

مفهوم تقدير الذات والنظريات المفسرة له

أ/ صبرينة قهار

مقدمة:

نال مفهوم تقدير الذات اهتماما كبيرا في البحوث والدراسات النفسية الحديثة لدرجة أنّ بعض الباحثين ينظرون إليه كسمة محورية للعديد من السلوكيات الإنسانيّة، حيث يتمّ كلّ سنة نشر دراسات جديدة حول تقدير الذات، وكشف الذات، ووعي الذات، ومخطط الذات ومراقبة الذات، الخ.

في هذا الاتجاه – وحسب الباحث Duclos (دوكلو) - سجّل البحث البليوغرافي حوالي 7000 مقال وأكثر من 600 كتاب يعالج فيها مفهوم تقدير الذات أو أحد أوجهه، وهكذا فالاهتمام البالغ بهذا المتغيّر يؤكّد تأثيره في الاضطرابات النفسية، وتداخله في أغلب السلوكيات حيث عملت لجنة من الخبراء بالولايات المتحدة الأمريكية عام (1984م) على تطوير رفاهية الفرد والوقاية من الأفات الاجتماعية، من خلال تنمية برامج خاصة بتطوير تقدير الذات وتنمية الصحة، عوض التدخل المباشر غير الفعّال في المشكلات.

نظرا للأهمية البالغة التي حظيها مفهوم تقدير الذات، سنتطرق في هذا المقال إلى تحديده وتناول أهم أسسه النظرية، ليتسنى لنا فهمه.

1- تطوّر مفهوم تقدير الذات:

ظهر مصطلح تقدير الذات في أواخر الخمسينيات، وسرعان ما أخذ مكانته المتميزة في كتابات الباحثين والعلماء بجانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات التي زودت بها نظرية الأدب السيكولوجي في تلك الفترة، مثل: مفهوم الذات المثالية، مفهوم صورة الذات، مفهوم الذات الواقعية ومفهوم تقبّل الذات. ثم ظهر مفهوم تقدير الذات، والذي يشير حسب (كوهن، 1959) إلى الدرجة التي تتطابق عندها الذات المثالية والذات الواقعية.

في حين ينظر (أرجايل، 1967) إلى تقدير الذات على أنه التقدير الشخصي للتباعده بين هذين المفهومين. ويعتبر (كوبرسميث، 1967) من الأوائل الذين كتبوا عن مفهوم تقدير الذات. بعد ذلك بفترة أثري التراث السيكلوجي بدراسات عديدة تناولت مفهوم تقدير الذات باعتباره مفهوما سيكلوجيا يتضمن العديد من أساليب السلوك، وبدراسات عن ارتباطه بالعلاقات الشخصية المتنوعة ومدى شعور الفرد بالتوافق مع ذاته ومع الآخرين إلى جانب دراسات تحدّد أهدافه الذاتية.

على هذا فقد تباينت وكثرت تعارف مفهوم تقدير الذات (فيوليت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمان سيد سليمان، 1998: 191)

2- تعاريف تقدير الذات:

2-1- التعريف اللغوي:

يعني الاعتبار اللائق للشخص أو لشيء ما، التقييم تحديد قيمة الشيء.

(Larousse, 1998: 358)

تتكون عبارة تقدير الذات (Self- esteem) من كلمتين، الأولى الذات (Self)، وهي تصف الخصائص التي يكون عليها الشخص، والثانية هي تقدير (Esteem)، وتعني تقييما لهذه الخصائص والصفات، ومنه فمصطلح تقدير الذات تمثل القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه (Pickhardt, 2000)

2-2- التعريف الاصطلاحي:

لقد تباينت وكثرت التعاريف من جانب الباحثين والمنشغلين بالدراسات النفسية، لا سيما المهتمين بالمجال الشخصية حول تعريف تقدير الذات، ويمكن أن نشير إلى جانب من هذه التعاريف على النحو التالي:

يرى Rosenberg (روزنبرج) (1965) أنّ تقدير الذات هي الاتجاهات الشاملة للفرد نحو ذاته، إيجابية كانت أم سلبية، بالإضافة إلى شعور الفرد بقيمة نفسه.

(Alejendera, 2004 :12)

يشير هذا تعريف إلى أنّ تقدير الذات هي اتجاهات الفرد نحو نفسه، بحيث تكون هذه الاتجاهات إما سالبة أو موجبة، ومنه يمكن أن نستنتج أنّ الاتجاهات الإيجابية تجعل الفرد يشعر بالرضا عن ذاته، في حين أنّ الاتجاهات السلبية تجعل الفرد يشعر بالرفض لذاته.

يحدده Cooper Smith (كوبر سميث) (1967) من خلال التقييم الذي يضعه لنفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، حيث يتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنّه قادر وهام ناجح وكفاء، فهو بمثابة الخبرة الذاتية التي ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة

(الديني ومحمد سلامة، 1983: 484)

يُسْتَخْلَصُ من تعريف (كوبر سميث) أنّ تقدير الذات هو ذلك التقييم الذي يعطيه الفرد لنفسه، ويتفق هذا التعريف مع التعريف السابق في كون تقدير الذات هي توجّه الفرد الإيجابي والسلبي نحو ذاته.

أما Rogers (كارل روجز) (1969) فيعرّفه من خلال اتجاهات الفرد نحو ذاته، والتي تشتغل على مكونين، الأول سلوكي، أما الثّاني فانفعالي. (Rogers, 1969: 37)

يذكر Isaacs (إيزاكس) (1982) أنّ تقدير الذات هو ثقة الفرد بنفسه والرضا عنها واحترامه لذاته ولإنجازاته، واعتزازه برأيه وبنفسه وتقبّله لها واقتناعه بأن لديه من القدرة ما يجعله ندّاً للآخرين. (Isaacs, 1982: 05)

تعتبره ليلى عبد الحميد (1985) الحكم على صلاحية الفرد، وهو -أيضاً- الخبرة الذاتية التي ينقلها الفرد للآخرين عن طريق التقارير اللفظية، ويعبّر عنها بالسلوك الظاهر. وتقدير الذات يتكوّن من خلال التفاعل مع الآخرين. (ليلى عبد الحميد، 1985: 14)

يرى Legendre (ليجوندر) (1993) أنّ تقدير الذات هو القيمة التي يمنحها الفرد لنفسه عمومًا، والتي تستدعي ثقته الأساسية في فعاليته (Efficacité) واستحقاقاته (Mérite) (Legendre, 1993)

من هنا نستنتج أنّ هذا التعريف اتفق مع التعريفات السابقة على أنّ تقدير الذات هو القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه، لكنه أضاف بأنّه يمكن أن يستدل على تقدير الذات من خلال ثقة الفرد في فعاليته.

