الفصل الاول

الاطار العام

اولاً: مشكلة البحث:-

علم النفس هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك الإنسان ؛ بحيث يشمل نشاط الإنسان فـي تفاعله مع بيئته تعديلاً لها، حتى تصبح أكثر له أو تكيفًا ذاتياً معهـا، وحتـى يحقـق لنفسه أكبر توافق معها (موسوعة علم النفس والتربية، 2001: 57) وتـزداد أهميـة علـم النفس بازدياد تعقد الحياة وتشابكها، وظهور مواضيع ومستجدات على الساحة لم تكن من قبل، أو كانت وتلاشت ثم ظهرت من جديد.

ومع مع مرور الزمن وتقدم العلـم السـريع وتطـور التكنولوجيا، بشكل جعل العديد من الآثار السلبية تبرز وتظهر بين الناس، صـار علـى علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته.

سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي. و تتعدد أشكال هذا التدخل مـن الجلسـات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، ومن الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي، والذي عرفـه (الدريعي، 2008: 15) على انه "عدة جلسات حسب نوعية المشكلة، قد تطول هذه الجلسـات أو تقصر تبعا لعمق المشكلة أو سطحيتها وسعة النقاش، ويقتصر في الجلسة الأولى على التعارف بين المرشد والجماعة وكسب الثقة لأن الجلسة الأولى من أهم الجلسات وفيها تتكون الألفة والثقة بين الجميع ويتوقف عليها نجاح باقي الجلسات، وعلى الرغم من هذا التقدم التكنولوجي، إلا أننا نفاجأ بحجم المشكلات النفسـية والاجتماعية التي يعاني منها العديد من الناس، ولعل من أبرزها ضعف الثقة بالنفس، لاسيما عند الإنـاث.

ومع ندرة الدراسات التجريبية التي تناولت الثقة بالنفس - على حد علـم الباحثـات - وعلمها أن " تقوية الثقة بالنفس هي إحدى الوسائل المستخدمة في التقويم الذاتي للنفس، وهو فن وعلم وضع العلماء له أصول وقواعد ومناهج خاصة تدرس تحت عناوين أشـهرها معـاون النفس أو التقويم الذاتي (الأقصـري، 2001: 15) إضافة إلى ما سبق الحـديث عنـه مـن ان الفتيات تتناقص درجة الثقة بالنفس لديهن، واتضاح ذلك جليا بين طالبـات الجامعـة، حيـث لاحظت الباحثات ذلك عن قرب من خلال اندماجها وعملها مع فئـات عمريـة مختلفـة، فقد لاحظت أن عددا ليس بالقليل من طالبات المرحلة الجامعية التي تعرف بمرحلة العطاء تمتنـع عن العطاء لا لسبب إلا لعدم ثقتها بما لديها من قدرات وطاقات، مع أنها قد تكون من اوائل دفعتها، ولكن نظرتها لنفسها دونية، وربما يكون لديها من المواهب الفنية والإبداعية ما يجعلها نجماً متألقاً في ساحات الجامعة وعضوا لا استغناء عنـه فـي مهرجانـات الجامعـة وفـي معارضها، ولكن عدم ثقتها بنفسها هو الحائل بينها وبين التألق وإظهار المواهـب ؛ بـل وزد على ذلك أن من الطالبات من لا تثق في نفسها لدرجة تمنع يدها من الاستئذان مـن المـدرس لإجابة سؤال ما، مع أنه قد لا يوجد غيرها يمتلك الإجابة الصحيحة، هذه المظـاهر وغيرهـا الكثير، إضافة إلى كون "الثقة بالنفس تزداد كلما عمد الشخص إلى تـدريب فكـره ووجدانـه للالتحام بما يصل إليه بعقله (اسعد ب ت: 50).

* ويمكن ان نضع المشكلة بالتساؤل التالي:
* ما الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية للبنات؟

ثانياً: أهمية البحث

الاهمية النظرية:-

الأهمية النظرية والتي تتمثل في تطوير أداة لقياس الثقة بالنفس، وتطوير برنامج لتنميـة الثقـة بالنفس، ثم إثراء المكتبة النفسية بهذه الدراسة، وأيضاً من خلال تلبيتها لحاجة شرائح عدة فـي المجتمع بدءا بالطالب نفسه ومرورا بأهله وذويه ومعلميه وكل من يتعامل معه.

القيام بهذه الدراسة على الرغم من سهولة غيرها من الدراسات، فمن خلال ملاحظة الباحثات للطالبات في الحرم الجامعي وكيف تمتنع الطالبة عن المشاركة في المحاضرات والانشطة الاكاديمية مع قدرتها على ذلك وامتلاكها المعلومات والمهارات التي تساعدها على الابداع، والسبب انها تفتقد الثقة بنفسها ولا تعرف ما لديها من قدرات كامنة دفينة، وعليهِ فان اهمية الدراسة تتمثل في حاجة طالبات الجامعة لمثل هذه الدراسات الارشادية.

