



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

## برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لخفض حدة الغضب لدى المرأة العاملة

مقدمة من الطالبة

وسام عبد اللطيف حنفي محمد

للحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي

إشراف

د/صابر فاروق محمد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية \_ جامعة عين شمس

أ.م/د حسام إسماعيل هيبية

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية \_ جامعة عين شمس

١٤٣٩هـ - ٢٠١٨م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

صدق الله العظيم

سورة طه ( الآية ١١٤ )



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والارشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة : برنامج عقلاى إنفعالى سلوكى لخفض حدة الغضب لدى المرأة العاملة.

**Rational emotive behavioral program to reduce the severity of anger  
among working woman**

اسم الطالب : وسام عبد اللطيف حنفى.

الدرجة العلمية : الماجستير فى التربية.

القسم التابع له : الصحة النفسية والارشاد النفسى.

اسم الكلية : كلية التربية.

الجامعة : جامعة عين شمس.

سنة التخرج : ٢٠٠١.

سنة المنح : ٢٠١٨.



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة دكتوراه

اسم الطالب : وسام عبد اللطيف حنفى.

عنوان الرسالة : برنامج عقلاى إنفعالى سلوكى لخفض حدة الغضب لدى المرأة العاملة.

## Rational emotive behavioral program to reduce the severity of anger among working woman

الدرجة العلمية: الماجستير فى التربية تخصص (صحة نفسية وإرشاد نفسي).

لجنة الإشراف :

١ - الأسم / أ.م.د حسام إسماعيل هيبة / أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية - جامعه عين شمس

٢ - الأسم / د. صابر فاروق محمد / مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعه عين شمس

تاريخ البحث / / ٢٠١٨ م

الدراسات العليا:

ختم الإجازة : أجزت الرسالة بتاريخ : / / ٢٠١٨ م

موافقة مجلس الكلية : موافقة مجلس الجامعة :

/ / ٢٠١٨ م

/ / ٢٠١٨ م

## شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً مباركاً فيه ، ملء السماوات وملء الأرض ، وملء ما بينهما وملء ما شاء رب العالمين من شئ بعد ، واصلى وأسلم على خاتم النبيين ورحمه الله للعالمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ، ،

بداية أكن خالص الإعزاز والتقدير لجامعتي وكليتي التي منها نشأت ، وفيها تعلمت واليها انتمى .

ثم أتوجه بخالص الشكر والإعزاز والتقدير الى أستاذي الاستاذ الدكتور / حسام إسماعيل هيبية وعلى ما قدمه لى من علم ودعم ، فكان دائماً خير معلم لم يبخل على يوماً بوقته او علمه ، كما أضفى لمساته وأفكاره القيمة على الدراسة الحالية ، أرجو من الله أن يمتعه بالصحة والعافية وأن أظل دوماً عند حسن ظنه .

كما اتوجه بخالص الشكر والتقدير الى الدكتور / صابر فاروق الذى كان خير أستاذ وخير داعم ، تعلمت منه الكثير على المستوى الإنسانى والمهنى والعلمى ، دائماً ما تنير لمساته العلمية صفحات هذه الدراسة ، وأتمنى له الصحة والعافية .

وأسعد بحضور الاستاذة الدكتورة / أسماء عبد المنعم واتوجه لسيادتها بالشكر على تفضلها بالموافقة على مناقشة هذه الدراسة ، التي اتمنى ان تنال استحسانها، وجزاء الله كل الخير .

كما اتوجه بخالص الشكر والتقدير الى الأستاذة الدكتورة / سميرة شند على تفضل سيادتها بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة ، فهي خير أم وأستاذة وقدوة على المستوى الإنسانى والعلمى ، جزاها الله عنى كل الخير .

ثم أقبل يد أمى دائماً وأبداً ، فبدونها ما أكتملت هذه الدراسة ، وما كان لى وجود من الأصل ، والشكر موصول لزوجى الحبيب ، واخواتى ، وزملائى بالقسم، وكل من قدم لى النصيحة أو تمنى لى التوفيق .

