

العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس

أ. شفيقة داود

جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر 2

الملخص:

تدل الثقة بالنفس على التوافق السوي، و المرتبط بالصحة النفسية، و الأداء و الواقعية في التفكير و الشعور بالكفاءة، و الحيوية، و القدرة على تحمل الأزمات، و حسن التصرف فيها .

بالتالي، إن وجود هذه الثقة لها تأثير على التحصيل الدراسي خاصة في مرحلة التعليم الأساسي و الثانوي باعتبار هذه المرحلتين تشهد تغيرات ملحوظة في حياة المراهق المتمدرس . فهي تلعب دورا بارزا في التغلب على كثير من الجوانب التي تعيق التحصيل العام ، مما تساعده على رفع كفاءته و ذلك بالاعتماد على نفسه، و في اتخاذ قرار سليم في مختلف المواقف ، ومواجهة المشكلات التي تعترضه و ذلك بإيجاد حل لها .

الكلمات المفتاحية : الثقة بالنفس ، المراهق المتمدرس .

The factors affecting the level of self-confidence among the teenager student

Abstract :

self confidence shows the normal compatibility which has a relationship with psychological health , performance ,realism in thinking, the feeling of efficiency, liveliness and the capacity to stand worries and have control on them .

Therefore, the presence of self confidence has an effect on the result of studying especially during middle school and high school. Since ,at that stage, many remarkable changes occur in the life of the studying teenager which play a prominent role in overcoming the different sides which hinder the general result of studying ,Thus, this could be helpful to raise efficiency by relying on himself and making the right decision in different positions And facing worries that they meet by finding solutions for them .

Key words : self confidence , studying teenager .

مقدمة :

تعتبر الثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية ،وهي أساس كل نجاح و إنجاز فتستطيع إنجاز أي شيء تريده إذا كنت تحتاجه بشدة ، فليست هناك حدودا لما يمكنك إنجازه ، إلا القيود التي تفرضها على تفكيرك ،لأن الفرد الوثاق بنفسه له أهدافه و خططه، وإن مفتاح الثقة بالنفس هو أن تحدد ماذا تريد، و أن تتصرف وكأنك من المستحيل أن تفشل،وإن الخوف و الشك هما العدوان الرئيسيان لكل نجاح والتفوق، فبدون ثقتك بنفسك لن تستطيع متابعة حياتك بشكل طبيعي. وعدم الثقة بالنفس تنتج من عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع المواقف الجديدة، كما أنه لا يستطيع وضع هدف يسعى لتحقيقه في الحياة.

وعليه ،إن الثقة بالنفس تمثل مظهرا من مظاهر صحة الفرد النفسية ،هو شعور الفرد بذاته ،و بمشاعره و بغرائزه و بانفعالاته ، وبإمكاناته و قدرته على مواجهة المواقف التي تعيق مساره في الحياة وأنها تعبر عن إحساس صادق بما يشعر به الفرد.

1 تعريف الثقة بالنفس اصطلاحا : و من تعاريف الثقة بالنفس مايلي :

يشير **عسكر علي (2000)** إلى أن **جيردانو و دوسيك (girdano et dusek)** يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد و تجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط و الاستفادة من مخزون الخبرات ¹ .

في حين يرى **صالح يحي الجار الله الغامدي (2009)** أنها سمة هامة تمثل مظهرا من مظاهر صحة الفرد النفسية وفقدانها ، أو ضعفها يؤدي بالفرد إلى سلوكيات انسحابي ، كرد فعل دفاعي يفعله الفرد ليقطل حدة التوتر والقلق الذي يعتريه نتيجة انخفاضها لديه ² .

إضافة إلى ذلك لما يقوله **باجري و ماكس (baggerly & max) (2005)** إلى أن **باك براون وآخرون (Pach Brown et al)** يرون أنه يوجد خمس مكونات للثقة بالنفس هي :

- النظر إلى الذات على أنها قادرة ، و الإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالأخرين .
- الشعور بالانتماء، و الإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
- التفاؤل بالمستقبل ، و النظرة الإيجابية للحياة .
- مواجهة الفشل من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم و النمو في الحياة .
- إمتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور ³.

من خلال هذه التعاريف، يمكن القول إن الثقة بالنفس تمثل مظهرا من مظاهر صحة الفرد النفسية ، وهو شعور الفرد بذاته و بمشاعره و بغرائزه و بانفعالاته ، و بإمكاناته و قدرته على مواجهة المواقف التي تعيق مساره في الحياة وأنها تعبر عن إحساس صادق بما يشعر به الفرد .

2 النظريات المفسرة للثقة بالنفس :

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتباره من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسياً واجتماعياً ، وقد اتبعت كل نظرية أسلوباً من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم ، حتى و إن كان بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس تحت مفاهيم أخرى أو ضمن سياقات أخرى إلا أن مفهوم الثقة بالنفس إجمالاً قد حظي باهتمام العديد من النظريات النفسية ومنها:

2-1- النظرية التحليل النفسي: إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس ، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق ⁴. وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران (2002) حيث يشير إلى أن فرويد يرى أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازناً حتى تسير الحياة سيراً سويّاً ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين هو والأنا الأعلى ، فإذا نجح كان الشخص سويّاً.

وجاء أدلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفاً يسعى الفرد للنضال والسعي من أجل الكمال والتفوق .و لذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي والاجتماعي المتفوق.

وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبية الأسرية والاجتماعية كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به فرويد. ويؤكد العزة و عبد الهادي (1999) أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلص من النقص ومحاولته إلى الوصول إلى الكمال ليحقق ذاته ليتحل مكانة مرموقة في المجتمع.

وتنادي نظرية أدلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهماً شاملاً لكل اتجاهاته وعلاقاته مع العالم .إذا فالإنسان بالنسبة لأدلر مخلوق اجتماعي بدلاً من كون مخلوقاً جنسياً ، وبناءً على وجهة نظر أدلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية النشأة و الأعراف . ويشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها ⁵.

كما أسهم يونج في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات ، حيث يذكر انجلر (1991) بأن تحقيق الذات عند يونج عملية غرضية من النمو تتضمن الفردية والسمو (التفوق). في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التميز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية ⁶.

وأضاف يونج أهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضيء عليها وحدتها وتوازنها وثباتها، وأنها تحرك وتنظم السلوك.

2-2- النظرية الإنسانية : يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ ، ولذلك قامت الثقة بالنفس لا تذكر إلا ويرتبط بها إسهامات كارل روجرز و إبراهيم ماسلو.

يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته ، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقاً للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد ⁷. والمتتبع لفكرة روجرز الشهيرة التي تشير إلى " أن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه " يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى روجرز. وبناءً على مريثات روجرز فإن الشخص الذي يؤدي ويوظف طاقاته كاملة يتميز بالانفتاح على الخبرات والعيش الوجودي والثقة التامة الحرية التجريبية والإبداع ⁸.

