



# تعزير النقد الذاتي الإيجابي لدى الطلاب الموهوبين

اسم الكاتب

الدكتور حامد بن جاسم السهو

أستاذ التربية الخاصة، كلية التربية الأساسية، الكويت

تم نشره بواسطة

مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع "موهبة"

© 2025 مؤسسة موهبة. جميع الحقوق محفوظة.

للاقتباس من هذه المقالة يمكن نسخ التالي:

السهو، حامد (2024، أكتوبر). تعزير النقد الذاتي الإيجابي لدى الطلاب الموهوبين. مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع (موهبة). تم الاسترجاع من: <https://www.mawhiba.sa/qualitative>

[/knowledge/digital-library/articles](https://www.mawhiba.sa/knowledge/digital-library/articles)

موهبة.. حيث تنتمي.

# تعزيز النقد الذاتي الإيجابي لدى الطلاب الموهوبين

الدكتور حامد بن جاسم السهو، أستاذ التربية الخاصة، كلية التربية الأساسية، الكويت

## المقدمة

يعد النقد الذاتي الإيجابي أداة قوية تساهم في تطور الذات والنمو الشخصي لدى الفرد. بالنسبة للطلاب الموهوبين، يمكن أن يلعب دورًا كبيرًا في تعزيز الثقة بالنفس والإبداع والقدرة على تجاوز التحديات وزيادة دافعهم على المثابرة والاستمرار في إنجاز مهامهم وواجباتهم بشكل فعال. وكما هو معلوم أن الطلاب الموهوبون غالبًا ما يواجهون توقعات عالية وضغوط نفسية كبيرة ومهام تتطلب درجات عالية من الالتزام والدقة، ما يجعل النقد الذاتي البناء أمرًا حيويًا لتحقيق توازن صحي في حياتهم الأكاديمية والشخصية (Cheli et al., 2021). ولذلك نسعى في هذا المقال إلى إلقاء الضوء على دور الأسرة والمجتمع متمثلة في كل من المدرسة والمعلمين والوالدين الذين يلعبون دورًا محوريًا في تعزيز هذا النقد الذاتي البناء لدى الطلاب الموهوبين من خلال تقديم بيئة داعمة وتشجيعية، تمكن الطلاب من تعزيز قدراتهم الذاتية ومساعدتهم على التعامل مع التحديات بطريقة بناءة وإيجابية.

## مفهوم النقد الذاتي

النقد الذاتي هو عملية تقييم الذات بشكل موضوعي وتحليلي. يمكن أن يكون هذا النقد إيجابيًا أو سلبيًا، وله تأثيرات متفاوتة على الفرد وبالأخص الأفراد الموهوبين. والتالي يمكن القول، بأن النقد الذاتي قد يكون أداء فعالة في تحقيق تطلعات الموهوب ونجاحاته ومن الممكن أن تكون معول هدم تفسد كل محاولاته في إنجاز مهامه اليومية ولو كانت بسيطة. ولذلك يتوجب علينا هنا التفريق بين النقد الذاتي البناء والهدام. النقد الذاتي الإيجابي يتميز بأنه بناء ويساعد الفرد على التعلم من أخطائه وتحسين أدائه مما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس والتعلم من الأخطاء السابقة ويشجع على النمو الشخصي، والإبداع، والمثابرة، والاستمرار. من خلال النقد الذاتي الإيجابي، يمكن للطلاب الموهوبين أن يتعلموا كيفية تحويل التحديات إلى فرص للتعلم والنمو، مما يساعدهم على تحقيق تطلعاتهم وأهدافهم على الصعيد الأكاديمي والشخصي (Cheli et al., 2021). بالإضافة إلى ذلك، يمكن للنقد الذاتي الإيجابي أن يعزز من قدرة الموهوبين على التعلم المستمر والتكيف مع التغييرات والتعامل مع المستجدات الطارئة بثقة وفاعلية، مما يجعلهم أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات المستقبلية بكفاءة وثقة عالية (Arab, 2024).

