

جامعة عمار ثليجي بالأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



الميدان : العلوم الإنسانية و الإجتماعية
شعبة : العلوم الإجتماعية

الموضوع :

الثقة بالنفس و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ
السنة الثانية ثانوي
(دراسة ميدانية بثنائية الجودي بلقاسم بالأغواط)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص : علم النفس التربوي

إشراف الدكتور:
عمومن رمضان

إعداد الطالبتين :
- سعودي نور الإيمان
- بن مزهود الزهرة

لجنة المناقشة

الجامعة	الصفة	الإسم واللقب
جامعة الأغواط	رئيسا	د. محمد الأمين عياط
جامعة الأغواط	مشرفا و مقرا	د. رمضان عمومن
جامعة الأغواط	مناقشا	د. عبد الكريم ملياني

السنة الجامعية : 2018/2019

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء و المرسلين و
بعد :

إنني و قد أكملنا هذه الرسالة أتوجه بالحمد و الثناء الجزيل إلى الله عزوجل الذي وفقنا و
أعاننا على ذلك فله الحمد و له الشكر أولا و أخيرا و إمتثالا "و من شكر فإنما يشكر لنفسه
" (النمل : 40)

إلى منارة العلم و الإمام المصطفى إلى سيد الخلق رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه
و سلم

إلى من سعى و شقى لأنعم بالراحة و الهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق
النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة و صبر إلى والدي العزيز

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى ما حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها والدي
العزيرة

إلى من حبهم يجري في عروقي و يلهج بذكراهم فؤادي إلى أخواتي و أخي و أولاد أختي
إلى عائلتي الثانية و عائلة زوجي الذين أكن لهم كل الحب و الإحترام إلى زوجي أدامك الله
تاجا على رأسي

إلى من سرنا سويا و نحن نشق الطريق معا طريق النجاح إلى من تكاتفنا يدا بيد و نحن
نقطف زهرة النجاح

و في هذا المقام أيضا فإنني أسطر خالص آيات الشكر و الوفاء إلى الأستاذ الدكتور عمومن
رمضان لفضله علينا و منحه وسام شرف لنا بقبوله الإشراف من ناحية و من ناحية ثانية
لما يبذله من جهد عظيم على مدار الوقت و في أي ساعة كانت في توجيهنا و إسداد النصح
و الإرشاد لنا طوال فترة كتابة و إعداد رسالتنا هذه حتى خرجت إلى حيز النور بين يدي
الطلبة و أحضان المكتبات ، سائلين الله سبحانه أن يبيقهم منارة العلم و العلماء و أن يجعل
في ميزان حسناته و رفع درجاته يوم القيامة .

نور الإيمان

الإهداء

الحمد لله على نعمته و سبحانه و تعالى بجميع أسمائه الذي أمدنا لإنجاز هذا العمل و الذي يكون خاتمة مشوارنا الدراسي .

في لحظة يصعب على اللسان عن التعبير ، و تفقد الكلمات و العبارات الجديرة بالذكريات مما يسعني إلا أن أقول كلاما متواضعا أنبؤه بإهدائي أولا : إلى من أكرمهما الله الفرد الصمد و قال فيهما قولا كريما إلى من كتبت إسمه بحروف من ذهب في قلبي إلى من شقني لأجل سعادتني " أبي العزيز "

إلى من علمتني مكارم الأخلاق و صبرت على طفولتي و شبابي إلى التي لم تبخل بدعواته طوال السنين و الأيام إلى الغالية التي لم يغلى عليها شيء " أمي الغالية "

إلى من بهم أقوى و أستمد عزيمتي و النجوم التي تزين سمائي إخواني و أخواني رقية ، مباركة ، سعدية ، بسمة ، محمد ، عمار ، مخلوف ، قدور .

إلى بنات أختي لوجين ، ليليا ، محمد ، و الكتكوتة الصغيرة زينة .

إلى الأستاذ المشرف "عموم رمضان" جزاه الله خيرا الذي كان سندنا لنا و الذي بذل جهدا كبيرا و لم يبخل علينا بشيء.

إلى رفيقي من قاسمتني و تحملت معي أعباء هذا العمل و نحن نشق الطريق سويا نور الايمان .

إلى كل من لم يكتبهم قلبي و لكن يسعهم قلبي و إلى كل من أحبناو أحببناه محبه خالصة لوجه الله و الصلاة و السلام على رسول الله .

زهرة

شكر و تقدير

يا رب لك الحمد و الشكر كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم سلطانك لك الحمد إذا رضيت و لك الحمد إذا مرضى و لك الحمد بعد الرضا و الصلاة و السلام على خاتم الأنبياء و المرسلين الذي بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة و كشف الغمة و جعل ليلها كنهارها و تركها على المحبة البيضاء عليه كل ما ذكره الذكران و غفل عن ذكره الغافلون .

أما بعد :

من لم يشكر الناس لم يشكر الله و إعترافنا منا بفضل و تقدير للجميل لا يسعنا أن ننهي إعداد هذا المشروع إلى أن نشكر الله عزوجل الذي وفقنا في إتمام هذا المشروع و نتوجه بجزيل الشكر و إمتنانا إلى الأستاذ الفاضل " عمومن رمضان " على قبوله المساعدة على هذا المشروع و ما منحه لنا من وقت .

و نشكر أساتذتنا الأفاضل الذين حملوا أقدس رسالة في بداية مشوارنا الدراسي إلى ما وصلنا إليه الآن .

إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد .

المخلص

تهدف هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي بثنوية جودي بلقاسم بالأغواط و معرفة مستوى الثقة بالنفس و مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي ، و الكشف عن الفروق في الثقة بالنفس و تقدير الذات تبعا لمتغيرات (الجنس و التخصص) .

و قد بلغت عينة الدراسة (80) تلميذ و تلميذة ، و فيها تم إستخدام مقياسين : مقياس الثقة بالنفس لإيزينك ، و مقياس تقدير الذات لبروس آر هير ، و إعتدنا على المنهج الوصفي في الدراسة ، و تم الإستعانة بأساليب إحصائية ، و ذلك عن طريق برنامج التحليل الإحصائي **spss** ، و بعد تحليل للمعطيات أسفرت النتائج على مايلي :

- ✓ مستوى الثقة بالنفس مرتفع.
 - ✓ مستوى تقدير الذات مرتفع.
 - ✓ توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات الثقة بالنفس لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص (لصالح الذكور و الإناث) .
 - ✓ توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص .
 - ✓ توجد علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس و تقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي .
- الكلمات المفتاحية : الثقة بالنفس ، تقدير الذات ، تلاميذ الثانية ثانوي

Resume of the study

This study seeks to know the relation between self confidence and self , esteem , and also to know the level of self confidence and level of self , esteem , to discover the difference between them for second year secondary school students

This research took a category of 80 students (boys and girls), the researchers used two methods : the first was self confidence theory (personality test) for Eysenck and the second one self esteem theory for Brown , as researchers we focused on descriptive approach , we also used statistical methods , this latter depends on statistical analysis the findings were about :

- ✓ The level of self confidence for students was increased
- ✓ The level of self esteem for students was also increased
- ✓ Difference in degrees of self confidence for second year secondary school students according to speciality
- ✓ Difference in degrees of self esteem for second year secondary school students according to speciality
- ✓ Positive relation between self esteem for secondary school students .
- ✓ key words:
- ✓ * self confidence .

* self esteem .

*second year secondary school students .

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
51	يبين تقسيم العينة	02
52	يبين التخصص	03
53	تصنيف عبارات الثقة بالنفس	04
53	تصنيف عبارات تقدير الذات	05
54	تصنيف نتائج الفاكرو نياخ لمقياس الثقة بالنفس	06
54	تصنيف النتائج بطريقة التجزئة النصفية	07
55	تصنيف اختبارات المقارنة الطرفية بين قيم المجموعة العليا و الدنيا ا لمقياس الثقة بالنفس	08
55	تصنيف نتائج الفاكرو و نتائج لمقياس تقدير الذات	09
55	يبين النتائج بطريقة التجزئة النصفية	10
56	يبين اختبارات المقارنة الطرفية بين قيم المجموعة العليا و الدنيا لمقياس تقدير الذات	11
60	يبين مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ ثانية ثانوية ثانوي	12
61	يبين مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ ثانية ثانوية ثانوي	13
62	يبين الفروق بين الجنسين في متوسط درجات الثقة بالنفس لدى تلاميذ ثانية ثانوية تعزى على التخصص	14
63	يبين الفرضية التفاعلية الخاصة بالثقة بالنفس	15
64	يبين الفروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات الاسري لدى تلاميذ ثانية ثانوية تعزى على التخصص	16
65	يبين الفروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات الدراسي لدى تلاميذ ثانية ثانوية تعزى على التخصص	17
65	يبين الفروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات الرفاعي لدى تلاميذ ثانية ثانوية تعزى على التخصص	18

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
I	الإستبيان	01
II	الحزم الإحصائية (SPSS)	02

الفهرس

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	التشكر
ت	ملخص الدراسة
ث	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
خ	قائمة الملاحق
1	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول : إشكالية الدراسة و إبتهاها	
4	1 . إشكالية الدراسة
8	2 . فرضيات الدراسة
8	3 . أهداف الدراسة
9	4 . أهمية الدراسة
10	5 . المفاهيم الإجرائية
الفصل الثاني : الثقة بالنفس	
12	تمهيد
12	1 . مفهوم الثقة بالنفس
14	2 . أهمية الثقة بالنفس
16	3 . خطوات الثقة بالنفس
21	4 . تصورات الثقة بالنفس
22	5 . نظريات الثقة بالنفس
25	6 . العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس
31	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : تقدير الذات	
33	تمهيد
34	1. مفهوم تقدير الذات
36	2 . أهمية تقدير الذات
38	3 . مستويات تقدير الذات

فهرس المحتويات

40	4 . نظريات تقدير الذات
43	5 . العوامل المؤثرة في تقدير الذات
46	خلاصة الفصل
الجاناب الميداني	
الفصل الرابع : إجراءات الدراسة	
49	تمهيد
50	1 . منهج الدراسة
50	2 . حدود الدراسة
50	3 . الدراسة الإستطلاعية
51	4 . عينة الدراسة
52	5 . أدوات الدراسة
53	6 . الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
56	7 . إجراءات التطبيق
56	8 . الأساليب الإحصائية
57	الخلاصة
الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة فرضيات الدراسة	
59	تمهيد
60	1 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى
61	2 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية
62	3 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة
64	4 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة
66	5 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الخامسة
68	الإستنتاج العام
70	الخاتمة
72	التوصيات و الإقتراحات
74	قائمة المراجع
	الملاحق

مقدمة

تعد الثقة بالنفس طريق النجاح في الحياة ، و أن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية و التردد و عدم الإطمئنان للإمكانيات هو بداية الفشل ، فكثير من الطاقات أهدرت و ضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانيات أنعم الله بها عليهم لو إشتغلوا لإستطاعو أن يفعلو الكثير للثقة بالنفس مقومات جسمية تتمثل في الطاقة التي يحملها الفرد و يستطيع توجيهها إلى إتجاهات متباينة في حياته و مقومات وجدانية تتمثل في الإلتزان الإنفعالي الذي يؤثر فيه الجهاز العصبي و مقومات إجتماعية تتمثل في تحقيق كيانه النفسي و فكرته عن نفسه و التي لا تتفصل عن المجتمع فقد يلجأ فاقد الثقة في نفسه إلى أحد أساليب التعويض ، و قد يكون هذا التعويض إما إيجابيا و إما سلبيا ، فيمارس القوة و الضعف و الشدة لكي يغطي ما في نفسه من مشاعر النقص و قد يبالغ في أساليب جذب الإلتباه ، كما تؤثر فيه خبرات الإخفاق و الإحباط أكثر مما تؤثر في غيره من أصحاب الشخصيات السوية ، و بهذا يمكن إعتبار تقدير الذات من المفاهيم الأساسية التبني نظريات الشخصية ، حيث أن من وظائفه الأساسية السعي نحو تكامل و إلتحاق شخصية الفرد ليكون أكثر تكيفا مع البيئة التي يعيش فيها ، و هذا ما جعل منه محور إهتمام لعدد مهم من الدراسات النفسية و التربوية .

فأي فرد منا لديه دافع أساسي لتحقيق و تعزيز ذاته ، و ذلك عبر تفاعله مع واقعه الشخصي و الإجتماعي ، و إنطلاقا من حاجة أساسية هي التقدير الإيجابي للذات بما تتضمنه هذه الحاجة من سعي نحو الحب و الإحترام و القبول من طرف الآخرين و خاصة أولئك الذين لهم أهمية و قيمة في حياتنا .

فتقدير الذات يؤثر على سلوك الفرد ، و على أسلوب تفكيره ، و على كفاءته في إتخاذ القرارات ، كما يسهم في تحديد مدى قدرته على إستثمار طاقاته لإقتحام المواقف الصعبة و مواجهة ضغوط الحياة ، فيصبح أقل عرضة للشعور بالقلق ، و أقل معاناة من الضغوط النفسية .

لذا فإن هذه الدراسة تسعى لتقديم إضافة علمية جديدة من خلال تناولها موضوع الثقة بالنفس و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي ، فهذه الدراسة من الموضوعات البحثية الجديدة ، و هذا ما نحاول كشفه من خلال إجراء هذه الدراسة ، فتم تقسيم هذه الدراسة إلى جانبين (نظري ، ميداني) حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول ، أما الجانب الميداني تضمن فصلين و سيتم التطرق لهذه الفصول كمايلي :

أولاً : الجانب النظري :

و الذي إشتمل على ثلاثة فصول و هي :

- ✓ الفصل الأول : تم التطرق إلى إشكالية الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهداف الدراسة أهمية الدراسة ، و التعريفات الإجرائية .
- ✓ الفصل الثاني : تم التطرق إلى مفهوم الثقة بالنفس ، أهمية الثقة بالنفس ، نظريات الثقة بالنفس ، العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس ، معوقات إكتساب الثقة بالنفس ، خطوات الثقة بالنفس ، تصورات الثقة بالنفس .
- ✓ الفصل الثالث : تم التطرق إلى مفهوم تقدير الذات ، أهمية تقدير الذات ، مظاهر تقدير الذات ، مصادر تقدير الذات ، مستويات تقدير الذات ، نظريات تقدير الذات ، العوامل المؤثرة في تقدير الذات .

ثانياً : الجانب الميداني :

و الذي إشتمل على فصلين :

- ✓ الفصل الرابع : خصص لإجراءات البحث الميدانية ، حيث تطرقنا فيه إلى منهج البحث ، العينة و حدود الدراسة (المجال الزمني ، المجال المكاني) ، الأدوات المستخدمة و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، و الأساليب الإحصائية .
- ✓ الفصل الخامس : فقد عرضنا فيه نتائج الدراسة ، و مناقشتها و تحليلها ، ثم قمنا بالإستنتاج العام للدراسة و الإقتراحات .
- و الخاتمة تضمنت أهم ما جمعناه فيما بين الجانبين النظري و الميداني اللذان إشتملت عليهما دراستنا . بالإضافة إلى المراجع و الملاحق في آخر الدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول : إشكالية الدراسة و اعتباراتها

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعريفات الإجرائية للدراسة

1 . اشكالية الدراسة :

تلعب الثقة بالنفس دورا هاما لا يستهان به في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة و التكيف والتأقلم مع خبراتها الجديدة ، و ذلك من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس مع القدرة في اتخاذ القرارات والتعبير عن الذات ، فهي تعتبر في كثير من الحالات مفتاحا للنجاح في مجالات الحياة كالدراسة والعمل و العلاقات الاجتماعية .

و هذا ما يؤكد "عويد سلطان المشعان" حيث يشير إلى أن الثقة بالنفس من المقومات الرئيسية والأساسية للنجاح في الحياة و هي تظهر من خلال إحساس الشخص بكفاءته الجسمية و النفسية والاجتماعية و قدرته على مواجهة مختلف مواقف الحياة .

ففقدان الثقة بالنفس يؤدي إلى العجز عن التعبير عن قدراته و مواهبه و خبراته الحقيقية أن اشد ما ينقص حياة الفرد و يجعله يصاب بالتأزم و الإحباط حينما يشعر ان هناك بعد بين ما هو كائن و ما يريد أن يكون او ما بين ما يريد ما يقدر عليه بالفعل ، و هذا البعد يولد لديه شعور بالنقص مما يؤثر على بناء الذات سلبا لذلك نراه يلجأ للأساليب الدفاعية التي يقوم بها الفرد لا شعوريا .

(المشعان ، 1999 ، ص 21)

و يرى "هاني السلطان" أن الثقة بالنفس هي حسن اعتداد المرء بنفسه و اعتباره لذاته و قدراته حسب الظرف الذي فيه دون إفراط بعجب او كبر أو عناد ، و دون تفريط من ذلة او خضوع غير محمود و الثقة بالنفس امر مهم لكل شخص مهما كان ، و لا يكاد إنسان أن يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور .

(السليمان ، 2005 ، ص 12)

أي أنها تمثل إدراك الفرد لكفائه و مهارته ، ما يمنحه القوة و الشجاعة و الثقة للتعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية ، فهي عملية يستطيع الفرد من خلالها تصور ما حوله و تقديره لما يمتلكه من قدرات و إمكانيات ، هذا الإدراك يولد عنده القوة و الشجاعة و الثقة لمواجهة مختلف المواقف المختلفة بفاعلية و كفاءة حسب الظرف او الموقف الذي هو بصدده ، لكن هذا الإدراك يجب أن يكون محدودا دون إفراط أو تفريط ، لان الثقة بالنفس التي تكون خارج نطاق حدود ما يمتلك الفرد تجر بصاحبها إلى عواقب غير محمودة .

كما يعتبر تقدير الذات من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك ، فمفهوم الذات يؤدي إلى الشعور بتقديرها ، إلا أن هذا التقدير لا يتسم بثبات ، و بناء على ذلك ينشأ نوعان لتقدير الذات (تقدير الذات المرتفع) و (تقدير الذات المنخفض) ، إذن جهل الإنسان لنفسه و عدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا ، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها ، و إما أن يقلل من قيمتها فيسقط نفسه ، فالشعور السيء عن النفس له تأثير كبير في تدمير الايجابيات التي يمتلكها الشخص ، إذن عطاءنا و إنتاجنا يتأثر سلبا و إيجابا بتقديرنا لذواتنا ، فبقدر ازدياد المشاعر الايجابية التي تملكها اتجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك ، و بقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها اتجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك بنفسك .

