وزارة التعليم
جامعة الملك سعود
عمادة السنة التحضيرية
قسم مهارات تطوير الذات

تقدير الذات وعلاقته بقوة العزيمة والإرادة

من وجهة نظر طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود.

إعداد الباحثتان:

وفاء محمد العتيبي : ٤٣٧٢٠٠١٦٩

أسماء محمد الرويشد : ٤٣٧٢٠٢٤٠٩

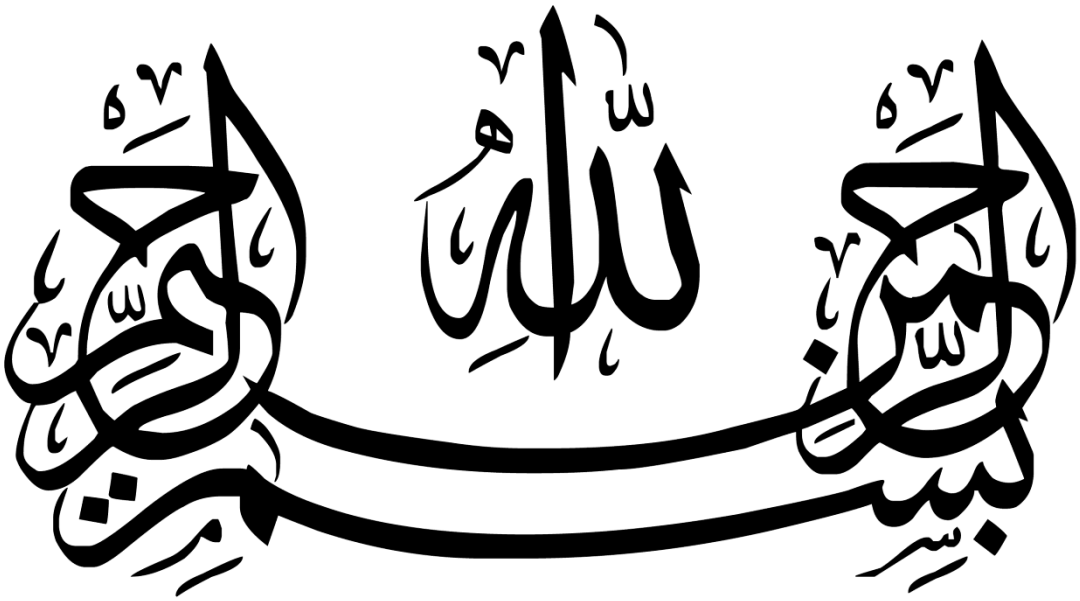
إشراف:

أ.سامية البقمي

هذا البحث مقدم استكمالًا لمتطلبات مقرر ١٤٠ نهج

الفصل الدراسي الأول

١٤٣٧-١٤٣٨هـ


بسم الله الرحمن الرحيم

ملخص البحث

العنوان : تقدير الذات وعلاقته بقوة العزيمة والإرادة من وجهة نظر طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود.

إعداد الطالبتان: أسماء الرويشد ، وفاء العتيبي.

المشرف العلمي: أ. سامية البقمي.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في معرفة ما هي أهمية تقدير الذات وما علاقته بقوة العزيمة والإرادة من وجهة نظر طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود؟

مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي القائم على وصف وتحليل البيانات التي تم جمعها بواسطة أداة الدراسة (الاستبانة) للإجابة على أسئلة البحث.

أهم النتائج:

١) حصلت عبارة (علينا أن نحدد نقاط ضعف العزيمة والإرادة لدينا لنعرف كيفية علاجها) على تقدير (أوافق) بنسبة ١٠٠%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أنه من أهم أساسيات التغيير الإيجابي هو تحديد نقاط ضعف العزيمة والإرادة لمعرفة علاجها.

٢) حصلت عبارة (أنا أتعرف على إمكاناتي ونقاط القوة لدي لأقوّي من ذاتي) على تقدير (أوافق) بنسبة ٨٥%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أنه من أساسيات تقدير الذات وقوة العزيمة والإرادة هو البدء بالتعرف على إمكانات الفرد ونقاط قوته لتعزيزها.

٣) حصلت عبارة (تعتبر الثقة بالنفس من أهم لوازم الشخصية ذات العزيمة والإرادة القوية) على تقدير (أوافق) بنسبة ٨٠%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أنه من أهم عوامل تقدير الذات وقوة العزيمة والإرادة هي الثقة بالنفس.

توصيات البحث:

١) فهم الذات بأكملها للوصول إلى (تقدير الذات) ومن ثم تعزيز قوة العزيمة والإرادة لدى الفرد لتحقيق أهدافه.

٢) تجنب الاستسلام للفشل منذ المحاولة الأولى ، والمحاولة عدة مرات دون كلل فإن النجاح كما ذكرت الباحثتان سابقا هو الانتقال من فشل إلى فشل بقوة عزيمة وإرادة للوصول إلى الهدف.

٣) توعية المجتمع بأهمية تقدير الذات و عدم إلقاء اللوم عليها في كل مشكلة تحدث أو استنقاصها، وأهمية المعرفة الكافية بكيفية اكتساب قوة العزيمة والإرادة ورسم الخطط المستقبلية للتغيير المستمر.

فهرس المحتويات

الرقم	الـمـوضـــوع	رقم الصفحة
١	صفحة الغلاف	أ
٢	البسملة	ب
٣	ملخص البحث	ج-د
٤	فهرس المحتويات	هـ-و
٥	الفصل الأول	١
٦	المقدمة	٢
٧	مشكلة البحث وسؤاله	٣
٨	هدف البحث	٣
٩	أهمية البحث	٣
١٠	حدود البحث	٤
١١	مصطلحات البحث	٤
١٢	الفصل الثاني	٥
١٣	الإطار النظري	٦
١٤	مفهوم تقدير الذات	٦
١٥	أهمية تقدير الذات وأثره على الفرد	٦
١٦	السبيل إلى فهم وتقدير الذات	٧

١٧	العوامل المؤثرة على تقدير الذات	٧
١٨	مفهوم العزيمة والإرادة	٨
١٩	أهمية قوة العزيمة والإرادة	٨
٢٠	السبيل إلى قوة العزيمة والإرادة	٩
٢١	العوامل المؤثرة على قوة العزيمة والإرادة	١٠
٢٢	الدراسات السابقة	١١
٢٣	الفصل الثالث	١٢
٢٤	إجراءات البحث	١٣
٢٥	منهج البحث	١٣
٢٦	مجتمع البحث	١٣
٢٧	عينة البحث	١٣
٢٨	أداة البحث	١٤
٢٩	الأساليب الإحصائية	١٤
٣٠	الفصل الرابع	١٥
٣١	تفسير ومناقشة النتائج	١٧
٣٢	توصيات البحث	١٩
٣٣	المراجع	٢٠
٣٤	الملاحق	٢١

الفصل الأول

- المقدمة.
- مشكلة البحث وسؤاله.
- هدف البحث.
- أهمية البحث.
- حدود البحث.
- مصطلحات البحث.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

المقدمة :

إن التقدير المرتفع للذات يصنع الجانب الأعظم من شخصية وقدرات المرء، إنه يمكن المرء من الوصول بإمكاناته وقدراته إلى أعلى مستوى وبلوغ أهدافه المرجوة، وتعتبر الإرادة نقطة فاصلة ومفترق طريق في حياة الإنسان، وباختصار نقول إن تقدير الذات متطلب أساسي لتقوية العزيمة والإرادة بوجه عام.

وترجع أهمية البحث إلى أن تقدير الذات يؤدي إلى المعرفة الجيدة بالنفس وإدراكها، التي تمكننا من السيطرة عليها، والسيطرة أيضًا على بيئتنا وعلاقاتنا الاجتماعية، وبعد إدراك النفس تأتي الإرادة التي هي طريق التميز، فجميع أصحاب البصمات العظيمة والإرادات القوية قدروا ذواتهم في البداية؛ فكانت لهم العزيمة لترك أثر إيجابي ملموس، ولهذا كله كان هذا البحث ومن الله تعالى الحول والطول.

أما خطة البحث فإنها ستكون كالآتي :

الفصل الأول : مشكلة البحث وتساؤلاتها والأهمية والأهداف وحدود الدراسة ومصطلحاتها.

الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة.

الفصل الثالث : إجراءات البحث.

الفصل الرابع : عرض لنتائج البحث.

ولم تواجه الباحثتان صعوبات أثناء إعداد البحث ولله الحمد والمنة.

وأخيراً فإننا نوجه شكرنا إلى الأستاذة الفاضلة / سامية البقمي التي أشرفت على هذه الدراسة حتى خرجت بالصورة النهائية، ونوجه شكرنا لجميع منسوبي عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود.

مشكلة البحث وسؤاله:

يشكل تقدير الذات أهمية كبيرة في زيادة العزيمة والإرادة، والتي من دونها لا يتمكن الفرد من إعطاء أثر إيجابي وملموس في حياته، **لذلك تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي** :

ما أهمية تقدير الذات وعلاقته بقوة العزيمة والإرادة من وجهة نظر طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود؟

هدف البحث :

حاولت الدراسة الحالية التعرف على تقدير الذات وعلاقته بقوة العزيمة والإرادة من وجهة نظر طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود.

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث فيما يلي:

١) أن تقدير الذات يؤدي إلى المعرفة الجيدة بالنفس وإدراكها، التي تمكننا من تقوية العزيمة والإرادة.

٢) الثقة بالذات وتقديرها وقوة إرادتها تعتبر وسيلة مهمة لبناء المستقبل.

حدود البحث :

تجري الدراسة الحالية بالحدود التالية:

١-الحدود المكانية: جرى هذا البحث في مدينة الرياض، بجامعة الملك سعود (السنة التحضيرية).

٢-الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول ١٤٣٧-١٤٣٨.

٣-الحدود البشرية: طبقت هذه الدراسة على طالبات السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود.

٤-الحدود المنهجية: اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي.

مصطلحات البحث :

المصطلح الأول / تقدير الذات :

" هو في الأساس شعور المرء بالكفاءة الذاتية وقيمة الذات. " (مالهي، رانجيت، ٢٠٠٥م)

المصطلح الثاني / العزيمة والإرادة :

(عمارة، عاطف، د.ت) " الطاقة الدافعة للإنجاز والجهد الذي لابد من بذله لتحقيق أي عمل. "

الفصل الثاني

- أولاً: الإطار النظري.
- مفهوم تقدير الذات.
- أهمية تقدير الذات وأثره على الفرد.
- السبيل إلى فهم وتقدير الذات.
- العوامل المؤثرة على تقدير الذات.
- مفهوم العزيمة والإرادة.
- أهمية قوة العزيمة والإرادة.
- السبيل إلى قوة العزيمة والإرادة.
- العوامل المؤثرة على قوة العزيمة والإرادة.
- ثانياً: الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولًا: الإطار النظري:

المحور الأول:

- **مفهوم تقدير الذات :**

" يمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية، إنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة. وببساطة، تقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها. " (مالهي و ريزنر، ٢٠٠٥م، ص٢)

- **أهمية تقدير الذات وأثره على الفرد :**

١. أهمية تقدير الذات :

يرى الشدوخي(١٤٣٠،ص٦٨) أن: " تقدير الذات يعتبر أساساً للتوافق والاعتدال الشخصي لدى الفرد ".

" إضافة الى أن هذا التقدير الذاتي سبب مؤثر في تحقيق النجاح في الحياة، وأن عوامل النجاح عبارة عن منظومة تتكون من القدرات العقلية (كالتفكير السليم والتخطيط والتنظيم ووجود قدرة عقلية فائقة) والمشاعر الإيجابية (كالتفاؤل والاطمئنان) وغيرها من العوامل، ولكن بعض الباحثين يؤيد قوة وأثر العامل النفسي الذي يوضح مدى تأثير تقدير الذات على النجاح بشكل ملحوظ." (الشدوخي،١٤٣٠ص٧١)

٢. تأثير تقدير الذات على الفرد :

" تقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا؛ فهو يؤثر على مستوى أدائنا في العمل، وعلى الطريقة التي نتفاعل بها مع الناس، وفي قدرتنا على التأثير على الآخرين، وعلى مستوى صحتنا النفسية. ناثانيال براندين، وهو عالم نفس ممارس، ورائد في مجال تقدير الذات يقول: "من جميع الأحكام التي نصدرها في حياتنا ليس هناك حكم أهم من حكمنا على أنفسنا. باختصار، تقدير الذات هو مفتاح النجاح. " (مالهي و ريزنر، ٢٠٠٥م، ص٧)

- **السبيل إلى فهم وتقدير الذات :**

تعلم قبول الذات : قبول الذات يعني في الأساس احترامها أو محبتها وفي نفس الوقت الاعتراف بجوانب قصورها أو نقاط ضعفها. ببساطة، قبول الذات هو قبول نفسك على حالها من غير قيد أو شرط. ويمهد قبول الذات الطريق أمامك من أجل التغيير والذي من خلاله تتمكن من تحسين ذاتك مما يرفع من تقديرك لها، كذلك يعد قبول الذات هو الخطوة الحاسمة نحو المسؤولية الذاتية. وباختصار، حبك لنفسك مفتاح تنمية وتقدير ذاتك. (مالهي و ريزنر، ٢٠٠٥م).

- **العوامل المؤثرة على تقدير الذات :**

١. عوامل تربوية ونفسية :

إن تطبيق الأساليب التربوية الإسلامية في تربية أبنائنا على أخلاق الإسلام وشعائره يؤسس في نفسية الطفل وسلوكه الأمن والاطمئنان ويعطي للفرد منذ صغره صورة حسنة عن نفسه، ويساعد على بث روح التفاؤل والإيجابية والتي هي من مظاهر التقدير الذاتي الجيد.(الشدوخي،١٤٣٠)

٢. عوامل اجتماعية :

يتأثر تقدير الذات بالمواقف الاجتماعية تبعاً للأحداث وتفسيرنا لها، فبعض المواقف الاجتماعية تدعم تقدير الذات وتنميه، كالمواقف التي تتضمن الثناء والمدح، وبعض المواقف تسهم في خفض تقدير الذات كالمواقف التي تقلل من مكانتنا عند الآخرين بالذم واللوم. (الشدوخي، ١٤٣٠)

المحور الثاني:

- **مفهوم العزيمة والإرادة :**

إن المعنى الذي يفهمه عامة الناس ويتداولونه في الحياة اليومية هو ذلك المعنى الذي يحدد تصوّر العزيمة والإرادة باعتبارها الطاقة الدافعة للإنجاز، أو الجهد الذي لابد من بذله لتحقيق أي عمل، وهي بهذا المعنى أعظم قوى الإنسان، إذ بدونها لن يقدم المرء على عمل شيء، أو هو بالأحرى لن يستطيع أن يفعل أي شيء، لأن (الفعل) عمومًا يقتضي (العزيمة والإرادة). عمارة (د.ت).

- **أهمية قوة العزيمة والإرادة :**

أورد عمارة (د.ت) : أنه عن طريق العزيمة والإرادة، وسلاحهما الفعال (الأمل والطموح) ، يمكن للإنسان أن يحدد مساره في الحياة، وأن يختار مصيره فينجح أو يفشل بإرادته، فهو إذا تصور قدرته على النجاح استطاع أن ينجح بإذن الله، وإذا تمثل العجز وعدم القدرة ومحدودية الإمكانية، كان الفشل حتمًا هو نتيجة اختياره وتصوراته، أما إذا كانت عزيمة المرء وإرادته قوية وعالية فإنه إن فشل حينها كان ذلك الفشل طريقًا للنجاح، لأن النجاح هو الانتقال من فشل إلى فشل دون أن يفقد الأمل!

- **السبيل إلى قوة العزيمة والإرادة :**

نحن جميعًا نملك تلك الطاقة العظمى، أو القوّة الدافعة التي نسميها العزيمة والإرادة، ومعظم الناس يستخدمون تلك القوة في تحقيق أغراضهم وأهدافهم دون أن يحيطوا علمًا بمكونات أو آليّات عمل تلك القوة وأهميتها في تحقيق النجاح، لكنهم مع ذلك يستخدمونها دونما معرفة كافية بها أو بحدودها وأبعادها وآليات عملها وطرائق توظيفها. والواقع أننا لو علمنا آليات عمل العزيمة والإرادة وأضفنا إلى هذا العلم معرفة الكيفيات الصحيحة لتوظيف الإرادة لأمكننا أن نستفيد من قوة العزيمة والإرادة بشكل أفضل مما نستفيده منها في حالة استخدامنا لها ونحن نجهل آليات عملها وطرق تطويرها وتنميتها وتوظيفها.

إن العزيمة والإرادة بذاتها قوية ولا تحتاج إلى نمو، وهذا القول مع تمام صحته يخالف القول المألوف، إذ ينتشر تيّار العزيمة والإرادة في مجموع المسالك النفسية، لكي يمكن لك أن تسيّر قطار النفس.

وعلى ذلك، لا تنفصل العزيمة والإرادة القويّة عن الفكر القوي أو الشخصية القوية، كما لا تنفصل العزيمة والإرادة الضعيفة عن الشخصية أو الأفكار الضعيفة، إذ إن مصدر قوتك أو ضعفك هو : أنت.. نفسك، فانظر في هذه النفس، وتعرّف مواطن قوتها وضعفها، بحيث تعمل على مضاعفة وزيادة القوة، وتقوية الضعف أو إكمال النقص، وأفضل الطرق إلى ذلك هو أن تجعل لنفسك هدفًا عظيمًا في الحياة يضم سائر الأهداف الأخرى، ويجمع الانتصارات الصغرى، ويلزمك لذلك أن تكون من العظماء، أي أن تبني لنفسك شخصية مثالية عظيمة، لأن شخصيات العظماء لا تطمع إلا في الانتصارات العظمى، ولا تتجاهل مع ذلك الانتصارات الصغرى، والانتصار الأعظم هو النجاح الشامل الكامل الذي هو : كسب معركة الحياة. عمارة (د.ت).

- **العوامل المؤثرة على قوة العزيمة والإرادة :**

١. الخيال :

الخيال قوة أو طاقة موسعة الأفق، والذهن المبدع الخلاق المبتكر الطامح لا بد له من قدر مناسب من الخيال حتى يرتاد المجهول من الطرق، ويبتكر الجديد من الأساليب، فالخيال هنا قوة لا غنى عنها للإبداع والتجديد، والشخصية ذات العزيمة والإرادة القوية، شخصية متميزة لأنها ترتاد الطرق غير المألوفة، أو الطرق التي يحجم عن خوضها ذوي الشخصيات العادية والخيال المحدود. عمارة (د.ت).

٢. قوة الفكر :

فالشخصية ذات العزيمة والإرادة القوية شخصية مفكرة، تملك نسقًا متكاملا من الفكر يوجه مسارها ويوظف قواها بهدف تحقيق نجاحها الذاتي وإثبات وجودها. عمارة (د.ت).

٣. التميز والاختلاف :

لا شك في أن الشخصية ذات العزيمة والإرادة القوية هي تلك الشخصية المتميزة المختلفة عن كثير من الشخصيات المتشابهة في المجتمع، فهي شخصية متميزة بقواها، وتعرف كيف تستغل هذا التميز للحصول على المزيد من القوة، وهي تسعى دائمًا إلى مضاعفة طاقاتها وقواها لتحقيق أهدافها. عمارة (د.ت).

٤. الثقة بالنفس :

لا شك في أن الثقة بالنفس من أهم بواعث القوة النفسية، وبالتالي هي من أهم لوازم الشخصية ذات العزيمة والإرادة القوية، فالثقة بالنفس إحدى دعائم قوة العزيمة والإرادة، وليس من المتصور أن يقدم الإنسان على ارتياد الطرق الجديدة أو الصعبة أو حتى أن يقدم على مواجهة المواقف الاعتيادية دون أن يتسلح بهذا السلاح من الثقة النفسية. عمارة (د.ت).

الدراسات السابقة :

أولًا : دراسة (صرداوي ، ٢٠٠٤-٢٠٠٥) والتي كانت بعنوان (دافع الإنجاز وتقدير الذات وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي) وهدفت إلى فحص العلاقة بين كل من دافع الإنجاز، وتقدير الذات، والتحصيل الدراسي، والفروق بين الجنسين في دافع الإنجاز وتقدير الذات، وكانت العينة ١٤٢ متفوق ومتفوقة و١٥٨ متأخرًا ومتأخره من طلاب المرحلة الثالثة الثانوية، تتراوح أعمارهم مابين ١٦-٢١ سنة، من مجتمع البحث من المقاطعة الإدارية والتربوية للدار البيضاء في الجزائر الوسطى، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، والأداة المستخدمة هي الاستبانة، وقد ظهرت الدراسة بنتائج، وأبرزها :

- وجود علاقة موجبة بين كل من دافع الإنجاز وتقدير الذات والتحصيل الدراسي.
- وجود فروق في كل من دافع الإنجاز وتقدير الذات بين المتفوقين والمتأخرين دراسيًا.
- عدم وجود فروق في كل من دافع الإنجاز وتقدير الذات بين الجنسين.

ثانيًا : دراسة (بركات ، ٢٠٠٩) والتي كانت بعنوان (مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة) وهدفت إلى التعرف على علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وكانت العينة مكونة من (٣٧٨) طالبًا وطالبة (١٩٧ طالبة، ١٨١ طالبًا)، من مجتمع البحث في جامعة القدس المفتوحة، واستخدم المنهج الوصفي المقارن، والأداة المستخدمة هي الاستبانة وقد ظهرت الدراسة بنتائج، وأبرزها :

- أن مستوى مفهوم الذات ومستوى الطموح هما بالمستوى المتوسط.
- أن هناك ارتباطًا موجبًا بين مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.
- وجود فروق دالة إحصائيًا في درجات الطلاب على مقياسي مفهوم الذات ومستوى الطموح، تبعًا لمتغير التحصيل الدراسي، لصالح فئة الطلاب ذوي التحصيل المرتفع.

الفصل الثالث

- إجراءات البحث.
- منهج البحث.
- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- أداة البحث.
- الأساليب الإحصائية.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

إجراءات البحث:

يتناول هذا البحث إيضاحًا لمنهج البحث الذي اتبعته الباحثتان، وكذلك تحديد مجتمع وعينة البحث، وأداة البحث، وأساليب المعالجة الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات.

منهج البحث :

اتبع هذا البحث المنهج الوصفي ، لمعرفة (تقدير الذات وعلاقته بقوة العزيمة والإرادة من وجهة نظر طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود)، حيث يعتبر هذا المنهج من أفضل المناهج للتطبيق على مثل هذه البحوث؛ لذلك يتم من خلالها حصر مجتمع البحث ومن ثم اختيار عينة البحث، ليتم تعميم النتائج على جميع أفراد المجتمع.

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بطالبات السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود.

عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث بـ(٢٠) طالبة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود وتم اختيارها بطريقة عشوائية.

أداة البحث :

تم تصميم أداة البحث (الاستبانة)، حيث تضمن (١١) فقرة تهتم بموضوع البحث (تقدير الذات وعلاقته بقوة العزيمة والإرادة من وجهة نظر طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود).

وبعد تحكيم الاستبانة تم التعديل وتوزيع عدد (٢٠) استبانة على الطالبات، حيث مثلت هذه عدد العينة المطلوبة للبحث.

الأساليب الإحصائية واستخراج النتائج من الاستبانات من خلال :

١. عمل التكرارات لكل فقرة من فقرات الاستبانة وتحديدًا أعداد الاستجابات لها.

٢. حساب النسب المئوية لاستجابات كل فقرة.

٣. تفسير النتائج ومناقشاتها.

٤. وضع التوصيات للنتائج المستخرجة من الاستبانة.

الفصل الرابع

- تفسير ومناقشة النتائج.
- توصيات البحث.
- المراجع.

الفصل الرابع

(عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

جدول التكرارات والنسب المئوية لفقرات الاستبانة:

م	العبارة	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق	المجموع
١	من مؤشرات تقدير الذات معرفة أن العزيمة والإرادة القوية لا غنى عنها لتحقيق ما نسعى إليه.	١٤ %٧٠	٦ %٣٠	صفر	٢٠ %١٠٠
٢	لا حاجة للمعرفة الكافية بكيفية اكتساب قوة العزيمة والإرادة وطرائق توظيفها وآليات عملها.	٢ %١٠	٤ %٢٠	١٤ %٧٠	٢٠ %١٠٠
٣	من الخطأ جلد المرء لنفسه وإلحاق كل النقائص بها.	١٣ %٦٥	٤ %٢٠	٣ %١٥	٢٠ %١٠٠
٤	قوة العزيمة والإرادة غير كافية للتغيير المستمر، إذا لم يكن هناك خطط بعيدة المدى للتغيير الدائم.	١٦ %٨٠	٤ %٢٠	صفر	٢٠ %١٠٠
٥	أنا أتعرف على إمكاناتي ونقاط القوة لدي لأقوّي من ذاتي.	١٧ %٨٥	٣ %١٥	صفر	٢٠ %١٠٠
٦	كثير من الناس يبدو عاجزًا عن اتخاذ أي قرار مهم.	١٠ %٥٠	٧ %٣٥	٣ %١٥	٢٠ %١٠٠
٧	علينا أن نحدد نقاط ضعف العزيمة والإرادة لدينا لنعرف كيفية علاجها.	٢٠ %١٠٠	صفر	صفر	٢٠ %١٠٠
٨	يعتبر القصور الذاتي أساسًا لكل المشكلات التي تواجهنا.	٥ %٢٥	١٤ %٧٠	١ %٥	٢٠ %١٠٠
٩	تزداد قوة العزيمة والإرادة لدي عندما أفشل، فإن الفشل هو الطريق للنجاح.	٤ %٢٠	١٥ %٧٥	١ %٥	٢٠ %١٠٠
١٠	أعرف جيّدًا أنني إن لم أساعد نفسي لن تنفعني مساعدة أحد.	١٥ %٧٥	٤ %٢٠	١ %٥	٢٠ %١٠٠
١١	تعتبر الثقة بالنفس من أهم لوازم الشخصية ذات العزيمة والإرادة القوية.	١٦ %٨٠	٢ %١٠	٢ %١٠	٢٠ %١٠٠

تفسير ومناقشة النتائج:

١) حصلت عبارة (من مؤشرات تقدير الذات معرفة أن العزيمة والإرادة القوية لا غنى عنها لتحقيق ما نسعى إليه) على تقدير (أوافق) بنسبة ٧٠%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أن تقدير الذات له علاقة كبيرة بقوة العزيمة والإرادة.

٢) حصلت عبارة (لا حاجة للمعرفة الكافية بكيفية اكتساب قوة العزيمة والإرادة وطرائق توظيفها وآليات عملها) على تقدير (لا أوافق) بنسبة ٧٠%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أهمية المعرفة بكيفية اكتساب قوة العزيمة والإرادة وطرائق توظيفها وآليات عملها.

٣) حصلت عبارة (من الخطأ جلد المرء لنفسه وإلحاق كل النقائص بها) على تقدير (أوافق) بنسبة ٦٥%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أنه من الواجب على المرء تقدير ذاته وتعزيز الثقة بنفسه.

٤) حصلت عبارة (قوة العزيمة والإرادة غير كافية للتغيير المستمر، إذا لم يكن هناك خطط بعيدة المدى للتغيير الدائم) على تقدير (أوافق) بنسبة ٨٠%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أن التغيير الإيجابي من شخصية الفرد بحاجة إلى خطط مدروسة ولا يكتفى بقوة الفرد للتغيير لوحدها دونما الأخذ بخطط بعيدة المدى.

٥) حصلت عبارة (أنا أتعرف على إمكاناتي ونقاط القوة لدي لأقوّي من ذاتي) على تقدير (أوافق) بنسبة ٨٥%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أنه من أساسيات تقدير الذات وقوة العزيمة والإرادة هو البدء بالتعرف على إمكانات الفرد ونقاط قوته لتعزيزها.

٦) حصلت عبارة (كثير من الناس يبدو عاجزًا عن اتخاذ أي قرار مهم) على تقدير (أوافق) بنسبة ٥٠%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أن تقدير الذات وقوة العزيمة والإرادة بارتباطهما مع بعضهما يعد دافع قوي للفرد في اتخاذ قراراته بنفسه.

٧) حصلت عبارة (علينا أن نحدد نقاط ضعف العزيمة والإرادة لدينا لنعرف كيفية علاجها) على تقدير (أوافق) بنسبة ١٠٠%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أنه من أهم أساسيات التغيير الإيجابي هو تحديد نقاط ضعف العزيمة والإرادة لمعرفة علاجها.

٨) حصلت عبارة (يعتبر القصور الذاتي أساسًا لكل المشكلات التي تواجهنا) على تقدير (أوافق إلى حد ما) بنسبة ٧٠%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أهمية المعرفة بالذات وفهمها فإن ذلك يؤدي إلى تقدير الذات الذي يؤدي إلى قوة العزيمة والإرادة في شتى جوانب حياة الفرد.

٩) حصلت عبارة (تزداد قوة العزيمة والإرادة لدي عندما أفشل، فإن الفشل هو الطريق للنجاح) على تقدير (أوافق إلى حد ما) بنسبة ٧٥%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أن قوة العزيمة والإرادة تؤدي إلى النجاح بإذن الله مهما كانت العوائق.

١٠) حصلت عبارة (أعرف جيّدًا أنني إن لم أساعد نفسي لن تنفعني مساعدة أحد) على تقدير (أوافق) بنسبة ٧٥%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أهمية تقدير الذات ومعرفة متطلباتها وفهمها لأدائها على الوجه الأفضل.

١١) حصلت عبارة (تعتبر الثقة بالنفس من أهم لوازم الشخصية ذات العزيمة والإرادة القوية) على تقدير (أوافق) بنسبة ٨٠%، وترى الباحثتان سبب ذلك يعود إلى أنه من أهم عوامل تقدير الذات وقوة العزيمة والإرادة هي الثقة بالنفس.

التوصيات :

١) فهم الذات بأكملها للوصول إلى (تقدير الذات) ومن ثم تعزيز قوة العزيمة والإرادة لدى الفرد لتحقيق أهدافه.

٢) تجنب الاستسلام للفشل منذ المحاولة الأولى، والمحاولة عدة مرات دون كلل فإن النجاح كما ذكرت الباحثتان سابقًا هو الانتقال من فشل إلى فشل بقوة عزيمة وإرادة للوصول إلى الهدف.

٣) توعية المجتمع بأهمية تقدير الذات وعدم إلقاء اللوم عليها في كل مشكلة تحدث أو استنقاصها، وأهمية المعرفة الكافية بكيفية اكتساب قوة العزيمة والإرادة ورسم الخطط المستقبلية للتغيير المستمر.

٤) الوعي بأهمية نشر الإيجابية والتفاؤل والطموح بين المجتمع فهي أكبر دافع لتقدير الذات وتعزيز قوة عزيمتها وإرادتها.

المراجع :

- أسعد، يوسف (د.ت). **قوة الإرادة**. (ط١). القاهرة: دار غريب.
- بادويلان، أحمد (١٤٣٢). **كيف تكون إنسانًا رائعًا؟**. (ط٢). الرياض: دار الحضارة.
- بكار، عبدالكريم (١٤٣٠). **اكتشاف الذات**. (ط١). السعودية: مؤسسة الإسلام اليوم.
- داير، واين (٢٠٠٨). **قوة العزيمة**. (ط٢). (ترجمة: مكتبة جرير). السعودية: مكتبة جرير.
- الشدوخي، فيصل (١٤٢٠-١٤٢١). **تقدير الذات من منظور التربية الإسلامية**. (ط١). المدينة المنورة: الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة.
- عمارة، عاطف (د.ت). **الذكاء وقوة الإرادة**. (ط١). مصر: هلا بوك شوب.
- مالهي، رانجيت؛ وريزنر، روبرت (٢٠٠٥). **تعزيز تقدير الذات**. (ط١). (ترجمة: مكتبة جرير). السعودية: مكتبة جرير.
- بركات، زياد (٢٠٠٩). **مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة**. مدونة دراسات. جامعة القدس المفتوحة، طولكرم. تم استرجاعه بتاريخ (٢٠١٦/١٠/٨م). على الرابط:

http://derasat-ps.blogspot.com/2015/09/blog-post_28.html

- صرداوي، نزيم (٢٠٠٤-٢٠٠٥). **دافع الإنجاز وتقدير الذات وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي**. موقع جامعة قاصدي مرباح – ورقلة. جامعة تيزي وزو، الجزائر. تم استرجاعه بتاريخ (٢٠١٦/١٠/٨م). على الرابط:

http://revues.univ-ouargla.dz/index.php/number-06-2011/1215-2013-05-23-10-37-33

الملاحق

استبانة بعنوان: (**تقدير الذات وعلاقته بقوة العزيمة والإرادة من وجهة نظر طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود**)

أختي الطالبة .. نأمل منكِ تعبئة الاستبانة واختيار التقدير الذي يعبّر عن رأيك لكل فقرة.

م	العبارة	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
١	من مؤشرات تقدير الذات معرفة أن العزيمة والإرادة القوية لا غنى عنها لتحقيق ما نسعى إليه.			
٢	لا حاجة للمعرفة الكافية بكيفية اكتساب قوة العزيمة والإرادة وطرائق توظيفها وآليات عملها.			
٣	من الخطأ جلد المرء لنفسه وإلحاق كل النقائص بها.			
٤	قوة العزيمة والإرادة غير كافية للتغيير المستمر، إذا لم يكن هناك خطط بعيدة المدى للتغيير الدائم.			
٥	أنا أتعرف على إمكاناتي ونقاط القوة لدي لأقوّي من ذاتي.			
٦	كثير من الناس يبدو عاجزًا عن اتخاذ أي قرار مهم.			
٧	علينا أن نحدد نقاط ضعف العزيمة والإرادة لدينا لنعرف كيفية علاجها.			
٨	يعتبر القصور الذاتي أساسًا لكل المشكلات التي تواجهنا.			
٩	تزداد قوة العزيمة والإرادة لدي عندما أفشل، فإن الفشل هو الطريق للنجاح.			
١٠	أعرف جيّدًا أنني إن لم أساعد نفسي لن تنفعني مساعدة أحد.			
١١	تعتبر الثقة بالنفس من أهم لوازم الشخصية ذات العزيمة والإرادة القوية.			