على الغضب والغضابي: الكدر في معاشرته.

(محمد السيد عبد الرحمن،1998، ص8)

1.2 التعريف السيكولوجي:

يعرف **نوفاكو (Novaco 1975)** الغضب: بأنه حالة انفعالية تتحدد بوجود أثاره فيزيولوجية وعنصر إدراكي معرفي، وهو يرى أن العلامة أو العنصر الإدراكي لا يشترط أن يكون غضبا بالمعنى الدقيق

بل قد يكون هذا العنصر على مستوى لفظي قريب من تعابير إنسان منزعج أو متهيج أو مثار أو ما شابه ذلك.

(محمد السيد عبد الرحمن،1998، ص 9)

أما **افريل Averil 1981** تعرف الغضب: رد فعل حاد وعاصف يعتمد على تقدير الفرد لخطورة الأحداث البيئية المؤذية، وقد يؤدي الحدث الضاغط الى أحد الاستجابتين هما الغضب أو الخوف ويعتمد ذلك على طبيعة الحدث وقدرة الفرد على مواجهته والأضرار الناجمة عن الحدث.

(محمد السيد عبد الرحمن،1998، ص 9)

اهتم **سبيلبرجر speiblerger** في تعريفه لكل من طبيعة ودرجة الغضب ويفرد لكل منهما مصطلح هما:

- الغضب كحالة: حالة نفسية بيولوجية تتكون من مشاعر ذاتية بالغضب بدرجات متفاوتة من الاستثارة أو الضيق البسيط الى الغضب الشديد يصاحبها تنشيط للجهاز العصبي الذاتي وتمثل حالة مؤقتة تختلف من وقت لأخر ويستثيرها عادة إدراك الشخص بانه تعرض للإهانة أو الظلم أو الاحباط.
- الغضب كسمة: فتعبر عن تكرار الفرد لحالة الغضب فالأشخاص الذين تكون لديهم سمة الغضب مرتفعة يدركون مدى واسعا من المواقف على أنها مثيرة للغضب وبذلك يتعرضون لحالة الغضب بصورة أكثر تكرار مقارنة بالأشخاص الذين تكون لديهم سمة الغضب منخفضة.

(عصام عبد اللطيف العقاد، 2001، ص 71)

وبالتالي فإننا يمكننا تعريف الغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف الأساسية للإنسان والتي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط وعوامل الإحباط في الحياة، ويكمن الخطر الناتج

عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة.

(عصام عبد اللطيف العقاد، 2001، ص72)

2 النظريات المفسرة للغضب:

2.1 نظرية التحليل النفسي:

كان مدخل **سيغموند فرويد(S.Freud)** في تفسير الغضب والعدوان هو الغرائز حيث قسمه الى نوعين وهم: غريزة الجنس وغريزة العدوان، علما بأن فرويد يعتبر الغضب جزء من العدوان ويندرج تحته، وقد فسر فرويد العدوان على أنه سلوك فطري يولد الفرد وهو مزود به وهو سلوك و حافز تدميري، وأن التغيرات السلوكية التي هي أساس العواطف والدوافع الإنسانية يجب تعريفها بعمليه تسمى التطهير النفسي، وهذه العواطف والدوافع وكذلك التعبير عن الغضب تنبع من العدوان، وليس بالضروري أن تقوم بتخفيف حدة الغضب، بل قد تزيده أو تؤكده، حيث أكد فرويد أن التعبير عن الغضب بالعدوان ليس بالضرورة أن يخفف العدوان من الغضب لدى الفرد، وذهبت النظرية التحليلية الى أن مصدر الاكتئاب هو الغضب المكبوت لدى الافراد.

(منى محمد وادي،2016، ص19)

2.2 نظريه التعلم الاجتماعي:

وضع العالم الاجتماع **ألبرت باندوراه (Albert Bandura)** فكرة أن السلوك الاجتماعي يمكن اكتسابه والمحافظة عليه من خلال ملاحظة السلوك الأخرين ونتائجه عليهم، وعليه فنحن نتخيل أنفسنا في مواقف مشابهة ونصل الى نفس النتائج وقد أكد **باندوره** أن الأفراد لا يسلكون مسلكا عدوانيا بسبب دوافع غريزية ولكن هناك ثلاثة اسباب تدفعهم لذلك:

- ✓ الأول أنهم قد تعلموا من خبراتهم السابقة.
- ✓ الثاني أنهم لاحظوا أو توقعوا مكافأة للسلوك معين.
- ✓ الثالث لأن الظروف الاجتماعية تدفعهم تجاه القيام بسلوك عدواني تبعا للمعايير الاجتماعية.

كذلك يؤكد ان التقدير المعرفي يلعب دورا هاما في استثاره الغضب فما يفكر فيه المرء ويشعر به اثناء موقف معين سوف يؤثر في استجابته ويشير باندورا الى انه على الرغم من ان هناك العديد من المواقف والحالات التي يسلك خلالها الافراد مسلكا عدوانيا فان احتمال ظهور السلوك العدواني تتزايد اذا واجه المرء مشاعر سلبية.

بطبيعة الحال يعد الغضب أحد اهم المشاعر التي تتسبب في السلوك العدواني وتعد نظريه التعلم الاجتماعي بمثابة منهج أكثر تفاؤل بخصوص التحكم في السلوك العدواني لأنها تؤكد على ان السلوك امر يتعلمه الفرد لذا يمكن اعاده تعلمه إذا تم دمج معايير اجتماعيه جديده سوف يكون تقدير الفرد للمواقف مختلفا وسوف يقل احتمال ظهور السلوك العدواني.

(رشاد علي عبد العزيز موسى، 2001، ص44)

2.3 نظرية ألبرت اليس:

يرى **ألبرت اليس(Ellis)** أن الانسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجه من منغصات ومشكلات يومية صعب تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه، وقد يتبنى الشخص أفكار لا عقلانية عامة تؤدي الى الاضطرابات الانفعالية، ومنها انفعال الغضب وقد يتبنى افكار لا عقلانية خاصة مرتبطة بالغضب أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة مثل (يجب، ينبغي، لابد) ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطرابا انفعاليا وأكثر شعورا بالقصور والنقص وعندما يزداد الغضب تمتد أثاره الى مجالات أخرى غير المجال الذي يحدث فيه ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الاخرين.

ويرى **أليس** أن الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية لأن تسيطر عليه فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المسير للغضب أو ضبط انفعالات الغضب أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب والنتيجة أن الإنسان يبدأ يفكر بطريقة مدمرة للذات ويرى أليس أن الأفكار اللاعقلانية الأساسية التي يتمسك بها الانسان الغاضب هي:

- ✓ كم كان فضيعا ان تعاملني بمثل هذه الطريقة.
- ✓ لا أستطيع ان اتحمل معاملتك لي بأسلوب الاستهانة (عدم المسؤولية) غير العادل.
- ✓ لا ينبغي ان تعاملني بهذه الطريقة.
- ✓ لأنك تعاملني بهذه الطريقة أجد أنك الشخص المرعب الذي لا يستحق اي شيء طيب في الحياة ولابد من عقابك.

وفي ضوء نظريه اليس يمكن تفسير كيفية حدوث الغضب كالاتي:

A . خبره او تجربه محركه ومنشطة Active experience

B . نسق معتقدات لاعقلانيه مرتبطة بالغضب Irrational belief system

C . نتيجة انفعالية (الغضب) Emotional consequence (anger)

D. بحث و مناقشة الأفكار اللاعقلانية Disput

E. الأثر (الصحة النفسية) Effect (Psychological Health)

وفقا لهذا النموذج فان المعوقات والمشكلات اليومية التي تبدو انها محركه للغضب (A)ليست هي في الواقع تؤدي للغضب (C)بشكل مباشر ولكن الذي يؤدي الى الغضب بشكل مباشر هو نظام المعتقدات غير العقلانية (B).

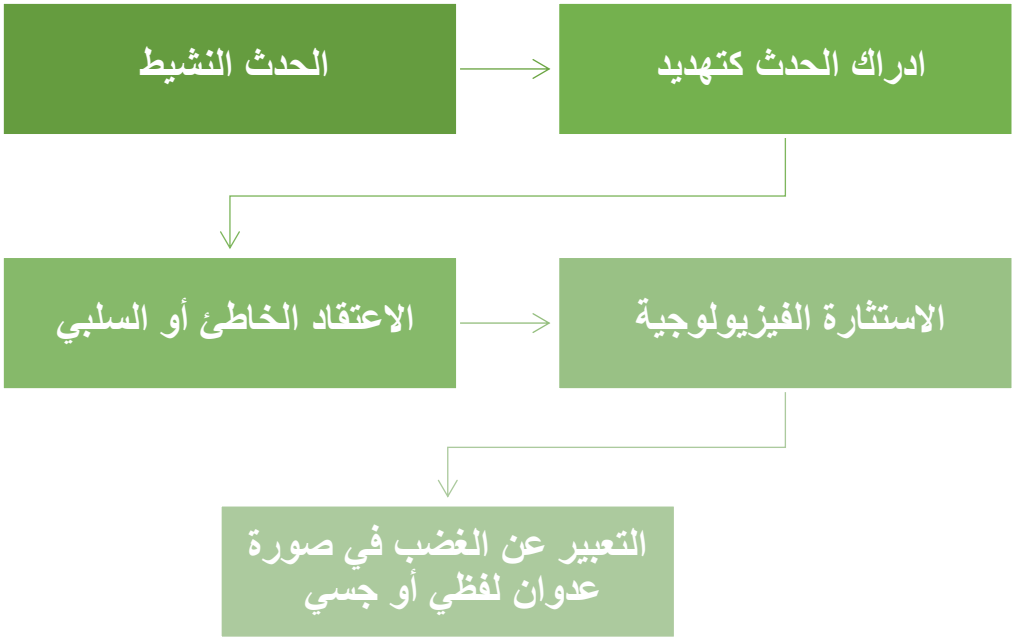
ويرى أليس أن أمام الإنسان ثلاث بدائل كي يعبر عن غضبه وهي:

- ✓ التعبير عن الغضب بحريه غير مقيده: وهذا يجعل الاخرين ربما ينعزلوا عن الشخص الذي يظهر غضبه بدون قيود وربما يستجيب له بشكل عدواني.
- ✓ قمح وكبت الغضب: وفين يكون الشخص عرضة لسيطرة الأخرين وهو يقوم بقمع الغضب بدافع الطيبة (طيبه القلب) فإن طيبة القلب لا تعني أن الأخرين سوف يحترمونه أو يعاملونه بإيجابية وهذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل ضغط الدم واضطرابات الانفعالية كالقلق والاكتئاب.
- ✓ التعبير عن الغضب بالحرية منضبطة: وهذا السلوك يمكن أن يؤثر إيجابيا في الأخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمتعون له ويغير من اتجاهاتهم نحوهم بإيجابية وهذا أفضل بديل.

(حامد قاسم ريشان،2012، ص 10)

2.4 اتجاه بيك في تفسير الغضب:

أكد **بيك(Beck)** على أهمية الأفكار التلقائية (الحديث الذاتي) في ظهور الانفعالات السلبية و منها الغضب ، حيث أن بيك أوضح أن كل فرد يملك أبينة معرفية خاصة، وهذه الأبنية أُطلق عليها اسم المخططات المعرفية والتي يمكن التعبير عنها من خلال الأفكار الذاتية، وتتكون الأبنية المعرفية من خلال الخبرات الحياتية والتجارب الشخصية، ومن خلال هذه الأبنية تظهر الأفكار الألية السلبية، وأكد بيك أن هذه الأفكار لا تكون ضمن الخبرات الشعورية، بل قريبة من حيز الشعور من حيث كون الفرد غير واعي لمثل هذه الأفكار وللدور الذي تلعبه، وتأثيرها على مزاجه و تصرفاته ومن أمثلتها عبارة (أنا غبي) هذه المكونات المعرفية تؤثر وبشكل فعّال في سلوك الفرد و حالته الانفعالية ومن الانفعالات الاساسية عند بيك : الحزن، والابتهاج، الغضب، والاكتئاب، وتظهر هذه الانفعالات من خلال الطريقة التي يدرك بها الفرد الحدث وهي الاتجاهات والقيم والاعتقادات، وتعد مسؤولة عن كبت وتخزين واسترجاع المعلومات لدى الفرد بحيث إذا كانت هذه المخططات وظيفية وتوافقية فإنها ترتبط بالتوافق الانفعالي لدى الفرد، أما إذا كانت مختلفة وغير وظيفية فإنها ترتبط بالاضطراب الانفعالي وتختلف المخططات المعرفية من فرد إلى آخر من حيث محتواها وسعتها ومرونتها، حيث أن الفرد يشعر بالغضب أو الاكتئاب من خلال الأحداث الضاغطة في البيئة التي تنشط المخططات المعرفية السلبية وغير الواقعية و هذا المخطط يوضح التفسير المعرفي للغضب:



الشكل رقم (1): التفسير الانفعالي المعرفي

(ابتسام محمد عبد الفتاح أبو لبن،2009، ص 22)

2.5 نظرية افريل للغضب:

يعتبر **افريل(Avrill)** من أبرز العلماء الذين تناولوا انفعال الغضب بالكثير من الاهتمام والدراسة والبحث، وكان لجهوده إثر كبير في قياس انفعال الغضب وفهمه، واعتبر افريل أن للغضب وظيفة أساسية بالنسبة للفرد ألا وهي تصحيح أخطاء كبيرة يواجهها الفرد من خلال تفاعله وتعامله مع أحداث الحياة وحدد أمر ثلاث نقاط اساسية لتفسير الغضب كعاطفه وهي الخصائص التالية:

- ✓ سرعة التأثير impulsive
- ✓ استمرارية الصراع conflictive
- ✓ السمو في المشاعر transcendental

وعرف افريل الغضب بأنه مجموعة من الاستجابات التي تصدر عن الفرد تجاه أنواع معينة من الاستفزازات، واعتبره شكلا من اشكال التفاعل الاجتماعي شأنه في ذلك شأن الانفعالات الأخرى، ويستطيع الفرد التعبير عن غضبه بطرق مختلفة منها العدوان وأكد أيضا أن للغضب وظيفة توافقية تمكن الفرد وتساعده على التعامل مع المواقف التي يواجهها وللغضب ملامح واضحة على الوجه وأن الافراد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية والتوافق مع البيئة يتعلمون قواعد واضحة تحكم كيفية التعبير عن الانفعالات.

وعليه فإن الانفعالات تفهم من خلال المنظور الاجتماعي والثقافي، وما هي إلا أدوار اجتماعية مؤقتة تتضمن تقييم الفرد أو سلسلة من السلوكيات التي تعكس أحداث الحاضر والمستقبل.

(ابتسام محمد عبد الفتاح أبو لبن،2009، ص 27)

3 مكونات انفعال الغضب:

إن انفعال الغضب يتكون من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علميه وهي كالتالي:

- ✓ جانب شعوري ذاتي يعلمه الشخص المنفعل وحده، ويختلف من انفعال الى أخر تبعا لنوع الانفعال، وهذا الشعور يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطني.
- ✓ جانب فسيولوجي داخلي كخفقان القلب، وتغير ضغط الدم واضطراب التنفس وسوء الهضم، وازدياد افراز الغدد الصماء.
- ✓ جانب خارجي ظاهر، يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والاوضاع والألفاظ والإيماءات، التي تبدو على الشخص المنفعل، وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الانفعال عند الاخرين.

(منى محمد وادي،2016، ص 13)

4 انواع الغضب:

قسم **ستيلفر** (Stilver) الغضب الى عدة أقسام وهي كالتالي:

- ✓ **الغضب الاستجابي:** ويعرف بأنه رد فعل غاضب وسريع على الحدث السلبي أو المخيف أو المهدد للشخص، يعتبر هذا النوع من الغضب أخذ بالثأر ورد فعل انفعالي لاستثاره الغضب لدى الشخص عن طريق الطرف الأخر وتظهر لدى المراهقين مرتفعين الغضب الاستجابة عدة مظاهر سلوكيه مثل: قلة عدد الحلول الايجابية للمشكلات التي تواجههم ويظهرون كذلك اعزاءات سالبة تؤدي الى أنماط استجابة اندفاعية وفرط نشاط ويستدل على هذا النوع من الغضب عن طريق القصور في التجهيز المعرفي والمهارات الاجتماعية.
- ✓ **الغضب الوسيلي: يعرف** بأنه انفعال سلبي ينتج عنه استجابة متأخرة تظهر في تحديد أهداف مخطط للانتقام أو الأخذ بالثأر، نوع من الغضب الفرد على الحصول على هدف معين أو تحقيق هدف ما ويظهر هذا النوع من الغضب في سورة سلسلة مخططة من السلوكيات لتحقيق الهدف منه وهو الانتقام وترتفع معدلات الجناح والسلوك المعادي للمجتمع لدى الافراد مرتفعي مستويات الغضب الوسيلي.

