



جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع

الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاهل لدى الطلبة المقبلين على التخرج

–دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة–

– تحت إشراف الدكتور:

* علوان رفيق

– من إعداد الطالب:

* بوملاح اسامة

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ
فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِئْتِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحَقْنِي بِالصَّالِحِينَ ﴾



سورة يوسف

الآية (101)

شكر وندم

﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾

سورة يوسف الآية: 12

بعد شكرنا لله تعالى على فضله ومنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم

والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام

على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين

توجه بخالص الشكر إلى من كان سندنا في مشوارنا الجامعي

إلى الدكتور "علوان رفيق" والدكتور "منصوري نبيل" اللذان تابعا

عملنا هذا، ولم يخلا علينا بنصائحهما، القيمة والمفيدة، ولم يخلا علينا بوقتهما

الثمين، فشكرا كل الشكر والامتنان

وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية

إلى كل من أمد لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد

ألف تحية وشكر

إسامة

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين حينئذ

وسيدنا محمد عليه أشرف الصلاة وأزكى التسليم

أما بعد أهدي هذا العمل المتواضع:

إلى التي سهرت من أجل رعائتي وربتي نعم التربية فلم أرى أمامي سواها أمي الغالية حفظها الله واطال
عمرها ...

إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وكان لي درع أمان أحتمي به في نائبات الزمان وتحمل
عبيء الحياة حتى لأحس بالحرمان أبي الغالي حفظه الله ...

إلى كل أفراد عائلتي كبيرهم وصغيرهم

إلى سندي في المعهد الدكتور منصورى نبيل مع تمنياتي له بمزيد من النجاح والرقى

إلى الأستاذة ناصر باي كريمة التي تابعت هذا العمل خطوة بخطوة وكان لها كل الفضل في إنجازه

إلى كل دكاترة وأساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل زملائي طلبة سنة ثانية ماستر الذين شاركوا في نجاح هذا العمل المتواضع وخاصة رفاقا المدرب فوج تروي

إلى كل زملائي في المعهد

إلى كل أصدقاء الطفولة الذين عشت معهم أحلى وأزهى الأوقات

إلى كل من ساهم ولو بحرف في إنجاز هذا العمل المتواضع

إلى من له مكانة في قلبي

إلى من لم تسعني هذه الورقة أن أذكر أسماءهم

إلى كل هؤلاء

اسامة



مِنْهُ الْبَقِيَّةُ

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ذ	- قائمة الجداول.
ز	- قائمة الأشكال.
ش	- ملخص البحث.
ض	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
04	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
05	4- أهمية البحث.
06	5- أهداف البحث.
06	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
09	- تمهيد.
المحور الأول: الثقة بالنفس.	
10	1- الثقة بالنفس.
10	1-1- مفهوم الثقة بالنفس.
10	2-1- أهمية الثقة بالنفس.
11	3-1- مكونات الثقة بالنفس.
12	4-1- مظاهر الثقة بالنفس.
12	5-1- مقومات الثقة بالنفس.
13	6-1- مراحل الثقة بالنفس.

13	7-1- النظريات المفسرة للثقة بالنفس.
13	1-7-1- نظرية التحليل النفسي.
14	2-7-1- النظرية الإنسانية.
14	3-7-1- النظرية الاجتماعية.
14	4-7-1- النظرية المعرفية.
15	8-1- ضعف الثقة بالنفس.
15	9-1- مظاهر ضعف الثقة بالنفس.
16	10-1- أسباب ضعف الثقة بالنفس.
16	11-1- خطوات بناء الثقة بالنفس.
17	12-1- الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
17	1-12-1- تأثير الثقة بالنفس على الشخصية الطلبة.
17	2-12-1- مظاهر الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
المحور الثاني: درجة التفاؤل.	
18	2- درجة التفاؤل.
18	1-2- تعريف التفاؤل.
19	2-2- أنواع التفاؤل والتشاؤم.
19	1-2-2- التفاؤل غير الواقعي.
20	2-2-2- التفاؤل الديناميكي.
21	3-2-2- التفاؤل المقارن.
21	3-2- العوامل المحددة للتفاؤل.
21	1-3-2- العوامل البيولوجية.
21	2-3-2- العوامل الاجتماعية.
21	3-3-2- المواقف الاجتماعية المفاجئة.
21	4-3-2- مستوى التدين.
21	4-2- النظريات المفسرة للتفاؤل.
21	1-4-2- نظرية التحليل النفسي.
22	2-4-2- النظرية المعرفية.
23	3-4-2- النظرية السلوكية.

24	4-4-2- نظرية السمات.
24	5-4-2- نظرية الأنماط.
المحور الثالث: التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.	
25	3- التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
25	1-3- نبذة تاريخية.
25	2-3- الكفاءات في التربية البدنية والرياضية.
26	1-2-3- الكفاءات المهنية.
26	2-2-3- الكفاءات الشخصية.
27	3-3- نظرية تحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية.
28	4-3- مراحل التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية.
29	5-3- أهمية التكوين المتعلق بالتربية البدنية والرياضية في التشريع الجزائري.
30	6-3- تقديم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية i.s.t.a.p.s جامعة البويرة.
30	1-6-3- تقديم.
30	2-6-3- زوم حول التكوين في القانون الخاص.
32	- خلاصة.
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
34	- تمهيد.
35	1- الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس.
35	1-1- دراسة ناصر باي كريمة، رافع احمد 2016-2017.
35	2-1- دراسة بلال نجمة (2013/2014)
36	3-1- دراسة عبد الله عادل راغب شراب (2013).
37	4-1- دراسة عواد بن صغير العنزي (2012).
38	5-1- دراسة سمية مصطفى رجب علي (2008/2009).
39	6-1- دراسة وداد بن أحمد محمد الوشيلي (2008).
40	7-1- دراسة سعود بن شايش العنزي (2003).
41	2- الدراسات التي تناولت درجة التفاؤل.
41	1-2- دراسة نهدي سعاد (2015).
41	2-2- دراسة عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني (2013).

43	3-2- دراسة نوال خالد حسن نصر الله (2008).
44	3- التعليق على الدراسات.
45	4- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.
46	- خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث والاجراءات الميدانية.	
49	- تمهيد.
50	1- الدراسة الاستطلاعية.
50	2- الدراسة الأساسية.
50	1-2- منهج الدراسة.
51	2-2- متغيرات الدراسة.
51	3-2- مجتمع الدراسة.
51	4-2- عينة الدراسة.
51	5-2- مجالات البحث.
51	2-5-1- المجال البشري.
51	2-5-2- المجال المكاني.
51	2-5-3- المجال الزمني.
52	6-2- أدوات البحث.
52	2-6-1- مقياس الثقة بالنفس.
54	2-6-2- مقياس التفاؤل والتشاؤم.
55	7-2- الوسائل الإحصائية.
57	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
59	- تمهيد.
60	1- عرض وتحليل النتائج.
61	1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
67	2-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
68	3-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.

75	2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
75	1-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية.
75	1-1-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
77	2-1-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
78	3-1-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
79	2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.
80	- خلاصة.
81	- الاستنتاج العام.
83	- الخاتمة.
86	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- الببليوغرافيا.
-	- الملاحق.
-	- الملحق رقم (01): مجتمع الدراسة.
-	- الملحق رقم (02): مجتمع الدراسة.
-	- الملحق رقم (03): مقياس الثقة بالنفس.
-	- الملحق رقم (04): مقياس درجة التفاؤل.
-	- الملحق رقم (05): نتائج الدراسة.
-	- الملحق رقم (06): نتائج المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج spss.
-	- الملحق رقم (07): قيم معامل الارتباط بيرسون المجدولة.



ପ୍ରଶାସନୀୟ ବିଷୟ

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.		
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.		
01	نمو التفاؤل التشاؤم وتطوره كسمة من سمات الخلق الفمي	22
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.		
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
02	توزيع العبارات السالبة والموجبة على أبعاد مقياس الثقة بالنفس.	52
03	درجات الأبعاد ودرجة مقياس الثقة بالنفس.	53
04	درجات المقياس الفرعي للتفاؤل.	54
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
05	نتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".	60
06	نتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".	61
07	نتائج البعد الثالث "بعد الفيزيولوجي".	62
08	نتائج البعد الرابع "بعد النفسي".	63
09	نتائج البعد الخامس "بعد الاجتماعي".	64
10	نتائج البعد السادس "بعد الأكاديمي".	65
11	نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.	66
12	نتائج مقياس التفاؤل.	67
13	العلاقة بين بعد الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل.	68
14	العلاقة بين بعد الاستقلالية ودرجة التفاؤل.	69
15	العلاقة بين البعد الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل.	70
16	العلاقة بين البعد النفسي ودرجة التفاؤل.	71
17	العلاقة بين البعد الاجتماعي ودرجة التفاؤل.	72
18	العلاقة بين البعد الأكاديمي ودرجة التفاؤل.	73
19	الذي يمثل العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل.	74
20	مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	79



قائمة الاشكال

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.		
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.		
01	تقسيم more للتفاوت الديناميكي والسمات المتدرجة منها.	20
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
02	التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".	60
03	التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".	61
04	التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "بعد الفيزيولوجي".	62
05	التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع "بعد النفسي".	63
06	التمثيل البياني لنتائج البعد الخامس "بعد الاجتماعي".	64
07	التمثيل البياني لنتائج البعد السادس "بعد الأكاديمي".	65
08	التمثيل البياني لنتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.	66
09	التمثيل البياني لنتائج مقياس التفاؤل.	67
10	التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين بعد الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل.	68
11	التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين بعد الاستقلالية ودرجة التفاؤل.	69
12	التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل.	70
13	التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد النفسي ودرجة التفاؤل.	71
14	التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد الاجتماعي ودرجة التفاؤل.	72
15	التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد الأكاديمي ودرجة التفاؤل.	73
16	التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل.	74



مناقص البنية

الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج

-دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة-

- إشراف الدكتور:

* علوان رفيق

- إعداد الطالب:

* بوملاح اسامة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة ومعرفة مستوى الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لديهم، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (60) من مجتمع بحث مقدر ب (131) طالب، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة، أما بالنسبة للأدوات المستعملة فقد تمثلت في كل من مقياس الثقة بالنفس ومقياس التفاؤل، وقد تم استعمال مختلف الوسائل الاحصائية لتحقيق من فرضيات الدراسة نذكر منها النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون.

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى الثقة بالنفس كان متوسطا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج ولو بدرجات مختلفة ومتفاوتة بين الضعيف والمتوسط والمرتفع وتبين هذا ايضا في مختلف ابعاد المقياس ايضا.
 - مستوى درجة التفاؤل كان منخفضا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج ولو بدرجات مختلفة ومتفاوتة بين المنخفض والمتوسط والمرتفع ولكن تبين من خلال المتوسط الحسابي انه متوسط بين مجموع الطلبة من عينة الدراسة.
 - هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل وظهر هذا في جميع ابعاد المقياس (الطلاقة اللغوية، الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الاكاديمي) لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- ووفقا للنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحثان يوصيان بما يلي:
- تعميم الدراسة الحالية على عينة أكبر لتشمل مختلف الطلبة بالإضافة إلى إجراء الدراسة على مستوى المعاهد الأخرى في الجامعة.
 - التركيز على الجوانب النفسية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إضافة إلى الجوانب المعرفية والبدنية.
 - العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي باعتبارها العامل الرئيسي للنجاح.
 - تنظيم الندوات و الملتقيات والبرامج الخاصة بالتفاؤل قصد تغيير نظرة الطلبة التشاؤمية للحياة.
 - ضرورة العناية بالإرشاد النفسي من خلال توفر أخصائي نفسي لإرشاد الطلبة ومساعدتهم على تكوين صورة إيجابية عن أنفسهم ومستقبلهم.

الكلمات الدالة: الثقة بالنفس، درجة التفاؤل، الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

សំណួរសំណ



دخل الانسان القرن الواحد والعشرين يحمل معه من القرن الماضي عبئا ثقيلا من المشكلات الاقتصادية والبيئية والاجتماعية والثقافية والسياسية المعقدة، منها ما هو قابل للحل ومنها ما يحتاج إلى جهود وتكاليف كبيرة، ومنها ما هو خطر وشديد التهديد ولا يمكن حله بسهولة، ولعل تراكم المشكلات وتزايد حدتها نتيجة طبيعية للتغيرات الهائلة التي شهدها العالم عبر تاريخه الطويل (سامر جميل رضوان، 2007: ص17)، وتنعكس مشاكل الحياة اليومية بصورة مباشرة على الصحة النفسية للأفراد بمختلف شرائحهم في المجتمع.

حيث أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة، والمتكاملة نفسيا وعقليا، واجتماعيا، 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 (وداد احمد الوشيلي، 2007: ص31)، كما دلت نتائج الدراسات على أن الثقة بالنفس هي احدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد، كما اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس ومشاعر الكفاية تبدأ في النمو في سن مبكرة وتساعد الفرد على إشباع حاجاته، كما تمكنه من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي، لذلك تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية (مريم سليم، 2003: ص30).

كما ترتبط ايضا بالتفاؤل التي يعد من السمات الأكثر أهمية وتأثيرا في شخصية الإنسان وفي تفاعله مع الكثير من المواقف بل مع كثير من السمات النفسية الداخلية، فعلى سبيل المثال أن الانجازات التي تحققها الذات تفرز نوع من الاعتزاز بالذات وترفع تقدير الذات إلى أعلى مستوياته وهذا الفعل بدوره ينعكس على مفهوم الثقة بالنفس فتتمو وترتفع إلى أعلى قمة، هذا الأمر يقع بين زمنين هما الماضي والحاضر ولكن الأعباء من ذلك أن التفاعلات السابقة الذكر وما أفرزته تعود لتولد تأثير آخر من نفس الجنس ولكن يختلف في الزمن فيقع في زمن المستقبل ألا وهو تقوية التفاؤل والطموح والأمل لدى الفرد، يمكن إطلاق عليه تسمية الثقة في الذات المستقبلية، وفي المقابل إذا كانت الأمور سلبية فذلك تنعكس الإفرازات والتأثيرات بالسلب على جميع السمات السابقة الذكر والتي هي مقصد الباحث ترد بالسلب على التفاؤل فيقع الفرد فريسة التشاؤم والتطوير (عينو عبد الله، 2016، ص145).

إن الثقة بالنفس ليست هي حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي الظاهري، ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الايجابية والسلبية، إنها ليست الاعتقاد بالعظمة، بقدر ما هو الفهم الصحيح للكيفية التي تجعل المرء عظيما، وكيفية استخدام هذه العظمة عند مواجهة مصاعب الحياة، وإذا عرفنا هذه الأشياء، فسوف نتمكن من الحركة في هذه الحياة بثقة (رايان، 2005: ص9).

كما ان الفرد المتفائل يكون أفضل تكيفا من للانتقالات الحياتية المهمة من الفرد المتشائم الذي يكون في وضعية أكثر معاناة و تعاسة و توقع الأسوأ في حياته الحاضرة و المستقبلية. بمعنى آخر أن التوقعات التشاؤمية المبالغ فيه و المفرطة في التعميم تؤدي إلى تغيير هذه الحالة التعيسة و هو يفترض فوق ذلك أنه في حالة ظهور مشكلة ما مستعصية في الزمن الحاضر تبقى كذلك ولن يكون مقدوره أن يجد له حل (احمد حسين الشافعي، 2008،

وهذا قد ما يتعرض له الطلبة المقبلين على التخرج في هذه المرحلة الانتقالية بين المرحلة الجامعية ومرحلة الحياة المهنية وهاجس البطالة التي اجتاحت شريحة الشباب مما يؤثر علمهم من عدة جوانب منها الشخصية والنفسية، فالاهتمام بدراسة جوانب الشخصية للطلاب في جميع المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الجامعية بشكل خاص له ما يبرره فهم قادة المستقبل وأمل الأمة، لذلك فإن توجيه الدراسات والبحوث التربوية والنفسية في هذا الاتجاه له تعبير صادق عن الاهتمام بهم ورعايتهم على أسس علمية سليمة، لهذا فإن استمرار البحث العلمي في هذا الجانب يبقى أمراً ضرورياً وركيزة لا غنى عنها لتخطيط مستقبلي سليم.

كما أن التخصصات والميادين تنوعت في الدراسات الجامعية من العلمية إلى الأدبية إلى الإنسانية، ونجد منها ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذي يسعى من خلال تكوينه للطلبة إلى إعداد أشخاص أكفاء ومؤهلين للارتقاء بالميدان والاعتناء بالتطور الرياضي للمجتمع والأفراد، سواء من ناحيته التربوية أو التدريبية أو الإدارية، حيث لا يخفى علينا أن طلبة هذا الميدان كغيرهم من الطلبة الجامعيين تواجههم عدة مشاكل وصعوبات وعراقيل في حياتهم سواء العلمية أو العملية التي تؤثر على صحتهم النفسية، وخاصة عند اقتراب موعد التخرج والاصطدام بالحياة العملية.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا حيث سوف نقوم بتوزيع مقياسين على عينة من الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فالهدف منها معرفة مستوى الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لديهم ومعرفة الفروق بين طلبة الطور الأول ليانس و الطور الثاني ماستر المقبلين على التخرج، في كلا المقياسين و معرفة العلاقة بينهما.

ومن أجل الانطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد إشكالية البحث والتساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وأهمية وأهداف البحث، وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة وهذا كمدخل عام للدراسة، أما فيما يخص الدراسة النظرية فقد قسمناها إلى فصلين الفصل الأول وهو فصل خلفية معرفية نظرية التي بدورها تنقسم الى ثلاثة محاور، المحور الأول المعنون بالثقة بالنفس، والمحور الثاني فخصصناه لموضوع درجة التفاؤل أما المحور الثالث فقد جاء تحت عنوان التكوين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أما فيما يخص الفصل الثاني فهو متعلق الدراسات المرتبطة بالبحث حيث تم عرض عدة دراسات تناولت احدى المتغيرين، كما تناولنا في الدراسة التطبيقية فصلين أولهما فصل منهجية وإجراءات البحث الميدانية الذي قمنا فيه بعرض الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، ثم الأدوات والأساليب الاحصائية المعتمد عليها في معالجات البيانات، وبعدها يأتي الفصل الرابع الذي يخص عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالدراسة والتي تؤكد أو تنفي صحة الفرضيات الموضوعية، وصولاً إلى الاستنتاج العام والخاتمة والاقتراحات والفروض المستقبلية.

مذہب اہل حق

التعريف بالبحث

لقد ازدادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يكون لكل واحد منهم وحدة متناسقة قادرة على أن تتكامل مع بعضها لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة، التي تأخذ قدرتها التصاعديّة من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته، وإن لتماسك الشخصية عناصر أهمها الثقة بالنفس (أنوار غانم يحيى الطائي، 2007: ص294).

تعتبر الثقة بالنفس إعداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته، فهي أمر مهم لكل شخص، ولا يكاد الانسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور أو موقف من المواقف، سواء كان في مجال التعليم أو في مجال العمل أو في مجال الإدارة الاجتماعية، كما تظهر أهمية الثقة بالنفس في مجال التعليم والتحصّل، وهذا ما أثبتته دراسة قام بها **تافاني ولوش** أسرت نتائجها عن أن الثقة بالنفس تعتبر منبئة بالأداء الأكاديمي للطالب (امال جودة، 2007: ص707).

إن الثقة بالنفس هي عملية التوافق والانسجام بين أبعاد شخصية الانسان، 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 والدونية، وما يصاحبه من قلق وخجل، فالثقة بالنفس إذا فضيلة تقع وسطاً ما بين طرفين من الرذائل هما الشعور بالعظمة والشعور بالنقص وما بين الغرور والضعف.

ونتيجة للحياة المعاصرة ومتطلباتها المتزايدة، جعلت الفرد يعيش في حالة من الصراعات قصد تحقيق أهداف يجعلها في مرمى نظره ويسعى بجديّة لتحقيقها من خلال نظراته التفاؤلية للأمور، التي يجب أن تكون في إطار تصوره و التي تعتبر العامل الدافع لتحقيق تلك الأهداف المرغوب تحقيقها. فقد يعتقد معظم الناس أن تحقيق الهدف و الطموح يكون ضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث، و يعتمد في ذلك و يرتبط به ليعتبر أملاً براقاً يسعى لتحقيقه من خلال الدافع، و الهاجس النفسي وهو التفاؤل. (الأمامي عباس ناجي صفاء، 2010، ص 2). حيث إن التفاؤل يعبر عن نظرة تفاؤلية للفرد اتجاهاً مناحي الحياة، هو من مظاهر تحقيق الرفاهية النفسية التي تؤدي إلى الرضا عن الذات و تعزيز الصحة النفسية.

وفي هذا السياق تشير منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه، ويضيف "هشام مخيمر ومحمد عبد المعطي" 1999 على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة، وشعور بالرضا عن الذات وعن الحياة بوجه عام، فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من إرتباطه بالمشاعر السلبية، كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث والمواقف ينصب على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية، والعكس صحيح بالنسبة للمتشاؤم الذي يغلب عليه المبالغة في إدراك جوانب الضعف والقصور والتهوين من المزايا والإيجابيات والنجاح، فما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل، و يتم ذلك من خلال الإستبشار بالنجاح شرط التوافق والتوازن بين المطالب، والتأكد من القدرة على إنجاز الأعمال المسطرة، فالتفائل يأخذ من تفاؤله انطلاقة إلى مستقبل أكثر نجاحاً وإشراقاً. (بحري نبيل، يزيد شويعل، 2014، ص146)

فالتألب الجامعي ليس بمنأى عن مواجهة الصراعات التي تحول دون تحقيق توافقه النفسي والإجتماعي، لذا فهو يحاول التعامل معها بأساليب تحد منها أو تخفضها ، بما يحقق توافقه و تقبله لذاته ولعلاقاته الإجتماعية وإشباعه لحاجاته و رضا عن نفسه الذي يعد العامل الأساسي في تحقيق الصحة النفسية للفرد.

إن الثقة بالنفس تتمركز حول اتجاه الطالب نحو كفايته النفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي في مواقف الحياة المختلفة، وعليه يجب على الطالب الجامعي أن تكون لديه نظرة متفائلة للأمور مما يجعله قادراً على تحقيق حاجاته، ومواجهة متطلبات الحياة، وحل مشكلاته، وبلوغ أهدافه، فإذا بدأ الطالب بتعلم محتوى علمي أو أداء بحث أو دراسة وهو لا يثق بنفسه وليست لديه نظرة متفائلة فذلك يشكل معوقاً أساسياً لعملية التعلم والإنجاز، حيث ترسخ لدى الطالب اعتقاده بأنه غير قادر على العطاء، وهو في الحقيقة قادر على الأداء والإنجاز بالشكل المطلوب منه أو أكثر إذا تعززت ثقته بنفسه مع نظريته المتفائلة للأمور.

ولقد حظي الطالب الجامعي بدراسات كثيرة واهتم الباحثون بهذه الشريحة لأنها أهم شريحة في المجتمع وهي شريحة الشباب، وخاصة فيما يخص الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لديهم، ومن بين هذه الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس لدى الطالب نذكر دراسة بلال نجمة التي استهدفت دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، حيث شملت عينة البحث (450) طالب وطالبة، وأسفرت النتيجة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعيين (بلال نجمة، 2013-2014).

وأيضاً دراسة أمل جودة التي هدفت إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس، وقد بلغت عينة الدراسة (231) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس (أمل جودة، 2007: ص698).

ومن بين الدراسات التي تناولت التفاؤل نجد دراسة نهدي سعاد التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس و الكشف عن العلاقة في ظل بعض المتغيرات الوسطية كالجنس و تقدير الذات، حيث شملت العينة (119) طالباً من كلية علم النفس بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

بالإضافة إلى دراسة عينو عبد الله هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية إستراتيجية بناء التفاؤل في تنمية التفاؤل لدى عينة من التلاميذ والطلبة ممن لديهم تدني في مستوى التفاؤل حسب نتائج مقياس التفاؤل لسليجمان، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العينات التجريبية، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تطبيق الإستراتيجية على عينة المرحلة المتوسطة في القياس البعدي.

فمن خلال هذه الدراسات السابقة تبين لنا مدى اهتمام الباحثين بالثقة بالنفس لدى الطلبة وعلاقتها بمختلف المتغيرات منها التفاؤل، وهنا برزت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على علاقة الثقة بالنفس بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في المعهد، وبناء على ما تقدم قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

هل هناك علاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟
- ما مستوى درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟
- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05؟

2- الفرضيات:

يجب على الباحث في ضوء المنهج العلمي أن يقوم بوضع الفرضية أو الفرضيات التي يعتقد بأنها تؤدي إلى تفسير مشكلة دراسته، حيث يعرفها دالين على "أنها تفسير مؤقت أو محتمل يوضح العوامل والأحداث أو الظروف التي يحاول الباحث أن يفهمها" أو هي "إجابة محتملة لأحد أسئلة الدراسة يتم وضعها موضع الاختبار" وهذا كما عرفها عودة وملكاوي (عبد الرحمان بن عبد الله الواصل، 1999: 28-29)، والفرضيات هي الطموح الذي يسعى الباحث لتأكد منه وتحقيقه، وللغرض أهمية تكمن في تفسير العلاقات بين المتغيرات المكونة للمشكلة وترشد الباحث في جمع البيانات ذات الصلة بالموضوع كما تساعد على تحديد الأساليب والإجراءات وطرق البحث المناسبة لاختيار الحل المقترح للمشكلة كما تساعد على تنظيم وتقديم النتائج بطريقة ذات معنى.

• الفرضية العامة:

هناك علاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل عند الطلبة المقبلين على التخرج.

• الفرضيات الجزئية:

- مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.
- مستوى درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.
- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

3- أسباب اختيار الموضوع:

تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

- قلة الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع في ضوء إطلاع الباحث.
- الرغبة الشخصية في تناول هذا الموضوع كون الباحث طالب مقبل على التخرج.
- نقص ثقة الباحث في نفسه ورغبته في معرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك.
- رغبتنا في التعرف أكثر على موضوع الثقة بالنفس والوقوف على أسباب ضعفها لدى الطلبة وخاصة في مرحلة التخرج.
- إبراز دور الثقة بالنفس في تنمية درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج .

4- أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع التي هي بصدد دراسته، حيث أنها تسعى إلى تسليط الضوء على موضوع يعد في النظر الكثير من المهتمين بالدراسات في مجالات الصحة النفسية والإرشاد النفسي من المواضيع الحديثة، الذي لم ينل القدر الكافي من الاهتمام بها كما تبرز أهمية الدراسة الحالية في التحقق من وجود علاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتكتسي دراستنا هذه أهميتها من:

1-4- أهمية علمية:

- من طبيعة المشكلة التي يعالجها البحث وما يمكن أن ينجم عنها من مشكلات صحية ونفسية تنعكس سلباً على الطالب وقدرته على الدراسة تحت هذه الضغوط ومن هنا تأتي أهمية البحث في تشخيص هذه الظاهرة ووضع خطة لمواجهتها.
- تلقي هذه الدراسة الضوء على معرفة مدى تأثير نقص الثقة بالنفس على الطلبة المقبلين على التخرج، وهذا في حياتهم الدراسية مما يساعد على فهم شخصيات الطلاب وتهيئة الجو المناسب لهم أثناء فترة التخرج.
- تتناول هذه الدراسة مشكلة حقيقية يعاني منها بعض الطلبة في الظروف العادية فما بالك عند اقتراب مرحلة التخرج، والتوجه إلى الحياة العملية.
- معرفة الأسباب التي تؤدي إلى تقليل الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج وكيفية مواجهتها.
- معرفة الأسباب التي تؤدي إلى الرفع من درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- من المتوقع أن يسهم البحث في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتقليل من انتشار هذه المشكلة لدى الطلبة وإلقاء الضوء على بعض النقاط الأساسية لتفادي هذه المشكلة.
- أن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات التي بحثت في هذا المجال.
- تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها نواة لدراسات أخرى في المجال التربوي.

2-4- أهمية عملية:

- معرفة وتحديد مستويات الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- تشجيع الطلبة على التطرق لمثل هذه المواضيع في بلادنا للدراسة والبحث فيها من جوانب وزوايا أخرى.
- تزويد الأخصائيين النفسيين بنتائج هاته الدراسة لوضع برامج إرشادية ترفع من تفاؤلهم و تقنتهم بأنفسهم.
- يعد من البحوث القليلة التي تناولت دراسة متغيري الثقة بالنفس و درجة التفاؤل في المجتمع الجزائري فضلاً عن دراسة شريحة مهمة في المجتمع و هي شريحة الطلبة.
- أهمية دراسة متغيري الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى عينة من طلبة staps، يهنا ما إذا كانت العينة متفائلة و واثقة من نفسها.

