

مظاهر الغضب ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة
- دراسة ميدانية لطلبة قسم علم النفس بجامعة تيزي وزو-

Manifestations of anger and level of satisfaction of life among the students of university -Empirical study for students of psychology departement tizi ousou-

نايت عبد السلام كريمة¹، أقروفة صفية²، ناجي يزيد³

¹ جامعة تيزي وزو (الجزائر)، anisiheb3@live.fr

² جامعة تيزي وزو (الجزائر)، igroufasa@yahoo.fr

³ مستشفى تيزي وزو، azidadji@outlook.fr

تاريخ الاستلام: 2021/02/17

تاريخ القبول: 2021/06/08

تاريخ النشر: 2020/06/30

ملخص:

تسعى هذه الدراسة للبحث في مظاهر الغضب ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تيزي وزو، من خلال التحقق من فرضيتي دراستنا التي تنص على أنه قد تكون هناك فروق دالة إحصائية في عوامل الغضب لدى الجنسين، كما أنه قد تكون هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة لدى الجنسين، لنتوصل الى نتائج أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عوامل الغضب لدى الجنسين لصالح الإناث، وكذا في مستويات الرضا عن الحياة لدى الجنسين لصالح الذكور.

كلمات مفتاحية: مظاهر الغضب؛ الرضا عن الحياة؛ طلبة الجامعة.

Abstract:

This study seeks to investigate the manifestations of anger and the level of life satisfactions of students of the Department of psychology at the University of tizi ousou, by verifying the two hypotheses of our study which states that There may be statistically significant differences in the factors of anger among both sexes, and that there may be significant differences statistically in the levels of life satisfaction among both sexes, to reach the results that resulted in statistically significant differences in the factors of the two sexes in in favor of females as well as in the levels of life satisfaction in the two genders in favor of males.

Keywords: Manifestations of anger; satisfaction with life; university students

* المؤلف المرسل/ نايت عبد السلام كريمة، الإيميل: anisiheb3@live.fr

1. مقدمة:

مع ازدياد سرعة نمط الحياة الحديثة وتعقدها وزيادة حدة المنافسة والصراع، تزداد الأزمات الاجتماعية والتوترات والصراعات والانفعالات بين الأفراد، فالإنسان في هذه الآونة يعيش في مجتمع متغير الأطوار، تتغير وتتبدل ظواهره بين لحظة وأخرى، وقد يأخذ أحيانا هذا التغير شكل الطفرة في التحول الكلي من ظاهرة إلى ظاهرة أخرى ولا شك أن هذا التغيير السريع والمتلاحق ألقى على المجتمعات وخاصة النامية منها العديد من الأدوار، مما عبأ أفراد هذه المجتمعات بالعديد من الدوافع والحاجات المطلوب إشباعها، حتى لا يعيش الفرد في حالة قلق وتوتر يكون معه فريسة للاضطرابات النفسية والجسمية. (جبل فوزي محمد، 2000).

كما وأن القرن الذي نعيش فيه، قرن يختلف عن القرون السابقة والذي أطلق عليه عصر القلق والتوتر، فالحصول فيه على الصحة النفسية والجسدية الجيدة، إنما هو طريق شاق وطويل تحيط به مشاكل وعقبات جملة لا يمكن حصرها لتنوعها وتعقيدها وتشابكها.

وما يتوقع في الألفية الثالثة من تغيرات قد تكون أكثر تعقيدا وتشابكا، ويتطلب من أفراد المجتمع التمتع بصحة جيدة من كل النواحي، للوصول بالمجتمع إلى درجة عالية في القدرة على مواجهة تحديات القرن القادم، وللوصول بالمجتمع إلى درجة عالية من الرفاهية والرضا عن الحياة والى أقصى حد من الإنتاج، والاتجاه الإيجابي الكافي والمثمر نحو التنمية في كافة مناحيها، و من أجل كل هذا يحتاج إنسان العصر أن يدرّب نفسه على الصبر والاسترخاء والهدوء والبعد عن الانفعالات الحادة.

2. مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

في تضارب الانفعالات والمشاعر-بين التفاؤل والسعادة، السخط والغضب وما بين الرضا عن الحياة والاستمتاع بجودتها والتشاؤم بشأنها- يعيش إنسان اليوم وبالخصوص فئة الشباب في دوامة البحث عن تقرير مصيرهم، ومن واجبنا نحن كعلماء النفس، دراسة وتقصي هذه الظاهرة من جوانب متعددة، ونحن نعلم أن الشباب هو الممثل لطاقات أي مجتمع، فإذا أردنا الفهم الحقيقي لما يجري بأي مجتمع، فما علينا إلا بتسليط الضوء على فئة الشباب بالذات، قصد الوصول إلى فهم واضح لهذه للظاهرة النفسية والكشف الفعلي لخباياها، بهدف تغييرها وتعديلها إن وجد بها أي نقص أو تشوّه.

