الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة ذمار

أحمد عبدالله علي الدميني

كلية التربية – جامعة ذمار

DOI: https://doi.org/10.56807/buj.v2i2.85

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية في جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات(التخصص، والجنس)، حيث تكونت عينة الدراسة من (214) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية في كلية التربية من الجنسين المستوى الرابع، أختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية، واستخدم الباحث مقياس التوافق الأكاديمي (إعداد الباحث) والمتمثل بالأبعاد الآتية: (الاعتماد على النفس, وتفوقه الدراسي, واهتمامه بظهوره الجسمي, وتواصله الاجتماعي). عولجت البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (Spss) واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية: (معامل ارتباط بيرسون , ومعامل ألفا كرونباخ, اختبار (One Sample T.Test) لعينة واحدة, واختبار (Independent Samples T.Test) لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين, والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري). أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس، بينما لا توجد فروق معنوية وفقا لمتغير (التخصص) ووجود فروق وفقا لمتغير (الجنس) لصالح الذكور.

أولاً: المقدمة:

إن الاهتمام بدراسة جوانب الشخصية للطلاب في جميع المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الجامعية بشكل خاص له ما يبرره؛ فهم قادة المستقبل وأمل الأمة؛ لذلك فان 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 ضروريا وركيزة لا غنى عنها لتخطيط مستقبلي سليم.

فكان لازما على علم النفس أن يأخذ دوره في هذا المجال، لأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، بحيث يشمل نشاط الإنسان في تفاعله مع بيئته تعديلا لها، حتى تصبح أكثر ملائمة له أو تكيفاً ذاتياً معها، وحتى يحقق لنفسه أكبر توافق معها، وتزداد أهمية علم النفس بازدياد تعقد الحياة وتشابكها، وظهور مواضيع ومستجدات على الساحة لم تكن من قبل، أو كانت وتلاشت ثم ظهرت من جديد، ومع مرور الزمن وتقدم العلم السريع وتطور التكنولوجيا، بشكل يجعل العديد من الآثار السلبية تبرز وتظهر بين الناس، صار على علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته، سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي، وتتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، ومن الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي. (موسوعة علم النفس والتربية 2001: 57)

وأن معظم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد كالاستقلال وتحقيق الذات والطموح والإنجاز لا تنمو إلا بنمو الثقة بالنفس لذلك جاءت الدراسة الحالية في محاولة للتعرف على الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية وعلاقتها ببعض المتغيرات (أبو عمشه, 2013: 2).

فالثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية, وهي أساس كل نجاح وإنجاز وتستطيع إنجاز أي شيء تريده إذا كنت تحتاجه بشدة, وليست هناك حدوداً لما يمكنك إنجازه, إلا القيود التي تفرضها على تفكيرك, لأن الفرد الواثق بنفسه له أهدافه وخططه (داود, 2015: 114).

كما تعتبر الثقة بالنفس متغير من متغيرات الشخصية التي تلعب دوراً لا يستهان به في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع خبراتها الجديدة, من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من قدرة على اتخاذ القرارات, والقدرة على التعبير عن الذات , والإفصاح عن الرأي والاتجاه, ومن ثم يمكن أن تعتبر في كثير من الحالات مفتاح للنجاح في مجالات عدة, كالعمل والدراسة, والعلاقات الاجتماعية (جودة, 2007: 707).

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

وتشير (سليم ، 2003: 30) إلى أن نتائج الدراسات دلت على أن الثقة بالنفس هي إحدى 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.

وأكدت (الوشلي،2007: 37) 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، و أن نظرية اريكسون جعلت من الثقة بالنفس سمة مبكرة يجب أن يكتسبها الفرد مبكرا من خلال مراحل الطفولة ليتولد لديه إحساس بالتفاعل مع من حوله، وثقته بهم، ومن هنا تبدأ أسس الشخصية النفسية بالتكون بشكل صحيح.

فالشخص الذي لديه ثقة بنفسه ويثق بالآخرين أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره وشديد الرغبة في أن يدع الآخرين يعرضون عليه مشكلاتهم والأخذ والعطاء ويحرص على الوقت ويميل إلى المهمات المعتدلة الصعوبة (الركابي، 2000: 3). وهي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكانياته وتتمثل بالحب والعطف والتفكير الإيجابي والصبر والمثابرة والإصرار واستثمار الوقت (الويس، 2005: 7). ومن خصائص الثقة بالنفس انها تثير الانفعالات الإيجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف قادر على تنظيم البيئة وافكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز ويؤدي ذلك التشوق إلى مناقشة الآخرين واحترام الذات (العمر، 2000: 83-88).

فالثقة بالنفس هي عملية التوافق و الانسجام بين أبعاد شخصية الإنسان و هي رؤية الشخص لنفسه، ورؤية الآخرين له، وكما هو على حقيقته، فإن رأى الشخص نفسه، أو شعر بذاته أكثر من حقيقته وأكثر مما يراه الناس أصابه الشعور بالعظمة وما يصاحبه من غرور وتعالي، وان رأى الشخص نفسه وشعر بذاته أقل من حقيقته أصابه الشعور بالنقص والدونية وما يصاحبه من قلق وخجل، فالثقة بالنفس إذن فضيلة تقع وسطاً ما بين طرفين نقيضين من الرذائل، هما الشعور بالعظمة والشعور بالنقص، بين الغرور والضعف، و الثقة بالنفس احد مظاهر الصحة النفسية و التي يجب غرسها في الطفل و تربيته عليها منذ الصغر عبر تفاعل شيئين أساسيين هما العوامل الوراثية والعوامل البيئية، تجعل منه شخصية قوية الإرادة، مستقلة التفكير، حرة الاختيار.

ومن هنا تبرز أهمية الدراسة الحالية التي شملت طلبة كلية التربية الذين سيكونون مدرسي المستقبل وقدوة لطلبتهم في المدارس الثانوية والذين يمثلون أجيالاً كثيرة يمكن أن يتعلموا من مدرسيهم أساليب الحياة القائمة على ثقتهم بأنفسهم.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

أن الطلبة الجامعيين، وخاصة خريجي كلية التربية، هم أكثر الناس عرضة لضغوط الحياة ومشاكلها حيث يقع عليهم عبء إضافي في تطوير المجتمع في شتى المجالات والميادين, ولأنهم الفئة الأكثر تأثراً وتأثيراً في إحداث التغيرات التي تصاحب تلك التطورات, وذلك بفعل ما اكتسبوه من خبرات وقيم ومفاهيم واتجاهات في تفاعلهم الحياتي والدراسي خلال

مراحلهم النمائية المختلفة التي مروا بها والتي قد تخللها ضغوطات حياتية ودراسية وصراعات يوميه, وهو ما يؤثر بشكل أو بآخر في بناء وتكوين شخصيتهم, وأمام سعي الطالب نحو تحقيق الإنجاز والأمل في النجاح والخوف من الفشل, وتأكيد ذاته والشعور بالقبول والتقدير المتبادل بينه وبين الآخرين, سيحتاج ولا ريب إلى الحافز للسعي إلى النجاح وإلى الدافع للتغلب على العوائق والصعوبات, والاحتفاظ بمعايير مرتفعة والتنافس ضد الآخرين وامتلاك قدر ممكن من الاستقلال والمثابرة والثقة بالنفس, وإلى مجموعة من المهارات الوجدانية والتي تمكنه من التعامل الفعال مع ذاته ومع الآخرين للوصول إلى حسن التعامل مع مختلف المواقف العارضة لمواجهة الصعوبات والتحديات التي تفرضها طبيعة الحياة والدراسة الجامعية, والتي قد تسبب له شعوراً بالسلبية وعدم الاطمئنان والخوف من الفشل, مما يزعزع رغبته في النجاح وميله للإنجاز, وثقته بذاته وقدراته العلمية ويعيق كفاءته وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين.

كما إن الثقة بالنفس غاية ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم, وطبقاتهم الاجتماعية, والاقتصادية لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا, ويسعي إلى التقدم دائماً, فهي دائماً تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد, وعاملاً من عوامل النمو الانفعالي, والاستقرار النفسي والشعور بالكفاءة, والقدرة على مواجهة الصعاب (لاحق ، 2005: 13), ويشير أبو علام (1978) إلى أن ستون وتشيرس (Stone &Church) يعتقدان أن الثقة بالبيئة, والثقة بالنفس اللتين تكتسبان خلال الأعوام الأولى من حياة الفرد أساسيتان لنمو الشخصية السوية, وهما تناظران الإحساس بالأمن (BasicTrust), والإحساس بالاستقلال الذاتي (Autonomy) في نمو الشخصية عند أريكسون, كما أن نمو الثقة بالنفس يمكن الفرد خلال المراحل التالية من أن يستقل عن والديه, ثم عن أقرانه ليصبح فرداً متكاملاً نفسياً واجتماعياً, وإن نظرية أريكسون (Erikson) جعلت من الثقة بالنفس سمة مبكرة يجب أن يكتسبها الفرد مبكراً من خلال مراحل الطفولة ليتولد لديه إحساس بالتفاعل مع من حوله, وثقته بهم, ومن هنا تبدأ أسس الشخصية بالتكون بشكل صحيح, وأن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة, والمتكاملة نفسياً, وعقلياً, واجتماعياً, 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 (الوشلي, 2007: 37).

كما أن الدراسات أكدت على أن الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد, وكما اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية إن الثقة بالنفس ومشاعر الكفاية تبدأ في النمو في سن مبكرة وتساعد الفرد على إشباع حاجاته, كي تمكنه من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي, لذلك تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية (الغامدي, 2009: 82). وقد أوضح عالم النفس الاجتماعي والخبير التربوي "جيروم برونر" أن موضوع تعزيز الثقة بالنفس هو موضوع أساسي وهام في العملية التعليمية, فقد قال في كتابه (ثقافة التعليم): شيئان فقط يمكن قولهما على وجه اليقين بشكل عام وهما، أن تعزيز الثقة بالنفس ليس سهلاً ولا ثابتاً, ويتأثر وضعه بقوة توافر الدعم المقدم من الخارج, ولا يبدو هذا الدعم غامضاً أو غريباً, فهو يشكل بالنسبة للطالب ملاذاً آمناً يعطي فيه فرصة ثانية أو يكرم بكلمة جيد, حتى في التجربة الغير الناجحة, والأهم من ذلك إعطاءه فرصة للحوار يسمح له أن يعرف لماذا لا تسير الأمور كما خطط لها (برنامج الأونروا, 2012: 35).

ونتيجة لهذا أكدت دراسات عربية وأجنبية الاهتمام بموضوع الثقة بالنفس لطلبة الجامعة, منها دراسة الطائي(2006) ودراسة الوشلي(2007), ودراسة السقاف (2007), و دراسة الخفاف وعلوان (2008), ودراسة جودة(2007)، وكذلك دراسة أندر(Ender, 1985), ودراسة Leonard, Christine (1991), ودراسة Tavani, Losh(2003) ودراسة نجمة (2014).

ومما سبق يتضح أن الثقة بالنفس لها تأثير على الطالب الجامعي في فهم وتقدير ذاته وقدرته على مواجهة مشكلات الحياة، ويزيد من قدراته على التفكير الابتكاري لديه ومن ثم تزداد فرص نجاحه على تذليل العقبات والصعاب مما يميز عطائه وإنجازه. ومن خلال ممارسة الباحث للعمل الأكاديمي وتدريسه لبعض المواد النفسية والتربوية لفترة طويلة لاحظ بأن هناك طلبة لديهم قدرات عقلية واستعدادات وميول دراسية

واضحة إلا انهم لا يحصلون على معدلات مرتفعة في التقويم النهائي للمواد الدراسية، وهناك شكوى مستمرة لدى الطلبة حول هذا الوضع, ومن خلال التتبع والدراسة وبحث بعض الحالات اتضح أن هؤلاء الطلبة يعانون من ضعف وقصور في ثقتهم بأنفسهم وإمكانياتهم وقدراتهم, مما دفع الباحث إلى البحث والكشف عن علاقة الثقة بالنفس لدى الطلبة بدافغيتهم وتدني مستواهم، من أجل تقديم العون والمساعدة للطلبة والتوجيه والإرشاد للتغلب ومواجهة قصور الثقة بالنفس, كما أنه يمكن من متابعة الطلبة نفسياً وسلوكياً والعمل أولاً بأول لتقديم العون والمساعدة للطلبة للتخلص من السلبيات التي تعترضهم وتجعلهم يفتقدون ثقتهم بأنفسهم, وتدعيم وتنمية ثقة الطلبة بأنفسهم قد يمكنهم من التحصيل الجيد والنجاح والتفوق الدراسي.

وعليه, يمكن طرح التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة مستوى رابع كلية التربية, جامعة ذمار؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغير التخصص(إنساني- علمي) لدى طلبة مستوى رابع كلية التربية, جامعة ذمار؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس(ذكور- إناث) لدى طلبة مستوى رابع كلية التربية, جامعة ذمار؟

ثالثا: أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يأتي:

1. تأتي أهمية هذه الدراسة من أهم متغيراتها فهي تتناول أهم متغير في شخصية الطالب الجامعي, وهي الثقة بالنفس، حيث تلعب دوراً مهماً وخطيراً في رفع مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة التي تواجهه, وكذلك تبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي, كما تعد من أهم مقومات الشخصية الذي يساعد على التحكم بالذات وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين ومواجهة ضغوط الحياة, بالإضافة إلى دورها في تحقيق النجاح للطالب في كل المجالات الحياتية داخل وخارج الجامعة.
2. تأتي أهمية هذا البحث في أنه يركز على نخبة متميزة من شباب المجتمع هم طلبة كلية التربية معلم المستقبل، لذا كان الاهتمام منصباً على بحث مشاكلهم وقضاياهم والضغوط التي يتعرضون لها وانعكاساتها على صحتهم النفسية.
3. الاهتمام بالطلبة المعلمين شباب المستقبل الذين سيتحملون مسؤولية النهوض بمجتمعهم وهم في مرحلة مهمة تعد مرحلة البداية للاعتماد على الذات بشكل أكبر وتحمل المسؤولية والتفكير في المستقبل.
4. إن إجراء مثل هذه الدراسات التي تعنى بدراسة مشكلات المجتمع الطلابي تعكس للطلبة مدى اهتمام الإدارة الجامعية بهم وبالسعي نحو حل مشكلاتهم, ويحد من الخوف من الفشل ويزيد من ثقتهم بأنفسهم ويساعدهم على إدارة انفعالاتهم مع أنفسهم ومع الآخرين ويمهد الطريق أمام الجهود الرامية إلى حل مشكلاتهم بصورة مباشرة.
5. تأتي أهمية هذه الدراسة في إعداد مقاييس علمية موضوعية ومكيفه على البيئة اليمنية تتمتع بقدر عال من الصدق والثبات والتميز وفي مجالات ذات أهمية بالغة للطالب الجامعي مثل: الثقة بالنفس.
6. تضع الدراسة الحالية الطريق أمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول هذا الموضوع من خلال ما ستتوصل إليه الدراسة من نتائج وتضع من مقترحات.

رابعاً: أهداف الدراسة:

وتتمثل أهداف الدراسة الحالية في الآتي:

1- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية في جامعة ذمار.

2- التعرف على الفروق المعنوية في مستوى الثقة بالنفس وفقاً للمتغيرات الآتية:

أ- الجنس (ذكور – إناث).

ب- التخصص (علمي – إنساني).

خامساً: حدود البحث:

تتحدد هذه الدراسة في الآتي:

1- الحد الموضوعي: الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية, جامعة ذمار.

2- الحد البشري: طلبة مستوى رابع كلية التربية بجامعة ذمار.

3- الحد المكاني :كلية التربية, جامعة ذمار, الجمهورية اليمنية .

4- الحد الزماني: الفصل الثاني من العام الدراسي(2015-2016).

سابعا: مصطلحات الدراسة (research Terms):

1- الثقة بالنفس:

عرفها (الدفاعي, 2004: 19): بأنها"سمه من سمات تكامل الشخصية بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء بممارسة أعماله دون خوف أو تردد أو عدم شعور بالنقص أو الخجل أمام الآخرين"(الجواري, 2001: 31).

وعرفها الدفاعي: بأنها "إيمان الفرد بقدراته في تسيير أموره دون خوف وبلوغ أهدافه وتقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين" (الدفاعي, 2004: 19).

عرف (القوا سمة, الفرح, 1996) الثقة بالنفس بأنها" سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والصعاب والظروف المختلفة مستخدماً ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة "(رجب, صبحي, 2012: 941).

وعرفها شروجر(Shranger) بأنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة "(العتري, 2012: 7).

وعرفها هورنبي (Hornby, 1974) بأنها" ثقة المرء بنفسه غالباً ما تكون بشكل اعتماد الفرد على قواه الخاصة. (الطائي, 2006: 297).

وعرفها (علوان, الطلاع, 2014: 18) بأنها" عبارة عن الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية, والاتزان الانفعالي وتقبل الواقع, والقدرة على التعامل معه بعقلانية".

ويعرف الباحث الثقة بالنفس إجرائياً بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الثقة بالنفس في الدراسة الحالية التي تقيس إجابته على أبعاد المقياس(الاعتماد على النفس, وتفوقه الدراسي, واهتمامه بظهره الجسمي, وتواصله الاجتماعي)".

ثامناً: الإطار النظري للدراسة:

أ. النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتبارها من مظاهر السواء, ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسياً و اجتماعياً, وقد اتبعت كل نظرية أسلوباً من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم, وحتى إن كان بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس بمفاهيم أخرى, أو ضمن سياقات أخرى, إلا أن الثقة بالنفس قد حظي عموماً باهتمام العديد من النظريات النفسية ومنها :

1- الاتجاه الإنساني:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني, ومع تطوير هذه النظريات أصبح موضوع الثقة بالنفس من أكثر المواضيع التي درست في مجال الإرشاد النفسي خاصة, وعلم النفس بوجه عام.

إن كارل روجرز (Carl Rogers) يؤكد على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته, ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقاً للاتجاه الإنساني, تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكاملة داخل الفرد, ويتفق (الشناوي, 1994) مع هذه الرؤية, حيث يرى أن الميل إلى التوافق النفسي هو الميل نحو تحقيق الذات وبذلك فإن العلاج النفسي يعتبر في الواقع تحريراً لطاقه موجودة فعلاً في الفرد, وكما يري(المفرجي, 2008) أن إيمان روجرز (Rogers) بأهمية الثقة بالنفس جعله يطور من نظريته حتى أصبحت من أشهر النظريات النفسية, والمتتبع لفكرة روجرز(Rogers) الشهيرة التي تشير إلى أن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه, ليرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى روجرز (Rogers), و(البوسيفي, 2002) ينظر إلى الشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه وفي اختياراته, والذي يعتمد على نفسه بأنه الإنسان الصحي الذي يعمل بنشاط وفاعلية, ويلاحظ إنجلز بربرا (1991) أن(Rogers)روجرز قد اعتبر الثقة بالنفس مؤشراً على السواء والتوافق النفسي الاجتماعي

وهذا ما جعل الثقة بالنفس محور طريقته في الإرشاد النفسي, وجاءت إسهامات ماسلو(Maslow) مع ما ذهب إليه روجرز(Rogers) حيث تمحورت اهتمامات ماسلو(Maslow) على دراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين, وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم, وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية, ويقرر ماسلو(Maslow) بأنه يتمتع الأفراد الذين حققوا قواتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة, فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولاً بالآخرين, فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها (نجمة 2014: 53).

يتجلى مما سبق أن ماسلو يؤيد ما ذهب إليه روجرز (Rogers) في اعتبار الثقة بالنفس خاصية يتميز بها الأفراد الأسوياء الأكفاء الذين أثبتوا قوتهم وقدرتهم على مواجهة مواقف الحياة المختلفة.

2- الاتجاه التحليلي الفرويدي:

يذكر(زهران, 2002) أن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد (Freud) يوضح الأهمية السيكولوجية التي أولاها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس, فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (Freud) (الهو – الأنا – الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تأهله لحل صراعاته, وتحقيق السواء والتوافق, وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب عليه زهران, حيث يشير أن فرويد يرى أن الجهاز النفسي لابد أن يكون متوازنًا حتى تسير حياته سيراً سوياً, ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى, فإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب, فالتوازن بين الأنا الأعلى والأنا وألهو, من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه, وذكر(سعيد, وجودت, 1999) وجاء أدلر (Adler) بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفاً يسعى الفرد (كما يرى أدلر Adler) للنضال والسعي من أجل الكمال والتفوق, ولذلك فإن الثقة بالنفس تتأثر من خلال شعورنا بالنقص, وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي الاجتماعي المتفوق, وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر (Adler) أسلوب الحياة, ويتأثر بالتركيبة الأسرية والاجتماعية, كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية, بعكس ما كان ينادي به فرويد (Freud), ويؤكد سعيد وجودت أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلاص من النقص ومحاولته للوصول إلى الكمال ليحقق ذاته ليحتل مكانة مرموقة في المجتمع, ويذكر(زهران, 2002) كما أسهم يونج (Young) في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات, حيث يذكر زهران أن (يونج) يصر على أهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضفي عليها وحدتها وتوازنها وثباتها, وأنها تحرك وتنظم السلوك (نجمة, 2014: 54).

3- الاتجاه التحليل الاجتماعي:

جاءت نظريات هذا الاتجاه لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية, حيث تشير إلى أهمية نوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الإنساني والاجتماعي الذي ينتمي إليه, كما جاءت إسهامات هذا الاتجاه أكثر نضجاً في تناولها للشخصية الإنسانية من الاتجاه التحليلي الكلاسيكي, ولهذا فإن نظريات هذا الاتجاه الذي يتزعمه هوري(Horney) وفروم (Fromm) وسوليفان (Sullivan) تأثرت واستفادت من التحليلية الفرويدية ومن نظرية أدلر ويونج, وقدمت رؤية انتزعت من خلالها هيمنة الرؤية الحتمية لضعف الأنا وسلبيتها, وكانت هذه الرؤية إسهاماً أثرى الحركة المعرفية والبحثية, وأدى ظهور رؤى أكثر إيجابية وموضوعية, كان أبرزها التحليلية الشاملة التي جاء بها أريكسون (Ericsson), وهذا ما تؤكده (أمل المخزومي, 2002) بأن أصحاب هذا الاتجاه يؤكدون على العوامل الاجتماعية والثقافية وأن الفرد مخلوق اجتماعي يدفعه شعوره إلى تحقيق الأهداف الاجتماعية بالاعتماد على النفس وترى هورني بأن السلوك الإنساني متعلم وأنه قابل للتغير وأن الإنسان في سلوكه يحاول أن يحقق لنفسه الأمن والرضا, وقد أولت اهتمامًا لأثر البيئة في السلوك وركزت على العلاقات الشخصية, وترى بأن طرق التنشئة الأسرية السوية تعزز النمو السوي, وتساعد على تحقيق الذات والثقة بها وتشجيع الحب والاحترام, ويجب أن تتجنب الأسرة استخدام السيطرة في التساهل المفرط والمتطلبات الزائدة, لأنها تعيق حدوث النمو والسلوك السليمين, وذكر إنجلز بربرا (1991) أن فروم يتناول الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب منه, وهو مصطلح الحب الذاتي, ويشير إنجلز إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري

لحب الآخرين, فاليوم عدد كبير من الناس يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب وهي حب الآخرين, وينظر سوليفان(Sullivan) للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي, التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة, ويؤكد إنجلز أن سوليفان(Sullivan) يرى أن الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع البيئة من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية فنصبح واعيين لأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس والآخرين (نجمة, 2014: 55–56).

4– الاتجاه التحليلي الشامل:

يهتم علماء النفس بتفسير الظواهر النفسية التي تعتري الإنسان بين الفينة والأخرى للتعرف على أسبابها, ومحاولة التوصل إلى أنجح الحلول لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية, ولقد اهتم العلماء على اختلاف أرائهم وتوجهاتهم النظرية, ومنحاهم الفكري منذ زمن بعيد بسمة الثقة بالنفس, ومن أولى النظريات التي اهتمت بهذه السمة نظرية أريكسون(Ericsson) وجعلها أول مراحل النمو النفسي لدى الفرد وقد قسم مراحل نمو الفرد إلى مجموعة من الأزمات حيث يتعرض الفرد خلال مراحل النمو إلى مجموعة من الأزمات قد تؤدي إلى تكامل الشخصية أو تدهورها و في كل مرحله يوجد أزمة ناتجة عن النضج الفسيولوجي, والمطالب الاجتماعية, وفي حال الوصول إلى حلول مقبولة لهذه الأزمات, أو المشكلات النفسية, والاجتماعية تحقق الهوية الشخصية, كما ترتبط كل أزمة بغيرها من الأزمات, وقد قسم مراحل النمو إلى ما يلي :

– الثقة مقابل عدم الثقة (0–2): القدرة على التنبؤ بسلوكه وسلوك الآخرين وهو شعور يشتق من خبراته في السنة الأولى, خبرات تشير إلى أن حاجاته تم إشباعها.

– الاستقلالية مقابل الخجل والشك (2–4): يختبر البيئة ووالديه ويتعلم ما يستطيع القيام به والتحكم فيه ومالا يستطيع القيام به والتحكم فيه, تنمية الشعور بالتحكم الذاتي وتتأثر هذه المرحلة بنضج الجهاز العصبي, نمو الشعور بالاستقلال الذاتي, قد يكون الطفل عاجزاً عن التعاون مع جسمه وبيئته وهنا يمكن أن يتظاهر بالتقدم إلى الأمام عند طريق العدوان والعناد أو يلجأ إلى النكوص.

–المبادرة مقابل الشعور بالإثم (4–6) .

– الكفاية مقابل الشعور بالنقص (6–11): الانشغال بأنشطة كبيرة, يرغب بالحصول على تقدير من خلال إنتاج شيء ما, القيام بأعمال على درجة كبيرة من الإتقان.

–تشكيل الهوية مقابل اضطراب الهوية(12–19): تغيرات جسمية وأدوار اجتماعية, ومطالب وتوقعات جديدة, أن يحدد أهدافه وأهمية تجاوز الأزمات في المراحل السابقة وأهمية إدراك الآخرين له ومقارنة هذا الإدراك بإدراكه لنفسه .

–الألفة مقابل العزلة المراهقة المتأخرة (20–24): علاقات اجتماعية ناجحة مع الأسرة والأصدقاء وعلاقات زوجية ناجحة, أهمية القبول الاجتماعي.

– الإنتاج مقابل الركود (الرشد 25–65) القدرة على الإنتاج والعطاء والإنجاب وتحقيق الكفاية.

–التكامل الأنا مقابل اليأس (الشيخوخة) تقبل الذات وتقبل الآخرين (الغامدي, 2009: 83).

5– الاتجاه المعرفي :

يعتبر الاتجاه المعرفي, من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام, وفي الإرشاد النفسي بوجه خاص, وذلك لاهتمامه بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي أو المرضي, أو في علاج الاضطرابات النفسية, وينظر ألبرت إليس(Ellis Albert) وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية, حيث حدد ثلاث عشر معيار للشخصية السوية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحقيق رغباته السوية.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بفعالية.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه.
- القدرة على الحصول على السعادة.
- القدرة على التفكير العلمي.
- الواقعية وتقبل الذات والثقة بالنفس.
- تحمل المسؤولية الذاتية عند الإظطراب الانفعالي.

وجاءت إسهامات ميكينبوم (Meichenbum) لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف (حديث الذات) (التعليمات

الذاتية) وأشار(المفرجي, 2008) إلى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك, وبذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديثه الذاتية إيجابية, ويؤكد الشناوي أن الدراسات والبحوث أوضحت أن الجوانب المعرفية تؤثر على الفيزيولوجية والانفعالات وأن هناك علاقة بين التقديرات الذاتية والحالة المزاجية, وجاءت إسهامات(Remy) ريمي في الجانب المعرفي, لتكون أكثر النظريات المعرفية اهتماماً بثقة الفرد بنفسه, ولعل هذا يرجع إلى تأثره بالاتجاه الإنساني وتحديداً الروجرزي, حيث يشير الشناوي إلى أن ريمي تتلمذ على يد روجرز في جامعة أوهايو وكان موضوع رسالته مفهوم الذات كعامل في الإرشاد وتنظيم الشخصية, ورؤية ريمي عن مفهوم الذات توضح العلاقات العقدية بين الثقة بالنفس ومفهوم الذات, حيث ينظر ريمي إلى مفهوم الذات بأنه يتكون بشكل أو بآخر الانطباعات والمعتقدات والقناعات المنظمة التي تشكل معرفة الفرد عن نفسه والتي تؤثر على علاقاته بالآخرين (نجمة, 2014 :61).

ب. مكونات الثقة بالنفس:

إن الثقة بالنفس تعبر عن فهم الإنسان لذاته ومكانته في العالم ونقاط قوته, وقد حاولت الأبحاث التعليمية تحديد الطرق لتطوير ثقة الإنسان بنفسه, وفيما يلي بعض مكوناتها:

1- السلامة الشخصية: أي التحرر من الأذى الجسدي.
2- الأمان العاطفي: أي غياب الخوف.
3- الهوية: معرفة من أنت.
4- الانتماء: أي الشعور بالانتماء.
5- الكفاءة: أي الشعور بأنك قادر ومؤهل.
6- الاتجاه الشخصي: أي معرفة مسارك في الحياة (برنامج الأونروا, 2012: 33).

ويرى باجري وماكس (Beggarly & Max, 2005) أن مكونات الثقة بالنفس كما ذكرها باك, و بروا ون وآخرون (Pack–Brown.et.al) أنه يوجد خمس مكونات للثقة بالنفس هي:

1- النظر إلى الذات على أنها قادرة (Seeing self as capable) والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالآخرين.
2- الشعور بالانتماء (Sense of Belonging) والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
3- التفاؤل بالمستقبل(Optimism about the future) والنظرة الإيجابية للحياة.
4- مواجهة الفشل (Coping with failure) من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة.
5- امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور (Role models) (جودة, 2007: 708).

ج. أهمية الثقة بالنفس:

ترتبط الثقة بالنفس بالصحة النفسية وبالتالي فهي تمثل جسر العبور, لمعترك الحياة ويذهب (العنزي, 2001) إلى القول بأن الثقة بالنفس هي صفة ثمينة بدونها لا يستطيع الشخص أن يكون على مستوى قدراته الكاملة, ويرى أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بإحساس الشخص بالسعادة, ومن ثم الطمأنينة التي بدورها تؤدي إلى الثقة بالنفس ولن تتحقق الطمأنينة إلا إذا توفرت الثقة بالنفس والتي بدورها تجعل الشخص يحرص على ترك بصمته على ما أنجزه من أعمال وما كلف به من مسؤوليات ومهام, وبهذا تعتبر الثقة بالنفس مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية بشكل عام, والصحة النفسية بشكل خاص, إذ بفقدانها يحدث الاضطراب والقلق, كما نعتبر الثقة بالنفس أحد أهم مكونات النجاح التي تدفع الشخص لاكتساب المزيد من الخبرات وتطوير المهارات والقدرات, فالواثق بنفسه لا يخاف النقد بل العكس فإنه يعترف بالنقص مما يدعوه للاستمرار في مواصلة طريق النجاح, هذا علاوة على أن فهم وتقدير الإنسان لذاته ومقدرته على مواجهة مشكلات الحياة يزيد من قدراته على التفكير الابتكاري لديه, ومن ثم تزداد فرص نجاحه على تذليل العقبات والصعاب, مما يميز عطاؤه وإنجازه, وعلى العكس فإن فقد الثقة بالنفس يؤدي إلى عجز الإنسان عن التعبير عن نفسه وعن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقة ومن ثم يصعب عليه التكيف مع الأوضاع والخبرات

الجديدة, مما يؤدي به إلى الانزواء والانكفاء على الذات فيلجأ إلى تقليد الآخرين وإتباع خطواتهم مع أنه قد يفوقهم قدرة وموهبة (العنزي, 2001: 4).

وللثقة بالنفس أهمية كبيرة كما يراها بعض الباحثين مثل (أسعد ميخائيل, وآخرون), أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في الآتي:

1- تحقيق التوافق النفسي: فالشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه, أما غير الواثق من نفسه, فيكون غير متوافق مع نفسه ومع غيره, وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب, كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية (العتري, 2012: 8).

2- استمرار اكتساب الخبرة: يولد الإنسان بغير خبرة وتتضمن هذه الخبرة نوعاً من الخبرات اللاشعورية ولا إرادية, وخبرات شعورية وإرادية, ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية, والتي يمكن لإرادة الفرد اكتسابها والتمرن عليها, إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس, فبغير توفر حد أدنى من هذه الثقة, لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة (نجمة, 2014: 76).

3- النجاح في العمل: الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه, والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه أداءه, فالإحساس بالقصور عن أداء العمل, ينتهي به إلى التخاذل, ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المبذول لإنجازه حتى وإن بذل جهداً مضاعفاً فإنه لن يكون متقناً للعمل, بل يأتي جهده مشتتاً وبعيداً عن المسعى الصحيح, وهذا لا يكفي أن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل, بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء (العتري, 2012: 8).

4- حب الآخرين: إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا, فبغير حب الآخرين وبغير حبنا لهم, لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني, ذلك لأن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي, لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا الحب, فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس لهم وسيلة لاستمتاع الشخصي, ولا تجعل من تقصير حب الناس لدعم للشعور بالألم فحب الواثق من نفسه للآخرين واستقباله حبهم له, يقوم أساساً على احترام الشخصية الإنسانية (نجمة, 2014: 77)

5- مواجهة الصعاب والمشكلات: **إن** الحياة لا تسير وفق أهوائنا ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا بها آمالنا بل كثيراً ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا, وتلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً حاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته, والصعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه, والتي أناط بها آماله, وعلق عليها مطامحه, فهي تكسبه قوة الاحتمال, وطاقة تنفذ بها مراميه, ولاشك 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 (العتري, 2012: 8).

هـ. مظاهر الثقة بالنفس:

تظهر الثقة بالنفس على مستويين أحدهما نقيض الآخر: فالأول مستوى مرتفع بالثقة بالنفس يتضح من خلال كفاءة الفرد في التصرف أثناء المواقف المختلفة في الحياة, وتمتعه بالصحة النفسية, والأخر هو انخفاض مستوى الثقة بالنفس يدل على عدم تمكن الفرد من التصرف في كفاءة في المواقف المختلفة, مما يؤثر في صحته النفسية وتكيفه الاجتماعي (الغامدي, 2009: 94).

و كما يرى عطية (2004) أن للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها, فالثقة بالنفس, تظهر في إحساس الفرد بالثقة بدنياً وشخصياً ومهنياً, وبقدراته ومهارته وخبراته الجيدة, وتقبل الآخرين له, وثقتهم فيه, والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل, ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له, كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين, وتتضح هذه الثقة لدى الطالب, من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس, ممثلاً في الإجابة على الأسئلة, والاشتراك في المناقشة, والتعامل مع السلطة الإدارية وتقبله قدراته دون الشعور بالدونية, وكما يرى (لويس كامل ملكية, 1989) أن الشخص الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قوي

وماهر و كلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام في حل مشكلة الجماعة(نجمة, 2014: 62).

و قد ذكر بعض علماء النفس والباحثين بأن للثقة بالنفس مظاهر كثيرة وعلامات متعددة منهم (لاحق, 2004, وآخرون), حيث ذكر بعض المظاهر والعلامات والتي من خلالها يكون الحكم على مدى ثقة الشخص بنفسه منها:

–الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل, والقدرة على البت في الأمور واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.

–تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.

–الشعور بالأمن مع الأقران.

– استقلالية التفكير وحرية الاختيار.

– التفكير بإيجابية مع التجديد في طرقه وأساليبه.

– التكيف مع الواقع مهما كان متغيراً.

– السيطرة على المواقف الحياتية المختلفة.

– المشاركة الفاعلة في الحديث و الاستماع.

– المبادرة فعلاً وقولاً.

– التمكن من العمل الجماعي ضمن فريق.

– إتقان العمل والمثابرة عليه.

– امتلاك العزيمة والإصرار والتفاؤل الإيجابي.

– العمل الدءوب لتطوير الذات (رجب, صبحي, 2012: 941).

وتضيف(الوشلي) أن أهم مؤشرات أو مظاهر الثقة بالنفس عند الأفراد هي:

- القدرة على الاعتماد على النفس .
- الحكم السليم على المواقف والأشياء.
- العزم والإرادة إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس(الوشلي, 2007 :14).

وصنف جيلفورد كما ذكر(الدسوقي, 2008) مظاهر الثقة بالنفس إلى:

- الشعور بالكفاية.
- الاتزان الانفعالي.
- الشعور عن الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.

ويذكر(ليند ليفلد جيل, 2005) أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنهم:

- محبون لذواتهم, ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- متفهمون لذواتهم, ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم أثناء نموهم وتطورهم .
- يعرفون ما يريدون, ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- يفكرون بطريقة ايجابية .
- لا يشعرون بالتردد و الانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- يتصرفون بمهارة, ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي (نجمة, 2014: 63).

و. مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

ويرى كثير من العلماء والباحثين أن للثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الشخص, كما نجد دلائل وعلامات تدل على ضعفها أو انعدامها لديه, كما يري (القوصي, 1997, وآخرون) إلى أن ضعف الثقة بالنفس يظهر في:

- ضعف الروح الاستقلالية والتردد, والتمركز حول الذات.
- انعقاد اللسان في وجود الآخرين والتهته واللجلجة خصوصاً عند الأطفال والخجل, وخاصة في المواقف الجديدة.
- عدم القدرة على التفكير في المستقبل, والشعور بالحاجة إلى التحسن.
- الجبن والانكماش وعدم الجرأة, وخاصة التعامل مع الكبار.
- التهاون والاستهتار, وتوقع الشر وشدة الحرص
- عدم الاهتمام بالعمل والخوف منه واتهام الظروف عند الإخفاق فيه.
- الخوف من نقد الآخرين إضافة إلى أحلام اليقظة.
- المبالغة في التظاهر وطيب القلب.
- إحساس الفرد بالنقص, والحساسية للنقد والانقياد, وينقصه توكيد ذاته.
- الشخص غير الواثق من نفسه لا يملك القوة اللازمة للنجاح, وتنقصه المهارات الاجتماعية.

- يكون أقل كفاءة من أقرانه ويشعر بعدم تقبل الآخرين, ويكون على درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي, وارتفاع الخضوع والميول العصابية.
- يفشل في مواجهات الأزمات, ويتصف بانخفاض النضج الاجتماعي.

أما بالنسبة للطالب فيتمثل ضعف الثقة بالنفس في:

- عدم القدرة على اكتساب المعلومات والمهارات .
- وجود شعور بعدم القدرة على تحقيق النجاح فيما يقوم به من أعمال, سبق له النجاح في أداءها.
- تنتابه الاضطرابات بسبب عدم الكفاءة الشخصية.
- أحياناً يتصف بالرفض والخوف من أداء الأعمال.
- أحياناً أخرى يفتخر بقدرته في صورة توكيدات صريحة للثقة بالنفس, وهي في الحقيقة على النقيض من ذلك, لأنها محاولة للتغلب على مشاعر بعدم الكفاءة, ذلك لأن الفرد الذي لديه المقدرة الحقيقة لا يحاول توضيحها للآخرين بصورة مستمرة.
- الإحساس بالعجز عند مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية.
- الإحساس بالحاجة إلى التأييد من الآخرين ومساندتهم.
- 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, والترحيب بإطراء الآخرين.
- الشعور بالارتباك والقلق في المواقف الاجتماعية, التي تنظم الإتقان والإعراض عن المشاركة الإيجابية.
- الشعور بالذنب ونوبات من البكاء (الوشلي, 2007: 16-17).

هذا وقد أشار الناطور(2011) أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها:

1- الطفولة البائسة: إذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولته, يظل كذلك طوال حياته, ما لم يحاول أن يكسر حاجز الخوف.
2- الشعور بالنقص: إنه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين, فيفقد ثقته بنفسه تماماً.
3- التركيز على الآخرين: مشكلة كبيرة أن يربط الإنسان حياته بالآخرين.
4- المكاسب الوهمية: في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه.
5- الصورة الذهنية: عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم, وأنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون, لقد أصدر حكماً على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل.
6- التغييرات الخاطئة: عندما تصف الشخص فاقد الثقة بنفسه بأنه مؤدب, شديد الخجل, عاطفي, مسالم وفي المقابل قد تصف الشخص الواثق من نفسه, بأنه مغرور, أو أناني أو غير مؤدب, أو أنه لا يحترم الآخرين (العتري, 2012: 8).

و كما ذكر البدران (1990) أسباب تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

1- سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة.
2- تعرض الفرد لمواقف محيطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل.
3- تعرض الفرد في طفولته إلى اعتداء جسمي أو جنسي شديد مما يفقده ثقته بنفسه وبالآخرين.
4- سماح الفرد نفسه لأفكاره السلبية أن تتحكم في نفسه.
5- الاختلاف والإعاقة (علي, 2009: 37).

ز. عوامل الثقة بالنفس:

إن بعض العوامل التي تؤثر في مستوى الثقة بالنفس تتعلق بالفرد ذاته ومظاهر النمو الجسمي والعقلي والمعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه, وكذلك فإن بعض هذه العوامل تتعلق بالأسرة والمناخ الأسري وطرق التربية, والعلاقات مع الأفراد, والمقارنات مع الزملاء والجيران, والتقبل الاجتماعي بكل مظاهرة, وأوضح تايلور (Taylor, وآخرون)أن الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها:

- مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
- التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- الاتجاهات الإيجابية من الآخرين ذوو الأهمية نحو الفرد, وتعليقاتهم بشأنه.

- مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
- إعتدالية مستوى القلق بعيداً عن القلق المرتفع أو القلق المنخفض.
- الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة.
- قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
- الاعتقاد الايجابي النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة.
- التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
- القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة (حسيب, 2007 : 929).

وذكر الغامدي أن العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس هي:

- صحة العوامل الجسمية وسلاماتها.
- التكيف الاجتماعي.
- تحسن المستوى الاقتصادي.
- صحة العوامل العقلية وسلامتها.
- صحة العوامل الوجدانية وسلامتها (الغامدي, 2009: 96).

وتتعلق بعض العوامل التي تؤثر في مستوى الثقة بالنفس بالفرد ذاته, كما تتعلق بعض هذه العوامل بالبيئة التي يعيش فيها, وبأساليب التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد خلال مراحل عمره المختلفة خاصة في مرحلة الطفولة, وفيما يلي توضيحاً لبعض هذه العوامل:

أ- عوامل تتعلق بالفرد نفسه:

- الجنس: حيث يرى ستانكوف (Stankov, 1998) أن الذكور أكثر ثقة بالنفس من الإناث, وجزء كبير من الفروق بين الجنسين ما هو إلا تعبير عن متطلبات الدور الاجتماعي وتوقعاتنا من الرجل والمرأة.
- التحصيل الدراسي: تتأثر الثقة بالنفس بقدرة الفرد على التحصيل الدراسي.
- الصحة الجسمية العقلية والنفسية.
- الأمن النفسي: إحساس الفرد بأنه محبوب مقبول من الآخرين وأن له مكانة بينهم يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق, وهذه تزيد من ثقة الفرد بنفسه.
- التوافق: توجد علاقة بين الثقة بالنفس والتوافق فكلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس ارتفع مستوى التوافق.
- التمكن اللغوي: إن التمكن اللغوي يسهم بدور كبير في دعم الفرد بنفسه, فهي تساعد على التواصل الجيد مع الآخرين.
- النجاحات السابقة: ففي دراسة (جولد سميث ومارشال) أفادت بأن جزء كبيراً من الثقة بالنفس لدى الفرد يأتي من نجاحاته السابقة في الحياة.

ب- المركز الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للوالدين: إنه كلما زاد دخل الفرد وأصبح قادراً على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه تزداد (أبو هاشم, 2013: 30-31).

ت- أساليب التنشئة الاجتماعية: (Demota, 1986) يرى أن الفرد يكتسب الثقة بالنفس من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية, إذ لا يولد مزوداً بها, وأن أسلوب تربية الطفل يؤثر في شعوره بالثقة بذاته (جودة, 2007: 707).

وإذا كانت معظم هذه العوامل تتعلق بالجوانب المعرفية فإن بيتر (Peter, 2006) يركز على أهمية الاستعداد العاطفي كأحد العوامل التي تؤثر في الثقة بالنفس بل معظمها, وقد أجريت مجموعة من الدراسات التي تتناول العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس منها :

- دراسة باجاريز (Pagares,2002) التي أجريت على (105طفلا) بالمرحلة الابتدائية لتوضح في نتائجها العلاقة الموجبة بين الثقة بالنفس, والفاعلية الذاتية, والتنظيم الذاتي, والعلاقة السالبة بين الثقة بالنفس وتدني القدرات اللغوية وعيوب النطق والكلام(حسيب, 2007: 930).

وأكد علماء النفس أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الثقة بالنفس ولكن لصعوبة حصرها يمكن تلخيصها في الآتي:

1- عمل الأم: هناك من يرى أن عمل المرأة يقدم للأبناء فرصة للتعاون والتعلم في المنزل, والاعتماد على النفس.

2- الأصدقاء: العلاقات الاجتماعية لها أثر كبير في إكساب الشخص الثقة بالنفس أو عدمه, ويتضح تأثير هذه العلاقة على الثقة بالنفس في مرحلة الشباب وخاصة مرحلة الجامعة قال الرسول صلى اللي عليه وسلم (المرء على دين خليلة فلينظر أحدكم من يخلل) فالثقة بالنفس تزداد متى وضع الطالب النجاح نصب عينيه, وأصدقاء المرء لهم تأثير كبير في حثه إلى تحقيق النجاح وتوجهه إلى النشاط الذي يحقق له ذلك (المصري وآخرون, 2010 : 22).

ح. مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس, وتعمل على تعزيزها, وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد, في نموه النفسي, وحدوث الاستقرار والصحة النفسية, وتتعلق بعض المقومات بالفرد ذاته, ومظاهر النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي لديه, كما تتعلق بعض هذه العوامل بالأسرة والمناخ الأسري, وطرق التربية والعلاقات مع الأقران والمقارنات مع الزملاء والجيران والتقبل الاجتماعي بكل مظاهره:

1- **المقومات الجسمية:** إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة, وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بالنفس, هذه هي القاعدة, ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة بالنفس التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي, فمن الملاحظ أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقدان اتساقها الحركي, وعليه فيمكن القول أن هناك تبادلاً في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس, أما عن جمال الطلعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لإكساب الفرد ثقته بنفسه بيد أن الثقة بالنفس هي أيضاً لها دور في إكساب الفرد جمال الطلعة, وذلك أنها تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية, ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات, وهي لا تقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق, بل هي أكثر صدقاً وتعبيراً عن مدى الثقة بالنفس, وذلك أن لغة الكلام من الممكن أن تخدع المستمع, خاصة إذا كان المتكلم لبقاً وطلق اللسان وبارعاً في الخداع كما أن نبرة الصوت تأثر بالثقة بالنفس, ومع ذلك فيكاد يجمع علماء النفس على أن الإتيان بالحركات التي تنم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه وتعطيه الجرأة والثقة.

2- **المقومات العقلية:** وتندرج تحتها ثلاثة دعائم هي:

أ- الذكاء: يعتبر عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الأخطاء, وجعله محبوباً بين الآخرين, هذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بالنفس, وذلك كما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله له.

ب- الخيال: إن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة, وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التأريخ بالثقة بأنفسهم, حيث أنهم لم يجعلوا خيالهم مجرد أحلام يقظه بعيدة عن الواقع, بل جعلوا خيالهم طريقاً ووسيلة توصلهم إلى هدفهم.

ت- الذاكرة: إن ضعف الذاكرة تجعل الفرد لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة فيشعر الفرد حينئذ بالضعف النفسي ويؤدي به إلى عدم الثقة بالنفس (علي, 2009: 31).

3- **المقومات الاجتماعية:**

إن الفرد لا يعيش بمعزل منفصل عن المجتمع, بل هو جزء منه, يؤثر فيه ويتأثر به, فالمجتمع يقدم العلوم المعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنساناً واثقا من نفسه يشعر بإنسانيته قادراً على مواجهة الحياة, ومجابهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصراً فعالاً فيه, لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينهما ليست ثابتة, بحيث أنه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه, وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه, وقد يتحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفاً مضاداً وبالتالي يصبح غير مقبول اجتماعياً عندها يشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سبباً في انسحابه وانعزاله عنه.

4- **المقومات الاقتصادية:**

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطاً وثيقًا بثقة الشخص بنفسه, فكل ما زاد دخل الفرد أصبح قادراً على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه ستزداد بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به والتفافهم حوله وتبجيله, والإفساح في المجالس والأماكن التي ينزل فيها ومخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالمي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانه مما يعزز ثقته بنفسه (نجمة, 2014: 70) .

5- **المقومات الوجدانية:**

إن تغير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كافي من الثقة بالنفس وإمكاناته, وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من

تربية خاطئة لا يمكنها إظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها, ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقته بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية, والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطاً على الشخص إلى فقدان ثقته بنفسه, أو اهتزازها (العتري, 2012: 11).

ويرى شراب أن للثقة بالنفس مقومات من أهمها:

- احترام الذات بتقدير الآخرين.
- التعامل الجيد مع القريب والبعيد.
- القدرة على التحكم بالمزاج مع تقديم العقلانية على السطحية.
- التحلي بالهدوء والثبات بالقول مع عدم التردد.
- حب الحق والحقيقة والدفاع عن الحق بكل الوسائل.
- التوازن العاطفي.
- التحقق والتبيين عند كل غموض والبحث عن الحلول باستمرار.
- العزة من غير تكبر والتواضع من غير ذلة.
- ضمان العيش الكريم بتوفير الاحتياجات الأساسية للفرد .
- تحمل نتائج الأعمال مهما كان الثمن (شراب, 2013: 20).

ط. معوقات الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس من الموضوعات الاجتماعية المعقدة التي تتأثر بالعديد من العوامل ولأن الثقة بالنفس من الموضوعات الهامة التي تؤثر على مسار الفرد وخاصة الشباب, فثقة الطالب بنفسه تجعله يتحدى الصعاب والمشكلات وأيضاً ترسم له حياته المستقبلية, فتجعله يجتاز كل المعوقات الشخصية حتى حقق كل نجاح بكل ثقة واقتدار (المصري وآخرون, 2010: 22).

تعد الثقة بالنفس أمراً ضرورياً كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به, سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء, إلا أنه قد يحدث أحياناً أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي تمنعه من تحقيق أهدافه وطموحاته, وتؤثر عليه سلباً, فتجعل منه شخصاً غير واثق من نفسه, ومن هذه المعوقات التي أوردتها (السقاف, 2008) ما يلي.

1- **المعوقات الصحية** : وتتضمن ما يلي:

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي يولد بها الفرد.
- الإصابة ببعض العاهات التي تثير الشفقة أو الاستهزاء البعض.
- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي اعتاد على كسب رزقه منه, أو إحساسه بأنه أصبح عاجزاً عن الاعتماد على نفسه, وعن إعالة غيره.
- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته, لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات (كالمظهر الجسدي اللائق) يجعله يفقد قدراً كبيراً من الثقة بالنفس, خاصة إذا علق آماله المستقبلية عليه (العتري, 2012: 9).

2- **المعوقات العقلية:** تشكل الحياة العقلية للفرد كياناً وقواماً جوهرياً, فإذا لم تسر هذه الحياة في المستوى المطلوب, عندها سيحس الفرد بالافتقار إلى الثقة بالنفس, ومن هذه المعوقات التي قد تعترض الفرد في الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد, وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة, والمشتركة معها في بعض المقومات.
- عدم القدرة على الحفظ.
- بلادة التفكير أو النقص في الجهد الذهني المبذول, لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريباً ويصبح الفرد عندها عاجزاً.
- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بالموضوع متكاملاً, إلى جانب التناقض الفكري.
- العجز اللغوي والتعبيري, وهو عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين, بل نجده يلف ويدور حول المعنى المقصود (نجمة, 2014: 72- 73).

3- **المعوقات الوجدانية:** من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على مستوى ثقة الفرد بنفسه ما يلي:

- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس, وذلك من خلال تلاحمها وتداخلها مع المعوقات الخبرية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتتالية أثناء مروره نمائياً إلى المرحلة العمرية التالية.
- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد, كالحاجات الوجدانية, الحاجة إلى الهدوء والحب والتقبل, والحاجات العقلية القائمة على مدركات حسية, كالحاجة إلى التخيل والتذكر والحاجات الثقافية والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد.
- الصدمات العاطفية التي قد يتعرض إليها الفرد من حياته.

- المبالغة في الإحساس بالذنب وتحقير الذات.

4- **المعوقات الاجتماعية:** تتجلى المعوقات الاجتماعية فيما يلي:

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأناً من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد, أرفع قدراً من المجتمع المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد, هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع المحيط به (العتري, 2012: 9).

5- **المعوقات الاقتصادية:** هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي تؤثر في ثقة الفرد بنفسه منها:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره, واعتقاده بأن المال الذي بين يديه أقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له, وممن هم في نفس المجال الاقتصادي, بالقضاء عليه أو الإحاطة به.
- الخوف من الظروف المفاجئة, ومن تقلبات السوق الغير متوقعة.
- الخوف من ظهور وسائل جديدة تقضي على الوسائل التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح.
- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم, وسيطرة الوسواس, فيظن أن كل من يلاطفونه ويتوددون إليه إنما يقصدون ابتزاز أمواله, وأن أقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه (نجمة, 2014: 72- 73).

ي. تنمية مستوى الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس أحد أهم المهارات التي يجب أن يتمثلها الفرد, حيث تمثل أساس النجاح سواء في محيط العمل أو في الحياة عامة, وهذا ما دفع العلماء والباحثين إلى وضع أسس وقواعد لبناء الثقة بالنفس وتنميتها وأضح كلاً من أيمونس(Emmons)وتوماس(Thomas)أنه يمكن تنمية الثقة بالنفس, من خلال التركيز على العناصر التالية:

- القدرة على الاستماع إلى الآخرين.
- تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
- القيام بالأعمال المنوطه بالفرد بطريقة إيجابية وبنائه, ووفق ذاتي وتغذية راجعة.
- قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأعمال, والتقدم بما يضمن النجاح.
- قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
- تنمية المهارات الفكرية, وتشمل: بناء الأهداف والتفكير الذاتي, والقدرة على التخيل (حسيب, 2007: 931).

أما (الأقصري, 2001) فقد أقترح بعض القواعد, التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس وهي كالآتي:

القاعدة الأولى: إن أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس, أن تنمي الصفات الإيجابية التي تأهلك للنجاح.

القاعدة الثانية: اكتساب الثقة بالنفس, كن معتدلاً في أهدافك وكن في إطار قدراتك وإمكانياتك.

القاعدة الثالثة: إذا أردت مزيداً من الثقة بنفسك أمام الناس, فتعلم كيف تعامل الناس, فالناس تتعامل جيداً مع الأشخاص الذين يعطونهم اهتماماً وتقديراً.

القاعدة الرابعة: من أجل اكتساب ثقتك بنفسك, اعتن بمظهرك الخارجي.

القاعدة الخامسة: لاكتساب الثقة بالنفس عليك أن تتخير الأصدقاء الذين يثقون بك.

وأشار أر نولد كارول (Arnoldcarol) في كتابه الثقة بالنفس إلى خمس خطوات أساسية لاكتساب الثقة بالنفس المطلقة:

الخطوة الأولى: كن محباً لذاتك.

الخطوة الثانية اختر أفكارك بعناية.

الخطوة الثالثة: ادرس الأشخاص المقربين لديك.

الخطوة الرابعة: اختر مؤثرتك الخاصة.

الخطوة الخامسة: احذر من المقارنات (نجمة, 20014 : 80).

وذكر(المفرجي, 2008) جملة من الطرق والوسائل التي تدعم الثقة بالنفس لدى الفرد وهي:

1- وعي الكبار, وإدراكهم لأهمية مساندة وتشجيع المراهقين ومنحهم الثقة في هذه المرحلة.
2- إدراك المراهقين لأسباب نقد الكبار لسلوكياتهم, ليكونوا أكثر تقبلا للنقد.

3- على الفرد أن يكون صورة واقعية عن نفسه, وأن يتقبل هذه الصورة ويرضى عنها ويحترمها.

4- على الفرد أن لا يزن نفسه بمعايير شخص أخر, وأن يحترم نفسه كونها فريدة في ذاتها (الغامدي, 2009: 96).

ومن الوسائل التي تساعد الفرد على تحسين ثقته بنفسه ما يلي:

- التعرف على نقاط القوة والضعف في الشخصية والتعايش مع نقاط الضعف إن لم يستطع تقويتها.
- وضع الأهداف ومن ثم تنفيذها سواء على الصعيد الشخصي أو الأكاديمي.
- الإيمان بالقضاء والقدر, وأن ما يحدث من مصائب قد كتب الله عليه.
- أن يتعرف الفرد كيف يتكلم, ويعبر عن نفسه بطريقة مناسبة (أبو هاشم, 2013: 33)

تاسعاً: الدراسات السابقة:

1- **دراسة: أندر(Ender,1985) امريكا:** هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج التدريب المساعد للدراسة لدى طلبة الجامعة ونمو ثقتهم بأنفسهم، تكونت من (382) طالباً وطالبة، واستخدم ايون مدرج(Eiwin) لقياس الثقة بالنفس، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة في الثقة بالنفس نتيجة لإدخال برنامج التدريب المساعد ولا توجد فروق بالنسبة إلى متغير الجنس والسنة الدراسية وكان طلاب السنة الثالثة أكثر ثقة من طلاب السنة الثانية(Ender, 1985: 4298-4299).

2-دراسة: ليونرد, وشيستين & (Leonard Christine,1991) امريكا: هدفت إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والجنس والعمر والهوية، وتكونت عينة الدراسة من(437)من مدراء إداريين أمريكيين من الذكور و الإناث، وتوصلت نتائج الدراسة أن الجنس عاملا رئيسياً وتحديداً مستوى الثقة بالنفس, فكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث ولصالح الذكور وأيضا فروق بين الأصغر سناً والأكبر سناً لصالح الأصغر سناً.

3-دراسة : الركابي(2000) العراق: هدفت الدراسة التعرف على مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالطموح وهل هناك فروق تبعاً لمتغيرات(الجنس, التخصص, السنة الدراسية)، تكونت العينة من(277) من طلاب كلية التربية، استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس اعداد الباحثة، عولجت البيانات باستخدام الاختبار التائي وتحليل التباين ومعامل ارتباط بيرسون، وكانت أهم النتائج أن متوسط الثقة بالنفس لدى عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي وأن هناك فروقاً لصالح الذكور ولم تظهر فروق تبعاً لمتغير(التخصص, السنة الدراسية).

4-دراسة: العزو وجنان(2000)العراق: هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التفكير الرياضي ومستوى الشعور بالثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثالثة في قسم الرياضيات، تكونت عينة البحث من(49) طالباً وطالبة، واعتمد الباحثتان على مقياس الثقة بالنفس الذي أعده(قواسمة وعدنان, 1996) تم التحقق من الصدق عن طريق الصدق الظاهري أما الثبات بإعادة الاختبار، عولجت البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون والانحراف المعياري، وكانت أهم النتائج: أن الطلبة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الثقة بالنفس وأن هناك علاقة دالة بين التفكير الرياضي والثقة بالنفس لدى الطلبة(العزو وجنان, 2000: 93-95).

5-دراسة : العنزي(2001) العراق: هدفت الدراسة إلى الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، تكونت عينة الدراسة من(342) طالباً وطالبة من كلية التربية الأساسية بواقع(175) من الذكور, و(167) من الإناث، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث، وتم معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، أهم نتائج الدراسة: وجود أربعة عوامل فرعية مكونة للثقة(الاعتماد على النفس, التردد في اتخاذ القرار, التعميم والإدارة, الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية)، عدم وجود فروق دالة في الثقة بالنفس بين الجنسين ووجود علاقات موجبة بين متغيرات الثقة بالنفس بعضها ببعض المتغيرات الاجتماعية في مقياس الخجل(العنزي, 2001: 47).

6-دراسة : تا فاني, ولوش(Tavani& losh,2003) أمريكا: هدفت الدراسة إلى التعرف على الدافعية والثقة بالنفس والتوقعات كمنبئات للأداء الأكاديمي، تكونت العينة من (4012) طالب يدرسون في المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين

الثقة بالنفس والأداء الأكاديمي للطلاب, ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

7- دراسة: الدفاعي(2004) العراق: هدفت الدراسة إلى وضع برنامج إرشادي نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي الساحة و الميدان وأثر البرنامج في الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي والعلاقة بين الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي، تكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً وضمن الأعمار(19-34) سنة، استخدم الباحث مقياس روبين وميلي والمعرب من قبل محمد حسن علاوي، أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فروق معنوية للثقة والإنجاز الرياضي في الاختبار القبلي، وجود فروقاً في الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، وجود فروق معنوية في متغيري الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البرنامج الإرشادي لدى لاعبي المسافات القصيرة أي أن البرنامج الإرشادي أثراً في الثقة والإنجاز الرياضي،وجود علاقة معنوية بين الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي المسافات (الطويلة, المتوسطة, والقصيرة).

8-دراسة : الطائي(2006) العراق: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتعرف على العلاقة في الثقة بالنفس وفقاً لمتغيرات(الجنس, الصف, التخصص)، تكونت عينة الدراسة من(200) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية،أعدت الباحثة استبيان لقياس مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية , واستخدمت الباحثة مقياس(لطيف, 2002) لقياس دافعية الإنجاز, تم التحقق من صدق الأداتين عن طريق الصدق الظاهري بعرضه على الخبراء والثبات بطريقة إعادة الاختبار، عولجت البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين مستقلتين، أهم نتائج الدراسة: أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس، وجود علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الدراسي ولم تظهر فروق معنوية في الثقة بالنفس وفقاً لمتغيرات(الجنس, الصف, التخصص).

9-دراسة: السقاف(2007): السعودية: هدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعالات الغضب بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى, والفروق بين الجامعتين في الثقة بالنفس وانفعالات الغضب, والفروق بين طلبة الجامعتين تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية(الجنس, التخصص, الحالة الاجتماعية, المستوى الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من(127) من طلبة جامعة الملك عبد العزيز, تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة، واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس (لشر وجر, 1990) وترجمة وتعريب محمد (1997), ومقياس الغضب متعدد الأبعاد إعداد وتقنين الشناوي, الدمياطي (1993), واستخدمت الباحثة المنهج التحليلي الوصفي، توصلت الدراسة إلى أن نسبة انتشار الثقة بالنفس عند طلبة جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى جاءت متوسطة وهي على الترتيب (69,2), (64,4) ولم تظهر نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الجامعتين تعزى للجنس.

10-دراسة: جودة (2007) فلسطين: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس, ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة والتي يمكن أن تعزى للجنس، وتكونت عينة الدراسة من(231) طالباً من طلبة كلية التربية جامعة الأقصى واختيرت بطريقة عشوائية طبقية, أستخدم مقياس السعادة (لأرجا يل وماراتون 1995) وتعريب عبد الخالق, ومقياس الثقة بالنفس(لشر وجر وتعريب محمد, 2000), ومقياس الذكاء الانفعالي من(إعداد عبده وعثمان, 2000)، استخدمت الباحثة الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون، كما استخدمت الباحثة المنهج التحليلي الوصفي، توصلت إلى أن مستوى الثقة بالنفس هو(62,34%), ولم تظهر فروق تعزى لمتغير الجنس في الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس.

11-دراسة: الخفاف و داود (2008) العراق: هدفت الدراسة إلى قياس الثقة بالنفس والاتجاه نحو المرأة لدى طلبة كلية التربية, ومعرفة الفروق في الثقة بالنفس والاتجاه نحو المرأة على نحو متغير الجنس, ومعرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والاتجاه نحو المرأة لدى طلبة كلية التربية الأساسية، تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة، استخدم

الباحثان مقياس الثقة بالنفس والاتجاه نحو المرأة لدى الطلبة الجامعيين، الأساليب الإحصائية: معامل ارتباط بيرسون والاختبار الزائي والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعادلة سيبرمان براون، أظهرت النتائج أن طلبة كلية التربية الأساسية يتمتعون بثقة بالنفس عالية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الثقة بالنفس ومقياس الاتجاه نحو المرأة على وفق متغير الجنس لصالح الذكور.

عاشراً: إجراءات الدراسة:

- **منهج الدراسة:**

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي باعتباره الأكثر استخداماً في العلوم النفسية والتربوية ولكونه الأنسب لهذه الدراسة.

- **مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المستوى الرابع المسجلين في كلية التربية بجامعة ذمار للعام الجامعي (2015 – 2016) والبالغ عددهم (634) طالب وطالبه.
- **عينة الدراسة:** قسم الباحث العينة إلى قسمين هما :

أ. **العينة الاستطلاعية:**

تعد العينة الاستطلاعية من الناحية المنهجية مرحلة تمهيدية قبل التطرق للعينة الميدانية الأساسية لأي دراسة علمية، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة تجريبية بقصد اختبار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في الدراسة ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه، مع التحقق من صدقها وثباتها قبل تطبيقها على عينة الدراسة. طبق الباحث على عينة استطلاعية عشوائية مكونة من (50)طالباً وطالبة من مجتمع البحث الأصلي والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (1) يبين توزيع العينة الاستطلاعية تبعاً للنوع والتخصص

	المتغير	العدد	النسبة
النوع	ذكور	20	%50
	إناث	20	%50
التخصص	علمية	20	%50
	إنسانية	20	%50
المجموع		40	%100

ب. **العينة الأساسية:**

طبقت الدراسة على عينة عشوائية طبقية مكونة من (214) من طلبة كلية التربية المستوى الرابع في جامعة ذمار للعام الجامعي (2015 – 2016).والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (2) يبين توزيع العينة الأساسية تبعاً للنوع والتخصص

	المتغير	العدد	النسبة
النوع	ذكور	111	%51.9
	إناث	103	%48.1
التخصص	علمية	86	%40.2
	إنسانية	128	%59.8
المجموع		214	%100

- **أداة الدراسة:**

مقياس الثقة بالنفس: (إعداد الباحث)

قام الباحث بالإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث (الثقة بالنفس), بهدف إعداد مقياس الذكاء الوجداني, والإطلاع على العديد من المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة منها مقياس سيدني شروجر(1980) دراسة نجمة (2014م), مقياس(زغير 2013م), ومقياس(حسون2011), ومقياس (الغامدي 2009م), ومقياس (العتري2012م), ومقياس(أبوهاشم 2013م) وبعد استطلاع رأي نخبة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع الغير الرسمي قام الباحث ببناء الإستبانة وفق الخطوات التالية:

1-تحديد الأبعاد الرئيسية التي شملتها الاستبانة (4) أبعاد.

2-صياغة الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

3-إعداد الاستبانة في صورتها الأولية والتي شملت وعددها (32) فقرة ويتكون المقياس في صورتها الأولية من (32) فقرة موزعة على (4) أبعاد وهي كالتالي:

1-البعد الأول:الاعتماد على النفس وعدد فقراته (8).

2-البعد الثاني: الجانب الدراسي وعدد فقراته(8).

3-البعد الثالث: المظهر الجسمي وعدد فقراته(8).

4-البعد الرابع: الجانب الاجتماعي وعدد فقراته(7).

وتتم الاستجابة على كل منها وفقاً لتدرج خماسي البدائل على طريقة ليكرت, وهي: موافق بشدة, موافق, غير متأكد, معارض, معارض بشدة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **صدق المقياس:**

أ.**صدق المحكمين:** تم الاعتماد في صدق المقياس على صدق المحكمين, حيث قام الباحث بعرض المقياس على (15) محكم متخصص في علم النفس التربوي والقياس والتقويم في (المركز الوطني لتطوير البحوث, صنعاء) وجامعة ذمار, وجامعة إب , وجامعة الحديدة, والملحق (3) يوضح أسمائهم وأماكن عملهم وذلك بهدف الأخذ بآرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من الأبعاد الأربعة, ووضوح صياغتها اللغوية، ووفقاً لآراء المحكمين وملاحظاتهم تم حذف فقرة واحدة من بعد (الاعتماد على النفس) وذلك لعدم صلاحيتها, وتعديل(21) فقرة ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (31) فقرة.

ب-الصدق البنائي للمقياس:

قام الباحث بحساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه, وجاءت معاملات الارتباط عالية والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) يوضح معامل ارتباط درجة كل فقرة من مقياس الثقة بالنفس مع درجة البعد الذي تنتمي إليه.

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاعتماد على النفس	1	0,433**	0,005	المظهر الجسمي	3	0,460**	0,003
	5	0,385*	0,014		7	0,312*	0,050
	9	0,717**	0,000		11	0,430**	0,006
	13	0,672**	0,000		15	0,195	0,002
	17	0,734**	0,000		19	0,272	0,089
	21	0,122	0,451		23	0,605**	0,000
	25	0,511**	0,001		29	0,509**	0,001
الجانب الدراسي	2	0,385*	0,014		31	0,146	0,370
	6	0,536**	0,000	الجانب الاجتماعي	4	0,477**	0,002
	10	0,329*	0,038		8	0,538**	0,000
	14	0,470**	0,002		12	0,519**	0,001
	18	0,473**	0,002		16	0,636**	0,000
	22	0,570**	0,000		20	0,498**	0,001
	27	0,309*	0,053		24	0,455**	0,003
	28	0,485**	0,002		26	0,463**	0,003
					30	0,121	0,457

**دال إحصائيا عند مستوى 0,01 , * دال إحصائيا عند مستوى 0,05

ثبات المقياس: قام الباحث في دراسته الاستطلاعية بإيجاد ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وإيجاد معامل ألفا كرونباخ والجدول(6) يوضح ذلك

البعد	معامل التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
الأول	0,82	0,79
الثاني	0,86	0,82
الثالث	0,79	0,83
الرابع	0,86	0,82
المقياس ككل	0,91	0,89

من الجدول(6) يتضح أن المقياس يتمتع بثبات مناسب لكل بعد من أبعاده وللمقياس ككل.**الحادي عشر: نتائج الدراسة عرضها ومناقشتها والتوصيات والمقترحات:**

أولاً: يتضمن الهدف الأول: التعرف على "مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية في جامعة ذمار".

وللإجابة على هذا الهدف قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبار التائي لعينة واحدة

لإيجاد الفرق بين استجابات الطلبة والوسط الفرضي(3) والجداول الآتية توضح ذلك:

1-البعد الأول: الاعتماد على النفس:

جدول (7) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة لاستجابات أفراد العينة.

م	الفقرة	عدد المستجيبين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
1	أشعر أنني قادر على تحمل المسؤولية	214	4.44	0.68	30.93	213	0.00
2	أخطط لمستقبلي بكل ثقة.	214	3.83	1.24	9.81	213	0.00
3	أنجز المهام المناطة بي كما يرام .	214	3.88	1.03	12.60	213	0.00
4	أتخذ قراراتي بنفسي.	214	3.80	1.00	11.79	213	0.00
5	أبذل جهدي للحصول على ما أريد.	214	4.12	0.85	19.37	213	0.00
6	أستطيع اجتياز ما تعترضني من عقبات بكل سهولة.	214	2.64	1.31	-4.01	213	0.00
7	أشعر أنني أكثر حزماً وحسماً للأمور بالمقارنة بأي وقت آخر.	214	3.75	1.07	10.25	213	0.00
	البعد الأول: الاعتماد على النفس	214	3.78	0.53	21.36	213	0.00

يتضح من الجدول (7):

1-تراوحت متوسطات فقرات هذا البعد بين (2.64-4.44) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (0.68-1.31).

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) في الفقرة (6) حيث كان الوسط الحسابي لهذه الفقرة (2.64) وهو أقل من الوسط الفرضي وهذا يعني عدم موافقة أفراد العينة لهذه الفقرة.

3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي(3) لجميع الفقرات وجميعها أكبر من الوسط الفرضي (3).

4-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) في البعد الأول ككل (الاعتماد على النفس) حيث بلغ الوسط الحسابي (3.78) وهو أكبر من الوسط الفرضي (3) وهذا يعني أن لدى أفراد العينة اعتماد على النفس بشكل إيجابي.

2-البعد الثاني: الجانب الدراسي: لإيجاد الفروق بين استجابات العينة والوسط الفرضي(3) تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة والجدول(8) يوضح ذلك:

جدول (8)الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة لاستجابات أفراد العينة

م	الفقرة	عدد المستجيبين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
8	يتوافق تخصصي مع ميولي ورغباتي	214	3.77	1.12	10.10	213	0.00
9	أشعر بالرضا عن مستواي الدراسي.	214	4.06	0.83	18.60	213	0.00
10	أعترف أنني لست ممتازاً مثل العديد ممن أتنافس معهم.	214	3.33	1.32	3.68	213	0.00
11	أجد درجاتي في نهاية الفصل كما توقعت.	214	3.46	1.38	4.85	213	0.00
12	أعتقد أنني استطيع الحصول على مأريد في أي مقرر جديد	214	4.44	0.77	27.37	213	0.00
13	أتفوق في دراستي كلها.	214	4.27	0.86	21.66	213	0.00
14	أحرص على المشاركة في الأنشطة التي تتطلب الإبداع.	214	3.83	0.93	13.07	213	0.00
15	أسلم وجباتي و تقاريري المختلفة على أحسن حال في وقتها المحدد	214	3.46	1.49	4.50	213	0.00
	البعد الثاني: الجانب الدراسي	214	3.83	0.46	26.42	213	0.00

يتضح من الجدول(8):

1-تراوحت متوسطات فقرات هذا البعد بين (3.33-4.44) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (0.77-1.49).

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) لجميع الفقرات وجميعها أكبر من الوسط الفرضي (3).

3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) في البعد الثاني ككل (الجانب الدراسي) حيث بلغ الوسط الحسابي (3.83) وهو أكبر من الوسط الفرضي (3) وهذا يعني أن لدى أفراد العينة اتجاهات ايجابية نحو الجانب الدراسي.

3- البعد الثالث: المظهر الجسمي: لإيجاد الفروق بين استجابات العينة والوسط الفرضي(3) تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة والجدول(9) يوضح ذلك:

جدول (9)الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة لاستجابات أفراد العينة

م	الفقرة	عدد المستجيبين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
16	أهتم أن يبدو مظهري لائقاً.	214	4.26	0.81	22.77	213	0.00
17	أبدو أفضل في مظهري من الآخرين.	214	4.37	0.70	28.69	213	0.00
18	أشعر بأن مظهري الجسمي مستحسن من الآخرين	214	3.97	0.90	15.74	213	0.00
19	أتألم عندما يسخر الآخرون بمظهري	214	4.29	0.87	21.68	213	0.00
20	أتمنى لو أستطيع تغيير مظهري الجسمي. سلبية	214	4.08	0.88	18.05	213	0.00
21	أنا راض عن مظهري الجسمي ومسرور به.	214	3.92	0.89	15.09	213	0.00
22	أفضل اختيار ملابسي بنفسي.	214	3.96	0.97	14.54	213	0.00
23	أشعر أن شكلي جذاب .	214	4.22	0.96	18.66	213	0.00
	البعد الثالث: المظهر الجسمي	**214**	**4.13**	**0.48**	**34.53**	**213**	**0.00**

يتضح من الجدول (9):

1-تراوحت متوسطات فقرات هذا البعد بين (3.92-4.37) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (0.70-0.97).

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) لجميع الفقرات وجميعها أكبر من الوسط الفرضي (3).

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) في البعد الثالث ككل (المظهر الجسمي) حيث بلغ الوسط الحسابي (4.13) وهو أكبر من الوسط الفرضي (3) وهذا يعني أن لدى أفراد العينة اهتمام إيجابي بالمظهر الجسمي.

4-البعد الرابع: الجانب الاجتماعي.

لإيجاد الفروق بين استجابات العينة والوسط الفرضي(3) تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة والجدول(10) يوضح ذلك:

جدول (10) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة لاستجابات أفراد العينة

م	الفقرة	عدد المستجيبين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
24	لدي القدرة على المشاركة في الفعاليات الاجتماعية المختلفة.	214	3.28	1.22	3.37	213	0.00
25	أحاول نيل رضا الآخرين.	214	3.94	0.89	15.49	213	0.00
26	أعتذر لمن أخطأت في حقه.	214	4.23	0.95	18.85	213	0.00
27	أمتلك قدرة عالية على اكتساب صداقات جديدة.	214	3.93	1.13	12.12	213	0.00
28	يزداد شعوري بالراحة في الجماعة قياسا بما يشعر به باقي الأعضاء.	214	4.06	1.00	15.44	213	0.00

29	أشعر أنني أقل كفاءة في المواقف الاجتماعية. سلبية	214	3.73	1.09	9.80	213	0.00
30	أحب الاختلاط بالناس.	214	3.09	1.33	0.98	213	0.33
31	أبتعد عن مخالطة الناس خوفاً على ضياع وقتي . سلبية	214	4.32	0.85	22.64	213	0.00
البعد الرابع: الجانب الاجتماعي		214	3.82	0.48	25.13	213	0.00

يتضح من الجدول (10):

1-تراوحت متوسطات فقرات هذا البعد بين (3.09-4.32) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (0.85-1.33).

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) لجميع الفقرات وجميعها أكبر من الوسط الفرضي (3) ماعدا الفقرة (30).

3-عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي(3) في الفقرة (30) وهذا يعني محايدة أفراد العينة في استجاباتهم هذه للفقرة

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) في البعد الرابع ككل (الجانب الاجتماعي) حيث بلغ الوسط الحسابي (3.82) وهو أكبر من الوسط الفرضي (3) وهذا يعني أن لدى أفراد العينة توجه إيجابي نحو الجانب الاجتماعي.

ولإجمال النتائج قام الباحث بحساب مجموع الدرجات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاختبار التائي ومستوى الدلالة لكل بعد من أبعاد المقياس والجدول (11) يوضح ذلك:

الجدول(11) مجموع الدرجات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والاختبار التائي لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل

م	الفقرة	عدد المستجيبين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
1	**البعد الأول: الاعتماد على النفس**	214	3.78	0.53	21.36	213	0.00
2	**البعد الثاني: الجانب الدراسي**	214	3.83	0.46	26.42	213	0.00
3	**البعد الثالث: المظهر الجسمي**	214	4.13	0.48	34.53	213	0.00
4	**البعد الرابع: الجانب الاجتماعي**	214	3.82	0.48	25.13	213	0.00
الثقة بالنفس الكلي		214	3.89	0.36	35.95	213	0.00

يتضح من الجدول (11):

1-تراوحت متوسطات فقرات أبعاد مقياس الثقة بالنفس بين (3.78-4.13) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (0.53-0.46).

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) لجميع إبعاد الثقة بالنفس وجميعها أكبر من الوسط الفرضي (3) حيث لوحظ أن البعد الثالث المظهر الجسمي حصل على أعلى وسط حسابي بينما كان أقلها وسطاً بعد الاعتماد على النفس ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة لم يمارسوا الحياة العامة بشكل كبير وإنما اعتمادهم على النظريات فقط.

3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات العينة والوسط الفرضي (3) في مقياس الثقة بالنفس ككل حيث بلغ الوسط الحسابي (3.89) وهو أكبر من الوسط الفرضي (3) وهذا يعني أن الثقة بالنفس لدى أفراد العينة مرتفعة ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى كفاءة الأفراد في التصرف أثناء المواقف المختلفة وتمتعهم بالصحة النفسية وكذلك الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي مر بها الطلبة وعانوا من سوء الأوضاع فأكسبتهم هذه الظرف قوة وزادت من ثقتهم بأنفسهم وضرورة الاعتماد على أنفسهم في هذه المرحلة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة. الطائي(2006), ودراسة الركابي(2000),.ودراسة نجمة(2014) ودراسة الوشلي(2007) أشارت إلى ارتفاع الثقة لصالح المتفوقات وهذا يعني رفض الفرضية الثانية والتي

تنص(على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05) بين متوسط العينة والوسط الفرضي لمقياس مفهوم الثقة بالنفس لدى مستوى طلبة مستوى رابع, كلية التربية, جامعة ذمار) وقبول الفرضية البديلة والتي تنص على أنه(توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05) بين متوسط العينة والوسط الفرضي لمقياس مفهوم الثقة بالنفس لدى مستوى طلبة مستوى رابع, كلية التربية, جامعة ذمار) ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى إن ثقة الطالب بنفسه تعتبر مؤشراً على تفوقه, أما ضعف الثقة بالنفس لدية فتجعله يتردد في القيام بمهمة ما أو حل مسألة ما, مع أنه في الوقت نفسه قادر على أدائها فلا يكفي أن يكون لدى الطالب معلومات معرفية ومهارات لازمة لأداء العمل, بل يجب أن يكون إلى جانب ذلك مؤمناً بنفسه وبقدراته وبأنه قادر على الأداء (الوشلي, 2007: 4).

