



النجاعة الذاتية: أهميتها ودور الأسرة فى تحسين مستواها لدى أبنائها

Self-efficacy: its importance and the role of the family in
improving the level of self-efficacy among its children

إعداد

مازن أيمن عبد الاله محمد
Mazen Ayman Abdel-Ilah Mohammad

Doi: 10.21608/jacc.2024.335540

استلام البحث ٢٠٢٣/ ١٠ / ٩

قبول النشر ٢٠٢٣/ ١٠ / ٢١

محمد، مازن أيمن عبد الاله (٢٠٢٤). النجاعة الذاتية: أهميتها ودور الأسرة فى تحسين
مستواها لدى أبنائها. *المجلة العربية لإعلام وثقافة الطفل*، المؤسسة العربية للتربية
والعلوم والآداب، مصر، ٧(٢٧) يناير، ٤١ – ٥٨.

<http://jacc.journals.ekb.eg>

النجاعة الذاتية: أهميتها ودور الأسرة في تحسين مستوياتها لدى أبنائها المستخلص:

يتناول ذلك البحث مستويات النجاعة الذاتية لدى الأشخاص وأهمية ارتفاعها لهم. وأهمية تربية الابناء في مراحل الطفولة المختلفة تربية صحيحة تزيد من ثقتهم بانفسهم وتجعلهم يمتلكون مستويات مرتفعة من النجاعة الذاتية. ويتناول ذلك البحث مقارنة بين مستويات النجاعة الذاتية المرتفعة ومستويات النجاعة الذاتية المنخفضة بين الأشخاص. ونتائج ارتفاع النجاعة الذاتية داخل الفرد واختلاف مستوياتها داخل الفرد الواحد. ويتناول أهمية قيام الوالدين داخل عملية التنشئة الاجتماعية في رفع مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم وكيفية القيام بذلك وفوائد القيام بذلك على الطفل نفسه. ويتناول بعض الأساليب الخاطئة لتربية الأبناء التي تؤدي إلى خفض مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم ونتائج تلك الأساليب الخاطئة على عملية التكيف النفسى لدى الأبناء بعد ذلك إذا واجهوا مشاكل فى التكيف. ومواجهة الأبناء لتلك المشاكل بالممارسة اللاشعورية للحيل الدفاعية بشكل مستمر وعدم استخدامهم للأساليب المباشرة فى مواجهة المشاكل المترتبة على صعوبات التكيف. وأنواع تلك الأساليب. ويتناول أيضاً أهمية زيادة ثقة الفرد بنفسه والمساعدة فى ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية لديه والفائدة من ذلك عليه. ويجب قيام الأسر فى المستقبل بتحسين مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم حتى يعود على أبنائهم بنتائج ايجابية فى تكون شخصياتهم. والبعء عن تلك الأساليب الخاطئة لتربية الأبناء التي تؤدي إلى خفض مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم والتأثير السلبى على شخصياتهم.

الكلمات المفتاحية: النجاعة الذاتية، الأساليب الخاطئة لتربية الأبناء، الحيل الدفاعية ، زيادة الثقة بالنفس

Abstract:

This research deals with the levels of self-efficacy among people and the importance of raising it for them. The importance of raising children in the different stages of childhood in a correct manner increases their self-confidence and makes them possess high levels of self-efficacy. This research deals with a comparison between high levels of self-efficacy and low levels of self-efficacy between people, and the results of high self-efficacy within an individual and the difference in its levels within a single individual. It addresses the importance of parents, within the socialization process, raising the levels of self-efficacy in their children, how to do that, and the benefits of

doing so for the child. The same. It deals with some wrong methods of raising children that lead to lowering the levels of self-efficacy of their children And the consequences of these wrong methods on the psychological adjustment process of the children after that if they face adjustment problems. The children confront these problems by constantly practicing unconscious defensive tricks and not using direct methods to confront the problems resulting from the difficulties of adaptation. And the types of those methods. It also addresses the importance of increasing the individual's confidence. In the future, families must improve their children's levels of self-efficacy so that their children will have positive results in the development of their personalities, and stay away from those wrong methods of raising children that lead to lowering their children's levels of self-efficacy and negative influence. On their personalities.

Keywords: self-efficacy: wrong methods of raising children: defensive tricks: strengthening self-confidence

مقدمة:

إن اختلاف سمات شخصيات الأفراد ومدى قدرتهم على بلوغ الأهداف وإتمام مهمة ما يرجع إلى أساليب تربيتهم حيث للتربية دور مهم في حياة المجتمعات والشعوب فهي تستهدف نمو الفرد في جميع جوانب شخصيته من خلال الأفعال والتأثيرات التي تضمها. ويرجع اختلاف الأشخاص في كفاءتهم الشخصية وقدرتهم على تحقيق الأهداف إلى تربيتهم حيث التربية القائمة على زيادة ثقة الفرد بنفسه ورفع النجاحة الذاتية لديه أفضل من التربية الخاطئة التي تؤدي إلى خفض ثقة الفرد بنفسه وانخفاض مستويات النجاحة الذاتية لديه ولها نتائج إيجابية كثيرة على شخصية الفرد وعلى مدى قدرته على بلوغ الأهداف.

وأيضًا بُعد الوالدين عن استخدام الأساليب الخاطئة في تربية الأبناء وتلك الأساليب مثل: استخدام التسلط والسيطرة. الحماية الزائدة. إثارة الألم النفسي. الدلال الزائد. الإهمال. (زهران، ص ١٥٢، ١٩٨٦) وغيرهم من الأساليب الخاطئة التي تؤدي إلى التأثير السلبي على مستويات النجاحة الذاتية للطفل. والتأثير السلبي على شخصيته. أفضل من التربية القائمة على استخدام تلك الأساليب بقصد أو بعمد. وتؤثر النجاحة الذاتية على الجهد المبذول في اصدار السلوك. كذلك على قدرة الشخص على الاستمرار في مواجهة العقبات أو الفشل. (Heymann. Mishali .

2011, 82-87, Omer). كما تنظم معتقدات النجاعة الذاتية أداء الشخص من خلال عمليات معرفية وانفعالية ووجدانية وعمليات صنع القرار. كما انها تؤثر على مدى نجاح الأفراد في تحفيز أنفسهم والمثابرة في مواجهة الصعوبات. (bandura.270_271.2002) (المعاز، ص ٣٩٩، ٢٠١٩) ولكن متى تؤدي التربية إلى خفض ثقة الفرد بنفسه وانخفاض مستويات النجاعة الذاتية لديه ومتى تؤدي إلى ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية لدى الفرد. وأيضاً يجب في البداية معرفة ما هي النجاعة الذاتية.