يعتبر الباحثان Andre (أندري) وLalord (لالورد) (1999) متغيّر تقدير الذات أحد الأبعاد الأساسية في شخصية الإنسان، حيث يعرفانه كظاهرة خفية (Discret) غير ملموسة (impalpable) ومعقدة (Complexe) لا يعي بها الإنسان. وهو تلك النظرة- الحكم (— Regard Jugement) التي يبديها الفرد نحو ذاته والضرورية للتوازن النفسي، فعندما تكون إيجابية تسمح للشخص بأن يتصرف بفعالية، وبمواجهة لصعوبات الوجود، لكنها تستلزم في الحالة السلبية معاناة وانزعاجات في الحياة اليومية. (Lalord & Andre, 1999:12)

في هذا التعريف أكد الباحثان على أن تقدير الذات ظاهرة معقدة لا شعورية غير ملموسة ضرورية للتوازن النفسي، وهي نظرة وحكم الفرد عن نفسه.

يعرفه De saint Paul (دوسان بول) (1999) بالتقييم الذات الإيجابي القائم على وعي الفرد بقيمته وأهميته ككائن، وعلى الإحساس بالأمن النابع من الاعتقاد في قدراته ومكتسباته لمواجهة أحداث الحياة وتحدياتها بكل فعالية ومسؤولية. (De saint Paul, 1999:20) الملاحظ أنّ هذا التعريف ركز فقط على الجانب الإيجابي لتقدير الذات.

يشير Pawel (باويل) (2001) بأنه محدّد بكيف يؤمن الفرد بنفسه، وبكفاءته وانتمائه وبقيمه، إضافةً إلى أنّ تقدير الذات يشير إلى مشاعر الإنسان نحو سماته الداخلية والإحساس بالهدف المسطر في الحياة، وبكمية اعتقاد بأنه شخص محبوب. (Pawel, 2001:05)

أما الجمعية الوطنية الأمريكية لتقدير الذات (NASE) (2002) فتحدّده بالخبرة التي يملكها الإنسان حتى يصبح قادرًا على مواجهة تحديات الحياة، وأن تكون مستأهلة للسعادة. (Kara, 2003 :09)

يشير **Monbourquette** (مونبوركات) (2002) في تعريفه لتقدير الذات إلى ضرورة كل من تقدير الذات لشخصه (Etre) وتقدير الذات لقدراته، ومن المهم أن يوازن الفرد فيما بينهما، ويحقق من التجانس السليم فيما بينهما: بتقديم الأولوية لتقدير ذاته استنادا إلى المبدأ الفلسفي: التصرف يتبع الكائن (L'agir suit l'être). (Monbourquette,2002:26)

تؤكد **Richardson** (ريتشاردسون) (2002) على إمكانية تغير تقدير الذات حسب الموقف، واختلاف نظرة الفرد لنفسه وشعوره نحوها وفقا لذلك حيث يعرفه **Branden** (براناندان) (2003) باستعداد الفرد على اعتبار نفسه بأنه قادر على مواجهة التحديات الأساسية للوجود وباستحقاقه بأن يكون سعيدا. (Branden,2003:126)

في حين تشير **Reuchlin** (روشلان) (2007) بالقيمة الشخصية والمهارة التي يعمل الفرد بربطها بصورة الذات، وهي تنشأ من خيارات الفرد للمعايير الخارجية، والتي يلاحظ من خلالها أنه قادر أم غير قادر الوصول إليها، كما يمكن أن تنبع من مقارنة عدة صور للذات يحملها الفرد حول نفسه من جهة، الأنا الحالي (Le moi actuel)، ومن جهة أخرى الأنا المثالي. (Larousse,2007)

أما **Gilmore** (جيلمور) فيشير إلى أن تقدير الذات هو حكم ذاتي عن الأهمية التي يشعر بها الفرد نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها الفرد للآخرين من خلال التعبيرات اللفظية وغيرها من أشكال السلوكات المماثلة. (مقنز، 1998: 70)

تذهب بعض الاتجاهات -خاصة الأمريكية منها- إلى تحديد تقدير الذات انطلاقا من "ما يظهره الفرد (Le paraître) ("من قدرات ونتائج.

هكذا تناول الباحثون مصطلح تقدير الذات من خلال عدة زوايا وذلك لتعدد تعريفاته حيث أخذ أكثر من منحنى حسب اهتمامهم، فاعتبره البعض حكما، وتناوله آخرون على أنه تقييم، وأكدت تعريفات أخرى -سابقة الذكر- أنه إحساس. ومهما اختلفت وجهات النظر فإن الأساس -حسب رأي الباحثة- يبقى مرتبطا بوظيفته وتأثير إيجابياته ومساوئه على حياة الفرد خاصة في مواجهة تحدياتها، مثلما أكدته الجمعية الوطنية الأمريكية لتقدير الذات (2002)

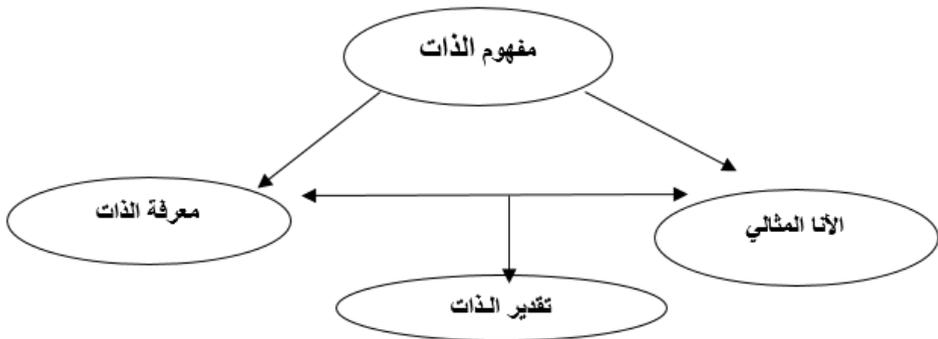
وعملت عليه في تسخير برنامج وطني لتطوير تقدير الذات والرفع من رفاهية الفرد للتقليل من الآفات الاجتماعية.