ويعطي روجرز الثقة بالنفس أهمية بالغة ، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه و اختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه " : الإنسان الصحي " الذي يعمل بنشاط وفعالية⁹.

وجاءت إسهامات ماسلو متفقة مع ما ذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية. وبهذا يقرر ماسلو بأنه " يتمتع الأفراد الذين حققوا قوتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولاً بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها " ¹⁰.

2-3- النظرية الاجتماعية : يتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب من هذا المصطلح هو الحب الذاتي ويشير انجلر إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين .اليوم عدد كبير من الناس يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب وهي حب الآخرين .ويؤكد فروم بل ويصر على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية نحن يجب أن نكافح من أجل النظر إلى الناس الآخرين والأشياء بطريقة موضوعية ونعترف بتلك الأوقات والتي كنا فيها مقيدين بمشاعر ذاتية ، فنحن نحتاج إلى الأعراف بأن الفرق بين تصورنا لشخص آخر ، وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالاتنا في الحكم عليه .مفهوم فروم للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي.

وينظر سوليفان للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة .ويؤكد انجلر بأن سوليفان يؤكد على أن الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع بيئته من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية نصبح واعين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين¹¹ . ومن هنا يتضح بأن الثقة بالنفس كما ينظر إليها سوليفان تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والآخرين وهو في المبادئ و الافتراضات الرئيسية التي قامت عليها نظرية سوليفان . ويعتبر سوليفان أن دينامية الذات تلعب دوراً هاماً في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجة للقبول والتقبل¹² .

- نظرية أريكسون (نظرية الاجتماعية النفسية) :

بعدما قدمه إريكسون نموذجاً للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس ويظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمرحلة النمو النفسية الاجتماعية حيث أن أول مرحلة في المراحل التي جاء بها إريكسون جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة .والجدول التالي يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند إريكسون¹³ :

المرحلة النفسية الاجتماعية	المرحلة الجنسية النفسية
الثقة مقابل عدم الثقة	المرحلة الشبقية
الاستقلالية مقابل الخجل والشك	المرحلة الشرجية
المبادرة مقابل الذنب	المرحلة القضيبية
هوية الأنا مقابل غموض الدور	المرحلة التناسلية
المودة مقابل العزل	الرشد المبكر
التكاثر والتناسل مقابل الركود	الرشد
تكامل الأنا مقابل اليأس	النضج

ويشير إريكسون في نظريته النفسية والاجتماعية إلى أن الإنسان يمر خلال مراحل حياته بثمانية مراحل أساسية وأن الفرد يواجه خلال كل مرحلة بعض المشكلات التي يطلق عليها إريكسون الأزمات وذلك نتيجة مواجهته مرحلة ما يمكن أن يصحح بالنجاح في المرحلة¹⁴.

ويذكر لاحق (2000) بأن هذه المرحلة (الأولى) هي حجر الأساس للشخصية ، فترسيخ الثقة بالذات والثقة بالأم له آثار ونتائج هامة في النمو المستقبلي لشخصية الطفل ، حيث يمكن الأطفال من تحمل الإحباطات التي يواجهونها ويخبرونها لا محالة خلال مراحل النمو ، كما يعتقد إريكسون أن النمو الصحي لدى الطفل لا ينتج كلية من إحساس تام بالثقة وإنما ينتج حيث ترجح نسبة الثقة على نسبة عدم الثقة ، فمن الأهمية بمكان أن نتعلم ما لا نتق به كتعلمنا ما نتق به فالقدرة على التنبؤ واستنباط الخطر أساسية في السيطرة على البيئة وفي الحياة الفعالة وهكذا ينبغي أن ينظر إلى الثقة الأساسية على أساس سلم متدرج للإنجاز¹⁵.

2-4- النظرية المعرفية : ينظر ألبرت إليس وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية ، حيث حدد ثلاثة عشر معيارا للشخصية السوية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية
- قدرة الفرد على توجيه ذاته ، واعتماده على نفسه.
- القدرة على التفكير العلمي.
- الواقعية.
- تقبل الذات.
- القدرة على الحصول على السعادة .

-تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي ، وعدم لوم الآخرين
وجاءت إسهامات ميكتيوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية) وأشار إلى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه و مراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديثه الذاتية إيجابية .

ويرى العزة وعبد الهادي أن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ، ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة ويرى ميكتيوم بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج.

وهذه الفكرة المعرفية توجي بأن ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس. ويؤكد بيك على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تكفيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهوما لذاتها وثقتنا بأنفسنا¹⁶.

ويتضح ذلك بشكل مباشر عندما نرى أن عمليات المعالجة الإرشادية في كل النظريات تسعى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء الشخصية السوية.

3 أهمية الثقة بالنفس :

يصعب على الفرد إكتشاف ذاته بكل ما تحويه من مهارات و طموحات ما لم تكن لديه في الأساس الثقة بالنفس في شخصيته و في قدراته، فتتجلى أهميتها في عدة جوانب و يتضحها أسعد يوسف ميخائيل في النقاط التالية :

- 3-1-تحقيق التوافق النفسي :** هناك علاقة وثيقة بين كلا من : الثقة بالنفس و الصحة النفسية و كذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد و بصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة و الثقة بالنفس ، فليس من الممكن أن يشعر فرد ما بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة ، والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا و بالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب ، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي ، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم ، والكفاح المستمر من أجل النمو السوي و التوافق مع المتغيرات الاجتماعية ، والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس .
- 3-2-استمرار اكتساب الخبرة :** يولد الإنسان بغير خبرة ، والخبرة مكتسبة ، وهناك من الخبرات المكتسبة : خبرات لا شعورية و لا إدارية و خبرات شعورية و إدارية. ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية و الإدارية إرادة الفرد في اكتسابها و التمرن عليها ، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس ، فبغير توافر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة .
- فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبري و التطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة و المتدرجة.

3-3 - النجاح في العمل : الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه . والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء و لا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل ، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجازه حتى و إن بذل جهد مضاعف ، فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل ، بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المرمى الصحيح. وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية و بالمهارات اللازمة لأداء العمل بل الأهم من ذلك أن يكون مشحونا بإيمانه بنفسه و بقدرته على الأداء.

