

## الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الايجابي لدى طالبات الجامعة

أ.م. د باسمة هلال عبود الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم علوم القرآن الكريم

ا.م. أنتصار زين العابدين جامعة بغداد / مركز البحوث التربوية والنفسية

### المستخلص :-

يُعتبر الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطائه وإنجازاته، فالفرد المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في وجه تقدمه وإنجازاته، لذا فظهرت الأهمية الكبيرة لدراسة للصحة النفسية التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء ومن مظاهر السعادة هي الثقة بالنفس حيث يعكس إحساس الفرد بقيمته بنفسه وبين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره ، وهي نابعة من ذاته لا شأن له بمن حوله وبالعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الفرد يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وأراؤه في بعض الأحيان مخالف لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار. والثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا ونشأنا بها ولا يمكن ان تولد مع أي شخص كان ، والثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة وان الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للامكانيات هو بداية الفشل ، وتعد ثقة الطالبة بنفسها مصدر الأمان والاستقرار والشعور بالسعادة ، وان اهميتها تتركز في كونها تساعد في تكوين إنسان قادر على ان يتبوأ المكانة المرموقة في قيادة المجتمع ويكون شخصاً متكاملأ من جميع النواحي ، ويهدف البحث الحالي الى الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الايجابي لدى طالبات الجامعة.

وقد قسم البحث الى ثلاثة فصول وهي :-

١- الفصل الاول ويتضمن (مشكلة البحث واهميتها وهدفة ومنهجية) حيث يهدف البحث الحالي الى الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الايجابي لدى طالبات الجامعة. اما منهجية البحث فقد اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي في البحث، ، و دراسة الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الايجابي لدى طالبات الجامعة. من خلال ما توافر من مصادر ومراجع وادبيات ودراسات ميدانية سابقة ، وتحليلها ودراسة الجوانب المتعلقة بها كافة ، للتوصل الى نتائج يمكن التعويل عليها ، ويمكن

التوصل الى مفهوم الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الايجابي لدى طالبات الجامعة ومن ثم التوسع في اهميتها والتعرف على مجالاتها المتنوعة من خلال رؤية تربوية عامة .وقد حددت المصطلحات الواردة في عنوان البحث وهي ( الصحة النفسية ) و(الثقة بالنفس) و(السلوك الايجابي) و(الجامعة).

٢- الفصل الثاني تضمن مفهوم الصحة النفسية وأهميتها واهم عوامل الصحة النفسية واسباب تدهورها ومظاهر الصحة النفسية واساليب تعزيزها و علاقة الصحة النفسية ببعض العوامل الايجابية للشخصية التي تنمي السلوك الايجابي لها.

٣- الفصل الثالث تضمن عرض وتوضيح مفهوم و اهمية الثقة بالنفس واسباب ضعفها والمعتقدات الخاطئة عنها ودور التعليم في تعزيزها ودور الصحة النفسية في تعزيز الثقة بالنفس و تنمية السلوك الايجابي واساليب تنميته وفق مبادئ الشريعة الاسلامية , وعلاقة النظريات النفسية بالثقة بالنفس والسلوك الايجابي ومن ثم التوصل الى اهم التوصيات.

## الفصل الاول

**مشكلة البحث :** أن مقياس الصحة النفسية هو تكامل الشخصية وانسجامها وأن الشخصية تتكامل عندما تكون العاطفة السائدة عند الشخص هي عاطفة اعتبار الذات، فتوجيه عاطفة اعتبار الذات للسلوك سوف يكون توجيهاً مفيداً للشخص والمجتمع، أما عدم تكامل الشخصية فترجع إلى بقاء بعض النزاعات أو الدوافع تائرة علي الشخصية، مستقلة عن سلطة عاطفة اعتبار الذات مما يؤدي إلى الصراع، حيث أن التكامل دليل الصحة النفسية والصراع دليل انقسام النفس, والصحة النفسية بشكل عام هي سمة إيجابية بحيث يمكن للشخص أن يصل لمستويات تعزيزية للصحة النفسية حتى إذا لم يكن للشخص أي حالات تشخيص لصحته النفسية, وتتضمن الصحة النفسية السعادة العاطفية والقدرة على عيش حياة كاملة و إبداعية وعلى مرونة التعامل مع تحديات الحياة التي لا بد منها , وتعرض العديد من الأنظمة العلاجية وكتب المساعدة الذاتية اساليب وفلسفات تبني استراتيجيات ووسائل اعتبرت فعالة لزيادة تحسين السعادة النفسية للناس الأصحاء .ويبرز علم النفس الإيجابي بشكل متزايد في مجال الصحة النفسية فهو يشمل النموذج الكلي للصحة النفسية , والصحة النفسية عموماً تتضمن مفاهيم تركز على أفكار تعليمية و نفسية ودينية وإنسانية بالإضافة إلى أفكار نظرية من علم النفس الشخصية وعلم النفس الاجتماعي والسريري والصحي والتموي.(القوصي, ٢٠١٥, ٥١)

وقد أوضحت معظم الدراسات ان الكثير من الطالبات في مرحلة الدراسة الجامعية يعانين من مشكلات مختلفة ، نفسية ، اجتماعية ، دراسية ، صحية وغيرها ، ومن المشكلات النفسية الشائعة ، مشكلة ضعف الثقة بالنفس ودورها في تنمية السلوك الايجابي (Hornby, 1974, p.340-365).

حيث تصاب بعض الطالبات أحياناً بحالات فقد الثقة في أنفسهن والشعور بالنقص ، فيظن المرء بنفسه سوءاً ويشعر انه بقدراته ومعلوماته وخبرته غير مؤهل لتحمل المسؤوليات المهمة والأعمال ذات الجدوى والنفع الكبيرين. وقد يأتي شعور المرء هذا بعد البدء في مشاريعه ورؤية بوارق النجاح ، ، فالطالبات اللاتي يفتقرن إلى الثقة بالنفس والإحساس بالأمان غالباً ما يتعرضن للضغوط أكثر من غيرهن ممن يتميزن بقدر من ارتفاع الثقة بالنفس والمركز الاجتماعي (ابراهيم، ١٩٨٧، ص ١٧٧).

ان الشعور بالنقص وفقدان الثقة بالنفس من ابرز العوامل المسؤولة عن الاضطرابات النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية والتفكك الشخصي لدى الطالبة، ويرى روجرز من خلال نظرية الذات ان مشاعر النقص وفقدان الثقة بالنفس كثيراً ما تكون بسبب وجود فجوة بين الذات المثالية والذات الواقعية ، وبين الانجازات الواقعية والطموحات غير الواقعية (Corey, 1982, p.37). ويشير علماء النفس ان الفشل المتكرر يؤدي الى ضعف ثقة الطالبة بنفسها ، وشعورها بعدم الكفاية ، وفقدان احترام الذات ، والتردد ، والتعب ، والارتباك ، وتصبح امكاناتها على منازلة الصعاب ضعيفة (الجماني ، ١٩٨٤ ، ص ١١٦).

ومن خلال الاطلاع على ظروف الطالبات الاسرية وخصوصاً الطالبات اللواتي فقدن الأب أو الأم أو كليهما . فقد اتضح ان هؤلاء الطالبات لا يشاركن زميلاتهن في الفعاليات والأنشطة الصفية واللاصفية ، ويتصفن بالتردد ، والخجل ، والتلعثم في الكلام في كثير من الأحيان ، ان هؤلاء الطالبات اللاتي يعانين من مشكلات في الصحة النفسية وهي ضعف الثقة بالنفس وانعدام السلوك الايجابي وهي تشكل مشكلة تستحق البحث وتم اختيار طالبات الجامعة مجالاً لدراسه لان هذه الحالات ستبدو أكثر تشخيصاً ووضوحاً في هذا البحث.

## أهمية البحث والحاجة إليه :-

يُعتبر الإنسان هو اللبنة الأساسيّة للمجتمع وجوهر بنائه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدّم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتيّة والاجتماعيّة على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسيّة عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبيّ في بذله وعطائه وإنجازاته، فالفرد المصاب باضطراب أو خلل نفسيّ له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في وجه تقدّمه وإنجازاته، لذا فظهرت الأهميّة الكبيرة لدراسة للصحة النفسيّة التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء. (زهرا، ١٩٩٧، ٩)

في حين أن معظم الناس على علم بمصطلح "الصحة النفسية" إلا أن المصطلح الجديد "الصحة السلوكية" هو المصطلح الأكثر شمولية وعلى الرغم من أن مصطلح "الصحة النفسية" يجمع العديد من أنواع "الصحة السلوكية" إلا أنه يشير فقط إلى المحتوى البيولوجي لهذا الجانب من الصحة بينما يشمل مصطلح "الصحة السلوكية" جميع المساهمات للصحة العقلية متضمناً المواد المستخدمة والسلوك والعادات والقوى الخارجية الأخرى. الشخص الذي يعاني من اضطراب في حالته الصحية السلوكية يواجه مشاكل عديدة، لعل أبرزها الإجهاد والاكتئاب والقلق ومشاكل في علاقاته مع الآخرين وقد يعاني من الحزن والإدمان وقصور الانتباه وفرط الحركة وصعوبات في التعلم واضطراب المزاج واضطرابات نفسية أخرى. (ورقلة، ٢٠٠٩، ٢٢)

ان الحفاظ على صحة نفسية جيّدة مهم لعيش حياة طويلة وهانئة إذ أنها قد تكون سبباً رئيسياً لطول العمر على عكس الصحة النفسية السيئة التي تعيق صاحبها من عيش حياة أفضل وقد ذكر ريتشاردز وكامبانيا وميوس بورك في بحثهم عام ٢٠١٠: "هناك أدلة متزايدة تثبت أن القدرات العاطفية مرتبطة بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية مثل الصحة الجسدية والتحكم في التوتر." كما اشتمل بحثهم على الذين يفتقرون إلى التعبير عن مشاعرهم أنهم يميلون للسلوكيات العدوانية للمجتمع التي هي انعكاس مباشر لصحتهم النفسية، كما أن تصرفات تدمير الذات متضمنة تعاطي المخدرات والكحول والعراكات الجسدية أو أعمال التخريب قد تسبب كبت عاطفي لأصحابها ويمكن للمرشدين النفسيين والمعالجين ومدربي الحياة وعلماء النفس ومزاولي مهنة التمريض والأطباء أن يساعدوا في إدارة المخاوف الصحية السلوكية عن طريق معالجتها بطرق مثل جلسات العلاج أو الاستشارة أو المداواة الميدان الجديد للصحة النفسية العالمية هو "مجال الدراسة والبحث والخبرة والذي يضع الأولوية لتحسين الصحة العقلية وتحقيق الإنصاف في مجال الصحة العقلية لجميع الناس في العالم." (منظمة الصحة العامة، ٢٠١٧، ١٦)

ويري فرويد أن الصحة النفسية هي نتيجة التكامل ولكنه يذهب إلى أن التكامل يكون نتيجة الانسجام سهولة التعامل بين الجوانب الثلاثة للنفس أو العقل وهي:

١. النزعات أو "الهي" التي تمثل المطالب الغريزية.
  ٢. الذات الشعورية أو "الأنا" وهي التي تمثل المجتمع في صورته الواقعية.
- الذات العليا أو "الأنا العليا" وهي الصورة المثالية المشتقة من المثل العليا لمجتمع (عبداللطيف، ٢٠١٣، ٨٧).

