

إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د. خديجة خليفة سالم القماطي - كلية التربية جنزور جامعة طرابلس

ملخص البحث:

هدف البحث معرفة مستوى إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات ومعرفة الفروق في إدارة الغضب وفقاً للنوع والتخصص والمستوى الدراسي، وتكوّنت عينة البحث من (100) طالباً وطالبة من جامعة طرابلس، واعتمدت في البحث من الأدوات مقياس إدارة الغضب إعداد الباحثة، وتوصّلت نتائج البحث أنّ مستوى إدارة الغضب لدى الطلاب مرتفع، وإلى وجود فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب لصالح الإناث، وعدم وجود فروق وفقاً للتخصص العلمي وأدبي والمستوى الدراسي (أول - ثاني - ثالث - رابع) في إدارة الغضب.

مقدمة البحث:

تعدُّ مرحلة الجامعة من المراحل المهمة في حياة الطلاب الجامعيين، فهي تعادل المرحلة الأخيرة في مرحلة المراهقة فيسعى فيها الفرد لتكوين شخصية مستقلة عن الأسرة والمجتمع ويني لنفسه إرادة مستقلة عن إدارة الأباء، وإذا لم يحققوا هذا قد يقعوا في صدام مع المحيطين بهم وتنفجر الانفعالات التي تثير الغضب لديهم وقد تختلف ردود الأفعال عند هؤلاء الطلاب باختلاف شخصياتهم وباختلاف نوعهم، وكذلك التنشئة الاجتماعية فمنهم من يكون قادر على إدارة انفعالاته والتحكم فيها ومنهم من يفشل في إدارتها ويتخبط في ردود أفعاله، وتكون النتيجة التعرُّض للأثار السلبية للغضب من قبل الآخرين أنّ مشكلة الغضب تعدُّ من المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً بين أفراد المجتمع، فهو يعدُّ ظاهرةً عامةً بين البشر تضرب جذورها في أعماق الوجود الإنساني فهي موجودة منذ القدم، غير أنّها أصبحت تمارس بأشكال متنوعة في هذه الأونة وبصورة لافتة للنظر.⁽¹⁾

فالغضب يعدُّ علامةً قوةً وعلامةً ضعفٍ، فعندما لا يتناسب مع الموقف أو عندما لا يوجهه نحو مصدر التهديد وعلامةً قوةً عندما يزيد من نشاط الفرد ويدفعه في بعض المناسبات للقيام ببعض المواقف العنيفة لإزالة العوائق التي تعترض سبيله والتي تهدده بالخطر.



وتوجد عدة طرق للتعامل مع الغضب وإدارته دون إلحاق الأذى بالذات والآخرين من خلال كبح جماح الغضب والتعامل مع المواقف المسببة للغضب بحكمة من خلال المواجهة أو الانسحاب. (2)

تؤدي الإنفعالات دوراً مهماً في حياة الإنسان ومن دونها لا يكون للحياة معنى ولا متعة سواءً كانت هذه الأنفعالات سارة كالبهجة والحب أو غير سارة كالغضب والخوف والحزن، إنَّ انفعالاتنا تعلن عن موقفنا النفسي تجاه بيئتنا، وأنها تجذبنا تجاه بعض الأفراد والأشياء والأفكار أو تنفرنا منهم، كما تساعدنا على تنظيم خبراتنا وتوجيه سلوكنا فهي تخرض السلوك وتوجهه أو تعوقه وتوقفه ومعظم سلوكنا يكون مصحوباً بحالة انفعالية وخبرة وجدانية من نوع ما، حيث عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس إدارة الغضب بأنها عملية تهدف إلى تحقيق هدفين هما: خفض الاستثارة الانفعالية والسيولوجية التي يسببها الغضب، حيث ترى أنَّ الصعوبة في خفض الغضب تكمن في صعوبة تجنب أو تغيير البشر أو المواقف التي تحيط بنا لذلك، فإنَّ أفضل وسيلة هي تعلم كيفية التحكم بغضبنا، وكانفعال طبيعي فإنَّ الغضب له وظائف تساعد على التكيف والاستمرار رغم اختلاف الثقافات المتعددة في مدى قبول التعبير عنه، وفي كيف يكون ذلك التعبير.

