

مفهوم الذات: Self – Concept

سهام إبراهيم كامل محمد

ماجستير في التربية (رياض الأطفال) جامعة القاهرة

ينطوي مفهوم الذات على نظرة الشخص أو رأيه في نفسه ، ويلعب مفهوم الذات دوراً مهماً في تنمية شخصية الفرد. (Sharma, No date: 59)

مفهوم الذات هو فكرة الشخص عن ذاته وما هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكاناته واتجاهه نحو هذه الصورة ، ومدى استثماره لها في علاقتها بنفسه أو بالواقع. مصطفى كامل ، في (فرج عبد القادر طه وآخرون ، 1993: 745)

ومفهوم الذات هو الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه ، ويكون تفكيره وشعوره غالباً متنسقاً ومنسجماً مع مفهومه عن ذاته ، أو هو مجموعة من القيم والاتجاهات والأحكام التي يملكها الإنسان عن سلوكه وقدراته وجسمه وجدارته كشخص ، وهو مفهوم متعلم مكتسب يتكون لدى الفرد من خلال تفاعله مع بيئته. (عزيز سمارة وآخرون ، 1993: 191)

مفهوم الذات هو "ما يشير إلى المعرفة العامة للفرد حول نفسه". (Steuer, 1994: 462)

وهو "المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسمياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وفي ضوء علاقتنا بالآخرين وهو قابل للتعديل تحت شروط معينة وهذا المفهوم هو النواة التي تقوم عليها الشخصية".

(محمد عبد المقصود ، 1995: 56)

هو ذلك الكل الجامع الناتج عن المعتقدات الفردية الخاصة بالعادة الشخصية المميزة للفرد. (Brehm & Kassin, 1996: 41)

ويعرفه سوزرلاند Sutherland بأنه هو الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه". (Sutherland, 1996: 398)

ومفهوم الذات هو ما يعبر عن طريقة ملاحظة الأفراد لأنفسهم نسبة للآخرين. (Cole & Cole, 1996: 382)

ومفهوم الذات هو "تقويم الفرد لنفسه وذلك في نواح عديدة من حياته كالنواحي الدراسية والرياضية والجسمية... إلخ". (Santrock, 1998: 388)

ومفهوم الذات ينشأ من العلاقة بين الذات المدركة والبيئة المحيطة بالفرد ، فمفهوم الذات هو ما يراه الفرد بداخله عن نفسه ومفهوم البيئة المحيطة هو كل ما يحيط بالفرد كالعائلة والمدرسة وغيرها. ويوضح الشكل التالي العلاقة بين الذات المدركة والبيئة المحيطة بالفرد ومفهوم الذات لديه.



شكل (3) يوضح العلاقة بين الذات المدركة والبيئة المحيطة بالفرد ومفهوم الذات لديه

(Sharma, 2005: 59-60)

هذا وي طرح مفهوم الذات في الدراسات النفسية بمعنيين رئيسيين هما:

1. الذات كموضوع Self-as-Object:
ويقصد بها هنا: اتجاهات الفرد ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع ، وبمعنى آخر ، يدل مفهوم الذات كموضوع على أي فكرة يكونها الفرد عن نفسه.

2. الذات كعملية Self-as-Process:
ويقصد بها أن الذات "فاعل" تكون من مجموعة من العمليات كالتفكير والتذكر والإدراك.

(Carr, 2004: 203)

ويعرف مفهوم الذات بأنه "مجموعة من الأبعاد والتصورات التي يرى الفرد في نفسه من خلالها مجموعة من الصفات أو السمات أو الخصال الشخصية والانفعالية والدينية والاجتماعية والتحصيلية وسمات الإنجاز والارتباط والقيادة والمشاركة الاجتماعية والأسرية.
(نيرة عز السعيد ، 1998: 11).

ومفهوم الذات نظام معقد من المعتقدات التي يكونها الأفراد عن أنفسهم نتيجة تفاعلهم مع الآخرين ، ويتميز هذا النظام بفاعليته في تحديد أفعال الأفراد وإدراكهم لما حولهم ، كما يتميز بأنة قابل للتعديل والتطوير.
(فتحي عبد الرحمن ، 1999: 475)

هذا ويعد مفهوم الذات مفهوماً متعدد الأبعاد ، حيث يعد حجراً أساسياً في بناء الشخصية ، ومفهوم الذات له أهمية خاصة لدى الفرد لفهم ديناميات الشخصية والتوافق النفسي ، وعليه فإنه يمكن تعريف مفهوم الذات على أنه: الوعي بكيونة الفرد ، وتنمو الذات وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي ، وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة ، وتشمل الذات المدركة ، والذات الاجتماعية ، والذات المثالية ، وقد تمتص قيم الآخرين ، وتسعى إلى التوافق والثبات ، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم.
(حامد عبد السلام زهران ، 2000: 367)

هذا ويعتبر مفهوم الذات بمثابة تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات ، والذي يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً لذاته ، ويساهم في

تكوين هذا الشعور ثلاثة مكونات تتفاعل معاً لتعطي الذات الكلية ، وهذه المكونات هي:

1. الذات المدركة ، وهي فكرة الفرد عن نفسه.
 2. الذات الاجتماعية ، وهي الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها عنه.
 3. الذات المثالية ، وهي الصورة المثالية التي يتمنى الفرد أن يصل إليها.
- (فادية علوان ، 2003: 253)

ويرى "كارل روجرز" في نظريته عن الذات أن الذات تتميز من المجال الإدراكي الكلي ، والذات هي وعى الفرد الموجود ونشاطه أو هي مجموع الخبرات التي تنسب جميعها إلى شيء واحد هو "أنا". (سهير كامل أحمد⁽¹⁾ ، 2003: 554).

وتتميز فكرة الفرد عن نفسه بالتفرد ، وهي عبارة عن تنظيم للخبرات التي يمر بها طوال حياته ، وفكرة الفرد عن ذاته كشيء متفرد تعتمد في تكوينها وتشكيلها على البناء البيولوجي المتفرد والخاص به ، ولكنها عرضة للتعديل فيما بعد بتأثير من الظروف البيئية والاجتماعية التي قد تحيط به. (عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك ، 2005: 355)

ويرى الباحثون في مجال الذات أن المرء دائما ما يسعى إلى إحداث الاتساق والمحافظة عليه بين الذات وآراء الآخرين ، فالناس يسعون للتحقق من هوياتهم عن أنفسهم من خلال ردود أفعال المحيطين لهم والكيفية التي ينظرون بها إليهم فبعض الناس يفضلون عادة أن ينظر لهم الآخرون بنفس الطريقة التي ينظرون بها لأنفسهم وذلك كمحاولة منهم للمحافظة على الاتساق بين صورتهم عن ذواتهم وآراء الآخرين من حولهم. (Collins & Stukas, 2006)

وترى الباحثة أن الذات مفهوم فرضي يشير إلى مجموعة من العمليات الجسدية والنفسية والاجتماعية المميزة للفرد ، وهناك خمسة جوانب أساسية تشكل الذات وهي:

- الذات الجسمية: وتتضمن الجسد وتفاعلاته البيولوجية.
- الذات كعملية: وتتضمن الأفكار والمشاعر والسلوك.
- الذات الاجتماعية: وتتألف من الأفكار والمعتقدات التي يعتنقها الفرد والسلوك الذي يقوم به في استجابته للآخرين في المجتمع.
- مفهوم الذات: ويشير إلى الصورة التي يراها الفرد عن ذاته.
- الذات المثالية: وهي ما يطمح الفرد في أن تكون عليه الذات.

