

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي بالأغواط

ميدان العلوم الاجتماعية والإنسانية
شعبة: علم النفس
تخصص: علم النفس المدرسي



كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
والأرطوفونيا
رقم:...../2022

العنوان:

فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل في تنمية
الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
دراسة تجريبية بثانوية اول نوفمبر 1954 بمدينة الاغواط

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم النفس: تخصص علم نفس المدرسي
إعداد الطالبتين:
بيران وداد
رنان رحاب
إشراف الأستاذ (الدكتور):
عون علي

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	العضوية
د بن يحيى عطاء الله	أستاذ محاضر أ	جامعة عمار ثليجي الاغواط	رئيسا
أ. د عون علي	أستاذ التعليم العالي	جامعة عمار ثليجي الاغواط	مشرفا ومقررا
د بدرية نوعي	أستاذ مساعد أ	جامعة عمار ثليجي الاغواط	مناقشا

الموسم الجامعي: 2022/2021

شكر وتقدير

بداية الشكر لله عز وجل الذي أعاننا وشد من عزمنا لإكمال هذا البحث ونشكره ساجدين الذي وهبنا الصبر والتحدي والحب لنجعل من هذا المشروع علما ينتفع به قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لا يشكر الناس لا يشكر الله ". والشكر موصول إلى كل معلم أفادنا بعلمه من أول المراحل الدراسية حتى هذه اللحظة كما نتقدم بأجمل عبارات الشكر والامتنان من قلوب فائضة بالاحترام والتقدير والإخلاص إلى الدكتور المشرف " علي عون " شاكرين له على كل ما قدمه لنا من نصائح وإرشادات وتوجيهات فكان المعين الأول لإتمام هذا البحث. والشكر موصول إلى كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى

أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة

الجهد والنجاح بفضلته تعالى

مهداة إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي فلا يعلو فضل على

فضلهما.

إلى شعلة النور والضياء إخوتي سندي وإلى كل العائلة الكريمة حفظهم الله وإلى

رمز الصداقة في المشوار الدراسي " فاطمة الزهراء، سارة، خديجة، فوزية."

إلى أصحاب القلب الطيب والنوايا الصداقة بنات خالاتي " نور الهدى، إكرام"

وداد

الإهداء

أتقدم بجزيل الشكر إلى والدي ووالدة زوجي ربما لم تتاح لي الفرصة أن أقول لكم شكرا
وربما لا املك الجرأة في التعبير عن الامتنان لكم لكن اعلما أن لكم ابنتا تنتظر فرصة
واحدة لتقدم لكم الروح هدية حماكما الله وأدامكما (أمي خيرة وخضرة)

إلى والدي لا أستطيع أن أقول لك شكرا فهي تقال في نهاية الأحداث وأنا أرى نفسي دائما
في البداية، أنهل من خيرك وعطائك كنت رفيقي الدائم وستضل أجمل رفيق لي أدامك الله
ورعاك (أي العربي)

إلى زوجي يا أروع من جسد الحب بكل معانيه فكنت السند والعطاء قدمت لي الكثير من
الصبر والأمل والمحبة لن أقول شكرا بل سأعيش الشكر معك أدامك الله تاجا فوق رأسي
(زوجي حمزة)

إلى إخوتي وأخواتي إلى المحبة التي لا تنضب إلى من شاركتهم حياتي أنتم كنزي الغالي حفظكم
الله إلى طفلي قرني عيني إلى التي استمد منها القوة والاستمرار كنتي بركة أيامي حفظك الله
(ابنتي سجي)

رحاب.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى قياس فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التفاؤل في التنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة النهائية (السنة الثالثة ثانوي) والتعرف على تأثير هذا البرنامج في تطوير المهارات الذاتية والاجتماعية لديهم.

وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي (ذو التصميم الشبه التجريبي) لأنه الأنسب لهذه الدراسة، حيث قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين بطريقة عشوائية، مجموعة تجريبية تتكون من (15) تلميذ ومجموعة ضابطة تتكون من (15) تلميذ من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من 03 تخصصات مختلفة (علوم تجريبية، تسير واقتصاد، لغات أجنبية) بثانوية * 01 نوفمبر 1954 * بمدينة الأغواط خلال هذا الموسم الدراسي 2022/2021 ، وقد استخدمت الباحثتان مقياس التفاؤل لـ *بدر محمد الأنصاري* (2002)، ومقياس الثقة بالنفس لـ *فاطمة عميرات* (2016/2017) ، واستمارة تقييم الجلسات التدريبية.

وبعدها تمت المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج (spss)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير التفاؤل.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير التفاؤل باختلاف الجنس.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس باختلاف الجنس.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير التفاؤل باختلاف التخصص.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس باختلاف التخصص.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، التفاؤل، الثقة بالنفس

Abstract:

The current study aims to measure the effectiveness of the training program based on optimism in developing the self-confidence of the final stage students (third year of secondary), and to identify the impact of this program on developing their self and social skills.

The experimental method (with a quasi-experimental design) was relied upon because it is the most appropriate for this study, as the study sample was divided into two groups in a random manner, an experimental group consisting of (15) students and a control group consisting of (15) students of the third year secondary students from 03 specializations Various (experimental sciences, management and economics, foreign languages) in secondary school * November 1, 1954 * in Laghouat during this school season 2021/2022. The two researchers used the optimism scale of Badr Muhammad Al-Ansari (2002), and the self-confidence scale of *Fatima Amirat* (2016/2017), and the training sessions evaluation form.

Then the statistical treatment was carried out using the (spss) program, and the study reached the following results:

_ There are statistically significant differences in the average of the experimental group between the pre- and post-measurement according to the optimism variable.

_ There are statistically significant differences in the average of the experimental group between the pre- and post-measurement according to the self-confidence variable.

_ There are statistically significant differences in the mean of the experimental group in the dimensional measurement according to the variable of optimism according to gender.

_ There are statistically significant differences in the average of the experimental group in the post-measurement according to the self-confidence variable according to gender.

_ There are statistically significant differences in the average of the experimental group in the dimensional measurement according to the optimism variable according to the difference in specialization.

_ There are statistically significant differences in the average of the experimental group in the dimensional measurement according to the self-confidence variable according to the specialization.

Keywords: training program, optimism, self-confidence

قائمة المحتويات

أ	شكر وتقدير
ب	الإهداء
د	ملخص الدراسة:
هـ	Abstract:
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
1	مقدمة:

الجانب النظري

الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

5	1. إشكالية الدراسة:
6	2. فرضيات الدراسة:
7	3. أهمية الدراسة:
8	4. أهداف الدراسة:
8	5. تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة:
9	6. الدراسات السابقة:
12	7. التعقيب على الدراسات السابقة:

الفصل الثاني: التفاوض

14	تمهيد:
14	1. مفهوم التفاوض:
15	2. مصطلحات لها علاقة بسلوكية التفاوض:
16	3. العوامل المساعدة على نشأة التفاوض:
17	4. الخصائص المميزة للمتفاوضين
19	5. أنماط التفاوض:
20	6. النظريات المفسرة للتفاوض:
23	خلاصة الفصل:

الفصل الثالث: الثقة بالنفس

25	تمهيد:
25	1- مفهوم الثقة بالنفس:
27	2- أهمية الثقة بالنفس:
32	3- أسباب انعدام الثقة بالنفس :
33	4- العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس :
42	5- خطوات بناء الثقة بالنفس :
50	6- علامات الثقة بالنفس:
53	7- معوقات اكتساب الثقة بالنفس:
56	خلاصة الفصل:

الفصل الرابع: البرنامج التدريبي

58	تمهيد:
58	1. مفهوم البرنامج التدريبي:
59	2. وصف البرنامج التدريبي:
60	3. مكونات البرنامج التدريبي:
60	4- الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج التدريبي:
61	5- الوسائل المستعملة أثناء البرنامج التدريبي:
61	6_ أهداف البرنامج التدريبي:
62	7. التوزيع الزمني للجلسات التدريبية :
63	8. جلسات البرنامج التدريبي:
65	خلاصة الفصل :

الجانب الميداني

الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة

67	الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية.
68	تمهيد:
68	1_ منهج الدراسة :
68	2_ مجتمع وعينة الدراسة :
70	3_ حدود الدراسة:
70	4_ الدراسة الاستطلاعية :

5_ أدوات الدراسة :	71
6 الخصائص السيكومترية لأدوات :	71
7- إجراءات التطبيق:	73
8_ الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:	73
خلاصة الفصل:	73

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد :	75
1_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:	75
2_ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :	76
3_ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :	77
4_ عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة :	79
5_ عرض و تحليل النتائج الفرضية الخامسة:	80
6_ عرض و تحليل النتائج الفرضية السادسة :	82
الاستنتاج العام :	83
خاتمة:	84
اقتراحات الدراسة:	85

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
69	جدول يوضح استخدام الأساليب الإحصائية في الدراسة	01
69	جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	02
71	جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص	03
72	جدول يوضح صدق المقارنة الطرفية (صدق التمييزي) لمقياس التفاؤل	04
72	جدول يوضح صدق المقارنة الطرفية (صدق التمييزي) لمقياس الثقة بالنفس	05
72	جدول يوضح نتائج الثبات بطريقة * ألفا كرومباخ * لأداة التفاؤل	06
75	جدول يوضح نتائج الثبات بطريقة * ألفا كرومباخ * لأداة الثقة بالنفس	07
76	جدول يوضح نتائج الفرضية الأولى	08
78	جدول يوضح نتائج الفرضية الثانية	09
79	جدول يوضح نتائج الفرضية الثالثة	10
80	جدول يوضح نتائج الفرضية الرابعة	11
82	جدول يوضح نتائج الفرضية الخامسة	12
	جدول يوضح نتائج الفرضية السادسة	13

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	يمثل استبيان الشعور بالتفاؤل .
02	يمثل استبيان الشعور بالثقة بالنفس.
03	نتائج الحزمة الإحصائية SPSS (صدق وثبات) التفاؤل.
04	نتائج الحزمة الإحصائية SPSS (صدق وثبات) الثقة بالنفس.
05	نتائج الحزمة الإحصائية SPSS لفرضيات الدراسة.

مقدمة

مقدمة:

دخل الإنسان القرن الواحد والعشرين يحمل معه من القرن الماضي عينا ثقيلا من المشكلات الاقتصادية والبيئية والاجتماعية والثقافية والسياسية المعقدة منها ما هو قابل للحل ومنها ما يحتاج جهود و تكاليف، ومنها ما هو خطر وشديد التهديد ولا يمكن حله بسهولة، حيث أن مشاكل الحياة اليومية بصورة مباشرة على الصحة النفسية للأفراد بمختلف شرائح في المجتمع حيث أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة والمتكاملة نفسيا وعقليا واجتماعيا كما دلت نتائج الدراسات على أن الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بتكيف الفرد، ومن خلال النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس تبدأ في نمو في سن مبكرة و تساعد الفرد على إتباع حاجيته لذلك تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية (سليم، 2003، ص30).

كما ترتبط أيضا بالتقاول التي يعد من السمات الأكثر أهمية وتأثيرا في الشخصية الإنسانية وفي تفاعله مع الكثير من المواقف بل مع كثير من السمات النفسية الداخلية حيث نلاحظ أن الفرد المتقاول يكون أفضل تكيفا مع الانتقالات الحياتية المهمة من الفرد المتشائم الذي يكون في وضعية أكثر معاناة وتعاسة وتوقع الأسوأ في حياته الحاضرة والمستقبلية (الشافعي، 2008، ص86-192)

وهذا ما قد يتعرض له التلاميذ المقبلين على اجتياز البكالوريا في هذه المرحلة الانتقالية بين الرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، لذلك فإن توجيه الدراسات و البحوث التربوية والنفسية له تعبير صادق عن الاهتمام بهم ورعايتهم أسس علمية سليمة لهذا فإن استمرار البحث العلمي في هذا الجانب يبقى أمرا ضروريا وركيزة لا غنى عنها لتخطيط مستقبلي سليم ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة وهي فاعلية برنامج تدريبي قائم على التقاؤل في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية أول نوفمبر بالأغواط حيث قمنا بتوزيع مقياسين مقياس التقاؤل ومقياس الثقة بالنفس على عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز المرحلة النهائية في ثلاث تخصصات التخصص الأدب وتسيير واقتصاد ولغات أجنبية، وتطرقنا في هذه الدراسة إلى جانبين الجانب النظري يتمثل في أربعة فصول : الفصل الأول: يحتوي على إشكالية الدراسة و فرضيتها مع تحديد الأهمية و

الأهداف التي تسعى هذه الدراسة إلى تحقيقها والمفاهيم الإجرائية وكذلك تطرقنا الدراسات السابقة و التعقيب عليها.

الفصل الثاني : مفهوم التفاؤل ومصطلحات لها علاقة بسلوكية التفاؤل، العوامل المساعدة على نشأة التفاؤل ثم تطرقنا إلى الخصائص المميزة للمتفائلين و بعدها أنماط التفاؤل و بعد ذلك تم التطرق إلى ذكر بعض النظريات المفسرة للتفاؤل.

الفصل الثالث : مفهوم الثقة بالنفس و أهميتها و العوامل المؤثرة فيها ، وأسباب انعدام الثقة بالنفس و معوقات اكتسابها كما التطرق إلى بناء الثقة بالنفس وعلامات الثقة بالنفس و تم التطرق لذكر بعض التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس.

الفصل الرابع : فلقد تطرقنا فيه للبرنامج التدريبي، مفهومه، وصفه، وكذا فنياته ووسائله المستخدمة والإشارة لمراحل تنفيذه، بالإضافة إلى تفاصيل جلساته التدريبية.

أما الجانب الميداني فقد قسم إلى فصلين خصص الفصل الخامس للإجراءات الميدانية للدراسة ، وفي الفصل السادس تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الجانِب النظري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

تعد المرحلة الثانوية من التعليم جزءاً أساسياً لا يتجزأ عن بقية المراحل التعليمية كونها عمدة من الحلق التربوية من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الجامعية، حيث تبلغ المراهقة في هذه المرحلة التعليمية أوجهاً، فهي المرحلة الفاصلة بين الطفولة والرشد، والجدير ذكره أن تحدث في هذه الفترة تغيرات من خلالها يبدأ المراهق في اكتشاف ذاته وتكوين شخصيته واتجاهاته وميوله.

لذلك تقع على المجتمع والأسرة وكذا المعلمين مسؤولية العناية الخاصة في التعامل مع هذه الفئة، كما تتمحور أهمية هذه المرحلة من التعليم التي يمر بها المراهق بأنها مرحلة توصل وتنتهي في أن واحد، فهي مرحلة توصل لدراسات الجامعية من جهة، وتنتهي عند اجتياز الامتحان المصيري امتحان البكالوريا عند وصول التلميذ من جهة أخرى.

ومن خلال ما ذكرناه هناك مجموعة من العوامل التي لها تأثير بالغ على اجتياز هذا الامتحان بنجاح وسلسلة منها الاجتماعية، الاقتصادية، الأسرية والأكثر تأثيراً العامل النفسي باعتبار أن الشخصية مكونة من العديد من الجوانب أهمها الجانب الوجداني الذي يحتوي على العديد من السمات التي ينفعل ويتفاعل بها من أبرزها سمتي التفاؤل والثقة ومن الجدير ذكره أنه زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة في دراسة المواضيع الإيجابية في جميع مجالات الحياة وخاصة في مجال الدراسة مثل (موضوع التفاؤل والثقة) وهذا ما توجه إليه علم النفس الإيجابي حيث أستمّد علماء النفس أفكارهم من هذا العلم واهتموا بالبحث عن القوى الإيجابية بدل السلبية ومن أهم أبعاد علم النفس الإيجابي (مؤشر التفاؤل والثقة) إذ يعتبر التفاؤل والثقة أحد مفاتيح التغلب ومواجهة الصعوبات التي تعرقل طريق التلميذ وتساعدهم على رسم أهدافهم وتحديدها باعتبار أن المرحلة النهائية من الثانوية خليط من التحديات والانجازات وخليط من النجاح والفشل وهذا كله يرجع لاختلاف مستويات تفاؤلهم وبنجاح وثقتهم بأنفسهم لاجتياز عقبة هذا الامتحان المصيري. (ناصر باي كريمة، 2018

ص20)

ومن خلال ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعد يحسب متغير التفاؤل.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس.
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير التفاؤل باختلاف الجنس.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمتغير الثقة بالنفس باختلاف الجنس.
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير التفاؤل باختلاف التخصص.
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي متغير الثقة بالنفس باختلاف التخصص.

2. فرضيات الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير التفاؤل لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير التفاؤل باختلاف الجنس.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس باختلاف الجنس.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير التفاؤل باختلاف التخصص.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس باختلاف التخصص.

3. أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من خلال الموضوع الذي تم تناوله والمتمثل في مستوى التفاوض وتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي إذ أن له أهمية في حياتنا لاجتماعية والنفسية وحتى الدراسية من خلال ما يلي:

أ. الأهمية التطبيقية:

- كونهم احد البحوث الغير رائجة على حد علم الباحثان آلتان تناولتا الدراسة (متغير التفاوض والثقة) في مجتمعنا خاصة عند فئة التلميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.
- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في تصميم برامج تساعد على تحسين نفسية التلميذ تهدف إلى تنمية سمة التفاوض والثقة بالنفس لديهم.
- تكمن أهمية الدراسة في مواكبة العصر الحالي وتأثيره على التلميذ وكيفية مواجهة هذه التغيرات.
- من الممكن أن تساعد الدراسة على معرفة مستوى التفاوض لدى تلاميذ البكالوريا كما تساعد على استنتاج نقاط القوة والضعف وتهيئة المناخ المناسب لهم أثناء فترة تأدية الامتحان.

ب. الأهمية النظرية:

- تحفيز الطلبة على البحث فهذا الموضوع من عدة زوايا.
- إمكانية الاستعانة بهذه الدراسة للراغبين في إجراء دراسات مشابهة.
- تزويد مجتمع الدراسة بمعلومات حول طرق تطبيق البرامج التدريبية على اختلاف السمة المراد دراستها كمتغير التفاوض والثقة بالنفس.
- تزويد مكتبة المؤسسة بمرجع علمي تطبيقي لمساعدة الطاقم التربوي في بناء برامج تدريبية استعجالية تمثل هذه الفئات.

4. أهداف الدراسة:

- معرفة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير التفاؤل والثقة بالنفس.
- معرفة الفروق بين الجنسين لمتغير التفاؤل في القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- معرفة الفروق في التخصص لمتغير التفاؤل في القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- معرفة الفروق بين الجنسين لمتغير الثقة في النفس في القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- معرفة الفروق في التخصص لمتغير الثقة بالنفس في القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

5. تحديد المفاهيم الإجرائية:

- **التفاؤل:** عرفه " مارشال وآخرون "marshall and all بأنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث.(علي حمادية وآخرون، 2018، ص 200).
- **التعريف الإجرائي لتفاؤل:** هي النسبة التي يتحصل عليها التلميذ في المرحلة النهائية في مقياس التفاؤل بمؤسسة 1 نوفمبر 1954 بالأغواط.
- **الثقة بالنفس:** تعريف أمل مخزومي: أن ثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً، وتعتمد اعتماداً كلياً على مقومات العقلية والجسمية والنفسية.(المخزومين 2001).
- **التعريف الإجرائي لثقة بالنفس:** هي النسبة التي يتحصل عليها التلميذ في المرحلة النهائية في مقياس الثقة بالنفس بمؤسسة 1 نوفمبر 1954 بالأغواط.
- **البرنامج التدريبي:** عرفه غود (Good، 1973) هو مجموعة الأنشطة المنظمة أو المخططة التي تهدف إلى تطوير معارف وخبرات واتجاهات المتدربين وتساعدتهم في تحديث معلوماتهم ورفع كفاءاتهم الإنتاجية وحل مشكلاتهم وتحسين أدائهم وهم في عملهم. (أحمد الخطيب، 2008، ص 15).

- **التعريف الإجرائي للبرنامج التدريبي:** هو مجموعة أنشطة تدريبية قائم على التفاوض في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ القسم النهائي المقبلين على شهادة البكالوريا في مؤسسة 1 نوفمبر 1954 بالأغواط.

6. الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات في موضوع التفاوض خاصة في المرحلة الثانوية منها:
- **دراسة عينو عبد الله (2016):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف فاعلية إستراتيجية بناء التفاوض في تنمية التفاوض لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي وطلبة تخصص تكنولوجيا التربية سنة ثالثة بمدينة سعيدة، تكونت العينة التجريبية من 36 تلميذ من المتوسطة، و44 تلميذ من الثانوية، و22 طالب وطالبة من الجامعة ممن لديهم تدني في مستوى التفاوض حسب نتائج مقياس التفاوض "لسليجمان". وقد أسفرت النتائج بعد استخدام اختبار "ت" والتباين المشترك عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العينات التجريبية على جميع المستويات التعليمية سابقة الذكر في القياس البعدي، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في تطبيق الإستراتيجية على عينة المرحلة المتوسطة في القياس البعدي. (عينو عبد الله، 2016).

- **دراسة نوال خالد حسن نصر الله (2008):** هدفت الدراسة عن الكشف عن أنماط التفكير السائدة و علاقتها بسلوكية التفاوض و التشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة جنين فلسطين ، كما هدفت الدراسة للتعرف على الفروق في أنماط التفكير و علاقتها بسلوكية التفاوض و التشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة تبعا لمتغيرات : (الجنس، فرع الثانوية العامة ، مكان السكن ، مستوى التحصيل الدراسي). تكونت عينة الدراسة من 281 طالبا وطالبة حسب الطريقة الطبقيّة، وقد اشتملت الدراسة على أداتين هما مقياس " هاريسون برامسون" لأنماط التفكير ومقياس "سليجمان" للتفاوض والتشاؤم، وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق في أنماط التفكير تعزى (للمتغير الجنس، مكان السكن، فرع الثانوية العامة، متغير المعدل في الصف الأول). عدم وجود علاقة ارتباطيه بين أنماط التفكير السائد وسلوكية التفاوض والتشاؤم، ووجود فروق في متوسطات استجابات طلبة مرحلة الثانوية

العامة على مقياس التفاؤل والتشاؤم والتي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. (نوال خالد حسن نصر الله، 2008).

-**القبيسي علي بن خليل بن عضوان (2007):** هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة ابها المملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من 346 طالبا. وطبق على العينة أدوات تشمل : (مقياس التفاؤل والتشاؤم، مقياس تقدير الذات، ومقياس وجهة الضبط)، كشفت نتائج الدراسة عن : ارتفاع متوسط التفاؤل لعينة الدراسة مقابل انخفاض متوسط التشاؤم للعينة نفسها، ارتفاع متوسط تقدير الذات للعينة أن وجهة النظر للعينة كانت داخلية، وجود علاقة سالبة ودالة بين كل (من التفاؤل والتشاؤم، التفاؤل ووجهة الضبط الخارجي، التشاؤم وتقدير الذات، وبين تقدير الذات ووجهة الضبط الخارجي)، وجود علاقة موجبة ودالة بين (التفاؤل وتقدير الذات، وبين التشاؤم ووجهة الضبط الخارجي)، لا توجد فروق في (التفاؤل والتشاؤم ولا في تقدير الذات ووجهة الضبط، وفقا لمتغيري الصف والتخصص)، أكثر المتغيرات التي تنبئ بالتفاؤل هي على التوالي تقدير الذات، وجهة الضبط. (القبيسي علي بن خليل بن عضوان، 2007)

وكذلك تعددت دراسات موضوع الثقة بالنفس منها:

دراسة (بلال نجمة، 2014/2013)، أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة المتمثلين في طلبة الجامعة متوسط. كما أثبتت نفس الدراسة أن الذكور متفوقون على الإناث في مستوى الثقة بالنفس. وأيضا تفوق الطلبة ذو تخصص علمي على طلبة ذوي التخصص الإنساني وتوافقت نتائج هذه الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية بسبب أن نفس الدراستان اهتمتا بالمرحلة الجامعية في البيئة الجزائرية.

