

تقدير الذات الإيجابي لدى الأبناء
Positive self-esteem among children

إعداد

الباحثة / هدى نبيه الرفا

باحث ماجستير

إشراف

أ.د / محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد العاشر - العدد الثاني

أكتوبر ٢٠٢٣

تقدير الذات الإيجابي لدى الأبناء

Positive self-esteem among children

□ *هدى نبيه الرفا

المستخلص

تقدير الذات من المفاهيم التي لاقت اهتماماً من قبل الباحثين كونها من الحاجات الأساسية للإنسان وتبين ذلك من خلال هرم (ماسلو) للحاجات ، وقد ذهب الكثير من المتخصصين في مجال الصحة النفسية وأيضاً علم النفس، إلى أن تقدير الذات حاجة ضرورية من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية والعاطفية، وذات أهمية لشخصية الإنسان بوجه عام، فبدون وجود قدر مقبول من تقدير الذات من الممكن أن يواجه الفرد صعوبات في شتى جوانب حياته بوجه عام.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات الإيجابي - الأبناء

* أستاذ مشارك بقسم الطفولة المبكرة كلية التربية - جامعة الطائف

Abstract

Self-esteem is one of the concepts that has received attention from researchers, as it is one of the basic human needs. This is demonstrated through Maslow's hierarchy of needs. Many specialists in the field of mental health, as well as psychology, have argued that self-esteem is a necessary need for human well-being in terms of... Psychological and emotional, and it is important for the human personality in general. Without an acceptable level of self-esteem, the individual may face difficulties in various aspects of his life in general.

Keywords: positive self-esteem - children

تقدير الذات الإيجابي لدى الأبناء

Positive self-esteem among children

□ هدى نبيه الرفا *

أهمية تقدير الذات الإيجابي:

تذكر بلامر (١٤-١٣، ٢٠٠٥) Plummer أن هناك أهمية لوجود تقدير إيجابي للذات وتتمثل فيما يلي:

- يجعل الفرد قادرًا على التغلب على الصعوبات، وسوف يكون قادرًا على مواجهته للظروف القاسية في بعض الأوقات، واستعادة توازنه أكثر سهولة مما لو كان لديه تقدير ذات منخفض.
- أكثر قدرة على اتخاذ قرارات مستتيرة.
- الاستعداد لتجربة طرق جديدة للقيام بالأشياء، والتعلم من الأخطاء، وبناء الثقة لمواجهة التحديات بنجاح.
- أكثر عرضة للاستمتاع بالحياة وأكثر نجاحًا.
- إمكانية تحقيق العلاقات بشكل أفضل من الشخص الذي يعاني من عدم وجود تقدير الذات، وأنه سوف يميل إلى جذب ولع حقيقي، وتقدير من قبل الآخرين.

* أستاذ مشارك بقسم الطفولة المبكرة كلية التربية - جامعة الطائف

- حاجة ضرورية وأساسية لسلامة الإنسان من الناحية العاطفية والنفسية حيث يتسبب تقدير الذات المتدني إلى جعل الحياة شاقة وصعبة إلى حد كبير، وإلى عدم إشباع الكثير من الحاجات الأساسية (محمد وقطناني، ٢٠١٠، ١٨٧).

ويذكر كل من زغبوش وعلوي (٢٠١١، ٢٣١-٢٣٢) أن تقدير الذات هو تعبير عن القيمة الثقة أو الحب؛ ويمكن إبراز أهمية تقدير الذات ودوره في الحياة اليومية في العناصر التالية:

- العلاقة مع الجسد وتشمل جميع المراحل الطفولة والمراهقة والرشد، والشيخوخة)، كما تنطبق على الذكر والأنثى. ومن ثم فإن تصحيح صورة الجسد هو الجسر الموصل إلى تحقيق التوازن النفسي مع الذات ومع الآخرين.

- العلاقة مع الآخرين وتتجلى في التغلب على الخوف والقلق، وتعزيز الشعور بالانتماء إلى الجماعة، ويجب إذن البحث عن طرق التواصل وآليات الحوار وربط علاقات متوازنة مع الآخرين، مهما كانت صفاتهم وخصوصياتهم وانتماءاتهم وأصولهم.

