

علاقة الثقة بالنفس بتقدير الذات لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

The relationship of Self-confidence to self esteem among students of the Institute of Sciences and Technical of Physical and Sport Activities .

محمد بن عطاء الله¹، رافع أحمد²

Mohamed benatallah¹, rafa ahmed²

¹ مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، mohamed.benatallah@univ-djelfa.dz

² مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر، a.rafa@univ-bouira.dz

تاريخ النشر: 2022/12/01

تاريخ القبول: 2022/08/23

تاريخ الاستلام: 2022/06/19

الملخص :

هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة وتطبيق مقياس الثقة بالنفس ومقياس تقدير الذات على عينة عشوائية قوامها (40) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة من خلال برنامج (spss) وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس وتقدير الذات، وعليه أوصى الباحثان بالعمل على تصميم برامج تساعد على تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، والعمل على تعزيز الثقة بالنفس لديهم، وكذا توفير الامكانيات والوسائل اللازمة لتفعيل الخدمات الإرشادية في المؤسسات التربوية في جميع الأطوار الدراسية.

- الكلمات المفتاحية : الثقة بالنفس، تقدير الذات، الطالب الجامعي.

Abstract: The present study aims to know the relationship between Self-confidence and self esteem of the students of the Institute of Sciences and Technical of Physical and Sport Activities at the University of Bouira, The two researchers used the descriptive approach to achieve the objectives of the study and the application of the self confidence scale and the self esteem on a random sample of 40 students, The results were summarized and analyzed using statistical analysis is social sciences program (spss), The results showed a statistically significant correlation between self confidence and self esteem, Accordingly Accordingly the researchers recommended Work on designing programs that help develop the self-confidence of university students, and work on enhancing their self-confidence, Providing the necessary capabilities and means to activate the extension services in educational institutions in all academic levels.

Keywords: self confidence ،self esteem ،university student.

1. مقدمة واشكالية الدراسة:

يعد موضوع الثقة بالنفس من بين المواضيع المثيرة للاهتمام، والتي لها علاقة مباشرة بشخصية الفرد، كما يعتبر من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة التي يعيش فيها (حسين، عينو، 2017، ص93)، فالثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية، وهي أساس كل نجاح وإنجاز، فتستطيع إنجاز أي شيء تريده إذا كنت تحتاجه بشدة، فليس هناك حدود لما يمكنك إنجازه، إلا القيود التي تفرضها على تفكيرك، لأن الفرد الوثاق بنفسه له أهدافه وخططه، وإن مفتاح الثقة بالنفس هو أن تحدد ماذا تريد وأن تتصرف وكأنك من المستحيل أن تفشل، فالخوف والشك هما العدوان الرئيسيان للنجاح والتفوق، فبدون ثقتك بنفسك لن تستطيع متابعة حياتك بشكل طبيعي، وعدم الثقة بالنفس تنتج من عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع المواقف الجديدة، كما أنه لا يستطيع وضع هدف لتحقيقه في الحياة (داود، 2015، ص115).

وجود الثقة بالنفس لدى الفرد تمنحه التوافق السوي والواقعية في التفكير والقدرة على تحمل المسؤولية وحل كل المشاكل التي تصادفه في حياته، وتعلمه مختلف القدرات العقلية والنفسية التي تساعد على التوافق الدراسي (العايب، بلخير، 2017، ص178)، حيث يعرف يوسف ميخائيل الثقة بالنفس بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وهو موقف غير عشوائي، بل هو موقف واع يفكر فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك من الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص، ويعرفها أيضا ابن القيم الجوزية (2002) أنها ستكون يستند إلى أدلة وأمرات يسكن القلب إلها فكلما قويت تلك الأمارات قويت الثقة بالنفس واستحكمت ولا سيما كثرة التجارب وصدق الفراسة، واللفظة كأنها من الوثاق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلًا عليه وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه (بن نجمة، 2019، ص2018).

ونجد أن من الأبعاد الأساسية في الشخصية الانسانية تقدير الذات، فهو يؤثر ويوجه سلوك الأفراد بشكل كبير، سواء إلى الإيجابية أو إلى السلبية في التعامل مع الذات وقدراتها أو مع الآخرين، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير

الذات لديهم مرتفعا وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحوها يكون تقدير الذات لديهم منخفضا، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو، فهو موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد ويعكس مدى إحساسهم بقيمتهم وكفاءتهم (بن درف، مكي، 2020، ص144)، ويعد تقدير الذات من المفاهيم الأساسية لنظرية العلاج العقلي العاطفي، حيث يميز "أليس" بين تقدير الذات ومفهوم الثقة بالنفس، فهذان المفهومان يبنيان على أساس تحصيل أو انجاز الفرد (الأسود، شرقي، 2017، ص122).