ويشير **عبد الواحد** الى أن الأطباء يقسمون الغضب الى قسمين هما:

- ✓ **الغضب الانفعالي:** يحدث لدى الاشخاص الذين يتميزون بسرعة التأثر والانفعال لأتفه الامور ويتمثل بزيادة الحركة والعنف الكلامي والفعلي.

- ✓ **الغضب الانفجاري:** الشخص الذي يمتلك مثل هذه الشخصية الانفجارية لا يستطيع كبح انفعاله المتفجر وصاحب هذه الشخصية يفقد السيطرة على نفسه ويكون عدوانيا على الاشخاص والممتلكات.

رشاد علي عبد العزيز موسى،2001، ص55

وهناك من يقسم الغضب الى أنواع وهي:

- ✓ **الغضب المكبوح:** وهو النوع الذي يكبح الفرد داخل نفسه.
- ✓ **الغضب التعبيري:** وهو الغضب الذي يعبر عن نفسه في شكل اعراض جسميه ويظهر على شكل صداع مثلا.
- ✓ **الغضب الموجه نحو الخارج:** حيث يمكن التعبير عنه ظاهريا.
- ✓ **الغضب الإيجابي:** وهو النوع الذي يدفعنا الى ممارسة الأفعال الإيجابية حيث يكون حافزا للإنجاز والعمل بجديه.
- ✓ **الغضب السلبي:** فيسبب هذا النوع من الغضب الضغط على صاحبه وتظهر فيه الاضطرابات النفس جسميه كقرحه المعدة والصداع النصفي وأمراض القلب.
- ✓ **الغضب الاشمئزازي:** حيث يعاني صاحبه من الشعور بالذنب ولو من الذات عقب نوبات الغضب التي اعترته ويلجا الفرد في احيانا كثيره الى انكاره.
- ✓ **غضب الإزاحة:** حيث يحول الفرد غضبه نحو شيء معين وهو يستخدم كميكانيزم دفاعي.

(منى محمد وادي،2016، ص 29)

5 أسباب الغضب:

إن أسباب الغضب تتمثل في النقاط التاليه:

- ✓ الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب
- ✓ التثبيط الدائم الناجم عن فشل الفرد او اخفاقه في تحقيق اهدافه
- ✓ عدم التوافق بين الزوجين
- ✓ الاحباط او الظلم وعدم العدالة
- ✓ الظروف الاجتماعية السيئة
- ✓ امور تخص المرآه كالتغيرات الهرمونية المرتبطة بدورة الشهرية او الوصول الى سن انقطاع الطمث
- ✓ التربية الخاطئة في الصغر اي الام عصبيه الاب عصبي المعلم عصبي.

(رشاد علي عبد العزيز موسى،2001، ص68)

6 درجات ومراحل الغضب:

6.1 درجات الغضب:

قسم الغزالي الغضب حسب قوته الى ثلاث درجات وهي على النحو التالي:

- ✓ **التفريط:** وعرفه بأنه فقد قوة الغضب أو اضعافها، أي عند حدوث امور تثير الغضب مثل التفريط بالحرمات والزوجة والأمة ولا يغضب الانسان لها، وأن لهذا التفريط مساوئ شديدة ومنها السكون واختلاط الانسان والضعف والعجز.
- ✓ **الافراط:** وهو عبارة عن تغلب الغضب على قوة العقل وخروجها عن المنطق والذي لا يبقى المرء بصيرة ولا نظره أو فكرة أو اختيار ويصبح بذلك انسانا مضطربا وغير سوي انسان.

✓ **الاعتدال:** وهو الوسيط أي لا افراط ولا تفريط فهذا نوع من الغضب يخضع لسيطرة العقل والدين.

(ابتسام محمد عبد الفتاح أبو لبن، ص29)

6.2 مراحل الغضب:

يمر الغضب بعده مراحل تبدا باستقبال المثيرات من خلال الحواس الخمسة، بعد ذلك يتم ارسال ما تم استقباله الى مركز الادراك في المخ الذي يقوم بترجمتها الى عمليات عقليه وفي هذه المرحلة مرحله الادراك يحدث التمييز بين المواقف المثيرة وغير المثيرة للغضب ابعد عمليات الترجمة اتصل الرسالة الى مركز الوجدان بالمخ فينطلق الشعور بالغضب ويسيطر على الفرد في ذلك الموقف وتسمى هذه المرحلة بمرحله الانفعال وبهذا الامر يرسل المخ رساله الى جميع الاطراف المعنية بالاستعداد للهجوم او للهرب او الى تسويه الامور، وهو ما يعرف بضبط الانفعال الغضب وتعرف هذه المرحلة بمرحله العصبية الإرجاعية بعد ذلك تكون مرحله الامداد بالطاقة حيث تتزود الاعضاء بالطاقة اللازمة من خلال الهرمونات التي تفرزها الغدتان الكذريتان ومن هذه الهرمونات هرمون الادرينالين الذي يعمل على زياده سرعه نبضات القلب وتوسيع حدقة العين ومقاومه التعب العضلي وتسبق مرحله الامداد بالطاقة مرحله العصبية الارجاعيه او تلازمها وقد تستمر بعدها بقليل واخر مرحله من مراحل الغضب هي مرحله التنفيذ حيث يظهر الغضب كرد فعل للمثيرات التي استدعته و يظهر بنمط او اكثر من الانماط السلوكية.

(عثمان عبد الفتاح الخوالدة،2014، ص 318)

7 عوامل المؤثرة في الغضب:

من بين العوامل والمواقف المثيرة للغضب والتي قد تكون داخليه او خارجيه فيما يلي:

- ✓ **الضغوط البيئية** ومن أمثلة ذلك ضغط البيئة مثل ضيق المساحات المنزل، أو ضيق مكان العمل، أو الدراسة، ازدحام المواصلات، وضغوط البيئة الثقافية الاجتماعية، مثل سيطرة القيم المادية وضح القيم الأخلاقية أو زيادة ضغوط الأخرين وسيطرتهم والتنافس على فرص العمل رغم ندرتها وعدم اشباع الحاجات وفوضى التحرر والمحافظة الصارمة وصعوبة ممارسة الحرية وإعاقة التعبير عن الإرادة.
- ✓ **المواقف المكروهة** كشعور بخيبة امل والتعرض للخيانة والشعور بالتهديد من فقد عمل أو مركز اجتماعي والتعرض للعنف والعدوان والتعرض للوشاية والغيبة والتعرض لازمات صحية خاصه إذا كانت مزمنة مع صعوبة توفير الدواء.
- ✓ **الفقدانات** فقدان أشخاص مهمين لنا من الأهل والأقارب والأصدقاء أو فقد عمل او مركز اجتماعي وفقد الامن البيولوجي والنفسي والاجتماعي.
- ✓ **عوامل مرتبطة بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين** أمثلتها اصرار الأباء على تربية الابناء بأساليب تم تربيتهم عليها في مقابل رفض الابناء لهذه الأساليب، والصراع بين الاجيال بشكل عام وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، أو اتهام الانثى بأنها عظيمة القيمة أو أنها الجنس الاقل والضعيف وتقييد حريتها وفرض عليها نظام الصارم من القيود والاوامر.

(رشاد علي عبد العزيز موسى،2001، ص 60)

8 تشخيص وقياس الغضب:

8.1 تشخيص الغضب:

انه من الضرورة بمكان وصف انفعال الغضب وقياسه وتشخيصه قبل اتخاذ قرار التدخل العلاجي، وذلك نظرا لكون انفعال الغضب انفعال طبيعي فطري يخبره كل فرد وله مكونات فيسيولوجية ومعرفية

وسلوكية، وعند تشخيص انفعال الغضب لابد من الرجوع الى المدرسة السلوكية في نظراتها للسلوك المضطرب والسلوك السوي ولها ثلاثة عناصر وهي:

- ✓ متكرر الحوادث (يتسم بالتواتر).
- ✓ يتسم بالشدة.
- ✓ يستمر لمدة طويلة.

وفيما يلي وصف لكل عنصر من هذه العناصر:

التكرار: يظل الشخص غالبا غاضبا أي أن الفرد يكرر الغضب حتى يصبح الغضب سمة من سمات شخصيته ويستجيب بانفعال الغضب على مختلف المثيرات.

(ابتسام محمد عبد الفتاح أبو لبن،2009، ص35)

الشدة: بعض نوبات الغضب بسيطة وخفيفة والاخرى قوية بل أن شدة الغضب قد تختلف أثناء النوبة الواحدة، فقد يزداد الغضب وفي المقابل قد يبدا قويا ومن ثم تقل شدته، انفجارات الغضب التي تبدأ شديدة جدا هي أمر شائع لدى بعض الناس وقد تنشأ من مثيرات بسيطة ثم ما يلبث أن يعود الانسان لحالته الطبيعية مما يدهش من حوله.

المدة: ان نوبات انفعال الغضب قد تختلف في مدتها، فبعضها قصير فينشأ الغضب وينفجر الشخص ثم فجأة ينتهي كل شيء، وأحيانا تشخص حالات هؤلاء الافراد بما يسمى "اضطراب الغضب الانفجاري المتقطع"، وعلى النقيض هناك من يعيشون في الغضب أياما وشهورا بل وسنين ويعانون مما يسمى الغضب الاجتراري وهو أمر يسير الكثير من المشكلات وقد تكون شدة الغضب في البداية بسيطة أو متوسطة أو عالية ثم يزداد الغضب مع مرور الأيام.

(منى محمد وادي،2016، ص24)

8.2 قياس الغضب:

يكمن اهتمامنا في قياس الغضب من حكمنا عليه كمشكلة انفعالية لابد من تقويمها في ضوء كل من الشده والتكرار، وهو ما يتضمن في اطاره طريقة التعبير عن الغضب ومدته، فالحكم على معاناة الفرد من مشكلة الغضب هو حكم على النتاج الطبي ونفسي والاجتماعي والمهني الذي يدفعه الفرد الغاضب أو الذي يتسم بالغضب وهكذا يفيد قياس الغضب في:

- ✓ دراسة تأثير الغضب على الحالة الصحية للفرد.
- ✓ دراسة تأثير الغضب على النواحي النفسية والعقلية للفرد.
- ✓ دراسة إثر الغضب على علاقات الفرد الاجتماعية والبيئة الشخصية والأسرية.
- ✓ دراسة إثر الغضب على الاداء المهني والوظيفي وما يرتبط بذلك من كم وجوده الانتاج والاستهداف للحوادث اثناء العمل.

(محمد السيد عبد الرحمن،1998، ص 15)

9 الأثار المترتبة عن الغضب:

للغضب آثار على صحة الإنسان، ومضار الغضب كثيرة تشمل جميع جوانب الحياة الفردية والاجتماعية والجسمية والنفسية والفكرية، فهو مفتاح الشرور،

9.1 التغيرات الفسيولوجية:

تبدو التغيرات الفسيولوجية ظاهرة في هيئة الغاضب ومنظره، يستطيع كل فرد من حوله ملاحظة هذه الآثار ومنها: احمرار الوجه، وتغير الصوت، والتعرق، والكلام المتدفق وغيرها.

وأشار **افريل (2001)** إلى أن التغيرات الفسيولوجية عبارة عن ميكانيزمات تكيفيه تساعد الفرد على التعامل مع التهديدات والأخطار التي يواجهها، ومن أهم التغيرات الفسيولوجية الظاهرة للغضب تغير

لون البشرة، وشدة الرعدة في الأطراف، وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام، واضطراب الحركة والكلام، والتعرق، ويشعر الفرد أثناء غضبه بان نظام عمل القلب قد خرج عن السيطرة، وقد يعاني من تشنج عضلي، وشد الفكين وآلام في الرأس، ويلاحظ أيضا إحكام قبضة اليد، وسلوكيات حركية أخرى مرتبطة بالغضب مثل رفع الصوت، والخبط على الأرض أو الحائط أو أي شيء حوله.

9.2 الآثار الجسمية:

للغضب آثار داخلية، فهو لا يكاد يترك جهازًا واحدًا من أجهزة الجسم الحساسة إلا ويؤثر فيه بدرجة ما، على خلاف المشاعر والعواطف الأخرى، التي يخبرها الإنسان، وعليه فإن استمرار تعرض الجسم لمثل هذه التأثيرات المتكررة كفيلة بتدمير كيماوية أعضائه وهدم أنسجته، وإصابته بالعلل والأمراض أن الأشخاص الذين يعانون من انفعالات نفسية مستمرة يصابون بمرض السرطان باحتمال نسبي أكبر، والسبب أن الانفعالات النفسية تولد اضطرابا هرمونيا خطيرا في الغدد الصماء يؤدي إلى تأرجح في التوازن الهرموني بصورة دائمة، والتأرجح يساعد على ظهور البؤر السرطانية في احد أجهزة البدن بحيث أن مادة الأدرينالين المفرزة في حالة الغضب تؤثر على الكبد، وتدفعه إلى زيادة إفراز الجلوكوز في الدم، والزيادة الحادة في مستوى السكر قد يؤدي إلى غيبوبة سكرية، والجهاز الهضمي من أكثر أجهزة الجسم تأثيرًا بحالة الغضب، ويؤدي كذلك إلى ارتفاع شحوم الدم، ما يؤدي إلى تصلب الشرايين ثم الجلطة القلبية والدماغية, وللغضب آثار مؤذية على القلب فالغضب يجهد القلب كما لو كان يعدو ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، الإصابة بالأزمات القلبية نتيجة التوتر الشديد.

(ابتسام محمد عبد الفتاح أبو لبن،2009، ص 33)

9.3 الآثار النفسية:

للغضب أيضا آثار نفسية، وهو إحدى السمات الأساسية للكثير من الاضطرابات النفسية، فالشخص الغاضب يفقد القدرة على إدراك مقومات الموقف بشكل متوافق، فالشخص الغاضب لا يكون متوازنًا مع حجم المؤثر أو الموقف الحقيقي، ويتميز حديثه بالعجلة والتدفق والانفعالية الزائدة ويصبح الشخص الغاضب غير قادر على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة، وعليه فإن الإنسان يفقد وظائفه الأساسية مثل الاتزان العقلي والانفعالي، فالفرد الغاضب يفقد صوابه، ويسلب عقله، ويدفعه الغضب لسب والشتم والسخرية والتلفظ بالألفاظ البذيئة، مما يسبب لديه الحسرة والخسارة والندم، وللغضب آثار نفسية بالغة منها الاكتئاب، والاضطرابات السلوكية التي قد تؤدي إلى الرغبة في الانتحار وخاصة لدى المراهقين الذكور،

(ابتسام محمد عبد الفتاح أبو لبن،2009، ص 33)

9.4 الغضب والشخصية:

ان الاشخاص الذين يتسمون بالغضب المستمر والسريع لديهم ميل نحو يوم الذات وانتقاد الاخرين كما انهم يميلون الى المبالغة وتضخيم الامور ولديهم قلق ويبحثون عن الكمال الدائم مما يعرضهم لكثير من نوبات الغضب كما ان فرض السريع الغضب غير قادر على تحمل الاحباطات لأنه لم يعتد عليها.

وفي ضوء الغضب يتم تصنيف الشخصيات كالتالي:

النوع الأول: سريع الغضب سريع الرضى: هذا الصنف من الناس لا يحسن اداره نفسه وذاته كلمه واحده تؤثر فيه ويتفاعل معها ثم بكلمه اخرى يهدا ويرضى وهذا الصنف يؤذي في التعامل ولا يعرف الطرف الاخر كيف يتعامل معه باستمرار مزاجه متقلب وقد يغضب من كلمه اليوم ولو قيلت له بعد اسبوع قد لا يغضب فهو حسب حالته النفسية يغضب ويرضى.

النوع الثاني: سريع الغضب بطيء الرضا يعتبر هذا النوع من أشر الناس لأنه يغضب لأي شيء ولكنه لا يرضى بسرعه ولا يقبل اي اعتذار او تأسف على الخطأ وإذا اراد ان يصفح او يحفظ يتخذ هو القرار بغض النظر عن اعتذار الطرف الاخر

النوع الثالث: بطيء الغضب سريع الرضا هذا الصنف هو من اخير الناس فالحلم والحكمة صفاتهم ولا يمنع ذلك من غضبهم بحكم الطبيعة البشرية ما يميزهم إذا غضبوا سريع الرضا عندما يعتذر إليهم.

