

الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية

عثمان حمود الخضر*

ملخص: سعت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الغضب من حيث حالته وسمته وطرق التعبير عنه (سبيلبيرجر، وتعريب القرشي)، وبين عشرة متغيرات أخرى متعلقة بالصحة النفسية والبدنية للفرد. وقد استخدم 145 طالباً من جامعة الكويت، متوسط أعمارهم 19,7 سنة (ع=2,27). وخلصت الدراسة إلى أن هناك شبكة من الارتباطات الإيجابية الدالة بين كل من: حالة الغضب، وسمته، وقمعه، وإظهاره من جهة وكل من: سمة القلق، والصحة العامة (معكوس)، والتشاؤم، ووجهة الضبط الخارجية، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة من جهة أخرى، والسلبية مع كل من: ضبط النفس، والتفاؤل، واحترام الذات. بينما ارتبط ضبط الغضب عكسياً بصورة دالة مع كل من سمة القلق، والصحة العامة (معكوس)، ووجهة الضبط، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة، وطردياً مع كل من التفاؤل، واحترام الذات. وبالتحليل العاملي استخلصت أربعة عوامل، هي: حالة نفسية مرضية، غضب ظاهري، تأزم نفسي، وغضب مخفي. كما أجريت معادلة انحدار للتنبؤ بكل مقياس فرعي للغضب، وعلق على نتائجها. وتوصلت الدراسة إلى أن كلاً من إظهار الغضب وقمعه يحمل في طياته مخاطر على صحة الفرد العامة، في حين كان ضبط الغضب هو أكثر الطرق ارتباطاً بصحة الفرد النفسية. وأكدت الدراسة الصديق التلازمي لمقاييس الغضب المستخدمة.

المصطلحات الأساسية: الغضب، حالة الغضب وسمته، قمع الغضب، إظهار الغضب، الصحة النفسية، تنظيم الذات.

المقدمة:

تؤدي الانفعالات دوراً مهماً في حياة الإنسان، ومن دونها لا يكون للحياة معنى ولا متعة، سواء أكانت هذه الانفعالات سارة، كالبهجة والحب، أم غير سارة كالغضب

* قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت.

والخوف والحزن. إن انفعالاتنا تعلن عن موقفنا النفسي تجاه بيئتنا، إنها تجذبنا تجاه بعض الأفراد، والأشياء، والأفكار، أو تنفرنا منهم (Levenson, 1994: 123)، كما تساعدنا انفعالاتنا على تنظيم خبراتنا، وتوجيه سلوكنا؛ فهي تخرض السلوك، وتوجهه، أو تعوقه وتوقفه، ومعظم سلوكنا يكون مصحوباً بحالة انفعالية وخبرة وجدانية من نوع ما (عبداللطيف خليفة، ومعتز عبدالله، 1997: 201)، كما تؤدي الانفعالات وظيفة مهمة في تيسير التواصل الاجتماعي بين الأفراد؛ فالغضب يهيئ الكائن للقتال، والخوف للهرب، والحزن للانسحاب من البيئة أو الموقف وإعادة التأمل، والسرور يبعث على الإنتاج، ويجدد الأمل ويوطد العلاقات الاجتماعية. وانفعالاتنا تؤثر في وظائفنا الجسمية النفسية وتتأثر بها، غير أن العجز عن إدارتها بصورة بناءة من الممكن أن يؤدي إلى عديد من الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية.

وتتناول الدراسة الحالية انفعال الغضب وعلاقته بمتغيرات ذات أبعاد مؤثرة في الصحة النفسية والبدنية للفرد كالقلق، والتفاؤل والتشاؤم، واحترام الذات، وأحادية العقلية، ووجهة الضبط، والحساسية من الفشل، والميل لاجترار خبرات الماضي المؤلمة. حيث يتضمن التراث النفسي إشارات واضحة لعلاقة الغضب بجملة من المشكلات الصحية والنفسية.

إن الغضب ينشأ من تفسير الموقف بأن الطرف الآخر قام بعمل سيئ أو خاطئ وهو يستحق بذلك أن يعاقب أو يرفض، وإن الغاضب على حق والطرف الآخر على خطأ، كما ينشأ من شعور الفرد بالظلم أو الانتقاص والتحقير ومصادرة الحق. والغضب يهيئ الفرد للهجوم على الطرف المعتدي، ويحمي احترام الفرد لذاته، ويشعره بالأمن حول مصداقية معتقداته، حيث يدافع عنها برفض الأفكار والأشخاص الذين يعارضونها، كما أن الغضب يحفز الفرد لأخذ قرارات حازمة، وله شكل حميد عندما يظهر من أجل الدفاع عن النفس والمحافظة على حياة الفرد وماله وعرضه، وفي زيادة دافعيته ونشاطه، وللتعبير عن خطأ سلوك ما في المواقف التربوية والاجتماعية.

غير أن للغضب صورة سلبية عندما يظهر في مواقف غير مناسبة، أو عندما يؤدي إلى تعقيدات اجتماعية ونفسية أكبر، أو عندما يؤدي إلى مشكلات صحية للإنسان كاضطرابات ضغط الدم والتنفس، وعدم انتظام ضربات القلب، كما يؤدي إلى صعوبات ذهنية كضعف التذكر، وحالة عقلية تسهم في تشتيت الانتباه للتفاصيل اللازمة لحل الموقف وتحريف الإدراك (Salovey, et al., 1993). إن معظم الجرائم تقع

في ثورة الغضب، ومعظم حالات الطلاق تحدث في ذروة الهيجان، وأجمل الصداقات وأقدسها تتمزق وتنفصم عراها بسبب عدم ضبط النفس وقت الغضب، حيث يقول جنون الغضب على لسان صاحبه ما لا يقوله عاقل، فهو ينفّر الآخرين من الغاضب، ويساعد على التحيز ضده، ويقيد استجواب الفرد ونقده لذاته، ويزيد من توتره.

الإطار النظري للدراسة:

يفرق «سبيلبيرجر وزملاؤه» (Spielberger, et al., 1983) بين الغضب والعداوة والعدوان، فالغضب Anger حالة انفعالية تمتد من الإثارة إلى الهيجان العام بسبب أذى أو ظلم حقيقي أو متوهم، أما العداوة Hostility فتعرف بأنها مشاعر الخصومة والتنافر مع الطرف الآخر، سواء أكان بحق أم بغير حق، أما العدوان Aggressiveness فهو الميل للقيام بسلوك مؤذ غير مستحق على الطرف الآخر. وهناك مفهوم آخر يرتبط مع جملة المفاهيم السابقة، وهو العنف Violence، الذي يشير إلى درجة مرتفعة من سلوك العدوان والإيذاء للطرف الآخر، وحدة في رد الفعل تجاهه، وهو غالباً ما يرتبط بالإيذاء الجسدي. كما يعتبر الغضب أحد المكونات الانفعالية للعدوان، التي تشمل أيضاً العداوة التي هي المكون المعرفي، والعدوان اللفظي، والعدوان البدني (معتز عبدالله، وصالح أبو عبا، 1995).

وفي اللغة العربية تعابير لطيفة تبرز حساسيتها لمستويات الانفعال، حيث يُعبّر عن الغضب بتعابير مختلفة تشير إلى درجات شدته، فهناك الغيظ، وهو غضب كامن مقموع لا يستطيع الفرد التعبير عنه، والحنق وهو درجة أعلى من الغيظ تسفر عن حقد دفين، وعندما تهدأ الاستثارة الانفعالية الغاضبة فإنها تتحول إلى سخط (فؤاد السيد، 1975)، ويبدو أن الكره درجة أدنى من السخط، تحمل معاني عدم الارتياح والرغبة في تجنب الطرف الآخر، وهو اتجاه نفسي سلبي للطرف الآخر، وعندما يشتد الكره يصبح بغضاً. أما الحقد فهو انفعال مركب يحمل في مكوناته كلاً من الغضب والحسد والحزن.

وكما هو الحال مع القلق، ميز «سبيلبيرجر» الغضب إلى حالة وسمة، واقترح ثلاث طرائق رئيسة للتعبير عنه، هي القمع، والإظهار، وال ضبط. فحالة الغضب هي حالة نفسية فسيولوجية، تتكون من مشاعر ذاتية بدرجات متفاوتة من الاستثارة أو الضيق البسيط إلى الغيظ الشديد، يصاحبها تنشيط للجهاز العصبي الذاتي، وتمثل حالة مؤقتة تختلف من وقت إلى آخر، ويستثيرها عادة إدراك الشخص أنه تعرض

للإهانة أو الظلم أو الإحباط. أما سمة الغضب فتعبر عن تكرار تعرض الفرد لحالة الغضب؛ فالأفراد الذين لديهم سمة الغضب مرتفعة يدركون مدى واسعاً من المواقف على أنها مثيرة للغضب، وبذلك يتعرضون لحالة الغضب بصورة مستمرة أكثر تكراراً وأشد حدة مقارنة بالأشخاص الذين تكون سمة الغضب لديهم منخفضة. أما قمع الغضب كإحدى صور التعبير عنه، فيقصد به توجيه الفرد غضبه للداخل، بقمعه لمشاعر الغضب بحيث لا تظهر للآخرين، وهي عكس إظهار الغضب الذي يشير إلى توجيه الفرد غضبه للخارج، حيث يظهر الفرد مشاعر الغضب في صورة سلوك عدواني لفظي أو بدني، أما ضبط الغضب فهو يمثل موقفاً وسطاً في التعامل مع مشاعر الغضب، بين القمع والإظهار، ويشير إلى قدرة الفرد على السيطرة على غضبه (عبدالفتاح القرشي، 1997).

ويصنف «ديفدسون وزملاؤه» (Davidson, et al., 2000) الغضب إلى نوعين: بناءً وضار، وكل منهما يمكن ان يقسم إلى ثلاثة أقسام فرعية، وهي: لفظية، وسلوكية، ومعرفية. حيث وجد الباحثون أن الأفراد الحاصلين على مستوى عال من الغضب البناء يتمتعون بمستوى صحي من ضغط الدم مقارنة بأقرانهم من الحاصلين على درجات مرتفعة في الغضب الضار.

وعلى ضوء ما سبق، من المتوقع أن ترتبط مقاييس كل من حالة الغضب، وسمته، وقمعه، وإظهاره، إيجاباً بالمقاييس السلبية للصحة العامة كالقلق، والتشاؤم، والمشكلات الصحية، في حين يرتبط مقياس القدرة على ضبط الغضب إيجاباً بمقاييس الصحة العقلية والنفسية. كما أن الانطباع العام لدى معظم الناس أن كبت الانفعال، ولا سيما الغضب، مرتبط بالمشكلات الصحية، وأن الفرد أولى له أن يعبر عن غضبه بدلاً من قمعه، وستحاول الدراسة هنا تعرّف مدى صحة هذا الاعتقاد.

