

ملخص :

إن موضوع تقدير الذات هو المحور الأساسي في بناء الشخصية والإطار المرجعي لفهم شخصية الفرد ، وله تأثير على جميع جوانب الحياة ، النفسية والاجتماعية والاقتصادية فهو سبب من أسباب السعادة والصحة النفسية ، فأول مراتب تقدير الذات هي تقبل الذات ثم الإيمان بالذات والبحث عن مواطن القوة والقدرات الشخصية والتجارب السابقة الناجحة ثم تعزيز وتنمية تقدير الذات عن طريق تعديل السلوك بإتباع خطة معينة لعلاج مواطن الضعف وأسباب الفشل لتعزيز ورفع من مستوى تقدير الذات

الكلمات المفتاحية: الذات ، تقبل الذات ، تقدير الذات ، الصحة النفسية.

Abstract :

The object of (self-esteem) is the main purpose in the construction of personality and the frame of reference for understanding the personality of the individual, which has an impact on all aspects of life: the psychological, social and economic aspect is a cause of happiness and mental well-being, the first rank of self-esteem is self-belief and the search for strength points and personal abilities and previous successful experiences, then promote and develop self-esteem by treating behavior by following a specific plan to address the weaknesses and causes of failure to improve and raise self-esteem.

Key words: self, self-acceptance, self-esteem, mental health

تحديد منحى تعزيز وتنمية**تقدير الذات في ضوء النظريات**

Determine the direction of promoting and developing self-esteem in the light of theories

دحماني محمد *

جامعة البليدة 02 (الجزائر)

Tameurdahmani@gmail.com

ذيب فهيمت

جامعة البليدة 02 (الجزائر)

Drdib@hotmail.fr

مقدمة :

لقد انتشر مفهوم تقدير الذات في أواخر الستينات وأوائل السبعينات، حيث يعتبر المحور الأساسي في بناء الشخصية، ومؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية، وهو يعبر عن مدى رضا الفرد عن نفسه، فكلما زاد رضا الفرد عن نفسه كلما كان تقديره لذاته مرتفعاً.

حيث يبدأ تكوين تقدير الذات في الشخصية ابتداءً من مرحلة الطفولة، من خلال البيئة، لما يتلقاه الطفل من تشجيع ومدح لاستغلال إمكانياته الكامنة لتحقيق ذاته ورضاه عن نفسه، ثم مروراً بمرحلة المراهقة وهي أصعب مرحلة في تكوين تقدير الذات، حيث يرافق سن المراهقة والبلوغ تغييرات سلوكية ناتجة عن التحولات الفسيولوجية والهرمونية تؤثر تأثيراً قوياً على مزاج المراهق وعلاقاته الاجتماعية وعلى تقبله لذاته إيجاباً وسلباً، وهي مرحلة هامة فاصلة بين مرحلة الطفولة وسن الرشد الذي هو نتيجة للمراحل السابقة.

لقد احتل مفهوم تقدير الذات مكانة هامة في نظريات الشخصية، حيث تناولته العديد من النظريات مثل نظريات روزنبورغ وكوبر سميث وكارل روجرز وزيلر وغيرهم، وستتناول في مقالنا هذا مفاهيم تقدير الذات ومستوياته وإيجابياته والخصائص المميزة لذوي تقدير الذات العالي والمنخفض والعوامل المخفضة والمعززة له.

1. مفاهيم عامة لتقدير الذات :

1.1. تقدير الذات لغة :

مفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية. ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها. ولقد أصبح مصطلح "تقدير الذات (self-esteem) منذ أواخر الستينات وأوائل السبعينات أكثر جوانب الذات انتشاراً بين الكتاب والباحثين، وذكر عدد كبير منهم علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى، وطبقاً لتلك المتغيرات فإن مفهوم تقدير الذات يعتبر مؤشراً للصحة النفسية. فقد

أكد روث وايلي (Ruth Willey) أن المصابين باضطرابات نفسية يعانون في الغالب من مشاعر التفاهة، ودنو المرتبة، وعدم الكفاءة، والعجز عن المواجهة، وأنهم أقل مقاومة لضغوط الحياة، وأكثر استخداماً للحيل الدفاعية.¹

2.1. تقدير الذات اصطلاحاً:

يعرفه زيلر " بأنه تقييم ينشأ ويتطور من خلال الإطار الاجتماعي للفرد."²

ويعرفه مصطفى فهمي³ " تقدير الذات هو عبارة عن اتجاه يعبر به الفرد عن إدراكه لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من نشاطات وتعرفات."