(منى محمد وادي،2016 ص 28)

الخلاصة:

في نهاية الفصل نستخلص ان الغضب هو أحد الانفعالات النفسية التي تعتبر اشاره او رد فعل للضغوطات والإحباطات التي واجهها الفرد تظهر في حاله من التوتر والتهيج قد يعيشه الفرد داخليا وتتزايد خطورتها عندما يتراكم داخل النفس فينتج اضطرابات نفسيه او يعيشها الفرد خارجيا فتتحول الى سلوك تدميري وعندئذ يصبح الفرد عدوانيا.

الفصل الرابع: ضغط الدم.

- ❖ تمهيد.
- ❖ تعريف ضغط الدم المرتفع.
- ❖ أنواع ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ العوامل التي تؤثر في ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ تشخيص ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ أعراض وعلامات ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ قياس ضغط الدم.
- ❖ مضاعفات ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ علاج ضغط الدم.
- ❖ خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد ضغط الدم من الأمراض السيكوسوماتية التي يقصد بها مجموعة الاضطرابات التي تنشأ من أسباب نفسية، ولكن أعراضها تتخذ شكلا جسميا، وتكمن معاينتها في وظيفة تركيب عضو من الأعضاء أو جهاز فيزيولوجي من أجهزة الجسم مثل: الجلد، الجهاز البولي، الجهاز الهضمي، الجهاز القلبي الجهاز التنفسي ومن هذه الأمراض نجد ارتفاع الضغط الدم الذي يعد من أخطر الأمراض القلبية الذي سنتطرق إليه فيما يأتي.

1 تعريف ضغط الدم المرتفع:

1.1 تعريف ضغط الدم:

ضغط الدم هو الضغط الذي يندفع به الدم في الشرايين ويعبر عنه عادة برقمين:

- الرقم الأعلى يسمى الضغط الانقباضي ويعني أنه ضغط الدم أثناء انقباض القلب ودفع الدم في الشرايين.
- الرقم الأدنى يسمى الضغط الانبساطي ويعني به ضغط الدم في الشرايين أثناء انبساط القلب فيما بين الضربتين.

(حسان شمسي باشا،2007، ص 18)

ضغط الدم هو الضغط المتولد داخل الاوعية الدموية الكبيرة (الشرايين) عندما يقوم القلب بضخ الدم لكي يدور في جميع أنحاء الجسم.

(مارك عبود،2013، ص 24)

1.2 تعريف ضغط الدم المرتفع:

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تصبح الشرايين ضيقة مما يدفع القلب للعمل بجهد أكبر لدفع الدم إلى أنحاء الجسم وبذلك تزداد قوة الدفع على جدران الشرايين عن حدود السلامة.

(محمد حسن غانم،2015، ص 148)

ارتفاع ضغط الدم أو الضغط العالي هو ارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي أو الانبساطي أو كليهما معا فوق معدل الطبيعي للضغط.

(حسان شمسي باشا،2007، ص 18)

2 أنواع ارتفاع ضغط الدم:

2.1 ارتفاع ضغط الدم الأساسي (المجهول السبب):

وهو يمثل (95%) من حالات ارتفاع ضغط الدم، ويقدر الباحثون أن (10- 30 %) من الناس في العالم مصابون بارتفاع ضغط الدم المجهول السبب، ويزداد حدوثه عند السود فيبلغ (20-30 %) من الناس.

ويبدأ ظهور هذا النوع عادة ما بين (25 الى 55) من العمر ويندر حدوثه فيما قبل العشرين، وإذا ما شوهد فيما قبل العشرين فسببه عادة مرض في الكليتين، أو تضيق في الشرايين الموصلة الى الكليتين، أو تضييق في الشريان الاورطي(الأبهري).

(حسان شمسي باشا،2007، ص 26)

لا يعرف بالضبط سبب ارتفاع ضغط الدم الأولي في معظم الحالات إلا إن هناك مجموعه من العوامل التي قد تؤهب لحدوث هذا المرض أو تترافق بارتفاع ضغط الدم:

- **الوراثة:** تلعب الوراثة دورا هاما في حدوث هذا المرض، فمعظم الدراسات تؤكد أن الوراثة تلعب دورا متعدد العوامل في حدوث ارتفاع ضغط الدم، فأبناء المصابين بارتفاع ضغط الدم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من أبناء الناس ذوي الضغط طبيعي.
- **العوامل البيئية:** تلعب العوامل البيئية دورا هامل في ارتفاع ضغط الدم فزيادة تناول الملح في الطعام يلعب دورا بارزا في حدوث هذا المرض، ويذكر بعض الباحثين أنه إضافة الى ملح الطعام فان هناك ايضا عدد من العوامل البيئية التي تلعب دورا في حدوث ارتفاع الضغط السمنة ونوع العمل وحجم العائلة وازدحام السكن... وغيرها.
- **البدانة:** تلعب البدانة عامل هام جدا في التأهب لأحداث ارتفاع ضغط الدم أو في مفاقمته، فقد اظهرت الدراسات العلمية أن هناك علاقة وثيقة بين مرض الشرايين القلب التاجية والبدانة من خلال حدوث أمراض أخرى كارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع دهون الدم.
- **العوامل النفسية:** من المعروف أن الانفعالات النفسية ترفع ضغط الدم لفتره قصيرة ثم ضغط الدم يعود الى طبيعته عند زوال الضغوط النفسية، ولكن إذا استمرت الضغوط النفسية ولم يكن هناك مخرج منها فحينئذ يمكن أن يصاب المرء بارتفاع مستمر في ضغط الدم، ولا شك في أن الغضب أكثر خطرا من القلق فالغضب يرفع ضغط الدم نتيجة ارتفاع مستويات الادرينالين في الدم.
- **توقف التنفس المؤقت اثناء النوم:** يعتبر التوقف المؤقت في التنفس الذي قد يحدث أثناء النوم أحد العوامل المهيئه لحدوث ارتفاع ضغط الدم عند البدينين، ويترافق حدوث توقف التنفس المؤقت أثناء الليل بنقص في ضغط أكسجين الدم ويصل الى (50) ملم زئبقي.

- **فرط النشاط الجهاز العصبي الودي:** ويبدو هذا جليا عند الشباب المصابين بارتفاع ضغط الدم حيث يكثر عندهم تسرع القلب وفرد نشاط في القلب

(حسان شمسي باشا،2007، ص 26-40)

2.2 ارتفاع ضغط الدم الثانوي:

وقد يكون ناجما عن الأسباب التالية:

- **الاسباب الكلوية:**

✓ التهاب الحوضية والكلية المزمن.

✓ التهاب الكبب والكلى الحاد والمزمن.

✓ مرض تعدد الكيسات الكلوي.

- **الاسباب الغدية:**

✓ **حبوب منع الحمل:** من المؤكد أن زيادة قليلة في ضغط الدم تحدث عند معظم النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل. ولكن قد يحدث ارتفاع هام في ضغط الدم عند بعض النساء، ويقدر الباحثون أن 50% من النساء يستعملن حبوب منع الحمل لفترة طويلة يصبن بارتفاع ضغط الدم الى ما يزيد عن 90/140 ملم زئبقي، ويزداد حدوث ارتفاع الضغط عند النساء فوق سن 35، وعند البدينات.

✓ **الورم القتامي:** وهو ورم نادر في خلايا التي تفرز هرمون الادرينالين ونورادرينالين وهذا الهرمونات ينظمان ضربات القلب وضعف الدم ويزيد هذا الوضع من افراز هذين الهرمونات ما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم إما بشكل مستمر أم متقطع، تضيق الشريان الكلوي ويجب الاشتباه بهذا المرض في الحالات التالية:

- ✓ إذا حدث ارتفاع ضغط الدم فيما قبل 20 او بعد 50 من العمر
- ✓ وجود نفخه في منطقه الشريان الكلوي في البطن
- ✓ وجود تصلب في الشرايين الأخرى من الجسم.

(حسان شمسي باشا،2007، ص50)

3 العوامل التي تؤثر في ضغط الدم:

توجد العديد من العوامل ومن أهمها :

- ✓ **معدل ضربات القلب:** كلما ذاد معدل ضربات القلب زاد ضغط الدم وتظهر هذه الحالة عند الرياضيين والعدائين، وكذلك أثناء الممارسة الجنسية أو حالات الخوف الشديد.
- ✓ **معدل سريان الدم الوريدي:** أي عودة الدم الوريدي إلى القلب مرة أخرى، كلما زاد هذا المعدل زادت ضربات القلب وبالتالي يزيد ضغط الدم الشرياني.
- ✓ **المقاومة الطرفية:** أي مقاومة الشعيرات الدموية لمرور الدم فيها كلما زادت المقاومة زاد ضغط الدم.
- ✓ **انقباض / انبساط** الأوعية الدموية
- ✓ **لزوجة الدم:** كلما زادت لزوجة الدم قل سريانه وبالتالي يقل ضغط الدم وتتجلى هذه الحالة تجليا واضحا في حالة مرضى السكر حيث يحمل الدم بمستوى عال من السكر فتزيد لزوجته وبالتالي يقل ضغط الدم ويؤثر ذلك بالسلب على القلب مما قد يصيبه بالاعتلال ولذلك نقول احذر من الثلاثي المدمر.
- ✓ **العمر:**

- في حديث الولادة يكون الضغط 40/80

- في سن 4 سنوات 60/100
- في سن 20 عاما يكون ضغط الدم 70/120
- في سن 60عاما يكون ضغط الدم 90/150

أي إنه مع زيادة العمر تقل مرونة الشرايين، والضغط يميل إلى الزيادة.

✓ **الجنس أو النوع:**

- قبل سن45 عاما تكون الأنثى بصفة عامة أقل من الرجل في ضغط الدم.
- بعد سن (45) عاما يزيد ضغط الدم الانبساطي في الإناث نتيجة لحدوث تغيرات هرمونية.

✓ **الريف /الحضر:** ضغط الدم في الريفيين أقل من الحضريين نتيجة لقلة الكوليسترول في الطعام وأيضا ربما لأن الضغوط التي يتعرض لها من يسكن في الريف تكون في الغالب أقل من تلك التي يتعرض لها من يعيش في المدن.

✓ **الانفعالات:** لوحظ أن الانفعالات تؤدى إلى زيادة نشاط الجهاز السمبتاوي والذي يؤدى بدوره إلى ارتفاع ضغط الدم وخاصة (ضغط الدم الانقباضي).

✓ **الجاذبية الأرضية:** أثناء الوقوف يزيد ضغط الدم في الأوعية الدموية السفلية ويقل في الأوعية التي أعلى من مستوى القلب.

✓ **الرياضة:** تزيد الرياضة وممارستها من ضغط الدم الانقباضي وتقلل من ضغط الدم الانبساطي.

✓ **التنفس:** أثناء الشهيق يقل ضغط الدم ولكن أثناء الزفير يزيد ب مقدار10مم زئبق.

(محمد حسن غانم،2015، ص151)

4 تشخيص ارتفاع ضغط الدم:

يوجد معياران حد أقصى وحد أدنى من أجل تصنيف الشخص على أنه يعاني من ارتفاع ضغط الدم الى المستوى الذي يتطلب استخدام العقاقير الخافضة لضغط الدم، وتأخذ تلك العقاقير في الاعتبار المخاطر الإجمالية على القلب والأوعية الدموية من حيث إمكانية الإصابة بالأزمة القلبية أو السكتة الدماغية عند الأشخاص الذين يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأزمة القلبية أو السكتة الدماغية، والذين يعانون من تلف الأوعية الدموية أو المصابين بداء السكري، يكون الحد هو 90/140 ملم زئبق، أما عند الأشخاص الأخرين الذين يعتبرون أقل عرضة للإصابة بالأزمة القلبية أو السكتة الدماغية والذين لا توجد عندهم أي مشكلة طبية اخرى يكون الحد هو 100/160 ملم زئبق. وقد تتغير هذه الحدود مع زيادة البحث في هذا المجال.

كما يوجد احتمال أكبر لارتفاع ضغط الدم مع التقدم في السن وبالتالي فإن ارتفاع ضغط الدم الى المستوى الذي يعتبر فيه العلاج ضروريا، يحدث عند 10- 20 ٪ من المرضى الذين يبلغون من العمر عشرين عام، ومع ذلك يحتاج ما يصل الى 60٪ من المرضى الذين تزيد أعمارهم على 60عاما الى العلاج.

ولهذا السبب يصنف أحيانا ضغط الدم الذي يكون اقل من 90/140 ميليمتر زئبق وأعلى من 80/120 ملم زئبق، تحت اسم ضغط الدم فوق الطبيعي أو مقدمات فرط ضغط الدم، وذلك لأن نسبة كبيرة جدا من الاشخاص الذين يتراوح ضغط الدم لديهم بين المقاييس السابقة سيتعرضون للإصابة بارتفاع خفيف في ضغط الدم في السنوات التالية من أعمارهم.

(مارك عبود،2013، ص 26)

5 أعراض وعلامات ارتفاع ضغط الدم:

معظم المرضى المصابين ارتفاع ضغط الدم لا يشكون من أية أعراض خاصة بضغط الدم وكثيرا ما يكتشف ارتفاع ضغط الدم مصادفة أثناء فحص سريري للمريض لسبب أخر، ورغم أن الكثير من الناس يظن أن الصداع هو عرض لارتفاع ضغط الدم فإن الصداع علامة مميزه فقط لارتفاع الشديد في ضغط الدم، ويحدث الصداع عادة في الصباح عند الاستيقاظ من النوم ثم يزول تلقائيا بعد عدة ساعات، وقد يشكو البعض من الدوخة، أو الخفقان، أو التعب، أو الرعاف، أو البيلة الدموية (ظهور الدم في البول) أو غشاوة في البصر، أما إذا كان المريض مصاب بارتفاع ضغط الثانوي فقد يشكو من بعض الأعراض التي توحي بالسبب فإذا كان يشكو كثرة التبول والعطش وضعف العضلات فربما كان ذلك نتيجة نقص بوتاسيوم الدم الذي قد ينجم عن زيادة ألدوسترون الدم.

(حسن شمسي باشا،2007، ص 50)

6 قياس ضغط الدم:

على الرغم أن الأسلوب الأمثل هو قياس ضغط الدم الفعلي داخل الشرايين، الا أنه من الواضح أن ذلك غير مجد على نطاق واسع لأنه سيشمل استخدام الابر، ومع ذلك يمكن الحصول على صورة دقيقة للضغط الذي بموجبه يتم ضخ الدم باستخدام أسلوب أقل تدخلا يطلب من الشخص عادة الجلوس ثم يلف الشخص الذي يقوم بالاختبار كفة مبطنه بالمطاط حول أعلى الذراع وتشكل الكفة جزءا من جهاز قياس الضغط المعروف باسم قياس ضغط الدم.

(مارك عبود،2013، ص 10)

يشمل قياس ضغط الدم تسجيل كل من مستوى الضغط الاعلى الانقباضي ومستوى الضغط الادنى الانبساطي في الدورة الدموية وبالتالي فان القراءة ستسجل رقمين ومن الناحية التقليدية يتم التعبير عن

ضغط الدم عن طريق وضع قيمه الضغط الانقباضي فوق قيمه الضغط الانبساطي على سبيل المثال:94/140 ملم زئبق.

- **الضغط الانقباضي:** الضغط الذي يحدث في الدورة الدموية عندما ينقبض القلب.
- **الضغط الانبساطي:** الضغط الذي يحدث في الدورة الدموية بين ضربات القلب.

