

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت

د/ عبد الله عمر سيد يعقوب الرفاعي(\*)

### مقدمة البحث:

تعتبر الثقة بالنفس من أهم السمات الانفعالية؛ نظراً لكونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز ويعتبر النشاط الرياضي والألعاب الرياضية من أهم المظاهر التي تزيد الثقة بالنفس لدى الأفراد وخصوصاً التلاميذ.

وأن الثقة بالنفس سمة انفعالية اساسية في شخصية الفرد، تقوم اساساً على إيمان الفرد بفعاليتيه واعتقاده بأنه مقبول من طرف الآخرين، وبأنه قادر على استعمال قدراته الجسمية والعقلية والنفسية بكفاءة لمواجهة المواقف المختلفة التي تعترضه، إلى جانب التكيف مع ذاته وحبها وتقبلها لها، والتكيف مع غيره. ولهذه الثقة مظاهر تميز بين الذي يثق بنفسه، وبين الذي لا يثق بنفسه. فالشخص الواثق من نفسه يتعامل مع مواقف الحياة المختلفة، العامة والخاصة، بكفاءة واقتدار. كما أنه شخص محب لذاته، ومتقبل لها، لديه نظرة ايجابية نحو ذاته ونحو الآخرين، دون تردد أو خوف. أما الفرد غير الواثق بنفسه، فيتسم بالتردد والخجل والانطواء والخوف من التجمعات ومن مقابلة الناس، كما أن تقديره لذاته ضعيف.

ويعرف محمد عادل (٢٠١٠م) الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة. (١٨: ١٩٧)

وتذكر فريخ عويد (٢٠١٧م) أن جيلفورد Guilford يعتبر أن الثقة بالنفس عامل مهم وتمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية، وأنها ترتبط بميل الفرد إلى الأقدام نحو البيئة أو التراجع عنها. (١٥: ٣٧٧)

ويشير أسعد يوسف (٢٠٠٧م) إلى الثقة بالنفس موضحاً بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وهو موقف غير عشوائي، بل موقف واع، فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص، بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص. (٢: ٣٥)

وتذكر أمل المخزومي (٢٠١٧م) أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية، التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً، وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية، والجسمية، والنفسية. (٣: ١٢٣)

ويوضح دوراك Dorak (٢٠١٦م) أن الثقة بالنفس تؤدي إلى تقدير الذات وإلى تقييم الفرد لنفسه بما تحويه من خصائص عقلية واجتماعية وانفعالية وأخلاقية وجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، وشعوره نحوها، وتقييمه لمدى أهميتها، وتوقعاته منها وهو مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو من عناصر مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته فعندما يكون للأشخاص اتجاهات إيجابية

(\*) معلم تربية بدنية بمنطقة الأحمدي التعليمية بدولة الكويت.

نحو أنفسهم يكون لديهم ثقة بالنفس مرتفعة، وعندما تكون اتجاهاتهم سلبية نحو أنفسهم فيكون لديهم ثقة بالنفس منخفضة. (٢٢: ١٢٠)

ويوضح **المفرجى سالم** (٢٠٠٨م) أن هناك علاقة قوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني، تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد. (١٩: ٣٣)

ويشير **انجلز بريرا** (٢٠١١م) أن من خلال دراسة الأشخاص الأسوياء والعادين، توصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم، وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية. ويقرر بأنه يتمتع الأفراد الذين حققوا قوتهم 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. (٥: ٣٠٥)

### **مشكلة البحث:**

أن الثقة بالنفس تختلف وتتفاوت لدى الأفراد، ولعل السبب في ذلك يكمن في العوامل المختلفة التي تؤثر في الثقة بالنفس، فهناك عوامل تكون بمثابة مقومات الثقة بالنفس، وهناك عوامل أخرى تكون معوقات للثقة بالنفس، وذلك حسب توفر الفرد على بعض الإمكانيات أو افتقاده لها. ومن بين هذه العوامل، نجد العوامل العقلية والصحية والوجدانية والاجتماعية والاقتصادية، وكلها تؤثر على ثقة الفرد بنفسه، فإما أن تزيدها وتتميها، وإما أن تضعفها لديه.

وللثقة بالنفس أهمية كبيرة في اكتساب الفرد لمختلف الخبرات، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والنجاح في العمل، إلى جانب مواجهة الصعوبات. وهذا ما جعلها محل اهتمام مختلف النظريات النفسية؛ حيث قامت بدراساتها ووضعت مختلف القواعد والخطوات لتنمية مستواها لدى الأفراد بصفة عامة والتلاميذ بصفة خاصة.