ثالثاً: اهداف البحث

* التعرف على الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية للبنات.
* التعرف على الفرق بين الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة قسم الفنية وقسم الارشاد.
* التعرف على الفروق بين الثقه بالنفس لدى طالبات كلية التربة للبنات حسب الصف الدراسي

رابعاً: حدود البحث

* يقتصر البحث الحالي على طالبات كلية التربية للبنات للعام الدراسي 2015- 2016.

خامساً: تحديد المصطلحات

* عرفها (مصطفى وعبد السميع، 2000) انها "ادراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والاحداث بفعالية واهتمام" (عبد العال، 2006: 7)
* عرفها (العنزي، 2001: 51) على انها القدرة على ان يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجههُ وادراكهُ تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة.
* **تعرف الثقة بالنفس إجرائيا:-**

تعرف الثقة بالنفس إجرائيا قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخـاذ القـرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لهـا في ضوء توكله على الله.

الفصل الثاني

الاطار النظري

* تعريف الثقة بالنفس:
* الثقة لغة:-

هي مصدر قولك وثق به، يثق، وثاقة وثقة، والوثيقة في الأمـر إحكامـه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق والمواثقة هي المعاهدة، وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع رسول الله - صلى الله عليـه واله وسـلم- ليلـة العقبـة حتـى تواثقنـا علـى الإسـلام (البخاري، 1998: 738) أي: تحالفنا وتعاهدنا، والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد، وفـي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة (ابن منظور، 2003: 447).

* الثقة بالنفس اصطلاحاً:

عرفها (شروجر: 1990) على أنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة" (محمد، 1990، 5).

هذا وقامت (عوادة، 2006: 51) بتعريف الثقة بالنفس على أنها "نوع من الاطمئنـان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان مـن أهـداف، وهي الثقة بوجود الإمكانات والأسباب التي منحها الله تعالى للإنسان.

الاعتماد على النفس:-

وتقصد به الباحثات قيام الفرد بالمهام المناطة به بنفسه و تحمله مسئولية ذلـك لا أن يكـون اتكالياً يعتمد على غيره في تسيير أمور حياته، مع تقبله لطلب المساعدة من الآخـرين إذا لزم الأمر ذلك.

ولتربية الطفل منذ نعومة أظفاره على الاعتماد على نفسه لا بد من ترك المجال أمامه ليلعب ويلهو كما يريد، ثم إذا ما صار بإمكانه جسديا وعقليا تحمل أي مسئولية أو أداء أي مه فلا بد من مساعدته على أدائها ؛ بل وطلب ذلك منه بأسـلوب طيـب محبـب إلـى نفسه، فعلى سبيل المثال إذا صار بإمكان الطفل ترتيب غرفته, فلا بد مـن قيامـه بـذلك ليعتاد ذلك مستقبلاً، وحالما تمكن الطفل من الذهاب والإياب بمفرده فمن الأفضل له ذهابه وإيابه إلى الأماكن الآمنة وحده, ومنها السوق أو المحلات التجارية, وحمله النقود بنفسـه، وأن لا يتفرد بهذه المهام الابن الأكبر دون من هم أصغر منه, وذلك ليأخذ كل فـرد حقـه في تعلم الحياة عن قرب, ويخبر تجاربها بشكل مباشر، ويعرف أصناف الناس وأجناسهم، إضافةً إلى ذلك تنمية إحساسه بأهميته وثقته بنفسه, ولكن على أن يتم ذلك كلـه تـدريجياً وبأسلوب لطيف محبب إلى قلب الطفل.

