SHIHAB JOURNAL OF HUMANITIES
Volume (2), Issue (3) (Sept, 2026)
ISSN: 3136-2958

مجلة الشهاب للعلوم الإنسانية
المجلد (2) العدد 3 سبتمبر 2026
ردمد: 3136-2958

تقدير الذات وأهميته في حياة الفرد: دراسة نظرية تحليلية

مريم علي احمد الفقيه
قسم علم النفس ، كلية الآداب الجوش ، جامعة الزنتان - ليبيا

Self-esteem and its importance in an individual's life
A theoretical and analytical study

University of Zintan, Libya
Maryam Ali Ahmed Al-Faqih
Department of Psychology, Faculty of Arts, Al-Jawsh, University of Zintan
mariamalfke@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2026/9/12 تاريخ المراجعة 9/15/ 2026 تاريخ القبول:2026/10/11- تاريخ النشر: 10/29/ 2026

ملخص الدراسة باللغة العربية :

تهدف الدراســـة الحالية إلى التعرف على مفهوم تقدير الذات وأهميته في حياة الفرد ، من خلال تناول تطوره التاريخي ، وتعريفاته ، ومكوناته ، والنظريات المفسرة له ، والعوامل المؤثرة فيه . واعتمدت الدراسة على المنهج النظري التحليلي من خلال عرض وتحليل الأدبيات النفسية ذات الصلة بالموضوع . واوضحت المناقشة النظرية أهمية تقدير الذات في بناء شخصية الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي ، كما أبرزت دور الأسرة والبيئة والخبرات الحياتية في تشكيله وتطوره ، وأكدت الدراسة أهمية تنمية تقدير الذات من خلال البرامج التربوية والإرشادية ، وتوعية الاسرة بأساليب التنشئة السلمية ، وتعزيز دور المؤسسات التعليمية في تقديم الإرشاد النفسي .

الكلمات المفتاحية: **تقدير - الذات - حياة الفرد.**

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية :

The current study aims to identify the concept of self-esteem and its importance in an individual's life by addressing its historical development, definitions, components, explanatory theories, and influencing factors. The study relied on the theoretical-analytical approach by presenting and analyzing relevant psychological literature. The theoretical discussion highlighted the importance of self-esteem in building an individual's personality and their psychological and social adjustment. It also underscored the role of family, environment, and life experiences in shaping and developing it. Furthermore, the study emphasized the importance of developing self-esteem through educational and counseling programs, raising family awareness regarding sound upbringing methods, and enhancing the role of educational institutions in providing psychological counseling.

تمهيد :

ان تقدير الفرد لذاته هو الذي يميزه عن غيره من الكائنات ، فالإنســـان هو الوحيد الذي يمكنه ادراك ذاته ، وحتى نستطيع فهم شخصية الانسان فلابد لنا من دراسة مفهوم الذات وتقدير الفرد لها ، فهو يعتبر حجر الزاوية في الشخصية ، وطبيعة المفهوم الذى يدركه الفرد حول ذاته هو الذي يؤثر وبشكل كبير في شخصيته وسلوكه ، حيث ان صــورة الفرد عن ذاته لها اهمية كبيرة في حياته ومســتقبله من خلال ما تعكســه من تصــور ورؤية الفرد لذاته واحترامه وتقبله لها ، فكلما كتن دلك ايجابيا فدلك يعني قرب الفرد من الصحة النفسية والتوافق النفسي ، حيث تلعب البيئة المحيطة بالفرد خاصــة اســرته دور هاما في تكوين الفرد لمفهوم الذات الخاص به ، وســوف نعرض في هذا البحث كل ما يخص تقدير الفرد لذاته ولكي نتعرف وبشــكل اكبر على أهميته في حياته ، وأن موضــوع تقدير الذات او مفهومه يعتبر من المواضيع الهامه والحيوية في الكثير من الدراسات النفسية والتربوية .

حيث ان تقدير الذات يعد من المفاهيم الاساسية في علم النفس ، لما له من دور اساسي في تشكيل شخصية الفرد وتوجيه سلوكه وتفاعلاته مع ذاته ومع الاخرين ، فالذات تمثل الصورة الكلية التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من ادراكات وافكار ومشــاعر وتقييمات ، والتي تتكون عبر تفاعله المســتمر مع البيئة الاجتماعية و الثقافية المحيطة به ، ويؤثر تقدير الذات تأثيرا مباشــرا في مســتوي التوافق النفســي والاجتماعي للفرد ، وفي قدرته على مواجهة الضــغوط ، واتخاد القرارات وتحقيق التوازن الانفعالي ، ومن هدا المنطلق فان تقدير الذات يعد مدخلاً اســاسياً لفهم السلوك الانساني وتفسير الكثير من الظواهر النفسية المرتبطة بالصحة والشخصية .

حيث اهتم العديد من الباحتين في علم النفس بتقدير الذات . نظراً لأهميته في تفسير السلوك الإنساني .

