

التسامح وعلاقتها بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة

مرضية امطير عبد الرازق امطير

باحث دكتوراه - قسم علم النفس

كلية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر

Mardia.e.a1976@gmail.com

أ.م.د/ ماجي وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد - قسم علم النفس

كلية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر

Maggi.youssef@women.asu.edu.eg

أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد - قسم علم النفس

كلية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر

Awatef.shawkat@women.asu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث إلى معرفة العلاقة بين التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في التسامح وإدارة الغضب ومعرفة الفروق في التسامح و الغضب وفقا للمستوى الدراسي (الثالث - الرابع) ، وتكونت عينة البحث من (130) طالب وطالبة من جامعة محمد بن علي السنوسي الإسلامية بمدينة البيضاء في ليبيا ، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، واستخدمت الباحثة من الأدوات مقياس التسامح ومقياس إدارة الغضب وكلاهما من إعداد الباحثة ، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين مكونات التسامح والدرجة الكلية من جهة ومكونات ادارة الغضب (التوكيد والوعي الذاتي واستراتيجية التحكم والتهدئة وتبديد الغضب) ، كما توصل البحث إلى وجود عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين مكونات التسامح والدرجة الكلية ومكونات ادارة الغضب (استراتيجيات التصاعدية للغضب و الانسحاب والتجنب).

الكلمات الدالة: التسامح ، التسامح مع الذات ، إدارة الغضب ، الانسحاب والتجنب.

تاريخ ارسال البحث: 2021/4/10 تاريخ قبول البحث: 2021/5/20

مقدمة

يعتبر مفهوم التسامح من المفاهيم المحيرة نظراً لتعدد أشكاله دينياً وسياسياً وفكرياً، ويلعب دوراً أساسياً في التعامل مع الآخرين، وهو ضمن السلوكيات الإيجابية التي تنبه العلماء للنظر له بصورة إيجابية لأنه إذا سادت اتجاهات التسامح والمودة والتعاون في المجتمع، من دون تمييز ولا تفضيل، فوجد الاستقرار النفسي هو السمة المميز لهذا المجتمع مما ينعكس في نهاية الامر إيجابياً على الصحة النفسية لأبنائه، والتسامح يعني احترام ثقافة وعقيدة وقيم الآخرين، وليس التسامح فقط من أجل الآخرين، ولكن من أجل أنفسنا وللتخلص من الأخطاء التي قمنا بها، فالتسامح في معناه العميق هو أن نسامح أنفسنا. فنحن بحاجة كبيرة إلى التسامح في عصرنا الحالي، الذي يموج باختلافات بين البشر كأختلافات الشكل واللون والجنس واختلافات في القدرات، وفي الصحة أو المرض والعجز، واختلافات الرأي، واختلافات في العقيدة، ويجمع بين الناس على اختلافهم.

وتمثل خبرة الغضب ظاهرة شائعة في الحياة اليومية، فالغضب هو انفعال عام يلمس تقريباً لدى كل فرد، ويقرر معظم الأفراد انهم يختبرون الغضب مرات عديدة في كل أسبوع وللغضب تأثيراته الإيجابية والسلبية على صحة الفرد، وكأنفعال طبيعي فإن الغضب له وظائف تساعد على التكيف والإستمرار رغم اختلاف الثقافات المتعددة في مدى قبول التعبير عنه وفي كيف يكون ذلك التعبير، وتكمن وظيفة الغضب في انه يمدنا بقدر حيوي من الطاقة الفسيولوجية والأنفعالية في الوقت الذي نحتاج فيه إليها، ولكن يمكن ان يصبح الغضب مشكلة عندما يحدث بشكل متكرر أو عندما يكون شديداً بحيث لا يمكن السيطرة عليه، كذلك يصبح الغضب مشكلة عندما يستمر لفترة طويلة أو عندما يؤدي بالفرد إلى عدوانية في السلوك أو افساد العلاقات مع الآخرين، فالغضب يؤدي إلى تدمير العلاقات اكثر من اي شعور اخر.

ولكن وبرغم الوظائف التوافقية السابقة فإن الغضب قد يؤدي الى سوء التوافق الشخصي ومن خلال استقراء الدراسات السابقة، فإنه لا توجد دراسة في المجتمع الليبي - في حدود اطلاع الباحثة - قد تناولت علاقة التسامح وإدارة الغضب لدى طلبة الجامعة مما قد يضفي أهمية خاصة على الدراسة الراهنة، حيث أن التسامح وإدارة الغضب لدى طالب الجامعة الليبي هو مطلب سيكولوجي تتطلبه حياته النفسية.

مشكلة البحث وأسئلته :

قد تساعد العلاقة بين التسامح وإدارة الغضب في حل الكثير من هذه المشكلات وقد تعود بعض هؤلاء الطلاب إلى الإسرار لأنفسهم بأحاديث وأفكار لا عقلانية خاطئة عن تلك الأحداث التي يواجهونها الأمر الذي قد يؤدي إلى التأثير السلبي على صحتهم النفسية وعلى توافقهم النفسي، وقد اكدت الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير اللاعقلاني وبعض المتغيرات الأخرى كالأنفعالات السلبية والاضطرابات النفسية، ومن هذه الدراسات دراسة سميرة على جعفر (2010)، ودراسة صالحة يونس بوشعراية (2013)، وتوصلت دراسة محمد إبراهيم عيد (2001) إلى وجود علاقة بين التسامح والدوجماطية، ووجدت دراسة طه مطر الشمري (2018) علاقة موجبة بين التسامح والحب والانتماء لدى طلاب الجامعة.

مما سبق تتحدد مشكلة البحث في الاسئلة التالية:

- 1- هل توجد علاقة بين التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة ؟
2. هل توجد فروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة من الذكور والإناث على مقياس التسامح؟

3. في هل توجد فروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة من الذكور والإناث على مقياس إدارة الغضب؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب المستوى الدراسي (الثالث – الرابع) في التسامح؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب المستوى الدراسي (الثالث – الرابع) في إدارة الغضب؟

فروض البحث:

1. "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات الجامعة في التسامح.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات الجامعة في إدارة الغضب.
4. توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب المستوى الدراسي (الثالث – الرابع) في التسامح.
5. توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب المستوى الدراسي (الثالث – الرابع) في إدارة الغضب.

اهداف البحث :

يسعى البحث الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- معرفة العلاقة بين التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة.
- 2- معرفة الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في التسامح .
- 3- معرفة الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في إدارة الغضب .
- 4- معرفة الفروق بين طلاب المستوى الدراسي (الثالث – الرابع) في التسامح؟
- 5- معرفة الفروق بين طلاب المستوى الدراسي (الثالث – الرابع) في إدارة الغضب؟

أهمية البحث :

تكمّن أهمية البحث في جانبين مهمين هما :

الأهمية النظرية :

- 1- إلقاء الضوء على مفهومين من المفاهيم المهمة في مجال علم النفس الإيجابي كالقدرة على التسامح، وإدارة الغضب لدى عينة البحث من طلاب الجامعة.
- 2- في حدود اطلاع الباحثة ندرة الدراسات في البيئة الليبية التي تناولت العلاقة بين التسامح وإدارة الغضب.
- 3- يستهدف البحث الحالي طلاب المرحلة الجامعية حيث انهم في حاجة إلى الوعي بتفكيرهم وتحسينه ومعرفة العلاقة بين التسامح وإدارة الغضب حتى ينمي الطالب الافكار التي تساعد على مواجهة مشكلاته وحلها.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- 1- قد يستفيد الباحثون والمعلمون وطلاب كليات التربية من نتائج وأدوات البحث مما قد يساعد على فتح آفاق للبحث العلمي في هذا المجال على مجموعات عمرية أخرى وطلاب جامعات مختلفة.
- 2- الاستفادة من نتائج هذا البحث في المؤسسات التربوية المختلفة.
- 3- مايمكن ان يقدمه البحث من توصيات في ضوء ماسيصل إليه من نتائج.

