



Anthropology

جامعة الأزهر

كلية التربية بالقاهرة

قسم الصحة النفسية



Sociology

Psychology

# مدخل إلى العلوم السلوكية

اعداد

هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية

توصيف مقرر مدخل إلى دراسة العلوم السلوكية

بيانات المقرر	
اسم المقرر: المدخل إلى العلوم السلوكية	الفرقة: الأولى
الشعبة: جميع الشعب عدا الخدمة الاجتماعية	عدد الساعات: نظري 2 عملي --

١- هدف المقرر	يهدف هذا المقرر إلى إكساب الطالب بعض المعلومات الأساسية عن مفهوم العلوم السلوكية، وأهمية دراستها وفروعها، وتعميق فهم الطالب للسلوك الإنساني ومحدداته ودراسة الشخصية وسماتها وكيفية قياسها، وبعض المشكلات السلوكية وطرق مواجهتها، وبعض المتغيرات في علم النفس الإيجابي.
٢- المستهدف من تدريس المقرر	
(أ) المعلومات والمفاهيم:	<p>يستطيع الطالب بنهاية هذا المقرر أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف على أهمية دراسة العلوم السلوكية .</li> <li>- يوضح أهم محددات السلوك الإنساني.</li> <li>- يشرح السمات المختلفة للشخصية.</li> <li>- يفسر أسباب حدوث بعض المشكلات السلوكية.</li> <li>- يناقش الأسس التي تقوم عليها عملية الإرشاد النفسي.</li> <li>- يميز بين بعض المتغيرات الإيجابية في علم النفس الإيجابي.</li> </ul>
(ب) المهارات الذهنية:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يربط بين الفروع المختلفة للعلوم السلوكية.</li> <li>- ينقد المدارس المختلفة المفسرة للسلوك الإنساني.</li> <li>- يلاحظ العوامل المؤثرة في الشخصية.</li> <li>- يقيس بعض جوانب الشخصية.</li> </ul>

<p>- يفرق بين مجالات الإرشاد النفسي المتعددة.</p> <p>- يستخدم بعض الفنيات لتعديل السلوك.</p> <p>- يبرهن على أهمية دراسة المتغيرات الإيجابية في علم النفس .</p>	
<p>- يوظف فنيات تعديل السلوك في التعامل مع بعض المشكلات السلوكية .</p> <p>- يطبق بعض مقاييس الشخصية.</p> <p>- يرسم خريطة ذهنية توضح طرائق الإرشاد النفسي المختلفة.</p> <p>- يربط بين متغيرات علم النفس الإيجابي والتوافق بشكل عام لدى المتعلم.</p>	<p>(ج) المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:</p>
<p>- يوظف تطبيقات الانترنت في جمع معلومات عن العلوم السلوكية وأهميتها وفروعها.</p> <p>- يستخدم تكنولوجيا المعلومات في عرض المعلومات المرتبطة بموضوعات المقرر.</p> <p>- يتواصل بفاعلية مع زملائه لتحقيق مزيد من الفهم لموضوعات المادة الدراسية.</p> <p>- يعمل بكفاءة ضمن فرق العمل التي يتم تشكيلها لتنفيذ بعض المهام والتكليفات.</p>	<p>(د) المهارات العامة:</p>
<p><b>(مقدمة في العلوم السلوكية)</b></p> <p>مفهوم العلوم السلوكية – أهمية دراستها - فروعها</p> <p><b>(السلوك الإنساني)</b></p> <p>مفهوم السلوك – محددات السلوك – أنماط السلوك - أهم المدارس النفسية المفسرة للسلوك</p> <p><b>(الشخصية)</b></p> <p>مفهوم الشخصية – أهمية دراستها – العوامل المؤثرة فيها – سمات الشخصية – قياسها.</p>	<p>٣- محتوى المقرر:</p>

<p>(المشكلات السلوكية)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التنمر</li> <li>- الإدمان</li> <li>- التعصب</li> <li>- السلوك الفوضوي</li> </ul> <p>(الإرشاد النفسي وتعديل السلوك)</p> <p>مفهوم الإرشاد النفسي- أهدافه، أسسه، مجالاته، أهم طرائقه، فنيات تعديل السلوك.</p> <p>(متغيرات في علم النفس الإيجابي)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التوكيدية</li> <li>- التفاؤل</li> <li>- الثقة بالذات</li> <li>- الصمود النفسي</li> <li>- الرضا عن الحياة</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرات.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- لعب الأدوار</li> <li>- التدريبات والأعمال الصفية.</li> <li>- التعلم التعاوني.</li> </ul>	<p>٤- أساليب التعليم والتعلم:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ورش العمل.</li> <li>- التعلم التعاوني.</li> <li>- أسلوب حل المشكلات.</li> <li>- التكاليفات الفردية.</li> </ul>	<p>٥- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة</p>
	٦- تقويم الطلاب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المشاركة في الأنشطة الخاصة بالمقرر.</li> <li>- التكاليفات البحثية.</li> <li>- الحضور.</li> <li>- الاختبار النهائي.</li> </ul>	<p>(أ) الأساليب المستخدمة:</p>
امتحانات الفصل الدراسي الأول	(ب) التوقيت:
<p>٤٠ درجة نظري</p> <p>١٠ درجات أعمال سنة</p>	<p>(ج) توزيع الدرجات:</p>
	٧- قائمة الكتب والمراجع
المدخل إلى العلوم السلوكية ( أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية)	(أ) مذكرات:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- العلوم السلوكية . تأليف ليلي مازن و عنايات إبراهيم.</li> <li>- التوجيه والإرشاد النفسي. تأليف حامد عبد السلام زهران.</li> </ul>	<p>(ب) كتب ملزمة:</p>



<p>- علم الصحة النفسية . تأليف غريب عبد الفتاح غريب.</p> <p>- تعديل السلوك الإنساني. تأليف جمال الخطيب</p> <p>- علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها. تأليف محمد أبو حلاوة و عاطف الشربيني .</p>	<p>(ج) كتب مقترحة:</p>
<p>- مجلة التربية - كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر.</p> <p>- مجلة التربية – كلية التربية، جامعة عين شمس.</p> <p>- مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية.</p> <p>- دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)</p>	<p>(د) دوريات علمية أو نشرات:</p>

ملحوظة:

هذا المقرر مشترك بين قسم الصحة النفسية وقسم علم النفس التعليمي، ويضاف إلى التوصيف في ساعات التدريس وأعمال السنة ودرجة الامتحان، وكلاهما في ورقة امتحانية واحدة.

فهرس الموضوعات

م	رقم الفصل	عنوان الفصل	الصفحات
1	الفصل الأول	مقدمة في العلوم السلوكية	8 – 27
2	الفصل الثاني	السلوك الإنساني	28 -57
3	الفصل الثالث	الشخصية	58 – 79
4	الفصل الرابع	المشكلات السلوكية	80 – 116
5	الفصل الخامس	الإرشاد النفسي وتعديل السلوك	117 – 140
6	الفصل السادس	متغيرات في علم النفس الإيجابي	141 - 172

## الفصل الأول

### العلوم السلوكية

- ماهية العلوم السلوكية.

- أهمية دراسة العلوم السلوكية.

- فروع العلوم السلوكية.



يتوقع بعد الانتهاء من دراسة هذا الفصل أن يكون الطالب قادراً على أن:

- يحدد مفهوم العلوم السلوكية.
- يفسر أهمية دراسة العلوم السلوكية.
- يقارن بين أهم فروع العلوم السلوكية.
- يميز بين مجالات علم النفس النظري والتطبيقي

### مقدمة:

يعد مصطلح العلوم السلوكية Behavioral Science على درجة كبيرة من العمومية؛ إذ يطلق على عدد من العلوم والتخصصات التي تشترك فيما بينها من خلال التركيز على دراسة السلوك الإنساني، فدراسة السلوك البشري من منظور علم وحيد أو تخصص بمفرده لن يوفي بإعطاء فهم جيد وشامل للسلوك ومن ثم الحكم عليه؛ ويعني ذلك أننا إذا حاولنا تفسير سلوك شخص ما والحكم عليه من وجهة نظر (أحادية) جغرافية مثلاً، وذكرنا أنه في التسعينيات من القرن العشرين يتوقع بدرجة كبيرة من الشخص الذي يعيش في محافظة القاهرة أن يكون معتاداً على قراءة الصحف بشكل يومي، فإن هذا الحكم يشوبه القصور لأننا في هذه الحالة نكون قد أغفلنا عدداً من العوامل والمتغيرات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية الأخرى التي ربما قد يكون لها تأثيرات حاسمة في هذا السلوك، والتي يمكن في ضوءها توجيه بعض الأسئلة من قبيل: هل هذا الشخص متفاعل اجتماعياً أم هو شخص انطوائي؟ هل هو شخص لديه دوافع قوية لمطالعة الأخبار المتعلقة بمجالات مختلفة بشكل منتظم؟ وقبل كل ذلك هل لديه القدرة المالية على شراء الصحف بشكل منتظم أم لا؟ وهكذا .....

ووفقاً لموسوعة (Britannica) يشير مفهوم العلوم السلوكية إلى تلك العلوم التي تتناول موضوع السلوك الإنساني بالدراسة والتحليل، وتتضمن علم الاجتماع Sociology والأنثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية Cultural & Social Anthropology ، وعلم النفس Psychology ، والتي ستتعرف على مفهوم كل منها خلال الفصل الحالي، وقد اكتسب مصطلح العلوم السلوكية رواجاً في الخمسينيات من القرن الماضي؛ وغالباً ما كان يستخدم كمرادف لـ "العلوم الاجتماعية"، على الرغم من أن بعض المؤلفين يميزون بينهما؛ حيث يركز مصطلح العلوم السلوكية بشكل أكبر على الجانب المبريقي أكثر من مصطلح العلوم الاجتماعية.

كما تعرف العلوم السلوكية في قاموس ميريام وبستر Merriam Webster بأنها مجموعة من العلوم تشمل (علم النفس، وعلم الاجتماع، والأنثروبولوجيا) التي تتناول في المقام الأول دراسة السلوك الإنساني، وغالباً ما تسعى إلى الوصول إلى التعميمات حول السلوك البشري في المجتمع.