ولكي يكون العمل ناجحا أيضا يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية، ويمكن القول بأن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس

3-4 - حب الآخرين : إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبا للآخرين، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني. ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب. فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس من حبه للناس ومن حب الناس لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي ، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بألم ، فحب الواثق من نفسه للآخرين واستقباله حبه لهم يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية . حيث إن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب و عدم تسرب روح الكراهية إليه

3-5 - مواجهة الصعاب و المشكلات : إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه ، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به آمالنا بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا و على نقيض ما توقعنا و خلافا لآمالنا التي وطنا النفس عليه .

هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا و حاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته و الصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه . فهي تكسبه قوة الاحتمال ، و طاقة ينفذ بها مراميه، ولاشك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة على قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يفلت فيها قياد الشخص ، فمثل هذه الطاقة إن لم يكن الشخص مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة ، و إذا لم يقم بالإجم استجابته الطبيعية لا يورث الإنسان ووقتها سوى الندم ¹⁷ .

ومنه يمكن القول، إنَّ التسلح بالثقة بالنفس أمر في غاية الأهمية لحماية المراهق المتمدرس من الشعور بالسلبية و التردد وعدم الإطمئنان لما يتمتع به من إمكانيات وقدرات، وإنما تولد لديه طاقة تسبب في إظهار مواهبه وإمكاناته و تكسبه روح المبادرة و القدرة على إتخاذ القرار السليم ، و تنبئه بالأداء الأكاديمي، مما تساعده على تحقيق التوافق سواء كان نفسيا ،أو اجتماعيا ،أو دراسيا ،كما أن هذه الثقة تؤدي به على تقويم المواقف تقويما صحيحا وإعطائها الاهتمام الذي تستحقه .

4 مقومات الثقة بالنفس :

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد، بتكليفه نفسيا و اجتماعيا ، والتخلي بصحة النفسية السليمة ولعل أبرزها :

4-1 المقومات الجسمية : سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه عن القيام بأداء الأعمال المسندة إليه أو التي تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها ، والجاذبية الشخصية ، وبهاء النظر، والقدرة التعبيرية بالحركات والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كلها كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه ¹⁸ .

إذا زادت لياقة الفرد و صحته زادت ثقته بنفسه، فثمة ترابط وثيق بين الصحة و السلامة الجسدية و بين الثقة بالنفس فعندما يكون الفرد في أفضل حالاته ترتفع معنوياته، و تعظم قوته، و يكون شعوره اتجاه نفسه بالثقة و تتحسن قدرته على التفكير ¹⁹ .

4-2 المقومات العقلية: قوة الذاكرة ، واستعداد الفرد للتعلم ، واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته ، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم و المعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبدولة التوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبدول دون أن يصيب هدفاً أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه ²⁰ .

4-3 المقومات النفسية: إن أهم المقومات النفسية هو أن يد أب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين و أن يتعرف على نقاط القوة في نفسه و يعترف بما فيها من ضعف و أن يشبع حاجاته الأساسية ، لكن هناك عنصرا أساسيا يفوق هذا كله أهمية، هو احترام المرء لنفسه كفرد . فهذا الاحترام هو أساس كل ثقة بالنفس

حيث إن احترام المرء لنفسه يعني أن يحترم كعضو في الجماعة ، وأن الجنس البشري له إمكانيات ضخمة و عظيمة للنمو غير أن الفرد لم يصل بنشاطه بعد إلى المستوى الرفيع لتحقيق هذه الإمكانيات و حدودها فهو يتعلم ببطء عن أسرار المادة ، الحياة ، العقل ، التفاهم ، ويتعلم كذلك ببطء الحقائق ، و القيم الروحية العظمى التي تحكم الحياة ، هذا فضلا عن أنه قصير النظر مترددا في أحوال. غير أنه في الحاجة إلى أن يتعلم احترام نفسه، لا بمجرد أنه عضو في الجماعة، و لكن لأنه شخصية فريدة في حد ذاتها. فكلما كان هناك احترام النفس زادت من ثقته بنفسه و ارتفعت معنوياتها ²¹.

4-4- المقومات الاجتماعية: أن الفرد لا يعيش في معزل منفصل عن المجتمع ، بل هو جزء منه ، يؤثر فيه ويتأثر به فالمجتمع يقدم العلوم ، والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنساناً واثقاً من نفسه يشعر بإنسانيته قادر على مواجهة الحياة ، ومواجهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصراً فعالاً فيه لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينهما ليست ثابتة بحيث أنه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه ، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفاً مضاداً ومنه يصبح غير مقبول اجتماعياً عندها سيشعر بعدم ثقة في النفس ويكون ذلك سبباً في انسحابه وانعزال عنه ²².

فيرى محمد عبد الرحيم عدس إن الشعور بالثقة هو شعور متبادل ينعكس من طرف على آخر ، كما تنعكس صورة المرء في المرأة حيث يقف أمامها ، فيقول : ما دمت أثق بالآخرين فلا شك أن هؤلاء الآخرين يتقون بي فأنا أحس إتجاههم بما يحسون هم به إتجاهي ²³ .

4-5 - المقومات الاقتصادية: يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطاً وثيقاً بثقة الشخص بنفسه ، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادراً على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه ستزداد ، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به والتفافهم حوله ، والإفراح له في المجالس والأماكن التي ينزل فيها ، و مخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه ²⁴ أما الإحساس بالحرمان و ضعف الدخل ، يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل ، مما ينعكس سلباً على نفسية الفرد ، فالمستوى الاقتصادي الرديء يجعل الفرد دائم القلق و الاضطراب ، لا يستطيع تلبية حاجاته الضرورية ولكن في بعض الأحيان هناك أسر ذوي مستوى ، دخلهم ضعيف و لكنهم لا يفقدون الثقة بأنفسهم لأنهم يعرفون إمكانياتهم و يتصرفون حسبها ، مما يجعلهم محل تقدير و احترام من طرف الجميع ، وهذا ما يزيدهم ثقة بأنفسهم ²⁵.

ما يمكن استخلاصه مما ذكر سابقا ، إن هذه المقومات سواء إن كانت جسمية ، أو نفسية ، أو عقلية ، أو اجتماعية أو اقتصادية فإنها تسمح للمراهق المتمدرس بصفة خاصة و للفرد بصفة عامة بالتمتع بالثقة بالنفس و باليقين إزاء مشاعره التي تثبت فيه روح الثقة و الأمان . مما تساعده على اتخاذ مواقف إيجابية في حياته لأنه يؤمن بأفكاره ، و يعتمد على نفسه و لديه إرادة قوية في ذلك ، و التي تعدّ من أسباب النجاح .