ويمكن تعريف مفهوم الذات إجرائياً على أنه:

ذلك المكون أو التنظيم الإدراكي غير واضح المعالم الذي يقف خلف وحدة أفكارنا ومشاعرنا ، والذي يعمل بمثابة الخلفية المباشرة لسلوكنا أو بمثابة الميكانيزم المنظم Regulating والموجه والموحد للسلوك ، وبهذا يلعب مفهوم الذات دور القوة الدافعة للفرد في كل سلوكه.

(صفوت فرج ، وسهير كامل ، 2008: 19)

هذا ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية ، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد

خصائص الذات كما تظهر إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "الذات المدركة Perceived Self" والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "الذات الاجتماعية Social Self" ، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون "الذات المثالية للشخص Ideal Self". (حامد عبد السلام زهران ، 2003: 366)

وظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه ؛ ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك ، ويرى كارل روجرز صاحب نظرية الذات Self Theory أنه على الرغم من أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير إلا أنه يمكن تعديله تحت ظروف العلاج النفسي المتمركز حول العميل Client-Centered Theory الذي يؤمن بأن أفضل طريقة لإحداث التغيير في السلوك تكون بأن يحدث التغيير في مفهوم الذات.

(حامد عبد السلام زهران ، 2000: 368-369).

هذا ولم يختلف المشتغلون بعلم النفس قديماً أو حديثاً حول قضية أو موضوع مثلما اختلفوا حول مفهوم الذات سواء في عملية تمييزه عن المفاهيم الأخرى كالتقدير الذاتي أو التقرير الذاتي أو الإدراك الذاتي ، أو في إيضاح تداخله مع مصطلحات ، مثل: الأنا أو الروح أو النفس أو في تحديد تعريفاته كموضوع أو كعملية .

لقد تتبع حاتي (Hattie, 1992) الخلفية التاريخية لتطور مفهوم الذات من عصر الفلاسفة الإغريق كأفلاطون وأرسطو والذين تداولوا مفهوم الذات كهوية أو تفرد ، مروراً بديكارت الذي يراه كجوهر مدرك ، إلى الجدل الفلسفي بين مفكري عصر النهضة وعلى رأسهم هيوم ، والذين حاولوا التمييز بين الحواس ومدركاتها العقلية كالتفكير وصولاً إلى المنهج العلمي الذي تبناه جيمس في تفسير مفهوم الذات والذي صنّفها في أربعة مستويات أو نطاقات منظمة في بناء هرمي يمثل :

- 1- الذات الجسدية
- 2- الذات الاجتماعية
- 3- الذات المادية
- 4- الذات الروحية.

(James, 2006: 292)

أما النظرة المعاصرة لمفهوم الذات فقد تشكلت تاريخياً في أربعة مصادر متميزة هي :

- 1- علم نفس النمو (إريكسون)
- 2- المذهب التفاعلي الرمزي (كولي وميد)
- 3- علم النفس الظاهراتي (روجرز)
- 4- علم النفس التجريبي (مارش وشافلسون).

(Rayner, 2001)

ويرى كارل روجرز "أن مفهوم الذات يعتبر هو المسئول الأول عن سلوك الفرد ، كما أن الذات جزء من كيان الفرد تعمل على تحقيق نفسها من خلال ذلك النشاط ، وعلى ذلك فإن الخبرات التي تتفق وتتطابق مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والتخلص من التوترات كما تؤدي إلى التوافق النفسي ، أما تلك التي لا تتفق مع مفهوم الذات أو تتعارض مع المعايير الاجتماعية تدرك على أنها تهديد ، وعندما تدرك الخبرة بهذا الشكل تؤدي إلى إحباط وتوتر وقلق وسوء توافق ؛ ولذا فإنه اعتبر أن الطريقة المثالية لإحداث

التغير في السلوك تستلزم أن يعدل الفرد مفهومة عن ذاته ، كما أن السعي وراء تحقيق ذات إيجابي هو الهدف النهائي للطموح الإنساني.

(سيد الطوخي ، 2003: 185-186) و (Kurt & Troy, 1999:3)

ويتطور مفهوم الذات من الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به ، ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة ، وذلك بناءً على عملية التعلم ، ولكن أثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة أو دوافع فردية منعزلة ، ولكنه يتعدى ذلك فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على هذا الفرد ؛ مما يؤدي في النهاية إلى تطور مفهوم عن الذات ككل.

(سميح أبو مغلي وآخرون ، 2002: 113)

ولمفهوم الذات وظيفتان أساسيتان هما:

. السعي لتكامل الشخصية ، ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها.

. تمييز كل شخصية بهوية مختلفة عن الآخرين. (قحطان أحمد الظاهر ، 2004: 206)

وقد فرق بعض العلماء بين مصطلحي الذات ، ومفهوم الذات ، فكل منهما يمثل جزءاً من شخصية الفرد الكلية ، فالذات هي ذلك الجانب الذي نعيه عن أنفسنا في المستوي الشعوري ، أما مفهوم الذات فإنه يشير إلى تلك المجموعة الخاصة من الأفكار والاتجاهات التي تتكون لدينا حول وعينا بأنفسنا في أي لحظة من الزمن ، أو هو ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبراتنا بأنفسنا ، ومن الوعي بأنفسنا تنمو أفكارنا أو مفاهيمنا عن نوع الشخص الذي نجده في أنفسنا.

(عبد الرحمن سليمان ، 1998: 6).

ومفهوم الذات له تأثير كبير في كثير من جوانب سلوك الفرد ، كما أنه متعلق بشكل مباشر بحالته العقلية وشخصيته بوجه عام ، ويعتبر مفهوم الذات متغيراً نفسياً مهماً حيث إن كل فرد يشكل اتجاهات خاصة نحو الآخرين ، وكذلك كل فرد يشكل اتجاهات حول نفسه ، وهذه الاتجاهات تصبح بدورها مفهوماً لذاته. (Eichstaedt & Kalakian, 1993: 34)

أنواع مفهوم الذات:

هناك نوعان لمفهوم الذات:

• المفهوم الإيجابي للذات:

إن مفهوم الذات الإيجابي الذي يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي ، وتقبل الذات يرتبط ارتباطاً جوهرياً بتقبل الآخرين ، حيث إن تقبل الذات وفهمها يعد بعداً رئيسياً في عملية التوافق الشخصي. (حامد عبد السلام زهران ، 1997: 71)

• المفهوم السلبي للذات:

وهو الأسلوب الذي يتضح لدى الفرد من أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة وتعاملاته أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين ؛ مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي أو الخروج عن اللياقة أو عدم تقدير الذات. (عواض بن محمد الحربي ، 2003: 25)

ومما سبق يتضح للباحثة أن الذات قد تكون موجبة وقد تكون سالبة ، وكلما كانت الذات موجبة أدى ذلك بالفرد إلى التوافق النفسي ، وكلما كانت الذات سالبة كان الفرد عرضة للقلق والاضطراب ، وبالتالي سوء التوافق.

الطبيعة الاجتماعية للذات:

إذا نظرنا إلى الآراء الأولى في تكوين الذات نجد أنها تؤكد طبيعتها الاجتماعية ، فبينما كل الاتجاهات منشؤها الخبرة الاجتماعية، نجد أن اتجاهات الذات ينظر إليها على أنها نتاج للتفاعل الاجتماعي بصفة خاصة وذلك لأن:

- نظريات نمو الذات تركز على إدراك الفرد لكيفية رؤية الأفراد الآخرين له.
- تركيز الاهتمام على العملية أو الأسلوب الذي يقارن الفرد به أفكاره عن نفسه بالأنماط الاجتماعية الموجودة مع التوقعات التي يعتقد أنها تكون لدى الأفراد الآخرين.