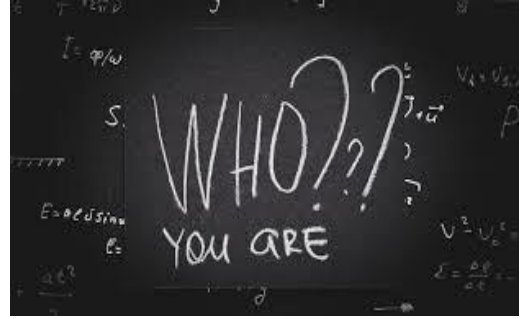
وتتضمن العلوم السلوكية التفاعلات بين الأفراد، وديناميكيات المجموعة داخل الأنظمة الاجتماعية، ويتعلق الأمر كله هنا بفهم المغزى الكامن وراء السلوك، لذا يعتبرها البعض أنها تخصصات منبثقة من العلوم الاجتماعية لاستخلاص فنيات ونظريات لتفسير السلوك، ومن ثم تهتم بموضوعات من

## الفصل الأول (مقدمة في العلوم السلوكية)

قبيل الإدراك، والذكاء، والشخصية، والصراع، والجريمة.. إلخ، وتقوم المؤسسات بمختلف أنشطتها بتوظيف هذه العلوم أملاً في تطوير منظوماتها وحل مشكلاتها.

ومما سبق يتضح أن السلوك هو بؤرة اهتمام تلك العلوم السلوكية؛ حيث تستهدف وصف السلوك سواء كان فردياً أم جماعياً، وفي سياقاته المختلفة والعوامل التي أدت إلى حدوثه ومن ثم إمكانية التنبؤ به مستقبلاً، وصولاً إلى ضبطه والتحكم فيه، وإذا كان السلوك يمثل هذه المكانة المهمة بالنسبة لتلك العلوم فإن الإنسان الذي يصدر منه هذا السلوك محل اهتمام كبير أيضاً؛ ومن هنا جاء اهتمام علم النفس بدراسة الفرد وتحديد شخصيته، وتحليل سماتها ومكوناتها، فضلاً عن تحديد اتجاهاته ودوافعه وقيمه التي يتبناها، ومختلف العوامل الداخلية والخارجية التي يمكن الاعتماد عليها في تفسير في سلوكه السوي وغير السوي.

وبتتبع المحاولات الأولى التي تشير بشكل غير مباشر إلى العلوم السلوكية نجد أنه قبل الحرب العالمية الأولى قد تم استخدام المصطلح كمدخل للتعرف على الظواهر الاجتماعية وتفسيرها، وكان الاعتماد الرئيس في تلك المحاولات على ما يعرف بالاستبطان Introspection ويطلق عليه أيضاً التأمل الباطني أو التأمل الذاتي، والذي يقوم فيه الفرد بملاحظة خبراته، وإدراكاته، وانفعالاته، وسلوكياته بطريقة مقصودة ومتعمدة خلال مواجهته لبعض المواقف أو استجابته لمثيرات بعينها.

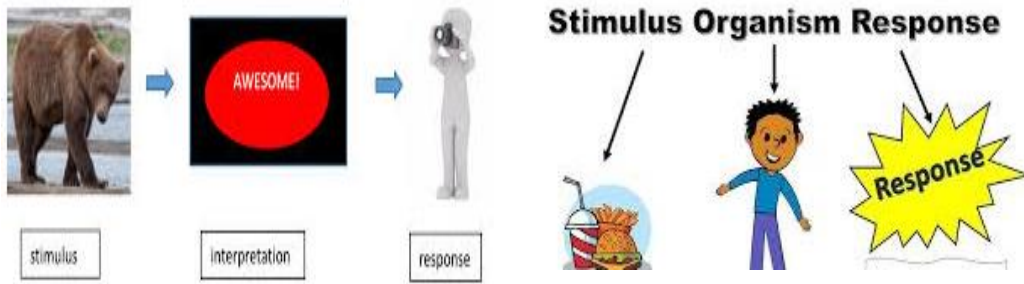


واعتبر الاستبطان آنذاك منهجاً يعتمد على تحليل الخبرات الشعورية الداخلية ووصفها بشكل دقيق بعد المرور ببعض الخبرات الانفعالية لمساعدة الفرد على اكتشاف ذاته وقدراته، وكيفية استغلالها بطريقة إيجابية للوصول إلى أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها.

ثم تلت تلك المحاولات مجموعة من الأبحاث والدراسات التي رفضت الاقتصار في تفسير السلوك الإنساني على التأمل الذاتي للعديد من الأسباب لعل أهمها ما يشوبها من تحيز وذاتية في تفسير السلوك الذي يقدم عليه الفرد، ومن هنا تحول اهتمام المنشغلين بدراسة السلوك الإنساني ومحاولة تفسيره إلى الظواهر الخارجية القابلة للتحليل الكمي، شأنه في ذلك شأن العلوم الطبيعية.

وبعد الحرب العالمية الثانية كان هناك تحول ملحوظ، حيث بدأ الحديث عن العلوم السلوكية باعتبارها فرعاً من فروع العلوم الطبيعية، حيث لاقت قبولاً واسعاً آنذاك، وتضمن الدراسة في مجال العلوم السلوكية دراسة علم الاجتماع، والانثروبولوجيا، وعلم النفس، وكان وحدة التحليل لكل من هذه الثلاثة هو السلوك الإنساني، ويهتم الأخير منها تحديداً بدراسة كل أنواع سلوك الفرد الذي يعتبر محصلة لقوى داخلية في الفرد نفسه، وأخرى خارجية تتمثل في مؤثرات البيئة الطبيعية والثقافية والاجتماعية، وقد تكون هذه المؤثرات على شكل دوافع فطرية مثل الجوع والعطش والجنس وغيرها مما يتصل بالعمليات الفسيولوجية للجسم التي يتوقف استمراره البيولوجي على إشباعها، وقد تكون في صورة دوافع ثانوية أو مكتسبة (مشتقة من الدوافع الفطرية) مثل الأمن والحب وتأكيد الذات والنجاح والاستقلال وتجنب القلق وغيرها من الدوافع التي يتعين عليه اشباعها إذا قدر له أن يتوافق مع نفسه وجماعته التي يتفاعل معها. وقد تتحول بعض الوقائع والاحداث التي يواجهها في حياته اليومية إلى مثيرات خارجية أو حوافز مثل الثواب والعقاب، والإحباط، والمنافسة، والتعاون.

ومن جهة أخرى، فقد تكون الاستجابة – وهي الشق الآخر من وحدة السلوك – على شكل فطري كالأفعال المنعكسة أو مكتسبة مثل التحية أو آداب المائدة، كما تظهر في شكل بسيط ومعقد، لفظي أو عملي، فردي أو جماعي، تلقائي أو متعمد، وهكذا تحدد الاستجابة طبيعة السلوك وشكله وهدفه عن طريق سلسلة الأفعال وردود الأفعال للمثيرات التي يصادفها ويواجهها الفرد في حياته اليومية.



بيد أن وحدة السلوك لا تقف فقط عند مرحلة الملاحظة الحسية الموضوعية لكل من المثير والاستجابة، بل تتعداها إلى تحليل العلاقة بينهما. وبالرغم من أن شقي المعادلة السلوكية (المثير والاستجابة) يعتمد على المعطيات الحسية الواقعية، فإن تحليل ما بينهما من علاقة يختلف وفقاً للتوجهات النظرية لفروع المدرسة السلوكية، إذ بصرف النظر عن اختلاف هذه التوجهات فإن الاتفاق قائم بينها على أنها متغيرات بسيطة وحدتها العادة كمفهوم افتراضي مستنتج من تواتر تكرار اقتران ظهور استجابة معينة بمثير معين

واستجابة معينة، وقد تكون هذه العادة الافتراضية في صورة معرفية مثل الاستعداد والقدرة، أو قد تكون في صورة مزاجية انفعالية مثل الاتجاه أو القيمة، أو في صورة عمليات مثل التعلم والتثبيت والنكوص أو غير ذلك من التكوينات الافتراضية التي تشكل ما يعرف ببناء الشخصية وتنظيمها ونموها.

**ولقد ترتب على ما سبق تغيرات جوهرية في مسيرة وتطور العلوم السلوكية بعد ذلك ومن بينها:**

1 - التحول التدريجي لهذه العلوم إلى ما يعرف بـ "الظاهراتية" Phenomenology أي الاهتمام بالظاهرة الاجتماعية كأحداث ووقائع خارجية مدركة ومحسوسة.

2 - دراسة العلاقات بين هذه الوقائع والأحداث في سياقها وتتابعها الاجتماعي والنفسي بطريقة تخضع للتقصي الحسي والتحليل بالأساليب الكمية الموضوعية القابلة للتكرار والإعادة كما هو الحال في العلوم الطبيعية.

3 - أصبح السلوك Behavior بأشكاله المختلفة هو وحدة هذه الظواهر الاجتماعية الخارجية، وتركز هدف العلوم السلوكية في دراسة كل ماله صلة بعملية تأقلم وتكيف الإنسان في مجتمعه البشري.

4 - الاعتماد على التجريب Experimentation والتحليل المعلمي في ضبط وقياس المتغيرات النفسية والاجتماعية، أي السلوك بأشكاله المختلفة وما يؤثر فيه من وقائع خارجية على نحو لا يفقد السلوك واقعيته وتلقائيته في بيئته الاجتماعية.

### أهمية دراسة العلوم السلوكية:

تعد العلوم السلوكية من أهم وأوسع فروع العلوم الاجتماعية، حيث تركز على دراسة سلوك الإنسان والعوامل التي تؤثر عليه. إن فهم السلوك البشري يعتبر أمراً أساسياً في فهم وتحسين جودة الحياة البشرية، لذلك يمكن إبراز أهمية العلوم السلوكية والأثر الإيجابي الذي تمتلكه في مجموعة متنوعة من المجالات، وذلك على النحو التالي:

#### ١. فهم السلوك البشري:

إن أحد أهم أسباب دراسة العلوم السلوكية هو فهم سلوك الإنسان، وذلك من خلال استخدام الأساليب والنظريات العلمية، ويستهدف العلماء السلوكيون تحليل السلوك البشري وفهم أسبابه ودوافعه، مما يساعد في توجيه الجهود نحو تحسين سلوك الأفراد وزيادة فهم الآخرين.



## 2. تحسين العلاقات الاجتماعية:

تُعتبر العلوم السلوكية مفيدة لتحسين العلاقات الاجتماعية، فهي تساعد على توضيح كيفية التفاعل مع الآخرين، وفهم احتياجاتهم وتوقعاتهم، ويمكن لهذا الفهم تعزيز التواصل الفعال وتقليل الصراعات الاجتماعية.



## 3. التطوير الشخصي:

توفر العلوم السلوكية أدوات واستراتيجيات لتحسين التنمية الشخصية، فيمكن للأفراد استخدام المعرفة التي يكتسبونها من هذا المجال لتحسين أنفسهم وزيادة توعيتهم بمشكلاتهم الشخصية.

## 4. التربية والتعليم:

تلعب العلوم السلوكية دوراً مهماً في تحسين أساليب التعليم والتربية، ويمكن للمعلمين والمربين استخدام مفاهيم العلوم السلوكية لتطوير مناهج تعليمية تناسب احتياجات الطلاب وتعزز من عمليات التعلم.

## 5. الإدارة والقيادة:

تُساعد العلوم السلوكية - في سياق الأعمال والإدارة - على فهم سلوك الموظفين وتحفيزهم وإدارتهم بشكل فعال، وهذا يساهم في تحقيق الأهداف المؤسسية وزيادة الإنتاجية.





## 6. الصحة النفسية:

تلعب العلوم السلوكية دوراً بارزاً في فهم وعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية، ويعتمد الأخصائيون في مجال الصحة النفسية على الأساليب والتقنيات السلوكية لمساعدة الأفراد على تحسين صحتهم النفسية.



## 7. البحث العلمي:

تساهم العلوم السلوكية في توسيع البحث العلمي وتطوير مجالاته المختلفة، وتطوير نظريات جديدة لتحسين السياسات والممارسات في مختلف القطاعات.



٨. تحسين السلوك الصحي:

تلعب العلوم السلوكية دوراً مهماً في تعزيز السلوك الصحي، إذ يمكن استخدام مبادئ العلوم السلوكية لتغيير العادات السلوكية الضارة مثل التدخين والتغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني، مما يسهم في تحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض.



٩. التحليل البياني والتوقعات:

تُستخدم العلوم السلوكية بشكل واسع في مجال التحليل البياني وتوقعات السلوك البشري، فالمؤسسات والهيئات المختلفة توظف البيانات المشتقة من دراسات السلوك البشري لتحسين استراتيجياتها واتخاذ قرارات أفضل بناءً على الاتجاهات السلوكية.

١٠. التطبيقات التكنولوجية:

مع التطور التكنولوجي الهائل الذي يشهده العالم في الوقت الحالي، يمكن تتبع سلوك الفرد عبر الإنترنت وتحليله واستكشاف أنماطه في علاقتها بالعديد من المتغيرات الأخرى.



### ١١. تأثير الثقافة والبيئة:

تؤثر العوامل الثقافية والبيئية بشكل كبير على السلوك البشري، وتلعب العلوم السلوكية دوراً مهماً في دراسة تلك التأثيرات، يمكن للبحوث في هذا المجال أن تساهم في فهم كيفية تأثير العوامل الاجتماعية والثقافية على تصرفات الأفراد والمجتمعات.



### 12. السياسة العامة:

تلعب العلوم السلوكية دوراً كبيراً في توجيه السياسة العامة، ويمكن استخدام البحوث والدراسات السلوكية لتطوير سياسات تؤثر بشكل إيجابي على المجتمع وتحقيق أهداف اجتماعية واقتصادية، مما يساعد على تخطيط وتنفيذ سياسات تعزز التنمية المستدامة والمشاركة المجتمعية.

### 13. العلاج السلوكي ومكافحة الظواهر السلبية:

في مجال الصحة النفسية، يأتي العلاج السلوكي على درجة كبيرة من الأهمية، حيث يستخدم لمساعدة الأفراد على التغلب على مشكلاتهم النفسية والانفعالية، ويركز هذا النوع من العلاج على تغيير السلوك والتفكير السلبي لدى المرضى، مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية، بالإضافة إلى ذلك، تساهم دراسة العلوم السلوكية في فهم الظواهر السلبية مثل التمر والعنف من خلال تحليل الأسباب والعوامل التي تسهم في حدوث هذه السلوكيات الضارة، ويمكن للعلماء السلوكيين تطوير استراتيجيات فعالة لمكافحتها والحد من انتشارها في المجتمع.



في مجال الرياضة، يمكن للعلوم السلوكية مساعدة الرياضيين والمدربين في تحسين أداء اللاعبين والمتنافسين، حيث تتيح لهم التحفيز الملائم للوصول إلى الأداء الأمثل، وإلى التعامل الإيجابي مع الضغوط النفسية المختلفة.

15. التوعية بأمور الصحة العامة: تلعب العلوم السلوكية دوراً مهماً في التوعية بأمور الصحة العامة، مثل حملات التوعية بأهمية الصحة النفسية والتغذية الصحية والنمط الحياتي الصحي.



16. العلاقة بين السلوك والبيئة:

تساعد العلوم السلوكية في فهم تأثير البيئة والسياسات الاجتماعية على سلوك الإنسان، وهذا يساهم في فهم قضايا مثل الاستدامة البيئية والتغير المناخي والسلوك الاجتماعي.

17. تطور المجتمع والثقافة:

تساهم العلوم السلوكية في دراسة تطور المجتمع والثقافة على مر العصور، كما تساعد على فهم كيفية تطور العادات والقيم الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمعات.

## الفصل الأول (مقدمة في العلوم السلوكية)

وباختصار، للعلوم السلوكية أهمية كبيرة في فهم وتحسين العديد من جوانب حياتنا اليومية، وتمتد تأثيراتها إلى مجموعة واسعة من المجالات، ويتعين على الباحثين والمهتمين باستكشاف هذه الجوانب الإيجابية والتطبيقات المتعددة في المجالات المختلفة.

### فروع العلوم السلوكية:

تشتمل العلوم السلوكية على ثلاثة فروع أساسية في حقل المعرفة الإنسانية، وهي علم الإنسان، وعلم الاجتماع، وعلم النفس، ولما كان السلوك البشري هو نتاج طبيعي لعملية التفاعل بين الفرد والبيئة الاجتماعية المحيطة به، فإن هذه الفروع تساعد على وجه الخصوص في دراسة السلوك من خلال تحليل دوافع الفرد واتجاهاته وميوله، ودراسة البيئة الاجتماعية المحيطة بما تشمله من عوامل متعددة ومتشعبة سواء كانت مادية أو معنوية، ثقافية أو حضارية.

ويمكن تناول هذه الفروع بنوع من التفصيل على النحو التالي:

#### أولاً: علم الإنسان:

ويهتم علم الإنسان بصفة عامة بدراسة الأجناس البشرية، والسمات الجسمية والعقلية لمختلف السلالات، وتوزيع العنصر البشري من حيث موطن السكن، والعادات والتقاليد الاجتماعية، وطبيعة ووظيفة المؤسسات الاجتماعية مثل الأسرة والعشيرة والقبيلة، والجماعات والتجمعات البشرية، والمواريث الثقافية، والثقافات المتنوعة، فموضوع علم الإنسان هو دراسة التاريخ الطبيعي للإنسان وأصله وتطوره منذ أقدم العصور إلى وقتنا الحالي من وجهة النظر الثقافية والحضارية، ودراسة خصائص الجنس البشري، ووسائل اتصاله وأساليب حياته، وإنتاجه المادي والفكري، ونظمه الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وأنماط السلوك البشري السائدة في مجتمع معين، والمظاهر الحضارية المميزة للمجتمعات.





وتنقسم الدراسة في علم الإنسان الى ثلاثة أقسام وهي:

أ- علم الإنسان الطبيعي (الأنثروبولوجيا الطبيعية)

وتدرس الإنسان ككائن حي، مما يجعلها وثيقة الصلة بالعلوم الطبيعية وبخاصة علم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء، وعلوم الحياة، ويهتم هذا الفرع بصفة خاصة بتطور الإنسان من الناحية العضوية ودراسة تكوين الجسم، وخصائص الأجناس، والسمات الطبيعية المميزة للعنصر البشري والتي يتميز بها دون غيره من المخلوقات.

ب علم الإنسان الثقافي (الأنثروبولوجيا الثقافية)

وتدرس ثقافات المجتمعات البشرية، والعادات والتقاليد والقيم والأفكار والمعايير السائدة، والبناء الاجتماعي للمجتمعات الإنسانية والعلاقات الإنسانية، ومظاهر الحياة الدينية، وأصول اللغات الإنسانية، وأساليب المعيشة، وطرق استخدام الجماعة للموارد الطبيعية المتاحة، ومصادر الإنتاج.

ج - علم الإنسان الاجتماعي (الأنثروبولوجيا الاجتماعية)

وتهتم بدراسة السلوك الاجتماعي كالنظم الاجتماعية، وصلات القرابة، والتنظيم السياسي، والإجراءات القانونية، والممارسات الدينية.

ثانياً: علم الاجتماع

وهو العلم الذي يهتم بدراسة الحياة الاجتماعية في مختلف مظاهرها وتطورها وتفككها وترابطها، والعلاقات والعمليات الاجتماعية داخل الجماعات التي ينتمي إليها الأفراد، ويختلف علم الاجتماع في دراسته للسلوك البشري عن غيره من سائر العلوم الأخرى في تركيزه على البناء الاجتماعي للجماعات، وسلوك الأفراد داخل الجماعة، وعلاقة السلوك بالقوى الاجتماعية، وظواهر التطور الاجتماعي.





