



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية - قسم علم النفس

الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة

إعداد الطالبة

منال بنت محمد بن عمر السقاف

إشراف الأستاذ الدكتور

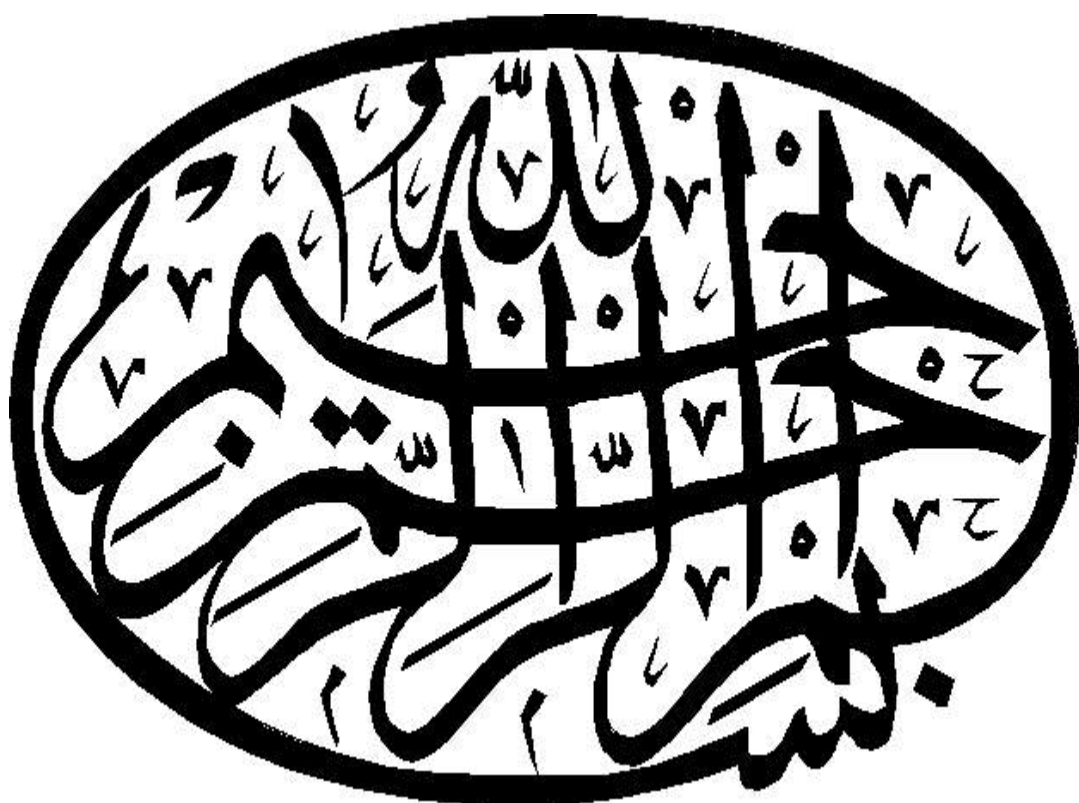
عبد المنان بن ملاً معمور بار

بحث مقدم لقسم علم النفس

متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص (إرشاد نفسي)

الفصل الدراسي الثاني للعام

١٤٢٨/١٤٢٩ هـ



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة .
أهداف الدراسة : تسعى الدراسة للتعرف على :

١. التعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى
 ٢. الفرق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز و أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب .
 ٣. الفروق لدى طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن ، والجنس ، والتخصص ، والحالة الاجتماعية ، والمستوى الدراسي .
- وكانت عينة الدراسة مكونة من (٩٢٧) طالب وطالبة من جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى تم اختيارها بطريقة عشوائية من المنتظمين بالدراسة ممن هم في مرحلة البكالوريوس (المتزوجين وغير المتزوجين) من التخصصات العلمية و الأدبية من المستويات الدراسية (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع) خلال العام الدراسي (١٤٢٧/١٤٢٨ هـ) .

أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة :

١. مقياس الثقة بالنفس من إعداد شروجر (١٩٩٠ م) ترجمة وتعريب محمد (١٩٩٧ م)
٢. ومقياس الغضب المتعدد الأبعاد إعداد وتقنين الشناوي والدماطي (١٩٩٣ م) .

وتوصلت الدراسة للنتائج التالية :

١. لا توجد فروق دالة بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب
 ٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب
 ٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن .
 ٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير للجنس ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (عينة الدراسة) في انفعال الغضب وذلك لصالح الإناث
 ٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير التخصص .
 ٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وذلك لصالح المتزوجين ، بينما لا توجد فروق بين (عينة الدراسة) في وانفعال الغضب .
 ٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي ، بينما توجد فروق بين (عينة الدراسة) في انفعال الغضب وكانت لصالح المستوى الرابع .
- ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بما يلي :

١. توفير مرشدين / مرشدات داخل الجامعة لمساعدة الطلاب و الطالبات على تعزيز الثقة بأنفسهم.
٢. على الآباء توفير جو أسري جيد يسوده الترابط ، والعمل على التشجيع على الكلام عن المواقف المثيرة للغضب ، حتى يصبح الطالبات أكثر ثباتاً واتزاناً افعالياً.
٣. مساعدة الطلاب والطالبات اللاتي شارفت على التخرج من خلال فعاليات يوم المهنة بالتعرف على الفرص الوظيفية المتاحة في كلا القطاعين العام والخاص ، ومميزات ومتطلبات كل وظيفة من خلال عمل لقاءات ومحاضرات من قبل رجال وسيدات الأعمال ورؤساء وموظفي الشركات والقطاع الحكومي ، وفتح باب الحوار والمناقشة بينهم وبين الطلاب والطالبات.
٤. عمل برامج إرشادية للطالبات اللواتي يعانين من الغضب وتدريبهم من أجل ضبط غضبهم.

Abstract

Title of the study: Self Confidence and anger excitement as conducted to sample of male and female students at King Abdul Aziz University – Jeddah and Umm Al Qura University at Makkah Al Mukaramah

Objectives of the study :

The study attempts to investigate the following issues :

- ١- Identify the percentage of self-confidence and emotion of anger between male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University .
- ٢- The difference between male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University regarding Self Confidence and anger excitement
- ٣- The differences of male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University in Self Confidence and anger excitement according to the variables of age, gender, specialization, social status and academic level.

The study sample is composed of (٩٢٧) male & female students studying at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University that was selected randomly from those who are regular in their study in the bachelor stage(Married & unmarried) from scientific & literary majors form the following academic levels (first, second, third, fourth) during the academic year (٢٠٠٦-٢٠٠٧).

Study tools :

The researcher applied the following methods :

- ١- Self confidence measure prepared by Shroger (١٩٩٠) and translated by Mohammed (١٩٩٧)
- ٢- measure of multi dimension anger, prepared and standardized by Al Shinnawi and Al Dimatti (١٩٩٣)

Study Results:

- ١- There is no significant differences were found between male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University in the levels of Self Confidence and anger excitement
- ٢- There is no significant statistical differences were found between male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University regarding Self Confidence and anger excitement
- ٣- There is no significant statistical differences for male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University regarding Self Confidence and anger agitation according to age variable .
- ٤- There is no significant statistical differences for male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University regarding self confidence according to sex variable , while there are differences with statistical indication between (study sample) regarding anger agitation in favor of females.
- ٥- There is no significant statistical differences were found for male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University regarding Self Confidence and anger agitation regarding specialization variable.
- ٦- There are significant statistical differences for male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University regarding self confidence according to the social status , in favor of married students , while there are no differences between (study sample) regarding anger agitation .
- ٧- There is no significant statistical differences for male & female students at King Abdul Aziz University and Umm Al Qura University regarding self confidence according to variable of academic level, while there are differences between (study sample) regarding anger agitation in favor of fourth level students

In view of conclusions reached by the study, the researcher's recommendations in this regard are summarized as follows:

- ١- The necessity of providing male/ female counselors inside the university to assist the male/ female students to strengthen confidence in themselves.
- ٢- Parents (Fathers) should provide and create good family environment where there is coherence , and to encourage speech and negotiation about situations stimulating anger so that the girls students will be more steady and emotionally stable.
- ٣- Assisting male and female students who are about to graduate through the events of career day by knowing the available employment opportunities in each of public and private sectors, the advantages and requirements of each job by interviews and lectures by businessmen and ladies business owners, presidents and officers of companies and government sector, opening discussion and negotiations between them and male and female students.
- ٤- Establishing outreach programs for students who suffer from anger and trained to control their anger

إهداء

على حدود الغيم كان الحلم ، والحمد لله أن تقاطرت مُرَن أحلامي على أرضي ،
فروت مني كل أمنية وأمل ..

والدي الحبيب ... رحمك ربي وضعت لي هدف .. ورسمت لي خطط مستقبلتي
قبل أن يتوفاك الله ، وكانت أمنيته هذه الشهادة التي لم أنظر بتاتاً لمقدار تعبتي
في الحصول عليها بقدر أنني أردت أن أحقق لك هدفك وحلمك بي ..
أهديك والدي الحبيب كل حرف في رسالتي هذه. واسأل الله تعالى أن يجمعني
بك في مستقر رحمته غفر الله لك

أمي الحبيبة .. كل حروفي الأبجدية وما حوتها من كلمات ومعاني لن تُكفيكِ ؛
فكلمة الشكر ليس في حروفها ، أو بمعناها العام بل أتمنى أن تصلك أعماق
من معناها في قلبي وكياني ..

أخوتي..

عمر ، خالد أتيتم بتعبتي ، فحملتم عني عناء كل جهد .. وها هي الثمار قد نضجت
وحن القطاف

أخواتي ..

خلود ، أمل ، هبة .. بقلوبكم احتويتموني .. فكان أثر ذلك في القلب أكبر ..
دعمكم لي هو أساس مسيرتي ؛ فشكراً لكم من وجداني الذي يهفو إليكم ..

في الختام لا يسعني إلا أن أقول : شكراً على ما بذلتموه من أجل أن أصل ..
أهديكم هذا العطاء لعله يفي بالقليل من الوفاء .

الشكر والتقدير

اللهم لك الحمد حمداً كثيراً طيباً كما ينبغي لجلال وجهك ، وعظيم سلطانتك ، والصلاة والسلام على النبي الأمي ، محمد ابن عبدالله وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين .. وبعد الحمد لله أن أتم علي نعمته ظاهرة وباطنه .. والحمد لله أن أخرج هذا البحث من ظلمة وعممة .. التعب والجهد..إلى نور الوجود بين أيديكم.

وأنة ليسرني ويشرفني أن أوجه كلمة شكر وإن كانت لا تكفي إلى أستاذي المشرف على رسالتي سعادة الأستاذ الدكتور/ عبد المنان بن ملاّ معمور بار فقد كان نعم الموجه ، والمرشد غمري بعطفه وتوجيهه، ومنحني الكثير من علمه ووقته وجهده، وكان لرحابة صدره ، وسمو أخلاقه وأسلوبه المتميز في متابعة الرسالة أكبر الأثر في المساعدة على ظهور هذه الرسالة بهذه الصورة ، فجزاه الله خير ما يجزي به العاملين المخلصين ، وبارك له في صحته ، وعلمه

كما يسرني أن أشكر كلا من سعادة الأستاذ الدكتور / محمد بن حمزة السلياني ، وسعادة الأستاذ الدكتور/ محمد جمل الليل ، اللذان تفضلا مشكورين بمناقشة خطة الدراسة فكان لهما الدور البارز في توجيه هذا العمل بآرائهما السديدة البناءة وملاحظتهما القيمة التي جعلت هذا البحث يخرج كما هو الآن . ويشرفني أن يساهم في مناقشة رسالتي صفوة من الأساتذة الأفاضل على رأسهم الدكتور المتميز في علمه الأستاذ الدكتور/ محمد حمزة السلياني ، وبحر العطاء والعلم ، سعادة الدكتور/إلهامي عبد العزيز ، اللذان لهما أفضل الأثر والعون في إظهار هذه الرسالة بالمظهر اللائق .

وأقدم شكري لجامعتي أم القرى الممثلة في كلية التربية ، لإتاحة الفرصة لي لإكمال دراستي العليا .. ويمتد أثر شكري إلى قسم علم النفس على كل ما قدموه لنا .. ولأولئك اللذين كان لهم وما زال لهم الأثر الطيب في مسيرتي العلمية من أعضاء وعضوات هيئة التدريس

وأقدم شكري لمراكز البحوث التربوية التي خدمت الباحثين ووفرت لهم جهداً شاقاً ، وأخص بالشكر كل المسؤولين في (معمل قسم علم النفس بجامعة أم القرى شطر الطالبات ، مكتبة الملك فهد الوطنية، مركز الملك فيصل للأبحاث ، مكتبة جامعة الملك عبد العزيز شطر الطالبات) لما قدموه من تعاون بناء في إنجاز هذه الرسالة .

و أقدم شكري العميق إلى سعادة عميدة شطر الطالبات بجامعة أم القرى ، و سعادة عميدة شطر الطالبات بجامعة الملك عبد العزيز ، وسعادة عميد الدراسات العليا والبحث العلمي بجامعة الملك عبد العزيز .. الذين منحوني شرف تطبيق بحثي في الجامعة على الطالبات والطلاب ؛ فكان لموافقتهم سبباً في إنجاز هذا البحث وإخراجه بهذه الطريقة .

كما أشكر أخواتي الطالبات وأخواني الطلاب الذين تفضلوا مشكورين بمساعدتي في تطبيق البحث الميداني ، فلولاهم بعد الله لما تم لي ما أردته في هذه الرسالة ، وإلى كل من تفضل بمد يد العون لإنجاز هذا البحث ...

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى شخص لم يتوانى لحظة في بذل الكثير ، وتذليل كل الصعوبات التي واجهتني أنه خالي العزيز عدنان السقاف فشكراً له شكراً لا أستطيع مجازته عليه أسأل الله تعالى أن يجعله في ميزان حسناته.

كما أقدم شكري العميق وامتناني لأخي الحبيب عمر السقاف الذي وقف معي وقفة الأب الحنون فكان لي نعماً الاثنان معاً . فشكراً يا أبي الصغير ، وأخي الحبيب . حفظك الله ورعاك .
وهناك أيضاً عمي الغالي علوي السقاف الذي ساهم في إخراج هذا البحث إلى النور فشكراً من القلب له.

وأقدم شكري الخاص لجميع زميلاتي اللواتي وقفن معي بين دالاتٍ على مرجع أو مشيراتٍ عليّ بفكرة أو مسدياتٍ لي بنصيحة .. فكان خير مُعين دلي على الطريق الصحيح. ولكل من ساهم وأهتم سواء بشكل مباشر أو غير مباشر ممن ذكرته أو فاتني ذكر أسمه في إتمام هذا العمل .

وأسأل الله أن يجعل عملي هذا خالصاً لوجهه الكريم فهو ولي ذلك و القادر عليه .

الباحثة

منال محمد عمر السقاف

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوعات
أ	ملخص الدراسة .
ب	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية .
ج	الإهداء .
د	شكر وتقدير
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
	الفصل الأول (المدخل إلى الدراسة)
٢	مقدمة
٤	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
٦	أهداف الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٧	حدود الدراسة
٧	مفاهيم الدراسة
	الفصل الثاني (الإطار النظري والدراسات السابقة)
١٠	الثقة بالنفس
١١	مفهوم الثقة بالنفس

١٣	أهمية الثقة بالنفس
١٥	الأسباب المؤدية للثقة بالنفس
١٩	مقومات الثقة بالنفس
٢٠	صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكهم

رقم الصفحة	الموضوعات
٢١	معوقات الثقة بالنفس
٢٦	خطوات لبناء الثقة بالنفس
٢٧	تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس
٢٨	الثقة بالنفس والشباب
٢٩	الغضب
٣٠	تعريف انفعال الغضب
٣٢	أنواع الغضب
٣٣	العوامل والمواقف المثيرة للغضب
٣٥	طبيعة الغضب
٣٦	رأي العلماء المسلمين وعلماء علم النفس الحديث في الغضب
٥٠	تأثير الغضب على النفس البشرية
٥٠	الغضب وآثاره السلبية
٥٢	الغضب وفوائده الايجابية
٥٣	علاقة الغضب بالعقل
٥٤	الغضب والحياة

٥٥	ثانياً : الدراسات السابقة
٦٨	التعقيب على الدراسات السابقة
٧١	فروض الدراسة
	الفصل الثالث (منهج وإجراءات الدراسة)
٧٤	منهج الدراسة
٧٤	مجتمع الدراسة
٧٥	عينة الدراسة

رقم الصفحة	الموضوعات
٧٦	أدوات الدراسة
٨٥	الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات
	الفصل الرابع (نتائج الدراسة)
٨٧	نتائج الدراسة
	الفصل الخامس (ملخص نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات)
١٠٢	ملخص الدراسة
١٠٣	التوصيات
١٠٣	الدراسات والبحوث المقترحة
١٠٥	المراجع العربية
١١١	المرجع الأجنبية
١١٣	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٤	توزيع أعداد عينة الدراسة في الجامعتين	١
٧٥	توصيف عينة الدراسة حسب المتغيرات .	٢
٨٠	أبعاد مقياس الغضب و أرقام البنود المنتمية إليها .	٣
٨١	معاملات الثبات لمقياس الغضب .	٤
٨٣	معاملات الارتباط لمقياس الثقة بالنفس	٥
٨٤	معاملات الارتباط لمقياس الغضب .	٦
٨٥	ثبات مقياس الغضب بطريقة الفاكرونباخ	٧
٨٧	النسب المتوقعة للثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى	٨
٨٨	الفروق بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز و أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب	٩
٩١	الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز و أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للسن	١٠
٩٣	الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز و أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للجنس	١١
٩٥	الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز و أم القرى في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعاً للتخصص	١٢
٩٧	الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز و أم القرى في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعاً للحالة الاجتماعية	١٣
٩٨	الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز و أم القرى في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعاً للمستوى الدراسي	١٤
٩٩	نتائج اختبار شيفيه لمعرفة اتجاهات الفروق بين متوسطات المستويات الدراسية في الدرجة الكلية للغضب .	١٥
١٢١	العبارات الايجابية و السلبية قبل التعديل وبعده	١٦

١٢١	العبارات المحذوفة من قبل المحكمين	١٧
١٢٢	العبارات التي تم تعديلها من قبل المحكمين	١٨

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١	مقياس الثقة بالنفس في صورته الأصلية	١١٤
٢	جداول تعديل عبارات استبيان الثقة بالنفس	١٢٠
٣	أسماء محكمين مقياس الثقة بالنفس .	١٢٦
٤	خطاب سعادة وكيل الجامعة للدراسات العليا و البحث العلمي بجامعة الملك عبد العزيز بجدة .	١٢٩
٥	خطاب سعادة عميدة شطر الطالبات بجامعة أم القرى بمكة المكرمة .	١٣٠
٦	خطاب سعادة عميدة شطر الطالبات بجامعة الملك عبد العزيز بجدة .	١٣١
٧	مقياس الثقة بالنفس .	١٣٢
٨	مقياس الغضب المتعدد الأبعاد .	١٣٣

الفصل الأول

(المدخل إلى الدراسة)

- مقدمة
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- حدود الدراسة
- مفاهيم الدراسة

مقدمة :

المتأمل في النفس البشرية يجد أن الله تعالى أودع فيها العديد من القدرات والإمكانات التي تمكنها من مواجهة كافة المؤثرات البيئية المحيطة بها بألوانها المختلفة ، هذه القدرات والإمكانات يجب أن نقوم بتنميتها ورعايتها للاستفادة منها وتحويلها إلى واقع خارجي ملموس ، وإلا فإنها ستضعف وتضمحل لدرجة قد تتحول إلى معوق وتصبح سبباً في ضياع فرص النجاح ومن ثم الانغماس في الشقاء والتعاسة ، في حين يفترض أن تكون سبباً في التقدم وعاملاً من عوامل الإبداع والتطور.

والثقة بالنفس من المقومات الرئيسية للنجاح في الحياة ، وهي تظهر من خلال إحساس الشخص بكفاءته الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية ، وبقدرته على عمل ما يريد ، وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به ، ويتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي و النضج الاجتماعي ، وقبول الواقع ، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير (المشعان ، ١٩٩٩م : ٢١).

كما تتضح أهمية هذا المفهوم فيما أوضحه السليمان ، (٢٠٠٥م : ١٢) أن الثقة بالنفس هي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان ، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر في الأمور.

وهي تنبع من شعور الفرد بالأمن والاطمئنان ، أما عندما يشعر بالخوف أو يفقد شعوره بالأمن فيبدو عليه عدد من المظاهر منها : عدم القدرة على التفكير المستقل و الجبن والانكماش وعدم الجرأة ، وتوقع الشر ، وشدة الحرص ، إلى جانب عدد آخر من المظاهر مثل : التهاون والاستهتار و سوء السلوك ، وعدم الاهتمام بالعمل ، والخوف منه واتهام الظروف عند الإخفاق فيه ، و الخوف من نقد الآخرين ، إضافة إلى أحلام اليقظة ، وهذه الصفات كلها يجمعها ما يعرف بضعف الثقة بالنفس أو الشعور بالنقص (القوصي ، ١٩٨٢م : ٣٣٦)

والثقة بالنفس تمثل إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الفرد ، وتساهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي (محمد ، ١٩٩٧م : ٥)
فالتسلح بها أمر في غاية الأهمية لحماية الفرد من الشعور بالسلبية و التردد وعدم الاطمئنان لما يتمتع به من إمكانيات وقدرات ، ويكون بذلك بداية حتمية للفشل الذي قد يجعله عرضة للاستثارة و الشعور بالغضب .

فقد أشار أسعد ، (د.ت : ٤٦) عن وجود علاقة وثيقة بين الاتزان الانفعالي و بين الثقة بالنفس ، وأعتبر أن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس .

أما عن الغضب فهو أحد الانفعالات المهمة والضرورية في حياة الإنسان ، والتي تؤثر في أسلوب إدراكه للحياة ، وتعاملاته مع الآخرين ، والفرد إذا ما أحسن استخدامه ، والتحكم فيه بطريقة إيجابية ، للتنفيس عن الاحباطات ، والصراعات التي يتعرض لها ، فسوف يؤدي هذا إلى تمتعه بصحة نفسية جيدة ، أما إذا لم يحسن التعامل معه ، فإنه من الممكن أن يؤدي إلى آثار ضارة في كافة جوانب الفرد الجسمية ، والوجدانية الانفعالية ، والاجتماعية ، و العقلية المعرفية (الغراز ، ٢٠٠٣م : ١)

كما يساعد الفرد في المحافظة على ما يتعلق به ، أو يعطيه قيمة في حياته ابتداءً من دينه، وعقيدته ، ونفسه ، وعقله ، وعرضه ، وانتهاءً بممتلكاته الشخصية و المادية (الشناوي و الدماطي ، ١٩٩٣م : ٧)

وللغضب المعتدل وظائف نفسية مثل : تحقيق الاتزان النفسي بعد تفريغ طاقة الغضب و التعويض عن نقص اعتبار الذات عندما يسترد الفرد ثقته بنفسه ، ويتخلص من الرواسب المكبوتة ، وله أيضاً وظائف اجتماعية مثل : استخدامه في التربية ، وعندما يكون وسيلة للدفاع عن القيم وتحقيق الانضباط ، والتعبير عن الآراء أو رفضها بشرط أن يكون متوافقاً مع الموقف (سعفران ، ٢٠٠١م : ١٦٩)

والإنسان الغاضب هو الذي تتسلسل أحاسيسه وسلوكياته بسبب رؤاه وتوقعاته التشاؤمية ، مما يحول حياته إلى نكد ، وهم ، وغم ، وحزن ناسياً أن ديننا الإسلامي يحثنا على عدم الاستسلام للغضب ، وأعتبر أن الشخص الذي يستطيع التحكم في غضبه ، وضبط

نفسه في عداد المتقين و المحسنين بوصفه في قوله تعالى " و الكاظمين الغيظ و العافين عن الناس و الله يحب المحسنين " آل عمران : ١٣٤ "

وللغضب آثار ومظاهر سيئة ، إذ عندما يغضب الفرد يرتفع ضغط الدم لديه ، وتتوتر عضلاته ، كما يتسارع تنفسه ، وترسم علامات العبوس على وجهه ، بالإضافة إلى نزوع الشخص الغاضب إلى التفكير في العدوان ، وإيقاع البطش بمن يغضب منه (الشناوي والدماطي ، ١٩٩٣م : ٨)

وهو كالنار الموقدة التي تظل مستمرة في الاشتعال ، تسيطر على تفكير الفرد ، وعقله ، ووجدانه ، وقد تكون سبباً في اختلال مستوى ثقة الفرد بنفسه .

فالثقة بالنفس و انفعال الغضب من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس ، لذا ستقوم الباحثة من خلال الدراسة الحالية بتسليط الضوء عليها لمعرفة نسبة انتشارهما والفروق في الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، وجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، تبعاً لمتغير (السن ، والجنس ، والتخصص ، والحالة الاجتماعية ، والمستوى الدراسي) .

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

أن الثقة بالنفس وانفعال الغضب متغيران مهمان ، يؤثران في سلوك الفرد وفي توافقه النفسي مع بيئته التي يعيش فيها ، ولأهمية هذان المتغيران نجد أن هناك العديد من الدراسات التي قد تناولتهما في علاقتهما بمتغيرات أخرى . كالثقة بالنفس في علاقتها بـ: " التحصيل الدراسي " لابوعلام (١٩٧٨م)، وكلوسترمان (١٩٩٨م) ، والعنزي & الكندي (٢٠٠٤م) ، و "البناء الأسري لدى أبناء الشهداء " لعبدالله (١٩٩٠م) و "العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية" للعنزي (١٩٩٩م) ، و "بدافع الانجاز" للمشعان (٢٠٠٠م) و العنزي (٢٠٠٣م) ، و "بالمكونات الفرعية للثقة بالنفس و الخجل" للعنزي (٢٠٠١م) ، و "ببعض السمات المزاجية" لللاحق (٢٠٠٤م) ، و "ببعض سمات الشخصية" لوداد الوشلي (٢٠٠٧م) ، و "لمعرفة أثره على التفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس" لميشيل (٢٠٠٢م) .

أما عن الدراسات التي تناولت انفعال الغضب فكانت في علاقتها بـ "المعتقدات العقلانية" لوزير ومنكسي- وسميث (١٩٨١م) ، و"بالاكتئاب" لفايد (٢٠٠٣م) ، و"ببعض متغيرات الصحة النفسية" للخضر (٢٠٠٤م) ، وعن "أثرها على الوحدة النفسية ونقص الدعم الاجتماعي" ليونت وميشيل (٢٠٠٠م) ، وعن "التعرف على المتغيرات ذات العلاقة بالغضب حالة وسمة" لسمور وعواد (٢٠٠٤م) ، وعن "التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية" لسوزان بسيوني ، من منطلق الدراسات السابقة التي تم استعراضها ، تبين عدم دراسة الثقة بالنفس و انفعال الغضب كمتغيرين متلازمين ، وبسبب هذا جاء اهتمام الباحثة بدراستهم على طلاب وطالبات المرحلة الجامعة ، نظراً لأهمية هذه المرحلة في بناء الشخصية كونها من أول المراحل التي تتيح لهم فرصة الاتصال بالعالم الخارجي بصورة منفحة .

