تمهيد:

تعد دراسة مفهوم الذات في علم النفس من أهم المواضيع التي احتلت مكانة واستقطابا لعلماء النفس فهو يعد من أهم المتغيرات الأساسية المرتبطة بالشخصية والتي تساعدنا في فهم الكيان الإنساني.

فقد دلت الكثير من الدراسات أن لفكرة الفرد عن نفسه وعن ذاته أثر الكبير على سلوكه وتوافقه سواء الشخصي أو الاجتماعي، وفي هذا الفصل سنحاول أن نعطي تعريفات مختلفة له وكذا النظريات التي فسرته.

1_تعريف مفهوم الذات:

لقد تعددت وتنوعت التعريفات التي تناولت مفهوم الذات وهي تختلف باختلاف الآراء والنظريات،وفيما يلي أهم التعريفات المختلفة لمفهوم الذات:

1-تعريف جاجيز Gages 1985:يعرف مفهوم الذات بأنه:"ما يستجيب به الفرد عادة من سؤال من أنا؟ وما يتضمنه هذا السؤال من تفاصيل واسعة تتعلق بمكانة الفرد ووضعه الاجتماعي وبدوره بين المجموعة التي يعيش فيها أو ينتمي إليها، وبانطباعه الخاص عن مظهره العام وشكله، وعما يحبه ويكرهه، وعن تصرفاته وأساليب تعامله مع الآخرين.(سعدية بهادر ، 1983:ص 42)

2-ويعرفه عبد الفتاح:بأنه كيفية إدراك الطفل لنفسه وهذه الإدراكات يتم تشكيلها من خلال خبرته في البيئة،وتتأثر على وجه الخصوص بتدعيمات البيئة والآخرين المهمين في حياته.(عبد النبي، 2000:ص34)

3-تعريف عادل الأشول 1984:يعرفه بأنه تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتعميمات الخاصة بالذات ،ويبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، كما أنه يتحدد إنجاز المرء الفعلي ويظهر جزئيا في خبرات الفرد بالواقع واحتكاكه به، ويتأثر تأثرا كبيرا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياة الفرد، وبتفسيراته لاستجاباتهم نحوه. (عادل الأشول، 1984: ص5)

4-تعريف حامد عبد السلام زهران: تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقويمات الخاصة بالذات،يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته. (زهران، 1989: ص83)

5-تعريف أمل أحمد: مفهوم مركب ينطوي على مكونات عديدة، نفسية معرفية وجدانية اجتماعية وأخلاقية، تعمل متناغمة متكاملة فيما بينها، ويسار هذا المفهوم في نموه وتطوره المراحل النمائية، ويبدأ في التكوين منذ السنة الأولى من عمر الطفل، ثم يرتقي تدريجا بفعل العمليات (النضج والخبرة والتعلم والتنشئة الاجتماعية".(أمل أحمد:2004، ص33).

6-تعريف طه عبد العظيم: يعرفه بأنه تنظيم إدراكي يتضمن جميع الأفكار والوجدانيات و التروعيات لدى الفرد، والتي تعبر عن تصوره لخصائصه البدنية والعقلية ولكل أنماط سلوكه المختلفة. (طه: 1987، ص 23)

7-تعريف بورنو Bruno: يعرفه بأنه:" تقييم شامل عام للفرد عن شخصيته، وهو مستمد من التقييم الموضوعي عن طبيعة سلوكنا، وبالتالي فإما أن يكون سلبيا أو أن يكون إيجابيا" . (Bruno : 1986, P 208)

8-تعريف كورسيني رويموند corsini, Roymond: يعرفه بأنه:" السمات السلوكية للشخص والموصوفة والمحددة من وجهة نظره عن نفسه. (corsini, Roymond : 1987, P 1013)

9-تعريف أتواتر Atwater: يعرف مفهوم الذات بأنه:" الصورة الكلية والوعي الذي لدينا عن أنفسنا ويتضمن اعتقادنا حول أنفسنا، ومشاعرنا نحوها، والقيم المتصلة بها. (صالح أبو جادو: 1998، ص 153)

10-تعريف stuart sutherland: يعرفه بأنه: الطريقة التي يرى بها الشخص نفسه. (stuart sutherland, 1991, p 394)

11-تعريف أنسي قاسم: يعرف بأنه: إدراك الطفل لنفسه ووصفه لها: إيجابيا أو سلبيا، من خلال مجموعة من الأفكار والمعتقدات يعبر من خلالها عن خصائصه الجسمية ومظهره العام وعن مدى كفاءته ونظرته لعلاقاته بالآخرين، وعن انفعالاته الدافعية تجاه ذاته. (نبوية لطفي محمد عبد الله: 2000، ص 12)

12-تعريف مصطفى سامي: يعرفه بأنه: مشاعر الفرد نحو ذاته، من خلال إدراكه لجسمه ومظهره، وسلوكه، يشمل ما يحب وما يكره في هذا التكوين الجسمي النفسي المتكامل. (نبوية لطفي عبد الله: 2000، ص 22)

ومن خلال كل ما سبق في التعريفات نقول بأن مفهوم الذات هو إدراك الفرد لنفسه، حيث يعبر عن ما لديه من أفكار ومشاعر واتجاهات نحو نفسه وكذلك في مختلف جوانب شخصيته (الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية).

2-بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

2-1-صورة الذات: d'image de soi

لهذه الصورة أهمية كبيرة لتكوين شخصية الفرد وعلى أساسها يكون فكرته عن نفسه ويكون سلوكه متأثرا بها، وهذه الصورة المأخوذة تكون متجددة ودائمة التغيير أو الديناميكية.

وبالنسبة لطومي tomi فالصورة نوعان:

أ-صورة خاصة: وهي الشعور بالذات وإدراكها عن طريق التعبير عن الميول والتقدير الذاتي.

ب–صورة اجتماعية: وهي ما يمثله دور الآخرين في تحديد إدراك الفرد لذاته ويرى كمال دسوقي أن صورة الجسم تتكون قبل صورة الذات إذ أنها تبدأ بالشعور بالذات، حيث الإحساسات بالجسم، كما أن صورة الجسم تشكل أيضا تسميات العبارات، هذه التسميات اللفظية المبكرة تعمل على تشكيل صورة الذات. (ضيف عبلة: 2011، ص ص 68، 70)

2–2–تحقيق الذات:

يرى أدلر adler أن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والأفضلية والكمال التام ،ويعتقد ميخائيل إبراهيم أسعد من جهته أن اختيارا وتخطيط المراهق لمستقبله له أهميته الخاصة في دعم المراهق لنفسه، وتحقيق ذاته كشخصية مستقلة وفعالة.(عمر لعويدة: 2002، ص 50)

2–3–الوعي أو الشعور بالذات:

حسب سبيتزspitz هي الابتسامة التي تظهر حوالي الشهر الثالث كرد للقبول، وهي قلق الشهر الثامن الذي يدل على التعرف على الموضوع، إن استعمال عبارة "لا" أي الرفض في حوالي الشهر الخامس عشر الذي يترجم الإقامة للذات، فعبد المنعم حنفي يعتبر أن الوعي بالذات هو التبصر بالأسباب التي دفعت بالمرء على سلوك معين أو فهم المرء.(عمر لعويدة: 2002، ص 50).

2–4–فهم الذات:

وهو معرفة الذات بصدق وواقعية وصراحة ومواجهة، وهو ليس مجرد اعتراف بالحقائق ولكنه التحقق كذلك من مغزى هذه الحقائق. (عمر لعويدة: 2002، ص 50)

2–5–تأكيد الذات:

وهو حافز للسيطرة أو التفوق أو البروز، وهو أيضا تلك الرغبة في السيطرة على الأشياء والرغبة في التزعم والسعي الدائم لإيجاد المكانة والقيمة الاجتماعية، ويعمل حافز تأكيد على إشباع تلك الرغبة، هذا ويميل ماسلوA.Maslow إلى القول بأن تأكيد الذات يعني النمو بدرجة عالية للقدرات والسمات الشخصية، وهذا التطور يتدخل فيه "الأنا" نفسه من أجل نضجه وتوظيفه الانفعالي وتنسيقه لها. (ضيف عبلة: 2011، ص 69).

2-6-تقبل الذات:

حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي هو رضا المرء على نفسه وعن صفاته وقدراته وإدراكه لحدوده، وهو اتجاه كون المرء راضيا عن نفسه وعن معرفته وإدراكه لخواصه الشخصية. (ضيف عبلة: 2011، ص 70)

2-2-الذات من المنظور الإسلامي:

فقد أشير إلى الذات في القرآن الكريم بلفظ النفس، هذا ما جعل الكثير من العلماء النفس يستعملون هذه الكلمة في كتاباتهم، فنجد العلامة أبو حامد الغزالي يرى بأن:

(النفس هي حقيقة الإنسان وذاته)، كما نجد أن ابن سينا ذكر أن مفهوم الذات على أنه الصورة المعرفية للنفس البشرية. (أبو حامد الغزالي: 1989، ص 15)

وقد أعطى النبي محمد صلى الله عليه وسلم لمعرفة النفس أهمية بالغة، وجعلها طريقا لمعرفة الله، حيث قال صلى الله عليه وسلم:<من عرف نفسه عرف ربه>

ولقد صور القرآن الكريم عناصر النفس في أجمل صورة وتناولها تناولا شاملا وكاملا ومن جميع الجوانب قبل أن يكتشفها علم النفس الحديث والعناصر هي:

أ_النفس الأمارة بالسوء: يقول الله تعالى: "وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم" (سورة يوسف، الآية: 53)

فنفس الإنسان تنقاد تبعا لغرائزها العمياء.

ب _النفس المؤولة: وهي النفس التي تميز بين الخير والشر وتعرف العواقب وتقدر النتائج يقول الله تعالى:" إن الذين آمنوا وعملوا الصالحات يهديهم ربهم بإيمانهم تجري من تحتهم الأنهار في جنات النعيم" (سورة يونس، الآية 09)

ج _النفس اللوامة: يقول الله تعالى:" لا أقسم بيوم القيامة ولا أقسم بالنفس اللوامة" (سورة القيامة، الآية: 1-2)

وفي اللغة العربية تسمى الضمير، وتعتبر بمثابة السلطة العليا وتقوم بمراقبة النفس المسؤولة فهو يتولى سؤلها ومحاسبتها، كما يصدر الأوامر والأحكام ويحاسبها على الأعمال وعلى النيات، فهو بمثابة المراقب للعلاقة بين النفس الأمارة بالسوء والنفس المسؤولة.

د- النفس المطمئنة: وهنا أرقى وأرفع مرتبة، نفس تعمها السكينة والرحمة ويحيط بها الهدوء من كل جانب وازدادت إيمانا ونعمت برضا الله.

يقول الله تعالى:" الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (سورة الرعد، الآبة 28).

3-النظريات المفسرة لمفهوم الذات:

3-1-نظرية التحليل النفسي: تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية أولها:

1- أن السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيرا في سلوكه في المراحل التالية من حياته سواء كان سلوكه سويا أو شاذا.

2- أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه.

3- أن الجانب الأكبر من سلوكه للفرد تحكمه محددات لا شعورية إلا أن الفرويديين الجدد نظرو إلى السلوك الإنساني بنظرة توازن بين الجوانب البيولوجية والاجتماعية والحضارية. (يوسف القاضي وآخرون: 1981، ص ص 146- 165)

3-2-نظرية فرويد Ferud:

أعطى فرويد Ferudللأنا مكانة بارزة في نظريته لبناء الشخصية، ويرى فرويد إلى حد ما أن الأنا يقوم بدور وضيفي وتنفيذي تجاه الشخصية إضافة إلى أنها تحدد الغرائز لتقوم بإشباعها وتحدد أيضا إلى جانب ذلك كيفية إشباعها كما يقوم الأنا أيضا يمنع تفريغ الشخصية حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها وتقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية وبين الدوافع الطبيعية ويقوم الأنا بدور فعال حتى إنها تمتلك القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع والضمير.

ويرى يونغ أن الذات والتي تقع في موضع وسط بين الشعور واللاشعور، وتكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها وإن أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات ويحقق الوعي بالذات الوحدة للنفس ويساعد على تكامل كل من الشعور واللاشعور. (سيد غنيم:1975، ص 532)

كما أضاف يونغ أهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضفي عليها وحدتها وتوازنها وثباتها وأنها تحرك وتنظم السلوك. (حامد زهران:1980، ص 112)

بينما يرى أدلرADLER أن الفرد يقوده هدف مستقبلي يبنيه هو لنفسه ويتحرك لتحقيقه وقد أطلق عليه اسم الذات المثالية. (محمد الشناوي: 1994، ص 408)

وقد قدمت هورني مفهوم الذات الدينامي وهي تعتقد أن الشخص يناضل في الحياة من أجل تحقيق ذاته، وتحدثت عن مفهوما ثلاثيا للذات:

- الذات المثالية كمفهوم رئيسي وعامل هام في التوافق النفسي أو الاضطراب النفسي تسعى إلى تحقيق الاكتفاء الذاتي والاستقلال، وإذا كانت الذات المثالية غير واقعية لا يمكن تحقيقهما مما يؤدي إلى صراعات داخلية.
- أما الذات الواقعية فتشير إلى مجموع خبرات وقدرات الفرد وحاجات وأنماط سلوكه وتعرف الذات الحقيقية على أنها القوى الداخلية المركزية التي تميز الفرد، وهي مصدر نمو للطاقة والميول والقدرات والمشاعر. (حامد زهران: 1978، ص ص 65- 66)

3-3-النظرية السلوكية:

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه، وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع لظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي من وجهة نظرهم سلوكيات متعلمة والشخصية من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي الأنماط المنسقة من السلوك أي اننا لكي نحدد شخصية لفرد ما فإن علينا أن نحدد ما نفعله وما يقوم به من تصرفات لها صفة الاستقرار. (محمد محروس الشناوي: 1994، ص 53)

ويؤكد سكنر على دراسة السلوك الإنساني الذي يخضع للملاحظة ويمكن قياسه والتحكم فيه فهو يرى أن سلوك الفرد محكوم في أي وقت بالكثير من الظروف المستقلة في جوهرها وعلى ذلك يجب ألا يتوقع الناس إدراك الكثير من الاتساق السلوكي من وقت لآخر.

كما يرى أن علم النفس يجب أن يهتم بالسلوك الملاحظ ويعمل ما سواه فلا مجال للدراسة الذات فالذات في رأيه ما هي إلا عبارة عن خيال أو وهم في جوهرها.(لندا دافيدوق:1980، ص ص 604- 374)

وعموما فإن نظرية السلوكية ترى أن سلوك الأفراد متعلم ومكتسب من البيئة ونتيجة لهذا المفهوم فإن السلوكيون يهتمون بدراسة السلوك من حيث تعلمه وكيفية تعديله كم وجهة نظرهم فإنه عند تحديد شخصية فرد ما فإنه يتطلب تحديد ما يقوم به هذا الفرد من سلوك وتصرفات فهم بهذا المعنى يخضعون سلوك الأفراد للملاحظة كما يقول سكنر الذي يرى ضرورة الاهتمام بالسلوك الملاحظ وإهمال ما سواه فالذات في نظره ليس لها أهمية عند دراسة الشخصية بحكم أنه يصعب ملاحظتها إلا أن ميد أشار إلى أهمية البيئة الاجتماعية في تصور مفهوم الذات وأن الذات تنمو وتظهر من خلال الاتصالات الاجتماعية وهنا يتفق ميد مع أصحاب النظريات النفسية الاجتماعية الذين يولون اهتمام للعلاقات الاجتماعية في نمو الذات.

3-4-النظريات الظاهراتية PHENOMENOLOGICAL

وتركز هذه النظريات في دراستها الشخصية على الخبرة الذاتية للفرد ورؤيته الشخصية للحياة ولنفسه وإدراكاته الخاصة، كما أن أغلب هذه النظريات تؤكد على الكفاح الإيجابي للفرد وميله إلى النمو وإلى تحقيق ذاته إضافة إلى اهتماماتها بجانب المعرفة الذي بواسطته يعرف الفرد ويفهم العالم من حوله فالاهتمام بالنواحي المعرفية يتضمن الاهتمام بالعمليات الداخلية أو العقلية وباختصار فإن هذه النظريات تهتم بخبرة الفرد كما يدركها هو.

ويمثل هذا الاتجاه التنظيري: كارل روجرز ROGERS، فيليب فرنون vernin وساربين sarbinوكومبسcombs (مصطفى الشرقاوي: 1983، ص ص 110، 111)

3-5-نظرية الذات عند روجرز: تقوم هذه النظرة على النظرة لطبيعة الإنسان، وتلك النظرة هي التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان هي النزعة الى تحقيق الذات.

نظرية الذات لروجرز بدأت عندما بدأ الإرشاد النفسي الممركز حول العميل، وتعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي اهتمت بدراسة الذات لارتباطها بطريقة الإرشاد والعلاج الغير مباشر.

وفي ضوء هذه النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس هو المجال الطبيعي الموضوعي ولكن المجال الظاهري الذي يدركه الفرد نفسه ومن أهم مفاهيم نظرية روجرز في الذات مايلي: (جابر عبد الحميد: 1990، ص 572)

1- مفهوم الإنسان أو الكائن البشري: وهو الفرد ككل والذي يتميز في ضوء هذه النظرية بأنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته المختلفة كما أن تحقيق الذات وحفظها هي دافع الإنسان الأساسي.

2- مفهوم المجال الظاهري: وهو جميع الخبرات التي يمر بها الفرد.

3- الذات: وهو مفهوم هذه النظرية ونواتها والمحور الرئيسي للخبرة التي تحدد شخصية الفرد وكيفية إدراكها.

ويرى روجرز بأن الذات لها خصائص عديدة منها: (جابر عبد الحميد: 1990، ص 572)

- أنها تنمو نتيجة تفاعل الكائن البشري مع البنية وتنزع الذات إلى الاتساق ويسلك الكائن البشري سلوكات تتسق مع الذات كما أن الخبرات التي لا تتسق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات ، وقد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم.

ويرى أيضا أن وظيفة الذات هو العمل على وحدة وتماسك الجوانب المختلفة للشخصية وإكسابها طابعا مميزا كما يقوم مفهوم الذات بتنظيم الخبرات التي يكتسبها الفرد في إطار متكامل.

وقد وضع روجرز تسعة عشر قضية موضحا بها خصائص الذات وعملها وتأثيرها على السلوك والإدراك ومن أهم هذه القضايا ما يلي: (جابر عبد الحميد:1990، ص 572)

1- الذات هي ذلك الجزء من المجال الظاهري يأخذ تدريجيا في التميز عن بقية المجال باعتباره شعور الفرد لنفسه وتقييمه لها.

2- تتكون بنية الذات من خلال التفاعل المستمر بين الكائن البشري وبين بيئته التي يعيش فيها وخاصة المحيطين بالفرد على اعتبار أنهم مصدر إشباع أو إحباط له.

3- تتسق معظم طرائق السلوك التي يقوم بها الكائن البشري مع مفهومه لذاته ويعني ذلك أن أفضل طريقة لتعديل السلوك هي البدء بتغيير مفهوم الفرد عن ذاته لتعديل ذلك السلوك.

4- يتوافر التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية والعضوية للكائن الحي بأن تصبح متمثلة في مستوى رمزي وعلى علاقه ثابتة ومستقلة مع مفهوم الذات أي أن الكائن الحي قد يرفض بعض الخبرات التي لا تتسق مع الذات بأن تصبح شعورية، كما أن الذات لديها القدرة على اختبار الخبرات التي تتسق مع بنائها.

ولقد تعرضت نظرية روجرز لبعض الانتقادات حول تجاهلها للجانب اللاشعوري واعتمادها على التقارير الذاتية لدراسة بعض جوانب الشخصية، إلا أنه لم يقلل من أهمية هذه النظرية في قيمتها لأنها ساهمت في توضيح جانب من الجوانب الطبيعية الإنسانية.

3-6-التناول السيكولوجي: وأهم العلماء المؤيدين: أدلرalfred adler و هورني karin harny لهذه النظرية التي تتركز على العمليات الاجتماعية والمبدأ الرئيسي الذي تتركز عليه هي الاستجابة التي يتسم بها الفرد أو أسلوبه في الحياة تجاه البيئة، كما تؤكد على أن الإنسان يبني شخصيته الخاصة بمادة خام تتكون من الوراثة والخبرة، فالبيئة تمده بتأثيرات معينة أما الوراثة فتمده بمقدرات معينة ، وهذه التأثيرات والقدرات، وطريقة ممارستها يدل على أن تفسير الفرد لهذه الخبرات يكون بمثابة اللبنات التي يستخدمها بطريقته الخاصة في بناء اتجاهاته في الحياة أو بعبارة أخرى أن اتجاهه نحو الحياة هو الذي يحدد علاقته بالعالم الخارجي. (ضيف عبلة: 2011، ص 81)

3-7-نظرية السمات والعوامل: تقوم هذه النظرية على اكتشاف السمات التي تؤلف بنية الشخصية ثم قياس درجة وجود هذه السمات لدى مختلف الأفراد بمعنى أن أصحاب هذه النظرية يبحثون عن الملامح البناءة للشخصية ولكنهم يرونها كخصائص للشخص بدلا من اعتبارها خبرة شعورية. (جابر عبد الحميد: 1990، ص 616)

كما أن جوهر هذه النظرية يكون عادة في شكل مجموعة من المتغيرات أو العوامل المحددة بدقة والتي ينظر إليها على أنها المسؤولة عن ذلك الكم والهائل والمتشابك من السلوك ونجد أن الافتراضات الرئيسية لهذه النظرية هو

أن السلوك الإنساني يمكن تربيته وقياسه على درجات من السمات أو العوامل المحدودة. (محمد محروس الشناوي: 1994، ص 182).

4-تكوين ونمو مفهوم الذات:

يتكون مفهوم الذات وينمو نتيجة الخبرات التي يمر بها الفرد في تنشئته الاجتماعية وهو يشكل المجال الظاهري الذي يعيش الفرد فيه ويعي بنفسه، أن مفهوم الذات يبدأ في التكوين منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها الطفل باستكشاف أجزاء جسمه.

كما ينمو مفهوم الذات تكوينيا كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات.

فالفرد يبدأ في تكوين مفهوم محدد لذاته منذ اللحظات الأولى من حياته حيث يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه وعن الآخرين المحيطة به في البيئة التي ينتمي إليها، ليكون نتيجة لتفاعله واحتكاكه وتعامله مع المحيط الاجتماعي، وسرعان ما يتعلم كيف يخفف عن آلامه وأحزانه، وكيف يتغلب على المصائب والعقبات التي تواجهه في الحياة، كما أنه يدرك في نفس الوقت ما يشعره بالراحة النفسية، وما يشبع دوافعه ويستثير ميوله ويسترعي انتباهه وتتبلور صورة واضحة للفرد عن ذاته تدريجيا وتتضح ملامحها للآخرين بازدياد الخبرات اليومية لتظهر أمام الفرد نفسه كما لو كانت لوحة شفافة واضحة يدرك من خلال النظر فيها والتطلع إليها جميع المواقف والأحداث التي تترك تأثيرا ايجابيا أو سلبيا في أعماق نفسه ليتصدى لبعضها ويعوقها عن النفاذ إلى داخل نفسه، وليسمح بمرور البعض الآخر منها والذي يتفق مع اتجاهاته وميوله الخاصة وبذلك يستطيع الفرد أن يكون مفهوما واضحا تجاه نفسه، وتجاه بيئته، وتجاه المحيطين به، وبذلك يتحدد مفهوم الفرد عن ذاته.

- ومن الجوانب الرئيسية التي ترتبط ينمو للمفهوم الذات ما يلي: (طلعت منصور وآخرون: 1984، ص 348)

1- الذات المثالية: self ideal

معظم علماء نظرية الذات أن الطفل من خلال تفاعله مع الآخرين، لا يشكل فقط صورة أو مفهومها لما هو عليه، ولكنه يكون أيضا صورة لما يجب أن يكون عليه.

2- الآخر المعمم generalizedother:

تنشأ الذات وتنمو من خلال عملية الخبرة والنشاط الاجتماعي ولا شك أن الأفراد المحيطين بالطفل لا يؤثرون فقط في مفهوم ذاته المثالية، وإنما أيضا في نظرته العامة للأفراد الآخرين، ويطلق على هذا الجانب من بنية الشخصية مفهوم الآخر المعمم، أي ميل الفرد إلى تكوين مفهوم شخصي عن الخصائص التي يتمتع بها الناس بصفة عامة.

فالفرد لا يكون فقط مفهوما عن ذاته ولذاته المثالية ولكن أيضا مفهوما لما يكون عليه الآخرين، وبالنسبة للفرد العادي غالبا ما يتفق مفهوما ذاته ولذاته المثالية.

رغم أنها نادرا ما يكون متطابقين، وهو غالبا ما يرى تشابها بين ذاته والذوات الأخرى، إلا أنه في نفس الوقت توجد اختلافات بينهما.

-وقد حدد روجرز rogers أهم خصائص الذات كما يلي: (طلعت منصور وآخرون: 1984، ص ص 348، 350)

- أن الذات تنمو من تفاعل الفرد مع بيئته.
- أن الذات قد تمتص قيم الآخرين وتدركها بطريقة مشوهة.
- أن الذات قد تتغير نتيجة للنضج والتعلم.
- أن الفرد يسلك بطريقة تتفق مع الذات.
- الخبرات التي لا تتسق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات.

ويرى العالم ويكس wickes أن تطور نمو الذات ومفهوم الذات يكون كما يلي: (وفيق صفوت مختار: 1999، ص 24)

حيث يقول العالم ويكس wickes أن طفل التسعة أشهر يفهم الإشارات ويركد على أن هذه السن هي بداية الولادة السيكولوجية للطفل حينما يخرج من رحم اللاشعور بالذات، إلى شعوره بذاته حيث يكتشفها ويدخل العالم الأكبر.

- وحينما يتم الطفل عاما كاملا يدخل في مرحلة الكشف والاستكشاف، فتنمو صورة الذات ويزداد التفاعل مع الأم، ثم مع الآخرين، ويستعمل الكلمات ويكون 10 % منها ضمائر، وهنا تبدو فرديته الداخلية، ثم تبدأ عملية الأخذ والعطاء، تبدأ الذات النامية في التفريق بين العالمين الداخلي والخارجي.

- وفي سن عامين كاملين يزداد تمييز الطفل لذاته، ويكون متمركزا حول ذاته، ونمو "أنا" و"أنت" "ملكي" "ملكك" وتتكون الذات الاجتماعية.
- وفي سن الثالثة يرسم الطفل صورة أشمل للعالم المحيط به، ويزداد شعوره بفرديته وشخصيته ويزداد تمركزه حول ذاته، ويجتهد في بناء تلك الذات، وتسمع منه دائما "أنا" و "ملكي" وبعد ذلك نسمع منه "نحن" ثم يدرك أن له دوافع بعضها يتحقق وبعضهما لا يتحقق.
- و في سن الرابعة يكون الطفل علاقات عقلية واجتماعية وانفعالية مع الآخرين الذين يهمونه ونسمع منه أسئلة للاستكشاف والتوضيح منها: لماذا؟ وأين؟ ومتى؟
- وفي سن الخامسة يتقبل الطفل فرديته، ويزداد وعيه بالذات ويقل اعتماده الكامل على الوالدين ويزداد استقلاله ويتضح تفاعله الأكبر مع البيئة الخارجية.
- وفي سن المرحلة الابتدائية (من سن 6 إلى 12 عاما) يلعب المعلم دورا مهما في نمو الذات لدى الطفل، وتنمو الذات من تصور الآخرين عن طريق عملية الامتصاص الاجتماعي، ويزداد شعور الطفل بقيمته، ويسعى لتعزيز صورته في أعين الآخرين، وتنمو الذات المثالية من خلال عملية التوحد، وتبني أهداف الوالدين والمعلمين والأبطال والنوابغ ... الخ، وهكذا نجد أن في هذه المرحلة يتسع الإطار المرجعي، الذي يتحدد في ضوئه مفهوم الذات الموجب والتوافق النفسي أو مفهوم الذات السالب وعدم الرضا و سوء التوافق، الذي يؤدي إلى عصبية الأطفال.

5-أبعاد مفهوم الذات:

تتعدد الآراء حول أبعاد مفهوم الذات ونذكر منها: ويليام جيمس الذي يعتبر أول من ذكر أبعاده و هي: (ضيف عبلة: 2011، ص ص 74، 75)

- الذات كما يعتقد الفرد بوجودها في الواقع وهو ما يسمى بالذات المدركة.
- الذات كما يراها الآخرون وهي ما اصطلح عليها وما تسمى بالذات المثالية.
- والذات كما يتمنى الفرد أن يكون عليها، وهي ما تسمى بالذات المثالية، وأضاف جيمس بعد آخر سماه: الذات: ويمثل كل يمتلكه الفرد وما يشترك به مع الآخرين مثل العائلة، الوطن.

ونجد أيضا: (عبد الفتاح محمد دويدار: 1999، ص 54)

1-مفهوم الذات العام:

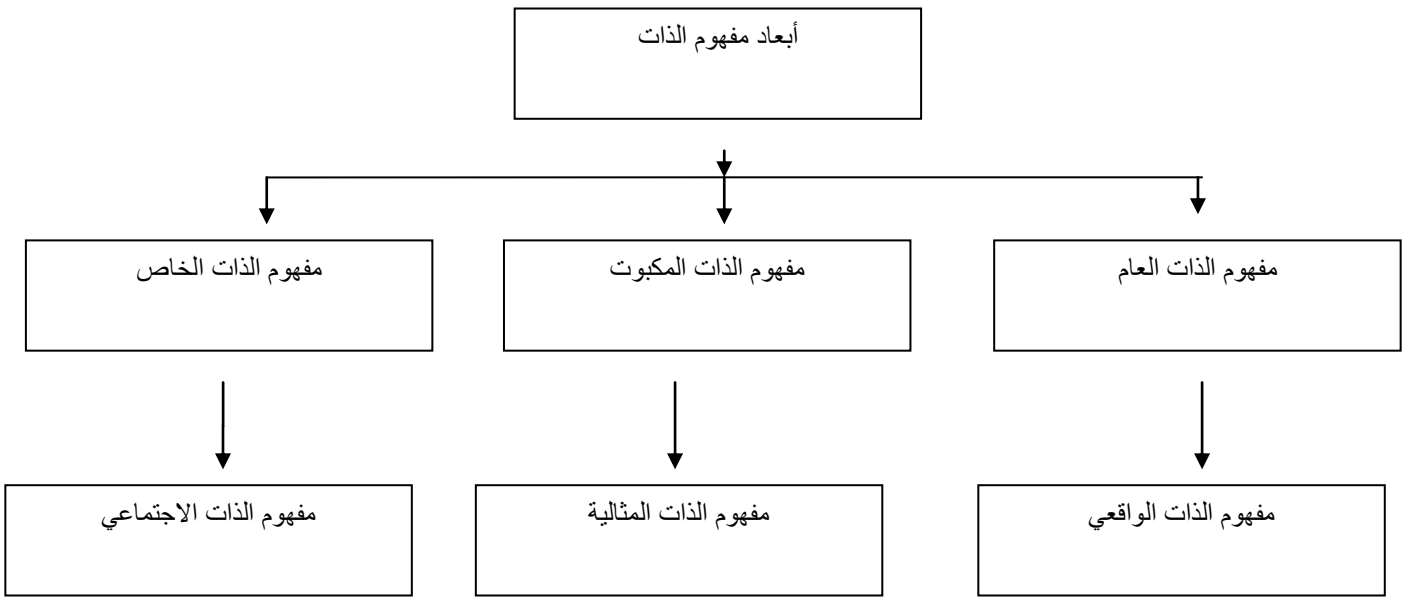
وهو ما يضم مفهوم الذات الواقعي ويشمل المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات الواقعية كما تنعكس إجرائيا على وصف الفرد لذاته كما هو، ومفهوم الذات الاجتماعي ويشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورها والتي يمثلها الفرد خلال التفاعل الاجتماعي.

2-مفهوم الذات المكبوت: ويتضمن أفكار الفرد المهددة عن ذاته والتي نجح دافع تأكيد الذات تحقيقها وتعزيز الذات في تجنيد جيل الدفاع فدفعت بها إلى اللاشعور ويحتاج التوصل إليه إلى التحليل النفسي.

3-مفهوم الذات الخاص:

وهو الجزء الشعوري السري والشخصي جدا من خبرات الذات ويتصف بأن معظم مواده غير مرغوب فيها (أي خبرات محرجة، مؤلمة ...) لا يجوز إظهارها أو كشفها أمام الناس، أين تنشط جيل الدفاع تماما دون خروج محتوياته. (حامد عبد السلام زهران: 1980، ص 10)

والشكل رقم (01): يوضح أبعاد مفهوم الذات



شكل (01) يوضح أبعاد مفهوم الذات حسب حامد عبد السلام زهران: 1980، ص 10

6-العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:

6-1-الخصائص الجسمية وصورة الجسم: تعد هذه الخصائص من أهم العوامل التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته، وإن اختلف تأثيرها من مرحلة إلى أخرى فمن خصائص الإنسان أن تكون لديه فكرة عن ذاته الجسمية أو صورة ذهنية عن جسمه وشكله وهيئته، ووظيفة هذه الفكرة أو الصورة أن الفرد هنا يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية على ضوئها، وحين حدوث للفرد تغييرات جسمية سواء بالزيادة أو النقصان كان من شأنها أن تؤدي إلى تغير أساسي في مفهوم الشخص عن ذاته الجسمية الجديدة التي يتضمنها الوجود المعدل. (أحمد زكي صالح: 1972، ص 216).

6-2-الخبرات الأسرية:

تعتبر الخبرات الأسرية للطفل عامل رئيسي في تشكيل مفهوم الطفل عن ذاته من ناحية، كما أن الطفل من ناحية أخرى يرى نفسه ويدركها في سياق هذه الخبرات. (طلعت منصور، حليم بشاي: 1982، ص ص 11- 12)

ويشير اتواتر atwater إلى أن الأشخاص الذين يتلقون قدرا كافيا من الرعاية والتوجيه والحب والتشجيع خاصة من جانب الوالدين، عادة ما يظهرون صور ذات ايجابية، بعكس هؤلاء الذين يتعرضون للرفض والنبذ والعقاب من طرف الوالدين، حيث ينمو لديهم الشعور بعدم الأمان ويظهرون صور ذات سلبية. (عبد المنعم حسيب:1993، ص 53)

إن مفهوم الذات يتأثر بالخصائص والمميزات الأسرية، فالطفل الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل، يرفع ذلك من قدراته واهتماماته ومهاراته، وفي نفس الوقت ممكن أن يسبب الوالدان في أن يدرك الطفل نفسه كشخص غبي أو غير موثوق به وذلك إذا اتبعا أساليب خاطئة في تنشئته الاجتماعية داخل الأسرة. (عبد الفتاح دويدار: 1993، ص ص 259 – 260)

6_3 -الخبرات المدرسية:

تعتبر المدرسة من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تؤثر على مفهوم الذات لدى الطفل فبعد أن كان الطفل مقبولا من والديه بما هو عليه بكل عيوبه ومميزاته أصبح الآن في مجتمع جديد في التمييز على أساس الجدارة وهو المدرسة. (نهاد محمد: 1999، ص 36)

فالخبرات المدرسية ذات علاقة وثيقة بتكوين مفهوم الذات عند الطفل وتشير دراسة شارلوت بوهلر " 1952 إلى أن الأشخاص الذين يحتفظون في ذاكرتهم بخبرات طيبة عن حياتهم في المدرسة (علاقتهم مع المدرسين، مع زملائهم، نجاهم الدراسي) يتصفون بمفهوم ذات ايجابي عن ذاتهم. (طلعت منصور، حليم بشاي: 1982، ص 12).

كما أوضحت دراسات عديدة مثل دراسة "بوركي" purky سنة 1970، أن النجاح أو الفشل المدرسي يؤثران على الطريقة التي ينظر بها التلاميذ لأنفسهم، فالتلاميذ ذوي التحصيل المرتفع من المحتمل أن يطوروا مشاعر ايجابية عن ذواتهم و قدراتهم، والعكس صحيح بالنسبة لذوي التحصيل المنخفضة. (مي عبد اللطيف زمزم:1992، ص 27).

6-4-الدور الاجتماعي: يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات تأثيرا بالغا حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي وذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية وأثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه، فإنه يتعلم أن يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة، وفي كل منها يتعلم المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرون بالدور الخاص به.

وقد وجد: كوهن وزملاؤه (kuhn et al) في دراستهم في اختيار "من أنا" « who am » أن هذا التصور للذات من خلال الأدوار الاجتماعية ينمو مع نمو الذات. (حامد زهران: 1990، ص 43)

6-5-التفاعل الاجتماعي:

توضح نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة كومبس« coombs » عام 1969 وغيره، أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات، وأن مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا، وأن النجاح في العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعي. (عبد الفتاح دويدار:1993، ص 259)

7-أنواع مفهوم الذات:

هناك عدة أنواع من مفهوم الذات هي:

1- المفهوم الايجابي للذات:

إن مفهوم الذات الايجابي الذي يعبر كما يشير حامد زهران عن الصحة النفسية والتوافق النفسي ويذكر أن تقبل الذات يرتبط ارتباطا جوهريا موجبا يتقبل الآخرين، وأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق الشخصي. (حامد زهران: 1997، ص 72)

ويعتقد روجرز أن نمو مفهوم الذات الموجب لدى الطفل يعتمد على تلقي الطفل التقدير الموجب غير المشروط والذي يعني إظهار التقبل للطفل بغض النظر عن سلوكه، فالآباء الذين يظهرون الحب والتقدير للطفل حتى إذا لم يحصل على درجات عالية في الدراسة، فإنهم بذلك يظهرون اعتبار موجبا غير مشروط، وهذا الطفل سينمو لديه مفهوم موجب لذاته ويشعر بتقبله لذاته عندما يفعل أشياء مخيبة للآمال الآخرين. (plotink, 1993, p 451)

والفرد الذي يتمتع بمفهوم موجب عن ذاته، فيميل عبر الصورة الذاتية التي يكونها عن نفسه جسميا وعاطفيا واجتماعيا وعقليا، وعبر إدراكه السليم لطموحاته، وانجازاته وقدراته إلى أن يسعى لتحقيق أقصى ما تتيحه له تلك الذات من إمكانيات وهذا الشيء لا يتم التوصل غليه بسهولة. (محمد محمود: 1987،ص 36)

2- المفهوم السلبي للذات:

وهذا المفهوم يتضح لدى الفرد من خلال أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة وتعاملاته أو من خلال تعبيره عن مشاعره اتجاه نفسه وتجاه الآخرين، مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي أو الخروج عن اللباقة في التعامل أو عدم تقدير الذات. (سعدية بهادر:1983، ص 34)

ويعتقد (rogers) أن نمو مفهوم الذات السالب لدى الطفل يعتمد على الاعتبار الموجب المشروط والذي يعني إظهار تقبل الوالدين للطفل وفقا لسلوكيات معينة يسلكها الطفل، فقد يعطي الوالدان المساندة والتعزيز للطفل، إذا كان يسير بشكل مرضي في دراسته، وفي هذه الحالة يتلقى الطفل تقديرا موجبا مشروطا قائما على أداء أكاديمي جيد فقط، وفقا لذلك ينخفض مفهوم الذات لديه بل ويشعر بالاحتقار عندما يفعل أشياء مخيبة لآمال الآخرين. « plotink , 1993, p 451 »

3-مفهوم الذات الأسرية:

وهو مفهوم الفرد نحو الممارسات الأسرية لوالديه وإخوانه ونوعية المشاعر التي يحملها الفرد لأسرته.

4-مفهوم الذات التعاملية:

وهي قدرة الفرد على التعامل أو التكيف والذي يوضح مدى القوة التي يحملها الشخص في التركيب النفسي له. (ضيف عبلة: 2011، ص ص76 – 77)

5-الخصائص المميزة للأشخاص المحققين لذواتهم:

هناك ما هو خاص ومنها ما هو عام من هذه الخصائص او وراثي تظهر في الأشخاص المحققين لذواتهم: (منذر عبد الحميد الضامن: 2005، ص 190)

1-الإدارك السليم للعالم الواقعي: فهم لا تعميهم رغباتهم الشخصية وميالون إلى الموضوعية.

2-قبول الذات والآخرين والعالم بوجه عام: لديهم فكرة واضحة عن نواحي القوة والضعف في أنفسهم وفي الآخرين ولكن قبولهم لها حيادي.

3-التلقائية: أنهم يعبرون عن أنفسهم بصراحة وامانة ولا يخافون من التعبير عن آرائهم وأحكامهم المستقلة.

4-الاهتمام المركز بالمشاكل: بدلا من الاهتمام بالذات: فهم بدلا من انشغالهم بمركزهم الشخصي فهم يركزون على الأشياء التي تحتاج إلى انجاز في البيئة المحيطة.

5-الحاجة للخصوصية والاستقلال: إن ظروفهم تتطلب تخصيص وقت أكثر مع أنفسهم أكثر مما يستدعي الحال بالنسبة للناس العاديين.

6-الحماس المتجدد لإعطاء الأشياء حقها: يفقد معظم الناس القدرة على الاستحسان الأشياء البسيطة التي تمر عليهم في الحياة اليومية، ولكن هؤلاء الأشخاص يوفون هذه الأشياء قدرها.

7-لديهم خبرات سامية.

8-الميل الاجتماعي: لديهم شعور قوي بضرورة مشاركة الآخرين والانتماء إليهم.

9-العلاقات الشخصية محدودة: يرتبط محققو ذواتهم بصداقات قليلة ولكنها قوية وعميقة وهي في المعتاد مع آخرين ممن يتصفون بتحقيق الذات.

10-الإبداع: يتصفون بالأصالة والإبداع، ولا يخافون من ارتكاب الأخطاء في المواقف الجديدة.

11-الخلف أو الأسلوب الديمقراطي: يتصفون بالانفتاح الكبير والصراحة والتلقائية في علاقاتهم مع الآخرين ولا أثر للتفوق في تعاملهم مع الآخرين.

9_الفرق بين الذكور والإناث في مفهوم الذات وتقييمها:

تعطي الإناث قيمة أكبر للمظهر والجاذبية الجسيمة أكثر من الذكور، ويبدو أن جاذبية الوجه « facial attractiveness » عند الذكور والإناث تعد مؤشرا جيدا على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين وتشير كثير من الدراسات إلى أن تقدير الذات عند الإناث أقل منه عند الذكور، وأن الذكور يعبرون عن قدراتهم بثقة أكبر من الإناث، وفي مرحلة المراهقة الوسطى يلاحظ أن تقييم الذكور لأنفسهم أعلى من تقييم الإناث في موضوع الرياضة والرياضيات، بينما الإناث أعلى في التعبير اللغوي.

كما نجد أن الذكور لا يختلف عن الإناث في مجال القدرة الاجتماعية، كما نجد أن الثقافة تلعب دورا بارزا وكبيرا في الفروق بين الجنسين من حيث الفرص التي تعطى لكل منهما .

كذلك نجد أن تقدير الذات المتعلق بالتحصيل أعلى منه عند الإناث، وأن موضوع العلاقات – relation) slinp) يرتبط بالإناث أكثر منه عند الذكور.

ومفهوم الذات كما ذكرنا سابقا هو كيف يشعر هؤلاء الأفراد حيال أنفسهم، وماذا يمكن أن يفعلوا في المستقبل، وكيف بإمكانهم أن يقييموا آرائهم.

ويحرص الآباء والمعلمون على أن يطور الطلبة مفهوما عاما عن ذواتهم أو مفهوما خاصا يتعلق بموضوع معين كالرياضيات والعلوم وغيرها.

كما يمكن أيضا أن ننظر إلى مفهوم الذات على أساس هرمي (hierarchy) ويشمل المعتقدات التي نكونها عن أنفسنا هذه المعتقدات التي من الصعب أن نعدها وفي المستوى الثاني تأتي منطقتان رئيسيتان هما: (منذر عبد الحميد الضامن: 2005، ص ص 192 -193 – 194)

- مفهوم الذات الأكاديمي (academic)، وغير الأكاديمي (nonacademic) وتشمل الجانب الجسمي (physical) والاجتماعي (social)، والمستوى الثالث لمفهوم الذات يتضمن مناطق محددة لمفهوم الذات مرتبطة بموضوعات أو نشاطات معينة وهذه المفاهيم المحددة حول الذات هي التي يمكن أن تتغير على ضوء الخبرة اليومية. أي أن هذه المفاهيم المحددة ليست مستقرة كمفهوم الذات العام.

كما أن مفهوم الذات له علاقة بتقدير الذات (self- esteem)، والكفاءة الذاتية (self- efficacy) والشعور بقيمة الذات (self- worth).(منذر عبد الحميد الضامن:2005 ،ص ص 193 _194)

خلاصة:

في كل ما سبق ذكره في هذا الفصل حول مفهوم الذات، يمكن القول بأن الذات تعتبر حجر الأساس واللبنة في الشخصية الإنسانية، والتي يمكن تكوينها خاصة في المراحل العمرية للطفل في ظل جو أسري ينمو ويختلف باختلاف الحالة الأسرية والمعاملة من طرف الوالدين المتبعة في ذلك.