جـــامعة مـــولود مـــعمري - تيزي وزو-
كـلية العـلوم الإنـسانية والاجتماعية
قـــــسم العـــــلوم الاجتماعية

الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية

-دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري تامدة-

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي

من إعداد:
-مباركي ليلة
-محيوز حياة

الأستاذ المشرف:
د/مباركي محند أورابح

السنة الجامعية: 2019/ 2020

إهداء

أشكر الله سبحانه وتعالى الذي وهبني الصبر والعون والصحة لإتمام هذا العمل المتواضع يشرفني أن أهدي ثمرة جهدي:

إلى الإنسانة التي ربتني في صغري، وعلمتني، وأحاطتني بحنانها والتي دائما وأبدا أجدها بجانبي في أزماتي، إلى أغلى من عرفها قلبي، بكل حب أهديها "لأمي" أطال الله في عمرها وإلى من أنار درب حياتي وأحسن تربيتي وسعي من أجل إرضاء حاجاتي "أبي" الغالي أطال الله في عمره.

وإلى شريك حياتي وسر سعادتي "تدير" كل الاحترام لك جعلتني أرى الدنيا بألوان الخير والفرح ومنحتني القوة والإرادة، وإلى كل عائلته، فأنت أجمل هدية من الله تعالى.

وإلى كل أخواتي التي لا تحلى الحياة بدونهن "ديهية، ثيزيري، مريام" حفظهن الله.

وإلى أخي العزيز "عبد الرحيم" حفظه الله.

إلى أعز وأطيب عم في الوجود "زهير" الذي كان مصدر عون لي في حياتي وزوجته "صارة".

وإلى كل عائلتي الكبيرة.

وإلى التي تقاسمت معها حلو ومر هذا العمل صديقتي وحبيبتي "حياة" وكل عائلتها.

وإلى كل من احتواهم قلبي ولم يذكرهم قلمي.

" ليلة "

إهداء

أشكر الله سبحانه وتعالى الذي وهبني الصبر والعون والصحة لإتمام هذا العمل المتواضع يشرفني أن أهدي ثمرة جهدي:

إلى التي أعتبر حضنها بر الأمان والعطاء إلى من علمتني حب الحياة وسر النجاح في هذه الدنيا "أمي" الغالية التي لم تبخل يوما بعطفها وحنانها حفظها الله لي، وإلى من أنار درب حياتي وأحسن تربيتي وسعي من أجل إرضاء حاجاتي "أبي" أطال الله في عمره.

وإلى شريك حياتي زوجي "بلعيد" كل الاحترام لك جعلتني أرى الدنيا بألوان الخير والفرح ومنحتني القوة والإرادة، وإلى كل عائلته، فأنت أجمل هدية من الله تعالى.

إلى أحن أخواتي حفظهم الله " فظمة، سميرة، زاهية، ليندة، قاسي، حكيم، لعمارة وزوجته شهيناز وأولاده أمين وإلين"

وإلى التي تقاسمت معها حلو ومر هذا العمل صديقتي وحبيبتي "ليلة" وكل عائلتها.

وإلى كل من احتواهم قلبي ولم يذكرهم قلمي.

وإلى كل من يتصفح هذه المذكرة.

" حياة "

كلمة الشكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين ومصدقا لقوله تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم" فإننا نحمد الله ونشكره على أن وفقنا وأنعم علينا بنعمة الصبر والقوة لإنجاز هذا العمل المتواضع.

ونتقدم بأسمى عبارات الشكر إلى من ساعدنا وساندنا طوال مشوارنا، ونخص بذكر أستاذنا المشرف، الدكتور المحترم "**مباركي محند أورابح**" الذي لم يبخل علينا بنصائحه المهمة وتوجيهاته القيمة ونشكره على سعة صدره وتواضعه وكذا صبره معنا.

كما نتقدم بالشكر الخالص لمديرة مخبر مجتمع تربية عمل الأستاذة الدكتورة "**معروف خلفان لويزة**" **التي** فتحت لنا أبواب المخبر ووفرت لنا الوسائل اللازمة لإتمام هذا البحث، وكذلك نشكر كل أساتذة علوم التربية.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من مد لنا يد العون من قريب أو من بعيد على إتمام هذا العمل الذي نتمنى أن يستفيد منه الطلبة.

إلى كل من لم يكتبهم قلمنا ولم ينساهم قلبنا.

" ليلة – حياة "

فهرس

الصفحة

الإهداء.....أ

الشكر والتقدير.....ت

فهرس الجداول.....خ

مقدمة.....01

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية البحث

1. إشكالية البحث.....05
2. فرضيات البحث.....09
3. أهداف البحث.....10
4. أهمية البحث.....10
5. تحديد مفاهيم البحث.....11
6. الدراسات السابقة.....12

الجانب النظري

الفصل الثاني: الثقة بالنفس

- تمهيد.....23
1. تعريف الثقة بالنفس.....23
2. النظريات المفسرة للثقة بالنفس.....25
3. أنواع الثقة بالنفس.....32
4. أهمية الثقة بالنفس.....33
5. العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس.....36
6. مظاهر الثقة بالنفس.....44

7. مظاهر ضعف الثقة بالنفس.....46
8. أسباب فقدان الثقة بالنفس.....48
9. مقومات الثقة بالنفس.....49
- خلاصة الفصل.....53

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

- تمهيد.....55
1. تعريف التوافق.....55
2. نظريات المفسرة للتوافق.....57
3. أنواع التوافق.....60
4. خصائص التوافق.....62
5. أبعاد التوافق.....63
6. العوامل المؤثرة في التوافق.....65
7. أسباب عدم التوافق.....66
8. تعريف التوافق الدراسي.....68
9. العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي.....69
10. أبعاد التوافق الدراسي.....69
11. مظاهر التوافق الدراسي.....70
12. عوامل سوء التوافق الدراسي.....72
- خلاصة الفصل.....73

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

-تمهيد 76
1. تقديم ميدان البحث.....76

2. تقديم منهجية البحث.....77
1.2. منهج البحث.....77
2.2. عينة البحث.....77
3. أدوات جمع البيانات.....78
4. أدوات تحليل البيانات.....88

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج

-تمهيد.....91
1. عرض وتحليل النتائج.....91
2. مناقشة النتائج.....94
_ خاتمة.....100
- الاقتراحات.....102
- قائمة المراجع.....103
-الملاحق.....110

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
(1)	توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس	78
(2)	طريقة تصحيح مقياس الثقة بالنفس	81
(3)	معامل ثبات مقياس الثقة بطريقة التجزئة النصفية	82
(4)	معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس وأبعاده باستخدام ألفا كرونباخ	83
(5)	طريقة تصحيح مقياس التوافق الدراسي ل(Youngman)	86
(6)	ثبات مقياس التوافق الدراسي	88
(7)	العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية	91
(8)	الفروق في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس	92
(9)	الفروق في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس	93

مقدمة:

أصبح موضوع الثقة بالنفس من المواضيع التي تستلهم فكر الكثير من الباحثين والمختصين خاصة في علم النفس وعلوم التربية، حيث تعتبر متغير من متغيرات الشخصية التي تلعب دورا لا يستهان به في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من القدرة على اتخاذ القرارات، وعلى التعبير عن الذات والإفصاح عن الرأي والاتجاه. ومن ثم يمكن أن تعد في الكثير من الحالات مفتاح للنجاح في مجالات عدة كالعمل والدراسة. حيث أنها سمة من السمات الشخصية الهامة ذات الأثر البارز في سلوك الفرد عبر مراحل حياته المختلفة، كما تعتبر من مظاهر الشخصية السوية وعنصرا هاما من عناصر التكيف السليم بشقيه النفسي والاجتماعي. فالثقة بالنفس هي استجابة متعلمة يكتسبها الفرد خلال مسيرته التطورية، فمنذ طفولته تنمو لديه بالتدرج القدرة على إنشاء العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الآخرين ويتعلم تحمل المسؤولية والتحدث أمام الآخرين بجرأة وما إلى ذلك من سلوكات وأنشطة تكسبه الثقة بالنفس مع مرور الوقت، وهذا ما يساعده على تحقيق التوافق الدراسي والنجاح في المسار الدراسي.

ومن ناحية أخرى يعد التوافق الدراسي موضوع يشغل حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث نظرا لأهميته في حياة الطلاب، حيث يعد التوافق الدراسي للطالب الجامعي واحدا من أهم مظاهر التوافق العام، كما يعد من أكثر المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية حيث أن الطالب يقضي مدة طويلة في الجامعة لا تقل عن ثلاث سنوات وان توافقه مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح يمكن أن ينعكس على إنتاجيته وان يسهم في تحديد مدة استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلبتها، كما أن المتوافقين دراسيا يحصلون على نتائج دراسية أفضل من غيرهم.

ويأتي اهتمام الدراسة الحالية في البحث عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى الطلبة السنة أولى جامعي من جهة، والكشف عن الفروق في نفس المتغيرات بين أفراد العينة وفق متغير الجنس.

ولبلوغ هذا الهدف تم تقسيم الدراسة الحالية إلى جانبين أساسيين: جانب نظري وجانب تطبيقي، يحتوي كل واحد منهما على مجموعة من الفصول، وتسبقهما مقدمة وفصل أول الإطار العام لإشكالية البحث، وجاءت فصول البحث على النحو التالي:

-**الفصل الأول**: الإطار العام للإشكالية البحث ويحتوي على إشكالية البحث، وفرضياته وأهدافه، وأهميته، وتحديد مفاهيمه، والدراسات السابقة.

***الجانب النظري**: ويتضمن فصلين وهما:

-**الفصل الثاني**: وتناول موضوع الثقة بالنفس من حيث تعريفها، النظريات المفسرة لها أنوعها وأهميتها، العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس ومظاهرها، ومظاهر ضعف الثقة بالنفس وأسبابها، ومقوماتها، ثم خلاصة.

-**الفصل الثالث**: وتناول موضوع التوافق الدراسي الذي قسم إلى قسمين، حيث خصص القسم الأول للتوافق من حيث تعريفه، نظرياته، أنواعه وخصائصه، أبعاده، والعوامل المؤثرة في التوافق، وأسباب عدم التوافق، وخصص القسم الثاني لتعريف التوافق الدراسي، العوامل المساعدة في التوافق الدراسي، وأبعاده، ومظاهره، وعوامل سوء التوافق الدراسي، ثم خلاصة.

***الجانب التطبيقي**: ويتضمن فصلين وهما:

-**الفصل الرابع**: وتناول الإجراءات المنهجية للبحث من حيث تقديم ميدان البحث، تقديم منهجية البحث المتمثلة في: منهج البحث، عينة البحث، وأدوات جمع البيانات، أدوات تحليل البيانات.

-**الفصل الخامس**: وتناول عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وأنهينا البحث بخاتمة، الاقتراحات وكذا عرض قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية البحث

1-إشكالية البحث

2-فرضيات البحث

3-أهداف البحث

4-أهمية البحث

5-تحديد مفاهيم البحث

6-الدراسات السابقة

1-إشكالية البحث:

اهتم علماء النفس بتفسير الظواهر النفسية التي تعتري الإنسان بين الفينة والأخرى للتعرف على أسبابها ومحاولة الوصول إلى أنجع الحلول لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية، وقد اهتموا كذلك على اختلاف آراءهم وتوجهاتهم النظرية ومنحاهم الفكري منذ زمن بعيد بسمة الثقة بالنفس، والتي تعتبر بدورها من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، حيث يحرص الوالدان على غرسها وتنميتها في الأبناء، نظرا لكونها من الركائز الأساسية في تحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز **(بلال، 2014، ص48)**، كما تعد مفتاح النجاح في حياة الإنسان بصفة عامة وفي حياة الطالب بصفة خاصة، لأنها الأرضية الأصلية التي يمكن أن تنطلق منها قوى النشاط المؤثرة في الحياة الدراسية أو العملية والاجتماعية، وهي تساعد على اكتساب الذكاء الإرادة، الإبداع، الرضا النفسي والاطمئنان، وما يؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي تحقيق التوافق الدراسي. وعليه فعرفها السليمان(2005) بأنها:" ثقة الفرد بقدرته على تحقيق أو أداء المهمات الموكلة إليه"، كما يرى بطرس(2008) بأنها:" شعور الفرد بقدرته على النجاح في الأمر الذي يرغب القيام به"**(عبد الله السعودي، 2014، ص106)**.

كما يرى الفرح (1993)"أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر بها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدما أقصى ما تتيحه له إمكاناته وقدراته

لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزاج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي" **(قواسمه وفرح، 1996، ص37).**

ومن أهم النظريات المفسرة للثقة بالنفس نظرية النمو النفسي الاجتماعي (لإريك أريكسون Erikson) وهي تعتبر أن هناك ثلاث خصال للشخصية السليمة هي: السيطرة الفعالة والايجابية على البيئة وإظهار قدر من وحدة الشخصية والقدرة على إدراك الذات والعالم إدراكا صحيحا، وتهتم هذه النظرية بتفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها حيث اهتم (أريكسون) بوصف سلسلة من الأزمات التي تحدث استجابة لمطالب المجتمع ومسايرتها وهي تعتمد بدرجة كبيرة على ثقة الفرد بنفسه وقدرته على مواجهة الضغوط**(همت مختار، 2016، ص296).**

كما أن للثقة بالنفس دورا هاما في تشكيل خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة نظرا لارتباطها بالأداء الأكاديمي، حيث أشارت دراسة (تفاني ودوش) إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الثقة بالنفس والأداء الأكاديمي، كما دلت على وجود تأثير لمتغير النوع على الثقة بالنفس حيث كان الذكور أكثر ثقة من الإناث، وكذلك أشارت دراسة (هوشيار صديق السنطاوي) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين تبعا لمتغير الثقة بالنفس، كما أن للمعاملة الوالدية دورا بارزا في غرس بذور الثقة بنفس لدى أولادهم حيث تساعدهم على تقوية ثقتهم بنفسهم أو العكس حيث أشارت دراسة (سالمة أنصير ديهوم) إلى وجود علاقة طردية بين

أساليب المعاملة الوالدية والثقة بالنفس لدى الطلبة، كما توصلت أيضا إلى وجود فروق بين الجنسين في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور(**بلال، 2014، ص6**) كما أكدت دراسة (داود 2012) على وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا(**مباركي، 2018، ص20**).

ومن هنا تبرز أهمية موضوع أخر لا يقل أهميته عن سابقه وهو موضوع التوافق الدراسي الذي شغل حيزًا كبيرًا في الدراسات والبحوث التربوية وذلك لأهميته في العملية التعليمية. فهو عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الطالب لاستيعاب المواد الدراسية، والذي يمثل حسن تكييف الطالب مع معطيات البيئة الدراسية والمناخ الدراسي والعلاقة مع الزملاء والمعلم ونظم الامتحانات والمقررات والمناهج.

ويشير (الشربيني وبلفقيه) إلا أن التوافق الدراسي "هو المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة أخرى، بما يساهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق"(**محمد يوسف أحمد، 2011، ص709**).

فالتوافق الدراسي من الأمور الأساسية التي تسعى العملية التربوية إلى تحقيقها، فإذا حققه الطالب فسوف ينعكس ذلك إيجابيا على الجوانب المختلفة من شخصيته وعلى تحصيله الدراسي، حيث أن الطلاب المتوافقين دراسيا يكون تحصيلهم الدراسي أفضل، حيث أشارت

دراسة (بلابل 1985) إلى وجود علاقة موجبة بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي(**مباركي، 2018، ص16**). كما أن للجنس أَثَرْ بارز على التوافق الدراسي حيث يختلف من جنس لآخر، وذلك لأن الذكور أكثر تأقلما وتكيفا مع المحيط الجامعي ومع المشكلات التي يمكن أن تواجههم، بينما نجد الإناث أقل تأقلما وتكيفا، وهذا ما أشارت إليه دراسة (صاحب أسعد ويس 2010) إلى أن للجنس تأثير على التوافق الدراسي، حيث امتاز الذكور بأنهم أكثر قدرة على التوافق الدراسي من الإناث(**بابش، 2016، ص59**). إضافة إلى ذلك دراسة (عبد الله لبوز 2002) التي توصلت إلى وجود فروق في التوافق الدراسي حسب الجنس لدى التلاميذ المرحلة الثانوية (**مباركي، 2018، ص17**)، كما أكدت دراسة (رزق والنبهاني 1999) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي(**داود، 2012، ص8**).