فعالم الشباب بحاجة منا إلى فهمهم، ولن يتسنى لنا ذلك، إلا من وجهة نظر الشباب أنفسهم، ومن واقع أطرهم المرجعية، فالشباب يحتاج إلى من يأخذ بأيديهم حتى يصلوا بسلام إلى مرحلة الرشد والنضج، وقد تم اختيار فئة الشباب الجامعي كعينة لهذه الدراسة، لأنها السبب في كلّ تغيير فعّال وهي القوّة الفعّالة في كل عمل ونهضة.

ويبدو أن هناك عامل عام يمكن أن نطلق عليه مسمى (الرضا الشامل) الذي يحتوي على مشاعر الرضا عن جوانب معينة في حياة الفرد، كالرضا عن العمل، الدراسة، الزواج و الصحة، والقدرات الذاتية، وتحقيق الذات.... الخ، أما عن الغضب، فهو أحد الانفعالات المهمة والضرورية في حياة الإنسان، والتي تؤثر في أسلوب إدراكه للحياة، وتعاملاته مع الآخرين، والفرد إذا ما أحسن استخدامه، والتحكم فيه بطريقة إيجابية، للتنفيس عن الاحباطات والصراعات التي يتعرض لها، فسوف يؤدي به هذا إلى تمتعه بصحة نفسية جيدة، أما إذا لم يحسن التعامل معه، فإنه من الممكن أن يؤدي إلى آثار ضارة في كافة جوانب الفرد الجسمية، والوجدانية الانفعالية، والاجتماعية، والعقلية. (نقلا عن: السقاف منال، 2008).

إن الرضا عن الحياة، وانفعال الغضب متغيران مهمان، يؤثران في سلوك الفرد وفي توافقه النفسي مع بيئته التي يعيش فيها، ولأهمية هذان المتغيران، نجد أن هناك العديد من الدراسات التي قد تناولتهما في علاقتهما بمتغيرات أخرى، كانفعال الغضب في علاقته بالمعتقدات اللاعقلانية ليزر ومنكسي وسميث (1981)، وبالاكتئاب لفايد (2003)، وببعض متغيرات الصحة النفسية للخضر (2004)، وعن أثره على الوحدة النفسية ونقص الدعم الاجتماعي ليونت وميشيل (2000)، وعن التعرف على المتغيرات ذات العلاقة بالغضب حالة وسمة لسمور وعواد (2004)، وعن التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لسوزان بسيوني وعلاقة انفعال الغضب بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة عند الباحثة السقاف منال (2008).

أما عن الدراسات التي تناولت متغير "الرضا عن الحياة"، فيمكن الإشارة مثلا إلى دراسة (العنزي، 2001) والتي توصلت إلى وجود ارتباط ايجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الايجابي من جهة، وارتباط سلبي مع الوجدان السلبي، كما أكدت الدراسة على أن التفاؤل والوجدان الايجابي والوجدان السلبي منبئات عن الرضا عن الحياة.

كما أشارت أحد الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة، وارتباط الشقاء بالسخط والتذمر من الحياة، وكشفت نتائج دراسة أمريكية أن معاملات الارتباط بين السعادة و الرضا عن الحياة مرتفعة ويتضح بذلك، أن التفاؤل له علاقة بمتغيرات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد ومؤشر على السعادة ورضائه عن ذاته وعن حياته المستقبلية.

وتأتي السعادة في علم النفس على قمة المتغيرات الايجابية، فالشخص الذي يتمتع بالسعادة من المفترض انه يجمع الكثير من السمات والخصائص الايجابية التي تدل على توفر صحة نفسية جيدة لديه، ولقد وجدت إحدى الدراسات ارتباط دال ايجابي بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الايجابي، وقد تمّ تجميع المتغيرات الايجابية، كالرضا عن الحياة والوجدان الايجابي والتفاؤل في عامل واحد أطلق عليه السعادة .

ويرى بعض الباحثين أن السعادة و الرضا عن الحياة مرادفان ولكن وجهة النظر هذه لم تؤيدها دراسات كثيرة، على الرغم من أن مقاييس السعادة والرضا تشترك في تباين مشترك يتراوح ما بين 50%-60% ولكن بعض الدراسات لم تكشف عن أي ارتباط جوهري مثل دراسة (كامينز) ولكن العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة مازالت نقطة جدلية، على أية حال يمكن افتراض، وجود تداخل كبير بينهما في العينات غير المرضية (عبد الخالق وآخرون، ص 584، 2003).

وقد أشارت دراسة "فورنهام وبتروس" (2003) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين السمات الانفعالية والسعادة، نقلا عن (الجزار، ص37، 2010).

ويبدو أن الشعور بالسعادة يؤثر في حالة الفرد النفسية والجسمية، كما تتأثر السعادة بأمور عدة من أهمها، تكامل شخصية الفرد، تقبل الذات والرضا عن الحياة، بما فيها من ضغوط ومصاعب، كذلك تتحقق السعادة من حب الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية، والحرص على إقامة صداقات جيدة، لذلك فالشعور بالسعادة جزء لا يتجزأ من شعور الفرد بجودة حياته سواء النفسية والاجتماعية.