وهناك ارتباط وثيق بين الصحة النفسية والثقة بالنفس ، فالشعور بالثقة هو شعور متبادل يؤثر من طرف في طرف آخر ، كما تظهر صورة المرء في المرآة حيث يقف أمامها ، طبقاً للقول المأثور: (مادمت أثق بالآخرين فلاشك ان هؤلاء الآخرين يتقون بي فأنا أحس تجاههم بما يحسون هم به تجاهي ) اذا فان كل من تتوافر عندها عامل الثقة بنفسها وبالآخرين سيكون لها من ذلك فرصة مؤاتية لغرس هذا الشعور عند الطالبات (عدس ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩-٢٤). أن درجة ثقة الطالبة بنفسها تقررها المواقف والخبرات المختلفة التي يمر بها في حياتها اليومية ، فالموقف المرضي يزيد من ثقة الطالبة بنفسها ، وهي بدورها تؤثر على احتمال النجاح في المستقبل (فهمي، ١٩٧٦، ص ١٧١).

ان الثقة بالنفس هي إحساس الطالبة بقيمة نفسها بين من حولها فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاتها وسكناتها وتتصرف ا الطالبة بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاتها هو من يحكمها وليس غيرها .. هي نابعة من ذاتها لا شأن لها بالطالبات المحيطين بها ويعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الطالبة تتصرف وكأنها مراقبة ممن حولها فتصبح تحركاتها وتصرفاتها بل وأراؤها في بعض الأحيان مخالفة لطبيعتها ويصبح القلق حليفها الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار. والثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا ونشأنا بها ولا يمكن ان تولد مع أي شخص كان ، والثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة وان الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للامكانيات هو بداية الفشل ، وتعد ثقة الطالبة بنفسها مصدر الأمان والاستقرار والشعور بالسعادة ، وان اهميتها تتركز في كونها تساعد في تكوين إنسان قادر على ان يتبوأ المكانة المرموقة في قيادة المجتمع ويكون شخصاً متكاملًا من جميع النواحي (ابو العلام ، ١٩٧٨ ، ص ٢١).

والواقعة من نفسها تشعر بالأحقية في العيش وبسعادة ونجاح ، وتحترم نفسها وتقدر اجتهاداتها ، ولا تتأثر كثيراً باحباطات الآخرين لها ، إضافة إلى ذلك يكون لديها يقين أو قناعة قوية بأفكارها وقراراتها ، ولديها نظرة واسعة "ذات وفرة" تجاه الحياة ، وهي تعي ما حولها جيداً ، ولا تخاف من تحمل المسؤولية ، ولديها أهداف واضحة بالنسبة لها ، وبالمقابل فان الطالبة غير الواثقة من نفسها ، لا تشعر بانها تستحق

العيش بسعادة أو العيش بنجاح ، وهي تشعر ان السعادة من نصيب نجاحاتها أو أفضل منه مكانة ، أو تشعر ان النجاح من نصيب آخرين كالفحوا منذ الصغر ، وغير الواثقة لا تقدر نفسها هو في أعماق نفسها لا تحترم نفسها وتالوم نفسه دائماً ، إضافة إلى ذلك فان غير الواثقة يهتز أو تتأثر من اقل نقد أو إحباط يأتي من الآخرين ، وتكون مترددة ومتشككة ولديها قناعات وأفكار سلبية حيال المجتمع والناس وتحمل أفكاراً مشوشة عنهم (الحاجي ، ٢٠٠٧ ، ص ٨٣).

فالشخصية الإيجابية التي تتمتع بالثقة بنفسه تتعامل مع الآخرين دون قلق أو شعور بالذنب. وهي تحترم ذاتها وتحترم الآخرين وتحمل مسؤولية أفعالها واختياراتها وهي تستطيع تحديد احتياجاتها وتطلب بشكل صريح ومباشر ما تريد. وإذا تم رفض طلبها، فقد تشعر بالحزن أو خيبة الأمل أو الضيق، ولكن ثقها بنفسها لا تهتز. إنها لا تعتمد في حياتها بشكل كبير على رأي الناس وتشعر بالأمان والثقة داخل أعماق نفسها. ودائماً ما يوضح أصحاب السلوك الإيجابي للآخرين الطريقة التي يفضلون التعامل بها (ابو عيطة، ١٩٨٨ ، ص ١٦٤-١٦٥).

وبعدّ التعليم الجامعي في معظم الدول العربية الركيزة الأساسية التي تقوم عليها حياة المجتمعات في الحاضر والمستقبل ، فهو حلقة الوصل التي تنقل الطالب من مراحله الأولى في الدراسة ، إلى مراحل التقدم والإنتاج الفكري والمادي في أوقات لاحقة .(العزيري، ١٩٩٦، ص ٤٣)

إنّ النهوض بالبلاد وتطورها وتحسينها ضد تيارات الشرك والإلحاد من أعداء الأمة والإسلام ، يعتمد على عناصر رئيسة أهمها "التدريسي" ولاسيما تدريسيو الجامعات بوصفهم عماد المستقبل وبناءه، وكلّما كان ذلك البناء متيناً رصيناً ، كلما كان الجيل الذي يتربى على يديه قوياً متماسكاً متسلحاً بالأخلاق العالية والعقيدة السمحاء الصحيحة . ويرجع ذلك كله إلى أهمية المرحلة الجامعية ذاتها ، إذ تكتسب أهميتها من كونها مرحلة التهيئة والتحصير للحياة المهنية ، فالطالب في هذه المرحلة يسعى جدياً لإثبات أثره الاجتماعي ، وعليه تتوقف تربية الأجيال وبناء المجتمع ووحدة الأمة وثقافتها .(عبد القادر، ١٩٨٩، ص ٨٧) أن اختلاف وتباين أساليب التدريس وطرائقه التي يستعملها أساتذة الجامعات في إيصال المادة العلمية إلى الطلبة ، تتبع تباين اتجاهات الطلبة وميولهم ومعلوماتهم في الكلية الواحدة . (زيتون ، ٢٠٠١ ، ص ١٨) .

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى : الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس السلوك الايجابي لدى طالبات الجامعة .

**منهج البحث :**

اعتمد المنهج الوصفي التحليلي في هذا البحث لانه المنهج الذي من خلاله يتم فهم الظاهرة على النحو الدقيق , فعمد الى دراسة الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس السلوك الايجابي لدى طالبات الجامعة من خلال ما توافر من مصادر ومراجع وادبيات ودراسات ميدانية سابقة , وتحليلها ودراسة الجوانب المتعلقة بها كافة , للتوصل الى نتائج يمكن التعميل عليها و فيمكن الاعتماد على هذا المنهج في جمع البيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً "كافياً" لاستخلاص دلالاتها واوصول الى نتائج او تعميمات عن الظاهرة او الموضوع محل البحث (الرشيدي ٢٠٠٠, ص٥٩) , وتم التوصل الى الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس السلوك الايجابي لدى طالبات الجامعة ومن ثم التوسع في الاهميه والتعرف على المجالات المتنوعة للبحث من خلال رؤية تربوية عامة , ومن خلال اتباع هذه المنهجية تم التوصل الى ما ياتي :

**اولاً: تعريف الصحة النفسية:**

- ١- ويعرفها ورقلة ٢٠٠٩: هي مجموعة من الإجراءات والطرائق التي يتبّعها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكّنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم (ورقلة، ٢٠٠٩، ٥١)
  - ٢- وعرفها زهران ١٩٩٧: بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حُكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها. (زهران، ١٩٩٧، ٣)
  - ٣- وعرفها عبد اللطيف ٢٠١٣: هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن. (عبد اللطيف، ٢٠١٣، ٧٦)
- التعريف الاجرائي للصحة النفسية:** أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فرداً سعيداً وإيجابياً وواثقاً من نفسه ومتوازناً وحسن الخلق

**ثانياً: تعريف الثقة بالنفس :**

- ١ - ويعرفها قاموس (Hornby 1974) :- بأنها ثقة المرء بنفسه وغالباً ما تكون بشكل اعتماد على قوى الفرد الخاصة (Hornby, 1974, p.788).
- ٢- وقد عرفها الكبيسي ١٩٨٧:- بأنها إيمان الفرد بنفسه وبإمكانياته وقدراته والاعتماد عليها في تيسير أموره وعدم الشعور بالنقص أو الخجل في المواقف الاجتماعية وعدم الخوف من نقد الآخرين والاعتراف بخطئه (الكبيسي ، ١٩٨٧، ص٢٦٥).

٣- وعرفها رضا ٢٠٠٦ : بأن الثقة هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكانياته أي الإيمان بذاته. والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس الى إمكانية تحقيق النجاح والحصول عل ما يريده الإنسان من أهداف. (رضا ، ٢٠٠٦ ، ص٣٥) .

لقد اعتمدت الباحثتان في تعريف الثقة بالنفس تعريف العاني كتعريف اجرائي للبحث لذلك أصبح طبيعياً ان يكون التعريف النظري المتبني في البحث هو:-"تقبل الفرد لنفسه ، واحترامه لها ، والثقة بامكاناتها ، وقدرتها في حل المشكلات ، واتخاذ القرارات ، والشعور بالأمن والاطمئنان في التعامل مع الآخرين، وعدم الشعور بالخجل أو النقص في المواقف الاجتماعية وبممتلك القدرة على الاعتراف بأخطائه والتعبير عن أفكاره أمام الآخرين بسهولة والميل الى المبادرة والاستمرار بالعمل حتى إذا لم يحصل على استحسان الآخرين" (العاني ، ٢٠٠٦ ، ص٦٠)

#### ثانياً:تعريف السلوك الايجابي

١- عرف الراشد ٢٠٠٦ السلوك :-هو سيرة الفرد واتجاهاته ومذهبه، حيث يُقال أنّ شخصاً سيء السلوك أو حسن السلوك، كما أنّ السلوك من الأعمال الإرادية التي يقوم بها الإنسان كالكذب، والصدق وغيرها،(الراشد،٢٠٠٦،ص٢٦) .