مشكلة البحث:

تعد النجاعة الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي يجب أن تحظى باهتمام كثير من الباحثين وخصوصاً في المجال التربوي ومجال الطفولة وما يجب أن يشهده هذا المجال من تطور في أساليب سلوكية فعالة ومجالات بحوث موجهة نحو كيفية مجابهة الضغوط النفسية والاجتماعية (المعاز، ص ٤٠٠، ٢٠١٩) بأساليب غير ضارة لمواجهة تلك الضغوط و بعد ذلك الشخص عن استخدام الأساليب اللاشعورية بشكل مستمر لمجابهة تلك الضغوط وذلك يتوقف على مستوى النجاعة الذاتية لديه. ومستوى ذلك النجاعة يتوقف على الأساليب التربوية التي تعرض لها في الطفولة. ولذلك تم تحديد مشكلة البحث وذلك في التساؤلات التالية:

- ١- ما هي صفات الأشخاص الذي لديهم مستويات مرتفعة من النجاعة الذاتية وصفات الأشخاص الآخرين الذي لديهم مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية؟
- ٢- كيفية رفع مستوى النجاعة الذاتية للطفل؟ وما هي فوائد ارتفاعها له؟
- ٣- ما هي الأساليب الخاطئة في التربية التي تؤدي إلى انخفاض مستويات النجاعة الذاتية للطفل؟
- ٤- كيفية البعد عن الأساليب الخاطئة في التربية؟ ومعرفة أهمية عدم تطبيق تلك الأساليب على مستوى النجاعة الذاتية للطفل وعلى حماية الصحة النفسية للطفل بعد ذلك؟

أهداف البحث:

- ١- التعرف على مستويات النجاعة الذاتية المرتفعة ومستويات النجاعة الذاتية المنخفضة للأشخاص.
- ٢- رفع مستوى النجاعة الذاتية للطفل. ومعرفة فوائد ارتفاعها له.
- ٣- التعرف على الأساليب الخاطئة في التربية التي تؤدي إلى انخفاض مستويات النجاعة الذاتية للطفل
- ٤- البعد عن تلك الأساليب الخاطئة في التربية وبالتالي ارتفاع مستوى النجاعة الذاتية لدى الطفل وحماية الصحة النفسية لديه بعد ذلك.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في: بُعد الوالدين عن استخدام الأساليب الخاطئة في التربية وتسليط الضوء على تلك الأساليب وخطورتها على الصحة النفسية للطفل وأهمية رفع مستويات النجاعة الذاتية لأطفالهم من خلال بعض الطرق. وأهمية بُعد الأطفال والأشخاص عن ممارسة الحيل الدفاعية بشكل مستمر في مواجهة مشاكلهم لما لها من أضرار على الصحة النفسية واستخدام أساليب مباشرة لمواجهة تلك المشكلات وذلك يتوقف على مستوى النجاعة الذاتية لديهم الذي يتكون من أساليب تربية والديهم لهم ومعاملتهم لهم. وبالتالي أهمية استخدام أساليب ترفع من مستوى النجاعة الذاتية للأطفال.

أولاً: تعريف النجاعة الذاتية

حيث النجاعة الذاتية هي: اعتقاد الشخص بقدرته على إتمام المهام وبلوغ الأهداف وقوة ذلك الاعتقاد ومدى إيمانه بقدرته على النجاح. تعد النجاعة الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية. فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وامكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الانجاز ونجاح الأداء (أبوغالي، ص ٢، ٢٠١٢). فهي أحد المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد له (مخيمر، ص ٩٠، ٢٠١١). كما يؤكد باندورا على أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية، والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة، كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (باندورا، ص ١٢٢، ١٩٨٢) (المعازر، ص ٤٠٣، ٢٠١٩) وترتبط النجاعة الذاتية بعلم النفس العام ويعد من أحد موضوعاته التي يجب ربطها به حيث علم النفس العام هو العلم الذي يدرس سلوك الكائن الحي وما وراءه من عمليات عقلية ويعد مدخل لكل العلوم النفسية ويهدف ذلك العلم إلى فهم السلوك وتفسيره (الشرقاوى، منصور، عز الدين، أبوغوف، ص ١٧، ٢٠٠٣) مثل فهم سلوك الشخص الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية وتفسيره بأنه لديه تقدير ذاتي منخفض مما أدى إلى التأثير على سلوك ذلك الشخص تمهيداً لضبط ذلك السلوك ومحاولة رفع مستوى النجاعة الذاتية لديه مما يعود على الشخص بالنفع في أمور كثيرة. ويهدف إلى معرفة نواحي القوة في الشخصية المتمثلة في ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية لديها ومعرفة نواحي الضعف إذا كانت تملك الشخصية مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية فيعد ذلك من نواحي الضعف في الشخصية. ويهدف أيضاً ذلك العلم إلى التنبؤ بما سيكون عليه السلوك وبما سيكون عليه ظاهرة ما مثل أن أساليب الخاطئة لتربية الأطفال

تؤدي إلى انخفاض مستويات النجاعة الذاتية للطفل فيجب الابتعاد عن تلك الأساليب والتركيز على العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية للطفل حتى تعود عليه بالنفع عندما ينضج في كثير من الأمور التي تحتاج الاعتقاد بالقدرة على تحقيق الهدف. (العيسوي، ص١٠_ص١١ ، ٢٠٠٠)

ثانياً: مقارنة بين مستويات النجاعة الذاتية المرتفعة والمنخفضة لدى الأشخاص

مستويات النجاعة الذاتية المنخفضة لدى الأشخاص	مستويات النجاعة الذاتية المرتفعة لدى الأشخاص
<p>والأشخاص الذين تنخفض لديهم مستويات النجاعة الذاتية تقل عندهم احتمال تغيير أو إضافة عادة جديدة وتحقيق الأهداف. ويميلون إلى انتقاد الذات وانعدام الرضا عنها ولديهم حساسية مفرطة للانتقاد وكرهية المنتقدين واعتبارهم مهاجمين ولديهم عدم قدرة على الاختيار وخوف مبالغ من الوقوع في الخطأ ويبحثون عن الكمال في أشياء كثيرة مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط عند عدم تحقيقه ولا يشعرون بالكفاءة في القيام بالأعمال والمهام ولا يشعرون بالقيمة بين من هم ينتمون إليهم. ووجود كل ذلك الصفات يرجع سببها إلى انخفاض التقدير الذاتي لديهم وانخفاض مستويات النجاعة الذاتية لديهم بسبب أساليب التربية الخاطئة لديهم التي أدت إلى انخفاض ثقافتهم بنفسهم وانخفاض مستويات النجاعة الذاتية لديهم</p>	<p>الأشخاص الذين ترتفع لديهم مستويات النجاعة الذاتية ينظرون للتحديات كدوافع للنجاح ويظهرون اهتماماً كبيراً بالنشاطات التي يشاركون فيها حيث ذلك الأشخاص يتقنون بشكل كبير في قدرتهم ولا يترددون بعد الفشل أو الصعوبات، ويفهمون ذلك الأشخاص كمهمون وذو قيمة بالنسبة للآخرين ويشعرون بالكفاءة حيث يعتقدون أنهم يستطيعون القيام بالمهام والأعمال وانجازها على الوجه المطلوب وقادرون على التصرف بما يرون أنه الخيار الأفضل ويتقنون في حكمهم ولا يشعرون بالذنب عندما لا يعجب اختيارهم الآخرين ويكونون أكثر قدرة على تجاوز الضغوطات النفسية و الانتكاسات. فهم يتصفون بكل ذلك الصفات بسبب تقديرهم الذاتي المرتفع وارتفاع مستويات النجاعة الذاتية لديهم وبسبب التربية السليمة القائمة على ثقة الفرد بنفسه وارتفاع النجاعة الذاتية لدي</p>

(Bonet. 1997)

وبالتالي يجب على الوالدين داخل كل أسرة العمل على رفع مستويات النجاعة الذاتية لدى طفلهم خلال فترات نموه وتنشئته الإجتماعية. حيث إذا ارتفع مستوى النجاعة الذاتية لديه يستطيع تحقيق الأهداف المختلفة والعمل على تحقيق

الأهداف التي يريدها. دون النظر إلى مستويات النجاحة الذاتية الخاصة بميوله الذاتية حيث تختلف مستويات النجاحة الذاتية داخل الشخص نفسه فقد تكون مرتفعة في جانب ما كالرياضة ومنخفضة في جانب ما مثل التحصيل العلمي فذلك بسبب ميوله الذاتية.

ثالثاً: دور الأسرة في رفع مستويات النجاحة الذاتية لطفلهم

يجب العمل من قبل الوالدين على رفع مستويات النجاحة الذاتية. ويمكن العمل على رفع مستوياتها من خلال تعزيز ثقة الطفل بنفسه. حيث يجب بناء ثقة الطفل بنفسه في وقت مبكر من الطفولة فهي تبدأ من شعور الطفل بالحث والاهتمام من قبل والديه وتتطور ثقته بنفسه من خلال منحه بعض الصلاحيات للتصرف في بعض المواقف ومدح الوالدين له والتثناء على تصرفاته الجيدة وتعلمه مهارات وقدرات جديدة مما يشعره بالرضا عن نفسه, ويجب على الوالدين تجنب انتقاد الطفل بشكل دائم؛ لأن ذلك لا يساعد على تعزيز ثقته بنفسه فيجب ترشيده وتوجيهه وتقديم الدعم له دون انتقاد. ويجب ابتعاد الوالدين عن فرض السيطرة على الطفل لأن هذا يقلل ثقة الطفل بنفسه. ويجب عليهم أيضاً الابتعاد عن التدخل السريع في حل مشاكله حيث يحتاج الطفل التدريب والممارسة لتعلم مهارة مواجهة العقبات والتغلب عليها حيث تقديم المساعدة من الوالدين يعيق قدرته على اكتساب مهارة التصرف الملائم لحل المشكلات حيث يجب انتظاره حتى يحاول حل مشكلته بنفسه. ويجب على الوالدين جعل طفلهم يشعر بالقيمة والمكانة بينهم وتنشأ في الأساس من احترام الوالدين لأبنهم في فترة التنشئة. ويجب على الوالدين تكليف الطفل بالمهام البسيطة حيث تساعد هذه الطريقة على منح الطفل فرصة لاستغلال المهارات التي يمتلكها إلى جانب شعوره بالانجاز ويمدى أهميته ومن ضمن تلك المهام البسيطة التي يجب تكليفه بها هي الأعمال المنزلية البسيطة. ويجب عليهم تشجيع الطفل حيث تشجيع الطفل على جهده المبذول حتى دون اتمامه لمهمته يعزز لديه الشعور بالرضا عن نفسه ولكن يجب عدم المبالغة في التشجيع والتثناء. ويجب على الوالدين مساعدة الطفل على تحسين صورته الذاتية عن نفسه وعدم انتقاد ذاته ويجب تعليمه كيفية التعلم من أخطائه وذلك من خلال تشجيعه عندما يتعرض للفشل والابتعاد عن لوم الطفل ويجب عليهم أيضاً معرفة اهتمامات الطفل وتمييزها حيث أن معرفة هذه الاهتمامات تزيد من ثقته بنفسه كما يجب الابتعاد عن الزام الطفل بعمل معين حتى يشعر بالانجاز لما يؤديه. فكل أولئك طرق تساعد الوالدين على تحسين مستويات النجاحة الذاتية لدى الطفل وارتفاعها (Greene.2020)

رابعاً: فوائد ارتفاع النجاحة الذاتية للطفل

مساعدة الطفل في عملية التعلم

يعود ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية لدى الطفل بالنفع في أمور كثيرة مثل مساعدته في عملية التعلم والتعلم: نشاط يهدف إلى اكتساب المهارات والحصول على المعرفة الجديدة وهو أيضاً عملية تغيير شبه دائم في سلوك الفرد (الشرقاوى، ص ١١، ٢٠١٢) حيث ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية لدى الفرد يؤدي إلى تحقيق هدفه من التعلم إذا كانت رغبته في التعلم قوية حيث ساعد ذلك على الجهد مما يؤدي إلى تحقيق الهدف من التعلم وأيضاً ارتفاع النجاعة الذاتية تجعله يتغلب على الممارسة المستمرة للتعلم حيث تعد الممارسة من شروط حدوث التعلم (منسى، ص ٢٦، ٢٠٠٣) وارتفاع النجاعة الذاتية تجعله يتغلب على صعوبات الممارسات المتكررة لحدوث التعلم بسبب اعتقاده بقدرته على اتمام مهمة حدوث التعلم . مساعدة الطفل في تحقيق ذاته