5 العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس :

5-1- العوامل التربوية :

5-1-1- الجو المدرسي: المدرسة إحدى أهم المؤسسات التي تقوم بعملية التنشئة الاجتماعية ، و يسميها علماء الاجتماع "بالولد الثاني" نظرا لأهميتها ودورها التربوي في تلقين القيم و المعايير الاجتماعية ، إذ يقضي التلاميذ

معظم وقتهم في أقسام الدراسة و لذا فإن هذا الوقت بإمكانه إحداث تأثير عليهم ، و أيضا عملية الاحتكاك بينهم في إطار شبكة علاقات تؤدي إلى اكتساب كثير من العادات وأساليب التواصل الاجتماعي ، مما يخلق لديهم نوعا من الاعتزاز الذي يؤدي بدوره إلى تنمية عامل الثقة بالنفس ، و بهذا يرى التربويون أن المدرسة توجه التلاميذ بصفة مستمرة حتى يتعودوا على الاستقلال في اتخاذ القرارات حتى و لو كانت نتائجها غير مضمونة .

وعلى هذا الأساس ، تركز المدرسة على أبعاد سيكولوجية انطلاقا من مبدأ الثقة بالنفس كهدف لعمليتي التربية و التعليم ، ذلك البعد المتعلق بالتعرض من واقع جماعة المدرسة و بنائها الاجتماعي كجماعة اجتماعية إلى كافة القدرات والمميزات سلبية كانت أو إيجابية التي تظهر في بعض أعضاء هذه الجماعة، وتكون سببا مباشرا في القصور في عملية التحصيل الدراسي²⁶ وبالتالي في توافقه الدراسي .

كما تؤثر الروح المدرسية العامة التي تتيح الفرص للتلاميذ لكي يشعروا بالتوافق والنجاح والتقدير الذي يزيدهم ثقة بأنفسهم ، لا تكثر فيها حالات التأخر الدراسي . إذ أن الشعور بالنجاح في ذاته و الثقة في قدراته يوقظ الحماس و الأمل و يساعد على بذل الجهد²⁷.

من خلال ذلك يمكن القول ، من عوامل نجاح التلميذ في مسيرته الدراسية : ضمان الطمأنينة ، الإستقرار النفسي و الثقة بالمستقبل ، والتي تسهر المدرسة على تحقيقها له .

5-1-2- علاقة المراهق المتمدرس بالأستاذ :

الأجيال بحكم اتصالاته بالتلاميذ فإنه يؤثر في شخصياتهم من جميع نواحيها فهو ليس مجرد مدرس ينقل المعلومات للتلاميذ يملأ عقولهم بموضوعات الدراسة وإنما وظيفته أشمل من ذلك لأنه مرب لشخصيات التلاميذ جسميا وعقليا ونفسيا ، و لذلك على المدرس أن يهيئ نفسه لتقبل ما ينشأ في الحياة المدرسية من مشكلات كثورات التلاميذ و إساءتهم للنظام أحيانا و حدوث حالات التأخر الدراسي و بعض المشكلات الخلقية التي تحدث نتيجة أخطاء التربية المنزلية . فلا بد من أن يتوقع حدوث كل ذلك ولا يصح له أن ينفصل عندما يلتقي بتلك المشاكل، و لكن يحاول ضبط نفسه و يتجه إلى علاج مثل هذه المشاكل بالصبر . و لا يجب عليه أن يخلق لهذه المشاكل نوعا من الحواجز النفسية بينه و بين تلاميذه مثل استخدام التسلط بغية السيطرة عليهم.

فالحالة النفسية للأستاذ أثر كبير على نفسية التلميذ، فالمدرس الهادئ النفس المرتاح الضمير تكون علاقاته بتلاميذه مبنية دائما على الود و الثقة المتبادلة. أما المضطربة الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته فإنه يصب غضبه على التلاميذ بكثرة العقاب والصياح وهذا ينقص ثقتهم به و بأنفسهم²⁸.

وعليه ، على الأستاذ أن يحاول تكوين علاقات حميمة مع تلاميذه لجذب إليه ، للاهتمام بالمادة، ومتابعة الدرس ، كذلك احترام الأفكار والإجابات غير التي يقدمها في أثناء حل المشكلات ، من شأنه أن يعزز لديهم الثقة بأنفسهم و يطور قدراتهم العقلية و يزيد من دافعيتهم للبحث و التنقيب ، مما يشعرهم بالمودة و الاطلاع أكثر للمادة ، بالتالي يتمكنوا باجتيازها بالنفوق و ترك آثار إيجابية في نفسية الأستاذ .

5 1 3 - علاقة المراهق المتمدرس بزملائه في المدرسة :

الثانوية وجوده بين عدد كبير من الرفاق من بينهم : العدوان، المتفوق، والمقصرون، و قد يعاني التلميذ من صعوبات في قبوله في فئة معينة أو تكتل فئة أخرى ضده ، و هذا كله يجعله في حيرة من أمره أن يبقى وحيدا أو أن ينظم إلى إحدى الفئتين و يصبح غير قادر على إعطاء رأيه ، و في هذه الحالة يصعب له التكيف في هذا الوضع و يحس بعدم الرضا عن نفسه

و من ناحية أخرى يكون التلميذ كثير التأمل ، و يرجع ذلك إلى شعوره الداخلي بوجوده أمام مجموعة من الزملاء يختلف عنهم في بعض الأشياء فليجأ إلى المقارنة بينه من الناحية الجسمية و من الناحية العقلية . و قد تقوده المقارنة إلى الشعور بالنقص و عدم الثقة الكاملة بنفسه إذ يحس دائماً أن الآخرين أحسن منه. و هذا يخلق عنده اضطرابات و يستعمل السلطة كحل انطب للسيطرة على جماعة الزملاء الذين هم اضعف منه أو يكون خضوعاً لمن هم أقوى منه و في الحالتين نجده يبحث عن مخرج لهذه الاضطرابات فتكون علاقاته بهم تارة متوترة ، و يكون راضياً عن نفسه أحياناً و أحياناً يثور²⁹.

و كذلك يجعله غير قادراً على إبداء رأيه فيفقد ثقته بنفسه و يصبح غير مطمئن لحاله هذا ، فالتلميذ الذي يستعمل السلطة ظناً منه انه يرد اعتباره لذاته و لا يخضع لجماعة الزملاء.

5 1 4 - التوافق المدرسي : يرى عبد الخالق التوافق المدرسي على أنه يمثل نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها و تحقيق التوازن بين المعلم والطالب على النحو الذي يهيئ للطلاب ظروفًا أفضل للنمو السوي في الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية ،وعلاج ما يطرأ من مشكلات سواء في العلاقة بينه وبين مدرسته أو المشكلات السلوكية التي تظهر لديه³⁰.