فقد اشاركارل روجرز (Carl Rogers) الى ان تقدير الذات يمثل التنظيم الادراكي المتكامل للخبرات التي يدركها الفرد لنفسه ، وانه يشكل محور الشخصية حيث يؤثر في طريقة إدراك الفرد للواقع وفي استجاباته الانفعالية والسلوكية ، ويرى روجرز ان توافق الفرد النفسي يعتمد بدرجة كبيرة على مدى الاتساق بين تقدير الذات والخبرات الحياتية التي يمر بها .

واشـــار (حامد زهران ، 1997: 214) الى ان تقدير الذات تتكون من مجموعة من المعتقدات والاتجاهات والتصورات التي يكونها الفرد عن نفسه والتي تتحدد من خلال الخبرات السابقة والتفاعل الاجتماعي ، وتنعكس هده التصـــورات في ســـلوك الفرد وتقديره لذاته ، كما أكد أن تقدير الذات يعد عاملاً مهما في تحقيق التوافق النفســـي والاجتماعي . ويرى (محمد عبدالرحمن ،2001) ان مفهوم الذات هو بناء دينامي متغير يتأثر بعوامل متعددة متل التنشئة الاجتماعية والعلاقات الأسرية ، والخبرات التعليمية والثقافية السائدة ، ويؤكد ان ايجابية تقدير الذات ترتبط بارتفاع مستوى الصحة النفسية ، في حين ان اضطرابه قد يؤدي الى مشكلات نفسية و سلوكيه مختلفة .

وتعرفه (زينب شقير) بأنه التقويم الذي يضعه الفرد لنفسه ويتضمن كل من الصفات الحسنة والسيئة لديه في حياته (زينب شقير ، 1993 ، 126)

ويعرفه (صـــفوان فرج) بأنه هو اتجاه من الفرد نحو نفســـه ، حيث يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها ، وهو بمثابة عملية يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية .

(صفوان فرج ، 1991 : 13)

اما (زكيه جابر) فتعرفه بأنه درجة الرضـــاء التي يشـــعر بها الفرد عن ذاته وتقديره بمســـؤولية أزا نفســـه والآخرين ، وهو يربط أيضاً بقدرة واستعداد الأفراد وانجازاتهم العلمية .

(زكية جابر ، 2018 : 166)

ويعرفه (ماسـلو ، 1999) في هرمه لتقدير الذات بأنه حاجة كل فرد إلى أن تكون راياً طيباً عن نفســه وعن احترام الآخرين له إلى الشـــعور بالجدارة إلى أن يتجنب الرفض أو النبذ أو عدم الاســـتحســـان . (فتحي الزيات ، 1999 : 185)

كما اوضـح (حامد زهران ، 2005 : 231) ان تقدير الذات يلعب دوراً اسـاسـياً في تحديد مسـتوى الطموح والدافعية للإنجاز واساليب التكيف مع الضغوط ، مشيراً الى ان الافراد ذوي تقدير الذات الإيجابي يكونون اكثر قدرة على التفاعل الإيجابي مع متطلبات الحياة ، ويرى (البورت) على الرغم من صـعوبة وصـف طبيعة الذات ، الا ان مفهوم تقدير الذات جوهري واساسي في مفهوم الشخصية ، ويمكن ارجاع ذلك تاريخياً الى التأثير القوي الذي تركه فرويد ، فيرى البورت أن فرويد رحل قبل ان يتم بصورة تامه في الاناء ويعتبر مفهوم الذات عنده الانا ، والانا يوجد بداخلها عملية دينامية ذات قوة إيجابية كبيرة اكتر مما هو متمثل في مفهوم الانا عند فرويد ، والانا عند فرويد تتحكم في الهو وتضبطه من حيت انها موجبة لاندفاعات الهو اما الانا والذات عند البورت فهي القوة الموحدة لجميع عادات وسمات واتجاهات ومشاعر ونزعات الهو ، وقد اعتقد البورت أن قيام جوهر الشخصية بوظائفه على نحو تام يميز المرحلة الاخيرة من مراحل نمو الفرد النمائية المتتابعة التي تبدا من الميلاد وتسـتمر عند الرشـد . (سـهام محمد ، 2008 : 75)

ومن خلال ما سبق يتضح ان تقدير الذات يمتل أحدى المرتكزات الاساسية في شخصية الفرد ، وانه يتداخل مع العديد من المتغيرات الاجتماعية والنفسية ، الامر الدى يبرز أهمية دراسته دراسة نظرية تسـهم في توضـيح أبعاده ووظائفه في حياة الفرد .

