

الفصل الثاني : تقدير الذات

تمهيد

- 1- مفهوم الذات.
- 2- المفاهيم المرتبطة بالذات.
- 3- تعريف تقدير الذات.
- 4- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.
- 5- أهمية دراسة تقدير الذات.
- 6- النظريات المفسرة لتقدير الذات.
- 7- مظاهر تقدير الذات.
- 8- بناء تقدير الذات والعوامل المؤثرة فيه.
- 9- تقدير الذات والمدرسة.
- 10- الفرق بين الجنسين في تقدير الذات.

الخلاصة

تمهيد:

الشخصية الإنسانية ظاهرة تكوينية وعملية نمائية مستمرة في غاية التعقيد، تتضمن التفاعل بين الفرد وبيئته المادية والنفسية والاجتماعية، وهي الإطار الخاص بالفرد، والذي تنتظم فيه طبيعته الجسمية والعقلية والنفسية وخالصة خبرته التي مر بها، وما اكتسبه من أفكار ومعتقدات بصورة مقصودة وغير مقصودة، والتي تتفاعل فيما بينها في مواجهة المثيرات البيئية المختلفة، مؤدية إلى استجابات خاصة تدل على الكيفية الفريدة التي مر بها هذا التفاعل في موقف معين. (هول وليندري، 1978، ص199)

فشعور الفرد بالتقدير و الاعتبار النابع من نظرتة لنفسه يدعم فرض نجاح الفرد في الحياة و يوجه نشاطه نحو تحقيق الأهداف، كما يعد تقدير الذات بعدا من أبعاد مفهوم أوسع و اشملى و هو الذات و عليه فإن التوصل إلى فهم صحيح لمفهوم تقدير الذات يصل بمحاولة إلقاء نظرة و لو بصورة مختصرة عن الذات و المفاهيم المرتبطة بها. منذ ظهور مصطلح تقدير الذات في أواخر الخمسينيات سرعان ما أخذ مكانته المتميزة في كتابات الباحثين و العلماء بجانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات. سنحاول في هذا الفصل التوصل إلى فهم صحيح لمفهوم تقدير الذات و الذي بدوره يدفعنا إلى إلقاء الضوء على الذات و المفاهيم المرتبطة بها ثم سنتطرق إلى التعمق في مفهوم تقدير الذات و أهميته و النظريات المفسرة لذلك ثم المظاهر و العوامل المؤثرة فيه، كما سنذكر علاقة تقدير الذات بالمدرسة و بيئتها ثم سنوضح الفروق بين الجنسين فيما يخص موضوع تقدير الذات.

1- مفهوم الذات:

لقد تعددت تناولات الذات كمفهوم من حيث الفهم و التعريف بتعدد الاتجاهات الفكرية، ففي القرن التاسع عشر اتسعت دائرة النقاش حول الذات كمفهوم بعد أن أصبح علم النفس علما معترف به، يدرس السلوك، حيث تعتبر سنة (1860) نقطة تحول في إبراز طرق حديثة لدراسة الذات، وذلك بالرجوع إلى أفكار "وليام جيمس William James" الذي اعتبر الأنا كمعنى للذات و أن للنفس ثلاث مظاهر هي المظهر الروحي ويتضمن انفعالات الفرد ورغباته، المظهر الاجتماعي و يشمل وجهة نظر الآخرين نحو الفرد، أما المظهر المادي فيتجسد في جسم الفرد، أسرته، وممتلكاته. (وينفريد هوبرز، 1995، 721)

هذا وقد أعطى "سيجموند فرويد" مكانة بارزة للأنا في نظريته المتعلقة بتكوين الشخصية، حيث اعتبر الأنا المرتكز الأساسي في بناء الشخصية، إذ له دور وظيفي وتنفيذي اتجاهها، فهو الذي يتحكم بدوافع الفرد من حيث تفريغها أو الموازنة بين ما يفرضه الواقع من أخلاقيات والدوافع الطبيعية، أي أن وظيفته الأساسية هي الموافقة بين الواقع و الضمير. (سيد خير الله، 1981، 10)

ويمكن القول أن الأجزاء المتفاعلة المكونة للشخصية هي الهو و الذات و الذات العليا وبتعبير "فرويد" هي الهو و الأنا و الأنا الأعلى، إذ لكل منها خصائصها التي تميزها عن بعضها إذ لا يمكن للأنا أن يعمل لوحده دون تفاعله مع العالم الخارجي، فهو يتفاعل لتحقيق التوازن بين الغريزة الموروثة، وحصيلة متغيرات البيئة المتنوعة التي تشكل سلوك الفرد، فهو إذن الأساس الأول لبناء الشخصية وتكوين الذات. (مأمون صالح، 2007، ص61)

أما "سيمونديس Symands" فيدمج بين نظرية فرويد في التحليل النفسي وبين الفلسفة الاجتماعية لـ "ميد"، فيرى أن الأنا هي مجموعة من العمليات المتعاقبة، أما النفس فهي الكيفية التي يتعامل بها الشخص مع نفسه، وتعتبر الأنا والنفس مظهرين مميزين للشخصية لأن هناك تفاعلا بينهما. (مجموعة من الباحثين، 2000-2001، ص155)

2- المفاهيم المرتبطة الذات :

1. مفهوم الذات **le concept de soi** :

هو تكوين معرفي منظم و متعلم اللامدرجات الشعورية و التطورات و التعميمات الخاصة بالذات، كما أنه يحدد انجاز الفرد الفعلي و يظهر جزئيا في خبرات الفرد بالواقع و احتكاكه به، ويتأثر تأثيرا كبيرا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته و بتفسيراته لاستجاباتهم نحوه. (الزيات، 2001، ص60)

2. صورة الذات **image de soi** :

تمثل رؤية المرء الذهنية لذاته التي تتكون بطريقة تلقائية من المحيط من خلال تجارب الفرد. (Reuchlin, 2005, p 346)

3. قيمة الذات **value do soi** : هي القبول غير المشروط للذات و شعور المرء بأهليته لتحقيق الأهداف. (مالهى و ريزنر، 2006، ص 205)

4. ضبط الذات **metrise de soi** :

يعرف ضبط الذات أنه القدرة على إخضاع الدوافع الإنسانية، ويعتبر علامة تشير إلى النضج. (Monbourauette, 2002, p 12)

5. تقبل الذات **acceptation de soi** :

احترام و حب المرء لذاته مع اعترافه في نفس الوقت بعيوبها و نقاط ضعفها، و كذا محاسنها و نقاط قوتها. (مالهى و ريزنر، 2006، ص 205)

6. الثقة **confiance en soi** : هي التوقع الايجابي بالقدرة على تحقيق النجاح. (أسد ، 1998 ، ص 198)

7. تأكيد الذات **affirmation de soi** :

هي الميل إلى التأكيد على أهمية الفرد الذاتية في حضور الآخرين. (p 135 Rauchelin , 2005,

8. تعزيز الذات **renforcement de soi** : هي تقوية الذات عن طريق رفع مستوى التقدير الذاتي. (Monbourquette, 2002. p 11)

3- تعريف تقدير الذات :

وبشير "كوبر سميث" (1967) إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة. (نقلا عن الدرينى و سلامة ، 1983، ص 484)

ويرى "كامل" (1989) أن تقدير الذات يتمخض عن وعي أو رؤية سليمة موضوعية للذات فقد يغالى الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرضي خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين ويبحث عن الكلام بدون عمل والعدوانية اللفظية، أو أن الفرد قد لا يعطى نفسه حقها ويحط من قدرها وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص، وأخيرا فقد يكون الفرد متزنا يجمع بين الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين. (كامل، 1989، ص 8)

ويذهب "عبد القادر" (1998) إلى أن مفهوم تقدير الذات يعبر عن اعتزاز الأفراد بأنفسهم وثقتهم بها، ويرتبط بقدراتهم واستعداداتهم وانجازاتهم العلمية، ويتميز ذوى التقدير المرتفع للذات بأنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة، ويشعرون بالكفاءة، ولديهم ثقة في مدركاتهم وأحكامهم واتجاهاتهم المقبولة نحو أنفسهم، والثقة والاعتزاز برود أفعالهم واستنتاجاتهم، أما ذوى التقدير المنخفض للذات ينقصهم احترام الذات، ويعتقدون أنهم لا قيمة لهم، وأنهم غير أكفاء وكذلك يسلكون بطريقة تحول دون تقديرهم ايجابيا من جانب الآخرين. (عبد القادر ، 1998، ص 58)

وتوضح "مريم سليم" (2003) بأن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات والخبرات التي يتبناها الفرد عن ذاته من خلال تفاعله مع الأشخاص المحيطين به، بحيث تكون لهذه الاتجاهات والخبرات تأثيرا على صورته الانفعالية والسلوكية. (عبد الواحد، 2010، ص 469)

4- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات :

مما تقدم يمكن تعريف تقدير الذات على انه عبارة عن حكم يتبناه الشخص للحكم على نفسه، وأسلوب شخصي للحكم على ذات الشخص في مواقف حياته عديدة، حيث يتقبل هذا الشخص هذا الحكم دون اعتراض أو تظلم لأنه نابع من إحساساته وانفعالاته تجاه الأحداث، ويرضي بهذا الحكم، ويحاول أن يتباهي بذاته إذا كان هناك نوعا من النجاح ويحجب نفسه عن الآخرين إذا كان حكمه بالفشل على ذاته، فهو تقييم ذاتي للصفات الذاتية التي تظهر في المواقف الحياتية.

الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

قدم كوبر سميث تعريف للتفرقة بين الذات وتقدير الذات تم إيجازه فيما يلي:

مفهوم الذات الذي يشمل مفهوم الشخص و آرائه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يتماسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته، ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته.(عبد الحميد، ص (7

و كذلك مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات فمفهوم الذات يتضمن فهم موضوعي أو معرفي بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس.

5- أهمية دراسة تقدير الذات :

إن تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره، وعمله، ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه، ومدى انجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته، وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية فلا يجب أن تكون إخفاقات وعثرات الماضي عجلة تقودنا للوراء، وتقيدنا عن السير قدما، بل العكس يجب

أن يكون ماضيها سراج يمدنا بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا، والأحداث، ولكن يعتمد ذلك على مستوى تقديرنا لذاتنا، وعلى تجاربنا الفردية. (ملا، 2008، ص 22)

ويشير "باندورا" إلى أن فاعلية الذات تؤدي دورا محورية في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، فالطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة، لا تكون أنماط تفكيره مثيرة للقلق، في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات، تتنابه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق، ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق ويدرك أن العديد من جوانب بيئته مشحونة بالمخاطر. (كفافي، 1989، ص 108)

وكان "ايريك فروم" أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين، حيث أشار إلى أن الإحساس بيبغض الذات لا ينفصل عن الإحساس بيبغض الآخرين، وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال الصعاب وبعد سنوات لاحظ "روجرز" هذه العلاقة الوظيفية لدى العديد من مرضاه ولاحظ أن الأشخاص الذين بدون تقادير مرتفعة للذات يبدون تقبلا كبيرا للآخرين وقد حدد "روجرز" هذا بالإشارة إلى حاجة أساسية وهي تقدير الذات وإلى تأكيد أهميتها في تحقيق الصحة النفسية للأفراد. (الدريني، د ت، ص 13)



الشكل (01): هرم موسلو لإشباع الحاجات.

6- النظريات المفسرة لتقدير الذات :

تنوعت و تعددت الأطر النظرية التي اعتمدها الباحثون في دراسة و تفسير مفهوم تقدير الذات إلا أن جميعها تتفق على أن هذا المفهوم هو الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته.

و من بين نظريات تقدير الذات التي يجدر ذكرها :

1. نظرية روزنبورغ Rosenberg:

إن هذه النظرية تعد من بين أول النظريات التي وضعت أساسا لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وظروف التنشئة التربوية .

وصنف "روزنبورغ Rosenberg" الذات إلى:

الذات الحالية أو الموجودة : وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل معها .

الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد .

الذات المقدمة: وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين، وركز "روزنبورغ" على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديرا لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين.

اعتمد "روزنبورغ" في دراسته لتقدير الذات على مفهوم الموقف أو الاتجاه (attitude) باعتباره أداة محورية تربط بين السابق و اللاحق من الأحداث و السلوك.

ويعتبر "روزنبورغ" تقدير الذات على أنها اتجاه الفرد نحو نفسه إذ تمثل موضوعات يتعامل معها ويشكل نحوها اتجاهها يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (كفاي، 1997، ص176)

2. نظرية كوبر سميث cooper smith:

لقد استخلص "كوبر سميث" في نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل الطور الثانوي، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد

الجوانب، ولذا فعلينا ألا نتعلق بمنهج واحد ومدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، فضلا عن ذلك يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات في نظر "كوبر سميث" هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق. (كفافي ، 1989، ص104)

و ميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات:

تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة.

تقدير الذات الدفاعي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بأنهم دون قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بهذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين. ولقد افترض أربع مجموعات تعمل كمحددات لتقدير الذات: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات. (الآلوسي، 2014، ص 111)

3. نظرية زيلر Ziller :

يعتبر "زيلر" تقدير الذات البناء الاجتماعي للذات. ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات على أنه تقدير يقوم به الفرد لذاته. ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي ، وعلى ذلك فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية ، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك. (سلامة، 1991، ص679-702) .

4. نظرية فيلكر Felker:

في اعتقاد "فيلكر" تقدير الفرد لذاته و احترامه لها يرتفع عندما يشعر بالإحساس بالانتماء وبأنه متقبل و كفاء و يزداد الإحساس بالانتماء عندما يرى الفرد نفسه عضوا في جماعة حيث تمنحه هذه العضوية الشعور بالقيمة. ويشير "فيلكر" إلى أنه من بين العوامل التي تؤثر في تطور تقدير الذات هو نوعية علاقات الفرد بالأشخاص ذوي أهمية

بالنسبة له، وهم الأفراد الذين يحثك بهم بكثرة أو الذين يدركهم بوصفهم أفراداً يتمتعون بالقوة و النفوذ أو الذين يقيمونه (تقديم ثواب أو عقاب) ومن خلال تفاعله مع هؤلاء الأفراد يحصل على مفعول ارتجاعي يدعم شعوره بالانتماء والجدارة وبأنه كفء. (الآلوسي، 2014، ص 112)

5. نظرية شافيلسون Shavelson:

اقترح "شافيلسون" نموذجاً هرمياً لتقدير الذات يمكن اختباره تجريبياً وهو نموذج يعبر عن تركيب متعدد الأبعاد مرتب هرمياً، فالمدرجات الشاملة عن تقدير الذات (مفهوم تقدير الذات العام) في القمة والسلوك الفعلي في القاعدة ويتسلسل من أعلى إلى أسفل الهرم يصبح التركيب متميزاً بالتدرج، ويتحدد أدق فإن تقدير الذات العام ينقسم إلى فروع: مفاهيم الذات الأكاديمية وغير الأكاديمية والتي تتألف من: مفاهيم الذات الاجتماعية والجسدية والانفعالية والتي بدورها تنفرع إلى مفاهيم أكثر تحديداً على سبيل المثال: الرياضيات والأصدقاء والمظهر الجسدي. (الآلوسي، 2014، ص 112)

وضع "شافيلسون" سبع خصائص بوصفها مفاهيم أساسية في التعريف البنائي لمفهوم تقدير الذات وهي:

أ- **تقدير الذات مفهوم منظم:** تعتمد إدراكات الشخص لذاته على خبرات الفرد المختلفة و يلجأ ترميزها وتصنيفها بأشكال مبسطة بهدف تخفيض درجة تعقيدها. يعتمد الفرد على هذه الأنظمة التصنيفية لكل محيط أو سياق محدد وهي انعكاس لثقافته الشخصية، فخبرات الطالب مثلاً تدور بشكل حتمي حول أسرته وأصدقائه ومدرسته، والدراسة تقدير الذات لدى هذا الطالب ينبغي اخذ هذه التصنيفات بعين الاعتبار إذ أنها تمثل طريقة تنظيم الخبرات وإعطائها معنى.

ب- **تقدير الذات متعدد المجالات:** لتقدير الذات أبعاد و أوجه خاصة عكس النظام النوعي الذي يعتمد الفرد ويشترك به مع المجموعة. وأظهرت بعض الدراسات "Byryt & Mendaglio" (1994) التي أجريت على مجتمع الطلبة أن نظام تقدير الذات يتضمن مجالات وهي: الأكاديمية والاجتماعية والرياضية والنقويمية.

ج- أبعاد تقدير الذات تترتب بشكل هرمي: تترتب وتتشكل حقائق تقدير الذات بشكل هرمي من خلال تجارب الفرد في المواقف الشخصية على أساس سيادة تقدير الذات العام في أعلى قمة هذا النظام وينقسم إلى عنصرين أكاديمي وغير أكاديمي، ويضم الأكاديمي المواضيع والمجالات الدراسية والأكاديمية، أما تقدير الذات الغير أكاديمي فيضم تقدير الذات الجسمي والاجتماعي والانفعالي وينقسم كل مفهوم على مجالات أكثر تحديدا وبالأسلوب نفسه في تقدي الذات الأكاديمي.

د- تقدير الذات ثابت بشكل عام و غير ثابت موقفيا : يرى "شافيلسون" أن تقدير الذات العام يعتمد بشكل كبير على المواقف المحددة الخاصة و يعتمد تنوعه أساس على تنوع الموقف، ويتطلب تغيير تقدير الذات العام الكثير من المواقف التي لا تتسق مع مفهوم الذات العام.

هـ- مفهوم تقدير الذات قابل للتطور: لا يميل الأفراد إلى تفريق ذواتهم عن بيئتهم في المراحل الأولى من تطور شخصياتهم وينمو الفرد وبمرور الزمن تصبح الأجزاء الفرعية ذات أهمية أكبر ومن ثم تصبح جزءا من عالمه الخاص ما يميز شخصيته أكثر، يمكن القول أن تقدير الذات لدى الفرد قد بني وأصبح له عدة أوجه.

و- تقدير الذات يتمتع بخصائص مقيمة: تختلف الخاصية التقويمية من فرد لآخر من حيث أهميتها من موقف لآخر وتعتمد درجة الاختلاف هذه في مدى أهمية الأبعاد التقويمية على خبرات الفرد السابقة في مجتمعه الخاص وثقافته الخاصة وغيرها من العوامل المؤثرة.

ز- مفهوم تقدير الذات مختلف عن تراكيب الذات الأخرى: يختلف مفهوم تقدير الذات عن التراكيب الأخرى المرتبطة نظريا بهذا المفهوم حيث يتأثر بالخبرات الخاصة بالفرد، يكون ارتباط تقدير الذات محددًا بالمواقف الخاصة ويتحدد بشكل أدق في طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك المحدد في ذلك الموقف، مثلا عند التركيز على الجانب الأكاديمي، يمكن القول أن تقدير الذات من ناحية القدرات العقلية سيكون مرتبطا بالتحصيل الأكاديمي بشكل أكبر من ارتباطه بقدرته في المواقف الاجتماعية أو قدرته الجسمية.

6. نظرية "مارك ليري Mark Leary":

الفكرة الأساسية في نظرية "مارك ليري" هي أن نظام تقدير الذات يراقب جودة العلاقات بين الأشخاص وأفعال الفرد وعلى وجه التحديد الدرجة التي يقيم بها الفرد علاقاته بالآخرين. يفترن تقدير الذات المنخفض بحالات الفشل في انجاز المهمات والانتقاد والرفض من الآخرين وغيرها من الأحداث التي لها مضامين سلبية، ويرتفع تقدير الذات عندما ينجح الفرد في انجاز المهمات وعندما يمدحونه أو يشعر بحب الآخرين له. (الألوسي، 2014، ص113-115)

تعقيب على النظريات:

من خلال النظريات التي تناولت تقدير الذات نستخلص النقاط التالية:

- إن مفهوم الذات يشمل أراء الشخص عن نفسه بينما تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه و ما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع وضع اعتبار لذاته، و هنا يتضح الاختلاف بين مفهومي الذات و تقدير الذات.
- أن نمو الشخصية يرتكز على عامل الوراثة و عامل البيئة المحيطة و التفاعل بينهما.
- تعدد مصادر و اتجاهات تقدير الذات (اتجاها، حاجة، حالا، توقعا، تقييما).
- الرعاية الأسرية، العمر، الجنس، المدرسة، الأقران و العيوب الجسمية من المعوقات و العوامل المؤثرة في تقدير الذات سلبا أو إيجابيا.
- ركز كوبر سميث على تقدير الفرد لذاته و وصفه لها، فالفرد يضع تقييم لنفسه و أكد روزنبورغ على دور الأسرة و الرعاية الأبوية في تكوين تقدير الذات على فئة الأطفال كما شملت دراسته جميع المراحل العمرية و خاصة مرحلة المراهقة و قد ركز زيلي على العوامل الاجتماعية في تكوين تقدير الذات لدى الفرد و نشأته و نموه.

7- مظاهر تقدير الذات :

فالفرء الذي لديه تقدير ذات ايجابي يستطيع تكوين علاقات جيدة مع المعلمين كما يكون أكثر قدرة على بناء صداقات متنوعة و متعددة مع الزملاء، ويتخذ من الجد والاجتهاد أساسا لمواجهة الموافق المختلفة، و يتميز سلوكه بالحركة و النشاط والمساهمة

الجادة في الأنشطة المدرسية وذلك من اجل تحقيق أهدافه الدراسية، كما يتمتع بالثقة في النفس عند تعامله مع المواقف التعليمية المختلفة. (عبد الواحد، 2010، ص 434)

أسباب تقدير الذات المنخفض والمرتفع:

يذكر "كويليام" (2005) أنه إذا كان هناك شخص لديه احترام متدن لذاته أن سبب ذلك هو تأثير والديه أو معلميه، أو أصدقائه عليه، ومن تأثيراتهم عليه ما يلي:

- كانوا يعلقون على الطفل الكثير من الآمال والتوقعات، لدرجة أنه كان يشعر بالفشل باستمرار.

- كانوا لا يعلقون على الطفل سوى القليل جدا من الآمال، لدرجة أنه كان لا يشعر بان أحدا يؤمن به.

- أعطوه رسالة مفادها، أنه لا جدوى منه ولا حاجة إليه.

- كانوا لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم، لذلك حذا حذوهم في ضعف احترام الذات.

- جعلوه يشعر بأنه غريب بينهم.

- كانوا يشعرون بالتعاسة، ويلقون باللوم عليه ويجعلونه هو المسئول.

- كانوا يسيئون معاملته، مما جعله يعتقد انه يستحق سوء المعاملة.

- كانوا يشعرون بالعجز وقلة الحيلة، فتعلم منهم أنه عاجز عن تجاوز العقبات.

ومن ناحية أخرى إذا كان هناك شخص آخر لديه تقدير عال من احترام الذات، يتضح من ذلك أن سبب ذلك هو تأثير والديه، أو معلميه أو أصدقائه عليه عندما كان طفلا، ومن تأثيراتهم عليه ما يلي:

- كانوا يعلقون عليه آمالا متوازنة، لذلك كان الطفل يشعر بالتحدي، لكنه ينجح.

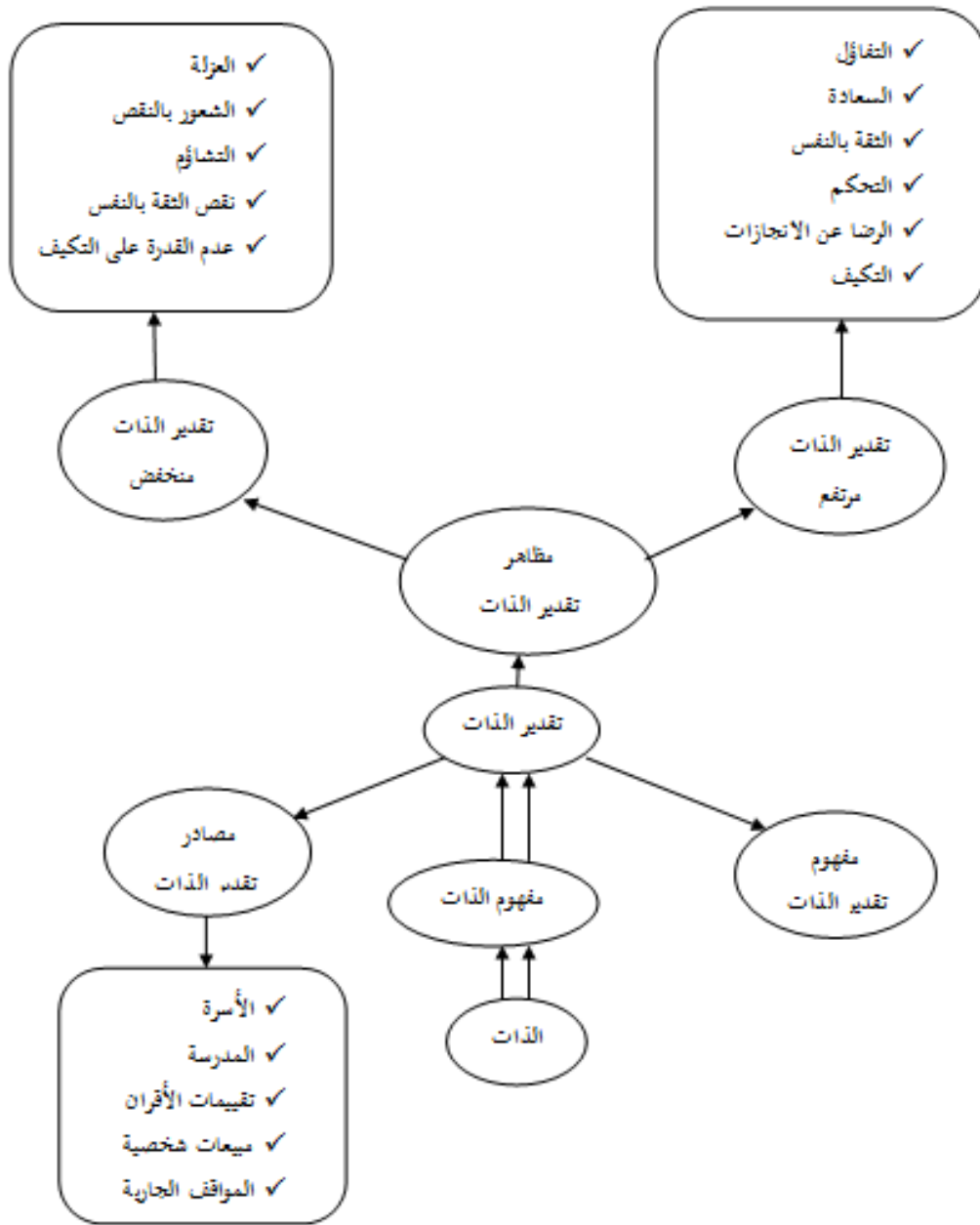
- كانوا يخبرونه بما يجيده.