كما اختلفت هذه النتائج مع دراسة (عبد الله راغب شراب 2013)، حول مستوى الثقة بالنفس ككل حيث أن درجة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة أعلى من المتوسط وأيضا هذا ما توصلت إليه (سمية مصطفى رجب علي، 2009/2008) في دراستها التي توصلت إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات العينة الفعلية أعلى من المتوسط الافتراضي للمقياس. ولكن ليس أعلى بكثير. حيث كان الارتفاع متوسط على المتوسط الافتراضي. ويتم تفسير هذا الاختلاف في مستوى الثقة بالنفس بين ما توصل إليه الباحث في هذه الدراسة وما

توصلت إليه الدراسات أن سالفه الذكر هو في أسباب ضعف الثقة لدى أفراد العينة والتي تختلف حسب اختلاف خصائص العينة والمرحلة العمرية التي تنتمي إليها والبيئة التي يعيشون فيها ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه (مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط قد تحققت).

(دراسة سمية رجب 2010) التي كانت حول " فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة " حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لديهم، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي لمقياس الثقة بالنفس وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه تجريبي، وتكونت عينة الدراسة من عينة تجريبية فقط وكان عددها 25 طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان للثقة بالنفس وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي مما يعني فاعلية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه. كما تشير سمية رجب إلى أن تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة هو أصعب من تنميتها لدى فئات عمرية أصغر من الجامعية، وذلك أن المرحلة الجامعية تتسم برسوخ أفكار الفرد عن نفسه بشكل لا يمكن تغييره إلا بآلية مدروسة بشكل علمي.

(دراسة العنزي، 2001) : حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طابا من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي بواقع (175) من الذكور و (167) من الإناث وكانت الأدوات المستخدمة مقياس الثقة بالنفس ومقياس الخجل وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود أربعة عوامل فرعية

مكونة للثقة بالنفس (عامل الاعتماد على النفس، عامل التصميم والإرادة، عامل الثقة بالنفس في الواقع الاجتماعية، عامل التردد في اتخاذ القرار) وثلاثة عوامل فرعية مكونة للخلج (عامل التوتر والارتباك، العوامل الاجتماعية، عامل صعوبة التعبير عن الذات)، كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الجنسين.

وكذلك تعددت دراسات موضوع البرنامج التدريبي منها:

- 1/ دراسة عائشة بيشي 2016، بعنوان فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة عين صالح.
- 2/ دراسة علي قويدري 2016، بعنوان تصميم برنامج تدريبي مقترح يعتمد على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغوط النفسية ومستوى عصبية لدى عينة من الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

بناء على الدراسات السابقة التي طرحناها والتي نستعين بها لتشابهها مع دراستنا، تنوعت المتغيرات التي قامت بتناولها فبعضها درس متغير استراتيجية التفاؤل والبعض درس أثر برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس، وبعضها تناول فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الوجداني إلا أنهم اشتركوا في متغيرات تخدم دراستنا ألا وهم التفاؤل، الثقة بالنفس والبرنامج التدريبي واعتمدت الدراسات عينة من التلاميذ المرحلة الثانوية كدراسة نوال خالد نصر الله 2008. من حيث المنهج وأداة الدراسة نلاحظ أن الدراسات كلها استخدمت المنهج التجريبي (ذو التصميم شبه التجريبي). كما تم استخدام أداة الاستبيان في جميع الدراسات وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية كما نلاحظ اختلاف في عدد أفراد العينة في الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة ولاحظنا اختلاف في نتائج الدراسة مع الدراسة السابقة.

الفصل الثاني: التفاؤل

تمهيد

1. مفهوم التفاؤل
 2. مصطلحات لها علاقة بسلوكية التفاؤل
 3. العوامل المساعدة على نشأة التفاؤل
 4. الخصائص المميزة للمتفائلين
 5. أنماط التفاؤل
 6. النظريات المفسرة للتفاؤل
- خلاصة الفصل

تمهيد:

إذا أردنا بناء جيل قادر على النهوض بالمجتمع وينظر للمستقبل بإيجابية وأمل يحيى حياة ملؤها الشعور بالراحة والطمأنينة ويواجه الصعوبات بتحدي وإصرار وعزيمة، فهنا نحن نتكلم عن التفاؤل ترى ما هو معنى العميق لهذا المقصود وكذلك ما هي النظريات التي حاولت إثراء هذا المفهوم هل هناك أنواع له وما هي الأمور المتعلقة به أسئلة نفتتح بها هذا الفصل وسنحاول الإجابة عنها.

1. مفهوم التفاؤل:

يعد مفهوم التفاؤل من مفاهيم الحديثة نسبياً، ويعود التأخر في ظهور علم النفس الإيجابي، والذي يعتبر التفاؤل من أهم مواضيعه، فالتفاؤل يستخدم عموماً للدلالة على الاتجاه الإيجابي (الدبابي خلدون، الدبابي رابعة، عبد السلام عبد الرحمان، 2019، ص107)، عرف كآلاتي :

1-1 لغة: التفاؤل من الفأل وهو قول أو فعل يستبشر به وتسهل الهمزة فيقال: الفال، وتقايل بالشيء تيمن به (عدة بن عتو، باشرة كمال، 2018، ص72)، وقال ابن السكيت: "الفال أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول: "يا سالم تقاءلت بكذا"، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه مريضه، فيسمع آخر يقول: "يا واجد" أو يكون طالب ضالة و يجد ضالته، ويقال: "لا فال عليك": لا ضير عليك ويستعمل في الخير والشر والفال ضد الطيرة، والتفاؤل ضد التشاؤم. (عبد الله بن حمد الصقوب، 2016، ص11).

1-2 اصطلاحاً: يشير بدر الأنصاري 1998 إلى أن المعنى الأوسع والأعلم في اللغة العربية هو توقع الخير، كما يبتعد هذا المعنى عن التعريف الوارد في معجم webster 1982 للتفاؤل بأنه ميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل والتفكير، وبأن كل شيء سيؤول إلى الأفضل بما يشير توقع أفضل النتائج الممكنة. (ناصر باي كريمة، بوملاح أسامة، علوان رفيق، 2018، ص105).

- وعرفه " كمال دسوقي " بأنه ميل يحمل الشخص طبيعياً إلى الشعور بالسعادة الدائمة المتجددة بحيث يعيش في أمل مستمر مهما كانت الظروف، ويتدرج من الرضا إلى

الانشرار ووجود معنى للحياة والأمل الدائم فيما سيأتي به المستقبل. (بلال نجمة، با حمد جويده، 2017، ص 55).

- ويعرف التفاؤل أيضا على انه سمة يكتسبها الفرد تجعله ينظر للنواحي الجيدة من الأشياء، وترفعه لتفسير ما يتعرض له من أحداث ومواقف تفسيرات إيجابية. (العزوزي ربيع، ص 149).

- كما عرفه " مارشال ولانك " بأنه الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو على تحقيق تلك الرغبات. (إيمان صادق عبد الكريم، ريا الدوري، 2010، ص 245).

- أما قاموس " أكسفورد " للغة الإنجليزية عرف التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر إلى جانب المشرق من الأوضاع وإلى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث، والتفاؤل يشكل دوافع قوية، كما أنه يعتبر أحد أحجار زاوية النجاح. أما قاموس " محيط المحيط " فلا يقدم تعريفا قائما بذاته للتفاؤل بل هو يجعل النقيض للتطير (توقع السوء). (مصطفى حجازي، 2012، ص 114).

- ويرى كل من " سميث وتايغر " tiger and smith أن التفاؤل عامل أساسي لبقاء الإنسان من خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل، وبالأفكار الخاصة، بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، كما يساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم والتي قد تؤثر في المجتمع. (عينو عبد الله ن 2016، ص 06)

- وعرف أيضا بأنه التنبؤ بتوقعات إيجابية في ضوء الأمل يفتح آفاق الرؤى والمسااعي الإيجابية ذات طاقة دافعة للعمل وللتدبر في مواجهة الصعاب. (دودو صونيا، 2017، ص 85).

2. مصطلحات لها علاقة بسلوكولوجية التفاؤل:

2-1 الأمل: كما يقول " سنايدر " إنه اعتقادك بأنك تملك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافك مهما كانت هذه الأهداف. وبهذا المعنى يمنح الأمل للإنسان أكثر من مجرد القليل من المساواة وسط الأحزان، بل يلعب دورا فاعلا في الحياة بصورة مذهشة، فالأمل يوفر ميزات

في مجالات متنوعة مثل تحقيق النتائج الدراسية وتحمل المهام الشاقة.(جمعي بوقفه، ص 83).

2-2 التفكير الإيجابي: هو اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار والصور والكلمات المؤدية للنمو، والنجاح، والتوسع، وتوقع نتائج جيدة وملائمة.(مصطفى حجازي، مرجع سبق ذكره، ص 83)

2-3 الرضا: هو تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيد في عمله متقبل لأصدقائه وزملائه، راض على إنجازاته الماضية، متفائل بما ينتظره من مستقبل على بيئته فهو صاحب القرار، قادر على تحقيق أهدافه. (سماتي سعاد، 2018، ص 25).

من خلال المصطلحات السابقة يمكن القول إن الأمل، والتفكير الإيجابي، والرضا ما هي إلا رموز إذا اجتمعت باتساق كونت ما يسمى بالتفاؤل.

3. العوامل المساعدة على نشأة التفاؤل:

هناك في الواقع، الكثير من العوامل المحددة التي يفترض أنها تحدد مستويات سمة التفاؤل لدى الأفراد وفيما يلي عرض لأهمها:

3-1 العوامل البيولوجية : افترض العلماء والباحثون أن للمحددات الوراثية دور في التفاؤل، فالتفاؤل حسب البيولوجيين هو استعداد موروث ينتقل من جيل إلى آخر وفي غياب المحددات الوراثية المسؤولية عن هذه السمة التفاؤل عند الفرد.

3-2 العوامل الاجتماعية: تلعب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدين دورا في إبراز الاتجاه نحو المستقبل والتوقعات وذلك من خلال الطريقة التي يقيم بها الوالدان الفشل والنجاح.(مخلوفي سمية، 2015، ص 14).

فمساندة الوالدين لابنهم الطالب في حالة فشله وتأكيدهم له أنه يحتاج لبذل مزيدا من الجهد قد تعزز لديه مشاعر التفاؤل، ويصبح الفشل بالنسبة له حافزا إضافيا لاستجماع ما يملك من قدرات وجهد لينجح في المستقبل.

3-3 العوامل الاقتصادية: يؤثر العامل الاقتصادي على معدل تفاؤل الفرد لديه فيما يتعلق بتحقيق أهدافه والوصول إلى مبتغاه

3-4 العوامل النفسية: تلعب الحالة النفسية دورا مهما في التفكير، فالفرد عموما وهو في حالة نفسية جيدة ويكون لديه ميل للتفكير الإيجابي المتفائل، يحدث هذا لأن الذاكرة التي تحدد لها الحالة المزاجية تجعلنا ونحن في حالة نفسية جيدة نتذكر أكثر الأحداث الإيجابية (المرجع السابق ص14)

أما عن خبرات النجاح أو الفشل فالأكيد أن النجاح يعزز الفعالية الذاتية والتي هي اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات. (مشاشو قمرية، 2011 ص49)

3-5 العامل الديني: أن المتدينين يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلا من غير المتدينين، فقد يكون نقص الدين عاملا مسهما في انخفاض التفاؤل، وقد حاولت بعض الدراسات تتخذ من الدرجة تدين الفرد متغيرا هاما في كشف عن التفاؤل كدراسة "بايلي" Balley 2005 أن غير متدينين منخفض تفاؤلهم أكثر من متدينين. (عوض عوض يوسف محيسين، 2012، ص61)، وأيضا كشفت نتائج دراسة احمد عبد الخالق 2000 عن وجود علاقة دالة ايجابية بين التفاؤل والتدين وبين التشاؤم والتدين.

3-6 العامل الصحي: أن التفاؤل أو التشاؤم يؤثران على حياة الفرد، حيث أن الإنسان المتفائل يكون خاليا من القلق والاكتئاب وهذا ما يساعد على اكتساب صحة سليمة ذات طابع ايجابي.

3-7 وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسب ما توجهه إليهم من أفكار وتوجهات وجدانية. (نهدي سعاد، 2015، ص19/20).

4. الخصائص المميزة للمتفائلين

يؤكد " مور " More 2005 على أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الانفعالية وأنها إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة فعليا أن نبتعد عن التشاؤم وأن نحل محله التفاؤل،

تفاؤلاً منطقياً نشطاً ولكي يكون الفرد متفائلاً فعلاً، فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج إذ عليه أن يتبين الاتجاهات الإيجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره وسلوكه وإنجازاته، وفي شعوره بسعادة.

ويحدد "مور Mor" اثني عشرة سمة يمكن أن تميز المتفائل الفعال وهي:

- يركز على ما يريد إنجازه مؤكداً على أوجه الحياة الإيجابية، كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سبباً في سعادته
- لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصة لتحقيق إنجازات بناءة.
- يستخدم التفكير الإبداعي عند حله المشكلات التي تواجهه ونادراً ما يلجأ إلى الحلول التقليدية.
- يشعر بقدرته على تحقيق ما يريده وينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج إيجابية يمكنه التعلم منها.
- يتميز بحس الدعابة والابتعاد عن الجمود الفكري
- يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها بدلاً من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية.
- يجتهد من أجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه، وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الأفضل.
- يميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف ما يصبو إليه.
- يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.
- يشعر بأنه سر النجاح والسعادة، وهذا ما يفعله نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته
- يتحمل المسؤولية ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد والاعتماد على النفس - (شويلع يزيد، 2013، ص 45/44)
- ينجذب إلى الأفراد المتفائلين، وذلك في إطار بحثه عن من يشجعه ويدعمه ويبعث في نفسه الثقة (المرجع السابق، ص 45/44)

5. أنماط التفاؤل:

من خلال العديد من الدراسات التي اهتمت بالتفاؤل، ظهرت العديد من المفاهيم المختلفة، ومن بين هذه المفاهيم المختلفة، سنعرض الأكثر استخداما وهي:

5_1 التفاؤل الاستعدادي: ويعرف أيضا بالتفاؤل الوظيفي أو التفاؤل الاستراتيجي، فيه يقوم الفرد بتبني توقعات إيجابية اتجاه المستقبل، ولا ينقطع عن السعي في تحقيق أهدافه والاقتناع بفعاليتها وقابلية تحقيق أهدافه.

5-2 التفاؤل غير الواقعي: هو توقع الفرد حدوث الأمور الإيجابية، أكثر مما تحدث فعلا، أو توقعه لحدوث الأمور السلبية أقل مما تحدث فعلا، ويحدث عندما تتخفف الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو ذاته لمواجهة الأحداث السيئة. (قادري إكرام 2018، ص 18)، كما عرفه " تايلور براون taylor brown " بأنه شعور لدى الفرد بقدرته على التفاؤل اتجاه أحداث الحياة دون مبررات منطقية أو مؤشرات تؤدي لهذا الشعور. (يوسف نعيمة، 2018، ص 65)

5-3 التفاؤل اللاوعي: هو توقع الفرد على تحقيق أهدافه وبلوغ غايته والنجاح دون بذل أي جهد.

5-4 التفاؤل الجاد: هو التوقع الإيجابي الفعال المبني على أسس واقعية مع البحث عن إيجاد الحلول من خلال فحص المشاكل، والتخطيط للمستقبل بناء على التقويم الجاد والتقويم لوقائع الحاضر. (شارف جميلة، بقال أسماء، 2018، ص 229)

5-5 التفاؤل المقارن: هو نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له. (نهدي سعاد، 2015، ص 18)

5-6 التفاؤل الفعال : يؤكد " مور " على أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد انفعاليا وأننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشيطة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم. (سويح نجا، 2017، ص 17)

وأن نحل مكانه تفاؤلاً منطقياً نشطاً ولكي يكون الفرد متفائلاً فعلاً فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج إذ عليه أن يتبنى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة. (المرجع السابق، ص 17).

6. النظريات المفسرة للتفاؤل:

حاولت العديد من النظريات إثراء هذا المفهوم ألا هو مفهوم التفاؤل، وفق المبادئ والمسلمات التي تتركز عليها وتسلم بها، سنتطرق لأهم هذه النظريات وهي كمايلي:

6-1 نظرية التحليل النفسي: يعتبر التفاؤل مصدراً وقاعدة أساسية في الحياة، كما يرى زعيم هذه المدرسة " سيغموند فرويد " فالفرد على العموم يكون متفائلاً إلا إذا طرأ على حياته مشكل أو عائق نفسي. كما يرى أن منبت التفاؤل يكون منذ المرحلة الفمية، ويتفق " إريكسون " معه في أن المرحلة الفمية الحسية، قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة، أو عدم الثقة والذي يضل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل أو العكس بقية الحياة.

6-2 النظرية السلوكية: ترى بأنه عن طريق التقليد والمحاكاة، ينتشر التفاؤل أو العكس، وقد بينت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين ردة فعل معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل أو التشاؤم من الرموز، بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي، والثواب والعقاب إن سلوك الفرد مرهون بتاريخ التدعيم لكثير من الواقف، ومنه قد ينجح الأفراد في القيام ببعض المهمات في المواقف اليومية، فتشكل لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل حيال هذه المواقف.

6-3 النظرية المعرفية: ترى بأن اللغة والتواصل والذاكرة والتفكير إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين. إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتاب أو الكلام أو التذكر الحر، فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية، إن الناس يبحثون عن سبل وخطط للتنبؤ بما سيكون، ويوجهون تصرفاتهم وتفكيرهم حول العالم، وجهة تميل إلى التأويلات الأقرب إلى الدقة والصحة. (عينو عبد الله، 2019، ص 123/124).

6-4 نظرية ديمبر 1988: يعرف " ديمبر " التفاؤل على أنه مفهوم يظهر نظرة إيجابية للحياة، تتضمن إدراك الحاضر وتقويمه وكذلك المستقبل، وهو استعداد انفعالي معرفي معمم

ونزعة للاعتقاد أو لاستجابة انفعالية اتجاه الآخرين، واتجاه المواقف والأحداث بطريقة إيجابية وتوقع النتائج مستقبلية سارة، والمتفائل أكثر ميال للاعتقاد بأن الأمور الجيدة ستحدث الآن، وستكون مبهجة وسارة. ويرى " ديمبر " في الخبرات الانفعالية اليومية، (رامي عايد عبد الله، 2017، ص 12/11).

تأثر التفكير بالحالة المزاجية، فالناس عموماً وهم في حالة نفسية جيدة لهم ميل للتفكير الإيجابي و التفاؤل سواء كانوا يرسمون خططا أو يتخذون قرارات هذا يحدث جزئياً لأن الذاكرة التي تحدد الحالة المزاجية تجعلنا في حالة نفسية جيدة، نتذكر أكثر الأحداث الإيجابية، فذاكرتنا وقتئذ تتحاز إلى تقييم الحدث في اتجاه إيجابي، الأمر الذي يجعلنا أكثر رغبة في القيام بعمل ما، مثلاً يتعلق بالمغامرات أو المخاطرة. (المرجع السابق ن ص 12)

5-6 نظرية ريموند كاتل remond katel : ينظر " كاتل " إلى الشخصية نظرة متكاملة، وتشكل السمة وحدة بناء الشخصية في نظريته إذ أنها تمثل العنصر الأساسي في بناء الشخصية ، و لذلك فقد اهتم " كاتل " بدراسة الشخصية في إبعادها المتعددة ، كما أكد " كاتل " على ضرورة إيجاد سجل لقياس السمات الإنسانية ، إذ قام بجمع عدد كبير من البيانات من مجموعة أشخاص و اعتقاداً من " كاتل " أن كل شيء يوجد يمكن قياسه بدرجة ما ، فقد أخذ على عاتقه قياس الشخصية موضوعياً و بدقة ، مستخدماً ثلاث أساليب للقياس هي :

- **سجل الحياة:** وهو سجل يتضمن آراء الملاحظين لسلوك الآخرين في الحياة الاعتيادية لا كما تحدث داخل المختبر أي أنها تقديرات يعطيها الملاحظون عند تكرارها، وشدة حدوث أنواع معينة من السلوك لدى الشخص الذي يقومون بملاحظته.
- **الاستبيانات:** الاستبيان يقدم إلى الأفراد ليقوموا بتقييم أو تقويم أنفسهم استناداً إلى ملاحظتهم لأنفسهم.
- **الاختبارات الموضوعية:** وهي اختبارات تقدم إلى الفرد ويجب عليها من غير أن يعرف أي جانب من جوانب الاختبار.

ويذكر " كاتل " أن بعض السمات تنشأ من خلال البيئة و تأثيراتها، وبعض السمات تتأثر بشكل رئيسي بثقافة الإنسان، ويسمى السمات الواسعة مثل " التفاؤل، الانطواء " ويذكر أن

هذه السمات الواسعة التي تتأثر بثقافة الإنسان ممكن أن تتأثر و تتغير باختلاف استجابات الأفراد لها . (الموسوي عبد العزيز حيدر، العنكوشي حليم، 2011، ص 128).

6-6 نظرية علم النفس الإيجابي: يعد علم النفس الإيجابي تيارا حديثا جدا في علم النفس تم تأسيسه عام 1998 على يد عالم النفس الأمريكي " مارتن سليجمان"، فعلم النفس الايجابي يعني بدراسة الظروف والعمليات التي تسهم في نمو وازدهار الأفراد والمجموعات والمؤسسات (مصطفى خليل محمود عطا الله، فضل إبراهيم عبد الصمد، ص8/2).