ومن منطلق الدراسات السابقة التي تم استعراضها ، تبين عدم دراسة متغير الرضا عن الحياة و انفعال الغضب كمتغيرين متلازمين، وبسبب هذا جاء اهتمام الباحثة بدراستهم على

طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، نظراً لأهمية هذه المرحلة في بناء الشخصية كونها من أول المراحل التي تتيح للطلاب فرصة الاتصال بالعالم الخارجي بصورة منفتحة. تتحدّد مشكلة الدراسة وتساؤلاتها فيما يلي:

1- هل هناك فروق دالة إحصائية في عوامل (أشكال) الغضب لدى الجنسين من طلبة الجامعة ؟

2- هل هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة لدى الجنسين من طلبة الجامعة ؟

3. فروض الدراسة:

1- قد تكون هناك فروق دالة إحصائية في عوامل (أشكال) الغضب لدى الجنسين من طلبة الجامعة.

2- قد تكون هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة لدى الجنسين من طلبة الجامعة.

4. أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للتعرف على مختلف مظاهر الغضب لدى طلبة الجامعة من الجنسين وكذا مستويات الرضا عن الحياة لديهم.

5. أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في:

- حداثة الموضوع ومتغيراته، فمتغيرات الرضا عن الحياة وانفعال الغضب لم تلقى اهتمام في مرحلة التعليم الجامعي في حدود علم الباحثة، كما أنه لم يحظى كلا المفهومين اهتماماً كبيراً في مجال الصحة النفسية، بمجتمعنا الجزائري بصفة عامة.

- تعتبر إضافة علمية للتراث النفسي، من حيث تناولها لهذين المتغيرين.

- تتضح أهميتها على مستوى العينة المطبق عليها أدوات الدراسة، من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، كونها مرحلة ذات أهمية علمية وعملية تكشف لنا أبعاد عميقة في شخصية الطلاب و الطالبات.

- الكشف عن درجات ومظاهر انفعال الغضب ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة تيزي وزو تبعاً لمتغير الجنس.

- المساعدة في إعداد برامج إرشادية لتعزيز الرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة والتدريب على ضبط الانفعال من أجل نمو نفسي واجتماعي سليم.

- تقديم توصيات للأباء و المرشدين في التربية و التعليم من أجل إعداد أجيال تتمتع بثقة عالية في النفس قادرة على التحمل والصبر عند مواجهة مواقف الحياة المختلفة.

6. الإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة: تتناول الدراسة الحالية المتغيرات التالية:

6.1. الرضا عن الحياة:

مصطلح الرضا عن الحياة، من المصطلحات الشائعة الاستخدام كثيرا في حياتنا اليومية، ولقد حاولت العديد من الدراسات والبحوث الكشف عن العوامل المحددة له . ولقد عرّف بأنه: " تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة، وهو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي". (الجزار، ص 26، 2010)

أما "الدسوقي"، فيرى أن الرضا عن الحياة، هو: " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية، بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته" نقلا عن: (عبد الغني، ص19، 2009).

وهي نسبة نفسية متعددة الأبعاد وترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية الهامة كالضغوط وتقدير الذات والأمل وتعد هذه النسبة، المؤثر الأساسي للنجاح في التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة. (نمر، ص 209، 2011)

ويتيح الرضا عن الحياة للفرد الفرص الملائمة للإبداع، وتصبح أفكاره مرنة وهذا ما يعطيه القدرة على حلّ المشكلات العاصفة التي يقابلها، كما أنه يرتبط بقدرة الفرد على الإحساس بالسعادة قصيرة وطويلة المدى .

أما التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة فهي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الرضا عن الحياة المعتمد في هذه الدراسة.

6.2. انفعال الغضب:

يعرف الغضب لغويا أنه بغض للآخرين وحب الانتقام منهم، يقال غضب فلان غضبا ومغضبه عليه، أي أبغضه وأحب الانتقام منه.

يقال "غضب لفلان" أي غضب على غيره من أجله، ويقال غضب من لا شيء يوجب الغضب وغاضبه مغاضبه: أي حمله على الغضب و الغضابي هو " الكدر في معاشرته " نقلا عن: (السقاف منال، 2008).

ويعتبر مفهوم الغضب من المفاهيم التي اعترها الكثير من الغموض، وذلك بسبب تقديم تعريفات غير دقيقة له، وتداخله مع مفاهيم أخرى مثل العدائية والعدوان.

وبعد اطلاع الباحثة على التراث الأدبي في هذا المجال أضحت من الضرورة بمكان أن نركز أكثر على أساليب التعبير عن الغضب، والاستجابات السلوكية والوجدانية للغضب، لأنها هي التي توضح لنا متى يكون التعبير عن الغضب ايجابيا و فعالا ويؤدي بالتالي إلى التوافق لدى الفرد، حيث يكون حافزا للانجاز والعمل بجدية، ومتى يختل هذا التوافق لدى الفرد، وبتعبير آخر يجب توضيح أشكال التعبير عن الغضب أو مظاهره، ومدى ارتباطها بالصحة والمرض.

