

AR	الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج -دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة-		
EN	Self-confidence and its relation to the degree of optimism of students coming to graduate - Field study at the level of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities in Bouira -		
FR	La confiance en soi et sa relation avec le degré d'optimisme chez les étudiants en Fin de Cycle -Etude empirique au niveau de l'Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives de Bouira-		
	د. علوان رفيق جامعة البويرة rafik1610boum@gmail.com	أ. بوملاح أسامة جامعة البويرة boumellahoussama69@gmail.com	أ. ناصرباي كريمة جامعة البويرة Nbkarima1993@gmail.com
	تاريخ النشر: 2018/09/30	تاريخ الإرسال: 2018/09/12	

- الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة ومعرفة مستوى الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لديهم، وقد قام الباحثون باختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (60) طالب، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي معتمدين على مقياسي درجة التفاؤل والثقة بالنفس. وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى الثقة بالنفس كان متوسطا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج.
- مستوى درجة التفاؤل كان متوسطا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج عينة الدراسة.
- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل وظهر هذا في جميع ابعاد المقياس (الطلاقة اللغوية، الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

ووفقا لنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحثين يوصون بالتركيز على الجوانب النفسية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إضافة إلى الجوانب المعرفية والبدنية، والعمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي باعتبارها العامل الرئيسي للنجاح.

- الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، درجة التفاؤل، الطلبة المقبلين على التخرج.

- **Résumé** : Cette étude vise à savoir la relation entre la confiance en soi et l'optimisme chez les étudiants en Fin de Cycle à l'Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives au sein de l'université de Bouira. Pour identifier le niveau de confiance en soi et le degré d'optimisme, les chercheurs ont choisissait un échantillon aléatoire simple composé de 60 étudiants, la méthode descriptive a été utilisé comme outil de recherche, les chercheurs ont utilisé l'échelle de confiance en soi et l'échelle d'optimisme. Les résultats de recherche montrent clairement que :

- le niveau de la confiance en soi était moyenne chez la majorité des étudiants en Fin de Cycle.
- le niveau d'optimisme était moyenne pour la plupart des étudiants en Fin de Cycle.
- L'étude a également montré qu'il existe une relation statistiquement significative entre la confiance en soi et l'optimisme, et qu'elle apparaît dans toutes les dimensions (fluidité de la langue, autonomie, la dimension physiologique, la dimension psychologique, la dimension sociale, dimension académique) à la lumière des résultats obtenus.

Les chercheurs recommandent de se concentrer sur les aspects psychologiques des étudiants en sciences et techniques des activités physiques et sportives, ainsi que les aspects cognitifs et physiques, et de travailler à prêter attention aux différentes activités et des programmes qui améliorent le niveau de la confiance en soi de l'étudiant comme étant le principal facteur de la réussite.

- Mots clés : confiance en soi, degré d'optimisme, étudiants en Fin de Cycle.

- **abstract**: The aim of this study is to identify the relationship between self-confidence and the degree of optimism of students who are about to graduate Sciences and Techniques of physical and sports activities Institute-Bouira university by identifying the level of self-confidence and optimism. The researchers chose a simple random sample consisting of (60students), Of the study population of the second year students Master all specialties in the Institute of Science and Techniques of physical activities and sports at the University of Bouira for the University's 2018-2017, the number of (131) students.

The descriptive approach was used in this study which is the appropriate approach for the nature of the study and as research instrument the researchers used both the self-

confidence scale and the optimism scale. a various statistical methods were used to verify the hypotheses of the study such as percentage, arithmetic average, Standard Hrav, Pearson correlation coefficient. The following conclusions have been reached:

- The level of self-confidence degree was average among most of the students about to graduate, albeit varying degrees and varying between the weak and the middle and high, and this also shows in different dimensions of the scale as well.
- The level of optimism was average among most students on the verge of graduation, albeit at varying degrees and differences between low, medium and high.
- There is a statistically significant relationship between self-confidence and the degree of optimism, and it appears in all dimensions of the scale (language fluency, independency, physiological dimension, psychological dimension, social dimension, academic dimension) of the students who are about to graduate.

It is therefore possible to say that self-confidence is related to the development of optimism among university students and especially those who are graduating from them, which contribute to moving forward towards success in their scientific and practical journey. In the light of the findings of the study, the researchers provide a set of recommendations as follows:

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

Key words: self-confidence, Degree of optimism, students about to graduate in the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports

- مقدمة:

دخل الإنسان القرن الواحد والعشرين يحمل معه من القرن الماضي عبئا ثقيلا من المشكلات الاقتصادية والبيئية والاجتماعية والثقافية والسياسية المعقدة، منها ما هو قابل للحل ومنها ما يحتاج إلى جهود وتكاليف كبيرة، ومنها ما هو خطر وشديد التهديد ولا يمكن حله بسهولة، ولعل تراكم المشكلات وتزايد حدتها نتيجة طبيعية للتغيرات الهائلة التي شهدتها العالم عبر تاريخه الطويل (رضوان، 2007، ص.17)، وتنعكس مشاكل الحياة اليومية بصورة مباشرة على الصحة النفسية للأفراد بمختلف شرائحهم في المجتمع.