(مارك عبود، 2013، ص 17)

يعتبر هذا الاسلوب لقياس ضغط الدم أسلوب غير مباشر لكن من أكبر مميزاته أنه سهل التنفيذ ومع ذلك توجد مصادر للخطأ عندما يتم قياس ضغط الدم بهذا الاسلوب منها:

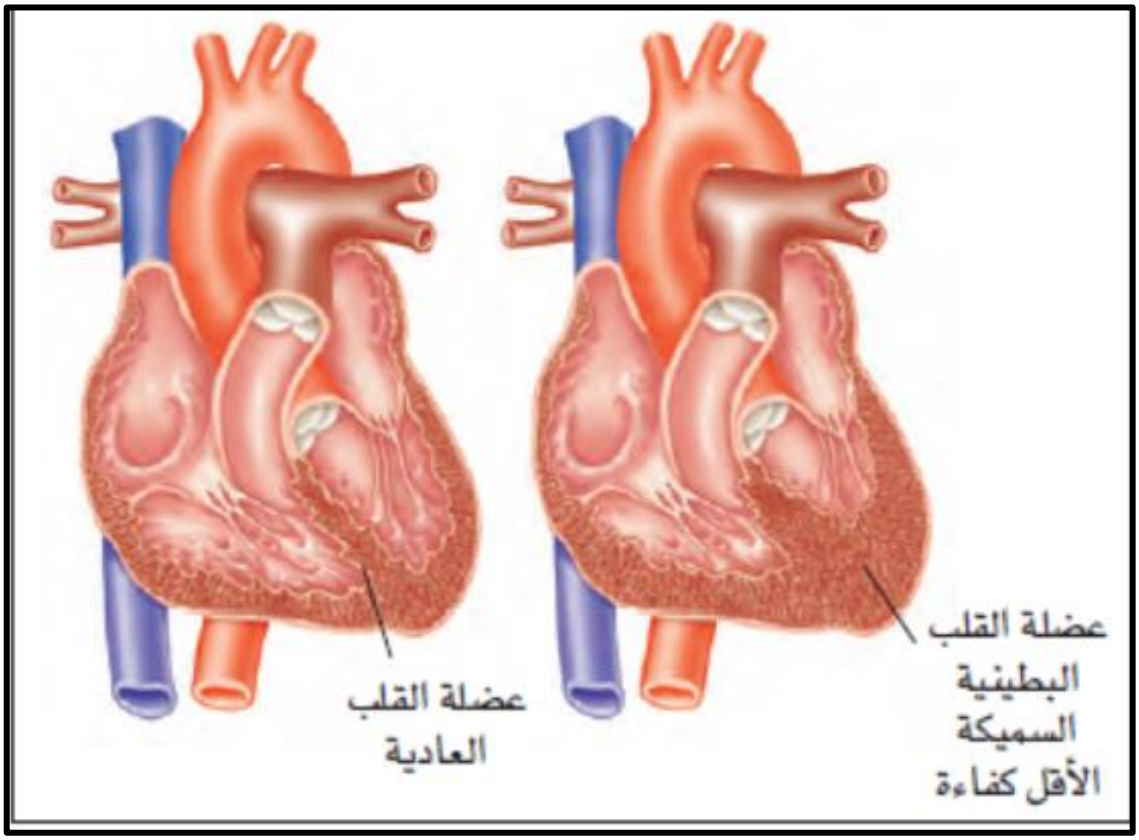
- من الممكن أن تحدث بعض القراءات الخاطئة لضغط الدم المرتفع إذا كان المريض قلق جدا أو شارك في أي نقاش حيوي.
- إذا كانت الكفة صغيره جدا، فسوف تكون قراءة ضغط الدم اعلى من الضغط الفعلي ومن المهم ان تكون الكفة عند مستوى القلب نفسه، فاذا كانت الكفة فوق مستوى القلب ستكون قراءه ضغط الدم اقل من الضغط الفعلي وإذا كانت الكفة تحت مستوى القلب فستكون قراءه ضغط الدم اعلى من الضغط الفعلي.

(مارك عبود،2013، ص 14)

7 مضاعفات ارتفاع ضغط الدم:

7.1 أمراض القلب التاجية:

إن وجود حالة مستمرة يزيد من العبء الملقى على القلب فيجد القلب نفسه مضطرا لضخ الدم أمام مقاومة أعلى من جانب الشرايين، ولهذا فقد تتسم عضلة القلب وتتضخم، وإذا لم يعالج ارتفاع ضغط الدم قد يتوسع القلب ويحدث ما يسمى هبوط القلب أي الفشل القلب وعندئذ يشكو المريض من ضيق النفس عند القيام بجهد بدني.



الصورة (01) توضح تأثير ضغط الدم على القلب

(حسان شمسي باشا،2007، ص57)

يمكن ارتفاع الضغط الدم أن يعجل من تطوير حالة تسمى تصلب الشرايين، والتي فيها تصبح الشرايين صلبة وضيقة بسبب ترسبات دهنية معروفة باسم التصلبات، وأيضا يمكن أن تعمل بالعكس تصلب الشرايين يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم، إذا تأثرت شرايين التاجية بتصلب الشرايين قلت كفاءه تدفق الدم الى القلب، مع تقدم الضرر قد يتلقى القلب امداد غير كافي من الاكسجين وهذا قد يؤدي الى أعراض مرض القلب التاجي، والتي يتم وصفها أدناه، يمكن علاج مرض القلب التاجي إما باستخدام الاقراص أو بالجراحة، قد تشمل الجراحة فتح مجرى جانبي للشريان التاجي أو قسطرة الشرايين التاجي، تتضمن عمليه فتح مجرى جانبي ترقيع الأوعية الدموية من جزء أخر من جسمك لتحويل الدم بعيدا عن الجزء التالف، وتشمل عملية قسطرة الشريان التاجي توسع الشريان عن طريق ادخال انبوب دقيق في الشريان يتم نفخ بالون على طرف الانبوب داخل قسم المسدود ثم يفرغ من الهواء ويتم سحبه.

(سارا برونر،2015، ص 24)

أعراض مرض القلب التاجي هي كما يلي:

- ✓ **الذبحة الصدرية:** القلب عبارة عن عضلة مثل أي عضلة أخرى يحتاج الى امدادات الدم الخاصة بها والتي تمدها به الشرايين التاجية، وإذا أصبحت هذه الشرايين التاجية ضيقه فان الدم لن يصل الى العضلة القلب بكفاءة، وعندما يحتاج القلب الى العمل بقوه أكبر من المعتاد كما في حاله صعود السلم مثلا لن تتمكن عضلة القلب من الحصول على امدادات الدم والاكسجين التي تحتاج اليها ما يسبب ذلك الألم في الصدر وتعرف تلك الحالة باسم إقفار عضلة القلب أو الذبحة الصدرية.

(مارك عبود،2013، ص 32)

- ✓ **الأزمة القلبية:** إذا حدث ضيق في الشريان التاجي وبعد ذلك تكونت جلطة دموية وبالتالي حدث الانسداد الكلي، فإن الجزء الذي يعتمد على هذا الشريان التاجي من عضلة القلب يموت وتُعرف تلك الحالة باسم انسداد الشريان التاجي، مما يؤدي الى احتشاء عضلة القلب أو الأزمة القلبية ومن أكثر الأعراض الشائعة لهذه الحالة حدوث ألم ساحق عبر الجزء الامامي من الصدر.

(مارك عبود،2013، ص 32)

- ✓ **السكتة القلبية:** بدلا من أن يفشل القلب تماما كما قد يقترح اسم هذه الحالة، يفقد تدريجيا قدراته على ضخ الدم في أنحاء جسمك وهذا ما يؤدي الى تورم في ساقيك وقدميك وبطنك وتعب شديد وضيق في التنفس.

(سارا برويز،2015، ص 25)

- ✓ **السكتة الدماغية: يمكن** أن يؤدي ضيق الشريان الذي يحمل الدم والأكسجين الى المخ الى فقدان مؤقت للوظيفة في ذلك الجزء من المخ الذي يخدمه هذا الشريان وهو ما يعرف باسم الازمة الدماغية العابرة، ويتسبب الإغلاق الدائم للشريان عن طريق تجلط الدم الى وفاة ذلك الجزء من الدماغ الذي يعتمد على هذا الشريان، ما يؤدي الى الاحتشاء الدماغي الذي يتسبب بالسكتة الدماغية وبشكل اقل الشيوعان قد يحدث تمزق للأوعية الدموية الموجودة في الدماغ مما يؤدي الى حدوث نزيف في الدماغ وما يعرف بالنزيف الدماغي.

(مارك عبود،2013، ص 35)

7.2 تلف الكليتين:

دور الكلى هو تصفيه الدم وتخليص الجسم من الفضلات في شكل بول، الكلى أيضا تحافظ على الكمية الصحية من السوائل والأملاح في الجسم على المدى الطويل، ويمكن لارتفاع ضغط الدم أن

يؤدي الى تصلب وتغطية الشرايين التي تغذي الكليتين بطبقه مزغبة، يمكنه أيضا أن يتلف الأوعية الدموية الصغيرة داخل الكلى ونتيجة لذلك تتلقى الكلى امدادات هزيلة من الدم ويمكنها ان تبدأ في الانكماش أو الضمور تعمل بجوده أقل وتنتج بولا أقل تسرب البروتين في البول.

(سارا برويز،2015، ص 22)

7.3 مضاعفات ارتفاع ضغط الدم على العينين:

يمكن لارتفاع ضغط الدم أن يؤدي الى تلف الأوعية الدموية الصغيرة في شبكيه العين في الجزء الخلفي من العين، هذا معروف باسم اعتلال الشبكية بفرط ضغط الدم، في المراحل المبكرة من اعتلال الشبكية لا تتأثر رؤيتك، ومع ذلك في مراحل لاحقة من احتلال الشبكية تقل الرؤية وفي الحالات الشديدة قد تعاني من تلف شبكيه العين من فقدان البصر الجزئي أو الكلي، عادة ما يتم تشخيص معالجة فرط ضغط الدم قبل أن يصبح حادا يجب على الناس الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أن يفحصوا أعينهم بانتظام للتحقق من علامات التلف في الشبكية تنقسم التغيرات في الشبكية الى مراحل الخطورة التالية:

- ✓ **المرحلة الاولى:** تبدو شرايين شبكيه العين سميكة ومنتفخة.
- ✓ **المرحلة الثانية:** تضغط الشرايين على الأوردة عندما تتقاطع.
- ✓ **المرحلة الثالثة:** تسرب الشرايين الدم والسوائل.
- ✓ **المرحلة الرابعة:** يتضخم العصب البصري وينتفخ.

إذا تم تشخيص المرحلة الثالثة من التغيرات في شبكية العين فإن فرط ضغط الدم بحاجه ماسة لان يتم التحكم به.

تغيرات المرحلة الثالثة مرتبطة بمستوى مماثل من التدهور في الأوعية في الدماء وهذا يعرض لخطر السكتة الدماغية.

(سارا برويز،2013، ص 24)

8 علاج ضغط الدم:

8.1 العلاج الدوائي:

✓ **مبادئ العلاج الدوائي:**

معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يشكو من أية أعراض ويجعل أنه سليم البدن تماما، وقد يتساءل عن جدوى تناول العلاج مدى الحياة، رغم انه لا يشك من شيء ولم يراجع طبيبا من قبل وهو يعلم أن تناول دواء قد لا يخلو من أعراض الجانبية، و الحقيقة أنه اذا لم يعالج ارتفاع ضغط الدم فقد يصاب المريض باختلاطات هذا المرض، فالقلب قد يتضخم وشرايين الجسم قد تتضيق وتتصلب وتصبح عرضه لحدوث الجلطات، وقد يؤذي ارتفاع ضغط الدم الشديد غير المعالج الى نزيف الدماغ أو السكتة الدماغية، كما تصاب الكليتان بالفشل الكلوي أو قد تتدهور رؤيه المريض، وقد أكدت الدراسات العلمية أن نسبه الوفيات قد انخفضت بشكل واضح وجلي عند الذين علجوا واعطوا دواء خافضا لضغط الدم. وأكدت الدراسات الحديثة أن معالجة ارتفاع ضغط الدم المتوسط أو الشديد تقي من تطور هذا المرض وتخفض حدوث مرض شرايين القلب التاجية ومن حدوث السكتة الدماغية كما تقي من حدوث فشل القلب او الفشل الكلوي. ويشكل المرضى المصابون بارتفاع خفيف في ضغط الدم أكثر من 60 % من مجموع الكلي لمرضى ارتفاع الضغط ولحسن الحظ فان العلاج غير الدواء كانقاص الوزن وممارسه الرياضة يمكن ان ينقص ضغط الدم بعده نقاط مما ينقل المريض من زمره

الارتفاع الخفيف في الضغط الى انسان في ضغط طبيعي قد لا يحتاج معها الى اي دواء. وتأكد أحدث التوصيات الأمريكية الكندية الصادرة عام 2006 ان معالجه ارتفاع ضغط الدم قد ادى الى خفض حدوث السكتة الدماغية بالنسبة 35 الى 40% وخفت حدود جلطة القلب مقدار 20 الى 25%وحدوث فشل القلب بالنسبة 50% .

(حسان شمسي باشا،2007، ص84)

✓ **أهداف العلاج:**

ان الهدف الأساسي من علاج ارتفاع ضغط الدم هو الإقلال من خطر ارتفاع ضغط الدم على القلب والشرايين، ويعتمد قرار البدء بالعلاج على:

- مدى ارتفاع ضغط الدم.
- وجود أو غياب الاختلاطات القلبية أو الشريانية.
- وجود عوامل مهيئة للإصابة بمرض الشرايين القلب.
- ويوصي بإعطاء دواء خافض لضغط الدم لمن كان ضغطه أكثر من140\90 ملم زئبقي.
- وينبغي البدء بالعلاج إذا كان ضغط الدم فوق 130\80 ملم زئبقي عند المصابين بمرض السكر او مرض الكلى.

والهدف الاول من العلاج هو خفض ضغط الدم وبأقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية للدواء.

(حسان شمسي باشا،2007، ص84)

✓ **عوامل تحدد خطة العلاج:**

وهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على انذار المرضى:

- وجود استطبابات محدده عند المريض.
- وجود أمراض أخرى.
- وجود اختلاطات دوائية بين الأدوية.
- وجود أثار جانبية للدواء.
- كلفة الدواء.

وأهم الاستطبابات المحددة التي تقرر اختيار الدواء:

- تضييق شرايين القلب التاجية.
- احتشاء (جلطة) القلب.
- مرض السكر.
- المرض الكلوي الوعائي.
- التدخين.

(حسان شمسي باشا،2007، ص85)

✓ **الأثار الجانبية للدواء:**

ومن الأثار الجانبية للأدوية الخافضة لضغط الدم أنها قد تجعل المريض يشعر بالضعف بالمقارنة مع فرط نشاطه السابق، والذي يحدث في كثير من الاحيان أنه يتوقف عن تناول الأدوية ويعود الى الاحساس بالنشاط بدونها ولسوء الحظ أن هذا لا يدوم طويلا لأن الزمن يسبقه فمثل المصاب بارتفاع ضغط الدم غير المعالج كمثل من يسحب مالا من حسابه في البنك باستمرار مع تضاؤل الإيداع، إذ قد يتناوله هذا الداء في النهاية بسرعه خاطفة لكنه في هذه المرة يعود الى الطبيب وهو يحمل أعراضا شديدة فقط تضررت شرايينه وتضخم قلبه أو فشلت كليتاه وغالبا ما يكون في حاله غير قابله للإصلاح

وينبغي أن يدرك المريض أن تعمير المرضى المعالجين بأدوية الضغط يعادل خمسه أضعاف تعمير المصابين الذين لا يتناولون علاج.

(حسان شمسي باشا، 2007، ص 86)

وبالتالي تؤكد أحدث التوصيات الطبية لعام 2006الى أنه يمكن للطبيب أن يختار دوائه من المجموعات الخمسة التالية:

- المدرات البولية (ثيازايد).
- مثبطات أيس.
- مثبطات الانجيوتنسين 11.
- حاصرات الكالسيوم.
- حاصرات بيتا.

وهناك حالات تحدد اختيار أول دواء لمعالجة ارتفاع ضغط الدم:

- فمثبطات أيس ومثبطات ال انجيوتنسين11 لا يمكن استخدامها عند الحمل.
- ولا ينصح باستخدام حاصرات بيتا عند من هم فوق 60 من العمر.
- ويمكن تجنب حدوث نقص البوتاسيوم عند استخدام المدرات البولية وذلك بإعطاء مركب يحبس البوتاسيوم.
- لا ينصح بإعطاء مثبطات أيس عند السود ما لم يكن هناك استطباب محدد.

وإذا لم يسيطر على الضغط باستخدام دواء واحد، يضاف دواء أخر، ثم إذا لم يستجب في الزيارة التالية يضاف دواء ثالث.

ونؤكد على أن المرضى المصابين بارتفاع الضغط فوق 160\100 ملم زئبقي ينبغي البدء عندهم بدوائيين اثنين.

(حسان شمسي باشا،2007، ص 87)

8.2 العلاج النفسي لارتفاع ضغط الدم:

ان العلاج النفسي بشكل عام ليس له دور في معالجه مرضى ارتفاع ضغط الدم الاساسي في البيئة العربية وان كانت هناك عده نصائح بتجنب التوترات وممارسه الاسترخاء النفسي وذلك من قبل الاطباء في العيادات او الكتب الطبية وغيرها وانه بوصل تقنيات السلوكية تسهل الوعي الذاتي للمريض والسيدا على اعراضه النفس الجسمية وبذلك ان اعراضه ليست خارجه عنه وان تفكيره وتفسيره للحوادث الخارجية هي التي تسبب هذه الاعراض والاضطرابات الامر الذي يتطلب منه تغيير مدركاته وتفسيرات اتجاه الحوادث الخارجية.

