

وزارة التعليم

جامعة الملك سعود

السنة الأولى المشتركة

قسم مهارات تطوير الذات

مدى وعي طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود
بأهمية الثقة بالنفس من وجهة نظرهم

إعداد الباحثة

نورة محمد خلف الشمري / 439201193

قدم هذا البحث استكمالاً لمتطلبات مقرر المهارات الجامعية 101 (نهج)

إشراف

أ. مشاعل الحربي

الفصل الدراسي الثاني

1439هـ - 1440هـ

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك و لا يطيب النهار الا بطاعتك ولا تطيب اللحظات الا بذكرك ولا تطيب
الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك. إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ، و تصبح الأمة ، إلى نبي
الرحمة ونور العلمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
وقبل ان نمضي نقدم اسمى آيات الشكر والامتنان و التقدير و المحبة و اهدي هذا العمل المتواضع اسرتي
جميعاً واقول لهم انتم وهبتموني الحياة والامل و النشأة والشغف على الاطلاع والمعرفة.

الشكر

من لا يشكر الناس لا يشكر الله فأني أوجه جزيل الشكر الى الأستاذة الفاضلة / مشاعل الحربي التي أشرفت على هذا البحث حتى خرج بصورته النهائية.

الملخص

(مدى وعي طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود بأهمية الثقة بالنفس من وجهة نظرهم)

يهدف هذا البحث للتعرف على الثقة بالنفس و فوائدها و أسبابها وطرق اكتسابها من وجهة نظر طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود باستخدام المنهج الوصفي وكانت عينة البحث (20) طالبة من طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود مجتمع طالبات السنة الأولى المشتركة وكانت أداة البحث الاستبانة و توصلت الباحثة الى النتائج التالية و هي :

1/ حصلت عبارة هناك فرق بين الثقة بالنفس و الغرور على نعم بنسبة 100% وترى الباحثة سبب ذلك بأن الثقة هي شعور الإنسان بالارتياح و الاطمئنان و الاعتزاز بالنفس و القدرات ، بينما الغرور هو حب الإنسان لنفسه بطريقة تفوق الحدّ الطبيعي و هو شعور بالعظمة.

2/ حصلت عبارة اعتقد أن الثقة بالنفس من أولويات الوصول للنجاح و تحقيق الأهداف على نعم بنسبة 90% وترى الباحثة بأن ذلك بسبب الارتباط الشديد الثقة بالنفس و تحقيق الأهداف.

3/ حصلت عبارة التفكير الإيجابي يعزز الثقة بالنفس على نعم بنسبة 70% وترى الباحثة سبب ذلك أن توفير بيئة إيجابية و التفكير الإيجابي ، و الثناء على النفس من أهم ما يُعزّز ثقة الشخص بنفسه.

و أوصت الباحثة :

1. نشر مدى أهمية الثقة بالنفس و بأن عوائدها النافعة كثيرة .
2. إقامة دورات كيفية اكتساب الثقة بالنفس و تعزيزها.
3. التعاون و دعم الآخرين و التفكير بإيجابية والتركيز على نقاط القوة ، تساعد على تعزيز الثقة بالنفس.

قائمة المحتويات

المحتوى	رقم الصفحة
الإهداء	أ
الشكر	ب
الملخص	ج
قائمة المحتويات	د
مدخل البحث : مقدمة	1
خطة البحث	1
صعوبات البحث	1
مشكلة البحث	2
تساؤلات البحث	2
أهداف البحث	2
أهمية البحث	2
حدود البحث	2
مصطلحات البحث	3
الفصل الثاني:	4
أولاً : الإطار النظري	4
مفهوم الثقة بالنفس	4
أهمية الثقة بالنفس	4
الفرق بين الثقة بالنفس و الغرور	4
انعدام الثقة بالنفس	5
بعض أنواع الثقة بالنفس	5
تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس	6
عبارات تنمي الثقة بالنفس	6
ثانياً : الدراسات السابقة	7

9	الفصل الثالث
9	إجراءات البحث
9	منهج البحث
9	مجتمع البحث
9	عينة البحث
10	أداة البحث
10	الأساليب الإحصائية
11	الفصل الرابع :
11	عرض التكرارات و النسب المئوية للاستبانة
12	تفسير ومناقشة النتائج
13	التوصيات
14	المراجع