ويشبهه "كولي" Coley "1908 إدراكاتنا عن كيفية رؤية الأفراد لنا بالذات المرآوية المنعكسة Looking Glass Self أي مفهوم الذات كما ينعكس من فكرة الآخرين عنها. (حامد عبد السلام زهران ، 2000: 368-369)

وقد استخدم "ميلر" Miller "1963 مصطلح "الهوية الذاتية العامة" للتعبير عن إدراك الفرد لمظهره بالنسبة لجماعة خاصة، وهذا ما يقابل بمصطلح الذات عند كولي، وفي هذا يقول ميلر: إن الفرد يكون لديه مثل هذه الذوات ، وذلك بالقدر الذي توجد به الجماعات والتي يعتقد أنه يرى نفسه بصورة مميزة في نظرها، وعلى أي حال فإنه خارج نطاق خبراته مع الآخرين فإن الفرد يكون ذاتاً داخلية تكون بمثابة النواة ، وتحتوي هذه النظرة على أكثر الاتجاهات ذات القيمة والأهمية نحو الذات ، وهذه النواة تنمو خارج إطار العمليات التعليمية الاجتماعية وخاصة تعلم الدور والتوحد أو التقمص ، وعملية التوحد أو التقمص ذات أهمية خاصة في فهم الذات ، ومن تحليل هذه العملية يتضح أن هناك عدة أسباب توضح لماذا يتم اختيار الشخص الآخر كمثل أعلى وبمجرد أن يتم اختيار المثل الأعلى فإن الفرد يتعلم ويقاد سلوكه وحتى مشاعره.

(حامد عبد السلام زهران ، 2000: 368-369)

المؤثرات الاجتماعية في مفهوم الذات:

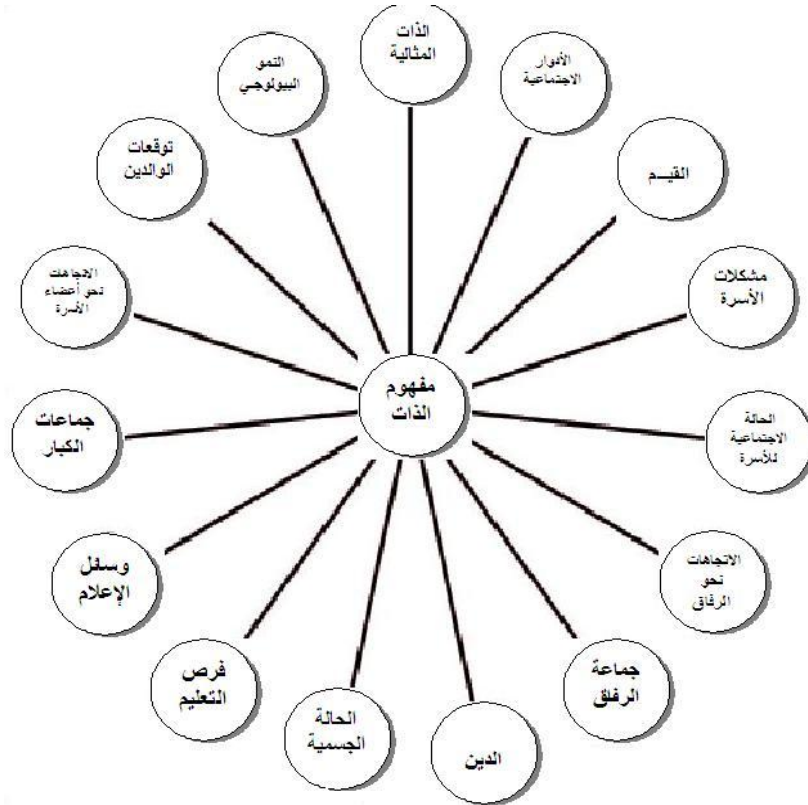
إلى جانب المؤثرات الأخرى التي تؤثر في مفهوم الذات ومنها صورة الجسم – Body image والقدرة العقلية وما لهما من أثر في تقييم الفرد لذاته ، نجد أن المؤثرات الاجتماعية لها تأثير واضح في مفهوم الذات بصفة عامة وعلى المؤثرات الأخرى أيضاً مثل: صورة الجسم ، فصورة الجسم لدى الفرد تتأثر بخصائصه الموضوعية ، مثل: الحجم والتناسق العضلي.... إلخ ، ولكن إذا كانت هذه الخصائص تعتمد على معايير اجتماعية مثل: نظرة الآخرين إليه ، والتقييم الدائم بين الحسن والردىء فإنها تكون بمثابة خصائص اجتماعية.

ويؤثر الدور الاجتماعي ، في مفهوم الذات حيث تنمو صورة الذات من خلال التفاعل الاجتماعي وذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية وأثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه.

وتلعب المقارنة دوراً يؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد إذا هو قارن نفسه بجماعة من الأفراد أقل قدرة منه فيزيد من قيمتها ، أو بجماعة أعلى منه شأنًا فيقلل من قيمتها ، فمثلاً ربما يشعر الفرد بالفقر بدرجة غير حقيقية إذا ارتبط في علاقات مع جماعة من الأفراد مستواهم الاقتصادي أعلى من مستوى أسرته... إلخ.

(حامد عبد السلام زهران ، 2000: 368-369).

وهكذا نرى أن المؤثرات الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في مفهوم الذات لدى الفرد كما في الشكل التالي:



شكل (4) يوضح العوامل المؤثرة في نمو مفهوم الذات

(حامد عبد السلام زهران ، 2000: 368-369).

أبعاد مفهوم الذات:

لقد قدم كارل روجرز تقسيماً لأبعاد مفهوم الذات كالآتي:

- **الذات المدركة:** وتتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتمركز حول الذات باعتبارها مصدراً للخبرة والسلوك.
- **الذات المثالية:** وتتمثل في مفهوم الفرد عن ذاته من خلال تفاعله مع الآخرين.
- **الذات الاجتماعية:** وتمثل المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته من خلال تفاعله مع الآخرين.
- **الذات الواقعية:** تمثل المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته بما يتطابق مع الواقع الذي تكون عليه.

وقسم البعض مفهوم الذات إلى أبعاد ثلاثة هي:

- الذات الجسمية
- الذات الاجتماعية
- الذات الانفعالية

(Sanders & Phye, 2004: 93)

ويتكون مفهوم الذات لدى تنسي من :

- الذات الجسمية.
- الذات الأخلاقية.
- الذات الشخصية.
- الذات الأسرية.
- الذات الاجتماعية.

(سهير كامل أحمد^(٤) ، 2003: 594)

وفيما يلي تعريف لكل بعد من أبعاد الذات:

- **الذات الجسمية:** فكرة الفرد عن جسمه ، وحالته الصحية ، ومظهرة الخارجي ، ومهاراته.
- **الذات الأخلاقية أو المثالية:** فكرة الفرد عن ذاته من خلال إطار مرجعي مثالي وأخلاقي كالقيمة الأخلاقية ، والعلاقة بالله ، وإحساس الفرد بكونه شخصاً طيباً أو غير طيب ، ورضاء الشخص عن عقيدته.

(سهير كامل ، وشحاتة سليمان ، 2002: 256-257)

- **الذات الشخصية والنفسية:** وتعكس إحساس الفرد بالقيمة الشخصية أي إحساسه بأنه شخص مناسب وتقديره لشخصيته دون النظر إلى هيئته الجسمية أو علاقاته بالآخرين.
- **الذات الأسرية:** تعكس مشاعر الفرد بالملاءمة والكفاية ، وكذلك جدارته وقيمه بوصفه عضواً ذا أسرة ، كما تعكس إدراك الفرد لذاته في تعلقها بأقرب دائرة من الرفاق.
- **الذات الاجتماعية:** تعكس إدراك الذات في علاقتها بالآخرين ، حيث تعكس إحساس الفرد بملاءمته وقيمه في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين بوجه عام.

(سهير كامل ، وشحاتة سليمان ، 2002: 256-257)

وخلاصة القول أن إدراك الذات عملية معقدة وهي في نفس الوقت عملية مستمرة.

