

الأفكار اللاعقلانية بوصفها متغيراً تنبؤياً بانفعال الغضب لدى معلمي المرحلة

الابتدائية في مدينة تلعفر

Irrational thoughts as A predictive Variable of Anger Emotion Among Primary School Teachers in The City of Tal Afar.

م. صادق جعفر حسن سلمان

ثانوية تلعفر للمتفوقين والمتفوقات/ المديرية العامة لتربية نينوى / قسم تربية تلعفر

sadjjafer@gmail.com

المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر بنسبة
(٤٨,٨%).

الكلمات المفتاحية: الافكار اللاعقلانية – التنبؤ –
انفعال الغضب، معلمي المرحلة الابتدائية.

Abstract:

This research aimed to identify the relationship between irrational thoughts and anger among primary school teachers in Tal Afar, and the extent to which irrational thoughts contribute to predicting anger. A descriptive correlational approach was used to study this relationship. The Irrational Thoughts Scale and the Anger Emotion Scale were used. The study population consisted of primary school teachers in the city of Tal Afar, and the study sample consisted of (100) male and female primary school teachers in the city of Tal Afar. The study yielded several findings: a positive correlation exists between anger and irrational thoughts among

هدف البحث الحالي إلى كشف عن العلاقة بين متغير الأفكار اللاعقلانية ومتغير الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر، ومدى إسهام الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ بانفعال الغضب، من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، من أدوات الدراسة: مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس انفعال الغضب، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر. وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج: وجود علاقة طردية موجبة بين انفعال الغضب، والأفكار اللاعقلانية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر. وأشارت النتائج أيضاً إلى أن الأفكار اللاعقلانية قد أسهمت في التنبؤ بانفعال الغضب لدى معلمي

واعتقاده لهذا الحادث، وقد تكون الاستجابة إيجابية أو سلبية (بنى خالد، ٢٠١٥، ص ١٢٥)

وتعد الأفكار اللاعقلانية هي الأساس للعديد من السلوكيات غير الفعالة وللعديد من الإخفاقات، لذا يمكن أن تصبح هذه الأفكار اللاعقلانية أنماطا للحياة فيما بعد (Vasile, 2012) ويؤكد Ellis أن الأفكار اللاعقلانية تبقى مستمرة باستمرار الانفعالات، فيكون سلوك الشخص المنزعج غير منطقي، وذلك من خلال تقويمه الداخلي لأفكاره اللاعقلانية التي تسبب اضطراباً في سلوكه وانفعالاته (محمود، ٢٠١٤، ص ٣٧٤). وهذا يعني أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاستجابات الانفعالية حسب إيليس، وتعتمد تلك الاستجابات على مدى وجود الاتزان الانفعالي لدى الفرد، حيث يرى كل من Ezhilarasi & Nandhini أن الاتزان الانفعالي هو القدرة على التحكم بالتعبيرات العاطفية، مع الحفاظ على التفكير السليم، واتخاذ قرارات بطريقة عقلانية، وهو أيضاً القدرة على إظهار المشاعر المناسبة في مختلف المواقف والتصرف فيها بطريقة عقلانية (نصراوي، ٢٠٢٠، ص ١٢٢)

كما ينظر للغضب على أنه شعور بالاستياء، أو عدم الرضا، ويعتبر الغضب من أكثر الاستجابات الإنسانية المعروفة انتشاراً بين الأشخاص كاستجابة للمواقف التي تمثل تهديداً، أو خيبة أمل، أو إهانة. والغضب استجابة نفسية

primary school teachers in Tal Afar. The results also indicated that irrational thoughts contributed to predicting anger among primary school teachers in Tal Afar by 48.8%.

Keywords: Irrational thoughts – Prediction – Anger emotion, Elementary school teachers.

المقدمة

مشكلة البحث:

يعتقد إيليس أن الأفكار اللاعقلانية تتجسد في مجموعة من الأفكار السلبية التي تفنقر إلى المنطق والواقعية، وتتسم بالذاتية وعدم الموضوعية، حيث تكون متأثرة بالمشاعر الشخصية وآراء مبنية على توقعات وتعميمات غير صحيحة. هذه الأفكار تستند إلى مزيج من الظنون والشكوك. وتتميز بالتهويل والمبالغة، مما يجعلها غير متماشية مع القدرات الواقعية للفرد (النواصرة، ٢٠١٧، ص ٣٧٥).

ولتحديد الأساس المعرفي للسلوك وضع إيليس معادلة تسمى (ABC) وتعني A (Act) حادث، وتعني B: (Beliefs) أي الأفكار، أما C: (Emotional Consequence) وتعني النتيجة الانفعالية، أي أن الفرد عندما يتعرض لحادثة ما تظهر لديه استجابة انفعالية والتي تختلف بين الأفراد، وذلك حسب إدراك كل فرد وأسلوب تفكيره

والغضب، والتي تشكل جوانب مهمة في تشكيل السلوك متمثلة في الجانب المعرفي (الأفكار اللاعقلانية)، والجانب الوجداني (الغضب)، مما يساعدنا في توضيح وفهم كيفية تشكل سلوك معلم المرحلة الابتدائية، وعليه جاءت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والغضب لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر؟
- هل تتبئ الأفكار اللاعقلانية بالغضب لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر؟

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تقديم صورة وصفية للجوانب المعرفية والانفعالية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على العلاقة بين متغير الأفكار اللاعقلانية ومتغير الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر.
- الكشف عن مدى إسهام الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ بانفعال الغضب

طبيعية، تشير إلى تنبه الجسم الإنساني لوجود تهديد مدرك، وذلك ليجهز نفسه للدفاع عن طريق تنشيط الجهاز العصبي الودّي ، وتجهيز الفرد لحالة من اليقظة والاستثارة (Koch, 2004) .

أن متغير الغضب كغيره من الانفعالات قد يكون حادا طويل المدى، وغير تكيفي، إذ يرتبط الغضب بمجموعة من التغيرات الفسيولوجية والسلوكية والانفعالية كما يرتبط ايضا ببعض السمات الشخصية والمعرفية السلبية. يعتقد ان مشاعر الغضب من المشاعر المعقدة التي يصعب التعرف عليها والتعامل معها، وذلك لأنه يلاحظ على أنه طاقة انفعالية داخلية ترتبط بسلوك ما يختلف بشكل كبير من شخص لآخر

(Martin, 2004) إلا أنه لم يلق الاهتمام البحثي الكافي، حيث لا يحظى الغضب بفئة تشخيصية خاصة به في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية، وتظهر مشاعر الغضب كعرض من اعراض الاضطرابات النفسية والمتمثلة في اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب الشخصية البارانية والحدية وغيرها (Rice, 2006, p53).

وانطلاقا مما تقدم يتضح لنا مدى أهمية دراسة المتغيرات المتمثلة في الأفكار اللاعقلانية

٢- جهات التدريب التربوي وإدارات التوجيه والإرشاد في إعداد مقاييس للكشف المبكر عن الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب. وامداد المعلمين والمشرفين ببرامج تدريبية موجهة لهم.

٣- المسؤولين في وزارة التربية بمعلومات حول الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بانفعال الغضب والتي تظهر كسلوكيات سلبية بين المعلمين، وبالتالي إعداد خطط وبرامج للحد من انتشار أفكار اللاعقلانية لدى المعلمين نظرًا لدورها المدمر.

مصطلحات البحث:

١- الأفكار اللاعقلانية (Irrational Ideas): يعرف "أليس" بأنها تقييمات تعتمد على افتراضات ومقدمات غير مستندة إلى التجربة، تظهر عبر جمل يعبر فيها الفرد عن أفكار غير صحيحة وغير واقعية وغير دقيقة مما يساعد على ظهور القلق بدل من مساعدة الفرد في انجاز اهدافه (Ellis, 2003, pp.7-15)

تعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس الافكار اللاعقلانية المستخدمة في البحث الحالي.

لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر.

أهمية البحث:

يمكن تحديد أهمية البحث فيما يلي:

من الناحية النظرية:

١- يأمل البحث إلى لفت نظر المرشدين التربويين والمعلمين بمدارس المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر إلى العلاقة المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب، لما لهما من تأثير سلبي على الحياة المهنية.

٢- سد النقص في المعرفة النظرية بمتغيري الدراسة ومد المكتبة العربية بمعلومات عن المتغيرين.

ومن الناحية التطبيقية:

من المؤمل أن تسهم نتائج هذه الدراسة في إمداد:

١- المرشدين التربويين بتغذية راجعة حول ممارستهم في مجال الإرشاد النفسي لوقاية المعلمين من انتشار الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب وتطوير جوانب النقص لديهم.

زمننا ليس بالقصير، كاسم شخص معين أو أحد التصرفات من زميل أو خبر في الصحفية وتلح هذه الفكرة أو الموضوع الحاحا شديدا فنكررها ولا نستطيع منها فكاكًا ولا نجد لها مخرجًا وقد يستمر هذا الالاحاق واقتحام العقل والتكرار فترة ما أو غالبا ما يختفي بعد ذلك إلى غير رجعة في كثير من الاحيان (عبدالخالق، ٢٠٠٢، ص٢٢).

ترتبط الافكار غير العقلانية بالمبدأ الشهير الذي يقول (حياتك من صنع أفكارك). ويقصد به هذا المفهوم إلى أن الاضطراب كالضيق والاكتئاب والقلق يرجع إلى طريقة تفكير الفرد. تساعد الافكار العقلانية على تخفيف من القلق والضيق والحزن، مما يقود حياتنا إلى الشعور بالسعادة الفرح والبعد عن المعاناة والتعاسة، إن الأفكار التي تسيطر على عقولنا تحفز مشاعر وانفعالات تجعلنا نتكيف ونتبنى السلوكيات والمشاعر التي نشعر بها (ابراهيم ، ٢٠٠٨ ، ص٨٥).

وبهذا يعتقد Ellis أن أفكار ومعتقدات الفرد تتكون من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها فالفرد يتعلم ويكتسب قيمه ومعتقداته واتجاهاته من الناس الذين يتعامل مهم وخاصة الوالدين والاحوة والاصدقاء والمعلمين، ان تبني الشخص للأفكار

٢-انفعال الغضب: Outburst of anger :

يعبر الغضب عن نفسه في شكل نوبات، تعرف نوبة الغضب على أنها: "الفترات الوجيزة من الغضب، والتي يزداد معيارها عما يعتبر طبيعياً ومناسباً للموقف، ويصحبها الشعور بالخروج عن السيطرة (Castellano, 1996,p148)، وتبين للباحثين أن وصف المرضى لهذه النوبات والاستجابات الفسيولوجية المترتبة عليها مشابه لوصفهم نوبة الهلع وما يصاحبها من مظاهر، ومنها التعرق، والاحمرار، والشعور بالخروج عن السيطرة، وعلى الرغم من ذلك لا يشير مرضى نوبات الغضب إلى التأثير المرتبط عادة بالهلع وهو الرغبة في الهروب من المواقف (Lench,H,2004,P.515)

تعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس انفعال الغضب المستخدمة في البحث الحالي.

الإطار النظري:

المحور الاول: الأفكار اللاعقلانية:

أولاً: تعريف الأفكار اللاعقلانية:

يحدث لدى كثير من الناس أن تلح على خاطرهم "فكرة معينة" أو يشغلهم موضوع أو أمر محدد

تتصف الافكار اللاعقلانية بمجموعة من السمات التي تجعل منها أفكار خاطئة تخلو من المنطق السليم، فالأفكار اللاعقلانية تتصف:

١- المطالبة **Claim**: يرى أليس ان هناك

ارتباطا وثيقا بين رغبات الفرد ومطالبة المستمرة وبين حالة اضطرابه الانفعالي. ويتضح هذا الاضطراب عندما يسيطر على الفرد شعور بإشباع تلك الرغبات والوصول إلى نجاح دون احساس بشعور الفشل. فيبدأ الإنسان الشعور بهذا الاضطراب عندما يضع على عاتقه تحقيق هذه الرغبات بشكل مفرط مما يؤدي إلى الشعور بالانزعاج والتوتر والقلق ومن هنا يحدث الاضطراب النفسي الناتج عن شعور الفرد بالفشل.

٢- التقدير الذاتي **Self-Rationing**:

يستطيع الفرد تحديد الافعال والمواقف التي يشعر بها بنفسه، ولكن شعور الفرد بالاضطراب النفسي يجعله يشعر بالموقف من اتجاه اخر، مما يؤدي إلي تقدير نفسه بشكل سيء ناتج عن افكاره غير المنطقية (الغامدي، ٢٠٠٩، ص١١٨).

غير العقلانية يجعله عرضه للاضطرابات النفسية والانفعالية مما يضعفه عن مواجهة مشكلاته بطريقة واقعية. اذ تؤدي هذه الافكار إلى شعور الفرد بالعدوان والذنب وانه مهزوم وقاصر وقلة بالضبط والتعاسة، ويشعر الفرد بهذه المشاعر عندما لا يستطيع التخلص من هذه الافكار غير العقلانية (طاهر، ١٩٩٥ ، ص١٥).

هي تلك الأفكار السالبة غير المنطقية وغير الواقعية والتي تتأثر بالأهواء الشخصية والبعد عن الموضوعية، وتعتمد على التوقعات اللامعقولة والتعميمات الخاطئة والظن والاحتمالية والمبالغة والتهويل، ولا تلائم إمكانيات الفرد الواقعية (عبد الله، ٢٠٠٨ ، ص٦٢).

كما تعتبر مجموعة من الأفكار المطلقة والمتطلبات القاسية التي يفرضها الفرد على نفسه من جهة وعلى الآخرين من جهة أخرى، وكذلك على العالم الذي نعيش فيه. (المشابقة، ٢٠٠٨ ، ص٥٥).

ثانيا: سمات الأفكار اللاعقلانية:

١- أعراض مزاجية **Mood Symptoms**:

تتمثل في مشاعر الحزن، والاكتئاب، وعدم السعادة والقلق والاستثارة السريعة وفقد المتعة والبهجة في الحياة.

٢- أعراض معرفية **Cognition**

Symptoms: تتمثل في مشاعر عدم الاهتمام، انخفاض الدافعية والتركيز المنخفض، والافكار السلبية ، والتردد، والشعور بالذنب، وافكار الانتحار، والاوهام والهالوس، بالإضافة إلى الشعور بفقد الامل في المستقبل وضعف التقويم النفسي.

٣- أعراض سلوكية **Behavior Symptoms**:

تتمثل هذه المشاعر في تأخر ردود الافعال النفسية الحركية أو زيادتها، مشاعر البكاء المستمرة، والاعتمادية على الآخرين، بالإضافة إلى مشاعر الانتحار والعزلة الاجتماعية.

٤- أعراض بدنية **Physical Symptoms** :

اضطرابات النوم - الإرهاق - زيادة أو نقص الشهية - زيادة أو نقص الوزن - الألم- الاضطرابات المعوية- نقص الرغبة الجنسية (قندول، ٢٠١٨، ص ٥٥٠).

٣- التعميم الزائد

Overgeneralization: يظهر في

تبني الفرد مفاهيم عامة بناء على تجربة واحدة سابقة جعلته يشعر بأنه فاشل ، مما أدى ذلك إلى تعميم الفرد هذه النتائج وبالتالي شعوره بأفكار غير عقلانية.