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

١. ما نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى ؟
٢. هل توجد فروق بين طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب ؟
٣. هل توجد فروق لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للسن ؟
٤. هل توجد فروق لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للجنس ؟
٥. هل توجد فروق لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للتخصص ؟
٦. هل توجد فروق لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للحالة الاجتماعية ؟
٧. هل توجد فروق لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للمستوى الدراسي ؟

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة للتعرف على .:

١. التعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى .
٢. الفرق بين طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز و جامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب .
٣. الفروق لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن ، و الجنس ، والتخصص ، والحالة الاجتماعية ، و المستوى الدراسي .

أهمية الدراسة :

تكمّن أهمية الدراسة في .:

١. جودة الموضوع ومتغيراته ، فالثقة بالنفس وانفعال الغضب لم تلقى اهتمام في مرحلة التعليم الجامعي في حدود علم الباحثة ، كما لم يحظى كلا المفهومين اهتماماً كبيراً في مجال الإرشاد النفسي على مستوى دول الخليج بصورة عامة وفي مجتمعنا السعودي بصفة خاصة.
٢. تعتبر إضافة علمية للتراث النفسي ، من حيث تناولها لهذين المتغيرين.
٣. تتضح أهميتها في العينة المطبقة عليها أدوات الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية ، كونها مرحلة ذات أهمية علمية وعملية تكشف لنا أبعاد عميقة في شخصية الطلاب و الطالبات.
٤. الكشف عن الفروق بين الطلاب و الطالبات في جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغيرات الدراسة.

٥. المساعدة في إعداد برامج إرشادية لتعزيز الثقة بالنفس و التدريب على ضبط الانفعال من أجل نمو نفسي واجتماعي سليم.
٦. تقديم توصيات للآباء و المربين في التربية و التعليم من أجل إعداد أجيال تتمتع بثقة عالية في النفس قادرة على التحمل و الصبر عند مواجهة مواقف الحياة المختلفة.

حدود الدراسة :

تحدد الدراسة بالعينة التي تم اختيارها من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، وجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، من الكليات العلمية و النظرية بطريقة عشوائية ، وبالمكان و الزمان الذي تم تطبيق أدوات الدراسة فيها خلال العام الدراسي (١٤٢٧/١٤٢٨هـ).

كما تتحدد بالأدوات المستخدمة فيها وهي كالتالي :

١. مقياس الثقة بالنفس ، إعداد شروجر (١٩٩٠م) ترجمة وتعريب محمد (١٩٩٧م)
٢. مقياس الغضب المتعدد الأبعاد ، إعداد وتقنين الشناوي و الدماطي (١٩٩٣م)

مفاهيم الدراسة :

تتناول الدراسة الحالية المتغيرات التالية :

١.الثقة بالنفس Self-confidence

٢.انفعال الغضب Anger

وفيما يلي تعريف مختصر لكلا المتغيرين :

١.الثقة بالنفس .:

يتحدد مفهوم الثقة بالنفس في الدراسة الحالية في ضوء مقياس الثقة بالنفس الذي أعده شروجر (١٩٩٠م) وتعريب محمد (١٩٩٧م) على أنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهاراته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة . حيث أن حصول المفحوص على درجات مرتفعة في هذا المقياس يدل على ارتفاع معدل الثقة بالنفس و العكس صحيح .

٢.انفعال الغضب .:

يتحدد مفهوم الغضب في الدراسة الحالية في ضوء مقياس الغضب المتعدد الأبعاد الذي أعده وقننه الشناوي و الدماطي (١٩٩٣م) على أنه انفعال كدر وظيفته الأساسية مساعدة الفرد على المحافظة على كيانه النفسي- ، و الدفاع عن ضروراته شريطة استخدامه على نحو مناسب ، وخضوعه بالضرورة لحكم الشرع ومنطق العقل ، أما إذا لم يستخدم بشكل مناسب فإنه يصبح وبالأعلى صاحبه وعلى الآخرين . وتشير الدرجات المرتفعة في المقياس على زيادة سمة الغضب ، وكذلك زيادة الجوانب الموقفية للغضب ، وقابلية الغضب للاستمرار لفترة طويلة وذلك تبعاً للأبعاد الثلاثة التي يقيسها المقياس.

الفصل الثاني

(الإطار النظري والدراسات السابقة)

أولاً : الإطار النظري .

- الثقة بالنفس
 - مفهوم الثقة بالنفس
 - أهمية الثقة بالنفس
 - الأسباب المؤدية للثقة بالنفس
 - مقومات الثقة بالنفس
 - صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم
 - معوقات الثقة بالنفس
 - خطوات لبناء الثقة بالنفس
 - تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس
 - الثقة بالنفس والشباب
- الغضب
 - تعريف انفعال الغضب
 - أنواع الغضب
 - العوامل والمواقف المثيرة للغضب
 - طبيعة الغضب
 - رأي العلماء المسلمين وعلماء علم النفس الحديث في الغضب
 - تأثير الغضب على النفس البشرية
 - آثار الغضب السلبية و الإيجابية
 - علاقة الغضب بالعقل
 - الغضب والحياة

ثانياً : الدراسات السابقة .

أولاً : الإطار النظري

الثقة بالنفس :

تشكل الثقة بالنفس سبباً رئيسياً في الإبداع و النجاح ، وهي عبارة عن نسيج مركب من ثلاث صفات عاطفية وروحية متمثلة في : إدراك الذات ، وقبول الذات ، والاعتماد على الذات ، والفرد عندما يكون واثقاً بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به وبشكل أفضل ؛ خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة و التي قد يشعر فيها بالضياع ، أو الحزن ، أو الغضب ، أو الخوف (رايان ، ٢٠٠٦م : ٨)

وفي العصر الراهن قد يعاني البعض من انخفاض في مستوى الثقة بالنفس ، نظراً لما يمتاز به عصرنا من سرعة التغيرات المتلاحقة ، وعجز الفرد عن بلوغ أهدافه وطموحاته بالرغم من إمكانياته المتاحة ، مما قد يولد لديه الشعور بالنقص و الدونية ، ولذا فإن للثقة بالنفس أهمية من الناحية النفسية ، والاجتماعية ، والانفعالية كونها سبب في الاعتدال و التوازن النفسي .

وأن شعور الفرد بالاطمئنان ينمي عنده القدرة على الاعتماد على نفسه ، ويساعده في ذلك نموه العضلي و الحركي الذي يؤهله لممارسة بعض الخبرات الاستقلالية ، ومن هنا يبدأ في ممارسة الشعور بالنجاح أو الفشل ، وما يتبع ذلك من انفعالات سارة أو غير سارة ، وبقدر التوازن بين خبرات النجاح أو الفشل ، تنمو ثقته بنفسه ، ويزداد تقديره لذاته ، ويتوقف ذلك كله على نوع المعاملة التي يلقاها في بيئته الاجتماعية ، ونوع الخبرات التي يتعرض لها ودرجة نضجه الانفعالي (إنتصار يونس ، ١٩٨٨م : ١٧٤)

وتعد الثقة بالنفس غاية ينشدها جميع الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم ، وطبقاتهم الاجتماعية و الاقتصادية ، لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة ، و الهنا ، و الرضى ، ويسعى إلى التقدم دائماً ، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد ، وعاملاً من عوامل النمو

الانفعالي ، والاستقرار النفسي- ، والشعور بالكفاءة ، و المقدرة على مواجهة الصعاب .
(لاحق ، ٢٠٠٤م : ١٣)

مفهوم الثقة بالنفس :

تناول الكثير من الباحثين و المتخصصين مفهوم الثقة بالنفس من زوايا مختلفة : فقد أشار إليها أسعد (د.ت) موضحاً بأنها " موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به . وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واعٍ فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات و أشخاص " (ص:٣٥).

وبين الجسائي و يحيي (١٩٨٨م) بأنها "إحساس الفرد بحقيقة كيانه وإدراكه لواقع قدراته والتطلع إلى تحقيق طموحاته ، وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه " (ص:١٤٣)

ويرى عبد المتجلي (١٩٩٢م) على أنها " حالة نفسية يكتسبها الإنسان منذ نعومة أظفاره ، وفي محيط أسرته ، فتظل تلازمه ، وتدفعه إلى النجاح ، وللمستقبل الزاهر " (ص:٤٦) .

وأضافت أمل المخزومي (٢٠٠١م) تعريفاً آخر و اعتبرت أن الثقة بالنفس هي " إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد ، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً. وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية ، والجسمية ، والنفسية " (ص:١٢٣)

ويرى المشعان (١٩٩٩م) أن الثقة بالنفس "تظهر في إحساس الشخص بكفاءته الجسمية و النفسية و الاجتماعية ، وبقدرته على عمل ما يريد ، وإدراكه لتقبل الآخرين له

ووقتهم به ، ويتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع ،
ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير . (ص:٢١)

كما بين المشعان (١٩٩٩م) أن أبو علام يعرف الثقة بالنفس "أنها اتجاه الفرد نحو
كفائته النفسية و الاجتماعية ، واتجاه الفرد نحو قدراته على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات
البيئة وحل مشكلاته وبلوغ أهدافه(ص:٢٢)

وذكر الغنزي (٢٠٠٤م) أن (Guilford) يعتبر أن الثقة بالنفس " عاملاً مهماً يمثل
اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية ، وأنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو
التراجع عنها " (ص : ٣٨٤)

في حين يرى السليمان (٢٠٠٥ م) أنها " حسن اعتداد المرء بنفسه و اعتباره لذاته
وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان ، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد)
ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود) وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد
إنسان يستغنى عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور " (ص:١٢).

كما وضع "دي ريف و سينجر" تعريفاً للثقة بالنفس بأنها " ليست هي حب الذات
النرجسي ، أو تقدير الذات السطحي الظاهري ، ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم
على إدراك السمات الايجابية و السلبية " وبعبارة أخرى " أنها ليست الاعتقاد بأنني عظيم؛
بقدر ما هي الفهم الصحيح للكيفية التي تجعلني عظيماً ، والمواقف التي أريد لهذه العظمة أن تظهر
فيها ، وكيفية استخدام هذه العظمة عندما نواجه مصاعب الحياة " (رايان ، ٢٠٠٦م : ٩) .

ويعرف القوسي (١٩٨٢م) مظاهر ضعف الثقة بالنفس بما يلي " الجبن والانكماش؛
والتردد ، والحجل ، وتوقع الشر ، وعدم الجرأة ، وعدم الاهتمام بالعمل ، والخوف منه ، واتهام
الظروف عند الإخفاق فيه ، وأحياناً يكون من مظاهره التشدد ، والمبالغة في الرغبة في الإتيان
للوصول لدرجة الكمال " (ص:٣٣٦)

وأخيراً ترى الباحثة من خلال التعريفات السابقة أن الثقة بالنفس سمة ضرورية يجب توافرها في الشخصية ولو بدرجة بسيطة ، يكونها الفرد عن نفسه من معرفته بقدراته وإمكاناته، ويتصرف من خلالها بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة ، وهي نابعة من ذاته يكونها من البيئة المحيطة به ، وتعتمد بالدرجة الأولى على نظرة الفرد لنفسه سواء كانت النظرة إيجابية أم سلبية ، إذا كانت إيجابية حقق الفرد النجاح ، أما إذا كانت سلبية فسيكون عرضه للتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات وهذا هو بداية الفشل .

أهمية الثقة بالنفس :

يرى أسعد ، (د.ت) أن أهمية الثقة بالنفس تتضح في النقاط التالية :

١. تحقيق التوافق النفسي :

هناك علاقة وثيقة بين كلاً من : الثقة بالنفس و الصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة ، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي-تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس ، فليس من الممكن أن يشعر فرد ما بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة ، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه ، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب ، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي ، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم ، والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية ، و النفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس (ص:٣٣)

٢. استمرار اكتساب الخبرة :

يولد الإنسان بغير خبرة ، و الخبرة مكتسبة ، وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة :
خبرات لا شعورية ولا إرادية ، وخبرات شعورية وإرادية .

ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية و الإرادية ، إرادة الفرد في اكتسابها و التمرن عليها ، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس ، فبغير توافر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة .

فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبري و التطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة و المتدرجة (ص:٣٨)

٣. النجاح في العمل :

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه. والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه ، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل ، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجازه حتى وإن بذل جهد مضاعف ، فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإنقاذ العمل ، بل يأتي جهده مشتتاً وبعيداً عن المرمى الصحيح . وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية والمهارات اللازمة لأداء العمل بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء.

ولكي يكون العمل ناجحاً أيضاً يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعاً بالاتزان الانفعالي. حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية ، ويمكن القول بأن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس(ص:٤٣)

٤. حب الآخرين:

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا ، فبغير حب الآخرين لنا ، وبغير حبنا للآخرين ، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني. ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حباً بحب .

فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس – من حبه للناس ومن حب الناس لهم – وسيلة للاستمتاع الشخصي ، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور

بالألم، فحب الوثائق من نفسه للآخرين ، واستقباله حبه له يقوم أساساً على احترام الشخصية الإنسانية . حيث أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه(ص:٥٠)

٥. مواجهة الصعاب والمشكلات :

أن الحياة لا تسير وفق ما نهواه ، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا ، أو على النحو الذي علقنا به آمالنا ، بل كثيراً ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى تقيض ما توقعنا وخلافاً لآمالنا التي وطنا النفس عليه .

هنا تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً و حاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه. فهي تكسبه قوة الاحتمال ، و طاقة ينفذ بها مراميه ، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة ، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال ، وإلى طاقة نفسية كبيرة هذه الطاقة هيا بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يفلت فيها قياد الشخص ، فمثل هذه الطاقة إن لم يكن الشخص مجهزاً بالطاقة النفسية المطلوبة ، وإذا لم يقم بإلجام استجابته الطبيعية ، لا يورث الإنسان وقتها سوى الندم . (ص :٥٥).

الأسباب المؤدية للثقة بالنفس :

تزرع الثقة أول ما تزرع في الصغر ولا يمنع أن يكتسبها الإنسان في الكبر وذلك بالرياضة النفسية ، وأهم محرك للثقة بالنفس هو التشجيع ويمكن توضيح الأسباب التي تدور حولها تنمية الثقة بالنفس على النحو التالي :

١. الأسرة :

تلعب الأسرة دوراً كبيراً وعميقاً في زرع الثقة في أبنائها حيث يحصل الأبناء على كثير من الثقة والاعتداد بالنفس اللازمين للنجاح من الأسرة ، ومن الوالدين بالذات ، اللذين يتمتعان بهما ، عليه نستطيع أن نقول : أن موقف الطفل أو الفتى تجاه نفسه يتشكل من خلال المنزل ، فكما يراه والده يكون ، أو بالأحرى هو يميل إلى أن يربهم نفسه ، وعلى هذا يستطيعان أن يبتا فيه الثقة ، أو يبدرا فيه بذور الخوف و الفشل .

وتوصل " ستانلي " من خلال دراساته وبحوثه وتجاربه إلى تحديد ثلاثة عوامل رئيسية يقوم عليها أساس البيت المثالي ، الذي يهيئ لأبنائه النجاح و التفوق هي :

١. الحب : أن يكون بناء الأسرة قائماً على دعامة من الحب الحقيقي ، فلا يكون مظهرأ فقط فمجرد تقبيل الطفل أو ضمه لا يفي بالمراد بل لابد من شعور الطفل بأنه شيء هام في حياة الأسرة ، من تقدير لميوله ، وتحقيق المعقول من رغباته ، وأنه موضع الإعجاب و الفخر بما ينجز من أمور في البيت أو المدرسة ، وبذلك يشعر الطفل بأنه كيان له قيمته بين الآخرين .

٢. أن الوالدين اللذين يحظيان باحترام زائد للذات ، وقدر كبير من الثقة ، ينظران لكل ما يحدث لطفلها نظرة جديدة لمعاونته،وللأخذ بيده وعلى عكس ذلك في الأسرة التي لا تحظى بهذه الصفات، وبذلك يضطر الطفل في اللحظات الأخيرة إلى اتخاذ قرارات في مجالات لا يعرف عنها شيئاً لأنه مقتنع بأن والديه لا يهتمان كثيراً بما يحدث له .

٣. حرية الرأي : أن الأسرة التي تتمتع باحترام الذات أو الثقة الكبيرة بها ، تسودها روح التسامح لتقدير كل فرد فيها للآخرين ، وبذلك يستطيع كل عضو فيها أن يعبر عن رأيه بحرية كاملة .

ويمكن الطفل من عرض آرائه بحرية كافية ، ومناقشة والديه ، للوصول إلى القرار المناسب فكما يكون الآباء يكونوا أبنائهم ، وعلى الآباء أن يعدلوا من سلوكهم ليكونوا خير مما هم عليه ولينظروا نظرة جديدة إلى أن أبنائهم يستقون منهم ، ويتشربون خير ما فيهم ، كذلك شر ما فيهم أيضاً ونتيجة لهذا فإن الطفل الذي عجز عن تكوين تقدير واحترام لنفسه داخل أسرته ، أو بالأحرى لم تهيئ له أسرته هذا العنصر الفعال ، فإنه هو الرجل الذي يبكي ويستنجد بغيره عندما تحل به ضائقة ، وقد تعثر به ظواهر نفسية تقتل طموحه كالخوف و العجز عن اتخاذ القرار المناسب وغيرها(منسي، د.ت : ٤٧) .

٢.الحنان والمديح:

أوضح عبد المتجلي ،(١٩٩٢م) أن الوالدين إذا استطاعا أن يضعوا في حنانها بعضاً من المديح والتشجيع لأتلف الصغار والشباب حولها ، كمصدر من مصادر النصح ، والتوجيه والإرشاد ، والتوجيه ، فحنان الوالدين ، ومديحها ، وتشجيعها لها معاني وتعد منشطات تنفذ إلى قلوب الأبناء ، فتوجد الحب والثقة بين الآباء والأبناء ، وبهذا الجو العاطفي ، وجو الثقة المتبادل ، يثق الأبناء بالآباء ، وعندئذ يجدي التوجيه ، والنصح ، والإرشاد .

ومن هنا كانت الثقة بين الأبناء ، والآباء هي أعلى ما تقدمه الأسرة لحماية أبنائها من التمرد والانحراف ، والتوافق بين الزوجة والزوج في الآراء والأهداف هو المحقق للثقة الكاملة بين أفراد الأسرة .

ولقد أكد القرآن الكريم وجود هذه الثقة و نادى بها ، فقال المولى سبحانه وتعالى " ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة " سورة الروم : الآية ٢١ " فهذه الآية الكريمة توحى بالراحة والطمأنينة التي يشعر بها الرجل في كف المرأة ، وتشعر بها المرأة في رحاب الزوج ، ومن عواطف المودة ، والرحمة تنبثق كل العواطف الإنسانية النبيلة ، التي تكفل لكل مجتمع الترابط ، والانسجام ، والسير الحثيث إلى كل ما فيه خير الفرد ، وخير المجتمع .

فمتى ما كان الجو الأسري قائماً على الحب ، والسكن ، والتعاون ، والتوافق بين الزوجين على الأخص ، حلت الثقة بين أفراد الأسرة جميعها ، أما إذا اختلف الزوجان على مسمع من الأبناء ، فإن الثقة تهتز في نفوس الأبناء فلا يؤمنون بتوجيههم ، ونصحهم ، وبذلك تضع القدوة الحسنة ، وتفقد الأسرة تأثيرها ، وتوجيهها (ص : ٤٧) .

وترى الباحثة أن هناك مؤسسات اجتماعية أخرى تساهم من خلال تعاونها مع الأسرة في تنمية الثقة بالنفس وهي : المؤسسات التعليمية ، ووسائل الإعلام إلى جانب جماعة الرفاق .

فالمؤسسات التعليمية تشكل عنصر- هام من خلال توفيرها للمعلمين الذي يكونوا على مستوى عالٍ من الكفاءة ، والخبرة يساعدوا الطلاب ويمنحهم فرصة التعبير عن آرائهم من خلال النقاشات ، والحوارات المفتوحة فيما بينهما ، حول ما تناوله المقررات الدراسية ، وعن ما يدور في خاطر الطلاب من أفكار ومعلومات معرفية تمكن المعلمين من خلالها التعرف على المعلومات الموجودة بذهن الطلاب ، بالإضافة إلى تدريبهم على التفكير الناقد الذي يعلم أن ما هو من صنع الإنسان قابل للصواب والخطأ.

أما عن وسائل الإعلام وما تحمله بالتحديد من برامج تعليمية وتربوية هادفة قد تكون عامل مساعد ومدعم إيجابي لما يتعلمه الفرد من الآباء والمؤسسات التعليمية ، خاصة تلك البرامج التي تهدف لتطوير الفرد وتحثه على أهمية الثقة بالنفس وما هي الفائدة التي قد يجنيها من وراء ذلك ، إلى جانب البرامج التي تفتح باب الحوار للتعبير عن حرية الرأي في بعض المشكلات التي قد يعاني منها الشباب . كما أن العلاقات بين الرفاق تؤثر ، فالعلاقات القائمة على الاستحسان ، والانسجام وفيها تعاون وتضحية تؤدي بدورها إلى ثقة الفرد بنفسه ، أما إذا كان العكس فإن ذلك يؤدي إلى القلق والشعور بالنقص و عدم الثقة بالنفس .

مقومات الثقة بالنفس :

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي- وحدوث الاستقرار و الصحة النفسية السليمة ولعل أبرزها :

المقومات الجسمية :

سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه عن القيام بأداء الأعمال المسندة إليه أو التي تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها ، والجاذبية الشخصية ، وبهاء النظر، والقدرة التعبيرية بالحركات، والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كلها كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه (العبيد ، ١٩٩٥ م :٥)

المقومات العقلية :

قوة الذاكرة ، واستعداد الفرد للتعلم ، واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته ، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم و المعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفاً ، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه (أسعد ، د.ت :٦٦)

المقومات الاجتماعية :

أن الفرد لا يعيش في معزل منفصل عن المجتمع ، بل هو جزء منه ، يؤثر فيه ويتأثر به، فالمجتمع يقدم العلوم ، والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنساناً واثقاً من نفسه يشعر بإنسانيته قادر على مواجهة الحياة ، ومواجهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصراً فعالاً فيه، لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينهما ليست

ثابتة بحيث أنه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه ، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفاً مضاداً وبالتالي يصبح غير مقبول اجتماعياً عندها سيشعر بعدم ثقة في النفس ويكون ذلك سبباً في انسحابه وانعزاله عنه (العبيد، ١٩٩٥م: ٧)

المقومات الاقتصادية :

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطاً وثيقاً بثقة الشخص بنفسه ، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادراً على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه ستزداد ، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به والتفافهم حوله وتبجيله ، والإفساح له في المجالس والأماكن التي ينزل فيها ، و مخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه. (لاحق، ٢٠٠٤م: ٢٥)

صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم :

نجد أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو أنهم :

١. محبوبون لذواتهم ؛ ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
٢. متفهمون لذواتهم ؛ ولا يتوقعون عن التعرف على ذواتهم بينما يبنون ويتطورون .
٣. يعرفون ما يريدون ؛ ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم .
٤. يفكرون بطريقة إيجابية ؛ ولا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم .
٥. يتصرفون بمهارة ؛ ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي

(لندنفيلد ، ٢٠٠٥م : ٥).

كما أظهرت دراسة "أبو علام" أن الشخص الذي يتمتع بثقة عالية في نفسه يتميز ببعض المميزات

مثل :

١. الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل ، والقدرة على البت في الأمور واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول ، مقابل الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية ، والإحساس بالحاجة إلى تأييد الآخرين ومساندتهم ، والميل إلى التردد والتراجع والمغالاة في الحرص .
٢. تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم ، مقابل القلق حول التصرفات و الصفات الشخصية ، والحساسية للنقد الاجتماعي ، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم ، والخوف من المنافسة ، والاستياء من الهزيمة ، والترحيب بإطراء الآخرين ومدحهم ، والمبالغة في الحرص ، والرغبة في الإتقان ، والشعور بنقص الجدارة ، والمسيرة خوفاً من النقد .
٣. الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم و الثقة بهم ، مقابل الشعور بالخجل والارتباك ، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار .
٤. الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الايجابية ، مقابل الشعور بالقلق والارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران والإحجام عن المشاركة الايجابية .
٥. الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة ، مقابل الشعور بالخوف ، والارتباك ، والخجل في المواقف الاجتماعية (العنزي: ١٩٩٩م ، ٤١٨) .

معوقات الثقة بالنفس :

ذكر أسعد ، (د.ت) أن الثقة بالنفس أمر مطلوب ، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة ، أو العمل ، أو الأصدقاء ، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه

عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه . ومن هذه المعوقات ما يلي :

١. المعوقات الصحية :

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه ، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة .
- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين كالشخص الذي يفقد حاسة البصر- ، أو السمع نتيجة تعرضه لحادث ألم به وتسبب له في هذه العاهة .
- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه وكسب رزقه عن طريقه ، وإحساسه بأنه أصبح عاجزاً عن الاعتماد على نفسه . وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم .
- الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول لسن التقاعد الفعلي ، فإنهم يفقدون جانباً كبيراً من الثقة بالنفس لكونهم مستشعرين أن إحالتهم إلى المعاش معناها أنهم صاروا عاجزين صحياً عن مزاوله ومواصلة مسؤولياتهم التي كانوا يشغلونها في أعمالهم .
- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانباً كبيراً من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها (ص:١١٤)

٢. المعوقات الوجدانية :

- من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :
 - خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس وذلك من خلال تلاحمها وتراكبها مع المقومات الخبرية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتتالية أثناء مروره نمائياً إلى مرحلة العمر التالية .
 - عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد كالحاجات ..
 - * الجسمية .. الطعام ، الماء ، النوم
 - * الوجدانية .. كالحاجة إلى الهدوء ، الحب إصداراً وتقبلاً
 - * العقلية القائمة على مدركات حسية .. كالحاجة إلى التذكر ، التخيل ، التوقعات المستقبلية
 - * ثقافية .. والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءاً بالبيئة المباشرة و انتهاءً ببيئة العالم ككل.
 - الصدمات العاطفية كأن يتعرض الفرد لصدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتفتاً ومتبلوراً حول شخص ما ، أو حول موضوع ما ، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي .
 - المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة ، والدناءة التي لا يستطيع أن يبرأ منها (ص:١١٧)

٣. المعوقات العقلية :

- الإنسان باعتباره كائناً حياً لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاتيته وعن معوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة ونقصان ، فالحياة العقلية تشكل للفرد كياناً

وقواماً جوهرياً ، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار إلى الثقة بالنفس ، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:.

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة و المشتركة معها في بعض المقومات

- عدم القدرة على الحفظ.

- بلادة التفكير ، والنقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريباً ويصبح الفرد عندها عاجزاً وكأن غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر فيه .

- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل ، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بأن يقوم الفرد بتقديم رأي و برأي مصاد له في نفس الوقت دون أي مبرر مسبق .

- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين ، بل نجده يلف ويدور حول المعنى المقصود فنجده بعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه (ص:١٢١)

٤. المعوقات الاجتماعية :

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به .

- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أرفع قدراً من المجتمع النفسي- المحيط به في الواقع .

- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماماً بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.

- الإحساس بأن المجتمع النفسي- الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالفرد .
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعي المحيط به (ص:١٢٩)
- مما سبق يتضح أن ما ينجم للفرد من المفارقة و الاختلاف بين المجتمع النفسي- وبين المجتمع الواقعي لا يعني أنه فقد ثقته بنفسه إلى الأبد ، بل يعني ذلك أنه يمر بمرحلة نسميها اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة .

٥. المعوقات الاقتصادية :

- هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفقر فتؤثر عليه ، أما تأثيراً كبيراً أو قليلاً في ثقته بنفسه . ومن هذه المعوقات ما يلي :
- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره ، ووقوفه على أن المال الذي بين يديه هو أقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم .
- تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به .
- الخوف من الظروف المفاجئة ، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة ، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط نماء مستمر .
- الخوف من ظهور وسائل أو تكنولوجيا جديدة تقضي- على الوسائل والتكنولوجيا التي يترس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح وتكفل له العيش الكريم .
- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس ، فيظن أن كل من يلاطفونه ويتوددون له ، إنما يقصدون ابتزاز أمواله وأن أقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه (ص:١٣٣)

خطوات لبناء الثقة بالنفس :

تعتبر الثقة بالنفس من أهم المهارات اللازمة سواء في محيط العمل أو في الحياة بصفة عامة ، والشخص عندما لم يكن واثقاً من نفسه يصبح قلق ، محبط في الكثير من الأحيان ، عندها تبدأ السلبية تدخل في نفسه مما ينعكس ذلك على سلوكه وتصرفاته وعلى علاقاته بالآخرين .

ولكي يستعيد الفرد ثقته بنفسه مرة أخرى ، يوجد هناك خمس خطوات لبناء الثقة بالنفس يقترحها مؤلف كتاب (Managing your mind) وهي موضحة على النحو التالي :

١ . تصرف وكأنك واثق بنفسك : متى وجدت نفسك في موقف وشعرت بأنك غير واثق من نفسك ، أسأل نفسك هذا السؤال ، ماذا كنت أفعل إذا كنت واثق بنفسك ؟ أو كيف سيتصرف الواصل بنفسه في هذا الموقف ؟ فمتى تبين سلوك الواصل بنفسه ، سواء في أفكارك وخواطرك وأفعالك ستبدأ تشعر بثقتك بنفسك .

٢ . لا تخشى التحلي بالمرونة : فالإنسان الذي يفقد الثقة بنفسه غالباً ما يشعر بأنه مضطر لإتباع طريق محكم الخطى لكي يكون آمناً ، فلا تخشى- الحياذ عن هذا الطريق ، وستجد أن الشراك التي ظننت أنها ستوقعك في حبالها ماهي إلا وساوس ومن وحي الخيال .

٣ . اخطيء ثم ارم الخطأ وراء ظهرك : من يخشى- القيام بفعل خاطئ لن يفعل شيئاً على الإطلاق ، فإذا ما أخطأت تعلم من خطئك ثم أرمه وراء ظهرك .

٤ . كافئ نفسك كما تعاقبها : كثير من الناس يعاقبون أنفسهم متى ارتكبوا أخطاء ، إلا أن القليل منهم يكافئون أنفسهم إذا ما أنجزوا شيئاً على نحو صحيح ، لذا حاول أن تكافئ نفسك عند الإجابة ولا تقس عليها عند الخطأ

. طبق ما تعلمته : وأخيراً عليك بتطبيق ما تعلمته لأن الثقة بالنفس تحتاج إلى الممارسة ، ولا تدع الرغبة في اكتساب تلك الثقة تأتي إليك كلما تداعت عليك المحن و الشدائد . بل فكر فيها أيضاً في الأوقات السعيدة إلى أن تصبح تثقك بنفسك مخزوناً وافراً ، تأخذ منه وقت الحاجة . (بادويلان : د.ت ، ١٧١)

تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس :

هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس والتي يعتقد بها الكثير من الأشخاص ومن أبرز هذه التصورات مايلي:

١. أنها موجودة بكاملها ، أو مفقودة تماماً ، فهذا واثق بنفسه وذاك غير واثق أبداً ، والواقع إن الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعاً وانخفاضاً بحسب مقوماتها والظروف المحيطة (الموقف ، المكان ، الزمان و الموضوع) .
 ٢. أنها تقتضي العناد و الإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئاً ، والصحيح أن الواق من نفسه يغير رأيه إذا أتضح له الصواب في غيره .
 ٣. أنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم (إما بقسوة الحجة والإقناع أو بقسوة النظام والقوانين الإدارية أو الأعراف) .
 ٤. أنها تقتضي نبذ الحياء ، والتسلح من الجرأة المبالغ فيها ، وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب و حسن الخلق .
 ٥. أنها تنعكس على القدرة على المفاخرة ، والمباهاة ، والتحدي ، والتعاضم ، والتعالي .
- (السليمان ، ٢٠٠٥م : ١٣)

الثقة بالنفس والشباب :

تأكد أمل المخزومي ،(٢٠٠١م) على أهمية مرحلة الشباب ، باعتبارها من أهم مراحل العمر فهي المرحلة التي تعقد عليها الأمم والشعوب الكثير من الآمال لما تملكه من طاقات جسدية ، وفكرية ولما يميز هذه المرحلة من إقدام ، وجسارة، وتطلع نحو تحقيق الأهداف ، فهي مرحلة التألق ، والظهور على مسرح الحياة ، مرحلة العمل والعطاء والحيوية والنشاط ، والصحة ، والإنتاج والإبداع والحركة ، مرحلة البناء الحقيقي نحو مستقبل زاهر للفرد والمجتمع ، ولذا ينظر لهذه الفترة الزمنية على أنها الفترة الذهبية في حياة كل إنسان.

والأسرة لها دور مهم في الاهتمام بمراحل النمو المختلفة وخاصة مرحلتى الشباب والمراهقة، من حيث تعهدهم بالرعاية وتنشئتهم بطريقة تعزز من ثقتهم بأنفسهم ، والعمل على إشباع حاجاتهم ومتطلباتهم ، وغرس روح المحبة، والتفاهم، والتعاون فيما بينهم ، خاصة أن المراهق في هذه المرحلة يحرص كل الحرص على الانضمام إلى جماعة من الرفاق إذا لم تشبع حاجاته التي فشلت أسرته في إشباعها ، و الابتعاد عن استخدام أساليب اللوم ، والتوبيخ ، والتهديد التي قد تصدر منهم بسبب سلوكياته التي تصدر منه ولا ترضيهم ، دون أن يحاول أي منهم مساعدته على تعديلها أو تبديلها بما هو أفضل منها ، مما يتسبب في النيل من كرامته وجرح مشاعره وطمس معالم هويته ، وبالتالي نجده ينظر لنفسه نظرة تقلل من شأنه أمام من هم حوله ، وبالتالي يصبحون هم مصدر قلق بدلاً من أن يكونوا مصدر أمن وطمأنينة بالنسبة له ، فإتباع الأساليب التربوية الصحيحة من نقاش وتفاهم ، وحوار، وتبادل الخدمات والخبرات بين المراهقين والكبار يؤدي إلى أن ينشأ هؤلاء نشأة تتميز بقوة الذات والثقة في أنفسهم وفي الآخرين .

فالأسرة التي تعتمد على مساعدة المراهق في تدبير شؤونها ، تجعله يدرك تماماً مدى أهميته بالنسبة لهم ومكانته بينهم ، مما يدفعه ذلك لزيادة نشاطه والحرص على النجاح ، كل

ذلك يساعد على غرس روح الثقة بالنفس ، كما ينعكس ذلك على شعوره بالاطمئنان والاستقرار النفسي (ص:١٣٣).

الغضب:

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وزوده بمجموعة من الانفعالات التي يستجيب بها لما يواجهه من مثيرات داخلية أو خارجية ، ويعد انفعال الغضب من الانفعالات البارزة في حياة الإنسان ، والتي يشعر بها كدلالة على مواجهة الضغوطات ، وعوامل الإحباط لكنه عندما يتراكم داخل الفرد ، قد ينتج عنه بعض الأمراض ، أو الاضطرابات النفسية المختلفة (عبد الهادي ، ١٩٩٧م : ١)

والغضب قد يكون علامة قوة ، وقد يكون علامة ضعف ، فهو علامة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف ، أو عندما لا يوجه نحو مصدر التهديد (دافيدوف ، ١٩٩٢م : ٥٠٧) ، ويكون علامة قوة عندما يزيد من نشاط الفرد ويدفعه في بعض المناسبات إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة ، لإزالة العوائق التي تعترض سبيله ، أو التي تهدده بالخطر (نجاتي ، ١٩٩٥م: ١١٨) .

ويشير زهران ، (١٩٩٠م: ٣٠٤) إلى أن انفعال سلوك الغضب يتعدى الأطفال وصولاً إلى مرحلة المراهقة والشباب ، حيث يتسم في مرحلة المراهقة و الشباب بانفعالات عنيفة ، ومتهورة لا تتناسب مع مثيراتها ، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ، ولا في المظاهر الخارجية لها ، إضافة إلى أنها تميز بعد الثبات الانفعالي .

ويبين سعفان ، (٢٠٠٣م: ٦) أنه بالرغم من ضرورة ارتفاع درجة الغضب وهياجه حتى يشخص على أنه مذموم ، إلا أن هناك دلائل أخرى يجب أن توضع في الاعتبار ، ومنها : هل الشخص الغاضب يتعرض إلى إهانة أخلاقية حقيقية أو يتعرض إلى تهديدات وفقدانات

(أبناء ، ممتلكات) ، وفي مثل هذه الحالات لا يشخص الغضب على أنه مذموم على الرغم من ارتفاع شدته ؛ وهذا يؤكد على أن الغضب يؤدي في بعض الحالات إلى نتائج سلبية وفي حالات أخرى يكون له وظائف إيجابية مثل : حفظ الذات ، وحماية الأبناء ، والممتلكات ، و الدفاع عن الدين ، والوطن ، والعادات ، والتقاليد .

تعريف انفعال الغضب :

يعرف الغضب لغوياً أنه بغض الآخرين وحب الانتقام منهم ، يُقال غضب فلان غضباً ومغضبة عليه : أي أبغضه وأحب الانتقام منه . فهو غَضِبُ و غَضْبٌ و غَضُوبٌ و غَضبانٌ وذلك مغضوب عليه. يقال " غضب لفلان " أي غضب على غيره من أجله ويقال غضب من لاشيء " أي من غير شيء يوجب الغضب. وغاضبه مُغَاضَبَةً : أي حمّله على الغضب و الغضابي " الكدر في معاشرته " (معلوف ، ١٩٦٦م : ٥٥٣)

ويعرفه الشناوي والدماطي، (١٩٩٣م : ٨) أنه انفعال مشحون بالبغض وحب الانتقام والرغبة في العدوان .

وأشار حسين (٢٠٠٧م) إلى أن "لهن" يرى " أن الأحداث أو المواقف في ذاتها ليست هي السبب في الشعور بالغضب ، ولكن الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث ، والاستفزات التي تواجهه هي التي تدفعه إلى الاستجابة بطريقة غاضبة وأن الشعور بالغضب هو انفعال عام فكل فرد منا يعاني الشعور بالغضب في أوقات معينة ، وأن من مظاهر وخصائص الغضب الشعور بالإحباط وخيبة الأمل وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط ولوم الآخرين والصراخ والعدوان ، ومن الخصائص الأخرى للغضب البكاء ، والأذى ، وخيبة الأمل والغيرة ، وتتوقف شدة الغضب على شدة الدافع الذي يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه " (ص: ٢٠) .

وأشار السمرى (١٩٩٧م) إلى الغضب أنه هو " انفعال غير سار ينتاب الإنسان ، وينشأ عن حالة من التوتر ، و تصحبه تغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية ، ومظاهر جسدية

خارجية تعبر عن درجة هذا الانفعال. ويؤثر على الجسم سلباً أو إيجاباً ، وذلك حسب نوع الغضب ودرجة حدته. (ص: ٤٢)

كما نجد أن "سيلبيرجر" أهتم أيضاً بموضوع الغضب فعرف الغضب كحالة بأنها "حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج ، والإثارة ، والغیظ ، أما الغضب كسمة فتعرف بعدد المرات التي يشعر فيها المفحوص بحالة الغضب في وقت محدد والشخص مرتفع سمة الغضب يميل للاستجابة لكل المواقف أو غالبيتها بالغضب " (عبد الرحمن وآخرين ، ١٩٩٨م : ٨)

ويشير توفيق (١٩٩٨م) إلى الغضب بأنه " انفعال مؤلم تصحبه تغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية مثل احمرار الوجه ، وارتجاف الأطراف ، واضطراب الحركة ، والكلام ، وقد ترافقه سلوكيات خارجية مثل : السب ، والضرب ، والقتل ، والانتقام " (ص : ٣٧٨)

كما أشار عبد الكريم (٢٠٠٢م) إلى أن "ليندا" عرفت أنه " شعور وليس سلوك يأخذ العديد من الأشكال مثل السخط ، والغیظ ، والحدة ، والهياج " (ص : ٢٣)

أما سعفان (٢٠٠٣م) فقد توصل إلى أن الغضب حالة تتحدد بمحددات أربعة : إثارة في وظائف الأعضاء الداخلية ، وإدراك ، ومعرفة ، وسلوك ، كما أن الشخص نفسه هو الذي يحدد مدى خطورة المواقف والأحداث التي تثير الغضب ، لأن الغضب في العادة عاطفة شخصية ؛ أي أنه يميل للظهور عندما يلحق الضرر بذات الشخص أو ممتلكاته أو بعائلته (ص: ١٦)

كما عرف العصفور (٢٠٠٤م) الغضب بأنه "حالة وجدانية تتكون من مشاعر تتفاوت في شدتها من الضيق ، والاستثارة البسيطة ، إلى التهيج ، والغیظ الشديد " (ص : ١٧)

وعرفته سناء سليمان (٢٠٠٧م) بأنه "حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات ، تبدأ بالغضب البسيط ، والاستثارة ، والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل في العنف ، ويتسم سلوك الفرد بالهياج الشديد والصراخ والتدمير " (ص: ١٤)

أما أسماء أبو دلبوح (٢٠٠٨م) فقد عرفت أنه " حالة انفعالية داخلية يعيشها الإنسان وقد تظل هذه الحالة داخلية أو تتحول إلى سلوك وعندئذ تصبح عدواناً. (ص: ١٥)

وترى الباحثة من خلال التعاريف السابقة للغضب أنه حالة انفعالية عامة تصدر عن الفرد في أوقات معينة نتيجة تعرضه لمواقف التهديد ، والإحباط ، والشعور بخيبة الأمل ، والعدوان ، وهي متفاوتة في شدتها وتعتمد في استجابتها على الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث والموقف الذي يتعرض له ، فتدفعه لسلوك معين ، إما بالدفاع عن النفس ، أو بالهجوم عندما يجد الفرد نفسه عاجزاً عن السيطرة ، ويكون مصحوباً بتغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية كارتفاع ضغط الدم ، وسرعة التنفس ، وضربات القلب مع زيادة في إفراز هرمون "الأدرينالين" في الدم ، وله آثار خارجية كاضطراب الكلام ، واحمرار الوجه ، وارتجاف الأطراف ، وله وجمان وجه سلبي ووجه إيجابي ، فالسلبي منه ما كان لأسباب واهية ويكون في صورة هجومية تمثل في سلوكيات عدوانية ، أما الوجه الإيجابي منه عندما يكون من أجل الدين ، والعرض ، وعندما يحسن الفرد استخدامه وتكون ردة فعله مناسبة للحدث الذي آثار غضبه .

أنواع الغضب :

يقسم السمري (١٩٩٧م) الغضب إلى نوعين رئيسيين :

الأول: غضب معتدل وصحي : وهو الغضب الذي لا يذهب بصواب الإنسان بل يخضع لسيطرته فلا يتأذى فيعتدي . وهو الغضب حيث تجب الحماية ، وهذا النوع من الغضب رفيق للإنسان في حياته يدعم فيه حسن الخلق ، وكظم الغيظ ، والعفو ، والإحسان ، ففيه الحماية للدين ، والوطن ، والعرض ، والحقوق.

الثاني: وهو الغضب الجامح ، وهنا يتحول الغضب كإنفعال من اعتداله الصحي الحميد إلى تصرف مرضي ، ويتحول إلى شحنة ناسفة وطاقة هائلة توجه إلى التخطيم والتخريب .

وقد يتغلب الغضب على الإنسان فيخرجه عن الدين ، والعقل ، فيفقد الإنسان بصره وبصيرته وقدرته على وزن الأمور بميزان العقل الذي ميز الله به الإنسان (ص:٤٢)

أما الشخصيات فيمكن أن تصنف في ضوء الغضب إلى :

النوع الأول / سريع الغضب سريع الرضى :

هذا الصنف من الناس لا يحسن إدارة ذاته ونفسه ، كلمة واحدة تؤثر فيه ويتفاعل معها ثم بكلمة أخرى يهدأ ويرضى ، وهذا الصنف يؤذي في التعامل ولا يعرف الطرف الآخر كيف يتعامل معه باستمرار ، مزاجه متقلب وقد يغضب من كلمة اليوم ولو قيلت له بعد أسبوع قد لا يغضب فهو حسب حالته النفسية يغضب ويرضى .

النوع الثاني / سريع الغضب بطيء الرضى :

يعتبر هذا النوع من أشر الناس ؛ لأنه يغضب لأي شيء ولكنه لا يرضى بسرعة ، ولا يقبل أي اعتذار أو تأسف على الخطأ ، وإذا أراد أن يصفح أو يعفو يتخذ هو القرار بغض النظر عن اعتذار الطرف الآخر .

النوع الثالث / بطيء الغضب سريع الرضى :

هذا الصنف هو من أخير الناس ، فالحلم والحكمة صفاتهم ، ولا يمنع ذلك من غضبهم بحكم الطبيعة البشرية ، ما يميزهم إذا غضبوا سريعا يرضوا عندما يعتذر إليهم . (سنة سليمان ، ٢٠٠٧م : ٤١)

العوامل والمواقف المثيرة للغضب :

يحدد سغفان (٢٠٠٣م) العوامل والمواقف المثيرة للغضب ، قد تكون داخلية أو خارجية وهي على النحو التالي :

١.الضغوط البيئية :

ومن أمثلة ذلك ضغوط البيئة الطبيعية مثل الضوضاء ، والتلوث ، وارتفاع درجة الحرارة ، وضغوط البيئة المشيدة مثل : مساحة المنزل ، أو ضيق مكان العمل ، أو الدراسة ، وازدحام المواصلات ، وضغوط البيئة الثقافية الاجتماعية مثل سيطرة القيم المادية وضعف القيم الأخلاقية أو زيادة ضغوط الآخرين وسيطرتهم ، والتنافس على فرص العمل رغم ندرتها ، وعدم إشباع الحاجات ، وفوضى التحرر ، والمحافظة الصارمة ، وصعوبة ممارسة الحرية وإعاقة التعبير عن الارادة .

٢.المواقف المكروهة :

ومن أمثلة ذلك الشعور بخيبة الأمل ، والتعرض للخيانة ، الشعور بالتهديد من فقد عمل أو مركز اجتماعي ، نكران الجميل ، التعرض للعنف و العدوان ، التعرض للوشاية والغيبة ، التعرض للنقد الهدام خاصة في وجود الآخرين ، التعرض لأزمات صحية خاصة إذا كانت مزمنة مع صعوبة توفير الدواء ، وقلة احتمالات الشفاء .

٣.الفقدانات :

ومن أمثلة ذلك فقد أشخاص مهمين لنا من الأهل، والأقارب ، والأصدقاء ، فقد ممتلكات ، فقد عمل أو مركز اجتماعي ، فقد الأمن النفسي- ، والاجتماعي ، والديني والاقتصادي (ص:١٨)

٤.عوامل مرتبطة بالعمر الزمني و الفروق بين الجنسين :

ومن أمثلة ذلك إصرار الآباء على تربية الأبناء بأساليب تم تربيتهم عليها ، وفي المقابل رفض الأبناء لهذه الأساليب ، والصراع بين الأجيال بشكل عام ، واتهام الذكر بالتخث ، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية ، واتهام الأنثى بأنها عديمة القيمة أو أنها الجنس الأقل والضعيف

خاصة عندما يترتب على ذلك تقييد حريتها ، ومسئوليتها ، وفرض نظام صارم من القيود ، والأوامر ، وعندما تجد الأثى أن المجتمع يحكم على الخطأ بمعياريين : معيار للذكر يقلل به الخطأ وآثاره ولا يتعدى الجزاء فيه عن لفت الانتباه أو التأنيب ومعيار آخر للأثى يضخم به خطأ الأثى وآثاره وقد يصل الجزاء إلى الرفض والعقاب رغم عدم وجود تشريعات دينية أو قانونية تفرق بين خطأ الذكر و خطأ الأثى (ص : ١٨)

طبيعة الغضب :

١. أن للغضب طبيعة نارية متوقدة داخل النفس ، تعبر عن ذلك بمظاهر أقرب ما تكون للنار من حرارتها ، فله تعبيرات نابعة من تلك الطبيعة مثل : احمرار العين ، وانتفاخ الأوداج ، وقال الرسول صلى الله عليه وسلم " إياكم و الغضب . فإنه جمة . تتوقد في فؤاد ابن آدم . ألم تر إلى أحدكم ، إذا غضب كيف تحمر عيناه وتنتفخ أوداجه ، فإذا أحس أحدكم بشي من ذلك فليضطجع أو ليلصق بالأرض " أخرجه الترمذي .
٢. أنه من الشيطان ، وأن الشيطان قرين الإنسان الملتصق به ، وربما جرى منه مجرى الدم ، والشيطان خلق من نار ، فهو ذو طبيعة نارية قال تعالى " وخلق الجان من نار " الرحمن : ١٥ "
٣. أنه أمر غريزي وطبع جبلي ، ينشأ عنه و به تغيرات عضوية حشوية من حرارة وتقلص في العضلات ، وإفرازات غدية ، واستعداد للمقاتلة و المواجهة وأن هذه الحرارة داخلية كامنة
٤. في حال استثارته يملئ النفس ويستولي عليها ، ويكاد يغطي على العقل ويعمي البصيرة ويضعف التفكير .
٥. له علاقة بالكبر والاستعلاء فهو مرتبط بهما ، فمنشؤه النار والشيطان وذلك لما في أصل الكبر والغضب من التصاحب والتناسب .

(سنة سليمان ، ٢٠٠٧م : ٣٨)

. يمكن توزيعه على خط متصل يقع على أحد طرفيه الغضب الشديد وعلى الطرف الآخر اللأغضب أو الباردة ، والمجمود الانفعالي ، وفي الوسط يوجد الغضب المعتدل ، فالغضب الشديد هو ما يكون مرتفعاً في درجاته ويكون هدام وتدميري ويدفع الفرد لسلوك عدواني يؤثر سلباً على الصحة الجسمية للفرد وحياته النفسية و الاجتماعية .

في حين الغضب المعتدل وهو الأفضل حيث يساعد الفرد على الثقة بالنفس والتعبير عن غضبه بشكل إيجابي وتفرغ ما لديه من محتويات مكبوتة ، وحفظ الذات ، والتعبير عن الآراء وفيه تتناسب الاستجابة السلوكية مع الموقف الذي يتعرض له الفرد ويستطيع فيه التفكير بتروي وتمعن ودراسة الموقف من خلال زوايا مختلفة وبموضوعية.

أما عن الباردة وعدم الانفعال والذي يقع على الطرف الأخير فيقصد به أن الاستجابة الانفعالية حيال ما يعترضه في البيئة . تكون ضعيفة ولا تتناسب مع شدة المثيرات البيئية ، كما تعني أن الفرد يعاني من صعوبة في فهم انفعالاته ، والتعبير عنها ووصفها بالكلمات ، حيث يفتقر الفرد إلى الأفكار والمفردات اللفظية التي يعبر من خلالها عن حالته الانفعالية .

(حسين ، ٢٠٠٧م : ٦٣)

رأي العلماء المسلمين وعلماء علم النفس الحديث في الغضب:

أولاً: رأي العلماء المسلمين .:

-الإمام الغزالي :

تناول الإمام أبو حامد الغزالي (د.ت) تفسير الغضب حيث بين أن الشهوة والغضب قد خلقا لحكمة ، والمطلوب ليس إماتهما ، بل المطلوب ردهما إلى الاعتدال ، لأن من أستفزه نار الغضب ، فقد قويت فيه قرابة الشيطان ، وفي قوة الغضب إفراط واستيلاء يجذب إلى المهالك ، وفيها تفريط وخمود ، يقصر عن المحامد : من الصبر ، والحلم ، والحمية ، والشجاعة ، ومن الاعتدال يتحقق أكثر محامد الأخلاق من : الكرم والنجدة ، وكبر النفس ،

والاحتمال ، والحلم ، والثبات ، والشهامة ، والوقار . كما عرض " الغزالي " الموضوعات التي توضح حقيقة الغضب ودرجاته واذم الغضب والأسباب التي تجعل الإنسان أكثر غضباً ، والحقد باعتباره من نواتج الغضب ، وفيما يلي توضيحاً لهذه الجوانب:

١. حقيقة الغضب :

عندما يخفق الشخص عن تحقيق غرض من أغراضه ، ومقصود من مقاصده اشتعلت نار الغضب واثارت ثوراناً يغلي به دم القلب ، وينتشر- في العروق ، ويرتفع إلى أعالي البدن كما ترتفع النار وكما يرتفع الماء الذي يغلي في القدر فذلك ينصب إلى الوجه فيحمر الوجه والعين ، والبشرة لصفائها تحكي لون ما وراءها من حمرة الدم . وإذا صدر الغضب وكان معه يأس من الانتقام تولد منه انقباض الدم من ظاهر الجلد إلى جوف القلب وصار حزناً ولذلك يصفر اللون .

٢. درجات الغضب :

يمكن تصنيف درجات قوة الغضب إلى ثلاث وهي : التفريط ، و الإفراط ، و الاعتدال :

أ. التفريط : يحدث عند فقد قوة الغضب أو ضعفها وذلك مذموم وهو الذي يقال فيه إنه لا حمية له ولذلك قال الشافعي: من استغضب فلم يغضب فهو حمار ، فمن فقد قوة الغضب ، والحمية أصلاً فهو ناقص جداً وفي المقابل نجد الغلظة والشدة من آثار قوة الحمية وهو الغضب ، ومن آثار ضعف الغضب الخور والسكوت ومن فقد الغضب عجز عن رياضة نفسه .

ب. الإفراط : يحدث عند تغلب الغضب وخروجه عن منطق العقل و الدين ، ولا يبقى للمرء وهو في هذه الحالة بصيرة أو نظر أو اختيار ، بل يصير في صورة المضطر وسبب غلبته أمور غريزية ، وأمور اعتيادية ، فرب إنسان هو بالفطرة مستعد بسرعة للغضب ، أو أنه يخالط قوماً يسمون ذلك شجاعة رجولية فيقول الواحد منهم أنا لا أصبر على

المكر ولا أحتمل من أحد أمر ، وعندما يتشبه الشخص بهم ويشدد به الغضب يصبح أعمى وأصم عن كل موعظة ، بل إن الموعظة نفسها يمكن أن تزيد غضبه ويعجز عن مراجعة نفسه ، وربما يقوى الغضب أكثر فيتحول إلى غيظ .

ومن آثار الغضب في الظاهر : تغير اللون ، وشدة الرعدة في الأطراف ، وخروج الأفعال عن الترتيب ، والنظام ، واضطراب الحركة و الكلام ، وأما أثره في اللسان : فانطلاقه بالشتم ، والفحش من الكلام الذي يستحي منه العقل ، وأما أثره على الأعضاء الضرب ، والتهجم والتمزيق ، والقتل ، والجرح ، أما أثره في القلب : فالحقد ، والحسد ، وإضرار السوء ، والشتمات ، والاستهزاء وغير ذلك من القبائح .