أما النقد الذاتي السلبي يتميز بأنه مدمر ويؤدي إلى زعزعة الثقة بالنفس وزيادة الشعور بالإحباط والقلق والتوتر. يمكن أن يؤدي هذا النوع من النقد إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والاجتماعية للفرد.

وبالتالي فإن الطلاب الذين يعانون من النقد الذاتي السلبي قد يجدون صعوبة في التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وقد تتطور تلك الصعوبات لتصبح قيود معيقة تكبل الموهوبين وتدهور أدائهم وتقدمهم الأكاديمي والشخصي (Jhangir & Jameel, 2023). وعلى المدى الطويل، يمكن أن يسبب النقد الذاتي السلبي مشاكل نفسية مثل التوتر والاكتئاب والقلق، مما يؤثر بشكل كبير على جودة حياة الطلاب وقدرتهم على تحقيق إمكاناتهم الكاملة (Levy et al., 2024). لذلك يختلف النقد الذاتي الإيجابي عن النقد الذاتي السلبي في النتائج والأثر على الفرد اختلافاً جذرياً ويمكن تلخيص المفهومين بالتعاريف التالية:

- النقد الذاتي الإيجابي: يركز على التعلم من الأخطاء والنمو الشخصي. يعزز الثقة بالنفس ويساعد على تطوير مهارات جديدة وتحقيق الأهداف. يشجع الأفراد على رؤية الفشل كفرصة للتعلم والتحسين (Cheli & Cavalletti, 2021).
- النقد الذاتي السلبي: يركز على الفشل والنقاط السلبية فقط. يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس وزيادة مشاعر الإحباط والقلق. يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والأداء الأكاديمي أو المهني (Jhangir & Jameel, 2023).

## آلية النقد الذاتي عند الموهوبين

تتم عملية النقد الذاتي عند الفرد وفق سلسلة من العمليات النفسية المنظمة ويمكن تفصلها في أربعة مراحل كالتالي:

الوعي الذاتي Self-awareness: يبدأ الفرد في ملاحظة أفكاره ومشاعره وسلوكياته. ويتطلب هذا الوعي القدرة على التعرف على الأنماط والتوجهات التي قد تكون ضارة أو مفيدة (Roll & Marinoni, 2024).

1. التقييم Evaluation: بعد الوعي الذاتي، يقوم الفرد بتقييم هذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات. يتضمن هذا التقييم التفكير في كيفية تأثير هذه العوامل على الحياة اليومية والتقدم نحو الأهداف الشخصية.
2. التحليل Analysis: يحدد الفرد نقاط القوة وضعيفة في شخصيته وأدائه لتحديد الأسباب الجذرية والتحديات التي قد تواجهه (Levy et al., 2024).

3. التخطيط والتنفيذ Planning & Operation: بناءً على التحليل، يقوم الفرد بوضع خطة لتحسين الذات. تشمل هذه الخطة أهدافاً محددة وخطوات عملية لتحقيق هذه الأهداف. يتم تنفيذ هذه الخطة ومراقبة التقدم بشكل دوري (Jhangir & Jameel, 2023).