أهمية الثقة بالنفس:-

تنبع أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها، فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات لسببين: الأول أنه لا يثـق فيمـا لديه من معلومات أو آراء، فلن يتمكن من النقاش والحوار مع غيـره وسيفضـل الصـمت والسبب الثاني أنه سيصدق كل ما يقال عنه بالسلب، أما الايجـابي فسـيأخذه علـى محمـل الاستهزاء أو أنه مجاملة لا أصل لها في الواقع، مما يعني أنه لن يتمكن من إحراز أي نقطـة نجاح، وإن أحرز أي منها فلن يشعر بلذة الفرح والنجاح، وهذا بدوره سيجعله يعيش جواً مـن الملل والكآبة، ويفضل تجنب الناس ليتفادى انتقاداتهم لـه وتعليقـاتهم السـاخرة مـن حالـه، ولاعتقاده أنه غير محبوب منهم وأنه شخص أقل منهم قدرا، وهذا التجنب المسـتمر سـيحرم صاحبه من اكتساب الخبرات الحياتية، مما يقلل أو يعدم فاعلية حصنه الداخلي فـي مواجهـة الصعاب، وقد يتخذ الفرد مسلكًا مضادا للعزلة وهو العدوان بشدة على الآخرين وهذا سلوك لا شعوري ليحافظ على نفسه لئلا ينكشف ضعفه فيفتضح حاله وكلا الحالتين تعني حالة غير سوية بحاجة للتدخل لإصلاحها والعودة بها إلى خط السواء، ومن هنا تظهـر أهميـة الثقـة بالنفس والتي تتجلى في نواحٍ عدة ذكرها (اسعد، ب-ت: 48-84) وتجملها الباحثات في الآتي:

* أهميتها لاستمرار اكتساب الخبرة وتعلم الخبرات العلمية والعملية.
* أهميتها للنجاح في العلم وتوظيفه عملياً من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه وابتكار ما هو جديد.
* أهميتها لحب الناس للشخص ولحب الشخص نفسه للناس.
* أهميتها في مواجهة الصعاب وإعطاء المشكلة حجمها الحقيقي.

مقومات الثقة بالنفس:-

بعد اطلاع الباحثات المكثف على موضوع الثقة بالنفس وكل ما حصلت عليه ممـا لـه علاقة بموضوع ، وجدت أن مقومات الثقة بالنفس تتمثل في المقومـات الجسـمية والعقليـة والوجدانية والاجتماعية والاقتصادية، ومما يسبب الأسى والأسف لدى الباحثات أنها لم تجد هذه المقومات إلا عند (اسعد، ب-ت: 85-123).

**أولاً: المقومات الجسمية (اسعد، ب-ت: 85-90).**

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة وقدرة على مواجهـة الصـعاب، وخلـوه مـن العاهات والأمراض يضمن له جزءً لا بأس به من الثقة بنفسه، هذا هو القاعدة، ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الاعاقة.

**ثانياً: المقومات العقلية**

ويندرج تحتها ثلاثة دعائم هي :الذكاء والذاكرة والخيال (اسعد، ب-ت: 93-100)

**الـذكاء:** وهو عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنـب العديـد مـن الأخطاء والأخطار، وجعله محبوباً بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس بـه مـن الثقة بن ، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله له.

**الذاكرة :** وتبرز أهميتها من خلال أن ضعف الذاكرة يشعر الفرد بالضـعف النفسـي،

لأنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة.

**الخيال:** حيث أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقـف لحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقـة بأنف ، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيـالهم مجـرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقًا ووسيلة توصلهم إلى هدفهم.

**ثالثاً: المقومات الوجدانية**

ان تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يـأتي إلا لمـن لديـه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قـد تلقـى فـي طفولته من تربية خاطئة لا يمكنها إظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها.

**رابعاً: المقومات الاجتماعية**

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، هذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حولـه منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول والايجاب أو بالرفض والسلب، ومن ناحية أخرى فإن لكل مجتمع عادته وأعرافه التي منهـا الصـحيح ومنها الخطأ، وتغيير الخطأ منها مهما استغرق من الوقت فإنه لا يكون إلا على أيدي من يثـق بنفسه كامل الثقة، ويجزم يقينًا أنه على قدر مسؤولية التغيير، وأهل لتحمل معاناته، فمثل هذا الشخص هو من نأمل منه تعديل الواقع والتأثير فيمن حوله، فهـو يمتلـك مـن الجـرأة والشجاعة ما يكفيه لموا ة الناس ومقاومتها لذلك التغيير، وقد يكون هذا الشخص هو نفسـه الزعيم الذي ثار على الجماعة وعاداتها، فقاومته الجماعة ورفضته، فثبت فـي وجههـا مصراً على رأيه حتى خضعت له ولا ، ثم بعد ذلك صار هو المتحدث بلسانها والمعبر عـن حاجاتها وخلجاتها وصار يحاول كسب محبة الجماعة وتقديرها (اسعد، ب-ت: 107-115).

**خامساً: المقومات الاقتصادية**

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، وإن ظهرت هذه العلاقة فتكون مـن باب أن ذا الدخل الجيد شخص قد ضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي فلن يمد يده ليطلـب المساعدة المادية من أحد، ولن يطأطئ رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة، ناهيـك عـن أنـه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا يجعله من فئة المثقف، ولا جدال حول العلاقة الوطيدة بين ثقافة الفرد وثقته بنفسه، إضافة إلى أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملبس ومسكن ومأكل ومشرب، مما يعني أنه سيلقى احتراما وقبولاً أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية، وما من إنكار أن هناك علاقة بين احترام الناس للشخص وبين ثقته بنفسه، وإذا صح ذلـك علـى جميع العصور، فمن باب أولى أن يصح في عصرنا هذا الـذي قتلتـه الماديـات والمظـاهر(اسعد، ب-ت: 115-123).