حيث يعرف بطرس (2008، ص485) تقدير الذات أنه مجموعة من القيم والتفكيرات والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا، فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك وكيف تشعر تجاهها، ويعتبره البعض عملية تقييم يقوم بها الفرد تجاه ذاته ويعبر فيها عن مدى قبوله لنفسه، مشيرا الى درجة النجاح التي حققها، وعرفها روجر أنها تلك الادراكات والاتجاهات التي يشكلها الفرد عن نفسه من خلال نفاعله مع البيئة التي يعيش فيها وفق معايير وقيم مرتبطة بتلك الادراكات هذا من أجل اشباع حاجاته المتعددة والمرتبطة بدافع وهو تحقيق وتأكيد الذات أو الرفع من قيمتها (مهدي، 2016، ص108).

وتذكر ديب (2014، ص18) أن تقدير الذات مطلب حيوي وشرعي يطمح له جميع الناس للصمود في مجتمع يسوده التنافس يوما بعد يوم، إذ تستمر الحاجة إليه يوما بعد يوم، إذ تستمر الحاجة إليه مدى الحياة، فهو الذي يعيننا على حسن التصرف أمام صعوبات الحياة ويجعلنا نشعر بالرضا والارتياح النفسي، ولأهميته نال الكثير من الاهتمام في مختلف الدراسات النفسية والتربوية والأعمال السياسية، كما أشار عبود وكامل (2020، ص3) أن الثقة بالنفس أحد السمات الشخصية، وهي ناتجة عن التوافق النفسي والتقدير الذاتي المرتفع، فإن النفس تكون دافع للفرد في كل نشاط أو عمل يقوم به ولها الأثر الكبير في تحقيق عدة مكاسب ولها انعكاسا نفسيا ايجابيا لتحقيق النجاح، حيث يكون الفرد أكثر قدرة على التأثير بالآخرين وله القدرة على مواجهة مشكلات الحياة أو التحديات والقدرة على مواجهتها، ومن خلال ما سبق تم طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلبة عند مستوى الدلالة 0.05؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلبة عند مستوى الدلالة 0.05.

3. أهداف البحث:

هدف البحث الحالي للتعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس بأبعادها (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد لفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) مع تقدير الذات لدى الطلبة.

4. مصطلحات الدراسة:

1.4. الثقة بالنفس:

هي الإدراك والتصور الإيجابي للفرد معرفته الحقيقية لمستوى قدراته، مواهبه، استعداداته، طاقاته، مهاراته، وكفاءته في التكيف مع الأحداث والمواقف بشكل جيد وفعال (حسين، عينو، 2017، ص95).

وهي مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة (سراية، 2014، ص164).

والتعريف الإجرائي للثقة بالنفس في الدراسة الحالية هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة.

2.4. تقدير الذات:

هو ما يعتقد الفرد من أفكار ومشاعر، إما مخاوف ووجهات نظر عن نفسه وما يكون عليه وهي تمثل صورة الفرد لنفسه (مهدي، 2016، ص109).

وهو عملية مستمرة يقيم بها الفرد ذاته (نفسه) من حيث قدراته ومستويات أدائه وكذا طموحاته وأهميته، وقد يقارن نفسه بغيره من أجل ذلك، وهو يهدف إلى نيل احترام الآخرين واحترامه لذاته، مما يساعده على الثقة بالنفس ومواجهة التحديات، وتقدير الذات حسب Meak يظهر حتى في مرحلة الطفولة (بدر، 2016، ص400).

والتعريف الإجرائي لتقدير الذات في الدراسة الحالية هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة.

3.4. الطالب الجامعي:

هو الطالب المتحصل على شهادة البكالوريا والذي تتوفر فيه الشروط العلمية والفكرية التي تؤهله للالتحاق بإحدى مؤسسات التعليم العالي (بن الدين، 2015، ص117).

ويعرفه الباحثان أنه الشخص الحائز على شهادة البكالوريا وانتقل إلى الجامعة لتلقي التكوين في أحد التخصصات التي تناسب ميوله ورغباته حتى يكون قادرا تقلد وظيفته مستقبلا على أكمل وجه بما يخدم مجتمعه.