بالإضافة أن له دور حيوي في إيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توفر أهم سمة ألا وهي سمة التفاؤل لدى الأفراد حتى يستطيع مقاومة الألم و الظروف القاسية، وتبعاً لذلك وضع " بترسون و سليجمان " Peterson and Seligman 2004 تصنيفاً لخصال الشخصية الإيجابية تتضمن 24 خصلة انبثقت من 6 فضائل وهي الحكمة ، والمعرفة ، والشجاعة ، و الحب ، و ضبط النفس ، و السمو ، و أن توظيف الإنسان لهذه الخصال يجعله يحقق السعادة الحقيقية . كما صمم " دان و آخرون " dunn and all قائمة استراتيجيات الشخصية و فضائلها لقياس الجوانب الإيجابية في الشخصية على أساس أنها نسق كلي يؤثر في حياة الإنسان كما أكد " سليجمان " 2002 أن خصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونتائجها السلبية ، وله العديد من الجوانب التي يقوم بدارسها من أهمها الجانب التربوي باعتبار أن له دوراً فاعلاً في العملية التعليمية، فهو يعمل على تنمية دافعية التلاميذ و ثقتهم بأنفسهم ، و تنمية الجوانب الايجابية والانفعالية والإبداعية لديهم، وجعلهم أكثر تفاؤلاً ومرونة وأملًا في المستقبل، وهذا بدوره يؤثر تأثير إيجابياً في عملية التحصيل والتفوق، خاصة وإن مساندة الطالب بصفة عامة ومضطرب بصفة خاصة، وتنمية النواحي الايجابية لديه من قوة وتفاؤل وشجاعة وأمانة ومثابرة تكون أكثر فاعلية وأهمية من التركيز على علاج الاضطراب أو الضعف الذي يعني منه الطالب، أو إزالة مشكلته فقط ، وبصفة عامة يعد التعزيز الايجابي أفضل وأهم من التعزيز السلبي خاصة في الميدان التعليمي .

"سليجمان وسيكزثميهاالي" محاولة تصنيف مجالات البحث في علم النفس الايجابي إلى ثلاث مجالات:

- الخبرة الايجابية positive experience

- الشخصية الايجابية positive personality
- السياق الاجتماعي social context
- (المرجع السابق، ص 8/2).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، اتضح لنا دور التفاؤل وتأثيره على حياة الإنسان، وبالتالي تختلف درجاته من فرد لآخر بالإضافة إلى تأثير الإنسان بالعديد من العوامل المتعددة إما تعود على الفرد بالإيجاب فيرتفع لديه مستوى التفاؤل، أو تعود عليه بالسلب فيخفض مستوى التفاؤل.

الفصل الثالث: الثقة بالنفس

تمهيد

1. مفهوم الثقة بالنفس
2. أهمية الثقة بالنفس
3. أسباب انعدام الثقة بالنفس
4. العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس
5. خطوات بناء الثقة بالنفس
6. علامات الثقة بالنفس
7. معوقات اكتساب الثقة بالنفس

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الثقة بالنفس من ابرز مكونات الشخصية المتزنة كما تعد إحدى سمات الشخصية المتكاملة والتي يسعى الإنسان إلى اكتسابها، والتحلي بها، لكونها تلعب دورا هاما في تحقيق التوافق النفسي خصوصا مع التقدم الراهن الذي تشهده المجتمعات ولذلك كانت الثقة بالنفس موضع اهتمام العديد من الباحثين ويظهر ذلك في المفاهيم التي تطرق لها الباحثون.

1- مفهوم الثقة بالنفس:

هي شعور من الكفاءة الذاتية المطلوبة للتعامل مع المشاكل الأساسية في الحياة وتعني التقييم الذاتي واحترام الذات، وهي الإدراك البشري المعرفي الذي يلعب دورا هاما في متطلبات الإنسان الأساسية مثل السعادة والنجاح وتلعب دورا أساسيا في الحياة المدرسية والشخصية الاجتماعية. (Hayrettin TUNCE L ,2005,2575)

تعريف انتصار يونس: " أنها شعور الفرد بالاطمئنان الذي ينمي عنده القدرة على الاعتماد على نفسه، وهذا يساعده على نمو العضلي والحركي، الذي يؤهله لممارسة بعض الخبرات الاستقلالية وما يتبع ذلك من انفعالات سارة أو غير سارة، ويقدر التوازن بين خيارات النجاح أو الفشل تنمو ثقته بنفسه ويزداد تقديره لذاته. ويتوقف ذلك كله على نوع المعاملة التي يلقاها في بيئته الاجتماعية ونوع الخبرات التي يتعرض لها ودرجة نضجه الانفعالي". (يونس، 1988، ص 174).

تعريف وداد الوشيلي: فترى أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة والمتكاملة نفسيا ، عقليا و اجتماعيا ، فالتكامل يعبر عن التآزر ، والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية والنفسية ككل بحيث لا ينشأ بينهما اضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية ، والتوافق مع البيئة المحيطة والتكيف الاجتماعي .كما أن نظرية اريكسون جعلت من الثقة بالنفس سمة مبكرة يجب أن يكتسبها الفرد مبكرا من خلال مراحل الطفولة ليتولد لديه إحساس بالتفاعل مع من حوله وثقته بهم ومن هنا تبدأ أسس الشخصية النفسية بالتكون بالشكل الصحيح . (الوشيلي، 2007، ص37).

تعريف أمل مخزومي: أن ثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً. وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية، الجسمية والنفسية. (المخزومي، 2001، ص20).

ويعرفها عبدالله عادل راغب شراب: الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لكفاءته، أو مهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة ، وتتطلب أن يحيا في أمان وأن يشعر بالطمأنينة ، أما عندما يشعر بالخوف يفقد شعوره بالأمن فيبدو عليه عدد من المظاهر منها ضعف الروح الاستقلالية والتردد (شراب، 2013، ص16).

ويشير عاطف عمارة : إلى أن الثقة بالنفس تؤهل صاحبها لخوض معارك الحياة والسيطرة على المشاكل ومواجهة المواقف بنجاح بفضل التوظيف الأمثل للقدرات والملكات والإمكانات والقوى الفعلية التي يمتلكها ، فالتوظيف الأمثل للثقة بالنفس من شأنه أن يضاعف القوى النفسية. (عمارة، 1996، ص 20).

والثقة بالنفس هي سمة تكمن في النظرة الايجابية الواقعية ،أي أن الشخص الواثق له نظرة واقعية نحو نفسه وقدراته ، ويمكن أن تكون عامة أو محدودة حيث تشير إلى الكفاءة الذاتية والاعتقاد على القدرة في التعامل مع المهام.(1,2009, Nurul Aini Hafizah Mohd Hafir)

تعقيب على التعاريف السابقة : رغم الاختلاف في وجهات نظر الباحثين حول مدلول الثقة بالنفس إلا أنها تتفق جميعها في النقاط التالية:

1- الثقة بالنفس سمة مكتسبة منذ الصغر ، وتنشأ مع الفرد من خلال قناعاته بذاته ، ومن خلال الأشخاص والمواقف المحيطة به .

2- جميع التعاريف تتفق على أن سمة الثقة بالنفس تشكل جانبا ايجابيا في شخصية الفرد ومظهر من مظاهر الصحة النفسية .

3- إنها سمة يستطيع بها الفرد إعلاء الذات أو إذلالها ، من خلال تقدير الإمكانات والقدرات ، وهذا من خلال التقدير الواقعي دون مبالغة أو نقصان، ففي الحالتين تدمير لشخصية المتزنة.

4- إنها تتضمن الجانب العقلي وهو إدراك الفرد لقدراته وما يمتلكه من مؤهلات وإمكانات والجانب الفعلي هو تصريف تلك الإمكانات في الموقف الفعلية لها بالشكل المناسب.

5- هي سمة يستطيع من خلالها الإنسان اتخاذ القرارات المناسبة ، وتحقيق التوافق ، والوصول إلى الأهداف والنجاح المطلوب.

من خلال ما تم ذكره توصلت الباحثة إلى أن سمة الثقة بالنفس سمة مكتسبة منذ الصغر وهي تنمو مع الإنسان حسب مراحل عمره ، كل مرحلة حسب ما تتطلبه من مقدار التزود بها.

فثقة بنفس تعني الإحساس بالاطمئنان والراحة النفسية التي تنمو من خلال التقدير الإيجابي للذات، المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والأهداف، ونصل إلى هذا من خلال إدراك السمات الإيجابية والسلبية في الذات وتقديرها بالشكل المطلوب دون إفراط ، لأن الإفراط يقود إلى الغرور أو العجب وكذا دون الاستخفاف أو الإنقاص من قدر الذات لأن ذلك يؤدي إلى التردد أو الخوف أو الإخفاق ، فكلهما (إفراط ، الاستخفاف) يحجبان صاحبهما من تقدير الفعلي لذات.

وكما تشير إم جيه ريان أن الثقة بالنفس ليست هي حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي الظاهري ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية، إنها ليست الاعتقاد بالعظمة بقدر ما هو الفهم الصحيح للكيفية التي تجعلني عظيما، وكيفية استخدام هذه العظمة عندما أواجه مصاعب الحياة، وإذا عرفنا هذه الأشياء فسوف نتمكن من الحركة في هذه الحياة بثقة. (ريان ، 2005 ، ص 9).

ومن خلال ما سبق ذكره توصلت الباحثتان للتعريف الثقة بالنفس على أنها سمة مكتسبة منذ الصغر تتضمن إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته العقلية والجسمية والنفسية بالشكل الواقعي لها وينعكس ذلك السلوك في مواجهة المواقف المختلفة، مع اتخاذ القرارات المناسبة التي تضمن تحقيق الصحة النفسية، والوصول إلى تحقيق الأهداف والنجاح.

2- أهمية الثقة بالنفس:

إن الثقة بالنفس غاية ينشدها جميع الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاجتماعية والاقتصادية، فهي تمثل دورا هاما في حياة الفرد، وعاملا من عوامل النمو كما تعمل الثقة على تعزيز الطاقات الإيجابية التي تبعث على الشعور بالحماس، وتساعد على

تركيز الانتباه والمثابرة في تحقيق النجاح مما يسهم في بناء مفهوم الذات الإيجابي الذي يقود إلى تحقيق التوافق وتخطي العقبات والصعوبات والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز. ويمكن أن نجل أهمية الثقة بالنفس في النقاط التي حددها أسعد يوسف ميخائيل وهي كالتالي:

1- تحقيق التوافق النفسي :

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس و الصحة النفسية و كذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد و بصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة و الثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر الفرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً، وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطرابات، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي، كما أن الصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

2- استمرار اكتساب الخبرة:

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

3- النجاح في العمل:

أنا لأيمان بالقدرة على العمل من أهم 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، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجازه حتى وإن بذل جهداً مضاعفاً، فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإنقان العمل، بل يأتي جهده مشتتاً وبعيداً عن المرمى الصحيح ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية، وبالمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الأهم من ذلك أن يكون

مشحونا بإيمانه بنفسه، وبقدرته على الأداء ولكي يكون العمل ناجحا أيضا يتطلب أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي، حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية، ويمكن القول بأن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس.

4- حب الآخرين:

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبا للآخرين لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك إن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يتحقق إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حبها للناس، ومن حب الناس لها وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق من نفسه للآخرين وحبهم له يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية .

5- مواجهة الصعاب و المشكلات:

أن الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا، أو على النحو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وهنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، و الصعاب التي تعرقل الأهداف التي رسمها لنفسه و التي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه فهي تكسبه قوة الاحتمال، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة الاحتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة.(ميخائيل، ب ت، ص 20)

من خلال ما سبق ترى الباحثان أن أهمية الثقة بالنفس تنبع من أهميتها عند كل إنسان فهي القوة التي تمكنه من مواصلة الحياة بشكل إيجابي بعيدا عن التوتر والقلق، والدعم الذي يعطيه إحساسا بالارتياح ولإصرار على النجاح، وهذا الشعور يمنحه أملا في الاستمرار والصمود، ومواجهة المواقف المحرجة في الحياة وبهذا تعتبر الثقة بالنفس مكونا أساسيا من مكونات الشخصية والصحة النفسية، إذ أن الشخص الواثق من نفسه تغلب عليه صفات الجرأة والشجاعة، وأيمانه الدائم بقدرته على النجاح حتى في مواقف الفشل، تجده يبذل جهوده وقدراته ليكون الأفضل.

على عكس فاقد الثقة بنفسه فكثيرا ما تجده منعزلا يغلب عليه الخوف والتوتر، ونجده شديد القلق وحساسا لانتقادات الآخرين، ويعتبر كل إشارة له على أنها إهانة لذاته، وبهذا يقوم بتأويل كلمات الآخرين ومواقفهم بشكل سلبي مما يصعب عليه التوافق في البيئة التي يعيش فيها ويمكن أن نقول أن الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص لبذور غرسها، وهي انعكاس لواقع داخلي يعمل في أعماق الشخصية إضافة إلى الصحة العامة لدى الفرد.

كما تعتبر الثقة بالنفس احد أهم مكونات النجاح التي تدفع الطالب لاكتساب المزيد من الخبرات وتطوير الذات فالوائق يتخذ من الفشل درعا في المستقبل كي ليقع في نفس الخطأ مرة أخرى ، فالإنسان بطبعته يتأثر ذاتيا بتجارب الفشل ، وغالبا ما يعطيها اهتماما أكثر مما تستحقه لن أي تجربة فاشلة تترك في الذاكرة أثرا لا يمحي وبهذا يؤثر على حضرنا ومستقبلنا فكل إنسان معرض لتجارب الفشل وكل شخص له ردود فعل نحو هذه التجارب فالشخص الوائق يعتبر أنها بداية لطريق النجاح ويتعلم من أخطائه باتخاذ المسار الصحيح وهو طريق الناجحين.

كما تساعد الثقة بالنفس في إقامة علاقات جيدة وناجحة بين الطالب وبين الذين يتعامل معهم. وتشجع على التآلف والانسجام، وتقلل من مشاعر الخوف والخجل كما يفضل الناس التعامل عادة مع الشخص الوائق من نفسه أكثر من الشخص الغير واثق من نفسه.

وتظهر النواة الأولى للثقة بالنفس في العائلة بين الأبناء والآباء، كما إشارة الأبحاث إلى 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. ويؤكد الباحثون أن تقدير الذات يبدأ منذ الميلاد، ويتفق علماء النفس بوجه عام على أن التجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات والأسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية، فهي تزود الطفل بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما إذا كان مقبولا أو غير مقبول، محبوبا أو غير ذلك، جديرا بالثقة أو غير جدير بها.

فالثقة بالنفس تمكن الطالب من كسب محبة الآخرين والتعامل معهم بشكل جيد، لأنه من خلال سلوكه يبث فيهم روح التفاؤل والإرادة والنجاح، وهذا يجعله شخصا فعالا له طاقات ايجابية، تمكنه من الوصول إلى أهدافه واتخاذ قراراته فهو لا يخشى مشاركة الآخرين في حواراتهم، مما يشجعه على إقامة علاقات خصوصا مع من هم أكثر منه خبرة وعلماء، كما تساعد ثقة الطالب بنفسه في تكوين علاقات متماسكة عميقة تدوم طويلا بينما يؤدي ضعف الثقة بالنفس إلى الشك في نوايا الآخرين نحوه فهو يفسر كل سلوكياتهم نحوه انتقاد واحتقار لذاته، مما يضعف علاقاته وكثيرا ما يتعامل مع من هم أقل منه علما ومكانة لكي لا يقع في حرج أثناء مناقشتهم. إذن فالثقة بالنفس هي مفتاح العلاقات الاجتماعية ومن خلالها نكتسب احترام الذات واحترام الآخرين.

وفيما يخص مواجهة الصعاب والمشاكل، فيقال حسب سيد صديق عبد الفتاح " ليس مثل المشاق والمتاعب، مدرب للأفراد والأمم فكما أن ربان السفينة لا يتعلم الشجاعة والإقدام إلا في وسط الأعاصير فكذلك الإنسان في حياته لا يقوى وتعظم ثقته بنفسه إلا بمواجهة الصعاب والشدائد". (عبد الفتاح، 1992، ص 86)

فالإنسان لا يستطيع أن يختبر كفاءته وقوته إلا بمواجهة المواقف التي تعيق مسار حياته فالنجاح لا يقاس بالموقع الذي يناله المرء في حياته بقدر ما يقاس بالصعاب التي يتغلب عليها، ويقال أننا ندفع ثمنا غاليا من خلال خوفنا من الفشل، فهو يعيق التطور ويعمل على تضيق أفق الشخصية ويحد من الاكتشاف والتجريب. فلا توجد معرفة تخلو من صعوبة. وإذا أردت الاستمرار في المعرفة، عليك أن تكون مستعدا طيلة حياتك لمواجهة خطوات الفشل. وكما يقول برنادشو "لا أؤمن بالظروف فالناجحون في هذه الدنيا أناس بحثوا عن الظروف التي يريدونها فإن لم يجدوها وضعوها بأنفسهم".

كما تشير إم جيه ريان "إن الثقة بالنفس ليست الاعتقاد بأنني عظيم، بقدر ما هي الفهم الصحيح للكيفية التي تجعلني عظيما، والمواقف التي أريد لهذه العظمة أن تظهر فيها عندما نواجه مصاعب الحياة". (ريان ، 2005، ص 14)

بناء على ذلك نقول أن الثقة بالنفس تجعل الطالب ينتج طاقات إيجابية من خلال ثقته بإمكاناته وقدراته، ما يؤهله للوصول إلى حلول لم يفكر فيها قبلا، كما يمكنه أن يغير

الموقف المحير المعقد إلى موقف نجاح وإبداع وهذا من خلال إيمانه بذاته على تحقيق الأفضل.

وهو ما أشار له (Kenneth W. Bell، 1997، 1) : في أن الثقة بالنفس صارت كهدف للتعليم وأصبحت من أولويات الأمريكيين فلا بد من تعزيز الثقة بالنفس في التعليم الأكاديمي لما لها من آثار إيجابية و سلبية على الأداء.

أما إذا انعدمت الثقة تنهار كل المقومات والمؤهلات التي يحويها الطالب، مما يفقده الثقة في قراراته، وبهذا يخسر الطالب فرصة المحاولة خوفا من الفشل، مما يمنعه من تطوير ذاته. فالإحساس بالثقة ليس شعور بالعظمة أو عدم القهر أو تخطي الفشل الدائم ، إنما الإحساس بالراحة وبأن لكل صعوبة مخرجا وبعد كل عسر يسرا، وأن لكل نجاح عقبات، وثن النجاح هو الكفاح والجهد دون كلل فإله لا يضيع عمل إنسان، فالثقة تمنحنا اليقين والقوة والسكينة لمواجهة صعوبات الحياة .

3- أسباب انعدام الثقة بالنفس :

ذكرت فادية كامل حمام أن لضعف الثقة بالنفس أسباب نذكر منها :

«عدم الإحساس بالأمان : كأن يكون الفرد خائفا أو قلقا من أمر قد صدر منه مخالفا للعادة كما أن الخوف من المستقبل وما سيحدث فيه قد يزعزع ثقة الفرد بنفسه.

«الشعور بالفشل : أن يحس الفرد بأنه ضعيف ولا يمكن أن يقوم بشيء أمام الآخرين وأنه فرد فاشل لا يملك المؤهلات للنجاح، وغالبا من يعاني من هذا التفكير يرى نفسه فردا حقيرا وإن ركز على هذا التفكير فإنه يستحوذ على حياته ويفقد ثقته تدريجيا حتى تصبح الأوهام حقيقة.

«الشعور بالأذى من الآخرين : إحساس لا يجعل الفرد يفقد ثقته بنفسه فحسب، بل يفقد الثقة في الآخرين أيضا، فيقطع العلاقة معهم.

«الشعور بالوحدة : أو الانعزال أو الانفصال عن الناس وللتخلص من هذا الشعور، لابد أن يقيم علاقات مع الناس لإزالة هذه المشاعر .

«التعرض للعقاب: إن التربية القائمة على العقاب، وكذا تسلط الآباء، وعدم السماح للأولاد بممارسة استقلاليتهم يولد عند الفرد ضعف الثقة بالنفس.

(حمام ، 2002 ، ص 100 - 104).

«التجارب السلبية : وهي التجارب التي تكون غالبا في مرحلة الطفولة والتي نذكر منها:

-التعرض لسوء المعاملة الجسدية والعاطفية والجنسية.

- وجود احتياجات المادية والعاطفية المهملة في مرحلة الطفولة .

- عدم تلبية توقعات الوالدين.

- الشعور بالاغتراب .

- الحالة الصحية والمادية المتدهورة التي تؤثر سلبا على نوعية الحياة الخاصة .

- العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة . (cloutte,2011,4).

أي أن للخلل أثرا بارزا في فقدان ثقة الفرد بنفسه لأنه يقود الفرد إلى التردد والارتباك، في تدبر أموره واتخاذ قراراته، فهو يكون عند الفرد حاجزا في اكتساب المعارف وتكوين العلاقات الاجتماعية .

«الشك في الذات: من حيث الشك في القدرات مما يؤدي إلى جهد أقل، بالإضافة إلى الاعتماد على الآخرين لإتمام الأعمال، ولوم الذات على التقصير، والسماح للأفكار السلبية من السيطرة عليه والتحكم فيه مما يقوده إلى احتقار ذاته ، ليؤمن في نهاية المطاف بأنه شخص فاشل لا يصلح لهذه الحياة.

«محاولة الوصول إلى الكمال : فبعض الأفراد يسعون إلى الوصول إلى الكمال وإن لم يصلوا إليه يفقدون ثقتهم بأنفسهم، والكمال مستحيل، ولن يرقى أحد منا للمستوى النموذجي.

4- العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي إحدى عوامل ومظاهر الصحة النفسية، فهي الإحساس بشعور ايجابي نحو الذات وتقديرها واحترامها، وتعتبر الثقة بالنفس سمة مكتسبة تتأثر بعوامل ذاتية تتعلق بالفرد، وعوامل خارجية تحيط به، ومن أهم العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس :

- العوامل الجسمية : ونعني بها سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي تمنعه من القيام بأداء الأعمال المسندة إليه، والتي تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها بالإضافة

إلى الجاذبية الشخصية وبهاء المنظر والقدرة على التعبير بالحركات، والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كل هذا كفيل بتأثير بثقة الفرد بنفسه . (السقاف ، 2008، ص 31).

ويشير "أرنولد كارول" إلى الصحة على أنها كنز من كنوز الحياة من الضروري المحافظة عليه وذلك من خلال اللياقة البدنية والتغذية الصحية الملائمة و الراحة والاسترخاء كما لا يمكن أن نغفل على أهمية تفعيل الهيئة الخارجية فغالبا تتحقق الثقة بدرجات عالية عندما يتلاءم المظهر مع الجوهر بشكل إيجابي، ويتم هذا من خلال الاتزان في الملبس من دون إهمال، وكذلك الاعتدال والاستقامة في الوقوف، وكذا المشي بخطى ثابتة ومترنة، مما يوحي بقدرة الفرد على التحكم بالذات . (كارول، ب ت ، ص 105).

وترى الباحثتان أن خلو الجسم من العاهات يعطي صاحبه ثقة أكبر، كذلك من منح الجمال فقد منح صفة تكسبه محبة الناس، فالناس تثق أكثر في أصحاب الأجساد السليمة فلاشخاص الذين يمتلكون ملامح جميلة يعدون من المحظوظين، والدور الكبير الذي يلعبه التأثير الناتج عن الوجه الجميل لا يغيب عن أحد، ، أيضا من موجبات الثقة بالنفس سلامة الجسم من الأمراض، فالإنسان المريض يكون دائما تابعة للآخرين، مستسلما لمصيره فاقد العزيمة وهذا لتأثير المرض على وظيفة أعضائه مما يؤثر فيه نفسيا، فقد تكون الأمراض النفسية عائقا في اكتساب الثقة بالنفس، فشكه في إمكانياته وقدراته يفقده القدرة على الاعتماد على نفسه في حل مشاكله ومواجهتها، وهذا يؤثر في قدرته على رسم أهدافه ويحد من طموحاته ويؤثر في قدرته على اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف المختلفة بالحياة.

ومن كل هذا نصل إلى نتيجة مفادها أن لكل من الجانب الجسمي والنفسي تأثيرا بالغا في ثقة الفرد، فكلهما مكملان لبعضهما، لذا نجد أن الإسلام بتعاليمه الدينية يحثنا على المحافظة على سلامة أجسامنا، من خلال شرائع ديننا الحنيف كالصلاة وزكاة والصوم فهي مطهرة للنفس كما حثنا ديننا على الحرص على نظافة الجسم، والاعتناء بالمأكل والملبس دون إفراط أو تفريط، وكذلك الحرص على التعاليم الإيمانية المغذية للروح، والتي تضمن اتزاننا من خلال علاقتنا مع الله فكل ذلك يؤدي إلى راحة البال، وطمأنينة النفس ويمدنا بالقوة والشجاعة لمواجهة ضغوطات الحياة.

- **العوامل العقلية :** للجانب العقلي دور كبير في تحديد معالم الشخصية، ف قوة العقل لا يستهان بها في بناء الكيان الإنساني، وقد يتأثر العقل ببعض الأفكار التي ينسجها الفرد نحو ذاته، فالأفكار هي التي تحدد سلوكنا، والشخصية عبارة عن مجموعة من الأفكار، والعقل الباطن يتأثر بأفكارنا وينتج من خلالها مشاعرنا وسلوكياتنا فنحن لا نقدر الخطر الذي يكون من خلال تبنينا للأفكار السلبية التي يمكن أن تغير نظرتنا للحياة وتوجهنا لها، لذا وجب لاكتساب الثقة بالنفس تحسين التفكير الإيجابي والخروج من الدوائر الضيقة، وتعلم الإستراتيجيات لتفكيك المشاكل إلى أجزاء ليسهل التحكم فيها.

ويشير "أرنولد كارول" إلى أهمية الجانب العقلي بقوله إنه لا يخفى على أحد لما لهذا الجانب من أثر في تقدير الذات، إن لم يكن محور تقدير الذات يدور حول هذا الجانب. ويتضمن الجانب العقلي "التفكير المنطقي" وهو القائم على العقل والمنطق المتوافق مع الواقع، فالأفكار المنطقية تثير مشاعر ايجابية، والتعليم المستمر يحافظ على مستوى جيد من تقدير الذات، وقدرة أكبر على الحكم وتقييم الأمور. (كارول، ب ت، ص 103).

ويضيف عاطف عمارة "أننا كما نتصور أنفسنا، وكما نريدها أن تكون فما نحن إلا حصيلة ما زرعناه في نفوسنا من أفكار، فالقوة التي فينا يمكن أن تكون سلبية، كما يمكن أن تكون إيجابية، وعلينا نحن أن نوجه تلك القوة الوجهة التي تبني نفوسنا وتوجه مشروع وجودنا نحو النجاح". (عمارة، 1996، ص 76)

كما لا يمكن أن نغفل "على أهمية تفعيل التفكير الايجابي أي تفعيل التفاؤل والابتعاد عن التشاؤم في تعاملاتنا، وتعاطينا مع أمور الحياة، ففي تفعيل هذا الأسلوب يقدم الفرد على أي موقف ويتفاعل معه بخطى ثابتة ومترنة، لا يشوبها التردد أو الخوف". (كارول، ب ت، ص 127)

وترى الباحثتان إن الاستخدام السليم للعقل يمكننا من الوصول إلى الحلول المنطقية التي تحاكي واقعنا، فمن خلال التفكير المنطقي الذي يربط بين الأسباب والنتائج، نجد حلول تتوافق مع الإمكانيات والقدرات. فالثقة ليست الخروج عن المنطق إلى عالم المثل، وإنما الإيمان بالقدرات والإمكانيات وفق ما هو متاح، كذلك وجب علينا تزويد عقولنا بالمعرفة من خلال الاطلاع على كل جديد لتطویر ذاتنا، ومن خلال كل هذا يتضح لنا أن للعقل وللتفكير

دورا بارزا في تقويم الثقة بالنفس، وباستهلاكهما بالشكل الصحيح نضمن التوافق والتحكم في المواقف وهذا يقودنا إلى حياة سعيدة.

- العوامل الوجدانية : إن تغير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد الثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس، 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 يتسبب ببث شعور الحزن والاكتئاب المرضي في نفس الفرد، ذلك أن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالأنس، ولا يعرف سببا لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه ، ينتهي به المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه. (ميخائيل، ب ت، ص 100)

وحسب وجهة نظر ارنولد كارول " يرى أن النجاح يأتي من فهم كل شخص لذاته بفهم دوافعه وميوله واتجاهاته ثم يتعلم كيف يضبط مسارها ويرشد اتجاهها، لكي يستثمرها في اتجاه تحقيق أهدافه وغاياته، ثم ينميها ويتعلم كيف يستغلها، كما إن نجاح الإنسان في إنجاز هذه المهمة يعد رافدا مهما من روافد الثقة بالنفس ومن هنا تأتي الثقة، ويتنامى مقدارها مع تنامي فهم الإنسان لذاته وسعيه الدائم للتطوير والارتقاء. (كارول، ب ت، ص 138)

- العوامل الدينية : تعتبر علاقة الإنسان بربه مصدرا لقوته وقناعاته بالحياة فمن قوة هذه العلاقة تتكون لدى الفرد مشاعر الطمأنينة، والراحة النفسية، والعقلية، وكذلك الإيمان بالقضاء والقدر يشكل قناعة تامة لدى المؤمن، فإذا كانت نتائج عمله إيجابية أحس بالغبطة والسرور وكذلك شعوره بالرضا عن النفس، وعدم السخط على النتائج السلبية، فعندما يكون لدى الفرد إيمان بالله سيكون له ثقة أكبر لمواجهة العالم. (الفقي، ب ت، ص 64)

كما لا بد أن نشير إلى أهمية تفعيل الحالة الشعورية بالإيمان بالله وحسن الظن به، فلعلنا ندرك أن أقوى دعائم ثقة المرء بنفسه يحددها مستوى علاقة العبد بربه، فكلما كانت هذه العلاقة متينة متماسكة بالطاعات والعبادات كلما شعر هذا الإنسان بطاقة هائلة تشع في قلبه، وفي سائر جسمه، إذ قال الله تعالى في محكم تنزيله : "إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا، وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون".

(سورة فصلت الآية 30).

ألا أن كما إن قوة العلاقة بالله والإيمان بالقضاء والقدر يمنحان الإنسان القوة و الثبات في مواجهة مصاعب الحياة فالله قد خلق الإنسان وجعله خليفة في الأرض ليختبره وفق ما يصيبه من. خير أو شر فالإيمان يمنح الإنسان مناعة ضد الوقوع في الاضطرابات النفسية، أو الأمراض الجسمية .

- **العوامل الاجتماعية :** إن الفرد لا يعيش بمعزل منفصل عن المجتمع بل هو جزء منه يؤثر فيه ويتأثر به فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنسانا واثقة من نفسه يشعر بإنسانيته قادرا على مواجهة الحياة ومجابهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام، ليكون عنصرا فعالا فيه. لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينهما ليست ثابتة ، بحيث أنه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفا مضادة وبالتالي يصبح غير مقبول اجتماعية عندها سيشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سببا في انسحابه وانعزاله عنه.

(العبيد ، 1995، ص 7)

كما إن للجانب الاجتماعي دورا بارزا في تعزيز الثقة بالنفس ذلك أن تنمية علاقاتنا تقوم على أساس الاحترام المتبادل وتعزيز التواصل بشكل بناء والمبادرة بمساعدة الآخرين في كل الأوقات إضافة إلى الاحتكام إلى العقل والمنطق، عند اختلافنا مع الآخرين، كل ذلك يساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي والوصول إلى القبول، والمكانة الاجتماعية العالية .

(كارول، ب ت، ص 105)

ويتفق معه في ذلك عوض القرني في قوله "إن الذي يجيد التعامل مع الآخرين والتأثير فيهم وإقناعهم بما يريد، هو الذي تفتح له الأبواب وتمهد له الطرق للوصول إلى أهدافه، والنجاح في حياته ويستطيع أن يجند كل من حوله لخدمة أهدافه والسعي معه لتحقيقها. (القرني،

1999، ص 74)

فالإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده فهو بحاجة لتكوين علاقات اجتماعية طبيعة هذه العلاقات تؤثر في درجة ثقته بنفسه حسب استمراريته وقوتها، فنادرا ما نحقق أي شيء له قيمة بدون مساعدة من الآخرين، إننا جميعا لدينا أقارب ومحبون وآباء وأمّهات

وأصدقاء كلهم يساعدوننا على النمو وتحقيق آمالنا، يشجعنا هؤلاء الأفراد على بذل المزيد من الجهد، وتجريب كل ما هو جديد لأنهم يؤمنون بنا. (الفقي، 2007، 87)

ومن خلال هذا ندرك أن المحيط الاجتماعي دورا بارزا في تكوين شخصية الفرد الناجحة الواثقة فالمحظوظون هم الذين يولدون في بيئة مثقفة تقدر أفرادها وتزرع فيهم الثقة منذ الطفولة، على عكس الفئة الأخرى التي تنشأ في مستوى اجتماعي منخفض.

وقد أثبت أن تقدير الذات يبدأ منذ الميلاد، ويتفق علماء النفس بوجه عام أن مرحلة الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات، فمن خلال المرحلتين يتزود الفرد بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما إذا كان مقبولا أو غير مقبول محبوبا أو غير ذلك جديرا بالثقة أو غير جدير بها، فاحترام الذات عملية ديناميكية ومستمرة تبدأ قبل الولادة وتمتد إلى حياة طويلة إطارها الأول الأسرة من خلال الحب الغير مشروط و الوالدان هما الأساس لتقدير الذات، لأن الطفل يشعر كما يعتقد والداه ثم تمتد تدريجيا إلى أفراد المجتمع ، كما لا يمكن أن نغفل على دور المعلم والمدرسة في إكساب الثقة بالنفس واحترام الذات

(Lorinquer، 2005,15)

فالفرد الذي ينشأ في أسرة مستقرة بها جو مشحون بالعلاقات الحميمة، والتعزيز المعنوي يؤمن كل فرد فيها بأهمية وميزة الآخر، هذا المحيط يكسب الفرد ثقة بنفسه من خلال إيمانه بذاته وإيمان الآخرين به. على عكس الفرد الذي ينشأ في جو أسري تشويه المشاكل والاضطرابات، فيؤثر ذلك على نفسيته، مما يصعب عليه التوافق مستقبلا. كذلك أشارت الأبحاث إلى أن 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 بتقدير مرتفع للذات في حين الآباء ذوي التقدير المنخفض للذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال ذوي تقدير منخفض للذات.

أيضا توصلت الأبحاث إلى أن الأمهات اللواتي يتسمن بالقسوة والانفعال والعداونية يكون لديهن في الغالب بنات يتسمن بالتعاسة والعبوس والكآبة والعدوانية، في حين أن الأمهات اللاتي يتمتعن بالاستقرار النفسي والانفعالي يقمن في الغالب بتنشئة بنات محبوبات واجتماعيات وقادرات على التكيف بشكل جيد. والآباء المتسلطون أو الآباء المتساهلون

الذين يطلقون العنان لأبنائهم يخرجون في الغالب أطفالاً لديهم تقدير متن للذات في حين أن الآباء العادلين والمسؤولين ينشئون أطفالاً لديهم تقدير مرتفع للذات.

(مالهي، دبليو وريزير، 2005، ص 17)

فإذا كان من حولنا يحبوننا ويقدرّون ذاتنا ويؤمنون بإمكاناتنا، هذا سيمنحنا القوة لمواجهة المجتمع بكل ما يحويه من عقبات كذلك لابد من الإشارة إلى نقطة مفادها الفرد والذي عليه في اختياره لعلاقاته مخالطة الناس الإيجابيين المتفائلين ليستمد منهم قوة الإرادة فهم بإجاباتهم يسهلون كل صعب، لا يجزعون من الفشل بل يتخذونه عتبة لتحقيق النجاح فهم صانعوه بفضل المثابرة والاجتهاد، على عكس الناس السلبيين الذين يرون كل مشكل يتعرضون لها سببا لفشلهم، فهم منسحبون متذمرون ناقمون على المجتمع وظروفهم، يملأ حياتهم اليأس فمثل هؤلاء لا تنتج علاقتنا بهم سوى الفشل والتذمر، لذا وجب على كل فرد منا أن يحسن اختيار رفاقه فالعلاقات هي التي تحدد شخصياتنا وثقتنا بأنفسنا. كذلك إذا نظرنا إلى المجتمع بصفة عامة فهو يتشكل من مجموعة من الأفراد تحكمهم مجموعة من العلاقات، وما يتصوره الفرد عن ذاته هو ما ينطبق عليه. فالناس يحكمون عليك حسب تقييمك لذاتك وشعورك نحوها ، فإذا استشعر الناس فقدان ثقتك بنفسك فهذا يستلزم عدم ثقتهم بك.

- **العوامل الاقتصادية :** توجد علاقة طردية بين الثقة بالنفس ودخل الفرد، حيث أن الفرد صاحب الدخل الجيد يضمن سد احتياجاته الأساسية ، وبالتالي لن يمد يده للغير طلبا للمساعدة المادية ، ولن يطأطئ رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا وهذا يجعله من فئة المتقنين، أضف إلى ذلك أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملابس ومسكن ومأكل ومشرب ، مما سيعني أنه سيلقى احتراما وقبول أكثر من غيره.(ميخائيل، بت، 115)

وهو ما يشير له عبد الله أحق أن المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ترتبط ارتباط وثيقة بثقة الشخص بنفسه، فكلما ازداد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته، فإن ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به وتبجيله، والإفساح له في المجالس والأماكن التي ينزل فيها ومخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه. (لاحق، 2004، 25).

وبهذا لا يمكن أن نغفل على أهمية الجانب المادي وأثره في تحديد مكانة الفرد في المجتمع خصوصا أننا نعيش في عالم مادي يعترف بالقوة والمظهر، فالفرد الذي يكون قد كفل احتياجاته وحقق الرفاهية في حياته لا يحتاج إلى تقدير الآخرين إنما يفرضه عليهم بمستواه الاقتصادي، فهو قادر على أن يحقق السعادة بما يمتلكه، ونجد أن هذه الفئة يلتف حولها الكثير من الأفراد، رغبة في نيل عطفهم ومحبتهم كل هذا يمنحهم ثقة عالية بذاتهم خصوصا إذا اجتمع مع المال العلم والعقل.

العوامل الذاتية: تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد، وتساهم بشكل كبير في تحقيق توافقهم النفسي. ومما لا شك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الايجابي عن ذاته وبتقديره المرتفع للذات.

كما أن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، والناس بطبيعتهم لا يحترمون من لا يثق بنفسه، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، ويقول جوردن بايرون أن الثقة بالنفس هي الاعتماد على النفس والركون إليها والإيمان بها، والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف. (كارول، ب ت، ص 297).

ويرى بول ماكينا "أن العملية تحفيز الذات أهمية بالغة حيث أثبت علميا إن العبارات الإيجابية التي يطلقها الفرد على ذاته، أثر بالغ في النفس والفكر مما ينعكس إيجابيا على سلوكه، وأن ما نحدث به ذاتنا هو ما يحدد فعلنا مستقبلا". (ماكينا، 2008، ص 50)

فلكي نعيش حالة من النمو أو التغير ينبغي أن نتعلم تغيير مستوى توقعاتنا، وحتى نفعل ذلك ينبغي أن تتمتع بإيمان قوي بأنفسنا وأهدافنا، ينبغي أن نتعلم أن بإمكاننا الإيمان بفكرة وتحويلها إلى الواقع، جميع الناس يريدون أن يروا أي شيء قبل أن يؤمنوا به، لكن يتعين عليك أن تؤمن بوجود الشيء قبل أن تراه وعندها يتزايد إيمانك بقدراتك، ويمكنك أن تحقق أشياء تبدو للآخرين غير واقعية أو مستحيلة. (أنتوني، 2005، ص 54).

لذا تعتبر العبارات الايجابية للذات من بين أهم أساليب العلاج النفسي، إذ أننا إذا أقنعنا أنفسنا بأننا نتمتع بثقة عالية ونمتلك من القدرات ما تؤهلنا لتحقيق أهدافنا، فإننا سنحقق بذلك النجاح لأننا لا نخاف من الفشل ونتخذ من التجربة سلاحا لمقاومته، فالإنسان ما هو إلا

نسيج من الأفكار والعواطف، كذلك قد يقع بعض الأفراد في أخطاء، وهي مقارنة أنفسهم بآخرين فمثل هؤلاء لا يعتبرون أنفسهم ناجحين لأنهم دائماً يعتبرون الآخرين معياراً للحكم على أنفسهم، ومثل هذا الفعل قد يجر بصاحبه إلى أمراض نفسية، كالتوتر والقلق والاضطرابات التي قد تؤثر في حكمه على نفسه وعلى من حوله . لذا يقر أغلب العلماء أن التميز والنجاح والثقة منبعها الذات فهم يرشدون الناس إلى الغوص في أعماق الذات وتجديد روح التفاؤل والطاقت والتفاعل مع الآخرين من خلال ما وهبه الله لهم من نعم وقدرات تميزهم عن غيرهم، لأن منبع قوتنا هي تصوراتنا التي تكونها في نفوسنا، الممزوجة بما فطرنا عليه وبما اكتسبناه في مشوار الحياة .

وهو ما يؤكد جيم دونوفان : إن سبب نجاح كل من ينجحون يرجع إلى إيمانهم بتحقيق النجاح في أي شيء يقومون به كما أنهم يتوقعون النجاح ويفترضون أنه النتيجة الطبيعية لجهودهم إنهم يخططون، يؤكدون ويتخيلون النجاح وإن أبسط طريقة لتغيير الاعتقاد هي أن تتحده . (دونوفان، 2005، ص 38)

كذلك لتعزيز الثقة وتقويتها حسب خليل إبراهيم وجب التحلي ببعض الخصال منها الصلابة في العمل، فالصلابة في الاستمرار والمثابرة والسير في الطريق المقصود رغم جميع العقبات، ومن ناحية أخرى فإن الفرد عديم الصلابة لا يوحى لأي ثقة مهما كانت مقاصده سليمة ، لأنه إذا وعد عن صدق نية وإخلاص فإن وعده تتلاشى عند أقل نسمة معاكسة ولذلك لا يمكن الاعتماد عليه . (إبراهيم، ب ت ، ص 40)

وفي هذا الشأن ترى الباحثة أن الفرد عليه أن يحافظ على رباطة جأشه وهذا من خلال الإيمان بإمكاناته وقدراته، فالذي لا يؤمن بذاته لا يستطيع الناس الوثوق به، حتى لو بلغ أعلى المناصب فبدون إصراره على التقدم يبقى حيث هو، بل ويمكن 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 تقيلنا، وكما نتوقع من الناس الشكر، علينا أن نتقبل النقد، واعتباره أداة لتصحيح العيوب واستدراكها، فالإنسان المتحكم في انفعالاته هو إنسان يعرف قدر نفسه يتجنب الانفعال والغضب، فهو لا يتعجل في ردود أفعاله بل يفكر أولاً ويتصرف بعد ذلك من خلال إدراكه لمعنى الصواب والخطأ . كما أن للأخلاق دوراً في تكوين شخصية الفرد الواثق وتعزيزها فصاحب الأخلاق الحسنة يستطيع الوصول إلى القمة

بفضل نتائج سلوكياته فهو متصالح مع ذاته، مقدر لها متسامح مع الناس ويدرك أخلاقيات المعاملة التي يتوجب عليه ممارستها.

فالناس يميلون بطبعهم إلى صاحب الأخلاق لأنهم يثقون به فيأتمنونه على أنفسهم وأموالهم وأولادهم، لما يتصف به من الصدق والالتزام والانضباط، فالصدق أكثر فاعلية وتأثير في الناس وهو أكثر سمة تجذب الناس فالإنسان الصادق الواثق بما يقوله المدرك لما في نفسه وما حوله نجده متحملاً لعواقب سلوكه و مسؤولاً عن قراراته. كذلك نجد أن من العوامل المؤثرة في الثقة مقدار تحلي الفرد بقوة الإرادة خاصة إرادة النجاح العام في مختلف ميادين الحياة، إذ إن بأعماق كل منا رغبة فطرية تدفعه دفعا إلى تحقيق الذات" ولهذا السبب تقوى الرغبة في استكمال جوانب النقص في الحياة الذاتية للإنسان، ولا شك في أن استكمال جوانب النقص أيا كانت تستدعي وجود القدر اللازم من قوة الإرادة وهو ما يشير له (عمارة، 1996، ص 57-78) بقوله : "الإرادة قوة أساسية من قوى الروح لذا فهي قوة يمتلكها جميع البشر لكن اختلافنا في استخدام قوانا بما فيها من إرادة وهو ما يؤدي إلى ظهور ونمو تلك القوى أو ضمورها وضعفها. فبالإرادة يمكن أن يحدد الإنسان مساره بالحياة، وأن يختار مصيره وقدره فينجح أو يفشل إذا أراد، فبالإرادة إثر النفسي والجسمي الذاتي، والواضح أن أصحاب الإرادة القوية والشخصية القوية كان اختيارهم منذ البدء أن يكونوا كذلك.

5-خطوات بناء الثقة بالنفس :

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

* تقييم الذات ثم تقبلها :

يشير احمد عبد الصادق إلى أن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته و القدرة على وضعها في الموضع اللائق بها لأن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئاً، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وأما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه، فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الايجابيات التي يملكها الشخص. ذلك أن حقيقة الاحترام والتقدير ينبع من النفس إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوم

هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره، وبالتالي يفقد معها ذاته لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك، وليس من مصدر خارجي يمنحك. (عبد الصادق، 2008، ص 45)

كما إن الإيمان بالنفس هو ضرب من الإيمان، فالإيمان بالنفس هو حجر الأساس لكل خطوة يتخذها البشر للتقدم، فالإيمان بالنفس يشعل الإرادة لمواصلة الطريق وتجسيد الطموحات بنجاح، والشيء الوحيد الذي يمكن أن يضمن إنجاز أي مهمة بنجاح هو الإيمان بإمكانية أداء تلك المهمة. وهو ما يحتاجه الأشخاص الناجحون فهو إيمان داخلي يتمثل في الثقة بالنفس، بحيث يجمع بين الإيمان والحماس لتحويل ما يبدو مستحيلا إلى حقيقة. (فالنيتين، 2010، ص 11).

من خلال هذا ندرك أنه لا بد أن نؤمن بذاتنا من حيث المؤهلات والقدرات والمهارات التي نملكها، مع معالجة نقاط الضعف وتقويمها بالشكل الذي يعالج النقص، فأول خطوة نحو الثقة بالنفس هي مراجعة نقاط القوة وتعزيزها ومعالجة نقاط الضعف وتقويمها، من خلال معرفة ما نقدر عليه، وما نعجز على القيام به بالإضافة إلى احترام الذات، ولا بد أيضا من حب الذات وقبولها كما هي، فهذه هي الخطوة المهمة لبداية التغيير للأفضل فالشخصية المتزنة هي التي تحترم ذاتها وتحبها كما هي، فهذا الحب يمكن أن يغير الذات بشكل ملحوظ، فهو يمدنا بالقدرة على تقويم الذات بشكل سليم من خلال تقدير الإمكانيات والقدرات وترشيدها إلى ما يتوافق معها .

