

# محاضرة 08

## الثقة بالنفس

## محاضرة رقم 08

### الثقة بالنفس في المجتمع الجزائري

#### تعريف الثقة بالنفس

هي شعور الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على تحقيق ما يريد، وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به، ويتسم الشخص الواثق في نفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير. (معمرية، 2021، ص 119).

ويتفق العلماء والباحثين على أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية.

والمقصود بالثقة بالنفس هي شعور الفرد بأنه قادر على أن ينجز الأشياء التي يريد عملها، وأن يعتقد في الآخرين يحبونه، ولا يرتبك عندما يفعل أو يقول شيئاً خطأ. (بشير، 2021، ص 119).

#### تعريف جيلفورد Guilford

هي اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية، ويرى أن الثقة بالنفس ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها.

وصنف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى ما يلي:

- عدم الشعور بالكآبة
- الشعور بتقبل الآخرين له
- الايمان بالنفس
- الاتزان الانفعالي

#### مظاهر الشعور بالنقص

- التمرکز حول الذات
- الشعور بعدم الرضا عن الخصال الشخصية

وحسب مراجعة عادل أبو علاء لقائمة روبرت وودورث للبيانات الشخصية وقائمة ثرستون للشخصية مظاهر الثقة بالنفس تحدد كما يلي:

- 1- الشعور بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل. (اتخاذ القرار ...)
- 2- تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم، مقابل الحساسية للنقد الاجتماعي، الاتقان، المنافسة ...
- 3- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم، مقابل الشعور بالخجل والارتباك والميل إلى الإحجام والخجل في التعامل مع الكبار.
- 4- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية، مقابل الشعور بالقلق والارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران والإحجام عن المشاركة الاجتماعية.
- 5- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة، مقابل الشعور بالخوف والارتباك والخجل في المواقف الجديدة (بشير، 2021، ص 129).

#### ملاحظة

- 1-يشير ايزنيك Eysenk إلى أن فقدان الثقة بالنفس هو أحد مظاهر العصابية.
  - 2-كلما ارتفعت الثقة بالنفس كلما ارتفعت درجة التوافق النفسي
- كما يشير ديب باشا بأن الثقة بالنفس هي رأي الفرد في كفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، واعتقاده بأن لديه مهارات وقدرة لبلوغ حاجاته ومواجهة متطلبات بيئته وحل مشكلاته وتحقيق أهدافه.

#### علاقة مفهوم الثقة بالنفس بمفاهيم أخرى

- الثقة بالنفس وتقدير الذات
- الثقة بالنفس والتوافق النفسي
- الثقة بالنفس والفعالية الذاتية
- الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي

## مظاهر الثقة بالنفس حسب جيلفورد

- الشعور بالكفاءة وتقبل الذات
- الشعور بتقبل الآخرين والايمان بالنفس
- الاتزان الانفعالي

## مظاهر عدم الثقة

- التمرکز حول الذات
- عدم الرضا والاعتماد على الآخرين والحاجة لتأييدهم ومساندتهم
- الميل على التردد والمغالاة في الحرص والحساسية للنقد الاجتماعي والشك في الآخرين والشعور بالخجل والارتباك والميل إلى الإحجام في المواقف الاجتماعية وعدم المشاركة.

## عوامل نمو الثقة بالنفس

- تفاعل الطفل مع أسرته وتعزيز الأسرة الثقة بالنفس لدى طفلها (التشجيع، التطمين، الابتعاد عن الإحباط...)

## أبعاد الثقة بالنفس

- التحدث مع الآخرين
- التفاعل الاجتماعي
- المظهر الجسمي
- الإيجابية والتفاعل
- الأداء الأكاديمي
- العلاقات الرومنسية