ج. الاعتدال : الاعتدال في الغضب هو المحمود ، لأن هذا الغضب يخضع لسيطرة العقل والدين ، فينبعث حيث تجب الحمية و ينطفئ حيث يحسن الحلم ، وحفظ الغضب على حد الاعتدال هو الاستقامة التي كلف الله بها عباده وهو الوسط الذي وصفه رسول الله صلى الله عليه و سلم حيث قال : " خير الأمور أوسطها " و القاعدة هنا : أنه ليس كل من عجز عن الإتيان بالخير كله ينبغي أن يأتي بالشر- كله ولكن بعض الشر- أهون من بعض ، وبعض الخير أرفع من بعض . فهذه حقيقة الغضب ودرجاته .

٣. ذم الغضب :

في بيان ذم الغضب روى أبو هريرة أن رجلاً قال : " يا رسول الله مرني بعمل وأقلل ، قال : لا تغضب ثم عاد عليه ، فقال : لا تغضب " ، وعن عبد الله ابن عمرو " أنه سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم ماذا ينقذني من غضب الله ، قال : " لا تغضب " . (رواه البخاري)

والغضب يصير صاحبه إلى ذلة الاعتذار ، كما أنه يفسد الإيمان وإذا غضب الإنسان قال بما لا يعلم وعمل بما يندم ، وقد كتب عمر بن عبد العزيز إلى عامله يقول : " لا تعاقب عند غضبك وإذا غضبت على رجل فاحبسه فإذا سكن غضبك فأخرجه وعاقبه على قدر ذنبه " وأقل الناس غضباً أعقلهم ، لأن الغضب عدو العقل .

٤. الأسباب التي تجعل الإنسان أكثر غضباً :

عرض " الغزالي " الأسباب التي تجعل الإنسان أكثر غضباً وأكثر هذه الأسباب إثارة لانفعال الغضب . وكانت القاعدة في تصنيف هذه الأسباب أن الإنسان طالما يحب شيئاً ويكره شيئاً فلا يخلو من الغيظ ، والغضب ، ومادام يوافقه شيء ويخالفه آخر فلا بد من أن يحب ما يوافقه ويكره ما يخالفه .

وما يحبه الإنسان ينقسم إلى ثلاثة أقسام :

القسم الأول / ما هو ضروري :

وضروريات الإنسان : القوت ، والمسكن ، والملبس وصحة البدن ، والإنسان بطبيعته يكره زوال هذه الضروريات ويغضب على من يتعرض لها

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من أصبح آمناً في سربه معافى في بدنه وله قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها " أخرجه الترمذي وابن ماجه (الغزالي ، د.ت : ١٦١) والأصل هنا من كان بصيراً بحقائق الأمور وسلم من الأمور الثلاثة المشار إليها في الحديث فملتوقع أن لا يغضب في غيرها . ولكن إذا غضب الإنسان لأسباب تتعلق بما هو ضروري فعليه ألا يطيع غضبه ولا يستعمله إلا على حد يستحبه الشرع ويستحسنه العقل ، ويمكن تحقيق ذلك بالمجاهدة ، والحلم ، والاحتمال .

القسم الثاني / ما ليس ضروري :

وما ليس ضروري كالجاه ، والمال الكثير ، والدواب ، وهذه الأمور صارت محبوبة بالعادة وأحياناً لجهل مقاصدها مثل حب الذهب والفضة ، والأصل هنا أنه لا يجوز الغضب على ما ليس ضروري لأن حبه ليس ضروري ، وهذه الأشياء زائلة .

القسم الثالث / ما يكون ضرورياً في حق الناس دون البعض :

والمقصود بها هنا ما يستخدم كوسائل لكسب الضرورات أو غير الضرورات مثل: الكتاب للعالم ، فالعالم يحب الكتاب ويغضب إذا أتلفه أو حرقه أحد .

والأصل هنا أن الإنسان إذا علم أن الأشياء التي تغضبه ليس من الضروري أن تغضب غيره لأنها ليست ضرورية له ، فعليه أن لا يجعل غضبه يشتد ويستمر .

فالشخص الذي يغضب على ما هو ضروري فإن غضبه لا يكون في كل المواقف وقد لا يدوم ، ومثل هذا الشخص قد يعلم أن الخلق و الموت من عند الله و أن إرادة الله خيرة . وقد نجد الشخص الذي يغضب إذا فقد ما هو ليس ضروري بشدة أكبر من فقدته لما هو ضروري ، فلو قيل للشخص أنك لا تحسن اللعب أو أنك لا تقدر على القيام بعمل ما تملكه الغضب الشديد ، ومثل هؤلاء لا يعلمون أن الغضب الناتج عن ما ليس بضروري مذموم ، لأن حبه ليس بضروري .

وعندما يتعلق الأمر بأمور الدين و نصره الحق فإن الغضب يكون مطلوباً بشرط ألا يستمر ويشتد فينتهي بانتهاء تحقيق الهدف . وتكون شدته بقدر الحاجة .

ومن أهم ما يثير الغضب أيضاً الزهو ، والعجب ، والمرح ، والهزل ، والهزء ، والتعير والممارسة ، والغدر وشدة الحرص على فضول المال و الجاه ، ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب .

٥. الفروق الشخصية في الغضب :

في ضوء الفروق الشخصية بين الأشخاص ، نجد المرأة أسرع غضباً من الرجل ، والصبي أسرع غضباً من الرجل الكبير ، والشيخ الضعيف أسرع غضباً من الكهل ، وذو الخلق السيئ و الرذائل القبيحة أسرع غضباً من صاحب الفضائل . (سعفان، ٢٠٠٣م: ٦٤)

٦. من نواتج الغضب : الحقد :

أشار " الغزالي " إلى الحقد باعتباره من آثار الغضب ، فذهب إلى أنه لزم كظم الغيظ لعجز عن التشفي في الحال ، ومعنى الحقد أن يلزم قلبه استثقاله ، والبغضة له ، والنفار منه وأن يدوم ذلك ويبقى ، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " المؤمن ليس بحقود " ، فالحقد بذلك ثمرة الغضب ، كما أن الحقد بدوره يثمر عن ثمانية أمور هي:

- أ. الحسد : أي تمنى زوال النعمة عن الغير .
- ب. الشماتة : أي الشماتة بما أصاب الغير من بلاء
- ت. هجر الغير و الانقطاع عنه حتى وإن طلبك وأقبل عليك .
- ث. أن تعرض عنه استصغاراً له .
- ج. أن تتكلم فيه بما لا يحل من كذب وغيبة وإفشاء سر وهتك ستر وغيره .
- ح. أن تحاكيه استهزاءً به وسخرية منه .
- خ. إبداءه بالضرب وما يؤلم بدنه .
- د. أن تمنعه حقه من قضاء دين أو صلة رحم أو رد مظلمة. (سعفان، ٢٠٠٣م:٦٥)

-الكندي:-

رأى أبو يوسف الكندي أن هناك ثلاث فضائل إنسانية ترتبط بالنفس وهي :. الحكمة ، والنجدة ، والعفة ، هذه الفضائل مفصلة على النحو التالي :

فضيلة النفس العاقلة الحكمة ، فضيلة النفس الغضبية النجدة ، أما فضيلة النفس الشهوانية فهي العفة ، ثم جمع الفضائل كلها في العدل ، لأن جماع الفضائل عنده العدل والاعتدال ، وأن الخروج عن الاعتدال رذيلة ، وهذه الفضائل لها طرفان ، أحدهما من جهة الإفراط ، والآخر من جهة التفريط أو التقصير .

وقد سمي جهة الإفراط في النفس الغضبية بالتهور والهوج ، و سمي جهة التفريط بالجبن ، أما عن اعتدالها فهو النجدة ، وأن العدل في النفس الغضبية هو ألا تقصر عن النجدة التي هي الاستهانة بما يؤذي البدن في ذب المكاره عن الذات ، ولا نعدو إلى ما هو خارج حدود النجدة ، وأن الأمر الطبيعي لذواتنا هو:الحكمة و العدل و العفة و النجدة.(ربيع ١٩٩٣م:١٦٠)

- مسكويه :

ويرى أبو علي الخازن ، الملقب بمسكويه إلى أن للنفس الإنسانية ثلاث قوى وهي : القوة الناطقة ، و القوة الغضبية ، و القوة الشهوية ، واعتبر أن هذه القوى الثلاث أيضاً ، مثل أفلاطون ، نفوساً . غير أنه لا يعني بذلك أنها نفوس منفصلة مستقلة بعضها عن بعض ، بل هي نفوس متصلة بعضها ببعض ، وأنها إذا اتصلت صارت شيئاً واحداً. ويبان هذه القوى أو النفوس الثلاث كالتالي .:

● القوة الغضبية (أو النفس الغضبية) يسميها مسكويه أيضاً النفس السبعية ، وهي التي يكون بها الغضب ، و التحدي ، والإقدام على الأهوال ، و الشوق إلى التسلط ، و الترفع ، و ضروب الكمالات . ومركز هذه القوة في القلب .

● القوة الناطقة (أو النفس الناطقة) هي التي يكون بها الفكر و التمييز و النظر في حقائق الأمور . ومركزها في الدماغ.

● القوة الشهوية (أو النفس الشهوية) ويسميها مسكويه أيضاً النفس البهيمية ، وهي التي تكون بها الشهوة ، وطلب الغذاء ، والشوق إلى الملاذ التي في المأكّل و المشارب و المناكح ، و ضروب اللذات الحسية . ومركز هذه القوة في الكبد .

و القوة الشهوية هي أدنى هذه القوى ، و القوة الغضبية أوسطها ، و القوة الناطقة اشرفها.

(نجاتي ، ١٩٩٣م:٧٥)

ثانياً : الغضب من وجهة نظر علماء النفس في الدراسات النفسية الحديثة :

١- ستانلي هول :

جمع العالم النفسي ستانلي هول " Stanley Hall " (١٨٩٤ م) ، ٢١٨٤ سؤالاً خاصاً بالأحداث الغاضبة ، وماذا يفعل الشخص أثناء الغضب ؟ وما الذي يشعر به بعد ذلك من تغيرات جسدية أو عقلية ؟ وكان من الاستجابات المتناقضة التي حصل عليها " هول " هو ما قرره أحد الأشخاص : بأن الغضب جعله يشعر بتحسن . في حين قرر آخر : بأن الغضب جعله مريضاً . وقال ثالث : إنني غالباً ما أكون مرتعداً إذا شعرت بالغضب وغالباً ما أصاب بالصداع العصبي بعد الغضب . في حين عبر آخرون : بأنهم يمرون بهذين النوعين من ردود الفعل (السلبية و الايجابية) ، ولكن ذلك يتوقف على الظروف . وأشار " هول " إلى وجود نوع من الغضب يتعلق بالتصرفات الطبيعية ، يظهر ذلك مثلاً عندما تكون الأشياء غير الحية لا تعمل بالطريقة المثلى مثل الأقلام و الملابس و اللعب . وفي هذه الحالة تتصرف كما لو كان قالب الطوب المزجج أو القلم أو أي أداة ، قادرة على الشعور بما أصابنا من غيظ . وأشار " هول " أيضاً إلى وجود نوع آخر من الغضب يختص بالدماغ ، وهو يعتمد على الفطرة أو المزاج ، مثل الكراهية التي نشيرنا وهي : العادات والعلل و (الأهواء) التي يقابلها بعض الناس سواء كانوا من الطيبين أو غيرهم .

ومنذ جهود " هول " تقدم البحث في مجال الغضب وبدأت أساليب البحث تختلف ، ولم يعد يقتصر - على : التقرير الذاتي ، ولكن بدأ الاعتماد على الاختبارات النفسية ، والأساليب الكهربائية و الكيميائية ، واختبارات الأعصاب .

وبعد تعدد طرق البحث بدأ بعض الباحثين يبحثون عن الأصول الجينية ، والبعض الآخر يشير إلى الدوائر العصبية في المخ ، و البعض الآخر يدرس الغضب في تجارب طبيعية داخل المعمل . (سعفان:٢٠٠٣م،٦٦)

٢- تشارلز سبيلبرجر :

أجرى العالم سبيلبرجر في عام (١٩٨٦) حواراً مع العالم "جيمس روبياك" حول ثلاث محاور : هي : تقدير بيئة وخاصة كل من القلق و الغضب و الفضول , Anxiety , anger , curiosity وتقدير اختبار القلق ، وقضايا التدريب في العلاج السلوكي .

وذهب " سبيلبرجر " إلى أن هذه المفاهيم الثلاثة : القلق و الغضب و الفضول عبارة عن أنظمة نفسية دافعية. وإذا كان تقدير القلق كان الشغل الشاغل له منذ منتصف السيتينات من القرن العشرين ، إلا أنه غير اتجاهه خلال الثمانينات نحو تقدير الغضب وتحديد دوره في أمراض التوتر و أمراض شرايين القلب .

ويذهب " سبيلبرجر " إلى أن القلق والغضب يرتكزان على ردود فعل العراك ، بينما يبقى الفضول ضرورياً للبقاء ، وهذه الأنظمة الثلاثة هي وظائف في بناء المخ . وميز " سبيلبرجر " وزملاءه بين الغضب كحالة و الغضب كسمة : فعندما يكون الغضب حالة انفعالية مؤقتة ناتجة عن شعور الشخص بالضيق الشديد ولكنها تختلف في شدتها من موقف لآخر ، وفي فترة زمنية دون الأخرى . في هذه الحالة يعرف الغضب بالغضب كحالة Stat anger . وعندما يكون لدى الشخص ميل ثابت لتكرار خبرة الغضب في المواقف المختلفة التي تثير الغضب فيما يعرف بالاستعداد للغضب Anger disposition أو الاستهداف للغضب Anger proneness ، ففي هذه الحالة يعرف الغضب ، بالغضب كسمة Trait anger .

وعن العلاقة بين حالة الغضب وسمة الغضب في ضوء نظرية " سبيلبرجر " ، يمكن تصور وجود حالة الغضب دون سمة الغضب ، ولكن وجود سمة الغضب يتبعها وجود حالة الغضب. كما أهتم " سبيلبرجر " وزملاءه أيضاً بدراسة العوامل البيئية التي تستثير حالة الغضب وأشاروا إلى أن الأشخاص الذين لديهم استعداد عالٍ للغضب قد تعرضوا في حياتهم لظروف بيئية صعبة . فالمواقف التي مروا بها وكان بها خطر أو تهديد أو مضايقات تجعلهم يستجيبون بحالة غضب مرتفعة عند مواجهتهم للظروف الصعبة (سغفان ، ٢٠٠٣م: ٦٧)

٣-ألبرت أليس :

أن نظرية أليس تتلخص في أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه .

قد يتبنى الشخص أفكاراً لا عقلانية عامة تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية ومنها الغضب وقد يتبنى أفكاراً لا عقلانية خاصة مرتبطة بالغضب ، أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة مثل يجب ، ينبغي ، لابد ، ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص. وعندما يزداد الغضب ، تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي حدث فيه الغضب ، ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين .

في ضوء آراء " أليس " عن علاقة الأفكار اللاعقلانية بالاضطرابات الانفعالية و علاقة أساليب التفكير اللامنطقية بالاضطرابات الانفعالية ، نعرض مايلي :

أ. الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالاضطرابات الانفعالية :

وضع " أليس " إحدى عشرة فكرة أو قيمة للاعقلانية تؤدي في رأيه إلى انتشار الاضطرابات الانفعالية وهي :

١. من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به .
٢. ينبغي أن يكون الشخص على درجة كبيرة من الكفاءة و المنافسة التي تصل إلى حد الكمال حتى يشعر أن له قيمته و أهميته .
٣. بعض الناس يتصفون بالشر و الوضاعة و الجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب .
٤. أنه لمن النكبات المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يتمنى المرء .
٥. تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها .

٦. تُعد الأشياء الخطرة أو المخيفة سبباً للانشغال الدائم و الهم الكبير ، ويجب أن يكون الشخص دائم التوقع لها ، وعلى أهبة الاستعداد لمواجهتها و التعامل معها
٧. الأسهل للشخص أن يتفادى بعض المشكلات أو المسؤوليات بدلاً من مواجهتها .
٨. يجب على الشخص أن يكون مستنداً على آخرين وأن يكون هناك شخصاً أقوى منه يعتمد عليه.
٩. الخبرات و الأحداث الماضية هي التي تحدد السلوك الحالي ولا يمكن استبعاد تأثير الماضي
١٠. ينبغي أن يحزن الشخص لما يصيب الآخرين من اضطرابات و مشكلات .
١١. هناك دائماً حل صحيح أو كامل لكل مشكلة ، ويجب أن نبحث عن هذا الحل لكي لا تصبح النتائج مؤلمة وخطيرة . (سيفان ، ٢٠٠٣م: ٧٠)

أ. الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب :

يرى " أليس " أن الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية، أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية لأن تسيطر عليه فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المثير للغضب ، أو ضبط انفعالات الغضب ، أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب ، والنتيجة أن الإنسان يبدأ يفكر بطريقة مدمرة للذات .

ويرى " أليس " أن الأفكار اللاعقلانية الأساسية التي يتمسك بها الإنسان الغاضب أربع وهي :

١. كم كان شنيعاً (فظيلاً) أن تعاملني بمثل هذه الطريقة .
٢. لا أستطيع أن أتحمل معاملتك لي بأسلوب الاستهانة (عدم المسؤولية) غير العادل.
٣. لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة .

٤. لأنك تعاملني بهذه الطريقة ، أجد أنك الشخص المرعب (الفظيع) الذي لا يستحق أي شيء طيب في الحياة ، ولابد من عقابك .

ج.أساليب التفكير اللامنطقية المرتبطة بالاضطرابات الانفعالية :

بجانب الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية والأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب ، توجد أساليب تفكير لا منطقية (خاطئة) تؤدي إلى الغضب ، ومنها :
المبالغة ، و التعميم ، وأخطاء الحكم و الاستنتاج . ونشير إليها باختصار :

المبالغة Exaggeration :

إدراك الموقف وتفسيره بطريقة أكثر مما هو عليه بالفعل ، ويترتب على ذلك : إثارة مشاعر الخوف و القلق و الغضب ومن أمثلة المبالغة " اعتقاد الشخص بأنه لا أحد يعاني مثله من المشكلات و الاحباطات " .

٢.التعميم Generalization :

هو الانتقال بالإدراك و التفسير و الحكم من الخاص إلى العام ، أو الانتقال من الجزء إلى الكل و التفكير العقلاني يبني على أساس أن ما ينطبق على الجزء قد لا ينطبق على الكل ، وإذا كان التعميم طريقة علمية للتفكير فيجب الانتباه إلى العلم الحقيقي يأبى التعميم السريع. ومن أمثلة التعميم الخاطئ : توقع الشخص بأن حدوث مشكلة لأي شخص معناها حدوث نفس المشكلة له .

٣.أخطاء الحكم و الاستنتاج : الحكم Judgment

قرار عقلي برأي معين ، وهو أساس التفكير ، وعليه يبني الاستدلال و البرهنة ، فإذا أصدر الشخص حكماً أو فسر حادثة دون توفر معلومات كافية ، ودون فهم السياق الذي يصدر فيه الحكم ، فإنه يخطئ في الاستنتاج . ويعرف الاستنتاج Inference بأنه انتقال العقل من قضية مسلم بها إلى قضية أخرى مترتبة عليها. ومن أمثلة أخطاء الحكم : إصدار

الشخص حكماً واحداً على مواقف مختلفة ، ومن أمثلة الاستنتاج شعور الشخص بالغضب لأنه يرى صديقه يتحدث مع آخر بصوت منخفض ، فيعتقد أن صديقه يقوم بالوشاية و التحريض ضده ، فيشعر بالغضب من صديقه وربما يفكر في الاعتداء عليه أو يعتدى عليه فعلاً .

ذ. كيف يحدث الغضب وكيف يعالج ؟

في ضوء نظرية " أليس " يمكن تفسير كيفية حدوث الغضب كالآتي :

١. خبره أو تجربة محرّكة ومنشطة للغضب A- Activating experience
٢. نسق معتقدات لاعتقالية مرتبطة بالغضب B- Irrational belief system
٣. نتيجة انفعالية (الغضب) C- Emotional consequence (anger)
٤. دحض ومناقشة الأفكار الالاعتقالية D- Dispute
٥. الأثر (الصحة النفسية) E- Effect (Psychological health)

وفقاً لهذا النموذج ، فإن المعوقات و المشكلات اليومية التي تبدو أنها محرّكة للغضب (A) ليست هي في الواقع تؤدي للغضب (C) بشكل مباشر ، ولكن الذي يؤدي إلى الغضب بشكل مباشر هو نظام معتقدات الشخص غير العقلانية (B) ولذلك استطاع الشخص قليل الانشغال بالأحداث (A) أو التعامل بإيجابية مع كل الأحداث التي لا بد وأن تحدث ، والمعوقات الموجودة و المستمرة و التي يصعب تغييرها ، أو مقاومة الغضب وذلك بأن يكون الشخص الغاضب أكثر انضباطاً وتحكماً في غضبه ، ثم يلي ذلك تركيز الشخص على ضرورة تغيير نظام المعتقدات عن طريق دحض ومناقشة الأفكار الالاعتقالية (D) واكتساب معرفة جديدة وأفكار عقلانية جديدة ، وواقعية تقوم على أساس قبول الذات وقبول الآخرين ، فإن النتيجة ضبط الشخص لانفعالاته وغضبه ، وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية (E) ، أو على الأقل يتمتع بالتوافق النفسي . (حسين ، ٢٠٠٥م: ١٠٥)

هـ . البدائل أمام الإنسان لكي يعبر عن غضبه :

يرى " أليس " أن الإنسان أمامه ثلاثة بدائل لكي يعبر عن غضبه وهي :

أ- التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة

ب- قمع وكبت الغضب

ج- التعبير عن الغضب بحرية و منضبطة

ونوضح البدائل الثلاثة كالآتي :

الغضب له وظيفة إيجابية لأنه يحمي الإنسان من العالم العدائي ، ولكن إذا غضب الشخص وعبر عن غضبه بحرية غير مقيدة ، فإن هذا لا يكفي ، لأن الآخرين ربما ينزلوا عن الشخص الذي يظهر غضبه بدون قيود ، وربما يستجيبوا له بسلوك عدواني . أما إذا غضب الشخص ولكنه مال إلى قمع أو كبت غضبه بدلاً من التعبير عنه ، فإن هذا الشخص يكون عرضة لسيطرة الآخرين الذي يميل إلى قمع أو كبت غضبه بطيبة القلب ، فإن طيبة القلب لا تعني أن الآخرين سوف يحترمونه ويعاملونه بإيجابية ، ولكنه يكون عرضة لاستغلالهم وسيطرتهم . هذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل : ضغط الدم ، والاضطرابات الانفعالية الأخرى مثل : القلق والاكتئاب .

يبقى البديل الثالث أمام الشخص للتعبير عن غضبه وهو التعبير عن الغضب بحرية منضبطة هذا السلوك يمكن أن يؤثر إيجابياً في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له ، ويغيروا من اتجاهاتهم نحوه بإيجابية ، وهذا هو أفضل بديل .

(سعفان ، ٢٠٠٣م : ٥٧)

تأثير الغضب على النفس البشرية :

عند الغضب أو الخوف أو التعرض لحادث طارئ غير متوقع ، تعتري الجسم أعراض وعلامات تتلخص في شحوب واصفرار لون الوجه و الأطراف ، واتساع حدقة العين ، وانتصاب شعر الرأس ، وتصيب العرق الغزير ، وتسارع دقات القلب و ازدياد ضغط الدم .. وتعزى ظهور هذه الأعراض و العلامات إلى تأثير هرمون مهم يسمى (الأدرينالين) أو ما يمكن أن نطلق عليه هرمون الغضب أو هرمون الطوارئ . يفرز هذا الهرمون بواسطة الغدة فوق الكلوية (الغدة الكظرية) وهما غدتان صغيرتان ، يبنى و يسرى ، تتركز كل واحدة على قمة كل كلية ، وهما كغيرهما من الغدد الصماء تفرز هرموناتها مباشرة في مجرى الدم ، حيث تقوم هذه الهرمونات بأعمال بالغة الأهمية في كثير من مناشط الجسم .

ولقد وجد العلماء أنه في حالة الغضب المعتدل تفرز الغدة الكظرية هرمون الأدرينالين بكمية محدودة في الدم ، فتنشط الدورة الدموية و تزداد كفاءة القلب في إمداد الجسم بالدم و السكر (الطاقة) ، وهذا يساعد الجسم على الاستعداد لمواجهة الآثار المحتملة للغضب وكذلك النتائج التي يمكن أن تسفر عنها ، ولا خطر ولا ضرر من هذا .(السمري، ١٩٩٧م: ٤٢)

وللغضب آثار سلبية وفوائد ايجابية :

من آثاره السلبية :

بالرغم من أن الغضب يلعب دوراً هاماً في توجيه حياة الأفراد ، إلا أنه يؤثر سلباً عليه في جميع جوانب الحياة الفكرية ، والاجتماعية ، والنفسية ، والجسمية وهذا ما يوضح لنا ويبين أن الغضب يعتبر مفتاح للشر لكونه يجمع الشر- كله ، وهذا ما أشار له أحد علماء السلف قائلًا : " إن الغضب جماع الشر ، وإن التحرر منه جماع للخير "

فمن مضاره الفكرية نجده يعطل تفكير الفرد ، وسلوكه ، ويشوه عملية الإدراك لديه ، ويسلبه عقله مما يجعله يندفع ويسلك وفقاً لوزغاته ورغباته التي قد تسبب له الحسرة و الندامة فيما بعد.

ومن مضاره الاجتماعية التي قد تنجم عن الغضب تضعف من الترابط بين الناس ، تولد الحقد في القلوب وإضرار السوء لديهم ، بالإضافة إلى تقطع الصلة بين الأهل و الأصدقاء ، فتفسد بذلك الحياة وتتهار المجتمعات .

أما بالنسبة لمضاره النفسية ، والجسمية فقد ثبت علمياً أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثير العدو أو الجري على القلب .