ويرى "لوهن (Luhén,1992)" أن الأحداث أو المواقف في ذاتها ليست هي السبب في الشعور بالغضب ولكن الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث والاستفزات التي تواجهه هي التي تدفعه إلى الاستجابة بطريقة غاضبة وأن الشعور بالغضب هو انفعال عام، فكل فرد منا يعاني الشعور بالغضب في أوقات معينة وأن من مظاهر وخصائص الغضب الشعور بالإحباط وخيبة الأمل وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط ولوم الآخرين والصراخ والعدوان ومن الخصائص الأخرى للغضب العواء والبكاء والعبوس والتهجم والعنف فالفرد يظهر الغضب عندما يشعر بالحزن والأذى وخيبة الأمل والغيرة وتتوقف شدة الغضب على شدة الدافع الذي يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه. نقلا عن: (حسين عبد العظيم، 2007، ص20).

ولقد عرّف الغضب أيضا حسب "العصفور" (2004) بأنه حالة وجدانية تتكون من مشاعر تتفاوت في شدتها من الضيق، والاستثارة البسيطة، الى التهيج والغيط الشديد". (العصفور عثمان، 2004، ص17).

أما التعريف الإجرائي لمظاهر الغضب، فهي الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب في عوامل الغضب على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

7. إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف البحث ، قامت الباحثة بالإجراءات المنهجية التالية :

1.7. تحديد عينة الدراسة وخصائصها:

تتكون عينة الدراسة من طلبة قسم علم النفس (ذكورا وإناثا)، بجامعة تيزي وزو، ويبلغ العدد الكلي لهم 80 فردا، منهم 38 ذكور مشكلين نسبة 47.5% و 42 إناث مشكّلة بدورها نسبة 52,5%. أما عن متغير السن، فإنه يتوزع 39 من الطلبة وبنسبة 48.75% في الفئة التي تتراوح أعمارها ما بين 21 إلى 24 سنة، بينما يتوزع 41 من الطلبة وبنسبة 51.25% في الفئة التي تتراوح أعمارها ما بين 25 إلى 29 سنة، ويمكن توضيح خصائص العينة هذه، من خلال الجداول التالية رقم 01 ورقم 02:

الجدول رقم: 01 توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس

العينة (ن=80)		التكرارات	النسب المئوية	العينة الجنس
		38	47,5%	ذكور
		42	52,5%	إناث
		80	100,0%	المجموع

الجدول رقم: 02 توزيع أفراد عينة البحث حسب السن.

العينة (ن=80)		التكرارات	النسب المئوية	العينة فئات السن
		39	48.75%	من 21 - 24
		41	51.25%	من 25 - 29
		80	100,0%	المجموع

2.7. أدوات الدراسة:

بعدما اطلّعت الباحثة على العديد من الدراسات والمقالات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، ولأنها لم تجد أي دراسة مماثلة لفكرة موضوع الدراسة الحالية، سواء تلك التي اطلّعت عليها من خلال شبكة الانترنت أو المطبوعة ورقيا، وبما أنه من متطلبات الدراسة

الحالية تطبيق كل من مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الغضب، فان اختيار الباحثة قد وقع على المقاييس التالية:

2.7. 1. مقياس الغضب كحالة وكسمة: (The State- Trait Anger Scale)

وضع في الأصل هذا المقياس كل من "سبيلبرجر" وآخرون (Spielberger, & all,1983) وقام بإعداد الصورة العربية (المستخدمة في هذه الدراسة) كل من: " محمد السيد عبد الرحمن " و" فوقية حسن عبد الحميد" سنة 1998، ويتكون هذا المقياس من جزأين كل منهما يتضمن خمسة عشر بنداً أو عبارة، الجزء الأول يقيس الغضب كحالة انفعالية تتباين في شدتها أو حدتها من وقت لآخر، ومن فرد لآخر في نفس الموقف، وهو ما يعرف بحالة الغضب (State Anger).

أما الجزء الثاني، فيقيس الغضب كسمة شخصية لها صفة الثبات النسبي وهو ما يعرف بسمة الغضب (Trait Anger)، ويرى "سبيلبرجر" أن هناك علاقة قوية بين الغضب كسمة والغضب كحالة، فالشخص الذي يتميز بدرجة مرتفعة من الغضب كسمة يميل لإدراك المواقف على أنها مغضبة بشكل أكبر ويميل لأن يحصل على درجة مرتفعة في الغضب كحالة. (محمد السيد، عبد الرحمان و حسن عبد الحميد، فوقية، 1998، ص- ص15 - 16).

2.7. 2. تطبيق وتصحيح المقياس:

يجيب المفحوصين على المقياس في نفس ورقة الأسئلة، حيث توجد أمام كل بند أربعة اختيارات وهي: إطلاقاً، أحياناً، بدرجة معتدلة وكثيراً جداً وذلك في مقياس حالة الغضب أما في مقياس سمة الغضب، فنجد أمام كل بند أربع اختيارات أخرى هي: إطلاقاً، أحياناً، غالباً ودائماً، ويطلب من المفحوص أن يقرأ كل بند ويوضح مدى انطباقه عليه وأن يضع علامة (x) تحت الإجابة التي يختارها أمام البند، ولا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل أن يجيب بسرعة، كما تؤكد التعليمات على سرية المعلومات حرصاً على الحصول على صدق المستجيب، كما يمكن تطبيق المقياس بطريقة فردية أو جماعية.

