

الشخصية

الفصل الأول

مقدمة :

يعتبر مفهوم الشخصية من الألفاظ شائعة الاستخدام بين الناس ، إلا أنها ترد بمعاني مختلفة فى الفروع المختلفة للعلوم ولذلك يصعب تحديد مفهوم الشخصية تحديدا قاطعا. وسنقتصر هنا فى توضيح الشخصية من زاوية علم النفس:

أولا: مفهوم الشخصية : تتعدد مفاهيم الشخصية وتختلف فيما بينها باختلاف زوايا النظر إليها وهى :

١- مفهوم الشخصية كمثير (stimulus) :

الشخصية هى " ما يمتلكه الفرد من مظاهر خارجية لها قدرة على التأثير فى الآخرين " . أو كما قال (فلمنج Fleming) هى "مجموع الأفعال التى تؤثر فى الآخرين "

يلاحظ على هذا المفهوم :

أ- إهماله التنظيم الداخلى للفرد .

ب- يجعل حكما على الشخصية متوقف على الشكل الخارجى والسمعة والتقدير الخاطئة .

٢- مفهوم الشخصية كاستجابة (Response) :

تحدد شخصية الفرد فى ضوء :

أ- استجابته للمثيرات .

ب- أسلوب توافقه وانسجامه مع الظواهر الاجتماعية فى البيئة .

يلاحظ على هذا المفهوم : صعوبة الوصول إلى حكم محدد وموضوعي على الشخصية .

بسبب : اختلاف استجابات الفرد وردود أفعاله للمثيرات من فترة لأخرى ، ومن موقف إلى آخر . برغم ثبات المثير أو الواقعة الاجتماعية أو العكس .

٣- مفهوم الشخصية كتنظيم داخلى وسيط بين المثير والاستجابة

هى تنظيم داخلى يقوم على التفاعل والتكامل والتأثير المتبادل بين مكوناتها يتوسط المثير والاستجابة التى يصدرها الفرد . ومن أمثلة هذا النوع من مفاهيم الشخصية ، ما ذهب إليه ألبرت Alport (١٩٦١) حيث يرى أن الشخصية " هى : ذلك التنظيم الدينامى داخل الفرد لجميع أجهزته النفسجسمية الذى يملئ على الفرد طابعه الخاص والمميز له فى السلوك والفكر . "

ويتضح من هذا التعريف ما يلي :

١- **الشخصية تنظيم دينامى :** بمعنى أن البناء الداخلى للفرد ليس تنظيما ساكنا بل فى حالة تفاعل و تناسق .

٢- **أجهزته النفس جسمية :** بمعنى أن تنظيم الشخصية يتضمن التكامل بين أنظمة ومكونات الشخصية (الجسمية – والانفعالية ... الخ) فى وحدة لا يمكن فصلها .

٣- **تملى على الفرد :** أن جميع أنظمة الفرد الداخلية عندما تستثار يكون لها دور توجيهى للأفعال والأنشطة المميزة لكل شخصية على حده .

٤- **طابعه الخاص والمميز :** أى أن المظاهر السلوكية والفكرية التى يبدىها الفرد تتسم بأنها فردية وتميزه عن غيره و تحدد أسلوبه الخاص والفريد .

٥- **السلوك والفكر :** عبارة تعنى أن كل ما يفعله ويغير به نشاطه الداخلى ، ليس فقط لجعل الفرد متوافقا مع البيئة ، بل لجعله أيضا قادر على السيطرة والتحكم فى الأحداث .

ثانياً: نظريات الشخصية ... Personality Theories

وسوف نعرض بعض من هذه النظريات التى تناولت دراسة الشخصية :

- ١- نظرية الأنماط .
 - ٢- نظرية التحليل النفسى .
 - ٣- النظريات السلوكية .
 - ٤- النظرية الإنسانية .
- وفيما يلى أهم التوجهات الأساسية لكل نظرية :

١. نظرية الأنماط :

- تعد من أقدم النظريات التى حاولت فهم الشخصية وتقسيمها إلى أنواع .
- ترجع بدايتها إلى العالم الإغريقى (هيبوقراط) .
- ربط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية .

• قسم الشخصية إلى أربعة أنماط أو أمزجة عامة وهى :

- ✚ **النمط السوداوى :** صاحبه بطئ التفكير يميل إلى الانطواء والتشاؤم والاكتئاب لكنه قوى الانفعال .
- ✚ **النمط الصفراوى :** صاحبه طموح وجاد وعنيد وحاد الطباع وسريع الاستثارة والغضب .
- ✚ **النمط الدموى :** صاحبه سهل الاستثارة وسريع الاستجابة ويتميز بالتفاؤل والمرح والنشاط .
- ✚ **النمط البغمى :** صاحبه بطئ الاستثارة ويغلب عليه الخمول والتبذل الانفعالى .
- 🌐 **الشخصية السوية فى رأى هيبوقراط .** تعتبر نتاجا لتوازن هذه الأمزجة الأربعة وتكافئها .
- وإذا تغلب أحد الأمزجة على الأخرى نشأت الاضطرابات والأمراض النفسية .
- ✚ **الانتقادات التى توجه لهذه النظرية :** تجاهلها للفروق الفردية

٢. نظرية التحليل النفسى :