حيث أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة، والمتكاملة نفسيا وعقليا، واجتماعيا، فالتكامل يعبر عن التأزر، والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية، والنفسية ككل بحيث لا يندشأ بينهما اضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتوافق مع البيئة المحيطة، والتكيف الاجتماعي (الوشيلي، 2007، ص.31)، كما دلت نتائج الدراسات على أن الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد، كما اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس ومشاعر الكفاية تبدأ في النمو في سن مبكرة وتساعد الفرد على إشباع حاجاته، كما تمكنه من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي، لذلك تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية (سليم، 2003، ص.30).

كما ترتبط ايضا بالتفاؤل التي يعد من السمات الأكثر أهمية وتأثيرا في شخصية الإنسان وفي تفاعله مع الكثير من المواقف بل مع كثير من السمات النفسية الداخلية.

إن الثقة بالنفس ليست هي حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي الظاهري، ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الايجابية والسلبية، إنها ليست الاعتقاد بالعظمة، بقدر ما هو الفهم الصحيح للكيفية التي تجعل المرء عظيما، وكيفية استخدام هذه العظمة عند مواجهة مصاعب الحياة، وإذا عرفنا هذه الأشياء، فسوف نتمكن من الحركة في هذه الحياة بثقة (رايان، 2005، ص.9).

كما أن الفرد المتفائل يكون أفضل تكيفا من للانتقالات الحياتية المهمة من الفرد المتشائم الذي يكون في وضعية أكثر معاناة وتعاسة وتوقع الأسوأ في حياته الحاضرة والمستقبلية. بمعنى آخر أن التوقعات التشاؤمية المبالغ فيه والمفرطة في التعميم تؤدي إلى تغيير هذه الحالة التعيسة وهو يفترض فوق ذلك أنه في حالة ظهور مشكلة ما مستعصية في الزمن الحاضر تبقى كذلك ولن يكون مقدوره أن يجد له حل (الشافعي، 2008، ص.86-192).

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

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

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

- الإشكالية:

لقد ازدادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يكون لكل واحد منهم وحدة متناسقة قادرة على أن تتكامل مع بعضها لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة، التي تأخذ قدرتها التصاعدية من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته، وإن لتماسك الشخصية عناصر أهمها الثقة بالنفس (الطائي، 2007، ص.294).

تعتبر الثقة بالنفس إعداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته، فهي أمر مهم لكل شخص، ولا يكاد الانسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور أو موقف من المواقف، سواء كان في مجال التعليم أو في مجال العمل أو في مجال الإدارة الاجتماعية، كما تظهر أهمية الثقة بالنفس في مجال التعليم والتحصيل، وهذا ما أثبتته دراسة قام بها تافاني ولوش أسرت نتائجها عن أن الثقة بالنفس تعتبر منبئة بالأداء الأكاديمي للطلاب (جودة، 2007، ص.707).

ونتيجة للحياة المعاصرة ومتطلباتها المتزايدة، جعلت الفرد يعيش في حالة من الصراعات قصد تحقيق أهداف يجعلها في مرمى نظره ويسعى بجدية لتحقيقها من خلال نظراته التفاؤلية للأمور، التي يجب أن تكون في إطار تصوره والتي تعتبر العامل الدافع لتحقيق تلك الأهداف المرغوب تحقيقها. فقد يعتقد

معظم الناس أن تحقيق الهدف والطموح يكون ضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث، ويعتمد في ذلك ويرتبط به ليعتبر أملاً براقاً يسعى لتحقيقه من خلال الدافع، والهاجس النفسي وهو التفاؤل (الأممي، 2010، ص. 2). حيث ان التفاؤل يعبر عن نظرة تفاؤلية للفرد اتجاه مناحي الحياة، هومن مظاهر تحقيق الرفاهية النفسية التي تؤدي الى الرضا عن الذات وتعزيز الصحة النفسية.

وفي هذا السياق تشير منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه، ويضيف "هشام مخيمر ومحمد عبد المعطي" 1999 على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة، وشعور بالرضا عن الذات وعن الحياة بوجه عام، فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية. كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث والمواقف ينصب على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية. والعكس صحيح بالنسبة للمتفائل الذي يغلب عليه المبالغة في إدراك جوانب الضعف والقصور والتهوين من المزايا والإيجابيات والنجاح، فما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل، ويتم ذلك من خلال الإستبشار بالنجاح شرط التوافق والتوازن بين المطالب، والتأكد من القدرة على إنجاز الأعمال المسطرة، فالمتفائل يأخذ من تفاؤله انطلاقة إلى مستقبل أكثر نجاحاً وإشراقاً (بحري، شويلع، 2014، ص.146).

فالطالب الجامعي ليس بمنأى عن مواجهة الصراعات التي تحول دون تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، لذا فهو يحاول التعامل معها بأساليب تحد منها أو تخففها، بما يحقق توافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته ورضا عن نفسه الذي يعد العامل الأساسي في تحقيق الصحة النفسية للفرد.

