

د. أشرف محمد أحمد علي\*

### ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة السمة العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلاب ومعرفة الفروق في الثقة بالنفس بين الطلاب التي تعزى لمتغير النوع و معرفة التفاعل بين المستوى العمري والنوع على الثقة بالنفس لدى الطلاب. تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية منهم (150) طالب و(150) طالبة وقد تراوحت أعمارهم بين (13-18 سنة) وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة. الآتية وقد طبقت عليهم الأدوات: مقياس الثقة بالنفس. و مقياس تقدير الذات.

وقد استخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية:

1. اختبار (ت) لمجتمع واحد.

2. معامل ارتباط بيرسون.

3. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

4. تحليل التباين الثنائي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. تتميز السمة العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بالارتفاع.

2. توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير النوع
4. يوجد تفاعل دال إحصائية بين المستوى العمري والنوع (من حيث الذكورة والأنوثة) ينعكس علي الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### **Abstract**

This study aims at investigating the general characteristics of self-confidence among undergraduate students, knowing the correlation between self-confidence and self-esteem among undergraduate students, the differences between male and female undergraduate students in self-confidence, and the interaction between age level and gender on self-confidence. The study sample consisted of (300) undergraduate students; (150) male students and (150) female students, their ages ranged between (18-28) years. The sample selected randomly and the following tools were used : Self-confidence questionnaire 2 - Self-esteem questionnaire

### **The collected data were analyzed statistically by:**

1. Person's correlation coefficient.
2. T-test
3. Two-factor variance analysis.

### **The study resulted in:**

- 1- The general characteristics of self-confidence high for undergraduate students.
- 2 – There is a relationship between self-confidence and self-esteem among undergraduate students.
- 3 - There are differences between male and female undergraduate students in self-confidence.
- 4 - There is no statistically significant interaction between age level and gender on self-confidence among undergraduate students.

مقدمة:

تعد الثقة بالنفس طريق النجاح في الحياة ، وان الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانيات هو بداية الفشل كثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانيات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير للثقة بالنفس مقومات جسمية تتمثل في الطاقة التي يحملها الفرد ويستطيع توجيهها إلي اتجاهات متباينة في حياته ومقومات وجدانية تتمثل في الاتزان الانفعالي الذي يؤثر فيه الجهاز العصبي والغدد الصماء. ومقومات اجتماعية تتمثل في تحقيق كيانه النفسي وفكرته عن نفسه والتي لا تنفصل عن المجتمع فقد يلجأ فاقد الثقة في نفسه إلي احد أساليب التعويض وقد يكون التعويض إيجابياً وقد يكون سلبياً فيمارس القوة والضعف والشدة لكي يغطي ما يعتل في نفسه من مشاعر النقص وقد يبالغ في أساليب جذب الانتباه. كما تؤثر فيه خبرات الإخفاق والإحباط أكثر مما تؤثر في غيره من أصحاب الشخصيات السوية، ان الذات بناء معرفي يتكون من أفكار الإنسان عن مختلف نواحي شخصيته فمفهومه عن جسده يمثل الذات البدنية ومفهومه عن بناءه العقلي يمثل مفهوم الذات المعرفية أو العقلية ومفهومه عن سلوكه الاجتماعي مثال للذات الاجتماعية. ويركز علماء النفس الإنساني على بناء الذات عن طريق الخبرات التي تنمو من خلال تفاعل الإنسان مع المحيط الاجتماعي ويطلقون على العملية الإدراكية في شخصية الإنسان (الذات المدركة) والتي من خلالها تتراكم تلك الخبرات فيتم بناء الذات ويكون الفرد مفهوماً عن ذاته (أسعد يوسف 2000م - 61). لقد أكدت العديد من الدراسات أن تقدير الذات يتكون ويتشكل في السنوات الأولى من عمر الإنسان وعبر مراحل النمو المختلفة من خلال تفاعل الفرد مع مواقف الحياة المختلفة وعلى ضوء محددات معينه يكتشف الفرد من

خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن ذاته كنتيجة لمحاولاته المستمرة في تكيفه مع البيئة وبلورة خبراته على ضوء المتغيرات الاجتماعي هو النفسية الجديدة (محمد خطاب2000م - 3) لذلك فان عملية نمو وتطور مفهوم الذات لا تقف عند حد معين أو تنتهي في مرحلة عمرية معينة فهي مستمرة مادام الفرد مستمرا في اكتساب عناصر لبيئته الجديدة. ويركز علماء النفس الإنساني على بناء الذات عن طريق الخبرات التي تنمو من خلال تفاعل الإنسان مع المحيط الاجتماعي ولما كانت الذات شعور الفرد بكيانه المستمر فهي كما يدركها الهوية الخاصة به وبشخصيته ،فان فهم الذات يكون عبارة عن تقييم الفرد لنفسه او بتعبير آخر هو مجموع مدركات ومشاعر لدى كل فرد عن نفسه.(نوال خضر2007م - 20). حيث تجي هذه الدراسة لتلقى الضوء على العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات .

**مشكلة الدراسة:** يولد فقدان الثقة بالذات النقص والدونية ومظاهر سلوكية سالبه تنسم بالتردد والتذبذب حيث يجد الفرد صعوبة في الثبات علي سلوك معين أو الاستمرار في اتجاه خاص ويجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات بنفسه دون مساعدة الغير كما أنه يقبل ويحجم ويتراجع بدون أسباب، ونسبة لاقتناره للثقة يميل الفرد للحياء الزائد والخجل، لذلك يجد صعوبة في مواجهة الناس، ويؤدي فقدان الثقة إلي شعور الفرد بالشك في نفسه وفي نوايا الناس نحوه، وأن حظه قليل في المواهب والقدرات والمزايا الاقتصادية والاجتماعية، وتوقع الإحباط والإخفاق، والتهرب من المسؤولية، العجز عن المثابرة والصلابة أمام تحديات الحياة، (عويد سلطان 2001م-87) كما يؤدي فقدان الثقة بالنفس بالعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه. وخبراته الحقيقية ان اشد ما ينقص حياة الفرد ويجعله يصاب بالتأزم والاحباط حينما يشعر ان هناك بعد بين ما هو كائن وما يريد ان يكون او بين ما يريد وبين ما يقدر عليه بالفعل. وهذا البعد يولد لديه

شعور بالنقص مما يؤثر على بناء الذات سلبيا لذلك تراه يلجأ للأساليب الدفاعية التي يقوم بها الفرد لا شعوريا وفي عبارات أكثر تحديداً فإن مشكلة الدراسة تقوم على التساؤلات الآتية.

- 1- هل تتميز السمه العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بالارتفاع؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الثقة بالنفس بين طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير النوع؟
- 4- هل يوجد تفاعل دال احصائياً بين المستوى العمري والنوع علي الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

**أهمية الدراسة:** تتضح اهمية هذه الدراسة في الجانب الذي تتصدى له حيث تعتبر الثقة بالنفس العامل الهام في تحقيق الكثير من الاهداف والوصول اليها وفي تحقيق النجاح .ويمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة بشكل تطبيقي المجالات الارشادية و التربوية والتوجيهي هو السلوك التوكيدي الإيجابي وزيادة القدرة على استغلال القدرات والامكانيات الذاتية . كما يمكن ان يكون لها قيمة وقائية تتمثل في التعرف على الذين يعانون من فقدان الثقة بالنفس والنظرة الدونية للذات ومساعدتهم على تنمية هذه الجوانب وتحسين توافقهم النفسي والاجتماعي

**أهداف الدراسة:**

- 1- معرفة السمه العامة للثقه بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 2- معرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3- معرفة الفروق في الثقة بالنفس بين طلاب المرحلة الثانوية التي تعزى لتغير النوع.

4- معرفة التفاعل بين المستوى العمري والنوع علي الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### فروض الدراسة:

1- تتسم السمه العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بالارتفاع.

2- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الثقة بالنفس بين طلاب المرحلة الثانوية.

تعزى لمتغير النوع.

4- يوجد تفاعل دال احصائياً بين المستوى العمري والنوع علي الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.

حدود الدراسة: الحدود المكانية : ولاية الخرطوم. الحدود الزمانية : تم إجراء الدراسة

في العام 2015م

#### مصطلحات الدراسة:

1/الثقة بالنفس: ويعرف (على محمود 1998 م -35) الثقة بالنفس هي اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية واتجاه الفرد نحو قدرته علي تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاته وبلوغ أهدافه.

ويعرفها الباحث اجرائياً :الدرجات التي يتحصل عليها الطالب نتيجة لإجابته على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة

2/ تقدير الذات: يعرف ( محمد صوالحه 2000م - 59 ) ان تقدير الذات هي المجموع الكلي لإدراكات الفرد وما تضمنه من مكانة الفرد ووضعه الاجتماعي ودوره

بين المجموعة التي يعيش أو ينتمي إليها وانطباعاته الخاصة عن مظهره وشكله وعن تصرفاته وأساليب تعامله مع الآخرين وخصائصه الجسمية والعقلية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه والآخرين.

**ويعرفها الباحث إجرائياً:** الدرجات التي يتحصل عليها الطالب نتيجة لإجابته على مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة

### الإطار النظري:-

**أولاً: الثقة بالنفس :** مفهوم الثقة بالنفس مفهوم شائع الاستخدام في الحياة اليومية والعلوم الاجتماعية والنفسية بشكل عام، ويعتقد أحياناً بأن مفهوم الثقة بالنفس جزءاً من تقدير الذات، وأحياناً أخرى يفهم بوصفه متغيراً مستقلاً عن هذا المفهوم فتظهر الثقة بالنفس في أحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية ، وبقدرته علي عمل ما يريد وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به.(عويد سلطان1999م- 65)إن البداية هي أن تعترف بأن لكل منا الحق في احترام الآخرين، فقط بسبب وجودنا لأننا بشر، بصرف النظر عن أي سبب آخر، لسنا مضطرين لأن نقبل رغبات الآخرين وما يفضلونه يجب أن يختار كل فرد بنفسه ما يريد، دون أن يبدي أي شرح أو تبرير للآخرين. (إنني إنسان)هذه العبارة تنطوي علي جزئية نفسية دقيقة. فالعقل سيقبل كل ما نخبره به إذا كررنا هذه العبارات بشكل كافي. ليس الموضوع هنا أن نقوله صواب أو خطأ أو إيجابي أو سلبي ، فإذا كررنا هذه الكلمات بشكل كافي سنؤمن بها في النهاية . ساعد هذا الأسلوب تسمية محاوره الات.(إبراهيم المفتى2007م-3)

**تعريف الثقة بالنفس:** تعرف الثقة بالنفس بانها احترام الذات والشعور بالإيجابية والقدرة علي الفعل ، والشعور بالارتياح والاطمئنان والقدرة علي تحقيق الاهداف (اسعد يوسف 0 200م-65)فالمقصود بالثقة بالنفس هو ان تثق بوجود الإمكانيات والأسباب التي



أعطاه الله للإنسان، فهذه الثقة محمودة، وينبغي أن يترتب عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية. أما عدم تعرفه علي ما يمتلك من إمكانيات ومن ثم عدم ثقته بوجودها فإن ذلك من شأنها أن ينشأ فرداً مهزوز الشخصية لا يقدر علي اتخاذ قراره.(نوال خضر 2007م - 30).

#### مظاهر وسمات الثقة بالنفس:

- الاطمئنان بالنفس والتقاؤل الإيجابي.
- المبادرة والإقدام.
- السيطرة في المواقع الحياتية. الاتزان الانفعالي.
- النضج الاجتماعي وقبول الواقع.
- القدرة علي مواجهة الأزمات.
- التعامل مع الآخرين في أداء العمل.
- تطوير الذات.
- العزيمة والإصرار.
- القدرة علي حل المشكلات.
- الإنتاجية والسعادة والنجاح.
- سرعة اتخاذ القرار والقدرة علي الأداء المتقن للأعمال. ( محمد صوالحه 2000م

( 59-

**فوائد الثقة بالنفس:** أن يعرف الإنسان قدر نفسه والإيمان به يعطيه ثمرات كثيرة تعينه علي الحياة الناجحة منها.

1. شعور الفرد بأن حياته متميزة سواء ذات خصائص فردية فذة وتساعد علي اكتشاف خصائصه.

2. يجعله مدركاً تماماً لإمكاناته وقدراته وتبين له نقاط الضعف والقوة فيه فتدفعه إلي الانطلاق.

3. تعطيه الاستعداد أن يتخذ قدوه وأن يختار النموذج المناسب له في الحياة والآثار دون تقليد أعمى، وهي خطوه ضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.

4. توضح له هدفه وتدفعه إلي الوصول إليه فهي مصدر طاقته.

5. تنتشله من براثن العجز السلبية النفسية والتي هي السبب الأساسي في الهزيمة.

(نوال خضر 2007م - 30).

**مقومات الثقة بالنفس:** للثقة بالنفس مقومات جسمية تتمثل في الطاقة التي يحملها الفرد ويستطيع توجيهها إلي مناخات متباينة في حياته لتجنب الصدمة أو العصبية ، ولتفادي الصدمة والانهيال كذلك تعمل المقومات الوراثية عند الوالدين والاجداد متصله بالمثيرات البيئية والصحية تضمن للفرد حيوية ونشاط يقود إلي الثقة بالنفس. كما أن خلو الشخص من الأمراض المعوقة عن أداء أي عمل من المعوقات الضرورية للثقة بالنفس ، كما أن هناك دور في التكيف الحركي والانسجام في نسب الاجزاء المختلفة في الجسم. وجماله وسلامة القدرة التعبيرية في مدى ثقة الفرد بنفسه ومقومات عقلية تتمثل في الذكاء الذي يكسب الفرد القدرة علي اكتساب الخبرات الشعورية التي تعتمد علي إدراك العلاقات بين الأشياء والقدرة علي التميز. ( طه عبدالعظيم 2201م-34) ومقومات وجدانية تتمثل في الاتزان الانفعالي الذي يؤثر فيه الجهاز العصبي والغدد الصماء. وأن أي خلل يحدث في تكوين الجهاز العصبي أو وظائفه أو في تكوين الفرد أو في تكوين الغدد الصماء يؤدي إلي تأثير سيء في الاتزان الانفعالي الوجداني، كما أن الخلو من المخاوف المرضية والشكوك التي تهز الشخصية والنظرة الواقعية إلي الذات بدون استعلاء واحتقار من أهم المقومات الوجدانية التي توفر الثقة بالنفس.

ومقومات اجتماعية تتمثل في تحقيق كيانه النفسي وفكرته عن نفسه والتي لا تتفصل عن المجتمع ، بيد أن الرابطة بين الفرد والمجتمع ليست رابطة ثانية ولا حتمية مفروضة فرضاً مسبقاً علي الفرد. وكثيراً ما ينحرف الفرد عن المجتمع الذي ينشأ فيه ، مقومات اقتصادية تتمثل في الصلة الوثيقة بين دخل الفرد وثقته بنفسه ، كما أن الفرد الذي يحصل علي دخل كبير يكون جديراً في الغالب بأن يشبع حاجاته ويسد مطالبه ويحقق رغباته ، مما ينمي ثقته بنفسه، كما أن الإحساس بالحرمان يكون دافعاً نحو الإحساس بعدم الطمأنينة وانعدام الثقة، كما أن هناك صلة وثيقة بين المستوى الاقتصادي والمستوي الثقافي في توفير كل وسائل الإعلام والمعرفة وبالتالي الوقوف علي قيم وأفكار واتجاهات متباينة تدعم كلها الإنسان الثقة بالنفس، كما أن الوضع الاقتصادي للفرد يحدد مدى نوعية العلاقات الاجتماعية التي يتعامل بها لا مع الآخرين، فكلما كان المستوى الاقتصادي مرتفع توسع نطاق اتصال الفرد مع غيره مما يدعم شخصية الفرد واحترامه لنفسه، وبالتالي تزداد درجة الثقة بالنفس لدى الفرد. (أسعد يوسف 2000م - 61).

**انعدام الثقة بالنفس:** ان انعدم الثقة بالنفس سلسلة مترابطة مع بعضها البعض، أولاً انعدام الثقة ثم الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك وهو ما يؤدي إلي القلق بفعل هذا الاحساس والتفاعل معه، بأن يصدر سلوك أو تصرف سيء وضعيف وهذا يؤدي إلي الاحساس بالخجل من نفسك وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلي نقطة البداية وهي انعدام الثقة بالنفس، وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك. (نوال خضر 2007م - 30).

**مظاهر فقدان الثقة بالنفس:** يولد فقدان الثقة بالذات النقص والدونية ومظاهر سلوكية سالبة تتسم بالتردد والتذبذب حيث يجد الفرد صعوبة في الثبات علي سلوك

معين أو الاستمرار في اتجاه خاص ويجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات بنفسه دون مساعدة الغير كما أنه يقبل ويحجم ويتراجع بدون أسباب، ونسبة لاقتناره للثقة يميل الفرد للحياء الزائد الخجل، لذلك يجد صعوبة في مواجهة الناس أو مصاحبة الغرباء كما يميل إلى العزلة أو الانطواء، ويؤدي فقدان الثقة إلى شعور الفرد بالشك في نفسه وفي نوايا الناس نحوه، وأن حظه قليل في المواهب والقدرات والمزايا الاقتصادية والاجتماعية، وتوقع الإحباط والإخفاق، والتهرب من المسؤولية، العجز عن المثابرة والصلابة أمام تحديات الحياة، (عويد سلطان 2001م-87) كما يؤدي فقدان الثقة بالنفس بالعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه. وخبراته الحقيقية ، لذلك يبدو في نظر الناس أقل كفاءة في ما هو عليه في الواقع خاصة حينما يتقدم الفرد لشغل وظيفه فقد يلجأ فاقد الثقة في نفسه إلى احد أساليب التعويض وقد يكون التعويض إيجابياً وقد يكون سلبياً فيمارس القوة والضعف والشدة لكي يغطي ما يعتمل في نفسه من مشاعر النقص وقد يبالغ في أساليب جذب الانتباه وذلك بالإنفاق علي زملائه حتى يلتفوا حوله أو السير وراء الشخصيات القوية، والانضمام إلى الجماعات المتطرفة تعويضاً عما يشعر به من نقص، وقد يبالغ في ملبسه ومظهره وهندامه من قبيل التعويض والتغطية كما تؤثر فيه خبرات الاخفاق والإحباط أكثر مما تؤثر في غيره من أصحاب الشخصيات السوية، ومن أساليب التعويض الإيجابي إفراغ الجهد في التفوق العلمي التحصيل أو التقاني في العمل والترقي فيه أو الاشتراك والمشاريع الخيرية.(عبد الرحمن محمد 2004م- 33).

أسباب فقدان الثقة بالنفس: أن خبرات الحرمان من الاشباع العاطفي والمادي ومن الدفاء والحب والحنان وكذلك حرمان حاجات الطفل المادية أو الجسمية قد تؤدي إلى شعورة بفقدان الثقة بالذات. كذلك تعرض المراهق أو الطفل الى العقاب والردع كلما

اراد أن يعبر عن ذاته ويولد فيه فقدان الشعور بالثقة بالنفس (ابراهيم المفتي 2007م - 89)، كذلك الطفل المنبوذ في الاسرة الذي لا ترغب فيه وتشعره بالطرده والنزوح وعدم القبول أو انه جاء زيادة عن الحاجة الأساسية للأسيرة من الأطفال يشعر بفقدان الثقة في ذاته، كذلك الأسرة التي تحرم الطفل من التدريب علي تحمل المسؤولية البسيطة يشب فاقداً للثقة في قدراته واستعداداته وذكاءه وهناك أساليب تربوية خاطئة تؤدي إلي فقدان الثقة بالذات كالسب والتحقير والتقليل من شأن الطفل ومعايرته. كذلك مقارنته بالمتفوقين عليه من إخوانه وزملائه ، كذلك الإكثار من فرض العقوبات خاصة العقاب البدني وعدم اهتمام الأسرة بالطفل يولد فيه الشعور بالنقص.(عبد الرحمن محمد 2004م - 43). وفي هذا الصدد أشار (اسعد يوسف 2000م - 66) إلى إن من أسباب فقدان الثقة بالنفس الاتي:

- 1- **الطفولة البائسة** : إذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولته يظل كذلك طوال حياته ما لم يحاول ان يكسر حاجز الخوف، والخوف ينشأ من المعاملة المتسلطة للأباء وعدم احترامهم لطفولته.
- 2- **الشعور بالنقص** : إنه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين فيفقد ثقته بنفسه تماماً
- 3- **التركيز على الآخرين** : مشكله كبيره انه يربط الإنسان حياته بالآخرين.. فهو بذلك يتخلى عن الاستقلالية .. والتخلي عن الاستقلالية يعني فقدان الثقة بالنفس.
- 4- **المكاسب الوهمية** : في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه فعدم الثقة بالنفس تعني السكون والانزواء وعدم المبادرة وتجنب انتقاد الآخرين والفسل. وهنا تجد حجتك
- 5- **الإغراق في المثالية** : أحياناً يتطلع الفرد إلى تأدية المهام المطلوبة منه على

اكمل وجه وبأعلى درجة من المثالية وعندما يفشل في تحقيق هذا المستوى من المثالية يصاب بالإحباط وفي النهاية فقدان الثقة بالنفس.

**6- الصورة الذهنية :** عندما يعتقد الانسان انه لا يستطيع ان يقدم. وعندما يعتقد انه لا يستطيع ان يحقق النجاح الذي حققه الآخرون. سوف يصبح كذلك بالفعل. لقد اصدر حكماً على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصد الفشل.

**7- التفسيرات الخاطئة:** هذا الخطأ يرتكبه معظمنا وذلك عندما نصف الشخص فاقد الثقة بنفسه بأنه مؤدب. شديد الخجل. عاطفي. مسالم. وفي المقابل قد نصف الشخص الواثق بنفسه بأنه مغرور أو أنانياً و غير مؤدب أو إنه لا يحترم الآخرين **تقنيات تنمية الثقة بالنفس:** يرى ((اسعد يوسف 2000م - 55) الى انه توجد أمور محددة يمكن أن تقوم بها تشرع في تكوين صورة إيجابية وصحية عن نفسك ولتتحمل مسؤولية حياتك وتعيشها بطريقتك، يمكن أن تطبق التقنيات السبعة التالية لتصير متقرباً:

### **1. قيم ذاتك وتقبلها:**

ابدأ بجديده في مراجعة نقاط ضعفك وقوتك، حدد ما تحبه عن نفسك وما لا يحبه. لا يوجد إنسان كامل علي وجه الأرض. هنئ نفسك علي الأشياء التي تحبها، وخذ عهداً علي نفسك أن تغير أو تتجاهل الأشياء التي لا تحبها، وذلك بحسب الأهمية التي تشكلها هذه الأشياء بالنسبة للصورة الكلية عن نفسك.

### **2. راجع قيمك ومبادئك:**

هل لديك قيم ومبادئ واضحة ومحددة تعيش وفقاً لها دائماً؟ إذا لم يكن لديك، فإنه من السهل جداً أن تسيطر عليك آراء الآخرين الذين يستغلونك لتحقيق أهدافهم الخاصة. تأكد من وقوفك علي أرض صلبة.

**3. غامر بحساب:**

قلل من المخاطر عن طريق التفكير الواعي بالبدائل، ولكن لا تخشى أن تجرب شيئاً جديداً عندما تكون احتمالات النجاح في مصحتك.

**4. تعلم من الفشل:**

إن الأخطاء ليست خالدة، تعلم منها، وانتقل منها إلي تحد آخر، إنك تزداد قوة نتيجة المحاولة ، ومن المرجح أنك ستنجح في امرة القادمة.

**5. عيش في المستقبل:**

لا تغرق في الماضي، إحياء التجارب الفاشلة، أو تحاول أن تعود ذهنك إلي إنجازاتك السابقة ، أنظر في المرآة واسأل نفسك هذا السؤال: (ماذا قدمت لي حتى الآن؟ ماذا تنوي أن تقدمه لي غداً؟)

**6. اختر التأثيرات الإيجابية:**

لا تبدد وقتك مع هؤلاء الذين يقللون من شأنك . إذا كانت لديك علاقات هدامه فالجأ إلي شخص متخصص يمكنه أن يساعدك.

**7. طالب بالاحترام:**

إذا لم تعجبك الطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك أخبرهم بذلك، احترمهم وأخبرهم بأنك تتوقع منهم نفس الاحترام والتقدير الذي تكنه لهم. نادراً ما يمنح الاحترام بلا مقابل ، فلا بد أن يكون له ثمن. عندما يعلم الآخرون أنهم لم يعد في استطاعتهم أن يقللوا من شأنك فسوف يتوقفون عن المحالة.(إبراهيم المفتى 2007م - 14).

**بناء الثقة بالنفس:** إن للثقة بالنفس أثراً عجبياً إذ أن الرجال والنساء الذين يتقنون بأنفسهم يجذبون انتباه الآخرين بنسبة كبيرة، ويتقدمون في أعمالهم بصورة سريعة ويبدو أن شيئاً عجبياً قد حدث لهم عند الولادة فالنجاح يأتي بشكل طبيعي وبسهوله. إذا

تعمقت أكثر من ذلك لوجدت أن ثقتهم هذه نتيجة الاجتهاد المثمر الذي يمكن أن يقوم به أي شخص منهم. إن الثقة تحقق للبعض بسهولة وبشكل طبيعي، ولكن العملية واحدة فمبادئ الثقة يمكن أن يتعلمها الجميع ويطبّقونها بسهولة. إليك بعض الأساليب التي يمكن أن تطبقها لتصبح مفكراً إيجابياً وإنساناً واثقاً يرى احتمالات النجاح بدلاً من احتمال الفشل منها:

**1- خالط الأشخاص الإيجابيين:** من الصعب جداً أن تكون إيجابياً عندما تصاحب مفكرين سلبيين ولذا فمن الأفضل أن تقضي وقتك مع هؤلاء الذين يستطيعون تحقيق أهدافهم إذا آمنوا بقدراتهم علي تحقيقها.

**2- أعد قائمة بالإيجابيات والسلبيات:** كان بنيامين فرانكين وهو أحد حكماء أمريكا يصدر القرارات الحاسمة بأحكام أمريكا بأن يقسم صفحة ورقية إلي عمودين أحدهما للحجج المؤيدة والآخر للحجج المعارضة ثم يصنف كل الأسباب التي تؤيد وتعارض تصرفاً ما يريد أن يقوم به. إن هذا الأسلوب لم يكن يوضح الأمور فحسب بل كان يدلّه علي الطريقة السليمة.

**3- تعلم من التجربة:** إذا كنت تميل الي السلبية فعليك مراجعة سلوكك كل يوم وهو حاضر في ذهنك. قم بتحليل أفعالك وحدد ما يجب أن تفعله بشكل مختلف لتصبح أكثر إيجابية.

**4- خصص وقتاً للتفكير:** تأكد من انك تخصص نصف ساعة علي الأقل في كل يوم للتفكير والتخطيط وأذهب إلي مكان هادئ لا يزعجك فيه الآخرون. اهدأ وفكر في اهدافك وأحسب تقدمك حتى الآن، وحدد الأفعال التي يجب أن تقوم بها لتحقيق هذه الأهداف.



5- أجبر نفسك علي التركيز علي الإيجابيات: عندما تتسلل لديك أفكار سلبية عليك أن تتوقف وتعيد النظر ، تعود علي البحث عن الأسباب التي تفسر لماذا يمكنك أن تقوم بشيء بدلاً من الاخرين لماذا لا يمكنك القيام به.

6- تعلم أن تتعاطف مع الآخرين: أنظر إلي الموقف من منظور الآخرين، حاول أن تفهم لماذا يتصرفون هكذا، وما يمكنك أن تفعله لتكوين علاقة إيجابية وبناءة معهم.  
7- أفتح أنت الحوار:

يتسم معظم الناس بالخجل، إذا كنت تكره الحديث إلي الغرباء أو الأشخاص العاديين الذين تتعرف عليهم بشكل عارض فاعلم أنك لست وحدك. تشير الأبحاث إلي أن (40%) من البالغين يرون أنهم يتسمون بالخجل. افترض إذاً أن الطرف الآخر يشعر بالخجل ويبادر الخطوة الأولى لتبدأ حواراً معه.

8- كن كريماً في المجاملة:

سوف تساعدك المجاملات الصادقة علي تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، مما يشعرك بقدر من التحسن. وإن كنت لا تميل علي الطرف الآخر فقم بتهيئته إذا حقق نجاحاً وبما تكشف أن كل واحد منكما أساء في حكمه علي الآخرين.

9- تجنب المواقف التي تنطوي علي الضغط:

إذا كانت المناقشات التافهة تفسد يومك قبل أن تغادر البيت، فحاول مغادرة المكان قبل أن يبدأ أفراد الأسرة والآخرين في إثارة الضجيج المعتاد في الصباح أذهب إلي العمل مبكراً بين الحين والآخر، ثم انتهى بسرعة من الأعمال المزعجة التي تركتها بالأمس أقرأ الصحيفة.

10- ابدأ يومك بإيجابية:

فكر في الأشياء التي تحبها والأشياء التي أسعدتك ولا تفكر المشكلات. أو كل الأشياء التي تتمني أن تصل إليها والتي ربما لا تصل إليها ابداً.

**11- خذ راحة:** عندما تنزعج من الآخرين أو المواقف التي لا تستطيع أن تسيطر عليها، فأبتعد عن هؤلاء الأفراد وعن تلك المواقف لفترة قصيرة. قم بشيء مختلف تماماً لفترة. سوف تكون قادراً علي الاقتراب من المشكلة بموضوعية أكثر بعد أن يصبح ذهنك صافياً.

**12- كن واقعياً:** حدد لنفسك أهدافاً يمكن تحقيقها، ثم قسمها إلي أهداف صغيرة. حاول تحقيق شيئاً واحداً علي الأقل كل يوم لتصل في النهاية إلي أهدافك. إن الانجازات اليومية تمنحك الثقة اللازمة لمواجهة أهداف كبيرة وبعيدة.

**13- تعلم أشياء جيدة:** في عالم التكنولوجيا الحديثة والفائقة اليوم، إذا لم تتعلم فأنت تموت . إن معظم ما لدى الخريجين الجدد من معارف سييطل في خلال سنوات قليلة. ومن المهم جداً أن تداوم علي المعرفة إذا ابتعدت عن المدرسة لفترة أكبر. إن التعلم ليس مثيراً فقط، ولكنه يجعلك موضع اهتمام الآخرين.

**14- أنظر إلي النكسات بشكل بناء:** كما هو الحال مع رافع الأثقال فإن المقاومة تجعل الفرد منا قوياً اننا نبدأ بثقل صغيرة ثم تزيدها بانتظام حتى نصل إلي أن نرفع أثقل ما كنا نحلم به في البداية. إن الفشل تجربته نتعلم منها لا أكثر ولا أقل.

**15- فكر قبل أن تتحدث:** إذا كانت لديك عادة التحدث أولاً ثم الندم بعد ذلك، فتعلم أن تسيطر علي أعصابك قم بذلك كل يوم لفترة قصيرة حتى تتعود علي السيطرة علي أعصابك عندما تقول شيئاً تتدم عليه فإن موقفك الإيجابي هو المتضرر الأكبر.

**16- أعتن بصحتك:** مارس التدريبات الرياضية بانتظام، وحافظ علي هيتك، من الصعب جداً أن تحافظ علي تصورك الإيجابي عن نفسك عندما تبدو كسولاً أو ثقيل الوزن أو متبلداً إن التمرين القصير والمستمر يساعدك في تحسين ثقتك بنفسك.

**17- ساعد الآخرين:** أفل شيئاً جيداً لمصلحة الآخرين بدون أن تتوقع أي شيء في المقابل سيساعدهم ذلك علي التوازن في علاقاتهم معك كما يشعرك بالعظمة. (إبراهيم المفتى 2007م -67)

**عوامل تزيد الثقة بالنفس:** عندما تضع أهداف وتنفذها تزيد ثقتك بنفسك مهما كانت هذه الاهداف سواء علي المستوى الشخصي أو علي صعيد العمل، مهما كانت صغيرة هذه الأهداف اقبل بتحمل المسؤولية فهي تجعلك تشعر بأهميتك، تقدم ولا تخف، أقهر الخوف في كل مرة يظهر فيها. أفل ما تخشاه يختفي الخوف كن إنساناً نشطاً واشغل نفسك بأشياء مختلفة استخدم العمل لمعالجة خوفك تكتسب ثقة أكبر. حدث نفسك حديثاً ايجابياً في صباح كل يوم وابدأ يومك بتقاؤل وابتسامه جميله واسأل نفسك ما الذي مكنني فعله اليوم لأكون أكثر قيمة. تكلم بالكلام فايتمين الثقة.(نوال خضر 2000م-67) حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة في كل المجالات كلما شاركت في النقاش تضيف إلي ثقتك كلما تحدثت أكثر يسهل عليك الحوار الهادئ والمستمر. اشغل نفسك بمساعدة الآخرين تذكر أن كل شخص هو انسان مثلك تماماً يمتلك نفس قدراتك ربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفه ويثق بقدرته أكثر منك. أهتم بمظهرك ولا تهمله ويظل المظهر هو أول ما يقع عليه نظر الاخرين. لاتنسي الصلاة وقراءة القرآن الكريم يمد الإنسان بالطمأنينة والسكينة وتذهب الخوف من المستقبل تجعل الإنسان يعمل قدر استطاعته ثم يتوكل علي الله في كل شيء. (اسعد يوسف 2000م - 65)

**علاج فقدان الثقة بالنفس:** إن احترام الفرد منذ طفولته وإشعاره بأنه مقبول ومرغوب فيه يؤدي إلي تنمية الثقة في ذاته مع إشباع حاجاته النفسية والجسمية والاجتماعية وكذلك تدريب الفرد منذ طفولته علي تحمل المسؤوليات البسيطة التي تتفق مع قدراته واستعداداته مع تدريبه علي خبرة لفشل وقبوله حتى لا تهتز شخصيته عندما يتعرض لها فيما بعد وكذلك عدم الافراط في ممارسة القسوة والعنف وفرض العقاب والصد والزجر والدرع علي الطفل. كذلك لا ينبغي أن تتسم المعاملة للطفل باللين الزائد أو التذليل والحرية المطلقة وكذلك يؤدي الوعظ الديني والإرشاد وإسداء النصح إلي الثقة بالنفس كذلك حثه أن يكون قوياً في كل مواقف الحياة ويكون ذلك من خلال الأحاديث الصحيحة الواردة عن النبي صلي الله عليه وسلم التي تحث علي ذلك.(ابراهيم المفتي2006م- 12) انخرط الفرد في الانشطة المدرسية أو الجامعية المختلفة وإشراكه في برامج الإذاعة والصحافة والكشافة والرحالة فجميعها تلعب دوراً هاماً في تحديد الفرد من مشاعر النقص. كذلك تشجيع الفرد علي الاختلاط مع الناس وعدم الانزواء وتشجيع علي تعلم لغات أجنبية كقيل بأن تشعره بالثقة في قدراته لأنه يتعرف علي قدراته (محمدعبدالظاهر2001م 43).

#### ثانياً: تقدير الذات :-

**تعريف تقدير الذات :-** يعرف (سعد المغربي2000م - 31) تقدير الذات بأنه هو تلك الابعاد التي يضعها الفرد من خلالها يرى ذاته والآخرين. وتتصف هذه الابعاد بأنها ليست كلها على نفس الدرجة من الأهمية للشخص وإنما تختلف في درجة مركزيتها. ويعرف ( Kogle1999-87)تقدير الذات بأنه التقويم الذي يصوره الفرد حتى يعتبر حكماً مألوفاً لذاته انه يعبر عن الاتجاه بالقبول أو عدم القبول .وهو يستمر إلى مدى يعتقد الفرد عن نفسه أن لديه القدرة والإمكانيات وكذلك الإحساس بالنجاح

والقيمة في الحياة وان تقدير الذات هو حكم شخصي يعني القيمة التي يعبر عنها بالاتجاه الذي يشعر به الفرد نحو نفسه وهو خبره موضوعة يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعليق اللفظي والسلوكيات الأخرى . (محمدخليل.2002- 32 ) ويعرف (جابر المسني 2008م) الذات بأنها نشاط موحد مركب للإحساس والتذكر والتصور والشعور والتفكير ويعتبر نواة الشخصية . وعن كل ما هو خاص ومحسوس كشخص إضافة إلى مفهوم الفرد عن نفسه. أي سماته وقابليته ودوره وإمكاناته والأرضية التي يعيش عليها وتشكل اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته وقيمة رأيه أهم مقدمات مفهومه عن ذاته . ويفرق الذات الجزء الواعي والمدرك من كيان الشخصية الإنسانية التي يحكم رؤيتها والتعرف عليها (www.kger.com) كما يذكر ( محمد صوالحه 2000م - 59 ) أن تقدير الذات يعد المجموع الكلي لادراكات الفرد وما تضمنه من مكانة الفرد ووضعه الاجتماعي ودوره بين المجموعة التي يعيش أو ينتمي إليها وانطباعاته الخاصة عن مظهره وشكله وعن تصرفاته وأساليب تعامله مع الآخرين وخصائصه الجسمية والعقلية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه والآخرين.

**الذات وبناء الشخصية :-** إن أشد ما ينقص حياة الفرد ويجعله يصاب بالتأزم والإحباط حينما يشعر أن هناك بعد بين ما هو كائن وما يريد أن يكون أو بين ما يريد وبين ما يقدر عليه بالفعل. وهذا البعد يولد لديه شعور بالنقص مما يؤثر على بناء الذات سلبيا لذلك تراه يلجأ للأساليب الدفاعية التي يقوم بها الفرد لا شعوريا .إن الذات بناء معرفي يتكون من أفكار الإنسان عن مختلف نواحي شخصيته فمفهومه عن جسده يمثل الذات البدنية ومفهومه عن بناءه العقلي يمثل مفهوم الذات المعرفية أو العقلية ومفهومه عن سلوكه الاجتماعي مثال للذات الاجتماعية. ويركز علماء النفس الإنساني على بناء الذات عن طريق الخبرات التي تنمو من خلال تفاعل الإنسان مع المحيط

الاجتماعي ويطلقون على العملية الإدراكية في شخصية الإنسان (الذات المدركة) والتي من خلالها تتراكم تلك الخبرات فيتم بناء الذات ويكون الفرد مفهوما عن ذاته ولما كانت الذات شعور الفرد بكيانه المستمر فهي كما يدركها فهي الهوية الخاصة به وشخصيته فإن فهم الذات يكون عباره عن تقييم الفرد لنفسه أو بتعبير آخر هو مجموع مدركات ومشاعر لدى كل فرد عن نفسه. ويخضع بناء الذات إلى توافر القدوة الحسنة من علماء ربانيين وتوافر المواعظة وضرب الأمثال والترغيب والترهيب ثم التأديب. قال تعالى (يأيها الذين آمنوا قووا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة) وقال ابن عباس رضى الله عنهما في تفسير هذه الآيات اعملوا بطاعة الله واتقوا الله وامروا أهليكم بالذكر ينجيكم الله هذه النار .وبهذا المعنى يقول الإمام على بن أبى طالب عليه السلام (أي علموهم وأدبوهم) فوقاية الفرد من النار من خلال الالتزام بما أمر الله هي غاية مهمة في بناء الذات تتطلب من الفرد أن يكون مسئولا عن التنشئة الأسرية مسئولية تربوية فيها من الرعاية والتوجيه لوقاية الذات من الانحراف وتتطلب عمليه بناء الذات تنمية الضمير منذ الطفولة من خلال تعريفه بما حرم الله في بنائه فكريا وتقديم يد العون والمساعدة وتقديم كل ما يمكن تقديمه لبناء ذات قوية ناشئة في حب الله وطاقته ليكون الفرد عنصرا مفيدا لنفسه ولأسرته ولوطنه ولأمتة على عكس البناء السلبي للذات الذى يبنى على أساس الابتعاد من الله وبالتالي يكون الفرد مهذرا لحياته ولأسرته وللمجتمع. ومما تقدم يرى الباحث أن بناء الذات يخضع إلى المعايير السائدة في المجتمع .فالفرد يؤثر في الآخرين ويتأثر بهم، وبمقدار هذا التأثير ونوعه تتشكل ذاته إلا أنه ينبغي الالتفات إلى أن الفرد ليس منزوع الإرادة ، بل أن له دور فعال في بناء ذاته مصدقا لقوله تعالى (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) فهذه الآية الكريمة تدل على أن تجلية بناء الذات للفرد أو لمجموعة أفراد يتطلب وجود دافع

قوى لعملية التغيير. فالفرد في عملية التغيير لا بد أن يميز بين الصالح والطالح وليس كل ما يملى عليه يلزمه به، فالمطلوب منه في هذا السياق التمييز بين ما هو إيجابي وما هو سلبي. فتقدير الذات يتكون ويتشكل في السنوات الأولى من عمر الإنسان وعبر مراحل النمو المختلفة من خلال تفاعل الفرد مع مواقف الحياة المختلفة وعلى ضوء من محددات معينه يكتشف الفرد من خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن ذاته كنتيجة لمحاولاته المستمرة في تكيف مع البيئة وبلورة خبراته على ضوء المتغيرات الاجتماعية والنفسية الجديدة (محمد خطاب 2000م - 3) لذلك فإن عملية نموء وتطور مفهوم الذات لا تقف عند حد معين او تنتهى في مرحلة عمرية معينه فهي مستمرة مادام الفرد مستمرا في اكتساب عناصر لبيئته الجديدة. ويتطور مفهوم الذات عند الأطفال من خلال تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم ولمستوى ذكاء الفرد تأثيرا كبيرا على الوعي الاجتماعي للفرد فالمواقف البئية المختلفة ومشاعر للآخرين عادة ما تفسر من قبل الأطفال الأكثر ذكاء بطريقة أفضل من نظائهم الأقل ذكاء مما ينعكس على مفهوم الفرد لذاته (ادريس عروق 1998 - 53) ويرى عدس وتوق أن مفهوم الذات يتطور من عدد من العوامل المترابطة الوعي بالجسم وتشكيل صورة عنه ووجود الآخرون الهامون في حياة الفرد مما يؤكد ارتباطها بالوضع الجسمي للفرد بمفهومه عن ذاته وقدراته بشكل مباشر (محمد خطاب 2002م - 45). ويعتبر مفهوم الذات من الأبعاد الهامة في بناء وتكوين الشخصية وتحديد قدراتها على التفاعل مع المجتمع بشكل فعال. (فقد أكد حامد عبد السلام 1998م - 33) على أن وظيفة مفهوم الذات هي تنظيم وتحديد السلوك من خلال عالم الخبرة المتغيرة والذي يعيشه الفرد، وينمؤ تقدير الذات كنتاج للتفاعل الاجتماعي وانماط التنشئة الاجتماعية والأسرية خلال مراحل حياة الإنسان المختلفة . ومنذ مراحل الطفول المبكرة يكون الفرد أفكار

ومعتقدات محدده عن ذاته وإمكانياته المختلفة . كذلك فإن تقدير الذات يتميز بالثبات النسبي إلا أنه قابل للتغيير والتعديل حسب ظروف الفرد ومتغيرات البئية التي يعيشها كنتيجة للتفاعل مع الآخرين والمجتمع وتقديره لذاته وخبراته في التعامل في الحياة مع مواقف الحياة المختلفة, وهناك عوامل كثيرا تؤثر في تقدير الذات منها ما هو داخلي كالقدرة العقلية التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته ومنها ما هو خارجي كنظرة الآخرين له أيا ن تقدير الذات يتأثر بعوامل وراثيه وعوامل بيئية (محمد صوالحه 2000م - 37) . ويعد مفهوم الذات من حيث تكوينه وملامته نتاجا للتفاعل مع البيئة . وتعد المؤثرات الأسرية ذات أهميه بالغة في نمو الطفل النفسي وتكوينه الشخصي ويبرز أهميته بشكل خاص عندما يفقد الطفل أحد أبويه في طفولته المبكرة إن فقدان الطفل لأحد أبويه يتوفر البديل المناسب يمكن أن يودي إلى مشاعر بعدم الأمن والقلق والاعتمادية بالإضافة إلى تأثيرات في الشخصية يمكن أن تكون خطيره ويعتمد هذا التأثير على التفاعل بين الجنس والميراث البيولوجي والعمر وأي الأبوين مفقود وشكل الرعاية المتوفرة في فترة النمو (سيد عويس 2002م - 191). ويؤكد (عبدالرحمن محمد 2001م - 54) أن تقدير الذات من حيث تكوينه وملاءمته يكون نتاج للتفاعل مع البيئة ويتحدد تأثير البيئة بمدي خصب الخبرة التي نيسرها للطفل فالخبرة الفقيرة والحرمان الثقافي لهما تأثير سلبي علي تقدير الطفل لذاته. كما أن فقدان احد الوالدين يمكن أن يتسبب في حرمان الطفل خبرات عاطفية مهمة في تكوينه الشخصي و نضجه وتكيفه العام مع البيئة الاجتماعية والأسرية.

#### طرق التعامل مع الذات:

وقد أورد (سعد المغربي 1997م - 56) طرق التعامل مع الذات من خلال الآتي :

1- إن أول الطريق في نجاحك هو التوفيق في إدارة ذاتك والتعامل مع نفسك بفعالية



- 2- أد حقوق الله عليك ، واستعن به فيما ينوبك من أمور الحياة ، لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته
  - 3- أماً ذهنك بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله
  - 4- عود نفسك على أن تكون أهدافك في كل عمل تقوم به سامية واضحة
  - 5- ألزم نفسك بالتخطيط لأمر حياتك المختلفة وابتعد عن الفوضى والارتجالية في إعمالك قدر الإمكان
  - 6- حوّل خطتك في السعي نحو أهدافك إلى عمل ملموس وأبتعد عن التسويف والبطالة.
  - 7- نظم أمورك، مواعيدك والتزاماتك وتعود على حفظها
  - 8- قاوم محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلى المتعة واللهو باستمرار
  - 9- إذا رأيت من عاداتك شيئاً أو معوقاً عن التقدم لأهدافك فعالجه واستبدله بخير منه
  - 10- اجعل القيم والمبادئ الاعتقادية فوق المساومات ولتكن موجهة لكل نشاط في حياتك
  - 11- واجه نتائج أعمالك بشجاعة وصبر وثبات ومسؤولية محتسباً كل ما يصيبك عند ربك
  - 12- احذر من الخيال الجامح المحلق في سماء الأوهام، واحذر من التشاؤم المفرط
- الدراسات السابقة: دراسة امه محمدين 1999م والتي توصلت الى وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس وتقدير الذات وفعالية الذات و دراسة حسن حامد 2003م والتي وجدت علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس وتقدير الذات ووجدت فروق في الثقة

بالنفس لصالح الذكور . ودراسة احمد خالد 2004م والتي اشارت إلى أن مفهوم الذات يرتبط بالثقة بالنفس . وكذلك دراسة خولى بالى 1998م والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس تعتمد اعتمادا كبيرا على تقدير الفرد لذاته. و دراسة بارشين 2000م والتي اشارت إلى وجود فروق في الثقة بالنفس لصالح الطالبات .

#### إجراءات الدراسة:

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج الوصفي. وهو المنهج الذي يتناسب مع هذه الدراسة ويحقق أسئلتها وفرضياتها ويعرف المنهج الوصفي بأنه الطريقة التي ترتبط بظاهرة معينة يقصد وصفها دقيقتاً وتفسيرها عليمياً. (محمود عبدالحليم 2000م - 67).

**مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. وذلك من مدارس الخرطوم النموذجية بنات وعبد العزيز بنين من الخرطوم ومدارس محمد حسين للبنين والضوء حجوج للبنات من أم درمان ومدارس بحري النموذجية بنات وبحري الحكومية بنين من الخرطوم بحري.

#### جدول رقم (1) يوضح توزيع مجتمع الدراسة تبعاً للمدارس

النوع	العدد	النسبة
مدارس الخرطوم	100	33.3%
مدارس أم درمان	100	33.3%
مدارس بحري	100	33.3%
المجموع	300	100%

يلاحظ الباحث من الجدول السابق أن نسبة توزيع المدارس متساوية في جميع المناطق وبلغت النسبة لهما 33.3%.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة منهم (150) طالب و(150) طالبة. وقد تراوحت أعمارهم بين (13 - 18 سنة). وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة وذلك من مجتمع الدراسة. ويمكن وصف خصائص عينة الدراسة من خلال الآتي:

### جدول رقم (2) يوضح

#### توزيع عينة الدراسة تبعاً للنوع.

النوع	العدد	النسبة
ذكور	150	50%
إناث	150	50%
مجموع	300	100%

يلاحظ الباحث من الجدول السابق أن نسبة توزيع الذكور تساوى نسبة توزيع الإناث وبلغت النسبة لهما 50%.

**أدوات الدراسة: مقياس الثقة بالنفس:** اعتمد الباحث في قياس الثقة بالنفس علي مقياس الثقة بالنفس الذي وصفه محمود شعيب. ثم قام الباحث بتعديل صياغة العبارات حتى تتناسب مع البيئة السودانية وعينة الدراسة وكذلك قام بحذف بعض العبارات وإضافة بعض العبارات التي رأى إنها صالحة للمقياس فأصبح المقياس يتكون من صورته الأولى من (55) عبارة.

**الصدق الظاهري:** بعد أن أكمل الباحث صياغة العبارات في صورتها الأولى قام بعرضها علي عدد من المحكمين والمختصين وذلك لإيجاد الصدق الظاهري. وقد استفاد الباحث كثيراً من وجهات نظر المحكمين وذلك في تعديل وصياغة بعض العبارات وفي الشكل التنظيمي العام للمقياس.

**صدق وثبات مقياس الثقة بالنفس:** لإيجاد الصدق والثبات للمقياس قام الباحثان بتطبيق المقياس علي عينة استطلاعية بلغ حجمها (40) فرداً وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة وذلك من مجتمع الدراسة. وقد بلغ معامل صدق الثبات 0.795 ومعامل ثبات المقياس 0.836.

**مقياس تقدير الذات:** اعتمد الباحث في مقياس تقدير الذات علي مقياس تقدير الذات الذي وصفه رونالد شنى والذي نقله إلي العربية علي محمود شعيب. ثم قام الباحث بتعديل صياغة العبارات حتى تتناسب مع البيئة السودانية وعينة الدراسة . كذلك حذف وإضافة بعض العبارات التي رأى إنها صالحة للمقياس. فأصبح المقياس يتكون من صورته الأولية (30) عبارة موزعه علي بعدين رئيسيين هما:

1- تقدير الفرد كقيمه في الحياة: هي قدرة الفرد علي تحقيق استقلالته والدفاع عن آرائه وتقلبه لذاته ولإدراكاته.

2- التقدير الاجتماعي للذات: وهي قدرة الفرد علي فهم وتقييم الآخرين له والمشاركة الفعلية بأدوار ذات قيمه اجتماعية مع الآخرين.

**الصدق الظاهري للمقياس:** بعد أن أكمل الباحث صياغة العبارات في صورتها الأولية. قام بعرض المقياس علي عدد من المحكمين والمختصين وذلك لإيجاد الصدق الظاهري. وقد عمل الباحث بتوجيهات المحكمين في تعديل صياغة العبارات وفي التنظيم الكلي للمقياس.

**صدق وثبات المقياس:** لإيجاد الصدق والثبات للمقياس. قام الباحث بدراسة استطلاعية بلغ حجمها (40) فرداً. وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة وذلك من مجتمع الدراسة. وقد بلغ معامل صدق الثبات 0.795 ومعامل ثبات المقياس 0.895.

فروض الدراسة:

**الفرض الأول:** تتسم السمة العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بالارتفاع. وللتحقق من هذا الفرض لجأ الباحث إلي اختيار (ت) لمجتمع واحد وذلك لمعرفة دلالة السمة العامة. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (3) يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد

لمعرفة دلالة السمة العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.

حجم العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
300	58	62.3	10.6	5.21	299	0,001	تتسم السمة العامة للثقة بالنفس بالارتفاع

يلاحظ الباحث من الجدول السابق ان المتوسط الفرضي بلغ (58) والوسط الحسابي 62,3 وبلغت قيمة (ت) 5,21 والقيمة الاحتمالية 0,001 وهي أقل من مستوى المعنوية 0,05 مما يشير إلي أن الثقة بالنفس تتسم بالارتفاع لدى طلاب المرحلة الثانوية. ويفسر الباحث تلك النتيجة بأن المؤثرات الأسرية تعتبر ذات أهميه بالغه من نمو الطفل النفسي وتكوينه الشخصي وثقته بنفسه وتبرز هذه الأهمية في العناية والرعاية بالأبناء من النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية وهي غاية كل أسرة ومجتمع. فالأبن منذ لحظات ولادته يتأثر بالجماعة التي يعيش فيها. فعليه أن يكون علاقاته مع جميع أفراد أسرته الصغيرة وبشكل خاص الأم لأنها الشخصية الأولى التي يلتصق بها ويتعلق بها علي نحو مباشر. وهذا يلعب دوراً هاماً في إكساب

الطفل ثقافه المجتمع بكل ما فيها من قيم وعبادات وتقاليد وقيم ومعايير اجتماعية. كما ان العلاقات الأسرية الدافئة لها أثر إيجابي في تكوين الشعور الثقة بالنفس وتقدير الذات الايجابي للأبن. كذلك يرى الباحث أن التربية الأسرية تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الفرد وخاصة في المراحل الأولى من عمره وبالتالي تلعب دوراً هاماً في تنمية الثقة بالنفس لدى الفرد فكلما كانت التربية الأسرية سليمة كانت ثقة الفرد بنفسه عالية وتقديره لذاته مرتفعاً والعكس فإذا كانت التربية الأسرية غير سليمة كانت ثقة الفرد بنفسه منخفضة وتقديره لذاته منخفض. وأثر ذلك علي سلوكياته وتصرفاته بالتالي علي انتمائية لأسرته ومجتمعه. ويشير (إبراهيم ناصر 1996م - 26) إلي أن علي الأسرة تأمين تربية صالحه لأبنائهم في جميع مناحي الحياة يغرسوا في نفوسهم قيماً واتجاهها سليماً . كما ان علي الأسرة أن تقدم لأبنائها الحنان والطف وأن تعلم أبنائها احترام الآخرين. ومن واجب الوالدين أن يفتحوا لهم صدورهم لسماع مشكلاتهم وتعاونهم معهم علي حلها وتفهمها الأمر الذي يساعد الأبناء علي اكتساب الثقة بأنفسهم والقدرة علي مواجهة مطالب الحياة المختلفة. ويرى (حامد عبدالسلام 1998م- 35) أن العلاقات المشبعة بالقبول والحب والثقة تساعد الأبن علي أن ينمو شخص محاييد مستقل من غيره وواثق من نفسه والآخرين.

**الفرض الثاني:** توجد علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية وللتحقق من هذا الفرض لجأ الباحث إلي معامل ارتباط بيرسون وذلك لمعرفة دلالة الارتباط. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (4) يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة

بالنفس وتقدير الذات لدى الطلاب

البيان	تقدير الذات	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الثقة بالنفس	0.1060	0.009	توجد علاقة ارتباطية

• داله عند مستوى 0.01

يلاحظ الباحث من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس

وتقدير الذات فقد بلغ معامل الارتباط لهما 0.106

ويعزى الباحث تلك النتيجة إلي أن تقدير الذات يعتمد علي التقويم الذي يصوره الفرد. حيث يعتبر حكماً مألوفاً لذاته. أنه يعبر عن الاتجاه بالقبول أو عدم القبول وإلي أي مدى يعتمد الفرد علي نفسه ان لديه القدرة والمكانيات لخدمه نفسه وأسرته ومجتمعه وأن يحس بالنجاح والقيمة في الحياة. وقد أشار (اسعد يوسف 2000 م - 86) إلي أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع لذواتهم يعتبرون أنفسهم هامين ويستحقون الاحترام والتقدير ولديهم ثقة مرتفعة بالنفس. بينما الأفراد ذوي التقدير السيء لذواتهم يعتبرون أنفسهم غير هامين وغير محبوبين ويفقدون الثقة بالنفس ويخشون دائماً التعبير عن الأفكار العادية أو غير المألوفة. كذلك أشار (حامد عبدالسلام 1998م - 33) إلي أن التفاعلات الأسرية والاجتماعية تلعب دوراً في تقدير الذات حيث تساهم في عملية النمو والنضج وفي تكوين وبلوره ذات الفرد وتقديره لذاته وثقته بنفسه. وهي تنمو نتيجة لعملية النضج والتعلم والتربية وتسعى إلي الوصول إلي التوافق والثبات.

**الفرض الثالث:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير النوع . وللتحقق من هذا الفرض لجأ الباحث إلي اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وذلك لمعرفة دلالة الفروق. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (5) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وذلك لمعرفة الفروق في الثقة

بالنفس بين الطلاب التي تعزى لمتغير النوع

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	قيمة(ت)	درجة الحريرة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مجموعة الطلاب
توجد فروق لصالح الذكور	.001	6.03	298	19.76	28.48	150	ذكور
				15.13	18.40	150	اناث
						300	مجموع

يلاحظ الباحث من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ 28.48 والانحراف المعياري 19.76 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاناث 18.40 والانحراف المعياري 15.13 وبلغت قيمة (ت) للمقارنة بينهما 6.03 . مما يشير إلي وجود فروق في الثقة بالنفس وذلك لصالح الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حسن حامد 2004م ودراسة بارتين 2000م والتي وجدت فروق لصالح الذكور . يفسر الباحث هذه النتيجة بان الفروق بين الجنسين من الأمور التي شغلت علماء النفس كثيرا في أسبابها والعوامل المؤدية إليها وقد أشار بير (مذكور في) إلى أن هناك التقاء واتفاق حول الفروق وهي

- 1- إن مظاهر السلوك التي تدل على التدين تتأثر بالسياق الاجتماعي والثقافي
- 2- إن بعض الفروق في التدين تنشأ من تفاوت في تربية الأبناء و فيما يقدر الأفراد على تعلمه.

وتعمل الثقافة والتربية السودانية على تزويد الأبناء بالقيم التي ينشدها المجتمع أو تعويدهم على الأنماط السلوكية التي تتناسب مع هذه القيم وهي تتيح للذكر حرية ممارسة النشاطات الثقافية والاجتماعية بصورة أكبر من الإناث وكذلك فرص التعليم



وحرية التعبير عن أنفسهم مما يودى إلى إكسابهم الكثير من الصفات والسمات التي تبلور شخصياتهم وتنمي سلوكياتهم خاصة القائمة على البرامج الدينية. وقد أشار وليم جيمس إلي دور التنميط الثقافي في إحداث فروق بين النوعين كذلك يشير سليمان الشيخ إلي أن الفروق الكبيرة في ظروف البيئة والتنشئة والتربية تعتبر مصدرا أساسيا بين الأبناء في إحداث الفروق في التدين (علي ماهر 2000 - 16) وقد أكد مارتين دور العوامل الثقافية والاجتماعية في إحداث فروقات السلوك الديني لدى الأبناء (حسن فايد 2005 - 94)

**الفرض الرابع:** يوجد تفاعل دال إحصائية بين المستوى العمري والنوع (من حيث الذكورة والأنوثة) علي الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. وللتحقق من هذا الفرض لجأ الباحث إلي تحليل التباين الثنائي وذلك لمعرفة دلالة هذا التفاعل. والجدول التالي يوضح ذلك.

**جدول رقم (6) يوضح معامل التحليل الثنائي بين المستوى العمري والنوع علي الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
المستوى العمري	94.81	1	94.81	0.344	0.57	لا يوجد
النوع	16450.29	1	8225.14	29.95	0.001	تفاعل
التفاعل	1493.51	2	746.76	2.72	0.067	
الخطأ	135681.6	294	174.66			
الكلي	922698.7	300				

يلاحظ الباحث من الجدول السابق. عدم وجود تفاعل دال إحصائياً بين المستوى العمري والنوع علي الثقة بالنفس. حيث بلغت القيمة الاحتمالية (للتفاعل 0.067) ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أسفرت عنه النتائج السابقة حيث أن الأسرة والمجتمع والعادات والتقاليد الحضرية تعمل علي تكوين شخصية الأبناء وعلي إكسابهم الثقة بالنفس بغض النظر عن نوعهم أو جنسهم. فهي تفرس في الأبناء حسب الأسرة والانتماء له وتتيح لهم فرص اكتساب المهارات والمعلومات والاستفادة من الخبرات مما يؤدي بهم لتنمية قدراتهم وإمكانياتهم بالتالي يزيد تقديرهم لذاتهم وترتفع ثقتهم بأنفسهم فالأبناء في هذه المرحلة يعملون علي إستدخال وإستدماج ما يتلقونه من أسرتهن ومجتمعهم كل حسب نوعه. الأمر الذي يؤدي إلي عدم وجود تفاعل بين المستوى العمري والنوع علي الثقة بالنفس.

#### الخاتمة:-

سعي هذا البحث إلي معرفة السمة العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات ومعرفة الفروق في الثقة بالنفس التي تعزى لمتغير النوع و معرفة التفاعل بين المستوى العمري والنوع على الثقة بالنفس. وبعد إعمال مناهج البحث وأدواته توصلت الدراسة إلي النتائج الآتية:-

1. تتسم السمة العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بالارتفاع.
2. توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير النوع

4. يوجد تفاعل دال إحصائية بين المستوى العمري والنوع (من حيث الذكورة والأنوثة) علي الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### التوصيات والمقترحات:

- 1- العمل على رفع مستوى الثقة بالنفس للأبناء لأنه يمثل العامل الهام لتحقيق الكثير من الأهداف وللوصول إليها وتحقيق النجاح .
- 2- العمل على تشجيع الأبناء وتوفير الوسائل التي تعين على تنمية الثقة بالنفس وتحقيق الأهداف.
- 3- مراعاة عدم إهمال الإناث وذلك بالاهتمام بهن وتوفير كافة الأنشطة الاجتماعية والتربوية والثقافية التي تساهم في إكسابهن الثقة بالنفس.
- 4- توفير جو أسرى سليم يساعد الأبناء على استغلال قدراتهم وإمكانياتهم أفضل استغلال وفي تقديرهم لذاتهم.
- 5- العمل على تنمية تقدير الذات الايجابي للأبناء حتى تزداد ثقتهم بأنفسهم
- 6- تأسيس وحدات إرشاد نفسي واجتماعي بالمدارس الثانوية.

**المراجع:-**

- 1- إبراهيم المفتي 2007م: الثقة والاعتزاز بالذفس. دار فرى القاهرة
- 2- أسعد يوسف ميخائيل 1998م : مشكلات الطفولة المراهقة .دار الآفاق الجديدة بيروت لبنان.
- 3- أسعد يوسف ميخائيل 2000م :الثقة بالذفس .دار النهضة العربية القاهرة
- 4- حامد عبد السلام زهران 1998م : التوجيه والإرشاد الذفسي عالم الكتب القاهرة.
- 5- سعد المغربي 1997م : في سيكولوجية العدوان والعنف الهيئة العامة للكتاب القاهرة
- 6- سيد عويس 2002م : الأسرة المتصدعة و جناح الأحداث المركز القومي للبحوث القاهرة.
- 7- طه عبد العظيم 2005م :الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الاطفال. دار الجامعات الجديدة لبنان
- 8- عبد الرحمن محمد العيسوي 1990م : دور علم الذفس في التصدي لمشاكل المجتمع الهيئة العامة للكتاب القاهرة.
- 9- عبد الرحمن محمد العيسوي 2001م : المرجع في علم الذفس الحديث . دار المعارف الجامعية الاسكندرية
- 10- علي محمود شعيب 1998م : الرعاية الاجتماعية مكتبة القاهرة الحديثة القاهرة.
- 11- محمد خطاب احمد 2000م : الشباب العربي ومشكلاته عالم المعرفة الكويت .
- 12- محمد خليل بيومي 2002م : سيكولوجية العلاقات الأسرية، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة دار قباء.
- 13- محمد عبد الظاهر 2001م :مشكلات الأبناء وعلاجها دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.

14- محمود عبد الحليم منسى 2000م - مناهج البحث . دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.

#### الرسائل والدوريات:-

- 1- إدريس عروق 1992م : تطور مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة اليرموك الأردن.
- 2- آمنه محمدين 1999م الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات وفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير كلية الآداب جامعة أم درمان الإسلامية.
- 3- احمد خالد احمد 2003م تقدير الذات وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية .رسالة ماجستير كلية الآداب جامعة أم درمان الإسلامية
- 4- حسن حامد الصباحي 2003م .الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى المراهقين. رسالة دكتوراه جامعة صنعاء اليمن .
- 5- عويد سلطان المشعان 1999م:دافع الانجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين رسالة دكتوراه جامعة الكويت.
- 6- محمد صوالحة 1993م : مفهوم الذات لدى عينة من الأطفال التوائم الأردنيين مجلة التربية أسوان جامعة أسوان العدد الثامن.
- 7- نوال خضر محمد 2006م القلق والتقه بالنفس لدى العوانس وعلاقتها ببعض المتغيرات .رسالة ماجستير جامعة ام درمان الاسلامية.

#### المراجع الأجنبية:-

1. Kogler.m : 1999:very of the changesin self concpetlevel of as piration and level of chivement. up world bound students. South , florida (3ED).

المواقع الالكترونية

1. [www.ashaf.eta.com](http://www.ashaf.eta.com)
2. [www.imary.com](http://www.imary.com)
3. [www.igrt.com](http://www.igrt.com)
4. [www.kger.com](http://www.kger.com)