وأيضاً ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية يعود على الطفل بالنفع في تحقيق هدفه وفي تحقيق ذاته بعد ذلك حيث تحقيق الذات هو: حاجة الفرد للتعبير عن ذاته بصورة مباشرة أو غير مباشرة والوصول إلى أقصى ما يمكن تحقيقه من إمكانات وقدرات بقصد إشباع حاجته (قطامي، أبونعيم، ص ٢٠، ٢٠١٦) حيث ارتفاع النجاعة الذاتية أي اعتقاد الشخص بقدرته على اتمام المهام وبلوغ الأهداف يساعده عندما يرغب الفرد في تحقيق ذاته حيث يساعده في تخطي الصعوبات التي تواجهه عندما يعمل لتحقيق ذاته بسبب قدرته على تخطي الصعوبات وتقديره الذاتي العالي وقدرته على المثابرة والاستمرارية وبسبب اعتقاده بقدرته على تحقيق الهدف ويستطيع أن يحقق ذاته بسبب ارتفاع النجاعة الذاتية حيث كل ذلك سوف يعود على الفرد بالنفع بسبب أساليب التربية التي قام بها الوالدين المتمثلة في محاولة ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية لدى الطفل.

خامساً: بعض الأخطاء في أساليب التربية التي تؤدي إلى انخفاض مستويات النجاعة الذاتية

هناك أساليب خاطئة لتربية الأطفال تؤدي إلى انخفاض مستويات النجاعة الذاتية لدى الطفل مما يؤدي إلى صعوبة تغلبه على بعض المشكلات بعد ذلك . ومن ضمن تلك الأساليب التي تؤدي إلى انخفاض مستويات النجاعة الذاتية لدى الطفل هي أساليب التربية القائمة على التسلط أو السيطرة وتعني: تحكم الأم أو الأب في نشاط الطفل والوقوف أمام رغبته دائماً ومنعه من القيام بسلوك معين لتحقيق رغبته التي يريدتها حتى ولو كانت مشروعة أو إلزام الطفل بالقيام بمهام وواجبات تفوق قدراته وإمكانياته حيث يظن الوالدين أن ذلك في مصلحة الطفل دون أن يعلموا أن ذلك الأسلوب خطر على صحة الطفل النفسية وعلى شخصيته مستقبلاً. وينتج عن ذلك الأسلوب نشأة الطفل ولديه ميل شديد للخضوع وإتباع الآخرين وعدم القدرة على إبداء الرأي والمناقشة ويفقد القدرة على اتخاذ القرارات وشعور دائم بالتقصير وعدم

الانجاز وصعوبة تكوين شخصية مستقلة نتيجة منعه من التعبير عن نفسه. وينتج عنه أيضاً كره الطفل للسلطة الوالديه.ويمكن أن يمتد هذا الشعور إلى معارضة السلطة الخارجية في المجتمع. ويؤدي ذلك الأسلوب إلى انخفاض مستويات النجاحة الذاتية لذلك الطفل بسبب تدني التقدير الذاتي لديه وبالتالي يقل اعتقاده بقدرته على تحقيق الأهداف وتجاوز الصعوبات بسبب نقص ثقته بنفسه. ومن ضمن تلك الأساليب الخاطئة أيضاً التي تؤدي إلى انخفاض مستويات النجاحة الذاتية للطفل هي أساليب التربية القائمة على الحماية الزائدة وتعني: قيام أحد الوالدين أو كلاهما نيابة عن الطفل بالمسؤوليات التي يفترض أن يقوم بها الطفل وحده حيث يحرص الوالدين أو احدهما على حماية الطفل والتدخل في شؤونه فلا يتاح للطفل فرصة لإتخاذ قراره بنفسه وعدم إعطاؤه حرية التصرف في كثير من الأمور ويرجع ذلك إلى خوف الوالدين على الطفل والاهتمام الزائد به وهذا الأسلوب يؤثر سلباً على شخصية الطفل حيث يؤدي إلى نمو الطفل بشخصية غير مستقلة تعتمد على الغير في أداء واجبتها الشخصية ويصبح غير قادر على تحمل المسؤولية ولا يثق في قراراته ويثق في قرارات الآخرين ويعتمد عليهم كثيراً. ويؤدي ذلك الأسلوب أيضاً إلى نمو الطفل ولديه مستويات منخفضة من النجاحة الذاتية بسبب تدني التقدير الذاتي لديه حيث أنه غير واثق بنفسه وغير قادر على تحمل المسؤولية ولا يثق بقراراته وبالتالي يقل اعتقاده بقدرته على تحقيق الأهداف واتمام المهام وتجاوز الصعوبات بسبب ذلك الاسلوب . وأيضاً من ضمن تلك الأساليب الخاطئة هي الأساليب القائمة على إثارة الألم النفسي حيث يؤدي إلى انخفاض مستويات النجاحة الذاتية لدى الطفل ويكون ذلك بإشعار الطفل بالذنب كلما أتى بسلوكاً غير مرغوب فيه أو كلما عبر عن رغبة سيئة وأيضاً تحقير الطفل والتقليل من شأنه والبحث عن أخطائه ونقد سلوكه مما يؤدي إلى فقد الطفل ثقته بنفسه وبالتالي انخفاض في مستويات النجاحة الذاتية وبالتالي ينخفض اعتقاده بقدرته على تحقيق الأهداف واتمام المهام بسبب التقدير الذاتي المنخفض، (على،ص٢٤_ص٢٥، ٢٠٠٦) ومن ضمن تلك الأساليب أيضاً هو الأسلوب القائم على الدلال الزائد والتسامح ويعني: تشجيع الطفل على تحقيق معظم رغباته كما يريد هو وعدم كفه عن ممارسة بعض السلوكيات الغير مقبولة والتساهل معه في ذلك. ويؤدي ذلك الأسلوب نشأة الطفل غير معتمد على نفسه وغير قادر على تحمل المسؤولية وبحاجة لمساندة الآخرين وهو يريد أن يلبي له الجميع مطالبه وعندما ينضج يعتقد الكمال في كل شيء وأنه منزه عن الخطأ مما يؤدي إلى انخفاض في مستويات النجاحة الذاتية لدي الطفل بسبب عدم تحمل المسؤولية والاعتماد على غيره في المسؤوليات وبالتالي يقل اعتقاده بقدرته على تحقيق الأهداف وإتمام المهام وتجاوز الصعوبات وأيضاً لا يتحمل ذلك الطفل مواقف الفشل والإحباط في الحياة الخارجية حيث تعود أن تلبى كافة مطالبه ويصعب عليه تجاوز تلك المواقف بسبب