ويضيف **زهران محمد** (٢٠١٢م) أن الثقة بالنفس لدى الفرد تأتي من مفهوم الذات ومفهوم الآخرين والذات المبتكرة، وهي العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص، وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد أسلوب حياة الشخص. (١٠: ١٢٤)

ويرى **سعيد العزة وعبد الهادي جودت** (٢٠١٧م) بأن السلوك الإنساني سلوك متعلم وأنه قابل للتغيير وأن الإنسان في سلوكه يحاول أن يحقق لنفسه الأمن والرضا. كما أولت اهتماما لأثر البيئة في السلوك، ولقد ركزت 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 والتساهل المفرط والمتطلبات الزائدة؛ لأنها تعيق حدوث النمو والسلوك السليمين. (١١: ٣٩)

ويرى **باخوم رأفت** (٢٠١٦م) أن الثقة بالنفس تظهر في إحساس الفرد بالثقة بدنيا وشخصيا ومهنيًا، وبقدراته ومهاراته وخبراته الجيدة، وتقبل الآخرين له، وثقتهم فيه. والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة

على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع انجاز 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 لقدراته دون الشعور بالدونية. (٦: ٢١٩)

ويذكر فريح عويد (٢٠١٥م) أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفسي هي الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول وتقبل الذات، والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم والشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم والشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة. (١٤: ٤١٨)

وتضيف الوشيلي ووداد (٢٠١٧م) أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي القدرة على الاعتماد على النفس، والحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات، والتوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس. (٢١: ١٤)

وصنف الدسوقي مجدي (٢٠٠٨م) مظاهر الثقة بالنفس إلى الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي، الشعور بالرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية. (٨: ١٩)

ويذكر ليندا ليفلد (٢٠١٥م) أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنهم محبوبون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم ويفكرون بطريقة إيجابية ولا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم ويتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي. (١٧: ٥)

ويشير القوسي عبد العزيز (٢٠٠٥م) إلى أن ضعف الثقة بالنفس، يظهر في ضعف الروح الاستقلالية، والتردد، وانعقاد اللسان في وجود الآخرين، والتهتهة واللججة - خصوصاً عند الأطفال - والخجل، وعدم القدرة على التفكير المستقل، والجبن والانكماش وعدم الجرأة، وتوقع الشر، وشدة الحرص، والتهاون والاستهتار، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الإخفاق فيه، والخوف من نقد الآخرين، إضافة إلى أحلام اليقظة، والمبالغة في التظاهر بطيب القلب. (١٦: ٦٣)

ويوضح حسيب محمد (٢٠١٧م) أن الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة وإعتدالية مستوى القلق بعيداً عن القلق المرتفع، أو القلق المنخفض والاعتقاد الإيجابي النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة والتمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية والقدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة.

(٧: ٩٢٩)

يذكر أسعد يوسف (٢٠٠٧م) إن قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم، واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة، التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة. وكل هذا بلا شك، يساعد الفرد على بناء ثقته بنفسه وعلى تعزيز مستواها لديه. (٢: ٦٦)

## أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من خلال كون التلميذ الذي لديه ثقة بنفسه يكون متقبلاً لذاته في جميع مراحل الدراسة مع القدرة على مواجهة أعباء ومتطلبات الدراسة في المرحلة الابتدائية متقبلاً كافة الواجبات الملقاه عليه ولا يهرب من الواجبات.

وهذا ما أشارت إليه دراسة كلاً من غزوان رakan (٢٠١١ م) (١٣)، هانى سليمان (٢٠١٥ م) (٢٠)، انتصار مزهر (٢٠١٦ م) (٤) إلى أن الثقة بالنفس هي قيمة تربوية أخلاقية وعملية اجتماعية وهي جوهر نجاح الطالب لان حياته العلمية فحسب بل في عموم الحياة وهي تساعد على التركيز وتدعم الطاقة النفسية. وبذلك تتضح أهمية البحث من خلال وضع برنامج للنشاط الرياضى لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتنمية وتطوير الثقة بالنفس.

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت وذلك من خلال معرفة:

- أثر التفكير الإيجابي على الثقة بالنفس لدى التلاميذ بالمرحلة الثانوية.

## تساؤل البحث:

- ما أثر التفكير الإيجابي على الثقة بالنفس لدى التلاميذ بالمرحلة الثانوية؟

## مصطلحات البحث:

- التفكير الإيجابي:

يعرف سكوت دبليو (٢٠١٣ م) التفكير الإيجابي بأنه هو استخدام العقل والعمليات الذهنية فى الحياة اليومية من ناحية تفسير الظواهر والعلاقات والتعامل مع الغير بطريقة أصيلة، إيجابية وتفاعلية. (١٢ : ١٠)

- الثقة بالنفس:

عرف أحمد قواسمة وعدنان فرج (٢٠١٣ م) الثقة بالنفس بأنها هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له امكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي. (١ : ٣٧)

## الدراسات السابقة:

### أولاً: الدراسات السابقة العربية:

- دراسة رمزي جابر (٢٠١٧ م) (٩) بعنوان "أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث في فلسطين"، هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر الممارسة الرياضية على سمات الشخصية، كالعنوانية، والعصبية، والاجتماعية، والهدوء والقابلية للاستثارة، وأظهرت النتائج ما يلي برنامج الأنشطة الرياضية المقترح لم يحدث تأثيراً على عبارة كل محور من محاور القياس المستخدم (العصبية، العدوانية، الاكتئاب، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، الهدوء) والبرنامج الرياضي المقترح من قبل الباحث، أدى إلى إحداث تأثير دال إحصائياً على المحور ككل، ولكل أبعاد القياس المستخدم.



### أدوات جمع البيانات:

استبيان أثر التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت:

(إعداد الباحث)

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي بين التلاميذ.

قام الباحث بوضع المحاور التي توصل إليها في استمارة استبيان وتم عرضها على السادة الخبراء في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وعددهم (٥) خبراء وبلغ عدد عبارات الاستبيان عدد (٢٢) عبارة.

قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقام الباحث بحساب النسبة المئوية لآراء الخبراء بعد تعديله بمعرفة الباحث.

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٥/٩/٢٠١٧م إلى يوم الخميس الموافق ٧/١٠/٢٠١٧م على عينة قوامها (٣٠) تلميذ وهي عينة البحث الاستطلاعية وذلك لحساب صدق وثبات المقياس.

### الصدق:

قام الباحث بحساب صدق الاستبيان عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الخاص بها كما هو موضح بجدول (٢).

### جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ومعامل

الارتباط بين كل عبارة والمحور الخاص بها

ن = ٣٠

| المحور الثاني |             | المحور الأول |             |
|---------------|-------------|--------------|-------------|
| شدة العلاقة   | رقم العبارة | شدة العلاقة  | رقم العبارة |
| *٠,٦٠٤        | ١           | *٠,٥٨٠       | ١           |
| *٠,٥٥٣        | ٢           | *٠,٦٣٥       | ٢           |
| *٠,٥٣١        | ٣           | *٠,٥١٤       | ٣           |
| *٠,٤٦٦        | ٤           | *٠,٦٥١       | ٤           |
| *٠,٤٥٥        | ٥           | *٠,٤٣٩       | ٥           |
| *٠,٧١٣        | ٦           | *٠,٤١٥       | ٦           |
| *٠,٥٠٦        | ٧           | *٠,٦٩٦       | ٧           |
| *٠,٦٥٧        | ٨           | *٠,٦٤٤       | ٨           |
| *٠,٩٤٢        | ٩           |              |             |
| *٠,٦٣٣        | ١٠          |              |             |
| *٠,٧٥٣        | ١١          |              |             |
| *٠,٨٣٠        | ١٢          |              |             |
| *٠,٦٧٣        | ١٣          |              |             |
| *٠,٥٢١        | ١٤          |              |             |

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣١٢

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

### جدول (٣)

معاملات الارتباط لكل محور من محاور  
الاستبانة مع الدرجة الكلية للاستبيان

ن = ٣٠

| معامل الارتباط | المحاور  |
|----------------|--|
| *٠.٤٩٩         | المحور الأول: أثر التفكير الإيجابي على تلاميذ المرحلة الثانوية.                |
| *٠.٤٧٩         | المحور الثاني: أثر التفكير الإيجابي على الثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الثانوية. |
| *٠.٦٧٢         | المجموع الكلي للاستبيان  |

\* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣١٢

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معاملات الارتباط للمحاور دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن محاور الاستبيان تتمتع بدرجة عالية من الاتساق فيما بينها ومع الاستبيان ككل.