أهمية البحث:

لا شك في أن لعلم النفس غايات مهمة تهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وأمنه النفسي، ونمو صحته النفسية والعقلية حتى الجسدية. وانفعال الغضب، على ما فيه من جوانب مهمة تسهم في استثارة الفرد للدفاع عن الذات، وحماية المعتقدات، وحفز الطاقة، فإن المبالغة في التعبير عنه يمكن أن تسبب كثيراً من الآثار الضارة بصحة الفرد النفسية والبدنية والعقلية، كما أنها تسهم في تفكك العلاقات الاجتماعية. والدراسة الحالية تسهم في ترشيد فهمنا لهذه الظاهرة الإنسانية على المستويين النظري والتطبيقي.

إن الدراسة الحالية تحاول معرفة علاقة الغضب بمقاييسه الفرعية الخمسة كما قدمها «سبيلبيرجر» بمتغيرات يعتقد بعلاقتها بصحة الفرد وكفاءته العقلية، وهي: الصحة العامة، وسمة القلق، والتفاؤل والتشاؤم، وضبط النفس، ووجهة الضبط، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة، وأحادية العقلية، واحترام الذات، وهي بذلك أشمل من الدراسات السابقة من ناحية مجموع المتغيرات التي تم تناولها في آن واحد، فغالباً ما يفحص الغضب مع متغيرات محدودة. ويحسن ملاحظة أن هناك متغيرات جديدة في هذه الدراسة لم يتطرق لها في الدراسات السابقة، وتستخدم هنا لأول مرة، كونها مقاييس طورت حديثاً، وهي الحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة، الأمر الذي يساعدنا على فهم ظاهرة الغضب بصورة أشمل.

ومن جانب آخر، فإن المقياس المستخدم في هذه الدراسة لا ينظر لمفهوم الغضب على أنه بعد واحد، كما هو الحال في معظم مقاييس الغضب الأخرى، بل ينظر إليه بصورة أكثر عمقاً؛ فيصنّفه إلى غضب حالة، وغضب سمة، كما يفحص ثلاث طرائق رئيسة في التعبير عنه، مما يساعدنا على فهم هذه الظاهرة النفسية بصورة أشمل، ومعرفة أي من أبعادها متصل بالاضطرابات النفسية والجسمية بصورة مباشرة؛ فمثلاً كان الاعتقاد السائد بأن قمع الغضب أشد تأثيراً على صحة الفرد مما لو عبر عنه (إظهاره)، والمقياس المستخدم هنا يساعدنا في الكشف عن ذلك كما سنلاحظ لاحقاً.

من جهة أخرى، فإن المقياس المستخدم في هذه الدراسة لقياس الغضب هو قائمة حالة الغضب وسمته والتعبير عنه لسبيلبيرجر (1996, Spielberger)، الذي قام عبدالفتاح القرشي (1997) بتعريبه، وما دام هذا المقياس حديثاً من ناحية تقنيته على البيئة العربية، فمن المناسب الكشف عن صدقه التلازمي مع متغيرات البحث المستخدمة في هذه الدراسة، الأمر الذي يسهم في نقاء مقاييسنا النفسية المستخدمة في البيئة العربية ونضجها، ويساعد على دقة عمليات التشخيص ومصادقيتها، وبخاصة إذا علمنا بأن مقياس سبيلبيرجر من المقاييس واسعة الانتشار في المجال البحثي والتشخيصي.

الدراسات السابقة:

تهدف هذه الدراسة إلى تعرّف علاقة الغضب، بمقاييسه الفرعية الخمسة كما قدمها «سبيلبيرجر»، وهي: حالة، وسمة، وقمع، وإظهار، وضبط، بمتغيرات يعتقد

بعلاقتها بصحة الفرد وكفاءته العقلية، وهي: الصحة العامة، وسمة القلق، والتفاؤل والتشاؤم، وضبط النفس، ووجهة الضبط، والحساسية من الفشل، وأحادية العقلية، واحترام الذات. وبذلك تكون الدراسة أشمل من الدراسات السابقة التي سنستعرضها لاحقاً من ناحية عدد المتغيرات التي درست في بحث واحد.

ولقد اختيرت هذه المتغيرات لفحص علاقتها بالغضب لما وجد في التراث النفسي من مشكلات عديدة يسببها الغضب المفرط والمستمر على صحة الفرد النفسية والعقلية وكفاءته. إن الخروج عن الحدود المعقولة لدرجة الانفعال يؤدي إلى مشكلات عدة؛ فالدراسات تشير إلى خطورة كل من الغضب والتوتر على صحة الإنسان البدنية من حيث خفضهما لنظام مناعة الجسم وجعله أكثر عرضة للأمراض، وزيادة مستويات الدهون في الجسم، وزيادة احتمالات الخطر من الوفاة بسبب أمراض القلب (Suinn, 2001).

إن المواقف المثيرة للغضب تزيد من احتمال اللجوء لجرائم العنف والعوانية (Maiuro, et al., 1988)، وتزيد احتمالات الموت المبكر والأمراض الجسمية (Siegman & Smith, 1994)؛ ففي دراسة لكل من «سوافر وهولن» (Swaffer & Hollin, 2001) على 100 شاب محكوم عليهم بقضايا جنائية، وجد أن الغضب ارتبط سلباً بصحة الفرد العامة، وارتبط التعبير عن الغضب إيجاباً بكل من الأرق، والاكتئاب، والقلق، والعجز عن القيام بالمهام الاجتماعية، وأعراض جسدية أخرى، في حين ارتبط القلق والأرق والأعراض الجسمية بالغضب المعرفي (على مستوى التفكير). وباستخدام 85 زوجاً (ن=170) من مدينة واشنطن، وجد «سارامبوت» (Sarampote, 2000) أن الزوج والزوجة اللذين يشعران بعدم المساواة وعدم العدالة في زواجهما كان لديهما شعور أكبر بعدم الرضا، وكان كل منهما أكثر غضباً من الطرف الآخر، وأكثر شعوراً بأعراض مرضية نفسية وجسدية.

وفي نفس السياق، حاولت دراسة «فاندرفوت وآخرون» (Vandervoot, et al., 1996) فحص العلاقة بين التعبير عن الغضب والصحة لعيّنة مكونة من 1407 من سائقي الحافلات في ولاية سان فرانسيسكو الأمريكية، متوسط أعمارهم 42,4 عاماً، معظمهم من الذكور (90,7%)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة جوهريّة إيجابية، عند مجموعة الذكور فقط، بين المستويات العالية من الغضب المكبوت والغضب المعبر عنه من جهة، وكل من: الاضطرابات المعوية والعضلية وتلك المتصلة

بالجهاز التنفسي، غير أن هذه العلاقة لم تؤيد الفرض القائل: إن الغضب المكبوت أكثر ضرراً من الناحية الصحية قياساً بالغضب المعبر عنه.

وقام كل من «برومان، وجنسون» (Broman & Johnson, 1988) بتحليل بيانات 1322 مفحوصاً من الأمريكيان السود الذين كانوا يعانون نوبات عصبية لمعرفة أثرها على صحتهم الجسدية، وخلصا إلى أن الغضب والعداونية كانا معيارين مهمين للتنبؤ بالقلق والمشكلات الصحية. وتوصل «فافا وآخرون» (Fava, et al., 1996) إلى أن المرضى الذين لديهم مستوى مرتفع من حالة الغضب كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب ولديهم نسبة أكبر من الكولسترول مقارنة بأقرانهم ممن لديهم مستوى منخفض من حالة التوتر. وهناك دراسات ربطت بين الغضب وارتفاع ضغط الدم (Francis, et al., 1991)، والاكتئاب (Thomas & Ataken, 1993)، وأخرى بين الغضب ونمط الشخصية «أ»، والسرعة والعجلة إلى الإصابة بأمراض القلب (Suhgal, 2000).

وبالنظر إلى دراسة «توماس، وويليامز» (Thomas & Williams, 1991) نلاحظ أن نتائجها خرجت عن الصورة العامة للدراسات التي استعرضناها؛ فباستخدام 720 مفحوصاً في إحدى الكليات الجامعية الأمريكية، وجد أن التوتر ارتبط بصورة منخفضة دالة إحصائياً بكل من حالة الغضب وأربعة أنواع من طرق التعبير عنه، ولم يكن هناك فروق جوهرية بين كلا الجنسين في مقاييس الغضب، كما وجد أن متغيرات الغضب أسهمت بصورة ضعيفة في تباين درجات الصحة.

ومن المتوقع أيضاً أن يكون للتفاؤل دور في التأثير على مستوى غضب الفرد، حيث يؤدي التفاؤل إلى تهوين الموقف الضاغط، وتوقع أحداث سارة مستقبلاً، مما يقود إلى خفض الاستثارة الانفعالية، ويبدو أن التفاؤل المرتفع يؤدي إلى ما أسماه «فولكمان» (Folkman, 1984) «توهم السيطرة» Illusion of Control؛ إذ تشير الدراسات السابقة إلى أن المتفائلين، قياساً إلى المتشائمين، يتبنون إستراتيجيات أكثر نضجاً في مواجهة المواقف الضاغطة المثيرة للغضب، كمواجهة المشكلة بدلاً من تجاهلها، وطلب الدعم الاجتماعي، ويكونون أقل ميلاً للانفجار العاطفي (Hart & Hittner, 1995). وقد يكون السبب في ذلك هو ما وجده «جيورينارا، وويليامز» (Guarnara & Williams, 1987) من أن المتفائلين أكثر ميلاً لتقبل مسؤولياتهم عند حدوث مشكلة، حيث تميل وجهة الضبط عندهم إلى أن تكون داخلية. وفي دراسة قام

بها «أسبروكس وآخرون» (Ausbrooks, et al., 1995) على 720 مفحوصاً، توصل الباحثون إلى أن التفاؤل والإيمان بقدرة الذات Self-Efficacy ارتبطا بصورة إيجابية بالميل إلى التعبير عن الغضب من خلال الحوار والمناقشة، وسلبياً بالميل إلى قمع الغضب، وإظهاره بصورة لوم للآخرين، وأيضاً بالشكوى من مشكلات صحية جسدية أثناء الغضب.

وباستخدام 43 موظفاً يعملون في القطاع المصرفي، وجد كل من «هارت وهتنر» (Hart & Hittner, 1995) أن مقياس التفاؤل ارتبط إيجابياً بكل من أسلوب مواجهة المسؤولية وقبولها، وسلبياً بأسلوب الهروب وتجنب المسؤولية، في حين ارتبط التشاؤم إيجابياً بأسلوب الهروب وتجنب المسؤولية، لكنهما، على عكس ما كان متوقعاً، لم يجدا ارتباطاً دالاً بين التفاؤل والتشاؤم من جهة ومستويات رد الفعل الغاضب الناشئ بسبب التوتر من جهة أخرى. ويؤيد ذلك أيضاً، دراسة «كومينين» (Comunian, 1994) الذي قام بفحص العلاقة بين الغضب وحب الاستطلاع والتفاؤل والتشاؤم عند عينة إيطالية مكونة من 500 مفحوص، وخلص إلى عدم وجود ارتباط دال بين التفاؤل وحب الاستطلاع مع الغضب بمقاييسه الفرعية (السمة، الحالة، القمع، الإظهار، والضبط)، كما كانت جميعها سالبة.

ومن خلال الدراسات السابقة التي حاولت الربط بين الغضب والتفاؤل والتشاؤم نجد أنها لم تصل إلى صورة واضحة يمكن أن تحسم صورة العلاقة بين هذين المتغيرين.