انخفاض مستويات النجاعة الذاتية لديه. (فادية، ص٨٥_ص٨٦، ٢٠٠٣). وأيضًا تلك الأساليب الخاطئة سوف تؤثر عليه سلبيًا إذا واجه الفرد مشاكل في التكيف النفسي لديه حيث التكيف النفسي هو: تعديل سلوك الفرد بحيث يتواءم مع الظروف المتغيرة في البيئة النفسية والاجتماعية المحيطة ويعني ذلك أن يكون الفرد راضيًا عن نفسه مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي تقترن بمشاعر سلبية نحو الذات ويرتبط التوافق النفسي بمدى اشباع الدوافع والحاجات الفردية وتحقيق الأهداف الشخصية (فهمي، ص ٢١، ١٩٧٨) والفرد الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية إذا تعرض لمشاكل في التوافق أو التكيف النفسي لديه يصعب عليه تجاوز ذلك المشاكل مباشرة ويقوم بالاستخدام اللاشعوري للأساليب الغير مباشرة للتغلب على ذلك المشاكل التي تسمى الحيل الدفاعية ولا يقوم بتجاوز ذلك المشاكل من خلال الأساليب المباشرة لتجاوز ذلك المشاكل.

سادسًا: عواقب تلك الأساليب الخاطئة

كل ذلك أساليب خاطئة في التربية تؤدي إلى انخفاض مستويات النجاعة الذاتية لدى الطفل وتسبب تلك الأساليب إلى شعور الطفل بالنقص بصفة دائمة والشعور بالنقص بصفة دائمة لدى الفرد يؤدي إلى انخفاض مستويات النجاعة الذاتية بسبب تدني التقدير الذاتي لدى الفرد وشعوره بالنقص يؤثر على سلوكه ويجعل الفرد يشعر بوجود عيب بداخله ويشعره بالضيق والتوتر ونقص في شخصيته مقارنة بالآخرين مما يدفعه للتعويض لذلك المشاعر. حيث أساليب التربية الخاطئة الممثلة في التسلط والسيطرة وحرمان الطفل من إظهار قدرته وتهميش ميوله وجذور الإبداع لديه وحرمان الطفل من إبداء رايه في العيلة بحريه وإثارة الألم النفسي لديه وأيضًا الممثلة في الإفراط في رعاية الطفل والاهتمام الزائد به والإفراط في التسامح والصفح عن الطفل والممثلة في صراحة الوالدين وميلهم إلى الاستبداد بالطفل وتوجيه الانتقادات الجارحة للطفل وقيام الوالدين بمقارنة خاطئة بينه وبين من هم أحسن منه أو يتفوقون عليه في شيء ما وأيضًا تعريض الوالدين للطفل لأهداف أعلى مما يلائم سنه حيث كل تلك الأساليب الخاطئة تؤدي إلى شعور الطفل بالنقص بصفة دائمة وانخفاض في مستويات النجاعة الذاتية لديه (مراد، ص١٢_ص١٩_ص٢٧، ٢٠٠١) ويستمر انخفاض مستويات النجاعة الذاتية لدى الطفل في بقية مراحل نموه بسبب التربية الخاطئة إلا إذا استطاع أن يتغلب على ذلك وإذا استمر انخفاض في مستويات النجاعة الذاتية لديه سوف تؤثر عليه سلبيًا في عملية التعلم حيث يقل اعتقاده بقدرته على تحقيق الهدف في التعلم وتحقيق النجاح في التعلم.

سابعًا: أنواع تلك المشاكل التي من الممكن حدوثها نتيجة انخفاض مستوى النجاعة الذاتية وصعوبة التغلب عليها بسهولة

ومن ضمن تلك المشاكل التي تؤدي إلى صعوبة التوافق النفسي لدى الفرد ويصعب عليه تجاوزها بسبب انخفاض مستويات النجاعة الذاتية لديه وتدني التقدير الذاتي هي حدوث الإحباط. وهو: الشعور أو الحالة الانفعالية والدافعية التي تنتاب الفرد عندما يوجد ما يحول بينه وبين تحقيقه لأهداف مرغوبة أو اشباع دوافع مما يؤدي إلى مشاعر الفشل والضييق وعدم الرضا والاكتئاب. وهناك كثير من العوامل تؤدي إلى الإحباط مثل عوامل خاصة بالفرد وهي وجود جوانب قصور أو عدم كفاية في الفرد نفسه و نقص قدرات معينة ونقص خصائص نفسية معينة كالقدرة على التحكم في النفس أو التي تعوق الفرد عن تحقيق أهداف معينة وكلما ازداد بعد الهدف عن الفرد وعن امكاناته فإن الإحباط يكون هو النتيجة الطبيعية، وهناك عوامل خاصة بالبيئة تؤدي إلى شعور الفرد بالإحباط مثل المعاناة الاقتصادية التي تحول دون تحقيق الفرد لأهدافه. مثل البيئة الاجتماعية التي تضع كثيرًا من العقبات أمام الفرد (أبو زعيزع، ص ١٧، ٢٠١٣). ومثل القيود التي يفرضها الآخرون فهناك ظروف تحول دون اشباع الحاجات الفرد للأمن والحب والانتماء مثل وفاة أحد الوالدين أو كلاهما وغيرها من الظروف. وكلما كانت تماسك شخصية الفرد أقوى ومستوى النجاعة الذاتية لديه مرتفع كلما استطاع تجاوز الإحباط وعواقبه ومشاعره. وانطلق في الحياة محققًا هدفه أو مغيرًا له. بينما إذا كان تماسك شخصية الفرد أضعف ومستوى النجاعة الذاتية لديهم منخفض كلما كان من الصعب لديه تجاوز الإحباط ومشاعره والتخلص منه بسبب انخفاض التقدير الذاتي لديه. وأيضًا من ضمن تلك المشاكل التي قد يتعرض لها الفرد الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية التي تؤدي إلى صعوبة التوافق النفسي ومن الصعب لديه تجاوزها بسبب انخفاض مستويات النجاعة الذاتية لديه هي الصراع النفسي وهو: حالة انفعالية غير سارة تحدث لدى الفرد نتيجة وجود رغبتين متناقضتين في وقت واحد مما يؤدي إلى الشعور بالحيرة والارتباك والتردد والضييق نتيجة عجزه الاختيار أو الوصول إلى حل (الدسوقي، ١٩٩٩). ويوجد أنواع للصراع النفسي مثل صراع الأقدام الأقدام ويحدث هذا الصراع حيث يحاول الشخص الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب ويعد هذا النوع أيسر أنواع الصراعات وقابل للحسم بسهولة أي لا يسبب صعوبة في حسمه لدى الفرد الذي يعاني من نقص مستويات النجاعة الذاتية حيث الصراع في هذه الحالة لا يستمر بل ينتهي عندما يقرر الشخص اختيار الهدف الأقرب أما إذا طال أمد الصراع فإنه قد يدل على وجود خبرة سابقة سلبية تدعو إلى التردد في اتخاذ القرار. وهناك أيضًا صراع الاحجام الاحجام ويحدث هذا الصراع عندما يحاول الفرد الاختيار بين هدفين كلاهما منفر وهذا النوع من الصراع أكثر صعوبة في حسمه ولذلك يطول أمده ومن الصعب لدى الشخص الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية التغلب على ذلك الصراع بسهولة بسبب نقص ثقته بنفسه في تجاوز الصعوبات الممثلة في ذلك