3- تقدير الذات وعلاقته ببعض المصطلحات:

3-1- تقدير الذات وعلاقته بمفهوم الذات:

قدّم Copper Smith (كوبر سميث) تعريفاً للترقية بين مفهوم الذات وتقدير الذات متمثلاً في أن: "مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار ذاته. ولهذا فإنّ تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، فهو بمثابة الخبرة الذاتية التي يقوم بنقلها للآخرين عن طريق الاتصال اللفظي؛ لذا يُمَيِّزُ Hamacheck (هاماشيك) بين ثلاث مصطلحات في مجال الترقية بين المصطلحات المتقاربة للذات: فتمثل الذات بالنسبة إليه الجزء الواعي من النفس على المستوى الشعوري، في حين يعتبر مفهوم الذات البناء المعرفي المتضمن للأفكار والاتجاهات والناشئ من خبرات الفرد وما يعيه من نفسه، أمّا تقدير الذات فيمثل الجزء الانفعالي منها. (الحميدي محمد ضيدان، 2008: 19)

مما سبق، نستنتج أن تقدير الذات يتمثل في الحكم الذي يصدره الفرد نحو نفسه فهو ذلك التقييم الشامل الذي يضعه الفرد حول قيمته الشخصية. أما مفهوم الذات، فمرتبط بالجانب الوصفي للفرد والشكل التالي يوضح ذلك. (انظر المخطط رقم 01)



مخطط رقم (01): النموذج النظري لمفهوم الذات وفق Laurence (لورنس) (1988)

2-3- تقدير الذات والنرجسية:

يشير **Duclos** (دوكلو) إلى التداخل والخلط ما بين مفهوم تقدير الذات والنرجسية خاصة في أوروبا. ويجدر أولاً التعريف بالشكل المكثف للنرجسية، الذي ينتج، حسب **Habimana** (هبيمانا) (1999) عن التوازن السليم ما بين التوظيف النرجسي (الذي يترجم من خلال تقدير الذات ذي النوعية الجيدة) والتوظيف الموضوعي (Investissement Objectal) (البارز من خلال قدرة الفرد على وضع نفسه في مكان الآخر Empathie وتنشئته الاجتماعية) وترمي النرجسية العادية إلى التصورات التي يدمجها بصفة جيدة عن نفسه والآخرين. (Habimana, 1999: 26)

يؤكد **Duclos** (دوكلو) دائماً بأن هذه النرجسية العادية تهدف إلى التوازن ما بين حب الذات وحب الآخرين. وهذا ما يجعله مصطلحاً يقارب تقدير الذات، لذا يذهب **Monbourquette** (مونبوركات) إلى القول "إنّ التقدير الذي أنشأته عن نفسي يرتبط بكلياً من تاريخي وتقدير (Appréciation) الآخرين". لهذا يُحدِّد **Duclos** (دوكلو) من الخلط الذي يقع بين ذوي الإفراط في تقدير الذات والنرجسية المرضية وأولئك الذين لديهم إفراط في تقدير الذات والمتمركزين حول أنفسهم. فلا يمكن -حسب **Duclos** (دوكلو)- جعل النرجسية المرضية كمرادف لتقدير الذات، كما لا يمكن اعتبار الإعجاب بالذات المرتبط بالتمركز حول الذات (égoцентризм) والإحساس بالعظمة (Grandeur) امتلاكاً لقوة كبيرة (Omnipotence)

4. أهمية تقدير الذات:

مفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية، بل يعتبره العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك. فلا يمكن أن نحقق فهماً واضحاً للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام بدونه، ومن ثمّ يرى **Alport** (ألبورت) أنّ تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد، ويعتبر البعض أنّ تقدير الذات الإيجابي هام وأساس إلى درجة أنّ كل بناءات الشخصية تلعب دوراً في تنظيمها. ويشير **Gergan** (جيرجن) من جهته إلى أنّ تقييم أو تقدير الفرد لذاته يلعب دوراً أساسياً في تحديد سلوكه. ويضيف **Rogers** (روجرز) أنّ الدافع الأساس للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها. كما يقرّر **Becker** (بيكر) أنّ دافع السيطرة عند

الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة إلى تقدير الذات. ويرى Hayakaha (هايكوا) أنّ الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة للرفع من تقدير الذات.

(محمود فتحي عكاشة، 1990: 10)

4- نمو تقدير الذات:

يعبّر تقدير الفرد لذاته على ما يضعه من حكم يستدعي نضجا عقليا معتبرا، حيث يؤكد Duclos (دوكلو) استحالة التكلم عن تقدير ذات حقيقي قبل سن السابعة أو الثامنة حيث أكدت دراسة Harter (هارتر) أنّ الطفل ينبغي أن يكون قادراً على التفكير العقلاني قبل تطوير تقديره لذاته. (Harter, 1983)

أثبتت نظرية Piaget (بياجه) أنّ التوصل إلى هذا الحكم يكون في سن الثامنة تقريبا. حيث يكون الطفل قبله ذاتي التمركز (Egocentrique) غير قادر على الحكم النقدي إزاء شخصه. ويؤكد Duclos (دوكلو) على أهمية الاتجاهات التي يتخذها الراشد إزاء الطفل، والتي تمهّد لظهور تقدير ذاتٍ صلبٍ قبل هذا العمر، فالطفل في هذه المرحلة يصبح قادرا على استرجاع الصور الايجابية الناتجة عن تجاربه ليدمجها في نظرة شاملة. كما يتأثر في هذا العمر- بفضل ظهور الفكر النقدي تجاه نفسه -بتقييماته الخاصة- المعبّر عنها لفظاً أو في حوارها الداخلي- حول قدراته في الميادين المعتبرة من قبل الأشخاص المهمين بالنسبة له، فيتمكّن الطفل بهذا من القيام بتقييم شامل لقيمه الشخصية، كما يمكن أن يقدرها حسب ميادين حياته انطلاقاً من معايير شخصية أو من قبل أشخاص لديهم مكانة وأهمية في نظره.

5- مظاهر تقدير الذات:

حدّد كل من André (أندري) وLelord (لولورد) (1999) أهم العبارات التي يستخدمها الفرد في كلامه اليومي التلقائي، والتي تشير وتحدّد تقدير الذات. ولقد قام بربطها بمختلف مظاهرها وأهميتها وفق الجدول التالي:

جدول رقم (01): يبيّن مظاهر تقدير الذات

أهمية المصطلح	الوصف	العبرة
يشير إلى أهمية العلاقات ما بين الفعل وتقدير الذات.	الإيمان بقدراته في التصرف بكل فعالية (توقع الفعل)	الثقة بالنفس (Confiance de soi)
من دون تقدير الذات، لا يمكن للفرد الشعور بذلك حتى في حالة تحقيق النجاح.	يكون راضيا عن تصرفاته (تقييم الفعل)	الرضا عن الذات (Satisfaire de soi)
نذكر بأن تقدير الذات المرتفع مرتبط عمومًا باستقرار القرارات.	اتخاذ القرارات، المثابرة في الاختبارات.	التأكد من الذات (1) (Etre sur de soi)
يسمح تقدير الذات الجيد بالتعبير عن ما نكون في كل الظروف.	عدم الشك في مهارته ونقاط القوى، مهما كانت الوضعية.	التأكد من الذات (2) (Amour de soi)
يذكرنا بالمركبة الانفعالية العاطفية لتقدير الذات.	يكون الفرد راض عن نفسه ويكون لطيفا معها.	حب الذات (Amour propre)
يعاني تقدير الذات في كل الحالات من النقد	يكون للفرد إحساس قوي بكرامته.	احترام الذات (Connaissance de soi)
من المهم معرفة من نكون حتى نتمكن من تقدير ذاتنا	القدرة على وصف الذات وتحليلها بصفة دقيقة	معرفة الذات (Affirmation de soi)

يحتاج أحيانا تقدير الذات الدفاع عن إقليمه	الدفاع عن وجهات نظره واهتماماته أمام الآخرين	توكيد الذات (Acceptation de soi)
امتلاك الفرد مساوئ لا يمنعه من تقدير ذات جيد.	إدماج مزاياه ومساوئه للتوصل إلى صورة جيدة عموماً للذات (أو يمكن تقبلها)	تقبّل الذات (Croire en soi)
تقدير الذات والنظرة للذات لا يتغذى دوماً من النجاحات والقناعات (convictions)	تحمل مشقات الحياة في غياب التعزيزات لتغذية تقدير الذات.	الإيمان بالذات (Avoir Haute idée de soi)
غالبا ما يربط تقدير الذات بالطموح.	يكون الفرد مقتنعا بقدرته على الوصول إلى أهداف سامية	امتلاك فكرة سامية عن الذات
يحتاج تقدير الذات إلى تعزيز م ترتبط بالنجاح	الزيادة من الإحساس بالقيمة الشخصية بعد تحقيق النجاح	يكون فخورا بذاته

(Lalord & André, 1999: 12)

يتضح من الجدول رقم (01) أن مظاهر تقدير الذات متعدّدة مثل: الثقة بالنفس، الرضا عن الذات، التأكد من الذات، حبّها واحترامها، معرفتها وتوكيدها، تقبلها والإيمان بها، وامتلاك فكرة عنها يكون فخوراً بها، والمهمّ في ذلك أن لكلّ مظهر أهميته.

6- مكونات تقدير الذات:

يتشكّل تقدير الذات من خلال عدّة مكونات تختلف من باحث لآخر، ويمكن أن نجدها

كما يلي: (رضا إبراهيم الأشرم، 2008: 81)

1-7- مكونات تقدير الذات حسب Branden (براندن) (1994):

يوضح (براندن) أنّ تحديد وتعريف تقدير الذات يتم من خلال مكونين أساسيين يتمثلان في: فعالية الذات (Self – Efficacy)، واحترام الذات (Self- Respect). حيث أكد العلاقة القوية الموجودة بين أعمال الفرد وسلوكه (فعالية الذات) من جهة، وما يشعر به نحو نفسه من جهة أخرى (الاحترام)، فعندما يشعر الشخص بقيمته وجدارته، فإنّه يتصرف وفقا لذلك ويشارك في مهام جديدة.

2-7- مكونات تقدير الذات حسب Alexander (ألكسندر) (2001): قسّم مكونات تقدير الذات كما يلي:

- قبول الذات غير المشروط: أي معرفة الفرد صفاته الايجابية والسلبية وتقبّلها.
- الإحساس بالقدرة والفعالية: يعرف الفرد حدوده في القدرة على القيام بالأمور.
- الإحساس بالهدف: يسعى الفرد إلى تحقيق الهدف الذي حدّده في حياته.
- الإصرار اللغوي: الشعور بالقدرة على الأخذ والرد للحصول على ما تريد في الحياة.
- خبرة الإتقان والإنجاز: الإحساس بالرضا والسرور عما تعمل.
- الإحساس بالمسؤولية والمحاسبة: معرفة إلى أية درجة الفرد مسؤول عن مواقعه وإنجازاته.

■ الإحساس بالأمان والطمأنينة والراحة والهدوء في محيط الفرد

- الإحساس بالسلامة: يعيش الفرد حياته وفق لقيّمته ويتصرف حسب ما يعتقد أنه سليم.

يظهر من خلال مكونات تقدير الذات لـ Alexander (إلكسندر)، التمييز في فهم أكثر لتقدير الذات المنخفض، كما يساهم في تعليم الفرد لاكتساب تقدير الذات الايجابي.

2-7- مكونات تقدير الذات حسب Toro- Morn (تورو مورن) (2006): يؤكد أنّ لتقدير للذات ثلاثة عناصر أساسية تتمثل في :

- القبول: الحاجة للانتماء، أو استقبال الحب غير المشروط .
- الأهمية: يضع الفرد قيمة خاصة لنفسه.

■ الكفاءة: يحدّد كفاءته ومواهبه ويعني بها.

الملاحظ هنا هو الاختلاف الوارد في تحديد مكونات تقدير الذات، إلا أنّها تشترك في عناصر أساسية مرتبطة، خاصة بالشعور والإحساس بقيمة الذات.

8- أبعاد تقدير الذات:

تطرق عدد كبير من الباحثين إلى تحديد أبعاد تقدير الذات، حيث قسّم Fox (فوكس) Corbin (كوربن) (1989) تقدير الذات إلى ثلاثة أبعاد تتمثل في: الكفاءة المهنية، قيمة الذات الجسمية، والكفاءة الاجتماعية. ووضع Harter (هارتر) (1990) من جهته ثمانية أبعاد منفصلة لتقدير الذات تتمثل في: الكفاءة الدراسية، القبول الاجتماعي، إدارة السلوك الصداقة الحميمة، القدرة الرياضية، المظهر الجسدي، الجاذبية الرومانسية والكفاءة. بينما قسّم Berck (بيرك) (1996) تقدير الذات إلى ستة أبعاد تتمثل في: البعد الاجتماعي الأكاديمي الرياضي، العلاقات مع الأقران والوالدين، القراءة والحساب والمظهر الجسدي. في حين قام حسين فايد (1996) بتقسيم أبعاد تقدير الذات إلى: تقدير الذات الأكاديمي، وتقدير الذات الاجتماعي وتقدير الذات المظهري. (رضا إبراهيم الأشرم، 2008: 82)

حسب Maslow (ماسلو) فإنّ للفرد حاجات متسلسلة ومرتجة يسعى دوماً إلى تحقيقها، وإذا لم يستطع تحقيقها فإنّه يعيش حالة من الإحساس بالنقص والشعور بالقلق. ومن بين الحاجات النفسية العليا، الحاجة إلى الاحترام وتقدير الذات، وهي حاجات نفسية اجتماعية حي يرغب الشخص في الحصول على احترام وتقدير الآخرين لشخصه، سواء كان ذلك بفضل سمات جسمية أو أخلاقية أو أدوار ومراكز يتمتع بها. ويصنّف (ماسلو) تقدير الذات في المستوى الخامس من هرمه، والذي يشمل بعدين أساسيين يتضمن: (شريف هناء، 2002: 79)

- البعد الأول: يتضمن الحاجة إلى احترام الذات ويضم أشياء مثل: الجدارة، الكفاءة الثقة بالنفس، القوة الشخصية، الإنجاز والاستقلالية.
- البعد الثاني: يتضمن الحاجة إلى تقدير الآخرين ويحوي المكانة، التقبّل، الانتباه المركز والشهرة.

أما Schavelson (شافلسون) وآخرون فيضعون تصورا هرميا لتقدير الذات، يبدأ بتقدير الذات العام، ثم ينبثق عنه بعدين أساسيين، يتمثل البعد الأول في التحصيل، أما البعد الثاني فيتمثل في الجوانب الإجتماعية والإنفعالية والبدنية، وينبثق عنهما مجموعة من الأبعاد الفرعية، فينقسم بعد التحصيل إلى المواد الدراسية؛ والبعد الإجتماعي إلى المواقف الوجدانية المحددة؛ والبعد البدني إلى المظهر البدني والقدرة البدنية، ثم ينقسم كل بعد من الأبعاد الفرعية إلى مجموعة من الأبعاد النوعية.

كما كشفت نتائج التحليل العاملي التي قام بها كل من Fleming (قلمينغ) و Courtney (كورتني) (1984) إلى وجود خمسة أبعاد لتقدير الذات تتفق في عمومها مع الأبعاد الرئيسية لـ (شافلسون) وآخرون. وتتمثل هذه الأبعاد في: اعتبار الذات، الثقة الاجتماعية القدرات المدرسية، المظهر البدني، القدرات البدنية، والبعد الانفعالي بصورة أقل، وتعمل هذه الأبعاد على تكوين تقدير الذات وإنمائه ليصل الفرد إلى تكامل شخصيته.

(شريفى هناء، 2002: 79-80)

9- مستويات تقدير الذات:

إنّ تقييم الذات هو المعيار الذي يحكم به الإنسان على ذاته، أو هو المعيار الذي يضعه له الآخرون، والذي يؤدي إمّا إلى الشعور بالرضا أو العكس نتيجة الحكم الذي يصدره، فيكون على درجة نجاح الفرد أو عدم نجاحه في الوصول إلى ذلك، وهو يخضع لمستويين:

9-1- التقدير المرتفع للذات:

يذكر Mowal (موال) (1972) أنّ الأفراد الذين يتميّزون بتقدير مرتفع للذات يتقبّلون أحاسيس الآخرين له بصفة إيجابية. ويتميّز بالمبادرة الفردية، كما يرغب في الالتحاق بمختلف النشاطات ويميل إلى المشاركة في المناقشات الجماعية ويظهر استقلالية كبيرة. ويؤكد أبو زيد (1987) أنّ الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاصا مهمين جدا يستحقون الاحترام والاعتبار، فضلا عن أنّهم لديهم فكرة محدّدة وكافية لما يظنونه صوابا، كذلك فهم يتمتّعون بالتحمدي ولا يضطربون عند الشدائد، ويستلزم لتقدير الذات الشعور بالكفاءة والقيمة الشخصية، الشعور بالثقة بالنفس واحترام الذات، وحاجة الفرد لتقييم ذاته تعتبر متأصلة ونابعة من رغبته فيها.

يضيف **Braham** (براهام) (2004) أنّ الفرد ذو تقدير الذات العالي واثق بنفسه، يحترم ذاته، كما يضع أهدافا واقعية ويطمح إلى تحقيقها، موجّه نحو ذاته، ويستطيع التعبير عن مشاعره كما يتميّز بتفاعل اجتماعي جيد. ويرى في هذا الصدد **Alejandra** (ألجانديرا) (2004) أنهم يمتلكون مستويات عالية من قيمة الذات (Self- Warth)، ووعي الذات (Self- Awarrell)، ومشاعر الرضا والسيطرة على الحياة. كما يؤكد **Schatz** (شاز) و**Wiggins** (وجنيس) (1994) أنّ أصحاب التقدير العالي للذات يتحمّلون أكثر المسؤولية والاحباطات يشعرون بالقدرة على التأثير في بيئاتهم، يفخرون دائما بأعمالهم ويحاولون وباستمرار مواجهة المهام الشاقة.

حسب كل من: **Kormen** (كورمان) (1976) و**Laurence** (لورانس) (1996) و**Kara** (قارة) (2003) فالفرد ذو التقدير المرتفع أقلّ تأثيرا بالمؤثرات الخارجية من ذي التقدير المنخفض، يتمتّع بفضول طبيعي للتعلّم عندما يقدم على تحدّي جديد.

(رضا إبراهيم الأشرم، 2008: 79)

تضيف **مريم سليم** (2003) أنّ ذوي التقدير العالي للذات يتميّزون بما يلي: يقبلون أنفسهم كأشخاص مقبولين.

- يستطيعون تحديد نقاط قوتهم، ونقاط ضعفهم.
- يستند تقديرهم لأنفسهم إلى تغذية راجعة صحيحة، وليس لما يحبون أن يعتقدوا عن أنفسهم، و يقيمون علاقات مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء ويستطيعون الانسجام معهم سواء في المدرسة، أو العمل؛ كما أنّ آراءهم قويّة، ولا يخشون التعبير عنها، ولا يشعرون بالتهديدات بسبب المواقف الجديدة. وعندما يُواجهون بأخطائهم يقرّون بها، ويستطيعون إيجاد الحلول لمشكلاتهم بتعاملهم بإيجابية مع الثناء والتقدير.

2-9- التقدير المنخفض للذات:

يؤكد سيد خير الله (1981) أنّ الفرد ذو التقدير المنخفض للذات يمكن وصفه عامة بأنه ذلك الذي يفتقد إلى الثقة بقدراته، وهو الذي يكون بائسا لأنّه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله، ويعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل. (سيد خير الله، 1981: 159)

يعني تقدير الذات المنخفض حسب Alejandra (ألجانديرا) (2004) الافتقار إلى قيمة الذات، والسيطرة على الذات الداخلية ومشاعر السخط. ويرى كلٌّ من Laurence (لورانس) (1996) و Kara (قارة) (2003) أنّ الأفراد ذوو التقدير المنخفض للذات قد يفتقرون إلى الثقة في قدراتهم على النجاح، ولذلك فهم يحاولون تجنّب المواقف الصعبة. ويؤكد من جهته Rosenberg (رونزبرج) (1959) أنّ الفرد ذو التقدير الذاتي المنخفض، يفضّل الابتعاد على النشاطات الجماعية، ولا يتقلّد مناصب المسؤولية، ويظهر أحيانا الميل إلى الخضوع. كما أنّه يتصف بالخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس والميل إلى العزلة والوحدة، كما أنه نادرا ما يصرح بأرائه أمام الآخرين، وهو أيضا قليل التحكم في نفسه. ومن الناحية الاجتماعية، يؤكد Brahm (براهام) (2004) بأنهم منعزلون، لا يقيّموا أنفسهم، ويشعرون بعدم تقييم الآخرين لهم، ويتأثرون بالآخرين بسهولة، انسحابيون، مرفوضون من أكثر الناس الآخرين، يتجنبون المواقف التي تسبب القلق، لديهم تكدر عاطفي ومزاج متقلب مقارنة بالآخرين، ولديهم صعوبة بالغة في التعبير عن مشاعرهم، كما يتميزون بالشعور بالدونية.

