

# دور التنشئة الأسرية في الارتقاء بمستوى الثقة بالنفس لدى الأبناء

أ.فرحات أحمد، أ.الجموعي مومن بكوش

جامعة الوادي



## الملخص:

تعتبر الثقة بالنفس السلاح الذي يحمي الفرد من الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان لما يتمتع به من إمكانات وقدرات،ومن أجل إعداد أجيال تتمتع بثقة عالية في النفس قادرة على التحمل والصبر عند مواجهة مواقف الحياة المختلفة،تناولت في هذا المقال دور التنشئة الأسرية في الارتقاء بمستوى الثقة بالنفس لدى الأبناء،وهذا راجع لأهمية الدور الذي تقوم به الأسرة في تربية الأبناء ورعايتهم جسديا وعاطفيا وفكريا واجتماعيا.

## Résumé

Par ses potentiels et ses capacités, la confiance en soi est considérée comme l'arme qui protège l'individu contre la négativité, l'hésitation et le manque d'assurance. En vue de former une génération disposant d'une grande confiance en soi et ayant l'endurance et la patience pour pouvoir affronter les aléas de la vie, j'ai abordé dans cet article le rôle de l'éducation familiale dans l'accroissement du niveau de la confiance en soi chez les enfants, cela est dû à l'importance du rôle joué par la famille dans l'éducation physique, émotionnelle et morale de leurs enfants .

## مقدمة:

لا يختلف اثنان في المكانة التي تحظى بها الأسرة في المجتمعات،حيث تعتبر النواة الأولى لبناء وتكوين المجتمع، فمنذ نشأة البشرية (آدم و حوى)إلى يومنا هذا وهي تنبؤاً هذه المكانة، وهذا راجع للدور الذي تقوم به في تنشئة الأبناء والتأثير على شخصياتهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي والمهني. حيث يتجسد هذا الدور في مختلف الأساليب التي ينتهجها الوالدان في رعاية الأبناء.

والمتمأمل في النفس البشرية ، نجد أن الله سبحانه وتعالى أودع فيها الكثير من الإمكانيات والقدرات التي تمكنها من مواجهة كافة المؤثرات المحيطة بها، هذه القدرات والإمكانيات يجب تقوم بتتميتها ورعايتها للاستفادة منها وتحويلها الى واقع خارجي ملموس (سلوك) وإلا فإنها ستضعف وتضمحل لدرجة قد تتحول إلى معيق وتصبح سببا في ضياع الكثير من فرص النجاح ،في حين يفترض أن تكون هذه القدرات والإمكانيات سببا في التقدم وعاملا من عوامل التطور .

والثقة بالنفس من المقومات الرئيسية للنجاح في الحياة ،وهي تظهر من خلال إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية و الاجتماعية، وقدرته على عمل ما يريد ، وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به ،ويتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي و قبول الواقع ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير (1) .

فالأسرة لها الدور الكبير في الارتقاء بمستوى الثقة بالنفس عند الأبناء،يا ترى كيف يتأتى هذا الدور؟ وما يساعد الأولياء بالارتقاء بمستوى ثقة أبنائهم؟ هذه بعض الأسئلة التي يمكن الإجابة عنها من خلال تقديم هذا المقال إنشاء الله.

## 1-تعريف الأسرة:

تعرف **الخشاب** الأسرة بأنها: "اتحاد حتمي تؤدي إليه الاستعدادات والقدرات الكامنة في الطبيعة البشرية النازعة على الاجتماع،وهي بأوضاعها ومراسيمها مؤسسة اجتماعية تنبعث من ظروف الحياة التلقائية للنظم والأوضاع الاجتماعية كما أنها ضرورة حتمية للقاء الجنسي البشري ودوام الوجود الاجتماعي،ويتحقق ذلك بفضل اجتماع اثنين هما الرجل والمرأة، والإتحاد الدائم المستقر بينهما بصورة يقرها المجتمع هو الأسرة"(2).

وعرفها **بوجاردس Bogerdus** بأنها "جماعة اجتماعية صغيرة تتكون عادة من الأب والأم والأولاد يتبادلون الحب ويتقاسمون المسؤولية،وتقوم الأسرة بتربية الأطفال وتوجيههم وضبطهم ليصبحوا أشخاصا يتصرفون بطريقة اجتماعية"(3).

