



الغضب والتعبير عن الذات كمنبئين بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة

د/ أحمد كمال عبد الوهاب البهنساوي

أستاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب – جامعة أسيوط

dr_ahmedkamal83@yahoo.com

تاريخ استقبال البحث: 2020/6/20

تاريخ قبول النشر: 2020/7/21

المستخلص :

هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى كفاءة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، كما هدفت إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الغضب والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية للاكنتاب، كذلك معرفة مدى القدرة على التنبؤ بالغضب والأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب من خلال التعبير عن الذات، وكذلك تعرف مدى وجود فروق باختلاف متغير النوع (ذكور/إناث)، على متغيرات (الغضب، والتعبير عن الذات، والأفكار الآلية للاكنتاب) وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 357 (93 ذكوراً، 264 إناثاً) مفردة من طلاب جامعة أسيوط بكليات (الآداب، والتمريض، والتربية)، وتراوحت أعمارهم بين (18 : 26) عاماً بمتوسط عمري (20.01) عاماً، وانحراف معياري قدره (1.20) وقد أظهرت النتائج أن أدوات الدراسة تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة في البيئة المصرية على طلاب الجامعة، كما أشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة بين الدرجة الكلية للغضب وبعض أبعاده وهي: (إثارة الغضب، والتوقعات العدائية، وكبت الغضب)، والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية للاكنتاب. وتوصلت النتائج أيضاً إلى أن الدرجة الكلية للتعبير عن الذات، وبُعد إثارة الغضب، يمكن أن يتنبأ بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب، إلى جانب عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث على متغيرات الغضب، والتعبير عن الذات، والأفكار الآلية للاكنتاب.

الكلمات المفتاحية: التعبير عن الذات، الغضب، الأفكار الآلية للاكنتاب.

المقدمة

إنَّ الانفعالات السلبية كالغضب، والحزن وغيرها برغم أنها سلبية إلا أنها تشكل جانب مهم من تكوين الفرد وردود أفعاله وسلوكه تجاه المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة اليومية، كما تشكل طريقة التعبير عن هذه الانفعالات أمرًا بالغًا الأهمية لدى الفرد، وتعبير الفرد عن ذاته ورغباته وانفعالاته أمر قد يمثل دورًا وقائيًا يقف حائلًا دون الدخول في اضطرابات نفسية معقدة، وعلى رأس هذه الاضطرابات الاكنتاب والأفكار المرتبطة به، مما يجعل الطرق لهذا الموضوع في غاية الأهمية للباحثين وخاصة في الوطن العربي.

ومن هذا المنطلق تعد الانفعالات إحدى الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية؛ فهي الموجه لسلوك الإنسان والتي تساعده على نمو شخصيته بكل ما تحمله من أفكار، وعواطف، واتجاهات، وقيم، وبالتالي يرتبط الجانب الانفعالي ارتباطًا وثيقًا بجوانب الشخصية الأخرى الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، فمن دون الانفعالات تصبح حياة الإنسان جامدة وباردة؛ لذا اتجه علماء النفس مؤخرًا إلى الأهتمام بسعادة الفرد ورفاهيته وإعداد البرامج التي تحقق ذلك، وبالتالي يقل مستوى الغضب والعدوان وغيرها من الاضطرابات النفسية لدى الأشخاص (مهذل القحطاني، 2015).

وتشير المكونات المعرفية للغضب إلى الأحكام والأفكار والمواقف والتقييمات التي تمثل دورًا مهمًا في الاستجابة لأحداث ومواقف معينة، ويظهر ذلك حتى في مرحلة الطفولة، فنجد أن الموضوعات المرتبطة بالغضب تتصف بالنتشوهات والعجز في معالجة المعلومات الاجتماعية مثل: القلق والخوف، ويرتبط الغضب بالتكافؤ العاطفي السلبي والإثارة الفسيولوجية، ولكن على نقيض الخوف، يحشد الفرد للرد والهجوم بدلًا من تجنب الحوافز الضارة المحتملة، وفي هذا الإطار يمكن جعله من ضمن المكونات التكيفية لعمليات البقاء للبشر والحيوانات (Zoccali et al., 2007).

وللغضب أثر سلبي على نفسية الفرد فهو من أسباب وأعراض الاضطرابات العصبية، مثل: الفصام، والاكنتاب، والاضطرابات السلوكية. ويختلف أسلوب الأفراد في التعبير عن الغضب فأحيانًا ما يكون الغضب موجهًا خارجيًا نحو الأشياء والأشخاص، مثل: الاعتداء، أو ضرب الآخرين، أو تهديدات لفظية، واستخدام الألفاظ البذيئة بكثرة. أو يكون الغضب موجهًا داخليًا تجاه الذات؛ مما يؤدي إلى زيادة التوتر لدى الشخص نفسه؛ فكبث الغضب مساهم في زيادة الاكنتاب، ومحاولة الانتحار لدى المراهقين بخاصة (Cautin, Overholser & Geotz, 2001).

كما نجد أن التعبير عن الذات من أهم وسائل الاتصال والتواصل بين الأفراد؛ فهو سلوك أساسي في شخصية الإنسان وحياته؛ فالشخصية الإنسانية تظهر بالتعبير عما بداخلها وتؤثر وتتأثر به، والعلاقات الاجتماعية والأسرية تنشأ وتتطور من خلال التعبير عن الذات؛ فضعف القدرة على التعبير عن الذات والرأي، ينتج عنه ضعف الشخصية، وفقدان الثقة بالنفس، وكبت الذات، والتقليد الأعمى بكافة أشكاله، وانصياع الفرد لآراء الآخرين وتوجيههم له؛ فيصبح تابعًا لهم، مما يتسبب في إحداث صراع داخلي وغيره من مظاهر الانهيار الفكري والأخلاقي والسلوكي (منى الحمد، 2015)، فالتعبير عن الذات من مظاهره الثقة بالنفس والتي تنبع من اعتقاد الفرد واعتماده على ما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية واجتماعية تساعده على تحقيق احتياجاته ومواجهة الأحداث الضاغطة؛ وبالتالي يُعدُّ التعبير عن الذات من الركائز الأساسية التي تعد مؤشرًا على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد (عماد مخيمر، 2006، 88-89).

كما توصل كل من Roscoe, Krug & Schmidt (1985) إلى أن لكل من الذكور والإناث طريقته في التعبير عن الذات؛ حيث نجد أن الإناث أكثر من الذكور في التعبير عن الذات من خلال (كتابة الشعر، وكتابة القصة القصيرة، وكتابة المذكرات). بينما نجد الذكور أكثر من الإناث في التعبير عن ذاتهم من خلال كتابة الأغاني، تعد التنشئة الاجتماعية أيضًا المكون الأساسي للكفاءة الذاتية والتعبير عن الذات؛ لذا تختلف قدرة الأفراد في التعبير عن الذات باختلاف الثقافات، وبالتالي يحدث التوازن بين العادات والتقاليد السائدة في المجتمع وقدرة الفرد على التعبير عن ذاته في المواقف الاجتماعية المختلفة والأحداث المختلفة (Chao, 1996).

ويدعم ذلك ما توصل إليه كيم وشيرمان (Kim & Sherman, 2007) من أن اختلاف الثقافة بين الأمريكيين من أصل أوروبي والكوريين جعل هناك فروقًا جوهرية في التعبير عن الذات، وخاصة في أسلوب التعبير عن الذات فقد كان استخدام أسلوب الكلام بشكل واضح وجوهري لدى الأمريكيين مقارنة بالكوريين. كما نجد أن التعبير عن الذات يعد مهمًا للأفراد حيث اتضح أن التعبير عن الذات يترك أثرًا إيجابيًا لدى مرضى فيروس نقص المناعة مما ينعكس بالإيجاب على الشعور بالراحة النفسية للمرضى (Saavedra, 2005).

كما تشير البحوث والدراسات المتعلقة بنظرية الإدراك الاجتماعي إلى أن هناك علاقة بين العوامل الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، وتنمية التعبير عن الذات (Neitzel, 2009)؛ فالعلاقات الاجتماعية جزء لا يتجزأ من هوية الشخص وصحته ونموه النفسي (Miller, 1991)، وتشير الدراسات السابقة والأدبيات إلى أن هناك علاقة ارتباط إيجابية بين التنشئة الأسرية الصارمة التي تحد من تعبير الشخص عن ذاته، وبخاصة لدى الفتيات وكذلك زيادة حدة اضطراب الاكتئاب، ولا سيما في مجال التعبير عن العدوان، والدوافع، والرغبات (Gjerde, 1995).

وتشير الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب إلى مجموعة التصورات السلبية وغير الإيجابية حول الذات، والتي تسيطر على تفكير الفرد بشكل متكرر وآلي؛ مما يؤدي إلى الاكتئاب، الذي يُعدُّ من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا في الآونة الأخيرة، وذلك وفقًا لما جاء بالدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للأمراض النفسية DSM- 5, 2013، والذي يشعر الفرد من خلاله بالحزن والغضب، كما ينتج عنه بعض الأعراض السيكوسوماتية والمعرفية التي تؤثر على حياة الفرد اليومية، كما ينتشر اضطراب الاكتئاب العام بنسبة ثلاثة أضعاف في الفئة العمرية بين (18- 29) عامًا مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، وبخاصة من 60 عامًا فأكثر، كما ينتشر بين النساء أكثر من الرجال بنسبة تتراوح بين (1.5% - 3%)، كما أشار الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس إلى تباين الثقافات في التعبير عن الاكتئاب، كما جاء بالدليل الإحصائي الخامس أن أعراض الاكتئاب تختلف باختلاف الثقافات؛ حيث نجد الأعراض الجسدية للاكتئاب تنتشر بين المجتمعات الآسيوية أكثر من المجتمعات الغربية (Novick et al, 2013; Hamamura, 2015).

كما تُعدُّ الأفكار الآلية جزءًا جوهريًا في نظام التواصل الداخلي، واتجاه المنظومة التواصل البيئي الشخصي، وتظهر هذه الحالة السلبية في التواصل الداخلي، مثل: (تقييم الذات، ونسب الصفات، والتوقعات، والاستنتاجات، والاستدعاء)، وتظهر بوضوح في انخفاض تقدير الذات، ولوم الذات، ونقد الذات، والتنبؤات السلبية، والتفسيرات السلبية للخبرات، والذكريات المؤلمة (أحمد هارون، 2017). فتشير نتائج دراسة سامر رضوان (2001) إلى أن الاكتئاب يرتبط بالتشاؤم بصورة إيجابية، ومن الجدير بالذكر أن التشاؤم يعد أحد الأفكار الآلية المتعلقة بظهور الاكتئاب لدى الأسوياء والمرضى. وتشير أيضا نتائج

دراسة (Clay, 1994) إلى أن التعبير عن الذات بالانفعالات السلبية كالغضب يؤثر إيجابياً على الصحة النفسية للفرد، فنجد أن كبت الغضب يرتبط إيجابياً بالاكتئاب، وتنفيس الغضب يرتبط سلبياً بالاكتئاب. كما أسفرت دراسة (Faye, 2001) عن وجود علاقة ارتباط إيجابي بين الأفكار الآلية السلبية بالاكتئاب.

فالأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب هي أفكار تلقائية سلبية وغير صحيحة وفردية، كما تظهر بشكل عفوي استجابة لحالة معينة لدى الفرد، مثل: تذكر حدث معين أو ضغوط معينة ومن شأنها أن تسبب الاكتئاب لدى الفرد (Beck, 1976, 89)، ووفقاً لنموذج بيك (Beck, 1967, 65) المعرفي للاكتئاب يكون للمخطط السلبي والأفكار الآلية السلبية دورٌ بارزٌ في زيادة أعراض الاكتئاب والحفاظ على استمرار هذه الأعراض، فالمخطط السلبي هو هيكل أو شكل مستقر وثابت للظروف العابرة، والتي من خلالها يمكن التنبؤ بالاكتئاب المستقبلي. بينما تكون الأفكار الآلية السلبية موجودة فقط أثناء تجربة المشاعر الاكتئابية وتخفّي أثناء الهدوء النفسي، كما يرى (Teasdale, 1983) أن التاريخ المرضي للاكتئاب يزيد من خطر تعرض الفرد للاكتئاب في المستقبل؛ لأنه ربما يعمل على تقوية العلاقة بين الأفكار الآلية السلبية والخاطئة عن الذات والتي تقلل من شأن الفرد وإيجابيته والمزاج الاكتئابي والذاكرة السلبية لدى الفرد.