وتحصل الإجابة على درجات تتراوح بين درجة واحدة وأربعة درجات، حيث تحصل الإجابة إطلاقاً على درجة واحدة في كلا المقياسين، والإجابة أحياناً على درجتين، والإجابة بدرجة

معتدلة (غالباً) على ثلاث درجات، والإجابة كثيراً جداً (دائماً) على أربعة درجات. (محمد السيد، عبد الرحمان و حسن عبد الحميد، فوقية، 1998، ص 18).

وبذلك تتراوح درجات أبعاد المقياس على النحو الآتي:

- حالة الغضب ما بين 15 – 60 درجة

- سمة الغضب ما بين 15 – 60 درجة

- من 15 إلى 30 درجة (غضب منخفض / طبيعي)

- من 30 إلى 45 درجة (غضب متوسط)

- من 45 إلى 60 درجة (غضب مرتفع)

*عوامل حالة الغضب: تعدّ هذه العوامل هامة لدى دارسي الغضب وذلك لتفسير النتائج الخاصة بحالة الغضب لدى الأفراد، وإعطائها أبعاداً أكثر وضوحاً ودقة.

ع1- سورة الغضب: ويعبّر عنها بنود رقم 1-2-3-4-11-14-15

ع2- السلوكيات المصاحبة للغضب: ويعبّر عنها بنود رقم 8-10-12-13

ع3- الانفعالات المصاحبة للغضب: ويعبّر عنها بنود رقم 5-6-7-9

*عوامل سمة الغضب: تعدّ هذه العوامل هامة لدى دارسي الغضب وذلك لتفسير النتائج الخاصة بسمة الغضب لدى الأفراد، وإعطائها أبعاداً أكثر وضوحاً ودقة.

ع1- الدوافع الاجتماعية والطبيعية للغضب: ويعبّر عنها بنود رقم 5-6-7-9-10-15

ع2- الاستجابة الانفعالية والسلوكية للغضب: ويعبّر عنها بنود رقم 1-2-8-14

ع3- الاندفاعية: ويعبّر عنها بنود رقم 3-4-11

ع4- الهياج: ويعبّر عنها بنود 12-13

7. 2. 3. صدق وثبات المقياس: يتمتع المقياس في صورته الأجنبية بدرجة ممتازة من الصدق والثبات.

*الصدق:

بحساب معامل الارتباط بين درجات المقياس كحالة وسمة تم التوصل إلى نتائج موجبة

ودالة إحصائية مع مقاييس العدائية و العصابية و الذهانية والقلق .

***الثبات:**

تمتع الصورة الأصلية للمقياس في صورته الطويلة أو القصيرة بدرجة جيدة من الثبات حيث كان معامل الاتساق الداخلي للغضب كسمة (الصورة الطويلة) 0.87 وعلى عينة قوامها 146 طالب جامعي، و 0.87 على عينة من ذكور سلاح البحرية الأمريكي، و 0.84 على عينة من النساء المجنّدات بالبحرية الأمريكية، أما الغضب كحالة فقد كان معامل ثباته 0.93 لكل من الذكور والإناث المجنّدات، كما كانت معاملات ثبات الصورة المختصرة من المقياس، ممتازة يمكن الوثوق بها (محمد السيد، عبد الرحمان و حسن عبد الحميد، فوقية، 1998، ص 17).

***ثبات مقياس الغضب كحالة وسمة في البيئة الجزائرية:**

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس ككل عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وتوصلنا إلى معامل ثبات = 0.94. وكان معامل ثبات مقياس سمة الغضب = 0.89، أما معامل ثبات مقياس حالة الغضب فقد بلغ: 0.93.

7. 3. مقياس الرضا عن الحياة:

استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة المعد من قبل سهام كاظم نمر (2011) ويتكون من 24 فقرة، اعتمدت الباحثة طريقة ليكرت، وذلك بوضع خمسة بدائل (موافق بشدة، موافق، لا أدري، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وتحصل البدائل على القيم: 5،4،3،2،1 على الفقرات السلبية وعلى القيم: 1،2،3،4،5 على الفقرات الايجابية.

7. 3. 1. صدق المقياس:

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب أن تتوفر في المقياس النفسي، والمقياس الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر بدلا عنه، ومن اجل ذلك تم التحقق من الصدق الظاهري بعرض فقرات مقياس الرضا عن الحياة ، على مجموعة من الخبراء في العلوم النفسية بلغ عددهم (7) خبراء، واعتمدت نسبة (75%) فأكثر كنسبة اتفاق على قبول الفقرات في المقياس.

ومن خلال آراء الخبراء تحقق الصدق الظاهري، حيث تم الاتفاق على جميع فقرات مقياس الرضا عن الحياة، ولم تحذف فيه أي فقرة وإنما كان هناك تعديل طفيف وشكلي في

الفقرات 2 و 7 وبعد تعديلها تم قبول المقياس، وبذلك أصبح المقياس جاهز للتطبيق وهو مؤلف من (24) بند في صورته النهائية.

