

## تمهيد :

يعتبر تقدير الذات من الأبعاد الهامة في دراسة الشخصية و عامل من العوامل التي لها تأثير كبير على السلوك وعلى الصحة النفسية للأفراد، كما يعتبر بوابة لأنواع النجاح، فمهما تعلم الفرد طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا، فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل وغير مستحق لذلك النجاح .

وللتعرف أكثر على تقدير الذات تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم تقدير الذات وأهميته والنظريات المفسرة له بالإضافة إلى أنواعه ومستوياته والعوامل المؤثرة فيه.

**1- مفهوم تقدير الذات :**

لكي نتوصل إلى مفهوم جيد لتقدير الذات يجب أولاً إلقاء الضوء بصورة مختصرة عن مفهوم الذات لاعتباره مصطلح منفصل عن تقدير الذات يجب الإشارة إليه .

**1-1 مفهوم الذات Self Concept :**

يشير حامد زهران إلى مفهوم الذات على أنه: " تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية و التصورات و التقييمات الخاصة بالذات ، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية " ( حامد زهران ، 2005 ، 69 ) .

يرى "جيرسيلد Jersiled" أن مفهوم الذات هو مفهوم افتراضي شامل، يتضمن جميع الأفكار والمشاعر عند الفرد والتي تعبر عن خصائص جسمية وعقلية وشخصية ، ويشمل ذلك معتقدات الفرد وقيمه إلى جانب خبراته السابقة وتطلعاته القادمة .

( محمد عبد العزيز ، 2000 ، 35 ) .

كما يرى عزيز سمارة أن مفهوم الذات هو الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه، ويكون تفكيره وشعوره وسلوكه غالباً منسقا ومنسجما مع مفهومه عن ذاته .

( عزيز سمارة و آخرون ، 1999 ، 191 ) .

وبصورة عامة يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وقدراته واتجاهاته وشعوره ووسائله ، بحيث يصبح مفهوم الذات موجهاً للسلوك عندما تبلغ هذه الأشياء ذروتها. ( جودة بني جابر ، 2004 ، 116 )

**2-1 مفهوم تقدير الذات Self Esteem**

تعددت وتنوعت التعاريف المقدمة لتقدير الذات كل حسب توجهاته ومنها :

- يعرف " كوبر سميث Cooper smith" تقدير الذات بأنه: " تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، و يعمل على الحفاظ عليه ، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية

نحو ذاته ، وهو مجموعة الإتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية.

( عابدة محمد ، 2010 ، 76 ) .

- أما "روزنبورغ Rosenberg" فيعرف تقدير الذات على أنه : "التقييم الذي يقوم به الفرد، و يحتفظ به عادة بالنسبة لذاته ، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض ، ويوضح أن تقدير الذات العالي يدل على أن الفرد ذو كفاءة أو ذو قيمة ويحترم ذاته أما تقدير الذات المنخفض فيشير إلى رفض الذات وعدم الاقتناع بها".

(محمد عبد الرحمان ، 2004 ، 398 ) .

- ويوضح "ماسلو Maslow" أن تقدير الذات هو : "حاجة كل فرد إلى تكوين رأي صائب عن ذاته وعن احترام الآخرين له والشعور بالكفاءة الشخصية وتجنب الرفض".

( ابراهيم العمري ، 1983 ، 182 ) .

- كما يعرفه "صفوت فرج" على أنه : "تقييم الفرد لذاته في سعي منه نحو التمسك بهذا التقييم بما يتضمنه من ايجابيات تعده لاحترام ذاته ، مقارنة نفسه بالآخرين وبما يتضمنه هذا التقييم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين ، في الوقت الذي يسعى للتخلص منها " . ( صفوت فرج ، 1998 ، 23 ) .

ويشار إلى تقدير الذات على أنه عبارة عن أحكام ذاتية عن الأهمية الذاتية معبرا عنها باتجاهات الفرد نحو نفسه ، فهي الأحكام الواعية أو الشعورية المتعلقة بأهمية الفرد وتميزه. (رغدة شريم ، 2009 ، 213 )

### 3-1 الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات :

إن الحديث عن الذات كمفهوم يتناول في العديد من البحوث النفسية مقترنا بمفاهيم عديدة أبرزها مفهوم تقدير الذات الذي يحظى اليوم بإهتمام متزايد ومن خلال الدراسات التي تناولت موضوع تقدير الذات أشار العديد إلى الارتباط الكبير بين مفهومي الذات

وتقدير الذات ، لذلك ترى الباحثة البدء بجلاء الصورة بينهما والسعي إلى تبيين الفروقات النظرية والإجرائية بين المفهومين .

يشير "كوبر سميث Cooper Smith" إلى تعريف يفرق فيه بين مفهوم الذات وتقدير الذات ،فمفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآرائه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته ، ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض ، ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته،وبإختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته ، معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته ، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر . (ليلى عبد الحميد ، 1982 ، 7 ) .

- بينما يفرق "هاماتشيك Hamma-CHeek" بين مفهوم الذات وتقدير الذات حيث يرى أن كلا منها يمثل جزءا من شخصية الفرد الكلية ، فمفهوم الذات يشير إلى تلك المجموعة الخاصة من الأفكار والاتجاهات التي تتكون لدينا حول وعينا أنفسنا في أي لحظة من الزمن، أو هو ذلك البناء المعرفي الذي ينشأ من خبرتنا بأنفسنا ومن الوعي بأنفسنا تنمو أفكارنا أو مفاهيمنا عن نوع الشخص الذي نجده في أنفسنا ،فمفهوم الذات بهذا المعنى يمثل الجانب المعرفي من الذات ، ومن ناحية أخرى فإن تقدير الذات يمثل الجانب الوجداني أي أننا بالإضافة إلى ما نكونه من أفكار حول ما نكون ( مفهوم الذات ) فإنه نتكون لدينا كذلك مشاعر معينة حول ما نكون ( تقدير الذات ) ، ومن هنا فإن تقديرنا للذات يشير إلى درجة إعجابنا بأنفسنا أو إعطائها قيمة وأهمية . (رائد أبو هويشل ، 2013 ، 42 ) .

- نستنتج مما سبق أن هناك فرقا بين مفهوم الذات و تقدير الذات ، فمفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات ، وأن مفهوم الذات يتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس .

## 2- أهمية 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 إخفاقاته وعثرات الماضي عجلة تقودنا للوراء وتقيدنا، وتقيدنا عن السير قدما، بل العكس، يجب أن تكون ماضيا سراجا يمدنا بالتجارب، والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، ولكن يعتمد ذلك على مستوى تقديرنا لذاتنا، وعلى تجاربنا الفردية .

(عبد الفتاح الهمص، 2010، 36-37)

ويرى "بلامارد Plamard " أنه إذا كانت الحاجات النرجسية لم تشبع فإن تقدير الذات ينقص، وأغلب الباحثين يؤكدون على أن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف وبالتالي يجلب الإحساس بالأمن ويسمح له بتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة .

إن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية، وهي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري وبمعنى آخر فإن كل شخص مهم جدا في نظر نفسه، وهذا يعني شيئا كبيرا من سلوكنا مدفوع بنظرتنا إلى أنفسنا ونحن حين نتصرف نأخذ بعين الاعتبار ذاتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة إليها، فمن الممكن أخيرا التأكد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير واهتمام لديه أقوى مما أدى الشخص ذي مشاعر دونية .

( كمال دسوقي ، 1973 ، 87 )

ولهذا نجد أن التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه ، يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه .

ويشير العديد من الأخصائيين النفسانيين إلى أن الإنسان حينما يعتقد أن شيئا ما صحيحا فإنه يسلك بطريقة تتفق مع اعتقاده هذا ، فمثلا إن اعتقدنا أو فكرنا في أنفسنا أننا ناجحين ، فإننا سنحاول وبشدة أن نكون ناجحين ، أما إذا إعتقدنا أننا فاشلين فمن خلال

سلوكنا الذي يوجه هذا الإعتقاد ستكون النتيجة بالطبع الفشل ،فتقدير الذات يلعب الدور الرئيسي في طريقة تفكير الأشخاص ومشاعرهم وسلوكهم.( سيد عني ، 1987 ، 8 ) .

### 3-النظريات المفسرة لتقدير الذات :

لقد تعددت النظريات التي تناولت تقدير الذات على اختلاف وجهات نظرها وأهم هذه النظريات هي :

### 3-1نظرية روزنبرغ Rosenberg (1989) :

إن محور أعمال "روزنبرغ" هو محاولته معرفة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الإجتماعي الذي يحيط بالفرد ، وقد اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته ،وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة و أساليب السلوك الإجتماعي للفرد مستقبلا .  
( الحميدي الضيدان، 2003 ، 21 ) .

واعتبر "روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه،وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها،وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى .( عابدة محمد ، 2010 ، 81 ) .

ولقد اعتمد "روزنبرغ" في استخدام منهجه على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق بين الأحداث والسلوك ، حيث اعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ،وطرح فكرة مفادها أن الفرد يكون اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو موضوعات أخرى.( أحمد الشناوي ، 2001 ، 126 ) .

### 3-2 نظرية زيلر Zelar (1969):

تفترض نظرية "زيلر Zelar" أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد ، لذا ينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ، ويؤكد "زيلر" أن تقديم 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 تغيرات في بيئة الشخصية الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك.

( الحميدي الضيدان ، 2003 ، 23 ) .

تقدير الذات كما يراه "زيلر" مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افتراض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه هذه الشخصية. ( أحمد الشناوي ، 2001 ، 126 )

### 3-3- نظرية كوبر سميث Cooper Smith (1967) :

يرى "كوبر سميث Cooper Smith" أن عملية تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، كما يرى أنها عملية أحادية البعد، بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فهي ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كل من عمليات تقييم الذات، وردود الأفعال الدفاعية، فهو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنه نصفه على النحو الدقيق.

( صالح أبو جادو، 2004 ، 15 ) .

ويعبر تقدير الذات عند كوبر سميث عن اتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته، لذلك يمكن تعريف تقدير الذات بأنه حكم على صلاحية الفرد من خلال اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والأكاديمية والعائلية والشخصية .

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقرير الذات :

- أ/ تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة .
- ب/ تقدير الذات الدفاعي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذي قيمة.
- وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي : النجاحات ، القيم ، الطموحات والدفاعات ،وقد بين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات العليا من تقدير الذات وهي :
- أ/ تقبل الأطفال من جانب الآباء ،
- ب/تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء ،
- ج/ احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء
- ( الحميدي الضيدان ، 2003 ، 22 ) .

#### 4-أنواع تقدير الذات :

يقسم علماء النفس تقدير الذات إلى :

- أ/ **التقدير الذاتي المكتسب** : هو التقدير الذي يكتسبه الشخص من خلال انجازاته ،فيحصل على ما يحصله من الرضا يقدرها أدى من نجاحاتها وانجازات.
- ب/ **التقدير الذاتي الشامل** : يعود إلى الحسن العام للافتخار بالذات فليس مبنيا أساسا على مهارات محددة أو انجازات معينة ، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام ، وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب.

( ابراهيم بلكيلاني ، 2008 ، 33 ) .

بينما يميز " روزنبورغ Rosenberg "بين نوعين من تقدير الذات وهما :

أ/ **تقدير الذات المرتفع** : يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة و أهمية .

ب/ تقدير الذات المنخفض : يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفض الذات أو احتقار الذات .

أما "كوبرسميث Cooper Smith" فميز بين نوعين من تقدير الذات:

أ/ تقدير الذات الحقيقي : ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة .

ب/ تقدير الذات الدفاعي : ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون انه لا قيمة لهم ، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف يمثل هذا الشعور و التعامل على أساسه مع أنفسهم ، ومع الآخرين .  
(رائد أبو هويشل ، 2013 ، 46 ) .

### 5- مستويات تقدير الذات :

يؤدي إشباع الحاجات إلى الثقة بالنفس و الإحساس بالكفاءة في حين عدم إشباعها يؤدي إلى مشاعر النقص والضعف ، لذلك يمكن القول أن لتقدير الذات مستويين ، هذا ما أسفرت عليه دراسة "روزنبرغ Rosenberg" حول الانسجام والعلاقات الاجتماعية على وجود مستويين لتقدير الذات هما :

### 5-1 المستوى المنخفض لتقدير الذات :

ويمكن أن نجده بعدة تسميات منها : التقدير السلبي للذات ، التقدير المنخفض للذات ويعرفه روزنبرغ (1978) بأنه : "عدم رضى الفرد بحق ذاته أو رفضها" .

إن الشخص الذي لديه تقدير متدني يمكن أن نصفه بأنه ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته ، وهو الذي يكون بائسا لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله ، ويعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل ، وأنه ليس في استطاعته إلا إيجاد القليل من الأعمال على اثر ذلك فهو دائما يميل إلى إدراك ما يدعم اعتقاده ، ويتجاهل ما يكون عكس ذلك .

( أمزيان زبيدة ، 2007 ، 36 ) .

ومن المميزات الخاصة لذي التقدير المنخفض للذات ،فقدان الثقة في قدراته والاضطراب الانفعالي لعدم قدراته على إيجاد الحل لمشاكله ، واعتقاده أن معظم محاولاته ستكون فاشلة ، ويعمل بإستمرار على افتراض أنه لا يمكنه أن يحقق النجاح وبالتالي يشعر بأنه غير جدير بالاحترام .( السيد خير الله ، 1981 ، 158 ) .

وبالتالي يمكن القول أن تقدير الذات المنخفض يمنع صاحبه من مواجهة المواقف الجديدة إحساسا منه بعدم القدرة والعجز على المواجهة ، هذا ما يصعب للفرد مهمة الاندماج في الأنشطة التي تتطلب تفاعلات اجتماعية مع المحيطين به.

## 5-2 المستوى المرتفع لتقدير الذات :

إن الحاجة للتقدير الإيجابي هي ملحة ونشطة طول حياة الفرد ، ولقد عرف "جوزيف موتان Joseph Mutin" تقدير الذات العالي بأنه : "الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه ، إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته وإيجاد الحلول لمشكلاته، ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة وبافتراض أنه سينجح فيها " .( أمزيان زبيدة ، 2007 ، 35 ) .

كما يتميز أفراد هذا الصنف باحترام أنفسهم و الشعور بالكفاءة والانتماء والإعتزاز والثقة في ردود أفعالهم واستنتاجاتهم ، كما يتبعون أحكامهم حتى وإن اختلفت مع الآخرين، إذ يتسمون بالتحدي والشجاعة في التعبير عن أفكارهم ، هم مستقلون اجتماعيا ، يحبون المشاركة في النشاطات الإجتماعية ، ويكوّنون علاقات الصداقة مع الآخرين ويتحدثون أكثر مما ينصتون .( الحميدي الضيدان ، 2003 ، 32 ) .

بناءا على ماسبق ذكره يمكن القول أن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات فردا اجتماعيا يمتاز بالمبادرة الفردية والثقة في النفس والتعبير عن آراءه، محبا للنشاطات

الجماعية، شخصية قوية تمتاز بالإرادة ، والقدرة على مواجهة ضغوطات الحياة ، فهو شخص متكيف مع مختلف ظروف الحياة.

### 6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تقدير الذات إما بالسلب والإيجاب نذكر منها ما يلي :

#### 6-1 العوامل الذاتية :

تتمثل في مختلف الخصائص الشخصية والمعطيات الذاتية للفرد كالقدرات العضوية، الذهنية، الحالة الصحية ، والنقائص الملاحظة ، وكذلك المعارف ، التصورات ، المدركات الخبرات ، الطموحات و أنماط السلوك المتوافق... إلخ .

(محمد يحيوي ، 2003 ، 551).

ومن أهم المؤشرات التي تؤثر على عملية تقدير الذات هي الصورة الجسمية، ونعني بذلك أهم ومختلف التغيرات التي تحصل على مستوى الجسم من طول وعرض ووزن... إلخ، ويختلف هذا التطور الجسمي بين الجنسين ، كما يتأثر نمو الذات وتقديرها بسرعة الحركة والتناسق العضلي ، وقد توصل " ميسون " إلى أن أصحاب النمو الجسمي البطيء يحملون اتجاهات ومشاعر تمردية وسلبية ويتجهون نحو الإتكالية ، أي أن صورة الجسم لها أثر في تقييم الفرد لذاته ، بالإضافة إلى القدرات العقلية وسلامة العقل ومستوى الذكاء. (حامد زهران ، 2000 ، 369).

**6-2 العوامل الاجتماعية :**

تتمثل في مواقف أفراد المحيط الاجتماعي تجاه الفرد ، وكيفية معاملتهم له و تقديرهم لشخصيته ، حيث يقيم الفرد نفسه من خلال تقييم الآخرين له ويستعين الفرد بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في ضوء المنبهات الاجتماعية والتي من بينها :

**6-2-1 خصائص العلاقات الاجتماعية :**

وتتمثل في طبيعة العلاقة بين أفراد الأسرة و كيفية معاملة الأسرة لطفلها،أي أنه لو كانت معاملة الأسرة لإبنتها مبنية على التقبل الوالدي، من رعاية ، اهتمام ، حب وحنان،أي لا إفراط ولا تفريط،مما يساعد على نمو سليم للذات على عكس الطفل الذي يعامل بأسلوب الرفض الوالدي ،الذي قوامه التهميش والحرمان وهذا يعرقل عملية النمو السليم ،وتصبح نظرة هذا الطفل تميل إلى السلب والشعور بالنقص والحرمان ورفض الذات .(حامد زهران ، 2000 ، 369).

**6-2-2 المقارنات الاجتماعية :**

وهي أن يضع الفرد نفسه على كفي الميزان مقارنة بين نفسه والآخرين ، فتلك المقارنات التي يضعها الفرد تؤثر تأثيراً واضحاً على تقديره لذاته ، فمثلاً إذا وقع أحد منا في ورطة كأن يلتحق بالعمل في أحد الشركات لكونه رياضياً يتمتع بموهبة جيدة، إذ به يتفاجأ بأحد أقربائه بمشاركته في نفس الشركة هنا تقع وفي نفس اللحظة تلك المقارنات الاجتماعية مع قريبه لأنهما في فريق واحد.( محمد عبد الرحمان ، 2004 ، 136).

**6-2-3 المعايير الاجتماعية :**

إن نظرة الآخرين للفرد والتقييم الدائم بين الجيد والسيء تؤثر في عملية نمو وتقدير الذات،كما أن أهمية المعايير الاجتماعية بينت أن الجسم الذي يتميز بحجم كبير يؤدي إلى الرضى بالنسبة للرجال،بينما صغره يؤدي إلى مشاعر الرضا والراحة لدى النساء . (عبد الفتاح دويدار، 1993 ، 250)

## 3-6 العوامل الوضعية :

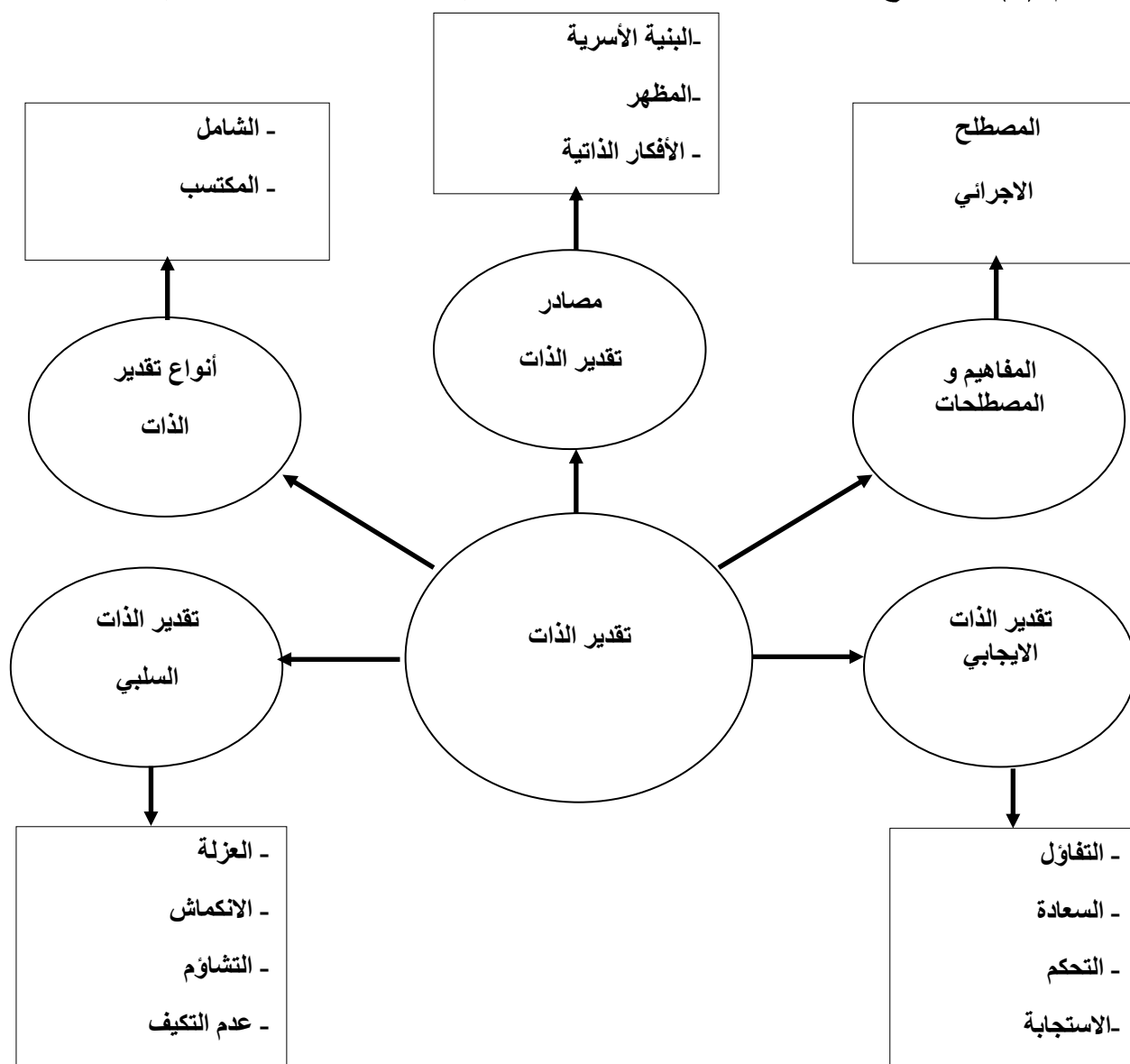
إن المقصود بالعوامل الوضعية تلك الظروف التي يكون عليها الفرد ويمر بها أثناء قيامه بتقدير ذاته من بين هذه العوامل نذكر منها :

- الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقدير ذاته ، وهذه الظروف تعني تلك التنبيهات التي تجعل الفرد المعني يراجع نفسه وينفحص تصوراته ويقوم بتعديل اتجاهات وتقديراته تجاه ذاته ، وتجاه الآخرين .

- الحالة الاجتماعية والاقتصادية والضغوطات التي يعايشها الفرد في حياته ، وغيرها تؤثر على نفسية الفرد وتوجه تقديره لذاته وللآخرين. (محمد يحيوي ، 2003 ، 552)

وفيما يلي ملخص للخريطة المعرفية لتقدير الذات :

شكل رقم (1) : يوضح الخريطة المعرفية لتقدير الذات. (ابراهيم بلكيلاني، 2008، 32)



## خلاصة :

في ضوء ما تقدم يمكننا القول بأن تقدير الذات هو التقييم العام الذي يضعه الفرد حول نفسه ، ويتدخل في هذا التقييم مجموعة من العوامل منها ما يرتبط بالفرد نفسه ومنها ما هو عائد للمحيط الخارجي ، و ينعكس هذا التقييم في ثقة الفرد بذاته إما إيجابا أو سلبا فإذا كان التقييم ايجابيا فسيشعر الفرد بالراحة النفسية والرضا ، أما إذا كان سلبيا فسينعكس ذلك على الفرد ويتشكل في عدم الرضا وعدم التقبل واحتقار للذات .