- **التطور التاريخي لتقدير الذات :**

يعتبر تقدير الذات من الموضـوعات التي اختلف علماء النفس حوله قديماً وحديتاً ، سـواء كان هذا الاختلاف في عملية تمييزه عن المفاهيم الاخرى متل الانا والنفس والروح ، كذلك في تحديد تعريفاته كموضـــوع او كعملية ، وقد تتبع (hattie , 1902) الخلفية التاريخية لتطور تقدير الذات من عصـر الفلاسـفة الاغريق كأفلاطون ، وارسـطو اللذين تناولوا مفهوم تقدير الذات كهوية او تفرد ، مروراً بديكارت الدى يراه كجوهر مدرك ، الى الجدل الفلسفي بين مفكرين عصـــر النهضـــة وعلى راســـهم العالم هيوم ، والذين حاولوا التمييز بين الحواس ومدركاتها العقلية كالتفكير وصـــولا الى المنهج العلمي الذي تبناه جيمس في تفسـير تقدير الذات والذى صـنفها الى اربعة مسـتويات او نطاقات منظمة في بناء هرمي تتمثل قاعدته بالذات الجسـمية وراســه بالذات الروحية (الذات الجسـمية - الذات الاجتماعية - الذات المادية - الذات الروحية) ، اما النظرة المعاصـرة لتقدير الذات فقد تشـكلت تاريخا في اربعة مصـــادر متميز وهي :

- علم النفس النمو (اريكسون) .
- عام النفس الظاهري (روجرز).
- المذهب التفاعلي الرمزي (كولي ميد) .
- علم النفس التجريبي (مارش وشافلسون) ، (علاء القطناني ،2011 : 27) .

تعريف تقدير الذات :

حظى مفهوم الذات باهتمام الباحثين في مختلف التوجيهات النظرية ، وكان موضـوع واهتمام الدراسـات كثيرة كما ابتثت دراسات عديدة ان هناك علاقة متبادلة بين تقبل الذات وتقبل الاخرين ، حيث اتبت بعضها ان هناك علاقة متبادلة بين تقبل الذات واحترام الاخرين وتقديرهم وان شـعور الفرد يتغير نحو الآخرين عندما يتغير شـعوره نحو نفسه .

ويعتبر تقدير الذات من المفاهيم متعددة الابعاد ، حيث يعتبر ركناً اساسـياً وحجر الزاوية في بناء الشـخصـية والتوافق النفسـي ، ويشـكل تقدير الذات للفرد أهمية خاصـة ، لفهم ديناميات الشـخصـية والتوافق النفسـي ، **وعليه يمكن تعريف تقدير الذات على انه** : الوعي بكينونة الفرد ونمو الذات وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات كنتيجة التفاعل مع البيئة وتشـمل الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية ، وقد تمتص قيم الاخرين وتسعى الى التوافق والثبات وتنمو نتيجة النضج والتعلم . (عائدة الديب ، 2010 : 70) .

يعرف الذات لغاً : ذات الشـي وعينه وجوهره فهذه الكلمة لغوياً مرادفة لكلمة النفس والشـيء ويعتبر الذات اهم من الشخص لان الذات تطلق على الجسم وغيره والشخص لا يطلق الا الجسم فقط . (ابن منظور ، 1988 : 13) .

اما الذات اصـطلاحا : هو فكرة الفرد عن ذاته وما هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسـه في ضـوء اهدافه ، وامكانياته ، واتجاهه نحو هده الصـورة ، ومدى اسـتثماره لها في علاقته بنفسـه او بالواقع . (فرج طه واخرون ، 1993 : 745) .

ويرى فتحي جروان تقدير الذات هو نظام معقد من المعتقدات التي يكونها الفرد نتيجة تفاعله مع الآخرين ، ويتميز هذا النظام بفاعليته في تحديد أفعال الفرد وإدراكه لما حوله ، كما يتميز بأنه قابل لتطوير والتعديل (فتحي جروان ، 1999 : 475)

أهمية تقدير الذات :

تقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا ، فهو يؤثر على ادائنا وعلى الطريقة التي نتفاعل بها مع الناس ، وفي قدراتنا على التأثير على الآخرين ، وعلى مسـتوى صـحتنا النفسـية ، ويعتبر (ناثانيال براندين) هو عالم نفس ممارس ورائد في مجال تقدير الذات حيت يقول : من جميع الاحكام التي نصـدرها في حياتنا ليس هناك حكم أهم من حكمنا على انفسـنا , باختصـار تقدير الذات هو مفتاح النجاح ، حيث يرى ان تقدير الذات هو شـرط اساسي من شروط السلوك المتمر والبناء بوجه عام ، فأدائنا يكون افضل في كل شيء نفعله عندما نعتبر انفسنا اهلاً لان ننجز ما بدئنا فيه وجديرين بالنجاح ، نحن نشـعر في هده الحالة باننا ذوي شـان وأهمية ، حيث دون العالم (هاماتشك) أهمية تقدير الذات على النحو التالي :

الاشخاص الدين لديهم تقدير إيجابي لذاتهم يكونون في الغالب اسعد حالًا وافضل صحة ممن لديهم تقدير متدني لذاتهم ، والتقدير المرفع للذات يضع الجانب الاكبر من شخصية الفرد وقدراته ، انه يشغل حماسه ويقويه من داخله كي يكون قادراً على بلوغ الاهداف الصـعبة ، كذلك ان تقدير الذات يعزز من روح الابداع والتفاؤل في مواجهة التحديات في حياتنا الشخصية .

(رانجيت سينج ،روبرت ريزنز ، 2005 : 7 - 8)

مكونات تقدير الذات :

يرى (اندريه دليورد ، 1999، Andre) أن مفهوم الذات يرتكز على ثلاثة مكونات وهي حب الذات ، والنظرة الى الذات ، والثقة في الذات ، فتوجد هذه المكونات الثلاثة وبنفس القدر ضـروري لتحقيق تقدير ذات متزن .