أشهر هذه النظريات، نظرية الطبيب النمساوى سيجموند فرويد

وتؤكد التحليل النفسى عموما على :

- خبرات الطفولة المبكرة والدوافع اللاشعورية والصراعات والإحباطات **كمحددات** للشخصية .
- الطاقة النفسية **كمحرك** أساسى للسلوك .
- الحيل والميكانيزمات الدفاعية كوسيلة لمواجهة القلق .
- التوجهات الحديثة لهذه النظرية عند (إريك إريكسون وهارى سوليفان)
- أخذت فى اعتبارها دور المتغيرات الاجتماعية والتفاعلات مع الوالدين خلال عملية التنشئة فى نمو الشخصية.
- وتعتمد هذه النظرية فى دراسة الشخصية والحكم عليها على :
- الملاحظة والاستبطان ، والتداعى الحر والتحليل المنطقى للذكريات والأفكار .

٣. النظريات السلوكية :

- ١- **الشخصية من وجهة نظر السلوكية هى " مجموعة من العادات المتعلمة وفقا لقوانين التعلم "** .
- ٢- **أصحاب هذه النظرية عند حكمهم على الشخصية يركزون على :**
 - السلوك الظاهر فقط الذى يمكن ملاحظته وقياسه بغض النظر عما يحدث داخل الفرد ، وخاصة ما يحدث داخل العقل .
- ٣- **رفض واطسون** تأثير العوامل الوراثية على الشخصية . **فى حين** أدرك السلوكيين من أمثال: (سكرنر ودولارد وميلر) أهمية **العوامل الوراثية ، ودوافع الفرد** فى تشكيل سلوكه ومن ثم فى شخصيته .

٤. النظرية الإنسانية :

- ✚ يطلق على هذه النظرية القوة الثالثة لعلم النفس بعد نظرية التحليل النفسى والسلوكية .
- تركز على الطبيعة الإنسانية الخيرة حيث ترى أن الإنسان خير بطبعه وواع لسلوكه
- ترى أن السلوك دائما له هدف محدد .
- **من رواد هذه النظرية (أبراهام ماسلو)** الذى ركز على بعض الموضوعات ذات الصبغة الإنسانية مثل :
 - ✓ تحقيق الذات والإبداع .
 - ✓ أهداف الحياة وجودتها .
 - ✓ الوجود الشخصى والاجتماعى ويعتبرونها من المتغيرات المهمة للحكم على الشخصية

ثالثاً : نماذج لبعض أنواع الشخصيات :

نعرض هنا أمثلة لبعض أنواع الشخصيات ليس فى ضوء نظرية بعينها ، ولكن فى ضوء القاسم المشترك للنماذج السلوكية الشائعة ، والتي أتت نتاجاً لاستقصاء العديد من البحوث .

١- الشخصية الطبيعية أو العادية	٢- الشخصية الانطوائية :
اختلف العلماء على المعيار الذى يحدد المقصود بالشخص الطبيعي . إلا أن التعريفات الآتية سوف توضح لنا المقصود بالشخص الطبيعي : الفريق الأول : يرى أنه الشخص الذى تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة فيستطيع توجيهها بشكل متوازن نحو تحقيق هدف حياتى معين. الفريق الثانى : يرى أنه الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية والعقلية . الفريق الثالث يرى أنه الشخص الذى يتمتع بـ: (١) رزانة العقل والثبات الانفعالى (٢) استثمار كامل لكل إمكاناته . (٣) يتوافق مع بيئته بكل ما فيها . (٤) يبذل قصارى جهده . (٥) ليس فى حرب مع نفسه ولا غيره .	توجد الشخصيات على متصل الانطواء - الانبساط فلا توجد شخصية منطوية انطواء كاملاً . كما لا توجد أخرى منبسطة انبساطاً كاملاً . وإنما تمتلك من هذه الخصائص وتلك . من أهم ما يتصف به الشخص الانطوائى هو : (١) يميل إلى الوحدة والابتعاد عن التواصل الاجتماعى . (٢) يميل إلى التأمل منفرداً بما يشبه أحلام اليقظة (٣) قليل الاهتمام بالنواحي المادية (٤) يغلب عليه الاعتبارات المثالية (٥) حساس سريع الانفعال .

٣- الشخصية الهستيرية	٤- الشخصية السيكوباتية
من صفات الشخصية الهستيرية أن لديه : (١) حب الذات والاهتمام بها . (٢) حب الظهور ومحاولة جذب انتباه الآخرين . (٣) التواكل على الآخرين فى المسؤولية (٤) القابلية للإيحاء والتأثر بالآخرين (٥) القابلية للمبالغة والكذب والتمثيل (٦) انفعالاتهم طفولية وتتسم بالسطحية.	من صفات الشخصية السيكوباتية أنه : (١) ضد مجتمعيه ولا يتصرف بإرادة واعية أو كاملة . (٢) يعانى اضطراب السلوك فى سن مبكرة . (٣) هذه الاضطراب تأخذ اتجاهها مؤذياً للمجتمع . (٤) خارج عن السيطرة الإرادية . (٥) يستجيب لوسائل الشدة أو اللين (٦) يعانى عدم النضج العاطفى .