وحيثما يمتلك انفعال الغضب بالإنسان تتعطل قدرته على التفكير السليم، وقد تصدر عنه بعض الأفعال أو الأقوال العدوانية التي قد يندم عليها فيما بعد حينما يهدأ غضبه، وينتاب الإنسان الغضب عندما يشعر بالإهانة أو يتعرض لخسارة ما، فالمشاعر الغاضبة تظهر عندما يحس المرء أنه ضعيف وقليل الحيلة ومهدد ومحروم ويعاني من الظلم في التعامل، فالغضب شعور فسيولوجي ينشأ عن إفراز مادة الإدرينالين في الجسم وتقنية دفاعية تهيء جسمك للدفاع ضد أي هجوم، وحين يمتلك الفرد انفعال الغضب يؤثر تأثيراً سلبياً على صحته، فالأمراض السيكوسوماتية عبارة عن اضطرابات ناشئة لآثار انفعالية محبطة، أي نتيجة قمع وإحباط للانفعالات التي لم يُعبّر عنها تعبيراً صريحاً، فالفرد الذي يعاني صراعاً انفعالياً لا شعورياً تظهر لديه الأعراض الجسمية التي تتميز بها هذه الأمراض، وهنا يُقال إنَّ الفرد يعاني مرضاً جسمىً نفسياً أو سيكوسوماتياً، فقمع الغضب يؤدي إلى ظهور الإضطرابات السيكوسوماتية فضلاً عن الاكتئاب والقلق والشعور بالذنب وانخفاض تقدير ذات، (3). فالهدف من إدارة الغضب هنا ليس عدم الغضب أو عدم التعبير عنه، وإنما الهدف هو تعلم كيفية التعامل معه وعدم كبتة، وتعلم التعبير عنه بالصورة المناسبة دون مبالغة أو تهويل. (4)

ونظراً لأهمية إدارة الغضب، فقد حظيت بالاهتمام والدراسة، وأجريت دراسات عديدة على الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة، مثل دراسة ايفريس وزملائه (Eers et

إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (al.,2005، ودراسة منال محمد السقاف (2008)، ودراسة شا وسوكا & Cha (2014) Sok التي توصلت نتائج دراستهما إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب لصالح الذكور، في حين توصلت دراسة منال محمد السقاف (2008)، ودراسة محمد عبد الرحيم محمد (2016)، ودراسة أحمد رجب وآخرون (2020) ودراسة عبد المجيد السيد (2021) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب، كما توصلت دراسة وردة عثمان عرفة السقا (2016) أن الفروق في إدارة الغضب لصالح الذكور وأكدت الدراسات السابقة على أن الطلبة في التخصصات العلمية والأدبية لا يختلفون في كيفية إدارة غضبهم، مثل دراسة عبد المجيد السيد (2021) ودراسة أحمد رجب وآخرون (2020)، كما أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى عدم وجود فروق بين الطلبة في إدارة الغضب وفقاً للمستوى التعليمي؛ مثل دراسة أسماء طه محمد وآخرون (2016)، وبذلك يتضح وجود تعارض في نتائج الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الغضب في الجنس، وعلى الرغم من تنوع اهتمام الباحثين في العالم العربي بدراسة إدارة الغضب إلا أننا نجد أن الاهتمام بها في المجتمع الليبي قليل - على حد علم الباحثة - لذا فإن الدراسة الحالية تسعى إلى الكشف عن إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وتتمثل مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس؟
- 2_ هل توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب بين طلاب وطالبات جامعة طرابلس؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للتخصص (علمي - أدبي)
4. هل توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للمستوى الدراسي (أول- ثاني- ثالث- رابع)

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى معرفة إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس، ومعرفة الفروق بين الطلاب في إدارة الغضب وفقاً للجنس والتخصص والمستوى الدراسي.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في:



الأهمية النظرية:

1. عدم كفاية الدراسات التي اهتمت بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة في ليبيا.
2. تعدُّ هذه الدراسة إضافة للدراسات العربية في مجال إدارة الغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية، ممَّا يساعد أعضاء هيئة التدريس بالجامعة على معرفة الأساليب التي يحتاجها الطلاب لإداره غضبهم.

3. تعدُّ هذه الدراسة دعوة لطلاب الدراسات العليا والباحثين والمهتمين لإثراء هذا الجانب في العمل، لأنَّ إدارة الغضب يساعد على تجنب كثير من المشكلات المستقبلية.
الأهمية التطبيقية:

1- إعداد مقياس لإدارة الغضب والذي يمكن الاعتماد عليه في دراسات متشابهة.
2- تعدُّ هذه الدراسة من الدراسات القلائل في ليبيا التي اهتمت بدراسة إدارة الغضب لدى طلاب الجامعة؛ إذ إنَّ خريجين هذه المرحلة تعقد عليهم الآمال والطموحات في بناء المجتمع، وفي بناء الأجيال القادمة.

3- قد تساعد نتائج البحث في لفت انظار الباحثين في إعداد برامج إرشادية لمساعد طلاب الجامعة على إدارة غضبهم.

مصطلحات البحث والإطار النظري:

إدارة الغضب: Anger Management

إنَّ سوء إدارة الغضب مشكلة يعاني منها كثير من الناس، وبخاصة من هم في سن المراهقة والذين لا يستطيعون مواجهة الغضب بفاعلية في خضم أحداث الحياة اليومية التي تقابلهم، إذ إنَّ الغضب هو العاطفة الأكثر تدميرًا وتخريبًا في المجتمعات الإنسانية على مستوى الأفراد وحتى الأمم. (5)

فالمشكلة ليست في انفعال الغضب ذاته: لأنَّ الغضب انفعال طبيعي يحدث نتيجة التعرض للإهانة أو المضايقة أو الاحباط في الحصول على ما يستحقه، ولكن المشكلة تكمن في كيفية إدارة الغضب، وفي العمليات المعرفية التي تتوسط المثيرات والاستجابات: لأنَّ الغضب يعدُّ نتيجة أولية لأخطاء التفكير، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات التحكم في الغضب أو إدارته. (6)

من خلال ما سبق يتضح أنَّ الفرد لكي يكون علاقات ناجحة مع الآخرين، ويسيطر على انفعالاته بطريقة عقلانية لابدَّ من إدارة غضبه.

