

تقدير الذات: مفهومه وأهميته وتأثيره على حياة الفرد  
**Self-esteem: Its concept, importance, and impact on an  
individual's life**

محمد عمروش<sup>1</sup>، فاطمة الزهراء بن مجاهد<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
(الجزائر)، amrouche.mohammed@univ-ouargla.dz

<sup>2</sup> جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
(الجزائر)، benmedjahed.fatimazohra@univ-ouargla.dz

تاريخ الاستلام: 2024/10/01 تاريخ القبول: 2024/10/15 تاريخ النشر: 2024/10/17

ملخص:

مفهوم تقدير الذات هو عنصر أساسي في علم النفس، حيث يشير إلى تقييم الشخص لذاته من حيث الكفاءة والقيمة الشخصية. تطور هذا المفهوم عبر الزمن من رؤية أولية قدمها ويليام جيمس، الذي ربط تقدير الذات بتحقيق الطموحات، إلى نظريات أكثر تعقيداً مثل الكفاءة الذاتية التي طرحها ألبرت باندورا، والتي ركزت على قدرة الفرد على التحكم في حياته. العوامل المؤثرة تشمل الوراثة، الخبرات الشخصية، التفاعل الاجتماعي، ووسائل الإعلام. علاوة على ذلك، يرتبط تقدير الذات بالصحة النفسية والرفاهية العامة، حيث يؤدي ارتفاعه إلى تعزيز الأداء في مختلف جوانب الحياة.

كلمات مفتاحية: تقدير الذات، الكفاءة الذاتية، الصحة النفسية، التفاعل الاجتماعي، التطور النفسي.

**Abstract:**

The concept of self-esteem is a fundamental element in psychology, referring to an individual's evaluation of their competence and personal worth. This concept has evolved over time, starting with early insights by William James, who linked self-esteem to the achievement of aspirations, to more complex theories like self-efficacy proposed by Albert Bandura, which focused on an individual's ability to control their life. Influential factors include genetics, personal experiences, social interactions, and media. Furthermore, self-esteem is closely tied to mental health and overall well-being, with higher levels of self-esteem enhancing performance across various aspects of life.

**Keywords:** Self-esteem, self-efficacy, mental health, social interaction, psychological development.

\*محمد عمروش

1. مقدمة

يُعد تقدير الذات من المفاهيم الأساسية في علم النفس، حيث يلعب دورًا محوريًا في تشكيل هوية الفرد وسلوكه وتفاعلاته مع محيطه. منذ أن طرح العالم النفسي روبرت روزنبرغ نظريته الشهيرة حول تقدير الذات في عام 1965، ازداد اهتمام الباحثين بهذا المفهوم ودراساته المتعددة، إذ أصبح يُعتبر من العوامل الرئيسية المؤثرة في الصحة النفسية والرفاهية العامة. وقد أظهرت العديد من الدراسات، مثل تلك التي أجراها أورث وروبنز (2013)، وجود علاقة قوية بين تدني تقدير الذات وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق، مما يبرز أهمية فهم هذا المفهوم وتأثيره العميق على الصحة النفسية (Roy et al., 2003). علاوة على ذلك، يُعتبر تقدير الذات عاملاً مؤثرًا في تشكيل العلاقات الاجتماعية، حيث أظهرت دراسة (Benjamin et al., 2002) كيف يؤثر تقدير الذات على تنظيم المخاطر واتخاذ القرارات في العلاقات الشخصية، وبالتالي يؤثر على جودة هذه العلاقات. كما أن تقدير الذات ليس ثابتًا، بل يتطور مع مرور الزمن، وقد أكدت دراسة (Robins & Trzesniewski, 2005) على هذه الديناميكية من مرحلة الطفولة إلى الشيخوخة، مما يعكس كيف يمكن أن تؤثر التجارب الحياتية على الشعور بالقيمة الذاتية.