ثانياً: يتضمن الهدف الثاني "التعرف على العلاقة في الثقة بالنفس وفقاً للمتغيرات الآتية:

أ- التخصص (علمي-إنساني):

لتحقيق هذا الهدف فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين استجابات أفرد العينية تبعاً لمتغير التخصص والجدول(12) يوضح ذلك:

جدول (12) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين استجابات أفرد العينية تبعاً لمتغيرالتخصص

البعد	التخصص	العدد	الوسط الحسابي	لانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأول: الاعتماد على النفس	التخصصات الإنسانية	86	3.74	0.55	-0.86	212	0.39
	التخصصات العلمية	128	3.81	0.52			
الثاني: الجانب الدراسي	التخصصات الإنسانية	86	3.83	0.44	0.04	212	0.97
	التخصصات العلمية	128	3.83	0.47			
الثالث: المظهر الجسمي	التخصصات الإنسانية	86	4.17	0.45	0.77	212	0.44
	التخصصات العلمية	128	4.11	0.50			
الرابع: الجانب الاجتماعي	التخصصات الإنسانية	86	3.85	0.46	0.81	212	0.42
	التخصصات العلمية	128	3.80	0.49			
الثقة بالنفس الكلي	التخصصات الإنسانية	86	3.90	0.34	0.26	212	0.80
	التخصصات العلمية	128	3.89	0.38			

يتضح من الجدول(12): عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير التخصص، ويعزى ذلك إلى تشابه الظروف والمشكلات الدراسية التي تواجه الطلبة في كلا التخصص العلمي والإنساني. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الطائي (2006م) و السقاف (2008م), والمفرجي (2008م), والسنطاوي,(2009م), ودراسة الركابي(2000), واختلفت هذه الدراسة مع دراسة نجمة (2014م) , والديب وآخرون (2009م), ودراسة الوشلي(2007) .

ب- الجنس (ذكور-إناث) لتحقيق هذا الهدف فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين استجابات أفرد العينية تبعاً لمتغير الجنس والجدول(13) يوضح ذلك:

جدول (13) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين استجابات افرد العينية تبعا لمتغيرالنوع

البعد	النوع	العدد	الوسط الحسابي	لانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأول: الاعتماد على النفس	ذكور	111	3.85	0.51	1.88	212	0.06
	إناث	103	3.71	0.56			
الثاني: الجانب الدراسي	ذكور	111	3.92	0.45	3.23	212	0.00
	إناث	103	3.72	0.45			

الثالث: المظهر الجسمي	ذكور	111	4.15	0.48	0.47	212	0.64
	إناث	103	4.12	0.48			
الرابع: الجانب الاجتماعي	ذكور	111	3.85	0.47	1.02	212	0.31
	إناث	103	3.79	0.48			
الثقة بالنفس الكلي	ذكور	111	3.95	0.38	2.17	212	0.03
	إناث	103	3.84	0.34			

يتضح من الجدول(13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تبعا لمتغير الجنس، بينما وجد فروق في المقياس ككل وبعد الجانب الدراسي لصالح الذكور لإن مستوى الدلالة أقل من (0.05) ويعزي الباحث هذه النتيجة الى اختلاف مكان إجراء الدراسة إذ لا يخفى على أحد تأثير عادات المجتمع وتقاليده, إلى جانب أنماط وأساليب التربية والظروف المعيشية السائدة على الفروق بين الجنسيين فحينما يشعر الفرد بعدم تكافؤ الفرص, وعدم المساواة في المعاملة وحتى في الرعاية التي يتلقاها من والديه ومن محيطه الأسري فإنه ينسحب ويشعر بالنبذ, مما يزعزع ثقته بنفسه ويؤثر على تقديره لذاته, وهذا ما يحدث في البيئة اليمنية حيث أن مازالت هناك عادات وتقاليد سائدة تمنح الرجل الحرية في اختيار تخصصه الدراسي, واختيار المكان الذي يدرس فيه, وبحكم بأننا مجتمع محافظ, يمنح القوامة للرجال, ويكلفهم بمسؤوليات الحياتية والأسرية أكثر من الإناث, وبالتالي فلدى الذكور فرصة أكبر في التعامل مع مواقف الحياة والإقدام على مختلف الخبرات الحياتية مما يمنحهم فرصة لتحقيق الإنجازات والشعور بها, بشكل يزيد لديهم القدرة على التكيف النفسي والدراسي والاجتماعي, مما يعزز ثقتهم بأنفسهم وهذا ما أشار إليه جيلفورد في تعريفه للثقة بأنها (اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية, وأنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها) وبيئته كلما يحيط به فالذكور يمتلكون فرص الإقدام ومواجهة المواقف والخبرات الجديدة, كما أنهم أكثر عزماً وٌداماً وشجاعة مقارنة بالإناث اللاتي يغلب عليهن الخوف والتردد, في حين أن الشجاعة من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس. (نجمة,2014: 151). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نجمة,(2014م), ودراسة العنزي(2000), واختلفت مع دراسة (Ender, 1985).

الثاني عشر: التوصيات والمقترحات:

أ- **التوصيات:** في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فأنه يوصي بما يأتي:

1. تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة على طلبتهم.
2. إقامة ندوات إرشادية جماعية لعموم الطلبة لإرشادهم وتوعيتهم بضرورة الاعتماد على الذات والآخرين وخصوصاً أن اليمن يعيش في ظروف خاصة تحتاج أفراداً واثقين من أنفسهم قادرين على حمل راية اليمن ليحققوا الأمن والاستقرار والازدهار.
3. تهيئة الجو التعليمي المناسب من توفير الأدوات التعليمية المتعددة, المناسبة للبيئة التعليمية, وتوفير الخبراء التربويين المرشدين النفسيين لمساعدة الطالب على اجتياز الصعوبات الأكاديمية والنفسية.
4. الاهتمام بتدريس مواضيع علم النفس الإيجابي للطلبة الجامعيين في مختلف التخصصات, من أجل تحقيق تكيفهم النفسي والاجتماعي, ورفع كفاءتهم النفسية والاجتماعية للتخفيف من ضغوط الحياة ومشكلاتها اليومية.

ب- **المقترحات:** يقترح الباحث ما يأتي:

1- إجراء دراسة مماثلة على الطلبة في جامعات أخرى.

2- إجراء دراسة عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض المتغيرات (الذكاء، التحمل النفسي، الدافعية للإنجاز).

3- اجراء دراسة مماثلة على طلبة المرحلة الثانوية.

4- اجراء دراسة مقارنة مماثلة بين طلبة المستوى الرابع للأقسام العلمية.

الثالث عشر: المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو عمشه, إبراهيم باسل (2013): الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة, رسالة ماجستير, جامعة الأزهر غزة, فلسطين.
- أبو هاشم, هبه عبد الوهاب (2013): مستوى الوعي بحقوق الإنسان وعلاقته بكل من الثقة بالنفس والتو كيدية لدى طلبة الصف التاسع بغزة, رسالة ماجستير, جامعة الأزهر, غزة.
- بدران، عمرو حسن( ): كيف تبني ثقتك بنفسك، مكتبة جزيرة الورد ، القاهرة.
- برنامج الأونروا (2012) بناج التطوير المهني المستمر للمعلم القائم على المدرسة: تحويل الممارسات الصفية (ممارسة التعليم المرتكزة على الغرفة الصفية, المجمع التدريبي الثاني) بيادر وادي السير, عمان, الأردن .WWW.Unrwa.org
- الجواري, غزوان راكان(2001): اثر استخدام استراتيجي من التعلم التعاوني في مادة الرياضيات على التحصيل والثقة لطلبة الثاني المتوسط, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة الموصل.
- جودة, آمال (2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين.
- حسيب, محمد حسيب (2007): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطراب اللجلجة في الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي .
- الخفاف, إيمان عباس, و داود, عباس علوان(2008): الثقة بالنفس وعلاقتها بالاتجاه نحو المرأة لدى طلبة الجامعة, مجلة العلوم النفسية, مركز البحوث النفسي, العدد(13).
- داوود, شفيقة (2015): العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس, مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية, جامعة الشهيد حمة, بخفر الوادي, العدد(21) الجزائر.
- الدفاعي, انتصار مزهر (2004): أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة بغداد.
- الركابي, نضال عبد الحسن (2000): مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية, بالجامعة المستنصرية, رسالة ماجستير غير منشورة.
- زعير, لمياء(ب,ت): الثقة بالنفس وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لطلبة الجامعة, كلية الآداب, الجامعة المستنصرية, مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية, العدد(12).
- السقاف, منال(2008): الثقة بالنفس وانفعالات الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز, رسالة ماجستير, جامعة أم القرى, مكة.
- سكر, ناجي رجب عبده و حبيب, أكرم صبحي (2012): تصور مقترح لبناء وتعزيز ثقة الطالب الجامعي بنفسه كواحد من أهم مطالب جودة التعليم الجامعي في قطاع غزة ,المؤتمر العربي الدولي لضمان جودة التعليم العالي – IACQA0 2012), غزة.
- سليم، مريم(2003): تقدير الذات والثقة بالنفس، دليل المعلمين، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- شراب, عبد الله عادل راغب (2013): فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية, رسالة ماجستير, القاهرة .
- شرو جر, سيدني (1990) مقياس الثقة بالنفس, ترجمة وتعريب عادل محمد.
- الطائي, أنوار غانم يحي (2006): الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل, مجلة التربية والعلم المجلد(41) العدد (1) 2007.
- العتري, عواد بن صغير(2012): فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة في

محافظة حفر الباطن, رسالة ماجستير, جامعة الملك عبد العزيز, الرياض.

- العزو, إيناس يونس و جنان, سيعد الرحو(2001): التفكير الرياضي لدى طلبة قسم الرياضيات وعلاقته بالثقة بأنفسهم, المؤتمر القطري التربوي الأول المنعقد في 2001/ 3/ 28-29, الجامعة المستنصرية, العراق.
- علوان, نعمات شعبان, والطلاع, عبدالرؤوف(2014): فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الايجابية " دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية" مجلة جامعة الاقصى سلسلة العلوم الانسانية المجلد (18), العدد(2).
- علي, سمية(2009): فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة, رسالة ماجستير, غزة, فلسطين.
- العمر، بدر عمر (2000): علاقة الدافعية نحو العمل ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد (17).
- العنزي, فريج عويد (2001): المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل دراسة ارتباطيه عامليه, مجلة العلوم الاجتماعية العدد (3) مجلة (29).
- العنزي, فريح عويد(2004) التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها, الكويت, مجلة العلوم الاجتماعية, العدد(2) مجلد (32).
- الغامدي, صالح بن يحيى (2009): اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة, رسالة ماجستير, جامعة أم القرى.
- قواسمة, احمد وعدنان, الفرح(1993): تطوير مقياس الثقة بالنفس, المجلة العربية للتربية, العدد(2).
- لاحق عبدالله لاحق(2004): الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة, رسالة ماجستير, جامعة أم القرى مكة المكرمة.
- المصري, أسماء رضا، وآخرون(2010): التفكك الأسري وتأثيره على الثقة بالنفس لطلاب الجامعات, رسالة بكالوريوس مقدم إلى كلية الاقتصاد والعلوم السياسية, قسم الإحصاء, جامعة القاهرة.
- المفرجي, سالم محمد(2008):الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية مكة المكرمة, رسالة دكتوراه كلية التربية مكة المكرمة.
- موسوعة علم النفس والتربية (2001): الجزء الأول ،ماهية علم النفس ، بيروت.
- نجمة, بلال (2014): الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة رسالة ماجستير,جامعة تيزي وزو, الجزائر.
- الوشلي, وداد بنت احمد (2007): الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة أم القرى.
- الويس، زيد عدنان (2005): إرادة الذات والخطوات العشر لتحقيق الأهداف، مجلة المعالي العدد (3) جامعة الموصل.

المراجع الأجنبية:

- Ender, S.C(1985)The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and Self-confidence of under graduate students Dissertation Abstracts International. Vol. 42. No. 10, April, (p4298-4299).
- Leonard, H . & Christine, S.(1991). "Relationship between Self- Confidence and Sex Role Identity among Managerial Women and Men", The journal of Social Psychology, Vo1 131, N6.
- Tavani, C& losh, f(2003): Motivation self-confidence and expectations as predicators of the academic performance among our high school students", Child study, journa,133(3), P141- 151.