وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية **ميدان:** علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم:تدريب رياضي **فرع:** تدريب رياضي

رقم:..... **تخصص:** تحضير بدني وذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب: كتفي شريف صدام حسين

تحت عنوان

أهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية القسم الجهوي الثاني لرابطة قسنطينة _صنف أكابر.

(من وجهة نظر اللعبين)

لجنة المناقشة:

- **أ** .سالم لعياشي	**جامعة: المسيلة**	رئيسا
- **د.عروسي عبد الرزاق**	**جامعة: المسيلة**	**مشرفا ومقررا**
-**أ** .نمر سليمان	**جامعة: المسيلة**	**منافشا**

السنةالدراسية: 2016 / 2017

بسم الله الرحمن الرحيم

** إهـــداء **

قال عز وجل:

"وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا"
-سورة الإسراء، الآية: 24-

إلى أغلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أمي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي: حمزة.

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم وأخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلة كتفي شريف

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرة داخل الجامعة وخارجها:

دون أن أنسى رفقاء الدرب : شوقي، الصالح، جلول السعدي، نعيم.

دون أنأنسى الدكتور القدير والمشرف: **لعروسي عبد الرزاق**

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا وإلى كل أنصار وفاق سطيف

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

صدام حسين

المحتويات

العنوان	الصفحة
مقدمة	أ_ب
الفصل الاول :الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
1 مفهوم الثقة بالنفس	05
2 مظاهر الثقة بالنفس	06
3. مظاهر ضعف الثقة بالنفس	07
4.مقومات الثقة بالنفس	08
5. معوقات الثقة بالنفس	11
6. اهمية الثقة بالنفس	14
7.تنمية مستوى الثقة بالنفس	17
2 الضغط النفسي.	
2-1تعريف الضغط النفسي	21
2-2مصادر الضغط النفسي	21
2-3اعراض الضغط النفسي	22
2-4 انواع الضغط النفسي	23
2-5 اساليب مواجهة الضغط النفسي	24
2-6النتائج المترتبة عن الضغوط النفسية	26
3- الدراسات السابقة.	30
الفصل الثاني :الاطار العام للدراسة	
1.الكلمات الدالة للدراسة	36
2.اشكالية الدراسة	37
3. اهداف الدراسة	38
4. أهمية الدراسة	38
5. فرضيات الدراسة	38

الفصل الثالث:الاجراءات الميدانية للدراسة	
1الدراسة الاستطلاعية.	41
2. مجتمع البحث	42
3. مجتمع البحث	42
4. المنهج المستخدم	42
5. الادوات والتقنيات المستعملة في البحث	43
6. الطريقة الاحصائية	44
7. اجراءات التطبيق الميداني	45
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
1.تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى	47
2.تحليل ومناقشة نتائج الفرضة الثانية	55
3.تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	63
الفصل الخامس:استنتاجات واقتراحات	
1. استنتاجات عامة	72
2. اقتراحات	73
المراجع المعتمدة في الدراسة	
الملاحق	

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
04	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 01	46
05	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 02	47
06	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 03	48
07	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 04	49
08	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 05	50
09	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 06	51
10	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 07	52
11	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 08	53
12	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 09	54
13	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 10	55
14	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 11	56
15	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 12	57
16	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 13	58
17	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 14	59
18	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 15	60
19	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 16	61
20	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 17	62
21	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 18	63
22	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 19	64
23	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 20	65
24	يمثل تكرارت والنسب المئوية اجابات اللاعبين للعبارة رقم 21	66

مقدمة:

يعتبر التطور الحاصل والسريع في مختلف ميادين الحياة عامة والالعاب الرياضية خاصة في اغلب دول العالم سواء الاقتصادية او الاجتماعية او الثقافية وخاصة التكنولوجية الزم العاملين في مجال الرياضة بما فيهم المدربين والاطباء ان ياخذو و ينهضوا به بحيث ان كل هذا التطور لم ياتي اعيباطيا بل جاء من خلال ترجمة البحوث و الدراسات العلمية الى واقع علمي في خدمة المجتمع الرياضي.

ومما هو معروف ان لعبة كرة القدم من بين اكثر الالعاب التي يتعرض فيها اللاعب لضغوطات كبيرة ,وذلك لعدة اسباب نذكر الحجم التدريبي , الجمهور ,اضافة الى الاهتمام الكبير الذي تتمتع به هذه اللعبة وكذلك الانجازات والالقاب المختلفة التي صارت تحصد في مختلف المحافل الدولية مما يؤدي الى توليد ضغوطات كبيرة على لاعب كرة القدم .(**عبيد ماجدة بهاء الدين 2008 ص 123**)

حيث يعتبر القليل من الضغط امر ضروريا لايمكن تجنبه في الحياة اليومية ,لان الانسان بدونها قد يبدو مجردا من الشعور فاتر الهمة لامباليا , والضغط النفسي يرتبط باي تغيير في الحياة, حيث ان الانسان عرضة للعديد من التغيرات سواء كانت ايجابية او سلبية فيمكن ان تكون اكبر من قدرته على تحملها بنجاح.

كما تعتبر الضغوطات النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية ,تظهر في الحالات التي يتعرض فيها الانسان لصعوبات مستمرة مادية او معنوية او جسمية او نفسية ,التي يتغلب عليها اويواجها بوسيلة من وسائل التكيف مع هذه الظروف ليحتفظ بحالته من الاستقرار.

وباعتبار علم النفس الرياضي من العلوم التي ناقشت الكثير من الحالات النفسية التي يمر بها الرياضي , وموضوع الثقة الرياضية احد هذه المواضيع فلولا وجودها لما استطاع الرياضي تحقيق الانجازات والأهداف التي طالما سعى إليها ,وموضوع الثقة الرياضية قد شغلت العاملين في المجال الرياضي ,فثقة الرياضي اواللاعب بنفسه هي القاعدة التي يرتكز عليها لمواجهة الضغوطات التي يتعرض لها وهي الصفة التي تمكنه من التقليل من حدة هذه الضغوطات والتعامل معها.(**وفاء تركي العزيزي 2012 ,ص 167**)

ولمعرفة مدى اهميتها قمنا بهذه الدراسة التي تنقسم الى خمسة فصول رئسية كالاتي :

الفصل الاول :فقد تكلمنا فيه عن الثقة بالنفس مفهومها ومظاهرها كما تطرقنا الى مظاهر ضعفها ثم تكلمنا عن مقومات الثقة بالنفس ومعوقات الثقة بالنفس وصولا الى اهميتها وكيفية تنميتها .

بينما الفصل الثاني تحدثنا فيه عن الاطار العام للدراسة وتطرقنا فيه الى تحديد مصطلحات البحث ,الاشكالية،التساؤلات الفرضيات واهداف واهميته.

والفصل الثالث يحتوي هذا الأخير على الاجراءات الميدانية للدراسة التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية, المنهجية المستخدمة والاطار المكاني والزماني وادواة البحث والاساليب الاحصائية المستعملة .

في حين احتوى الفصل الرابع على عرض وتحليل نتائج الاستبيان للاعبين بمحاوره, وتضمن الفصل الخامس الاقتراحات والاستنتاجات .

كل ذلك تم باستعمال أدوات منهجية ملائمة تساير المنهج المتبع ،خلفت في نهاية الدراسة نتائج إيجابية أكدت مدى صحة الفرضيات الثلاثة المقترحة لفك الإشكال الذي فرض ،وجاء كل ذلك حسب درجة ونسبة التحكم المرتكز على استخدام أنجع الطرق والمناهج العلمية التي تتماشى مع طبيعة الأفراد المتعامل معهم قصد الإعداد الناجح وبالتالي الوصول إلي أرقى المستويات بفضل الجهود المتكاملة والعمل المنهجي الجاد.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد

يهتم علماء النفس بتفسير الظواهر التي تعتري الانسان بين الفينة والاخرى للتعرف على اسبابها ومحاولة الوصول الى انجع الحلول المناسبة لمساعدة الافراد على تحقيق الراحة النفسية. وقد اهتم العلماء على اختلاف ارائهم،وتوجهاتهم النظرية، ومنحاهم الفكري منذ زمن بعيد، بسمة الثقة بالنفس.

تعتبر الثقة بالنفس، من اهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها،حيث يحرص الوالدان على غرسها وتنميتها في البناء، نظرا لكونها من الركائز الاساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز.

وللثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الفرد، كما لها مظاهر تشير لضعف مستواها وتدنيها لديه، الى جانب عدد من العوامل المؤثرة فيها، بالاضافة الى المعوقات التي تمنع الفرد من بلوغها، وقد تناولتها نظريات علمية كثيرة نظرا لاهميتها، وكونها ضرورة ملحة، وقد وضع العلماء خطوات وقواعد لاكتسابها ولتنميتها.

1 –مفهوم الثقة بالنفس:

اختلف العلماء في تحديد مصطلح الثقة بالنفس، ويرجع ذلك الى ان مفهوم الثقة بالنفس مثل عيره من المفاهيم، يواجه ازدواجية في تحديده كمصطلح متفق عليه من قبل الباحثين.

فيطلق عليه بعض الباحثين تقدير الذات، والبعض الاخر السلوك التوكيدي، وغيرهم: الكفاية النفسية الاجتماعية.

وفيما يلي، سنعرض اهم التعاريف التي تناولت مصطلح الثقة بالنفس:

يعرف شروجر الثقة بالنفس بانها: ادراك الفرد لكفائته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة(**عن محمد عادل عبد الله،2000: 197**)

نلاحظ من خلال التعريف أن الثقة بالنفس هي ادراك الفرد لخصائصه ومميزاته فهي التي تسمح له بأن يثق بنفسه ويتعامل بفعالية مع المواقف المختلفة.

ويعرف دوبرين الثقة بالنفس على انها تمثل: اعتقاد المرء بقدرته على تحقيقل الاهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في منوقف معين(**دوبرين1994، ص 430**)

تمثل الثقة بالنفس حسب هذا التعريف، قناعة الفرد بقدرته على بلوغل الاهداف التي يريد تحقيقها.

وطبقا لما يقوله عسكر علي، فان حيرادانو ودوسيك نظرا الى الثقة بالنفس على انها : تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة، وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الاهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها الى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (**عسكر علي، 2000ص: 157**).

يؤكد هذا التعريف على أن الثقة بالنفس ، تكمن في شعور الفرد بأنه قادر على مجابهة ما يعترضه في الحياة. كما أن هذه الثقة، تزداد كلما حقق هدفا من أهدافه، وذلك وفق خطّة متسلسلة يمر بها.

كما ذكر العنزي فريح، أنّ جيلفورد يعتبر أن الثقة بالنفس عامل مهم و تمثل: اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية، وأنها ترتبط بميل الفرد الى الاقدام نحو البيئة أو التراجع عنها(**عن العنزي فريح عويد، 2004:ص377**).

يركز هذا التعريف على مصطلحي الاقدام والتراجع، فالثقة بالنفس تمثل اقدام الفرد واقباله على بيئته، أما ضعف الثقة بالنفس، فتعني تراجعه عنها.

وبيّن الجسماني ويحي بأن الثقة بالنفس هي: "احساس الفرد بحقيقة كيانه وإدراكه لواقع قدراته، والتطلع الى تحقيق طموحاته، وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه"(**الجسماني علي ويحيى علي محمد،1998ص: 143**).

يركّز هذا التعريف على شعور الفرد بكيانه وقدراته، والسعي من خلالها الى بلوغ أهدافه، الى جانب توافقه النفسي واتّزانه الداخلي، الذي من خلاله يصل الى التوافق الاجتماعي ظ فينعكس ذلك على أدائه وسلوكه.

2- مظاهر الثّقة بالنّفس:

للثّقة بالنّفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشّخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشّخص بنفسه من عدمها.

فالثّقة بالنّفس، تظهر في إحساس الفرد بالثّقة بدنيّا وشخصيّا ومهنيّا، وبقدراته ومهاراته وخبراته الجيّدة، وتقبّل الآخرين له، وثقتهم فيه. والشّخص الواثق من نفسه تتوفّر لديه القدرة على التّوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع انجاز العمل الذي يخطّط له، كما تكون لديه الكفاءة الشّخصية اللّازمة للتّعامل مع الآخرين. وتتّضح هذه الثّقة لدى الطّالب، من خلال الدّور الايجابي الذي يقوم به في قاعة الدّرس، ممثّلا في الإجابة على الأسئلة والاشتراك في المناقشة، والتّعامل مع السّلطة الإدارية، وتقبّله لقدراته دون الشّعور بالدّونية(**باخوم رأفت عطيّة**، ص**2004**: **219**).

والشّخص الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشّعور بأنّه قويّ وماهر، وكلّها سمات تمكّنه من القيادة والإسهام في حلّ مشكلات الجماعة(**لويس كامل مليكة**، **1989**ص: **220**).

وذكر الباحث العنزي فريح عويد، أنّ أهمّ المظاهر المميّزة للثّقة بالنّفس هي: (**العنزي فريح عويد**، **2000**ص: **418**).

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتّخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
- تقبّل الذّات، والشّعور بتقبّل الآخرين واحترامهم.
- الشّعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتّعامل معهم والثّقة بهم.
- الشّعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الايجابيّة.
- التّرحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.

وتضيف الوشيلي وداد، أنّ أهمّ مؤشّرات الثّقة بالنّفس عند الأفراد هي: القدرة على الاعتماد على النّفس، والحكم السّليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات، والتّوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشّجاعة التي تعتبر من أهمّ مظاهر ودلائل الثّقة بالنّفس(**الوشيلي وداد**، **2007**ص: **14**).

وصنّف جيلفورد مظاهر الثّقة بالنّفس إلى: الشّعور بالكفاية، الشّعور بتقبّل الآخرين، الاتّزان الانفعالي، الشّعور بالرّضا عن الأحوال والخصائص الشّخصية(**عن الدّسوقي مجدي محمد**، **2008**ص: **19**).

ويذكر ليند لفيلد جيل، أنّ الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرّفون كما لو أنّهم:

- محبّون لذواتهم، ولا يمانعون البتّة من التّعرّف على أنّهم يهتمّون بذواتهم.
- متفهّمون لذواتهم، ولا يتوقّفون عن التّعرّف على ذواتهم أثناء نموّهم وتطوّرهم.
- يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- يفكّرون بطريقة ايجابيّة.
- لا يشعرون بالتردّد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.

– يتصرّفون بمهارة، ويعرفون أيّ أسلوب يناسب كلّ موقف فردي. (**ليند لفيل جيل**، ص**2005**: **5**)

3 –مظاهر ضعف الثّقة بالنّفس:

للثّقة بالنّفس مظاهر ودلائل تدلّ على وجودها لدى الشّخص، كما نجد دلائل وعلامات تدلّ على ضعفها أو انعدامها لديه. وفيما يلي، سنتطرّق إلى بعض علامات ضعف الثّقة بالنّفس لدى الفرد.

يشير القوصي عبد العزيز، إلى أنّ ضعف الثّقة بالنّفس، يظهر في ضعف الرّوح الاستقلاليّة، والتردّد، وانعقاد اللّسان في وجود الآخرين، والتّهتهة واللّجلجة– خصوصا عند الأطفال– وعدم القدرة على التّفكير المستقلّ، والجبن والانكماش وعدم الجرأة، وتوقّع الشّر، وشدّة الحرص، والتّهاون والاستهتار، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتّهام الظّروف عند الإخفاق فيه، والخوف من نقد الآخرين، إضافة إلى أحلام اليقظة، والمبالغة في التّظاهر بطيب القلب (**القوصي عبد العزيز، 1975ص: 63**).

ويضيف باخوم رأفت عطيّة، أنّ الثّقة بالنّفس المنخفضة تظهر في إحساس الفرد بالنّقص، والحساسيّة للنّقد والانقياد. والشّخص غير الواثق من نفسه لايملك القوّة اللاّزمة للنّجاح، وتنقصه المهارات الاجتماعيّة، ويكون أقلّ كفاءة من أقرانه، ويشعر بعدم تقبّل الآخرين له، ويكون على درجة منخفضة من الاتّزان الانفعالي، وينقصه توكيد الذّات، ويفشل في مواجهة الأزمات، كما يتّصف بانخفاض النّضج الاجتماعي، وارتفاع الخضوع والميول العصابية. أمّا بالنّسبة للطّالب، فيتمثّل ضعف الثّقة بالنّفس في عدم القدرة على اكتساب المعلومات والمهارات، مع وجود شعور بعدم القدرة على تحقيق النّجاح فيما يقوم به من أعمال، سبق له النّجاح في أدائها. وتنتابه الاضطرابات بسبب عدم الكفاءة الشّخصية. وأحيانا يتّصف بالرّفض والخوف من أداء الأعمال. وأحيانا أخرى يفتخر بقدرته في صورة توكيدات صريحة للثّقة بالنّفس، وهي في الحقيقة على النّقيض من ذلك، لأنّها محاولة للتّغلّب على مشاعر عدم الكفاءة، ذلك لأنّ الفرد الذي لديه المقدرة الحقيقيّة، لا يحاول توضيحها للآخرين بصورة مستمرّة (**باخوم رأفت عطيّة، 2004ص: 219**).

ويشير العنزي فريح عويد، إلى أنّ مظاهر ضعف الثّقة بالنّفس تتمثّل في:

– الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العاديّة، والإحساس بالحاجة إلى التّأييد من الآخرين ومساندتهم، والميل إلى التردّد والتّراجع، والمغالاة في الحرص.

– القلق حول التصرّفات والصّفات الشّخصية، والحساسيّة للنّقد الاجتماعي، والشّك في أقوال الآخرين وأفعالهم، والخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والتّرحيب بإطراء الآخرين.

– الشّعور بالخجل والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التّعامل مع الكبار.

– الشّعور بالارتباك والقلق في المواقف الاجتماعيّة، التي تضمّ الأقران. والإعراض عن المشاركة الايجابيّة.

– الشّعور بالخوف والارتباك والخجل في المواقف الجديدة. :(**العنزي فريح عويد، 2000ص: 418**).

بينما حدّد جيلفورد مظاهر ضعف الثّقة بالنّفس فيما يلي:

– التّمركز حول الذّات.

- الشّعور بعدم الرّضا عن الأحوال والخصائص الشّخصية.
- الشعور بالحاجة إلى التّحسّن.
- الشّعور بالذّنب ونوبات من البكاء

نلاحظ ممّا سبق، أنّ الفرد عندما يفقد ثقته بنفسه، تتأثّر علاقته بالآخرين سلبا، وينعزل عنهم وبالتّالي يعيش على هامش الجماعة، ويؤدّي به إلى ضعف الثّقة بالنّفس إلى اتّخاذ عدد من الأساليب التّعويضيّة كالتّهكّم والسّخرية واصطناع الهيبة والوقار وقد تظهر هذه الأساليب السّلوكية في صور مرضيّة. (**الوشيلي وداد، 2007ص: 16**).

4- مقوّمات الثّقة بالنّفس:

هناك مقوّمات تؤثّر في الثّقة بالنّفس، وتعمل على تعزيزها، وتجعل منها قوّة لا يستهان بها في بناء شخصيّة الفرد، وفي نموّه النّفسي، وحدوث الاستقرار والصّحة النّفسيّة. وتتعلّق بعض المقوّمات بالفرد ذاته، ومظاهر النّمو الجسمي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه، كما تتعلّق بعض هذه العوامل بالأسرة والمناخ الأسري، وطرق التّربية والعلاقات مع الأقران والمقارنات مع الزّملاء والجيران والتّقبّل الاجتماعي بكلّ مظاهره.

وأوضح تايلور أنّ الثّقة بالنّفس تعتمد على بعض العوامل أهمّها:

- مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
- التّعامل مع مجموعة من الأفراد الذين يتمتّعون بمستوى مرتفع من الثّقة بالنّفس.
- الاتّجاهات الايجابيّة من الآخرين- ذووا الأهمية- نحو الفرد، وتعليقاتهم بشأنه.
- مواجهة المواقف الصّعبة التي يستطيع الفرد التّغلب عليها ويشعر بعدها بالرّاحة.
- اعتداليّة مستوى القلق بعيدا عن القلق المرتفع، أو القلق المنخفض.
- الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة.
- قيمة الاحترام التي يتمتّع بها من جانب الآخرين.
- الاعتقاد الايجابي النّابع من الذّات باتّجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصّة.
- التّمتّع بقدر من النّجاح في الحياة العمليّة.
- القدرة على مضاعفة الشّعور بالثّقة بالنّفس عند الحاجة (**حسيب محمد حسيب، 2007: 929**).

يلاحظ أنّ تايلور قد ركّز على بعض الجوانب من المقوّمات وأغفل جوانب أخرى، ولعلّ أبرزها:

4-1- المقوّمات الجسميّة:

إنّ سلامة جسم الفرد وخلوّه من الأمراض المعيقة، التي قد تعيقه عن القيام بالأعمال المسندة إليه، أو التي تتطلّب منه بذل مجهود معيّن لانجازها، والجاذبيّة الشّخصية، وهاء المنظر، والقدرة التعبيريّة بالحركات والإشارات، مع استخدام نبرات الصّوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد ، كلّها كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه (**العبيد محمد حسيب الثلجي، 1995ص: 5**).

وفي هذا الصّدد يقول الدّكتور محمد تومي الشّيباني: "إذا كان بدن الفرد صحيحا، وتكوينه خاليا من العيوب والعاهات، ساعده ذلك على الوقوف من الحياة موقف متحدّ، وعلى توسيع دائرة نشاطه وعلاقاته، وعلى زيادة ثقته بنفسه"(**محمد تومي الشّيباني، 1973: 106**).

وعليه، فالشّخص السّليم في بنيته يشعر بالثّقة بنفسه، ويحسّ بقدرته على مواجهة الصّعوبات التي تعترضه، وبالتّالي يمكنه تحقيق أهدافه. كما أنّ بهاء المنظر والجاذبيّة الشّخصية يعزّز الشّعور بالثّقة والرّاحة النّفسيّة.

4-2- المقوّمات العقليّة:

إنّ قوّة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلّم، واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكّنه من حلّ المشكلات التي قد تواجهه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة، التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكلّ ما يعود عليه بالفائدة. وكلّ هذا بلا شكّ، يساعد الفرد على بناء ثقته بنفسه وعلى تعزيز مستواها لديه (**أسعد يوسف ميخائيل، 1977ص: 66**).

يمكن القول، أنّ هذه القدرات العقليّة المتوافرة لدى الفرد، والتي تعمل على زيادة ثقته بنفسه، لا بدّ أن توجّه توجيها صحيحا، بحيث لا يكون هنالك جهد مبذول دون أن يصيب هدفا أو يعمّ بالفائدة ليحقّق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة. وليزيد ويعزّز الثّقة بالنّفس لدى الفرد

4-3- المقوّمات الوجدانيّة:

إنّ الثّقة بالنّفس هي محصلة للحالات الوجدانيّة التي يستشعرها المرء، سواء في حالاته اللّاشعورية، أم في حياته الشّعورية. فالثّقة بالنّفس هي النّتيجة المترتّبة على ما يتعرّض له المرء من انفعالات قويّة، أو من انفعالات ضعيفة. ومن هنا فإنّ التعرّض لمُدارسة الحياة الوجدانيّة للمرء يعدّ ضرورة لازمة للوقوف على حقيقة ثقته بنفسه. فالحياة الوجدانيّة للمرء إذا كانت حياة سويّة وممتازة، فإنّ ثقته بنفسه تكون مرتفعة وقويّة، وعلى العكس من هذا؛ فإذا كانت الحياة الوجدانيّة للفرد منحرفة أو ملتوية، فإنّ ثقته بنفسه تكون مهتزّة أو منعدمة. ومن المقوّمات الوجدانيّة: الاتّزان الانفعالي والوجداني للفرد، الخلوّ من المخاوف المرضيّة، التّفاؤل، التّقدير الايجابي للذّات، والتّواضع (**ناجية عقيلة الجنادي، 2010**).

بناء على ذلك، فالمتفائل يترقّب الخير والنّجاح والسّعادة، وبالطّبع الواثق من نفسه يميل إلى التّفاؤل، أمّا الشّخص غير الواثق من نفسه فيعمد إلى تعذيب نفسه بالتّأنيب الذّاتي، لأنّه يحسّ بفشله، وبأنّه غير قادر على تعديل مسار حياته وفق النّمط السّلوكي السّليم.

4-4- المقوّمات الاجتماعيّة:

إنّ شعور الفرد بالاحترام والتّقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدّي به إلى الإحساس والشّعور بالقوّة والاعتزاز وزيادة الثّقة بالنّفس. والإنسان مدنيّ بطبعه، لا يستطيع العيش بمعزل عن المجتمع، وتربطه به رابطة عضويّة غير قابلة للانفصال. ولكن كثيرا ما ينحرف الفرد عن عادات وتقاليد وقوانين المجتمع الذي نشأ فيه، وبالتّالي يأخذ منه موقفا سلبيّا. وفي كثير من الأحيان يلجأ المجتمع إلى عزل الفرد والوقوف ضدّه. وفي مثل هذه الحالة، فإنّ الفرد يفقد ثقته بنفسه ويمون ذلك سلبيّا لانسحابه وانعزاله عنه. وعليه فالعوامل الاجتماعيّة تؤثّر بشكل كبير في ثقة الفرد بنفسه (**عبد الحميد الهاشمي، 1984**:ص **30**).

إلى جانب ما سبق، فإنّ الفرد يسعى لتقدير ذاته عن طريق اعتراف واحترام الجماعة له، ويتّضح ذلك في سعي الفرد لمنافسة أقرانه وزملائه في شتّى المجالات، إلى جانب حرصه على كسب ودّ واحترام الجماعة عن طريق إشباع ميول الزّعامة في الجماعة، أو التبعيّة لزعيم مقتدر، وكسب الصّداقات والتّعاون الايجابي معهم. وكلّها من المظاهر الايجابيّة لتأكيد الذّات واحترامها، وبالتّالي زيادة الثّقة بالنّفس.

4-5- المقوّمات الاقتصاديّة:

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدّد سبل الكسب، ارتباطا وثيقا بثقة الفرد بنفسه. فكلّما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته، وتحقيق كثير من رغباته، فإنّ ثقته بنفسه ستزداد. بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام النّاس به، والتفاتهم حوله، وتبجيلهم له، إلى جانب مخالطته للطّبقات ذات المستوى الاقتصادي العالي. كلّ ذلك سيشعر الفرد بأنّه ذو مكانة، ممّا يعزّز ثقته بنفسه (**لاحق عبد الله لاحق، 2004**: **25**).

يتجلّى ممّا سبق، أنّ العامل الاقتصادي في نظر الكثيرين، مصدر الأمن والقوّة، والعامل الأهم في حياة الأسرة عامّة، والفرد خاصّة. فإن توفّرت لدى الفرد سبل العيش الجيّد، فإنّ ذلك يجعله يشعر أنّ أهمّ حاجاته قد سُدّت، وهذا ما يزيده ثقة واعتزازا بنفسه. خصوصا وأنّ أغلب النّاس يؤمنون بالحاجة المادية أكثر من غيرها. ولكن في بعض الأحيان، نجد أشخاصا مستوى دخلهم ضعيف، ولكنّهم لا يفقدون الثّقة بأنفسهم، لأنّهم يعرفون إمكاناتهم، ويتصرّفون حسبها، ممّا يجعلهم محلّ تقدير واحترام من طرف المجتمع، وهذا ما يزيدهم ثقة بأنفسهم. نستنتج أنّ الثّقة بالنّفس في تشكّلها لدى الفرد، تتأثّر بمجموعة من العوامل الجسميّة، الانفعالية، العقلية، الاجتماعية والاقتصادية، وكلّ عامل يترك في الفرد بصوته من خلال تقوية ثقته بنفسه أو العكس.

5- معوّقات الثّقة بالنّفس:

تعدّ الثّقة بالنّفس أمرا ضروريّا، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيّف الاجتماعي مع الوسط المحيط به، سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء. إلّا أنّه قد يحدث أحيانا أن يتعرّض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق أهدافه وطموحاته، وتؤثّر عليه سلبا، فتجعل منه شخصا أخر واثق من نفسه. ومن هذه المعوقات ما يلي:

5-1- المعوقات الصحيّة:

تتضمّن المعوقات الصحيّة ما يلي:

- تخلّف النمو أو التشوّهات الخلقيّة التي يولد بها الفرد.
- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثيرالشّفقة أو استهزاء البعض.
- إصابة الشّخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي اعتاد على كسب رزقه منه، وإحساسه بأنّه أصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه، وعن إعالة غيره.
- الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول إلى سنّ التقاعد الفعلي أو لا، فإنّ الشّخص يفقد جانبا كبيرا من الثّقة بالنّفس، لكونه مستشعرا أنّ إحالته إلى المعاش، معناه أنّه صار عاجزا صحّيا عن مزاولة مسؤولياته التي كان يشغلها في عمله.
- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته، لكونه غير مستوف لبعض الشّروط في إحدى المجالات (كالمظهر الجسمي اللّائق) يجعله يفقد قدرا كبيرا من الثّقة بالنّفس، خاصّة إذا علّق آماله المستقبليّة عليها (**منال السّقاف، 2008ص: 114**).

صحيح أنّ المشاكل الصحية قد تقف عائقا أمام الفرد وتحدّ من ثقته بنفسه، ولكن في بعض الأحيان، نجد من يعوّض نفسه من النّواحي الصّحية، بانجازات تتحدّى الأصحاء، فمنهم من يمتلك ثقة بنفسه وتقديرا ايجابيّا لذاته، يفوق ما لدى الأصحاء من النّاس. ذلك لأنّ ثقته بنفسه تكون نابعة من أعماقه ومن قوّة إرادته، وسعيه بجد نحو تحقيق طموحاته.

5-2- المعوقات العقليّة:

تشكّل الحياة العقليّة للفرد كيانا وقواما جوهريّا، فإذا لم تسر هذه الحياة في المستوى المطلوب، عندها سيحسّ الفرد بالافتقار إلى الثّقة بالنّفس. ومن المعوقات التي قد تعترض الفرد في الحياة العقليّة ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد، وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحلّ المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السّابقة، والمشتركة معها في بعض المقومات.
- عدم القدرة على الحفظ.
- بلادة التّفكير، والنّقص في الجهد الذّهني المبذول، لدرجة قد يتوقّف معها التّفكير تقريبا، ويصبح الفرد عندها عاجزا.

– تفكّك التّفكير وعدم القدرة على الإلمام بالموضوع متكاملا، إلى جانب التّناقض الفكري، وذلك بأن يقدّم الفرد رأيا ورأيا مضادّا له في نفس الوقت، دون أيّ مبرّر.

– العجز اللّغوي والتّعبيري، وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللّغة بطريقة صحيحة للتّخاطب مع الآخرين، بل نجده يلفّ ويدور حول المعنى المقصود (**منال السّقاف، 2008ص: 121**).

يلاحظ أنّ اختلال الحياة العقليّة للفرد، من أشدّ المعيقات التي تحول دون حصوله على الثّقة بالنّفس كونها تضعه في موقف محرج يجعله ينظر إلى نفسه بالنّقص والدّونية. خاصّة إذا تدخّلت المقارنات في هذا الموضوع، ممّا يضعف من ثقة الفرد بذاته.

5-3- المعوقات الوجدانيّة:

من المعوقات الوجدانيّة التي قد تؤثّر على مستوى ثقة الفرد بنفسه، ما يلي:

– خبرات الطّفولة الوجدانيّة الانفعالية التي قد تؤثّر في الثّقة بالنّفس، وذلك من خلال تلاحمها وتداخلها مع المقوّمات الخبرية الوجدانيّة الانفعاليّة الأخرى المتتالية، أثناء مروره نمائيّا إلى المرحلة العمريّة التّالية.

– عدم إشباع بعض الحاجات الأساسيّة للفرد، كالحاجات الوجدانيّة: الحاجة إلى الهدوء والحبّ والتّقبّل، والحاجات العقليّة: القائمة على مدركات حسّية، كالحاجة إلى التخيّل والتّذكّر، والحاجات الثّقافيّة: والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد.

– الصّدمات العاطفية التي قد يتعرّض إليها الفرد في حياته.

– المبالغة في الإحساس بالذّنب، وتحقير الذّات (**منال السّقاف، 2008ص: 117**).

نستنتج أنّ للحياة الوجدانية أثرا بالغا على الفرد، فهي مرتبطة بشكل مباشر بمشاعره وأحاسيسه وعواطفه، وأيّ خبرة سيّئة أو صدمة نفسيّة أو عاطفيّة يمرّ بها الفرد، قد تثير حساسيّته، وتضعف من عزمه، فتقلّ بذلك ثقته بنفسه.

5-4- المعوقات الاجتماعيّة:

تتجلّى المعوقات الاجتماعيّة فيما يلي:

– الإحساس الدّاخلي بأنّ المجتمع النّفسي الذي ينتمي إليه الفرد، أقلّ شأنا من المجتمع الواقعي المحيط به.

– الإحساس بأنّ المجتمع النّفسي الذي ينتمي إليه الفرد، أرفع قدرا من المجتمع الواقعي المحيط به.

– الإحساس بأنّ المجتمع النّفسي، مقطوع الصّلة تماما بالمجتمع الواقعي.

– الإحساس بأنّ المجتمع النّفسي الذي ينتمي إليه الفرد، في صراع مع المجتمع الواقعيّ المحيط به.

– الإحساس بأنّ المجتمع النّفسي الذي ينتمي إليه الفرد، هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعيّ المحيط به (**منال السّقاف، ص2008: 129**).

ممّا سبق، يتّضح أنّ ما ينجم للفرد من المفارقة والاختلاف بين المجتمع النّفسي والمجتمع الواقعيّ لا يعني أنّه فقد

ثقته بنفسه إلى الأبد، بل يعني ذلك أنّه يمرّ بمرحلة يمكن أن نسمّيها مرحلة اهتزاز الثّقة بالنّفس المؤقّتة.

5-5- المعوقات الاقتصاديّة:

هناك بعض المعوقات الاقتصاديّة، التي قد تؤثّر في ثقة الفرد بنفسه، منها:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، واعتقاده بأنّ المال الذي بين يديه أقلّ ممّا في أيدي الآخرين ممّن يعرفهم أو يخالطهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له، وممّن هم في نفس المجال الاقتصادي، بالقضاء عليه، أو الإحاطة به.
- الخوف من الظّروف المفاجئة، ومن تقلّبات السّوق غير المتوقّعة.
- الخوف من ظهور وسائل جديدة تقضي على الوسائل التي يتمرّس عليها الفرد، والتي تدرّ عليه الأرباح.
- الخوف من النّاس المحيطين، والتّشكيك في نيّاتهم، وسيطرة الوساوس، فيظنّ أنّ كلّ من يلاطفونه ويتودّدون إليه، إنّما يقصدون ابزاز أمواله. وأنّ أقرب المقرّبين له، يتمنّون موته حتى يرثونه (**منال السّقاف، 2008ص: 133**).

بناءً على ذلك، فإنّ احساس الفرد بالحرمان وضعف الدّخل يكون دافعا نحو الشّعور بعدم الثّقة في المستقبل، ممّا ينعكس سلبا على نفسيّة الفرد، فالمستوى الاقتصادي الرّديء يجعل الفرد دائم القلق والاضطراب ولا يستطيع تلبة حاجاته الضّرورية.

عموما، يمكن القول أنّ العوامل التي تعيق تحلّي الفرد بقدر كبير من الثّقة بالنّفس كثيرة ومتشعّبة، فهي تؤثّر بشكل مباشر على البناء النّفسي للفرد، وتترك فيه أثرا دائما أو مؤقّتا، يتجلّى في ضعف الثّقة بالنّفس.

6- أهميّة الثّقة بالنّفس:

للثّقة بالنّفس أهمّية كبيرة. ويرى الدّكتور أسعد يوسف ميخائيل، أنّ أهميّة الثّقة بالنّفس تتجلّى في النّقاط التّالية:

6-1- تحقيق التّوافق النّفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كلّ من الثّقة بالنّفس والصّحة النّفسيّة، وكذلك الاحساس بالسّعادة، فالسّعادة حالة من الارتياح النّفسي، تعتمد وبصفة أساسيّة على الشّعور بالطمأنينة والثّقة بالنّفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد ما بالاطمئنان، إلّا إذا توفّرت له هذه الثّقة. والشّخص المتوافق نفسيّا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه. أمّا غير الواثق من نفسه، فيكون غير متوافق مع نفسه ومع غيره، وبالتّالي يصبح عرضة- في أيّ لحظة- للاضطراب. كما أنّ الثّقة بالنّفس تحمي صاحبها من التصرّفات العدوانيّة (**أسعد يوسف ميخائيل، 1977: 32**).

وللإشارة، فالصّحة النّفسيّة لا تتحقّق إلّا بالجهد الدّائم، والكفاح المستمرّ، من أجل النموّ السويّ، والتّوافق مع المتغيّرات النّفسيّة والاجتماعيّة، ومن أجل الحفاظ على مستوى الثّقة بالنّفس.

6-2- استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الانسان بغير خبرة، وتتضمّن هذه الخبرة نوعان: خبرات لا شعوريّة ولا اراديّة، وخبرات شعوريّة واراديّة. ومن أهمّ العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشّعوريّة والاراديّة، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرّن عليها، الى جانب تمتّعه بقدر معيّن من الثّقة بالنّفس، فبغير توفّر حدّ أدنى من هذه الثّقة، لن يستطيع اكتساب أيّ خبرات جديدة (**أسعد يوسف ميخائيل، 1977ص: 36**).

فالثّقة بالنّفس تتطلّب الاستمرار في النّضج الخبري والتطلّع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمّنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرّجة.

6-3- النّجاح في العمل:

الايمان بالقدرة على أداء العمل من أهمّ العوامل المؤدّية الى النّجاح فيه. والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه أداءه. فالاحساس بالقصور عن أداء العمل، ينتهي به الى التّخاذل ومن ثمّ فإنّه لن يكون متقنا للعمل، بل يأتي جهده مشتّتا وبعيدا عن المسعى الصّحيح. وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملمّا بالعمليّات المعرفيّة وبالمهارات اللّازمة لأداء العمل، بل الأهمّ من ذلك أن يكون مشحونا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء (**أسعد يوسف ميخائيل، 1977ص :38**).

ولكي يكون العمل ناجحا يتطلّب ذلك أن يكون القائم به متمتّعا بالاتّزان الانفعالي، حيث أنّ الغعلاقة بين الثّقة بالنّفس والاتّزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية. ويمكن القول بأنّ الاتّزان الانفعالي حالة من حالات الثّقة بالنّفس.

6-4- حبّ الآخرين:

إنّ حبّ النّاس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حبّ الآخرين، وبغير حبّنا لهم، لا نستطيع الاحساس بكياننا الإنساني. ذلك أنّ اكتمال وجودنا الانساني الاجتماعي، لا يأتي لنا إلّا إذا تبادلنا مع من حولنا الحبّ.
فالشّخصيّات الواثقة من نفسها لا تتّخذ من حبّ النّاس ومن حبّالنّاس لهم وسيلة للاستمتاع الشّخصي، ولا تجعل من تقصير حبّ النّاس لهم، مدعاة للشّعور بالألم. فحبّ الواثق من نفسه للآخرين واستقباله حبّهم له يقوم أساسا على احترام الشّخصيّة الانسانيّة (**أسعد يوسف ميخائيل،1977ص :42**).

إنّ الثّقة بالنّفس تستلزم تلبّس الشّخص بالحبّ وعدم تسرّب الكراهيّة إليه، ويكون هذا الحبّ نابعا من ذاته، ومشعّا على غيره.

6-5- مواجهة الصّعاب والمشكلات:

إنّ الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا أو على النّحو الذي علّقنا به آمالنا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيّلنا وعلى نقيض ما توقّعنا وخلافا لآمالنا التي وطّنّا النّفس عليها. هنا تلعب الثّقة بالنّفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصّعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه، والتي أناط بها آماله وعلّق عليها مطامحه، فهي تكسبه قوّة الاحتمال، وطاقة ينفّذ بها مراميه، ولا شكّ أنّ التغلّب على الصّعاب التي تجابهنا في الحياة. والتّوصل الى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا، في سبيل تحقيق أهدافنا، بحاجة ماسّة الى بوّة احتمال، والى طاقة نفسيّة كبيرة (**أسعد يوسف ميخائيل، 1977**: **43**).

هذه الطّاقة هي بمثابة ضبط للنّفس في المواقف الحرجة. فإن لم يكن الشّخص مجهّزا بالطّاقة النّفسيّة المطلوبة، وإذا لم يقم بالتحكّم باستجابته الطّبيعية، لا يجد الانسان حينها سوى النّدم.

ممّا سبق، يمكن القول بأنّ للثّقة بالنّفس أهمّية كبيرة في حياة الفرد، كونها السّبيل الى تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه. كما أنّها تؤثّر على حالته النّفسيّة، فتؤدّي الى تحقيق التّكامل والاتّزان النّفسي لديه. الى جانب هذا، فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات، كما تمكّنه من النّجاح في شتّى المجالات، وتيسّر له سبل كسب مودّة الآخرين وإعجابهم. بالاضافة الى كونها سلاحا يواجه بها الفرد مختلف الصّعوبات التي قد تعترض طريقه

7- تنمية مستوى الثّقة بالنّفس:

تعتبر الثّقة بالنّفس، أحد أهمّ المهارات التي يجب أن يمتلكها الفرد. حيث تمثّل أساس النّجاح سواء في محيط العمل أو في الحياة عامّة. هذا ما دفع بالعلماء والباحثين الى وضع أسس وقواعد لبناء الثّقة بالنّفس وتنميتها.

أوضح كلّ من إيمونس وتوماس أنّه يمكن تنمية الثّقة بالنّفس من خلال التّركيز على العناصر التّالية: (**حسيب محمد حسيب، 2007 :131**).

- القدرة على الاستماع الى الآخرين، والبحث بطريقة ايجابيّة عن مقاصدهم.

- تنمية مستوى الشّجاعة لدى الأفراد.

- القياه بالأعمال المنوطة بالفرد، بطريقة ايجابيّة وبنّاءة، ووفق نقد ذاتيّ وتغذية راجعة لنفسه.

- قدرة الفرد على تصميم خطّة تمكّنه من ممارسة الأعمال، والتّقدم بما يضمن النّجاح.

- قدرة الفرد على قبول وتحمّل المسؤوليّة عن كافّة أفعاله.

- تنمية المهارات الفكريّة، وتشمل: بناء الأهداف، والتّفكير الذّاتي، والقدرة على التخيّل، وتنمية الرّقابة الذّاتية.

أمّا الباحث: يوسف الأقصري، فقد اقترح بعض القواعد، التي يجب الالتزام لاكتساب الثّقة بالنّفس: (**يوسف الأقصري، 2001: 19**).

* **القاعدة الأولى:** "إنّ أفضل الطّرق لاكتساب الثّقة بالنّفس، أن تنمّي في نفسك الصّفات الايجابيّة التي تؤهّلك للنّجاح".

تعني هذه العبارة في الوقت ذاته، أن تعمل على إضعاف الصّفات السلبيّة والتخلّص منها نهائيّا، لأنّ تلك الصّفات تضعف عن ريق الإخفاق والفشل، وثق أنّ أنسب وقت لاكتساب الثّقة بالنّفس هو الآن، وأنسب فرصة يمكن أن تتيحها لنفسك لاكتساب الثّقة بالنّفس هي هذه اللّحظة فاغتنم وقتك ولا تفوّت الفرصة.

* **القاعدة الثّانية:** "لاكتساب الثّقة بالنّفس، كن معتدلا في أهدافك، وكن في إطار قدراتك وإمكانيّاتك".

عليك أن تبدأ بالأفعال الممكنة كي تنجح، لأنّك في كلّ مرّة تنجح فيها، ستكتسب مزيدا من الثّقة بالنّفس، لأنّ الفشل دائما وأبدا يطيح بثقة الفرد بنفسه.

* **القاعدة الثّالثة:** "إذا أردت مزيدا من الثّقة بنفسك أمام النّاس، فتعلّم كيف تعامل النّاس، فالنّاس تتعامل جيّدا مع الأشخاص الذين يعطونهم اهتماما وتقديرا".

النّاس تتعامل جيّدا مع الأشخاص الذين يمنحونهم الحبّ والودّ، ويتعاملون جيّدا مع الأشخاص السّعداء والمتفائلين وأصحاب الوجوه الباسمة، فإن لم تكن كذلك، فاحرص على هذه النّقاط.

* **القاعدة الرّابعة**: "من أجل اكتساب ثقتك بنفسك، اعتن بمظهرك الخارجيّ".

احرص أن يكون صوتك وإشارتك وتعبيراتك وطريقة كلامك وجلوسك ووقوفك وسائر تصرّفاتك تتّسم باللّياقة والأناقة، فإذا فعلت ذلك سيكون له أكبر الأثر في ثقتك بنفسك. وثق أنّ الانسان الواثق من نفسه يحرص دئما على أن يبدو في حالة جيّدة والعكس صحيح.

* **القاعدة الخامسة**: "لاكتساب الثّقة بالنّفس عليك أن تتخيّر الأصدقاء الذين يثقون بك".

لأنّك إذا وجدت إنسانا يثق بك، فإنّ هذا الإنسان جدير بأن يرفع درجة ثقتك بنفسك، وخير من تتخيّر لصحبتك أحد الشّخصين: شخص واثق من نفسه، أو شخص واثق بك. وإذا اجتمعت الصّفات في شخص واحد فاتّخذه صديقك وحافظ عليه، واحرص على اكتساب أكبر عدد من الأصدقاء.

كما أشارأرنولد كارول في كتابه: "الثّقة بالنّفس" الى خمس خطوات أساسيّة لاكتساب الثّقة بالنّفس المطلقة:

– **الخطوة الأولى**: "كن محبّا لذاتك" فمحبّة الذّات، تعتبر أهمّ مكوّنات الثّقة بالنّفس. فالذين يحبّون ذواتهم، تجدهم يتمتّعون بالتّفاؤل ويبدون سعداء.

– **الخطوة الثّانية**: "اختر أفكارك بعناية".إنّ شخصيّة الفرد عبارة عن المجموع الاجمالي لأفكاره. والاختلاف الوحيد بين المتفائل والمتشائم يتمثّل فيما يختاره كلاهما للتّركيز عليه.

– **الخطوة الثّالثة**: "ادرس الأشخاص المقرّبين لديك". إنّ إحدى الطّرق الرّائعة لانجاز ما تريده في الحياة، تتمثّل في اكتشاف كيفيّة انجاز الآخرين لذلك الأمر، ثمّ تفعل أنت نفس الشّيء. ابحث عن هؤلاء الذين يتمتّعون بثقة راسخة بأنفسهم، ثمّ لاحظ مميّزاتهم وراقب طريقة سلوكهم.

– **الخطوة الرّابعة:** "اختر مؤثّراتك الخاصّة". لن تستطيع تجنّب التعرّض لجميع أنواع المؤثّرات والآراء الخارجيّة. فعليك إدراك ما يؤثّر عليك، وأن تكون لديك بدائل فيما يتعلّق بالمؤثّرات التي تختارها. ابدأ في تقليل وغربلة وجهات النّظر السّلبيّة والتشاؤميّة التي تواجهك.

– **الخطوة الخامسة:** "احذر من المقارنات". إنّ أسرع طريقة لتقليل شعورك المكتسب بالثّقة بالنّفس، هي مقارنة خاطئة بالآخرين. اطرح أمر المقارنات جانبا، واستبدلها باختيار نماذج عظيمة تحذو حذوها من أولئك الذين يتمتّعون بالصّفات والمميّزات التي تثير إعجابك، وتستطيع أن تتعلّم منها (**أرنولد كارول، دون تاريخ: 20**).

ممّا سبق، نلاحظ مدى تنوّع القواعد والخطوات الموجّهة الى الأفراد الذين يفتقدون الثّقة بالنّفس، والى كلّ من يريد زيادتها وتنمية مستواها قصد تحقيق أهدافه وباوغ مطامحه. وهذا التنوّع والتعدّد إن دلّ على شيء، فهو يدرّ على مدى اهتمام العلماء والباحثين بإيجاد الطّرق الفعّالة والحلول النّاجعة لتنمية الثّقة بالنّفس؛ وذلك لأهمّتها الكبيرة في حياة الفرد العلميّة والعمليّة.

خلاصة الفصل:

الثّقة بالنّفس سمة انفعاليّة أساسيّة في شخصيّة الفرد، تقوم أساسا على إيمان الفرد بفعاليّته واعتقاده بأنّه مقبول من طرف الآخرين، وبأنّه قادر على استعمال قدراته الجسميّة والعقليّة والنّفسيّة بكفاءة لمواجهة المواقف المختلفة التي تعترضه، الى جانب التكيّف مع ذاته وحبّه وتقبّله لها، والتكيّف مع غيره. ولهذه الثّقة مظاهر تميّز بين الذي يثق بنفسه، وبين الذي لا يثق بنفسه. فالشّخص الواثق من نفسه يتعامل مع مواقف الحياة المختلفة، العامّة والخاصّة بكفاءة واقتدار. كما أنّه شخص محبّ لذاته، ومتقبّل لها، لديه نظرة ايجابيّة نحو ذاته ونحو الآخرين، دون تردّد أو خوف. أمّا الفرد غير الواثق بنفسه، فيتّسم بالتردّد والخجل والانطواء والخوف من التجمّعات ومن مقابلة النّاس، كما أنّ تقديره لذاته ضعيف.

إذا فالثّقة بالنّفس تختلف وتتفاوت لدى الأفراد، ولعلّ السّبب يعود في ذلك يكمن في العوامل المختلفة التي تؤثّر في الثّقة بالنّفس، فهناك عوامل تكون بمثابة مقوّمات للثّقة بالنّفس، وهناك عوامل أخرى تكون معيقات للثّقة بالنّفس، وذلك حسب توفّر الفرد على بعض الإمكانيّات أو افتقاده لها. ومن بين هذه العوامل، نجد العوامل العقليّة والصحيّة والوجدانيّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة، وكلّها تؤثّر على ثقة الفرد بنفسه، فإمّا أن تزيدها وتنمّيها، وإمّا أن تضعفها لديه.

وللثّقة بالنّفس أهميّة كبيرة في اكتساب الفرد لمختلف الخبرات، وتحقيق التّوافق النّفسي والاجتماعيّ والنّجاح في العمل، الى جانب مواجهة الصّعوبات. وهذا ما جعلها محلّ اهتمام مختلف النّظريّات النّفسيّة؛ حيث قامت بدراستها ووضعت مختلف القواعد والخطوات لتنمية مستواها لدى الأفراد.

2_1تعريف الضغط النفسي :

_لازاروس :ان مصطلح الضغط ظهر لاول مرة في عام 1944 ,وبدا يتداول في امريكا اثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها ,ويؤكد لازاروس على ان الضعط ليس هو المثير وليس هو الاستجابة ولكنه تفاعل خاص بين المثير والاستجابة ,(**حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم,2006 ص 19**)

_ وعرفه سبيلبيجر(1971) الظغوط هي القوة الخارجية التي تحدث تاثيرا على الفرد ,كالخواص موضوعات البيئة او الظروف المثيرة , التي تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي .

فالظغوط النفسية تشير الى الاحساس الناتج عن فقدان المطالب والامكانيات و يصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب و الامكانيات مؤثرا قويا في احداث الضغوط النفسية .

ومن الثابت ان مدى تاثير الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية وما تتصف به من قدرة على تحمل الاحباط او المرونة او مستوى التفاؤل ,كذلك تساعد الاساليب السلوكية الحديثة على تزويد الفرد بمهارات اجتماعية وانفعالية تمكنه من معالجة الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية .(**خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي ,2008 ص127**)

ويرى كوكس (1990) ان الضغط ينشا نتيجة اي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في قدرته ,وان اختلال التوازن بين الطرفين هو سبب ظهور الضغط ,وان هذا الضغط ينتج من تفاعل الفرد مع بيئته سواء كانت هذه البيئة داخلية او خارجية ,ويبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد وقدرته على تلبية هذه الحاجات(**حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عد العظيم ,ص20**).

من خلال التعاريف السابقة يتضح لنا ان الضغط النفسي هو:

_تفاعل بين المثير و الاستجابة .

_عبارة عن قوة خارجية

_حالة داخلية او خارجية

_ذو تاثير سلبي .

_علاقة بين البيئة و الفرد.

و يمكن تعريف الضغط بانه حالة نفسية يمر بها الفرد تزيد من التوتر والقلق و الخوف والاحباط وعدم الاستقرار عنده ,نتيجة تجاوز مطالب البيئة قدرات الفرد و امكانياته على مواجهتها وتختلف الاستجابة للضغط من فرد لاخر ومن موقف لاخر .

2_2 مصادر الضغط النفسي :

ان مصادر الضغوط عبارة عن مثير له امكانية محتملة في ان يولد استجابة المواجهة او الهروب عند شخص معين ,وان الانسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية الى انواع عديدة من الضغوط بعضها مصده بيولوجي واخر نفسي و بعضها اجتماعي الا انه يستجيب لها بنفس الاسلوب .

ويشير كوبر ومارشال الى وجود سبعة مصادر للضغوط ستة خارجية ومصدر واحد داخلي:

1_ العمل

2_ تنظيمات الدور

3_ مراحل النمو

4_ تنظيمات البيئة والمناخ

5_العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية

6_ المصادر والتنظيمات العليا

7_مكونات الشخصية للفرد (**العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله,2012 ص38**)

2_3 اعراض الضغط النفسي :

2_3-1 الاعراض الجسمية :

العرق الزائد والصداع والام في العضلات وخاصة الالرقبة والاكتئاب والامساك والاسهال والقرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم وبرودة الارجل والايدي وتزايد ضربات القلب وزيادة معدل التنفس وارتفاع حرارة الجسم ,جفاف في الحلق وتقلص الاوعية الدموية ,وتغيرات في انماط النوم التعب ,فقدان الدافع الجنسي, الدوار والاغماء والارتعاش ,(**الشيخاني سمير 2003 ص18**).

2_3-2 الاعراض النفسية العقلية :

سرعة الانفعال ,سرعة الغضب ,قلة التركيز والعدوانية الاكتئاب والقلق الاحتراق النفسي والشعور بالكراهية ,نقص في الدافعية والشعور بالتعاسة والدونية و النسيان ,وتزايد عدد الاخطاء ,واضطراب في الذاكرة كثرة الاحلام والاحباط ,اصدار احكام غير صائبة والاحساس بالفراغ. (**بو فاتح محمد 2005 ص68**).

2_3-3 الاعراض السلوكية :

عدم الانتظام في الاكل والنوم والعمل والارق و تغير الشهية كثرة الحركة (**بفاتح محمد ص69**).

وايضا الميل الى الجدل ,وتجنب المسؤولية واثارها ,اداء سيئ في العمل ,عناية سيئة بالصحة (**عبيد ماجد بهاء الدين ,ص34**).

2_3-4 الاعراض العلائقية :

عدم الثقة بالاخرين وتجاهلهم ,وغياب الاهتمام في العلاقات الاجتماعية ,وتاجيل المواعيد هروبا من الاخرين ,و التاخر في انجاز المهام خوفا من الخطا,انسحاب اجتماعي .(**بوفاتح محمد ص69**).

2_3-5 العراض العاطفية :

نوبات اكتئاب نفاذ الصبر وحدة الطبع ,نوبات غضب شديد ,فساد في العادات والاحوال (كالنظافة)الكفظية الى الصحة والمظهر .(**الشخاني سمير ص19**).

2_4انواع الضغط النفسي :

ويذكر ابراهيم امثلة عن انواع الضغوط النفسية وهي كما يلي :

1_ الضغوط الانفعالية والنفسية :(القلق الاكتئاب المخاوف المرضية)

2_ الضغوط الاسرية :بما فيها الصراعات الاسرية والانفصال وتربية الاطفال ....الخ.

3_ الضغوطات الاجتماعية :كالتفاعل مع الاخرين ,وكثرة اللقاءات او قلتها .

4_ضغوطات العمل :كالصراعات مع الرؤساء ,وضغوط الانتقال كالسفر وكثافة العمل ,(**عبيد ماجد بهاء الدين,ص25 26**)

تمر الضغوط بثلاثة مراحل نستطيع أن نحددها فيما يلي :

– المرحلة الأولى التنبيه :

و يطلق على هذه الأحداث مرحلة الإزعاج أيضا حيث تحدث الإثارة من خارج الجسم و يتحرك بعدها الجسم لمواجهة التحديات المفروضة عليه من جانب المثير المضغوط.

_ المرحلة الثانية المقاومة :

و فيها يستخدم الفرد موارده العقلية و الجسمانية الى حد ما لتحضير نفسه لمواجهة الضغوط أي التوافق مع الصفر المثير للضغوط و في هده المرحلة يقدم الفرد بالعقل للمواجهة من خلال :

أ–السهر و التفكير

ب–الأرق و عدم التركيز

ت–التنافس في مجال آخر

ث–بذل جهد عضلي كبير .(**الأسطل مصطفى رشاد 2010.ص**)56

و يتوقف نجاح مرحلة المقاومة على قدرة الشخص على استخدام عقله جيدا

_المرحلة الثالثة نفاذ الطاقة

و فيها الإنسان لا يملك طاقة مستمرة و طويلة لمواجهة الضغوط و لكنه يملك قدرا محددا من الطاقة عليه أن يستخدمها بكفاءة كبيرة و الوصول إلى مرحلة نفاذ الطاقة ليس خطرا في كل الأحوال فقد يكون الوصول إليها مصاحبا إلى نقطة تحكم العقل في إدارة الأمور في اتجاه تحقيق أثر الضغوط أو التعامل معها و هنا بكون أعقل مصدر لطاقة إضافية يعمل بها الإنسان (**الأسطل مصطفى رشاد ص56**)

2_5 أساليب مواجهة الضغط النفسي:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة و المشكلات الحياتية غير أن التعرف على كيفية مواجهة هذه المواقف و الأحداث الضاغطة و التكيف معها يساعد في التخفيف من أثارها السلبية و التكيف معها (شارف خوجة مليكه ص56)

_تصنيف لازاروس و فولكمان: -

و لقد حدد لازاروس و فولكمان (1984) نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لادارة الضغوط و تتمثل فيما يلي:

_إستراتيجية المواجهة التي ترتكز على المشكلة :

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص و البيئة و بذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن معلومات أكثر عن المواقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر هن الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين و إدارة المشكلة و القيام بأفعال لخفض الضغط و ذلك عن طريق تغيير المواقف مباشرة و من الأساليب هذه النوع أيضا بذل جهد للتعرف و تحديد المشكلة و خلق حلول بديلة لها تنمية و اكتساب سلوكيات جديدة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد و محاولة الحصول على المساندة من الآخرين .

_ استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

تشير هذه الإستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد تنظيم انفعالات و خفض المشقة و الضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص ة البيئة و تتضمن أساليب المواجهة التي ترتكز على الانفعال و الابتعاد و تجنب التفكير في الضواغط و الإنكار تهدف هذه الإستراتيجية أساسا إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط (شارف خوجة مليكه ص57.58)

_تصنيف بيلينجس و موس:

يصنف هذان العالمان استراتيجيات مواجهة الضغوط الى نوعين و هما استراتيجيات مواجهة اقدامية و استراتيجيات احجامية

أ–استراتيجيات المواجهة الاقدامية

تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية الى الحصول على معلومات بشان الأحداث الضاغطة و السعي الى معلومات بشان هذه الأحداث و ذلك باستخدام أساليب معرفية سلوكية .

ب—استراتيجيات المواجهة الاحجامية :

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف الانكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف و القيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة و تتكون استراتيجيات المواجهة من استراتيجيات فرعية مثل الانكار و التشتت و الكبت و القمع و التقبل و الاستسلام و تجنبالتفكير الواقعي في الموقف الضاغطة (شارف خوجة مليكه ص58.)

–تصنيف كاجان kagan 1991 قد اشار كاجان على عدة أساليب للتعامل أو مواجهة الضغوط و منها :

أ) تحويل الخوف الى تحدي عندما يكون الموقف الضاغط من الممكن ضبطه و التحكم فيه فان أفضل طريقة للتغلب عليه هي معاملة و كأنه تحدي و التركيز على طرق السيطرة و التحكم فيه

ب)تغيير أهداف الفرد عندما يتعرض للفرد لموقف ضاغظ و لا يستطيع التأقلم معه فيجب عليه أن يتبنى أاهدافا جديدة تتلاءم مع الموقف الضاغط

ج)الاستعداد للضغط قبل حدوثه و هذه الطريقة تعد الفلاد لمواجهة الموقف الضاغط و الطرق الممكنة لمعالجة الموقف بطريق أكثر فاعلية و ليس مجرد ما يتوقعه

و يحدد حسن عبد المعطي 1994 سبعة أساليب لمواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية لطلاب الجامعة على النحو الأتي:

_العمل من خلال الحدث و يتضمن كيفية استفادة الفرد الفرد من الحدث في حياته الحاضرة و تصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما يتضمنه الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه و مع غيره من الأحداث (**خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي ص.162**)

– الالتفاف الى تالى اتجاهات و أنشطة أخرى:

و يشمل مدى قدرة الفرد على اعادة تنظيم حيلته من جديد بعد الأحداث الصارمة و التغكير في الأشياء الجديدة في حياته

– التجنب و النكار:

و يشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي و انكار المعاني و النتائج على الحادثة و تبلد الاحساس و الشعور باللامبالاة ازاء الأحداث التي مر بها (**خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي ص.162**)

– طلب المساندة الاجتماعية:

و يتضمن محاولات الفرد عن من يسانده في محنته و يمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث و إيجاد المواساة و المساعدة لمواجهة الأحداث بصورة ايجابية

– الإلحاح و الإقحام القهري:

و يشمل هذا الأسلوب مدى تدخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية و تكرار الأحلام المضطربة و المواجهة المؤلمة من الأحاسيس و السلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث

– العلاقات الاجتماعية و تتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الحدث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم و الاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق و الأصدقاء القدامى و الأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصارمة

(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي ص.163)

– تنمية الكفاءة الذاتية :

و يتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل و الانجاز لمشروعات و خطط جديدة ترضي طموحاته و تطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يشعر بالكفاءة و الرضا عن الذات (**خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي ص.163**)

2-6-النتائج المترتبة على الضغوط النفسية:

تسبب شدة الضغوط و التعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية و المعرفية و الانفعالية و السلوكية عنه في الحالات العادية فالشخص الواقع تحت الضغط يعاني كثيرا من الاختلال و الآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية (**ياسين حسان ص 67**)

و مما لا شك فيه أن الأحداث و المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تكون لها تأثيراتها السلبية على صحة النفسية و الجسمية للفرد و على نمو شخصيته الا أن هذه التأثيرات و النتائج السلبية التي تنجم عن الضغوط من فرد لآخر باختلاف الأحداث الضاغطة و باختلاف الأفراد أنفسهم و باختلاف التي تظهر فسنا (**حسين صه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم ص44**)

_**فسيولوجية** :عندما يواجه الفرد موقفا مثيرا للضغط فانه يحدث للجسم بعض التغيرات الفسيولوجية داخلية و خارجية

أ – داخلية

زيادة عملية التمثيل الغذائي غي الجسم مما يؤدي الى الإنهاك .

-إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة نبضات القلب و ارتفاع الدم و التنفس و زيادة نسبة السكر في الدم و اضطراب الأوعية الدموية

اضطرابات المعدة الأمعاء (**حسين صه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم ص46**)

-زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي لزيادة تفاعلات الجسم و إذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن و الإجهاد و الانهيار الجسمي

-زيادة إفراز الكلسترول من الكبد و يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أي تصلب الشرايين (**خليفة وليد عيسى و عيسى مراد علي ص145**)

ب – خارجية

الشعور بالغثيان و الرعشة

جفاف الفم و اتساع حدقة العين و ارتعاش الأطراف (**حسين صه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم ص46**)

_تفاعلات جلدية

_إقلال مناعة الجسم

_العرق الزائد

_عدم الانتظام في النوم

_الصداع بأنواعه

_نوبات من الدوار

_نقص الوزن و الإجهاد و الانهيار الجسمي (**خليفة وليد عيسى و عيسى مراد علي ص145**)

_ الشعور بالغثيان و اتساع حدقة العين و ارتعاش الأطراف (**حسين طه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم ص46**)

_تفاعلات جلدية

_إقلال مناعة الجسم

ج)نفسية انفعالية :

و تظهر هذه الآثار في الأعراض التالية :

_سرعة الاستثارة و الخوف

_القلق و الإحباط و الغضب و الهلع

_ازدياد التوتر النفسي و الفسيولوجي

_ازدياد التوتر النفسي و الفسيولوجي

_زيادة الشعور بالعجز و انعدام الحيلة و اليأس

_سيطرة الأفكار و الوساوس القهرية

_انخفاض توكيد الذات و الشعور بعدم الاستحقاق و القيمة

_انخفاض تقدير الذات و فقدان الثقة بالنفس

_التردد و توهم المرض

_النظرة السوداوية للحياة و زيادة الاندفاعية و الحساسية المفرطة

_حدوث تغييرات في الصفات الشخصية

_زيادة التوترات الطبيعية و النفسية

_ظهور الاكتئاب (**خليفة وليد السيد و عيسى مراد ص145**)

د)السلوكية و تظهر في الأعراض التالية:

_انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة

_اضطرابات لغوية مثل الثأثأة و التلعثم

_انخفاض إنتاجية الفرد

_تزايد معدلات الغياب عن المدرسة و عدم الرضا عنها

_تعاطي المخدرات و تدخين السجائر

_الانسحاب عن الآخرين و الميل الى العزلة

_عدم الثقة في الآخرين و التخلي عن الواجبات و المسؤوليات و الإلقاء بها على عاتق _الآخرين (**حسين طه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم ص46**)

هـ)عقلية معرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد و من ثم فان العديد من الوظائف العقلية تصبح ير فعالة و تظهر الآثار في التالي :

_نقص الانتباه و صعوبة التركيز و ضعف قوة الملاحظ

_تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء و التعرف و تزداد الأخطاء

_ععدم القدرة على اتخاذ القرارات و نسيان الأشياء

_فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف

_ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات

_التعبيرات الذاتية التي يتبناها الفرد على ذاته و عن الآخرين

_اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي و الجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من _التفكير ألابتكاري.(**حسين طه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم ص 45.44**)

_تؤدي إلى قرارات مسرعة و خاطئة تؤدي إلى كثرة الأخطاء مع عدم قدرة الجسم على الاستيعاب

_تؤدي إلى الأفكار مع بعضها (**خليفة وليد السيد و عيسى مراد علي ص145**)

و)اجتماعية :

التأثيرات الاجتماعية :

_إنهاء العلاقات الاجتماعية

_العزلة

_الانسحاب

_انعدام القدرة على القبول و تحمل المسؤولية

_الفشل في الواجبات اليومية و العادية (**الزياتي اعتماد يعقوب محمد 2003 ص 88**)

3- الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى : حمزاوي حكيم مذكرة ماجستر بعنوان " الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتهما بترتيب فرق القسم الوطني الاول لكرة القدم للموسم 2008_2009"

اهداف الدراسة :

– معرفة العلاقة بين ترتيب الفرق القسم الوطني الاول ولكرة القدم مرحلة الذهاب للموسم الرياضي 2008_2009 والثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية.

– معرفة الفرق بين فرق المقدمة , الوسطى والمؤخرةفي الثقة بالنفس.

– معرفة الفرق بين فرق المقدمة والوسطى و المؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية.

–تساؤلات الدراسة :

تساؤل عام: هل لترتيب الفرق القسم الوطني الاول للموسم 2008_2009 علاقة بالثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسةالرياضية ؟

– تساؤلات فرعية:

– هل هناك فروق بين فرق المقدمة الوسطى والمؤخرة في الثقة بالنفس ؟

–هل هناك فروق ما بين فرق المقدمة الوسطى والمؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية؟

المنهج المتبع : الوصفي

عينة الدراسة :90 لاعبا من اندية وفاق سطيف,شبيبة بجاية 'اتحاد العاصمة ,مولودية الجزائر,اتحاد البليدة ,ورائد القبة القسم الوطني الاول لكرة القدم.

الادوات المستخدمة :

–اختبار سمة الثقة بالنفس لروبين فيالي ترجمة حسن علاوي.

–اختبارحالة الثقة بالنفس لروبين فيالي ترجمة حسن علاوي.

–اجتبار التوجه النفسي اديانا ترجمة حسن علاوي.

– نتائج الدراسة:

– توجد علاقة ارتباطية بين كل متغيرات البحث (الثقة بالنفس كحالة ,الثقة بالنفس كسمة ,التوجه نحو المنافسة)

– وجود فروق دالة احصائية بين فرق المقدمة وفرق الوسطى في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه نحو الاداء.

–توجد فروق دالة احصائيا بين فرق المقدمة وفرق المؤخرة في جميع متغيرات البحث .

–توجد فروق دالة احصائيا بين فرق الوسطى وفرق المؤخرة في كل متغيرات البحث ماعدا التوجه الكلي.

– الاقتراحات :

تنمية وتطوير سمة الثقة بالنفس لدى الفرق الوسطى والمؤخرة من اجل تحقيق اداء جيد والفوز بالنتيجة.

الاهتمام وتطوير حالة الثقة بالنفس لدى فرق الوسطى وفرق المؤخرة لزيادة فاعلية الاداء الهجومي .

تنمية وتطوير التوجه التنافسي في بعديه توجه النتيجة والتوجه الكلي لدبى فرق الوسطى من تحقيق الفوز.
تنمية وتطوير التوجه التنافسي في بعديه توجه النتيجة والتوجه الكلي لدى فرق المقدمة من اجل تحقيق الفوز.
ضرورة وجود الاخصائي النفسي لفرق القسم الوطني الاول .

الدراسة الثانية:

-حمزة عبد النور مذكرة ماجستر غير منشورة بعنوان" تاثير مسوى الثقة في الذات في الاداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل "2009_ 2010

الهدف العام من الدراسة :

-قياس مستويات الثقة لدى عدائي النصف الطويل الجزائرين.
-تحديد العلاقة التي تربط الثقة في الذات بالنتيجة الرياضية في اختصاص النصف الطويل .
-معرفة مدى تاثير مستوى الثقة في النتيجة الرياضية عند عدائي النصف الطويل.
-معرفة مدى تاثير النتيجة الرياضية في مستوى الثقة لدى عدائي النصف الطويل.

تساؤلات الدراسة :

تساؤل عام:هل توجد علاقة بين الثقة في الذات وبين اداء الرياضين في سباقات النصف الطويل؟

-تساؤلات فرعية :

-هل يؤثر مستوى الثقة لدى العداء في النتيجة الرياضية المحصلة في اختصاص النصف الطويل ؟
-هل تؤثر نتائج الاداء المسجلة في ثقة العداء بعد المنافسة؟

المنهج المتبع :المنهج الوصفي

عينة الدراسة :33عداء صنف اكابر ,يتوزعون حسب المستوى كما يلي :25 المستوى الوطني ,04 المنتخب الوطني العسكري ,04 المنتخب الوطني المدني .

الادوات المستخدمة :

-مقياس الثقة في الذات لفتاحين 2004
-مقياس حالة الثقة لفيلي 1986

نتائج الدراسة :

-ارتفاع مستوى الثقة في الذات لدى العدائين له تاثير كبير في نتائج الداء الرياضي كونها تسمح بسنغلال القدرات اللازمة للنجاح.

هناك تاثير واضح للنتائج المسجاة على ثقة الرياضيين بعد المنافسة ,فمستوى الثقة يرتفع يرتفع بعد النتائج الايجابية في حين ينخفض عقب تسجيلهم للنتائج السلبية .

الاقتراحات :

-ما هي العوامل التي ادت بالرياضيين الى الحصول على النتائج وهل يرجع السبب الى الجانب النفسي ؟

-هل يستفيد الرياضيون من الاعداد النفسي؟

-ما هي التقنيات الناجعة في عملية التحضير النفسي ؟

-هل يمكن وضع برنامج لاعداد نفسي يتلائم ونفسية العدائين الجزائريين

الدراسة الثالثة:

-بن عمر رابح مذكرة ماجستر بعنوان "دور سمة الثقة بالنفس في الرفع من اداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" جامعة الجزائر

اهداف الدراسة :

-ابراز دور سمة الثقة بالنفس ودراستها وذللك من اجل ايضاح مختلف اثارها والوقوف على مختلف نقاط ضعفها بغية تبين اهميتها والعمل على تدريبها

-البحث عبارة عن دراسة للجانب النفسي للاعب لان له تاثير بليغ في ادائه خصوصا خلال المنافسة .

-التعرف على مدى اهمية سمة الثقة بالنفس و تاثيرها على زيادة مردود اللاعبين خلال المنافسة .

تساؤلات الدراسة:

تساؤل عام: هل لسمة الثقة بالنفس دور في الرفع من اداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

تساؤلات جزئية :

-هل لنقص الثقة بالنفس دور في الرفع من اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟

-هل لثقة المثلى دور في الرفع من اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟

-هل للثقة الزائدة دور في الرفع من اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟

-عينة الدراسة :45 لاعب كرة قدم من اندية الجهوي الثاني_رابطة باتنة _صنف اكابر.

المنهج : المنهج الوصفي .

نتائج الدراسة :

-للثقة المثلى بالنفس لدى لاعبي كرة قدم دور في الرفع من ادائهم خلال مرحلة المنافسة .

-للقة الزائدة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم دور في الرفع من ادائهم خلال مرحلة المنافسة .

-كذلك ان اللاعب الذي لديه ثقة زائدة يبالغ من تقدير ذاته ويقلل من المنافس ,ويكون هذا الموقف الاكثر شيوعا.

-الاقتراحات:

-الاستفادة من الاساتذة و الخبراء المتخصصين في المعاهد والجامعات وذلك بعمل دورات تدريبية منتظمة للمدربين الحاليين لرفع مستواهم في الجانب النفسي .

-الزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ما هو مفيد في المجال النفسي الرياضي .

-زيادة تفعيل الدور الاعلامي في اظهار اهمية التحضير النفسي خصوصا الثقة بالنفس ويظهر من خلال وسائل الاعلام والاشهار

الدراسة الرابعة:

وفاء تركي العزيزي بعنوان " دراسة مقارنة في سمة الثقة بالنفس بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة2012 .

اهداف البحث: دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.

تساؤلات البحث:

هل توجد فروق إحصائية في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة

عينة البحث: إن مجتمع البحث قد بلغ (120) وهن طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن 30 وطالبات قسم التربية الرياضية والبالغ عددهن 90 طالبة أما عينة البحث فقد تألفت من 30 طالبة من كلية التربية الرياضية و30 طالبة من قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة وبذلك تكون النسبة المئوية 50%

المنهج المتبع: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات لملائمته طبيعة المشكلة .

الاستنتاجات

1- للقابلية البدنية دور في زيادة الثقة بالنفس للطالبات

2- الألعاب الجماعية وخاصة مع الذكور يزيد من الثقة بالنفس

3- التمارين الصعبة والغير مألوفة تعمل على زيادة الثقة الرياضية

التوصيات

1- العمل على زيادة قابلية الطالبة البدنية والمهارية

2- بث روح التعاون والإيثار بين الطالبات

3- إجراء منافسات مستمرة مع فرق أقوى منها(**وفاء تركي العزيزي 2012 ص 179 مرجع سابق**)

الدراسة الخامسة :

علام محمد ابراهيم حمارشة مذكرة ماجستر بعنوان' العلاقة بين مستوى الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية"جامعة ديالي 2006 .

اهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف الى مستوى كل من الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس والعلاقة بينهما لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، إضافة إلى تحديد الفروق في كل من مستوى الرضا الرياضي ومصادر الثقة في النفس لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ودرجة النادي والمؤهل العلمي

اهم النتائج المتوصل اليها .

وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس

اهم التوصيات:

أوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين بتنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية لما لها من تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، والإهتمام بالإعداد النفسي قصير وطويل المدى للاعبي كرة القدم لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية، وخصوصا عند تقارب الصفات البدنية والمهارية والخططية بين الفرق، يصبح العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباريات

التعقيب على الدراسات السابقة :

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعتنا للدراسات السابقة ان يكون المجال الرياضي ,وبالرغم من ان الدراسات تتنوع لتشمل كل المدربين ,الاساتذة ,فاننا كنا اكثر تحديدا في اختيار الدراسات السابقة ونتائجها وانتقاعها والتي تناولت اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى الرياضيين فقط .

وعند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية والبحث عن اهم الوسائل والتقنيات الواجب تطبيقها للتخلص من هذه الضغوط .

ونلاحظ من خلال الدراسات السابقة التركيز على الثقة بالنفس لما لها من اهمية بالغة في التخفيف من مختلف المشاكل والمعيقات التي يتعرض لها باللاعب اثناء القيام بالنشاط الرياضي .

تشير الدراسات السابقة ايضا لاهتمام الدول المتقدمة بالثقة بالنفس وابتكار ادوات واساليب لاعداد اللاعبين نفسيا على اكمل وجه.

ومن اهم النقاط التي استفدنا بها من الدراسات السابقة هي:

_اثراء الخلفية النظرية.

_تحديد المنهج المتبع.

_كيفية اختيار العينة.

_الطرق الاحصائية المناسبة لكل دراسة.

الفصل الثاني الاطار العام للدراسة

1-الاطار العام للدراسة:

1-1 تعريف الثقة بالنفس :

– لغة:وثق ,يثق ,تقةموثقا ووثوقا ووثق بالشخص اي ائتمنه وصدقه, وثق بنفسه :كان عنده اعتماد واتكال وان واثق :متاكد . (**قاموس المنجد في اللغة والاعلام, دار الشروق, ط3 بيروت لبنان 1997 ص 10**)

– اصطلاحا: يعرفها محمد حسن علاوي بانها " درجة التاكد والتقنية بان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة".(**محمد حسن علاوي علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ,ب ط,دار الفكر القاهرة مصر 2002 ص10**).

–اجرائيا: هي اعتقاد اللاعب وايمانه بقدراته في النجاح في اداء المطلوب منه او في تحقيق اهدافه الشخصية .

1–2– الضغط النفسي:

– لغة: ضغط: عصر,ضيق .(**بروجي 2009 ص126**)

ضغط, ضغطه: زحمله الى حائط ونحوه وبابه قطع, ومنه ضغطة بالفتح بمعنى القبر

اما الضغطة بالضم فهي الشدة والمشقة ويقال : اللهم ارفع عنا هذه الضغطة .(**الرازي ,1996 ,ص 184**).

اما الفي معجم الوجيز :ضغط ضغطا: عصر وزحمة

والضغطة بالفتح:هي الاضطراب والضيق والقهر والضغطة بالضم: هي الزحمة والضيق والإكراه على الشيء والشدة والمشقة.(**النعاس عمر مصطفى محمد,2008 ص27**)

اصطلاحا :

كما يعرفها مك جراث1970 mc–grath :بانها عملية او خطوات متتابعة تشير الى الاحساس الناتج عن فقدان اتزان بين النطالب والامكانيات ويصاحبه عادة مواقف فشل , حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب و الامكانيات مؤثر قويا في احداث الضغوط النفسية.(**اسامة كامل راتب 1999,ب,ص 16**)

اجرائيا:

هي مختلف العوائق والمشكلات النفسية التي يتعرض لها الرياضي وتتمثل في القلق والخوف والتوتر.

1_3 القلق:

هو حالة نفسية يشعر خلالها الرياضي بالتوتر والخوف وعدم التركيزكما تدفع اللاعب الى ادراك ظروف او احداث غير خطرة على انها مهددة له.

1_4 التوتر :

هو حالة نفسية يشعر بها اللاعب نتيجة شعوره بعدم القدرة على القيام بما هو مطلوب منه, اثناء القيام بالنشاط البدني.

1_5 الخوف :

هو حالة نفسية تصيب اللاعب يشعر من خلالها بالاكتئاب تؤثر على ادائه وردود افعاله.

2- اشكالية الدراسة:

لقد اصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات ابعاد عالمية, جذبت انتباه الجميع من شرائح المجتمع كما لا تعترف بثقافات ولا حدود حيث استقطبت اهتمام الباحثين من كل التخصصات العلمية سواء تعلق الامر بطرق او مناهج التدريب,التحضير النفسي,طرق التعلم .....الخ , الشيء الذي جعل هذه الرياضة متعددة الابعاد كونها تمثل مادة اعلامية هامة (**اكيوان مراد2002,ص 8**).

لا يخفى على احد ان اغلبية الدول وخاصة المتقدمة منها تولي اهتماما كبيرا بالرياضة , حيث تعتبر كرة القدم اكثر اللعب الجماعية شعبية في العالم كما تمتاز بقدرتها على استقطاب شريحة كبيرة من المجتمع وذلك لما تمتاز به من اثارة وحماس مما ادى الى الاهتمام المتزايد خلال القرن العشرين وهذا يظهر جليا من خلال البطولات و الدورات العالمية لهذه الرياضة و تطورها من دورة الى اخرى من حيث القوانين و الطرق التدريبية و التكوين سواء في ما يخص اللاعب او العوامل المؤثرة فيه في شتى الجوانب.

ومما هو معروف ان النجاح والارتقاء بالرياضة هو ناتج عملية تفاعل بين العديد من الجوانب كالجانب النفسي والبدني والمهاري والخططي لتحضير الرياضي ومن ابرز هذه الجوانب التحضير النفسي حيث اصبح دعما يضاف الى تقنيات التدريب التقليدية الامر الذي ادى الى ظهور العديد من الطرق والأساليب والتقنيات التي تهدف الى تحضير اللاعب نفسيا ومن اهم ركائز جاهزية اللاعب النفسية نجد الثقة بالنفس, فالثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص نتيجة انعكاس لواقع داخلي يعمل في اعماق الشخصية اضافة الى الصحة العامة لدى الفرد وترتبط بما يحصل عليه الفرد من معلومات وخبرات تدعم مكانته وتساعده على ان يكون ايجابيا وهي ايمان الفرد باهدافه وقدراته وقرارته وامكانياته.(**اسعد يوسف ميخائيل ,الثقة بالنفس ,ب ط,دار النهضة ,القاهرة, مصر1996**)

فالثقة بالنفس شيء مكتسب ذات تاثير على لاعب كرة القدم وينطبق هذا التاثير على ادائه داخل الملعب فهي تساعده على مواجهة الضغوطات النفسية داخل الملعب سواء اثناء التدريبات او في المنافسة ,حيث ان اللاعب يلعب امام مدرجات تمتلئ بالجمهور ويتدرب بطريقة قد تكون قاسية او ذات حمل تدريبي ذو شدة قصوى مما يؤدي الى توليد ضغوطات نفسية قد تؤثر على مردود اللاعب ,وهنا تبرز اهمية الثقة بالنفس ودورها في التخفيف من الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعب ومن هنا طرحنا التساؤل العام التالي :

_ ما اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن هنا كانت التساؤلات الجزئية كالتالي:

-هل للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

-هل للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم؟

-هل للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم؟

2- اهداف الدراسة:

-ابراز اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم

-الكشف عن اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم

-الكشف عن اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم

3- اهمية الدراسة الدراسة :

- ابراز انعكاسات الضغوط النفسية على اداء لاعبي كرة القدم

-توجيه نظر المدربين لأهمية الثقة بالنفس واستعمالها لتحقيق الاهداف المرجوة منها والتي من اهمها التخفيف من الضغط النفسي .

- لفت انتباه المدربين والقائمين على عملية اعداد اللاعب من شتى الجوانب الى ضرورة تحلي اللاعبين واكتسابهم لصفة الثقة بالنفس.

4- فرضيات الدراسة :

-الفرضية العامة :

للثقة بالنفس اهمية كبيرة في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم

- الفرضيات الجزئية:

- للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم.
- للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم.

الفصل الثالث
الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري ، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا و الذي احتوى على:

- الثقة بالنفس
- الضغط النفسي

سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) ،قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية ، حتى نوفي المنهجية العلمية حقها وكذا نحقق المعلومات النظرية التي تناولنها في الفصول السالفة الذكر ، و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان ، الذي وجهناه إلى لاعبي كرة القدم في القسم الجهوي الثاني.

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث و قبل الشروع في الدراسة الميدانية و تمت عبر مرحلتين:

ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت بإطلاعنا عل مختلف المراجع من الكتب ، و المجلات و المحاضرات الغير منشورة و كان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع و التأكد من أهمية البحث .

قمنا بزيارة إلى الفرق و تحاورنا و اللاعبين لأخذ فكرة حول ميدان البحث.

- مجالات البحث :

- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني على فريقين من ولاية سطيف ، تنشط بالقسم الجهوي الثاني وهي على التوالي :

- امل شباب صالح باي.
- شباب قصر الابطال.

- المجال الزماني:

تمت دراستنا هذه في:

_الفترة الممتدة من النصف الخير لشهر فيفري الى غاية اواخر شهر افريل2017.

2- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة:

مدارس ، فرق، تلاميذ ، سكان ، أو أي وحدات أخرى.(**محمد نصر الدين رضوان 2003 ص14**)

وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث أو التقصي.(**موريس انجرس 2004 ص67**)

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي .و لهذا فقد اعتمدنا في بحثنا على مجموعة من فرق القسم الجهوي الثاني صنف الأكابر .

3- عينة البحث و كيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حجز الزاوية في أي دراسة ميدانية ، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو: " العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث .(**محمد حسن علاوي 1998 ص226** .)

و في بحثنا شملت جزءا من مجتمع دراسة القسم الجهوي الثاني – صنف " اكابر" ، و قد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتعميم النتائج ، و اشتملت على :

- (13) لاعبا من فريق شباب صالح باي
- (13) لاعبا من فريق قصر الابطال

4- المنهج المستخدم في البحث:

_ المنهج الوصفي:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ، و لذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره " طريقة في الوصف و التحليل و التفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية .(رشيد زرواتي 2007 ص334 .)

وهو كذلك " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع .(**حسين عبد الحميد رشوان 2003 ص66** .)

5- الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث:

الاستبيان : تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب ، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان .
- اختبار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.

-وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

و يتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث .

و كونه تقنية شائعة الاستعمال ، ووسيلة علمية لجمع البيانات و المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي ، و كذلك باعتباره مناسبا للاعب ، و الأسئلة هي استجابة للمحاور و بالتالي استجابة للفرضيات ، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات. (**اخلاص محمد عبد الحفيظ 2000 ص83** .)

- **نوع الأسئلة** : تم الاعتماد على الاسئلة المغلقة لانها تخدم افكار الباحث واغراضه والنتائج المسوفاة منه تكون على النحو (نعم,لا , احيانا)
- استمارة الاستبيان :تضمنت استمارة الاستبيان على 21 سؤالا خاصة باللاعبين وقد قسمت الى ثلاث محاور فالمحور الاول من الفقرة (01.....7)يمثل الاسئلة الخاصة بالفرضية الاولى ,اما من الفقرة (08 ,,,,,14)يمثل اسئلة الفرضية الثانية,اما من الفقرة(15 .....21) فمثل اسئلة الفرضية الثالثة.
- الشروط العلمية الاداة: من اجل معرفة مدى التوافق بين اسئلة الاستمارة واشكالية وفرضيات البحث وبغية تحري صدق وموضوعية الاداة العلمية ,قمنا بعرض الاستمارة على بعض اساتذة القسم كمحكمين,وبعد موافقة الاستاذ المشرف وتوجيهات الاساتذة المحكمين قمنا بعملية توزيع الاستمارة على افراد العينة بعد قياس ثبات الاستبيان كما يلي:

- قياس ثبات الاستبيان:

من أجل التحقق من ثبات الأداة المستخدمة في الدراسة(الاستبيان) تم استخدام معامل الاتساق الداخلي **الفا كرونباخ** (Cronbach Alpha) للتأكد من عدم حصول الاستبيان على بيانات خاطئة إذا أعيدت الدراسة نفسها وباستخدام نفس الأداة في الظروف نفسها التي استخدمت فيها للمرة الأولى، مع العلم أنه كلما كان معامل الفا كرونباخ يفوق القيمة (0.6) واقترب من القيمة (01) كلما دل ذلك على وجود اتساق داخلي بين أسئلة الاستبيان، وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج (SPSS) اصدار 21 تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

اختبار الفا كرونبخ

المحور	عدد العبارات (الأسئلة)	معامل الفا كرونبخ
المحور الأول	07	0.888
المحور الثاني	07	0.915
المحور الثالث	07	0.955
المجموع	**21**	**0.955**

- المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

- من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الثبات الكلي(الفا كرونبخ) لأداة جمع البيانات الاستبيان بلغ (0.955) و هو معامل ثبات جيد جدا، لأنه يتجاوز (0.6) و يقترب من (1) هو يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات و يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

إن ثبات و صدق الاستبيان، يكشف بأنه صالح للاستعمال في هذه الدراسة التطبيقية، وفقا للمعايير العلمية و الإحصائية المتعارف عليها

6- الاساليب الاحصائية المستعملة:

ـ برنامج(spss):يعتبر برنامج التحليل لااحصائي (spss)احد البرمامج الاحصائية التي لاقت شيوعا من قبل الباحثين للقيام بتحليلات الاحصائية , ويستخدم البرنامج في الكثير من المجالات العلمية وهو حزم حاسوبية متكاملة لادخال البيانات وتحليلها و تستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تتمثل على العديد من البيانات الرقمية ولا يقتصرعلى البحوث الاجتماعية وذللك لقدرته على معالجة البيانات وتوافقه مع معظم البرمجيات الحديثة المشهورة الامر الذي جعل منه اداة فعالة لتحليل شتى انواع البحوث العلمية .

ـالتكرارت والنتوسطات الحسابية والنسب المئوية :

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة باللاعبين ، نقوم بتفريغ و فرز الاستبيانات ، وتتم هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال و بعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

7- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد طباعتنا استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين " صنف أكابر" توجهنا بتاريخ 08 مارس 2017 إلى فريق امل شباب صالح باي حيث قمنا بتوزيع الاستمارات على اللاعبين بعد منحنا الموافقة من طرف المسئولين حتى يجيبوا عليها و توجهنا بتاريخ 09 مارس2017 إلى فريق شباب قصر الابطال و قمنا بتسليم استمارات الاستبيان للاعبين للإجابة عليها ، و ساعدناهم في ذلك وقد جرى الامر بشكل سلس للغاية بفضل تعاون الفرق الرياضية و الطاقم الاداري .

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

1_1 عرض ومناقشة العبارة رقم (01):

نص العبارة رقم (1): عندما تثق بنفسك يقل ارتكابك للاخطاء؟

الجدول رقم (01) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (01)

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	14	53.8	2	0.03	0.05	دالة
لا	3	11.5				
أحيانا	9	34.6				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (14) بنسبة (53.8) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (9) بنسبة (34.5) وقيمة Sig تساوي (0.03) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي نستنتج أن الثقة بالنفس تساعد اللاعب من خلال تقليل عدد الاخطاء والسيطرة على ردود افعاله.

2_1 عرض ومناقشة العبارة رقم (2):

نص العبارة رقم (2): تتمكن من السيطرة على المواقف الصعبة بشكل افضل وانت واثق من نفسك

الجدول رقم (2) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (2).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	20	76.9	2	0.00	0.05	دالة
لا	5	19.2				
أحيانا	1	3.8				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (5) بنسبة (19.2) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) وقيمةSig تساوي (0) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي فإن الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس يزيد من قدرة اللاعب وتحكمه في المواقف الصعبة بشكل جيد .

3-1 **عرض ومناقشة العبارة رقم (3):**

نص العبارة رقم (3) **عندما تثق بنفسك تتمكن من التوفيق بين القدرات النفسية والبدنية.**

الجدول رقم (3) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (3).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	25	96.2	1	0	0.05	دالة
لا	1	3.8				
أحيانا	0	0				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (25) بنسبة (96.2) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0) وقيمة Sig تساوي (0) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي ان الثقة بالنفس تمكن اللاعب من خلق الانسجام والتوازن بين قدراته البدنية والنفسي

4-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (4):

نص العبارة رقم (4): **تتعامل بشكل افضل مع ضغوط المنافسة وانت واثق من نفسك**

الجدول رقم (4) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (4).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	20	76.9	2	0	0.05	دالة
لا	3	11.5				
أحيانا	3	11.5				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) وقيمة Sig تساوي (0) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، حيث أن الثقة بالنفس تمكن اللاعب من التعامل بشكل افضل مع ضغوطات المنافسة .

5-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (5):

نص العبارة رقم (5): **وثوقك بنفسك يجعلك تفكر بايجابية**

الجدول رقم (4) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (5).

	التكرار	النسبة	α	الدلالة
نعم	26	100	0.05	دالة
لا	0	0		
أحيانا	0	0		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (26) بنسبة (100 %) أما الذينأجابوا بـ "لا" عددهم هو (0) بنسبة (0) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0)، حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ومنه نستنتج أن تحلي اللاعب بالثقة بالنفس يجعل تفكيره ايجابيا .

1-6 عرض ومناقشة العبارة رقم (6):

نص العبارة رقم (6): تتعامل بفعالية مع نواحي القصور لديك بشكل افضل وانت واثق بنفسك

الجدول رقم (6) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (6).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	24	92.3	1	0	0.05	دالة
لا	2	7.7				
أحيانا	0	0				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن عدد المبحوثين الذينأجابوا "بنعم" عددهم (24) بنسبة (29.3) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) والذين أجابوا"بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0) وقيمة

Sig تساوي (0) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، ومنه فان الثقة بالنفس تمكن اللاعب من تقدير امكانياته ونقائصه تقديرا دقيقا والتعامل مع ما يواجهه بشكل جيد .

1-7 عرض ومناقشة العبارة رقم (7):

نص العبارة رقم (7): **تمكنك ثقتك بنفسك من التواصل والتعامل جيدا مع الاخرين.**

الجدول رقم (7) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (7).

	التكرار	النسبة	α	الدلالة
نعم	26	100	0.05	دالة
لا	0	0		
أحيانا	0	0		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (26) بنسبة (100) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (0) بنسبة (0) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0) وقيمة α تساوي (0.05)، وبالتالي هناك دلالة إحصائية ومنه فالثقة بالنفس تمكن اللاعب من التعامل مع الاخرين بسهولة وبشكل افضل.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

انطلاقا من الجدول رقم (2) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الثانية التي دلت على الاهمية الكبيرة للثقة بالنفس في إعطاء اللاعب سيطرة وتحكما جيدا في المواقف الصعبة حيث نجد نسبة 76.9 % من أفراد العينة أجابوا بنعم والتي تخدم الفرضية الأولى، كما تأكدنا من ذلك عن طريق الدلالة الإحصائية، وكذلك من خلال الجدول رقم (3) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الثالثة التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس من خلال تحسين التوافق والتوازن بين قدرات اللاعب النفسية والبدنية حيث كانت نسبة اللاعبين الذين كانت إجابتهم بنعم 76.2 % وبالتالي فالعملية تخدم الفرضية الأولى، ومن خلال الجداول السابقة نقبل الفرضية البديلة أي أن للثقة بالنفس دورا في التخفيف من القلق، وهذا ما خلصت إليه نتائج مذكرة التخرج للباحث كتفي شريف حيث وصلت نتائجه أن الثقة بالنفس تخفف من القلق لدى لاعبي كرة القدم .

من خلال الجداول السابقة والتي جاءت نتائجها كلها ذات دلالة إحصائية أي أن للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أن للثقة بالنفس دور في التخفيف من القلق، ومن بين ذلك نجد ما اشار اليه العنزي فريح في وصفه لمظاهر ضعف الثقة بالنفس والتي اشتملت على الاحساس بالعجز في مواجهة المشكلات والخوف من المنافسة والقلق حول تصرفات الاخرين والشعور بالخجل والارتباك.(**العنزي فرويح عويد2004 ص418 مرجع سابق**) وهذا ما يؤكدأن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في الوصول بالرياضي إلى السيطرة على الانفعالات وتقليل ارتكاب الاخطاءو المساعده على دخول المنافسة بجاهزية افضل، وهذا ماتم التوصل من خلال بحثنا هذا وبالتالي فلثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى القلق.

- **عرض ومناقشة الفرضية الثانية:**

8-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (8):

- نص العبارة رقم (8): **تحس بامان اكبر وانت واثق من نفسك**.
- الجدول رقم (8) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (8).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	16	61.5	2	0.001	0.05	دالة
لا	6	23.1				
أحيانا	4	15.4				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (16) بنسبة (61.5) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (6) بنسبة (23.1) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (4) بنسبة (15.4) وقيمة Sig تساوي (0.001) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي الثقة بالنفس تجعل اللاعب يحس بالأمان.

9-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (9):

نص العبارة رقم (9): **تتمكن من مجابهة المنافس بشكل افضل وانت واثق من نفسك.**

الجدول رقم (9) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (9).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	17	65.4	2	0.001	0.05	دالة
لا	7	26.9				
أحيانا	2	7.7				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (17) بنسبة (65.4) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (7) بنسبة (26.9) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) وقيمة Sigتساوي (0.001) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي تحلي اللاعب بالثقة بالنفس تساعده في مواجهة المنافس.

1-10 عرض ومناقشة العبارة رقم (10):

نص العبارة رقم (10): **تكسبك ثقتك بنفسك سهولة في الاندماج مع زملائك.**

الجدول رقم (10) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (10).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	21	80.8	2	0.00	0.05	دالة
لا	2	7.7				
أحيانا	3	11.5				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (21) بنسبة (80.8) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) وقيمة Sig تساوي (0.001) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي الثقة بالنفس تساعد اللاعب على الاندماج بسهولة مع زملائه .

1-11 عرض ومناقشة العبارة رقم (11):

نص العبارة رقم (11): **تحس باستقرار اكبر وانت واثق من نفسك.**

الجدول رقم (11) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (11).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	20	76.9	2	0.00	0.05	دالة
لا	3	11.5				
أحيانا	3	11.5				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن عدد المبحوثين الذي أجابوا "بنعم" عددهم (21) بنسبة (80.8) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (20) بنسبة (76.9) والذين أجابوا "بأحيانا عددهم هو (3) بنسبة (11.5) وقيمة Sig تساوي (0.00) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، ومنه فالثقة بالنفس تساعد اللاعب على تحقيق الاسقرار في بيئته.

1-12 عرض ومناقشة العبارة رقم (12):

نص العبارة رقم (12): **عندما تثق بقدراتك لاتخاف من مواجهة المشاكل التي تواجهها.**

الجدول رقم (12) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (12).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	22	84.6	2	0.00	0.05	دالة
لا	1	3.8				
أحيانا	3	11.5				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن عدد المبحوثين الذي أجابوا "بنعم" عددهم (22) بنسبة (84.6) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) والذين أجابوا "بأحيانا"عددهم هو (3) بنسبة (11.5) وقيمة Sig تساوي (0.00) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي الثقة بالنفس تكسب اللاعب شجاعة لمواجهة مشاكله المختلفة .

1-13 عرض ومناقشة العبارة رقم (13):

- نص العبارة رقم (13): **تكسبك ثقتك بنفسك تجكما جيدا بمهارتك النفسية.**
- الجدول رقم (13) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (13).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	19	73.1	2	0.00	0.05	دالة
لا	6	23.1				
أحيانا	1	3.8				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن عدد المبحوثين الذي أجابوا "بنعم" عددهم (19) بنسبة (73.1) أما الذين أجابواب "لا" عددهم هو (6) بنسبة (23.1) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) وقيمة Sig تساوي (0.00) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن الثقة بالنفس تكسب اللاعب تحكما جيدا في مهاراته النفسية .

1-14 عرض ومناقشة العبارة رقم (14):

نص العبارة رقم (14): **عندما تثق بنفسك لاتخاف من اتخاذ القرارات.**

الجدول رقم (14) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (14).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	24	92.3	2	0.00	0.05	دالة
لا	1	3.8				
أحيانا	1	3.8				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (24) بنسبة (92.3) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.85) وقيمة Sig تساوي (0.03) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، ومنه الثقة بالنفس تساعد اللاعب على اتخاذ القرارات دون خوف .

- **مناقشة نتائج الفرضية الثانية:**

انطلاقا من الجدول رقم (10) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة العاشرة التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس في إعطاء اللاعب الاستقرار حيث نجد أن نسبة 80.8 % من أفراد العينة أجابوا بنعم والتي تخدم الفرضية الثانية، كما تأكدنا من ذلك عن طريق الدلالة الإحصائية، وكذلك من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الثانية عشر التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس في التحكم في المهارات النفسية حيث كانت نسبة اللاعبين الذين كانت إجابتهم بنعم 84.6 % والتي تخدم الفرضية الثانية، ومن خلال الجداول السابقة نقبل الفرضية البديلة أي أن الثقة بالنفس تساعد على التخفيف من الخوف.

من خلال الجداول السابقة والتي جاءت نتائجها كلها ذات دلالة إحصائية أي أن للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أن للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى الخوف ومن بين الباحثين والعلماء الذين أثبتوا ذلك نجد " الوشلي وداد"وحسب تصنيفها لمؤشرات ومظاهر الثقة بالنفس هي القدرة على مواجهة المشكلات والعزم والارادة الى جانب الشجاعة التي تعتبر من اهممظاهر ودلائل الثقة بالنفس (الوشلي وداد 2007 ص14)

بالاضافة الى الباحث العنزي فريح عويد الذي ذكر اهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس ومن ضمنها:الاحساس بالقدرة على مواجة المشكلات والشعور بالامن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والشعور بالامن مع الاقران و المشاركة الايجابية (العنزي فريح عويد,2000 ص413).

وهذا ما خلصت اليه نتائجنا التي اثبتت ان للثقة بالنفس دورا في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم .

3.تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

1-15 عرض ومناقشة العبارة رقم (15):

نص العبارة رقم (15): **تدخل المنافسة بشكل افضل وانت واثق بنفسك.**

الجدول رقم (15) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (15).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	15	57.7	2	0.02	0.05	دالة
لا	7	26.9				
أحيانا	5	15.4				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (15) بنسبة (57.7) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (7) بنسبة (26.9) والذين أجابوا "بأحيانا"عددهم هو (5) بنسبة (15.4) Sig تساوي (0.02) وهي اصغر من α بالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي فان تحلي اللاعب بالثقة بالنفس يساعده على دخول المنافسة بشكل افضل.

1-16 عرض ومناقشة العبارة رقم (16):

نص العبارة رقم (16): **تساعدك الثقة بالنفس في تقبل مختلف الانتقادات الموجهة اليك.**

الجدول رقم (16) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (16).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	14	53.8	2	0.07	0.05	دالة
لا	7	26.9				
أحيانا	5	19.2				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (14) بنسبة (53.8) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (7) بنسبة (26.9) والذين أجابوا "بأحيانا"عددهم هو (5) بنسبة (19.2) وقيمة Sig تساوي (0.07)وهي اكبر منα و حيثα تساوي(0,05) بالتالي لا توجد دلالة إحصائية، وبالتالي فان تحلي اللاعب بالثقة بالنفس لا يشعره بتجديد في الطاقة .

1-17 عرض ومناقشة العبارة رقم (17):

نص العبارة رقم (17): **تكسبك ثقتك بنفسك قدرة على الاسترخاء**

الجدول رقم (17) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (17).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	23	88.5	2	0.00	0.05	دالة
لا	2	7.7				
أحيانا	1	3.8				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (23) بنسبة (88.5) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) وقيمة،Sig تساوي (0.03) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي ثقة اللاعب بنفسه تمكنه من الاسترخاء.

18-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (18):

نص العبارة رقم (18): هل تساعدك ثقتك بنفسك في تخطي الارتباك و الخجل الناتج عن المواقف الجديدة؟.

الجدول رقم (18) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (18).

	التكرار	النسبة	α	الدلالة
نعم	26	100	0.05	دالة
لا	0	0		
أحيانا	0	0		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن عدد المبحوثين الذي أجابوا "بنعم" عددهم (26) بنسبة (100) أما الذين أجابوا "لا" عددهم هو (0) بنسبة (0) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0) حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن الثقة بالنفس تساعد اللاعب على تخطي الخجل والارتباك الناتج عن المواقف الجديدة.

1-19 عرض ومناقشة العبارة رقم (19):

نص العبارة رقم (19): **تشعر براحة اكبر في اللعب عندما تعزز ثقتك بنفسك.**

الجدول رقم (19) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (19).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	20	76.9	2	0.00	0.05	دالة
لا	3	11.5				
أحيانا	3	11.5				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن عدد المبحوثين الذينأجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9) أما الذين أجابواب "لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) والذين أجابوا "بأحيانا"عددهم هو (3) بنسبة (11.5) sig تساوي (0.00).وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي ثقة اللاعب بنفسه تجعله يلعب براحة اكبر.

1-20 عرض ومناقشة العبارة رقم (20):

نص العبارة رقم (20): **تزداد مهارة التركيز لديك عندما تثق بنفسك.**

الجدول رقم (20) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (20).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	16	61.5	2	0.008	0.05	دالة
لا	4	15.4				
أحيانا	6	23.1				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (16) بنسبة (61.5) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (4) بنسبة (15.4) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (6) بنسبة (23.1) وقيمة Sigتساوي (0.008) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، إذا الثقة بالنفس تعزز مهارة التركيز لدى اللاعب.

1-21 عرض ومناقشة العبارة رقم (21):

- نص العبارة رقم (21): **يصبح انتباهك اكبر لما يحيط بك عندم تثق بنفسك.**
- الجدول رقم (21) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (21).

	التكرار	النسبة	DF	Sig	α	الدلالة
نعم	22	84.6	2	0.00	0.05	دالة
لا	2	7.7				
أحيانا	2	7.7				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (22) بنسبة (84.6) أما الذين أجابواب "لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7، وقيمة Sig تساوي (0.05) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، إذا فاللاعب الواثق بنفسه منتبه اكثر لما يحيط به.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

انطلاقا من الجدول رقم (17) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة السابعة عشر والتي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس في إعطاء اللاعب القدرة على الاسترخاء ، وهي التي تخدم الفرضية الثالثة، حيث أن نسبة 88.5 % من أفراد العينة أجابوا بنعم كما تأكدنا من ذلك عن طريق الدلالة الإحصائية، وكذلك من خلال الجدول رقم (18) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات الثامنة عشر والتي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الثقة بالنفس في تخطي الخجل والارتباك الناتج عن المواقف الجديدة حيث كانت نسبة اللاعبين الذين كانت إجابتهم بنعم 100% والتي تخدم الفرضية الثالثة، ومن خلال الجداول السابقة نقبل الفرضية البديلة أي أن الثقة بالنفس تخفف من مستوى التوتر.

من خلال الجداول السابقة والتي جاءت نتائجها كلها ذات دلالة إحصائية أي أن للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أن للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى التوتر، وما يثبت ذلك نجد ما جاء به "العنزي فريح عويد"في تصنيفه لمظاهر نقص الثقة بالنفس من بينها الشعور بالارتباك والخجل من المواقف الجديدة والاعراض عن المشاركة الايجابية والميل الى الاحجام عن التعامل مع الكبار.بالاضافة الى ما ذكره "ليند لفيلد جيل "ان الاشخاص الواثقون بانفسهم لا يشعرون بالتردد و الانسحاب تحت وطاة المشكلات التي تواجههم, وهذا ما ينطبق مع النتائج المتوصل إليها من خلال بحثنا هذا وبالتالي فلثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم.

وعلى ضوء تحليل النتائج المتحصل عليها والتي اثبتت دلائل احصائية بين الثقة بالنفس وعلى مستوى كل من القلق , التوتر ,الخوف,فقد دلت النتائج كلها على ان للثقة بالنفس اهمية كبيرة في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم وبالتالي نقول ان الفرضية العامة قد تحققت.

الفصل الخامس الاستنتاجات والاقتراحات

الاستنتاج العام :

للثقة بالنفس اهمية كبيرة في التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين فمن و التي تنعكس على مردودهم و ادائهم و بالتالي التعررض للخسارة ففي الاونة الاخيرة شهد العالم اهتماما كبيرا بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللعبين، مما دفع العلماء والمدربيين للبحث عن حلول للتعامل مع هذه الضغوط وذلك لتواجدها دائما في الملعب، حيث يمكن تحقيق ذلك من خلال تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتنميتها .

من خلال الجانبالنظري والدراسات السابقة الذي تطرقنا له نستنتج ان الثقة بالنفس من اهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، حيث يحرص الوالدان على غرسها وتنميتها في البناء، نظرا لكونها من الركائز الاساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز.

وللثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الفرد، كما لها مظاهر تشير لضعف مستواها وتدنيها لديه، الى جانب عدد من العوامل المؤثرة فيها، بالاضافة الى المعوقات التي تمنع الفرد من بلوغها، وقد تناولتها نظريات علمية كثيرة نظرا لاهميتها، وكونها ضرورة ملحة.

وبناءا على النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية والتي اعتمدت فيها على مجموعة من الاسئلة على شكل استبيان تم تطبيقه على عينة الدراسة الممارسة لكرة القدم ثم تحليلها وتفسيرها والتي اثبتت دلائل احصائية بين الثقة بالنفس وعلى مستوى كل من القلق، التوتر، الخوف، فقد دلت النتائج كلها على ان للثقة بالنفس اهمية كبيرة في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم وبالتالي نقول ان الفرضية العامة قد تحققت.

الاقتراحات:

- اعطاء اهمية بالغة للثقة بالنفس لمدى تأثيرها على اداء و مردود اللعب .
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية و النفسية و الاجتماعية و ذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب و اللاعب.
- على المدرب ان يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهه لا عبيه سواء اجتماعية او نفسية .
- على المدرب ان يطلع التقنيات النفسية التي تهدف الى تحسين ديناميكية الفريق كتمارين مبرمجة لتنمية ثقة اللاعبين بأنفسهم.
- ضرورة تواجد الاخصائي النفسي في الفريق لمتابعة ومعالجة المشاكل النفسية التي يواجهها اللاعبون.
- تفعيل الاتصال المدربين ومؤسسات البحث العلمي كالجامعات والمعاهد الرياضية من اجل الاطلاع على كل جديد وكذا الاستفادة من الدراسات والبحوث وتطبيقها.

قائمة الاساتذة المحكمين:

لسم الاستاذ	الجامعة
مجادي مفتاح	جامعة مسيلة
بن عمر مراد	جامعة مسيلة
شريفي حليم	جامعة مسيلة
غيدي عبد القادر	جامعة مسيلة
امان الله عبد الرشيد	جامعة مسيلة

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للفترة (2017/2016)
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

قسم :التدريب الرياضي

رقم التسلسل :.....

رقم التسجيل12/D10/188 :

الطالب:

تاريخ المناقشة:الاحد _2017/05/21

عنوان المذكرة:اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : عروسي عبد الرزاق

عدد الصفحات : 73

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

التخصص: تحضير بدني وذهني **فرع : تدريب رياضي**

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم

الهدف من الدراسة :ابراز اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي

مشكلة الدراسة : ما اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي

فرضيات الدراسة :

1-للثقة بالنفس اهمية في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم

2-للثقة بالنفس اهمية في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم

3-للثقة بالنفس اهيمة في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم

4-.....

5-.....

6-.....

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة :الستبيان – برنامج spss

كلمات المفتاحية :الثقة بالنفس – الضغط النفسي – كرة القدم

بالإنجليزية

Keywords: : confidence- the psychological pressure-

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني:الاطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع:تحليل ومناقشة النتائج

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :للثقة بالنفس اهمية كبيرة في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها : ضرورة تواجد الاخصائي النفسي في الفريق لحل مختلف المشاكل النفسية التي يواجهها اللاعبون

كشاف بالفرنسية

Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques

:Département

N° d'ordre :.....

N° d'inscription 12/D10/188

Chercheur : ketfi cherif sadam hocine

Soutenu publiquement le :**21/05/2017**

Titre de la thèse (**mémoire**) : : The importance of confidence in reducing the psychological pressure of football players .

Language de la thése : arabic

Modèle de la thése : The study sample

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur

Grade : conferencier

Nombre de page : **73**

Ficher électronique (**cd-Rom* word * PDF**)

Spécialité :**entrinment sportif**

Option : **preparation phisyeque et pcishique**

ملحق رقم 01 :استمارة استبيان موجهة للاعبين_ضع علامة + امام العبارة التي تناسبك

		نعم	لا	احيانا
01	عندما تثق بنفسك يقل ارتكابك للاخطاء؟			
02	تتمكن من السيطرة على المواقف الصعبة بشكل افضل وانت واثق من نفسك؟			
03	عندما تثق بنفسك تتمكن من التوفيق بين القدرات النفسية والبدنية؟			
04	تتعامل بشكل افضل مع ضغوط المنافسة وانت واثق من نفسك؟			
05	وثوقك بنفسك يجعلك تفكر بايجابية؟			
06	تتعامل بفعالية مع نواحي القصور لديك بشكل افضل وانت واثق بنفسك؟			
07	تمكنك ثقتك بنفسك من التواصل والتعامل جيدا مع الاخرين؟			
08	تحس باامان اكبر وانت واثق من نفسك؟			
09	تتمكن من مجابهة المنافس بشكل افضل وانت واثق من نفسك؟			
10	تكسبك ثقتك بنفسك سهولة في الاندماج مع زملائك؟			
11	تحس باستقرار اكبر وانت واثق من نفسك؟			
12	عندما تثق بقدراتك تبتكر حلولا جديدة لمختلف المشاكل التي تواجهها؟			
13	تكسبك ثقتك بنفسك تحكما جيدا بمهارتك النفسية؟			
14	عندما تثق بنفسك تتمكن من اتخاذ القرارات؟			
15	تحس بطاقة ونفس جديد عندما تثق بنفسك؟			
16	تكسبك ثقتك بنفسك قدرة على الاسترخاء؟			
17	تتحكم بانفعالاتك بشكل افضل وانت واثق من نفسك؟			
18	تشعر براحة اكبر في اللعب عندما تعزز ثقتك بنفسك؟			
19	تزداد صفة التركيز لديك عندما تثق بنفسك؟			
20	يصبح انتباهك اكبر لما يحيط بك عندم تثق بنفسك؟			
21	تدخل المنافسة بشكل افضل وانت واثق بنفسك؟			

قائمة المراجع والمصادر:

قائمة المصادر:

1 .**القران الكريم. سورة الإسراء.**

قائمة المراجع:

2 .محمد عادل عبد الله "بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي "دراسات في الصحة النفسية ,دار الرشاد,القاهرة ,مصر 2000 .

3 .عسكري علي "ضغوط الحياة واساليب مواجهتها"دار الكتاب الحديث القاهرة مصر 2000 .

4 .الجسماني عي ويحي علي محمد "العلاقة بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي عند طلاب وطالبات المستوى الثالث بكلية التربية ,مجلة كلية الاداب ,جامعة بغداد(35)1988 .

5.باخوم رافت عطية "الانفصال النفسي عن الوالدين علاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بجامعة الميناء,مجلة البحث في التربية وعلم النفس,مصر العدد(4)المجلد (17) 2004 .

6 .لويس كامل مليكة "سيكولوجية الجماعات والقيادة" الجزء الاول ,الهيئة المصرية العامة للكتاب .القاهرة ,مصر 1989 .

7 .العنزي فرويح عويد "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية "مجلة الدراسات النفسية القاهرة المجلد(11) العدد(3) 2004 .

08 .ليند لفليد جيل "الثقة الفائقة "اصدارات مكتبة جرير جدة السعودية 2005 .

09 .القوصي عبد العزيز"اسس الصحة النفسية "مكتبة النهضة المصرية ,القاهرة مصر 1997 .

10.الدسوقي مجدي محمد "دراسات في الصحة النفسية"المجلد الثاني ,مكتبة انجلوالمصرية القاهرة مصر,2008 .

11 .محمد تومي الشيباني "الاسس النفسية والتربوية لرعاية السباب "الطبعة الاولى ,دار الثقافة بيروت ,لبنان 1973 .

12 .عبد الحميد الهاشمي" اصول علم النفس الاجتماعي" ,الطبعة الاولى ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر,1984 .

13.ارلوند كارول"الثقة بالنفس ",مكتبة الهلال ,القاهرة مصر ,ترجمة احمد بهيج (دون تاريخ)

14 .الشيخاني سمير "الضغط النفسي طبيعته واسبابه,المساعدة الذاتية ,المداواة,ط1بيروت دار الفكرالعربي 2004 .

15 .حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم"استرتيجيات ادارة الضوط التربوية والنفسية" ط1 ,عمان دار الفكر ,2006 .

16 .خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي "المفاهيم, النظريات, البرامج ط1 ,الاسكندرية دار, الوفاء2008 .

17 .عبيد ماجدة بهاء الدين "الضغط النفسي ومشكلاتهاعلى الصحة النفسية" ط1 ’عمان,دار الصفاء,2008.

18.الزيناتي اعتماد يعقوب محمد "انماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة",2003 .

19.محمد حسن علاوي" علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ",ب ط,دار الفكر القاهرة مصر 2002.

20. اسامة كامل راتب"علم النفس الرياضي ,المفاهيم والتطبيقات دار الفكر العربي القاهرة 1997.

قائمة القواميس :

21. قاموس المنجد في اللغة والاعلام, دار الشروق, ط3 بيروت لبنان 1997 .

22.بروجي قاموس المفيد عربي ـعربي 2009

قائمة الاطروحات والرسائل:

23.لاحق عبد الله لاحق "الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجامعيين وغير الجامعيين بمنطقة مكة المكرمة ",رسالة ماجستر ,جامعة ام القرى مكة المكرمة ,2004 .

24. مناف السقاف الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيزبجدة ,رسالة ماجيستر,جامعة ام القرى مكة ,2008 .

25.اسعد يوسف ميخائيل "الثقة بالنفس " مكتبة الهلال القاهرة ,مصر ,1997

26.العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله "الصلابة النفسية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية للمتفوقين دراسيا والعاديين بمكة المكرمة "رسالة ماجستر جامعة ام القرى ,مكة المكرمة ,2012 .

27.حسيب محمد حسيب "فعالية برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس ونقص اضطراب الجلجة في الكلام لدى اطفال المرحلة الابتدائية " رسالة ماجستر كلية التربية مكة المكرمة 2007

28.العبيد محمد الثلجي "الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اريد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات "رسالة ماجيستر الجامعة الاردنية ,الاردن 1995 .

29 .الوشلي وداد "الثقة بالنفس وبعض السمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحاة الثانوية بمكة المكرمة"رسالة ماجستر جامعة ام القرى مكة المكرمة ,2007 .

30.اكيوان مراد"تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر المرتبط بالمناسة الرياضية عند اللاعبين الجزائرين لكرة القدم "رسالة ماجستر ,الجزائر 2002 .

31.بوفاتح محمد"الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى السنة الثالثة ثانوي ,دراسة ميدنية بولاية الاغواط ,رسالة ماجيستر,جامعة ورقلة 2005 .

32.شارف خوجة مليكة "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائرين "رسالة ماجيستر ,بتيزي وزو2011 .

قائمة المراجع باللغة الاجنبية

33 .brochure_revue de comit federation d'organisation 4'eme cans de h .b alger 1996

34.bousigen r.d .la relascation .ed dahlab alger 1996.

35 . préparation psychologique-du sportif .Vigo-ed1 paris 1993.

36.Alain Michel foot balle –les système de jeu 2eme édition chicané paris 1998.

37. dubrin A.j leadership.research findinfs.practice andskills.mifflin campanyboston 1994

38.Azlan , zakaria . (2004) . sky diving Experience : Band of brothers in the sky , www . e-borneo . com .

39.Burton , E . C . (1971) . state and Trail Anxiety Achievement motivation and skill attainment in college women , the Research Quarter .

40.Chris , Donaldson . (2000) . sky dive sport parachuting Explained , first 38.published the crowed press , ramsbury . Marlborough .

41.Crotty . B . J . (1983) . Psychology in contemporary sport Guidelines for coaches and Athletics , 2nd , L . A .

42.Gordon, H.E (1970): Psychology and Life New York Social Science .

Summary of study

The title of the study : The importance of confidence in reducing the psychological pressure of football players .

*** The objectives of the study:**

Highlighting the importance of self-confidence in mitigating the level of concern to the Football players?

Detect the importance of self-confidence in reducing the level of fear of football players.

Detect the importance of self-confidence in reducing the level of tension in football players

***The general question:**

How important is self-confidence in relieving stress among footballers.

***Partial questions:**

-Does self-confidence have a role in mitigating the level of concern to the Football players?

-Does self-confidence have a role in mitigating the level of fear to the Football players?

-Does self-confidence have a role in reducing the level of tension in football players?

***Hypotheses of the study:**

-General Hypothesis:

Self-confidence has a great importance in alleviating the psychological pressure to Football Players.

-Partial Hypotheses:

-Self-confidence has a role in mitigating the level of concern to the Football players.

-Self-confidence has a role in mitigating the level of fear to the Football players.

-Self-confidence has a role in mitigating the level of tension to the Football players.

***The study sample:** Due to the nature of our research and looking forward to the objectivity in the results, we selected the random sample and included 26 football players.

***The method followed in the study:** The descriptive method.

* **Methods used in the study:**

*** The survey**: The questionnaire included a 21 question for players and was divided into three parts .the 1st part from paragraph (01…..07) represents questions for the first hypothesis ,then from paragraph (08…14) represents questions of the 2nd part ,from paragraph (15…21) represents questions of 3rd part.

***Results obtained:**

Conclusion of 1st part: Self-confidence has a role in mitigating the level of concern to the Football players.

Conclusion of 2nd part: Self-confidence has a role in mitigating the level of fear to the Football players.

Conclusion of 3rd part: Self-confidence has a role in mitigating the level of tension to the Football players.

***General conclusion:**

By analyzing the results obtained, which showed statistical indicators between self-confidence and level of concern, tension and fear. All results showed that self-confidence is of great importance in relieving the stress of football players.

***Suggestions:**

-Giving importance to the self-confidence of its impact on the players' performance .

-The need to train trainers in accordance with modern methods of physical and psychological - preparation .

-The need for the presence of a specialist in psychological to follow up and address the psychological problems faced by players.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة :" اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم "

2- اهداف الدراسة:

-ابراز اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم

-الكشف عن اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم

-الكشف عن اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم

_ اشكالية الدراسة :طرحنا التساؤل العام التالي

_ ما اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن هنا كانت التساؤلات الجزئية كالتالي:

-هل للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

-هل للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم؟

-هل للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم؟

_فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة :

- **للثقة بالنفس اهمية كبيرة في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم**
- **الفرضيات الجزئية:**

- للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم.
- للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم.

إجراءات الدراسة الميدانية:

عينة البحث : تمثلت عينة البحث في ناديين لكرة القدم (02) ،للقسم الجهوي الثاني صنف أكابر ، ووقع اختيارنا على: شباب قصر الابطال ، امل شباب صالح باي.

المجال المكاني : قمن بتوزيع الاستمارات على الأندية المذكورة سابقا وهي:, شباب قصر الابطال. امل شباب صالح باي.

المنهج المتبع في البحث : المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة في الدراسة : إستمارة إستبيان .

النتائج المتوصل إليها :

_استنتاج المحور الاول:للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى القلق .

_استنتاج المحور الثاني: للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى الخوف.

_استنتاج المحور الثالث: للثقة بالنفس دور في التخفيف من مستوى التوتر.

إستخلاصات واقتراحات:

- اعطاء اهمية بالغة للثقة بالنفس لمدى تأثيرها على اداء و مردود اللعب .

_ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية و النفسية و الاجتماعية و ذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب و اللاعب.

_على المدرب ان يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهه لا عبيه سواء اجتماعية او نفسية .

بحمد الله تم