5. الدراسات المرتبطة بالبحث:

1.5. المحور الأول:

* دراسة حسين لامية وعينو عبد الله (2017) بعنوان " تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط بمدينة سعيدة" بهدف التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط، حيث انتهج الباحثان المنهج الشبه تجريبي على عينة قوامها 36 تلميذا، كما اعتمد الباحثان على مقياس الثقة بالنفس لإيزنك والبرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس من اعداد الباحثان، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحثان الى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي مما دل على فاعلية البرنامج في تنمية الثقة بالنفس، وعليه أوصى الباحثان باستخدام أداة قياس الثقة بالنفس وتطوير برنامج استراتيجيات لتنمية الثقة بالنفس، واستفادة الأساتذة وأولياء التلاميذ في معرفة مستوى الثقة بالنفس وكيفية التعامل مع التلاميذ لرفع مستوى ثقتهم بأنفسهم وكذلك الوقوف أما العوامل التي تقف وراء ضعف الثقة بالنفس.

* دراسة لموشي حياة (2016) بعنوان "قلق الامتحان وعلاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ على امتحان البكالوريا"، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، وكذا البحث في طبيعة الفروق حسب الجنس في مستوى متغيري الدراسة، حيث انتهجت

الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها (135) تلميذا، (41) ذكرا و (94) أنثى، من مختلف التخصصات، واعتمدت الباحثة مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر ومقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصلت الباحثة الى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان والثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، ووجود فروق في كل نت الثقة بالنفس ومستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا تعزى لمُتغير الجنس وذلك لصالح الذكور، وعليه أوصت الباحثة بتعزيز وتدعيم الثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال المحاضرات التي يلقيها المعلمين على تلاميذهم، وتوجيه التلاميذ نحو العادات الدراسية السليمة وتقسيم المادة وفق برنامج زمني معين، وكذا تدريب التلميذ على اداء بعض الامتحانات التجريبية لكسر الحاجز النفسي بينه وبينها وخلق بيئة آمنة غير مهددة من قبل المعلمين أثناء تأدية الامتحان.

* دراسة عواريب لخضر وعميرات فاطمة (2016) بعنوان "أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين" هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي قائم الإرشاد المتمركز حول العميل لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، حيث انتج الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 24 طالبا تحصلوا على أدنى الدرجات في مقياس الثقة بالنفس (08) ذكور و (16) إناث، كما اعتمد الباحثان على مقياس الثقة بالنفس من اعداد الباحثة والبرنامج الإرشادي من اعداد الباحثة، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحثان الى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج، وكذلك بالنسبة للمجموعة البعدي والتبعي، في حين لا توجد فروق في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة، وعليه أوصى الباحثان بضرورة العناية أكثر بطلبة السنة الأولى جامعي وذلك من خلال اقامة ندوات واجتماعات تعمل على توضيح طبيعة المرحلة الجامعية ودورها في مستقبل الطالب، مع توضيح جميع المسارات الجامعية المتوفرة لديهم.

2.5. المحور الثاني:

* دراسة شرقي حورية (2020) بعنوان "تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية والضبط النفسي لدى متعلمي الطور الثانوي (التلاميذ المقبلين على اجتياز البكالوريا)"

حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر تقدير الذات على الصلابة النفسية ومركز الضبط لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي (القسم النهائي)، حيث انتهجت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (513) تلميذ وتلميذة ببعض ثانويات المدينة، واستخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات لـ Cooper Smith ومقياس الصلابة النفسية لـ عماد مخيمر، ومقياس مركز الضبط لـ Rotter، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مستوى متوسط من تقدير الذات والصلابة النفسي، أفراد عينة الدراسة يميلون للاعتقاد في الضبط الخارجي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس وإعادة لدى عينة الدراس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة ما عدى محور تقدير الذات العام حيث جاء الفرق لصالح العلميين، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس وإعادة لدى عينة الدراسة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة ما عدى محور التحدي حيث جاء الفرق لصالح العلميين، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط تبعاً لمتغير الجنس والتخصص وإعادة لدى عينة الدراسة، وعليه أوصت الباحثة بإعداد برامج إرشادية لزيادة تقدير الذات والصلابة النفسية لدى التلاميذ من بداية المرحلة الثانوية، وكذا إعداد ندوات للأساتذة لتوعيتهم بمرحلة المراهقة وأهمية تطوير السمات الشخصية للتلاميذ كون أن الأستاذ يعد من النماذج التي يقتدي بها التلميذ.