- **حب الذات :**

يعتبر حب الذات من أهم مكونات تقدير الذات فهو يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات التي تعترضه في حياته وتحميه من الوقوع في الياس ، وهذا رغم إدراكه لنقائصـه وحدوده ، حيث يكون هذا الحب الذى يحمله الفرد لنفسـه بدون قيد او شـروط ، وتجدر الاشـارة الى ان حرمان الذات من هذا الحب يرجع اسـاسـاً الى الطفولة الاولى مما يصـعب تداركه فيما بعد ، فقد وجد ان الكثير من الاشـخاص الذين يعانون حرماناً في حبهم لذواتهم يقعون عرضـة لاضطرابات في الشخصية .

يظهر ان حب الذات هو الركيزة الاولى لتقدير الذات وهذا ما يجعل تشخصيه صعب فليس من السهولة بمكان الكشف عن الدرجة الحقيقية للحب الدي يكنه الفرد لذاته .

- **النظرة للذات :**

تعتبر النظرة للذات هي الركيزة الثانية لتقدير الذات وهي تمثل تقييم الفرد لصفاته المختلفة وامكانياته وقد يكون هذا التقييم إيجابياً او سلبياً مبنياً على اسس حقيقية او غير حقيقية ، لذلك يظهر انه من الصعب ان نفهم فهما صحيحاً النظرة الى الذات لان الذاتية تلعب دوراً كبيراً فيها ، وهذا ما يفسـر الفرق بين نظرة الشـخص المضـطرب لذاته ونظرة الغير له ، حيت ان تقديره لذاته يكون ضعيفاً في الغالب لأنه يعتقد انه يتصف بعيوب لا يدركها غيره .

- **الثقه في الذات :**

تشكل التقه في الذات الركيزة الثالثة لتقدير الذات وهي خاصة بأفعالنا وسلوكنا ، فثقة الفرد بذاته تجعله يفكر بانه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة ازاء المواقف الهامة ، وتجدر الاشارة انه يسهل الكشف عن ثقة الفرد بذاته لا نها تظهر من خلال تصرفات الفرد عن تعرضه لمواقف غير متوقعة وجديدة .

والجدير بالذكر ان هذه المكونات الثلاثة لا تعمل بمعزل عن بعضها البعض ، انما هناك علاقة تفاعلية بينهم فحب الذات يسهل لامحالة نظرة ايجابية للذات (الاعتقاد بقدراتنا) ، والتي بدورها تؤثر بالإيجاب على التقه في الذات (التمكن من التصرف دون خوف زائد من الفشل او من حكم الاخرين).

(فتحيه ديب ، 2014 : 19 - 20)

النظريات المفسرة لتقدير الذات :

نظرية الذات عند وليام جيمس (William James , 1890) :

يشير جيمس الى ان الذات هو كل ما يستطيع الفرد ان يدعى ان له جسده ، سماته ، قدراته ، ممتلكاته المادية ، أسرته ، وأصدقائه ، وهواياته ، ومهنته ، حيت ان الكثير مما يكتب اليوم عن الذات او الأنا مستند مباشرة من جيمس ، ولقد ناقش جيمس الذات من خلال (مكونات الذات - مشاعر الذات - نشاط البحت عن الذات) ، حيت تشمل مكونات الذات ، الذات المادية ، والذات الاجتماعية ، وكذلك الذات الروحية ، حيت ان الذات المادية هي : الأنا الخالصة وممتلكات الفرد المادية ، في حين ان الذات الاجتماعية هي : نظرة الاخرين لديك ، اما الذات الروحية : فتتكون من ملكاته النفسية ونزاعاته وميوله ، اما الأنا الخالصة : فيرى جيمس ان ذلك التيار من التفكير الذي يكون احساس المرء بهويته الشخصية . (علاء القطناني ، 2011 : 29)

نظرية الذات عند روجرز (Rogers , 1951) :

يرى روجرز أن الإنسان لديه نزعة فطرية لتحقيق الذات ، وتكتسب الأحداث التي تدور حول الفرد معناه من خلال ما يدركه ويفهمه الفرد في تلك الأحداث من معنى ، وتعامل الفرد مع واقعه يكون من خلال كيفية إدراكه وفهمه لهذا الواقع ، حيث أن الفرد يعمل على تقويم خبراته هل هي ذات قيمة موجبة أو سالبة ، فالفرد يدرك الخبرة التي تتماشي وتنسجم مع نزعته لتحقيق الذات باعتبارها خبرات ذات قيمة إيجابية والعكس صحيح وبذلك يتكون لذى الفرد حاجة إلى تقدير الذات الموجب .

