مجلـة الممارسـة الرياضيـة والمجتمـع، المجلـد (04)، العـدد (02)، سبتمبر (2021)، 49 - 56

ISSN : 2676 -1890
EISSN:2716-8786

متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626

الثقة بالنفس وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Self-confidence and its relationship to psychological hardness among students of the Institute of Sciences and Technical of Physical and Sport Activities

أحمد رافع [أ] ، [*]، **علي خلاف** [ب]

[أ] معهد STAPS البويرة، جامعة آكلي محند أولحاج ، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، الجزائر.

[ب] معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

تاريخ الاستقبال: 2021/08/03 **تاريخ المراجعة:** 2021/08/05 **تاريخ القبول:** 2021/08/06

الكلمات المفتاحية

الثقة بالنفس ؛

الصلابة النفسية ؛

الطالب الجامعي.

الملخص

هـدف البحـث الحـالي إلى معرفـة العلاقـة بـين الثقـة بـالنفس والصـلابة النفسـية لـدى الطلبـة الجـامعيين بمعهـد علـوم وتقنيـات النشـاطات البدنيـة والرياضـية، حيـث اسـتخدم الباحثـان المـنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة، وتطبيق مقياس الثقة بالنفس ومقياس الصلابة النفسية على عينـة عشـوائية قوامهـا (60) طالـب مـن جامعـة البـويرة، حيـث تـم اسـتخلاص النتـائج وتحليلهـا بالأسـاليب الإحصـائية المناسـبة (spss) وأظهـرت النتـائج أنـه توجـد علاقـة ارتباطيـة دالـة إحصـائيا بـين الثقـة بـالنفس الصـلابة النفسـية، وعليـه أوصـى الباحثـان بضـرورة الاهتمـام بالجوانـب النفسـية للطلبـة نظـرا لخصوصـيات المرحلـة الجامعيـة، والعمـل على تفعيـل الخـدمات الإرشـادية في الوسـط الجـامعي والاهتمـام بالبرامج الإرشـادية باعتبارهـا أحـد أهـم الأسـاليب الأسـاسـية لعلاج مختلف المشكلات التي قـد يعاني منها الطلبة.

Abstract

The present study aims to know the relationship between self confidence and psychological hardness of the students of the Institute of Sciences and Technical of Physical and Sport Activities at the University of Bouira, The two researchers used the descriptive approach to achieve the objectives of the study and the application of the self confidence scale and the psychological hardness on a random sample of 60 students The results were summarized and analyzed using statistical analysis is social sciences program (spss), The results showed a statistically significant correlation between self confidence and psychological hardness, Accordingly, the researchers recommended Attention to the psychological aspects of students due to the peculiarities of the university stage, And work to activate the counseling services at the university، Paying attention to counseling programs as one of the most important and basic methods of addressing the various problems that students may suffer from.

Keywords

Self confidence ;

Psychological hardness;

University student.

[*] المؤلف المرسل

البريد الالكتروني: ahmedstaps94@gmail.com (أ، رافع)

1. مقدمــة

يشهد العالم اليوم تطورات متسارعة في شتى الميادين، وتراكما معرفيا وتكنلوجيا ضخما، إذ نجد أن دول العالم اليوم تسعى إلى مواكبة هذه التغيرات ومسايرتها، لتحسين واقعها والوصول إلى الجودة في جميع المجالات، وهذا يتطلب إعداد جيل قادر على مواجهة رهانات العصر، وباعتبار الجامعة قمة الهرم التعليمي فهي تتولى مهمة التعليم والبحث العلمي والتنمية المجتمعية، وهذه الأخيرة لا تكون إلا بملائمة مخرجات الجامعة عالم الشغل الحديث و يصبح باستطاعة الطلبة الأداء بشكل فعال في المناصب التي يتولونها مستقبلا.