مشكلة الدراسة :

تكمن مشكلة الدراسة في أن عدم التعبير عن الذات يعد أحد أهم المجالات التي فقدان النفس والتكيف الاجتماعي (Llorens, 1995)، كما تعد التنشئة الاجتماعية وثقافة المجتمع واللذان أحياناً ما تفرضان كيفية التعبير عن الذات؛ فنجد الفتيات ليس لديهن القدرة على التعبير عن ذواتهن، وبخاصة عند الشعور بالغضب حتى في حالة الإعتداء عليهن؛ مما يؤدي إلى زيادة أعراض الاكتئاب لديهن، فينبغي تشجيع الفتيات خلال فترة نموهن على الإحساس بالاستقلالية في التعبير عن أنفسهن، (Eagly & Steffen, 1986)، كما يرى (Geen, 1990) أن الغضب آلية محفزة وموجة للفرد نحو السلوك العدواني، كما يرى رايلي وتريبر وود (Riley, Treiber & Wood, 1989) أن شدة الاكتئاب ترتبط إيجابياً بالغضب والعدوانية، وقد أشار العديد من الباحثين إلى وجود فروق تعزى إلى متغير النوع في درجة الاكتئاب والتي تكون حدها أكثر لدى الفتيات حيث يكون الاكتئاب منخفضاً قبل المراهقة، ثم يزداد ويحدث له استقرار نسبي خلال فترة المراهقة وما بعدها (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Petersen, 1993; Reynolds, 1986). ولكن هذه الدراسات أجريت على عينات، وبيئات غير المجتمع المصري.

كما عزز إحساس الباحث بمشكلة الدراسة؛ ندرة الدراسات التي تناولت بالدراسة مفهوم التعبير عن الذات على المستوى العالمي حيث لم يتمكن الباحث من العثور على دراسات اهتمت بالتعبير عن الذات سوى أربع دراسات أجنبية، فنجد محاولة مبكرة على يد سافيدرا (Saavedra, 2005) كان هدفها تعرّف على تأثير المشاركة في الأعمال الفنية والمساندة الاجتماعية على التعبير عن الذات لدى عينة من المراهقين المصابين بفيرس نقص المناعة؛ حيث أوضحت النتائج أن التدخل المهني ببرنامج للأعمال الفنية والدعم الاجتماعي والأسري يحسن التعبير عن الذات ويحسن الحالة النفسية لدى المرضى، كما جاءت المحاولة الثانية من خلال دراسة أجريت على يد كيم وشيرمان (Kim & Sherman, 2007) كان هدفها معرفة أثر اختلاف الثقافة على التعبير عن الذات لدى طلاب الجامعة الكوريين والأمريكيين من أصل أوروبي، وأوضحت النتائج أن الأمريكيين من أصل أوروبي أكثر تعبيراً عن ذاتهم من الكوريين وخاصة من خلال استخدام الكلام كأسلوب للتواصل والتعبير مقارنة بالكوريين؛ وفيما يتعلق بموضوع الدراسة والربط بين متغيرات الدراسة جاءت دراستان مرتبطتان بأهداف الدراسة حيث أجرى أندرسون (Anderson, 2006)

دراسة كان من بين أهدافها تعرّف على التعبير عن الذات وعلاقته بالغضب لدى عينة من المراهقين، وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً سلبياً بين التعبير عن الذات بالغضب، وتأتي الدراسة الثانية في هذا المضمار المتعلق بموضوع الدراسة الحالية على يد نيكول (2006) Nicole حيث هدفت دراسته تعرّف التعبير عن الذات وعلاقته بالاكتئاب والرعاية الذاتية للصحة، وأوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التعبير عن الذات بالاكتئاب، ومن هذا المنطلق نجد أن الدراسات التي اهتمت بالعلاقة الارتباطية أو التنبؤية بين الغضب والتعبير عن الذات بالاكتئاب أو الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب تكاد تكون نادرة؛ مما يجعل الدراسة الحالية محل الاهتمام لدى الباحث للكشف عن طبيعة هذه العلاقة التنبؤية في البيئة المصرية لدى طلاب الجامعة.

كما يتضح أيضاً من خلال عرض الدراسات السابقة الخاصة بمفهوم التعبير عن الذات، ندرة شديدة في الدراسات التي حاولت معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التعبير عن الذات وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً)، فلم يجد الباحث سوى دراسة واحدة وقد تم إجراؤها في بيئة أجنبية، وهي دراسة (2006) Anderson، بينما تسعى الدراسة الحالية نحو معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التعبير عن الذات وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً)، لدى عينة من طلاب الجامعة.

ويتضح من خلال التراث البحثي أن هناك تنوعاً وعدم اتفاق، ووجود تنوع في نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمفهوم الغضب وفق متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً)؛ حيث كانت الفروق تارة في اتجاه الإناث كما في دراسة (1989) Michael, Blier & Linda؛ (1994) Clay؛ بدر الأنصاري، (2000)؛ (2009) Soysal, Can & Kilic، وتارة أخرى في اتجاه الذكور؛ وذلك كما في دراسة علاء الدين كفاقي ومايسة النيال (2008)، وتارة ثالثة تشير الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع في الغضب كما في دراسة (2006) Anderson؛ عبد الفتاح القرشي، (1997)؛ ونشوة حسين، (2011)؛ وهيام شاهين، (2012)؛ ومهذل القحطاني، (2015).

كما لاحظ الباحث ندرة في الدراسات التي تناولت بالدراسة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) فلم يجد الباحث سوى ثلاث دراسات تنوعوا بين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب وفي اتجاه الإناث كما في دراسة كل من سامر رضوان (2001) ودراسة رياض العاسمي (2009)، بينما توصلت دراسة آسيا بركات (2000) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في ضوء متغير النوع على مفهوم الاكتئاب، في حين تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الاكتئاب وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) لدى عينة من طلاب الجامعة.

لذا يخلص الباحث مما سبق إلى أن هناك ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي حاولت معرفة العلاقة بين الغضب والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية للاكتئاب، وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التعبير عن الذات والغضب والاكتئاب باختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) لدى عينة من طلاب الجامعة، وعدم وجود دراسة عربية أو أجنبية حاولت معرفة دور التعبير عن الذات كمتغير منبئ بكل من الغضب والأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب؛ وذلك في حدود اطلاع الباحث؛ لذلك أمكن للباحث بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين الغضب، والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

2- ما مدى دور الغضب، والتعبير عن الذات كمنبئين بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكْتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير النوع (ذكورًا/ إناثًا) على الغضب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير النوع (ذكورًا/ إناثًا) على التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير النوع (ذكورًا/ إناثًا) على الأفكار الآلية المرتبطة بالاكْتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- توفير أدوات مهمة ومعربة وتتسم بخصائص سيكومترية جيدة على البيئة المصرية، كمقياس الغضب، ومقياس التعبير عن الذات، ومقياس الأفكار الآلية المرتبطة بالاكْتئاب، لدى عينة من طلاب الجامعة.

2- الكشف عن العلاقة الارتباطية للغضب والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكْتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

3- معرفة مدى دور التعبير عن الذات كمتغير منبئ بالغضب والأفكار الآلية المرتبطة بالاكْتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

4- الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقًا لاختلاف متغير النوع (ذكورًا/ إناثًا) على مقياس الغضب، والتعبير عن الذات، والأفكار الآلية المرتبطة بالاكْتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

تتبلور الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية للدراسة:

1- أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة وهم طلاب الجامعة الذين يمثلون النواة الناجحة والمفكرة في المجتمع فهم بناء المستقبل في أي مجتمع، كما أن الظروف الاقتصادية والاجتماعية والضغط الأكاديمية، قد تؤثر على طريقة تعبيرهم عن ذاتهم وغضبهم أو ربما يقودهم ذلك إلى الاكْتئاب.

2- ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الغضب والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكْتئاب، وكذلك الفروق بين أفراد العينة على المتغيرات الثلاثة للدراسة باختلاف متغير النوع، وكذلك محاولة معرفة دور الغضب والتعبير عن الذات كمنبئ بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكْتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة، وذلك في حدود اطلاع الباحث.

3- المساهمة في جذب أنظار الباحثين إلى دراسة الغضب، والتعبير عن الذات، والأفكار الآلية المرتبطة بالاكْتئاب في علاقتها بمتغيرات نفسية أخرى ولدى فئات مجتمعية أخرى.

4- المساهمة في إثراء المكتبة النفسية بدراسة حول الغضب، ودور التعبير عن الذات كمنبئ بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب، والعلاقة الارتباطية للغضب والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب، والفروق ذات الدلالة الاحصائية على هذه المتغيرات الثلاثة باختلاف متغير النوع، لدى عينة من طلاب الجامعة في البيئة العربية بصفة عامة والمصرية بصفة خاصة.

ب- الأهمية التطبيقية للدراسة:

1- المساهمة في توفير أدوات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة على طلاب الجامعة بالمجتمع المصري؛ ويمكن الاعتماد عليها في قياس الغضب، والتعبير عن الذات، والأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب.

2- زيادة الوعي بأهمية دراسة التعبير عن الذات داخل البيئة الأسرية والأكاديمية منذ الصغر؛ لأن عدم التعبير عن الذات يؤثر على الحالة النفسية والصحية للفرد؛ لأنه يؤدي إلى الغضب والاكنتاب والعدوان ومحاولة الانتحار في بعض الأحيان، وذلك ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة.

3- تسهم الدراسة الحالية في جذب أنظار الباحثين نحو إعداد برامج تهدف إلى تنمية القدرة على التعبير الذاتي، وخفض حدة الغضب، والأفكار الآلية السلبية للاكنتاب.

الإطار النظري :

أولاً- الغضب:

الغضب من أكثر الانفعالات انتشاراً في المجتمع ولا سيما في هذه الآونة؛ فهو الذي يتسبب في مشاجرات الطرق، والمشكلات التي تظهر في ميادين الألعاب الرياضية، وعنف المدارس، والمشكلات المنزلية، وهو مصدر للعديد من المشكلات، والأمراض النفسجسمية مثل: الصداع، وارتفاع ضغط الدم، والألم المزمن، وما على شاكلة ذلك من الأمراض (هيام شاهين، 2012). ومفهوم الغضب أبسط بكثير من العدائية أو العدوانية، ولعل في التعريفات التالية توضيح لمفهوم الغضب:-

يشير فرج طه (1993، 571) في تعريفه للغضب إلى أنه انفعال سلبي غير مريح مصحوب بالرغبة في الاعتداء على الآخرين؛ مما ينتج عنه مجموعة من التغيرات الفسيولوجية التي تمد الجسم بالطاقة والقوة اللازمين للاعتداء، واشباع دافع الغضب، مثل: ارتفاع السكر في الدم حتى يحترق مكون طاقة، واندفاع الدم بالعضلات حتى تقوى في حالة الاعتداء، وزيادة تجلط الدم حتى يقل النزيف في حالة إصابة الجسم، كما أن للغضب مظاهر خارجية تظهر على ملامح الوجه، مثل: (تغير لون الوجه، واهتزاز بعض الأطراف)؛ بحيث يصعب السيطرة عليها.

كما يعرف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (1988، 189) الغضب بأنه: استجابة انفعالية يستجيب معها الجهاز العصبي بقوة، والذي يظهر على الفرد من خلال (زيادة التنفس، وزيادة ضربات القلب، والتعرق، وارتفاع السكر بالدم). هذه المظاهر الفسيولوجية تهيب الإنسان للعدوانية، وتختلف تعبيرات الغضب من شخص إلى آخر وباختلاف العمر؛ حيث يعبر عن الغضب في السنوات المبكرة من العمر بالضرب والركل والعض والعدا، وفي المدرسة يعبر عنها بالمضايقة والسخرية والسب، ويعبر عن الغضب في السنوات المتأخرة من العمر بالسخط واللوم والسب والألفاظ البذيئة أو الجارحة لمشاعر الآخرين.

كما أن الغضب حالة وجدانية تتكون من أحاسيس تتفاوت في شدتها من الضيق الشديد إلى التهيج والغيظ الشديد (بدر الأنصاري, 2002, 381)، ويعرف بيت (1999) Beth الغضب بأنه حالة انفعالية تدفع الفرد إلى الاستجابة بطريقة معينة رداً على التهديدات والمخاطر الخارجية المختلفة التي يتعرض لها؛ بهدف تحقيق الأمن النفسي أو بهدف التحدي أو الحماية أو الهجوم. والغضب عبارة عن خبرة شعورية غير سارة، قد تكون إيجابية تساعد الفرد على إدراك الخطر والخطأ الذي يتعرض له، فيستجيب لذلك بمحاولة إيجاد الحلول المناسبة ويمده بالطاقة والتحفيز الإيجابي ضد الخطر الخارجي القادم، وقد يكون سلبياً ومدمراً لصحة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية، وذلك عندما يصعب التحكم فيه فينصب الغضب على الأشخاص والأشياء والذات أيضاً (Ron, 1994).

ويعرف اسيلبرجر الغضب كحالة بأنه حالة عاطفية تتكون من مجموعة من الأحاسيس الذاتية مثل: (التوتر، والإنزعاج، والإثارة، والغيظ، كما يعرفه كسمة بأنه: عدد المرات التي يشعر فيها الفرد بالغضب في وقت محدد في كل المواقف أو معظمها (محمد عبد الرحمن، وفوقية عبد الحميد، 1998، 9). ويخلص الباحث مما سبق من تعريفات حول مفهوم الغضب، إلى ندرية في تعريف الغضب، كما أن وُجد من تعريفات معظمها يركز على الأعراض الفسيولوجية للغضب، لذا يعرف الباحث الغضب؛ على أنه "انفعال يدفع الفرد نحو الدفاع عن نفسه، وأفكاره، ومعتقداته، وممتلكاته بما يحقق له الأمن النفسي، والجسدي مصحوباً ببعض الأعراض الفسيولوجية، وهذا يسمى الجانب الإيجابي للغضب، ولكن عندما يتطور الغضب في الشدة ويكون مصحوباً بعدوان منصب على الذات أو الآخرين ويصعب السيطرة عليه هنا يطلق عليه الغضب السلبي.