٥- الشخصية الدونية	٦- الشخصية المبدعة
يعد النقص مركب نفسى لا شعورى يرجع إلى العديد من العوامل النفسية . من صفات الشخصية الدونية أنه : (١) يعانى من عجز دائم فى تلبية التزاماته (٢) يتخذ مرتبة أدنى عند التعامل مع الغير (٣) يقتنع بوضع الخضوع والاستسلام . (٤) يفتقر للشعور بالثقة والاستقلالية . (٥) يرضى بالأدوار الهامشية فى الحياة .	من أهم خصائص الشخصية المبدعة (١) يتسم بالمنهج العلمى فى التفكير ويبتعد عن التفكير الخرافى . (٢) يلفت انتباهه ما لا يلفت انتباه الشخص العادى . (٣) يفكر فى قضايا لا يفكر فيها الشخص العادى . (٤) تتسم حلوله للقضايا والمشاكل بالحدأة . (٥) يعطى حلولاً متعددة وذات عمق للمشكلة الواحدة . (٦) نسبة ذكائه مرتفعة عن العاديين .

الفصل الثانى : الاتجاهات والقيم

مقدمة : تعتبر الاتجاهات بناء معرفيا افتراضيا يعكس تنظيما لأراء الفرد ومعتقداته وسلوكه .

أولا تعريف الاتجاه (Attitude) : هو تركيب عقلى نفسى أحدثته الخبرة يتميز بالثبات والاستقرار النسبى ، يوجه السلوك مع أو ضد عنصر من عناصر البيئة .

ومن أمثلة الاتجاه : - حب أو كراهية فرد لتخصص ما أو لجماعة معينة .

ثانيا : مكونات الاتجاه

الاتجاه يتكون من ثلاثة عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض لتعطى الشكل العام للاتجاه .
هذه المكونات هى :

١- المكون المعرفى : يتضمن معتقدات الفرد وأفكاره وتصورات ومعلوماته نحو موضوع الاتجاه.

وتسهم المعتقدات فى طريقة تكوين اتجاهاتنا نحو الموضوعات .

لأن كل صفة من هذه الصفات المرتبطة بالإعتقاد عادة يكون لها تقييم معين من حيث هى مرغوبة أم غير مرغوبة .

مثال : نسق المعتقدات حول (تدخين السجائر) يقصد به مجموعة المعتقدات التى توجد لدى الفرد عن تدخين السجائر والتى تحدد سلوكه نحوها .

٢- المكون الانفعالى : ويشير إلى مشاعر الفرد وانفعالاته نحو موضوع معين .

فالاتجاهات تتضمن (شحنات انفعالية معينة) تجعل هذا المكون هو أكثر المكونات عرضة للثبات وعدم التغير .

مثال : قد يتعرض الأشخاص لحقائق جديدة تناقض معتقداتهم عن الأشخاص .. إلا أن اتجاههم لا يتغير بسبب (الشحنات الانفعالية) .

٣- المكون السلوكى : تحمل الاتجاهات معها ميلا للقيام أو عدم القيام بفعل أو سلوك معين .

فإذا أعجبنا شئ معين فقد نسانده أو نؤيده أو نقترّب منه بشكل ما .

بالرجوع إلى مثال التدخين نجد أن : المكونات الثلاثة للاتجاه :

(١) اعتقاد الفرد بأن التدخين ضار بالصحة . (مكون معرفى)

(٢) كراهية الفرد لرائحة التدخين والمدخنين (مكون وجدانى)

(٣) الابتعاد عن المدخنين أو محاولة منعهم من التدخين . (مكون سلوكى)



شكل يوضح مكونات الاتجاه (المعرفى ثم الوجدانى ثم السلوكى)

ثالثا : أهمية دراسة الاتجاهات :

تمثل الاتجاهات أحد أهم موضوعات علم النفس الاجتماعى وذلك لما لها من تأثير فى توجيه سلوك الفرد ويعتبر (هربرت سبنسر (Spencer) أول من استخدم هذا المفهوم .

أسباب انتشار مفهوم الاتجاه : أنها :

- ١- تتسم الاتجاهات بالثبات النسبى فحكم الفرد على الموضوع الذى يهمله يظل ثابتا نسبيا .
- ٢- متعلمة ومكتسبة وبالتالي يمكن تغييرها .
- ٣- تحدد الطريقة التى يستجيب بها الأفراد لمواقف الخبرة التى يمرون بها .
- ٤- إمكانية التنبؤ فهى تسمح بالتنبؤ باستجابة الفرد لبعض المثيرات الاجتماعية
- ٥- تساهم الاتجاهات فى رسم حدود الصلة بين قيم المجتمع وتوجهات الأفراد .

رابعاً: خصائص الاتجاه :

- ١- مكتسبة ومتعلمة وليست وراثية .
- ٢- ترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية .
- ٣- تتعدد وتختلف حسب المثيرات التى ترتبط بها
- ٤- لا تنشأ من فراغ ولكنها تتضمن دائما علاقة بين فرد وموضوع الاتجاه .
- ٥- يتضمن الاتجاه عنصرا عقليا يعبر عن معتقدات الفرد عن موضوع الاتجاه
- ٦- يتضمن الاتجاه عنصرا انفعاليا يعبر عن تقييم الفرد ومدى حبه لموضوع
- ٧- يتضمن الاتجاه عنصرا سلوكيا يعبر عن سلوك الفرد الظاهر الموجه نحو موضوع الاتجاه .
- ٨- تعتبر نتاجا للخبرة السابقة ، وترتبط بالسلوك الحاضر ، وتشير إلى السلوك فى المستقبل .