إذ تعد الثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية، وهي أساس كل نجاح وإنجاز، فتستطيع انجاز أي شيء تريده إذا كنت تحتاجه بشدة، فليس هناك حدود لما يمكنك انجازه، إلا القيود التي تفرضها على تفكيرك، لأن الفرد الواثق بنفسه له أهدافه وخططه، وإن مفتاح الثقة بالنفس هو أن تحدد ماذا تريد وأن تتصرف وكأنك من المستحيل أن تفشل، فالخوف والشك هما العدوان الرئيسيان للنجاح والتفوق، فبدون ثقتك بنفسك لن تستطيع متابعة حياتك بشكل طبيعي، وعدم الثقة بالنفس تنتج من عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع المواقف الجديدة، كما أنه لا يستطيع وضع هدف لتحقيقه في الحياة (داود، 2015، ص115).

فموضوع الثقة بالنفس من بين المواضيع المثيرة للاهتمام، والتي لها علاقة مباشرة بشخصية الفرد، كما يعتبر من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة التي يعيش فيها (حسين، عينو، 2017، ص93)، فهي من أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها الطلبة، وتعد أساسا للنجاح سواء في حياتهم الجامعية أو حياتهم العامة، إذ تساعدهم على تحقيق الأهداف والغايات التي يتطلعون إليها، وأيضا مواجهة الصعوبات والمواقف الضاغطة التي قد يتعرضون لها بفاعلية واقتدار.

والطالب الجامعي ليس ببعيد عن معايشة أحداث الحياة الجامعية الضاغطة، بالالتزام بالبرنامج والالتزام بالأعمال الموجهة والتطبيقية، وقلق المستقبل الذي يراوده من حين إلى آخر، أو كثافة التدريبات العملية كما هو الحال في المدارس العليا للأساتذة أو المعاهد الوطنية الأكاديمية والرياضية، فالطالب في هذه المرحلة يفتقد للخبرة والمعرفة والمهارة اللازمة لعملية التوافق مع الأحداث والوقائع بطريقة تخول له نوعية حياة خالية من الضغوط (عمور، روبي، قاسمي، 2013، ص160).

ونجد أن الصلابة النفسية مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية والجسمية وتحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع المتغيرات البيئية المختلفة، ولما كانت الصحة النفسية معيارا يدل على نضج الشخصية وتكاملها، فالشخص الناضج هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ برباطة جأشه عتد مواجهة المشكلات (الشايب، جديد، 2018، ص786).

فالصلابة النفسية من أهم العوامل المساعدة التي تمكن الفرد من التعامل بإجابيه مع ضغوط الحياة التي تواجهه، فالأفراد الذين ترتفع لديهم درجة الصلابة النفسية تقل لديهم احتمالية الاصابة بالمرض النفسي او الجسمي الناتجة عن تعرضهم لضغوط الحياة (العنزي، 2018، ص203)، ويحاول البحث الحالي التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والصلابة النفسية لدى الطلبة.

وفي ضوء ما سبق تم طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والصلابة النفسية لدى الطلبة؟

فرضيات الدراسة

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والصلابة النفسية لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهداف البحث

هدف البحث الحالي للتعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس بأبعادها الستة (الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) والصلابة النفسية لدى الطلبة.

مصطلحات الدراسة

يرى العزاوي (2008، ص50) أنه من المهم توضيح المقصود بالمصطلحات المستعملة بالبحث حتى لا يساء فهمها، أو تفهم بدلالة غير الدلالة الواردة في هذه الدراسة وكثيرا ما تتعدد المعاني المستخدمة في الدراسة، وقد يتم تحديد المعني بطريقة إجرائية أو بدلالة الإجراءات والبيانات والأدوات الخاصة بهذه الدراسة.

الثقة بالنفس

هي مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة (سراية، 2014، ص164).

وتعرف أيضا أنها سمة من سمات تكامل الشخصية بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء بممارسة أعماله دون خوف أو تردد أو عدم شعور بالنقص أو الخجل أمام الآخرين (حمادي، حليلو، عمراوي، 2021، ص923).