ولا بد هنا من الإشارة إلى أن التوافق المدرسي المنشود لتلميذ يستلزم نجاح المؤسسة التعليمية في القيام بالدور المنوط به في المدارس العامة مضافاً إلى ذلك العمل على موائمة البيئة المدرسية وتنمية الكوادر المهنية والتعليمية والإدارية على النحو الذي يتيح للتلاميذ إمكانية تلبية احتياجاتهم الأكاديمية ، المهارية و الاجتماعية وينمي قدراتهم النفسية وتوجهاتهم الفكرية، وبالتالي التمتع بقدر من الرضي والشعور بالأمان والثقة والتقبل لكافة عناصر البيئة المدرسية والقدرة على تكوين علاقات إيجابية منسجمة تساعده في التغلب على المشاعر السلبية التي قد تتكون لديه بسبب إعاقته وما يمروا به من صراعات وضغوطات ناجمة عنها، وعلاج ما يظهر من اضطرابات أو مشكلات في سلوكهم أو علاقاتهم مع الآخرين³¹.

وعلى هذا ، يتم التوافق المدرسي بين مختلف التلاميذ في المدرسة و ذلك بالتعاون مع الأساتذة بحيث يقوم كل طرف بواجباته تجاه الطرف الآخر ليتحقق التكيف المدرسي السليم .

5 2 - العوامل الاجتماعية:

إن الشخصية لا تولد مع الفرد و لكونها تنمو و تتكون تدريجياً بتفاعل الشخص مع محيطه الاجتماعي الذي ينشأ فيه والأسرة أول محيط يتعلم فيه الفرد و يكتسب من خلالها التفاعل و مقومات شخصيته و اتجاهاته و عاداته النفسية ، و من بين العوامل الاجتماعية ما يلي :

5-2-1- الأسرة: تعتبر الأسرة من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية ، و هي أقوى الجماعات تأثيراً على سلوك الفرد كما تساهم و تشرف على نموه و تكوين شخصيته ، المراهق الذي ينشأ في أسرة صالحة يتلقى دروسه الأولى في الثقة بالنفس ويعتمد عليها في القيام بأعماله و تلبية حاجاته ، كما يكتسب الصفات الاجتماعية الإيجابية كاحترام غيره و التعاون معهم أما إذا كانت الأسرة غير صالحة في جوهرها و في علاقاتها و أسلوب تربيتها فإنها تنتج مراهقاً مضطرباً في نفسيته و شاذاً في سلوكه و تصرفاته³².

فالمرهق يتأثر بالجو النفسي السائد في أسرته و بالعلاقات القائمة بين أفرادها . و في هذا النطاق ، يدعم أحمد عزت راجح بقوله : البيوت التي يعيشها الوُد والتفاهم القائمان على الثقة و التقدير والمحبة والتي تحتفظ بتوازن يميل بين الحرية و القيد هي البيوت التي يتخرج فيها الأسوياء من الراشدين ، أما البيوت التي تبث في نفوس

الصغار عواطف النعمة و العنف القائم على الخوف و الغيظ فهي التي تخرج للحياة قوافل المنحرفين و الجانحين و العصابين، فمن نشأ في بيئة عدائية لم يشعر بالصدقة في كنفه بكل طريقة وبأي ثمن . ومن حرم المتعة أو الحرية في طفولته اخذ يختلسها أو يتحايل على الظفر بها في شبابه ومن شب على الهروب من المشكلات و الصعوبات استقبل عهد الرجولة خائفا، خانعا ³³.

وعلى هذا الأساس ، فالأسرة هي التي ترسم للمراهق المتمدرس الخطط ليتعلم أكثر ويعتمد على نفسه وأنها بذلك تعمل بوسعها لتأكيد نضجه ، كما يجب مراعاة أيضا العلاقات بين الآباء و أبنائهم في خلق جو من الثقة فيما بينهم ، كما ستؤدي من جهة إلى وضع خطة واضحة نحو التكيف السليم الذي يساعده على النمو ، النضج والالتزان ³⁴.

وعليه ، يتأثر المراهق المتمدرس بالجو العائلي السائد ، فينمو و يتطور في هذا الجو الذي يعدده للمجتمع الخارجي فإذا نشأ في الأسرة الهادئة تعكس الثقة في نفسيته ، أما إذا نشأ في الأسرة تثور غاضبة لأتفه الأسباب ، فيعيش حياته تحت وطأة الصراع و الاضطراب .

5-2-2- جماعة الرفاق : إن جماعة الرفاق تعتبر منطقة عبور بين الأسرة و المجتمع، و تتكون هذه الجماعة من المراهقين المتمدرسين تتقارب أعمارهم الزمنية والعقلية ، يؤلفون وحدة متماسكة يميزها إطار اجتماعي خاص و أسلوب معين في الحياة الأسرة والمجتمع، و تؤثر هذه الجماعة تأثيرا قويا على سلوك الفرد الذي ينتمي إليها من الممكن أن يفوق أثرها أثر البيت والمدرسة خاصة في فترة المراهقة بحيث يشعر المراهق بأنه لم يعد طفلا و لم يصبح رجلا بعد، فهو بذلك في حاجة ماسة إلى جماعة تستجيب لمستوى نموه ، و مظاهر نشاطه فيسعى إلى تكوين علاقات إجتماعية من رفاق سنه و يعد مكانته الحقيقية بينهم و يصبح أكثر ولاء لأصدقائه و يتأثر بهم و يستجيب بسرعة كبيرة أكثر من إستجابته و تأثيره بالكبار .

وعلى هذا الأساس، تعتبر جماعة الرفاق بمثابة مدرسة خاصة يتعلم فيها معايير سلوكية خاصة ، و يفجر طاقاته و يجد فيها فرصة التفاعل و ممارسة أنماط معينة من السلوك لا يستطيع ممارستها في أسرته ، كما تساعد على النمو الإجتماعي والتدريب على الحوار وسط الجماعة و على إبراز مهاراته و قدراته العقلية و تنمي فيه روح الإنتماء للجماعة و تبرز مواهبه، كما تساعده على الاستقلال الشخصي عن الوالدين، كما يدرك مدى زعامة و خضوعه لجماعة رفاقه و تؤثر كذلك على نموه الخلقي و مدى تقبله للتقاليد و العادات الإجتماعية، كما تنتمي فيه روح الاعتماد على النفس ومعرفة قيمته الحقيقية أمام أصدقائه و هي بذلك تعتبر إعداد للحياة المستقبلية وقاعدة أساسية ينطلق منها المراهق لإثبات مكانته الاجتماعية ومعرفة مدى ثقته بنفسه ³⁵.

5 2 3 - المدرسة: إن المدرسة هي حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي تقوم بها التلميذ لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه و بين البيئة الدراسية و مكوناتها الأساسية و هو عبارة عن قدرة مركبة تتوقف على كل من البعدين العقلي و الإجتماعي وتستند على الكفاية الإنتاجية و العلاقات الإنسانية ³⁶ . إن حياة التلميذ و توافقه داخل المدرسة تعتمد على حد كبير على ما يلقاه و ما يجده من أساليب مختلفة للتعامل أثناء عملية التربية التي تمر بها . ويقدر صلاحية هذه الأساليب أو عدم صلاحيتها بقدر ما يمكن للتلميذ أن يكون متوافقا داخل المدرسة أو غير متوافق ³⁷.