**أسباب ضعف الثقة بالنفس:**

إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثـم الاعتقـاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرهبة من صـدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل؛ الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد (بدران، 1990: 13-39).

* **من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:**

1. سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة، والذي يجعل تفكير الفرد يتوجـه نحـو احتمالات الفشل أكثر من النجاح، مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الـزمن واقعاً ملموساً (سيبرت، 1999: 91).
2. تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقـاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع (بدران، 1990: 41).
3. تعرض الفرد في طفولته إلى اعتداء جنسي أو جسمي شديد مما يفقـده ثقتـه بنفسـه وبالآخرين من حوله (الاحدب، 2005: 286).
4. سماح الفرد نفسـه لأفكـاره السـلبية أن تـتحكم فـيه، واحتقـاره لنفسـه(بدران،1990: 42).
5. الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى طريقين، إمـا أن يكـون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديـه من إبداعات، أو أن يكون غير عاديا، وفي هذه الحالة سيتخذ طريقًا من اثنـين، إمـا الانسحاب كالانطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس،أو طريـق العـداء والشراسـةكتعويض مباشرعن إعاقته فيكون حاله كمن قيل فيهم"كل ذي عاهة جبـار"(ابوسعد،2004:208).

* **كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس؟**

من المدهش القول أن الثقة بالنفس تكون في أعلى درجاتها في مرحلة الطفولة المبكرة في سن ما قبل المدرسة، حيث أن معظم أطفال هذه المرحلة لـديهم تصـور إيجـابي عـن ذواتهـم وقدراتهم، و خير دليل على ذلك التجربة التي قام بها (Kail, 1998: 286) والتي قـام فيهـا بعرض ثنائيات عن الصور تصور إحداها طفل ينجح في إنجاز عمل ما ويؤديه بهمة ونشـاط وإصرار، أما الصورة الأخرى فتمثل الطفل وهو يقف حائرا عاجزا، وقد كان معظم أطفال ما قبل المدرسة يختارون الطفل المنجز الناجح.

وهذا يعني أن معظم الأطفال في هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذواتهم، ومليئين ثقة بأنفسهم، ولديهم رغبة في القيام بأعمال جديـدة، ولكن ما يحدث هو أن الطفل مع التحاقه بالمدرسة ينخفض مستوى الثقة بنفسه بسبب مقارنتـه نفسه بغيره من الرفقاء، فيجد من هو أسرع منه أو أكفأ، فيبدأ بالتواضع قليلاً (كفافي والنحال وسالم، 2008: 435).

الدراسات السابقة

* الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس:
* دراسة جودة (2007).

هدفت الدراسة إلى ال ف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لـدى طلبـة جامعة القادسية، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقـة بـالنفس، ومعرفة الفروقات بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس، والتي يمكـن أن تعزى إلى النوع (ذكر/أنثى)، وقد بلغت عينة الدراسة ٢٣١ طالبا وطالبة، منهم ٨٥ طالبا و١٤٦ طالبة، وكانت الأدوات المستخدمة عبارة عن مقياس الذكاء الانفعالي من إعـداد عبـده وعثمان 2002، ومقياس السعادة، أرجايل ومارتون 1995، تعريب عبد الخالق، ومقيـاس الثقة بالنفس (شروجر)، تعريب محمد ٢٠٠٠، وتوصلت الدراسة إلـى أن مسـتوى الـذكاء الانفعالي هو (70.67%) ومستوى السعادة (63.16%) ومسـتوى الثقـة بـالنفس كـان (62.34%) إضافة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وكـل مـن السـعادة والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعـزى لمتغيـر النوع.

* دراسة محمد والدسوقي والشماس (٢٠٠٦).