- كانوا يظهرون له أنه محبوب. كانوا يشعرون بالرضا عن أنفسهم، فحذا حذوهم في قوة احترام الذات.

- كانوا يشعرون بالانتماء إليه. عندما يشعرون بعدم السعادة، كانوا يوضحون له أنه ليس السبب.

- كانوا يعاملونه بطريقة طيبة، لذلك كان يعتقد أنه أهلا لهذه المعاملة.

- كانوا يظهرون له أن بإمكانه تجاوز الصعاب والعقبات. (كويليام ، 2005،ص 37)



الشكل (02): الخريطة المعرفية لتقدير الذات.

8- بناء تقدير الذات و تطوره و العوامل المؤثرة فيه :

8-1 بناء تقدير الذات :

بين "جيرسيلد Jersild" (1960) أن الذات تبدأ في التكون منذ مرحلة الطفولة بكل ما تحمله من عوامل وراثية وأخرى ترتبط بالتجربة خلال الحياة وأن الذات تتكون من كل هذه الخبرات التي يعيشها الفرد في حياته، أي بمعنى العالم الداخلي للفرد لأنها تحتوي على أفكاره وشعوره وطموحاته وسعادته وصورته عن نفسه وصورته التي يظهر بها أمام الآخرين. (عرفات، 2009، ص5)

إن الأداة الأكثر فعالية التي يمتلكها الوالدين لبناء تقدير ذات جيد هي اللغة المستخدمة، يعكس الآباء لأطفالهم في كل يوم وعبر مئات التفاعلات فيما بينهم صورة عن أنفسهم، أن الكلمات ونبرة الصوت تشكل إحساسهم بذاتهم ولهذا السبب انه من الضروري أن تتم صياغة التقييم الذي يمنحه الإباء لأطفالهم سواء كان تقييم يدل على مدح أو تعديل بلغة دعم تقدير الذات. (Bolognini M, et al., 1998, p66)

8-2 العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

1. عوامل ذاتية:

وهي الخصائص الشخصية كالحالة الصحية والنفسية والذهنية والنقائص الملاحظة وكذا المعارف والتصورات والخبرات والمهمات والمدرجات والطموحات، وأنماط السلوك التوافقي، إضافة إلى الناحية الجسمية وتأثيرها في تقدير الفرد لذاته، فطول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه الجميلة لها تأثير إيجابي في رؤية الفرد لنفسه وهذا يدعو إلى استجابات القبول والحب والاستحسان والرضا والتقدير والتي تؤثر في نظرة الفرد، إضافة إلى متغير الجنس الذي يعتبر من المتغيرات المهمة التي تؤثر في مفهوم الذات، فهو يحدد إلى حد ما أساليب التعامل الوالدي وقد ترى الفرق واضحا في تعامل الوالدين مع أبنائهم حيث يعطى الولد الرعاية والعناية والاهتمام بقدر يفوق البنات، وكما أنه يمنح حرية الحركة والتعبير عن آرائه وميوله وتطلعاته أكثر من البنات الأمر الذي يلقي بظلاله على رؤية كل منهما لنفسه. (قحطان، 1998، ص 21)

2. عوامل اجتماعية:

ويقصد بها تلك المثيرات والاتجاهات التي يتفاعل معها الفرد مع البيئة التي يعيش فيها وتؤثر في سلوكه، كما تعكس مواقف أفراد المحيط الاجتماعي تجاه الفرد وكيفية معاملتهم له، وتقديرهم لشخصيتهم حيث يقيم الفرد من خلال تقييم الآخرين له والتربية الخاطئة كالحماية الزائدة والإهمال.

3. عوامل وضعية:

الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه في تقدير الذات فقد يكون الفرد في حالته مرضية أو تحت ضغوط مخفية أو ضائقة اقتصادية أو اجتماعية، وكل هذه الظروف والأوضاع تؤثر على نفسية الفرد، وتوجه تقديراته سوى بالنسبة لذاته أو بالنسبة للآخرين، أما درجات تأثير هذه الحالات والأوضاع على تقديرات الفرد تتحدد حسب مدى تأثير الفرد بمظاهرها أو مدى إمكانية تكيفه معها. (يحياوي، 2003، ص 550)

9- تقدير الذات و المدرسة:

للمدرسة دور كبير في تقدير الفرد لذاته ، فهي التي تخلق الجو الملائم للرجبة في الدراسة و اكتساب معارف جديدة، كما تساعد الفرد على تكوين تصور واضح عن نفسه، و بالتالي إما يتجه نحو قبول ذاته أو رفضها، واعتبر "توماس" "Thomas" (1972) أن نمط المدرسية والنظام المدرسي و العلاقة بين المعلم و التلميذ من العوامل المؤثرة في تقدير الطفل لنفسه، وأوضح "حامد زهران" أن للمعلم تأثير على مستوى فهم الطفل لنفسه، إذ باستطاعة المعلم أن يخفض من هذا المستوى أو يرفع منه، وبذلك يؤثر على مستوى طموحات الطفل و أدائه. (الحميدي محمد الضيدان، 2003، ص 31)

كما أن عامل بناء تقدير الذات لدى الطالب يكمن في معلمهم، ما لم يكن المعلمون قادرين على النظر بواقعية إلى أنفسهم، وما لم يشعرون بالرضا عن أنفسهم، فمن غير المحتمل أن ينجحوا في بناء تقدير الذات لدي طلابهم، حيث أن المعلمين الذين يتمتعون بتقدير عال للذات يستطيعون أن يساعدوا طلابهم على النمو، فهم يشجعون طلابهم على

اختيار قدراتهم واكتساب حقول جديدة في المعرفة، ووضع أهدافهم الخاصة موضع التنفيذ والاتجاه نحو الاستقلالية.

10- الفرق بين الجنسين في تقدير الذات :

تعتبر دراسة فروق الجنسين من أهم المباحث التي يتناولها علم النفس الفارقي، فقد تناولت العديد من الدراسات و البحوث النفسية و التربوية هذا الموضوع لمعرفة أدوار كل جنس و مدى تأثيرها على سلوك و بناء شخصية الفرد، و من أجل الوصول إلى طبيعة تأثير الفروق بين الجنسين في مجال تقدير الذات أجريت العديد من الدراسات غير أنه تباينت نتائجها بين نفي العلاقة و إثباتها.

كما تلعب الثقافة دور كبير في الفروق بين الجنسين من حيث الفرص التي تعطى لكل منهما، ويبدو أن تقدير الذات المتعلق بالتحصيل أعلى عند الذكور مقارنة بالإناث وأن موضوع العلاقات يرتبط بالإناث أكثر منه عند الذكور وتشير الدراسات إلى أن الأولاد يحصلون على الامتيازات من خلال الرياضة والعلاقات والذكاء بينما الإناث يحصلن على الامتيازات من خلال المظهر والجوانب الاجتماعية والتحصيل الأكاديمي. (الضامن، 2005، ص 192)

و عموما يلاحظ في الدراسات التي تناولت موضوع تقدير الذات و متغير الجنس التباين الواضح، في النتائج التي تم التوصل إليها، فهناك دراسات كثيرة أثبتت الاختلاف بين الجنسين في مسألة تقدير الذات، و هناك من نفى ذلك، و قد يعود السبب في اختلاف النتائج إلى تباين الأدوات المطبقة في مختلف البحوث و الدراسات التي أجريت على هذا الموضوع، بالإضافة إلى اختلاف المجتمعات التي طبقت فيها هذه الدراسات، غير أنه لا يمكن أن ننكر الدور الذي تلعبه البيئة الاجتماعية و المجتمع المحيط بالفرد، بما تحمله المجتمعات من ثقافة و معايير و قيم معينة تؤثر و لا شك على تقدير الفرد لذاته باختلاف جنسه.

خلاصة :

من خلال ما تقدم يمكن القول أن تقدير الذات هو التقييم العام الذي يصنعه الفرد لتصرفاته و سلوكاته التي يقوم بها، و ينعكس هذا التقييم على ثقته في نفسه و في مختلف مواقف حياته و التي يتفاعل فيها مع نفسه، وهذا يضعنا أمام حقيقة أن تقدير الذات ليس شيء مادي يمكن منحه للفرد ليصبح ذا تقدير مرتفع أو منخفض للذات و إنما هو محصلة لمجموعة من العوامل تتفاعل و تتكامل فيما بينها.

ولتقدير الذات نظريات مفسرة لها نذكر منها نظرية "روزنبورغ" و نظرية "كوبر سميث" و غيرها إلى جانب هذا فإن لتقدير الذات أنواع و خصائص منها التقدير الايجابي للذات و التقدير السلبي للذات كما أن لتقدير الذات المنخفض و المرتفع أسباب فبالنسبة للتقدير المنخفض تعود غالبا إلى وجود احترام متدني للذات لدى هذا الشخص قد يكون سبب تأثير أحد الأشخاص عليه و من ناحية أخرى في التقدير المرتفع قد يكون هنالك تأثير إيجابي من شخص ما أو من الذي يتعامل مع الفرد في وسط بيئته و محيطه الاجتماعي.