

تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية

أ.د. مولاي إسماعيل علوي

alaoui_899@hotmail.com

مختبر العلوم المعرفية - كلية الآداب والعلوم الإنسانية

ظهر المهرز- فاس - المغرب

تقديم:

لا شك أن موضوع تقدير الذات *Estime de soi* يحظى بأهمية بالغة، باعتباره تعبيراً عن قيمة الذات أو الثقة بالذات أو حب الذات...، فهو دعامة أساسية لشخصية التلميذ على مستوى كيانها الوجودي ونشاطها السلوكي واشتغاله المعرفي، وهذا ما يفسر تأثيره على الصحة النفسية للطفل، وعلى أدائه المدرسي.

من الواضح إذن، أن تقدير الذات له علاقة وطيدة بالرصيد المعرفي للتلميذ، وما يحمله من تمثيلات وأفكار واعتقادات سلبية أو إيجابية، لذا يؤثر التقدير الإيجابي أو السلبي للذات على حاضره ومستقبله، وعلى أدائه المدرسي، ونشاطه المعرفي، وسلوكه التواصل.

والجدير بالذكر، أن الاهتمام بهذا الموضوع يندرج ضمن ما أصبح يسمى بـ: «علم النفس الإيجابي» *La psychologie positive* وهو توجه جديد في مجال السيكولوجيا المعرفية الذي اعتمد على براديكم⁽¹⁾ معرفي، حيث حاول اقتراح مقاربة شمولية تستحضر العامل الوجداني والعامل السلوكي إلى جانب العامل المعرفي. هذا الأخير، هو الذي يتحكم في سلوكنا ورغباتنا. كما يمنح هذا التوجه، الأولوية لاشتغال الأفكار داخل الدماغ وما يقوم به من معالجة للمعلومات وتخزينها، ثم توظيفها عند الحاجة، من أجل التواصل وحل المشكلات.

وبما أن مجالات تقدير الذات تتوزع إلى العلاقة مع الجسد والعلاقة مع الآخرين والعلاقة مع الإنجاز أو العمل، فإن أي خلل أو سوء في تقدير قدرات الذات وكفاءاتها، من شأنه التأثير سلباً على الأداء المدرسي للتلميذ، وعلى صحته النفسية. وعلى العكس من ذلك، إذا كان تقدير التلميذ لذاته إيجابياً، سيكون عاملاً فاعلاً ومُحفزاً في تحسين أدائه التربوي ونجاحه المدرسي. ولكي يتحقق لنا قياس مستوى أو درجة تقدير الذات، وكذا قابلية هذه الذات للتغيير، بالإمكان اقتراح اختبارات لقياسهما وتقويمهما.

إذن، نسعى في هذا المقام، الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما أهمية تقدير الذات وما دوره في تحقيق التوازن النفسي في شخصية التلميذ؟
- ما علاقة تقدير الذات بالأداء المدرسي للتلميذ؟
- كيف يمكن الاستفادة من التقدير الإيجابي للتلميذ في مجال الصحة النفسية المدرسية؟
- وأخيراً، كيف يتسنى لنا اقتراح حلول توجيهية وإرشادية للتلميذ، من أجل تحقيق توازنه النفسي؟

1. علم النفس المعرفي ومفهوم تقدير الذات:

ظلت السيكولوجيا العلمية، ولسنين عديدة، تقدم التفسيرات المناسبة لفهم وتفسير نفسية الإنسان والاقتراب مما يقلقه وما يبهجه، وما يحفره وما يعيق نشاطه.

1 يعرف طوماس كون (1962) مفهوم البراديكم بالإطار الفكري الذي يشتمل على النظريات المعتمدة كنموذج لدى جماعة من الباحثين والعلماء في فترة زمنية محددة. على مستوى طرق البحث وحل المشكلات وأساليب فهم الوقائع العلمية. فمع كل ثورة علمية تكون السيادة لبراديكم يختلف عن السابق ويمتلك القوة وله القدرة على بناء مشروع علمي مُقنع، ويستطيع تغيير معتقدات وتصورات استقرت فترة زمنية طويلة.

والسؤال المركزي الذي حاولت الإجابة عليه هو الآتي: ما العامل المتحكم في نفسية الفرد؟ هل العامل الوجداني أم السلوكي أم المعرفي؟