تهدف الدراسة إلى التحقق من أثر كل من التفاؤل /التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس على عدد من أساليب التفكير وهي أسلوب التفكير التصاعدي لما قبل / بعد الحدث، وأسلوب التفكير التنازلي لما قبل / بعد الحدث، وأسلوب التفكير البنائي لدى عينة الدراسة والتي تضـمنت ١١٨ فرد من الذكور من كلية التربية بصلالة بسلطنة عمان، وقـد قـام البـاحثون بإعـداد أدوات الدراسة وهي اختبار أساليب التفكير في المواقف الأكاديمية ومقياس التشاؤم الدفاعي ومقيـاس الثقة بالنفس، وأسفرت الدراسة عن نتائج أهمها ضعف تأثير التفاعل بـين التشـاؤم الـدفاعي والثقة بالنفس على أداء أفراد العينة على اختبار أساليب التفكيـر فـي المواقـف الأكادي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التفكير بشكل عام تع ى لكـل مـن التفـاؤل التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس ووجود تأثير دال إحصائيا للثقة بالنفس على أسـلوب التفكيـر التنازلي لما قبل الحدث وما بعده و كذلك على الدرجة الكلية للاختبار لصالح مرتفعـي الثقـة بالنفس.

* دراسة العنزي والكندري (2004).

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التحصيل الدراسي بالثقة بالنفس وفقًا للنظام التعليمي المتبع في دولة الكويت، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها 1410 طالباً وطالبـة فـي الصف الثالث الثانوي من نظام الفصلين ونظام المقررات، وأسفرت الدراسة عن نتـائج عـدة أهمها أن الطلبة أعلى في مستوى الثقة بالنفس من الطالبات في كل من النظامين التعليميـين، كما أظهرت الدراسة ارتباطًا موجبا بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس في نظـام الفصـلين عند الطلاب والطالبات، في حين أنه ظهر ارتباط دال بين المتغيرين في نظام المقررات لـدى الذكور فقط، كما توصلت الدراسة إلى أن طرق التدريس الحديثة تؤدي إلى رفع الثقة بـالنفس بينما الطرق التقليدية تترك أثراً سلبياً في بناء الثقة بالنفس لدى الطلبة.

* دراسة سلفرستون (2003).

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى انتشار درجة الثقة بالنفس لـدى المرضـى النفسـيين والكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض العوامل الديموغرافيـة والضـغوطات النفسـية والاجتماعية لدى المرضى النفسيين، وقد اتبعت في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم ال حث مقياس روزنبرغ للثقة بالنفس ومقياس جانيس للكفاءة الاجتماعية، وقد طبـق الأدوات على عينة قوا ١١١٩٠ شخصاً من المرضى النفسيين المتواجدين في قسم الطب النفسي في جامعة - البيرتا أدمونتون- كندا، وأسفرت النتائج عن أن المرضـى النفسـيين يعـانون مـن انخفاض الثقة بالنفس، وأن درجة الانخفاض تختلف باختلاف المرض، حيث تقل الثقـة عنـد مرضى الاكتئاب واضطرابات الأكل ومستخدمي المخدرات وتنخفض عند من يعـانون مـن أكثر من مرض نفسي خاصة إذا كان الاكتئاب أحدها، وكان من نتائج الدراسة أيضاً وجـود علاقة بين ارتفاع درجة الثقة بالنفس وكل من التحصيل العلمي وزيادة العمر والدخل، حيـث كانت الثقة بالنفس مرتفعة عند كل من الذكور والمرضـى المـوظفين عنهـا عنـد الإنـاث والمرضى غير الموظفين، في حين لـم تتـأثر الثقـة بـالنفس بالحالـة الزوجيـة أو حـدة الاضطرابات، وكان للضغوطات الشديدة ارتباطًا واضحاً بانخفاض درجة الثقة بـالنفس لـدى المرضى النفسيين.

* دراسة العنزي (٢٠٠٣).

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بـالنفس ودافـع الإنجـاز لـدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين، والتعرف على الفروق في كل من الثقة بالنفس والإنجـاز بين المتفوقين دراسياً والعاديين، وتكونت العينـة مـن ٣٠٠ طالـب مـنهم ١٥٠ متفـوقين، و١٥٠عاديين، تراوحت أعمارهم ما بين ١٢ـ ١٦سنة من طلاب مدينة عرعـر، واسـتخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس للقواسمة والفرح، ومقياس دافع الإنجاز لمنصور، وأسفرت نتـائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى المتفوقين دراسياً، في حين عدم وجود تلك العلاقة لدى العاديين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فـي الثقة بالنفس بين المتفوقين دراسياً والعاديين.

الفصل الثالث

إجراءات البحث والدراسة الميدانية

تتناول الباحثات في هذا الفصل من الدراسة أهم الإجراءات، وذلـك يتضـمن فـي طياتـه الحديث عن منهج الدراسة وعينتها وأدواتها وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم اسـتخدامها للتأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها، وللحصول على نتائج الدراسة.

* **منهج الدراسة**

استخدمت الباحثات في الدراسة الحالية المنهج الوصفي لكونه انسب المناهج ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينها من أجل الوصف والتحليل للظاهرة المدروسة ويعد هذا المنهج ركناً اساسياً من أركان البحث العلمي ويحتل مساحة واسعة بين المناهج المستخدمة في مجالات العلوم الانسانية والاجتماعية (الجادري وابو حلو، 2009).