(خوري نسرين،2019، ص 63)

خلاصة:

يعتبر ضغط الدم من الاضطرابات السيكوسوماتية الخطيرة التي يظهر نتيجة الاستعداد الوراثي للفرد إضافة الى العوامل النفسية كالغضب والانفعال الذي يزيدان من حدة هذا الاضطراب والعوامل البيئية وغيرها من المسببات التي تؤدي الى ظهور امراض نتيجة تأثر الجسم باضطراب الضغط الدم.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة.

- ❖ تمهيد.
- ❖ منهج الدراسة.
- ❖ حدود الدراسة.
- ❖ عينة الدراسة.
- ❖ طريقة اختيار العينة.
- ❖ أدوات الدراسة.
- ❖ الوسائل الإحصائية المستعملة.

تمهيد:

تكمن أهمية موضوع دراستنا المتمثل في سمات الشخصية وعلاقتها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم في دراسة الجانب النظري ودعمه ميدانيا من خلال التحقق من الفرضيات التي سبق تحديدها، لهذا يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة والاحداث المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها فيما بعد، وكذا يحسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول الى نتائج الدلالة ودقة علمية، وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والمنهج العلمي المتبع والوسائل الإحصائية المستخدمة من أجل الوصول الى نتائج دقيقة يمكن أن نقدمها الى الأخرين مبسطة وذات بناء علمي.

1 منهج الدراسة:

يعتبر المنهج الطريقة العلمية التي يجب اتباعها للتحقق من صحة الفرضيات التي تم تسطيرها والمناهج أنواع بحسب نوع المتغيرات المدروسة وانطلاقا من موضوع دراستنا سمات الشخصية وعلاقتها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم الذي نسعى من خلاله الى ايجاد العلاقة بين سمات الشخصية والغضب لدى المصابين بضغط الدم اعتمد المنهج الوصفي التحليلي.

يعتمد المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا أو كميا في التعبير الكيفية صف الظاهرة ويوضح خصائصها يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى.

(المنهج الوصفي التحليلي هاني بن محمد الحفظي، ص 2)

2 حدود الدراسة:

تم القيام بالدراسة في ضل الظروف الصعبة لجائحة فيروس الكورونا (كوفيد19)، ولذلك كانت حدود الدراسة كالتالي:

الحدود المكانية: أُجريت الدراسة بولاية المدية وفي العيادات الخاصة المختصة في أمراض القلب وعيادات الطب العام.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال شهري أوت وسبتمبر 2020.

الحدود البشرية: شملت العينة الأفراد المصابين بضغط الدم من كلا الجنسين والذي قدر عددهم الإجمالي ب 36 فردا.

3 عينة الدراسة:

العينة هي مجموعة جزئية من مجتمع له خصائص مشتركة.

(سلمى هاشم مصطفى، 2009، ص 50)

لذا تم اختيار العينة وفق شروط موضوع البحث، حيث تمثلت العينة في (36) فرد مصاب بضغط الدم، حيث توزعت العينة على (18) ذكر و(18) أُنثى تتراوح أعمارهم بين 40 و75 سنة.

- ✓ **وصف العينة حسب متغير الجنس:**

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	18	50%
إناث	18	50%
المجموع	36	100%

الجدول رقم (02): يوضح وصف العينة حسب متغير الجنس

4 طريقة اختيار العينة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية.

الطريقة القصدية أو الغرضية، سميت هذه العينة بهذا الاسم نظرا لأن الباحث يقوم باختيارها طبقا للغرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال البحث، ويتم اختيارها على أساس توفر صفات محددة في مفردات العينة تكون هي الصفات التي تتصف بها مفردات المجتمع محل البحث.

(جابر أحمد جابر،1973، ص237)

5 أدوات الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس **الغضب كحالة وكسمة، واختبار ايزنك للشخصية.**

5.1 مقياس الغضب كحالة وكسمة:

وضع هذا المقياس كل من سبيلبرجر، لندن وعربه محمد السيد عبد الرحمان سنة 1998، ويتكون من جزأين كل منهما يتضمن خمسة عشر بندا أو عبارة، الجزء الأول يقيس الغضب كحالة انفعالية تتباين في شدتها أو حدتها من وقت لأخر ومن فرد لأخر في نفس الموقف وهو ما يعرف بحالة الغضب، أما الجزء الثاني فيقيس الغضب كسمة شخصية لها صفة الثبات النسبي وهو ما يعرف بسمة الغضب، كما سبق تعريفهما.

يجيب المفحوصين على المقياس في نفس ورقه الأسئلة حيث توجد امام كل بند أربعة اختيارات هي اطلاقا احيانا غالبا دائما في مقياسين الغضب كحاله وكسمه ويطلب من المفحوص ان يقرا كل بند ويوضح مدى انطباقه عليه وان يضع علامة (×) تحت الإجابة التي يختارها امام البند ولا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل ان يجيب بسرعه كما تؤكد التعليمات على سريه المعلومات حرصا على الحصول على صدق المستجيب كما يمكن تطبيق المقياس بطريقه فرديه او جماعيه.

وكانت التعليمة كالتالي:

سيدي / سيدتي:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي يستخدمها الناس في وصف مشاعرهم من فضلك اقرأ كل عبارة ووضح مدى انطباقها عليك ثم صع علامة (×) في المربع الذي يقع أسفل اختيارك أمام العبارة، فاذا كان البند لا ينطبق عليك اطلاقا ضع علامة تحت كلمة اطلاقا، أما إذا كان ينطبق عليك أحيانا ضع العلامة تحت كلمة أحيانا وهكذا.

ملاحظة: هذه البيانات سرية ولا تستخدم الا بغرض بحث علمي.

وتحصل الإجابة على درجات تتراوح بين درجه واحده وأربع درجات حيث تحصل الإجابة اطلاقا على درجه واحده في كلا المقياسين، والإجابة احيانا على درجتين، وغالبا على ثلاث درجات، والإجابة دائما على أربع درجات، وبذلك تتراوح درجات كل بعد على النحو التالي:

- ✓ حالة الغضب ما ب ين15_60 درجه
- ✓ سمه الغضب ما فوق 60 درجة.

(محمد السيد عبد الرحمان،1998، ص 16)

ونظرا لان الصورة الأصلية للمقياس تم تقنينها على البيئة المصرية تم الاستناد على دراسة **حمامة شبابحة** المكيفة على البيئة الجزائرية و المتمثلة في (محاولة تكييف مقياس الغضب كحالة وكسمة لمحمد السيد عبد الرحمن وفوقيه عبد الحميد على عين من طلبت قسم علم النفس) حيث قامت الباحثة بتطبيق الاولي لمقياس الغضب كحاله وسمه في دراسة استطلاعيه باستخدام النسخة المترجمة **للدكتور محمد السيد عبد الرحمن وفوقيه حسين عبد الحميد سنه 1998** قصد تكييفه ليصبح اكثر ملائمه للأفراد المجتمع الجزائري على عينه مكونه من 40 طالب سنه يتراوح بين (19 و 24) سنه من قسم علم النفس بجامعه محمد بوضياف بالمسيلة ،بعد الانتهاء من عمليه التوزيع والإجابة على بنود الاختبار تم جمع الاوراق وتصحيحها وفق مفتاح التصحيح .

كما قامت بجمع الدراجات التي تحصل عليها المفحوص في كل مقياس وبالتالي حساب درجه الكلية للمفحوص على الاختبار وبعد حساب متوسط العمر الزمني والانحرافات المعيارية وجدنا في الدراسة متوسط العمر الزمني يقدر ب (21,25) انحراف ما يلي يقدر ب (1,72) أما الدراسة الأصلية فكان متوسط العمر الزمني يقدر ب (21,5) وانحراف معياري يقدر ب (5,72) وبالتالي يوجد فرق طفيف. وفي نفس الوقت عرضت الأداة على مجموعه من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (07) خبراء من هيئه التدريس بقسم علم النفس. وطلب منهم تقدير صلاحيه الفقرات في قياس ما أعده قياسه وماذا ملائمه لمستوى عينه البحث فضل عن مقترحاتهم وتعديلاتهم ومن خلال ذلك:

- ✓ تم تغيير تعليمات الاختبار حيث اصبحت تعليمه واحده لكلى المقياسين وذلك من خلال الأسئلة والملاحظات الموجهة من طرف المحكمين والعينة الاستطلاعية التي اجريت فيها هذه الدراسة.
- ✓ الاحتفاظ بتقسيم الأسئلة الى مقياسين الفرعيين وهما: بعد الحالة وبعد السمة.
- ✓ حذف بعض البنود المتكررة وهي رقم (02، 04، 06، 13).
- ✓ اضافه عبارات مهمه للمقياس الاصلي قصد توسيع مجال القياس الغضب كحاله وكسمه رقم (12، 13، 14، 15) في الغضب كحاله البند (16) في الغضب كسمة.
- ✓ تغيير بعض البنود التي كانت تنتمي لمقياس الغضب كسمة فأصبحت في مقياس الغضب كحاله لان الغضب كسيمه يتصف بالثبات النفس وهذا حسب اراء المحكمين.

(حمامة شبابحة،2018، ص35)

- ✓ تعديل بعض البنود من ناحية الصياغة وتوضيحها حتى تتناسب، والجدول يوضح ذلك:

رقم العبارة	قبل التعديل	بعد التعديل
01	أنا ثائر (عصبي)	أنا دائم العصبية
05	أشعر بالإحباط	يلازمني شعور دائم بالإحباط
07	أشعر كما لو كنت على وشك الانفجار	أشعر كما لو كنت على وشك الانهيار العصبي
08	أشعر كما لو كنت أضرب بعنف على الطاولة (المنضدة)	عندما أغضب بشدة أفقد السيطرة على نفسي
09	أشعر كما لو كنت أصرخ و أصيح في شخص ما	عندما ينتابني الغضب أشعر كما لو كنت أصرخ في وجه شخص ما
10	أشعر كما لو كنت أسب و أشتم	عندما ينتابني الغضب أقوم بشتم الاخرين
11	أشعر كما لو كنت صاخب أو هائج	عندما ينتابني الغضب أشعر كما لو كنت هائج
12	أشعر كما لو كنت أضرب شخصا ما	عندما ينتابني الغضب أشعر بالرغبة في ضرب شخصا ما
13	أشعر كما كنت أكسر الأشياء	عندما ينتابني الغضب أشعردائما بالرغبة في كسر الأشياء
14	انا متضايق	انا متضايق من وجود الناس حولي

15	أشعر انني سريع الاستياء (الغيظ)	أشعر انه من السهل استثارة غضبي من طرف الاخرين
06	أغضب عندما يتم تعطيلي (عن أمر ما) بسبب أخطاء الاخرين	أغضب عندما يتم عرقلتي(عن أمر ما) بسب أخطاء الاخرين
15	أشعر بالسخط أو التوتر	أشعر بالتوتر دائما عندما أغضب
09	أشعر بالضيق عندما لا يقر (يعترف) الاخرين بإجادتي في عمل أديته	أشعر بالضيق عندما لا يعترف الاخرين بمجهوداتي
14	عندما ينتابني الإحباط (خيبة الأمل) أشعر كما لو كنت أريد أ ن أضرب شخص ما	عندما ينتابني الإحباط أشعر كما لو كنت أريد أن أضرب شخصا ما
11	عندما ينتابني الغضب أقول ألفاظ كريهة (بذيئة)	عندما ينتابني الغضب أحيانا أقول ألفاظ بذيئة
15	مما يجعل دمي يغلي أن أشعر أنني واقع تحت ضغط	عندما أكون واقع تحت ضغط أشعر و كأن دمي يغلي أحيانا

الجدول رقم (03): يمثل عبارات المقياس قبل وبعد التعديل

حيث كان عدد المقياس الأصلي **(30)** بندا، وبعد تعديل بعض الأسئلة وحذف أخرى أصبح المقياس يحتوي على **(26)** بند، وكان عدد البنود المضافة **(05)** ليصبح العدد الإجمالي للفقرات بعد التكييف **(31)**.

ومن هنا قامت الباحثة بتطبيق دراستها الأساسية على عينة 225 طالب من اجل استخراج الخصائص السيكو مترية للمقياس (الصدق والثبات) الخاصة بالبيئة الجزائرية.

(حمامة شبابحة،2018، ص39)

أولا صدق المقياس:

يعد الصدق من اهم الخصائص السيكومترية للمقياس حيث تكون وسيله القياس صادقه إذا كانت تقيس ما تدعي قياسه، ولتأكد من صدق مقياس الغضب كحاله وكسمه اتبعت الباحثة الطرق التالية:

- **الاتساق الداخلي:** يتم ذلك من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس الغضب كحاله بالإضافة الى حساب قيم معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الغضب كسمه.

(حمامة شبابحة،2018، ص44)

واضع نتائج الدراسات انا معاملات الارتباط بالنسبة لبنود مقياس ككل يمكن القول بانها متسقه فيما بينها فقد تراوح بين 0,605 كأعلى معامل ارتباط للعبارة رقم (12) و0,354 كأضعف معامل الارتباط بالنسبة لعباره رقم (13) كما هو موضح في الجدول أسفله.

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
Q1	0,518	دال 0,01
Q2	0,563	دال 0,01
Q3	0,605	دال 0,01

Q4	0,572	دال 0,01
Q5	0,469	دال 0,01
Q6	0,564	دال 0,01
Q7	0,482	دال 0,01
Q8	0,487	دال 0,01
Q9	0,568	دال 0,01
Q10	0,583	دال 0,01
Q11	0,361	دال 0,01
Q12	0,594	دال 0,01
Q13	0,354	دال 0,01
Q14	0,442	دال 0,01

الجدول (04): يوضح معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية لمقياس الغضب كحالة.

(حمامة شبابحة،2018، ص44)

أما بالنسبة لمعاملات الارتباط لبنود مقياس الغضب كسمة، يمكن القول بانها متسقه فيما بينها فقد تراوح بين 0,666 كأعلى معامل ارتباط للعبارة رقم (04) و0,325 كأضعف معامل الارتباط بالنسبة لعباره رقم(06) ، كما هو موضح في الجداول اسفله:

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
Q1	0,460	دال 0,01
Q2	0,592	دال 0,01
Q3	0,374	دال 0,01
Q4	0,666	دال 0,01
Q5	0,476	دال 0,01
Q6	0,352	دال 0,01
Q7	0,518	دال 0,01
Q8	0,657	دال 0,01
Q9	0,389	دال 0,01
Q10	0,556	دال 0,01
Q11	0,535	دال 0,01
Q12	0,594	دال 0,01
Q13	0,488	دال 0,01
Q14	0,485	دال 0,01
Q15	0,578	دال 0,01
Q16	0,485	دال 0,01

الجدول (05): يوضح معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية لمقياس الغضب كسمة.

- **صدق المحك:**

ثم الاعتماد على صدق المحك الداخلي على اعتبار ان احادهما محكم للأخر فقد وجد سبيلبرجر ان هناك علاقة قوية بين الغضب كحاله والغضب كسمه فالشخص الذي يتميز بدرجة مرتفعة من الغضب كسيمه يميل الى إدراك المواقف العادية على انها مغربه بشكل واضح ويميل لان يحصل على درجه مرتفعة من مقياس الغضب كحاله.

مقياس	العينة	معامل الارتباط
الغضب كحالة	225	0,35
الغضب كسمة		

الجدول (06): يوضح معامل الارتباط بين درجتي مقياس الغضب كحالة وكسمة.

من خلال الجدول أعلاه بين أن معامل الارتباط بين درجتي الغضب كحالة وكسمة بلغ 0, 35 للعينة الكلية لتقنين المقياس وهو معامل دال عند مستوى 0,01.

(حمامة شبابحة،2018، ص47)

ثانيا الثبات:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال:

- **معامل ألفا كرو نباخ:** تم حساب ثبات المقياسين بطريقة ألفا كرو نباخ كما هو موضح في الجدول أسفله:

المقياس	معامل ألفا كرو نباخ
الغضب كحالة	0,77
الغضب كسمة	0,81

الجدول (07) معامل الثبات عن طريق ألفا كرو نباخ.

من خلال الجدول بلغت قيمه الفا كارونباخ في مقياس الغضب كحاله(0,77) و(0,77) في مقياس الغضب كسيمه، وبصفه عامه يلاحظ ان معاملات الثبات المقياس كانت عالية هذا ما يحقق موثقيه في ثبات نتائجه عند التطبيق.

