

الفصل التاسع
تقدير الذات

الفصل التاسع

تقدير الذات

مقدمة:

الإنسان يسعى في علاقته بالآخرين مدفوعاً بحاجات أولية وثانوية لا يستطيع الفكك منها أو تجاهلها، ولإشباع هذه الحاجات يحتاج الفرد إلى تنظيم تلك العلاقة بحيث تصبح أكثر إشباعاً وأقل اضطراباً. (صابر أحمد، ٢٠٠٩: ١١).

ويُعد تقدير الذات Self Steem إحدى هذه المفاهيم التي لا يمكن غض الطرف عنها عند الحديث عن المهارات الحياتية حيث إنه يمثل - من وجهة نظر مؤلف الكتاب - العلاقة الأكثر إشباعاً وأقل اضطراباً بين الفرد والآخرين.

كما يحتل مفهوم تقدير الذات مكانة محورية لدى علماء النفس عامة والصحة النفسية خاصة، فهو مفهوم محوري، يمكن من خلاله الكشف عن السواء واللاسواء، وعن الطاقات الكامنة وعن الإحباطات أيضاً، فارتفاع مستواه يعنى أن يمضى الإنسان بطاقاته الخلاقة إلى الأمام، وانخفاض مستواه يعنى انحصار الإمكانية والطاقة داخل الذات وظهور الأعراض المرضية.

فالفرد لديه دافع أساسى لتأكيد وتحقيق وتعزيز ذاته. ويتفاعل الفرد مع واقعه في إطار ميله لتحقيق ذاته، ولديه حاجة أساسية «رغم أنها متعلمة» للتقدير الموجب ويشمل الحب والاحترام والتعاطف والقبول من جانب الآخرين. وهذا التقدير الموجب للذات متبادل مع الآخرين المهمين في حياته. وتحدد حاجات الفرد ودوافعه كما يدركها أو كما يخبرها جانباً من سلوكه. (حامد زهران، ٢٠٠٥: ٩٧).

وقد بدأ مصطلح تقدير الذات في الظهور في أواخر الخمسينات، وأخذ مكانه بسرعة في كتابات الباحثين والعلماء بجانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات، التي زودت بها نظرية الأدب السيكلوجى وقتذاك مثل مفهوم «الذات الواقعية»

Real Self، الذى يشير إلى إدراك الفرد لذاته كما هى فى الواقع، ومفهوم «الذات المثالية» Ideal Self، الذى يشير إلى الصورة المثالية أو النموذجية التى يتمنى المرء أن يرى نفسه على منوالها، ومفهوم «تقبل الذات» Self Acceptance، وهو المفهوم الذى يشير إلى الفرق بين المفهومين السابقين، وأبين ذات الفرد الواقعية وذاته المثالية. ثم ظهر مفهوم «تقدير الذات» Self Esteem، وهو يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفائته. وأصبح منذ أواخر الستينات وأوائل السبعينات وكأن مصطلح تقدير الذات أكثر جوانب مفهوم الذات انتشاراً بين الكتاب والباحثين. (علاء الدين كفاي، ١٩٨٩: ١٠٢-١٠٣).

وإذا كان تقدير الذات على هذه الدرجة من القيمة فمن الأهمية بمكان أن نتعرف على المفاهيم المختلفة لتقدير الذات.

مفهوم تقدير الذات:

يعرف تقدير الذات بأنه قيمة يضعها الفرد لمفهومه عن ذاته، وغالباً ما يترادف مع مشاعر الكفاءة الذاتية أو «قيمة الذات». (Lloyd, 1985: 116)

ويعرفه الشناوى زبدان (١٩٩٧: ٥٢) بأنه «التقييم الذى يضعه الطالب بنفسه ولنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، ويشمل كل ما يمتلكه من خصائص عقلية ومادية وقدرة على الأداء، بالإضافة إلى معتقداته واتجاهاته سواء الإيجابية أو السلبية نحو ذاته وزملائه وأسرتة».

ويشير السيد عبد الحميد (١٩٩٨: ١٥٨) إلى أن تقدير الذات هو «عبارة عن وجهة نظر الطفل نحو نفسه، وتقييمه لها بالاعتزاز والتقدير سلباً أو إيجاباً، ومقارنة نفسه بالآخرين فى هذا الإطار».

بينما يرى عبد الرحمن سليمان وفيوليت فؤاد (١٩٩٨: ١٩٤) أن تقدير الذات عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته فضلاً عن كونه تعبير سلوكى يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية.

أما جمال حمزة (٢٠٠٢: ١٧٧) فيرى أن تقدير الذات هو التقويم الذى يؤمن به الفرد لذاته ويعمل على الحفاظ عليه ويشمل وجهة نظره عن ذاته إيجابياً وسلبياً، فهو بمثابة المرآة لحكم الفرد على مدى كفاءته الشخصية و اتجاهاته نحو نفسه و معتقداته عنها.

وينظر ليرى (Leary, 2004: 205) إلى تقدير الذات باعتباره تقييم الفرد الإيجابى أو السلبى للذات، ويرتبط بإدراك الفرد لقيمة الذات.

ويشير حسين أبو رياش وآخرين (٢٠٠٦: ١٧٢) إلى أن تقدير الذات يقصد به مدى تقدير الإنسان لذاته، وثقته بنفسه، وهويته الذاتية وبأهدافه، وتوافره يميز بوضوح المتعلمين ذوى الإنتاجية العالية فى مختلف المجالات عن المتعلمين ذوى الإنتاجية الضعيفة.

إلا أن سيد البهاص (٢٠٠٦: ٢٥١) يعرف تقدير الذات لدى المعاق بصرياً بأنه إدراك المعوق بصرياً لذاته أثناء تفاعله مع الأفراد المحيطين به، ويشمل هذا التقييم صورته عن ذاته وصفاته الجسمية، وأيضاً تقييمه لتلك الذات انفعالياً وسلوكياً مقارنة بالآخرين فى محيط الأسرة والمجتمع.

ويعرف هشام الحسينى (٢٠٠٦: ٤٠٥) تقدير الذات بأنه إحساس عام بجدارة الذات، أى أنه اتجاه للتقبل أو عدم التقبل نحو الذات كما يعبر عن معتقدات الفرد عن نفسه فى مجال معين.

ويشير مجدى الدسوقى (٢٠٠٧: ١٩) بأنه تقييم الفرد لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها، ويشير التقدير الإيجابى للذات إلى مدى تقبل الفرد لذاته وإعجابه بها وإدراكه لنفسه على أنه شخص ذو قيمة جدير باحترام وتقدير الآخرين، بينما يشير التقدير السلبى للذات إلى عدم تقبل الفرد لنفسه وخيبة أمله فيها وتقليله من شأنها وشعوره بالنقص أو العجز.

كما تعرفه فوقية راضى (٢٠٠٨: ٢٦٨) بأنه «تقييم الفرد لذاته فيما يتعلق بقيمتها وأهميتها».

وقدم بندر الشريف (٢٠٠٩: ١٠٠) تعريفاً لتقدير الذات ينص على أنه «مفهوم معرفي وجداني يكوّنه الفرد من مجموعة اتجاهات معتقداته وخصائصه الجسمية والعقلية يستدعيه الفرد عندما يواجه العالم المحيط به».

وفي ضوء العرض السابق للمفاهيم المختلفة لتقدير الذات يلاحظ أن:

- معظم المفاهيم أشارت إلى تقدير الذات على أنه عملية «تقييم» يقوم بها الفرد نحو ذاته.
- كما أن تعريف ليود (Lloyd, 1985: 116) لتقدير الذات ينص على أنه: «قيمة يضعها الفرد لمفهومه عن ذاته، وغالباً ما يترادف مع مشاعر الكفاءة الذاتية أو قيمة الذات».

وهذا يستدعي ضرورة توضيح الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات وفي هذا المجال:

تشير ليلي عبد الحافظ (١٩٨٤: ٦) إلى أن مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الفرد، بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات. وهذا يؤيد ما أشارت إليه تلك المفاهيم من أن تقدير الذات هو عملية «تقييم».

كما أن مفهوم الذات يتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات، بينما تقدير الذات يتضمن فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس.

- وبما ركزت عليه بعض هذه المفاهيم أيضاً هو الدور الذي يلعبه المحيطين بالفرد في تقديره لذاته وهذا ما سيتم توضيحه بنوع من التفصيل في نقطة العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

وبما سبق يعرف المؤلف تقدير الذات بأنه: «القيمة التي يضعها الفرد لنفسه كمحصلة لما يشعر به الفرد نحو ذاته، من حيث مدى تأثيرها في الآخرين، ومدى تأثيرها بنظرة الآخرين نحوها».

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

إن تقدير الذات الصحي ليس شيئاً مادياً يمكن منحه للفرد ليصبح ذو تقدير ذات مرتفع، ولكنه محصلة Product لمجموعة من العوامل تتكامل في تناغم لينتج عنها شعور الفرد بأنه مؤهل لمواجهة تحديات الحياة وأنه جدير بالسعادة، ومستحق للاحترام والتقدير.

ويذكر أحمد عبد الغنى (٢٠٠٣: ٥٠) أن هذه العوامل منها ما يتعلق بالفرد نفسه، ومنها ما يتعلق بالبيئة المحيطة. حيث يتوقف تقدير الفرد لذاته في أى مرحلة من مراحل العمر على البيئة وكيفية تفاعله مع المحيطين به ونظرتهم إليه.

١- الأسرة:

فتقدير الفرد لذاته أول ما يتكون داخل بيئة الأسرة، فمن خلال علاقات الفرد بأسرته ينمو تقدير الذات لدى الفرد، وقد تلعب طموحات الوالدين وما يودان أن يحققه طفلها دوراً مهماً في تطور هذا المفهوم لديه سلباً أو إيجاباً. (عبد الرحمن سليمان وفيوليت فؤاد، ١٩٩٨: ١٩٥).

فالأسرة تؤثر على النمو النفسى للفرد، وتؤثر في تكوين شخصيته وتحديد ملامحها، كما تؤثر في نموه العقلى والجسمى والاجتماعى والانفعالى وذلك عن طريق نمط التنشئة الأسرية التى تتبعها. (إياد الشوارب، ٢٠٠٦: ١٣٥) فالعلاقات الوالدية الداعمة والقائمة على التقبل تعد منبثاً بالتقدير العالى للذات. (Venden & Reinke, 2004)

كما يشير علاء الدين كفافى (١٩٨٩)، وماريا (Maria. 2008) إلى أن الفرد الذى يعيش فى أسرة توفر له الأمن يتمتع بتقدير عالى للذات، وتنخفض لديه المشكلات السلوكية مقارنة بذلك الفرد الذى يعيش فى أسرة تفتقر إلى الأمن.

أما الأساليب غير السوية للمعاملة الوالدية والمتمثلة فى: (الرفض، الإهمال، التفرقة، التبعية، والحماية الدائدة) مما يولد شعوراً بالنقص وإحساس بالدونية

وصعوبة في التكيف الاجتماعي مما يؤثر على تقدير الفرد لشخصيته سلبياً. (محمد خضير وإيهاب البيلاوي، ٢٠٠٤: ٣٨).

ويضيف شيفر وميلمان (١٩٨٩: ١٥٢) أن الآباء الذين يشعرون بضعف في اعتبارهم لذواتهم يقدمون نماذج غالباً ما يقلدها الأبناء، فهم يعاملون أبنائهم بعدم الاحترام نفسه الذي يشعرون به نحو أنفسهم، ويشعر الأبناء أن عدم اعتبار الإنسان لنفسه أمر طبيعي.

وإذا كان الأثر الذي تتركه التنشئة الوالدية على هذا القدر من الأهمية بالنسبة للفرد العادي فإن أثرها يكون أكبر بالنسبة لذوى الاحتياجات الخاصة بصفة عامة وذوى صعوبات التعلم بصفة خاصة وفي هذا الإطار ترى الباحثة الحالية أن صعوبة التعلم لا تؤدي بالضرورة إلى انخفاض في تقدير الذات، بل إن عملية التنشئة الاجتماعية هي التي تحدد مسار الفرد صاحب صعوبة التعلم الإيجابي أو السلبي.

٢- الأصدقاء:

إن الصداقة بالنسبة لذوى صعوبات التعلم نمط حياة فهي المساندة الحقيقية لتحقيق التكيف الاجتماعي، ومن ثم التقبل للمسئوليات والحقوق المتبادلة بين الأصدقاء بغض النظر عن وجود الصعوبة، فيشعر ذا الصعوبة في التعلم أنه مواطن له نفس الحقوق والواجبات، وأن لديه التزامات اجتماعية نحو الآخرين تحسن من سلوكه الاجتماعي، وبالتالي تقل لديه السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً ويتحسن تقديره لذاته. (إيمان كاشف، ٢٠٠٤: ١١٠).

٣- صورة الجسم:

تلعب صورة الجسم دوراً كبيراً في تحديد مفهوم الفرد عن ذاته الجسمية كأحد أبعاد مفهوم الذات عموماً، وتشوه صورة الجسم قد يكون أحد العوامل التي تعوق الفرد عن التوافق مع ذاته ومع بيئته، وقد يكون هذا سبباً في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس سوء توافقه، ويتضاعف هذا الأثر لدى ذوى صعوبات التعلم حيث

يعول الفرد صاحب الصعوبة على مظهره الجسمي دوراً كبيراً في جاذبيته وقبوله لدى الآخرين. (فتحي الضبع، ٢٠٠٦: ٤٥).

٤- خبرات النجاح أو الفشل:

تعد خبرات النجاح أو الفشل واحدة من مصدرين رئيسيين لتقدير الذات (Hogan et al, 1997: 688)، فمع تحقيق النجاح يزداد تقدير الفرد لذاته، أما الفشل فإنه يؤدي إلى فقد الفرد ثقته بنفسه وبالتالي انخفاض تقديره لذاته. (فاروق عبد الفتاح ومحمد الدسوقي، ٢٠٠٤: ٧).

٥- التحصيل الدراسي:

إن تقييم التلميذ المرتفع التحصيل لنفسه وقدراته يكون مرتفعاً وتكون اتجاهاته نحو نفسه موجبة، والعكس صحيح بالنسبة للتلميذ ذا صعوبة التعلم (فتحي عبد القادر، ١٩٩٣: ٢٩٨)، وفي هذا الصدد يرى المؤلف أن مفهوم ذا صعوبة التعلم عن ذاته يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحصيله الفعلي.

٦- القيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد:

إن القيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد في ظلها تتشكل مختلف سلوكياته وتلك السلوكيات إنما تعكس وجهة نظر الشخص حول نفسه والتي بناءً عليها تكون وجهة نظر الآخرين نحوه.

من هنا يمكن القول أن الحاجة إلى تقدير الذات تعتمد على بعدين الأول خاص بالخصائص الشخصية للفرد والثاني خاص بالتقدير من جانب الآخرين وكلاهما يرتبط بالآخر ويؤثر فيه فالخصائص الشخصية للفرد تؤثر في تقدير الآخرين له وتقدير الآخرين للفرد يؤدي إلى تقدير الفرد لذاته. (جمال فايد، ٢٠٠٦: ١٩٦).

ولكن حقيقة الاحترام والتقدير رغم تأثرها بالعوامل المحيطة إلا أنها بداية تنبع من النفس، والإنسان الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لابد

أن ينبعث الشعور بالتقدير من ذات الفرد و ليس من مصدر خارجي. (سوسن مجيد، ٢٠٠٨: ١٦٩).

خصائص ذوى التقدير المرتفع والمنخفض للذات:

إن التقدير الذى يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح فى تحديده لاتجاهاته ولاستجاباته نحو ذاته والآخرين فإذا كان هذا التقدير إيجابياً انعكس مباشرة على سلوك الفرد وبدت عليه علامات الرضا والسعادة. (علاء الدين كفافى ومايسة النبال، ١٩٩٥: ١٣١).

فتقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التى يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل فى الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو بالانهايار لمدة طويلة. (فاروق عبد الفتاح ومحمد الدسوقي، ٢٠٠٤: ٦).

كما يعطى الأفراد الثقة فى أنفسهم و يزد من كفاءتهم ومهاراتهم المختلفة خاصة المهارات الاجتماعية، وبالتالى تكون لديهم قدرة على تكوين علاقات حميمة واستمرارها ونجاحها. (فاروق جبريل وعرفات شعبان، ٢٠٠٧: ١٣٩).

حيث يستطيع الشخص مرتفع التقدير لذاته تكوين علاقات جيدة مع المعلمين، وصدقات متنوعة ومتعددة مع الزملاء، ويأخذ الأمور بجد و اجتهاد، ومطيع للنظام والإدارة المدرسية، ويتميز سلوكه بالنشاط والحركة والمساهمة فى الأنشطة المدرسية والأعمال الاجتماعية المختلفة من أجل تحقيق أهدافه الدراسية والمستقبلية، كما يتميز بالثقة بالنفس فى المواقف التعليمية ويعمل باستمرار فى سبيل التفوق والتنمية. (أحمد عباس، ٢٠٠٧: ٨٨).

بالإضافة إلى أنهم أقل عدواناً من الآخرين فالنظرة الإيجابية والاتجاه الإيجابى للذات والثقة الاجتماعية فى التفاعل البناء مع الآخرين كل هذا من شأنه أن يقلل العدوان الموجه للطرف الآخر الذى يدخل فى تفاعل اجتماعى مع الشخص مرتفع التقدير لذاته. (معتز عبد الله، ٢٠٠٠: ٢٢٦).

أما بالنسبة لسمات شخصية ذوى التقدير المنخفض لذواتهم فإنها تنم عن شخصية غير سوية لأن مفهومهم عن ذواتهم أو حكمهم عليها يتسم بمشاعر النقص والدونية ورفض الذات، والإحساس بالعجز في مواجهة الآخرين، والتفاعل معهم، وهنا يكون للسلوك العدواني وظيفة دفاعية هؤلاء في حماية الذات عن طريق خفض التوتر الناتج عن الإحباط. (الحميدى ضيدان، ١٤٢٤: ١٥٣).

كما يميل الفرد ذو تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة حيث أنه يتوقع الفشل مسبقاً. (فاروق عبد الفتاح ومحمد الدسوقي، ٢٠٠٤: ٦).

وفي هذا الصدد تذكر عزة مبروك (٢٠٠٢: ١٨٩) أن التقييم السلبي للذات يدعم لدى الفرد مشاعر الوحدة والاكتئاب، ويضيف بوكور (Bucur, 2007: 79) إلى أن التقييم السلبي للذات يؤثر بدرجة كبيرة على قدرة الفرد على إكمال مهامه بطريقة جيدة، إضافة إلى ارتفاع مستوى المماثلة أو التسوية.

كما سبق يؤكد مؤلف الكتاب أن تقدير الذات الصحي يُعد ضرورة حتمية وحاجة ملحة من الحاجات النفسية التى يتطلع لها الإنسان عبر كل زمان ومكان وفى مراحل العمر المختلفة، مما يجعل تقدير الذات من أهم المهارات الحياتية للإنسان.