٢- اما التحافي ١٩٩٨ فقد عرف السلوك الايجابي:- هوالدفاع عن الحقوق الشخصية والتعبير عن الأفكار والمشاعر والأراء بشكل مباشر وواضح وصريح بوسائل تراعي عدم التعدي على حقوق الآخرين. (التحافي ، ١٩٩٨ ، ص١٢٢). وقد اعتمدته الباحثتان تعريفا اجرائيا.

**ثالثاً: الجامعة:** هي مؤسسة من مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي، وتمنح شهادات أو إجازات أكاديمية لخريجها منها (البكلوريوس و الدبلوم العالي و الماجستير والدكتوراه) . وهي توفر دراسة من المستوى الثالث والرابع (كاستكمال للدراسة الابتدائية والثانوية).



## الفصل الثاني

### أولاً: مفهوم الصحة النفسية:

يتفق العلماء والأطباء على أنّ الصحة الجسمية هي سلامة الجسم من الأمراض والآلام وسلامة الأعضاء الداخلية، بالإضافة إلى سلامة سير العمليات الحيوية ووظائفها بشكل نشط، إلا أنّ مفهوم الصحة النفسية لا يمكن أن يكون بهذه البساطة كما رأى بعض العلماء، حيث إنّ مدلولات النفس ومكوناتها ومستوى سلامتها وتوافقها ليست ماديّة ملموسة من الممكن قياسها، إنما يُستدلّ عليها من خلال السلوك الخارجي للفرد وتفاعلاته واستجاباته، وتختلف مفاهيم الصحة النفسيّة باختلاف المجتمعات وثقافتها والقواعد السلوكيّة التي تجري بها، وباختلاف المعتقدات والثقافات التي يتبناها العلماء، (زهران، ١٩٩٧، ٤٣)

فقد اهتمت مجموعة من المدارس النفسية بوضع تعريفات للصحة النفسية، وهي: تعريف مدرسة التحليل النفسي: يمثل هذه المدرسة عالم النفس فرويد، وعرّف الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، وبالتالي تعتبر هذه المدرسة الصحة النفسية بأنها نقيض للمرض. تعريف المدرسة السلوكية: هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه، بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه. تعريف المدرسة الإنسانية: يمثل هذه المدرسة العالم ماسلو، وعرّف الصحة النفسيّة بأنها امتلاك الإنسان شخصية سوية، تساعد على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه، وتختلف عن الشخصية غير السوية والتي لا تتمكن من التعامل بشكل جيّد مع الأحداث المحيطة بها. (فهيم، ١٩٧٦، ٢٣)

### ثانياً: مفاهيم تعتمد على الصحة النفسية :

توجد مجموعة من المفاهيم التي تعتمد الصحة النفسية على دراستها، ومنها: الشخصية: هي من إحدى المكونات الرئيسية للإنسان، وترتبط مع طبيعة الاستجابة للظواهر المؤثرة، وكيفية توجيهها للسلوك الإنساني، طالما أنّ الفرد لا يعاني من أي أمراض نفسية، أو عصبية. الإحباط: هو حالة نفسية تؤثر على الإنسان، وخصوصاً عندما يجد معيقات أثناء قيامه بعمله، أو تحقيق الأهداف الخاصة به، ويزول الشعور بالإحباط عند زوال العوامل التي ينتج من خلالها. العدائية: هي سلوك فردي، تدفع الفرد لمهاجمة نفسه، أو الأفراد الآخرين، سواءً بتوجيه الكلام لهم، أو إيذائهم جسدياً، ويعدّ هذا السلوك غير مقبول في تعامل الأفراد معاً. القلق: هو حالة انفعالية تؤثر على الإنسان؛ بسبب انتظاره لشيء معين، أو الخوف من شيء ما، ويزول الشعور بالقلق عند زوال الأسباب المؤدية له. (حجازي، ٢٠٠٤، ٧٣)

## ثالثاً: أهمية الصحة النفسية :

الأهمية الكبرى التي تعود على الفرد والمجتمع، فهي تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد، كما لها الدور المهم في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد، ويمكن تلخيص بعض النقاط المهمة لأهمية الصحة النفسية على النحو الآتي:

١- الصحة النفسية تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه، فغالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله. كما أن للصحة النفسية الأهمية الكبرى على الصعيد الاقتصادي والمجالات الإنتاجية، وتحقيق مبدأ التنمية الاجتماعية، حيث إن الفرد المتمتع بالصحة النفسية قابل لتحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته إلى الحد الأقصى، فالشخصية المتكاملة للفرد تجعله أكثر فاعلية وإنتاجية.

٢- إن الصحة النفسية تُنشئ أفراداً مستقرين وأسياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من الصحة النفسية كانت إمكانية تنشئتهم لأطفال أسياء نفسياً أكبر، فالأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بالتماسك والتآزر والقوة الداخلية والخارجية، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوةً وتماسكاً. الصحة النفسية فعالة لذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة بفتح آفاق نفسه والقدرة على فهم ذاته والآخرين من حوله، وتجعله أكثر مقدرة على سيطرة وضبط العواطف والانفعالات والرغبات، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السوية.

٣- تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهرب والانسحاب، حيث تولد الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي. (القوصي، ٢٠١٥، ١٣)

## رابعاً: عوامل الصحة النفسية :

للصحة النفسية عدة عوامل مهمة تؤثر على حياة، وسلوك الأفراد، ومنها:

١- الأسرة تعدّ العامل الأول من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، فعندما يعيش الإنسان في أسرة مترابطة يتمكن من تكوين شخصية سوية، وذات نفسية معتدلة، وخالية من الأمراض النفسية، بعكس الأفراد الذين يعيشون حياةً مضطربة في طفولتهم نتيجةً لوجود خلافات عائلية، أو عدم وجود أسرة متكاملة، فعندها تُصبح نسبة التعرّض للإصابة بمرض نفسي مرتفعة.

٢- العمل إن طبيعة العمل الذي يعمل فيه الإنسان تُعدّ من المؤثرات التي تؤثر على نفسيته، فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل أفضل، بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة، فمثلاً: عمل الأفراد تحت أشعة الشمس المباشرة في أيام الصيف، مع عدم توفير أيّ وسائل لحمايتهم

من الإصابة بضرية شمس من المحتمل أن يؤثر ذلك على صحتهم النفسية، ويشعرهم بالقلق من طبيعة عملهم. (الشيخ، ٢٠١٤، ٥٤)

#### خامسا: اسباب تدهور الصحة النفسية :

إن حياة الفرد الاجتماعية والنفسية والبيئية تؤثر سلباً أو إيجاباً في معدل الصحة النفسية التي يتمتع بها، حيث أكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر عن الصحة النفسية على اختلاف وتنوع العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، كالاكتلالات الجسميّة، وأمراض القلب، والاكتئاب، والأنماط الصحيّة غير السليمة، وتعاطي المخدرات والأدوية، بالإضافة إلى الفقر، والحروب، وفقدان الأمن، وانتشار اليأس، وتدني الدخل، وانتشار البطالة، وانتهاكات حقوق المرأة والطفل، وأساليب التنشئة الأسرية العنيفة وغير السليمة وغيرها، جميع هذه العوامل البيئية والنفسية والاجتماعية من شأنها حرمان الأفراد من التمتع بالاستقرار النفسي والصحة النفسية، وبالتالي انتشار وظهور الانحرافات وحالات القلق والأنماط السلوكية غير السليمة وغيرها الكثير من الآثار السلبية. (حجازي، ٢٠٠٤، ٨٩)

#### سادسا: مظاهر الصحة النفسية:

تظهر ثمرات الصحة النفسية على الفرد في جميع جوانبه الشخصية والاجتماعية التفاعلية، وكانت كالآتي:

١- التوازن والنضج الانفعالي: حيث يكون الفرد قادراً على الاتزان في الاستجابات والانفعالات تجاه المثيرات المختلفة، والقدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها، بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة واضحة وناضجة بعيداً عن المبالغة.

٢- الدافعية: والدافعية هي المحفز الداخلي الذي يدفع الفرد إلى الإنجازات المختلفة والسعي الداخلي الدائم لتوجيه القدرات والإمكانات لتحقيق الأهداف. الشعور بالسعادة: وهي من أبرز مظاهر الصحة النفسية نظراً لاستقرار النفسي والأمان والطمأنينة الداخلية.

3- التوافق النفسي: وهو عبارة عن التقبل الداخلي للذات وقدراتها وإمكاناتها، والقدرة على الحصول على الدرجة اللازمة من الإشباع للحاجات في البيئة ومراعاة المتغيرات المحيطة. (الشيخ، ٢٠١٤، ٥٤)

#### سابعا: اساليب تعزيز الصحة النفسية :

هناك الكثير من الأساليب لتعزيز الصحة النفسية في حياة الفرد لذاته ولمن حوله، منها الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الأساسية من طعام وشراب ونوم وراحة و المساعدة على تكوين الصورة الإيجابية والاتجاه السليم نحو الذات عن طريق الإيحاءات الإيجابية للذات في جميع المواقف و الاسترخاء قدر الإمكان في جميع المواقف الحياتية، والابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف و الاهتمام بالمظهر

العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر الأنيق والمرتب و تحديد هدف واضح للحياة والسعي المستمر والدؤوب لتحقيقه. التنشئة الأسرية السليمة والخالية من العنف تجاه الأطفال والمراهقين. (عبد اللطيف، ٢٠١٣ ، ٩٠)

**ثامنا": علاقة الصحة النفسية ببعض العوامل الايجابية للشخصية التي تساعد في تنمية السلوك الايجابي والثقة بالنفس:-**

### ١ - علاقة الصحة النفسية بالثقة بالنفس :

ليس هناك من ينكر تلك العلاقة الوثيقة بين الثقة بالنفس وبين الصحة النفسية ، ذلك ان الصحة النفسية تستلزم شرطاً أساسياً هو الثقة بالنفس ، فالشخص الصحيح نفسياً يستمتع بالثقة بنفسه بينما يتصف الشخص المريض نفسياً بانعدام تلك الثقة لديه انعداماً تاماً والصحة النفسية تعبير سلوكي للثقة بالنفس ، يستطيع الفرد المتكيف مواجهة مشكلات الحياة اليومية بأقل قدر من الاحباطات والفشل مستعينا ببصيرته وقدرته على التحكم الذاتي(محمد ، ٢٠٠٤ ، ص٣٥٤).

### ٢ - علاقة الصحة النفسية بمفهوم الذات :

يعد مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية ، ويعرف مفهوم الذات على انه تكوين معرفي وانفعالي يساعد الفرد على تنظيم شخصيته وتقييمه لها من حسن مظهره وخليقته وقدراته ووسائله وشعوره، وللبيئة دور مهم لا يقل عن أهمية دور الوراثة في شخصية الفرد حيث تتضمن جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في سلوك الإنسان منذ بدء نموه ، وهناك عامل ثالث ينشأ من تفاعل العاملين السابقين وله تأثير كبير في تكوين شخصية الفرد ونمو ثقته بنفسه الا وهو مفهوم الذات مما يعزز صحته النفسية. فكلما حقق الفرد إحساساً بهوية ذاته اتجه إلى رؤية كل موقف في ضوء دوافعه وافتراضاته ومشاعره الشخصية (شلتز ، ١٩٨٣ ، ص٦١).

### ٣ - علاقة الصحة النفسية بالتقبل الاجتماعي :

يعد تقبل الذات والثقة بالنفس أمراً أساسياً وعاملاً مهماً في التقبل الاجتماعي ؛ لان الفرد الذي يملك ثقة عالية بنفسه تزداد فرص أسهامه، فمن يثق بنفسه يتقبل ذاته ويتقبل الآخرين ويشارك في الانشطة (القاضي ، ١٩٨١ ، ص١٤٣)، حيث ان المشاركة في الأنشطة تسهم في التفاعل مع الآخرين والأخذ والعطاء معهم، ويزيد وجود مستوى عال من الثقة بالنفس من احتمال اعتزاز الفرد بقدراته وإبداعاته ، مما يزيد فرص إدراك الفرد لطبيعة امكاناته وتقديم شيء مميز للمجتمع ويحسن صحته النفسية ، اما شعور الفرد

بالنقص والفشل في تقبل الذات فانه يؤدي إلى أحساس الفرد بالضعف والعجز مما يؤدي إلى انسحابه وانطوائه وبذلك يبتعد الاقران عنه (الزبيدي ، ١٩٨٩، ص٢٦).

#### ٤ - علاقة الصحة النفسية بمستوى الطموح :

ترتبط الصحة النفسية ارتباطاً كبيراً بمستوى طموح الفرد وأهدافه من حيث واقعية هذه الأهداف ، أو كونها خيالية صعبة التحقيق ، فالشخص الذي ينظر إلى نفسه وقدراته نظرة ايجابية يكون مستوى طموحه مرتفعاً وموضوعياً ومعقولاً بحيث يستطيع انجاز مهمته ولا يضع لنفسه أهدافاً بعيدة أو خيالية (زهران ، ١٩٨١ ، ص٣١). والشخص الواثق من نفسه هو الشخص القادر على وضع أهداف حقيقية تتسجم مع قدراته وإمكانياته ويكون مستوى طموحه واقعياً ، اما الشخص الذي يتخذ لنفسه أهدافاً أعلى من مناله كثيراً إنما يعرض نفسه للشعور الدائم بالخيبة والفشل والإحباط واحتقار الذات وذلك لفشله المتكرر في تحقيق هذه الأهداف (فهمي ، ١٩٧٦ ، ص٥٢).

#### ٥ - علاقة الصحة النفسية باتخاذ القرار:

يتخذ الشخص المتكامل نفسياً قراراته بنفسه وغالباً ما تكون قراراته ناجحة ويكون ايجابياً في بذل الجهد المباشر ، لذا فإن عملية اتخاذ القرار تتطلب ان يكون الشخص واثق من نفسه ، فالصحة النفسية تزيد الثقة بالنفس بما تتضمنه من إيمان الفرد في قدراته وفي اعتقاد راسخ في قدرته على القيام بالمهام التي تلقى على عاتقه بنجاح تؤهله لاتخاذ القرار الذي يناسب مرحلة نموه ومستوى نضجه (محمود ، ٢٠٠٦ ، ص١٠٧).

#### ٦ - علاقة الصحة النفسية بتحمل المسؤولية :

تحمل المسؤولية تمثل اتجاهاً ايجابياً ينمو لدى الفرد بقدر ما تتاح له فرص عائلية واجتماعية مساندة لهذا البناء الايجابي مع استخدام أنظمة الإثابة والعقاب الاجتماعية وإتاحة فرص أكثر مما هو عليه لممارسة الأعمال والمهام المنزلية والمدرسية التي يتطلب أدائها قدراً من المسؤولية (الزبيدي ، ١٩٨٩ ، ص٣٣).

#### ٧ - علاقة الصحة النفسية بالإبداع :

إن توافر مستوى عالٍ من الصحة النفسية يزيد من احتمال اقدم الفرد على المساهمة في أعمال مختلفة وفي مجالات متنوعة على الرغم من ان الصحة النفسية لا تخلق الإبداع ولا تسهم في تكوينه لكنها توفر الجرأة والاقدام والبناء النفسي للفرد كي يعبر عن ابداعاته دون خوف أو تردد ، وهذا الاقدام الايجابي يزيد من فرص التفاعل مع ظروف العمل ويزيد أيضاً من إدراك الفرد لطبيعة العمل واكتشاف العلاقات وهذا يساعد في تقدير كمية الجهد المطلوب للإنجاز وإدراك الوسائل والأساليب السليمة لإكمال العمل وان هذه الخبرة والمعرفة التي عززت الصحة النفسية ستؤدي إلى زيادة مبادرات الفرد (الزبيدي ، ١٩٨٩ ، ص٣٣).

## الفصل الثالث

## اولاً: مفهوم الثقة بالنفس :

**يعرف جيلفورد (Guilford)** الثقة بالنفس بأنها عامل يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية ويرتبط بميل الفرد إلى الإقدام على البيئة أو التراجع عنها ، كما لخص مظاهر مشاعر نقص الثقة بالنفس بالتمركز حول الذات والشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية ويؤدي الإحساس بالكفاية النفسية والاجتماعية إلى شعور الفرد بالأمن أثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة العادية (Guilford, 1959, p.4) , فعملية بناء الثقة بالنفس وتكوين الشخصية هي عملية متطورة تتم باستمرار تبعاً لعوامل فسيولوجية وللظروف والمواقف والخبرات الشخصية التي يمر بها الفرد، وان حصيلة كل موقف من المواقف يضيف إلى إدراك الفرد إدراكاً جديداً وصورة عن نفسه (ابو عيطة، ١٩٨٨ ، ص١٦٤-١٦٥).

والأشخاص الذين يتمتعون بثقة في النفس يميلون إلى استكشاف الخبرات المهددة والتعرض لها ، اما الأفراد الذين لا يتمتعون به ذه الثقة فانهم يميلون إلى الابتعاد عن مثل هذه الخبرات. ان الأفراد يتوصلون إلى فهم ذاتهم من خلال الطرائق التي يعاملهم بها غيرهم أثناء فترات نموهم وتطورهم. وبهذا فان الثقة بالنفس تحتاج من الفرد ان يدرك جيداً بان حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ ، وان توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل ، وان التعزيزات الايجابية ضرورية على طول الطريق كلما كان ذلك ممكناً(عدس ، ١٩٩٣ ، ص٣٠٠).

## ثانياً : اهمية الثقة بالنفس :

ان للثقة بالنفس اهمية من الناحية النفسية والاجتماعية والانفعالية لدى طالبات الجامعة ,كونها سبب في الاعتدال والتوازن النفسي ,وان شعور الطالبات بالاطمئنان ينمي عندهن القدرة على الاعتماد على انفسهن وتساعدن في ذلك نموهن العضلي والحركي الذي يؤهلن لممارسة بعض الخبرات الاستقلالية . ومن هنا تبدأ في ممارسة الشعور بالنجاح او الفشل وما ذلك من انفعالات سارة او غير سارة ,ويقدر التوازن بين خبرات النجاح او الفشل تنمو ثقتهن بنفسهن ويزداد تقديرهن لذاتهن (يونس ,١٩٨٨, ص١٧٤).

فضلا عن ذلك فان للثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة لها اهمية خاصة لأنها تساعد طالبات الجامعة على بناء شخصية متميزة في اعداد وتربية جيل من التلاميذ في المستقبل تكون لهم سمات اجتماعية ونفسية متكاملة , فالطالبة التي لديها ثقة بنفسها وتثق بالآخرين تكون اكثر اهتماما" ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيرها وشديد الرغبة في ان تدع الاخرين يعرضون عليها مشكلاتهم والأخذ والعطاء وتحرص على الوقت وتميل الى المهمات المعتدلة, الثقة بالنفس مهمة للطالبة , فهي الداعم الذي يعطيها احساسا" بالارتياح حال

النجاح او الفشل ،ففي النجاح تظن الطالبة في نفسها خيرا" وتقول ان لديها امكانيات تساعد على النجاح ،وفي حال الفشل يبقى لديها أمل تستمد من التي وهبتها اسباب النجاح والرشاد انها ستتجح في المرات القادمة فلا تجزع او تقنط وتتهم نفسها بالفشل وهذا الشعور هو ما يعطيها دافعا"قويا" للاستمرار في اكتساب الخبرات الجديدة وتعلمها سواء ليزداد نجاحا" او ليتخطى مرحلة فشل مرت بها ،واستمرار الطالبة في طلب العلم و اكتسب الخبرات لابد وان توصلها يوما" ما للنجاح والتميز في العلم والعمل ، فكل مجتهد نصيب ثم ان الله عز وجل وعد بذلك حين قال (فاستجاب لهم ربهم اني لا اضيع عمل عامل منكم من ذكر او انثى بعضهم من بعض) (ال عمران ،اية ١٩٥) والواقعة بنفسها وبقدراتها تظل لديها الأمل في ان تتجح يوما" ما تتفوق (ابو عيطة، ١٩٨٨ ، ص١٦٤-١٦٥).

### ثالثا" : اسباب ضعف الثقة بالنفس:

ويؤثر ضعف الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة في تصرفات الطالبات وفي قدرتهن على التفاعل الاجتماعي وفي تكوين علاقات اجتماعية ويكون ميالا لتجنب المواقف العادية، ويجمع الأطباء النفسيون على ان اغلب الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية تبدأ دائما بغياب أو تعثر نمو الثقة بالنفس النمو الصحيح، ان عدم الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة والشعور بعدم تقدير المجتمع من العوامل المهمة التي تشعر الإنسان بعدم الأمن وتجعله في حالة قلق دائم، ولقد أظهرت الادبيات ان مستوى الثقة بالنفس ينخفض عند الاشخاص الذين يتعرضون لمعاملة قاسية من والديهم في طفولتهم (الالوسي ، ١٩٩٠ ، ص٤٣). وهناك أثر كبير للدين على النمو النفسي والصحة النفسية للفرد وعلى سلوكه الايجابي فيساعده ذلك على الاستقرار النفسي والشعور بالأمن والثقة بالنفس وينير له طريق الخير (عدس ، ٢٠٠٠ ، ص١٧٣). وبعد بناء ونمو شخصية سوية و متكيفة من الأهداف الأساسية للعملية التربوية، والثقة بالنفس هي أحد مظاهر الشخصية السوية ، وعنصر مهم في التكيف الفعال. وتؤدي إلى تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي، ويؤدي عدم الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الى تكوين شخصية غير سوية ، وغير متكيفة.

وحدد (ابو العلام) مظاهر الثقة بالنفس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرار وتقبل الفرد لنفسه ولغيره واحترامهم والشعور بالطمأنينة وتقبل الغير والمشاركة في الحياة المدرسية والعامية(ابو العلام ، ١٩٧٨ ، ص٨٧). وترتبط الثقة بالنفس (Self – confidence) بمفهوم أعم واشمل ، ويشتمل بناء الثقة بالنفس من و مفهوم الذات (Self-concept) ،

وتعد الذات من العوامل المهمة في تكوين ثقة الفرد بنفسه إذ تنشأ من تفاعل الوراثة والبيئة وهذه الذات عملية نفسية مركبة لها مسيرة نمائية يؤثر التعليم فيها.(Colman, 1971, p.61) وتقترب سمة الثقة بالنفس مع مفهوم الشجاعة والاقدام والقدرة على مواجهة المواقف الطارئة بدون تردد أو خوف، فضلا عن ان

هناك علاقة بينها وبين قدرة الفرد على ادراك الموقف الإحباطي، والتي تتحدد بعاملتي التأثير والتأثر ، حيث ان قدرة الفرد على ادراك الموقف الإحباطي من خلال خبراته وقدراته العقلية تزيد من ثقته بنفسه ان الثقة بالنفس تساعد الفرد على إدراك الموقف الإحباطي (فهمي ، ١٩٧٦ ، ص٣٢٢). ولقد اثبتت دراسة (Baker, 1988) انه بدون الحب والأمان النفسي يفشل الأفراد في التفتح والازدهار بل تنمو فيها اتجاهات شخصية سلبية تعوق النمو الجسمي والعقلي والنفسي السليم لديهم(Baker, 1988, p.282).

وأوضح القوسي ان ضعف الثقة بالنفس يرتبط بفقدان الامن والخوف الذي من مظاهره التردد والانكماش والخجل وعدم الجرأة ، وتوقع الشر ، وشدة الحرص، وأن هذه الصفات يجمعها ما يسمى بالشعور بالنقص أو ضعف الثقة بالنفس(القوسي ، ١٩٧٥ ، ص٣٦٤-٣٦٥).

قد تتلاشى الثقة بالنفس عندما لا تعطى الطالبة فرصاً كافية للخبرات والتجريب لاسيما عندما تحاط بالعناية الزائدة وتصار الى مساعدتها في كل شيء. وفي هذا المعنى يقول كومبس (Combs): (ان الأفراد يكتشفون ذاتهم من خلال الخبرات التي يمرون بها في الحياة، وليس عن طريق كلام الآخرين لهم عن ذلك. وذلك يتم عن طريق الخبرة الذاتية فقط، كما ان الأفراد يتولد عندهم الشعور بتقبل الآخرين لهم اذا كان ما يصدر عنهم من قول أو عمل يلقي بحق تقبل الآخرين)(عدس، ١٩٩٣، ص٣٠١).

ومن هنا تبرز أهمية التوعية والارشاد الذي يعمل على تحقيق الذات للفرد واكتسابه المهارات والمفاهيم العقلية التي تعمل على استمرار العملية التعليمية وتنمية الثقة بالنفس وتقبل المسؤولية الاجتماعية، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية الثقة بالنفس بوصفها محور سمات الشخصية السوية عند طالبات الجامعة القادرة على التفاعل الاجتماعي والتكيف السليم. والتي قد يتأثر نموها أو تضعف من خلال أساليب التربية أو التنشئة غير الصحيحة ، ومن الظروف الأسرية غير الطبيعية . وترتبط الثقة بالنفس بمبدأ الاحترام إذ أن هذا المبدأ يضيف للفرد قيمة كبيرة إلى مفهومه عن ذاته واذلاله يؤدي الى عدم الاحترام لذاته ، وبعد ذلك إلى عدم الثقة بالنفس (أسعد ، ١٩٧٨ ، ص٢٥).

#### رابعاً : معتقدات خاطئة عن الثقة بالنفس:

هنالك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس والتي يعتقد بها الكثير من الاشخاص ومن ابرز هذه التصورات ما يلي:

- ١ - انها موجودة بكاملها او مفقودة تماما، فهذا واثق بنفسه وذلك غير واثق ابداً، والواقع ان الثقة بالنفس تتموج ارتفاعاً او انخفاضاً بحسب وقوماتها والظروف المحيطة .
- ٢ - انها تقتضي العناد والاصرار والثبات على الرأي وان كان خاطئاً، والصحيح ان الوثائق من نفسه يغير رأيه اذا اتضح له الصواب من غيره .



- ٣ - انها تقضي السيطرة على الاخرين والتحكم فيهم و التسلط عليهم (اما بقسوة الحجة والاقناع او بقسوة النظام والقوانين الادارية او الاعراف).
- ٤ - انها تنقضي نبذ الحياء والتسلح من الجرأة المبالغ فيها ,وهذا يدفعه الى اقتحام أمور لايقرها الأدب وحسن الخلق .
- ٥ - انها تنعكس على القدرة على المفاخرة والمباهاة والتحدي والتعاضم والتعاطي (السليمان , ٢٠٠٥,ص١٣).

### خامسا" : دور التعليم في تعزيز الثقة بالنفس:

ان للثقة بالنفس علاقة قوية بمستوى الطموح فإذا كانت نظرة الطالبة ايجابية نحو ذاتها كان مستوى طموحها مرتفعاً وموضوعياً بحيث تستطيع أنجاز أعمالها وأهدافها ولا تضع أهدافاً بعيدة أو خيالية مما يجعلها سعيدة ومتفائلة (الزبيدي ، ١٩٨٩ ، ص٣١).

وبذلك تكون الثقة بالنفس شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كاف عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه, إذ ان من أهم سبل الراحة النفسية هي الثقة بالنفس القائمة على إنهاء الأعمال , وتعد سمة الثقة بالنفس هي واحدة من عدة سمات تكون في مجموعها شخصية الطالبة ، وهي قيمة من مجموعة قيم تكامل الشخصية التي تشمل أيضاً على الحرص والانتباه والاستقلال وحسن المظهر (محمود,٢٠٠٦,ص٨٥).

إن إشباع حاجات الطالبات بالطرائق التربوية السليمة أمر ضروري إذ ان عدم إشباعها يجر الى ازدياد متاعبهم ومشكلاتهم وتكون مواجهة هذه الحاجات بالتوجيه والإرشاد وتقديم الخدمات المناسبة في البيت والمدرسة وكافة المؤسسات المعنية بذلك سواء كانت خدمات إرشادية وقائية تهيء الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي لهم، مبنية على العلاقات الاجتماعية الايجابية، أو خدمات انمائية تنمي قدرات الطالبات وطاقتهم وتحقيق أقصى درجات التوافق او كانت خدمات علاجية تتعامل مع المشكلات الانفعالية والتربوية ومشكلات التوافق التي تواجه بعض الطالبات بأقتراح الحلول العلاجية المناسبة على وفق الأسس العلمية للتوجيه والإرشاد (ابو عيطة، ١٩٨٨ ، ص ١٧٥).

يسهل تفهم حاجات الطالبات ومطالب نموهن التعامل معهن ويخفف من متاعبهن ويحل مشكلاتهن ولذا فان من الواجب توفير الرعاية لهم في جميع المجالات الصحية والبدنية والحركية والعقلية والاجتماعية والفسولوجية والانفعالية بشكل علمي مدروس (السليمان , ٢٠٠٥,ص١٣).

وبذلك فإن من حق الطالبات على التربويين وعلى الأسرة وعلى الجهات ذات العلاقة ان يقدم لهن كل ما من شأنه مساعدتهم على تجاوزمشكلاتهن بسلام وبأقل قدر ممكن من آثار المشكلات والتناقضات التي

يمرن بها عن طريق غرس الثقة بأنفسهن وذلك بتبصيرهن بذواتهن وتعويدهن حسن المناقشة والانصات ، مع احترام ذواتهم وتقبل حديثهم وتعويدهم تقبل النقد بموضوعية(محمود ، ٢٠٠٦ ، ص ٤٤).

ومن هنا فإنَّ مرحلة الشباب أهميتها الكبيرة والخاصة في تكوين شخصية الإنسان ولذا وجب فهم خصائصها ومتطلباتها ومشكلاتها المتشابكة لتحسن التعامل مع الشباب بشكل تربوي ذي أثر ايجابي في النمو (الحاجي ، ٢٠٠٧ ، ص ٢١). وإذا كان لتكامل الشخصية عناصر أساسية فإنَّ من أهمها عنصر الثقة بالنفس واحترامها فهي المحور الأساسي لنمو شخصية الفرد وقدرته على التكيف مع ذاته ومع الآخرين من أبناء مجتمعه. فتقَّة الفرد بنفسه تعد مصدر الأمان والاستقرار والشعور بالسعادة. وهي من مؤهلات تفاعله مع المجتمع والإسهام في سعادة وتقدم ذلك المجتمع(العكايلة ، ٢٠٠٦ ، ص ١٧٤).

وللثقة بالنفس علاقة بالأداء العام للطالبة ونموها وانتقالها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ثم الى مرحلة الشباب التي تؤدي إلى تغير في علاقتها بالآخرين فتنتقل من الرغبة بالاعتماد على الكبار إلى الاعتماد على نفسها والتصرف وفق رغباتها وميولها، وفي تصنيف (جلفورد) لأبعاد الشخصية أعدت الثقة بالنفس كعامل غير مقتصر على السلوك الاجتماعي أو الانفعالي وإنما ترتبط بالسلوك بشكل عام (Guilford, 1959, p.4).

ان معظم الجوانب الايجابية في شخصية الفرد مثل احترام الذات ، والاعتماد على النفس ، وتحمل المسؤولية والاستقلال الذاتي ، وتحقيق الذات ، والتكيف والطموح والإنجاز، لا تنمو إلا بنمو الثقة بالنفس(ابو العلام ، ١٩٧٨ ، ص ٢٣).

ومما لاشك فيه ان رعاية نمو الطالبات تتطلب فناً ومعرفة بطبيعتهم ولذا فانه يلزم الاهتمام برعاية النمو الانفعالي وان يدرّب الطالبات على كيفية التحكم بانفعالاتهن ، وابعاد عوامل التوتر عنهن وابعاد كل ما من شأنه ان يثيرهن انفعالياً أو ان يستثيرهن نفسياً ، وتتلخص سبل رعاية الطالبات انفعالياً ونفسياً بغرس الثقة بالنفس ، بتبصيرهن بذاتهن وتعويدهن على حسن المناقشة والانصات والاستماع وتقبل النقد وان ينقد بموضوعية، وان يتقبلن الآخرين مثلما يريد الآخرين ان يتقبلوهن ... وهن يتطلعن إلى من يفهمهن ويهديهن سواء السبيل فهن : (يحيط بجميع ضروب الكلام السديد ، غير ان الذين يدركون معناه في الأرض قلائل : فليس عبثاً إلا يرغب في الكلام وان يعزف عن التحدث إليهم. فيجدر اذن الالتفات اليه وتمكينه من فهم ذاته واحترام هذه الذات أولاً) (الجسماني ، ٢٠٠٣ ، ص ١٧٨-١٧٩) في حالة شعور الطالبة بالثقة في نفسها لتجربة الأشياء من حولها فإنها تبدأ في تنظيمها في منظومات تجريدية ؛ مما يوسع من إطارها المعرفي وتزيد من قدرتها على التعامل مع كثير من الأشياء. وبناء على ما تقدم فان من واجب المربين تعزيز ثقة الطالبات في هذه المرحلة بأنفسهم والتعامل معهم بالأساليب التربوية السليمة، يعد الجانب الأسري داخل

محيط الأسرة من أهم الجوانب التي تؤثر في شخصية الفرد وأسلوب تكيفه ، فالحب الدافئ والعاطفة الصادقة التي يتلقاها الفرد من خلال تفاعله مع أسرته أمور من شأنها ان تعزز من مكانته ، وثقته بنفسه ، واستقراره ، وتنمي لديه النواحي الايجابية الخلاقة تجاه الحياة وقدرته على مجابهة الأمور الصعبة كما يجابه الأمور اليسيرة على حد سواء(العكايلة ، ٢٠٠٦ ، ص١٦٩).

### سادسا: تعزيز السلوك الايجابي عن طريق الثقة بالنفس:-

تعتبر الثقة بالنفس من الامور المهمة في تعزيز السلوك الايجابي لعدة اسباب: أن الدراسات والأبحاث التجريبية دلت على أن سلوك الإنسان لا يمكن أن يعزز من خلال المواقف فحسب بل لا بد من تطبيقات عملية تستمر لفترات طويلة ومنها الثقة بالنفس فقد قدم الرسول \_صلى الله عليه واله وسلم\_ لأمتة نماذج عملية حية تسمى في علم النفس "النماذج الضمنية" وتعتبر أحد تعزيز السلوك في علم النفس فهي نماذج عملية في تعزيز السلوك منها ما ثبت في الصحيح (أن امرأة سوداء كانت تقم المسجد ففقدتها رسول الله \_صلى الله عليه وسلم\_ فسأل عنها بعد أيام فقبل له إنها ماتت قال فهلا آذنتموني ، فأتى قبرها فصلى عليها } (ورواه ابن خزيمة في صحيحه) من بين السلوكيات الإيجابية التي تحاول الجامعة زرعها بين طالباتها على اختلاف مستوياتهن العمرية والعلمية، مجموعة منتقاة بعناية، تؤثر بشكل مباشر في سلوكيات الطالبات، وتنعكس في المجتمع الذي يعيشن فيه مثل الكلمة الطيبة والعفو عندما يخطئ و قبول الرأي الآخر والتمثل بالعمل الصالح والابتسامة وبيان عاقبة السلوك السلبي وغيرها من الامور الايجابية ( قواسمه، ١٩٩٦، ص٣٧) .

### سابعا: اساليب تنمية السلوك الإيجابي وفق الشريعة الإسلامية

ويمكن الاستعانة ببعض الأساليب التنموية لتعزيز هذه السلوكيات، وفق الشريعة الإسلامية منها:

- ١- المكافأة و الدعاء و إشاعة التعامل الحسن و الزام الاساتذة بحسن الاستقبال والأخلاق الحميدة مع جميع الطالبات وبخاصة ذوات السلوك الحسن في التعامل مع الأخطاء، ونحوها.
- ٢- تفقد الطالبات ذوات السلوكيات الحسنة من خلال المرشدة والسؤال عنها من قبل إدارة القسم في حال مرضها أو مصابها وتشكيل وفد من الطالبات مع أحد الاساتذات لزيارتها أو مواساتها ونحو ذلك و تكريم أولياء أمورهن والإشادة بتربيتهن وبأبنائهم وتوزيع الهدايا عليهم.
- ٣- التغاضي عن أخطاء بعض الطالبات المثاليات والتجاوز عن زلاتهن مقابل إحسانهن وإيجابياتهن.
- ٤- تخصيص الطالبات ذوات السلوك الإيجابي ببعض المهام الإدارية والإشرافية في الكلية او في القسم أو الانضمام لبعض اللجان

٥- مراعاة السلوك الإيجابي في إعادة الاختبارات التقييمية وزيادة الدرجات التحصيلية وضع نظام متكامل على شكل نقاط يحسب لكل سلوك إيجابي يصدر من الطالبة بحيث يترتب على كل حصيلة تجمعها الطالبة مكافأة معينة سواء عينية أو معنوية أو دراسية و إقامة الأنشطة المتنوعة من زيارات ورحلات ومخيمات ولقاءات ومسابقات خارجية للطالبات ذوات السلوك الإيجابي. (النعمي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٢).

**ثامنا: علاقة الثقة بالنفس بالنظريات النفسية التي تساعد في تنمية السلوك الايجابي :-**

### ١- نظرية التحليل النفسي Psychological analysis :

يعد فرويد (Freud) رائد هذه النظرية التحليلية على الرغم من المعارضين له من تلاميذه ، وتتكون الشخصية عنده من ثلاثة نظم أساسية هي: الانا الأعلى (Super Ego) الانا (Ego) والهو (Id) وان التفاعل الديناميكي بين هذه النظم هو الذي يحدد السلوك (شلتز ، ١٩٨٣ ، ص ٤٠)، وترتكز نظريته على الحتمية البيولوجية ، لذا لا يلقى اهتماماً بالبعد الاجتماعي والثقافي وأثره في الشخصية (شلتز ، ١٩٨٣ ، ص ٢٠).

ويرى فروم (From) ان رغبة الطفل في الحصول على ما يريده من الحب والحماية والمعرفة والأشياء المادية بطريقة سلبية ومن مصدر خارجي فأنها تنمو في طبعه استجابة لخبراته مع الآخرين فاذا ما حدث خلالها ضعف شعوره بالقوة نتيجة مخاوفه اذا ما شلت مبادئه وثقته بنفسه وقدم له الوالدان المحبة والرعاية تحت شرط الخضوع لهما فان هذه الظروف تقود إلى ان تولد لدى الطفل اتجاهاً تكون نسبة السيطرة الايجابية قد ذهبت وتتحول كل طاقته إلى مصدر خارجي للإشباع (الجوفي ، ٢٠٠٢ ، ص ١٣٩).

وأكدت كارين هورني (Karin Horny) الجانب الايجابي في شخصية الفرد أي انه يمتلك عدد من الجوانب الايجابية (كالثقة واليقين)(الجبوري ، ١٩٩٠ ، ص ٤٦). ويؤكد القاضي (١٩٨١) من خلال هذه النظرية على ان (Ego) اذا كانت قادرة على معالجة مصادر القلق لديها لزدادت إمكانية نمو الشخصية نمواً سليماً ، وإظهار السلوك المتوازن ، والثقة العالية بالنفس(القاضي ، ١٩٨١ ، ص ١٦٠-١٦١).

واعتقد (فرويد) بان الشخصية تتكون في الطفولة من طبيعة التفاعل بين الطفل ووالديه ويحاول الطفل الحصول على الحد الأعلى من اللذة عن طريق إشباع متطلبات (الهو) بينما يحاول الوالدان ان يفرضا الواقع وقيوده الأخلاقية (شلتز ، ١٩٨٣ ، ص ٤٨).

ثم ظهرت تعديلات على هذه النظرية (العلاج التدعيمي) الذي يتعامل مع الجزء السليم من الشخصية وينميه ويدعمه ، ويعزز دفاعات العميل السوية ن ويستخدم هذا مع الذين يعانون من الحساسية النفسية ، الأمر الذي لا تتطلب حالاتهم التحليل النفسي ، ان الهدف الرئيس لطريقة الإرشاد اعتماداً على التحليل النفسي هو ان يحفز الشعور تلك الدفعات المكبوتة المسببة للاضطرابات النفسية دفعات (الهو) التي لم

تتمكن ال(انا) من معالجتها بنجاح ، وخلال موقف معين يعطي الفرد الفرصة لمواجهة تلك المواقف التي لم يستطع معالجتها بنجاح من قبل ، إذ يختلق موقفاً خالياً من التهديدات والأخطار ويتعلم الفرد ان يعبر عن الأفكار بلا خوف (زهرا ، ١٩٨١ ، ص١١١).

## ٢- النظرية السلوكية Behavioral theory :

وهي نظرية (المثير - الاستجابة) وتقوم هذه النظرية على مفاهيم ومستلزمات وقوانين تتعلق بالسلوك ولعملية التعلم وحل المشكلات . ويتحدد اتجاه السلوك بالروابط الموجودة بين المثيرات والاستجابات وهي تعرف بالعادة وتنشأ العادات بناء على التعزيز الذي يناله السلوك ، وإذا كانت الشخصية هي نتاج التعلم ، فان أنواع السلوك الشاذ أو غير المتكيف يمكن تعلمها هي الأخرى ، فشخصية الفرد تتكون من عادات سلبية وإيجابية ، والعادات السلبية تتعلم بالطريقة التي تتعلم بها العادات الايجابية من خلال تعزيزها أي انها نتيجة تعلم خاطئ، ومن هنا يعد ضعف الثقة بالنفس والاعتماد على الآخرين وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وغيرها من الجوانب السلبية تعلماً خاطئاً عززه الآخرون. إذ يقول سكرن ان المواقف والتعزيزات الخارجية تستخدم لمساعدة الفرد على تعلم أنواع جديدة من السلوك الا ان الغاية النهائية هي ان يعزز الفرد نفسه بنفسه (تعزيز ذاتي) أي رضا الفرد عن نفسه (القاضي ، ١٩٨١ ، ص٢٠٩-٢١٢).

ويعد التعزيز من أهم المفاهيم السلوكية التي قدمها (سكرن) ويعني قابلية تكرار السلوك في ظروف مشابهة تزداد في نتائج معززة، فالتعزيز هو الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع ايجابية ، أو إلى إزالة توابع سلبية الشيء الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة ، ونجد ان خطوات عملية الاصلاح تحصل بتبديل السلوك وتعديله ، ثم تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب ، وتحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب ، ثم اختيار مجموعة من الظروف التي يمكن تعديلها ثم إعداد خطة لإعادة التعلم . أما فيما يتعلق بأساليب الإرشاد السلوكي فمنها الكف المتبادل ، والاشتراط التجنبي ، والتعزيز الموجب (الثواب) التعزيز السلبي ، والخبرة المنفردة (العقاب) ، وتدريب الإغفال (الانطفاء) والممارسات السلبية (زهرا ، ١٩٧٧ ، ص١١٠).

## ٣- نظرية السمات والعوامل Features theory :

يُعد البورت (Alport) أول من أطلق نمط السمة على مكونات الشخصية ، وتقوم هذه النظرية على التمركز حول المرشد والتي تقوم دعائمها على الإرشاد المباشر. (Verno, 1963, p.4) ويشير ايزنك (Eysenck) إلى دراسة (جيب) (Gibb) التي حلل فيها نتائج عدد من استبيانات للشخصية وبعض اختبارات القدرة ، وقد حصل جيب (Gibb) على أربعة عوامل في نقص الثقة بالنفس ، والميل للعزلة والطلاقة والتركيز. (Eysenck 1970.p.181).

وينظر أصحاب هذه النظرية إلى شخصية الفرد على أنها نظام العوامل والسمات والقدرات والاهتمامات والاتجاهات والانفعالات وتقرر عملية التوجيه والإرشاد بعد معرفة السمات وعلاقتها بمتطلبات وأهداف الحياة بهدف تعريف المسترشد بنواحي الضعف لمساعدته على فهم نفسه وتوجيهها ، ثم الاهتمام بنمو القيم إلى جانب الاهتمام بالنمو العقلي، وتهدف هذه النظرية إلى وصف الشخصية وبيان الخصائص الأساسية للفرد، والتي توجه سلوكه ، وتمكننا من التنبؤ به أكثر من اهتمامها ببيان تطورها ، ويفترض أصحابها ان الأفراد يختلفون في عدد من الخصال أو الصفات أو السمات، إذ يمثل كل منها سمة ومن أمثلة سمات الشخصية ، الاستقرار الانفعالي ، والاندفاع، والسيطرة ... الخ (عبد الخالق ، ١٩٩٠ ، ص ٥٧٢).

وقد ظهر عامل الثقة بالنفس بوصفه احد سمات المصادر الأولية في أبحاث كاتل (Cattell) العملية في وسطين اختباريين هما التقديرات المبنية على الملاحظة والتقارير الذاتية ، ويتضح ان الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية وان هذه السمة لا تقتصر على مجال محدد من مجالات التكيف وانما ترتبط بالتكيف العام، وقد توصل (جيفورد) إلى هذه النتيجة ، ففي تصنيفه أبعاد الشخصية عدّ الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي أو الاجتماعي وانما يرتبط بالسلوك بشكل عام ، وافترض (جيفورد) ان الثقة بالنفس تنتمي إلى مجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد السلبية أو الاجتماعية نحو الأشياء ونحو نفسه ونحو البيئة الاجتماعية (ابو العلام ، ١٩٧٨ ، ص ٢٣).

#### ٤ - النظرية الإنسانية :

يعتمد هذا الاتجاه على الطبيعة الإنسانية التي تؤكد على احترام الإنسان بوصفه قيمة القيم ، وبعد تحقيق الذات من المفاهيم الأساسية في تعليم النفس الإنساني وهو القوة الدافعة التي يمتلكها كل إنسان وهو الأساس التي تقوم عليه الثقة بالنفس ، وبعد (ابراهيم ماسلو) (Abraham Maslow) من العلماء الإنسانيين المشهورين الذي فسّر السلوك الإنساني من وجهة نظر متفائلة، إذ يرى ان الإنسان مخلوق طيب وجيد يسعى أساساً إلى تحقيق ذاته ، ويرى ماسلو ان الحاجات التي يسعى إليها الفرد شائعة لدى الجميع وأنها مرتبطة بصورة متسلسلة بشكل هرمي ويقول بانه على الرغم من أهمية الحاجات الفيزيولوجية التي تقع في قاعدة الهرم من حيث درجة إلحاحها على الإشباع قبل غيرها . قد تغطي حاجات أعلى الهرم على سلوك الفرد أكثر من طغيان الحاجات الفيزيولوجية(الجوفي ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٦).

واعتقد ماسلو أن الثقة بالنفس والمكانة الاجتماعية المرموقة للفرد في المجتمع تأتي من خلال إشباع أهم حاجة هي الحاجة إلى تحقيق الذات التي تحل قمة الهرم التدرجي للحاجات له (Maslow, 1970, p.162). وأشار ماسلو ان الثقة بالنفس تكمن في تحقيق الذات ، اذ ان الأفراد الذين يعملون بحرية هم ذاتيون

ومستقلون ومتكيفون بذواتهم فهم أحرار في مقاومتهم للضغوط الاجتماعية والثقافية ولا يميلون إلى التفكير في السلوك المرسوم لهم (شلتز ، ١٩٨٣ ، ص٣٠٢).

#### ٥ - النظرية الجشطلتية :

يعد كيرت ليفين (Lewen) من أصحاب هذه النظرية وهو صاحب نظرية المجال، ويرى إن الفرد في نموه يتعرض لضغوط من الخارج فضلاً عن ضغوط التوترات من الداخل الناجمة عن عدم التوازن بين الفرد وبيئته ، ومنها كانت التوترات حاصلة بفعل القوى الفاعلة في البيئة الاجتماعية في صورة ممنوعات (نواهي) ، وبهذا يتوافق بناء حيز حياة الفرد ومنها (الثقة بالنفس) وعلي أي حد (مدى) تكون فيه هذه العوامل الاجتماعية متسامحة أو مانعة فإذا كانت هذه الضغوط قوية فإن المناطق في شخصية الطفل يقل عددها وقد يؤدي إلى تفككها وربما تفشل هذه المناطق في التكامل بطريقة مناسبة مما يؤدي إلى ضعف الشخصية واضطرابها وضعف الثقة بالنفس، لذلك فإن الفكرة التي تقوم عليها هذه النظرية هي ان الإدراك ليس إدراك الجزئيات أو عناصر تجمع بعضها البعض لتكوين المدرك الحسي هو إدراك الكليات ثم تتمايز الجزئيات وتنتضح في داخل هذا الكل الذي ينتمي اليه(الزويبي ، ١٩٨١ ، ص٥٨٤).

ويعتقد ليفين أيضاً إن سلوك الكائن الحي يوجه نحو الأهداف ذات التكافؤ الايجابي الأقوى ، أي التي يحقق فيها إشباع لحاجاته ومنها تحقيق ذاته ونمو ثقته بنفسه وبيئته عن مناطق التكافؤ السلبي التي تولد التهديد الذاتي(الجبوري ، ١٩٩٠ ، ص٧٨).

#### ٦ - نظرية الذات Self theory :

صاحب هذه النظرية هو (كارل روجرز) وهو يعتقد ان الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية ، وان مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني ، ويرى روجرز ان التكيف النفسي للشخص يعتمد على مدى تنافر أو انسجام الذات مع الخبرات ، فالأشخاص المتمتعين بالصحة النفسية قادرون على إدراك أنفسهم وبيئاتهم كما هو في الواقع ، ويؤكد أهمية وثوق الشخص بنفسه والاعتماد على طاقاته وقدراته الكامنة(شلتز ، ١٩٨٣ ، ص٢٧٣).

ويعتقد ان الشخص المحقق لذاته هو في تطور مستمر وتغير ونمو واذا ما توافق هذا النمو فان الشخص سيفقد خصائص التلقائية والمرونة والانفتاح على الخبرات الجديدة(شلتز ، ١٩٨٣ ، ص٢٧٥).

وتعد هذه النظرية من النظريات الرئيسة في العلاج النفسي وتعتمد هذه النظرية على الجوانب الظاهرية وتتطلق من الاتجاه الإنساني في علم النفس الذي يركز على إنسانية الفرد وقدرته على التحكم في مصيره ، وان سلوك الفرد ينبع من تجاربه متأثراً بالثقافة التي ينتمي اليها وان سبب عدم التوافق هو اضطراب العلاقة

بين مفهوم الذات وتجاربه مما يجعل الفرد غير قادر على تفسير ذلك الاضطراب (محمود ، ٢٠٠٦ ، ص٦٧)

### التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفر اليها البحث الحالي عنها هنالك عدة توصيات منها:

- ١- امكانية الإفادة من الدراسة الحالية الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الايجابي لدى طالبات المعاهد والمدارس لمعالجة المشكلات التي يتعرضن لها.
- ٢- امكانية الإفادة من الدراسة الحالية الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الايجابي لدى طلبة الجامعات لمعالجة المشكلات التي يتعرضون لها.
- ٣- استخدام بعض الأنشطة من قبل الجامعات كالنشاط الرياضي والفني أو إقامة معارض أو سوق شعبي أو مسابقات أدبية وثقافية ، وبالتأكيد إن مثل هذه الأنشطة سوف تعزز إقامة علاقات مبنية على الإبداع ، التنافس ، إبراز المواهب ، تأكيد الذات ، تعزيز الشعور بالثقة والإحساس بالقيمة الشخصية مما يعزز الصحة النفسية.
- ٤- إعداد كراس أو دليل يضم مجموعة من البرامج الإرشادية التي أعدها الباحثون والباحثات وتوزيعها على المرشحات والمرشدين في المدارس والجامعات، لاستخدامها أو الاستفادة منها في حل المشكلات التي تتعرض لها الطالبات.
- ٥- إشراك وزارات اخرى للعمل المشترك في هذا المجال (دراسات ميدانية ، زيارات استكشافية ، دورات تدريبية ، حلقات نقاشية) لمفهوم حق الإنسان في العيش بكرامة.
- ٦- توجيه الأعلام الرسمي بتخصيص برامج عن واقع الجامعات وتطويرها.
- ٧- العمل الجاد على رصد مشكلات الطالبات وتحديدتها من خلال البحوث والدراسات ، والعمل على تعميمها وايصالها الى الادارات التربوية المتنوعة للعمل الجاد مع الهيئات التعليمية على ايجاد الحلول لها والاستعانة بذوي الاختصاص في هذه المجالات من اجل تعزيزالثقة بالنفس ودورها في تنمية السلوك الايجابي لدى طالبات الجامعة