* **مجتمع الدراسة**

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية للبنات، جامعة القادسية، للعام الدراسي 2015- 2016 والبالغ عددهن (434).

* **عينة الدراسة**

تتألف عينة الدراسة من (60) طالبة من قسمين: الارشاد والتربية الفنية ويوزع عدد الطالبات وكما موضح بالجدول (1).

جدول رقم (1) يوضح إعداد العينة

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ت | القسم | عدد الطالبات |
| 1 | التربية الفنية | 30 |
| 2 | الإرشاد | 30 |

* **اداة البحث**

قامت الباحثات بتبني مقياس الثقة بالنفس والمعد من قبل الغامدي عام 2009، ويتكون المقياس من (22) عبارة، وقامت الباحثات بالإجراءات التالية:-

**أوّلاً: صدق المقياس**

يقصد به مدى تحقيق الأداة للغرض الذي أعدت له، فتقيس ما أعدت لقياسه فقط، فلا تقيس خطأ أو غفلة شيئًا غيره لم نكن نريد قياسه (الأغا، 1997: 119).

عرضت الباحثات فقرات المقياس على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس، للتأكد من صدق الفقرات وقام الخبراء بالإجراءات والتعديلات على الفقرات ومن حذف أحد منها:-

* أ . د هادي گطفان.
* أ . م علي صگر.
* أ . م ارتقاء يحيى.
* د . هشام مهدي.
* م . حلا يحيى.

**ثانياً: الثبات**

استخدمت الباحثات طريقة التجزئة النصفية حيث: تم حساب درجة الارتباط بين النصف الأول من الاستبانة والنصف الثاني وقد بلغت درجة معامل الارتباط بيرسون قبـل التعـديل (0.76) وبل درجة معامل الارتباط بيرسون بعد التعديل (0.79) من خلال استخدام معادل سيرمان براون.

**ثالثاً: تصحيح الاختبارات**

تم وضع بدائل للمقياس (خمس بدائل) وهي:

* تنطبق عليَّ تماماً.
* تنطبق عليَّ.
* أحياناً.
* لا تنطبق عليَّ.
* لا تنطبق عليَّ تماماً.

وبدرجات الايجابية (5-4-3-2-1) والسلبية (1-2-3-4-5).

**رابعاً: التطبيق**

طبقت الباحثات مقياس الثقة بالنفس على طالبات عينة البحث بتاريخ (18/4/2016).

**خامساً: الوسائل الاحصائية**

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية: -

1. الاختبار التائي لعينة واحدة.
2. الاختبار التائي لعينتين منفصلتين.
3. معامل ارتباط بيرسون.
4. معامل سيبرمان التصحيحية التي تستخدم في تعديل قيمة الثبات المستخدمة بطريقة التجزئة النصفية.

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

* عرض النتائج

لتحقيق الهدف الاول والذي يقيس على الكشف عن الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية للبنات واظهرت النتائج اجابات افراد العينة.

* متوسط حسابي (70,33).
* انحراف معياري (8,06).
* متوسط فرضي (65).

ومن خلال استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهرت القيمة المحسوبة (12،5) والمقارنة مع القيمة الجدولية (2) وكما موضح بالجدول (2).

جدول (2) يوضح المتوسط الحسابي والفرضي لعينة البحث والقيمة التائية.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المجموعة | العدد | المتوسط الفرضي | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t المحسوبة | قيمة t الجدولية | الدلالة |
|  | 60 | 65 | 70,33 | 7,06 | 5,12 | 2 | دالة |

لديهم تحقق بالنفس.

من خلال ملاحظة العينة والتي اظهرت بأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية لهذا يكون الطلبة عينة البحث بأن لديهم ثقة بالنفس، وتعزو الباحثات بأن تمت الطالبات بالثقة بالنفس جاء بتنمية الدروس الارشادية والتربوية التي في الكلية اذ ساهمت في نمو شخصياتهن وأصبحت الطالبات لديهن ثقة بالنفس عالية.

ومن خلال استخدام القيمة التائية لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق المعنوية بين الطالبات عينة البحث حسب المرحلة الدراسة فقد اظهرت النتائج ما يلي:

بالنسبة للمرحلة الاولى والبالغ عددهم (30) طالبة كان المتوسط الحسابي (69,8) والانحراف المعياري (8,58).

اما المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (30) طالبة فالمتوسط الحسابي (70,86) والانحراف المعياري (7,61) وباستخدام القانون التائي لعينتين مستقلتين ظهرت القيمة التائية المحسوبة (0.50) والقيمة الجدولية (2) وكما موضح في جدول (3) وبما ان القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية وهذا يدل عدم وجود فروق فردية معنوية في الثقة بالنفس لدى طالبات عينة لبحث حسب المرحلة الدراسية.

**الهدف الثاني:** التعرف على الثقة بالنفس لدى الطالبات حسب متغير الصف.

جدول (3) يوضح القيمة التائية لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق المعنوية للصفين الاول والثالث.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المجموعة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t المحسوبة | قيمة t الجدولية | الدلالة |
| الأولى | 30 | 69.8 | 8.58 | 0.50 | 2 | غير دالة |
| الثالث | 30 | 70.86 | 7.61 |

لا يوجد.

**الهدف الثالث:** التعرف على الثقة بالنفس لدى الطالبات حسب متغير القسم الدراسي.

جدول (4) يوضح القيمة التائية المحسوبة جدولياً مقارنة الفروق المعنوية بين طالبات عينة البحث حسب القسم الدراسي.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المجموعة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t المحسوبة | قيمة t الجدولية | الدلالة |
| فنية | 30 | 68.36 | 7.94 | -1.93 | 2 | غير دالة |
| الارشاد | 30 | 72.3 | 7.82 |

لا يوجد.

من خلال استخدام القيمة التائية لعينتين مستقلتين اظهرت النتائج ان قسم التربية الفنية وعددهم (30) طالبة كان المتوسط الحسابي 68.36 والانحراف المعياري 7.94 اما طالبات الارشاد التربوي والبالغ عددهم (30) طالبة ظهرت المتوسط الحسابي 72.3 والانحراف المعياري 7.82 فظهرت القيمة التائية المحسوبة -1.93 والقيمة الجدولية (2) وهذا يتبين ان القيمة التائية اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بمقياس الثقة بالنفس لدى الطالبات حسب القسم الدراسي وتعزو الباحثات هذا الى ان المواد في الكلية وبالذات المواد التربوية والنفسية تقريباً تكاد تكون متشابهة وهي تساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات.

الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثات:-

1. وجود ثقة بالنفس لدى طالبات التربية للبنات.
2. لا يوجد فروق في الثقة بالنفس بين طالبات المرحلة الاولى والثالثة.
3. لا يوجد فروق في مقياس الثقة بالنفس بين طالبات قسم الارشاد التربوي وقسم التربية الفنية.

التوصيات

1. ايجاد برامج ارشادية ونفسية تساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية للبنات.
2. الاهتمام بالمشاكل التي تحدث لدى الطالبات ومساعدة الطالبات لحل هذه المشاكل بأنفسهن لان هذا يعزز الثقة بالنفس.
3. عقد ندوات لذوي الطالبات وتوضيح بأنه يجب اعطاء دور للطالبة في المنزل يعزز من ثقتها بنفسها.
4. تطوير وتفعيل وحدة الارشاد التربوي في الكلية بحيث تستطيع ان تحتضن جميع الطالبات وتساهم في تعزيز الثقة لديهن.

المقترحات

تقترح الباحثات مجموعه من النقاط وكما يلي :

1. اجراء دراسة وصفية تقارن الثقة بالنفس بين طلاب كلية التربية وطالبات كلية التربية .
2. اجراء دراسة وصفية تقارن الثقة بالنفس بين طالبات المدن وطالبات القرى .
3. اجراء دراسة وصفية بين علاقة الثقة بالنفس والذكاء الاجتماعي.
4. اجراء دراسة وصفية بين علاقة الثقة بالنفس والذكاء الأكاديمي.

المصادر و المراجع

1-موسوعة علم النفس والتربية (2001: 57) الجزء الاول ماهية علم النفس، بيروت.

2-الدريعي ابراهيم 2008، الارشاد الجماعي (<http://bafree.net/forums/archive.index.php/t-73933.html>).

3-الاقصري، يوسف 2001، الثقة بالنفس، كيف تقوي ثقتك بنفسك امام الاخرين؟ دار الطائف للنشر والتوزيع، القاهرة.

4-أسعد، يوسف ب-ت، الثقة بالنفس، دار النهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة.

5-العنزي 2000، المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية ع3، مجلد 29.

6-البخاري، ابو عبد الله 1998، صحيح البخاري، بيت الافكار الدولية للنشر والتوزيع، الرياض.

7-ابن منظور، جمال الدين 2003، لسان العرب المجلد الاول والخامس عشر، الطبعة الاولى، دار الكتب العلمية، بيروت.

8-شروجر، سيدني 1990، مقياس الثقة بالنفس، ترجمة وتعريب عادل محمد.