خامساً: وظائف الاتجاهات :

- ١- تحدد سلوك الفرد وتفسره .
- ٢- تنظم العمليات المعرفية والانفعالية والدافعية حول الموضوعات التى يهتم بها الفرد .
- ٣- تنعكس فى سلوك الفرد . (أقواله وأفعاله وتفاعله مع الآخرين)
- ٤- تيسر للفرد القدرة على اتخاذ القرارات دون تردد أو تفكير فى كل موقف .
- ٥- توضح صورة العلاقة بين الفرد و عالمه الاجتماعى .
- ٦- توجه استجابات الفرد للأشياء بطريقة تكاد تكون ثابتة .
- ٧- تساعد الفرد على أن يشعر و يفكر بطريقة محددة .
- ٨- تعبر عن مسابقة الفرد لمعايير وقيم ومعتقدات مجتمعه .

سادساً: تغيير الاتجاهات :

للم على الرغم من أن الاتجاهات ثابتة نسبيا وتقاوم التغيير إلا أنها عرضة للتعديل والتغيير نتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد ومتغيرات البيئة .

أساليب تغيير الاتجاهات :

١) تعتمد بعض الأساليب فى تغيير الاتجاهات على الجانب المعرفى من خلال :

- استخدام الحجج المنطقية .
- شرح المعلومات والحقائق الموضوعية الخاصة بموضوع الاتجاه .

٢) كما تعتمد بعض الأساليب الأخرى على الجانب الانفعالى .

إلا أن علماء النفس يوصوا بإتباع إستراتيجية تدريجية فى تغيير الاتجاهات وتوفير مناخ تسامحى يتم فيه التغيير وكلما كان الفرد أكثر اطمئنانا كانت اتجاهاته أكثر مرونة وقابلية للتغيير .

أهم العوامل التى تساعد على أحداث تغيير فى الاتجاهات :

- ١) ضعف الاتجاه وعدم رسوخه .
- ٢) وجود اتجاهات متوازنة أو متساوية فى قوتها بحيث يمكن ترجيح أحدهما على باقى الاتجاهات .
- ٣) وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه .
- ٤) سطحية أو هامشية الاتجاه

أهم العوامل التى تجعل تغيير الاتجاهات أمرا صعبا :

- ١) قوة الاتجاه القديم ورسوخه
- ٢) الجمود الفكرى و صلابة الرأى عند الأفراد .
- ٣) مصاحبة انفعال شديد للاتجاه وتحوله إلى تعصب يعمى الأعين ، ويصم الأذان.
- ٤) إدراك الاتجاه الجديد على أنه تهديد للذات .
- ٥) محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد .
- ٦) الدوافع القوية عند الفرد تعمل على مقاومة تغيير الاتجاهات .
- ٧) حيل الدفاع تعمل على الحفاظ على الاتجاهات القديمة وتقاوم تغييرها .

القيم :

لكل فرد نظام قيمى هرمى يحكم سلوكه ويعكس حاجاته واهتماماته والنظام الاجتماعى والثقافى الذى يعيش فيه .
أولاً : تعريف القيم فى اللغة : تعنى قيمة الشئ أو ثمنه . وإن كانت القيمة أعم من الثمن .
(لأن الثمن هو : ما يقدر من مال عوضا للشئ عند البيع . أما القيمة فتعنى: كل ما هو جدير باهتمام الشخص وعنايته لاعتبارات اجتماعية أو اقتصادية أو أخلاقية)
 وسوف نميز بين إطارين أساسيين لمفهوم القيمة :

١- الإطار الاجتماعى العام لمفهوم القيمة : يشير إلى ترتيب الأولويات وفقاً للمعايير الاجتماعية .

٢- الإطار النفسى لمفهوم القيمة : يشير إلى ترتيب أولويات وتفضيلات الفرد .

ثانياً : خصائص القيم : (الفرق بين القيم والاتجاهات) :

١- القيم أكثر عمومية وتجريداً وشمولاً من الاتجاهات .

مثال : موقف الفرد من دراسة علم النفس يحدد (اتجاهه) نحو موضوعات هذا العلم بالذات أما موقفه من العلم وأثره فى تطوير الحياة المجتمعية فيحدد (القيمة) العلمية التى يتبناها هذا الفرد .

٢- القيم أكثر ثباتاً من الاتجاهات وأقل قابلية للتغيير منها .

٣- القيم تنطوى على جانب تفضيلى وأخلاقى فى حين يمكن أن تكون الاتجاهات سلبية .

ثالثاً : اكتساب القيم :

إن القيم نتاج لعمليات التعلم . والدليل على ذلك ،،،،

١) قد يكتسب الفرد قيمة بالملاحظة والتقليد . (تعلم اجتماعي)

مثال : فالكثير من الأولاد وبخاصة حديثى السن منهم يقبلون بوجهات نظر آبائهم أو الأشخاص المهمين فى بيئتهم .