بينما يعرف كوبر سميث (Cooper Smith) تقدير الذات بأنه: "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وهي تشمل معتقدات توقع النجاح، ودرجة الفشل، ودرجة الجهد المبذول."⁴

وهناك عدد من الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات من أهمها:

- **تقدير الذات بوصفه توقعاً:** حيث إن التغذية الراجعة السلبية أو الإيجابية تؤثر في تقدير الذات من خلال البيئة الاجتماعية، ويرى أدلر (Adler) أن هناك ارتباطاً بين الإحساس بالفشل وتقدير الذات، وهو ما سماه عقدة النقص، بينما يرى البورت (Alport) أن هناك ارتباطاً ما بين القوة والمثابرة من جهة، وتقدير الذات من جهة أخرى، أما رولوماي (Rollomay) فيعتقد أن تقدير الذات مرتبط بالكينونة "نكون أو لا نكون."⁵

- **تقدير الذات بوصفه تقييماً:** ويعني ذلك إصدار الحكم من الفرد وأحكام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية، وهوية الذات، ونطاق الذات، وتصور الذات، وهذه القيم المدركة يمكن أن يعبر عنها الفرد من خلال سلوك الفرد أثناء المحادثة.⁶

- **تقدير الذات بوصفه حاجة:** حيث قسم ماسلو (Maslow) حاجات التقدير عند الأفراد إلى اتجاهين

الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين (التعبير الذاتي)، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها و(التعبير السلوكي) ويشير إلى الأساليب السلوكية، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.¹¹

2.2. نظرية روزنبورج:

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل 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، والديانة وظروف التنشئة التربوية.

وضع روزنبورج للذات ثلاثة تصنيفات هي:

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

الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد. **الذات المقدمة:** وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين، ويسلط روزنبورج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين، ويعد روزنبورج (1979) تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها، ويكون نحوها اتجاهها، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.¹²

3.2. نظرية الذات عند روجرز:

إن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد، كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي وترى أنه منبع السلوك، كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الإرشاد و العلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهي العلاج المتمركز حول الذات، ومن وجهة تلك النظرية فإن

أولهما: حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الإنجاز والكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على الاعتمادية، وثانيهما: حاجات مشتركة مع الاتجاه الأول وتتضمن أيضا الرغبة في الحصول على الهبة والإعجاب، فالأفراد لديهم حاجة حقيقية للتقدير من خلال وجهة نظر الآخرين.

- تقدير الذات بوصفه حالة: حيث قدمت كرسطين وآخرون⁷ تعريفا لتقدير الذات يتضمن نظرة الشخص الشاملة لذاته، وهذا التقدير للذات يتضمن التقييم والحكم على معرفة الذات بجوانبها الإيجابية والسلبية، فالتقدير الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، بينما يرتبط التقدير السلبي بالاكتئاب.⁸

- تقدير الذات بوصفه اتجاها: وهو شعور الفرد بالإيجابية نحو ذاته، ويتمثل ذلك في الكفاءة، والقوة والإعجاب بالذات واستحقاق الحب.⁹

3.1. تقدير الذات إجرائياً:

هو مفهوم يعبر عن مدى تقبل الإنسان لذاته وقدرته وثقته في قيمته عند الآخرين، وهذا المفهوم موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد، فيرتفع تقدير الفرد لذاته كلما كان تقييمه لنفسه كبيراً، وكلما زاد تقبله لنفسه ورضاه عنها، والعكس.

2. النظريات المفسرة لتقدير الذات:

هناك العديد من النظريات التي فسرت تقدير الذات نذكر منها ما يلي:

1.2. نظرية كوبر سميث :

لقد استخلص كوبر سميث (Cooper Smith)¹⁰ نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد أيضاً بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، فضلاً عن ذلك يرى (كوبر سميث) أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلا من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو

المنخفض للذات، ويختلف تقدير الذات حسب المواقف إذ يتأثر بالظروف البيئية فيكون تقدير الذات إيجابياً إذا كانت مشيرات البيئة إيجابية، وتحترم الذات الإنسانية وتكشف عن قدرتها وطاقاتها، أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته.¹⁵

4. أقسام تقدير الذات:

يقسم علماء النفس تقدير الذات إلى قسمين:

1.4. تقدير الذات المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل على الرضا بقدر ما أدى من نجاحات فهنا بناء التقدير للذات على ما يحصله من إنجازات.