كما أشكر السادة الحضور كافة على تشريفهم اليوم ، وشكر مخلوط باعتذار الى ابنائى يوسف وعمر ومعاذ ، اللذين تحملوا معى أعباء دراستى ،

والحمد لله من قبل ومن بعد.

## مستخلص الدراسة

الاسم : وسام عبد اللطيف حنفي

عنوان الدراسة : برنامج عقلاى انفعالى سلوكى لخفض حدة الغضب لدى المرأة العاملة.

جهة البحث : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى - كلية التربية - جامعة عين شمس .

لجنة الإشراف:

أ.م.د/حسام إسماعيل هيبه أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعة عين شمس .

د/ صابر فاروق محمد مدرس الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة عين شمس .

سنة المنح : ٢٠١٨م

## رسالة ماجستير

لقد اتسم القرن العشرون بكونه زاخراً بأنواع شتى من الضغوط، وكان متفرداً فى بعض منها . ومن المعروف أن العديد من الاتجاهات العلاجية وعلى رأسها العلاج العقلاى الانفعالى السلوكى ، قد أثبتت مصداقيتها فى علاج العديد من الإضطرابات النفسية والمشكلات الصحية المرتبطة بالضغوط ، وكذلك الغضب . من هنا هدفت الدراسة الحالية إلى خفض حدة الغضب لدى المرأة العاملة، من

خلال برنامج يعتمد على استخدام العلاج العقلاى الإنفعالى السلوكى ، وما يتضمنه من فنيات .

وقد تكونت عينة الدارسة من ٢٠ امرأة ممن يعانون من مستوى عالى من الغضب . وقد تم تقسيم

أفراد العينة إلى مجموعتين مستاوتين ، أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة ، حيث بلغ عدد المجموعة

التجريبية ١٠ أفراد ، كما تكونت المجموعة الضابطة من ١٠ أفراد . وقد اعتمدت الدراسة على المنهج

التجريبي ، واستخدمت الأداةين التاليتين ، وهما : مقياس الغضب لدى المرأة العاملة ، ( اعداد

الباحثة) ، وبرنامج عقلاى إنفعالى سلوكى لخفض حدة الغضب لدى المرأة العاملة (اعداد الباحثة) .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى، ووجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات

أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة كما

تبين من عدم وجود فروق بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى

والمتبعي ، وقد خلصت الدراسة إلى فاعلية البرنامج العقلاى الإنفعالى السلوكى فى خفض حدة

الغضب لدى المرأة العاملة ، وبقاء أثره لمدة شهر كما تبين من القياس المتبعي للمجموعة التجريبية .

الكلمات المفتاحية : برنامج عقلاى إنفعالى سلوكى ، غضب ، امرأة عاملة .

قائمة الموضوعات  
أولاً : محتويات الدراسة

الصفحة	الموضوع
٣-٢	الفصل الأول:مدخل الدراسة مقدمة
٤-٣	مشكلة الدراسة
٤	أهداف الدراسة
٥-٤	أهمية الدراسة
٥	مصطلحات الدراسة
٦-٥	محددات الدراسة
٨	الفصل الثاني:الإطار النظري تمهيد
٩-٨	المحور الأول :العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
١٠-٩	١- الخلفية التاريخية للعلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
١١-١٠	٢- الجذور الفلسفية للعلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
١٢-١١	٣-تعريف العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
١٣-١٢	٤-أهداف العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
١٥-١٣	٥- مفاهيم مرتبطة بالعلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
١٦	٦-الأفكار اللاعقلانية لألبرت إيليس
١٦	٧-أسس العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
١٧	أ-الأساس الفسيولوجي
١٧	ب- الأساس الاجتماعي
١٨-١٧	ج- الأساس البيولوجي
٢٠-١٨	د- الأساس النظري
٢٢-٢٠	هـ- الأساس النفسي
٢٦-٢٢	٨-الفروض المتعلقة بفنيات العلاج العقلاني الإنفعالي
٢٧	٩- العملية الإرشادية
٣٠-٢٧	١٠-فنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
٣٠	١١-أوجه النقد لنظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي
٣١-٣٠	أ-مميزاته
٣٢-٣١	ب-عيوبه
٣٢	المحور الثاني :الغضب
٣٨-٣٣	١- مفهوم الغضب
٣٩	٢-نظريات الغضب
٤٠	٣-الغضب عند ألبرت إيليس
٤١-٤٠	٤- انواع الغضب
٤١	٥- صور الغضب