وعرفها **بيرجس ولوك Burges&LoKe** بأنها "مجموعة من الأشخاص ارتبطوا بروابط الزواج، والدم و الاصطفاء مكونين حياة معيشية مستقلة ومتفاعلة ويتقاسمون الحياة الاجتماعية كل مع آخر ،ولكل واحد من أفرادها دورا اجتماعيا خاصا به، ولهم ثقافتهم المشتركة"(4).

ومن هذه التعريفات يمكن استنتاج بعض الخصائص التي تتميز بها الحياة الأسرية والتي منها:

- أن الأسرة مؤسسة اجتماعية ذات ثقافة مشتركة.
- أنها اتحاد دائم ولازم لدوام الوجود الاجتماعي بصورة يقرها المجتمع.
- تمارس تأثيرها في تعديل وتشكيل الشخصية الإنسانية بما تمنحه من حب لأعضائها.
- يقوم الوالدان بدور مميز من خلال التوجيه والإرشادات والضبط.

## 2- أنواع الأسر:

من الصعب تحديد أنواع الأسر وأصنافها لأنها مختلفة باختلاف اتجاهات الآباء في معاملة الأبناء، فالأسرة التي لم يحظى أبنائها بالتقبل من الممكن أن تكون متساهلة ومستبدة ومهملة ولا تحترم فردية الأبناء ووجهات نظرهم، والأسرة الديمقراطية التي يدرك فيها الأبناء مستوى العلاقات بينهم وبين آبائهم، وفي هذا المقال يمكن ذكر الأنواع التالية:

### أ- الأسرة الراضية المتقبلة:

هي الراغبة في أبنائها يتلقون الانتباه والرعاية المناسبة لا يستاء منهم آبائهم ويعجبون بهم، ولا يعتبرونهم عبئاً ثقيلاً عليهم، يتواجدون معهم تواجداً حقيقياً ولا يبتعدون عنهم نفسياً ولا يغفلون مطالبهم للعون والتأييد، يهتمون براحتهم وسعادتهم عكس الأسرة الراضية تماماً. وتظهر آثار القبول الأسري في الشخصيات السوية من المواطنين ورجال العلم والآباء الصالحين (5).

### ب: الأسرة النابذة:

هي التي يشعر فيها الإبن بأنه غير مرغوب فيه، لا يحظى إلا بالقليل من انتباه والديه، حيث يسيطران عليه بقسوة ولا يعتنيان به ويشير هذا الرفض إلى الإضطراب في التعلق الوجداني وعدم وجوده بين الطفل وعائلته (6).

### ج: الأسرة المسرفة المحافظة:

هي المبالغة في العناية و الانتباه الشديد لا يتقبل فيها الآباء التغيرات التي تطرأ على أبنائهم، يعاملونهم كما عاملوهم في الطفولة، والطفل الذي تسرف أسرته في المحافظة عليه يفقد الثقة بنفسه ويصبح ميالا إلى الحياء و الانطواء والخوف من التقدم<sup>(7)</sup>.

#### د: الأسرة المتساهلة:

وهي التي يؤثر فيها الأبناء في القرارات أكثر من تأثير آبائهم، وقد يصبح الأبناء في هذه الأسرة المتساهلة أنا نيين ولحوحين، انفجاري المراج وضيق الصدر يتوقعون دائما الإنتباه والخدمة والعطف من الآخرين لأنهم لا يثقون في قدراتهم<sup>(8)</sup>.

#### هـ: الأسرة المستبدة :

لا يسمح الآباء فيها للأبناء بالتعبير عن وجهات نظرهم أو تعديل سلوكهم إلا في الاتجاه الذي رسموه لهم، يضطرونهم إلى الخضوع ويسيطرون عليهم، و ينوبون عنهم في ما يجب أن يقوموا به، وقد يكون الأبناء في هذه الأسرة مهذبين حسني السلوك هادئين، ولكنهم في قرارة أنفسهم يشعرون بالنقص، ويسهل انقيادهم لرفاق السوء عندما يكبرون<sup>(9)</sup>.

#### و: الأسرة الديمقراطية:

يعترف فيها الوالدان بالفروق الفردية بين أبنائهم ونظرتهم لهم موضوعية لكل منهم حقوقه وواجباته، وفي البيت الديمقراطي لا تدوم المشاكل ولا تؤثر في العلاقات بين أفرادها وتزول الخلافات الأسرية بالمناقشة والحوار الصريحين ويكون العقاب مناسبا عندما لا يحسن الأبناء التصرف<sup>(10)</sup>.