٤- اللا تجريب **Anti -Empiricism**:

تظهر الافكار غير العقلانية نتيجة للخبرة التجريبية التي قام بها الفرد، والتي تتميز بعدم المصادقية وعدم الدقة، حيث تكون نتائج هذه التجربة غير كافية وغير مثالية، لأنها ناتجة عن تجربة فردية فقط (مغزبل، ٢٠١٠، ص ٢٩).

٥- التكرار (التريد) **Repetition**: إن

الافكار اللاعقلانية تستمر بالتكرار بشكل لا إرادي مما يجعل الفرد يشعر بالضغط الخارجية والداخلية، فيصبح الفرد يتجه إلى الافكار غير عقلانية وغير منطقية (الغافري، ٢٠١٣، ص ٦٥).

ثالثاً: أعراض الأفكار اللاعقلانية:

هناك مجموعة من الأعراض التي يشعر بها

الفرد الذي يفكر بطريقة لاعقلانية، وهي:

صحيحة، والتي يتحدث الفرد بها مع نفسه، لأن الفرد يستمر في التفكير في كلمات وجمل معينة، ولكي يغير الفرد الافكار السلبية يحتاج إلى تعديل الجذور الاولى والتفكير في حل لها (الريحاني، ١٩٨٥، ص١٩١).

المحور الثاني: انفعال الغضب:

أولاً: مفهوم الغضب:

يعد الغضب واحداً من المشاعر السلبية التي تسيطر على الإنسان عند شعوره بعدم الرضا تجاه موقف معين أو الانزعاج من شيء ما، ومشاعر الرضا هي نقيض لمشاعر الغضب، والشعور بالغضب يجعل الفرد تظهر عليه بعض الاعراض مثل احمرار الوجه وتهيج، وبكاء شديد. ويشبه البعض مشاعر الغضب بالبركان الثائر. كما يشعر الفرد بفقد القدرة على التحمل والتفكير بوضوح، وبالتالي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية للفرد (هلال، ٢٠١٢، ص١٣).

كما يشير له بيم ألن B. Allen بأنه متغير اجتماعي ومن أهم سماته الإحساس بالضيق، ولكنه يتميز بتفاعلات زائدة بين الأفراد (علي، ٢٠٠١، ص٢٤٢)

رابعاً: النظرية المفسرة للأفكار اللاعقلانية التي يقوم عليها البحث هي نظرية:

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT):

ركزت الدراسات الحديثة في السنوات الأخيرة إلى الاهتمام بفهم السلوك البشري، وعلاقة هذا السلوك بالتفكير غير العقلاني والتي قدمها (البرت اليس **Albert Ellis**) إذ يرى ان المشكلات الانفعالية ومنها الغضب تعود الى الافكار غير العقلانية التي يتبناها الفرد تجاه المواقف واعتمده الباحث دونالد ميتشينباوم (Meichenbaum, 1977,p187) وقد قسم اليس الافراد إلى فئتين: واقعيين وغير واقعيين، وأكد أن معتقدات الافراد لها دور رئيسي في تكوين السلوك، وقد تظهر المشاعر السلبية مثل القلق والعدوان والشعور بالذنب نتيجة لأفكارهم غير الواقعية وحالتهم الانفعالية. ويرى إليس ان هذه المشكلات يمكن التغلب عليها من خلال تنمية القدرات العقلية للفرد وزيادة وعيه وإدراكه.

ان استمرار الحالة العصبية كما يوضح إليس تؤدي إلى تشويش تفكير صاحبها بالأفكار غير

ثم يهدأ الشخص ويرجع إلى طبيعته الهادئة بسرعة، مما يثير دهشة الأشخاص المحيطين به.

٢- **المدة:** تختلف نوبات الغضب في طولها وتأثيرها على الأفراد، فقد تكون قصيرة، حيث يظهر الغضب وينفجر الشخص فجأة ثم يتلاشى كل شيء بسرعة. في هذه الحالات، قد يشخص بعض الأفراد بما يعرف باضطراب الانفجار الغضبي المتقطع. وعلى اتجاه آخر، هناك من يعيشون في حالة غضب مستمرة تمتد للأيام، شهور أو حتى سنوات، وهناك من يعاني بما يسمى بالغضب الاجتراري وهذا النوع من الغضب يمكن أن يسبب العديد من المشكلات، إذ قد تكون شدته في البداية بسيطة لكنه يتفاقم مع مرور الوقت.

٣- **التكرار:** تختلف نوبات الغضب في معدل تكرارها من شخص لآخر، فالأفراد الذين يشعرون بمستوى عالي من الغضب كجزء من شخصيتهم يميلون إلى الاستجابة بالغضب بشكل متكرر تجاه العديد من المثيرات وفي مختلف المواقف. يبدو أن

يعرف كازينوف وساخودولسكي & Kassinove Sukhodolsky, 1999 الغضب على أنه "حالة من المشاعر السلبية الداخلية المرتبطة بتشوهات معرفية وإدراكية محددة (كالتخمينات الخاطئة، والندم الناتج عن اللوم، والظلم، والمنع، والقصدية)، وإطلاق مسميات ذاتية (O' Lcary, 2007,p43)

ويعرف سيبليرجر Spielberg على أنه "حالة من الانفعال تتنوع في شدتها من التوتر البسيط إلى الثورة الشديدة والعارمة (Woodruff., 2008,p3)

ثانيا: خصائص انفعال الغضب:

تتميز نوبة انفعال الغضب بعدد من الخصائص، تلخصها (عواد، ٢٠٠٩) بما يلي:

١- **الشدّة:** تتفاوت نوبات الغضب بين البسيطة والشديدة، بل وقد تتغير حدتها خلال النوبة نفسها، فقد يشتد الغضب أحيانا، وفي المقابل قد يبدأ الغضب بشكل قوي ومن ثم تقل شدته، فانفجارات العنيفة للغضب التي تبدأ بشدة عالية تعتبر شائعة لدى بعض الأشخاص، وقد تظهر مشاعر الغضب من خلال مثيرات بسيطة

مشاعره المكبوتة

(Johanse,2006,pp.18-22)

٢- **نظرية الاحباط:** وترى هذه النظرية التي وضع لبناتها الاولى دولارد وزملائه (Dollard et al) الى أن الغضب ليس مجرد انفعال عابر بل نستطيع القول انه استجابة حتمية تلي الشعور بالإحباط اي ان الانسان عندما يواجه عائقا يحول دون وصوله لهدف معين او اشباع حاجة ملحة يتولد لديه دافع عدواني يترجم بشكل مباشر او غير مباشر الى انفعال الغضب (حسين، ٢٠٠٧، ص١٧٨).

٣- **نظرية الجشطات:** ترى هذه النظرية بأن الغضب يعود إلى عدم انسجام الذات وصورتها، اذ يحاول الفرد بناء الذات بينما تعيق صورة الذات هذه العملية وعندما يطور الفرد صورة ذات لا تتسجم مع ذاته فإنه يعيش توتراً وصراعاً داخلياً بين ما تريده الذات وما تطلبه صورته وبالتالي يعيش الفرد ردود فعل الغضب غير الاصلية والتي لا تعبر عن حقيقته (حسين، ٢٠٠٧، ص٦٨).

هؤلاء الافراد يصابون بالغضب في أغلب الاحيان، مما يجعل نوبات الغضب أكثر إشكالية، فهؤلاء الافراد يشعرون بنوبات الغضب أشد، وقد تظل لفترات طويلة وتكرر بشكل أكبر، مما يؤدي إلى تجنب الآخرين لهم.

ثالثا: النظريات المفسرة للغضب:

يمكن للباحث تفسير مشاعر الغضب من خلال عدد من النظريات المفسرة له ، والتي سيتم عرضها على النحو الآتي:

١- **النظرية التحليلية:** وترى هذه النظرية على ان الغضب يندرج تحت غريزة العدوان مما ينتج عنه سلوك تدميري ملازم للفرد منذ الطفولة وقد ينتج هذا الانفعال نتيجة خبرات الاساءة التي تعرض لها وخصوصا من الوالدين؛ فلعدم قدرة الطفل على التعبير عن غضبه فإنه يقوم بكبت غضبه ويوجهه إلى ذاته، مما يؤدي إلى ظهور الاكتئاب، وقد يسقط ما لديه على شخص آخر تنفيسا عن

والجسمية وغيرها، فهو يعطل ويؤثر على تفكير الفرد وسلوكه ويشوه الإدراك لديه، كذلك قد ينجم عن الغضب ضعف في الترابط الاجتماعي بين الفرد والأهل والأصدقاء وغيرهم، مما يولد حالة من الحقد وإضرار السوء لديهم، أضف إلى ذلك يصبح الفرد أكثر استعداداً للاعتداء على الآخرين وقد يصدر منه تصرفات وسلوكيات عشوائية غير مهذبة (سليمان، ٢٠٠٧، ص. ١٣٥).

الدراسات السابقة:

تم تناول متغيرات الدراسات على النحو التالي:

دراسة (سيد، ٢٠٠٧) التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وخبرات الغضب، وإيضاً الكشف عن معدلات انتشار، وتكونت عينة البحث من ٣٦٨ فرداً لمقياس اللاعقلانية، و ١٦٠ فرداً لمقياس الغضب. وكشفت نتائج الدراسة إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث والتي بلغت ٩٥,٩%، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الغضب بنسبة بلغت ٥٦,٣%. كما لم تظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وحالة الغضب لدى العينة.

٤- النظرية المعرفية السلوكية: يقوم هذا المدخل افتراض أساسي هو أن الأفكار تؤثر على الانفعالات والسلوك وأن تعديل الأفكار يؤدي إلى تعديل الحالات الانفعالية والسلوك. ويؤكد العلاج المعرفي السلوكي على العلاقات بين كل من المعتقدات والمشاعر والاستثارة الفسيولوجية والجسدية (Silva, ٢٠٠٦, p.12).

رابعاً: اضرار سلوك الغضب:

وللغضب عواقب وخيمة على الفرد والمجتمع، حيث أن من أخطر أضرار الغضب تضرر العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين، وبالتالي اكتساب مهارات اجتماعية متدنية الجودة. وعلى الرغم من اختلاف الغضب عن العدوان، فإن الغضب سرعان ما يتحول إلى عدوانية لدى المراهقين، فهو يؤثر في المراهق من الناحية الأكاديمية والاجتماعية والبيئية (خطاب وعبد الكريم، ٢٠١٠، ص ١١٧-١٢٩).

وكما يترك انفعال الغضب آثار سلبية على جميع جوانب الحياة المعرفية والاجتماعية والنفسية

دراسة (Persampicrc, 2009) التي كشفت العلاقة بين استثارة الغضب والافكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى عينة من الذكور ضحايا العنف في القضايا المعروضة على المحكمة، وأظهرت النتائج إلى وجود ارتباط واضح بين الافكار اللاعقلانية ومستويات الاثارة البدنية والنفسية قبل البدء في العلاج. كما اظهرت النتائج أيضا إلى أن عينة البحث لديهم درجات عالية من الغضب كانوا أقل التزاما بحضور الجلسات العلاجية مقارنة بغيرهم.

دراسة (Dryden, 2010) هدفت الدراسة إلى كشف عن الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بسلوك التسوية الأكاديمي وانفعال الغضب، وتوضيح أثر الإرشاد العقلاني الانفعالي في التقليل من هذه السلوكيات، واستخدمت الدراسة عينة من (٩٦) طالبا جامعيًا من الجنسين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة الأفكار اللاعقلانية المسببة لتلك السلوكيات المرتبطة بالتسوية الأكاديمي، وانفعال الغضب قد حدث لهما بالفعل تدني في الدرجة نتيجة تطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم، ولم تظهر فروق دالة احصائياً بين الجنسين في تلك الأفكار اللاعقلانية.

كانت ابرز الافكار اللاعقلانية التي برزت تشمل هي التفكير بضرورة تحقيق الكمال، لوم الذات، توقع حدوث المشاكل، اللامبالاة، الميل للمشاكل، الخوف من العجز، السعي وراء الاصلاح المثالي، والتأثر بمشاكل الآخرين، طلب القبول الدائم، والمثالية الزائدة، والاعتقاد بأن الرجل هو مصدر السعادة الوحيدة للمرأة. أما مسببات الغضب فقد ارتبطت بعوامل مثل الإجهاد الجسدي، فقدان الممتلكات، الاحباط والتوقف عن العمل أو الانشطة اليومية، والشعور بفقدان الاحترام.

دراسة (Modi, 2007) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الغضب والافكار اللاعقلانية، ومشكلات الصحة الجسدية، لدى عينة من (١٥٢) فرد من انحاء مختلفة من الهند. وقد اشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي: يوجد ارتباط دال بين الغضب والتفكير اللاعقلاني والصحة الجسدية، كما اشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط الصحة الجسدية خلال الاشهر الثلاثة الماضية بسمة الغضب، كما ارتبط سمة الغضب وردود الفعل المرتبطة بالغضب، والتعبير الداخلي عن الغضب، والتعبير الخارجي عن الغضب، بكل من الحاجة للراحة، ومتطلبات العدل.

٣- مقارنة نتائج الدراسة الحالية مع ما قدمته الدراسات السابقة من نتائج وتوجيهات ومقترحات.

واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

١- الكشف عن درجة انتشار الافكار اللاعقلانية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر.

٢- الكشف عن علاقة الافكار اللاعقلانية والغضب لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر.

٣- يتوقع أن تخرج الدراسة بتوصيات حديثة من خلال الكشف عن دور هذه المفاهيم بين المعلمين في ظل التطور الحاصل بالمجتمع وانفتاحه على ثقافات أخرى.

إجراءات الدراسة الميدانية:

منهج الدراسة: استخدم البحث وفقا لمشكلة واهداف البحث "المنهج الوصفي الارتباطي" لدراسة الافكار اللاعقلانية والغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر

مجتمع الدراسة: يتكون المجتمع الأصلي لعينة من معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر،

دراسة (عسل، ٢٠٢١) هدفت الدراسة إلى كشف عن فعالية برنامج انتقائي في تعديل الافكار اللاعقلانية المسببة للغضب لدى فئة مهمة من فئات المجتمعات بشكل عام وهن المعلمات، باعتبارهن جزءًا مهمًا من المجتمع، وذلك نظرًا لما تواجهه هذه الفئة من ضغوط مرتبطة بطبيعة المهنة التي قد تؤدي إلى ردود فعل انفعالية مثل الغضب، قد ينتج الغضب من الضغوط التي ترتبط بالأفكار غير العقلانية التي تظهر كل يوم، تكونت عينة البرنامج من (١٢) معلمة من قطاعات التعليم المختلفة بمصر، وحيث اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، تكونت أدوات الدراسة: مقياس الافكار اللاعقلانية المسببة للغضب، البرنامج الإرشادي الانتقائي. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى ما يلي: فعالية البرنامج الانتقائي في تعديل الافكار اللاعقلانية المسببة للغضب لدى عينة الدراسة من المعلمات.

نقاط الاستفادة من الدراسات السابقة:

١- إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية.

٢- المساعدة في اختيار المنهج والاداة، والأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.

٢١٩	٧٧	١٤٢	-
-----	----	-----	---

جدول (٢) توزيع مجتمع الدراسة حسب النوع

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	١٤٢	٦٤,٨%
الإناث	٧٧	٣٥,١٥%
الإجمالي	٢١٩	١٠٠%

من خلال احصائية الجدول السابق، والذي يشير إلى توزيع مجتمع الدراسة حسب النوع، إذ اشارت النتائج إلى أن نسبة الذكور (٦٤,٨%)، ثم جاءت نسبة الإناث (٣٥,١٥%) وذلك حسب النوع. وتعد هذه الاحصائية واقعية بدرجة كبيرة كون الاختلاف بين اعداد الذكور والاناث.

عينة الدراسة: وقد جرى اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية - وهي أسلوب لاختيار العينات يستخدم عندما يكون من الممكن تقسيم المجتمع الاحصائي بشكل طبيعي إلى مجموعات متجانسة أو طبقات صغيرة مختلفة غير متداخلة من ١٦ مدرسة ابتدائية، وقد بلغت عينة الدراسة (١٥٠) معلم ومعلمة، وقد تم توزيع الاستمارات عليهم جميعا من قبل مدرّاء المدارس التابعين لهم، وبعد استلام الاستبيانات وفحصها تبين وجود عدد (٥٠) استمارة لن تتقيد بتعليمات الاجابة فتم استبعادها، وبالتالي اصبحت عينة الدراسة في

والبالغ عددهم (٢١٩) معلم ومعلمة، وذلك بحسب بيانات مديرية العامة لتربية نينوى / قسم تربية تلغفر. ويوضح الجدول (١) ادناه توزيع افراد هذا المجتمع بالتفصيل , موزعين حسب النوع (ذكور واناث).

جدول (١) خصائص مجتمع الدراسة حسب النوع والمدارس

اسم مدرسة	مجموع ذكور	مجموع اناث	مجموع الكلي
	ذ	أ	مجموع
الأزهير / م	٢٠	١	٢١
الازدهار / م	٨	٧	١٥
البيداء للبنين	١٤	٠	١٤
البيرق للتعليم التركمانى الأساس	٥	٨	١٣
التضامن للبنات	٦	٩	١٥
التضامن للبنين	١٢	٠	١٢
التقدم / ١ / للبنين	١٠	٢	١٢
التقدم / ٢ / للبنين	١١	٤	١٥
الجزيرة الاولى للبنين	١٠	٢	١٢
الجزيرة للبنات	٥	٥	١٠
الحسام للتعليم المسرّع للبنين	١١	٣	١٤
الحسنية للبنات	٠	١٦	١٦
الحسنية للبنين	٨	١	٩
الراشد / م	٩	١	١٠
الراية للبنات	٠	١٦	١٦
الراية للبنين	١٣	٢	١٥

طريقة تصحيح الأداة : تتم الإجابة على بنود المقياس؛ إما ب(نعم) حين يوافق المفحوص على العبارة ويقبلها، وإما ب (لا) حين لا يوافق المفحوص على العبارة ويرفضها، وقد أعطيت القيمة (٢) للإجابة التي تشير إلى قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة والقيمة (١) للإجابة التي تعكس رفض المفحوص للفكرة عند اختيار الاجابة المقابلة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية:

تم قياس صدق المقياس بالاعتماد على صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي:

١-صدق المحكمين: تم استخراج صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في جامعة الموصل تخصص علم النفس التربوي والبالغ عددهم (٧) محكمين، وذلك لتأكد من الصدق الظاهري للمقياس وطلب من المحكمين رأيهم في الفقرات، من حيث ملائمتها، أو إجراء تعديل بعضها، أو رفضها إذا كانت مكررة، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (٨٠%) أي ما يعادل موافقة (٥) أفراد من المحكمين، تم إجراء تعديل أو حذف لبعض الفقرات في ضوء تعديلات

صورتها النهائية (١٠٠) معلم ومعلمة في المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر.

أدوات الدراسة: تقوم الدراسة على بناء مجموعة من الادوات وهي:

١-مقياس الأفكار اللاعقلانية:

بهدف تحديد الأفكار اللاعقلانية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، لمسنا قلة الدراسات التي اهتمت بالعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وسلوك معلمي المرحلة الابتدائية، فقد تم الاطلاع على الإطار النظري المتعلق بالأفكار اللاعقلانية، ومراجعة الدراسات السابقة ذات الصلة ومنها دراسة كل من: (حسين ،٢٠١١)، (خطاب،٢٠٠٧)، (القحطاني،٢٠١٧) ، كما جرى فحص مجموعة من المقاييس الاجنبية والعربية وفي مقدمتها مقياس (الريحاني ،١٩٨٧) المشتق من النظرية الاصلية ل البرت اليس .

يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من (١١) بعدا تمثل الافكار غير العقلانية الاساسية حيث صيغت فقرات المقياس في صورته الاولية بواقع (٥٠) فقرة موزعة على تلك الابعاد.

*			*		
*،٩٠٧	٢٤	الثامن: تجنب	*،٨١٩	٥	الثاني: ابتغاء
*،٧٧٨	٢٥	المشكلات	*،٧٧٨	٦	الكمال
*،٧٤٥	٢٦	ت	*،٨٣٦	٧	الشخصي
*،٧٨٣	٢٧		*،٧٨٩	٨	الثالث: اللوم
*،٧٤٠	٢٨	التاسع: الاعتماد	*،٨٠٩	٩	القاسي للذات
*،٧٤٩	٢٩	ية	*،٨١١	١٠	وللآخرين
*،٧٩٩	٣٠		*،٧٧٩	١١	الرابع: توقع
*،٨٠٩	٣١		*،٨٠٣	١٢	الكوارث
*،٧٥٥	٣٢	العاشر: الشعور	*،٨٦٨	١٣	
*،٨٠٤	٣٣	بالعجز	*،٩٠١	١٤	الخامس: التهور
*،٧٤٩	٣٤		*،٨٧٦	١٥	
*،٧٣٣	٣٥		*،٧٦٥	١٦	
*،٨٣١	٣٦	الحادي عشر:	*،٩٠١	١٧	السادس: الانزعاج
*،٧٠٠	٣٧	ابتغاء	*،٨٧٦	١٨	لمشاكل
*،٧٣٨	٣٨	الحلول الكاملة	*،٧٦٥	١٩	الآخرين

يوضح الجدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس (الافكار اللاعقلانية)

المحكمن، حيث أصبح المقياس للأفكار اللاعقلانية في صورته النهائية من (٣٨) فقرة.

٢- صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (الأفكار اللاعقلانية) من خلال معاملات ارتباط "بيرسون" للعينة الاستطلاعية البالغ حجمها (٥٠) من معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر، لقياس معامل الارتباط بين فقرات المقياس الحالي بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليها، وكذلك حساب ارتباط الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس.

ويبين الجدول (٣) خلاصة لتلك النتائج:

الجدول (٣)

معاملات ارتباط فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه: (ن=٥٠)

البعـد	العبارة	معامل الارتباط	البعـد	العبارة	معامل الارتباط
الأول: طلب	١	*،٧٥٦	السابع: القلق	٢٠	*،٨١٨
التأييد والاستحسان	٢	*،٨١٠	الزائد	٢١	*،٧٦٥
ن	٣	*،٧٧٦		٢٢	*،٨١٠
	٤	*،٨٣٢		٢٣	*،٧٨٩

الجدول (٤) معامل ثبات المقياس بطريقة (الفا كرونباخ)

اسم مقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
مقياس الافكار اللاعقلانية	٣٨	٠,٩٠٣

ومن خلال نتائج معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس الافكار اللاعقلانية، اذ بلغت قيمته (٠,٩٠٣)، وهي قيمة مرتفعة مما يشير الى قوة المقياس، ويؤكد في الوقت ذاته على ثبات أداة الدراسة من خلال قيم فقراته.

ب- طريقة التجزئة النصفية **Half Method Split**: تم حساب معامل التجزئة النصفية عن طريق معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون = معامل الارتباط المعدل؛ حيث (R) معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية وتم الحصول على النتائج التالية:

جدول (٥) قيمة معامل الثبات

المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
الأفكار اللاعقلانية	٣٨	٠,٨٧٥	٠,٩٣٢

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل التجزئة النصفية بلغت (٠,٩٣٢)، وهي قيمة جيدة تدل على أن فقرات المقياس تتمتع بدرجة جيدة من

والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه . وقد طبق ذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغة (٥٠) معلما ومعلمة، ويلاحظ من الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط جاءت دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) مما يشير الى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعد مؤشرا جيدا على صدق بناء المقياس وصلاحيته في التطبيق.

ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

يتم تعريف الثبات بأنه اتساق نتائج المقياس، اذ انه إذا ما طبق المقياس نفسه على المجموعة ذاتها في مرتين مختلفتين وتم الحصول على نتائج متشابهة، فهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات (أبو علام، ٢٠١٩، ص ١٢).

وتم التحقق من ثبات فقرات المقياس من خلال طريقتين وذلك كما يلي:

أ-معامل ألفا كرونباخ: **Cronbach's Alpha**

Coefficient: تم استخدام طريقة (الفا كرونباخ) للتحقق من ثبات مقياس (الافكار اللاعقلانية)؛ اذ طبقت المعادلة على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) فردًا. ويوضح الجدول (٤) النتائج التي تم التوصل اليها.

الخصائص السيكو مترية لمقياس الأفكار
اللاعقلانية:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق
المحكمين وصدق الاتساق الداخلي:

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

للتحقق من صدق أداة الدراسة تم الاسترشاد
برأي الخبراء من خلال عرضها على (١٠)
محكماً من المختصين التربويين، ومتخصصي
القياس والتقييم في جامعة الموصل، تم الأخذ
بمقترحاتهم في التعديل أو الحذف، حيث تم حذف
(٧) فقرات باتفاق المحكمين من الخبراء، وتم
تعديل صياغة بعض الفقرات، وبهذا أصبح
المقياس في صورته النهائية (٣٧) فقرة.

٢- صدق البناء:

للتحقق من صدق البناء للمقياس، استخدمت
معاملات ارتباط بيرسون. إذ تم استخراج معاملات
ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ،
وكذلك بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه،

الثبات تظمن الباحث إلى تطبيقها على عينة
الدراسة.

٢- مقياس الغضب:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير
مقياس خاص لجمع البيانات وذلك من خلال
مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة ذات
الصلة بموضوع الدراسة، مثل دراسة (Eun &
Mi., 2017) ؛ ودراسة (القحطاني، (٢٠١٧)
تكونت المقياس بصورتها الاولية من (٤٤) فقرة
موزعة على اربعة مجالات رئيسة، وبعد عرض
الأداة على المحكمين واجراء التعديلات المطلوبة
أصبح المقياس مكونة من (٣٧) فقرة، وفق تدرج
ليكرت الثلاثي توزعت على الأبعاد الأربعة هي:
البعد الأول: مثيرات الغضب (١٠) فقرة، البعد
الثاني: شدة/ مستوى الغضب (١٠) فقرات، البعد
الثالث: آثار الغضب (١٠) فقرة، المشاعر
المصاحبة للغضب (٧) فقرة. واستخدام المعيارى
التالى للحكم على درجة الفقرات:

تم اعتماد سلم ليكرت الثلاثي لتصحيح أدوات
الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة
من بين درجاته الثلاث (أوافق، احياناً، لا أوافق)
وهي تمثل رقمياً (٣، ٢، ١) على الترتيب. وتمثل
الدرجة العظمى (١١١) والدرجة الصغرى (٣٧).

فضلا عن معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية، وقد طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٥٠) معلما من معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بين (٠,٥٤٣ - ٠,٨٤٤) مما يدل على تمتع فقرات المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي. ويوضح جدول (٦) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والابعاد.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

رقم فقرة	معامل الارتباط مع البعاد	معامل الارتباط مع الاداة	رقم فقرة	معامل الارتباط مع الاداة	معامل الارتباط مع الاداة	رقم فقرة	معامل الارتباط مع الاداة	معامل الارتباط مع الاداة	رقم فقرة	معامل الارتباط مع الاداة	معامل الارتباط مع الاداة
١	٠,٦٧٥	٠,٥٨٩	١١	٠,٦٥٣	٠,٧٦٠	٢١	٠,٨٠٠	٠,٧٥٥	٣١	٠,٦٨٨	٠,٧٨٠
٢	٠,٧٥٥	٠,٦٨٨	١٢	٠,٦٦٨	٠,٨١٦	٢٢	٠,٧٨٩	٠,٧٤٩	٣٢	٠,٧٣٨	٠,٧٦٩
٣	٠,٧١٩	٠,٧٠٩	١٣	٠,٧١٥	٠,٧٦٦	٢٣	٠,٨١٦	٠,٦٩٨	٣٣	٠,٧٨٧	٠,٧٣٦
٤	٠,٨٠٣	٠,٦٣٤	١٤	٠,٧٠٠	٠,٧٦٥	٢٤	٠,٨٣٣	٠,٧٠٠	٣٤	٠,٨٠٩	٠,٧١٧
٥	٠,٦٩٩	٠,٥٤٣	١٥	٠,٥٩٨	٠,٨١٣	٢٥	٠,٦٥٩	٠,٧٤٤	٣٥	٠,٦٩٩	٠,٦٦٩
٦	٠,٥٧٩	٠,٦٦٧	١٦	٠,٧٤٤	٠,٧٥٥	٢٦	٠,٧٨٨	٠,٧٨٧	٣٦	٠,٧٣٣	٠,٧٤٥
٧	٠,٧١٦	٠,٧١٦	١٧	٠,٦٥٥	٠,٦٨٨	٢٧	٠,٨٠٠	٠,٧٤٥	٣٧	٠,٧٦٦	٠,٧١٩
٨	٠,٦٨٨	٠,٧٥٥	١٨	٠,٧١٩	٠,٧١٨	٢٨	٠,٧٣٩	٠,٨٤٤			
٩	٠,٦٩٣	٠,٨٢١	١٩	٠,٧٣٣	٠,٧٨٩	٢٩	٠,٦٨٨	٠,٨١٩			

١٠	٠,٧٤٤	٠,٨٠٠	٢٠	٠,٧٦٥	٠,٦٧٦	٣٠	٠,٧١٩	٠,٨٠٠
----	-------	-------	----	-------	-------	----	-------	-------

كما تم استخراج معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية

الأبعاد	مثيرات الغضب	شدة / مستوى الغضب	آثار الغضب	المشاعر المصاحبة للغضب
مثيرات الغضب	١			
شدة / مستوى الغضب	٠,٧٤٩	١		
آثار الغضب	٠,٧٨٨	٠,٨٠٤	١	
المشاعر المصاحبة للغضب	٠,٨١٤	٠,٨٨٤	٠,٨٩٦	١
الدرجة الكلية	٠,٨٦٦	٠,٨٧٨	٠,٨٨٩	٠,٩٠٢

(٠,٠١). وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمستوى عال من الصدق، مما يعزز الثقة في استخدام الأداة بصيغتها النهائية على أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: الثبات: للتأكد من ثبات المقياس استخدمت طريقة (ألفا كرونباخ)، وذلك عن طريق التطبيق على العينة الاستطلاعية، كما هو موضح الجدول

رقم (٨)

يتبين من الجدول (٧) أن جميع الأبعاد ترتبط فيما بينها ومع الدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

الجدول (٨) معاملات ارتباط (ألفا كرونباخ)

لمقياس الغضب

الأبعاد	قيمة (ألفا كرونباخ)
مثيرات الغضب	٠,٨٣٩
شدة/ مستوى الغضب	٠,٨٧٧
آثار الغضب	٠,٨٦٩
المشاعر المصاحبة للغضب	٠,٨٩٩
المقياس الكلي	٠,٩١٩

يوضح الجدول (٨) أن قيمة معاملات (ألفا كرونباخ) للمقياس الكلي (٠,٩١٩)، كما تراوحت قيم الثبات لإبعاد المقياس بين (٠,٨٣٩) - (٠,٨٩٩)، وبالتالي تتمتع جميع قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الغضب بدرجة عالية من الثبات.

تصحيح المقياس: وقد تم تصحيح المقياس لسهولة حسابه وفقا لمقياس (ليكرت) الثلاثي (موافق، احيانا، غير موافق)، بإعطاء (موافق) (٣) درجات، و(أحيانا) درجتين، و(غير موافق) درجة واحدة، وعليه تراوحت درجات استجابات العينة بين (٣٧) و (١١١) درجة.

عرض ومناقشة النتائج:

نتائج فروض الدراسة:

الإجابة عن السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والغضب لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام الفرضية التالية: (توجد علاقة ارتباطية موجبة (ذات دلالة إحصائية) بين الأفكار اللاعقلانية والغضب لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر).

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام معامل ارتباط (بيرسون) لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر، ولقياس العلاقة بين درجات عينة البحث في المكونات الفرعية، والدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية، وبين درجاته في مقياس الغضب، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (٩) معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث في مكونات مقياس الأفكار اللاعقلانية وبين درجاتهم في مقياس الغضب (ن=٥٠)

مستوى الدلالة	انفعال الغضب					الأفكار اللاعقلانية
	مثيرات	شدة/	آثار الغضب	المشاعر	الدرجة الكلية	

	المصاحبة للمغضب	مستوي المغضب	الغضب	
طلب التأييد والاستحسان	٠,٨٧٢	٠,٨٧٧	٠,٨٤٨	دالة عند مستوى ٠,٠٥
ابتغاء الكمالي	٠,٨٦١	٠,٨٢٥	٠,٧٧٨	دالة عند مستوى ٠,٠٥
اللوم القاسي للذات والآخرين	٠,٩٠١	٠,٨٤٤	٠,٨١٣	دالة عند مستوى ٠,٠٥
توقع الكوارث	٠,٨٤٤	٠,٨٥٥	٠,٨٢٢	دالة عند مستوى ٠,٠٥
التهور الانفعالي	٠,٨٦٦	٠,٦٧٤	٠,٨١٨	دالة عند مستوى ٠,٠٥
تجنب المشكلات	٠,٨٣٨	٠,٧١٩	٠,٨٢٢	دالة عند مستوى ٠,٠٥
الاعتمادية	٠,٨٧٨	٠,٦٤٩	٠,٨٤٤	دالة عند مستوى ٠,٠٥
الشعور بالعجز	٠,٨٢٢	٠,٧٤٤	٠,٨٢٦	دالة عند مستوى ٠,٠٥
الانزعاج لمشاكل الآخرين	٠,٨٦٣	٠,٧١٩	٠,٧٨٩	دالة عند مستوى ٠,٠٥
ابتغاء الحلول الكاملة	٠,٨٠٥	٠,٧٥٥	٠,٨١٦	دالة عند مستوى ٠,٠٥
الجدية الرسمية	٠,٨٧٦	٠,٨٠٠	٠,٧٥٥	دالة عند مستوى ٠,٠٥
الدرجة الكلية	٠,٩٢٣	٠,٩٢٠	٠,٩١٨	دالة عند مستوى ٠,٠٥

الأفكار اللاعقلانية والغضب لدى معلمي المرحلة

الابتدائية في مدينة تلعفر).

يفسر الباحث وجود ارتباط وثيق بين متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية ، وانفعال الغضب بأبعاده المختلفة) من خلال الدور الذي تلعبه الأفكار اللاعقلانية كمثيرات معرفية للإحباط . اذ تمثل هذه الافكار عوامل مسببة للشعور بالتهديد سواء كان تهديدا للاستقلالية او السلطة، أو السمعة، أو حتى التعرض للإهانة و خرق القواعد والقوانين. وتشير الدراسات مثل (Potegal & Novaco, 2010) الى ان هذه العوامل تعد معيقة للوصول الى الاهداف ومحفزة للأحداث المثيرة للغضب، لاسيما عندما ترتبط

يلاحظ من الجدول رقم (٩) أن هناك علاقة طردية (موجبة) بين الدرجة الكلية لمقياس انفعال الغضب، وبين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية، والأفكار الفرعية التالية: (طلب التأييد والاستحسان- ابتغاء الكمالي- اللوم القاسي للذات والآخرين - توقع الكوارث- التهور الانفعالي- تجنب المشكلات - الاعتمادية - الشعور بالعجز - الانزعاج لمشاكل الآخرين - ابتغاء الحلول الكاملة- الجدية الرسمية)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥).

وهذا يدل على تحقق الفرضية التي تشير إلى: (وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين

من خلال النتائج المدونة في الجدول (١٠) أعلاه نلاحظ أن قيم معامل الارتباط للمتغيرين هو معامل الارتباط (R) بلغت (٠,٧٨) بينما بلغ معامل التحديد R^2 (٠,٦٥) أي أن المتغير المستقل (الأفكار اللاعقلانية) استطاع أن يفسر (٦٥%) من التغيرات الحاصلة في المتغير التابع (انفعال الغضب) والباقي (٣٥%) يعزى إلى عوامل أخرى.

وقد تكون سمة الغضب كسمة شخصية تنبئ بميل الفرد لإدراك المواقف الغاضبة على أنها مثيرات عدائية مما يستدعي استجابات انفعالية حادة ويتفق هذا مع ما ذهب إليه (Waters,2009) من ان الخطورة لا تكمن في انفعال الغضب بحد ذاتها فحسب بل في الآثار التراكمية الناتجة عنها والتي تؤثر سلبا على الصحة النفسية والجسدية للفرد بالإضافة الى تدهور جودة علاقاته الاجتماعية .

أن نتائج الفرض الثاني والذي يشير إلى أنه يمكن التنبؤ بانفعال الغضب من خلال الأفكار اللاعقلانية، فقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسات عديدة لأليس وبيك ١٩٩٩ أشارت إلى أن الأفكار اللاعقلانية تنبأت وارتبطت بالغضب وذلك عند طلبه الجامعة (Fives, C., 2003) . كما

بادراك الفرد لاستحقاق اللوم أو بتهديد تقدير الذات .

الإجابة عن السؤال الثاني: ما مدى إسهام الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ بانفعال الغضب لدي معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر؟

لدراسة صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة القدرة التنبؤية لمتغير الأفكار اللاعقلانية على وجود انفعال الغضب، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول ادناه:

الجدول (10) يوضح الجدول نتائج معامل الانحدار الخطي البسيط بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب

المتغيرات	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	معامل الانحدار B	قيم T	مستوى الدلالة عند ٠,٠١
المتغير ر المستقل قل	٠,٧٨	٠,٦٥	٣٣,٢	٤٩,١	٨
المتغير ر التابع	انفعال الغضب		٤٨,٨	٦٨,٧	٨

إبراهيم، هشام عادل. (٢٠٠٨). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي
بني خالد، محمد سليمان. (٢٠١٥). الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في مرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٣(٢)، ١١٧-١٣٨

القحطاني، ظافر بن محمد بن حمد الثرمي. (٢٠١٧). التوافق الزوجي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية. مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية، ١١، ٦٧-١٠٧

حسين، طه عبد العظيم. (٢٠٠٧). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع

حسين، نشوة عبد التواب. (٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضب. مجلة رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٢١(٢)، ٢٠٧-٢٤٤

خطاب، كريمة سيد محمود. (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب. مجلة دراسات الطفولة، ١٠(٣٦)، ١٠٧-١٢٩

أجری (Zwemer & Thorpe,1984) دراسة للعلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية واستثارة الغضب وذلك على عينة من ٣٨٢ مشاركا ممن أكملوا مقاييس القلق، والغضب والأفكار اللاعقلانية. وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالغضب من خلال الأفكار اللاعقلانية التالية وهي الكمال الشخصي، والقلق الزائد، والميل للوم، وتوقع الكوارث (Torres – Gallegos, 2005) وهو ما يتفق ونتائج البحث الحالي.

توصيات الدراسة:

- دراسة للأساليب المختلفة في التعبير عن الغضب.
- دراسة المقارنة بين التخصصات الأكاديمية في الغضب، وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية.
- تصميم اختبار يشتمل على أبعاد الأفكار والمشاعر والسلوك المرتبط بالغضب، وذلك بشكل أكثر تفصيلا، وتبعاً لنظرية العلاج المعرفي السلوكي.

المراجع :

اولا : المراجع العربية

- الريحاني، سليمان طعمة. (١٩٨٥).
تطوير اختبار الأفكار العقلانية
واللاعقلانية. مجلة دراسات - العلوم
الإنسانية، ١٢(١١)، ٧٧-٩٥
- الزهراني، حسن علي محمد. (٢٠١٠).
الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت
لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى
(رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة أم
القرى، مكة المكرمة
- سليمان، سناء محمد. (٢٠٠٧).
الغضب: أسبابه - أضراره - الوقاية -
العلاج. القاهرة: عالم الكتب
الشواشره، عمر مصطفى ومحمود، سيبين
عصام. (٢٠١٤). الأفكار اللاعقلانية
وعلاقتها بالاكنتاب لدى النساء المعنفات
في منطقة المثلث. مجلة جامعة القدس
المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية
والنفسية، ٢(٨)، ٣٦٤-٣٩٤
- عسل، خالد محمد. (٢٠٢١). فاعلية
برنامج إرشادي انتقائي في تعديل الأفكار
اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدى
عينة من المعلمات بمراحل التعليم
المختلفة. مجلة البحوث التربوية والنفسية،
١٨(٦٩)، ٦٢-١٠١
- عبد الخالق، أحمد محمد. (٢٠٠٢).
الوسواس القهري: التشخيص والعلاج.
الكويت: مجلس النشر العلمي، جامعة
الكويت
- عبد الكريم، أحمد وخطاب، محمد.
(٢٠١٠). الإرشاد النفسي والاضطرابات
الانفعالية للأطفال والمراهقين. دار الثقافة
للنشر والتوزيع
- علي، حسن و الوليدي ، علي. (٢٠١٧).
الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك
العُدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة
في خميس مشيط (رسالة ماجستير غير
منشورة). كلية التربية، جامعة الملك خالد،
المملكة العربية السعودية
- عواد، محمد. (٢٠٠٩). أثر كل من
العُدائية والغضب والاكنتاب في سلوك
الاستقواء لدى الطلبة المراهقين في مدينة
الزرقاء وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي
المدرسي والفاعلية الذاتية لديهم (أطروحة
دكتوراه غير منشورة). الجامعة الأردنية،
عمان، الأردن
- الغامدي، غرم الله عبد الرزاق. (٢٠٠٩).
التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني
ومفهوم الذات والدافعية للإنجاز لدى عينة

مغربل، بشري. (٢٠١٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب الحلقة الثانية في التعليم الأساسي (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة دمشق

المشابقة، محمد. (٢٠٠٨). مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين (ط١). عمان: دار المناهج.

نصراوين، لمى نزار سليمان ومعين. (٢٠٢٠). مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية في بلدة البعينة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤(٦)، ١٠٧-١٣٩

النواصرة، فيصل عيسى. (٢٠١٧). مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أسر أطفال التوحد وعلاقته ببعض المتغيرات ودرجة إعاقة الطفل. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٥(٣)، ٣٧٠-٣٨٧

هلال، محمد. (٢٠١٢). إدارة الأداء (ط٢). القاهرة: مركز تطوير الأداء والتوزيع

من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة

الغافري، نصراء مسلم حمد. (٢٠١٣). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان (رسالة ماجستير). جامعة نزوى

قنديل، نبيل. (٢٠١٨). النموذج المعرفي السلوكي لتفسير وعلاج توهم المرض المرتكز على الأفكار اللاعقلانية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ٧(٤)، ٥٤٥-٥٦٢

ملا طاهر، شوبو عبد الله. (١٩٩٥). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغط النفسية وأساليب التعامل معها (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد

المعطي، حسن مصطفى عبد السلام وعلي، عبد السلام علي. (٢٠٠١). مقياس الخبرات المرتبطة بوصف انفعال الغضب. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية

- Johansen, T. (2006). Predicting treatment outcomes of an anger management treatment program using the stages of change model [Doctoral dissertation, Adler School of Professional Psychology].
- Koch, K. (2004). Anger management training strategies for police: The anger invasion within the public and private lives [Doctoral dissertation, Chicago School of Professional Psychology].
- Lench, H. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 512-531.
- Martin, R. (2004). The development of a new instrument: Cognitive process associated with anger disorders [Doctoral dissertation, Southern Mississippi University].
- Novaco, R. W., & Potegal, M. (2010). A brief history of anger. In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger (Eds.), *International Handbook of Anger* (pp. 9-26). Springer.
- O'Leary, S. (2007). Relationship of trait anger and irrational thinking to anger and
- ودروف، جيسالين. (٢٠٠٨). دليل ممارسات إدارة الغضب: السيطرة على الغضب قبل أن يسيطر عليك. (ترجمة دار إيميركو للنشر). أستراليا: شركة إيميركو
- المراجع الأجنبية : ثانيا :
- Castellano, M. (1996). The role of self-regulation: The relationship between depression and anger attacks [Doctoral dissertation, Northeastern University].
- Ellis, A. (2003). Discomfort anxiety: A new cognitive behavioural construct (Part I). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(4), 183-191.
- Fives, C. (2003). Anger, aggression and irrational beliefs in adolescents [Doctoral dissertation, St. John's University].
- Howell, C., Rice, M., & Lench, H. (2006). Differences in trait anger among children with varying levels of anger expression patterns. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 19(2), 51-61.

expression moods in adult acute care settings [Doctoral dissertation, Widener University].

aggression verbalization in women [Doctoral dissertation, Hofstra University].

Persampieri, J. (2009). Anger-reactivity and treatment adherence among court mandated partner-violent men [Master's thesis, University of Maryland].

Saskia, S., Dryden, W., & W, W. (2010). Effect of rational-emotive counseling on reducing academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 14, 276-293.

Silva, J. (2006). Mindfulness based cognitive therapy for the reduction of anger in married men [Doctoral dissertation, Hofstra University].

Thingujam, N., Modi, & D. (2007). Role of anger and irrational thinking on minor physical health problems among married couples. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 119-128.

Vasile, C. (2012). Rational/Irrational beliefs dynamics in adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 2108-2113.

Waters, (2009). *Female registered nurses' anger*