فالفرد من خلال ثقته بنفسه يعرف مستوى تقديره لذاته فإذا كانت لديه ثقة كبيرة في نفسه يرتفع تقديره لذاته و العكس ، إذا كانت ليست لديه ثقة في نفسه أو تكون هذه الثقة منخفضة ينقص تقديره لذاته، فلتقدير الذات مركزا هاما في نظريات الشخصية كما يعتبر من العوامل الهامة التي كانت مهمة لكنه مع بداية القرن العشرين بدأ يحظى باهتمام الباحثين رغم أنه ما زال مفهوما يتضمن قدرًا غير قليل من الخلط و يدور حوله الكثير من الجدل و النقاش نظراً لتعدد المصطلحات القريبة منه واللصيقة به.

يرجع مفهوم تقدير الذات إلى أواخر الخمسينيات حيث استطاع أن يفرض نفسه على العلماء وقد تناوله "كارل روجرز" بالبحث ضمن إطار نظريته للذات ، حيث يرى أنها تحتل بؤرة الشخصية ومحورها الرئيسي ، والتي على أساسها تتحدد أنماط تتحدد أنماط السلوك التكيفي لدى الفرد .

(عريبات، عماد عبد الرحيم زغلول ، 2008، ص 41)

ثم بدأ يحظى بالمكانة بين المفاهيم النفسية، و قد وضع بعض العلماء العديد من التعاريف إذ عرفه "كوهن" 1995 بأنه درجات التطابق مع الذات المثالية و الذات الواقعية و يقصد بالذات المثالية تلك التي يطمح إليها الفرد، أما الذات الواقعية هي التي تتفاعل يوميا مع الوقائع .

(إبراهيم و سيد سليمان ، 1998، ص 192)

و يرى "كامبل" ان تقدير الذات هو وعي الشخص بمزايا او نواحي القوة التي يمتلكها او يتميز بها من وجهة نظره ، و لا يقصد بهذه المزايا او نواحي القوة ارتباطها دائما بالجوانب الاجتماعية الايجابية اذ قد

يقوم الفرد بتقدير ذاته على انه جيد ، او على العكس قد يرى نفسه سلبي او ضعيف او غير مرغوب اجتماعيا .
(عبد الحسن و حسين عبد الزهرة عبد اليممة ، 2011 ، ص 183)

فالثقة بالنفس و تقدير الذات متغيران مهمان ، يؤثران في سلوك الفرد و توافقه النفسي مع ذاته و بيئته التي يعيش فيها و قد تبين في حدود اطلاع الطالبين ان هناك العديد من الدراسات التي تناولتهما في علاقتهما بمتغيرات أخرى :

بحيث أشارت دراسة أمل بنت احمد بن صالح الحمادية 2013 :

إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس و مستوى اتخاذ القرار لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة شمال الباطنة و التعرف على الفروق بين الجنسين في هذين المتغيرين بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس و اتخاذ القرار و تكونت عينة الدراسة من (440) طالب و طالبة ، و توصلت نتائج الدراسة الى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً و كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لمستوى الثقة بالنفس و القدرة على اتخاذ القرار تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث .
(أمل بنت احمد بن صالح الحمادية ، 2013 ، خ)

و أشارت دراسة عبد الله عادل راغب شراب 2013 :

إلى التعرف على درجة كل من الثقة بالنفس و المسؤولية الاجتماعية و التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، و قد تكونت عينة الدراسة من (32) طالبا من طلاب الصف الأول الثانوي علوم إنسانية ، و توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ، كما اظهرت الدراسة أيضا وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي الصالح للقياس البعدي . (عبدالله عادل شراب ، 2013 ، ص 5)

و هدفت دراسة العنزي 2012 إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة في محافظة حفر الباطن و قد شملت عينة الدراسة (42) من التلاميذ الأيتام و توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة بعد تطبيق البرنامج في تنمية الثقة بالنفس و جاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

(عواد بن الصغير العنزي ، 2012 ، خ)

و أسفرت دراسة علاء الدين الكفافي 1989 بعنوان " تقدير الذات و علاقته بالتنشئة الوالدية و الأمن النفسي دراسة في عملية تقدير الذات " ، هدفت الدراسة الى بيان العلاقة بين تقدير الذات و بعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية ، التي يمكن ان ترتبط به ارتباطا عاليا ، و هي التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء و الشعور بالأمن النفسي .

تكونت عينة الدراسة من (153) طالبات المرحلة الثانوية ، من الطالبات القطريات و غيرهن من الجنسيات العربية ، و اعتمدت الدراسة في أدائها على مقياس التنشئة الوالدية، كما يدركها الأبناء من إعداد الباحث ، و مقياس الأمن النفسي ، و مقياس تقدير الذات لكوير سميث و قد أسفرت نتائج الدراسة إلى :

(أ) . أساليب صحيحة من وجهة النظر النفسية و التربوية ، و شعور الابن بالامن النفسي .

(ب) . هناك علاقة موجبة بين الشعور بالأمن ، و تقدير الذات .

و هدفت دراسة الحميدي محمد ضيدان الضيدان 2003 إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات العائلي و المدرسي و الرفاعي و أبعاد السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، تكونت عينة الدراسة من (98) تلميذ من المرحلة المتوسطة الصف الثالث من مدينة الرياض .

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على أداتين رئيسيتين هما مقياس تقدير الذات لبور سار هير و مقياس السلوك العدوانى لمعتز عبد الله و السيد أبو عبادة ، و توصلت إلى النتائج التالية :

(أ). توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تقدير الذات و السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

(ب). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بين تقدير الذات ووظيفة ولي الامر من جهة و السلوك العدوانى من جهة أخرى لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

(ج). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بين تقدير الذات و المستوى التعليمي لولي الأمر من جهة و السلوك العدوانى من جهة اخرى لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

و من خلال ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة على التالي :

*** تساؤلات الدراسة :**

- (ا) ما مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ ثانوية ثانوي بثانوية جودي بلقاسم ؟
- (ب) ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ ثانوية ثانوي بثانوية جودي بلقاسم ؟
- (ت) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس حسب الجنس ؟
- (ث) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس حسب التخصص ؟
- (ج) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات حسب الجنس ؟
- (ح) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات حسب التخصص ؟
- (خ) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس و تقدير الذات ؟

2 . فرضيات الدراسة :

- (ا) نتوقع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ ثانوية ثانوي منخفض .
- (ب) نتوقع مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ ثانوية ثانوي منخفض .
- (ت) توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الثقة بالنفس لدى تلاميذ ثانوية ثانوي تعزى الى التخصص
- (ث) توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين في تقدير الذات لدى تلاميذ ثانوية ثانوي تعزى الى التخصص

3 . اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى مايلي :

- (ا). معرفة مستوى الثقة بالنفس .
- (ب). معرفة مستوى تقدير الذات .
- (ت). معرفة ما إذا كانت توجد فروق في الثقة بالنفس حسب الجنس .

- ث). معرفة ما إذا كانت توجد فروق في الثقة بالنفس حسب التخصص .
- ج). معرفة ما إذا كانت توجد فروق في تقدير الذات حسب الجنس .
- ح). معرفة ما إذا كانت توجد فروق في تقدير الذات حسب التخصص .
- خ). معرفة ما إذا كانت علاقة بين الثقة بالنفس و تقدير الذات .

4 . أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية :

تتناول هذه الدراسة جانبا مهما في علم النفس و أهم المواضيع فيها (الثقة بالنفس و تقدير الذات) و مدى تأثيرهما في حياة الفرد .

. تقديم المعلومات النظرية عن الثقة بالنفس و أهميتها و خطواتها و العوامل المؤثرة فيها كما نوضح بعض التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس التي تولد فينا الضعف و الإخفاق و نفس الشيء لتقدير الذات .

. تتضح أهميتها في العينة المطبقة عليهم و هم تلاميذ ثانوية ثانوي فهم قادة المستقبل و أمل الأمة للتخفيف من الضغوطات النفسية و الاجتماعية و العلمية باعتبار هذه المرحلة انطلاق لتحديد المسار و المستقبل مما قد يسبب له نوعا من التردد و الخوف الذي يؤول بهم إلى ضعف الثقة بأنفسهم و قلة تقديرهم لذاتهم .

الأهمية التطبيقية :

- . تفسح المجال أمام الباحثين و المهتمين لإجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال الواسع .
- . إثارة انتباه الطلاب و الأساتذة إلى أهمية الثقة بالنفس في حياة الفرد اليومية و العملية .
- . استفادة الأساتذة و أولياء الأمور و مساعدتهم في معرفة كيفية التعامل مع التلاميذ بشكل يرفع من ثقتهم و يمدهم بالقوة اللازمة لمواجهة تحديات الحياة .
- . ندرة موضوع الثقة بالنفس في مكتبتنا الجامعية .

5 . المفاهيم الإجرائية :**التعريف الإجرائي للثقة بالنفس**

هي قدرة الفرد للاعتماد على نفسه لاتخاذ القرار مدركا لكفاءته و مهاراته النفسية و الاجتماعية و اللغوية و الدراسية ، و التي من خلالها يتفاعل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة و هو الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ الثانية ثانوي و هم أفراد عينة الدراسة على الاستبيان المعد للدراسة

التعريف الإجرائي لتقدير الذات

هو مجموعة من الاتجاهات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به و من هنا فان تقدير الذات من خلال تقديره العائلي و المدرسي و الاجتماعي يعطي تجهيزا عقليا يعد الشخص للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح و القبول و الشخصية و بالتالي فهو حكم الشخص اتجاه نفسه قد يكون هذا الحكم بالتغير الموافق أو الرفض .

الفصل الثاني : الثقة بالنفس

تمهيد

1. مفهوم الثقة بالنفس
2. أهمية الثقة بالنفس
3. خطوات الثقة بالنفس
4. تصورات خاطئة الثقة بالنفس
5. النظريات المفسرة للثقة بالنفس
6. العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعد الثقة بالنفس من ابرز مكونات الشخصية المتزنة ، كما تعد أهم سمات الشخصية المتكاملة و التي تسعى الإنسان بصفة عامة إلى اكتسابها ، و التحلي بها لكونها تلعب دورا هاما في تحقيق التوافق النفسي خصوصا مع التقدم الراهن الذي تشهده المجتمعات ، لذلك كانت الثقة بالنفس موضوع اهتمام من طرف العديد من الباحثين كما ان لها مكانة هامة في حياة الفرد و عامل من عوامل النمو و الاستقرار النفسي و الشعور بالكفاءة و المقدرة على مواكبة الصعاب .

1. مفهوم الثقة بالنفس :

. تعرف "انتصار يونس" الثقة بالنفس بأنها شعور الفرد بالاطمئنان الذي ينمي عنده القدرة للإعتماد، على نفسه ، و هذا ما يساعده على نموه العضلي و الحركي ، و الذي يؤهله لممارسة بعض الخبرات الاستقلالية و ما يتبع ذلك من انفعالات سارة او غير سارة و يقدر التوازن بين الخبرات النجاح أو الفشل تنمو ثقته بنفسه و يزداد تقديره لذاته . و يتوقف ذلك كله على نوع المعاملة التي يلقاها في بيئته الإجتماعية و نوع الخبرات التي يتعرض لها و درجة بضجة الإنفعالي .

(يونس ، 1988 ، ص 174)

. هي شعور بالكفاءة الذاتية المطلوبة للتعامل مع المشاكل الاساسية في الحياة و تعني التقسم الذاتي و احترام الذات ، و هي الادراك البشري المعرفي الذي يلعب دورا هاما في المتطلبات الاساسية مثل السعادة و النجاح ، تلعب دورا اساسيا في الحياة المدرسية و الشخصية و الاجتماعية

(hayrettin tuncel ; 2005 ;25)

. تعريف "وداد الوشلي" ترى ان الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة ، و المتكاملة نفسيا و عقليا و اجتماعيا ، فالتكامل يعبر عن التأزر و الاتساق بين مقومان الشخصية الجسمية و النفسية ككل بحيث لا ينشا بينهما اضطراب او تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية و التوافق مع البيئة المحيطة و التكيف الاجتماعي ، كما ان نظرية اريكسون جعلت من الثقة بالنفس سمة مبكرة يجب ان يكتسبها الفرد مبكرا من خلال مرحلة الطفولة ليتولد لديه إحساس بالتفاعل مع من حوله و ثقته بهم و من

هنا تبدأ أسس الشخصية النفسية بالتكون بالشكل الصحيح (الوشلي ، 2007 ، ص 37)

. تعريف " أمال المخزومي " هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد ، و أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا و اجتماعيا ، و تعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية و الجسمية و النفسية . (المخزومي ، 2001 ، ص 18)

. أما " جلفورد " يعتبر ان الثقة بالنفس تعتبر عاملا مهما يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته و نحو بيئته الاجتماعية ، و أنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها .

(السقاف ، 2008 ، ص 23)

. و يعرفها " عبدالله راغب عادل شراب " بأنها إدراك الفرد لكفاءته ، أو مهارته ، و قدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة ، و تتطلب أن يحيا في أمان و أن يشعر بالطمأنينة ، إما عندما يشعر بالخوف يفقد شعوره بالأمن فيبدو عليه عدد من المظاهر منها ضعف الروح الاستقلالية و التردد (شراب ، 2003 ، ص 16)

. و يشير " عاطف عمارة " إلى أن الثقة بالنفس تؤهل صاحبها لخضوع معارك الحياة و السيطرة على المشاكل و مواجهة المواقف بنجاح بفضل التوظيف الأمثل للقدرات و الملكات و الإمكانيات و القوى الفعلية التي يمتلكها ، فالتوظيف الأمثل للثقة بالنفس من شأنه ان يضاعف القوى النفسية .

(عاطف عمارة ، 1996 ، ص 20)

. و الثقة بالنفس هي تلك السمة التي تكمن في النظرة الايجابية الواقعية ، أي أن الشخص الواثق له نظرة واقعية نحو نفسه و قدراته و يمكن أن تكون عامة او محدودة حيث تشير إلى الكفاءة الذاتية و الاعتماد على المقدرة في التعامل مع المهام .

(nurul . aini . hafizah hohd . hafir; 2003 ; p1)

. و تشير " ام جيه ريان " أن الثقة بالنفس ليست هي حب الذات النرجسي ، أو تقدير الذات السطحي الظاهري و لكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الايجابية و السلبية ، أنها ليست الاعتقاد بالعظمة عندما أواجه مصاعب الحياة ، و إذا عرفنا هذه الأشياء فسوف نتمكن من الحركة في هذه الحياة بثقة . (ريان ، 2005 ، ص 09)

. من خلال ما سبق توصلنا إلى أن الثقة بالنفس هي الإحساس بالاطمئنان و الراحة النفسية التي تنمو من خلال التقدير الايجابي للذات ، المستند إلى تحقيق النجاح و الأهداف ، و نصل إلى هذا من خلال إدراك السمات الايجابية و السلبية في الذات و تقديرها بالشكل المطلوب دون إفراط لان الإفراط يقود إلى الغرور

، و كذلك دون الإنقاص من تقدير الذات لان ذلك يؤدي إلى التردد و الخوف ، فكلاهما (الإفراط و الإنقاص) يحجبان صاحبهما عن التقدير الفعلي للذات .

2 . أهمية الثقة بالنفس :

تعد الثقة بالنفس غاية جميع الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم ، و طبقاتهم الاجتماعية و الاقتصادية ، فهي تلعب دورا كبيرا في حياة الفرد ، و عاملا من عوامل النمو فهي تعمل على تعزيز الطاقات الايجابية التي تبحث على الشعور بالحماس و تساعد على التركيز و المثابرة في تحقيق التوافق و تخطي الصعوبات و الوصول إلى مستوى عال من الانجاز ، و يمكن أن نجمل أهمية الثقة بالنفس في النقاط التي حددها اسعد يوسف ميخائيل و هي كالتالي :

2 . 1) تحقيق التوافق النفسي : هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس و الصحة النفسية و كذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي ، و تعتمد بصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة و الثقة بالنفس ، فليس من الممكن أن يشعر الفرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة أو الشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه ، إما الغير واثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا و بالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطرابات كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبتطش بكيانه النفسي ، كما أن الصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم و الكفاح المستمر من اجل النمو السوي و التوافق مع المتغيرات الاجتماعية و النفسية المتطورة باستمرار من اجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس .

2 . 2) استمرار اكتساب الخبرة : يولد الإنسان بغير خبرة ، و الخبرة مكتسبة ، و من أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات هي إرادة الفرد و اكتسابها و التمرن عليها ، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس ، فيغير توافر حد ادني معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة ، فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج و التطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة و المتدرجة .

2 . 3) النجاح في العمل : إن الإيمان بالقدرة على أداء العمل من اهمم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه ، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء لا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه ، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل ، و من ثم فانه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجازه حتى و ان بذل جهدا مضاعفا ، فانه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل

، بل يأتي جهده مشتقا و بعيدا عن المرمى الصحيح و من هنا لا يكفي بان يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية و بالمهارات اللازمة لأداء العمل ، بل الأهم من ذلك إن يكون مشحونا بإيمانه بنفسه و بقدرته على الأداء و لكي يكون العمل ناجحا أيضا يتطلب أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي و هو حالة من حالات الثقة بالنفس .

2 . 4 .) حب الآخرين : إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا ، فبغير حب الآخرين لنا و بغير حبنا للآخرين لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني ، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يتحقق إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حبها للناس ، و من حب الناس لها وسيلة للاستمتاع الشخصي ، و لا يجعل من تقصير حب الناس مدعاة للشعور بالألم ، فحب الواثق من نفسه للآخرين و حبه لهم يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية .

2 . 5 .) مواجهة الصعاب و المشكلات : إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه ، و لا تسير أمور حياتنا حسب ما رسمناه في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به آمالنا ، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا على نقيض ما توقعنا ، و هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا و حاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته ، و الصعاب التي تعرقل الأهداف التي رسمها لنفسه التي أناط بها آماله و علق عليها مطامحه فهي تكسبه قوة الاحتمال ، و لا شك أن التغلب على الصعاب التي تواجهنا في الحياة ، و التوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة الاحتمال و إلى طاقة نفسية كبيرة هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة .

(مخائيل ، ب ت ، ص 20)

فللثقة بالنفس أهمية كبيرة فهي القوة التي تمكنه من مواصلة الحياة بشكل ايجابي بعيدا عن التواتر و القلق و الدعم الذي يعطيه إحساسا بالارتياح و الإصرار على النجاح ، و هذا الشعور يمنحه أملا في الاستمرار و الصمود ، و مواجهة المواقف الحرجة في الحياة بهذا تعتبر الثقة بالنفس مكونا أساسيا من مكونات الشخصية و الصحة النفسية ، إذ أن الشخص الواثق من نفسه تغلب عليه صفات الجرأة و الشجاعة ، و إيمانه الدائم بقدرته على النجاح حتى في مواقف الفشل ، تجده يبذل جهوده و قدراته ليكون الأفضل ، و على عكس فاقد الثقة بنفسه فكثيرا ما نجده منعزلا يغلب عليه الخوف و التوتر . و نجده شديد القلق و حساسا لانتقادات الآخرين ، و يعتبر كل إشارة له على أنها إهانة لذاته ، و بهذا يقوم بتأويل كلمات الآخرين ، و مواقفهم بشكل سلبي مما يصعب عليه التوافق في البيئة التي يعيش فيها و

يمكن أن نقول أن الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص لبذور غرسها ، و هي انعكاس لواقع داخلي يعمل في أعماق الشخصية إضافة إلى الصحة العامة لدى الفرد .
كما تظهر النواة الأولى للثقة بالنفس في العائلة بين الآباء و الأبناء، كذلك أشارت الأبحاث إلى ان الطريقة التي يتم تربية الأطفال بها تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات فالآباء الذين يتمتعون بقدر عال من تقدير الذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال يتمتعون بنفس السمة في حين الآباء ذوي التقدير المنخفض للذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال يشبهونهم ، و يؤكد الباحثون أن تقدير الذات يبدأ منذ الولادة ، و يتفق علماء النفس بوجه عام على أن التجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة و المراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات و الأسرة هي العامل السياسي في التنشئة الاجتماعية

3. خطوات الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي سمة مكتسبة قد يفقدها الفرد نتيجة ما يواجهه من ضغوطات في الحياة أو من خلال البيئة التي يعيش فيها لكي يبني الفرد ثقته بنفسه توجد عدة خطوات أهمها :

3.1) تقييم الذات ثم تقبلها : أشار احمد عبد الصادق إلى أن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته و القدرة على وضعها في الموضع اللائق بها لان جهل الإنسان نفسه و عدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا ، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها و إما أن يزدري ذاته و يقلل من قيمتها فيسقط ، فالشعور السيء عن النفس له تأثير كبير في تدمير الايجابيات التي يملكها الشخص ،ذلك أن حقيقة الاحترام و التقدير ينبع من النفس إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوما هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته و تقديره ، و بالتالي يفقد معها ذاته لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك و ليس من مصدر خارجي يمنح لك .
(عبد الصادق ، 2008 ، ص 45)

كما أن الإيمان بالنفس هو ضرب من الإيمان ، فالإيمان بالنفس هو حجر الأساس لكل خطوة يتخذها البشر للتقدم ، فالإيمان بالنفس يشعل الإرادة لمواصلة الطريق و تجسيد الطموحات بنجاح ، و الشيء الوحيد الذي يمكن أن يضمن انجاز أي مهمة بنجاح هو الإيمان بإمكانية أداء تلك المهمة ، و هو ما يحتاجه الأشخاص الناجحون فهو إيمان داخلي يتمثل في الثقة بالنفس ، بحيث يجمع بين الإيمان و الحماس لتحويل ما يبدو مستحيلا إلى الحقيقة .
(فالنتين ، 2010 ، ص 11)

لذا يجب علينا أن نؤمن بذاتنا من حيث القدرات و المهارات و المؤهلات التي نملكها مع معالجة نقاط الضعف و تقويمها بالشكل الذي يعالج النقص ، فأول خطوة نحو الثقة بالنفس هي مراجعة نقاط القوة و تعزيزها و معالجة نقاط الضعف و تقويمها ، من خلال معرفة ما نقدر عليه ، و ما يعجز على القيام به بالإضافة إلى احترام الذات ، و لابد أيضا من حب الذات و قبولها كما هي فهذه الخطوة المهمة لبداية التغيير للأفضل فالشخصية المتزنة هي التي تحترم ذاتها و تحبها كما هي .

3 . 2). إقناع الذات بتميزها : أي شخص يتمتع بشيء يميزه عن غيره يكون مصدرا لإعجاب الآخرين و أداة لتحقيق هدفه الخاصة و العامة و الاقتناع التام بهذا هو أول مقومات النجاح فالشعور الداخلي يحدث فارقا هائلا في نظرة الآخرين إليك من الخارج ، فعندما تشعر بالثقة و الاعتزاز بالنفس فان ذلك ينعكس على مظهرك الخارجي و نبرة صوتك بالتأكيد أنت تطلب ما تريد بثقة مع مراعاتك في الوقت نفسه لاحتياجات الآخرين و رغباتهم ، و عندما نؤمن بذاتك و تؤمن بان كل شيء ممكن عندئذ تبدأ الأهداف في التحول الى حقيقة ذلك لان قدرا كبيرا مما تحققه من نجاح إنما يعتمد على أسلوبك و موافقتك . (فيكرز بافيستر و سميث ، 2011 ، ص 14)

لذا لابد من اكتشاف الذات من خلال التفكير فيما انجزناه بذاتنا دون مبالغة و غرور و سيمنحنا هذا احترام النفس و القوة لتحقيق أهدافنا من خلال استغلال الفرص المتاحة لنا .

3 . 3). التواصل الجيد مع الآخرين : بحب الاقتناع برسالة التي تقوم بإيصالها وثق فيما تقول و بما تعتقده لان مستمعك يؤمنون بما تؤمن به ، لذا تصرف كما لو كنت واثقا بالفعل بان تسال نفسك : كيف سيكون شعوري الآن لو كنت واثقا تماما ، و أطلق العنان للاقتناع و الحماس و إظهار العاطفة و دع الناس تشعر به .

إضافة إلى هذا فان الشخص الواثق من نفسه يحصل على انطباعات ايجابية من الآخرين فطريقة سيره و كلامه و أناقته تعبر عن ذاته و تعطي للآخرين إحساسا بأنه شخص واثق و يمكن الاعتماد عليه و التعامل معه .

3 . 4). حل المشكلات في مواجهتها : يرى علماء النفس أن أفضل حل للقلق و ما يواجه الفرد من مشكلات يكون بمواجهة علمية واقعية فمن العبث أن يضيع الفرد وقته في القلق ، و ذلك للآثار التي يتركها القلق في النفس و الجسد .

و نرى نحن أول خطوة لحل المشكلة هو الاعتراف بوجودها و السعي إلى تفكيكها إلى أجزاء كما انه لا ينبغي الشك بالذات فهو يجربنا إلى أسوأ العواقب ، فالشخص الذي يقنع نفسه بالفشل سوف يفشل حتما و

نحن لا نتغلب على هذا الشك إلا بالتركيز على الحاضر ، فلا بد أن نركز على ما يحصل هنا و الآن و التركيز على ما يحصل فعلا ، دون الرجوع إلى الماضي و الندم عليه أو القلق على المستقبل و القلق حتما يقود صاحبه نحو الأسوأ .

كما أن مواجهة المشاكل تمنحنا فرصة للتعلم و التجديد من خلال خوض تجارب جديدة و اكتساب خبرة تمكننا مستقبلا من تجاوز العقبات.

3 . 5). تجنب مقارنة الذات مع الآخرين : كن أنت و لا تكن غيرك فليس هناك شخصان متشابهان ، افتخر بذاتك فليس احد لديه ما لديك من صفات و معاني ، عش حياتك باحترام و تقدير فأنت تملك شخصية فريدة ، و أسرع طريقة للتقليل من شعورك المكتسب بالثقة بالنفس هي مقارنة نفسك مقارنة خاطئة بالآخرين و إذا قمنا بذلك سيفسد شعور الاعتزاز بالنفس ، الأمر الذي يمثل مضيعة سيئة للوقت ، و إذا أردنا أن نقارن أنفسنا بالآخرين فعلينا أن نختار المقارنة التي تدخل السعادة و الرضا إلى ذواتنا ، بل و اطرح المقارنة جانبا و استبدالهما باختيار نماذج عظيمة للاقتداء بها .

(كارول ، ب ت ، ص 21)

لكي يراك الآخرون على انك شخص ناجح لابد أن تبدأ برسم صورة ايجابية لذاتك و سيراك الآخرون على انك شخص بمقدوره الحفاظ على فاعلية وجوده خلال تقلبات الحياة و ظروفها فأكيد ستبقى صورتك الايجابية لذاتك هي عدتك و عتادك .

3 . 6). الايجابية مع الذات و الآخرين : التفكير الايجابي أحسن طريقة لتحسين احترام الذات هو أن تعرف علمك و أن تعرف ما تريد حقا من الحياة و يمكنك من التركيز حقا على أهدافك ، و الثقة هنا تكمن في تفكيرك الايجابي نحو مسار حياتك ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون ، تعرف لنقاط ضعفك لتقويتها و اكتشف نقاط القوة لتعزيزها ، كما أن التفكير الايجابي يساعد على إبقاء الفرد سعيدا من الداخل و يمكن ان تقلب ضدك لمصلحتك لأنك تؤمن بأفكارك و هذه المشاعر الايجابية تساعد على المضي قدما مع الحماس و النشاط .

(ford ; 2013 ; p 08)

إذن فالتفكير الايجابي يمنح الإنسان طاقات ايجابية ، هذه الطاقات تمنحه القوة لمواجهة المشكلات ، و القدرة على تخطيها من خلال إيمانه بذاته و قدراته ، مما يساعد على التفكير المنطقي لكل موقف في الحياة ، أما إذا اعتبرت نفسك فاشلا و تصورت نفسك كذلك فسوف تفشل .

3 . 7) الاطلاع على كل جديد و التعلم من التجربة : حاول أن تطلع على كل ما هو جديد في عالم التكنولوجيا لتواكب الحضارة ، لان التعلم يجعلك موضع اهتمام الآخرين و تعلم من تجاربك و خبراتك

لمواجهة التحديات القادمة و يكون ذلك من خلال التطوير الذاتي الذي يقصد به ذلك الوضع من النمو و التقدم الذي يخطط له شخص بنفسه ، و يمحض إرادته ، و رغبته بغية تحقيق الأهداف المحددة ، و هو مستمر نحو الأفضل و التجديد الدائم ، يجعلك تشعر بالحياة ، كما أن تحسين الذات يجعلك فعالا أمام نفسك و الآخرين و يعرفك على مصادر قوتك و مكامن ضعفك ، و يصنع ثقتك و يجعلك قادرا على تحمل المسؤوليات فتجديد الذات امر ضروري من اجل تقوية جهودك الرامية إلى التحسين المستمر للذات ، فهو يساعد على الاحتفاظ او التعزيز من مستوى التقدير لذاتك .

(مالهى و آخرون ، 2005 ، ص 35)

3 . 8 الواقعية : يستلزم أن تؤمن بنفسك و أن تثق بها ثقة متواضعة معقولة تتوافق مع قدراتك و إمكاناتك دون كبر أو غرور .

فالتحسين الذاتي في نهاية المطاف مسألة اختيار شخصي ، يجب أن لا تعتمد على شخص من الخارج ، لان الوعي الذاتي ينطلق من الداخل ، و يصبح واضحا في ردودك على نفسك و على الآخرين و البيئة الخاصة بك ، ليس من منطلق المعجزة إنما بتجربة ذلك بحياتك من خلال ان تكون وفيا لنفسك ملتزم بان تكون الشخص الذي ترغب أن تكون ، و أن تؤمن أن تغييرك هو اعترافك بان ذلك هدفا أسمى تسعى له .

(michele fletcher richerdson ;2013 ;p 07)

3 . 9. المخاطرة بشكل مدروس : تيقن انك لن تشعر بالسعادة و الرضا إلا إذا حققت شيئا مهما و ينبغي أن تكون المخاطرة و بذل المجهود جزء من السعي للوصول إلى النتائج التي تمنحك الشعور بأنك أنجزت شيئا حقيقيا ، و الجوهر في هذا إعداد أهداف بناءة على أن تكون قابلة للتحقق

(زيلنكسي ، 2007 ، ص 45)

كما أن الاستسلام لمخاوفك هو السماح للتفكير السلبي بسيطرة في أي وقت من الأوقات تعجز حينها على مواجهة أي نوع من التحدي و سوف تلجا حينها إلى المماثلة لذلك عليك مواجهة مخاوفك و كسر سلبية تفكيرك و تحويل هذه الطاقة السلبية إلى ايجابية .

(ford ;2013 ;p04)

لهذا يجب على الإنسان أن يحاول التفوق على نفسه و تطويع كافة الظروف من اجل أن تساعد في بلوغ أهدافه ، فالإصرار المستمر يوصل إلى النتائج و يكسب الإنسان شعورا بالجدية و الصلابة مما يؤهله لنيل أفضل المكاسب .

3 . 10). المسؤولية في الحياة : انك مسؤول تعني في الأساس انك قادر على اختيار نوعية الاستجابة التي نصدرها كرد فعل لأحداث معينة في حياتك ، فالمسؤولون ذاتيا يقبلون تحمل المسؤولية الكاملة عن ذاتهم و ما يفعلونه عندما تسوء الأمور لا يلقون باللوم على الآخرين أو الظروف ، كما أنهم لا يخلقون الأعذار ، هم بوجه عام يتمتعون بالثقة بالنفس و التفاؤل و السيطرة الشخصية و الاعتماد على أنفسهم . و هذا ما يحدث عندما تتوقف عن لوم الآخرين فيما يحدث لك و تتحمل المسؤولية الكاملة عن حياتك ، حينها ستبدأ بتوجيه أفكارك نحو الحلول الايجابية للتحديات التي تواجهك ، و ستبصر أخطاءك لتجنبها في المستقبل . (مالهى ، مرجع سابق ، ص 98)

3 . 11). اختيار الايجابيين ليكونو رفاقك : الإنسان مرتبط بمجموعة من الأفراد فعلياً أن نختار من الناس المتفائلين الجادين الغير متذمرين لان المتذمر ينقل لك شحناته السالبة و يحول نظرته السوداوية لك .

و لابد أن يكون الفرد مشاركاً فعالاً ، فالنشاط العلمي ضروري لبناء الذات و الاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس ، و إكسابها الثقة بالنفس ، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات و لابد أن تكون المشاركة مع أناس فاعلين نشطين ، يملكون الايجابية مع ذواتهم قادرين على منحك الثقة بذاتك ، فمعاشرة الكسالى و الخاملين يكسب المرء الخمول و الكسل ، و الطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة و الخلطة إن أردت أن تكون فعالاً فابحث عن ذوي الهمم العالية واحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم ، و ثق بنفسك على الدوام إذا كنت اضعف ذكاء ممن حولك ، و يجب أن تفتش في داخلك على الصفات الحسنة التي تدفعك إلى التشجيع و ستجد ما يعيد إليك الثقة .

(كارول ، ب ت ، ص 90)

3 . 12). اتخاذ قراراتك بنفسك : القرار هو حصيلة اعتقادك الروحي و العقلي و الجسمي لذا لابد من توافق القرار مع ما تملكه و ما تستطيع أن تمنحه و لابد أن يحقق لك هذا القرار الانسجام لنفسك ، هذا الوئام يسمح ل كان ترى ما تحتاجه في الحياة ، و عند اتخاذ القرار د من معرفة أين أنت ؟ والى أين تريد أن تصل ؟ هذا سيمنحك الراحة التي ستجلب لك المزيد من الثقة في اتخاذ قراراتك الخاصة .

فالآن هو الوقت المناسب لتتخذ قرارات جريئة في حياتك و لتكون محدداً للغاية حيال ما تريده و مالا تريده بالفعل ، يجب أن تعرف ما تريده قبل أن تتمكن من الحصول عليه و من ثم فعليك أن تقرر ما ترغب فيه بالضبط ، اتخذ هذه القرارات المهمة الآن . (بكار ، 2006 ، ص 18)

3 . 13). أن يكون لحياتك هدف : كن مثابرا لتحقيق هدفك ، فليس هناك شيء ذو قيمة تحققه من غير أن يكون لديك الشجاعة للبدء فيه و المثابرة على إنهائه ، لقد فشل كثير من الأذكىء و النابغين في أن يحققو انجازات عالية بسبب افتقارهم إلى المثابرة فالنجاح يعتمد في الغالب على أن يظل المرء مثابرا و صامدا ، و الناجحون بشكل عام هم أناس عاديون لكنهم يتمتعون بمثابرة تفوق العادة هم على استعداد أن يبذلوا كل ما هو مطلوب في سبيل بلوغ أهدافهم، و عند تحديد الهدف لابد من التركيز على جوانب منها ما يوحي بعمق في نفسك ، لا بما يلفت أنظار الآخرين و لكن بالرؤى التي يتردد صداها العميق في نفسك ، فالإنسان نادرا ما يسأل نفسه في أن هدفه أن تكون له علاقات ناجحة إنما ماهي الإجراءات اللازمة لإنشاء تلك العلاقة و نموها و استمرارها
(branden ; 1995 ; p 04)

3 . 14). لا تنظر للماضي بل فكر في الحاضر : لا تكن عبدا لماضيك بل عليك أن تخوض غمار بحاره العظيمة و تسير أغواره ، حتى يمكنك أن تعود منه ، قد تكون على بعد خطوة واحدة من النجاح فلا تستسلم لان معظم الأشخاص كان الفشل في حياتهم نتيجة لعدم إدراكهم مدى اقترابهم من النجاح حين استسلموا ، كما أن العديد من نجاحات الحياة كان أصحابها قاب قوسين أو أدنى من الإخفاق قبل أن يكون النجاح مصيرهم .
(لارشر ، 2010 ، ص 54)

كما أن إدراك الأخطاء و تخطيها يعتبر اكبر انجاز فالأخطاء هي إحدى حقائق هذا الكون و جزء لا يتجزأ من كياننا نحن البشر ، و من المهم أن ننظر إلى الأخطاء على أنها فرصة و ليست كارثة ، فرصة لاكتساب الخبرة و الاستفادة منها من اجل عدم تكرارها و اتخاذ الموقف الصحيح في المرة القادمة .

4 . تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس :

أكد **السليمان** بان هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس و التي يعتقد بها الكثير من الأشخاص و أبرزها :

4 . 1). إن الثقة بالنفس تقتضي نبذ الحياء و التسلح من الجرأة المبالغ فيها ، و هذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب و حسن الخلق ، و يؤكد فقهاء الحديث أن للحياء قيمة مهمة إلا و هي رقابة داخلية تتحكم في سلوك الإنسان و تدفعه لفعل جميل ، حتى و إن خالف ذلك هواه و ما تشتهيئه نفسه ، و الحياء لا يأتي إلا بالخير كما يقول صلى الله عليه و سلم " الأيمان بضع و سبعون شعبة و الحياء شعبة من الإيمان " متفق عليه

4 . 2). إن الثقة بالنفس تقتضي العناد و الإصرار و الثبات على الرأي و إن كان خاطئاً ، و يرى علماء التربية أن العناد يوصل صاحبه إلى الغرور ، فعند مناقشة أي موضوع فإنه لا يسمع إلا صوته و لا يقر الا بقراراته في حين أن الثقة بالنفس تأتي لعد اليقين و الاجتهاد في معرفة الحق .