خصائص مفهوم الذات:

قد حدد روجرز خصائص الذات في عدة نقاط هي:

1. أنها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة.
 2. قد تمتص قيم الآخرين وتدرجها بطريقة مشوهة.
 3. تنزع الذات إلى الاتساق.
 4. يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات.
 5. الخبرات لا تتطور مع الذات ، وتدرج بوصفها تهديدات.
 6. قد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم.
- (سهير كامل أحمد⁽¹⁾ ، 2003 : 554).

وهناك أربع كفايات لإدراك الذات:

- أولها : أن ننظر إلى الذات كأداة ووسيلة للعمل ، فنحن مثلاً نشعر بأننا مسئولون عن أعمالنا ونفتخر بمكاسبنا ، ونلوم أنفسنا على فشلنا ، ولما كنا نميل للتفكير الحسي ، فإننا بالعادة نحاول ربط هذه الأداة بجسمنا ، والجسم يشترك في إدراك الذات ، لأنه وسيلة الإحساس ، ولأنه قادر على عمل الأشياء ، كما أن التهديدات الموجهة للجسد هي تهديدات للذات ، ولكن الجسد والذات ليسا نفس الشيء الواحد ، فمن ناحية فإن الجسد يخص الواحد منا ، ومن ناحية أخرى فهو أداة تنفيذية نحاول الاستفادة منه ، وأحد السبل في التعرف على الذات هو إذن شعورنا بأنها بمثابة ضابط أو موجة للجسد.
- والكيفية الثانية: لإدراك الذات هو النظر إليها على أنها خيط متصل من الخبرات والذكريات ، كما أن إدراك الذات بهذه الصورة يسهل علينا دراستها والتنبؤ بأحوالها ؛ لأن الحاضر يكون قائماً على الماضي ، وأن المستقبل سيقوم عليهما معاً.
- والكيفية الثالثة: لإدراك الذات هو النظر إليها على أنها خيط متصل من الخبرات والتفاعلات مع الآخرين ، حيث إن مفهومنا لذاتنا يحدده إلى درجة كبيرة مستوى تقبل الآخرين أو رفضهم لنا.

(عبد الرحمن عدس ، ومحي الدين توك ، 2005 : 363)

- والكيفية الرابعة والأخيرة: لإدراك الذات تتلخص في النظر إليها على أنها مجموعة من القيم والأهداف ، فإن بعض المفاهيم مثل الطموح ، والغيرة ، والغرور ، والذنب وغيرها يتعد معناها تماماً إذا تم إدراكها منفصلة عن الذات ، فنظام القيم والاتجاهات قد بنى حول عدد من المواقف الهادفة والتي باستطاعتها أن تثير الشعور إما باحترام الذات أو التقليل من شأنها.

(عبد الرحمن عدس ، ومحي الدين توك ، 2005 : 363)

نظريات مفهوم الذات:-

1. نظرية الذات عند وليام جيمس 1890 (1890) William James

ويناقش وليام جيمس الذات تحت ثلاثة عناوين رئيسية هي:

- أ. مكونات الذات
- ب. مشاعر الذات
- ج. نشاط البحث عن الذات

ومكونات الذات هي: الذات المادية ، والذات الاجتماعية ، والذات الروحية. وتتكون الذات المادية من ممتلكات الفرد المادية ، وتتكون الذات الاجتماعية من كيفية نظر زملائه إليه ، وتتكون الذات الروحية من ممتلكاته النفسية ونزعاته وميوله. ولكلمة الذات معنيان متميزان فهي تعرف من ناحية باتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه ، ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك والتوافق ، ويطلق على المعنى الأول الذات كموضوع ، وتعنى اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع.. وبهذا المعنى تكون الذات فكرة الشخص عن نفسه ، ويمكن أن نطلق على المعنى الثاني الذات كعملية فالذات هي فاعل بمعنى أنها تتكون من مجموعة نشيطة من العمليات كال تفكير والتذكر والإدراك. (حامد عبد السلام زهران ، 2005: 62)

2. مفهوم الذات عند أدلر: 1927 Adler

وقد تكلم أدلر عن مفهوم الذات ومفهوم الآخرين ، وأشار بصفة خاصة إلى الذات المبتكرة Creative self وهي العنصر الدينامي النشط في حياة الإنسان ، وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد أسلوب حياة الشخص ، وإذا لم تتوفر هذه الخبرات في حياة الفرد الواقعية فإن الذات المبتكرة تحاول ابتكارها وابتداعها. (حامد عبد السلام زهران ، 2005: 62)

وتمثل الذات عند أدلر نظاماً شخصياً وذاتياً للغاية يفسر خبرات الكائن الحي ، ويعطيها معناها بالإضافة إلى هذا فالذات تبحث عن الخبرات التي تساعد على تحقيق أسلوب الشخص الفريد في الحياة. (سهير كامل أحمد ، 1998: 214)

أما الذات لدى أدلر فهي صاحبة السيادة في بناء الشخصية فالإنسان أكثر من مجرد حيوان لديه استعدادات تخضع لماضيه الغريزي الموروث ، وهو أكثر من كونه نتاج البيئة ، بل إنه مفسر الحياة و مترجمها ، فهو ينمي تراكيب الذات من ماضيه الموروث ، ويترجم انطباعات حياته اليومية ويبحث عن خبرات جديدة لإشباع رغبته في التفوق والسيطرة ، وبالتالي يخلق لنفسه ذاتاً وهوية تختلفان عن ذوات الآخرين وهوياتهم. (هناء يحيى أبو شهبه ، 2003: 119)

3. نظرية الذات الذاتية عند لندهولم 1940 (1940) Lundholm's

ميز لندهولم بين الذات الذاتية والذات الموضوعية ، فالذات الذاتية تتكون من تلك الرموز التي يعنى الفرد نفسه من خلالها ، في حين تتكون الذات الموضوعية من تلك الرموز التي يصف الآخرون الشخص من خلالها ، وبعبارة أخرى فإن الذات الذاتية هي ما أعتقده في نفسي والذات الموضوعية هي ما يعتقده الآخرون في ، ويشير لندهولم إلى أن صورة الذات الذاتية ليست ثابتة وإنما تتسع وتضيق اعتماداً على عوامل مثل التعاون أو الصراع مع الآخرين ، ودرجة الجهد المطلوب لإنجاز مهمة معينة ، ولم يذكر لندهولم الأنا مطلقاً.

(Hall & Lindzey, 1970: 518)

4. نظرية الذات المستخلصة عند هيلجارد 1949 (Hilgard)

دعا هيلجارد إلى دراية الذات بوصفها شيئاً لا يمكن الاستغناء عنه للوصول إلى فهم كامل لميكانيزمات الدفاع الفرويدية فكلها تتضمن إحالة إلى الذات ، فإذا أردنا أن نفهم دفاعات الشخص ضد مشاعر الذنب فيجب أن نعرف شيئاً عن صورته عن نفسه وهذا هو ما تعنيه الذات عند هيلجارد "صورة الإنسان عن نفسه" ، ويرفض هيلجارد سؤال الشخص عما يظنه في نفسه ؛ لأنه يشعر أن العوامل اللاشعورية يمكن أن تشوه صورة الذات الواعية ، وهو يفضل أن تستنتج أو تستخلص صورة الذات بطريقة مادية غير استبطانية مثل: الوسائل الإسقاطية والمقابلات الإكلينيكية ، وتسمى الصورة المستخلصة بالذات المستخلصة ، ويوجد مفهومان شائعان للذات عند هيلجارد ، وهما الذات كعملية والذات كموضوع فيقول: إن الواقع أن الشخص أميل إلى أن يرى نفسه المنفذ الفعلي لسلوكه فيما يقصده أو يريد أن يقوم به.