وتقدير الذات يتأثر بعوامل عديدة مثل العوامل البيئية والاجتماعية والثقافية. وقد سلطت دراسة (Orth & Robins, 2014) الضوء على كيفية بناء الذات من منظور تطوري، مما يُظهر أن تقدير الذات يتأثر بالعديد من العوامل المختلفة. وفي ضوء هذه المعطيات، كيف يمكن

## تقدير الذات: مفهومه وأهميته وتأثيره على حياة الفرد

فهم الديناميكيات المعقدة لتقدير الذات وتأثيراتها على الصحة النفسية والأداء الاجتماعي للفرد؟ وما هي الاستراتيجيات الفعالة لتعزيزه وتطويره بشكل إيجابي عبر مختلف مراحل الحياة؟

### 2. مفهوم تقدير الذات:

يعتبر مفهوم تقدير الذات، من المفاهيم الأساسية في علم النفس، حيث شهد تطوراً ملحوظاً عبر القرن العشرين وحتى يومنا هذا. فيما يلي نظرة موسعة على هذا التطور، مع التركيز على التعريفات الرئيسية والسياقات التي ظهرت فيها:

يرى ويليام جيمس وهو رائد في علم النفس الأمريكي ان تقديرنا لذواتنا يعتمد تماماً على ما نطمح أن نكون وأن نفعّل، وقدم هذا المفهوم في كتابه "مبادئ علم النفس" ووضع جيمس الأساس لفهم تقدير الذات كعلاقة بين الطموحات والإنجازات الفعلية (Bruce, 1969)

اما كارل روجرز احد رواد المدرسة الإنسانية، فيرى انه مجموعة منظمة ومتسقة من الإدراكات والمعتقدات عن الذات، ظهر هذا التعريف في إطار نظرية روجرز عن الذات وعلاج التمرکز حول العميل وأكد روجرز على أهمية التقبل غير المشروط في تطوير تقدير ذات إيجابي، مما أثر بشكل كبير على الممارسات العلاجية (Scott et al., 2003).

### 3. النظريات المفسرة لتقدير الذات:

#### 1.3 نظرية التعلم الاجتماعي:

حسب ألبرت باندورا (1977) مفهوم الذات هو اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ مسارات العمل المطلوبة لتحقيق أنواع معينة من الأداء وقدم باندورا هذا المفهوم كجزء من نظريته في التعلم الاجتماعي المعرفي. فرغم أنه لم يركز مباشرة على تقدير الذات، إلا أن مفهوم الكفاءة الذاتية حسبه أثر بشكل كبير على فهمنا لكيفية تقييم الأفراد لقدراتهم وقيمتهم (Paula, 2023).

#### 2.3 النموذج المتعدد الأبعاد:

من وجهة نظر سوزان هارتر (1993) انه هو التقييم العام للفرد لقيمته كشخص حيث طورت هارتر نموذجاً متعدد الأبعاد لتقدير الذات، مركزة على أهمية المجالات المحددة في تكوين تقدير

الذات العام . وقدمت هارتر فهمًا أكثر تعقيدًا لتقدير الذات، موضحة كيف يمكن أن يختلف التقييم الذاتي عبر مجالات مختلفة من الحياة (Lynne, 2022).

### 3.3 نظرية القيمة الاجتماعية:

حسب هذه النظرية فإن تقدير الذات كـ "مقياس داخلي لدرجة الشعور بالقبول أو الرفض من قبل الآخرين، وهذا التعريف لليري كجزء من هذه النظرية حول "مقياس قيمة الذات الاجتماعية، وتكم أهمية تعريف تقدير الذات بشكل وثيق بالتفاعلات الاجتماعية والقبول من قبل الآخرين (Lkhoyaali, Emmanuel, 2023).

إن هذا التطور التاريخي لمفهوم تقدير الذات يعكس تعقيد وأهمية هذا المفهوم في فهم السلوك البشري والصحة النفسية. من تعريف بسيط كتقييم عام للذات، تطور المفهوم ليشمل أبعادًا متعددة ويرتبط بجوانب مختلفة من الحياة النفسية والاجتماعية للفرد. هذا التطور المستمر يفتح آفاقًا جديدة للبحث والتطبيق في مجالات علم النفس والتربية والصحة النفسية.