* دراسة بن درف سماعيل ومكي محمد (2020) بعنوان "تقدير الذات في بيئة العمل"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات في بيئة العمل في ظل متغير الأقدمية المهنية، حيث انتهج الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 225 من الممرضين العاملين بالمصالح الاستشفائي بمؤسسات الصحة العمومية لولاية مستغانم (128 ذكور، 97 إناث) اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة، كما اعتمد الباحثان على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل الباحثان إلى النتائج التالية: للممرضين العاملين بمؤسسات الصحة العمومية درجة متدنية من تقدير الذات، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى

الممرضين العاملين بمؤسسات الصحة العمومية تبعاً لمتغير الأقدمية المهنية، وعليه أوصى الباحثان تزويد جميع المؤسسات العمومية الاستشفائية باختصاصين في علم النفس الصحة أو علم النفس العيادي من أجل متابعة الممرضين وتزويدهم باستشارات نفسية دورية خاصة الذين تجاوزوا الـ5 سنوات من الأقدمية، وتحسين برامج التدريس مع ادراج مقياس الصحة النفسية ضمن برنامج التكوين القاعدي للممرضين.

* دراسة حورية بدر (2016) بعنوان "تقدير الذات وعلاقته بالنضج المهني" هدف الى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والنضج المهني لدى الطلبة الجامعيين، حيث استخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات للدكتور عادل عبد الله محمد، واختبار النضج المهني لكريتس "Crites" على عينة قوامها 100 طالبا (65 ذكورا، 35 إناث)، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصلت الباحثة الى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تقدير الذات والنضج المهني لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة ذوي تقدير الذات المتدني وذوي تقدير الذات العالي من حيث النضج المهني، لا يوجد فرق دال احصائيا بين طلبة السنوات الأولى الجامعي وطلبة السنوات النهائية من حيث النضج المهني، لا يوجد فرق دال احصائيا بين الجنسين من الطلبة من حيث تقدير الذات، ومن حيث النضج المهني، وعليه أوصت الباحثة بالعمل على تحسين المكانة الاجتماعية لبعض المهن حتى لا يتأثر اختيار التلميذ الدراسي بالقيمة الاجتماعية للمهن، إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة مثل مناطق مختلفة، مراحل تعليمية مختلفة، لتقديم صورة أكمل للعلاقة بين هذه المتغيرات.

6. منهجية الدراسة:

1.6. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، ويشير سليمان (2014، ص96) أنه يستحسن قبل البدئ في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه مثلا (مقياس الثقة بالنفس، مقياس تقدير الذات)، حيث قمنا بإجراء دراستنا الاستطلاعية (مجموعة من الخطوات الاستطلاعية)

على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للاطلاع والتعرف على خبايا الموضوع محل الدراسة، والصعوبات المحتملة التي قد تعترض الباحثين خلال تطبيق ادوات البحث للعمل على تداركها.

وكانت أهم الخطوات الاستطلاعية كما يلي: الخطوة الاستطلاعية الأولى وكانت على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة مكان إجراء هذا البحث بهدف ضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليهم الدراسة، ثم الخطوة الاستطلاعية الثانية بهدف تحديد وضبط الوقت المناسب لتطبيق المقياسين مع الطلبة أفراد عينة الدراسة، والخطوة الاستطلاعية الثالثة التي كانت لتوزيع وتطبيق مقياسي الثقة بالنفس وتقدير الذات على الطلبة أفراد العينة.

2.6. الدراسة الأساسية

* المنهج العلمي المتبع:

نظرا لطبيعة موضوع الدراسة ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة وتشخيصها بات من الضروري استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لمناسبتها هدف الدراسة الحالية وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة.

* مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث في الدراسة الحالية في جميع الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

* عينة البحث:

يشير السعداوي والجناي (2013، ص33) أن العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها، أو هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها على المجتمع الذي سحبت منه العينة، فيجب أن تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي بأكمله، حيث قدر حجم العينة في هذه الدراسة ب40 طالبا من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

* متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع سواء بشكل إيجابي أو سلبي بحيث أنه بظهور المتغير المستقل والتغير فيه يحدث تغير في المتغير التابع (راضي، 2015، ص103)، وتمثل في هذا البحث في: الثقة بالنفس.

