

هي الذات التي يسعى الفرد للوصول إليها وهي الاهداف و التصورات المستقبلية التي يسعى الفرد لتحقيقها ويكون المشكل هنا إذا لم تتوافق التصورات و القدرات وعليه فإن نظرية الذات هي عبارة عن مجموعة من المدركات و الافكار التي يكونها الفرد عن نفسه او بمعنى أكثر إختصارا هي فكرة الفرد عن نفسه وتقويمه لهذه الفكرة ويقوم مفهوم الذات بدور دافعي حيث ينظم ويحدد السلوك على ضوء محتويات هذا المفهوم عند الشخص