كما يرى Schatz (شاز) و Wiggins (ويجينس) (1994) أنّ الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يقعون بسهولة تحت قيادة الآخرين، ويصبحون محبطين بسرعة، ويتجنبون المواقف الصعبة، ولا يلومون الآخرين. (رضا إبراهيم الأشرم، 2008: 79)

عموما وكما ذكر أحمد إبراهيم (1987)، فإنّ الشخص الذي يمتلك تقديرا منخفضا لذاته يمكن وصفه عامة بأنّه: ذاك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته، وهو الذي يعتقد بأنّ معظم محاولاته ستبوء بالفشل، ويتوقع أنّ سلوكه الخاص ومستوى أدائه منخفض.

10- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تنقسم العوامل المؤثرة في تقييم الذات حسب Wode (وايد) وآخرون (1989) إلى عوامل شخصية تشمل متغيرات نفسية وعقلية والدور المتعلق بالجنس، وعوامل محيطيّة متضمّنة للمتغيرات الأسرية، الاجتماعية، كالدور الاجتماعي، المعايير السلوكية والمستوى الاقتصادي.

1-10 العوامل الشخصية: (شريفى هناء، 2000: 86-88)

تشمل هذه العوامل ما يلي:

➤ متغيرات نفسية وعقلية:

تؤثر العوامل الداخلية الخاصة بالفرد في تقديره لذاته، ففي فترة المراهقة يولي المراهق اهتماما بالغا بجسمه وصفاته العضوية، فكلّما كانت صورته الجسمية مشاهمة بالأقران كلّما كان تقديره لذاته مرتفعا؛ أمّا إذا لاحظ أي انحراف في مظهره عن المتوسط فإنه يبذل كل جهده لتصحيح الوضع، أمّا إذا أخفق، ينتابه الضيق والقلق، مما يؤدي به إلى الانطواء والانسحاب. ويساعده النمو العقلي والتفوق والابتكار على ظهور تقدير ذات مرتفع. وتقويم المراهق لقابليته الذهنية وإمكانياته العقلية لها تأثير واضح في تشكيل تقديره لذاته.

➤ متغير الجنس:

أمّا بالنسبة لتأثير عامل الجنس تقدير الذات فقد اهتم عدّة باحثين بدراسته وذلك لحصر الاختلافات بين الذكور والإناث في سمة تقدير الذات. فبعض الدراسات أثبتت وجود فروق بين الجنسين، بينما أثبتت أخرى عكس ذلك. ولقد بين Engel (أنجل) في دراساته عن ثبات تقدير الذات في مرحلة المراهقة وعلاقته بالجنس على عينة من مائة وأربعة مراهق، ومائة وثمانية وستين مراهقة، تتراوح أعمارهم بين 13 و15 سنة بالنسبة للذكور وبين 15 و17 سنة بالنسبة للإناث، إذ توصل الباحث إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور. بينما أثبتت دراسة Zuckerman (زوكerman) (1980) أن الذكور والإناث

يتشابهون في الإحساس بتقبل الذات، وتبين ذلك عن طريق قياس تقدير الذات، فهذا الإحساس ليس له علاقة بالأدوار الخاصة بالجنسين.

10-2 العوامل المحيطة: (شريفى هناء، 2000: 89-92)

➤ المتغيرات الأسرية:

تعتبر الأسرة الوسط الأول المؤثر في شخصية الفرد ونشأة هويته وبناء ذاته وترويض نزعاته الموروثة، فهي التي تمدّه بالتراث البيولوجي والاجتماعي اللذان يطلقان ملذاته وقواه.

كما أنّها أول مجال تشبع فيه حاجاته الجسمية والنفسية. فالتنشئة الأسرية تعمل على تشكيل تقدير الذات لدى أفرادها بما تظهره من اتجاهات نحوهم وبما توفره لهم من إشباع الحاجات النفسية الأساسية، وهي المسؤولة عن إشعارهم أنّهم مقبلون من طرف الآخرين وبأنهم مرغوب فيهم حتى يستطيعوا تقبل ذواتهم. كما يتأثر تقدير الذات أيضا نوع العلاقة الأسرية فإذا كانت العلاقة جيدة كان تقدير الذات مرتفع والعكس صحيح. ويتأثر أيضا بخصائص والمميزات الأسرية بحيث أنّ الفرد الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل يرفع من قيمته وتقديره لذاته، ويجعله ذلك يدرك نفسه بطريقة أفضل ممّا إذا نشأ في أسرة تنبذه أو ترفضه. كما يتأثر تقدير الذات بترتيب الطفل والمراهق في العائلة، حيث أوضحت دراسة علي محمد الديب (1994) أنّه كلما كان ترتيب ميلاد الأطفال في المراتب الأولى كلّما كان تقديرهم لذواتهم إيجابى، لأنهم نالوا عناية واهتماما كبيران من طرف عائلتهم، أمّا الأطفال الذين يقع ترتيبهم في الميلاد بين إخوانهم ما بعد المراتب الأولى فإنّهم يتمتّعون بتقدير ذات سلبى، لنقص الاهتمام والرعاية بهم عكس الذين يحتلون المراتب الأولى.

➤ متغيرات اجتماعية:

تتمثل في القيم السائدة في المجتمع بحيث تؤثر على الفرد بطريقة أو بأخرى إلى جانب المقارنات الاجتماعية، وكذا لعب الأدوار الاجتماعية.

في هذا المضمار توصل **Sandler** (ساندler) وآخرون (1989) إلى أن التجارب الاجتماعية المحيطة بالمراهق تؤثر على تكيفه، وذلك من خلال الأثر الذي تركه على تقديره لذاته، فالتجارب الإيجابية تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع، وبالتالي إلى تكيف حسن، بينما التجارب السلبية تؤدي إلى تقدير ذات منخفض وبالتالي إلى سلوكيات غير تكيفية. كما توصلت **Miyamoto** (مياموتو) وآخرون (2000) إلى أن الوضعية الاجتماعية والاقتصادية للمراهق المتمثلة في: العامل الثقافي، الاجتماعي والمادي ترتبط بتقدير الذات حيث تعتبر الوضعية الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة عائقاً دون مشاركة المراهق في النشاطات الخارجية، مؤدية به إلى عدم الكفاية المادية، ومؤثرة على نظريته إلى نفسه وبالتالي تشكيله لتقدير واطئ للذات. أما الأفراد الذين ينحدرون من عائلات ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع فيقدرون أنفسهم تقديراً مرتفعاً من حيث الاحترام والتربية. رغم ذلك فالوضعية الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة لا تؤدي دائماً وبصفة مباشرة إلى عجز في تقدير الذات. كما يؤثر الدور الاجتماعي في تقدير الذات، حيث تنمو صورةً للذات خلال التفاعل الاجتماعي أثناء وضعه في سلسلة من الأدوار، وأثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه، فإنه عادة ما يوضع في أنماط من طفولته وأثناء تحركه خلال هذه الأدوار فإنه يتعلم أن يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة.

11- نظريات تقدير الذات:

تطرفت عدة نظريات إلى مفهوم تقدير الذات من حيث نشأته وأثره على سلوك الفرد وفيما يلي، سيتم التعرض إلى أهم هذه النظريات:

1-11- نظرية **Rosenberg** (روزنبرج):

اهتم **Rosenberg** (روزنبرج) (1965) بنمو وارتقاء سلوك الفرد لذاته انطلاقاً من المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد. حيث ركّز على تقييم المراهقين لذواتهم بالديناميات الخاصة بتطوير صورة الذات لتكون إيجابية. كما اهتم بالدور الذي تقوم به العائلة في تشكيلها لتقدير الذات، وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً. كان المنهج الذي اعتمده

قائما على مفهوم الاتجاه، باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك. حيث أكد أنّ مفهوم تقدير الذات مفهومٌ يعكسُ اتجاه الفرد نحو نفسه. تمثل طرحه الجوهري في اتخاذ الفرد اتجاهاً محدداً نحو الموضوعات التي يتعامل معها ويجزئها في حياته واعتبر بدايةً الذاتَ أحدَ هذه الموضوعات التي يكوّنُ الفردُ نحوها اتجاهاً لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى. لكنه تراجع عن هذه الفكرة -فيما بعد- وأقرّ بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف (من حيث الكمية) عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. يرى الكفافي (1989)، أنّ Rosenberg (روزنبرج) يقرُّ بأنّ تقدير الذات هو "التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه" وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض.

(الحميدي ضيدان، 2008: 20)

كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات، مثل تلك التي بين المراهقين البيض؛ والمتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر. واعتبر Rosenberg (روزنبرج) تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أنّ الفرد يكوّنُ اتجاهاً نحو كل موضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات الأخرى، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأنّ اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف، ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات. (محمد الشناوي وآخرون، 2001: 126)

نستخلص مما سبق أن هذه النظرية اهتمت بدراسة تقدير الذات عبر مراحل العمر مؤكّدة على دور الأسرة الأساسي في تكوين هذا المفهوم لدى أفرادها، باعتبارها البيئة الاجتماعية الأولى والأساسية التي ينشأ فيها الفرد، ليأتي بعد ذلك دور المؤسسات الاجتماعية الأخرى في المرتبة الثانية.

2-11 نظرية Cooper Smith (كوبر سميث):

اعتنى (كوبر سميث) بدراسة تقدير الذات عند أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، وهو ما يؤكد بأنّ تقدير الذات يشمل عدّة عمليات تتمثل في: تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات الدفاعية، وهذا على عكس (روزنبرج) المشير إلى أنّ تقدير الذات مفهوم متعدّد الجوانب، الذي قسّم تعبير الفرد على تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي والمتمثل في إدراك الفرد لذاته

ووصفه لها، والتعبير السلوكي المشير إلى الأساليب السلوكية التي تفسح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. ويميّز **Cooper Smith** (كوبر سميث) بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي الذي يتميّز به الأفراد الذين يشعرون بقيمة ذاتهم، وتقدير الذات الدفاعي الذي يتميّز به من لم يشعرون بقيمة الذات. كما افترض أربعة (4) محددات لتقدير الذات تتمثل في: النجاحات، القيم، الطموحات والدفاعات. وقد وجد من خلال الدراسة التي أجراها على 1700 طفل ثلاثة مستويات لتقدير الذات: (المرتفع، المتوسط والمنخفض). (الحميدي ضيدان، 2008: 23) (تمّ التعرض إلى هذه المستويات بالتفصيل في العنصر (9) مستويات تقدير الذات).

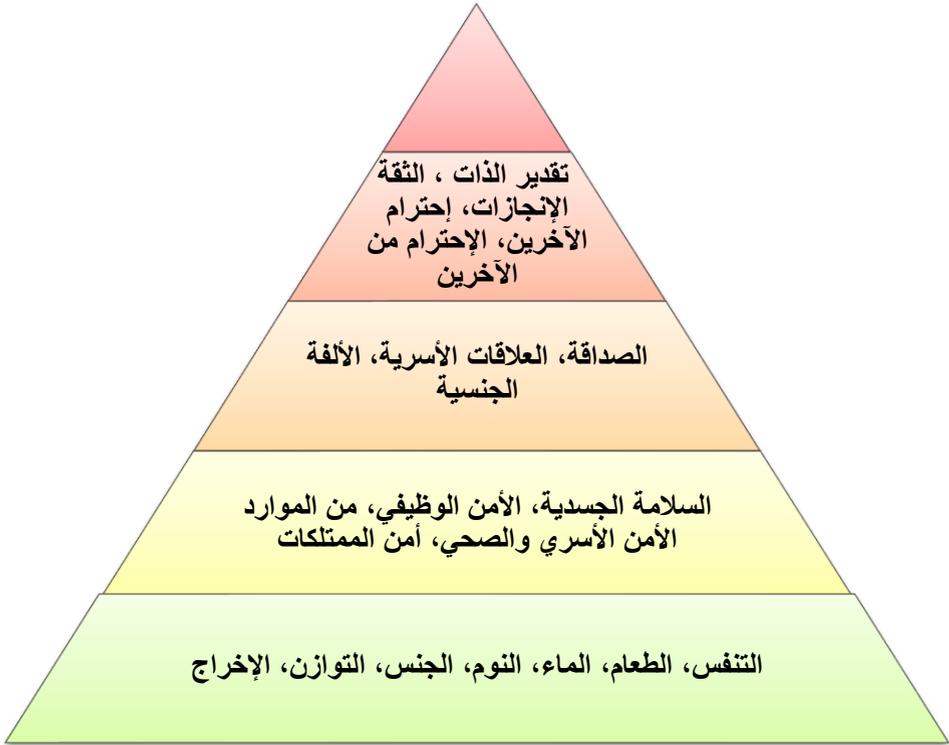
إذا كان تقدير الذات عند **Rosenberg** (روزنبرج) ظاهرة أحادية البعد، بمعنى أنه اتجه نحو موضوع نوعي، فإنها عند **Cooper Smith** (كوبر سميث) ظاهرة أكثر تعقيداً، لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، وردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإنّ هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة. (محمد الشناوي وآخرون، 2001: 127-128)

تأسيساً على السابق، نستنتج تركيز هذه النظرية على دراسة تقدير الذات لدى الأطفال، وأنّ (كوبر سميث) يعتبر مفهوم تقدير الذات متعدّد الجوانب والأبعاد ومعقدًا، وهو مفهوم تقييمي أي يضم أحكاماً تقييمية حول الذات، سواء أكانت إيجابية أو سلبية، وهي تتسم بكثير من العاطفة.