- تشجيع الطلبة على التطرق لمثل هاته المواضيع للدراسة فيها للبحث و الدراسة من جوانب أخرى .

5- أهداف البحث:

يكمن الهدف من البحث في السبب الذي من أجله قام الباحث ببحثه، فالباحث عادة وبعد أن يحدد أسئلة بحثه ينتقل إلى ترجتها بصياغتها على شكل أهداف.

- معرفة مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- معرفة مستوى درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل عند الطلبة المقبلين على التخرج.
- تحديد المصطلحات والمفاهيم

لا بد لأي باحث ان يقوم بتعريف المصطلحات التي سوف يستخدمها في بحثه أو التي تشكل عنوان البحث أو الدراسة حتى لا يساء فهمها أو تفهم بدلالات غير دلالاتها المقصودة، ولقد ورد في بحثنا عدة مفاهيم ومصطلحات استوجب علينا التعريف بها لإزالة الغموض حولها وهذا بتعريفها اصطلاحيا وإجراءيا كما يلي:

1-6- الثقة بالنفس:

1-1-6- التعريف الاصطلاحي:

يشير عسكر علي إلى أن جيردانو ودوسيك يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتتمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (شفيقة داوود، 2015: ص115).

وتشير أمل مخزومي بأنها إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، كما ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كلياً على مقوماته العقلية والجسدية والنفسية (أمل المخزومي، 2002: ص 12).

وتعد الثقة بالنفس بأنها شعور الشخص بإمكاناته وكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه وإثبات ذاته، والشعور بقبول الآخرين وفرض الاحترام عليه (محمد رجا عبد المتطي، 1992: ص46).

2-1-6- التعريف الإجرائي: هي حسن اعتقاد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه، ونقصد به في دراستنا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المقبل على التخرج في مقياس الثقة بنفس.

2-6- درجة التفاؤل:

1-2-6- التعريف الإصطلاحي:

وعرفه شابير و كارفر بأنه النظرة الإيجابية و الإقبال على الحياة والإعتقاد بامكانية تحقيق الرغبات في المستقبل فضلا الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السئ. (مايسة محمد شكري، 1993، ص 24)

2-2-6- التعريف الإجرائي: توقع الفرد لوقوع أو احتمال وقوع أحداث إيجابية أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من وقوع أحداث سلبية.

3-6- الطلبة المقبلين على التخرج:

التعريف الإجرائي: يشمل تعريف الطلبة في بحثنا الشباب (ذكور وإناث) المسجلين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للسنة الجامعية 2017-2018 والذي يزاولون دراستهم فيه سنة ثانية ماستر، المقبلون على التخرج في آخر السنة الجامعية ويمثلون مجتمع أو العينة التي تجرى عليها الدراسة.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

- تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل للتطرق إلى ثلاث محاور أساسية، حيث تضمن المحور الأول الثقة بالنفس التي تعتبر بالغة الأهمية فهي تساعد الطالب لفهم ذاته وقدرته على مواجهة المشكلات التي تعترضه مما يزيد من قدراته على التفكير الابداعي، وسنتطرق فيه إلى مفاهيم حول الثقة بالنفس وأهميتها ومكوناتها وكذا مظاهرها، بالإضافة مقوماتها وأهم مراحل اكتسابها، مع مختلف النظريات التي فسرتها، وكذا توضيح مفهوم ضعف الثقة ومظاهره وأهم الخطوات المتبعة لتنميتها، أما المحور الثاني فيضم التفاوض وتعريفاته وأنواعه والعوامل المحددة له والنظريات المفسرة له.

أما المحور الثالث فقد خصص للحديث عن التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذي سنتناول فيه أهم الكفاءات في التربية البدنية والرياضية ممثلة في الكفاءات المهنية والكفاءات الشخصية، بالإضافة إلى النظرية التحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية وكذا مراحل التكوين بالإضافة إلى أهمية التكوين المتعلق بالتربية البدنية والرياضية في التشريع الجزائري، وسنختم المحور بالحديث عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة والتكوين الخاص به، فهو يشمل على ثلاث تخصصات أساسية في طور الماستر والليسانس، ممثلة في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، وتخصص التدريب الرياضي النخبوي بالإضافة إلى تخصص إدارة وتسيير رياضي، وكذا يقوم المعهد بالتكوين في طور الدكتوراه في تخصصي التدريب الرياضي والنشاط البدني الرياضي التربوي.

1-1- مفهوم الثقة بالنفس:

1-1-1- لغة:

- هي مصدر قولك وثق به يثق وثاقه، وثقه أي اتتمنه.

- الوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد في الأصل هو كبل أو قيد يشد به الأسير (ابن منظور، 2003: ص447).

1-1-2- اصطلاحاً:

يرى شروجر 1990 أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على أن يتعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها (محمد عادل، 2000: ص197).

يشير عسكر علي إلى أن جيردانو ودوسيك يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتتمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (شفيفة داوود، 2015: ص115). وتشير أمل مخزومي بأنها إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، كما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسدية والنفسية (أمل المخزومي، 2002: ص12).

وتعد الثقة بالنفس بأنها شعور الشخص بإمكاناته وكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه وإثبات ذاته، والشعور بقبول الآخرين وفرض الاحترام عليه (محمد رجاء عبد المتجلي، 1992: ص46).

كما تمثل إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد وتساهم بشكل مباشر في تحقيق توافقهم النفسي، ومما لا شك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات، ومن ثم فهي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر أثر في تحقيق الهوية الإيجابية (عادل عبد الله محمد، 1990: ص5).

ويرى الفرخ أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والصعاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة (أحمد قواسمه، عدنان الفرخ، 1996: ص37).

ويعرف دوبرن الثقة بالنفس على أنها تمثل اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدتها في كثير من المواقف أو في موقف معين (Dubrin.A.J, 1994: p430).

1-2- أهمية الثقة بالنفس:

فهم وتقدير الإنسان لذاته ومدى قدرته على مواجهة مشكلات الحياة يزيد من قدراته على التفكير الابتكاري لديه، ومن ثم تزداد فرص نجاحه في تذليل العقبات والصعاب، مما يميز عطاؤه وإنجازته، وعلى العكس فإن فقد الثقة بالنفس يؤدي إلى عجز الإنسان عن التعبير عن نفسه وعن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقية ومن ثم يصعب عليه التكيف مع الأوضاع والخبرات الجديدة، مما يؤدي به إلى الانزواء والانعكاس على الذات فيلجأ إلى تقليد الآخرين وإتباع خطواتهم مع أنه قد يفوقهم قدرة و موهبة (زيد عبد المحسن الحسين، 1995: ص4).

وتتضح أهمية الثقة بالنفس في النقاط التالية:

1-2-1- تحقيق التوافق النفسي: هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد وبوصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص32).

1-2-2- استمرار اكتساب الخبرة: يولد الإنسان بغير خبره، والخبرات نوعان خبرات لا شعورية ولا إرادية، وخبرات شعورية وإرادية، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص36).

1-2-3- النجاح في العمل: الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه، ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص38).

1-2-4- حب الآخرين: إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبنا للآخرين، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حباً بحب، فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حبهام وسيلة للاستمتاع الشخصي، فهو يقوم أساساً على احترام الشخصية الإنسانية، حيث أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص42).

1-2-5- مواجهة الصعاب والمشكلات: تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص43).
وباختصار فإن الثقة بالنفس مهمة للفرد فهي الداعم الذي يعطيه إحساساً بالارتياح حال النجاح أو الفشل، والوائق بنفسه وقدراته يضل لديه الأمل في أن ينجح دوماً وبتفوق (أبو سعد مصطفى، 2009: ص09).

1-3- مكونات الثقة بالنفس:

ووفقاً لباجري وماكس فإن باك براون وآخرون يرون أنه يوجد خمسة مكونات للثقة بالنفس هي:

- النظر للذات على أنها قادرة والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالآخرين.
- الشعور بالانتماء والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
- التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة.
- مواجهة الفشل من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة.
- امتلاك مصادر مناسبة لتعزيز من خلال نماذج الدور. (Baggerly.J & Max.P, 2005: p393-391).

4-1- مظاهر الثقة بالنفس:

وحول مظاهر الثقة بالنفس يرى القوصي 1981 أن من يمتلك هذه السمة يتميز بالاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الآخرين، كما يتميز بالنظرة الواقعية لذاته فلا يببالغ أو يقلل من أهمية ما لديه من سمات وقدرات، أما جين 1986 فيرى أن أهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة بالإضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة، في حين يرى زهران 1978 أكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية بالقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين (احمد قواسمه، عدنان الفرح، 1996: ص37-38).

كما صنف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي والشعور بالرضى عن الأحوال والخصائص الشخصية (الدسوقي، 2008: ص19).
وذكر صوالحة أنها تكمن في الشعور بالأمن، الإيمان بالنفس، الاتزان الاجتماعي، البعد عن التمرکز حول الذات والبعد عن الأنانية والشعور بالذنب (محمد أحمد صوالحة، 2004: ص 183).
وأضاف العنزي أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، تقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة (العنزي فريح عويد، 2000: ص418).

- ويذكر ليند ليفيلد جيل نلاحظ أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو أنهم:
- المحبون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
 - متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما هم ينامون.
 - يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
 - يفكرون بطريقة إيجابية.
 - لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
 - يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي. (لند ليفيلد جيل، 2010: ص5)
- 5-1- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة، ومن أبرزها:

1-5-1- المقومات الجسمية: إذا زادت لياقة الفرد وصحته زادت ثقته بنفسه، فثمة ترابط وثيق بين الصحة والسلامة الجسدية وبين الثقة بالنفس فعندما يكون الفرد في أفضل حالاته ترتفع معنوياته، وتعظم قوته، ويكون شعوره اتجاه نفسه بالثقة وتحسن قدرته على التفكير (سارة ليتفينوف، 2005: ص54).

2-5-1- المقومات العقلية: قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد

مبذول دون أن يصيب هدفاً، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة، جميعاً تساعده على بناء ثقته بنفسه (أسعد يوسف ميخائيل، 1977: ص66).

1-5-3- المقومات النفسية: إن أهم المقومات النفسية هو أن يدرّب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين وأن يتعرف على نقاط القوة في نفسه ويعترف بما فيها من ضعف وأن يشبع حاجاته الأساسية، لكن هناك عنصراً أساسياً يفوق هذا كله أهمية، هو احترام المرء لنفسه كفرد، فهذا الاحترام هو أساس كل ثقة بالنفس (جبرتن، 1963: ص111-112).

1-5-4- المقومات الاجتماعية: إن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به إلى الاحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس (عبد الحميد الهاشمي، 1984: ص30).

1-5-5- المقومات الاقتصادية: توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، حيث أن الفرد ذات الدخل الجيد يضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي لن يمد يده للغير طلباً 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 احتراماً وقبولاً أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية (أسعد يوسف ميخائيل، 1977: ص115).

1-6- مراحل الثقة بالنفس:

1-6-1- مرحلة التفكير: هي أن يفكر الفرد سمعياً أو بصرياً أو حسياً في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس، وكأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويثنون عليه ويذكرونه بالصفات الإيجابية التي يتمتع بها.

1-6-2- مرحلة الشعور: هي الاستجابات الانفعالية التي تنتج عن الأفكار وهي أقرب ما تكون لها، وعلى ذلك فإن تغيير الاستجابات الانفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغيير نمط التفكير.

1-6-3- مرحلة السلوك: من المعلوم أن الأفكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك، فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأى تغيير يحدث في الجسد ينتج تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات.

1-6-4- مرحلة القناعات: وذلك بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارسته لها والاحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.

1-6-5- المرحلة الروحية: إنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواثق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائياً وتصحبها مشاعر السرور والانحياز. (غنيم سلامة، 2008: ص17)

1-7- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

1-7-1- النظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحتمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس، وجاء أدلر بإسهامات ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفاً يسعى الفرد لسعي من أجل الكمال،

ولذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبة الأسرية والاجتماعية كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به فرويد، وتتادي نظرية أدلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهما شاملا لكل اتجاهاته وعلاقاته مع العالم، فالإنسان بالنسبة لأدلر مخلوق اجتماعي، وبناء على وجهة نظر أدلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية النشأة والأعراف، ويشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها (شفيفة داوود، 2015: ص116).

كما أسهم يونج في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات، حيث يذكر انجلر بأن تحقيق الذات عند يونج عملية غرضية من النمو تتضمن الفردية والسمو (التفوق)، في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التميز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية (انجلر باربرا، 1991: ص98).

1-7-2- النظرية الإنسانية:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ، يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد، ويعطي روجرز الثقة أهمية بالغة، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه واختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه: "الإنسان الصحي" الذي يعمل بنشاط وفعالية (شفيفة داوود، 2015: ص116).

وجاءت إسهامات ماسلو متفقة مع ما ذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية (انجلر باربرا، 1991: ص305).

1-7-3- النظرية الاجتماعية:

يتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب منه هو الحب الذاتي ويشير انجلر إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين، ويؤكد فروم على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية، مفهومه للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي.

وينظر سوليفان للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة. (انجلر باربرا، 1991: ص162)

بعدها قدمه إريسون نموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس ويظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية حيث أن أول مرحلة في المراحل التي جاء بها إريسون جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة (انجلر باربرا، 1991: ص198).

1-7-4- النظرية المعرفية:

ينظر ألبرت إليس وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية، وجاءت إسهامات ميكتنوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف بإسم حديث الذات وأشار إلى تأثيرها على

السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديته الذاتية إيجابية، فتقّة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس، ويؤكد بيك على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تكفيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومنا لذاتها وثقتنا بأنفسنا، ويتضح ذلك بشكل مباشر عندما نرى أن عمليات المعالجة الإرشادية في كل النظريات تسعى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء الشخصية السوية (شفيفة داوود، 2015: ص118).

8-1- ضعف الثقة بالنفس:

وعن ضعف الثقة بالنفس يرى القوسي أنها صفة كثيرة الشيعوع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد وترتبط بالخوف ارتباطاً شديداً، وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف (عبد العزيز القوسي، 1975: ص273)، علاوة على ما سبق يرى العيسوي أن فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية، والحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدث أمام مجموعة أو في مصاحبة الغرباء (العنزي، 1999: ص18).

9-1- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

من مظاهر ضعف الثقة بالنفس الجبن والانكماش، والتردد، وتوقع الشر، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الخفق فيه، وأحياناً يكون من مظاهر التشدد، والمبالغة في الرغبة في الإتيان للوصول إلى درجة الكمال، وهذا الاندفاع للكمال يدل على ما تحته من خوف من نقد الآخرين ومن مظاهره كذلك أحلام اليقظة، وسوء السلوك والمبالغة بالتظاهر بطيب الخلق، وغيرها ومعنى هذا أن ضعف الثقة بالنفس مع اختلاف العوامل التي تؤدي إلى ظهوره قد يؤدي إلى أساليب إنسحابية أو سلبية كالكسل الانزواء والجبن وما إلى ذلك، وقد يؤدي إلى أساليب تعويضية كالنقد السخرية والتحكم والتصنع بالوقار المصطنع، وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية بأنواعها في صورة مرضية (عبد العزيز القوسي، 1952: ص358)، كما تتمثل هذه المظاهر فيما يلي:

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية.
- الميل إلى التردد، والتراجع والمغالاة في الحرص.
- القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية.
- الحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.
- الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة، والشعور بنقص الجدارة والمسايرة خوفاً من النقد، والشعور بالخجل، والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.
- الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران، والإحجام عن المشاركة الإيجابية، والشعور بالخوف والارتباك، والخجل في المواقف الجديدة. (العنزي، 1999: ص18)

10-1- أسباب ضعف الثقة بالنفس:

من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

- سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة والذي يجعل تفكير الفرد نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح مما يعني الفشل والذي يصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا (سبيرت سامويل، 1999: ص21).
- تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع (عمرو حسن بدران، 1990: ص41).
- سماح الفرد نفسه للأفكار السلبية أن تتحكم في نفسه واحتقاره نفسه (عمرو حسن بدران، 1990: ص42).
- الاختلاف والاعاققة، تجعل صاحبها يسلك إحدى الطريقتين إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عايدا، يستخدم طريقا من اثنتين إما الانسحاب كالانطواء والعزلة أو طريق العداة كتعويض مباشر في إعاقته (أبو سعد مصطفى، 2004: ص208).
- النقد والتوبيخ والزجر ومقارنة الآباء للأبناء والآخرين بقصد إيجاد دافع عنده للجهد والاجتهاد يؤدي إلى تثبيط عزمهم في أنفسهم، أي أن هذه المقارنات تؤدي إلى عكس المقصود (قسم الترجمة والتحقيق، 2004: ص40).
- وعلى هذا الأساس ذكرت فادية كامل حمام أن الثقة لا تولد مع الفرد وإنما يكتسبها، فالفرد المشحون بالثقة يتمكن من السيطرة على قلقه، ولا يجد صعوبة في التعامل والتأقلم فهو اكتسب ثقته بنفسه، إلا أن هناك أسباب عديدة تؤدي إلى ضعف ثقة الفرد بنفسه منها عدم الإحساس بالأمان، الشعور بالفشل، الإنتقاد، الشعور بالخجل، الشعور بالأذى من الآخرين، الشعور بالغضب، الشعور بالإحباط، الشعور بخيبة الأمل، الشعور بالذنب، الشعور بالوحدة، الشعور بالنبذ والتعرض للعقاب (فادية كامل حمام، 2002: ص100-104).
- هذا وقد أشار الناطور أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها: الطفولة البائسة، الشعور بالنقص، التركيز على الآخرين، المكاسب الوهمية، الصورة الذهنية، التغييرات الخاطئة (الناطور، 2011: ص08).

11-1- خطوات لبناء الثقة بالنفس:

- تعتبر الثقة بالنفس من أهم المهارات اللازمة سواء في محيط العمل أو في الحياة بصفة عامة، والشخص عندما لم يكن واثقا من نفسه يصبح قلق، محبط في الكثير من الأحيان، عندها تبدأ السلبية تدخل في نفسه مما يعكس ذلك على سلوكه وتصرفاته وعلى علاقاته بالآخرين.
- حيث اقترح يوسف الاقصري بعض القواعد التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس:
- إن أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس، أن تنمي في نفسك الصفات الإيجابية التي تؤهلك للنجاح.
- لاكتساب الثقة بالنفس، كن معتدلا في هدفك، وكن في إطار قدراتك وإمكانياتك.
- إذا أردت مزيدا من الثقة بنفسك أمام الناس، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يعطون اهتماما وتقديرا.
- من أجل اكتساب الثقة اعتن بمظهرك الخارجي.
- لاكتساب الثقة بالنفس عليك أن تتخير الأصدقاء الذين يتقون بك.(يوسف الاقصري، 2001: ص19)

1-12-1- الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

1-12-1-1- تأثير الثقة بالنفس على شخصية الطلبة:

الثقة بالنفس تدعم شخصية وتعززها ولها مظاهر معينة في النشاط الاجتماعي والانفعالي والسلوكي السوي والذي يبرز بصورة ملحوظة على النفس ومن خلال العلاقات الاجتماعية المتسمة بالمحبة والتعاون وحب المشاركة مع الآخرين ونلاحظ تأثيرها على شخصية الطالب ممثلة بتلك الخصال:

- الشعور بالكفاية والقدرة على اتخاذ القرار في مواجهة مشاكل الحياة عامة والجامعة خاصة.
- الشعور بتقبل الفرد لنفسه والآخرين واحترامهم.
- الشعور بتقبل الغير له والمشاركة نحو الحياة العامة.
- الشعور بالطمأنينة والاتزان الاجتماعي.
- الثقة بالنفس أحد مقومات النجاح.
- الطالب الواثق من نفسه يرى نفسه مسؤولاً عن أعماله فيقوم بواجباته خير قيام ويعلم أن مثابرتة وجهده واستمراره ناتجا عن إيمانه العميق بقدراته.

1-12-1-2- مظاهر الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

- تظهر هذه المظاهر لدى هذه الفئة المميزة من الطلبة من خلال:
- الاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الزملاء والأساتذة.
 - النظرة الواقعية لذاته وأهمية قدراته خاصة في مرحلة التخرج وما بعدها.
 - التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة في الجامعة والمعهد خصوصا مع الأساتذة والزملاء.
 - الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة مثل يوم التخرج.
 - مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين.
 - مواجهة مشكلات الجامعة والحياة قبل وبعد التخرج والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
 - تقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.

2- درجة التفاؤل:

تحتل دراسة التفاؤل اهتماماً بالغاً من قبل الباحثين نظراً لارتباط هاته السمة بالصحة النفسية والجسمية للفرد، فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة.

وتعد الدراسات النفسية للتفاؤل دراسات حديثة، فقد ظهر الاهتمام بهذه المفهوم خلال العقود الثلاثة الأخيرة، وكان أول كتاب أسهم في بلورة هذا المجال **Tiger** تحت عنوان التفاؤل (بيولوجية الأمل).

1-2- تعريف التفاؤل:

هناك عدة تعاريف وضعت لهذا المصطلح "التفاؤل" ومنها:

من الفأل وهو قول أو فعل يستبشر به، وتسهل الهزمة فيقال الفال، وتفاعل بالشيء: أي تيمن به، وقال ابن السكيت: الفأل: أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر: يا واجد، فيقول تفألت بكذا ويتوجه له بضنه كما سمع أنه سيبرأ من مرضه، أو سيجد ضالته ويقال: لا فأل عليك، أي لا ضير عليك ويستعمل في الخير والشر، والفال ضد الطير، والتفاؤل ضد التشاؤم. (الفيروزآبادي، 1985)

ويشير بدر الأنصاري (1998) إلى أن المعنى الأوسع والأعم للتفاؤل 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 بأن كل شيء سيؤول إلى الأفضل، بما يشير إلى توقع أفضل النتائج الممكنة. ويضيف بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر الأشياء الإيجابية ويستبعد ماعدا ذلك. (بدر الأنصاري، 1998)

ويعرفه أحمد عبد الخالق (2000) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير. (عبد الخالق، 2000، ص1)

أما مخيمر وعبد المعطي (2003) فيعرفاه بأنه صفة تجعل الفرد و توجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر بالخير فيها ويستمتع بالحاضر ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً. (عرفات، 2009، ص7)

ويعرفه "شاير كارفر" بأنه الإقبال على الحياة بإيجابية والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلاً، وبأنه الإستعداد لتوق حدوث الأشياء الجيدة والإيجابية ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له النتائج.

أما "مراد ومحمد" (2001) فيعرفان التفاؤل بأنه استعداد انفعالي ومعرفي و نزعة للإعتقاد أو الإستجابة انفعاليا نحو الآخرين والمواقف والأحداث بطريقة إيجابية.

اما النظرة الغربية لتعريف مصطلح التفاؤل فنجد بوب (pope) الذي يقول بأن التفاؤل نابع من خير وترابط الكون، ويعارض فكرة أن الجنس البشري سوف يكون أحسن حالا ، ويشير إلى أن كل مخلوق موكل ومعين بوضعه الفريد الخاص به.

كما يعتبر أيضا أن التفاؤل إتجاه من جانب فرد نحو الحياة أو نحو أحداث معينة، يميل أحيانا إلى حد مفرط من العيش على الأمل، وفلسفة الحياة، تتميز بفكرة أن ليس في الإمكان أبدع مما كان، وعرف التفاؤل بأنه: إتجاه

عام جدا، يرى الخير في معظم الأشياء والأحداث ويتوقع أن تكون المواقف سليمة أو في صالح المرء. (الداسوقي، 1990، ص16)

ويعتبر **leibniz** صاحب أول مصطلح للنفاؤل من منظور فني ، كما كان مذهبه من أشهر المذاهب الغربية للنفاؤل، حيث أطلق مصطلح النفاؤل على الحالة القصوى والدنيا الفريدة للعدد اللانهائي من الاحتمالات، ويرى أنه ليس في الإمكان أبدع مما كان. وقد نظر إلى النفاؤل على أنه مذهب فلسفي يرى اصحابه أن الخير في العالم غالب على الشر، وأن العالم وجد على أفضل وجه ممكن وقد وجد فيه بعض الشر (جابر وكلفافي، 1992 : الحلو، 1994، ص 119: Domine et conway).

أما **voltaire** في روايته : "النفاؤل" **candide** فيرى أنه إذا تم استخدام العقل بشكل صحيح فإنه سوف يلغي النفاؤل والتشاؤم كنظرة فلسفية عامة، ويعارض فكرة أنه ليس في الإمكان أبدع مما كان، إذ يرى أن النفاؤل يصلح فقط للشباب ذوي المستوى الاقتصادي العالي والذين تبدوا حياتهم سعيدة.

بينما كان موقف **Hume** متسقا مع موقف **voltaire**، حيث عارض النفاؤل الفلسفي المنطقي، ويرى أن تطبيق العقل أو المنطق على الكون لن يقودنا إلى أي من النفاؤل أو التشاؤم ولكن إلى الإلحاد ويرى أننا قد نختار أن نؤمن بالنفاؤل أو التشاؤم لكن لن يكون على أساس اي منطق.

يعتبر مصطلح النفاؤل مصطلحا مرتبطا ارتباطا وثيقا بمصطلح اخر وهو التشاؤم، فمن غير المعقول أن نفصل بينهما أو أن نذكر الأول ونهمل الثاني، وعليه يفسر مفهوم التشاؤم بأنه: التشاؤم: من باب شأم، وشأم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم، فهو شائم، وتشائم بالأمر أي تطير به وعده شؤما، وترقب الشر، والمتشائم المتطير من يسيء الظن بالحياة وهذا استخدام محدث. (ابن منظور، الجوهري، 1990)

كما يعرف التشاؤم بأنه اتجاه يذهب إليه القول بأن الشر أكبر حجما من الخير وبالتالي فإن الإنسان يصادف في حياته امورا شريرة اكثر مما يصادف امورا خيرة. (جابر كلفافي، ص33)

كما عرف التشاؤم بأنه: إتجاه إزاء الحياة أو فلسفة حياة، وتعبير عن نفسها في فكرة أن من الخير أن لا نكون، أو أن الإنسان قد وجد للشقاء وسء الحظ. (الداسوقي، 1990، ص 65)

ويبدو من خلال العرض السابق أن الفلاسفة نظروا إلى النفاؤل و التشاؤم كمصطلحين ذوي معان متناقضة أو متضادة، كما أنهم نظروا للنفاؤل و التشاؤم كتوجه عقلي يقابل المنطق، باعتبارهما منهجا عقليا يتخذه الفرد انعكاسا لواقع الحياة. وما بها من أحداث، ويتأثر بما يمر به الفرد من أحداث تفاعلا أو تشاؤما، بينما يرى أن من المفترض النظر لهما كتوجه أو توقع ذاتي عام، لا علاقة لهما بأحداث الحياة اليومية، إنما هما استجابة ذاتية أو سمة شخصية تختلف من فرد لآخر، واف صادفتهم الأحداث ذاتيا، فكل منهما يسقط رغباته وتوقعاته الخاصة فيتفاعل أو يتشام بناء عليها. (بلقاسم مخلوف، 2013، ص 87).