تعريف إدارة الغضب:

عرف توماس (Tomas) إدارة الغضب بأنها: التدخل التربوي – النفسي الذي يبتكر الأسلوب الممكن لتغيير السلوك عن طريق زيادة المعرفة والتزود بمنظورات جديدة وتعلمها، وتطبيقها من قبل المسترشدين بغية معالجة الغضب.

ويعرف صبحي الكفوري (7) إدارة الغضب بأنها: الطريقة التي يتم فيها تعلم الفرد كيفية السيطرة على انفعال الغضب للتعبير عن إدارة غضبه بطريقة أقل عدوانية وأكثر إيجابية، ويتم ذلك من خلال مساعدته على زيادة وعيه بانفعال الغضب ومصادره وتحسين وزيادة مهاراته في حل مشكلاته.

وتعرف الباحثة إدارة الغضب بأنها: بأنه قدرة الفرد على الوعي بالتغيرات الجسدية والمعرفية والإنفعالية والفسولوجية التي تحدث له عندما يكون غاضباً، واتباعه لبعض الأساليب والطرق والوسائل والفتيات التي تمكنه من مواجهة غضبه، بالإضافة لطلب المساندة من الآخرين في المواقف الصعبة التي يمر بها.

خطوات إدارة الغضب:

حدد ستيث وهامبي (Stith & Hamby,2002) خطوات إدارة الغضب كطرق رئيسية للتعامل معه، وهي كما يلي:

1. إدراك حالة الغضب: من خلال وعي الفرد بأن الغضب يُسبب مشكلات، وعندما يكتم الفرد غضبه، فإنه غالباً ما يكون غير قادر على التعامل مع العواطف الشديد، وكتمان الغضب ينتج عنه في العادة إفساد العلاقات، وينطوي على أخطار على الصحة الجسدية والنفسية.
2. استراتيجية التصعيد: فعند الشعور بالغضب تتهيج الانفعالات وتتجه الطاقة إلى الخارج، ويفقد الشخص القدرة على التواصل مع الآخرين، وهنا يقوم بتصعيد غضبه من خلال تجنب التعبير عن العواطف الكامنة، كما يؤدي الغضب المتصاعد إلى تدمير مادي للممتلكات، أو إلى حالة من الإدمان
3. التفكير في نواتج إدارة الغضب: هي عملية يكون فيها الشخص منفتحاً وصادقاً، ويقوم من خلالها بتقبل نفسه في اتجاه إيجابي، ويتحقق ذلك باستبدال طريقة التفكير التي تجعل الشخص الذي يعبر عن غضبه بطرق سلبية بالتفكير بطريقة إيجابية، وهنا يتم التركيز على السلوك الذي أثار الغضب، وينتج عن إدارة الغضب: زيادة مستوى الطاقة، ومهارات تواصل فعّالة، وتقوية العلاقات، وتحسين الصحة الجسدية والعقلية، وتدعيم تقدير الذات.



4. **التهدئة:** ويتم في هذه الخطوة الإسترخاء، بأخذ نفس عميق ببطء عند الشعور بالغضب لتهدئة الشخص، وتفريغ الطاقة السلبية التي تدفعه للمشاجرة، وإعطائه وقتاً للتفكير قبل الإستجابة للموقف، والتخطيط لحل المشكلة.⁽⁸⁾

أهداف إدارة الغضب:

1. التخفيف من حدة الأحاسيس والتأثير النفسي الذي تحدثه مسببات الغضب.

2. تحقيق المشاعر العاطفية والعوامل النفسية التي يسببها الغضب.

3. إنقاص ثورات الغضب المفرط وإنقاص التعبير عنه.

4. تصريف الانفعالات بأعمال مفيدة، فالانفعالات تولد في الجسم طاقة زائدة تساعد الشخص على إنجاز أعمال مهمة في حياته إذا أحسن الاستفادة منها.

5. تزويد الشخص بمعلومات ومعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال، بهدف مساعدته على تخفيض شدة الانفعال، والتغلب على ما يصاحبه من اضطراب.⁽⁹⁾

أبعاد إدارة الغضب:

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

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

3- التعامل مع خيبة الأمل: ويقصد بها تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب للتعامل مع خيبة الأمل. التعبير عن عدم الرضا والتذمر: ويقصد بها توكيد الذات، والقيام بسلوك ثابت للتعبير عن التذمر وعدم الرضا.⁽¹⁰⁾

بينما حدد (11) أبعاد مقياس إدارة الغضب في أربعة أبعاد وهم:

1. التعبير السلوكي عن الغضب: وتشير مفردات هذا البعد إلى ردود الفعل الغاضبة التي يمر بها المراهق ذو الإعاقة الفكرية.