4 . 3). إن الثقة بالنفس تقتضي السيطرة على الآخرين و التحكم فيهم و السيطرة عليهم .

4 . 4). إن الثقة هي القدرة على المفازة و المباهاة و التحدي و التعاضم و التعالي و يرى الباحثون أن الفرد المتفاخر أو المتعالي ، لو نظرنا إليه لوجدناه يعيش حالة من الأنانية الطاغية و حالة من الإطراء و الثناء .

4 . 5). إن الثقة بالنفس إما تكون موجودة بكاملها أو مفقودة تماما .

5 . النظريات المفسرة للثقة بالنفس :

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتباره من مظاهر السواء و من معالم الشخصية المتوافقة نفسياً و اجتماعياً ، و قد اتبعت كل نظرية أسلوباً من المعالجة النفسية و الإرشادية لهذا المفهوم ، حتى و إن كان بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس تحت مفاهيم أخرى أو ضمن سياقات أخرى ، إلا أن مفهوم الثقة بالنفس إجمالاً قد حظي باهتمام العديد من النظريات النفسية منها :

5 . 1). **نظرية التحليل النفسي** : إن فكر الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (ألهو الأنا ، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية و الحتمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته و تحقيق السواء و التوافق . (شفيقة داود ، 116 ، 26)

و تنادي نظرية ادلر بان فهم شخص معين يتضمن فهماً شاملاً لكل اتجاهاته و علاقاته مع العالم إذا فالإنسان بالنسبة لادلر مخلوق اجتماعي بدلاً من كونه مخلوقاً جنسياً ، و بناء على وجهة نظر ادلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية و اغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية النشأة و الأعراف و يشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها ادلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد ان يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها . (سالم محمد أفرحي ، 2004 ، ص 34)

5 . 2). **النظرية الإنسانية** : يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني ، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ ، و لذلك قامت الثقة بالنفس و لا تذكر إلا و يرتبط بها إسهامات كارل روجز و أبراهام ماسلو .

و يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء و التوافق النفسي و الاجتماعي و بين ثقة الفرد في ذاته لذلك العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الايجابية الكامنة داخل الفرد ، و المنتبغ لفكرة روجرز فان الشخص الذي يؤدي و يوظف طاقاته كاملة بتميز بالانفتاح على الخبرات و العيش الوجودي و الثقة التامة و الحرية التجربة و الإبداع . (انجلترا باريرا ، 1991 ، 294ص)

و جاءت إسهامات ماسلو متفقة مع ماذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الأسوياء و العاديين و توصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا نواتهم و جاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص و أكثرها أهمية ، و بهذا يقرر ماسلو بأنه يمنع الأفراد الذين حققوا قوتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم و قدراتهم و رسالتهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عند ما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها و يظهرون قبولاً بالآخرين فهم يدركون عيوبهم و لايتضايقون منها بل يقبلون بها

5 . 3) - النظرية الاجتماعية : يتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب من هذا المصطلح هو الحب الذاتي و يشير انجلز إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين ، اليوم عدد كبير من الناس يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب و هي حب الآخرين ، و يؤكد فروم بل و يصير على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية نحن أن نكافح من اجل النظر إلى الناس الآخرين و الأشياء بطريقة موضوعية و نعترف بتلك الأوقات و اعر ذاتيه لتي كنا فيها مقيدين بمشاعر ، فنحن نحتاج إلى اعتراف بان الفرق بين تصورنا لشخص آخر ، وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا و انفعالاتنا في الحكم عليه . مفهوم فروم للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام و مناقشات ماسلو للاحترام و التقدير الذاتي .

و ينظر **سوليفان** للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على نتيجة لتفاعلات الشخص مع بيئته من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية تصبح واعين بأنفسنا و بكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين .

و من هنا يتضح بان الثقة بالنفس كما ينظر **إلينا سوليفان** على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص و الآخرين و هو في المبادئ و الافتراضات الرئيسية التي قامت عليها و يعتبر **سوليفان** ان دينامية الذات تلعب دورا هاما في تنظيم السلوك و تحقيق الحاجة للقبول و التقبل .

(سالم محمد الفرحي ، 2004 ، 37ص)

5 . 4) - نظرية اريكسون : (نظرية الاجتماعية النفسية)

بعد ما قدمه اريكسون نموذجاً للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس و يظهر ذلك من خلال ما توصل اليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية حيث تناول المراحل التي جاء بها اريكسون جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة ، و الجدول التالي يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند إريكسون .
جدول رقم (1) يوضح مراحل النمو النفسي و الاجتماعي عند إريكسون .

المرحلة النفسية الاجتماعية	المرحلة الجنسية النفسية
الثقة مقابل عدم الثقة	المرحلة الشبقية
الاستقلالية مقابل الشك و الخجل	المرحلة الشرجية
المبادرة مقابل الذنب	المرحلة القضيبية
هوية الانا مقابل غموض الدور	المرحلة التناسلية
المودة مقابل العزل	الرشد المبكر
التكاثر و التناسل مقابل الركود	الرشد
تكامل الانا مقابل الياس	النضج

و يشير اريكسون في نظريته النفسية و الاجتماعية إلى أن الإنسان يمر خلال مراحل حياته بثمانية مراحل أساسية و ان الفرد يواجه خلال كل مرحلة بعض المشكلات التي يطلق عليها اريكسون الأزمات و ذلك نتيجة مواجهته مرحلة ما يمكن أن يصحح بالنجاح في المرحلة :

(سعيدة العزة ، 2002 ، ص 35)

5 . 5). النظرية المعرفية : ينظر ألبرت أليس و هو احد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية حيث حدد ثلاثة عشر معياراً للشخصية السوية منها :

- * اهتمام الفرد بذاته و تحققة لرغباته السوية
- * حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين
- * تقبل الفرد للإحباط و إمكانية التعامل معه بواقعية
- * قدرة الفرد على توجيه ذاته و اعتماده على نفسه
- * تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي و عدم لوم الآخرين

* القدرة على التفكير العلمي

* الواقعية

* تقبل الذات

* القدرة على الحصول على السعادة

و جاءت إسهامات ميكتوبوم للتركيز على الحديث الداخلي او ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية) ، و أشار إلى تأثيرها على السلوك و بالتالي فان العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه و مراقبة و مراجعة و ضبط السلوك ، و هو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحادية الذاتية الايجابية

و يرى العزة و عبد الهادي ان الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ، و يساعده على تصنيف مهاراته و توجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة و يرى ميكتوبوم بان تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي و البناء المعرفي و السلوك الناتج ، و هذه الفكرة المعرفية توحى بان ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية ايجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك ايجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس ، و يؤكد بيك على العلاقة بين التفكير و الانفعال و السلوك ، و هذا يعني أن أنماط سلوكنا و انفعالاتنا مرهونة بمنظومة تفكيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية و مفهومنا لذاتنا و نقتنا بأنفسنا (سالم محمد أفرحي ، 2004 ، ص 39)

و يتضح ذلك بشكل مباشر عندما نرى ان عمليات المعالجة الإرشادية في كل النظريات تسعى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء الشخصية السوية

6 . العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي إحدى عوامل و مظاهر الصحة النفسية ، فهي الإحساس بشعور ايجابي نحو الذات و تقديرها و احترامها ، و تعتبر الثقة بالنفس سمة مكتسبة تتأثر بعوامل ذاتية تتعلق بالفرد ، و عوامل خارجية تحيط به ، و من أهم العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس .

6 . 1 - العوامل الجسمية :

و نعني بها سلامة جسم الفرد و خلوة من الأمراض المعيقة التي تمنعه من القيام بأداء الأعمال المسندة إليه ، و التي تتطلب منه بذل جهد معين لانجازها بالإضافة إلى الجاذبية الشخصية و بها المنظر و

القدرة على التعبير بالحركات ، و الإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كل هذا كفيلاً بتأثير بثقة الفرد بنفسه . (السفاف ، 2008 ، ص 31)

و يشير "ارنولد كارول" إلى الصحة على أنها كنز من كنوز الحياة من الضروري المحافظة عليه و ذلك من خلال اللباقة البدنية و التغذية الصحية الملائمة و الراحة و الاسترخاء كما لا يمكن ان نغفل على أهمية تفعيل الهيئة الخارجية فغالبا تتحقق الثقة بدرجات عالية عندما يتلاءم المظهر مع الجوهر بشكل ايجابي ، و يتم هذا من خلال الاتزان في الملابس من دون اهمال ، كذلك الاعتدال و الاستقامة في الوقوف ، وكذا المشي بخطى ثابتة و متزنة ، مما يوحي بقدرة الفرد على التحكم بالذات (كارول ، ب ، ت ، 105)

6 . 2 -) العوامل العقلية :

و يشير ارنولد كارول إلى أهمية الجانب العقلي بقوله انه لا يخفى على احد لما لهذا الجانب من اثر في تقدير الذات ، و إن لم يكن محور تقدير الذات يدور حول هذا الجانب ، و يتضمن الجانب العقلي (التفكير المنطقي) و هو القائم على العقل و المنطق المتوافق مع الواقع ، فالأفكار المنطقية تثير مشاعر ايجابية، و التعلم المستمر يحافظ على مستوى جيد من تقدير الذات ، و قدرة اكبر على الحكم و تقييم الأمور

و يظيف عاطف عمارة أننا كما نتصور أنفسنا ، و كما نريدها أن تكون فنحن الاحصيلة ما زرعناه في نفوسنا من أفكار ، فالقوة التي فينا يمكن ان تكون سلبية كما يمكن أن تكون ايجابية ، و علينا نحن أن نوجه تلك القوة الوجهة التي تبني نفوسنا و توجه مشروع و جودنا نحو النجاح . (عمارة ، 1996 ، 76)

إذن فالثقة ليست الخروج عن المنطق إلى عالم المثل ، و إنما الإيمان بالقدرات و الإمكانيات و فق ما هو متاح ، كذلك و جب علينا تزويد عقولنا بالمعرفة من خلال الاطلاع على كل جديد لتطوير ذاتنا ، و من خلال كل هذا يتضح لنا أن للعقل و للتفكير دورا بارزا في تقويم الثقة بالنفس ، و باستهلاكهما بالشكل الصحيح تضمن التوافق و التحكم في المواقف و هذا يقودنا إلى حياة سعيدة .

6 . 3 -) العوامل الوجدانية :

أن تغيير النواحي المزاجية و تعديلها و محاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه و إمكانياته ، و من أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد الثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية و الشكوك المرضية و الوسواس ، التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدان ثقته بنفسه أو اهتزازها ، وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات ،

إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد ، ثم إن افتقاد الثقة بالنفس يسبب ببث شعور الحزن و الاكتئاب المرضي في نفس الفرد ، ذلك ان الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالأنس ، و لا يعرف سببا لما يشعر به من حزن دفين داخل احشائه ينتهي به المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه .
(ميخائيل ، ب ، ت ، ص 100)

ومن وجهة نظر ارنولد كارول يرى أن النجاح يأتي من فهم كل شخص لذاته بفهم دوافعه و ميوله اتجاهاته ثم يتعلم كيف يضبط مسارها و يرشد اتجاهها ، لكي يستثمرها في اتجاه تحقيق أهدافه و غاياته ، ثم ينميها و يتعلم كيف يستغلها ، كما أن نجاح الإنسان في انجاز هذه المهمة مع تنامي فهم الإنسان لذاته و سعيه الدائم للتطوير و الارتقاء .

6.4 - العوامل الدينية :

تعتبر علاقة الإنسان بربه مصدر القوته و قناعته بالحياة فمن قوة هذه العلاقة تكون لدى الفرد مشاعر الطمأنينة ، و الراحة النفسية و العقلية و كذلك الإيمان بالقضاء و القدر يشكل قناعة تامة لدى المؤمن ، فاذا كانت نتائج عمله ايجابية أحس بالغبطة و السرور و كذلك شعوره بالرضا عن النفس ، و عدم السخط على النتائج السلبية ، فعندما يكون لدى الفرد إيمان بالله سيكون له ثقة اكبر لمواجهة العالم
(الفقي ، ب ، ت ، ص 64)

كما يجب أن نشير إلى أهمية تفعيل الحالة الشعورية بالإيمان بالله و حسن الظن به ، فلعلنا ندرك أقوى دعائم ثقة المرء بنفسه يحددها مستوى علاقة العبد بربه فكلما كانت هذه العلاقة متينة متماسكة بالطاعات و العبادات كلما شعر هذا الإنسان بطاقة هائلة تشع في قلبه ، اذ قال الله تعالى في محكم تنزيله " إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة الا تخافو ولا تحزنوا و ابشروا بالجنة الذين كنتم توعدون "

(سورة فصلت ، الآية 30)

كما ان قوة العلاقة بالله و الإيمان بالقضاء و القدر يمنحان الإنسان القوة و الشبان في مواجهة مصاعب الحياة فالله قد خلق الإنسان و جعله خليفة في الأرض ليختبره و فق ما يصيبه من خير أو شر فالإيمان يمنح الإنسان مناعة ضد الوقوع في الإضطرابات النفسية ، أو الأمراض الجسمية

6.5 - العوامل الاجتماعية :

إن للجانب الاجتماعي دورا بارزا في تعزيز الثقة بالنفس ذلك أن التنمية علاقاتنا تقوم على أساس الإحترام المتبادل و تعزيز التواصل بشكل بناء و المبادرة بمساعدة الآخرين في كل الأوقات إضافة إلى الاحتكام

إلى العقل و المنطق ، عند اختلافنا مع الآخرين ، كل ذلك يساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي و الوصول إلى القبول ، و المكانة الاجتماعية العالية

و يتفق معه في ذلك عوض القرني في قوله الى يجيد التعامل مع الاخرين و التأثير فيهم و إقناعهم بما يريد ، هو الذي تفتح له الابواب و تمهد له الطرق للوصول الى أهدافه ، و النجاح في حياته و يستطيع أن يجند كل من حوله لخدمة أهدافه و السعي معه لتحقيقها (القرني ، 1999 ، ص 74)

فالإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده فهو بحاجة لتكوين علاقات اجتماعية طبيعية هذه العلاقات تؤثر في درجة ثقته بنفسه حسب استمراريتها و قوتها ، فنادرا ما نحقق أي شي له قيمة بدون مساعدة من الآخرين ، أننا جميعا لدينا أقارب و محبون و آباء و أمهات و أصدقاء كلهم يساعدوننا على النمو و تحقيق أماننا ، يشجعنا هؤلاء الأفراد على بذل المزيد من الجهد ، و تجريب كل ما هو جديد لأنهم يؤمنون بنا من خلال ما سبق أدركنا أن للمحيط الاجتماعي دورا بارزا في تكوين شخصية الفرد الناجحة الواثقة فالمحفظون هم الذين يولدون في بيئة مثقفة تقدر أفرادها و تزرع فيهم الثقة منذ الطفولة على عكس الفئة الأخرى التي تنشأ في مستوى اجتماعي منخفض

كما اثبت أن تقدير الذات يبدأ منذ الميلاد ، و يتفق علماء النفس بوجه عام ان مرحلة الطفولة و المراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات ، فمن خلال المرحلتين يتزود الفرد بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما إذا كان مقبولا او غير مقبول محبوبا أو غير جدير بالثقة او غير جدير بها

فاحترام الذات عملية ديناميكية و مستمرة تبدأ قبل الولادة و تمتد الى حياة طويلة إطارها الأول الأسرة من خلال الحب الغير مشروط و الوالدان هما الأساس لتقدير الذات ، لان الطفل يشعر كما يعتقد و الده ثم تمتد تدريجيا إلى أفراد المجتمع ، كما لا يمكن ان نغفل على دور المعلم و المدرسة في إكساب الثقة بالنفس و احترام الذات

6.6 العوامل الاقتصادية :

- توجد علاقة طردية بين الثقة بالنفس ودخل الفرد ، حيث أن الفرد صاحب الدخل الجيد يضمن سد احتياجاته الأساسية ، و بالتالي لن يمد يده للغير طلبا للمساعدة المادية ، و لن يظأ طئ رأسه أمام أحد طالبا منه المعنونه ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة و التكنولوجيا هذا يجعله من فئة المثقفين ، أضف إلى ذلك أنه سيتهتم بمظهره الخارجي من ملابس و مسكن و مشرب ، مما سيعني أنه سيلقي احتراما و قبولا أكثر من غيره .

(ميخائيل ، ب ، ت ، 115)

و هو ما يشير له عبد الله لاحق أن المستوى الاقتصادي و تعدد سبل الكسب ترتبط ارتباطا و ثقيا بثقته الشخص بنفسه ، فكلما ازداد دخل الفرد و أصبح قادرا على تلبية احتياجاته ، فإن ثقته ستزداد بالإضافة إلى شعوره و إدراكه بمدى اهتمام الناس به و تبجيله ، و الإفصاح له في المجالس و الأماكن التي ينزل فيها و مخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه . (لاحق ، 2004 ، ص 25)

و من خلال ما سبق اتضح لنا انه لايمكن ان تغفل على أهمية الجانب المادي و أثره في تحديد مكانه الفرد في المجتمع خصوصا أننا نعيش في عالم مادي يعترف بالقوة و المظهر ، فالفرد الذي يكون قد كفل احتياجاته و حقق الرفاهية في حياته لا يحتاج إلى تقدير الآخرين إنما يفرضه عليهم بمستواه الاقتصادي فهو قادر على ان يحقق السعادة بما يمتلكه ، و نجد ان هذه الفئة يلتنف حولها الكثير من الأفراد ، رغبة في نيل عطفهم و محبتهم كل هذا يمنحهم ثقة عالية بذاتهم خصوصا إذا اجتمع مع المال و العلم و العقل

6.7) العوامل الذاتية :

الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد ، و تساهم بشكل كبير في تحقيق توافقهم النفسي ، و مما لا شك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الايجابي عن ذاته و بتقديره المرتفع للذات

يرى بول ماكينا أن لعملية تحفيز الذات أهمية بالغة حيث أثبت علميا إن العبارات الإيجابية التي يطلقها الفرد على ذاته ، أثر بالغا في النفس و الفكر مما ينعكس إيجابيا على سلوكه ، و أن ما تحدث به ذاتنا هو يحدد فعلنا مستقبلا . (ماكينا ، 2008 ، ص 50)

6.4) - العوامل الدينية :

فلكي نعيش حالة من النمو أو التغيير ينبغي نتعلم تغيير مستوى توقعاتنا ، و حتى نفعل ذلك ينبغي أن نتمتع بايمان قوي بأنفسنا و أهدافنا ، ينبغي أن نتعلم أن بإمكاننا الإيمان بفكرة و تحويلها الى الواقع ، جميع الناس يريدون أن يروا أي شيء أن يؤمنوا به ، لكن يتعين عليك أن تؤمن بوجود الشيء قبل أن تراه و عندها يتزايد إيمانك بقدرتك ، و يمكنك أن تحقق أشياء تبدو للآخرين غير واقعية أو مستحيلة.