### 3- دور التنشئة الأسرية ووظائفها بصفة عامة:

التنشئة الأسرية هي تربية الطفل وتعليمه وتوجيهه وتنقيفه، والإشراف على سلوكه وتعيده على الأخذ بعادات الجماعة وتقاليدها، والخضوع لمعاييرها وقيمها، وهي كذلك العملية التي تقوم بها الأسرة لتكتسب الطفل المعرفة الاجتماعية و الاتجاهات التي يقبلها المجتمع، حيث تغرس فيه مجموعة من التوجهات والعادات والقيم والأنماط السلوكية في شخصية الطفل عن طريق الأساليب المتنوعة في التنشئة الأسرية، وهذه الأخيرة تكسبه المعرفة والمهارات والإمكانات التي تجعله عضوا قادرا على الاندماج في مجتمعه<sup>(11)</sup>.

ويمكن الاستئناس في هذا المقال ببعض آراء الباحثين الذين حددوا وظائف الأسرة ونذكر منها.

-**الخولي** التي ترى أن وظيفة الأسرة تكمن في إنجاب الأطفال والمحافظة الجسدية على أعضائها ومنحهم المكانة الاجتماعية والتنشئة الاجتماعية والضبط الاجتماعي.

-**أما سمارت simart** يرى أن الأسرة تمنح الأطفال الاستعدادات والسمات والحب والأمن والفرص العديدة لنمو شخصياتهم، وتقوم بإشباع حاجاتهم الفسيولوجية والعقلية و العاطفية، وتعليمهم كيف يسلكون ويتعاملون ويعملون، ويتم تأثيرها عليهم من خلال عاملي الوراثة والبيئة<sup>(12)</sup>.

-**أما ووتر water** حددت وظائف الأسرة بأنها تبعد عن الطفل القلق والاضطراب وتمكنه من الحصول على المستوى الصحي اللازم وتهئ له الكيان الاجتماعي، كما تقع عليها مسؤولية فطامه من الاعتماد على الآخرين أي تعزز وتنمي مستوى الثقة في نفسه<sup>(13)</sup>.

ومن خلال ما قدم في هذا الصدد يمكن تصنيف وظائف الأسرة إلى وظيفة دينية ووظيفة نفسية ووظيفة اجتماعية ووظيفة اقتصادية ووظيفة حضارية.

#### 4-الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي حسن إعتداد المرء بنفسه، واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون إفراط ودون تقريط، وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يستطيع أيا كان الاستغناء عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور المختلفة.

تتبع الثقة بالنفس من شعور الفرد بالأمن والاطمئنان، أما عندما يشعر بالخوف أو يفقد شعوره بالأمن فتبدو عليه العديد من المظاهر منها:

عدم القدرة على التفكير، الجبن والانكماش وعدم الجرأة وتوقع الشر، وشدة الحرص.....الخ

كل هذه الصفات يجمعها ما يعرف بضعف الثقة بالنفس أو الشعور بالنقص<sup>(14)</sup>.

والثقة بالنفس هي إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الفرد، وتساهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي.

## 5- مفهوم الثقة بالنفس:

تناول الكثير من الباحثين والمتخصصين في العلوم السلوكية مفهوم الثقة بالنفس من زوايا مختلفة، حيث أشار إليها **أسعد** موضحا بأنها: "موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص، بما يتضمنه الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص<sup>(15)</sup>."

وبين **الجسماني ويحي** (1988) بأنها: "إحساس الفرد بحقيقة كيانه وإدراكه لواقع قدراته والتطلع إلى تحقيق طموحاته وحسن التوافق النفسي، وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على سلوكه وعمله<sup>(16)</sup>."

وأضافت **أمل المخزومي** (2002) تعريفا آخر واعتبرت أن الثقة بالنفس هي: "إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا، وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية<sup>(17)</sup>."

ويتضح من هذه التعريفات أن الثقة بالنفس هي سمة من سمات الشخصية وهي تنشأ لدى الفرد منذ وجوده، حيث أنها مرتبطة ارتباطا وثيقا بالبيئة المحيطة به (الأسرة والمجتمع)، وهي شكل من أشكال احترام الذات القائم على إدراك الفرد لسماته الإيجابية والسلبية، وهي مفتاح السر للتوافق بجميع أنواعه، النفسي والاجتماعي....