7. 3. 2. ثبات المقياس:

إن حساب الثبات خطوة ضرورية وخاصة عندما لا يتوفر للمقياس الصدق التام، وبما أنه هناك أكثر من طريقة يمكن استخدامها في استخراج الثبات ، فقد لجأت الباحثة إلى طريقتين هي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية، وذلك باختيار عينة للثبات والبالغة (30) فردا من غير عينة التطبيق وبصورة عشوائية، وقد بلغ الثبات لمقياس الرضا عن الحياة بطريقة إعادة الاختبار 0.82 وبالتجزئة النصفية (0,78) تم تصحيح معامل الارتباط للتجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان براون حيث بلغ (0,87)، وبذلك أصبح المقياس جاهزا للتطبيق لأنه يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

8. عرض ومناقشة النتائج:

8. 1. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

ينصّ الفرض الأول على ما يلي: قد تكون هناك فروق دالة إحصائية في عوامل الغضب

لدى الجنسين من طلبة الجامعة

جدول رقم 03: نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين الطلبة ذكورا وإناثا في عوامل الغضب كحالة

وكسمة.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ذكور		إناث		العينة عوامل الغضب	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عوامل حالة الغضب	عوامل سمة للغضب
**0.00	5.252	4.64	12.01	4.63	16	صورة الغضب	عوامل
**0.00	3.862	2.68	5.35	2.86	7.10	السلوكيات المصاحبة للغضب	حالة الغضب
**0.00	6.412	2.59	6.36	2.80	9.19	الانفعالات المصاحبة للغضب	عوامل
**0.00	4.008	5.40	13.48	4.18	16.67	الدوافع الاجتماعية للغضب	عوامل سمة للغضب

مظاهر الغضب ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

**0.00	5.395	2.34	6.15	2.73	8.39	الاستجابة الانفعالية والسلوكية للغضب	الغضب
**0.00	4.105	1.52	4.28	2.04	5.47	الاندفاعية	
**0.00	3.128	1.50	3.61	1.56	4.39	الهيياج	

** (دال عند مستوى 0.01)

يبين الجدول، أن عينة الإناث قد عبرت عن درجات عالية في كل صور أو أشكال الغضب مقارنة بعينة الذكور، كما نلاحظ أن أفراد عينة الذكور لديهم متوسط درجات الغضب أقل من المرضى، ومثل هذا الغضب المعتدل هو الأفضل حيث يساعد الفرد على الثقة بالنفس والتعبير عن غضبه بشكل ايجابي وبطريقة تتناسب فيها الاستجابات السلوكية مع المواقف التي يتعرض لها الفرد.

ولقد أكدت البحوث العلمية أن استجابة الغضب لدى الفرد تتأثر بخصائص شخصيته وحالته المعرفية والانفعالية، وتشمل الخصائص الشخصية كل من المعتقدات والقيم والسمات ومظاهر أخرى مستقرة نسبياً عند الشخص، وقد أشارت نتائج دراسة زيروفسكي وسميث (Zurawski & Smith, 1987) (نقلاً عن: السقاف منال، 2008) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المعتقدات اللاعقلانية وبين كل من الاكتئاب والقلق والغضب.

وترى الباحثة أن السبب وراء النتيجة التي توصل لها الفرض في الكشف عن فروق بين الجنسين في انفعال الغضب، وذلك لصالح الإناث، إلى ما ذكره (سعفان، 2005، ص19) أي أن المرأة تشعر بالغضب عند اتهامها بأنها عديمة القيمة، أو أنها الجنس الأقل والضعيف خاصة عندما يترتب على ذلك تقييد حريتها ومسؤوليتها، وفرض نظام صارم من القيود والأوامر عليها، كما أن المرأة تعيش كمأ كبيراً من الضغوطات الاجتماعية، والنفسية، وعدم مساواتها بالذكور في التعبير عن غضبها، حيث يتم تنشئتها اجتماعياً على قمع الغضب، كونه لا يتفق مع دورها الأنثوي وأنه من حق الرجل، وقد يتسبب ذلك في ظهور بعض المشكلات النفسية كالشعور بالاكتئاب أو القلق.

كما أظهرت نتائج دراسة (الخضر عثمان، 2004) أن هناك شبكة من الارتباطات الايجابية الدالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب وسمته وإظهاره من جهة، وكل من سمة القلق والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) وأحادية العقلية والتشاؤم ووجهة الضبط الخارجية والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة من جهة أخرى.

وكشفت دراسة لوبيز وثورمان (Lopez & Thuman, 1986) (نقلا عن: السقاف منال، 2008) عن أثر البيئة التي تعاني من الصراعات والنزاعات -كالأسرة الممتدة (عدد أفراد عائلة كبير) حين يعيش أفرادها في مسكن جماعي- في ارتفاع درجة الميل للغضب.

وأشار بدوره "ديفناخر" (1996) إلى أن الأفراد ذوي الغضب المرتفع يكون الغضب شديدا لديهم عبر المواقف المختلفة ويميلون إلى قمع الغضب أو التعبير عنه بطريقة سلبية مما يترتب على ذلك ظهور نتائج نفسية واجتماعية أكثر خطورة على الفرد، وذلك من جراء نقص القدرة على التكيف ومواجهة المواقف الضاغطة وانخفاض تقدير الذات.

وقد اختلفت نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (سمور وعواد، 2004) في عدم وجود علاقة بين متغير الجنس وبين الغضب عند طلاب وطالبات جامعة اليرموك، ودراسة (فايد، 2003) التي لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة الكلية للغضب وأبعاده، ولكنها اتفقت جزئياً معها في الكشف عن وجود فروق جوهرية في العلاقة بين الغضب الداخلي والاكنتاب لصالح الإناث ، كما اتفقت جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة (الخضر، 2004) التي كشفت عن وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره من جهة وكل من سمة القلق والصحة العامة من جهة أخرى (اضطرابات نفسية وبدنية).

وبهذا الصدد أكدت دراسة "سيجمون وآخرون" (2000) (نقلا عن: أحمد النيال، 2011، ص94) ارتفاع معدلات القلق لدى الإناث في مرحلة ما قبل الحيض، كما أسفر العديد من الدراسات عن نتائج تدعم ارتفاع القلق لدى النساء، حيث يظهر لديهن ما يسمى بزملة العاطفة السلبية وتتضمن مجموعة من الأعراض وهي البكاء، الشعور بالوحدة، وسهولة الاستثارة، وتقلّب المزاج، والتوتر... الخ ، كما أكدت أيضا إحدى الدراسات "بويل" (1985) أن

السيدات يكنّ أكثر حساسية لمثيرات الاكتئاب والقلق، أثناء مرحلة ما قبل الحيض، لذا فهن أكثر ميلا للتعرّض لحالات المشاعر السلبية. (أحمد النيال، 2011، ص102)

فالنساء إذن معرضات لصنفين من الضغوط، الأولى تتعلّق بهويتهن البيولوجية والثانية تتعلّق بالممارسة الأسرية (الغريير أحمد وآخرون، 2009) فالمرأة حينما تتعرّض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي، وما يرافقه من تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب، أو اختلال في ساعات النوم، أو حالات الصداع المستمر، ما هي إلا نتائج لتلك الضغوط التي لم تعد تقوى على تحملها وتجاوزها.

8. 2. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على ما يلي: قد تكون هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة لدى الجنسين من طلبة الجامعة.

جدول رقم (04): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الطلبة ذكورا وإناثا في درجات الرضا عن الحياة.

الدلالة	قيمة (ت)	الذكور		الإناث		العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**0,00	-5,257	3,81	31,44	5,71	27,31	الرضا عن الحياة

**دال عند مستوى (0.01)

من الجدول، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة لدى الجنسين وكان ذلك لصالح الذكور، وقد تفسر الباحثة ذلك لكون الإناث أكثر ميلا للغضب والقلق كما أظهرت نتائج هذه الدراسة وقد يرتبط ذلك بالخوف من انتهاء الحياة الجامعية واقترب تحمل مسؤوليات أخرى تتعلق بالزواج والإنجاب وربما بالتفكير في دور المرأة إذا ما اضطرت إلى المكوث في البيت قبل إيجاد منصب عمل، علما أن عدد كبير من طالبات المعهد من سكان الريف، فقد يمتلكن الخوف من فقدان نوع من الاستقلالية والحرية عند انتهاء المرحلة الجامعية، خاصة عندما يترتب على ذلك تقييد حريتهن ومسؤولياتهن، وفرض نظام صارم من القيود والأوامر عليهن داخل أسرهن.

وحسب نظرية الموقف، فإن الإنسان الراضي عن حياته هو من كانت ظروف حياته طبيعية، وهو قادر على تحقيق أهدافه في جو من الأمن والنجاح، فيجد الأصدقاء الطيبون و يستطيع تكوين أسرة متماسكة، وله عمل مناسب وصحة جيدة، أي متى ما كان الفرد في صحة جيدة فهو راض عن حياته وسعيد (مرسي، 47، 2000).

وتبين النتائج أيضا بأن عينة البحث ككل تتمتع بمستوى متوسط من الرضا عن الحياة، وتزود الباحثة هذه النتيجة إلى أن أفراد عينة البحث برغم الصعوبات التي يواجهونها في جميع مناحي الحياة إلا أنهم راضون عن حياتهم عموما ومن الممكن أن تعود هذه النتيجة إلى كونهم يرون ثمرة اجتهادهم تتحقق، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة المصاحب لذلك النجاح نتيجة الدعم داخل الأسرة والأصدقاء... الخ، بالإضافة إلى ما يصاحبهم من أمل بمستقبل مشرق يساعدهم على خوض غمار الحياة، خصوصا أن بعض أفراد عينة البحث من حملة الشهادة التي تؤهلهم للبحث عن عمل أو وظيفة تمكنهم من مساعدة أسرهم.

9. خاتمة:

تهدف هذه الدراسة إلى البحث في مظاهر الغضب وفي مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تيزي وزو، بالاعتماد على مقياس الغضب كحالة وكسمة، وكذا مقياس الرضا عن الحياة، للتحقق من الفرضيات التي وضعناها، لنتوصل في الأخير إلى نتائج توضح أن عينة الإناث قد عبرت عن درجات عالية في كل صور أو أشكال الغضب مقارنة بعينة الذكور، كما نلاحظ أن أفراد عينة الذكور لديهم متوسط درجات الغضب أقل من المرضى، كما بينت أيضا على أن عينة بحثنا ككل تتمتع بمستوى متوسط من الرضا عن الحياة، وبالتالي استنتجنا من تلك النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عوامل الغضب لدى الجنسين لصالح الإناث، وكذا في مستويات الرضا عن الحياة لدى الجنسين لصالح الذكور.

هذا واستنادا إلى كل ما تم التطرق إليه أنفا يمكن الخروج ببعض الاقتراحات كالتالي:

1. تدريب الأفراد على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث التي تسبب عدم السعادة، وعدم الرضا عن الحياة.
2. على الآباء توفير جو أسري جيد يسوده الترابط، والعمل على تشجيع أبنائهم على التعبير عن المواقف المثيرة للغضب لجعلهم أكثر ثباتاً واتزاناً انفعالياً.

3. مساعدة الطلاب المقبلين على التخرج، من خلال فعاليات أيام إعلامية حول المهنة بالتعرف على الفرص الوظيفية المتاحة في كلا القطاعين العام والخاص، وفتح باب الحوار والمناقشة معهم من أجل تكوين أفكار تفاعلية لدى الطلاب بشأن مستقبلهم المهني وهذا ما قد يرفع أكثر من مستوى الرضا عن الحياة لديهم وخفض الانفعالات السلبية.
4. عمل برامج إرشادية للطلالبات اللواتي يعانين من الغضب وتدريبهن على ضبط غضبهن والتعامل بفعالية مع ضغوط الحياة الجامعية.
5. إجراء دراسات وبحوث تتناول علاقة الرضا عن الحياة بمتغيرات أخرى مثل التفاؤل والانبساط وغيرها من مكونات الشخصية.
6. تطوير البحث الحالي ليتناول عينة بحث أكبر وإجراء مقارنات بين فئات عمرية مختلفة.

10. قائمة المراجع:

1. الجزائر، شروق نصر، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة، دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية والموظفين، (2010)، غزه.
2. الخضبر، عثمان، الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية، مجلة العلوم الاجتماعية، (2004)، 32 (1)، 69-102، الكويت.
3. السقاف منال بنت محمد بن عمر، الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة، متطلب تكميلي لنيل شهادة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، قسم علم النفس، (2008)، جامعة أم القرى.
4. السمري، محمد مصطفى، الغضب وكيف عالجه الإسلام؟..- المجلة العربية (1997)، س21، ع243، ص42-43.
5. العصفور، عثمان أحمد، كيف نفهم الغضب ونتخلص منه، دار العصفور، (2004)، عثمان، الكويت.
6. العنزي، فريح عويد، الشعور بالسعادة وعلاقته بضعف السمات الشخصية، دراسات ارتباطيه مقارنة بين الذكور والإناث دراسات نفسية (2001)، المجلد (1) العدد (3)، ص377-351.
7. الغرير، أحمد نايل، أبو أسعد أحمد عبد اللطيف، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، (2009)، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
8. النبال أحمد، مایسة في سيكولوجية المرأة، دار المعرفة الجامعية، (2011)، الإسكندرية، مصر.
9. جبل، فوزي محمد، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، (2000)، الأزاريطة، الإسكندرية، مصر.

10. حسين عبد العظيم طه، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، دار الفكر ناشرون وموزعون، (2007)، الطبعة الأولى، عمّان، الأردن.
11. سعفان محمد، أحمد، دراسات في علم النفس والصحة النفسية- اضطراب انفعال الغضب-، دارالكتاب الحديث، (2003)، القاهرة، مصر.
12. سمور، قاسم محمد، وعواد، محمد مصطفى الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، (2004)، العدد5 (ص ص 143-174).
13. عبد الخالق، أحمد وآخرون، معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، (2003)، مجلد 13، العدد 14.
14. عبد الغني، رباب بنت رشاد بن حسن، أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، رسالة ماجستير منشورة، (2009).
15. محمد السيد، عبد الرحمان و حسن عبد الحميد، فوقية مقياس الغضب كحالة وسمة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، (1998)، القاهرة، مصر.
16. معتز سيد عبد الله، بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية، المجلد الثالث، دار غريب للطباعة والنشر، (2000)، القاهرة، مصر.
17. مرسي، كمال ابراهيم، السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، الجزء الأول، دار النشر للجامعات، (2000)، القاهرة، مصر.
18. نمر، سهام ناظم، الرضا عن الحياة وعلاقته بالعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات مجلة البحوث التربوية والنفسية، (2011)، العدد 29.