مصطلحات البحث والإطار النظري :

أولاً: - التسامح :

تعريفات التسامح :

يعرف (عيد،: 2000: 22) التسامح : بأنه التحكم في النفس عمداً ومواجهة السئ الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف.

– وتعرف الباحثة التسامح تعريفاً إجرائياً بأنه السلوك الذي يغلب عليه تسامح الفرد مع ذاته ومع الآخر في المواقف المختلفة ، ويتحدد بالدرجة التي يتحصل عليه المفحوص على مقياس التسامح (من إعداد الباحثة).

– وتتبنى الباحثة ثلاثة ابعاد للتسامح :

البعد الأول: التسامح مع الذات: ويعني محاسبة الفرد لذاته كلما أخطأ مع محاولة تجنب الوقوع في الخطأ مرة أخرى.

البعد الثاني: التسامح مع الآخر: هو عفو الفرد عن أخطاء الآخرين التي تصدر منهم نحوه، واختلاق الأعداء لهم لاقناع ذاته بأنهم غير قاصدين الإساءة له.

البعد الثالث: التسامح في المواقف : وتعني الإيجابية من الفرد نحو المواقف العارضة والتي تسبب في إلحاق الضرر به.

مكونات التسامح :

1- المكون المعرفي أو العقلي: يمثل هذا المكون الأفكار والمعتقدات والمدرجات التي يكونها الفرد تجاه الآخر أو الآخرين ويتضمن كل الأفكار الإيجابية التي تشكلت لديه بعد اتخاذ قرار التسامح.

2- المكون الوجداني (الانفعالي): ويتمثل في كل المشاعر الإيجابية التي يشعر بها الفرد الذي أسئ إليه تجاه من أساء إليه بعد اتخاذه قرار التسامح، ويعد هذا المكون هو الأهم والأبرز في تحقيق السلوك التسامحي.

3- المكون السلوكي: يركز هذا المكون على العمليات التي تساعد الفرد على تنظيم طاقاته لتحديد مظاهر الفعل المختلفة، كما يشمل التطبيق العملي لمعنى الالتزام والاحترام لمعتقدات الآخرين ومشاعرهم كحسن معاملتهم وإكرامهم.

ومما سبق يتضح أن التسامح يتضمن المظهرين الآتيين:

أ- تخلي المساء إليه عن المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية كالغضب والغيظ الاستياء والرغبة في الثأر وارتفاع الأذى بالمسئ.

ب- نمو الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية تجاه المسئ كالشفقة والمودة والرحمة وإبداء السلوكيات الخيرية تجاهه.

تصنيفات التسامح:

لقد تعددت تصنيفات التسامح وفقاً لطبيعة الدراسات التي تناوله، حيث صنف كل من: زينب محمود شقير(2010)، ووهمان السيد ووفاء عبدالجواد(2011) التسامح إلى:

تسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر، تسامح عبر الموقف، وقد بني هذا التقسيم على أساس اتساع دائرة الاحتكاك وترتيب اولوياتها وفقاً لوجهة نظر أولئك الباحثين، فيبدأ التسامح مع الذات ثم إلى التسامح مع الآخرين ثم يتعرض الفرد لمواقف حياتية معينة تُظهر مدى تسامحه خلالها.

وهناك تصنيف آخر للتسامح يرى أنه يتكون من بعدين فقط هما: التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخرين، ونورد هذه التصنيفات فيما يلي:

1- التسامح الديني: هو التعايش بين الأديان بمعنى حرية ممارسة الشعائر الدينية، والتخلي عن التعصب الديني، فالغلو في الدين لا يخلو من جور حقوق الآخر، ويتجسد في التطرف الديني الذي يعد من أخطر منابع اللاتسامح، حيث ترى جماعة معينة من اصحاب دين أو مذهب، أو طائفة بأن دينهم مقدس وهو الأفضل تجاه الذين يمارسون ديانات وعقائد دينية مختلفة عما نمارسه (المومني، 2007:ص 7).

2- التسامح السياسي: يقتضي الاعتراف بالآخر، سواء أكان أقلية أو أكثرية، وضمان الحريات السياسية للجميع مع نهج مبدأ الديمقراطية، والاستعداد لتقبل جماعات وأفكار يعارضها الفرد، والإقرار ولأصحابها بحقوقهم في ممارسة كافة حقوقهم السياسية والمدنية، فبعض النزاعات السياسية الدائمة في الكثير من المجتمعات تكون نتيجة العجز في التوافق على نسق مشترك يجمع الناس في دوائر يرتضونها، ونتيجة لغياب الحوار الجاد والصادق، لما يمثله هذا الحوار من ضرورة حتمية وحيادية للتقدم السياسي والحضاري، حيث يهدف الحوار البناء إلى ترسيخ القواسم المشتركة كما يعد الحل المناسب لمعالجة المشاكل والأزمات والخلافات (محفوظ، 2004. 8، 6، ص).

ومن قيم التسامح السياسي، الإقرار بالتعددية السياسية واحترام الآخرين وحرية الرأي وحرية التعبير والإيجابية، والعدل والمساواة، واحترام حقوق الإنسان، والمرونة، والتحالف والتضامن، ونبذ العنف (المزين، 2009، ص 166).

3- التسامح الاجتماعي: يعني العيش مع الآخرين في سلام، وتقبل أفكارهم وممارساتهم التي قد يختلف معها الفرد، والإقرار لأصحابها بحقوقهم في ممارسة كافة حقوقهم في المجتمع، كما يعني قبول آراء الآخرين وسلوكهم على أساس مبدأ الاختلاف، وهو يتعارض مع مفهوم التسلط والقهر والعنف ويعد هذه المفهوم أحد أهم سمات المجتمع الديمقراطي، فالنسامح هو: فن العيش المشترك مع التطلع دوماً إلى الحفاظ على مستوى مناسب من الاحترام والتوافق مع الآخر (عبدالوهاب، 2005. ص 27).

ومن قيم التسامح الاجتماعي قبول الآخر والاحترام المتبادل والمسالمة واللاعنف والمودة والرحمة والألفة والتقارب، والاتصال والمجاملة والمشاركة الاجتماعية، والمحبة والتعاطف وحسن النية وتجنب سوء الظن، واحترام مشاعر الآخرين، وضبط النفس وكظم الغيظ والاعتراف بالخطأ والاعتذار واللين والمسامحة، والعدل والقسط ومساواة الآخر بالذات (المزين، 2009، ص 166).

4- التسامح الفكري الثقافي: يشير إلى احترام الآخر المختلف ثقافياً، والإقرار بإمكانية التعايش في إطار التباين الثقافي، فاختلاف الثقافات ليس مبرراً للصراع والتناحر، كما أن التسامح الفكري يقتضي آداباً للحوار والتخاطب وينفي التعصب للأفكار الشخصية، ويؤكد على الحق في الاجتهاد والابداع، ويقوم على الاعتراف بتعددية المواقف الفكرية للإنسانية (المومني، 2007، ص 14).

ومن قيم التسامح الفكري والثقافي الإقرار بمبدأ التعدد الإنساني، والاعتراف بالآخر، والإيجابية، والانفتاح العقلي والتواصل، والمشاركة والموضوعية، وأدب الحوار وقبول وتقدير التنوع الثقافي، والإقرار بمبدأ التعايش في إطار التباين الثقافي (المزين، 2009، ص 167).

مبادئ التسامح :

بالرغم من تنوع المجتمعات والثقافات يركز التسامح على مبادئ أساسية لا اختلاف عليها، وتتمثل في الآتي:

1- إن التسامح يعني الاحترام، والقبول، والتقدير للتنوع الثري لثقافات عالمنا وأشكال التعبير وللصفات الإنسانية لدينا، ويتعزز هذا التسامح بالمعرفة والانفتاح، والاتصال، وحرية الفكر، والضمير، والمعتقد، وأنه الوئام في سياق الاختلاف، وهو ليس واجباً أخلاقياً فحسب، وإنما هو واجب سياسي

وقانوني أيضاً، والتسامح هو الفضيلة التي تيسر قيام السلام، كما يسهم في إحلال ثقافة السلام محل ثقافة الحرب.