(Reisman, 1991: 222)

5. نظرية الذات عند سيموندس 1951 (Symonds)

يعرف سيموندس الأنا تبعاً لنظرية التحليل النفسي بأنها: مجموعة من العمليات هي الإدراك والتفكير والتذكر المسئولة عن تطوير وتنفيذ خطة عمل للوصول إلى إشباع استجابة للبواعث الداخلية ، كما يعرف الذات بأنها الأساليب التي يستجيب بها الفرد لنفسه ، وتتكون الذات من أربعة جوانب هي:

أ. كيف يدرك الشخص نفسه ؟

ب. ما يعتقد أنه نفسه ؟

ج. كيف يقيم نفسه ؟

د. كيف يحاول من خلال مختلف الأفعال تعزيز نفسه أو الدفاع عنها ؟

ويعتقد سيموندس بوجود تفاعل بين الذات والأنا فإذا كانت عمليات الأنا فعالة في مواجهة كل من المطالب الداخلية والواقع الخارجي فإن الشخص عندئذٍ يميل إلى أن يرى في نفسه رأياً حسناً ، كذلك إذا كان الشخص حسن الظن بنفسه فإن عمليات الأنا لديه ستميل إلى القيام بوظائفها بفاعلية ، وعلى أية حال فإنه يجب أن تظهر أو لا فاعلية الأنا قبل أن يستشعر الشخص احترام الذات أو الثقة في النفس.

(Symonds, 1951: vi)

6. نظرية الذات عند روجرز 1951 (Rogers)

وترى هذه النظرية أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي ، وتتمثل في بعض العناصر مثل: صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها بداخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، وكذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به ، وهي تمثل صورة الفرد وجوهره حيويته ؛ ولذا فإن فهم الإنسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف ، وتعاون المسترشد مع المرشد أمر أساسي في نجاح عملية الإرشاد ، فلا بد من فهم ذات المسترشد (العميل) كما يتصورها بنفسه ؛ ولذلك فإنه من المهم دراية خبرات الفرد وتجاربه وتصوراتهِ عن نفسه والآخرين من حوله. (مايسة أحمد النيال ، 2002: 159)

وهناك عدد من الافتراضات الأساسية لنظرية كارل روجرز:

- لكل إنسان الحق الكامل لأن يكون مختلفاً في الرأي والمفاهيم والسلوك.
- أن يتصرف بما تمليه عليه معتقداته ومبادئه ، أي أن يكون سلوكه وتصرفه متوافقاً مع أفكاره
- حرية التصرف هذه يجب أن تتوافق مع القوانين العامة ، ولا تمس حقوق وحرية الآخرين
- بما أنه حر في اختيار نمط سلوكه ، فهو مسئول عن تبعات ذلك السلوك.

وقد أكد روجرز على أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع أن يتقبل ذاته بما فيها صورة الجسم بكل ما فيها من عيوب ومزايا ، ليس فقط من حيث وجودها الآن ، ولكن من حيث وجودها في الماضي والمستقبل ثم قدراته على تنظيم ما يدركه وقبوله في مجال إدراكه ، فإذا نجح الفرد في تحقيق ذاته يشعر بالراحة ، ويتخلص من التوتر. (مايسة أحمد النيال ، 2002 : 159)

ويمكن تحديد جوانب اهتمامات هذه النظرية من خلال تسع عشرة قضية كالتالي :

1. أن كل فرد يوجد في عالم من الخبرات المتغير هو مركزه ، وان هذا العالم المتغير هو " المجال الظاهري " أي مجموع خبرة الفرد ، وأن هذا العالم في معظمه لا شعوري ، وجزء صغير منه هو الذي يدركه الفرد شعورياً ، غير أن هذه الخبرات اللاشعورية يمكن أن تصبح شعورية عند الحاجة ، حيث إنها توجد في الشعور.

2. يستجيب الفرد للمجال كما يدركه ويخبره ، وهذا المجال الإدراكي لا يمثل " واقع " بالنسبة للفرد ، بمعنى أن المثبرات الخارجية والداخلية كما هي لا تمثل الواقع بالنسبة للفرد ، وإنما استجابة الفرد لهذه الخبرات تمثل بالنسبة له واقعة ، وهي التي تحدد كيف يسلك ، ويؤكد هذا استجابات الأفراد المختلفة لموقف واحد .

3. يستجيب الفرد للمجال الظاهري ككل منظم بمعنى أن الفرد يستجيب للمجال بطريقة جشطانتية ، أي يرفض فكرة تجزئة المجال ، كما يرفض سيكولوجية المثبر والاستجابة ، ويؤكد على أهمية دراسة الاستجابات الكلية (مجموع الخبرة) .

4. للفرد نزعة أساسية هي تحقيق وإبقاء وتقوية الفرد الذي يعيش الخبرة فالفرد نظام واحد دينامي يعد الباحث الواحد فيه تفسيراً كافياً للسلوك بأكمله ، فهناك قوة دافعة واحدة ، وهناك هدف واحد ، ويحقق للفرد ذاته وفقاً للقواعد التي أرسنها الوراثة ، وهو يتجه في نضجه نحو قدر أكبر من التمايز والاتساع والاستقلال والمشاركة في الحياة الاجتماعية .

5. سلوك الفرد في أساسه محاولة موجهة نحو هدف ، والهدف هو إشباع الحاجات التي يخبرها الفرد في مجاله كما يدركه ، وهذا لا يناقض فكر وجود دافع واحد ، فعلى الرغم من وجود حاجات كثيرة فإن كل منها يخدم النزعة الأساسية للفرد لتحقيق ذاته.

، (سهير كامل أحمد ، 2003⁽¹⁾ : 561-563) ، (سهير (Andersen, 2000: 62-63) ، كامل أحمد ، 2005 : 130 - 136)

6. كل سلوك موجه يصدر عن الفرد يصاحبه انفعال يسهل له مهمته ، وتختلف شدة الانفعال طبقاً لما يحمله الموقف من أهميته بالنسبة للفرد .

7. إن أفضل محاولة لفهم السلوك تكون من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه ، والذي يفسح عنه في اتجاهاته ، ومشاعره التي تظهر فيه الموقف .

8. تتمايز الذات من المجال الإدراكي الكلي ، والذات هي مجموع الخبرات التي تنتسب جميعها إلى شيء واحد هو " الأنا " .

9. نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة ، ومع آراء الآخرين المستمرة فإن اتجاه الفرد يتكون (مفهوم الذات) وهو نمط تصوري منظم ومرن لكنه متنسق من إدراكات وعلاقات ال " أنا " مع القيم التي ترتبط بهذه المفاهيم.

10. تشكل القيم المرتبطة بالخبرة المباشرة بالبيئة ، والقيم التي يستدمجها الفرد عن الآخرين جزءاً من بناء الذات .

11. تتحول خبرات الفرد التي تحدث له في حياته إلى صورة رمزية تدرك وتنظم في علاقة ما مع الذات ، أو قد يتجاهلها الفرد حيث لا تدرك لها علاقة ببناء الذات ، ويحال بينها وبين الوصول إلى صورة رمزية ، أو تعطى لها صورة رمزية مشوهة ؛ لأنها لا تتسق مع بناء الذات ، بمعنى أن الإدراك انتقائي ويتحدد هذا الانتقاء بمحك أساسي هو مدى اتساق الخبرة مع صورة الذات لدى الفرد في أثناء عملية الإدراك ، أي أن بناء الذات الراهن هو الذي يحدد نوع الخبرات التي يمكن أن تقبل.

12. تتسق معظم الطرق التي يختارها الفرد لسلوكه مع مفهوم عن ذاته ، فأفضل طريقة لإحداث تعديل في سلوك الفرد يكون بإحداث تغيير في مفهوم الذات.

13. قد يصدر سلوك عن خبرات وحاجات عضوية لم تصل إلى مستوى التعبير الرمزي ، وربما لا يتسق هذا السلوك مع بناء الذات ، وفي مثل هذه الحالات لا يكون السلوك منتمياً للفرد ، بل إن جزءاً من سلوك الفرد يتناقض مع بناء الذات لدى الفرد ، وعندما يخرج الفرد بسلوكه عن اتساق الذات ، نجده يعلن عدم صدور هذا السلوك عنه ضمناً للإبقاء على صورة من الاتساق الذاتي .

14. ينشأ سوء التوافق النفسي حين يمنع الفرد عددًا من خبراته الحسية والحشوية ذات الدلالة من بلوغ الشعور ، ويؤدي ذلك إلى الحيلولة دون تحول هذه الخبرات إلى صورة رمزية وإلى انتظامها في جشطات بناء الذات ، ويسبب هذا قدرًا من التوتر النفسي .

، (سهير كامل أحمد ، 2003 :⁽¹⁾ 561-563) ، (سهير (Andersen, 2000: 62-63) ، كامل أحمد ، 2005 : 130 - 136)

15. يتوفر التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية والحشوية للفرد بأن تصبح في مستوى رمزي ، وعلى علاقة ثابتة ومنسقة مع مفهوم الذات.

16. تدرك الخبرات التي لا تتسق ومفهوم الذات كتهديد ، وتقيم الذات دفاعاتها ضد الخبرات المهددة عن طريق إنكارها على الشعور ، وهكذا تتقطع الصلة بين الذات والخبرات الفعلية للكائن الحي ، وينشأ التوتر نتيجة للمعارضة أو التناقض المتزايد بين الواقع والذات ، وينتج عن هذا أن يسوء تكيف الفرد.

17. في ظل ظروف معينة يمكن مراجعة بناء الذات بشكل يسمح بتمثل الخبرات التي لا تتسق مع مفهوم الذات ، وجعلها متضمنة في بناء الذات ، حيث يجد الشخص نفسه في موقف خال من كل تهديد ويشجعه هذا الاتجاه المشجع على اكتشاف مشاعره اللاشعورية ، ورفعها إلى مستوى الشعور ، ويعود تقبل وتمثل الخبرات التي سبق منعها عن الفرد بنفع اجتماعي هو زيادة قدرته على فهم مستقبل الآخرين .

18. عندما يدرك الشخص ويتقبل في جهاز متنسق ومتكامل كل خبراته الحسية والحشوية ، فإنه يصبح بالضرورة أكثر تفهمًا للآخرين وأكثر تقبلًا لهم ، وتكون النتيجة أن تتحسن علاقته الاجتماعية ، وتقل احتمالات التعرض للصراعات الاجتماعية .

19. لكي يتحقق للفرد توافق متكامل وصحي لا بد له أن يقيم خبراته باستمرار حتى يحدد ما إذا كانت هناك ضرورة لإحداث تعديل في بناء القيم ، فإن وجود مجموعة ثابتة من القيم يمنع الفرد من الاستجابة الفعالة للخبرات الجديدة ، ولا بد من أن يكون الفرد مرناً حتى يصبح بإمكانه أن يتكيف تكيفاً مناسباً لظروف الحياة المتغيرة .

، (سهير كامل أحمد ، 2003⁽¹⁾: 561-563) ، (سهير (Andersen, 2000: 62-63) ،
كامل أحمد ، 2005: 130 - 136)

من أهم معالم نظرية روجرز:

الذات: هي كينونة الفرد أو الشخص وتنمو الذات وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي ، وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة ، وتشمل الذات المدركة ، والذات الاجتماعية ، والذات المثالية ، وقد تمتص قيم الآخرين ، وتسعى إلى التوافق والثبات ، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم.

(حامد عبد السلام زهران ، 2000: 367)

وقد حدد روجرز خصائص الذات في عدة نقاط هي:

- 1) أنها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة.
- 2) قد تمتص قيم الآخرين ، وتدرکها بطريقة مشوهة.
- 3) تنزع الذات إلى الاتساق.
- 4) يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات.
- 5) الخبرات لا تتطور مع الذات ، وتدرک بوصفها تهديدات.
- 6) قد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم. (سهير كامل أحمد⁽¹⁾ ، 2003 : 554)

وقد أوضحت النظرية مجالات مختلفة للذات ، كما أوضحت أن التناقضات بين هذه المجالات مرتبطة بأعراض ومشاعر مختلفة ، كما أوضحت أن حجم التناقض بين المجالات يحدد مباشرة حجم الأعراض الانفعالية ، حيث يؤدي التناقض بين الذات الفعلية / المثالية إلى فقد الأمان والأمال ؛ ولذلك عندما تتناقض الذات الفعلية/ المثالية فإن الأفراد يشعرون بالاكنتاب المرتبط بمشاعر الحزن وعدم التشجيع والإعاقة الحركية النفسية ، ومن جهة أخرى يؤدي تناقض مفهوم الذات الفعلية ومفهوم الذات المثالية إلى نتائج سلبية ، مثل: توقع العقاب لعدم الوفاء بالواجبات والمسئوليات ؛ ولذلك فعندما يتناقض مفهوم الذات الفعلي والمثالي فإن الأفراد يشعرون بإثارة ترتبط بالقلق والعصبية والإثارة النفس حركية. (Andersen, 2000: 62)

7. نظرية الذات عند ساربين 1952 (Sarbin 1952)

يعتبر ساربين الذات بناء معرفياً يتكون من أفكار المرء من مختلف نواحي وجوده ، فقد يكون للمرء مفهومات عند جسده (الذات الجسمية) ، وعن أعضاء الحس لديه وبنائه العضلي (الذات المستقبلية – الموردة) ، وعن سلوكه الاجتماعي (الذات الاجتماعية) ، وتكتسب هذه الذوات خلال الخبرة ، وهو يعتقد أن مختلف الذوات هذه تبرز في تتابع ارتقائي منظم فالذات البدنية أولاً وفي النهاية الذات الاجتماعية ، ويستخدم ساربين لفظي (ذات و أنا) أحدهما محل الآخر ولا يهتم بتطوير نظرية عن الأنا كعملية.

8. نظرية ماسلو: (Maslow 1971)

يعتبر ماسلو من أهم من تحدثت عن الذات حيث حدد هرم الحاجات Hierarchy of needs والذي يشتمل على خمس درجات كما في الشكل التالي تبدأ من أهم الحاجات الإنسانية ، وتنتهي بتحقيق الذات وتشمل:

• الحاجات الفسيولوجية Physiological need

وهي عبارة عن الحاجات الأساسية لبقاء حياة الإنسان ، وتمتاز بأنها فطرية كما تعتبر نقطة البداية في الوصول إلى إشباع حاجات أخرى وهي عامة لجميع البشر ، إلا أن الاختلاف

يعود إلى درجة الإشباع المطلوبة لكل فرد حسب حاجته ، وأن العمل الذي يحقق هذه الحاجات إلى قدر معين سيكون موضوع قبول ورضا من العاملين.

• حاجات الأمن Safety need

ويعتمد تحقيقها على مقدار الإشباع المتحقق من الحاجات الفسيولوجية فهي مهمة للفرد فهو يسعى إلى تحقيق الأمن والطمأنينة له لأولاده ، كذلك يسعى إلى تحقيق الأمن في العمل سواء من ناحية تأمين الدخل أو حمايته من الأخطار الناتجة عن العمل ، كما أن شعور الفرد بعدم تحقيقه لهذه الحاجة سيؤدي إلى انشغاله فكرياً ونفسياً مما يؤثر على أدائه في العمل ، ولهذا فعلى الإدارة أن تدرك أهمية حاجة الأمن للعامل لخلق روح من الإبداع بين العاملين .

• حاجات الحب والانتماء Belongingness and love needs

إن الإنسان اجتماعي بطبعه يرغب في أن يكون محبوباً من الآخرين عن طريق انتمائه للآخرين ، ومشاركته لهم في مبادئهم وشعاراتهم التي تحدد مسيرة حياته ، بالإضافة إلى أن العمل الذي يزاوله العامل فيه فرصة لتحقيق هذه الحاجة عن طريق تكوين علاقات ود وصداقة مع العاملين معه ، وقد أوضحت الدراسات أن جو العمل الذي لا يستطيع إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى اختلاف التوازن النفسي لدى العاملين ، ومن ثم يؤدي إلى مشكلات عمالية تؤدي إلى نقص الإنتاج وارتفاع معدلات الغياب وترك العمل وهذا يجعل التنظيم يفشل في تحقيق أهدافه .

• حاجات الاحترام Esteem Needs

إن شعور الفرد بالثقة وحصوله على التقدير والاحترام من الآخرين يشعره بمكانته ، هذه الحاجة تشعر الفرد بأهميته وقيمة ما لديه من إمكانيات ليساهم في تحقيق أهداف المشروع لهذا تعتبر من وظائف المدير ، لذلك فإن المدراء الذين يركزون على حاجات التقدير كمحرك لدوافع العاملين تتحقق أهداف مشاريعهم على عكس من يقلل من إمكانيات الفرد في التنظيم ويجعل الاستفادة منه محدودة ، ويخلق مشكلات بين الفرد والتنظيم .

(Ware & Johnson, 2000: 232)

• تحقيق الذات Self-Actualization

أي تحقيق طموحات الفرد العليا في أن يكون الإنسان ما يريد أن يكون ، وهي المرحلة التي يصل فيها الإنسان إلى درجة مميزة عن غيره ، ويصبح له كيان مستقل ، وتعتبر الحاجة إلى الاستقلال من أهم مكونات هذه الحاجة حيث تظهر منذ مرحلة الطفولة ، وتتطور مع تقدمه في العمر ، وينضج وبالتالي يبدأ بتحرره من الاعتماد على الآخرين. (Ware & Johnson, 2000: 232)

وفيما يلي شكل يوضح هرم الحاجات ماسلو:

الحاجة إلى تحقيق الذات

الحاجات إلى التقدير والاحترام

الحاجات إلى الحب والانتماء

الحاجة إلى الأمن

الحاجات الفسيولوجية

شكل (5) يوضح هرم الحاجات ماسلو

وترتبط الحاجات السابقة بدافعية لتحقيقها ، وتعتبر المستويات الأربعة الأولى المعبره عن الحاجات ، حيث يؤدي عدم إشباعها إلى خلل وقلق يدفع بالشخص إلى محاولة إشباعها لاستعادة التوازن ، وخفض القلق المرتبط بعد الإشباع ؛ ولذا تعرف هذه الدوافع بالدوافع المبنية على الحاجات ، والتي تظهر كنتيجة للخلل في إشباع الحاجات الأساسية.

أما المستوي الأعلى وهو تحقيق الذات فيمثل أعلى مستويات النضج والنمو والإحساس بالوجود ؛ ولذا يري ماسلو أن الفرد يكون مدفوعاً في هذا المستوى بنوع آخر من الدوافع لا تعتمد على نقص في إشباع الحاجات الأساسية ، بل بالرغبة في النمو ؛ ولذا يسميها دوافع الوجود وأيضاً دوافع النمو ، وهذا التفريق يجري على أي من الدوافع فعلى سبيل المثال يمكن أن يكون دافع الحب دافعاً مبنياً على الحاجات أو دافعاً وجودياً ، فالحب المرتبط بالحاجات ينتج عن شعور بالنقص في إشباع الحاجة وشعور في الحاجة الملحة للارتباط تسبب قلقاً يدفع الفرد للإشباع بشكل مشابه للحاجة

للطعام ، في حين أن الحب الوجودي يكون مختلفاً ويتميز عن الحب المرتبط بالحاجات بعدد من الميزات فهو مستمر في النمو بشكل لا نهائي وهو أغنى وأثمن ، ويعاني الفرد من درجة أقل من القلق ، ويعطي المحب وشريكه درجة أعلى من الاستقلالية ودرجة أقل من الاعتمادية على الطرف الآخر ، كما أن الفرد في هذا النوع أكثر ميلاً لمساعدة الطرف الآخر لتحقيق ذاته ، ويكون أكثر سعادة وفخراً لذلك فإنه خالٍ من الغيرة.

(Hergenhahn & Olson, 2006: 48-51)

ولقد حدد ماسلو 1971 Maslow خمس عشرة قيمة لدافع الوجود أو تحقيق الذات

تشمل:

الحقيقة ، والخير ، والجمال ، والوحدة والكلية ، والحيوية ، والتميز أو التفرد ، والكمال ، والإكمال والنهائية ، والعدالة ، والبساطة ، والغني ، والكلية ، والشمولية ، والإنجاز بأقل جهد ، والاستمتاعية ، والكفاءة الذاتية ، والمعني (الشعور بأن لحياته وأهدافه معنى أو قيمة).

ويرى ماسلو أن محققي الذات يظهرون مجموعة من السمات المرتبطة بالقيم المشار إليها أعلاه والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- يدركون الواقع بطريقة واقعية وبدقة.
- يظهرون قبولاً لأنفسهم والآخرين والوضع المحيط بشكل عام.
- يتسمون بالبساطة والتلقائية والطبيعية.
- يهتمون بالمشكلات المحيطة بهم أكثر من تركيزهم على ذواتهم.
- هناك موازنة بين الانفصال عن الآخرين والحاجة للخصوصية.
- يميلون للاستقلالية ؛ ولذا فإنهم لا يعتمدون على بيئتهم أو ثقافتهم.
- يظهرون تجديداً مستمراً من التقدير.
- يخبرون خبرات الذروة.
- يتوحدون ويهتمون بالإنسان عامة وليس فقط بثقافتهم أو أقاربهم أو أصدقائهم.
- يبنون صداقة عميقة مع عدد محدود من الأصدقاء.
- يظهرون قبولاً للقيم الديمقراطية.
- يظهرون حساً قيمياً عالياً.
- يتسمون بأنهم مبدعون.
- يميلون إلى التوجه بالذات ، ولا يخضعون بشكل تام للثقافة.

(Hergenhahn & Olson, 2006: 48-51)

ويرى ماسلو أن تحقيق الذات قد لا يكون عامًا بين البشر وأن كثيرًا من الأشخاص لا يصلون إلى مستوى تحقيق الهوية كنتيجة لعدد من الأسباب ، منها:

-أنها أقل الحاجات إلحاحًا فالحاجات الأخرى أكثر تهديدًا لوجود الفرد ؛ ولذا فإن الفرد قد يسعى إلى إشباعها قبل هذه الحاجة ، والتي تقع في الهرم حيث لا يصلها إلا بعد إشباع الحاجات الأخرى السابقة عليها.

(Hergenhahn & Olson, 2006: 48-51)

-كما أن تحقيق الذات يتطلب إدراكًا عنها وتقديرًا واقعيًا لها ، وهذا ما يخيف كثير من البشر ويتجاهلونه ، هذا إضافة إلى أن البيئة الاجتماعية والثقافية يمكن أن تعوق تحقيق الأفراد لذواتهم بما تفرضه من معايير ، إذ قد يتطلب تحقيق الذات كسرًا لبعض هذه المعايير وقيادة للفرد من داخله أكثر منه من خلال هذه المعايير.

-كما أن تحقيق الذات الذي يرتبط بالنمو ، والذي يفترض ألا يصله الفرض قبل الحاجات الأساسية يصبح مهددًا لبعض الحاجات ، فقد يصبح تحقيق الذات مهددًا لحاجات الأمن ، وربما غيرها من الحاجات.

(Hergenhahn & Olson, 2006: 48-51)

9. نظرية الذات عند وليام فيتس 1975 1975 William Fitts

يرى فيتس مفهوم الذات على أنه مجموع تقديرات الفرد لذاته كالذات الجسمية ، والذات الاجتماعية ، والذات الأسرية ، والذات الشخصية ، والذات الأخلاقية ، ونقد الذات ، ويرى فيتس أن هناك عدة مكونات لتقدير الذات منها:

أ. الرضا عن الذات Self Satisfaction: وهي تعكس مدى تقبل الفرد لذاته.

ب. الهوية Identity: وتعنى وصف الفرد لنفسه كما يراها هو.

ج. السلوك Behavior: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد والذي يعكس درجة تقبله لذاته.

د. الذات الجسمية Physical Self: وهي تعطى رأى الفرد في جسمه وحالته الصحية ومظهره الخارجي والمهارات التي يتقنها.

هـ. الذات المعنوية الأخلاقية Moral Ethical Self: وتشمل علاقة الفرد بالله ، وإحساس الفرد بكونه شخصًا طيبًا أو غير طيب ، ورضاء الشخص عن عقيدته أو عدم إعتناقه لعقيدة ما.

و. الذات الشخصية Personal Self: وتعكس إحساس الفرد بالقيمة الشخصية أي إحساسه بأنه شخص مناسب ، وتقديره لشخصيته دون النظر إلى هيئته الجسمية أو علاقاته بالآخرين.

ز. الذات الأسرية Family Self وتعنى علاقة الفرد بأسرته وطريقة إدراكه لذاته نتيجة تعامله مع أفراد أسرته.

ح. الذات الاجتماعية Social Self وتعنى إدراك الفرد لذاته في علاقتها بالآخرين من حوله.

(صفوت فرج ، وسهير كامل ، 2008) و (Shohov, 2004: 35)

10. مفهوم الذات عند ميد: Mead

الذات عند جورج ميد Mead هي موضوع للوعي أكثر منها نظام للعمليات ، وفي البداية لا توجد ذات ؛ لأن الشخص لا يمكنه الدخول في خبراته مباشرة ، أي أنه لا يعي بذاته فطرياً ، فهو يستطيع أن يخبر الناس عن طريق موضوعات ويقوم بذلك بالفعل ، ولكنه لا يعتبر نفسه ابتداء موضوعاً ، ولكن الآخرين يستجيبون له بوصفه موضوعاً ، ونتيجة لهذه الخبرات فإنه يتعلم أن يعتبر نفسه موضوعاً وتنشأ لديه مشاعر واتجاهات عن نفسه فيستجيب الشخص لذاته إلا في ظروف اجتماعية وحيث توجد اتصالات اجتماعية. (أنسي محمد أحمد قاسم ، 2002 : 63)

وفي تفسيرات سوينجوود لمفهوم الذات عند ميد تذهب إلى أن الذات هي الفرد عبر علاقاته التبادلية مع الآخرين " والذات هي فاعل ومفعول فالأنا هي الذات التي تفكر وتعمل أي الأنا الفاعل أما الأنا المفعول فهي وعي الذات بذاته كموضوع في العالم الخارجي للأفراد" (الان سوينجوود ، 1996 : 172)

والذات عند ميد تكونت اجتماعياً ولا يمكن لها أن تنشأ إلا في ظروف اجتماعية حيث توجد اتصالات اجتماعية ، وحيث إنه يصبح للفرد ذات في حدود اتخاذه للاتجاه الآخر والتعامل مع نفسه كما يتعامل الآخرون. (سهير كامل أحمد ، 1998 : 214)

كما ينظر إلى فكرة الذات عند (ميد) على أنها مركب من جوانب بيولوجية واجتماعية ؛ ولذلك يصعب فصلها عن مفهوم الأنا المفعول أو الذات الخارجية ، ويعول (ميد) على اللغة في تكوين الذات الخارجية ، إذ إنها تنبثق عن الأفعال الكلامية والحوارية ، مما يعمل على تطوير الوعي بفكرة الذات ، ومن هذا نجد أن الذات الداخلية إنما هي استجابة الفرد لاتجاهات الآخرين ، أما الذات الخارجية فهي اتجاهات الآخرين ومواقفهم كما يفهمها ويتصورها الفرد ، إذ تعمل هذه الاتجاهات على تكوين الأنا المفعول ، وبالتالي فإن الفرد يتحول عند التفاعل معها إلى أنا داخلية تنتظر برؤية متكاملة داخلية وخارجية تجاه الآخر. (الان سوينجوود ، 1996 : 335)

11. مفهوم الذات عند ألبورت

يري جوردون ألبورت أن: "الاتجاه حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي و النفسي ، تنتظم من خلال خبرة الشخص ، و تكون ذات تأثير توجيهي أو دينامي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات و المواقف التي تستثير هذه الاستجابة". (O'Keefe, 2002 : 6)

ويرى ألبورت أن الذات قد تستخدم بشكل وصفي للدلالة على الوظائف الجوهرية في مجال الشخصية. (سهير كامل أحمد ، 1998 : 215)

ويرى ألبورت أنه على الرغم من صعوبة وصف طبيعة الذات ، إلا أن مفهوم الذات جوهرية وأساسية في دراسة الشخصية ، ويمكن أن يرجع ذلك من الناحية التاريخية إلى التأثير القوي الذي تركه فرويد ، حيث يعتقد ألبورت أن فرويد قد مات قبل أن يتم بصورة كاملة نظريته في الأنا ، ومفهوم الذات عند ألبورت هو أنا ، والأنا يوجد بداخلها عملية دينامية ذات قوة إيجابية كبيرة أكثر مما هو متمثل في مفهوم الأنا عند فرويد ، والأنا عند فرويد يتحكم في الهو ويضبطها من حيث هي موجهة لاندفاعات الهو ، أما الأنا والذات عند ألبورت فهي القوة الموحدة لجميع عادات وسمات واتجاهات ومشاعر ونزعات الهو ، وقد اعتقد ألبورت أن قيام جوهر الشخصية بوظائفه على نحو تام يميز المرحلة الأخيرة من مراحل نمو الفرد النمائية المتتالية التي تبدأ منذ الميلاد وتستمر عند الرشد.

(سهير كامل أحمد ، 2003 : 359-360)⁽¹⁾

تعقيب علي النظريات المفسرة لمفهوم الذات:

بعد استعراض عدداً من النظريات المفسرة لمفهوم الذات ، يتبين أن عدة نقاط ذات أهمية في تحديد مصطلح مفهوم الذات ، وهي:

-اختلف العلماء في تحديد معني الذات والأنا , فمنهم من اعتبر أن الذات والأنا مترادفين , ومنهم من فرق بينهما وفقاً لخصائص كل منهما ، في حين ساوي البعض في البداية بين الذات والأنا , ثم أعتبروا فيما بعد أن الأنا هي الجزء الذي نعرفه عن الذات.

-فرق البعض بين الذات كوضوع والذات كعملية.

وخلاصة القول أن الذات هي حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية وادراك الفرد الشعوري واللاشعوري بنفسه , وأن الذات تتأثر بالبيئة المحيطة وتفاعل الفرد معها من خلال علاقاته بالآخرين ، مما يجعل من مفهوم الذات مفهوماً متغيراً (ديناميكياً) ، ودائم التطور ، وليس جامداً لأن الفرد يعيش في عالم متطوراً من الخبرة المستمرة يكون هو محورها , كذلك يتضح أن مفهوم الذات يتميز بثلاثة خصائص جوهرية هي: أنه مكتسب , وأنه منظم , وأنه ديناميكي (متغير).