(علاء الدين كفافي ، 1999 : 409)

وكذلك تشير هذه النظرية إلى أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي ، وتتمثل في بعض العناصر مثل : صفات الفرد وقدرته والمفاهيم التي يكونها بداخله نحو كل من ذاته والآخرين والبيئة التي يعيش فيها ، وأيضاً على خبراته وعن الناس المحيطين به ، وهي تمثل صورة الفرد وجوهر حيويته ، وبذلك فأن فهم الانسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السوء أو الانحراف ، ولذلك فمن المهم معرفة خبرات الفرد وتجاربه وتصوراته عن نفسه وعن الآخرين .

الافتراضات الاساسية لنظرية كارل روجرز :

- لكل انسان الحق الكامل في أن يكون مختلفاً عن الأخرين في الراي والمفاهيم والسلوك .
- أن يتوافق سلوك الفرد وتصرفاته مع ما يحمله من أفكار ، ومع ما تمليه عليه معتقداته ومبادئه .
- كل فرد مسئول عن تبعيات سلوكه وذلك كونه حراً في اختيار نمط سلوكه .

ويؤكد روجرز أن الفرد يستطيع أن ينتقل ذاته بما فيها صورة الجسم وبكل ما تحمله من مزايا وعيوب ، ليس فقط على شكلها الحالي بل ايضاً بماضيها ومستقبلها ، والقادر على تنظيم ما يدركه ويتوله في مجال إدراكه ، ونجاح الفرد في تحقيق ذاته يشعر بالراحة ، ويخلصه من التوتر ، وبذلك يكون شخصاً متوافق . (مايسة النيال ، 2002 : 159)

أهم التصورات الرئيسية لنظرية روجرز :

- الكائن العضوي Organism : وهو الفرد بكليته .
- المجال الظاهري Phenomenal : وهو مجموع الخبرة ، وما يميز المجال الظاهري خاصة ان يكون شعورياً أو لا شعورياً حسب ما اذا كانت الخبرة المكونة للمجال تحولت إلى رموز أم لا .
- الذات : وهو الجزء المتمايز من المجال الظاهري وتتكون من نمط الادراكات والقيم الشعورية بالنسبة إلى (أنا) وضمير المتكلم . (سهام محمد ، 2008 : 62) .

خصائص الذات لنظرية روجرز :

يذكر (كالفين هو وجاردنر ليندري) أن الانسان يمتلك بعض الخصائص (أن استجابته للمجال الظاهري تكون ككل منظم حتى يشبع حاجاته – أن له دافعاً أساسياً واحد هو أن يحقق ويصون وأن يعزز ذاته – أنه قد يرمز خبراته بحيث تصبح شعورية ، أو يذكر عليها الرمز بحيث تظل لا شعورية ، أو قد يتجاهلها كلياً) ، ولقد حدد روجرز خصائص الذات في عدة نقاط :

- أنها تنمو مع تفاعل الكائن مع البيئة .
- أنها تمتص قيم الاخرين وتتركها بطريقة مشوهة .

- تنزع الذات للاتساق .
- يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات .
- الخبرات لا تتطور مع الذات وتدرك بوصفها تهديدات .
- قد يتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم . (سهام محمد ، 2008 : 62)

حيث اوضـــحت هذه النظرية ان التناقض بين مجالات الذات المختلفة مرتبط بأعراض ومشـــاعر ، ويرجع حجم الاعراض الانفعالية لحجم التناقض بين تلك المجالات ، حيث أن التناقض بين المجالات الفعلية والمثالية يؤدي إلى فقدان الامان والاماني ، ويؤدي تناقض الذات الفعلية والمثالية إلى شـــعور الأفراد بالاكتئاب المرتبط بمشـــاعر الحزن ، وعدم التشـــجيع والاعاقة الحركية النفســـية ، وكذلك يؤدي تناقضـــهما إلى نتائج مثل توقع العقاب لعدم الوفاء بالواجبات والمسئوليات ، ولذلك فعندما يتناقض المفهوم الفعلي والمثالي فإن الافراد يشعرون بإثارة ترتبط بالقلق والعصبية .

النظرية المعرفية التجريبية :

يعتد ابســـتاين (Epstein) في تفســـيره لتقدير الذات على مبادئ وأفكار في النظرية المعرفية منها : التنظيم ، والخبرة ، والتمثيل ، حيث يقوم الأفراد بتنظيم الخبرات والأفكار المتعلقة بالذات والعالم الخارجي اعتماداً على قدرة الدماغ الإنسـاني على التشـكيل والتنظيم وفق نظام مفاهيمي يقوم على تكوين روابط بين الاحداث ، ثم تكوين روابط بين الاحداث للوصول إلى بنى متكاملة .

ويعتبر ابستاين أن تقدير الذات حاجة إنسانية أساسية تتمثل في ان يكون الفرد محبوباً ، ويتكون تقدير الذات حسب وجهة نظر من ثلاثة مستويات وهي :

1- تقدير الذات العام : وهو المستوى العام لتقدير الذات ، وهو الأكثر ثباتاً واستقراراً في شخصية الفرد ، ويشير إلى الفكرة العامة التي يحملها الفرد عن ذاته سواء أكان في موقف اجتماعي أو خلال ممارسة نشاط فردي معين .
2- تقدير الذات المتوسط : وهو المستوى الذي يظهر في مجالات معينة من الخبرات والنشاطات التي يعيشها الفرد في حياته اليومية ، والتباين في مستوى تقدير الذات يرجع درجة اهتمام الفرد في أي بعد من أبعاد هذا المستوى ويتشكل من بعدين رئيسيين هما : الكفاءة (Competence) والقيمة (Worth) ويتضمن كل من هذين البعدين اربعة أبعاد فرعية هي :

أ- البعد الاول (الكفاءة) : ويتضمن أربعة أبعاد فرعية هي : التأثير ، والقوة والشخصية ، وضبط الذات ، والوظيفة الجسمية .