2-2- أنواع النفاؤل و التشاؤم:

نظر الباحثون إلى مصطلح النفاؤل من زوايا مختلفة، فخلصوا إلى أنواع عديدة أنواع عديدة، نذكر منها:

2-2-1- النفاؤل غير الواقعي:

يحدث عندما تتخفف لدى الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوء، كما أن التشاؤم قد يؤدي دورا هاما إذا كان هناك

موقف مهدد ويوجد نقص في المعلومات حوله حيث يدفع الأفراد إلى البحث عن هذه المعلومات (الأنصاري، 1998، ص 23)

ويرى "أحمد عبد الخالق" أن التناول غير الواقعي يعني التناول المتحيز أو التناول الذي لا تسوغه المقدمات أو الوقائع مما يعرض الإنسان لمخاطر صحية غير هينة. (أحمد عبد الخالق، 1996، ص7)

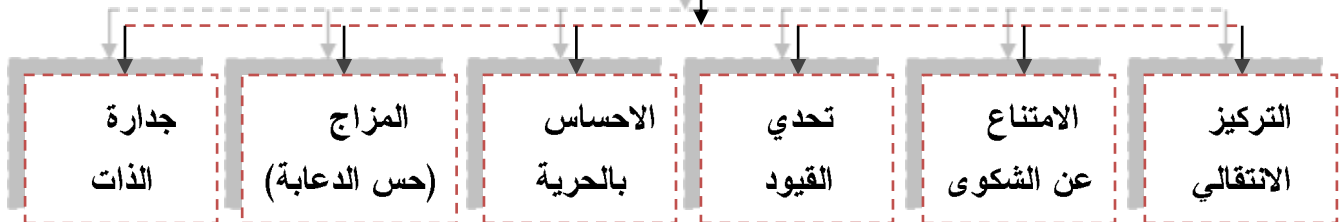
وقدم **weinstein (1980)** مصطلح التناول غير الواقعي حيث وضع له تعريفا بأنه: "اعتماد الناس بأن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين، ويعتقدون أيضا أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة للآخرين". (بلقاسم مخلوف، 2013، ص93)

وقد قام **Weinstein** بسلسلة من الدراسات عن تلك الظاهرة؛ بهدف الكشف عن نزعة الأفراد إلى التناول غير الواقعي لأحداث الحياة في المستقبل، ففي إحدى الدراسات طلب من أفراد العينة البالغ عددها 1258 طالبا وطالبة مستخدما مقياس أحداث الحياة، والذي يحتوي على 18 حدثا سلبيا (مثل: في المستقبل ستصاب بالسرطان) فيختاروا الإجابة التي ستمثل من بين لا فرصة للحدث، فرصة حدوث أكبر من 80%، كشفت النتائج أن تقدير الأفراد للأحداث الإيجابية بمعدل فوق المتوسط، في حين كاف تقديرهم للأحداث السلبية بمعدل أقل من المتوسط (عبد اللطيف حمادة، 1999)

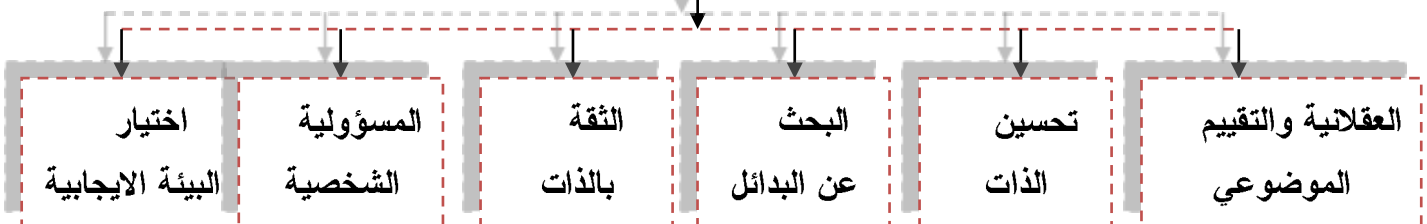
2-2-2- التناول الديناميكي:

يذكر **More (1992)** أن أحد المبادئ الأساسية للدافعية هو التناول الديناميكي، الذي أشار إليه على أنه اتجاه عقلائي إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية. ونظر إلى التناول الديناميكي على أنه يهيئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص، ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية. ومن خلال هذا المفهوم، حدد اثنتي عشر سمة رئيسية للتناول الديناميكي، وقسمها إلى عاملين، التفسير الإيجابي للخبرات، والتأثير الإيجابي للنتائج. ويمكن إيضاحه بالشكلين الآتيين:

تفسير الخبرات بشكل ايجابي



التأثير على النتائج بشكل ايجابي



شكل رقم (01): تقسيم more للتناول الديناميكي والسمات المترتبة منها.

2-2-3- النفاؤل 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)

2-2-3- العوامل المحددة للنفاؤل:

2-1-3- العوامل البيولوجية:

تتضمن هذه العوامل المحددات الوراثية والإستعدادات الموروثة، وهذه المحددات لها دور في النفاؤل، فقد كشفت نتائج دراسات قام بها "بلومين و آخرون" (2006) على عينة مكونة من 500 من التوائم المتطابقة وغير المتطابقة، أن الوراثة تلعب دورا مهما في النفاؤل بنسبة %25 (الأنصاري، 1998، ص 21)

2-2-3- العوامل الإجتماعية:

تشمل العوامل الإجتماعية التنشئة الإجتماعية التي ينطبع بها الفرد وتساعد على إكتساب اللغة، والعادات والقيم والإتجاهات السائدة في مجتمعه. ومن المتوقع أن يكون للعوامل الإجتماعية دورا كبيرا في النفاؤل. (الأنصاري، 1998، ص 21)

2-3-3- المواقف الإجتماعية المفاجئة:

ان الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئ يميل في الغالب إلى التشاؤم، والعكس صحيح إلى حد بعيد. (الأنصاري، 1998، ص 21)

2-4-3- مستوى التدين:

يميل المتدينون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلا من غيرهم ، فقد يكون نقص التدين عاملا مسهما في التشاؤم، وقد كشفت نتائج دراسة ل "أحمد عبد الخالق" (2000) عن وجود علاقة دالة إيجابية بين النفاؤل والتدين وبين التشاؤم والتدين. وكذلك أظهرت دراسة "بابلي" 2005 أن غير المتدينين أكثر تشاؤما من المتدينين. (محيسن، 2012، ص 61)

2-4-2- النظريات المفسرة للنفاؤل:

لقد قدمت عدة تفسيرات للنفاؤل، منها:

2-1-4-2- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن النفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعتبر الفرد فردا متفائلا إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم(عبد الرحمن، 1998، ص 23)، وينفق "أريكسون" مع "فرويد" في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدمها، والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والنفاؤل أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة. (عبد الرحمن، 1998، ص 23)

كما اعتبر فرويد أن منشأ النفاؤل و التشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماطا شخصية فمية مرتبطة بذلك المرحلة، ناتجة عن علمية التثبيت Fixation عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع، أو إلى الإحباط و الحرمان (عبد الرحمان، 1998، ص 24).

و أطلق فرويد مصطلح التناول الفمي Oral optimism للدلالة على التناول الظاهر كسمة طبع فمي و Character trait oral فالغلمة الفمية eroticism Oral بالغة الأهمية في تكوين الطبع وفي الوقت الذي تظهر فيه الشبكة الفمية في نمو الطفل (يصبح الصغار على صلة بالأشياء ويتعلمون أن يتخذوا علاقات معها) من ثم فالطريقة التي يحدث بها هذا تبقى أساسية في تحديد كامل العلاقة اللاحقة بالحقيقة، وبهذا فكل اتجاه إيجابي أو سلبي نحو الأخذ والتلقي لو أصل فمي، و بوجه خاص، كلما كان هناك إشباع فمي بارز عادة في الطفولة، فالنتائج هي طمأننة الذات والتناول اللذين قد يدومان طوال حياة. ومع هذا يلاحظ Fenishel أنه إذا عقب الإحباط Frustration هذا الإشباع، فربما تكون قد خلقت حالة انتقامية مقترنة بالإلحاح في الطلب (دسوقي، 1990، ص 35)، والجدول التالي يوضح ذلك:

سبب التثبيت	التدليل الزائد	زمن التثبيت
الإحباط	التشاؤم السلبي: الاعتقاد بأن العالم دائما يزود لإشباع حاجات الفرد وليس فهم ماذا يفعل الفرد. مثال: الطالب الذي لا يدرس لأنه يتوقع أن الامتحانات ستكون سهلة، والمعلم متفهما.	الشبكية الجنسية الفمية (المبكرة)
التشاؤم الإيجابي: التصرف بعوانية وحنق اتجاه العالم والمحيط المؤلم والقاسي، مثال: الطالب يخصص وقتا لنقد المعلمين، الامتحانات، الصفوف، والعلامات.	التناول الإيجابي: التحدث بعوانية في المحيط الذي يزود بإشباع الحاجات مثال: يدرس الطالب بجدية، ويبحث عن المساعدة الإضافية ويقرأ كتباً إضافية.	السادية الفمية (اللاحقة)

جدول رقم (01): نمو التناول التشاؤم وتطوره كسمة من سمات الخلق الفمي

2-4-2- النظرية المعرفية:

يرى أصحابها أن اللغة والتذكر والتفكير تكون إيجابية بشكل إنتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة أو في الكلام فهم يذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. (اليحوفي، 2002، ص 132)

كما ركزت النظرية على إعادة هيكلة نموذج العجز المتعلم والذي قام به al seligmen الذي اهتم بأسلوب الإغراءات التي يؤديها أو يسلكها الناس تجاه أحداث الحياة السلبية التي تشتمل على أسباب خاصة بالذات، وهو متغير معرفي للشخص يعكس الإتجاه الذي يسلكه لتفسير الأحداث السيئة، وأطلق هذا المفهوم الجديد أسلوب التفسير التشاؤمي والذي يؤدي إلى محصلات نفسية سلبية، وقد حدد ثلاثة أبعاد لأسلوب التفسير التشاؤمي وهي:

أ - التفسير الداخلي: ويشير إلى الذات وهي في الحالة إحتمال فقدان تقدير الذات يكون غالباً بعد تعرض الفرد إلى أحداث خارجية سيئة.

ب- التفسير الثابت: ويشير إلى إقتناع الفرد بأن الأسباب ستظل ثابتة دائمة ومستديمة، وهذا التوجه في التفسير يولد لدى الفرد صعوبات مزمنة في حالة حدوث الأحداث السيئة.

ج- التفسير الشامل: يعود إلى تعميم أثر الأحداث، وهذا التفسير يؤدي بالفرد إلى الإعتقاد بأن الحدث السيئ الذي تعرض له سيؤدي إلى حدوث مشكلات كبيرة وكثيرة.

والمفائل وفقا لهذا التفسير يصف الأحداث السلبية على أنها عابرة وزائلة، وأما المتشائم فهو يصف الأحداث والخبرات غير السارة أنها ثابتة ولا تتغير. (درويش، 2006، ص 16)

نلاحظ من خلال عرض النظريات المفسرة للتفاوض، أن سمة التفاوض موجودة عند كل فرد منا، حيث تتأثر بعدة عوامل بيولوجية وإجتماعية أو حسب نمط التفكير والإعتقاد لدى الأفراد، ما ينعكس على توقعات الفرد بالنجاح أو الفشل تجاه الأحداث المستقبلية.

2-4-3- النظرية السلوكية:

ذكر بدوي أن التفاوض من بعض الأعمال أو الرموز، يمكن أن ينتشر من مكاف إلى آخر بالتقليد والمحاكاة، وقد يفسر هذا الانتقال إلى التشابه في بعض رموز التفاوض وعلاماته التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة.

يرى السلوكيون أن التفاوض والتشاؤم كغيرهم من السلوكيات يمكن تعلمه من خلال الإقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي بحكم إعتبار التفاوض والتشاؤم من الإستجابات الشرطية المكتسبة، فتكرار ظهور مثير ما بحادث سيء لشخص ما، وتكرار هذا المثير قد يؤدي إلى التشاؤم، في حين أن إرتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاوض عن الشخص الآخر. (محيسن، 2012، ص 59)

كما يرى Kelly أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين، من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية قيمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم - وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة من كل هذا وبناء على آرائه، في المستقبل وليس الحاضر، هو المحرك الرئيسي للسلوك. (عبد الرحمن، 1998)

أيضا تنسب التوقعات إلى مدى أوسع من السلوك، و لذلك فهي تحكم معظم أنشطة الفرد، فالتوقع العام جدا هو الاعتقاد بأن المحاولات الخاصة سوف تكون فعالة في جلب نتائج وتأثيرات مرغوبة، وبعض التوقعات الأخرى تعتبر ضيقة ومحدودة على حد ما، وتحكم موقفا واحدا فقط. التوقعات العامة هامة على وجه الخصوص عندما يواجه الفرد موقفا جديدا، إذ يمكن أن تكون النتيجة المتوقعة مبنية فقط على نتائج مواقف قديمة مماثلة (أجلر، 1991).

نلاحظ من خلال عرض النظريات المفسرة للتفاوض والتشاؤم، أن سمة التفاوض والتشاؤم موجودة عند كل فردا منا، حيث تتأثر بعدة عوامل بيولوجية، وإجتماعية، أو حسب نمط التفكير والإعتقاد لدى الأفراد، ما ينعكس على توقعات الفرد بالنجاح أو الفشل تجاه الأحداث المستقبلية.

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى وجود ارتباطات بين أساليب معاملة الوالدين لأطفالهما وتعزيز أو إضعاف سمة التفاوض لديهم، منها دراسة Mesteen (1997)، ودراسة أجراها عمر (2004) أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالنزعة التفاوضية/التشاؤمية من خلل أسلوب الإلتزان/التذبذب الخاص بالأب، وأسلوب الاستقلال/الحماية الخاص بالأم، إلا أن نسبة التباين المفسر لأساليب المعاملة الوالدية لم تفسر أكثر من 22%.

2-4-4- نظرية السمات:

إن نظرية السمات تفسر الشخصية على إنها مجموعة من السمات، وهذه السمات تعد صفات ثابتة نسبياً، وهي تؤثر على سلوك الفرد مما يتميز عن غيره من الأفراد، لذا فهي تدل ضمناً على ثبات وعمومية السلوك (محمد نعمة حسن، 2008، ص28)

وتتوقف هذه السمات على عوامل وراثية وجسميه متعلقة بالجهاز العصبي للفرد مثلما تتوقف على عوامل البيئة، وخاصة التعلم والاكساب ومن أشهر رواد هذه النظرية ما يلي:

جوردن البورت: يعد من أوائل الذين قدموا نظرية السمات وركز على الفردية والتفرد في الشخصية، وأشار إلى إن السمات لا تكون في العديد من الأشخاص بصورة متطابقة تماماً، بل تكون بطريقة متفردة في كل شخص وصنف السمات بحسب أهميتها (السمات الرئيسية) وهي يصعب ملاحظتها لدى كل فرد و(السمات المركزية) وهي السمات الأكثر شيوعاً في العديد من جوانب حياة الفرد وأخيراً(السمات الثانوية) وتنشأ بوصفها تفضيلات أو سلوكيات موقفيه. (محمد حسن علاوي، 1998، ص106)

كاتل: يرى كاتل إن السمة الشخصية هي تنظيم خاص يولد السلوك ويحدده معطياً إياه صفة التناسق بحيث يمكن لنا ان نتنبأ به أي بهذا السلوك في أي موقف من المواقف، وذلك لان هذا التناسق هو الذي يمهد لإمكانية التنبؤ، وأشار كاتل إلى إن السمات تحدد سلوك الشخص ويمكن ان تحدث على الأقل في مستويين، وبذلك فرق بين السمات العامة التي يمتلكها كل الناس والسمات الفريدة التي يمتلكها شخص ولا يمكن ان توجد لدى شخص آخر، كما أشار الى ان الصفات الشخصية متسعة بصورة واضحة، وفي ضوء ذلك قسم السمات على أنواع متعددة منها سمات المزاجية التي تعكس الاتجاهات التي تشكل أسلوب الفرد، وسمات القدرة التي تتعامل مع المواقف المتغيرات، وأخير السمات الدينامية التي تشكل الدافعية والميول والاتجاهات والنزعات. (محمد حسن علاوي، 1995، ص107-108)

2-4-5- نظرية الأنماط:

وهي تتشابه الى حد بعيد مع نظرية السمات، إذ إن رواد هذه النظرية يصنفون الناس الى أنماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية أو الجسمية أو النفسية ، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات.(نزار الطالب وكامل لويس، 2002، ص80)

3- التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

3-1- نبذة تاريخية:

يعود السبب الرئيسي في بداية تكوين إدارات جامعية في التربية البدنية إلى قرار وزارة الشبيبة والرياضة القاضي بتوقيف تكوين مدرستي التربية البدنية والرياضية، وهذا عام 1978 بعدما كانت هناك معاهد جهوية بسراندي والشلف أيضا معاهد لتكوين الأساتذة المساعدين (P.A) فحملت وزارة التربية الوطنية على عاتقها مهمة تكوين إدارتها في هذا الميدان الحيوي، إيماناً منها بدور درس التربية البدنية وفي مختلف المستويات التعليمية، في تحسين صورة الجسم، اكتساب المتعلمين الحركات والمهارات الرياضية المناسبة، التوافق النفسي للمتعلمين، فما كان عليها أن ذاك سوى فتح مراكز لتكوين مدرسين مختصين، لكن النموذج المكون ساعته لم يرق إلى المستوى المطلوب (معلمون، أساتذة، مساعدون، وأساتذة التعليم الأساسي في التربية البدنية والرياضية مدة تكوينهم عامين فقط) (شلفوم عبد الرحمن، 1997: ص 21).

وكانت الانطلاقة الحقيقية لتكوين إدارات في التربية البدنية والرياضية ذوي مستوى جامعي يقوم الواجد منهم لا مجال لتعويضه، وبالتالي أصبح مطالبا بإثبات قدراته للتكوين مكانة اجتماعية مرموقة عن طريق الجدبة في العمل، والسيرة المثالية، والقذوة الحسنة، وعليه أن يكون أيضا على علم تام بقوانين وطرق التعليم (قانون التربية البدنية والرياضية، 1976).

ولقد عانت مادة التربية البدنية والرياضية بالأخص من التناطح القائم بين عدة وزارات منها: وزارة التربية الوطنية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الوزارة المسؤولة عن أنشطة التكوين، وزارة الشبيبة والرياضة، لكن كل ذلك لم يفقدها القيمة العلمية والعملية، وصارت مادة كباقي المواد مدرجة في برامج المنظومة التربوية، وتعتمد في الامتحانات والمسابقات (امر رقم 95 / 09، 1995).

3-2- الكفاءات في التربية البدنية والرياضية:

تمت محاولات عديدة خلال العقود الثلاثة الأخيرة وحتى يومنا هذا في سبيل تطوير برامج الإعداد المهني (التكوين) للمتخصصين في التربية البدنية والرياضية سواء من خلال الدراسات والبحوث والمسوح الميدانية أو المؤتمرات والندوات وورش الأعمال وغيرها من أطر البحث والتقني وحل المشكلات واقتراح الأفكار.

من بين الأفكار التي لاقت نجاحا ما قدمه سيندر سكوت 1954 فيما عرف بمدخل الكفايات كوسيلة لتحسين عملية الإعداد المهني بشكل مجمل في التربية البدنية والرياضية، فلقد واكب ذلك ظهور مدخل المواد البيئية، وضغوط الحالة الاقتصادية في الولايات المتحدة الأمريكية، وظهور مجالس التعليم العالي في مختلف الولايات، مما كان له أثر واضح على الكليات والجامعات التي تقدم برامج التأهيل المهني في المجال، وخاصة في إبراز مدخل الكفاءات المهنية، وتأثرت به في مجال الإعداد المهني.

وينتقد جون اندروز أن تأهيل القيادات في مجال التربية البدنية والرياضية يعتمد على نظرة المجتمع لهذه المهنة، التي قد ينظر لها على أنها إحدى وكالات التطبيق الاجتماعية، أو ينظر لها على أنها وكالة التغيير والتنمية الاجتماعية، كما حدد بلوز جوانب التأهيل التي تتحكم بها هذه النظرة، وتتمثل في الاعتبارات التالية:

- انتقاء نوعية الطلاب المتقدمين.

- المواد والمقررات التي يتلقونها.

- الأدوار والمهام التي تنتظرهم على المستوى المجتمعي.

- الأوضاع والمراتب التي سيحتلونها خلال حياته العملية والمهنية. (امين انور الخولي، 1996: ص133)

وقد اجتمع الخبراء على أن الكفايات المطلوبة في التكوين في إطارات التربية البدنية والرياضية يمكن إيجازها في:

3-2-1- الكفاءات المهنية:

يشير تعبير الكفاءات المهنية إلى القدرات والقابليات التي تتيح للفرد الاستمرار في أداء مهام وأنشطة تخصصه المهني بنجاح واقتدار، في أقل زمن ممكن وبأقل من الجهد والتكاليف، والمؤسسات المعنية بتأهيل وتكوين المتخصصين في التربية البدنية والرياضية، يجب أن تعد الطلاب في ضوء واجبات ومهام يفترض أن تواجههم بعد التخرج وما يقابله من صعوبات ميدانية، وذلك بمقابلة هذه الواجبات بكفايات مهنية تساعد المهني على تحقيق مهامه بنجاح.

ويعتقد سنيدر سكوت وجهة النظر التي ترى أن الإعداد المهني يجب أن يهتم بالفرد كإنسان مستتير ومواطن متقف، ومرب قدير ومعلم ماهر، وقائد مختص في مجال مهني ورياضي محدد، وحيثما يعمل الفرد المهني سيواجه دوما بعدد من المشكلات التي تتطلب الكفايات المهنية والشخصية، وهذه الكفايات يمكن تمهيتها بطرق أفضل من خلال سلسلة من الخبرات المخططة والمؤسسة على احتياجات واهتمامات وأهداف الطالب المعلم، بالإضافة إلى متطلبات المهنة نفسها، وهذه الكفايات والخبرات لا ينبغي تخطيطها بعزلها عن بعضها البعض، ولكن يجب أن نخطط معا في ضوء الكفايات المطلوبة مهنيا، بحيث تكون هذه الكفايات واقعية ونشطة متصلة بحياة الطالب ومستقبلهم المهني. (امين انور الخولي، 1996: ص135)

الشيء نفسه ذهب إليه جاكسون في مؤتمره حينما أشار إلى الكفايات المهنية تشكل غالبية ما يفكر فيه المهنيون في التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل في:

- معرفة الاسهامات والأدوار التي تقدمها المدرسة للمجتمع.

- معرفة المزيد عن تنظيمات المجتمع والمدرسة.

- فهم طبيعة التلاميذ ونموهم وتطورهم.

- فهم أبعاد العملية التعليمية وكيف يمكن تحسينها.

- المهارة في تعديل الخبرات المتعلقة في ضوء طبيعة الأفراد واحتياجاتهم.

- المعرفة والمهارة في استخدام مصادر ومواد التدريس والوسائل التعليمية.

- المهارة في استخدام التدريس المناسب وطرق القيادة الدائمة. (امين انور الخولي، 1996: ص136)

3-2-2- الكفاءات الشخصية:

هي أحد الجوانب الأساسية في عملية الإعداد، والتي تعتمد مؤسسات التأهيل والتكوين في التربية البدنية والرياضية إلى البحث عنها كأحد شروط القبول بها، باعتبارها أحد دعائم نجاح المهني في مجال التربية البدنية

والرياضية، وهذه الكفايات تعبر عن خصائص وصفات ضرورية ومهمة لتقرير الفعالية المهنية والعمل الناجح في المجال الرياضي (امين انور الخولي، 1996: ص138).

ولقد أصدر مؤتمر جاكسون ميل قائمة بالصفات والكفايات الشخصية والتي أوصى بها، ويمكن إيجازها فيما يلي:

- الإيمان بقيمة التدريس والقيادة.
- الاهتمام الشخصي برعاية الآخرين.
- احترام وتقدير الأفراد.
- فهم الأطفال والشباب وتقديرهم كمواطنين.
- التفهم الاجتماعي والسلوك الراقى.
- روح مرحة تنسم بالدعابة.
- معايشة المجتمع.
- حالة صحية فوق متوسطة.
- الاهتمام والاستعداد للتدريس والقيادة.
- مستوى قدرات عقلية فوق المتوسط، مع حس باده مشترك.
- صوت واضح النبرات قوي وخال من عيوب النطق، مع استخدامه بشكل جيد.
- استخدام فعال وطلق للغة القومية.
- الطاقة والحماس بالقدر الذي يكفل قيادة رشيدة. (امين انور الخولي، 1996: ص139)

3-3- نظرة تحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية:

حضي موضوع تكوين الفرد باهتمام خاص ومتزايد من طرف جميع الدول لما له من أهمية في التنمية الوطنية، من النواحي الاقتصادية والاجتماعية تماشياً مقولة "إذا صلح الفرد صلح المجتمع"، ومما لا شك فيه هو أن مشكل التكوين في الجزائر ينفرد عن نظيره في بلاد أخرى تبعا للظروف الخاصة التي مرت وتمر بها الجزائر (بوفلجة غياث، 1984: ص86).

هذا بالإضافة إلى أن التكوين في أي بلد يخضع للسياسة المتبعة والأفكار السائدة فيه، مما أدى إلى اختلاف أهداف ومهام مدرس التربية البدنية والرياضية من دولة إلى أخرى سواء من حيث برامج التكوين أو حتى ناحية المحتوى، ومرد ذلك هو اختلاف إيديولوجيات وطبيعة كل دولة، حدد Barsch مهام البيداغوجي الرياضي:

- اكتساب الرغبة في الرياضة.
- تطوير الميول لتحقيق نتائج المستوى العالي.
- نقل المعارف الإيجابية حول قيمة النشاط الرياضي. (ساكر طارق، 2000: ص86)
- أما Andrew فقد أشار إلى أنه في بريطانيا تتحدد مهمة أستاذ التربية البدنية والرياضية في نقل الاتجاه الإيجابي للتلميذ بطريقة يحثهم فيها على البحث على النشاط وحب الرياضة. (Andrew Dohns c, 1986: p170)

وفي هذا إشارة دالة على ما ينبغي أن يكون بين المعلم والمتعلم من علاقات وطيدة تسهل بلوغ الأهداف، وهذا لا يعني أيضا أنه بالرغم من مهمة معلم التربية البدنية والرياضية والتمثلة في التعليم، ليس بمعنى التلقين المهاري أو التربية الوقائية فحسب، بل يجب التوسيع أكثر لبلوغ أهداف اجتماعية ونفسية، وأن يتعلم ويتدرب على الطرق الفنية في نقل المهارات والمعارف، وفي هذا السياق نقول أن التربية البدنية والرياضية قد شملها التطور من حيث المحتوى والوسائل والأهداف، فلم تعد عبارة عن حركات بدنية أو جسم قوي فقط، أو ما شابه ذلك، بل تعدت هذا المفهوم، وأصبحت حقلا من الحقول الهادفة، تشترك وتتفاعل مع كل الحقول الإنسانية والاجتماعية والطبيعية واحتلت موقعا في برامج الدول المتقدمة حضاريا، حيث أصبحت حاجة ملحة حياة الأفراد في المجتمع الحديث، وقد أكدت الخطط والبرامج الحديثة أثرها الفعال في تطوير قدرة الناشئة، وتنمية قابليتهم ومواهبهم واكتشاف وتطوير قدراتهم... إلخ كل ذلك من أجل عمل منتج. (غسان محمد الصادق، فاطمة ياس الهاشمي، 1988: ص107)

فبات لزاما إقحام العلوم الانسانية في البرامج التكوينية لأسانذة التربية البدنية والرياضية، وليس بطريقة نظرية فحسب، لكن يجب تطبيقها ميدانيا.

لأن الهدف الأساسي من التكوين هو إعداد معلمين أكفاء علميا ومهنيا، لكن **Chavvier** يرى أن هناك صراعات تسفر دائما على تكوين ناقص راجع ذلك إلى الخلط ما بين الميادين الإلقائية (الديداكتيكية) والبيداغوجية والمفهوم الحالي للتكوين الذي يأخذ المعارف التقنية كمحتوى أساسي للتكوين والذي يجعله هشاً باعتباره لا يأخذ بعين الاعتبار كل الصعوبات التي سيواجهها الأستاذ في سلوك قسمه، الآن الواقع البيداغوجي جد معقد، فإنه لا يكفي معرفة نظريات التعلم وقوانينها إذا أردنا التحكم في زمام الأمور داخل درس التربية البدنية والرياضية لأجل هذا يبدو من الضروري إدخال تغييرات أو إضافات على التكوين الحالي أو إعطائه شكلا جديدا ليتكيف مع هذا الواقع (شلغوم عبد الرحمان، 1997: ص 17).

3-4- مراحل التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية:

وبالنسبة الى أطر التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية يقول **G.Feery** أن التكوين لا بد أن يمر بثلاث مراحل هي:

- **المرحلة الأولى:** وهي المرحلة العلمية أو الأكاديمية بأصح معنى الكلمة، والتي يرمي من خلالها اكتساب المعارف، وطرق البحث بهدف الإلمام بمختلف المتطلبات العملية التعليمية.
- **المرحلة الثانية:** وتشمل التكوين المتخصص في النشاط أو مجموعة من النشاطات، أو التكوين الديداكتيكي، ففي هذه المرحلة يتعلم المكون وينتق المفاهيم العامة، والطرق والمنهج التي تسهل بواسطتها عملية توصيل وتلقين المعارف والمهارات إلى المتعلمين.
- **المرحلة الثالثة:** وتضم التكوين البيداغوجي، السوسيوبيداغوجي، والتي يكسب مكون المستقبل من خلالها عددا من المواقف، وعددا من التصرفات والسلوكات التي لها علاقة مع الدور الذي يتحضر من أجل القيام

به. (Ferry Gill , 1985: P 01-02)

3-5- أهمية التكوين المتعلق بالتربية البدنية والرياضية في التشريع الجزائري:

كانت الدولة تتبع سياسة منهجية التحريض والبحث عن ممارسة الرياضة وظلت التربية البدنية والرياضية منظمة بأحكام قانون 1979 حتى إصلاح المنظومة التربوية لقسم التربية البدنية والرياضية سنة 1989، وقد يجسد هذا الإصلاح في قانون (03/89) المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية مجموعة من الممارسات المدرجة في السياق والتطور المنسجم والمندرج في المحيط الأساسي والاجتماعي وكذا الاقتصادي والثقافي مع مراعاة القيم الإسلامية (الميثاق الوطني، 1986: ص 185-186).

كما تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية الجديدة على وجه الخصوص للمساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن.
 - تربية الشباب.
 - المحافظة على صحة الكفاءات المنتجة لدى العمال.
 - تجنيد المواطنين وتدعيمهم الدفاعية.
 - إثراء الثقافة الوطنية بإنتاج القيم الثقافية.
 - تحقيق مثل التقرب والتضامن والصدقة والسلم بين الشعوب.
 - تحسين مستمر لمستوى النخبة قصد ضمان التمثيل المشرف للبلاد على الساحة الدولية.
- وقد تم تعديل القانون (03/89/76) في شكل قانون أمرية (09/95) الصادر عن وزارة الشباب والرياضة المتعلق بتعديل المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها، وجاءت فيه قواعد وأسس التكوين الرياضي وفق المواد التالية: (ج.د.ش، قانون رقم 03/89، 1989).
- المادة (54): تتمثل مهمة التكوين في الاستجابة للحاجيات الكمية والنوعية المسجلة في ميدان التأطير للمنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية، ويختص التكوين في تزويد الهياكل والأجهزة المنصوص عليها بالمستخدمين العاملين للوقت الجزئي، ويظم التكوين للمؤسسات والهياكل في دورات قصيرة أو طويلة الأمد أو فترات متوسطة.
 - المادة (56):
 - تحديد الحاجيات من مؤطري الممارسات البدنية والرياضية ومحتويات وبرامج مدة التكوين من طرف الوزير المكلف بالرياضة، بالاشتراك مع الوزير أو الوزراء المعنيين بعد أخذ الرصد الوطني للرياضة.
 - يهدف التكوين عن بعد إلى ضمان اكتساب تكوين أساسي في ميادين التنشيط والتدريب الرياضي.
 - المادة (58): يهدف تكوين الاطارات شبه الرياضيين إلى إمداد هياكل المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية بمستخدمين متخصصين في الطب والإعلام الآلي الرياضي وفي تسيير هياكل التنظيم والتنشيط ودعم الممارسات البدنية والرياضية، وفي صيانة المنشآت الرياضية والمحافظة عليها، يمكن القيام بتكوين الإطارات شبه الرياضيين في جميع المؤسسات المتخصصة.
 - المادة (59): يهدف التكوين الدائم إلى ضمان تحديد المعلومات لدى مستخدمين تأطير الممارسة البدنية والرياضية وتحسين مستواهم.(ج.د.ش، الأمر رقم 09/95، 1995)

3-6- تقديم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة i.s.t.a.p.s جامعة البويرة:

3-6-1- تقديم:

هو امتداد لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المؤسس بالقرار الوزاري رقم (121) سبتمبر 2004 التابع لمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية للمركز الجامعي بطاقة استيعاب لـ (180) طالب(ة) بتخصص واحد هو التدريب الرياضي، وبعد صدور المرسوم التنفيذي رقم (12-241) المؤرخ بـ 2012/06/04 المتضمن ترقية المركز الجامعي أكلي محند أولحاج إلى مصف الجامعات، كما يلعب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دورا بارزا في التكفل بالتكوين العالي والتدريس في مختلف التخصصات بناء على الطلبات المقدمة وفق النظام الجديد ل.م.د من خلال المهام المرتبطة بالتكوين على مستوى المعهد والمتمثلة في مجال التدريب الرياضي، وبحكم توسع الشعب والفروع في الميدان توازيا مع التطورات والإصلاحات الجديدة، ارتأت إدارة المعهد إلى اقتراح فتح فروع التكوين باستحداث قسمين جديدين يتعلق الأمر بـ: قسم الإدارة والتسيير الرياضي، وقسم النشاط البدني الرياضي التربوي، وهذا بالنظر الى الحاجة الملحة والطلب المتنامي للإطارات المختصة في مجال الأنشطة الرياضية والتربية البدنية، منهجية التدريب، البحث العلمي، وكذلك المساهمة في احتواء الكم الهائل من الطلبات المقدمة للتكوين الأكاديمي في المستويات الثلاث.

3-6-2- زوم حول التكوين في القانون الخاص:

* ليسانس:

- **التدريب الرياضي:** نلتمس أهداف التكوين الجوهرية في مختلف الأوساط الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الأداء الرياضي الرفيع المستوى الذي يساعد على تحقيق الأرقام القياسية والفوز بالمباراة في المنافسات الرياضية المحلية أو الدولية سواء كان التنافس يشمل فئة المبتدئين أو المتقدمين أو الفرق النخبوية، ينحصر الهدف الأسمى للتكوين في فرع التدريب الرياضي على تنمية الحركة الرياضية الوطنية، تنحصر مجالات التكوين في ثلاثة محاور أساسية: التكوين العلمي النظري، التكوين الفني البيداغوجي، التكوين التطبيقي الميداني. مجال التكوين كل ما له صلة بالعلوم البيوطبية والعلوم الاجتماعية والإنسانية الرياضية من جهة، وبالعلوم المنهجية والبيداغوجية من جهة أخرى، فضلا على النشاطات البدنية والرياضية ذات الطابع الجماعي والفردي والدفاعي والمدعمة بالممارسات الميدانية.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في التدريب الرياضي التنافسي القادرين والمهيئين على العمل مع الرياضيين ذوي المستوى العالي وأندية النخبة، ويمكنهم الالتحاق بوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة، أندية النخبة، الأسلاك المشتركة.

- **النشاط البدني الرياضي التربوي:** يكمن الهدف الرئيسي وراء فرع النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يطغى عليه البعد التربوي، التكفل بشريحة التلاميذ المتمدرسين والطلبة الجامعيين التابعين للقطاع العمومي والقطاع التربوي الخاص، كل ذلك من أجل تنمية شخصية الأطفال والمراهقين والطلبة الجامعيين ليس فقط من الزاوية البدنية والمهارات الحركية بل الأهم يكمن في تنمية التحصيل التعليمي والتوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية الإنسانية في الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في النشاط البدني الرياضي التربوي القادرين والمهيئين على العمل مع تلاميذ المدارس والثانويات كما يمكن للطلبة المتخرجين الالتحاق بوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة.

- الإدارة والتسيير الرياضي: يهدف هذا التكوين إلى تغطية العجز الواضح المعالم على مستوى التسيير الناجع للمنشآت والأجهزة من جهة، وللموارد البشرية المؤهلة وذلك على مستوى الوسط المدرسي، الجماعات المحلية والبلديات، فرق الرياضة النخبوية، الأوساط الرياضية المكيفة.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في إدارة الموارد البشرية الرياضية وتسيير المرافق الرياضية يمكن للطلبة المتخرجين الالتحاق بالالتحاق بميادين كثيرة كوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة، المنشآت الرياضية، الاتحادات الرياضية، النوادي الرياضية، الأوساط الرياضية المكيفة.

* ماستر:

- تدريب رياضي نخبوي: يهدف هذا التكوين إلى إعداد إطارات وباحثين في التدريب الرياضي من أجل التكفل بالتأطير التقني للهيئات الرياضي سواء على المستوى الفدرالي أو الخاص، ويمثل التدريب الرياضي مكونا أساسيا في لمسار التنافسي، ويتضح أنه لا غنا عنه في الرفع الأقصى للتجلية، مهام هذه الإطارات ستنتمثل في البحث وتصميم ومتابعة التدريب الرياضي، وإنشاء شبكة علاقات مع الهيئات الرياضية، وإعادة تقويم نشاطاتها من خلال الإعلام والاتصال وترقية أساسيات التدريب والممارسة الرياضية النخبوية.

وذلك بتوفير فضاء نظري ومنهجي متعدد الاختصاصات للطلبة، وربطها بمنهجية التدريب، وفسولوجية الحركة والبيوميكانيك وعلوم الأعصاب وتكويننا عالي المستوى تحضيرا لأطروحة الدكتوراه، ويتيح التكوين جملة واسعة من وحدات التعليم، سواء على المستوى النظري (البيوميكانيك، الفسيولوجيا، علوم الأعصاب، المراقبة الحركية، الإدراك، التخطيط والتحضير للتجلية الرياضية) أو المنهجي (الإحصاء، تحليل الحركة والتجلية الرياضية).

يمكن للطلاب في هذا المجال الانخراط في سلك التربية والتعليم، الخوض في البحث العلمي الرياضي كأستاذ باحث، تأطير نشاطات ما قبل التمدرس والتمدرس والشبه مدرسي، العمل في مراكز التكوين المهني ومراكز الشباب والهيئات المختصة، تأطير الرياضة الجماهيرية ورياضة النخبة. (موقع جامعة البويرة، شوهذ يوم 2018/06/10)

وكان هذا حسب التحديثات الأخيرة لموقع جامعة البويرة في 2013-2014، ولكن في الموسم الجامعي 2015-2016، تم اضافة تخصصين لطور الماستر وهوما النشاط البدني المدرسي، وتسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية، وأيضا تم فتح مسابقة الدكتوراه في تخصصين اثنين وهما التدريب الرياضي النخبوي باستيعاب (10) مناصب، ونشاط البدني الرياضي التربوي باستيعاب (06) مناصب، وفي الموسم الجامعي 2016-2017 ففتحت (10) مناصب في التدريب الرياضي فقط، كما تم نقل مقر المعهد في هذا الموسم من الجامعة المركزية الى القطب الجامعي، وفي سنة 2017/2018 تم اضافة تخصص جديد لطور الدكتوراه وهو الادارة والتسيير الرياضي باستيعاب (3) مناصب اضافة الى (4) مناصب في النشاط البدني الرياضي التربوي و(3) في التدريب الرياضي.

لقد توصلنا من خلال هذا الفصل إلى بناء قاعدة معرفية لدراستنا من خلال الاستناد على ثلاث محاور مهمة، والتي تناولنا فيها مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بمفردات الدراسة، وهذا للإلمام بجميع النواحي والمظاهر الخاصة بها لتمهيد الطريق إلى الدراسة التطبيقية وتسهيل عملية تنفيذها على أرض الواقع.

ولقد اعتمدنا على الدراسات السابقة كمرجع رئيسي لتقسيم محاور هذا الفصل وفق متغيرات دراستنا الحالية، ومتطلباتها المعرفية والنظرية، حيث تناولنا ثلاث محاور تطرقنا في أولها الثقة بالنفس من أهميتها ومكوناتها ومظاهرها، وصولاً إلى مقوماتها ومراحل اكتسابها مع النظريات التي فسرتها، وهذا باعتباره المتغير الرئيسي في دراستنا والذي نريد معرفة علاقته بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، أما المحور الثاني فتناولنا فيه درجة التفاؤل من خلال التطرق إلى مفهومها وأنواعها، والعوامل المحددة لها إضافة للنظريات المفسرة لها، أما المحور الثالث فتم تخصيصه للحديث عن التكوين في معاهد التربية البدنية والرياضية عامة ومعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة، وهذا بأطواره الثلاثة الليسانس والماستر والدكتوراه.

لذا يمكن القول أن للخلفية المعرفية النظرية دور كبير في توجيه الباحث لضبط جميع المفاهيم المتعلقة بمتغيرات دراسته وبالتالي الفهم الجيد للموضوع والإحاطة به قبل البدئ في الدراسة التطبيقية والتنفيذ الفعلي لها.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

- تمهيد

تعد مراجعة أدبيات البحث بما فيها الدراسات السابقة عنصرا مهما ومفصلا أساسيا من المفصلية المنهجية، ونقطة انطلاق في إعداد وانجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعد الخطوة الأولى في التخطيط لمشروع بحث جديد وأصيل ورسين، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدقة والعمق وما الدراسات السابقة إلا محطة أساسية لذلك.

كما تمثل مراجعة الدراسات السابقة نقطة مركزية في البحوث الأكاديمية، بل هي القاعدة الرئيسة لبناء جهد بحثي رسين، وهذا بلا شك يؤكد على أن الدراسات الأكاديمية لا تبنى من فراغ وإنما هي عملية معرفية تراكمية تنطلق من جهود الباحثين السابقين وغايتها تحقيق تقدم وإضافة للمعرفة الإنسانية المنجزة.

ومما لا شك فيه أن العديد من الأسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أو تطبيقية (ميدانية)، وهذه الدراسات تعكس آراء الباحثين ونتائج التي تحصلوا عليها في أوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، ولكي يظهر الباحث الأهمية من دراسته لا بد من أن يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم فالغرض من هذه الدراسات تحديد قوة وأساس الإطار النظري للموضوع، إعطاء أفكار حول المتغيرات التي أهمية الدراسة، كما تزود الباحث بمعلومات حول العمل الذي تم إنجازه والذي يمكن تطبيقه، ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات دراساتنا سواء الثقة بالنفس أو درجة التفاؤل حيث تم عرض الدراسات في شقين كما يلي:

- الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس.
- الدراسات التي تناولت درجة التفاؤل.

وبعد عرض الدراسات المرتبطة بالبحث قمنا بالتعليق عليها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف والعلاقة بين الدراسات، كما سوف نتطرق إلى أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة التي يتم توضيح ما تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، وبعدها سوف نذكر مميزات الدراسة الحالية والتي فيها يتم توضيح ما يميز البحث الذي سيتم إعداده عن البحوث السابقة، بعبارة مركزية ودقيقة وهذا لتوضح ما يمكن أن يقدمه من معرفة علمية نظرية أو عملية إضافية.

1- الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس:

1-1- دراسة ناصرباي كريمة، رافع احمد سنة (2016-2017) حيث أجريت الدراسة في الجزائر تحضيراً لنيل شهادة الماستر: تحت عنوان " فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج"، هدفت إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة ومعرفة مستوى الثقة بالنفس المميز لديهم، وإذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد قام الباحثان باختيار عينة قصدية مكونة من (30) طالب (15) طالب للمجموعة التجريبية، و(15) طالب للمجموعة الضابطة من مجتمع متكون من (60) طالب، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، أما بالنسبة للأدوات المستعملة فقد تمثلت في كل من مقياس الثقة بالنفس والبرنامج الإرشادي المعد من طرف الباحثين، وقد تم استعمال مختلف الوسائل الإحصائية لتحقيق من فرضيات الدراسة نذكر منها النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، نسبة التطور، اختبار مان ويتي واختبار ويلكيسون.

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج كان متوسط على العموم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

ووفقاً للنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحثان يوصيان بما يلي:

- استعمال البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة لحل المشكلات النفسية ومنها نقص الثقة بالنفس لدى الطلبة وخاصة المقبلين على التخرج، من قبل الجامعات عامة ومعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة.
- ضرورة العناية بالإرشاد النفسي من خلال توافر أخصائي نفسي للإرشاد الطلبة ومساعدتهم على تكوين صورة إيجابية عن أنفسهم ومستقبلهم.
- تصميم برامج إرشادية وإجراء دراسات مماثلة لمختلف الخصائص النفسية لطلبة الجامعة بمختلف مستوياتهم.
- إقامة نوات إرشادية جماعية لطلبة لإرشادهم وتوعيتهم بضرورة الاعتماد على الذات والثقة بأنفسهم لمواجهة مختلف المشاكل التي قد تعترضهم.
- الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية النفسية على الطلبة لعلاج مختلف المشاكل التربوية والتعليمية.

2-1- دراسة بلال نجمة سنة (2014-2013) حيث أجريت الدراسة في الجزائر تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة" هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من وجود العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة إحصائياً،

التحقق من وجود فروق في الذكاء الوجداني بين طلاب الجامعة تبعا لنوع الجنس والتخصص، التحقق من وجود فروق في الثقة بالنفس بين طلاب الجامعة تبعا لنوع الجنس والتخصص.

استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة، ويشمل مجتمع الدراسة على كل الطلبة الجامعيين المسجلين والذين يزاولون دراستهم بالقطب الجامعي تامدة في مختلف الكليات والأقسام والبالغ عددهم الإجمالي (9187) طالب وطالبة، تم اختيار العينة بطريقة غير احتمالية وهي العينة الحصصية، حجمها (450) طالب وطالبة.

وبالنسبة لأدوات الدراسة وقد قام الباحث باستخدام مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الثقة بالنفس والذي تم تحليلهم إحصائيا باستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية، اختبار "T-test" لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية وموجبة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الذكاء الوجداني لصالح الإناث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الثقة بنفس لصالح الإناث.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والتخصص العلمي والطلبة ذو التخصص الإنساني في متغير الذكاء الوجداني.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والتخصص العلمي والطلبة ذو التخصص الإنساني في متغير الثقة بالنفس لصالح طلبة التخصص العلمي.

أهم التوصيات:

- توجيه واضعي المناهج والبرامج الوزارية في وزارة التربية والتعليم إلى أهمية الذكاء الوجداني في إكساب الطلاب المهارات الحياتية الأساسية.
- ضرورة تضمين مهارة الذكاء الوجداني ضمن المناهج الدراسية للتلاميذ وتطبيقها فعليا في مدارس التعليم الابتدائي، المتوسط، الثانوي.
- الاهتمام بتدريس مواضيع علم النفس الإيجابي للطلبة الجامعيين في مختلف التخصصات، من أجل تحقيق تكيفهم النفسي والاجتماعي، ورفع كفاءتهم النفسية والاجتماعية بتخفيف ومواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها اليومية.
- وضع برامج إرشادية بهدف رفع مستوى الثقة بالنفس والذكاء الوجداني لدى الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة.

3-1- دراسة عبد الله عادل راغب شراب سنة (2013) حيث أجريت الدراسة في القاهرة تحضيراً لنيل شهادة الدكتوراه: تحت عنوان "فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية" هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، وتعديل سلوكهم وتبصيرهم بالحلول البديلة التي

تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم وإيجاد الحلول المناسبة لها وتحقيق مستوى عالي من الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، وذلك من خلال التعرف على درجة الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومعرفة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج التدريبي وبعد البرنامج على مقياس الثقة بالنفس ومقياس المسؤولية الاجتماعية، ومعرفة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج على الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية، وأيضا معرفة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج ودرجاتهم بعد الانتهاء من التطبيق النهائي بشهرين على مقياس الثقة بالنفس ومقياس المسؤولية الاجتماعية.

استخدم الباحث في دراسته كلا من المنهج الوصفي للتعرف على درجة الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والمنهج التجريبي لتنمية الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية، تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة الصف الأول الثانوي علوم إنسانية الذكور المستجدين في المدارس الحكومية داخل محافظة خان يونس، تكونت عينة الدراسة من مجموعة الدراسة الاستطلاعية هم الذين تم اختيارهم للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وبلغ عددهم (66) طالبا وعينة الدراسة الفعلية تمثلت في (533) طالبا من طلاب الصف الأول الثانوي علوم إنسانية، إضافة إلى مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية عدد أفرادها (32) طالبا، منهم (16) طالبا يمثلون العينة الضابطة و(16) طالبا للعينة التجريبية، اختيروا من مدرسة واحدة. وقد قام الباحث باستخدام استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي، مقياس الثقة بالنفس، مقياس المسؤولية الاجتماعية وكذا البرنامج التدريبي، للتحقق من صحة فروض الدراسة، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المتمثلة في اختبار ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان-وتني، اختبار ويليكسون.

وقد اظهرت النتائج إجمالا على:

وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة أيضا وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية بين القياسين البعدي والتتبعي.

وقد انتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات منها:

توجيه اهتمام المسؤولين في وزارة التربية والتعليم إلى ضرورة وجود أخصائي نفسي بجانب المرشد الطلابي في كل مدرسة ثانوية حيث يستطيع اكتشاف المشكلات النفسية في مراحل مبكرة والعمل على إيجاد البرامج الإرشادية والعلاجية المناسبة، كما أوصت الدراسة إلى ضرورة إقامة البرامج والدورات التدريبية التي تعمل على توعية المنتسبين للعمل المدرسي بخصائص النمو الانفعالي للمراهقين، وذلك من أجل الوعي العلمي الصحيح بخصائص مرحلة المراهقة، من أجل التفاعل الإيجابي مع مظاهر السلوك المختلفة.

4-1- دراسة عواد بن صغير العنزي سنة (2012) حيث أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة

المتوسطة" حيث يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بمحافظة حفر الباطن، وإعداد برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة والتعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج مباشرة.

أما عن منهج الدراسة فقد اتبع الباحث المنهج التجريبي، ويتكون مجتمع البحث الأصلي من جميع الطلاب الأيتام بالمرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن، تم اختيار (26) طالبا ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الثقة بالنفس وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (13) طالبا ويكافئها مجموعة تجريبية من (13) طالبا والذي مثلوا عينة الدراسة.

هذا وقد استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد صالح الغامدي، وبرنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث والذي تكون من (08) جلسات إرشادية على مدى (04) أسابيع، استخدم الباحث أساليب المعالجة الإحصائية وفقاً للزمرة الإحصائية في العلوم الاجتماعية spss والتي شملت المتوسطات، والانحرافات المعيارية، واختبار مان وتني وقيمة z.

وتوصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في تنمية الثقة بالنفس وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وتشير تلك النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي استخدم في الدراسة الحالية في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة. وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية وضع الباحث التوصيات التالية:

- العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الأيتام باعتبار أنها العامل الرئيس للنجاح في الحياة.
 - عقد دورات ولقاءات للعاملين بمراكز رعاية الأيتام وأولياء الأمور في تنمية الثقة بالنفس.
 - عقد برامج تدريبية للمشرفين على مراكز رعاية الأيتام وتدريبهم على كيفية التعامل مع الأيتام وتعريفهم على خصائص اليتيم وحاجاته النفسية.
 - توجيه جميع من يتعامل مع اليتيم بأن يتيحوا الفرصة أمامه للتعبير عن أنفسهم وتحقيق ذواتهم.
- 1-5- دراسة سمية مصطفى رجب علي سنة (2008-2009) حيث أجريت الدراسة في غزة تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة" حيث هدفت الدراسة إلى مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، 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 التبعي لقياس الثقة بالنفس.

أما عن منهج الدراسة فقد اتبعت الباحثة المنهج التجريبي، وتكون مجتمع الدراسة من طالبات المستوى الأول بالجامعة الإسلامية المسجلات لنيل درجة البكالوريوس لعام (2008) والتي بلغ عددهن (3211) طالبة من جميع التخصصات، أما بالنسبة لعينة الدراسة حيث كانت عينة تجريبية فقط وكان عددها (17) طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية، في حين كانت العينة الاستطلاعية عبارة عن (62) طالبة من طالبات كلية التربية المستوى الأول، تم اختيارهن بطريقة عشوائية حسب جدول المسافات.

أما بالنسبة للأدوات المستخدمة فالدراسة فتمثلت في استبيان للثقة بالنفس وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح، استخدمت الباحثة عددا من الأساليب الإحصائية هي معامل ارتباط بيرسون، وجاتمان، معادلة ألفا كورنباخ، والمتوسطات الحسابية واختبار ويليكسون للفروق بين متوسطات الرتب.

وتوصلت الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى:

وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس في حين لا توجد هذه الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه.

ومن بين توصيات الباحثة نذكر ما يلي:

- إعادة تطبيق البرنامج باستمرار طالبات الجامعة.
- الاهتمام بالمشاكل الطلابية ومحاولة مساعدة الطالبات في إيجاد حلول تعينهن على تخطي العقبات التي تعترضهن.
- عقد ندوات لطالبات الجامعة في مواضيع وقضايا تهمهن، مثل اختبار التخصص الدراسي وكيفية التميز في مجال تخصصها.
- تدريب الأخصائيين النفسيين سواء في المدارس أو المراكز النفسية التربوية على فنيات الإرشاد الجامعي وأأسه.

1-6- دراسة وداد بنت أحمد محمد الوشيلي سنة (2008) حيث أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة" تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات الصف الثاني والثالث ثانوي المتفوقات دراسياً والعاديات بمدينة مكة المكرمة ومعرفة الفروق في الثقة بالنفس وفي بعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات (الصف الدراسي والتخصص).

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة منهن (200) طالبة متفوقة دراسياً و(200) طالبة عادية من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. وبالنسبة لأدوات الدراسة وقد استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ومقياس قائمة العوامل الكبرى للشخصية والذي تم تحليلهم إحصائياً باستعمال اختبار "ت" ومعامل الارتباط بيرسون.

وانتهت الدراسة إلى نتائج منها:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين هذه بعض السمات والثقة بالنفس وعلاقة ارتباطية سالبة في السمات الأخرى لدى الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في الثقة بالنفس وذلك لصالح المتفوقات دراسيا.
- لا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في بعض سمات الشخصية تبعا للتخصص الدراسي والصف الدراسي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسيا في الثقة بالنفس تبعا لاختلاف التخصص والصف الدراسي وذلك لصالح طالبات التخصص العلمي والصف الثاني.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات العاديات دراسيا في الثقة بالنفس تبعا لاختلاف التخصص والصف الدراسي.

وبناء على هذه النتائج فقد أوصت الباحثة بما يلي:

- ضرورة وجود الأخصائي النفسي والمرشد الطلابي داخل كل مدرسة وذلك من أجل مساعدة الطلبة الذين يعانون من مشكلة ضعف الثقة بالنفس.
- من الضروري أن يولي الباحثون في المجال التربوي الاهتمام بفهم شخصية الطلاب في هذه المرحلة وتحقيق متطلباتهم.
- الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية وبخاصة طلاب الصف الثالث ومساعدتهم لاجتياز هذه المرحلة باعتباره مفتاحا لدخول الجامعة، وبالتالي قد يعانون من القلق أو الخوف أو التوتر.
- 7-1- دراسة سعود بن شايش العنزي سنة (2003) حيث أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر" تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين ومعرفة ما إذا كانت هناك الفروق في الثقة بالنفس ودافع الإنجاز بين الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين.
- استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (300) طالبا موزعين على مجموعتين، المجموعة الأولى وقد شملت الطلاب المتفوقين دراسيا، وكان عددهم (150) طالبا، المجموعة الثانية وقد شملت الطلاب العاديين دراسيا، وكان عددهم (150) طالبا.
- وبالنسبة لأدوات الدراسة وقد استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد قواسمه والفرح مقياس دافع الإنجاز إعداد محمد جميل منصور والذي تم تحليلهم إحصائيا باستعمال اختبار "T-test" ومعامل الارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من المتفوقين دراسيا في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من العاديين دراسيا في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الثقة بالنفس بين عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (الجزءات الخارجية، المغامرة، المثابرة، النشاط الحر، الخوف من الفشل، الثقة بالنفس والإحساس بالمقدرة، المنافسة) أما في الأبعاد (ضعف ثقة الفرد بقدراته ومعلوماته، القلق المرتبط ببدء العمل والنشاط، القلق المرتبط بالمستقبل، الاستقلال) فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

- يدعو الباحث أولياء الأمور والمجتمع المدرسي إلى أهمية مساعدة العاديين دراسيا على تنمية الثقة بالنفس لديهم، وذلك من خلال تقبلهم كما هم بألوانهم وأشكالهم، وعدم السخرية منهم، أو الحط من قدرهم و قدراتهم ومواهبهم، وعدم الإشراف عليهم بصورة تعيق نموهم، وتشجيعهم على اكتشاف قدراتهم وإمكاناتهم استثمارها، وعلى إعطائهم الفرصة الكافية للتعبير عن أنفسهم، وحثهم على المشاركة في الأنشطة المختلفة.

- التنسيق والتعاون بين المدارس وإدارات التربية والتعليم والمؤسسات الأخرى في تقديم برامج تربوية نفسية، من شأنها ان ترفع مستوى الثقة بالنفس لديهم.

- إقامة الدورات والندوات لأولياء الأمور والمعلمين والمرشدين الطلابيين في كيفية التعامل مع مشكلة ضعف الثقة بالنفس لدى الطلاب العاديين دراسيا وكيفية اكتشافها والبحث عن حلول لها.

2- الدراسات التي تناولت درجة التفاؤل:

1-2- دراسة نهدي سعاد سنة (2015) حيث أجريت الدراسة في جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر تحضيراً لنيل شهادة الماستر الأكاديمي تحت عنوان التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، تهدف الدراسة إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس وتقدير الذات وأثر هذه المتغيرات على كل من التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة.

واعتمدت الباحثة في هذا البحث على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع حيث تكونت عينة الدراسة من (119) طالبا بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية شعبة علم النفس بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، و بعد تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وتقدير الذات، والمعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها تمت باستخدام كل من معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" لعينيتين مستقلتين، إختبار تحليل التباين الأحادي.

و توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- لا تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.
- لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.
- تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة باختلاف مستوى تقدير الذات.
- لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة باختلاف مستوى تقدير الذات.

وخرجت الباحثة ببعض التوصيات نذكر منها:

- تطبيق موضوع الدراسة على عينات أكبر.
- تصميم برامج إرشادية لتنمية التفاؤل لدى مختلف المراحل العمرية، خاصة الشباب.
- فتح مراكز إرشادية في مختلف الجامعات وتفعيل دورها ، من أجل مرافقة الطالب الجامعي في مساره الجامعي.
- إنشاء مراكز الاستشارات النفسية ينضم إليها عناصر مؤهلة لتقديم الخدمات النفسية.
- ربط التفاؤل والتشاؤم بمتغيرات أخرى كالتدين، التوافق النفسي.

2-2- دراسة عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني سنة (2013) حيث أجريت الدراسة في جامعة البحرين تحضيراً لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، والتعرف على دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم، وكذلك على دلالة الفروق في الضغوط النفسية حسب متغيرات التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي، ثم الكشف عن أهم متغيرات الدراسة القادرة على التنبؤ بالضغوط النفسية للطلاب، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، كما تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحافظة والبالغ عددهم 5020، وتكونت عينة الدراسة من 502 طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة 10% من مجتمع الدراسة، واستخدمت الأدوات التاليتين: مقياس الضغوط النفسية والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، والمعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها تمت باستخدام كل من معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" لعينيتين مستقلتين، اختبار تحليل التباين الأحادي.

توصلت النتائج إلى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وأن أكثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب كانت الضغوط النفسية المدرسية، ثم الضغوط النفسية الانفعالية، ثم الضغوط النفسية الاجتماعية، ثم الضغوط النفسية الأسرية، ثم الضغوط النفسية المادية، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الأول ثانوي والصف الثالث ثانوي مقارنة بطلبة الصف الثاني ثانوي، ولم تكن هنالك فروق دالة على باقي المحاور تعزى للصف الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ككل والضغوط النفسية الانفعالية والضغوط النفسية الأسرية والضغوط النفسية المادية تعزى لمتغير التحصيل

الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفاؤل وعلاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم.

وخرجت الباحثة ببعض التوصيات نذكر منها:

- عمل البرامج الإرشادية لطلبة المدارس بحيث تركز هذه البرامج على التخفيف من مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

- تفعيل برامج الإرشاد المهني الموجهة لطلبة المرحلة الثانوية كونهم مقدمون على مرحلة جديدة تحدد حياتهم المهنية بعد الثانوية.

- الاهتمام بالمراقب المدرسية من حيث النظافة والتجهيزات، لما في ذلك من أثر إيجابي على الطلبة وتوافقهم الدراسي.

- زيادة الأنشطة اللاصفية المقدمة لطلبة المرحلة الثانوية في السعودية لما لها من دور كبير في التخفيف من عناء الدراسة.

2-3- دراسة نوال خالد حسن نصر الله (2008) حيث أجريت الدراسة في جامعة النجاح الوطنية فلسطين تحضيراً لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، هدفت الدراسة إلى الكشف عن أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، كما هدفت الدراسة التعرف إلى الفروق في أنماط التفكير وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات (الجنس، وفرع الثانوية العامة، ومكان السكن، ومستوى التحصيل الدراسي)، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تم اختيار عينة البحث من طلبة الثانوية العامة في محافظة جنين، حيث تكونت عينة الدراسة من 281 طالباً وطالبة، أي ما نسبته 9.4% من مجتمع الطلبة، حسب الطريقة الطبقيّة العشوائية، وقد اشتملت الدراسة على أداتين هما: مقياس هاريسون وبرامسون (لأنماط التفكير)، ومقياس سيجمان (للتفاؤل والتشاؤم)، وتم فحص الفروض الصفرية المتعلقة بالدراسة.

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أنماط التفكير السائدة والتي يستخدمها طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين هي: نمط التفكير التركيبي، التفكير المثالي، والتفكير العملي، والتفكير التحليلي، والتفكير الواقعي على التوالي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط التفكير التي يستخدمها طلبة الثانوية العامة في محافظة جنين.

- مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في جنين هو (21.231)، أي أن السلوك هو سلوك التشاؤم حسب مقياس (سيجمان).

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين أنماط التفكير السائد وسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط التفكير التي يستخدمها طلبة مرحلة الثانوية العامة في المحافظة، التي تُعزى لمتغير الجنس، متغير مكان السكن، لمتغير فرع الثانوية العامة في محافظة جنين.

و قد أوصى الباحث بما يلي :

- دراسة مراحل النمو المعرفي (العقلي) عند الطلبة والاستفادة منها عند تصميم المناهج لمراحل التعليم المختلفة.
 - مراعاة أنماط التفكير المختلفة وخاصة السائدة منها كالتفكير التركيبي في طرق التدريس المختلفة.
 - إرشاد الطلبة في الثانوية العامة وتخفيف الضغط عنهم من قبل المرشد.
 - إجراء دراسات في أنماط التفكير على عينات مختلفة، وضرورة الاهتمام في إجراء دراسات في مجال التفكير من حيث مهارته وبرامجه وأساليبه.
- 3- التعليق على الدراسات: من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير أو متغيرين من دراستنا الحالية والتي تناولت موضوع برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس اتضحت أوجه التشابه وأوجه الاختلاف والعلاقة بينها وبين دراستنا لحالية:
- 1-3- من حيث طبيعة الدراسة: تنوعت الدراسات السابقة بين الجانب النفسي والجانب التربوي في المجال الحياتي وكان الغرض منها معرفة مستوى الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل والعلاقة بينهما.
- 2-3- من حيث المجال المكاني: أجريت هذه الدراسات في الدول العربية.
- 3-3- من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها إما على قياس مستوى الثقة بالنفس او درجة التفاؤل، ومعرفة العلاقة بين احداها بمتغير اخر.
- 3-4- من حيث المنهج: تنوعت المناهج في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.
- 3-5- من حيث مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسات على الطلبة في مختلف المراحل، وهناك دراسات شملت فئة متخصصة منهم كالأيتام والطلبة المتفوقين دراسيا.
- 3-6- من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين اختيار العينة عشوائيا، واختيارها بالطريقة غير الاحتمالية الحصصية، كما ان هناك دراسات لم تذكر كيفية اختيارها للعينة.
- 3-7- من حيث متغيرات الموضوع: اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية إما في درجة التفاؤل أو الثقة بالنفس.
- 3-8- من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة مقاييس نفسية متعددة.
- 3-9- من حيث الوسائل الإحصائية: استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار "ت"، معامل الارتباط لبيرسون وجاتمان، معادلة ألفا كرونباخ واختبار ويلكيسون، التحليل العاملي، تحليل التباين، معادلة التصحيح سبيرمان براون، اختبار مان وتني.
- 3-10- من حيث النتائج: معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية مقاربية ومن أهمها وجود علاقة بين الثقة بالنفس ومتغيرات أخرى إضافة إلى وجود علاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

3-11- من حيث التوصيات:

- خلصت معظم الدراسات إلى ضرورة تصميم برامج إرشادية لتنمية التفاؤل لدى مختلف المراحل العمرية، خاصة الشباب بالإضافة إلى فتح مراكز إرشادية في مختلف الجامعات وتفعيل دورها ، من أجل مرافقة الطالب الجامعي في مساره الجامعي.
- 4- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة.
 - تحديد محاور فصل الخلفية النظرية للدراسة.
 - ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
 - الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
 - تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
 - الأدوات المستعملة في الدراسة.
 - تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

خلاصة:

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أن المعرفة عملية تراكمية، ونحن نتعلم مما قام به الآخرون ونبنى عليه، فالبحث الواحد ما هو إلا نقطة في بحر واسع، حيث تكمن الأهمية من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث في إعطاء الباحث إماما كاملا وشاملا بالموضوع الذي يكون بصدد دراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة والمتنوعة يساعد وبشكل كبير على سبر أغوار الموضوع، والوصول إلى أدق تفاصيله ونتائجه، وهناك أهمية أخرى للاستعانة بالأبحاث السابقة تكمن في إعطاء الباحث معرفة بتاريخ تطور الموضوع، وتفتح عينيه على نقاط لم يكن ليتفقت إليها وقد تكون مفتاحا للحل.

الجانب النظري

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

الميرانية

- تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهيئ الأرضية لمشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي الذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل سوف نقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث والدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها ومدى ملاءمته لموضوعها، وعرض المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال البشري، المجال الزماني والمجال المكاني، وكذا أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية والأسس العلمية لها وذلك من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وبدون أن ننسى الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة والتي استعملناها في تحليل وتفسير النتائج.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية (موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي: 2004، ص298)، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (محمد عبد الرضا كريم، 2013: ص397)، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، فالبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل، ولا يتوفر على بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث ماهي أبعادها وجوانبها... إلخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وقبل المباشرة في إجراء الدراسة الأساسية فمننا بدراسة استطلاعية، وذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف.

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تتم أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها ومدى تغطيته لأهداف البحث.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم ملائمتها.
- ومن هذا المنطلق فمننا بدراستنا الاستطلاعية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، لتحقيق الأهداف السالفة الذكر.

2- الدراسة الأساسية:

1-2- المنهج:

يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين: 1999، ص35)، كما أن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف المطلوب البحث عنه فيمكن أن يتبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية، كونه يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة، ويعرف في التربية البدنية والرياضية على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض

وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها، وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة.

2-2- متغيرات البحث:

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة الحالية كما يلي:

أ- **المتغير المستقل:** هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة (حسن احمد الشافعي، سوزان احمد علي: 1999، ص74).

وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في **الثقة بالنفس.**

ب- **المتغير التابع:** هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبديله (حسن أحمد الشافعي، سوزان احمد علي: 1999، ص74).

وفي دراستنا يتمثل المتغير التابع في **درجة التفاؤل.**

2-3- المجتمع:

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة (محمد صلاح الدين مصطفى وآخرون: 2010، ص82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية والمتمثل في طلبة السنة الثانية ماستر جميع التخصصات في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي 2018-2017، والذي يبلغ عددهم (131) طالب وطالبة.

2-4- العينة:

تعرف العينة على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي" (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين: 1999، ص84)، حيث قدر حجم العينة في دراستنا الحالية بـ (60) طالب مقبل على التخرج سنة ثانية ماستر، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة.

2-5- مجالات البحث:

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد ثلاثة مجالات للبحث هي:

2-5-1- **المجال البشري:** يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في طلبة السنة الثانية ماستر جميع التخصصات من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي (2017/2018).

2-5-2- **المجال المكاني:** لقد أجريت دراستنا هذه بجانبها النظري والتطبيقي على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أكلي محند أولحاج البويرة.

2-5-3- **المجال الزماني:** يشمل هذا الجانب الوقت الذي أستغرق لإجراء هذه الدراسة والتي سوف نقسمه إلى:

- **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا في أواخر شهر أفريل 2018 إلى غاية شهر ماي 2018.

- الجانب التطبيقي: انطلقنا فيه ابتداء من شهر ماي 2018 إلى غاية شهر جوان 2018.

2-6- أدوات البحث:

على الباحث أن يحدد الأداة المثلى التي تناسب بحثه، فلا توجد أداة معينة يمكن تفضيلها بشكل مطلق على غيرها من الأدوات، وبناء على هذا فإن عملية اختيار الأداة تعتمد على عدة عوامل منها طبيعة البحث والهدف منها، ومنه فإن الهدف من دراستنا هو معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وتماشيا مع تحقيق هذا الهدف ومن التأكد من فرضيات الدراسة الموضوعية وما تتطلبه للتوصل الى نتائج يستند إليها الباحث، اختار الطالبان الباحثان الأدوات التالية:

2-6-1- مقياس الثقة بالنفس:

لقد تم استنباط مقياس الثقة بالنفس من دراسة كل من ناصرباي كريمة، رافع احمد التي جاءت تحت عنوان "فاعلية برنامج ارشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج" ولقد اجريت الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة اكلي محند اولحاج البويرة، ولقد هدف الباحثان من خلال هذا إعداد مقياس الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، هو أن يتوفر لدينا مقياس خاص يحدد مستوى الثقة بالنفس لدى هذه الفئة المميزة من الطلبة، ولقد شمل هذا المقياس على ستة ابعاد وهي: بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، بعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي.

حيث تكون المقياس من (48) عبارة موزعة على (06) أبعاد بالتساوي (8 عبارات لكل بعد)، يقوم الطالب بالإجابة عليها وفق سلم خماسي التدرج (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).

يراعى عند تطبيق المقياس بعثرت العبارات وعدم ذكر البعد التي تنتمي إليه.

- التصحيح: يحتوي المقياس على عبارات سالبة وأخرى موجبة موضحة في الجدول التالي:

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
بعد الطلاقة اللغوية	7 - 13 - 19 - 25 - 37 - 43	1 - 31
بعد الاستقلالية	2 - 8 - 14 - 20 - 26 - 32 - 44	38
بعد الفيزيولوجي	45	3 - 9 - 15 - 21 - 27 - 33 - 39
بعد النفسي	4 - 22 - 28 - 34 - 40	10 - 16 - 46
بعد الاجتماعي	17 - 23 - 35 - 41 - 47	5 - 11 - 29
بعد الأكاديمي	9 - 12 - 24 - 30 - 36	18 - 42 - 48

الجدول رقم(02): توزيع العبارات الموجبة والعبارات السالبة على أبعاد مقياس الثقة بالنفس.

عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الموجبة الدرجات التالية: (دائما=5، غالبا=4، أحيانا=3، نادرا=2، أبدا=1)، كما يتم منح العبارات السالبة الدرجات التالية: (دائما=1، غالبا=2، أحيانا=3، نادرا=4، أبدا=5).

يتم جمع الدرجات التي حددها الطالب في جميع العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي 240، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة بـ 48 بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فالدرجة العظمى هي 40 والدنيا هي 8.

مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	
40-35	34-28	27-21	20-14	13-8	درجة البعد
240-203	202-164	163-125	124-86	85-48	درجة المقياس ككل

الجدول رقم(03): درجات الأبعاد ودرجة مقياس الثقة بالنفس.

- سيكومترية المقياس:

لم يقم الباحث بالتأكد من صدق وثبات المقياس وهذا لتطبيقه في البيئة الجزائرية وعلى نفس عينة ومجتمع البحث الحالي وهذا من طرف الباحثين ناصر باي كريمة و رافع احمد المستمد المقياس من دراستهما، ولقد توصلا الى النتائج التالية:

أ- الصدق: اعتمدا الباحثان على الصدق الظاهري من خلال عرضه على (11) محكم من ذوي الاختصاص، (08) منهم من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة وجامعة الجزائر "03"، و (03) من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة البويرة، كما اعتمدا على صدق الاتساق الداخلي (المحتوى) الذي تم التحقق منه بعد تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (09) طلبة، حيث قاما بحساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والبعد التي تنتمي إليه، وبين البعد والمقياس ككل، "وتم اتخاذ معيار (0.29) للإبقاء على الفقرات، وبعد إجراء الارتباط تبين أن جميع العبارات كان معامل ارتباطها قوي أي معامل الارتباط للفقرات مع البعد التي تنتمي اليه والبعد مع المقياس يزيد عن 0.29، اضافة الى صدق البناء الذي يعتبر أحد مقاييس صدق الأداء الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، وهذا بمعرفة ارتباط كل بعد بالآخر، كما تحققا من الصدق الذاتي أو ما يطلق عليه مؤشر الثبات والذي يساوي جذر الثبات والذي جاءت قيمه اكبر من 0.9.

ب- الثبات: لقد تحققا الباحثان من ثبات الاختبار بثلاثة طرق وهي طريقة ألفا غرونباخ والذي بلغت نسبة الثبات باستعمال ألفا غرونباخ 0.928 وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق، اما بطريقة التجزئة النصفية فبعد حساب معامل الثبات لنصف المقياس والذي قدر بـ 0.863، وبعد تصحيح بمعادلة سبيرمان- براون وكانت نتيجة الاختبار الكلي هي 0.911، وهذا ما يمثل ثبات عالي للمقياس، اما الطريقة الثالثة فهي طريقة اختبار وإعادة الاختبار Test-Retest الذي جاءت قيمته دالة على درجة عالية من الثبات قدرت بـ 0.95 للمقياس ككل.

مما سبق يتضح أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية مما يجعله مناسباً أكثر كأداة لدراسة. ج: الموضوعية: قام الباحثان بحساب معامل الثبات بين تصحيح محكمين مختلفين والمتمثلين في الطالبين الباحثين وبعدها تم حساب ثبات المصحح من خلال معامل الارتباط بيرسون بين التصحيحين المختلفين وكانت النتيجة هي "1"، سواء لكل العبارات، ونفس النتيجة بالنسبة للأبعاد الستة والمقياس، أي ثبات تام بين

المصححين، وهذه النتيجة إذا ما دلت إلا على موضوعية المصححين وعدم تدخل ذواتهم في تغيير النتائج المتحصل عليها، وهذا ما يدل على موضوعية المقياس.

2-6-2- مقياس التفاؤل والتشاؤم:

أعدّه (Dember et al.1989) لقياس التفاؤل والتشاؤم، وقد قام بترجمته وتقنيته على البيئة العربية مجدي محمد الدسوقي (2001) ويتكون المقياس من (56) عبارة تشمل (18) عبارة لقياس التفاؤل، ومثلها لقياس التشاؤم إلى جانب (20) عبارة مكررة بصيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس، ولإعداد المقياس في صورته العربية قام مجدي محمد الدسوقي (2002) بترجمة عباراته وقد كان حريصا على أن تتم الترجمة إلى اللغة العربية بأكبر درجة من درجات الحياد والموضوعية بحيث لا يتغير المعنى بأي حال من الأحوال، وكما ذكرنا سابقا أن المقياس يحتوي على مقياسين فرعيين لقياس التفاؤل والتشاؤم ولذلك فإن هناك عبارات تدل على التفاؤل وأخرى على التشاؤم وهي:

* العبارات التي تمثل المقياس الفرعي للتفاؤل هي: 7- 11 - 12 - 15 - 17- 19 - 21 - 23 - 28 - 29 - 33 - 37 - 38 - 43 - 46 - 47 - 52 - 56.

* العبارات التي تمثل المقياس الفرعي للتشاؤم هي: 2- 4 - 5 - 8 - 10 - 14 - 20 - 24 - 26 - 31 - 34 - 36 - 39 - 42 - 44 - 49 - 51 - 54، ووضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة كالآتي أوافق تماما (4)، أوافق (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق مطلقا (1)، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل مقياس فرعي على حدة، وحيث إن عبارات كل مقياس (18)، والاختيارات هي أربعة اختيارات فتكون الدرجة الدنيا (18)، والدرجة العليا (72)، وتحدد مستويات المقياس كما هو موضح في الجدول التالي:

مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	درجة المقياس الفرعي للتفاؤل
72-62	61-51	50-40	39-29	28-18	

الجدول رقم(04): درجات المقياس الفرعي للتفاؤل.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الجزائرية:

لم يقم الباحث بالتأكد من صدق وثبات المقياس وهذا لتطبيقه في البيئة الجزائرية، ولقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

* صدق المقياس: تم التأكد من صدق المحتوى عن طريق المحكمين والذي كان الهدف منه هو معرفة مدى دقة العبارات المقياس، وهل هي تقيس ما وضعت لقياسه وتم ذلك بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين (08) والذين أبدوا ملاحظاتهم على المقياس، وقد تم في هذه الخطوة حساب نسبة إتفاق المحكمين بالنسبة للمقاييس الفرعية، وعدلت بعض العبارات، وقد بلغت نسبة إتفاق المحكمين بين (62.5%) و (100%)، كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب صدق البند مع البنود الأخرى، حيث بلغ بالنسبة للمقياس الفرعي للتفاؤل (0.80) كحد أعلى، و(0.29) كحد أدنى، وفيما يخص المقياس الفرعي للتشاؤم، فقد بلغ (0.71) كحد أعلى و(0.31) كحد أدنى.

* **ثبات المقياس:** قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (15) على عينة بلغت (84) طالب وطالبة من جامعة الجزائر 02، وقد بلغ الثبات بالنسبة لمقياس التفاؤل بحساب بطريقة ألفا كرونباخ (0.97)، أما فيما يخص المقياس الفرعي للتشاؤم فبلغ معامل الثبات (0.95)، وهو ثبات عالي يدل على صلاحية المقياسين المستعملين، كما تم حساب ثبات المقياس بمعامل بيرسون، حيث قدر الثبات بـ (0.97) بالنسبة لمقياس التفاؤل، وبـ (0.95) بالنسبة لمقياس التشاؤم، وكل النتائج المتوصل إليها دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

* **ملاحظة:** في دراستنا الحالية تم استعمال فقط الجزء المخصص للتفاؤل (العبارات المخصصة له) دون التطرق للتشاؤم والعبارات المكملة.

7-2- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الوسائل الإحصائية مهما كانت الدراسة التي يقوم بيهها، فهي تمدده بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث الذي يعتمد على الملاحظة الشخصية غالبا ما تقوده إلى نتائج لا تنطبق على الوقائع العلمية انطباقا تاما، أما الاعتماد على الإحصاء هو من يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، ولذا سوف نقوم باستعمال الوسائل الإحصائية التالية:

- **النسبة المئوية:** قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي: (فريد كامل أبو زينة، وآخرون، 2006: ص68)

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

- **المتوسط الحسابي:** الوسط الحسابي لمجموعة من القيم هو مجمع هذه القيم مقسوم على عددها، يتم حساب المتوسط الحسابي بالعلاقة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$
 مجموع: \sum
 القيمة أو الدرجة: x

n: عدد الأفراد أو عدد الدرجات. (رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتابي، 2015: ص60)

حيث يعد من أهم مقاييس النزعة المركزية، يساعد على معرفة مدى تماثل الصفات المراد دراستهما لأفراد العينة، كما يفيد المتوسط في مقارنة مجموعتين، بمقارنة متوسطي حسابهما عندما تجري نفس القياس على المجموعتين.

- **الانحراف المعياري:** ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

\sum : مجموع.
 X: القيمة أو الدرجة.

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

n : عدد الأفراد أو عدد الدرجات. (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009: ص424)

وهو من أهم مقاييس التشتت ويعرف أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة أي مدى انسجامها، وهو يتأثر بالمتوسط والدرجات المتطرفة أو تشتتها وبمدى صلاحية الاختبار المطبق، ويفيدنا أيضا في مقارنة مجموعة بمجموعة أخرى.

• **معامل الارتباط بيرسون**: يستخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب قيمة معامل الارتباط عندما يكون المتغيران المراد قياس الارتباط بينهما متغيرات متصلة أو مستمرة، ويشترط تساوي عدد حالات كلا من المتغيرين، لحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون نستخدم القانون الآتي:

$$R = \frac{N \sum X.Y - \sum X. \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2). (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

x : قيم المتغير الأول.

y : قيم المتغير الثاني.

N : عدد قيم أحد المتغيرين (x أو y). (رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتاي، 2015: ص104-105)

ملاحظة (01): تم استعمال كل من برنامج **spss 19.0**، ونظام **excel 2010**.

ملاحظة (02): طريقة المقارنة بين مستوى الدلالة والقيمة الاحتمالية:

يكون الحكم على النتائج الإحصائية وكذا على دلالة قيم معاملات الارتباط اعتمادا على مستوى الدلالة والقيمة الاحتمالية، فإذا كانت القيمة الاحتمالية أصغر من ($\alpha = 0.05$) فقيمة معاملات الارتباط دالة إحصائيا، أما إذا كانت أكبر من ($\alpha = 0.05$) فقيمة معاملات الارتباط غير دالة إحصائيا، حيث يتم مقارنة القيمة الناتجة في السطر (**Asymp. Sig. (2-tailed)**) بمستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) الذي هو مستوى الشك بمعنى أننا نثق في قرارنا المتخذ بنسبة 95% ونشك 5% فإذا كانت القيم الناتجة تحت (**Asymp. Sig. (2-tailed)**) أصغر من قيمة ($\alpha = 0.05$) التي ارتضيها دل ذلك على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية أما إذا ($\alpha = 0.05$) أصغر من قيمة مستوى الدلالة فلا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث، حيث يعتبر التحديد الدقيق لكل من منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث من أجل تقويم بحثه، وذلك بإتباع الطريق الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، ولدى نعتير هذا الفصل العمود الفقري للدراسة بصفة عامة للبحث وبصفة خاصة للجانب التطبيقي، ذلك لأنه ضم أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث في الوصول إلى نتائج، يمكن من خلالها التحقق من الفرضيات وكذا الوصول إلى الأهداف المرجوة من عدمه، فيما سبق حاولنا توضيح أهم خطوات الدراسة من منهج وعينة ومجالات وأدوات البحث، كذلك مواصفات الاختبارات المستعملة، وكيفية إجراء التجربة والمعالجة الإحصائية اللازمة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد:

بعد اتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة، وهذا انطلاقا من النتائج التي جمعها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، لذا يكمن الهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل تلك النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في بلوغ الأهداف الأساسية للدراسة، وهذا انطلاقا من الافتراض العام وباستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية، وتوضيحها استنادا إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنتها بفرضيات البحث الجزئية، وهذا باستخدام مختلف الوسائل الإحصائية، وبعدها يتم مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات الموضوعية.

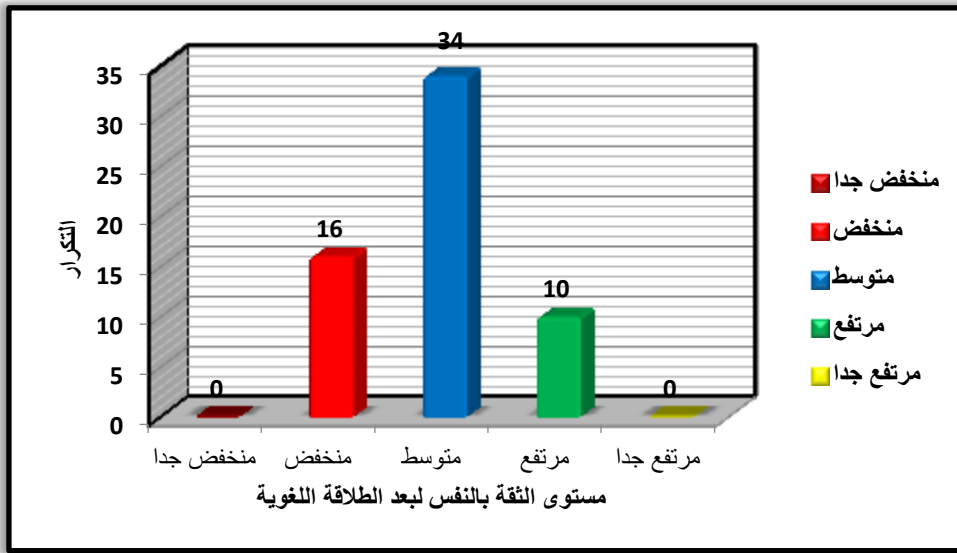
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

1-1-1- البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	4.56	23.13	00%	00	منخفض جدا
			27%	16	منخفض
			56%	34	متوسط
			17%	10	مرتفع
			00%	00	مرتفع جدا
			100%	60	المجموع

الجدول رقم (05): نتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".



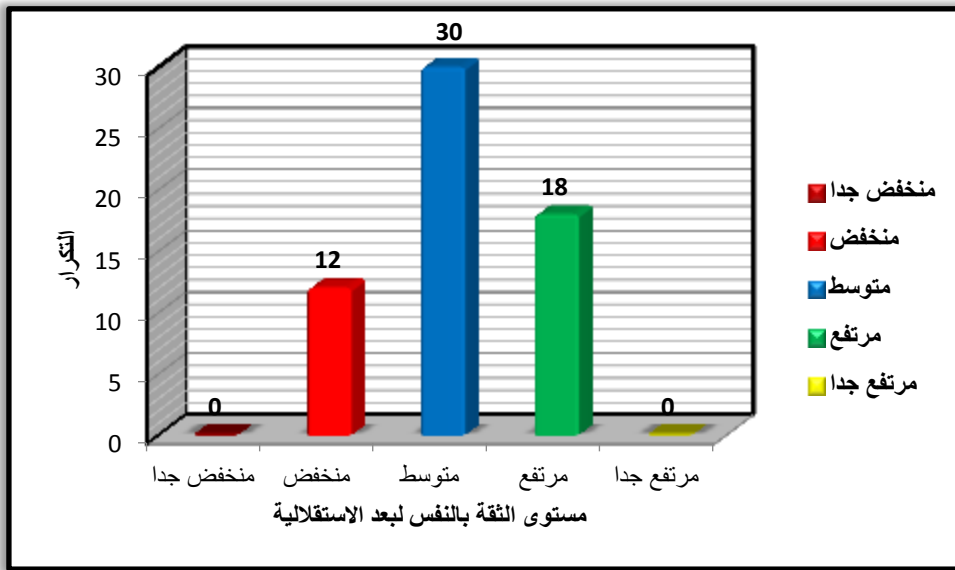
الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".

تحليل نتائج الجدول رقم (05): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية"، والشكل رقم (02) يمثل التمثيل البياني لنتائج، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض بنسبة 27%، ومتوسط بنسبة 56%، ومرتفع بنسبة 17% لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (23.13) والانحراف المعياري (4.56). الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب بعد الطلاقة اللغوية متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

1-1-2- البعد الثاني "بعد الاستقلالية":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	4.65	25.4	%00	00	منخفض جدا
			%20	12	منخفض
			%50	30	متوسط
			%30	18	مرتفع
			%00	00	مرتفع جدا
			%100	60	المجموع

الجدول رقم (06): نتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".



الشكل رقم (03): التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".

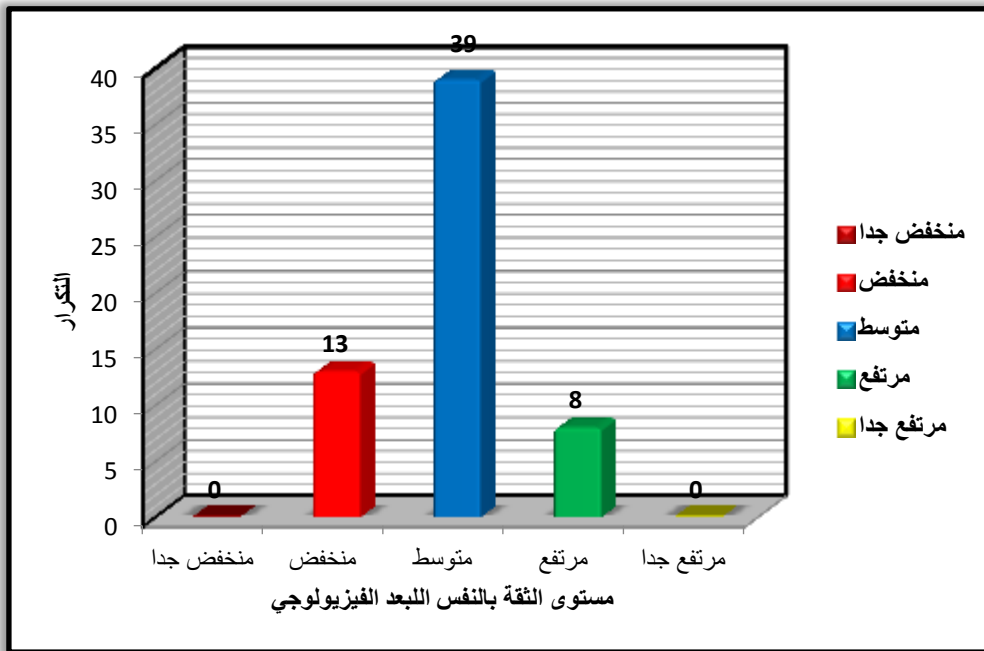
تحليل نتائج الجدول رقم (06): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (06) الذي يمثل نتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية"، والشكل رقم (03) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في بعد الاستقلالية بنسبة %00، منخفض بنسبة %20، ومتوسط بنسبة %50، ومرتفع بنسبة %30، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (25.4) وانحراف معياري (4.65).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب بعد الاستقلالية متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

1-1-3- البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	4.01	23.5	00%	00	منخفض جدا
			22%	13	منخفض
			65%	39	متوسط
			13%	08	مرتفع
			00%	00	مرتفع جدا
			100%	60	المجموع

الجدول رقم (07): نتائج البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي".



الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي".

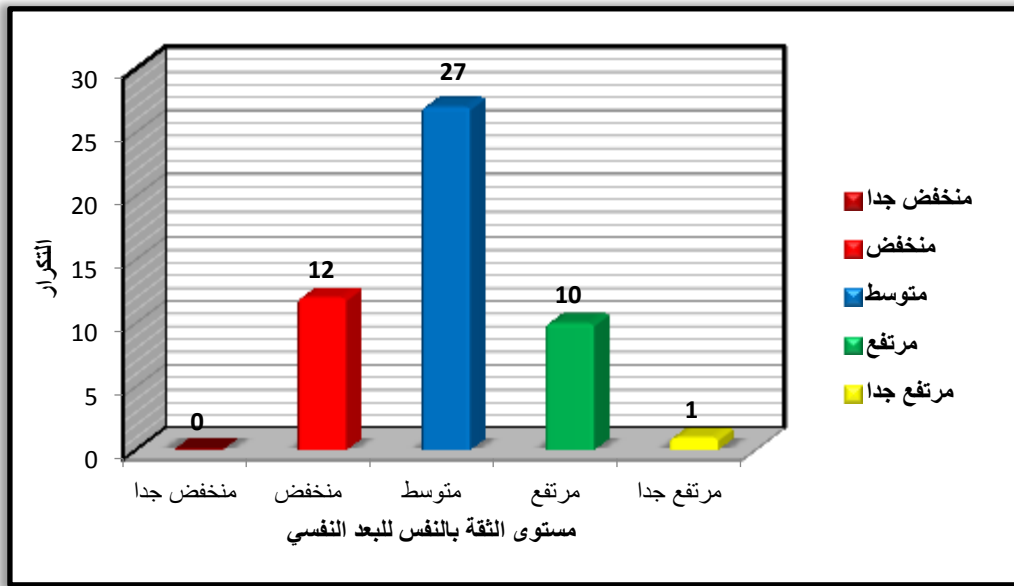
تحليل نتائج الجدول رقم (07): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي"، والشكل رقم (04) يمثل التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي"، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد الفيزيولوجي بنسبة 00%، ومنخفض بنسبة 13%، ومتوسط بنسبة 65%، ومرتفع بنسبة 22%، ومرتفع جدا بنسبة 00% لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (23.5) وانحراف معياري (4.01).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب البعد الفيزيولوجي متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

4-1-1- البعد الرابع "البعد النفسي":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	4.13	24.28	%00	00	منخفض جدا
			%24	12	منخفض
			%54	27	متوسط
			%20	10	مرتفع
			%02	01	مرتفع جدا
			%100	60	المجموع

الجدول رقم (08): نتائج البعد الرابع "البعد النفسي".



الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع "البعد النفسي".

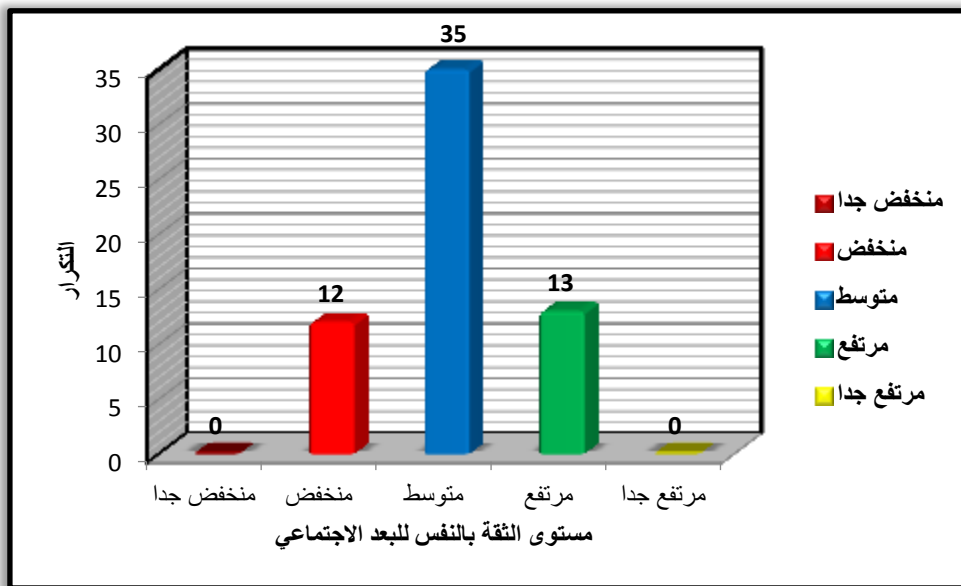
تحليل نتائج الجدول رقم (08): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (08) الذي يمثل نتائج البعد الرابع "البعد النفسي"، والشكل رقم (05) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد النفسي بنسبة %00، ومنخفض بنسبة %24، ومتوسط بنسبة %54، ومرتفع بنسبة %20، ومرتفع جدا بنسبة %02 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.28) وانحراف معياري (4.13).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب البعد النفسي متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

1-1-5- البعد الخامس "البعد الاجتماعي":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	4.12	24.21	00%	00	منخفض جدا
			20%	12	منخفض
			58%	35	متوسط
			22%	13	مرتفع
			00%	00	مرتفع جدا
			100%	60	المجموع

الجدول رقم (09): نتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي".



الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي".

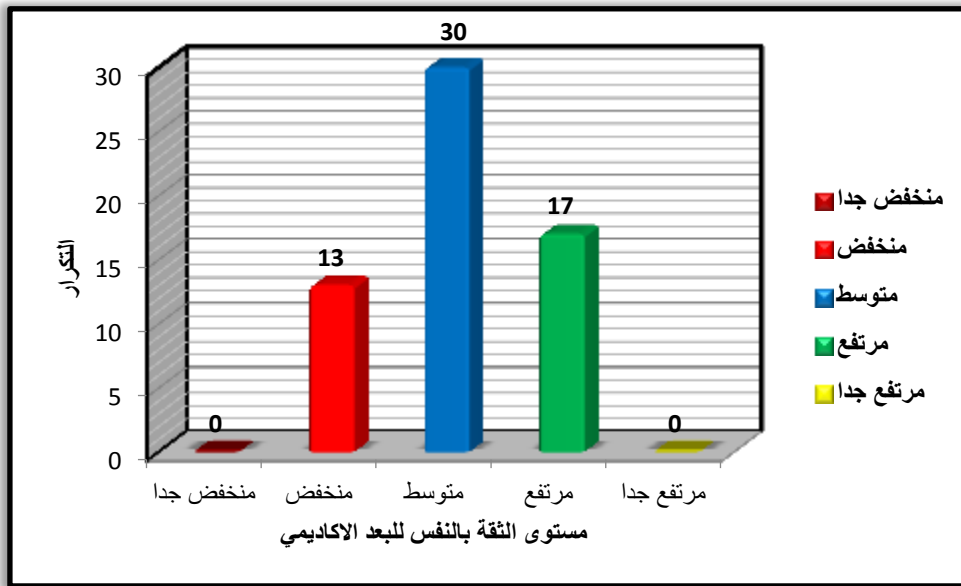
تحليل نتائج الجدول رقم (09): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (09) الذي يمثل نتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي"، والشكل رقم (06) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد الاجتماعي بنسبة 00%، ومنخفض بنسبة 20%، ومتوسط بنسبة 58%، ومرتفع بنسبة 22%، ومرتفع جدا بنسبة 00% لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.21) وانحراف معياري (4.12).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب البعد الاجتماعي متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

1-1-6- البعد السادس "البعد الأكاديمي":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	4.29	21.73	%00	00	منخفض جدا
			%22	13	منخفض
			%50	30	متوسط
			%28	17	مرتفع
			%00	00	مرتفع جدا
			%100	60	المجموع

الجدول رقم (10): نتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي".



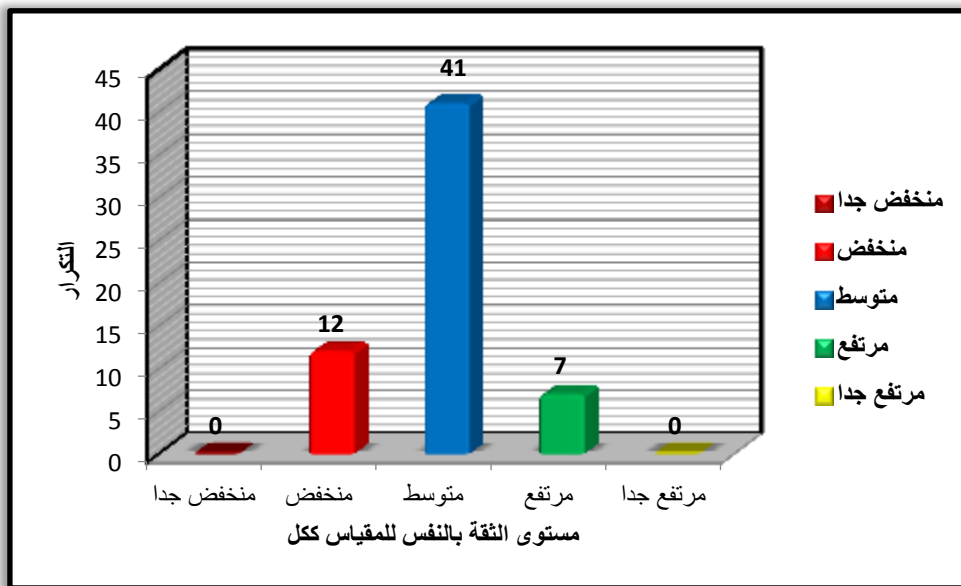
الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي".

تحليل نتائج الجدول رقم (10): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (10) الذي يمثل نتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي"، والشكل رقم (07) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد الأكاديمي بنسبة %00، ومنخفض بنسبة %22، ومتوسط بنسبة %50، ومرتفع بنسبة %28، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.73) وانحراف معياري (4.29).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب البعد الأكاديمي متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	21.58	142.27	%00	00	منخفض جدا
			%20	12	منخفض
			%68	41	متوسط
			%12	07	مرتفع
			%00	00	مرتفع جدا
			%100	60	المجموع

الجدول رقم (11): نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.



الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.

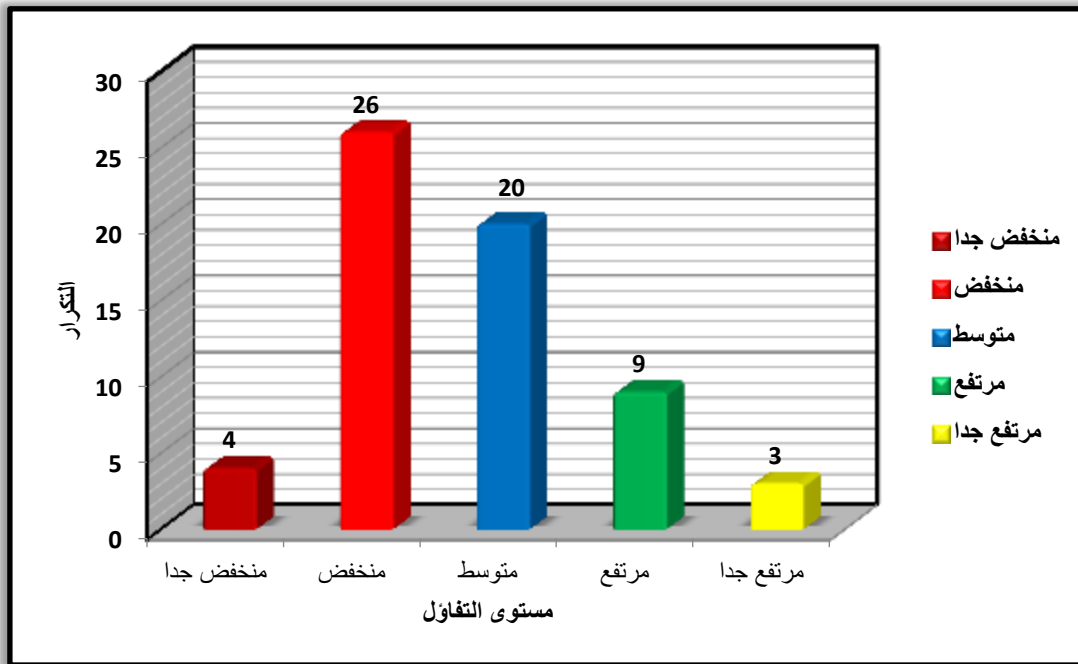
تحليل نتائج الجدول رقم (11): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (11) الذي يمثل نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل، والشكل رقم (08) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في المقياس ككل بنسبة %00، ومنخفض بنسبة %20، ومتوسط بنسبة %68، ومرتفع بنسبة %12، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (142.27) وانحراف معياري (21.58).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس المقياس ككل متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

2-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: مستوى التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	9.26	41.05	06%	04	منخفض جدا
			42%	26	منخفض
			32%	20	متوسط
			15%	09	مرتفع
			05%	03	مرتفع جدا
			100%	60	المجموع

الجدول رقم (12): نتائج مقياس التفاؤل.



الشكل رقم (09): التمثيل البياني لنتائج مقياس التفاؤل.

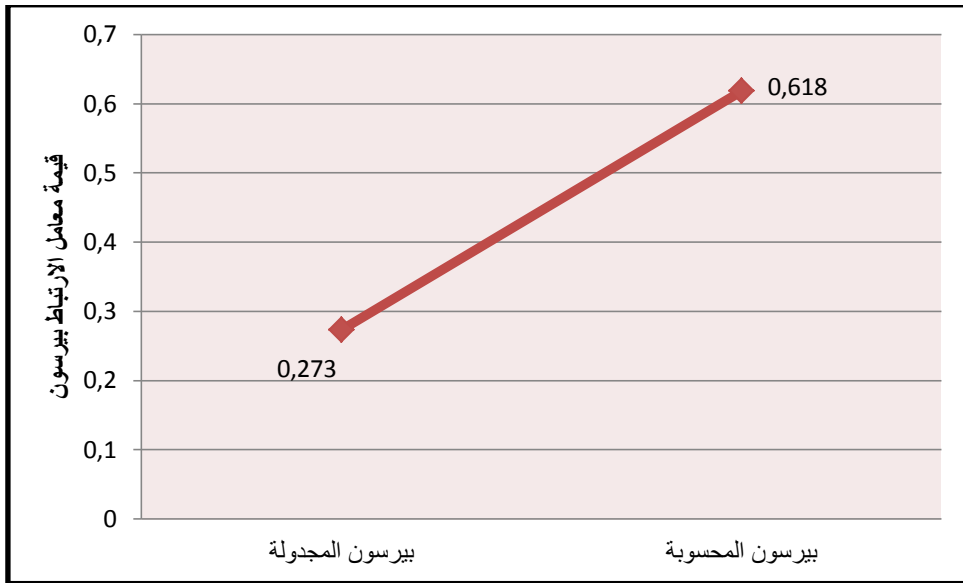
تحليل نتائج الجدول رقم (12): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (12) الذي يمثل نتائج مقياس التفاؤل، والشكل رقم (09) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى التفاؤل منخفض جدا في نسبة 06%، ومنخفض بنسبة 42%، ومتوسط بنسبة 32%، ومرتفع بنسبة 15%، ومرتفع جدا بنسبة 05% لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (41.05) وانحراف معياري (9.26). الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى التفاؤل متوسط وفق تقييم مقياس التفاؤل.

3-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-1- العلاقة بين بعد الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المجدولة	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.000	58	0.273	0.618	60	بعد الطلاقة اللغوية
						درجة التفاؤل

الجدول رقم (13): العلاقة بين بعد الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل.



الشكل رقم (10): التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين بعد الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل.

تحليل نتائج الجدول رقم (13): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (13) الذي يمثل العلاقة بين بعد الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل، والشكل رقم (10) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين بعد الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل، حيث نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0.618، وهي أكبر من قيمة بيرسون المجدولة والبالغة 0.273 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 58، وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، أي أن نتائج هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من بعد الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-2- العلاقة بين بعد الاستقلالية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المجدولة	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.000	58	0.273	0.567	60	بعد الاستقلالية
						درجة التفاؤل

الجدول رقم (14): العلاقة بين بعد الاستقلالية ودرجة التفاؤل.



الشكل رقم (11): التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين بعد الاستقلالية ودرجة التفاؤل.

تحليل نتائج الجدول رقم (14): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (14) الذي يمثل العلاقة بين بعد الاستقلالية ودرجة التفاؤل، والشكل رقم (11) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين بعد الاستقلالية ودرجة التفاؤل، حيث نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0.567، وهي أكبر من قيمة بيرسون المجدولة والبالغة 0.273 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 58، وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، أي أن نتائج هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من بعد الاستقلالية ودرجة التفاؤل.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الاستقلالية ودرجة التفاؤل عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-3- العلاقة بين البعد الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المجدولة	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.000	58	0.273	0.492	60	البعد الفيزيولوجي
						درجة التفاؤل

الجدول رقم (15): العلاقة بين البعد الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل.



الشكل رقم (12): التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل.

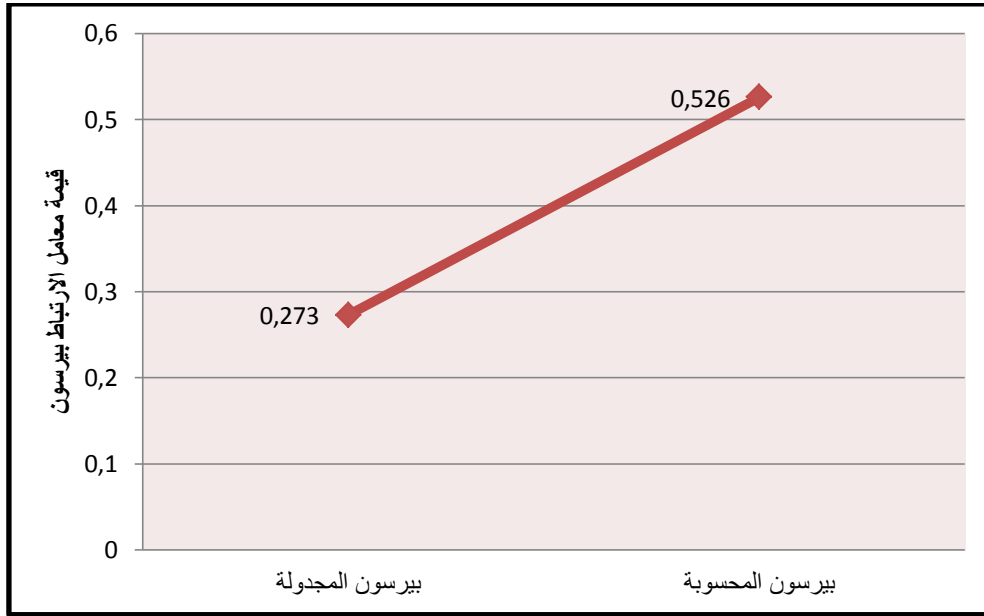
تحليل نتائج الجدول رقم (15): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (15) الذي يمثل العلاقة بين البعد الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل، والشكل رقم (12) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل، حيث نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0.492، وهي أكبر من قيمة بيرسون المجدولة والبالغة 0.273 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 58، وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، أي أن نتائج هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من البعد الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البعد الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-4- العلاقة بين البعد النفسي ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المجدولة	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.000	58	0.273	0.526	60	البعد النفسي
						درجة التفاؤل

الجدول رقم (16): العلاقة بين البعد النفسي ودرجة التفاؤل.



الشكل رقم (13): التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد النفسي ودرجة التفاؤل.

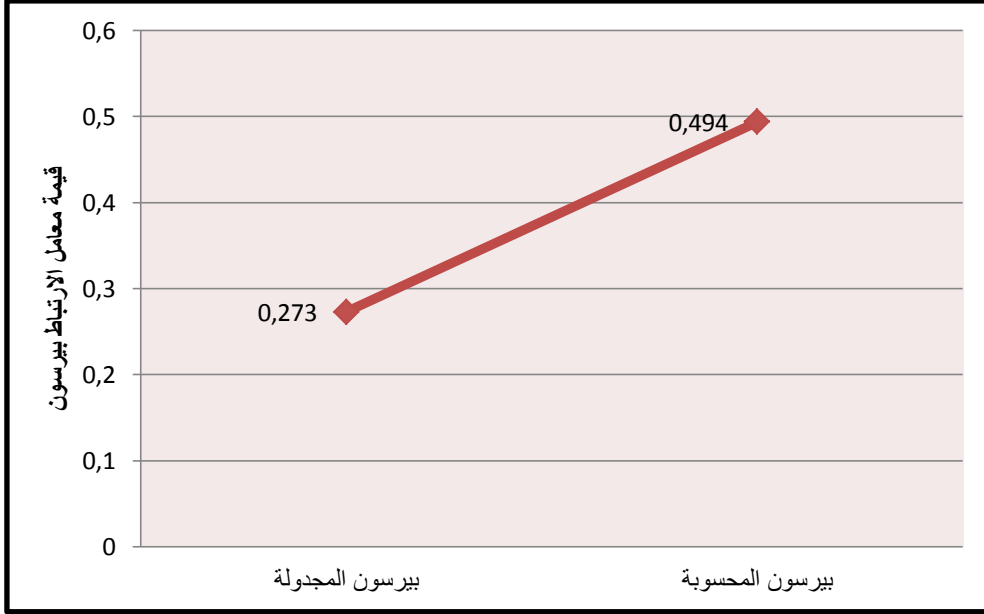
تحليل نتائج الجدول رقم (16): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (16) الذي يمثل العلاقة بين البعد النفسي ودرجة التفاؤل، والشكل رقم (13) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد النفسي ودرجة التفاؤل، حيث نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0.526، وهي أكبر من قيمة بيرسون المجدولة والبالغة 0.273 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 58، وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، أي أن نتائج هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من البعد النفسي ودرجة التفاؤل.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البعد النفسي ودرجة التفاؤل عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-5- العلاقة بين البعد الاجتماعي ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المجدولة	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.000	58	0.273	0.494	60	البعد الاجتماعي
						درجة التفاؤل

الجدول رقم (17): العلاقة بين البعد الاجتماعي ودرجة التفاؤل.



الشكل رقم (14): التمثيل البياني لقيم ببيرةون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد الاجتماعي ودرجة التفاؤل.

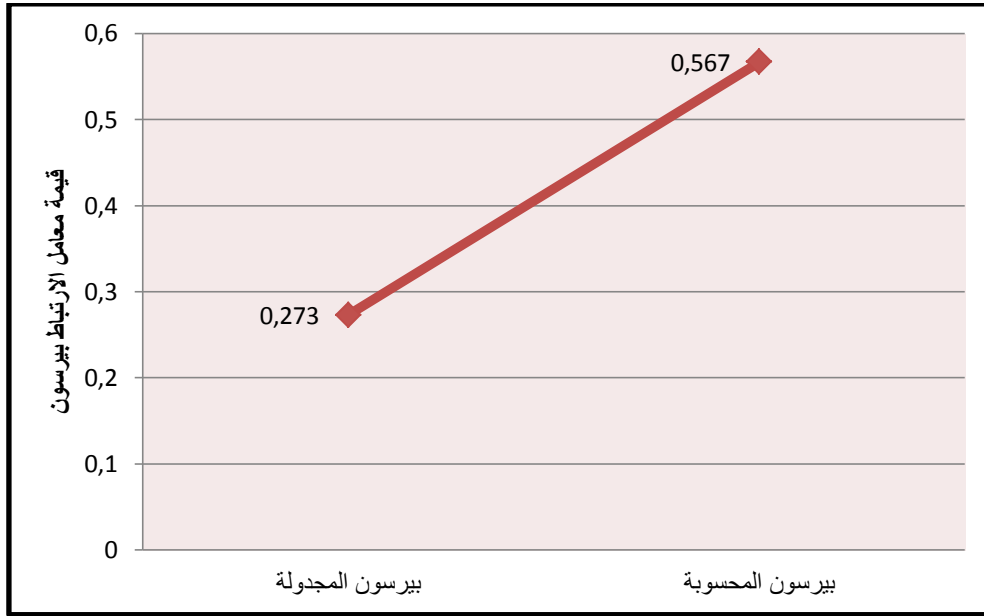
تحليل نتائج الجدول رقم (17): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (17) الذي يمثل العلاقة بين البعد الاجتماعي ودرجة التفاؤل، والشكل رقم (14) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم ببيرةون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد الاجتماعي ودرجة التفاؤل، حيث نلاحظ أن قيمة ببيرةون المحسوبة بلغت 0.494، وهي أكبر من قيمة ببيرةون المجدولة والبالغة 0.273 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 58، وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، أي أن نتائج هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من البعد الاجتماعي ودرجة التفاؤل.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البعد الاجتماعي ودرجة التفاؤل عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-6- العلاقة بين البعد الاكاديمي ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المجدولة	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.000	58	0.273	0.567	60	البعد الاكاديمي
						درجة التفاؤل

الجدول رقم (18): العلاقة بين البعد الاكاديمي ودرجة التفاؤل.



الشكل رقم (15): التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد الاكاديمي ودرجة التفاؤل.

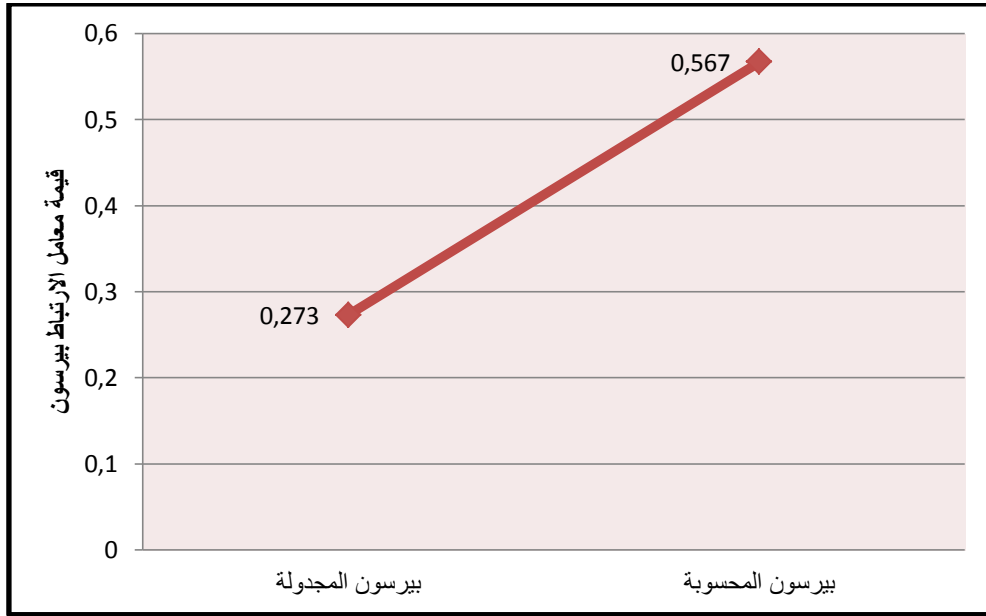
تحليل نتائج الجدول رقم (18): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (18) الذي يمثل العلاقة بين البعد الاكاديمي ودرجة التفاؤل، والشكل رقم (15) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين البعد الاكاديمي ودرجة التفاؤل، حيث نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0.494، وهي اكبر من قيمة بيرسون المجدولة والبالغة 0.273 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 58، وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، أي أن نتائج هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من البعد الاكاديمي ودرجة التفاؤل.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البعد الاكاديمي ودرجة التفاؤل عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-7- العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المجدولة	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.000	58	0.273	0.652	60	الثقة بالنفس
						درجة التفاؤل

الجدول رقم (19) الذي يمثل العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل.



الشكل رقم (16): التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل.

تحليل نتائج الجدول رقم (19): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (19) الذي يمثل العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل، والشكل رقم (16) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة لدلالة العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل، حيث نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0.652، وهي أكبر من قيمة بيرسون المجدولة والبالغة 0.273 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 58، وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، أي أن نتائج هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل عند مستوى الدلالة 0.05.

2-مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تفرغ البيانات من عينة البحث التي تم اختيارها، ومناقشتها في ضوء النتائج المتحصل عليها، ومن خلال ذلك نستطيع الحكم على الفرضيات المصاغة والتي شكلت حسب طبيعة الموضوع المحدد، ولتحديد العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية استعملنا كل من مقياس الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل، وسنحاول إعطاء الصبغة العلمية للنتائج المتحصل عليها من خلال مناقشتها وتحليلها ومقارنتها مع نتائج بعض البحوث الأخرى.

1-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

1-1-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى: مستوى الثقة المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

لقد اظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى الثقة بالنفس عند الطلبة المقبلين على التخرج عينة الدراسة متوسط عموماً في الأبعاد الستة (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، للبعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) وفي مقياس الثقة بالنفس ككل، حيث كان متوسطاً في بعد الطلاقة اللغوية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 56%، وكان أيضاً متوسطاً في بعد الاستقلالية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 50%، وكان متوسطاً أيضاً على البعد النفسي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 54%، وكان متوسطاً أيضاً على البعد الاجتماعي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 58%، كما كان متوسطاً على البعد الأكاديمي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 50%، أما المستوى العام لمقياس الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 68%.

ويفسر الباحث النتيجة المتحصل عليها بالنسبة لبعد الطلاقة اللغوية التي يقصد بها حسب جمال العيسوي بأنه يمكن القول أن الطلبة يشعرون بأنهم عاجزين عن التعبير الصحيح عن أفكارهم، فتختلط الأفكار في أذهانهم، وتذهب الكلمات من ألسنتهم، فتتشوه التراكيب وتحرف الألفاظ، بالإضافة إلى مواجهة الصعوبة في التعبير عما يدور بخاطرهم واختيار أنسب الكلمات لذلك، وهذا ما قد يظهر لدى عينة الدراسة عند اصطدامهم بمختلف الافراد مما قد يؤدي الا اضطرابات لغوية تعبر عن نقص في الثقة بالنفس لديهم، وبخصوص بعد الاستقلالية يمكن تفسير مستواه المتوسط لدى عينة الدراسة من خلال عدم اعتمادهم على أنفسهم في حل مشكلاتهم وتدبير أمورهم، هذا بالإضافة إلى عدم تحديد أهدافهم وأولوياتهم وعدم سعيهم نحو تحقيقها، ويظهر هذا من خلال اختيار تخصصاتهم الجامعية أو المهنية.

أما بالنسبة للبعد الفيزيولوجي فيتم تفسير مستواه المتوسط من خلال مختلف التغيرات الفيزيولوجية التي تطرا على الطالب من زيادة دقات القلب، شعور بمغص في البطن، ارتجاف للأطراف، ارتفاع في درجة الحرارة وهذا أثناء مختلف المواقف التي تتطلب منه المواجهة كمقابلة أناس جدد أو التحدث أمام الزملاء، وهذا حسب (دراسة رياض العاسمي، 2011) التي توصل إلى أن هناك علاقة وثيقة بين الضغط النفسي والمظاهر الفيزيولوجية للضغط، فعندما يرتفع الضغط النفسي ترتفع بالمقابل المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة له.

وفيما يخص البعد النفسي والذي يتم تفسير المستوى المتوسط لعينة الدراسة له من خلال التردد في انجاز العمل وخشية للفشل، بالإضافة إلى التضايق من انتقاد الآخرين لهم، حيث يواجه مختلف هذه المواقف بالتفاعل والغضب، كما أن بعضهم لا يمتلكون حتى الجرأة على المناقشة، كما أن مختلف الطلبة يترددون في السؤال عن مبتغاهم، وتظهر مختلف هذ المظاهر في حياتهم العلمية والعملية. (ناصرباي، رافع، 2017)

أما بالنسبة للبعد الاجتماعي فيبرر الباحث مستواه المتوسط من خلال أن في هذه المرحلة يعتزل الطلبة عن المجتمع، كونهم يشعرون بأنهم مظلومون اجتماعيا من حيث مناصب الشغل القليلة في ميدان التربية والبدنية والرياضية، وخاصة عندما يقارن هو كطالب مقبل على التخرج في طور الماستر وحاصل على شهادة الليسانس مع أقرانه غير الدارسين في المستويات العليا الذين توجهوا إلى أعمال أخرى، سواء من قبل الوالدين أو أناس آخرين، حيث يجدر الذكر أن للوالدين دور في نقص الثقة من خلال النقد والتوبيخ والزرر ومقارنة الآباء للأبناء والآخرين بقصد إيجاد دافع عنده للجهد والاجتهاد يؤدي إلى تثبيط عزيمهم في أنفسهم، أي أن هذه المقارنات تؤدي إلى عكس المقصود (قسم الترجمة والتحقيق، 2004: ص40).

أما بالنسبة للبعد الأكاديمي، حيث يتم تفسير مستواه المتوسط لدى الطالب من خلال عدم رضاه عن مستواه، حيث يشعرون أنهم غير مميزين مثل زملائهم و غير راضيين بالدرجات التي يحصلون عليها، وهذا بسبب إحساسهم بأنفسهم يفتقرون إلى بعض القدرات الهامة واللازمة لتحقيق النجاح، ويظهر هذا في إحساسهم بأنهم غير قادرين على التخرج بامتياز أو بالتميز سواء في إعداد المذكرة أو مناقشة اللجنة والعرض أمام العائلة والزملاء وتقبل النقد يوم التخرج، ونفس النتيجة توصل لها (سحر عبد الله السعدي، 2014) حيث فسر الجانب الأكاديمي إلى المستويات العليا لطموحات الوالدين في الجوانب الأكاديمية للإبن، والتي قد تصطدم بمستويات الطالب والقدرات العقلية المتواضعة له، والتي لا تصل إلى مستويات الطموح، مما يؤثر على مستوى ثقة الفرد بنفسه. (سحر عبد الله السعدي، 2014: ص119)

أما بالنسبة للمستوى العام للثقة بالنفس فكان متوسطا وهذا راجع لعدة أسباب تحول دون مستوى مرتفع لها، تكمن في العقبات التي يواجهها في هذه المرحلة المهمة من حياته، حيث أن نقد المجتمع له ولتخصصه بالإضافة إلى إحساسه بأنه غير قادر على المضي قدما نحو النجاح بأفضل ما يكون رغم مقدرته العالية كونه مستوى سنة الثانية ماستر، وكل هذه الأسباب المشتركة بينهم، ووضحت (دراسة بلال نجمة، 2013-2014) 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 مات وصلت 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 السابقة 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.

2-1-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية: مستوى درجة التفاؤل المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى درجة التفاؤل عند الطلبة المقبلين على التخرج عينة الدراسة متوسط على العموم، و يمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي متفائل مقبل على الحياة لديه مشاعر قوية بالبهجة، فهو ينظر إلى المستقبل أنه سيكون مشرقاً وزاهياً، و يضع في اعتباره احتمالات النجاح و بأنه قادر على تحقيق أهدافه والوصول إليها، وهذا راجع لتأثره بعوامل عديدة منها: التنشئة الاجتماعية، وبالضبط أسلوب التربية الذي خضع له في مراحل نموه السابقة، فالأبناء عادة ما يتعلمون منه أبائهم وأمهاتهم، والوسط الأسري الذي يحيطون فيه يكونون متفائلين، حيث بين " كافر و شير " أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالباً يمتلك وسائل للتفاعل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض إليها الفرد ، فالفرد الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل.

ومن جهة أخرى لا ننفي الدور الوسط الجامعي والإجتماعي الكبير الذي يأخذ منه الطالب خبراته الحياتية المختلفة من خلال إحتكاكه بالزملاء والأصدقاء والأساتذة والأقارب والجيران وكل من تجتمع بهم علاقات مهما كانت درجة عمقها، فمن كل هؤلاء يكتسب الطالب مهاراته ويصقلها وينميها و يصبح أكثر تطلعا و تفاؤلا للأحداث المستقبلية، بحيث ينمو سقف أهدافه المسطرة ونظراته الإيجابية للحياة وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الصعاب والعراقيل، حيث توصل بدر الأنصاري في دراسته بأن نظرة الفرد الإيجابية تساعده على التركيز على التوقعات الإيجابية مما يجعله يشعر بالرضا، فالتفاؤل في الحياة أحد دلالات الصحة النفسية، ففرح الفرد وسعادته وتوافقه وتقبله لذاته و لعلاقاته الإجتماعية وإشباعه لحاجاته ، كلها مؤشرات لرضا الفرد عن حياته وعن صحته النفسية وتدفع به إلى التفاؤل في الحياة و التطلع لما هو خير.

فالأشخاص الراضين عن حياتهم عادة ما يتمتعون بصحة عامة بصحة نفسية وجسمية وقدرة كبيرة على التكيف ومواجهة المشكلات التي تعترضهم بمرونة كبيرة ومحاولين التأقلم مع مختلف الأحداث التي تحدث معهم في حياتهم اليومية وفي شتى المجالات.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أنه "مستوى درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط" قد تحققت.

2-1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية: مستوى الثقة المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

من خلال التحليل الاحصائي لمختلف البيانات والتي اثبتت وجود علاقة دالة احصائيا بين جميع ابعاد مقياس الثقة بالنفس بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الاكاديمي ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عينة الدراسة، وهذا ما نتج عنه وجود علاقة بين ثقة بالنفس ككل ودرجة التفاؤل.

ومن خلال مختلف الدراسات السابقة التي اهتمت بالثقة بالنفس لدى الطالب في مختلف المراحل نذكر منها (دراسة سعود بن شايش العنزي، 2003)، (دراسة وداد بنت أحمد محمد الوشيلي، 2008)، التي اهتمت بمعرفة نوع العلاقة بين الثقة بالنفس ومتغيرات أخرى نجد منها سمات الشخصية، دافع الإنجاز، والتي اثبتت وجود علاقة بين الثقة بالنفس وتلك المتغيرات، كما اهتمت دراسة بلال نجمة التي استهدفت دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، وأسفرت النتيجة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعيين (بلال نجمة، 2013-2014)، دراسة أمل جودة التي نتاج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس (امل جودة، 2007: ص698)، هذا بالإضافة الى دراسة نهدي سعاد التي كشفت عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس والكشف عن العلاقة في ظل بعض المتغيرات الوسطية كالجنس وتقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

كما اشارت تشير منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه، كما يعتبر من السمات الأكثر أهمية وتأثيرا في شخصية الإنسان وفي تفاعله مع الكثير من المواقف بل مع كثير من السمات النفسية الداخلية، فعلى سبيل المثال أن الانجازات التي تحققها الذات تفرز نوع من الاعتزاز بالذات وترفع تقدير الذات إلى أعلى مستوياته وهذا الفعل بدوره ينعكس على مفهوم الثقة بالنفس فتتم وتترفع إلى أعلى قمة، هذا الأمر يقع بين زمنين هما الماضي والحاضر ولكن الأعجب من ذلك أن التفاعلات السابقة الذكر وما أفرزته تعود لتولد تأثير آخر من نفس الجنس ولكن يختلف في الزمن فيقع في زمن المستقبل ألا وهو تقوية التفاؤل والطموح والأمل لدى الفرد، يمكن إطلاق عليه تسمية الثقة في الذات المستقبلية، وفي المقابل إذا كانت الأمور سلبية فكذلك تنعكس الإفرازات والتأثيرات بالسلب على جميع السمات السابقة الذكر والتي هي مقصد الباحث ترتد بالسلب على التفاؤل فيقع الفرد فريسة للتشاؤم والتطير(عينو عبد الله، 2016، ص145).

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أنه "هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05". قد تحققت.

2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات العامة:

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.	الجزئية الأولى
تحققت	مستوى درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.	الجزئية الثانية
تحققت	هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.	الجزئية الثالثة
تحققت	هناك علاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل عند الطلبة المقبلين على التخرج.	العامة

الجدول رقم (20): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

من خلال الجدول رقم (20) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية الثلاثة التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، وهذه النتائج جاءت في نفس سياق الفرضية العامة. ومن خلال ما سبق نستنتج ان الفرضية العامة القائلة بأنه "هناك علاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل عند الطلبة المقبلين على التخرج." قد تحققت.

- خلاصة:

توصلنا خلال هذا الفصل إلى تحويل وتفريغ المعطيات الرقمية لنتائج مستويات الثقة بالنفس لدى الطلبة والمسجلة من خلال مقياس الثقة بالنفس، في مجموعة من الجداول والأعمدة البيانية من خلال استعمال الوسائل الإحصائية المختلفة، وهذا لإبراز القيمة العلمية لهذه النتائج من خلال مناقشتها وتفسيرها للتعرف على أهم الجوانب المتعلقة بالظاهرة محل الدراسة وأثرها على الطلبة، ونفس الشيء بالنسبة لدرجة التفاؤل، حيث تطرقنا في دراستنا هذه إلى دراسة العلاقة التي تربط كل من الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل ومن ثم الخروج باستنتاج حول أهم النتائج المتوصل إليها، وللوصول إلى هذه النتائج استخدمنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون.

وبعد التأكد من صحة كل الفرضيات ما يعني الإجابة على التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقاً، مما يمكننا من استخلاص تحقق الفرضية العامة للبحث التي مفادها أن هناك علاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل عند الطلبة المقبلين على التخرج.



الإسئلاج العام

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا استخلاص مضموم هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزالنا الغموض عن هذا العمل، حيث تم التأكد من وجود علاقة بين كل من الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي، حيث استطعنا الكشف عن وجود تلك العلاقة الدالة احصائياً بين المتغيرين، ولقد تم التوصل إلى بعض النتائج والتي تتمثل في:

- مستوى الثقة بالنفس كان متوسطا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج ولو بدرجات مختلفة ومتفاوتة بين الضعيف والمتوسط والمرتفع وتبين هذا أيضا في مختلف ابعاد المقياس ايضا.
- مستوى درجة التفاؤل كان منخفضا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج ولو بدرجات مختلفة ومتفاوتة بين المنخفض والمتوسط والمرتفع ولكن تبين من خلال المتوسط الحسابي انه متوسط بين مجموع الطلبة من عينة الدراسة.

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الطلاقة اللغوية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
 - هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستقلالية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
 - هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الجانب الفيزيولوجي ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
 - هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الجانب النفسي ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
 - هناك علاقة ذات دلالة احصائية الجانب الاجتماعي ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
 - هناك علاقة ذات دلالة احصائية الجانب الأكاديمي ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
 - هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- ومن خلال هذه النتائج يرى الباحث أن هناك علاقة طردية بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل حيث يزيد الثاني بزيادة الاول والعكس صحيح، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة.
- ومنه توصلنا إلى صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن "الثقة بالنفس علاقة بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج".



الجماعة


يعتبر اكتشاف الفرد لذاته بكل ما تحتويه من مهارات وطموحات من الأمور الصعبة ما لم تتوفر لديه من الأساس ثقته بنفسه وفي قدراته وأن يتفاعل لحدوث مختلف الأشياء الجيدة له، وتكمن أهمية هذه الثقة في الواقع العملي الذي يفرض عليه تنمية ثقته بنفسه وتطوير قدراته بما يتوافق معه، وفي هذا السياق نجد أن الطلبة المقبلين على التخرج تتابهم مخاوف كلما اقترب موعد المناقشة وخاصة أنهم لم يقوموا بمناقشة مذكرات تخرجهم في مرحلة الليسانس من قبل (بالنسبة لعينة الدراسة الحالية)، وهذه المخاوف سببها الرئيسي هو نقص ثقتهم بأنفسهم كلما اقترب يوم التخرج، ولكن ليس السبب هو في المناقشة في حد نفسها من مرحلة ما بعد التخرج، والتي توجب على الطالب إيجاد ما يقوم به بعد تخرجه بشهادته الجديدة "ماستر". وبالطبع نقصد هنا التوظيف في ميدان التكوين، وهذا ما قد يسبب لهم نقص الثقة في أنفسهم وغلبة الأفكار السلبية عليهم بأنهم لن يتحصلوا على منصب شغل في تخصصهم، وهذه الأفكار نابعة من قرارة أنفسهم ومن معتقداتهم إضافة إلى الواقع المرير الذي يفرض عليهم تلك الاعتقادات والهواجس والمخاوف، بالإضافة إلى المجتمع ونظرته إليهم كطلبة مقبلين على التخرج في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذي يعتبر ميدانا مهما من طرف المجتمع.

وتظهر أهمية دراستنا الحالية في معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حتى يكون في يوم التخرج على قدر عال من الثقة بنفسه تؤهله إلى تقديم كل ما لديه من إمكانيات وإظهار مؤهلاته و توظيف مكتسباته دون تدخل أي تأثيرات جانبية: خارجية كانت أو داخلية قد تحول بينه وبين إظهار الإمكانيات الحقيقية التي يملكها، وتكون نقص الثقة بنفسه عائقا أمامه لإبرازها، إضافة إلى التفاؤل للأمور المستقبلية الذي يعطيه العزيمة والإرادة لأن يطور من ذاته ويتقدم خطوة إلى الأمام نحو عالم الشغل سواء كان في تخصصه أو خارجه، والذي من خلالهما يستطيع أن يظفر بمنصب عمل رغم العوائق التي قد تواجهه، ولعل أبرز هاته العوائق النقص الفادح في مناصب الشغل في ميدان التخصص، بل بالعكس فهذه العوائق تكون حافزا له لأن يجتهد ويطور من كفاءاته ومهاراته ليحصل على الأفضل.

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (60) طالب مقبل على التخرج، وأيضا استخدام مقياس الثقة بالنفس ومقياس التفاؤل، لجمع المعلومات الضرورية لموضوع الدراسة، التي بدأت بإشكالية وافتراضات وانتهت بحلول ونتائج، مع اقتراحات فروض مستقبلية تساعد الباحث على مواصلة بحث هذا من جوانب أخرى، وتفتح هذه النتائج المتوصل إليها آفاقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب، تسعى للدراسة والبحث على العينة نفسها وفق متغيرات وتأثيرات أخرى، الأمر الذي يساهم دون شك في التعرف على أهمية تلك العلاقة للطالب ودورها في تنمية الثقة بالنفس لديه وأثر ذلك في تشكيل شخصية سوية ومرتزة وقوية لها القدرة على التعامل مع المواقف المتعددة للطالب في مرحلة التخرج، حيث تم معالجة وتحليل المعلومات المجمعة بالاعتماد على العمل المنهجي المنظم الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات التي يتطلبها أي بحث علمي، لهذا كانت أهم خطوة ركز عليها الباحث هي تنظيم العمل وفق إطار علمي ممنهج.

الغائمة

إذ يتمحور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي 2017/2018، لذا يمكن القول أن الثقة بالنفس لها علاقة في تنمية التفاؤل لدى الطلبة جامعيين وخاصة المقبلين على التخرج منهم، والتي تساهم في المضي قدما نحو النجاح في مشوارهم العلمي والعملية، وهذا بناء على ما تم التوصل إليه في نتائج دراستنا الحالية.



අර්ථ දැක්වීමේ
සටහන

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة التي قام بها الباحث، والتي أثبتت بأنه توجد علاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وبما أن البحث العلمي يتميز بالاستمرارية، عمد الباحث إلى ترك المجال مفتوح للقيام ببحوث أخرى، من خلال تقديم بعض الفروض والاقتراحات المستقبلية والتي جاءت على النحو التالي:

- تعميم الدراسة الحالية على عينة أكبر لتشمل مختلف الطلبة بالإضافة إلى إجراء الدراسة على مستوى المعاهد الأخرى في الجامعة.
- التركيز على الجوانب النفسية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إضافة إلى الجوانب المعرفية والبدنية.
- تصميم برامج إرشادية وإجراء دراسات مماثلة لمختلف الخصائص النفسية لطلبة الجامعة بمختلف مستوياتهم.
- إجراء دراسات أخرى متعلقة بدراساته عن طريق ربط متغيرات الدراسة بمتغيرات أخرى و محاولة معرفة العلاقة بينهم.
- العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي باعتبارها العامل الرئيسي للنجاح.
- تنظيم الندوات و الملتقيات والبرامج الخاصة بالتفاؤل قصد تغيير نظرة الطلبة التشارؤية للحياة.
- تدريب و تعويد الطلبة على أهمية و ضرورة الاعتماد على أنفسهم.
- ضرورة العناية بالإرشاد النفسي من خلال توفر أخصائي نفسي لإرشاد الطلبة ومساعدتهم على تكوين صورة إيجابية عن أنفسهم ومستقبلهم.

بحوث وفروض مقترحة:

يمتاز البحث العلمي بمجموعة من الصفات لعل من أهمها أنه جهد تراكمي مبني على جهود الباحثين السابقين، بحيث يقوم الباحث باستكمال ما بدأه السابقون منهم، وفي ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج فإن الباحث يرى ضرورة القيام بدراسات أخرى في هذا المجال كونها قليلة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونذكر منها:

- دراسة العلاقة المقترحة في هذه الدراسة على مختلف الطلبة في المستويات الأخرى.
- شخصية الطالب وعلاقتها بمستوى الثقة بالنفس لديه.
- مصادر اكتساب الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي.
- إجراء دراسات لتحديد المهارات الاجتماعية التي تنقص الطلبة العمل على تزويدهم بها لتنمية الثقة بأنفسهم.
- إجراء دراسات حول موضوع الثقة بالنفس يتصف بالشمولية وتكون أوسع تمثيلاً من مستويات عمرية و تعليمية مختلفة.
- دراسة وصفية ارتباطيه بين كل من الثقة بالنفس والقلق، تقدير الذات، أسلوب حل المشكلات... الخ

البيبيو غرافيا



البيبلوغرافيا

– المصادر:

1. القرآن الكريم، سورة يوسف: الآية 12.
2. القرآن الكريم، سورة يوسف: الآية 101.

– المراجع:

3. أبو سعد مصطفى، التقدير الذاتي للطفل، الكويت دار، اقرأ للنشر والتوزيع: 2009.
4. أبو سعد مصطفى، التقدير الذاتي للطفل، الطبعة الرابعة، الكويت، مركز الراشد: 2004.
5. أحمد عبد الخالق: دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم. دار المعرفة الجامعية 1996
6. أسعد يوسف ميخائيل، الثقة بالنفس، مصر، القاهرة، دار النهضة: 1977.
7. أمين أنور خولي، أصول التربية البدنية والرياضة المهنة والاعداد، ط1، القاهرة، دار الفطر العربي: 1996.
8. انجلر باربرا، نظريات الشخصية، ترجمة فهد عبد الله الدليم، الطائف، النادي الأدبي: 1991.
9. بوفلجة غياث، الأسس النفسية للتكوين ومناهجه، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 1984.
10. جليبرت رن، تنمية الثقة بالنفس، ترجمة محمد أحمد الغنام، إشراف وتقديم ومراجعة عبد العزيز القوصي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية: 1963.
11. حسن احمد الشافعي، سوزان احمد علي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية: 1999.
12. الدسوقي مجدي محمد، دراسات في الصحة النفسية، المجلد الثاني، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 2008.
13. رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتابي، الوسائل الاحصائية في البحوث التربوية والنفسية، ط1، عمان، دار دجلة: 2015.
14. سارة ليتفينوف، خطة الثقة خطوات ضرورية لتجديد شخصيتك، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، 2005 .
15. سبيرت سامويل، قوة الاعتزاز بالنفس، الطبعة الأولى، السعودية، مكتبة جرير: 1999.
16. عادل عبد الله محمد، مقياس الثقة بالنفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 1990.
17. عبد الحميد الهاشمي، المرشد في علم النفس الاجتماعي، الطبعة الاولى، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 1984..
18. عبد الرحمان بن عبد الله الواصل، البحث العلمي خطواته ومراحله اساليبه ومناهجه ادواته ووسائله واصول كتابته، السعودية، وزارة المعارف، إدارة التعليم في محافظة عنيزة، إدارة الاشراف التربوي والتجريب، شعبة الاجتماعيات: 1999.
19. عبد الرحمن محمد السيد: نظريات الشخصية، القاهرة. 1998.

20. عبد العزيز القوصي ، أسس الصحة النفسية، الطبعة الخامسة، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية: 1975.
21. عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، القاهرة، ملتزمة الطبع والنشر، مكتبة النهضة المصرية: 1952.
22. عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية، الاردن، اثناء للنشر والتوزيع: 2009.
23. عمرو حسن بدران، كيف تبني ثققتك بنفسك، القاهرة، مكتبة جزيرة الورد: 1990.
24. غسان محمد الصادق، فاطمة ياس الهاشمي، الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس ت.ب.ر: 1988.
25. فادية كامل حمام، مشكلات الأطفال السلوكية والتربوية وكيفية مواجهتها ومعالجتها من منظور إسلامي وتربوي، ط1، الرياض، دار الزهراء: 2002.
26. فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، عمان، الأردن، دار المسيرة لنشر والتوزيع : 2006.
27. قسم الترجمة والتحقيق، الخوف والأرق عند الأطفال، الطبعة الأولى، دار الأخوة للنشر والتوزيع: 2004.
28. لند نيفيلد جيل، الثقة الفائقة، الرياض، مكتبة جرير: 2010.
29. محمد أحمد صوالحة، علم النفس للعب، جامعة اليرموك، دار المسيرة للنشر و التوزيع: 2004.
30. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998
31. محمد صلاح الدين مصطفى، احمد رجاء عبد الحميد، احمد عبد المنعم، ماجدة محمد عبد الحميد، خطوات البحث العلمي ومناهجه، جامعة الدول العربية، المشروع العربي لصحة الاسرة: 2010.
32. محمد عادل، دراسات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مصر، القاهرة، دار الرشد للنشر والتوزيع، 2000.
33. محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، عمان، دار وائل للطباعة والنشر: 1999.
34. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، ط 2، الجزائر، دار القصة للنشر: 2004.
35. الناطور فايز، التحفيز ومهارات تطوير الذات، عمان، دار أسامه للنشر والتوزيع: 2011.
36. نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2002
37. يوسف الاقصري، الثقة بالنفس، مصر، القاهرة، دار اللطائف: 2001.
- **المعاجم:**
38. اين منظور جمال الدين، لسان العرب، الطبعة الاولى، المجلد الاول الخامس والعاشر، بيروت، دار الكتب العلمية: 2003.
- **المجلات العلمية:**
39. أمال جودة، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 21(3): 2007.

40. أحمد قواسمة، عدنان الفرّح، تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، عدد 2: 1996.
41. أمل المخزومي، التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس، مجلة المنهل، العدد 133: 2002.
42. انوار غانم يحيى الطائي، الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد 1: 2007.
43. زيد عبد المحسن الحسين، أزمة الثقة، مجلة الفيصل، العدد 229: 1995.
44. شفيقة داوود، العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، العدد 12، الجزائر: 2015.
45. العنزي فريح عويد، الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، دراسات نفسية، مجلد 9، عدد 3، القاهرة، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية: 1999.
46. محمد رجاء عبد المتجلي، الثقة بالنفس أساس بناء الشخصية، مجلة الرابطة، العدد 337: 1992.
47. محمد عبد الرضا كريم، تحليل نسب أداء الهجوم المنظم والخاطف لفرق ناشئة العراق بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس: 2013.
48. بحري نبيل، يزيد شويعل، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي، مجلة جيل البحث، العدد 2، جوان، 2014.
49. مایسة محمد شكري، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة، مجلة دراسات نفسية، الصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين العدد 3، 1999.
50. محیسن عون عوض يوسف: التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني. 2012.
- الدوريات والمنشورات العلمية:**
51. غنيم سلامة، الثقة بالنفس وآثارها على عمليتي التعليم والتعلم، دورية التطوير التربوي، العدد 41، سلطنة عمان: 2008.
52. الأمامي عباس ناجي صفاء: علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدانمارك، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، 2010
53. بدر محمد الأنصاري: التفاؤل و التشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات، مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف و التعريب و النشر، الكويت 1998.
54. بلال نجمة، الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، مذكرة ماجستير، الجزائر، جامعة مولود معمري - تيزي وزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس: 2013-2014.
55. بلقاسم مخلوف: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية. 2013
56. ساكر طارق، الأسلوب البيداغوجي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، الجزائر: 2000.

57. شلغوم عبد الرحمان، تحديد النموذج الحقيقي للأستاذ المتخرج من معهد التربية البدنية والرياضية من خلال تحليل محتوى مذكرات نهاية اليسانس 1996/1986، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة الجزائر3، معهد التربية البدنية والرياضية، 1997.

58. عبد الخالق أحمد: التفاؤل و التشاؤم عرض لدراسات عربية، مجلة علم النفس، العدد 56 الهيئة المصرية للكتب 2000.

59. محمد نعمة حسن: التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية. 2013.

- المذكرات:

60. نهدي سعاد: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، الجزائر، جامعة قاصدي مرباح، قسم علم النفس التربوي، ورقة الجزائر، مذكرة ماستر 2015.

61. اليحفوفي نجوى: التفاؤل و التشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموجرافية لدى طلاب الجامعة، مصر 2002

- الجرائد والقوانين والمراسيم:

62. قانون التربية البدنية والرياضية، رقم 86/76: المؤرخ في 23 مارس 1976.

63. الميثاق الوطني، العدد 07، الفصل 06، المادة 09: 1986.

64. ج.ج.د.ش، قانون رقم 03/89، المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضة: المؤرخ 1989/02/14.

65. أمر رقم 09/95، المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها: المؤرخ في 25 فبراير 1995.

66. ج.ج.د.ش، الأمر رقم 09/95، المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية: المؤرخ في سبتمبر 1995.

- المواقع الالكترونية:

67. موقع جامعة البويرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية <http://www.univ-bouira.dz/> شوهد يوم 2016/12/31.

- مراجع أجنبية:

68. Baggerly.J & Max.P, Child-centered group play with African American boys at the elementary school level. Journal of Counseling & Development, 83(4): 2005.

69. Andrew Dohns C, Brinding the role of teacher in school sports, Club bulle feder in ternot, educt, phys, chelten, hom :1986.

70. Dubrin.A.J, Leadership, Research findinfs, Practice & skills, Houghton Mifflin company, Boston: 1994.

71. Ferry Gill, La pratique de travail en groupe Bordas, Paris :1985.



الملاحة

الملحق رقم 01

تسهيل مهمة

الملحق رقم 02

مجتمع الدراسة

الملحق رقم 03

مقياس الثقة بالنفس

مقياس الثقة بالنفس

زميلي الطالب(ة):

نقوم بإجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي بعنوان:

الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة (المقبلين) على التخرج

وفي هذا السياق نطلب منك ملئ هذا المقياس المصمم لقياس مستوى الثقة بالنفس لديك، مع العلم أن هذا المقياس لن يتم استخدامه إلا للأغراض العلمية البحثية فقط، لذا نرجو منك عزيزي الطالب الإجابة عن جميع فقرات هذا المقياس، مع رجائنا الحار أن تكون إجاباتك على درجة عالية من الموضوعية والشفافية.

- التعليمات:

في الصفحات التالية عدد من العبارات المرتبطة بعدد من المواقف اقرأ كلا منها بعناية وحاول أن تكون دقيقاً قدر الإمكان فليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

لاحظ من فضلك النقاط التالية:

- أجب بطريقة مباشرة ومعبرة عن انطباعك الشخصي.
- حاول أن تحدد الاستجابة التي تتفق مع ما تشعر به فعلا وليس على أساس ما تعتقده أو ما ترى أن الآخرين يشعرون به نحوه.
- هناك خمسة مستويات لكل عبارة والمطلوب منك وضع علامة (x) واحدة في مربع الذي ينطبق على حالتك لأقصى درجة.
- مع مراعاة أن كل مستوى يعبر عن نسبة حدوث الموقف تقريبا بالنسبة لك.

وشكرا مسبقا

الباحث

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات
					01 أجد صعوبة في التعبير عن شعوري.
					02 أعتد على نفسي في حل مشكلاتي.
					03 أتصعب عرقا أثناء الاجابة عن سؤال أمام زملاء.
					04 أناقش الآخرين بجرأة.
					05 أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين.
					06 يمثل الأداء الأكاديمي مجالا أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي.
					07 أتمتع بالقدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.
					08 أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي.
					09 أشعر بمغص في بطني عندما أقابل الغرباء.
					10 أتردد عند انجازي لأي عمل.
					11 أتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية.
					12 أشعر بالرضا عن مستواي التعليمي.
					13 أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين.
					14 أحقق أهدافي التي أحدها.
					15 أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة.
					16 أخشى الفشل عند القيام بعمل ما.
					17 لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية.
					18 أعترف بأنني لست مميزا مثل العديد من زملائي.
					19 أعبر عن رأيي بسهولة تامة.
					20 أستطيع الدفاع عن حقوقي.
					21 أحس بضيق التنفس في الأماكن المكتظة.
					22 أواجه المواقف الطارئة بثبات دون تفاعل.
					23 أتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف دون الاكتراث للآخرين.
					24 أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في الدراسة.

					أعبر عما يدور بخاطري دون خجل.	25
					امتك القدرة على اتخاذ القرارات.	26
					ترتجف أطرافي عند التحدث أمام مجموعة أفراد.	27
					لا أتردد في سؤال عن أي أمر أرغب فيه.	28
					أجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية.	29
					أبحث عن أنشطة فكرية تتطلب التحدي.	30
					تغيب عن ذهني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي.	31
					أخطط لمستقبلي بكل ثقة.	32
					تزداد دقات قلبي عند مقابلة أناس جدد.	33
					أستطيع الرد على من يسئ إلي.	34
					أحب المشاركة في الرحلات والنشاطات الرياضية.	35
					يؤرقني أن مستواي المعرفي ليس في المستوى الذي أرغب.	36
					أتكلم بصوت واضح وكلمات معبرة.	37
					أحتاج لمساعدة الآخرين في اتخاذ قراراتي.	38
					تتغير نبرة صوتي عند التحدث أمام الناس.	39
					أستطيع الدفاع عن نفسي.	40
					أبادر الأصدقاء بالترحيب والسلام.	41
					أشارك في أنشطة أكاديمية تتطلب الإبداع والابتكار.	42
					أناقش الأساتذة عند حدوث أية مشكلة.	43
					لا أسمح للآخرين بالتدخل في شؤوني.	44
					أشعر بالارتياح عند التحدث مع الأساتذة.	45
					يضايقني انتقاد الآخرين لي.	46
					أصدر التجمعات دون حرج.	47
					أفتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق.	48

الملحق رقم 04

مقياس درجة التفاؤل

مقياس درجة التفاؤل

زميلي الطالب(ة):

نقوم بإجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي بعنوان:

الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة (المقبلين) على التخرج

وفي هذا السياق نطلب منك ملئ هذا المقياس المصمم لقياس درجة التفاؤل لديك، مع العلم أن هذا المقياس لن يتم استخدامه إلا للأغراض العلمية البحثية فقط، لذا نرجو منك عزيزي الطالب الإجابة عن جميع فقرات هذا المقياس، مع رجائنا الحار أن تكون إجاباتك على درجة عالية من الموضوعية والشفافية.

- التعليمات:

في الصفحات التالية عدد من العبارات المرتبطة بعدد من المواقف اقرأ كلا منها بعناية وحاول أن تكون دقيقاً قدر الإمكان فليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

لاحظ من فضلك النقاط التالية:

- أجب بطريقة مباشرة ومعبرة عن انطباعتك الشخصي.
- حاول أن تحدد الاستجابة التي تتفق مع ما تشعر به فعلا وليس على أساس ما تعتقده أو ما ترى أن الآخرين يشعرون به نحوه.
- هناك أربعة مستويات لكل عبارة والمطلوب منك وضع علامة (x) واحدة في مربع الذي ينطبق على حالتك لأقصى درجة.
- مع مراعاة أن كل مستوى يعبر عن نسبة حدوث الموقف تقريبا بالنسبة لك أو عن شعورك.

وشكرا مسبقا

الباحث

لا أوافق مطلقا	لا أوافق	أوافق	أوافق تماما	العبارات	
				أحب كل الناس الذين أتعرف بهم.	01
				من الأفضل ألا أحدد آمالا وردية ، حيث انه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل.	02
				هناك الكثير الذي يمكن عمله ، ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك.	03
				أبالغ في كل شئ (أي أعمل من الحبة قبة)	04
				نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي.	05
				كل شئ يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب اتباعها.	06
				بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة.	07
				عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس.	08
				ان أعظم المعارك تكون معي نفسي.	09
				أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري.	10
				التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا.	11
				إذا كنت أرغب في تحقيق شئ ما ، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية.	12
				يصل بعض الناس الى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الوساطة ، وليس نتيجة عملهم.	13
				إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا ، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا.	14
				بالايمان والثقة أستطيع تقريبا أن أفعل أي شئ.	15
				أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين.	16
				عندما أبدأ في عمل شئ جديد أتوقع النجاح.	17
				الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال.	18
				بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة.	19
				إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد أنه قرارا خاطئا.	20
				بصفة عامة فأنني أقلل من حجم مشاكلي.	21
				انه لشئ طيب أن أكون صريحا.	22

				23	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق.
				24	أميل الى تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي.
				25	من الأفضل في كل الأحوال ان أكون متواضعا وأمينا عن أن أكون مهما ومخادعا.
				26	أتوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت.
				27	عاد يكون العامل البطئ المثابر هو الذي ينجز في النهاية.
				28	عندما أذهب الى حفلة ما أتوقع الاستمتاع.
				29	ان الظروف في تحسن دائم ومستمر.
				30	ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ.
				31	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها.
				32	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين.
				33	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياه.
				34	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني.
				35	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة.
				36	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نبة احتمال سقوط المطر 50% فان سقوط المطر سيكون مؤكدا.
				37	أتق عاده في أن الأمور تسير حسنا.
				38	في بعض الأحيان تكون روعي المعنوية منخفضة ، ولكن سرعان ما أعود الى حالتي الطبيعية
				39	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خططا جادة.
				40	عندما أتعهد بعمل شئ أجد من الصعب أن أنحيه جانبا حتى ولو لوقت قصير.
				41	الحنان أكثر أهمية من الحب.
				42	عندما أشارك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة.
				43	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح.
				44	يبدو لي المستقبل كئيبا.
				45	إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة.

				46	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي.
				47	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام.
				48	من الأفضل لي أن أموت بطلا على أن أعيش جباناً.
				49	إذا أعطيت اجابات صحيحة وأخرى خاطئة (بنسب متساوية) لسؤال ما فأنني سأختار دائما الاجابات الخاطئة.
				50	من الصعب أن أتقدم دون أن أسلك كل السبل.
				51	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر ، فأنني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول.
				52	بصفة عامة أنظر الى الغد على أنه سيكون سعيدا.
				53	أستطيع أن أتعامل بارتياح مع كافة الناس.
				54	الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة.
				55	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرين العظماء.
				56	ان بعد العسر يسرا.

المملق رقم 13

نتائج الثقة بالنفس

ورجة التفاؤل

نائب مسنود الثقة بالنفس لطلبة المقبلين على التخرج هيئة الدراسة

العبارات الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	2	4	3	2	4	3	2	3	1	4	4	3	4	4	4	2	3	3	5	2	3	1	1	2	5	5	2	2		
2	3	3	4	4	4	3	5	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	1	4	4	2	3	2	3	3	2	3	5	4	3	5	4	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	5	2		
3	2	5	2	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	4	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	5	4	4	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2		
4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	4	5	4	3	2	1	2	3	3	1	3	4	4	2	5	3	3	4		
5	4	3	5	3	3	4	4	2	3	2	2	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	2	5	4	2	3	2	3	4	5	3	5	5	3	4	2	5	2	4	3	2	2	4	4	3		
6	4	4	3	4	2	2	4	3	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	2	5	4	4	3	3	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4			
7	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	1	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	2	3	5	4	4	2	3	4	2	2	4	2	2	5	4	4	4	5	5	2	2	2	4		
8	3	3	3	2	2	2	4	1	2	4	5	2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	3	2	3	3	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	5	5	3	3	4	4	5	4	3	5	2	1		
9	1	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	4	3	2	4	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2		
10	2	1	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	4	2	4	3	4	2	3	4	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	5	1	3	4	3	4	5	4	2	2	4	1	4	2		
11	4	3	4	3	5	4	3	5	1	4	2	3	4	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	3	4	2	2	5	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	4	2	1	2	3	4	1	2		
12	3	5	3	5	4	2	1	2	4	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	4	1	2	4	2	4	4	5	4	2	4	1	2	1	4	2	1	4	3	2	5	4	2	3	1	3	2	2	2		
13	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	4	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	5	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2		
14	4	4	3	4	3	2	3	5	4	4	1	3	4	2	5	3	4	3	4	5	1	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	2	3	4	3	2	3	3		
15	4	5	5	4	4	3	4	5	3	4	4	5	5	2	4	2	3	1	2	2	2	4	4	1	3	5	4	3	3	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	3	4	4	5	3	3	4	5		
16	2	3	1	3	1	1	3	5	4	3	1	3	2	1	2	3	4	3	3	2	4	3	4	2	4	5	3	4	4	4	3	5	4	5	4	2	3	4	5	4	3	1	4	3	2	2	3	4		
17	3	5	5	3	3	1	1	2	1	3	4	3	5	3	5	2	3	2	2	2	1	5	5	2	3	5	5	3	3	3	5	3	1	3	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3		
18	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	4	4	2	3	3	2	2	4	3	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	2	5	4	3	2		
19	2	4	3	4	2	5	3	5	1	3	2	4	4	3	2	1	2	5	3	1	5	2	2	4	2	5	5	3	2	4	2	4	3	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	3	4		
20	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3	4	1	3	3	3	4	4	5	1	5	3	2	3	1	4	5	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3		
21	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	4	5	4	3	5	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	1	3	1	3	2		
22	5	5	4	3	3	4	3	5	5	3	4	5	4	3	1	2	1	3	4	5	3	4	5	5	4	3	4	5	5	3	2	5	3	5	3	3	2	3	4	5	3	1	4	4	2	4	3	3		
23	4	5	5	3	2	3	5	4	3	1	2	4	3	2	1	4	4	5	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	5	4	3	4	3	4	3		
24	2	4	3	3	2	3	3	5	2	2	3	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	4	2	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	4	2	1	3	3	5	2	2	2	1	4	2	4		
25	3	4	3	4	2	3	5	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	2	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	2	2	2		
26	1	3	5	4	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3	1	1	2	3	3	4	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3		
27	1	2	2	2	3	1	2	2	5	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	4	3	3	1	2	1	2	1	3	1	2	3	2	5	3	4	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2		
28	2	3	2	3	3	3	3	5	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	5	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	
29	3	4	3	4	5	3	4	4	4	1	4	5	2	3	3	3	4	1	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	5	1	4	3	2	4	4	1	2	4	3	3	2	2		
30	3	4	5	3	3	4	3	3	5	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3

العبارات الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
31	5	5	4	4	3	3	4	3	5	4	4	3	1	3	3	4	4	5	4	3	3	2	1	2	2	4	1	4	1	3	3	3	1	4	4	3	4	2	1	5	4	3	3	2	2	5	4	3		
32	3	4	4	4	3	2	3	5	4	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	4	5	3	4	1	2	4	4	3	4	3	3	4	5	4	3	2	3	4	2	2	4	3	3	4	2	3	2	3		
33	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	2	1	1	5	2	3	3	2	5	4	3	3	2	5	2	2	1	3	3	4	3	4	2	3	5	3	4	2	4	2	5	4	4	2	3	2	2	3		
34	3	5	4	4	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	3	1	2	3	4	1	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	5	4	2	2	1	2	2	2		
35	4	3	2	4	3	4	4	5	3	2	3	2	3	3	4	2	3	1	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	5	3	5	3	5	3	5	4	5	4	2	5	4	3	3	2	1		
36	3	4	3	2	3	2	3	4	5	3	4	4	2	3	2	2	4	3	3	3	5	4	3	2	1	2	3	2	4	2	2	3	4	2	1	2	3	4	3	2	1	3	1	2	2	3	2	4		
37	3	4	5	5	3	1	2	3	1	2	3	3	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	4	2	5	1	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2		
38	4	5	5	5	4	2	1	2	4	2	5	2	3	2	1	3	5	1	2	2	2	3	1	3	2	2	3	5	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2		
39	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	3	1	3	4	4	5	5	2	5	5	5	4	4	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	5	4	4	2	2	4	3	3	3	4	5	2	4	2
40	2	1	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	4	3	2	3	4	2	3	4	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	5	1	3	4	3	4	5	4	2	2	4	1	4	2		
41	4	3	4	3	5	4	3	5	1	4	2	3	4	3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	2	3	4	2	2	4	3	1	1	2	2	2	2	2	1	3	3	4	2	1	2	3	4	1	2		
42	3	5	3	5	4	2	1	2	4	3	2	2	3	5	4	2	4	1	3	4	1	2	4	2	4	4	5	4	2	4	1	2	1	4	2	1	4	3	2	5	4	2	3	1	3	2	2	2		
43	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	4	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	5	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2		
44	4	4	3	4	3	2	3	5	4	4	1	3	4	3	5	3	4	3	4	5	1	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	2	3	4	3	2	3	3		
45	4	5	5	4	4	3	4	5	3	4	4	5	5	3	4	4	3	1	2	4	4	4	4	1	3	5	4	3	3	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	3	4	4	5	3	3	4	5		
46	2	3	1	3	1	1	3	4	5	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	2	4	3	5	4	3	4	2	3	4	5	4	3	1	4	3	2	2	3	4		
47	3	4	5	3	3	1	1	2	1	3	4	3	4	3	5	2	3	2	3	3	2	5	5	2	3	5	3	3	3	2	4	3	1	3	4	5	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4		
48	3	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	4	2	2	3	3	2	2	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	5	3	3	5	4	4	2		
49	2	5	4	4	5	2	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	3	3	5	2	4	4	2	5	5	3	2	4	2	4	3	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	3	4		
50	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3	4	1	3	3	3	4	4	5	4	5	3	2	3	1	4	4	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	1	3	3	3	1	3	3		
51	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	4	5	4	3	5	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	3	2		
52	5	5	4	3	3	4	3	5	5	3	4	4	4	3	4	3	5	3	4	5	4	4	5	5	4	3	4	2	5	2	4	5	4	5	2	4	2	3	4	4	3	1	3	4	1	4	4	3		
53	4	5	5	3	2	3	5	4	3	1	2	4	3	4	3	4	4	5	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	3	1	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	5	4	3	4	2	3	3		
54	2	4	2	4	2	3	2	5	2	5	3	3	2	4	3	2	1	1	2	3	2	2	3	4	2	1	1	2	1	2	1	3	1	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	1	4	2	3		
55	3	4	3	4	2	3	4	5	3	4	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	5	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	2	2		
56	1	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	4	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	
57	1	2	2	2	3	1	2	2	5	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	4	3	4	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
58	2	3	2	3	3	3	3	5	3	2	3	2	4	3	4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	4	2	3	
59	4	3	4	3	4	2	2	4	3	1	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	5	1	4	3	2	4	4	1	2	4	3	3	2	2		
60	3	5	5	3	3	4	3	4	5	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	5	5	4	4	4	3	4	3	4	3	

ملاحظة: تم ترتيب العبارات اثناء عملية التفرغ.

□ نتائج درجة التفاؤل لطلبة المقبلين على النجرب عينة الدراسة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	1	2	2	4	4	1	2	2	31	3	2	4	4	3	2	3	4	1	3	3	3	2	3	1	3	3	4
2	1	2	1	4	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	4	3	3	4	32	2	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	4	4
3	2	1	3	2	2	3	3	1	3	2	1	1	3	3	1	3	3	4	33	2	2	1	2	2	1	4	2	1	2	4	4	2	2	1	2	3	4
4	2	2	1	2	2	1	4	2	1	2	4	4	2	2	1	2	2	1	34	4	2	2	1	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4
5	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	4	2	2	4	35	1	2	2	2	1	4	1	4	4	1	1	2	1	2	2	2	3	2
6	1	2	2	2	1	4	1	4	4	1	1	2	1	2	1	2	1	1	36	3	2	3	4	2	3	2	4	3	2	2	4	3	4	4	4	1	4
7	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	37	2	3	1	3	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	4
8	2	3	1	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	38	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	4
9	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	39	3	2	3	4	2	1	2	1	3	3	2	3	2	1	2	2	2	4
10	3	2	3	4	2	1	2	1	3	3	2	3	2	1	2	2	2	4	40	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3
11	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	41	1	4	3	1	2	5	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	4
12	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	42	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3
13	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	43	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
14	2	1	2	4	4	1	2	2	3	2	3	1	2	2	4	2	2	2	44	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	3	2	4	3	1	1
15	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	45	2	3	4	2	2	2	1	2	4	3	1	2	4	2	2	3	4	2
16	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	2	1	3	1	1	46	1	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2
17	4	4	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	47	2	1	4	2	1	2	4	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	3
18	2	1	4	2	1	2	4	3	3	1	4	2	4	1	4	2	2	3	48	2	2	1	2	2	1	4	2	1	2	4	4	2	2	1	2	3	4
19	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	49	4	2	2	1	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4
20	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	1	2	1	2	1	4	50	1	2	2	2	1	4	1	4	4	1	1	2	1	2	2	2	1	2
21	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	4	1	1	1	51	3	2	3	4	2	2	2	4	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3
22	4	4	4	4	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	4	3	4	4	52	2	3	1	3	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	4
23	4	3	4	4	2	2	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	2	53	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	4
24	1	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	54	2	2	1	2	2	1	4	2	1	2	4	4	2	2	1	2	3	4
25	1	1	3	1	2	5	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	4	55	4	2	2	1	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4
26	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	56	1	2	2	2	1	4	1	4	4	1	1	2	1	2	2	2	1	2
27	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	57	3	2	3	4	2	2	2	4	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3
28	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	3	2	4	3	4	4	58	2	3	1	3	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	4
29	2	3	4	2	2	2	1	2	4	3	1	2	4	2	2	3	4	2	59	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	4
30	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	4	2	4	60	1	2	1	3	4	3	3	2	3	2	4	2	2	4	2	2	2	4

ملاحظة: تم تفرغ فقط العبارات التي تقيس درجة التفاؤل والاستغناء عن باقي العبارات المكتملة والخاصة بالتشاؤم.

الملف رقم 06

نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج

spss

- نتائج التحليل الاحصائي باستخدام برنامج SPSS توضح العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل:

		التفاؤل
بعد الطلاقة اللغوية	Pearson Correlation	,618**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	60
بعد الاستقلالية	Pearson Correlation	,567**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	60
البعد الفيزيولوجي	Pearson Correlation	,492**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	60
البعد النفسي	Pearson Correlation	,526**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	60
البعد الاجتماعي	Pearson Correlation	,494**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	60
البعد الاكاديمي	Pearson Correlation	,567**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	60
الثقة بالنفس	Pearson Correlation	,652**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	60

الملحق رقم 07

قيم معامل الارتباط بيرسون

المجزولة

Table of critical values for Pearson's r :

Compare your obtained correlation coefficient against the critical values in the table, taking into account your degrees of freedom (d.f.= the number of pairs of scores, minus 2).

Example: suppose I had correlated the age and height of 30 people and obtained an r of .45. To see how likely an r of this size is to have occurred by chance, use the table. I have $30-2 = 28$ d.f. My obtained r is larger than .306, .361 and .423, but NOT equal to or larger than .463. Therefore I conclude that an r as large as mine is likely to occur by chance with a $p < .02$.

Critical values of Pearson's r :				
<i>(For a two-tailed test:)</i>				
df:	0.1	0.05	0.02	0.01
1	.988	.997	.9995	.9999
2	.9	.95	.98	.99
3	.805	.878	.934	.959
4	.729	.811	.882	.917
5	.669	.754	.833	.874
6	.622	.707	.789	.834
7	.582	.666	.75	.798
8	.549	.632	.716	.765
9	.521	.602	.685	.735
10	.497	.576	.658	.708
11	.476	.553	.634	.684
12	.458	.532	.612	.661
13	.441	.514	.592	.641
14	.426	.497	.574	.623
15	.412	.482	.558	.606
16	.4	.468	.542	.59
17	.389	.456	.528	.575
18	.378	.444	.516	.561
19	.369	.433	.503	.549
20	.36	.423	.492	.537
21	.352	.413	.482	.526
22	.344	.404	.472	.515
23	.337	.396	.462	.505
24	.33	.388	.453	.496
25	.323	.381	.445	.487

d.f.:	0.1	0.05	0.02	0.01
26	.317	.374	.437	.479
27	.311	.367	.43	.471
28	.306	.361	.423	.463
29	.301	.355	.416	.456
30	.296	.349	.409	.449
35	.275	.325	.381	.418
40	.257	.304	.358	.393
45	.243	.288	.338	.372
50	.231	.273	.322	.354
60	.211	.25	.295	.325
70	.195	.232	.274	.303
80	.183	.217	.256	.283
90	.173	.205	.242	.267
100	.164	.195	.23	.254

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Search Summary

Self-confidence and its relation to the degree of optimism of students coming to graduate

- Field study at the level of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities in Bouira –

* Preparing student:
- Oussama Boumellah

* The supervision of Dr:
- Rafik Alouane

The aim of this study is to find out the relationship between self confidence and the degree of optimism among students who are coming to graduate in the Institute of Physical and Mathematical Sciences of the University of Bouira and to know the level of self-confidence and optimism. The researcher chose a simple random sample consisting of (60). The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the study. As for the tools used, they were represented in both the self-confidence scale and the optimism scale. The various statistical methods were used to verify the hypotheses of the study such as percentage, arithmetic average, Standard Hrav, Pearson correlation coefficient.

The following conclusions have been reached:

- The level of self-confidence was average among most of the students coming to graduate, albeit varying degrees and varying between the weak and the middle and high, and this also shows in different dimensions of the scale as well.
- The level of optimism was low among most of the students coming to graduate, albeit at different degrees and varying between low and medium and high, but it was shown through the mean arithmetic mean that the average of the total number of students from the study sample.
- There is a statistically significant relationship between self-confidence and the degree of optimism, and it appears in all dimensions of the scale (language fluency, independence, physiological dimension, psychological dimension, social dimension, academic dimension) of the students who graduate.

According to the findings, the researchers recommend the following:

- Disseminate the current study on a larger sample to include the various students in addition to conducting the study at the level of other institutes at the university.
- Focus on the psychological aspects of students of science and technology of physical and sports activities in addition to the cognitive and physical aspects.
- Working to focus on the various activities and programs that enhance the level of self-confidence of the university student as the main factor for success.
- Organizing seminars, forums and programs for optimism to change the students' pessimistic view of life.
- The need to take care of psychological counseling through the availability of a psychologist to guide students and help them to create a positive image of themselves and their future.

Key words:, self confidence, Degree of optimism, students entering Graduate Institute of physical and sports activities and techniques Science.