الملاحظ أن السيكولوجيا العلمية انتقلت من البراديكم الوجداني مع التحليل النفسي الذي استند إلى فرضية تفسير العالم النفسي للإنسان بواسطة الرغبات الجنسية والدوافع العدوانية، إلى البراديكم السلوكي الذي فضل تفسير أفعال الشخص بالاعتماد على مبادئ من قبيل: التعلم والاكتساب... والتي قد تؤثر، إما سلباً أو إيجاباً، على سلوكه وقراراته ورؤيته لذاته والآخرين، ومنه إلى البراديكم المعرفي الذي حاول اقتراح مقاربة شمولية تستحضر العامل الوجداني والعامل السلوكي إلى جانب العامل المعرفي المتحكم في سلوكنا ورغباتنا، وهو نسق الأفكار والتمثلات والاعتقادات التي تكبل حركاتنا وتشمل أفعالنا، كما قد تساهم في إضعاف معنوياتنا وتقديرنا لذاتنا. إذن، تشير إلى أن الحديث عن موضوع تقدير الذات، يضعنا داخل السياق النظري للسيكولوجيا المعرفية، والتي تمنح الأولوية لاشتغال الأفكار داخل الدماغ، فهذا الأخير يقوم بمعالجة المعلومات وتخزينها، ثم توظيفها عند الحاجة (Le ny, 1989). والجدير بالذكر، أن ما تحقق خلال فترة الستينيات من القرن الماضي هي «ثورة إبستمولوجية» بكل المقاييس، على غرار ما حدث في العلوم الدقيقة (Le ny, 1989; Dortier, 1997; Tiberghien, 1999). حيث توج هذا التحول بظهور البراديكم المعرفي، الذي فتح آفاقاً رحبة أمام الدراسات التي تخصصت في البحث عن طبيعة المعرفة وشروط تكوينها وعن سيرورة بنائها وآليات اشتغالها، وكذلك عن كيفية تنظيم المعلومات في الذاكرة وطرق توظيفها واستثمارها. والواقع أن هذه «الثورة المعرفية» كانت نتيجة تضافر مجموعة من الجهود في مختلف التخصصات (علم النفس واللسانيات والذكاء الاصطناعي وفلسفة العلوم والمنطق وعلوم الأعصاب...)، وتراكم عدد كبير من البحوث التي ساهمت في صياغة نظرية عامة عن المعرفة، في إطار ما أصبح يعرف بالعلوم المعرفية *les sciences cognitives*، والتي استطاعت توسيع دائرة العلوم الإنسانية، وتوفير شروط الانسجام والتآلف بين جميع هذه التخصصات، كما تمكنت من تكريس مبدأ التعاون والعلاقة بين - تخصصية المتبادلة والمفيدة والمثمرة بينها.

ونشير في هذا السياق، إلى أن هذه «الثورة المعرفية» انتشرت في جميع التخصصات الفرعية التي تندرج ضمن السيكولوجيا العلمية، بما فيه علم النفس الإكلينيكي المعرفي الذي أصبح يشتغل على الأفكار والاعتقادات الخاطئة تشخيصاً وعلاجاً، ويهتم كذلك بمجال الصحة النفسية، للأسوياء. لذا يمكن القول إن «الموجة الجديدة» في السيكولوجيا المعرفية الإكلينيكية أصبحت تركز أكثر، على مفاهيم من قبيل: الوعي والإرادة والتفكير الإيجابي...، ولقد انتبه قبل ذلك عالم النفس ماسلو (Maslow, 2008) في نظريته الهرمية للحاجات، إلى أهمية الحاجة إلى تقدير الذات. والتي تبدأ بالحاجات الفيزيولوجية، ثم الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة والحاجة إلى تقدير الذات وأخيراً، الحاجة إلى الإنجازات الشخصية. وفي هذا السياق، يمكن الإشارة إلى أهم نظريات تقدير الذات في العناصر الآتية:

- نظرية كوبر سميت Cooper Smith: وتقوم على دراسة تقدير الذات عند الأطفال قبل سن التمدرس. كما تسعى إلى فهم عمليات تقويم الذات وردود أفعالها واستجاباتها الدفاعية. وتميز هذه النظرية، بين تقدير الذات الحقيقي عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أن لهم قيمة إيجابية. وتقدير الذات الدفاعي، حيث يعتقدون أنهم لا يتوافقون على هذه القيمة.
- نظرية روزنبرج Rosenberg: وتهدف إلى دراسة نمو وارتقاء السلوك التقويمي للذات مع اعتماد المعايير الاجتماعية. كما تهتم بفئة «المراهقين». خصوصاً، في الجانب المتعلق بدينامية وتطور صورة الذات الإيجابية. مع التركيز على الدور الذي يمكن أن تلعبه الأسرة في تعزيز هذه الصورة أو التقليل منها.

- نظرية زيلر Zealar: وتعتبر أن تقدير الذات هو العامل الذي يساعد على إحداث تغيرات على الشخصية وتجعلها قادرة كذلك، على التعبير عن كفاءاتها، وإنجاز أعمالها، والإحساس بتوازنها النفسي (كفاي، 1989).

عموماً، يمكن القول إن تقدير الذات احتياج ضروري عند جميع الفئات والأعمار (الطفل والمراهق والراشد...) وقابل للتوظيف في العديد من المجالات والقضايا والمشكلات (مشكلات المراهقة والبدانة واضطرابات الأكل والضغط النفسي والصراع الزوجي، والفشل المدرسي، والإدمان والانحراف...).

2. تقدير الذات: المعنى والدلالة:

يمكن اعتبار تقدير الذات دعامة أساسية للشخصية على مستوى رصيدها المعرفي وكيانها الوجداني ونشاطها السلوكي. بل أكثر من ذلك، قد يؤثر التقدير الإيجابي أو السلبي للذات، على حاضرها ومستقبلها، وعلى اختياراتها وقراراتها. وعلى نجاحها أو فشلها.

