



ALbaha University

العدد السابع والعشرون ... شوال ١٤٤٢ هـ - يونيو ٢٠٢١ م

ردمك (النشر الإلكتروني): ٧٤٧٢ - ١٦٥٢

ردمك: ٧١٨٩ - ١٦٥٢

# مجلة جامعة الباحة

للعلوم الإنسانية

دورية - علمية - محكمة



مجلة علمية تصدر عن جامعة الباحة



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الباحة

وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية

تصدر عن جامعة الباحة

مجلة دورية — علمية — محكمة

# مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية

رندم (النشر الإلكتروني): ٧٤٧٢-١٦٥٢

رندم: ٧١٨٩-١٦٥٢

العدد السابع والعشرون... شوال ١٤٤٢ هـ - يونيو ٢٠٢١ م

## المحتويات

- التعريف بالمجلة .....  
الهيئة الاستشارية لمجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية .....  
المحتويات.....  
القواعد الحديثة عند الحافظ ابن حجر من خلال تطبيقاته في كتابه الأمالي المطلقة جمعاً 1  
ودراسة نقدية.....  
د. ساعد سعيد الصاعدي  
أنواع البطاقات التخيفية، تكييفها الفقهي وحكمها..... 40  
د. عيد بن محمد بن حمد الدوسري  
شروط وحالات يمين الاستظهار في النظام السعودي وتطبيقاتها القضائية..... 58  
د. فهد بن علي بن عبدالله الحسون  
الاستئناف بين النحويين والبلاغيين: دراسة موازنة..... 90  
د. عبيد بن أحمد عبيد المالكي  
كتاب الأسباب الضعيفة التي وُصل بها إلى أمور مُنيمة تأليف: عبد العزيز بن جدار المصري (دراسة وتحقيقاً) 133  
د. فلاح بن مرشد بن خلف العتيبي  
الذات في مواجهة الزمن في القصيدة العربية القديمة (دراسة تحليلية تأويلية في قصيدة 159  
الأعشى في مدح قيس الكندي).....  
د. تهاني قليل أحمد الرفاعي الجهني  
أثر النص القرآني في شعر أسامة عبدالرحمن دراسة تحليلية..... 188  
د. عبدالله بن خليفة السويكت  
العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية..... 235  
د. أسماء بنت فراج بن خليوي  
مدى تطبيق مبادئ الحوكمة في كلية التربية بجامعة الملك سعود من وجهة نظر أعضاء 273  
الهيئتين الأكاديمية والإدارية العاملين فيها.....  
د. منيرة بنت نايف بن ناصر العتيبي  
أثر التخطيط الاستراتيجي في دعم الميزة التنافسية في الجامعات السعودية الناشئة..... 307  
د. خديجة مقبول الزهراني  
وعى المرأة السعودية بالتمكين الاقتصادي وعلاقته بالاستثمار المالي في ضوء رؤية المملكة 352  
العربية السعودية 2030.....  
د. وفاء بنت عبدالرحمن المعجل  
386 *The Parental Bonding Instrument for adolescents in Saudi Arabia: psychometric properties and correlations with self-esteem, depression and bullying*.....  
مقياس العلاقة الوالدية لدى المراهقين في المجتمع السعودي: الخصائص السيكومترية  
والارتباطات مع تقدير الذات، الاكتئاب، والتوتر: النسخة العربية.....  
د. محمد أحمد حسن الشرفي

رئيس هيئة التحرير:

د. مكي بن حوفان القرني

مدير التحرير:

د. محمد عبد الكريم علي عطية

أعضاء هيئة التحرير:

د. سعيد بن أحمد عيدان الزهراني

أستاذ مشارك بقسم الدراسات الإسلامية

كلية العلوم والآداب بالمنفذ جامعة الباحة

د. عبد الله بن خميس العمري

أستاذ مشارك بقسم اللغة العربية

كلية العلوم والآداب ببلجرشي جامعة الباحة

د. محمد بن حسن الشهري

أستاذ مشارك بقسم الدراسات الإسلامية

كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الباحة

د. خديجة بنت مقبول الزهراني

أستاذ مشارك بقسم الإدارة والتخطيط التربوي

كلية التربية جامعة الباحة

د. محمد بن عبد الكريم علي عطية

أستاذ مشارك بقسم الإدارة والتخطيط التربوي

كلية التربية جامعة الباحة

رندم النشر الورقي: 7189 — 1652

رندم النشر الإلكتروني: 7472 — 1658

رقم الإيداع: 1963 — 1438

ص. ب: 1988

هاتف: 00966 17 7250341 / 00966 17 7274111

تحويلة: 1314

البريد الإلكتروني: buj@bu.edu.sa

الموقع الإلكتروني: https://portal.bu.edu.sa/ar/web/bujhs

## العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية

د. أسماء بنت فراج بن خليوي

أستاذ مشارك صحة وإرشاد نفسي

كلية التربية بالمزاحمية في جامعة شقراء

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية في ضوء كل من التخصص والسنة الدراسية وقدرة التحكم بالغضب على التنبؤ بالتوجه نحو الحياة، واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، مطبقة عليهم مقياس التوجه نحو الحياة لشاير وكارفر (1985) Scheier & Carver) تعريب (الأنصاري، ٢٠١٠م)، ومقياس التحكم بالغضب (إعداد حمزة، ٢٠١٢). وذلك على عينة مكونة من (٣٧٩) طالبة بجامعة شقراء؛ (٢٦٥) من كلية التربية ورياض الأطفال، (١١٤) من كلية العلوم والدراسات الإنسانية)، (٩٩) طالبة بالسنة الأولى، ٩٢ بالسنة الثانية، ٨١ بالسنة الثالثة، ١٠٧ بالسنة الرابعة). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب وأبعاده الفرعية، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين طالبات كلية التربية (رياض الأطفال)، وطالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية في متغيري التوجه نحو الحياة (ت = ٣,١٤٩)، والغضب الخارجي (ت = ٣,٠٩٥)، وعند مستوى دلالة ٠,٠٥ وفي متغير حدة الغضب (ت = ٢,٠٦٦) لصالح طالبات كلية التربية (رياض الأطفال)، ولم توجد فروق في متغيرات الأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب والتحكم بالغضب في ضوء متغير السنة الدراسية، بينما وُجدت فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو الحياة بين طالبات السنة الأولى والثالثة عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح طالبات السنة الثالثة، وفي مثيرات الغضب بين طالبات السنة الثانية والرابعة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح طالبات السنة الثانية، وللتحكم بالغضب القدرة التنبؤية من خلال التوجه نحو الحياة. الكلمات المفتاحية: التوجه نحو الحياة؛ التحكم بالغضب؛ طالبات المرحلة الجامعية؛ التخصص الأكاديمي؛ المستوى الدراسي.

### The Relationship between Orientation Towards Life and Anger Control among Undergraduate Students.

Dr. Asma Farraj bin Khelaiwi

Associate Professor of Health and Psychological Counseling  
Faculty of Education in Muzahimiyah, Shaqra University

#### Abstract:

The aim of the current research is to reveal the relationship between orientation towards life and control of anger among undergraduate students in light of both specialization and Academic level and the ability of anger control to predict the orientation towards life. The researcher adopted the descriptive comparative correlational design, applying the Scale of orientation towards life of Schaire and Carver (1985) Scheier & Carver) (Arabized by Al-Ansari, 2010), and anger management scale (Prepared by Hamza, 2012). This is based on a sample of (379) female students at Shaqra University. (265 from the College of Education and Kindergarten, 114 from the College of Sciences and Humanities), (99 students in the first year, 92 in the second year, 81 in the third year, and 107 in the fourth year). The results showed a statistically significant inverse correlation at a level of 0.01 between orientation towards life and control of anger and its sub-dimensions, and the existence of statistically significant differences at a significance level of 0.01 between students of the College of Education and Kindergarten, and students of the College of Sciences and Humanities in the two variables of orientation towards life ( $c = 3.149$ ) and external anger ( $T = 3.095$ ), and at a significance level of 0.05 in the variable of anger intensity ( $T = 2.066$ ) in favor of female students in the College of Education and Kindergarten. On the other hand, there were no differences in the variables of psychosomatic symptoms, self-anger, external anger, and intensity of anger in light of Academic level variable. However, statistically significant differences were found in the orientation towards life between first- and third-year students at a significance level of 0.01 in favor of third year students, and in anger stimuli between second- and fourth-year students at a significance level of 0.05 in favor of second year students. Anger control has predictive power through Orientation towards life.

**Keywords:** Orientation Towards Life, Anger Control, Undergraduate Students, Academic Specialization, Academic Level.

## مقدمة:

يعد العصر الحالي هو عصر علم النفس الإيجابي، إذ تُعد موضوعات السعادة والتفاؤل والتوجه الإيجابي للحياة من المفاهيم المهمة التي تدل على ما يتمتع به الفرد من: صحة نفسية، وفقدان القلق، والاكتئاب والاضطرابات النفسية. حيث يعد التوجه للحياة من أهم متغيرات علم النفس الإيجابي؛ فهو الوسيلة التي يتعرف بها الفرد على حياته، وقدراته، وتوجهاته نحو الحياة على المدى البعيد، وأنه فرد ذو قيمة.

ومن مظاهر التوجه نحو الحياة التفاؤل: السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء، ويعمل على تحقيقها، ويشبع رغبته منها يكون راضياً عن حياته بصورة إيجابية. فالتوجه نحو الحياة يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، فهو سمة Trait من سمات الشخصية، وليس حالة State، تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف، والأوقات المختلفة، ولا تقتصر على بعض المواقف. فالتوجه نحو الحياة يعني الاحساس الإيجابي بحسن الحال .

ويرصد التوجه نحو الحياة بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى، ومدى استقلالته في تحديد وجهة حياته ومسارها، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين. كما يرتبط التوجه نحو الحياة بكل من الاحساس العام بالسعادة، والسكينة والطمأنينة النفسية. (عبد الفتاح، ٢٠١٩م)

ويعتبر موضوع التوجه نحو الحياة ببعديه (التفاؤل والتشاؤم)، من المواضيع التي تناولها الباحثين باستفاضة خلال العقدين الماضيين؛ لما لهذا الموضوع من تأثير على الصحة النفسية للفرد، حيث تساعد دراسته على التنبؤ بسلوك الفرد، واستجاباته الانفعالية وميوله في التعامل مع مواقف الحياة، وتوافقه النفسي. وغالبا ما يشار إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما متغيران أساسيان للتوجه نحو الحياة؛ لأنها تدفع الأفراد لكي يتحملوا الظروف الصعبة المحيطة بهم. (Carver & Scheier, 1985)

ويميل المتشاؤم بالتفكير سلبا بنفسه وبالآخرين وبالظروف، فهو يركن على الأخطاء، والمعوقات ووجهات النظر الهدامة، وعادة ما يكون موضع انتقاد من الآخرين. كما يشعر بالقلق والاكتئاب ولوم الذات، ويستخدم عبارات مثل (لا أستطيع، لا أرغب) في تعامله مع الآخرين. وهو يتصرف بلا عقلانية ويوجه غضبه لأشخاص لا علاقة لهم بمسببات غضبه. كما إن التفكير التشاؤمي يمكن أن يكون هداماً، وغالباً ما يخسر حامله أفكاراً مفيدة، وفرصاً للنجاح. ويسألون باستمرار عن أسباب عدم حدوث أشياء جيدة لهم، ويتوقعون الفشل قبل القيام بأي عمل، ويستخدمون فشلهم ذريعة لتأكيد تفكيرهم التشاؤمي، وينظرون إلى الحياة على أنها سلسلة من المشاكل فيركزون على ما لا يمتلكونه كما يشعرون بالنعاسة. أما ذوي التفكير الإيجابي أو المتفائل فيشعرون بالثقة،

والجرأة وتأكيد الذات العالي، والتفكير البناء المنتج ويركزون على الجانب المشرق من الأمور ويفكرون بالنجاح، والفوز، و يقيمون أنفسهم على أنهم خيرون، محبون، منتجون، ويستحقون أفضل ما تقدمه الحياة من فرص، واتجاههم في الحياة هو (أنا أستطيع، أنا سوف) يؤمنون أن كل عمل يقومون به سيكون له مردود جيد عليهم (أحمد، ٢٠١٢م)

ولا يتأثر الاتجاه الإيجابي نحو الحياة بالظروف الموضوعية، بل ربما يتأثر بالخبرة الانفعالية، وبالأحداث السارة المولدة لمشاعر إيجابية. فقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من توجههم الإيجابي للحياة ككل. فتنمية انفعالات إيجابية أكثر في حياتنا سيبي الصداقات، والحب، والصحة الجسمية بصورة أفضل ويحقق إنجازاً أكبر. (ذاودي، ٢٠١٩م)

ويبين Carver & Scheier (1985) أن الفرد الذي يتسم بالنزعة التفاؤلية غالباً ما يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغط مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية. كما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضاً بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدوها. وفي مجال العمل تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الايجابية التي يتبناها الفرد نحو منظمته، ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، وبصورة عامه يرى المعنيون بالسلوك البشري أن الاتجاه النفسي الإيجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة إيجابية على عملية المواجهة مع الضغوط العملية.

وقد افترضنا أن المشاعر الايجابية مرتبطة بالحركة والتوجه نحو الأهداف، والانفعال مرتبط بالتوقعات المتعلقة بالنتائج، لذلك فالانفعالات الإيجابية لا ترتبط بالتقدم نحو الأهداف فقط وإنما بالتوقع الايجابي لنتائج ذلك التقدم (المشاعر التفاؤلية) أما المشاعر السلبية فترتبط بمدى الحركة المتعددة عن الأهداف التي ترتبط بالتوقع السلبي لنتائج ذلك التقدم أيضاً (المشاعر التشاؤمية). كما يفترضنا وجود ارتباط بين التوجه الإيجابي نحو الحياة، والمحاولات النشطة للتفاعل مع الأحداث والضغوط الحياتية.

### مشكلة الدراسة:

تختلف الحياة من مجتمع إلى آخر نتيجة اختلاف العادات، والقيم والتطورات في المجتمع، وايضاً ما يمر به الافراد من ضغوط الحياة داخل المجتمع نفسه، وهذا الاختلاف يؤثر بشكل مباشر على سلوك الأفراد، وعلى حالتهم النفسية وبالأخص الشباب الذين تتفتح أذهانهم، وتنضج أفكارهم في هذه المرحلة، وهم اداة للتطوير. وعلى هذا الأساس يزداد الاهتمام بدراسة المشكلات التي تواجه الشباب والتي تعد من معيقات التطور والتنمية. ويعتد الغضب من أخطر الانفعالات الأساسية وأكثر الحالات المزاجية التي يصعب على الإنسان التخلص منها، حيث أنه يثير بداخلنا العديد من المشاعر السيئة، وذلك حين يتصاعد حوار داخلي يمس مشاعر الغضب

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

ويؤججها بأسباب تزيد من اشتعاله، كما أن زيادة التأمل في الأسباب التي أدت بنا إلى الغضب يجعلنا نفكر في أسباب أخرى لاستمرار حالة الغضب، مما يزيد من اشتعال هذا الشعور، وبالتالي فإن أفضل وسيلة للتخلص من الغضب هو: إعادة تشكيل الموقف والنظر إليه بطريقة مختلفة. (فاروق، ٢٠٠٧م)

وينتاب الشخص الغاضب مشاعر وانفعالات سلبية متعددة؛ منها الإحباط، والضيق، والمشاعر، العدائية، والرغبة في العدوان والعنف، وكذلك الأعراض السيكوسوماتية (النفسجسمية) فعندما يغضب الطالب يُعاني بعض الجوانب الجسمية مثل: صعوبة التنفس، وسرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وفقدان الشهية، وقد يوجه غضبه نحو ذاته، مثل: تمزيق ملابسه أثناء الغضب وهذا ما يسمى الغضب الذاتي، وخدش الوجه، أو الضغط علي الأسنان، إضافة إلى الغضب الخارجي، وهو السلوك الظاهر الملاحظ أثناء غضب الشخص سواء أكان ذلك بصورة لفظية مثل: الصراخ، أو بصورة بدنية مثل: العنف الموجه نحو الآخرين. (الكحيل، ٢٠٢٠م)

وأكدت الدراسات النفسية كدراسة (Gustems-Carnicera et al (2017)، ارتباط التشاؤم والتفاؤل إيجابياً بالصحة النفسية، وسلبياً بالضائقة النفسية لدى الطلاب، في حين أن القلق المفرط بشأن التقدم الأكاديمي يمكن أن يعوق استكمال الدراسة بنجاح لدى الطالبات، وقد أظهرت دراسة (Mansour, et al (2015) أن الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي مؤشر قوي على غضب السمة وغضب الحالة.

وهنا يظهر أن الطلاب الذين لديهم وعي بانفعالاتهم، وانفعالات الآخرين الداخلية تكون لديهم امكانية توظيفها بشكل اصيل، ومرن في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي، في حين أن الطالب إذا كانت لديه هذه الإمكانية ضعيفة؛ فإنه يفقد السيطرة على إدارة انفعالاته، وفي توظيفها بشكل صحيح مثل انفعال الغضب، والحزن، والاكتئاب. (Cevik,2017)

وللانفعالات دور مهم في إيصال مشاعرنا للآخرين، وتحقيق دوافع السلوك، والتقدير العقلاني لمدى ملاءمة هذا السلوك لنا كما تُعد أساليب دفاعية وتوافقية مهمة، لمساعدتنا في التوافق مع ظروف الحياة المتغيرة، والتعاطف والتسامح يعمل على توحيد أفراد المجتمع. وبما أن لكل مجتمع ثقافة أو أساليب متعارف عليها للتعبير عن الانفعالات فهذا يُساعد على فهم المعطيات الدقيقة للانفعالات في المجتمع الواحد. (العابدي، ٢٠١٧م)

إن الانفعالات الإيجابية تبعث على السرور، والإنتاج، وتحديد الأمل، وتوطيد أواصر العلاقات الاجتماعية. أمّا الانفعالات السلبية فتعمل على: الانسحاب، أو الهروب، أو التهيو، وإعادة التأمل، ومن الأهداف الأساسية في حياة الطالب الجامعي التي يسعى لتحقيقها: الشعور بالرضا، والاستمتاع، والبهجة، وتحقيق الذات، والتفاؤل، والتحكم بالغضب، وجميع ذلك يؤدي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة، حيث يرى سليجمان Seligman ضرورة

أن تعمل موضوعات التوجه نحو الحياة على جعل حياة الفرد والناس أكثر إنتاجية وتفاؤلاً وسعادة وهدوءاً. (seligman.et.al, 1991).

ويؤكد ذلك دراستا العازمي (٢٠١٩م) والبلول وبادي (٢٠٢٠م): أن من القوى الإنسانية التوجه الإيجابي للحياة، والتحكم بالغضب اللذان يعدان من المفاهيم الإيجابية في حياة الفرد النفسية، وفي سلوكياته، وعلاقته وفيما يقوم به من خطط في المستقبل القريب والبعيد. فالتوجه الإيجابي للحياة مفهوم متداخل، ومركب من التفاؤل، الأمل، السعادة، وجودة الحياة، إلا إنه اشمل فهو يشمل في مضمونه كل المفاهيم السابقة.

ويؤكدان شاير وكارفر (Carver & Scheier, 1985) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، ويضيف كل منهما أن التوجه الإيجابي يحدد للأفراد الطريق لتحقيق أهدافهم في الحياة.

ويرتبط التوجه الإيجابي بأنماط سلوكية إيجابية، وأعراض سلبية أقل، كما يميل أصحاب التوجه الإيجابي للحياة إلى استخدام وسائل مرنة، ومتمركزة حول المشكلة لغرض التأقلم مع الضغوط، كما أشارت دراسة صالح (٢٠٢٠م). ودراسة نارجس ونوريه وبرفان (Narges, Nooriyeh & Parvin, 2014) أن هناك علاقة ارتباطية بين كل من: الضغوط، والاكتئاب، والقلق، والتوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة، وأن توجههم نحو الحياة يتأثر بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي.

كما أظهرت دراسة الكحيل (٢٠٢٠م): أن عدم قدرة الفرد على التحكم في الغضب قد يسبب له مشكلات صحية في المستقبل، وأن المراهقين الذين يعانون من مشكلات في التحكم في غضبهم يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن، وكونهم يكتمون شعورهم بالغضب، فإنهم أكثر عرضه لخطر السمنة، أو زيادة الوزن وهو ما قد يؤدي إلى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب، أو السكري.

ويؤكد هذا الرأي نتائج دراسة Çevik (2017) أن الرضا عن الحياة مؤشر قوي على غضب السمنة وغضب الحالة، وخاصة في الحياة الجامعية؛ كونها مرحلة متميزة في حياة الشباب، فيها يتم إعداد الأفراد المؤهلين في المجتمع، وعليها تتضح أفكارهم وتشكل شخصياتهم وتوجهاتهم المستقبلية، لذلك فإن الاهتمام بالجانب النفسي لهم يعد من الضروريات لإزالة معوقات التنمية، والتقدم، فهي من أكثر المراحل تعرضاً للضغوط النفسية والصراعات، مما يؤثر في بناء شخصياتهم، وحفظ توازنها، عليه تكون مسألة التعرف على توجهات طلبة الجامعة نحو الحياة، ونظرتهم نحو مستقبلهم، وقدرتهم على التحكم في غضبهم مهمة جداً لتأثيرها الكبير على تشكيل شخصياتهم وخططهم المستقبلية. ولقد تعددت الدراسات التي بحثت في متغيرات الدراسة المتمثلة في التوجه الإيجابي للحياة، والتحكم في الغضب غير أن الدراسات التي حاولت الربط بينهما قليلة على حد علم الباحثة.

لذلك سعى هذا البحث للكشف عن وجود هذه العلاقة حتى يسهل على التربويين عامة والعاملين على التعليم الجامعي خاصة، وضع برامج تهتم بدراسة علم النفس الإيجابي بأفضل شكل، ويمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات الجامعة؟، ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب وأبعاده الفرعية (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب)؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التوجه نحو الحياة ومتغير التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية؟ (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب) في ضوء التخصص الأكاديمي (علمية - إنسانية)؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التوجه نحو الحياة ومتغير التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية؟ (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب) في ضوء السنة الدراسية (الأولى والثانية والثالثة والرابعة)؟
٤. ما مدى إمكانية التنبؤ بالتحكم في الغضب من خلال مستوى التوجه نحو الحياة؟

#### أهداف البحث:

١. معرفة العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم في الغضب لدى طالبات الجامعة.
٢. معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متغير التوجه نحو الحياة ومتغير التحكم بالغضب في ضوء التخصص الأكاديمي.
٣. معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متغير التوجه نحو الحياة ومتغير التحكم بالغضب في ضوء السنة الدراسية.
٤. الكشف عن معادلة التنبؤ بالتحكم في الغضب من خلال مستوى التوجه نحو الحياة.

#### أهمية البحث:

للبحث الحالي أهمية نظرية وأخرى تطبيقية تتمثل فيما يلي:

#### الأهمية النظرية:

١. تتمثل أهمية البحث في إثراء الأدبيات النفسية، وإلقاء الضوء على التوجه الإيجابي نحو الحياة، والتحكم في الغضب؛ من خلال تعريف مفهوم، ومكونات، وأهم نماذج كل منهما، ثم تناول أدبيات البحث والدراسات السابقة المتعلقة بهذين المتغيرين.



٢. تبرز أهمية البحث في أهمية الفئة المستهدفة، وهي فئة طالبات الجامعة اللاتي يعتبرن معول بناء للوطن وتنميته، حيث تعد الجامعة من بيئات التفاعل الاجتماعي المهمة للطلبة، اذ تلعب دوراً أساسياً في تكوين شخصياتهم وتحديد مستقبلهم، وتنمية قدراتهم، وانفعالاتهم، وتوجهاتهم نحو الحياة.

### الأهمية التطبيقية:

يكتسب البحث أهميته من أهمية إعداد البرامج النفسية، والارشادية لطلبة الجامعة؛ كون الانفعالات ليست حالات فسيولوجية تتوقف على عملية النضج، بل كغيرها من المظاهر السلوكية الإنسانية التي تتأثر إلى حد كبير بالثقافات، والتدريب، والتعليم، كما أن المواقف الاجتماعية تستثير ردود الأفعال الانفعالية؛ فالانفعالات السلبية القوية تشتت الانتباه، وتشغل القدرات العقلية وتعيق التركيز مما يستدعي وضع البرامج النفسية المناسبة.

### حدود البحث:

**الحدود الموضوعية:** اقتصر البحث على دراسة العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب في ضوء المتغيرات الديموغرافية (التخصص العلمي - السنة الدراسية) والقدرة التنبؤية للتحكم بالغضب من خلال التوجه نحو الحياة.

**الحدود المكانية:** اقتصر على تطبيق أدوات البحث على طالبات (كلية التربية ورياض الأطفال، وكلية العلوم والدراسات الإنسانية) في جامعة شقراء.

**الحدود الزمنية:** تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤١ هـ.

### مصطلحات البحث:

### التوجه نحو الحياة: Orientation towards life

عرفه شاير وكارفر على أنه: "النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الحسن من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ". (Carver & Scheier, 1985)؛ وتعرفه الباحثة إجرائياً " بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم بالبحث.

### التحكم في الغضب: Anger control

يُعرف سبيلبرجر (Spelberger, 1983)، الغضب على أنه: "حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغيظ"، وتُعرفه أبو دلبوح (٢٠٠٨ م) على أنه: "حالة انفعالية داخلية يعيشها الإنسان، وقد تظل هذه الحالة داخلية، أو تتحول إلى سلوك وعندئذ تصبح عدواناً للفرد". وتُعرف الباحثة التحكم بالغضب إجرائياً: "بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التحكم بالغضب المستخدم بالبحث".

## الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

### التوجه نحو الحياة:

يعرفه بيومي (١٩٩٠م) على أنه "نظرة الفرد للحياة وموقفه من أحداثها". أما الانصاري (١٩٩٨م) فيعرفه بأنه: "نظرة استبشار وخير نحو المستقبل تجعل الأفراد يتوقعون الأفضل ومنتظرون حدوث الخير ويرنون الى النجاح وتوقع الأحداث السلبية القادمة ت يجعل الأفراد ينتظرون حدوث الاسوأ ويتوقعون الفشل والشر وخيبة الأمل ويستبعدون ماعدا ذلك".

ويُعرفه موسى (٢٠٠١م) بأنه: "اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة، يميل أحياناً الى حد مفرط للعيش على الأمل أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل والخير".

ويُعرفه على (٢٠١٠م) بأنه: "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها ويعتمد هذا التقييم على مقارنة المكافآت بمستوى الحياة التي يعيشها، والنظرة الإيجابية والاعتقاد بأن جميع الأشياء، والأحداث والمواقف والتصرفات تنزع نحو الخير، والسعادة، والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير، أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء".

وترى الباحثة أن: تعريفات التوجه نحو الحياة تركز على التوقع العام للفرد لحدوث أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أحداث سيئة.

### العوامل المؤثرة في التوجه نحو الحياة:

ترى الذواودي (٢٠١٨م) أن هناك ثلاثة عوامل رئيسية تؤثر على توجهاتنا للحياة هي:

١. **العوامل البيولوجية:** تلعب دورا هاما في التوجه الايجابي والسلبي نحو الحياة، فقد كشفت نتائج إحدى الدراسات على عينة من (٥٠٠) من التوائم المتطابقة أن الوراثة تلعب دورا هاما مهما في التفاؤل والتشاؤم وتسهم بنسبة ٢٥٪.

٢. **العوامل البيئية:** يلعب الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد دورا في التوجه نحو الحياة، كما كشفت نتائج الدراسات الثقافية عن وجود فروق بين المجتمعات المختلفة في كل من: التوجه الايجابي والسلبي نحو الحياة، وأن المتدينين يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلا من غير المتدينين، فقد يكون نقص الدين عاملا مسهما في التشاؤم، وقد حاولت بعض الدراسات أن تتخذ من درجة تدين الفرد متغيرا هاما في الكشف عن التفاؤل، والتشاؤم.

٣. **المواقف الاجتماعية المفاجئة:** الفرد الذي يصادف في حياته بعض المواقف العصبية المحبطة والمفاجئة؛ يميل إلى التوجه السلبي نحو الحياة، فالتعرض للضغوط النفسية والمواقف الصادمة والأمراض الجسمية يكون لها أثر بالغ على حالة الفرد النفسية وتوقعاته ونظراته إلى المستقبل التي قد يشوبها التشاؤم وفقدان الأمل.

**بعض النماذج المفسرة لتوجه نحو الحياة:**

### **نظرية التقييم الجوهرية للذات Self-Core Evaluation :**

اقترح جدج وهارست (Judge & Hurst, 2007)، نظرية التقييم الجوهرية للذات؛ ويعني به: مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربع محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرية للذات وهي: مرجعية الذات reference to the self، وبؤرة التقييم أي عملية العزو Evaluation Focu، والسمات السطحية Surface Traits، واتساع الرؤية وشمول المنظور Breadth of Scope.

وإن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر رضا عن الحياة ومجالاتها، كالأسرة والعمل، والدراسة، والصحة، لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم، وأن هذا الرضا يفسر حوالي (٥٠%) من التباين في الرضا العام عن الحياة أما (٥٠%) الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الداخلية.

### **نظرية مدى وفضاء الحياة: Life span and life space theory:**

اقترح سوبر (supper 1990)، نظرية مدى وفضاء الحياة، التي تركز على تعدد مراكز وأدوار الأفراد، مما يسبب شعوراً بالرضا، وبعض التوتر في نفس الوقت، ولذلك فالشخص الذي ينجح في إحداث توازن بين مختلف أدواره في الحياة، يتمتع بمستوى عال من الشعور بالرضا وتقدير الذات والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

ويفسر ذلك بأن الخبرة الإيجابية للفرد في دور ما من ادوار حياته يمكن أن يقلل من الضغوط التي يواجهها في الأدوار الأخرى في حياته، والتي لا يجد فيها ذلك القدر من النجاح والايجابية، لذلك الأفراد الذين يمتلكون درجة قوية من التجانس والتناغم بين أدوارهم في الحياة مثل: دورهم في العمل، وفي الدراسة، وفي الزواج، يظهرون درجات عالية من الشعور بالرضا عن الحياة أكثر من الآخرين الذين يركزون في حياتهم على دور واحد فقط يمنحونه الأهمية التي ينبغي توزيعها على الأدوار الأخرى في الحياة.

كما وجد روبينز وبرايان (Robbins & Bryan 2004) أن الإنسان عندما ينجح في الجمع بين أكثر من دور في حياته؛ فإن ذلك يعمل على زيادة مصادر المساندة الاجتماعية لديه، وزيادة الخبرات الحياتية، وزيادة النجاح في الادوار الأخرى غير الهامة في حياته. ويمكن القول إن فاعلية التفاوض الذي يمكن

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

تصنيفه يظهر في شعوره بالتوجه الإيجابي نحو الحياة من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك، فإن الفرد الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف.

### نظرية التبادل الاجتماعي Theory of Social Exchange

تؤكد هذه النظرية على مبدأ الكلفة/المنفعة، في تفسير العلاقات الاجتماعية حيث تظل العلاقات مستمرة طالما أن المكافآت فيها تفوق التكلفة، وهذا ما يشكل توجه الفرد نحو الحياة. (Robbins & Bryan, 2004) تعددت النظريات المفسرة للتوجه نحو الحياة، واختلفت في آراءها فكل نظرية تُرى من منظور آخر. فنجد أن نظرية التقييم الجوهرية للذات أكدت على أنه كلما كان التقييم الجوهرية مرتفع للذات كلما زاد التوجه الإيجابي للحياة، أما سوبر فقد ذهب إلى أن الخبرة الايجابية لدور من الأدوار تقلل من الضغوط التي يواجهها الفرد في الأدوار الأخرى، وبالتالي الشعور بالرضا والأهمية، في حين أن نظرية التبادل الاجتماعي أكدت على مبدأ الربح النفسي مستندة على مبدأ التعزيز، ونظريات التعلم. فالتفاعلات البشرية ما هي إلا أحداث ومواقف تستهدف زيادة المكافآت.

#### الغضب:

يُعرف نونافكو (Novaco, 1978)، الغضب تعريفاً مصطلحياً على أنه: حالة انفعالية تتضمن إثارة فسيولوجية كاستجابة جسمية، وعنصر إدراكي معرفي قد يكون على مستوى لفظي قريب من تعبيرات: إنسان منزوع، أو متهيح، أو مثار، أو ما شابه ذلك.

كما يُعرف فريزر (Frazier 2003)، الغضب على أنه "عبارة عن طاقة يمكن استغلالها واستثمارها وتوجيهها في الاتجاه الصحيح، أو يمكن تركها تضيع دون الاستفادة منها، من خلال ترك الأبناء يعبرون عنها بأساليب مختلفة غير موجهة".

ويُعرف مكاوي (٢٠١٨) التحكم في الغضب: بأنه عملية تعلم تهدف للتعرف المبكر على علامات الشعور بالغضب، واتخاذ إجراءات لتهدئة النفس والتعامل مع الموقف بطريقة إيجابية. والتحكم في الغضب لا يعني منعك من الشعور بالغضب، أو تشجيعك على كبت الإحساس بداخلك، بل إن الغضب شعور طبيعي وصحي، فقط يساعدك لمعرفة كيفية التعبير عنه بشكل ملائم.

وترى الباحثة أن التحكم في الغضب هو: النجاح في إدارة مكوناته المعرفية لتهدئة الاستثارة الفسيولوجية وتفايدي المظاهر الداخلية والخارجية للغضب.

#### النظريات المفسرة للغضب:

هناك مجموعة من النظريات التي تفسر الغضب لعل من أهمها:

**النظرية السلوكية المعرفية:** تفسر هذه النظرية الغضب على أنه: سلوك متعلم، أو مكتسب حيث أن الطفل يتعلم الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة، قد تكون بالتقبل وهذا يرجع إلى نوع العلاقات الأسرية، والبيئية، والعوامل المؤثرة فيها، فالبيئة الخالية من المشاجرات، وسرعة الانفعال، والعدوان تخلق لدى الطفل عادة المسالمة والتحفظ في السلوك (سليمان، ٢٠٠٧م)

**نظرية التعلم الاجتماعي:** تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على تعلم السلوك من نموذج عن طريق مشاهدة وتتبع تصرفات هذا النموذج، مع اهتمام المتعلم بهذا السلوك وتخيّله، وقد أكد باندورا على أن التقييم المعرفي يلعب دورًا هامًا في إثارة الغضب، حيث إن تفكير الشخص، ومشاعره تجاه موقف معين ينعكس على ردة فعله.

**نظرية الدوافع:** لكل سلوك غرضي دافع يحض عليه ويعمل على استمرار نشاطه ودوافع السلوك قد تكون شعورية يعيها صاحب السلوك أو لا شعورية وبالتالي يصدر سلوك الفرد عن غير وعي ببواعثه ودوافعه. (الحفني، ١٩٩٥).

### مكونات الغضب:

يذكر حمزة (٢٠١٢م) ستة مكونات للغضب نلخصها فيما يلي:

(١) **مثيرات الغضب:** وهي العوامل التي تؤدي إلى غضب المراهقين، سواء خاصة بالمدرس مثل: نقد المدرس للمراهق بدون سبب أمام زملائه، أو غيابه عن الحصص دون اعتذار، أو عوامل خاصة بزملائه مثل محاولة بعض زملائه تشتييت انتباهه، أو الحديث معه بصوت عال، وقد ترجع مثيرات الغضب إلى عوامل أسرية مثل: عدم عدل الوالدين بين المراهق واخوته.

(٢) **المشاعر المصاحبة للغضب:** يُصاحب الغضب مشاعر عديدة تنتاب الشخص الغاضب، ومنها الاحباط، والضيق، والمشاعر العدائية، والرغبة في العدوان، والعنف.

(٣) **الأعراض السيكوسوماتية (النفسجسمية):** للغضب جوانب نفسية، وأخرى جسمية، وعادة ما ترتبط الجوانب النفسية، والجسمية وهي ما يُطلق عليها: الأعراض السيكوسوماتية. فعندما يغضب الشخص يُعاني بعض الجوانب الجسمية مثل: صعوبة التنفس وسرعة في ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وفقدان الشهية.

(٤) **الغضب الذاتي:** هو ما يحدث للشخص من انسحاب على ذاته أثناء الغضب، وقد يوجه غضبه نحو ذاته مثل قطع ملابسه أثناء الغضب، وخدش الوجه أو الضغط على الأسنان.

(٥) **الغضب الخارجي:** هو السلوك الظاهر الملاحظ أثناء غضب الشخص، سواء أكان ذلك بصورة لفظية مثل الصراخ، أو بصورة بدنية مثل العنف الموجه نحو الآخرين.

٦) **حدة الغضب:** نجد أن انفعال الغضب يتميز بصفة الشدة والحدة التي تختلف من شخص لأخر مثل فقدان السيطرة التامة على نفسه أثناء الغضب.

في دراسة رائدة قام كومونيان (1994) Comunian ، باستكشاف العلاقة بين المقاييس الفرعية لمقياس التعبير عن غضب السمة، وغضب الحالة، واختبار التوجه نحو الحياة لدى ٥٠٠ شخص إيطالي، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التفاؤل، ودرجاتهم على اختبار التوجه نحو الحياة، بينما كانت جميع معاملات الارتباط سالبة بين التحكم في الغضب، والاتجاه نحو الحياة. وهدفت دراسة أبو سليمة (٢٠١٠م) إلى بحث العلاقة بين إدارة الغضب، والضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة، مع التركيز على طلاب كلية التربية، وذلك من منطلق الاهتمام بالطالب المعلم وإعداده إعداداً جيداً باعتباره معلم المستقبل، وقد تكونت العينة من ٨٦ طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج البحث وجود فروق بين الغضب والضبط الذاتي في ضوء متغير الجنس، كما وُجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الغضب ومهارات الضبط الذاتي.

وقامت دراسة ألين وآخرون (2010) Alleyne,et al، بتقييم مستوى الرضا عن الحياة، والضغوط المدركة لدى طلبة الجامعة. على عينة مكونة من ١٧٢ طالباً طُبق عليهم استبيان تقرير ذاتي، وقد أظهرت النتائج أن الطلاب كانوا أكثر رضاً عن العلاقات والصورة الذاتية والمظهر الجسدي، بينما كانوا غير راضين عن مرافق الحرم الجامعي، ونوعية التدريس، والأمن المالي، والوضع الوظيفي. كما ارتبطت المستويات الأعلى من الضغوط المدركة بانخفاض مستويات الرضا عن الحياة، وكانت المؤشرات الرئيسية لرضا الطلاب عن الحياة هي بيئة الحياة ومرافق الحرم الجامعي والضغوط المدركة.

وسعت دراسة عبد الكريم والدوري (٢٠١٠) إلى دراسة العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية (١٥٣ طالبة بالمرحلة الأولى، ١٦٦ طالبة بالمرحلة الرابعة)، طُبق عليهم مقياس التفاؤل، ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد شاير وكارفر (١٩٨٥)، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في التفاؤل بين طالبات المستوى الأول والرابع، بينما وُجدت فروق في التوجه الإيجابي نحو الحياة لصالح طالبات المستوى الرابع.

وهدفت دراسة علي (٢٠١٠م) للتعرف على علاقة التوجه الإيجابي نحو الحياة بسمات الشخصية (الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، والارتياح)، وقد تكونت العينة من (١٢٠) من طلبة الجامعة، طُبق عليهم اختبار "التوجه الإيجابي نحو الحياة"، وأربعة مقاييس فرعية من مقياس التحليل الإكلينيكي، وبينت النتائج أن الذكور أكثر توجهًا إيجابيًا نحو الحياة، وأكثر ثباتًا انفعاليًا، واندفاعية، وأنهم يتوقعون الأفضل في الأوقات التي لا تكون فيها رؤية الأمور واضحة، وأنهم متفائلون بشأن مستقبلهم، وأن الإناث لا يتوقعن أن تسير الأمور في

صالحهن دومًا، كما أظهرت النتائج أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يرتبط إيجابيًا بكل من الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، بينما يرتبط سلبًا بسمة الارتياح، كما تبين أن سمات الثبات الانفعالي والسيطرة، والاندفاعية توجه الفرد إيجابيًا نحو الحياة، وأن الارتياح غير منبئ بالتوجه الإيجابي نحو الحياة.

وتعرفت دراسة أحمد (٢٠١٢م) على التوجه نحو الحياة (التفاؤل - التشاؤم) لدى طلبة الجامعة في علاقته بمتغيرات الجنس (ذكر - أنثى) والتخصص الدراسي (إنساني - علمي) والسكن (بغداد - محافظات) والمستوى الاقتصادي للأسرة (ضعيف - متوسط - عالي) حيث طُبق مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعدادة على عينة تكونت من (٤٠٠) من طلبة الجامعة، وقد أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم توجه عالي نحو الحياة (تفاؤل) ووجود علاقة ارتباطية طردية بين المستوى الاقتصادي والتوجه نحو الحياة.

وكشفت دراسة أرنوط (٢٠١٣م) عن مستوي سمات التفكير الناقد والتوجه نحو الحياة لدي طلاب الدراسات العليا، وفحصت العلاقة بينهما، حيث تكونت عينة البحث من (٢٤٢) من طلبة الدراسات العليا بكلتي الآداب والتربية، طُبق عليهم مقياس سمات التفكير الناقد، ومقياس التوجه نحو الحياة (أعداد: الأنصاري، ٢٠٠١). وتوصلت نتائج البحث إلى ارتفاع مستوي كل من: سمات التفكير الناقد، والتوجه نحو الحياة لدي أفراد عينة البحث، كما وُجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين سمات التفكير الناقد بعد عدم التحيز. كما توصلت نتائج البحث إلى: أن بعض سمات التفكير الناقد (المثابرة الفكرية، الثقة بالاستدلال، الشجاعة الفكرية، التواضع الفكري) منبئات دالة للتوجه نحو الحياة لدي طلاب الدراسات العليا.

وتحققت دراسة الدوسري (٢٠١٣م) من درجة كل من العفو بأبعاده المختلفة وانفعال الغضب كحالة وسمة لدى طالبات جامعة أم القرى، ومعرفة مقدار واتجاه العلاقة بينهما، حيث طُبق مقياس العفو من إعداد موليه، ومقياس الغضب كحالة وكسمة لسيلبيرجر ولندن على عينة عشوائية بلغت ٤٧٦ طالبة من طالبات جامعة أم القرى، وقد أظهرت نتائج البحث انخفاضًا في درجة الغضب كحالة والغضب كسمة لدى عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية منخفضة ذات دلالة إحصائية بين العفو (بعد استمرار الشعور بالاستياء) وانفعال الغضب كحالة وكسمة.

وجاءت دراسة الشاوي (٢٠١٤م) كمحاولة للكشف عن العلاقة بين انفعال الغضب والتعبير عنه وبين الأعراض النفسجسمية لدى طلبة الجامعة من الجنسين، وذلك على عينة شملت ٢٥٢ طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، (١٢٢ طالباً، ١٣٠ طالبة)، وخلصت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في كلاً من التعبير عن الغضب، والأعراض النفسجسمية.

وهدفت دراسة (Mansour, Nawafleh, Dardas & Abu-Asba, 2012) إلى التحقق من تنبؤات الصحة النفسية للغضب بين طلاب الجامعات في الأردن، وقد استجابت عينة من (٢٤١) طالب جامعي لاستبيانات التقرير الذاتي التي تشمل الغضب، والدعم الاجتماعي المتصور، والإلتقان الشخصي، ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أظهر طلاب الجامعات مستوى معتدلاً من غضب السمة وغضب الحالة، كما وُجد أن الرضا عن الحياة مؤشر قوي على غضب السمة وغضب الحالة، ولم يكن للدعم الاجتماعي والإلتقان الشخصي نفس التأثير، كما وُجد ارتباطاً كبيراً بين عدد السجائر التي يتم تدخينها وغضب السمة، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث الجامعيين الطلاب في مستوى غضبهم.

وحددت دراسة مصطفى (٢٠١٦م) العلاقة بين مهارة إدارة الغضب وكلّ من الميّن مزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات، وتحديد إسهام كل من الميّن مزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات في التنبؤ بمهارة إدارة الغضب، ومعرفة أيّ من هذين المتغيرين يتنبأ بدرجة أكبر بمهارة إدارة الغضب لدى عينة من (٢٠٣) من طلبة الدبلوم العام في التربية، طُبّق عليهم مقياس مهارة إدارة الغضب، ومقياس الانتباه الإيجابي الموجه للذات، ومقياس الميّن مزاج. وتوصلت النتائج إلى أن هناك ارتباط بين متغير مهارة إدارة الغضب وكل من الانتباه الإيجابي الموجه للذات وأبعاده: الوعي الذاتي الخاص، والوعي الذاتي العام، والوعي الخاص بصورة الجسم، والوعي العام بصورة الجسم، والميّن مزاج وأبعاده: الانتباه إلى المزاج، وضوح المزاج، وإصلاح المزاج اتسمت بكونها معاملات ارتباط موجبة. وسعت دراسة بني أرشيد (٢٠١٧م) إلى قياس أثر برنامج إرشادي قائم على مهارات الحياة في خفض الغضب وزيادة الرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين. وقد تكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً، قسموا إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، بناء على درجاتهم على مقياس الغضب كحالة، ومقياس الرضا عن الحياة، وأشارت نتائج البحث إلى فعالية برنامج الدراسة.

قامت دراسة (Gustems, et al. 2017) على تحليل أبعاد النسخة الإسبانية من اختبار التوجه نحو الحياة المنقح (LOT-R)، لفحص العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفاؤل/التشاؤم لدى عينة مكونة من ٢٩١ طالب جامعي، وكذلك للنظر في تأثير التفاؤل/التشاؤم على التقدم الأكاديمي. وقد أشارت نتائج البحث إلى أن خصائص النسخة الإسبانية من (LOT-R) كانت مشابهة جداً للنسخة الأصلية، وقد ارتبط التفاؤل/التشاؤم إيجابياً بالصحة النفسية وسلبياً بالضائقة النفسية لدى الطلاب، في حين أن القلق المفرط بشأن التقدم الأكاديمي يمكن أن يعوق استكمال الدراسات بنجاح لدى الطالبات.

وتناولت دراسة (Çevik 2017) مستويات الغضب لدى طلاب الجامعات والرضا عن الحياة في ضوء متغير الجنس، ومشاكل التكيف، وقد تكونت عينة البحث من ٤٨٤ فرداً منهم ٢٦٩ (٥٥,٦٪) من الذكور،



و ٢١٥ (٤,٤٪) من الإناث، وتمثلت أدوات البحث في "نموذج المعلومات الشخصية"، و"مقياس التعبير عن الغضب من سمات الحالة"، و"مقياس الرضا عن الحياة". وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية للرضا عن الحياة والسيطرة عن الغضب، وعلاقات سلبية بجميع أبعاد الغضب. ولم يُلاحظ تأثيراً للجنس على رضا الطلاب عن الحياة.

وهدفت دراسة عماشة وشقير (٢٠١٧م) إلى كشف الرضا والاعتراب الدراسي كمنبئين للتوجه نحو الحياة لدى (١٨٠) طالب وطالبة بالسنة التحضيرية بجامعة الطائف. طُبّق عليهم مقياس الرضا عن البحث، ومقياس التوجه نحو الحياة، وأوضحت نتائج البحث ارتفاع التوجه الإيجابي لدى مجموعة المسار الإنساني بفارق دال عن المسارين العلمي والصحي، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن الاعتراب والرضا عن الحياة كمتغيرين مستقلين ينبئ بكل من التوجه الإيجابي والتوجه السلبي.

أما دراسة العابدي (٢٠١٧م) فكانت عن الإبداع الانفعالي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، على عينة مكونة من ٥٠٠ من طلبة جامعة القادسية، مستخدمة مقياس التوجه نحو الحياة من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة من ذوي التخصص الإنساني أكثر توجهها نحو الحياة من الطلبة ذوي التخصص العلمي، وأن طلبة الجامعة في الصفوف الرابعة أكثر توجهاً نحو الحياة من طلبة الصفوف الثانية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين المتغيرين الإبداع الانفعالي والتوجه نحو الحياة.

وهدفت دراسة عبد الرحمن والحضري (٢٠١٩م) إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والتوجه نحو الحياة وغيرها لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة البحث الحالي من ٦٠٠ من طلاب الجامعة بواقع ٣٠٠ ذكور، ٣٠٠ إناث، طُبّق عليهم مقياس السعادة، ومقياس التوجه نحو الحياة، والكفاءة الذاتية، وأساليب مواجهة الضغوط، وقلق المستقبل، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة والتوجه نحو الحياة، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالسعادة من خلال التوجه نحو الحياة.

وهدفت دراسة المطوع (٢٠١٩م) فحص مدى فاعلية برنامج مقترح في خفض مستوى الاحتراق النفسي ورفع التوجه نحو الحياة، فضلاً عن رصد طبيعة العلاقة الارتباطية بين التوجه نحو الحياة والاحتراق النفسي لدى عينة من موظفي جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، طُبّق عليهم برنامج إرشاد جمعي انتقائي مكون من ١٠ جلسات بواقع جلستين أسبوعياً. واستند البحث على مقياسين إحداهما لقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحث، ومقياس التوجه نحو الحياة تعريب الأنصاري، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة والاحتراق النفسي قبل بدء البرنامج الإرشادي وفاعلية برنامج الدراسة.

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

وسعت دراسة الدبائي والدبائي وعبدالرحمن (٢٠١٩م) إلى الكشف عن التفاؤل في ضوء نموذج التوجه نحو الحياة وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية؛ ولتحقيق هدف البحث استخدم مقياس التفاؤل، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة، وقائمة أكسفورد للسعادة، وتكوّنت عينة البحث من (٣٥٨) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والكفاءة الذاتية من جهة، والتفاؤل والسعادة من جهة أخرى، أما فيما يتعلق باختلاف التفاؤل وفقاً للجنس، فقد أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى للجنس.

وهدفت دراسة عبد الفتاح (٢٠١٩م) إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة، ومعرفة الفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في كلا المتغيرين، حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوجه نحو الحياة إعداد الانصاري (٢٠٠٢) على عينة مكونة من (٣٨١) طالبة من طالبات التربية الخاصة، رياض أطفال، الاقتصاد المنزلي، الدراسات الإسلامية بكلية التربية بجامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز، وقد أظهرت النتائج التوجه الإيجابي نحو الحياة، وصورة الجسم الإيجابية لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق بين عينة الدراسة في كل من صورة الجسم، والتوجه نحو الحياة تعزى إلى الحالة الزوجية.

أما دراسة العكلي وناجي (٢٠١٩م) فقد هدفت إلى التعرف على "التوجه الحياتي" لطلاب المرحلة الثانوية، وعلاقتهم بالذكاء الروحي واليقظة، والعلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة، ومدى مساهمة متغيرات الذكاء الروحي واليقظة في التغيير الكلي للتوجه الحياتي: تكونت عينة البحث من (٣١٨) طالباً وطالبة من طلاب الثانوية المتفوقين، وتم تطبيق مقاييس (التوجه نحو الحياة، الذكاء الروحي، اليقظة). ووضحت نتائجها تمتع طلاب الثانوية العامة المتميزين (بالتوجه نحو الحياة) و (الذكاء الروحي) و (اليقظة). وأن هناك علاقة ارتباط موجبة بين متغيرات البحث الثلاثة. حيث يساهم متغير (اليقظة) بنسبة (١٠,٤٪) من التباين الكلي للمتغير (التوجه الحياتي)، ومتغير (الذكاء الروحي) لا يساهم في متغير (التوجه نحو الحياة).

أما دراسة العازمي (٢٠١٩م) فقد هدفت إلى التعرف على الفروق في نوعية الحياة وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة والتدين بين الشباب من طلبة الجامعة والأفراد بمنتصف العمر، وتفاعل عاملي المرحلة العمرية والجنس على تلك المتغيرات، ومدى إسهام تقدير الذات والتوجه نحو الحياة والتدين بالتنبؤ بنوعية الحياة في المجموعتين. تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٥٠٠) من الأفراد الكويتيين من الجنسين، ينقسمون إلى مجموعتين، مجموعة طلبة الجامعة في المدى العمري من (١٨ - ٢٦ عاماً)، ومجموعة متوسطي العمر في المدى العمري من (٣٦ إلى ٥٠ سنة)، وطبقت عليهم مقاييس نوعية الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية من ترجمة وإعداد عبد

الخالق (٢٠٠٨)، ومقياس جامعة الكويت للتدين إعداد الأنصاري وعبد الخالق (٢٠١٠م)، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج، وترجمة عبد الخالق (٢٠٠٣)، ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد كارفر وشاير، وترجمة الأنصاري (٢٠٠٢). وقد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في نوعية الحياة بين طلبة الجامعة، والأفراد في منتصف العمر خاصة بنوعية الحياة النفسية لصالح الأفراد في منتصف العمر. وتبين ارتفاع تقدير الذات والتدين لدى الأفراد في منتصف العمر مقارنة بطلبة الجامعة، بينما يرتفع التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة مقارنة بالأفراد في منتصف العمر، ووجود تباين دال لتفاعل عاملي المرحلة العمرية، والجنس في كل من: تقدير الذات، والتوجه نحو الحياة، والتدين. وتبين أن متغير تقدير الذات، والتوجه نحو الحياة قد أسهما بصورة دالة إحصائياً في التنبؤ بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة، بينما أسهم تقدير الذات والتوجه نحو الحياة والتدين بصورة دالة إحصائياً في التنبؤ بنوعية الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر.

وهدفت دراسة حسانين (٢٠٢٠م) إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية، وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة العلاجية من (٥) طلاب، (٦) طالبات بكلية التربية - جامعة المنيا، وتمثلت أدوات البحث في: مقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية، وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام. وقد أسفر البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اضطراب الشخصية التجنبية، والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة.

وهدفت دراسة بلول وبادي (٢٠٢٠م) للتعرف على العلاقة بين الاتجاه نحو الحياة وبعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات، بتطبيق مقياس الاتجاهات نحو الحياة، ومقياس تقدير الشخصية للكبار، كأدوات لجمع البيانات على عينة قدرت بـ ٥٣ من طلبة الدراسات العليا، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاتجاه نحو الحياة وبعض المتغيرات النفسية (العداء/ العدوان، الاعتمادية، تقدير الذات، الكفاية الشخصية، التجاوب الانفعالي، الثبات الانفعالي، والنظرة للحياة) لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الجزائر.

أما دراسة صالح (٢٠٢٠م) فقد سعت لدراسة التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدي الطلاب الصم بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالب أصم بالمستوي الثالث بالكلية التقنية بالمدينة المنورة تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢١) عام بمتوسط عمري (١٩,٤٨٥) عام، وتم تطبيق مقياس التوجه المدرك نحو الحياة ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التوجه المدرك نحو الحياة وقلق المستقبل، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

الحياة والإنجاز الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين قلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي، كما توصلت الدراسة الي أنه يمكن التنبؤ بالتوجه المدرك نحو الحياة من خلال قلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي.

أما دراسة الجبيلة (٢٠٢٠م) فكانت على عينة قوامها (٤٠٣) من طلاب الجامعة بمدينة الرياض. طبق عليهم مقياس التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية، واطهرت النتائج أن طلاب الجامعة لديهم بوجه عام مستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية. وأنه يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من: (التوجه نحو الحياة، واليقظة العقلية) تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص) لدى الطلاب.

**وترى الباحثة أن أدبيات البحث التي تناولت متغير التوجه نحو الحياة متنوعة ومتعددة؛ ف فيما يتعلق بمستوى التوجه نحو الحياة أظهرت دراسة البلوي (٢٠١٩م) ودراسة أحمد (٢٠١٢م) أن طلبة الجامعة لديهم مستويات متباينة من التوجه نحو الحياة. ويتأثر هذا المستوى بكل من المسار الدراسي والمستوى كما في دراسة عماشة وشقير (٢٠١٧م) ودراسة العابدي (٢٠١٧م) التي أظهرت ارتفاع التوجه الإيجابي لدى المسار الإنساني بفارق دال عن المسارين العلمي والصحي، بينما أظهرت دراسة عبد الكريم والدوري (٢٠١٠) عدم وجود فروق في التفاؤل بين طالبات المستوى الأول والرابع، بينما وجدت فروق في التوجه الإيجابي نحو الحياة لصالح طالبات المستوى الرابع. ولم يلاحظ في دراسة Çevik,2017 تأثيراً للجنس على رضا الطلاب عن الحياة، كما أظهرت دراسة عبد الرحمن والحضري (٢٠١٩م) ارتباط موجب دال بين السعادة والتوجه نحو الحياة، وإمكانية التنبؤ بالسعادة من خلال التوجه نحو الحياة.**

وفيما يتعلق بالعلاقة بين التوجه نحو الحياة وبعض المتغيرات الأخرى؛ أظهرت دراسة كومونيان (١٩٩٤) عدم وجود ارتباط دال بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، ووجود ارتباط سالب بالتحكم في الغضب، بينما أظهرت دراسة سيفيك (2017) وجود ارتباط موجب للرضا عن الحياة والسيطرة عن الغضب، وعلاقات سلبية بجميع أبعاد الغضب، وأظهرت نتائج دراسة ألين وآخرون (Alleyne,2010)، أن أهم مؤشرات الرضا عن الحياة تمثلت في بيئة الحياة ومرافق الحرم الجامعي والضغط المدركة، وأظهرت دراسة أحمد (٢٠١٢م) وجود ارتباط طردي بين المستوى الاقتصادي والتوجه نحو الحياة، وأظهرت نتائج دراسة المطوع (٢٠١٩م) وجود ارتباط سلبي دال بين التوجه نحو الحياة والاحتراق النفسي. وأظهرت دراسة الدبالي وآخرين (٢٠١٩م) ارتباط دال بين التفاؤل والكفاءة الذاتية من جهة، والتفاؤل والسعادة من جهة أخرى، أمّا فيما يتعلق باختلاف التفاؤل وفقاً للجنس، فقد أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى للجنس. وأظهرت دراسة حسانين (٢٠٢٠م) ارتباطاً سلبياً دال بين اضطراب الشخصية التجنبية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، أما دراسة البلول وبادي (٢٠٢٠م) فقد

أظهرت وجود علاقة دالة بين الاتجاه نحو الحياة ومتغيرات العداة/ العدوان، الاعتمادية، تقدير الذات، الكفاية الشخصية، التجاوب الانفعالي، الثبات الانفعالي، والنظرة للحياة لدى طلبة الدراسات العليا.

وفيما يتعلق بالمتغيرات المنبئة بالتوجه نحو الحياة فقد أظهرت نتائج دراسة على (٢٠١٠م) أن سمات الثبات الانفعالي والسيطرة، والاندفاعية توجه الفرد إيجابياً نحو الحياة، بينما أظهرت نتائج دراسة أرنوط (٢٠١٣م) أن بعض سمات التفكير الناقد (المثابرة الفكرية، الثقة بالاستدلال، الشجاعة الفكرية، التواضع الفكري) منبآت دالة للتوجه نحو الحياة لدى طلاب الدراسات العليا، وأظهرت دراسة عماشة وشقير (٢٠١٧) أن الاغتراب والرضا ينبئان بكل من التوجه الإيجابي والتوجه السلبي.

وفيما يتعلق بمستوى ودرجة الغضب أظهرت نتائج دراسة الدوسري (٢٠١٣م) انخفاضاً في درجة الغضب كحالة والغضب كسمة، بينما أظهرت نتائج دراسة منصور وآخرون (٢٠١٥م) مستوى معتدلاً من غضب السمة وغضب الحالة.

أما علاقة الغضب ببعض المتغيرات فقد أثبتت دراسة أبو سليمة وآخرون (٢٠١٠م) علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الغضب ومهارات الضبط الذاتي، وأظهرت دراسة الدوسري (٢٠١٣م) ارتباطية موجب منخفضة دال بين العفو (بعد استمرار الشعور بالاستياء) وانفعال الغضب كحالة وكسمة، كما أظهرت دراسة مصطفى (٢٠١٦م) ارتباط موجب بين متغير مهارة إدارة الغضب وكل من الانتباه الإيجابي الموجة للذات

وقد اتضح أن أغلب الدراسات السابقة قد اشتركت في استخدامها لعينة الدراسة، وهم من طلاب الجامعة كما استخدمت أغلبها مقياس شافر وكارفر للتوجه نحو الحياة واتفقت النتائج على وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة وكلا من: الغضب والرضا والتفاؤل، إلا أن النتائج اختلفت في اتجاهات الفروق وفق التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي وهذا يعطي أهمية كبيرة لإجراء البحث الحالي في البيئة العربية لتحري العلاقة بين التوجه للحياة والتحكم في الغضب، وإعطاء تصورا عن طبيعة هذه العلاقة من جهة، والسماح بإجراء مقارنات بين نتيجة البحث الحالي ونتائج الدراسات السابقة من جهة أخرى.

### فروض البحث:

في ضوء ما سبق يمكنه أن تتمثل فروض البحث الحالي فيما يلي:

١. الفرض الأول: توجد علاقة دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب، وجميع أبعاده الفرعية: مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، ووحدة الغضب.

٢. **الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التوجه نحو الحياة ومتغير التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب) في ضوء التخصص الأكاديمي (الكلية).

٣. **الفرض الثالث:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التوجه نحو الحياة ومتغير التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب) في ضوء المستوى الدراسي (الأول والثاني والثالث والرابع).

٤. **الفرض الرابع:** يمكن بناء معادلة تنبؤ بين التحكم في الغضب والتوجه نحو الحياة.

### منهج البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، للتحقق من العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب، والتنبؤ به لدى طالبات المرحلة الجامعية، والمقارنة بين الطالبات في التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب حسب متغيرات التخصص العلمي والمستوى الدراسي.

### مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة شقراء للعام الجامعي ١٤٤١هـ، في كُليتي التربية (تخصص رياض الأطفال) وكلية العلوم والدراسات الإنسانية (تخصص الرياضيات والفيزياء)، والبالغ عددهن حسب إحصائيات عمادة القبول والتسجيل (٧٨٦) طالبة للعام الجامعي ١٤٤١هـ.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة بطريقة عشوائية طبقية ممثلة لمجتمع الدراسة، مكونة من (٣٧٩) طالبة بجامعة شقراء؛ (٢٦٥) طالبة من كلية التربية (رياض الأطفال)، و(١١٤) من كلية العلوم والدراسات الإنسانية (الرياضيات والفيزياء)، (٩٩) طالبة بالسنة الأولى، ٩٢ بالسنة الثانية، ٨١ بالسنة الثالثة، ١٠٧ بالسنة الرابعة).

### أدوات البحث:

قامت الباحثة بتطبيق أداتين هما: مقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس التحكم بالغضب، وفيما يلي التحقق من ثبات وصدق كل منهما.

أولاً: مقياس التوجه نحو الحياة: تأليف شاير وكارفر (Scheir & Carver, 1985) تعريب الانصاري (٢٠١٠).

أعد شاير وكارفر (١٩٨٥) مقياس التوجه نحو الحياة (Life Orientation Test (LOT)، ويتكون هذا المقياس من (١٢) عبارة بواقع (٤) عبارات تشير إلى التفاؤل و(٤) عبارات تشير إلى التشاؤم، والأربع

العبارات الأخرى تم وضعها لإخفاء الهدف من المقياس ولا يتم تصحيحها ولذلك تم استبعادها من الصورة العربية، ليكون المقياس في صورته العربية مكون من (١٠) عبارات، وتتم الاستجابة لعبارات المقياس على مقياس متدرج من خمسة مستويات (أبداً، نادراً، متوسط، كثيراً، دائماً)، على أن تُصحح العبارات السلبية بطريقة معكوسة.

### الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة (صدق المقياس وثباته):

تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية استطلاعية قوامها (٧٠) طالبة جامعية، وذلك للتحقق من صدق وثبات المقياس.

#### (أ) التحقق من صدق مقياس التوجه نحو الحياة:

تم التأكد من صدق المقياس بالتحقق من صدق المحك، والاتساق الداخلي للمقياس، وصدق المقارنة الطرفية.

التأكد من صدق المحك لمقياس التوجه نحو الحياة: تم التحقق من صدق المحك لمقياس التوجه نحو الحياة بحساب معاملات الارتباط بين درجات عينة التقنين على كل من مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة ومقياس التفاؤل من إعداد عبد الكريم (٢٠١٠)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $0,866^{**}$  وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة  $0,01$  مما يعني التأكد من صدق المحك للمقياس.

التأكد من صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوجه نحو الحياة: تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بحساب قيمة "U" بتطبيق اختبار مان-ويتني اللابارامتري لاختبار الفروق بين مجموعتين غير مرتبطتين، تمثل المجموعة الأولى درجات أفراد الإربعي الأعلى، وتمثل الثانية درجات أفراد الإربعي الأدنى الذين تم تحديدهم بعد ترتيب أفراد عينة التقنين طبقاً لدرجاتهم على مقياس التفاؤل من إعداد عبد الكريم (٢٠١٠)، ويوضح جدول (١) النتائج.

جدول (١) نتائج اختبار مان ويتني للفروق بين الإربعي الأعلى والإربعي الأدنى لدرجات عينة التقنين على مقياس التوجه نحو الحياة

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التحكم	الإربعي الأدنى	١٧	٩,٠٠	١٥٣,٠٠	٠,٠٠٠	-5.106	دالة عند مستوى
	الإربعي الأعلى	١٧	٢٦,٠٠	٤٤٢,٠٠			
الغضب	المجموع	٣٤					٠,٠١

يتضح من جدول (١) دلالة قيمة "U" عند مستوى دلالة  $0,01$  مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائياً بين الإربعي الأعلى والإربعي الأدنى لصالح الإربعي الأعلى، ويؤكد ذلك صدق المقارنة الطرفية لمقياس التحكم في الغضب.

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

## التأكد من تجانس الاتساق الداخلي لمقياس التوجه نحو الحياة: تم التحقق من تجانس الاتساق الداخلي

للمقياس، بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة التقنين على مفردات المقياس، ودرجاتهم على الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٢) النتائج.

جدول (٢) معاملات ارتباط بيرسون (ر) بين درجات أفراد عينة التقنين على مفردات المقياس ودرجاتهم على الدرجة الكلية للمقياس

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	**٠,٧١٥	٣	**٠,٦٥٠	٥	**٠,٥٢٩	٧	**٠,٢٣١	٩	**٠,٥١٣
٢	**٠,٦٧٦	٤	**٠,٦٣٤	٦	**٠,٤٨٩	٨	**٠,٤٣٦	١٠	**٠,٤٨٧

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل \* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ فأقل

يتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة التقنين على مفردات المقياس ودرجاتهم على الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يعني التأكد من تجانس الاتساق الداخلي لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة.

## (ب) التحقق من ثبات مقياس التوجه نحو الحياة:

تم التأكد من ثبات مقياس التوجه نحو الحياة بحساب معامل ألفا لكرونباخ، وقد بلغت قيمته ٠,٦٦٣ مما يعني التأكد من ثبات المقياس، والاعتماد على نتائجه في التحقق من فروض البحث.

## ثانياً: مقياس التحكم بالغضب إعداد حمزة (٢٠١٢):

يتكون مقياس التحكم بالغضب من ٧٣ مفردة، ويوجد أمام كل مفردة ثلاث اختيارات (نعم، أحياناً، لا) ويقوم المفحوص بوضع علامة أمام الفقرة التي تناسب إجابته، ويُعطي الدرجات التالية: نعم (٣)، أحياناً (٢)، لا (١). وتتوزع هذه المفردات على ستة أبعاد كما في جدول (٣).

جدول (٣) توزيع مفردات مقياس التحكم بالغضب على أبعاده الستة

أبعاد مقياس التحكم بالغضب	عدد الفقرات	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأعلى للدرجة
مثيرات الغضب	٢٢	٢٢	٦٦
المشاعر المصاحبة للغضب	١٢	١٢	٣٦
الأعراض السيكوسوماتية	١٠	١٠	٣٠
الغضب الذاتي	٩	٩	٢٧
الغضب الخارجي	٩	٩	٢٧
حدة الغضب	١١	١١	٣٣
المجموع	٧٣	٧٣	٢١٩

## الخصائص السيكومترية لمقياس التحكم بالغضب (صدق المقياس وثباته):

تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية استطلاعية قوامها (٧٠) طالبة جامعية، وذلك للتحقق من صدق وثبات المقياس.



**التحقق من صدق مقياس التحكم بالغضب:** تم التأكد من صدق المقياس بالتحقق من صدق المحك، والاتساق الداخلي للمقياس، وصدق المقارنة الطرفية.

١. **التأكد من صدق المحك مقياس التحكم بالغضب:** تم التحقق من صدق المحك لمقياس التحكم بالغضب بحساب معاملات الارتباط بين درجات عينة التقنين على كل من: مقياس التحكم بالغضب، ومقياس الغضب كحالة وسمة (عبد الرحمن؛ عبد الحميد، ١٩٩٧)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $0,823^{**}$  وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة  $0,01$  مما يعني التأكد من صدق المحك للمقياس.

٢. **التأكد من صدق المقارنة الطرفية لمقياس التحكم بالغضب:** تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لمقياس التحكم في الغضب بحساب قيمة "U" باختبار "مان- ويتني" للفروق بين درجات أفراد الإربعاء الأعلى، ودرجات أفراد الإربعاء الأدنى الذين تم تحديدهم بعد ترتيب أفراد عينة التقنين طبقاً لدرجاتهم على مقياس الغضب كحالة وسمة (عبد الرحمن وعبد الحميد، ١٩٩٧)، ويوضح جدول (٤) النتائج.

جدول (٤) نتائج اختبار مان- ويتني للفروق بين درجات أفراد الإربعاء الأعلى، ودرجات أفراد الإربعاء الأدنى على مقياس التحكم في الغضب

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التحكم في الغضب	الإربعاء الأدنى	١٧	٩,٠٠	١٥٣,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٩٨٠-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الإربعاء الأعلى	١٧	٢٦,٠٠	٤٤٢,٠٠			
	المجموع	٣٤					

يتضح من جدول (٤) دلالة قيمة "U" عند مستوى دلالة  $0,01$  مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائياً بين درجات أفراد الإربعاء الأعلى، ودرجات أفراد الإربعاء الأدنى لصالح الإربعاء الأعلى، ويؤكد ذلك صدق المقارنة الطرفية لمقياس التحكم في الغضب.

### التأكد من تجانس الاتساق الداخلي لمقياس التحكم بالغضب:

للتأكد من تجانس الاتساق الداخلي، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون (ر) بين درجات عينة التقنين على مفردات لقياس التحكم بالغضب والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي له، ويوضح جدول (٥) النتائج.

جدول (٥) معاملات ارتباط بيرسون (ر) بين درجات عينة التقنين على مفردات لقياس التحكم بالغضب والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي له

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	**٠,٤٢٥	١٦	**٠,٦٥٦	٣١	**٠,٤٣٣	٤٦	**٠,٤٧٤	٦١	**٠,٦٠٣
٢	**٠,٤٨٦	١٧	**٠,٥٧٩	٣٢	**٠,٥٨٩	٤٧	**٠,٧٠٦	٦٢	**٠,٦٥٣
٣	**٠,٤٦٩	١٨	**٠,٦٣٢	٣٣	**٠,٧٠٦	٤٨	**٠,٧٣٠	٦٣	**٠,٦٣٣
٤	**٠,٥٧٨	١٩	**٠,٧١٢	٣٤	**٠,٦٠٢	٤٩	**٠,٣٦٨	٦٤	**٠,٥١٣
٥	**٠,٥٣٧	٢٠	**٠,٧١٥	٣٥	**٠,٥٨٦	٥٠	**٠,٥٧٣	٦٥	**٠,٥٠٤
٦	**٠,٥١٠	٢١	**٠,٧٩١	٣٦	**٠,٦٤٠	٥١	**٠,٧٠٧	٦٦	**٠,٦١٣
٧	**٠,٦٥٦	٢٢	**٠,٧٠٦	٣٧	**٠,٧٥٤	٥٢	**٠,٦٣٣	٦٧	**٠,٤٤٧
٨	**٠,٦٧٢	٢٣	**٠,٥٣١	٣٨	**٠,٦٣٥	٥٣	**٠,٦٧٤	٦٨	**٠,٥٨٦

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
٩	**٠,٤٧٧	٢٤	**٠,٦١٢	٣٩	**٠,٦٨١	٥٤	**٠,٦٠٢	٦٩	**٠,٥٧١
١٠	**٠,٧١٧	٢٥	**٠,٥٦٢	٤٠	**٠,٥٤٠	٥٥	**٠,٤٤٠	٧٠	**٠,٧٠٩
١١	**٠,٧٣٦	٢٦	**٠,٤٨٧	٤١	**٠,٤٨٢	٥٦	**٠,٤٩٦	٧١	**٠,٦٣١
١٢	**٠,٧١٣	٢٧	**٠,٤٩٦	٤٢	**٠,٥٩٨	٥٧	**٠,٦١٧	٧٢	**٠,٣٧٢
١٣	*٠,١٢٦	٢٨	**٠,٦٠٥	٤٣	**٠,٥٤٨	٥٨	**٠,٦٧٠	٧٣	**٠,٧٥٢
١٤	**٠,٥٠٧	٢٩	**٠,٥٦٥	٤٤	**٠,٥٢٢	٥٩	**٠,٦٥٧		
١٥	**٠,٦٣٢	٣٠	**٠,٦٦٧	٤٥	**٠,٥٠٨	٦٠	**٠,٤٦٤		

يتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد التي تنتمي لها دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يعني التأكد من تجانس الاتساق الداخلي لمقياس التحكم بالغضب. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (٦) النتائج.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الغضب الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد مقياس الغضب	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
مثيرات الغضب	**٠,٧٩٠
المشاعر المصاحبة للغضب	**٠,٨٨٩
الأعراض السيكوسوماتية	**٠,٧٩٩
الغضب الذاتي	**0.670
الغضب الخارجي	**٠,٧٦٨
حدة الغضب	**٠,٨٦٤

من جدول (٦) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الغضب الفرعية والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يعني التأكد من صدق المحك للمقياس وأبعاده الفرعية، وبذلك تم التحقق من ثبات وصدق المقياس والتأكد من صلاحيته للتطبيق الميداني، والاعتماد على نتائج تطبيقه في الإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من فروضه.

#### التحقق من ثبات مقياس التحكم في الغضب:

تم تطبيق المقياس بعد التأكد من صدقه الظاهري على عينة عشوائية استطلاعية قوامها (٧٠) طالباً جامعياً، وتم التأكد من ثبات المقياس بحساب معاملات ألفا لكرونباخ حيث بلغت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس ككل ٠,٩٤٧ وهو معامل ثبات مرتفع، كما تم حساب معامل ثبات ألفا لأبعاد المقياس الفرعية، ويوضح جدول (٧) النتائج.

جدول (٧) معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس التحكم في الغضب وأبعاده الفرعية

أبعاد مقياس الغضب	معامل الثبات
مثيرات الغضب	٠,٩٣٤
المشاعر المصاحبة للغضب	٠,٩٥٠
الأعراض السيكوسوماتية	٠,٩٤٧

أبعاد مقياس الغضب	معامل الثبات
الغضب الذاتي	٠,٩١١
الغضب الخارجي	٠,٩٤٠
حدة الغضب	٠,٩٤٧
معامل ثبات المقياس ككل	٠,٩٤٧

من جدول (٧) يتضح أن قيم معاملات ثبات ألفا لكرونباخ للمقياس وأبعاده الفرعية مرتفعة مما يعني التأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية.

### الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، معامل "الفا لكرونباخ"، معامل الاتساق الداخلي، إعادة تطبيق الاختبار، المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، اختبار "ت" T-test، وتحليل التباين الأحادي، وتحليل الإنحدار البسيط.

### عرض نتائج البحث ومناقشتها:

فيما يلي الإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من فروضه.

الإجابة عن السؤال الأول وينص على: ما العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب وأبعاده الفرعية (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب).

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على كل من مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية، ويوضح جدول (٨) النتائج. جدول (٨) مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية

م	المتغيرات	التوجه نحو الحياة	مستوى الدلالة
٢	مثيرات الغضب	-٠,٢٤٨**	٠,٠١
٣	المشاعر المصاحبة للغضب	-٠,٦٢٥**	٠,٠١
٤	الأعراض السيكوسوماتية	-٠,٢٦٦**	٠,٠١
٥	الغضب الذاتي	-٠,١٧٩**	٠,٠١
٦	الغضب الخارجي	-٠,٤٦٠**	٠,٠١
٧	حدة الغضب	-٠,٢٦٣**	٠,٠١
٨	التحكم بالغضب	-٠,٣٢٠**	٠,٠١

من جدول (٨) يتضح أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية سالبة أي علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

وتفسر هذه العلاقة العكسية بين التوجه نحو الحياة ومكونات الغضب وعوامله في ضوء طبيعة هذه المتغيرات؛ فعلياً حين يتضمن التوجه الإيجابي نحو الحياة مشاعر الرضا والتفاؤل، والطمأنينة والمرونة، والسلام الداخلي، نجد أن العوامل المرتبطة بالغضب جميعها مشاعر سلبية، ومنها مثيرات الغضب وهي العوامل التي تؤدي إلى غضب الطالب سواء الخاصة بالمقررات الدراسية أو النظام الجامعي مثل نقد المدرس له بدون سبب أمام زملائه، أو غيابه عن المحاضرات دون اعتذار، أو عوامل خاصة بزملائه مثل محاولة بعض زملائه تشييت انتباهه، أو الحديث معه بصوت عال، وقد ترجع مثيرات الغضب إلى عوامل أسرية مثل عدم عدل الوالدين بين الطالب واخوته، كما أن المشاعر المصاحبة للغضب مشاعر عديدة تنتاب الشخص الغاضب؛ ومنها: الاحباط والضيق، والمشاعر العدائية والرغبة في العدوان والعنف، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كومونيان (١٩٩٤) التي أظهرت علاقة دالة سالبة بين غضب السمة، وغضب الحالة، والتوجه نحو الحياة، ودراسة علي (٢٠١٠) التي أظهرت ارتباط التوجه الإيجابي نحو الحياة إيجابياً بكل من الثبات الانفعالي، والسيطرة والتحكم وهو ما يفتقده الفرد أثناء نوبات الغضب، ودراسة منصور وآخرون (٢٠١٥) التي توصلت إلى أن الرضا عن الحياة مؤشر قوي على غضب السمة وغضب الحالة. ودراسة بني أرشيد (٢٠١٧) التي أثبتت فعالية برنامج قائم على مهارات الحياة كمدخل لخفض الغضب وزيادة الرضا عن الحياة مما يدل على ارتباط التوجه الإيجابي للحياة بانخفاض مشاعر الغضب. ودراسة سيفيك (٢٠١٧) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية للرضا عن الحياة والسيطرة عن الغضب، وعلاقات سلبية مع الغضب بجميع أبعاده.

تتفق كذلك مع دراسة صالح (٢٠٢٠م) ودراسة عبد الرحمن والحضري (٢٠١٩م)، أنه يمكن التنبؤ بالتوجه المدرك نحو الحياة من خلال قلق المستقبل والانجاز الأكاديمي. ودراسة البلول وبادي (٢٠٢٠م) التي أظهرت وجود علاقة دالة إحصائية بين الاتجاه نحو الحياة والعدوان، والاعتمادية، وضعف الكفاية الشخصية، والتجاوب الانفعالي، والثبات الانفعالي، والنظرة للحياة وجميع هذه المتغيرات من المثيرات للغضب والمحفزات له.

كما يمكن تفسير النتيجة في ضوء بيئة الجامعة، ومرافقها حيث يمكن أن تشكل ضغوط مدرسه من قبل الطلاب الجامعيين تؤثر على توجههم نحو الحياة ومن ثم غضبهم، فقد توصلت نتائج ألين وآخرون (Alleyne, 2010)، على وجود علاقة بين الضغوط العالية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، كما أشارت إلى أن البيئة الجامعية ومرافق الجامعة كان لهما علاقة بالاتجاه الإيجابي نحو الحياة، حيث يمكن لهذه المرافق اثارة غضب الطلاب واستيائهم.

كما يمكن رد تفسير وجود هذه العلاقة إلى مهارات التفكير لدى الطلاب الجامعيين فمن المعلوم أن أحد عوامل التحكم بالغضب هو: السيطرة على الأفكار السلبية والمشحونة انفعاليا مما يجد من تطور الغضب واحكام

السيطرة عليه فقد أظهرت نتائج دراسة أرنوط (٢٠١٣م) إلى أن بعض سمات التفكير الناقد (المثابرة الفكرية، الثقة بالاستدلال، الشجاعة الفكرية، التواضع الفكري) منبئات دالة للتوجه نحو الحياة لدى الطلاب.

ويمكن تفسير الغضب الخارجي وحدة الغضب كنوع من أنواع التنفيس الانفعالي Emotional Catharsis الذي يحمي الطالبات وقيهم من التأثيرات السلبية الداخلية، والتأثيرات السيكوسوماتية النفسجسمية للغضب، ويساعد ذلك على ارتفاع مستوى التوجه الايجابي نحو الحياة لديهم. يؤيد ذلك نتجه دراسة الشاوي (٢٠١٤م) دراسة الدوسري (٢٠١٣م) ودراسة سفيك (2017). Çevik, ودراسة Gustems-Carnicera (2017). at al,

وتتنفق النتيجة مع دراسة على (٢٠١٠م) في أن التوجه نحو الحياة يرتبط إيجابياً بكل من الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، بينما يرتبط سلبياً بسمة الارتياب، كون عدم الثبات الانفعالي من سمات الفرد غير المتحكم في غضبه فمن يغضب يفقد السيطرة ويشعر بالارتياب من الآخرين ومن ثم ينعكس ذلك على توجهه الإيجابي للحياة.

**الإجابة عن السؤال الثاني وينص على:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التوجه نحو الحياة ومتغير التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب) في ضوء التخصص الأكاديمي (الكلية). للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بإجراء اختبار "ت" للفروق بين مجموعتين غير مرتبطتين على درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية، ويوضح جدول (٩) النتائج.

جدول (٩) نتائج اختبار "ت" للفروق بين مجموعتين غير مرتبطتين على مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية

المتغير	المجموعة	"ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوجه نحو الحياة	كلية التربية (رياض الأطفال)	٢٦٥	36.3811	5.13621	3.149	**0.002
	كلية العلوم والدراسات الإنسانية	١١٤	34.5263	5.53542		
مثيرات الغضب	كلية التربية (رياض الأطفال)	٢٦٥	44.7321	8.01891	0.091	0.927
	كلية العلوم والدراسات الإنسانية	١١٤	44.6491	8.30074		
المشاعر المصاحبة للغضب	كلية التربية (رياض الأطفال)	٢٦٥	21.3057	4.81799	0.426	0.670
	كلية العلوم والدراسات الإنسانية	١١٤	21.0789	4.58189		
الأعراض السيكوسوماتية	كلية التربية (رياض الأطفال)	٢٦٥	19.3434	5.31783	-0.298	0.766
	كلية العلوم والدراسات الإنسانية	١١٤	19.5263	5.86003		
الغضب الذاتي	كلية التربية (رياض الأطفال)	٢٦٥	15.7208	3.21180	0.133	0.895
	كلية العلوم والدراسات الإنسانية	١١٤	15.6754	2.64574		
الغضب الخارجي	كلية التربية (رياض الأطفال)	٢٦٥	13.0302	3.70695	3.095	**0.002
	كلية العلوم والدراسات الإنسانية	١١٤	11.8421	2.66269		

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

المتغير	المجموعة	"ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
حدة الغضب	كلية التربية (رياض الأطفال)	٢٦٥	18.0075	5.16544	2.066	*0.039
	كلية العلوم والدراسات الإنسانية	١١٤	16.8246	4.98182		
التحكم بالغضب	كلية التربية (رياض الأطفال)	٢٦٥	1.3214E2	24.59596	0.945	0.345
	كلية العلوم والدراسات الإنسانية	١١٤	1.2960E2	22.67107		

من جدول (٩) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين طالبات كلية التربية ورياض الأطفال، وطالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية في متغيري التوجه نحو الحياة (ت = ٣,١٤٩)، والغضب الخارجي (ت = ٣,٠٩٥) لصالح طالبات كلية التربية ورياض الأطفال، كما وُجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين طالبات كلية التربية ورياض الأطفال، وطالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية في متغير حدة الغضب (ت = ٢,٠٦٦) لصالح طالبات كلية التربية ورياض الأطفال أيضاً.

وتفسر الباحثة السبب إلى أن: الطالبات في التخصص الانساني يتعاملن مع مقررات تخصص الطفولة المبكرة، والأطفال بالخيال، والمثالية، والحياة الطفولية من أركان التعليم المبكر ومسرح العرائس مما ينعكس على توجههن الإيجابي نحو الحياة، في حين أن الطالبات في التخصص العملي يتعاملن مع المقررات العلمية بالمنطق، والتحليل الموضوعي، والتجارب العلمية، والذي لا ينسجم مع توجهات الحياة الإيجابي.

ويتفق ذلك مع الدراسات السابقة التي رصدت فروقاً دالة إحصائية بين طلبة التخصصات والمسارات المختلفة في التوجه نحو الحياة؛ فمثلاً أظهرت دراسة عماشة وشقير (٢٠١٧م) ودراسة العابدي (٢٠١٧م) أن طلبة التخصص الانساني في الجامعة أكثر توجهاً نحو الحياة من طلبة التخصص العلمي.

ويمكن تفسير نتيجة ذلك في ضوء الضغوط، والاكتئاب، والقلق التي يشعر به الطالب الجامعي وتؤثر بشكل أو بآخر على توجهه نحو الحياة، وربما يشعرن طالبات التخصصات العلمية بضغط أكثر وقلق مستقبلي أكثر من طالبات التخصصات الإنسانية فقد أشارت دراسة نارجس وآخرون (Narges,et al (2014)، إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من: الضغوط، والاكتئاب، والقلق، والتوجه نحو الحياة.

واختلفت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة الجبيلة (٢٠٢٠م)، وأحمد (٢٠١٢م) في عدم وجود فروق في التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

كما أن أحد العوامل المؤثرة على التحكم بالغضب: الضبط الذاتي، وربما أن طالبات التخصصات الإنسانية أكثر ضبطاً من طالبات التخصصات العلمية، فقد اشارت نتائج دراسة أبو سليمة وآخرون (٢٠١٠م) إلى وجود فروق بين الغضب والضبط الذاتي، ووجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الغضب، ومهارات الضبط الذاتي.

**الإجابة عن السؤال الثالث وينص على:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التوجه نحو الحياة ومتغير التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية (مثيرات الغضب، والمشاعر المصاحبة للغضب، والأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب) في ضوء المستوى الدراسي (الأول والثاني والثالث والرابع).

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بإجراء اختبار (ANOVA) تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد للفروق بين مجموعات غير مرتبطة على درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية، ويوضح جدول (١٠) النتائج.

جدول (١٠) نتائج اختبار (ANOVA) للفروق بين درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التحكم بالغضب وأبعاده الفرعية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	مستوى الدلالة
التوجه نحو الحياة	بين المجموعات	411.052	3	137.017	4.993	.002	.٠٠١
	داخل المجموعات	10290.104	375	27.440			
	الإجمالي	10701.156	378				
مثيرات الغضب	بين المجموعات	697.422	3	232.474	3.623	.013	.٠٠١
	داخل المجموعات	24065.069	375	64.174			
	الإجمالي	24762.491	378				
المشاعر المصاحبة للغضب	بين المجموعات	45.817	3	15.272	.677	.567	لا توجد دلالة
	داخل المجموعات	8458.811	375	22.557			
	الإجمالي	8504.628	378				
الأعراض السيكوسوماتية	بين المجموعات	192.242	3	64.081	2.154	.093	لا توجد دلالة
	داخل المجموعات	11156.597	375	29.751			
	الإجمالي	11348.839	378				
الغضب الذاتي	بين المجموعات	15.301	3	5.100	.547	.651	لا توجد دلالة
	داخل المجموعات	3499.190	375	9.331			
	الإجمالي	3514.491	378				
الغضب الخارجي	بين المجموعات	54.927	3	18.309	1.530	.206	لا توجد دلالة
	داخل المجموعات	4486.504	375	11.964			
	الإجمالي	4541.430	378				
وحدة الغضب	بين المجموعات	114.633	3	38.211	1.455	.226	لا توجد دلالة
	داخل المجموعات	9845.393	375	26.254			
	الإجمالي	9960.026	378				
التحكم بالغضب	بين المجموعات	3317.661	3	1105.887	1.929	.124	لا توجد دلالة
	داخل المجموعات	214987.136	375	573.299			
	الإجمالي		378				

من جدول (١٠) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين طالبات كلية التربية ورياض الأطفال، وطالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية في متغيري التوجه نحو الحياة (ف = ٤,٩٩٣)،

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

ومثيرات الغضب (ف = 3,623)، ولم توجد فروق بين المجموعات في متغيرات الأعراض السيكوسوماتية، والغضب الذاتي، والغضب الخارجي، وحدة الغضب والتحكم بالغضب، ولمعرفة اتجاهات الفروق في متغير التوجه نحو الحياة تم إجراء المقارنات البعدية Post-Comparisons باستخدام اختبار "شيفيه" Scheffes، ويوضح جدول (١١) النتائج.

جدول (١١) المقارنات البعدية واتجاهات الفروق في متغير التوجه نحو الحياة باستخدام اختبار "شيفيه" Scheffes بين طالبات المستويات الدراسية المختلفة

المتغير	المستوى الدراسي		الفروق في المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالة	٩٥٪ ثقة	
	1	2				الحد الاعلى	الحد الادنى
التوجه نحو الحياة	1	2	-1.51526	.75858	.264	-3.6455	.6150
		3	-3.01459*	.78482	**0.002	-5.2185	-.8106
		4	-1.65657	.73050	.164	-3.7080	.3948
	2	1	1.51526	.75858	.264	-.6150	3.6455
		3	-1.49933	.79814	.319	-3.7407	.7420
		4	-.14130	.74479	.998	-2.2328	1.9502
	3	1	3.01459*	.78482	**0.002	.8106	5.2185
		2	1.49933	.79814	.319	-.7420	3.7407
		4	1.35802	.77151	.378	-.8085	3.5246
		1	1.65657	.73050	.164	-.3948	3.7080
	2	.14130	.74479	.998	-1.9502	2.2328	
	3	-1.35802	.77151	.378	-3.5246	.8085	

من جدول (١١) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً في متغير التوجه نحو الحياة بين طالبات السنة الأولى والثالثة عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح طالبات السنة الثالثة، ولمعرفة اتجاهات الفروق في متغير مثيرات الغضب تم إجراء المقارنات البعدية Post-Comparisons باستخدام اختبار شيفيه Scheffes، ويوضح جدول (١٢) النتائج.

جدول (١٢) المقارنات البعدية واتجاهات الفروق في متغير مثيرات الغضب باستخدام اختبار "شيفيه" Scheffes بين طالبات المستويات الدراسية المختلفة

المتغير	المستوى الدراسي		المتوسطات في الفروق	الخطأ المعياري	الدلالة	٩٥٪ ثقة	
	1	2				الحد الاعلى	الحد الادنى
مثيرات الغضب	1	2	1.75670	1.16007	.515	1.5010	5.0144
		3	.21886	1.20020	.998	3.1516	3.5893
		4	-1.96252	1.11713	.380	5.0997	1.1746
	2	1	-1.75670	1.16007	.515	5.0144	1.5010
		3	-1.53784	1.22058	.663	4.9655	1.8898
		4	-3.71922*	1.13899	*.015	6.9178	-.5207
	3	1	-.21886	1.20020	.998	3.5893	3.1516
		2	1.53784	1.22058	.663	1.8898	4.9655
		4	-2.18138	1.17984	.333	5.4946	1.1319



5.0997	1.1746	.380	1.11713	1.96252	1	4
6.9178	.5207	*.015	1.13899	3.71922*	2	
5.4946	1.1319	.333	1.17984	2.18138	3	

من جدول (١٢) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً في مثيرات الغضب بين طالبات المستوى الثاني والرابع عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح طالبات السنة الثانية.

ومن المنطقي تفسير ذلك بتأقلم طالبات السنة الثالثة على الحياة الجامعية والوفاء بمتطلبات النجاح الجامعي، واكتشاف جوانب ايجابية في التخصص، مما أدى إلى التوجه الايجابي للحياة أكثر من السنة الأولى والثانية حيث بداية الحياة الجامعية التي تختلف عن الدراسة في المرحلة الثانوية، كل ذلك في ضوء أن الدور الجامعي، أو الدراسة الجامعية هي الجانب والدور الرئيس في حياة الطالبات، والأكثر تأثيراً في صحتهم النفسية وتوجههم نحو الحياة. يؤكد ذلك نتيجة دراسة عبد الكريم والدوري (٢٠١٠م) ودراسة العابدي (٢٠١٧م) التي وجدت فروق في التوجه الإيجابي نحو الحياة لصالح طالبات المستوى الأعلى.

ويؤيد ذلك دراسة العازمي (٢٠١٩م) التي أظهرت أن التوجه نحو الحياة يرتفع لدى طلبة الجامعة مقارنة بالأفراد في منتصف العمر.

وتختلف النتيجة الحالية مع نتيجة دراسة حيدر (٢٠٠٥م) التي أظهرت عدم وجود فروق بين المستويات الدراسية في مستوى التفاؤل والتشاؤم كعنصرين أساسيين في التوجه نحو الحياة.

وتؤيد هذه النتيجة ما توصل له الفرض الثاني في وجود تأثير للتخصص الدراسي، حيث أن طالبات المسار الإنساني يجدن سهولة أكثر من التخصصات العلمية في الانجاز الأكاديمي، وهذا من أكثر العوامل تأثيراً في حياة الطالب الجامعي حيث أظهرت دراسة صالح (٢٠٢٠م) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو الحياة، والإنجاز الأكاديمي، مما يجعل طالبات التخصصات العلمية في تحدي مع انجازتهن الاكاديمية والايفاء بتلك المتطلبات مما يؤثر على توجههن الإيجابي نحو الحياة. كما أن صورة الجسم من العوامل المؤثرة وفق نتيجة دراسة ألين وآخرون (Alleyne, et al, 2010) وقد أظهرت النتائج أن الطلاب كانوا أكثر رضاً عن العلاقات والصورة الذاتية والمظهر الجسدي، ودراسة عبد الفتاح (٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة.

وكذلك مشاعر الاغتراب وعدم وجود ألفه بين الطالب الجامعي ومحيطه يمكن أن تكون أحد المؤثرات في توجهاته للحياة، فقد أظهرت دراسة عماشة وشقير (٢٠١٧م) أن الاغتراب والرضا هن الحياة كمتغيرين مستقلين ينبى بكل من التوجه الإيجابي والتوجه السلبي للحياة.

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

كذلك أنماط شخصية الطلاب واختلافها من العوامل المؤثرة في التوجه نحو الحياة فقد أظهرت نتائج دراسة حسانين (٢٠٢٠م) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اضطراب الشخصية التجنبية والتوجه نحو الحياة.

وكذلك يمكن تفسير هذه الاختلافات في ضوء مستوى التدين فقد أشارت دراسة العازمي (٢٠١٩م) إلى أن التوجه الإيجابي للحياة يزداد بزيادة العمر، ووجود تباين دال لتفاعل عامل المرحلة العمرية في كل من تقدير الذات والتوجه نحو الحياة والتدين. وتبين أن متغيري تقدير الذات والتوجه نحو الحياة قد أسهما بصورة دالة إحصائياً في التنبؤ بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة، بينما كان تقدير الذات والتوجه نحو الحياة والتدين، يسهم بصورة دالة إحصائياً في التنبؤ بنوعية الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر، كما تفسر الباحثة الفروق في مثيرات الغضب لصالح السنة الثانية بتأقلم طالبات المستوى الرابع مع الحياة الجامعية، والوفاء بمتطلبات النجاح الجامعي، واكتشاف جوانب ايجابية في التخصص؛ مما يؤدي إلى امتلاك ميكانيزمات توافق أفضل من طالبات المستوى الثاني الناتج عن عامل الخبرة. بينما تزداد مثيرات الغضب لدى طالبات المستوى الثاني، نتيجة انخفاض مستوى الخبرة بالدراسة الجامعية، وإدراك معظم المثيرات على أنها مثيرات للغضب.

وقد يعود السبب إلى أن طالبات الصفوف الأعلى قد قطعن الشوط الأكبر في دراستهن والتي قاربت على تحقيق رغباتهن المستقبلية، وما تعرضوا له من خبرات في مواقف اجتماعية مختلفة أثرت تجربتهن التعليمية، وأصبحن أكثر قرباً من مرحلة التخرج التي تؤهلن للانطلاق نحو الحياة العملية، كما يمكن تفسير ذلك في ضوء الارتباط بين مهارة إدارة الغضب، وكل من الانتباه الإيجابي الموجة للذات وأبعاده مثل الوعي الذاتي الخاص، والوعي الذاتي العام، والوعي الخاص بصورة الجسم، والوعي العام بصورة الجسم؛ والميتا مزاج وأبعادهما كما أشارت نتائج دراسة مصطفى (٢٠١٦م).

الإجابة عن السؤال الرابع وينص على: ما مدى إمكانية التنبؤ بالتحكم في الغضب من خلال مستوى التوجه نحو الحياة.

للتعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالتحكم في الغضب من خلال التوجه نحو الحياة لدى أفراد الدراسة، تم استخدام تحليل الانحدار البسيط، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (١٣) على النحو التالي:

جدول (١٣) تحليل الانحدار البسيط لمدى إمكانية التنبؤ بالتحكم في الغضب من خلال التوجه نحو الحياة لدى طالبات جامعة شقراء

المتغير التابع (التحكم في الغضب)				المتغير المستقل (التوجه نحو الحياة)	
مستوى المعنوية	قيم ت	قيم بيتا	الخطأ المعياري	قيمة B	الثابت
٠,٠٠١	٢١,٨٥٣		٦,٩٣٤	١٥١,٥٢٢	
٠,٠٠١	٥,٤٦٠-	٠,٣١٦-	٠,١٩١	١,٢٣٧-	الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة
معامل التحديد = ٠,٠٩٧				مستوى دلالتها = ٠,٠٠١	قيمة F = ٤١,٧٣٥

يتضح من خلال الجدول رقم (١٣) أنه يُمكن القول: إن نموذج تحليل الانحدار البسيط للعلاقة بين التوجه نحو الحياة كمتغير مستقل، والتحكم في الغضب كمتغير تابع، يتمتع بمعنوية إحصائية مرتفعة، وذلك وفق ما تشير له قيمة اختبار "F" (٤١,٧٣٥)، ومستوى دلالتها (٠,٠٠١) وهي أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) مما يعني أن النموذج بمتغيراته المستقلة صالح للتنبؤ بقيم المتغير التابع.

ويشير معامل التحديد  $R^2$  (٠,٠٩٧) إلى أن التوجه نحو الحياة كمتغير مستقل مسؤول عن تفسير ما يقارب من (٩,٧%) من التباين في مستوى التحكم في الغضب لدى طالبات جامعة شقراء، وباقي النسبة تعود لعوامل أخرى.

وبإمعان النظر في القيم الإحصائية في الجدول رقم (١٣) نجد أن هناك تأثيراً واضحاً للدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة على مستوى التحكم في الغضب لدى طالبات جامعة شقراء، حيث بلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة (٥,٤٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٠١)، وتُشير النتيجة السابقة إلى أن زيادة أو انخفاض مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات يؤثر بدرجة كبيرة على مستوى التحكم في الغضب لديهن.

ومن خلال ما سبق يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي: التحكم بالغضب = - ١,٢٣٧ -

٠,٣١٦ × التوجه نحو الحياة

ويمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء نظرية التقييم الجوهري للذات (Judge & Hurst, 2007)؛ ويعني به مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربع محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهري للذات وهي: مرجعية الذات وعملية العزو، والسماة السطحية، واتساع الرؤية وانفتاحها على الخبرات.

وبذلك فإن الطالبات الآتي يمتلكن تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر توجهاً إيجابياً للحياة، ومجالاتها كالأُسرة، والدراسة، والصحة، لأنهن أكثر ثقة في قدراتهن على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهن، وأن هذا الرضا يفسر حوالي (٥٠%) من التباين في الرضا العام عن الحياة أما (٥٠%) الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الداخلية.

كذلك يمكن تفسير النتيجة في ضوء نظرية مدى وفضاء الحياة (supper, 1990)، التي تركز على تعدد مراكز وأدوار الأفراد، مما يسبب شعوراً بالرضا والتوتر في نفس الوقت، ولذلك فالطالبة التي تنجح في إحداث توازن بين مختلف أدوارها في الحياة، تتمتع بمستوى عالٍ من الشعور بالرضا وتقدير الذات والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وتقل مشكلاتها باندماج هذه الأدوار، ومن المعلوم أن التحكم بالغضب يتيح للطالبة التعايش مع أدوارها

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

وأدائها بسهولة , وكلما كان لدى الطالبة القدرة على التحكم في انفعالاتها السلبية والمهددة لدورها في محيطها كل ما شعرت بالتوجه الإيجابي للحياة.

ويفسر ذلك بأن الخبرة الايجابية للطالبة في دور ما من ادوار حياتها يمكن أن يقلل من الضغوط التي تواجهها في الأدوار الأخرى، والتي لا تجد فيها ذلك القدر من النجاح والإيجابية، لذلك تمتلك درجة قوية من التجانس بين أدوارها في الحياة مثل الأسرة، والجامعة، والصحة، مما يكسبها توجه إيجابي أكثر من الآخرين الذين يركزون في حياتهم على دور واحد فقط يمنحونه الأهمية التي ينبغي توزيعها على الأدوار الأخرى في الحياة. وعندما تنجح الطالبة في الجمع بين أكثر من دور في حياتها فإن ذلك يعمل على زيادة مصادر المساندة الاجتماعية لديها، وزيادة الخبرات الحياتية الإيجابية، وزيادة النجاح في الادوار غير الهامة الأخرى في حياتها مما يعزز تأثير الاعتقاد الشخصي على سلوك الطالبة التي لديها ثقة بقدراتها على تحقيق أهدافها، والذي يظهر في توجهها الإيجابي للحياة، وتحكمها في انفعالاتها السلبية، وخاصة انفعالات الغضب المشحونة انفعالياً.

### التوصيات:

#### في ضوء نتائج البحث نقترح التوصيات التالية:

١. إعداد برامج إرشادية لتعديل التوجهات السلبية ودعم وتعزيز التوجهات الإيجابية نحو الحياة.
٢. إعداد برامج إرشادية لدعم وتعزيز التحكم بالغضب لدى طلبة الجامعة.
٣. تقديم دورات إرشادية وتوعوية للطلبة تعزز الدور الإيجابي للجامعة في الحفاظ على مستوى الصحة النفسية للطلبة.

#### كما يقترح البحث الدراسات التالية:

١. فعالية برنامج إرشادي لتنمية التوجهات الإيجابية نحو الحياة لدى طلبة الجامعة.
٢. فعالية برنامج إرشادي لتنمية التحكم في الغضب لدى طلبة الجامعة.
٣. العلاقة بين التوجه للحياة والتحكم في الغضب وبعض سمات الشخصية في ضوء أساليب التفكير.

### قائمة المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية

- أبو دلبوح. أسماء (٢٠٠٨). الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب. عمان: دار اليازوري.
- أبو سليمان، نجلاء؛ عمر، عمرو؛ دسوقي، شيرين؛ النرش، هشام. (٢٠١٠). إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببور سعيد. (١)، ٤٣٥-٤٦٤.

أحمد، سافرة. (٢٠١٢). التوجه نحو الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية. (٩٢)، ٥٧٣، ٥٣٣.

أرنوط، بشرى. (٢٠١٣). الإسهام النسبي لسمات التفكير الناقد في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة بحوث كلية الآداب، ٢٤ (٩٣)، ٦١-٣.

بلول، أحمد؛ بادي، نواره. (٢٠٢٠). التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الدراسات العليا. دراسة ميدانية بجامعة الجزائر. مجلة الوقاية والأرغوميا، ٦ (١)، ١٣٧-١١٩.

بني أرشيد، عبد الله. (٢٠١٧). أثر برنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الحياتية في خفض الغضب وزيادة الرضا عن الحياة لدى المراهقين. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٤ (٢)، ٣٩٦ - ٢٦٨.

البوابة العلمية للبحوث والدراسات. (٢٠١٧). المنهج الوصفي في البحث العلمي. <https://www.sciegate.com/blog=%D8%A7%D9%84%D9%85%>

بيومي، محمد. (١٩٩٠). الاتجاه نحو الحياة وعلاقته بالصحة النفسية والسلوك التوافقي لدى الشباب والمسنين، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ١١ ب، ٧٩-١٤٢.

حسانين، أحمد. (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٧ (٢١)، ١١٠-٥٤.

حمزة، أحمد. (٢٠١٢). مقياس الغضب للمراهقين. الرياض: جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. تم الاسترداد بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٢ TS Academybts-academy.com

الحفني، عبد المنعم (١٩٩٥). المعجم الموسوعي لتحليل النفسي، مكتبة مدبولي القاهرة.

حيدر، انتصار. (٢٠٠٥). التفاؤل التشاؤم وعلاقتهما بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية. جامعة بغداد.

الجبيلة، الجوهرية. (٢٠٢٠). توجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج، ٧٨ (٧٨)، ١٣٤٥-١٣٨٤.

الدبائي، خلدون. الدبائي، رابعة. عبد الرحمن، عبد السلام. (٢٠١٩). التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية. دراسات العلوم التربوية. ٤٦ (٢)، ١٠٧-١٢٣.

الدوسري، إيمان (٢٠١٣). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية. جامعة أم القرى.

ذوادي، أسماء. (٢٠١٩). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

د. أسماء بنت فراج بن خليوي: العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية.

- سليمان، سناء. (٢٠٠٧). **الغضب أسبابه أضراره الوقاية العلاج**، القاهرة: عالم الكتاب للنشر والتوزيع.
- الشاوي، سليمان (٢٠١٤). التعبير عن الغضب وعلاقته بالأعراض النفسجسمية لدى عينة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٧)، ١٩٣-٢٥٠.
- صالح، أحمد (٢٠٢٠). التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلاب الصم بالجامعة. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، ٤(١٣)، ٦٣-٨٨.
- العابدي، نمله. (٢٠١٧). **الإبداع الانفعالي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة**، [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة القادسية. العراق.
- الغازمي، أحمد (٢٠١٩). الفروق في نوعية الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة بها بين طلبة الجامعة والأفراد في منتصف العمر بدولة الكويت. *المجلة التربوية*، ٣٤ (١٣٣)، ١٠٩-١٤٧.
- عبد الرحمن، حنان، **والحضري، سومة**. (٢٠١٩). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة قطاع الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر*، (٢٤)، ص. ٥٣-٢٢٤.
- عبدالرحمن، السيد، وعبد الحميد، فوقية. (١٩٩٧). **مقياس الغضب كحالة وسمة**، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح، ولاء. (٢٠١٩). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٣(١٣)، ١٠٦-١٢٣.
- عبد الكريم، ايمان صادق. الدوري، ربا. (٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية. كلية التربية للبنات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ٢٦ (٢٧)، ص. ٢٣٩-٢٦٥.
- العكيلي، جبار. والنواب، ناجي. (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزون. *مجلة كلية التربية الأساسية*، ٢٥ (١٠٤)، ٨١٠-٨٢٨.
- علي، السيد. (٢٠١٠، ٢٩ نوفمبر، ١١ ديسمبر). **التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين**. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس رابطة الاخصائيين النفسيين، القاهرة.
- عماشة، سناء؛ وشقير، زينب. (٢٠١٧). الرضا عن البحث والاعتراب الدراسي كمنبئين للتوجه نحو الحياة لدى طلاب وطالبات السنة التحضيرية بجامعة الطائف. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (٧)، ١٠-٦٧.

فاروق، سحر. (٢٠٠٧). تقييم فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينه من طالبات الجامعات. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة عين شمس.

الكحيل، عبد الدائم. (٢٠٢٠). **التحكم بالغضب: ملف شامل**. استرجع في ١٥/٧/٢٠٢٠، من <http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-25-21/161-2010-06-11-23-51-24>

مصطفى، منال محمود محمد. (٢٠١٦). الإسهام النسبي لكل من الميتم مزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات في التنبؤ بمهارة إدارة الغضب لدى طلبة الدبلوم العام بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر. ٣٥ (١٧٠)، ٨٥-١٥٢

المطوع، عبد العزيز بن صالح (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي مقترح في الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة لدى موظفي جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٥٣)، ٢٣٩-٢٩٢  
مكاوي، كريم عادل (٢٠١٨). **التحكم في الغضب**. <https://cutt.us/uZvaT>

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Alleyne, P., Greenidge, D., & Alleyne, P. (2010). Life Satisfaction and Perceived Stress among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*. 20(2): pp.291-298.
- Cevik, G. (2017). Examining University Students' Anger and Satisfaction with Life. *Journal of Education and Practice*. 8(7), 187-195
- Çevik, G. (2017). The Roles of Life Satisfaction, Teaching Efficacy, and Self-esteem in Predicting Teachers' Job Satisfaction. *Universal Journal of Educational Research* 5(3), pp. 338 - 346
- Comunian, A. (1994). Anger, Curiosity and Optimism. *Psychological Reports*, 75(3) 81-96
- Frazier, D. (2003): *All about Families*. New York: Thomason Brooks Cole.
- Gustems-Carnicera, J., Calderónb, C., & Santacanab, M., (2017). Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R) and its relationship with psychological well-being and academic progress in college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 49, 19---27
- Judge, T. Hurst, C. (2007). Capitalizing on one's advantages: Role of core self-evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 92, 1212-1227.
- Mansour, A., Dardas, L., Nawafleh, H.& Abu-Asba, M. (2012). Psychosocial predictors of anger among university students. *Children and Youth Services Review*. 34 (2),474-479.
- Narges.T., Nooriyeh.Y.,& Parvin K.(2014) The Relationship between Life Orientation with Stress, Depression and Anxiety in Students International Imam Khomeini University. *Switzerland Research Park Journal*.104.(1),pp 181-191.
- Novaco, R. (1978). *Anger and coping with stress: cognitive – behavioral interventions*. Ing. foreyt and D. Rathyn (EDS) *Cognitive behavior Therapy*; Research and Application, New York; plenum.

- Rooth, E. (2005). *An investigation of the status and practice of life orientation in South African schools in two provinces*. A thesis submitted in fulfilment of the requirements for the degree of Philosophiae Doctor in the Faculty of Education. University of the Western Cape.
- Robbins, R., & Bryan, A. (2004). Relationships between Future Orientations, Impulsive Sensation Seeking and Risk Behavior among Adjudicated Adolescents. *Journal of Adolescents Research*, 19 (4), 428-445.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>.
- Seligman, M. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Spielberger, C., Jacobs, G., Russell, S. & Crane, R. (1983) Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.
- Steca, P., Monzani, D.&, Greco, A. (2014). Item Response Theory Analysis of the Life Orientation Test-Revised: *Age and Gender Differential Item Functioning Analyses. Assessment*, 22,341-350.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks, The Jossey-Bass management series and The Jossey-Bass social and behavioral science series. Career choice and development: *Applying contemporary theories to practice*, 197–261.





ALbaha University

p-ISSN: 1652 - 7189

e-ISSN: 1658 - 7472

Issue No.: 27 ... Shawwal 1442 H – June 2021 G

# Albaha University Journal of Human Sciences

Periodical - Academic - Refereed

Published by Albaha University

017 7223212 دار المنار للطباعة

Email: [buj@bu.edu.sa](mailto:buj@bu.edu.sa)

<https://portal.bu.edu.sa/ar/web/bujhs>