أبعاد الغضب وأنواعه:

يتكون الغضب من بعدين هما:

الغضب كسمة: هو عبارة عن تكرار لدى الفرد في معظم المواقف، والأشخاص ذوي سمة الغضب المرتفعة يرون أن معظم المواقف تثير غضبهم؛ لذا يغضبون بصورة متكررة وشديدة مقارنة بالأشخاص ذوي سمة الغضب المنخفض.

الغضب كحالة: هي حالة تضمن الإحساس الذاتي بالغضب، وهذه الحالة تختلف في شدتها؛ حيث تتراوح من الغضب البسيط أو الضيق إلى الغضب الشديد، وتكون مصحوبة بنشاط الجهاز العصبي، وتكون مؤقتة وتختلف من وقت إلى آخر، ويكون مصدرها تعرض الفرد للمهانة أو الظلم أو الإحباط (عبد الفتاح القرشي، 1997، 75-77). وهذا النوع يشمل عدة أنواع من الغضب نذكر منها:

أ- الغضب المكبوح: وهو الغضب الذي يكبته الشخص داخل نفسه.

ب- الغضب الظاهري: وهو الذي يظهر في صورة الأعراض الجسدية، وهذا النوع من الغضب إما أن يوجهه الفرد بطريقة صحية وهو مثل: التفاوض والتفاهم مع الآخرين، أو يوجهه بطريقة غير صحية ويكون في صورة عدوان خارجي منصب على الأشياء والأشخاص.

ج- الغضب الإيجابي: هو الغضب المحفز للفرد نحو الإنجاز والعمل والقيام بالأفعال الإيجابية.

د- الغضب السلبي: هو الغضب الذي تشبه أعراضه أعراض الغضب الداخلي المكبوت، والذي يمثل ضغطاً على صاحبه وتظهر فيه الأعراض السيكوسوماتية، مثل: قرحة المعدة، والصدع النصفي (مهذل القحطاني، 2015).

هـ- الغضب المنفر أو الاشمئزازي: هو الذي يشعر صاحبه بالشعور بالذنب ولوم الذات عقب انفعال الغضب مباشرة، ويلجأ الفرد عادة إلى إنكاره وعدم الاعتراف به، فالإنكار هنا عبارة عن حيلة دفاعية يقوم بها الفرد، وأحياناً أخرى يحول الشخص غضبه نحو شيء معين وهذا يسمى غضب الإزاحة، وهو أيضاً حيلة دفاعية كالإنكار (علاء الدين كفاقي ومايسة النيال، 2008، 23-25).

المظاهر السلبية والإيجابية للغضب

إن التعبير عن الغضب أو كبته يحمل في طياته مخاطر على الصحة العامة للفرد، كما أن ضبط الغضب من أكثر العوامل ذات العلاقة الإيجابية بالصحة النفسية للفرد (عثمان الخضر، 2004)؛ لذا فإن هناك من يرى أن التعبير الانفعالي بالغضب يمثل جانباً إيجابياً للفرد، وعلى النقيض من ذلك يرى البعض الآخر أن كبت الغضب يُعد جانباً سلبياً وله أضراره، ونوضح ذلك فيما يلي:

أولاً- الجانب الايجابي من التعبير الانفعالي بالغضب: على الرغم من النظر إلى مفهوم الغضب على أنه من المفاهيم النفسية السلبية، مثل: القلق والاكنتاب... إلخ، إلا أن هناك من يصفه على أنه من المفاهيم الإيجابية بوصفه المظهر الخارجي الإيجابي لغريزة الدفاع عن النفس أو غريزة البقاء للفرد (جميل صليبا، 1984، 257). كما أشار حسين فايد (٢٠٠٧) إلى أن الآثار الإيجابية للغضب ترتبط بالأمل والراحة النفسية.

وإن كان الغضب هو بداية للعدوان بكافة أشكاله؛ إلا أن للغضب والعدوان وظائفهما التكيفية؛ فيستخدمهما الإنسان في بعض الحالات للتعبير عن مطالب اجتماعية معينة، وفي حالات أخرى للدفاع عن نفسه وممتلكاته، أو لتفريغ توترات مختزنة داخلية، أو حل الصراعات وإزالة العقبات التي تحول دون تحقيق بعض الأهداف المشروعة، كما أنه يعد وسيلة للضبط الاجتماعي أو العقاب داخل المجتمعات والمؤسسات بالنسبة للخارجين عن القانون والعادات والتقاليد (مهذل القحطاني، 2015).

ثانياً: الجانب السلبي للتعبير الانفعالي بالغضب: يرى حسين فايد (٢٠٠٧) أن الآثار السلبية للغضب ترتبط بالاكنتاب وظهور أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية والتي تكون عادة مرتبطة بفترات زمنية طويلة، ويصاحبها القلق وانخفاض تقدير الذات. كما يؤثر انفعال الغضب على الناحية الاجتماعية والمعرفية والنفسية للفرد فقد يؤدي إلى سوء العلاقات الاجتماعية والتفكك الاجتماعي؛ حيث إن للغضب صورة سلبية عندما يؤدي إلى تعقيدات ومشكلات اجتماعية أو نفسية، وكذلك حينما يعبر عنه بشدة وبطريقة مبالغ فيها ولا تتناسب مع الموقف، فعندما يغضب الفرد يفقد السيطرة على نفسه وتتعدى قدرته على التفكير السليم ويضعف تركيزه ولا يستطيع إدراك التفاصيل اللازمة لحل الموقف، كما ينتابه القلق والاكنتاب والضيق النفسي (صالحة بوشعرابية، 2012). ويضيف مهذل القحطاني (2015) أن من نواتج الغضب العدوان غير المباشر أو اللفظي، ثم بعد ذلك ينتج العدوان المادي تجاه الأفراد والأشياء أو الذات، أو المصادر المسببة للغضب.

مصادر الغضب وأسبابه:

لا يوجد وقت محدد للغضب والعدوان، وقد يغضب الإنسان من أمور معينة في بداية حياته، ولكن مع تقدمه في العمر لا تُغضبه كما قد تُغضب إنساناً أشياء وأفعالاً معينة ولا تُغضب شخصاً آخر (مهذل القحطاني، 2015). فكل إنسان يغضب ولكن مصادر ومسببات الغضب تختلف من شخص لآخر، والغضب لا يميز بين الذكور والإناث، وإن كانت بعض الدراسات السابقة توصلت إلى أن الذكور أكثر غضباً وعدواناً من الإناث، وذلك بحكم تكوينهم العضلي والفسولوجي وظروف الحياة ومتطلباتها التي تنقل عبء الرجل أكثر من الإناث (Larson & Pleck, 1998؛ محمد سعفان، 2003، 20).

كما أن الغضب استجابة انفعالية حادة تثيرها بعض المصادر المهددة لكيان الفرد مثل: (العدوان، والسب، والإحباط، وخيبة الأمل)، وتكون هذه الاستجابة مصحوبة برد فعل قوي من الجهاز العصبي السمبثاوي، والذي يدفع ويحفز الفرد نحو الاستجابة بالهجوم اللفظي أو البدني (كمال الدسوقي، 1988، 99؛ عبد المنعم الحفني، 1994، 51).

إضافة لما سبق قد ينتج الغضب من الضغوط البيئية، سواءً كان مصدرها البيئة الطبيعية كارتفاع درجات الحرارة أو البيئة الثقافية كسيطرة الآخرين وضغوطهم، والمواقف المكروهة مثل: التعرض للنقد أمام الآخرين، والعوامل المرتبطة بطرق التربية مع إصرار بعض الآباء على أساليب التربية القديمة، بالإضافة إلى فقدان الأمن النفسي (محمد سعفان، 2003). ويشير فكري عسكر (2007) إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين الغضب وكل من العنف والعدوان، والاكتئاب وبخاصة لدى المراهقين.

ثانياً- التعبير عن الذات:

أصبح الاتصال علماً وحقلاً بحثياً متخصصاً له أنواعه ونماذجه ووظائفه ومناهج بحثه ونظرياته، وقد استفادت الكثير من الفنون والعلوم من معطيات هذا العلم وتطبيقاته من أجل تحقيق أهدافها وغاياتها؛ فالإتصال والتواصل بمثابة القناة التي تربطنا بالإنسانية (محمد العياصرة، 2013)، ويتصف الشخص ذو الكفاءة السلوكية بالقدرة على التعبير الذاتي والاختيار الذاتي والطاعة وتجنب المشاكل (Chao, 1995; Gorman, 1998).

ومن خلال تتبع الإطار النظري للتعبير عن الذات نجد أن هناك ندرة في تعريف مفهوم التعبير عن الذات؛ فيعرف التعبير عن الذات بأنه الطريقة التي من خلالها يستطيع الفرد التعبير عن مشاعره، وأفكاره أو شخصيته خلال المواقف الاجتماعية والأحداث (Wong, Zimmerman & Parker, 2010)، ويعرفه جمال أبو شنب (1996، 105) بأنه وسيلة التفاهم بين الناس. ووسيلة عرض أفكارهم ومشاعرهم، ويعرفه أيضاً حسن الداھري وناظم عبيد (1999، 76) بأنه التعبير عن كل ما يدور ويوجد في النفس من أهواء وآراء وعواطف وانفعالات. والتعبير عن الذات هو إظهار ما في الضمير من أفكار ومشاعر بأحد أساليب التعبير (منى عايد الحمد، 2015).

وأحيانا ما يستخدم التعبير الذاتي للإشارة إلى تجربة عاطفية ذاتية، والذي يظهر من خلال تعابير الوجه، والإيماءات غير اللفظية، ونبرة الصوت، والتعبير اللفظي، وكذلك من خلال العواطف والمشاعر (Kennedy- Moore & Watson, 2001)، كما يعرف التعبير عن الذات بأنه تبادل المعلومات أو الأفكار أو الآراء عن طريق الكلام أو الكتابة أو الإشارة (صبري إسماعيل، 2008، 79). ويعرفه علي شمو (2000، 26) بأنه التواصل بين الأفراد باستخدام كل أشكال التعبير التي تخدم الغرض الذي يؤدي إلى الفهم المشترك.

ويخلص الباحث مما سبق من تعريفات لمفهوم التعبير عن الذات؛ إلى تعريف مفهوم التعبير عن الذات بأنه "قدرة الفرد على التعبير عن ما يدور بداخله من أفكار وانفعالات وباستخدام الأساليب المختلفة من التعبير عن الذات سواء بشكل لفظي، مثل: الكلام واللغة المنطوقة، وبشكل غير لفظي، مثل: لغة الجسد، والإيماءات وغيرها بما يتناسب مع المواقف التي يتعرض لها، وكذلك بما يتناسب مع عاداته وتقاليده، حتى لا يؤثر عدم التعبير عن ذاته على حالته النفسية والجسمية"، ومن خلال تتبع التراث النظري والبحثي للتعبير عن الذات نجد أنه يمكن تحديد أهمية التعبير عن الذات ومشكلات عدم التعبير عن الذات في عدد من النقاط كالتالي:-

1- يعد التعبير عن الذات أحد أساليب توكيد الذات، وأحد وسائل الصحة النفسية للفرد (منى الحمد، 2015).

2- تعبیر الفرد عن ذاته وخبراته بصورة علنية أو لفظية بين الأفراد يقلل من التوتر والاكنتاب والغضب والتنافر المعرفي (Jack, 1991).

3- يساعد التعبير عن الذات الطالب في الإبداع الأكاديمي والتفكير الناقد. (Swadener, 2012).

4- يرتبط عدم التعبير عن المشاعر والذات عمومًا بزيادة سوء الحالة الصحية للمريض (Kagan, 1994; Mate, 2003). بما في ذلك السرطان (Cole, Kemeny, Taylor & Visscher, 1996)، والقلب (Easker, 2005)، وضعف أداء الجهاز المناعي. (Eisenberger, Kemeny, Wyatt, 2003). كما يحدد بطرس حافظ (2008, 175) بعض المظاهر السلبية الناتجة من عدم التعبير عن الذات كما يلي:-

1- ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات.

2- عدم القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب.

3- عدم القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف آراء الآخرين ورغباتهم.

4- تقديم مشاعر وحقوق الآخرين على مشاعره وحقوقه الشخصية.

5- عدم القدرة على اتخاذ القرارات بصورة حازمة وعلنية.

6- الخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية.

أساليب التعبير عن الذات:

يقسم التواصل بين الأفراد من حيث اللغة المستخدمة في التعبير عن الذات إلى نوعين هما:

النوع الأول: هو التعبير اللفظي وهو يتم من خلال استخدام الفرد كل أنواع الاتصال التي تستخدم فيها الألفاظ المنطوقة معتمدًا على حاسة السمع، وأيضًا يستخدم فيها دلالات الصوت ونبرته.