لهذا للمدرسة اعتبارات هامة لدى التلميذ ، حيث تعتمد إلى إكسابه الخبرات والمهارات الضرورية لتحقيق ذواته والقدرة على توجيهه لكيفية إقامة علاقات سليمة تمنحه الثقة بالنفس والشعور بالسعادة ³⁸.

وعليه ، تلعب المدرسة دوراً أساسياً في حياة التلميذ (المراهق المتمدرس) و في تحقيق أهدافه وذلك بإكساب ثقته بالنفس ومنحها إياه ، وذلك عن طريق المعاملات و الاشتراك في الأنشطة المختلفة . وهكذا تمكن من أداء وظيفتها التربوية

ومن هذا المنطلق ، يشير **حسيب محمد حسيب أن تايلور (TAYLOR)** يوضح أن الثقة بالنفس 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 بالنفس.
- الإتجاهات الإيجابية من الآخرين - ذو الأهمية- نحو الفرد وتعليقاتهم بشأنه.
- مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
- إعتدالية مستوى القلق بعيداً عن القلق المرتفع أو القلق المنخفض.
- الوضع الاجتماعي للفرد و الإستمتاع بالحياة الاجتماعية.
- قيمة الإحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
- الإعتقاد النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة.
- التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
- القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة ³⁹.

فيمكن القول من خلال كل هذا، إن هذه العوامل التربوية و الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في غرس الثقة في نفس المراهق المتمدرس كما تعمل على رفع من مستوى تحصيله الدراسي ، إذا كانت هذه العوامل جيدة و ملائمة يستطيع المراهق اكتساب الثقة بنفسه و بالتالي يكون مستوى تحصيله جيداً ، والعكس صحيح ، فهي أساسية في اكتساب الثقة بالنفس و إنعدامها لديه .

6 - أسباب ضعف الثقة بالنفس :

إن المراهق المتمدرس الذين يتصف بالضعف الثقة بالنفس أو من عديمها يتميز بالشك ، الخجل الزائد والدونية يصيب باليأس والتردد في حالات الفشل والتأخر ومن الإهدار الدراسي مما لا يستأنفه المسير لتحقيق النجاح يخاف من الفشل و المغامرة واكتشاف الجديد ، ومن الانتقادات، أكثر الإتكالية على الآخرين والهروب من الواجبات ، أو في بعض أحيان لا يقدمها بالإتقان، عدم تقبل الذات في معظم المواقف مع عدم القدرة على التصحيح والمراجعة ، و لا يثبت وجوده عملياً . و منه ، يضيف **العنزي** أن مظاهر ضعف الثقة أو من علامات عنها فيما يلي :

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات و الاعتماد على الغير في الأمور العادية .
- الميل إلى التردد ، والتراجع ، والمغالاة في الحرص .
- القلق حول التصرفات ، والصفات الشخصية .
- الحساسية للنقد الاجتماعي ، والشك في الأقوال الآخرين و أفعالهم .
- الخوف من المنافسة ، والاستياء من الهزيمة ، والشعور بنقص الجدارة ، و المسايرة خوفاً من النقد والشعور بالخجل والارتباك ، والميل إلى الأحجام عن التعامل مع الكبار .
- الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران ، والأحجام عن المشاركة الإيجابية والشعور بالخوف والارتباك ، والخجل في المواقف الجديدة ⁴⁰.

و على هذا الأساس، ذكرت فادية كامل حمام إن الثقة بالنفس لم تولد مع الفرد حين ولد، وإنما اكتسبها الفرد المشحون بالثقة يتمكن من السيطرة على قلقه ، ولا يجد صعوبة في التعامل والتأقلم مع أي زمان أو مكان هو فيه فهو اكتسب ثقته بنفسه. إلا أن هناك أسباب عديدة تؤدي إلى ضعف ثقة الفرد بنفسه من أهمها :

- **عدم الإحساس بالأمان:** أن يكون الفرد خائفا و قلقا من أمر قد صدر منه مخالفا للعادة، بأن يحدث خوف أو ردة فعل قوية من الآخرين، كما أنه الخوف من المستقبل، و ما سيحدث فيه، أو نتيجة خبرة مؤلمة تعرض لها في طفولته .
- **الشعور بالفشل:** أن يحس الفرد بأنه ضعيف ، ولا يمكن أن يقوم بشيء أمام الآخرين، وأنه فرد فاشل لا يملك المؤهلات للنجاح ، وغالبا من يعاني من هذا التفكير يرى نفسه فردا حقيرا ، و طالما ركز على هذا التفكير فإنه يستحوذ على حياته و يفقد نفسه تدريجيا حتى تصبح الأوهام حقيقة و يصاب بالفشل الحقيقي .
- **الانتقاد:** هو شيء غالبا ما يسيء فهمه ، فإذا تعرض إلى إنتقاد بعد الانتهاء من عمل ما، يجد أن هذا الانتقاد يوجه له ليوضح كيفية تحسين عمله، و لكن إذا أسيء فهم الانتقاد أو شعر أن الانتقاد موجه لشخصيته و ليس لفعله ، فسيكون هذا سبب آخر يخبر به نفسه إنه فاشل .
- **الشعور بالخجل:** أنه شعور يقود الفرد إلى إنعدام الثقة بالنفس، وهكذا يدمر حياته بفعل هذا الإحساس السالب إتجاه نفسه و قدراته .
- **الشعور بالأذى من الآخرين:** إحساس لا يجعل الفرد يفقد الثقة بنفسه فحسب ، بل يفقد الثقة في الآخرين أيضا ويجعله يواجه إليهم ضربات مؤذية ، والنتيجة هي فقدان العلاقة الحميمة التي تربطه بالآخرين ، وهذا الشعور بفقدان العلاقة الإنسانية هو الذي يخلق شعور التعرض للأذى .
- **الشعور بالغضب:** و يشمل كل مشاعر الغضب بداية من بعض الغيظ إلى الامتعاض أو الغضب السريع أو حتى الهيجان .
- **الشعور بالإحباط:** و يحدث كلما قام ببذل مجهود باستمرار، و يشعر بأنه لم يحصد ثمار ما بذله من مجهود و هو يختلف تماما عن الشعور بخيبة الأمل لنفس .
- **الشعور بخيبة الأمل:** و هي عاطفة مدمرة للنفس الإنسانية إن لم يتم معالجتها بسرعة ، و الحل يكمن في تبديل طموحات الفرد أو توقعاته بحيث تتلاءم مع إمكانياته ، من أجل أن يندمج في إنجاز وتحقيق هدف جديد فالأشياء التي تثير لدى الفرد خيبة الأمل هي في الكثير من الأحيان تحديات مؤقتة .
- **الشعور بالذنب:** أو الأسف أو الأسى أو تأنيب الضمير هو شعور يؤذي النفس، فالشعور بالذنب لا يتلاشى في هذه الحالة بل يعود و هو أكثر قوة .
- **الشعور بالوحدة:** أو الإنعزال أو الانفصال عن الناس و للتخلص من هذا الشعور ، لا بد أن يدرك الفرد أنه بإمكانه أن يقيم علاقات اجتماعية مع الناس ، و هكذا تنتهي حالة الشعور بالوحدة .
- **الشعور بالنبذ:** أي يشعر المراهق بنبذ الآخرين له مثلا الوالدين اللذان يرفضان ابنهما و يكرهونه ينتج عن ذلك أثارا بالغة السوء على نفسيته ، خصوصا المراهق الذي يتميز بقدرات محدودة أو الذي يعاني من إعاقة، كما يمكن أن يشعر بأنه منبوذ من طرف أشخاص آخرين كالعائلة أو المجتمع و هذا يؤدي حتما إلى ضعف الثقة بالنفس أو حتى انعدامها .