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

ولقد حظي الطالب الجامعي بدراسات كثيرة واهتم الباحثون بهذه الشريحة لأنها أهم شريحة في المجتمع وهي شريحة الشباب، وخاصة فيما يخص الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لديهم، ومن بين هذه الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس لدى الطالب نذكر دراسة بلال نجمة التي استهدفت دراسة العلاقة

بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، حيث شملت عينة البحث (450) طالب وطالبة، وأسفرت النتيجة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعيين (نجمة، 2013-2014).

وأيضاً دراسة أمل جودة التي هدفت إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس، وقد بلغت عينة الدراسة (231) طالبا وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس (جودة، 2007، ص.698).

ومن بين الدراسات التي تناولت التفاؤل نجد دراسة مهدي سعاد التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس والكشف عن العلاقة في ظل بعض المتغيرات الوسيطة كالجنس وتقدير الذات، حيث شملت العينة (119) طالبا من كلية علم النفس بجامعة قاصدي مبراح ورقلة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

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

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

- التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

- ما مستوى درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

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

- الفرضيات:

* الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل عند الطلبة المقبلين على التخرج.

* الفرضيات الجزئية:

- مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

- مستوى درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

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

- أهداف الدراسة:

يكمّن الهدف من البحث في السبب الذي من أجله قام الباحث ببحثه، فالباحث عادة وبعد أن

يحدد أسئلة بحثه ينتقل إلى ترجمتها بصياغتها على شكل أهداف.

- معرفة مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- معرفة مستوى درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل عند الطلبة المقبلين على التخرج.

- أهمية الدراسة:

تكتسي دراستنا هذه أهميتها من:

- من الناحية النظرية:

- من طبيعة المشكلة التي يعالجها البحث وما يمكن أن ينجم عنها من مشكلات صحية ونفسية تنعكس سلباً على الطالب وقدرته على الدراسة تحت هذه الضغوط ومن هنا تأتي أهمية البحث في تشخيص هذه الظاهرة ووضع خطة لمواجهتها.

- تلقي هذه الدراسة الضوء على معرفة مدى تأثير نقص الثقة بالنفس على الطلبة المقبلين على التخرج، وهذا في حياتهم الدراسية مما يساعد على فهم شخصيات الطلاب وتهيئة الجو المناسب لهم أثناء فترة التخرج.

- من المتوقع أن يسهم البحث في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتقليل من انتشار هذه المشكلة لدى الطلبة وإلقاء الضوء على بعض النقاط الأساسية لتفادي هذه المشكلة.

- من الناحية التطبيقية:

- معرفة وتحديد مستويات الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- تشجيع الطلبة على التطرق لمثل هذه المواضيع في بلادنا للدراسة والبحث فيها من جوانب وزوايا أخرى.

- تزويد الأخصائيين النفسانيين بنتائج هاته الدراسة لوضع برامج إرشادية ترفع من تفاؤلهم وثقتهم بأنفسهم.
- يعد من البحوث القليلة التي تناولت دراسة متغيري الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل في المجتمع الجزائري فضلا عن دراسة شريحة مهمة في المجتمع وهي شريحة الطلبة.
- أهمية دراسة متغيري الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى عينة من طلبة staps، يهمننا ما إذا كانت العينة متفائلة وواثقة من نفسها.
- التطرق لمثل هاته المواضيع للدراسة فيها للبحث والدراسة من جوانب أخرى.
- تحديد المفاهيم:

1- الثقة بالنفس: تشير شفيقة داوود إلى أن جيردانو ودوسيك يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (داوود، 2015، ص.115).

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

وتعرف الثقة بالنفس إجرائيا بأنها: هي حسن اعتقاد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه، ونقصد به في دراستنا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المقبل على التخرج في مقياس الثقة بنفس.

2- درجة التفاؤل: ويشير بدر الأنصاري (1998) إلى أن المعنى الأوسع والأعم للتفاؤل في اللغة العربية هو توقع الخير، كما يبتعد هذا المعنى عن التعريف الوارد في معجم web ester (1982) للتفاؤل بأنه: ميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل والتفكير بأن كل شيء سيؤول إلى الأفضل، بما يشير إلى توقع أفضل النتائج الممكنة، ويضيف بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر الأشياء الإيجابية ويستبعد ماعدا ذلك (الأنصاري، 1998).

وتعرف درجة التفاؤل إجرائيا بأنها: توقع الفرد لوقوع أو احتمال وقوع أحداث إيجابية أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من وقوع أحداث سلبية، ونقصد بها في دراستنا بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب المقبل على التخرج في مقياس التفاؤل.

3- الطلبة المقبلين على التخرج: يشمل تعريف الطلبة في بحثنا الشباب (ذكور وإناث) المسجلين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للسنة الجامعية 2017-2018 والذي يزاوون

دراساتهم فيه سنة ثانية ماستر، المقبولون على التخرج في آخر السنة الجامعية ويمثلون مجتمع أو العينة التي تجرى عليها الدراسة.

