

الجامعة المستنصرية
كلية الآداب
قسم علم النفس

إجترار الغضب وعلاقته بأحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. خديجة حيدر نوري

إجترار الغضب - أحتمالية التسامح - طلبة الجامعة

Khadija_iris@yahoo.com

**AL-Musyansiriya University
College of Arts
Department of Psychology**

**Anger Rumination and its Correlation with
Forgiveness Likelihood of University Students**

Khadija Haider Noori

**Anger Rumination – Forgiveness Likelihood – university
students**

Khadija_iris@yahoo.com

ملخص البحث

أستهدف البحث الحالي ايجاد العلاقة الارتباطية بين إجتراح الغضب وأحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بترجمة مقياس إجتراح الغضب لساكادولسكي وآخرون (2001) Sukhodolsky et al ومقياس أحتمالية التسامح لري وآخرون (2001) Ray et al. وقد أستخرجت الخصائص السايكومترية للمقياسين وطبقت على عينة من طلبة الجامعة بلغت (280) طالب وطالبة. وجدت الدراسة ان افراد العينة لديهم درجة معتدلة من إجتراح الغضب، وليس لديهم افكار لاحقة للغضب ولا افكار انتقام، ولكن يتمتعون بدرجة عالية من ذكريات الغضب، واستيعاب الاسباب. وقد تبين ايضاً ان افراد العينة ليس لديهم احتمالية للتسامح مع الاخرين، ولم تجد الدراسة فروق بين الذكور والاناث في إجتراح الغضب وأحتمالية التسامح. ولم تتوصل الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين متغيري البحث. وقد خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

Abstract

The current study aims at finding correlation between anger rumination and forgiveness likelihood of university students. To achieve this aim, the researcher translated anger rumination scale of Sukhodolsky et al (2001) and forgiveness likelihood scale of Ray et al (2001). The psychometric properties have been computed for two scales. The two scales applied on a sample of university students which consists of (280) male and female students. The study found that sample members have mild degree of anger rumination, and they have neither after thoughts nor thoughts of revenge. They possess high degree of angry memories and understanding of causes. It is also found that university students have no forgiveness likelihood with others. The study didn't achieve a correlation between the study main two variables. The researcher presents a set of recommendations and suggestions.

مشكلة البحث

جميعنا نواجه صعوبة عندما نحاول إدارة غضبنا والامتناع عن القيام بسلوك عدائي. إن السبب الأقرب لكثير من أفعالنا العدوانية هو فقدان البسيط للتحكم الذاتي. فقد تتنازع كل من الأفراد والمجتمعات مع ضبط الغضب والعدوان كثيراً، فكلاهما قضايا إنسانية تم اختيارها لبقائهم على قيد الحياة وإيضاً من أجل القيم المادية والمعنوية لاتصالهم الاجتماعي، مع ذلك في المجتمعات الحديثة فأن اظهار الغضب والعدوان يكونان عادة غير منتجان ومصدر للشدة والضيق بالنسبة للأفراد العدوانيين وهؤلاء الذين من حولهم. الكثير من نتائج الغضب غير المقيد تكون متشددة وقاسية وتتضمن هجومات لفظية واعتداءات جسدية وجنسية، وسورة غضب الطريق، وعنف المنزل (Denson, 2009, p.234). فالغضب هو احد الانفعالات السلبية التي يخبرها الناس بشكل متواتر، ومن حيث النتائج الاجتماعية فأن الغضب هو الانفعال الأكثر أهمية من بين الانفعالات السلبية جميعها فيما يتعلق بتأثيرات التعبير عن الغضب في العلاقات الاجتماعية، فالغضب لا يتضمن فقط خبرة المشاعر السلبية عالية الاستثارة ولكن أيضاً عزو اللوم الى الآخرين. فالتعبير عن الغضب يرتبط بشكل محدد مع التوافق الاجتماعي السيء، بينما لا ترتبط معه انفعالات سلبية أخرى مثل الخوف والحزن. يشير البحث ان كلا من التعبيرات غير المقيدة للغضب والقمع المزمن للغضب يمكن ان تكون مضرّة لصحة الفرد الجسمية، وتقليل الخبرة الشخصية للغضب خلال اختيار المواقف او تنظيم تقييم الموقف من المحتمل انها تحسن الصحة العقلية والجسمية (Phillips, 2006, p.250).

هناك غياب للبحث المنهجي والدقيق علمياً عن تنظيم الافكار والمشاعر والافعال العدوانية، لعل احد اسباب عدم خضوع العدوان للضبط والتحكم هو بسبب كون الميكانيزمات الاساسية لم تفهم على نحو جيد ومرضي (Denson, 2009, p.234).

عندما توجه اساءه الى شخص ما يقوم بإجترارها . ان إجترار الاساءة قد يكون غير منتج خصوصاً عندما يسبب الاجترار زيادة مؤقتة في الانفعال السلبي المتعلق بالاساءة (Mc Cullough et al, 2007, p.490).

سواء تحدث الفرد عن الاجترار المتعلق بالحالات النفسية السلبية أو الاجترار المتعلق بأحداث الحياة السلبية مثل الاستثناءات والتحريض ما بين الاشخاص فقد تم الاجماع على ان الاجترار غير منتج بالنسبة للعمل و التوافق النفسي ما بين الاشخاص . على سبيل المثال فان إجترار اسباب الاعراض الاكتئابية للفرد يبدو انه يطيل الحالة النفسية المكتئبة والوجدان السلبي، وإجترار اسباب غضب الفرد يبدو انه يطيل الغضب وإجترار الاهانة أثناء ضرب حقيبة الملاكمة يزيد من احتمالية العدائية نحو الشخص المهين. فضلاً عن ذلك فأن الاجترار هو عامل مهم في ظاهرة العدوان المزاح (Mc Cullough et al, 2007, p. 490).

على ما يبدو ان الناس لديهم نزوع الى استبدال السلوك السلبي ما بين الاشخاص بسلوك اكثر سلبية . عندما توجه الينا اهانة من صديق او هجران من حبيب او هجوم من قبل العدو فان معظم الناس يتحفزون عند مستوى معين لتجنب المعتدي او الانتقام منه. على الرغم من ان هذين الدافعين اللاحقين للاعتداء يمكن ان يكونان مدمران ، فأن الانتقام عادة يكون اقوى مفعولا واكثر فتنة بين الاثنين. إن التماس الانتقام يكون أساسياً جداً بحيث إن ريس وهافركومب Reiss& Havercamp قد أفترضوا مؤخراً انه واحداً من بين (15) دافع من الدوافع الانسانية الاساسية (Mc Cullough & Witiviet, 2002, p.446).

سايكولوجياً فأن النزوع الانساني للانتقام ينظم في معيار المعادلة بالمثل: اي يحفز الناس على الاستجابة نحو الظلم والاهانات عن طريق ارتكاب مظالم واهانات مساوية لتلك التي عانى منها. فنادرأ ما يدرك الانتقام كونه منصف وعادل. فالضحايا يميلون الى رؤية الاهانات على انها مؤلمة ومؤذية اكثر من المرتكبين للذنب . فضلاً عن ذلك عندما يصر الضحية على الانتقام، فأن مرتكب الأثم الفعلي عادة يدرك الانتقام على انه اكبر من الاساءة الاصلية وقد ينتقم لنفسه ليسوي الديون، لذلك تستمر دائرة الانتقام الوحشية (Mc Cullough&Witiviet, 2002, p.446).

إن الغضب، والغضب سمة والغضب حالة ترتبط سلبياً مع التسامح (Rye et al, 2001, p.270) . كما إن إجترار الغضب يرتبط سلبياً مع (Mc Cullough et al , 2007, p.490)

ولكننا نجد ان هناك بعض الافراد يجدون صعوبة في الوصول الى التسامح (Burnette et al, 2002, p.1587) وهذا ما سيكون له عواقب سيئة على الافراد وعلى المحيطين بهم، لأن الافراد المتسامحين يختلفون عن الافراد غير المتسامحين في سمات شخصية كثيرة، على سبيل المثال أقر الافراد المتسامحون وجدانيات سلبية اقل مثل القلق والكآبة والعداية، وهم أقل إجتراراً ونرجسية وأنتهازية واكثر تعاطفاً من أقرانهم الأقل تسامحاً، كما وينزعون الى تبني اتجاهات وسلوكيات اجتماعية مرغوبة

(Mc Cullough&Witiviet, 2002, p.449).

من هنا تبرز مشكلة البحث الحالي فالكثير من الافراد عندما يتعرضون للاساءة والاهانة يقومون بأجترار الاساءة والاهانة هذه ويولدون مشاعر عدائية نحو الشخص المسيء تبقى تدور في حلقة ولا تنتهي وحيانا تتولد مشاعر انتقام قوية تكون لها آثار سيئة على الطرفين وقد تمتد الى بقعة اكبر من الافراد. البحث الحالي يحاول أيجاد الارتباط بين احتمالية التسامح وإجترار الغضب الامر الذي لم تحاول أي دراسة محلية او عربية تقصية والكشف عنه.

أهمية البحث:

يعتبر الغضب احد الانفعالات البشرية الاساسية الذي تتم خبرته بشكل شائع. فقد ذكر المشاركون في دراسة عن خبرة الغضب في الحياة اليومية معدل 7.3 احداث للغضب كل اسبوع (Owen, 2001, p.195).

أن مشاعر الغضب والاستثارة الفسيولوجية ذات العلاقة تميل الى ان تبدد خلال (10-15) دقيقة بالنسبة الى معظم الناس. يفترض ذلك ان الافراد يكونون عادة قادرين تماماً على تنظيم الغضب بشكل فاعل . مع ذلك هناك اوقات نفشل فيها في التحكم بغضبنا. على الرغم من اثبات ان الغضب والاستثارة يكونان قصيرا الامد، فأن هناك الكثير من الحالات التي فيها افعال العدوان المتسبب عن الغضب ترتكب لفترات وقت اطول. احد الميكانيزمات الوجدانية -المعرفية التي يمكن ان تفسر مثل هذه الحالات هو إجترار الغضب Anger rumination . تكشف المناهج التحليلية العاملة ان اجترار الغضب يشتمل مكونين هما (1) التفكير بالحدث الغاضب وأحياءه مرة ثانية و (2) الاعمال المدورة ذهنيا بالانتقام (Denson, 2009, p.234).

لقد بين بوشمان وزملاءه Bushman et al في سلسلة من الدراسات ان المعالجات التجريبية للاجترار قد رفعت العدوان بشكل متساوق نحو هؤلاء الذين ليس لهم علاقة بالتحريض او الاستفزاز الابتدائي. هذه النتائج كانت غير مناسبة عبر التعريفات الاجرائية المختلفة للعدوان (مثلا مقاييس العدوان الفيزيقي والعدوان المكبوت) وكلاهما كان قصير الامد نسبياً (25 دقيقة) وبفترات فاصلة طويلة (8 ساعات) . هذه النتائج زودتنا بهيكل لفهم الاثبات النادر للافراد الذين يبدأون بالعدوان تجاه شريكهم الرومانسي او اطفالهم بعد يوم مليء بالضغوط في العمل ، وقد اعادت بحوثا اضافية هذه النتائج (Denson, 2009, p. 235).

حديثاً بدأ البحث بتقصي الدور الكامن للاجترار، وهو الميل الى اطالة التفكير بالخبرات والمشاعر السلبية في السلوك العدواني. لقد وجد كولنز وبيل Collins & Bell (1997) ان الاجترار يتنبأ بالاستجابات العدوانية للأهانات المدركة، فقد اقر ميللر وآخرون Miller 2005 ان اجترار الاستثارة التجريبية تزيد من احتمالية اظهار المشاركين للعدوان المزاح . اضافة لذلك فقد وجدوا ان المشاركين الذين تم اخبارهم ان يقوموا بأجترار الاساءة لمدة (25) ثانية كانوا عدوانيين اكثر نحو المتحالف الاحمق بشكل متعمد اكثر من المشاركين الذين تلقوا تعليمات لألهاء انفسهم لنفس المدة من الوقت (Anestis et al, 2009, p.192).

ان التفكير السبي المتواصل هو خاصية معرفية اساسية للاضطرابات الانفعالية مثل الغضب. هناك سلاسل من المعارف المرتبطة بالغضب على شكل إجترار وهي مكون مهم لمزاج الغضب وقد تم تضمينها في استمرارية مشكلات السيطرة على الغضب. اثبت الدليل

الامبريقي الحديث ان الاجترار يزيد الغضب، بينما الالتهاة يقلل الغضب او ليس له تأثير عليه. على الرغم من النتائج السلبية لاجترار الغضب، فان القليل معروف عن طبيعة اجترار الغضب. القياس السايكومتري والسريري للمعرفة عن الغضب يركز بشكل اساسي على محتوى الافكار المرتبطة بالغضب وتواترها وشدها، ولكن انتباه قليل قد تم تركيزه على العمليات الفعلية لاجترار الغضب. لهذا المعرفة عن الافكار الاجترارية في الغضب قد تساهم في فهمنا للعوامل المرتبطة مع ادامة مزاج الغضب وتصعيد فاعلية التوسط السلوكي- المعرفي لمشكلات السيطرة على الغضب (Simpson&Papageorgious,2003,p.91).

استنادا الى التقارير الشخصية الذاتية، فان الغضب يخبر بشكل متكرر وهو انفعال ممكن تحديده بسهولة. كمعدل تحدث خبرة الغضب لعدة مرات في الاسبوع وتستمر عادة لمدة نصف ساعة. ان علاقة الغضب بضغط الدم المرتفع وسوء التوافق الاجتماعي والسلوك العدواني تثبت الفائدة السريرية لبحث الغضب. فبينما ارتبط الغضب بالنتائج الضارة بشكل واضح، فأن الافكار الاجترارية لم تقدم تضمينات سلبية واضحة عن الصفة ذاتها. مع ذلك فأن الافكار الاجترارية قد نعتت كمساهمات اساسية لعدم السعادة، والاكتئاب والقدرة على حل المشكلات. بشكل واضح الافكار المتكررة عن احداث الغضب تساهم بشكل سلبي بالسعادة الشخصية لذلك تستحق التحري والبحث (Sukhodlsky et al, 2001, p.690).

ان الاحتقان بالدم لقياس الغضب متوافر في ادبيات البحث. لقد حسب المنظور الحديث (63) اداة قياس منشورة. يفترض التصوير المفاهيمي لاجترار الغضب انه يرتبط مع مدة خبرة الغضب ومع الميل لاطالة التفكير بخبرات غضب الفرد. بعد استمرارية حادثة الغضب قد أهمل نسبياً في مقاييس الغضب التي تم بناؤها سايكومترياً. ان قائمة الغضب متعددة الابعاد تقدر مدة الغضب بفقرتين تتجمع مع تواتر فقرات الغضب وشدها لتشكيل عامل استثارة الغضب. ان مفهوم اجترار الغضب يميز مدة الاستثارة الفسيولوجية خلال خبرة الغضب عن مدة النشاط المعرفي المرتبط مع حادث معين للغضب. بعد الاستثارة الاولى فان انتباه الفرد وتفكيره يمكن تركيزها بشكل مستمر على حدث استثارة الغضب او يعود له بشكل متناوب، هذا الميل لاجترار الخبرة قد يكون هو الميكانيزم المسؤول عن استمرار الغضب الى حد ما (Sukhodlsku et al, 2001, p.691).

تفترض نتائج البحوث ان اجترار وقائع الغضب قد يزيد من شدة وفترة خبرة الغضب ولذلك يفاقم النتائج السلبية الممكنة للغضب. وجد ان الانتباه المركز على الذات يتعزز بشكل مطرد في اضطرابات سرسرية مختلفة وان نمط الاستجابة الاجتراري يرتبط مع الزيادة في المزاج المكتئب، والحالات القلقة، والوجدان السلبي العام (Sukhodlsky et al, 2001, p.692).