(حمامة شبابحة،2018، ص48)

- **التجزئة النصفية:**

تعتمد هذه الطريقة على الارتباط بين نصفه الاختبار وليس الاختبار كقل مما يعني ان حجم الاداء المحسوب به الارتباط هو الاداء على نصف الاختبار مقابل اداء على النصف الاخر وهذا بدوره يقلل من حجم عينه الاداء التي يعتمد عليها لحساب الثبات لان انخفاض حجم الاداء سيترتب عليه انخفاض في حجم التباين ومن ثم انخفاض في مستوى ثبات الاختبار وعليه لا بد من تصحيح معامل الارتباط بين نصفين كي نحصل على معامل الثبات على الاختبار بصورته الكلية وقد اوجدت معادلات من شانها حساب معامل الثبات للمقياس بشكله الكامل من الثبات المعتمد على نصفي الاخر وتسمى هذه المعادلات بمعادلات التصحيح.

تم حساب ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية كما يوضحها الجدول التالي:

المقياس	معامل الارتباط بين النصفين	معامل التصحيح سبيرمان براون
الغضب كحالة	0,53	0,69
الغضب كسمة	0,61	0,75

الجدول (08) يوضح معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية

من خلال الجدول بلغت قيمه معامل الثبات المتحصل عليها في مقياس الغضب كحاله استخدام معادله سبيرمان براون التصحيحية (0,69) وهي قيم عالية تدل على ثباته في حين بلغت قيمه معامل ثبات المتحصل عليها في مقياس الغضب كسمه باستخدام معادله سبيرمان براون التصحيحية (0,75) وهي قيم عالية تدل على ثباته.

(حمامة شبابحة،2018، ص49)

5.2 استخبار"ايزنك" للشخصية:

5.2.1 المقياس الأصلي وتعديلاته:

في عام 1964 قام ايزنك بنشر قائمه معدله ومحسنة لقائمه مودسلي للشخصية (MPI) واكثر موثوقية منها اطلق عليها قائمه ايزنك للشخصية (Eysenck personality inventory EPI) وهي من اعداد ايزنك وتقيس العصابية، الانبساطية، والكذب الذي اشتقت بنوده أي مقياس الكذب من مقياس الكذب لاستخبار مينيسوتا المتعدد الاوجه الشخصية، واشتملت على صيغتين احتوت 144 بندا وظهرت لها ترجمات عربيه مختلفة وفي عام 1975 صدر تعديل للقائمة اطلقت عليه تسميه

«استخبار ايزنك للشخصية (Eysenck Personality Questionnaire EPQ) حيث ادخلت بعض التعديلات على البنود المتعلقة بمقياس الابعاد الثلاثة وادخل بعد رابع اطلق عليه تسميه الذهانيه.

وتشتمل الصيغة الإنجليزية للاستخبار على 91 بندا 23بند منها لقياس العصابيه و20 لقياس الانبساطية 24 بند لقياس الذهانيه و24 بند قياس الكذب.

(بن معزوزة خديجة،2018، ص98)

سيدي/ سيدتي:

أجب من فضلك عن كل سؤال من الأسئلة التالية بوضع علامة (×) في المربع الذي يقع أسفل اختيارك أمام العبارة، ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة كما لا توجد أسئلة محرجة.

ملاحظة: هذه البيانات سرية ولا تستخدم الا بغرض البحث العلمي.

5.2.2 تعريب المقياس:

عربت بنود استخبار ايزنك للشخصية اكثر من مره منها تعريب مصطفى سويف وتعريف عبد الخالق الذي اجرى دراسات ثقافيه بالتعاون مع ايزنك (Abdel_khalek&Eysench 1983) وقد تم استخدام التعريب الذي قام به عبد الخالق في دراسات عديده اثبتت صلاحيه و موثوقية جيده للمقياس اشتملت هذه القيمة في صيغتها المعربة الأصلية على 101 بند وهي الصيغة التي تم استخدامها في هذه الدراسة تطبيقات هذه الاستبانة على عينات مصريه كبيره نسبيا ومتنوعه الى حد ما (1330) واخضعت البنود للتحليل العامل الذي اصفر عنه 91 بوند ونشر عبد الخالق دليل تعليمات الصيغة العربية للأطفال والراشدين عام(1991) وكشفت هذه الدراسات عن معاملات ثبات مرتفعة لمقاييس

الانبساطية والعصابية والكذب اذ تبلغ على التوالي (0,77.0,80.0.79) للذكور و (0,76.0.80.0,75) للإناث.

أما مقياس الذهانيه. فقد كان معامل الثبات منخفضا اذ بلغ (0,59) بالنسبة للذكور و (0,45) للإناث، من ناحية أخرى حقق الذكور درجات مرتفعة عن الاناث في مقياس "الذهانيه والانبساطية" ودرجات أقل في "العصابية والكذب"، أما العلاقة بين الابعاد الأربعة فقد كانت سالبة بين "الذهانيه والانبساطية" و "الذهانيه والكذب" وبين «الانبساطية والعصابية" وبين «العصابية والكذب"، في حين كانت إيجابية بين "الذهانيه والعصابية" و "الانبساطية والعصابية" وبين «العصابية والكذب" وذلك عند الجنسين.

وقد أجريت مقارنة بين (الانجليز والمصريين) باستخدام بنود التي لها مفتاح تصحيح مشترك وظهر أن العينات المصرية تحقق درجة اعلى في مقياس «الكذب والعصابية" وأن المصريات أقل "انبساطية" من الانجليزيات، كما حصلت المصريات على درجات مرتفعة جدا من الانجليزيات، أما ثبات إعادة التطبيق على العينات الإنجليزية فيتراوح بي (0,71و0,99) في حين يتراوح ثبات الاتساق الداخلي (معامل ألفا) بين (0,85) و (0,86).

(بن معزوزة خديجة،2018، ص99)

بما أن الصيغة المصرية قد صيغت بطريقة غير مبسطة يسهل فهمها من قبل الشخص العادي، فقد اعتمدت في الدراسة الحالية بالإضافة الى بعض التعديلات في بعض العبارات الدارجة في مصر والتي قد لا يفهمها المفحوص الجزائري، فكان لابد من تعديلها.

صمم هذا الاخير من قبل ايزنك وترجم الى العربية لأول مرة من قبل احمد عبد الخالق وقد عدل سنه 1991 وهو المستخدم في البحث كما ان الباحثة قامت بحساب خصائصه السيكوميتريه باعتماد

التحليل العاملي في دراسة تهدف الى اختبار المقياس في البيئة الجزائرية على عين من الموظفين في مجالات مختلفة بحيث كانت ابعاده تحقق معاملات مرتفعة للأبعاد العصابيه الانبساطية الكذب ومعاملات منخفضه بالنسبة لبعد الذهانيه ويتكون المقياس من 91 بند موزعه على اربعه ابعاد وهي: (الانبساطية 20، العصابيه 23، الذهانية 25، الكذب 23).

(بن معزوزة خديحة،2018، ص100)

تحت هذه الابعاد الأربعة مجموعه من الفقرات وهي موزعه كما هو موضح في الجدول الاتي:

بعد الذهانيه	بعد الانبساطية	بعد العصابية	بعد الكذب
06	01	03	02
09	10	07	04
11	14	12	05
19	16	15	08
23	18	20	13
27	22	24	17
29	26	28	21
31	30	32	25
35	34	36	33
39	38	40	37
43	42	44	41
47	46	51	45

48	55	49	50
52	59	53	54
56	63	57	58
60	65	61	62
64	67	72	66
68	70	80	69
71	74	83	73
79	76	87	75
82	78		77
86	81		84
89	85		88
			90
			91

الجدول رقم (09) يوضح ارقام البنود في المقاييس الفرعية الأربعة لمقياس سمات الشخصية لايزنك.

وتكون الإجابة على البنود بشكل مغلق (نعم/لا) وقد تم تصحيحها كالاتي على الترتيب (1، 0) في البنود الإيجابية أما في البنود السلبية تكون على الترتيب (0، 1).

(بن معزوزة خديجة،2018، ص101)

5.2.3 الخصائص السيكومترية:

أولا الصدق:

وهو أن يكون الاختبار قادرا على قياس ما وضع لقياسه، وقد تم حسابه بعدة طرق وهي:

- **صدق المحكمين:**

تم عرض مقياس سمات الشخصية لايزنك ترجمه احمد عبد الخالق المعدل 1991 على مجموعه من مختصين في علم النفس وعلوم التربية والقياس النفسي من الجامعات التالية: بشار، خميس مليانة، وهران، غليزان، والذي قدر عددهم 11 استاذ وقد اعتمدت الباحثة في حساب صدق المحكمين طريقه لاوش (Lawsh 1975) لحساب معامل الاتفاق بين المحكمين على مدى تمثيل الفقرة للمجال الذي اندرجت تحته البيئة الجزائرية باعتبار الترجمة كانت باللهجة المصرية لغة مترجم استخدام المعادلة التالية :

$$Cvr = \frac{\mathrm{Ne} - \mathrm{N} \div 2}{N \div 2}$$

وتمثل:

Cvr =صدق المحكمين.

ne = عدد المحكمين الذين اتفقوا على صيغة الفقرة

N=العدد الكلي للمحكمين

(بن معزوزة خديحة،2018، ص102)

بحيث ترفض او تحذف او تعدل كل فقره اقل من او تساوي 80% اي 0,8 وعلى هذا تم تعديل بعض الفقرات التي تساوي (0,80) وهي موضحه في الجدول الاتي :

الرقم	العبارات في الترجمة الاصلية	العبارات بعد التعديل
08	هل حدث في اي موقف ان كنت جشعا (طماعا)فأخذت من نفسك من اي شيء اكثر مما يخصك؟	هل حدث في أي موقف أن طمعت في شيء ما فأخذت لنفسك منه أكثر مما تستحق؟
15	هل انت تتنرفز بسهوله؟	هل انت شخص سريع الغضب؟
20	هل تشعر احيانا بانك زهقان(طهقان)؟	هل تشعر أحيانا بالملل؟
21	هل الحدث ان اخذت شيئا (ولو كان دبوس او ازرار) يخص شخص اخر؟	هل حدث مرة و أن اخذت شيئا(حتى ولو كان تافها) يخص شخصا أخر؟
23	هل تستمتع بإيذاء من تحب؟	هل تستمتع بإيذاء الأشخاص الذي تحبهم؟
24	هل يضايقك في اغلب الاحيان شعور بانك عملت ذنبا؟	هل يضايقك دوما شعورك بالذنب ؟
32	هل انت شايل الهم باستمرار؟	هل أنت مهموم باستمرار ؟
34	هل تعتبر نفسك شخص بحبوح وماتشيلش هم؟	هل تعتبر نفسك شخصا مرتاحا؟

40	هل تعتبر نفسك متوترا او سهل الاستثارة؟	هل تعتبر نفسك متوترا أو أعصابك مشدودة؟
50	هل تستوي في نظرك معظم الامور بحيث تجد ان لها طعم؟	هل كل الأمور متساوية و لها نفس الطعم عندك؟
51	هل تشعر بانك مكبوس احيانا؟	هل تشعر بأنك متضايق أحيانا ؟
71	هل تتهرب من الضرائب لو تأكدت أنك لن تضبط ابدا؟	هل تتهرب من الديون و الضرائب لو تأكدت أنه لن يتم اكتشاف ذلك أبدا؟
75	عندما تريد السفر بالقطار فهل تصل غالبا في اخر دقيقه؟	هل تصل متأخرا في أغلب الأحيان عندما تريد السفر بوسائل النقل ؟
76	هل تعاني من الاعصاب؟	هل تعاني من التوتر العصبي؟

الجدول رقم (10): يوضح العبارات التي تم تعديلها

(بن معزوزة خديحة،2018، ص103)

- **صدق المقارنة الطرفية:**

طبقت أداة البحث على (70) موظف وموظفة بعد ذلك قمنا بترتيب الدرجات ترتيبا تنازليا من الأكبر الى الأصغر، ثم أخذنا نسبة (27 %) للحصول على مجموعة العليا والمجموعة الدنيا وقمنا بحساب الفروق بينهما، بتطبيق اختبار "ت" للفروق وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الدرجات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	ت المجدولة	مستوى الدلالة
1	18	52,22	2,92	7,72	34	2,04	0,01
2	18	35,72	8,57				

الجدول رقم (11) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية

بتطبيق صدق المقارنة الطرفية وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة **(7,72)** أكبر من (ت) المجدولة **(2,04)** عند درجة الحرية (34) ومستوى دلالة **(0,01)**، **أي أن الاختبار يتمتع بقدرة من الصدق.**

ثانيا الثبات:

يشير الثبات الى اتساق الدرجات المستخرجة من استجابات الافراد أنفسهم عندما يعاد اختبارهم بالاختبار ذاته في أوقات مختلفة، أو عندما يختبرون بمجموعات مختلفة من بنود متكافئة، أو حينما يختبرون في ظل متغيرات أخرى.

ولحساب درجة ثبات مقياس سمات الشخصية، تم حساب معامل الثبات بالاعتماد على طريقتين:

- **طريقة التجزئة النصفية:**

من أجل حساب معامل الثبات وتقدير قيمته استعملنا طريقة التجزئة النصفية بحيث قمنا بتجزئة الاختبار الى فقرات زوجية وفقرات فردية، ثم قمنا باتباع خطوات حساب معامل الثبات على برنامج(SPSS) وبعد ذلك ظهرت النتائج كما هو موضح في الجدول الاتي:

طريقة حساب معامل الثبات	معامل الثبات
طريقة التجزئة النصفية	0,50
معادلة التصحيح سبيرمان براون	0,66

الجدول رقم (12) يبين حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

كانت قيمة الارتباط لنصفي تساوي (0,50) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون.

بالصيغة التالية: $rx = \frac{2r}{1+r}$ لكي بصبح معامل الثبات للاختبار ككل و ليس لنصفه فقط يساوي (0,66) و هو معامل ثبات مقبول مقارنة بطول الاختبار (91) بند.

(بن معزوزة خديحة،2018، ص107)

- **طريقة معامل ألفا كرونباخ:**

تم حساب معامل التناسق الداخلي لمقياس سمات الشخصية بحساب معامل الفا لكرونباخ حيث كانت النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي الاتي:

عدد الفقرات	عدد الافراد	معامل ألفا كرونباخ
91	70	0,64

الجدول رقم (13): يبين حساب معامل ألفا كرونباخ

حيث أن معامل ألفا كرونباخ لجميع الفقرات (91) المقياس ككل هو (0,64) وهو يقل قليلا فقط عن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

ومن خلال معاملات الصدق والثبات المتحصل عليها والتي تعتبر دالة احصائيا ومقبولة فان ذلك يدل على أن المقياس أصبح صالحا للتطبيق على الدراسة الأساسية.

(بن معزوزة خديحة،2018، ص108)

6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذا البحث اساليب الإحصائية التي يوفرها برنامج تحليل الاحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS التالية:

- ✓ معامل الارتباط بيرسون.
- ✓ متوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبار ت (T test).
- ✓ الانحراف المعياري.

الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الفرضيات

- ❖ تمهيد.
- ❖ عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
- ❖ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
- ❖ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
- ❖ الاستنتاج العام.

تمهيد:

فيما يلي سوف نتطرق لعرض النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات الدراسة والمعالجات الإحصائية، من أجل التأكد من صحة الفرضيات التي طرحناها للإجابة عن تساؤلات الدراسة:

1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية وأبعادها بالغضب لدى المصابين بالضغط الدموي، ولتحقق من صحة الفرضية تم حسا بمعامل ارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

الأبعاد	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
الانبساطية	0,73	0,01
العصابية	0,73	0,01
الذهانية	0,76	0,01
الكذب	0,42	0,01
سمات الشخصية	0,48	0,01

الجدول رقم (14): يوضح معاملات الارتباط بين سمات الشخصية وابعادها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم

من خلال الجدول نلاحظ أن كل معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01) حيث قدر معامل ارتباط بين سمة الانبساطية والغضب ب (0,73) أما بالنسبة لمعامل الارتباط بين سمة العصابية والغضب قدر ب (0,73) كذلك بالنسبة لمعامل الارتباط بين بعد الذهانية والغضب فقدر ب

(0,76)، أما معامل الارتباط بين سمة الكذب والغضب قدر ب (0,42) ويعتبر أخفض معامل بين سمات الشخصية وأبعادها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم، وبالتالي فإننا نقبل الفرضية العامة.