ب- البعد الثاني (القيمة) : ويتضمن أيضاً أربعة أبعاد هي : التقبل ، ومحبة الآخرين ، وتقبل الذات الأخلاقية ، والمظهر الجسمي .

3- تقدير الذات الموقفي : وهو المستوى الذي يتعلق بموقف معين يعيشه الفرد وهو الأكثر ملاحظة ، ويتفاعل في هذا المســـتوى مســـتوى تقدير الذات العام مع مســـتوى تقدير الذات المتوســـط في موقف معين يواجهه الفرد . (مجدي الدسوقي ، 2004)

نظرية التحليل النفسي :

تعتبر نظرية الذات في هذا التوجه كتلة مستقلة لها خصـــائصـــها التي تميزها عن المحيط الخارجي وتحتوي على التطورات النفسية الداخلية الشعورية واللاشعورية .

(يوسف مصطفى القاضي ، 2002 : 114)

ويرجع اساس الذات إلى قوام نظرية التحليل النفسـي التي تنظر إلى الشـخصـية الإنسـانية كجهاز نفسـي الذي يتكون حسب (فرويد ، Freud) من ثلاث مكونات اساسية :

-الهو : يمثل الجانب البدائي الفرائزي من الشخصية ، والذي يبحث عن اللذة الحالية والاشباع السريع وتحقيق الرغبة .

-الذات أو الاناء : يسعى هذا العنصر إلى كبح مطالب الهو ، ويعمل كوسيط بينه وبين الواقع الخارجي ، وتعتبر الذات بمعناه الواسع الجانب العاقل في الشخصية الذي يحاول دائماً أن يجد حلولاً وسيطة لإشباع الحاجات ليحافظ الفرد كيانه الحيوي .

-الذات العليا أو الاناء الاعلى : يمثل هذا الجانب الضمير الاجتماعي وتنموا الذات العليا مع نمو شخصية الطفل ، حيث يشتمل على قيم المجتمع الذي يعيش فيه ، والمعايير التي يصفها الوالدين .

ويؤكد دروز Duruz بأن ظهور مفهوم الذات كمفهوم تحليلي كان في الخمســـينات ، وذلك بفضـــل هارتمان Hartmann الذي ميز بين الاناء والذات ، حيث اعتبر الذات قطباً لتوظيف الليبيدي النرجســـي وهو مناقض للقطب الموضـوعي أي : العالم الخارجي ويؤكد من جهة أخرى الباحث جاكوبسـون Jacobson بأن مفهوم الذات جعل من الانانية أكثر شـــمولية ، ولم يعد فقط ذلك العامل الذي يتوســـط بين الهو والاناء الأعلى ، والذات عنده تمثل تنظيماً يحدد لفرد شخصية ويفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها ، كما يرى ايضـاً أن الذات المبتكر هي حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية وهي تشكل مكاناً متوسطاً بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد والاستجابات التي تصدر عنها ، كما تتكون من صفات وقدرات موروثة ، أضافة إلى انطباعات بيئية مدركة .

فالذات بالنسبة للشخصية جهاز يحال دائماً الحفاظ على كيانها الحيوي ، وعليه حسب أتجاه التحليل النفسي – فالأنا مرادف للذات حيث ينشـأ عن التفاعل بين الدوافع البيولوجية أو الغريزية للهو ، والآثار التقليدية لتصـنيفات الوالدية التي

تمثل الأناء الأعلى ، ادن فباحتكاك الهو والأناء والأناء الأعلى وما يقوم بينهما من وظائف دينامية يتطور وينموا الكائن البشري .

(صبرية قهار ، (ب . ت) : 128- 129)

نظرية روزنبرغ (Rosenberg) :

تركزت اعمال روزنبرغ (Rosenberg) على دراســـة نمو وارتقاء تقدير الفرد لذاته من زاوية المعايير الاجتماعية ، بحيث بموضوع تقييم المراهقين لذواتهم اعتماداً على مفهوم الاتجاهات باعتبارها ادوات محورية تربط بين الســابق واللاحق من الاحداث والسـلوكيات ، كما أهتم روزنبرغ بتقديم المراهقين لذواتهم معتمداً على مفهوم (الاتجاه) باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الاحداث والسلوكيات .

نظرية كوبر سميث (Cooper Smith) :

تمثلت أعمال (سميث) في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة ، وعلى عكس (روزنبرغ) لم يربط (سـميت) أعماله بنظرية شـاملة ، بل ذهب إلى تقدير الذات مفهوم متعدد لدراسـته ، وميز سـميت بين نوعين من تقدير الذات يسمى الأول (تقدير الذات الحقيقي) ويوجد عند الافراد الذين يشعرون أنهم ذوو قيمة ، ويطلق على النوع الثاني (تقدير الذات الدفاعي) ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة .

نظرية زيلر (Ziller) :

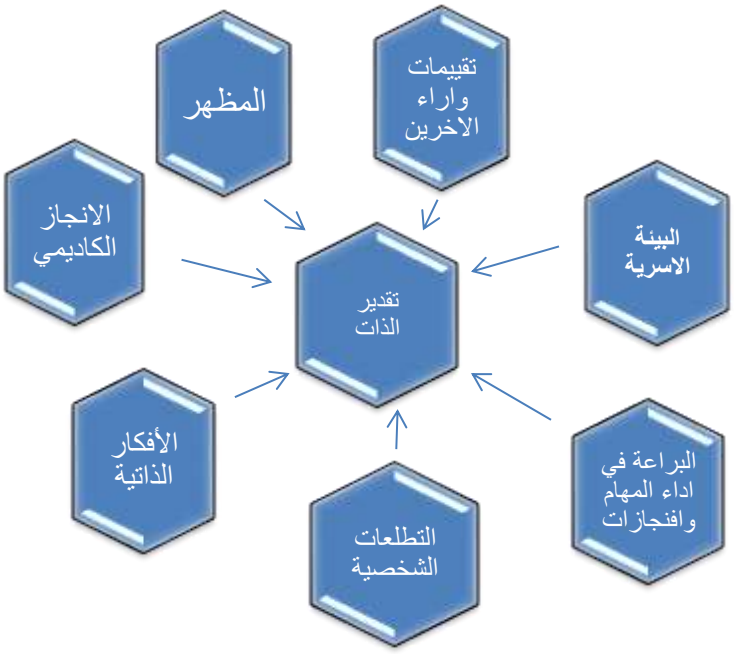
تفترض هذه النظرية أن تقدير الذات ينشـــأ ويتطور بفعل الواقع الاجتماعي ، بمعنى أن الفرد يلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي ، وركز (زيلر) على أن الشخصية التي يتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات.

(رقية الطنيجي ، 2015 : 4)

العوامل المؤثرة على تقدير الذات :

أن العوامل المؤثرة على تقدير الذات كثيرة ومتشبعة فهو يتأثر بالوراثة والبيئة الجغرافية والمادية والاجتماعية ، ويتأثر بالأفراد المقربين له كالأب والام ، والمعلم والأقران ، ويتأثر كذلك بالنضـــج والتعلم ، ويتأثر بالحاجات إلى الامن والحب واحترام الذات وتحقيق الذات ويتأثر بالمعتقدات والقيم والاتجاهات والاخلاقيات . (قحطان الطاهر ، 2017)

كما يتشـــكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل من العوامل الداخلية والخارجية ، العوامل الخارجية هي العوامل البيئية مثل تأثير الآباء والأشـخاص المهمين في حياة الفرد كما ان العوامل الداخلية تشـمل العوامل التي يولدها الفرد نفسه مثل أفكاره عن ذاته وتطلعاته الشخصية وكذلك انجازاته الشخصية ، والشكل التالي يوضح العوامل المختلفة التي تحدد مستوى تقدير الفرد لذاته :



شكل رقم (1) يوضح العوامل المؤثرة في تقدير الذات

والعوامل الخارجية تلعب دوراً حاسماً في تشكيل تقدير الذات لدى الفرد اثناء الطفولة خصوصاً اثناء السنوات الثلاثة أو الاربع الاولى ، وبالنسبة للبالغين تكون العوامل الداخلية هي الحاسمة يمكننا أن نعيد تربية أنفسنا ونتحرر من العقابات الداخلية والافكار السلبية التي تحول بيننا وبين تقديرنا لداتنا . (المرجع السابق ، 2005 ، 15)

وهناك مجموعة من العوامل تؤدي إلى تكوين تقديرات مرتفع أو منخفض تتمثل في :

- عوامل تتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستفيد منها
- عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية بالأفراد الدين يتعامل معهم .

(سميرة ابو غزالة ، 1019 ، 228)

ترى الباحثة أن العوامل المؤثرة في تقدير الذات لا تعمل بصورة منفصلة ، بل تتفاعل فيما بينها لتكوين الصورة الذاتية للفرد ، مما ينعكس على مستوى ثقته بنفسه وقدرته على التكيف النفسي والاجتماعي وتحقيق اهدافه .

الخاتمة :

يعد تقدير الذات من المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس لما له من دور مهم في تشكيل شخصية الفرد وتوجيه سلوكه وتحقيق توافقه النفسي والاجتماعي وقد تناول هذا البحث المفهوم التاريخي لتقدير الذات ، وتعريف تقدير الذات ، وأهمية تقدير الذات ، ومكونات تقدير الذات ، والعوامل ، والنظريات المفسرة لتقدير الذات ، المؤثرة في تقدير الذات ، أضافة الى النظريات النفسية التي فسرت نشأته وتطوره :

قد تبين أن تقدير الذات يتأثر بمجموعة من العوامل الشخصية الأسرية والاجتماعية والثقافية وان ارتفاع مستوى تقدير الذات يسهم في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح ، في حين أن انخفاضه يؤدي الى العديد من المشكلات النفسية والسلوكية ، كما أوضحت النظريات النفسية المختلفة أهمية البيئة والتجارب الحياتية في بناء تقدير الذات وتطوره .