### 4. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يتأثر هذا تقدير الذات بعدة عوامل منها البيولوجية، النفسية، والاجتماعية. ولأن تقدير الذات يلعب دورًا مركزيًا في تحقيق التوازن العاطفي والنفسي، فإن فهم العوامل التي تؤثر عليه يعد أمرًا بالغ الأهمية. وهذه العوامل تتنوع ما بين الوراثية والبيئية، بالإضافة إلى تأثير التجارب الشخصية والتفاعلات الاجتماعية. وهذا ما سنعرضه فيما يلي:

#### 1.4 العوامل الوراثية:

تشير الدراسات إلى أن هناك مكونًا وراثيًا يؤثر على تقدير الذات. الأبحاث في علم الوراثة السلوكية تُظهر أن الصفات الشخصية والسمات النفسية مثل العصابية (Neuroticism) والانبساطية (Extraversion) ترتبط جزئيًا بالوراثة. الأفراد الذين ينتمون إلى عائلات ذات تاريخ من القلق أو الاكتئاب قد يعانون من مستويات منخفضة من تقدير الذات. (Neiss et al., 2002)

#### 2.4 الخبرات الشخصية:

تعتمد مستويات تقدير الذات على التجارب الشخصية التي يمر بها الفرد، خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة. فالإهمال أو الانتقادات المستمرة من الأهل أو المدرسة يمكن أن تؤثر سلبيًا على تقدير الذات، بينما الدعم والتشجيع يعززان من ذلك. (Orth & Robins 2014).

#### 3.4 التربية والنمط الأسري:

## تقدير الذات: مفهومه وأهميته وتأثيره على حياة الفرد

تلعب الطريقة التي يتم بها تربية الأطفال دورًا كبيرًا في تشكيل تقدير الذات. فالأساليب الأبوية الداعمة، والتي توفر الأمن العاطفي وتشجع الاستقلالية، تعزز تقدير الذات. في المقابل، النقد المستمر أو الإفراط في السيطرة يقلل من الثقة بالنفس (Baumrind, 1971).

### 4.4 لالتفاعل الاجتماعي:

العلاقات الاجتماعية، خاصة مع الأصدقاء والعائلة، تؤثر بشدة على تقدير الذات. العلاقات الإيجابية والمشجعة تعزز الإحساس بالقيمة الذاتية. على العكس من ذلك، العلاقات السلبية أو التفاعلات التي تتضمن التنمر أو العنف اللفظي يمكن أن تضعف تقدير الذات (Harter, 1999).

### 5.4 وسائل الإعلام والشبكات الاجتماعية:

مع تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، أصبح للمقارنة الاجتماعية دور كبير في تشكيل تقدير الذات. فقد يشعر الأفراد بالضغط للامتثال للمعايير الجمالية أو الاجتماعية التي يتم عرضها على الإنترنت، مما قد يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات إذا لم يتمكنوا من مواكبة تلك المعايير (Fardouly & Vartanian, 2016).

### 6.4 التحصيل الدراسي أو المهني:

النجاح أو الفشل في المجالات الدراسية أو المهنية يمكن أن يؤثر بشكل مباشر على تقدير الذات. الأشخاص الذين يحققون إنجازات يُنظر إليها اجتماعيًا على أنها ناجحة يميلون إلى الحصول على مستويات أعلى من تقدير الذات، في حين أن الفشل المتكرر يمكن أن يؤدي إلى انخفاضه (Marsh & Craven, 2006).

### 7.4 الصحة النفسية:

الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات، عندما يكون لدى الأفراد مشاعر سلبية عن أنفسهم أو يعانون من مشكلات نفسية مستمرة، فإن تقدير الذات يميل إلى الانخفاض (Sowislo & Orth, 2013). اذن الصحة النفسية دورًا حاسمًا في تحديد مستوى تقدير الذات. فالاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب تؤثر بشكل كبير على الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه، حيث يؤدي القلق إلى تردد في اتخاذ القرارات والشعور بعدم الكفاءة، بينما يتسبب الاكتئاب في مشاعر اليأس وانخفاض القيمة الذاتية. هذه الاضطرابات النفسية غالبًا ما تساهم في تعزيز "الحديث الداخلي السلبي"، حيث يميل الأفراد إلى انتقاد أنفسهم بشكل مفرط، مما يعمق الشعور بالدونية ويضعف تقدير الذات. كما أن العزلة الاجتماعية التي قد تنجم عن