تفسر الباحثة نتائج الجدول بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها افراد العينة فهي التي تحدد سمات الانبساطية والانطوائية لديهم من خلال علاقته مع البيئة المحيطة واغلب افراد العينة يميلون الى نمط الانطوائي ويبين ذلك من خلال اجابته على الاستبيان فهم افراد يتسمون بالانسحاب والانعزال على الاخرين ويفضلون البقاء وحيدون عن الذهاب الى المناسبات الاجتماعية، كما ان اصابتهم بضغط الدم جعلتهم يظهرون درجه عالية في معامل الارتباط بين بعدي العصابيه و الذهانية بالغضب وهذا يدل على الاضطراب الانفعالي والنشاط الزائد ومشاعر اخرى غير مرغوب فيها اما بالنسبة لسمه الكاذب لدى الافراد العينة تدل على انخفاض ثقه بأنفسهم والاخلال بقدراتهم الخاصة مع المرحلة العمرية التي يمرون فيها واصابتهم بالضغط الدم جعلته ينظرون لأنفسهم بنظرة دونية وبالعموم ترى الباحثة ان تفسيرات النتائج تدل على مدى ارتباط حمايه الشخصية بالغضب وان افراد العينة يعملون الى تعبير عن الانفعالات والضغوط التي يوجهونها بالغضب.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

للتعرف على مستويات سمات الشخصية لدى المصابين بضغط الدم، قمنا بحساب اختبار"ت" والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لسمات الشخصية، والجدول يوضح النتائج:

الأبعاد	اختبار ت	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى دلالة
الانبساطي	0,12	0,11	0,89	1	0,05
العصابي	-1,30	−1	0,76	3	0,05

الذهاني	−1,12	−0,94	0,84	2	0,05
الكذب	−1,38	−0,88	0,64	4	0,05

الجدول رقم (15): يوضح مستويات سمات الشخصية

من خلال الجدول السابق يتضح ان سمة الشخصية الانبساطية احتلت المرتبة الاولى بانحراف معياري قدر ب (0,89) عند مستوى دلالة (0,05) تاليها سمة الشخصية الذهانية بانحراف معياري(0,84) عند مستوى دلالة (0,05) لتتمركز سمة العصابية في المرتبة الثالثة بانحراف معياري (0,76) عند مستوى دلالة (0,05)، في حين احتلت سمة الكذب المرتبة الاخيرة بانحراف معياري (0,64) عند مستوى دلالة (0,05).

تفسر الباحثة النتائج السابقة بأن سمة الانبساطية هي أكثر سمة انتشارا بين أفراد العينة وتتفق هذه الدراسة مع دراسة" كوستا و اخرون2001 " وتختلف في ترتيب السمات مع دراسة فيريري وترجع الباحثة سبب ترتيب مستويات السمات بهذه الطريقة الى عده اسباب منها: المرحلة العمرية التي يتميز بها افراد العينة فكما ذكرنا السابقة فان اعمار العينة تتراوح ما بين(40_ 75 سنة) وهي مرحله يميل فيها الافراد الى الانعزال والهدوء الذي يتوافق مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها اما بالنسبة لترتيب سماتي الذهانيه والعصابية فهو يرجع الى الصراعات النفسية التي يعيشها الفرد نتيجة التغيرات الحياتية التي تصاحب اصابتهم بضغط الدم الإضافة الى ان من مضاعفات ضغط الدم الشعور الدائم بالتوتر والانفعال والوحدة وهذا التفسير يتفق مع نتيجة دراسة محمد حسن محمود 2008 اما بالنسبة لسمه الكذب التي احتلت المرتبة الرابعة بين السمات قدر الانحراف المعياري ب عند مستوى دلاله والذي يعتبر منخفض مقارنه بالسمات الثلاثة ترجح الباحثة سبب الانخفاض لان الافراد المصابون بضغط الدم لديهم الشعور بالدونية ويعانون من عقده النقص من خلال تقييمهم لأدائهم قبل وبعد اصابتهم، ما

أدى الى استخدام ميكانزيم الإنكار و تبين ذلك من خلال تعبئتهم للاستبيان التي أوضحت عدم صدقهم في الإجابة على العبارات التي تتعلق بسمة الكذب و هذا ما جعلها تحتل المرتبة الأخيرة.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية والغضب تعزى لمتغير الجنس، والجدول يوضح النتائج:

	الذكور (ن=18)		الاناث (ن=18)		الفروق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
سمات الشخصية	1,54	6,56	1,51	6,41	لصالح الذكور
الغضب	1,57	6,66	2,73	11,58	لصالح الاناث

الجدول رقم (16): دلالة الفروق بين سمات الشخصية والغضب لدى المصابين بضغط الدم تعزى لمتغير الجنس

من خلال الجدول السابق يتم تفسير النتائج:

- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمات الشخصية لدى المصابين بضغط الدم تعزى لمتغير الجنس، الفروق الدالة تعزى لصالح الذكور.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب لدى المصابين بضغط الدم تعزى لمتغير الجنس، والفروق لصالح الاناث.

وتفسر الباحثة النتيجة الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمات الشخصية لصالح الذكور بأنهم لديهم سمة العصابية والانبساطية أكثر من الإناث ذلك ان الذكور ينفعلوا مع المواقف الضاغطة ويعبرون عنها ما يؤدي الى وجود الغضب لديهم كحالة.

أما بالنسبة لنتيجة الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب لصالح الإناث تفسرها الباحثة أن البيئة الاجتماعية تعمل على كبت المرأة وعدم إعطائها الحرية في التعبير عن المواقف الحياتية الضاغطة ذلك ما أدى الى وجود الفروق في الإحصاءات لصالح الإناث دليل على أن الإناث تعاني كبت الانفعالات ما أدى الى وجود الغضب كسيمة نتيجة الضغوطات المكبوتة.

الاستنتاج العام

لقيت العوامل الانفعالية كسمات القلق بالغضب اهتمام كبير لدى العلماء والباحثين في الآونة الأخيرة سببه مدى تأثيره على ظهور ارتفاع ضغط الدم لدى الفرد ويعدم شعار الغضب من اهم المتغيرات الشخصية التي تناولها الباحثون في علم النفس للبحث عن العلاقة بظهور الامراض السيكوسوماتية بصفه عامه وارتفاع ضغط الدم بصفه خاصه ويعتبر الغضب رد فعل طبيعي اذا تم تحكم فيه والتعبير عن حسب الموقف اما اذا كان انفعال يلازم الفرد طيلة مواقف حياته فانه يعتبر سما من سمات شخصيته وفي هذا الصدد اجري دراساتنا لتكتشف العلاقة بين سمات الشخصية والغضب لدى المصابين بضغط الدم وتوصلت الى النتائج :

- ✓ وجود علاقة دلاله إحصائية (0,48) عند مستوى دلالة (0,05) بين سمات الشخصية والغضب لدى المصابين بضغط الدم وهذا يدل على تحقق الفرضية العامة.
- ✓ وجود مستويات في سمات الشخصية لدى المصابين بضغط الدم حيث احتلت سمة الشخصية الانبساطية المرتبة الاولى بانحراف معين قدر به (0,89) واحتلت سمة الكذب المرتبة الأخيرة بالحرف معياري (0,67) عند مستوي دلاله (0,05)، ما يعني تحقق الفرضية الجزئية الأولى.
- ✓ وجود فروق بين سمات الشخصية لدى المصابين بضغط الدم تعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الذكور.
- ✓ وجود فروق بين الغضب لدى المصابين بضغط الدم تعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق الاناث.

الخاتمة

الخاتمة

يعتبر مرض ضغط الدم المرتفع من اكثر الامراض السيكوسوماتية انتشارا واخطرها، فهو من الامراض الذي يصيب الفرد عضويا ويهدد استقراره النفسي من خلال التوتر والانفعال الدائم الذي يلازم الفرد في حياته، و من بين الانفعالات التي ترتبط بارتفاع ضغط الدم الغضب الذي قد يعتبر علامه قوه بالنسبة للفرد اذا كان يظهر كرد فعل على الاحباطات والمواقف التي تشعره بالضغوط النفسية، كما قد يكون علامه ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف او عندما لا يوجه نحو مصدر التهديد المناسب و يسيطر على الفرد في كل جوانب حياته، بمعنى يصبح الغضب في هذه الحالة سمة يلازم الفرد في حياته الشخصية.

وهذا ما تم اكتشافه من خلال دراستنا التي ربطت العلاقة بين سمات الشخصية والغضب لدى المرضى بضغط الدم.

صعوبات الدراسة:

نحن هنا لختام دراستنا التي انطلقت من تساؤل حول وجود علاقة بين سمات الشخصية وأبعادها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم، الذي تحققت فيها كل الفرضيات المطروحة، ولكن لا يوجد بحث علمي لا يخلو من الإيجابيات والسلبيات، فمن إيجابيات هذه الدراسة هي أنها كانت المحفزة للتعمق في الدراسات العليا والتركيز على بعض الجوانب التي لم يعطها علم النفس والبحوث العلمية حقها، ورغم ذلك فإن أثناء تطبيقنا للدراسة واجهنا بعض العراقيل بسبب الظروف الصعبة التي عاشتها البلاد جراء جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) تمثلت في:

- ✓ عدم التمكن من التنقل الى الجامعات.
- ✓ فيما يتعلق بعينة الدراسة وذلك لما تتميز به هذه العينة من خصوصية عن غيرها من العينات ما أدى الى صعوبة الوصول الى العينات بسبب الحجر الصحي وغلق العيادات المختصة في الامراض القلبية.
- ✓ عدم توفر مراجع باللغة العربية فيما يخص متغير ضغط الدم.

التوصيات والاقتراحات:

أولا التوصيات:

استنادا الى ما اسفرت عنه الدراسة الحالية من بخصوص سمات الشخصية وعلاقتها بالغضب لدى المصابين بضغط الدم، ومن خلال ما لاحظناه أثناء تطبيق الدراسة يسمح للباحثة بتقديم مجموعة من التوصيات:

- ✓ توفير مراجع باللغة العربية.
- ✓ الاهتمام أكثر بموضوع الغضب.
- ✓ وضع برامج علاجية توعي بأهمية العلاج النفسي قبل الدوائي.
- ✓ العمل على تكييف مقاييس على البيئة الجزائرية.
- ✓ اجراء المزيد من الدراسات حول سمات الشخصية وعلاقتها بالغضب.

ثانيا الاقتراحات:

- ✓ اجراء دراسات حول النظريات المفسرة لعلاقة سمات الشخصية بالغضب.
- ✓ اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينات مرض السكري والسرطان.
- ✓ اجراء موضوع سمات الشخصية وعلاقتها بالقلق.
- ✓ التكيف النفسي وعلاقته بسمات الشخصية لدى النساء المصابات بسرطان الثدي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

✓ ***الكتب:***

- العقاد، عصام عبد اللطيف. (2001). ***سيكولوجية العدوانية وترويضها***. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
- باشا، حسان شمسي. (2007). ***ارتفاع ضغط الدم الأسباب، الأعراض، العلاج***. (ط.4). دار القلم. دمشق.
- بروقز، دي جي. (2013) ***ضغط الدم***. (مارك عبود، مُترجم). دار المؤلف. المملكة العربية السعودية.
- برووير، سارا. (2015). ***التغلب على ارتفاع ضغط الدم***. مكتبة جرير للنشر والتوزيع. المملكة العربية السعودية.
- جابرعبد الحميد جابر، وأحمد خيري كاظم. (1973). ***مناهج البحث في علم التربية وعلم النفس***. دار النهضة العربية. مصر.
- ربيع، محمد شحاته. (2013). ***علم النفس الشخصية***. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. الاردن.
- عبد الخالق، محمد أحمد. (1996). ***الأبعاد الأساسية للشخصية***. دار المعرفة الجامعية. مصر.
- عبد الرحمان محمد السيد، وفوقية حسن عبد الحميد. (1998). ***مقياس الغضب كحالة وكسمة***. دار الأنباء للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد. (2008). ***الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية***. دار الصفاء للنشر والتوزيع. عمان.

- غانم، محمد حسن. (2015). ***الدليل المختصر في الاضطرابات السيكوسوماتية***. مكتبة الأنجلو المصرية. مصر.
- غباري ثائر أحمد، وأبو شعيرة خالد محمد. (2015). ***سيكولوجية الشخصية***. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الأردن.
- موسى رشيد علي عبد العزيز، والعمروسي نيلي حسين كامل. (2001). ***سيكولوجية الغضب***. دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر. مصر.

✓ **الرسائل الجامعية:**

- الأغا، بشار جبارة. (2009). ***دراسة سمات شخصية مرضى الوسواس القهري في البيئة الفلسطينية باستخدام برنامج تدريبي علاجي***. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية.
- أبو لبن، ابتسام محمد عبد الفتاح. (2009). ***انفعال الغضب لدى الأطفال الملتحقين بالمؤسسات الايوائية وغير الملتحقين بها في محافظتي القدس وبيت لحم***. رسالة ماجستير. جامعة القدس.
- اللحياني، مريم بنت حميد أحمد. (2008). ***نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء والتفكير الناقد***. أُطروحة الدكتوراه. جامعة أم القرى. مكة المكرمة.
- الجاجان، ياسر الحلبي. (2015). ***الامن النفسي وعلاقته بسمات الشخصية***. رسالة ماجيستير. جامعة دمشق.
- بن زروال، فتيحة. (2008). ***أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد***. أطروحة الدكتوراه. جامعة أم البواقي.

- بن معزوزة، خديجة. (2018). ***سمات الشخصية لأيزنك وعلاقته بالمجهدين العاميلين بمناصب التعامل مع الجمهور***. أطروحة دكتوراه. جامعة مستغانم.
- حامد، سامر محمد ماجد. (2003). ***السمات الشخصية العقلية لدى طلبة جامعة نجاح الوطنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية***. رسالة ماجستير. جامعة النجاح الوطنية.
- خوري، نسرين. (2019). ***الرفاه النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحد النفسية من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم***. أطروحة الدكتوراه. جامعة سطيف 2.
- شامية، محمود سليمان محمود. (2016). ***سمات الشخصية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى المراهقين المهدمة بيوتهم***. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية.
- شبابحة، حمامة. (2018). ***محاولة تكييف مقياس الغضب كحالة وكسمة لمحمد السيد عبد الرحمان وفوقية حسن عبد الحميد على عينة من طلبة قسم علم النفس***. رسالة ماستر. جامعة مسيلة.
- مصطفى، سلمى هاشم. (2009). ***الضغوط النفسية لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم وعلاقتها ببعض المتغيرات بمحافظات أم درمان والخرطوم وبحري***. رسالة ماجستير. جامعة الخرطوم.
- وادي، منى محمد. (2016) ***مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي***. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية غزة.

✓ **مجلات:**

- أبو سليمة، نجلاء فتحي محمد. (2010). ***إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لطلاب الجامعة***. مجلة كلية التربية، العدد الثامن.1-30.
- الخوالدة، عثمان عبد الفتاح. (2014). ***أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معها***. مؤته للبحوث والدراسات. المجلد 29، العدد الثاني.1-32.

- خوري، نسرين. (2018). ***قراءة تحليلية لبعض الدراسات السابقة عن خطر الشعور بالوحدة النفسية على ارتفاع ضغط الدم***. مجلة وحدة البحث وتنمية الموارد البشرية. المجلد 9، العدد الأول.1-46.
- ريشان حامد قاسم، والعذارى طارق عبد الكاظم. (2012). ***أثر أسلوب السيكودراما في خفض الغضب لدى طلبة المرحلة المتوسطة***. جريدة الفنون مستنصرية. مجلد 59.1-27.

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الغضب كحالة وكسمة

جامعة الدكتور يحي فارس

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

علم النفس العيادي

السن:

الجنس: أنثى () ذكر ( )

الحالة الاجتماعية:

التعليمة:

سيدي / سيدتي:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي يستخدمها الناس في وصف مشاعرهم من فضلك اقرأ كل عبارة ووضح مدى انطباقها عليك ثم صع علامة (×) في المربع الذي يقع أسفل اختيارك أمام العبارة، فاذا كان البند لا ينطبق عليك اطلاقا ضع علامة تحت كلمة اطلاقا، أما إذا كان ينطبق عليك أحيانا ضع العلامة تحت كلمة أحيانا وهكذا.

ملاحظة: هذه البيانات سرية ولا تستخدم الا بغرض بحث علمي.

الرقم	العبارات	اطلاقا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أغضب بشدة عندما أطلب على انفراد لتوضيح أخطائي				
02	أغضب بشدة عندما أنتقد أمام الأخرين				
03	أغضب عندما يتم عرقلتي عن أمر ما بسبب أخطاء الاخرين				
04	أشعر بالغيظ عندما أعمل شيء جيد تم أحصل على تقدير ضعيف				
05	ألقي ما في يدي عندما أغضب				
06	اشعر بالضيق عندما لا يعترف الاخرين بمجهوداتي				
07	أتضايق أحيانا من الأشخاص الذين يعتقدون أنهم دائما على حق				
08	عندما ينتابني الغضب أحيانا أقول ألفاظ بذيئة				
09	عندما ينتابني الإحباط أشعر كما لو كنت أريد أن أضرب شخصا ما				
10	عندما أكون واقع تحت الضغط أشعر و كأن دمي يغلي أحيانا				
11	أنا متضايق من وجود الناس من حولي				
12	لا أثق بقدرتي على السيطرة في ضبط عصبي				
13	عندما أغضب فان غضبي يستمر لبضع ساعات فقط				
14	يثور غصبي اذا تلقيت الأوامر من شخص أقل كفاءة مني				
15	أنسى غضبي بسرعة عندما أخفيه عن الاخرين				

الرقم	العبارات	اطلاقا	أحيانا	غالبا	دائما
01	طباعي حادة و عنيفة				
02	أنا سريع الانفعال				
03	أنا شخص عجول (او متهور)				
04	انا دائم العصبية				
05	أحترق من الغيظ				
06	يلازمني شعور دائم بالإحباط				
07	أشعر كما لو كنت على وشك الانهيار العصبي				
08	عندما أغضب بشدة أفقد السيطرة على نفسي				
09	عندما ينتابني الغضب أشعر كما لو كنت أصرخ في وجه شخص				
10	عندما ينتابني الغضب أقوم بشتم الاخرين				
11	عندما ينتابني الغضب أشعر كما لو كنت هائج				
12	عندما ينتابني الغضب أشعر دائما بالرغبة في ضرب شخص ما				
13	عندما ينتابني الغضب أشعر دائما بالرغبة في كسر الأشياء				
14	أشعر انه من السهل استثارة غضبي من طرف الاخرين				
15	أشعر بالتوتر دائما عندما أغضب				
16	المواقف الضاغطة تشعرني دائما بالغضب الحاد				

الملحق رقم (02) استخبار الشخصية لآيزنك:

يحي فارس المدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس العيادي

استخبار "ايزنك" للشخصية EPQ

السن:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

الحالة المدنية: متزوج /ة: ( ) أعزب/ة: ( ) مطلق/ة: ( ) أرمل/ة: ( )

الحالة الاجتماعية: عامل/ة: ( ) غير عامل/ة: ( ) متقاعد/ة: ( )

التعليمة:

سيدي/ سيدتي:

أجب من فضلك عن كل سؤال من الأسئلة التالية بوضع علامة (×) في المربع الذي يقع أسفل اختيارك أمام العبارة، ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة كما لا توجد أسئلة محرجة.

ملاحظة: هذه البيانات سرية ولا تستخدم الا بغرض البحث العلمي.

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل لك هوايات كثيرة و متنوعة ؟		
02	هل تتوقف لكي تفكر في الأمور كثيرا قبل أن تقوم بعمل أي شيء ؟		
03	هل يتقلب مزاجك كثير؟		
04	هل حدث مرة أن قبلت المديح و الثناء على شيء كنت تعرف أن شخصا غيرك قام به فعلا؟		
05	هل أنت شخص كثير الكلام؟		
06	هل يقلقك أن تكون عليك ديون؟		
07	هل تشعر أحيانا بالتعاسة بدون سبب ؟		
08	هل حدث في أي موقف أن طمعت في شيء ما فأخذت لنفسك منه أكثر مما تستحق؟		
09	هل تغلق بيتك بعناية في الليل ؟		
10	هل أنت مفعم (مليء) بالحيوية و النشاط؟		
11	هل يزعجك كثيرا أن ترى طفلا أو حيوان يتألم ؟		
12	هل تقلق في كثير من الأحيان على أمور لم يكن ينبغي أن تفعلها أو تقلها ؟		
13	اذا قلت أنك ستعمل شيئا فهل تحافظ دائما على وعدك مهما يكن ذلك متعبا لك ؟		
14	هل تستطيع أن تنطلق عادة و تستمتع اذا ذهبت الى حفلة مرحة؟		
15	هل أنت شخص سريع الغضب ؟		
16	هل تستمتع بلقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل؟		
17	هل كل عاداتك حسنة و محببة ؟		
18	هل تميل الى البقاء بعيدا عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية؟		
19	هل يمكن أن تأخذ عقاقير أو مركبات قد يكون لها أثر غريبة أو خطيرة ؟		
20	هل تشعر أحيانا بالملل؟		
21	هل حدث مرة و أن اخذت شيئا(حتى ولو كان تافها) يخص شخصا أخر؟		
22	هل تحب الخروج كثيرا؟		

23	هل تستمتع بإيذاء الأشخاص الذي تحبهم؟		
24	هل يضايقك دوما شعورك بالذنب ؟		
25	هل يحدث أحيانا أن تتكلم على أشياء أو موضوعات لا تعرف عنها شيئا؟		
26	هل تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس ؟		
27	هل لك أعداء يريدون ايذاءك؟		
28	هل تعتبر نفسك شخصا عصبيا ؟		
29	هل تعتذر دائما عندما تتصرف تصرفا غير مهذب؟		
30	هل لك أصدقاء كثيرون ؟		
31	هل تجد متعة في تدبير المقالب التي يمكن أن تؤذي الاخرين أحيانا ؟		
32	هل أنت مهموم باستمرار ؟		
33	عندما كنت طفلا هل كنت تنفذ ما يطلب منك فورا دون تذمر ؟		
34	هل تعتبر نفسك شخصا مرتاحا؟		
35	هل العادات الحميدة والنظافة لها أهمية كبيرة عندك؟		
36	هل تقلق على ما يحتمل أن يحدث من أمور فضيعة؟		
37	هل حدث أن كسرت أو ضيعت شيئا يمتلكه شخص أخر؟		
38	هل تبادر أنت عادة بتكوين أصدقاء جدد؟		
39	هل تستطيع أن تفهم بسهولة مشاعر الاخرين عندما يكلمونك عن مشاعرهم؟		
40	هل تعتبر نفسك متوترا أو أعصابك مشدودة؟		
41	هل تلقي بالأوراق المهملة على الأرض عندما لا تكون هناك سلة مهملات قريبة منك؟		
42	هل تلتزم الصمت غالبا و أنت مع الأشخاص أخربن؟		
43	هل تعتقد أن الزواج موضة قديمة و يجب التخلص منها ؟		
44	هل تشعر بالإشفاق على نفسك من حين الى أخر؟		
45	هل تتفاخر بنفسك من حين لأخر ؟		
46	هل يمكنك بسهولة أن تشيع جوا من الحيوية على حفلة مملة؟		
47	هل يضايقك من يقودون سياراتهم بحرص ؟		
48	هل حدث أن قلت شيئا سيئا أو قبيحا عن أي شخص ؟		

49	هل تحب أن تقول نكتا و حكايات مسلية لأصدقائك؟		
50	هل كل الأمور متساوية و لها نفس الطعم عندك؟		
51	هل تشعر بأنك متضايق أحيانا ؟		
52	عندما كنت طفلا، هل حدث مرة أن كنت وقحا مع والديك ؟		
53	هل تحب الاختلاط بالناس؟		
54	هل تشعر بالقلق اذا عرفت أن هناك أخطاء في عملك؟		
55	هل تعاني من قلة النوم؟		
56	هل تغسل يديك دائما قبل الاكل؟		
57	هل لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يكلمك الاخرون؟		
58	هل تحب أن تصل قبل مواعيدك بوقت كاف ؟		
59	هل تشعر غالبا بالتعب و الإرهاق بدون سبب؟		
60	هل حدث مرة أن لجأت الى الغش في أي لعبة أو مباراة ؟		
61	هل تحب أن تعمل الأشياء التي تحتاج الى السرعة في أدائها ؟		
62	هل والدتك سيدة طيبة؟		
63	هل تشعر دائما أن الحياة مملة جدا؟		
64	هل حدث أن قمت باستغلال شخص ما ؟		
65	هل تقبل غالبا أن تقوم بأعمال تحتاج الى وقت أكثر مما لديك؟		
66	هل هناك أشخاص كثيرون حريصون على أن يتجنبوك؟		
67	هل تقلق كثيرا بسبب مظهرك؟		
68	هل أنت مهذب حتى مع الأشخاص السخفاء؟		
69	هل تعتقد أن الناس يضيعون وقتا كثيرا في حماية مستقبلهم عن طريق الادخار والتأمين؟		
70	هل حدث أن تمنيت لو كنت ميتا؟		
71	هل تتهرب من الديون و الضرائب لو تأكدت أنه لن يتم اكتشاف ذلك أبدا؟		
72	هل يمكنك أن تحافظ على استمرار حيوية حفلة؟		
73	هل تحاول أن تكون عنيفا و خشنا مع الناس؟		
74	هل تقلق لمدة طويلة جدا بعد مرورك بتجربة محرجة ؟		
75	هل تصل متأخرا في أغلب الأحيان عندما تريد السفر بوسائل النقل ؟		

76	هل تعاني من التوتر العصبي ؟		
77	هل تنهار صداقاتك بسهولة دون أن تكون سببا في انهيارها ؟		
78	هل تشعر غالبا بالوحدة؟		
79	هل تفعل غالبا ما تنصح به غيرك ؟		
80	هل تحب أن تتحرش أو تضايق الحيوانات أحيانا ؟		
81	هل يسهل على الناس جرح مشاعرك حين يجدون فيك أو في عملك عيبا أو خطأ ؟		
82	هل حدث مرة أن تأخرت عن موعد أو عمل؟		
83	هل تحب أن تجد الصخب و الاثارة من حولك ؟		
84	هل تحب أن يخاف منك الأخرون؟		
85	هل تكون أحيانا مليئا بالنشاط و أحيانا أخرى خاملا (كسول) جدا؟		
86	هل تؤجل أحيانا عمل اليوم الى الغد؟		
87	هل يراك الأخرون شخصا مليئا بالحيوية و النشاط؟		
88	هل يكذب عليك الناس كثيرا؟		
89	هل أنت مستعد دائما للاعتراف بالخطأ اذا صدر عنك؟		
90	هل تشعر بحزن شديد على حيوان وقع في مصيدة؟		
91	هل تشعر بالضيق عند اجابتك على هذه الأسئلة؟		

الملحق رقم (03): جداول النتائج

MEANS TABLES=سمات الشخصية الانبساطية العصابية الذهانية الكذب الغضب

/CELLS=MEAN COUNT STDDEV.

Moyennes

Remarques

Sortie obtenue		15-SEP-2020 14:48:11
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	36
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Pour chaque variable dépendante d'une table, les valeurs manquantes définies par l'utilisateur pour les variables dépendantes et toutes les variables de regroupement sont traitées comme des valeurs manquantes.
	Observations utilisées	Les observations utilisées pour chaque table ne contiennent aucune valeur manquante dans une variable indépendante et les variables dépendantes n'ont pas toutes de valeurs manquantes.
Syntaxe		MEANS TABLES= سمات_الشخصية الانبساطية العصابية الذهانية الكذب الغضب /CELLS=MEAN COUNT STDDEV.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

[Jeu_de_données0]

Récapitulatif de traitement des observations

	Observations					
	Inclus		Exclu		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
سمات_الشخصية	36	100,0%	0	0,0%	36	100,0%
الانبساطية	36	100,0%	0	0,0%	36	100,0%
العصابية	36	100,0%	0	0,0%	36	100,0%
الذهانية	36	100,0%	0	0,0%	36	100,0%
الكذب	36	100,0%	0	0,0%	36	100,0%
الغضب	36	100,0%	0	0,0%	36	100,0%

Rapport

	سمات_الشخصية	الانبساطية	العصابية	الذهانية	الكذب	الغضب
Moyenne	47,3889	11,6667	14,6667	11,4167	9,4444	65,2778
N	36	36	36	36	36	36
Ecart type	6,48637	2,64035	2,32993	2,53405	1,94854	10,52510

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=سمات_الشخصية الانبساطية العصابية الذهانية الكذب الغضب
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		15-SEP-2020 14:49:18
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	36
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES= سمات_الشخصية الانبساطية العصابية الذهانية الكذب الغضب /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,01

Corrélations

		سمات_الشخصية	الانبساطية	العصابية	الذهانية	الكذب	الغضب
سمات_الشخصية	Corrélation de Pearson	1	,533**	,737**	,760**	,429**	,483**
	Sig. (bilatérale)		,001	,000	,000	,009	,003
	N	36	36	36	36	36	36
الانبساطية	Corrélation de Pearson	,533**	1	,149	,192	-,120	,170
	Sig. (bilatérale)	,001		,387	,262	,485	,322
	N	36	36	36	36	36	36
العصابية	Corrélation de Pearson	,737**	,149	1	,571**	,241	,444**
	Sig. (bilatérale)	,000	,387		,000	,156	,007
	N	36	36	36	36	36	36
الذهانية	Corrélation de Pearson	,760**	,192	,571**	1	,251	,414*
	Sig. (bilatérale)	,000	,262	,000		,140	,012
	N	36	36	36	36	36	36
الكذب	Corrélation de Pearson	,429**	-,120	,241	,251	1	,264
	Sig. (bilatérale)	,009	,485	,156	,140		,120
	N	36	36	36	36	36	36
الغضب	Corrélation de Pearson	,483**	,170	,444**	,414*	,264	1
	Sig. (bilatérale)	,003	,322	,007	,012	,120	
	N	36	36	36	36	36	36

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

```
T-TEST GROUPS=)2 1(الجنس
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=سمات_الشخصية الانبساطية العصابية الذهانية الكذب الغضب
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		15-SEP-2020 14:50:37
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	36
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)الجنس(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= سمات_الشخصية الانبساطية العصابية الذهانية الكذب الغضب /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00

Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
سمات_الشخصية	1,00	18	46,3333	6,56192	1,54666
	2,00	18	48,4444	6,41893	1,51296
الانبساطية	1,00	18	11,7222	2,34660	,55310
	2,00	18	11,6111	2,97319	,70079
العصابية	1,00	18	14,1667	2,03643	,47999
	2,00	18	15,1667	2,54951	,60093
الذهانية	1,00	18	10,9444	2,62280	,61820
	2,00	18	11,8889	2,42266	,57103
الكذب	1,00	18	9,0000	2,37635	,56011
	2,00	18	9,8889	1,32349	,31195
الغضب	1,00	18	60,4444	6,66176	1,57019
	2,00	18	70,1111	11,58543	2,73071

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
سمات_الشخصية	Hypothèse de variances égales	,008	,929	-,976	34	,336

	Hypothèse de variances inégales			-,976	33,984	,336
الانبساطية	Hypothèse de variances égales	,856	,361	,124	34	,902
	Hypothèse de variances inégales			,124	32,259	,902
العصابية	Hypothèse de variances égales	,113	,739	-1,300	34	,202
	Hypothèse de variances inégales			-1,300	32,417	,203
الذهانية	Hypothèse de variances égales	,002	,965	-1,122	34	,270
	Hypothèse de variances inégales			-1,122	33,788	,270
الكذب	Hypothèse de variances égales	4,154	,049	-1,386	34	,175
	Hypothèse de variances inégales			-1,386	26,621	,177
الغضب	Hypothèse de variances égales	3,444	,072	-3,069	34	,004
	Hypothèse de variances inégales			-3,069	27,134	,005

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
				Inférieur	Supérieur
سمات_الشخصية	Hypothèse de variances égales	-2,11111	2,16361	-6,50809	2,28587
	Hypothèse de variances inégales	-2,11111	2,16361	-6,50817	2,28594

الانبساطية	Hypothèse de variances égales	,11111	,89276	-1,70320	1,92542
	Hypothèse de variances inégales	,11111	,89276	-1,70681	1,92903
العصابية	Hypothèse de variances égales	-1,00000	,76909	-2,56298	,56298
	Hypothèse de variances inégales	-1,00000	,76909	-2,56580	,56580
الذهانية	Hypothèse de variances égales	-,94444	,84157	-2,65472	,76583
	Hypothèse de variances inégales	-,94444	,84157	-2,65512	,76623
الكذب	Hypothèse de variances égales	-,88889	,64112	-2,19181	,41403
	Hypothèse de variances inégales	-,88889	,64112	-2,20524	,42746
الغضب	Hypothèse de variances égales	-9,66667	3,14997	-16,06817	-3,26516
	Hypothèse de variances inégales	-9,66667	3,14997	-16,12837	-3,20496