أما علاقة الغضب بمستوى احترام الفرد لذاته، فإن الممارسة الإكلينيكية والتجريبية، كما وجدها «كولتر» (Coulter, 2001) تشير إلى قدرة المستوى المنخفض من احترام الذات على التنبؤ بمستوى عال من الغضب. ففي دراسة قام بها «دريمان وآخرون» (Dreman, et al., 1997) استخدموا بها 172 امرأة مطلقة بعد أربع سنوات على الأقل من طلاقهن، وجدوا أن احترام الذات قد ارتبط عكسياً بالغضب. وفي دراسة أخرى لـ «بابز، وكارول» (Pappes & O'Carroll, 1998) استخدمت 338 مفحوصاً، وجد الباحثان أن الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية على مقياسي احترام الذات وحب الذات (الأنانية) حصلوا على درجات عالية أيضاً في مقياسي التعبير عن الغضب والعدوانية، في حين أن الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس احترام الذات ودرجة منخفضة على مقياس حب الذات قد حصلوا على درجات منخفضة في مقياسي التعبير عن الغضب والعدوانية.

ومن المنطقي أيضاً أن نتوقع أنه كلما زادت قدرة الفرد على ضبط نفسه Self-Regulation، أي زادت درجة كفاءته في تنظيم ذاته، وكبح نزواته، وضبط سلوكه مع الآخرين Self-Discipline، وقلت لديه الاندفاعية والتمركز حول الذات، وتجنب الأفكار غير المقبولة وغير المنطقية، والتزم الأعراف والنظم والقواعد العامة المتعارف عليها في المجتمع، قل مستوى حالة الغضب وسمته، وزادت درجة ضبط الغضب لديه. ويعتقد كل من «بك، وفرناندس» (Beck & Fernandes, 1998) أن ضبط النفس يمكن أن يؤدي إلى تجنب حدوث الغضب وإلى الحيلولة من استمراره عندما يحدث، ولكنه لا يؤثر في مستوى شدته.

وتحاول هذه الدراسة أيضاً تحديد العلاقة بين الغضب والشخصية أحادية العقلية Single Mindedness؛ فالشخصية أحادية العقلية كما يراها فرج (2001) لديها «خصائص انغلاقية أحادية تتضمن ضبطاً خارجي المصدر للسلوك، وسمات عصابية اكتئابية مع مكونات ذهانية ودفاعية موجبة وتقدير منخفض للذات وضيق في مجال الحركة السيكلوجية والمشاعر والتفاعلات». فأحادي العقلية يرفض التنوع، ولديه محدودية في استبصار البدائل، ويتحرك في مساحة فكرية ضيقة، ويتجنب الحركة في إطار المجهول، ويخشى التجريب، ويميل للقطعية، ولا يفضل الحلول التوفيقية، ويركز على أهداف ضيقة. وربما كانت أحادية العقلية آلية دفاع انسحابي يتبناه الفرد لحماية ذاته وأفكاره من متغيرات البيئة الخارجية التي ربما شكلت تهديداً له. ويرى منصور وحفني (1996) أن أحادي العقلية يعاني ضيقاً وقصراً في مجال الرؤية، وانغلاقاً ذهنياً يتسم بنظرة خطية من حيث أحادية المدخلات، واستعلائية تتصور احتكار الحقيقة، وتؤمن بإطلاقيتها، وترفض القبول بنسبيتها، وهي بذلك ترفض تصحيح المسار، وتنظر نظرة إقصائية تستبعد الرأي الآخر، لذا فمن المتوقع، والحال كذلك، أن ترتبط الشخصية أحادية العقلية إيجاباً بالغضب حالة وسمه، وهو ما ستحاول هذه الدراسة تعرّفه.

وتحاول الدراسة الحالية أيضاً ربط الغضب بمتغيرات جديدة غير مسبوقة؛ فقد صمم الباحث مقياسين أحدهما يقيس شدة حساسية الفرد نحو الفشل، ويعني مدى الخوف والانزعاج والضيق من فكرة فشله في أمر هو محل اهتمامه، كالامتحان مثلاً، أو عند وقوعه في مشكلة، أو عند عجزه عن الوصول إلى هدفه، أو حين يكون موضع سخرية لدى الآخرين، أو عندما يرفضه شخص يحبه. أما المقياس الثاني فيقيس مدى إفراط الفرد في اجترار أحداث الماضي المؤلمة بالنسبة له، وإلى ميله إلى تذكر تلك

الأحداث السيئة والمواقف المزعجة التي مرت به أكثر من ميله إلى تذكر الأحداث السارة، سواء أكان هو سبباً فيها أم لم يكن، مما يزيد من تعاسته، كما يشير إلى الصعوبة في نسيان أخطائه حتى لو لم يكن بإمكانه فعل شيء لتصحيحها. ومن المنطقي التوقع أنه كلما زادت حساسية الفرد من الفشل، وزاد إفراطه في تذكر الأحداث المؤلمة التي مرت به، زاد مستوى الغضب لديه حالة وسمة، ولعله من المناسب أيضاً أن نتعرف الكيفية التي يعبر بها الأفراد ذوو المستويات المرتفعة في كلا المقياسين عن غضبهم، وهم يميلون إلى إلقاء اللوم في فشلهم على ذواتهم أم لعوامل خارجية (وجهة الضبط)، وهو ما ستحاول هذه الدراسة تعرفه أيضاً.

أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى معرفة الجوانب التالية:

1 - تحديد علاقة الغضب والتعبير عنه بكل من ضبط النفس، وسمة القلق، والصحة العامة، وأحادية العقلية، والتفاؤل والتشاؤم، ووجهة الضبط، واحترام الذات، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة.

2 - التنبؤ بكل من سمة الغضب، وحالته، وقمعه، وإظهاره، وضبطه، كل على حدة، باستخدام متغيرات الدراسة (ضبط النفس، وسمة القلق، والصحة العامة، وأحادية العقلية، والتفاؤل والتشاؤم، ووجهة الضبط، واحترام الذات، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة).

3 - الكشف عن أي من متغيرات الغضب الخمسة ذات علاقة بالصحة العامة للفرد، ودرجة تشاؤمه، وسمة قلقه.

4 - معرفة أي من طرائق التعبير عن الغضب الثلاث (القمع، والإظهار، والضبط) أفضل لصحة الفرد النفسية والبدنية.

فروض الدراسة:

نظراً لاستخدام خمسة عشر متغيراً في هذه الدراسة، فإن شبكة الارتباطات وصلت إلى 105 ارتباطات، لذا سنكتفي هنا بوضع فروض متصلة بأهداف البحث ومشكلته، ولقد بنى الباحث فروض الدراسة من خلال الدراسات السابقة ووفق تصورات منطقية، نوجزها في التالي:

1 - توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب، وسمته، وقمعه، وإظهاره وكل من: سمة القلق، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية)،

وأحادية العقلية، والتشاؤم، ووجهة الضبط الخارجية، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة.

2 - توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب، وسمته، وقمعه، وإظهاره وكل من: ضبط النفس، والتفاؤل، واحترام الذات.

3 - توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الغضب وكل من: ضبط النفس، والتفاؤل، واحترام الذات.

4 - توجد علاقة سلبية دالة إحصائياً بين ضبط الغضب وكل من: سمة القلق، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية)، وأحادية العقلية، والتشاؤم، ووجهة الضبط الخارجية، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة.

طريقة البحث

العينة:

اختيرت العينة من طلاب جامعة الكويت وقوامها 145 طالباً وطالبة (30 طالباً و115 طالبة)، جميعهم كويتيون، وغالبيتهم من كلية العلوم الاجتماعية (ن=71)، والآداب (ن=45)، والباقي من كليات متفرقة (ن=29)، 28 منهم متزوجون، والباقي (ن=117) غير متزوجين. لقد راوحت أعمار العينة بين 17 و28 عاماً بمتوسط 19,7 وانحراف معياري 2,27. وأخذت العينة من خلال التطوع الذاتي للطلبة والطالبات في المقررات الدراسية التي يقوم الباحث بتدريسها في جامعة الكويت.

الأدوات:

استخدمت الدراسة الأدوات التالية:

1 - قائمة حالة الغضب وسمته والتعبير عنه:

قام عبدالفتاح القرشي (1997) بتعريب مقياس سبيلبيرجر (Spielberger, 1996) State-Trait Anger Expression Inventory، الذي يتكون من 44 بنداً، تقيس حالة الغضب (10 بنود)، وسمته الغضب (10 بنود)، والتعبير عنه (24 بنداً)، ويتم ذلك في ثلاث صور من التعبير عن الغضب هي: ضبط الغضب (8 بنود)، وقمع الغضب (8 بنود)، وإظهار الغضب (8 بنود). وتوجد ارتباطات دالة بين المقاييس الفرعية للصورة العربية لمقاييس الغضب كما وجدها القرشي، ما عدا العلاقة بين كل من حالة الغضب وضبط الغضب، وبين إظهار الغضب وقمع الغضب. وتراوح معاملات ألفا كرونباخ للمقاييس هذه بين 65، و92، ومعاملات الاستقرار بطريقة إعادة التطبيق (بعد شهر) بين 45، و74، في حين كشفت دراسة الباحث الحالية عن

معاملات ألفا كرونباخ ما يأتي: حالة الغضب 86،. وسمّة الغضب 81،. وقمع الغضب 51،. وإظهار الغضب 70،. وضبط الغضب 87،. وأورد القرشي (1997) الصدق التلازمي للصورة العربية لهذه المقاييس وكلاً من الصورة العربية للقائمة العدائية لبص-ديركي، واستخبار «فولدر وكين وهب» للعدائية واتجاهها، والصورة العربية لقائمة حالة - سمّة القلق «لسبيلبيرجر وجروستش ولوشين»، وكانت معاملات الارتباط هذه جميعها مقبولة من الناحية السيكمترية.

2 - استخبار الصحة العامة:

استخدمت هذه الدراسة الصورة العربية لاستخبار الصحة العامة «لجولبيرج ووليامز»، واقتصرت على استخدام الصورة المختصرة منه كما أوصت معربة الاستخبار «هدى جعفر» (1999)، حيث يتكون من 27 بنداً تقيس سبعة أبعاد هي: القلق/التوتر، والأفكار الانتحارية، والمرض العام، واضطراب النوم، واضطراب الوظيفة الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس، والاكتئاب. واقتصرت هنا على استخدام الدرجة الكلية فقط، التي يشير ارتفاعها إلى عوارض غير صحية. وللاستخبار معامل اتساق داخلي قدره 90، وتراوح معاملات الاتساق لعوامله الفرعية بين 68، و81،. وللاستخبار قدرة تمييزية عالية بين الحالات المرضية والحالات السوية (ت=4,52، مستوى دلالة = 0,001).