٢) وقد يكتسبها الفرد أيضاً نتيجة مبادئ التعلم الإشتراطى وأثر عملية التعزيز والعقاب . حيث

يعمل التعزيز على تقوية السلوك المرغوب فيه ، فى حين يؤدى العقاب إلى كف السلوك غير المرغوب

رابعاً : العوامل التى تؤثر فى القيم :

طالما أن القيم نتاج لعملية التعلم ، فلا بد أن تتأثر بالعوامل التى تؤثر فى أشكال التعلم ، وبالتالي فإن تباين الأفراد فى قيمهم يكون نتيجة لتباينهم فى العوامل التالية :

١- السن .

٢- والوضع الاقتصادى الاجتماعى .

٣- والخبرات التعليمية .

٤- والخلفية الثقافية .

• وتؤكد بعض الدراسات أن الخبرات المدرسية تؤثر فى تشكيل أو تعديل القيم ذات العلاقة بالعمل المدرسى ومفهوم الذات وبعض جوانب السلوك الأخلاقى .

خامساً : دور التنشئة الاجتماعية والخصال الفردية فى تشكيل النسق القيمى للفرد :

١) تلعب التنشئة الاجتماعية من خلال الأسرة دوراً هاماً فى حياة الفرد منذ مراحل نموه المبكرة .

• سواء فى تحديد دلالات الأشياء والأحداث .

• وتحديد ما هو ملائم وما هو غير ملائم من أنماط السلوك والدوافع.

مثل: دعم سلوك الاستقلال أو الإنجاز أو المنافسة الخ

٢) **خصال الطفل الوراثية والعقلية :**

• هى التى تشكل طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث التى يتعرض لها فى البيئة المحيطة .

• هى أساس الفروق الفردية بين الأشخاص . علل ؟

والسبب فى ذلك أنها تشكل لديه نمطاً فريداً فى الاستجابات التى تؤثر على المحيطين به ، كما تتأثر بهم ، ويترتب

على هذا التفاعل بين الخصال الفريدة للشخص نمط من ترتيب الأهمية لدوافعه وحاجاته واهتماماته ، وهى التى تمثل نسقه القيمى .

الفصل الثالث : أساليب التوافق

❖ **التوافق أو التكيف مفهوم مستمد من علم البيولوجيا ويعنى :** درجة الملائمة بين الفرد والظروف الطبيعية التى يعيش فيها حتى يستطيع البقاء .

ومن أسباب ظهور مفهوم التوافق النفسى والاجتماعى فى علم النفس :

- للم حاجة الإنسان إلى الملائمة بينه وبين الظروف الاجتماعية والنفسية المحيطة به .
- للم تغيير الظروف النفسية والاجتماعية التى تتطلب عمليات توافق مستمرة .

أولاً : تعريف التوافق : يتضمن التوافق معنيين رئيسيين هما :

١. **تعديل سلوك الفرد :** بحيث يتواءم مع الظروف المتغيرة البيئة النفسية والاجتماعية بل والمادية المحيطة به ويلعب التعلم الدور الحاسم فى هذا التعديل .
٢. **تعديل البيئة :** (النفسية والاجتماعية والمادية) المحيطة بالفرد لتصبح أكثر قابلية لإشباع دوافعه وتحقيق أهدافه .

وبهذا يمكن القول أن عملية التوافق تعمل فى الاتجاهين معا :

للم فإذا كانت البيئة على درجة كبيرة من التغير والتجديد والتنوع على نحو يتطلب من الشخص المرونة الكافية لتعديل سلوكه .

(فهذا هو التوافق بالمعنى الأول) .

للم وقد يقوم هو بنفسه بهذا التعديل أو يعاونه غيره فى تغيير البيئة أو فى تعديل نظرتة للبيئة . (وهذا هو التوافق بالمعنى الثانى) .

ثانياً : أنواع التوافق :

١- **التوافق النفسى (الشخصى) :**

للم ويقصد به الموائمة بين الشخص وذاته . بمعنى أن يكون الفرد راضياً عن نفسه متقبلاً لها مع التحرر النسبى من التوترات والصراعات التى يصحبها مشاعر سلبية تجاه الذات .

للم ويرتبط التوافق النفسى ارتباطاً وثيقاً بمدى إشباع الدوافع والحاجات الفردية وتحقيق الأهداف الشخصية .

٢- **التوافق الاجتماعى :**

للم ويقصد به الموائمة بين الشخص وغيره من الناس .

للم يشمل جميع المجالات الاجتماعية التى يعيش فيها الفرد كالمدرسة والأسرة والمهنة .

للم ويرتبط التوافق الاجتماعى ارتباطاً وثيقاً بمدى إشباع الدوافع والحاجات الاجتماعية .

ثالثاً : الإحباط والصراع والقلق :

١- **الإحباط : متى يحدث الإحباط ؟**

- يحدث الإحباط عندما يوجد عائق أو عقبة تحول بين الفرد وبين إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه .

تعريف الإحباط : هو الشعور الذى ينتاب الفرد عندما يوجد ما يحول بينه وبين تحقيق أهدافه .

أو هو الحالة الانفعالية التى يشعر بها الفرد عندما يواجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه . **مثل :** الفشل والضيق والتبرم والاكتماب .