- العلاقة مع الفعل ومع الإنجاز وتتمثل في الثقة بالذات إزاء الأفعال والأنشطة التي تتجزأها الذات، والبحث عن دور ووظيفة للتعبير عن القيمة والإرادة والاستقلالية والكفاءة، ويتم ذلك من خلال أخذ المبادرة، والرغبة في النجاح، واتخاذ القرارات المناسبة.

ويعتبر التقدير المرتفع للذات وسيلة تمكننا من التكيف مع المحيط الخارجي، فالطفل الذي تعرض لصعوبات مدرسية وكان يتمتع بتقدير مرتفع لذاته، يستطيع استخدام استراتيجيات مناسبة لحل مشاكله، كالبحت عن سند

اجتماعى لدى الأقارب للحصول على النصائح والاطمئنان، وإعادة في السلوكيات السابقة غير المناسبة، ومواجهة الواقع، بينما يستخدم الطفل الذي يتميز بتقدير منخفض للذات استراتيجيات معاكسة في أغلب الأحيان عند تعرضه لصعوبات مدرسية كالانطواء على النفس أو عدم الإفصاح عن مشاكله أو المبالغة في نقد الذات أو إنكار صعوباته أو الحيلولة دون مواجهة المشكل (ديب، ٢٠١٤، ٢٣).

وتشير كل من باكينى ورمضانى (٢٠١٧، ٤٥) إلى أن تقدير الذات مُهم جدًا من حيث إنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات فإذا كان تقييمه لذاته ضعيفاً فلن ينجح بالأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل ولا يستحق هذا النجاح، كما أن تقدير الذات لا يولد مع الإنسان بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته، وضعف تقدير الذات ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة المُشكلات وعدم الرغبة في الحديث عنها وهذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه وعيوبه أو لا يعمل على مواجهة عيوبه وحلها.

يتضح مما سبق أن لتقدير الذات أهمية في كونه يساعد الفرد على الإنجاز، والابتكار، والإبداع، والعطاء، وتقديم كل ما هو نافع ومثمر للفرد والمجتمع، كما أنه يعد ضرورياً بالنسبة لسلامة الفرد النفسية وصحته النفسية، وهو بمثابة بوابة لكافة النجاحات الأخرى.

خصائص تقدير الذات:

يشير محمود (٢٠١٢) (١٧٢) أنه توجد مجموعة من الخصائص المميزة لمفهوم تقدير الذات والتي تتمثل فيما يلي:

- **تقدير الذات إدراك:**

حيث يمثل إدراك الفرد لكفاءة ذاته وقيمتها بناءً على الأفكار والمعارف والمدرجات والمعتقدات الداخلية، والرسائل التي تنتقل إليه من قبل الأفراد المهمين في حياته، كالأباء والمعلمين، والزملاء، فضلاً عن إنجازاته الشخصية في شتى جوانب الحياة.

- **تقدير الذات سمة مثابرة تتأثر بالموثرات الداخلية والخارجية**

يتنوع تقدير الذات تبعاً للمواقف والأوقات، وقد يتنوع يومياً من خلال التجارب والخبرات والمشاعر السارة وغير السارة.

- **تعدد أبعاد تقدير الذات:**

بمعنى أن مشاعر كفاءة الذات وقيمتها تنبع من الكفاءات المتنوعة . وهناك على الأقل ثلاثة أبعاد مميزة لتقدير الذات التي تتمثل في المظهر الجسمي (صورة الجسم المدركة كالمظهر أو القدرات البدنية) وأداء المهام (تقدير الذات في مجال الإنجاز كالإنجاز في العمل والتعليم) والعلاقات الاجتماعية مثل العلاقة بأفراد الأسرة والأفراد المهمين في حياتنا (تقدير الذات الاجتماعي).

- **يظهر تقدير الذات في الطريقة التي نتصرف بها ونرتدي بها ملابسنا**

وأن كل جانب من جوانب حياتنا يتأثر بدرجة ثقنتنا وتقديرنا لذاتنا حيث يسيطر تقديرنا لذاتنا على تفكيرنا وسلوكنا، ويؤثر على استقرارنا ونزاهتنا وإبداعنا، ويؤثر تقديرنا لذاتنا أيضاً على نوعية الأصدقاء الذين

نختارهم، ونجاحنا الدراسي، وعلاقتنا. ويمكن تمييز الطلاب الذين لديهم تقدير متدن للذات بسهولة، حيث يبدو عليهم أنهم أكثر اهتمامًا بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات أو الفشل بشرف من اهتمامهم ببذل مزيد من الجهد اللازم لإحراز النجاح، وهم ينشغلون عادة بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة مدى القصور أو عدم الأمان الذي يشعرون به، وقد تشمل هذه الآليات الدفاعية أيا من السلوكيات التالية:

- التمرد، والمقاومة، والتحدى أو الرد.
- الشك في الآخرين، ومضايقتهم أو تحقيرهم.
- الكذب، الغش.
- توجيه اللوم للآخرين عند حدوث فشل أو خطأ.
- الفشل في تحمل مسؤولية تصرفاتهم.
- الاستقواء على الآخرين أو تهديدهم.
- الانسحاب، الخجل، أساليب الهروب (رىزونر، ٢٠٠٠، ٨).

وتستخلص الباحثة من ذلك أن تقدير الذات للفرد متغير غير ثابت، يتغير نتيجة لعوامل ذاتية تخص الفرد، وعوامل بيئية تخص الآخرين وما حوله، وأن تقدير الذات هو المتحكم بوجه عام في شتى جوانب حياة الإنسان وهذا ما يمنحه الأهمية، كما يمكن تمييز الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض أو المتدنى من خلال التمرد، والفشل في تحمل المسؤولية، وتوجيه اللوم على الآخرين إذا حدث فشل أو خطأ بدل من النظر إلى أنفسهم وتعديل قصورهم، والانسحاب والخجل.

تعزير تقدير الذات:

يعد تعزير تقدير الذات لكل طفل هو جانب رئيس من جوانب تعليمهم، لأنه إذا كان الأطفال واثقين في أنفسهم فهم على الأرجح يستطيعوا تكوين صداقات، وشرح رغباتهم، والرغبة في تعلم أشياء جديدة (٢٠٠٨٤٣ Macintyre). ،

ويشير كل من بيرانجيلو وجولياني (٢٠٠٨١١٠) & Pierangelo Giuliani إلى أن تعزير تقدير الذات لدى الطلبة، يمكن أن يحسن من قدراتهم على الدفاع عن أنفسهم، والتلاميذ الذين لديهم انخفاض في تقدير الذات يقولون في كثير من الأحيان تصريحات سلبية عن ذاتهم التي تعوق أدائهم، مثل "أنا لست جيدًا في هذا"، "وأنا لن أكمل ذلك الشيء"، لذا يمكن تعزير تقدير الذات عن طريق مساعدة التلاميذ على إدراك الآثار الضارة عند انخفاض تقدير الذات، وعن طريق هيكلة الحالات الاجتماعية والأكاديمية كي يتمكن التلاميذ من النجاح، ويمكن أيضًا عن طريق القدرة على الاعتراف بإنجازات التلاميذ وموآبهم، وتعليمهم لاستخدام تقنيات الإدارة الذاتية، وطلب أداء وظائف مفيدة في الفصول الدراسية والمدرسية، ونشر عملهم في الفصول الدراسية في كل مكان في المدرسة.

وأشارت بلامر (١٤-١٣، ٢٠٠٥) Plummer أن الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات يمتلكون مشاكل في تكوين علاقات جيدة، حيث إن الأشخاص الذين لديهم انخفاض في تقدير الذات قد يتصرفون بطريقة سلبية أو قد يكونوا متسرعين في الهجوم، وعدائين، ولديهم رفض للآخرين، فهم يميلون إلى تقييم قدراتهم بقيمة قليلة، وغالبًا ما نجدهم ينكرون نجاحهم، ويواجهون

صعوبة في تحديد أهدافهم وحل المشاكل وتنضح دورة تقدير الذات المنخفض (أبو غزالة، ٢٠١١، ٢٠٧)

أن تقدير الذات المنخفض يتسبب في توقع أداء منخفض وتقليل الجهد المبذول، وأن ذلك يؤدي إلى القلق المرتفع والتوتر وبالتالي يحدث فشل حقيقي نتيجة تقدير الذات المنخفض للفرد، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع مطلوب كي يتمتع الإنسان بالثقة بالنفس ويزداد معه الأداء ويرتفع الجهد المبذول ويقل القلق والتوتر وبالتالي يحدث النجاح نتيجة تقدير الذات المرتفع لأن هناك علاقة بين تقدير الذات والنجاح.

ويذكر مصطفى نوري القمش (٢٠١٣، ٣٤٧) أن عدم تقدير الذات يؤدي إلى نتائج سلبية كثيرة؛ من أبرزها :

- القلق والتوتر.
- الشعور بالوحدة.
- الاحتمال المتزايد للاكتئاب.
- يسبب المشاكل بالصدقات والعلاقات.
- إفساد العمل وتدني التحصيل الأكاديمي.
- عادات سيئة كالتدخين وغيره.

وهناك بعض الطرق الفعالة التي تساعدنا على بناء النفس إذا تم استخدامها وعمل على تنمية تقدير الذات، ويذكرها دياب (٢٠١٣، ١٥٩-١٦١) فيما يلي:

- لمن أراد أن يحسن صورته الذاتية أن يكون مدركاً لوضعه الحالي وعلاقته بنفسه ورؤيته لنفسه، فاجعل لك عادة وهي الملاحظة المنتظمة

مع نفسك وانظر كيف تنظر إليها دائماً من وقت لآخر، فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يغيروا نظرتهم السوداوية نحو أنفسهم ، وهنا يتحتم عليهم أن يتزودوا بالعلم والمهارة اللازمة ليتقدموا إلى الأمام.

- لا بد أن نضع خطوط زمنية في حياتنا، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتنا في تطوير ذواتنا، عند هذه النقاط نلاحظ هل نحن إيجابيون أم سلبيون؟ وإن المأساة الحقيقية للذين يزدرون أنفسهم أنهم يجهلون حقيقة أنفسهم، ولا يعرفون قدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم، لذا فلا بد أن نحاول اكتشاف أنفسنا ونعرف حقيقتها حتى نحكم عليها ونسعى إلى تطويرها.
 - اكتب ما ترغب في تحقيقه، وضع الأهداف لتحقيق ما كتبت ، واجعل وقت كاف لتحقيق هذه الأهداف، وعدم التثبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف، واستعن بالله ولا تعجز.
 - يمكنك عرض أهدافك على أحد المقربين لديك والذي تثق في مصداقيته وعلميته، فتطلب منه المشاركة في كيفية تحقيق هذه الأهداف، وأن تكافيء نفسك عند تحقيق هدف معين، وأن تثق بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جديدة.
 - كن مشاركاً فعالاً فالنشاط العملي ضروري للغاية لبناء الذات كما الاتصال بالآخرين، وكن إيجابياً مع نفسك وحول نفسك، كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة استبدله بشيء إيجابي لديك.
- وتستخلص الباحثة من العرض السابق أن تقدير الذات المنخفض يؤثر على علاقات الأفراد بالآخرين، ولا يجعل الأفراد يقدرون قدراتهم التي يمتلكونها كما ينبغي، ويؤثر ذلك على ثقتهم بأنفسهم، وعلى الإنجاز أيضاً فيكون

أداؤهم أقل من قدراتهم في الجانب الأكاديمي أو على أي جانب آخر من جوانب شخصيتهم، لذلك من الضروري تنمية تقدير الذات.

ه - العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يذكر كل من أبو حلاوة والشربيني (٢٠١٦، ١٨٣) أنه توجد مجموعة من العوامل التي تؤثر في تقدير الذات، والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، كما يلي:

أ- نمط الرعاية الأسرية:

حيث يحتاج الطفل داخل أسرته في مختلف مراحل نموه إلى جو أسري يتسم بالهدوء والاستقرار النفسي، وأيضاً يحتاج الطفل إلى التقبل في أسرته والمجتمع، لا أن يكون منبوذاً من قبل الآخرين أو مرفوضاً من المحيطين به، فقد يؤدي شعوره بالرفض إلى تكوينه مفهوماً خاطئاً عن ذاته، وبالتالي سيؤثر سلبياً على تقديره لذاته.

ب- العمر والنوع:

البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط، تولد القلق والضيق لديه، وتعمل على تهديد مفهومه لذاته وبالتالي تقته بنفسه وتقديره لها.

ج- المدرسة:

تعد المدرسة ذات دور كبير وأهمية بعد الأسرة في تقدير الطفل لذاته، حيث يتمثل تأثيرها في قدرتها على تشكيل تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحوها إما بقبولها أو رفضها، ويساهم النظام المدرسي والعلاقات بين المعلمين

والتلاميذ في التأثير على مستوى مفهوم التلميذ عن ذاته وأيضاً مدى تقديره لذاته.

د- عوامل ناشئة عن المواقف الجارية:

مثل العيوب الجسمية، وضآلة النجاح وال فشل، والتجارب السابقة، والشعور بالاختلاف عن الغير.

ويشير دياب (٢٠١٣، ١٤٥) إلى أن هناك نوعين من العوامل المؤدية إلى تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض، كالتالي:

■ عوامل خاصة بالفرد نفسه:

فقد ثبت أن درجة تقدير الفرد لذاته تتحدد بقدر خلوه من عدم الاستقرار النفسي والقلق، بمعنى إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة، جعله ذلك ينمو نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أما إذا كان الفرد قلقاً غير مستقر نفسياً فإن فكرته عن ذاته تصبح منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته.

■ عوامل خاصة بالبيئة الخارجية:

وهي تتعلق بظروف التنشئة الاجتماعية أو الظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد ونوع التربية أيضاً ومنها :

- هل يسمح له بالمشاركة وتأدية دوره في أمور العائلة؟
- هل يقرر لنفسه ما يرغب ، وما يخص شئونه؟
- ما نوع العقاب الذي يتم ممارسته عليه؟
- نظرة الأسرة لأصدقاء الفرد (هل هي محبة أم عداوة)؟

ويوضح كل من مالهي وريزنر (٢٠٠٥ ، ١٥ - ١٦) العوامل المؤثرة في تقدير الذات لدى الفرد يتشكل بفعل كل من العوامل الداخلية والخارجية. والعوامل الخارجية هي العوامل البيئية مثل تأثير الآباء والأشخاص المهمين في حياتنا، في حين تشمل العوامل الداخلية تلك العوامل التي يولدها الفرد نفسه مثل أفكاره عن ذاته، والتطلعات الشخصية والإنجازات الشخصية.

وخبرات النجاح أو الفشل تعد من الأمور التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته، وكذلك بتوقعاته عن نفسه وبمستوى طموحه، إن النجاح وتوقع النجاح يسهمان في تقدير إيجابي للذات، وفي أن يسلك الفرد طرقاً تؤدي إلى مزيد من النجاح، أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط الذي يؤدي أحياناً إلى تكيف سلبي، ولاسيما في حالة كون الدافع المحيط بالفرد مهماً وقويًا (العجمي، ٢٠١٧، ٣١). وتستخلص الباحثة مما سبق أن هناك عوامل تؤثر على مستوى تقدير الفرد لذاته، هذه العوامل قد تتمثل في المدرسة، والنوع، وإنجازات الفرد وتجاربه السابقة من نجاح وفشل، والعيوب الجسمية، وأيضاً الحالة النفسية والمزاجية فهي عامل مهم للغاية في تحديد تقدير الذات للفرد إذا كانت مستقرة أو مضطربة، كل هذا يساهم بدوره إما في جعل الفرد لديه تقدير منخفض أو مرتفع لذاته.

النظريات المفسرة لتقدير الذات:

توجد عدة نظريات مفسرة لتقدير الذات تتضح فيما يلي:

أ- نظرية الذات عند روجرز: Rogers:

أشار زهران (٢٠٠٥ ، ٩٩) إلى أن نظرية روجرز " قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند "روجرز" مبادئ النظرية الحيوية، وبعض من سمات نظرية المجال كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي وترى أنه

مصدر السلوك، وارتكزت أيضاً نظرية الذات لدى Rogers على عمق خبرته في الإرشاد والعلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي وهي العلاج المرتكز حول الذات، ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي، ولكنه المجال الظاهري (عالم الخبرة الذي يدركه الفرد نفسه، ومن أهم مفاهيم نظرية روجرز Rogers في الذات:

- **الإنسان:** وينظر إليه على أنه منظم يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات، كما ينظر إلى الإنسان على أنه خير في جوهره ولا حاجة للسيطرة عليه والتحكم فيه.
- **الذات:** هو المحور الرئيس للخبرة التي تحدد شخصية الفرد في هذه النظرية، ففكرتنا عن ذاتنا أي الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا وكيفية إدراكنا لها، والذات في حالة نمو وتغير نتيجة التفاعل المستمر في المجال الظاهري.
- **مفهوم المجال الظاهري:** فكل فرد يحيا في عالم من الخبرة خاص به، عالم متغير دوماً، والعالم الخاص بالفرد لا يدركه بالمعنى الكامل إلا الشخص ذاته.

ب - نظرية كوبر سميث: Cooper Smith Theory

يشير كفاي (١٩٨٩، ١٠٤) إلى أن سميث استخلص نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات لدى تلاميذ ما قبل المدرسة الثانوية، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فعلينا ألا ننغلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم. فيرى "سميث" أن تقدير الذات "هو الحكم الذي يصدره

الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق". ويميز كوبر سميث Cooper Smith بين نوعين من تقدير الذات، تقدير الذات الحقيقي، ويوجد لدى الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد لدى الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذي قيمة، ولكنهم يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم والآخرين. وقد ركز كوبر سميث Cooper Smith على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف الظواهر الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات.

ج- نظرية ابستن: Epstion Theory

من نظريات الذات التي سعى فيها "ابستن Epstion" إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله "إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتمادًا على قدرتها وصلاحيتها بشكل غير مقصود طبقًا لخبراته المختلفة ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احترامًا كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز أبو حلاوة والشربيني، ٢٠١٦، ١٨٨-١٨٩).

د- نظرية زيلر: Ziller Theory

يعتبر "زيلر Ziller" تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر "زيلر Ziller" إلى تقدير الذات من زاوية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي. ويصف "زيلر Ziller" 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 تقديرات في بيئة الشخص الاجتماعية، وبناءً على ذلك

فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك" (كفاي، ١٩٨٩، ١٠٥).

ه - نظرية روزنبرج: Rosenberg Theory

تدور أعمال "روزنبرج Rosenberg حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، 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 اللاحق للفرد فيما بعد. كما اعتبر "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه (كفاي، ١٩٨٩، ١٠٣-١٠٤). تستخلص الباحثة من خلال العرض السابق للنظريات المُفسرة لتقدير الذات أن النظرية الأولى (نظرية الذات قد جعلت من الذات جوهر الشخصية، وأن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري عالم الخبرة الذي يدركه الفرد نفسه، وأن النظرية الثانية (Smith) يرى فيها Smith أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، أي لا يقتصر على منهج واحد ومدخل معين لدراسته، وفي النظرية الثالثة (Epstion) أن كل فرد يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها طبقاً للخبرات المختلفة، بينما نظرية (Ziller) تناولت البناء الاجتماعي للذات، وكذلك نظرية (Rosenberg) ركزت على العوامل الاجتماعية، ومن ثم انفقت كل من نظريتي (Rosenberg & Ziller) في أن الجانب الاجتماعي يمثل دوراً مهماً في تقييم الفرد لذاته. والجدير بالذكر أن الباحثة اعتمدت على نظرية كوبر سميث في الدراسة الحالية.

الأبعاد الأساسية لتقدير الذات:

توجد عدة أبعاد لتقدير الذات تتمثل فيما يلي:

١- تقدير الذات الأكاديمي: Academic self-esteem:

يعتبر تقدير الذات الأكاديمي مفهوماً حيويًا بالنسبة لأداء الطلاب الأكاديمي في عملية التحصيل الدراسي داخل المحيط الدراسي. وهو جزء من تقدير الذات العام لدى الفرد، يرتبط بالجانب الدراسي وبالحياتة الأكاديمية للفرد، وتقدير الذات الأكاديمي له أهميته في التقدم الدراسي لأنه لا ينمو إلا في المواقف التعليمية المختلفة. ولهذا يعتبر جانبًا مهمًا وموجبًا من جوانب الذات الموجبة (سعودي، ٢٠١٣، ١٢٨).

أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباط بين تقدير الذات والإنجاز الأكاديمي، حيث تفرز الدرجات الأكاديمية العالية شعور المرء بالقيمة والكفاءة، حيث يصبح النجاح التعليمي أقل مركزية وتأثيرًا في تقدير الذات في أثناء السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية والسنوات التي تعقبها (مالهي وريزنر، ٢٠٠٥، ١٩).

يشير أبو غزالة (٢٠١١، ١٠٥-١٠٢) إلى أنه إذا كان تقدير الذات لدى الطفل مشروطًا بنجاحاته فإنه سينظر إلى الفشل على أنه يهدد قيمته. وقد يشعر بالعجز نحو العمل الأفضل، فبدلاً من تجريب طرق مختلفة لحل مسألة ما كما يفعل الطفل الذي يتمتع بتقدير ذات غير مشروط فإن الأطفال ذوي العجز يشعرون بالخجل ومن ثم يستسلمون، أو يتحولون إلى مسألة أخرى أسهل، أو مهمة يعرفون حلها. فهم لا يتوقعون النجاح، ولهذا فهم لا يحاولون، إنهم

يفسرون الأداء السيء على أنه إشارة على أنهم سيئون، ويعتقدون أن هذا السوء لا يمكن التغلب عليه، وقد يستمر هذا الإحساس إلى مرحلة الرشد.

٢- تقدير الذات الاجتماعي: Social self-esteem

تعرف أماني عبد المقصود (٢٠٠٣) تقدير الذات بأنه مجموعة من التقديرات، وأن تقدير الفرد لذاته يمكن أن يتكون من علاقاته بالآخرين، فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ويعيشون معهم والعلاقات الاجتماعية لها أثر في إكساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي، وهذا النجاح يشمل القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة، والاعتداد بالمظهر، والنجاح العلمي، إذ يحتاج الفرد إلى قدر من التقدير الاجتماعي والقبول كي تنشأ لديه مشاعر سوية وإيجابية نحو نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين، كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام والتقبل للآخرين (دياب، ٢٠١٣، ١٥٥) وتتضح العلاقات الاجتماعية على النحو التالي:

• العلاقات مع الوالدين:

معلوم أن الأسرة هي المسؤول الرئيس عن النمو الاجتماعي والانفعالي للأطفال غير أنه نظراً للظروف الاقتصادية والاجتماعية السائدة اليوم فإن العديد من الأسر أصبحت غير قادرة على توفير الظروف اللازمة للنمو الأمثل لأطفالها (ريزونر، ٢٠٠٠، ٢).

والأفراد الذين يظهرون تقدير ذات عال عاشوا في الأصل مع آباء وأمهات لديهم تقدير ذات عال فكان الأهل نموذجاً لهم (مصطفى نوري القمش،

٢٠١٣، ٣٤٧). والطفل الذي يمتلك درجة مرتفعة من تقدير الذات يتسم بخصائص تجعله محبوباً من جانب والديه، ولذلك يعاملونه بمودة وديمقراطية واستقرار، والطفل الذي يثق في نفسه والمتعاون أو الذي يتميز بالكفاءة في أعماله يسهل عملية تربيته، لذلك يمكن القول أن ثمة تأثيراً متبادلاً بين الوالدين والطفل، كل منهما يؤثر في الآخر بطريقة ما (أبو غزالة، ٢٠١١، ٢١٠).

وقد توصلت دراسة خليل موسى بدرانة (٢٠١١) إلى أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة عند مستوى (٠,٠٥) بين النمط النموذجي وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين نمط الحماية الزائدة، والنمط الناذب وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

• العلاقات المدرسية

يشير كفاي (٢٠٠٥، ٣٨٠) إلى أن المعلم عنصر حيوي في العملية التعليمية داخل المدرسة، فهو الذي يحتك به التلميذ في الموقف التعليمي مباشرة، ويقوم المعلم بمنزلة الوالدين بالنسبة للتلميذ وهو رمز لجماعة الفصل الدراسي، وممثل لسلطة الثواب والعقاب، ومصدر للمعرفة ومستودع الذات الثقافي للمجتمع، ويعد قدوة أمام التلميذ في تعليم السلوك القويم، ومن هنا تحرص النظم التربوية على أن يكون المعلم من العناصر التي تصلح لهذه المهنة على أن يتوافر له إعداد مناسب لممارستها.

ويضيف مصطفى نوري القمش (٢٠١٣، ٣٢٩) إلى أن للمعلم دوراً مهماً داخل الصف في منح فرصة النجاح أو الفشل إلى التلاميذ بشكل عام والطلاب المشاركين بالأنشطة الطلابية بشكل محدد، فالمعلم يُعدّ من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك التلاميذ وقابليتهم للتعلم.

ويشير المجدوب (٢٠٠١، ٨٧ - ٨٩) إلى أن للصدقة فوائد اجتماعية

ونفسية وهي كالتالي:

الفوائد الاجتماعية:

- المساندة الاجتماعية.
- تقوية العلاقات الاجتماعية فيما بين الأفراد.
- الضبط الاجتماعي.

الفوائد النفسية:

إن كل أثر نفسي له أصل أو مصدر، اجتماعي، وأول ما تفعله الصداقة في الشخص هو أنها تخفض ما لديه من شعور بالوحدة ناشيء لا عن عزلته اجتماعياً، سواء كان قد فرضها على نفسه أم فرضت عليه، وأما بخصوص الخوف والقلق، فإن الصداقة توفر فائدة نفسية أخرى للفرد هي التي يسميها علماء النفس "الرغبة في المقارنة"، حيث أشاروا أنها تظهر في أوقات الأزمات أو تحت تأثير الشعور بالوحدة حيث تهتز ثقة الفرد في قدرته على تحمل الضغوط والظروف المعاكسة، مما يؤدي إلى انخفاض في تقدير الذات وعدم دقة الأحكام الشخصية، وبالتالي يزداد استعداده للاعتماد على الآخرين، سواء كان الغرض من ذلك مقارنة ذاته بذواتهم لكي يتحقق من صواب أحكامه، أو تعديل آرائه، أو من أجل الحصول على المساندة الوجدانية.

• **التفاعل الاجتماعي: Social Interaction**

يعد التفاعل الاجتماعي من أكثر المفاهيم انتشاراً في علم الاجتماع وعلم النفس على السواء، وهو الأساس في دراسة علم النفس الاجتماعي الذي يتناول دراسة كيفية تفاعل الفرد في البيئة وما ينتج عن هذا التفاعل من قيم وعادات واتجاهات (حسن، ٢٠١٧، ١٩٨).

المراجع

- هاني محمد الشمري (٢٠١٥) . برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية بدولة الكويت وأثره في التحصيل الدراسي لمادة الرياضيات رسالة دكتوراه كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- مولاي إسماعيل علوي (٢٠١٧). تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية. مجلة الطفولة العربية ، ١٨ (٧٠)، ٨١-٨٩.
- مروة عيد محمد (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشعور بتقدير الذات وأثره في تحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير. كلية التربية جامعة عين شمس.
- محمد العمرات ، محمد الرفوع. (٢٠١٤). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية بالأردن. ٣ (١٢). ٢٦٦-٢٨٨.
- فتيحة ديب (٢٠١٤). أهمية تقدير الذات في حياة الفرد. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ١٧، ١٧-٢٤.
- فاطمة تلمسان. (٢٠١٤). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا بوهران، مجلة المدرسة العليا للأساتذة، ٦ (١١). ٩-١.

صالحة عبيد العجمي (٢٠١٧) . أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بكل من تقدير الذات، والجمود لدى العاملين في وزارة الداخلية بسلطة عمان. رسالة ماجستير. كلية الآداب، جامعة المنصورة.

سالى حسن حبيب (٢٠١٦) . فعالية برنامج تدريبي باستخدام السيكودراما لتنمية التفاعل الاجتماعي للأطفال المتلجلجين وأثره على تقدير الذات لديهم. مجلة كلية التربية، ٢٠، ٧٥-١١٩.

الزهراء مصطفى محمد مصطفى (٢٠١٨) الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الأسرى لدى طفل ما قبل المدرسة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس ٩، (١٩)، ١٥٩ - ١٨٥

حكيمه باكينى، سارة رمضانى.(٢٠١٧). تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسى لدى المراهق الموهوب. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعيه والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادى.

بسماء آدم، ياسر الجاجان (٢٠١٤)، الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات، مجله جامعه تشرين للبحوث والدراسات العلميه، سلسله الآداب والعلوم الإنسانيه .

إيمان القديم (٢٠١٦). الصلابه الشخصيه وعلاقتها بتقدير الذات ومستوى الطموح لدي المراهقين المعاقين بصريا . رسالة ماجستير . كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

أمل كاظم ميره (٢٠١٢). تقدير الذات وعلاقته بالتكيف الأكاديمي عند طلبة الجامعة (رسالة ماجستير منشورة) مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد.

أحمد عبدالمجيد الزعبي (٢٠١٥) الرضا عن الحياة وعلاقتة بتقدير الذات لدى
طلبة كلية التربية - جامعة دمشق.مجلة جامعة البعث للعلوم
الإنسانية، مج٣٧، ع٢٤، ١١ - ٤٦

Blatny, M., Jelink, M, . Blzkovska, J & Klimusova, H. (2014).
Personality Correlates of Self- Esteem and Life
Satisfaction. Studio Psychological, 46, (2). 97-104.