

الثقة بالنفس لدي الأبناء
Children's self-confidence

إعداد

الباحثة / جيلان عادل وديع صالح

باحثة دكتوراه

إشراف

أ. د حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الثالث

يناير ٢٠٢٢

الثقة بالنفس لدي الأبناء Children's self-confidence

□* جيلان عادل وديع صالح

إن التنشئة الأسرية ما هي إلا عملية تفاعل اجتماعي يكتسب فيها الفرد شخصيته حيث تتشكل وتبنى تلك الشخصية، ليتمكن من النمو والتكامل والالتزان مع ذاته ومع مجتمعه الذي يعيش فيه، فالأسرة باعتبارها الوعاء التربوي الذي تتشكل داخله شخصية الطفل يجب أن يسودها الود والتفاهم القائم على المحبة والثقة المتبادلة بين أفرادها والاحترام والتوازن بين شدة الضبط والحرية حتى تنتج شخصية واثقة سوية راشدة.

حيث تجمع الآراء التربوية على الأهمية الكبرى والمشاركة لكل من الأسرة والمدرسة في عمليات التربية والتنشئة وتكوين الشخصيات، أهمية لا يمكن الفصل بينها أو تحديد نسبتها، وأثر كل منها على اعتبار أنها من الوسائط التربوية والاجتماعية التي تعمل بشكل متكامل. فتقّة الطالب بنفسه تعتبر مؤشرا على تفوقه في العملية التعليمية، أما ضعف الثقة بالنفس لديه فتجعله يتردد في القيام بمهمة ما أو حل مسألة ما مع أنه في الوقت نفسه قادر على أدائها فلا يكفي أن تكون لدى الطالب معلومات معرفية ومهارات لازمة لأداء العمل بل يجب أن يكون إلى جانب ذلك مؤمنا بنفسه وبقدراته واستعداداته وبأنه قادر على الأداء الجيد. فالتسليح بها يعتبر أمر في غاية الأهمية لحماية الفرد من الشعور

* باحثة دكتوراه

بالسلبية والنقص والتردد وعدم الاطمئنان لما يتمتع به من إمكانيات وقدرات، ويكون بذلك بداية حتمية للفشل الذي قد يجعله عرضة للاستثارة والشعور بالقلق، مما يؤثر ذلك سلباً على تحصيله الدراسي بصفة خاصة ومستقبله بصفة عامة. فالثقة بالنفس إذن هي مفتاح النجاح في حياة الإنسان بصفة عامة وحياة المراهق بصفة خاصة، لأن بدونها لن يستطيع أن يحقق أهدافه ولن يتفوق دراسياً أو حياتياً.

ولذلك نجد أن الثقة بالنفس والنجاح وجهان لعملة واحدة، ولا يمكن أن تذكر النجاح ولا تؤكد على أن هذا الإنسان الناجح يتصف بثقته بنفسه، كما لا يمكن أن نقول أن هناك إنساناً فاشلاً يتمتع بثقة في نفسه، فالثقة بالنفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة، لأنها تعني اتخاذك مواقف إيجابية في حياتك. (يوسف الاقصري، ٢٠٠١، ١٨)

ولقد شاع استخدام مصطلح الثقة بالنفس بين المتعلمين وغير المتعلمين. على الرغم من افتقار المكتبة العربية إلى الأبحاث والدراسات التي تهتم بهذا المصطلح على حد علم الباحث. كما إن شيوع هذا المصطلح بين العامة من الناس حيث لا يكاد يمر علينا موقف إلا و يذكر فيه هذا المصطلح. فمجرد أن نقول صفة ذم في شخص معين يقول على الفور " أنا واثق من نفسي " جملة نسمعها على الدوام هذا أن دل فإنما يدل على أهمية الثقة بالنفس و ضرورة العمل على غرسها وتميئتها بين الأفراد.

ترتبط الثقة بالنفس ارتباطاً وثيقاً بالشخصية المتماسكة، فقد يعبر التكامل النفسي والعقلي والاجتماعي للشخصية عن التأزر، والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية، والنفسية ككل، بحث لا ينشأ بينها اضطراب أو

تعارض، بغية تحقيق الفرد الفوائد في المجال النفسي، والتوافق مع البيئة المحيطة، والتكيف الاجتماعي. وللتقّة بالنفس مردود متميز في علاقات الفرد مع نفسه، ومع مجتمعه، وهى جسر الفرد لتحقيق التوازن، والتكيف الذي ينشده داخل مجتمعه ودرع له ضد القلق والخوف غير المبررين، وبالتالي لا يبقى أمامه إلا أن يجد طريقة إلى التقّة بالنفس، في الوقت الذي يجد فيه عدة أساليب لاكتساب التقّة. وتعد التقّة بالنفس من الجوانب الرئيسية في تحقيق الصحة النفسية الجيدة، التي هي بمثابة غاية لدى جميع البشر، وأساسية لتكفيهم، كالماء والهواء، وإن الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يشعر بالسعادة والهناء، والرضا، ويقترب من تحقيق ذاته، ومن لا يتمتع بصحة جيدة يشعر بالتعاسة والبؤس، ونقص تقّة بنفسه (مجدى عطاري، ١٩٩٩: ١٧).

ويتكون البناء الإيجابي للتقّة بالنفس عند المراهق من خلال تحقيق توازن بين البنى الدافعية النفسية عنده من جهة، وبين مطالب تحقيق المهمات، والأدوار المحددة له اجتماعياً من جهة أخرى. فالمراهق الواثق من نفسه يشعر براحة البال والطمأنينة مع أسرته وأصدقائه، كما أن التقّة بالنفس تجعل الفرد متبصراً بقدراته الخاصة مدركاً بأن يضع نفسه في موضوعها، لأنه يعرف قدرها. (ليلي النعيمي، ١٩٩٩: ٣٢). وقد تتسحب تقّة المراهق بنفسه على قدرته في حل المشكلات الذاتية والاجتماعية أينما وجدت، وبأى مستوى من التعقيد والتداخل الذي يتناسب وطبيعته، كما أن ذلك يمتد إلى نجاحه في أعماله التي يمارسها، وفي مقدمتها التحصيل الدراسي (رشدي حنين، ١٩٨٣: ٢٤).

تعد التقّة بالنفس قيمة تربوية وأخلاقية وعلمية واجتماعية، وهى جوهر نجاح الطالب ليس في الدروس فحسب، بل في الحياة بصورة عامة، وثقّة

الطالب بقدرته على النجاح شيء أساسي عند اكتسابه أي مهارات، وإن عدم اكتسابه المهارات، ومنها مهارة الإقدام على اتخاذ القرارات سيجعل حركاته تتسم بالتردد، والتهديب، والارتباك، وتصبح امكانياته على منازلة الصعاب أمراً ضعيفاً، وقد تتلاشى ثقة الطالب بنفسه في الغالب بسبب ما يواجهه من جراء صعوبة في العمل أو من تردى العلاقات بينه وبين والديه. (عيد الجسماني، ١٩٨٤: ١٤)

وتتأثر الثقة بالنفس بشكل واضح بأساليب التنشئة الاجتماعية: فهي تكتسب وتنمو خلال الأعوام الأولى من حياة الفرد، وبعبارة أخرى، فالثقة بالنفس مفهوم متطور يلزم مراحل نمو الفرد، ويتحدد بالاشباع التام للحاجات الفسيولوجية، وكذلك النفسية التي لا تقل أهمية عن الأولى إن لم تفوقها أحيانا في الأهمية. (ليلي النعيمي، ١٩٩٩: ٣٦)، وللتنشئة الاجتماعية، ومعاملة الوالدين علاقة ببناء الثقة بالنفس، حيث تتفق أغلب مدارس علم النفس على أهمية التنشئة الاجتماعية، وبخاصة دور الأسرة، وأسلوب المعاملة التي يتبعها الوالدين في تكوين شخصية الفرد وبلورتها، وتشكيل الجوانب السلوكية له. تتأثر الثقة بالنفس وتقبل الذات بالخصائص والمميزات الأسرية، لذلك تبرز هنا أهمية دور الوالدين وتأثيرهما على الجوانب السلوكية، والنفسية للفرد لاحتلالهما موقعا مهما داخل الأسرة. (عبد الجيار عبد الله، ٢٠٠٢: ٤١)

وقد عد "جليفورد Guilford" عامل الثقة بالنفس في مقابل مشاعر النقص أحد أبعاد الشخصية المؤكدة الذي ظهورها في الدراسات العالمية. (جعفر الزاملي، ١٩٩٣: ٤٣)، يعد الشعور بالنقص مصدر خطر على ثقة الإنسان بنفسه، عندما يصل لمرحلة الخجل بطريقة غير مرغوب فيها، ومن ثم تتعلق

بالقصور أفكار سلبية مختلفة، كالخوف من الفشل، أو عدم المواءمة مع الناس، أو عدم تقبلهم أو احترامهم، وغيرها من الأفكار التي لو سيطرت على الإنسان، فإنها ستثير انفعاله، وتجعله يشعر بالنقص بطريقة سلبية، وتدفعه إلى التردد والخجل وعدم الثقة بالنفس. (يوسف الأقصري، ٢٠٠١: ٣٢)

وتتخفف ثقة المراهق بنفسه عندما يشعر شعورا سلبيا نحو نفسه، وعمله ودراسته، وعلاقاته، ويرجع ضعف الثقة بالنفس إلى عدم اتاحة الفرصة أمام الفرد لمواجهة المشكلات الحياتية بنفسه، وينمو من خلال المواجهة، ويتكيف للمواقف الصعبة منها، بما يؤدي إلى نموه من جهة وإلى إزالة تلك الصعوبات أو تخفيضها من جهة أخرى. (ناجح السلطاني، ١٩٨٨: ٣٩)، وترتبط الثقة بالنفس عادة بمفهوم الذات الإيجابية الذي يحمله الفرد عن نفسه، ويتحدد مفهوم الذات لدى كافة الأفراد من خلال مفاهيم عدة، أهمها : الاتجاه نحو النفس، واحترام الذات، والادراك البدني. وتمثل الذات جوهر الشخصية، بحيث يشكل "مفهوم الذات" حجر الزاوية فيها، فهو الذي ينظم السلوك. (حامد زهران، ١٩٩٨: ٢٩)

وقد يتضمن الشعور بالثقة بالنفس والرضا عن النفس - بالضبط الداخلي "Internal Control" وهو تحكم الفرد بانفعالاته وتدعيمات سلوكه، حيث يميل الفرد ذو الدرجة العالية على الضبط الداخلي إلى تحمل مسئولية أفعاله، ويرى نفسه إنه يستطيع التحكم في مصيره، بينما يميل الفرد ذو الدرجة العالية على الضبط الخارجي إلى رد سلوكه، وعزو نجاحه أو فشله إلى مصادر وقوى خارجية سواء أكانت الصدفة أو الحظ، أم الآخرين. (أديب الخالدي، ٢٠٠٢: ٢٨)، وتعد معتقدات موقع الضبط الداخلي - الخارجي التي قدمتها

"روتر Rotter" توقعات معممة تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في درجة ادراك الارتباط، والاستقلال بين سلوكهم والحوادث اللاحقة، وقد تم استخلاصها من سلسلة من التوقعات لتجارب تمثل السلوك ونتائجه، من نجاح أو فشل في حياة الفرد. (خصير الجبوري، ١٩٩٦: ٤٢)

وتصف "روتر Rotter" موقع الضبط بقولها: عندما يدرك الفرد أن التعزيز الذي يلي أفعاله الشخصية لا يعد النتيجة الأكيدة لذلك العمل الذي قام به في الحالات الاعتيادية، وإنما ادراكه للتعزيز قد يعزى إلى الحظ أو القدر، أو نفوذ الآخرين الأقوياء، ولعله يعزى إلى عامل مجهول بسبب درجة التعقيد التي تحيط بهذا الشخص عندما تفسر الحادثة بهذه الطريقة من قبله، وهذا الاعتقاد يطلق عليه "ضبط خارجي" وإذا أدرك الشخص أن الحادث ناتج عن سلوك الشخص أو عن سلوكه الشخصي أو عن خصائصه الشخصية الثابتة، فإن هذا يطلق عليه "ضبط داخلي" (Rotter, 1966: 64) فكون الفرد ذو ضبط داخلي أو خارجي فإنه يعنى رغبته في تكوين تصور واضح لسير الأحداث وتفسيرها في أي موقف، فالأفراد داخليو الضبط هم الذين يعتقدون أنهم يسيطرون على سلوكهم ويواجهونه بالاتجاه الذي يحقق أهدافهم، فالفرد يعد مسئولاً عن نتائج سلوكه. (جابر عبد الحميد، ١٩٩٥: ٥٢)

يعرف Shrauger (شروجر) الثقة في النفس بأنها: ادراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة (محمد عادل عبدالله، ٢٠٠٠: ١٩٧). نلاحظ من خلال التعريف، أن الثقة في النفس، هي ادراك الفرد لخصائصه ومميزاته فهي التي تسمح له بأن يثق بنفسه ويتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. ويعرف Dubrin (دوبرن) الثقة في النفس على أنها تمثل:

اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين (Dubrin, 1994: 30). تمثل الثقة في النفس حسب هذا التعريف، قناعة الفرد بقدرته على بلوغ الأهداف التي يريد تحقيقها. وطبقا لما يقوله علي عسكر، فإن Giradano (جيرادانو) و Dusek (دوسيك) نظرا إلى الثقة في النفس على أنها تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة، وتتمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (علي عسكر، ٢٠٠٠: ١٥٧).

وأضافت أمل المخزومي تعريفا آخر واعتبرت أن الثقة في النفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية، التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكليف الفرد نفسيا واجتماعيا، وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية، والجسمية، والنفسية (أمل المخزومي، ٢٠٠٢: ١٢٣). يرى من خلال هذا التعريف، أن الثقة في النفس من السمات الأساسية للشخصية، وتقوم أساسا على حسن تكيف الفرد مع نفسه ومع ما يحيط به، كما أنها تعتمد على قدرات الفرد العقلية الجسمية والنفسية. أما فريخ العنزي فيرى بأنها قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وادراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة (فريخ العنزي ٢٠٠٤: ٣٩).

وقد عرفها العادل أبو علام (١٩٧٨: ٥٣) بأنها : اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية ، أي اتجاه الفرد نحو قدرته على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلباته البيئية وحل مشكلاته وبلوغ أهدافه ، وتقبل الفرد لذاته واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين وتقبلهم له. أما حسن مصطفى (١٩٩٣:

٢٩٠) فقد عرفها بأنها : شعور الفرد بالرضا عن الذات، والإحساس بالتفوق واليقينية، والقدرة على تحقيق الأهداف والتوجه التحصيلي، والثقة بالعلاقات مع الآخرين ، وهو محب لنفسه دون أن يتضمن ذلك بالضرورة شيئاً من الغرور أو الزهو .

تتبع أهمية الثقة في النفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها؛ فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض لسببين: الأول: أنه لا يثق فيما لديه من معلومات أو آراء. فلن يتمكن من النقاش والحوار مع غيره وسيفضل الصمت .

والسبب الثاني: أنه سيصدق كل ما يقال عنه بالسلب ، أما الإيجابي، فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو مجاملة لا أصل لها في الواقع ، مما يعني أنه لن يتمكن من إحراز أيًا نقطة نجاح ، وإن أحرز أي منها فلن يشعر بالفرح والنجاح ، وهذا بدوره سيجعله يعيش جواً من الملل ويفضل تجنب الناس ليتفادى انتقاداتهم له وتعليقاتهم الساخرة من حاله ، ولاعتقاده أنه غير محبوب منهم وأنه شخص أقل منهم قدراً ، وهذا التجنب المستمر سيحرم صاحبه من اكتساب الخبرات الحياتية ويقلل أو يعدم فعالية حظه الداخلي في مواجهة الصعاب . وقد يتخذ الفرد مسلكاً مضاداً للعزلة وهو العدوان بشدة على الآخرين ، وهذا سلوك لاشعوري يحافظ على نفسه لئلا ينكشف ضعفه فيفتضح حاله . وكلتا الحالتين تعني حالة غير سوية بحاجة للتدخل لإصلاحها والعودة بها إلى خط سواء (سمية رجب علي، ٢٠٠٩، ١٤).

تبرز الأهمية النفسية للثقة في النفس في أنها عامل مهم من العوامل الشخصية ، ولذلك فهي مهمة لصحة الفرد النفسية ودالة على

توافق الفرد مع بيئته ، فقد توصل (جيلفورد) نتيجة للتحليل العاملي الشامل الذي أجراه سنة ١٩٥٦ إلى عامل الثقة في النفس مقابل مشاعر النقص ، وذلك من ضمن ثلاثة عشر عاملا من العوامل الأساسية للشخصية ثنائية القطب ، والتي تمثل اتجاهات الأفراد الإيجابية مقابل السلبية تجاه الأشياء بوجه عام ، وتجاه ذواتهم ، وتجاه بيئتهم الاجتماعية بوجه خاص (نرمين سمير زكي ، ٢٠١٠ : ٢٧).

كما أوضح " توماس (Thomas, 2007: 45) "أن الفرد بدون الثقة في النفس يمكن أن يفقد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العواقب التي قد تحدث ، ومن بين الحقائق التي يمكن رصدها عن الثقة في النفس أنها ليست فطرية ولكنها مكتسبة .

وقد اتفقت نتائج الدراسات العاملية المتعددة بصفة عامة في إبراز الثقة في النفس كإحدى العوامل المهمة في تكوين الشخصية، كما أوضحت علاقة الثقة في النفس ببعض المظاهر المهمة للشخصية والصحة النفسية (العادل أبوعلام ، ١٩٧٨ : ١٧).

هناك مقومات تؤثر في الثقة في النفس، وتعمل على تعزيزها، وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد، وفي نموّه النفسي، وحدوث الاستقرار والصحة النفسية. وتتعلق بعض المقومات بالفرد ذاته، ومظاهر النمو الجسمي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه، كما تتعلق بعض هذه العوامل بالأسرة والمناخ الأسري، وطرق التربية والعلاقات مع الأقران والمقارنات مع الزملاء والجيران والتقبل الاجتماعي بكلّ مظاهره.

وأوضح Taylor (تايلور) أن الثقة في النفس تعتمد على بعض العوامل

أهمها:

- مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
 - التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة في النفس.
 - الاتجاهات الايجابية من الآخرين - ذوو الأهمية - نحو الفرد، وتعليقاتهم بشأنه.
 - مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
 - اعتدالية مستوى القلق بعيدا عن القلق المرتفع، أو القلق المنخفض.
 - الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة.
 - قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
 - الاعتقاد الايجابي النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة.
 - التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
 - القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة في النفس عند الحاجة
- (حسيب محمد حسيب، ٢٠٠٧: ٩٢).