2. التوكيدية: وهي عبارة عن دفاع المراهق ذي الإعاقة الفكرية عن حقوقه دون التعدي على حقوق الآخرين.

3. السعي للمساعدة الاجتماعية: وتشير مفردات هذا البعد إلى طلب المراهق ذي الإعاقة الفكرية المساعدة إما من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو القائم بالرعاية.

4. التجنب أو الإنشغال بعمل شيء آخر: ويعنى بها الباحث ابتعاد المراهق ذي الإعاقة الفكرية عن بواعث ومثيرات الغضب، وعدم التفكير في الموقف المسبب للغضب.

مبادئ إدارة الغضب:

حدّد كل من ايما وويليامز، ورببيكا بارلو عشرة مبادئ لإدارة الغضب هي:

- 1- إنَّ الغضب سلوك مكتسب يمكن تغييره، ويعد الدافع الداخلي والرغبة الحقيقية في التغيير من أهم العوامل للإدارة الناجحة والفعّالة للغضب.
 - 2- تؤثر المعتقدات على الأسلوب الذي ترى به الناس وتتفاعل به مع مواقف الحياة، لذا يمكن أن تساعدنا معرفة كيفية تأثير أفكارنا ومعتقداتنا بالسلب علينا في إعادة التفكير في هذه المعتقدات ومحاولة تغييرها.
 - 3- يؤثر الوعي والأدراك الجيد لأسلوب التفكير على نمط السلوك المتبع، لذا يعدُّ التعرف على أفكارنا ومشاعرنا والتأثير الذي تحدثه علينا من أهم خطوات السيطرة على سلوكنا.
 - 4- تؤثر مشاعرنا على طريقة تفكيرنا وسلوكنا، حيث يصادف بعض الناس مشاعر، مثل الغيرة والكرهية بشكل أكبر من الآخرين، ودرجة الشعور بهذه الأحاسيس تؤثر على إدراك مواقف الحياة وبالتالي على طريقة التعامل معها.
 - 5- إنَّ للغضب جانباً فسيولوجياً، والأدراك الجيد لهذه الاستجابة العضوية يمكن أن يعدَّ مثل علامة إنذار مبكر قد تساعد على تهدئة الفرد من خلال استراتيجيات التوافق للتقليل من هذه الاستجابة.
 - 6- غالباً ماينتج عن الغضب عواقب سلبية بالنسبة للفرد وللآخرين، وإدراكها على المدى القصير والطويل يؤكد على ضرورة التحكم في الغضب.
 - 7- يساعد تحديد كل الأسباب المحتملة للغضب على تلافي هذه الأسباب، والتعامل الفعّال معها حال وجودها.
 - 8- يعدُّ فقدان السيطرة في الغالب نتيجة لتراكم المشكلات الصغيرة التي لم يتم حسمها بشكل قاطع سبباً رئيسياً في حدوث الغضب.
 - 9- يزيد عدم وجود توازن بين العمل والراحة في نمط الحياة العام من احتمالية التصرف بشكل غضبي عدواني، حيث تعد زيادة أعباء العمل، وعدم الحصول على الراحة الكافية والترفيه المناسب، وإهمال النفس، ووجود مشكلات في العلاقات الشخصية، من أهم علامات عدم التوازن في نمط الحياة العام، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الميل إلى التصرف بشكل سلبي في كثير من المواقف.
- يمكن أن يتحول الغضب إلى شعور إيجابي وفعال إذا تم استخدامه بشكل بناء. (12)
- رابعاً - الدراسات السابقة :

دراسة إيفريس وزملائه (Evers et al.,2005) التي هدفت التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب والتقييم الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من (119) طالباً وطالبة من جامعة امستردام، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود



فروق بين الطلبة الذكور والإناث، في التعبير عن الغضب بالرغم من مرورهم، بنفس خبرة لصالح الإناث.⁽¹³⁾

دراسة منال محمد السقاف (2008) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وانفعال الغضب، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (927) طالبًا وطالبة من جامعتي الملك عبد العزيز، واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس لشروجر (1990)، ومقياس الغضب المتعدد الأبعاد من إعداد الشناوي والدماطي (1993)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة في انفعال الغضب تبعًا لمتغير الجنس لصالح الإناث.⁽¹⁴⁾

دراسة نجلاء أبوسليمة وآخرون (2010) التي هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين الضبط الذاتي والغضب لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (86) طالبًا وطالبة، من طلبة كلية التربية في جامعة بورسعيد، طبق عليهم مقياسين أحدهما للغضب والأخر لل ضبط الذاتي، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في مقياس الغضب.⁽¹⁵⁾

دراسة شا وسوكا (Cha & Sok, 2014) التي هدفت التعرف على درجات التعبير عن الغضب، وانماطه والاكنتاب، واحترام الذات لدى طلبة كليات التمريض الكورية، وتكونت عينة الدراسة من (320) طالبًا، ومن الأدوات مقياس سمة الغضب والميل الذاتي والاكنتاب، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن وجود فروق بين الذكور والإناث في السيطرة على الغضب لصالح الإناث.⁽¹⁶⁾