ولابد أن الطلاب الجامعيين هم أكثر الناس عرضة لضغوط الحياة ومشاكلها، حيث يقع عليهم عبء إضافي في تطوير المجتمع في شتى المجالات والميادين، لأنهم الفئة الأكثر تأثراً وتأثيراً في إحداث التغيرات التي تصاحب تلك التطورات، وذلك بفعل ما اكتسبوه من قيم ومفاهيم واتجاهات في تفاعلهم الحياتي خلال مراحلهم النمائية المختلفة التي مروا بها والتي قد تتخللها ضغوطات حياتية وصراعات يومية، وهو ما يؤثر بشكل أو بأخر في بناء وتكوين شخصيتهم. وأمام سعي الطالب لتأكيد ذاته والشعور بالقبول والتقدير المتبادل بينه وبين الآخرين، سيحتاج إلى مجموعة من المهارات الوجدانية التي تمكنه من التعامل الفعال مع

ذاته ومع الآخرين، بدءا بالمعرفة الانفعالية لذاته ولغيره ووصولا إلى حسن التعامل مع مختلف المواقف العارضة لمواجهة الصعوبات والتحديات التي تفرضها طبيعة الحياة والدراسة الجامعية، والتي قد تسبب له شعورا بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان مما يزعزع ثقته بذاته وبقدراته العلمية، ويعيق كفاءته وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين.

ومن هذا المنطلق تصبح الدراسة الحالية ضرورة بحثية لها مبررتها. والتي تهدف إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

-هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس؟

2-فرضيات البحث:

-توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس.

3-أهداف البحث:

إن لكل بحث علمي أهداف يسعى الباحث لتحقيقها، وتكمن أهداف بحثنا في معرفة:

-معرفة مدى وجود علاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية.

-معرفة مدى وجود فروق في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس.

-معرفة مدى وجود فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس.

4-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

-إلقاء الضوء على أهمية الثقة بالنفس كعامل أساسي لتحقيق التوافق الدراسي.

-أهمية موضوع الثقة بالنفس، حيث تمثل إحدى الخصائص الانفعالية الهامة، التي تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد عامة وفي حياة الطلاب خاصة، من حيث التعامل بفعالية مع ظروف الحياة ومواجهة ضغوطها، إلى جانب تحقيق التوافق الدراسي.

5-تحديد مفاهيم البحث:

أ/الثقة بالنفس:

***اصطلاحا:**

عرفه العنزي (2001):" قدرة الفرد أن يستجيب استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه وتقبله للآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة وله قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي(**يحي الطائي، 2007، ص297**).

***إجرائيا:**

هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بعد الإجابة على بنود مقياس الثقة بالنفس، المستخدم في الدراسة الحالية والذي أعده الباحث (سيدني شروجر) المترجم من طرف الباحث محمد عادل عبد الله، الذي يضم (48) بندا، ويظهر ذلك من خلال التحدث مع الآخرين، التفاعل الاجتماعي، المظهر الجسمي، الإيجابية والتفاؤل، الأداء الأكاديمي والعلاقات الرومانسية.

ب/التوافق الدراسي:

***اصطلاحا:**

عرفه صباح باتر (1982) بأنه: "مدى توافق التلميذ نحو دراسته ونظام السائد والمناهج المقررة ومدى اعتماده على نفسه دون مساعدة الغير في توجيه سلوكه، واختيار الخطط الدراسية الملائمة له واختيار أصدقائه"(**بوراس، 2015، ص74**).

***إجرائيا:**

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية في مقياس التوافق الدراسي الذي أعده "يونجمان" والمتفقة مع مفتاح تصحيحه والمتمثل في الأبعاد الثلاثة الجد والاجتهاد، الإذعان، العلاقة بالمدرس.

6-الدراسات السابقة:

6-1-الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس:

-دراسة العنزي(2001):

أجريت هذه الدراسة حول الشعور بالسعادة وعلاقته بالثقة بالنفس والتفاؤل أجريت على عينة من طلاب الجامعة في الكويت قوامها (410) طالبا وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة وكل من الثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان وعن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس فقط لجانب الذكور، في حين لم تظهر أي فروق جوهرية بين الجنسين، فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي(**جودة، 2007، ص714**).

-دراسة تافاني ولوش (Tavani&Losh)(2003):

قاموا بدراسة حول الدافعية والثقة بالنفس والتوقعات كمتنبئات لأداء الأكاديمي وتكونت عينة الدراسة من(4012) طالب يدرسون في المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية

وأسفرت النتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودلالة بين الثقة بالنفس والأداء الأكاديمي لطلاب، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير لمتغير النوع على الثقة بالنفس، حيث كان الذكور أكثر ثقة بالنفس مقارنة بالإناث، كذلك أسفرت نتائج الدراسة على أن التوقعات ومستوى تعليم الوالدين والدافعية والثقة بالنفس كانت منبئة بالأداء الأكاديمي للطلبة(Tavani &Losh, 2003 :149).

-دراسة حيدر(2006):

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الثقة بالنفس بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية- جامعة ذمار -، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود علاقة بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الطلبة والطالبات لصالح الطلاب، بينما لا توجد فروق في الثقة بالنفس بين الأقسام العلمية والإنسانية(**مجذوب أحمد، 2016، ص40**).

-دراسة الوشلي (2007):

هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى الطالبات المتفوقات والعاديات دراسيا في ضوء بعض المتغيرات (التحصيل الدراسي الصف الدراسي) وتكونت عينة الدراسة من (400) طالبة من المتفوقات والعاديات دراسيا في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين

المتفوقات والعاديات دراسيا في الثقة بالنفس لصالح الطالبات المتفوقات دراسيا(**مجذوب أحمد، 2016، ص40**).

-دراسة أمال جودة (2007):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس ومعرفة الفروقات بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس والتي يمكن أن تعزى إلى النوع (ذكر أنثى)، وقد بلغت عينة الدراسة (231) طالبا وطالبة منها (85) طالبا و(146) طالبة، وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة ثلاثة مقاييس الأول لقياس الذكاء الانفعالي والثاني لقياس السعادة والثالث لقياس الثقة بالنفس. حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير النوع (**متولى أحمد ناصف، 2013، ص154**).

-دراسة المفرجي (2008):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس وحب الاستطلاع، ودافعية الابتكار لدى عينة مكونة من (4272) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية في مكة المكرمة والطائف في السعودية، وطبق على العينة ثلاثة مقاييس هي: مقياس الثقة بالنفس، ومقياس

حب الاستطلاع، ومقياس دافعية لابتكار، وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس، وبين كل من حب الاستطلاع، ودافعية الابتكار، وعدم وجود فروق إحصائية في متغير الثقة بالنفس تبعا لمتغيرات الجنس، العمر، والجنسية، والتخصص والصف الدراسي(**عبد الله السعودي، 2014، ص107**).

-دراسة ماريا (2009):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تطور مفهوم الذات الأكاديمية والثقة بالنفس لدى طلاب جامعة لاتينا، وشملت عينة الدراسة على (50) طالب وطالبة واستخدمت الباحثة مقياسي مفهوم الذات الأكاديمية والثقة بالنفس، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين مفهوم الذات الأكاديمية الايجابية والثقة بالنفس، ووجود علاقة سالبة بين انخفاض مفهوم الذات الأكاديمية والثقة بالنفس، كما بينت الدراسة ووجود فروق في مفهومي الذات الأكاديمية والثقة بالنفس لصالح الطالبات(**متولي أحمد ناصف، 2013، ص154**).

-دراسة رضائي (2012):

هدفت هذه الدراسة للكشف عن قدرة فاعلية الذات والثقة بالنفس على التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى (614) طالبة تم اختيارهن عشوائيا من جامعة طهران في إيران، ولتحقيق غرض الدراسة استخدم مقياس فعالية الذات، ومقياس الثقة بالنفس، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الثقة بالنفس كان مرتفعا لدى الطالبات، وأن هناك علاقة ارتباطيه بين الثقة

بالنفس والأدوار الجنسية، وأن لمستويات الثقة بالنفس قدرة تنبؤية على التحصيل الدراسي لدى الطالبات(**عبد الله السعودي، 2014، ص108**).

6-2-الدراسات التي تناولت التوافق الدراسي:

-دراسة الصباطي (1997):

أجريت الدراسة حول التوافق الدراسي لدى الطلبة والطالبات السعوديين والمصريين حيث تكونت عينة الدراسة من (172) طالب وطالبة، وقد أسفرت نتائج الدراسة على تفوق الإناث على الذكور في التوافق الدراسي(**شيبة، 2015، ص22**).

-دراسة عبد الرحيم شقورة (2002):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الدافع المعرفي والاتجاه نحو مهنة التمريض والتوافق الدراسي بين الطالبات والطلاب، حيث شملت عينة الدراسة (218) طالب وطالبة، وقد أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في بعد الجهد والاجتهاد والإذعان والدرجة الكلية في مقياس التوافق الدراسي(**شيبة، 2015، ص22**).

- دراسة الزهراني (2005):

هدفت الدراسة إلي قياس العلاقة بين النمو النفسي الاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف في المملكة العربية السعودية حيث تمثلت

عينة البحث من (300) طالبا وطالبة بواقع (150) طالبا و(150) طالبة، ودلت النتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين مراحل النمو النفسي الاجتماعي والتوافق الدراسي. كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس النمو النفسي الاجتماعي فضلا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور على مقياس التوافق الدراسي(**تغريد خضير، 2016، ص436**).

-**دراسة أوغواك وإلياس وأولي وسوندي**(2006) &.g; Uli ,.Elias,h ,.Uguak,u.a) :Suandi

هدفت الدراسة إلى إيجاد تفسير للتوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الطلاب الأجانب في مدرسة عالمية كنتيجة للسلوك التوافقي، كما كانت هذه الدراسة موجهة نحو استمرار تخطيط سلوكيات الحالة النفسية والتوافق للشروط التعليمية لدى طلاب الأجانب تألفت عينة الدراسة من (110) طلاب (77أنثى و133ذكر) تم اختيارهم من أصل (318) طالبا من مدرسة عالمية في **كوالامبور** في ماليزيا، واستخدمت الدراسة مقياس السلوك التوافقي الذي صممه **سيتياواتي** Setiawati عام (2000) واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت النتائج أن الحالة النفسية للطلاب تعتمد أكثر على التوافق الدراسي في تجارب بيئية جديدة أكثر من صفاتهم الشخصية، كما أشارت إلى أن التوافق مؤشر مهم للحالة النفسية لطلاب وأشارت الدراسة إلى أن التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الإناث تكون أعلى من الذكور في بيئة تعليمية جديدة(**محمد يوسف أحمد، 2011، ص720**).

-دراسة محمد يوسف أحمد راشد(2009):

ساهمت هذه الدراسة في التعرف على العلاقة الموجودة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى بمملكة البحرين والمقارنة بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، و قد شملت عينة الدراسة (203) طالبا وقد قسموا إلى (90) طالبا و(113) طالبة في المدارس الثانوية، ومن بين النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة هي وجود علاقة بين التوافق الدراسي والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى بمملكة البحرين، ووجود فروق في التوافق الشخصي والاجتماعي حسب الجنس لصالح الإناث**(مباركي، 2018، ص20).**

-دراسة داود (2012):

تناولت هذه الدراسة الثقة بالنفس وعلاقاتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي، وهي دراسة مقارنة بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا بثانويات ولاية تيزي وزو، وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة البحث من (331) تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين (16-18) سنة حيث أن العينة الأولى تشمل المراهقين المتفوقين دراسيا وكان عددهم (182) تلميذا. أما العينة الثانية فشملت المراهقين المتأخرين دراسًيا وكان عددهم (149) تلميذ و من بين النتائج المتوصل إليها:

-هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا.

-هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتأخرين دراسيا.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين المراهقين المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين المراهقين المتفوقين والمتأخرين دراسيا**(مباركي، 2018، ص20)**.

-دراسة الضو(2013):

هدفت الدراسة إلى التعرف على التوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية جامعة بخت الرضا في السودان، بلغ حجم العينة **(104)** طالب وطالبة وتم تطبيق مقياس التوافق الدراسي، وتوصلت الدراسة إلى أن التوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية يتسم بالإيجابية ولا توجد فروق بين الطلاب والطالبات تعزى للنوع (ذكور-إناث) في أبعاد العلاقة بالزملاء والعلاقة بالأساتذة وتنظيم الوقت وعادات الاستذكار بينما توجد فروق في أبعاد النشاط الاجتماعي لصالح الذكور والاتجاه نحو مواد الدراسة لصالح الإناث**(بركات وسليمون، 2019، ص76)**.

-دراسة العبيدي (2013):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة التفكير (الإيجابي –السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي فضلا عن التعرف على الفروق في التفكير(الإيجابي –السلبي) والتوافق الدراسي لدى طلبة وفق متغير (الجنس-التخصص الدراسي-المرحلة الدراسية) وقد استخدم مقياس التفكير (الإيجابي –السلبي) ومقياس التوافق الدراسي. وقد أسفرت النتائج عن الأتي:

-أن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير(موجب) ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي.

-عدم وجود فروق في نمط التفكير(الإيجابي، السلبي) تعزى لمتغير (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية).

-عدم وجود فروق في التوافق الدراسي تعزى لمتغير(الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية)(**بركات وسليمون، 2019، ص76**).

الجانب النظري

الفصل الثاني: الثقة بالنفس

تمهيد

1-تعريف الثقة بالنفس

2-النظريات المفسرة للثقة بالنفس

3-أنواع الثقة بالنفس

4-أهمية الثقة بالنفس

5-العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس

6-مظاهر الثقة بالنفس

7-مظاهر ضعف الثقة بالنفس

8-أسباب فقدان الثقة بالنفس

9-مقومات الثقة بالنفس

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الثقة بالنفس من السمات الشخصية الأساسية، وهي أساس كل نجاح وتفوق في حياة الفرد بصفة عامة وفي حياة الطالب بصفة خاصة، حيث يحرص الوالدين على غرسها وتنميتها في أبنائهم، نظرا لكونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وكذا التوافق الدراسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التمييز وهذا ما سنحاول التطرق إليه في هذا الفصل.

1-تعريف الثقة بالنفس:

***لغة:**

الثقة مشتقة من الفعل الثلاثي(وثق)، وهي كلمة تدل على العقل والإحكام، وتعني الضبط والقوة والتمكن، ووثقت الشيء أحكمته، والميثاق هو العهد المحكم، والمواثقة هي المعاهدة بمعنى أن الثقة هي إحكام الأمر والاطمئنان إليه، وضبطه بحيث يمكن الانتفاع به والاستفادة منه، والاعتماد عليه والبناء عليه(**داود، 2012، ص13**).

***اصطلاحا:**

- تعريف شورجر shrauger (1990) هي: "إدراك الفرد لكفاءته وقدراته ومهاراته على أن يتعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في حياته اليومية"(**بنت صالح سليمان الشريدة، 2016، ص285**).

-تعريف ناديه الشرنوبي (1988) **هي:** "اعتزاز الفرد بذاته، وخلوة من مشاعر الدونية وتقدير المعتدل لذاته وثقته بنفسه، ويميل الشخص منخفض الثقة بالنفس إلى أن يكون حساسا بنفسه لدرجة تعوقه عن التوافق مع الآخرين، وهو يميل إلى الشعور بالنقيض **(السنباطي وعلي وعبد السميع العقباوي، 2010، ص351).**

-ويرى سوند رلاند(2004) أن مفهوم الثقة بالنفس يعني القدرة على تنبؤ الفرد لوضع معين بطريقة صحيحة أو تخلص الفرد من أي نقص في المهارات اللازمة ليكمل مهامه مع مراعات إمكانية اختلاف تلك المهام من النشاط الاجتماعي مثلما يحدث عندما يحاول الفرد الاقتراب من شخص ما ليس لديه معرفة سابقة به أو مثلما يحدث في النشاط المهني كالقدرة على تحقيق مهام يحتاجها في العمل**(داود، 2012، ص14).**

-كما ذكر (العنزي فريح) أن Guilford (جيلفورد) يعتبر أن الثقة بالنفس عامل مهم وتمثل:" اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية، وأنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها"**(العنزي والكندري، 2004، ص284).**

-ويعرف Dubrin(دوبرن) الثقة بالنفس على أنها تمثل: "اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين"(Dubrin, 1994 :430).

2-النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتبارها من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا، وقد اتبعت كل نظرية أسلوبا من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم، حتى وإن كان بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس تحت مفاهيم أخرى أو ضمن سياقات أخرى إلا أن مفهوم الثقة بالنفس إجمالا قد حظي باهتمام العديد من النظريات النفسية ومنها:

2-1-نظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه (فرويد) يوضح الأهمية السيكولوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها (فرويد) (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحتمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق، وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران(2002) حيث يشير إلى أن (فرويد) يرى أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازنا حتى تسير الحياة سيرًا سويًا ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى، فإذا نجح كان الشخص سويا(داود، 2012، ص15).

وجاء(أدلر) بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم لاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد للنضال والسعي من أجل الكمال والتفوق، ولذلك فإن

الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي والاجتماعي المتوافق.

وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه (أدلر) أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبة الأسرية والاجتماعية، كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به (فرويد) ويؤكد العزة وعبد الهادي(1999) أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلاص من النقص ومحاولته إلى الوصول إلى الكمال ليحقق ذاته ليتحل مكانة مرموقة في المجتمع(**داود، 2012، ص15**).

وتنادي نظرية (أدلر) بأن فهم شخص معين يتضمن فهم شاملا لكل اتجاهاته وعلاقاته مع العالم، إذا فالإنسان بالنسبة(لأدلر) مخلوق اجتماعي بدلا من كون مخلوقا جنسيا، وبناء على وجهة نظر (أدلر) فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية النشأة والأعراف.

ويشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها (أدلر) مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها.

كما أسهم (يونج) في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات،حيث يذكر انجلر(1991) بأن تحقيق الذات عند (يونج) عملية غرضية من النمو تتضمن الفردية

والسمو(التفوق). في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجتها الكاملة في التمييز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية.

وأضاف(يونج) أهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضفي عليها وحدتها وتوازنها وثباتها وأنها تحرك و تنظم السلوك(**داود، 2012، ص15**).

2-2-النظرية الإنسانية:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ، ولذلك قامت الثقة بالنفس لا تذكر إلا يرتبط بها إسهامات (كارل روجرز) و (إبراهام ماسلو).

أكد (روجرز)على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا لاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد. والمتتبع لفكرة (روجرز) الشهيرة التي تشير إلى "أن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه".

وبناءا على مرئيات (روجرز) فإن الشخص الذي يؤدي ويوظف طاقاته كاملة يتميز بالانفتاح على الخبرات والعيش الوجودي والثقة التامة والحرية التجريدية والإبداع، ويعطي (روجرز) الثقة بالنفس أهمية بالبالغة، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه واختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه" الإنسان الصحي" الذي يعمل بنشاط و فعالية.

وجاءت إسهامات (ماسلو) متفقة مع ما ذهب إليه (روجرز) حيث تمحورت اهتمامات(ماسلو) بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين، وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم، حيث جاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية ويقرر (ماسلو) بأنه" يتمتع الأفراد الذين حققوا قواتهم بثقتهم الكبيرة في أنفاسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة،فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولا بالآخرين، فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها"**(داود، 2012، ص16)**.

2-3-النظرية الاجتماعية:

تناول (فروم) الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب من هذا المصطلح هو الحب الذاتي ويشير (انجلر) إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين. ويستخدم اليوم عدد كبير من الناس الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب وهي حب الآخرين. ويؤكد (فروم) بل ويصر على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية ويجب أن نكافح من أجل النظر إلى الناس الآخرين والأشياء بطريقة موضوعية ونعترف بتلك الأوقات والتي كنا فيها مقيدين بمشاعر ذاتية، فنحن نحتاج إلى الاعتراف بأن الفرق بين تصورنا لشخص أخر، وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالاتنا في الحكم عليه.

كما أن مفهوم الحب الذاتي لدى (فروم) يوازن بظهور تأكيد (روجرز) على الانسجام ومناقشات (ماسلو) للاحترام والتقدير الذاتي.

وينظر (سوليفان) للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة. ويؤكد (انجلر) بأن (سوليفان) يؤكد على أن الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع بيئته من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية نصبح واعيين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين.

ومن هنا يتضح بأن الثقة بالنفس كما ينظر إليها (سوليفان) تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والآخرين وهما من المبادئ والافتراضات الرئيسية التي قامت عليها نظرية (سوليفان)، الذي يعتبر أن دينامية الذات تلعب دورا هاما في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجة للقبول والتقبل(**بلال، 2014، ص57**).

2-4-نظرية اريكسون (نظرية الاجتماعية النفسية):

قدم(إريكسون) نموذجا للفكر المتكامل والذي تناول فيه الثقة بالنفس وذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيميه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية، حيث أول مرحلة من المراحل التي جاء بها إريكسون هي:

***المرحلة الجنسية النفسية:** والمتمثلة في: المرحلة الشبقية، المرحلة الشرجية، المرحلة القضيبية، المرحلة التناسلية، الرشد المبكر، الرشد، النضج.

***المرحلة النفسية الاجتماعية:** والمتمثلة في: الثقة مقابل عدم الثقة، الاستقلالية مقابل الخجل والشك، المبادرة مقابل الذنب، هوية الأنا مقابل غموض الدور، المودة مقابل العزل التكاثر والتناسل مقابل الركود، تكامل الأنا مقابل اليأس.

ويشير (إريكسون) في نظريته النفسية والاجتماعية إلى أن الإنسان يمر خلال مراحل حياته بثمانية مراحل أساسية، وأن الفرد يواجه خلال كل مرحلة بعض المشكلات التي يطلق عليها الأزمات.

ويذكر لاحق (2000) بأن المرحلة الأولى هي حجر الأساس للشخصية، فترسيخ الثقة بالذات والثقة بالأم له أثار ونتائج هامة في النمو المستقبلي لشخصية الطفل، حيث يمكن الأطفال من تحمل الاحباطات التي يواجهونها ويخبرونها لا محالة خلال مراحل النمو كما يعتقد (إريكسون) أن النمو الصحي لدى الطفل لا ينتج كلية من إحساس تام بالثقة و إنما ينتج كذلك من عدم الثقة حيث ترجح نسبة الثقة على نسبة عدم الثقة، فمن الأهمية بمكان أن نتعلم ما لا نثق به، كتعلمنا ما نثق به. فالقدرة على التنبؤ واستنباط الخطر أساسية في السيطرة على البيئة وفي الحياة الفعالة. وهكذا ينبغي أن ينظر إلى الثقة الأساسية على أساس سلم متدرج للإنجاز **(داود، 2012، ص17)**.

2-5-النظرية المعرفية:

يشير(ألبرت إليس) وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى أن الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد ثلاثة عشر معيارا للشخصية السوية منها: اهتمام الفرد بذاته وتحققه لرغباته السوية، حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين، تقبل الفرد للإحباط و إمكانية التعامل معه بواقعية، قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه القدرة على الحصول على السعادة، القدرة على التفكير العلمي، الواقعية، تقبل الذات تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي وعدم لوم الآخرين.

وجاءت إسهامات (ميكتبوم) لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية) وأشار إلى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديثه الذاتية إيجابية. ويرى (العزة) و (عبد الهادي) أن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد، ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة. ويرى (ميكتبوم) بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج(**داود، 2012، ص14**).

وهذه الفكرة المعرفية توحي بأن ثقة الفرد بنفسه هي محصلة لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس. ويؤكد (بيك)على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تفكيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومنا لذاتها وثقتنا بأنفسها. ويتضح ذلك بشكل مباشر عندما نرى أن عمليات المعالجة الإرشادية في كل النظريات تسعى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء الشخصية السوية(**داود، 2012، ص14**).

3-**أنواع الثقة بالنفس**:وهي نوعين:

***الثقة المطلقة بالنفس**:

وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه إنك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة غير هياب ولا يهرب من شيء من منغصاتها، يتقبلها لا صاغرا، ولكن حازما قبضته، مصمما على جولة أخرى أو يقدم مرة أخرى دون أن يفقد شيئا من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلم بأنه أخطأ وبأنه فشل وبأنه ليس ندا كفؤا في بعض الأحيان.

***الثقة المحددة بالنفس:**

في مواقف معينة، وضآلة هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر العراقيل التي تعترض سبيله حق قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيده خداع النفس ولكنه لا يرتضيه بل على العكس يحاول أن يقدر إمكاناته حق قدرها، فمتى وثق بها عمد إلى تجربتها واثقا مطمئنا، ولا شك أن لك من معارفك من يمثلون هاذين النوعين من الواثقين بأنفسهم مما يعطيك الدليل الدافع على وجودهما فعلا في واقع الحياة(**الناطور، 2011، ص27**).

4-أهمية الثقة بالنفس:

لا يختلف اثنان على ما للثقة بالنفس من أهمية في قدرة الإنسان على شق طريقة في الحياة وإحراز النجاح، وسوف نقدم وصفا موجزا لهذه الأهمية كما وردت في النقاط التالية:

***تحقيق التوافق النفسي:**

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، وتعتمد بصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فردا بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا و بالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب، كما أن الثقة بالنفس تحمي

صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية النفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس**(عوض الحارثي، 2015، ص28).**

***استمرار اكتساب الخبرة:**

يولد الإنسان بغير خبرة، والخبرة مكتسبة، وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة: خبرات لاشعورية ولاإرادية، وخبرات شعورية وإرادية.

ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توافر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة.

فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبري والتطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة**(عوض الحارثي، 2015، ص29).**

***النجاح في العمل:**

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه. والفرد الذي لا يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أداءه منه فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل

الجهد المطلوب لإنجازه حتى وإن بذل جهد مضاعفا فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود الاتفاق العمل، بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المرمى الصحيح. وهنا لا يكفي أن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل بل الأهم من ذلك أن يكون مشحونا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء.ولكي يكون العمل ناجحا أيضا يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية، ويمكن القول: أن الاتزان الانفعالي هو حالة من الحالات الثقة بالنفس(**عوض الحارثي، 2015، ص29**).

***حب الآخرين:**

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبنا للآخرين فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، تبادلنا مع من حولنا حبا بحب، فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس -من حبهم للناس ومن حب الناس لهم- وسيلة الاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق من نفسه للآخرين، واستقبال حبهم له يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية، حيث أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه(**عوض الحارثي، 2015، ص29**).

***مواجهة الصعاب والمشكلات:**

إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا، أو على النحو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لأمالنا التي وطنا النفس عليه، هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صور أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه. فهي تكسبه قوة الاحتمال وطاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة، وهذه الطاقة بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يفلت فيها قيادة الشخص، فمثل هذه الطاقة إن لم يكن الشخص مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة، وإذا لم يقم بإلجام استجابته الطبيعية، فلا يورث الإنسان وقتها سوى الندم(**عوض الحارثي، 2015، ص29**).

5- العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي إحدى عوامل ومظاهر الصحة النفسية، فهي الإحساس بشعور إيجابي نحو الذات وتقديرها واحترامها، وتعتبر الثقة بالنفس سمة مكتسبة تتأثر بعوامل ذاتية تتعلق بالفرد وعوامل خارجية تحيط به، ومن أهم العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

***العوامل الجسمية والنفسية:**

ونعني بها سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي تمنعه من القيام بأداء الأعمال المسندة إليه، والتي تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها بالإضافة إلى الجاذبية الشخصية وبهاء المنظر والقدرة على التعبير بالحركات، والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كل هذا كفيل بتأثير بثقة الفرد بنفسه.

ويشير (أرنولد كارول) إلى الصحة على أنها كنز من كنوز الحياة ومن الضروري المحافظة عليه وذلك من خلال اللياقة البدنية والتغذية الصحية الملائمة والراحة الاسترخاء كما لا يمكن أن نغفل على أهمية تفعيل الهيئة الخارجية فغالبا تتحقق الثقة بدرجات عالية عندما يتلاءم المظهر مع الجوهر بشكل إيجابي، ويتم هذا من خلال الاتزان في الملبس من دون إهمال، وكذلك الاعتدال والاستقامة في الوقوف، وكذا المشي بخطى ثابتة ومتزنة مما يوحي بقدرة الفرد على التحكم بالذات(**عميرات، 2017، ص25**).

***العوامل العقلية :**

و يندرج تحتها ثلاثة دعائم هي:

-**الذكاء:** وهو عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار، وجعله محبوبا بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بنفسه، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين من حوله له.

-**الذاكرة:** وتبرز أهميتها من خلال أن ضعف الذاكرة يشعر الفرد بالضعف النفسي، لأنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة.

-الخيال: حيث أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقا ووسيلة توصلهم إلى هدفهم(**متولي أحمد ناصف، 2013، ص146**).

***العوامل الوجدانية:**

ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد الثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوسواس، التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدان ثقته بنفسه أو اهتزازها، وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين لذات، إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد، ثم إن افتقاد الثقة بالنفس يتسبب ببث شعور الحزن والاكتئاب المرضي في نفس الفرد، ذلك أن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعى إحساسه بالأنس، ولا يعرف سببا لما يشعر به من الحزن دفين داخل، أحشائه ينتهي به المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه(**متولي أحمد ناصف، 2013، ص147**).

***العوامل الدينية:**

تعتبر علاقة الإنسان بربه مصدرا لقوته وقناعته بالحياة فمن قوة هذه العلاقة تتكون لدى الفرد مشاعر الطمأنينة، والراحة النفسية، والعقلية، وكذلك الإيمان بالقضاء والقدر يشكل قناعة تامة لدى المؤمن، فإذا كانت نتائج عمله إيجابية أحس بالسرور وكذلك شعوره بالرضا عن النفس، وعدم السخط على النتائج السلبية، فعندما يكون لدى الفرد إيمان بالله سيكون له ثقة أكبر لمواجهة العالم.

كما لابد أن نشير إلى أهمية تفعيل الحالة الشعورية بالإيمان بالله وحسن الظن به، فلعلنا ندرك أن أقوى دعائم ثقة المرء بنفسه يحددها مستوى علاقة العبد بربه، فكلما كانت هذه العلاقة متينة متماسكة بالطاعات والعبادات كلما شعر هذا الإنسان بطاقة هائلة تشع في قلبه، وفي سائر جسمه، إذ قال الله تعالى في محكم تنزيله" إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا، وابشروا بالجنة التي كنتم توعدون"(سورة فصلت)(**عميرات، 2017، ص29**).

***العوامل الاجتماعية:**

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، حيث أن المقومات الاجتماعية ترتكز على تقبل الأسرة للطفل أو رفضها له، وعندما يكبر الفرد ويعزم على أخذ زمام التغيير بيده، فهو

لن يتمكن من ذلك ما لم يتمتع بدرجة عالية من الثقة بنفسه التي يحتاجها ليستطيع مواجهة المجتمع والجهر بما لديه من أفكار وآراء قد تتعارض مع ما تعارف عليه المجتمع وألفه(**متولي أحمد ناصف، 2013، ص147**).

كما يرى (عوض القرني)"إن الذي يجيد التعامل مع الآخرين والتأثير فيهم وإقناعهم بما يريد، هو الذي تفتح له الأبواب وتمهد له الطرق للوصول إلى أهدافه، والنجاح في حياته ويستطيع أن يجند كل من حوله لخدمة أهدافه والسعي معه لتحقيقها"، فالإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده فهو بحاجة لتكوين علاقات اجتماعية، طبيعة هذه العلاقات تؤثر في درجة ثقته بنفسه حسب استمراريتا وقوتها، فنادرا ما نحقق أي شيء له قيمة بدون مساعدة من الآخرين، إننا جميعا لدينا أقارب ومحبون وآباء وأمهات وأصدقاء كلهم يساعدوننا على النمو وتحقيق أمالنا، يشجعنا هؤلاء الأفراد على بذل المزيد من الجهد وتجريب كل ما هو جديد لأنهم يؤمنون بنا(**عميرات، 2017، ص30**).

***العوامل الاقتصادية:**

توجد علاقة طردية بين الثقة بالنفس ودخل الفرد، حيث أن الفرد صاحب الدخل الجيد يضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي لن يمد يده للغير طلبا للمساعدة المادية، ولن يطأطئ رأسه أمام احد طلبا منه المعونة ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا وهذا

يجعله من فئة المثقفين،أضف إلى ذلك أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملبس ومسكن ومأكل ومشرب، مما سيعني أنه سيلقى احتراما وقبولا أكثر من غيره.

وهذا ما أشار إليه (عبد الله لاحق) أن المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ترتبط ارتباطا وثيقا بثقة الشخص بنفسه، فكلما ازداد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته فإن ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به وتبجيله والإفساح له في المجالس والأماكن التي ينزل فيها ومخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه(**عميرات،2017، ص33**).

***العوامل الذاتية:**

تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد، و تساهم بشكل كبير في تحقيق توافقهم النفسي. ومما لاشك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته وبتقديره المرتفع للذات.

وكما أن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانيات هو بداية الفشل، والناس بطبيعتهم لا يحترمون من لا يثق بنفسه، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، ويقول (جورد نبايرون)"أن الثقة بالنفس هي الاعتماد على النفس والركون إليها

والإيمان بها، والثقة بالنفس لا يعني الغرور او الغطرسة وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريد الإنسان من الأهداف".

ويرى (بول ماكينا) " أن لعملية تحفيز ذات أهمية بالغة حيث أثبت علميا أن العبارات الإيجابية التي يطلقها الفرد على ذاته، أثرا بالغا في النفس والفكر مما ينعكس إيجابيا على سلوكه، وأن ما نحدث به ذاتنا هو ما يحدد فعلنا مستقبلا".

فلكي نعيش حالة من النمو أو التغير ينبغي أن نتعلم تغيير مستوى توقعاتنا، وحتى نفعل ذلك ينبغي أن نتمتع بإيمان قوي بأنفسنا وأهدافنا، ينبغي أن نتعلم أن بإمكاننا الإيمان بفكرة وتحويلها إلى الواقع جميع الناس يريدون أن يروا أي شيء قبل أن يؤمنوا به، لكن يتعين عليك أن تأمن بوجود الشيء قبل أن تراه وعندها يتزايد إيمانك بقدراتك، ويمكنك أن تحقق أشياء تبدو للآخرين غير واقعية أو مستحيلة.

لذا تعتبر العبارات الايجابية لذات من بين أهم أساليب العلاج النفسي،إذ أننا إذا أقنعنا أنفسنا بأننا نتمتع بثقة عالية ونمتلك من القدرات ما تؤهلنا لتحقيق أهدافنا، فإننا سنحقق بذلك النجاح لأننا لا نخاف من الفشل ونتخذ من التجربة سلاحا لمقاومته، فالإنسان ما هو إلا نسيج من الأفكار والعواطف، كذلك قد يقع بعض الأفراد في أخطاء، وهي مقارنة أنفسهم بآخرين فمثل هؤلاء لا يعتبرون أنفسهم ناجحين لأنهم دائما يعتبرون الآخرين معيارا للحكم على أنفسهم، ومثل هذا الفعل قد يجر بصاحبه إلى أمراض نفسية، كالتوتر والقلق

والاضطرابات التي قد تؤثر في حكمه على نفسه وعلى من حوله لذا يقر أغلب العلماء أن التميز والنجاح والثقة منبعها الذات فهم يرشدون الناس إلى الغوص في أعماق الذات وتجديد روح التفاؤل والطاقات والتفاعل مع الآخرين من خلال ما وهبه الله لهم من نعم وقدرات تميزهم عن غيرهم، لأن منبع قوتنا هي تصوراتنا التي نكونها في نفوسنا، الممزوجة بما فطرنا عليه و بما اكتسبناه في مشوار الحياة.

وهو ما يؤكد(جيم دونوفان): إن سبب نجاح كل من ينجحون يرجع إلى إيمانهم بتحقيق النجاح في أي شيء يقومون به كما أنهم يتوقعون النجاح ويفترضون أنه النتيجة الطبيعية لجهودهم إنهم يخططون، يؤكدون ويتخيلون النجاح وإن أبسط طريقة لتغيير الاعتقاد هي أن تتحداه.

كذلك لتعزيز الثقة وتقويتها حسب (خليل إبراهيم) وجب التحلي ببعض الخصال في العمل منها فالصلابة في العمل، فالصلابة هي الاستمرار والمثابرة والسير في الطريق المقصود رغم جميع العقبات، ومن الناحية الأخرى فإن الفرد عديم الصلابة لا يوحى لأي ثقة مهما كانت مقاصده سليمة،لأنه إذا وعد عن صدق نية وإخلاص فإن وعوده تتلاشى عند أقل نسمة معاكسه ولذلك لا يمكن الاعتماد عليه(**عميرات، 2017، ص34**).

6-مظاهر الثقة بالنفس:

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 بدنيا وشخصيا ومهنيا، وبقدراته ومهاراته وخبراته الجيدة، وتقبل الآخرين له، و ثقتهم 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 لتعامل مع الآخرين. وتتضح هذه الثقة لدى الطالب، من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس، ممثلا في الإجابة عن الأسئلة والاشتراك في المناقشة، والتعامل مع السلطة الإدارية، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية. والشخص الواثق مع نفسه يعطي للآخرين شعور بأنه قوي وماهر، وكلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام في حل مشكلات الجماعة.

وذكر الباحث (العنزي فريح عويد)،أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس:

-الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.

-تقبل الذات، والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.

-الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.

-الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.

-الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.

*وتضيف (الوشيلي وداد) 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.

*وصنف (جيلفورد Guilford) مظاهر الثقة بالنفس إلى:الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي، الشعور بالرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.

*ويذكر (ليند لفيلد جيل) 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 الوضع أهداف جديدة في حياتهم.

- يفكرون بطريقة إيجابية .

- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.

- يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

ويرى (محمد سالم المفرجي) أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في:

-إحساس الفرد بكفاءته وقدرته على اتخاذ القرار في مواجهة المشكلات.

-إحساسه بتقبل الآخرين له وثقتهم فيه.

-الشعور بتقبل الفرد والآخرين واحترامهم.

-الشعور بالطمأنينة.

نرى مما سبق، شبه اتفاق على أن الشخص الذي يثق في نفسه، هو الذي يستطيع التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، العامة والخاصة، بكفاءة واقتدار. كما أن شخص محب لذاته ومتقبل لها لديه نضرة إيجابية نحو ذاته ونحو الآخرين، دون تردد أو خوف، مواجهة لا يتوارى عن مشكلاته**(بلال، 2014، ص65)**.

7-مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

*يرى عمرو بدران(1990) 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 سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد.

*وذكر فريح العنزي(1999) بعضا من مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل فيما يلي:

-الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية.

-الميل إلى التردد، والتراجع، والمغالاة في الحرص.

-القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية.

-الحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.

-الخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والشعور بنقص الجدارة، والمسايرة خوفا من النقد، والشعور بالخجل، والارتباك، والخجل في المواقف الجديدة.

*كما ذكرت وداد الوشيلي(2007) أن (جلفورد) حدد مظاهر نقص الثقة بالنفس فيما يلي:

-التمركز حول الذات.

-الشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.

-الشعور بالذنب ونوبات من البكاء.

-الشعور بالحاجة إلى التحسن.

*كما توجد تسعة مظاهر لنقص الثقة بالنفس، ذكرت في بعض المراجع هي ما يلي:

-تقدير الذات بأعلى أو أقل من حقيقتها.

-تفضيل الفرد الانعزال والانفراد والانطواء بنفسه.

-الخوف أو القلق كخوفه من عمل من يخالف الجماعة.

-العدوان وحب السيطرة على كل ما يقع تحت يده ليتخلص منه.

-عدم الاعتماد على النفس وعدم تحمل المسؤولية والتخلص منها والهروب من المأزق.

-عدم القدرة على اتخاذ القرار وعلى التخطيط للمستقبل وعدم القدرة كذلك على تجديد الأهداف.

-ضياع الجهد(الشقاء).

- الحسد.

-المفاضلة بين الأبناء(**راغب شراب، 2013، ص26**).

8-أسباب فقدان الثقة بالنفس:

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

_**الطفولة البائسة:** إذا نشأ الإنسان خائفا في طفولته، يظل كذلك طوال حياته، ما لم يحاول أن يكسر حاجز الخوف.

-**الشعور بالنقص:** إنه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين، فيفقد ثقته بنفسه تماما.

-**التركيز على الآخرين**: مشكلة كبيرة أن يربط الإنسان حياته بالآخرين.

-**المكاسب الوهمية**: في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه.

-**الصورة الذهنية**:عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم، وأنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون، لقد أصدر حكما على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل.

-**التغيرات الخاطئة**: عندما نصف الشخص فاقد الثقة بنفسه، بأنه مؤدب، شديد الخجل عاطفي، مسالم، وفي المقابل قد نصف الشخص الواثق بنفسه، بأنه مغرور، أو أناني، أو غير مؤدب، أو أنه لا يحترم الآخرين**(بن صغير العنزي، 2012، ص8)**.

9-مقومات الثقة بالنفس:

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

وأوضح (تايلورTaylor) 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 الايجابية من الآخرين نحو الفرد، وتعليقاتهم بشأنه.

-مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.

-اعتدالية مستوى القلق بعيدا عن القلق المرتفع، أو القلق المنخفض.

-الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة.

-قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.

-الاعتقاد الإيجابي 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.

يلاحظ أن (تايلورTaylor) قد ركز على بعض الجوانب من المقومات وأغفل جوانب أخرى ولعل أبرزها:

***المقومات الجسمية:**

إن سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة، التي قد تعوقه عن القيام بالأعمال المسندة إليه، أو التي تتطلب منه بذل مجهود معين لإنجازها، والجاذبية الشخصية، وبهاء المنظر، والقدرة التعبيرية بالحركات والإشارات، مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد، كلها كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه. وفي هذا الصدد يقول الدكتور محمد تومي الشيباني:" إذا كان بدن الفرد صحيحا، وتكوينه خاليا من العيوب والعاهات، ساعده ذلك على الوقوف من الحياة موقف متحد، وعلى توسيع دائرة نشاطه وعلاقته، وعلى زيادة ثقته بنفسه"**(بلال، 2014، ص67).**

***المقومات العقلية:**

يمكن الذكاء وقوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة من التمييز بين الخطأ والصواب، والمهم والأهم، والقدرة على اتخاذ القرار لحل المشكلات التي تعترضه، كل هذه العوامل تساعد على بناء ثقته بنفسه**(الأحمد وياسين، 2018، ص24).**

***المقومات الوجدانية:**

إن الثقة بالنفس هي محصلة للحالات الوجدانية التي سيشعرها المرء سواء في حالته اللاشعورية، أم في حياته الشعورية. فالثقة بالنفس هي النتيجة المترتبة على ما يتعرض له المرء من انفعالات قوية، ومن انفعالات ضعيفة. ومن هنا فإن التعرض لمدارسة الحياة

الوجدانية للمرء، يعد ضرورة لازمة للوقوف على حقيقة ثقته بنفسه. فالحياة الوجدانية للمرء إذا كانت حياة سوية وممتازة، فإن ثقته بنفسه تكون مرتفعة وقوية، وعلى العكس من هذا فإذا كانت الحياة الوجدانية للمرء منحرفة أو ملتوية، فإن ثقته بنفسه تكون مهتزة ومنعدمة. ومن المقومات الوجدانية: الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد، الخلو من المخاوف المرضية التفاؤل التقدير الايجابي للذات، والتواضع(**بلال، 2014، ص68**).

***المقومات الاجتماعية:**

إن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به إلى الإحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس. والإنسان مدني بطبعه، لا يستطيع العيش بمعزل عن المجتمع، وتربطه به رابطة عضوية غير قابلة للانفصال. و لكن كثيرا ما ينحرف الفرد عن عادات وتقاليد وقوانين المجتمع الذي نشأ فيه، وبالتالي يأخذ منه موقفا سلبيا. وفي كثير من الأحيان يلجأ المجتمع إلى عزل الفرد والوقوف ضده. وفي مثل هذه الحالة، فإن الفرد يفقد ثقته بنفسه ويكون ذلك سببا لانسحابه وانعزاله عنه. وعليه فالعوامل الاجتماعية تؤثر بشكل كبير في ثقة الفرد بنفس(**بلال، 2014، ص69**).

***المقومات الاقتصادية:**

من المؤكد وجود صلة وثيقة بين دخل الفرد وثقته بنفسه، فالدخل الكافي لسد حاجات الفرد وضمان مستوى معين، يشعر معه الشخص بأنه قادرا على تلبية حاجته وتحقيق الكثير من رغباته، وبتالي يزيد من ثقته بنفسه(**الأحمد وياسين، 2018، ص24**).

خلاصة:

نستنتج من خلال عرضنا لموضوع الثقة بالنفس في هذا الفصل أنها سمة انفعالية أساسية في شخصية الفرد. تقوم أساسا على إيمان الفرد بفعاليته واعتقاده بأنه مقبول من طرف الآخرين، وبأنه قادر على استعمال قدراته الجسمية والعقلية والنفسية بكفاءة لمواجهة المواقف المختلفة التي تعترضه، وذلك لتحقيق التوافق النفسي، الاجتماعي والدراسي.

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

تمهيد

1-تعريف التوافق

2-نظريات المفسرة للتوافق

3-أنواع التوافق

4-خصائص التوافق

5-أبعاد التوافق

6-العوامل المؤثرة في التوافق

7-أسباب عدم التوافق

8-تعريف التوافق الدراسي

9-العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي

10-أبعاد التوافق الدراسي

11-مظاهر التوافق الدراسي

12-عوامل سوء التوافق الدراسي

خلاصة

***القسم الأول: التوافق.**

تمهيد:

كثيرا ما يوجه الفرد في حياته اليومية ظروف ومواقف غير متوقعة، ولم يسبق له وأن تعرض لها فيسعى إلى التغلب على الإحباطات، وتحقيق الأهداف، وإشباع الدوافع والحاجات، لكي يعيش حياة مستقرة دون ضغوطات أو عراقيل بطريقة يتقبلها الآخرون فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقا توافقا حسنا.

وعلى هذا الأساس يعتبر التوافق من أهم العوامل الضرورية في حياة الفرد بصفة عامة وفي مجال الدراسة بصفة خاصة، بمعنى التعايش مع البيئة الجامعية، فالطالب ملزم بالاعتماد على نفسه، وعلى توجيه سلوكه، وأن يشعر بحريته وقيمته، وأن يتفاعل مع بيئته الجامعية وبما فيها، وهكذا يشعر الفرد بالانتماء إلى أفراد جماعته، ويحقق توافقًا مدرسيًا جيدًا. فالتوافق الدراسي هو أساس نجاح العملية التربوية وبه تتحقق أهدافها، وسوف نحاول التطرق إليه في هذا الفصل.

1-تعريف التوافق:

***لغة:**

حسب لسان العرب: فإن التوافق مأخوذ عن وفق الشيء أي ما لائمته، وقد وافقه موافقة واتفق معه توافقا **(محمد النوبي، 2010، ص29).**

***اصطلاحا:**

-التوافق هو علاقة مواءمة وتكيف مع البيئة، منها أن يقر على المرء استفاء حاجاته وإشباعها، وأن يكون بوسعه القيام بما يطلب منه ومواجهة الظروف التي تحيط به أو التي تفرض عليه(**الحنفي**، 2005، **ص**155).

-ومن أوائل من عرف التوافق بشكل علمي أركوف(Arkoff,1968):عندما عرف التوافق بأنه:" تفاعل الشخص مع بيئته". وأشار (الشاذلي) إلى المعنى اللغوي للتوافق: "بمعني الانسجام والمؤازرة والمشاركة والتضامن، وهو مصطلح (Adjustment) يعني التوافق وهو المفهوم الشخصي والاجتماعي وهو غير (Accommondation) الذي تعني التلاؤم، وهو غير (Conformity) الذي يعني المسايرة وكذلك هو مصطلح اجتماعي وهو غير (Adaption) الذي يعني التكيف وهو مصطلح بيولوجي".

-يعرفه وولمان (1973) في معجم العلم السلوكي التربوي بأنه:" علاقة متناغمة مع البيئة تنطوي على القدرة لإشباع معظم حاجات الفرد، وتجيب عن معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعانيها الفرد(**محمد يوسف**، 2011، **ص**706).

-كما يعرفه (موسى) بأنه: "العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى"(**محمد النوبي**، 2010، **ص**25).

-كما يعرف أيضا:" هي الحالة التي يصل إليها العضو بعد التحرر من توتر الحاجة والشعور بالارتياح بعد تحقيق الهدف، فالشخص عندما يشعر بالجوع يتناول الطعام فيخفف دافعه ويشعر بالارتياح، وهكذا تمضي حياة الإنسان في سلسلة من التوافقات بعضها بسيطة تتحقق أهدافه فيها بسهولة، وبعضها الأخر توافقات صعبة تواجهه فيها العوائق، ويتعرض للإحباط والصراع والقلق ويلجأ إلى الحيل النفسية الدافعية، الطبيعي منها والمنحرف كإحدى وسائل التكيف، ليخفف حالة التوتر التي تسبب عدم الاتزان" **(الخالدي وسعد الدين العلمي،** 2009، **ص**15).

-وكما يرى د. أحمد فايق أن التوافق هو:"حالة وقتية تتزن فيها قوى المجال بما فيه الشخص ذاته فكل مجال إنساني يتضمن عديدا من القوى المتنافرة المتنازعة ويتضمن الإنسان الذي سينجو بسلوكه نموا خاصا حسب نظام هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثير هذا النمو"**(الداهري،** 2008، **ص**64).

2-نظريات المفسرة للتوافق:

هناك نظريات عديدة وضعت لتفسير التوافق لدى الأفراد، وبطبيعة الحال يصعب سردها بأسرها ولكن يمكننا أن نشير إلى أهمها كالتالي:

2-1-النظرية البيولوجية الطبيعية:

ترجع هذه النظرية أشكال الفشل في التوافق إلى أمراض في أنسجة الدماغ والمخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد(**العبيدي**، 2009، **ص**24).

2-2-نظرية التحليل النفسي:

يرى(Freud,1936) أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا، كما يضيف أن العصاب والذهان هما شكل من أشكال سوء التوافق، كما أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بصحة نفسية جيدة تتمثل في: قوة الأنا، القدرة على العمل والحب. ويرى (Young,1940) أن مفتاح التوافق السليم يكمن في الاستمرار النمو الشخصي دون التوقف أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة ويضيف أيضا أن التوافق السوي يتطلب التوازن أو إحداث الموازنة بين ميولنا الانطوائية وميولنا الانبساطية. ويضيف (Adler,1933) أن الطبيعة الإنسانية أنانية بطبعها، لكن بفضل التربية ينمو الفرد وتقوى معه اهتماماته الاجتماعية بينما يرى (Vroom,1980) أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة ومتفتحة على الآخرين

ومتمتعة بالقدرة على التحمل والثقة، وكذلك أكد (Vroom,1980) على دور قدرة الذات في التعبير عن الحب للآخرين بدون قلق عما قد يعقب ذلك. أما (Erickson,1980) فأكد أن الشخصية المتوافقة هي شخصية متسمة بما يلي: الخبرات المهمة الأصلية، الاهتمام الاجتماعي القوي، العلاقات الاجتماعية السوية،الخلق الديمقراطي والشعور بالحب اتجاه الآخرين(**تغريد خضير**،2016، **ص**429).

2-3-النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن أنماط التوافق وسوء التوافق تكون متعلمة أو مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشمل الخبرات التي تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم. وقد اعتقد (Watson,1972) أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تعزيزات البيئة(**تغريد خضير**، 2016، **ص**429).

2-4-نظرية علم النفس الإنساني:

-يشير روجرز(Rogers,1980) إلى أن الأفراد اللذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم الغير منسقة مع مفهومهم عن ذواتهم.

-كما أكد ماسلو(Maslow,1970) على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد.

-وأيضا (بيرز) الذي أكد على أهمية التنظيم أو التوجيه وعلى أن يحي الأفراد هذا أو الآن دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا وهناك نظريات نفسية تكلمت عن هذا الموضوع(**العبيدي**، 2009، **ص**25).

2-5-النظرية الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية ومن بينهم فيرز دينهام(Ferz Denham,1986) أن التوافق لا يتحقق إلا بمسايرة الفرد لمعايير وثقافة مجتمعه والامتثال لجهاز قيمهم، كما تعرف هذه النظرية –التوافق-: بأنه تلك العملية التي يقتبس منها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو للمتغيرات البيئة من أجل مسايرتهم للعادات والمعايير التي يرفضها المجتمع(**تغريد خضير**، 2016، **ص**430).

3-أنواع التوافق:

للتوافق نوعان أساسيان هما:

3-1-التوافق الشخصي:

يتضمن التوافق الشخصي السعادة والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية، أو العضوية والفسيولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة.

يشير (حسونة،2002) إلى أن التوافق الشخصي يتمثل في قدر من التقدير الذاتي و الرضا عن النفس على أساس واقعي والذي يؤدي إلى التقليل من الإحباط والقلق عن طريق السعادة مع النفس وقوة الشخصية والاتزان الانفعالي الجيد والفطرة الإيجابية للحياة، والشعور بالكفاءة.

3-2-التوافق الاجتماعي:

يتضمن التوافق الاجتماعي السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

كما يتضمن التوافق الاجتماعي مجموعة الاتجاهات والقيم والعادات الاجتماعية والمثل المسيطرة والموجهة للجماعة والموحدة لأهدافها. ولاشك أن هذا البعد هو من خلاصة

عمليات التعلم والاكتساب والتقليد التي يمارسها الفرد من خلال تفاعله مع الجماعة التي يعيش بين أفرادها.

ويضيف (سليمان،2005) أن التوافق الاجتماعي هو العمل على توحيد وجهات النظر الآراء والأفكار في المجتمع، وتحقيق حد أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعية للأفراد والجماعات في إطار متوافق مع التغير الاجتماعي(**سالم أبو ثابت**، 2014، **ص**53).

4-خصائص التوافق:

للتوافق خصائص عديدة نذكر منها:

-الإدراك الدقيق للواقع الخارجي عند تقييم وضع الأفراد الآخرين، وللواقع الداخل عند تقيمهم لأنفسهم(التوافق).

-الاهتمام الأولي بالحاضر مع القدرة على الاستفادة من الماضي، والتخطيط للمستقبل، إذ يكون عندهم حس بالتوازن بين الماضي والحاضر والمستقبل، والذي يجعلهم قادرين على أن يحصلوا على أعظم ما يحتاجونه من الحياة.

-اختيار المهنة التي تحقق لهم الرضا والتحدي.

-الإنصاف في القدرة على تحقيق التماسك في العلاقات الاجتماعية.

-التمتع بالقدرة على التعبير والفهم الحقيقي دون أن يكون عندهم انفعالات غير ملائمة أو مفرطة.

- امتلاك مفهوم ذات إيجابي، إذ توجد علاقة بين مفهوم الذات والمستوى العام من التوافق في الحياة، فالأفراد الذين يعانون من مفهوم ذات سلبي يعانون من مستوى عال من القلق ويميلون إلى الشعور بعدم الارتياح، وعدم الرضا مع أنفسهم ويتصفون بأنهم أقل قبولا لآخرين، ومن ثم يتصفون سوء التوافق(**علي الخوخي**، 2008، **ص**282).

-التوافق لا يمكن التعرف عليه إلا بالرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد فالراشد يعيد توازنه مع البيئة بأسلوب الراشدين، ويتخطى بأسلوبه المراحل السابقة ويتوقف عندها فإن ذلك يعني سوء التوافق والنكوص إلى مراحل السابقة، وهذا يعني أن السلوك المتوافق في مرحلة نمو سابقة قد يعد سلوكا لا توافقيا أو مرضيا إذا استخدم في مرحلة نمو تالية (Wolfenden, 1999:157).

5-**أبعاد التوافق**: وهي كالتالي:

5-1-التوافق النفسي أو الذاتي:

يشمل هذا البعد على السعادة مع الذات، والثقة بها والرضا عنها والشعور بقيمها أو إشباع الحاجات والتمتع بالأمن الشخصي، وكذلك التمتع بالحرية في التخطيط للأهداف وتوجيه السلوك والسعي إلى تحقيقها ومواجهة المشكلات الشخصية والعمل على حلها أو تغيير

الظروف البيئية في تحقيق الأمن النفسي ويشمل توافق وجداني وعقلي وتوافق ترفيهي وتوافق فيزيقي.

5-2-التوافق الاجتماعي:

ويعني السعادة مع الآخرين ويعني الاتزان الاجتماعي والالتزام بالأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعاير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي والتغير الاجتماعي ومسايرتها كذالك يضمن للأساليب السائدة في المجتمع وتقبل وجهات النظر وسهولة التفاعل والاختلاط الاجتماعي، يوجد داخل هذا البعد عناصر عديدة مكونة من هذا البعد وهو(التوافق المنزلي، والدراسي، والمهني، والثقافي، والاقتصادي، والديني).

5-3-التوافق الزواجي:

يشمل السعادة الزوجية والرضا الزواجي الذي يتمثل في الاختبار المناسب والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل المشكلات والاستقرار الزواجي.

5-4-التوافق العائلي والأسري:

وتعني السعادة الأسرية وتشمل الاستقرار الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين وسيادة الحب والثقة بينهم.

5-5-التوافق المهني:

يشمل الرضا عن العمل والرضا عن المهنة أو إرضاء الآخرين يشتمل على اختيار مناسب للمهنة وعلى استعداد لهذه المهنة علما وتدريبا والدخول فيها والصلاحية إليها والانجاز والتقدم فيها(**العبيدي**، 2009، **ص**23).

6-العوامل المؤثرة في التوافق:

هناك مجموعة من العوامل المؤثرة في التوافق منها:

-إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية، ويقصد بالحاجات الأولية الحاجات العضوية أو الفسيولوجية، كالحاجة إلى الطعام والشراب والحاجة إلى الراحة،إشباع هذه الحاجات أمرا ضروريا، إذ بدون إشباعها يتعرض الفرد للهلاك، أما الحاجات الاجتماعية النفسية فإن إشباعها من العوامل المهمة لحدوث عملية التوافق المنشودة، ومن أهم هذه الحاجات الحاجة إلى النجاح والاستقرار والحرية، واكتساب الخبرات الجديدة، وكذلك الحاجة إلى الانتماء، وإذا لم تشبع حاجات الفرد عضوية كانت أو نفسية فإنها تخلق لديه توترا، وكلما طالت مدة حرمان الفرد زاد التوتر بشدة وينتهي الموقف عادة حينما يستطيع المرء إشباع هذه الحاجات وكانت هذه الحواجز التي بين المرء وبين إشباع حاجاته قوية مانعة فإنه يحاول أن يجد أية وسيلة يشبع بها حاجاته، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع، ومن هنا فينحرف الفرد أو ينجح فتفشل بذلك عملية التوافق.

-أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع حاجاته الملحة، وإن هذه المهارات والعادات تتكون من المراحل المبكرة في حياة الفرد لذا فإننا نجد أن التوافق هو في الواقع مرحلة لما مربه الفرد من خبرات وتجارب أثرت في تعليمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته ويتعامل معها مع غيره من الناس في مجال الحياة الاجتماعية.

- أن يعرف الإنسان نفسه إذ أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطا أساسيا من شروط التوافق الجيد، وربما كان ذلك هو السبب الذي دفع الفيلسوف (سقراط) إلى أن يتخذ هذه العبارة "أعرف نفسك بنفسك" التي كان يحاول بها أن يخلق الإنسان الفاضل المتوافق.

لذلك فإن أساس التوافق يقوم على أمرين هما ما يلي:

-أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة.

-أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تعوق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين(**علي الخوخي**، 2008، **ص**281).

7-**أسباب عدم التوافق**: وهي عديدة نذكر منها:

***الشذوذ الجسمي والنفسي**: ونعني به أن يكون الإنسان ذو خاصية جسمية أو عقلية عالية جدا أو منخفضة جدا، في مثل هذه الحالات يحتاج إلى اهتمام ورعاية خاصة مما يؤثر على استجاباته للمواقف المختلفة بالتالي في مواقفه فالإنسان الذكي ذكاء عاليا أو ضعيف العقل كل منهم يعامله المجتمع بطريقة معينة قد تؤثر على توافقه.

***عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية:** يؤدي عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية على اختلال توازن الكائن الحي مما يدفع به إلى محاولة استعادة اتزانه ثانيتا، فإذا تحقق له ذلك حقق توازنا أفضل، أما إذا فشل فيظل التفكك والتوتر باقي، ولذلك يصوغ الكائن حلولا غير موفقة لا تخفض التوتر المؤلم إلا بزيادة التفكك نتيجة الاستعانة بعمليات تفكيكية كالحيل الدفاعية.

***تعلم سلوك مغاير للجماعة:** تهدف عملية التطبيع الاجتماعي(التنشئة الاجتماعية) إلى تعليم الإنسان معايير السلوك الخاص بالجماعة إلا أن هذه العملية يقوم بها أفراد يختلفون فيما بينهم في تطبيق النظم الأولية لعملية التطبيع الاجتماعي. وقد يؤدي هذا إلى انحراف الأفراد في فئتين: فئة يمثلها اللذين دربوا اجتماعيا عن طريق التطبيع الاجتماعي على السلوك المنحرف، وفئة أولئك الذين تربوا على التوافق السوي غير أنهم انحرفوا لظروف ألمت بهم.

***الصراع بين أدوار الذات:** المعلوم أن كل ذات تؤدي دورا معينا يتوقعه منها المجتمع وتتعلمه أثناء تنشئتها الاجتماعية، إن التنشئة أحيانا قد تعلم الفرد دورا غير دوره الأساسي كمعاملة الولد على أنه بنت، كما قد يتعارض دوران لذات الواحدة، كدور المرأة العاملة كأم وموظفة.

***القلق:** هو نوع من الخوف الغامض المبهم لا يعرف له سبب ويعتبر العامل الأساسي في جميع حالات المرض النفسي(**بطرس**، 2008، **ص**116).

***القسم الثاني: التوافق الدراسي:**

8-تعريف التوافق الدراسي:

-يتفق (عوض والزيادي) في تعريفهما للتوافق الدراسي بأنه:"حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد دراسة والنجاح فيها وتحقيق التواؤم بينه وبين بيئته المدرسية ومكوناها الأساسية و(الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد دراسية والتحصيل الدراسي).

-بينما يشير(الشربيني وبلفقيه) إلى أن التوافق الدراسي هو:" المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة أخرى بما يساهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق(**محمد يوسف**، 2011، **ص**709).

-كما يعرفه (الدوسوقي) **بأنه:**" هو قدرة الطالب أو الطالبة على بناء علاقات اجتماعية طيبة مع أساتذته وزملائه وحصوله على مستوى جيد من التحصيل الدراسي وتقبله للضوابط التي تسير عليها الجامعة(**تغريد خضير**، 2016، **ص**435).

9-العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي:

-تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن.

-إثارة الدافع نحو الدراسة والتعليم والإقبال عليها والاتجاه الصحيح نحوها.

-الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للطلاب ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية.

-التنافس مقابل التعاون، فالتنافس بين الطلاب يجعلهم يسعون دائما إلى التفوق وتحسين المستوى،إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة والتضحية من أجل الآخرين(**بركات وسليمون**، 2019، **ص**71).

10-أبعاد التوافق الدراسي:

التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسين: بعد عقلي، وبعد اجتماعي، هو إذن يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية ويتلخص البعدين في:

***البعد العقلي**:(التوافق مع الدراسة، النظام،المواد، المناهج):

فحسب الباحثة "صباح باتر" (1982):"التوافق الدراسي هو مدى توافق الطالب نحو الدراسة والنظام السائد والمناهج المقررة، ومدى اعتماده على نفسه دون الغير في

توجيه سلوكه واختيار الخطط الدراسية الملائمة له".

نستخلص أن البعد العقلي يتضمن توافق الطالب مع كل ما له علاقة بالجانب الدراسي، من مواد دراسية ومقررات ومناهج وأنظمة سائدة.

***البعد الاجتماعي**:(التوافق مع الأساتذة والزملاء).

حسب الباحث (أركوفArkoff):"التوافق الدراسي هو العملية التي يتم بموجبها إقامة علاقات جيدة مع المحيط الدراسي من أساتذة وزملاء".

إذن يتضمن فحوى هذا البعد العلاقة الصحيحة التي ينبغي أن توطد بين الطالب المكونات الأساسية لمحيطه الدراسي مثل: الأساتذة والزملاء...(**بوصفر**، 2011، **ص**76).

11-**مظاهر التوافق الدراسي**: تتجلى عملية التوافق الدراسي في عدة مظاهر منها:

***الراحة النفسية**: تتجلى في غياب حالات الشعور بالتأزم والاكتئاب والتوتر دون المبالغة في ذلك لأن التوافق يمكن في القدرة على مواجهة مثل هذه الأزمات وتجاوزها.

***الكفاية في العمل**: هي استغلال ما تسمح به القدرات والإمكانيات الذاتية التي يتمتع بها الطالب وهذا ما يؤدي إلى تحصيل دراسي جيد.

***متابعة الدروس**: وهو حضور الطالب للدروس بصفة عادية والمشاركة داخل الفوج.

***إقامة علاقات:** وذلك باندماجه في جماعة الزملاء لإشباع الرغبة في الانتماء للجماعة التي يصل من خلالها الطالب إلى اكتشاف نفسه، بالإضافة إلى إقامة علاقات مع الأساتذة على أساس المودة والاحترام.

***المشاركة في الأعمال:** حيث نجد الطالب يشارك في النشاطات التربوية والثقافية التي تنظمها المؤسسة.

***القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:** وهي القدرة على التحكم في الرغبات و إدراك عواقب الأمور، وكذا وضع نتائج التي تترتب على أفعاله في المستقبل وتحملها، أما إذا اعترض الطالب عوائق في سعيه للتوافق مع محيطه الدراسي فستظهر عليه حتما مظاهر وسلوكيات سلبية تعيق بدورها تحصيله الدراسي.

***طريقة الدراسة:** الطالب المتوافق هو الذي يتبع طرقا مختلفة في الدراسة تتلاءم مع المادة الدراسية التي يدرسها، ويقوم بعمل ملخصات واستنتاجات، كما أنه قادر على تحديد النقاط الهامة والتركيز عليها في أثناء المراجعة.

***التميز الدراسي:** المتميز هو الذي يحصل على درجات عالية في الامتحانات ويظهر ذلك في مجلات وكشوف الدرجات**(بوراس، 2015، ص74)**.

12-عوامل سوء التوافق الدراسي:

هناك أسباب عديدة تساهم في ظهور سوء التوافق الدراسي ومن بين هذه الأسباب نجد:

***عوامل متصلة بالطالب:**

يرى (عبد المنعم المليحي وجمال المليحي،1997) أن أهم عوامل سوء التوافق الدراسي والمتعلقة بالطالب هي ضعف الذكاء وعدم القدرة على مواجهة وحل المشكلات التي تواجه الطلبة حيث أن القدرة على التحصيل أو الضعف الملاحظ على الطلاب في مادة معينة أو في الدراسة بوجه عام يمكن أن يعود للمشكلات التي تواجه الطلبة والتي يعجزون عن حلها يضاف إلى ذلك موقف المدرسة في معالجة ومواجهة هذا التقصير الدراسي، كما أن هناك حالات من الضعف الدراسي ترجع إلى الطالب نفسه والذي لم يكتسب بعض العادات الأولية والهامة في أول مراحل تعلمه، فأدى ذلك إلى عدم قدرته على أن يتابع دروسه بكل سهولة.

***عدم كفاية الوظائف الجسمية:**

أشار(انتصار يونس 1984) أن الحياة العضوية تؤثر على سلوك الطالب وبالتالي على توافقه ومع الحالة التي يتعامل معها، حيث أن قصور إمكانيات الفرد الجسمية والتي تمثل العاهات أو ضعف القدرات الجسمية أو الافتقار إلى الجاذبية الاجتماعية كلها عوامل تعرض الفرد للمنافسة الاجتماعية القاسية وذلك حتى يحصل القبول الاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالنجاح والأهمية كما وقد يحدث له الإحباط وتكون النتيجة سوء توافقه.

***عدم كفاية الوظائف الوجدانية:**

أشار(أحمد كمال وسليمان عدلي،1976) أن الحياة النفسية للطالب في جميع مراحل نموه تعد مسرحا للانفعالات العنيفة فيما يراه من تقلب وعدم الاستقرار وبجانب هذا الاضطراب نرى الحيرة بادية على تفكيره وأعماله فقد يتعرض لحالات من الحزن و اليأس والألم النفسي نتيجة لما يتلقاه من إحباط، ولهذا فالحياة العاطفية من أهم العوامل المتعلقة بالتوافق الدراسي ذلك أن الطالب يتأثر نشاطه بميوله العاطفية، فلا تكون له حاجة لتعلم المواد الدراسية إلا إذا استجابت هذه المواد لميوله ورغباته(**مباركي**، 2018، **ص**74).

خلاصة:

نستنتج من خلال عرضنا لموضوع التوافق بصفة عامة والتوافق الدراسي بصفة خاصة في السلوك الإنساني بشكل عام ما هو إلا محاولة مستمرة لتحقيق التوافق سواء مع الأشخاص أو مع الأشياء في البيئة المحيطة به، كما أن عملية التوافق الدراسي ضرورية في حياة الطالب، حيث يسعى إلى جعل الطالب متكيف مع المحيط الذي يعيش فيه سواء كان في الجامعة أو الأسرة أو غير ذلك، بحيث يعتمد على عدة عوامل أو أساليب لتحقيق ذلك.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد

1-تقديم ميدان البحث

2-تقديم منهجية البحث

2-1-منهج البحث

2-2-عينة البحث

3-أدوات جمع البيانات

4-أدوات تحليل البيانات

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري، تسعى الطالبتين من خلال هذا الفصل إلى إعطاء نظرة تكاملية عن مجريات البحث من جانبه الميداني، والتي تسمح بتحويل المعطيات النظرية إلى حقائق إجرائية، والتي بدورها تفيد في تحقيق الأهداف التي أجريا من أجلها هذا البحث. ويحتوي هذا الفصل على : تقديم ميدان البحث، تقديم منهجية البحث المتمثلة في منهج البحث عينة البحث وكيفية اختيارها، وأدوات جمع البيانات، أدوات تحليل البيانات.

01-تقديم ميدان البحث:

تمثل ميدان البحث في القطب الجامعي "تامدة" الملحق بجامعة "مولود معمري" لولاية "تيزي وزو"، الواقع ببلدية "تامدة"، دائرة "واقنون"، والتي تبعد عن الولاية بحوالي 16 كلم وقد افتتح هذا القطب الجامعي سنة (2009)، ويضم أكثر من (11000) مقعدا بيداغوجيا وفيه فروع وتخصصات عديدة تتفرع عن ثلاث كليات هي: كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، كلية العلوم كلية الهندسة والبناء.

02-تقديم منهجية البحث:

2-1-منهج البحث:

اعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي الذي يصف طبيعة الموضوع المدروس وفرضياته ومتغيراته، حيث يستهدف هذا النوع من المناهج تقرير خصائص ظاهرة معينة ووصف العوامل الظاهرة لها. ويعرف المنهج:" بالدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق المرتبطة بطبيعة، وبوضع جماعة من الناس، أو عدد من الأشياء، أو قطاعات من الظروف أو سلسلة من الأحداث، أو منظومة فكرية، أو أي نوع أخر من الظواهر أو القضايا، التي يمكن أن يرغب الباحث في دراستها"، وهو يحاول الإجابة عن السؤال "ماذا يوجد، أي ما هو الوضع الحالي لهذه الظاهرات"، ويشتمل ذلك تحليل بنية الظاهرة، موضع البحث، وبيان العلاقات بين مكوناتها(**عطية**، 2003، **ص**157).

2-2-عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت عينة البحث في الطلبة السنة أولى علوم اجتماعية، فمن مجتمع أصلي قدر(1292) طالبا وطالبة، تم اختيار عينة قدرت بـ(80) طالبا وطالبة، منهم (50) إناث و(30) ذكور، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، باعتبار أنه في الطريقة العشوائية تكون أمام أفراد مجتمع البحث فرص متساوية ليكونوا أعضاء في العينة.

جدول رقم(01): توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
الذكور	30	%37.5
الإناث	50	%62.5
المجموع	80	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم(01) أن الإناث يقدر عددهن ب(50) ونسبتهن المئوية قدرت بـ (62.5%) أكبر من عدد الذكور الذين يقدر عددهم (30) ونسبتهم المئوية قدرت بـ (37.5%).

03-أدوات جمع البيانات:

ولجمع المعلومات والبيانات الخاصة بموضوع البحث، اعتمدنا على مقياس الثقة بالنفس ل(سيدني شروجر) ومقياس التوافق الدراسي ل(يونجمان).

3-1-مقياس الثقة بالنفس:

أعد هذا المقياس في الأصل "سيدني شروجر" Sidney Shrauger سنة (1980) وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها. وقد هدف من خلال تصميمه لهذا المقياس أن يستخدم على

نطاق عالمي مثل مقياس (Rosenberg روزنبرج) لتقدير الذات. ويتألف المقياس في الشكل الأصلي من (54) عبارة، قام محمد عادل عبد الله (2000) بتجريب هذا المقياس وإجراء بعض التعديل عليه، ليصبح بذلك عدد العبارات التي يتألف منها المقياس في شكله الحالي(48) عبارة، نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي، يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات (انظر الملحق رقم 01) هي: (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق كثيرا، لا تنطبق إطلاقا).

وتتوزع عبارات المقياس على ستة أبعاد هي:

-التحدث مع الآخرين.

-التفاعل الاجتماعي.

-المظهر الجسمي.

-الإيجابية والتفاؤل.

-الأداء الأكاديمي.

-العلاقات الرومانسية(**بلال**، 2014، **ص** 125).

3-1-1-كيفية تطبيق المقياس:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المفحوص أن يحدد مدى تطابق كل سؤال مع ما ينطبق عليه (انظر الملحق رقم 01) وذلك بوضع علامة (×) أمام الاختيار المناسب مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة(**بلال**، 2014، **ص**129).

3-1-2-كيفية تصحيح المقياس:

يتم تنقيط المقياس وفق سلم متدرج من الصفر إلى أربعة(04) حيث توجد خمس اختيارات أمام كل بند وهي:(تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق كثيرا، لا تنطبق إطلاقا) وتحصل العبارات الايجابية للمقياس على الدرجات التالية: (4،3،2،1،0) على التوالي وهي العبارات التي تحمل الأرقام التالية: (1-4-5-6-9-10-15-16-19-21-22-26-28-31-32-35-36-37-40-41-42-44-45-47).

أما العبارات السلبية فيتبع فيها عكس هذا التدرج أي: (0،1،2،3،4) وتشمل العبارات السلبية الأرقام التالية:(2-3-7-8-11-12-13-14-17-18--33-30-29-27-25-24-23-20-48-46-43-39-38-34).

والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح.

جدول رقم (02): طريقة تصحيح مقياس الثقة بالنفس.

الاختيارات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيرا	لا تنطبق إطلاقا
درجة العبارات الايجابية	4	3	2	1	0
درجة العبارات السلبية	0	1	2	3	4

(بلال، 2014، ص129).

3-1-3-ثبات المقياس من طرف الباحثة بلال(2014):

تم حساب ثبات مقياس الثقة بالنفس بطريقتين هما:

***التجزئة النصفية:**

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس ثم تم تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون.

جدول رقم (03): معامل ثبات مقياس الثقة بطريقة التجزئة النصفية.

المقياس	عدد البنود	معامل برسون	معامل سبيرمان براون
الثقة بالنفس	48	0.72	0.78

يتبين من الجدول رقم (03) أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية للمقياس قد بلغ (0.72) وبعد إجراء تعديل باستخدام معادلة (سبيرمان براون) للتصحيح، تم الحصول على قيمة (0.78) وهي قيمة مقبولة تدل على أن المقياس ثابت.

***طريقة الاتساق الداخلي:**

تم إيجاد معامل ثبات المقياس بالنسبة لهذه الطريقة بالاعتماد على معامل (ألفا كرونباخ) لكل بعد والمقياس ككل.

جدول رقم (04): معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس وأبعاده باستخدام ألفا كرونباخ.

الأبعاد	التحدث مع الآخرين	التفاعل مع الآخرين	المظهر الجسمي	الايجابية والتفاؤل	الأداء الأكاديمي	العلاقات الرومانسية	المقياس ككل
عدد البنود	08	09	07	08	10	07	48
معامل الاتساق الداخلي	0.60	0.65	0.68	0.65	0.72	0.55	0.86

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن معاملات ثبات المقياس باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) بالنسبة لأبعاد المقياس قد تراوحت ما بين (0.55) و(0.72) وهي قيم مقبولة، أما معامل ثبات المقياس ككل فقد بلغ (0.86) مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات جيد(**بلال**، 2014، **ص**129).

3-2-مقياس التوافق الدراسي ل(Youngman):

يعتبر مقياس (يونجمان) للتوافق الدراسي من مقاييس التقدير الذاتي، وهو ذو فائدة كبيرة في مساعدة المدرسين لفهم سلوك تلاميذهم وعلى توجيههم التوجيه المناسب. كما يساعد الأخصائي النفسي والتربوي على تبيين بعض الجوانب التي تؤدي إلى سوء توافق التلميذ الدراسي لكي يقدم له المساعدة الفنية المناسبة، كما راعى الباحث عند وضعه للمقياس على أن تصف وحداته السلوك الإجرائي الذي يحدث داخل القاعة الدراسية وخارجها، ويتكون المقياس الذي ألفه (يونجمان) وترجمه (حسن عبد العزيز الدريني) من أربعين وحدة طبق على عينتي من الطلبة في المدرسة الثانوية، تكونت الأولى من (374) والثانية من (288) تلميذا وقد راعى عند وضعه للبنود أن تقيس الأبعاد الثلاثة الأتية:-الجد والاجتهاد –الإذعان –العلاقة بالمدرس وبتحليل الوحدات التي تقيس الأبعاد الثلاثة، وباستخدام العينة الثانية تمكن (الدريني) من التوصل إلى (34) عبارة التي يتضمنها المقياس الحالي، كما حرص كذلك عند وضعه لهذا الاختبار على تصنيف هذه الوحدات للسلوك الإجرائي الذي يحددنا داخل قاعات الدراسة وخارجها، مما يحقق هذه الوحدات درجة عالية من الموضوعية والإتقان وهذه الأبعاد هي:

-الجد والاجتهاد: ويتضمن (12) عبارة وهي:1-5-7-11-13-19-20-22-25-29-31-34.

-الإذعان: ويتضمن (15) عبارة وهي:2-3-8-9-10-14-15-16-17-18-23-24-26-28-32.

-علاقة التلميذ بالمدرس: ويتضمن (7) عبارات وهي:4-6-12-21-27-30-33 (**مباركي**، 2018، **ص**139).

3-2-1-كيفية تطبيق المقياس:

يصحح المقياس بإعطاء درجة واحدة (01) في حالة الإجابة على الدرجة المتفقة مع مفتاح التصحيح، ودرجة الصفر (0) أمام الإجابة التي تخالف المفتاح مع العلم أن أدنى الدرجات هي الصفر أو أعلاها (34)، وللحصول على العلامة الكلية للمقياس نجمع علامات المقاييس الفرعية، العلامة الكلية= علامة(أ) + علامة(ب) + علامة(ج).

جدول رقم(05):طريقة تصحيح مقياس التوافق الدراسي ل(Youngman).

رقم الوحدة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
الإجابة	لا	لا	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
رقم الوحدة	10	11	12	13	14	15	16	17	18
الإجابة	لا	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
رقم الوحدة	19	20	21	22	23	24	25	26	27
الإجابة	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم
رقم الوحدة	28	29	30	31	32	33	34		
الإجابة	لا	نعم	لا	لا	لا	نعم	نعم		

(مباركي، 2018، ص140).

3-2-2-صدق وثبات المقياس من طرف الباحث مباركي(2018):

اعتمد الباحث للتأكد من صدق المقياس على طريقتين وهما: صدق المحكمين وعن طريقة التجزئة النصفية.

أولا: صدق المحكمين:

اعتمد الباحث على صدق المحكمين من أجل معرفة مدى علاقة البنود بالغرض المطلوب قياسه، حيث عرض هذا المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة قدر عددهم ب(08) أستاذا لهم خبرة في مجال علم النفس وعلوم التربية من جامعة مولود معمري بتيزي وزو وطلب منهم تقويم المقياس من حيث محتوى البنود والصياغة اللغوية وبتقديم بدائل في حالة عدم ملائمة البنود أو البعض منها.

وبعدها أقر المحكمون أن المقياس في عمومه يقيس الغرض المطلوب، استخلص الباحث بأن المقياس يمتلك الوجهة الصادقة من منظور المحكمين لخبرتهم في هذا المجال، وأنه يمكننا الاعتماد عليه بتوزيعه على عينة البحث.

ثانيا: طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات في هذه الدراسة عن طريق التجزئة النصفية التي تقوم على تقسيم المقياس إلى جزأين، الجزء الأول يتمثل في البنود الفردية، والجزء الثاني يتمثل في البنود الزوجية، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط(بيرسون) بين نصفي درجات المقياس حيث بلغ معامل الارتباط بين جزئي المقياس ب(0.77)، ثم صحح الطول بمعادلة(سبيرمان براون) فبلغ معامل التصحيح ب(87.0) وذلك بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي تكونت

من(40) تلميذا من كلا الجنسين يدرسون في السنة الثالثة متوسط، وقد تم حسابهم عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS version08).

والجدول التالي يوضح معامل الارتباط والثبات لمقياس التوافق الدراسي المطبق في الدراسة الحالية.

جدول رقم (06): ثبات مقياس التوافق الدراسي.

الأدوات الإحصائية	معامل الارتباط	معامل الثبات
مقياس التوافق الدراسي	0.77	0.87

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الثبات قدر ب(0.87) وبالتالي يمكننا القول بأن هذا المقياس ثابتا يمكن الاعتماد عليه واستخدامه في الدراسة الأساسية **(مباركي**، 2018، **ص**141).

04-أدوات تحليل البيانات:

مما لاشك أن كل بحث ميداني يتطلب استخدام أساليب إحصائية محددة وخاصة به فقد تعددت التقنيات الإحصائية بتعدد أغراض البحث، وهذا من أجل الوصول إلى معالجة وتحليل

البيانات بطريقة علمية وموضوعية، وقد تم الاستعانة في هذه الدراسة بالحزمة الإحصائية للبحوث الاجتماعية SPSS version 20 وقد استعملناه فيما يلي:

***التكرارات والنسب المئوية:** استخدمت لوصف خصائص أفراد مجموعة الدراسة، وقد تم استخدامه في حساب النسبة المئوية لأفراد عينة البحث حسب الجنس.

***المتوسط الحسابي:** حيث يعبر عن مجموع القيم على عدد أفراد العينة، وهو ضروري لحساب بقية المؤشرات الإحصائية.

***اختبار (T) للفروق:** يعد هذا الاختبار من أكثر الاختبارات دلالة وشيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية، ويهدف هذا الاختبار إلى معرفة ما إذا كان هناك فروق بين المتوسطات درجات أفراد العينة في متغير الثقة بالنفس والتوافق الدراسي.

***معامل الارتباط بيرسون:** وقد اعتمدنا على معامل الارتباط في هذه الدراسة للكشف عن العلاقة الموجودة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل النتائج

2- مناقشة النتائج

اقتراحات

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية، كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الأدوات على عينة البحث، ولأغراض تحليل النتائج واختبار فرضيات البحث استخدمنا الأسلوب الإحصائي الوصفي، والمتمثل في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأسلوب الإحصاء الاستدلالي والمتمثل في معامل ارتباط بيرسون (ر) واختبار (ت) لمعرفة مدى صدق التوقعات المعبر عنها من خلال كل فرضيات البحث.

1-عرض وتحليل النتائج:

1-1-عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (07): العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية

المتغيرات	قيمة "ر"	الدلالة الإحصائية (p)	مستوى الدلالة المعتمدة
الثقة بالنفس	0.13	0.24	0.05
التوافق الدراسي			

يتضح من خلال الجدول رقم(07) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون يقدر بـ (0.13) للدلالة الإحصائية(0.24) والتي تعد أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة(0.05)، ومنه نستنتج بأنّه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، وبالتالي الفرضية لم تتحقق.

1-2-عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (08): الفروق في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس

المتغير	العينة				قيمة(ت)	الدلالة الإحصائية (P)	مستوى الدلالة	الدلالة
	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الثقة بالنفس	ذكور	30	116.27	24.35	0.54	0.58	0.05	غير دالة
	إناث	50	113.42	21.35				

يتضح من خلال الجدول رقم (08) والمتعلق بالفروق الموجودة في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس، أنّ الذكور يقدر عددهم بـ (30) طالب والمتوسط الحسابي لإجاباتهم على مقياس الثقة بالنفس يقدر بـ (116.27) بانحراف معياري(24.35)، أمّا الإناث فيقدر عددهنّ بـ (50) وبمتوسط حسابي (113.42) وبانحراف معياري (21.35).

ومن خلال النتائج الأولية تم حساب اختبار (T) للفروق، حيث تم التوصل إلى أنّ قيمة (T) تقدر بـ (0.54) وعند مقارنة قيمة(P) والتي قدرت بـ (0.58) بمستوى الدلالة (0.05) تبيّن لنا أنّ قيمة(P) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي نستنتج بأنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس، وبالتالي الفرضية لم تتحقق.

1-3-عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (09): الفروق في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس

المتغير	العينة				قيمة(ت)	الدلالة الإحصائية (P)	مستوى الدلالة	الدلالة
	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التوافق الدراسي	ذكور	30	14.43	3.08	-6.09	0.00	0.05	دالة
	إناث	50	19.68	4.05				

يتضح من خلال الجدول رقم(09) والمتعلق بالفروق الموجودة في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس، أنّ الذكور يقدر عددهم بـ (30) طالب والمتوسط الحسابي لإجاباتهم على مقياس التوافق الدراسي يقدر بـ (14.43) بانحراف معياري(3.08)، أمّا الإناث فيقدر عددهنّ بـ (50) وبمتوسط حسابي (19.68) وبانحراف معياري (4.05).

ومن خلال النتائج الأولية تم حساب اختبار (T) للفروق، حيث تم التوصل إلى أنّ قيمة (T) تقدر بـ (6.09-) وعند مقارنة قيمة(P) والتي قدرت بـ (0.00) بمستوى الدلالة (0.05) تبيّن لنا أنّ قيمة(P) أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي نستنتج بأنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلاب السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس لصالح الإناث، وبالتالي الفرضية تحققت.

2-مناقشة النتائج:

2-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى بوجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية.

فمن خلال العرض السابق للنتائج المتوصل إليها في هذا البحث والمتعلق بالعلاقة الموجودة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية تبين لنا من الجدول رقم(09) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون(0.13) أكبر من مستوى الدلالة(0.05) مما يعني عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، وهذا ما يدل على أن الفرضية التي انطلقنا منها لم تتحقق.

ونظرا لعدم تحصلنا على الدراسات التي تناولت موضوع الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى عينة بحثنا في حدود علمنا، سوف نقوم بتفسير الفرضية ببعض الدراسات السابقة التي تناولت المفاهيم التي لها علاقة بالمتغيرين، مثل دراسة حدير(2006) هدفت إلى معرفة علاقة الثقة بالنفس بالتحصيل الدراسي، والتي أظهرت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية(**مجذوب أحمد، 2016، ص20**).

ويمكن تفسير هذه النتائج، إلى أنّه ليس من الضروري أن يتمتع الطالب بالثقة في نفسه لكي يحقق التوافق الدراسي، لأنه نجد في بعض الأحيان طلبة لا يمتلكون ثقة في أنفسهم إلا أنهم يحققون نجاحا وهم كذلك متوافقين دراسيا، خلال مشوارهم التعليمي من جهة، ومن جهة أخرى نجد طلبة يتمتعون بالثقة في أنفسهم جد عالية إلا أنهم لا يحققون نجاحا في التوافق الدراسي وهذا راجع لبعض المتغيرات الداخلية الأخرى التي تؤثر عليهم مما يجعلهم لا

يحققون التوافق الدراسي مثل الخوف والقلق وسوء تقديرهم لذواتهم لهذا ليست الثقة بالنفس عامل أساسي في تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية.

وهناك دراسات تخالف ما توصلت إليه دراستنا الحالية مثل، دراسة رزق والنبهاني (1999) والتي بيّنت نتائجها وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي(**داود، 2012، ص8**).

كما لا تتوافق كذلك مع ما توصلت إليه دراسة داود شفيقة(2012) والتي بيّنت نتائج دراستها وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتفوقين والمتأخرين دراسيا(**مباركي، 2018، ص20**).

ويمكن إرجاع عدم تطابق دراستنا مع بعض الدراسات، إلى اختلاف مكان وزمان إجراء الدراسة، وكذا اختلاف عينة الدراسة.

2-2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس.

فمن خلال العرض السابق للنتائج المتوصل إليها في هذا البحث والمتعلق بالفروق الموجودة في الثقة بالنفس بين الذكور والإناث، تبين لنا من الجدول رقم(10) أن الذكور قدر عددهم بـ(30) طالب والمتوسط الحسابي لإجابتهم على مقياس الثقة بالنفس يقدر بـ(116.27)، أما الإناث فقدر عددهن بـ (50) طالبة وبمتوسط حسابي(113.42). وبحساب اختبار (T)للفروق تم التوصل إلى أن قيمة (T) تقدر بـ (0.54) وعند مقارنة قيمة (P) والتي قدرت بـ (0.58) بمستوى الدلالة (0.05) تبين لنا أن قيمة (P) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلبة

السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس، وهذا ما يدل على أن الفرضية التي انطلقنا منها لم تتحقق.

إن النتيجة التي تم التوصل إليها من خلال بحثنا تتفق مع دراسات ومن بينها نجد دراسة ليلى النعيمي(2002)، ودراسة هوشيار صديق السنطاوي(2009) التي توصلت نتائج دراستهما إلى عدم وجود فروق في الثقة بالنفس حسب الجنس **(بلال، 2014، ص148)**،بالإضافة إلى دراسة جودة(2007) التي هدفت إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في الثقة بالنفس تعزي لمتغير الجنس **(مجذوب أحمد، 2016، ص40)**.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أي عدم وجود فروق في الثقة بالنفس بين الجنسين إلى أن للطلبة نفس الثقة بالنفس والعزيمة والإصرار في تحقيق الأهداف المنشودة، ومواجهة كل الصعاب والعراقيل التي تقف عائقا أمام كلا الجنسين، وهذا يعني الإيمان بالقدرات الداخلية التي يمتلكونها فالثقة بالنفس هي من سمات الشخصية القوية، حيث تبرز هذه السمة عند مواجهة مختلف المواقف والمشكلات سواء العلمية أو المهنية.

في حين، اختلفت نتيجة دراستنا مع نتائج بعض الدراسات، من بينها دراسة رزق والنبهاني(1999) حول الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي، والتي توصلت إلى وجود فروق في الثقة بالنفس لصالح الذكور**(بلال، 2014، ص148)**. ودراسة عبد العال (2006) والتي هدفت إلى تحديد الفروق في الثقة بالنفس بين الجنسين، وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس في الثقة بالنفس لصالح الذكور وكذلك دراسة الحدابي والجاجي(2009)التي هدفت إلى معرفة مستوى الذكاء وعلاقته بمتغير الثقة بالنفس والتي توصلت إلى وجود فروق في الثقة بالنفس لصالح الذكور**(مجذوب أحمد، 2016، ص40)**. ودراسة شامة وبيوس(2011)هدفت إلى التعرف على أثر المراقبة الذاتية

والثقة بالنفس والفروقات بين الجنسين،والتي توصلت إلى وجود فروق تعزي إلى الجنس في مستوى الثقة بالنفس لصالح الذكور(**عبد الله السعدي،2014، ص108**).

ويمكن إرجاع عدم تطابق نتائج دراستنا مع هذه الدراسات، إلى اختلاف مكان إجراء الدراسة، إذ لا يخفى على أحد تأثير عادات المجتمع وتقاليده، إلى جانب أنماط وأساليب التربية والظروف المعيشية السائدة على الفروق بين الجنسين، ويعود إلى التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها كل منهما، فحينما يشعر الفرد بعدم تكافؤ الفرص، وعدم المساواة في المعاملة وحتى في الرعاية التي يتلقها من والديه ومن محيطه الأسري، فإنه ينسحب ويشعر بالنبذ مما يزعزع ثقته بنفسه ويؤثر على تقديره لذاته، وهو ما تشعر به الفتاة غالبا في البيئة الجزائرية حيث تسود في المجتمع ثقافة التمييز بين الذكور والإناث من حيث المعاملة والرعاية والاهتمام. فالأسر الجزائرية غالبا تفضل الذكور وتوجه اهتمامها ورعايتها نحوهم، وتلبي أغلب حاجاتهم وتستجيب لجل مطالبهم، وتعمل جاهدة على إرضائهم وهذا ما لا توفره للإناث، أو توفره بدرجة أقل، كما أنّ العادات والتقاليد السائدة تمنح الرجل حرية إبداء رأيه واتخاذ القرارات والتصرف بحرية واستقلالية في حياته وتسلب المرأة هذه الحقوق.

2-3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس.

فمن خلال العرض السابق للنتائج المتوصل إليها في هذا البحث والمتعلق بالفروق الموجودة في التوافق الدراسي بين الذكور والإناث، تبين لنا من الجدول رقم(11) أن الذكور قدر عددهم بـ (30) طالب والمتوسط الحسابي لإجابتهم على مقياس التوافق الدراسي يقدر بـ (14.53)، أما الإناث فقدر عددهن بـ (50) طالبة وبمتوسط حسابي (19.68). وبحساب اختبار (T) للفروق تم التوصل إلى أن قيمة (T) تقدر بـ (6.09-) وعند مقارنة قيمة(p)

والتي قدرت بـ (0.00) بمستوى دلالة (0.05) تبين لنا أن قيمة (p) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس لصالح الإناث وهذا ما يدل على أن الفرضية التي انطلقنا منها قد تحققت.

إن النتيجة التي تم التوصل إليها من خلال بحثنا تتفق مع دراسة السيد السمدوني (1979) التي بينت وجود فروق في التوافق الدراسي بين الطلاب والطالبات تعزي لمتغير الجنس(**لحرش وين خليفة، 2014، ص56**). كما تتفق أيضا مع دراسة عبد الرحيم شقورة (2002) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في بعد الجد والاجتهاد والإذعان والدرجة الكلية في مقياس التوافق الدراسي(**شيبة، 2015، ص22**).

بالإضافة إلى دراسة محمد قريشي(2002) حول القلق وعلاقته بالتوافق الدراسي وأسفرت النتائج إلى وجود فروق في التوافق الدراسي بين الجنسين. كما تتفق كذلك مع دراسة رشيدة خطارة (2011) حول الذكاء الوجداني وعلاقته بتوافق الدراسي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي (**بابش، 2016، ص55**).

ويمكن تفسير هذه النتائج في كون الأنثى أكثر قدرة على التوافق الدراسي من الذكر لأن هذا الأخير بطبعه أكثر جرأة وتحررا منها وأقل إذعانا للقانون والسلطة المدرسية وأقل قبولا لقيود النظام المدرسي من الأنثى، كما أنّ المرأة أكثر قدرة على التكييف مهما كانت الصعوبات والمشكلات التي تواجهها في مسارها الدراسي، وكذا رغبتها بالنجاح وتحقيق الإنجازات، لكون الدراسة هي مسلكها الوحيد في الحياة وذلك لاعتبار المجتمع مجتمع ذكوري.

في حين اختلفت نتيجة دراستنا مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق في التوافق الدراسي بين الجنسين، ومن بينها دراسة المنيزل وآخر(1995) ودراسة نبيل دخان (1997) ودراسة عواد وآخر(2006)(**لحرش وبن خليفة، 2014، ص57**)، كما أكدت أيضا دراسة عبد الله لبوز(2002) حول التنشئة الأسرية وعلاقتها بالتوافق الدراسي والتي أسفرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين الذكور والإناث في (**شيبة، 2015، ص23**).

ويمكن إرجاع هذه النتائج إلى كون أن كلا من الجنسين يسعى إلى تحقيق التفوق والتميز في مشوارهم الدراسي الذي يؤدي بهم إلى النجاح في الحياة بصفة عامة.

خاتمة:

يعد موضوع الثقة بالنفس والتوافق الدراسي من مواضيع الساعة، وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها الصحة النفسية في الوقت الراهن، حيث تزايد اهتمام الباحثين والمختصين في علم النفس وعلوم التربية بهذا الموضوع، نظرا لما له من دور بارزا في حياة الطالب العلمية والعملية. لذا نقول بأن الثقة بالنفس عامل أساسي في تحقيق النجاح والتميز لدى طلاب الجامعة حيث تساعدهم على تعديل سلوكهم دون أن يشعروا بالنقص أو الدونية كذلك إظهار مواهبهم وإمكاناتهم وقدراتهم وتكسبهم روح المبادرة والقدرة على اتخاذ القرار لمواجهة المشكلات والصعوبات التي تعيق مسارهم الدراسي، وهذا ما يساعد على تكوين النوعي النخبوي، وكذلك للتوافق الدراسي دورا هاما في تطوير إمكانيات المتعلم وتحقيق النجاح في مشواره الدراسي، وتشكيل وبناء شخصيته، وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليها، مما يساعده في الأداء الجيد في ممارسة وظيفته والنجاح فيها.

وقد جاءت هذه الدراسة لغرض معرفة العلاقة الموجودة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي وكذا الفروق الموجودة بين الجنسين في كل من الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، فمن خلال الجانب النظري لهذه الدراسة، وقيامنا بالدراسة الميدانية على طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، ومن منطلق الفرضية الأولى القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، توصلنا من خلال النتائج بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، أما الفرضية الثانية التي تنص بوجود فروق في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس، توصلنا من خلال النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس، والفرضية الثالثة التي تنص بوجود فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس، وتوصلنا

من خلال النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس لصالح الإناث.

وعليه يمكن القول بأن فرضيات بحثنا لم تتحقق ما عدا الفرضية الثالثة.

وفي الأخير، تبقى هذه النتائج نسبية في حدود عينة الدراسة وأدواتها، وكذا مكان و زمان إجرائها، و في حدود علم الطالبتين.

الاقتراحات:

من خلال عرض نتائج الدراسة و مناقشتها، سنعرض بعض الاقتراحات على النحو التالي:

-إجراء دراسة عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض المتغيرات الأخرى: كأساليب التنشئة الاجتماعية، والمعاملة الوالدية، مستوى الطموح.

-ضرورة إعداد برامج تنموية وإرشادية لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة حتى يشعروا بالرضا عن الحياة.

-عمل ندوات توعية للآباء والأمهات عن أساليب التنشئة الأسرية السليمة التي تساعد على التوافق الدراسي لأبنائهم.

-ضرورة العمل على إحداث قسم للإرشاد النفسي التربوي في كل كلية، وذلك للوقوف عند مشكلات الطلبة.

-الاهتمام بالطلاب الجامعات، وتقديم كافة أنواع الدعم الممكن للتخفيف، مما قد يتعرض له من ضغوط يمكن أن تؤثر على توافقهم الدراسي.

-إجراء بعض الدراسات حول هذا الموضوع بغرض إثراءه، وكذا توسيع أفاقه لاكتشاف نتائج جديدة تخدم البحث العلمي.

قائمة المراجع

*المراجع باللغة العربية:

1-الأحمد، أمل وياسين، فداء(2018). **التسويق الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية.** مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 16(1).

2-بابش، عتيقة(2016). **بعض مؤشرات الصحة النفسية(تقدير الذات، التكيف النفسي) وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.

3-بركات، غسان وسليمون، ريم(2019). **العلاقة بين مستوى التوافق الدراسي وعوامل عزو النجاح والفشل لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة تشرين.** مجلة جامعة تشرين. 41(4).

4-بطرس، حافظ بطرس(2008). **التكيف والصحة النفسية للطفل.** الطبعة الأولى. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

5-بلال، نجمة(2014). **الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي –تامدة-بجامعة تيزي وزو**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

6-بن صغير العتري، عواد(2012). **فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

7-بنت صالح سليمان الشريدة، أمال(2016). **الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم.** دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (76).

8-بوراس، كاهينة(2015). **الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتمي أحد الوالدين،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

9-بوصفر، دليلة(2011). الاستقلال **النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطلاب الجامعي المقيم(18-21سنة) دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، الجزائر.

10-تغريد خضير، كاظم(2016). **التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات.** بحوث العلوم النفسية والتربوية،(23).

11-جودة، أمال(2007). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى.** مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية). 21(3).

12-الحنفي، عبد المنعم(2005). **موسوعة الطب النفسي الكتاب الجامع في الاضطرابات النفسية وأسبابها ونشأتها وطرق علاجها.** الطبعة الأولى. لبنان: دار نوبليس للنشر والتوزيع.

13-الخالدي، عطا الله فؤاد وسعد الدين العلمي، دلال(2009). **الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. الطبعة الأولى.** عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

14-الداهري، صالح حسن أحمد(2008). **أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية**. الطبعة الأولى. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

15-داود، شفيقة(2012). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي: دراسة مقارنة بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا بثانويات ولاية تيزي وزو**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

16-راغب شراب، عبد الله عادل(2013). **فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين الشمس، القاهرة.

17-سالم أبو ثابت، عبد الحميد(2014). **فعالية برنامج إرشادي لخفض اضطراب المسلك وأثره على التوافق الدراسي لدى عينة من المراهقين**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى غزة، فلسطين.

18-السنباطي، مصطفي وعلي، عمر إسماعيل وعبد السميع العقباوي، أحلام(2010). **دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية**. مجلة كلية التربية بالزقازيق. 68.

19-شيبة، لخضر(2015). الدافعية **للتعلم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، الجزائر.

20-عبد الله السعودي، سحر(2014). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مديرية تربية لواء بني كنانة**. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 2(8).

21-العبيدي، محمد جاسم(2009). **مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها**. الطبعة الأولى. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

22-عطية، أحمد(2003). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. الطبعة الثانية. مصر: الدار المصرية اللبنانية.

23-علي الخوخي، فراس محمود(2008). **بناء وتطبيق مقياس التوافق الأكاديمي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل**. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. 8(2).

24-عميرات، فاطمة(2017). **اثر برنامج الإرشادي مقترح قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى جامعي**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

25-العنزي، فريح عويد والكندري، عبد الله عبد الرحمن(2004). **التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالبتها**. مجلة العلوم الاجتماعية. 32(2).

26-عوض الحارثي، حسين أحمد(2015). **الخدمات الإرشادية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

27-قواسمه، أحمد والفرح، عدنان(1996). **تطوير مقياس الثقة بالنفس**. المجلة العربية للتربية تونس. 16(2).

28-لحرش، محمد وبن خليفة، اسماعيل(2014). **الحاجات الإرشادية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وعلاقتها بتوافقهم الدراسي دراسة ميدانية**. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الوادي، (6).

29-مباركي، محند أورابح(2018). **التوافق الدراسي لدى التلاميذ العنيفين وغير العنيفين دراسة ميدانية مقارنة بالتعليم المتوسط نموذجا**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

30-متولي أحمد ناصف، عماد(2013). **الكمالية العصابية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب جامعة الباحة الموهوبين بالمملكة العربية السعودية**. مجلة كلية التربية بالسويس. 6(3).

31-مجذوب أحمد، محمد أحمد قمر(2016). **قياس الثقة بالنفس لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين وعلاقتهما ببعض المتغيرات(دراسة تطبيقية على طلبة كلية التربية)**. المجلة الدولية لتطوير التفوق. 7(12).

32-محمد النوبي، محمد على(2010). **مقياس التوافق النفسي(الشخصي-الدراسي-الاجتماعي) لذوي الإعاقة السمعية والعاديين**. الطبعة الأولى. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

33-محمد يوسف أحمد، راشد(2011). **التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين(دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى)**. مجلة جامعة دمشق. 27.

34-محمد يوسف، أحمد راشد(2011). **التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في المملكة البحرين**. مجلة جامعة دمشق. 27.

35-الناطور، فايز عبد الكريم(2011). **التحفيز ومهارات تطوير الذات**. الطبعة الأولى. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

36-همت مختار، مصطفي(2016). **استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية.** مجلة كلية التربية، (167).

37-يحيى الطائي، أنوار غانم(2007). **الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل.** مجلة التربية والعلم. 14(1).

*مراجع باللغة الأجنبية:

38-Dubrin, A.J (1994) :Leadership, Research findinfs, Practice & skills, Houghton Mifflin company, Boston.

39-Tavani, C & Losh ,f(2003) :Motivation self- confidence and expectations as predicators of the academic performance among our high school students, Child study , journal,33(3), p141-151.

40-Wolfenden ,M(1999). Students study behavior : areview of research, Educational Psychology in practice, (3).

الملاحق

ملحق رقم (01): مقياس الثقة بالنفس.

البيانات الخاصة بالطالب(ة):

المستوى الدراسي:..... الجنس:.....

القسم:.....

تعليمة المقياس:

يتكون المقياس من(48) مفردة توضح سلوكك الذي ربما تصف به نفسك أو يوجد ضمن صفاتك أو قد لا توجد، اقرأ كلا منها باهتمام وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الخمس الموضحة أمام كل مفردة، بحيث تعتبر الإجابة عن وجهة نظرك، وتعكس بدقة وصفك لنفسك، وعندئذ ضع علامة(×) أمام المفردة تحت الإجابة التي تناسبك بدقة، علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما لا تختار سوى إجابة واحدة لكل مفردة، ولا تترك أية مفردة دون إجابة عنها، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة، ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي.

ونشكر تعاونك معنا

رقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيرا	لا تنطبق إطلاقا
01	أحب الاختلاط بالناس.					
02	شعرت بالضيق من نفسي كثيرا في المرة الماضية.					
03	يؤرقني أنني لست جميل المنظر.					
04	تعتبر إقامة علاقة رومانسية مشبعة مع شخص من الجنس الآخر أمرا ممتعا بالنسبة لي.					
05	أنا أكثر سعادة الآن قياسا بما كنت عليه منذ عدة أسابيع.					
06	أنا راض عن مظهري الجسمي ومسرور به.					
07	أشعر بالخجل كثيرا عند التحدث أمام مجموعة من الناس.					
08	أرغب في معرفة الناس إلا أنني أكره مقابلتهم حرصا على عدم ضياع وقتي.					
09	يمثل الأداء الأكاديمي(الدراسة) مجالا أستطيع من خلاله أن اضهر قدراتي وأنال التقدير المناسب.					
10	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي.					
11	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم.					
12	أشعر بالتردد حتى في المواقف التي سبق وان نجحت فيها من قبل.					
13	تقل ثقتي في قدراتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهنية وإنجازها بنجاح.					
14	أشعر أنني لست في كفاءة غالبية الناس في التعامل مع الغير.					
15	حينما يتوجب علي التحدث أمام مجموعة من الناس، فإنني أشعر أن بإمكاني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح.					
16	أنا محظوظ في أن أكون وسيما بالشكل الذي أنا عليه.					

17	أفتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتوقف في الدراسة.					
18	اعترف أنني كطالب لست ممتازا مثل العديد من الزملاء الذين أتنافس معهم.					
19	تعد مقابلة أناس جدد -بالنسبة لي- خبرة ممتعة أتطلع دوما إليها.					
20	ازداد مؤخرا انتقادي لنفسي كثيرا عما كنت عليه سابقا.					
21	اشعر دائما بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية.					
22	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم.					
23	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر.					
24	تزداد عدم ثقتي في قدرتي على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى.					
25	يقلقني أنني لست في نفس المستوى الفكري للآخرين.					
26	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقا من أنني سأتناولها بنجاح.					
27	أنا أكثر من الآخرين قلقا وانشغالا بقدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير.					
28	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم.					
29	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية.					
30	يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب.					
31	عندما أدرس مقررا جديدا أكون متأكدا من أنني سوف أجتازه بتفوق، حيث سأكون ضمن أفضل الطلاب فيه.					
32	لا أقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام					

	مجموعة.					
33	حينما أذهب إلى أي تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلا، فإنني كثيرا ما أشعر بالارتباك والتعب.					
34	أتجنب أحيانا القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة.					
35	حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات دراسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح.					
36	عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري.					
37	أشعر الآن بأنني أكثر حزما وحسما للأمور قياسا بأي وقت آخر.					
38	أقوم أحيانا بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأنني أظل مشدودا وأشعر بالترقب والتوتر.					
39	أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.					
40	قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس أقل من كثيرين غيري.					
41	أشعر الآن بأنني أكثر تفاؤلا وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر.					
42	لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي.					
43	لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكانت حياتي أفضل مما هي عليه.					
44	أبحث دوما عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدي العقلي لأنني أكون على ثقة من أني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثرين غيري.					

45	**بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون أي صعوبة أو مشكلة.**					
46	**حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيرا قياسا بما يشعر به باقي الأعضاء.**					
47	**تزداد ثقتي بنفسي في التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة.**					
48	**لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه، لكنت أكثر جاذبية للجنس الآخر.**					

ملحق رقم (02): مقياس التوافق الدراسي.

البيانات الخاصة بالطالب(ة):

المستوى الدراسي:..... الجنس:.....

القسم:.....

تعليمة المقياس:

يتكون المقياس من(34) مفردة توضح سلوكك الذي ربما تصف به نفسك أو يوجد ضمن صفاتك أو قد لا توجد، اقرأ كلا منها باهتمام وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابتين الموضحة أمام كل مفردة، بحيث تعتبر الإجابة عن وجهة نظرك، وتعكس بدقة وصفك لنفسك، وعندئذ ضع علامة(×) أمام المفردة تحت الإجابة التي تناسبك بدقة، علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما لا تختار سوى إجابة واحدة لكل مفردة، ولا تترك أية مفردة دون إجابة عنها، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة، ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي.

ونشكر تعاونك معنا

العبارات	نعم	لا
1-هل غالبا ما تنظر من النافذة أو باب حجرة الدراسة أو إلى الملصقات على جدران الحجرة أثناء الدرس؟		
2-هل سبق وأن أخذ منك المدرس أشياء كنت تعبث بها أثناء الدرس؟		
3-هل يكون عملك نظيفا أو مرتبا؟		
4-هل تحاول غالبا الإجابة على الأسئلة التي يوجهها لك المدرس؟		
5-هل تتحدث غالبا مع التلميذ المجاور لك أثناء الدرس؟		
6-هل تقوم أحيانا بقضاء بعض المهام للمدرس؟		
7-هل تجد أنه من الصعب عليك الجلوس ساكنا في مكانك مدة طويلة؟		
8-هل يسهل عليك قراءة ما تكتبه؟		
9-هل تمزق كتبك بسرعة؟		
10-هل تحضر غالبا إلى الدرس متأخرا؟		
11-هل تكون في العادة هادئ في حجرة الدراسة؟		
12-إذا وجها المدرس سؤالا للتلاميذ هل غالبا ما ترفع إصبعك طالبا الاجابة؟		
13-هل تستغرق أحيانا في أحلام اليقظة أثناء الدرس؟		
14-هل تحضر معك قلمك بصفة دائمة إلى الدرس؟		
15-هل غالبا ما عاقبك المدرس؟		
16-هل تؤدي واجبك المطلوب منك دائما في الوقت المناسب؟		
17-اشتركت في أي خلاف حاد أو مشاجرة مع زملائك بالمدرسة؟		
18-هل غالبا ما سكبت سوائل أو أسقطت أشياء داخل حجرة الدراسة؟		
19-هل تذهب إلى المدرسة مع زملائك؟		
20-هل سبق لك أن وجهت للمدرس أية أسئلة؟		
21-هل غالبا ما توجهت للمدرس أثناء حديثه؟		
22-هل يمكنك الاستمرار في أداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة؟		
23-هل عادة ما تكون معك كل الكتب والأدوات التي تحتاجها أثناء الدرس؟		
24-هل أحيانا تترك ما تقوم به من عمل دون أن ينتهي؟		
25-هل غالبا ما تؤدي عملك معتمدا على نفسك؟		

26-هل سبق أن حاولت دفع زملائك خارج أو داخل حجرة الدراسة؟		
27-إذا لم تستطع القيام بالعمل المطلوب منك فهل تطلب المساعدة من المدرس؟		
28-هل غالبا ما تستأذن لكي تغادر حجرة الدراسة؟		
29-هل تتخذ دائما ما يطلب منك بدون تذمر؟		
30-هل ترد مباشرة على توبيخ مدرسك لك؟		
31-هل أحيانا تبدأ الضحك في حجرة الدراسة؟		
32-هل ترفع صوتك أحيانا بالإجابة على السؤال قبل أن يأذن لك المدرس؟		
33-هل تذهب إلى حجرة المدرس إذا احتجت إلى مساعدة؟		
34-هل دائما تطلب الإذن من المدرس قبل أن تترك مكانك؟		

ملحق رقم (03) العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية Corrélations

Corrélations

		A	B
A	Corrélation de Pearson	1	,132
	Sig. (bilatérale)		,243
	N	80	80
B	Corrélation de Pearson	,132	1
	Sig. (bilatérale)	,243	
	N	80	80

```
T-TEST GROUPS=VAR00001(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=A
  /CRITERIA=CI(.95).
```

ملحق رقم (04) الفروق في الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس Test-t

Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
A	1,00	30	116,27	24,354	4,446
	2,00	50	113,42	21,353	3,020

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
A	Hypothèse de variances égales	,609	,437	,547	78	,586	2,847	5,200	-7,505	13,199
	Hypothèse de variances inégales			,530	54,998	,599	2,847	5,375	-7,925	13,618

```
T-TEST GROUPS=VAR00001(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=B
  /CRITERIA=CI(.95).
```

ملحق رقم (05) الفروق في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس Test-t

Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
B	1,00	30	14,43	3,081	,563
	2,00	50	19,68	4,058	,574

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
B	Hypothèse de variances égales	3,511	,065	-6,099	78	,000	-5,247	,860	-6,959	-3,534
	Hypothèse de variances inégales			-6,529	73,592	,000	-5,247	,804	-6,848	-3,645

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، وكذا الكشف عن الفروق في نفس المتغيرات بين الذكور والإناث من طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية.

وبلغت عينة الدراسة (80) فرد، بواقع (30) ذكر و(50) أنثى المقيدين بالعام الدراسي (2019-2020)، والذين تم اختيارهم عشوائيا بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية.

2- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الثقة بالنفس لدى طالبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس.

3- وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق الدراسي لدى طالبة السنة الأولى علوم اجتماعية حسب الجنس لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس- التوافق الدراسي- طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية.

Résumé de l'étude:

La présente étude s'intéresse a la corrélation entre la confiance en soi et l'ajustement scolaire chez les étudiants universitaires de première année sciences sociales, ainsi que de détecter les différences dans les mêmes variables entre les filles et les garçons des étudiants universitaires de première année sciences sociales.

L'échantillon de (80) étudiants universitaires de première année sciences sociales : (30) garçons, (50) filles de l'année scolaire (2019-2020) sélectionné au hasard par échantillonnage aléatoire.

1- Une corrélation statistiquement non significative entre la confiance en soi et l'ajustement chez les étudiants universitaires de première année sciences sociales.
2- Des différences statistiquement non significatives entre garçons et filles des étudiants universitaires de première année sciences sociales, concernant la confiance en soi.
3- Des différences statistiquement significatives entre garçons et filles des étudiants universitaires de première année sciences sociales, concernant l'ajustement scolaire en faveur des filles.

Mots-clés: la confiance en soi- ajustement scolaire- étudiants universitaires de première année sciences sociales.