ويعمل علم الاجتماع على دراسة الإنسان ككائن اجتماعي يتأثر بالبيئة ويؤثر فيها، والمبادئ الأساسية التي تحكم العلاقات بين الأفراد، فالإنسان يميل إلى الارتباط بغيره بعلاقات اجتماعية من أجل حاجته الى أن يحب وأن يحبه الآخرون، ومن أجل الشعور بالاهتمام من قبل الآخرين والانتماء إليهم والتعاون معهم. وقد اهتم علماء الاجتماع بدراسة الأفراد من النواحي الاجتماعية وعلاقتهم مع بعضهم البعض (التفاعل الاجتماعي)، ودراسة العلاقات بين الجماعات والمنظمات التي تشكل المجتمع وأنماط السلوك الاجتماعي، والظواهر الاجتماعية كالعادات والتقاليد والأعراف والقيم والاتجاهات، ودراسة البيئة الاجتماعية ومؤسساتها كالأسرة ومجتمعات العمل، وذلك من أجل زيادة القدرة على التنبؤ بالسلوك الاجتماعي المتوقع، حتى يمكن ضبطه والسيطرة عليه والتحكم فيه وتوجيهه نحو المسار الإيجابي.

وحيث إن الإنسان كائن اجتماعي يعيش في جماعة وسط بيئة اجتماعية منظمة، كما يرتبط بروابط وعلاقات اجتماعية مع غيره من المحيطين به أو القريبين منه، فإن ذلك من شأنه تهيئة مواقف اجتماعية تدفعه الى التعاون، أو التنافس، أو الصراع، أو التسامح، أو التعصب، أو الزعامة، أو التبعية والانقياد، أو الشعور بالانتماء.

### ثالثا علم النفس:

يتكون علم النفس من مجموعة من الحقائق العلمية عن طبيعة الإنسان التي تؤدي الى فهم السلوك الإنساني بشكل عام، ومجال علم النفس هو دراسة الكائن الحي بشكل علمي دقيق ومنظم، وتحليل البواعث التي تدفعه إلى القيام بسلوك ما، وما يصاحب ذلك من عوامل، كما تهدف دراسة علم النفس الى تحليل السلوك وفهمه من أجل التعرف عليه وإمكانية السيطرة عليه وتوجيهه والتنبؤ بحدوثه.

ويمكن تعريف علم النفس بأنه: " الدراسة العلمية للسلوك "، وإذا ما حاولنا فهم هذا التعريف وتحليله فسوف نجد ما يشير الى اهتمامه بدراسة الإنسان كما هو، فالإنسان من جميع الوجوه ما هو إلا كائن



- علم النفس العام:

يتضمن المبادئ الأساسية لعلم النفس - عامة - ويعتبر الأساس لكل الفروع الأخرى، وهو يهتم بالعمليات المختلفة التي يقوم بها الفرد كالإدراك، والتعلم، والتفكير، والتذكر.

- علم النفس الفارق:

ويدرس ما بين الافراد أو الجماعات من فوارق في الذكاء الشخصي، أو الاستعدادات والقدرات، والمواهب الخاصة، والشخصية، كما يدرس أسباب هذه الفوارق ونتائجها مستنداً إلى الحقائق التي يكشف عنها علم النفس العام، وباختصار فإن علم النفس الفارق يبين لنا كيف يتفق الأفراد أو الجماعات، وإلى أي حد يختلفون.

- علم نفس الشواذ (المرضي):

ويدرس هذا الفرع نشأة الأمراض العقلية والنفسية والإجرام وأسبابه المختلفة، وتحديد أسباب الاضطرابات النفسية والسلوكية والانفعالية، كحالات العصاب، والذهان، والقلق، والاكتئاب، والدوافع الكامنة ورائها، ساعياً إلى إيجاد الحلول المناسبة لها.

- علم النفس الفسيولوجي:

يقدم علم النفس الفسيولوجي الأساس الفسيولوجي لأنواع معينة من السلوك الفردي مثل الأفعال المنعكسة، ردود الفعل، العتبات الحسية، فسيولوجية الإحساس والإدراك الحسي، فسيولوجية الانتباه، فسيولوجيا التعلم والتذكر، فسيولوجيا الوجدان والانفعال، كما يقدم الأساس الفسيولوجي للكثير من الأمراض النفسية مثل الخوف، القلق والمخاوف المرضية، الهستيريا وما إلى ذلك من الاضطرابات النفسية وظيفية المنشأ (العصاب Neurosis)، كما يقوم بدور بارز في توضيح الأساس الفسيولوجي للاضطرابات العقلية (الذهان Psychosis) التي ترجع لأسباب عضوية مثل انفصام الشخصية، الهوس الدوري، البارانويا، الوسواس القهري والاكتئاب الذهاني فضلاً عن مساهماته في توضيح فسيولوجية الضعف العقلي.

- علم النفس الاجتماعي:

وهو فرع قديم من فروع علم النفس يكاد يكون تاريخه هو تاريخ تطور كلاً من علم النفس وعلم الاجتماع، ويمكن تعريفه " العلم الذي يدرس سلوك الفرد في المجتمع "، كما يمكن تعريفه بأنه " الدراسة العلمية لخبرات الأفراد وسلوكهم من ناحية المواقف الاجتماعية ذات الأثر، تلك المواقف التي تكون من الناس، سواء كانوا أفراداً أو جماعات، ومن عناصر الثقافة، ويقصد بالمواقف ذات الأثر، تلك المواقف التي تمس تفاعل الفرد مع الآخرين مباشرة وتؤثر في إشباع حاجاتهم المختلفة ومن ثم توافقهم.

ويهتم علم النفس الاجتماعي بمجموعة من الموضوعات تمثل الكثير من عناصر الأثر والتفاعل الاجتماعي بمظاهره ووسائله المختلفة، ومن أهمها:

- (1) التنشئة الاجتماعية وأهم مؤسساتها ووكالاتها، وأنماط الرعاية المقدمة فيها.
- (2) الاتجاهات النفسية، والرأي العام والقيم: مثل تكوين الاتجاهات وتغيرها والتأثير في السلوك.
- (3) الجماعة، والمعايير الاجتماعية، الجماعات المرجعية.

- علم نفس النمو:

ويختص علم نفس النمو بدراسة ظاهرة النمو النفسي لفرد منذ بداية تكوينه في رحم الأم وحتى اكتمال نضجه الجسدي والنفسي والعقلي في مرحلة المراهقة، أي تتابع وارتقاء أنماط السلوك التي تعكس النضج النفسي، الذي يمثل هدف النمو ومنتهاه. كما يدرس جميع العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة، ومن أهم الأهداف التي يسعى علم نفس النمو إلى تحقيقها:

- 1- وصف وتوضيح وقياس التغيرات المتتالية في أنماط سلوك الطفل منذ ميلاده وحتى بداية رشده، التي يفترض أنها تعكس ديناميات عملية النمو.
- 2- توضيح الفروق الفردية في السلوك خلال مراحل النمو المتتالية، والعوامل المؤثرة فيها.
- 3- توضيح أسباب انحراف السلوك عن معايير النمو السليم، مثل الضعف العقلي، الاضطرابات النفسية والعقلية، انحراف الأحداث، وما إلى ذلك من الاضطرابات السلوكية والعقلية التي قد تصيب الطفل والمراهق خلال نموه.
- 4- توعية الآباء والمعلمين وكل المهتمين بالطفولة والشباب بالخصائص النمائية لكل مرحلة عمرية وأنسب طرق التعامل مع كل فئة عمرية.

## - فروع علم النفس التطبيقي

### علم النفس الكلينيكي (السريري)

يعتبر علم النفس الكلينيكي (السريري أو العيادي) من الفروع التطبيقية لعلم النفس، ويتناول بالدراسة والتحليل السلوك غير السوي للأفراد بهدف مساعدتهم على تجاوز متاعبهم وعلاج اضطراباتهم وتحقيق تكيف أفضل لهم. وتعرفه جمعية علم النفس الأمريكية بأنه "علم تطبيقي، يهدف إلى تحديد خصائص وإمكانيات سلوك الأفراد غير السويين عن طريق وسائل القياس والتحليل والملاحظة، أي التشخيص، الذي يتكامل مع نتائج الفحوص الجسمية والدراسة الاجتماعية وتاريخ الحالة، ليكون صورة واضحة عن الفرد المعنى بالدراسة واقتراح وسائل استعادة توافقه، ولكي يحقق هذا الهدف يقوم علم النفس الإكلينيكي بالوظائف التالية:

- 1- تحليل أنماط استجابة الفرد (غير السوي) وقدراته.
  - 2- تتبع نشأة هذه الأنماط.
  - 3- وضع تصور أو تفسير لتكاملها داخل نطاق شخصية الفرد.
  - 4- مستوى تكيفه الحالي وإمكانيات المستقبل.
  - 5- اقتراح خطوات وأساليب توافقه بناء على هذه الإمكانيات المتاحة والممكنة.
  - 6- اجراءات ومراحل العلاج.
- علم النفس التربوي:

يعتبر علم النفس التربوي من الفروع التطبيقية لعلم النفس، إذ يعنى بتطبيق المعارف والمبادئ والنظريات النفسية في مجال التربية والتعليم، ويهدف إلى تزويد المعلمين- بالمبادئ النفسية (العلمية) المتعلقة بالتعلم المدرسي لكي تصبح العملية التعليمية والتربوية أكثر ملاءمة لكل من المعلم والمتعلم على حد سواء، ويعالج علم النفس التربوي الكثير من الموضوعات من بينها:

- 1- بث الدوافع للمعرفة والتعليم لدى التلاميذ في مراحل تعليمهم المختلفة عن طريق التعرف على البناء الدافعي لشخصياتهم وتغيير حاجاتهم وطموحاتهم وتطورها خلال عملية النمو.