٤٣-٤٢	٦- العوامل والمواقف المثيرة للغضب
٤٣	٧- مزايا وعيوب الغضب
٤٦-٤٤	٨- كيف يحدث الغضب وكيف يعالج
٤٨-٤٦	٩- الفروق بين الجنسين في الغضب
٤٨	المحور الثالث : المرأة العاملة
٥٠-٤٩	١- مفهوم المرأة العاملة
٥٣-٥٠	٢- صرع الأدوار والضغط لدى المرأة العاملة
٥٥-٥٣	٣- الضغط والغضب لدى المرأة العاملة
٥٧	الفصل الثالث: دراسات سابقة تمهيد
٥٨-٥٧	١- دراسات تناولت العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي والغضب
٦١-٥٩	٢- دراسات تناولت العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
٧٤-٦٢	٣- دراسات تناولت الغضب
٧٦-٧٤	٤- دراسات تناولت المرأة العاملة
٧٩-٧٦	٥- تعقيب على الدراسات
٨٠	٦- فروض الدراسة
٨٢	الفصل الرابع : إجراءات الدراسة تمهيد
٨٢	١- منهج الدراسة
٨٣-٨٢	٢- عينة الدراسة
٨٤	٣- أدوات الدراسة
٩٦-٨٤	أ- مقياس الغضب لدى المرأة العاملة
١٠٩-٩٦	ب- البرنامج العقلاني الإنفعالي السلوكي
١١٠	٤- خطوات الدراسة
١١٠	٥- الأسلوب الإحصائي
١١٢	الفصل الخامس : نتائج الدراسة تمهيد
١١٨-١١٢	١- نتائج الدراسة
١٢١-١١٨	٢- مناقشة النتائج
١٢١	٣- توصيات الدراسة
١٢٢	٤- البحوث المقترحة
١٢٣	مراجع الدراسة
١٧٢	ملخص الدراسة باللغة العربية
2	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

## ثانيا : قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٢	جدول توزيع العينة وفقا لمتغير الحالة الإجتماعية	١
٨٣	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة	٢
٨٦	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعده (الحالة الإنفعالية للغضب)	٣
٨٧	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعده (مقدار الغضب)	٤
٨٨	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعده (مثيرات الغضب)	٥
٨٩	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعده (الأثار الناتجة عن الغضب)	٦
٩٠	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعده (الغضب الخارجى)	٧
٩١	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعده (الغضب الداخلى)	٨
٩٢	التحليل الإحصائي للنموذج المفترض لبنية المقياس	٩
٩٢	قيم الإرباعيات للدرجة الكلية لمقياس الغضب	١٠
٩٣	المتوسط والانحراف المعياري لمجموعتى المنخفضات والمرتفعات على مقياس الغضب	١١
٩٣	نتائج اختبارات بين المنخفضات والمرتفعات فى الغضب وأبعاده	١٢
٩٤	قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذى تنتمى اليه	١٣
٩٥	معاملات ألفا كرومباخ لأبعاد المقياس	١٤
٩٥	معاملات التجزئة النصفية	١٥
١٠٩-١٠٨	ملخص لجلسات البرنامج	١٦
١١٣	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج كدرجة كلية وأبعاد فرعية	١٧
١١٥	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسطات رتب درجات أفراد الضابطة بعد تطبيق البرنامج	١٨
١١٧	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ونفس المجموعة بعد شهر من المتابعة	١٩

## ثالثا قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	م
١٣٦	مقياس الغضب فى صورته الأولية	١
١٣٩	مقياس الغضب فى صورته النهائية	٢
١٦٩-١٤٤	برنامج عقلانى إنفعالى سلوكى لتخفيض حدة الغضب لدى المرأة العاملة	٣

# الفصل الأول

## مدخل الدراسة

مقدمة .