إلا أن العدو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلاً لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن أراد ذلك (سناء سليمان ، ٢٠٠٧م : ٦٢) ، أما في الغضب فلا يستطيع الإنسان أن يسيطر على غضبه لاسيما و إن كان قد اعتاد على عدم التحكم في مشاعره . وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ، ويزيد عن معدله الطبيعي حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد المطلوب ، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب وتفقده مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمرر تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يخضعها هذا القلب المنفعل ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب ؛ ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أضرار ، وأن الغضب المكبوت فقط هو المسئول فقط عن كثير من الأمراض ، ولكن دراسة أمريكية حديثة قدمت تفسيراً جديداً لتأثير هذين النوعين من الغضب مؤداه أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدتها ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحياناً إلى الإصابة بالسرطان ؛ أما في حالة الغضب الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدي إلى الأضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالاً ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال مهما كان ضئيلاً فالحالة الجسمية للفرد لا تنفصل عن حالته النفسية (القناوي، ٢٠٠٢م : ١١٦)

وفي الغضب وآثاره السلبية يقول الدكتور "أحمد شوقي إبراهيم" عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية و القلب .. أما الميول الإنسانية تنقسم إلى ثلاثة أقسام، ويختلف سلوك وتصرفات الأشخاص باختلاف هذه الميول ومدى السيطرة عليها: الميول الشهوانية وتؤدي إلى الثورة و الغضب ، الميول التسلطية وتؤدي إلى الكبر والغطرسة وحب الرياسة ، الميول الشيطانية وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين . ومهما كانت ميول الإنسان فإنه يتعرض للغضب فيتحفز الجسم ويرتفع ضغط الدم فيصاب بالأمراض النفسية ، والبدنية والذبحة الصدرية . وقد أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان لهذا ينصح الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه لا تغضب وليس معنى هذا عدم الغضب تماماً بل عدم التماهي فيه ، فتجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس مع إيمان قوي بالله ويمتدح الرسول صلى الله عليه وسلم هذا السلوك في حديثه .. ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب ولا يكون تجنب الغضب بالمهدئات لأن تأثيرها بتكرار تناولها ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة ولأن الغضب يغير السلوك فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء و اتزان . (قناوي ، ٢٠٠٢م : ١١٧)

ومن فوائده الايجابية :

يعتبر الغضب انفعالا طبيعياً وهو محيط بنا ، ولولاه لبقينا في حالة سكون وعدم حركة، فهو قوة خير إذا أحسن الفرد توجيهه وتوظيفه بطريقة صحيحة ، فالتنفيس عن الغضب أمر مطلوب ، فهو يساعد الفرد على التنفيس عن الاستثارة الانفعالية التي تسببها المواقف الإحباطية ، وإعاقة الهدف ، وتفسح المجال أمام الفرد لينتصر على تردده ، وليتحرر من قناعة مسيطرة على سلوكه ، من أجل التغلب على العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه ليتمكن من إشباع حاجاته ، والحصول على ما يريد ، كما أنها تمكن الفرد من التواصل مع الآخرين ، من خلال رغبته في الحديث مع أشخاص آخرين للتعبير عن الأشياء التي تكاد تزججه وتضايقه وتجعله يشعر بالغضب من ناحيتها ، أيضاً تمكنه من التمييز بين الخبيث والطيب ،

ويوقظ الآخرين ، ويصحح الأمور ، يلحق الضرر بالآخرين ومن ثم الاعتذار لهم والتسامح منهم ، فهو يُعلم مبدأ التسامح ، وأهمية الحلم ، وكظم الغيظ قال تعالى " والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس ، والله يحب المحسنين " آل عمران : ١٣٤ " وفيه اختبار وابتلاء ، للانتصار على النفس ، ولولاه لما دافع أحد عن دينه ، وعرضه ، ووطنه . (سناء سليمان، ٢٠٠٧م : ٧٨)

علاقة الغضب بالعقل :

الغضب انفعال ناري يختلف عن طبيعة تكوين الإنسان الطينية ، فهو يتواجد داخله ليحفزه على الأعمال الطيبة ، كالبحث عن الطعام ، والدفاع عن الدين ، وعن النفس ، والأهل ، والبلاد ، وهذه الطاقة الانفعالية المفيدة لابد أن تكون تحت سيطرة العقل ، ليحسن الفرد توجيهها التوجيه الصحيح حتى يجني ثماراً مريحة من جراء إزالة عوائق الطريق ، وما قد يواجهه من مشاكل . فالغضب الموجه تحت سيطرة العقل ما هو إلا طاقة إيجابية للبناء ، ولإزالة عوائق الطريق ، وليحمي بها الإنسان نفسه ، وليستفيد من هذه الطاقة في أداء وظيفته في الحياة بشكل أتقن .

فالانفعال الغضبى لو كان بعيداً عن سيطرة العقل فالمهمة الأولى لهذا النوع من الغضب هو إحراق العقل ، والعمل على تدميره ، وتدمير قدرته على إصدار القرارات الرشيدة بحيث تصدر عنه قرارات مشوهة ينتج عنها تخبط في الكلمات الخارجة من اللسان لتؤدي المغضوب عليه ، فيقوم هو بدوره من جراء الجرح النفسي- الذي تعرض له ، فيستثار غضباً مما يزيد الموقف اشتعالاً ، عندها يتخبط ذلك الغاضب في حركات جسمه ، وعندها تصدر عنه لغة غير اللغة اللفظية من حركات نارية قد تؤدي المغضوب عليه ، وتزيد من جراحاته النفسية وقد يتطور الموضوع إلى جراحات مادية إثر تطور الاحتراق الغضبى بين أطراف الغضب .

وهنا نجد أن هناك علاقة عكسية بين استخدام العقل لمهمته العقلية في إصدار القرار الرشيد وبين الغضب الناري المدموم ، فعلى قدر ما ترتفع درجة حرارة الانفعال الغضبى

على قدر ما يحترق العقل ، وتنقص معه قدرته على اتخاذ القرار السليم . (نسيبه العلي ، ٢٠٠٢م:٦٥)

وهنا ترى الباحثة أن الغضب المذموم ما هو إلا مرض حارق للعقل ، كونه مانع يعمل على إعاقة إصدار القرارات الرشيدة في حق الفرد نفسه أولاً ، وفي حق علاقته بالآخرين ثانياً ، لتحل محلها قرارات مشوهة ينتج عنها تخطيط وتشويه في إدارك الموقف بأكمله ، لذا لا بد من إخضاع الغضب تحت سيطرة العقل ، ليتم توجيهه التوجيه الصحيح. فعلى قدر ما يرتفع الانفعال الغضبى على قدر ما يحترق العقل ، وبالتالي تنقص القدرة العقلية على اتخاذ القرارات السليمة .

الغضب والحياة :

قد يتعجل الإنسان في بعض أموره ، ويسارع في اتخاذ قراره تحت ضغط الظروف أحياناً ، أو لإشباع رغبة ملحة في نفسه ولكن غالباً ما يكون ذلك نتيجة لثورة غضب أملت به ، ولكن سرعان ما يتبين له خطئه ويندم على ما كان منه . وعندها يدرك المرء عاقبة التسرع، وأن السلامة في التأني ، وحسن التصرف ، فلو تريث الإنسان في الكثير من أموره، واحتكم إلى العقل لحسنت عاقبته ونجا من حسرة الندم ، ومن الملاحظ أن الغضب هو رأس كل شر وهو المحرك لنوازع النفس . فالغضب من الشيطان ولا يزول الغضب إلا بذكر الله ، ففي ذكر الله طمأنينة النفس .

كما أن اعتدال النفس وكبح جماحها أمر مطلوب وهو محمود العاقبة وهو من سمات النفوس القوية ، وأن ضبط النفس و التحلي بالصبر يعود على صاحبه بالخير ، فالتأني مرتبطاً بالصبر ، والإنسان بالصبر وضبط سلوكه يحقق أفضل النتائج في ظروف قد تتعدم فيها فرص النجاح .(عبد العظيم ، د.ت : ١٢١)

ثانياً : الدراسات السابقة :

نظراً لقلّة الدراسات السابقة في مجال (الثقة بالنفس وانفعال الغضب) على حد علم الباحثة في البيئة العربية بصفة عامة والبيئة السعودية بصفة خاصة ، ستقوم الباحثة باستعراض الدراسات التي تيسر- لها الحصول عليها ، التي تناولت موضوع الثقة بالنفس والغضب في علاقتهما بمتغيرات أخرى ، من خلال اتصالها ببعض مراكز البحوث العلمية المتمثلة في (مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، معمل قسم علم النفس بجامعة أم القرى شطر الطالبات ، مكتبة جامعة أم القرى شطر الطالبات ، مكتبة جامعة الملك عبد العزيز شطر الطلاب والطالبات) والتي سيتم عرضها على النحو التالي .:

أ- دراسات تناولت الثقة بالنفس في علاقتها ببعض المتغيرات :

أجرى أبو علام (١٩٧٨م) دراسة تناولت العلاقة بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس لدى الطالبات من خلال افتراضه أن كبريات السن في الصف الدراسي أقل ثقة بأنفسهن من الطالبات اللاتي يتفق عمرهن مع العمر المقرر للصف الدراسي ، طبقاً لسن القبول في المدرسة الابتدائية ، وكان المتغير المستقل في هذه الدراسة مستوى العمر بالنسبة للفصل الدراسي. وقد اشتملت فئة كبريات السن على الطالبات اللاتي بلغ عمرهن (١٦) عاماً فأكثر في الصف الثاني متوسط ، و (١٨) عاماً فأكثر في الصف الرابع ثانوي ، و (١٩) عاماً فأكثر في الصف الخامس الثانوي ، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطالبات كبريات السن اللاتي سبق أن تعرضن للرسوب في السنوات السابقة كن أضعف ثقة بأنفسهن .(نقلًا عن العنزي، ٢٠٠١م) وقامت جمالات غنيم (١٩٨٨م) بدراسة هدفت منها التعرف على بعض المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة بانخفاض التحصيل الدراسي لدى بعض الطلاب المتفوقين عقلياً واشتملت العينة على (٢٠٠) طالب تراوحت أعمارهم ما بين (١٤-١٦) سنة وقد طبق عليهم

اختبار كاتل للذكاء، ومقياس الدافع للإنجاز، ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس القلق، ومقياس اتجاهات المعلمين نحو الطلاب كما يدركها الطلاب، ومقياس العلاقات بين الوالدين، ومقياس العلاقات الاجتماعية بين الطلاب. وقد كشفت النتائج عن وجود فروق دالة بين درجات مجموعة المتفوقين عقلياً ومنخفضي التحصيل والمتفوقين عقلياً مرتفعي التحصيل لصالح المجموعة الأولى من حيث القلق ولصالح الثانية من حيث الدافع للإنجاز والثقة بالنفس، كما اتضح وجود فروق بينهما أيضاً في اتجاهات المعلمين نحو الطلاب والعلاقات بين الوالدين والعلاقات الاجتماعية بين الطلاب لصالح المجموعة الثانية.

وفي دراسة قام بها عبد الله (١٩٩٠م) عن الثقة بالنفس وعلاقتها بالبناء الأسري لدى أبناء الشهداء في المرحلة المتوسطة، وكان الهدف من الدراسة هو معرفة مستوى الثقة بالنفس عند أبناء الشهداء (ذكور - إناث)، تكونت عينة الدراسة من (٥٩٦) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس، وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط الثقة بالنفس لدى أبناء الشهداء بلغ (٥٤.٩٥) درجة وهو أعلى من المتوسط النظري للمقياس وهو (٤٠) درجة. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس حسب متغير الجنس وكانت لصالح الإناث من أبناء الشهداء.

وبينت دراسة كلوسترمان (١٩٩٨م) عن وجود فروق دالة إحصائية في تحصيل الطلبة في الرياضيات تعزى للثقة بالنفس، وقد كان الطلبة ذو الثقة العالية بالنفس أكثر تحصيلاً من ذوي الثقة المنخفضة على التحصيل بالرياضيات.

وتبين أن الطلبة اللذين يعززون نجاحهم لعوامل داخلية أكثر تحصيلاً في الرياضيات من اللذين يعزونها لعوامل خارجية، إلى جانب أن الثقة بالنفس لدى الطالبات أعلى منها لدى الطلاب، وأن الطلبة اللذين يعززون نجاحهم لعوامل داخلية تكون ثقتهم بأنفسهم أعلى من اللذين يعزونها لعوامل خارجية. (نقلاً عن لاحق، ٢٠٠٤م)

أجرى العنزي (١٩٩٩م) دراسة عن الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية ، على عينة من (٤١٧) طالباً و طالبة من المرحلة الجامعية بالكويت ، طبق عليهم مقياس الثقة بالنفس و قائمة مراجعة الأعراض واستخبار العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصائية ، والانبساط ، والتفتح ، والطيبة ، وبقطة الضمير) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الثقة بالنفس سمة على درجة كبيرة من الأهمية وقد حصل الذكور فيها على متوسط أعلى من الإناث ، بينما حصل الإناث على درجات أعلى في قائمة الأعراض والعوامل الخمسة ، وأظهرت الدراسة ارتباطات سلبية بين الثقة بالنفس و المقاييس الفرعية لقائمة مراجعة الأعراض ، وكذلك بين الثقة بالنفس والعصائية داخل كل عينة ، وارتباطات موجبة بين الثقة بالنفس وبين كلاً من الانبساط ، والتفتح ، والطيبة ، وبقطة الضمير في عينة الذكور ، في حين بينت نتائج عينة الإناث ارتباط جوهري موجب بين الثقة بالنفس وكلاً من : الانبساط ، والتفتح ، الطيبة.

وقام المشعان (١٩٩٩م) بدراسة هدف من خلالها إلى التعرف على دافع الانجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب و الثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي . وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٣) من الموظفين في القطاع الحكومي بواقع (١٨٩) من الذكور و (١١٤) من الإناث وبواقع (٢٢٨) من الكويتيين و (٧٥) من غير الكويتيين .

وقد استخدم الباحث في دراسته مقياس الثقة بالنفس ، ومقياس الدافع للإنجاز ، ومقياس القلق والاكتئاب ، وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في القلق والاكتئاب و الثقة بالنفس ، كما لم تظهر فروق إحصائية بين الكويتيين وغير الكويتيين في مقاييس القلق ، والاكتئاب ، والثقة بالنفس . كما أتضح أن هناك ارتباطاً موجباً بين الدافعية والانجاز ، والثقة بالنفس ، كما ارتبط القلق ارتباطاً سالباً بالثقة بالنفس وارتباطاً موجباً بالاكتئاب .

وأجرى العنزي (٢٠٠١م) دراسة هدفت إلى الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس والحنجل ، تكونت عينة الدراسة من (٣٤٢) من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي وطالباتها(كلية التربية الأساسية) بواقع (١٧٥) من الذكور و(١٦٧) من الإناث، وكانت الأدوات المستخدمة مقياس الثقة بالنفس و مقياس الحنجل ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود أربعة عوامل فرعية مكونة للثقة بالنفس(عامل الاعتماد على النفس ، عامل التصميم والإرادة ، عامل الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية ،عامل التردد في اتخاذ القرار) وثلاثة عوامل فرعية مكونة للحنجل (عامل التوتر و الارتباك ، عامل الاجتماعية، عامل صعوبة التعبير عن الذات) ، كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الجنسين ، في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الحنجل لدى الإناث ، كما كشفت المصفوفات الارتباطية عن علاقات موجبة بين متغيرات الثقة بالنفس بعضها ببعض مع متغير الاجتماعية في مقياس الحنجل، وكذلك علاقات موجبة بين متغيرات الحنجل ، وعلاقات سالبة بين متغيرات الثقة بالنفس والحنجل (التوتر والارتباك ، وصعوبة التعبير عن الذات).

كما قامت ليلي النعيمي (٢٠٠٢م) بدراسة كان الهدف منها معرفة الفروق بين الأطفال المساء إليهم وأقرانهم غير المساء إليهم في كلاً من الثقة بالنفس و التكيف الاجتماعي المدرسي و التحصيل الدراسي ، وقد اختارت عينة عشوائية من المدارس الابتدائية حيث بلغ عددها (١١٢٠) طفل وطفلة ، ممن تراوحت أعمارهم بين (١٠-١٢) سنة ، وتم تطبيق أداة من إعداد الباحثة ، وقد أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المساء إليهم وأقرانهم من غير المساء إليهم في الثقة بالنفس لصالح الأطفال غير المساء إليهم ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المساء إليهم (ذكور - إناث) في الثقة بالنفس.

كما قام " ميشيل ، (٢٠٠٢) Michelle " بإجراء دراسة لمعرفة أثر التفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس على الثقة بالنفس، والأثر السلبي لتفاعل الطلاب وهيئة التدريس على الثقة بالنفس. إضافة إلى أثر تفاعل مجموعة من الأقران على الثقة بالنفس. على عینه حجمها (٧٤٤٠) ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات ايجابية بين تفاعل الأقران، والثقة بالنفس لدى الطلاب . كما وجد أن التفاعلات السلبية مع هيئة التدريس تؤثر على الثقة بالنفس لدى الطلاب ، وأن التفاعلات الإيجابية بين الطلاب وهيئة التدريس ساعدت الطلاب بالفعل على زيادة الثقة بالنفس. أخيراً أن التفاعلات المتنوعة بين الأقران و التفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس قد تلعب دوراً رئيسياً في تطوير الثقة بالنفس عند الطلاب .

وقام العنزي (٢٠٠٣م) بدراسة عن الثقة بالنفس ودافع الإنجاز، لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر، هدفها التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى الطلاب المتفوقين دراسياً و العاديين ، وكانت عينة الدراسة مكونة من (٣٠٠) طالب، (١٥٠) من المتفوقين دراسياً ، و(١٥٠) من العاديين دراسياً ، وقد طبق عليهم مقياس الثقة بالنفس ومقياس دافع الانجاز، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز.

وتوصل " لوش ، (٢٠٠٣) Losh " من خلال دراسة تبحث في العلاقة بين انجازات الطلاب الأكاديمية والتوقعات والدافعية والثقة بالنفس أثناء جولة تعريفية صيفية في جامعة جنوبية شرقية كبيرة على عینه حجمها (٤٠١٢) كذلك تمت دراسة أثر مستويات تعليم الوالدين علي انجازات الطلاب . حيث وجد أن هنالك علاقة ايجابية كبيرة متبادلة بين كافة المتغيرات وأن هذه المتغيرات تعتبر جميعها تنبؤات هامة لانجازات الطلاب الأكاديمية. كما وجد أن الجنس له آثار دالة إحصائية على تطلعات الطلاب ومستويات الثقة بالنفس.

كما أجرى العنزي والكندري (٢٠٠٤م) دراسة عن التحصيل الدراسي و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ، تكونت عينة الدراسة من (١٤١٠) طلاب وطالبات من المرحلة الثانوية بقسميها : نظام الفصلين و نظام المقررات. طبق الباحث

مقياس الثقة بالنفس وحصل على معدل التحصيل الدراسي من واقع السجلات المدرسية ، أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي لدى الإناث مقارنة بالذكور في نظام المقررات ، بينما لم تظهر فروق في التحصيل بين الطلبة و الطالبات في نظام الفصلين ، كما كشفت نتائج الدراسة فروقاً جوهريّة دالة في الثقة بالنفس لصالح الذكور في نظام المقررات ونظام الفصلين وبيّنت نتائج البحث ارتباط جوهري دال بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس لدى الذكور والإناث في نظام الفصلين ، وارتباط موجب عند عينة الذكور في نظام المقررات فقط ؛ إذ لم تظهر ارتباطات دالة بين المتغيرين عند الإناث في نظام المقررات .

وأجرى لاحق (٢٠٠٤م) دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة ، وتم إجرائها على عينة مكونة من (١٢٠) جانحاً ، و(١٥٠) غير جانح من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية ممن تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٨) سنة ، واستخدام الباحث مقياس للثقة بالنفس ومقياس للسمات المزاجية و أسفرت نتائج الدراسة عن ..

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وبعض السمات المزاجية لدى عينة من الطلاب الجانحين.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وبعض السمات المزاجية لدى عينة من الطلاب غير الجانحين .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الجانحين وغير الجانحين في الثقة بالنفس لصالح الطلاب غير الجانحين .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب الجانحين في الثقة بالنفس في فئات عمرية مختلفة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة من الطلاب الجانحين في الثقة بالنفس تبعاً لنوع الجنوح .

وقامت وداد الوشلي (٢٠٠٧م) بإجراء دراسة عن الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً و العاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة ، هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية ، والكشف عن الفروق في الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى الطالبات المتفوقات دراسياً و العاديات في ضوء بعض المتغيرات (التخصص الدراسي – الصف الدراسي). وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبة منهن (٢٠٠) متفوقة دراسياً و (٢٠٠) طالبة عادية وتراوحت أعمارهن بين (١٧-٢٠) عاماً ، واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ، ومقياس قائمة العوامل الكبرى للشخصية. وأسفرت نتائج الدراسة عن .:

١. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسياً في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (أدبي – علمي) وذلك لصالح طالبات التخصص العلمي .
٢. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات العاديات دراسياً في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (أدبي – علمي).
٣. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها المتفوقات دراسياً في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف الصف الدراسي (الصف الثاني – الثالث) لصالح الصف الثاني.
٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات العاديات في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف الصف الدراسي (الصف الثاني – الثالث).

ب- دراسات متعلقة بالغضب في علاقته ببعض المتغيرات :

قام لوبيز وثورمان (lopez & Thuman, ١٩٨٦) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر الخلافات التي تنشأ في بيئة الأسرة بين طلاب الجامعة من نوعين : أحدهما يتميز بارتفاع

درجة الميل نحو الغضب ، والآخر يتميز بانخفاضها ، وقد أجريت الدراسة على (٢٠٢) طالباً منهم (٨٦) ذكور ، و(١١٦) إناث ، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين يتميزون بدرجة عالية من الميل نحو الغضب ، أن بيئاتهم الأسرية غير متماسكة ، وتقل فيها درجة التعبير بوسائل عاطفية ، وتعاني من الصراعات و النزاعات ، كما أنها أقل انتظاماً من أسر زملائهم الذين تنخفض لديهم درجة الغضب و الانفعال (نقلاً عن الجبر ، ٢٠٠٠م: ٥٠)

أجرى زيروفسكي و سميث ، (١٩٨٧) Zurawski & smith دراسة عن العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية مثل : الاكتئاب و القلق و الغضب ، وذلك على عينة من المترددين على مراكز الصحة النفسية بلغ قوامها (٧٣) فرداً . ومن الأدوات التي استخدمت في الدراسة اختبار نوافكو للغضب ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المعتقدات اللاعقلانية وبين كل من : الاكتئاب ، والقلق ، والغضب .

وقام الجبر (٢٠٠٠ م) بدراسة حول بعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضباً ، وتتمثل هذه الخصائص النفسية في الاجتماعية و العصائية و تقبل الذات ، تكونت العينة من (١٢٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية من الصفوف الأولى والثانية والثالثة ، وقد اختيرت من بعض المدارس الثانوية بمحافظة الخرج . وطبق الباحث الأدوات التالية :

مقياس حالة الغضب وسمته ، ومقياس الشخصية وهو مكون من ثلاثة مقاييس وهي (مقياس الاجتماعية ، مقياس العصائية من EPQ ، مقياس بيرجر لتقبل الذات)

وقد تم تقسيم العينة وفقاً لدرجات الغضب إلى مجموعتين هما : الطلاب الأكثر غضباً وهم الحاصلون على درجات مرتفعة على مقياس سمة وحالة الغضب ، والطلاب الأقل غضباً وهو الحاصلون على درجات منخفضة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود اختلاف في تقديرات طلاب المرحلة الثانوية في حالة الغضب باختلاف الصف الدراسي ، بينما يوجد

اختلاف في تقديرات الطلاب في سمة الغضب باختلاف الصف الدراسي ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المرحلة الثانوية الأكثر غضباً والأقل غضباً في الاجتماعية وكانت لصالح الطلاب الأقل غضباً ، بينما لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين مستوى الغضب (الأكثر غضباً و الأقل غضباً) ، والصف الدراسي (الأول – الثاني – الثالث) في حالة الغضب وسمته على مقياس الاجتماعية ، أما العصائية فكان هناك فروق دالة إحصائياً بين طلاب المرحلة الثانوية وكانت لصالح الطلاب الأكثر غضباً ، ولا يوجد أثر لتفاعل دال بين مستوى الغضب و الصف الدراسي في حالة الغضب وسمته على مقياس العصائية ، كما وضحت النتائج أن الطلاب الأقل غضباً في حالة الغضب وسمته لديهم درجة عالية في تقبل الذات ولا يوجد تفاعل بين مستوى الغضب و الصف الدراسي في حالة الغضب وسمته على مقياس تقبل الذات .

وأجرى يونت ، ميشيل (٢٠٠٠) Yount & Michelle دراسة تهدف إلى معرفة تأثير الشعور بالوحدة النفسية ، ونقص الدعم الاجتماعي على الغضب لدى المراهقين ، وهل للوحدة ونقص الدعم الاجتماعي من الأسرة أو الأصدقاء ارتباط بالغضب والعدوان البدني أو اللفظي . وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) من طلاب المدارس الثانوية من سن (١٨-١٤) سنة ، وقد استخدمنا في ذلك استفتاء العدوان من إعداد (بيس & بيدي) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه يوجد علاقة بين الوحدة والغضب ، بينما يوجد ترابط أقل بين كل من الوحدة ، والعدوان اللفظي ، والجسدي . (نقلًا عن عبد الكريم، ٢٠٠٥م).

وقام فايد (٢٠٠٣م) بإجراء دراسة عن العلاقة بين الغضب و الاكتئاب للكشف عن الفروق بين الذكور، والإناث في خبرة الغضب ، والاكتئاب ، والتعرف على الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب ، والاكتئاب ، حيث طبق الباحث مقياس بيك للاكتئاب واستبيان للغضب على عينة قوامها (٣١٢) طالباً ، وطالبة منهم (١٣٠) ذكور، و (١٨٢) إناث ممن تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢١) سنة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الاكتئاب لصالح الإناث ، بينما جاءت الفروق بين الجنسين

غير جوهرية في الدرجة الكلية للغضب وأبعاده ، كما بينت النتائج أيضاً عن فروق جوهرية بين الجنسين في العلاقة بين الغضب الداخلي و الاكتئاب لصالح الإناث .

وقام اسكيكنر, (٢٠٠٢) Scheckner بإجراء دراسة تقويمية لبرنامج إدارة الغضب لما قبل سن المراهقة في محيط مدرسة ابتدائية ، وكان الهدف منه هو اختبار إمكانية تطبيق برنامج حول إدارة الغضب عبر الكمبيوتر لتحسين مهارات النزاع لذوي مشاكل التصرف العدائي ، وتم استخدام برنامج إدارة الغضب بواسطة الكمبيوتر لمدة (٨) أسابيع وكان عدد المشاركين في البرنامج (٤٤) طالب من الصف الخامس الابتدائي ، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة الذين تم اختيارهم لتطبيق البرنامج ، تعلموا كيف يبدأ عند الغضب ، وتعلموا طرق واقعية للتعامل مع الغضب ، وأصبحوا أكثر وعياً بكيفية التعامل مع النزاع .

وفي دراسة قامت بها إيمان الرواف (٢٠٠٣م) عن فعالية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود (دراسة تجريبية) ، على عينة من طالبات السكن ضمت (١٤) طالبة تمثل أفراد المجموعة التجريبية ، و(١٤) طالبة تمثل أفراد المجموعة الضابطة ، وتراوح أعمارهن بين (٢٠ - ٢٢) سنة ، وأسفرت نتائج الدراسة على فعالية البرنامج التدريبي للتحكم في الغضب حيث أنه وجدت فروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في معظم أبعاد المقياسين الذين استخدموا في الدراسة للكشف عن فعالية التدريب ، ولم توجد فروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

كما أجرى الخضر (٢٠٠٤م) دراسة بهدف فحص علاقة الغضب والتعبير عنه بكل من : ضبط النفس ، وسمة القلق ، والصحة العامة ، وأحادية العقلية ، والتفاؤل ، والتشاؤم ، ووجهة الضبط ، واحترام الذات ، والحساسية من الفشل ، واجترار خبرات الماضي المؤلمة . على عينة من طلاب وطالبات جامعة الكويت قوامها ١٤٥ من كليات متفرقة متزوجين وغير متزوجين تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٨) عاماً ، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية :

قائمة حالة الغضب وسمته ،استخبار الصحة العامة الصورة المختصرة ، القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم ، قائمة سمة القلق ، مقياس أحادية العقلية ، مقياس ضبط النفس أحد مقاييس اختبار كاليفورنيا النفسي- ، مقياس الحساسية من الفشل واجترار أحداث الماضي المؤلمة ، وجهة الضبط حيث استخدمت هذه الدراسة اختبار " روتر " لوجهة الضبط الداخلية والخارجية ، احترام الذات . وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك شبكة من الارتباطات الإيجابية الدالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب ، وسمته ، وقمعه ، وإظهاره من جهة وكل من : سمة القلق ، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) ، وأحادية العقلية ، والتشاؤم ، ووجهة الضبط الخارجية ، والحساسية من الفشل ، واجترار خبرات الماضي المؤلمة من جهة أخرى ، و وجد أن هناك علاقة سلبية دالة إحصائياً بين كل من حالة الغضب ، وسمته ، وقمعه ، وإظهاره من جهة وكل من ضبط النفس ، والتفاؤل ، واحترام الذات ، من جهة أخرى ، كما كشفت عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الغضب من جهة وكل من ضبط النفس ، و التفاؤل ، و احترام الذات ، مع وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين ضبط الغضب من جهة وكل من سمة القلق ، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) ، ووجهة الضبط ، والحساسية من الفشل ، واجترار خبرات الماضي المؤلمة لكن ليس هناك ارتباط دال مع كل من أحادية العقلية والتشاؤم.