في ضوء تأثيرات الاجترار الضارة بشكل مطرد على السعادة والسلوك ما بين الاشخاص فمن المحتمل ان الاجترار يرتبط سلبيا مع التسامح. ان مقاييس التقرير الذاتي للتسامح كسمة للشخصية ترتبط سلبياً مع الاجترار كسمة للشخصية، فضلاً عن ذلك فقد اثبتت دراستان ان اجترار الاساءة يرتبط بالدرجات المرتفعة على مقاييس الانتقام ودافع التجنب للمسيء او المعتدي، وقد وجد ميك كولاف وآخرون (Mc Cullough et al, 2001) ان التغير في الاجترار قد ارتبط ايجابيا مع التغيرات في التجنب ودوافع الانتقام الذي يخص المسيء. (Mc Cullough et al, 2007, p.490).

يفترض العلماء المعاصرون ان التسامح يشتمل على الانماط السلوكية البناءة والمشاعر الايجابية نحو المذنب. بغض النظر عن الكيفية التي يعرف فيها التسامح، فقد تبين ان له فوائد متنوعة بضمنها زيادة الثقة والمصالحة (التوفيق) في العلاقات، وتحسين الصحة العقلية، والصحة الجسمية وتقليل الوجدان السلبي. على الرغم من الفوائد المرتبطة مع التسامح فان بعض الافراد لديهم وقت اكثر صعوبة في الوصول الى التسامح على سبيل المثال الناس الاقل تسامحاً يكون لديهم اعراض عصابية وقلق اعلى، وهم على الاحتمال الاكبر يقومون بالاجترار واطهار الانفعالات التي تفسد العلاقات مثل الغضب والعداية (Burnette et al, 2007, p.1587).

التسامح هو احد الميكانيزمات التي يمكن ان تقطع الطبيعة الدائرية للتجنب والانتقام. وهو وسيلة يجمع بواسطتها الناس استجاباتهم السلبية الطبيعية نحو المعتدين وتصبح متحفزة بشكل متزايد لاحداث استجابات ايجابية بدلاً منها. الكثير من الاديان العالمية قد اعربت عن مفهوم التسامح لآلاف السنين. بالتأكيد ان الافتراض بان الناس سامحهم الله ونتيجة لذلك عليهم ان يسامحوا الخاطئين بحقهم هو افتراض شائع بالنسبة للاديان التوحيدية الثلاثة العظيمة (Mc Cullough et al, 2007, p. 447).

رغم اهمية التسامح ضمن الاعراف الدينية، فأن المنظرين الاجتماعيين وعلماء الاجتماع قد تجاهلوا بشكل اساسي التسامح في القرون الثلاثة الاخيرة. فقد فشل التسامح بالظهور حتى كهامش في 300 سنة ما بعد حركة التنوير الفلسفية في القرن الثامن عشر. وفي العقدين الاخيرين من القرن العشرين بدأ علماء الاجتماع بدراسة التسامح . لقد احرزوا تقدماً في تعريف التسامح وقياسه وفي استكشاف تطوره وطبقاته الاجتماعية. كما واحرزوا تقدماً ايضاً في تقدير قيمته بالنسبة للفرد والرفاهية الاجتماعية وفي تصميم الامور الوسيطة لتعزيز التسامح. ان دليل التقدم العلمي يمكن ايجاده في العدد المتزايد لمقالات الصحف، وفي انعقاد بعض المؤتمرات الدولية، وتقديم العديد في المنشورات المطبوعة المختصة بالتسامح. فضلاً عن ذلك في عام 1998 بدأت مؤسسة جون تمبلتون John Templeton ومؤسسات خيرية

أخرى بتقديم عشرة مليون دولار مخصصة للبحث العلمي حول التسامح (Mc Cullough et al, 2007, p.447). الاهتمام العلمي والسريري

الشائع في التسامح قد تفجر في السنوات الأخيرة. عدداً من الدراسات التجريبية عن التسامح قد وصل إلى ما يقارب (200) دراسة تقريباً وهو أربعة الاضعاف منذ عام 1997، دراسات عن توسط التسامح قد شملت على أقل من 6% من ادبيات التسامح المنشورة، وقد تم تقييمها في عينات مختلفة بضمنها ضحايا السفاحين الباقون على قيد الحياة، وذوي ضحايا انتحار المراهقين، واضطراب تعاطي الكحول، والمرضى المقيمين في المستشفيات، والرجال الذين قامت زوجاتهم بعمليات اجهاض ضد رغبتهم، وطلبة الجامعة، الأزواج والزوجات وآخرون. لقد اثبتت نتائج البحوث ان تظلم معين او اصابة باذى معينة يمكن تقليلها بشكل كبير والى اقل حد بحيث ان الافكار الايجابية والمشاعر الايجابية نحو المسيء يمكن زيادتها من خلال التدريب على التسامح (Harris, 2006, pp.715-716).

وبذلك نستطيع ان نوضح اهمية البحث الحالي. فجميعنا نتعرض الى اساءات واهانات من قبل اشخاص مختلفين وفي ظل ظروف صعبة يشهدها وطننا الحبيب علينا ان نتحلى بالتسامح لنقلل من دوافع الانتقام وتجنب اشخاص آخرين ليس بالضرورة ان تصدر منهم الاساءة مباشرة فقد يكونون رموزاً يوجه نحوهم الانتقام بشكل غير مباشر لانهم ممثلين لفئات اخرى قد تكون مسيئة بالنسبة لبعض الاشخاص ويمكن ان نجمل أهمية البحث الحالي بالتقاط الآتية:

1- هي الدراسة الاولى من نوعها التي تناولت العلاقة بين متغيرين لم يسبق ان تم التطرق اليها وهم اجترار الغضب واحتمالية التسامح.

2- لقد تمت ترجمة مقياسي اجترار الغضب واحتمالية التسامح لأول مرة باللغة العربية وتعتبر هذه النسخة الاولى لهما.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

1. قياس إجترار الغضب لدى طلبة الجامعة.
2. قياس كل من (أفكار الغاضب اللاحقة، أفكار الانتقام، ذكريات الغاضب ، وأستيعاب الاسباب) لدى طلبة الجامعة.
3. التعرف على الفرق بين الذكور والاناث من طلبة الجامعة في كل من (إجترار الغضب، أفكار الغاضب اللاحقة، أفكار الانتقام، ذكريات الغاضب، وأستيعاب الاسباب).
4. قياس أحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة.
5. التعرف على دلالة الفرق بين الذكور والاناث من طلبة الجامعة في أحتمالية التسامح.
6. أيجاد العلاقة الارتباطية بين إجترار الغضب وأحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية -الدراسات الصباحية والمساءية- بكافة المراحل والاختصاصات العلمية والانسانية ولكلا الجنسين.

تحديد المصطلحات:

أولاً: إجترار الغضب Anger rumination

اعتمدت الباحثة تعريف ساكاودولسكي وآخرون (2001) Sukhodolsky et al لأجترار الغضب أسوة بجميع الدراسات السابقة وهو:

الميل الى الانشغال بالتكرار غير المتعمد لحدوث الافكار حول أحداث الغضب ، ويتضمن الاحياء العفوي والتلقائي للحظات الغضب والانشغال بأوهام الثأر والانتقام

(Sukhodolsky et al,2001,p.693).

ويقاس أجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس إجترار الغضب المعد في الدراسة الحالية.

ثانياً: احتمالية التسامح Forgiveness likelihood

اعتمدت الباحثة تعريف ري وآخرون (2001) Ray et al لأحتمالية التسامح وهو التعريف الوحيد والمعتمد من قبل جميع الدراسات السابقة وهو:

استجابة نحو الشخص المسيء تتضمن نبذ الوجدان السلبي مثل (العدائية) ، والمعرفة مثل (أفكار الانتقام) ، والسلوك مثل (العدوان اللفظي)، وقد يتضمن أيضاً استجابة إيجابية نحو المسيء مثل (الشفقة والرحمة)

(Ray et al,2001,p.261).

ويقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس احتمالية التسامح المعد في الدراسة الحالية.

الإطار النظري

إجترار الغضب Anger Rumination

الغضب هو انفعال رئيسي يمكن تعريفه على انه حالة شعور سلبي مرتبط مع تقيّمات معرفية محددة، ومتغيرات سايكولوجية واستعدادات للفعل. وقد تم تمييزه عن العدائية كما تراكم هيكل من الادبيات الذي ميز بين الغضب وإجترار الغضب. ان التصوير المفاهيمي لاجترار الغضب قد تأثر بالنماذج البنائية الاجتماعية ونماذج التحليل العاملي للغضب. يعتبر اجترار الغضب مكون مستقل نسبياً ضمن تسلسل علم وصف ظاهرة الغضب الاوسع . على العموم اذا شوهد الغضب على انه أنفعال فان إجترار الغضب يمكن تعريفه على انه التفكير بهذا

الانفعالات (Sukhodolsky et al, 2001, p.689).

عندما قرأ علماء نفس الشخصية والاجتماعي والسريري كلمة (إجتزار) فانهم أعتقدوا انه الانشغال في التركيز السلبي على اعراض حزن الشخص والاسباب والنتائج المحتملة لهذه الاعراض، والذي اصبح طريقة عامة للاعتقاد بالاجتزار (Mc Cullough et al, 2007, p.490).

يشير الاجتزار ألى الافكار التكرارية الشعورية التي تدور حول فكرة عامة وتتضمن عادة المعارف المتطفلة او الدخيلة والمقيدة . يعتقد ان العملية المعرفية للاجتزار تبقى على الوجدان السلبي وتزيد من شدته، ولهذا يعتبر ستراتيجية تنظيم للوجدان سيئة التكيف (Peled & Moretti, 2010, p.108).

لقد عرف كل من سكنر Skinner وايدج Edge والتمان Altman وشيروود Sherwood (2003) الاجتزار بشكل اكثر عمومية على انه ستراتيجية مواجهة تتصف بتركيز سلبي غير فعال ومتكرر على الخصائص السلبية والضارة للاساءة الضاغطة. الباحثون في مجال العدوان ناقشوا بشكل محدد إجترار الاستثارة السابقة او الماضية لمدة (30) سنة، ومقاييس التقرير الذاتي للفروق الفردية في هذا الميل او الاستعداد قد استخدمت بشكل واسع

(Mc Cullough et al, 2007, p.490).

ان اجترار الغضب مشابهاً لمفهوم الغضب المقمع. في قائمة التعبير عن الغضب (حالة - سمة) STAXI ميز سبيلبيركر Spielberger 1988 بين ثلاث طرق للتعبير عن الغضب وهي: الغضب نحو الخارج anger-out والغضب الى الداخل anger-in وضبط الغضب anger-control. يشير الغضب الى الخارج الى الميل للتعبير عن الغضب من خلال السلوكيات اللفظية او الفيزيائية. ويشير الغضب الى الداخل والغضب المقمع الى ميل الفرد لحجز غضبه في الداخل (الباطن) بدون أي منفذ. يشير ضبط الغضب الى الميل للانشغال في سلوكيات تزعم تقليل التعبير عن الغضب الظاهري. يحاول مفهوم إجترار الغضب ان يسلط الضوء على ما يحدث للغضب بعد قمعه، لهذا فأن قمع الغضب قد يزودنا بالمادة للاجتزار اللاحق. فضلا عن ذلك بالرغم من انه قد يكون صعباً ان نمزق المعرفة والانفعالات الى أجزاء، فان الغضب الى الداخل يمكن رؤيته على انه نشاط انفعالي وإجتزار الغضب يمكن اعتباره نشاط معرفي (Sukhodolsky et al, 2001, p.691).

ان مقياس إجترار الغضب (ARS) قد طور لتقييم العمليات المعرفية التي تنفرج وتتكشف بعد حدوث انفعال الغضب او تولده، لقد فسر ديفن باشر (Deffenbacher 1999) الفرق بين المثيرات الداخلية والخارجية للغضب. الاحداث التي تستخلص الغضب الخارجي تتضمن ظروف يمكن تعيينها مثلاً ظرف التوقف في اشارة المرور. اما الاحداث الداخلية قد تحدث غضباً يتضمن افكار وذكريات لاحداث استفزازية سابقة مثلاً التفكير بحدث استفزازي سابق. تتشكل خبرات الغضب بشكل اكبر بواسطة التقييمات المعرفية وبشكل محدد تقييمات الظلم unfairness او استحقاق اللوم blameworthiness ، والغرضانية intentionality.

(Sukhodolsky et al, 2001, p.691).

لقد ميز سبايل بيركر (Spielbrger 1988) بين الغضب كحاله والغضب كسمة. لقد عرف الغضب كحالة state-anger على انه مشاعر بايولوجية سايكولوجية سريعة الزوال تتنوع في الشدة من الاستثارة المعتدلة الى سورة غضب شديدة وتتضمن تنشيط مصاحب للجهاز العصبي المستقل. بالمقابل فان ميل الفرد لخبرة الغضب كحالة ذو التواتر الاعلى وفي استجابة الى نطاق اوسع من المواقف يشار اليه على انه الغضب كسمة trait-anger يفترض ان عمليات توليد الغضب وعمليات خبرة الغضب متشابهة مع العمليات الاجترارية التي يمكن ان تكون مسؤولة عن استمرار الغضب وأزدياده (Sukodolsky et al, 2001, p.691).

لقد خاطب كل من مارتن وتيسر (Martin & Tesser 1996) مسألة التكافؤ الانفعالي في الاجترار وذلك بالتمييز بين الاجترار الايجابي والاجترار السلبي. على سبيل المثال الافكار المتوقعة عن الاحتمالية المرتفعة لاحراز الهدف ترى على انها اجترار ايجابي، اما افكار الندم حول الاهداف غير المحرزة ترى على أنها اجترار سلبي. إن مصطلح الاجترار يستخدم بشكل شائع مع مفهوم الخبرة الظاهرانية السلبية. لقد وسع كل من ترابنيل وكامبل 1999 Trapnell & Campbell مفاهيم الوعي الذاتي Self-awareness والشعور الذاتي Self-Consciousness وأفترضوا الفرق بين التركيز على الذات الاجتراري والتركيز التأملي. لقد ارتبط التركيز الاجتراري على الذات بالحزن النفسي ومدرجات الذات السلبية، بينما ارتبط التركيز التأملي على الذات قد ارتبط مع الاهتمامات المعرفية وحدوث المعرفة الذاتية (Sukhodolsky et al, 2001, p.692).

نظريات إجترار الغضب

يعرف نوافكو (Novaco 2000) الغضب على انه إنفعال على نحو سلبي تتم خبرته شخصياً كحالة مستثارة من الخصومة تجاه شخص ما او شيء ما يدرك على انه مصدر لحدث مقبوت (Novaco, 2000, p.170).

ان تعريف نوافكو Novaco (2000) سلط الضوء مبكراً على دور المعرفة في توليد الغضب وقد دعم ذلك بدليل تجريبي. فنظريات التقييم المعرفي للانفعال مثل نظرية آرنولد Arnold 1960، وفريدا Frijda 1986، ولازاروس Lazarus 1966 أفترضت ان الانفعال يتولد كنتيجة لمدى من الاحكام والتقييمات التي تعمل بشأن الاحداث، وأن هذه الاحكام والتقييمات قد تحدث تلقائياً وخارج الوعي والشعور. هناك دليل أمبريقي مهم لدعم نظرية التقييم. فقد أفترض لازاروس منظر التقييم (1991) إن الانفعالات يتم توليدها عندما تدرك الاحداث على انها ذو أهمية فيما يتعلق بالاهداف الشخصية البارزة مع إنفعالات ايجابية تحدث عندما يتم الحكم على الاحداث على انها متسقة مع إحراز الهدف، وانفعالات سلبية تحدث عندما تدرك الاحداث على انها عوائق لاحراز الهدف. في هذا الشأن فأن الانفعالات تدرك على انها تعمل ككشافات علاقة relevance detectors تعمل على جلب الشعور الى الاحداث المنتشرة في البيئة ذات العلاقة الشخصية. (Owen, 2011, p.195).