العوامل التى تؤدي للإحباط :

أ- عوامل خاصة بالفرد :

- للم وجود جوانب قصور أو عدم كفاية فى الفرد نفسه .
- للم نقص خصائص نفسية معينة . كالقدرة على التحكم فى النفس .
- للم نقص قدرات الفرد وبالتالي لا يستطيع تحقيق أهدافه .
- للم تحديد الفرد لنفسه أهداف تفوق قدراته وإمكانياته .
- فليس كل شخص يمكنه أن يصبح متفوقاً دراسياً لمجرد أنه أراد ذلك . وكلما كان الهدف كبيراً وبعيداً عن الفرد وعن إمكاناته فإن الإحباط يكون هو النتيجة الطبيعية .

ب- **عوامل خاصة بالبيئة** (العوائق التى ترتبط بالبيئة التى يعيش فيها الفرد)
للم الضوضاء التى تمنعنا من التركيز .

للم المعاناة الاقتصادية التى تمنع الفرد من تحقيق أهدافه .

للم القيود والضوابط يفرضها الوالدان و الآخرون على الفرد .

للم وفاة أحد الوالدين أو كليهما وغيرهما من الظروف التى تؤدى إلى الإحباط.

٢- الصراع :

- تعريف الصراع :

هو حالة انفعالية دافعية غير سارة قوامها الشعور بالحيرة والتردد والضيق تصيب الفرد عندما يحاول الاختيار بين اتجاهات مختلفة ذات (تأثير وقوى) متساوية فيعجز عن اتخاذ قرار معين .

... أنواع الصراعات ...

١- صراع الإقدام - الإقدام :

- وينشأ هذا الصراع عندما يحاول الشخص الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب

- بعد هذا النوع من الصراع أيسر أنواع الصراعات قابلية للحسم.

مثال ١: ذلك الاختيار بين وظيفتان لهما مزايا متقاربة.

❖ حسمه :

- وهذا النوع من الصراع لا يستمر طويلا بل ينتهى بمجرد اختيار الهدف .

- أما إذا طال أمد الصراع فإنه يدل على وجود خبرة سلبية تدعو إلى التردد فى اتخاذ القرار.

مثال ٢: عندما يقرر الفرد الزواج وتكون أمامه فتاتان لكل منهما صفات إيجابية وعليه أن يختار إحداها .

٢- صراع الإحجام - الإحجام :

- وينشأ هذا الصراع عندما يحاول المرء الاختيار بين هدفين كلاهما منفّر.

مثال : اختيار أصحاب الزواج الفاشل بين استمرار الزواج وما يصاحبه من سوء العشرة وبين الطلاق وما يترتب عليه من التفكك الأسرى .

❖ حسمه :

- وهذا النوع من الصراع أكثر صعوبة فى حسمه ولذلك يطول أمده . وكثيراً ما يتذبذب الأشخاص بين الهدفين المنفرين.

٣- صراع الإقدام - الإحجام :

- وينشأ هذا الصراع عندما يكون الهدف الواحد جذاباً ومنفراً فى آن واحد .

مثال : حب الشخص لتناول الحلوى وخوفه من السمنة فى نفس الوقت .

يوجد فى هذا النوع من الصراع ما يسمى (صراع الإقدام - الإحجام المزدوج)، (إثرائى)

وينشأ هذا النوع من الصراع عن وجود هدفين لدى الشخص، لكل منهما جوانبه الإيجابية والسلبية .

مثال : « صراع الأدوار»، كأن تختار المرأة بين العمل والتفرغ للبيت، فالعمل قد يكون مجهداً ولكنه يدر عليها دخلاً، والتفرغ للبيت يتيح لها الفرصة لرعاية الأبناء ولكنه قد يكون مملاً بسبب طول وقت الفراغ.



يرتبط الإحباط والصراع بحالات انفعالية غير سارة كالقلق والتوتر والغضب .

❖ العوامل التى تعتمد عليها نتائج الإحباط والصراع هى :

١. نوع العائق : تتوقف نتائج الإحباط والصراع على نوع العائق الذى يتعرض له الفرد .

مثال : فطريقة الاستجابة لصراع خلقى (كالغش فى الامتحانات) . تختلف عن الاستجابة لعائق اقتصادى (كنقص الدخل) حين يبحث المرء عن عمل إضافى لزيادة دخله .

٢. الخبرة السابقة :

تؤثر خبرة الشخص السابقة فى تحديد نمط استجابته فى الموقف الحاضر .

مثال : خبرات الفشل السابق تؤدى إلى مزيد من القلق والتوتر .

أما خبرات النجاح تؤدى إلى الثقة بالنفس عند مواجهة الموقف الراهن .

٣. تفسير الشخص للموقف :

تتوقف شدة العائق وخطره على مدى شعور الفرد بتهديده لذاته من ناحية، وعلى درجة تقديره لذاته من ناحية أخرى.

مثال : **الفشل فى الامتحان** قد يفسره أحد الطلاب بأنه عائق مؤقت إذا كان تقديره لذاته مرتفعاً. إما الطالب الذى

يقدر ذاته تقديراً منخفضاً فإنه يبالغ فى تفسيره ويعتبره خطراً يهدده ويشعره بأنه غير جدير بالنجاح وبالتالي

يفقد ثقته فى نفسه .