- الجانب النظري:

- الثقة بالنفس:

فهم وتقدير الإنسان لذاته ومدى قدرته على مواجهة مشكلات الحياة يزيد من قدراته على التفكير الابتكاري لديه، ومن ثم تزداد فرص نجاحه في تذليل العقبات والصعاب، مما يميز عطاؤه وإنجازته، وعلى العكس فإن فقد الثقة بالنفس يؤدي إلى عجز الإنسان عن التعبير عن نفسه وعن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقية ومن ثم يصعب عليه التكيف مع الأوضاع والخبرات الجديدة، مما يؤدي به إلى الانزواء والانكفاء على الذات فيلجأ إلى تقليد الآخرين وإتباع خطواتهم مع أنه قد يفوقهم قدرة وموهبة (الحسين، 1995، ص.4).

وحول مظاهر الثقة بالنفس يرى القوصي (1981) أن من يمتلك هذه السمة يتميز بالاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الآخرين، كما يتميز بالنظرة الواقعية لذاته فلا يبالغ أو يقلل من أهمية ما لديه من سمات وقدرات، أما جين 1986 فيرى أن أهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة بالإضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة، في حين يرى زهران 1978 أكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية بالقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين (قواسمه، الفرح، 1996، ص.37-38).

كما صنف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي والشعور بالرضى عن الأحوال والخصائص الشخصية (الدسوقي، 2008، ص.19). وذكر صوالحة أنها تكمن في الشعور بالأمن، الإيمان بالنفس، الاتزان الاجتماعي، البعد عن التمركز حول الذات والبعد عن الأنانية والشعور بالذنب (صوالحة، 2004، ص.183).

وأضاف العززي أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، تقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة (العززي، 2000، ص.418).

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

- المقومات الجسمية: إذا زادت لياقة الفرد وصحته زادت ثقته بنفسه، فثمة ترابط وثيق بين الصحة والسلامة الجسدية وبين الثقة بالنفس فعندما يكون الفرد في أفضل حالاته ترتفع معنوياته، وتعظم قوته، ويكون شعوره اتجاه نفسه بالثقة وتحسن قدرته على التفكير (ليتفينوف، 2005، ص.54).

- المقومات العقلية: قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة للتوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفاً، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة، جميعاً تساعده على بناء ثقته بنفسه (ميخائيل، 1977، ص.66).

- المقومات النفسية: إن أهم المقومات النفسية هو أن يدرّب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين وأن يتعرف على نقاط القوة في نفسه ويعترف بما فيها من ضعف وأن يشبع حاجاته الأساسية، لكن هناك عنصراً أساسياً فوق هذا كله أهمية، هو احترام المرء لنفسه كفرد، فهذا الاحترام هو أساس كل ثقة بالنفس (جلبرت، 1963، ص.111-112).

- المقومات الاجتماعية: إن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به إلى الاحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس (الهاشمي، 1984، ص.30).

- المقومات الاقتصادية: توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، حيث أن الفرد ذات الدخل الجيد يضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي لن يمد يده للغير طلباً للمساعدة المادية، ولن يطأطأ رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا يجعله من فئة المثقفين، أضف إلى ذلك أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملابس ومسكن ومأكل ومشرب، مما سيؤدي أنه سيلقى احتراماً وقبولاً أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية (ميخائيل، 1977، ص.115).

- التفاؤل:

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

وتعد الدراسات النفسية للتفاؤل دراسات حديثة، فقد ظهر الاهتمام بهذه المفهوم خلال العقود الثلاثة الأخيرة، وكان أول كتاب أسهم في بلورة هذا المجال Tiger تحت عنوان التفاؤل (بيولوجية الأمل). نظر الباحثون إلى مصطلح التفاؤل من زوايا مختلفة، فخلصوا إلى أنواع عديدة أنواع عديدة، نذكر منها:

- التفاؤل غير الواقعي: يحدث عندما تنخفض لدى الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوء، كما أن التفاؤل قد يؤدي دوراً هاماً إذا كان هناك موقف مهدد ويوجد نقص في المعلومات حوله حيث يدفع الأفراد إلى البحث عن هذه المعلومات (الأنصاري، 1998، ص 23).

ويرى "أحمد عبد الخالق" أن التفاؤل غير الواقعي يعني التفاؤل المتحيز أو التفاؤل الذي لا تسوغه المقدمات أو الوقائع مما يعرض الإنسان لمخاطر صحية غير هينة (عبد الخالق، 1996، ص.7).

- **التفاؤل الديناميكي:** يذكر More (1992) أن أحد المبادئ الأساسية للدفاعية هو التفاؤل الديناميكي، الذي أشار إليه على أنه اتجاه عقلائي إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية. ونظر إلى التفاؤل الديناميكي على أنه يهئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص، ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية. ومن خلال هذا المفهوم، حدد اثني عشر سمة رئيسية للتفاؤل الديناميكي، وقسمها إلى عاملين، التفسير الإيجابي للخبرات، والتأثير الإيجابي للنتائج.