**ثبات المقياس:**

قام الباحث بحساب الثبات للمقياس وذلك بطريقتين حساب معامل ألفا كرونباخ وحساب الثبات عن طريق معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس.

أ- حساب معامل ألفا كرونباخ: قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ المقياس.

### جدول (٤)

معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة والاستبانة ككل

ن = ٣٠

| معامل ألفا كرونباخ | الفقرة   |
|--------------------|--|
| ٠,٧٣٠              | المحور الأول: أثر التفكير الإيجابي على تلاميذ المرحلة الثانوية.                |
| ٠,٦٥٠              | المحور الثاني: أثر التفكير الإيجابي على الثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الثانوية. |
| ٠,٧٩٣              | المجموع  |

يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع معاملات ألفا كرونباخ مقبولة حيث تراوحت بين (٠,٦٥٠،

٠,٧٣٠) للمحاور، ولقد كان معامل ألفا كرونباخ للاستبيان ككل (٠,٧٩٣).

ب- حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس:

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاستبيان كما هو موضح من

الجدول رقم (٥).

جدول (٥)

حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول

والتطبيق الثاني للمقياس

| م | المحور  | التطبيق الأول |       | التطبيق الثاني |       | معامل الارتباط |
|---|---|---------------|-------|----------------|-------|----------------|
|   |   | ع             | س-    | ع              | س-    |                |
| ١ | أثر التفكير الإيجابي على تلاميذ المرحلة الثانوية.               | ١,٩٥          | ٠,١٦٥ | ٢,١٠           | ٠,٢٣٧ | *٠,٩٢٤         |
| ٢ | أثر التفكير الإيجابي على الثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الثانوية. | ٢,١٢          | ٠,٢٦٢ | ٢,٠٩           | ٠,١٧٨ | *٠,٩٧٣         |
|   | المجموع الكلي للمحاور   | ٤٣,١٠         | ٤,٢٠٤ | ٤٣,٢٦          | ٤,٠١١ | *٠,٧٢٤         |

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان في صورته النهائية على عينة البحث الأساسية وقوامها (١٨٠) تلميذ من تلاميذ مدرسة المبارك الكبير للمرحلة الثانوية بمحافظة الأحمدية بدولة الكويت في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/١٠/٢٤ م الى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/١١/٢٠ م.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحاسب الآلي في المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية (spss) مستخدماً المعاملات التالية

- المتوسط الحسابي.
- الأنحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل الفاكرونباخ.
- اختبار كا<sup>٢</sup> عند مستوى ٠,٠٥.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض ومناقشة نتائج المحور الأول: أثر التفكير الإيجابي على تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية وقيمة كا<sup>٢</sup> لاستجابات عينة البحث على عبارات

المحور الأول أثر التفكير الإيجابي على تلاميذ المرحلة الثانوية

ن = ١٨٠

| م | موافق     |                | الى حد ما |                | غير موافق |                | كا <sup>٢</sup> |
|---|-----------|----------------|-----------|----------------|-----------|----------------|-----------------|
|   | التكرارات | النسبة المئوية | التكرارات | النسبة المئوية | التكرارات | النسبة المئوية |                 |
| ١ | ٢٧        | %١٥            | ٩٧        | %٥٣,٨٨         | ٥٦        | %٣١,١١         | *٨٧,٧٠          |
| ٢ | ٣٨        | %٢١,١١         | ٤٣        | %٢٣,٨٨         | ٩٩        | %٥٥            | *٣٨,٣٣          |
| ٣ | ٩١        | %٥٠,٥٥         | ٥١        | %٢٨,٣٣         | ٣٨        | %٢١,١١         | *٢٥,٤٣          |
| ٤ | ٩٥        | %٥٢,٧٧         | ٤٧        | %٢٦,١١         | ٣٨        | %٢١,١١         | *٣١,٣٠          |
| ٥ | ١٩        | %١٠,٥٥         | ٤٠        | %٢٢,٢٢         | ١٢١       | %٦٧,٢٢         | *٩٦,٧٠          |
| ٦ | ١٠٢       | %٥٦,٦٦         | ٢٢        | %١٢,٢٢         | ٥٦        | %٣١,١١         | *٦٩,١٠          |
| ٧ | ١٠١       | %٥٦,١١         | ٢٧        | %١٥            | ٥٢        | %٢٨,٨٨         | *٤٧,٢٣          |
| ٨ | ٢٨        | %١٥,٥٥         | ٤٠        | %٢٢,٢٢         | ١١٢       | %٦٢,٢٢         | *٦٨,٨٠          |

\* قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٥,٩٩٠).



يتضح من الجدول رقم (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (٢٥,٤٣، ٩٦,٧٠).

يتضح من الجدول رقم (٦) أن النسبة المئوية للأستجابة للعبارات بالإجابة (موافق) تراوحت ما بين (١٠,٥٥%، ٥٦,٦٦%)، أن النسبة المئوية للأستجابة للعبارات بالإجابة (إلى حد ما) تراوحت ما بين (١٢,٢٢%، ٥٣,٨٨%)، أن النسبة المئوية للأستجابة للعبارات بالإجابة (غير موافق) تراوحت ما بين (٢١,١١%، ٦٧,٢٢%).

ويتضح من الجدول رقم (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (٢٥,٤٣، ٩٦,٧٠)، وهي أكبر من قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية = (٥,٩٩٠) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على أن جميع عبارات المحور دالة

• الاستجابة للعبارات بالإجابة (موافق) لكلاً من العبارات أرقام (٣، ٤، ٦، ٧).

• الاستجابة للعبارات بالإجابة (إلى حد ما) لكلاً من العبارات أرقام (١).

• الاستجابة للعبارات بالإجابة (غير موافق) لكلاً من العبارات أرقام (٢، ٥، ٨).

ويعزى الباحث ذلك إلى أن التفكير الإيجابي تجاه الذات والمجتمع يحقق أهدافاً جمة لها تأثيرها القوي في تعديل سلوكيات الفرد، فلا بد أن تتضمن استراتيجيات المدرسة خططا بارزة لتنميتها.

حيث أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً.

والمدرسة من أهم المصادر المؤثرة في الثقة بالنفس لدى التلاميذ وذلك لأن ثقة الطفل بنفسه لا تولد معه، ولكن يمكنه أن يكتسبها من الصغر من أسلوب تعاملك معه وتربيتك وتشجيعك له، لذلك فهي تعدّ من الأمور المهمة التي يجب الانتباه لها من البداية، بل إنك اللبنة الأساسية في تكوين شخصيته وثقته بنفسه؛ لأن ثقة الطفل بنفسه هي وليدة أحداث ومواقف وردود فعل تجاه تصرفاته تتبلور بداخله تدريجياً وتؤثر فيه منذ طفولته حتى يكتسب هذه الصفة، وتصبح أساساً لحياته وعاملاً مهماً في بناء شخصيته القوية القادرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات فيما بعد.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من رمزي جابر (٢٠١٧م) (٩)، ليرج Lirgg (٢٠١٢م) (٢٣).

عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني: أثر التفكير الإيجابي على الثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية وقيمة كا<sup>٢</sup> لاستجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني  
أثر التفكير الإيجابي على الثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الثانوية

ن = ١٨٠

| م  | موافق     |                | الى حد ما |                | غير موافق |                | كا <sup>٢</sup> |
|----|-----------|----------------|-----------|----------------|-----------|----------------|-----------------|
|    | التكرارات | النسبة المئوية | التكرارات | النسبة المئوية | التكرارات | النسبة المئوية |                 |
| ١  | ١٨        | %١٠            | ٤٤        | %٢٤,٤٤         | ١١٨       | %٦٥,٥٥         | *٨٩,٧٣          |
| ٢  | ١٠٩       | %٦٠,٥٥         | ٤٦        | %٢٥,٥٥         | ٢٥        | %١٣,٨٨         | *٦٣,٧٠          |
| ٣  | ١٠٠       | %٥٥,٥٥         | ٢٤        | %١٣,٣٣         | ٥٦        | %٣١            | *٤٨,٥٣          |
| ٤  | ١١٣       | %٦٢,٧٧         | ٣٩        | %٢١,٦٦         | ٢٨        | %١٥,٥٥         | *٧١,٢٣          |
| ٥  | ١١٢       | %٦٢,٢٢         | ٢٣        | %١٨,٣٣         | ٣٥        | %١٩,٤٤         | *٦٧,٦٣          |
| ٦  | ٢٥        | %١٣,٨٨         | ٢٢        | %١٢,٢٢         | ٩٨        | %٥٤,٤٤         | *٢٢,٩٠          |
| ٧  | ٣٣        | %١٢,٧٧         | ٣٦        | %٢٠            | ١٢١       | %٦٧,٢٢         | *٩٤,٤٣          |
| ٨  | ١١٥       | %٦٣,٨٨         | ٣٠        | %١٦,٦٦         | ٣٥        | %١٩,٤٤         | *٧٥,٨٣          |
| ٩  | ١١١       | %٦١,٦٦         | ٢٥        | %١٣,٨٨         | ٤٤        | %٢٤,٤٤         | *٦٨,٠٣          |
| ١٠ | ٢٧        | %١٥            | ٣٨        | %٢١,١١         | ١١٥       | %٦٣,٨٨         | *٧٦,٦٣          |
| ١١ | ١٣٢       | %٧٣,٣٣         | ٢١        | %١١,٦٦         | ٤١        | %٢٢,٧٧         | *٢٢,٩٣          |
| ١٢ | ٦٤        | %٣٥,٥٥         | ١٦        | %٨,٨٨          | ١٠٠       | %٥٥,٥٥         | *٥٩,٢٠          |
| ١٣ | ٢٨        | %١٥,٥٥         | ٥٣        | %٢٩,٤٤         | ٩٩        | %٥٥            | *٤٣,٢٣          |
| ١٤ | ١١٨       | %٦٥,٥٥         | ٢٠        | %١١,١١         | ٤٢        | %٢٣,٣٣         | *٨٨,١٣          |

\* قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٥,٩٩٠).

يتضح من الجدول رقم (٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح

الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (٢٢,٩٠، ٩٤,٤٣).

يتضح من الجدول رقم (٧) أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة (موافق) تراوحت ما بين

(١٠,٠، %٧٣,٣٣)، أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة (إلى حد ما) تراوحت ما بين (%٨,٨٨،

%٢٩,٤٤)، أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة (غير موافق) تراوحت ما بين

(%١٣,٨٨، %٦٧,٢٢).

ويتضح من الجدول رقم (٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح

الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (٢٢,٩٠، ٩٤,٤٣)، وهي أكبر من قيمة كا<sup>٢</sup>

الجدولية = (٥,٩٩٠) عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

• الاستجابة للعبارات بالإجابة (موافق) لكلاً من العبارات أرقام (٢، ٣، ٤، ٥، ٨، ٩، ١١، ١٤).

• الاستجابة للعبارات بالإجابة (غير موافق) لكلاً من العبارات أرقام (١، ٦، ٧، ١٠، ١٢، ١٣).

ويعزى الباحث ذلك إلى أن للثقة بالنفس، مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الفرد، كما لها مظاهر

تشير لضعف مستواها وتدنيتها لديه. إلى جانب عدد من العوامل المؤثرة فيها، بالإضافة إلى المعوقات التي تمنع

الفرد من بلوغها، وقد تناولتها نظريات علمية كثيرة نظراً لأهميتها، وكونها ضرورة ملحة، وقد وضع العلماء خطوات وقواعد لاكتسابها ولتتميتها والأنشطة الرياضية تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى الأفراد والأطفال خصوصاً.

والثقة بالنفس تختلف وتتفاوت لدى الأفراد، ولعل السبب في ذلك يكمن في العوامل المختلفة التي تؤثر في الثقة بالنفس، فهناك عوامل تكون بمثابة مقومات الثقة بالنفس، وهناك عوامل أخرى تكون معيقات للثقة بالنفس، وذلك حسب توفر الفرد على بعض الإمكانيات أو افتقاده لها. ومن بين هذه العوامل، نجد العوامل العقلية والصحية والوجدانية والاجتماعية والاقتصادية، وكلها تؤثر على ثقة الفرد بنفسه، فإما أن تزيدها وتنميها، وإما أن تضعفها لديه.

وللثقة بالنفس أهمية كبيرة في اكتساب الفرد لمختلف الخبرات، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والنجاح في العمل، إلى جانب مواجهة الصعوبات. وهذا ما جعلها محل اهتمام مختلف النظريات النفسية؛ حيث قامت بدراستها ووضعت مختلف القواعد والخطوات لتنمية مستواها لدى الأفراد بصفة عامة والتلاميذ بصفة خاصة.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من انتصار مزهر (٢٠١٦م) (٤)، فيالي وآخرون، Vealey, et al.,

(٢٠٠٨م) (٢٤).

### **الإستنتاجات والتوصيات: الاستنتاجات:**

**استنتج الباحث بأن التفكير السلبي يؤثر على الثقة بالنفس لدى التلاميذ في الآتي:**

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد، وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة، والمشاركة معها في بعض المقومات.
- عدم القدرة على الحفظ.
- بلادة التفكير، والنقص في الجهد الذهني المبذول، لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريباً، ويصبح الفرد عندها عاجزاً.
- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بالموضوع متكاملًا، إلى جانب التناقض الفكري، وذلك بأن يقدم الفرد رأياً ورأياً مضاداً له في نفس الوقت، دون أي مبرر.

### **التوصيات:**

**يوصى الباحث بأنه يجب أن يتم تدريب التلاميذ على:**

- القدرة على الاستماع إلى الآخرين، والبحث بطريقة إيجابية عن مقاصدهم.
- تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
- القيام بالأعمال المنوطة بالفرد، بطريقة إيجابية وبناءة، ووفق نقد ذاتي وتغذية راجعة لنفسه.
- 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، وتنمية الرقابة الذاتية.

### المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد قواسمة وعدنان فرج (٢٠١٣م): تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، العدد (٢)، جامعة عمان، الأردن.
- ٢- أسعد يوسف (٢٠٠٧م): الثقة بالنفس، دار النهضة، القاهرة، مصر.
- ٣- أمل المخزومي (٢٠١٧م): التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس، مجلة المنهل، العدد (٥٧٨)، مجلد (٦٣).
- ٤- انتصار مزهر (٢٠١٦م): أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ٥- انجلز بريرا (٢٠١١م): مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة: فهد بن دليم، دار الحارثي للطباعة والنشر، الطائف، السعودية.
- ٦- باخوم رأفت (٢٠١٦م): الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا، جامعة البحث في التربية وعلم النفس، مصر، جامعة المنيا، العدد (٤)، المجلد (١٧).
- ٧- حسيب محمد (٢٠١٧م): فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس ونقص اضطراب اللججة في الكلام لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية، مكة المكرمة.
- ٨- الدسوقي مجدي (٢٠٠٨م): دراسات في الصحة النفسية، المجلد الثاني، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- ٩- رمزي جابر (٢٠١٧م): أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث في فلسطين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، مجلد ٢٢/عدد ١.
- ١٠- زهران محمد (٢٠١٢م): الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- ١١- سعيد العزة وعبد الهادي جودت (٢٠١٧م): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الثقافة، عمان، الأردن.
- ١٢- سكوت دبليو (٢٠١٣م): قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، مكتبة العبيكان، الرياض.
- ١٣- غزوان راكان (٢٠١١م): أثر استخدام إستراتيجي من التعلم التعاوني في مادة الرياضيات على التحصيل والثقة لطلبة الثاني المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
- ١٤- فريح عويد (٢٠١٥م): المكونات الفرعية للثقة بالنفس والحجل دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (٣)، مجلد (٢٩)، الكويت.

- ١٥- فريح عويد (٢٠١٧م): التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالبتها، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (٢)، مجلد (٣٢)، الكويت.
- ١٦- القوصى عبد العزيز (٢٠٠٥م): أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- ١٧- ليندا ليفلد (٢٠١٥م): الثقة الفائقة، اصدارات مكتبة جرير، جدة، السعودية.
- ١٨- محمد عادل (٢٠١٠م): بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي، دراسات في الصحة النفسية، دار الرشاد، القاهرة، مصر.
- ١٩- المفرجى سالم (٢٠٠٨م): الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمكة المكرمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، مكة المكرمة.
- ٢٠- هانى سليمان (٢٠١٥م): الثقة بالنفس دليلك إلى تطوير شخصيتك، الطبعة (١)، دار الأسراء، عمان، الأردن.
- ٢١- الوشيلي وداد (٢٠١٧م): الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22- **Dorak, F. (2016):** Self-esteem and body image of turkish adolescent girls. *Social Behavior and Personality*, 39(4), 553-561.
- 23- **Lirrg, Csthy, D. (2012):** Behaviour in school Philadelphia: open university press.
- 24- **Vealey, R., Hayashi, S., Holman, M. and Peter, G. (2008):** Sources of Sport - confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20: 54-80.