الصراع. ويوجد أيضًا صراع الأقدام الاحجام ويحدث هذا الصراع عندما يكون الهدف الواحد جذابًا ومنفر في وقت واحد. ويوجد صراع الاحجام الأقدام المزدوج ويحدث هذا الصراع عندما يوجد امرين فيهم السلب والإيجاب وعلى الفرد اختيار احدهما. (الرشيدى، ٢٠١٨) ومن الصعب لدى الفرد الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية تجاوز تلك الصراعات بسهولة بسبب عدم قدرته على الاختيار والخوف المبالغ من الوقوع في الخطأ وعدم ثقته في كثير من القرارات، وأيضًا قد يحدث لذلك الشخص كثير من المشاكل الأخرى غير الاحباط والصراع ولا يستطيع تجاوزها بسهولة وتؤدي إلى صعوبة التوافق النفسي لديه مما يؤدي إلى ممارسته الأساليب الغير مباشرة أي الحيل الدفاعية بشكل مستمر حتى يحدث التوافق النفسي لديه.

ثامنًا: الحيل الدفاعية التي تمارس بسبب انخفاض مستويات النجاعة الذاتية ولماذا تمارس بشكل مستمر عندما يتم التعرض لتلك المشاكل

وهذه الحيل هي: أساليب لا شعورية يستخدمها العقل الباطن لحماية الفرد من التوتر الناجم عن الأفكار أو المشاعر المرفوضة وتمثل هذه الأساليب الطرق البسيطة للعقل الباطن لإيجاد حلول وسط للمشكلات الشخصية وتقوم هذه الأساليب بدورها في إنكار الحقيقة أو تغييرها أو التلاعب بها من أجل حماية الشخص من الشعور بالقلق أو التوتر نتيجة الأفكار الغير مقبولة وحمايته من التهديد من أجل الحفاظ على صورته الذاتية وهذه الحيل قد يكون بعضها أقرب إلى السواء ويمارسها معظم الناس ولكن يمارسها الشخص الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية عندما يتعرض لصعوبات في التوافق النفسي لا شعوريًا حتى يستطيع أن يتوافق نفسيًا ومن الصعب لديه القيام بالأساليب المناظرة لمواجهه الصراعات والاحباطات التي تتم شعوريًا مباشرة بسبب انخفاض مستويات النجاعة الذاتية لديه بل يقوم بتلك الحيل الغير مباشرة لا شعوريًا بشكل مستمر حتى يحقق التوافق وهذه الحيل يمكن أن يحدث واحدة منهم أو أكثر. وهي مثل الكبت وهو: نوع من النسيان اللا شعوري حيث يسعى فيه الشخص بطريقة لا ارادية إلى إبعاد الدوافع غير مقبولة والذكريات المؤلمة عن دائرة الشعور والوعي وإخفائها في اللا شعور والتي تظهر فيما بعد في شكل أحلام النوم والهفوات وزلات اللسان. (الحنوتى، ص ٢١٦، ٢٠١٦)

التبرير وهو: محاولة لا شعورية بإعطاء أسباب تبدو مقبولة اجتماعيًا أو معقولة منطقيًا على الرغم من أنها بالفعل غير سليمة. (الحنوتى، ص ٢٢٣، ٢٠١٦)

الاسقاط وهو: حيلة أخرى يلجأ إليها الإنسان حين يلصق عيوبه أو نقائصه أو فشله بالآخرين وهو بذلك وسيلة لانكار وجود هذه العيوب أو الأخطاء فيه وأيضًا من الاسقاط أن ينسب شخص إلى شخص آخر مسؤولية الأفعال التي يود أن يبرأ

منها. (النوايسة، ص ٣١٤، ٢٠١٥) (الشرقاوى، منصور، عز الدين، أبو عوف، ص ٣٧٦، ٢٠٠٣،

الإنكار وتظهر هذه الحيلة في صورة رفض الشخص الاعتراف بأنه في حالة إحباط أو صراع. (النوايسة، ص ٣١٥، ٢٠١٥)

الإزاحة وهي: حيلة دفاعية يلجأ إليها الشخص لنقل الانفعالات من مكانها الأصلي الغير مقبول إلى مكان آخر بديل ويكون أكثر قبولا لدى الشخص وقد تتخذ الإزاحة صورة النقل من أشياء أو أشخاص معينين إلى أشخاص آخرين. (النوايسة، ص ٣١٧، ٢٠١٥،

التقمص أو التوحد: وهذه الحيلة الدفاعية هي عكس حيلة الاسقاط وفيها يسعى الشخص إلى خفض التوتر النفسي الناجم عن الإحباط والصراع عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتسم بها شخص آخر أو عن طريق التوحد الوجداني مع هذا الشخص. (الحنوتى، ص ٢٢٠، ٢٠١٦)

التعويض: وهو حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناجم عن الإحباط أو الصراع وما يصاحبها من شعور بالنقص أو احساس بالفشل وهو نوع من تغيير الأهداف إلا انه في حالة التعويض يكون لا شعورياً.