والتعريف الإجرائي للثقة بالنفس في الدراسة الحالية في الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجابتهم على فقرات مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة.

الصلابة النفسية

هي امتلاك الشخص لمجموعة من السمات التي تعمل بشكل متوازن في المواقف الحياتية الضاغطة مما يساعده على مواجهة مصادر الضغوط ومقاومة الاكتئاب وتتضمن ثلاث أبعاد رئيسية هي الالتزام، التحكم، التحدي (عمور، روبي، 2013، ص164).

ويعرفها فوقيه وإيريني (2017، ص317) أنها ما يجب على النفس أي الزامها وضبطها والثقة بها والفاعلية الذاتية المرتفعة لدى الفرد، وتقلس اجرائيا بالأبعاد التالية:

إلزام النفس: اتباع الفرد القواعد والقوانين والعادات وفق أسس الضبط الاجتماعي في المجتمع الذي يعيش فيه والوفاء بالوعد وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار وتحقيق مطالب الآخرين.

ضبط النفس: أي القدرة على التعايش مع المواقف الضاغطة والأزمات والمخاطر والأحداث بتحكم بالضافة إلى ادراك مردود الازمات والتفكير بالمنطق السليم الإيجابي أثناء التعامل مع الحدث.

الفاعلية الذاتية والتحدي: هي القدرة على التصدي والتحدي والارادة والمقاومة بكفاءة أثناء الازمات الحياتية بالضافة الى السعي لتعديل الذات بما يتناسب مع المواقف والعمل على تغيير البيئة من أجل الحصول على الهدف المحدد واستخدام معلومات كافية من أجل التعامل مع الموقف بأسلوب سليم.

والتعريف الإجرائي للصلابة النفسية في الدراسة الحالية هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجابتهم على فقرات مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

الطالب الجامعي

هو كل شخص ينتمي أكاديميا للجامعة أو الكلية أو المعهد من أجل الحصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها من ذلك المكان حتى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما بعد تبعا للشهادة التي حصل عليها (نصراوي، محجر، 2017، ص587).

وهو الفرد الذي يتلقى تعليما عاليا في جامعة أو مؤسسة للتعليم أو مدرسة عليا، أو بمعنى آخر هو المنتسب إلى الجامعة أو المعهد والمتلقي للمحاضرات والدروس من أجل الحصول على شهادة جامعية (سوالمي، 2015، ص 66).

ويعرفه الباحثان أنه الشخص الحائز على شهادة البكالوريا وانتقل إلى الجامعة لتلقي التكوين في أحد التخصصات التي تناسب ميوله ورغباته حتى يكون قادرا تقلد وظيفته مستقبلا على أكمل وجه بما يخدم مجتمعه.

الدراسات المرتبطة بالبحث

دراسة الهادي سراية (2014) بعنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز" هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وفق متغيري الجنس والتخصص، حيث

انتهج الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 854 تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم استخدام مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر، مقياس التكيف المدرسي من إعداد الباحث، ومقياس الدافعية لهيرمنز، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة من خلال البرنامج الإحصائيspss توصل الباحث الى النتائج التالية: مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور، وجود فروق دالة احصائيا بين تخصص العلميين والأدبيين في الثقة بالنفس.

دراسة حمادي عامر، حليلو نبيل، عمراوي محمد (2021) بعنوان "تأثير بعض متغيرات القيادة للأستاذ المشرف على الثقة بالنفس للطلبة المقبلين على التخرج"، هدفت إلى محاولة معرفة التأثير الذي تحدثه بعض متغيرات القيادة للأستاذ المشرف على الثقة بالنفس للطلبة المقبلين على التخرج، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة مكونة من 150 طالب ماستر مقبل على التخرج، وتم اعتماد استمارة الاستبيان كأداة للدراسة، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة (النسب المئوية، و كا^2) توصل الباحثون الى النتائج التالية: يوجد تأثير للأسلوب التحفيزي وأسلوب التوجيه بالإرشاد للأستاذ المشرف على الثقة بالنفس للطلبة المقبلين على التخرج لنيل شهادة الماستر، وعليه أوصى الباحثون بإجراء دراسات مشابهة حول تأثير متغيرات أخرى على الثقة بالنفس في ميدان تكوين (ل.م.د)، والقيام بدورات تكوينية وأيام دراسية للأستاذ الجامعي حول الأهمية البالغة للقيادة الفنية والثقة بالنفس في مجال التدريس.

دراسة فوقيه حسن رضوان و إيريني سمير غبريال (2017) بعنوان" العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية لدى طلاب شعبة التربية الخاصة" هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية (العصابية، الانبساطية، التقبل، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرات)، لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بكلية التربية –جامعة الزقازيق- بالإضافة الى تحديد مستوى الصلابة النفسية وكذا الفروق بين طلاب شعبة التربية الخاصة مرتفع الصلابة النفسية ومنخفض الصلابة النفسية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وقد انتهج الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها (80) طالبة من شعبة التربية الخاصة تراوحت اعمارهم بين (19-24) سنة، حيث استخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية، ومقياس السمات الشخصية، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحثان الى النتائج التالية: نسبة شيوع الصلابة النفسية لدى طالبات شعبة التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الزقازيق (92.25٪) ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجات أبعاد كل من الصلابة النفسية وأبعاد السمات الشخصية لدى طالبات شعبة التربية الخاصة، وعليه أوصى الباحثان بتصميم برامج ارشادية تهدف الى الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة من أجل رفع درجة قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة وبالتالي الاهتمام بفئة الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وضرورة الاهتمام بتمية السمات الشخصية الإيجابية لدى المعلمين بشكل عام لما لها من أثر جيد على رفع درجة الرضا الوظيفي لديهم وخفض ضغوط العمل.

دراسة أحمد سعيد زيدان (2017) بعنوان" الصلابة النفسية ومستوى الطموح كمنبئات بالأنشطة الابداعية لدى طلاب المدارس الثانوية (دراسة سيكو مترية-كلينيكية)، هدفت الى الكشف عن التنبؤ بالأنشطة الابداعية من خلال ما تسهم به كل من الصلابة النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب مدرسة السويس الثانوية الصناعية المتقدمة، وقد انتهج الباحث المنهج الوصفي والمنهج الكلينيكي على عينة قوامها (169) طالب بمتوسط عمري زمني قدره (18.44) وانحراف معياري قدره (0.55)، حيث استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس قائمة الانشطة الابداعية، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحث الى النتائج التالية: يمكن التنبؤ بالأنشطة الابداعية من خلال ما يسهم به الدرجة الكلية لمستوى الطموح، يمكن التنبؤ بالأنشطة الابداعية من خلال ما يسهم به البعد الثاني لمقياس الصلابة النفسية (ضبط النفس)، يمكن التنبؤ بالأنشطة الابداعية من خلال ما يسهم به البعد الثاني

لمقياس مستوى الطموح (الاتجاه نحو التفوق والنجاح)، لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الطلاب ذو الانشطة الابداعية المنخفضة ومتوسط درجات الانشطة الابداعية المرتفعة على الدرجة الكلية للصلابة النفسية، توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الطلاب ذو الانشطة الابداعية المنخفضة ومتوسط درجات الانشطة الابداعية المرتفعة على الدرجة الكلية لمستوى الطموح، وجود اختلافات في ديناميات الشخصية بين الحالات الطرفية الاكثر ارتفاعا والاكثر انخفاضا على قائمة الانشطة الابداعية لدى طلاب مدرسة السويس الثانوية الصناعية المتقدمة، وعليه أوصى الباحث بالاهتمام بالأنشطة الابداعية داخل المدارس الثانوية الفنية الصناعية المتقدمة وتفعيلها على هيئة مشروعات بحثية واختراعات أصيلة، وعقد ندوات نفسية تثقيفية للطلاب هذه المدارس عن أهمية الطموح والأخذ به في التوصل إلى ابتكارات أصيلة تخدم المجتمع المصري والمجتمعات البشرية.

2. الطريقة والإجراءات

الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، ويشير سليمان (2014، ص96) أنه يستحسن قبل البدئ في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه مثلا، حيث قمنا بإجراء دراستنا الاستطلاعية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للاطلاع والتعرف على خبايا الموضوع محل الدراسة.

المنهج العلمي المتبع

نظرا لطبيعة موضوع الدراسة ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة وتشخيصها بات من الضروري استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة، فهو تشخيص علمي لظاهرة قائمة بقدر ما يتوافر من أدوات موضوعية، ثم يعبر عن هذا التشخيص برموز لغوية ورياضية مضبوطة وفق تنظيم محكوم (التميمي، 2013، ص 21).

مجتمع البحث

يرى البلداوي (2007، ص18) أنه بعد تحديد الهدف من الدراسة يتطلب الامر تحديد المجتمع المشمول بالبحث الذي سنقوم بجمع المعطيات منه مع ضرورة معرفة حدوده وحدود احتياجنا منه، ولهذا فقد حددنا مجتمع البحث بجميع الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

عينة البحث

يشير السعداوي والجنابي (2013، ص33) أن العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها، أو هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها على المجتمع الذي سحبت منه العينة، فيجب أن تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الاصلي بأكمله، حيث قدر حجم العينة في هذه الدراسة ب60 طالبا من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل

هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع سواء بشكل إيجابي أو سلبي بحيث أنه بظهور المتغير المستقل والتغير فيه يحدث تغير في المتغير التابع (راضي، 2015، ص103)، وتمثل في هذا البحث في: الثقة بالنفس.

المتغير التابع

ويسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة وهو ينتج من أثر المتغير المستقل، أي أن قيمة هذا المتغير تتأثر بتغير قيمة المتغير المستقل (منسى، الشريف،

2014، ص14)، وتمثل في هذا البحث في: الصلابة النفسية.

أدوات الدراسة

مقياس الثقة بالنفس

تم اعتماد مقياس الثقة بالنفس الذي قام بتكييفه وتقنينه على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة (ناصر باي، منصوري، رافع، 2018)، حيث يتكون المقياس من (48) فقرة موزعة على ستة أبعاد وفق سلم خماسي التدرج (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا). يتم جمع درجات كل العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي (240)، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة بـ(48).

مقياس الصلابة النفسية

تم اعتماد مقياس الصلابة النفسية الذي صممه مخيمر (2002) وطبقه في البيئة الجزائرية منصوري نبيل وساسي عبد العزيز، حيث يتكون المقياس من (40) فقرة وثلاث أبعاد وفق سلم ثلاثي التدرج (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، تنطبق نادرا). يتم جمع درجات كل العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي (120)، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة بـ(40).

الأساليب الإحصائية

استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ذا الإصدار: IBM SPSS V23 ، وفي ما يلي نذكر المعادلات التي تم حسابها من خلال برنامج (SPSS):

معامل الارتباط البسيط (بيرسون): يخص العلاقة بين متغيرين وليس مهما أيهما يكون المتغير التابع و أيهما المستقل (البلداوي، 2007، ص169).

3. النتائج

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والصلابة النفسية لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

جدول رقم (1): يبين العلاقة بين الثقة بالنفس والصلابة النفسية

مقياس الثقة بالنفس	مقياس الصلابة النفسية	العينة	الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الطلاقة اللغوية	مقياس الصلابة النفسية	60	0.57	0.05
بعد الاستقلالية		60	0.69	
البعد الفيزيولوجي		60	0.61	
البعد النفسي		60	0.59	
البعد الاجتماعي		60	0.63	
البعد الأكاديمي		60	0.70	
مقياس الثقة بالنفس ككل		60	0.86	

4. المناقشة

نلاحظ من خلال الجدول (1) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) والصلابة النفسية لدى الطلبة ، حيث بلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.57)، (0.69)، (0.61)، (0.59)، (0.63)، (0.70)، وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، وكذا وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين مقياس الصحة النفسية ومقياس الصلابة النفسية ككل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.864) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

حيث تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج عدة دراسات أخرى في علاقة الثقة بالنفس بمتغيرات أخرى، رغم عدم وجود دراسات تطرقت للعلاقة بين الثقة بالنفس والصلابة النفسية في حدود اطلاع الباحثين، إذ نجد دراسة (شريك ويزة، 2017) التي هدفت الى التعرف

على العلاقة بين الثقة بالنفس والدافعية للتعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الثقة بالنفس والدافعية للتعلم لدى عينة الدراسة، ونجد أيضا دراسة (الصادق آدم وادي،2021) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي لدى طلاب كلية التربية جامعة أم درمان الاسلامية، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي، ودراسة (الهادي سراية، 2014) التي سعت للكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، ودراسة (حميد دالي، محمد طياب، 2021) التي هدفت للتعرف على العلاقة الموجودة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بالطور الثانوي، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.

حيث ترى (علي، 2009، ص10) أن الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه واتخاذ القرار وتمتعه بالعزيمة والإصرار وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لها في ضوء توكله على اللّه.

ويشير (العتري، 2012، ص8) أن أهمية الثقة بالنفس تتضح من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها، فالشخص قليل الثقة بنفسه تجده مهزوزا وهو عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات حيث إنه لا يثق فيما لديه من معلومات وإمكانات وقدرات، ويذكر (وادي، 2021، ص551) أن الشخص المتمتع بالثقة في نفسه تجده محط احترام الجميع وتكون نظرته للحياة متفائلة.

كما يشير حراوبية (2005) أن مستوى الصلابة النفسية مؤشر على الحفاظ على صحة الانسان النفسية والجسمية، فالشخص الذي لديه مستوى منخفض من الصلابة النفسية يتميز بالضعف في مواجه الاحداث الضاغطة التي قد تواجهه، كما أن تفاعلهم في البيئة التي يعيشون فيها يكون غير إجابي عكس الأشخاص الذين يتميزن بمستوى عال من الصلابة النفسية فهم أشخاص يتصفون بالمثابرة وبذل الجهد والتفاعل الإيجابي مع البيئة التي يعيشون فيها، كما يتميزون بالإبداع وتحديد أهدافهم في الحياة والعمل على تحقيقها، وبالتالي ينعكس ايجابا على صحته النفسية.

ويذكر (العنزي، 2018، ص203) أن الصلابة النفسية من أهم العوامل المساعدة التي تمكن الفرد من التعامل بإجابيه مع ضغوط الحياة التي تواجهه، فالأفراد الذين ترتفع لديهم درجة الصلابة النفسية تقل لديهم احتمالية الاصابة بالمرض النفسي او الجسمي الناتجة عن تعرضهم لضغوط الحياة.

5. خاتمة

تعد الثقة بالنفس عملية من التوافق والانسجام بين أبعاد شخصية الفرد، وهي رؤية الشخص لنفسه على حقيقته كما هي، إذ يجب أن تكون نظرته لنفسه على قدر من التوازن، أي لا يبالغ في نظرته لنفسه ولا يراها أكثر من حقيقتها حتى لا يقع في دوامة الشعور بالعظمة وما ينجر عنها من تباهي وغرور وتعالي، ولا ينقص من نظرته لنفسه أي أقل من حقيقتها حتى لا يقع في دوامة الشعور بالنقص وما يتبعها من شعور بالخجل والاحراج، وعديد الصفات التي يعاني منها الاشخاص الغير واثقين من أنفسهم، كما نجد أن الصلابة النفسية تعد من مؤشرات الصحة النفسية والجسمية لدى الأفراد، وتحدد درجة قابلية الفرد على التوافق مع مختلف المتغيرات المحيطة، وهي من أهم العوامل المساعدة التي تمكنه من التعامل الإيجابي مع مختلف مواقف الحياة الضاغطة، وهذا ما يظهر أهمية الثقة بالنفس والصلابة النفسية لدى الأفراد في مواجهة مختلف المواقف الضاغطة بفاعلية واقتدار، وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج نتقدم بمجموعة من التوصيات:

- العمل على تفعيل الخدمات الإرشادية في الوسط الجامعي والاهتمام بالبرامج الإرشادية باعتبارها أحد أهم الأساليب الأساسية لعلاج مختلف المشكلات التي قد يعاني منها الطلبة.
- الاهتمام بالجوانب النفسية للطلبة نظرا لخصوصيات المرحلة الجامعية.

- العمل على اكساب الطلبة مختلف المهارات التي تساعدهم على التعامل الإيجابي والفعال مع مختلف المواقف التي تصادفهم سواء خلال حياتهم الجامعية أو خلال مواقف الحياة العامة.

- إجراء بحوث أخرى من خلال ربط متغيري الثقة بالنفس والصلابة النفسية مع متغيرات أخرى بهدف معرفة العلاقة بينهم.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح

المراجع

العتري، ع، ب، ص. (2012). فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الايتام بالمرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير. جامعة الملك عبد العزيز- السعودية.

علي، س، م، ر. (2009). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية- غزة.

العزاوي، ر، ي، ك. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي (ط.1). عمان: دار دجلة، ص50.

البلداوي، ع، الح، ع، الم. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي (ط1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

السعداوي، م، ع، والجنابي، س، الح. (2013). أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

راضي، م، س. (2015). منهج البحث العلمي في المجال الاداري. الإسكندرية: دار التعليم الجامعي للطباعة والنشر والتوزيع.

منسى، م، والشريف، خ، ح. (2014). التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برنامج (spss). الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.

داود، ش. (2015). العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (12)، 114-129.

جديد، أ، والشايب، م، الس. (2018). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم. محلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، (33)، 785-798.

العنزي، م، الع. (2018). الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة علوم الانسان والمجتمع، 07 (29)، 202-226.

فوقيه، ح، ر، وإيريني، س، غ. (2017). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. البحوث والنشر العلمي، 33 (01)، 311-340.

عمور، ع، وروبي، م. (2013). مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (10)، 157-193.

سراية، الها. (2014). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (15)، 161-172.

نصراوي، ص، ومحجر، ي. (2017). الكفاءات المهنية لدى الأستاذ الجامعي الجزائري حسب طلبته. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (31)، 585-600.

حميد، د، وطياب، م. (2021). الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بالمرحلة الثانوية. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، 13 (02)، 327-336.

وادي، ا، آ. (2021). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الايجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية. مجلة مدرات للعلوم الاجتماعية والانسانية، (03)، 530-555.

حمادي، ع، وحليلو، ن، وعمراوي، م. (2021). تأثير بعض متغيرات القيادة للأستاذ المشرف على الثقة بالنفس للطلبة المقبلين على التخرج. مجلة العلوم الانسانية، 21 (01)، 918-937.

سوالمي، أ. (2015). برامج التكوين في علم المكتبات نظام ل م د في ضل التطورات التكنلوجية جامعة الجزائر 2 نموذجا. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والعلوم الاسلامية، جامعة وهران 1 أحمد بن بلة- الجزائر.

حسين، ل، وعينو، ع، اللّه. (2017). تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط بمدينة سعيدة. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (13)، 93-111.

ناصر باي، ك، ومنصوري، ن، ورافع، أ. (2018). تكييف وتقنين مقياس الثقة بالنفس على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة- الجزائر. مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والانسانية، 04 (02)، 89-110.

سليمان، ع، ا، س. (2014). مناهج البحث. القاهرة: عالم الكتب.

شريك، و. (2017). الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية التعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (07)، 167-187.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

رافع، أ، خلاف، ع. (2021). الثقة بالنفس وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4 (2)، 49-56.