تشير الكلمة الفرنسية «Estime» إلى الفعل Estimer، والذي يتضمن من جهة معنى التقويم، ومن جهة ثانية معنى القدرة على تكوين رأي أو موقف ما، حول الذات (André, et Lelord, 1999).

والملاحظ أن ثمة علاقة بين تقدير الذات ومفاهيم قريبة منه، ومتداولة بكثرة من قبيل: حب الذات والنظرة إلى الذات والوعي بالذات والثقة بالذات وتوازن الذات...؛ لذا يمكن تعريف تقدير الذات بنوعية الأحكام وأشكال التقويمات التي نقيمها حول ذات، والتي تكون لها علاقة بالصورة التي تحملها عن نفسها، وبمنظرة الآخرين لها. وعموماً، يمكن اعتبار تقدير الذات هو النتيجة المباشرة للعلاقة بين إنجازاتنا وانتظاراتنا. أو بتعبير أوضح، هو التعبير عن العلاقة بين من نكون؟ (الذات الفعلية أو الواقعية)، وما نريد أن نكون؟ (الذات المثالية أو الافتراضية). وكلما كانت الهوية كبيرة بين الذات الواقعية والذات المثالية، تكون نسبة تقدير الذات ضعيفة.

من المهم أن تطرح الذات على نفسها أسئلة من قبيل: من أنا؟ ما هي نقط ضعفي ونقط قوتي؟ ماذا أستطيع فعله، وما يتعذر علي إنجازُه؟ ما هي نجاحاتي وإخفاقاتي؟ ما الصورة التي أحملها عن ذاتي والصورة التي يحملها الغير عني؟ هل أنا جدير بهذا الاهتمام من قبل الغير؟... تستمد هذه الأسئلة مشروعيتها من كونها تكشف عن احتياج الإنسان الدائم إلى حب الآخرين، من جهة، ورغبته المتواصلة في التعبير عن قدراته السلوكية وكفاءاته المعرفية. وهذا الاحتياج أو الرغبة، لها صلة قوية بالفكرة التي نكونها عن ذاتنا وسلوكنا وتصرفاتنا ورغباتنا وردود أفعالنا. ومن أجل تحقيق الأهداف الخاصة والتعبير عن قوة الشخصية، يسعى كل فرد إلى البحث عن ما يمنحه القوة، ويعزز لديه تقديره لذاته، وهذه الرغبة تبدأ في الاشتغال منذ مرحلة الطفولة، وتزيد من حدتها في فترة المراهقة، وتستمر في سن الرشد، وأخيراً الشيخوخة (André, et Lelord, 1999).

3. أهمية تقدير الذات ودوره في حياتنا اليومية:

إن تقدير الذات هو تعبير عن القيمة أو الثقة أو الحب... وهذه كلها عناصر أساسية لتحقيق التوازن النفسي والشعور بالرضا والإحساس بقيمة ما، داخل هذا الوجود. إنه حكم تصدره الذات على نفسها، وهو الذي يحدد مدى التوازن النفسي الذي تحققه. فإذا كان إيجابياً، يتيح للفرد إمكانية القيام بردود أفعال مناسبة والشعور بالتوافق والسعادة، وهذا ما يمنح للذات القدرة على مواجهة صعوبات الحياة والأزمات والمشاكل والأحداث غير المتوقعة. لكن إذا كان سلبياً، فسيؤدي ذلك إلى الإحساس بالتشاؤم وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالمعاناة، مما يعيق تواصلنا مع الأشخاص وتكيفنا

مع الوقائع والأحداث، ويؤثر سلباً على صحتنا النفسية. وفي هذا السياق، يقتضي منا التفكير والتأمل في ذواتنا، وذلك من خلال طرح الأسئلة الآتية: من أنا؟ ما هي مؤهلاتي؟ ماذا أستطيع فعله؟ ما حدود إمكانياتي؟ ما القيمة التي أتوفر عليها تجاه نفسي والآخرين؟ هل أستحق عطف وحب واحترام الآخرين؟ هل أسلك الاتجاه الصحيح أم يجب أن أسلك طريقاً آخر؟ هل تنسجم انفعالاتي مع المواقف التي تدفعني إلى ذلك؟ متى أحس بالفشل، ومتى أشعر بلذة الانتصار؟ متى أغضب؟ ومتى أشعر بالحزن؟ متى أكون فخوراً بنفسي؟ ومتى أحس بالفشل والإحباط؟

من الأكد أن الإنسان يضطر دائماً، إلى طرح هذه الأسئلة في حياته اليومية، وفي إنجازه للعديد من الأنشطة، وفي مواجهته لمجموعة من المشكلات اليومية. إذن، يمكن إبراز أهمية تقدير الذات في العناصر الآتية:

- **العلاقة مع الجسد:** وتشمل جميع المراحل (الطفل والمراهق والراشد والمسن...) كما ينطبق على الذكر والأنثى. وبذلك، فتصحيح صورة الجسد هو السبيل إلى تحقيق التوازن النفسي. كما أن تكوين فكرة إيجابية حول صورة الجسد، من شأنه إعادة التوازن الوجداني للشخص. خصوصاً، إذا كان يعاني من التردد أو الشك في نظرتة لذاته. وما يكرس لديه هذه الصورة السلبية، هو الآخر الذي يصدر الأحكام والمواقف حول الذات.
 - **العلاقة مع الآخرين:** من أجل التغلب على الخوف والقلق وتعزيز الشعور بالقوة وبالانتماء إلى الجماعة، يحتاج الإنسان إلى الآخرين. وفي هذا السياق، يسعى كل فرد إلى البحث عن طرق وآليات التواصل والحوار وربط العلاقات الاجتماعية أو إنشاء صداقات. إذن، يستمد الإنسان هويته وقوته من خلال الإحساس بالانتماء إلى الجماعة وتكثيف العلاقات الاجتماعية والحفاظ على أنواع الصداقات التي يقيمها مع الآخرين. وأي خلل في هذه التركيبة، قد يفضي ذلك، إلى الشعور بالإحباط والفشل.
 - **العلاقة مع الفعل أو الانجاز:** والمقصود بذلك، تكوين الثقة بالذات إزاء الأفعال والأنشطة التي ينجزها الفرد والتي تمنحه الإحساس بالقوة والقدرة. وكذلك، بقيمة الحياة وجدواها. وعادة ما يسعى الإنسان إلى البحث عن الدور والوظيفة، لتأكيد وجوده والتعبير عن كفاءته وانتمائه إلى الجماعة. وقد يتحقق ذلك، من خلال أخذ المبادرة والرغبة في النجاح واتخاذ القرارات المناسبة.
- عموماً، يمكن التأكيد على أهمية تقدير الذات في حياتنا الخاصة والعامة، وفي علاقتنا مع ذواتنا ومع الآخرين، لأن التقدير الإيجابي يدفعنا إلى العمل والابتكار والإبداع والاستقلالية، في حين أن التقدير السلبي يحكم علينا بالفشل والإحباط والضعف والتبعية، وهذا ما قد يعيق، بشكل دائم أو مؤقت القدرة على حل المشكلات، ومواجهة الأحداث والأزمات والوقائع المفاجئة وغير المتوقعة. وفي هذا السياق، يمكن تحديد السمات العامة لهذه الشخصية في صعوبة اتخاذ القرارات وفي التردد والتأجيل، وفي الصعوبة في التواصل، وفي السرعة في الاستسلام، وفي الخوف من الفشل... وأخيراً، في تدني السلوك الأخلاقي (André, et Lelord, 1999).

4. مجالات توظيف تقدير الذات:

يمكن تحديد مجالات التعبير عن تقدير الذات في العناصر الآتية:

- **المظهر الخارجي أو الجسدي:** وهنا، قد يطرح الإنسان على نفسه الأسئلة الآتية: هل مظهري جميل أو مقبول؟ هل أحظى بإعجاب الآخرين؟
- **مستوى الكفاءات:** يتم طرح أسئلة من قبيل: هل أنا جيد في هذا النوع من

الرياضة؟ هل أستطيع إنجاز هذه المهمة؟ هل أوفّق دائماً في الإجابة؟

- مستوى السلوك اللائق: من الممكن أن يتحول الحوار الداخلي إلى طرح الأسئلة الآتية: هل أحترم الأخلاق العامة أم أخترق القواعد والأعراف؟ هل أتصرف بشكل مناسب في حضور الآخرين؟
- مستوى العلاقات الاجتماعية: من الممكن أن تصاغ الأسئلة على الشكل الآتي: هل أتوفر على أصدقاء؟ هل أنا شخصية معروفة واسمي متداول بين الناس؟
- مستوى النجاح والتقدير: هنا قد تتحول العلاقة مع الذات إلى سلسلة من التقويمات يراد منها التأكد من مدى فعالية الشخصية ونجاعة أداؤها. وبالإمكان صياغة الأسئلة الآتية: هل أنا في نظر الآخرين شخصية ناجحة؟ هل يقدر الآخرون ما أقوم به من جهودات وما أنجزه من أعمال؟

عموماً، يمكن التأكيد أن ثمة العديد من المجالات التي يمكن فيها، توظيف تقدير الذات. ومن خلالها تتمكن هذه الذات، من تحقيق توازنها الوجداني وتوافقها السلوكي. وهذا لن يتحقق، إلا إذا استطاعت هذه الذات، اعتماد حجج وأدلة مقنعة وأفكار إيجابية، من أجل الإجابة عن هذه الأسئلة التي سبق أن ذكرناها.

5 - انخفاض مستوى تقدير الذات أم ارتفاعه:

على الرغم من تعدد مجالات تقدير الذات، فإنه بالإمكان افتراض وجود وضعيتين وهما: وضعيّة ارتفاع مستوى تقدير الذات، ووضعية انخفاضه.

انخفاض تقدير الذات	ارتفاع تقدير الذات
الرغبة في النجاح.	الخوف من الفشل.
المبادرة والمغامرة.	التردد وعدم المجازفة.
سهولة في اتخاذ القرارات وعدم إعطاء الأشياء أكثر من حجمها.	صعوبة في اتخاذ القرارات والإحساس بالخوف من النتائج.
الثقة الزائدة بالنفس واللامبالاة.	الاهتمام برأي الآخرين.
ردود فعل سريعة وفعالة.	الاستسلام سريعاً، في حالة وجود صعوبات.
امتلاك الإرادة وتحمل المسؤولية الذاتية في اتخاذ القرارات.	تنفيذ القرارات الصادرة من الوسط.
دفع الأشياء إلى أقصاها.	التراجع في حالة تحقيق الهدف.

من أجل تحقيق الأهداف الخاصة بالتقدير الإيجابي للذات، من الأفضل:

- أن يتحقق لدينا الوعي بذواتنا (القوة والضعف والكفاءة والإنجاز والتردد والمبادرة والإرادة والخوف...).
- أن نحسن قياس وتقويم مستوى تقديرنا لذواتنا (المراقبة الذاتية وتصحيح الأخطاء والتخلص من الأنانية والحوار الإيجابي مع الذات والتعاطف أو الإحساس بالآخر...).
- أن يتحقق لدينا التوازن بين الذات الواقعية والذات المثالية، وبين الغرور والاحتقار، وبين التهور والتردد، وبين المغامرة والخوف...

6 - تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية:

إن تعقد الظاهرة النفسية جعل اهتمام علماء النفس وتفسيرات الباحثين تتشعب وتعدد وتختلف حول أسباب الاضطرابات النفسية والعقلية، وكذلك حول الأدوات والوسائل التي من الواجب استعمالها في مجال التشخيص والعلاج والإرشاد... وإذا

كان الطب وعلم التشريح بمختلف تخصصاته قد تطور بشكل ملحوظ وقطع أشواطاً مهمة في مجال فهم وتفسير جسم الإنسان ووظائف مختلف أعضائه، من حيث البنية والتكوين والاشتغال في حالة الصحة أو المرض، فإن الأمر ذاته أصبح رهاناً قابلاً للتحقق في ميدان علم النفس. وإذا كانت الكثير من المفاهيم تتداول من قبيل: صحة الجسم والمناعة والوقاية ... في مجال الطب وعلم التشريح، فإنه يجري كذلك، استعمال المفاهيم ذاتها في ميدان الصحة النفسية والعقلية من قبيل: المناعة النفسية والوقاية النفسية والرأسمال النفسي... وفي هذا الإطار، أصبحت السيكولوجيا الصحة النفسية تتبنى مقاربة تنبؤية، من أجل اتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة قصد الوقاية وتوقع المشكلة قبل حدوثها (التنبؤ بالعنف وبالاضطرابات النفسية، وبانحراف الطفل والمراهق والتنبؤ بالإدمان وبالفضائل الدراسي...). لقد بات من الضروري إذن، تكسير الحدود الفاصلة بين الداخلي والخارجي وبين المادي والمجرد وبين الجسمي والنفسي، لأن ثمة علاقة متشابكة ومعقدة بينهما. كل عنصر له قوة التأثير على العنصر الآخر. وهذا واضح من خلال حالات القلق والتوتر ومختلف أنواع الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي Stress. كما أصبح بالإمكان كذلك، صياغة ما أصبح يسمى بـ: «نظرية السواء» أو سيكولوجية الأسوياء أو السلامة الصحية، حيث تزايد الاهتمام بحياة الإنسان وسلوكه وبحالاته الصحية ومزاجه، ومن ثم، من الممكن توقع ما يمكن أن يتعرض له في كل مرحلة من مراحل نموه، وكذلك القدرة على التقدير والتنبؤ والوعي بالاضطرابات النفسية والأزمات التي من المحتمل أن يتعرض لها هذا الشخص أو ذاك (توقع خطورتها وأثارها السلبية). ومن ثم، تحديد مستويات التدخل وأشكال العلاج والمساعدة النفسيتين (العلاج والتوجيه والإرشاد وإعادة التأهيل...).

إذن، يمكن الحديث عن «علم السواء». وتشير القواميس إلى أن السواء أو السوي في المعنى اللغوي، هو أن يتوافر على معيار مقبول، وعلى نموذج متعارف عليه في أوساط عريضة من المجتمع (حجازي، 2004)، على مستوى البنية والوظيفة والانجاز والنمو، فهو معيار مشترك متفق عليه. وفي اللغة العربية، نقول: «سواء الشيء»، مثله أي مساو له، ونقول سواسية ومتساوون وهم أشباه، ونقول سوى الرجل أي إذا بلغ أشده، ومعنى ذلك وصول الرجل إلى سن الرشد، وبلوغ الغاية في شبابه وتمام خلقه وعقله (ابن منظور، 2000).