- المتغير التابع:

ويسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة وهو ينتج من أثر المتغير المستقل، أي أن قيمة هذا المتغير تتأثر بتغير قيمة المتغير المستقل (منسى، الشريف، 2014، ص14)، وتمثل في هذا البحث في: تقدير الذات.

* مجالات البحث:

- المجال البشري: يمثل عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة البويرة والبالغ عددهم 40 طالبا.

- المجال المكاني: يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة، حيث أجريت دراستنا هذه على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أكلي محند أولحاج بالبويرة.

- المجال الزمني: يمثل الفترة الزمنية التي تم فيها إنجاز هذه الدراسة، حيث تمت خلال الموسم الدراسي 2021/2022.

* أدوات الدراسة:

- مقياس الثقة بالنفس:

تم اعتماد مقياس الثقة بالنفس الذي قام بتكليفه وتقنيته على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة (ناصر باي، منصور، رافع، 2018)، حيث يتكون المقياس من (48) فقرة موزعة على ستة أبعاد وفق سلم خماسي التدرج (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، يتم جمع درجات كل العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي (240)، أما الدرجة الدنيا فهي مقدره بـ (48).

- مقياس تقدير الذات:

تم اعتماد مقياس تقدير الذات الذي طبقته في البيئة الجزائرية "شرقي حورية (2019/2020)" في دراستها بعنوان "تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية والضبط النفسي لدى متعلمي الطور الثانوي (التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا)". حيث يتكون المقياس (26) عبارة موزعة على أربع أبعاد (بعد تقدير الذات العام 12 عبارة، بعد تقدير الذات الاجتماعي 4 عبارات، بعد تقدير الذات الأسري 06 عبارات، بعد تقدير الذات المدرسي 03 عبارات)، ويتضمن المقياس ثلاث بدائل (لا، قليلا، كثيرا) تعطى الدرجات التالية (0، 1، 2) بالترتيب، بالنسبة للعبارات الايجابية، والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0) و (52).

* الأساليب الإحصائية:

استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ذا الإصدار: IBM SPSS V23 وفي ما يلي نذكر المعادلات التي تم حسابها من خلال برنامج (SPSS):

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون):

يخص العلاقة بين متغيرين وليس مهما أيهما يكون المتغير التابع و أيهما المستقل (البلداوي، 2007، ص169).

7. عرض وتحليل النتائج:

1.7. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة:

"توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية".

(01) الجدول

يبين العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلبة

مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس تقدير الذات	مقياس الثقة بالنفس
0.05	0.632	40	مقياس تقدير الذات	بعد الطلاقة اللغوية
	0.734			بعد الاستقلالية
	0.638			البعد الفيزيولوجي
	0.746			البعد النفسي
	0.571			البعد الاجتماعي
	0.396			البعد الأكاديمي
	0.672			مقياس الثقة بالنفس ككل

من إعداد الباحثين

2.7. المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول (01) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد لفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) ومقياس تقدير الذات لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة، حيث بلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (بين أبعاد مقياس الثقة بالنفس ومقياس تقدير الذات)، (0.632)، (0.743)، (0.638)، (0.746)، (0.571)، (0.396) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، وكذا وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين مقياس الثقة بالنفس ككل ومقياس تقدير الذات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.672) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

حيث تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج عدة دراسات أخرى في علاقة الثقة بالنفس بمتغيرات أخرى، رغم عدم وجود دراسات تطرقت للعلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات في حدود اطلاع الباحثين، إذ نجد على سبيل المثال دراسة (الهادي سرية،

(2014) التي سعت للكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، ودراسة (حسين، عينو، 2017) التي هدفت الى تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط من خلال برنامج إرشادي من تصميم وإعداد الباحثين، والذي أظهر فاعليته في تنمية الثقة بالنفس، وأيضاً دراسة (شريك ويزة، 2017) حيث سعت من خلال دراستها الى التعرف على مستوى الثقة بالنفس مع معرفة نوع العلاقة الموجودة بين الثقة بالنفس والدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي، ودراسة (الموشي حياة، 2016) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

حيث أن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في الحياة العامة الفرد حيث أنها تعتبر من أبرز عوامل الشخصية ومؤشراً للتوافق وتكيف الفرد مع ظروف الحياة المحيطة بشكل يضمن الحياة السعيدة والكرامة والرضا فهي تمثل حاجة نفسية وجب اشباعها لتحقيق التكامل الذي يسعى له الانسان باختلاف الجنس والسن والمستوى الاجتماعي، والتي يكتسبها من خلال مراحل نموه (عواريب، عميرات، 2016، ص262)، وهي اعتقاد الشخص بأن لديه الموارد الداخلية والقدرات اللازمة لتحقيق النجاح (قديفة، حشايشي، 2019، ص456)، فالثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية وهي أساس كل نجاح وانجاز فتستطيع انجاز أي شيء تريده إذا كنت تحتاجه بشدة، فليست هناك حدود لما يمكن انجازه، الا القيود التي تفرضها على تفكيرك، لأن الفرد الواثق بنفسه له أهدافه وخططهن وغن مفتاح الثقة بالنفس هو أن تحدد ما تريد وأن تتصرف وكأنك من المستحيل أن تفشل، وإن الشك والخوف هما العدوان الرئيسيان لكل نجاح وتفوق، فبدون ثقتك بنفسك لن تستطيع متابعة حياتك بشكل طبيعي، وعدم الثقة بالنفس تنتج من عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع المواقف الجديدة، كما لا يستطيع وضع هدف يسعى لتحقيقه في الحياة (داود، 2015، ص115).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية أيضاً مع نتائج عدة دراسات أخرى تطرقت إلى علاقة تقدير الذات بمتغيرات أخرى، رغم عدم وجود دراسات تطرقت للعلاقة بين تقدير الذات والثقة بالنفس في حدود اطلاع الباحثين، كدراسة (عليوة، بوسحابة، 2017) التي

سعت لمعرفة العلاقة بين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ودراسة (بدره، 2016) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والنضج المهني لدى الطالب الجامعي، وأيضا دراسة (عون، بورز، علة، 2018) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

إذ يعتبر تقدير الذات ميزة أساسية في شخصية الفرد، فهو يؤثر على سلوكنا وعلى أحاسيسنا وعلى قدراتنا التكيفية، وتظهر الحاجة إلى التقدير الايجابي للذات من بين الحاجات الحيوية للفرد، وأي قصور في هذه الحاجة يترتب عنه مشكلات نفسية كثيرة (ديب، 2014، ص23)، ويشير (بطرس، 2008، ص481) أن الثقة بالنفس والتقدير الايجابي للذات عوامل أساسية لمقدرة الفرد على تخطي الصعوبات والاستمرار بخطى ثابتة، فهو يولد الشعور بالراحة النفسية والقدرة على تحقيق الطموحات الخاصة بالفرد نفسه وبذلك يحافظ على حقوقه ويمنع تراكم المشاعر السلبية والتوتر والكآبة، ووهنا يشير (منصوري، وناس، علوان، 2017، ص137) أن الطالب الذي يتمتع بالصحة النفسية يكون متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع زملائه ومع الآخرين، ويكون قادر على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة المستقبلية وتكون شخصيته متكاملة سوية، وأشار (العرباوي، 2020، ص82) أن من مظاهر الصحة النفسية للتلميذ أنه يكون قادرا على الثقة بنفسه وكذلك يقدر علاقته بالآخرين أي أصدقائه في المدرسة ومدى تقديرهم له، فصحة الإنسان النفسية لاتقل أهمية عن صحته الجسمية وتعتبر عنصرا هاما لتحقيق أهداف الحياة وغاياتها وفي مواجهة مشاقها وصعوباتها (ملياني، مجادي، دهينة، 2021، ص442).

كما ذكرت (بوجلal، بن عمور، 2021، ص444) أن تقدير الذات مفتاح الشخصية السوية ووسيلة الفرد الى النجاح في كثير من مجالات الحياة، فهو يعبر عن تقييم الفرد لنفسه وقدراته سواء بالإيجاب أو السلب، وهذا انطلاقا من اتجاهاته نحو نفسه واتجاهات الآخرين نحوه.