- **التفاؤل المقارن:** هو نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له (نهدي، 2015، ص. 18). ولقد تمثلت العوامل المحددة للتفاؤل في:

- **العوامل البيولوجية:** تتضمن هذه العوامل المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، وهذه المحددات لها دور في التفاؤل، فقد كشفت نتائج دراسات قام بها "بلومين وآخرون" (2006) على عينة مكونة من 500 من التوائم المتطابقة وغير المتطابقة، أن الوراثة تلعب دورا مهما في التفاؤل بنسبة 25% (الأنصاري، 1998، ص. 21).

- **العوامل الاجتماعية:** تشمل العوامل الاجتماعية التنشئة الاجتماعية التي ينطبع بها الفرد وتساعد على اكتساب اللغة، والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه. ومن المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دورا كبيرا في التفاؤل. (الأنصاري، 1998، ص. 21).

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

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

- **الدراسات السابقة:**

* دراسة ناصر باي كريمة، رافع أحمد (2016-2017) تحت عنوان "فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج" هدفت إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وقد قام الباحثان باختيار عينة قصدية متكونة من (30) طالب، وقد توصل إلى أن مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج كان متوسط

على العموم، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

* دراسة نهدي سعاد (2015) تحت عنوان التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، تهدف الدراسة إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس وتقدير الذات وأثر هذه المتغيرات على كل من التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من (119) طالباً، وبعد تطبيق أدوات الدراسة والمعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها، توصلت الباحثة إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

* دراسة بلال نجمة (2013-2014) تحت عنوان "الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة" هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من وجود العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، تم اختيار العينة بطريقة الحصصية، حجمها (450) طالب وطالبة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية وموجبة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة، توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الذكاء والثقة بالنفس الوجداني لصالح الإناث.

* التعليق على الدراسات: من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير من دراستنا الحالية حيث لم نجد ولا دراسة شملت المتغيرين معاً، اتضح أن التشابه وأوجه الاختلاف والعلاقة بينها وبين دراستنا الحالية:

- من حيث طبيعة الدراسة: تنوعت الدراسات السابقة بين الجانب النفسي والجانب التربوي في المجال الحياتي.

- من حيث المجال المكاني: أجريت هذه الدراسات في الدول العربية.

- من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها إما على قياس مستوى الثقة بالنفس أو درجة التفاؤل، ومعرفة العلاقة بين أحدها بمتغير آخر.

- من حيث المنهج: تنوعت المنهج في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

- من حيث مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسات على الطلبة في المرحلة الجامعية.

- من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين اختيار العينة عشوائياً البسيطة والغير العشوائية القصدي، كما أن هناك دراسة لم تذكر كيفية اختيارها للعينة.

- من حيث متغيرات الموضوع: اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية إما في درجة التفاؤل أو الثقة بالنفس.

- من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة مقاييس نفسية متعددة.

- من حيث الوسائل الإحصائية: استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار "ت"، معامل الارتباط لبيرسون وجاتمان، معادلة ألفا كرونباخ واختبار ويليكوكوس، معادلة التصحيح سبيرمان براون، اختبار مان وتني.
- من حيث النتائج: معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية متقاربة ومن أهمها وجود علاقة بين الثقة بالنفس ومتغيرات أخرى إضافة إلى وجود علاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- من حيث التوصيات: خلصت معظم الدراسات إلى ضرورة تصميم برامج إرشادية لتنمية التفاؤل لدى مختلف المراحل العمرية، خاصة الشباب بالإضافة إلى فتح مراكز إرشادية في مختلف الجامعات وتفعيل دورها، من أجل مرافقة الطالب الجامعي في مساره الجامعي.
- * أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: تمكن الباحثون من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:
 - تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة.
 - ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
 - الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
 - تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
 - الأدوات المستعملة في الدراسة.
 - تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
 - إجراءات الدراسة الميدانية:
 - منهج البحث:
- اعتمدنا في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع وأهدافه، ويتميز منهج هذا البحث بأسلوبه الارتباطي حيث يسعى إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وتندرج الدراسة الارتباطية ضمن المنهج الوصفي الارتباطي.
- حدود الدراسة:
 - تقتصر الدراسة الحالية على عينة من طلبة السنة الثانية ماستر جميع التخصصات من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي (2017/2018).
 - عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي" (عبيدات،

أبو نصار، مبييضين، 1999، ص.84)، حيث قدر حجم العينة في دراستنا الحالية بـ (60) طالب مقبل على التخرج سنة ثانية ماستر، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة.

- أدوات الدراسة:

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

***مقياس الثقة بالنفس:**

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

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

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

الجدول رقم (01): درجات الأبعاد ودرجة مقياس الثقة بالنفس.

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

- سيكومترية المقياس:

أ- الصدق: اعتمادا الباحثون على الصدق الظاهري من خلال عرضه على (11) محكم من ذوي الاختصاص، كما اعتمادا على صدق الاتساق الداخلي (المحتوى) الذي تم التحقق منه بعد تطبيقه على العينة استطلاعية، حيث قاما بحساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والبعد التي تنتهي إليه، وبين البعد

والمقياس ككل، "وتم اتخاذ معيار (0.29) للإبقاء على الفقرات، وبعد إجراء الارتباط تبين أن جميع العبارات كان معامل ارتباطها قوي، كما تحققا من الصدق الذاتي والذي جاءت قيمه أكبر من 0.9. ب- الثبات: لقد تحققا الباحثون من ثبات الاختبار بثلاثة طرق وهي طريقة ألفا كرونباخ والذي بلغت نسبة الثبات باستعمال ألفا غرونباخ 0.928، أما بطريقة التجزئة النصفية فبعد حساب معامل الثبات لنصف المقياس والذي قدر بـ 0.863، وبعد تصحيح بمعادلة سبيرمان- براون وكانت نتيجة الاختبار الكلي هي 0.911، وهذا ما يمثل ثبات عالي للمقياس، أما الطريقة الثالثة فهي طريقة اختبار وإعادة الاختبار Test-Retest الذي جاءت قيمته دالة على درجة عالية من الثبات قدرت بـ 0.95 للمقياس ككل. مما سبق يتضح أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية مما يجعله مناسباً أكثر كأداة لدراسة.

2-6-2- مقياس التفاؤل والتشاؤم:

أعدده (Dember et al.1989) لقياس التفاؤل والتشاؤم، وقد قام بترجمته وتقنينه على البيئة العربية مجدي محمد الدسوقي (2001) ويتكون المقياس من (56) عبارة تشمل (18) عبارة لقياس التفاؤل، ومثلها لقياس التشاؤم إلى جانب (20) عبارة مكررة بصيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس، ولإعداد المقياس في صورته العربية قام مجدي محمد الدسوقي (2002) بترجمة عباراته، أما الاستجابات حله فقد تمثلت أوزانها بالتدرج الآتي أوافق تماماً (4)، أوافق (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق مطلقاً (1)، وتتحدد مستويات المقياس كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): درجات المقياس الفرعي للتفاؤل

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

- الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الجزائرية:
* صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المحتوى عن طريق المحكمين والذي كان الهدف منه هو معرفة مدى دقة العبارات المقياس، وهل هي تقيس ما وضعت لقياسه وتم ذلك بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين (05) والذين أبدوا ملاحظاتهم على المقياس.
* ثبات المقياس:

قام الباحثون بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق وقد بلغ الثبات بالنسبة لمقياس التفاؤل بحساب بمعامل بيرسون حيث قدر الثبات بـ (0.97) بالنسبة لمقياس التفاؤل.
* ملاحظة: في دراستنا الحالية تم استعمال فقط الجزء المخصص للتفاؤل (العبارات المخصصة له).

- عرض النتائج وتفسيرها:

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: التي كان نصها: مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

الجدول (03): مستوى الثقة بالنفس

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الثقة بالنفس
بعد الطلاقة اللغوية	23.13	4.56	متوسط
بعد الاستقلالية	25.4	4.65	متوسط
البعد الفيزيولوجي	23.5	4.01	متوسط
البعد النفسي	24.28	4.13	متوسط
البعد الاجتماعي	24.21	4.12	متوسط
البعد الأكاديمي	21.73	4.29	متوسط
مقياس الثقة بالنفس	142.27	22.58	متوسط

توضح النتائج المبينة في الجدول (03) أن مستوى الثقة بالنفس كان متوسط على جميع أبعاد الثقة بالنفس بعد الطلاقة اللغوية، الاستقلالية، الفيزيولوجي، النفسي، الاجتماعي، الأكاديمي، حيث بلغت قيم المتوسط الحسابي على التوالي 23.13، 25.4، 23.5، 24.28، 24.21، 21.73، والانحراف المعياري بلغ على التوالي 4.56، 4.65، 4.01، 4.13، 4.12، 4.29، وكان أيضا متوسطا، أما المستوى العام لمقياس الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج كان بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (142.27) وانحراف معياري بلغ (22.58)، ومن خلال هذا نستنتج أن مستوى الثقة بالنفس متوسط عند عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج في جميع أبعاد المقياس وكذا المقياس ككل.

وهناك العديد من الدراسات التي زادت من اثبات نتائج هذه الدراسة نجد (دراسة بلال نجمة، 2013-2014) أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة المتمثلين في طلبة الجامعة متوسط، كما أثبتت نفس الدراسة أن الذكور متفوقون على الإناث في مستوى الثقة بالنفس، وأيضا تفوق الطلبة ذو تخصص علمي على طلبة ذوي التخصص الإنساني، وتوافقت نتائج هذه الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية بسبب أن نفس الدراستان اهتمتا بالمرحلة الجامعية في البيئة الجزائرية.

كما اختلفت هذه النتائج مع (دراسة عبد الله راغب شراب، 2013) حول مستوى الثقة بالنفس ككل حيث أن درجة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة أعلى من المتوسط، وأيضا هذا مات وصلت إليه (سمية مصطفى رجب علي، 2008/2009) في دراستها التي توصلت إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات العينة الفعلية أعلى من المتوسط الافتراضي للمقياس، ولكن ليس أعلى بكثير، حيث كان الارتفاع متوسط على

المتوسط الافتراضي، ويتم تفسير هذا الاختلاف في مستوى الثقة بالنفس بين ما توصل إليه الباحث في هذه الدراسة وما توصلت إليه الدراسات السابقة الذكر هو في أسباب ضعف الثقة لدى أفراد العينة والتي تختلف حسب اختلاف خصائص العينة والمرحلة العمرية التي تنتهي إليها والبيئة التي يعيشون فيها. ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول إن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه "مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط" قد تحققت.

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: والتي نصها: مستوى التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

الجدول رقم (04): نتائج مقياس التفاؤل.

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

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (04) الذي يمثل نتائج مقياس التفاؤل، نلاحظ أن مستوى التفاؤل منخفض جدا في نسبة 06%، ومنخفض بنسبة 42%، ومتوسط بنسبة 32%، ومرتفع بنسبة 15%، ومرتفع جدا بنسبة 05% لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (41.05) وانحراف معياري (9.26)، ومن خلال هذا نستنتج أن مستوى التفاؤل متوسط وفق تقييم مقياس التفاؤل.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي المتفائل مقبل على الحياة لديه مشاعر قوية بالبهجة، فهو ينظر إلى المستقبل أنه سيكون مشرقا وزاهيا، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح وبأنه قادر على تحقيق أهدافه والوصول إليها، وهذا راجع لتأثره بعوامل عديدة منها: التنشئة الاجتماعية، وبالضبط أسلوب التربية الذي خضع له في مراحل نموه السابقة، فالأبناء عادة ما يتعلمون منه آبائهم وأمهاتهم، والوسط الأسري الذي يعيشون فيه يكونون متفائلين، حيث بين "كافر وشير" أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتفاعل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض إليها الفرد، فالفرد الذي لديه ثقة بقدراته

على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل، ولكن رغم هذا فمستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة يبقى متوسط وهذا راجع لعدة أسباب من نقص مناصب الشغل، التخصص المهمش وغيرها.

ومن جهة أخرى لا ننفي الدور الوسط الجامعي والاجتماعي الكبير الذي يأخذ منه الطالب خبراته الحياتية المختلفة من خلال احتكاكه بالزملاء والأصدقاء والأساتذة والأقارب والجيران وكل من تجمعه بهم علاقات مهما كانت درجة عمقها، فمن كل هؤلاء يكتسب الطالب مهاراته ويصلحها وينميها ويصبح أكثر تطلعا وتفاؤلا للأحداث المستقبلية، بحيث ينمو سقف أهدافه المسطرة ونظرته الإيجابية للحياة وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الصعاب والعراقيل، حيث توصل بدر الأنصاري في دراسته بأن نظرة الفرد الإيجابية تساعده على التركيز على التوقعات الإيجابية مما يجعله يشعر بالرضا، فالتفاؤل في الحياة أحد دلالات الصحة النفسية، فرح الفرد وسعادته وتوافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته، كلها مؤشرات لرضا الفرد عن حياته وعن صحته النفسية وتدفع به إلى التفاؤل في الحياة والتطلع لما هو خير له. ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول إن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أنه "مستوى درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط" قد تحققت.

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: التي نصت على أن: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، بعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.05.

جدول رقم (05): معاملات الارتباط بين أبعاد الثقة بالنفس ودرجة التفاؤل.

المجموع الكلي	الأكاديمي	الاجتماعي	النفسي	الفيزيولوجي	الاستقلالية	الطلاقة اللغوية	
0.652	0.567	0.494	0.526	0.492	0.567	0.618	التفاؤل

يتضح من الجدول رقم (05) أن معاملات الارتباط بين أبعاد الثقة بالنفس والمجموع الكلي قدرت قيمها بالترتيب كما يلي: 0.618، 0.567، 0.526، 0.492، 0.494، 0.567، 0.652 وهي أكبر من قيمة بيرسون المجدولة والبالغة 0.273 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 58، وهي دالة إحصائية، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتفاؤل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذهب إليه الدراسات السابقة في علاقة الثقة بالنفس بمتغيرات أخرى رغم عدم وجود دراسة درست العلاقة بين هاذين المتغيرين إلا أن كل من دراسة (دراسة سعود بن شايش العازي، 2003)، (دراسة وداد بنت أحمد محمد الوشيلي، 2008)، التي اهتمت بمعرفة نوع العلاقة بين الثقة

بالنفس ومتغيرات أخرى نجد منها سمات الشخصية، دافع الإنجاز، والتي اثبتت وجود علاقة بين الثقة بالنفس وتلك المتغيرات، كما اهتمت دراسة بلال نجمة التي استهدفت دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، وأسفرت النتيجة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعيين (بلال نجمة، 2013-2014)، دراسة أمل جودة التي نتاج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس (جودة، 2007، ص.698).