فالحياة عبارة عن نهر كبير غير محدود من الخبرات والمعارف والقيد الوحيد يكمن في أذهاننا وفي الحقيقة يمكننا أن نحصل على كل شيء إذا عزمنا ذلك وما نحن إلا مركب كامل من المعتقدات التي جمعناها على مر السنين من مواقف وأفكار وأراء، وقد تكون هذه المعتقدات قيود تمنعنا من التقدم والتفكير قد تسبب المرض والفشل وبالتالي التدمير الذاتي ولتفادي كل هذا لا بد من التوقف عن خداع أنفسنا والتوقف عن لوم الآخرين والتوقف عن القرارات الغير سارة والبدء في مواجهة الحتمية بعيدا على التفكير السلبي.

(ANTHONY, 2004, 11)

وهو ما أشار له بريان تريسي في قوله "أنه أيا كان ما تؤمن به بإخلاص وثبات فسوف يصير حقيقة واقعة إنك تتصرف دائما بالأسلوب الذي يتفق مع أعمق وأقوى معتقداتك سواء

كانت صحيحة أو خاطئة فتقوم معتقداتك بتشكيل واقعك، إنك لا تعتقد بما تراه ولكنك ترى ما تعتقد به بالفعل، وتستطيع أن تحوز على معتقداتك المعززة لنفسك فتجعلك سعيدا ومتفائلا أو تحوز على معتقدات سلبية بشأن نفسك و إمكاناتك فتقف كعقبات أمام تحقيق كل شيء يعد متاحا وممكنا لك. إن أكثر المعتقدات ضررا هي التي تضع حدودا لذاتك إنها معتقدات تعيقك عن التقدم وأغلبها لا أساس لها من الصحة. (تراسي، 2007، ص 7)

قم بتعزيز نقاط القوة الخاصة بك، عليك أن تكون قادرا على تقدير وتكريم نقاط القوة الخاصة بك فهذا جزء مهم في بناء ثقتك بنفسك، لأن الثقة في كثير من الأحيان تقوم على التصور الخاص بك فأنت كما تعتقد، دون تلك النقاط وأستثمرها وفق ما هو متاح.

(Edwards, 2007, 7)

كما أشارت الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات، وهذا يرجع أساسا إلى حقيقة أن تقييمات وآراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرنا فالأشخاص الجذابون يكونون أكثر قابلية لأن يحبوا، مقارنة بالأشخاص غير الجذابين وغالبا ما يحظون بقدر أكبر من حب الآخرين.

وهذا ما تم تأكيده حيث يشار أنه من بين أبعاد تحديد الذات البعد البدني وهو يتضمن في الأساس العناية الجيدة بجسدك، وأن تعيش وفقا لأسلوب الحياة الصحي فالصحة في مقدمة كنوز الحياة، والبعد البدني يتضمن ثلاثة عناصر أساسية: اللياقة البدنية والتغذية الملائمة والراحة والاسترخاء المناسبين. (مالهي وآخرون، 2005، ص 160)

كذلك يمكن أن نشير إلى أن تقدير الذات يتأثر بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون، خاصة المهمين بحياتنا كالأسرة والأصدقاء وغيرهم ممن نضع لهم اعتبارا في حياتنا، فإذا كان تقييمهم لنا إيجابيا فهذا الشعور سيمنحنا الثقة في كل المواقف، أما إذا كان تقييمهم سلبي فقد يؤثر هذا على طريقة تفكيرنا وأسلوب مواجهتنا للمشاكل تأثيرا سلبية، فنحن غالبا ما نرى أنفسنا بالطريقة التي يراينا بها الآخرون.

***إقناع الذات بتميزها:**

كل إنسان يتمتع بشيء يميزه عن غيره يكون مصدرا لإعجاب الآخرين، وأداة لتحقيق أهدافه الخاصة والعامة والافتتاع التام بهذا هو أول مقومات النجاح. فالشعور الداخلي يحدث فارقا هائلا في نظرة الآخرين إليك من الخارج، فعندما تشعر بالثقة والاعتزاز بالنفس فإن ذلك

ينعكس على مظهرك الخارجي ونبرة صوتك، بالتأكيد أنت تطلب ما تريد بثقة مع مراعاتك في الوقت نفسه لاحتياجات الآخرين ورغباتهم، وعندما تؤمن بذاتك وتؤمن بأن كل شيء ممكن عندئذ تبدأ الأهداف في التحول إلى حقيقة ذلك لأن قدرا كبيرا مما تحققه من نجاح إنما يعتمد على أسلوبك وموافقتك. (فيكرز، بافيستر وسميث، 2011، ص 14)

لذا لابد من اكتشاف الذات من خلال التفكير فيما أنجزناه ونفتخر بذاتنا دون مبالغة وغرور وسيمنحنا هذا احترام النفس والقوة لتحقيق أهدافنا من خلال استغلال الفرص المتاحة لنا. كما لا يمكن أن نغفل عن دور الأفكار في صناعة الذات وتحديد مسارها إلى الجانب الايجابي أو السلبي للشخصية، فأفكارك المسيطرة على عقلك إما أن تصنع حياتك، وإما أن تدمرها. أفكارنا هي التي تشكل شخصياتنا، ولكي نعزز من تقديرنا لذاتنا نحن في حاجة لأن نحول أفكارنا المقيدة لذاتنا إلى أفكار بناءة.

وقد نكون نحن ألد أعداء أنفسنا بسبب الأفكار المدمرة للذات، وبسبب بالتقييمات والآراء سلبية بخصوصها وشعورنا بالكفاءة الذاتية، وقيمة أنفسنا تمزق بفعل الناقد المرضي الذي يهيمن على أفكارنا ومعتقداتنا، فهناك أشخاص يتمتعون بمظهر حسن لكنهم يعتبرون أنفسهم غير جذابين، وأشخاص أذكاء يرون أنفسهم يفتقرون إلى الحكمة. (مالهي وآخرون، 2005، ص 26)

* التواصل الجيد مع الآخرين:

عليك أن تقتنع برسالة التي تقوم بإيصالها وفق فيما تقول وبما تعتقده لأن مستمعك يؤمنون بما تؤمن به، لذا تصرف كما لو كنت واثقا بالفعل بأن تسأل نفسك: كيف سيكون شعوري الآن لو كنت واثقا تماما، وأطلق العنان للاقتناع والحماس وإظهار العاطفة ودع الناس تشعر به. (8, 2005, Balagot)

يكون التواصل من خلال المعاملات والسلوكيات والعلاقات التي تجمعك مع الآخرين والتواصل مهارات منها الإنصات الذي يشير إلى الاستماع مع قراءة ما خلف الكلمات وفهم موقف المتحدث، ولغة الجسم التي يديها وتقمص اللهجة العاطفية التي ترسمها كلماته. فالاستماع الجيد هو بداية التواصل الفعال والناجح مع الآخرين ومن المدهش أن الذين يتقنون هذه المهارة قلائل جدا، وعندما تتقن هذه المهارة فستجد من حب الناس لك والاستمتاع بالجلوس معك ما سيمنحك ثقة كبيرة بنفسك.

كما يشار إلى أن أحسن العلاقات هي التي يكون أساسها الأخلاق : فكن خلوقا تتل ذكرا جميلا ، وكما قال الرسول صلى الله عليه وسلم " أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم أخلاقا الموطأون أكتافا، الذين يألفون، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف "، كذلك وجب الاهتمام بالآخرين حتى يظهروا الاهتمام بك، كما قال الشاعر " أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم لطالما ملاك الإنسان إحسان " ، إضافة إلى هذا وجب التحلي بالتواضع والابتسامة والبشاشة في التعامل ، إضافة إلى هذا فإن الشخص الواثق من نفسه يحصل على انطباعات إيجابية من الآخرين فطريقة سيره وكلامه، وأناقته تعبر عن ذاته وتعطي للآخرين إحساس بأنه واثق يمكن الاعتماد عليه والتعامل معه .

وهو ما أشار له يوسف أسعد ميخائيل : إن من الركائز التي يعتمد عليها الآخرون في تقديرهم لك ، ولمدى تمتعك بالثقة بنفسك، موقفك منهم ونوعيات الاستجابات التي تقدمها كردود فعلما يقدمونه إليك من أفعال، والناس من حولك يقدرون شخصيتك ومدى ثقتك بنفسك في ضوء ما يمكن أن تقدمه من ردود فعل إزاء ما يصدر عنهم إليك من تصرفات أو مواقف أو كلام، فإذا كنت ممن يبالغون في ردود الفعل التي تقدمها إليهم نتيجة ما يقدمونه إليك من أفعال، فإنهم سيسارعون إلى اتهامك بانعدام أو ضعف الثقة بنفسك فالمبالغة في تقليص الاستجابة أو المبالغة في تضخيمها كلاهما محكوم عليه بأنه دلالة على ضعف الثقة بالنفس.(ميخائيل ،1995، ص 266).

* حل المشكلات في مواجهتها :

حسب رأي علماء النفس أن أفضل حل للقلق وما يواجهه الفرد من مشكلات، يكون بمواجهة علمية واقعية فمن العبث أن يضيع الفرد وقته في القلق، وذلك للآثار التي يتركها القلق في النفس والجسد.

*تجنب، مقارنة الذات مع الآخرين:

كن أنت ولا تكن غيرك فليس هناك شخصان متشابهان، افتخر بذاتك فليس أحد لديه ما الديك من صفات ومعاني، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة، وأسرع طريقة للتقليل من شعورك المكتسب بالثقة بالنفس هي مقارنة نفسك مقارنة خاطئة بالآخرين وإذا قمنا بذلك، يفسد شعور الاعتزاز بالنفس الأمر الذي يمثل مضيعة سيئة للوقت ، وإننا إذا

أردنا أن نقارن أنفسنا بالآخرين فعلياً أن نختار المقارنة التي تدخل السعادة والرضا إلى ذواتنا، بل و أطرح أمر المقارنة جانباً و استبدلها باختيار نماذج عظيمة للاقتداء بها .

(كارول، ب ت ، ص 21)

*** الإيجابية مع الذات والآخرين:** إن الاعتقاد في النفس مفتاح النجاح شخصية اليوم من خلال النظرة الإيجابية، فأولئك الذين يؤمنون حقاً بقدراتهم يفرضون أنفسهم بشكل إيجابي على الآخرين كما لا يمكن أن ننكر دور الحافز والدافع لما لهما من تأثير على ذاتية الفرد ومثابرته لتحقيق أهدافه. (Benabou and Tirole, 2001, 5)

فالتفكير الإيجابي أحسن طريقة لتحسين احترام الذات هو أن تعرف حلمك وتعرف ما تريد حقاً من الحياة ويمكنك من التركيز حقاً على أهدافك، والثقة هنا تكمن في تفكيرك الإيجابي نحو مسار حياتك ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون، تعرف نقاط ضعفك لتقويتها واكتشف نقاط القوة لتعزيزها، كما أن التفكير الإيجابي يساعد على إبقاء الفرد سعيداً من الداخل ويمكن أن تقلب ضدك لمصلحتك لأنك تؤمن بأفكارك وهذه المشاعر الإيجابية تساعدك على المضي قدماً مع الحماس والنشاط. (Ford, 2013, 8)

كن إيجابياً مع نفسك وحول كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة وأستبدله بشيء إيجابي لديك، لأن التفكير بالسلبية عن الذات يحطم النفس ويقضي على القدرات والطاقات، ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله عز وجل، ولكن الكل يسعى للكمال البشري ونظرة السلبية تولد اليأس والقنوط ، اكتشف اللحظات الإيجابية وركز على ما لديك من إنجازات فاستغلال الطاقات الإيجابية يمنحك طاقة للقضاء على الأوقات السلبية أو غير المنتجة في حياتك . (كارول، ب ت ، ص 90)

وهو يجعل الإنسان أكثر تفاؤلاً، فكما يشير (ميرفي، 2010، ص 22): إن التفاؤل يمنحك النظر لكل شيء بشكل ومن زاوية مفتوحة وزاخرة بالأمل، زاوية الإيمان والثقة التي تتجدد من إعادة النظر للحياة بشكل أفضل، والإيمان بأن الأفضل هو ما سيحدث لك.

*** الاطلاع على كل جديد والتعلم من التجربة:**

حاول أن تطلع على كل ما هو جديد في عالم التكنولوجيا لتواكب الحضارة، لأن التعلم يجعلك موضع اهتمام الآخرين، وتعلم من تجاربك وخبراتك لمواجهة التحديات القادمة ، ويكون ذلك من خلال التطوير الذاتي الذي يقصد به ذلك النوع من النمو والتقدم الذي يخطط

الشخص بنفسه، وبمحض إرادته، ورغبته بغية تحقيق الأهداف المحددة، وهو مستمر نحو الأفضل والتجديد الدائم، يجعلك تشعر بالحياة، كما أن تحسين الذات يجعلك فعالاً أمام نفسك و الآخرين ويعرفك على مصادر قوتك ومكامن ضعفك، ويصنع ثقتك ويجعلك قادراً على تحمل المسؤوليات. فتجديد الذات أمر ضروري من أجل تقوية جهودك الرامية إلى التحسين مستمر للذات، فهو يساعد على الاحتفاظ أو التعزيز من مستوى تقديرك لذاتك.

(مالهى وآخرون ،2005، ص35)

*** الواقعية :**

عليك أن تؤمن بنفسك وثق بها ثقة متواضعة معقولة تتوافق مع قدراتك وإمكاناتك دون كبر أو غرور (Norman Vincent Peale, 2003, 2)

فالتحسين الذاتي في نهاية المطاف مسألة اختيار شخصي، يجب أن لا نعتمد على شخص من الخارج، لأن الوعي الذاتي ينطلق من الداخل، ويصبح واضحاً في ردودك على نفسك وعلى الآخرين والبيئة الخاصة بك، ليس من منطلق المعجزة إنما بتجربة ذلك بحياتك من خلال أن تكون وفيًا لنفسك ملتزم بأن تكون الشخص الذي ترغب أن تكون، وأن تؤمن أن تغييرك هو اعترافك بأن لك هدف أسمى تسعى له.

(Michele Fletcher Richardson, 2013, 7)

***المخاطرة بشكل مدروس:**

تأكد أنك لن تشعر بالسعادة وبالرضا إلا إذا حققت شيئاً مهماً، وينبغي أن تكون المخاطرة وبذل المجهود جزء من السعي للوصول إلى النتائج التي تمنحك الشعور بأنك أنجزت شيئاً حقيقياً، والجوهر في هذا هو إعداد أهداف بناءة على أن تكون قابلة التحقيق.

(زيلنسكي ، 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 وسوف تلجأ حينها إلى المماطلة، لذلك عليك مواجهة مخاوفك، وكسر سلبية تفكيرك وتحويل هذه الطاقة السلبية إلى إيجابية.

(Ford, 2013, 4)

* اختيار الايجابيين ليكونوا رفاقك :

كذلك بما أن الإنسان مرتبط بمجموعة من الأفراد فعلينا أن نختار من الناس المتفائلين الجادين غير المتذمرين لأن المتذمر ينقل لك شحناته السالبة ويحول نظرتة السوداوية لك . ولا بد أن يكون الفرد مشاركا فعالا، فالنشاط العملي ضروري لبناء الذات والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس، و إكسابها الثقة بالنفس، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات ولا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعالين نشيطين، يملكون الإيجابية مع ذواتهم قادرين على منحك الثقة بذاتك، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل، والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أردت أن تكون فعالا فأبحث عن ذوي الهمم العالية واحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم ،وثق بنفسك على الدوام إذا كنت أضعف ذكاء ممن حولك ، وجب أن تفتش في داخلك على الصفات الحسنة التي تدفعك إلى التشجيع وستجد ما يعيد إليك الثقة. (كارول ، ب ت ، ص 90)

* اتخاذ قراراتك بنفسك:

القرار هو حسيطة اعتقادك الروحي والعقلي والجسمي لذا لابد من توافق القرار مع ما تملكه وما تستطيع أن تمنحه ولا بد أن يحقق لك هذا القرار الانسجام لنفسك، هذا الوئام يسمح لك أن ترى ما تحتاجه في الحياة، وعند اتخاذ القرار لابد من معرفة أين أنت؟ وإلى أين تريد أن تصل؟ هذا سيمنحك الراحة التي ستجلب لك المزيد من الثقة في اتخاذ قراراتك الخاصة.

(Catherine Marie Bergman, 2016,11)

* أن يكون لحياتك لهدف:

كن مثابرا لتحقيق هدفك، فليس هناك شيء ذو قيمة تحققه من غير أن يكون لديك الشجاعة للبدء فيه والمثابرة على إنجائه، لقد فشل كثير من الأذكاء والنابعين في أن يحققوا إنجازات عالية بسبب افتقارهم إلى المثابرة فالنجاح يعتمد في الغالب على أن يظل المرء مثابرا وصامدا، والناجحون بوجه عام هم أناس عاديون لكنهم يتمتعون بمثابرة تفوق العادة هم على استعداد أن يبذلوا كل ما هو مطلوب في سبيل بلوغ أهدافهم.

(مالهي وآخرون، 2005 ، ص 143)

ولتحقيق الأهداف لابد أن تتخلى عما يشكل عائقا في طريق أهدافك، تخلى عن أي شيء تجدد سير في الاتجاه المعاكس لأهدافك، وتذكر أنه إذا كان عليك تغيير سلوكياتك وروتينك

وإذا كنت تشعر بأنك تقوم بتضحية تذكر أن هذه ليست تضحية بالفعل، وإنما هي مجرد خطوة أخرى في اتجاه أهدافك، والتي تعتبر أكثر أهمية مقارنة بما قد تتخلى عنه وتضحى به، ولا تسمح تحت أي ظرف من الظروف للعادات القديمة أو الضعف أو التسويف بأن تعوق طريقك إلى النجاح والإنجاز والسعادة. (ديني، 2011، ص90)

* لا تنظر للماضي بل فكر في الحاضر:

لا تكن عبداً لماضيك بل عليك أن تخوض غمار بحاره العظيمة وتسبر أغواره، حتى يمكنك أن تعود منه، قد تكون على بعد خطوة واحدة من النجاح فلا تستسلم، لأن معظم ما لحق بالأشخاص من فشل في حياتهم كان 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، ص54)

كما أن إدراك الأخطاء وتخطيها يعتبر أكبر إنجاز فالأخطاء هي إحدى حقائق هذا الكون وجزء لا يتجزأ من كياننا نحن البشر، ومن المهم أن ننظر إلى الأخطاء على أنها فرصة وليست كارثة، فرصة لاكتساب الخبرة والاستفادة منها من أجل عدم تكرارها. واتخاذ الموقف الصحيح في المرة القادمة.

فكما يقال : نحن نتعلم من أخطاء الماضي أكثر من نجاحات الحاضر، لقد اكتسبت البشرية المعرفة بأسلوب المحاولة والخطأ ولا يمكنك تجنب الوقوع في الخطأ إلا بالجمود والتوقف عن التفاعل مع الحياة ومع الآخرين، وهذا ليس من صفات الأحياء. إن العظمة الحقيقية للإنسان لا تكمن في عدم الوقوع في الأخطاء بل بالقدرة على النهوض كلما وقع، أي القدرة على اكتساب الخبرة النافعة. (بكار، 2006، ص190)

6- علامات الثقة بالنفس:

وهي مجموعة من السمات يتميز بها الأشخاص المتمتعون بالثقة ويمكن أن نجملها فيما يلي:

1- من الجانب الروحي:

يتمتع هؤلاء الأفراد بصلة قوية مع الله من إيمان وحسن الظن به، فكلما كانت الرابطة قوية بين العبد وربّه كلما كانت ثقته بنفسه أكبر، لأن هذه الصلة تمنح الإنسان راحة نفسية

وطمأنينة و طاقة هائلة تولد شخصية مؤمنة أن الله لن يضيع عملها ، وحسن الظن بأن الغد سيكون الأفضل. هذا الشعور يعطيه دافعا وحافا و موجها قويا، للعمل والعطاء دون خوف أو قلق من النتيجة مهما كانت إيجابية أو سلبية، فإن كانت ايجابية يشعر الإنسان بالسعادة والسرور لأنه يلتبس ثمرات جهوده وتعبه ، هذا يمنحه ثقة أكبر في قدراته ومؤهلاته، أما إن كانت النتائج سلبية فإن إيمانه بالقضاء والقدر سيشعره بالرضا وعدم السخط، لأنه يؤمن بأن الله يريد له الخير.

هذا الإيمان يشكل حصانة له من مشاعر الحزن والاكتئاب والسخط، وبهذا يحمي نفسه أيضا من خطر الوقوع في الأمراض النفسية.

2- يتمتعون بقوة الإدراك (إدراك داخلي، إدراك خارجي) : الإدراك الداخلي يقصد به إدراك ما يحدث داخل الفرد من أفكار ومعتقدات وعواطف وقيم، إضافة إلى إدراك الرغبات والاحتياجات، فعندما يدرك المرء لما يحدث داخله فهو مستبصر لذاته مطور لها، قادر على التوافق مع ظروف الحياة ، أما الإدراك الخارجي فهو إدراك المحيط الخارجي كإدراك أحوال الناس وتقلباتهم ، وكيفية التعامل مع مختلف الشخصيات، كما يدرك ظروف الحياة وعواقبها ويتوقع التحديات ويتحضر لمواجهةها. فالإدراك الخارجي يعني أن تصبح مدركا" لكل ما نقول ونعمل، وأن تخلق التميز في حياتك وفي حياة الآخرين.(الفقي، ب ت ،ص23)

3- من الجانب الاجتماعي:

الواثقون بأنفسهم هم اجتماعيون يستطيعون تكوين صدقات متعددة ومستمرة، نظرا لتمييزهم بسمارت هي الألفة والتعاطف والإيثار والمحبة، ولأنهم متمكنون من مهارة التخاطب، قادرون على تسيير الخطاب والمقابلات والجلسات. ويشير "موريس روزينبرج" في هذا الصدد: " أنه قلما نجد أشخاصا لديهم تقديرا مرتفع للذات يتسمون بالغرسة أو احتقارا لآخرين أو يظهرون أي شكل آخر من أشكال السلوك التي ترتبط بفكرة السمو والاستعلاء" ففي حقيقة الأمر تعد الغرسة بوجه عام أحد مظاهر ضعف تقدير الذات ولا تعد مظهرا لارتفاع تقدير الذات كما يتخيل البعض. كذلك ليس من سمات من لديهم تقدير مرتفع لذاتهم أن يشعروا

بأنهم مثاليون أو كاملون لحم يتعرفون على نقاط ضعفهم أو جوانب قصورهم ويسعون دائماً لتغيير ما يمكنهم يبرد من أجل تحسين ذاتهم وهم أيضاً يسلمون بحقيقة أنه من طبيعة البشر الخطأ في أحكامهم من آن لآخر وبالمثل فإنهم قد يشعرون بعدم السعادة أو عدم الرضا أحيانا لأن هذه هي الطبيعة البشرية. (مالهي وآخرون ،2005، ص19)

4- يتمتعون بالتفكير الإيجابي:

لديهم القدرة على مواجهة التحدي، ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص أكثر قدر على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم هم الأكثر إنتاجية، والأكثر سعادة ورضا بحياتهم ليسوا كاملين ولكنهم، يتحكمون في مشاعرهم واستجاباتهم. (كارول، ب ت ،ص86) هم متفائلون يثقون بأن طبيعة الحياة متقلبة، متأملون بأن الغد هو الأفضل، ينظرون إلى الجانب الإيجابي في الأمور والأشخاص والأحداث، وكما يقال أصحاب الآمال العريضة يمتلكون، القدرة على تحفيز أنفسهم والشعور بأنهم يمتلكون القوة لمواجهة الحياة رغم ظروفهم الصعبة فهم يبعثون الأمل لأنفسهم وللآخرين من حولهم يعيشون الحياة بما يمتلكون ويواجهون الواقع وتحدياته، مسؤولون عن حياتهم لا ينسبون فشلهم إلى غيرهم، يستفيدون من أخطائهم ويتعلمون من فشلهم.

5- فهم الذات:

يفهمون ذواتهم، دوافعهم وميولهم واتجاهاتهم، يستطيعون التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم يتقبلون النقد بكل موضوعية، يغلب عليهم حسن الظن ويتغاضون عن الأمور السلبية، والنقد السلبي يأملون بحياة أفضل قادرون على صياغة القرارات المناسبة من خلال سعة معارفهم وثقتهم بأنفسهم، يضعون الأهداف بقدر ما يمتلكون من قدرات ويسعون إلى تحقيقها رغم العقبات، فإنهم لا يعتبرون الفشل ذرعا للهروب إنما سلما للصعود.

6- عدم المقارنة بالغير:

فالنجاح الحقيقي عندهم هو التوازن الذاتي بين ما يملكون، كما أنهم يدركون أنهم متميزون عن غيرهم، لهم خصائص منفردة، يختارون النماذج المناسبة لمواصلة نهجهم دون تقليد أعمى بن بأسلوبهم ومهاراتهم الخاصة.

7- مخططون لحياتهم:

إن الإنسان الواثق يخطط لكل حياته سواء كانت أكاديمية، أو مهنية، أو اجتماعية، فهم يخططون المستقبل مهني ويتصورون نهجهم في العمل، ويصنعون لأهدافهم خططا مبنية على واقع الحياة.

وهو ما أشار له (ميرفي، 2010) : كل الناجحين انطلقوا من هدف ، لان تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها هو الخطوة الأولى التي لا بد أن يخطوها المرء على طريق النجاح الطويل، فحينما نعرف إلى أين أنت ذاهب وكيف يمكنك الذهاب سوف تستطيع حشد وقتك و طاقتك و عواطفك والبدء في اتخاذ المسار الصحيح نحو تحقيق هذه الأهداف.

7- معوقات اكتساب الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس صفة مكتسبة يستطيع أي فرد أن يحصل عليها طالما يحاول ذلك، فليس هناك من ولدت معه إنما يكتسبها ويعتاد عليها ولا تزال تنمو معه وتتطور حتى تصبح عادة وسلوكا، إلا أن لها بعض المعوقات تحول دون اكتسابها وتنميتها، قد تتعلق بالفرد نفسه أو بالعالم المحيط به.

وتتمثل هذه المعوقات حسب اسعد يوسف ميخائيل في:

• **المعوقات الصحية:** الثقة بالنفس تتناسب تناسباً طردياً مع الصحة ومن المعوقات الصحية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها، في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.

- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء البعض، كالشخص الذي يفقد حاسة البصر أو السمع، نتيجة تعرضه لحادث الم به وتسبب له في هذه العاهة.

- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله، وإحساسه بأنه أصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.
- الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول لسن التقاعد الفعلي، فإنهم يفقدون جانبا كبيرا من الثقة بالنفس لكونهم مستشعرين أن إحالتهم إلى المعاش معناها أنهم صاروا عاجزين صحية عن مزاولة ومواصلة مسؤولياتهم التي كانوا يشغلونها في أعمالهم.
- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوف لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها.

•المعوقات الوجدانية: من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

- أ- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس.
- ب- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد مثل:
 - الحاجات الجسمية (الطعام - الماء - النوم).
 - الحاجات العقلية القائمة على مدركات حسية (التذكر - التخيل - التوقعات المستقبلية).
- ج الصدمات العاطفية: كأن يتعرض الفرد لصدمة نفسية عاطفية، بعد أن كان متبلورا حول شخص ما أو حول موضوع ما، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.
- د- المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة.

•المعوقات العقلية:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة، والمشاركة معها في بعض المقومات.
- عدم القدرة على الحفظ.
- بلادة التفكير والنقص في الجهد الذهني المبذول، لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا، وكأن غشاوة قد وضعت على عقله، فلا يستطيع أن يبين ما يفكر به.
- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بأن يقوم الفرد بتقديم رأي، ورأي مصاد له في نفس الوقت دون أي مبرر مسبق.

- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين.

• **المعوقات الاجتماعية:** من المعوقات الاجتماعية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي: -
الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به.

- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.

- الإحساس بأن المجتمع التنفسي مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.

- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالفرن.

• **المعوقات الاقتصادية:**

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، ووقوفه على أن المال الذي بين يديه هو أقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم.

- تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.

- الخوف من الظروف المفاجئة، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة.

- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس فيظن أن كل من يلاطفونه ويتوددون له إنما يقصدون ابتزاز أمواله وأن أقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه. (ميخائيل، بت، ص 123 - 129)

وحسب ما تم ذكره يتجلى لنا أن الثقة بالنفس تتفاعل مع كيان الفرد بكامله ، فهي تتناسب طرديا مع الصحة ونقص الصحة بالصحة بشقيها النفسي والجسمي، فخلوا الإنسان من الاضطرابات النفسية يمكنه من تحقيق التوافق النفسي، الذي يضمن له التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه وكذلك تمتعه بالصحة الجسمية يزيد من فعالية أدائه، وتقديره لذاته وتقدير الآخرين له إضافة إلى أن امتلاك الفرد للقوة العقلية والتفكير الإيجابي، ويمكنه من التعامل بمرونة مع جميع المواقف، ويمنحه القوة للتغلب على جميع المشكلات التي قد تعترض حياته وهذا يمنحه شعور بالإيمان بالذات، فالعائق الأول للثقة هو الشك في القدرات والإمكانات،

والتقدير السلبي للذات الذي يقوده إلى الشك في ثمره الجهد المبذول مما يفشل عزمته، وهذا خوفاً من عدم حصوله على النتائج المرجوة.

ويتسبب ضعف الثقة بالنفس على المدى البعيد إلى سلوكيات منحرفة وغير مرغوب فيها كالعلاقات الضارة، المخدرات، التدخين، والإدمان. (Murphy, 2013, 8)

كما أشارت دراسة (Jon L. Pierce, 2004, 595): إلى مدى تأثير الفرد بالعوامل الخارجية والتأثيرات الاجتماعية حيث أن الأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات تكون ردت فعلهم شديدة فهي تكون أكثر رضوخاً للمنبهات الخارجية على عكس الذين لديهم ارتفاع في مستوى الثقة بالنفس لديهم اتزان في رد الفعل والسلوك، ذلك أن الفئة الأولى ليس لديهم تيقن بشأن صحة أفكارهم ومشاعرهم وبالتالي تعتمد أكثر على منبهات خارجية لإرشادهم وهم يسعون دائماً للموافقة والقبول من الآخرين.

كذلك فإن للبيئة المحيطة أثراً على الثقة بالنفس، إذ لا يمكن أن نغفل دور العلاقات الاجتماعية، في تنمية الثقة وتعزيزها فنجاح الفرد في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومستقرة تمكنه من الحفاظ دائماً على احترام ذاته وتقديرها من خلال طبيعة تواصله مع الآخرين، كما يقود الفشل في إقامة هذه العلاقات بالفرد إلى الابتعاد والعزلة والانطواء، وهذا يحرمه من التواصل مع المجتمع ومستجداته، وبالتالي الابتعاد عن الواقع.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الثقة بالنفس وهي سمة تكمن في النظرة الايجابية الواقعية، وأهميتها على حياة الفرد على الصعيد الذاتي والاجتماعي والأكاديمي والعوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس وكذلك إلى أسباب ضعفها ومعوقات بناءها سواء كانت صحية جسمية أو اجتماعية أو ذاتية بعد ذلك تم التطرق إلى خطوات بناء الثقة بالنفس وعلاماتها وأخيراً عرجنا إلى بعض التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس وانعكاساتها على شخصية الفرد.

الفصل الرابع: البرنامج التدريبي

تمهيد

- 1- مفهوم البرنامج التدريبي
 - 2- وصف البرنامج التدريبي
 - 3- مكونات البرنامج التدريبي
 - 4- الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج التدريبي
 - 5- الوسائل المستعملة أثناء البرنامج التدريبي
 - 6- أهداف البرنامج التدريبي
 - 7- التوزيع الزمني للجلسات التدريبية
 - 8- جلسات البرنامج التدريبي
- خلاصة الفصل

تمهيد:

بدا الاهتمام بالتدريب مبكرا بشكل عام، لكنه أصبح في مرحلة المعاصرة ضرورة الحياة لأي فرد أو جماعة لأجل تطوير قدراتهم ومهاراتهم. وتبرز التدريب باعتبار أحد وسائل التنمية وتطوير الأفراد للقيام بإعمالهم، وأفضل وسائل الإعداد والتأهل للقيام بالأدوار الجديدة، وهو أيضا من الوسائل الناجحة لإثراء وتجديد معارف ومهارات القادة. وتعتبر البرامج التدريبية الأدوات التي تربط الاحتياجات التدريبية والأهداف المطلوب تحقيقها من البرامج والموارد والأساليب والموضوعات التدريبية مع بعضها البعض بطريقة منظمة بهدف تنمية الأفراد.

1. مفهوم البرنامج التدريبي:

أشار روبنسون (Robinson، 1985) إلى أن التدريب عبارة عن تطوير السلوك الشخصي للفرد في المجالات المعرفة والمهارات والاتجاهات وذلك من أجل تحقيق مستوى الأداء المرغوب.

ويعرف بأنه عبارة عن أنشطة تدريبية تهدف إلى إحداث ثغرات سلوكية وفكرية حاليا أو مستقبلية في الفرد. (بلحسيني وردة، 2011، ص155)

عرفه غود (Good، 1973) هو مجموعة الأنشطة المنظمة أو المخططة التي تهدف إلى تطوير معارف وخبرات واتجاهات المتدربين وتساعدتهم في تحديث معلوماتهم ورفع كفاءاتهم الإنتاجية وحل مشكلاتهم وتحسين أدائهم وهم في عملهم.

كما عرف عقيلي (1996) بأنه: " عملية مخططة تقوم باستخدام أساليب وأدوات بهدف خلق وتحسين وصقل المهارات والقدرات لدى الفرد وتحسين وصقل المهارات والقدرات لدى الفرد وتوسيع نطاق معرفته للأداء الكفاء من خلال التعليم، لرفع مستوى كفاءته ".

(احمد الخطيب، 2008، ص15)

وقد عرف "ياغي" (1986) التدريب بأنه: "عملية تعليم المعرفة وتعليم الأساليب المتطورة لأداء العمل وذلك لإحداث تغييرات في سلوك وعادات ومعرفة ومهارات وقدرات الأفراد اللازمة في أداء عملهم من أجل الوصول إلى هدافهم وأهداف المنظمة التي يعملون بها على السواء " .

وعرف درة (1985) بأنه: "نقل مهارات معينة يغلب عليها أن تكون مهارات يدوية حركية إلى المتدربين ، وتوجيههم لإتقان تلك المهارات على مستوى أداء مقبول ".
كما عرفه الخطيب (1986) بأنه: عملية سلوكية يقصد بها تغير الفرد بهدف تنمية ورفع كفاياته الإنتاجية ويعد علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه كما يعد فن من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية. (أحمد الخطيب 2008ص19)

2. وصف البرنامج التدريبي:

أولا تعريف بالبرنامج وصاحبه : أسماء ضيف الله العبد اللات 2008" يهدف إلى تعريف فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الأردن، وقد تكون مجتمع الدراسة من (60) طالبا وطالبة من طلبة الصف العاشر بمدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في مدينة السلط، لتحقيق هدف الدراسة ثم بناء برنامج تدريبي مكون من (18) جلسة تدريبية طبق على أفراد عينة الدراسة التجريبية خلال الفصل الدراسي الأول (2006/2007) ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية وضابطة على أساس مقياس التكيف الأكاديمي والاجتماعي والاتجاهات نحو المدرسة تعزي إلى البرنامج التدريبي، ولصالح المجموعة التجريبية وأظهرت النتائج عدم وجود أثر لدى الدلالة الإحصائية ($a=0.05$) للتفاعل بين متغير جنس الطلبة والبرنامج التدريبي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي والاتجاهات نحو المدرسة.
وتقوم الباحثة في الدراسة الحالية بتطبيق هذا البرنامج التدريبي والمستند على نظرية جولمان، بحيث يتكون البرنامج من (25) جلسة تدريبية موزعة على المكونات الخمسة لمدة خمسة أشهر بواقع حصتين في الأسبوع مدة كل حصة (55دقيقة) منها أربعة أشهر لتطبق البرنامج وشهر للمتابعة وتتضمن كل جلسة مجموعة من النشاطات المتعلقة بمكونات الذكاء الوجداني كالوعي بالذات ، و إدارة الانفعالات، والدافعية الأكاديمية والتفهم أ و التعاطف والمهارات الاجتماعية يتم تطبيقه وتقديمه للتلاميذ السنة الثانية الثانوي بمدينة عين الصلاح بهدف تنمية وتطوير مهارات ذكائهم الوجداني

3. مكونات البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج حيث يتكون البرنامج من 08 جلسات مدة كل جلسة 30 دقيقة وتتضمن كل جلسة مجموعة من النشاطات المتعلقة بالتفأول والثقة بالنفس.

الأبعاد التي يقوم عليها البرنامج التدريبي

1- الوعي بالذات:

وهو وعي التلميذ بمشاعره وانفعالاته وعواطفه والوعي بأفكاره المرتبطة بهذه العواطف والانفعالات والانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية وهو أساس البصيرة السيكلوجية، والثقة بالنفس.

2- إدارة الانفعالات:

أي أن يعرف التلميذ كيف يعالج أو يتعامل مع المشاعر التي تؤذيه وتزعجه فهذه المعالجة هي أساس الذكاء الانفعالي، والقدرة على تحمل الانفعالات العاصفة التي تأتي بها الحياة والشعور بأنه سيد نفسه وتحقيق التوازن في تناول الأمور

3- الدافعية الأكاديمية:

أي أن يكون لدى التلميذ هدف وأن يعرف خطواته خطوة خطوة، ويسعى نحو تحقيقها وأن يكون لديه الحماس والمثابرة واستمرار السعي، والأمل مكون أساسي في الدافعية فالدافعية دور كبير في الإنجاز في كافة الميادين والأصعدة.

4- التفهم والتعاطف:

ويعني قدرة التلميذ على قراءة مشاعر الآخرين والتعرف عليها والاستجابة لها وذلك من أصواتهم وتعبيرات وجوههم وليس بضرورة مما يقولون، فالقدرة على معرفة مشاعر الغير قدرة إنسانية أساسية.

4- الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج التدريبي:

-أسلوب المحاضرة: يعتبر هذا الأسلوب من أقدم الأساليب على الإطلاق وهو من أكثرها شهرة ويقوم بإلقاء المحاضرة. ويستخدم هذا الأسلوب في معظم البرامج التدريبية لصالحته

في إيصال المعلومات إلى المجموعات الكبيرة من المتدربين، وسرعته وانخفاض كلفته مقارنة بالأساليب الأخرى.

- سرد القصص

- المجموعات الصغيرة

5- الوسائل المستعملة أثناء البرنامج التدريبي:

- عرض شرائح من خلال استخدام جهاز العرض

- أشرطة فيديو

6- أهداف البرنامج التدريبي:

أولاً: الهدف العام للبرنامج: يهدف هذا البرنامج إلى تنمية التفاؤل والثقة بالنفس لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي. إن من بين الأهداف التي تسعى الدراسة الحالية لتحقيقها، هو تجريب برنامج تدريبي يهدف إلى مساعدة أفراد عينة الدراسة على التفاؤل وإكسابهم الثقة بالنفس لاجتياز هذه المرحلة (المستوى النهائي)

ثانياً : الأهداف السلوكية الإجرائية : تم وضعها في بداية كل جلسة تدريبية ثم وضع خطة للسير الحسن للجلسة التدريبية من خلال ما يأتي :

- 1- موضوع الجلسة : و يمثل الفكرة الأساسية للحصة بحيث يكون واضحاً و محدداً ، إضافة لما يحتويه من أنشطة و تدريبات و تمارين
- 2- المدة الزمنية لكل جلسة : هي ثلاثون دقيقة 30
- 3- الأهداف السلوكية للجلسة : و تهدف إلى اكتساب الأفراد المتدربين مهارات سلوكية يمكن للمتدرب من القيام بها بعد انتهاء الحصة .

4- محتوى الجلسة : حيث تحتوي كل جلسة على مجموعة من الأنشطة كالمحاضرة و النمذجة و لعب الأدوار و غيرها من الأنشطة التي تهدف إلى التفاؤل و زيادة الثقة بالنفس

أ- أهداف خاصة بتنمية الكفاءات الشخصية : و تتم من خلال :

الوعي بالذات و تتضمن ما يلي :

- أن يدرك التلاميذ انفعالاتهم الذاتية في أمور الحياة المختلفة
- أن يشعر التلاميذ جوانب القوة و الضعف في هذه الانفعالات و ربطها بما يفكر فيه
- أن يستخدم التلاميذ هذه الانفعالات في القرارات المناسبة

2- إدارة الانفعالات :

- أن يعرف التلاميذ الطرق المناسبة لإدارة الانفعالات .
- أن يميل التلاميذ إلى السيطرة على الانفعالات و إظهارها في صورة مقبولة .
- أن يستخدم التلاميذ هذه الطرق لتنظيم الانفعالات لخلق توازن في الحياة ما بين الواجبات والرغبات والأهداف.

3- الدافعية :

- أن يدرك التلاميذ أهمية تحديد الأهداف للنجاح في الحياة .
- أن يتحكم التلاميذ في رغباتهم الحالية ممن أجل الوصول للأهداف .
- أن يسعى التلاميذ للوصول لأهدافهم بجد و مثابرة .
- أهداف خاصة بتنمية الكفاءات الاجتماعية و تتم من خلال :

4- التعاطف :

- أن يفهم التلاميذ مشاعر وانفعالات الآخرين.
- أن يتعاطف التلاميذ مع الآخرين ومشاركتهم و جدانيا في مختلف الأوقات.
- أن يشارك التلاميذ الآخرين مشاعرهم من أجل تحقيق أهدافه الجامعة.

5- المهارات الاجتماعية :

- أن يعرف التلاميذ أهمية التواصل الفعال مع الآخرين.
- أن يشعر التلاميذ بأهمية التفاعل الاجتماعي والقواعد المنظمة للجماعة من أجل التواصل الفعال.
- أن يسعى التلاميذ للقيام بدورهم بشكل متكامل مع أدوار باقي الفريق .

7. التوزيع الزمني للجلسات التدريبية :

اقتصرت المدة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي على شهر واحد (ماي) يتخلل هذا الشهر نشاطات وتمارين تدريبية بواقع (30 دقيقة) لقاء تدريبي الجلسة الافتتاحية و الجلسة الختامية للبرنامج و جلسة قياس تتبعي.

8. جلسات البرنامج التدريبي:

1- الجلسة الأولى (الافتتاحية):

موضوع الجلسة: التعارف تمهيد حول البرنامج ...

الهدف العام: تنمية التفاؤل والثقة بالنفس لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي بالأغواط.
أهداف الجلسة :

1 - التعارف بين الباحثة و أعضاء المجموعة.

2- التعارف بين أعضاء المجموعة.

3- توضيح أهداف البرنامج التدريبي ومناقشتها.

4- الاتفاق على موعد الجلسات التدريبية ومدة كل جلسة والنظام المتبع في ذلك ، وتوضيح الفنيات المستخدمة.

2- الجلسة الثانية :

موضوع الجلسة : التعرف على مفهوم الثقة بالنفس والتفاؤل.

- المدة الزمنية : 30 د.

الأهداف السلوكية للجلسات التدريبية :

1- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الثقة بالنفس والتفاؤل و أهميتهما.

2- أن يتمكن التلاميذ من معرفة الثقة بالنفس والتفاؤل و النماذج المتعلقة بهم.

3- أن يتعلم التلاميذ من النماذج المعروضة والاستفادة منها.

المواد والوسائل التدريبية : جهاز العرض (الداشو)- فيديو الثقة بالنفس والتفاؤل -
سبورة -أقلام.

التقنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة الجماعية.

3 - الجلسة الثالثة : المدة الزمنية : 30 د.

الأهداف السلوكية للجلسة التدريبية :

1-أن ينمي التلميذ ثقته بنفسه من خلال الصور .

2-أن يدرك التلميذ انفعالاته الذاتية أي يتعرف على أهمية التفاؤل و الثقة بالنفس في مواقف الحياة المختلفة.

المواد و الوسائل التدريبية : جهاز العرض - سبورة - أقلام.

التقنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة الجماعية.

4-الجلسة الرابعة :الوعي بالذات.

- المدة الزمنية : 30 د.

الأهداف السلوكية للجلسة التدريبية :

1-أن يعرف التلميذ معنى الثقة بالنفس.

2- بناء نظرية ايجابية عن الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

المواد و الوسائل التدريبية : جهاز العرض - سبورة - أقلام.

التقنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة الجماعية.

5-الجلسة الخامسة: إدارة الانفعالات.

-المدة الزمنية :30 د.

الأهداف السلوكية للجلسة التدريبية :

1-أن يتدرب التقنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة الجماعية التلميذ على ضبط

انفعالاته في المواقف المختلفة.

2-أن يتعلم التلميذ مهارة معالجة المواقف.

المواد و الوسائل التدريبية :جهاز العرض _ سبورة- أقلام.

التقنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة الجماعية.

6-الجلسة السادسة: اسم المهارة: الدافعي .

-المدة الزمنية :30 د.

الأهداف السلوكية للجلسة التدريبية :

1-أن يعرف التلاميذ أهمية التفاوض لأداء أي عمل .

2-أن يصف التلاميذ السلوك الذي يؤدي للتفاوض.

المواد و الوسائل التدريبية :جهاز العرض _ سبورة- أقلام.

التقنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة الجماعية.

7-الجلسة السابعة: التعاطف .

-المدة الزمنية :30 د.

الأهداف السلوكية للجلسة التدريبية :

1-أن يتعرف التلميذ على كيفية مساعدة الآخرين.

- 2- أن يبدي التلميذ الاهتمام بأحوال و أفكار و أشياء الآخرين.
المواد و الوسائل التدريبية :جهاز العرض – سبورة- أقلام.
التقنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة الجماعية.

8-الجلسة الثامنة: الختامية.

أهداف الجلسة :

- 1-التعرف على الفائدة التي اكتسبها التلاميذ من الجلسات كاملة و ما تخللها من لقاءات تدريبية
2- التعرف على كيفية تحويل الجلسات واللقاءات التدريبية إلى واقع عملي يستفيد منه الأستاذة والتلاميذ على حد سواء.
3-ختم الجلسات.

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل التعريف بالبرنامج التدريبي و مكوناته التي تتمثل في تطبيق هذا البرنامج معتمدين في ذلك على نظرية جولمان ثم تطرقنا إلى أهم الوسائل المستخدمة في البرنامج التدريبي و كذلك تناولنا أهداف البرنامج و أخيرا قمنا بالإشارة إلى جلسات البرنامج التدريبي بالنسبة للتلاميذ .

الجانب الميداني

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
 2. مجتمع وعينة الدراسة
 3. حدود الدراسة
 4. الدراسة الاستطلاعية
 5. أدوات الدراسة
 6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
 7. إجراءات الدراسة
 8. الأساليب الإحصائية للدراسة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

الدراسات الميدانية من أهم مراحل البحث العلمي يسعى الباحث إلى جمع المعلومات والبيانات ثم تحليلها ومناقشتها وتفسيرها، وهذا يتطلب إجراءات يقوم بها بغية تحقيق أهداف الدراسة وتتمثل في اختيار المنهج والمجتمع والعينة والأدوات، والتأكد من صدقها وثباتها واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة كل هذه الخطوات تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، وتسعى في هذا الفصل للتطرق لأهم خطوات وإجراءات الدراسة الميدانية

1_ منهج الدراسة : يرتبط تحديد المنهج الذي يستخدمه و يطبقه الباحث لدراسة الظاهرة أو المشكلة بموضوع و محتوى الظاهرة المدروسة ، بمعنى أن أساليب و مناهج البحث تختلف باختلاف الظاهرة و المشكلة بموضوع و محتوى الظاهرة والمشكلة المدروسة (عليان وغنيم 2000 ، ص 33)

إن المنهج هو الطريق الذي يسلكه الباحث في تباين المعلومات والحقائق الكامنة وراء الظاهرة، ويكون المنهج المترجم للفروض والمنظم للبحث من ألفه إلى يائه (داودي، بوفاتح، 2007، ص76)

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو التصميم الشبه التجريبي لأن الدراسة تتضمن إجراء قياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير التفاؤل والثقة بالنفس (سعد الحسين، 2011، ص373)

2_ مجتمع وعينة الدراسة :

2_1 مجتمع الدراسة : مجتمع الدراسة هو مجموع عناصرها خاصة أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى التي يجري عليها البحث و التقصي (أنجلس 2008 ، ص 298)

وقد تمت دراستنا الحالية بثانوية أول نوفمبر بالأغواط حيث تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثلاث تخصصات (الأدب حيث يشكلون الإطار العام للمجتمع الذي من خلاله تم اختيار العينة التي طبق عليها البرنامج (15 تلميذ) .

2_2 عينة الدراسة: تحتوي عينة الدراسة على 15 تلميذ يمثلون العينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، بطريقة غير عشوائية قصدية اختبروا من ثلاثة تخصصات (أدب، لغة أجنبية، تسيير واقتصاد)

3_2 مبررات اختيار العينة:

تم اختيار العينة من ثانوية واحدة لتفادي صعوبات التطبيقية التي قد تصادف الباحثين توفير العدد المناسب لعينة الدراسة ضمان الحصول على التعاون مع التلاميذ والأساتذة وكذلك مستشار التوجيه المدرسي والمهني والمشرف التربوي.

[جدول رقم (1) خاص بتوزيع أفراد العينة من حيث الجنس]

النسبة المئوية	عدد الأفراد	المؤشرات الإحصائية الجنس
66.66%	10	ذكور
33.33%	5	إناث
99.99%	15	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد الذكور في العينة قدر بـ 10 بنسبة مئوية تمثل (66.66%) وعدد الإناث قدر بـ 5 بنسبة مئوية تمثل (33.33%) بمجموع (99.99%)

[جدول رقم (2) خاص بتوزيع أفراد العينة من حيث التخصص]

النسبة المئوية	عدد الأفراد	المؤشرات الإحصائية التخصص
33.33%	5	أدب
40.00%	6	تسيير واقتصاد
26.66%	4	لغات أجنبية
99.99%	15	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد الأفراد في تخصص الأدب قدر بـ 5 بنسبة مئوية تمثل (33.33%) وفي تخصص تسيير واقتصاد قدر بـ 6 بنسبة مئوية تمثل (40.00%) وفي تخصص اللغات الأجنبية قدر بـ 4 بنسبة مئوية تمثل (26.66%) بمجموع (99.99%)

3_ حدود الدراسة:

تحدد حدود الدراسة بالمجالات التالية:

3_1 الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بثانوية أول نوفمبر بالأغواط

3_2 الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة الميدانية بصفة رسمية خلال السنة الدراسية 2022/2021

3_3 الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من 15 تلميذ وتلميذة للمجموعة التجريبية من ثانوية أول نوفمبر بالأغواط.

3_4 الحدود الأداتية: استخدمنا في دراستنا الحالية أداتين لاستبيان التفاوض من إعداد الطالبتين بيران و داد وذيب أميرة 2020/2019
الثقة بالنفس من إعداد الطالبة فاطمة عميرات 2017/2016.

4_ الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (معجم علم النفس والتربية، 1984، ص 79)
و الهدف من دراسة الاستطلاعية هو اختبار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في البحث من خلال التأكد من وضوح التعليمات و مدى ملاءمته بنود المقياسين لعينة الدراسة، و مدى صلاحيتها لقياسهما و وضعت من أجل قياسه مع التحقق طبعا من صدق و ثبات مقاييس الدراسة قبل تطبيقها على كامل العينة .

4_1 عينة الدراسة الاستطلاعية : قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ ثانوية أول نوفمبر بالأغواط ، و ثم تطبيق مقياسين التفاوض و الثقة بالنفس على عينة مكونة من 15 تلميذ و تلميذة ثم اختارهم بطريقة عشوائية حيث قمنا بتوزيع 30 نسخة من المقياسين التفاوض و الثقة بالنفس وقد أسفرت نتائج الدراسة على وضوح العبارات و لم يجد التلاميذ صعوبة في فهمها.

4_2 زمان ومكان إجراء الدراسة الاستطلاعية : امتدت الفترة الزمنية التي طبقت فيها الدراسة الاستطلاعية شهر ماي 2022 بثانوية أول نوفمبر 1954 بالأغواط.

5_ أدوات الدراسة :

5_1 مقياس الشعور بالتفاؤل : اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الشعور بالتفاؤل (لبدر محمد الأنصاري 2002) يحتوي على 30 بند يشمل على 5 بدائل للإجابة (إطلاقا ، نادرا ، في بعض الأحيان ، في معظم الوقت ، دائما) و درجاتهم كالآتي (1،2،3،4،5)

5_2 مفتاح تصحيح مقياس الشعور بالتفاؤل: جميع فقرات المقياس تعتبر إيجابية وتدل على التفاؤل و تتراوح العلامة للمقياس بين (30، 150) والمتوسط هو (90) وكلما زادت العلامة على ذلك دل على وجود مستوى مرتفع للتفاؤل (أحمد أبو سعد، 2011، ص 94).

5_3 مقياس الثقة في النفس: اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الثقة بالنفس (لفاطمة عميرات 2017/2016) يحتوي على 36 بند و 03 أبعاد وهي البعد النفسي 12 فقرة والبعد الأكاديمي 12 فقرة والبعد الاجتماعي 12 فقرة .

5_4 مفتاح تصحيح مقياس الثقة بالنفس: جميع فقرات المقياس تعتبر ايجابية وتدل على الثقة ويحتوي المقياس على 03 بدائل (دائما، نادرا، أبدا) ودرجاتهم كالآتي (1، 2، 3).

6 الخصائص السيكمترية لأدوات :

6_1 الصدق اداة التفاؤل :

[الجدول رقم (03) يوضح صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس التفاؤل]

المؤشرات الإحصائية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري S	درجة الحرية D F	قيمة T	الدلالة الإحصائية
المتغير						
القيم العليا 27 %	5	30.80	3.89	8	6.43	0.00 دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01
القيم الدنيا 27 %	5	18.80	1.48			

يمثل الجدول رقم (03) حساب صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس التفاؤل حيث بلغت القيم العليا 27 % و القيم الدنيا 27 % وعدد الأفراد 5 أفراد للقيم العليا و 5 أفراد للقيم الدنيا و بلغ المتوسط الحسابي 30.80 و 18.80 و الانحراف المعياري 3.89 و 1.48 و بلغت درجة الحرية 8 و قيمة ت 6.43 عند الدلالة الإحصائية 0.00 بناءا على مستوى دلالة 0.01 و منه نستنتج أن المقياس صدق .

[الجدول رقم (04) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الثقة بنفس]

الدالة الإحصائية	قيمة T	درجة الحرية D F	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي x-	عدد الأفراد	المؤشرات الإحصائية المتغير
0.00 دالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.01	5.46	8	4.82	78.60	5	القيم العليا 27 %
			4.18	63.00	5	القيم الدنيا 27 %

يمثل الجدول رقم (04) حساب صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس التفاؤل حيث بلغت القيم العليا 27 % و القيم الدنيا 27 % وعدد الأفراد 5 أفراد للقيم العليا و 5 أفراد للقيم الدنيا و بلغ المتوسط الحسابي 78.60 و 63.00 و الانحراف المعياري 4.82 و 4.18 و بلغت درجة الحرية 8 و قيمة ت 5.46 عند الدالة الإحصائية 0.00 بناء على مستوى دلالة 0.01 و منه نستنتج صدق أداة التفاؤل.

6_2 ثبات ألفا كرومباخ

[جدول رقم (05) يوضح ثبات ألفا كرومباخ لأداة التفاؤل]

15	عدد الأفراد
30	عدد الفقرات
0.93	اختبار ألفا كرومباخ

الجدول رقم (05) يمثل حساب ألفا كرومباخ لمقياس التفاؤل حيث بلغ عدد الأفراد في العينة 15 فرد وعدد الفقرات 30 فقرة و معامل ألفا كرومباخ 0.93 و منه نستنتج أن الأداة ثابتة.

[جدول رقم (06) يوضح ثبات ألفا كرومباخ للأداة الثقة بالنفس]

15	عدد الأفراد
36	عدد الفقرات
0.70	اختبار ألفا كرومباخ

الجدول رقم (06) يمثل حساب ألفا كرومباخ لمقياس التفاؤل حيث بلغ عدد الأفراد في العينة 15 فرد وعدد الفقرات 36 فقرة ومعامل ألفا كرومباخ 0.70 و منه نستنتج أن الأداة ثابتة.

7- إجراءات التطبيق:

لقد قمنا بالاتصال بثانوية المتواجدة على مستوى ولاية الأغواط وحاولن جمع مختلف المعلومات التي تخص عينة بحثنا واستعنا بمستشار من اجل إفادتنا عن حالات التلاميذ في مختلف التخصصات الموجودة ، بعدها كان لها الشروع في تطبيق مقياسي التفاؤل والثقة على عينة قوامها 15 طالب و طالبة في شهادة البكالوريا وقد تم إجراء في الفترة الصباحية و المسائية مع العلم أن المقياسين تطلبا منا وقت حيث تم تبسيط بعض العبارات الغامضة مثل المواقف الطارئة وبعد ذلك قمنا بجمع البيانات وتفرغها لمعالجتها في الرزمة الإحصاء للعلوم التجريبية.

8_ الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

لتحليل ومعالجة الدراسة تم الاعتماد على النظام الإحصائي المعروف (رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية spss) وهو الأكثر الأنظمة الإحصائية استخداما لإجراء التحليلات الإحصائية المختلفة في شتى البحوث.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل حاولنا توضيح إجراءات دراستنا إذ تطرقنا إلى المنهج المستخدم ووصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، ثم الدراسة الاستطلاعية بوصف عينتها، بعدها تناولنا خصائص عينة الدراسة الأساسية ومحددات اختيارها حيث انقلنا إلى توضيح إجراءات تطبيق المقاييس اللذان طبقا على العينة وأخيرا تناولنا الأساليب المستخدمة في الدراسة.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
5. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.
6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية السادسة.

الاستنتاج العام

خاتمة

تمهيد :

تعد هذه الخطوة من أهم الخطوات البحث العلمي باعتبار أنها تساعد الباحث في توفير أدلة علمية تؤكد أو تفند فرضياته، وفي هذا الفصل سوف نعرض نتائج الدراسة الميدانية التي تم إجرائها مع عرض جداول التحليل الإحصائي الذي تم تطبيقه مع كل فرضية.

1_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير التفاؤل لصالح القياس البعدي. ولتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثتان، باستخدام اختبار T لمجموعتين متجانستين لمعرفة ما إذا كان هناك فروق.

[الجدول رقم (07) يوضح نتائج الفرضية الأولى]

المؤشرات الإحصائية متغير التفاؤل	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي x-	الانحراف المعياري S	درجة الحرية DF	قيمة T	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	15	81.86	17.65	14	-6.58	0.00	دالة إحصائية 0.01
القياس البعدي	15	118.06	21.96				

من خلال الجدول يتضح لنا القياس القبلي بلغ عدد أفراد 15 فرد بمتوسط الحسابي بلغ 81.86 والانحراف المعياري بلغ 17.65 أما القياس البعدي بلغ عدد أفراد 15 فرد بمتوسط الحسابي بلغ 118.06 والانحراف المعياري بلغ 21.96، حيث بلغت درجة الحرية 14 وقيمة ت-6.58 عند الدلالة الإحصائية 0.00 في مستوى الدلالة الإحصائية 0.01 ومنه توجد فروق ويمكن قبول الفرضية البديلة H1 ورفض الفرضية الصفرية H0 تفسير ومناقشة الفرضية الأولى :

نستنتج أن هناك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية لمتغير التفاؤل نظراً أن طبيعة التفاؤل تتأثر بالبرنامج التدريبي على العينة المدروسة من خلال دراسة (عينو عبد الله 2016) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف فاعلية إستراتيجية بناء التفاؤل في تنمية التفاؤل لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، وتلاميذ السنة الثالثة

ثانوي و طلبة تخصص تكنولوجيا التربية سنة ثالثة بمدينة سعيدة، تكونت العينة التجريبية من 36 تلميذ من المتوسطة، و 44 تلميذ من الثانوية، و 22 طالب وطالبة من الجامعة ممن لديهم تدني في مستوى التفاؤل حسب نتائج مقياس التفاؤل " لسليجمان ". وقد أسفرت النتائج بعد استخدام اختبار " ت " والتباين المشترك عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العينات التجريبية على جميع المستويات التعليمية سابقة الذكر في القياس البعدي.

2_ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

التي تنص على : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثتان، باستخدام اختبار T لمجموعتين متجانستين لمعرفة ما إذا كان هناك فروق.

[الجدول رقم (08) يوضح نتائج الفرضية الثانية]

المؤشرات الإحصائية متغير الثقة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري S	درجة الحرية DF	قيمة T	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	15	69.13	6.81	14	-9.71	0.00	دالة إحصائية 0.01
القياس البعدي	15	90.46	5.56				

من خلال الجدول يتضح لنا القياس القبلي بلغ عدد أفراد 15 فرد بمتوسط الحسابي بلغ 69.13 والانحراف المعياري بلغ 6.81 أما القياس البعدي بلغ عدد أفراد 15 فرد بمتوسط الحسابي بلغ 90.46 و الانحراف المعياري بلغ 5.56، حيث بلغت درجة الحرية 14 وقيمة ت -9.71 عند الدلالة الإحصائية 0.00 و مستوى الدلالة الإحصائية 0.01 ومنه توجد فروق ويمكن قبول الفرضية البديلة H_1 وترفض الفرضية الصفرية H_0 .
تفسير ومناقشة الفرضية الثانية :

من خلال هذه الدراسات نستنتج أن البرنامج التدريبي الموجه لتلاميذ المرحلة النهائية في الاختبار البعدي كانت إيجابية ويمكن الاعتماد على النتائج في تصميم البرامج التربوية من قبل الهيئة الإدارية من أساتذة ومستشاري التربية والتوجيه من أجل مساعدة هذه الفئة على التغلب على ضعف الثقة بالنفس وخاصة في امتحان شهادة البكالوريا وتقبل المرحلة الجامعية بصورة إيجابية لتحقيق الهدف الأساسي وهو طموح الطالب الجامعي.

وترجع الباحثتان هذه الفروق إلى كون المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات تدريبية جماعية فيها العديد من الأنشطة والفعاليات والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية مدروسة لتنمية الثقة بالنفس، حيث ساعدتهم هذه الجلسات في الوقوف بشكل دقيق على أسباب اهتزاز الثقة بالنفس لديهم، كما تفسر الباحثتان النتائج التي تم التوصل إليها في إطار التفاعل الذي أبداه أفراد المجموعة التجريبية، وسعيهم الواضح في الوصول إلى درجة من إحداث التغيير في سلوكهم بناء على التغيير في أنماط التفكير لديهم، وبالتالي فإن السعي إلى تغيير والتأكد عليه في ممارسة الإرشادية يعد جانبا مهما في تحقيق الأهداف المرجوة.

كما أشارت (دراسة سمية رجب 2010) التي كانت حول " فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة " حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لديهم، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي لمقياس الثقة بالنفس .

3_ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

التي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في المقياس البعدي حسب متغير التفاعل باختلاف الجنس .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثتان، باستخدام اختبار T المجموعتين غير متجانستين لمعرفة ما إذا كان هناك فروق.

[الجدول رقم (09) يوضح نتائج الفرضية الثالثة]

المؤشرات الإحصائية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري S	درجة الحرية DF	قيمة T	الدالة الإحصائية	مستوى الدالة الإحصائية
الجنس							
ذكور	10	117.50	25.09				دالة
إناث	5	119.20	16.40	13	-0.13	0.89	إحصائياً عند 0.05 0.01

من خلال الجدول يتضح لنا متغير الجنس في التفاضل بلغ عدد الذكور بها 10 أفراد بالمتوسط الحسابي بلغ 117.50 و الانحراف المعياري بلغ 25.09 أما الإناث بلغ عدد الأفراد 5 بالمتوسط الحسابي بلغ 119.20 و الانحراف المعياري بلغ 16.40 ، حيث بلغت درجة الحرية 13 و بلغت قيمة ت -0.13 عند الدالة الإحصائية 0.89 و مستوى الدالة الإحصائية 0.05/0.01 و منه لا توجد فروق و يمكن قبول الفرضية الصفرية H_0 و رفض الفرضية البديلة H_1 .

تفسير و مناقشة الفرضية الثالثة :

وعليه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفاضل، وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية H_0 وترفض الفرضية البديلة H_1 . ويعود ذلك حسب رأي الطالبتان إلى أن هناك اختلاف في مستوى التفكير بين الذكور والإناث .

كما أشارت دراسة (نوال خالد حسن نصر الله 2008) هدفت الدراسة عن الكشف عن أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاضل و التشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة جنين فلسطين، كما هدفت الدراسة للتعرف على الفروق في أنماط التفكير وعلاقتها بسلوكيات التفاضل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة تبعاً لمتغيرات : (الجنس، فرع الثانوية العامة، مكان السكن، مستوى التحصيل الدراسي). تكونت عينة الدراسة من 281 طالبا وطالبة حسب الطريقة الطبقية، وقد اشتملت الدراسة على أداتين هما مقياس " هاريسون برامسون" لأنماط التفكير ومقياس "سليجمان" للتفاضل والتشاؤم، وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق في أنماط التفكير تعزى (لمتغير الجنس، مكان السكن، فرع الثانوية

العامة، متغير المعدل في الصف الأول). عدم وجود علاقة ارتباطية بين أنماط التفكير السائد وسيكولوجية التفاوض والتشاور، ووجود فروق في متوسطات استجابات طلبة مرحلة الثانوية العامة على مقياس التفاوض والتشاور والتي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. (نوال خالد حسن نصر الله ، 2008).

4_ عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة :

التي تنص على : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس باختلاف الجنس .
و للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثتان ، باستخدام اختبار T لمجموعتين غير متجانستين لمعرفة ما إذا كان هناك فروق .

[الجدول رقم (10) يوضح نتائج الفرضية الرابعة]

المؤشرات الإحصائية الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري S	درجة الحرية DF	قيمة T	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
ذكور	10	88.50	5.33	13	-2.17	0.04	دالة إحصائية عند 0.05
إناث	5	94.40	3.91				

من خلال الجدول يتضح لنا متغير الجنس في الثقة بالنفس بلغ عدد الذكور بها 10 بالمتوسط الحسابي بلغ 88.50 والانحراف المعياري بلغ 5.33 أما الإناث بلغ عدد الأفراد 5 بمتوسط الحسابي بلغ 94.40 والانحراف المعياري بلغ 3.91، حيث بلغت درجة الحرية 13 و بلغت قيمة ت -2.17 عند الدلالة الإحصائية 0.04 و مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ومنه توجد فروق ويمكن قبول الفرضية الفرضية البديلة H1 و ترفض الفرضية H0. تفسير و مناقشة الفرضية الرابعة :

كما أشارت له (دراسة العنزي، 2001) : حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مكونات

الفرعية للثقة بالنفس و الخجل ، وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طابا من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي بواقع (175) من الذكور و (167) من الإناث و كانت الأدوات المستخدمة مقياس الثقة بالنفس و مقياس الخجل و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود أربعة عوامل فرعية مكونة للثقة بالنفس (عامل الاعتماد على النفس ، عامل التصميم و الإرادة، عامل الثقة بالنفس في الواقع الاجتماعية، عامل التردد في اتخاذ القرار) وثلاثة عوامل فرعية مكونة للخجل (عامل التوتر والارتباك، العوامل الاجتماعية، عامل صعوبة التعبير عن الذات)، كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الجنسين.

و كذلك دراسة (بلال نجمة ، 2014/2013)، أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة المتمثلين في طلبة الجامعة متوسط. كما أثبتت نفس الدراسة أن الذكور متفوقون على الإناث في مستوى الثقة بالنفس. وأيضا تفوق الطلبة ذو تخصص علمي على طلبة ذوي التخصص الإنساني وتوافقت نتائج هذه الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية بسبب أن نفس الدراستان اهتمتا بالمرحلة الجامعية في البيئة الجزائرية.

5_ عرض و تحليل النتائج الفرضية الخامسة :

التي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير التفاضل باختلاف التخصص .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثتان ، باستخدام اختبار F لمعرفة ما إذا كان هناك فروق و منه تقبل الفرضية البديلة H1 و ترفض الفرضية الصفرية H0 .

[الجدول رقم (11) يوضح نتائج الفرضية الخامسة]

المؤشرات الإحصائية المتغير		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
التفاضل	بين المجموعات	4448.05	2	2224.02	5.01	0.02	دالة إحصائية عند 0.05
	داخل المجموعات	5321.28	12	443.43			
	المجموع	9769.33	14	/			

يتبين من خلال الجدول أن التخصص في متغير التفاؤل في مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 4448.05 و بلغ داخل المجموعات 5321.28 بمجموع 9769.33 ، و عند درجة الحرية بلغ 02 بين المجموعات و 12 داخل المجموعات و 14 المجموع ، و متوسط المربعات بلغ 2224.02 بين المجموعات و 443.43 داخل المجموعات و قيمة ف 5.01 عند الدلالة الإحصائية 0.02 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و منه تقبل الفرضية البديلة H1 و ترفض الفرضية الصفرية H0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير التفاؤل باختلاف التخصص.

تفسير و مناقشة الفرضية الخامسة :

تبين من خلال استنتاج الباحثين أن هناك فروق في التخصص في متغير التفاؤل (لغات أجنبية تسير و اقتصاد) بناء على طموح الطالب الذي يعكس مجاله المهني انطلاق من المرحلة النهائية وهذا ما يبين أن اختيار التخصص في المرحلة الثانية كان له تأثير على تحقيق التفاؤل في المرحلة النهائية مما يعكس أن التفاؤل تنبئي يسقط على التلميذ بالإيجاب في المرحلة الجامعية .

وأثبتت دراسة (عينو عبد الله 2016) أن هناك تأثير للتخصص في تحقيق التفاؤل الايجابي للتلميذ.

وهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية إستراتيجية بناء التفاؤل في تنمية التفاؤل لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي و طلبة تخصص تكنولوجيا التربية سنة ثالثة بمدينة سعيدة، تكونت العينة التجريبية من 36 تلميذ من المتوسطة، و 44 تلميذ من الثانوية، و 22 طالب وطالبة من الجامعة ممن لديهم تدني في مستوى التفاؤل حسب نتائج مقياس التفاؤل " لسليجمان " . وقد أسفرت النتائج بعد استخدام اختبار " ت " و التباين المشترك عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العينات التجريبية على جميع المستويات التعليمية سابقة الذكر في القياس البعدي، ولا توجد فروق بين الذكور و الإناث في تطبيق الإستراتيجية على عينة المرحلة المتوسطة في القياس البعدي (عينو عبد الله، 2016) .

6_ عرض و تحليل النتائج الفرضية السادسة :

التي تنص على:وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس باختلاف التخصص.
وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثتان، باستخدام اختبار F لمعرفة ما إذا كان هناك فروق و منه يمكن قبول الفرضية الصفرية H_0 و رفض الفرضية البديلة H_1 .

[الجدول رقم (12) يوضح نتائج الفرضية السادسة]

المؤشرات الإحصائية المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
الثقة بالنفس	بين المجموعات	2	140.55	1.17	0.34	غير دالة إحصائياً عند 0.05 و 0.01
	داخل المجموعات	12	119.96			
	المجموع	14	/			

يتبين من خلال الجدول أن التخصص في متغير الثقة بالنفس في مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 281.10 و بلغ داخل المجموعات 1439.83 بمجموع 1720.93، و عند درجة الحرية بلغ 02 بين المجموعات و 12 داخل المجموعات و 14 المجموع، و متوسط المربعات بلغ 140.55 بين المجموعات و 119.96 داخل المجموعات و قيمة ف 1.17 عند الدلالة الإحصائية 0.34 في مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و 0.01 و منه ترفض الفرضية البديلة H_1 و تقبل الفرضية الصفرية H_0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس باختلاف التخصص.

تفسير و مناقشة الفرضية السادسة :

و أثبتت (دراسة بلال نجمة ، 2014/2013) ، أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة

المتمثلين في طلبة الجامعة متوسط. كما أثبتت نفس الدراسة أن الذكور متفوقون على الإناث في مستوى الثقة بالنفس. وأيضاً تفوق الطلبة ذو تخصص علمي على طلبة ذوي التخصص الإنساني وتوافقت نتائج هذه الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية بسبب أن نفس الدراستان اهتمتا بالمرحلة الجامعية في البيئة الجزائرية.

وتستنتج الباحثان أن متغير الثقة بالنفس لا يؤثر باعتباره متغير أكاديمي أي أن هناك متغيرات وسيطية أخرى لها تأثير في عامل الثقة بالنفس لدى التلاميذ في المرحلة النهائية.

الاستنتاج العام :

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها بعد تطبيق أداة جمع البيانات المتمثلة في مقياس التفاؤل " ليدر محمد الأنصاري " و مقياس الثقة بالنفس " لفاطمة عميرات " من ثم مناقشة النتائج المتحصل عليها يمكننا القول :

- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير التفاؤل.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير التفاؤل باختلاف الجنس.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس باختلاف الجنس.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير التفاؤل باختلاف التخصص.
- _ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير الثقة بالنفس باختلاف التخصص.

خاتمة:

يعتبر التفاؤل والثقة بالنفس من أبرز مكونات الشخصية المتزنة، ولا يختلف اثنان على أهميتهما فهم دليل الإنسان في شق طريق النجاح وتحقيق الأهداف في الحياة، ويعد التفاؤل والثقة بالنفس إحدى سمة الشخصية المتكاملة والتي يسعى الإنسان إلى اكتسابها والتحلي بها لكونها تلعب دورا هاما في تحقيق التوافق والتوازن في الحياة.

كما تعتبر هذه الدراسة ذات البعد الاجتماعي والنفسي مستهدفة المرحلة الأكثر تعقيدا وحساسية والتي تخص فئة التلاميذ المقبلين على اختيار امتحان البكالوريا.

وقد اجتهدنا في هذه الدراسة إلى معرفة فروق في التفاؤل والشعور بالثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ المرحلة النهائية " ب ثانوية أول نوفمبر 1954 " بمدينة الأغواط من خلال مجموعة الفرضيات معتمدين على أدوات جمع البيانات مع استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

اقتراحات الدراسة:

- وفي الأخير يمكن أن نلخص مجموعة من الاقتراحات:
- _ إمكانية التوسع في دراسة لاحقة.
- _ إنشاء مراكز خاصة تعمل على تكوين التلاميذ ومساعدتهم على استنتاج نقاط القوة والضعف وتهيئة المناخ المناسب لهم أثناء تأدية الامتحان.
- _ تنظيم ندوات وملتقيات تهدف إلى بث التفاؤل وتدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس للتلاميذ.
- _ ضرورة العناية أكثر بتلاميذ المرحلة النهائية وذلك من خلال إقامة ندوات واجتماعات تعمل على توضيح أهمية المرحلة النهائية ودورها في مستقبل كل تلميذ.
- _ توعية التلاميذ بأهمية البرامج التدريبية وتشجيعهم على المشاركة فيها للتغلب الإيجابي التي تحدثه.
- _ إجراء دراسات تتعلق بأهم أسباب ضعف الثقة بالنفس و عوامل تنميتها و مقومات تعزيزها بشكل أكثر شمولاً و دقة للوقوف على أهم الأسباب للوصول لنتائج ايجابية.
- _ اقتراح برامج تدريبية تتعلق بتنمية الثقة بالنفس لتحسين مفهوم الذات لدى تلاميذ الثانوية.
- _ اقتراح برامج تدريبية لتنمية المهارات الاجتماعية لتحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية.

قائمة المراجع

الكتب والمجلات

- 1_ القرآن الكريم.
- 2_ الحديث الشريف.
- 3_ إبراهيم خليل، (بدون تاريخ)، الطريق إلى النجاح، القاهرة، مصر، الحرية للنشر والتوزيع.
- 4_ أحمد أبو السعد، (2011)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، الطبعة الثانية، مركز ديبونو لتعليم الفكر، الأردن .
- 5_ أحمد الخطيب وزامل العنزي، (2008)، تصميم البرامج التدريبية للقيادات التربوية ، الطبعة الأولى، عالم الكتب الحديث، الأردن.
- 6_ أنتوني، روبرت، (2005)، ما وراء التفكير الإيجابي، مكتبة جرير، الرياض ، السعودية.
- 7_ إيمان صادق عبد الكريم، ريا الدوري، (2010)، التفاؤل وعلاقة بالتوجيه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، عدد 27/26 جامعة بغداد.
- 8_ الفقي إبراهيم، (2009)، الطاقة البشرية والطاقة إلى القمة، مصر، البداية للإنتاج العلمي.
- 9_ الفقي إبراهيم، (2007) ، الثقة والاعتزاز بالنفس، مصر، الحياة للدعاية والإعلام.
- 10_ القرني ، عوض بن محمد، (1999)، حتى لا تكون طريقك إلى التفوق والنجاح، دار الأندلس الخضراء للنشر والتوزيع، السعودية.
- 11_ المشاقبا، محمد، (2008)، مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، دار المناهج للنشر والتوزيع، السعودية.
- 12_ الأقصري، يوسف، (2001) ، كيف تقوي ثقتك بنفسك أمام الآخرين ، دار اللطائف للنشر و التوزيع، القاهرة ، مصر .
- 13_ بشير معمري، (2007) ، بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، منشورات الحبر، الجزائر.

بشير معمريّة، (2007)، القياس النفسي وتصميم أدواته، الطبعة الثانية، منشورات الحبر، الجزائر.

14_ بكار، ياسر عبد الكريم، (2006)، القرار في يدك، مكتبة الدار البيروتية، دمشق، سوريا.

15_ بلال نجمة، با حمد جاويده، (2017)، سمي التفؤل والتشاؤم وعلاقتهما بدافعية الانجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، عدد 19، جامعة مولود معمري تيزي وزو.

16_ بو ثلجة آمال، (2017)، مدى انتشار سمة التفؤل ومركز التحكم الخارجي عند الطلبة، مجلة آفاق الفكرية، العدد 06، جامعة الجزائر 02.

17_ تراسي، بريان، (2007)، غير تفكيرك غير حياتك، مكتبة جرير، الرياض، السعودية.

18_ جابر عبد الحميد جابر، (2003)، الذكاءات المتعددة والفهم، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر.

19_ حنة، بول، (2012)، ثق بنفسك وحقق ما تريد، مكتبة جرير، الرياض، السعودية.

20_ دونار إري، ترجمة سعد الحسين، (2013)، مقدمة للبحث في العربية، طبعة واحدة، الأردن.

21_ دونو فان، جيم، (2005)، هذه حياتك لا وقت للتجارب، مكتبة جرير، الرياض، السعودية.

22_ ديني، ريتشارد، (2011)، انجح من أجل نفسك، مكتبة جرير، الرياض، السعودية.

23_ ريان، أم جه، (2005)، الثقة بنفسك، إصدارات مكتبة جرير، جد

24_ زيلنسكي، إيرني، (2007)، اعمل أقل تنجح أكثر، شركة دار الفراشة ، بيروت، لبنان.

25_ سليم مريم، (2003)، تقدير الذات و الثقة بالنفس، دليل المعلمين، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.

- 26_ شارف جميلة، بقال أسماء، (2018)، أثر التفاؤل لدى الأمهات على تحقيق جودة الحياة لدى الأبناء، مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية، مجلد 6، العدد 14، جامعة وهران 02.
- 27_ صفوة فرج، (2007)، القياس النفسي، الطبعة السادسة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- 28_ عبد الرحمان بدوي، (1988)، منهج البحث العلمي، الطبعة الثالثة، وكالة المطبوعات، الكويت.
- 29_ عبوزي ربيع، بن مهدية سهام، (2018)، مستوى التفاؤل لدى الفتيات العانسات، مجلة الدراسات النفسية و التربوية، جامعة بليدة 02.
- 30_ عبد الفتاح، سيد صديق، (1992)، حياتك من الفشل إلى النجاح دار المرية اللبنانية.
- 31_ عدة بن عتو، باشرة كمال، (2013)، البناء العملي الاستكشافي و التوكيدي لمقياس التفاؤل، مجلة الدراسات والبحوث الإنسانية، المجلد 02، العدد 06، جامعة العربي تبسي، تبسة.
- 32_ علي حمادية، أسماء خليفي، دنيا بو زيدي، (2018)، جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 09، العدد 02، جامعة سطيف 02.
- 33_ عينو عبد الله، (2016)، فعالية إستراتيجية في تنمية التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية، العدد 25، جامعة مولاي الطاهر، سعيدة.
- 34_ عينو عبد الله، (2019)، قياس مستوى التفاؤل و التشاؤم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية وطلاب الجامعة، مجلة سلوك، العدد 01، جامعة مولاي الطاهر، سعيدة.
- 35_ ماكنة، بول، (2008)، الثقة الفورية، مكتبة جرير، الرياض، السعودية.
- 36_ مالهى، رانجيت سينج روبرت، ديليو، وريزينر، (2005)، تعزيز تقدير الذات، مكتبة جرير، الرياض، السعودية.

37_ محمد، خطاب، (1987)، دور المدرس في معاونة طلبته على حل مشكلاتهم، مركز البحث والتطوير التربوي، عمان، الأردن.

38_ محمد، عادل عبد الله، (1997)، مقياس الثقة بالنفس، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

39_ مصطفى حجازي، (2012)، إطلاق طاقات الحياة، التنوير بالطباعة والنشر، لبنان.

40_ موسوي عبد العزيز حيدر، العنكوشي حليم، (2011)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، مجلد 10، العددان 1 و2، جامعة القادسية.

41_ ميخائيل، يوسف أسعد، (بدون تاريخ)، الثقة بالنفس، دار النهضة، القاهرة، مصر.

42_ مخائيل، يوسف أسعد، (بدون تاريخ)، أعدائك كيف تنتصر عليهم، دار النهضة، القاهرة، مصر.

43_ ناصر باي كريمة، بوملاح أسامة، علوان رفيق، (2010)، الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 09، جامعة البويرة.

44_ يونس، انتصار، (1988)، سيكولوجية نمو الشخصية، دار المعارف للنشر، القاهرة، مصر.

الأطروحات و المذكرات الجامعية

1_ أسماء ضيف الله، (2008)، فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الأردن، أطروحة دكتوراه، قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية الدراسات التربوية، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

2_ القبيسي علي بن خليل بن عضوان، (2007)، العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل رسالة ماجستير، جامعة المملكة العربية السعودية.

3_ جدو عبد الحفيظ، (2014)، إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التكلم، مذكرة لنيل رسالة ماجستير، جامعة سطيف 02، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، سطيف.

4_ جمعي بوقفة، (2006)، العلاقة بين أنماط التفكير والتفائل والتشاؤم، مذكرة مكملة لنيل رسالة ماجستير علم النفس المعرفي، جامعة الحاج لخضر، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، باتنة.

5_ خالد عبد القادر يوسف أحمد، (2007)، فاعلية برنامج مقترح لتنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة، أطروحة دكتوراه، تخصص علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة سوهاج.

6_ دودو صونيا، (2017)، الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفائل والتشاؤم لدى فريق شبه طبي، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، ورقلة.

7_ رامي عابد عبد الرحيم، (2017)، التفائل لدى طلبة كلية الآداب، مذكرة للحصول على شهادة البكالوريوس، جامعة القادسية، كلية الآداب، قسم علم النفس، العراق.

8_ رندا رزق الله، (2006)، فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي

(دراسة تجريبية في مدارس مدينة دمشق على عينة من التلاميذ الصف السادس من التعليم الأساسي)، أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس، جامعة دمشق، سوريا.

9_ سماتي سعاد، (2018)، التفائل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، مسيلة.

10_ سعاد سميرة قنطية، (2016)، التفائل - التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات، مذكرة مكملة لنيل ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، غزة.

11_ سويح نجا، ضيفي زاهية، (2017)، التفائل و التشاؤم وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة علم النفس، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة زيان عاشور، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، الجزائر.

12_ عبد الله بن حمد الصعقوب، (2016)، التفائل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مراحل التعليم العام، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية.

13_ علي فويردي، (2016/2015)، تصميم برنامج تدريبي مقترح يعتمد على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغوط النفسية ومستوى الضغوط النفسية ومستوى

العصبية لدى عينة من طلبة المفلسين على شهادة البكالوريا، دراسة تجريبية بالأغواط، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة سطيف.

14_ قادري إكرام، (2018)، دراسة إكلينيكية لمظاهر التفاؤل والتشاؤم لدى اضطراب الشخصية النرجسية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة مولاي طاهر، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، سعيدة.

15- مشاشو قريمة، (2011)، علاقة التفاؤل الغير الواقعي بسلوك التدخين لدى المدخنين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الحاج لخضر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، باتنة

16- مخلوفي سميرة، (2015)، سمة التفاؤل وعلاقتها باضطراب الهلع الغير المصاحب لرهاب الأماكن المفتوحة لدى عينة من طلبة الجامعة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، ورقلة

17- نهدي سعاد، (2015)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضي عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، ورقلة

18- نوال خالد حسن نصر الله، (2008)، أنماط التفكير السائدة وعلاقتها سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير جامعة جنين فلسطين

19- يوسف نعيمة، (2018)، جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل الغير الواقعي لدى المعاقين حركيا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة الشهيد حمة لخضر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علوم التربية الوادي

المراجع الاجنبية :

-ANTHONY , ROBERT(2004). Beyond positive thinking, Revised Edition Copyright [http //www.drroberttanthony.com](http://www.drroberttanthony.com).

-Balgot , Ron (2005) .Confidence & Courage Tips...To Help You Realise Your Dreams , Copyright Ron Balagot p8-11

- Edwards , Will (2007) . " UnshakeableSelf - Confidence.ukthe internet's leading website for Self Improvement and Personal Development Dove Books <http://www.whitedovebooks.co>

- Ford , Peter (2013) . Is negative thinking standing between you a better life , Copyright © .
- Kenneth W. Bell, 1997 , The Relationship Between Perceived Physical Competence and the Physical Activity Patterns of Fifth and Seventh Grade Children , Dissertation submitted to the faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY IN CURRICULUM AND INSTRUCTION bl - 181
- Lorinquer , Christian (2005) . L'estime de soi et l'école Animation & Education Verena Jendoubi , psychologue . recherche en éducation , Genève .
- Michele Fletcher Richardson , 2013 , The DEFY Principle : Can Take to Transform your Life or any aspect of it Starting Right Now , Series The Life Guide Copyright Michele Fletcher Richardson.
- Nurul Aini Hafizah Mohd Hafir , 2009 , the relationship between academic self confidence and cognitive performance among engineering students Universiti Tun Hussein Onn Malaysia , Johor , Malaysia

الملاحق

الملحق رقم (1) لاستبيان التفاؤل

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا

تخصص علم النفس

استبيان

أخي الطالب أختي الطالبة :

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة و التي تحتوي على مجموعة من العبارات و الجمل التي يختلف فيها الأفراد ، نرجو التكرم بالإجابة على فقرات المقياس بكل عناية و ذلك بوضع إشارة (x) حول الإجابة الأقرب لك علما أنه لا يوجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، و لكم خالص الشكر و التقدير .

أنثى ()

ذكر ()

الجنس :

تسيير و اقتصاد ()

علوم طبيعية ()

التخصص : آداب ()

الرقم	العبارات	إطلاقا	نادرا	في بعض الأحيان	في معظم الوقت	دائما
1-	أنظر إلى الحياة على أنها هادفة					
2-	أتقبل الحيات ببشاشة مهما تكن الأحوال					
3-	اشعر بأن الفرصة موجودة من اجل تقديمي					
4-	سوف أشغل منصبا مرقوما في الأعوام القادمة					
5-	اسعد لحظات حياتي سوف تكون في المستقبل					

					غالباً ما أتوقع شيئاً ايجابياً في المستقبل مع الإحساس	-6
					لدي ثقة كبيرة في نجاحي	-7
					اهتم بالمستقبل و اشعر بجدية نحوه	-8
					تبدو لي الحياة جميلة	-9
					اشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً	10
					أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً	-11
					الماضي جميل و الحاضر أجمل و المستقبل أفضل	-12
					أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً	-13
					حياتي بها بعض المشاكل و لكنني أتغلب عليها	-14
					أتوقع نتائج جيدة	-15
					سوف تحقق أحلامي في حياتي	-16
					لا مكان لليأس في حياتي	-17
					أنا مقبل على الحياة بحب و تفاؤل	-18
					يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	-19
					ستكون حياتي أكثر سعادة	-20
					لا يأس مع الحياة ولا حياة مع يأس	-21
					أرى أن الفرج سيكون قريباً	-22
					أتوقع الأفضل	-23
					الزواج استقرار و سعادة	-24
					أرى أن الجانب المشرق المضيء من الأمور	-25
					أفكر في الأمور البهيجة المفرحة	-26
					لا أستسلم للحزن	-27
					إن الآمال و الأحلام التي لم تحقق اليوم ستحقق غداً	-28
					أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	-29
					أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	-30

الملحق رقم (2) لاستبيان الثقة بالنفس

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية و الأروطوفونيا

تخصص علم النفس



أخي الطالب أختي الطالبة في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي نضع بين أيديكم هذه الاستمارة و التي تحتوي على مجموعة من العبارات و الجمل و نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق و موضوعية و ذلك بوضع علامة (x) حول الإجابة الأقرب لك علما أنه لا يوجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و علم بأن إجابتك سوف تحاط بسرية تامة ولا تستخدم إلى لغرض البحث العلمي فقط .

و لكم خالص الشكر و التقدير .

البيانات الشخصية :

أنثى ()

ذكر ()

الجنس :

لغات أجنبية ()

تسيير و اقتصاد ()

التخصص : آداب ()

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	دائما
-1	أثق في قدراتي عند اتخاذ القرارات التي تحفظ .			
-2	أعتمد على نفسي في أداء واجباتي المدرسية .			
-3	أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين .			
-4	أواجه المواقف الطارئة بالثبات دون الانفعال .			
-5	أناقش الآخرين في مجال دراستي بكل ثقة و معرفة .			
-6	أجد صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين .			
-7	أخشى الفشل عند القيام بعمل ما .			
-8	يمثل مجال دراستي مجالا لا أستطيع من خلاله إظهار كفاءتي و قدراتي العقلية .			
-9	تعتمد علاقتي مع الآخرين على الحوار و التفاهم .			
10	أعراض عن مظهري الجسمي .			
-11	أستطيع القيام بجميع المهام الموكبة لي .			
-12	أشعر بالارتياح عند التحدث مع الأساتذة .			
-13	أتحمل المسؤولية الموكبة لي بارتياح .			
-14	أعترف أنني كطالب لست ممتاز مثل العديد من زملاء الذين أتنافس معهم .			
-15	أشعر بتردد عند توضيح رأيي لأصدقائي .			
-16	أتردد كثيرا عند إقدامي على قرار أتخذه .			
-17	عندما أدرس قرارا جيدا أكون متأكد من أنني سوف أجتازه بتفوق .			
-18	يضايقني انتقادات الآخرين لي .			
-19	أجد صعوبة في مواجهة مشاكلي .			
-20	حينما أجتاز الاختبارات أو أكلف بواجب منزلي أكون على يقين بأنني سوف أبدع فيه .			
-21	لا أتردد في سؤال الآخرين على عنوان أو مكان أرغب الوصول إليه .			
-22	تزعجني المواقف الطارئة و الضاغطة.			
-23	أنا أعتقد أن أفكاري في الحياة تقودني إلى النجاح .			
-24	أشعر بالراحة عند التحدث أمام جميع الناس .			
-25	أتمسك بقراراتي التي أتخذها و لا غيرها .			
-26	قدرتي و ثقتي تمكنني على اقتحام المواقف الجديدة والصعبة .			
-27	مقابلة الناس الجدد تعتبر خبرة ممتعة أتطلع لها .			
-28	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري .			
-29	أعرف حدود قدراتي العقلية و استثمرها جيدا .			

			أشعر بالارتباك عند التحدث أمام الآخرين .	-30
			أخطط لمسار مستقبلي بكل ثقة .	-31
			عندما أقدم على عمل أهيئ نفسي للفشل مسبقا لكي لا أصدم بالواقع .	-32
			أنا أكثر من الآخرين قلقا و انشغالا بقدراتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير .	-33
			أسعى إلى تحقيق أهدافي بكل جهد و ثقة في النجاح .	-34
			أثق بقدراتي في مواجهة أي موقف دراسي .	-35
			أقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب .	-36