خاتمة:

تعتبر الثقة بالنفس عملية التوافق والانسجام بين أبعاد شخصية الفرد، وهي رؤية الشخص لنفسه ورؤية الآخرين له كما هو على حقيقته، فإن رأى الشخص نفسه أو شعر بذاته أكثر من حقيقته أو أكثر مما يراه الناس أصابه الشعور بالعظمة ومما يصاحبه من غرور وتعالى، وإن رأى الشخص نفسه وشعر بذاته أقل من حقيقته أصابه الشعور بالنقص، وما يصاحبه من قلق وخجل، فالثقة بالنفس تجعل الطالب يؤمن بقدراته وإمكاناته وتدفعه نحو تحقيق أهدافه وطموحاته، كما تجعله يقدر ذاته ويحترمها، وتولد لديه الشعور بالفخر والانجاز والشعور بالرضى، وأيضا يتجنب مسببات الشعور بالنقص والافخاق، وما قد تخلقه من مشاكل نفسية لدى الفرد، وعليه أوصى الباحثان:

- العمل على تقديم خدمات الإرشاد النفسي والتربوي لدى الطلبة، مع الاهتمام بالبرامج الإرشادية لتنمية مهاراتهم وعلاج عديد المشكلات التي قد يعانون منها خلال فترة تكوينهم الجامعي.
- تصميم برامج تساعد على تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، والعمل على تعزيز الثقة بالنفس لديهم.
- العمل على توفير الامكانيات والوسائل اللازمة لتفعيل الخدمات الارشادية في المؤسسات التربوية في جميع الأطوار الدراسية.
- إجراء دراسات مماثلة لتقدير الذات وعلاقته مع متغيرات أخرى كالصحة النفسية، الصلابة النفسية، أنماط الشخصية، وعلى عينات مختلفة.

المراجع:

- ديب، فتيحة، (2014)، أهمية تقدير الذات في حياة الفرد، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (17)، 17-24.
- الأسود، الزهرة و شرقي، حياة، (2017)، فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 05 (01)، 120-141.
- داود، شفيقة، (2015)، العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (12)، 114-129.
- مهدي، يوسف عشيرة، (2016)، العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى تلاميذ أقسام رياضية ودراسة، مجلة المنظومة الرياضية، 03(01)، 102-118.
- بدر، حورية. (2016) ، تقدير الذات وعلاقته بالنضج المهني، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (26)، 397-414.
- بن نجمة، نور الدين، (2019) ، أثر برنامج إرشادي نفسي أثناء حصص التربية البدنية والرياضية لرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط، مجلة الابداع الرياضي، 10(01)، 211-230.
- العرابوي، سحنون، (2020)، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، مجلة الابداع الرياضي، 11(02)، 81-105.
- بوجلال، سهيلة وبن عمور، جميلة. (2021). الاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة الابداع الرياضي، 12(01)، 443-461.
- مصطفى، مجادي ومليني، عبد الكريم ودهينة، محمد رضوان، (2021)، دور ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط، مجلة الابداع الرياضي، 12(01)، 440-453.
- قذيفة، يحي وحشايشي، عبد الوهاب، (2019)، التصور العقلي وعلاقته بالرياضة لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال، مجلة الابداع الرياضي، 10(02)، 455-473.

- بن درف، سماعين ومكي، محمد، (2020)، تقدير الذات في بيئة العمل، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 12(03)، 143-158.
- بطرس، حافظ بطرس، (2008)، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- العايب، كلثوم وبلخير، رشيد، (2017)، الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط، مجلة المرشد، 07(01)، 178-185.
- حسين، لامية وعينو، عبد الله، (2017)، تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط بمدينة سعيدة، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، 13(13)، 92-111.
- داود، شفيقة، (2015)، العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 12(12)، 114-129.
- بن الدين، كمال، (2015)، واقع محددات ممارسة طلبة الأحياء الجامعية للأنشطة البدنية والرياضية، مجلة المنظومة الرياضية، 02(01)، 111-133.
- منصور، نبيل ووناس، عبد الله وعلوان، رفيق، 2017، الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مجلة المنظومة الرياضية، 04(01)، 133-155.
- عبود، هيام سعدون وكامل، ايهاب نافع، (2020)، أثر برنامج تدريبي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبات من ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة التميز، 02(02)، 01-20.
- البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد، (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي (ط1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- سليمان، عبد الرحمان سيد، (2014). مناهج البحث، عالم الكتب.
- السعداوي، محسن علي والجنابي، سلمان الحاج. (2013). أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- سراية، الهادي، (2014)، الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 15(15)، 161-172.

- راضي، محمد سامي، (2015)، منهج البحث العلمي في المجال الاداري، الإسكندرية، دار التعليم الجامعي للطباعة والنشر والتوزيع.
- منسى، محمود والشريف، خالد حسن، (2014)، التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برنامج (spss)، الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة.