

تمهيد :

تعتبر دراسة تقدير الذات من الدراسات الأكثر استقطابا للباحثين و المفكرين النفسانيين والعديد من المهتمين بدراسة مختلف جوانب الشخصية، وذلك لأهميتها ودورها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، ولقد وجد مختلف الباحثين في دراسة تقدير الذات صعوبات كثيرة تتعلق بتعدد المصطلحات الخاصة بالذات، وقد لا يزال الجدل قائما بين مختلف الباحثين حول تحديد هذا المفهوم و لذلك تناولنا في هذا الفصل تحديد بعض هذه المفاهيم كي لا يكون تداخل فيما بينها خاصة بين مفهوم الذات و تقدير الذات، وأهم النظريات المفسرة لتقدير الذات ، كذلك قمنا بعرض بعض التعاريف لتقدير الذات ، وكذلك مختلف التفسيرات في ضوء بعض النظريات ومستويات تقدير الذات .

تعريف تقدير الذات :

يعرف تقدير الذات بأنه : "التقييم العام لدى الفرد لذاته في كل كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها وتوقعاته منها كما يبدو ذلك في مختلف مواقف حياته . (سالم بنت راشد بن سالم الحجري ، 2011 ، ص 5) .

يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات يمثل مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه الآخرين ، وهي تتضمن معتقداته وأفكاره فيما إذا كان يتوقع النجاح أو الفشل ومدى إدراك الفرد لخبرات الفشل وقدرته على اجتيازها (محمد أحمد شاهين ، 2007 ، د ص) .

يعرف "روجرز" **ROJERS** (1969) : تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي .

ويذهب "مصطفى فهمي" (1979) إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم من أعمال وتصرفات ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والتفوق والنجاح . (لطيف غازي مكي ، براء محمد حسن ، ص 366)

وبالنسبة لـ "روزينج" تقدير الذات هو اتجاهات الفرد نحو نفسه ، بحيث تكون هذه الاتجاهات إما سالبة أو موجبة ، إذا كانت بالإيجاب فإن الفرد يشعر بالرضا عن ذاته أما إذا كانت بالسلب فإنه يشعر برفض ذاته . (يونسى تونسية ، 2012 ، ص 18)

ومما سبق يتضح أن تقدير الذات هو اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو الآخرين له سواء كان هذا الاتجاه إيجابي أم سلبي مما يجعل الفرد يشعر بالرضا التام عن نفسه أو أنه

يحتقرها وهذا ضمن الحاجات التي يحتاجها الفرد كحاجته إلى الحرية والاستقلالية والنجاح وتحقيق ذاته بجدارة وصولاً إلى تقديره لها .

وترى الطالبة أن تقدير الذات هو التصور الذي يبنيه الفرد عن ذاته وعن الآخرين له بمعنى أنه يأخذ فكرة عن ذاته سواء كانت بالإيجاب أو بالسلب حسب اتجاهاته وميوله وتكوينه منذ الطفولة .

أهمية تقدير الذات :

تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه ، ما جعل العديد من المنظرين من مجال الصحة النفسية إلى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد وكان "فروم" أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب .

ويقول "عبد الرؤوف" (1985) : أن الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد وأن الإنسان يسعى إلى تحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة به ، وبمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة .

ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم ، وهو ما يؤدي إلى التقدير المرتفع أو المنخفض للذات ، ولا يظل تقدير الذات ثابتا عبر المواقف المختلفة بل إنه يختلف أيضا باختلاف المواقف ، إذ يتأثر بالظروف البيئية فيكون تقدير الذات إيجابيا إذ كانت مثيرات البيئة إيجابية ، وتحترم الذات الإنسانية وتكشف عن قدراتها وطاقاتها وتجارب فيها عوامل الشعور بالإحباط ، أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته .

ويقول BEKE (1971) : إن دوافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبيراً عن الحاجة إلى تقدير ذاته ، وأغلب الباحثين يؤكدون على أن تقدير الذات السوي أو السليم هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف ، وبالتالي يجلب الإحساس بالأمن ويسمح له بتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة . (يونسى تونسية ، 2012 ، د ص).

مستويات تقدير الذات :

يرى الكثير من العلماء ومن بينهم " بوش BOESH : "أن تقدير الذات يتعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد وردود أفعاله " ، فلتقدير الذات مستويات ، ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد ، ولقد صنف العلماء هذه المستويات إلى :

- المستوى المرتفع لتقدير الذات (العالي) .

- المستوى المنخفض لتقدير الذات (المتدني) .

- المستوى العالي لتقدير الذات :

أ- مفهومه : إن الحاجة للتقدير الايجابي هي ملحة ونشطة طول الحياة الفرد ، ولقد عرف " جوزيف موتان" joseph mutin تقدير الذات العالي بأنه الصورة الايجابية التي يكونها الفرد حول نفسه ، إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته ، إيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة وبافتراض أنه سينجح فيها .

وحسب "كوبر سميث" : فإن الأشخاص ذوي التقدير العالي يعتبرون أنفسهم أشخاص مهمين ولديهم فكرة محددة وكافية لما يظنونه صوابا ، كما أنهم يملكون فهما طيبا لنوع شخصياتهم ، ويستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد ، وهم أميل إلى الثقة بأحكامهم وأقل تعرضا للقلق ، ولديهم استعداد منخفض للإقناع والتأثر بآراء الآخرين وهم أكثر ميلا لتحمل الايجابية في المناقشات الجماعية وأقل حساسية للنقد .

ب - كيفية تكوين تقدير الذات العالي :

ينمو تقدير الذات ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد نفسه ، ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وجدارته ، ويمكن تمييز المراهقين ذوي التقدير العالي بالصفات التالية :

- أنهم يستمتعون بالخبرات الجديدة .

- لديهم حب إستطلاع .

- يطرحون أسئلة .

- يتطوعون للقيام بالمهام والأنشطة .

- يستجيبون للتحديات .

ويبدأ تكوين الاتجاهات عند الأفراد عندما يبدؤون بالتعامل مع الآخرين الذين يلبون حاجاتهم ومطالبهم ، وهناك ثلاثة ظروف أساسية تساهم في تكوين عال لتقدير الذات .

1- الحب والعاطفة غير المشروطين .

2- وجود قوانين محددة بشكل جيد ويتم تطبيقها بإتساق .

3- إظهار قدر واضح من الاحترام للأبناء .

نعتقد بأنه يمكن للراشد أن يعمل بشكل إيجابي على تطوير تقدير الذات للمراهق وذلك عن طريق إفهامه بأنه إنسان نافع وجدير بالتقدير ، وهذا التطوير يمكن أن يحقق من خلال السلوك العملي من جانب المدرس ، الذي يثبت من خلال ثقته واحترامه للمراهق ، إلى جانب هذا يعتبر التفكير والعمل الإيجابيان عاملين فاعلين ، وهما يحققان الغاية

منهما عندما يكونان فقط متطابقان مع الصورة التي يراها المرء عن نفسه ، وعندما تكون صورة النفس إيجابية تزداد ثقة الفرد بنفسه وإن تقدير الذات لا يتغير بالكلام وحده أو بالمعرفة العقلية بل إنه يتغير عن طريق الخبرة . (أمزيان زبيدة ، 2007 ، ص 34 ، 35).

المستوى المتدني لتقدير الذات :

أ - تعريفه :

ويمكن أن نجده بعدة تسميات : التقدير السلبي للذات ، التقدير المنخفض للذات ، ويعرفه "روزنبرج" 1978 : " بأنه عدم رضى الفرد بحق ذاته أو رفضها" .

إن الشخص الذي لديه تقدير متدني يمكن أن نصفه بأن ذلك الشخص الذي يفترق إلى الثقة في قدراته ، وهو الذي يكون بائساً لأنه لا يستطيع أن يجد حلاً لمشاكله ، ويعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل ، و أنه ليس في استطاعته إلا إجادة القليل من الأعمال على إثر ذلك فهو دائماً يميل إلى إدراك ما يدعم اعتقاده ، ويتجاهل ما يكون عكس ذلك.

من الناحية الاجتماعية يرى "روزنبرج" ROSENBERG و "تشوتز" SHUTZ أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يفضلون الإبتعاد عن النشاطات الاجتماعية ولا يتقلدون مناصب ريادية ويظهرون أحياناً الميل إلى أن يكونوا خاضعين ومسيرين إلى جانب أنهم يمتازون بالخجل والحساسية المفرطة والميل إلى العزلة والوحدة .

وفي دراسة قام بها "كوبر سميث" على عدد من التلاميذ الذكور وجد أن التلاميذ ذوي التقدير المنخفض يتميزون بالاكتئاب والقلق ، لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم ، وليس لديهم أي ثقة نحو قدراتهم ، وبعد مقابلات مع أولياء هؤلاء التلاميذ تبين له أن لديهم اهتمامات أقل نحو الأبناء ، لا يستطيعون اتخاذ القرارات ، ومن ثم يؤثر ذلك على الأبناء فيخفض مستوى تقديرهم لذواتهم . (أمزيان زبيدة ، 2007 ، ص 36 ، 37).

النظريات المفسرة لتقدير الذات :

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث نشأته ونموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام وتختلف تلك النظريات باتجاهات صاحبها ومنهجه في إثبات المتغير الذي يقوم على دراسته ومن هذه النظريات :

أ -نظرية روزنبرج : (ROSENBERJ 1965)

تدور أعمال "روزنبرج" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته و ذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته و يقيمها بشكل مرتفع ، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها لذا نجد أن أعمال "روزنبرج" قد دارت حول دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد ، وقد اهتم "روزنبرج" بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة ، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا والمنهج الذي استخدمه "روزنبرج" هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك .

واعتبر "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل ويخبرها ، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى ، ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها ، ولكن فيما بعد عاد و

اعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى ، معنى ذلك أن "روزنبرج" يؤكد على أن تقدير الذات : "هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه ، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض"

ب- نظرية كوبر سميث : (cooper smith 1976)

أعمال "كوبر سميث" تمثلت في دراسته بتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة ، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات و ردود الأفعال والاستجابات الدفاعية وعلى عكس "روزنبرج" لم يحاول "كوبر سميث" أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً .و لكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ، ولذا فإن علينا ألا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته ، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، ويؤكد "كوبر سميث" بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية .

ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين : التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها ، والتعبير السلوكي وهو يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته ، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية . (الحميدي محمد ضيدان الضيدان ، 2003 ، ص 21 ، 22 ، 23)

ويميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات : تقدير الذات الحقيقي ، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة ، وتقدير الذات الدفاعي ، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات ، والقيم والطموحات ، والدفاعات ، وقد بين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات

الأعلى من تقدير الذات وهي : تقبل الأطفال من جانب الآباء ، وتدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الآباء واحترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير من جانب الآباء .

ج- نظرية زيلر: (ZILLER ، 1969)

تقترض نظرية "زيلر" أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي نشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد لذا ينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ، ويؤكد "زيلر" أن تقييم الذات لا يحدث - في معظم الحالات - إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي ، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي ، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العالم الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك .

وتقدير الذات كما يراه "زيلر" هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى ، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه .(الحميدي محمد ضيدان الضيدان ، 2003 ، ص 21 - 23).

نظرية الذات : لكارل روجرز " CARL ROGERS "

ترى النظرية أن الإنسان يولد ولديه دافعية قوية لاستغلال إمكانياته الكامنة لتحقيق ذاته وليسلك بطريقة تتوافق مع هذه الذات ، وقد يحتاج الإنسان إلى إنسان آخر يظهر تفهما ويبيدي تعاطفا كاملين لكي يساعده على استنباط هذه الإمكانيات الكامنة واستغلالها لكي يحقق ذاته .

لذلك يعتمد المرشد في ظل هذه النظرية على مساعدة المسترشد على استكشاف واستغلال إمكانياته المعرفية الذاتية في جو من القبول الكلي الغير مشروط والمتفهم ، والمتعاطف بدون انتقاد وبرضا كامل سعيا وراء تحقيق الفردية وتكوين الذات .

حيث تفترض النظرية ما يلي :

- لكل إنسان الحق الكامل لأن يكون مختلفا في الرأي والمفاهيم والسلوك .
- أن يتصرف بما تمليه عليه معتقداته ومبادئه ، أي أن يكون سلوكه وتصرفه متوافقا مع أفكاره .

- حرية التصرف يجب أن تتوافق مع القوانين العامة ولا تمس حقوق وحرية الآخرين .

- بما أنه حر في اختيار نمط سلوكه فهو مسئول على تبعات ذلك السلوك .

وعليه تسعى نظرية الذات "كارل روجرز" إلى تحقيق الأهداف التالية :

- تحقيق الذات من خلال تكوين شخصية متماسكة وقوية ومستقلة وتلقائية لا تضع اعتبارا كبيرا لما يقوله الآخرين .

- تأكيد الذات من خلال تقبل الفرد ورضاه عن نفسه .

كما أدخل "روجرز" ثلاثة مفاهيم توحيدية جديدة هي :

- الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي .

- الحاجة إلى اعتبار الذات .- شروط التقدير .

العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

تلعب عوامل متعددة في تشكيل مفهوم ايجابي للذات ، لذلك في فكرة الفرد عن ذاته يمكن أن تتعدل وتتطور ، إذ توفر لدى الفرد قسط من الذكاء مع المهارة الضرورية في معالجة المشكلات المستجدة بطريقة صحيحة وسليمة .