## محمد عمروش

هذه الحالات النفسية تفاقم المشكلة، مما يؤدي إلى انخفاض إضافي في تقدير الذات. ومع ذلك، يمكن للعلاج النفسي، وخاصة العلاج المعرفي السلوكي، أن يلعب دورًا إيجابيًا في تعزيز تقدير الذات من خلال إعادة بناء الأفكار السلبية وتحسين التفاعل الاجتماعي، مما يساعد الأفراد على استعادة الثقة بأنفسهم وتحقيق التوازن النفسي (Beck & Alford, 2009).

### 8.4 الثقافة والبيئة المجتمعية:

القيم الثقافية والاجتماعية التي تحيط بالفرد لها تأثير مباشر على تقدير الذات. في المجتمعات التي تركز على الإنجاز الفردي والمنافسة، قد يتأثر تقدير الذات بشكل أكبر بالمقارنة مع الآخرين. في المقابل، المجتمعات التي تعزز التعاون والدعم الاجتماعي قد تساهم في تعزيز تقدير الذات بشكل أفضل (Heine & Hamamura, 2007).

### 9.4 المظهر الخارجي والصورة الذاتية:

يركز الكثير من الأفراد على مظهرهم الخارجي كمصدر لتقدير الذات. يشعر الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة أو مظهر مقبول اجتماعيًا بمستويات أعلى من تقدير الذات، بينما قد يشعر الذين يعانون من مشكلات في مظهرهم بانخفاض في تقدير الذات (Tiggemann, 2004).

### 10.4 الدعم الاجتماعي:

الأفراد الذين يتلقون دعمًا اجتماعيًا من أصدقائهم أو أسرهم يميلون إلى تقدير أعلى لذاتهم. الدعم الاجتماعي يُشعر الأفراد بأنهم محبوبون ومقدرون مما ينعكس إيجابيًا على تصوراتهم لذواتهم (Lakey & Cohen, 2000).

هذه العوامل تشكل نظامًا معقدًا من التأثيرات التي تحدد م

### 5. أهمية تقدير الذات:

تقدير الذات يمثل أحد الركائز الأساسية للصحة النفسية والنمو الشخصي. وله تأثير واسع على حياة الفرد ويمتد إلى مختلف جوانب حياته، من الصحة النفسية إلى الأداء المهني والاجتماعي ومنها:

### 5.1 تعزيز الصحة النفسية

تقدير الذات الإيجابي يساعد في الوقاية من العديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب. الأفراد الذين يمتلكون تقديرًا عاليًا لذواتهم يكونون أكثر استقرارًا عاطفيًا وأقل عرضة للأفكار السلبية أو النقد الذاتي المستمر (Crocker & Park, 2004).

### 2.5 تحسين الأداء التعليمي والمهني:

## تقدير الذات: مفهومه وأهميته وتأثيره على حياة الفرد

الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذاتي عالٍ يكونون أكثر قدرة على تحقيق النجاح في حياتهم الأكاديمية والمهنية. فهم يتصرفون بثقة ويتحملون المسؤولية ويظهرون رغبة أكبر في التطور والتعلم (Baumeister et al., 2003)

### 3.5 تعزيز العلاقات الاجتماعية

الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذاتي قوي يكونون أكثر قدرة على بناء علاقات صحية مع الآخرين. الثقة بالنفس تسمح لهم بالتفاعل الاجتماعي بشكل إيجابي وتجنب الانعزال، ما يساعد في تعزيز الروابط الاجتماعية (Leary & Baumeister, 2000).

### 4.5 المرونة النفسية

تقدير الذات المرتفع يعزز من المرونة النفسية، حيث يساعد الفرد على التعامل مع التحديات والمواقف الصعبة بشكل فعال. الأفراد الذين يثقون بأنفسهم يتمكنون من تجاوز الفشل أو الانتقادات والاستمرار في التقدم (Schmeichel & Vohs, 2009).