٤. طبيعة الدافع :

تؤثر طبيعة الدافع فى نوع استجابة الشخص الذى يعانى من خبرة الإحباط أو الصراع

مثال : إذا كان (الدافع ثانوياً) فإن الشخص يستجيب بشعور خفيف بالضيق

أما إذا كان (الدافع أساسياً) فإن الشعور بالتوتر يكون طويل الأمد .

٥. إمكانات إشباع الدوافع أو تحقيق الأهداف :

يتوقف الأثر الناجم عن الإحباط والصراع على الإمكانيات المتاحة لإشباع دوافع الفرد .

مثال : الدافع الذى يمكن إشباعه بطرق متعددة والهدف الذى يمكن الوصول إليه بوسائل مختلفة قليلاً ما ينشأ عنهما

مشكلات توافق.

القلق :

الفرق بين الخوف والقلق

القلق	الخوف
- أما القلق فهو لا شعورى وداخلى وأسبابه غالباً غير واضحة. - يتصف القلق كخبرة ذاتية للفرد بمشاعر الشك وتوقع المصائب كالموت أو المرض أو الحوادث دون أن يكون هناك سبب موضوعى .	- الخوف شعورى وله مصدر خارجى أسبابه معروفة مثل (الخوف من الحيوانات، الخوف من الظلام، الخوف من طبيب الأسنان)

تعريف القلق : حالة من التوتر الشامل المستمر يتوقع فيها الفرد خطراً وتهديداً واقعياً أو رمزياً مصحوباً بأعراض جسمانية وفسولوجية وانفعالية ومعرفية .

مظاهر القلق :

١. من الناحية الجسمانية والفسولوجية :

⊖ اضطراب ضربات القلب .

⊖ كثرة التبول وكثرة إفراز العرق .

٢. من الناحية الانفعالية :

⊖ عدم القدرة على التركيز . ⊖ الإجهاد والتعب دون مبرر . ⊖ برودة الأطراف والأرق .

٣. من الناحية المعرفية :

❖ فإنه يسبق القلق ويتزامن معه إدراك وتوقع مستمر لحدوث شئ سيئ أو مكروه للفرد.

مستويات القلق : توجد ثلاثة مستويات للقلق وهى :

القلق المرتفع	القلق المنخفض	القلق فى صورته المعتدلة
- هو قلق يؤدي إلى : العصبية والاستثارة . خفض الوظائف المعرفية . (القدرة على التفكير والقدرة على اتخاذ القرارات .) الشعور بالعجز الدائم وقلة الحيلة . الشعور بعدم القدرة على البت فى الأمور .	- هو قلق يؤدي إلى : الشعور باللامبالاة والكسل والإهمال عدم الرغبة فى الإنجاز .	قلق دافعى وميسر وصحى يؤدي إلى : حل المشكلات والإبداع يسهل عمليات التعلم والتواصل .



أولاً: الأساليب المباشرة:

يستطيع معظم الناس التغلب على مواقف الإحباط والصراع وما ينشأ عنها من عدم توافق باللجوء إلى الأساليب المباشرة ، والتي تستخدم في حل مشكلات التوافق حلاً حاسماً ونهائياً.

الأساليب (الطرق) المباشرة في مواجهة الإحباطات والصراعات:

١- بذل الجهد لإزالة العائق والوصول إلى الهدف :

بمعنى القيام بعمل جديد، ومضاعفة الجهد لإزالة العوائق التي تحول دون إشباع الدوافع أو تحقيق الأهداف .
مثال :

الطالب الذي يرسب في الامتحان يحاول أن يزيد من مجهوده في الاستذكار حتى ينجح في الامتحان عند إعادته .

٢- البحث عن طرق أخرى للوصول إلى الهدف - :

إذا وجد الشخص أن الطريقة التي يستخدمها لا تساعد على الوصول لهدفه فإنه يبدأ في البحث عن طريقة أخرى للوصول إلى الهدف .

مثال : قد يلجأ الطالب إلى تغيير عاداته في الاستذكار للوصول إلى النجاح .

وهذه الطريقة لا تصلح إلا إذا كان العائق خارجياً أو كان ناجماً عن عيوب شخصية يمكن تفاديها وعلاجها.

٣- استبدال الهدف بغيره - :

إذا فشل الشخص في الوصول إلى الهدف بإحدى الطريقتين السابقتين فإنه يلجأ إلى طريقة ثالثة وهي تغيير الهدف نفسه وإحلال هدف آخر يسهل الوصول إليه محله

ملحوظة : (تتوقف كفاءة هذه الطريقة على نجاح الهدف الجديد عند إحرازه في إشباع الحاجة)

مثال : لنفرض أنك كنت تتهيأ للعب كرة قدم؛ فأمرت السماء واضطرت إلى البقاء في المنزل ، ومشاهدة

التلفزيون فإذا كان هدفك من لعب كرة القدم مرتبطاً برغبتك في التسلية وشغل وقت الفراغ؛ فإن الهدف البديل (وهو مشاهدة التلفزيون) يمكن أن يشبع هذه الحاجة ، أما إذا كان لعب كرة القدم هدفاً للحاجة إلى التقدير فإن مشاهدة التلفزيون لن تكون هدفاً بديلاً .