- وهناك ارتباط بين مفهوم الذات والتنشئة الأسرية ، فالفروق في الجو الأسري وطرق التنشئة الوالدية تحدث فروقا بين الأطفال في مكونات الشخصية ، وفي تقدير هؤلاء الأطفال لأنفسهم ، وبشكل عام فإن للعلاقات الأسرية الدافئة أثرا ايجابيا ، وفي تكوين الشعور بالأمن واكتساب مفهوم ايجابي للذات عند الطفل . (سعاد جبر سعيد ، 2008 ، ص 281)

ونذكر مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد ، وهي :

أ- عوامل تتعلق بالفرد نفسه :

فلقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعا بصحة نفسية جيدة .ساعد ذلك على نموه نموا طبيعيا ويكون تقديره لذاته مرتفعا أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته ، حيث يرتبط ذلك ببعض العوامل المتعلقة بالفرد ذاته نذكر منها :

1/ الجنس :

إن متغير الجنس يعد من المتغيرات المهمة التي تؤثر في تقدير الذات ، فهو يحدد إلى حد ما أساليب المعاملة الوالدية ، حيث قد نرى الفرق واضحا في تعامل الوالدين مع أبنائهم ، حيث يعطيان الرعاية والعناية والاهتمام للولد أكثر منه للبنات بالمجتمعات العربية خاصة ، وقد يكون العكس لدى بعض المجتمعات الأخرى .

2/ الناحية الجسمية :

تعد من المصادر الحيوية في تشكيل مفهوم الذات والتي تتضمن بنية الجسم ومظهره وحجمه ، فطول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه الجميلة لها تأثير ايجابي في رؤية الفرد لنفسه لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول والرضا والتقدير والحب والاستحسان ، كذلك يعد النضج الجسمي .

3/ التحصيل الأكاديمي :

إن العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل قوية ووثيقة إذ يمكن القول أنه كلما زاد أحدهما أثر في الثاني بشكل ايجابي ، وتشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي التحصيل المنخفض غالبا ما يميلون إلى أن يكونوا مشاعر سلبية اتجاه أنفسهم ، في حين يميل الأفراد ذوو التحصيل العالي إلى تكوين مفاهيم ومشاعر ايجابية .

4/ السن :

أشارت كثير من الدراسات إلى أن مفهوم الذات يتطور مع التقدم في السن ، وهي إحدى سمات مفهوم الذات ، لكنه يتطور بدرجات متفاوتة لعوامل متعددة كالجنس والصف الاجتماعي والتعلم والقدرات العقلية وغيرها ، فعملية التقدم في السن مسألة حتمية وأن مفهوم الذات يتبع ذلك ما دام هناك زيادة في المعارف والخبرات التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف مع البيئة التي يعيش فيها .

5/ السلوك الإنساني :

هو نتاج لعوامل داخلية وخارجية تتعلق بالجانب البيولوجي والاجتماعي حيث يقول السلوكيين في هذا الصدد أن السلوك متعلم سواء كان سويا أو غير سوي إذ أن البيئة الأولى التي يعيش فيها تشكل سلوكه بشكل أساسي وفق متغيراتها الكثيرة ويمكن القول أن هناك ارتباطا وثيقا بين السلوك ومفهوم الذات ، فالذين يتسمون بالسلوك المقبول لديهم مفهوم ذات ايجابي بينما الذين يتسم سلوكهم السلبية لديهم مفهوم ذات سلبي . (عبد العزيز حنان ، 2012 ، ص

عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية :

وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية ومنها :

- الرعاية الأسرية : يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى أسري هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع ، فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها .

حيث تعتبر الأسرة البيئة الأساسية لنشأة ونمو تقدير الذات لدى الفرد ،فقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الدعم الوالدي ومنح الإستقلال والحرية للأبناء مرتبط بطريقة إيجابية بالتقدير المرتفع للذات لدى الأبناء ، فعندما يثق الأب والأم بالإبن ويعتبرانه شخصا مسؤولا فإن هذا يزيد من تقديره لذاته .

- المدرسة : ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته ، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته وإتجاهاته نحو قبولها او رفضها ، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ نفسه .

عوامل ناشئة عن المواقف الجارية والمجتمع : ويتمثل ذلك في المكانة الإجتماعية وضآلة النجاح والفشل ، والشعور بالإختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من الآخرين ، وصرامة المثل والشعور بالذنب .

وتذكر "نجوى بنيس" 1995 : أن تقدير الذات يتأثر بالظروف المحيطة بالفرد ، فإذا كانت مثيرات البيئة إيجابية تحترم الذات الإنسانية وتكشف عن قدرتها وطاقاتها يصبح تقدير الذات إيجابيا ، أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية ، وبالتالي يسوء تقدير الفرد لذاته وقد ترجع الإختلافات بين الأفراد عند تقييمهم لأنفسهم إلى إختلافاتهم في تقدير إنتباههم عند تمثيلهم لأنفسهم ، فالأشخاص ذوو التقدير المرتفع لذواتهم هم من يؤكدون قدراتهم أو جوانب قوتهم ، أما ذوو التقدير المنخفضفهم يركزون على عيوبهم وصفاتهم السيئة .

خلاصة الفصل :