هذا بالإضافة الى دراسة نهدي سعاد التي كشفت عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس والكشف عن العلاقة في ظل بعض المتغيرات الوسطية كالجنس وتقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

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

- خاتمة:

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

فائدة واستاذ التربية البدنية ليس له وثائق يعمل عليها ولا برنامج، وإضافة إلى الشائعات التي تدور حول التخصص في الوسط الجامعي.

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

- مستوى الثقة بالنفس كان متوسطا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج ولو بدرجات مختلفة ومتفاوتة بين الضعيف والمتوسط والمرتفع وتبين هذا أيضا في مختلف ابعاد المقياس أيضا.
- مستوى درجة التفاؤل كان متوسطا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج ولو بدرجات مختلفة ومتفاوتة بين المنخفض والمتوسط والمرتفع.

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

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها في الدراسة يقدم الباحثون مجموعة من التوصيات فيما يلي:
- التركيز على الجوانب النفسية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إضافة إلى الجوانب المعرفية والبدنية.

- تصميم برامج إرشادية وإجراء دراسات مماثلة لمختلف الخصائص النفسية لطلبة الجامعة بمختلف مستوياتهم.

- إجراء دراسات أخرى متعلقة بدراستنا هاته عن طريق ربط متغيرات الدراسة بمتغيرات أخرى ومحاولة معرفة العلاقة بينهم.

- العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي باعتبارها العامل الرئيسي للنجاح.

- تنظيم الندوات والملتقيات والبرامج الخاصة بالتفاؤل قصد تغيير نظرة الطلبة التشاؤمية للحياة.

- تدريب وتعويد الطلبة على أهمية وضرة الاعتماد على أنفسهم.

- ضرورة العناية بالإرشاد النفسي من خلال توفر أخصائي نفسي لإرشاد الطلبة ومساعدتهم على تكوين صورة إيجابية عن أنفسهم ومستقبلهم.

- قائمة المراجع:

- الأمامي عباس ناجي صفاء، (2010)، علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدانمارك، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
- الأنصاري بدر محمد، (1998)، التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات، الكويت: مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- الحسين زيد عبد المحسن، (1995)، أزمة الثقة، مجلة الفيصل، العدد 229.
- الدسوقي مجدي محمد، (2008)، دراسات في الصحة النفسية، المجلد الثاني، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصري.
- الشافعي أحمد حسين، (2008)، التفاؤل والتشاؤم واستخدامات الدعاية، دراسة عبر ثقافية لطلبة الجامعة المصرية والإماراتيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (18)، العدد (61).
- الشافعي حسن أحمد، علي سوزان أحمد، (1999)، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- الطائي أنوار غانم يحيى، (2007)، الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد 1.
- العززي فريح عويد، (1999)، الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، دراسات نفسية، مجلد 9، عدد 3، القاهرة، مصر: تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- المخزومي أمل، (2002)، التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس، مجلة المهمل، العدد 133.
- الهاشمي عبد الحميد، (1984)، المرشد في علم النفس الاجتماعي، الطبعة الأولى، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الوشيلي وداد أحمد، (2007)، الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- بحري نبيل، شويعل يزيد، (2014)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي، مجلة جيل البحث، العدد 2، جوان.
- جلبرت رن، (1963)، تنمية الثقة بالنفس، ترجمة محمد أحمد الغنام، إشراف وتقديم ومراجعة: عبد العزيز القوصي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- جودة أمال، (2007)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 21(3).
- داوود شفيقة، (2015)، العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، العدد 12، الجزائر.

- رايان أم جيه، (2005)، الثقة بنفسك، الرياض: مكتبة جرير.
- رضوان سامر جميل، (2007)، الصحة النفسية، الطبعة 2، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- سليم مريم، (2003)، تقدير الذات والثقة بالنفس، دليل المعلمين، القاهرة: دار النهضة.
- صوالحة محمد أحمد، (2004)، علم النفس للعب، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الخالق أحمد، (1996)، دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، القاهرة، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- عبيدات محمد، أبو نصار محمد، مبيضين عقلة، (1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، عمان، الأردن: دار وائل للطباعة والنشر.
- قواسمة أحمد، الفرح عدنان، (1996)، تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، عدد 2.
- ليتفينوف سارة، (2005)، خطة الثقة خطوات ضرورية لتجديد شخصيتك، الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة جرير.
- محيسن عون عوض يوسف، (2012)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني.
- ميخائيل أسعد يوسف، (1977)، الثقة بالنفس، القاهرة، مصر: دار النهضة.
- نجمة بلال، (2014)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، مذكرة ماجستير، الجزائر، جامعة مولود معمري - تيزي وزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس.
- نهدي سعاد، (2015)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، الجزائر، جامعة قاصدي مرباح، قسم علم النفس التربوي، ورقة الجزائر.