الفصل الأول

مدخل الدراسة

المقدمة :

الثقة بالنفس هي من تدفعنا لتطوير خبراتنا و قدراتنا فهي مطلب أساسي يحتاجه كل فرد بالمجتمع ولا يمكن اهماله ، كما أن الثقة بالنفس فمن وجهة نظر البعض بأن الثقة هي أمر فطري و لا يمكن اكتسابه لكن هذا مفهوم خاطئ فالثقة قد تولد مع الشخص و البعض الآخر يكتسبها مع مرور الزمن والبعض لا يعلم طريقة اكتسابها. فالثقة بالنفس تعرف بأنها هي الثقة والإيمان وتقدير وحب الذات و اعتزاز المرء بنفسه بكل مافيه من ايجابيات و أخلاق ، ويعرف الواصل هو من يعترف بأنه غير كامل و يعترف بأخطائه، كما أنه عند افتقاد المرء الثقة بنفسه فإنه لا يستطيع أن يحقق أحلامه و أهدافه التي يطمح لها و لن يستطيع التغيير من نفسه الى الأفضل. كما أن يجب على كل شخص السعي للحصول على الثقة للإقتداء بالرسول صلى الله عليه ، والصحابة ، والعلماء فهؤلاء هم سيرة لأشخاص واثقين قد حققوا أهدافهم و طموحاتهم.

وترجع أهمية البحث لمعرفة مدى وعي طالبات السنة الاولى المشتركة في أهمية الثقة بالنفس و كيفية اكتسابها و ذلك يعود الى أن الثقة بالنفس هي العامل الأساسي للنجاح و تحقيق الذات و الوصول الى الأهداف. حيث سيكون البحث من أربعة فصول يتناول الفصل الأول مشكلة البحث و تساؤلاتها و الأهمية و الأهداف وحدود الدراسة و مصطلحاتها ، أما الفصل الثاني فإنه يتكون من الإطار النظري و الدراسات السابقة ، والفصل الثالث سيكون مخصص لإجراءات البحث وفي الفصل الأخير الفصل الرابع سيتضمن عرض لنتائج البحث و التوصيات. كما أنه لم تواجه الباحثة أي صعوبات أثناء إعداد البحث والله الحمد ، وذلك بفضل توفيق الله وتعاون ومساندة الأستاذة الفاضلة / مشاعل الحربي التي أشرفت على الدراسة حتى خرجت بهذه الصورة ، فلها جزيل الشكر والعرفان.

مشكلة البحث :

مما لاشك فيه أن الثقة بالنفس مهمة لكل فرد ، وكما أن الكثير غافلون عن مدى أهمية الثقة بالنفس و أهميتها و أنها الطريق الى النجاح و تحقيق الأهداف ، ورغم مدى أهميتها الا بأن الكثير يجهلها وهذا ما سوف يتضح لنا من خلال التساؤل الرئيس : ما هي الثقة و ما طرق الحصول على الثقة و مدى وعي طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود بأهمية الثقة بالنفس من وجهة نظرهم؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الى معرفة مفهوم الثقة بالنفس وأهميته في حياة الفرد من وجهة نظر طالبات السنة الأولى المشتركة.

أهمية البحث :

لقد ازدادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يكون لكل واحد منهم وحدة متناسقة قادرة على أن تتكامل مع بعضها لتشكيل الوحدة الاجتماعية المتناسكة و القوية و يكمن أكبر سبب و ان لتماسك الشخصية عناصر ومن أهمها الثقة بالنفس، والثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها و لكنها ثمرة يجنيها الشخص نتيجة بذور غرسها ، وكما يمكن لتتائج هذا البحث بأن يبين مدى أهمية الثقة بالنفس.

حدود البحث :

تجرى الدراسة الحالية بالحدود التالية :

- 1 الحدود المكانية : جرى هذا البحث في مدينة الرياض.
- 2 الحدود الزمانية : تم اجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني 1439-1440 هـ
- 3 الحدود البشرية : طبقت هذه الدراسة على طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود
- 4 الحدود المنهجية : المنهج الوصفي.