11-3 نظرية أبراهام Maslow (ماسلو) :

تعتمدُ نظريةُ **Maslow** (ماسلو) (1968) على تمييزه بين نوعين رئيسيين من الحاجات: الحاجات الأساسية كالجوع والعطش والجنس والأمن والتحصيل، والحاجات الفوقية كالحق والخير والجمال والنظام والوحدة. وتعد الحاجات الأساسية حاجات كفاية، أما الحاجات الفوقية فتعد حاجات نمو وتسهيل، فإذا أشبعت بتطور الإنسان تطورًا كاملاً ووُصِلَ إلى تحقيق الذات فذلك هو الدافع الفكري.

يشير Maslow (ماسلو) إلى أنّ ظهور بعض تلك الحاجات يعتمد على إشباع بعضها الآخر، وأنّ الحاجة التي تشبع تسيطر على الفرد وسلوكه، كما يرى أنّ الإنسان في سعيه المستمر ينشد تحقيق ذاته، وأنّ هذا السعي الذي يمرُّ بمراحل متدرجة في التنظيم الهرمي لماسلو (أنظر المخطط رقم 02) جعل الإنسان يتطلع إلى هذه الغاية، التي من بينها الحاجة إلى تقدير الذات وهي حاجة كل فرد إلى تكوين رأي صائب عن ذاته وعن احترام الآخرين له، والشعور بالكفاءة الشخصية. واعتبر (ماسلو) أنّ حاجات التقدير تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثلاثة الأدنى إلى حدّ مناسب، ويؤكد على أنّ الاعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والإنجاز وليس السمعة الخارجية؛ كما أعاد Maslow (ماسلو) تفسير التكرار القسري لأيّ سلوك بأنّه نتيجة جهود غير موفّقة للحصول على السيادة والتقدير.



مخطط رقم (02): هرم الحاجات الأساسية لـ Maslow (ماسلو)

(الطالب إبراهيم بلكيلاني، 2008: 59)

4-11 نظرية Zeller (زيلر):

تعتبر نظرية Zeller (زيلر) (1969) من أهم نظريات تقدير الذات، إذ تفترض أنّ تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي، وهو ينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، حيث لا يحدث تقييم الذات -حسبه- إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي؛ ويصف (زيلر) تقدير الذات بأنه تقديرٌ يقوم به الفرد لذاته ويلعبُ دورَ المتغيّر الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة القائمة بين الذات والعالم الواقعي. وعلى ذلك، فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدّد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك. كما يرى أنّ تقدير الذات مفهومٌ يربط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى. وعلى هذا الأساس، فقد افترض أنّ الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، ممّا يساعدها في تأدية وظائفها بكفاءة عالية. لقد أعطت إسهامات "زيلر" في تناولاته لمفهوم تقدير الذات دفعاً قوياً للعوامل الاجتماعية، التي لم تعط حقها في نشأة ونمو تقدير الذات. (الحميدي ضبيدان، 2008: 23)

خاتمة:

إنّ مفهوم تقدير الذات، ومهما اختلفت وجهات النظر حول تعريفه وتحديد مفهومه يبقى مرتبطا بوظيفته وتأثير إيجابياته ومساوئه على حياة الفرد، خاصة في مواجهة تحدياتها مثلما أكدته الجمعية الوطنية الأمريكية لتقدير الذات (2002) وعملت عليه في تسخير برنامج وطني لتطوير تقدير الذات والرفع من رفاهية الفرد للتقليل من الآفات الاجتماعية.

كما يُعتبر مفهوم تقدير الذات مرتبطا بمفهوم الذات، بل يعتبر أحد أبعاده، وهذا ما تمّ التطرق إليه في هذا المقال وهو مفهوم حاسم في الحياة النفسية لما له من دلالة في نمو الشخصية؛ وتؤكد أغلب الدراسات على هذه الأهمية. وهذا المفهوم يتحدّد وينمو ويتطور انطلاقا من تفاعل الفرد مع الآخرين. كما يوجد نوعان من تقدير الذات: تقدير الذات الإيجابي وتقدير الذات السلبي؛ وكلما تمتّع الفرد بتقدير ذاتٍ إيجابيّ ساعده ذلك على التكيف مع بيئته والتوافق مع ضغوطات الحياة.

قائمة المراجع:

باللغة العربية:

- الأشرم رضا إبراهيم. (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، تحت إشراف: حسن محمد بيومي وكاشف إيمان فؤاد، جامعة الزقازيق. مصر.
- بلكيلاني الطالب إبراهيم. (2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل. رسالة لنيل شهادة الماجستير، غير منشورة، تحت إشراف: وائل فاضل علي، كلية الآداب والتربية الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك. شريفي هناء. (1994). استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري. رسالة لنيل الماجستير في علم النفس العيادي، (غير منشورة)، جامعة الجزائر.
- الحميدي محمد ضيدان. (2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. رسالة ماجستير (غير منشورة) تحت إشراف: عبد الحفيظ مقدم، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- فوليت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمن سيد سليمان. (1998). دراسات في سيكولوجية النمو. مكتبة زهراء الشرق. القاهرة.
- (2000). التنشئة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع. مصر
- ليلى عبد الحميد عبد الحافظ. (1985). دراسة تعليمات مقاييس تقدير الذات للصغار والكبار. دار النهضة. مصر.
- محمود فتحي عكاشة. (1990). تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية. الكويت

باللغة الأجنبية:

- Branden, N. (2003). L'estime de soi, une force positive. Science et culture. Montréal
- De Saint Paul, J. (1993). Confiance en soi. Inter Editions. Paris.
- Grand Dictionnaire Larousse de la psychologie. (1998). Paris :
- Habimana, E., & al. (1999). Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent. Montréal : Edition Marin.
- Harter, S. (1983). Developmental perspective on the self-system. E.M. Hetherington, Handbook of child psychology, 4: 275-385.
- Isaacs, A.F. (1982). Self – Esteem Giftedness Talent creativity and suicide. The creative Child and adult quarterly, vol II: 5-17.
- Kara A. Cooper. (2003). A comparison study on self Esteem of students with learning disabilities in different educational placement. Masters' thesis, the graduate school, Rowan University.
- Legendre, R. (1993). Dictionnaire actuel de l'éducation. Montréal: Guerin et Paris: Eska.
- Monbourquette, J. (2002). De l'estime de soi à l'estime du soi. Montréal : Novalis.
- Alejandra, V. (2004). Engagement in Therapeutic recreational Activities, As a predictor of self Esteem and social skill. Master's thesis, Faculty of the college of social work, san jose state University.
- Coopersmith, S. (1984). Manuel de l'inventaire de l'estime de soi de Coopersmith. Paris : éditions du centre de psychologie appliquée, SEI, traduction française.