كما قام سمور وعواد (٢٠٠٤م) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن الغضب كحالة وسمة عند طلبة جامعة اليرموك وإلى التعرف على المتغيرات ذات العلاقة بالغضب كحالة وسمة ، وكانت عينة الدراسة مكونة من (١٠١٦) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك ، حيث طبق عليهم مقياس الغضب كحالة وكسمة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الغضب كان سمة عند طلبة الجامعة ، كما توجد علاقة ارتباطية قوية بين الغضب كحالة والغضب كسمة ، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٦٩) كما وضحت نتائج الدراسة أن متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس ، والكلية ، والسنة الدراسية ، ومستوى دخل الأسرة ، ومنطقة السكن) لم تكن

جميعها ذات علاقة بالغضب كحالة والغضب كسمة ، حيث أضح أن متغير عادة التدخين ، والحالة الصحية ، والمعدل التراكمي هي المتغيرات التي فسرت التباين في الغضب كحالة وكسمة.

وأجرت سوزان بسيوني (٢٠٠٥م) دراسة عن التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفعالية برنامج إرشادي لتخفيف من حدة الغضب حيث اشتملت عينة الدراسة على (٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية بجدة ممن أكملن الاستجابة على مقياس الغضب و المهارات الاجتماعية المستخدمة في الدراسة ، كما تكونت الدراسة التجريبية من (١٠) طالبات كمجموعة تجريبية واحدة من ذوات الدرجة المرتفعة في مقياس الغضب ، وطبق عليهم مقياس الغضب وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات الأعلى غضباً والأدنى غضباً بالنسبة للمهارات الاجتماعية عند مستوى ٠.٠١ ، أما عن نتائج الدراسة التجريبية فكانت تدل على أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسطي درجات مقياس الغضب للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي- الديني وبعده لصالح درجات القياس البعدي عند مستوى ٠.٠٥ ، وهو دال إحصائياً وبذلك يمكن القول بأن هناك فعالية إيجابية للبرنامج الإرشادي النفسي الديني بغرض تنمية بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الشعور بالغضب لديهم ، كما بينت الدراسة أنه يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية اللاقي تعرض - خضعن - للبرنامج الإرشادي النفسي- الديني للتخفيف من حدة انفعال الغضب في التطبيق البعدي والمتابعة بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يدل ذلك على فعالية واستمرار أثر البرنامج الإرشادي النفسي الديني لمدة شهرين من بعد انتهاء البرنامج في التخفيف من حدة انفعال الغضب التي تعاني منها فئة المراهقات وهن مجموعة الطالبات .

وأجرت غودوين، (٢٠٠٦) Goodwin دراسة عن العلاقة بين التوافق مع الغضب والشعور بالاكنتاب لدى الشباب ، كانت عينة الدراسة مكونة من (٩٣٨) من طلاب المدارس في الولايات المتحدة الأمريكية ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود أربعة

عوامل هي : استخدام المخدرات ، ممارسة الرياضة (النشاط البدني) ، السلوك التوافقي الانفعالي ، والسلوك العدواني ، كما أسفرت عن وجود ارتباط بين ممارسة الرياضة وانخفاض الاكتئاب ، وعن وجود فروق بين الذكور والإناث في ممارسة الرياضة و الاكتئاب في صالح ارتفاع ممارسة الرياضة لدى الذكور ، وارتفاع الاكتئاب لدى الإناث ، وأخيراً أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين السلوك التوافقي الانفعالي مع الغضب و الاكتئاب .

كما أجرى روبازا و بورتولي ، (٢٠٠٧) Robazza & Bortoli دراسة عن الأثر المدرك للغضب والقلق على الأداء الرياضي عند لاعبي الرجبي ، وكان الهدف منها هو تقييم إحساس لاعبي الرجبي بالقلق وتجاوزه إلى أبعد من ذلك ليصل إلى مرحلة الغضب من أجل الوقوف على الآثار المسهلة أو المعيقة لأعراض الغضب الطبيعي ، وتم تطبيق مقياس الغضب والقلق على (١٩٧) لاعب رجبي إيطالي ، وكشفت النتائج أنها فيما يخص اتجاه الأعراض بأن القلق كان منبئاً مهماً للغضب وأن هناك ميلاً عاماً لدى لاعبي الرجبي للتعرض لتردد متوسط من أعراض الغضب وتفسيرهم لهذه الأعراض أنها مسهلة أكثر منها معيقة.

وفي دراسة قامت بها فايقة بدر (٢٠٠٨ م) بهدف الكشف عن العلاقة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالملكة العربية السعودية ، والكشف عن الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية من معلمات المرحلة المتوسطة في درجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب ، وعن العلاقة بين السن ودرجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب ، وعن العلاقة بين السن ودرجة الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة ، على عينة بلغت (٧٠) معلمة من معلمات المرحلة المتوسطة متوسط أعمارهم (٣٧) سنة وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية إعداد "مخمير" (٢٠٠٢ م) ومقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب إعداد "مصطفى وعبد السلام" (٢٠٠١ م) ، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال بين أبعاد حدة الغضب ، والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات و الأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ومع الدرجة الكلية لمقياس الخبرات الانفعالية

المرتبطة بمواقف الغضب ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة في أبعاد حدة الغضب ، المشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات ، والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ، والدرجة الكلية لصالح منخفضي- الصلابة النفسية ، بالإضافة إلى وجود ارتباط دال موجب بين السن وأبعاد حدة الغضب ، والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات ، والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب والدرجة الكلية مع وجود ارتباط موجب بين السن ودرجة الصلابة النفسية للأبعاد و الدرجة الكلية .

تعقيب عام على الدراسات السابقة :

- يتضح من عرض الدراسات السابقة التي تناولت الثقة بالنفس كانت مختلفة في أهدافها وفي متغيراتها وفي العينات التي أجريت عليها الدراسة على النحو التالي ..
- توصلت بعض الدراسات عن وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس وبعض المتغيرات التي تناولتها بالدراسة كالتحصيل الدراسي لكلوسترمان (١٩٩٨م) و العنزي و الكندري (٢٠٠٤م) وعن علاقتها بدافع الانجاز للمشعان (١٩٩٩م) و العنزي (٢٠٠٣م) وجماليات غنيم (١٩٨٨م)
- التعرف على أثر فقدان الأب على ارتفاع أو انخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى أبناء الشهداء لعبدالله (١٩٩٠م)
- أن الدراسات السابقة التي تناولت الكشف على الفروق بين الجنسين في الثقة بالنفس وضحت أنه لا توجد هناك فروق بينهم كدراسة المشعان (١٩٩٩م) و العنزي (٢٠٠١م) ، بينما كشفت دراسة أخرى للعنزي (١٩٩٩م) أن الذكور أعلى من الإناث في ثقتهم بأنفسهم.
- بينت إحدى الدراسات أن الأطفال الغير مساء إليهم هم أعلى ثقة بأنفسهم من الأطفال المساء إليهم كدراسة ليلي النعيمي (٢٠٠٢م) .

- الكشف عن الأثر الايجابي و السلبي للتفاعل مع الأقران وهيئة التدريس على ارتفاع أو انخفاض مستوى الثقة بالنفس عند الطلاب من خلال دراسة "ميشيل, (٢٠٠٢) Michelle "
- كشفت إحدى الدراسات عن أثر مستوى تعليم الوالدين في زيادة الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الدافعية ، كدراسة "لوش ، (٢٠٠٣) Losh"
- أشارت بعض الدراسات على إمكانية دراسة الثقة بالنفس في علاقتها ببعض السمات المزاجية عند الجانحين و غير الجانحين لللاحق (٢٠٠٤م) وعن علاقتها ببعض السمات الشخصية في ضوء متغير التخصص الدراسي و الصف الدراسي لوداد الوشلي (٢٠٠٧م).
- تنوع العينات التي تناولتها الدراسات السابقة ما بين مرحلة الطفولة كدراسة ليلي النعيمي (٢٠٠٢م) والطلاب والطالبات في المرحلة الثانوية لأبوعلام (١٩٧٨م) والعنزي و الكندري (٢٠٠٤م) ووداد الوشلي (٢٠٠٧م) و المرحلة الجامعية للعنزي (١٩٩٩م) و ايضاً على الموظفين للمشعان (١٩٩٩م) بالإضافة إلى الجانحين لللاحق (٢٠٠٤م).
- أما عن الغضب فكانت الدراسات السابقة التي تناولته مختلفة أيضاً في متغيراتها وفي العينات التي أجريت عليها الدراسة فقد تبين للباحثة ما يلي ..
- كشفت دراسة لوبيز وثورمان (lopez & Thuman, ١٩٨٦) عن اثر البيئة الغير متماسكة والتي تعاني من الصراعات و النزاعات ، في ارتفاع درجة الميل للغضب عند طلاب مرحلة الجامعة .
- توصلت إحدى الدراسات عن وجود علاقة بين الغضب وبين المعتقدات اللاعقلانية، كدراسة "زيروفسكي و سميث Zurawski & smith (١٩٨٧م) .

- الكشف عن بعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضباً ،
المتثلة في بعد الاجتماعية ، و العصائية ، وتقبل الذات للجبر (٢٠٠٠م)
- وجود علاقة إيجابية بين الغضب والشعور بالوحدة النفسية وهذا ما وضحته دراسة
"يونت وميشيل (٢٠٠٠) Yount & Michelle "
- في الكشف عن الفروق بين الجنسين تبين أن الإناث أكثر غضباً وشعوراً
بالاكتئاب من الذكور حسب دراسة فايد (٢٠٠٣م).
- عمل دراسة تقييمية عبر الكمبيوتر للتعرف على مدى فعالية برنامج في تهدئة الغضب
وإدارته لـ "اسكيكنر (٢٠٠٢) Scheckner".
- استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي للتأكد من مدى فعالية برامج إرشادية
تدريبية وأخرى دينية للتحكم في الغضب للإيمان رواف (٢٠٠٣م) وسوزان بسيوني
(٢٠٠٥م)
- هناك متغيرات لها علاقة مباشرة باستثارة انفعال الغضب متمثلة في سمة القلق ،الصحة
العامة،اضطرابات الصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) ، أحادية العقل ،التشاؤم
، وجهة الضبط الخارجي ، الحساسية من الفشل واجترار خبرات الماضي المؤلمة ،
حسب دراسة الخضر (٢٠٠٤م) ، كما توجد متغيرات أخرى كعادة التدخين و الحالة
الصحية و المعدل التراكمي في دراسة سمور وعواد (٢٠٠٤م)
- يميل اللاعبون الرياضيين للتعرض لتردد متوسط من أعراض الغضب كونها تسهل
لهم ممارسة رياضة لعبة الرجبي مثل : " روبازا و بورتولي (٢٠٠٧) Robazza &
Bortoli".

- التعرف على دور الصلابة النفسية في مواجهة الغضب و السيطرة عليه خاصة عند
معلمات المرحلة المتوسطة التي قد تكون أكثر مرحلة تتعرض لضغوط مهنية مثل : فايقة
بدر (٢٠٠٨م)

من الدراسات السابقة والدراسة الحالية استفادت الباحثة بعد استعراضها لكافة الدراسات
أن تعرفت على المتغيرات التي تناولت موضوع الثقة بالنفس وانفعال الغضب ، و لم تجد أي
دراسة تناولت هذين المتغيرين مع بعضهما البعض ، مما دفعها لمحاولة الكشف عن مدى الفروق
القائمة بينهما في ضوء بعض المتغيرات (السن ، الجنس ، التخصص ، الحالة الاجتماعية ،
المستوى الدراسي) على عينة من طلاب و طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة
أم القرى. حيث أن التنوع في عينة الدراسة تكشف أبعاد علمية لهذين المفهومين
لم يسبق للدراسات السابقة أن تناولتها في ضوء المتغيرات التي تشملها الدراسة الحالية ،
إلى جانب أن الأدوات التي تستخدم في الدراسة الحالية ترتبط بها مباشرة .

فروض الدراسة :

من خلال مفاهيم الدراسة الحالية و نتائج الدراسات السابقة فإن الباحثة
صاغت فروض دراستها على النحو التالي :

١. تنتشر الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز
وجامعة أم القرى بمستويات مختلفة.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة
أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز
وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للسن
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز
وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعاً للجنس

٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز
وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للتخصص .
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز
وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للحالة الاجتماعية .
٧. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز
وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للمستوى الدراسي .

الفصل الثالث

(منهج وإجراءات الدراسة)

- منهج الدراسة .
- مجتمع الدراسة .
- عينة الدراسة .
- أدوات الدراسة .
- الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات .

أولاً: منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي باعتباره أنسب المناهج الملائمة لدراسة فروض الدراسة بصيغتها الحالية ، حيث تهدف هذه الدراسة إلى معرفة نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب ، وكذلك معرفة الفروق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب وكذلك في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغيرات (السن ، الجنس ، التخصص ، الحالة الاجتماعية ، المستوى الدراسي) .

وقد أشار عبيدات وآخرون (١٩٩٩ م) إلى أن المنهج الوصفي "يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كفيماً أو تعبيراً كمياً ، والتعبير الكيفي يوصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى " (ص ١٤٧) .

ثانياً: مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بمكة ، وجامعة أم القرى بمكة المكرمة في العام الدراسي (١٤٢٧/١٤٢٨ هـ) ، حيث بلغ عدد الطلاب والطالبات حسب ما هو موضح في الجدول (١) ، من فئتي (المتزوجين وغير المتزوجين) ومن مختلف التخصصات العلمية و الأدبية ، بكافة المستويات الدراسية (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع)

جدول (١) توزيع أعداد عينة الدراسة في الجامعتين

الجامعة	العدد الإجمالي	عدد الطلاب	عدد الطالبات
الملك عبد العزيز	٣١٥١٣	١٦٢١٤	١٥٢٩٩
أم القرى	١٨٦٨٧	٦٢٥٩	١٢٤٢٨

ثالثاً : عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة الحالية بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي المتمثل من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة و جامعة أم القرى بمكة المكرمة و المنتظمين بالدراسة ممن هم في مرحلة البكالوريوس (المتزوجين وغير المتزوجين) في التخصصات العلمية والأدبية والمستويات الدراسية (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع) ، حيث بلغ إجمالي عينة الدراسة (٩٢٧) طالباً وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى. ويوضح جدول (٢) عينة الدراسة.

جدول (٢) توصيف عينة الدراسة حسب المتغيرات

المتغيرات	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية
الجامعة	الملك عبد العزيز	٤٥٨	٤٩.٤
	أم القرى	٤٦٩	٥٠.٦
المجموع	-	٩٢٧	١٠٠
السن	٢٣-١٨	٧٧٨	٨٣.٩
	٢٩-٢٤	١٣٨	١٤.٩
	٣٥-٣٠	١١	١.٢
	-	٩٢٧	١٠٠
الجنس	ذكر	٣٠١	٣٢.٥
	أنثى	٦٢٦	٦٧.٥
المجموع	-	٩٢٧	١٠٠
التخصص	علمي	٤٨٧	٥٢.٥
	أدبي	٤٤٠	٤٧.٥
المجموع	-	٩٢٧	١٠٠
الحالة الاجتماعية	متزوج	١٦٦	١٧.٩
	غير متزوج	٧٦١	٨٢.١
المجموع	-	٩٢٧	١٠٠
المستويات الدراسية	الأول	٢٠٩	٢٢.٥
	الثاني	٢٦٨	٢٨.٩
	الثالث	٢٠٩	٢٢.٥
	الرابع	٢٤١	٢٦.٠
المجموع	-	٩٢٧	١٠٠

رابعاً : أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة المقاييس التالية :

١.الثقة بالنفس إعداد محمد (١٩٩٧ م) .

٢.مقياس الغضب إعداد الشناوي و الدماطي (١٩٩٣ م).

الأداة الأولى : مقياس الثقة بالنفس إعداد محمد (١٩٩٧ م) :

أعد هذا المقياس في الأصل سيدني شروجر (١٩٩٠ م) وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها ، حيث يتألف المقياس في شكله الأصلي من (٥٤) عبارة تم استبعاد ست منها عند إجراء التحليل العاملي ليصبح بذلك عدد العبارات التي يتألف منها المقياس الحالي من (٤٨) عبارة نصفها إيجابي ونصفها سلبي ، يوجد أمام العبارات خمسة اختيارات هي (تنطبق تماماً ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق كثيراً ، لا تنطبق إطلاقاً) . (ملحق)

كما تبين أن المقياس تتوزع عباراته على ستة أبعاد موضحة على النحو التالي :

١. التحدث مع الآخرين

٢. التفاعل الاجتماعي

٣. المظهر الجسدي

٤. الايجابية و التفاؤل

٥. الأداء الأكاديمي

٦. العلاقات الرومانسية

طريقة التصحيح :

تحصل الدرجات الايجابية منها على الدرجات (٤-٣-٢-١-صفر) على التوالي ، أما العبارات السلبية والتي تحمل الأرقام (٢-٣-٧-٨-١١-١٢-١٣-١٤-١٧-١٨-٢٠-٢٣-٢٤-٢٥-٢٧-٢٩-٣٠-٣٣-٣٤-٣٨-٣٩-٤٣-٤٦-٤٨) فتتبع عكس هذا التدرج . وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر – ١٩٢ درجة) تدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس ، و العكس صحيح . ولا يوجد هناك وقت محدد للإجابة على هذا المقياس.

ثبات المقياس في بيئته الأصلية :

تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار بعد مرور ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغت (٥٢) طالباً وقد بلغ معامل الاستقرار (٠.٨٣) وتم حسابه عن طريق ألفا لكرونباخ حيث بلغ (٠.٧٩) ، أما عن طريق التجزئة النصفية فقد بلغ (٠.٧٦)

ومن ناحية أخرى فقد أوضحت نتائج الاتساق الداخلي أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٠.٣٢-٠.٩١) ، وهي جميعاً قيم دالة إحصائياً .

صدق المقياس في بيئته الأصلية :

أظهرت نتائج الصدق التلازمي وجود ارتباط دال إحصائياً عند (٠.٠١) بين درجات أفراد العينة (ن=٥٢) في هذا المقياس وبين درجاتهم في مقياس تقدير الذات الذي أعده محمد (١٩٩١ م) بلغت قيمته (٠.٨٧٤) وأوضحت نتائج المقارنة الطرفية المستخدمة لحساب قدرة المقياس على التمييز وذلك بعد تقسيم درجات أفراد العينة تنازلياً إلى مستويين يمثل الأول منهما نسبة الـ ٥٠% الأعلى (ن=٢٦ ، م=١٤٢.١٣ ، ١٠.٧٩) ويمثل المستوى الآخر نسبة

الـ ٥٠% الأدنى (ن=٢٦ ، م=٨٥.٦٧ ، ع=١١.٦٦) وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند (٠.٠١) بين المستويين عند إجراء المقارنة بينهما ، وطبقاً لهذه الطريقة يزداد الصدق كلما زادت الدرجات في المستوى الأعلى عنها في المستوى الأدنى، والعكس صحيح .

الأداة الثانية : مقياس الغضب إعداد الشناوي والدماطي (١٩٩٣ م) :

قام الباحثان بتعريب مقياس الغضب على النحو التالي:

- تمت ترجمة بنود المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية .
- عرضت الترجمة على خمسة محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس من جامعتي الملك سعود و الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض ، وقد عدلت صياغة بعض البنود لتحقيق مزيد من التوضيح والتحديد بما يحقق الاتفاق التام بين المحكمين الخمسة.
- طبق المقياس بعد تعريبه على عینتين :
- ١. طلاب جامعة الملك سعود بالرياض وعددها ١٠٠ طالب وقد طبقت معه قائمة أيزنك للشخصية وقائمة الحالة الوجدانية .
- ٢. طلاب وطالبات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة الرياض . تكونت من ٧٦٤ طالباً .
- تألف المقياس في صورته الأخيرة من ٢٨ بنداً. (ملحق ٨)

أبعاد المقياس :

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهي :

البعد الأول / استثارة الغضب :

ويشير إلى ميل الفرد للغضب بشكل متكرر . وإخفاء ضغائن في داخله وسهولة استثارة الغضب لديه . كما يميل إلى تكرار الغضب كل يوم تقريباً ، والإحساس بأنه يغضب

أكثر من الآخرين ونقل الغضب من شخص إلى آخر ، والقدرة على استثارة الغضب داخلياً في أي وقت ، واستمرار الغضب لفترة طويلة .

البعد الثاني / المواقف المولدة للغضب :

ويشتمل على مجموعة من المواقف التي يمكن أن يغضب فيها الفرد و التي من بينها مواقف الإهانة و الظلم ومواجهة العوائق و التعطيل و الإحراج وتلقي الأوامر من أشخاص أقل كفاءة ، والتصرف بحماقة ، وعدم حصول الفرد على ما يستحق من تقدير.

البعد الثالث / استمرارية مشاعر الغضب :

و يشتمل على الجوانب المتصلة باستمرار مشاعر الغضب لفترة أطول من اللازم وعدم القدرة على التزام الهدوء بسرعة أو نسيان الغضب ، وكذلك الانشغال لفترة طويلة بموضوع الغضب بالإضافة إلى شدة الغضب لدرجة الإحساس بفقدان السيطرة على الذات .

تصحيح المقياس :

تعتمد الإجابة في مقياس الغضب على أسلوب التقرير الذاتي ، ويمكن أن يطبق بصورة فردية أو جماعية ، ولا توجد حدود زمنية للإجابة عليه ، و يوجد أمام العبارات خمسة اختيارات هي :

- لا تنطبق تماماً ١
- لا تنطبق بدرجة كبيرة ٢
- لا تنطبق إلى حدٍ ما ٣
- تنطبق بدرجة كبيرة ٤
- تنطبق تماماً ٥

ويعطى كل بند فيها درجة تتراوح من (١-٥) ، يشير تقدير (٥) إلى وجود مستوى مرتفع من الغضب ، بينما يشير تقدير (١) إلى وجود الغضب في أدنى مستوياته وذلك في جميع بنود المقياس ماعدا البندين (١٥ و ١٦) حيث أعطيت درجات معكوسة .

ومن هنا فإنه يمكن استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها المفحوص بجمع الدرجات التي وضعت عليها دائرة مع ضرورة ملاحظة القيام بعكس الدرجات بالنسبة للبندين (١٥,١٦). بحيث تكون (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) بهذا ويمكن أن تتفاوت الدرجة الكلية على المقياس بأكمله من (٢٨ - ١٤٠) ، أما بالنسبة للدرجة التي يحصل عليها المفحوص في كل بعد من أبعاد المقياس الثلاثة فإنه يمكن استخراجها بنفس الطريقة مع ملاحظة أن الفقرتين (١٥ و ١٦) تقعان في البعد الثالث حيث يتم تصحيحها في اتجاه عكسي- ، مع ملاحظة أن هناك بنوداً ثلاثة يشترك فيها البعدان الأول و الثالث وهي البنود (١٠ ، ١١ ، ١٢) على التوالي .

جدول (٣) أبعاد مقياس الغضب و أرقام البنود المنتمية إليها

أبعاد مقياس الغضب		البنود
الأول	استثارة الغضب	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٨-١٩
الثاني	المواقف المولدة للغضب	٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨
الثالث	استمرارية مشاعر الغضب	١٠-١١-١٢-١٤ - ١٥* - ١٦*

ملاحظة / الفقرتان المشار أمامهما بعلامة (*) تصحح عكسياً

ثبات المقياس في صورته النهائية :

تم حساب ثبات مقياس الغضب باستخدام الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ والجدول (٤) يوضح القيمة .

جدول (٤) معاملات الثبات لمقياس الغضب

البعد	الفقرات	قيمة ألفا
الأول	استثارة الغضب	٠.٨٢٤
الثاني	المواقف المولدة للغضب	٠.٧٦٠
الثالث	استمرارية مشاعر الغضب	٠.٦٨٣
الدرجة الكلية للمقياس		٠.٨٤٦

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٦٨ - ٠.٨٤) مما يدل على ثبات المقياس .

صدق الصورة النهائية للمقياس :

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس بالإضافة إلى ذلك فقد اعتمدا على الأساليب التالية في حساب طرق التكوين الفرضي:

١. **الصدق العاملي :** تم إجراء تحليل عاملي للمقياس وقد أضح وجود ثلاثة عوامل تشبعت بها بنوده وقد بلغت تشبعاتها $\neq 0.30$ أو أكثر بالنسبة للعوامل المنتمة إليهما.
٢. **الاتساق الداخلي :** حسبت معاملات الارتباط للبنود الداخلية في الصورة النهائية المعربة للمقياس مع الدرجة الكلية من ناحية ومع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها من ناحية أخرى .

كما يوجد هناك ارتباط بين بنود المقياس و الأبعاد المنتمة إليه بمعاملات ارتباط تراوحت بين (٠.٤٨-٠.٦٧) وهي معاملات ارتباط عالية عند >0.001 ، كما ترتبط جميع البنود بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطات موجبة ودالة عند >0.01 ، بحيث تراوحت بين

٠.٢٩-٠.٥٤ ، وهي معاملات ارتباط مناسبة تدل على ما تتمتع به الصورة النهائية من اتساق داخلي .

و يرتبط البعد الأول بالبعد الثاني ارتباطاً موجباً بلغ قدره ٠.٣٤ ، كما ارتبط بالبعد الثالث بمعامل ارتباط قدره ٠.٧٠ ، بينما ارتباط البعد الثاني مع البعد الثالث ارتباطاً موجباً قدره ٠.٣٢ ، وهذه المعاملات دالة مناسبة كارتباطات بين الأبعاد ، وإن كان الارتباط بين البعدين الأول و الثالث مرتفعاً بشكل يوحي بتقاربهما فيما يقيسانه . فإن ذلك يرجع لوجود بنود مشتركة بينهما (٣ بنود) .

أما بالنسبة لمعاملات الارتباط بين درجات المفحوصين على كل بعد من الأبعاد الثلاثة ودرجاتهم الكلية على المقياس بأكمله فقد تراوحت بين ٠.٦٦ ، للبعد الثاني و ٠.٧٩ للبعد الثالث و ٠.٨٩ للبعد الأول . وهي معاملات ارتباط ملائمة ، تدل جميعها على تمتع الصورة العربية الأخيرة بالاتساق الداخلي والذي بدوره يمكن اعتباره مؤشراً دال على الصدق .