مصطلحات البحث :

1-الثقة "تعرف الثقة في العلاقات بين الناس بأنها الإيمان القوي والراسخ بمصادقية أو حقيقة شخص ما، أو إمتلاكه القوة والقدرة على شيء ما، وفي العادة وعندما ينعدم وجودها يتمثل حصول ذلك في وجود حواجز إلى مصير مليء بالوحدة والشعور بالإنعزالية، لأن عدم الثقة مرتفعة بين بعضهم البعض، مما يؤدي للوصول في الناس ينتهي بعدم القدرة في الحفاظ على العلاقات، وإذا وثق الشخص كثيراً بالآخرين فإن ذلك يمكن أن يؤدي به للكثير من خيبات الأمل".

(طالب،2018)

2-النفس "النفس هي الروح وتعني كلمة "النفس" الشخص أو الشيء المشار إليه، وعادةً ما تتعلّق بالفرد نفسه، وبطبيعة الشخص، وبمصلحته الشخصية، والنفس هي المكوّنات الطبيعية للجسم البشري"

(خضر ، 2018)

الفصل الثاني

الاطار النظري و الدراسات السابقة

أولاً:

مفهوم الثقة بالنفس:

هو الشعور بعلو الذات ورفع قيمتها عن الجميع ، و احترامها فتدفع الشخص الى التصرف بثقة دون الخوف من ردة أفعال الآخرين أو الاكتراث بهم فهو سيد نفسه دون منازع و كما انها هي معاكسة تمامًا للشخص منعدم الثقة حيث تكون ردود أفعال الآخرين أكبر اهتماماته و بالتالي يكون الأشخاص الآخرين متحكمون في تصرفاته. (وزي، 2011)

أهمية الثقة بالنفس :

وقد أورد الكاتب العززي (2011) الإنسان بحاجة الى الثقة فهي أمر ضروري في تكوين شخصية قوية تؤهله للنجاح في مجالات حياته العلمية والعملية. كما أنّ لها أثراً كبيراً جداً في إرساء العلاقات الاجتماعية الكفيلة بتحقيق الطمأنينة النفسية، وإعطائه دفعة معنوية كبيرة في الإقدام على أي أمر يريد فعله وهذا الأمر يفضل أن يعزز منذ الطفولة. فمتى ما شعر الإنسان بأنه قادر على مجابهة الصعاب وحل عقدة أي مسألة قد تعترض طريق هدفه، فهو بذلك يكون قد ملك الثقة بنفسه التي تعد من أهم مقومات النجاح.

الفرق بين الثقة بالنفس و الغرور:

"الثقة بالنفس أو ما يسمى بالاعتداد بالنفس تتأتى من عوامل عدة أهمها : تكرار النجاح و القدرة على تجاوز الصعوبات و المواقف المحرجة و الحكمة في التعامل و توطين النفس على تقبل النتائج مهما كانت و هذا إيجابي أما الغرور فهو شعور بالعظمة و توهم الكمال ، أي أن الفرق بين الثقة بالنفس و بين الفرد هو

أن الأولى تقدير للإمكانات المتوافرة ، أما الغرور فهو فقدان أو إساءة لهذا التقدير ' وقد تزداد الثقة بالنفس للدرجة التي يرى صاحبها في نفسه القدرة على كل شيء فتقلب الى الغرور." (عوض، 2019، ص112)

انعدام الثقة بالنفس:

فقدان الثقة بالنفس تجعل الإنسان ينسى أنه بذل ما بوسعه وأخذ بالأسباب بقدر المستطاع ثم توكل على الله، وهذا ضعف في الوازع الديني، لأن المسلم متى ما أخذ بالأسباب وتوكل على الله حق توكله فإنه يكون مؤمناً بما قسم الله له، ومدركاً أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه. إن اضطراب النفس وقلقها يُنسيان الإنسان حقيقة مهمة وهي أنه مفكر ومبدع وقادر على أن يحقق المعجزات بما لديه من الإمكانيات الفكرية والبدنية وغيرهما بعد مشيئة الله، فهي تعمل على زعزعة ثقته الداخلية وتزرع بذور الشك في نفسه، وهذا كافٍ لجعل الإنسان يرضخ ويتردد ويتهاون عن المضي قدماً في تحقيق أهدافه النبيلة. وإذا جعل للقلق والخوف مكانة في فكره، فإنه قد يصل به الوضع النفسي إلى حالة لا يحسد عليها، وقد رأينا الكثير ممن عانوا من القلق والخوف وسوء تقدير الذات لأسباب معينة، والإمام علي رضي الله عنه يقول: "هلك امرؤ لم يعرف قدره" (العززي، 2011)

كما أورد أبو الحجاج (2008) معوقات التفكير الإبداعي "العقبات الشخصية ، ضعف الثقة بالنفس تعتبر الثقة بالنفس عاملاً هاماً من عوامل تنمية التفكير الإبداعي وهي تساعد المهارات الإبداعية لدى الإنسان على النمو و الإرتقاء في حين أن ضعف الثقة بالنفس يصيب تفكير الإنسان بالتردد و البلبلة و الاضطراب و هي كذلك تقوده إلى الخوف من الإخفاق و تجنب المخاطرة و المواقف غير المأمونة العواقب وهي بهذا تكون سبباً من القيود على تفكير الإنسان و على تصرفاته و سلوكياته." (ص68)

بعض أنواع الثقة بالنفس:

رايان(2008) هناك عدة أنواع من الثقة بالنفس أحدها يخص العقل و الانتباه ، كما كتب "جاك جيب" في كتابه ثقة ، وهذا النوع من الثقة به الكثير من الحسابات وقائم على الآمال و التوقعات كثيراً ، وغالباً ما يكون غريزيًا إنه نوع من الثقة أشبه بالحب.

تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس:

أولاً : أنها موجودة بكاملها أو مفقودة تمامًا ، فهذا واثق بنفسه وذاك غير واثق بنفسه أبدًا ، و الواقع أن الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعًا و انخفاضًا بحسب مقومتها و الظروف المحيطة بها.

ثانيًا : أنها تقتضي العناد و الإصرار و الثبات على الرأي و إن كان خاطئًا و الصحيح أن الواصل بنفسه أن الواصل يغير رأيه ان اتضح له الصواب وسير الواصلين بأنفسهم تشهد لهم بذلك فهذا الرسول صلى الله عليه و سلم في غزوة بدر يغير موقع المعسكر و يأخذ برأي الصحابي بعدما اتضح له صوابه.

ثالثًا : أنها تقتضي السيطرة على الآخرين و التحكم بهم و التسلط عليهم (إما بقسوة الحجة و الإقناع أو بقسوة النظام و القوانين.....)

رابعًا : أنها تقتضي نبذ الحياء و التسليح بشيء من الجرأة المبالغ فيها

خامسًا : إنها تنعكس على القدرة على المفاخرة و المباهاة و التحدي و التعاضد و التعالي .(حرير،2008)

عبارات تنمي الثقة بالنفس:

- ثق بنفسك، فأنت تعرف أكثر مما تعتقد.
- كن نفسك فهذه هي الخطوة الأولى لتصبح أفضل من نفسك.
- إن في إمكان عقلك أن يدهش جسمك إذا استطعت أن تقول لنفسك يمكنني تحقيق ذلك، يمكنني عمل ذلك، يمكنني عمل ذلك.
- ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح. (حمدان ، 2018)

ثانيًا:

الدراسات السابقة

دراسة نور الدين كاظم حسين ، سنة (2017م – 1438هـ)

دراسة بعنوان الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية و تناولت بأن العصر الحالي يتسم بعدد من الظواهر التي لها تأثير على الثقة بالنفس لدى الطلبة التي تؤدي الى عدم الثقة بالنفس لهم وهذا يعتبر هو مداد اهتمام العلماء والباحثين الذين قاموا بقياس الثقة بالنفس.

المنهج : الوصفي ، وقد هدف البحث الى أهداف.

أولًا : التعرف على مفهوم الثقة بالنفس. ثانيًا : التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية

ثالثًا : دلالة الفروق الاحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية

وقد تحدد مجال البحث الحالي بطلبة كلية التربية جامعة القادسية وللمرحلتين الثانية والرابعة من كلا الفرعين (العلمي – الانساني) يمثلون (ذكور – اناث) وقد قام الباحثون بتبني مقياس (2011 هـ) وتم اختيار عينة مؤلفة من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية وبعد ذلك توصل الباحثون الى نتائج وهي

أولًا : ان طلبة كلية التربية في جامعة القادسية يتمتعون بمستوى عالي من الثقة

ثانيًا : توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس (ذكور – اناث)

ثالثًا : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص (علمي – انساني)

دراسة ولاء إبراهيم عثمان السيد ، سنة 2016م

دراسة بعنوان الثقة بالنفس لدى الموهبين وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية هدف هذا البحث التعرف على الثقة بالنفس لدى الموهبين بمدارس الموهبة والتميز بولاية الخرطوم ولذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي تكونت عينة البحث من (٢٢٨) طالب منهم (١٤٠) ذكور و (٨٨) اناث . المنهج : الوصفي.

أهم النتائج :

تتميز الثقة بالنفس لدى الموهبين بالارتفاع. ووجد فروق بين الذكور والاناث في الثقة بالنفس ، ووجود فروق بين الثقة بالنفس تبعًا للترتيب الولادي لصالح الاول ووجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومستوى تعليم الأب وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومستوى تعليم الام.

دراسة وداد بنت أحمد محمد ناصر الوشلي ، سنة (1428هـ - 2007 م)

دراسة بعنوان الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيًا و العاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة و استهدفت الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية و الكشف عن الفروق في الثقة بالنفس و بعض السمات الشخصية لدى الطالبات المتفوقات دراسيًا و العاديات في ضوء بعض المتغيرات (التخصص الدراسي - الصف الدراسي) وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة منهن (200) طالبة متفوقة دراسية و (200) طالبة عادية من طالبات المرحلة الثانوية و تراوحت أعمارهن بين (17-20) عامًا ، و انتهت الدراسة إلى نتائج منها أولاً : توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس و سمات (الانبساط - الطيبة - يقظة الضمير) ، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الثقة بالنفس و سمة (العصابية) أما سمة (الصفاءة) فلم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة بين هذه السمة و الثقة بالنفس و لدى الطالبات المتفوقات دراسيًا.

ثانيًا : لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس و سمات (الصفاءة - الطيبة) أما (العصابية) فقد كانت هناك علاقات ذات دلالة إحصائية سالبة ، أما سمات (الانبساطية - يقظة الضمير) فقد كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين هذه السمات و الثقة بالنفس لدى الطالبات العاديات.

ثالثًا : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي حصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسيًا و العاديات في الثقة بالنفس وذلك لصالح الطالبات المتفوقات دراسيًا.

رابعًا : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي حصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسيًا في الثقة بالنفس تبعًا لاختلاف التخصص الدراسي (أدبي - علمي) وذلك لصالح طالبات التخصص العلمي.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

إجراءات البحث :

يتناول هذا البحث إيضاحاً لمنهج البحث الذي اتبعته الباحثة ، و كذلك تحديد المجتمع ، وعينة البحث ، و أداة البحث و أساليب المعالجة الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات.

منهج البحث :

اتبع هذا البحث المنهج الوصفي وذلك بإجراء هذا المنهج على طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود لمعرفة (مدى وعي طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود بأهمية الثقة بالنفس من وجهة نظرهم) حيث يعتبر هذا المنهج من أفضل المناهج لتطبيق على مثل هذه البحوث لذلك يتم من خلالها حصر مجتمع البحث ومن ثم تم اختيار عينة البحث ، ليتم تعميم النتائج على جميع افراد المجتمع.

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بطالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود .

عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث بـ (20) طالبة من طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود وتم اختيارها بطريقة عشوائية.

أداة البحث :

تم تصميم أداة البحث ، حيث تضمنت (10) فقرات تهتم بموضوع البحث (مدى وعي طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود بأهمية الثقة بالنفس من وجهة نظرهم) وبعد تحكيم الاستبانة و التعديل وتوزيع عدد (20) استبانة على الطالبات حيث مثلت هذه عدد العينة المطلوبة للبحث.

الأساليب الإحصائية و إخراج النتائج من الاستبانات من خلال :

1-عمل تكرار لكل فقرة من فقرات الاستبانات و تحديد الاستجابات لها.

2- حساب النسب المئوية لاستجابات كل فقرة.

3- تفسير النتائج ومناقشتها.

4- وضع التوصيات للنتائج المستخرجة من الاستبانة.

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها

جدول التكرارات و النسب المئوية لفقرات الاستبانة :

المجموع	لا	احياناً	نعم	العبارة
20	5	1	14	التفكير الإيجابي يعزز الثقة بالنفس.
100%	25%	5%	70%	
20	1	7	12	من طرق زيادة الثقة بالنفس التركيز على نقاط الضعف.
100%	5%	35%	60%	
20	4	1	15	من أسباب انعدام الثقة بالنفس (ال فشل ، الانتقاد ، الطفولة البائسة، التركيز على الآخرين)
100%	20%	5%	75%	
20	8	0	12	يوجد علاج لإنعدام الثقة بالنفس.
100%	40%	0%	60%	
20	0	0	20	هناك فرق بين الثقة بالنفس و الغرور.
100%	0%	0%	100%	
20	3	10	7	تعتقدين انه يجب على منعدم الثقة الالتحاق بدورات لتنمية الثقة.
100%	15%	50%	35%	
20	4	13	3	طفولة الشخص تحدد ثقته بنفسه.
100%	20%	65%	15%	
20	7	3	10	انا في مجتمع واعى بمدى أهمية الثقة بالنفس.
100%	35%	15%	50%	
20	2	0	18	اعتقد أن الثقة بالنفس من أولويات الوصول للنجاح و تحقيق الأهداف
100%	10%	0%	90%	
20	8	3	9	انعدام الثقة بالنفس له تأثير على التحصيل الدراسي.
100%	40%	15%	45%	

1/ حصلت عبارة التفكير الإيجابي يعزز الثقة بالنفس على نعم بنسبة 70% وترى الباحثة سبب ذلك أن توفير بيئة إيجابية و التفكير الإيجابي ، و الثناء على النفس من أهم ما يُعزّز ثقة الشخص بنفسه.

2/ حصلت عبارة من طرق زيادة الثقة بالنفس التركيز على نقاط الضعف على نعم بنسبة 60% و ترى الباحثة سبب ذلك قلة وعي الطالبات السنة الأولى المشتركة بأن زيادة الثقة بالنفس عن طريق التركيز على نقاط القوة.

3/ حصلت عبارة من أسباب انعدام الثقة بالنفس (الفشل ، الانتقاد ، الطفولة البائسة، التركيز على الآخرين) على نعم بنسبة 50% وترى الباحثة سبب ذلك بأن عدم الثقة بالنفس تعطي الشخص شعور بالصغر و عدم الرضا عن الذات و ذلك لعدة أسباب أثبتت علميًا ومنها الـ (الفشل ، الانتقاد ، الطفولة البائسة، التركيز على الآخرين).

4/ حصلت عبارة يوجد علاج لإنعدام الثقة بالنفس على نعم بنسبة 60% وترى الباحثة سبب ذلك لأن يوجد علاج لإنعدام الثقة مثل : التخلص من الطاقة السلبية و التركيز على نقاط القوة و الاقتناع بوجود المميزات و المواهب تحديد الأهداف.

5/ حصلت عبارة هناك فرق بين الثقة بالنفس و الغرور على نعم بنسبة 100% وترى الباحثة سبب ذلك بأن الثقة هي شعور الإنسان بالارتياح و الاطمئنان و الاعتزاز بالنفس و القدرات ، بينما الغرور هو حب الإنسان لنفسه بطريقة تفوق الحد الطبيعي و هو شعور بالعظمة.

6/ حصلت عبارة تعتقد اني يجب على منعدم الثقة الالتحاق بدورات لتنمية الثقة على أحياناً بنسبة 50% وترى الباحثة ذلك بسبب وجود دورات في الوقت الحالي تقام لزيادة الثقة بالنفس في الجامعات و المدارس .

7/ حصلت عبارة طفولة الشخص تحدد ثقته بنفسه على أحياناً بنسبة 65% و ترى الباحثة ذلك بسبب خبرات الطفل المبكرة تؤثر في مدى شعور الفرد بالثقة في نفسه ، وعلى ذلك فإن تربية الطفل تربية إنسانية أو ديمقراطية تؤدي الى شعوره بالثقة في ذاته.

8/ حصلت عبارة انا في مجتمع واعي بمدى أهمية الثقة بالنفس على نعم بنسبة 50% وترى الباحثة ذلك يعني بأن طالبات السنة الأولى المشتركة محاطون بمجتمع واعي بمدى أهمية الثقة بالنفس.

9/ حصلت عبارة اعتقد أن الثقة بالنفس من أولويات الوصول للنجاح و تحقيق الأهداف على نعم بنسبة 90% وترى الباحثة بأن ذلك بسبب الارتباط الشديد الثقة بالنفس و تحقيق الأهداف.

10/ حصلت عبارة انعدام الثقة بالنفس له تأثير على التحصيل الدراسي على نعم بنسبة 45% وترى الباحثة ذلك بسبب أن الثقة بالنفس هي أحد شروط تحقيق النجاح .

التوصيات :

1. نشر مدى أهمية الثقة بالنفس و بأن عوائدها النافعة كثيرة .
2. إقامة دورات كيفية اكتساب الثقة بالنفس و تعزيزها.
3. التعاون و دعم الآخرين و التفكير بإيجابية والتركيز على نقاط القوة ، تساعد على تعزيز الثقة بالنفس.

المراجع

الفقي ، إبراهيم (2010) . قوة الثقة بالنفس . سوريا : دار الراية.

رايان ، إم جيه . (2008) . الثقة بنفسك . (ط3) . (ترجمة : مكتبة جرير) . المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير

الوشلي ، وداد . (2007) . الثقة بالنفس وبعض السمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا و العاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة . علم النفس ، التربية ، أم القرى : السعودية.

وزي ، وزي (2017) . أهمية الثقة بالنفس . وزي وزي . 2019/2/12 . على الرابط :

<https://weziwezi.com/أهمية-الثقة-بالنفس/>

السيد ، ولاء . (2016) . الثقة بالنفس لدى الموهوبين وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية . مجلة الدراسات العليا . 6 (23) ، 177-178.

كاظم ، نور ؛ حمزة ، نبيل ؛ عبد ، علي . (2017) . الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية . رسالة بكالوريوس غير منشورة . العلوم التربوية و النفسية ، التربية ، القادسية : العراق.

حريز ، سامي. (2008). كيف تصبح طالبًا متفوقًا . الأردن : دار غيداء للنشر و التوزيع .

حمدان ، سامر (2018) . عبارات جميلة عن الثقة بالنفس . موضوع . (2019/2/12) . على الرابط :
https://mawdoo3.com/عبارات_جميلة_عن_الثقة_بالنفس/

العززي ، عبداللطيف . (2011 ، 23 ، 7) . أهمية الثقة بالنفس . الإتحاد . السنة الثامنة و الثمانون
د.ت . د.ت .

عوض ، فاطمة . (2019) . مصاصو الطاقة . مصر : أمجاد الدولية للنشر .

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة :

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته ...اما بعد:

هذه الاستبانة أداة لدراسة بعنوان " مدى وعي طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود بأهمية الثقة بالنفس من وجهة نظرهم" لذا ارجوا منك التكرم بقراءة جميع العبارات الواردة في الاستبانة و اختيار ما ترينه مناسب من الإجابات المقابلة لكل عبارة مع مراعاة الدقة و الموضوعية في جميع اختيارات علمًا بأن هذه الاستبانة تستخدم لأغراض البحث العلمي شاكرة لك حسن تعاونك.

الباحثة : نورة محمد الشمري.

استبانة عن مدى وعي طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود بأهمية الثقة بالنفس.

لا	أحياناً	نعم	العبارة
			التفكير الإيجابي يعزز الثقة بالنفس.
			من طرق زيادة الثقة بالنفس التركيز على نقاط الضعف.
			من أسباب انعدام الثقة بالنفس (الفشل ، الانتقاد ، الطفولة البائسة، التركيز على الآخرين)
			يوجد علاج لإنعدام الثقة بالنفس.
			هناك فرق بين الثقة بالنفس و الغرور.
			تعتقدين انه يجب على منعدم الثقة الالتحاق بدورات لتنمية الثقة.
			طفولة الشخص تحدد ثقته بنفسه.
			انا في مجتمع واعى بمدى أهمية الثقة بالنفس.
			اعتقد أن الثقة بالنفس من أولويات الوصول للنجاح و تحقيق الأهداف
			انعدام الثقة بالنفس له تأثير على التحصيل الدراسي.