دراسة وردة عثمان عرفة السقا (2016) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية عند طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، علاقتها بكل من الغضب وإدارته، ثم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (160) طالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس سبيلبيرجر للغضب (حالة وسمة) ترجمة وتعريب (عبد الرحمن وعبد الحميد، 1998)، ومقياس اليقظة الذهنية الذي أعده (بير وآخرون، 2006) ترجمة (وردة عثمان وآخرون)، مقياس إدارة الغضب (إعداد الباحثة)، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الغضب لصالح الطلاب.⁽¹⁷⁾

دراسة أسماء طه محمد وآخرون (2016) التي هدفت معرفة إداره الغضب وعلاقتة بالذكاء الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (762) طالبًا وطالبة من جامعة حلوان واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس إدارة الغضب و مقياس الذكاء الاجتماعي إعداد إبراهيم المغازي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين

إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية الذكور والإناث في إدارة الغضب وكذلك عدم فروق في إدارو الغضب وفقاً للمستوى الدراسي. (18)

دراسة أحمد رجب وآخرون (2020) التي هدفت معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً، وتكونت عينة الدراسة من (127) طالباً وطالبة، ومن الأدوات مقياس إدارة الغضب ومقياس التدفق النفسي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق وفقاً للتخصص والنوع (الذكور والإناث) في إدارة الغضب. (19)

دراسة عبد المجيد السيد (2021) التي هدفت معرفة إداره الغضب وعلاقتة بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجدة، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبة ومن الأدوات مقياس إداره الغضب ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق وفقاً للتخصص والنوع (الذكور والإناث) في إدارة الغضب. (20)

فروض الدراسة:

- 1- ما مستوى إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس.
- 2_ لا توجد فروق دالة إحصائياً في إدارة الغضب بين طلاب وطالبات جامعة طرابلس.
3. لا توجد فروق دالة إحصائياً في إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للتخصص (علمي – أدبي).
4. لا توجد فروق دالة إحصائياً في إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للمستوى الدراسي (أول- ثاني- ثالث- رابع).

الطريقة والاجراءات:

منهج البحث :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته في فهم متغيرات الدراسة، والتحقق من أهدافها، وكذلك معرفة الفروق بين في إدارة الغضب وفقاً لنوع والتخصص والمستوى الدراسي.

مجتمع الدراسة وعينتها :

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (60) طالباً وطالبة من طلاب جامعة طرابلس في ليبيا للعام الجامعي ربيع 2022، لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (100) طالباً وطالبة من طلاب جامعة طرابلس في ليبيا بواقع (50 طالباً و50 طالبة)، حيث تم اختيار الطلاب بطريقة عشوائية بمتوسط عمر 21.4 وانحراف معياري 1.6



أداة البحث:

استخدمت الباحثة في البحث مقياس إدارة الغضب، حيث تم إعداد مقياس إدارة الغضب من خلال الرجوع لتعريفات إدارة الغضب من وجهات نظر علماء النفس المختلفة التي أتيت للباحثة الاطلاع على آرائهم، والاطلاع على بعض المقاييس الممثلة في مقياس إدارة الغضب إعداد وردة عثمان عرفة السقا (2017) مقياس إدارة الغضب لدى عينة من الطلبة إعداد/ ندا جلال محمود المعطى (2015). مقياس إدارة الغضب لدى عينة من طلاب الثانوية ترجمة / عبد الحكيم عبد الحكيم (2013).

- وبعد الاطلاع على المقاييس سالفة الذكر، توصلت الباحثة إلى ثلاثة أبعاد لإدارة الغضب، الوعي الذاتي - أساليب مواجهه الغضب -المساندة الاجتماعية، ثم قامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات التي رأته أنها ترتبط بأبعاد إدارة الغضب " وتكون المقياس من (30) عبارة يصحح وفقاً للتدرج الثلاثي ليكرت حيث اذا اجاب الطالب دائماً يأخذ 3 درجات وإذا أجاب أحياناً يأخذ درجتان وإذا أجابته نادراً يأخذ درجة

الكفاءة السيكومترية لمقياس إدارة الغضب:

صدق المقياس:

صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس على السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد المقياس.

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح ذلك في جدول (1):

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس إدارة الغضب ومجموع عبارات البعد المنتمية له (ن = 60)

المساندة الاجتماعية		أساليب مواجهه الغضب		الوعي الذاتي	
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
** .417	3	** .411	2	** .411	1
** .541	6	** .766	5	** .761	4
** .561	9	** .549	8	** .652	7
** .588	12	** .398	11	** .566	10
** .431	15	** .541	14	** .591	13

إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

المساندة الاجتماعية		أساليب مواجهه الغضب		الوعي الذاتي	
** .786	18	** .561	17	** .432	16
** .700	21	** .451	20	** .401	19
** .549	24	* .366	23	** .521	22
** .444	27	** .711	26	** .431	25
** .713	30	** .651	29	** .451	28

**** (372) دالة عند مستوى 01. * (288) دالة عند مستوى 05.**

يتضح من جدول (2) أنّ جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة البعد الذي تنتمي له ودالة عند مستوى (01) باستثناء عبارة 23 دالة عند (05)، ممّا يؤكد الاتساق الداخلي للعبارات.

كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدارة الغضب والدرجة الكلية

ويوضح جدول (2) مصفوفة معاملات الارتباط.

جدول (2) مصفوفة قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدارة الغضب إضافة إلى الدرجة الكلية (ن=60)

الدرجة الكلية	المساندة الاجتماعية	أساليب مواجهه الغضب	الوعي الذاتي	أبعاد إدارة الغضب
				الوعي الذاتي
			** .766	أساليب مواجهه الغضب
		** .653	** .567	المساندة الاجتماعية
	** .811	** .754	** .799	الدرجة الكلية

**** (372) دالة عند مستوى 01. * (288) دالة عند مستوى 05.**

يوضح جدول (2) وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس إدارة الغضب والدرجة الكلية، وكانت معامل الارتباط جميعها دالة عند مستوى (01) .

ثبات مقياس إدارة الغضب:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (6) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.



جدول (3) يوضح معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ
1	الوعي الذاتي	.82
2	أساليب مواجهه الغضب	.71
3	المساندة الاجتماعية	.80
4	الدرجة الكلية	.84

يوضح جدول (3) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث يتضح أنها معامل ثبات جيدة مما يدل على صلاحية المقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

اعتمد البحث على الأساليب الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2. اختبار t.test للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات والفروق وفقاً للجنس وللتنخصص في إدارة الغضب.

2. تحليل التباين الاحادي لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في إدارة الغضب وفقاً للمستوى الدراسي (أول ثاني - ثالث - رابع).

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول الذي ينص على: ما مستوى إدارة الضغب لدى طلاب جامعة طرابلس.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إدارة الغضب والجدول التالي يوضح النتيجة الخاصة بذلك.

جدول رقم (4) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإدارو الغضب (ن =100)

م	أبعاد إدارة الغضب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	الوعي الذاتي	13.63	2.29	3
2	أساليب مواجهه الغضب	21.67	5.07	2
3	المساندة الاجتماعية	22.12	4.93	1
4	الدرجة الكلية	57.42	10.12	

إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

يتضح من جدول (4) تحقق الفرض الأول بحيث اختلف طلاب عينة الدراسة في درجة إدارة غضبهم، وقد اتضح ذلك من خلال تفاوت المتوسطات الحسابية لإدارة الغضب، وقد كان أكثر الأبعاد لإدارة الغضب المساندة الاجتماعية بمتوسط حسابي مقداره (12,22)، ثم بعد أساليب مواجهه الغضب بمتوسط حسابي مقداره (21.67) ثم بعد الوعي الذاتي بمتوسط حسابي (13.63)، وتعتبر هذع النتيجة منطقية، حيث يبحث الفرد وقت الغضب عن المساندة الاجتماعية التي تساعد على التغلب على غضبه، وذلك من خلال اتباع أساليب مواجهه الغضب وعندما يحصل الفرد على المساندة الاجتماعية واتباع أساليب مواجهه الغضب فيكون لديه وعي ذاتي بأسباب الغضب وإدارتها .

ويذكر (ايما وويليامز، وريبكا بارلو، 2005:67) أن الوعي والأدراك الجيد لأسلوب التفكير يؤثر على نمط السلوك المتبع، لذا يعدُّ التعرف على افكارنا ومشاعرنا والتأثير الذي تحدثه علينا من أهم خطوات السيطرة على سلوكنا، حيث يصادف بعض الناس مشاعر مثل الغيرة والكرهية بشكل أكبر من الآخرين، ودرجة الشعور بهذه الاحاسيس تؤثر على إدراك مواقف الحياة، وبالتالي على طريقة التعامل معها، وأن للغضب جانباً فسيولوجياً، والإدراك الجيد لهذه الاستجابة العضوية يمكن أن يعدُّ بمثابة علامة إنذار مبكر قد تساعد على تهدئة الفرد من خلال استراتيجيات التوافق للتقليل من هذه الاستجابة.

نتائج الفرض الثاني الذي ينص على: لا توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب بين طلاب وطالبات جامعة طرابلس.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (5) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وفقاً للنوع في إدارة الغضب (ن = 50 للذكور و 50 للإناث)

أبعاد إدارة الغضب	النوع	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوعي الذاتي	ذكور	13.6	2.45	.131	غير دالة
	إناث	13.66	2.13		
أساليب مواجهه الغضب	ذكور	20.2	5.07	2.013	دالة عند 0.01 لصالح الإناث
	إناث	23.14	4.68		
المساندة الاجتماعية	ذكور	20.9	4.98	2.544	دالة عند 0.01 لصالح الإناث
	إناث	23.34	4.61		
الدرجة الكلية	ذكور	54.7	10.30	2.777	دالة عند 0.01 لصالح الإناث
	إناث	60.14	9.26		



يتضح من الجدول السابق توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب وفقاً للنوع (ذكور - إناث) لصالح الإناث في جميع الأبعاد باستثناء بعد الوعي الذاتي ووتتفق نتائج الدراسة مع دراسة إيفريس وزملائه (Evers et al.,2005) ودراسة منال محمد السقاف (2008) ودراسة شاموسوكا (Cha & Sok,2014) وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة منال محمد السقاف (2008)، دراسة محمد عبد الرحيم محمد (2016) دراسة أحمد رجب وآخرون (2020) ودراسة عبد المجيد السيد (2021) التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب، كما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة وردة عثمان عرفة السقا (2016) التي توصلت نتائجها أن الفروق في إدارة الغضب لصالح الذكور وترجح الباحثة سبب أن الطالبات هن من يبحثن عن المساندة الاجتماعية من الآخرين وقت الغضب، ممّا يساعدهن على اتباع أساليب مواجهه الغضب فهن لا يملكن من القوة ما يساعدهن على إدارة غضبهن كالذكور.

ويذكر (ايما ويليامز، وربیکا بارلو، 2005:67) إن الغضب سلوك مكتسب يمكن تغييره، ويعدّ الدافع الداخلي والرغبة الحقيقية في التعبير من أهم العوامل للإدارة الناجحة والفعالة للغضب، حيث تؤثر المعتقدات على الأسلوب الذي ترى به الناس وتفاعل به مع مواقف الحياة، لذا يمكن أن تساعدنا معرفة كيفية تأثير أفكارنا ومعتقداتنا بالسلب علينا في إعادة التفكير في هذه المعتقدات ومحاولة تغييرها.

نتائج الفرض الثالث الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للتخصص (علمي - ادبي).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار t .test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (6) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وفقاً للتخصص في إدارة الغضب (ن=49 للعلمي و 51 للادبي)

أبعاد إدارة الغضب	التخصص	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوعي الذاتي	علمي	13.76	2.16	.534	غير دالة
	أدبي	13.51	2.42		
أساليب مواجهه الغضب	علمي	21.47	4.86	.386	غير دالة
	أدبي	21.86	5.31		
المساندة الاجتماعية	علمي	21.69	4.65	0.847	غير دالة
	أدبي	22.53	5.19		
الدرجة الكلية	علمي	56.92	9.62	0.484	غير دالة
	أدبي	57.90	10.65		

إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب وفقاً للتخصص (علمي - أدبي) في جميع أبعاد إدارة الغضب والدرجة الكلية، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة عبد المجيد السيد (2021) ودراسة أحمد رجب وآخرون (2020) وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين التخصصات العلمية والأدبية في إدارة الغضب إلى تشابه الأساليب التي يتبعها الطلاب في التخصصات العلمية والأدبية في إدارة الغضب حيث يساعد إدراك الفرد للغضب في التحكم في إدارته ويذكر (ايما ويليامز، ورييكا بارلو، 2005:67)، غالباً ما ينتج عن الغضب عواقب سلبية بالنسبة للفرد وللآخرين، وإدراكها على المدى القصير والطويل يؤكد على ضرورة التحكم في الغضب، حيث يساعد تحديد كل الأسباب المحتملة للغضب على تلافي هذه الأسباب والتعامل الفعال معها حال وجودها.

نتائج الفرض الرابع الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للمستوى الدراسي (أول - ثاني - ثالث - رابع). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (7) الفروق في إدارة الغضب وفقاً للمستوى الدراسي

أبعاد إدارة الغضب	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الوعي الذاتي	بين المجموعات	13.13	3	4.38	.833	غير دالة
	داخل المجموعات	504.18	96	5.25		
	الكلي	517.31	99			
أساليب مواجهة الغضب	بين المجموعات	39.04	3	13.01	.494	غير دالة
	داخل المجموعات	2509.07	96	26.14		
	الكلي	2548.11	99			
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	7.37	3	2.46	.098	غير دالة
	داخل المجموعات	2395.19	96	24.95		
	الكلي	2402.56	99			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	97.72	3	32.57	.311	غير دالة
	داخل المجموعات	10040.64	96	104.59		
	الكلي	10138.36	99			



يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً للمستوى الدراسي في إدارة الغضب، ممّا يدل على أنّ المستوى الدراسي ليس لها أثر على إدارة الغضب، وهذا يعني أنّه يوجد تشابه لدى أفراد العينة في إدارة الغضب وفقاً للمستوى الدراسي، وهذا يبين أنّ أفراد العينة في جميع المستويات الدراسية لديهم وعى بأنّ الغضب يسبب مشكلات، وعندما يكتم الفرد غضبه، فإنّه غالباً ما يكون غير قادر على التعامل مع العواطف الشديد، وكتمان الغضب ينتج عنه في العادة إفساد العلاقات، وينطوي على أخطار على الصحة الجسدية والنفسية، والتفكير في نواتج إدارة الغضب هي عملية يكون فيها الشخص منفتحاً وصادقاً، ويقوم من خلالها بتقبل نفسه في اتجاه إيجابي، ويتحقق ذلك باستبدال طريقة التفكير التي تجعل الشخص الذي يعبر عن غضبه بطرق سلبية بالتفكير بطريقة إيجابية، وهنا يتم التركيز على السلوك الذي أثار الغضب، وينتج عن إدارة الغضب: زيادة مستوى الطاقة، ومهارات تواصل فعّالة، وتقوية العلاقات، وتحسين الصحة الجسدية والعقلية، وتدعيم تقدير الذات.

ويذكر صبحي الكفوري (2009: 173) أنّ إدارة الغضب هي الطريقة التي يتم فيها تعلم الفرد كيفية السيطرة على انفعال الغضب للتعبير عن إدارة الغضب بأنّها: الطريقة التي يتم فيها تعلم الفرد كيفية السيطرة على انفعال الغضب للتعبير عن غضبه بطريقة أقل عدوانية وأكثر إيجابية، يتم ذلك من خلال مساعدته على زيادة وعيه بانفعال الغضب ومصادره وتحسين وزيادة مهاراته في حل مشكلاته، وتنفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة أسماء طه محمد وآخرون (2016).

توصيات البحث:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج فإنّ الباحثة توصي بما يلي:

- 1- ضرورة اهتمام التربويين وواضعي المناهج بتعميم إدارة الغضب من خلال اقرار مناهج لها.
- 2- ضرورة اهتمام وسائل الاعلام بتقديم المحاضرات الخاصة بإدارة الغضب، وكيف ترسيخها لدى أفراد المجتمع.
- 3- اهتمام الجامعات باقامة الندوات والأنشطة يشارك فيها الطلبة من جميع الكليات لمناقشة أساليب إدارة الغضب
- 4- الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية والسلوكية لدى الطلاب التي تساعد على تحسين

إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

القدرة على إدارة الغضب.

5- رفع مستوى الوعي لأولياء الأمور والمعلمين مثل هذه البرامج وأثرها في تنمية وإدارة الغضب

بحوث مقترحة:

- العلاقة بين إدارة الغضب والتعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب الجامعة.

- العلاقة بين إدارة الغضب واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

- إدارة الغضب وعلاقته بأساليب التفكير لدى طلاب الجامعة.



الهوامش:

1. لندا ديفيدوف، 1992: مدخل علم النفس ترجمة سيد طواب، ومحمود عمر ونجيب حزام، ط3، القاهرة: الدار الدزلية للنشر، ص507.
2. أسماء طة محمد 2021 أثر التدريب على مهارة إدارة الغضب في حدة السلوك العدوانى وتنمية مهارات التواصل الاجتماعى لدى طفال التوحد، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا كلية التربية، مصر ص، 121.
3. صالحه محمد يونس بوشعراية 2013، برنامج لتنمية مهارات إدارة الغضب لخفض التوتر الناتج عن الضغوط الحياتية لطالبات الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
4. طه عبد العظيم حسين 2007، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، ص 114.
5. جيل لندنفيليد 2008، إدارة الغضب، عمان مطبعة جريبر للنشر والتوزيع، ص 4.
6. بشرى إسماعيل ارنوط 2009، مدى فاعلية برنامج للتدريب على إدارة الغضب وخفض اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية إبريل، ص20.
7. صبحي عبد الفتاح الكافوري 2009، بحوث ودراسات في الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة: مطبعة السلام.
8. بلال محمد سلطان 2017، أثر برنامج تدريبي في إدارة الغضب لدى الطلبة المراهقين في خفض السلوك العدوانى وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم. المجلة التربوية الأردنية، 2، 98-123.
9. أحمد محمد الزعبي 1994، الإرشاد النفسي، بيروت: دار الحرف العربي.
10. عبد الله صالح جبر 2000، دراسة لبعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضبًا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود ص50، 55.
11. رضا إبراهيم محمد الأشرم 2013، فعالية برنامج معرفى سلوكى في إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
12. ايماوليامز، وربىكا بارلو ترجمة، قسم الترجمة دار الفاروق 2005، إدارة الغضب 1، القاهرة دار الفاروق للنشر والتوزيع، ص67.
13. Evers, C., Fisccher, H., Rodriquez, M & Manstead, R. (2005). Anger.
14. منال محمد السقاف 2008، الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
15. نجلاء أبوسليمة، عمرو عمر، شرين دوسوقى، هشام الترش 2010، إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتى لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، بورسعيد 8، 435-446.
16. Cha, N & Sok, S. (2014). Depression, self-esteem and anger expression.
17. وردة عثمان عرفة 2016: العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلاً من الغضب وإدارته، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
18. اسماء طه محمد ونور محمد وفاطمة الزهراء 2016، إداره الغضب وعلاقتة بالذكاء الاجتماعى لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ع 4، مج 22، ص: 1064 – 1112.
19. أحمد محمد رجب وأمال عبد السميع باضة ومرودة نشأت معوض 2020، العلاقة بين التدفق النفسى وإدارة الغضب لدى الطلاب الجامعة المتفوقين دراسيًّا، مجلة كلية التربية، مج20، ع2، 281-306.
20. عبد المجيد السيد 2021، التي هدفت معرفة إداره الغضب وعلاقتة بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجدة، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع22، مج5، ص: 91-102.