صدق وثبات المقاييس في الدراسة الحالية :

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة على النحو التالي:

١. صدق المحكمين :

تم عرض مقياس الثقة بالنفس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس و المتخصصين في قسم علم النفس بجامعة أم القرى وذلك للتأكد من صدق عبارات المقياس ومدى ملاءمته وقد أُنقِص جميع المحكمون على عبارات المقياس مع إجراء بعض التعديلات في بعض عبارات المقياس ، فأصبح عدد العبارات (٤٦) . (ملحق ٢ ، ٣) .

كما تم حساب معاملات الارتباط لمقياس الثقة بالنفس و مقياس الغضب ، والجدول رقم (٥) يوضح معاملات الارتباط لمقياس الثقة بالنفس ، و جدول (٦) يوضح معاملات الارتباط لمقياس الغضب .

الجدول (٥) معاملات الارتباط لمقياس الثقة بالنفس

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٤٠	٣٣	٠.٣٠	١٧	٠.٤٠	١
٠.٤١	٣٤	٠.٣٣	١٨	٠.٣٠	٢
٠.٤٤	٣٥	٠.٢٥	١٩	٠.٣٥	٣
٠.٣٦	٣٦	٠.٣١	٢٠	٠.١٦	٤
٠.٤٢	٣٧	٠.١٥	٢١	٠.٤١	٥
٠.٢٥	٣٨	٠.٥٤	٢٢	٠.٥٠	٦
٠.٤١	٣٩	٠.٣٢	٢٣	٠.١٦	٧
٠.١٧	٤٠	٠.٤٧	٢٤	٠.٢٠	٨
٠.٥٣	٤١	٠.٤٢	٢٥	٠.٣٠	٩
٠.٢١	٤٢	٠.٤٩	٢٦	٠.٥١	١٠
٠.٣٨	٤٣	٠.٤٠	٢٧	٠.٤٩	١١
٠.٣٥	٤٤	٠.٤٤	٢٨	٠.٤٥	١٢
٠.٢٣	٤٥	٠.٣٥	٢٩	٠.٥٢	١٣
٠.٤٥	٤٦	٠.٣٤	٣٠	٠.٤٥	١٤
		٠.٤٦	٣١	٠.٣٧	١٥
		٠.٤٣	٣٢	٠.٣٧	١٦

جدول (٦) معاملات الارتباط لمقياس الغضب

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٣٥	٢١	٠.٦٢	١١	٠.٥٧	١
٠.٥١	٢٢	٠.٦٤	١٢	٠.٤٠	٢
٠.٤٩	٢٣	٠.٣٧	١٣	٠.٥٧	٣
٠.٥٤	٢٤	٠.٥١	١٤	٠.٥٠	٤
٠.٤٥	٢٥	٠.٢٨	١٥	٠.٦٢	٥
٠.٤١	٢٦	٠.١٩	١٦	٠.٤١	٦
٠.٤٢	٢٧	٠.٤٦	١٧	٠.٦٢	٧
٠.٣٥	٢٨	٠.٤١	١٨	٠.٤٩	٨
		٠.٤٥	١٩	٠.٦٢	٩
		٠.٤٧	٢٠	٠.٦٠	١٠

٢. ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات عن طريق معامل (ألفا كرونباخ) وفق ما يلي :

بلغ معامل الثبات في مقياس الثقة بالنفس (٠.٨٥)، أما مقياس الغضب فالجدول (٧) يوضح معامل الثبات .

جدول (٧) ثبات مقياس الغضب بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	معامل الثبات
١ استثارة الغضب	٠.٨٥
٢ المواقف المولدة للغضب	٠.٨١
٣ استمرارية مشاعر الغضب	٠.٦٥

يوضح جدول (٧) معاملات الثبات التي تراوحت ما بين (٠.٦٥-٠.٨٥) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

خامساً / الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات :

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي (SPSS) وقد قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

١. التكرار و النسبة المئوية .
٢. اختبار (ت) t.test لتحديد الفروق في الثقة بالنفس وانفعال الغضب ، تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية).
٣. تحليل التباين أحادي الاتجاه (لمتغيري السن ، المستوى الدراسي)
٤. اختبار شيفيه لمعرفة اتجاهات الفروق بين المتوسطات تبعاً (للمستوى الدراسي)

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول :

تنتشر الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز
وجامعة أم القرى بمستويات مختلفة .

جدول (٨) النسب المئوية للثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى طلاب وطالبات

جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى

المتغير	المستوى	جامعة الملك عبد العزيز		جامعة أم القرى	
		ك	%	ك	%
الثقة بالنفس	ثقة منخفضة	٦٠	%١٣.١	٨٨	%١٨.٨
	ثقة متوسطة	٣١٧	%٦٩.٢	٣٠٢	%٦٤.٤
	ثقة مرتفعة	٨١	%١٧.٧	٧٩	%١٦.٨
انفعال الغضب	غضب منخفض	٧٣	%١٥.٩	٧٣	%١٥.٦
	غضب متوسط	٣١٠	%٦٧.٧	٣٠٠	%٦٤
	غضب مرتفع	٧٥	%١٦.٤	٩٦	%٢٠.٥

يتضح من الجدول (٨) أن أعلى نسبة حصل عليها الطلاب والطالبات في كلا الجامعتين في مستوى الثقة بالنفس وانفعال الغضب كانت في المتوسط حيث بلغت النسبة المئوية عند طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز في الثقة المتوسطة (٦٩.٢ %) وأم القرى (٦٤.٤ %) ، وبلغت النسبة في مستوى الغضب المتوسط عند طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز (٦٧.٧ %) وأم القرى (٦٤ %) مما يدل على عدم وجود فروق دالة بين طلاب وطالبات الجامعتين ، والسبب في ذلك قد يرجع إلى نشأتهم داخل أسر متشابهة في ظروفها الاجتماعية والتعليمية والاقتصادية ، ووصولهم لمرحلة عمرية أصبحوا فيها أكثر قدرة على فهم غضبهم والتحكم فيه ، بحيث يمكنهم ذلك من التعبير عنه بشكل إيجابي. وقد أشار

حسين (٢٠٠٧م) إلى أن الغضب المعتدل وهو الذي يقع في الوسط بين الطرفين وتكون درجته متوسطة ، هو الأفضل حيث يساعد الفرد على الثقة بالنفس والتعبير عن غضبه بشكل إيجابي وبطريقة تتناسب فيها الاستجابات السلوكية مع المواقف التي يتعرض لها الفرد (ص:٦٤)

الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب .

ولتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" t.test ، والجدول (٩) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٩) الفروق بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز و أم القرى

في الثقة بالنفس وانفعال الغضب

المتغير	جامعة الملك عبد العزيز ن=٤٥٨		جامعة أم القرى ن=٤٦٩		درجة الحرية	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
	م	ع	م	ع			
الثقة بالنفس	١١٢.٥٢	١٩.٧٩	١١٠.٠٧	٢١.٥٦	٩٢٥	١.٨٠	لا توجد فروق
انفعال الغضب	٨٥.٣٦	١٨.٥٨	٨٦.٨١	٢٠.١١	٩٢٥	١.١٣	

يتضح من الجدول (٩) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى ، حيث بلغت

قيمة "ت" للثقة بالنفس (١.٨٠) ولانفعال الغضب (١.١٣) وهي قيم غير دالة إحصائياً ، وبذلك لم يتحقق صحة الفرض الثاني .

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الثاني في عدم وجود فروق في الثقة بالنفس بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز و أم القرى ، إلى أن كلاهما لديهم قدر من الثقة بالنفس ناتجة عن تحقيقهم للنجاح خلال المراحل السابقة ووعيمهم بمدى أهميتها في بناء شخصياتهم ، تقبلهم لذاتهم ، وإدراكهم لقدراتهم وإمكانياتهم التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم المستقبلية ، وبقدرتهم على اتخاذ القرارات المناسبة ، ومواجهة مصاعب الحياة ومشاكلها ، والتواصل مع الآخرين واحترامهم وهذا كله من شأنه يساعدهم على تنمية ثقتهم بأنفسهم ، وهذا ما أكد عليه المشعان (١٩٩٩م) فأشار إلى أن الثقة بالنفس تظهر من خلال إحساس الشخص بكفاءته الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية ، وبقدرته على عمل ما يريد ، وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به ، وأنه يتسم بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي ، وقبول الواقع ، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير (ص:٢١) ، كما ذكر أبو علام في أن ثقة الفرد بنفسه تظهر في اتجاهه نحو كفاياته النفسية والاجتماعية ، واتجاهه نحو قدرته على تحقيق حاجاته لمواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاتها وبلوغ أهدافه (من المشعان ، ١٩٩٩م:٢٢).

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج كلوسترمان (١٩٨٨ م) التي بينت أن الطلبة يعززون نجاحهم لعوامل داخلية تكون ثقتهم بأنفسهم أعلى من الذين يعزونها لعوامل خارجية .

كما ترى الباحثة أن ما كشفت عنه نتيجة هذا الفرض في عدم وجود فروق بين طلاب وطالبات الجامعتين ، قد تبدو في نضجهم الانفعالي وقدرتهم على تحمل الاحباطات ، تفكيرهم بطريقة عقلانية في حل مشكلاتهم ، أو إلى ما أشارت إليه سوزان بسيوني (٢٠٠٥م) يكون لديهم قدراً من المهارات الاجتماعية الماهرة والتي تجيد الضبط الانفعالي ، أو لديهم القدرة على التعبير عن مشاعرهم الانفعالية دون تجريح بالآخرين أو شتمهم كونهم يستطيعون كظم الغيظ عند التعرض للمواقف الانفعالية ، أي يتصرفون بقدر من التحكم في مشاعرهم

الانفعالية (ص:٦٦٥) ، ويؤكد عبد السلام و"ساندرا توماس Sndra Tomas " على أهمية المهارات الاجتماعية بالنسبة لجميع شرائح المجتمع ، من أنماط تفاعلهم مع الآخرين من أجل الحفاظ على سلوكهم الانفعالي ، وفي القدرة على ضبط الغضب . (سوزان بسيوني ، ٢٠٠٥م:٦٦٦) كما أشارت نسيبة العلي (٢٠٠٢م) إلى أن الغضب الموجه تحت سيطرة العقل ، يعمل على إزالة عوائق الطريق ليحمي بها الفرد نفسه ، وأن السلوك كلما كان هادئاً يهدف لإصلاح الموقف المعتل ، دل على أن العقل يعمل بمعطيات سليمة (٦٥) .

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة الخضر- (٢٠٠٤م) والتي كشفت عن وجود علاقة إيجابية بين ضبط الغضب وكلاً من : التفاؤل و احترام الذات . فالطالب المتفائل الذي ينظر لذاته نظرة احترام ، يكون أكثر نضجاً في مواجهة المواقف الضاغطة في مواجهة المواقف الضاغطة المثيرة للغضب وبالتالي يقل مستوى الغضب .

الفرض الثالث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب / طالبات جامعة الملك عبد العزيز ، وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للسن . وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب تحليل التباين أحادي الاتجاه ، والجدول (١٠) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (١٠) الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى

في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للسن

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	اتجاه الفروق
الثقة بالنفس	بين المجموعات	١٢٦٠.٧٥	٦٣٠.٣٨	٢	١.٤٦	لا توجد فروق
	داخل المجموعات	٣٩٦٩٤٥.٦	٤٢٩.٥٩	٩٢٤		
	المجموع	٣٩٨٢٠٦.٤				
انفعال الغضب	بين المجموعات	٣٨١.٤٥	١٩٠.٧٢	٢	٠.٥٠٧	
	داخل المجموعات	٣٤٧٣٦٢.٦	٣٧٥.٩٣	٩٢٤		
	المجموع	٣٤٧٧٤٤.١				

من الجدول (١٠) يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز ، وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للسن ، حيث بلغت قيمة "ف" للثقة بالنفس (١.٤٦) ولانفعال الغضب (٠.٥٠٧) وهي قيم غير دالة إحصائياً. وبذلك لم تتحقق صحة الفرض الثالث

وترى الباحثة أن السبب في عدم وجود فروق في الثقة بالنفس ذلك لأن الطلاب و الطالبات في كلا الجامعتين على اختلاف مراحلهم العمرية قد مروا بنفس الخبرات بوصفها المرحلة الجامعية ، وهي مرحلة واحدة لهم جميعاً ، مع توفر المؤسسة الاجتماعية الأولى في حياتهم ، وهي الأسرة ، حيث يشير المنسي- (د.ت) إلى دورها الكبير و العميق في زرع الثقة في نفوس أبنائها ، حيث يحصل الكثير منهم على الثقة والاعتداد بالنفس اللازمين للنجاح منها وبالذات من الوالدين اللذين يتمتعان بها (ص:٤٧) . والفيومي (٢٠٠٠م) يرى أنه باستطاعة المؤسسات التعليمية ، والأندية أن تلعب دوراً هاماً في تحرير الأفراد من مشاعر النقص وفقدان الثقة بالنفس عن طريق تحرير الفرد ، مما يكبل طاقاته ، ويغل يديه ، ويبدد جهده من المشكلات والأزمات (ص:١٦٣) ، أما السليمان (٢٠٠٥م) يجد أن إتاحة الفرصة

للأفراد بالاشتراك في الرحلات الجماعية ، وإقامة الأنشطة الرياضية ، والتشجيع على الاشتراك فيها تساعد على تكوين وتقوية الثقة بالنفس.

كما تعزي الباحثة أن السبب وراء نتيجة الجزء الثاني من الفرض والذي يكشف عن عدم وجود فروق بين طلاب وطالبات الجامعتين في درجة انفعال الغضب ، قد ترجع إلى ما أشار إليه العقل (١٩٩٧م) في أن المرحلة التي تمتد من (١٨-٢٢) سنة ، وهي مرحلة التعليم الجامعي ، حيث تزداد قدرة المراهق على تحقيق النضج الانفعالي والذي يظهر في تحمل الإحباط ، وتقبل المسؤولية ، وازدياد الواقعية (ص:٣٥٩) ، إضافة إلى ما ذكره الهاشمي (١٩٩٢م) في أن التكوين الانفعالي للمراهق من (١٨-٢٥) سنة يسير نحو الاتزان والاستقرار في العواطف ، ويصبح أكثر واقعية في حياته الانفعالية ، إذ يقبل ما هو فيه بشي- من الشجاعة النفسية ، ويدرك مساوئ بعض انفعالاته المتطرفة التي تسبب له حرجاً اجتماعياً ، ويستطيع أن يجعل من نفسه عليها رقيباً (ص:٢٢٤) .

كما أن الانتماء لأسرة مترابطة متماسكة قد تساعد على التقليل من حدة الشعور بالغضب ، وهذا ما أشار إليه الغراز (٢٠٠٣م) في أن الأفراد اللذين ينتمون لأسر أكثر تماسكاً ، كانوا أكثر قدرة على التحكم في غضبهم ، لأنهم تلقوا المساعدة من أسرهم فيما يتعلق بذلك التحكم ، بينما الأفراد اللذين ينتمون لأسر أقل تماسكاً كانوا أقل قدرة على التحكم في غضبهم وأقل توافقاً معها (ص :٤٨) .

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة الخضر (٢٠٠٤م) التي كشفت عن وجود علاقة إيجابية بين ضبط الغضب وضبط النفس ، وكذلك مع دراسة لوبيز وتورمان (١٩٨٦, Lopez & Thurman) التي أكدت على تأثير الأسرة المتماسكة في انخفاض درجة ميل الطالب للغضب والتحكم فيه .

الفرض الرابع :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب / طالبات جامعة الملك عبد العزيز ،
وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعاً للجنس.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" t.test .
والجدول (١١) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (١١) الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى

في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للجنس

المتغير	الذكور ن = ٣٠١		الإناث ن = ٦٢٦		درجة الحرية	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
	ع	م	ع	م			
الثقة بالنفس	١١٢.٢٥	٢٠.١٣	١١٠.٨١	٢١.٠٢	٩٢٥	٠.٩٩٠	لا توجد فروق
انفعال الغضب	٨١.٦١	١٨.٣٤	٨٨.٢٥	١٩.٥٠	٩٢٥	٤.٩٥	توجد فروق صالح الإناث

يتضح من الجدول (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب
وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز ، أم القرى في الثقة بالنفس تبعاً للجنس حيث بلغت قيمة
"ت"، (٠.٩٩٠). بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في انفعال الغضب حيث بلغت قيمة
"ت"، (٤.٩٠٣) وهي قيمة دالة إحصائياً وذلك لصالح الإناث.

وتفسر- نتيجة الفرض الحالي في عدم وجود فروق بين الجنسين في الثقة بالنفس
إلى ما أشار إليه العنزي (٢٠٠١م) أن توفر أساليب تنشئة اجتماعية متماثلة في الأسرة
من حيث الرعاية ، و الاهتمام ، و التشجيع ، و التسهيل الاجتماعي ، مع تكافؤ الفرص
بين الجنسين ، ساعد ذلك على بث روح المنافسة بينهم ، مما انعكس على اختفاء الفروق

في درجة الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث على حدٍ سواء (ص: ٧٤) ، كما أوضح عبد المتجلي (١٩٩٢م) أن الحنان والمدح أساسان في جلب الثقة ، أما السليان (٢٠٠٥م) فيشير إلى أن تنمية الثقة بالنفس في نفوس الأبناء تعتمد على توفر بيئة اجتماعية سليمة تعمل على تشجيع تعليم البنات أسوة بالبنين، تتجنب التفرقة بينهم في المواقف التي تمكنهم من أن يعملوا بها على السواء ، تشاركهم اتخاذ القرارات الخاصة بهم في مرحلتي الطفولة و المراهقة (ص:٤٧).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه المشعان (١٩٩٩م) والعنزي (٢٠٠١م) حيث بينت نتائج دراستها عدم وجود فروق دالة في الثقة بالنفس بين الجنسين ، إلا أنها اختلفت مع ما توصل إليه العنزي (١٩٩٩م) في وجود هذه الفروق وكانت لصالح الذكور ، أما كوسترمان (١٩٩٨م) وعبدالله (١٩٩٠م) فكانت الفروق لصالح الإناث.

وترى الباحثة أن السبب وراء النتيجة التي توصل لها الفرض في الكشف عن فروق بين الجنسين في انفعال الغضب ، وذلك لصالح الإناث ، إلى ما ذكره سغفان (٢٠٠٥م) أن المرأة تشعر بالغضب عند اتهامها بأنها عديمة القيمة ، أو أنها الجنس الأقل والضعيف خاصة عندما يترتب على ذلك تقييد حريتها و مسؤوليتها ، وفرض نظام صارم من القيود و الأوامر عليها(ص:١٩) ، كما أن المرأة تعايش كما كبيراً من الضغوطات الاجتماعية ، والنفسية ، وعدم مساواتها بالذكور في التعبير عن غضبها ، حيث يتم تنشئتها اجتماعياً على قمع الغضب ؛ كونه لا يتفق مع دورها الأنثوي وأنه من حق الرجل . وقد يتسبب ذلك في ظهور بعض المشكلات النفسية كالشعور بالاكئاب أو القلق .

وقد اختلفت نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة : سمور وعواد(٢٠٠٤م) في عدم وجود علاقة بين متغير الجنس وبين الغضب عند طلاب وطالبات جامعة اليرموك ، و دراسة فايد (٢٠٠٣م) التي لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة الكلية للغضب وأبعاده ، ولكنها اتفقت جزئياً معها في الكشف عن وجود فروق جوهرية في العلاقة بين الغضب الداخلي و الاكئاب لصالح الإناث ، كما اتفقت جزءاً مع ما توصلت إليه دراسة الخضر (٢٠٠٤م) التي كشفت عن وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائياً بين كلاً من حالة

الغضب ، وسمته ، وقمعه ، وإظهاره من جهة وكل من : سمة القلق ، والصحة العامة (اضطرابات نفسية وبدنية) .

الفرض الخامس :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب / طالبات جامعة الملك عبد العزيز ، وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للتخصص .
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" t.test .
والجدول (١٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٢) الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى

في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعاً للتخصص

المتغير	التخصصات العلمية ن=٤٨٧		التخصصات الأدبية ن=٤٤٠		درجة الحرية	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
	م	ع	م	ع			
الثقة بالنفس	١١١.٤٧	١٩.٨٩	١١١.٠٦	٢١.٦٥	٩٢٥	٠.٣٠١	لا توجد
انفعال الغضب	٨٥.٣١	١٩.١٠	٨٦.٩٦	١٩.٦٥	٩٢٥	١.٢٩	فروق

يتضح من الجدول (١٢) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدى الطلاب والطالبات في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للتخصص ، حيث بلغت قيمة "ت" للثقة بالنفس (٠.٣٠١) ولانفعال الغضب (١.٢٩) وهي قيم غير دالة إحصائية، وبذلك لم تتحقق الفرض الخامس .

وتفسر- الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى أن منح الطلاب والطالبات فرصة اختيار التخصص المناسب لميولهم ، وقدرتهم على تحقيق أهدافهم التي رسموها لأنفسهم ، كانت سبباً في دفعهم للأمام لبذل المزيد من الجهد ، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ، وتمتعهم بالاتزان الانفعالي ،

ويشير سمور وعواد (٢٠٠٤م) إلى أن تشابه الظروف التي يمر بها الطلبة و الطالبات داخل الجامعة ، جعلتهم يتشابهون في بعض ردود الفعل التي تصدر عنهم في مواجهة ظروف الحياة ، ومشكلاتهم الدراسية التي قد تواجههم ، وبالتالي لم يكن هناك فروق لديهم في درجة انفعال الغضب (ص:٦٧)

وقد أكدت سناء سليمان (٢٠٠٥م) على أن احترام اختيار الأبناء والاكتفاء بتوجيههم ، وإرشادهم ، ونصحهم ودعمهم ، وتشجيعهم ، وتحاشي نقدهم ، وتوبيخهم ، وتجريحهم يرفع من معنوياتهم ، ويقوي عزائمهم ، ويشحذ همهم ويجعلهم أهلاً للثقة وتحمل المسؤولية (ص:٥٩)

إلا أن هذه النتيجة تختلف مع ما توصلت إليه وداد الوشلي (٢٠٠٧م) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسياً في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (أدبي - علمي) وكان ذلك لصالح طالبات التخصص العلمي ، في حين لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات العاديات دراسياً في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (أدبي - علمي).

كما تتفق النتيجة جزئياً مع ما توصل له سمور وعواد (٢٠٠٤م) عن عدم وجود علاقة بين متغير الكلية (الآداب ، العلوم ، التربية ، الفنون ، الهندسة التطبيقية ، الشريعة ، القانون ، الرياضة ، الاقتصاد) وبين الغضب كحالة وسمة عند طلاب وطالبات جامعة اليرموك .

الفرض السادس :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز ، وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للحالة الاجتماعية .

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" t.test ، والجدول (١٣) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٣) الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى

في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للحالة الاجتماعية

المتغير	متزوج ن=١٦٦		غير متزوج ن=٧٦١		درجة الحرية	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
	ع	م	ع	م			
الثقة بالنفس	١١٤.٢٢	٢٠.٠٣	١١٠.٦٤	٢٠.٨٤	٩٢٥	٢.٠١	توجد فروق
انفعال الغضب	٨٦.٣٧	٢٠.٧١	٨٦.٠٣	١٩.٠٨	٩٢٥	٢.٠٢	لا توجد فروق

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً للحالة الاجتماعية ، وكانت لصالح المتزوجين ، حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٠١) وهي قيمة دالة إحصائياً، أما انفعال الغضب فقد بلغت قيمة "ت" (٢.٨٤) وهي قيمة غير دالة إحصائياً. وبذلك تحقق جزء من الفرض السادس.

وتعزي الباحثة سبب ذلك إلى حسن الاختيار، والرضا عن الحياة الزوجية ، وتحقيق السكن النفسي- والاستقرار، وتقبل كلا الطرفين للآخر ، الاحترام المتبادل، والصدق، والإشباع العاطفي، والجسدي ، والنفسي-، والمشاركة في تحمل مسؤوليات الحياة ، وحل مشاكلها بلغة الحوار البناء والوصول لقرارات مناسبة، التعاون في كافة شؤون الأسرة مع التوافق الفكري ، والعمرى ووجود الثقة المتبادلة ، جميعها تساعد على منح الثقة بالنفس للمتزوجين ، كما أن التخفيف من ضغوط الحياة التي قد تولد انفعال الغضب كونهم يمثلون كياناً واحداً يستطيعون بالتعاون والتفاهم ، والحب فيما بينهما أن يقوموا بما لا يستطيع شخص واحد أن يقوم به .

وقد ذكر الموسوي (د.ت) أن من صفات الزوج الواثق من نفسه أن يشارك الشريك في تحمل أعباء الحياة ويوفر له الحب ، والاحترام ، ويقبل التفاوض والمشاركة ، وتبادل الرأي بشكل معقول ، ولا يتوهم بأن كل المشاكل ستحل بسهولة بل تحتاج للوقت والصبر، وان أي مناقشة لابد منها يجب أن لا تهدد الحب في العلاقة الزوجية، كما ذكر في صفات الأم الواثقة من نفسها أنها لا تلغي شخصية الأب ودوره في قيادة سفينة الحياة وأنها تتميز بالركة ، والدين ، والود والعطف مع زوجها وأولادها. (ص : ١٠٢)

وقد تنفرد الدراسة الحالية بهذه النتيجة لتناولها متغير الحالة الاجتماعية ، حيث لم يسبق دراسات وأبحاث سابقة أن تناولت هذا المتغير .

الفرض السابع :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب/طالبات جامعة الملك عبد العزيز ، وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للمستوى الدراسي .
للتحقق من صحة الفرض ، قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه ، والجدول (١٤) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (١٤) الفروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى

في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للمستوى الدراسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	اتجاه الفروق
الثقة بالنفس	بين المجموعات	١٦٧٥.٠٣	٥٥٨.٣٤	٣	١.٣٠	لا توجد فروق
	داخل المجموعات	٣٩٦٥٣١.٣	٤٢٩.٦١	٩٢٣		
	المجموع	٣٩٨٢٠٦.٤				
انفعال الغضب	بين المجموعات	٤٠٢١.٦٦	١٣٤٠.٥٥	٣	٣.٦٠	توجد فروق
	داخل المجموعات	٣٤٣٧٢٢.٤	٣٧٢.٣٩	٩٢٣		
	المجموع	٣٤٧٧٤٤.١				

يتضح من الجدول (١٤) أن قيمة " ف " بلغت (١.٣٠) مما يوضح عدم وجود فروق لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في متغير الثقة بالنفس تبعاً للمستوى الدراسي وهي قيمة غير دالة ، أما قيمة " ف " لمتغير انفعال الغضب فقد بلغت (٣.٦٠) وهي قيمة دالة إحصائياً ، وللتعرف على اتجاه الفروق بين المستويات الدراسية تم استخدام اختبار شيفيه وجدول (١٥) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٥) نتائج اختبار شيفيه لمعرفة اتجاهات الفروق بين متوسطات المستويات

الدراسية في الدرجة الكلية للغضب

المستويات	الفرق	المستويين	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
١	(١٥٤.٨٥)					
٢	(١٥٤.١٧)					*
٣	(١٥٦.٨٦)					
٤	(١٥٩.٢٦)			*		

يتضح من الجدول (١٥) أن الفروق بين المستوى الثاني ومتوسطه الحسابي (١٥٤.١٧) والمستوى الرابع متوسطه الحسابي (١٥٩.٢٦) مما يوضح أن اتجاه الفروق بين المستويات كان لصالح المستوى الرابع.

ترى الباحثة أن ما توصلت إليه نتيجة هذا الفرض من ارتفاع درجة انفعال الغضب عند طلاب وطالبات المستوى الرابع إذا ما تمت مقارنتهم بطلاب وطالبات المستويات الأخرى ، إلى أنهم قد شارفوا على التخرج من المرحلة الجامعية ، وهي فترة انتقالية حرجية من المرحلة الدراسية إلى المرحلة العملية ، قلة الفرص الوظيفية ، وخوفهم من المستقبل ، مع انشغال فكرهم بالمعدل التراكمي ، إلى جانب فقدانهم لمصدر اقتصادي مهم يؤمن لهم حياتهم فيما بعد .

وقد اتفقت هذه النتيجة جزئياً مع دراسة سمور وعواد (٢٠٠٤م) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين الغضب حالة وسمة عند طلاب وطالبات جامعة اليرموك ومتغير المعدل التراكمي ، إلا أنها لم تتفق معها عندما كشفت عن عدم وجود علاقة بين الغضب حالة وسمة ومتغير السنة الدراسية الرابعة.

الفصل الخامس

(ملخص نتائج الدراسة)

- ملخص نتائج الدراسة
- التوصيات
- الدراسات والبحوث المقترحة

ملخص نتائج الدراسة :

بعد استعراض نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها ، تقدم الباحثة ملخصاً لأهم ما توصلت إليه الدراسة الحالية وهي ..

١. لا توجد هناك فروق دالة بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن .
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (عينة الدراسة) في انفعال الغضب وذلك لصالح الإناث.
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير التخصص.
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وذلك لصالح المتزوجين ، بينما لا توجد فروق بين (عينة الدراسة) في وانفعال الغضب .
٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي ، بينما توجد فروق بين (عينة الدراسة) في انفعال الغضب وكانت لصالح المستوى الرابع .

التوصيات :

:

١. توفير مرشدين/مرشدات داخل الجامعة لمساعدة الطلاب والطالبات على تعزيز الثقة بأنفسهم.
٢. يجب على الآباء توفير جو أسري جيد يسوده الترابط ، والعمل على التشجيع على الكلام عن المواقف المثيرة للغضب ،حتى يصبح الطالبات أكثر ثباتاً واتزاناً انفعالياً.
٣. مساعدة الطلاب والطالبات اللاقي شارفن على التخرج من خلال فعاليات يوم المهنة بالتعرف على الفرص الوظيفية المتاحة في كلا القطاعين العام والخاص ، وفتح باب الحوار والمناقشة بينهم وبين الطلاب والطالبات.
٤. عمل برامج إرشادية للطالبات اللواتي يعانين من الغضب وتدريبهم من أجل ضبط غضبهم.

الدراسات و البحوث المقترحة :

تقترح الباحثة بعض الدراسات المستقبلية على النحو التالي :

١. الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى أبناء المحرومين من الآباء وغير المحرومين .
٢. الثقة بالنفس وانفعال الغضب وعلاقتها بصورة الجسم في المرحلة الثانوية .
٣. بناء مقياس للثقة بالنفس يناسب البيئة السعودية .
٤. فعالية برنامج إرشادي في بناء الثقة بالنفس والتخفيف من انفعال الغضب عند معلمات المرحلة المتوسطة .

المراجع

المراجع العربية :

١. المخزومي، أمل (٢٠٠٢م). التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس. مجلة المنهل. (٥٧٨). مجلد (٦٣). ص: ١٢٢
٢. أبو دلبوح ، أسماء (٢٠٠٨م). الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب. عمان: دار اليازوري.
٣. أسعد ، يوسف ميخائيل (د.ت). الثقة بالنفس . القاهرة : دار نهضة مصر .
٤. أسعد ، يوسف ميخائيل (١٩٨٧م) . سيكولوجية الغضب . القاهرة :الهيئة المصرية العامة للكتب.
٥. بدر.فايقة محمد (٢٠٠٨م).علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلاية النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة. المؤتمر السادس عشر- للجمعية المصرية للدراسات النفسية.
٦. رواف.إيمان (٢٠٠٣م) " فعالية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود " "دراسة تجريبية" . (رسالة ماجستير غير منشورة)، الرياض : جامعة الملك سعود.
٧. توفيق ، محمد عز الدين (١٩٩٨م).التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية.القاهرة:دار السلام.
٨. جبر ، عبد الله صالح (٢٠٠٠م) " دراسة لبعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضباً". (رسالة ماجستير غير منشورة).الرياض : جامعة الملك سعود.

٩. الجسماني، عبد علي و يحيى، علي محمد (١٩٨٨م). العلاقة بين الثقة بالذات والتحصيل الدراسي عند طلاب وطالبات المستوى الثالث بكلية التربية. مجلة كلية الآداب. جامعة بغداد (٣٥). ص ١٣٩.
١٠. جمالات غنيم (١٩٨٨م) "دراسة لبعض المتغيرات النفسية و البيئية المرتبطة بانخفاض التحصيل الدراسي لدى بعض الطلاب المتفوقين عقلياً". (رسالة ماجستير غير منشورة). القاهرة: جامعة عين شمس.
١١. حسين ، طه عبد العظيم (٢٠٠٧م). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. عمان : دار الفكر.
١٢. الخضر. عثمان محمود (٢٠٠٤م). الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية. (١). مجلد ٣٢. ص ص ٦٩-١٠٢.
١٣. رايان ، إم جيه (٢٠٠٦م). الثقة بنفسك . جدة : إصدارات مكتبة جرير.
- ربيع ، محمد شحاته (١٩٩٣م). التراث النفسي عند علماء المسلمين. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
١٤. سعفان ، محمد احمد (٢٠٠٣م). دراسات في علم النفس و الصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
١٥. السلیمان، هاني إبراهيم (٢٠٠٥م). دليلك إلى الثقة بالآخرين. عمان: دار الإسرائ.
١٦. السمري ، محمد مصطفى (١٩٩٧م). الغضب وكيف عالجہ الإسلام. المجلة العربية. (٢٤٣). ص ٤٢.
١٧. بسيوني. سوزان صدقة (٢٠٠٥م) . التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفعالية برنامج إرشادي

للتخفيف من حدة الغضب .المؤتمر الثاني عشر- للإرشاد النفسي- بجامعة عين شمس.

مجلد ١. ص ٦٣٥-٦٧٦.

١٨. سليمان ، سناء (٢٠٠٥م).تحسين مفهوم الذات –تنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة .سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع .(٧) . القاهرة : عالم الكتب.

١٩. سليمان ، سناء (٢٠٠٧م). الغضب أسبابه –أضراره-الوقاية – العلاج . سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع.(١٣) . القاهرة : عالم الكتب.

٢٠. سمور ، قاسم محمد ، وعواد ، محمد مصطفى(٢٠٠٤م) . الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية.(٥).ص ص ١٧٤-١٤٣

٢١. الشناوي ، محمد محروس و الدماطي ، عبد الغفار عبد الحكيم (١٩٩٣م). مقياس الغضب المتعدد الأبعاد " دراسة عاملية ". الرياض:دار الخريجي.

٢٢. العصفور ، عثمان أحمد(٢٠٠٤م) . كيف نفهم الغضب وتخلص منه . الكويت.دار عثمان العصفور.

٢٣. عبد الكريم،أحمد(٢٠٠٥م). سيكولوجية الغضب للمراهقين منحى إرشادي تكاملي. القاهرة : دار الإبداع للصحافة و النشر.

٢٤. عبدالله ، عبد الجبار عبد الستار(٢٠٠٢م)"الثقة بالنفس وعلاقتها بالبناء الأسري عند أبناء الشهداء في المرحلة المتوسطة".(رسالة ماجستير منشورة) .ببليوغرافيا العلوم التربوية و النفسية . بغداد.(٥).

٢٥. العزيزي ، سعود شايش(٢٠٠٣م)"الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة في مدينة عرعر" . (رسالة ماجستير غير منشورة). مكة المكرمة: جامعة أم القرى.

٢٦. العنزي، فريخ عويد(١٩٩٩م) "الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية". دراسات نفسية تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.(٣). مجلد ٩. ص ص ٤١٧ - ٤٣٩.
٢٧. العنزي، فريخ عويد(٢٠٠١م).المكونات الفرعية للثقة بالنفس والحجل.مجلة العلوم الاجتماعية.(٣). مجلد ٢٩. ص ص ٤٧-٧٥.
٢٨. العنزي، فريخ عويد والكندي،عبد الله عبد الرحمن(٢٠٠٤م).التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها.الكويت.مجلة العلوم الاجتماعية.(٢). مجلد ٣٢.ص ص ٣٧٧-٣٩٥.
٢٩. عبد العظيم ، أحمد محمد (د.ت). الغضب و الحياة . المجلة العربية . ص ١٢٠
٣٠. عبد المعطي ، حسن مصطفى و علي ، عبد السلام علي(٢٠٠١ م).دليل تطبيق مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب. القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
٣١. عبد الرحمن، محمد السيد وفوقية عبد الحميد(١٩٩٨م).مقياس الغضب كحالة وسمة. القاهرة: دار قباء.
٣٢. عبد المتجلي ، محمد رجاء (١٩٩٢م). الثقة بالنفس أساس بناء الشخصية . مجلة الرابطة الإسلامية . (٣٣٣). ص ٤٦.
٣٣. عامر،احمد محمد(١٩٨٦م) . أصول علم النفس العام في ضوء الإسلام.جدة : دار الشروق.
٣٤. عبيدات ، ذوقان .عبد الحق ،كايد .عدس ،عبد الرحمن (٢٠٠٤م) .البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط٨،عمان : دار الفكر .

٣٥. عقل ، محمود عطا (١٩٩٧م) . النمو الإنساني الطفولة والمراهقة . ط ٤ ، الرياض : دار الخريجي .
٣٦. عبدالهادي، عصام عبد اللطيف.(١٩٩٧م):أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين ، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية الآداب . جامعة الزقازيق.
٣٧. الفيومي ، محمد عيسوي(٢٠٠٠م) تنمية الثقة في نفوس أطفالنا. مجلة المنهل.(٥٦٣).مجلد (٦١). ص:١٦٣
٣٨. الغزالي ، أبو حامد(د.ت). إحياء علوم الدين .ج٣ . بيروت : دار القلم .
٣٩. فايد ، حسين علي(٢٠٠٣م).الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب والاكتئاب .حوليات آداب عين شمس.(١). مجلد ٣١. ص ص ٦١-١٠٧
٤٠. فايد ، حسين علي (٢٠٠٦م) . قراءات في علم النفس . القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع.
٤١. قناوي ، محمد أحمد (٢٠٠٢م) . الغضب وآثاره السلبية . المجلة العربية . (٣٠٠). ص١١٦ .
٤٢. القوصي ، عبد العزيز(١٩٨٢م) . أسس الصحة النفسية . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
٤٣. لندفيلد ، جيل.(٢٠٠٥م) . الثقة الفائقة. جدة : إصدارات مكتبة جرير
٤٤. ل .دافيدوف(١٩٩٢م): مدخل إلى علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام ، القاهرة : الدار الدولية للنشر و التوزيع .

٤٥. لاحق ، لاحق عبدالله (٢٠٠٤م) "الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانبين وغير الجانبين بمنطقة مكة المكرمة". (رسالة ماجستير غير منشورة). مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
٤٦. المشعان، عويد سلطان (١٩٩٩م). دافع الانجاز وعلاقته بالقلق و الاكتئاب و الثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين و غير الكويتيين في القطاع الحكومي ، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية .الحولية ٢٠. الرسالة ١٣٩.
٤٧. العبيد، محمد حسين (١٩٩٥م): الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة إربد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات . (رسالة ماجستير غير منشورة)، الأردن، الجامعة الأردنية.
٤٨. الغراز، أشرف إبراهيم (٢٠٠٣م). العلاقة بين حالة وسمة الغضب وبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة). الإسماعيلية. جامعة قناة السويس.
٤٩. محمد ، عادل عبد الله (١٩٩٧م) .مقياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
٥٠. معلوف لويس (١٩٦٦م) . المنجد في اللغة العربية و الآداب و العلوم . ط١٩. بيروت: المكتبة الشرقية.
٥١. منسي، محمود (د.ت). الثقة بالنفس أعلى ما تعطيه الأسرة لأبنائها. مجلة العربي. (٢٠٥). ص ٤٦
٥٢. نجاتي ، محمد عثمان (١٩٩٣م) . الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين . القاهرة : دار الشروق .
٥٣. نجاتي ، محمد عثمان (١٩٩٥م) . علم النفس و الحياة . دار القلم: الكويت.
٥٤. العلي. نسبية (د.ت) . الحقد بين جناحي الغضب و الحسد . الكويت . الجزء ٦.

٥٥. ليلي النعيمي (٢٠٠٢م) "الثقة بالنفس والتكيف الاجتماعي المدرسي والتحصيل الدراسي للأطفال المساء إليهم وأقرانهم من غير المساء إليهم". (رسالة دكتوراه منشورة). بيليوغرافيا العلوم التربوية و النفسية .بغداد.(٥).
٥٦. الموسوعي، محمد صادق(د.ت).قمة السعادة النفسية.الكويت: أوسكار للنشر والتوزيع.
٥٧. الهاشمي،عبد الحميد محمد(١٩٩٢م).علم النفس التكويني.القاهرة:مكتبة الخانجي.
٥٨. الوشلي .وداد (٢٠٠٧م) "الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً و العاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة". (رسالة ماجستير غير منشورة) . مكة المكرمة : جامعة أم القرى.
٥٩. يونس،انتصار(١٩٨٨م):سيكولوجية النمو و الشخصية، القاهرة ، دار المعارف للنشر.

المراجع الأجنبية:

٦٠. Goodwin,R,D,(٢٠٠٣)Association Between Coping with Anger and Feelings of Depression Among Youths. American Journal of Public Health V.٩٦(٤):٦٦٤-٦٦٩.
٦١. Kloosterman Peter(١٩٨٨).Self-Confidence and Motivation in Mathematics. Journal of Educational – psychology, ٨٠.(٣)pp.٣٤٥-٣٥١.
٦٢. Losh,S(٢٠٠٣).Motivation,Self-Confidence, and Expectation as Predictors of the Academic Performances Among our High School Students , Child Study Journal,V.٣٣,

٦٣. Mishelle,P(٢٠٠٢).The Impact of Motivation ,Student-Peer,And Students Faculty Interaction on Academic Self-confidence , Reports-Research.p.٢٧
٦٤. Robazza, C, Laura,B .(٢٠٠٧).Perceived impact of Anger and Anxiety on Sporting Performance in Rugby Players. Psychology of Sport and Exercise. V. (٦)pp,٨٧٥-٨٩٦.
٦٥. Scheckner,S (٢٠٠٣) The Evaluation of an Anger Management Program for Per-adolescents in an Elementary School Setting . Diss. Abst. Int. v. ٦٤-٠٧ (B) p .٣٥٤.
٦٦. Zurawski , R & Smith, T (١٩٨٧) . Assessing irrational beliefs and emotional distress ,Evidence and implications of limited discriminant validity , Journal of Counseling Psychology .v.(٣٤),.(٢),pp.٢٢-٢٧.

الملاحق

ملحق (١)

مقياس الثقة بالنفس في صورته الأصلية

إعداد

عادل عبدالله محمد

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس الثقة بالنفس

إعداد/ سيدني شروجر (١٩٩٠م) Sidney Shrauger

ترجمة وتعريب

د/ عادل عبد الله محمد

كلية التربية – جامعة الزقازيق

* * * *

فيما يلي مجموعة من العبارات تعكس مشاعر واتجاهات وأنماط سلوكية عامة
نرجو منك أن تقرأ كلاً منها بحرص ، وأن تفكر فيما إذا كانت تنطبق عليك أم لا

* * * *

حاول من فضلك أن تكون دقيقاً في إجابتك ، وأن تحدد مدى انطباق كل عبارة عليك ،
وذلك بوضع علامة () أم العبارة في الخانة التي ترى أنها هي الأكثر انطباقاً عليك .
كما نرجو ألا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة .

،،، ونشكر لكم حسن تعاونكم معنا،،،

الاسم:.....	الجنس:.....
السن:.....	الكلية:.....
التخصص / والسنة الدراسية	

					()	

					.	
					.	
					.	

[illegible]

ملحق (٢)

جداول تعديل عبارات استبيان
الثقة بالنفس

جدول (١٦) يوضح العبارات الايجابية و السلبية قبل التعديل و بعده

العبارات	قبل التعديل	بعد التعديل
الاجابية	١-٤-٥-٦-٩-١٠-١٥-١٦-١٩-٢١ ٢٢-٢٦-٢٨-٣١-٣٢-٣٥-٣٦-٣٧ ٤٠-٤١-٤٢-٤٤-٤٥-٤٧	١-٤-٥-٨-٩-١٤-١٥-١٨-٢٠-٢١ ٢٤-٢٦-٢٩-٣٠-٣٣-٣٤-٣٥-٣٨ ٣٩-٤٠-٤٢-٤٣-٤٥
السلبية	٢-٣-٧-٨-١١-١٢-١٣-١٤-١٧-١٨ ٢٠-٢٣-٢٤-٢٥-٢٧-٢٩-٣٠-٣٣ ٣٤-٣٨-٣٩-٤٣-٤٦-٤٨	٢-٣-٦-٧-١٠-١١-١٢-١٣-١٦-١٧ ١٩-٢٢-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩-٣١-٣٢ ٣٦-٣٧-٤١-٤٤-٤٦-٤٧

جدول (١٧) العبارات المحذوفة من قبل المحكمين

رقم العبارة	العبارات المحذوفة
٤	تعتبر إقامة علاقة رومانسية مشبعة مع شخص من الجنس الآخر أمر ممتعاً بالنسبة لي
٢٣	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر

جدول (١٨) العبارات التي تم تعديلها من قبل المحكمين

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٨	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فإنني أكره أن أخرج لهم وأقابلهم حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتي	أرغب في معرفة الناس إلا أنني أكره مقابلتهم حرصاً على عدم ضياع وقتي
٩	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالاً أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأнал التقدير على ما حققته من انجاز	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالاً أستطيع من خلاله أن أظهر قدراتي وأнал التقدير المناسب
١٢	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح من قبل	أشعر بالتردد في المواقف حتى وإن كنت تناولتها بنجاح من قبل
١٣	تقل ثقتي في قدراتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية و المهنية وأنجزها بنجاح	تقل ثقتي في قدراتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهنية بنجاح
١٤	أشعر معظم الوقت أنني لست في كفاءة و مقدرة غالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير	أشعر أنني لست في كفاءة غالبية الناس على التعامل مع الغير
١٥	حينما يكون لزاماً على أن أتحدث أمام مجموعة من الناس فإنني عادة ما أشعر أن بإمكانني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح	حينما يكون لزاماً التحدث أمام مجموعة من الناس فإنني أشعر بأني قادرة على التعبير عن نفسي بفاعلية ووضوح
١٩	مقابلة ناس جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة ممتعة أطلع دوماً إليها	تعد مقابلة ناس جدد خبرة ممتعة لي دوماً إليها
٢٠	كنت أكثر نقداً لنفسي في الأيام القليلة الماضية قياساً بما أكون عليه عادة	كثيراً ما أُنقد نفسي- في الأيام القليلة الماضية قياساً بما أكون عليه عادة

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٢١	أشعر دائماً بالراحة و السعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية	أشعر بالراحة و السعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية
٢٤	تزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح أمام جمع الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى	أشعر بعدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح أمام الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى
٢٦	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقاً من أنني سأتناولها بنجاح	حينما تسوء الأمور أكون واثقة من أنني سأتناولها بنجاح
٢٧	أنا أكثر من الآخرين قلقاً وانشغالاً بقدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير	أنا قلقة أكثر من الآخرين بقدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير
٢٨	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين ممن أعرفهم
٢٩	أشعر بالخوف و الترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية	أشعر بالخوف و الترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد العاطفية
٣١	عندما أدرس مقررراً جديداً أكون متأكداً من أنني سوف اجتازه بتفوق حيث سأكون ضمن أفضل الطلاب فيه	عندما أدرس مقررراً جديداً أكون متأكدة من أنني سوف اجتازه بتفوق
٣٢	لا اقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة	أشعر بأني مساوية للآخرين في قدرتي على التحدث أمام مجموعة
٣٣	حينما اذهب إلى تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلاً فإنني كثيراً ما أشعر بالارتباك و التعب	حينما اذهب إلى تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلاً أشعر بالارتباك و التعب
٣٤	أتجنب أحياناً القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة	أتجنب القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٣٥	حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات مدرسية أكون على يقين من أنني سوف أواديها بنجاح	حينما تعقد الاختبارات أو أكلف بعمل أي واجبات أكون على يقين من أنني سوف أواديها بنجاح
٣٦	عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري وذلك بدرجة كبيرة	عند مقابلة أناس جدد أتحدث بشكل أفضل من كثيرين
٣٨	أقوم أحياناً بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأنني أظن مشدوداً وأشعر بالترقب و التوتر	أشعر بالترقب و التوتر عند مقابلة شخص من الجنس الآخر
٤٠	يقل قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياساً بكثيرين غيري	يقل قلقي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياساً بكثيرين غيري
٤١	أشعر الآن بأنني أكثر تفاءلاً وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر	أشعر الآن بأنني أكثر تفاؤلاً مقارنة بأي وقت آخر
٤٢	لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي	اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه لا تعد مشكلة بالنسبة لي
٤٣	لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكنت حياتي أفضل مما هي عليه	لو كنت أكثر ثقة بنفسي - حينما أتحدث إلى غيري لكنت حياتي أفضل مما هي عليه

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٤٤	أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير و التحدي العقلي لأني أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري	أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية تتحدى العقل لأكون على ثقة بأني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري
٤٥	بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية بدون أي صعوبة أو مشكلة	بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد بدون أي صعوبة
٤٦	حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيراً قياساً بما يشعر به باقي الأعضاء	حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة قياساً بما يشعر به باقي الأعضاء
٤٧	تزداد ثقتي في نفسي- على التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة	تزداد ثقتي في نفسي- على إمكانية التعامل مع الجنس الآخر حالياً أكثر مما أنا عليه في العادة
٤٨	لو أن مظهري الجسدي كان أفضل مما هو عليه لكنت أصبحت أكثر جذاباً لأفراد الجنس الآخر	لو أن مظهري الجسدي كان أفضل مما هو عليه لكنت جذاباً للجنس الآخر

ملحق (٣)

أسماء السادة محمي استبانة الثقة بالنفس

أسماء محكمين مقياس الثقة بالنفس

م	اسم الأستاذ	المرتبة العلمية	جهة العمل
١	الأستاذ الدكتور / عبد المنان ملاّ معمور بار	أستاذ بقسم علم النفس	جامعة أم القرى
٢	الأستاذ الدكتور / محمد حمزة السلياني	أستاذ بقسم علم النفس	جامعة أم القرى
٣	الأستاذ الدكتور / أحمد السيد إسماعيل	أستاذ بقسم علم النفس	جامعة أم القرى
٤	الدكتور / محمد علي أبو رزينة	أستاذ مشارك بقسم علم النفس	جامعة أم القرى
٥	الدكتور / هشام مخيمر	أستاذ مشارك بقسم علم النفس	جامعة أم القرى

ملحق

(٦)، (٥)، (٤)

خطابات الدراسة

ملحق (٧)

مقياس الثقة بالنفس

ملحق (٨)

مقياس الغضب

م	العبارات	مدى إنطباقها عليك				
		لا تنطبق	لا تنطبق بدرجة كبيرة	لا تنطبق إلى حد ما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماما
١	أميل إلى الغضب بشكل متكرر أكثر من معظم الناس	١	٢	٣	٤	٥
٢	أخفي في نفسي ضغائن وأحقاد لا أخبر أحد بها	١	٢	٣	٤	٥
٣	من السهل أن يستثير الناس غضبي	١	٢	٣	٤	٥
٤	هناك شيء ما يجعلني غاضباً كل يوم تقريباً	١	٢	٣	٤	٥
٥	لدي إحساس قوي بأنني أغضب أكثر مما ينبغي	١	٢	٣	٤	٥
٦	عندما أكون غاضباً من شخص فغني أنفس عن غضبي منه بتوبيخ أي شخص آخر يتصادق وجوده معي	١	٢	٣	٤	٥
٧	إنني مندهش لغضبي بشكل متكرر	١	٢	٣	٤	٥
٨	أشعر بأن الناس يتندرون فيما بينهم بغضبي ومن وراء ظهري	١	٢	٣	٤	٥
٩	أشعر بالغضب بشكل متكرر أكثر من معظم الناس	١	٢	٣	٤	٥
١٠	أستطيع استثارة الغضب في نفسي بمجرد أن أتذكر شيئاً حدث في الماضي	١	٢	٣	٤	٥
١١	لا أستطيع أن أنسى غضبي حتى بعد أن أنفس عنه	١	٢	٣	٤	٥
١٢	عندما أخفي غضبي عن الآخرين فإنني أظل أفكر فيه لفترة طويلة	١	٢	٣	٤	٥
١٣	إن مجرد وجود الناس حولي يؤدي إلى مضايقتي وإزعاجي	١	٢	٣	٤	٥
١٤	عندما أغضب فإن غضبي يستمر بضع ساعات	١	٢	٣	٤	٥
١٥	عندما أخفي غضبي عن الآخرين فإنني أنساه بسرعة	٥	٤	٣	٢	١
١٦	عندما أغضب فإنني أهدأ بسرعة أكثر من غالبية الناس	٥	٤	٣	٢	١
١٧	أغضب لدرجة شديدة أشعر معها بأنني أفقد السيطرة على نفسي	١	٢	٣	٤	٥
١٨	إذا تركت الناس يعرفون حقيقة مشاعري فإنهم قد ينظرون إلى علي إنني شخص صعب التعامل	١	٢	٣	٤	٥
١٩	أحياناً أكون متأهباً متحفزاً للغضب حتى مع من يكونون لي مودة أكثر مما أظن	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	مدى انطباقها عليك				
		لا تنطبق	لا تنطبق بدرجة كبيرة	لا تنطبق إلى حد ما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماما
٢٠	يثور غضبي حين يعينني أحد	١	٢	٣	٤	٥
٢١	يثور غضبي إذا ظلمني أحد	١	٢	٣	٤	٥
٢٢	يثور غضبي إذا وقف عائق ما في سبيل تحقيق أهدافي	١	٢	٣	٤	٥
٢٣	يثور غضبي حين يعطلني أحد	١	٢	٣	٤	٥
٢٤	يثور غضبي إذا أخرجني أحد	١	٢	٣	٤	٥
٢٥	يثور غضبي عندما أتلقي أوامر من شخص أقل كفاءة مني	١	٢	٣	٤	٥
٢٦	يثور غضبي عندما يتوجب عليّ العمل مع أناس غير مقتدرين أو أكفاء	١	٢	٣	٤	٥
٢٧	يثور غضبي عندما أتصرف بحمق وغباء	١	٢	٣	٤	٥
٢٨	يثور غضبي إذا لم أحصل على ما أستحقه من تقدير لما قدمته من عمل	١	٢	٣	٤	٥