ان جوهر نظرية التقييم هو الافتراض بان الانفعالات المختلفة تكون مترابطة مع أنماط مختلفة من التقييمات. لقد تم إثبات ذلك في عدد من الدراسات الامبريقية، وفقاً لكيوبينس Kuipens وفان ميشلن Van Mechelen وسميتس Smits وديبويك De Boeck (2003) يشير الدليل الامبريقي الى ان مكونات التقييم الثلاثة الآتية ترتبط مع توليد الغضب (1) عندما يتم الحكم على الحدث كونه عقبة لاحراز الاهداف الشخصية البارزة (2) عندما يدرك هذا الحدث المقيت على انه نتيجة لسلوك شخص آخر (3) عندما يحكم على سلوك شخص ما آخر على انه غير مقبول (Owen, 2011, p.195).

بالاضافة الى انواع التقييمات والاستعدادات للفعل المرتبطة مع توليد الغضب، فان الفروق الفردية تكون لها علاقة ايضا في خبرة هذا الانفعال. هناك دليلاً جيداً عن الفروق الفردية في النزوع نحو خبرة الغضب، هذه الفروق تم احرازها عن طريق مفهوم الغضب كسمة والذي يشار اليه ايضا على أنه نزعة الغضب او ميل الغضب. يفترض ديفينباشير وآخرون (Deffenbacher et al 1996) ان الغضب كسمة يعكس فروق فردية ثابتة في خبرة الغضب ويتصف بتواتر شدة واستمرارية معها تتم خبرة احداث الغضب، لقد دعم ذلك بدليل أمبريقي، على سبيل المثال الغضب كسمة عالية (HIA) بالمقارنة مع الغضب كسمة منخفضة (LTA) يرتبط مع احداث الغضب المقررة ذاتياً والتي تكون أكثر تواتراً وأكثر شدة ولها مدة اطول (Owen, 2011, p.195).

الغضب ليس مفهوم أحادي، فقد ميز سبايلبيركر Spielberger (1988) بين مكونات فرعية غير اجتماعية متنوعة مثل التعبير عن الغضب، التحكم بالغضب، الغضب سمة والغضب حالة وايضا إجترار الغضب Anger rumination الذي يعرفه على ان الميل الى

الانشغال غير المتعمد بأفكار متكررة عن حوادث الغضب، وقد صورته مفاهيمياً على انه سمة معرفية مستقلة نسبياً عن خبرة الغضب الانفعالية الفعلية (Phillips et al, 2006, P.261). وقد افترض سبايلبيركر (1999) ان خبرة الغضب هي ليست الطريقة الوحيدة التي فيها يظهر الافراد فروق ثابتة فيما يتعلق بشأن هذا الانفعال، وقد افترض ابعادا اخرى مهمة وهي:

1-المدى الذي عنده يميل الفرد الى خبرة الغضب ظاهريا (يشار اليه الغضب الى الخارج).

2-الميل الى قمع الغضب(الغضب الى الداخل).

3-القدرة على تقليل مستوى الاستثارة الذي يتبع توليد الغضب(التحكم بالغضب داخليا).

4-القدرة على منع التعبير عن الغضب الذي يتبع توليد هذا الانفعال(التحكم خارجياً بالغضب) (Novaco, 2000, p.195).

ان استكشاف الآليات الاجترارية في الغضب قد يتبسط ضمن سياق نماذج معالجة المعلومات الخاصة بالاضطرابات الانفعالية. فقد قدم ويلز وميتها وس Wells&Matthews (1994) نموذج معالجة المعلومات الخاص بالاضطرابات الانفعالية يسمى إنموذج العمل التنفيذي المنظم للذات (S-REF) الذي يرى المعالجات السلبية المستمرة مثل(الاجترار والتوتر) على انها مركزية للبقاء على الاضطراب لأنها تحتضن التفكير المتطفل وتحدث معتقدات ذات سلبية عالية وتعزز الانتباه المركز على الذات، وتهيء انتباه انتقائي للمادة المتناسبة مع المزاج

(Simpson & papageorgiou,2003,p.91).

إن انموذج S-REF يشتمل على ثلاثة مستويات مختلفة من المعالجة (a) نشاط معرفي تلقائي وموجه بشكل انعكاسي (b) معالجة استراتيجية تتطلب توزيع ارادي للانتباه (c) معرفة او معتقدات مخزنة عن الذات. يتضمن المستوى المتوسط من المعالجة هذه عمليات الاجترار rumination والتوتر worry. هذه العمليات تم تصويرها مفاهيمياً على انها تحت سيطرة الشعور بدلاً من كونها عمليات تلقائية او عمليات (من اسفل الى اعلى)، وقد تم دعمها بواسطة المعتقدات ما وراء المعرفية حول وظائفها ونتائجها. تشير المعرفة الماورائية الى المعتقدات حول تفكير الفرد وقدرته على تنظيمها. لذلك وفقاً لانموذج S-REF فإن معتقدات الفرد الماورائية توجه إنتقاء الاجترار او التوتر كاستراتيجيات مواجهة تهدف الى التعامل مع الافكار التطفائية ذات المستوى المنخفض او الافكار السلبية (Simpson & papageorgiou,2003,p.91).

لقد أظهر الدليل الامبريقي ان المعتقدات الماورائية الايجابية والسلبية عن الاجترار والتوتر يبدو انها تفسر الفروق الفردية في تطبيق هذه العمليات. المعتقدات الماورائية قد تم تضمينها ايضا في تطور اضطراب القلق المعم وإدامته واضطراب الاكتئاب الاساسي. حتى الان لا توجد دراسات أختبرت فيما اذا كان إجترار الغضب موجه بواسطة وجود المعتقدات الماورائية الايجابية والسلبية. تفترض الملاحظة السريرية ان المرضى الذين لديهم مشكلة في السيطرة على الغضب يقيمون الاجترار على انه مقيد ومحزن (Simpson & papageogiou, 2003, p.91).

إن مفهوم الاجترار واسع الى حد ما من حيث انه يشتمل على الميل الى التركيز على حالات مزاج سلبية متنوعة بدلاً من التركيز على انفعال واحد محدد. في جهود لتحليل المفهوم الى مكونات فرعية معنوية، ركز الباحثون بشكل خاص على إجترار الغضب، وهو الميل الى التركيز على الوجدان المرتبط بالافكار خلال حادثة الغضب. أفترض هؤلاء الباحثون ان اجترار الغضب سوف يولد مجموعة متميزة من الاستجابات والميول السلوكية وبشكل خاص ضمن مملكة العدوان. فقد افترض كل من بوشمان وبوشمان (2002) Bushman & Bushman وبومستر وفيليبس Baumeister & Phillips (2001) ان اجترار الغضب يعمل على تفاقم وإطالة مشاعر الغضب. في دراسة بوشمان Bushman (2002) وضع المشاركون في ظرف إجترار، وظرف التهاء وظرف ضابط، إستلم جميع المشاركون تغذية راجعة سلبية تتعلق بأدائهم في تجربة ما، وأخبروا ان التغذية الراجعة كانت من فرد آخر يشارك في التجربة على الرغم انه لا يوجد مشارك آخر موجود بالفعل. الافراد في ظرف الاجترار طلب منهم ان يفكروا بفرد اخر اثناء ضرب حقيبة الملاكمة . والافراد في ظرف الالتهاء طلب منهم ان يفكروا بكونهم يصبحون لائقين بدنياً أثناء ضرب حقيبة الملاكمة. الافراد في الظرف الضابط لم يتفاعلوا أبداً مع حقيبة الملاكمة .المشاركون في ظرف الاجترار أظهروا فيما بعد عدائية اكبر نحو حقيبة الملاكمة ومستويات اعلى من الغضب يتبع عدائتهم نسبة الى الافراد في المجاميع الاخري (Anestis et al, 2009, pp.1920193).

كيف يمكن لاجترار الغضب ان يزيد العدوان؟ لقد اعتمد الباحثون على نظريات الشبكة الارتباطية للوجدان associative network theories of affect. تصور مثل هذه النظريات الانفعالات مفاهيم كعقد مركزية ترتبط بالذكريات المرتبطة بأنفعال معين. عندما يخبر الفرد إنفعالاً ما، ينتشر التنشيط خلال الشبكة الارتباطية التي بدورها تطيل الخبرة الانفعالية. في سياق الغضب، في كل مرة يفكر فيها الفرد بأستثاره حادثة ما، فأن تنشيطاً جديداً ينتشر عبر الشبكة والذي يقوي الارتباطات. لقد افترض كل من روستنك ونولن -

هوكسيما Rusting & Nolen-Hoeksema (1998) ان الاجترار يبقى على الغضب ويزيده ، كما ويزيد ايضا امكانية التوصل المعرفي للمفاهيم او (التركيب) المرتبطة بالعدوان، ولهذا يخلق حالة من الاستعداد للانفعال بالسلوك العدواني اللاحق. وفقاً لنظريات الشبكة الارتباطية، فان هذه الحالة من الاستعداد تترجم الى سلوك عدواني وذلك بالانحياز لعملية التقييم المعرفي في الاسلوب العدائي (Denson, 2009, p.235).

اما تفسير نظرية لعلوم العصبية الاجتماعية لاجترار الغضب neuroscience approach social فانها ترى ان اللحاء الجبهي المتوسط medial prefrontal cortex (MPFC) قد يلعب دوراً في اجترار الغضب . إن MPFC يرتبط بتنظيم الانفعال ولهذا يكون معرضاً لخطر الاستنفاد المتسبب عن الاجترار. ولان اجترار الغضب يتضمن مكونات الاجترار الذاتي، والمعرفة الاجتماعية، والوجدان السلبي وتنظيم الانفعال عن طريق الابقاء على الغضب بعد استشارته وزيادته، فإنه يجب ان يتضمن ايضا توظيف مناطق الدماغ المرتبطة مع الاحداث العقلية هذه مثل PFC ، MPFC الجانبية (Prefrontal cortex)، وجزيرة ريل واللحاء الحزامي. اتساقاً مع هذا المفهوم ذكر ري وآخرون Ray et al (2005) انه عندما طلب من المشاركين ان يقللوا من استجاباتهم الوجدانية السلبية نحو صور فوتوغرافية مقبلة فان مقياساً مركباً من اجترار السمات trait rumination قد ارتبط مع نشاط ACC و MPFC. ان MPFC يرتبط مع الوعي الذاتي للانعكالات والمعرفة المتعلقة بالذات ويكون فعالاً ونشطاً عندما طلب من المشاركين مراقبة حالتهم الانفعالية، واجترار مشاعرهم، وايضا عند اعادة تقييم استجاباتهم للمثيرات البصرية المحزنة. فضلاً عن ذلك فان MPFC يبدو انه مرتبطاً بسمة الشخصية للوعي الذاتي. ولان الاجترار يتضمن التفكير بالحالة الوجدانية للفرد وتنظيمها، فان MPFC يجب ان يكون متصلاً بشكل خاص بالاجترار (Denson, 2009, p.243).

قام كل من روستنك وهو كسيما-نولن Rusting & Nolen-Hoeksema (1998) في دراسة لهما بموازنة في معالجات المشاركين التجريبية للاجترار والالتواء. طلب من المشاركين وبشكل محدد بعد الاستثارة ان ينشغلوا في (مهمة تذكر). باستخدام مهمة الاجترار المعدل وخلال منع الاجترار طلب من المشاركين ان يفكروا بما حدث في التجربة حتى الان، مع من تفاعلوا كيف يشعرون وغيرها. خلال منع الالتواء طلب من المشاركين التفكير بالاحداث العصبية بشكل وجداني (مثلاً باص ذو طابقين يسير على طول الطريق، وحمام ينقر على الارض). نسبة الى الالتواء فأن الاجترار زاد النشاط في MPFC, DLPFC, DACC. فضلاً عن ذلك فان الاجترار المقر ذاتياً ارتبط مع نشاط في MPFC، لهذا حددت الطبقة العصبية التي تتوسط الخبرة الشخصية لأجترار الغضب. بأختصار برهنت هذه النتائج ان

الاستثارة واجترار الغضب اللاحق وظفا المناطق العصبية الواقعة تحت الضبط التنفيذي وتنظيم الانفعال، الاستنفاد (الاستهلاك) في هذه المناطق من المحتمل ان يزيد من خطر العدوان اللاحق (Denson,2009,pp.243-244).

التسامح

تعريفه: لم يتفق المنظرون والباحثون حول تعريف التسامح، يرى اينرايت وزملائه Enright and colleagues التسامح كعملية من خلالها تستبدل الافكار والمشاعر والسلوكيات السلبية تجاه المعتدي بافكار ومشاعر وسلوكيات ايجابية (Harris,2006,p.716). ويرى مك كولوف وزملائه Mc Culloughs et al التسامح على انه مجموعة من التغييرات البينشخصية والمؤيدة اجتماعيا في دوافع الفرد تجاه المسيء حيث يصبح الفرد اقل تجنباً وقل توقفاً للانتقام منه وقد يكون عطوفاً ايضاً. كما ويشير الى ان التسامح هو تركيب غير اعتيادي في علم النفس لأنه ليس حالة بل عملية تغيير بحد ذاتها بواسطتها يصبح الفرد ميلال بشكل ايجابي اكثر ومستعد بشكل سلبي اقل نحو الفرد الذي آذاه في بعض المواقف في الماضي (Mc Cullough,2007,p.491).

وقد عمل ويرثنكتون وزملائه Worthington et al مقارنة ما بين التسامح القراري الذي فيه تتغير الدوافع والتسامح الانفعالي الذي فيه تستبدل الانفعالات السلبية بأنفعالات ايجابية متوجهة نحو الاخرين (أي التعاطف) . على الرغم من عدم وجود تعريف ذات معيار محدد للتسامح ما بين الاشخاص، ولكن هناك اتفاق عام بين المنظرين والباحثين على ما لا يكون عليه التسامح أي ما هو ليس تسامح (Harris, 2006, p.716) فقد التقى المنظرون والباحثون بشكل عام مع تأكيد انرايت وكويل (Enright & Coyle,1998) بأن التسامح يختلف عن الاعتذار pardoning وهو مفهوم قانوني، وعن التجاوز Condoning الذي يتضمن تبرير الاساءة والصفح excusing الذي يشير ضمناً إن الصفح نلجأ اليه لتهدة الاوضاع، وعن النسيان forgetting والذي يشير ضمناً الى ان الصفح يضمحل ويخرج من دائرة الوعي الشعوري، وعن الانكار denial الذي يشير ضمناً بعدم الرغبة او عدم القدرة على ادراك الاذى الضار الذي يتعرض له. كما ويتفق معظم العلماء على ان التسامح منفصل عن المصالحة reconciliation وهو المصطلح لذي يشير ضمناً الى اصلاح العلاقات المنكسرة (Mc Cullough & Witvliet,2002, p.447).

وللذهاب ابعد في تعريف التسامح علينا ان نميز بين ثلاث معاني التي فيها يمكن استخدام المصطلح. فمن الممكن تعريف التسامح وفقاً لخصائصه كأستجابة وكنزعة شخصية وخصائية للتكامل الاجتماعي (Mc cullough & Witvliet,2002, p.446).

كأستجابة قد يفهم التسامح على أنه تغييراً مؤقتاً في سلوكياتنا ونفوسنا الضحية وأنفعالاتها وسلوكياتها نحو المذنب المستحق للتعويض. التفسيرات المفاهيمية للتسامح كأستجابة يمكن أن نجدتها في الأدبيات المنشورة . كل هذه التعريفات مبنية على خاصية أساسية وجوهرية وهي عندما يسامح الناس فإن استجاباتهم نحو الناس المسيئين لهم أو الذين آذوهم تصبح أقل سلبية وأكثر ايجابية أو مؤيدة اجتماعياً بمرور الوقت (Mc Culough & Witvliet, 2002, p.447).

أما كنزعة شخصية فقد يفهم التسامح على أنه نزوع نحو مسامحة الآخرين عبر ظروف متنوعة ما بين الأشخاص. وفي هذا المعنى يمكن قياس الأفراد على طول متصل التسامح- عدم التسامح ، ومعظم الناس على وفق هذا التعريف ينحدرون إلى حد ما نحو متوسط المجتمع (Mc culough & Witiviet, 2002, p.447).

أما التسامح كخاصية للتكاملات الاجتماعية قد يفهم على أنه سمة مماثلة للألفة والمودة intimacy والثقة trust، الالتزام والتعهد Commitment. بعض المفاهيم الاجتماعية مثل الزواج، الأسرة، والمجتمع توصف بدرجة عالية من التسامح، لأن المشاركين فيها يصح عنهم على الفور ودون تردد عندما يرتكبون ذنباً. بينما توجد مفاهيم اجتماعية أخرى فيها يكون التسامح أقل مثلاً المواقف الاجتماعية التي تتسرع في نبذ ومقاطعة أو الانتقام من الأعضاء المرتكبين للذنب (Mc culough & Witvliet, 2002, p.447).

لقد تم تعريف عدم التسامح من قبل ويرثكتون وزملاءه worthington على أنه دمج للأفكار السلبية المرجأة والمزمنة والانفعالات (مثل الاستياء والمرارة والعدائية والكراه والغضب والخوف) تجاه المعتدي. ينظر إلى عدم التسامح على أنه منفصل عن الاستجابة الانفعالية الفورية نحو الظلم المدرك مثل الغضب. على العكس يحدث عدم التسامح في المواقف التي تبقى مؤذية لفترات طويلة مثل الشخص الذي يصطدم بأستجابة ضغط مستتارة بشكل عالي من خلال اجترار مستمر. ليس كل شخص أنتهكت حرمة أو تعرض للآذى يمر بخبرة التسامح

(Harris, 2006, p.716).

من خلال الأفكار المتضمنة عليها التعريفات السابقة يبدو أن التسامح يتضمن كلا من تقليل عدم التسامح وزيادة الانفعالات الايجابية والمنظورات الايجابية مثل التعاطف، والامل،

والشفقة. على الرغم من ان البعض قد ميز بشكل كبير بين تقليل عدم التسامح والتسامح فأنا نرى تقليل عدم التسامح على انه جزء مهم من عملية التسامح ، علينا ان نعتبر ان تقليل عدم التسامح وبزوغ الافكار والمشاعر والسوكيات الايجابية نحو المسيء على انه تحرك نحو التسامح (Harris,2006,p.716).

نظرية التعلق Attachment Theory

ان نظرية التعلق attachment theory لبولبي Bowlby كانت اطاراً نظرياً مفيداً لفهم الدافعية خلال اوقات المحن. على سبيل المثال يتنبأ التعلق الآمن بأفضل وفهم اكبر وعدائية اقل خلال الصراع في العلاقات الرومانسية ، فضلاً عن ذلك فإن نمط تعلق الفرد هو منبئ قوي لتتظلم الانفعالات ولردود الافعال تجاه تهدم العلاقات Burnette et al, (2007,p.1587).

يفترض بورنيتي وآخرون Burnette et al (2007) ان نظرية التعلق وبشكل خاص نمط التعلق كسمة يمكن ان تكون مفيدة لفهم الفروق في الاستعداد للتسامح. هناك موازنات مهمة بين نظرية التعلق والتسامح. فكلاهما يتضمن مجموعة مركبة من التغييرات السايكولوجية المركزة على الذات وعلى الآخر (المنذب). على سبيل المثال ، لكي يصل الافراد الى التسامح فأنهم يعتادون على استجابة مصحوبة بتعاطف وايضا التغلب على مشاعر الشك بالذات والذنب والغضب. هذه العمليات في المواقف المهددة يمكن ان تتداخل مع العمليات المكبوتة والمتجاهلة بواسطة التعلق غير الآمن . اهتمامات الافراد ذوي التعلق غير الآمن قد تبعد الموارد العقلية بعيداً عن اتخاذ منظور الآثم او المعتدي، او بعيداً عن ضبط انفعالات الفرد السلبية، على النقيض فإن احساس التعلق الآمن يقلل الحاجة الى حماية الذات وتعزيز الذات ويسمح للفرد بتحويل الموارد متضمنة اتخاذ منظور الاخرين وتنظيم الغضب وهي الميكانيزمات الرئيسية التي تتطوي على التسامح (Burnette et al, 2007, p. 1587).

يفترض بورنيتي وآخرون ان استجابات الافراد ذوي التعلق غير الامن التي تتداخل مع التعاطف وتنظيم الانفعال من الممكن ان تعيق التسامح. ليس فقط نظرية التعلق تعطي اثباتاً لهذا الافتراض، ولكن البحث السابق عن التسامح ايضا يسلط الضوء على بعض العموميات بين توجه التعلق ومنبئات التسامح ، على سبيل المثال الافراد ذوي التعلق الآمن يشتركون بالكثير من الخصائص الايجابية للافراد المتسامحين بالفطرة ، مثل تنظيم الذات الفاعل، التعاطف، الرضا. على العكس الافراد غير المتسامحين بالفطرة ، وهؤلاء الذين تكون نماذجهم العاملة غير آمنة، بأمكانهم الاستجابة بشكل سلبي اكثر- استجابة انفعالية واستجابة

سلوكية نحو الاحداث المهددة ذات العلاقة. الافراد غير المتسامحين فطرياً ذوي التعلق غير الآمن يكونون اكثر اجتراراً (Burnette et al, 2007, p.1587).

التسامح والاجترار

يفترض بورنيتي وآخرون 2007 Burnett et al ان الاجترار rumination يتوسط العلاقة ما بين عدم التسامح والتعلق غير الآمن ويفترضون تفسيراً انفعالياً- معرفياً لهذا الميل الذي تمتد جذوره الى صعوبات التعلق غير الآمن مع تنظيم الانفعال وبشكل محدد الغضب في اوقات التهديد.

يفترض بورنيتي وآخرون ان إربطاً عدم التسامح مع التعلق غير الآمن يمكن ان يتوسطه إجترار الغضب. يفترض ان هذا الارتباط قائم على اساس واحدة من المقدمات الاساسية لنظرية التعلق لبولبي Bowlby . أفترض بولبي ان الفروق الفردية في التعلق تكون حرجة بالنسبة لفهم الكيفية التي ينظم فيها الناس غضبهم في اوقات الشدة. لقد افترض بولبي Bowlby 1973 ان الغضب يمكن ان يعمل كأستجابة احتجاج متكيفة لسلوك الآخرين غير المؤيد، لكن هذا التعلق غير الآمن يسفر عادة عن غضب مختل وظيفياً (Burnette et al, 2007, p.1588).

البحث حول نظرية التعلق والغضب يتكامل مع الأطر النظرية للتسامح. يُفترض بعد الاحداث المهددة مثل انتهاك الحرمات فأن الافراد ذوي التعلق غير الآمن من المحتمل إنهم يقومون بالاجترار بشكل غاضب جاعلين التسامح اكثر صعوبة . نفترض بعض الدراسات اهمية اختبار الجوانب الانفعالية- المعرفية على سبيل المثال الاجترار المتقعر بالانفعال عند دراسة التسامح حيث يمثل الاجترار الجانب المعرفي. فضلا عن ذلك اثبت عمل براون وفيلبس Brown&Phillips (2005) الارتباط بين التعلق غير الآمن وسمة الاجترار المختل وظيفياً. لهذا نرى ان بورنيتي بالاستناد الى البحث القديم الذي أثبت الارتباط بين الاجترار وسمة التسامح، والتعلق ودمجها مع التعزيزات النظرية لنظرية التعلق وتنظيم الغضب فإنه يفترض ان إجترار الغضب يتوسط العلاقة بين التعلق والتسامح.

(Burnette et al, 2007, p.1588).

الانموذج المعرفي الارتباطي الجديد Cognitive Neoassociation Madel

ان إنموذج CAN للعدوان وتوسيع ميلر وآخرون Miller et al (2003) الحديث لهذا الانموذج ساعد في تفسير سبب ارتباط الاجترار سلبيا مع التسامح. أفترض ميلر وآخرون ان الاساءات تستدر انفعالات سلبية في الضحية والتي بدورها تنشط ابنية معرفية ودافعية(متضمنة الافكار، والمشاعر، والانحيازات الادراكية، والدوافع وحتى برامج السلوك الحركي) التي تتربط في شبكة ارتباطية. تتصل العقد في هذه الشبكة بأدراك الاذى الشخصي والاستجابة له .على

سبيل المثال الغضب المتسبب عن طريق الاساءة قد يحدث ذكريات لاساءات سابقة ويستخلص ايضا استعداداً نفسياً لأستجابة(القتال - الفرار) بالنسبة للاساءة .ان قوة الترابط بين هذه العقد تؤثر أيضاً على احتمالية تفعيلها في المستقبل عند حدوث اساءات وتجاوزات مستقبلية (Mc Cullough, et al, 2007, p.491).

وفقاً لميلر وآخرون Miller et al (2003) فإن إجترار الاساءة لساعات، وايام ،واسابيع ،بعد الاساءة يفعل الشبكة الترابطية التي تتفعل عادة عندما يخبر الفرد اساءة او تجاوز. بتكرار ذكريات الاساءة وصورتها الذهنية مع الاخذ بالاعتبار تضميناتها بالنسبة للذات فأن بعضاً من الوجدان السلبي ينتشر ثانية ليؤثر على المعرفة وعلى الدافعية والاستعداد النفسي لاستجابة(القتال - الفرار)، لذلك قد يسبب الاجترار اعادة خبرة لنتائج الاساءة المعرفية والوجدانية والدافعية والسايكولوجية وكأنها تحدث مرة ثانية ولو بمقدار أقل. بكلمات اخرى فان إجترار الاساءة غير المحلولة قد يعيد تفعيل جهود الافراد لتجنب او التماس الانتقام ضد الشخص المسيء لهم. لذلك الانخفاضات في الدوافع البينشخصية السلبية هذه هي كيفية تعريفنا للتسامح ما بين الاشخاص (Mc Cullough et al, 2007, p.491).

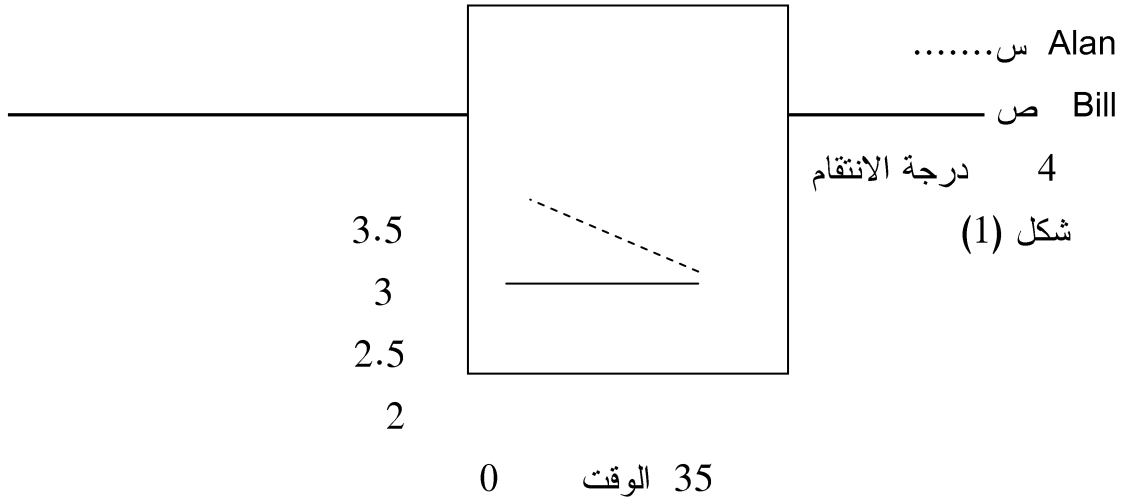
نمذجة التسامح كتغيير Modeling Forgiveness as change

أفترض ميك كولوف وآخرون Mc cullough et al 2003 وجود طريقتين بواسطتها يمكن عمل التسامح أجراءيا كتغيير وذلك بأستخدام المقاييس التكرارية لدوافع الناس البينشخصية المرتبطة بالاساءة (TRIMs) والتي هي transgression- related interpersonal motivation.

لقد أفترضوا حل وفصل القياسات المتكررة لـ TRIMs للناس المتعلقة بالاساءة وفقاً للنموذج الاحصائي التالي:

$$TRIM_{ij} = Bo_j + Bij (Time)_{ij} + rij$$

في هذا الانموذج فأن درجة الفرد (i) على واحد من TRIMs (مثلا مقدار الانتقام الموجود لدى الفرد نحو المسيء) في (وقت i) يتم نمذجته كدالة خطية لمؤشرين عاليي المستوى وهما الوضع الابتدائي الاولي لتقدير مقدار دافعية أنتقام الفرد بعد الاساءة مباشرة، وتقدير نسبة التغير الخطي اللاحق في الانتقام. المؤشر الاخير الذي يمثل درجة التغير الخطي في TRIM للفرد يشير الى مقدار مسامحة الفرد r_j للشخص المسيء له (مع انحدار أو انخفاض في التجنب والانتقام مشيراً الى تسامح اكبر) او ما اسماء ميك كولاف وآخرون (2003) نزعة التسامح trend Forgiveness.



لنأخذ المسارات الطولية الافتراضية للفردين (س) و (ص) في الشكل (1) . في اليوم (0) مباشرة بعد الانتقام، كان للفرد (س) مستوى عالي من دافعية الانتقام المتناقصة بآطراد حتى اليوم (35). في اليوم (0) الفرد (ص) كان لديه دافعية انتقام اقل، والتي لم تتناقص خلال (35) يوم. لهذا (س) كان اكثر انتقاما في البداية ولكن لديه نزعة تسامح اكبر، بينما (ص) كان اقل انتقاماً في البداية ولكنه ايضا اقل تسامحاً. تمثل المتبقية انحراف درجة انتقام (س) في يوم i عن ماهو متوقع بالنسبة له على اساس مستواه الاولي من دافعية الانتقام ودرجة نزعته للتسامح. في اليوم i اصبح (ص) اكثر أنتقاماً مما هو متوقع على اساس وضعه الاولي ودرجة نزعة التسامح ولذلك يكون اقل تسامحاً بشكل مؤقت (Mc Cullough et al, 2007, p.491).

لقد اطلق مك كوف وآخرون 2008 على هذا الانحراف المؤقت TRIM للأفراد (التسامح المؤقت)، حيث الناس يكونون متسامحين اكثر وبشكل وقتي عندما كانت دوافع تجنبهم ودوافع انتقامهم منخفضة اكثر مما هو متوقع على اساس وضعهم الاولي وتقديرات نزعة التسامح. بالتأكيد هذه البواقي تتضمن ايضا خطأ القياس، ولكن بقدر ارتباط هذه البواقي مع الفروق داخل الفرد في عمليات سايكولوجية اخرى، فأن البواقي ذاتها قد تكشف أستبصاراً مهماً عن كيفية كون الناس اكثر تسامحاً تجاه المسيء في بعض المناسبات اكثر مما قد يكونون في مناسبات اخرى. في ضوء نتائج دراسة ميك كوف وآخرون (2008) التي اشارت الى ان الناس اللذين يتناقص إجترارهم عبر الوقت هم الناس اللذين تتناقص خبرتهم في التجنب والانتقام يكون ضرورياً معرفة فيما اذا كان الناس يصبحون متسامحين اكثر بشكل مؤقت على احداث ومناسبات عندما يكونون ايضا اقل إجتراراً حول الاساءة من المعتاد.

استنتاجات دراسات البحوث ما بين الاشخاص ليس بالامكان تعميمها على العلاقات ما بين الاشخاص. بمعنى أننا لانستطيع ان نستنبط او نقدر استقرائياً استنتاجاً بأنه عندما يصبح فرد معين اقل إجتراراً مما هو عليه في العادة يميل هذا الفرد الى ان يصبح اقل تجنباً للمسيء وأقل

انتقاماً من المعتاد. هذا لان العمليات السايكولوجية للأشخاص التي تخلق تبايناً بين الأشخاص between-persons في مفهومين (مثلاً الاجترار والاساءة) قد لا تكون العمليات ذاتها التي تخلق تبايناً ضمن الأشخاص within-persons في مفهومين (Mc cullough et al, 2007, p.492).

إجراءات البحث

من أجل تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بإعداد أداتين وهي مقياس اجترار الغضب ومقياس احتمالية التسامح. وفيما يلي استعراض للإجراءات التي قامت بها الباحثة:

أولاً: أعداد أدوات البحث

أ. مقياس إجترار الغضب Anger rumination scale

نظراً لعدم توفر أداة لقياس إجترار الغضب قامت الباحثة بترجمة فقرات مقياس اجترار الغضب لساكاودلسكي وآخرون Suhhodolsky (2001) المعد لطلبة الجامعة الى اللغة العربية. ولتحقيق صدق الترجمة عرضت الباحثة الفقرات المترجمة (ملحق/1) مع النسخة الأصلية باللغة الانكليزية (ملحق/2) على مجموعة من الخبراء المختصين في ميدان الترجمة وعلم النفس (ملحق/3) لأبداء رأيهم في صحة الترجمة واقتراح التعديل المناسب أن وجد. وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق 155% باستثناء الفقرة رقم (18) فقد أجرى عليها احد الخبراء تعديلاً في الترجمة*.

بعد تحقيق صدق الترجمة قامت الباحثة بأعداد استبيان آراء الخبراء (ملحق/4) للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس وقياسها للصفة المطلوبة ومدى ملائمة بدائل الاجابة. ثم عرض الاستبيان على (8) خبراء من المختصين في علم النفس (ملحق/5) وبعد احتساب النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق 80% فاكثراً، الجدول (1) وبذلك لم تحذف اية فقرة باستثناء الفقرة (10) والتي اتفق بعض الخبراء على تعديلها*

الجدول (1)

النسب المئوية لتكرارات آراء الخبراء على فقرات مقياس إجترار الغضب

المجالات	الفقرات	الموافقون	النسب المئوية
افكار الغاضب اللاحقة	8، 7، 9، 17، 18، 19	8	100%
ذكريات الغاضب	1، 2، 3، 5	8	100%

*-عندما يغضبني شيء ما، اقلبه في ذهني عدة مرات

-عندما يغضبني شيء ما، افكر فيه ملياً عدة مرات (بعد التعديل)

*-أبقى اوقات كثيرة لا استطيع فيها عدم الانشغال بنزاع معين

-لدي اوقات لا استطيع فيها ايقاف ذهني عن الانشغال بنزاع معين (بعد التعديل)

%100	7	14	
%100	8	16 ، 10	استيعاب الأسباب
%87.5	7	11، 12	
%100	8	15 ، 13 ، 4	أفكار الانتقام
%87.5	7	6	

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة الجامعة المستتصية في الكليات العلمية والإنسانية من الدراسات الصباحية والمسائية وللمراحل الأولى للعام الدراسي 2013-2014 . وقد بلغ عدد الكليات العلمية والإنسانية في الجامعة المستتصية (13) كلية بواقع (40042) طالب وطالبة والجدول (2) يوضح مجتمع البحث وأسماء الكليات العلمية والإنسانية للدراسات الصباحية والمسائية.

الجدول (2)

مجتمع البحث الكلي وأسماء الكليات العلمية والإنسانية وأعداد طلبة الدراسات الأولى للعام الدراسي 2014-2013

المجموع	اناث	ذكور	الكلية
7141	3528	3613	الاداب
7558	3395	4163	التربية
4892	1678	3214	الادارة والاقتصاد
2986	1372	1614	الهندسة
9408	4654	4754	التربية الاساسية
2456	1301	1155	العلوم
421	93	328	السياحة
899	524	375	الطب
599	401	198	الصيدلة
546	341	205	طب الاسنان
1533	835	698	القانون
067	383	584	العلوم السياسية
636	107	529	التربية الرياضية
40042	18612	21430	المجموع

عينة البناء:

تم اختيار عينة مكونة من (280) طالب وطالبة سحبت من مجتمع البحث الاصيل وفقاً للطريقة العشوائية الطبقية، الجدول (3). وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياسي إجترار الغضب وأحتمالية التسامح على هذه العينة لغرض استخراج الخصائص السايكومترية لكل مقياس.

الجدول (3)

عينة البناء

المجموع	الجنس		التخصص	الكلية
	اناث	ذكور		
70 70	40 40	30 30	أنساني	كلية الآداب كلية التربية/أقسام إنسانية
140	80	60		
70 70	40 40	30 30	علمي	كلية العلوم كلية التربية/ أقسام علمية
140	80	60		
280	المجموع			

تصحيح المقياس:

يجيب الأفراد على فقرات مقياس إجترار الغضب من خلال التأشير على مقياس ليكرت Likert الرباعي المتدرج من (1) أبداً الى (4) دائماً، وكما وضعت ساكودولسكي وآخرون Sukhodolsky et al (2001). فقد أعطيت جميع الفقرات اوزان (1) لبديل أبداً، و (2) لبديل نادراً و (3) لبديل كثيراً و (4) لبديل دائماً. وعليه فان ادنى درجة يحصل عليها المستجيب على مقياس إجترار الغضب هي (19) و اعلى درجة هي (76).

تحليل فقرات المقياس:

لقد اتبعت الباحثة أسلوبين لاجراء عملية تحليل فقرات مقياس إجترار الغضب هما:

1. أسلوب المجموعين المتطرفين:

لغرض حساب التمييز على وفق هذا الأسلوب رتبت الاستمارات تنازلياً وتم تحديد ما نسبته (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات و (27%) من الاستمارات الحاصلة على اقل الدرجات لتحديد مجموعتين عليا ودنيا، حيث ان هذه النسبة تعطي مجموعتين بأكبر حجم واقصى تمايز (Kelly, 1973, p.172) وبذلك بلغ عدد افراد كل مجموعة (76) للمجموعة

العليا و (76) فرد للمجموعة الدنيا وبذلك كان مجموع الاستثمارات الخاضعة للتحليل (152) استمارة، ثم حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة وتم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق لكل فقرة. وفي ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار تبين ان جميع فقرات مقياس الاجترار كانت مميزة. والجدول (4) يوضح ذلك

الجدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس إجترار الغضب بأسلوب المجموعتين المتطرفين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة
1	2.80	.92	2.16	.75	4.73
2	3.17	.82	2.29	.86	6.45
3	3.34	.72	2.32	.87	7.93
4	2.49	1.09	1.36	.63	7.85
5	3.11	.79	2.11	.83	7.61
6	2.50	1.01	1.60	.77	6.22
7	2.70	.99	1.62	.85	7.20
8	2.79	1.01	1.60	.75	7.57
9	3.04	.83	1.83	.76	9.44
10	2.93	.81	1.83	.70	9.03
11	3.09	.85	2.47	.90	4.35
12	3.29	.89	2.38	1.00	5.89
13	2.72	1.00	1.62	.78	7.58
14	3.24	.80	2.21	.77	8.06
15	2.74	.96	1.42	.55	10.40
16	3.21	.84	2.34	.93	6.04
17	2.96	.90	1.80	.78	8.45
18	3.33	.72	2.09	.80	10.00
19	3.16	.82	1.86	.69	10.40

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (150) = 3.29.

2. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

كما تم استخراج تمييز فقرات مقياس إجترار الغضب وذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة على كل فقرة ودرجاتهم الكلية على المقياس. ولغرض إجراء التحليل بهذا الأسلوب تم استخدام معامل ارتباط بيرسون حيث كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها بالمقياس اكبر (Allen¥,1079,p.125). وقد تبين ان جميع الفقرات دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون. الجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

قيم معامل الارتباط والقيم التائية لمقياس إجترار الغضب

الفقرة	قيمة r	الفقرة	قيمة r	الفقرة	قيمة r
1	.36	8	.46	15	.54
2	.40	9	.54	16	.42
3	.48	10	.52	17	.47
4	.41	11	.28	18	.52
5	.44	12	.37	19	.49
6	.38	13	.48		
7	.41	14	.49		

القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) تساوي 0.19 وعند مستوى دلالة (0.01) تساوي 0.24 .

صدق المقياس: Scale Validity

لقد استخرج للمقياس الحالي عدة مؤشرات للصدق هي:

1. صدق الترجمة: Translation Validity

تحقق صدق الترجمة في مقياس إجترار الغضب من خلال عرض النسخة الاصلية للمقياس باللغة الانكليزية مع نسخة له مترجمة الى اللغة العربية على مجموعة من الخبراء في ميدان الترجمة وميدان علم النفس وكما تم توضيحية في ترجمة المقياس.

2. الصدق الظاهري: Face Validity

يشير ايبيل Ebel الى ان افضل طريقة للتأكد من صدق المقياس هو من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين لتقدير مدى تمثيل فقراته للظاهرة المراد قياسها (Ebel, 1972, p.555) وقد تم ذلك من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء وكما هو مبين في صلاحية الفقرات.

3. صدق البناء Construct Validity

ويقصد به تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها أو في حدود مفهوم نفسي معين (السيد، 1978، ص192) وقد تحقق ذلك من خلال:

الفروق بين المجموعات Group Differences

قد تتضمن النظرية وجود أو عدم وجود فروق في الدرجات على الاختبار الامر الذي يستوجب عندها اختبار ذلك احصائياً بناء على البيانات التي يتم جمعها من

الميدان (النبيهان، 2004، ص 297) . وقد اختبرت دراسة ساكادولسكي وآخرون (2001) الافتراض النظري الذي نص على عدم وجود فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث في الدرجات الكلية لاجترار الغضب وفي درجة المقاييس الفرعية، وقد دعمت نتائج البيانات الافتراضات النظرية، حيث تبين انه لا توجد فروق معنوية بين الذكور والاناث في إجتار الغضب وفي درجات المقاييس الفرعية (افكار الغاضب اللاحقة، ذكريات الغاضب، استيعاب الاسباب). وقد وجدت فروق معنوية في درجات المقياس الفرعي (افكار الانتقام) ولصالح الذكور حيث كانت قيمة الاختبار التائي (5.37) وهي دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.001).

وقد تم التحقق من صدق الافتراض النظري عن طريق استخراج متوسطات الدرجات الكلية على مقياس اجترار الغضب ومتوسطات الدرجات على المقاييس الفرعية لكل من الذكور والاناث واختبار دلالتها المعنوية باستخدام الاختبار التائي وكما موضح في الجدول (10).

الجدول (6)

الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس إجتار الغضب والمقاييس الفرعية

المقاييس	متوسط درجات الذكور	متوسط درجات الاناث	الانحراف المعياري لدرجات الذكور	الانحراف المعياري لدرجات الاناث	T المستخرجة	T الجدولية	الدلالة المعنوية
اجترار الغضب	47.62	46.4	8.11	7.74	1.64	1.96	0.05
أفكار الغاضب اللاحقة	14.61	14.23	3.09	3.46	.94		
أفكار الانتقام	8.71	7.54	2.69	2.53	3.70		
ذكريات الغاضب	13.10	13.53	2.71	2.59	1.35		
استيعاب الاسباب	11.21	10.74	2.42	2.36	1.63		

يتضح من الجدول (6) ان القيم التائية المستخرجة لاختبار دلالة الفروق بين الجنسين لمقياس إجتار الغضب والمقاييس الفرعية (افكار الغاضب اللاحقة، ذكريات الغاضب، استيعاب الاسباب) غير دالة معنويا عند مستوى دلالة (0.05). وهذا يعني لا توجد فروق بين الجنسين في إجتار الغضب وفي أفكار الغاضب اللاحقة وذكريات الغاضب واستيعاب الاسباب. أما القيمة التائية للفروق بين الجنسين في درجات المقياس الفرعي (أفكار الانتقام) فقد كانت دالة معنويا عند مستوى دلالة (0.001) وهذا يعني وجود فروق بين الجنسين في أفكار الانتقام ولصالح

الذكور. وبهذا فقد تحقق صدق البناء في مقياس اجترار الغضب لان نتائج اختبار فرضية الفرق بين الجنسين جاءت مطابقة للافتراضات النظرية.

ثبات المقياس Scale Reliability

لحساب ثبات مقياس اجترار الغضب استخدمت الباحثة:

1. طريقة الفا (&) كرونباخ Cronbach's alpha

وتعتمد هذه الطريقة على الاتساق في اداء الفرد من فقرة الى أخرى، وتستند الى الانحراف المعياري للاختبار والانحرافات المعيارية للفقرات المفردة (ثورندايك وهيجن، 1980، ص79). ولاستخراج ثبات المقياس الحالي بطريقة الاتساق الداخلي استخدمت الباحثة معادلة (الفا)، وقد استخدمت المعادلة لاستخراج ثبات المقاييس الفرعية، حيث تراوحت معاملات الفا ما بين (51-71) للمجالات الأربعة. وهذه المعاملات تكون مقبولة اذا ما قورنت مع نتائج دراسة ساكادولسكي وآخرون (2001) ودراسة ماكسويل وآخرون Maxwell et al (2005) في الصين وبريطانيا ودراسة ماكسويل وسيو Maxwell and Siu (2008) في هونك كونك وكما مبين في الجدول (7) لان الدراسة الحالية استخدمت المقياس ذاته في ثقافة مختلفة.

الجدول (7)

قيم معاملات الفا لمقياس اجترار الغضب في الدراسة الحالية وفي دراسة ساكادولسكي

المقاييس	α للدراسة الحالية	α في دراسة ساكادولسكي	α ماكسويل وسيو (2008) هونك كونك	α ماكسويل (2005) الصين	α ماكسويل (2005) بريطانيا
اجترار الغضب (الكلي)	.71	.93	—	.85	.92
افكار الغاضب اللاحقة	.65	.86	.81	.75	.86
افكار الانتقام	.61	.72	.73	.70	.73
ذكريات الغاضب	.54	.82	.75	.68	.80
استيعاب الاسباب	.51	.77	.71	.69	.73

2. طريقة إعادة الاختبار Test-Retest reliability

تشير طريقة إعادة الاختبار الى أن المفحوصين يميلون الى الحصول على نفس الدرجة عند اختبارهم في أوقات مختلفة. ويكون الاختبار ثابتاً اذا حصلنا على علاقة ارتباطيه موجبة

بين الدرجات التي نحصل عليها من تطبيق الاختبار مرتين (Heiman, 1999, p.260) وبفاصل زمني لا يتجاوز فترة أسبوعين بين مرتي التطبيق (Adams, 1964, p.85). ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على عينة من أفراد البحث بلغ عددها (60) طالب وطالبة بعد مرور فترة (10) أيام من التطبيق الأول ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيق وقد بلغ (0.80). وتم الحكم عليه من خلال استخدام المعيار المطلق، إذ يمثل المعيار المطلق تربيع معامل الثبات المحسوب وقد بلغ معامل الثبات بعد الترتيب (0.64). ويعد هذا الثبات مرتفعاً إذا ما قورن بقيمة المعيار المطلق، إذ نلاحظ أن قيمة الثبات هذه تقع ما بين (0.50-0.75) وهي مرتفعة وفقاً لهذا المعيار (البياتي واثاسيوس، 1977، ص194)، علماً أن ثبات المقياس بطريقة الإعادة في دراسة ماكسويل وسيو (2008) هو (0.77).

ب. مقياس احتمالية التسامح **Forgiveness Likelihood Scale**

نظراً لعدم توفر أداة لقياس احتمالية التسامح باللغة العربية قامت الباحثة بترجمة مقياس احتمالية التسامح لري وآخرون (Rya S.R. et al 2001) المعد أصلاً لطلبة الجامعة إلى اللغة العربية ولتحقيق صدق الترجمة عرضت الباحثة المواقف المترجمة (ملحق/6) مع النسخة الأصلية باللغة الانكليزية (ملحق/7) على مجموعة من الخبراء في ميدان الترجمة وعلم النفس (ملحق/3) لابداء رأيهم في صحة الترجمة واقتراح التعديل المناسب إن وجد. وقد حصلت جميع المواقف، على نسبة اتفاق 100% باستثناء الموقف (6) والموقف (7) أجرى عليها الخبراء تعديلاً في الترجمة (ملحق/8).

وبعد التحقق من صدق الترجمة قامت الباحثة بأعداد استبيان آراء الخبراء (ملحق/9) للتعرف على مدى صلاحية الاستبيان وقياسه للصفة المطلوبة وايضا ملائمة بدائل الاجابة. ثم عرض الاستبيان على (8) خبراء من المتخصصين في ميدان علم النفس (ملحق/5) وبعد احتساب النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء حصلت جميع المواقف على نسبة اتفاق 100%، الجدول (8)، وبذلك لم يحذف أي موقف باستثناء المواقف (3،7،8) التي أجرى عليها الخبراء بعض التعديلات (ملحق/10)، وقد استبدلت الباحثة الموقف (5) نظراً لعدم ملائمته ثقافتنا بموقف آخر.

الجدول (8)

النسب المئوية لتكرارات آراء الخبراء على مواقف مقياس احتمالية التسامح

المواقف	الموافقون	النسب المئوية
10,9,8,7,6,5,4,3,2,1	8	%100

تصحيح المقياس:

يجيب الأفراد على مقياس احتمالية التسامح من خلال التأشير على مقياس ليكرت Likert الخماسي المتدرج من (1) غير محتمل أبداً الى (5) محتمل جداً وكما وضعها ري وآخرون (2001) فقد أعطيت جميع الفقرات أوزان (1) لبديل غير محتمل أبداً ، و (2) لبديل محتمل قليلاً، و (3) لبديل محتمل الى حد ما و (4) لبديل محتمل الى حد بعيد، و (5) لبديل محتمل جداً. وعليه فان أدنى درجة يحصل عليها المستجيب على مقياس احتمالية التسامح هي (10) و أعلى درجة (50).

تحليل فقرات المقياس:

لقد اتبعت الباحثة أسلوبين لأجراء عملية تحليل مواقف مقياس احتمالية التسامح هما:

1. أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

رتبت الاستثمارات تنازلياً وحددت نسبة قطع 27% للاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و 27% للاستثمارات الحاصلة على أدنى الدرجات لتحديد مجموعتين (عليا ودنيا) ، وقد بلغ عدد أفراد كل مجموعة (76) فرد وبذلك فان عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل (152) استثماراً . ثم حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة وتم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق لكل موقف، وفي ضوء البيانات المتحققة من الاختبار تبين أن جميع المواقف كانت مميزة والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9)

القوة التمييزية لمواقف مقياس احتمالية التسامح بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	3.03	1.18	1.61	.87	8.48
2	2.41	1.39	1.16	.37	7.59
3	2.98	1.35	1.54	.86	7.84
4	3.38	1.32	2.28	1.09	5.64
5	3.68	1.21	2.21	.97	8.27
6	2.80	1.37	1.46	.74	7.66
7	3.75	1.19	2.57	1.18	6.16
8	3.49	1.23	1.70	.85	10.45
9	2.55	1.41	1.26	.68	7.19

11.28	.81	1.50	1.08	3.25	10
-------	-----	------	------	------	----

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (150) = 3.29

2. علاقة درجة الموقف بالدرجة الكلية للمقياس

لغرض حساب القوة التمييزية بهذا الأسلوب استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لغرض إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الموقف الواحد والمجموع الكلي للدرجات. وقد تبين ان جميع الفقرات دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون الجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10)

قيم معامل الارتباط والقيم التائية لمقياس احتمالية التسامح

الفقرة	قيمة r	الفقرة	قيمة r
1	.51	6	.50
2	.49	7	.38
3	.49	8	.55
4	.35	9	.46
5	.49	10	.56

القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) تساوي 0.19 وعند مستوى دلالة (0.01) تساوي 0.24 .

صدق المقياس

لقد أستخرج للمقياس الحالي عدة مؤشرات للصدق هي:

1. صدق الترجمة Translation validity

تحقق صدق الترجمة في مقياس احتمالية التسامح من خلال عرض النسخة الاصلية للمقياس باللغة الانكليزية مع نسخة له مترجمة الى اللغة العربية على مجموعة من الخبراء في ميدان الترجمة وميدان علم النفس وكما تم توضيحه في ترجمة المقياس.

2. الصدق الظاهري Face validity

تم حساب الصدق الظاهري لمقياس احتمالية التسامح من خلال عرض مواقف المقياس على مجموعة من الخبراء وكما توضيحه في صلاحية الفقرات.

3. صدق البناء Construct validity

لقد تحقق صدق البناء في مقياس احتمالية التسامح عن طريق ايجاد الفروق بين المجموعات ولم تجد دراسة ري واخرون Ray et al (2001) فروق معنوية بين الذكور والاناث في احتمالية التسامح (Ray et al, 2001, p.269) ولغرض التحقق من صدق هذه الفرضية قامت الباحثة باستخراج متوسطات الدرجات الكلية على مقياس احتمالية التسامح لكل من الذكور والاناث واختبار دلالتها المعنوية باستخدام الاختبار التائي وكما موضح في الجدول (11).

الجدول (11)

الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس احتمالية التسامح.

متوسط درجات الذكور	متوسط درجات الإناث	الانحراف المعياري لدرجات الذكور	الانحراف المعياري لدرجات الإناث	T المستخرجة	T الجدولية	الدلالة المعنوية
24.23	23.87	5.50	6.17	.50	1.96	.05

يتضح من الجدول (11) ان القيمة التائية المستخرجة لاختبار دلالة الفروق بين الجنسين في احتمالية التسامح غير دالة أحصائياً، وهذا يعني عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في احتمالية التسامح، وبهذا فقد تحقق صدق البناء في مقياس احتمالية التسامح لأن نتائج اختبار فرضية الفرق بين الجنسين جاءت مطابقة للافتراضات النظرية.

ثبات المقياس Scale Reliability

لحساب ثبات مقياس احتمالية التسامح استخدمت الباحثة:

1. طريقة الفا (&) لكرونباخ Cronbach's alpha

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة استخدمت الباحثة معادلة (الفا). وقد كانت قيمة الفا (0.63)، وعندما مقارنة ببقية (&) لمقياس ري واخرن والبالغة (0.85) تعتبر مقبولة بسبب تطبيق مواقف المقياس في بيئة ثقافية مختلفة تماماً عن الثقافة التي طبق فيها مقياس احتمالية التسامح لري واخرون (2001).

2. طريقة اعادة الاختبار Teat-Retest Reliability

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بأعادة تطبيق المقياس على عينة من افراد البحث بلغ عددها (60) طالب وطالبة بعد مرور فترة (10) ايام من التطبيق الاول ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الافراد في التطبيقين وقد بلغ (0.78). وعند مقارنة ببقية معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين في دراسة ري اخرون (2001) لغرض استخراج ثبات مقياس احتمالية التسامح بطريقة اعادة الاختبار تبين انه مقارب له في القيمة. وبهذا يعتبر مقياس احتمالية التسامح الحالي متمتع بدرجة ثبات عالية.

ثانيا: الدراسة الاساسية

1. عينة البحث

بعد ان جمعت البيانات المتعلقة بالمجتمع الاصلي والذي هو طلبة الجامعة المستتصيرية، الجدول(2)، اختيرت عينة عشوائية طبقية من طلبة الجامعة قوامها(280) طالب وطالبة، الجدول(3).

2.ادوات البحث

استخدمت في الدراسة الحالية الادوات الاتية:

أ.مقياس اجترار الغضب

يتكون مقياس اجترار الغضب المترجم الى اللغة العربية من(19) فقرة موزعة على(4) مجالات، المجال الاول(افكار الغاضب اللاحقة) ويتكون من(6) فقرات، المجال الثاني(افكار الانتقام) ويتكون من(4) فقرات، المجال الثالث(ذكريات الغاضب) ويتكون من(5) فقرات، المجال الرابع(استيعاب الاسباب) ويتكون من(4) فقرات. الاجابة على المقياس تكون من خلال التأشير على مدرجة ليكرت الرباعي. لذلك اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي(76) وادنى درجة هي(19).

ب.مقياس احتمالية التسامح

يتكون مقياس احتمالية التسامح من(10) مواقف مترجمة الى اللغة العربية والاجابة عليها تكون من خلال التأشير على احد بدائل مدرج ليكرت الخماسي، لذلك اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي(50) وادنى درجة هي(10).

3.تطبيق الادوات

اعتمدت نفس الاستمارات السابقة التي تم تطبيقها على عينة الطلبة ذاتها المكونة من(280) طالب وطالبة في الجامعة المستتصيرية.

ثالثاً: الوسائل الاحصائية

تحقيقاً لاهداف البحث الحالي، استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية ضمن الحقيبة الاحصائية(Spss).

1-معامل ارتباط بيرسون.

2-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

3-الاخبار التائي لعينة ومجتمع.

4-معادلة الفالكرنباخ.

عرض النتائج وتفسيرها

سيتم عرض النتائج وتفسيرها في ضوء الاهداف التي يطرحها البحث الحالي والمتمثلة بـ

1. قياس اجترار الغضب لدى طلبة الجامعة.

يوضح الجدول (12) البيانات الخاص بالهدف الاول

الجدول (12)

الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس اجترار الغضب

حجم العينة	متوسط درجات العينة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t المستخرجة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
280	46.72	47.5	7.98	-1.63	1.96	.05

يتضح من الجدول (12) ان القيمة t المستخرجة اقل من القيمة الجدولية وهي غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني ان اجترار الغضب موجود بدرجة معتدلة لدى افراد عينة البحث.

2. قياس كل من (افكار الغاضب اللاحقة، افكار الانتقام، ذكريات الغاضب، واستيعاب الاسباب) لدى طلبة الجامعة. يوضح الجدول (13) البيانات الخاصة بالهدف الثاني.

الجدول (13)

الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسطات درجات افراد العينة على المقاييس الفرعية لاجترار الغضب

المقاييس الفرعية	حجم العينة	متوسط درجات العينة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t المستخرجة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
افكار الغاضب اللاحقة	280	14.39	15	3.31	-2.5	1.96	.05
افكار الانتقام	280	8.04	10	2.66	-12.25	3.29	.001
ذكريات الغاضب	280	13.35	12.5	2.64	5	3.29	.001
استيعاب الاسباب	280	10.94	10	2.39	6.71	3.29	.001

يتضح من الجدول (13) ان قيمة t المستخرجة للمقاييس الفرعيين (افكار الغاضب اللاحقة) و (افكار الانتقام) اعلى من القيمة الجدولية وهي دالة احصائياً. وعند مقارنة متوسطات درجات العينة مع المتوسطات الفرضية للمقاييس الفرعية تبين ان متوسطات درجات العينة اقل من المتوسطات الفرضية، وهذا يعني ان افراد العينة ليس لديهم افكار لاحقة للغضب ولا افكار انتقام. اما بالنسبة للمقاييس الفرعيين (ذكريات الغاضب) و (استيعاب

الانتقام) فقد تبين ان (t) المستخرجة للمقياسين اعلى من (t) الجدولية وهي دالة احصائياً. كما تبين ان متوسطات درجات العينة على هذين المقياسين اعلى من المتوسطات الفرضية للمقياسين وهذا يعني ان افراد العينة لديهم ذكريات غضب مرتفعة وايضا لديهم استيعاب للاسباب.

ان نتيجة الهدف الثاني جاءت متساوقة مع نتيجة الهدف الاول، حيث تبين ان افراد العينة ليس لديهم افكار لاحقة بالغضب او افكار انتقام بينما يوجد لديهم ذكريات غضب واستيعاب للاسباب وهذا يعني ان درجات العينة توزعت بين المجالات الاربعة لتخرج بحصيلة نهائية وهي وجود الاجترار بدرجة معتدلة لدى افراد العينة. وكما اشار سبيرلبركر Spielberg في نظريته حيث يوجد غضب نحو الخارج وغضب نحو الداخل وهو الغضب المقمع والذي يزود الفرد بمادة الاجترار فهذا يعني ان الافراد لديهم درجة معتدلة من الغضب نحو الداخل وقد تكون طريقة تعبيرهم عن الغضب هي نحو الخارج أي ان هناك منفذ لمادة الغضب لذلك لاتكون هناك حاجة لدى الفرد لقمع غضبه وتحويله الى إجترار لاحق هذا ماتؤكد نتيجة الهدف الثاني حيث تبين ان افراد العينة ليس لديهم مادة غضب مقمعة وهي متمثلة بالافكار اللاحقة للغضب وافكار الانتقام فضلاً عن ذلك فأنا مالمديهم هو فقط ذكريات غضب وتأملات وتحليل للاسباب التي دفعت الاخرين للاساءة اليهم.

3. التعرف على الفرق بين الذكور والاناث من طلبة الجامعة في كل من (اجترار الغضب - افكار الغاضب اللاحقة، افكار الانتقام، ذكريات الغاضب، استيعاب الاسباب).

لقد استخدم الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث على مقياس إجترار الغضب ومتوسطات درجاتهم على المقاييس الفرعية وكما مبين في الجدول (6).

يتضح من الجدول (6) ان قيمة t المستخرجة لاختبار دلالة الفرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث على مقياس اجترار الغضب غير دالة عند مقارنتها بقيمة t الجدولية وهذا يعني عدم وجود فرق ذو دلالة معنوية بين الذكور والاناث في إجترار الغضب. اما بالنسبة للمقاييس الفرعية فقد كانت قيمة (t) المستخرجة غير دالة عند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية لاختبار الفرق بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الاناث على المقاييس الفرعية (افكار الغاضب اللاحقة، ذكريات الغاضب، واستيعاب الاسباب) وهذا يعني عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث في كل من افكار الغاضب اللاحقة وذكريات الغاضب واستيعاب الاسباب. يتضح من الجدول (6) ان متوسط درجات الذكور على مقياس افكار الانتقام اعلى من متوسط درجات الاناث وعند اختبار الدلالة المعنوية للفرق

باستخدام الاختبار التائي كانت قيمة (t) المستخرجة دالة معنوياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية وهذا يعني ان الذكور لديهم افكار انتقام اكثر من الاناث.

تتسق هذه النتائج مع نتائج دراسة ساكادولسكي وآخرون (Sukhodolsky et al, 2001,) (p.698) ودراسة ماكسويل وسيو 2008 (Maxwell & siu, 2005, p.1056) ودراسة ماكسويل وآخرون 2005 (Maxwell et al, 2005, p.1154). يشير ماكسويل وآخرون 2005 ان حيازة الذكور لافكار الانتقام اكثر من الاناث يتسق مع ما أقرته الادبيات بأن الذكور لديهم الغضب كسمة اعلى من الاناث كما انهم يعبرون بأستمرار عن غضبهم. وكما اشار سبائل بيركر (Spielbrger 1988) فان الغضب-سمة وهو خبرة حالة الغضب ولكن بشكل متواتر أكثر وفي إستجابة لنطاق اوسع من المواقف. وهذا ما دعمته أيضاً دراسة ماكسويل وسيو (2008) حيث أوجدت الدراسة ارتباط عكسي بين الدعم الاجتماعي وافكار الانتقام، وارتباط ايجابي بين النشاط الفيزيقي البدني وأفكار الانتقام والعنوان الفيزيقي وهذا ما يتناسب مع الطبيعة التكوينية لكل من الذكور والاناث حيث يتمتع الرجل بقوة بدنية وصلابة أكثر من المرأة وهذا ما يجعلها بحاجة ماسة الى الدعم والاسناد الاجتماعي الذي يقلل بدوره من افكار الانتقام.

4. قياس احتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة

يوضح الجدول (14) البيانات الخاصة بهذا الهدف.

الجدول (14)

الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس احتمالية التسامح

حجم العينة	متوسطات درجات العينة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t المستخرجة	قيمة t الجدولية	مستوى دلالة
280	24.02	30	5.89	-16.99	3.29	.001

يتضح من الجدول (14) ان قيمة t المستخرجة أعلى من القيمة الجدولية وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001). وهذا يعني وجود فرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الافتراضي للمقياس وعند مقارنة المتوسطين تبين ان متوسط درجات العينة اقل من المتوسط الفرضي وهذا يعني ان افراد العينة ليس لديهم احتمالية للتسامح مع الآخرين.

5. التعرف على دلالة الفرق بين الذكور والاناث من طلبة في احتمالية التسامح .

يوضح الجدول (15) البيانات الخاصة بهذا الهدف.

الجدول (15)

الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التسامح

حجم عينة الذكور	متوسط درجات الذكور	حجم عينة الإناث	متوسط درجات الإناث	الانحراف المعياري لدرجات الذكور	الانحراف المعياري لدرجات الإناث	t مستخرجة	t جدوليه	مستوى الدلالة
120	24.23	160	23.87	5.50	6.16	-0.05	1.96	.05

يتضح من الجدول (15) ان قيمة t المستخرجة اقل من قيمة t الجدولية وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين الذكور والإناث في احتمالية التسامح.

يشير الهدفان (4) و (5) ان أفراد عينة البحث ليس لديهم احتمالية للتسامح سواء كانوا من الذكور او الإناث، وكما يفترض بورنيتي وآخرون (Burnette et al (2007 ان نظرية التعلق يمكن ان تكون مفيدة في فهم الفروق في الاستعداد للتسامح. فلكي يصل الافراد الى التسامح فأنهم يعتادون على استجابة مصحوبة بتعاطف وأيضاً يتغلبون على مشاعر الغضب والشك وهذه العمليات في المواقف المهددة كالمواقف التي عرضت على افراد عينة البحث لقياس احتمالية التسامح يمكن ان تتداخل مع العمليات المكبوتة والمتجاهلة بواسطة التعلق غير الآمن، وأن استجابات الافراد ذوي التعلق غير الآمن التي تتداخل مع تنظيم الانفعال والتعاطف يمكن ان تعيق التسامح. ومن وجهة نظر الباحثة ترى ان مقياس ري وآخرون يعطي تعليمات لافراد العينة بتخيل سيناريوهات حدثت لهم بعد ذلك يقدمون احتمالية رغبتهم في مسامحة المسيء، أي ان هذه المواقف هي مواقف أفتراضية وليست فعلية لذلك قد تكون أستجابة الفرد مختلفة عما إذا كانوا يخبرون فعلاً هذه المواقف خصوصاً وان الاشخاص المذنبين في الموقف هم اشخاص أفتراضيين وليس افراد فعليين تربطهم روابط معينة مع المستجيب تجعله يتغاضى عن الاساءة بحكم الرابطة المعنية.

6. ايجاد العلاقة الارتباطية بين إجترار الغضب واحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة.

لغرض ايجاد العلاقة الارتباطية بين إجترار الغضب وأحتمالية التسامح تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين حيث بلغت قيمة (0.009-) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين إجترار الغضب وأحتمالية التسامح وهذه النتيجة لا تتفق مع نتائج الدراسات التي تناولت احتمالية التسامح والتسامح والغضب في بعض الجوانب وتتفق معها في جوانب اخرى.

فقد اوجدت دراسة ري وآخرون(2001) وجود علاقات ارتباطية سلبية بين التسامح والغضب حالة والغضب سمة، وايضا وجود علاقات ارتباطية سلبية بين احتمالية التسامح والغضب سمة، ولكنها لم تتوصل الى وجود علاقات ارتباطية بين احتمالية التسامح والغضب حالة(Ray et al,2001, p.270).

اما دراسة باربر وآخرون(Brber et al,2005) فقد توصلت الى وجود علاقات ارتباطية سلبية بين مسامحة الاخرين والمقاييس الفرعية لأجترار الغضب، وايضا وجود علاقات ارتباطية سلبية بين التسامح مع الذات والمقاييس الفرعية لاجترار الغضب(افكار الغاضب اللاحقة، وافكار الانتقام، وذكريات الغاضب) ولم تتوصل الدراسة الى وجود ارتباط معنوي بين التسامح مع الذات وأستيعاب الاسباب.

ان افراد عينة الدراسة الحالية ليس لديهم اجترار للغضب وانما وجد لديهم الاجترار بدرجة معتدلة لهذا لم يكن هناك ارتباط دال معنوياً بين الأجترار ومتغير أحتمالية التسامح الذي وجد بشكل منخفض عند افراد العينة(أي عدم تسامح)، وترى الباحثة ان المواقف الافتراضية لاطهار الرغبة بالتسامح قد أثرت على قوة الارتباط بين المتغيرين لان هناك اختلافاً بين ما يخبره الفرد في الحياة الواقعية وبين ما يتصور ان يمر به في مخيلته، فغالباً ما يتخذ الفرد قرارات حاسمة وحدية بشأن المسيء ولكنه سرعان ما يتخلى عن قراراته عند المواجهة معه وهذا ما أكدته دراسة ري وآخرون(2001) وهو عدم وجود ارتباط بين احتمالية التسامح والغضب حالة لان الغضب حالة يكون موقفياً فهو عبارة عن مشاعر بايولوجية وسايكولوجية متنوعة في الشدة سريعة الزوال وهو بهذا يكون مقارباً لمواقف مقياس أحتمالية التسامح.

التوصيات

بناءً على النتائج التي خرج بها البحث توصي الباحثة بالآتي:

- 1 - الاستعانة بمقاييس الدراسة الحالية في مجالات الارشاد والتوجيه التربوي والاكاديمي.
- 2- اهتمام المؤسسات التربوية بضرورة توعية الآباء والامهات بأهمية تنشئة ابنائهم تنشئة صالحة يتحلون فيها بروح التسامح والتقبل.
- 3- اعداد دورات للعاملين في المجال التربوي تساعد على توجيه الطلبة منذ المراحل المبكرة نحو ضرورة التجمل بالتسامح واللين.

المقترحات

- 1- أجراء دراسة للتعرف على علاقة إجترار الغضب مع متغيرات اخرى مثل النشاط الفيزيقي- العدوان الرياضي- والرفاهية الاجتماعية- والالتواء.
- 2- إجراء دراسة للتعرف على علاقة احتمالية التسامح مع متغيرات اخرى مثل(السعادة الروحية-المرغوبة الاجتماعية- الأمل- التدخين).
- 3- اجراء دراسة تقارن إحتمالية التسامح وإجترار الغضب بين شرائح عمرية مختلفة.
- 4- القيام بدراسة للتعرف على علاقة احتمالية التسامح مع إجترار الغضب عبر ثقافات متنوعة وإسوة بالدراسات الأجنبية.

المصادر

- ثورندايك، روبرت و هيجن، اليزابيث (1989): القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس، عمان : مركز الكتاب الاردني.
- السيد، فؤاد البهي (1978): علم النفس الاحصائي، الطبعة الثانية ، القاهرة: دار الفكر العربي.

-Adams, G.S.(1964): Measurement and evaluation in education and psychology, USA, Boston: Houghton Mifflin company.

-Allen , M.J. and Yen, W.(1979): Introduction to measurement theory, California: brook cole.

-Anestis, M.D.; Anestis, J.C.; Selby, E.A. ; Joiner, T.E.(2009): Anger rumination across forms of aggression, personality and individual differences, 192-196.

-Barber, L.: Maltby, J. ; Macaskill, A. (2005) : Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination, personality and individual differences 39(2005) 253-262. UK.Ltd.

-Burnette, J.L. ; Taylor, K.W. ; Worthington, E.L. ; Forsyth, D.R. (2007): Attachment and trait forgiveness: The mediating role of angry rumination, personality and individual differences 1585-1596.

-Denson, T.F. (2009) : Angry rumination and the self-regulation of aggression, ch.14 in Sydeny symposium of social psychology.

-Eble, R.(1972): Essential of education measurement, New Jersey: prentice-Hall company.

- Harris, A.H.S.(2006): Effects of group forgiveness intervention on forgiveness , perceived , and Trait-Anger, journal of clinical psychology, vol. 62(6),715-733,Wiley periodicals, Inc.
- Heiman,G.W.(1999): Research methods in psychology, USA, Boston: Houghton Mifflin company.
- Kelly, T.I.(1973): The selection of upper and lower group for the validation of test item: Consistence of adult personality, journal of educational psychology. no 21.
- Maxwell, J.P.; Sukhodolsky, D.G., Chow, C.C.F., Wong, C.F.C. (2005): Anger rumination in Hong Kong and Great Britain : Validation of the scale and across-cultural comparison, personality and individual differences 39(2005)1147-1157. UK. Elsevier Ltd.
- Maxwell, J.P. and Siu, O.L. (2008): The Chinese strategies scale: Relationship with aggression , anger, and rumination in a diverse sample of Hong Kong Chinese adults , personality and individual differences 44 (2008)1049-1059. UK. Elsevier Ltd.
- Mc Cullough, M.E. and Witvliet, C.V. (2002): The psychology of forgiveness (Handbook of positive psychology).
- Mc Cullough, M.E.; Bono, G.; Root, L.M.(2007) :Rumination, emotion , and forgiveness: Three longitudinal studies, journal of personality and social psychology Vol.92, No,3,490-505.
- Novaco, R.W.(2000) : Anger, In A. E. Kadin (Ed.),Encyclopedia of psychology (pp.170-174). Washington, D.C. American psychological association and Oxford University press.
- Owen, J.M. (2011): Tran diagnostic cognitive processes in high trait anger, Clinical psychology review (2001) 193-202. UK, Elsevier Ltd.
- Peled, M. and Moretti, M.M. (2010): Rumination on rumination: are rumination on anger and sadness differentially related to aggression and depressed mood? J psychopathol Behav Assess (2010) 32: 108-117. Springer science + Business media, LLC.
- Phillips, L.H.; Henry, J.D. ; Hosie, J.A. ; Milne, A.B.(2006): Age, anger rumination and well-being, Aging and mental health, May (2006);10(3): 250-256.
- RYE,M.S.; Loiacono, D.M.; Folck, C.H.; Olszewski, B.T.; Heim, T.A.; and Madia, B.P. (2001): Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scale, current psychology ,Vol(20).No.3.
- Simpson, C. and Papageorgiou, C. (2003) : Metacognitive belief about rumination in anger, cognitive and behavioral practice 10, 91-94, by association for advancement of behavior theory.

-Sukhodolsky, D.G. ; Golub, A. ; Cromwell, E.N.(2001): Development and validation of the anger rumination scale, personality and individual differences 31 , 689-700, Elsevier science Ltd.

الملاحق

ملحق (1)

ترجمة فقرات مقياس إجترار الغضب

مقياس إجترار الغضب

The Anger Rumination Scale (ARS)

- 1 - أتأمل خبرات غضبي الماضية.
- 2 -أفكر مليا بالمظالم التي حصلت لي.
- 3 -أطيل التفكير بالاحداث التي اغضبتني لوقت طويل.
- 4 -بعد ان ينتهي النزاع تبقى لدي تصورات طويلة الامد بالانتقام.
- 5- أفكر بإحداث معينة حصلت لي منذ وقت طويل ومازالت تغضبني.
- 6 - يصعب علي مسامحة الناس الذين اساءوا لي.
- 7- بعد ان ينتهي الجدل مع شخص ما أبقى أتشاجر معه في مخيلتي.
- 8 -ذكريات غضبي تظهر فجأة في ذهني قبل ان أستغرق في النوم.
- 9 -كلما أمر بخبرة الغضب ابقى أفكر فيها لوقت طويل.
- 10- ابقى اوقات كثيرة لا استطيع فيها عدم الانشغال بنزاع معين.
- 11- أحلل الأحداث التي تجعلني اغضب.
- 12 -أفكر بالأسباب التي تجعل الناس يعاملونني بشكل سيء.
- 13- لدي احلام وخیالات عن الطبيعة العنيفة.
- 14-اشعر بغضب حول اشياء معينة في حياتي.
- 15-عندما يغضبني شخص ما فاني لا استطيع ايقاف التفكير بكيفية الثأر من هذا الشخص.
- 16-عندما يستفزني شخص ما، أبقى اتساءل لماذا حدث لي ذلك.
- 17 - ذكریات أصغر المضايقات تبقى ترعجني لفترة.
- 18 -عندما يغضبني شيء ما، أقبله في ذهني عدة مرات.
- 19-اكرر الوقائع المغيظة في ذهني بعد حدوثها.

(ملحق 2)

The anger rumination scale (ARS)

Using the scale below, for each item indicate the number which best describes how often you think this way. Please do not leave out any item and be as accurate as possible within the limits of the choices offered below.

		Almost Never		Almost Always
1. I ruminate about my past anger experiences.	1	2	3	4
2. I ponder about the injustices that have been done to me.	1	2	3	4
3. I Keep thinking about events that have angered me for a long time.	1	2	3	4
4. I have long lived fantasies of revenge after the conflict is over.	1	2	3	4
5. I think about certain events from a long time ago and they still make me angry	1	2	3	4
6. I have difficulty forgiving people who have hurt me.	1	2	3	4
7. After an argument is over, I keep fighting with this person in my imagination.	1	2	3	4
8. Memories of being aggravated pop up into my mind before I fall asleep.	1	2	3	4
9. Whenever I experience anger, I keep thinking about it for awhile.	1	2	3	4
10. I have had time when I could not stop being preoccupied with a particular conflict.	1	2	3	4
11. I analyze events that make me angry.	1	2	3	4
12. I think about the reasons people treat me badly.	1	2	3	4
13. I have day dreams and fantasies of violent nature.	1	2	3	4
14. I feel anger about certain things in my life	1	2	3	4

15. When someone makes me angry I can't stop thinking about how to get back at this person. 1 2 3 4
16. When someone provokes me, I keep wondering why this should have happened to me. 1 2 3 4
17. Memories of even minor annoyances bother me for awhile. 1 2 3 4
18. When something makes me angry, I turn this over and over again in my mind. 1 2 3 4
19. I re-enact the anger episode in my mind after it has happened. 1 2 3 4

ملحق (3)

اسماء السادة خبراء الترجمة

ت	اسم الخبير	الاختصاص	القسم	الكلية والجامعة
1	أ.م.د. مهدي الغزالي	ترجمة	الترجمة	كلية الاداب/ الجامعة المستصرية
2	أ.م.د. نجلاء نزار وداعة	علم النفس	العلوم التربوية والنفسية	كلية التربية/ الجامعة المستصرية
3	صباح نوري حسن	ترجمة	متقاعد	

ملحق (4)

استبيان آراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات مقياس إجترار الغضب

الجامعة المستنصرية

كلية الآداب/ قسم علم النفس

الاستاذ الفاضل.....

تحية طيبة

تقوم الباحثة بدراسة (إجترار الغضب وعلاقته بأحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة)، ولغرض قياس إجترار الغضب Anger rumination قامت الباحثة بترجمة مقياس ساكودولسكي وآخرون (2001) وقد عرفه ساكودولسكي وآخرون على أنه (الميل الى الانشغال بالتكرار غير المتعمد لحدوث الافكار حول احداث الغضب، ويتضمن الاحياء العفوي والتلقائي للحظات الغضب والانشغال بأوهام الثأر والانتقام). ونظراً لما تتمتعون به من خبرة واسعة في هذا الميدان تود الباحثة ان تستشير بآرائكم السديدة في مدى صدق وصلاحية فقرات المقياس، علماً ان بدائل الاجابة مصممة على وفق مقياس ليكرت يتراوح من (1) أبداً الى (4) دائماً، وتود الباحثة ان تعرب عن خالص شكرها وتقديرها لكم سلفاً لتعاونكم معها في إظهار المقياس بصورته الدقيقة.

ولكم جزيل الشكر والامتنان

المجال الاول:

أفكار الغاضب اللاحقة **Angry afterthought** : وهي التفكير بحدث قريب العهد والشعور بالغضب نحوه (sukhodolsky et al, 2001,p.698)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	ذكريات غضبي تظهر فجأة في ذهني قبل ان استغرق في النوم.			
2	بعد ان ينتهي الجدل مع شخص ما ابقى انشاجر معه في مخيلتي.			

3	كلما أمر بخبرة الغضب ابقى افكر فيها لوقت طويل.		
4	ذكريات اصغر المضايقات تبقى تزعجني لفترة.		
5	عندما يغضبني شي ما، افكر فيه ملياً مرات عدة.		
6	اكرر الوقائع المغيضة في ذهني بعد حدوثها.		

المجال الثاني:

ذكريات الغاضب **Angry memories** : تذكر حدث قديم والشعور بغضب نحوه

(sukhodolsky et al, 2001,p.698)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	أتأمل خبرات غضبي الماضية.			
2	أفكر كثيراً بالمظالم التي قد حصلت لي.			
3	اطيل التفكير بالاحداث التي قد أغضبتي لوقت طويل.			
4	أفكر باحداث معينة حصلت لي منذ وقت طويل ومازالت تغضبني.			
5	اشعر بغضب حول اشياء معينة في حياتي.			

المجال الثالث:

أستيعاب الاسباب (Understanding of causes): وهو المكون الاول من التفكير المضاد للواقع، وهو العملية التي من خلالها يعمل الفرد ويحاول الوصول الى فهم معنوي لحادثة الغضب

(sukhodolsky et al, 2001,p.698).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	ابقي اوقات كثيرة لا استطيع فيها عدم الانشغال بنزاع معين.			
2	اقوم بتحليل الاحداث التي تجعلني اغضب.			
3	افكر بالاسباب التي تجعل الناس يعاملونني بشكل			

			سيء.	
			عندما يستفزني شخص ما، ابقى اتساءل لماذا حدث لي ذلك.	4

المجال الرابع:

افكار الانتقام thoughts of revenge: وهو المكون الثاني من التفكير المضاد للواقع وهو ميول للفعل ومحاولات إحراز اغلاق الصراع
(sukhodolsky et al, 2001,p.698).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	بعد ان ينتهي النزاع تبقى لدي تصورات طويلة الامد بالانتقام.			
2	يصعب علي مسامحة الناس الذين اساءوا لي.			
3	لدي احلام يقظة وانفعالات عن الطبيعة العنيفة.			
4	عندما يغضبني شخص فأني لا استطيع ايقاف التفكير بكيفية التأثير من هذا الشخص.			

ملحق (5)

اسماء السادة الخبراء

- 1-الاستاذ المساعد كامل عبد الحميد/ قسم علم النفس- كلية الاداب- الجامعة المستنصرية.
- 2-الاستاذ المساعد الدكتور علاء الدين جميل/ قسم علم النفس-كلية الاداب-الجامعة المستنصرية
- 3-الاستاذ المساعد علي عودة محمد/ قسم علم النفس-كلية الاداب- الجامعة المستنصرية.
- 4-الاستاذ المساعد الدكتور عباس حسن رويح/ قسم علم النفس-كلية الاداب- الجامعة المستنصرية.
- 5-الاستاذ المساعد معين عبد باقر/ قسم علم النفس-كلية الاداب-الجامعة المستنصرية
- 6-الاستاذ المساعد بان عدنان/قسم علم النفس-كلية الاداب- الجامعة المستنصرية.

7-المدرس الدكتور سعاد احمد مولى/قسم علم النفس-كلية الاداب- الجامعة المستنصرية.

8-المدرس الدكتور مهدي كاظم/ قسم علم النفس-كلية الاداب- الجامعة المستنصرية

ملحق (6)

ترجمة فقرات مقياس احتمالية التسامح

مقياس احتمالية التسامح Forgiveness Likelihood scale

تخيل ان السيناريوهات أدناه قد حصلت لك بالاستناد الى المعلومات المقدمة، أنظر في الاحتمال الذي سوف تختاره للصفح عن الشخص، ثم ضع دائرة حول الاستجابة الأكثر صحة بالنسبة لك.

1. شيء محرج عنك تتقاسمه مع صديق يصدق ان يحتفظ به سرياً، ولكن الصديق يخلف وعده ويستمر في اخبار بعض الناس عنه، ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة صديقك؟

5	4	3	2	1
محتمل جداً	محتمل الى حد بعيد	محتمل الى حد ما	محتمل قليلاً	غير محتمل ابداً

2. احد اصدقاءك يثير أشاعه عنك بغیضة وغير صحيحة. وبسببها يبدأ الناس معاملتك بشكل اسوء مما كانوا عليه في الماضي، ما هي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة صديقك؟

3. شخص مهم ينهي علاقته بك، ويتركك متألماً ومحتاراً، ثم تعرف ان سبب انهاء العلاقة هو ان الشخص بدأ بعلاقة مع صديق حميم لك. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة هذا الشخص؟

4. احد افراد عائلتك يهنيك امام الآخرين بأباحة قصة عنك لاتريد ان يعرفها احد. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة هذا الشخص؟

5. ترك

6. صديقك تحدث عنك وراء ظهرك، وعندما تواجهه فإنه ينكر، مع ذلك فأنتك تعرف انه يكذب عليك، ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة صديقك؟

7. صديق ما استعار ممتلكات قيمة بالنسبة لك ثم فقدها، ورفض ان يعيظك بديلاً عنها. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة صديقك؟

8. احد معارفك تخبره عن وظيفة ترغب ان تتوظف فيها. وبدون ان يخبرك هذا القريب فانه يقدم لها ويحصل عليها، ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة قريبك هذا؟
9. شخص غريب يداهم منزلك ويسرق مبلغ كبير من الحال منك. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة هذا الغريب؟
10. تقبل عرض شخص ما لحضور حفلة رقص رسمية، ثم يخرق هذا الشخص التزامه معك ويذهب مع شخص ما آخر أكثر جاذبية. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة هذا الشخص؟

ملحق (7)

Forgiveness Likelihood Scale

Imagine the scenarios below happened to you .Based on the information provided, consider the likelihood that you would choose to forgive the person. Then circle the response that is most true for you.

1.You share something embarrassing about yourself with a friend who promises to Keep the information confidential. However, the friend breaks his/her promise and proceeds to tell several people. What is the likelihood that you would choose to forgive your friend?

Not at all Likely 1	Slightly Likely 2	Somewhat Likely 3	Fairly Likely 4	Extremely Likely 5
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

2.One of your friends starts a nasty rumor about that is not true. As a result, people begin treating you worse than they have in the past. What is the likelihood that you would choose to forgive your friend?

Not at all Likely 1	Slightly Likely 2	Somewhat Likely 3	Fairly Likely 4	Extremely Likely 5
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

3.Your significant other has just broken up with you, leaving you hurt and confused. You learn that reason for the break up is that your significant other started dating a good friend of yours. What is the likelihood that you would choose to forgive your significant other?

Not at all Likely 1	Slightly Likely 2	Somewhat Likely 3	Fairly Likely 4	Extremely Likely 5
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

4. A family member humiliates you in front of others by sharing about you that you did not want anyone to know. What is the likelihood that you would choose to forgive that family member?

Not at all Likely 1	Slightly Likely 2	Somewhat Likely 3	Fairly Likely 4	Extremely Likely 5
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

5. Your significant other has a one night stand and becomes sexually involved with someone else. What is the likelihood that you would choose to forgive your significant other?

Not at all Likely 1	Slightly Likely 2	Somewhat Likely 3	Fairly Likely 4	Extremely Likely 5
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

6. Your friend has been talking about you behind your back. When you confront this person, he/she denies it, even though you know that he/she is lying. What is the likelihood that you would choose to forgive friend?

Not at all Likely 1	Slightly Likely 2	Somewhat Likely 3	Fairly Likely 4	Extremely Likely 5
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

7. A friend borrows your most valued possession, and loses it. The friend refuses to replace it. What is the likelihood that you would choose to forgive your friend?

Not at all Likely 1	Slightly Likely 2	Somewhat Likely 3	Fairly Likely 4	Extremely Likely 5
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

8. You tell an acquaintance about a job you hope to be hired for. Without telling you, the acquaintance applies and gets the job for him/her-self. What is the likelihood that you would choose to forgive your acquaintance?

Not at all Likely 1	Slightly Likely 2	Somewhat Likely 3	Fairly Likely 4	Extremely Likely 5
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

9. A stranger breaks into your house steals a substantial sum of money from you. What is the likelihood that you would choose to forgive that stranger?

Not at all Likely 1	Slightly Likely 2	Somewhat Likely 3	Fairly Likely 4	Extremely Likely 5
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

10. You accept someone's offer to attend a formal dance. However, this person breaks their commitment to take you and goes with someone who they find more attractive. What is the likelihood that you would choose to forgive this person?

ملحق (8)

المواقف التي اجري عليها تعديلاً من قبل خبراء الترجمة

ت	قبل التعديل	بعد التعديل
6	صديقك تحدث عنك وراء ظهرك.	ما انفك صديقك يتحدث عنك وراء ظهرك.
7	صديق لك أستعار ممتلكات قيمة بالنسبة لك ثم فقدتها، ورفض ان يعطيك بديلاً عنها.	صديق لك أستعار ممتلكات قيمة بالنسبة لك ثم فقدتها، ورفض ان يعوضك بديلاً عنها.

ملحق (9)

استبيان اراء الخبراء في مدى صلاحية مواقف مقياس احتمالية التسامح

الجامعة المستنصرية

كلية الاداب/ قسم علم النفس

الاستاذ الفاضل....

تحية طيبة

تقوم الباحثة بدراسة (اجترار الغضب وعلاقته بأحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة) ولغرض قياس احتمالية التسامح Forgiveness likelihood قامت الباحثة بترجمة مقياس ري واخرون Ray et al (2001) لقياس احتمالية التسامح وقد تحقق في موافقه صدق الترجمة بعد عرضها على خبراء في قسم الترجمة، وقد تبنت الباحثة تعريف ري وآخرون Ray et al (2001) لاحتمالية التسامح التي عرفوها على انها (استجابة نحو الشخص المسيء تتضمن نبذ الوجدان السلبي مثل العدائية، والمعرفة مثل افكار الانتقام، والسلوك مثل العدوان اللفظي، وقد تتضمن ايضا استجابة ايجابية نحو المسيء مثل الشفقة والرحمة)، ونظراً لخبرتك في هذا الميدان تود الباحثة الاستشارة بارائكم السديدة في مدى صدق وصلاحية المواقف، علماً ان بدائل الاجابة مصممة وفقاً لمقياس ليكرت وهي:

1-غير محتمل جداً.

2-محتمل قليلاً.

3-محتمل الى حد ما.

4-محتمل الى حد بعيد.

5-محتمل جدا.

ولكم الشكر والامتنان

مقياس احتمالية التسامح

تخيل ان المواقف أدناه قد حصلت لك. بالاستناد الى المعلومات المقدمة فيها، انظر في الاحتمال الذي سوف تختاره للصفح عن الشخص المسيء لك، ثم ضع دائرة حول الاستجابة الأكثر صحة بالنسبة لك.

1- شيء ما محرج عنك تخبر به صديقك ويعدك ان تحتفظ به سرياً. ولكن الصديق يخلف وعده ويستمر في أخبار بعض الناس عنه، ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة صديقك؟

2- احد اصدقائك يثير اشاعة بغیضة وغير صحيحة عنك، وبسببها يبدأ الناس معاملتك بشكل اسوء مما كانوا عليه في الماضي. ماهي الاحتمالية التي سوف تختارها لمسامحة صديقك؟

3- شخص مهم ينهي علاقته بك ويتركك متألماً ومحتاراً، ثم تعرف ان سبب انتهاء العلاقة هو ان الشخص بدأ بعلاقة مع شخص يكن لك العدا. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة هذه الصديق؟

4- احد افراد عائلتك يهينك امام الآخرين بأباحة قصة عنك لاتريد ان يعرفها احد. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة هذا الشخص؟

5- يكلف احد المدرسين طلبة الصف بكتابة تقرير في مادة دراسية معينة، تستشير زميلك حول الكتابة بموضوع معين، ثم تتفاجئ ان هذا الزميل قد كتب حول نفس الموضوع. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة هذا الزميل؟

- 6- ما أنفك صديقك يتحدث عنك وراء ظهرك، وعندما تواجهه فانه ينكر، مع ذلك فأنت تعرف انه يكذب عليك. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة صديقك.
- 7- صديق ما استعار ممتلكات قيمة بالنسبة لك ثم فقدها، ورفض ان يعوضك بدلاً عنها ، ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة صديقك؟
- 8- تخبر احد معارفك عن وظيفة ترغب ان تتوظف فيها، ويبدون ان يخبرك هذا القريب فأنه يقدم لها ويحصل عليها. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة قريبك هذا؟
- 9- شخص غريب يداهم منزلك. ويسرق مبلغ كبير من المال منك. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة هذا الغريب؟
- 10- تقبل عرض شخص ما لحضور حفلة رسمية، ثم يخرق هذا الشخص التزامه معك ويذهب مع شخص آخر اكثر جاذبية. ماهي الاحتمالية التي تختارها لمسامحة هذا الشخص؟

ملحق(10)

المواقف التي اجري عليها الخبراء بعض التعديلات

ت	قبل التعديل	بعد التعديل
3	شخص مهم ينهي علاقته بك ويتركك متألم ومحتار. ثم تعرف ان سبب انتهاء العلاقة هو ان الشخص بدأ بعلاقة مع صديق حميم لك.	صديق مهم ينهي علاقته بك ويتركك متألم ومحتار، ثم تعرف ان سبب انتهاء العلاقة هو ان الشخص بدأ بعلاقة مع شخص يكن لك العدا.
7	صديق ما استعار ممتلكات قيمة بالنسبة لك ثم فقدها.	صديق لك استعار ممتلكات قيمة بالنسبة لك ثم فقدها .
8	تخبر احد معارفك عن وظيفة ترغب ان تتوظف فيها.	تخبر احد اقربائك عن وظيفة ترغب ان تتوظف فيها.