## 6- دور التنشئة الأسرية في الارتقاء بالثقة بالنفس:

تلعب الأسرة دورا كبيرا في زرع الثقة بالنفس في أبنائها والارتقاء بها إلى مستوى عال جدا، حيث يحصل الأبناء على كثير من الثقة و الاعتداد بالنفس اللازمين للنجاح من الأسرة ومن الوالدين بالذات، اللذين يتمتعان بها، وعليه نستطيع أن نقول: أن موقف الطفل اتجاه نفسه يتشكل من خلال المنزل، فكما يراه والده يكون، وبالأحرى هو يميل إلى أن يريهم نفسه، وعلى هذا يستطيعان أن يبثا فيه الثقة أو يبذرا فيه بذور الخوف والفشل لا قدر الله.

وتوصل ستانلي من خلال دراساته وبحوثه وتجاربه في هذا الميدان إلى تحديد ثلاثة عوامل رئيسية يقوم عليها أساس البيت الميثالي، الذي يهئ لأبنائه النجاح والتفوق وهي:

\*-الحب والتقبل: وهو أن يكون بناء الأسرة قائماً على دعامة من الحب الحقيقي والتقبل الفعلي، فلا يكون مظهراً فقط فمجرد تقبيل الطفل أو ضمه لا يفي بالمراد، بل لابد من شعور الطفل بأنه شيء هام في حياة الأسرة، من تقدير لميوله وتحقيق المعقول من رغباته، وأنه موضع الإعجاب والفخر بما من أمور في البيت أو المدرسة، وبذلك يشعر الطفل بأنه كيان له قيمته بين الآخرين، وتعزز فيه الثقة بالنفس.

\*-أن الوالدين اللذين يحظيان باحترام زائد للذات، وقدر كبير من الثقة ينظران لكل ما يحدث لطفلهما نظرة جديدة لمعاونته، والأخذ بيده وعلى عكس ذلك في الأسرة التي لا تحظى بهذه الصفات، وبذلك يضطر الطفل في اللحظات الأخيرة إلى اتخاذ قرارات في مجالات لا يعرف عنها شيئاً لأنه مقتنع بأن والديه لا يهتمان كثيراً بما يحدث له.

\*-حرية الرأي: إن الأسرة التي تتمتع باحترام الذات أو الثقة الكبيرة بها، تسودها روح التسامح لتقدير كل فرد فيها للآخرين، وبذلك يستطيع كل عضو فيها أن يعبر عن رأيه بحرية كاملة.

ويمكن الطفل من عرض آرائه بحرية كافية، ومناقشة والديه للوصول إلى القرار المناسب فكلما يكون الآباء يكونون أبنائهم وعلى الآباء أن يعدلوا من سلوكهم ليكونوا خير مما هم عليه ولينظروا نظرة جديدة إلى أن أبنائهم يستقون منهم ويتشربون خير ما فيهم وكذلك شر ما فيهم. ولهذا فإن الطفل الذي عجز عن تكوين تقدير واحترام لنفسه داخل أسرته فإنه هو الرجل الذي يبكي ويستنجد بغيره عندما تحل به ضائقة. وقد تعثره ظواهر نفسية تقتل طموحه كالخوف والعجز عن اتخاذ القرار<sup>(18)</sup>.

كما أوضح أيضاً أن الحنان والمدح والتشجيع من طرف الوالدين للصغار و الشباب كمصدر من مصادر النصح و التوجيه والإرشاد، فحنان الوالدين و مديحهما وتشجيعهما لها معاني وتعد منشطات تنفذ إلى قلوب الأبناء فتبعث فيهم الحب والثقة بالنفس. فهي أعلى ما تقدمه الأسرة لحماية أبنائها من التمرد و الانحراف.

والأسرة لها دور مهم في الاهتمام بمراحل النمو المختلفة، لاسيما مرحلتي الشباب والمراهقة من حيث تعهدهم بالرعاية وتنشئتهم بطريقة تعزز من ثقتهم بأنفسهم والعمل على إشباع حاجاتهم ومتطلباتهم، وغرس روح المحبة والتفاهم والتعاون فيما بينهم والابتعاد عن استخدام أساليب اللوم والتوبيخ والتهديد، التي قد تصدر منهم بسبب سلوكيات الابن التي لا ترضيهم. هذه الأساليب تجعله ينظر لنفسه نظرة تقليل من شأنه أمام من هم حوله.

فإتباع الأساليب التربوية الصحيحة، من نقاش وتفاهم وحوار وتبادل الخدمات والخبرات بين المراهقين والكبار يؤدي إلى تعزيز قوة الذات والثقة بالنفس لديهم.

فالأسرة التي تعتمد على مساعدة المراهق في تدبير شؤونه تجعله يدرك تماما مدى أهمية بالنسبة لهم ومكانته بينهم مما يدفعه ذلك لزيادة نشاطه والحرص على النجاح. كل ذلك يساعد على غرس الثقة بالنفس. كما ينعكس ذلك على شعوره بالاطمئنان والاستقرار النفسي<sup>(19)</sup>.

وقد ثبت علميا في الكثير من الأبحاث والدراسات النفسية والاجتماعية والتي لا يسع ذكرها في هذا المقال بأن تفعيل العوامل التالية قادر على تغيير شكل ومضمون الإنسان بشكل ايجابي من الداخل والخارج قادرا على التفاعل والإسهام بنجاح في حياته وحياة من حوله، وهذا يتم من خلال ما يلي:

- تفعيل مهارات التخاطب: مما لاشك فيه أن المخزون اللغوي والثقافي يعد أمر هام جدا في بناء الشخصية، ولكن عند تعطيله وعدم تفعيل استخدامه لفظيا فإنه لا قيمة لهذا المخزون ولا أثر له في بناء الشخصية.
- تفعيل التفكير الإيجابي: أي تفعيل التفاؤل والابتعاد عن التشاؤم في تعاملاتنا وتعاطينا مع أمور الحياة، أي النظر للجانب الإيجابي لأي موقف وكذلك قدم اتجاهات ايجابية للأمور والأحداث المستقبلية والمتوقعة، ففي تفعيل هذا الأسلوب يقدم الإنسان على أي موقف وتفاعل معه بخطى ثابتة ومنتزنة لا يشوبها تردد أو خوف.
- تفعيل معاشة الواقع: إن معاشة الواقع تتم من خلال النظر إلى ماضينا وحاضرنا وبناءا عليه يتم استشراق المستقبل، لذا يتطلب من الإنسان أن يعي أن هناك عوامل خارجية كثيرة لها دور كبير في تغيير مسارات الخطط والأهداف التي نرسمها في حياتنا الدراسية

والعملية والأسرية سلبا وإيجابا،لذا ينصح بوضع أهداف مرنة قصيرة قابلة للقياس والتغيير في أي وقت.

- تفعيل أهمية الهيئة الخارجية.غالبا تتحقق الثقة بالنفس بدرجات عالية عندما يتواء المظهر مع الجوهر بشكل ايجابي، ويتم من خلال الاتزان في الملبس من دون إهمال أو تكلف ناتج عن النقص الداخلي،كذلك الاعتدال والاستقامة في الوقوف وعدم التراخي حتى لا يوحي بالضعف والوهن والكسل ،كذلك المشي بخطى ثابتة ومرتزة والنظر للأمام مما يوحي بقدرة الفرد على الثقة والتحكم بإرادته وتوجيهها في التعامل مع نفسه ومع البيئة المحيطة به.

- تفعيل المهارات الاجتماعية:بقدر ما يملك الفرد من مهارات اجتماعية مثل التواصل والتراحم والتعاطف والتكافل والإيثار والمحبة والإخاء والصدقة والمبادرة في عمل الخير بقدر ما يكون مستوى الثقة بالنفس عالية،لذا أنصح الفرد أن يسعى جاهدا لبيحث عن دوره في المجتمع مما ينعكس على إرضاء الذات و إحساسها بقيمتها ويزيد من قدراتها وإمكاناتها في التعامل مع العوامل والظروف المتغيرة بنجاح<sup>(20)</sup>.

## 7-صفات الواثقون في ذواتهم:

الأشخاص الواثقون في ذواتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا ،فليدهم الكفائية،والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي،ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم هم أكثر إنتاجية والأكثر سعادة ورضي بحياتهم،وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل فهم ليسوا ملائكة وليسوا كاملين،و لا يملكون أداة سحرية لذلك؛ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم، وأقوياء في مواجهة عثرات النفس .

ومن البديهي أنهم لا يتحكمون في كل شيء ولكنهم يتحكمون في مشاعرهم واستجاباتهم اتجاه القضايا والأحداث .و لا يشترط في هذه الاستجابة أن تكون دائما إيجابية ولا بد أن تكون مستمرة ،فبناء النفس رحلة طويلة شاقة قد تواجه الأشواك والهضاب والتلال وتواجه السهول والأودية ولا بد من الارتفاع والانخفاض في هذه الرحلة الشاقة ،وإن أردت أن تنجز هذه الرحلة

بنجاح فاستمر في المسير ولا تتوقف حتى تنتقل من بيتك إلى بيئة أكثر سعادة واستقرار. ولا شك إن نهاية الرحلة ممتعة تنسيك آلام السفر والتعب ، فلا تتوقف عن السير (21).

## خاتمة:

وفي الختام يتضح أن للأسرة والتنشئة الأسرية دور كبير في تكوين شخصية الأبناء ويتضح ذلك من خلال الأساليب المتبعة في المعاملة الأسرية، فإذا اتسمت هذه الأخيرة بالتقبل والشعور بالأمن والمدح والتشجيع ومنح الثقة والإجابة عن تساؤلات الأبناء وإعطائهم الحرية والإستقلالية. وتنتمي فيهم الصفات والسلوكيات الإيجابية التي تكون له سندا ودعامة أساسية في المستقبل مثل لتوكيد الذات والثقة بالنفس وتقدير الذات، وغيرها. أما إذا اتسمت بالرفض والاستبداد والنبذ والتساهل، فتتبع فيهم الصفات والسلوكيات السيئة التي تجعل الأبناء غير قادرين على تكوين الاحترام وتقدير لذواتهم وثقتهم بأنفسهم ضعيفة فتجدهم دائما مستجدون بغيرهم لحل مشكلاتهم، عاجزين عن اتخاذ قراراتهم في الحياة.

وفي الأخير أنصح الأولياء بالامتناع عن استخدام أساليب العقاب وسحب الحب لأن هذه الأساليب لا تتيح للأبناء الفرصة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم، وتشجيع أبنائهم عن كل عمل مرغوب فيه لأن التشجيع هو أهم محرك للثقة بالنفس (22).

## بيبليوغرافيا:

## قائمة المراجع:

- 1-العنزي، فريح عويد(1999):الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الكبرى الخمسة في الشخصية،دراسات نفسية عن رابطة الأخصائيين المصريين،مجلد(9)،ص21.
- 2-رشاد علي عبد العزيز(1993ب):علم النفس الديني،القااهرة،دار عالم المعرفة،ص135.
- 3-الياسين عطوف محمود(1981):علم النفس الإكلينيكي،بيروت،دار العلم للملايين، ط1 ص15.
- 4-عبد الباقي زيدان(1983):الأسرة والطفولة،مكتبة النهضة المصرية،ص8.
- 5- عبد الباقي زيدان(1989):الأسرة والطفولة،مكتبة النهضة المصرية،ص176.
- 6-نفس المرجع السابق،ص176.
- 7-نفس المرجع السابق،ص178.

- 8-الدسوقي كمال(1989):النمو التربوي للطفل والمراهق،بيروت،دار النهضة العربية للنشر،ص346.
- 9-نفس المرجع السابق،ص453.
- 10-عبد الباقي زيدان،مرجع سابق،ص189.
- 11-زكرياء الشريبي(2001):تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملة ومواجهة المشكلات، دار العربي،القاهرة،ص18.
- 12-رشاد علي عبد العزيز،مرجع سابق،ص136.
- 13-العصرة منير(1984):انحراف الأحداث ومشكلات العوامل،الإسكندرية،المكتب المصري،ص153.
- 14-المخزومي أمل(2002):التنشئة الإجتماعية والثقة بالنفس،مجلة المنهل(574) مجلد(63)،ص122.
- 15-أسعد يوسف مخائيل(2004):الثقة بالنفس،القاهرة،دار نهضة مصر،ص35.
- 16-الجسماني عبد علي ويحي(1988):العلاقة بين الثقة بالذات والتحصيل الدراسي،مجلة كلية الأدب،جامعة بغداد،ص143.
- 17-المخزومي أمل،مرجع سابق،ص123.
- 18-منسي محمود(د-ت):الثقة بالنفس أعلى ما تعطيه الأسرة لأبنائها،مجلة العربي(205) ص46.
- 19-الفيومي محمد عيسوي(2000):تنمية الثقة بالنفس في نفوس أطفالنا،مجلة المنهل(563) مجلد(61)،ص163.
- 20-إيهاب كمال(2012):مفتاح السر الثقة بالنفس،قسنطينة،نوميديا للنشر والتوزيع،ص108-109.
- 21-نفس المرجع السابق،ص76.
- 22-القوصي عبد العزيز(1982):أسس الصحة النفسية،القاهرة،مكتبة النهضة المصرية،ص336.