3 - القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

قام بتصميم هذه القائمة أحمد عبد الخالق (1996)، وهي مقياس تقدير ذاتي خاص بالراشدين، وتتكون من مقياسين فرعيين منفصلين هما التفاؤل والتشاؤم، ويحتوي كل منهما على خمسة عشر بنداً. ويرتبط كل من المقياسين أحدهما بالآخر ارتباطاً جوهرياً قدره -65، أما ثبات مقياسي التفاؤل والتشاؤم فهو 93، و 94، (كرونباخ ألفا)، والاتساق الداخلي لبنودها مرتفع، وجميع الارتباطات بين كل بند والدرجة الكلية دالة إحصائياً. أما الصدق التلازمي للقائمة فحسب بقياس الارتباط بين مقياسي القائمة و«اختبار التوجه للحياة»، ووجد ارتباط قدره 78، مع مقياس التفاؤل و-69، مع مقياس التشاؤم. وأورد مؤلف المقياس مجموعة من الارتباطات بين مقياسي القائمة وكل من مقاييس اليأس (-26، مع التفاؤل، و32، مع التشاؤم)، والاكتئاب (-54، مع التفاؤل، و73، مع التشاؤم)، والقلق (-68، مع التفاؤل، و73، مع التشاؤم)، والوسواس القهري (-37، مع التفاؤل، و60، مع التشاؤم). وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01.

4 - قائمة سمة القلق:

تعتبر قائمة القلق التي وضعها «سبيلبيرجر وآخرون» أحد أهم مقاييس القلق المعتمدة، وتتوفر لها عدة صور باللغة العربية، وقد استخدمت هذه الدراسة الصورة التي أعدها عبد الخالق (1992)، حيث تتكون القائمة من 20 بنداً، تقيس سمة القلق لدى المفحوص، وتراوح معاملات ثبات القائمة لكلا الجنسين بطريقة إعادة الاختبار والاتساق الداخلي بين 77، و91. وللقائمة ارتباط جوهري بحالة القلق لنفس المقياس ($r=67$)، ومقياس تايلور للقلق ($r=68$)، كما أن له ارتباطات دالة مع الذهانية والانبساط والعصابية تراوح بين 26، و79، لكلا الجنسين (أحمد عبد الخالق، 1992).

5 - مقياس أحادية العقلية -2 (أع-2):

وهو من تصميم صفوت فرج (2001)، ويهدف المقياس إلى قياس أحادية العقلية، وهو يتكون من 66 بنداً تغطي خمسة أنماط هي: 1- النمط الشخصي، مثل: تفضيلات الفرد الشخصية في الأطعمة والملبس والألوان، والرغبة في معرفة الأماكن الجديدة، وطابع التنظيم في العمل اليومي، ومدى تلقائية الحركة، وحدود اليقين المطلوبة للمغامرة، واستقلالية السلوك والثقة في النفس. 2- النمط المعرفي، مثل: التمسك بفكرة ما عن الأشخاص الآخرين، والاعتقاد في حجم معارف الناس ونوعيتهم، واختيار مصادر المعرفة والمعلومات، والقدرة على تقويم البدائل عند اتخاذ القرارات، والتزام الأحكام العقائدية المتعلقة بالصواب والخطأ. 3- النمط التفاعلي، مثل: تقبل مبدأ الحوار والتناقضات بين الأشخاص، وقيمة الرأي الآخر في إثراء وجهة النظر الشخصية، وأساليب التجنب والتفاعل، والتمسك بالأفكار، والدفاع عنها، والقابلية لتغييرها. 4- النمط الاجتماعي، مثل: علاقات الصداقة، والترفيه، وتعدد الاهتمامات، وروح المرح، والمشاركة الاجتماعية، والخبرات الشخصية. 5- النمط النفسي، مثل: الشعور بالسعادة، والعمل تحت ظروف الاسترخاء أو التوتر النفسي، والشك في نوايا الآخرين، وشعور الفرد بأنه موضع نميمة، أو أنه موسوس، ويميل للعزلة، ومعاناته في اتخاذ القرار. وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى أحادية العقلية وحدتها. ويبلغ معامل ثبات المقياس بطريقة التنصيف (فردى - زوجي) بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون 82، في حين بلغ معامل ألفا لكرونباخ 73. وتشير نتائج التحليل العاملي للارتباطات بين بنود المقياس إلى صدقه التكويني وملامح شديدة الاتساق والتكامل

لأحادي العقلية، إلا أن الأنماط الخمسة التي تكون منها المقياس نظرياً لم تنعكس بوضوح من خلال التحليل العاملي، لذا اقتصر استخدامنا على الدرجة الكلية لهذا المقياس. وقد ارتبطت الدرجة الكلية للمقياس إيجابياً وبصورة دالة إحصائية بكل من العصابية والذهانية (أيزنك)، والعصاب وسوء التوافق واضطرابات الشخصية (تنسي)، وغيرها (صفوت فرج، 2001).

6 - مقياس ضبط النفس:

وهو أحد مقاييس اختبار كاليفورنيا النفسي، إعداد «هارسون جوخ» وتعريب مصطفى تركي (1989). ويتكون المقياس في صورته المعربة من 31 بنداً، تقيس درجة تنظيم الذات وكفاءته. وضبط الذات، والخلو من الاندفاعية، والتمركز حول الذات. وتشير الدرجة العالية إلى كون الشخص هادئاً، وصبوراً، وعملياً، ومنكراً لذاته، ومتأنياً، ودقيقاً، وجاداً، وضليعاً في عمله، وأميناً، ويقظ الضمير، كما تشير الدرجة المنخفضة إلى كون الشخص مندفعاً، وسريع الاستثارة، وعنيفاً، ومتمركزاً حول الذات، وعدوانياً، ويركز على اللذة، الشخصية والمكاسب الذاتية، وللمقياس درجة ثبات قدرها 78، بطريقة التجزئة النصفية.

7 - مقياس الحساسية من الفشل واجترار أحداث الماضي المؤلمة:

قام باحث هذه الدراسة بتصميم مقياس للحساسية كان في الأصل ضمن اختبار أشمل للتفكير البناء يتكون من 69 بنداً لنفس الباحث (تحت الإعداد). واقتصر هنا على البنود ذات الثبات المرتفع، ثم اختصر المقياس في 14 بنداً، أجرى لها تحليلاً عاملياً (انظر جدول 1)، واستخدم طريقة المكونات الرئيسية وتدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس لاستخراج العوامل بعد التدوير. واعتبر العامل دالاً إحصائياً عندما يكون جذره الكامن أكبر من 1. ونظراً لحداثة المقياسين، ولرغبة الباحث في الاحتفاظ بأنقى البنود، فقد حدد محك التشبع الجوهري للبند بالعامل بأنه أكثر من 4. واستخرج عاملين دالين إحصائياً استوعبا 59.8% من التباين، استوعب العامل الأول 37.4% من التباين، واشتمل على ثمانية تشبعات جوهريّة، تمثل الحساسية من الفشل. أما العامل الثاني فقد استوعب 22.4% من التباين، وشمل ستة تشبعات جوهريّة تمثل اجترار أحداث الماضي المؤلمة. واستخدمت الدرجات الفرعية للمقياس لفهم علاقتها بالمقاييس الفرعية للغضب، وتشير الدرجة العالية في المقياس إلى زيادة في الحساسية من الفشل وإفراط في تذكر أحداث الماضي السيئة. وللمقياس معامل ثبات قدره 82، للحساسية من الفشل، و75، لاجترار أحداث الماضي.

جدول (1)
معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية بعد استبعاد البند
ومصفوفة التحليل العاملي لمقياس الحساسية*

رقم البند	البند	معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية بعد استبعاد البند	العامل الأول	العامل الثاني
1	عندما أفشل في أمر ما فإنني أتضايق كثيراً.	0,47**	0,74	
2	عندما يكون أدائي سيئاً في امتحان مهم، فإنني أشعر بأن الدنيا أقفلت في وجهي.	0,44**	0,50	
3	أشعر بالمرارة عندما لا أحقق أهدافي التي رسمتها لنفسي.	0,47**	0,58	
4	عندما أقع في مشكلة فإن الدنيا تظلم في وجهي.	0,62**	0,57	
5	أعتقد أنني حساس أكثر من اللزوم.	0,40**	0,50	
6	أنا حساس جداً عندما أكون موضع سخريه من الآخرين.	0,40**	0,68	
7	عندما يرفضني شخص أحبه، فإنني أشعر بالعجز وأنه ليس بإمكانني إنجاز أي شيء.	0,45**	0,50	
8	الخسارة لا تؤثر في معنوياتي.	0,43**	0,33	
9	أمضي وقتاً طويلاً وأنا أتذكر فيه لحظات فشلت فيها مقارنة بتلك اللحظات التي نجحت بها.	0,56**	0,65	
10	غالباً ما يسرح ذهني في تذكر أحداث مزعجة حدثت لي في السابق.	0,56**	0,73	
11	أمضي وقتاً طويلاً أفكر فيه بأخطائي حتى ولو لم يكن بإمكانني عمل أي شيء تجاهها.	0,41**	0,54	
12	أمضي وقتاً طويلاً أفكر فيه بالأحداث السارة التي مرت بي أكثر من تلك اللحظات المزعجة.	0,37**	0,72	
13	عندما تقع لي أحداث مزعجة فإنني أحاول نسيانها.	0,37**	0,39	
14	عندما يقع لي أمر سيئ، فإنه يذكرني بأحداث سيئة حدثت لي في الماضي مما يزيد في تعاستي.	0,44**	0,64	

(**) عند مستوى دلالة 0,01.

(*) حذفت التشبعات التي تقل عن 0,30.

8 - وجهة الضبط:

استخدمت هذه الدراسة الصورة العربية لاستخبار روتر لوجهة الضبط الداخلية والخارجية (I-E Locus of Control (Rotter, 1966 ترجمة عبد الخالق (1999)، حيث يتكون من 23 بنداً مرتبطة على شكل أزواج من العبارات، والمطلوب من المفحوص اختيار إحداها، ويقاس مدى اعتقاد الفرد بمسؤوليته عن الأحداث المهمة بالنسبة له، وفيما إذا كان يرجعها لعوامل ذاتية (داخلية) أو خارجية عن سيطرته (خارجية). وتراوح الدرجة بين صفر (أعلى درجة ضبط داخلي) و23 (أعلى درجة ضبط خارجي). وللمقياس ارتباط إيجابي مع ضغوط العمل ($r=24$)، والعصابية ($r=4$)، وعكسي مع الرضا الوظيفي ($r=25$) (Almashaan, 2001). وللاستخبار معامل اتساق داخلي قدره 70، كما أن معامل ثباته بطريقة إعادة التطبيق بعد شهر يساوي 72.