9-محمد عادل 1990، مقياس الثقة بالنفس، مكتبة الانجلو المصرية، مختبر علم النفس الجامعة الاسلامية، مترجم عن (sgraugert 1990).

10-عوادة رنا 1990، احترام الذات والثقة بالنفس مجلة بلسم، مجموعة 26، ع 360، ص 58-59 .

11-بدران، عمرو 1990، كيف تبني ثقتك بنفسك مكتبة جزيرة الورد القاهرة.

12-الاحدب، ليلى 2005، الف باء الحب والجنس، سلسلة ما لا نعلمه لأولادنا، الطبعة الثانية.

13-سيبرت، سامويل 1999، قوة الاعتزاز بالنفس الطبعة الاولى، مكتبة جرير، السعودية.

14-كفافي، علاء الدين والنحال، ماسية وسالم مهير 2008، الارتقاء الانفعالي والاجتماعي لطفل الروضة، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.

15-الأغا، احسان 1997، البحث التربوي، غزة، مطبعة مقداد، الطبعة الثانية.

**الملاحق**

**الملحق رقم (1)**

**الموضوع: تحكيم استبيان**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

تقوم الباحثات بإجراء دراسة لنيل درجة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وهي بعنوان (الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية للبنات).

والآن بصدد تحكيم المقياس، وفي هذا المقام فإنها تتشرف بقيام سيادتكم بتحكيم أداة الدراسة، كما وتشكر حضرتكم جزيل الشكر وتثمن جهودكم البناءة في إسداء آرائكم وبيان تعليقاتكم الهادفة الاداة.

* **التعريف الإجرائي:**

"قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخـاذ القرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية فـي ضوء توكله على الله ـ سبحانه وتعالى" ـ

**الملحق (2)**

تحية طيبة:

تروم الباحثات اجراء دراسة بعنوان (الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية للبنات).

قامت الباحثات بتبني المقياس المعد من قبل الغامدي 2009، حيث عرف الغامدي الثقة بالنفس (مدى ادراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية، لذا نتأمل تفضلكم بالاطلاع على مكونات المقياس في ابعاده وفقراته راجين الحكم على صلاحيتها لقياس ما وضعت من اجله واقتراح التعديلات المناسبة لأية فقرة تحتاج الى التعديل او التغير، علماً ان بدائل الاجابة لكل فقرة هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي، أحياناً، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي تماماً).

**مقياس الثقة بالنفس**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الفقرات | صالحة | غير صالحة | | التعديل | |
| 1 | اتحدث بطلاقة امام الاخرين |  |  |  |  |  |
| 2 | اجد صعوبة في التعبير عما في داخلي |  |  |  |  |  |
| 3 | يرتجف صوتي اذا تحدثت امام مجموعة من الافراد |  |  |  |  |  |
| 4 | انسى بعض الكلمات اثناء القائي امام الاخرين |  |  |  |  |  |
| 5 | اشعر بالارتياح في الاماكن العامة |  |  |  |  |  |
| 6 | اشعر بضيق في التنفس اذا تحدثت امام الاخرين |  |  |  |  |  |
| 7 | لا احب المشاركة في اي موضوع بوجود الاخرين |  |  |  |  |  |
| 8 | احب المشاركة في الانشطة الاجتماعية |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الفقرات | صالحة | غير صالحة | | التعديل | |
| 9 | ارتبك عند التحدث امام مجموعة من الافراد |  |  |  |  |  |
| 10 | لا احب الاختلاط بالاخرين |  |  |  |  |  |
| 11 | اتقبل نقد الاخرين دون حساسية او غضب |  |  |  |  |  |
| 12 | اتصبب عرقاً اثناء حديثي امام الاخرين |  |  |  |  |  |
| 13 | احب التعرف على اصدقاء جدد |  |  |  |  |  |
| 14 | اشعر ان الاخرين اكثر تفوق مني |  |  |  |  |  |
| 15 | احب المشاركة في الرحلات الرسمية |  |  |  |  |  |
| 16 | اخشى الفشل في الحياة |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الفقرات | صالحة | غير صالحة | | التعديل | |
| 17 | لا اتنازل عن حقوقي وادافع عنها |  |  |  |  |  |
| 18 | اوافق زملائي دون تردد في كل الامور |  |  |  |  |  |
| 19 | اعتمد على الاخرين لحل مشكلاتي |  |  |  |  |  |
| 20 | لا اجد صعوبة في مواجهة اي مشكلة تواجهني |  |  |  |  |  |
| 21 | اختار صديقاتي بعد موافقة والدتي |  |  |  |  |  |
| 22 | اتمسك برأيي الذي اتخذه ولا اغيره |  |  |  |  |  |