تلك هي أنواع الحيل الغير مباشرة التي يلجأ إليها الفرد الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية عندما يتعرض لصعوبات التوافق النفسي لديه ولا يستطيع التخلص من ذلك الصعوبات بسهولة إلا من خلال الأساليب اللا شعورية. (الحنوتى، ص ٢٢٧، ٢٠١٦)

تاسعاً: زيادة ثقة الفرد الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية بنفسه حتى يساعده على رفع مستوع النجاعة الذاتية لديه

فيجب على الشخص الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية محاولة زيادة ثقته بنفسه حتى ترتفع مستويات النجاعة الذاتية لديه والتخلص من صعوبات التوافق النفسي إذا حدثت له. ويمكن زيادة ثقته بنفسه من خلال تقبله لذاته وأن يدرك نقاط قوته ومزايه ويحرص على أن يكون أفضل نسخة من ذاته وأن يكون على قناعة تامة بأن الكمال هدف غير واقعي ويجب عليه عدم البحث عن تحقيق الكمال. ويجب عدم انتقاد الذات حتى يتقبل ذاته ويجب تحديد مواهبه واكتشاف الأشياء التي يمكن التفوق بها والتركيز عليها فيجب أن يتعلم قبول الذات بنقاط قوتها وضعفها ومن خلال عدم مقارنة نفسه بالآخرين؛ لأن مقارنة نفسه بالآخرين تولد لديه العديد من المشاعر السلبية بسبب تفكيره في ممتلكات الآخرين ومهارتهم واعتقاده بأن ما لديهم أفضل مما عنده مما يضعف ثقته بنفسه فيجب التفكير فيما لديه من مهارات ويحاول تطويرها ويجب عليه دعم نفسه بالتفكير الإيجابي وتجنب وصف نفسه بصفات سيئة بل يجب وصف نفسه بأنه قوي وواثق بنفسه فيجب التحدث مع النفس بطريقة إيجابية

وتذكر الأمور والانجازات التي نجح فيها وأحدثت تأثيرًا إيجابيًا في حياة الآخرين حيث ذلك يساهم في تحسين ثقته بنفسه واثبات له حول ما يمكنه القيام به ويجب عليه تحديد الأهداف بوضوح حيث يعد تحديد الأهداف من الأمور التي تساعد على تحسين الثقة بالنفس. ويعود تحديد الخطوات التي يحتاجها الشخص لتحقيق أهدافه بالآثر الإيجابي على ثقة الشخص بنفسه. ويجب أيضًا تحديد الأهداف ومحاولة تحقيقها حيث ذلك يساعده على اكتساب الثقة في قدرته على اتخاذ القرارات (الفقى، ص ١٤_ ص ١٥_ ص ٢٠٧, ٢٠٠٧)) ويجب أن يهتم الفرد بالصحة الجسدية حيث ترتبط الثقة بالنفس ارتباطًا كبيرًا برضا الشخص عن ذاته وعن شكله الخارجي فيجب الاهتمام بالحصول على قسط كافي من النوم وممارسة الرياضة واتباع نظام صحي في الغذاء فكل ذلك يحسن من الصحة الجسدية مما يؤدي إلى تقوية الثقة بالنفس. (جرار، ٢٠٢٠) عاشرًا: فوائد رفع مستويات الثقة بالنفس والنجاحة الذاتية في تجاوز الإحباطات والصراعات بتلك الطرق يستطيع الشخص زيادة ثقته بنفسه مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات النجاحة الذاتية لديه ويفيده أيضًا عندما يتعرض لصعوبات التوافق النفسي حيث يستطيع تخطي تلك الصعوبات وتحقيق التوافق من خلال الأساليب المباشرة لمواجهة الإحباطات أو الصراعات حيث بإرتفاع مستويات النجاحة الذاتية يستطيع القيام بالأساليب المباشرة والنجاح في تجاوز الإحباط أو الصراع. وتلك الأساليب مثل:

بذل الجهد لإزالة العائق والوصول إلى الهدف

وذلك يعد أول طريق للتغلب على مواقف الإحباط والصراع ويتضمن القيام بعمل جدي ومضاعفة الجهد لإزالة هذه العوائق حيث ارتفاع مستوى النجاحة الذاتية لدى الفرد يجعله ينجح في بذل الجهد لإزالة العائق وتحقيق التوافق بسبب اعتقاده بقدرته على تجاوز الصعوبات. (الفاخرى، ص ١٨٠, ٢٠١٨)

البحث عن طرق أخرى للوصول إلى الهدف

حيث إذا وجد الشخص أن الطريقة التي يستخدمها للوصول إلى الهدف لا تؤدي إلى ذلك بالرغم مما يبذله من جهد ونشاط فإنه يبحث عن طريقة أخرى تؤدي إلى ذلك ويأتي بعد ذلك الطريقة (الفاخرى، ص ١٨١, ٢٠١٨) استبدال الهدف بغيره

حيث إذا فشل الشخص في التغلب على الإحباط والصراع للوصول إلى الهدف بإحدى الطريقتين السابقتين فإنه قد يلجأ إلى طريقة ثالثة وهي تغيير الهدف نفسه وإحلال هدف آخر يسهل الوصول إليه وتتوقف كفاءة هذه الطريقة على نجاح الهدف الجديد عند إحرازه بإشباع الدافع أو تحقيق الهدف. (الفاخرى، ص ١٨٢, ٢٠١٨)

استخدام أسلوب حل المشكلة

وتتطلب هذه الطريقة أن يحاول الشخص جمع أكبر قدر من المعلومات عن الهدف الذي يسعى إليه أو الأهداف المتصارعه لديه ثم يجرب عمليات التحليل المعتاده في أسلوب حل المشكلات ويجري الوصول إلى الهدف ليتعرف على عواقبه وتوابعه وقد ينتهي به ذلك إلى قبول الهدف أو التخلي عنه.

(https://www.mhceg.com/2016/05/blog-post_42.html)

إن ارتفاع النجاعة الذاتية يجعل الفرد يقوم بتلك الأساليب الشعورية وينجح في تجاوز صعوبات التوافق بينما انخفاض النجاعة الذاتية تجعل من الصعب لدى الفرد أن ينجح في القيام بتلك الأساليب وبالتالي يلجأ إلى الأساليب اللاشعورية لتحقيق التوافق بينما عند محاولة الفرد الذي لديه مستويات منخفضة من النجاعة الذاتية زيادة ثقته بنفسه وارتفاع مستويات النجاعة الذاتية لديه يستطيع القيام بالأساليب المباشرة لمواجهة الإحباطات والصراعات إذا تعرض لها ويستطيع تحقيق التوافق من خلال ذلك الأساليب. وبالتالي فإن التربية القائمة على ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية للطفل أفضل من التربية القائمة على انخفاض مستويات النجاعة الذاتية للطفل؛ لأنها أفضل له في عملية التعلم وأيضاً عندما يرغب في تحقيق ذاته وأفضل له في ثقته بنفسه الجيدة وتجعله أكثر مرونة وقدرة على تجاوز الإحباطات والصراعات والقلق والاكتئاب والضغط النفسية والانتكاسات وكل تلك المشاكل تؤدي إلى صعوبة التوافق النفسي إذا تعرض لها. وبالتالي فيجب على الوالدين في كل أسرة البعد عن الأساليب الخاطئة في التربية التي تؤدي إلى انخفاض مستوى النجاعة الذاتية للطفل والاهتمام بارتفاع مستوى النجاعة الذاتية للطفل

خاتمة:

بالتالي يجب على جميع الأسر في المستقبل تحسين مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم حتى يعود على أبنائهم بنتائج إيجابية في تكون شخصياتهم والبعد عن تلك الأساليب الخاطئة في التربية التي تؤدي إلى خفض مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم والتأثير السلبي على شخصياتهم. وممارستهم الحيل الدفاعية بشكل مستمر عندما يتم التعرض لصعوبات التوافق يجب اتباع تلك الطرق التي تساعد على زيادة ثقة الطفل بنفسه ورفع مستوى النجاعة الذاتية لديه؛ لأن ارتفاع النجاعة الذاتية سوف يعود على الطفل بنتائج مهمة على شخصيته. ويعود عليه بالنفع أيضاً عندما يتم التعرض لصعوبات التوافق في تجاوز تلك الصعوبات دون التأثير السلبي على الحالة النفسية للفرد؛ بسبب استخدام الأساليب المباشرة لمواجهة صعوبات التوافق وممتلك القدرة النفسية على استخدامها والتخلص من تلك الصعوبات.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبوغالي، عطا ف محمود (٢٠١٢). فعالية إدارة الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠، (١)، ٦١٩-٦٥٤. استرجعت من <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=102975>
- مخيمر، عماد محمد (٢٠١١). علم النفس الاجتماعي التطبيقي. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- المعاز، شيرين أحمد محمد (٢٠١٩). الإسهام النسبي لمكونات الكفاءة الذاتية وتنظيم الذات في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى مريضات السكري من النوع الثاني مقارنة بالصحيحات. مجلة بحوث كلية الآداب جامعة المنوفية، ٣٠، (١١٨)، ٣٩٧-٤٣٩. استرجعت من sjam.2019.146973/10.21608
- زهران، حامد عبد السلام. (١٩٨٦). علم النفس النمو الطفولة المراهقة. القاهرة: دار المعارف.
- الشرقاوى، أنور محمد (٢٠١٢). التعلم نظريات وتطبيقات، القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- منسى، محمود عبد الحليم (٢٠٠٣). التعلم (المفاهيم- النماذج- التطبيقات). القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- قطامي، يوسف. أبو نعيم، منى (٢٠١٦). تحقيق الذات والقيادة المستقبلية. عمان. مركز ديونو لتعليم التفكير.
- فادية، علوان. (٢٠٠٣). مقدمة في علم النفس الارتقائي. القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.
- على، اسماعيل عبد الرحمن. (٢٠٠٦). العنف الأسرى الأسباب والعلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مراد، حلمى (٢٠٠١). مركب النقص والعقد النفسية. القاهرة. المؤسسة العربية الحديثة للطباعة والنشر والتوزيع.
- فهيمى، مصطفى (١٩٧٨). التكيف النفسى. القاهرة. مكتبة مصر دار مصر للطباعة.

أبوزعيزع, عبد الله يوسف على(٢٠١٣). مفاهيم معاصرة فى الصحة النفسية . عمان. الأكاديميون للنشر والتوزيع.

الدسوقى ,مجدى محمد(١٩٩٩).مقياس الصراع النفسى.القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية.

الحنوتى,سعدى موسى(٢٠١٦).الاضطرابات العصابية.الرياض .العبيكان للنشر النوايسة,فاطمة عبد الرحيم(٢٠١٥).أساسيات علم النفس.عمان. دار المناهج للنشر والتوزيع

منصور,طلعت.الشرقاوى,أنور.عز الدين,عادل.ابو عوف.فاروق(٢٠١١).أسس علم النفس العام.القاهرة.مكتبة الأنجلو المصرية.

الفقى,إبراهيم (٢٠٠٧). الثقة والاعتزاز بالنفس.بيروت. دار فرى الفاخري,سالم عبد الله(٢٠١٨).علم النفس العام.عمان.مركز الكتاب الأكاديمى العيسوى,عبد الرحمن محمد(٢٠٠٠).علم النفس العام.القاهرة. دار النهضة العربية للنشر والتوزيع

الرشيدى,هارون توفيق (٢٠١٨).الصراع النفسى.تم الاسترجاع من

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjueeO6s2CAxUHtaQKHdHBicQFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Farabency.com.sy%2Fency%2Fdetails%2F5598%2F12&usg=AOvVaw1se-tSPHIV6BPe70gWUe8n&opi=89978449>

جرار,آلاء(٢٠٢٠).تقوية الثقة بالنفس.تم الاسترجاع من

https://mawdoo3.com/%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A9_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3

https://www.mhceg.com/2016/05/blog-post_42.html

ثانيًا:المراجع الأجنبية

Bandura, A. (1982).Self-efficacy mechanism in human agency.American

Psychologist, 37(2), 122-147.retrieved from

https://pdfdokumen.com/download/bandura1982self-efficacy-mechanism-in-human-agency_59c09aa01723dd5e4d16e37b_pdf

Bonnet. Jose Vicente.(1997) Be Your Own Self: A Guide to Self-Esteem, Spain. retrieved from

<https://books.google.com/books?id=iTwVTnXcuBcC&printsec=copyright>

Greene.liz(2022).Small Ways to Build Confidence in Kid.
retrived from

<https://childmind.org/article/4-small-ways-to-build-confidence-in-kids/>

Heymann, AD; Mishali, M & Omer, H.(2011).The importance of measuring self-efficacy in patients with diabetes.The U.S.National library of medicine,28(1), 7-82