9 - احترام الذات:

استخدمت الدراسة الحالية الصورة العربية لمقياس روزنبرج لتقدير الذات، ترجمة ممدوحة سلامة (1991)، حيث يقيس اتجاهات الفرد نحو نفسه، سواء أكانت سالبة أم موجبة، وتشير الدرجة المرتفعة في المقياس إلى تقدير ذات مرتفع، حيث يرى الفرد نفسه بأن ذاته ذات أهمية عالية، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى أن الفرد يشعر بعدم الرضا عن ذاته، محتقراً إياها. والمقياس يتكون من 10 عبارات، صيغ بعضها بصورة سالبة والآخر بصورة موجبة، ويحدد الفرد مدى انطباق كل عبارة منها عليه وفقاً لخمسة مستويات (موافق جداً إلى غير موافق جداً). وحسب ثبات الأداة وصدقها بتطبيقها على 97 طالباً وطالبة من كلية الآداب بجامعة الزقازيق (50 ذكور و47 إناث)، وبلغ معامل ألفا 87، أما الصدق التلازمي للمقياس فقد ارتبط بمقياس «كوبر سميث» بمعامل ارتباط $r=66$ ، كما حسب كل من فرج والناصر (غير منشور) ثبات المقياس وصدق التلازمي، فوجدا أن معامل ثبات المقياس 74، ($n=197$)، وثباته بطريقة التجزئة النصفية $r=80$ ، في حين ارتبط المقياس بجملة من المقاييس الأخرى أهمها: العصابية ($r=61$)، سوء التوافق ($r=62$)، والدفاعات الموجبة ($r=54$).

ويتضح من وصفنا للأدوات المستخدمة في هذه الدراسة تمتعها بالمواصفات السيكومترية اللازمة لاستخدامها.

الإجراءات:

شارك جميع أفراد العينة المذكورة بشكل تطوعي، وقدمت لهم ملزمة تحوي جميع المقاييس المستخدمة في الدراسة، وقد ملئت في مكان مناسب خلال جلسة واحدة. وكان ترتيب تطبيق المقاييس هو الترتيب نفسه الوارد في الجدول (2). وبعد التدقيق عليها، استبعدت بعض الاستمارات التي لم تلتزم التعليمات، وبخاصة تلك التي لم تملأ المقاييس بالكامل، ثم أدخلت البيانات بعد ذلك في الحاسب الآلي تمهيداً لمعالجتها.

جمع البيانات وتحليلها:

استمدت بيانات الدراسة من خلال أفراد العينة المسجلين في مقررات الباحث خلال العام الدراسي 1999-2000، وتشمل البيانات الديمغرافية التالية: العمر، الجنس، الجنسية، الكلية، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل العام، نسبة الثانوية. وبعد جمع البيانات وحصرها أدخلت في الحاسب الآلي الشخصي الخاص بمختبر علم النفس بجامعة الكويت، ثم حلت إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSSwin). وقد أجري التحليل الإحصائي التالي: المتوسط، والانحراف المعياري، واختبار ت، ومعاملات ارتباط بيرسون، والتحليل العاملي، ومعادلة الانحدار. هذا، وقد اعتبرت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عندما يكون مستوى دلالتها $\alpha \geq 0.05$.

النتائج:

يوضح جدول (2) المتوسط والانحراف المعياري والعينة لكل من متغيرات البحث. وبالنظر إلى المتوسطات والانحرافات المعيارية للمقاييس الفرعية لحالة الغضب وسمته والتعبير عنه في هذه الدراسة ودراسة عبدالفتاح القرشي (1997)، يتضح أنها متقاربة. وقد يرجع السبب في ذلك إلى كون مجتمع الدراسة واحداً في كلتا الدراستين، وهو الطلبة والطالبات بجامعة الكويت. من جانب آخر، حسبت معاملات ثبات ألفا لكل من المقاييس الفرعية للغضب، وكانت كالتالي: حالة الغضب 0,86، سمة الغضب 0,81، ضبط الغضب 0,90، قمع الغضب 0,51، وإظهار الغضب 0,70. ويلاحظ أن معامل ثبات ضبط الغضب في هذه الدراسة أعلى من دراسة القرشي، في حين كان قمع الغضب أدنى بشكل واضح (راجع قسم وصف الأداة).

جدول (2)
المتوسط والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة (ن=145)

عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط	
145	5,5	14,0	حالة الغضب
145	5,2	22,1	سمة الغضب
145	3,8	18,0	قمع الغضب
145	4,2	16,6	إظهار الغضب
145	5,4	18,6	ضبط الغضب
145	5,3	13,4	ضبط النفس
136	9,7	44,9	سمة القلق
145	12,8	22,6	الصحة العامة
145	4,7	30,4	أحادية العقلية
145	12,9	52,0	التفاؤل
145	12,9	27,2	التشاؤم
145	4,6	10,4	وجهة الضبط
145	5,9	18,3	الحساسية من الفشل
145	4,7	17,0	اجترار خبرات الماضي السيئة
144	5,9	36,7	احترام الذات

بوجه عام، كانت معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية لحالة الغضب وسمته والتعبير عنه في هذه الدراسة ودراسة القرشي متقاربة وفي الاتجاهات المتوقعة، ما عدا العلاقة بين ضبط الغضب وقمعه؛ إذ وجد الباحث علاقة ضعيفة ($r=0,06$)، في حين أن دراسة القرشي أظهرت ارتباطاً جوهرياً موجباً ($r=0,27$)، مستوى دلالة ($=0,05$)، كما أن معامل الارتباط بين حالة الغضب وسمته في هذه الدراسة ($r=0,35$)، أقل من دراسة القرشي ($r=0,48$). وبينما لم يجد القرشي علاقة دالة بين حالة الغضب وضبط الغضب ($r=-0,14$)، وجدت هذه الدراسة علاقة دالة سلبية ($r=-0,21$)، مستوى دلالة ($=0,05$). وكان أعلى معامل ارتباط بين هذه المتغيرات هو العلاقة بين سمة الغضب وإظهار الغضب ($r=0,57$)، مستوى دلالة $=0,001$)، يقابلها عند عبدالفتاح القرشي $r=0,62$ ، بين المتغيرين أنفسهم.

جدول (3) معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 حالة الغضب															
2 سمة الغضب	** 3,5														
3 قمع الغضب	** 2,3	** 3,0													
4 إظهار الغضب	** 2,5	** 5,7	0,4												
5 ضبط الغضب	* 2,1	** 4,6	0,6	** 4,6											
6 ضبط النفس	** 3,4	** 3,4	** 2,4	** 3,8	* 1,8	** 3,8									
7 سمة القلق	** 5,5	** 6,0	** 3,4	** 3,0	** 3,0	** 3,8									
8 (مشكلات صحية نفسية وجسمية)	** 5,1	** 4,2	** 3,1	** 2,3	** 2,5	** 3,1	** 7,0								
9 أحادية العقلية	12	* 1,8	0,6	0,9	0,8	** 2,6	1,2	0,4							
10 التناؤل		** 3,5	* 0,20	1,4	** 2,5	* 1,8	** 6,9	** 6,2	0,4						
11 التناؤل	** 5,4	** 5,2	** 3,2	** 2,7	* 1,5	** 3,5	** 7,9	** 6,7	* 2,0	** 6,4					
12 وجهة الضبط	* 4,0	** 3,7	** 2,7	* 1,6	* 1,7	** 3,1	** 5,2	** 4,4	0,6	** 4,5	** 5,3				
13 الحساسية من الفشل	* 2,1	** 4,1	** 0,1	** 2,4	** 2,5	** 1,6	** 4,7	** 3,7	** 2,5	** 3,6	** 5,3				
14 اجتراح خبرات الماضي المؤلمة	** 3,5	** 3,2	* 1,6	1,6	* 2,0	* 3,0	** 5,3	** 3,7	** 2,3	** 4,4	** 4,8	** 4,0	** 4,7		
15 احترام الذات	** 2,6	** 2,9	** 2,4	2,0	* 2,4	** 4,0	** 6,8	** 4,4	0,4	** 4,5	** 5,4	** 3,7	* 1,7	** 3,3	

** دال إحصائياً عند مستوى 0,01 بدلالة طرفين

* دال إحصائياً عند مستوى 0,05 بدلالة طرفين،

ويوضح جدول (3) معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة، وسيقتصر تعليقنا هنا على الملاحظات المتعلقة بفروض الدراسة الثمانية، مرتبة بحسب رقم ترتيب الفرض في المقدمة لتسهيل الربط بينها، وذلك على النحو التالي (يرجى ملاحظة أن ارتفاع درجة الفرد على مقياس الصحة العامة يشير إلى مشكلات صحية ونفسية):

1 - هناك شبكة من الارتباطات الإيجابية الدالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب، وسمته، وقمعه، 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. وذلك على النحو التالي:

- حالة الغضب وكل من: سمة القلق (55)، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) (51)، والتشاؤم (54)، ووجهة الضبط الخارجية (40)، والحساسية من الفشل (21)، واجترار خبرات الماضي المؤلمة (35)، ولم تكن دالة مع أحادية العقلية.

- سمة الغضب وكل من: سمة القلق (60)، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) (42)، وأحادية العقلية (18)، والتشاؤم (52)، ووجهة الضبط الخارجية (37)، والحساسية من الفشل (41)، واجترار خبرات الماضي المؤلمة (32).

- قمع الغضب وكل من: سمة القلق (34)، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) (31)، والتشاؤم (32)، ووجهة الضبط الخارجية (27)، واجترار خبرات الماضي المؤلمة (16)، ولم تكن دالة مع كل من أحادية العقلية، والحساسية من الفشل.

- إظهار الغضب وكل من: سمة القلق (30)، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) (23)، والتشاؤم (27)، ووجهة الضبط الخارجية (16)، والحساسية من الفشل (24)، ولم تكن دالة مع كل من أحادية العقلية، واجترار خبرات الماضي المؤلمة.

2 - هناك علاقة سلبية دالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب، وسمته، وقمعه، وإظهاره من جهة وكل من ضبط النفس، والتفاؤل، واحترام الذات، من جهة أخرى، وذلك على النحو التالي:

- حالة الغضب وكل من: ضبط النفس (-34)، والتفاؤل (-39)، واحترام الذات (-26).

- سمة الغضب وكل من: ضبط النفس (-34)، والتفاؤل (-35)، واحترام الذات (-29).

- قمع الغضب وكل من: ضبط النفس (-24)، والتفاؤل (-20)، واحترام الذات (-24).

- إظهار الغضب وكل من: ضبط النفس (-38)، واحترام الذات (-20)؛ لكنها غير دالة مع التفاؤل.

3 - هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الغضب من جهة وكل من: ضبط النفس (18)، والتفاؤل (25)، واحترام الذات (24).

4 - هناك علاقة سلبية دالة إحصائياً بين ضبط الغضب من جهة وكل من: سمة القلق (-30)، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) (-25)، ووجهة الضبط (-17)، والحساسية من الفشل (-25)، واجترار خبرات الماضي المؤلمة (-20)؛ لكن ليس هناك ارتباط دال مع كل من أحادية العقلية والتشاؤم.

وهناك ملاحظات لافتة أخرى في جدول (3) يمكن إيرادها بإيجاز على النحو التالي:

1 - كانت أعلى معاملات ارتباط لمقاييس الغضب وبقيّة المتغيرات بين سمة الغضب وسمة القلق ($r=60$)، وحالة الغضب وسمة القلق ($r=55$)، وحالة الغضب والتشاؤم ($r=54$)، وسمة الغضب والتشاؤم ($r=52$). وجميعها دالة عند مستوى دلالة 01.

2 - ارتبط مقياس الصحة العامة بصورة دالة إحصائياً وبالاتجاهات المتوقعة مع جميع متغيرات البحث عند مستوى دلالة 01، ما عدا أحادية العقلية.

3 - ارتبطت أحادية العقلية بصورة دالة مع خمسة متغيرات هي: سمة الغضب ($r=18$)، وضبط النفس ($r=26$)، والتشاؤم ($r=20$)، والحساسية من الفشل ($r=-25$)، واجترار خبرات الماضي المؤلمة ($r=23$).

4 - نسبياً، كانت أعلى معدلات ارتباط سجلها متغير مع متغيرات الدراسة، بين سمة القلق، والمتغيرات الأخرى، حيث إن بعضها وصل إلى 79، (مع التشاؤم)،

و70، (مع الصحة العامة)، و-69، (مع التفاؤل)، و-68، مع احترام الذات. وارتباطات عالية بهذا القدر (وبخاصة بين سمة القلق والتشاؤم، (79)، تطرح سؤالاً مفاده: هل هي تقيس بعداً نفسياً مشتركاً؟

5 - المقياسان الجديان، الحساسية من الفشل واجترار خبرات الماضي المزعجة، سجلاً أيضاً ارتباطات ذات أهمية (انظر الجدول 3).

6 - هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين سمة القلق وكل من: الصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) (0,70)، والتشاؤم (79)، ووجهة الضبط الخارجية (52)، والحساسية من الفشل (47)، واجترار خبرات الماضي المؤلمة (53).

7 - هناك علاقة سلبية بين سمة القلق وكل من: التفاؤل (-69)، واحترام الذات (-68).

8 - هناك علاقة سلبية بين وجهة الضبط والتفاؤل (-45)، وإيجابية بين وجهة الضبط والتشاؤم (53).

9 - هناك علاقة إيجابية بين وجهة الضبط والحساسية من الفشل (25)، واجترار خبرات الماضي المؤلمة (0,40).

معاملات الارتباط الموضحة في جدول (3) تدفعنا إلى تحليلها عاملياً لتحديد الأبعاد العامة المشتركة بين متغيرات الدراسة الخمسة عشر، فجدول (4) يوضح تحليلاً عاملياً لهذه المتغيرات، حيث استخدمت طريقة المكونات الرئيسية وتدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فارماكس لاستخراج العوامل بعد التدوير. واعتبر العامل دالاً إحصائياً عندما يكون جذره الكامن أكثر من 1، في حين حدد محك التشعب الجوهرى للبند بالعامل بأنه أكثر من 3. وقد استخرجت أربعة عوامل دالة إحصائياً استوعبت 66.6% من التباين، استوعب العامل الأول 31.6% من التباين، واشتمل على عشرة تشعبات جوهرية تشير إلى حالة نفسية مرضية هي: سمة القلق، والتشاؤم، والتفاؤل (عكسي)، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية)، واحترام الذات (عكسي)، واجترار خبرات الماضي المزعجة، ووجهة ضبط (خارجية)، وحالة الغضب، وسمة الغضب، والحساسية من الفشل. أما العامل الثاني فقد استوعب 14.8% من التباين، وشمل ثلاثة تشعبات جوهرية تمثل الجانب الأكثر وضوحاً من الغضب هي: إظهار الغضب، وضبط الغضب (عكسي)، وسمة الغضب. أما العامل الثالث فقد استوعب 10.4% من التباين، وشمل ثلاثة تشعبات جوهرية

تمثل حالة من التأزم النفسي هي: أحادية العقلية، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المزعجة. أما العامل الرابع والأخير فاستوعب 9.8% من التباين وشمل ثلاثة تشبعات جوهرية هي: قمع الغضب، وضبط النفس، والحساسية من الفشل، وهي تمثل الجانب الأكثر خفاءً من الغضب.

جدول (4)

مصفوفة التحليل العاملي لمتغيرات الدراسة*

المقياس	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
حالة الغضب	,50			
سمة الغضب	,45	,67		
قمع الغضب				,68
إظهار الغضب		,85		
ضبط الغضب		-,80		
ضبط النفس				,56
سمة القلق	,86			
الصحة العامة	,78			
أحادية العقلية			,88	
التفاؤل	-,86			
التشاؤم	,81			
وجهة الضبط	,60			
الحساسية من الفشل	,48		,52	,42
اجترار خبرات الماضي المزعجة	,60		,46	
احترام الذات	-,64			

* حذفت التشبعات التي تقل عن 4.

وأظهر التحليل العاملي من الرتبة الثانية بين هذه العوامل الأربعة، أنها تستوعب 66.5% من التباين، تقلصت إلى عاملين رئيسيين: استوعب الأول 38.1% من التباين، ويشير إلى عوارض مرضية نفسية، وضم كلاً من العوامل الفرعية التالية: العامل الأول (79)، والثاني (71)، والثالث (63)، في حين استوعب العامل الرئيس الثاني 25.1% من التباين وشمل العامل الفرعي الرابع (99) فقط.

جدول (5)
معاملات معادلة الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise)

متغير المحك	معادلة الانحدار	المتغيرات المستخدمة*	R	R ²	B	Beta	Constant
حالة الغضب	1	التشاؤم	,558	,311	,124	,298	1,8-
	2	التشاؤم، ضبط النفس	,589	,347	,217-	,202-	
	3	التشاؤم، ضبط النفس، سمة القلق	,610	,372	,211	,378	
	4	التشاؤم، ضبط النفس، سمة القلق، احترام الذات	,607	,394	,189	,203	
سمة الغضب	1	سمة القلق	,607	,368	,273	,545	39,12
	2	سمة القلق، ضبط النفس	,626	,392	,158-	,164-	
قمع الغضب	1	سمة القلق	,336	,113	,174	,439	7,63
	2	سمة القلق، الحساسية من الفشل	,388	,150	,143	,219	
إظهار الغضب	1	ضبط النفس	,375	,141	,261-	,305-	17,49
	2	ضبط النفس، سمة القلق	,412	,170	,08	,184	
ضبط الغضب	1	سمة القلق	,306	,094	,171-	,306-	26,24

* استبعدت المتغيرات الأخرى لعدم إسهامها بصورة جوهرية في التنبؤ بالمتغير التابع. وقد يكون من المفيد في هذه المرحلة تعرف معادلة الانحدار للتنبؤ بكل مقياس فرعي للغضب (متغيرات تابعة) من بين المتغيرات المستقلة الأخرى المستخدمة في الدراسة، وهو ما يوضحه جدول (5)؛ إذ يكشف أن معامل الارتباط المتعدد من معادلة الانحدار النهائية (R) لحالة الغضب، عند استخدام متغير التشاؤم وضبط النفس وسمة القلق واحترام الذات (بعد استبعاد المتغيرات الأخرى لعدم إسهامها بصورة جوهرية في التنبؤ بالمتغير التابع)، هو ,607، وأن 39.4% من

التباين (R^2) في حالة الغضب يرجع إلى المتغيرات الأربعة المذكورة. أما (R) لسمة الغضب فكان 626، عند استخدام سمة القلق وضبط النفس فقط، وأن 39,2% من التباين في سمة الغضب يمكن التنبؤ بها من سمة الغضب وضبط النفس. من جهة أخرى أسهم كل من سمة القلق والحساسية من الفشل في التنبؤ بمتغير قمع الغضب، حيث كان (R) 388، وكان 15,0% من التباين في قمع الغضب أمكن التنبؤ بها من خلال المعادلة. وبالنسبة إلى (R) لإظهار الغضب كان 412، عند استخدام ضبط النفس وسمة القلق، وأن 17,0% من التباين (R^2) في إظهار الغضب يمكن التنبؤ بها من خلال المعادلة. وأخيراً كان معامل معادلة الانحدار النهائية (R) لضبط الغضب 306، عند استخدام سمة القلق فقط، وأن 9,4% من التباين (R^2) في ضبط الغضب يمكن التنبؤ بها من خلال المعادلة، وجميعها دالة عند مستوى دلالة 01,.

جدول (6)

معاملات الانحدار المتعدد التدريجي لمقياس حالة الغضب وسمته والتعبير عنه في التنبؤ بالصحة العامة والتشاؤم وسمة القلق (Stepwise)

متغير المحك	المتغيرات المستخدمة	R	R^2	B	Beta	Constant
الصحة العامة	حالة الغضب	,512	,263	,928	,398	12,07-
	سمة الغضب	,571	,326	,565	,230	
	قمع الغضب	,588	,346	,508	,150	
التشاؤم	حالة الغضب	,539	,291	,957	,409	6,58-
	سمة الغضب	,642	,412	,920	,372	
سمة القلق	حالة الغضب	,602	,363	,896	,141	16,25
	سمة الغضب	,685	,469	,648	,126	

ومن زاوية أخرى، يكشف جدول (6) متغيرات الغضب ذات العلاقة بالصحة العامة للفرد، ودرجة تشاؤمه، وسمة قلقه. فنجد أن كلاً من حالة الغضب وسمته وقمعه مجتمعة يمكن أن تتنبأ بـ 34,6% من التباين في الصحة العامة للفرد، ولم يسهم أي من متغيري إظهار الغضب أو ضبطه في التنبؤ بالصحة العامة له. أما درجة تشاؤم الفرد فيمكن أن تتنبأ بـ 41,2% من تباينها من خلال متغيري حالة الغضب وسمته. في حين أمكن التنبؤ بـ 46,9% من تباين سمة القلق من خلال حالة الغضب وسمته. واكتفي بهذه المتغيرات فقط لأهميتها في التراث النفسي.

المناقشة

سعت هذه الدراسة، في هدفها الأول، إلى فحص علاقة الغضب والتعبير عنه بكل من: ضبط النفس، وسمة القلق، والصحة العامة، وأحادية العقلية، والتفاؤل والتشاؤم، ووجهة الضبط، واحترام الذات، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة. وللتحقق من ذلك، صاغ الباحث أربعة فروض تحدد الاتجاهات المتوقعة لهذه العلاقات. فبالنظر إلى معاملات ارتباط المقاييس الفرعية للغضب والمقاييس المذكورة (جدول 3)، نجد أن معظمها دال إحصائياً وفي اتجاهات منطقية متوقعة ومتسقة مع الفروض.

فالفرض الأول توقع علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب، وسمته، وقمعه، وإظهاره وكل من: سمة القلق، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية)، وأحادية العقلية، والتشاؤم، ووجهة الضبط الخارجية، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة. وباستثناء علاقة هذه المتغيرات مع أحادية العقلية، كان معظم هذه العلاقات دالة إحصائياً وفي الاتجاه المتوقع. وهي نتيجة منطقية ومنسجمة مع الاتجاه العام للدراسات السابقة التي أشرنا إليها في المقدمة من أن الغضب يرتبط بمجموعة من الانفعالات والاتجاهات غير السوية ذات التأثير السالب على فسيولوجية الفرد ونفسيته، حيث يؤدي ارتفاع الغضب إلى خفض كفاءة نظام المناعة في الجسم، وإلى زيادة مستويات الكلسترول فيه، وارتفاع ضغط الدم، مما يرفع من احتمالات الوفاة بسبب أمراض القلب، وإلى الأرق والاكتئاب، وإلى اضطرابات معوية وعضلية، وإلى اضطرابات في الجهاز التنفسي. ويبدو أن مثل هذه العلاقة تتأثر بعامل العرق (Finney, Stoney, & Engebretson, 2002)، والجنس (Suter et al., 2002)، والظروف النفسية الحالية التي يمر بها الفرد كمعاناته الاضطرابات النفسية التالية للصدمة (Beckham, et al., 2002)، مما يجعلنا أكثر تحفظاً في تعميم هذه النتيجة.

غير أنه من غير المعروف على وجه الدقة كيفية تأثير الغضب في كل هذه الجوانب الصحية، أو ماهية آلية التأثير التي تجعل من الغضب، في مستوياته المرتفعة طبعاً، عنصراً مهدداً لصحة الفرد، لكن يبدو أن الغضب يؤثر في كفاءة الجهاز العصبي والجهاز الغدي بطريقة تؤدي إلى تدهور كفاءة القدرة العقلية لدى الفرد، مما يشنت الانتباه ويفقد التركيز لتفاصيل الموقف، ويفتقد الفرد الحساسية اللازمة لقياس الأهمية النسبية لقراراته، كما تؤدي اضطرابات الجهاز الغدي إلى

اختلال في وظائف أجهزة الجسم، وتدهور في كفاءة جهاز المناعة، ولربما سعت الدراسات اللاحقة إلى التحقق من أي من جوانب الغضب، وهي سرعة الاستثارة وطول فترة الغضب، مسؤول عن مثل هذه التأثيرات السلبية (Watanabe & Kodama, 2001).

لكن اللافت للنظر هنا ضعف ارتباطات مقاييس الغضب والتعبير عنه بأحادية العقلية، وهو عكس ما كان مفترضاً في هذه الدراسة، رغم ارتباط الأخير منطقياً بالمقاييس الأخرى، وهي نتيجة تحتاج إلى دراسة مستقلة لفهم ذلك.

ويشير جدول (3) إلى أن متغير الحساسية من الفشل ارتبط بصورة دالة إحصائياً مع إظهار الغضب وليس قمع الغضب، مما يشير إلى أنه كلما زادت حساسية الفرد من الفشل زاد احتمال التعبير عن غضبه بصورة ظاهرة، فغالباً ما تستثار حساسية الفرد للفشل في موقف تفاعلي مع الآخرين، مما يجعل فرصة التعبير عن الغضب تجاه الآخرين والبيئة المحيطة خياراً متاحاً، وملحاً أحياناً، في حين نجد أن متغير اجترار خبرات الماضي المؤلمة ارتبط بقمع الغضب وليس إظهاره، وفي ذلك إشارة إلى أن عملية استرجاع الخبرات المؤلمة للفرد تحدث في الغالب في بيئة منعزلة عن الآخرين، يكون الفرد فيها منفصلاً جسدياً عن الآخرين، وليس هناك فرصة لإظهاره، سوى قمعه، على الرغم من شعوره بأن عوامل خارجية، كالآخرين (وجهة ضبط خارجي) مسؤولة عن تشكيل خبراته المؤلمة ($r=40$). لاحظ أيضاً أن الفرد يميل إلى إلقاء اللوم حول أسباب حساسيته من الفشل على عوامل خارجية عن ذاته (وجهة ضبط خارجي) وإن كان الارتباط أقل ($r=25$). من ذلك الارتباط بين اجترار خبرات الماضي المؤلمة ووجهة الضبط ($r=40$). إن شبكة ارتباطات كل من متغيري اجترار خبرات الماضي المؤلمة والحساسية من الفشل كما يوضحها جدول (3)، وهما المتغيران اللذان طورا واستخدما لأول مرة في هذه الدراسة، تشير إلى صدقهما التلازمي، وملاءمتهما للاستخدام للأغراض البحثية.

وإذا كانت علاقة متغيرات الغضب بكل من سمة القلق، والتشاؤم، ووجهة الضبط الخارجية، والحساسية من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة أصبحت أكثر وضوحاً من خلال نتيجة هذه الدراسة والأدبيات النفسية، فإنه لا يمكن القطع بأنها علاقة سببية، فهل الغضب مسؤول عن ارتفاع مستويات قلق الفرد وتشاؤمه،

وحساسيته من الفشل، واجتراره خبرات الماضي المؤلمة، والميل إلى إلقاء اللوم على عوامل خارجية عن ذاته، أو العكس هو الصحيح؟ طبعاً لم يكن من أهداف هذه الدراسة البحث في السببية بقدر اكتشاف طبيعة العلاقة القائمة بين الغضب وهذه المتغيرات، إلا أنه يجب التأكيد - على ضوء هذه النتيجة - أن أي إستراتيجية علاجية تهدف إلى خفض المستويات غير الطبيعية للقلق، والتشاؤم، والحساسية المفرطة من الفشل، واجترار خبرات الماضي المؤلمة، والهادفة إلى إيجاد توازن معقول بين وجهتي الضبط الداخلية والخارجية، سوف تؤدي أيضاً إلى خفض المستويات غير الطبيعية للغضب.

كما توقعت الدراسة في فرضها الثاني علاقة سالبة دالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب، وسمته، وقمعه، وإظهاره وكل من: ضبط النفس، والتفاؤل، واحترام الذات، وباستثناء العلاقة بين إظهار الغضب والتفاؤل، كانت جميع هذه الارتباطات دالة وفي الاتجاه المتوقع. ويبدو أن التفاؤل يقود إلى خفض الاستثارة الانفعالية الغاضبة من خلال تهوين الموقف المثير للغضب، ودفع الفرد لتوقع أحداث سارة في المستقبل. وعلى الرغم من أن العلاقة العكسية بين الغضب واحترام الذات مؤكدة في هذه الدراسة وغيرها من الدراسات التي أشرنا إليها في المقدمة، فإن «بامبيستر وآخرون» (Baumeister, et al., 1996) حذروا من أن المستوى المرتفع من احترام الذات من الممكن أن يدفع صاحبه إلى الحساسية المبالغ فيها، ومن ثم الغضب حماية لصورة الذات من التهديد، وهو ما يشير إلى أن العلاقة بينهما قد لا تكون خطية بل منحنية، ولربما كان التحقق من مثل هذا الافتراض هدفاً لدراسة مستقبلية. أما ضبط النفس فيشير إلى كفاءة الفرد في تنظيم ذاته، وضبط سلوكه مع الآخرين، وكبح نزواته، مما يساعد على ضبط غضبه، وجعله في مستويات مقبولة اجتماعياً. وكما أشرنا سابقاً فإننا لا نستطيع القطع بتحديد السببية في علاقة الغضب وهذه المتغيرات، فقد يكون أحدهما سبباً للآخر.

من جانب آخر، تناول كل من الفرضين الثالث والرابع علاقة ضبط الغضب بمتغيرات الدراسة الأخرى، فأكدت نتيجة الدراسة صحة الفرض الثالث القائل بوجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الغضب وكل من: ضبط النفس، والتفاؤل، واحترام الذات. أما الفرض الرابع فقد توقع علاقة سالبة دالة إحصائياً بين ضبط الغضب وكل من: سمة القلق، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية)، وأحادية العقلية، والتشاؤم، ووجهة الضبط الخارجية، والحساسية من الفشل،

واجترار خبرات الماضي المؤلمة. وباستثناء العلاقة بين ضبط الغضب وكل من أحادية العقلية والتشاؤم، كانت جميع الارتباطات دالة وفي الاتجاه المتوقع. والصورة العامة التي يمكن الخروج بها من خلال نتائج هذين الفرضين هي أنه كلما ارتفعت قدرة الفرد على ضبط غضبه قلت المشكلات الصحية، وزادت قدرته على ضبط نفسه، وارتفعت درجة تفؤله واحترامه لذاته، وكلما انخفضت قدرته على ضبط غضبه زادت مشكلاته الصحية، ومعدل قلقه وتشاؤمه، ومال إلى إلقاء اللوم على الآخرين، وزادت حساسيته من الفشل، ومال إلى اجترار خبرات الماضي المؤلمة.

ويبدو، كما تشير معادلة الانحدار الموضحة في جدول (6) أن حالة الغضب، وسمته، وقمعه هي أكثر متغيرات الغضب قدرة على التنبؤ بالصحة العامة للفرد. كما يلاحظ هنا أن القلق مكون رئيس في الغضب حالة وسمه وفي طرق التعبير عنه (جدول 5)، فكلما زادت سمة القلق لدى الفرد زاد احتمال تعرضه لنوبات الغضب، وأثر ذلك في طريقة تعبيره عنه، في حين نجد أن التشاؤم مكون رئيس لحالة الغضب، ونكون بذلك قد حققنا الهدفين الثاني والثالث في هذه الدراسة.

لقد شاع كثيراً بين أوساط العامة فكرة أن إظهار الغضب أجدى وأفضل لصحة الفرد النفسية والجسمية من قمعه، وأن الفرد عليه أن يعبر بحرية عن موقفه الغاضب تجاه الآخرين والبيئة المحيطة به بدلاً من كبته، وكان الهدف الرابع في هذه الدراسة هو التحقق من مدى صحة ذلك، ونتائج هذه الدراسة وصلت إلى نتيجة حاسمة مفادها أن كلاً من إظهار الغضب وقمعه يحمل في طياته مخاطر على الصحة العامة للفرد، وإن كانت هذه الأخطار أكثر ارتباطاً بالقمع منها إلى الإظهار (جدول 3)، وهي بذلك تؤيد ما توصل إليه «فاندرفورت وآخرون» (Vandervoot, et al., 1996) من نفي الفرض القائل بأن الغضب المكبوت أكثر ضرراً من الناحية الصحية قياساً بالغضب المعبر عنه. نتيجة هذه الدراسة تؤيد دراسة «جامعة كاليفورنيا-بيركلي» (University of California at Berkeley, 1992) التي توصلت إلى أن الإناث اللواتي يعبرن عن غضبهن دون قيود كن أكثر تشاؤماً، ويفتقرن إلى الدعم الاجتماعي، ويشعرن بسيطرة محدودة على مجريات حياتهن، ولديهن مشكلات صحية كبيرة، وخلصت إلى أن أيّاً من الإظهار أو القمع لا يؤدي بالنفع للمرأة، ورأت الدراسة أن كبت الغضب ليس هو العامل الرئيس، بل فقدان السيطرة على المواقف هو الذي يسبب الغضب، ويحدد درجة أثره في صحة الفرد.

إن ضبط الغضب يمثل موقفاً وسطاً في التعامل مع مشاعر الغضب بين القمع والإظهار، ويشير إلى قدرة الفرد على السيطرة على غضبه، وإلى حكمته في اختيار الزمان والمكان والكيفية المناسبة التي تؤدي إلى توافق سليم مع الموقف، دون أن يؤدي ذلك إلى إضرار بالفرد سواء أكان ذلك على صعيد صحته النفسية والبدنية، أم علاقاته الاجتماعية، ودقة قراءته للموقف، وجودة قراراته. لقد قيل إن من السهل أن تغضب، ولكن أن تغضب لسبب مناسب، ومن الشخص المناسب، وفي الوقت المناسب، وبالقدر المناسب، ولفترة زمنية مناسبة، فهذا هو الأمر الصعب! وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال: «ليس الشديد بالصرعة، ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب»، وكلمة «يملك» في الحديث إشارة إلى أهمية ضبط الفرد لغضبه، وأنه معيار على قوته (محمد تاتاي، 1994: 114).