(أنتوني ، 2005 ، ص 54)

و هو ما يؤكد جيم دونوفان : إن سبب نجاح كل من ينجحون يرجع إلى إيمانهم بتحقيق النجاح في أي شيء يقومون به كما أنهم يتوقعون النجاح و يفترضون أنه النتيجة الطبيعية لجهودهم إنهم يخططون يؤكدون و يتخيلون النجاح و إن أبسط طريقة لتغيير الاعتقاد هي أن تتحداه. (دونوفان ، 2005 ، 38)

لهذا على الفرد أن يحافظ على رباطة جأشه و هذا من خلال الإيمان بإمكاناته و قدراته فالذي لايؤمن بذاته لا يستطيع الناس الوثوق به ، حتى لو بلغ أعلى المناصب فبدون إصراره على التقدم يبقى حيث هو بل و يمكن أن يتراجع إلى الخلف نتيجة تقدم الأفراد من حوله ، إضافة إلى ذلك تعتبر صفة الاتزان النفسي الانفعالي من بين مدعمات الثقة فنحن نعيش في مجتمع نتوقع منه تقبلنا ، وكما نتوقع من الناس الشكر علينا ، أن نتقبل النقد و اعتباره أداة لتصحيح العيوب و أستدركها ، فالإنسان المتحكم في انفعالاته هو إنسان يعرف قدر نفسه يتجنب الانفعال و التعصب .

خلاصة الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل إلى الثقة بالنفس و هي سمة تكمن في النظرة الايجابية الواقعية و أهميتها في حياة الفرد على الصعيد الذاتي و الاجتماعي و كذلك قمنا بشرح خطواتها و عرض التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس و النظريات المفسرة لها و أخيرا عرجنا و لعوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس .

الفصل الثالث : تقدير الذات

تمهيد

1. مفهوم تقدير الذات
2. أهمية تقدير الذات
3. مستويات تقدير الذات
4. نظريات تقدير الذات
5. العوامل المؤثرة في تقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعتبر دراسة تقدير الذات من المفاهيم الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها في فهم الشخصية و السلوك الانساني ، و الموضوعات التي ما زالت تنصدر المراكز الاولى في البحوث النفسية ، لان الفرد يعيش في ظروف مليئة بمتغيرات لها تاثير مباشرة عليه ، فشعور الفرد بالتقدير و الاعتبار النابع من اتجاهه نحو نفسه غالبا ما يدعم عنده فرص النجاح في الحياة و يوجهه نحو تحقيق الاهداف .

1- تعريف تقدير الذات :

تعددت التعريفات الخاصة بتقدير الذات منها:

*يعرف كوبر سميث تقدير الذات " بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه و بنفسه و يعمل على الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية و السلبية نحو ذاته ، و هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، و ذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل و النجاح والقبول و قوة الشخصية" .

(عايذة ذيب عبدالله محمد ، 2010 ، ص 76)

*ويعرفه روزنبرغ بأنه " التقييم الذي يقوم به الفرد ، و يعمل على المحافظة عليه نحو نفسه ، و يعبر عليه باتجاهات القبول او الرفض " .

*و يعتبر ايضا تقييم الفرد لنفسه وحكمه الشخصي على درجة كفاءته ، و يتضمن هذا المفهوم الاتجاهات الايجابية او السلبية للفرد نحو ذاته . (علا عبد الباقي ابراهيم ، 2014 ، ص 135)

*كما يشير تقدير الذات الى اتجاه كلي معمم لدى الفرد نحو ذاته ، يتضمن هذا الاتجاه التقييم الذي يعطيه الفرد لذاته في كليتها و خصائصها و الذي يسهم في توجيه مشاعره نحو ذاته ، ان تقدير الذات يشير الى درجة اعتقاد الفرد بأنه ذو جدارة و اهل للاحترام ، ا و الى الدرجة التي يقيم الفرد فيها نفسه و يتقبلها و لتقدير الذات تاثير مهم في اداء الفرد و في علاقاته و صحته النفسية .

(موسى فريد ، 2008 ، ص 162)

*و تعتبر تقدير الذات بأنها " تعبير يقصد به مدى تقدير الانسان لذاته ، و ثقته بنفسه و بهويته الذاتية ، و باهداف توافره يميز بوضوح الطلاب ذوي الانتاجية العالية ، في مختلف المجالات عن الطلاب ذوي الانتاجية المتدنية كثيري المشاكل السلوكي ، كثيري التغيب ، الخائفين ، المترددين ، الانطوائيين ، ... الخ . (حسين ابو رياش و عبد الحكيم الصافي ، 2006 ، ص 172)

*و هو الميل الى النظر الى الذات على انها قادرة على التغلب على تحديات الحياة و انها تستحق النجاح و السعادة ، كما انه مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته ، بما في ذلك الشعور باحترام الذات و جدارتها .

تستند هذه المشاعر الى الاقتناع بان الذات : جديرة بالمحبة ، جديرة بالاهمية ، يساوي تقدير الذات الشعور بالرضا الذي ينشأ عند الفرد نتيجة تلبية حاجاته ، و كذلك فان تقدير الذات هو ما يعتقد الفرد و يشعر بها ازاء صورته عن نفسه ، و تقدير الذات هو ايضا ادراك الفرد لاهميته التي تدفعه الى التصرف بمسؤولية ازاء نفسه و الاخرين . (مريم سليم ، 2003 ، ص 07)

*كما انه مفهوم متعدد الابعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الافراد ، و هو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات و يعكس مدى احساس الفرد بقيمته و كفاءته ، فهو يشير الى المفهوم التقييمي لمفهوم الذات ، حيث ان الشخص يصدر إحكاما و تقديرا عن جدارته الخاصة ، فعندما يكون للشخص اتجاهات ايجابية نحو انفسهم تقدير ذات مرتفع ، و عندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا ، و بعبارة اخرى فان تقدير الذات هو التقييم العام لقيمة الفرد كما يدركها بنفسه .

(موسى فريد ، مرجع سابق ، ص 163)

*يرى " هامشك " ان تقدير الذات هو " حكم الفرد على اهميته الشخصية "

*و يرى " روزنبرغ " ان تقدير الذات " مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ، و ان الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ، و الذات احدى هذه الموضوعات .

*و كذلك يشير " ديمو " الى وجود مشاعر ايجابية نحو الذات ، و الى الشعور بالنجاح و القدرة ، و الى قبول الذات و ان الذات مقبولة من الاخرين .

*اما " لاروس " يعرفه بانه " عبارة عن تقييم الشخص لذاته على نهايتي قطب موجب او سالب او ما بينهما " . (شهرزاد بو شذوب ، 2008 ، ص 143)

*و يرى " الدريني و سلامة و كامل " ان تقدير الذات هو " حاجة كل فرد الى ان يكون رأيا طيبا عن نفسه ، و عن احترام الاخرين له و الى الشعور بالجدارة و تجنب الرفض او عدم الاستحسان .

*و يعرف " المعاينة " تقدير الذات هو " التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها و خصائصها العقلية والاجتماعية و الانفعالية و الاخلاقية و الجسدية ، و ينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته و شعوره نحوها وفكرته عن مدى اهميتها و توقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف الحياة .

(عابدة نيب الله محمد ، مرجع سبق ذكره ، ص 76)

*تعريف "ايزنك ولسون" 1986 Wilson et eyzenk يريان أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدرة كبيرة من الثقة في ذواتهم ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة وأنهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين، بينما الأشخاص الذين يحصلون على درجة منخفضة في تقدير الذات لديهم فكرة سالبة عن ذواتهم ،ويعتقدون أنهم فاشلون وغير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم (فيوليت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمان سيد سلمان ،1998، ص192).

*تعريف "جابر عبد الحميد وعلاء كفاني" 1995 هو اتجاه نمو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها ، وأن مشاعر استحقاق الذات وجدارتها مقوم أساسي في الصحة النفسية ،كذلك فان نقص تقدير الذات ومشاعر عدم الجدارة هي أعراض اكتئابية شائعة. (مصطفى فهمي ومحمد قطان ،1997، ص75)

*وعليه يمكن ان نعرف تقدير الذات انه حكم اتجاه نفسه وتقييمه لها وكيف يشعر نحوها وقد يكون هذا التقييم ايجابي والذي يعبر عن تقبل الذات والرضا عنها واحترامها كما قد يكون سلبي والذي يعبر عن اتجاهات الفرد السالبة نحو الذات. (فرج عبد القادر طه وآخرون ،1997، ص 138)

2 - أهمية تقدير الذات :

إن كثيرا من مشكلات الطفولة تنجم عن الشعور بانخفاض تقدير الذات، فالشعور الذي يحمله الأطفال نحو أنفسهم هو احد المحددات الأساسية للسلوك ،وشعور الطفل بأنه شخص بدون قيمة يفتقر إلى احترام الذات، ويؤثر على دوافعه واتجاهاته وسلوكه فهو ينظر إلى كل شيء بمنظار تشاؤمي.

إن الأطفال الذين يفتقرون إلى الثقة و لا يكونوا متفائلين حول نواتج جهودهم ، فهم يشعرون بالعجز والنقص ويفتقدون حماسهم بسرعة وتبدو الأشياء بالنسبة لهم وكأنها تشير دائما بشكل غير سليم، وهم يستسلمون بسهولة ما يشعرون بالخوف ويصفون أنفسهم بصفات سلبية مثل: سيء ،عاجز، فاشل، ويتعاملون مع الإحباط والغضب بطريقة غير مناسبة حيث يتوجهون بسلوك انتقامي نحو أنفسهم ونحو الآخرين.

وان تقدير الذات كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره وعمله ومشاعره نحو الآخرين ويؤثر في نجاحه ومدى انجازه لأهدافه في الحياة ، فمع احترام الشخص لذاته تزداد إنتاجيته وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية ... فلا يجب أن تكون إخفاقات وعثرات الماضي عجلة تقودنا للوراء وتقيدنا

عن السير قد ما بل العكس يجب أن يكون ماضيا سواجا يمدنا بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث ، ولكن ..

وبشير تقدير الذات إلى نظرة الفرد الايجابية له نفسه ،بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة عالية تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية ،كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة، وبصفة عامة يرتبط تقدير الذات بالسلوك الذي يعبر عن النمو أكثر مما يعبر عن الدفاع،كما يعبر عن ذلك أصحاب التوجه الإنساني في علوم النفس.

وبشير "1991pan dora" إلى أن فاعلية الذات تؤدي محوريا في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق فالطلب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة ،لا تكون أنماط تفكيره مثيرة للقلق في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في هذه التهديدات،تنتابه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق ويدرك أن العديد من جوانب بيئته مشحونة بالمخاطر.

وكان "1931 erichfromm" احد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين،حيث أشار إلى أن الإحساس بنفص الذات لا ينفصل عن الإحساس ببغض الآخرين،وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب، وبعد سنوات لاحظ "rogers" هذه العلاقة الوظيفية لدى العديد من مرضاه، ولاحظ أن الأشخاص الذين يبدون تقديرا مرتفعا للذات ،يبدون تقبلا كبيرا للآخرين،وقد أشار "بروجرز" إلى الإشارة إلى حاجة أساسية وهي تقدير الذات والى تأكيد أهميتها في تحقيق الصحة النفسية للأفراد.

ويرى الباحث أن تقدير الذات مهم جدا من حيث انه البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات ،فإذا كان تقييمه لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح بالأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل،ولا يستحق هذا النجاح كما أن تقدير الذات لا يولد مع الإنسان ،بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة، وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته ،وضعف تقدير الذات ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة المشكلات وعدم الرغبة في الحديث عنها،وهذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه وعيوبه ،لذلك كانت الخطوة الأولى هي رفع مستوى الشجاعة عند الشخص ليواجه عيوبه ويعمل على حلها. (عبد ربه علي شعبان ،2010،ص36-37)

5 - مستويات تقدير الذات :

هناك مستويات لتقدير الذات :

5 - 1) التقدير العالي للذات :

و يطلق عليه عدة تسميات مثل مفهوم الذات الايجابي او الموجب ، و يتمثل في تقبل الفرد لذاته و رضاه عنها ، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات ايجابي صورة واضحة و متبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد او يحتك به ، و يكشف عنها اسلوب تعامله مع الاخرين .

اي ان الشخص ذو التقدير العالي للذات له صورة واضحة يمكن التعرف عليه من خلالها عن طريق احتكاكه و التعامل معه .

و يرى "حامد زهران 1977" ان مفهوم تقدير الذات الايجابي يشير الى الصحة النفسية و التوافق النفسي و يذكر ايضا ان تقبل الذات مرتبطا ارتباطا جوهريا موجبا بتقبل الاخرين و تقبل الذات و فهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق النفسي .

و حسب حامد زهران تقدير الذات يشير الى الصحة النفسية و التوافق النفسي اذ يعتبر تقبل الذات بعدا اساسيا في عملية التوافق النفسي . (عبدلي عامر ، 2014 ص 42)

و يرى " بلوك و مريّة " 2005 ان الافراد الذين يتمتعون بمفهوم ايجابي لتقدير الذات تكون لديهم بعض الخصائص و هي :

أ . يشعرون بالأهمية .

ب . يشعرون بالمسؤولية إتجاه أنفسهم و إتجاه الآخرين .

ت . لديهم إحساس قوي بالذات ، و يتصرفون باستقلالية ، و لا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة .

ث . يعترفون بقدراتهم و مواهبهم ، كما انهم فخورون بما يفعلون .

ج . يؤمنون بأنفسهم ، فليدهم القدرة على المخاطرة و مواجهة التحديات .

ح . لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط .

خ . يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي .

د . يشعرون بالتواصل مع الآخرين ، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة في التواصل .

ذ . يولون العناية بمظهرهم و اجسامهم . (عبدلي عامر ، مرجع سابق ، ص 43)

2.5 (تقدير الذات المنخفض :

يرى كل من " ايزنك ولسون " ان تقدير الذات المنخفض هو الاشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في تقدير الذات ، و لديهم فكرة سالبة عن ذواتهم بل يعتقدون انهم فاشلين و غير جديرين بالإهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم ، و يرى " روزنبرغ " ان تقدير الذات المنخفض هو عدم رضا الفرد عن ذاته ، او رفض الذات او إحتقارها .

من خلال ما سبق نجد ان مفهوم تقدير الذات السلبي ينطبق مع مظاهر الإنحرافات السلوكية و الأنماط المضادة أو المتناقضة مع أساليب الحياة العادية

و التي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع ، و التي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه سوء التكيف الإجتماعي و النفسي فتضعه في فئة الأسوياء ، و من المظاهر التي تدل على وجود تقدير ذات منخفض لدى الإنسان :

أ . الحماية و السيطرة ، حيث ان الحماية الزائدة تعيق تحقيق الذات و تنمية الإستقلالية و الثقة بالنفس .

ب . السيطرة حيث أن الفرد لا يستطيع أن يتخذ قراراته بنفسه .

ت . الإهمال ، و هو إهمال من طرف المجتمع ، و يظهر ذلك في نمط المشاعر السلبية .

ث . الأوصاف السلبية ، و هي أوصاف و نعوت سلبية تساعد على تعزيز النظرة السلبية للذات ، و تعود

الى سلوك غير توافقي الى حد كبير . (زوابلية علي و غويني عيسى ، 2016 ، ص 50)

6 . النظريات المفسرة لتقدير الذات :

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات ومن بين هذه النظريات :

6 . 1 (نظرية زيلر 1973 :

نالت اعمال زيلر شهرة اقل من سابقتها ، و حظيت بدرجة اقل من الذبوع و الانتشار ، و هي اكثر تحديدا و اشد خصوصية .

و يرى " زيلر " أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الإجتماعي للذات و ينظر الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ، يؤكد أن التقييم الذي لا يحدث في معظم الحالات ، إلا في الإطار المرجعي الإجتماعي ، و يضيف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته و يلعب المتغير الوسيط ، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم الواقعي .

و على ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الإجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك

و تقدير الذات عند زيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية و مقدرة الفرد على ان يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى و لذلك افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل ، تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الإجتماعي ، جعله يسمو بمفهومه و يوافقه النقاد على ذلك بأنه تقدير الذات الإجتماعي .

و قد إدعى أن المناهج أو المداخل أو المداخل الأخرى في دراسته تقدير الذات لم تعط العوامل الإجتماعية حقا في نشأة و نمو تقدير الذات . (محمد عرفات الشريعة ، 2006 ، ص 174)

6 . 2 (نظرية روزنبرغ :

تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو و إرتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته و سلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الإجتماعي المحيط بالفرد ، و قد إهتم روزنبرغ بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم ، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك ، بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة و اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته ، و عمل على توضيح العلاقة بين

تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة و أساليب السلوك الإجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد كما إهتم بشرح و تفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزنوج و المراهقين البيض ، و التغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر .

و المنهج الذي استخدمه روزنبرغ هو الإعتماد على مفهوم الإتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق و اللاحق من الأحداث و السلوك ، و إعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ، و طرح فكرة أن الفرد يكون إتجاهات نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ، و ما الذات إلا أحدهذه الموضوعات ، و يكون الفرد نحوها إتجاها لا يختلف كثيرا عن إتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف و لو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى . (صالح محمد أبو جادوا ، 2010 ، ص 153)

6 - 3) نظرية كارل روجرز :

إرتكزت نظريته بأن الميل لتقدير الذات هو قوة دافعة لدى كل فرد في حياته تدفعه إلى أن يتميز و يزداد إستقلالا ، و إلى أن يصبح أكثر إلتزاما و إحساسا بالمسؤولية من الناحية الإجتماعية ، و قد لخص روجرز تطور نظريته عن الذات قضايا هامة و هي :

الاولى : تتناول رغبة الفرد في التقدير الإجتماعي .

الثانية : تعكس وجود رغبة قوية لتقدير الذات موازية للرغبة في التقدير الإجتماعي .

الثالثة : أنه نتيجة لقوى و رغبات و مطالب التقدير الإجتماعي ينمو لدى الفرد إتجاه قوامه تقدير الذات و جدارتها .

و هكذا فإن شعوره جدير يساعده على تقوية رغبته في تقدير الذات ، و قدرته في الحصول على الشعور بالتقدير الإجتماعي ، مما ينمي لديه ايضا الرغبة في الثقة بالنفس و كذا الحصول على الجدارة ، و هذا يكسب الفرد شروط التقدير نتيجة للحاجة إلى إعتبار الذات التي تعمل على نحو إنتقائي ، و هذه الشروط هي التي تساعد على تجنب بعض خبرات الذات و السعي و راء بعضها الآخر بناء على إستحقاقها أو عدم إستحقاقها لإعتبار الذات . (كريبع حورية ، 2014 ، ص 34)

4.6 (نظرية كوبر سميث 1981 :

تمثلت أعمال سميث في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية و على عكس روزنبرغ ، لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر و أكثر شمولاً ، و لكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ، و لذا فإن علينا أن لا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته بل أن علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، و يؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب وضع العروض الغير ضرورية .

و إذا كان تقدير الذات عند روزنبرغ ظاهرة أحادية البعد ، بمعنى أنها إتجاه نحو موضوع نوعي ، فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيداً ، لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات ، كما تتضمن ردود الفعل أو الإستجابة الدفاعية ، و إذا كان تقدير الذات يتضمن إتجاهات تقييمية نحو الذات ، فإن هذه الإتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة ، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الإتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ، و يتسم تعبير الفرد تقديره لذاته إلى قسمين التعبير الذاتي و هو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها ، و التعبير السلوكي و يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية .

و يميز " كوبر سميث " بين نوعين من تقدير الذات :

. **تقدير الذات الحقيقي** : و يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة .

. **تقدير الذات الدفاعي** : و يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم غير ذوي قيمة ، و لكنهم لا يستطيعون الإعتراف بمثل هذا الشعور ، و التعامل على أساسه من أنفسهم و مع الآخرين .

و قد ركز " كوبر سميث " على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الإجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات ، و قد إفترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات الذات و هي : النجاحات ، القيم ، الطموحات ، الدفاعات .

و يذهب "كوبر سميث " إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية و اصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال ، فإن هناك ثلاث من حالات رعاية الوالدين تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات و هي :

أ . تقبل الأطفال من جانب الآباء .

ب . تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء .

ت . إحترام مبادرة الأطفال و حريرتهم في التعبير من جانب الآباء .

(صالح محمد ابو جادو ، 2010 ، ص 155)

7 . العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

لتقدير الذات عدة عوامل تؤثر فيه من اهمها :

أ (القدرة العقلية :

حيث أنها تلعب دورا هاما في تقدير الذات ، فالطفل في سن المدرسة بإبراز قدرته العقلية في التحصيل لنيل رضا مدرسيه ، أو للمقارنة مع الآخرين ، و يؤثر مستواه المرتفع أو المنخفض في تصويره لنفسه و يزداد أثر القدرات العقلية مع التقدم في العمر ، و هي من أهم العوامل التي تؤدي إلى الفروق الفردية بين الأشخاص .

ب (الخصائص الجسمية :

تلعب دورا كبيرا في رسم صورة الذات لدى المراهق عن نفسه ، فحجم الجسم و العضلات القوية و القدرة على التحمل و تناسق الجسم و خاصة عند الانثى و نظرة الآخرين لها ، تساعد في تكوين مفهوم ايجابي للذات ، و النقص في هذه الجوانب يحدث تكوين مفهوم سلبي للذات عن الشخص .

(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2015 ، ص 146)

ت (الأسرة :

من أهم العوامل الإجتماعية التي تسهم في تكوين شخصية الأبناء ، و لها دور كبير كما أنها المدرب الأول للطفل لتنمية المهارات الحركية و الإجتماعية ، و تختلف أساليب التنشئة الأسرية من أسرة إلى أخرى ، إذ تتصف بعض الأسر باللين و التسامح ، و البعض الآخر بالسلطة و التسلط ، فتوتر الجو

العاطفي للأبناء ، يعد من أهم العوامل في تكوين شخصياتهم و مقدار ثقتهم بأنفسهم .

(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، مرجع سابق ، ص 147)

ث (المدرسة :

تعتبر المدرسة الموجه الثاني للطفل بعد الأسرة ، لأنها تسهم في رسم صورة الطفل لذاته ، من خلال الخبرات المدرسية و من خلال مواقف جديدة و أفراد جدد في حياة الطفل .

و في المدرسة يكتشف الطفل أنه إما أن يكون سريعاً أو متوسطاً أو بطيئاً في الفهم ، و ذلك بمقارنة نفسه بالآخرين ، و ذلك نظراً لما يعطيه معظم المدرسون في كثير من المدارس في الأهمية للتحصيل المعرفي الذي يمكن التلميذ من تعلم المفاهيم الأكاديمية أكثر من المظاهر الأخرى ، التي تتعلق بحياته و بشخصيته كما أشارت بعض الدراسات الى أن خبرة التعلم المدرسي عندما تكون مرضية و مكافئة لأي خبرة ناجحة فإن التلميذ يميل إلى الدخول في موافقة التعلم الجديدة ، و هو يتحمل تقديراً إيجابياً عن ذاته و كله ثقة في نفسه .

(عثمانى حسينة و بن حميد فطمة الزهراء ، 2015 ، ص 91)

ج (المجتمع :

يعتبر المجتمع الطرف الثالث في توجيه الطفل بعد الأسرة و المدرسة ، فالدور الإجتماعي يتطلب من الفرد الإرتباط بمن حوله ، و مخالطة الناس ، و العمل معهم ، و الشعور بالألفة و التعاطف لنيال منهم القبول ، و هنا الدور يختلف باختلاف الثقافات و النوع الإجتماعي و العمر و المهنة ، فقد تنسجم هذه الأدوار فيحدث الرضا عن الذات ، و قد لا تنسجم و يحدث الصراع في الأدوار مما يؤثر في تقدير الفرد لذاته .

ح (جماعة الأقران :

يقصد بجماعة الأقران جماعة الأصدقاء و حالة الزمالة ، حيث يحرص كل إمرئ في المجتمع في أي مرحلة من مراحل عمره على الإلتناء الى الجماعة من الأصدقاء يتقاربون معه في العمر ، فيسعى إليهم و يكافح في سبيل تثبيت مكانته بينهم ، و يتبنى قيمهم و معاييرهم و مثلهم السلوكية و يتجه إليهم بوجوده و عاطفته وولائه ، و لذلك تلعب جماعة الأقران دوراً حيوياً في نشأة معظم المراهقين و هي من

العوامل المهمة في عملية التنشئة الإجتماعية عندهم ، و يتأثر تقدير الذات بملاحظات و أحكام الأقران ، فتقوم جماعة الأقران بدور

(المدرسة الخاصة) التي يتعلم المراهقين فيها مبادئ الحياة العملية عن طريق تجاربهم المشتركة على الحياة ، و مناقشتهم و أحاديثهم و الإحتكاك بينهم و تبادل الخبرات ، و يزداد تأثر المراهق بالأقران كما إبتعد عن أسرته ، و تعذر عليه أن يناقشها في أموره و أحواله

(أحمد عبد اللطيف أسعد ، المرجع السابق ، ص 147)

خ (العوامل البيئية :

تلعب البيئة دورا هاما في تكوين شخصية الطفل ، و تحديد أنماط سلوكه و سمات شخصيته فإذا واجه الطفل ، أي مواقف لا يستطيع التوافق معها في بيئته ، فإن ذلك سوف يؤدي إلى إضطرابات في الشخصية ، و بالتالي ينعكس من الإضطراب على تقديره لذاته . (منيرة زلوف ، 2009 ، ص 131)

خلاصة :

من خلال ما تقدم يبدو أن تقدير الذات هو التقييم العام الذي يضعه الفرد لتصرفاته و سلوكاته التي يقوم بها ، و ينعكس هذا التقييم على ثقته بنفسه ، في مختلف مواقف حياته ، و التي يتفاعل فيها مع نفسه و محيطه .

تم في هذا الفصل التطرق الى مفهوم تقدير الذات ، و أهمية تقدير الذات ، بالإضافة الى مظاهر تقدير الذات ، و مصادرها ، و التطرق أيضا إلى أهم مستويات تقدير الذات ، و عرض نظريات تقدير الذات ، و العوامل المؤثرة في تقدير الذات .

الجانب الميداني

الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. حدود الدراسة
3. الدراسة الإستطلاعية
4. عينة الدراسة
5. أدوات الدراسة
6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
7. إجراءات التطبيق
8. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد :

ان الدراسة الحالية تهدف الى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس و تقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي ، فبعد التطرق في الفصول السابقة للجانب النظري ، و الدراسات السابقة الخاصة بابعاد الدراسة ، و قصد تعزيزه و التاكيد من صحة الفرضيات التي انطلقنا منها ، استجوب علينا القيام بدراسة ميدانية ، فستتطرق في هذا الفصل الذي يعتبر بمثابة حلقة وصل بين الجانب النظري و الجانب التطبيقي الذي سنعرض فيه الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، و ذلك بوصف المنهج المستخدم في الدراسة و الحدود المكانية و الزمانية و البشرية ، و العينة المستخدمة ، وصولا الى الادوات المستخدمة في هذه الدراسة و الدراسة الاستطلاعية ، و الاساليب الاحصائية المعتمدة .

1 . منهج الدراسة :

المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي ، الذي يعتبر اكثر المناهج شيوعا في الدراسات التربوية و النفسية و الاجتماعية ، الذي يفسر الظاهرة كما هي موجودة في الواقع ، من اجل جمع البيانات حول موضوع الدراسة ، و يعرف المنهج الوصفي " بأنه مجموعة الاجراءات البحثية ، التي يقوم بها الباحث بشكل متكامل لوصف ظاهرة المبحوث ، معتمدا على جميع الحقائق و البيانات و تصنيفها . (محسن علي عطية ، 2010 ، ص 138)

كما انه اسلوب من اساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية و دقيقة عن ظاهرة او موضوع محدد من اجل الحصول على نتائج عملية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية ، و بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة . (محمد عبيدات ، 1999 ، ص 46)

و لا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات و تبويبها و انما يمضي الى ما هو ابعد من ذلك لانه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات ، و يستخدم في البحث الوصفي اساليب القياس والتصنيف و التفسير . (جودت عزت عطوي ، 2009 ، ص 172)

2 . حدود الدراسة :**1 . 2 (الحدود المكانية :**

تمت الدراسة الميدانية بثانوية جودي بلقاسم بولاية الاغواط

2 . 2 (الحدود الزمانية :

تمت الدراسة الميدانية على طول الفترة الممتدة ما بين شهر جانفي 2019 الى غاية شهر افريل 2019

3 . 2 (الحدود البشرية :

و هو المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ، و يكمن ذلك في تلاميذ ثانوية ثانوي .

3 . الدراسة الاستطلاعية :**1 . 3 (تعريف الدراسة الاستطلاعية :**

تفيد الدراسة الاستطلاعية في التعرف على الظروف التي سيتم فيها اجراء الدراسة ، و محاولة تذليل الصعوبات التي تواجه الباحث في تطبيق ادوات بحثه ، او اجراء مقابلة شخصية للتعرف على ظروف الافراد الذين ستطبق عليهم هذه الادوات ، او يتم جمع البيانات عنهم ، و مدى استعدادهم و رضاهم

عن الاجراءات الخاصة التي ستتبع معهم ، و غير ذلك من الظروف التي تمهد لنجاح اجراء البحث .
(زوالية علي و غويني عيسى ، 2016 ، ص 67)

3 . 2) اهداف الدراسة الاستطلاعية :

- ا) التعرف على مكان اجراء الدراسة
ب) التعرف على عينة الدراسة و خصائصها و الصعوبات التي تواجهها ، حتى يتسنى للباحث القياس بالدراسة الاساسية ، من خلال مقياس يوفر له القدر المطلوب من الصدق و الثبات .
ت) معرفة مدى صلاحية اداة جمع البيانات (الاستبيان الملحق رقم 1) و ذلك بقياس صدقها و ثباتها و بالتالي تحديد الصورة النهائية لها قبل التطبيق النهائي على العينة الاساسية .
ث) محاولة تدارك الاخطاء و اجراء التعديلات اللازمة قبل الشروع في تطبيقها في الدراسة الاساسية .
ج) جمع معلومات عن موضوع الدراسة من الميدان .
- ### 3 . 3) و صف عينة الدراسة الاستطلاعية :

بعد الحصول على ادوات جمع البيانات ، و المتمثلة في مقياس الثقة بالنفس لايزنك و مقياس تقدير الذات لبروس آر هير تم توزيع الاستبيان للعينة المتمثلة في تلاميذ الثانية ثانوي

4. عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة 80 تلميذا و تلميذة ممن اجابو على بيانات الاستبيان ، من ثانوية بالاغواط ، و لقد اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة ، و هي نوع من العينات التي تعطي للباحث فرص متساوية لكل فرد من افراد المجتمع بان تكون ضمن العينة المختارة . (عامر قنديلجي ، 2008 ، ص 150)
و هي كما يلي :

الجدول رقم (2) يمثل تقسيم العينة

الجنس	العدد	المجموع
تلميذ	31	80
تلميذة	49	

تكونت عينة الدراسة من 31 تلميذ بنسبة 38.78

الجدول رقم (3) يمثل التخصص

الجنس	التخصص	العدد	المجموع
ذكور	أدبي	13	80
	علمي	18	
إناث	أدبي	33	80
	علمي	16	

5 . ادوات الدراسة :

تم استخدام الاستبيان كأداة الدراسة باعتباره انسب اداة و اكثر الوسائل لجمع البيانات في البحوث الميدانية و الاستبيان هو : عبارة عن مجموعة من الاسئلة و الجمل الخبرية و الفقرات و البنود و العبارات ، التي يطلب من المفحوص الاجابة عنها بطريقة يحددها الباحث حسب اغراض البحث.

(محمد داودي و محمد بوفاتح ، 2007 ، ص 102)

و قد استخدمنا مقياسين كونهما ينتسبان مع موضوع دراستنا و هما : مقياس الثقة بالنفس لايزنك و مقياس تقدير الذات لبروس ار هير .

1.5) مقياس الثقة بالنفس لايزنك :

صمم هذا المقياس من طرف ايزنك و يتالف المقياس بصورته النهائية من (22) فقرة بواقع (13) فقرة موجبة و (9) فقرات سالبة ، و بعد الانتهاء من عملية التطبيق للمقياس على عينة الدراسة صحح المقياس باعطاء قيم رقمية لسلم التدرج للفقرات الموجبة (نادرا تاخذ (1) ، احيانا تاخذ (2) ، غالبا تاخذ (3) ، دائما تاخذ (4) ، و تعكس هذه القيم للفقرات السالبة) . و بذلك فان الدرجة الكلية للطالب تساوي مجموع درجاته على جميع الفقرات ، حيث تراوحت قيمها في المدى (22 . 88)

. و تعتبر الدرجة التي يحصل عليها من يستجيب للمقياس تقديرا لدرجة او مستوى امتلاكه لسمة الثقة بالنفس .

و الجدول التالي يوضح الفقرات السلبية و الفقرات الايجابية :

الجدول رقم (4) تصنيف عبارات الثقة بالنفس

العبارات الموجبة	22.19.18.17.14.13.12.11.10.9.8.4.2
العبارات السالبة	21.20.16.15.7.6.5.3.1

5 . 2) مقياس تقدير الذات لبروس ار هير :

صمم هذا المقياس من طرف بروس ار هير ، لقياس الاتجاه نحو الذات الاجتماعية العائلية ، و هو حكم الفرد نحو نفسه و الصورة الصادقة التي يكونها الفرد لنفسه تعتمد بالدرجة الاولى على تقديره لذاته و يحتوي المقياس على ثلاثة ابعاد :

. تقدير الذات العائلي . تقدير الذات الدراسي . تقدير الذات الرفاعي .

و يتكون المقياس من 30 فقرة بواقع (17) فقرة موجبة ، و (13) فقرة سالبة و بعد الانتهاء من عملية التطبيق للمقياس على عينة الدراسة صحح المقياس باعطاء قيم رقمية لسلم التدرج للفقرات الموجبة (اوافق بشدة تاخذ (4) ، اوافق تاخذ (3) ، لا اوافق تاخذ (2) ، لا اوافق بشدة تاخذ (1) ، و تعكس هذه القيم للفقرات السالبة) .

و الجدول التالي يوضح الفقرات السلبية و الفقرات الايجابية :

الجدول رقم (5) تصنيف عبارات تقدير الذات

الفقرات الموجبة	29.28.27.25.21.20.18.16.14.12.11.9.7.6.5.3.1
الفقرات السالبة	30.26.24.23.22.19.17.15.13.10.8.4.2

6 . الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة :

لكي يتم التحقق من سلامة الادوات المستخدمة لجمع البيانات فقد تم اللجوء الى ذلك من خلال التحقق من ثباتها و صدقها .

1.6) ثبات مقياس الثقة بالنفس :

(ا) حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ :

الجدول رقم (6) يوضح نتائج الفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس

الاستبيان	العينة	عدد البنود	قيمة الفا كرونباخ
الثقة بالنفس	30	22	0.73

يتضح من خلال الجدول ان معامل ثبات المقياس قد بلغ 0.73 و هو ثبات مقبول ، و عليه فان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات مما يتيح استعماله في هذه الدراسة .

(ب) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

الجدول رقم (7) يوضح النتائج بطريقة التجزئة النصفية

الاستبيان	العينة	" ر " قبل التعديل	" ر " بعد التعديل	معامل التعديل
الثقة بالنفس	30	0.66	0.79	سبرمان براون

. طريقة التجزئة النصفية : في هذه الطريقة يتم تقسيم المقياس إلى قسمين متساويين ، ليحصل كل فرد من أفراد العينة على درجتين إحداهما في النصف الأول و ثانيهما في النصف الأخير ، ثم يحسب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين ، و بعد حساب معامل الارتباط بيرسون ، تم تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون للتصحيح . (معرمة ، 2007 ، ص 176)

يتضح من خلال الجدول ان قيمة " ر " قبل التعديل بلغت 0.66 و بعد التعديل بلغت 0.79 .

2 - 6) صدق مقياس الثقة بالنفس :

تم حساب صدق مقياس الثقة بالنفس بطريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

الجدول رقم (8) يوضح اختبارات المقارنة الطرفية بين قيم المجموعة العليا و الدنيا لمقياس الثقة بالنفس .

الاستبيان	القيم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	قيم دنيا	8	56.37	4.27	11.62	14	0.000	0.05
	قيم عليا	8	76.50	2.39				

يتضح من خلال الجدول ان الدلالة 0.000 اقل من مستوى الدلالة 0.05 ، و منه توجد فروق بين المجموعتين الدنيا و العليا ، و منه الاستبيان صادقا و له القدرة على التمييز .

3 . 6) ثبات مقياس تقدير الذات :

(ا) حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ :

الجدول رقم (9) يوضح نتائج الفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات

الاستبيان	العينة	عدد البنود	قيمة الفا كرونباخ
تقدير الذات	30	30	0.82

يتضح من خلال الجدول ان معامل ثبات المقياس قد بلغ 0.82 و هو ثبات مقبول ، و عليه فان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات مما يتيح استعماله في هذه الدراسة .

(ب) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

الجدول رقم (10) يوضح النتائج بطريقة التجزئة النصفية

الاستبيان	العينة	"ر" قبل التعديل	"ر" بعد التعديل	معامل التعديل
الثقة بالنفس	30	0.77	0.87	سبرمان براون

يتضح من خلال الجدول ان قيمة " ر " قبل التعديل بلغت 0.77 و بعد التعديل بلغت 0.87

4 - 6) صدق مقياس تقدير الذات :

تم حساب صدق مقياس تقدير الذات بطريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

الجدول رقم (11) يوضح اختبارات المقارنة الطرفية بين قيم المجموعة العليا و الدنيا لمقياس تقدير الذات

الاستبيان	القيم	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
تقدير الذات	قيم دنيا	8	82.25	6.49	8.87	14	0.000	0.005
	قيم عليا	8	103.75	2.18				

يتضح من خلال الجدول ان الدلالة 0.001 اقل من مستوى الدلالة 0.05 ، و منه توجد فروق بين المجموعتين الدنيا و العليا ، و منه الاستبيان صادقا و له القدرة على التمييز .

7 . اجراءات التطبيق :

بعد التأكد من صدق اداة الدراسة و ثباتها ، تم تطبيقها ميدانيا على افراد عينة الدراسة ، حيث قامت الطالبتين بعد ذلك بتوزيع اداة الدراسة على العينة بطريقة عشوائية ، و كان عدد الاستبيانات الموزعة 100 استبيان ، تم توزيعها و استرجع منها 80 استبيان .

8 . الاساليب الاحصائية :

لتحقيق اهداف الدراسة و تحليل البيانات لقد تم استخدام العديد من الاساليب الاحصائية ، باستخدام النظام الاحصائي المعروف ببرنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS اما الاساليب الاحصائية الموظفة من خلال البرنامج تمثلت فيمايلي :

- أ (المتوسط الحسابي .
- ب (الانحراف المعياري .
- ت (إختبار (ت) لقياس الفروق .
- ث (معامل الإرتباط بيرسون .
- ج (المتوسط الفرضي .

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم التعرض الى الاجراءات الميدانية للبحث ، بحيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي كما اشرنا الى الحدود المكانية و الزمانية و البشرية ، بالاضافة الى العينة الاستطلاعية ، و وصف ادوات جمع البيانات و طريقة تصحيحها .

و بعد ذلك تاكدنا من تمتع ادوات جمع البيانات بالخصائص السيكمترية ، و المتمثلة في الصدق و الثبات ، و ذلك من خلال عينة الدراسة الاستطلاعية .

و في الاخير اشرنا الى الاساليب الاحصائية المستخدمة للتأكد من صحة فرضيات هذه الدراسة .

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة فرضيات الدراسة

تمهيد

1. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى
2. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية
3. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة
4. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة
5. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الخامسة

تمهيد :

بعد عرضنا للاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، و تطرقنا للمنهج المتبع ، و العينة و خصائصها و الاساليب الاحصائية المتبعة ، سنتعرض في هذا الفصل الى عرض و تحليل نتائج الاستبيان المقدم لتلاميذ الثانية ثانوي ، و الخاص بالثقة بالنفس و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي .

1 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الاولى :

*نتوقع مستوى الثقة بالنفس مرتفع لدى تلاميذ الثانية ثانوي .

الجدول رقم (12) يوضح مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الثانية ثانوي .

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	80	67.63	7.73	55	14.60	79	0.000	0.01 دالة

يتضح من خلال الجدول اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي للثقة بالنفس بلغت 67.63 ، و قيمة الانحراف المعياري بلغت 7.73 ، و قيمة المتوسط الفرضي بلغت 55 ، بينما قيمة ت بلغت 14.60 ، و درجة الحرية بلغت 79 ، بدلالة 0.000 ، و مستوى الدلالة 0.01 و عليه نستطيع القول ان مستوى الثقة بالنفس مرتفع لدى تلاميذ الثانية ثانوي .

و هذا ما تؤكدته دراسة شريك ويزة 2017 بعنوان الثقة بالنفس و علاقتها بدافعية التعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي دراسة ميدانية بولاية البويرة .

- سعت الدراسة الحالية الى محاولة التعرف على مستوى الثقة بالنفس مع معرفة نوع العلاقة الموجودة بين الثقة بالنفس و الدافعية للتعلم لدى عينة من تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي بولاية البويرة مع إحصائية عدم وجود فروق إحصائية دالة بين الجنسين (الذكور و الإناث) في مستوى الثقة بالنفس و تمثل التساؤل الرئيسي : هل توجد علاقة بين الثقة بالنفس و دافعية التعلم لدى أفراد عينة الدراسة .

و توصلت الدراسة الى النتائج التالية : مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع مع وجود علاقة إرتباطية موجبة قوية بين الثقة بالنفس و دافعية التعلم كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس و نوقشت النتائج المتوصل إليها على ضوء الدراسات السابقة و الجانب النظري و خلصت في الأخير ببعض الإقتراحات .

2. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية .:

*نتوقع مستوى تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ الثانية ثانوي .

الجدول رقم (13) يوضح مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي .

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
تقدير الذات	80	93.00	9.83	75	16.37	79	0.000	0.01 دالة

يتضح من خلال الجدول اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي لتقدير الذات بلغت 93.00 ، و قيمة الانحراف المعياري بلغت 9.83 ، و قيمة المتوسط الفرضي بلغت 75 ، بينما قيمة ت بلغت 16.37 ، و درجة الحرية بلغت 79 ، بدلالة 0.000 ، و مستوى الدلالة 0.01 و عليه نستطيع القول ان مستوى الثقة بالنفس مرتفع لدى تلاميذ الثانية ثانوي .

و من هذه النتائج يمكن القول ان مستوى تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ الثانية ثانوي .

و تؤكد دراسة فاطمة عميرات 2017 - بعنوان أثر برنامج ارشادي مقترح قائم على الارشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الاولى جامعي .

و قد اظهرت النتائج اجمالا و جود فروق دالة احصائيا في مقياس الثقة بالنفس بين القياس القبلي و البعدي لمقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية ، ووجود الفروق دالة احصائيا في مقياس الثقة بالنفس بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس ، كما أظهرت النتائج الا انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس الثقة بالنفس بين القياس البعدي و التبعي و بالنسبة للمجموعة التجريبية و قد تم تفسير هذه النتائج وفق الدراسات السابقة .

و تشير دراسة احمد العلوان 2012 بعنوان : تقدير الذات و علاقتة بالسلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الاردنية دراسة مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي هدفت الدراسة الى تحديد درجة تقدير الذات و السلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الاردنية ، فضلا عن معرفة العلاقة بين تقدير الذات و السلوك العدواني على وفق ابعاده الثلاث تكونت عينة الدراسة من (448) طالبا و طالبة من الجامعات الاردنية الحكومية الاربعة (الاردنية - و اليوموك و مؤته و البلقاء) .

و قد توصلت الدراسة الى أن تقدير الذات و السلوك العدواني جاء بدرجة متوسطة لدى الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي بدرجة مرتفعة في بعدي العدوان الصريح و الميل للعدوان بينما جاءت بدرجة العدوان بدرجة منخفضة في بعدي العدوان المضمّر و الميل للعدوان بينما جاءت بدرجة متوسطة في العدوان الصريح و في ضوء النتائج المذكورة تمت التوصية إلى ضرورة قيام المتخصصين في الجامعات الأردنية بعقد ندوات توعوية بأهمية ممارسة النشاط البدني و تأثيره المباشر على رفع المعنويات و تقدير الذات الإيجابي و السلوك العدواني ، و كذلك الى إيجاد تعليمات تساهم في درجة المشاركة الرياضية داخل الجامعات مثل الخصومات في الرسوم أو غير ذلك من آليات .

3 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة :

*توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات الثقة بالنفس لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص .

الجدول رقم (14) يوضح الفروق بين الجنسين في متوسط درجات الثقة بالنفس لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص .

المتغير	المصدر	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	الجنس	1.506	1	0.223	0.05 غير دالة
	التخصص	2.005	1	0.161	0.05 غير دالة
	التفاعل بين الجنس و التخصص	0.164	1	0.686	0.05 غير دالة
	الخطأ		76.80		

يتضح من خلال الجدول اعلاه ان قيمة ف 1.506 ، بدرجة حرية 1 ، بدلالة 0.223 و هي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، اما قيمة ف لتباين درجات التخصص فقد بلغت 2.005 ، بدرجة حرية 1 ،

بدلالة 0.161 و هي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، أما بالنسبة للتفاعل بين الجنسين و التخصص فقد بلغت قيمة ف 0.164 ، بدرجة حرية 1 ، بدلالة 0.686 و هي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا توجد فروق بين الذكور و الاناث في متوسط درجات الثقة بالنفس حسب التخصص الدراسي .
 . جدول الفرضية التفاعلية الخاصة بالثقة بالنفس .

جدول رقم (15) يوضح الفرضية التفاعلية الخاصة بالثقة بالنفس .

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	الجنس
6.29	67.62	16	علوم	ذكور
8.82	69.47	17	اداب	
6.47	64.64	14	علوم	اناث
8.21	67.69	33	اداب	

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد الذكور لشعبة العلوم بلغ 16 ، بمتوسط حسابي قيمته 67.62 ، و إنحراف معياري قيمته 6.29 ، أما عدد الذكور لشعبة الأدب بلغ 17 ، بمتوسط حسابي قيمته 69.47 ، و إنحراف معياري قيمته 8.82 ، أما عدد الإناث لشعبة العلوم بلغ 14 ، بمتوسط حسابي قيمته 64.64 ، و إنحراف معياري قيمته 6.47 ، أما عدد الإناث لشعبة الأدب بلغ 33 ، بمتوسط حسابي قيمته 67.69 ، إنحراف معياري قيمته 8.21 .

كما أكدت دراسة عواد بن صغير العنزي 2012 بعنوان : فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الإيتام بالمرحلة المتوسطة

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الإيتام في المرحلة المتوسطة في محافظة حفر الباطن ، و قد شملت عينة الدراسة (42) من التلاميذ الأيتام و تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس عليهم ، و قسمت إلى مجموعتين : المجموعة الضابطة و عددهم (13) ، و المجموعة التجريبية و عددهم (13) و تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية ، و إجراء القياسات القبلية و البعدية لتنمية الثقة بالنفس .

و توصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة بعد تطبيق البرنامج في تنمية الثقة بالنفس و جاءت الفروق لصالح المجموعة

التجريبية ، و تشير تلك النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي إستخدم في الدراسة الحالية في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة ، و قد قدم الباحث بعض التوصيات في الدراسة .

4 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة :

*توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات (الاسري) لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص .

الجدول رقم (16) يوضح الفروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات (الاسري) لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص .

المتغير	المصدر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة الحرية	الدالة	مستوى الدالة
تقدير الذات الاسري	الجنس	1.65	1.65	0.074	1	0.787	0.05 غير دالة
	التخصص	1.12	1.12	0.050	1	0.823	0.05 غير دالة
	التفاعل بين الجنسين و التخصص	6.22	6.222	0.278	1	0.600	0.05 غير دالة
	الخطأ	1703.802	22.418		76		0.05 غير دالة
	المجموع الكلي	396932.000			80		0.05 غير دالة

*توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات (الدراسي) لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص .

الجدول رقم (17) يوضح الفروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات (الدراسي) لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص .

المتغير	المصدر	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
تقدير الذات الاسري	الجنس	5.533	1	0.064	0.05 غير دالة
	التخصص	0.005	1	0.946	0.05 غير دالة
	التفاعل بين الجنسين و التخصص	0.987	1	0.324	0.05 غير دالة
	الخطأ		76		0.05 غير دالة

*توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات (الرفاعي) لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص .

الجدول رقم (18) يوضح الفروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات (الرفاعي) لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص .

المتغير	المصدر	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
تقدير الذات الاسري	الجنس	0.515	1	0.475	0.05 غير دالة
	التخصص	0.637	1	0.427	0.05 غير دالة
	التفاعل بين الجنسين و التخصص	0.058	1	0.810	0.05 غير دالة
	الخطأ		76		0.05 غير دالة

5 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الخامسة :

*حساب العلاقة بين الثقة بالنفس و تقدير الذات بأبعاده

المتغير	العدد	درجة الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
تقدير الذات الاسري والثقة بالنفس	80	0.50	0.000	0.01 دالة
تقدير الذات الدراسي والثقة بالنفس	80	0.28	0.012	0.05 دالة
تقدير الذات الرفاعي والثقة بالنفس	80	0.30	0.005	0.01 دالة
تقدير الذات والثقة بالنفس	80	0.47	0.000	0.01 دالة

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد أفراد العينة في تقدير الذات الأسري بلغ 80 ، و قيمة درجة الإرتباط بلغت 0.50 ، بدلالة 0.000 ، و مستوى الدلالة 0.01 دالة ، أما عدد أفراد العينة في تقدير الذات الدراسي بلغ 80 ، و قيمة درجة الإرتباط بلغت 0.28 ، بدلالة 0.012 ، و مستوى الدلالة 0.05 دالة ، أما عدد أفراد العينة في تقدير الذات الرفاعي بلغ 80 ، و قيمة درجة الإرتباط بلغت 0.30 ، بدلالة 0.005 ، و مستوى الدلالة 0.01 دالة ، أما بالنسبة للعلاقة بين الثقة بالنفس و تقدير الذات بلغ عدد أفراد العينة 80 ، و قيمة درجة الارتباط 0.47 ، بدلالة 0.000 ، و مستوى الدلالة 0.01 دالة .

و تؤكد دراسة جمال أبو مرق 2015 بعنوان : تقدير الذات و علاقته بالتفاعلات الإجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة الإبتدائية خارج المنزل بمدينة الخليل ، و هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات و التفاعلات الإجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة الإبتدائية خارج المنزل بمدينة الخليل و إستخدمت عينة عددها 95 طفلا ، منهم (52) ذكور و (43) إناث .

و أسفرت نتائج الدراسة أن من أهم مظاهر التفاعلات الإجتماعية لدى الأطفال ما قبل المدرسة تقدم الشكر للآخرين ، و القدرة على المشاركة في النشاطات و الأعمال الإرتباطية بين تقدير الذات و التفاعلات الإجتماعية خارج إذ بلغت قيمة معامل الإرتباط (0.309) و هي قيمة متوسطة في فروق تعزى إلى مستوى تعليمي للأبوين و في ضوء هذه النتائج تم طرح بعض التوصيات .

و كذلك أكدت دراسة مجذوب أحمد محمد أحمد قمر بعنوان : تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدوانى و قلق المستقبل و بعض المتغيرات الديموغرافية دراسة ميدانية على طلاب جامعة نقلا .

و هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدوانى و قلق المستقبل و بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب جامعة نقلا ، إستخدم الباحث المنهج الوصفى الإرتباطى ، و تمثل

مجتمع الدراسة في طلاب جامعة نقلا ثم إختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية الطبقية من كليات جامعة نقلا حيث بلغ حجم عينة الدراسة (277) طالبا من مجتمع الدراسة الكلي .

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة دالة إحصائيا بين جميع أبعاد تقدير الذات و أبعاد السلوك العدوانى ما عدا تقدير الذات العائلى لدى طلاب جامعة نقلا ، تقدير الذات العائلى كان أكثر تنبؤً بالسلوك العدوانى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدوانى و تقدير الطالب في العام الماضى ، يوجد التفاعل دال إحصائيا بين تقدير الذات و السلوك العدوانى و متغيرات التقدير الجامعى ووظيفة ولي الأمر و مستواه التعليمى ، و فى الأخير وضع الطالب بعض التوصيات .

في هذا الجزء الأخير من الفصل الميداني وانطلاقاً من نتائج الدراسة وفي ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية وعمل ما يتعلق من الثقة بالنفس وتقدير الذات واعتماداً على البيانات الإحصائية المتحصل عليها ، والمعالجة الإحصائية وانطلاقاً من الهدف الرئيسي للبحث وهو التأكد من وجود علاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي وانطلاقاً من اشكالية وتساؤلات الدراسة الحالية توصلنا الى ما يلي:

- توجد علاقة دالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى افراد عينة الدراسة .
- مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الثانية ثانوي مرتفع.
- مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ ثانوي مرتفع.
- لا توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات الثقة بالنفس لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص.
- لا توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات تقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى على التخصص.

و ما يمكن ان نستنتجه من هذه الدراسة ان متغيري الثقة بالنفس و تقدير الذات متغيران مهمان يتأثران بعوامل عديدة لذا يجب اجراء دراسات حول هذا الموضوع لكشف اهم المتغيرات و العوامل التي تؤثر في هذين المتغيرين و طرق تطويرهما و تتميتها خاصة تلاميذ المرحلة الثانوية .

خاتمة

يعد موضوع الثقة بالنفس وتقدير الذات من مواضيع الساعة و ذلك لأهمية البالغة التي تحظى بها في الوقت الراهن حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة الانفعالية للإنسان من ناحيتها الايجابية. و هذا ما يتجلى في مختلف الابحاث و الدراسات التي يسعى العلماء و الباحثون من خلالها الى فهم الانسان و نفسيته و اساليب تفكيره الى جانب معرفة خصائصه و سماته الانفعالية و كذا طرق تنمية المهارات و السمات الايجابية لديه من اجل تحقيق التوافق و الرضا و الالتزام. العمل على رفع مستوى الثقة بالنفس لتلاميذ يمثل عامل هام وتحقيق الكثير من الاهداف و للوصول اليها وتحقيق النجاح.

الإقتراحات

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة نستخلص عدد من التوصيات و الإقتراحات التي تساهم في رفع مستوى الثقة بالنفس و تقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي :

- تدعيم عمل اقسام الارشاد التربوي والصحة النفسية و بما يؤهلها لتقديم المساعدة لمن يحتاجها من التلاميذ.
- التأكد و الاستمرار على استعمال طرق الحديثة في القاء المحاضرات مع التلاميذ لتنمية ثقتهم بأنفسهم و بالتالي يتولد لديهم تقدير الذات .
- توفير جو اسري سليم يساعد الابناء على استغلال قدراتهم و امكانياتهم افضل استغلال و في تقديرهم لذواتهم.
- العمل على تنمية تقدير الذات الايجابي للأبناء حتى تزداد ثقتهم بأنفسهم.
- اجراء دراسة متشابهة للبحث الحالي على شرائح اخرى غير التلاميذ و هذا من اجل تعزيز نتائج البحث و من ثم تعميمها.
- محاولة اجراء دراسات ميدانية تبحث في متغير الثقة بالنفس و هذا بغرض التقليل من مشكلة نقص الدراسات السابقة.

المصادر و المراجع

الكتب

1. باريرا ، 1991 ، نظريات الشخصية ترجمة فهد عبدالله الدليم ، النادي الأدبي الطائف .
2. جيم دنوفان ، (2005) ، هذه حياتك لا وقت للتجارب ، مكتبة جرير للنشر و التوزيع ، الرياض .
3. جيمس ديفالانتاين ، (2010) ، القوة المطلقة ، مكتبة جرير ، الرياض .
4. حسين أبو رياش و عبد الحكيم الصافي ، (2006) ، الدافعية و الذكاء العاطفي ، دار الفكر ناشرون و موزعون ، الأردن ، ط 1 .
5. دافيكرز ، و ستيف بافيستر، جاكى سميث ، (2011) ، التأثير الشخصي ، الجرير للنشر و التوزيع ، الرياض السعودية .
6. داودي محمد بوفاتح محمد ، 2007، منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل
7. روبرت أنتوني ، (2005) ، ما وراء التفكير الإيجابي ، مكتبة جرير ، الرياض .
8. الريان ، (2005) ، الثقة بنفسك ، إصدارات مكتبة جرير ، جدة .
9. زيلنكسي ، (2007) ، إعمل أقل تنجح أكثر ، شركة دار الفراشة ، بيروت.
10. صالح محمد أبو جادو ، (2010) ، سيكولوجية التنشئة الإجتماعية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، ط 1 .
11. عاطف عمارة ، (1996) ، الذكاء و قوة الإرادة ، المكتبة السيكلوجية ، مصر .
12. عايدة ذيب محمد عبدالله ، (2010) ، الإنتماء و تقدير الذات في مرحلة الطفولة ، دار الفكر ناشرون و موزعون ، الأردن ، ط 1 .
13. عبد الصادق ، (2008) ، الشخصية المتكاملة ، دار الطيبة للطباعة و النشر ، القاهرة
14. عبد اللطيف أبو أسعد ، (2015) ، الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، ط 1 .
15. عبيدات، 1999، منهجية البحث العلمي، دار وائل للنشر والطباعة. عمان ط2
16. عطوى، 2009، البحث العلمي، دار الثقافة و النشر والتوزيع، عمان .
17. علا عبد الباقي إبراهيم ، (2014) ، الصحة النفسية و تنمية الإنسان ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط 1 .
18. الفافي ، (2007) ، الثقة بالنفس و الإعتزاز بالنفس ، الحياة للدعاية و الإعلام ، مصر .
19. قندر يلحي، 2008، البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان
20. كارول ، ب ت ، قوة الثقة بالنفس ، مكتبة الهلال للنشر و التوزيع، مصر.

21. لارشر ، (2010) ، أعظم نصائح للنجاح الشخصي ، مكتبة جرير للنشر و التوزيع ، الرياض السعودية
22. ماكينا ، (2008) ، الثقة الفورية ، مكتبة جرير ، الرياض .
23. محسن علي عطية، 2010، ص 138 البحث العلمي و التربية. دار المناهج للنشر والتوزيع، الاردن، ب ط
24. محمد عرفات الشرايعه ، (2006) ، التنشئة الإجتماعية ، دار يافا العلمية للنشر و التوزيع ، الأردن ، ط 1 .
25. مريم سليم ، (2003) ، تقدير الذات و الثقة بالنفس ، دار النهضة العربية ، لبنان ، ط
26. ياسر عبد الكريم بكار ، (2006) ، القرار بيدك ، مكتبة الدار البيروتية ، دمشق سوريا .
27. يوسف أسعد ميخائيل ، (ب ت) ، الثقة بالنفس ، دار النهضة ، القاهرة مصر .

المذكرات و الأطروحات

28. داود شفيقة ، (2012) ، الثقة بالنفس و علاقتها بالتوافق الدراسي ، لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي دراسة مقارنة بين المتفوقين و المتأخرين دراسيا بثانوية تيزي وزو ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، تخصص علم النفس المدرسي ، الجزائر .
29. زوابلية علي و غويني عيسى ، (2016) ، الضغوط النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط ، رسالة ماستر في علم النفس التربوي ، جامعة الجلفة .
30. سالم محمد الفرحي ، (2004) ، الثقة بالنفس و حب الإستطلاع و دافعية الإبتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية في مكة المكرمة ، بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراه ، علم النفس ، إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى .
31. عبد ربه شعبان ، (2010) ، الخجل و علاقته بتقدير الذات و مستوى الطموح لدى المعاقين بصريا ، مذكرة الماجستير علم النفس ، الجامعة الإسلامية بغزة .
32. عبدلي عامر ، (2014) ، الضغوط النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى مرضى السكري ، شهادة ماستر أكاديمي ، جامعة ورقلة .
33. عثمانى حسينة و بن حميد فاطمة ، (2015) ، الشعور بالوحدة النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة سنة أولى بإقامة الجامعية ، شهادة ماستر أكاديمي ، جامعة الأغواط .
34. كريبع حورية ، (2014) ، الثقة بالنفس و علاقتها بتقدير الذات لدى التلاميذ المصابين بالتأتأة في مرحلة التعليم المتوسط ، رسالة ماستر ، تخصص أرطونيا ، جامعة الأغواط .

35. لاحق عبد الله ، (2014) ، الثقة بالنفس و علاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الأحداث الحانحي و الغير جانحي ، بمنطقة مكة المكرمة ، جامعة أم القرى .
36. منال محمد السقاف ، (2008) ، الثقة بالنفس و الإنفعال لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، و جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة أم القرى السعودية .
37. الوشيلي و داد ، (2007) ، الثقة بالنفس و بعض السمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا و العاديات في المرحلة الثانوية في مكة المكرمة ، رسالة الماجستير ، جامعة أم القرى مكة المكرمة

المجلات

38. أمل المخزومي ، (2002) ، التنشئة الإجتماعية و الثقة بالنفس ، مجلة المنهل ، العدد 133 ، ص 12 .
39. شهرزاد بوشدوب ، (2008) ، تقدير الذات و علاقته بمركز الضبط لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، مجلة الدراسات العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، العدد 10 ، جامعة الجزائر .
40. منيرة زلوف ، (2005) ، تقدير الذات عند الأطفال المصابين بالصرع ، مجلة الدراسات في العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، العدد 13 ، جامعة الجزائر .
41. موسى فريد ، (2008) ، سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و أبعادها وفق نموذج المتعدد الأبعاد ، مجلة الدراسات في العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، العدد 10 ، جامعة شلف .

المراجع الأجنبية :

42. Can take to transform your life or any aspect of it starting Right Now, series the life Gwde copyright Michele fletchen Richardson.
43. Cathren ,arie berg man , 2016 , hiveng from smashwords , american .
44. Chrestian Lorinker , 2005 , l.esteem de soi lecole animation education verena gendoupi , psychogogye recherche en education , genever .
45. Hayretten Tuncel , 2005 , the relation shp between self confidence and leaning turkish asforeign language , turkish language department, canak kale; cank kale onse kis mart. University,Turkey Vol, 10 (18)p.2575.2589
46. Michele Fletcher Richardson, 2013, the DEFV Principle:
47. Nathaniel Branden: 1995 the six pillars of self-esteen the definitive work on self-esteen-Bantam.
48. Norman Vincent Peale, 2008 the power of positive thinking by Peale center for positive thinking, all rights reserved; in U.S.A.
49. Peter Ford, 2013, LS negative thinking standing between you and a better life, copyright.
50. Ron Balagot 2005 confidence and courage tips.....to help you realize your dreams, copyright, Ron Balagot p8.11.

الملاحق

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الاغواط

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

استمارة الدراسة بعنوان :

الثقة بالنفس و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ الثانية ثانوي

التلميذ (ة) المحترم (ة) : تحية طيبة و بعد

يتشرف الباحث ان يضع بين ايديكم هذا الاستبيان قصد انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي .

تعليمية الاجابة :

نرجو منكم التكرم بالاجابة على جميع الاسئلة بصدق و موضوعية و ذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة ، علما ان اجابتم تبقى في سرية و تستخدم لغرض البحث العلمي فقط ، ولا توجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة .

و لكم جزيل الشكر و العرفان على حسن تعاونكم

البيانات عامة :

- الجنس : ذكر

انثى

- التخصص : ادبي

علمي

الملاحق

الثقة بالنفس

الرقم	العبارة	دائماً	غالبا	احيانا	نادرا
01	اجد صعوبة في التعبير عما يدور في خاطري				
02	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عن التحدث في موضوع ما				
03	يضطرب صوتي عند التحدث امام مجموعة من الافراد				
04	اتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الاخرين				
05	ترتجف اطرافي عند التحدث امام مجموعة من الافراد				
06	احس بضيق التنفس في المواقف العامة				
07	تزداد دقات قلبي عند مقابلة اشخاص جدد				
08	اتخذ قراري بشكل مستقل عن الاخرين				
09	اعبر عن رأيي بسهولة تامة				
10	امتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي				
11	اعتمد على نفسي في حل مشاكلي				
12	اعمل جاهدا من اجل تحقيق اهدافي				
13	اتمكن من تحقيق اهدافي التي احدها				
14	لا اجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية				
15	اتجنب مشاركة الاخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية				
16	في الاماكن العامة افضل الجلوس بعيدا عن الاخرين				
17	اتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف				
18	اعبر عما يدور بخاطري دون خجل				
19	اناقش الاخرين بجرأة				
20	اتردد عند انجازي لاي عمل				
21	اخشى الفشل عند القيام بعمل ما				
22	اواجه المواقف الطارئة بثبات دون انعال				

الملاحق

تقدير الذات

الرقم	العبرة	او افق بشدة	او افق	لا وافق بشدة	لا وافق
01	والدي فخوران بي				
02	اجد اهمال من الاسرة في المنزل				
03	لدى الوالدين احساس بانه يمكن الاعتماد علي				
04	والداي يتخليان عني				
05	يحاول والداي فهم وجهة نظري في الاعمال التي اقوم بها				
06	يتوقع والداي مني الكثير				
07	انا شخص مهم في اسرتي				
08	احس بانني شخص غير مرغوب فيه بالمنزل				
09	والداي يعتقدان بانني ساكون شخصا ناجحا في المستقبل				
10	اتمنى لو كنت ولدت في اسرة اخرى				
11	المعلمون يتوقعون مني الكثير				
12	انا جيد في فعل الاشياء مثلي مثل الاخرين				
13	اشعر بانني عديم الفائدة في المدرسة				
14	انا فخور بدرجاتي				
15	المدرسة اكثر صعوبة لي مما هي عليه بالنسبة للطلاب الاخرين				
16	المعلمون عادة ما يكون سعداء من الواجبات التي اقوم بادائها				
17	معظم المدرسين لا يفهمونني				
18	انا شخص مهم في الفصل				
19	يبدو انني مهما بذلت من الجهد فاني لا احصل على الدرجات التي استحقها				
20	اشعر انني محظوظ بالمعلمين الذين درسوني منذ التحاقني بالمدرسة				
21	لدي اصدقاء كثيرون في نفس عمري				
22	لست محبوبا مثل الاخرين الذين هم في نفس عمري				
23	ليست لدي علاقات كثيرة مثل الاخرين مع من هم في نفس عمري				
24	الاشخاص من نفس عمري غالبا ما يضايقونني				
25	بعض الاصحاب يعتقدون انني مرح كثيرا و انه من الممتع ان اكون معهم				
26	عادة ما اتجنب زملائي لانني لست مثلهم				
27	اشخاص اخرون يتمنون لو كانوا مثلي				
28	اتمنى لو كنت شخصا مختلفا حتى يكون عندي اصدقاء كثيرين				
29	لو ان اصدقائي قرروا التصويت على قادة للمجموعة فسوف ينتخبونني ضمن المراكز القيادية العليا				

الملاحق

				عندما يكون هناك مشكلة فلست الشخص الذي يلجا اليه الرفاق للمساعدة	30
--	--	--	--	---	----

حساب العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات (الأسري- المدرسي- الرفاعي) لدى عينة الدراسة

Corrélations

Statistiques descriptives			
	Moyenne	Ecart-type	N
Thi9a	67,6375	7,73983	80
Esari	34,5000	4,65520	80
Derasi	29,6000	3,81735	80
Refagi	28,9000	3,93491	80
Tabdir	93,0000	9,83278	80

Corrélations

	Thi9a	Esari	Derasi	Refagi	Tabdir
Corrélation de Pearson	1	,507**	,280*	,309**	,473**
Sig. (bilatérale)		,000	,012	,005	,000
N	80	80	80	80	80

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

نتيجة تحليل التباين الثاني لاختبار الفرضية الثانية

توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات الثقة بالنفس لدى تلاميذ ثانية ثانوي يعزى على التخص

Analyse de variance univariate

Facteurs inter-sujets

	Etiquette de valeur	N
Sex	1,00 Male	33
	2,00 Female	47
Spicialele	3,00 Solom	30
	4,00 Adeebe	50

Statistiques descriptives

Variable dépendante: Thi9a

Sex	Spicialele	Moyenne	Ecart-type	N
Male	3,00 Solom	67,6250	6,29153	16
	4,00 Adeebe	69,4706	8,82551	17
Female	Total	68,5758	7,64048	33
	3,00 Solom	64,6429	6,47608	14
Total	Adeebe	67,9697	8,21768	33
	Total	66,9787	7,82274	47
Total		66,2333	6,44704	30

Adceebe	68,4800	8,36962	50
Total	67,6375	7,73983	80

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: ThiBa

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	186,318 ^a	3	62,106	1,038	,381
Ordonnée à l'origine	326118,846	1	326118,846	5451,850	,000
Sex	90,101	1	90,101	1,506	,223
Spécialité	119,943	1	119,943	2,005	,161
Sex * Spécialité	9,837	1	9,837	,164	,686
Erreur	4546,169	76	59,818		
Total	370719,000	80			
Total corrigé	4732,487	79			

a. R de deux = ,039 (R de deux ajusté = ,001)

Moyennes marginales estimées

Moyenne générale

Variable dépendante: ThiBa

Moyenne	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95%	
		Borne inférieure	Limite supérieure
67,427	,913	65,608	69,246

توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات تغير الذات (الاسري) لدى تلاميذ ثانوية ثانوي بيزي على النقص
Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: Esari

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	8,198 ^a	3	2,733	,122	,947
Ordonnée à l'origine	85729,920	1	85729,920	3824,080	,000
Sex	1,655	1	1,655	,074	,787
Spécialité	1,128	1	1,128	,050	,823
Sex * Spécialité	6,222	1	6,222	,278	,600
Erreur	1703,802	76	22,418		
Total	96932,000	80			
Total corrigé	1712,000	79			

a. R de deux = ,005 (R de deux ajusté = -,034)

Moyennes marginales estimées

Moyenne générale

Variable dépendante: Esari

Moyenne	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95%	
		Borne inférieure	Limite supérieure

34,571	559	Borne inférieure	Limite supérieure
	33,458		35,684

توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات تغير الذات (الدراسي) لدى تلاميذ ثانوية ثانوي يعزى على النخص
Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: Derasi

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	80,023 ^a	3	26,674	1,893	,138
Ordonnée à l'origine	61844,097	1	61844,097	4387,838	,000
Sex	49,802	1	49,802	3,533	,064
Spécialité	,065	1	,065	,005	,946
Sex * Spécialité	13,911	1	13,911	,987	,324
Erreur	1071,177	76	14,094		
Total	71244,000	80			
Total corrigé	1151,200	79			

a. R de deux = ,070 (R de deux ajusté = ,033)

Moyennes marginales estimées

Moyenne générale

Variable dépendante: Derasi

Moyenne	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95%	
		Borne inférieure	Limite supérieure
29,363	,443	28,480	30,246

Analyse de variance univariée

توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات تغير الذات (الرفاعي) لدى تلاميذ ثانوية ثانوي يعزى على النخص
Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: Refabi

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	25,957 ^a	3	8,652	,549	,650
Ordonnée à l'origine	59175,814	1	59175,814	3756,433	,000
Sex	8,108	1	8,108	,515	,475
Spécialité	10,035	1	10,035	,637	,427
Sex * Spécialité	,916	1	,916	,058	,810
Erreur	1197,243	76	15,753		
Total	68040,000	80			
Total corrigé	1223,200	79			

a. R de deux = ,021 (R de deux ajusté = -,017)

Moyennes marginales estimées

Moyenne générale

Variable dépendante: Refabi

Moyenne	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95%	
		Borne inférieure	Limite supérieure

	Borne inférieure	Limite supérieure
28,722	.469	29,656

توجد فروق بين الجنسين في متوسط درجات تغير الذات لدى تلاميذ ثانوية ثانوي يعزى على الخصوص

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: Ta9dir

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	165,039 ^a	3	55,013	,559	,643
Ordonnée à l'origine	615820,398	1	615820,398	6262,892	,000
Sex	125,241	1	125,241	1,274	,263
Spicaléte	3,422	1	3,422	,035	,853
Sex * Spicaléte	4,806	1	4,806	,049	,826
Erreur	7472,961	76	98,328		
Total	699558,000	80			
Total corrigé	7638,000	79			

a. R de deux = ,022 (R de deux ajusté = -,017)

Moyennes marginales estimées

Moyenne générale

Variable dépendante: Ta9dir

Moyenne	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95%	
		Borne inférieure	Limite supérieure
92,656	1,171	90,324	94,988

مستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة

Test-t

Statistiques sur échantillon unique

N	المتوسط الحسابي	Ecart-type	Erreur standard moyenne
80	67,6375	7,73983	,86534

Test sur échantillon unique

t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
				Inférieure	Supérieure
14,604	79	,000	12,63750	10,9151	14,3599

مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة

Test-t

Statistiques sur échantillon unique

N	التوسط الحسابي Moyenne	Ecart-type 9,83278	Erreur standard moyenne 1,09934
Tabdir	80	93,0000	

Test sur échantillon unique

المؤيوط الفردي = 75 Valeur du test = 75				
t	ddl	Sig. (bilatérale)	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
Tabdir	16,373	79	,000	18,00000
			15,8118	20,1882