وفي ضوء ما سبق يتضح أن تنمية تقدير الذات لدى الأفراد تتمثل ضرورة تربوية ونفسية تسهم في إعداد شخصيات متوازنة وقادرة على التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة المختلفة .

توصيات الدراسة والبحوث المقترحة :

1- العمل على تعزيز تقدير الذات لدى الأفراد من خلال البرامج التربوية والإرشادية المختلفة
2- توعية الأسر بأهمية أساليب تنشئة سليمة ودورها في تقدير ذات ايجابي لدى الأبناء
3- يجب توعية المؤسسات الاجتماعية بدورها وخاصة الأسرة والمتمثل في الوالدين عليها أن تزرع في أبنائها الثقة بالنفس ولا تعمل على التفرقة بين أبنائها الذكور والإناث حتى ينمو مفهوم الذات الإيجابي بشكل جيد لدى الأبناء
4- الاهتمام بالإرشاد النفسي داخل المؤسسات التعليمية لمعالجة المشكلات المرتبطة بانخفاض تقدير الذات
5- تعزيز ثقافة التقدير والاحترام المتبادل داخل المجتمع لما لها من اثر ايجابي في دعم التقدير الذات لدى الأفراد .

المراجع العربية :

1- ابن منظور (1988) : قاموس لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة .
2- ادريس رغيدي (2004) : تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعقم ، رسالة ماجستير منشورة في علم النفس العيادي ، جامعه محمد قيصر سكر ، الجزائر .
3- حامد عبد السلام زهران (1997) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتاب ، القاهرة .
4- حامد عبدالسلام زهران (2000) : علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتاب ، القاهرة .
5- دلال نواف عويش (2023) ، تقدير الذات وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدي عينه من طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظه حفر الباطن ، جامعه جنوب الوادي ، المجلة التربوية ، مجلد (6) العدد (2) .
6- ذكيه ميلاد جابر (2018) : تقدير الذات وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية بني وليد ، مجلة جامعة بني وليد للعلوم الانسانية والتطبيقية ، العدد 9 .
7- رانجيت سانج مالهي روبرت دبليورو (2005) : تعزيز تقدير الذات ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة جرير .
8- رقية محمد الطنيجي (2015) : فاعلية برنامج التوجيه الجماعي لزيادة تقدير الذات لدى المراهقات في أمارة أبوظبي ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية ، المجلد 23 ، العدد 3 ، الشارقة - الامارات العربية المتحدة .
9- زينب محمود شقير (1996) : تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة لدينا من تلاميذ المرحلة الإعدادية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، المجلد (21) ، العدد (1) .
10- سميرة علي جعفر ابو غزاله (2010) : فاعلية برنامج الارشاد بالواقع في خفض حدة الإدمان الانترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي 25 / 2 .

11- سهام محمد (2008) / اتجاهات معلمات رياض الاطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية الديموغرافية ، رسالة ماجستير ، كلية رياض الاطفال ، جامعه القاهرة .
12- صفوه فرج (1991) : مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما الانبساط والعصابية ، مجلة الدراسات النفسية ، مجلد 1.
13- عائده الديب عبد الله (2010) : الانتماء وتقدير الذات في مرحله الطفولة ، دار الفكر ، عمان الاردن .
14- علاء سمير القطناني (2011) : الحاجات النفسية ومفاهيم الذات وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الازهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات ، رساله ماجستير ، جامعه الازهر ، غزة .
15- فاديه السميحيين (2017) : الرضا عن الحياة وعلاقته لتوكيد الذات لدى عينة من الطلاب المرهقين .
16- فتحي جروان (1999) : الموهبة والتفوق والابداع ، دار الكتاب الجامعي ، الامارات العربية .
17- فتحي مصطفى الزيات (1999) : علم النفس العام ، دار الوثائق القومية ، القاهرة .
18- فتحيه ديب (2014) ، أهمية تقدير الذات في حياة الفرد ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد (17) .
19- فرج طه ، شاكر قنديل ، حسين محمد ، مصطفى عبد الفتاح (1993) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، ط 1، دار سعاد صباح ، الكويت .
20- كمال ابراهيم موسى (2000) : السعادة والتنمية الصحة النفسية ، دار النشر للجامعات .
21- محمد السيد عبد الرحمن (2001) : علم النفس الشخصي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
22- محمد عبد السلام زهران (2005) : علم النفس الكلينيكي ، عالم الكتب ، القاهرة .
23- مجدي محمد الدسوقس (2004) : دليل تقدير الذات ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
24- مروه عبد المحسن (2022) : الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجله دراسات تربوية ونفسية .
25- هدى محمود الناشف (2016) : استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .