

تقدير الذات عند المراهق (مقاربة نفسية نظرية)



غوافريّة رشيدة*

جامعة باجي مختار - عنابة، الجزائر

تاريخ الاستلام: 2019/07/22 تاريخ القبول للنشر: 2019/09/18 تاريخ النشر: 2019/10/05

الملخص:

تعتبر مراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة وسن الرشد، وخلال هذه المرحلة يحدث الكثير من التغيرات إنمائية السريعة تنعكس أثارها على مظاهر النمو الجسدي و الاجتماعي و الانفعالي و العقلي، ولا توجد فترة في الحياة الفرد أكثر أهمية بالنسبة لنمو الذات من المراهقة. إن المراهقة هي الوقت الذي يناضل فيه الفرد لكي يكون الشخص الذي يريده، فبناء تقدير الذات إيجابي يساهم في تطور الشخصية المراهق وبناء حياة ناجحة، وتحقيق التوافق السليم، كما يعتبر ومؤشرا دالا على الصحة النفسية والجسدية عند المراهق.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات – المراهقة.

Self-Esteem in Adolescence (Psychological Approach)

Abstract:

The teenager is considerate as a transitional stage between childhood and the age of majority. During this stage, many rapid development changes are reflected in the physical, social, emotional and mental, There is no period in individual life more important for self-growth than adolescence. Adolescence is the time in which the individual struggles to be the person he wants. Building positive self-esteem contributes to the development of the adolescent personality, the building of a successful life, the achievement of proper Alignment, and the mental and physical health of the adolescent.

Keywords:

Self esteem - adolescence

مقدمة:

إن المراهقة عند العلماء هي مرحلة حساسة فعند هول Hall هي فترة العواصف الشديدة، وعند Yubekh وعند يوبخ فترة الميلاد النفسي المصحوب بتغيرات جسمية وتبرز الأنا، وعند سويف فترة تنبيه الشعور بالذات، فالمرهق ليس طفل كما أنه ليس رجل، فهو ينتقل في هذه المرحلة من طور يكون تعرف المراهقة على أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، فمرهق لم يعد طفل ولم يصبح بعد راشداً، أنها مرحلة تتميز بنمو سريع على جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية والجنسية والعقلية والعاطفية ومرحلة يتطلع فيها المرهق إلى أخذ مكانته داخل المجتمع. وحسب (كارل سيجلمان) و(ديفيد شافر) فإنه لا توجد فترة في الحياة الفرد أكثر أهمية بالنسبة لنمو الذات من المراهقة إن المراهقة هي بحق الوقت الذي يجد فيه نفسه وهي الذي يعرف فيها على نحو وثيق الشخص الذي سيكونه وهي أيضا الوقت الذي يناضل فيه الفرد لكي يكون الشخص الذي يريده (علاء الدين كفاي، 2006، ص 313) وعليه فمرحلة المراهقة مرحلة صعبة وحساسة والتعرض لازمات خلالها تجعل الفرد المرهق متأثراً بها طوال حياته، ويلعب تقدير الفرد (المرهق) لذاته في مرحلة المراهقة دورا كبيرا في توجيه السلوك وتحديد فالفرد الذي لديه تقدير ايجابي واقعي نجده يتصرف تبعا لهده الفكرة فتقدير الذات يعمل كقوة دافعة وعليه فأن الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته تؤثر في الطريقة التي يسلك بها، وحسب (روجرز) فان تقدير الذات الموجب يرتبط ارتباطا جوهريا بالتوافق النفسي فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض لا يرون قيمة وأهمية لأنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يتقبلونهم ويشعرون بالعجز ولتقدير الذات اثر واضحا في جوانب الصحة النفسية والتوافق وتنفيذ المسؤوليات بنجاح فقط اتضح في مجال الصحة النفسية و أن عدم تقبل الذات ورفضها يؤدي إلى الاضطراب النفسي. ولأهمية تقدير الذات و دوره في توجيه السلوك المرهق جاءت هذه الورقة، لتعرف على تقدير الذات لدى المرهق بعض المفاهيم الذي لها علاقة بتقدير الذات والفرق بين تقدير الذات ومفهوم الذات أهمية تقدير الذات وتطور وتقدير الذات، العوامل المؤثرة في تقدير الذات في مرحلة المراهقة مكونات تقدير الذات ونظريات تقدير الذات ومستويات تقدير الذات وقياس تقدير الذات وقبل ذلك سنقوم بتحديد المفاهيم الإجرائية.

1- مفاهيم الإجرائية:

- تقدير الذات:

* روجرز (1951ROGERS): يعرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الذات بأنه اتجاهات الذات التي تنطوي على مكونات انفعالية و سلوكية.

يرى كاتل (1964 cattle) إن تقدير الذات هو الحكم الشخصي لقيمة الذات حيث يقع بين نهايتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة.

ويرى روزنبرخ 1965 rosenberg بأنه التقييم الذي يعمله الفرد ويبقى عليه عن نفسه فهو يعبر عن اتجاه للقبول أو عدم القبول، ويمكن النظر إلى تقدير الذات من منطلق هذا التعريف على أنه اعتبار الذات أو احترام الذات.

كوبر سميت 1967 cooper smith هو تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد انه قادر و هام (احمد محمد حسن، 1995، ص 215).

* المراهقة: هي الفترة بين نهاية الطفولة وبداية الرشد، وتنفرد بتغيرات البلوغ وما يرتبط بها من تغيرات في أبعاد الجسم ومظهره، علاوة على ما يشعر به المراهق من أحاسيس جديدة ورغبة في الاستقلال عن الروابط الأسرية.

2- بعض المفاهيم التي لها علاقة بتقدير الذات

-الأنا: نعتبر الأنا الأداة الشعورية التي تعمل على تهذيب الدوافع الفطرية التي تتولد عن الهو وتميز الرغبات ويعمل هذا الجانب على التوفيق بين الدوافع الفطرية من جهة والواقع المعاش من جهة أخرى (عباس محمود عوض 1974 ص25)

- مفهوم الهوية: يعرفها (اركسون 1963) أنها تفيد الإحساس بالذات الفردية بمعنى معرفة الفرد المراهق بعضويته داخل الجماعة التي ينتهي إليها في نطاق جنسه، ديانته، معتقداته، السياسية والإيديولوجية، طبقته الاجتماعية وما شابه ذلك من محددات.

أما أزمة الهوية: هي الكفاح أو النضال الذي قد يفرض على المراهق وهو يحاول إن يحصل على الإحساس أو شعور بالهوية متصف بالثقة والاطمئنان (خليل عبد الرحمان الطرشاوي، 2002، ص 08).

- تحقيق الذات: عملية تنمية قدرات ومواهب والذات الإنسانية وفهم الفرد لذاته وتقبله لها مما يساعد مما يساعد على تحقيق الاتساق والتكامل والتناغم ما بين مقومات الشخصية وتحقيق التوافق بين الدوافع والحاجات.

حسب (ماسلو): فإن تحقيق الذات هو أن يكون للفرد اتجاه واقعي وان يتقبل نفسه والآخرين والعالم الخارجي كما هو وان يتركز حول المشاكل بدلا من تركزه حول نفسه وان يتسم بالاستقلال الذاتي عن الآخرين.

حسب (ادلر): إن تحقيق الذات يعني السعي وراء تحقيق التفوق والأفضلية والكمال التام (حمري صارة، 2012، ص13)

3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

-مفهوم الذات: ويعني بشكل عام الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقاته بالآخرين وتفاعله معهم، بما تتضمن من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية وانفعالية (رياض العاسمي، 2011، ص 229).

- لكن البقور (2002) ترى أن تقدير الذات جزء من مفهوم الذات، فهو يشير إلى الأحكام التي يطلقها الفرد على نفسه مقارنة بالآخرين، وهي تعتبر أن مفهوم الذات مفهوم مركزي بالنسبة للتوافق النفسي الحسن وللسعادة الشخصية ولحسن أداء الفرد. وهي ترى أيضاً أن كثيراً من الأفراد يتمتعون عادة بثقة عالية بالذات في أكثر من مجال، إلا أن عدداً كبيراً من الأفراد أيضاً يثقون بدواتهم في بعض المجالات ويفتقرون لهذه الثقة أما (برنيت) كما ورد في (ذوابي) 1998

فقد ميز بين كل من مفهوم الذات وتقدير الذات في مجالات أخرى، فذكر أن مفهوم الذات يرتبط باعتقادات الأفراد عن خصائص محددة خاصة بهم، بينما يرتبط تقدير الذات بالمشاعر الموجودة عند الأفراد تجاه أنفسهم، وأن تقدير الذات مؤثر شعوري عام (احمد احمد شاهين، 2013، ص12)

*أن العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة هي الذات فادا كان مفهوم الذات يشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من مشاعر نحو ذاته جسمه العقلية الوجدانية والاجتماعية والأخلاقية من خلال علاقاته بالآخرين وتفاعله معهم فان تقدير الذات يشير إلى عنصر التقييم إن حكم الفرد على ذاته في مختلف جوانب الشخصية ووصفها بالحسن أو القبول بالإيجاب أو سلب بالرفعة أو دونية مقارنة بالآخرين (حمري صارة، 2012، ص18)

4-أهمية تقدير الذات عند المراهق: كلما ينمو الطفل تزداد حاجته إلى التقدير ممن حوله في المدرسة من أقرانه ومدرسيه ليحظى بهذا التقدير فيعمل وينشط في مجالات كثيرة في الدراسة، وأوجه النشاط المدرسي وفي النظام حيث يلفت إليه الأنظار ويحظى بالتقدير الاجتماعي المرغوب. وقد يتمثل تقدير الفرد من الآخرين بمدحه أو الثناء عليه ونجد كذلك عند البالغين حيث يميل الفرد إلى أن يثاب على عمل أجاده أو مشروع قام به أثابه مادية كالحصول على علاوة من رئيسه.

فحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي من تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى التقدير لدى هذا الفرد. فعندما يبدأ الفرد في إحداث التغيرات في البيئة المحيطة به فان أصابه الفشل عاود المحاولة فيما هو أكثر تعقيدا أو مخاطرة فنتيجة ما يصل إليه الفرد من موازنة بين ما أصاب محاولاته من نجاح وفشل في معالجة أمور البيئة والتحكم فيها فانه يكتسب الإقدام أو الإحجام عن مثل هذه المحاولات.

ويرى (PALMARD) انه إذا كانت الحاجات النرجسية لم تشبع فان تقدير الذات ينقص واغلب الباحثين يؤكدون على أن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف وبالتالي يجلب إحساس 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 أحرافان كل واحد شخص مهم جدا في نظر نفسه (كمال الدسوقي، 1979)

ويعتبر تقدير الذات مؤشرا فعالا على الصحة النفسية والجسدية فقد توصلت معظم الدراسات أن ضعف تقدير الذات يعتبر سببا رئيسا لمعظم العلل والاضطرابات النفسية.

5-أبعاد الذات في سن المراهقة:

إن الجوانب والأبعاد المختلفة للذات والتي يمكن ملاحظة وجودها أثناء فترة المراهقة تميل إلى الاتحاد والتمازج مع مرور الزمن نتيجة لزيادة الخبرة.

-أول هذه الأبعاد: تتصل لإدراك الفرد الحقيقي لقدراته وإمكانياته وهذا الأمر يتصل بالصورة التي يقدمها الفرد عن نفسه للعالم الخارجي على أن فكرة الفرد عن ذاته يمكن أن تتعدل وتتطور إذا توفر لدى الفرد قسط كافي من الذكاء والمهارة الضرورية في معالجة المشاكل المستجدة عليه بطريقة صحيحة وسليمة، ان فكرتنا عن أنفسنا تلازمنا باستمرار، وهذه الفكرة التي نحملها عن ذاتنا هي التي تسيّر أعمالنا ونشاطاتنا وسلوكنا وجهته المعينة.

-أما البعد الثاني: المتصل بذات المراهق فهو ما يدعى بمرحلة الإدراك وتعويسا وغير واقعي إلى المرحلة التي يصبح فيها واقعيًا ومتزنا.

إن هذه المرحلة التي تتصادم فيها الدوافع الداخلية للذات بالدوافع الخارجية عنها حيث أن الفرد في هذه المرحلة الانتقالية يكون ميالا إلى الاهتمام بمشاكله الداخلية أكثر من اهتمامه بالإنتاجية والتحصيل ويكون إدراك الذات في هذه المرحلة الانتقالية على الأغلب من النوع السلبي.

-أما البعد الثالث: فهو الخاص بالذات الاجتماعي للفرد من حيث كيفية نشأتها وتطورها، أن المراهق في حالات بالتفاؤل يرى أن الناس الآخرين ينظرون إليه بطريقة حسنة، وعندما يكون مكتئبا فإنه يتصور أن الناس لا يعبرونه الاهتمام اللائق به ولا يقدرونه حق قدره وعندما يشعر المراهق بعدم الاطمئنان من الناحية الاجتماعية فإنه لا يحول إخفاء هذا الشعور، وأن المراهق لا يرى القبول الاجتماعي الذي يضيفه عليه الآخرون كاف للقضاء على الاتجاهات السلبية عنده.

-البعد الرابع: يتصل بالذات المثالية، وهي الذات التي يطمح في الوصول إليها، ولا يخفى أن هذا الأمر يتصل بمستوى القدرات والكفاءات الموجودة عند المراهق ويحسن إدراكها لحقيقتها وكذلك بمستويات طموحه وبمدى بعدها أو قربها من طاقاته وإمكاناته. (سميح أبو معلي عبد الحافظ سلامة، 2002، ص 129، ص 130)

6-تطور الذات في المراهقة: هنا كل العلماء اتركوا في التكلم عن فترة تعديلات تميزت للذات (jersild, 1952) zazzo (1957) staraugi (1972) وحتى عن النضج لأنه خلال مرحلة المراهقة يزداد الوعي بالذات والدقة في تقييمها حيث أن البلوغ والنضج الجنسي تحدث تغييرا في الاتجاهات نحو الذات ويعاد تنظيمه حيث يحدث تغييرات داخلية وخارجية تجعل مفهوم الذات أكثر تأثرا وتأثرا وغير مستقرا، وبعدها تشمل صورة الذات المثالي إذ أن الفرد ينمو معه منذ طفولته مفهوم للذات وهو ما يسمى بمفهوم الذات الخاص وهو الجزء الشعوري السري من خبرات الذات وهو يتصف أن معظمه مواد غير مرغوب فيها اجتماعيا لا يجوز إظهارها أو كشفها أو ذكرها أمام الناس، كما أن انتقال الفرد من فترة التكيف الملموس إلى مرحلة التفكير الإجرائي الاستنباطي يجعله يعيد النظر في ذاته وصياغتها وفق معطيات جديدة تتعدى مستوى الواقع الملموس، كما أن إعادة النظر في المواضيع القديمة والعلاقات القديمة (الوالدية) وبالتالي في التقمصات يتحتم عليه في البحث عن ذاته تقمص الشخصيات الموجودة في الجماعة أو الأفراد وبالتالي تتغير صورته لذاته وتقديره لها. ويأخذ التفكير في الذات في مرحلة المراهقة خاصة حسب بعض المفكرين شكل المواجهة بين الصورة الذاتية للذات أو الذات المدركة والصورة الاجتماعية للذات أو الذات الاجتماعية، تظهر هذه المواجهة خاصة على مستوى الأدوار الاجتماعية، فالمراهق ليس له أدوار اجتماعية محددة ووضعيته غالبا ما تكون متناقضة فهو أحيانا يمنح دور الراشد ويطلب منه التصرف كمسئول أو كراشد يعرف قدر المسؤولية، وأحيانا أخرى تقلص أدواره واستقلالته ويمنح دور طفلي غير قادر على أخذ القرارات، وتدعم المعطيات الاجتماعية والثقافية الجديدة التي يعيشها حاليا، ووضعية المواجهة بين الذات والمدركة والذات الاجتماعية تزيد من حدة الأزمة الفردية بصفة هامة في هذه المرحلة العمرية. (L'Ecuyer, r 1978 page 149)

7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات في مرحلة المراهقة :يتأثر تقدير الذات بالكثير من العوامل التي يمكن تلخيصها

فيما يلي:

*الوالدان / الأسرة: يسهم الجو العام للأسرة كثيرا في وجهة نظر الناس عن أنفسهم. فإن الأسرة والمدرسة تلعبان دورا مهما في تقدير الذات لدى الطفل، في البداية يتعلم الطفل القيم من التفاعل الإيجابي والسلبي للناس الذين

يشعر بأهميتهم عادة يكون أفراد الأسرة، ثم يعتمد بعد ذلك قليلا على الأسرة وكثيرا على علاقات الأقران و الراشدين الآخرين في النمو المستمر لمفهوم الذات.

*المدرسة / المعلمون: إن دور المدرسة ان تهيئ الطلاب للدخول إلى المجتمع والنجاح في الرشد، هذا يعني أن الطالب يجب أن يبرئ ليعمل بشكل مستقل باتخاذ القرارات المسئولة، والقدرة على العمل بشكل مستقل في المجتمع يتطلب الإحساس بالكفاءة يعني الشعور بان الفرد مؤهل، ويمكن ان يقرر نجاحه الخاص، وكفاءة الذات لا توجد بدون تقدير ذات جيد (رضا إبراهيم، 2008، ص 64)

*تحديد الدور: يعتبر تصور الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها، ومن العوامل الهامة التي تساهم في تكوين مفهوم الذات لديه، والفرد في أدائه الدور المنوط به، فالصلة بين الإدراكات الذاتية وسلوك الدور دائمة، ونحن نعتمد بالضرورة على المعايير الاجتماعية في إدراك دواتنا، واعتمادا على المدى الذي يبلغه في ذلك الإدراك فإننا يمكننا اتخاذ دور الآخر وتوقع استجابات الآخرين عنه (منى بنت عبدالله بن نيهان العامرية، 2014، ص26)

المركز: يؤثر مركز الطبقة الاجتماعية على تقبل الذات أو الشعور بقيمة الذات، أو ربما يرتبط التقسيم بأنماط لمتغيرات مفهوم الذات بمركز الطبقة، أو ربما تكون خصائص الذات المثالية مطابقة لمركز الطبقة. (منى بنت عبدالله بن نيهان العامرية، 2014، ص 27)

*الخصائص الجسمية: إن صورة الجسم له أهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته ومفهومه عنها لذلك فإن بنية الجسم ومظهره وحجمه تعتبر من الأمور الحيوية والمهمة في تطوير مفهوم ذات الفرد فتصور الفرد لجسمه وما يشعر به نحو هذا الجسم تعتبر محور ذاته. وبخاصة في السنوات الأولى من حياته.

*القدرة العقلية: تلعب القدرة العقلية دوراً هاماً في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد فقد يكتشف الطالب وخاصة المراهق أن المدرسين في معظم المدارس يعطون أهمية بالغة للتحصيل العقلي، لذلك ينظر المراهق إلى نفسه، هل هو ضعيف أم سريع أم متوسط الفهم والتحصيل يؤكد زهران (1983) أن القدرة العقلية لها أثر كبير في تقييم الفرد لذاته (حامد عبد الله الحموري، 2011، ص462)

*الأصدقاء والأقران: احد أركان تقدير الذات القبول (الحب غير المشروط دون قيد أو شرط) من ثم يلعب الأصدقاء دورا كبيرا جدا في تعليم الفرد تقدير ذاته، خاصة أثناء مرحلة المراهقة. لخوف المراهق من الرفض يجاهد للاندماج في جماعة الأقران، ويتضح هذا في طريقة لبسهم وكلامهم فقد يؤكد الأقران ما تعلمه الفرد في البيت، أو رفضه، وبالتالي يؤثر على تقدير ذاته (رضا إبراهيم محمد الأشرم، 2008، ص64).

8-مكونات تقدير الذات: حسب ما جاء به (ليلور) فان تقدير الذات يتكون من ثلاثة مكونات هي: الثقة في الذات، حب الذات و النظرة الذاتية، فالتوافق الجيد لهذه المكونات ضروري لاكتساب تقدير منسجم.

*حب الذات: العنصر الأكثر أهمية لتقدير الذات يستلزم التقييم، وهذا يعني أن نحب رغم أخطائنا ومحدوديتنا ورغم فشلنا....الخ. هذا الحب الذاتي اللا مشروط لا يمنع الألم في حالة الصعوبات، ولكن أننا نستطيع المقاومة لتعيد بناءنا بعد الفشل، لا يمنع الألم في حالة الصعوبات، ولكن يحمننا من خيبة الأمل.

*نظرة الذات: النظرة التي نحملها عن الذات هذا التقييم سواء صحيح أم خاطئ، فإن ما نحمله من مميزات و عيوب يعتبر العمود الثاني لتقدير الذات فالافتناع بأننا نحمل مميزات و عيوب ومهارات أو قدرات محدودة. هذه الوضعية جد حساسة بالنسبة للفرد الذي لا يدرك عيوبه ونقائصه، لأن مثل هذه المواقف تضعه في وضعية الحيرة أمام الآخرين

* الثقة في الذات: ويقصد بها الوعي والافتناع بأننا قادرين في الوضعيات المناسبة. الثقة بالذات أساسية في تقدير الذات لأن الفرد بحاجة للصمود والتطور والتوازن النفسي الجسدي هذه الثقة مبدئيا مصدرها نوعية التربية التي تقدمها الأسرة هذه الثقة تساعد على تقبل الفشل الذي يصادفه الفرد خلال عقبات الحياة (F . L ELORD P 15P (18 P)

9- نظريات الذات:

9-1 نظرية سينج و كومز: ستخدم (سينج و كومز) مصطلح المجال الظاهري ليشير إلى البيئة السيكولوجية ويؤكد أن كل السلوك وبدون استثناء إنما يحدد المجال الظاهري للكائن الحي موضوع السلوك، ويتكون المجال الظاهري من مجموع الخبرات التي يعانها الشخص في لحظة الفعل، وينقسم المجال الظاهري عند (سينج و كومز) إلى قسمين فرعين:

أ) الذات الظاهرية:phénoménal

وتشمل أجزاء المجال الظاهري الذي يخبره المرء كجزء أو سمة مميزة لنفسه.

ب) مفهوم الذات: ويتكون من أجزاء المجال الظاهري تتميز عن طريق الفرد كخصائص محددة وثابتة لذاته ويؤكد (سينج و كومز) إلى أن هناك ثمة حاجة إنسانية أساسية واحدة تستطيع بموجها أن تفهم السلوك الإنساني وأن تتنبأ به، وهذه الحاجة هي المحافظة على الذات الظاهرية وتأكيدا ورفع قيمتها، وفي رأي (سينج و كومز) أنه فيما عدا هذه الحاجة من حاجات فهي مشتقة منها وتهدف إلى إشباعها. (إبراهيم احمد أبوزيد، 1987، ص 66)

9-2- نظرية فرنون:

وقد ظهر تطور في نظرية الذات على يدي فرنون (1963) الذي يذكر أن هناك عدة مستويات للذات وطبقا لأرائه فإن كل فرد يشعر بأنه يمتلك نواة "حقيقية" أو ذات مركزية تختلف **لا عن** الموجودات الخارجية، وان الذات المركزية معقدة ذات أجزاء كثيرة وهي في صراع دائم مع بعضها ولكنها تكون رغم ذلك موحدة بواسطة إحساس الذاتية، وان الذات تحتوي على دوافع تظهر أحيانا أنها تعمل خارج ضبط وتحكم إرادة الفرد، وتحتوي أيضا على المثاليات ومستويات (الأنا الأعلى) التي تختلف عن المستويات الأخرى (إبراهيم احمد أبوزيد، 1977، ص 72) كما تحتوي كذلك على الذات العميقة أو المكبوتة وهي الذات التي يمكننا التوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي (صبي عبد اللطيف المعروف، 2005، ص 28)

9-3 نظرية الذات روجرز Self Theory:

يعتبر كارل روجرز المؤسس لنظرية الذات 1942 وتعتبر الذات قلب نظرية روجرز وبالإمكان تعريفها بأنها كينونة الفرد، وتنمو الذات وتنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي، وتشمل الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية.

ومن وجهة نظرية الذات فإن الذي يحدد السلوك ليس هو المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري (phenomenological field) الذي يدركه الفرد نفسه، فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها وهذا المعنى أو هذا الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء المواقف، ومن أهم مفهومات نظرية روجرز في الذات. (صبحي عبداللطيف، 2005، ص26).

أ- مفهوم الكائن العضوي Organisme: وهو الفرد ككل، والذي يتميز في رأي هذه النظرية بأنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري لإشباع حاجاته المختلفة كما إن تحقيق الذات وصيانتها وترقيته هي دافع هذا الكائن العضوي الأساسي (احمد أبو زيد، 1987، ص 96).

ب-المجال الظاهري (Phenomenological Field): ويشير إلى كل ما يخبره المرء بالفرد هو مركز للعالم دائم التغير من الخبرة، ويركز روجرز على فكرة أن ما يدركه الفرد في مجاله الظاهري هو الشيء المهم بالنسبة له وليس الواقع الفعلي، فما يدركه المرء يؤثر فيه بصرف النظر عن الواقع الفعلي، فما يدركه هو واقعة.

ج-الذات The Self: وهي أهم مكونات الشخصية عند روجرز والذات عنده هو جزء متميز من المجال الظاهري ويتكون من سلسلة من المدركات و القيم، وهي التي يقام حولها بناء الشخصية، فالذات تنشأ من تفاعل الكائن العضوي مع البيئة. (يوسف مصطفى قاضي، 1981، ص 237) ويمكننا تلخيص نظرية "روجرز" بما يلي:

- تتمحور النظرية حول الذات كونها البداية والنهاية للبيكولوجية الإنسانية.
- حق الاختبار الإنساني، والخلق والإبداع، وتحقيق الذات عناوين هامة وألوية في المجال الظاهري الإنساني.
- الفهم والإدراك يجب أن يسبقا الموضوعية في اختيار المشكلات المختلفة لأن العنصر الإنساني أهم من سواه.
- إن محور النظرية الأساسية من حيث إعطاء القيمة الحقيقية يكمن في إضفاء الأهمية القصوى للمبدأ الإنساني (توما جورج خوري، 1996، ص 47).

- الخبرة: وهي مواقف حياتية متعددة يعيشها الفرد نتيجة لتفاعله معها.
- السلوك: وهي النشاط الموجه نحو هدف معين تقوم به الكائنات العضوية لإشباع حاجاتها كما تدركها هذه العضوية ويرتبط تحديد الشخصية بمفهومات الإدراك والقدرة الإدراكية والحاجة إلى تقدير الآخرين وتقدير الذات.

4-9 نظرية عند فريدريك بيرلز Frederick perls:

طبق (فريدريك بيرلز) نظرية الجشتالط في الإرشاد والعلاج النفسي وهو يعتقد بان استجابة الفرد كلية للموقف ككل وان أجزاء الاستجابة تنتهي إلى الاستجابة الكلية وانه ليس هناك استجابات منفصلة لمجموعة رغبات منفصلة، وتحدث الاستجابة الكلية بواسطة الاستبصار والتفهم ومن خلال إعادة تنظيم الموقف فإننا ننظر إلى الفرد ككل ولا ننظر إلى أجزاء جسمه والذي يظهر لنا هو التناسق بين هذه الأجزاء كما يرى إننا لا يمكننا أن ن فصل بين الفرد وبيئته وقد يشبه الفرد بيئته أو بالمجموعة التي يتشابه معها بالمهارة مثلا والناس المحيطون بالفرد يحددون سواء السلوك أو عدمه، ويرى أن الحالة الصحية للفرد تعتمد على مدى تناسق الكل وهو يشبه المرض بالجدال بين شخصين والقول أنا وأنت لذا فهو يرى البشرية أيضا ككل وانه لا يمكننا فصل الفرد عن البيئة التي تحدد فكرته عن ذاته بأنه جيد أو رديء. (سهام درويش أبو عطية، 2002، ص140).

10- مستويات تقدير الذات:

-تقدير الذات المرتفع: يميل أصحاب هذا الاتجاه إلى تقدير الذات واحترامها وإعطائها كل الأهمية، كما يميلون إلى الثقة بالنفس وحب الغير واحترام مشاعرهم اذ وجد(كوبر سميد) في دراسته عن تقديرات الذات من 1700 طفل من الصغين الخامس والسادس إن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاصا مهمين يستحقون الاعتبار والاحترام، كما يتمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد (إبراهيم احمد أبو زيد، 1987، ص 81) فروجالس(ROGER) في نظريته الذات إن مفهوم الذات الموجب يرتبط ارتباطا جوهريا بالتوافق النفسي فأى خلل في مفهوم الذات الموجب يرتبط ارتباطا جوهريا بالتوافق النفسي، فأى خلل في مفهوم الذات يمكن أن يأخذ بالثقة على أنها من علامات سوء التوافق النفسي(زهران حامد عبد السلام، 1990، ص 431).

يرى كل من (كورمان و كوهن) أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى ممارسة اكبر للسلطة الاجتماعية، وهم اقل حساسية لتأثير الحوادث الخارجية من ذوي التقدير المنخفض للذات ،وهم أكثر قدرة من غيرهم على اختيار المهمات التي تكون لديهم فيها حظوظ اكبر للنجاح، وهم اقل حساسية للتهديد مقارنة بغيرهم، أما(زيم 1936)، فانه يرى إن هؤلاء الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات، لا يظهرون تبعية للآخرين بصفة كبيرة، اذ أنهم يستطيعون إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، فالأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع لذات، وعال ينظرون إلى أحاسيس الآخرين واتجاههم بمنظور ايجابي، و يميلون أكثر إلى حب الغير ، كما أنهم غالبا ما يتصفون بالمبادرة الشخصية، و يحبون المشاركة في النشاطات و مناقشات الاجتماعية و يميلون إلى التأثير في الآخرين (حسن على حسن، 1998، ص 114).

-تقدير الذات المنخفض: إن الشخص الذي يكون تقدير الذات منخفض يمكن وصفه عامة بأنه ذلك الشخص الذي يفقد إلى الثقة في قدراته وهو يكون يائسا لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله، وهو الذي يعتقد أن جميع محاولاته ستبوء بالفشل و كذلك يعتقد أن سلوكه الخاص و مستوى أدائه يكون دائما منخفضا لأنه ليس باستطاعته أن يجيد إلا القليل من الأعمال، كما يشعر بالإذلال من خلال ما يظهره من سلوك و يشعر بالحزن اذا قام بأعمال فاشلة ويتخوف من المواقف الكثيرة التي يجد نفسه فيها، وهو كذلك يعمل باستمرار على افتراض انه لا يمكنه أن يحقق النجاح وانه لسبب أو لأخر يشعر انه مقدر له الفشل وبالتالي يشعر بأنه غير جدير بالاعتبار (سيد خير الله، 1981، ص 158، ص 159).

11- قياس تقدير الذات:

قياس التقدير الذات ويعد أسلوب الملاحظة من الأساليب القديمة التي استخدمت لقياس تقدير الذات لكن المهتمون بهذا المجال تخلوا عنه لعدم تقنين الإجراءات الخاصة بإجراء الملاحظات.

-قام(وليام جيمس w. jeams) بإعطاء تقيما للذات من خلال المقارنة التي يجريها الفرد بين نجاحاته المحققة وتطلعاته، و بذلك يتم قياس تقدير الذات بقسمة نجاحات الفرد على تطلعاته.

1- سلالم التقدير: هي أكثر الأنواع شيوعا في قياس تقدير الذات و تتكون سلالم التقدير من أسئلة أو قوائم لقياس اتجاهات الفرد نحو ذاته، و تتكون الاستجابات من ثلاثة فأكثر تعطي لكل استجابة درجة معينة كان تعطي للفقرة الإيجابية الدرجة الأعلى والفقرة الأكثر سلبية الدرجة الدنيا.

وتكون التقديرات كأوزان عديدة للوصول إلى قيمة الكلية للمقياس، على سبيل المثال عند حساب الدرجة لعبارة (أنا متردد) تكون الاستجابات أما بثلاث درجات كدائما...غالبا نادرا أو أربع درجات : تنطبق بدرجة كبيرة جدا -تنطبق بدرجة كبيرة -تنطبق بدرجة قليلة -لا تنطبق تماما.

ويمكن ان يكون التنقيط بسلم خماسي الدرجات: أوافق بشدة، أوافق -غير متأكد -لا أوافق لا أوافق بشدة (قحطان احمد الطاهر، 2004، ص 66) و من المقاييس التي استخدمت لقياس تقدير الذات:

*مقياس روزنبرغ 1965: يتكون سلم (روزنبرغ) من عشرة بنود يجيب عنها المفحوص بأربعة بدائل من أوافق تماما إلى لا أوافق تماما وتبلغ الدرجة الكلية للمقياس 40 درجة الدنيا عشرة نقاط.

*مقياس كوبر سميث 1967: استخدم كوبر سميث هذا لدراسة تقدير الذات و قد شملت العينة 1748 من مختلف المدارس العمومية تراوحت أعمارهم بين 10-16 سنة يحتوي المقياس على 58فقرة محددة بخمسة محاور هي: الذات العامة 26نقطة - الذات الاجتماعية -أصدقاء 8 نقاط -الأهل - البيت 8 نقاط - الدب 8 نقاط المدرسة 8 ليصل المجموع العام للنقاط 58نقطة وتكون الإجابة بمستويين (نعم -لا)

*مقياس بيرس و هاريس: يطبق هذا المقياس على الفئة العمرية بين ستة عشرة وثمانية عشرة سنة ويحتوي على ثمانون فقرة بمستويين (نعم /لا) تراوح معامل الثبات بطريقة استخدام المقياس وإعادة استخدامه بفترة زمنية هي شهرين وأربعة أشهر ب 0.77و 0.78

*مقياس بلدسو: يحتوي المقياس على ثلاثون فقرة بثلاث مستويات، يطبق على الفئة العمرية بين سبعة وثلاثة عشر سنة تراوح معامل الثبات باستخدام المقياس وإعادة تطبيقه بفترة زمنية مدتها 15يوما بين 0.66و 0.81

1- قائمة رصد الصفات: هي عبارة عن قائمة من الأوصاف التي يطلب من المفحوص الإشارة إلى الفقرة التي تمثل ذاته، تكون الإجابة غالبا بعبارات قصيرة بنعم او لا حسب انطباقها على المفحوص.

2- طريقة الإجابات الحرة تتمثل إجراءات هذه الطريقة في:

*إكمال الفقرات الناقصة: يعطي للمفحوص عدد من الفقرات و يطلب منه إكمالها، مثال

أني

اشعر بالخوف

أتردد عندما

*كتابة مقال عن نفسه يطلب من المفحوص كتابة مقال عن نفسه (قحطان احمد الطاهر، 2004، ص 68)

-خاتمة:

باعتبار المراهقة مرحلة حرجة ومرحلة أزمات وتغيرات نفسية وعقلية عميقة، ومرحلة البحث عن الذات، لابد من توفير وسط يراعي حاجات المراهق الجسمية والنفسية لأجل تحقيق شخصية مطمئنة و متوازنة على جميع الجوانب. ولا يكون ذلك إلا بتكوين تقدير ذاتي إيجابي وواقعي للمراهق، وهذا الأخير يكون على عاتق المؤسسات التنشئة الاجتماعية الأسرة (الأب و الأم) والمدرسة فتوعيتهم بمعنى مرحلة المراهقة وخصوصيتها وفهم كل التغيرات التي تطرأ على الفرد في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها في هذه السن الحرجة، ومساعدته على قبوله لتغيرات السريعة التي تحدث لمظهره الجسدي ولقدرته واستعداداته وانفعالاته تساعد على التوافق النفسي وتحقيق ذاته بالتالي يصبح عنصراً فعالاً في مجتمع .

المراجع بالعربية :

- إبراهيم أحمد أبو زيد، (1987). سيكولوجية الذات والتوافق، الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية. مصر.
- أحمد شاهين، محمد نزيه حمدي، (2013)، درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، علاقتها بالتفكير الالعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني. ص 12.
- احمد محمد حسن، (1995)، قياس تقدير الذات لطلاب الجامعة ،مجلة التقييم والقياس النفسي التربوي، عدد6. جامعة الإسكندرية.
- توما جورج خوري، (بدون سنة نشر). الشخصية مقوماتها، سلوكها، وعلاقتها بالتعلم، ط 1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع لبنان _ بيروت.
- حسن على حسن، (1998). سيكولوجيا المجارة، الضغوط الاجتماعية وتغير القيم، دار غريب لطباعة والنشر القاهرة.
- حمري سارة. (2012)، علاقة تقدير الذات بالانجاز بالدافعية للانجاز لدى طلبة الثانوية، مذكرة تخرج ماجستير علم النفس وعلوم التربية تخصص الصحة النفسية والمدرسية، جامعة وهران.
- خليل عبد الرحمان الطرشاوي، (2002)، أزمة الهوية لدى الجانحين مقارنة بالأسوياء في محافظات غزة في ضوء بعض المتغيرات رسالة ماجستير علم النفس جامع غزة .
- رضا إبراهيم محمد الأشرم، (2008)، صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق مصر.
- رياض نايل العاسمي، (2011)، فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. كلية التربية جامعة دمشق . مجلة جامعة دمشق –المجلد 27- العدد الأول + الثاني- ص229
- زهرا حامد عبد السلام، (1990). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط5. عالم الكتب القاهرة.
- سميح أبو معلي عبد الحافظ سلامة، (2002). التنشئة الاجتماعية للطفل. دار البارودي العلمية للنشر والتوزيع.
- سهام درويش أبو عطية، (2002). مبادئ الإرشاد النفسي. ط2. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان الأردن
- سيد خير الله، (1981). مفهوم الذات أسس النظرية و التطبيقية. ط1. دار النهضة العربية لطباعة والنشر بيروت.
- صبحي عبد اللطيف، (2005). نظريات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. دار الوراق للخدمات الحديثة.
- عباس محمود عوض، (1974). علم نفس النمو. دار المعرفة الجامعية.
- قحطان احمد الطاهر، (2004). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. ط 1. دار النشر عمان الأردن.
- كمال الدسوقي، (1979) . النمو التربوي للطفل والمراهق، ط 1، دار النهضة العربية بيروت.
- محمد بيومي حسن. إيمان فؤاد (2008)، كاشف صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية، رسالة ماجستير، غير منشورة، في التربية جامعة الزقازيق مصر.

-منى بنت عبد الله بن نهمان العامرية، (2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى ضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير جامعة نزوي/كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الإنسانية.

-يوسف مصطفى القاضي. لطفي محمد فصم. محمود عطاء حسين، (1981). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. ط1 دارالمريخ، السعودية.

المراجع بالأجنبية :

- L'Ecuyer ,r. le conceptde soi, paris. ed P.U.F 1978