النوع الثاني: التعبير عن الذات من خلال اللغة غير اللفظية، والتي يتم فيها التواصل والتعبير عن الذات من خلال لغة الإشارة والجسم، وهي تعتمد على حاسة البصر (محمد العياصرة، 2013). فنجد النساء عادة ما تستخدم في تعبيرها عن ذاتها التعبيرات الجسدية، لتظهر ما بداخلها من انفعالات والذي يظهر في

شكل أعراض جسدية؛ وذلك نتيجة عدم قدرتها في معظم الأحوال على التعبير الذاتي من خلال التواصل اللفظي (Homyak, 1999, 133)، ومن أساليب التعبير عن الذات ما يلي:

1- التعبير عن الذات بطريقة لفظية: والذي يعبر من خلاله الفرد عن ذاته من خلال الألفاظ المنطوقة أو الكتابة (عبد العاطي شلبي, 2003, 48). فاللغة التي يستخدمها الأطفال والكبار تعد مؤشرًا يعكس طرق تفكيرهم، والأحداث، والخبرات التي مروا بها (Fivush, Reese & Haden 2006) فارتفاع الصوت يدل على الغضب والتهديد والقوة والوضوح وعدم الاحترام وبعد المسافة بين طرفي الحوار والألم، في حين يدل انخفاض الصوت على السرية والخوف والمرض والخجل (منى الحمد, 2015).

2- التعبير عن الذات بطريقة غير لفظية: حيث يعبر الفرد من خلال ذلك الأسلوب من التواصل عن ذاته بلغة غير لفظية مثل: (لغة الإشارة، ولغة الجسد، والصمت، ونغمة الصوت، والعمل).

3- التعبير عن الذات من خلال الكتابة: التي لا تقتصر على الأحرف الهجائية بل تضمن الرسم والتعبير بالخطوط والنقش والأرقام فهي تعبيرات عن المشاعر والأفكار (عبد العاطي شلبي, 2003, 52).

4- التعبير عن الذات من خلال الصمت: والذي يدل أحياناً على القلق والاحترام والرضا والرفض والجهل والإحباط والملل والتعالي والألم والحزن وعدم الفهم والوقار، كما أن التعبير عن الذات من خلال العمل الذي يعد أحد أشكال التعبير والتواصل غير اللفظي؛ فما نفعله وما لا نفعله يمكن أن يكون أكثر دلالة وقوة في التعبير عن الأفكار والمشاعر من باقي أساليب التعبير؛ فهو تعبير عن الذات من أجل تحقيقها وتوكيدها (منى الحمد, 2015).

5- التعبير عن الذات من خلال الفن والرسائل: التي يتخيل الشخص أحياناً أنه يرسلها لشخص ما وأحياناً ما يلجأ المعالج إلى إجبار العميل على التحدث مع المعالج أو أحد الأصدقاء؛ لأن المساندة الاجتماعية لها آثارها الإيجابية على الفرد من الناحية النفسية واحتمال الإصابة بالأمراض العضوية (Kulik & Mahler, 1989).

مهارات التعبير عن الذات :

تحتاج مهارات التعبير عن الذات إلى الكثير من العمليات العقلية التي تسبق الكلام والتعبير عن الذات؛ فهي تتضمن مجموعة هائلة من الأنشطة العقلية المنظمة، والتي يمكن وصفها بالخطوات التي يمر بها العقل البشري قبل إنتاج اللغة والتعبير عن الذات، وتشمل هذه الخطوات الاستئارة ثم التفكير ثم الصياغة، وأخيراً النطق والتعبير، وهذه الخطوات يقوم بها المخ البشري بسرعة هائلة رغم مرورها بهذه الخطوات (علي مدكور, 2000). بالإضافة إلى هذه العمليات العقلية فإن هناك بعض المهارات التي يجب أن يدركها الفرد أثناء تعبيره عن ذاته أمام الآخرين، وذلك كما حددتها منى الحمد (2015)، نذكر منها ما يلي:

1- مراعاة الفروق الفردية والمستوى الاجتماعي والعمرى والفكري والعملية.

2- عدم التعصب للذات أو الجماعة أو المؤسسة وإظهار الاستعداد النفسي والفكري لتقبل آراء الآخرين.

3- الرفق واللين أثناء التعبير عن الذات وعدم الانفعال والغضب والتوتر والقلق الذي يؤدي إلى الفشل بين المتحاورين.

4- وضوح التعبير عن الذات؛ حتى لا يفهمه الطرف الآخر بصورة خاطئة.

5- تجنب السخرية والاستهزاء بالآخرين ونقد الآخرين بأي أسلوب من أساليب التعبير.

ثالثاً- الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب:

تشير النظرية المعرفية إلى أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يفسرون المعلومات الاجتماعية الذاتية سلبياً، ومع ذلك فمن غير الواضح ما إذا كانت هذه التحيزات تسبق الاكتئاب أو تتبعه، وقد اقترح بيك 1967 أن التقييمات والمعتقدات والذكريات السلبية تمثل دوراً كبيراً ورئيساً في الاكتئاب، ومنذ ذلك الحين وهناك أدلة متزايدة تدعم أن هناك زيادة في المعالجة السلبية للمعلومات العاطفية والاجتماعية لدى مرضى الاكتئاب، وهذا ما أشارت إليه بعض النظريات مؤخرًا بأن تحيزات المعالجة السلبية تمثل دوراً سببياً في تطور أعراض الاكتئاب (Disner et al., 2011)؛ لذا فإن عمليات الإدراك الآلي تؤثر بشكل كبير على الأفكار، والسلوكيات دون وعي مما يؤثر على تعبيرات الوجه العاطفية، مثل ما يفكر فيه الآخرون عنك مما قد يؤثر في صنع القرارات تجاه الذات والآخرين، ويؤثر على طريقة التعبير عن الذات (Kahneman, 2011; Roiser et al., 2012).

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يميلون إلى تفسير الوجوه المحايدة أو الغامضة بأنها حزينة (Lee et al., 2016)، ومن خلال دراسة اهتمت بمراجعة التراث البحثي باستخدام منهج ما وراء التحليل أشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب كانوا أسوأ من يتعرف على مشاعر الوجه باستثناء الحزن، وبهذا يتضح أن هناك تحيزاً داخلياً في الحكم الصادر تجاه تُعرّف على هذه المشاعر والتعبير عنها، وفي المقابل وجدت دراسات أخرى أن المصابين بالاكتئاب أقل دقة في تحديد الوجوه السعيدة وتحديد مشاعر الفرح والسعادة (Dalili et al, 2015).

كما نجد أن النموذج المعرفي لعلاج الاكتئاب يفترض أن تتأثر المعتقدات الأساسية والأفكار السلبية الآلية؛ مما يؤدي إلى تحسن الاكتئاب، وهذه الأفكار تنتج من معتقدات تشاؤمية عن نفسه ومستقبله، وعلاقة المرء بالآخرين، وتتكون من المعلومات الشخصية السلبية، ويرتكز العلاج النفسي في البداية على الأفكار السلبية الآلية؛ لأنها الأقرب إلى الوعي، عن طريق تحديد وتقييم وتعديل هذه الأفكار، ويؤدي اكتشافها وتعديلها وتعديلها إلى تحسين المزاج الاكتئابي لدى المريض (Kanter, Kohlenberg & Loftus, 2004).

كما يرى بيك (1967, 120- 121) Beck في نموده المعرفي للاكتئاب أن الحيز المعرفي المشوه، والممزوج بوجهات النظر، والأفكار السلبية الآلية تدور حول الذات والعالم المحيط بالفرد والمستقبل لدى مريض الاكتئاب؛ كما أنها تُعدُّ من السمات النفسية الأساسية للاكتئاب الشديد أحادي القطب، وهذا البناء يعرف باسم الثالوث المعرفي، والذي يتكون مما يأتي:-

1- وجهة النظر السلبية عن الذات: حيث يوجد لدى مريض الاكتئاب رؤية وأفكار سلبية آلية عن الذات، مثل: التصورات الخاطئة والمعرفة عن الذات والنقص الشخصي وعدم الجدارة أو عدم الكفاءة الذاتية، كما ينسب الفرد المكتئب المشاعر والخبرات غير السارة إلى عيوبه الشخصية.

2- وجهة النظر والأفكار السلبية عن العالم المحيط بالفرد: حيث يدرك الشخص المكتئب من خلال أفكاره الآلية السلبية أن هناك عقبات ومشكلات في مجاله الشخصي لا يمكن التغلب عليها أو حلها، فهو يفسر تفاعلاته مع العالم المحيط به في ضوء الهزيمة والفشل والحرمان والنصيب والحظ السيئ.

3- وجهة النظر المرتبطة بالأفكار السلبية عن المستقبل: حيث تراود الشخص المكتئب أفكار ووجهات نظر سلبية وعفوية أو تلقائية حول محدودية المستقبل كما أن الصعوبات، والمشكلات، والمعاناة الحالية التي يواجهها الآن سوف تستمر إلى أجل غير مسمى؛ كما أنه يتصور ويتوقع مشقة لا نهاية لها والشعور بأن اتجاهاته المستقبلية ميؤس منها ولا جدوى منها.

الاتجاهات المفسرة للأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب:

تعددت آراء علماء النفس في تفسير أسباب حدوث الاكتئاب، فهناك النظرية البيولوجية، والتي ترى أن الخبرات الانفعالية تؤثر في النشاط الكيميائي للدماغ، وبالتالي فإن المشاعر والأفكار والسلوك قد تتغير تبعاً للتغيرات الكيميائية في الدماغ، ويفترض الباحثون أنه في حالة الاكتئاب تكون المواد الكيميائية العصبية، مثل: السيروتونين والدوبامين Serotonin, Dopamine ناقصة في الدماغ، وهذا النقص هو ما يسبب الشعور بالاكتئاب، في حين ترى النظرية التحليلية، والتي تعد من أوائل النظريات التي شغلت بتفسير الاكتئاب والبحث عن أسبابه، وعلى رأسها فرويد أن الاكتئاب يحدث نتيجة لفقدان موضوع الحب سواء بالموت أم الهجر أم الخسارة؛ فالخبرات الضاغطة الصدمية، التي تواجه الفرد في السنوات المبكرة من عمره، قد تجعله مستهدفاً بشكل أساسي للاكتئاب.

بينما ترى النظرية السلوكية، أن الاكتئاب ينجم عن تدني مستوى التدعيم الإيجابي، وارتفاع مستوى الخبرات السلبية غير السارة، في حين تشير النظرية المعرفية وعلى رأسها بيك Beck, 1976 أن التشويه المعرفي لدى المكتئبين في خبرات الفشل والنجاح، وتحريف الإدراك والذاكرة؛ إذ ينخفض نسيان الأحداث السلبية المرتبطة بالتوقعات السلبية والشعور بعدم السرور واللذة، ويكثر نسيان الأحداث الإيجابية المتعلقة بالمتعة والسعادة (دنيا الشبون، وأمل الأحمد، 2013).

وبهذا تفترض النظرية المعرفية للاكتئاب أن المواقف المختلفة ستتفاعل مع أحداث الحياة السلبية في حدوث أعراض الاكتئاب في حين أن الأفكار الآلية سوف تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وحدث أعراض الاكتئاب، وأظهرت النتائج أن الأفكار الآلية شكلت المزيد من التباين في الاكتئاب، وبهذا نجد أن العلاج المعرفي يمكن أن يكون أكثر فعالية عندما يقوم العلاج بالقضاء على الأفكار الآلية بدلاً من تغيير معتقدات العملاء والمواقف. حيث نجد أنه عندما يدخل الأفراد الجامعة يقع الطلاب تحت اختبار تغيرات الحياة الناجمة عن عوامل، مثل: الانفصال عن الأسرة، والتعرض لقيم جديدة، وتطورات العلاقات بين الأشخاص، واتخاذ المسؤوليات. وكما أشار بيك ويونغ 1978 إلى أن الأفراد الذين يعانون من العديد من أحداث الحياة يكونون أكثر عرضة لعدد كبير من الاضطرابات النفسية (Schroeder, 1994).

كما تفترض النظرية المعرفية للاكتئاب أن المواقف المختلفة ستتفاعل مع أحداث الحياة السلبية في حدوث أعراض الاكتئاب في حين أن الأفكار الآلية سوف تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وحدث أعراض الاكتئاب، وأظهرت النتائج أن الأفكار الآلية شكلت المزيد من التباين في الاكتئاب وبهذا نجد أن العلاج المعرفي يمكن أن يكون أكثر فعالية عندما يقوم العلاج بالقضاء على الأفكار الآلية بدلاً من تغيير معتقدات العملاء والمواقف.

وعلاوة على ذلك فقد أشار بيك (Beck, 1967, 1976) في النظرية المعرفية للاكتئاب إلى أن المخططات السلبية تمثل دور مهمًا وحيويًا في بداية أعراض الاكتئاب وهذه المخططات السلبية تتطور خلال الطفولة وتظل كامنة حتى يتم تفعيلها حسب الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وبهذا نجد أنه من

المرجح أن تتطور أعراض الاكتئاب عند مواجهة الضغوط، وبهذا فإن تطور أعراض الاكتئاب يقل عندما يقل نصيب الفرد من المخططات السلبية، وهذا يتضح من خلال مجموعة واسعة من البحوث السريرية والتجريبية، والتي أظهرت دعمًا قويًا لهذه الفكرة، وأن العمليات المعرفية قد تعمل كمتغيرات وسيطة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب.

وبهذا فإن نظرية الاكتئاب تفترض أن المخططات السلبية تمثل بداية أعراض الاكتئاب وتقوم المخططات بناءً على الخبرات السابقة للفرد ومعالجة المعلومات الخاصة به، وتعمل المخططات على تنظيم تصورات الفرد وتفسيرات الأحداث في معلومات مفيدة، وبهذا يستمر الاكتئاب من خلال الاحتفاظ بالمخططات السلبية؛ نتيجة خلل في معالجة المعلومات ينتج عنه تشويه للمعلومات ويجعلها سلبية بشكل غير واقعي واستنتاجات غير ملائمة عن أنفسهم بصرف النظر عن ما هو الوضع الفعلي الآن (Beck, 1976). ووفقاً للمخطط المعرفي نجد أن الفرد ينظر إلى الذات والعالم والمستقبل بطريقة سلبية، وبهذا يصبح الشخص أكثر عرضة للاكتئاب (Sacco & Beck, 1985). وبهذا تظل هذه المخططات السلبية كامنة (أي ليس من المتوقع أن يكون لها تأثير مباشر على العواطف، ولا يتوقع منهم أن يكونوا حاضرين الوعي حاليًا) حتى يتم تفعيلها من قبل الضغوط ذات الصلة بالمخططات، وعندما تنشط المخططات تكون النتيجة هي الاكتئاب على سبيل المثال: الانفصال الزوجي أو الطلاق يفعل مفهوم الخسارة لا رجعة فيه بعد وفاة أحد الوالدين في مرحلة الطفولة في وقت لاحق عندما تواجه الضغوط (Abramson, Alloy & Metalsky, 1988).

الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على التراث البحثي والأدبيات المتعلقة بموضوع الدراسة أمكن الوصول إلى دراستين فقط أهتمتا بموضوع الدراسة، وقد أمكن بلورتها في محور واحد فقط وهما الدراستان اللتان تناولتا الغضب والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب، ويمكن عرض الدراستين السابقتين كما يلي:-

حاولت دراسة أندرسون (2006) Anderson معرفة العلاقة بين كل من الصمود، والعفو، والتعبير عن الذات بالغضب لدى عينة من المراهقين؛ حيث تكونت عينة الدراسة من (70) مراهقًا بواقع (43) إنثاء، 27 ذكورًا، وتراوحت أعمارهم بين (14-19) عامًا، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباط سلبية بين الصمود والعفو والتعبير عن الذات بالغضب، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين على متغيري الغضب والتعبير عن الذات.

في حين حاول نيكول (2006) Nicole من خلال دراسة له معرفة العلاقة بين عدم التعبير عن الذات بالصحة النفسية والاكتئاب والرعاية الذاتية بالصحة، وأجريت الدراسة على عينة من النساء قوامها (517)، واستخدم الباحث في هذه الدراسة قائمة بيك للاكتئاب، ومقياس التعبير عن الذات واستبانة الرعاية الذاتية للصحة، ومن نتائج هذه الدراسة وجود علاقة إيجابية بين عدم التعبير عن الذات والاكتئاب.

تعقيب على الدراستين السابقتين

هناك ندرة شديدة في الدراسات التي تناولت بالدراسة مفهوم التعبير عن الذات بصفة عامة، وفي علاقته بكل من الغضب والاكتئاب بصفة خاصة؛ حيث لم يجد الباحث سوى دراستين وقد تم إجراؤهما في بيئة أجنبية، كما لا توجد دراسة تناولت مفهوم التعبير عن الذات وعلاقته بالغضب، كما لا توجد دراسة عربية

أو أجنبية حاولت معرفة العلاقة الارتباطية بين التعبير عن الذات بالغضب والاكنتاب، وذلك في حدود اطلاع الباحث؛ في حين تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين التعبير عن الذات بكل من الغضب والاكنتاب في البيئة العربية، وبالتحديد طلاب الجامعة بالمجتمع المصري، وكذلك معرفة مدى إمكانية التنبؤ من خلال التعبير عن الذات بالغضب والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة بالمجتمع المصري.

كما يتضح أيضا من خلال عرض الدراسات السابقة الخاصة بمفهوم التعبير عن الذات، ندرة في الدراسات التي حاولت معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التعبير عن الذات وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً)؛ فلم يجد الباحث سوى دراسة واحدة، وقد تم إجراؤها في بيئة أجنبية، بينما تسعى الدراسة الحالية نحو معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التعبير عن الذات وفقاً لمتغيري النوع (ذكوراً/ إناثاً)، ومحل الإقامة (ريفاً/ حضرًا) والتفاعل بينهما، لدى عينة من طلاب الجامعة العرب وبالتحديد في المجتمع المصري.

كما يتضح أيضاً وجود تناقض في نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمتغير الغضب وفق متغيري النوع (ذكوراً/ إناثاً)؛ حيث كانت الفروق تارة في اتجاه الإناث وتارة ثنائية في اتجاه الذكور، وتارة ثالثة تشير الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب وفقاً لمتغير النوع. كما تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة؛ في مساهمتها في توفير ثلاث أدوات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة على عينة من طلاب الجامعة بالوطن العربي وبالتحديد المجتمع المصري، بحيث يمكن الإعتماد عليها في قياس كل من التعبير عن الذات، والغضب، والأفكار الآلية للاكنتاب.

فروض الدراسة:

من خلال ما تقدم من عرض للدراسات السابقة والتراث البحثي والتعقيب عليها، أمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي:

1- توجد علاقة ارتباطية للغضب والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

2- دور الغضب، والتعبير عن الذات كمنبئين بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على الغضب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على الأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

منهج وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)؛ وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعد المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات النفسية.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة الأساسية على عينة مكونة من (357) مفردة من طلاب جامعة أسيوط بكليات (177) من كلية الآداب، 75 من كلية التمريض، 105 من كلية التربية، وتراوح أعمارهم بين (18 : 26) عاماً بمتوسط عمري (20.01) عاماً، وانحراف معياري قدره (1.20)، وتوزعت العينة وفقاً لبعض الخصائص على عدد من المتغيرات مثل النوع (93 ذكراً، 264 أنثى)، ووفقاً لمتغير محل الإقامة (194 ريفاً، 163 حضرًا)، ووفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (332 أعزباً، 25 متزوجاً)، ووفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (96 الفرقة الأولى، 214 الفرقة الثانية، 16 الفرقة الثالثة، 31 الفرقة الرابعة)، وأمكن الحصول على العينة بأسلوب المشاركة الاختيارية (تطوعية) لتطبيق أدوات الدراسة.

أدوات الدراسة

أمكن للباحث ترجمة ثلاث أدوات لقياس متغيرات الدراسة الحالية، وهي: (مقياس التعبير عن الذات، وقائمة الغضب متعدد المتغيرات، واستبيان الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب)، وبعد الترجمة والاطمئنان إلى صياغة البنود أمكن تطبيق أدوات الدراسة على العينة الحالية؛ بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لدى عينة الدراسة، وكذلك التحقق من فروض الدراسة، ويمكن عرض كل أداة بشكل تفصيلي كما يلي:

1- مقياس التعبير عن الذات للراشدين

The Adult Self-Expression Scale (ASES)

تم تصميم المقياس الحالي على يد غاي وهولاندزورث وغلانسي Gay, Hollandsworth & Galassi (1975) لتوفير المعلومات عن الطريقة التي يعبر بها الشخص عن نفسه، ويتكون المقياس الحالي من (47) بنداً لقياس التعبير عن الذات يتم الإجابة عن كل بند بواسطة خمسة بدائل، وهي (دائماً = 0، عادة = 1، في بعض الأحيان = 2، نادراً = 3، أبداً = 4) لكل بند من بنود المقياس، ويتم تصحيح العبارات المعكوسة بطريقة معكوسة، وهي (دائماً = 4، عادة = 3، في بعض الأحيان = 2، نادراً = 1، أبداً = 0)، والعبارات المعكوسة يبلغ عددها (23) بنداً وهي التي تحمل الأرقام التالية (7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 18، 19، 21، 24، 27، 28، 31، 34، 35، 42، 43، 44، 46، 47)، وفي النهاية يتم تجميع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على جميع البنود للحصول على الدرجة الكلية لمقياس التعبير عن الذات، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من التعبير عن الذات.

وللتحقق من الخصائص السيكومترية في البيئة الأصلية أمكن التطبيق على عينة من كلية المجتمع في ولاية كارولينا الشمالية، حيث تم التطبيق على عينة بلغ قوامها (464) مفردة من كلية المجتمع تتراوح أعمارهم ما بين (18 : 60) عام بمتوسط عمري قدره (25.38) عام، كما أمكن حساب الصدق التمييزي بين منخفضي ومرتفعي التعبير عن الذات؛ حيث أمكن تحديد مجموعة من المرتفعين على مقياس التعبير عن الذات بلغ عددهم (31) شخصاً في مقابل مجموعة أخرى من المنخفضين في التعبير عن الذات بلغ عددهم (27) مفردة، وتمت المقارنة بين المنخفضين والمرتفعين على التعبير الذاتي على مقياس الفلق

لتايلور وقائمة صفات الثقة بالنفس ومقياس وجهة الضبط لروتر؛ واتضح أن مرتفعي التعبير عن الذات أكثر ثقة بالنفس وأكثر ضبطاً داخلياً في مقابل ذوي التعبير الذاتي المنخفض؛ حيث كانوا أكثر قلقاً ولديهم وجهة ضبط خارجية. وكما ارتبط التعبير عن الذاتي بشكل إيجابي بكل من الثقة الذاتية والقدرة على الإنجاز والهيمنة والانتماء والغيرة، كما أمكن حساب ثبات إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين حيث بلغ معامل الارتباط (0.88)، وبفواصل زمني قدره خمسة أسابيع بلغ معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق (0.91).

وفي الدراسة الحالية أمكن حساب الثبات والصدق لمقياس التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؛ حيث أمكن حساب ثبات ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (0,756)، كما أمكن حساب ثبات التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الارتباط بين النصفين (0,643) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (0,783)، وبلغ معامل جتمان (0,782). كما أمكن التحقق من صدق المجموعات المتناقضة، حيث أمكن تطبيق مقياس التعبير عن الذات، ومقياس وجهة الضبط على عينة مكونة من 60 طالباً وطالبة بجامعة أسيوط كلية الآداب، وأمكن تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (مجموعة مكونة من 25 مفردة من ذوي وجهة الضبط الخارجية، 35 من ذوي وجهة الضبط الداخلية)، وأمكن المقارنة بين المجموعتين حيث بلغت قيمة ت (4.75) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001، وكانت الفروق دالة في اتجاه ذوي وجهة الضبط الداخلية كانوا أعلى في التعبير عن الذات مقارنة بذوي وجهة الضبط الداخلية.

2- قائمة الغضب متعدد الأبعاد:

The multidimensional Anger inventory (MAI)

قام بإعداد القائمة الحالية سيجل (Siegel 1986)، وتتكون قائمة الغضب متعدد الأبعاد من 30 بنداً، وينفرع من البند الأخير تسعة بنود فرعية، ويتم الإجابة عن كل بند من البنود الخاصة بالقائمة وفق متصل خماسي يشمل (صحيح تماماً = 5، صحيح في الغالب = 4، محايد = 3، غير صحيح في الغالب = 2، خطأ تماماً = 1)، وتمت صياغة جميع بنود المقياس بصورة إيجابية ماعدا ثلاثة بنود، وهي التي تحمل الأرقام التالية (2، 23، 25)؛ حيث يتم عكس طريقة التصحيح بحيث تكون (صحيح تماماً = 1، صحيح في الغالب = 2، محايد = 3، غير صحيح في الغالب = 4، خطأ تماماً = 5)، وعند تصحيح المقياس يجب العلم بأن هناك بعض البنود التي تصحح على أكثر من بعد من الأبعاد الخمسة للغضب، وتتوزع بنود المقياس كما يلي: البعد الأول ويسمى إثارة الغضب (AA) Anger Arousal ويشمل البنود 13 بنداً (1، 2، 5، 6، 9، 10، 14، 17، 18، 20، 22، 25، 26)، والبعد الثاني ويسمى مدى المواقف المثيرة للغضب (RAS) Range of Anger-Eliciting Situations ويشمل 9 بنود (30أ، 30ب، 30ج، 30د، 30هـ، 30و، 30ز، 30ح، 30ي)، والبعد الثالث ويسمى التوقعات العدائية Hostile Outlook (HO) ويشمل 12 بنداً (8، 13، 17، 18، 21، 22، 28، 30أ، 30ب، 30و، 30ز، 30ي)، والبعد الرابع ويسمى تنفيس الغضب (AO) Anger-Out ويشمل 4 بنود، وهي (7، 23، 24، 29)، والبعد الخامس ويسمى كبت الغضب (AI) Anger-In ويشمل 6 بنود، وهي (3، 4، 11، 19، 20، 27)، وتتمتع القائمة الحالية بثبات وصدق مرتفع على عينات متنوعة في البيئة الأصلية للمقياس؛ حيث أمكن حساب الثبات والصدق على عينات من طلاب الجامعة والعاملين، وأظهرت التحليلات الإحصائية أن أبعاد، مثل: حدة، ومدة، وحجم الغضب تجمعت تحت عامل واحد يسمى إثارة الغضب وحل على نسبة تباين 64%، 71% لدى عينة الطلاب والعاملين على التوالي، كما أظهرت النتائج عن ظهور أبعاد

مواقف الغضب والنظرة العدائية كأبعاد منفصلة. كما أظهرت النتائج ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق حيث بلغ معامل الارتباط 0.75، وبطريقة ألفا كرونباخ 0.84، 0.89 للعينتين على التوالي.

وفي الدراسة الحالية أمكن التحقق من الخصائص السيكومترية لقائمة الغضب متعدد العوامل؛ حيث أمكن حساب ثبات معامل ألفا كرونباخ (0.744، 0.778، 0.765، 0.790، 0.592) للأبعاد الفرعية وهي إثارة الغضب، ومدى المواقف المثيرة للغضب، والتوقعات العدائية، وتنفيس الغضب، وكبت الغضب، والدرجة الكلية على التوالي، وكما أمكن حساب ثبات التجزئة النصفية لقائمة الغضب وأبعاده الفرعية؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين النصفين (0.652، 0.520، 0.805، 0.671، 0.657، 0.745)، وبعد التصحيح باستخدام معامل سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (0.790، 0.892، 0.803، 0.793، 0.685، 0.854)، وبعد التصحيح باستخدام معامل (جتمان) بلغ معامل الثبات (0.784، 0.892، 0.798، 0.792، 0.685، 0.853) للأبعاد الفرعية، وهي: إثارة الغضب، ومدى المواقف المثيرة للغضب، والتوقعات العدائية، وتنفيس الغضب، وكبت الغضب، والدرجة الكلية على التوالي.

كما أمكن حساب الاتساق الداخلي بين درجات الأبعاد بالدرجة الكلية لقائمة الغضب متعدد الأبعاد حيث بلغ معامل الارتباط (0.795، 0.774، 0.899، 0.747، 0.785) للأبعاد الفرعية، وهي: إثارة الغضب، ومدى المواقف المثيرة للغضب، والتوقعات العدائية، وتنفيس الغضب، وكبت الغضب على التوالي. كما أمكن حساب صدق الارتباط بالمحك حيث أمكن تطبيق مقياس الغضب على عينة بلغ قوامها 30 مفردة من طلبة وطالبات الجامعة بكلية الآداب وأمکن حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الغضب متعدد الأبعاد ومقياس الغضب (المحك)، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين 0.889 وهو قيمة تعبر عن صدق مرتفع للمقياس الحالي لدى عينة الدراسة، وبهذا يمكن الاطمئنان إلى استخدام المقياس الحالي لقياس الغضب.

3- استبيان الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب

The Automatic Thoughts Questionnaire (ATQD)

قام بإعداد المقياس الحالي كل من هولون وكيندال (Hollon & Kendall 1990) وذلك بهدف قياس الأفكار الآلية المتعلقة بالاكتئاب، ويتكون مقياس الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب من 30 بنداً يتم الإجابة عن كل بند بخمس بدائل، وهي: (كل الوقت = 5، غالباً = 4، معتدل في معظم الوقت = 3، بعض الوقت = 2، ليس كل الوقت = 1)، ولكي يتم حساب الدرجة على مقياس الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب يتم جمع الدرجات على جميع البنود. ويتمتع المقياس في البيئة الأصلية بثبات وصدق جيد؛ حيث أمكن حساب صدق المجموعات المتناقضة من خلال تشخيص الحالات باستخدام قائمة الشخصية المتعدد الأوجه مقياس الاكتئاب MMPI-D، وقائمة الاكتئاب لبيك BDI؛ بغرض تشخيص الحالات، وذلك لتقسيمهم إلى مجموعتين (المكتئبين، وغير المكتئبين)، وأمکن بعد ذلك تطبيق استبيان الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب على المجموعتين والمقارنة بينهما على بنود الاستبيان والأبعاد والدرجة الكلية، وتشير النتائج إلى وجود فروق جوهرية بين المكتئبين، وغير المكتئبين في اتجاه المكتئبين.

وكما أمكن حساب ثبات التجزئة النصفية بين النصف الفردي والزوجي بلغ معامل الارتباط 0.96. وعند حساب الاتساق الداخلي بين بنود الاستبيان بالدرجة الكلية للاستبيان تراوحت معاملات الارتباط ما بين 0.47 إلى 0.78، وتشير معاملات الارتباط إلى ارتباط قوي. ومن خلال إجراء تحليل عملي استكشافي أمكن الخروج بأربعة عوامل؛ حيث بلغ تباين العامل الأول 45.9% وشمل 5 بنود، وهي (7، 10، 14،

(20، 26)، وتعكس بنود العامل الأول تصورات عدم التوافق الشخصي والرغبة في التغيير، واستحوذ العامل الثاني على نسبة تباين بلغت 5.2%، وشمل 7 بنود، وهي (2، 3، 9، 21، 23، 24، 28) وتعكس هذه البنود مفهوم الذات السلبية والتوقعات السلبية، بينما استحوذ العامل الثالث على نسبة تباين بلغت 4.4% وشمل بندين، وهما (17، 18) ويعكس البنود انخفاض احترام الذات أما العامل الرابع فاستحوذ على نسبة تباين بلغت 3.5%، وشمل بندين، وهما: (29، 30) ويعكس هذان البنود التخلي عن العجز. ومع هذا فإن اثنين من المكونات الثلاثة السلبية للثالث المعرفي لبيك.

وللتحقق من كفاءة الاستبيان الحالي لدى عينة الدراسة أمكن حساب معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ 0.908 وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات. كما أمكن حساب ثبات التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.832 وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون، وجتمان بلغ معامل الثبات 0.908، وللتحقق من صدق المقياس أمكن تطبيق مقياس بيك للاكتئاب واستبيان الأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب الحالي على عينة بلغ قوامها 30 مفردة من العينة الحالية لطلاب الجامعة، وبعد جمع البيانات تم حساب معامل الارتباط بين درجات الاختبارين، وبلغ معامل الارتباط 0.867 وهو معامل ارتباط قوي يعزز صدق المقياس، ويدلل على مدى صلاحية الاستبيان الحالي في مدى إمكانية الاعتماد عليه في قياس الأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً يمكن عرض نتائج الدراسة ومناقشتها، وذلك كما يلي:

نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية بين الغضب، والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة" وقد أمكن استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ وذلك للتحقق من صحة الفروض وطبيعة العلاقة الارتباطية بين التعبير عن الذات بكل من الغضب والأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة كما هو موضح بجدول (1) كما يلي:

جدول (1) معاملات الارتباط بين الغضب والتعبير عن الذات بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة (ن=357)

المتغيرات	الأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب
إثارة الغضب	-0.300**
مدى المواقف المثيرة للغضب	-0.056
التوقعات العدائية	-0.221**
تنفيس الغضب	-0.065
كبت الغضب	-0.158**
الدرجة الكلية للغضب	-0.256**
التعبير عن الذات	0.231**

المتغيرات	الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب
-----------	-----------------------------------

** دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من خلال جدول (1) أن هناك تبايناً في معاملات الارتباط؛ حيث ارتبطت الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب بالدرجة الكلية للغضب وأبعاده الفرعية، وهي: (إثارة الغضب، والتوقعات العدائية، وكبت الغضب) كإحدى أبعاد قائمة الغضب الفرعية؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.01، في حين نجد أن العلاقة بين الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب ببعدي مدى المواقف المثيرة للغضب، وتنفيص الغضب كأحد أبعاد قائمة الغضب لم تكن مرتبطة بشكل دال، في حين نجد أن الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب ارتبطت بالتعبير عن الذات إيجابياً؛ حيث كان معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01.

لقد جاءت نتيجة الفرض الأول لتنص على أن "الغضب والتعبير عن الذات يرتبطان بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة"، فليست هناك دراسة حاولت معرفة العلاقة الارتباطية بين التعبير عن الذات والغضب، ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري للدراسة الحالية؛ يعرف العديد من الباحثين التعبير عن الذات بأنه التعبير عن كل ما يدور داخل النفس من انفعالات ومشاعر سواء كانت هذه المشاعر والانفعالات إيجابية أم سلبية؛ كما أن التعبير عن الذات أحد مهارات التواصل فمن هذه التعريفات على سبيل المثال تعريف حسن الداهري وناظم عبيد (1999, 76)؛ حيث يعرف التعبير عن الذات بأنه التعبير عن كل ما يدور ويوجد في النفس من أهواء وآراء وعواطف وانفعالات. والتعبير عن الذات هو إظهار ما في الضمير من أفكار ومشاعر بأحد أساليب التعبير (منى عايد الحمد، 2015). ويعرفه علي شمو (2000, 26) بأنه التواصل بين الأفراد باستخدام كل أشكال التعبير التي تخدم الغرض الذي يؤدي إلى الفهم المشترك.

وقد أشار غروس وجون (2003) Gross & John إلى أن القمع التعبيري يرتبط بصورة قوية بالعجز في الأداء التنفيذي، والقلق، والاكتئاب، وقد أشار (Sullivan & Kahn, 2020) إلى أن الغضب غير المنظم يمكن أن يكون له عواقب وخيمة، ومع ذلك فإن الإفراط في تنظيم المشاعر من خلال إستراتيجيات، مثل: قمع العاطفة وعدم التعبير عنها يمكن أن يؤدي أيضاً إلى زيادة في العاطفة السلبية والسلوك العدواني. ووجود الغضب يرتبط بنتائج العلاج السلبية مع مزيد من الانتكاسات في الاكتئاب لدى الأفراد (Cheng et al., 2005)، وتعني أن زيادة الأفكار السلبية الآلية تؤدي إلى زيادة أو نقص أعراض الاكتئاب من خلال استخدام إستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السكر (Clarke, Goosen, 2009) وقد افترض بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) أن الأفكار السلبية الآلية تسبق الاكتئاب وليس العكس، وأن الاكتئاب ينتج بسبب عدم التكيف بشكل صحيح

فهذه التعريفات تشير أيضاً إلى أن التعبير عن الذات تعبير عن كل ما يدور داخل الفرد من انفعالات، وبالتالي فإن الغضب أحد أنواع الانفعالات التي يعبر بها الفرد عن ذاته سواء كان غضباً إيجابياً أم سلبياً لذلك كلما يعبر الفرد عن ذاته يقل مستوى الغضب لديه. كما أن عدم التعبير عن الذات يعد أحد أهم مجالات فقدان النفس والتكيف الاجتماعي (Llorens, 1995)، أما فيما كشف عنه الفرض من نتيجة تنص على وجود علاقة ارتباط إيجابي بين التعبير عن الذات والأفكار الآلية للاكتئاب، فنجد هذه النتيجة تؤكد ما توصلت إليه دراسة كل من (Nicole, 2006; Saavedra, 2005) من وجود علاقة ارتباط إيجابي بين التعبير عن الذات والاكتئاب.

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على أن " دور الغضب، والتعبير عن الذات كمنبئين بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة" وللتحقق من صحة الفرض الثاني أمكن استخدام معامل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise للوقوف على طبيعة دور الغضب، والتعبير عن الذات كمنبئ بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة، كما هو موضح بجدول (2) كما يلي:

جدول (2) نتائج تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise المتغير المنبئ: الغضب، والتعبير، المتغير التابع: الأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة (ن=357).

المتغير التابع	المنبئات	معامل الارتباط المتعدد R	مربع الارتباط المتعدد R	قيمة (ف)	معامل الانحدار (B)	قيمة بيتا (Beta)	قيمة (ت)	القيمة الثابتة
الأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب	إثارة الغضب	0.131	0.126	***26.690	-0.673	-0.280	***5.619	108.336
	التعبير عن الذات				0.287	0.204	***4.095	

*** دال عند مستوى دلالة 0.001

تم الاقتصار على المتغيرات الدالة وتم حذف المتغيرات غير الدالة من النموذج الإحصائي

يتبين من خلال جدول (2) أن بعد إثارة الغضب كأحد أبعاد قائمة الغضب، والتعبير عن الذات لديه القدرة على التنبؤ بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب؛ حيث بلغت قيمة ف (26.690)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001 كما بلغت قيمة ت (5.619، 4.095) لمتغيرات إثارة الغضب كأحد أبعاد قائمة الغضب، والتعبير عن الذات على التوالي، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001، وبهذا فقد بلغت نسبة الإسهام للتنبؤ بالأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب بواسطة متغيري إثارة الغضب كأحد أبعاد قائمة الغضب، والتعبير عن الذات 12.6%.

جاءت نتيجة الفرض الثاني تنص على وجود دور للتعبير عن الذات في التنبؤ بكل من الغضب والأفكار الآلية المرتبطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة، ونظراً لعدم وجود دراسة تناولت التعبير عن الذات وقدرته على التنبؤ بالغضب والأفكار الآلية للاكنتاب؛ لذا يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التعبير عن الذات بالغضب والاكنتاب وكذلك الإطار النظري للدراسة الحالية؛ فبالنسبة لإمكانية التنبؤ من خلال التعبير عن الذات بالغضب نجد أن الدراسة الحالية قد توصلت إلى وجود علاقة ارتباط سلبية بين التعبير عن الذات بالغضب أي كلما زاد التعبير عن الذات قل مستوى الغضب. كما لا نجد دراسة تناولت العلاقة بين التعبير عن الذات في علاقة الغضب؛ ولكن بعض التعريفات السابق عرضها لمفهوم التعبير عن الذات قد نصت على أن التعبير عن الذات عبارة عن تعبير الفرد لكل ما يدور بداخله من انفعالات ومشاعر وغيرها، كما أنها وسيلة للتواصل بين الأفراد؛ لذا فالغضب أحد أشكال التعبير عن الذات فمن خلال الغضب نستطيع التنبؤ بالتعبير عن الذات، سواء كان الغضب إيجابياً مثل: دفاع الشخص عن نفسه وممتلكاته... إلخ ضد الآخرين، أم غضباً سلبياً والذي يكون

هدفه إيذاء الآخرين وصب الغضب والعدوان عليهم بدون وجه حق. كما يعد عدم التعبير عن الذات أيضاً أحد أهم مجالات فقدان النفس والتكيف الاجتماعي (Llorens, 1995).

وفيما كشف عنه نتيجة الفرض الثاني والذي تنص على إمكانية التنبؤ من خلال التعبير عن الذات بالأفكار الآلية للاكتئاب؛ نجد هذه النتيجة تؤكد ما توصلت إليه دراسة كل من (Saavedra, 2005; Nicole, 2006) من وجود علاقة ارتباط إيجابي بين التعبير عن الذات والغضب، أي أنه كلما زاد تعبير الفرد عن ذاته زادت الأفكار الآلية للاكتئاب، وبالتالي يمكن التنبؤ من خلال التعبير عن الذات بالأفكار الآلية للاكتئاب.

كما يشير كل من (Eagly & Steffen, 1986) إلى أن عدم التعبير عن الذات وبخاصة لدى الفتيات يزيد من أعراض الاكتئاب. ويضيف في هذا الصدد جاك (Jack, 1991) أن تعبير الفرد عن ذاته وخبراته بصورة علنية أو لفظية بين الأفراد يقلل من التوتر والاكتئاب والغضب والتنافر المعرفي. كما تؤكد منى عايد الحمد (2015) أن التعبير عن الذات أحد أساليب توكيد الذات وأحد وسائل الصحة النفسية للفرد.

ووفقاً لرأي بيك والذي ينص على أن المستويات المعرفية وعمليات التفكير عوامل سببية في حالات الاكتئاب؛ حيث يصاب الأشخاص المصابون بالاكتئاب بمخطط سلبي نتيجة خسارة الوالدين، والعديد من المآسي المتتالية، ورفض الأقران، وانتقاد المعلم، والمعتقدات التي وضعها الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب تنشط عندما يواجهون أحداث جديدة عن كذب أو تشبه المواقف التي تعلموا فيها هذه المخططات (Cicchett & Toth., 1998)

نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير النوع (ذكور/ إناث) على التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة" وذلك للتحقق من صحة الفرض أمكن استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية (ت) للتحقق من مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة، ويمكن توضيح نتائج الفرض الثالث كما هو مبين بجداول (3) كما يلي:

جدول (3) الفروق بين المتوسطات الحسابية وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة (ن=357)

المتغيرات	الذكور (ن=93)		الإناث (ن=264)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	م	ع	م	ع			
التعبير عن الذات	100.34	10.95	100.38	13.79	0.020	غير دال	-

يتضح من خلال جدول (3) أن تأثير متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) غير دال على متغير التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؛ حيث نجد أن قيمة ت بلغت (0.020) لتأثير متغير النوع على التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة، وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعطي مؤشر بأن متغير النوع غير ذات تأثير على التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة.

وقد جاءت نتيجة الفرض الثالث تنص على "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعبير عن الذات وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة". يتضح من خلال هذه النتيجة فيما يخص عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التعبير عن الذات وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؛ فهذه النتيجة تعزز ما توصلت إليه دراسة Anderson

(2006) وهو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعبير عن الذات وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً). وبذلك تكون نتيجة الفرض الأول تؤكد وتنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ناتجة عن متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) في التعبير عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

نتائج الفرض الرابع والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على الغضب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة" وللتحقق من صحة الفرض أمكن استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية (ت) وذلك للتحقق من مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على الغضب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة، ويمكن توضيح نتائج الفرض الرابع كما هو مبين بجدول (4) كما يلي:

جدول (4) الفروق بين المتوسطات الحسابية وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على الغضب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة (ن=357)

المتغيرات	الذكور (ن=93)		الإناث (ن=264)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	ع	م	ع	م			
إثارة الغضب	6.47	40.55	8.05	40.19	0.392	غير دال	-
مدى المواقف المثيرة للغضب	6.15	30.04	6.25	30.79	0.998	غير دال	-
التوقعات العدائية	6.74	38.32	6.59	37.49	1.039	غير دال	-
تنفيس الغضب	2.35	12.24	2.34	12.00	0.824	غير دال	-
كبت الغضب	4.25	20.27	4.69	19.35	1.660	غير دال	-
الدرجة الكلية	18.62	141.42	19.82	139.83	0.677	غير دال	-

يتضح من خلال جدول (4) أن تأثير اختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) كان ضعيف للغاية على الغضب وأبعاده الفرعية حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أنه وفقاً للاختلاف حسب متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) فإن قيمة ت بلغت (0.392، 0.998، 1.039، 0.824، 1.660، 0.677) لمتغيرات: إثارة الغضب، ومدى المواقف المثيرة للغضب، والتوقعات العدائية، وتنفيس الغضب، وكبت الغضب، والدرجة الكلية للغضب على التوالي، وهي قيم جميعها غير دالة إحصائياً مما يعطي مؤشراً بأن اختلاف متغير النوع لا يؤثر بشكل دال على الغضب وأبعاده لدى عينة الدراسة الحالية.

وجاءت نتيجة الفرض الرابع: لتتنص على: "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على الغضب وأبعاده الفرعية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة"؛ فنتيجة الفرض الرابع فيما يخص عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً)، نجدها تؤكد ما توصلت إليه دراسة كل من (Anderson, 2006)؛ وعبد الفتاح القرشي، 1997؛ ونشوة حسين، 2011؛ وهيام شاهين، 2012؛ ومهذل القحطاني، 2015) وجميعها يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب وفقاً لمتغير النوع، بينما تتعارض هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Michael, Blier & Linda, 1989)؛ بدر الأنصاري، 2000؛ Clay, 1994؛ Soysal, Can & Kilic 2009)، من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب وفقاً لمتغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) حيث كانت الفروق في اتجاه الإناث، كما نجدها تتعارض مع ما توصلت إليه دراسة علاء الدين كفاقي ومايسة النبال (2008) التي توصلت إلى أن الذكور في جميع مراحلهم العمرية

أعلى من الإناث في مستوى الغضب وذلك بالنسبة للمجتمع المصري مقارنة بالمجتمع القطري. كما أن كل إنسان يغضب ولكن مصادر ومسببات الغضب تختلف من شخص لآخر، والغضب لا يميز بين الذكور والإناث، وإن كانت بعض الدراسات السابقة توصلت إلى أن الذكور أكثر غضباً وعدواناً من الإناث؛ وذلك بحكم تكوينهم العضلي والفسولوجي وظروف الحياة ومتطلباتها التي تنقل عبء الرجل أكثر من الإناث (Larson & Pleck, 1998؛ محمد سعفان, 2003, 20).

نتائج الفرض الخامس والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة" وللتحقق من صحة الفرض أمكن استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية (ت) للتحقق من مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف متغير النوع (ذكور/ إناث) على الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة، ويمكن توضيح نتائج الفرض الخامس كما هو مبين بجدول (3) كما يلي:

جدول (3) الفروق بين المتوسطات الحسابية وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) على الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة (ن=357)

المتغيرات	الذكور (ن=93)		الإناث (ن=264)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	ع	م	ع	م			
الأفكار الآلية للاكتئاب	16.49	111.11	18.97	1.866	غير دال	-	

يتضح من خلال جدول (3) أن تأثير اختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) غير دال على متغير الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؛ حيث نجد أن قيمة ت بلغت (1.866) لتأثير متغير النوع على متغير الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب لدى عينة الدراسة وهي قيمة غير دالة إحصائياً. مما يعطي مؤشراً بأن متغير النوع غير ذات تأثير على طبيعة الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

في حين جاءت نتيجة الفرض الخامس لتنص على "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) لدى عينة من طلاب الجامعة"، فنتيجة هذا الفرض فيما يخص عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار الآلية المرتبطة بالاكتئاب في ضوء متغير النوع (ذكور/ إناث)؛ تؤكد على ما توصلت إليه دراسة آسيا بركات (2000) وهو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب تعزى إلى متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً)، بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (سامر رضوان, 2001؛ رياض العاسمي, 2009) وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب باختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً) حيث كانت الفروق في اتجاه الإناث. كما يشير العديد من الباحثين إلى وجود فروق تعزى إلى متغير النوع في درجة الاكتئاب، والتي تكون حدها أكثر لدى الفتيات حيث يكون الاكتئاب منخفض قبل المراهقة، ثم يزداد ويثبت نسبياً خلال فترة المراهقة وما بعدها (Myers et al, 2002; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Petersen et al, 1993; Reynolds, 1986).

التوصيات والمقترحات البحثية.

يمكن في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن بلورة عدد من التوصيات والمقترحات البحثية المتعلقة بالغضب والتعبير عن الذات والاكتئاب لدى طلاب الجامعة كما يلي:-

- 1- إجراء دراسة حول التعبير عن الذات وعلاقته بالعدوان والاضطرابات الجسمية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى الشباب وغيرهم من الفئات الأخرى.
- 2- إجراء دراسة تستهدف معرفة العلاقة بين الغضب والاضطرابات الجسمية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى الشباب.
- 3- إجراء دراسة تستهدف العلاقة بين التعبير عن الذات والخجل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى الشباب وغيرهم من الفئات الأخرى.
- 4- نشر الوعي بأهمية التعبير عن الذات منذ الطفولة؛ لما له آثار إيجابية على الصحة النفسية والجسمية للفرد.
- 5- إعداد البرامج التي تهدف إلى خفض حدة الاكتئاب والغضب؛ حتى نتجنب آثارهما الضارة على الفرد من الناحية الصحية والنفسية.
- 6- إجراء دراسة تسعى إلى معرفة العلاقة بين الاكتئاب وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي أو الهواتف الذكية.

قائمة المراجع

- أحمد هارون محمد الشريف. (2017). تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص وقياس التشوّهات المعرفية وأخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية. رسالة دكتوراه (غير منشورة). قسم علم النفس- كلية البنات للعلوم والآداب والتربية, جامعة عين شمس.
- آسيا علي راجح بركات. (2000). العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف. رسالة ماجستير. كلية التربية – قسم علم النفس. جامعة أم القرى, السعودية.
- بدر محمد الأنصاري. (2000). السمات الانفعالية لدى الشباب الكويتي من الجنسين. مجلة العلوم الاجتماعية- الكويت, 28(2), 121-151.
- بدر محمد الأنصاري. (2002). المرجع في مقاييس الشخصية: تقنين على المجتمع الكويتي. القاهرة, دار الكتاب الحديث.
- بطرس حافظ بطرس. (2008). سيكولوجية الدمج في الطفولة المبكرة. عمان, دار المسيرة للنشر والتوزيع
- جابر عبد الحميد جابر, وعلاء الدين كفاقي. (1988). معجم علم النفس والطب النفسي. ج(1). القاهرة, دار النهضة العربية.
- جمال محمد أبو شنب. (1996). تاريخ التفكير العلمي وطرقه البحثية. الإسكندرية, دار المعرفة الجامعية.
- جميل صليبا. (1984). علم النفس. الطبعة الثالثة. بيروت, دار الكتاب اللبناني.
- حسن صالح الداھري وناظم هاشم عبيد. (1999). الشخصية والصحة النفسية. الأردن, مؤسسة حمادة.
- حسين علي فايد. (٢٠٠٧). دراسات في السلوك والشخصية. الإسكندرية, مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
- دنيا الشبّون, وأمل الأحمد. (2013). الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب عند الأطفال دراسة ميدانية لدى تلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي حلقة أولى في مدارس مدينة دمشق الرسمية. مجلة جامعة دمشق. 29(1), 15-57.
- رياض العاسمي. (2009). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالاكتئاب والعزلة والمساندة الاجتماعية دراسة تشخيصية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 7(2), 208-251.
- سامر جميل رضوان. (2001). الاكتئاب والتشاؤم دراسة ارتباطية مقارنة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 2(1), 13-46.
- صالحة محمد يونس بوشعراية. (2012). الغضب. مجلة البحث العلمي في الآداب (كلية البنات جامعة عين شمس 13), 479-502.

- صبري ماهر إسماعيل. (2008). من الوسائل التعليمية إلى تكنولوجيا التعليم. القاهرة. سلسلة الكتاب الجامعي العربي.
- عبد العاطي شلبي. (2003). فن الإنشاء الإبداعي والوظيفي. الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- عبد الفتاح القرشي. (1997). تقدير الصدق والثبات للصورة العربية لقائمة حالة وسمة الغضب والتعبير عنه لسبيلبرجر، مجلة علم النفس- القاهرة. (43)، 74- 88.
- عبد المنعم الحفني. (1994). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الطبعة الرابعة. القاهرة، مكتبة مديولي.
- عثمان حمود الخضر. (2004). الغضب وعلاقته ببعض متغيرات الصحة النفسية، الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. 102- 69، (1)32.
- علاء الدين كفاقي، ومايسة أحمد النيال. (2008). سيكولوجية الغضب – دراسة لدى شرائح عمرية مختلفة في المجتمعين المصري والقطري. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- علي أحمد مذكور. (2000). تدريس فنون اللغة العربية. القاهرة، دار الفكر العربي.
- علي محمد شمو. (2000). الاتصال الدولي والتكنولوجيا الحديثة. السودان، دار القومية العربية للثقافة الخرطوم.
- عماد محمد مخيمر. (2006). المشكلات النفسية للأطفال بين عوامل الخطورة وطرق الوقاية والعلاج. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فرج عبد القادر طه. (1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الكويت، دار سعاد الصباح.
- فكري أحمد عسكر. (2007). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه. كلية التربية، جامعة بنها.
- كمال الدسوقي. (1998). ذخيرة علوم النفس. القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- محمد أحمد إبراهيم سغان. (2003). دراسات في علم النفس والصحة النفسية، اضطراب انفعال الغضب؛ الخلفية النظرية- التشخيص- العلاج. القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- محمد السيد عبد الرحمن، وفوقية حسن عبد الحميد. (1988). كراسة تعليمات مقياس الغضب كحالة وسمة. القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد عبد الكريم العياصرة. (2013). استخدام معلمي التربية الإسلامية في سلطنة عمان مهارات الاتصال اللفظية وغير اللفظية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية- فلسطين. 2353-2380، (11)27.
- منى عبد القادر عايد الحمد. (2015). أساليب التعبير عن الذات والرأي وضوابطهما: دراسة تربوية في ضوء السنة النبوية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات – فلسطين. (35)، 201- 240.

مهذل ظافر مسفر القحطاني. (2015). بعدا الغضب وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخرج. رسالة ماجستير. قسم علم النفس. كلية العلوم الاجتماعية والإدارية – جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

نشوة عبد التواب حسين. (2011). الأفكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضب. مجلة دراسات نفسية. 21(2), 207-244.

هيام صابر صادق شاهين. (2012). تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطيئي التعلم. مجلة دراسات نفسية. 22(2), 225-268.

Abramson, L. Y., Alloy, L. B. & Metalsky, G. I. (1988). The cognitive diathesis-stress theories of depression: Toward an adequate evaluation of the theories' validities. In L. B. Alloy (Ed.), Cognitive processes in depression. New York: The Guilford Press.

Anderson, M. (2006). The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents. Ph.D. University of Maine.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1173–1182.

Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Harper and Row.

Beck, A.T (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, international Universities Press, New York.

Beth, J. M. (1999). Social structural and anger: social Psychological mediators. Dissertation submitted to the Faculty Virginia Polytechnic Institute. Ph.D. State University.

Cautin, R. L, Overholser, J. C., & Goetz, P. (2001). Assessment of mode of anger expression in adolescent psychiatric inpatients. Adolescence. 36 (141), 163 - 170.

Chao, R. K. (1995). Beyond authoritarianism: A cultural perspective on Asian American Parenting Practices. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, New York.

Chao, R. K. (1995). Beyond authoritarianism: A cultural perspective on Asian American Parenting Practices. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, New York.

- Chao, R. K. (1996). Chinese and European American mothers' beliefs about the role of parenting in children's school success. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27 (4), 403 -423.
- Cheng, H.L., Mallinckrodt, B & Wu, L.C., (2005). Anger expression toward parents and depressive symptoms among undergraduates in Taiwan. *Counseling Psychologist*, 33, 72-97.
- Cicchetti, D. & Toth, S. (1998). The development of depression in children and adolescents. *American Psychologist*, 53, 221-241.
- Clarke, D & Goosen, T (2009). The mediating effects of coping strategies in the relationship between automatic negative thoughts and depression in a clinical sample of diabetes patients. *Personality and Individual Differences*, 46, 460-464.
- Clay, D. L. (1994). Sex roles, anger expression and depression in adolescents. Ph.D. University of Missouri, Columbia.
- Cole, S.W., Kemeny, M.E., Taylor, S.E & Visscher, B.R. (1996). Elevated physical health risk among gay men who conceal their homosexual identity. *Health Psychology*. 15 (4). 243-251.
- Dalili, M.N., Penton-Voak, I.S., Harmer, C.J & Munafò, M.R., (2015). Meta-analysis of emotion recognition deficits in major depressive disorder. *Psychol. Med.* 45, 1135-1144.
- Disner, S.G., Beevers, C.G., Haigh, E.A., Beck, A.T., (2011). Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nat. Rev. Neurosci.* 12, 467-477.
- Eagly, A. H & Steffen, V. J. (1986). Gender and aggressive behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*. 100. 309-330.
- Easker, E. (2005). Silent suffering raises women's risk of death. *Vancouver Sun*, 1- 6.
- Eisenberger, N.I., Kemeny, M.E & Wyatt, G.E. (2003). Psychological inhibition and CD4 T-cell levels in HIV-seropositive women. *Journal of Psychosomatic Research*. 54, 213-224.
- Faye, H. D. (2001). Negative cognition sets: The correlation between automatic thoughts and depression. M.S. Texas A&M University – Kingsville.

- Fivush, R., Reese, E & Haden, C. A. (2006). Elaborating on elaborations: Role of maternal reminiscing style in cognitive and socioemotional development. *Child Development*. 77, 1568-1588.
- Gay, Hollandsworth & Galassi. (1975). An Assertiveness Inventory for Adults. *Journal of Counseling Psychology*. 22 (4). 340-344.
- Geen, R. G. (1990). Human aggression. Pacific Grove, CA: Brooks Cole.
- 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. pp. 161 - 189. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gjerde, P. F. (1995). Alternative pathways to chronic depressive symptoms in young adults: Gender differences in developmental trajectories. *Child Development*. 66, 1277-1300.
- Gorman, J. C. (1998). Parenting attitudes and practices of immigrant Chinese mothers of adolescents. *Family Relations*. 47(1), 73 - 80.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Hamamura, T. (2015). Depression and Somatic symptoms in Japanese college students: Negative mood regulation expectancies and honne and tateme as personality predictors. Degree Master of Science in Psychology (Clinical). California State University, Fullerton
- Hollon, S & Kendall, P. (1990). Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*. 4 (4), 383-395.
- Homyak, L.M. (1999). Empowerment through giving symptoms voice. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 42 (2), 132-139.
- Jack, D.C. (1991). *Silencing the self: women and depression*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperment in human nature*. New York: Basic Books.

- Kahneman, D., (2011). *Thinking Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, New York.
- Kanter, J., Kohlenberg, R., & Loftus, E (2004). Experimental and Psychotherapeutic Demand Characteristics and the Cognitive Therapy Rationale: An Analogue Study, [Cognitive Therapy and Research](#), 28 (2), 229-239.
- Kennedy-Moore, E & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help. *Review of General Psychology*. 5, 187-212
- Kim, H. S & Sherman, D. K. (2007). " Express yourself": culture and the effect of selfexpression on choice. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92(1), 22- 67.
- Kulik, J. A & Mahler, H. (1989). Social support and recovery from surgery. *Health Psychology*. 8 (2), 221-238.
- Larson, R & Pleck, J. (1998). Hidden feelings: Emotionality in boys and men. In R. A Diensbier and D. Bernstein (Eds), *Gender and motivation: Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 45, pp. 25 - 74). Nebraska: University of Nebraska Press.
- Lee, J.S., Mathews, A., Shergill, S & Yiend, J., (2016). Magnitude of negative interpretation bias depends on severity of depression. *Behav. Res. Ther.* 83, 26–34.
- Llorens, M. B. (1995). The development and validation of the Gender Role Ideals Matrix for Girls: A measure of psychological loss in adolescence. Degree Master in Psychology. University of Missouri, Columbia, Missouri.
- .Mate, G. (2003). *When the body says no*. Vintage Canada: Toronto.
- Michael, J., Blier & Linda, A. B. (1989). Gender differences in self- rated emotional expressiveness. *Sex Roles*. 21(3): 287- 295
- Miller, J. B. (1991). The construction of anger in women and men. In J.V. Jordan, A.G. Kaplan, J.B. Miller, I.P. Stiver & J.L. Surrey (Eds.), *Women's growth in connection: Writings from the stone center* (pp. 181-196). New York: Guilford.
- Myers, H. F., Lesser, I., Rodriguez, N., Bingham Mira, C., Hwang, W., Camp, C., Anderson, D., Erickson, L & Wohl, M. (2002). Ethnic differences in clinical

- presentation of depression in adult women. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 8, 138-156.
- Neitzel, C. (2009). Child Characteristics, Home Social- Contextual Factors, and Children's Academic Peer Interaction Behaviors in Kindergarten. *Elementary School Journal*. 110(1), 40-62.
- Nicole M. (2006). *Silencing the Self and its Relation to Physical Illness*. Masters of Arts. Department of Adult Education and Counselling Psychology Ontario Institute for Studies in Education. the University of Toronto.
- Nolen-Hoeksema, S & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*. 115, 424-443.
- Novick, D., Montgomery, W., Aguado, J., Kadziola, Z., Peng, X., Brugnoli, R & Haro, J. M. (2013). Which somatic symptoms are associated with an unfavorable course in Asian patients with major depressive disorder?. *Journal of Affective Disorders*. 149, 182-188
- Petersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmier, M., Ey, S & Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist*. 48. 155-168.
- Reynolds, W. M. (1986). *The Reynolds adolescent depression scale professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Riley, W. T., Treiber, F & Wood, M. G. (1989). Anger and hostility in depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 111, 668 - 674.
- Roiser, J.P., Elliott, R & Sahakian, B.J., (2012). Cognitive mechanisms of treatment in depression. *Neuropsychopharmacology*, 37, 117-136.
- Ron, P. E (1994). *Angry all the time*. Okland: New Harbinger, Inc.
- Roscoe, B., Krug, K., & Schmidt, J. (1985). Written forms of self-expression utilized by adolescents. *Adolescents*, 20(80), 841-844.
- Saavedra, M. C. (2005). *a qualitative evaluation of a support group for adolescents who are hiv positive that uses art to promote self-expression*. Degree Master of Social Work. Department of Social Work California State University, Long Beach.

- Sacco, W. P. & Beck, A. T. (1985). Cognitive therapy of depression. In E. E. eckham & W. R. Leber (Eds.), Handbook of depression: Treatment, assessment and research (pp. 3-38). Chicago: The Dorsey Press.
- Schroeder, R. (1994). Rose magdalene schroeder. The Relationship between Depression, Cognitive Distortion, and Life Stress Among African-American College Students (Under the direction of Linda Brooks).
- Siegel, J. M (1986). "The Multidimensional Anger Inventory." Journal of Personality and Social Psychology, 51, 191-200.
- Soysal, s. A., Can, H & Kılıc, MK. (2009). The analysis of the relationship between type-A behaviour pattern and expression of anger among university students and its comparison in terms of sex. J Clin Psychiatr. 12(2), 61-67.
- Sullivan, S & Kahn, J., (2020). Individual differences in expressive suppression and the subjective experience, verbal disclosure, and behavioral expression of anger, Personality and Individual Differences, 155, 1-6.
- Swadener, B. B. (2012). " At risk" or" at promise"? From deficit constructions of the other childhood" to possibilities for authentic alliances with children and families. International Critical Childhood Policy Studies Journal. 3 (1). 230-137.
- Teasdale, J.D. (1983). Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal relationship?. Advances in Behavior Research and Therapy. 5. 3-25.
- Wong, N., Zimmerman, M & Parker, E. (2010). A typology of youth participation and empowerment for child and adolescent health promotion. American Journal of Community Psychology. 46. 100-114.
- Zoccali, R., Muscatello, M., Bruno, A., Cedro, C., Campolo, D., Pandolfo, G & Meduri, M. (2007). The role of defense mechanisms in the modulation of anger experience and expression: Gender differences and influence on self-report measures. Personality and Individual Differences, 43, 1426-1436.

Anger and self-expression as predictors of automatic thoughts among a sample of university students

Ahmed K. A. El-Bahnsawy

Assistant professor, psychology Department , Faculty of Art,

Assuit University

dr_ahmedkamal83@yahoo.com

Abstract

The current study aims at identifying the psychometric properties of the tools used in the study, exploring the correlation between self-expression, anger and depressive automatic thoughts, investigating the ability of self-expression to predict anger and depressive automatic thoughts, and exploring differences attributed to gender (males/females) on self-expression, anger and depressive automatic thoughts. Sample of the study consisted of 357 university students (93 males/ 264 females) in Assuit colleges of Nursing, Arts and Education with age range 18-26 (M=20.01, SD= 1.20). Results of the study show that tools of the study are psychometrically valid and reliable on the Egyptian university setting. Anger total score and some of its dimensions (anger arousal, hostile outlook, and anger-in) correlated to depressive automatic thoughts and self-expression. Anger arousal and self –expression predicted depressive automatic thoughts. No statistically significant differences attributed to gender were found on self-expression, anger, depressive automatic thoughts.

Keywords: self-expression, anger, depressive automatic thoughts