من جهة أخرى عززت هذه الدراسة نتائج دراسات أخرى عديدة أكدت مشكلات ارتفاع معدل قلق الفرد عن مستواه الطبيعي على صحة الفرد النفسية والجسدية، غير أن ما يهمنا هنا هو أنه في حين لم تتجاوز معدلات ارتباطات متغيرات الغضب بمتغيرات الدراسة حاجز 51، تجاوزت بعض ارتباطات القلق مع بعض المتغيرات الأخرى كثيراً هذا الحاجز، كالعلاقة بين القلق وكل من الصحة العامة (ر=70)، والتفاؤل (ر=-69)، والتشاؤم (ر=79)، واحترام الذات (ر=-68)، مما يشير إلى الأهمية النسبية لأثر القلق في صحة الفرد وتوافقه السليم مع بيئته. لقد عززت نتيجة هذه الدراسة الصدق التلازمي للنسخة العربية لمقياس حالة الغضب وسمته والتعبير عنه، وإمكانية التوسع في استخداماته في الدراسات المستقبلية. وإذا كان للباحث في نهاية هذه الدراسة من توصيات للباحثين فهي في إطار زيادة حجم العينة، وتوازن مجموعاتها الفرعية، وبخاصة بين الذكور والإناث، واستخدام عينات غير طلابية لمعرفة مدى القدرة على تعميم نتائجها على مجموعات أخرى، كالغضب لدى الموظفين في بيئة العمل مثلاً (Glomb, 2002)، وفي الدعوة للاستفادة البحثية والتشخيصية للمقياسين الجديدين اللذين طورهما الباحث في هذه الدراسة وهما مقياس الحساسية من الفشل ومقياس اجترار خبرات الماضي المؤلمة.

المصادر

- أحمد عبد الخالق (1992). دليل تعليمات قائمة القلق (الحالة والسمة). مصر: دار الثقافة بالإسكندرية.
- أحمد عبد الخالق (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أحمد عبد الخالق (1999). الصورة العربية لاستخبار روتر لوجهة الضبط الداخلية والخارجية. (بحث غير منشور).
- رشدي منصور، وقدرى حفني (1994). أحادية العقلية: المفهوم والقياس. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 6(14): 15-37.
- صفوت فرج (2001). الشخصية أحادية العقلية: خصائص النمط ومتعلقاته. *حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية*، 155 (2): 14-90.
- عبدالفتاح القرشي (1997). تقدير الصدق والثبات للصورة العربية لقائمة حالة وسمة الغضب والتعبير عنه لسبيلبيرجر. *مجلة علم النفس*، 43: 74-88.
- عبد اللطيف خليفة، ومعتز سيد عبدالله (1997). *الدوافع والانفعالات*. الكويت: مكتبة المنار الإسلامية.
- فؤاد البهي السيد (1975). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد تاتاي (1994). *إيضاح المعاني الخفية في الأربعين النووية*. مصر: دار الوفاء.
- محمد السيد عبدالرحمن، وفوقية عبدالحميد (1998). *مقياس الغضب كحالة وسمة*. القاهرة: دار قباء.
- مصطفى تركي (1989). الخصائص النفسية للقيادة الإدارية بالكويت. *المجلة العربية للإدارة*، 13(1): 5-23.
- معتز سيد عبدالله، وصالح أبو عباة (1995). أبعاد السلوك العدواني: دراسة عاملية مقارنة. *دراسات نفسية*، 5(3): 521-580.
- ممدوحة محمد سلامة (1991). المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. *دراسات نفسية*، 3: 475-496.
- هدى جعفر (1999). تقنين استخبار الصحة العامة في دولة الكويت. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 27(2): 113-139.
- Almashaan, O.S. (2001). Job stress and job satisfaction and their relation to neuroticism, Type A behavior, And locus of control among Kuwaiti personnel. *Psychological Reports*, 88: 1145-1152.
- Ausbrooks, E., Thomas, S., & Williams, R. (1996). Relationships among self-efficacy, optimism, trait anger, and anger expression, health Values. *Journal of Health Behavior, Education and Promotion*, 19(4): 46-54.
- Baumeister, R., Smart, L., Boden, J. (1996). Relation of threatened egotism to

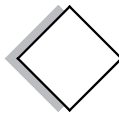
- violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1): 5-33.
- Beck, R., & Fernandes, E. (1998). Cognitive-behavioral self-regulation of the frequency, duration, and intensity of anger. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 20(3): 217-229.
- Beckham, J.C., Vranan, S.R., Barefoot, J.C., Feldman, M.E., Fairbank, J., & Moore, S.D. (2002). Magnitude and duration of cardiovascular response to anger in Vietnam veterans with and without post traumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1): 228-234.
- Broman, C., & Johnson, E. (1988). Anger expression and life stress among black: Their role in physical health. *Journal of the National Medical Association*, 80(12): 1329-1334.
- Comunian, A.L. (1994). Anger, curiosity, and optimism. *Psychological Reports*, 75: 1523-1528.
- Coulter, T. (2001). Self-esteem, trait anger, and anger reactivity. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences and Engineering*, 6(11 B): 6174.
- Davidson, K., MacGregor, M. Wm., Stuhr, J., Dicon, K., & MacLean, D. (2000). Constructive anger verbal behavior predicts blood pressure in a population sample. *Health Psychology*, 19: 55-64.
- Dreman, S., Spielberger, C., & Darzio, O. (1997). The relation of state anger to self esteem, perceptions of family structure and attributions of responsibility for divorce of custodial mothers in the stabilization phase of the divorce process. *Journal of Divorce and Remarriage*, 28(1-2): 157-170.
- Fava, M., Abraham, M., Pava, J., Shuster, J., & Rosenbaum, J. (1998). Cardiovascular risk factors in depression: The role of anxiety and anger. *Psychosomatics*, 37(1): 31-37.
- Finney, M. L., Stoney, C.M., & Engevetson, T.O. (2002). Hostility and anger expression in African American and European American men is associated with cardiovascular and lipid reactivity. *Psychophysiology*, 39(3): 340-349.
- Folkman, S. (1984). Personal control, stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46: 839-856.
- Frances, R., Ernst, F., Nevels, H., Lemeh. C., et al. (1991). The relationship of blood pressure to a brief measure of anger during routine health screening. *Journal of the National Medical Association*, 83(7): 601-604.
- Glomb, T.M. (2002). Workplace anger and aggression: Informing conceptual models with data from specific encounters. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(1): 20-36.
- Guarnara, S., & Williams, R.L. (1987). Optimism and locus of control for health

- and affiliation among elderly adults. *Journal of Gerontology*, 42: 594-595.
- Hart, K., & Hittner, J. (1995). Optimism and pessimism: Associations to coping and anger reactivity. *Personality and Individual Differences*, 19(6): 827-839.
- Kopper, B., & Epperson, D. (1994). The experience and expression of anger: Relationships with gender, gender role socialization, depression, and mental health function. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2): 158-165.
- Levenson, R.W. (1994). Human emotion: A function view. In P.Ekman & R.J.Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions*. (pp. 123-126).
- Maiuro, R.D., Cahn, T., Vitaliano, P., Wagner, B.C., & Zegree, R. (1988). Anger hostility and depression in domestically violent versus generally assaultive men and nonviolent control subjects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56: 17-23.
- Mook, J., Van. der P., Henk. M., Kleijn, W. (1990). Anxiety, anger and depression: Relationships at the trait level. *Anxiety Research*, 3(1): 17-31.
- Papps, B., & O'Carroll, R. (1998). Extremes of self-esteem and narcissism and expression of anger aggression. *Aggressive Behavior*, 24(6): 421-438.
- Rotter, R.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1): (Whole No. 609).
- Salovey, P. C., Hsee, & Mayer, J. (1993). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. In D. Wegner & J. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp 258-277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Sarampote, C.S. (2000). The relationship between marital roles, anger, and physical health. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences and Engineering*, 60(10-B): 5233.
- Siegmán, A.W. & Smith, T.W. (1994). (Eds.) *Anger, hostility and the heart*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
- Spielberger, C.D. (1996). *State-Trait Anger Expression Inventory STAXI, Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R.S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment*, (2: 159-187.) Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Suhgal, M. (2000). Anger, anxiety and type A behaviour as determinants of essential hypertension and coronary heart disease. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 26(1-2): 33-39.

- Suinn, R. M. (2001). The terrible twos-anger and anxiety: Hazardous to your health *American Psychologist*, 56(1): 27-36.
- Suter, J.M., Byrne, M.K., Byrne, S. Howells, K., Day, A. (2000). Anger in prisoners: Women are different from men. *Personality and Individual Differences*, 32(6): 1087-1100.
- Swaffer, T., & Hollin, V. (2001). Anger and general health in young offenders. *Journal of Forensic Psychiatry*, 12(1), 90-103.
- Thomas, S. & Ataken, S. (1993). Trait anger, anger expression, stress, and health status of American and Turkish midlife women. *Health Care for Women International*, 14(2): 129-143.
- Thomas, S., Williams, R. (1991). Perceived stress, trait anger, modes of anger expression, and health status of college men and women. *Nursing Research*, 40(5): 303-307.
- University of California at Berkeley (1992). How anger affects your health. *Wellness Letter*, 9: 4-5.
- Vandervoot, D., Ragnand, D., & Syme, S. (1996). Expressed and suppressed anger and health problems among transit workers. *Current Psychology: Development, Learning, Personality, Social*, 15(2): 179-193.
- Watanabe, S., & Kodama, M. (2001). Assessment of anger arousal and anger lengthiness. *Japanese Journal of Health Psychology*, 14(2): 32-39.

قدم في: سبتمبر 2002

أجيز في: مايو 2003



Psychology

The Relationship between Anger and Psychological Health

*Othman Alkhadher**

The present study aims to assess the possible relationship between State-Trait Anger Expression Inventory (Spielberger's; translated to Arabic by Alkorashy), and ten other psychological health related variables. These are: general health, trait anxiety, optimism, pessimism, self-esteem, self-regulation, single-mindedness; locus of control; sensitivity to failure; and dwelling. The sample consisted of 145 male and female Kuwaiti college students. Their mean age was 19.7 (SD=2.37). Generally, the results confirmed positive correlation between State-Trait Anger and Anger-In and Anger-Out on one side, and the following variables: general health, trait anxiety, pessimism, locus of control, sensitivity to failure, and dwelling on the other side. Variables of anger were negatively associated with self-regulation, optimism, and self-esteem. Factor analysis of all the variables used in the study revealed four factors: psychological disorders, apparent anger, aggravation, and latent anger. Regression analysis was also conducted for each anger measure and the results were discussed. The study showed that both anger-in and anger out have negative consequences on health. However, self-control is more associated with positive psychological outcomes. The results also confirmed the concurrent validity for the Arabic version of the State-Trait Anger Expression Inventory, as well as for the newly developed sensitivity to failure and dwelling measures which were used for the first time.

Keywords: Anger, State Trait Anger, Anger suppression, Anger expression, Psychological health, Self regulation.

* Department of Psychology, College of Social Sciences, Kuwait University.