**Abstract:**

The human being is the basic building block of society and the essence of its construction. A good person is the source of renaissance, thought and progress. In order for the individual to carry out his duties and his personal and social tasks to the fullest, he must enjoy a high psychological health free from disturbances and problems that negatively affect his performance, A person with a disorder or a mental disorder has a negative effect on himself and others around him, which impedes his progress and achievements. Therefore, the importance of a mental health study that reaches the individual to harmony, psychological and social compatibility, and high ability to enter Happiness, happiness and tenderness. A manifestation of happiness is self-confidence as it reflects the individual's sense of his own value and those around him. This confidence translates into every movement of his movements and habitations and behaves naturally without anxiety or fear. His actions are those that govern them and not others. This is the lack of confidence that makes the Frditrk like an observer around him becomes his movements and actions, and sometimes his views contrary to nature and become the concern of the first ally in each meeting or to make a decision. And self-confidence is of course acquired from the environment that surrounds us and we grew up and can not be born with Anyone had, self-confidence e The path of success in life and falling under the burden of feeling negative and hesitant and uncertainty of the possibilities is the beginning of failure, and the confidence of the student herself is a source of safety and stability and a sense of happiness, and its importance is focused on helping them to form a person capable of taking the status of leadership in the community and be an integrated person In all respects, the current research aims at mental health and its role in promoting self-confidence positive behavior of university students.

The research has been divided into three chapters:

1-The first chapter includes (the problem of research and importance and the goal and methodology) where the current research aims to mental health and its role in promoting self-confidence positive behavior of university students . As for the methodology of the research, the two researchers adopted the analytical descriptive approach in research, and the study of mental health and its role in promoting self confidence and positive behavior among female university students. Through the availability of sources and references, literature and previous field studies, and analysis and study aspects related to all, to reach reliable results, and can be reached on the concept of mental health and its role in promoting self-confidence positive

behavior of university students and then expand its importance and identify the areas (Mental health),(self-confidence), (positive behavior) and (university).

2- Chapter II included the concept of mental health and importance and the most important factors of health and psychological factors of deterioration and manifestations of mental health and methods of strengthening and the relationship of mental health to some positive factors of the personality that develops positive behavior.

3- The third chapter included the presentation and clarification of the concept and importance of self-confidence and reasons of weakness and misconceptions about the role of education in strengthening and the role of mental health in promoting self-confidence and the development of positive behavior and methods of development in accordance with the principles of Islamic law, and the relationship of psychological theories of self-confidence and positive behavior and then reach The most important recommendations.

## المصادر:

## المصادر العربية:

١. ابراهيم، عبد الستار، أسس علم النفس، دار المريخ للنشر، الرياض، ١٩٨٧.
٢. ابو عيطة، سهام درويش، نظريات الإرشاد والتوجيه التربوي، ط٢، مطبعة القادسية، ١٩٨٨.
٣. ابو العلام، العادل محمد، قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية، جامعة الكويت، طبع مؤسسة علي الجراح، ١٩٧٨.
٤. اسعد، يوسف ميخائيل، الثقة بالنفس، دار النهضة، مصر للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٧٨.
٥. الالوسي، جمال حسين، الصحة النفسية، مطابع التعليم العالي، جامعة بغداد، ١٩٩٠.
٦. التحافي، شذى غازي، أثر أسلوبيين إرشاديين في معالجة صعوبات التوافق المدرسي لدى طالبات الصف الأول المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ١٩٩٨.
٧. الجبوري، محمد محمود عبد الجبار، الشخصية في ضوء علم النفس، وزارة التعليم العالي وابحث اعلمي، كلية التربية، جامعة صلاح الدين، مطبعة دار الحكمة، بغداد، ١٩٩٠.
٨. الجسماني، عبد علي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٣.
٩. الجسماني، عبد علي، توجيه المناهج ووسائل التدريس لتعزيز شخصية الطالب وثقته بنفسه واتخاذ القرار، الوقائع الكاملة للندوة العلمية، وزارة التربية، ج٢، العدد ١٩٢، ١٩٨٤.
١٠. الجوفي، اميرة هاشم جابر، أثر برنامج إرشادي في استخدام ثلاث أساليب في تنمية الاتجاه العلمي لدى طلاب الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠٢.
١١. الحاجي، محمد عمر، دنيا المراهقة، دار المكتبي للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، ٢٠٠٧.
١٢. حجازي، مصطفى، الصحة النفسية، دار العربي، ٢٠٠٤.
١٣. الراشد، صلاح، سلسلة الثقة بالنفس، ٢٠٠٤.
١٤. الرشدي، بشير صالح، مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، ٢٠٠٠.
١٥. رضا، اكرم، مراهقة بلا أزمة، ج١، دار التوزيع والنشر الإسلامية، دمشق، ٢٠٠٠.
١٦. الزبيدي، علي جاسم، الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين، الندوة العلمية الأولى حول (دور التربية في مواجهة متطلبات مجتمع ما بعد الحرب)، جامعة بغداد، كلية التربية، ١٩٨٩.
١٧. زهران، حامد عبد السلام، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٨١.
١٨. زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الثالثة)، القاهرة: عالم الكتب، ١٩٩٧.
١٩. الزوبعي، عبد الجليل وآخرون، الاختبارات والمقاييس النفسية، مطابع دار الكتب، الموصل، ١٩٨١.
٢٠. زيتون، عايش محمود: اساليب تدريس العلوم، الاصدار الرابع، دار الشروق، عمان، ٢٠٠١م.

٢١. سليمان ، عبد الله محمود ، نحو تعريف إجرائي حول علم النفس الإرشادي وتطبيقاته ، مجلة شؤون اجتماعية ، العدد ٦٦ ، الإمارات العربية المتحدة ، الشارقة ، ٢٠٠٠.
٢٢. شلتز ، داون ، ترجمة حمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، نظريات الشخصية ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٣.
٢٣. الشيخ، نصيرة بن ، صفة بالزين . الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون ، ٢٠١٤.
٢٤. العادلي ، راهبة عباس ، فاعلية الإرشاد الجمعي في مفهوم الذات وتحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ١٩٩٣.
٢٥. العاني ، أيسر فخري رحومي ، تحديد افضلية محكات الصدق التلازمي لمقاييس السمات الوجدانية والاجتماعية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، ٢٠٠٦.
٢٦. عبد اللطيف،مدحت عبد الحميد.الصحة النفسية والتفوق الدراسي،دار المعرفة الجامعية،القاهرة،٢٠١٣ .
- ٢٧.عبد القادر،محمد : الجديد في التربية الاسلاميه ، مكتبه النهضه المصريه ، القاهرة ، ١٩٨٩.
- ٢٨.العريزي ، عزت خليل : مناهج واساليب تدريس التربيه الاسلاميه ، اليمن ، ١٩٩٦ م .
٢٩. عدس ، محمد عبد الرحمن ، تربية المراهقين ، دار الفكر للطباعة والتوزيع ، بيروت ، ٢٠٠٠.
٣٠. عدس ، محمد عبد الرحمن ومحبي الدين توك ، المدخل إلى علم النفس ، مركز الكتب الأردني ، عمان ، ط٣ ، ١٩٩٣.
٣١. العكايلة ، محمد سند ، اضطرابات الوسط الأسري وعلاقتها بجنوح الأحداث ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٦.
٣٢. فهمي ، مصطفى ، دراسات في سيكولوجية التكيف ، العربية الحديثة ، القاهرة، ١٩٧٦
٣٣. القاضي ، يوسف مصطفى وآخرون ، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط١، دار المريخ ، الرياض ، ١٩٨١.
٣٤. قواسمة ، احمد وعدنان الفرح ، تطوير مقياس الثقة بالنفس ، المجلة العربية للتربية ، ٢٤ ، المجلد ١٦ ، ١٩٩٦.
٣٥. القوصي ، عبد العزيز ، أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة العربية ، ط٥ ، القاهرة ، ١٩٧٥.
٣٦. القوصي ، عبد العزيز ، أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة العربية ، ط١ ، القاهرة ، ٢٠١٥.
٣٧. الكبيسي ، كامل ثامر ، بناء وتقنين قياس السمات الشخصية ذات الأولوية للقبول في الكليات العسكرية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، ١٩٨٧.

٣٨. محمد ، جاسم محمد ، مشكلات الصحة النفسية ، أمراضها - علاجها، مكتبة دار الثقافة ، ط ١ ، عمان ، ٢٠٠٤.
٣٩. محمود ، محمد أقبال ، المراهقة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط ١، عمان ، ٢٠٠٦.
٤٠. منظمة الصحة العالمية، الصحة النفسية ، ٢٠١٧.
٤١. ورقلة ،قاصدي مرياح. الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون، الجزائر، ٢٠٠٩.
٤٢. يونس،انتصار:سيكولوجية النمو والشخصية،القااهرة:دار المعارف للنشر، ١٩٨٨.

### المصادر الأجنبية:

1. Baker , Philip: Basic child psychiatry , Black well scientific publication, Oxford , London, 5<sup>th</sup> edition. (1988)
2. Corey, G., Theory and practice of counseling and psychotherapy Brook cole publishing co., CA. (1982)
3. Colmon , James . C. Psychology and Effective Behavior, traperuale sons and co. Bomb. (1971)
4. Eysenck. H.J. The structure of Human Personality , London, Methuen. (1970)
5. Guilford, J.P. Personality , New York, MC Graw-Hill. (1959)
6. Hornby, A.S. Oxford Advanced Learners Dictionary of current English. Eight impression , London: Oxford university press. (1974)
7. Maslow, A.H.: Motvation and personality , New York, Mac Millon. (1970)
8. Vernon. E. Personality test & Assessment, London, Methen. (1963)