2- إن التسامح لايعني المساواة أو التنازل أو التساهل، بل التسامح هو قبل كل شئ اتخاذ موقف إيجابي فيه إقرار بحق الآخرين في التمتع بحقوق الإنسان وحرياته الأساسية المعترف بها عالمياً، ولا يجوز بأي حال من الاحوال الاحتجاج بالتسامح لتبرير المساس بهذه القيم الأساسية، والتسامح ممارسة ينبغي أن يأخذ بها الافراد والجماعات والدول.

3- إن التسامح مسئولية تشكل عماد حقوق الإنسان والتعددية، بما في التعددية الثقافية والديمقراطية وحكم القانون، وهو ينطوي على نبذ الاستبداد ، والالتزام بالمعايير التي تنص عليها الصكوك الدولية الخاصة بحقوق الإنسان.

4- لا تتعارض ممارسة التسامح مع احترام حقوق الإنسان ولذلك فهي لا تعني تقبل الظلم الاجتماعي، أو تخلي المرء عن معتقداته، أو التهاون بشأنها، بل تعني أن المرء حر في التمسك بمعتقداته، وأنه يقبل أن يتمسك الآخرون بمعتقداتهم، والتسامح يعني الإقرار بأن البشر المختلفين بطبعهم في أوضاعهم، ولغاتهم، وسلوكهم، وقيمهم، ولهم الحق في العيش بسلام، وفي أن يطابق مظهرهم مخبرهم، وهي تعني أيضاً أن أراء الفرد لا ينبغي أن تفرض على الغير (منظمة اليونيسكو، 1995، ص 11).

المحور الثاني: الغضب وإدارة الغضب: تعرف سناء محمد سليمان (2007، ص 20) بأن الغضب طبع بشري فطري يؤدي بصاحبه إلى الثوران والانفعال، وعدم القدرة على التحكم في اقواله وافعاله غالباً.

- وتعرف منصور (2007، ص 121): الغضب بأنه وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة، ويتضمن استجابات طارئة وسلوكاً مضاداً لمثيرات التهديد، ويصاحبه تغيرات فسيولوجية لإعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد.

- وتعرف الباحثة الغضب تعريفاً إجرائياً بأنه انفعال يصدر عن الفرد حين التعرض إلى مواقف وأحداث معينة يتعرض فيها لإهانة أو لما من شأنه أن يحط من قدره، وله ردود فعل فيزيولوجية وأخرى جسمية، ولانفعال الغضب صفة الشدة والتكرار وقد يتفاوت في مدى استمراريته من شخص لآخر.

- يعرف إدارة الغضب بأنه قدرة الفرد على التعامل الفعال مع مشكلة الغضب من خلال التحكم والتعبير عنه بشكل لا يؤدي إلى الاضرار بالفرد أو الآخرين من المحيطيين به في البيئة وذلك من خلال التدريب على استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية وأنه القدرة على إدارة انفسنا وإدارة علاقاتنا مع الآخرين.

التعريف الإجرائي لإدارة الغضب بأنه القدرة على التعامل الفعال مع مشكلة الغضب من خلال التحكم به والتعبير بشكل لا يضر بالفرد أو الآخرين المحيطيين به في البيئة التي يعيش فيها يعتبر مفهوم الغضب من المفاهيم التي اكتنفها الغموض بسبب تقديم تعريفات غير دقيقة له، ومزجه بمفاهيم أخرى مثل العدائية والعدوان، وبالرغم من الغموض الذي يحيط به الا انه غالباً ما يعرف في ضوء التنبيه الانفعالي المؤقت والفوري.

اهداف إدارة الغضب:

الهدف من إدارة الغضب ليس إزالة الغضب أو عدم الغضب إطلاقاً، ولكن الهدف منها كيفية للتعامل مع الغضب أو عدم كبتة، وكذلك التخفيف من حدة الأحاسيس والتأثير النفسي الذي تحدثه مسببات

الغضب، ولا يمكن للانسان أن يتجنب الطرق كافة أو الأشياء التي تثير غضبه أو الاشخاص الذين يثيرونه، أو أن يغير المواقف ولكن بدلاً من ذلك عليه أن يتعلم كيف يتحكم في ردود فعله وتصرفاته. (فيللر، 2012.ص 16).

أن الهدف من إدارة الغضب هو تحقيق المشاعر العاطفية والعوامل النفسية التي يسببها الغضب، مضيئة أن تجنب الأشياء أو الاشخاص التي تثير الغضب صعب وكذلك الأمر بتغييرهم، إلا أنه يمكن للإنسان تعلم السيطرة على ردود أفعاله وعدم السيطرة على الغضب قد يؤدي إلى العديد من المشاكل والتعقيدات. (عزالدين، 2010.ص 245)

كما تهدف برامج إدارة الغضب إلى إنقاص ثورات الغضب المفرط وإنقاص التعبير عنه، والهدف أن يتعلم الافراد الاستجابة لدواعي الكره وضغوط الحياة بأدنى حد من الغضب وبأقل توتر متكرر، كما يتعلمون التعبير بشكل مناسب حين يشعرون بالغضب(إيليس وآخرون ، 2006.ص 20).
وأشار طه حسين إن معظم برامج إدارة الغضب تتضمن ثلاث مراحل أساسية، وهي كالآتي:

أولاً: الإعداد المعرفي : وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تعليم الأفراد المشاركين في برامج إدارة الغضب، اسباب الغضب والمكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية للغضب، والنتائج المترتبة عليه.

ثانياً: اكتساب المهارة: وفي هذه المرحلة يتم تدريب الأفراد على تعلم مهارات المواجهة مثل: التعليمات الذاتية، والتدريب على حل المشكلات، والتدريب على الاسترخاء، والتدريب على المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال تعليم الافراد مجموعة من الاستجابات الاجتماعية التوافقية والإيجابية التي يمكنهم القيام بها عندما يواجهون مواقف استفزازية أو إحباطية تستثير الغضب لديهم، كما أن التدريب التوكيدي يتيح للأفراد التدريب على حصيلة من السلوكيات الجديدة التي تسعدهم على حل المشكلات بطرق ملائمة ومقبولة.

ثالثاً: تطبيق التدريب: حيث يتم ممارسة وتطبيق المهارات التي تعلمها الفرد، وذلك من خلال لعب الأدوار والواجبات المنزلية في الواقع الحي أو على مستوى التخيل (حسين، 2007.ص 117، 118).

كما توجد بعض القواعد التي يمكن من خلالها التحكم في الانفعالات بصورة عامة، وانفعال الغضب بصورة خاصة وهي كالآتي:

- تصريف الانفعالات بأعمال مفيدة، فالانفعالات تولد في الجسم طاقة زائدة تساعد الشخص على إنجاز أعمال مهمة في حياته إذا أحسن الاستفادة منها.
- تزويد الشخص بمعلومات ومعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال، بهدف مساعدته على تخفيض شدة الانفعال، والتغلب على ما يصاحبه من اضطراب.
- عدم تركيز الشخص على الأشياء المثيرة للانفعال، فالشخص الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية في الشيء مصدر الانفعال فإنه يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء المهمة التي تساعده على الهدوء.
- عدم إصدار الأحكام على الامور المهمة في حياة الإنسان اثناء فترة الانفعالات، وبالتالي تكون رؤيته للأمور والتحكم فيها غير صحيحة. (الزغبى، 2007.ص 186، 187)

ابعاد إدارة الغضب:

- 1- التعرف والأحتواء إلى انفعال الغضب: ويقصد به إدراك مؤشرات الغضب، والتفكير بما يثير الغضب، والنتائج المترتبة على انفعال الغضب.

2- التعامل مع مواقف الاتهام : ويقصد بها تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب للتعامل مع مواقف الاتهام.

3- التعامل مع خيبة الأمل : ويقصد بها تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب للتعامل مع خيبة الأمل.

4- التعبير عن عدم الرضا والتذمر : ويقصد بها توكيد الذات ، والقيام بسلوك ثابت للتعبير عن التذمر وعدم الرضا.

من مؤشرات سوء إدارة الغضب إنه في أغلب الاحوال يكون قرار العقل الظاهر هو المصيطر، وليس قرار العقل الباطن، ويدل على ذلك على ندم الغاضب بعد انفعاله، وتأنيب الضمير بسبب ما فرط من سلوك سلبي تجاه الآخرين، بعد فوات آوان المراجعة والتهدئة، وتعتبر اللغة والمفردات من أكبر مدخلات العقل الظاهر إلى الباطن، ولهذا تعتبر اللغة أو المشاعر والنقد الذاتي المتبوع بالحلول السلوكية المناسبة من أكبر عوامل العلاج والأصلاح في التحرر من الغضب.

كما يمكن لأي شخص أن يتجنب جميع الأشياء التي قد تثير غضبه ، ولكنه بدلاً عن ذلك يستطيع أن يتحكم في ردود أفعاله في حالة الغضب، ويحول غضبه إلى شيء إيجابي وبناء، فاتخاذ القرار بأن غضب، يتوقف بشكل عام على نوع المشكلة التي نواجهها، وحجمها، ومدى تأثيرها علينا. وترتبط فنيات إدارة الغضب بمجموعة من الفنيات العلاجية النفسية التي تستخدم مع الأفراد ذوي مشكلة الغضب المفرط مثل فنية التوتر عن طريق صرف الانتباه مثل (العد العكسي)، ويتم في هذه الاستراتيجيات تحديد المثيرات التي تنشط انفعال الغضب لديهم في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتدريب على كف الاستجابات الآلية الاندفاعية (جبر، 2000، ص 50 ، 55).

مبادئ إدارة الغضب:

حدد كل من ايما ويليامز، وريبيكا بارلو عشرة مبادئ لإدارة الغضب هي:

- 1- إن الغضب سلوك مكتسب يمكن تغييره، ويعد الدافع الداخلي والرغبة الحقيقية في التعبير من أهم العوامل للأدارة الناجحة والفعالة للغضب.
- 2- تؤثر معتقداتنا على الأسلوب الذي نرى به الناس ونتفاعل به مع مواقف الحياة، لذا يمكن أن تساعدنا معرفة كيفية تأثير أفكارنا ومعتقداتنا بالسلب علينا في إعادة التفكير في هذه المعتقدات ومحاولة تغييرها.
- 3- يؤثر الوعي والأدراك الجيد لأسلوب التفكير على نمط السلوك المتبع، لذا يعد التعرف على افكارنا ومشاعرنا والتأثير الذي تحدثه علينا من اهم خطوات السيطرة على سلوكنا.
- 4- تؤثر مشاعرنا على طريقة تفكيرنا وسلوكنا، حيث يصادف بعض الناس مشاعر مثل الغيرة والكراهية بشكل أكبر من الآخرين، ودرجة الشعور بهذه الاحاسيس تؤثر على إدراك مواقف الحياة وبالتالي على طريقة التعامل معها.
- 5- إن للغضب جانباً فسيولوجياً، والأدراك الجيد لهذه الاستجابة العضوية يمكن أن يعد بمثابة علامة إنذار مبكر قد تساعد على تهدئة الفرد من خلال استراتيجيات التوافق للتقليل من هذه الاستجابة.
- 6- غالباً ماينتج عن الغضب عواقب سلبية بالنسبة للفرد وللآخرين، وإدراكها على المدى القصير والطويل يؤكد على ضرورة التحكم في الغضب.
- 7- يساعد تحديد كل الاسباب المحتملة للغضب على تلافي هذه الاسباب والتعامل الفعال معها حال وجودها.
- 8- يعد فقدان السيطرة في الغالب نتيجة لتراكم المشكلات الصغيرة التي لم يتم حسمها بشكل قاطع سبباً رئيسياً في حدوث الغضب.

- 9- يزيد عدم وجود توازن بين العمل والراحة في نمط الحياة العام من احتمالية التصرف بشكل غضبي عدواني، حيث تعد زيادة أعباء العمل، وعدم الحصول على الراحة الكافية والترفيه المناسب، وإهمال النفس، ووجود مشكلات في العلاقات الشخصية، من أهم علامات عدم التوازن في نمط الحياة العام، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الميل إلى التصرف بشكل سلبي في كثير من المواقف.
- 10- يمكن أن يتحول الغضب إلى شعور إيجابي وفعال إذا تم استخدامه بشكل بناء (ويليامز، بارلو، 2005، ص 67).

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت التسامح:

- دراسة محمد إبراهيم عيد (2001) هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التسامح بالدمج التطبيقية لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدرجة من طلبة جامعة عين شمس بلغت (190) ، ونصان الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح لصالح الإناث

– دراسة Hogan, et al. (2004)

- هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التسامح الشخصي للخطأ وعلاقته بالتقييم المحاسبي على عينة من (65) طالباً جامعياً، وطبق عليهم مقياس التقييم المحاسبي، ومقياس عوامل الشخصية الخمسة، وأشارت الدراسة وجود علاقة موجبة بين التسامح عن الخطأ وكل من الطيبة، والقدرة على تقييم الأداء.

– دراسة Feldman (2004)

- هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني، والصلابة الأكاديمية والتسامح وعلاقتهم بالمخرجات الأكاديمية والتسامح وعلاقتهم بالمخرجات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة الجدد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح وكل من الذكاء الوجداني والصلابة الأكاديمية.

دراسة شحاتة محمد زيان (2005)

- هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التسامح ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية قوامها (336) طالباً وطالبة، تتراوح أعمارهم من 14 - 20 سنة من مستويات اجتماعية اقتصادية ثقافية مختلفة، وطبق عليهم مقياس التسامح ومقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، وأسفرت الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح لصالح الإناث، وارتباط التسامح ارتباطاً موجباً بكل من التفهم، الحالة المزاجية، الانفتاح على الخبرة يقظة الضمير، الطيبة.

دراسة خدجة نوري (2015)

- هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة الارتباطية بين اجترار الغضب واحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة ، وبلغت 280 عينة الدراسة طالب وطالبة واطهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة لديهم درجة معتدلة من اجترار الغضب ، وليس لديهم أفكار لاحقة للغضب ولا أفكار انتقام ، ولكن يتمتعون بدرجة عالية من ذكريات الغضب ، واستيعاب الاسباب ، وقد تبين أيضاً أن افراد العينة من الذكور والإناث لديهم احتمالية للتسامح مع الآخرين ، ولم تجد الدراسة فروق بين الذكور والإناث في اجترار الغضب واحتمالية التسامح

دراسة طه مطر الشمري (2018)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التسامح والحب والانتماء لدى طلاب الجامعة، وكذلك الكشف عن فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية التسامح والحب والانتماء لدى طلاب الجامعة بالكويت، والعينة قوامها (150) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة وتكونت مجموعتي الدراسة التجريبية من (20) طالب وطالبة واستخدم الباحث مقياس التسامح إعداد الباحث، ومقياس الحب من إعداد الباحث ومقياس الانتماء من إعداد الباحث، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة من إعداد (علية المنيب)، وبرنامج معرفي سلوكي لتنمية التسامح والحب والانتماء من إعداد الباحث أيضاً، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التسامح والحب والانتماء لدى طلاب الجامعة، وكذلك فعالية واستمرار فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية التسامح والحب والانتماء لدى طلاب الجامعة بالكويت. (طه مطر الشمري، 2018)

ثانياً: دراسات تناولت الارشاد العقلائي السلوكي في إدارة الغضب:

دراسة عصام عبداللطيف العقاد (2001)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج عقلائي انفعالي للتدريب على ضبط الغضب والعدوان لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (20) مفحوصاً من المراهقين الذكور تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وضابطة، واستخدم الباحث مقياس الأفكار والمعتقدات الداعمة للعدوان والغضب، ومقياس السلوك العدواني للمراهقين، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات المفحوصين في مقياس المعتقدات والأفكار اللاعقلانية المدعمة للعدوان والغضب وبين درجاتهم في مقياس السلوك العدواني اللفظي والبدني، كما أوضحت نتائج الدراسة فاعلية برنامج العلاج العقلائي الانفعالي في خفض حدة السلوك العدواني وفي تعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية المدعمة للعدوان والغضب، وانخفاض حدة الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أوضحت النتائج استمرار فعالية برنامج العلاج العقلائي الانفعالي بالنسبة لضبط الغضب والعدوان وذلك بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة أحمد محمد عبدالكريم (2005)

هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض الغضب لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالب من المراهقين الذكور الذين يتسم انفعالهم بدرجة عالية من الغضب، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الغضب، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي، وبرنامج إرشادي لخفض مستوى الغضب، وأسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، من حيث خفض الغضب في اتجاه انخفاض متوسط التجريبية عن الضابطة بعد تطبيق البرنامج، كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء المجموعة التجريبية وأعضاء نفس المجموعة قبل وبعد تطبيق البرنامج في اتجاه انخفاض القياس البعدي، كما أكدت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج في اتجاه انخفاض الغضب، كما دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أعضاء المجموعة التجريبية وأعضاء نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج وبعد شهر من المتابعة في اتجاه انخفاض الغضب.

دراسة سميرة علي جعفر (2010)

هدفت الدراسة التعرف على فعالية البرنامج المعد لإدارة الغضب القائم على الأسس النظرية للنظرية العقلائية الإنفعالية السلوكية في خفض حدة الغضب والعنف المدرسي لدى تلاميذ المدرسة

الإعدادية عينة الدراسة، والتعرف على مدى إستمرارية أثر البرنامج في خفض حدة الغضب والعنف المدرسي لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية عينة الدراسة بعد شهر واحد من إنتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة، وكانت العينة (24) تلميذاً بالصف الثالث الإعدادي، قُسموا إلى (12) مجموعة تجريبية، (12) مجموعة ضابطة، وكانت أدوات الدراسة مقياس الغضب المتعدد الأبعاد، ومقياس العنف المدرسي، واختبار معلومات REBT، ومقياس المستوى الإقتصادي الإجتماعي، واختبار المصفوفات المتتابعة العادي لرافن، وبرنامج إدارة الغضب وأسفرت النتائج على زيادة المعرفة بمبادئ العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي وإلى خفض درجة الغضب والعنف المدرسي.

دراسة أمل صبري سليمان (2011)

هدفت إلى تقديم برنامج لإدارة الغضب قائم على العلاج العقلاني الإنفعالي لدى المراهقين العدوانيين، وكذلك تعريف المعلمين والمرشدين بالآليات التي يمكن أن يتعامل بها المراهقين دون السلوك العدواني، وكذلك تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين، واستخدمت الباحثة مقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين والشباب، ومقياس الغضب للمراهقين، والبرنامج العلاجي، ودلت النتائج على فعالية البرنامج العقلاني، وأشارت الباحثة إلى أن نتائج دراستها يمكن أن تسهم في تصميم برامج لإدارة الغضب للمراهقين ذوي المشكلات السلوكية مثل العنف والإكتئاب.

دراسة صالحة يونس بوشعراية (2013)

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج يستند إلى الفنيات المستخدمة في المنهج العقلاني الانفعالي السلوكي والتأكد من مدى فاعليته في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من طالبات الجامعة، ومعرفة ما إذا كانت تنمية مهارات إدارة الغضب تؤدي إلى خفض التوتر الناتج عن الضغوط الحياتية، لدى عينة من طالبات الجامعة وضمت العينة التجريبية للدراسة (28) طالبة من طالبات السنة الأولى والرابعة كلية (الآداب جامعة عمر المختار بمدينة البيضاء - ليبيا)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد أفراد كل منها (14)، واستخدمت الباحثة في الدراسة عدة أدوات كالمقياس العربي للغضب ومقياس مواقف الحياة الضاغطة، وأسفرت الدراسة عن نتائج مفادها أن البرنامج الإرشادي المستخدم أدى إلى تنمية مهارات إدارة الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مقارنتهم بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الغضب وأن تنمية مهارات إدارة الغضب أدت إلى خفض درجة الضغوط الحياتية لدى افراد المجموعة التجريبية عند مقارنتهم بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي

إجراءات البحث :

منهج البحث :

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الذي هدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث.

عينة البحث :

تضمنت عينة البحث المجموعتين التاليتين:

- أولاً: عينة البحث الاستطلاعية: الهدف منها التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث وتضمنت (130) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية تتراوح اعمارهم ما بين (19- 23) سنة.
- ثانياً: المجموعة الأساسية : اشتملت هذه المجموعة على (130) طالب وطالبة بواقع (69) طالب، و(61) طالبة من طلاب السنة الرابعة بكلية اصول الدين بجامعة محمد بن علي السنوسي الإسلامية.

- عينة البحث الاستطلاعية : تتكون (130) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية تتراوح اعمارهم ما بين (19- 23) سنة.

الاساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

معامل الارتباط بيرسون

اختبار t.test للعينات المستقلة

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الأدوات التالية

1- مقياس التسامح لدى طلاب المرحلة الجامعية (إعداد الباحثة).

2- مقياس إدارة الغضب لدى طلاب المرحلة الجامعية (إعداد الباحثة).

وصف مقياس التسامح في صورته النهائية:

يتكون المقياس من ثلاثة ابعاد، البعد الاول : التسامح مع الذات يتكون من (20) عبارة، والبعد الثاني التسامح مع الآخر يتكون من (20) عبارة، والبعد الثالث التسامح مع الموقف يتكون من (14) عبارة، أمام كل عبارة ثلاث اختيارات (دائماً- احياناً- نادراً) بحيث يختار المستجيب إحدى البدائل الثلاثة وتعطى درجة (1-2-3) ملحق رقم (1).

الكفاءة السيكومترية لمقياس التسامح:

أولاً: صدق المقياس: استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس الطرق الآتية:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على سبعة محكمين متخصصين في مجال علم النفس ، حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بمقياس التسامح ، حيث تم استبعاد وحذف العبارات ، التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها تقل عن (90).

ب. قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه:

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعاء الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعاء الأدنى لمجموعة مكونة من (80) طالب للتحقق من قدرة المقياس على التمييز، وجدول (1) يبين الفروق بين متوسط درجات الإربعاء الأعلى وبين متوسط درجات الإربعاء الأدنى:

جدول (1)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعاء الأعلى والإربعاء الأدنى بالنسبة إلى

درجات المكونات الفرعية و الدرجة الكلية لمقياس التسامح

الدلالة الإحصائية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الإربعاء الأعلى والأدنى	مكونات التسامح
دال عند 0, 01	22,608	1.36	21.95	19	الإربعاء الأدنى	التسامح مع الذات
		5.38	50.00	19	الإربعاء الأعلى	
دال عند 0, 01	22,592	2.12	21.75	20	الإربعاء الأدنى	التسامح مع الآخرين
		4.85	48.50	20	الإربعاء الأعلى	
دال عند	21,718	2.56	17.05	20	الإربعاء الأدنى	التسامح مع الموقف

0, 01		2.34	33.90	20	الإرباعي الأعلى	
دال عند	31,120	5.55	63.80	19	الإرباعي الأدنى	الدرجة الكلية
0, 01		7.74	130.05	19	الإرباعي الأعلى	

يتضح من جدول (1) وجود فروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى للدرجة الكلية و المكونات الفرعية لمقياس التسامح ودالة عند مستوى (0.01) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين.

ثانياً: ثبات مقياس التسامح:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة بطريقتين معامل ألفا كرونباخ Cronback, alpha والتجزئة النصفية، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (80) طالب، ويوضح جدول (2) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

جدول (2)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	مكونات التسامح	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
1	التسامح مع الذات	20	.935	.924
2	التسامح مع الآخرين	20	.935	.929
3	التسامح مع الموقف	14	.835	.815
	الدرجة الكلية	54	.913	.901

يوضح جدول (2) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (.835 – .953) والتجزئة النصفية تراوحت بين (.815 – .929)، وهي معاملات مرتفعة؛ مما يدل على ثبات المقياس. وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعاً لثلاثة اختيارات هم:

دائماً: إذا كان مضمون البند ينطبق على الطالب بدرجة كبيرة.

أحياناً: إذا كان مضمون البند ينطبق على الطالب في بعض المواقف.

نادراً: إذا كان مضمون البند لا ينطبق على الطالب.

وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان هي، دائماً (3) درجات، أحياناً (2) درجتين، نادراً (1) درجة، والعكس صحيح للعبارات السالبة، ويستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية، التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع درجة التسامح والدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض درجة التسامح.

■ الصورة النهائية لمقياس التسامح:

يتكون مقياس التسامح في صورته النهائية من مجموعة من العبارات صيغت على شكل فقرات، يبلغ عددها (54) عبارة موزعة على ثلاثة مكونات هي، التسامح مع الذات والتسامح مع الآخرين ويتكون كل منهما من (20) عبارة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل مكون منهما (20) والدرجة الكبرى (60)، ومكون التسامح مع الموقف يتكون من (14) عبارات وبذلك تكون الدرجة الصغرى للتسامح مع الموقف (14) درجة والكبرى (42)، والدرجة الصغرى للمقياس ككل (54) والكبرى (162).

ثانياً: مقياس الغضب لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحثة)

الكفاءة السيكومترية لمقياس إدارة الغضب:

أولاً : صدق المقياس: استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس الطرق الآتية:

أ- صدق المحكمين على مقياس إدارة الغضب:

تم عرض المقياس على عشرة محكمين متخصصين في مجال علم النفس ، حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بمقياس إدارة الغضب ، حيث تم استبعاد وحذف العبارات ، التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها تقل عن (80%)

قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه:

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى لمجموعة مكونة من (80) طالب للتحقق من قدرة المقياس على التمييز، وجدول (3) يبين الفروق بين متوسط درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسط درجات الإرباعي الأدنى:

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى بالنسبة إلى درجات المكونات الفرعية و الدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب.

الدلالة الإحصائية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى	مكونات إدارة الغضب
دال عند 0, 01	13,555	2.58	21.55	19	الإرباعي الأدنى	الاستراتيجية التصاعدية للغضب
		11.78	58.1	19	الإرباعي الأعلى	
دال عند 0, 01	15,437	2.33	17.5	18	الإرباعي الأدنى	التوكيد والوعي الذاتي
		7.42	44.35	18	الإرباعي الأعلى	
دال عند 0, 01	19,689	3.31	25.75	19	الإرباعي الأدنى	التحكم والتهدئة وتذبذب الغضب
		7.38	61.35	19	الإرباعي الأعلى	
دال عند 0, 01	22,360	1.84	16.3	20	الإرباعي الأدنى	الانسحاب والتجنب
		4.31	39.75	20	الإرباعي الأعلى	

يتضح من جدول (3) وجود فروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة إلى درجات المكونات الفرعية لمقياس إدارة الغضب وجمعها دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في إدارة الغضب .

ثانياً: ثبات مقياس إدارة الغضب:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة بطريقتين معامل ألفا كرونباخ Cronback, alpha والتجزئة النصفية، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (80) من الطلاب، ويوضح جدول (5) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

جدول (4) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	مكونات التسامح	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
1	الاستراتيجية التصاعدية للغضب	20	.864	.852
2	التوكيد والوعي الذاتي	15	.842	.831
3	التحكم والتهدئة وتذبذب الغضب	20	.756	.743
4	الانسحاب والتجنب	13	.930	.916

يوضح جدول (5) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (.756 - .930) والتجزئة النصفية تراوحت بين (.734 - .916)، وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يدل على ثبات المقياس. وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعاً لثلاثة اختيارات هم:

كثيراً جداً: إذا كان مضمون البند ينطبق على الطالب بدرجة كبيرة جداً.

كثيراً: إذا كان مضمون البند ينطبق على الطالب بدرجة كبيرة

أحياناً: إذا كان مضمون البند ينطبق على الطالب في بعض المواقف.

نادراً: إذا كان مضمون البند لا ينطبق على الطالب في مواقف قليلة.

لا مطلقاً: إذا كان مضمون البند لا ينطبق على الطالب

وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان هي، كثيراً جداً (5) درجات ، كثيراً (4) درجات ، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتين، لا مطلقاً (1) درجة، والعكس صحيح للعبارات السالبة، ويستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية، التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع درجة إدارة الغضب والدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض درجة إدارة الغضب.

■ الصورة النهائية لمقياس إدارة الغضب:

يتكون مقياس إدارة الغضب في صورته النهائية من مجموعة من العبارات صيغت على شكل فقرات، يبلغ عددها (68) عبارة موزعة على أربعة مكونات هي، الاستراتيجيات التصاعدية للغضب و استراتيجيات التحكم والتهدئة وتبديد الغضب ويتكون كل منهما من (20) عبارة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل مكون منهما (20) والدرجة الكبرى (100)، ومكون التوكيد والوعي الذاتي يتكون من (15) عبارات وبذلك تكون الدرجة الصغرى (15) والكبرى (75)، ومكون الانسحاب والتجنب يتكون من (13) عبارة وبذلك تكون الدرجة الصغرى (13) والكبرى (65) والدرجة الصغرى للمقياس ككل (68) والكبرى (340).

الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

معامل الارتباط بيرسون

اختبار t.test للعينات المستقلة

نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول الذي نصه :

"توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التسامح وإدارة الغضب لدى طلبة الجامعة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون في التحقق من صحة أو بطلان هذا الفرض ، وفيما يلي يوضح جدول (5) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد

جدول (5) معامل الارتباط بين درجات التسامح وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة (ن=130)

الجودة	الاستراتيجية التصاعديّة	توكيد الذات	استراتيجية التحكم	الانسحاب والتجنب
التسامح مع الذات	.169-	.125-	**296.	*.203-
التسامح مع الآخر	**415.	**414.	**431.	**448.
التسامح مع الموقف	**367.	**373.	**380.	**398.
الدرجة الكلية	-057.	-026.	-129.	-071.

** (228) دالة عند 1.، * (174) دالة عند 5.،

يتضح من جدول (5) أنه توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب في مكونات التسامح (توكيد الذات واستراتيجيات التحكم) كما يتضح وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التسامح مع الذات واستراتيجية التحكم والانسحاب والتجنب ، كما يتضح من الجدول وجود علاقة سالبة غير دالة إحصائياً بين التسامح مع الذات واستراتيجية التصاعديّة للغضب وتوكيد الذات . وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى التسامح يكون الهدف منه الرضا عن الذات ومن الضروري أن من لا يمتلك هذه الصفات يكون من الصعب عليه التحكم والانسحاب والتجنب في وتتفق نتائج الفرض مع دراسة شا وسوكا Cha & Sok (2014) التي بينت أن عينة الدراسة ، لديهم قدرة على التعامل مع الغضب ، والسيطرة عليه بشكل ذاتي ، وأن هناك ارتباط كبير بين انماط التعبير عن الغضب والأكتئاب واحترام الذات . وأكدت دراسة شحاته محمد زيان (2005) ارتباط التسامح ارتباطاً موجباً بكل من التفهم، الحالة المزاجية، الانفتاح على الخبرة يقظة الضمير، الطيبة، وتوصلت دراسة خديجة نوري (2015) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اجترار الغضب واحتمالية التسامح .

نتائج الفرض الثاني الذي نصه :

توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات الجامعة في التسامح وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة وجدول (6) يوضح النتائج الخاصة بذلك :

جدول (6) لفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس التسامح

التسامح	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التسامح مع الآخر	طلاب	69	32.20	10.99	.600	غير دالة
	طالبات	61	33.48	11.41		
التسامح مع الذات	طلاب	69	31.91	11.33	.311	غير دالة
	طالبات	61	32.49	9.70		
التسامح مع الموقف	طلاب	69	25.16	9.74	.164	غير دالة
	طالبات	61	25.41	7.37		

الدرجة الكلية	طلاب	69	89.28	30.03	419.	غير دالة
	طالبات	61	91.38	26.77		

يتضح من الجدول (6) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التسامح (التسامح مع الآخر ، التسامح مع الذات ، التسامح مع الموقف ، الدرجة الكلية) بين طلاب وطالبات الجامعة ، حيث كانت قيمة "ت" (0,600 ، 0,311 ، 0,164 ، 0,419) على التوالي ، وهذه القيم غير دالة عند مستوى (0,05) مما يبين أنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في التسامح ، دراسة خديجة نوري (2015) وقد تبين أيضاً أن أفراد العينة من الذكور والإناث لديهم احتمالية للتسامح مع الآخرين ، وأظهرت دراسة شحاته محمد زيان (2005) وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح لصالح الإناث ، وتوصلت دراسة محمد إبراهيم عيد (2001) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح لصالح الإناث، وتوصلت دراسة بيننسون Benenson, 2009 إلى الإناث أكثر اجتماعية من الذكور ، في حين أن الذكور أكثر تسامحاً مع رفقاتهم وهذا يرتبط بالناحية الجينية للذكور ، وقد توصلت دراسة أحمد علي طلب محمود (2013) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في "بُعد التسامح مع الآخرين" لصالح الذكور ، بينما كانت الفروق في بُعد "التسامح في المواقف المختلفة" لصالح الإناث، في حين لم توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بُعد "التسامح مع الذات"،

نتائج الفرض الثالث الذي نصه :

توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات الجامعة في إدارة الغضب وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة وجدول (7) يوضح النتائج الخاصة بذلك :

جدول (7) لفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس إدارة الغضب

إدارة الغضب	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاستراتيجيات التصاعديّة	طلاب	69	50.25	24.25	.361	غير دالة
	طالبات	61	51.80	24.66		
الوعي الذاتي	طلاب	69	34.01	17.46	.541	غير دالة
	طالبات	61	35.69	17.79		
استراتيجيات التحكم	طلاب	69	48.55	23.94	.139	غير دالة
	طالبات	61	49.13	23.69		
الانسحاب والتجنب	طلاب	69	34.88	14.75	.341	غير دالة
	طالبات	61	35.79	15.37		

يتضح من الجدول (7) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب (الاستراتيجيات التصاعديّة للغضب ، التوكيد والوعي الذاتي ، استراتيجيات التكيف والتهدئة وتبديد الغضب ، الانسحاب والتجنب) بين الطلاب والطالبات ، حيث كانت قيمة "ت" (0,341 ، 0,139 ، 0,541 ، 0,361) على التوالي ، وهذه القيم غير دالة عند مستوى (0,05) مما يبين أنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في إدارة الغضب كما في دراسة إيفريس وزملائه (2005) Evers.et.al أن حالة الغضب لدى الإناث تستمر بشكل أقل من الذكور ، ودراسة منال محمد السقاف (2008) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعتين في انفعال الغضب تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث .

نتائج الفرض الرابع الذي نصه:

توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب المستوى الدراسي (الثالث – الرابع) في التسامح. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة وجدول (8) يوضح النتائج الخاصة بذلك :

جدول (8) لفروق بين متوسطات درجات طلاب المستوى الثالث والرابع على مقياس التسامح

التسامح	المستوى	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التسامح مع الآخر	ثالث	65	32.95	10.60	.157	غير دالة
	رابع	65	32.65	11.78		
التسامح مع الذات	ثالث	65	32.05	9.97	.149	غير دالة
	رابع	65	32.32	11.20		
التسامح مع الموقف	ثالث	65	24.71	7.27	.747	غير دالة
	رابع	65	25.85	9.91		
الدرجة الكلية	ثالث	65	89.71	25.83	.221	غير دالة
	رابع	65	90.82	31.06		

يتضح من الجدول (8) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في التسامح (التسامح مع الآخر ، التسامح مع الذات ، التسامح مع الموقف ، الدرجة الكلية) بين طلاب المستوى الثالث والرابع من طلاب الجامعة ، حيث كانت قيمة "ت" (.221 ، .747 ، .149 ، .157) على التوالي ، وهذه القيم غير دالة عند مستوى (0,05) مما يبين أنه لا توجد فروق بين الطلاب المستوى الثالث والرابع في التسامح وتتفق مع دراسة إبراهيم عيد (2001) ، كما أشارت نتائج دراسة سناء عماشة (2012) إلى أن هناك فروقاً بين مجموعتين الآداب والاقتصاد لدوافع التسامح لصالح الآداب أكثر تسامحاً.

نتائج الفرض الخامس الذي نصه :

توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب المستوى الدراسي (الثالث – الرابع) في إدارة الغضب. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة وجدول (9) يوضح النتائج الخاصة بذلك :

جدول (9) لفروق بين متوسطات درجات المستوى الثالث والرابع على مقياس إدارة الغضب

إدارة الغضب	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاستراتيجيات التصاعديّة	الثالث	65	48.25	25.79	1.281	غير دالة
	رابع	65	53.71	22.71		
الوعي الذاتي	الثالث	65	35.03	18.60	.149	غير دالة
	رابع	65	34.57	16.61		
استراتيجيات التحكم	الثالث	65	50.23	23.53	.675	غير دالة
	رابع	65	47.42	24.03		
الانسحاب والتجنب	الثالث	65	33.40	15.35	1.457	غير دالة

		14.49	37.22	65	رابع
--	--	-------	-------	----	------

يتضح من الجدول (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب (الاستراتيجيات التصاعديّة للغضب، التوكيد والوعي الذاتي، استراتيجيات التكيف والتهدئة وتبديد الغضب، الانسحاب والتجنب) بين طلاب المستوى الثالث والرابع من طلاب الجامعة، حيث كانت قيمة "ت" (1.281، 149.675، 1,457) على التوالي، وهذه القيم غير دالة عند مستوى (0,05) مما يبين أنه لا توجد فروق بين الطلاب المستوى الثالث والرابع في إدارة الغضب وقد أشارت نتائج دراسة إيفريس وزملائه (Evers et al., 2005) إلى هناك اختلافاً واضحاً، بين الطلبة الذكور والإناث، في التعبير عن الغضب بالرغم من مرورهم، بنفس خبرة الغضب، كما أشارت النتائج أيضاً، إلى أن حالة الغضب لدى الإناث تستمر بشكل أقل من الذكور. وأشارت نتائج دراسة منال محمد السقاف (2008) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعتين في انفعال الغضب تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج فإن الباحثة توصي بما يلي:

- 1- ضرورة اهتمام التربويين وواضعي المناهج بتعميم قيم التسامح من خلال اقرار مناهج لها.
- 2- ضرورة اهتمام وسائل الاعلام بتقديم المحاضرات الخاصة بالتسامح وكيف ترسيخها لدى أفراد المجتمع.
- 3- اهتمام الجامعات باقامة الندوات والأنشطة يشارك فيها الطلبة من جميع الكليات لمناقشة قيم التسامح والمشكلات التي تنجم عن ضعف هذه القيم .
- 4- الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية والسلوكية لدى الطلبة التي تساعد على تحسين القدرة على إدارة الغضب .
- 5- رفع مستوى الوعي لأولياء الأمور والمعلمين مثل هذه البرامج وأثرها في تنمية التسامح وإدارة الغضب .
- 6- عقد الندوات والمؤتمرات لتنمية التسامح والتعامل مع الآخر وكيفية إدارة الغضب لدى طلبة الجامعة والمراحل الدراسية المختلفة .

بحوث مقترحة:

- 1- برنامج إرشادي لتنمية التسامح وإدارة الذات لدى طلبة الجامعة
 - 2- الصمود النفسي وعلاقته بالتسامح لدى طلبة الجامعة
 - 3- اساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى طلبة الجامعة.
- Ali Akbar Haddad, M-A (2011): Relation Between Quality of Image of God

المراجع:

- الزعيبي، أحمد (1994). *الإرشاد النفسي*. بيروت. لبنان، دار الحرف العربي .
- المومني، أحمد محمد (2007). مفهوم وضوابط الوسطية في الإسلام . *مجلة العلوم الإنسانية*، العدد (35).

- ابوفراج ، أشرف عبدالوهاب (2006). **التراث والتغير الاجتماعي، التسامح الاجتماعي بين التراث والتغير، ط1** ، القاهرة، مركز البحوث والدراسات الاجتماعية.
- سليمان ، أمل صبري (2011). فعالية برنامج قائم على العلاج العقلاني الإنفعالي لإدارة الغضب لدى المراهقين العدوانيين . رسالة ماجستير غير منشور، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، قسم الصحة النفسية.
- أرنوط ، بشرى أسماعيل أحمد (2009). مدى فاعلية برنامج للتدريب على إدارة الغضب في خفض اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة . رسالة علمية غير منشورة، جامعة الزقازيق ، كلية الآداب.
- عبدالحميد ، جابر ، كفاقي ، علاء الدين (1996) **معجم علم النفس والطب النفسي** . القاهرة، دار النهضة العربية.
- الزهيري ، محسن (2013). **الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالتسامح الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، دراسات تربوية** .
- شقيير ، زينب محمود (2010) . **مقياس تشخيص التسامح** (مراهقة - رشد - وسط العمر) كراسة التعليمات، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- جعفر ، سميرة علي (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية:مجلة الإرشاد النفسي، العدد 24.
- عماشة ،سناء حسن حسين (2013). **التسامح والغضب في علاقاتها باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عضوات هيئة التدريس السعوديات وغير السعوديات بجامعة الطائف** . بحث منشور **مجلة رابطة التربويين العرب** ، العدد 42، الجزء الأول.
- سليمان ، سناء محمد (2007). **الغضب " أسبابه - أضراره - الوقاية - العلاج "**، ط1، القاهرة ، عالم الكتب.
- زيان ، شحاتة محمد (2005).التسامح وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلبة المرحلتين الثانوية والاعدادية. رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية.
- بوشعراية ، صالحة يونس (2013). برنامج لتنمية مهارات إدارة الغضب لخفض التوتر الناتج عن الضغوط الحياتية لطالبات الجامعة . رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية البنات.
- حسين ، طه عبدالعظيم (2007). **إستراتيجيات إدارة الغضب والعدوان** . العاصمة الأردنية ، عمان، دار الفكر.
- الشمري ، طه مطر (2018) . فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية التسامح والحب والانتماء لدى طلاب الجامعة بالكويت . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس، كلية البنات.
- العقاد ، عصام عبداللطيف (2001). **سيكولوجية العدوانية وترويضها**، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الزمزمي ، محسن (2007).التسامح في القرآن الكريم، شبكة الحوار الإعلامية، **منتدى الحوار الإسلامي للتسامح في القرآن الجزء الأول** <http://www.alhiwar.net>
- عيد ، محمد إبراهيم (2000). التسامح وعلاقته بالدوجماطية لدى طلاب الجامعة، **المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد، جامعة عين شمس، كلية التربية**.

- عيد، محمد إبراهيم (2001). علاقة التسامح بالتطرف لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- محفوظ، محمود (2004). في معنى التسامح وآفاق السلم الأهلي . مركز الدراسات فلسفة الدين، بغداد.
- منظمة الامم المتحدة (1996). للتربية والعلوم والثقافة اليونسكو، رسالة اليونسكو. اعلان بشأن مبادئ التسامح ، الدورة الثامنة والعشرين للمؤتمر العام لليونسكو، باريس في 16 نوفمبر.
- السقاف ، منال محمد (2008). الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- خطاب ، كريمة السيد (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب ، مجلة دراسات الطفولة ، العدد 36 ، المجلد 10 ، 107-129.
- أبوسليمة، نجلاء وآخرون(2010). إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، بورسعيد (8) ، 435-446.

References:

- Anxiety and Depression in College Students ,International Conference on Education and Educational Psychology ,Pp.252-255,Social and Behavioral Sciences. nal VOI. 21.No(2)pp 125.
- Smith, M. 1981 The psychology of forgiveness. The Month, 14 : 301- 307.
- Spielberger, C. (1988), State – Trait Anger Expression Inventory, Orlando, Fl: psychological Assessment Resources.
- Cha, N & Sok, S. (2014). Depression, self-esteem and anger expression patterns of Korean nursing students. Intenational Nursing Review, 61, 109 115.
- Evers, C., Fisccher, H., Rodriquez, M & Manstead, R. (2005). Anger and social appraisal: aspicy' sex difference? Emotion, 5(3). 258-266.
- Van Emmerik, Arnoid (2008): Treating acute stress disorder and posttraumatic stress disorder with cognitive behavioral therapy or structured writing therapy: A randomized controlled trial. Psychotherapy and psychosomatics, vol. (77),No (2),pp: 93- 100.
- Watkins, D,& Regmi, M(2004) personality and forgives: A Nepalese perspective. The Journal of social psychology. 144 (5).
- Bandura.A.(1983). Psychological mechanism of aggression. In R.Geen. and E. I. Donnerstein (Eds.). Aggression: theoretical.
- Berry, J. & Kalin, R.(1995). Multicultural and Ethnocentrism. Canadian Journal of Behavioural . Vol. (27)
- Allport, G.(1980). The Nature of prejudice . Gardencity, New York.
- Goldstein. J. (1980) . social psychology. New York: Academic press.

- Hamilton,L. (1981). Cognitive processes in Stereotyping and Intergroup Behaviour .Hill Sdale, Erbium, New. Jersey.
- Hoffman, (1978). development Synthesis of Affect and Cognition. Journal of Development of Affect . plenumpress, New York.
- Marx, G. (1980). Civil Disorder and Agents of Social Control. Journal of Social Issues .Vol.(26).
- Rogers, G.(1980). The Necessary and Sufficient Candilions of Therapeutic Personality Change .Journal of Consuliting psychology vol.
- Sears. D. (1985). Social Psychology. 5th (ED). Prentice- Hall. London.
- Watson. P. (1973). Psychology and Race. Aldine Publishing Company.
- Wendy K. (2010). Teaching Tolerance and Friendship to your Approaches to Childhood Disorders: Theory ,Practice and Research . M,J Lockie : Retrieved from American Psychological Association Dol :10 .1037-a0003201

**Tolerance And Its Relationship To Anger Management Among
University Students**
mardia Amoter Abed EL Razeq

(PHD)Degree – Department of psychology
Faculty of Women for Arts, Science & Education
Ain Shams University – Egypt
Mardia.e.a1976@gmail.com

Prof.Maggi W. YOUSSE
Department of psychology
Faculty of Women for Arts, Science &
Education - Ain Shams University - Egypt
Maggi.youssef@women.asu.edu.eg

Prof. Awatef shawkat
Department of psychology
Faculty of Women for Arts, Science &
Education - Ain Shams University - Egypt
Awatef.shawkat@women.asu.edu.eg

Abstract

The aim of the research is to know the relationship between tolerance and anger management among university students and to know the differences between males and females in tolerance and anger management and to know the differences in tolerance and anger according to the academic level (third - fourth), and the research sample consisted of (130) students from Muhammad bin Ali Al-Senussi University Islamic city in Al-Bayda in Libya, The research was based on the descriptive approach, and the researcher used the tools of the tolerance scale and the anger management scale, both of which were prepared by the researcher. The results of the research concluded that there is a positive relationship between the components of tolerance and the overall degree on the one hand and the components of anger management (affirmation, self-awareness, control strategy, calming and dispelling anger). The results of the research indicate that there is no statistically significant relationship between the components of tolerance and the overall degree and the components of anger management (escalation strategies for anger, withdrawal and avoidance).

Keywords: tolerancia-control de la ira , retiraday evitacion-tolerancia .

2 Received on: 10/4/2021

Accepted for publication on: 20/5/2021