عموماً، يمكن الاستنتاج أن الصحة العضوية والعقلية والنفسية بنية دينامية خاضعة للنمو ومعرضة للتغيير والتحول مع التقدم في العمر، لذا من المفيد نشر المزيد من الثقافة النفسية في أوساط واسعة من المجتمع قصد الوعي بأهمية ما نملك من رصيد صحي. ومن جهة ثانية، علينا اكتساب وتعلم الطرق والأساليب العلمية للحفاظ على سلامة صحتنا النفسية والعقلية. وإذا كانت مشكلة البدانة وما يترتب عليها من أمراض خطيرة، قد استدعت التفكير في إعداد برامج للتخسيس والتوعية واقتراح أفضل الطرق والأساليب الناجعة والمفيدة من أجل تجنب الأكل العشوائي واعتماد حمية ملائمة، فإن الأمر نفسه ينبغي أن ينطبق على الصحة النفسية التي يجب توفير الوسائل الوقائية للحفاظ عليها، خصوصاً في الأماكن التي ترتفع فيها كمية العوامل المسببة للضغط النفسي والتوتر. وفي هذا السياق، يمكن التأكيد على أهمية الصحة النفسية المدرسية ودورها في تقوية المناعة النفسية للتلميذ وتحسين شخصيته من الاضطرابات المحتملة والتي تكون نتيجة خضوعه لكل أشكال الضغوط النفسية داخل الوسط المدرسي. كما أن ضعف أو انخفاض مستوى ثقته بذاته، من شأنه التأثير سلباً على أدائه المدرسي واستعداده للتعلم والتحصيل.

إذن، يمكن اعتبار تقدير الذات هو المفتاح الأساسي للنجاح في حياتنا الخاصة والعامة، وتحديداً في علاقتنا بظروفنا ومشاريعنا المستقبلية، في حياتنا المهنية، وفي علاقتنا الزوجية وفي حياتنا المدرسية... فهو ظاهرة دينامية قابلة للتطور مع التقدم في السن (طفل وتلميذ ومراهق وراشد...).

وإذا أردنا التوضيح أكثر، يمكن الإشارة إلى أن الطفل يحس بتقديره لذاته منذ الوعي بجسده كأنه مستقل، ويأخذ هذا الوعي، عدة مظاهر: وجدانية وسلوكية ومعرفية. فهو يحاول دائماً في هذا السن، إرضاء أمه أو أبيه وانتظار ردود أفعالهما الإيجابية (فرح أو كلمات الشكر والتقدير والتشجيع...). كما يسعى إلى انتزاع مكانة خاصة داخل الأسرة وبين الأخوة من جهة. ومن جهة ثانية، يحاول البحث عن مظاهر التميز أمام أقرانه في المدرسة (أنا أُمي جميلة، أبي طبيب، اشتري لي أبي لعبة...).

أما في فترة «المراهقة»، فيصبح تقدير الذات لديه حاجة ضرورية وملحة، خصوصاً مع التغيرات الجسدية وما يرافقها من تغيرات سلوكية وانفعالية. ومن خلال رؤية وجهه في المرآة، يلاحظ المراهق أو المراهقة التغيرات الجسدية الملحوظة، ويصبح «الوجه» المنطقة التي تخضع للمراقبة أكثر. وتبدأ الحياة العاطفية، في الظهور من خلال استمالة الطرف الآخر، وكسب حبه واهتمامه وتقديره، إما باللباس وتغيير المظهر الخارجي، أو بالفعل والأداء الجيد.

والمدرسة باعتبارها المجال أو المكان الذي يتم فيه قياس وتقويم قدرات الفرد وكفاءته، تعتبر أهم الوسائل التي تتيح لنا اختبار مدى حضور أو غياب تقدير الذات لدى التلاميذ ودرجة قوته أو ضعفه ومستويات تأثيره السلبي أو الإيجابي على أدائهم الدراسي.

وإذا كان الأداء المدرسي له علاقة بالتحصيل الدراسي، وهو تعبير عن معارف التلميذ المدرسية المكتسبة، فإن ثمة الكثير من العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي. ويمكن تحديدها في العناصر الآتية:

- المناهج الدراسية ومدى ملاءمتها مع قدرة التلميذ في التعلم والاكتماب المدرسيين.
- كفاءة الأستاذ والإدارة التربوية.
- وجود أنشطة مدرسية ورياضية وفنية.
- المستوى العلمي والثقافي للآباء وطبيعة علاقاتهم بأطفالهم.
- مستوى ذكاء التلميذ ودرجة الرغبة في التعلم.

كل هذه العوامل هي مهمة وقد تؤثر إما سلباً أو إيجاباً على الأداء المدرسي للتلميذ، لكن يمكن اعتبار تقدير الذات، قد يحدث الفرق إما في اتجاه النجاح أو الفشل، وفي تحقيق التوازن في مجال الصحة النفسية المدرسية.

من المؤكد أن المتعلم عليه أن يكون متأكداً من قدراته. والتلميذ الذي يتوافر على تقدير سلبي لذاته، يجد نفسه في وضعية تعليمية صعبة. مما يجد نفسه في علاقة دائرية من التأثير والتأثر. وهذا ما يؤدي حتماً إلى الفشل المدرسي.

إذن، من المهم أن تكون علاقة متوازنة بين التلميذ وصورة جسده وبين علاقته مع أقرانه وبين أدائه المدرسي داخل الفصل. وتلعب التمثلات الإيجابية دوراً مهماً في تعزيز الثقة بالنفس لدى التلميذ، وفي تحقيق التوافق المدرسي المطلوب، والذي يساهم بشكل فعال، في النجاح المدرسي. أما في حالة وجود عوامل التقدير السلبي للذات مثل: صعوبة التوافق مع الوسط المدرسي والعلاقة السلبية مع المدرس وغياب التواصل التحفيزي وعدم التواصل مع جماعة القسم وتكرار المعارف والشعور بالنقص والتردد... من شأن كل ذلك، أن يؤدي إلى إضعاف مستوى الدافعية لديه في التعلم والتحصيل، ومن ثم إلى الفشل الدراسي. لكن كيف يمكن قياس مستوى ارتفاع أو انخفاض تقدير الذات لدى التلميذ؟ وما هي الاختبارات الواجب اعتمادها من أجل قياس درجة تقدير الذات وقياس الاستعداد للتغيير؟

تختلف سلالم التقويم في أسئلتها وطرق قياسها، حسب المشكلة أو نوعية الاضطراب الذي يراد قياس حدته ودرجة تأثيره على الأفكار والسلوك والوجدان. فالاستبانة أو سلم التقويم عموماً، هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المغلقة التي يفترض أن يجيب عنها المفحوص بنعم أو لا أو أحياناً.

وفي سياق الحديث عن اختبارات تقدير الذات، يمكن التمييز بين اختبارين. الأول هو اختبار لقياس درجة تقدير الذات والثاني، اختبار لقياس درجة الاستعداد للتغيير. والملاحظ أن هذين الاختبارين من أكثر الاختبارات تداولاً واستعمالاً في الإرشاد النفسي المدرسي، وهما من إنجاز روزنبرغ Rosenberg وترجمتهما Olivier Chambon إلى اللغة الفرنسية (André, et Lelord, 1999). وحرصنا على ترجمتهما إلى اللغة العربية (زغبوش وعلوي، 2011).

7 - أهمية الإرشاد النفسي التربوي:

إذا كان الإرشاد بمعناه العام، يهدف إلى مساعدة الفرد على فهم مشكلاته التوافقية المختلفة وحلها، فإن الإرشاد النفسي يهتم بدراسة السلوك وفهمه وتفسيره وتقويمه والتنبؤ به ومساعدة الأفراد على تعديل الأفكار السلبية والمواقف الخاطئة أو تغييرها أو تليينها.

وعليه، يعتبر الإرشاد النفسي علماً، مادام يعتمد على مجموعة من القواعد والمبادئ العلمية الصارمة، ويستند إلى خلفيات نظريات قائمة الذات. وعلى أساس هذا التعريف، يمكن القول إن المرشد النفسي يحتاج إلى دراسة أكاديمية وتكوين نظري. وفي الآن نفسه، إلى خبرة ميدانية في العديد من المراكز وفي العيادات النفسية والمؤسسات المتخصصة. الملاحظ أن مجالات الإرشاد النفسي تتميز بتعدد الميادين ومستويات التدخل، حيث بالإمكان الحديث عن الإرشاد النفسي الأسري والإرشاد النفسي المهني والإرشاد النفسي التربوي.

إذا كانت المدرسة هي الفضاء التربوي الذي يقضي فيه التلاميذ معظم أوقاتهم لتعلم الخبرات والمعلومات والمهارات القابلة للاستثمار والتوظيف في حياتهم اليومية، إلا أنها تنظر إليهم دائماً، كمجموعة متجانسة، كما أنها تغفل خصوصيات التلاميذ واختلافاتهم الذهنية والنفسية والمعرفية والاجتماعية. فتجد المدرسة نفسها غير قادرة على فهم سلوكيات التلاميذ وعلى حل مشكلاتهم. وفي غالب الأحيان، تجد صعوبة في إيجاد حل لردود أفعالهم الناتجة عن نموهم الجسمي والعقلي والنفسي... وهي سلوكيات تتخذ أشكالاً مختلفة، وتتمظهر داخل الفصل الدراسي وفي الساحة في أثناء الاستراحة، مما قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية وتوافقهم الاجتماعي وتحصيلهم الدراسي. وفي هذا السياق، جاءت ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي المدرسي، باعتباره وسيلة فعالة في التوجيه والإرشاد والمرافقة وتصحيح الأفكار... في عصر تتعدد فيه المشكلات النفسية والاجتماعية والعلائقية والمدرسية والعائلية.

وبما أن التقدير الإيجابي للذات عند التلميذ يشكل عاملاً مهماً في التحصيل الدراسي والتوافق الاجتماعي والتوازن النفسي، فإن دور المرشد النفسي التربوي يعتبر حاسماً في تحقيق هذا المسعى وإعادة الثقة لشخصية التلميذ خصوصاً، تلك المعرضة لكل أشكال المخاطر من عنف وانحراف وإدمان على المخدرات... ومن ثم يمكن تحديد أهم أدوار المرشد النفسي التربوي في العناصر الآتية:

- مساعدة التلاميذ على التعامل مع مشاكلهم الاجتماعية والعاطفية والسلوكية وتدبيرها بشكل عقلائي.
- تحويل أو توجيه الحالات المستعصية، التي تستدعي المتابعة والعلاج النفسي، إلى المؤسسات المتخصصة.
- القيام بالأبحاث والدراسات التي تحدد بدقة، حاجيات التلاميذ النفسية والاجتماعية والسلوكية.
- مساعدة التلاميذ على تحقيق أفضل النتائج المدرسية، وتدبير ضغوطاتهم النفسية.
- تدعيم شخصية التلميذ وتقويتها ومساعدته على الرفع من تقديره لذاته.

- تطوير قدرات التلميذ وكفاءاته، ومساعدته على اكتشاف نقاط قوته ومواهبه واستثمارها على أحسن وجه.
- العمل مع الأسرة وتقديم الاستشارة اللازمة في كيفية التعامل مع أطفالهم، ووضع خطة تعاون مشتركة، لتحقيق الأهداف المرجوة.
- المشاركة في وضع خطة سنوية تكوينية وتقويمية مع هيئة التدريس، والعمل على عقد لقاءات تشاورية وتقديم محاضرات قصد التوعية والتعريف بالخصوصيات النفسية والاجتماعية للطفل والمراهق.
- توفير البيئة المدرسية المناسبة وتحسين صورتها، والرفع من جاذبيتها وتعزيز الروابط بين كافة مكونات المحيط المدرسي. (زغبوش وعلوي، 2011).

عموماً، يمكن الاستنتاج أن تقدير الذات يلعب دوراً مهماً في تحقيق التوازن النفسي للتلميذ وقد يؤثر، إما سلباً أو إيجاباً على أدائه المدرسي وتوافقه الاجتماعي. وهذا الأمر له علاقة بالتمثلات والمواقف والأفكار الصحيحة أو الخاطئة التي يحملها التلاميذ على صورة جسدهم الخاص وعلى علاقاتهم بالآخرين. وأخيراً، على إنجازاتهم ومهاراتهم. وفي جميع الأحوال، تشير أحدث الدراسات والأبحاث في هذا المجال، أن الفروقات الفردية ومهارات التلاميذ وكفاءاتهم المعرفية لها علاقة كبيرة بدرجة ثقتهم بذاتهم وتصوراتهم الإيجابية بما يقومون به من مهام. وعلى العكس من ذلك، كلما انخفض تقدير الذات، أحس التلميذ بالنقص والضعف، وهذا ما سيفضي بالضرورة، إلى تراجع أدائه المدرسي، ومن ثم إلى الفشل الدراسي. وأمام هذه العوائق الذاتية، يأتي دور وأهمية الإرشاد النفسي المدرسي الذي يستطيع، من خلال الإنصات والتشخيص والمرافقة والدعم النفسي، البحث عن أفضل الوسائل لاقتراح الحلول التوجيهية والإرشادية وإعادة الثقة بالنفس، ودفع التلميذ إلى الوعي بكفاءاته وقدراته الإبداعية. لهذا بات من الضروري أن تقوم وزارات التربية الوطنية في وطننا العربي، بمنح المرشد النفسي الصفة القانونية، لممارسة عمله وإنجاز دوره، إذا أردنا لأطفالنا تحقيق صحة نفسية سليمة ومتوازنة.

المراجع

المراجع العربية:

- ابن منظور (2000). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر.
- زغبوش، بنعيسى وعلوي، إسماعيل (2011). *الإرشاد النفسي المعرفي والوساطة التربوية*. إربد. الأردن: عالم الكتب الحديث.
- حجازي، مصطفى (2004). *الصحة النفسية - منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة*. بيروت: المركز الثقافي العربي.
- كفافي، علاء الدين (1989). تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي - دراسة في عملية تقدير الذات. جامعة الكويت. مجلس النشر العلمي: *مجلة العلوم الاجتماعية*. المجلد التاسع. العدد الخامس والثلاثين.

المراجع الأجنبية:

- André, C., & Lelord, F. (1999). *L'estime de soi: s'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Paris. Odile Jacob.
- Dortier, J.F. (1997). *La révolution cognitive*. Sciences Humaines. N°19. 22-31.
- Kuhn, Th. (1962). *La Structure des révolutions scientifiques*. Paris. Flammarion. (tra: 1972).
- Le ny, J.F. (1989). *Sciences cognitive et compréhension du langage*. Paris. PUF.
- Maslow, A. (2008). *Devenir le meilleur de soi même*. Paris. Ayrrolle.
- Tiberghien, G. (1999). *La psychologie cognitive suivra-t-elle aux sciences cognitives? Psychologie française*. N° 44-3 265-283.