### 5.5 تحقيق السعادة والرفاهية

الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذاتي قوي يشعرون بالسعادة والرضا عن حياتهم بشكل أكبر مقارنة بمن لديهم تقدير ذاتي منخفض. تقدير الذات يمنحهم القدرة على الشعور بالتحقق والإنجاز الشخصي (Diener & Diener, 1995).

### 6. الاستراتيجيات الفعالة لتعزيز تقدير الذات وتطويره بشكل إيجابي:

إن تعزيز تقدير الذات لا يقتصر على مجرد الشعور الجيد عن النفس، بل يتطلب استراتيجيات مدروسة ومتكاملة تدعم الأفراد في مختلف مراحل حياتهم. من خلال تبني أساليب فعالة، يمكن للأفراد تحسين علاقاتهم بأنفسهم، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم الاجتماعي والعاطفي. تتعدد الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها لتعزيز تقدير الذات، بدءاً من تحديد الأهداف الشخصية وتطوير مهارات جديدة، وصولاً إلى تعزيز الحديث الداخلي الإيجابي وبناء شبكة دعم اجتماعي. هذه الاستراتيجيات تمثل أدوات قوية تتيح للأفراد مواجهة التحديات وتحقيق النجاح، سواء في المجال الأكاديمي أو المهني أو حتى في الحياة الشخصية. كما أن فهم كيفية تطبيق هذه الاستراتيجيات بفعالية يمكن أن يُحدث فرقاً كبيراً في جودة حياة الأفراد وعلاقاتهم بالآخرين.

في ضوء هذه الأهمية، سنستعرض فيما يلي أبرز الاستراتيجيات الفعالة لتعزيز وتطوير تقدير الذات بشكل إيجابي، مع التركيز على الأساليب العملية التي يمكن تطبيقها في الحياة اليومية لتحقيق نتائج ملموسة.

1.6 تحديد الأهداف الشخصية: وضع أهداف واضحة: يساعد تحديد الأهداف القابلة للتحقيق على تعزيز الشعور بالنجاح والكفاءة. يمكن تقسيم الأهداف الكبيرة إلى خطوات صغيرة يسهل تحقيقها، مما يزيد من الثقة بالنفس مع كل إنجاز (Locke & Latham, 2002).

2.6 تعزيز الحديث الداخلي الإيجابي: تغيير الأفكار السلبية: تعلم كيفية التعرف على الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية يعزز من تقدير الذات. يُمكن استخدام تقنيات مثل التفكير الإيجابي والتأكيدات الذاتية (Beck, 1995).

3.6 ممارسة النشاط البدني: تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على تحسين المزاج وزيادة إفراز هرمونات السعادة، مما يُعزز من الثقة بالنفس. النشاط البدني يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتعزيز تقدير الذات (Craft & Perna, 2004).

3.7 بناء شبكة دعم اجتماعي: تُعتبر العلاقات الاجتماعية الإيجابية ضرورية لتعزيز تقدير الذات. يجب العمل على بناء والحفاظ على علاقات صحية مع الأصدقاء والعائلة، حيث يمكن أن يقدموا الدعم والتشجيع (Cohen & Wills, 1985).

4.7 تطوير المهارات والتعلم المستمر: تعلم مهارات جديدة: يساهم اكتساب مهارات جديدة أو تطوير الهوايات في تعزيز تقدير الذات. ويساعد التعلم المستمر على الإحساس بالتقدم والنمو الشخصي (Deci & Ryan, 2000).

5.7 تقبل الذات: يعزز من تقدير الذات. يمكن أن تساعد تقنيات التأمل والوعي الذاتي في تعزيز القبول الذاتي (Neff, 2003).

6.7 مواجهة الفشل: التعلم من الفشل بدلاً من رؤية الفشل كدليل على نقص القيمة، يمكن اعتباره فرصة للتعلم والنمو. هذه ما يعزز من القدرة على التعافي وزيادة تقدير الذات، Seligman (2006)

7.7 طلب المساعدة عند الحاجة: اللجوء إلى الدعم النفسي والاستعانة بمعالج نفسي أو مستشار، قد يكون في بعض الأحيان أمرًا ضروريًا لمواجهة التحديات النفسية. لأن العلاج يقدم استراتيجيات فعالة لتحسين تقدير الذات. (Padesky & Greenberger, 1995).