٤- استخدام أسلوب حل المشكلة :

تتطلب هذه الطريقة :

١. أن يحاول الشخص جمع أكبر قدر من المعلومات عن الهدف الذي يسعى إليه.

٢. ثم يجرب عمليات التحليل في حل المشكلة .

٣. ويحاول الوصول إلى الهدف ليتعرف على عواقبه وتوابعه .

٤. وفي النهاية قد يقبل الهدف أو يتخلى عنه .

أما في حالة الصراع قد يتخلى عن أحد الهدفين أو عنهما معاً وقد يحاول التوفيق بينهما .

ثانياً : الأساليب غير المباشرة :

- إذا فشلت الأساليب المباشرة في التغلب على الإحباط أو الصراع :

- تستمر حالة التوتر لفترة طويلة .
- يشعر الشخص بالقلق والألم والضيق .
- يلجأ الفرد لبعض الطرق الغير مباشرة لتخفيف حدة هذا التوتر
- وتتسم هذه الأساليب الغير مباشرة بأنها لا شعورية ، وبعضها قد يكون أقرب إلى السوء ، ويمارسها معظم الناس وتسمى الحيل الدفاعية ومنها:

١- الكبت:

هو نوع من النسيان اللاشعوري يسعى فيه الفرد بطريقة لا إرادية إلى إبعاد الدوافع غير المقبولة والذكريات المؤلمة عن دائرة الشعور والوعي ، وإخفائها في اللاشعور.

والتي تظهر فيما بعد في شكل:

أحلام النوم، الهفوات وذلات اللسان.

مثال: استبعاد الطفل لمشاعر العدوانية تجاه أبيه عندما يعنفه بشده

٢- الإغلاء (التسامي)

هو تحويل الطاقة النفسية المتعلقة بأحد الدوافع أو الأهداف غير المقبولة اجتماعياً وتوجيهها إلى نشاط اجتماعي مقبول ومفيد .

مثال ١ : الدافع الجنسي مثلاً يمكن علاجه بالنشاط الأدبي والفني .

مثال ٢ : الرغبات العدوانية يمكن أن تتسامى من خلال بعض الأنشطة الرياضية. (ممارسة الملاكمة والكاراتيه)

٣- التعويض:

التعويض هو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناجم عن خبرة الإحباط أو الصراع وما يصاحبها من شعور بالنقص أو إحساس بالفشل

وهو نوع من تغيير الأهداف إلا أنه في حالة التعويض يكون لاشعورياً.

مثال ١ : فشل الفرد في مجال معين يعوضه في مجال آخر .

٤- التبرير:

التبرير هو محاولة لاشعورية لإعطاء أسباب تبدو مقبولة اجتماعياً، أو معقولة منطقياً على الرغم من أنها بالفعل غير سليمة.

مثال: الطالب الذي يبرر فشله في الامتحان بسبب المراقب .

٥- الإزاحة (الإحلال أو النقل):

الإزاحة حيلة دفاعية يلجأ إليها الشخص لنقل الانفعالات من معانيها الأصلية غير المقبولة إلى معان أخرى بديلة تكون أكثر قبولاً لدى الشخص ، وقد تتخذ الإزاحة صورة النقل من أشياء أو أشخاص معينين إلى أشخاص آخرين.

مثال : الموظف الذى يغضبه رئيسه قد ينقل غضبه إلى زوجته أو أبنائه.

٦- الإسقاط:

• هو حيلة يلجأ إليها الإنسان حين يلصق عيوبه أو نقائصه أو فشله بالآخرين.

• وهو بذلك وسيلة لإنكار وجود هذه العيوب فيه .

• ومن الإسقاط أن ينسب المرء إلى شخص آخر مسئولية الأفعال التى يود أن يبرأ منها.

مثال : الشخص الذى يشعر بالكراهية نحو شخص آخر يتهمة بأنه يضر له العداء .

٧- التقمص (التوحد) : حيلة التقمص عكس حيلة الإسقاط .

ويسعى فيها الشخص إلى خفض التوتر النفسي الناجم عن الإحباط والصراع عن طريق :

(١) التحلى ببعض الصفات والخصائص التى يتسم بها شخص آخر .

(٢) التوحد الوجداني مع هذا الشخص .

مثال : توحد الطفل الصغير مع والده أو الطالب مع أستاذه .

٨- النكوص :

يلجأ فيه الفرد إلى الارتداد (الرجوع) إلى بعض أساليب التوافق القديمة التى كانت تشبع رغباته وتحقيق أهدافه فى مرحلة سابقة من مراحل نموه ، على الرغم من أنه تعدى هذه المرحلة.

مثال : عودة الطفل إلى التبول اللاإرادي لجذب انتباه الوالدين إليه حين يلاحظ انصراف اهتمام والديه إلى شقيقه المولود حديثاً .

٩- الإنكار:

تظهر هذه الحيلة فى صورة رفض الشخص الاعتراف بأنه فى حالة إحباط أو صراع.

مثال : شعور التاجر بالرضا على الرغم من أن تجارته تنهار ويكاد يفلس .

تذكر مع الأسطورة

أفكرى الزيدى

مع خالص أمنياتى بالتوفيق والتفوق ؛

الأسطورة

أ / فكرى الزيدى