مكونات الثقة بالنفس :-

١. الإحساس بالقدرة على مواجهة المشكلات واتخاذ القرارات.
٢. تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.
٣. الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم.
٤. الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.
٥. الشعور بالأمن مع الأقران. (راوية محمود دسوقي : ١٩٩٥، ١٣٦)

علامات الثقة بالنفس :-

١. تقبل الذات في جميع المواقف مع القدرة على التصحيح والمراجعة.
 ٢. عدم الهروب من الواجبات.
 ٣. مستمر في العطاء حتى يثبت وجوده عمليا.
 ٤. يسعد بثمرات أعماله دون غرور.
 ٥. لا يصاب باليأس والتردد في حالات الفشل ويستأنف المسير لتحقيق النجاح.
 ٦. الإنجاز عنده قيمة، لذلك فهو يقدم بواجباته بالإتقان لتحقيق الإنجاز.
- (رهام تمام الاشقر : ٢٠١٣، ١٥٨)

ويمكن تلخيص أهم العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس فيما يلي :

- ١- المظهر الخارجي ولغة الجسد: يساعد شعور الفرد بأنه جيد المظهر وحسن الهدام على اكتساب الثقة في ذاته، وأن لغة الجسد هي الطريقة

التي يتواصل بها الأفراد مع بعض دون وعي أو كلمات في العادة، كما أن الطريقة التي يتحرك بها الفرد هي التي تخبر العالم عما يظنه في نفسه (نيرمين سمير زكي، ٢٠١٠: ٣٢).

كما ينقل توتر الجسم إشارات إلى المخ تجعل الفرد يشعر بمزيد من القلق وعدم الثقة في النفس، وكلما زادت ممارسة الفرد لتغيير هيئته إلى هيئة أكثر ثقة في النفس واسترخاء يتلقى عقله رسالة (إنني مسيطر) ويستجيب لنفسه، هكذا يمكن القيام بالفعل ويصبح أكثر تلقائية وتفاؤلاً (سارة ليتفينوف، ٢٠٠٥: ١٢٩).

٢- الصحة الجسدية واللياقة البدنية: إن جمال الطلعة وبهاء المنظر وحيادية الشخص بوجه عام يعمل على غرس الثقة في الشخصية المتمتعة بهذه الميزات المتعلقة بالشكل الخارجي للجسم، وما يتصف به من جذب للانتباه، فعندما يكون الفرد في أفضل حالاته ترتفع معنوياته وتحسن قدرته على التفكير فتزداد ثقته بذاته .

٣- العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. يوجد ارتباط موجب بين المهارات الاجتماعية والثقة في النفس (محمد عبد العال، ٢٠٠٦: ٢٨).

كما وجد فريخ العنزى (٢٠٠١) ارتباطاً موجباً بين متغيرات الثقة في النفس ببعضها البعض والمتغيرات الاجتماعية في مقياس الخجل، وكذلك كشفت النتائج عن علاقات سالبة بين متغيرات الثقة في النفس والخجل (فريخ العنزى، ٢٠٠١: ٧٣).

٤- إرضاء الآخرين: إن الإحساس بالحاجة إلى تأييد الآخرين وإسنادهم، والمسايرة خوفاً من النقد من المظاهر الأساسية تنقص الثقة بالذات (العادل أبو علام، ١٩٧٨، ٥٤).

٥- الاضطرابات النفسية: يؤدي أي تغيير سلبي في المهام السيكولوجية إلى ضعف قدرات الفرد وطاقته، وهو يقود لأثر سلبي يضعف الثقة في النفس لدى الفرد (سلفر ستون، ٢٠٠٦، ٦٣).

ولكي يكتسب الفرد الثقة في النفس، عليه أن يحطم عادة محاولة إرضاء كل الناس طوال الوقت، ويتخلص من الخوف من رفض الآخرين له، ويكتسب الفرد هذه العادة بالتعلم في الطفولة عندما يخشى الطفل أن يغامر برفض الآخرين له، فيحاول أن يكون ذلك النوع من الأطفال الذين يريد الآباء والمدرسون أن يكونه (نيرمين سمير زكي، ٢٠١٠، ٣٣).

٦- النجاح وال فشل: ويتمثل في قدرة الفرد على الاستفادة من الأخطاء، وتحويل الفشل إلى محطات من النجاح بامتياز.

٧- التنشئة الاجتماعية: إن من أهم العوامل المؤثرة في نمو الثقة في النفس تلك المرتبطة بظروف التنشئة في الأسرة والمدرسة.

٨- الأفكار والمشاعر السلبية والإيجابية: يتمكن الأشخاص الذين يتمتعون بقدر كبير من الثقة بالذات من تنسيق العمل بين القلب والعقل، حتى تتوافق كل من الأفكار والعواطف معاً (كارول بالدوك، ٢٠٠٥، ١٥٧).

٩- الرسالة الجيدة: فالرسائل الجيدة هي عبارات يقولها الشخص لنفسه ليعزز ثقته في نفسه. فإذا قال لنفسه باستمرار إنه عديم القيمة وقبيح أو ميؤوس

منه، فسيقوم عقله بالعثور على الدليل لدعم هذا، وعندما يغير الرسالة إلى شيء إيجابي ستتحسن مشاعره تجاه نفسه، وسيقوم عقله مرة أخرى بالعثور على الدليل لتصديقه (عواد بن صغير العنزوي، ٢٠١٢: ٣٨).

كما أكد البعض أن من أهم المتغيرات التي تؤدي إلى فقدان الثقة في

النفس ما يلي :

- الإحباط: عند مرور الإنسان بمراحل حياته يشعر في بعض الأحيان بالإحباط مما يسبب فقداً لثقته بنفسه. مثلاً عندما يعدك أحدهم ثم يخلف وعده ولا يلقي لك أي اهتمام ولا يتأسف فإنك تبدأ بالإحساس بالضيق وتأتيك أفكار أن الناس يكرهونك وأنت نكرة (عمرو حسن بدران، ١٩٩٠: ٤١).

- عدم الإحساس بالأمان: أي نكون خائفين وقلقين من أمر قد صدر منا مخالفاً للعادة بأن يحدث ربكة أو ردة فعل قوية من الآخرين، الخوف من المستقبل وماذا سيحدث فيه.

- الانتقاد: هو شيء غريب غالباً ما نسيء فهمه فإذا تعرضنا للانتقاد بعدم الانتهاء من عمل ما نجد أن هذا الانتقاد يوجه لنا ليوضح كيفية تحسين عملنا، ولكن إذا أسأنا فهم الانتقاد أو شعرنا بأن الانتقاد موجة لشخصنا وليس لفعلنا فسيكون هذا سبباً آخر نخبر به أنفسنا أننا فشلنا (انتصار مزهر الدفاعي، ٢٠٠٤: ٥٨).

- الفشل: ويعني هنا أن يحس الإنسان بأنه ضعيف ولا يمكن أن يقوم بشيء أمام الآخرين وأنه إنسان فاشل ولا يملك المؤهل للنجاح. وغالباً من يعاني من هذا التفكير يرى نفسه إنساناً حقيراً.

ويرى الباحث إضافة لما سبق ذكره تدني مستوى الذكاء والشعور بالنقص والعجز عن الحفظ وكثرة النسيان وعدم التركيز في التفكير وافتقار المعرفة، وقلة الإيمان بالله. قال تعالى: "ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون" {الآية (٨٧) سورة يوسف } .

وإذا نظرنا إلى مظاهر الثقة في النفس نجد أنها تتعدد حيث تعد الثقة في النفس سمة افتراضية لا يمكن الاستدلال عليها مباشرة ، ولكن يمكن التعرف عليها من خلال مجموعة من العلاقات أو المؤشرات أو المظاهر أو السلوكيات التي تظهر على الفرد، فتدل عليها ، وتحدد درجة امتلاك الفرد لهذه السمة (صالح بن يحيى الغامدي ، ٢٠٠٩ : ١٣) .

ومن أهم مؤثرات الثقة في النفس لدى الفرد هي قدرته على الاعتماد على نفسه وحكمه السليم على المواقف والأشياء ومواجهة المشكلات التي تعترضه ، والتوصل إلى حلول مناسبة، واختبارات الثقة في النفس هي التي تميز بين الفرد الواثق من نفسه ، وغير الواثق من نفسه.

فالواثق من نفسه حسن التكيف، وجرئ اجتماعياً، ومبادر للعمل، ومتقبل لقدراته الذاتية وجسور، ويزيد شعوره بقيمته الشخصية وكفايته(جلبرت رن ، ١٩٦٣ : ٢٦).

وقد أشار (العاقل أبو علام، ١٩٧٨) إلى أن الشخص المتمتع بثقة عالية في نفسه يتميز بما يلي:

١- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل ، والقدرة على البت في الأمور واتخاذ القرارات وينفذ إلى الحلول مقابل الإحساس بالعجز عن مواجهة المشاكل والاعتماد على الغير في الأمور

العادية ، والإحساس بالحاجة إلى تأييد الآخرين ، ومساندتهم ، والميل إلى التردد والتراجع ، والمغالاة في الحرص على الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم مقابل القلق حول التصرفات، الصفات الشخصية ، الحساسية للنقد الاجتماعي، الشك في أقوال الآخرين وأفعالهم ، الخوف من المناقشة، الاستياء من الهزيمة ، الترحيب بإطراء الآخرين ومدحهم ، المبالغة في الحرص ، الرغبة في الإتقان، الشعور بنقص الجدارة ، المسايرة خوفاً من النقد .

٢- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم، مقابل الشعور بالخجل والارتباك والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار) منال السقاف، ٢٠٠٨ : ١٩) .

٣- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية ، مقابل الشعور بالقلق والارتباك في المواقف الاجتماعية الجديدة التي تضم الإقران والإحجام عن المشاركة الإيجابية معهم.

٤- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة ، مقابل الشعور بالخوف ، والارتباك والخجل في المواقف الاجتماعية

وقد لخص صالح بن يحيى الغامدي مظاهر الثقة في النفس بأنها الشعور بالأمن والكفاية ، بتقبل الآخرين ، الإيمان في النفس ، الاتزان الانفعالي ، التمرکز حول الذات، الشعور بالذات ، نوبات من البكاء (صالح بن يحيى الغامدي ، ٢٠٠٩ : ٢٣) .

المراجع

١. أحمد قواسمة وعدنان الفرّج (١٩٩٦): تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، العدد (٢)، ص٣٦-٤٩.
٢. أحمد محمد ومجدي الدسوقي وسالم الشماس (٢٠٠٦) أثر كل من التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس في بعض أساليب التفكير لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، ع٣٠، جزء ١، ص٢١٥-٢٧٥.
٣. أمال جودة (٢٠٠٧)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد ٢١ (٣)، ص٦٩٧-٧٣٨.
٤. حسين أحمد عوض الحارثي (٢٠١٤): الخدمات الإرشادية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف ، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى ،كلية التربية ،المملكة العربية السعودية .
٥. رأفت عطية باخوم (٢٠٠٤) : الإنفصال النفسي عن الوالدين وعلاقتة بالثقة بالنفس لدي طلبة كلية التربية بجامعة المنيا ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، مصر ، جامعة المنيا ، العدد (٤) المجلد (١٧) ، ص ٧٠-٧٥ .
٦. سارة ليتفينوف (٢٠٠٥): خطة الثقة - خطوات ضرورية لتجديد شخصيتك ، ط١ ، الرياض ، مكتبة جرير.

٧. سالم محمد المفرجي (٢٠٠٨) : الثقة بالنفس وحب الإستطلاع ودافعية الإبتكار لدي عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمكة المكرمة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، مكة المكرمة

8. Jones, Stanley E., Brown, Brandic (1996): Touch attitudes and behaviors recollections of early childhood touch, and social self – confidence Journal of Nonverbal.
9. Nunez, Anne-Marie (2009): Modeling the Effect of Diversity Experiences and Multiple Capitals on Latina college Students Academic Self Confidence Journal of Hispanic Higher Education, v8 n2 p179-196
10. Yahaya, Aziz, (2009): Relationship between self concepts and Personality and students, Academic Performance in selected secondary schools. European Journal of Social Sciences, Vol. 11, No. 2.