تتم هذه المراحل بشكل تلقائي وخفي، ولكن يمكن ملاحظة نتائجها فتظهر على شكل أداء الفرد وإنجازاته وراحة النفسية سواء كانت ذات نتائج سلبية أو إيجابية. وعلى الرغم من أن عملية النقد الذاتي تعتبر عملية تحليل للأداء السابق وللتوقعات المستقبلية بشكل موضوعي ومنطقي إلا أنها تتأثر بمشاعر الفرد وتأملاته، وبالأخص لدى الموهوبين. فالموهوب يمتاز عن غيره بالسعي نحو الكمال ولديه حساسية زائدة مقارنة بالآخرين مما يشكل ضغط عليه حيث يضع معايير عالية لنفسه قد تكون غير منطقية. فيرسم الموهوب لنفسه ذات مثالية يتوجب عليه تحقيقها وبالتالي يقع في تقييم داخلي صعب بسبب تلك المعايير العالية. وفي نفس الوقت، يضع الموهوب نفسه تحت التقييم الخارجي حيث يقارن نفسه مع العوامل الخارجية كأداء زملائه الموهوبين وحدة التنافس بينهم والضغوطات والتطلعات الوالدية، ونظرة الآخرين له كموهوب، فتكون تلك العوامل الخارجية والداخلية مرآة له في نقد الذات فلو كانت تلك العوامل مبينة على توقعات منطقية ومعايير مناسبة كان لها تأثير إيجابي على الموهوب في نقد ذاته والعكس صحيح (السهو، العجمي، العنزي، 2023). فعندما يضع لنفسه ويضع له الآخرين معايير عالية للنجاح متأثرة بالمشاعر أكثر من المنطق كانت سبب في تعزيز النقد السلبي، بل قد تصل لمستوى جلد الذات وتزعزع الثقة بالنفس والانسحاب بدل من التقدم.

## دور المدرسة والمعلم

تلعب المدرسة دوراً أساسياً في توفير بيئة تعليمية داعمة تشجع تساعد الطلاب على التعلم واكتساب المهارات المختلفة. يمكن للمدرسة من خلال مناهجها وأنشطتها اللاصفية أن تعزز من مهارات التفكير النقدي والتحليلي لدى الطلاب. ولننسى دور المدرسة في تفعيل دور الأخصائي النفسي والباحث الاجتماعي في وضع برنامج خاص بالصحة النفسية حيث يكون برنامج توعوي وإرشادي يتابع تقدم الموهوبين من الناحية النفسية والاجتماعية لتفادي المفاهيم الخاطئة نحو الذات والتخلص من العوامل السلبية والمعيقة ودعم كل ما يساهم في خلق حالة من الاتزان النفسي وتقدير الذات.

ومن جهة أخرى يلعب المعلمين دوراً أساسياً في تشجيع الموهوبين على التفكير النقدي وتقديم ملاحظات بناءة تساهم في تقييم ذواتهم بشكل صحيح. فمن الأدوار التي يجب أن يحرص عليها المعلم أيضاً هو تقديم نماذج إيجابية من النقد الذاتي من خلال ممارساتهم اليومية وتعليم الطلاب كيفية تحليل أخطائهم واستخلاص الدروس منها بدلاً من التركيز على الإفاق والفشل وسيطرة الأفكار السلبية على الطالب (Zanetti et al., 2024). وهناك عدة تطبيقات وأنشطة تسمح للطلاب بأن يراجع أداءة

دون الخضوع للمشاعر المبالغ فيها وتتم تحد رعاية المدرسة والمعلم ويمكن أن نذكر منها الاستراتيجيات التالية:

1. تشجيع التفكير النقدي: من خلال طرح أسئلة مفتوحة وتحدي الأفكار التقليدية، يمكن للمعلمين تعزيز مهارات التفكير النقدي لدى الطلاب. يمكن أن تساعد هذه المهارات الطلاب على تقييم أفكارهم وأعمالهم بشكل أكثر موضوعية، مما يعزز من قدرتهم على النقد الذاتي الإيجابي (Zanetti et al., 2024).
2. تقديم ملاحظات بناءة: تساعد الطلاب على فهم نقاط قوتهم ومجالات التحسين. يجب أن تكون الملاحظات محددة وقابلة للتنفيذ، وتشجع الطلاب على النظر إلى الأخطاء كفرص للتعلم بدلاً من الفشل. من خلال تقديم ملاحظات بناءة، يمكن للمعلمين مساعدة الطلاب على تطوير موقف إيجابي تجاه النقد الذاتي (Roll et al., 2024).
3. تطوير مهارات التعلم الذاتي: من خلال تعزيز مهارات البحث والتحليل والاستقلالية في التعلم، يمكن للمعلمين تشجيع الطلاب على تبني أساليب تعلم نشطة ومستقلة، مما يمكنهم من التحكم بشكل أكبر في عملية تعلمهم وتطوير قدرتهم على النقد الذاتي الإيجابي (Arab, 2024).

## توجيهات تربوية لأولياء الأمور

من ناحية أخرى، يمكن للوالدين دعم أبنائهم من خلال تقديم الدعم العاطفي والمساندة اللازمة لتعزيز ثقتهم بأنفسهم. يلعب الوالدان دورًا حاسمًا في بناء الثقة الذاتية للطلاب من خلال تشجيعهم على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية عن أفعالهم (Roll et al., 2024).

1. دعم العاطفي: تقديم الحب والدعم غير المشروط. يمكن أن يساعد الدعم العاطفي الوالدين في بناء علاقة قوية مع أبنائهم، مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم ويشجعهم على تبني النقد الذاتي الإيجابي (Roll et al., 2024).
2. تشجيع الاستقلالية: منح الأطفال الفرصة لاتخاذ قراراتهم الخاصة وتحمل المسؤولية. يمكن للوالدين تقديم فرص للأطفال لتجربة أشياء جديدة وتحمل المسؤولية عن نتائج قراراتهم، مما يعزز من ثقتهم بقدراتهم ويشجعهم على تبني النقد الذاتي الإيجابي (Levy et al., 2024).
3. تقديم ملاحظات بناءة: مثل المعلمين، يمكن للوالدين تقديم ملاحظات بناءة تساعد الأطفال على النمو والتحسين. من خلال تقديم ملاحظات إيجابية وبناءة، يمكن للوالدين مساعدة الأطفال على تطوير موقف إيجابي تجاه النقد الذاتي (Jhangir & Jameel, 2023).



## الخاتمة

النقد الذاتي الإيجابي يعد أداة قوية لتعزيز النمو السليم لدى الطلاب الموهوبين. من خلال الدعم المناسب من المدرسة والمعلمين والوالدين، يمكن تعزيز هذا النقد الإيجابي وحماية الطلاب من الوقوع في فخ النقد الذاتي السلبي. تعزيز النقد الذاتي الإيجابي ليس فقط مفتاحًا لتحقيق النجاح الأكاديمي، بل هو أيضًا أساس لتحقيق توازن نفسي صحي، مما يساعد الطلاب على الاستفادة القصوى من إمكانياتهم والعيش بحياة مليئة بالثقة والإبداع.

## المراجع

### المراجع العربية

السهو، حامد، والعجمي، محمد، والعنزي، سلامة. (2023). علاقة الكمالية العصابية والحريصة بتوكيد الذات لدى الطلبة المتفوقين دراسيًا في الصف الثاني عشر بدولة الكويت. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية*, 3(8), 201-237.

### المراجع الأجنبية

Arab, K. (2024). Self-efficacy among gifted students in gifted care centers in Kingdom of Saudi Arabia. *International Journal of Religion*.

Cheli, S., & Cavalletti, V. (2021). Self-criticism and personality disorder in gifted students. *Journal of Cognitive Behavioral Therapy*.

Jhangir, S., & Jameel, R. (2023). Sociotropy-autonomy, self-criticism and self-esteem in individuals with or without depression. *Journal of the Pakistan Medical Association*.

Levy, S., Roll, L., Marinoni, C., & Zanetti, M. A. (2024). Predicting self-efficacy in light of school engagement. *Journal of Psychological Science*.

Roll, L., & Marinoni, C. (2024). Parental attitudes toward gifted students and gifted education. *Journal of Educational Psychology*.

Zanetti, M. A., Trombetta, T., Roll, L., & Marinoni, C. (2024). Family functioning and internalizing and externalizing problems in gifted children. *European Journal of Investigative Health, Psychology and Education*.