- مشكلة الدراسة .
- أهداف الدراسة .
- أهمية الدراسة .
- مصطلحات الدراسة .
- محددات الدراسة .

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### مقدمة الدراسة:

الغضب هو طبيعة بشرية خلقها الله سبحانه وتعالى في النفس الإنسانية.

قال تعالى في كتابه الكريم " وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ " الشورى ( ٣٧ )

يعد الغضب من الرذائل الخلقية التي إذا تحكمت في النفس وتمكنت منها كان لها أسوأ الأثر في حياة الفرد ، فالإنسان حين يشتد غضبه يفقد رشده وصوابه ويصير وحشاً ضارياً لا يدرى ما يفعل ، ويظن أنه بذلك يظهر مظهر المحترم لذاته والمحافظ على كرامته ، وبينما هو يظهر بظهر الطائش الأحمق ، وهو لاشك خاسر لأن الغضب يعد شروعاً في الإعتداء ، وبينما الحلم دليل الفطنة ورجاحة العقل . لذلك حث الإسلام على عدم الإستسلام للغضب ، وأعتبر أن الشخص الذي يستطيع التحكم في غضبه وضبطه في عداد المحسنين ، قال تعالى في وصفه إياهم " الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " ال عمران (١٣٤)

هذا ويعتمد الغضب بدرجاته المختلفة على إدراك ( التهديد ) الذي يكون إما نتيجة الصراع او الإحساس بالظلم ، الإهمال ، أو الإذلال . وبذلك يكون سلوك الغضب هنا دلالة لسلوك عاطفي إيجابي متفاعل ، ولكن في حال وصل الإنسان إلى نقطة عدم التحكم في تعبيراته العاطفية السلبية الحادة ، فقد يصبح الغضب مدمراً ، ويؤدى إلى مشاكل عديدة في العمل ، وفي العلاقات الإنسانية القريبة منها والبعيدة ، والتأثير السلبي الذي لا يظهر ، ويظل كامناً داخل الشخص ، ويعبر عنه بإصدار العداة تجاه الآخرين ، اما التأثير الإيجابي منه ، هو الذي يظهر ويكون في صورة تعبير منطقي ، عما يحل الشخص من غبن وتعثر في الوصول لما يريده .(مرسيليا شعبان حسن ، ٢٠١٣ : ٢٣)

إن الشعور بالغضب هو اكثر الحالات المزاجية التي يصعب على الإنسان التخلص منها حيث يؤثر بداخلنا العديد من المشاعر السيئة ، وذلك حين يتصاعد حوار داخلي يمس الغضب ، ويؤيده بأسباب تزيد من اشتعاله ، كما أن زيادة التأمل في الأسباب التي أدت بنا إلى الغضب يجعلنا نفكر في اسباب أخرى ، لإستمرار حالة الغضب مما يزيد من اشتعال هذا الشعور ، وبالتالي فإن أفضل وسيلة للتخلص من الغضب هو إعادة تشكيل الموقف والنظر الية بطريقة مختلفة .

تعانى المرأة العاملة بكل فئاتها ( التعليمية والعمرية ) من صراع الدور في أدائها لدور الزوجة أو لدور الأم ، وتعاني من إحساس عميق بضيق الوقت الناتج عن الأدوار المتعددة التي تقوم بها وكلما زاد الشعور بضيق الوقت ، زاد الشعور بالضغط النفسية المتعلقة بأداء هذه الأدوار ، كذلك فإن الإحساس بضيق الوقت يرتبط بزيادة الصراعات الناتجة عن كون المرأة عاملة، الأمر الذي يدفعها أحيانا إلى الشعور بالعجز عن الوفاء بجميع التزاماتها فتعاني من مشاعر الضيق والتوتر والصراع (لويس كامل مليكة ١٩٨٥ : ٥٧١).

ولقد وجدت المرأة المصرية العاملة نفسها مدفوعة بعوامل عديدة منها ما هو نفسي، اجتماعي، اقتصادي، حضاري ومنها ما هو إنساني، أخلاقي لتلقى بذاتها في معترك العمل. وتجد نفسها في صراع دائم مع مشكلاتها في المنزل والعمل، وكذلك فإنها لديها ضغوط نفسية، اجتماعية، واقتصادية، مما يترتب عليه سهولة استنارتها وانفعالها، وبالتالي فإنها أكثر عرضة لانفعال الغضب من غيرها، مما يكون له بالغ الأثر على كل من صحتها الجسدية، والنفسية، وعلاقاتها الاجتماعية داخل وخارج المنزل وبالتالي فإنها في حاجة ماسة إلى من يرشدها ويبدلها على الطريق الصحيح ليساعدها على خفض حدة الغضب لديها.

ويعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي من أهم الأساليب الإرشادية التي لها كفاءة وفاعلية في التعامل مع المشكلات الإنسانية كالقلق، والاكتئاب ، الغضب.

والعلاج العقلاني الانفعالي كما عرفه ألبيرت إليس (Ellis) بأنه "علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية لمساعدة العميل تصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي".

▪ وبناء على ما سبق ذكره فإن الباحثة تجد حاجة ماسة وضرورية لمثل هذه الدراسة للكشف عن فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض حدة الغضب لدى عينة من (المرأة العاملة) .

### ▪ مشكلة الدراسة

من الملاحظ في عصرنا الحالي أن انفعال الغضب لدى المرأة وخاصة المرأة العاملة وعدم التعبير عنه بطريقة سليمة أصبح مشكلة اجتماعية خطيرة. ذلك بسبب ما تعانيه المرأة من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية، وصراع للأدوار. مما يضطر المرأة إلى الانفعال والغضب بصورة فظة لا تتناسب مع المثير. وبالتالي فهي في حاجة ماسة لإعداد برنامج يساعدها في التخفيف من حدة

الغضب لديها من اجل مساعدتها على تحسين جودة حالتها النفسية والاجتماعية وشعورها بالرفاهة والسعادة.

وهكذا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- هل ينخفض مستوى الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ؟
- ٢- هل ينخفض مستوى الغضب بين أفراد المجموعة التجريبية، عن أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ؟
- ٣- هل يستمر أثر البرنامج فى خفض مستوى الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياس التتبعى بعد شهر من القياس البعدى؟

### ■ هدف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى خفض حدة الغضب لدى المرأة العاملة ، وذلك باستخدام برنامج قائم على الإرشاد العقلانى الانفعالى السلوكى .

### ■ أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية فى أهمية الجانب الذى تتصدى لدراسته سواء على المستوى النظرى أو التطبيقى كما يلى :

من حيث الأهمية النظرية: فإنها تلقى الضوء الضوء على العلاج العقلانى الإنفعالى السلوكى وجوانبه المتنوعة، بإعتباره أحد طرق العلاج النفسى الحديثة نسبياً، وكذلك تتناول هذه الدراسة شريحة مهمة فى المجتمع وهي المرأة العاملة التي تعاني من ضغوط اجتماعية، واقتصادية، ونفسية. وتشكل الآثار السلبية سواء كانت الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية المصاحبة لانفعال الغضب لدى المرأة مشكلة خطيرة بالنسبة للمرأة خاصة والمجتمع عامة وذلك لأن المرأة تمثل نصف المجتمع، وكذلك هي المسؤولة عن تربية النصف الآخر، لذلك فهي بحاجة إلى تقديم برامج إرشادية وعلاجية لمساعدتها فى التغلب على مشاكلها.

أما من حيث الأهمية التطبيقية: هى إعداد مقياس مناسب لقياس الغضب لدى المرأة العاملة ، وقياس ظاهرة الغضب لدى المرأة العاملة ، وتصميم برنامج لمساعدتها على خفض حدة الغضب لديها. كذلك

تعد هذه الدراسة من الدراسات العربية النادرة في هذا المجال، ولم تجد الباحثة في حدود علمها دراسات تجريبية أجريت على المرأة العاملة باستخدام العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

## ■ مصطلحات الدراسة: -

وتتحدد فيما يلي :

١- العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

### **Rational Emotive Behavioral Therapy.**

هو أسلوب من أساليب العلاج النفسي ورائده هو ألبيرت اليس ( Ellis ) وهو عبارة عن علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية، وانفعالية، وسلوكية، لمساعدة المريض لتصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي. (Ellis & Bernard, 1986:14).

٢- الغضب : **Anger**

ويمكن تعريف الغضب إجرائياً هو حالة انفعالية حادة ومتكررة تحدث عندما يتعرض الفرد للضغط الشديد، أو الصراع، أو التهديد، أو الشعور بعدم التقدير، وينتج عنها آثار فسيولوجية وجسدية ونفسية واجتماعية سلبية. ويمكن التعبير عنه في صورتين أو في كليهما، الصورة الخارجية أو الغضب الخارجي (وهو السلوك الظاهر الملاحظ)، والصورة الداخلية أو الغضب الداخلي الذي يرتبط بالتغيرات الفسيولوجية.

٢- المرأة العاملة **working woman**

التعريف الإجرائي للمرأة العاملة: هي المرأة المتزوجة ، أو المطلقة ، الأرملة ، وتعمل خارج المنزل ، وتحصل على أجر مقابل عملها ، وهي تقوم بدورين هما : دورها كربة بيت ، ودورها كعاملة ( .

## ■ إجراءات الدراسة: -

١- **منهج الدراسة:** وهو المنهج التجريبي الذي يتضمن المتغيرات التالية

المتغير المستقل Independent Variable والذي يمثل برنامج عقلاني انفعالي سلوكي الذي تسعى الدراسة لمعرفة تأثيره .

المتغير التابع Dependent Variable وهو حدة الغضب لدى المرأة العاملة.

## ٢- أدوات الدراسة:

أ- مقياس الغضب المرأة العاملة (إعداد الباحثة) .

ب- البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي (إعداد الباحثة) .

## ٣- عينة الدراسة:

وقد تم تحديد العينة في الدراسة الحالية كما يلي :

عينة التقنين: قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية بهدف معرفة مدى صدق وثبات مقياس الغضب ، فضلاً عن معرفة مدى فهم ووضوح الفقرات التي يتضمنها المقياس ، وللتحقق من ذلك تم إختيار عينة الدراسة من ١٢٣ امرأة عاملة ممن يعملون في مجال التعليم بمدرسة مجمع الطرقات بمنطقة طرة البلد ، وتوعدت العينة بين اداريات وخصائيات ومعلمات .

العينة الأساسية: تكونت من (٢٠) امرأة ، تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ، المجموعة التجريبية بلغ عددها ١٠ أفراد ، المجموعة الضابطة بلغ عددها ١٠ أفراد .

## ٤- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أ- اختبار "ت" t.test لحساب الفروق بين متوسطات الدرجات لأفراد العينة .

ب- معامل ارتباط بيرسون Coefficient of person Correlatio لحساب الارتباط بين درجات أفراد العينة.

ج- إختبار مان ويتني Mann-Whitney لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.

د- إختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق للمجموعات المستقلة و المرتبطة.