■ **التعرض للعقاب :** إن التربية القائمة على العقاب و عدم التعود على الثقة بالنفس و تقدير الذات ، و كذا تسلط الآباء و عدم سماحهم لإبنهم بممارسة الأنشطة التي يحبها، أو اعتماده على نفسه و استقلاله عن الكبار، ينتج عن كل ما سبق ضعف الثقة بالنفس⁴¹.

وعليه ، إن ضعف الثقة بالنفس أو انعدامها عند المراهق المتمدرس تعود إلى أسباب تتحكم فيه وتدفعه إلى الإحساس بالنقص و الدونية مما يشكك في قدراته، في مهاراته، و في ذاته، مما لا يشعر بالثقة ، و بعدم الراحة و تزداد من حدتها إن لم يتم معالجتها.

7 علاج ضعف الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة المحيط بنا، و التي نشأنا بها و لا يمكن أن تولد مع أي شخص كان ، ولا يخفي على الجميع أنه يسمع من أناس كثيرين شكاوى من إنعدام الثقة بالنفس و يرددون هذه العبارة حتى أخذت نصيبها منهم، مما تؤثر بشكل سلبي في حياتهم ، لذا يجب إتخاذ إجراءات اللازمة في ذلك :

النقطة الأولى هي تحديد مصدر المشكلة : أين يكمن مصدر هذا الإحساس ؟ و ذلك بالبحث عن أسبابها حاول أن تسأل نفسك و رتب أفكارك لكي تتوصل إلى السبب ، كن صريحا مع نفسك ، و لا تحاول تحميل الآخرين أخطائك من أجل الوصول إلى الجذور للمشكلة لتستطيع حلها ، و بهذا تتمكن من تحديد و تعرف على الأسباب الرئيسية و الفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة .

النقطة الثانية البحث عن الحل : بعد أن توصلت إلى تحديد مصدر المشكلة ، أبدأ في البحث عن حل بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول في الظهور ، إجلس في مكان هادئ و تحاور مع نفسك ، و قل ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي و أستعيد ثقتي بنفسي ؟ و أقنع نفسك و ردّد : من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي و بقدراتي ، من حقي أن أخلص من هذا الجانب السلبي في حياتي ، ثقّك بنفسك تكمن في إعتقادك . و أحرص على تفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقّك بنفسك مثل "أنا غبي" "أنا فاشل" "أنا ضعيف" لأن الثقة بالنفس فكرة تولدها في دماغك و تتجارب معها ، أي أنك تخلق فكرة سلبية كانت أم إيجابية و تغييرها و تسييرها حسب إعتقاداتك عن نفسك ، لذلك تبني عبارات و أفكار تشحنك بالثقة و حاول زرعها في دماغك . فالنظر إلى نفسك كشخص ناجح و واثق واستمع إلى حديث نفسك جيدا و أ حذف الكلمات المحبطة و أبعد كل البعد عن المقارنة أي لا تسمح لنفسك و لو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين و حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون ، إلى جانب ذلك التركيز على قدراتك و مهاراتك الذاتية و إبرازها أمام الآخرين و الإفتخار بها و ليس الغرور بها ، و أن تعمل على حب ذاتك و عدم كراهيتها أو الإنتقاص منها ، و عدم التفكير في الماضي أو إسترجاع أحداث مزعجة قد إنتهت ، و عليك أن لا تحاول إسترجاع أي شيء مزعج بل حاول أن تستعد نفسك و تفرح بذاتك لأنك إنسان ناجح له مميزاته و قدراته الخاصة . و بالإضافة أن لا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلبا على نفسك لأنك تعلم إن الآراء والأحكام تختلف من شخص لأخر و أن إنتقاداتهم لك لا يعني أنهم يكرهونك .

و النقطة الأخيرة على أن تفكر بالإيجابية : إستدعي الأفكار الإيجابية و المواقف التي حققت فيها النجاح من قبل لا تفكر بالفشل ، و بهذا إجعل فكرة (سأنجح) هي الفكرة الرئيسية السائدة في عملية تفكيرك، فالتفكير بالنجاح يهيئ عقلك ليعد خطط تنتج النجاح ، و التفكير بالفشل يهيئ عقلك لوضع خطط تنتج الفشل، لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط في ذاكرتك ، و إمسح الأفكار السلبية التي تتخذ مكانا في ذاكرتك⁴².

ما يمكن استخلاصه ، إن الثقة بالنفس كلمات أكبر بكثير من أن تحمل معنى أسرار النجاح ، الثقة بالنفس مفتاح الحياة الناجحة ، يمكن أن تكون هذه الكلمة تتردد كثيرا في حياة المراهق بصفة خاصة و لكن لها معاني كثيرة ، فالجراة تأتي من ثقة بالنفس و المتابعة بعد الفشل تعتمد على ثقة بالنفس و تحديد الهدف و السعي له يعتبر ثقة بالنفس و تحدي الظروف الصعبة يعد ثقة بالنفس .

خاتمة :

الثقة بالنفس هي خير وسيلة لكل فرد يريد تحقيق الأهداف التي سطرها في حياته ، كما أنها تعتبر شرطا أساسيا بالنسبة للمراهق المتمدرس حتى يتغلب على المخاوف التي تنشأ من شعوره بضعفه و عجزه تجاه النواحي العلمية و الاجتماعية و الفهم الصحيح للنمو الانفعالي و للمواقف التي يتعرض لها خاصة أنه يمر بمرحلة حرجة فالثقة بالنفس تجعله يتخطى الصعاب و العراقيل من أجل الوصول إلى هدفه المنشود ، الذي يتمثل في تحقيق التوافق الدراسي و بتالي ارتفاع مستوى تحصيله الدراسي ، بالإضافة إلى ذلك فالثقة بالنفس شرط من شروط الاتزان النفسي ، فلا بد أن تتوفر لديه حتى يكون تكوينه خاليا من العيوب و يكون قادرا على تعلم الخبرات الجيدة و اكتسابها .