ملخص:

مفهوم تقدير الذات هو عنصر أساسي في علم النفس تطور عبر الزمن، بدءًا من ويليام جيمس الذي ربطه بالطموحات والإنجازات، وصولًا إلى نماذج أكثر تعقيدًا مثل الكفاءة الذاتية لألبرت باندورا، والنموذج متعدد الأبعاد لسوزان هارتر، ونظرية القيمة الاجتماعية لمارك ليري. يعتمد

## تقدير الذات: مفهومه وأهميته وتأثيره على حياة الفرد

تقدير الذات على عوامل وراثية، تجارب شخصية، تفاعل اجتماعي، ووسائل الإعلام. يؤثر تقدير الذات العالي إيجابياً على الصحة النفسية، الأداء المهني، والعلاقات الاجتماعية، بينما يؤدي تدني تقدير الذات إلى مشكلات نفسية مثل الاكتئاب. العوامل الوراثية، العلاقات الاجتماعية، المظهر الخارجي، الصحة النفسية، والثقافة كلها تلعب دوراً كبيراً في تشكيل تقدير الذات. الاضطرابات النفسية قد تضعف تقدير الذات، لكن يمكن تعزيره عبر استراتيجيات مثل تحديد الأهداف، الحديث الداخلي الإيجابي، النشاط البدني، وبناء شبكة دعم اجتماعي.

## قائمة المراجع:

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1-103.
- Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Benjamin, L., Moran., David, Dubois. (2002). 1. Relation of Social Support and (Benjamin et al., 2002) Self-Esteem to Problem Behavior:: Investigation of Differing Models. *Journal of Early Adolescence*, doi: 10.1177/027243102237190
- Bruce, Wilshire. (1969). 1. William James and Phenomenology: A Study of the Principles of Psychology. *Philosophy and Phenomenological Research*, doi: 10.2307/2105931
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Press.
- Heine, S. J., & Hamamura, T. (2007). In search of East Asian self-enhancement. *Personality and Social Psychology Review*, 11(1), 4-27.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. *Social Support Measurement and Intervention*, 29-52.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1-62.
- Lkhoyaali, Ghita., Emmanuel, Raufflet. (2023). 1. Social value in management and social innovation research. doi: 10.4337/9781800373358.ch62
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Lynne, Bowker. (2022). 2. Chapter 6. Multidimensionality. doi: 10.1075/tlrp.23.06bow
- Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective:

## تقدير الذات: مفهومه وأهميته وتأثيره على حياة الفرد

Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133-163.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132(5), 641-666.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2006). The benefits of positive illusions: Idealization and the role of self-esteem in close relationships. *Psychological Bulletin*, 132(5), 893-915.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neiss, M., Sedikides, C., & Stevenson, J. (2002). Self-esteem: A behavioural genetic perspective. *European Journal of Personality*, 16(5), 351-368.

Orth, U., & Robins, R. W. (2013). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 372-377.

Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455-460.

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.

Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.

Padesky, C. A., & Greenberger, D. (1995). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. Guilford Press.

Paula, McMahan. (2023). 1. Making the Connection. *Advances in higher education and professional development book series*, doi: 10.4018/978-1-6684-8908-6.ch015

Richard, W., Robins., Kali, H., Trzesniewski. (2005). 1. Self-Esteem Development Across the Life Span

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Roy, F., Baumeister., Jennifer, Campbell., Joachim, I., Krueger., Kathleen, D., Vohs. (2003). 1. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science* ,

Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 770-782.

Scott, A., Wickman., Cynthia, Campbell. (2003). 2. An Analysis of How Carl Rogers Enacted Client-Centered Conversation With Gloria. *Journal of Counseling and Development*, doi: 10.1002/J.1556-6678.2003.TB00239.X

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.

setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.

Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.

Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.

Ulrich, Orth., Richard, W., Robins. (2014). 1. The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, doi: 10.1177/0963721414547414