2.4. تقدير الذات الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبني على مهارات محددة أو إنجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام، حتى وأن أغلق في وجوههم باب الاكتساب والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول أن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي بينما الشامل والتي هي أعم من حيث المدارس تقول أن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز.¹⁶

5. العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

لقد أشار (أسلو وميتلمان) إلى عدة عوامل تؤثر في تقدير الذات، وهي أنه هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات، والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد وهي:

1.5. الرعاية الأسرية: حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ ومستقر وإلى التقبل في جو أسرته والمجتمع فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها.

2.5. العمر والجنس: يعتقد (جون سوليفان) أن البيئة هي التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط، فهذه البيئة

الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري (عالم الخبرة) الذي يدركه الفرد نفسه فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها وأن هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء الموقف.¹³

4.2. نظرية زيلر:

إن نظرية زيلر (Ziller) في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبورج وكوبر سميث، وحظيت بدرجة أقل منها، من حيث الشبوع والانتشار، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد 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 تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك.¹⁴

3. أهمية تقدير الذات:

تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه، مما جعل المنظرين في مجال الصحة النفسية إلى تأثير 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 شكلاً من أشكال العصاب ويقول عبد الرؤوف (1985) أن الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد، وأن الإنسان يسعى لتحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة به، ويمدى 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

وأظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات أن الأشخاص ذوو التقدير المرتفع للذات يؤكدون دائما قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة.¹⁹ كذلك يورد (سانتريك) بعض المؤشرات السلوكية الدالة على تقدير الذات الإيجابية منها:

- إملاء التوجيهات والأوامر للآخرين.
- التعبير عن الأفكار والعمل التعاوني.
- مشاركة الآخرين في الأنشطة الاجتماعية.²⁰

2.1.6. المستوى المتدني لتقدير الذات:

يمكن أن نعرف المستوى المتدني لتقدير الذات بعدة تسميات التقدير المنخفض للذات، التقدير السلبي للذات، وغيرها ويعرف (روزنبرج) المستوى المتدني لتقدير الذات بأنه عدم رضا الفرد بحق ذاته أو رفضها.²¹

كذلك يشعر أصحاب التقدير المنخفض للذات بالإحباط ويشعرون أن تحصيلهم أقل ويعتقدون أن ذكاء الآخرين أفضل من ذكائهم، لذلك ينتابهم الإحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين كما يبدو عدم رضائهم عن مظهرهم العام ووزنهم ، ويشعرون بالخجل بأنهم فاشلون.²²

معنى ذلك أن تقدير الذات المرتفع هو أكثر المقاييس التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة، بينما يميل الفرد ذو تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة حيث أنه يتوقع فقدان الأمل مستقبلا.

2.6. مستويات تقدير الذات حسب (كوبر سميث):

كما توجد فئة من الأشخاص تقع بين هذين النوعين السابقين وهي فئة الأشخاص ذوو التقدير المتوسط للذات إذ ينمو تقدير الذات من خلال قدرتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم، حيث وجد كوبر سميث أن هناك ثلاث مستويات لتقدير الذات وهي:

تولد القلق لدى المراهقين وتؤدي بشكل خطير إلى تهديد مفهومه وثقته بذاته واحترامه لها.

حيث أن هذا التقييم للذات يزداد تمايزا مع تقدم النمو بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل ويتطور ذلك التقييم وفقا لملاحظات المرء عن ذاته ولإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

3.5. المدرسة: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته ، حيث يكون تأثيرها في تكون تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن نمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

4.5. عوامل ناشئة عن المواقف الجارية : ويتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضآلة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب.¹⁷

6. مستويات تقدير الذات:

1.6. مستويات تقدير الذات حسب (هاماشيك):

يشير الكثير من العلماء ومن بينهم (بوش) أن تقدير الذات يتعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد وردود أفعاله فتتغير الذات مستويات ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد ، ومن بين العلماء الذين صنفوا تقدير الذات إلى مستويات نجد تصنيف (هاماشيك) المتمثل في:

• المستوى المرتفع (العالي) لتقدير الذات.

• المستوى المنخفض (المتدني) لتقدير الذات.

1.1.6. المستوى العالي (المرتفع) لتقدير الذات:

عرف جوزيف موتان (Joseph Mutin) تقدير الذات العالي بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه ناجح جدير بالتقدير وينمو لديه الثقة بقدراته لإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف في المواقف التي يجدها حوله، بل يواجهها بكل إرادة.¹⁸

1.2.6. المستوى المرتفع : ويشمل من لديه درجة عالية من تقدير الذات وهم أفراد نشطين وناجحين اجتماعياً وعلمياً وأكاديمياً.

2.2.6. المستوى المنخفض للذات : يشمل الأفراد الضعفاء أكاديمياً واجتماعياً، وغالبا ما يعانون من ضغوط نفسية وعصبية واضطرابات سلوكية.

3.2.6. المستوى المتوسط : ويقع الفرد ذو التقدير المتوسط بين هذين النوعين وتكون إنجازاتهم متوسطة²³.

7. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع:

أظهرت الدراسات العديدة التي أجريت في مجال تقدير الذات، أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة، وكذلك هم أكثر ثقة بآرائهم وأحكامهم، وأكثر تقبلا للنقد، ويتأثرون بالمعلومات المشجعة المتفائلة والمطمئنة أكثر من تأثرهم بالمعلومات المتشائمة والمهددة.

كذلك يتميز أصحاب التقدير المرتفع للذات بأنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة، ويشعرون بالكفاءة ولديهم شعور بالانتماء، واتجاهاتهم المقبولة تجاه أنفسهم تؤدي إلى شعورهم بالاعتزاز والثقة برود أفعالهم واستنتاجاتهم، وهذا يسمح لهم بإتباع أحكامهم عندما تختلف آراؤهم عن آراء الآخرين، وكذلك يسمح لهم باحترام الأفكار الجديدة، وهم يرون أنفسهم بأنهم أشخاص هامون يستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار، ولديهم فكرة محددة عما يدركونه أنه صواب، ويميلون فهما طيبا لنوع الشخص الذي يتعاملون معه، وهم يتسمون بالتحدي، ولديهم الشجاعة للتعبير عن أفكارهم، وهم مستقلون اجتماعياً، ويحبون المشاركة في النشاطات الجماعية، وتكوين صداقات مع الآخرين، وهم يتحدثون أكثر مما يستمعون.

كما يوضح برنز (Burns) أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يكونون أقل عرضة للضغط النفسي الناتج عن الأحداث الخارجية، كما أنهم قادرون على صد المشاعر السلبية الداخلية، ولديهم تاريخ سابق للتعامل مع الضغوط البيئية.²⁴

من أبرز ما يميز سمات ذوي تقدير الذات المرتفع ما يلي:

- سرعة الاندماج و الانتماء.
- الكفاية الذاتية.
- الشعور بالقيمة الذاتية.
- القدرة على مواجهة التحدي.
- القدرة على السيطرة على أنفسهم و التحكم في حياتهم.
- أكثر إنتاجية.
- السعادة و الرضا بحياتهم.
- القوة و التحكم في المشاعر.
- الاستعداد الدائم والمستمر للتحديات.²⁵

8. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المنخفض:

أما أصحاب التقدير المنخفض للذات فهم يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة، وهم أكثر ميلا للتأثر بضغوط الجماعة والانصياع لآرائها وأحكامها ويضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع، حيث يسجلون درجات أعلى على مقياس المراقبة الذاتية، وهي ذات تأثير سلبي على الأداء حيث تقلل من الانتباه الموجه نحو المهمة، وهم كذلك يعانون من مشاعر العجز والدونية والتفاهة وعدم التقبل ويفتقدون الوسائل الداخلية التي تعينهم على مواجهة المشكلات المختلفة، حيث يعتقدون أنهم فاشلون غير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم، كذلك يشعر أصحاب التقدير المنخفض للذات بالإحباط، ويشعرون أن تحصيلهم أقل، وكذلك يعتقدون أن ذكاء الآخرين أفضل من ذكائهم، لذلك ينتابهم الإحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين، كذلك هم يبدون عدم رضاهم عن مظهرهم العام ووزنهم، ويشعرون بالخجل، وأنهم فاشلون.

ويميل أصحاب التقدير المنخفض للذات إلى إرجاع فشلهم إلى أسباب ذاتية، وكذلك هم يميلون إلى عدم استخدام أساليب المواجهة المركزة على التفكير الإيجابي، والأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض يميلون إلى أن يطلبوا مكافأة أقل لمهام مشابهة للمهام

الذي تتشكل فيه إدراكاتنا بما فيها إدراكنا لقيمتنا الذاتية أو الخاصة.

إن العوامل السابقة الذكر تؤدي إلى ظهور فروق في تقدير الذات بين الأفراد، حيث قد يؤدي إلى ارتفاع تقدير الذات وانخفاضه حسب نوعيتها و يورد (مارك فارلند ومالك فلان، 1995)، مجموعة من العوامل تعزز تدني مستوى تقدير الذات لدى الفرد وتفسر ظروف تدني تقدير لذاته و هي كالتالي:

- تكرار حدوث المقررات السلبية خلال مرحلة الطفولة.
- عدم التكيف مع الخصائص الهامة في حياة الفرد.
- الإخفاق أو الفشل المتكرر.
- الاضطرابات العليا.
- تعميم اضطراب داخلي تسبب فيه حدث مؤلم أو وضعية صادمة أو ظروف الحياة الصعبة على مظاهر الحياة الأخرى.

➤ نقص القبول و الاحترام و العطف و الانتماء.

➤ الأفكار السلبية التي تتسبب في الاكتئاب.²⁸

10. العوامل المعززة لتقدير الذات:

1.10.1. العوامل التي تلعب دورا هاما في نمو تقدير الذات حسب (كوبر سميت):
لقد أشار (كوبر سميت) إلى أربع عناصر تلعب دورا في نمو تقدير الذات بشكل عام وهي:

1.1.10.1. مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من قبل الآخرين الهامين في حياته.

2.1.10.2. تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم، (يقاس النجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقبل الاجتماعي).

3.1.10.3. مدى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة، مع العلم بأن النجاح والنفوذ لا يدرك مباشرة ولكنه

التي يقوم بها الأفراد مرتفعو التقدير للذات، وهم يميلون إلى المعلومات التي تؤكد تقديراتهم لذواتهم الأبدى عن المعلومات التي تفيد في أنهم أفضل مما تعبر لهم مشاعرهم.²⁶

من أبرز ما يميز سمات منخفضة تقدير الذات ما يلي:

- احتقار الذات.
- الشعور الدائم بالذنب ، حتى و لو كان سبب هذا الشعور هو ارتكاب الخطأ.
- الاعتذار المستمر عن كل شيء.
- الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرون يرون عكس ذلك.
- عدم شعور بالكفاية في الأدوار و الوظائف.
- الميل إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفا من سخرية و رفض الآخرين.
- الشعور بالغرابة عن العالم.
- التشاؤم.²⁷

9. العوامل المنخفضة لتقدير الذات:

إن انخفاض تقدير الذات برأي (مارك فارلند) ومالك فلان، (1995) مرده لسببين:

1.9.1. إما بسبب الاضطراب الموقفي لتقدير الذات: و الذي تكون فيه العوامل المسببة لانخفاض تقدير الذات قد ظهرت في ماضي قريب و قد يكون مثلا نكسة في أداء عمل ما أو فشل فيه.

2.9.2. أو بسبب الاضطراب الدائم لتقدير الذات: و تظهر العوامل المتسببة فيه تدريجيا عبر حياة الفرد، وتختلف هذه المسببات عن سابقتها في كونها تعمل من خلال عملية التراكم، حيث أن عملية التكرار المتواصل للفشل حتى و إن كان منقطعا أحيانا يؤدي إلى رسوخ انخفاض أو تدني مستوى تقدير الذات لدى الفرد.

و دائما حسب رأي (مارك فارلند ومالك فلان، 1995)، فإن التجارب و الخبرات السابقة في حياة الفرد ليست هي السبب المباشر في تدني تقدير الذات لدى الفرد و لكنها تكون الإطار

➤ يجعل الفرد يتمتع بالحرية الشخصية في التعبير عن رغباته.

خاتمة :

إن حاجتنا إلى الشعور لأن ما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية الخاصة ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا، وما نفكر به عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير و ما هو صواب وما هو خطأ، فجميعها تؤدي للجوانب المهمة لحاجتنا لتقدير الذات، لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي له والتي يحاول من خلالها المجتمع أن يعد طريق حياته، وأن يتشرب قيمه ومعاييره والتي لا يستطيع الفرد أن يخرق تلك القيم و المعايير الاجتماعية دون أن يشعر بإحباط يتصل بتقديره لذاته. كما يهدف الإنسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بما يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان وكقائم بالدور، ويود أن يلقي تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته، وعندما يقوم بأي عمل، فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل، وأن هذا العمل له وزن وقيمة، وأن انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو الثغرة بين الذات وطموحاتها³¹.

كما ترجع حاجتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم، مهما اختلفت مع آراء الآخرين، ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي³².

وإذا كان الفرد يعزو إنجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته، فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارنةً بآخر لا يحصل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده أنه يحقق ما يحقق، ويعجز عن تحقيق ما يعجز عنه لا اعتمادًا على

يدرك من خلال مصفاة في ضوء الأهداف الخاصة والقيم الشخصية.

4.1.10. كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته، فبعض الأشخاص قد يخفون ويجورون ويكبتون تمامًا أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق، حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق وتساعد في الحفاظ على توازنه الشخصي²⁹.

وقد بينت قطب، (1998)، بأن تقدير الذات المرتفع هو أكثر المقاييس التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على التوافق، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو في العمل، دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة، بينما يميل الفرد ذو تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة، حيث أنه يتوقع فقد الأمل مستقبلاً³⁰.

11. الآثار الإيجابية لتقدير الذات:

- يوجه ويحدد ويعدل السلوك.
- يعمل على نجاح التفاعل الاجتماعي كتأكيد الذات.
- يساعد الفرد على إدراك ما حوله وفهم الكثير لما يدور بشكل عام.
- يساعد الفرد على أن يكون مصدراً للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين.
- يساعد الفرد على التوافق الاجتماعي.
- تساعد فكرة الفرد الموجبة عن نفسه التخفيف من حدة القلق الذي يشعر به.
- تجعل الفرد راضياً عن حياته ومتقبلاً لها وأكثر تكيفاً مع ذاته.
- يعمل على زيادة ثقة الفرد بنفسه وشعوره بقيمته ومدى التلاؤم الشخصي له.
- يعد المحور الأساسي في بناء الشخصية والإطار المرجعي لفهم شخصية الفرد.

قدرته و إمكاناته بل اعتماداً على العوامل الخارجية، ويصبح تقديره لذاته بوصفه شخص فعال منجز تقدير ضئيل.³³

الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يكونون أقل عرضة للضغط النفسي وكذلك هم أكثر ثقة بأنفسهم وأحكامهم و كذلك يتميز أصحاب التقدير المرتفع للذات بأنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة، إن موضوع تقدير الذات هو المحور الأساسي في بناء الشخصية والإطار المرجعي لفهم شخصية الفرد، وله تأثير على جميع جوانب الحياة، النفسية والاجتماعية والاقتصادية فهو سبب من أسباب السعادة والصحة النفسية، فأول مراتب تقدير الذات هي تقبل الذات ثم الإيمان بالذات والبحث عن مواطن القوة والقدرات الشخصية والتجارب السابقة الناجحة ثم تعزيز وتنمية تقدير الذات عن طريق تعديل السلوك بإتباع خطة معينة لعلاج مواطن الضعف وأسباب الفشل.

هناك بعض الخطوات من شأنها أن تعزز تقدير الذات لدينا و هي باختصار:

- التمسك برفض آراء الآخرين بالرغم من الصعوبات التي سنواجهها من الاتهامات بالأناية و التبلد واللامبالاة.
- العمل على التحلي بالسلوكيات الإيجابية عن طريق الابتعاد عن الأفكار السلبية و الابتعاد عن السلوكيات التي تعلمناها من الآخرين.
- أن نبدأ يومنا ببعض المهام الإيجابية آخذين في اعتبارنا أن جميع الأمور تسير في نصابها الصحيح.
- أن نهني يومنا بطريقة إيجابية عن طريق استعراض جميع أحداث اليوم و كيفية تعديلها لتصبح أكثر إيجابية.
- يجب أن نساعد أنفسنا عن طريق تعلم كيفية مواجهة التحديات و الصعاب و الاعتصام بالصبر.
- يجب أن نستمتع بأي عمل إيجابي قمنا به و نجحنا فيه.
- يجب أن نؤمن بان جميع الأمور سوف تكون على ما يرام و بقدرتنا على أن نكون الشخصية التي نرغب فيها عن طريق تصور بعض المواقف الإيجابية و السلبية حيث تدفعنا المواقف السلبية الحرجة إلى تجنب مشاعر الألم من خلال التركيز على مشاعر السعادة.³⁴

المراجع:

- 1 - سليمان، عبد الرحمن سيد، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 24، 1992، ص، 90.
- 2 - Ziller, et al. Self-esteem: a self social construct. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33 (1) . 1967.p84.
- 3 - مصطفى فهمي، الإنسان و صحته النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1975، ص49.
- 4 - المري محمد، العلاقة بين تقدير الذات وبعض صفات الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة التربية، جامعة الزقازيق، المجلد الثاني، يناير، العدد الثالث. 1987.
- 5 - Richard and Scott, R: Self - Esteem, Houghton, New York. 1989.
- 6 - شقفة، عطا، تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، المنظمة العربية للتربية والعلوم والعلوم، قسم الدراسات التربوية، القاهرة، 2009.
- 7 - Kristen, C.K, et. al: Gender Differences in self - esteem, *Ameta Analysis*, *Psychological Bulletin*, 125. 1999.pp470-500.
- 8 - نفس المرجع السابق.
- 9 - Maria, K. and Harnish, D.L: Self - Esteem in children, *British Journal of Education Psychology*, 2000. pp229-242.
- 10-Coopersmith,(1967) The Antecedent of self-esteem. Sanm-Francisco Freeman.

- 19- ممدوحة محمد سلامة، 1991، ص 279.
- 20 - محمد عودة الريماوي، علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، الطبعة الأولى، عمان، دار المسيرة للنشر، 2003، ص 231.
- 21 - زبيدة أمزيان مرجع سابق ص: 36
- 22 - إبراهيم، عبد الله عبد الحميد محمد، العدوانية وعلاقتها بموضوع الضبط وتقدير الذات، مجلة علم النفس، العدد 30، 1994، ص 58-59.
- 23 - داليا عزت مؤمن، سيكولوجية الطفل المراهق، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة مدبولي، 2004، ص 515.
- 24 - الحميدي، مرجع سابق.
- 25 - سني أحمد، (2015)، تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن، دراسة ميدانية على عينة من المسنين بمراكز رعاية الشيخوخة، جامعة وهران، الجزائر، (2015).
- 26 - الحميدي، مرجع سابق.
- 27 - سني أحمد، مرجع سابق.
- 28 - نفس المرجع.
- 29 - الحميدي، مرجع سابق.
- 30 - قطب رشيدة عبد الرؤوف رمضان، آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، القاهرة، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، 1998، ص 218.
- 31- نفس المرجع، نفس الصفحة.
- 32- أحمد محمد حسن صالح، " قياس تقدير الذات لطلاب الجامعة، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي"، عدد 6، جامعة الإسكندرية، سبتمبر، 1995، ص 218.
- 33- صفوت فرج، " القياس النفسي، الطبعة الثانية، القاهرة، الأنجلو المصرية، 1997.
- 34 - كارول بالدوك، غرس الثقة بالنفس عند الأطفال، ترجمة فاروق بدر، الطبعة الأولى، القاهرة - مصر، دار الفاروق للنشر و التوزيع، 2005، ص 177.
- 11 - علاء الدين كفاي، تقدير الذات و علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد 9، جامعة الكويت: مجلس النشر العلمي الكويتي، 1989.
- 12 - علاء الدين كفاي، الموجز في الصحة النفسية، (الطبعة الثانية)، دار المعارف مصر، 1996.
- 13 - إبراهيم أحمد أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، الإسكندرية، مصر: دار المعرفة، 1987.
- 14 - ممدوحة سلامة، المعاونة الاقتصادية في تقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ك1، ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، 1991.
- 15 - فادية كامل حمامة، الاغتراب النفسي وتقدير الذات، لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الثاني، العدد 2، 2010: ص 81- 82.
- 16 - إبراهيم بن محمد بلكيلاني، تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، 2008 ص 33.
- 17 - الحميدي محمد زيدان، تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، (رسالة ماجستير)، تخصص الرعاية و الصحة النفسية، قسم العلوم الاجتماعية، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية، 2003.
- 18 - أمزيان زبيدة، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته و حاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، رسالة ماجستير تخصص إرشاد نفسي مدرسي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر، 2007، ص 34.