الهوامش :

- ¹ علي عسكر ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2000، ص 157 .
- ² صالح بن يحي الجار الله الغامدي ، اضطراب الكلام و علاقتها بالثقة بالنفس و تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة دراسة مقدمة لقسم علم النفس متطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى 2009 ، ص 87 .
- ³ Baggerly .J& Max .P , child centered groupe play with african boys at the elementary school , 2005, p391-393
- ⁴ نقلا عن سالم محمد الفرحي ،الثقة بالنفس و حب الاستطلاع و دافعية الابتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة ، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى 2004 ، ص 34.
- ⁵ نفس المرجع ، 2004 ، ص 34-35 .
- ⁶ انجلر باربرا ، نظريات الشخصية ، ترجمة فهد عبد الله الدليم ، النادي الأدبي ، الطائف، 1991، ص 98 .
- ⁷ نفس المرجع السابق ، 2004 ، ص 33 - 34 .
- ⁸ نفس المرجع السابق ، 1991 ، ص 294 .
- ⁹ نقلا عن سالم محمد الفرحي ،الثقة بالنفس و حب الاستطلاع و دافعية الابتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة ، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى 2004 ، ص 33.
- ¹⁰ انجلر باربرا ، نظريات الشخصية ، ترجمة فهد عبد الله الدليم ، النادي الأدبي ، الطائف، 1991، ص 305
- ¹¹ نفس المرجع ، 1991 ، ص 139 - 162 .
- ¹² نقلا عن سالم محمد الفرحي ،الثقة بالنفس و حب الاستطلاع و دافعية الابتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة ، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى 2004 ، ص 37 .
- ¹³ نفس المرجع السابق ، 1991 ، ص 198 .
- ¹⁴ نفس المرجع السابق ، 2004 ، ص 38 .
- ¹⁵ للاحق عبد الله للاحق ، الثقة بالنفس و علاقتها ببعض السمات الميزاجية لدى عينة من الجانحين و غير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير مشورة ، جامعة أم القرى مكة المكرمة ، 2004 ، ص 38.
- ¹⁶ نقلا عن سالم محمد الفرحي ،الثقة بالنفس و حب الاستطلاع و دافعية الابتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة ، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى 2004 ، ص 39 .
- ¹⁷ يوسف ميخائيل اسعد ، الثقة بالنفس ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون التاريخ ، ص 33-55.

- ¹⁸ محمد حسين العبيد، الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية و علاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن، 1995، ص 5.
- ¹⁹ سارة ليتفينوف، خطة الثقة، خطوات ضرورية لتجديد شخصيتك، مكتبة جرير، الطبعة الأولى، 2005، ص 45.
- ²⁰ يوسف ميخائيل اسعد، الثقة بالنفس، دار النهضة، القاهرة، بدون التاريخ، ص 66.
- ²¹ جليبرت رن، تنمية الثقة بالنفس، ترجمة الدكتور محمد أحمد الغنام، إشراف وتقديم ومراجعة الدكتور عبد العزيز القوسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1963، 111-112.
- ²² محمد حسين العبيد، الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية و علاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن، 1995، ص 7.
- ²³ محمد عبد الرحيم عدس، تربية المراهقين، دار الفكر، الطبعة الأولى، عمان، 2003، ص 23-24.
- ²⁴ لاحق عبد الله لاحق، الثقة بالنفس و علاقتها ببعض السمات الميزاجية لدى عينة من الجانحين و غير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى مكة المكرمة، 2004، ص 25.
- ²⁵ محمود مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق و نظريات الشخصية، دار الشروق، بدون طبعة، جدة، 1979، ص 175.
- ²⁶ جبارة عطية جبارة، المشكلات الاجتماعية و التربوية، دار المعرفة الجامعية، 1992، ص 128.
- ²⁷ محمد خليفة بركات، علم النفس التعليمي، دار القلم، الطبعة الثالثة، الكويت، 1979، ص 358.
- ²⁸ عزيزة عنو، الاتجاهات الدينية، مستوى الحكم الأخلاقي عند المنحرف و شخصيته، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، معهد علم النفس و علوم التربية، جامعة الجزائر، 1995، ص 50-52.
- ²⁹ نعيم الرفاعي، الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف، دار بن حيان الطبعة الخامسة، دمشق، 1978، ص 394-399.
- ³⁰ أحمد عبد الخالق، أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001، ص 61.
- ³¹ ليلى أحمد مصطفى وافي، الاضطرابات السلوكية و علاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم و المكفوفين متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، مكة المكرمة 2006، ص 59.
- ³² محمد حسن إحسان، علم اجتماع العائلة، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، عمان، 2005، ص 206.
- ³³ أحمد عزت راجع، أصول علم النفس، دار النهضة القومية للطباعة و النشر، الإسكندرية، 1966، ص 510-511.
- ³⁴ مصطفى فهمي، الصحة النفسية في الأسرة و المجتمع، دار الثقافة، الطبعة الثانية القاهرة، 1967، ص 102.
- ³⁵ مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1971، ص 48.
- ³⁶ محمد جبل فوزي، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، مكتبة الجامعة الإسكندرية القاهرة، 2000، ص 63.
- ³⁷ جابر عبد الحميد جابر، دراسات في علم النفس التربوي، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون تاريخ، ص 236.
- ³⁸ ليلى أحمد مصطفى وافي، الاضطرابات السلوكية و علاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم و المكفوفين متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، مكة المكرمة 2006، ص 58.
- ³⁹ محمد حسيب حسيب، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس و خفض اضطراب اللجاجة في الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية، بدون تاريخ، ص 929.
- ⁴⁰ فريح عويد العنزي، الثقة بالنفس و علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، دار نفسية، مجلد 9، العدد 3 تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسية المصرية ص 417-439، القاهرة، 1999، ص 418.
- ⁴¹ فادية كامل حمام، مشكلات الأطفال السلوكية والتربوية وكيفية مواجهتها ومعالجتها من منظور إسلامي وتربوي الرياض دار الزهراء، ط1، 2002، ص 100-104.
- ⁴² مركز أضواء للبحوث و الدراسات إستراتيجية، حقوق النسخ و الاقتباس محفوظة لمركز أضواء pdf، www.adhwaa.org، ص 5-9.