- 2- وضع أساليب العمل المدرسى المناسب لكل فئة عمرية أو مستوى دراسى من حيث زمن (الحصة) المدرسية والفترة التى يستغرقها اليوم الدراسى وفترات الراحة والعمل وحجم الواجبات المدرسية.
- 3- تحليل المواد الدراسية إلى مكوناتها الأساسية وترجمتها إلى قدرات ومهارات مدرسية وصياغتها على النحو الذى يتناسب مع خصائص النمو العقلى والمعرفى واللغوى لكل مرحلة عمرية.
- 4- مواجهة حالات التخلف المدرسى وحالات الضعف العقلى الخفيف (المورون) عن طريق تجميعهم فى فصول خاصة وتصميم البرامج الدراسية التى تناسب مستواهم العقلى.

#### - علم النفس الصناعي:

وهو من فروع علم النفس التطبيقي، ويهتم بتطبيق مناهج بحث علم النفس ونتائجه فى المشكلات التى تنشأ فى المجال الصناعي أو الاقتصادي بما فيها اختيار العمال وتدريبهم وطرق العمل وظروفه ... الخ، ودائرة نشاط علم النفس الصناعي واسعة حيث تشمل اختيار الأفراد وتوجيههم توجيهها يتفق مع ذكائهم وقدراتهم وميولهم المهنية، ووسائل منع حوادث العمل، ووسائل التدريب، وأساليب تحسين الإنتاج كما وكيفا، والظروف الصحية للعمل كالإضاءة والتهوية، وعوامل التعب والملل والروح المعنوية وأثرها على الإنتاج.

#### - علم النفس التجاري:

ويهتم بدراسة سلوك المستهلكين والتعرف على دوافعهم الشرائية واتجاهاتهم وميولهم وتحليل سلوكهم الشرائي أثناء عملية اتخاذ قرار الشراء وتحليل المحددات الفردية لسلوكهم الشرائي والاستهلاكي وتشمل الاتجاهات والدوافع والتعلم والإدراك والشخصية، كذلك دراسة تأثير العوامل البيئية على قراراتهم الشرائية، وذلك بهدف وضع إستراتيجيات تسويقية ناجحة واختيار أفضل وسائل الإقناع والتأثير على المستهلكين.

#### - علم النفس العلاجي: تشخيص الاضطرابات النفسية وعلاجها لتحقيق توافق الفرد المضطرب نفسيا.

- علم النفس الحربي: يدرس كيفية الاستفادة من قدرات ومواهب الجنود ووسائل تدريبهم وكيفية توزيعهم على الأسلحة المختلفة، ووسائل المحافظة على معنوياتهم وطرق الحرب النفسية وأساليبها وكيفية التحصين ضدها.

- علم النفس الجنائي: يدرس أسباب الجريمة ودوافعها سواء كانت هذه الدوافع نفسية أو اجتماعية كما يدرس مكافحة الانحراف.



## نشاط رقم 1

شاهد هذا الفيديو عبر الرابط التالي ثم أكتب أهمية العلوم السلوكية

[https://drive.google.com/file/d/1PiA2L36RiaEi8E5Pk4UhJzKSSmlxKM9s/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1PiA2L36RiaEi8E5Pk4UhJzKSSmlxKM9s/view?usp=drive_link)

### أسئلة عامة على الفصل الأول

- ١- تناول بالشرح المختصر المقصود بمفهوم "العلوم السلوكية" مع تناول بعض الأمثلة التوضيحية.
- ٢- انقد من وجهة نظرك طريقة التأمل الذاتي "الاستبطان" كمحاولة مبكرة في علم النفس لتفسير بعض الظواهر السلوكية لدى الفرد.
- ٣- اذكر أهم النتائج التي ترتبت على اعتبار العلوم السلوكية فرعاً من فروع العلوم الطبيعية.
- ٤- بم تفسر: تعد دراسة العلوم السلوكية على درجة كبيرة من الأهمية في فهم السلوك البشري بوجه عام وفي مجال التربية والتعليم بوجه خاص.
- ٥- عدد خمسة من المجالات التي يمكن أن تسهم فيها دراسة العلوم السلوكية بشكل إيجابي.
- ٦- في ضوء ما درست اشرح باختصار الفروع الرئيسية المكونة للعلوم السلوكية.
- ٧- قارن بين اثنين فقط من الفروع النظرية والتطبيقية لعلم النفس.

## الفصل الثاني

### السلوك الانساني

- مفهوم السلوك
- أنماط السلوك
- محددات السلوك
- أهم المدارس النفسية المفسرة للسلوك

## الفصل الثاني

### السلوك الانساني

#### مقدمة:

الإنسان كائن اجتماعي يصعب التنبؤ بسلوكه في المواقف المختلفة، حيث إن النفس البشرية دائبة الحركة، دائمة النشاط ، تتفاعل باستمرار مع الجسم الذي يشتملها والبيئة التي تكتنفها. لذلك فإن دراسة السلوك الانساني محاولة لفهم تلك النفس بما تشتمل عليه من معرفة وإدراك وانتباه وتذكر وتخيل وانفعال، حيث تشير كلمة السلوك إلى جميع الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد، وهو ليس شيئاً ثابتاً على الدوام ولكنه يتغير بتغير الأحداث والمواقف نظراً لأنه يتأثر بعوامل البيئة المحيطة التي يعيش فيها الفرد. وفي الصفحات القليلة الآتية نعرض لبعض جوانب السلوك الإنساني من حيث مفهومه وأنماطه ومحدداته وأهم المدارس النفسية المفسرة له.

#### مفهوم السلوك الإنساني:

لما كانت وحدة الدراسة الأساسية التي تدور حولها موضوعات العلوم السلوكية هي السلوك ، وطالما أن العلوم السلوكية تهدف إلى تفسير السلوك الإنساني حتى يمكن التنبؤ به والتحكم فيه ، فسوف نتناول فيما يلي مفهوم السلوك وخصائصه. ويشمل السلوك كل ما يصدر عن الكائن الحي من أنشطة بسيطة أو معقدة، شعورية يمكن ملاحظتها أو لا شعورية (داخلية) يصعب رؤيتها أو ملاحظتها.

ولتنوع الأنشطة الإنسانية الممثلة، فقد أخذ التغير في السلوك صوراً وأشكالاً متنوعة، فهناك السلوك اللفظي والسلوك الحركي والمعرفي وسلوك حل المشكلات ... إلخ .

ومن خلال تفاعل الإنسان مع بيئته والظروف التي يعيشها يصدر عنه أنواع مختلفة من النشاط يظهر ذلك فيما يقوم به من أعمال ، وما يمارسه من تفكير ومهارات واتجاهات وتعلم من أجل إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه، هذا النشاط في مجموعه هو ما يسمى السلوك.

## الفصل الثاني (السلوك الإنساني)

فالسلوك هو جميع الأنشطة التي يقوم بها الكائن الحي سواء أكان سلوكاً خارجياً يمكن ملاحظته ومشاهدته أو أنشطة عقلية وفسولوجية تحدث داخل الكائن الحي ذاته، وبذلك يشمل السلوك جميع أنشطة الكائن الحي الداخلية والخارجية.

فأي نشاط يصدر عن الإنسان سواء كان أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها، مثل النشاطات الفسيولوجية والحركية، أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ مثل التفكير والتذكر والوسواس وغيرها يطلق عليها (سلوك).

ويمكننا أن نعرفه أيضاً: بأنه جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الإنسان الحي ويمكن ملاحظتها سواء بطريقة مباشرة مثل: العمل، والمشي، والأكل، أو بطريقة غير مباشرة مثل الجوع، والكرهية، والتفاؤل.

والسلوك ليس ثابتاً ولكنه يتغير، وهو لا يحدث في فراغ وإنما في بيئة ما، وقد يحدث بصورة لا إرادية وعلى نحو آلي، مثل التنفس أو الكحة، أو يحدث بصورة إرادية وبشكل مقصود وواعٍ، وهذا السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد.

ويختص علم النفس على وجه الخصوص بدراسة بعض أنواع السلوك مثل التفكير والتعلم والإدراك والتخيل والتذكر ، بينما يختص علم الفسيولوجيا بدراسة مظاهر أخرى من السلوك كالتنفس والدورة الدموية والنبض وإفراز الغدد.

وهناك محاولات مختلفة لوصف السلوك ، فيقسم السلوك إلى سلوك فطري وسلوك مكتسب، فالسلوك الفطري سلوك موروث فهو لا يحتاج إلى تعلم ، فعلى سبيل المثال فإن الطفل الصغير لم يتعلم من أحد الصراخ أو البكاء . أما السلوك المكتسب فهو السلوك الذي يتعلمه الفرد نتيجة لاحتكاكه بالبيئة المحيطة به . ويظهر السلوك المكتسب في صور متعددة كتعلم القراءة والكتابة، وقيادة السيارات، والسباحة، وغير ذلك من المهارات التي يتعلمها الفرد . ومن ناحية أخرى يمكن تقسيم السلوك إلى سلوك سوى وسلوى مرضي ، كذلك هناك السلوك المقبول اجتماعياً والسلوك المضاد لمبادئ المجتمع.

## خصائص السلوك الإنساني

يتميز السلوك الانساني بمجموعة من الخصائص منها:

- أنه سلوك مسبب، بمعنى أن السلوك الإنساني لا يظهر من العدم، ولكن يكون هناك دائماً سبب يؤدي إلى نشأته.
- أنه سلوك هادف، بمعنى أن السلوك الإنساني يسعى عادة إلى تحقيق غاية معينة، أو إشباع حاجة معينة.
- أنه سلوك متنوع، بمعنى أن السلوك الإنساني يظهر في صور متعددة ومتنوعة حتى يمكنه أن يتوافق مع المواقف التي تواجهه.
- أنه سلوك مرن، بمعنى أن السلوك الإنساني يتعدل ويتبدل طبقاً للظروف والمواقف المختلفة التي تواجه الفرد، ولكن مع الأخذ في الاعتبار أن مرونة السلوك عملية نسبية تختلف من شخص لآخر طبقاً لاختلاف مقومات شخصية كل منهما والعوامل البيئية المحيطة بهما.
- القابلية للتنبؤ: يعتقد المهتمون بتعديل السلوك أن البيئة المتمثلة في الظروف المادية والاجتماعية الماضية والحالية للشخص هي التي تقرر سلوكه، ولذلك نستطيع التنبؤ بسلوك الشخص بناء على معرفتنا بظروفه البيئية السابقة والحالية.
- القابلية للقياس: بما أن السلوك الإنساني معقد، لأن جزءاً منه ظاهر وقابل للملاحظة والقياس، والجزء الآخر غير ظاهر ولا يمكن قياسه مباشرة، فإن العلماء لم يتفقوا على نظرية واحدة لتفسير السلوك الإنساني.
- القابلية للضبط: إن الضبط في ميدان تعديل السلوك عادةً ما يشمل تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده أو إعادة تنظيمها، كما أن الضبط الذاتي في مجال تعديل السلوك يعني ضبط الشخص لذاته، باستخدام المبادئ والقوانين التي يستخدمها لضبط الأشخاص الآخرين.

فالسلوك الإنساني يتأثر بمجموعة متوازنة ومتفاعلة من الجوانب الشخصية عند الفرد، والجوانب البيئية والظروف المتعلقة بها والتي يعيشها الإنسان، كما أن الفرد يتعلم السلوك من خلال احتكاكه اليومي والمستمر مع البيئة وما تتضمنه من أنساق مثل: الأسرة – الجيران – الحي – المدرسة. ويعد السلوك الإنساني نشاطاً موجهاً ومقصوداً يسعى إلى تحقيق أهداف معينة، مثل إشباع الاحتياجات الإنسانية، أو تحقيق غايات معينة، مثل الحصول على شهادة دراسية، أو تحقيق نوع من التفاعل مع الآخرين،

كما أنه يمكن تعلمه من الآخرين والبيئة المحيطة، كما يمكن في نفس الوقت التخلص منه إذا لم يتم تقبله من الآخرين. ويحتاج تعلم السلوكيات الإيجابية إلى نوع من التوجيه والإرشاد والنمذجة، إذ تقوم الأنساق الطبيعية مثل الأسرة بهذه المهمة، ويوجد أنساق أخرى مثل المدرسة والنادي الاجتماعي، كما أن التخلص من السلوكيات السلبية التي يرى المجتمع أنها غير مقبولة ولا تتواءم مع تقاليده وقيمه يحتاج إلى مساعدة المهنيين والمتخصصين لتوجيه وتعديل السلوك أو التخلص منه.

مما سبق نخلص إلى أن السلوك الإنساني: هو مجموعة التصرفات والتعبيرات الخارجية والداخلية التي يسعى الفرد عن طريقها إلى تحقيق عملية التأقلم والتوفيق بين مقومات وجوده ومقتضيات الإطار الاجتماعي الذي يعيش بداخله.

### قياس السلوك وتقويمه:

يرجع الفضل إلى العالم "فونت ' Vundt في إنشاء أول معمل لعلم النفس التجريبي عام ١٨٧٩م لدراسة الظاهرة السلوكية دراسة علمية تجريبية، وانتشرت معامل علم النفس التجريبي بعد ذلك، مما أدى إلى فصل الفلسفة عن علم النفس، وكذلك التحديد الكمي للظاهرة السلوكية.

ويُقصد بالتحديد الكمي، الوصول إلى مقادير لكل سمة أو خاصية إنسانية وذلك بهدف تحقيق المعالجة الرياضية الإحصائية لخصائص السلوك، فمن المعروف أن القيم العددية الممثلة لظاهرة ما يسهل تناولها والتعامل معها عن الوصف النظري لها وأيضاً تؤدي المعالجة إحصائياً إلى مبادئ وقوانين عامة تفسرها وتنبأ بها بعد ذلك، وأيضاً يمكن التحديد الكمي للظاهرة السلوكية من سهولة تبادل المعلومات بين الأخصائيين النفسيين والتربويين والباحثين بطريقة فعالة ودقيقة أكثر من تبادلها بصورة لفظية أو وصفية، فذلك قد يؤدي لسوء الفهم أو التقدير، علاوة على أن التحديد الكمي للظاهرة السلوكية تحقق هدف البحث العلمي، وهو الوصول إلى تعميمات وقوانين عامة تُسهّم في تفسير وفهم الظاهرة، والتنبؤ بها والتحكم في ظهورها.

وقد اهتم علماء النفس بأساليب تحديد ووصف الظاهرة السلوكية كمياً ونوعياً عن طريق القياس النفسي، والذي يساعد كثيراً في استبعاد عملية التخمين والعشوائية والظن من الملاحظات العلمية، وبذلك يمكن لأكثر من باحث التوصل لنفس النتيجة عند إعادة التجربة لأن البيانات التي حصل عليها كل منهم تتصف بالدقة والموضوعية والبعد عن الذاتية والتحيز الشخصي.



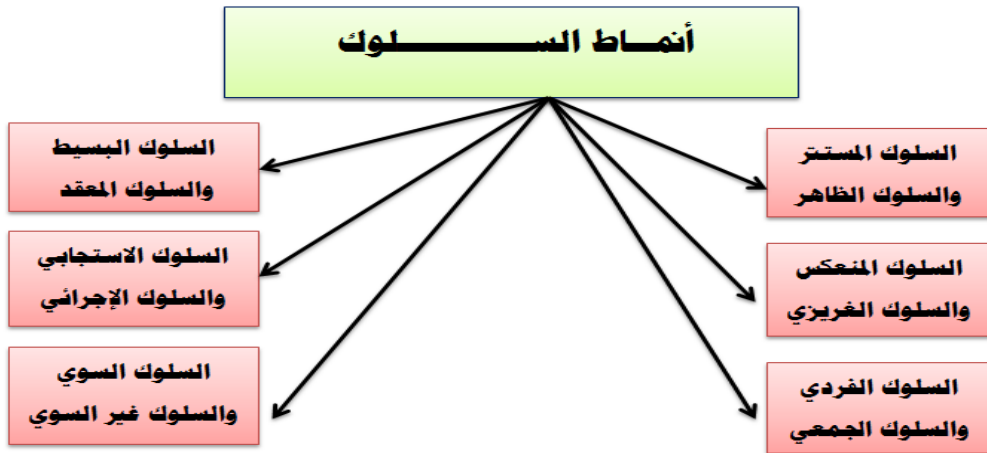
## الفصل الثاني (السلوك الإنساني)

والقياس النفسي نسبي وليس مطلقاً، وهذا يعني أن هناك متصل من السلوك ومن خلال القياس نقوم بتحديد مكان الفرد سلوكياً بالنسبة لأقرانه على هذا المتصل، حيث يتم مقارنة الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس ما، ولسمة أو ظاهرة سلوكية معينة بمتوسط درجات أقرانه، وبالتالي نستطيع تحديد المركز النسبي للفرد بين أقرانه في الذكاء أو التحصيل ... إلخ، ويتم ذلك بتحويل درجة الفرد الخام إلى درجة أخرى لتيسير عملية المقارنة .

ومن ثم يهدف القياس النفسي إلى تعيين قيم عددية تناظر سلوك الفرد على متصل معين يقيس سمة ما. ويعتمد القياس النفسي على بعض الأدوات، كالاختبارات التحصيلية ومقاييس الذكاء والميول والاتجاهات وسمات الشخصية وغيرها، وتلك الاختبارات والأدوات تمدنا بقيم كمية للظواهر السلوكية تتصف بالثبات والصدق، بحيث نستطيع من خلالها اتخاذ قرارات صائبة بالنسبة للفرد ومنها التوجيه المهني، ووصف العلاج المناسب لأصحاب الاضطرابات النفسية والانفعالية أو من يعانون من إعاقات معينة.

أنماط السلوك الإنساني:

ويمكن تلخيص أنماط السلوك الإنساني في الشكل الآتي:



النمط السلوكي سلسلة من الأفعال المتماثلة والمستقرة نسبياً، والتي يقوم بأدائها مجموعة أشخاص أو جماعات، وتؤدي إلى الاستجابة بطريقة معينة.

والأنماط السلوكية تكون في عدة صور على النحو الآتي:

### (1) السلوك المستتر والسلوك الظاهر:

فالسلوك المستتر هو الخاص بفرد معين وقد يصعب على الآخرين ملاحظته، إذ يمثل هذا النوع من السلوك مشاعر وأفكار الفرد، ورغم صعوبة ملاحظة هذا السلوك، إلا أنه يمكن أن يستنسخ من السلوك الظاهر لمجموعة الأفراد في مجتمع معين، أو عند قيامهم بوصف خبراتهم الخاصة وإيضاحها.

أما السلوك الظاهر وهو السلوك الفردي الذي يمكن ملاحظته وتسجيله، وهو يقابل السلوك الكائن الذي يستنتج عن المشاعر والأفكار.

### (2) السلوك البسيط والسلوك المعقد:

يفرق العلماء بين السلوك أنه استجابة كلية وبين النشاط الفسيولوجي أنه استجابة جزئية، ويتدرج السلوك بين البساطة والتعقيد.

أبسط أنواع السلوك هو السلوك الانعكاسي (Reflexive Behavior)، ومن أعقد أنماطه السلوك الاجتماعي (Social Behavior)، مثل سلوك الدور الاجتماعي، فالسلوك الانعكاسي محصور في الفرد، ولا يحتاج إلى استخدام المراكز العقلية العليا في الجهاز العصبي، ومعظمه وراثي ولا إرادي وغير اجتماعي.

أما السلوك الاجتماعي مثل سلوك الدور فإنه يتضمن علاقات بين أفراد الجماعة، وبين الفرد والبيئة الاجتماعية، ويحتاج إلى تشغيل المراكز العقلية العليا، وهذا السلوك يتعلم عن طريق التنشئة الاجتماعية، ويتضمن اتصالات اجتماعية، وهو إرادي ومحدود اجتماعيًا.

### (3) السلوك المنعكس والسلوك الغريزي:

فالسلوك المنعكس يكون عملاً ساذجاً ينشأ تلبيةً لمؤثر خارجي الغالب حدوثه دون إرادة، مثل إغلاق الجفن عند اقتراب جسم غريب، وضيق حدقة العين في مواجهة ضوء شديد، وأيضاً مثل سحب اليد بسرعة عند الشعور بالأذى، وهو ظاهري يحتاج إلى مؤثر خارجي ويؤثر على جزء فقط من الجسم وله مثير خاص جداً، والسلوك الشرطي يتعلم بكثرة التجارب المتكررة، أما السلوك الغريزي فهو سلوك يقوم به الكائن في ظروف معينة تالية لدافع فطري قوي مثل الهرب والاستغاثة عند الخوف، والمقاتلة عند الغضب، وهو يهدف إلى حفظ الكائن بكامله وتتدخل فيه الإرادة.

(4) السلوك الاستجابي والسلوك الإجرائي:

يُميز سكينر (B.F.Skinner) بين نوعين من السلوك، هما: السلوك الاستجابي (Respondant Behavior) ونشأ هذا النوع من السلوك نتيجة وجود مثيرات محددة في الموقف السلوكي، وتحدث الاستجابة بمجرد ظهور المثير مباشرة، ويتكون السلوك الاستجابي من الارتباطات المحدودة بين المثيرات والاستجابات، والتي يطلق عليها الانعكاسات، كما أن تعلم السلوك الاستجابي يندرج تحت نمط السلوك البسيط، لأنه يقوم على الارتباطات بين مثيرات محددة الموقف والاستجابات. ومن أمثلة هذا السلوك سحب اليد عند خزها بالإبرة، وإغماض العين عند تعرضها لضياء لامع، وسيلان اللعاب عند تقديم الطعام. ويعتقد سكينر أن أكثر السلوك هو تلقائي وذلك بسبب أننا لا نعلم بالمثيرات المرتبطة بالاستجابات أو إننا نفترضها لنأخذ بالاعتبار الملاحظات.

أما السلوك الإجرائي (Operant Behavior) فهو يختلف عن السلوك الاستجابي البسيط، إذ يتميز بأنه سلوك لا يرتبط بمثيرات محددة مسبقاً في الموقف كما يحدث في السلوك الاستجابي، وليس هناك مثير معين يعمل على استدعاء الاستجابة الإجرائية، بل هو كل ما يصدر عن الكائن الحي في العالم الخارجي، ومن دراسة الاستجابات الصادرة عن الكائن الحي يمكن أن نستدل على المثيرات المكونة لهذه الاستجابات. ومن الأمثلة على السلوك الإجرائي الوقوف والبدء بالمشي أو تخلي طفل عن لعبة ما بسبب ميله إلى لعبة أخرى، أو تحريك الأيدي أو الأرجل اعتباطياً. فأكثر نشاطاتنا اليومية هي من نمط إجرائي وهذا لا يعني بالنسبة ( لسكينر ) إن السلوك الإجرائي يحدث بشكل مستقل عن الموقف ولكن أبعد من ذلك فإنه يشير إلى أن المثير الذي يحدث السلوك غير معروف.

(5) السلوك الفردي والسلوك الجمعي:

السلوك الفردي نشاط يقوم به الفرد تلبيةً لدافع شخصي غير متأثر بالعوامل الاجتماعية، ويبدو أكثر وضوحاً لدى الحيوانات والأطفال في إشباع غرائزهم الفطرية، فهو سلوك يصدر من الفرد مثل استجابة حاجة فردية أو شخصية يحقق له هدفاً شخصياً.

أما السلوك الجمعي فيتأثر بعوامل ودوافع اجتماعية، ويهدف إلى المحافظة على كيان الإنسان باعتباره عضوًا في جماعة، مثل الأسرة والمدرسة والنادي والمهنة، وهذا السلوك يشمل توافقه الشخصي في تعامله مع غيره من الناس.

### (6) السلوك السوي والسلوك غير السوي:

السوية (Normality) هي القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته، والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة في الحياة يسعى إلى تحقيقها.

والسلوك السوي هو السلوك العادي أي المألوف، والذي يغلب على حياة غالبية الناس، والسلوك السوي يسعى إلى التوافق سواء كان توافقا شخصيًا أو اجتماعيًا أو مهنيًا، إلخ.

وهو السلوك الهادف إلى تحقيق الشعور بالسعادة مع النفس، والاستفادة من مسرات الحياة، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والسلوك الساعي إلى تحقيق الشعور بالسعادة مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية مهمة تؤدي إلى التكامل الاجتماعي والانتماء للجماعة.

إنه السلوك الذي يستطيع مواجهة مطالب الحياة، وتحقيق الذات واستغلال القدرات، وبذل الجهود الإيجابية في مواجهة الواقع، وهو السلوك الذي يؤدي بالفرد إلى التمتع بالصحة النفسية والسلام الداخلي والخارجي، والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل.

- أما السلوك غير السوي: فيعبر عن الانحراف عما هو عادي والشذوذ عما هو سوي، وهي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على المجتمع، تتطلب تدخلاً لحماية الفرد والمجتمع.

فالشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه، ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصيًا وانفعاليًا واجتماعيًا.

### شروط تحقق السلوك السوي:

من خلال ما سبق فإن السلوك السوي في أبسط معانيه هو السلوك الذي يتناسب مع الموقف الذي يوجد فيه الفرد، دون أن يؤدي هذا السلوك إلى صراعات داخلية أو رفض ذاتي، والسلوك السوي لا يتحقق إلا بتوافر شرطان أساسيان هما:

- رضا الفرد عن السلوك الذي يقوم به.
- اتساق هذا السلوك مع مقتضيات الواقع وقيم المجتمع الذي يوجد فيه الفرد.

معايير الحكم على السلوك السوي:

هناك عدة معايير للحكم على السلوك السوي من أهمها:

- المعيار الذاتي: إذ يتخذ الفرد في ذاته إطارًا مرجعيًا، يرجع إليه في الحكم على سلوكه.
- المعيار الاجتماعي: إذ يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساسًا للحكم على السلوك بالسوي أو غير السوي، فالسلوك السوي يتوافق مع المجتمع وغير السوي غير المتوافق اجتماعيًا.
- المعيار الإحصائي: إذ يتخذ من المتوسط الحسابي أو المنوال أو ما هو شائع معيارًا للسلوك السوي، ويكون السلوك غير السوي هو السلوك الذي ينحرف عن هذا المتوسط سلبيًا أو إيجابًا.
- المعيار المثالي: إذ يعد السلوك السوي هو الكمال أو المثال أو ما يقرب منه، والسلوك غير السوي هو ما ينحرف عن المثل الأعلى أو الكمال.

ويتسم السلوك السوي بالعديد من الخصائص والسمات منها:

### (1) العلاقة السوية مع الذات:

بمعنى أن يفهم المرء ذاته ويتقبلها ويعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها، أما فهم الإنسان لذاته فيعني معرفة معرفتها وفهمه لها فهما أقرب إلى الواقع، فلا يغالي في تضخيم قدراته وإمكاناته إلى الحد الذي يعجز به عن تحقيق أهدافه وطموحاته فيصاب بالضيق والاستياء والكدر والكرب لأن الأهداف التي وضعها لنفسه تفوق مستوى قدراته، وكذلك لا يقلل من قيمتها فيضع لها أهداف متواضعة أقل من تلك القدرات والإمكانات التي يتمتع به فيصاب أيضا بالاستياء والضيق.

بينما يعني تطوير الذات، محاولة الفرد المستمرة للارتقاء بذاته وإنمائها والعمل على تحسينها، وهذا لا يتم إلا بتأكيد جوانب القوة فيها وتدعيمها وتطويرها والعمل على التغلب على جوانب الضعف والتخلص من العيوب والتقليل من أثرها، فتقبل الذات بداية لتطويرها والارتقاء بها، لأن من يرفض ذاته لن يحاول تطويرها وتحسينها والارتقاء بها ومن ثم يعتبر شخصا غير سوي.

## ٢- المرونة Flexibility

وتعني القدرة على التغيير المطلوب وتعديل السلوك والاستجابة للمواقف المتغيرة والتلاؤم معها، فالشخص الذي لا يستطيع تغيير آرائه واتجاهاته وسلوكه عندما لا تكون غير مناسبة يعتبر شخصا جامداً، لأن مثل هذا الشخص لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته، وهذا يؤدي إلى اختلال توافقه سواء مع ذاته أو مع الآخرين.

## ٣- الواقعية:

وتعني التعامل مع حقائق الواقع، فالشخص الذي يحدد أهدافه في الحياة وتطلعاته للمستقبل على أساس امكاناته الفعلية والمدى الذي يمكن أن يصل إليه باستعداداته الخاصة شخص سوى متوافق، لأنه سعى إلى تقبل حدوده وتحسين نفسه في اتجاه جوانب القدرة فيهم، أما الشخص سيئ التوافق فقد يعتبر نفسه ضحية للواقع الخاطئ، فيشعر بالأسى لذلك من نفسه أو يلوم نفسه والآخرين على الظروف غير المناسبة.

## 4- الشعور بالأمن:

إن الشعور بالأمن والطمأنينة سمة أساسية يتسم بها الشخص السوي، وليس معنى ذلك ألا يتعرض للقلق والخوف والكدر، ولا يخبر الصراع، بل إنه ينتابه القلق والتوتر عندما يتعرض لمثيراته، ويخاف إذا تهدد أمنه ويتعرض للصراع النفسي إذا واجه بعض مواقف الاختيار من بين أهداف متصارعة، أما الخوف والقلق والاضطراب الانفعالي فهي سمات يتسم بها الشخص غير السوي فهو يعاني قلقاً دائماً، وتتحكم فيه مخاوف وتنتابه وساوس، وتستبدية مشاعر وأفكار تسلطية ويشعر بالدونية والنقص.

## 5- التوجه الصحيح:

يختلف توجه الشخص السوي عن توجه غير السوي في مواجهة المشكلة التي قد يتعرض لها أحدهما فالشخص السوي يفكر جيداً فيها، ويحدد عناصرها ويقترح الحلول التي يتوقع أنها كفيلة لحلها، فهو يركز على لب المشكلة ويواجهها مواجهة صريحة، وقد يعلن فشله إذا لم يتمكن من حلها، أما الشخص غير السوي الذي لا يقوى على الاتجاه إلى المشكلة مباشرة متهرباً من الاقتراب منها وعدم



القدرة على اقتحامها بل الدوران حولها والنظر إليها من بعيد، ومثل هذا الشخص يبذل طاقاته في مسالك لا يجني من ورائها شيء، فهو يقنع نفسه بأنه أدى ما عليه ولم يقصر.

### ٦- التناسب:

ويعني أن يكون هناك تناسباً بين انفعالات الفرد وطبيعة المثير التي أدى إلى حدوث ذلك الانفعال، فلا تكون انفعالات الفرد كالحزن والسرور وطبيعة المثير ولا تكون خافته باردة بدرجة كبيرة عن طبيعة المثير فيبقى معها الفرد متبلد الأحاسيس والمشاعر بلا حمية وغيره وهذا التناسب يعكسه سلوك الشخص السوي بينما عدم التناسب سمة يتسم بها السلوك غير السوي.

### جوانب السلوك الإنساني:

- **جانب معرفي:** أي إدراك ما حولنا من مظاهر وأحداث مختلفة، تتفاعل بمعانٍ ورموز معينة، مثل أن يدرك قارئ ما أنه يقرأ كتاباً معيناً.
- **جانب حركي:** مثل الاستجابة الحركية لتعليمات أو تنبيهات لفظية معينة، مثل الاستجابة لإشارة المرور بالمشي أو التوقف.
- **جانب انفعالي:** وهي الحالة الانفعالية التي تصاحب السلوك، مثل الشعور بالارتياح وعدم الارتياح حيال موضوع السلوك، يؤثر في تدعيم السلوك أو انطفائه.

### محددات السلوك الإنساني:

لما كان السلوك يتمثل في كل الأفعال والتصرفات والاستجابات التي تصدر عن الفرد في مواقف الحياة المختلفة ، إذن يمكن اعتبار السلوك الإنساني محصلة التفاعل بين خصائص الفرد وطبيعة الموقف الذي يعيشه؛ لذلك تختلف تصرفات الفرد من وظيفة لأخرى ومن منظمة لأخرى، كما أن السلوك الإنساني هو محصلة للظروف الاجتماعية والبيئية التي يعيش فيها الإنسان بما تتضمنه من تقاليد وعادات وظروف اجتماعية وبيئية،

فالسلوك الإنساني هو ما ينتج عن الإنسان تحديداً؛ نتيجة تفاعله مع البيئة والظروف المحيطة، وهو حصيلة لما لدى الفرد من عوامل فطرية وجينية ورغبات واتجاهات وقدرات ومهارات، إضافة إلى البيئة التي يوجد فيها الفرد والتي لها تأثيرها الواضح في توجيه السلوك وتحديده.

وإذا كان علم النفس يختص بدراسة السلوك الظاهر عن الكائن الحي ، فالسلوك هو ما يمكن ملاحظته وتسجيله، ولفهم السلوك الإنساني لابد من تحديد العوامل المختلفة في السلوك الإنساني، خاصة السلوك الذي يتأثر بالمشاعر والأحاسيس ويتضح في صورة أفعال وسلوكيات ملحوظة للآخرين.

والإنسان ككائن بيولوجي واجتماعي تؤثر فيه العوامل الوراثية والبيئية معا وتشكل شخصيته وتوجه سلوكه، وقد اختلف العلماء في مستوى تأثير الوراثة والعوامل البيئية على تشكيل سلوك الفرد، حيث إن ما يصدر عن الإنسان من سلوك – عكس الحيوان- ليست مجرد استجابات أو ردود أفعال بسيطة أو آلية وإنما سلوك الإنسان يعبر عن نشاط قابل للنمو والارتقاء والتسامي، ولكن وراء هذا السلوك محددات أساسية :

**وسيتم تناول تحديد تلك التأثيرات من خلال مجموعة من المحددات فيما يلي:**

(١) **الوراثة وتأثيرها في سلوك الفرد:** يقصد بالوراثة تلك العوامل الموجودة بالفرد منذ بدء الحياة أي منذ لحظة الإخصاب قبل الولادة بتسعة أشهر، فهي كل ما يأخذه الفرد عن آبائه من خلال الجينات الموروثة منذ إدماج الحيوان المنوي مع البويضة لتكوين الزيجوت (البويضة المخصبة)، والذي ينشأ عنه تأثيرات في شكل الجسم وملامح الوجه ولون البشرة والشعر والعينين ونسبة الذكاء وغير ذلك من الصفات الموروثة التي تخضع لقوانين عديدة.

وقد تورث بعض الأمراض من الآباء إلى الأبناء، وتسمى الأمراض الوراثية، وتختلف تلك الأمراض عن غيرها من الأمراض المعدية والتي يصاب الفرد بها من مخالطة الممرض أو حاملي المرض، ومن أهم الأمراض الوراثية مرض السكر واضطرابات الغدد وعمى الألوان وغير ذلك.

(٢) **البيئة وتأثيرها في سلوك الفرد:** تمثل البيئة كل العوامل غير الوراثية التي يواجهها الفرد منذ تكوينه ثم خروجه للحياة وحتى وفاته، ويمكن تقسيمها إلى قسمين:

**أولاً: العوامل البيئية قبل الولادة:** ومن أهمها:

أثبتت بعض الدراسات أن الحمل المبكر قبل سن العشرين، وكذلك الحمل المتأخر بعد سن الخامسة والثلاثين يؤثر سلبيًا على نمو الجنين، كأن يولد ضعيفًا أو أن يُصاب ببعض الأمراض كمرض داون متلازمة (داون) الناتج عن زيادة عدد الكروموزومات في الخلية. بالإضافة أيضًا إلى نوع الغذاء الذي تتناوله الأم أثناء الحمل يؤثر تأثيرًا كبيرًا على صحة الجنين، فالغذاء المتوازن الذي يحتوي على نسب عالية من البروتينات، والفيتامينات والأملاح المعدنية يؤدي إلى ولادة جنين يتمتع بالصحة الجسدية والعقلية، وبالتالي عدم إصابته بالأمراض. وكذلك تعاطي الأم الحامل للأدوية والعقاقير المهدئة، أو ممارسة تعاطي المخدرات أو التدخين يؤثر تأثيرًا بالغًا على نمو الجنين وعلى صحته العامة واحتمال ولادته مشوها أو مصابًا ببعض الأمراض. كما أن إصابة الأم الحامل ببعض الأمراض مثل الحصبة الألمانية. وقد يولد الجنين بصورة متعثرة، وقد يلف الحبل السري حول رقبته مما يؤدي إلى اختناقه وقلة وصول الأكسجين الكافي لخلايا معه مما يُصيبه بالشلل أو بالإعاقة الذهنية.

### ثانيا: تأثير البيئة (الخارجية) بعد الولادة:

تعرض الطفل للبيئة المحيطة (الخارجية) قد تؤثر في سلوكه تأثيرًا بالغًا مع التأثيرات الوراثية عليه، ومن أهم العوامل البيئية بعد ولادة الطفل تأثيرا عليه مايلي:

أ- **التعليم المدرسي:** يؤدي التعليم المقصود الذي يتم في المدرسة إلى وضوح القدرات العقلية الموروثة لدى الطفل مقارنة بمن لم يلتحق بتلك المؤسسة، وبناء على كلتا الحالتين يتضح ويتحدد سلوك الطفل طبقًا لأهداف وآليات التعامل والجوانب التطبيقية المراد تعليمها وهل تتم بصورة منتظمة أو غير منتظمة.

ب - **المستوى الاقتصادي والاجتماعي:** يولد الطفل في بيئة لها درجة من المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وهذه الدرجة - إلى حد معين - محددة لسلوكه، ومن البديهي أن يسهم الآباء ذوو المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع في تهيئة ظروف أفضل في تربية أطفالهم، مما يساعد على زيادة الحصيلة اللغوية لأبنائهم، وتنمية عادات التعلم، أكثر من الآباء أصحاب المهن الدنيا.

ج - **الثقافة:** ينشأ الأطفال في ثقافة معينة، فأطفال المدن في الغالب يتفوقون على أقرانهم من أطفال الريف في الذكاء أو التحصيل الدراسي، نظراً للحرمان الثقافي الذي يعاني منه طفل القرية عادة، وهذا أو ذاك له صدى على سلوك الطفل.

د - **أساليب التنشئة الاجتماعية:** إن الطفل الذي نشأ في مناخ أسري يتسم بالعنف أو الاضطراب أو الحرمان من عطف الوالدين أو أحدهما يؤدي حتماً إلى سلوك مضطرب يطرأ على الطفل، وهذا الاضطراب السلوكي يؤثر في توجيه الفرد وتحقيق أهدافه في الحياة.

ومن ثم تصنف المؤثرات - المتتالية في حياة الأفراد - التي تمثلها البيئة الخارجية على سلوك الفرد في العديد من المؤثرات المحددة للسلوك الإنساني إلى ما يلي:

1- **المؤثرات الاجتماعية والثقافية:** فالفرد الذي ينشأ في مجتمع يشيع فيه المثل العليا واحترام القانون يتأثر حتماً بتلك المعايير الاجتماعية ويصبح سلوكه متكيفاً مع تلك المعايير، على عكس الشخص الذي يعيش في مجتمع يشيع فيه الفوضى وسيطرة القوى والاستهانة بالقيم. فالمواقف الاجتماعية يمكن أن تؤثر على السلوك الإنساني، فهي تؤثر على ما نتعلمه وكيف نتعلمه، وكيف ندرك ونحكم على البيئة وعلى الأحداث فيها، وفي اللغة التي يجب أن نصف بها ونصور الأحداث في دوافعنا والطريقة التي بها نتوافق مع مطالب الحياة ومشاعرنا تجاه الآخرين.

ولا ينفصل مفهوم البيئة الاجتماعية عن مفهوم الثقافة، فالمؤثرات والمحددات البيئية تتبلور وتتجسد وتتضح في أسلوب حياة الجماعة وبمعنى آخر فإن المؤثرات البيئية تظهر في ثقافة الجماعة.

2- **المؤثرات السيكولوجية:** يتأثر الفرد بالظروف النفسية التي يعيش فيها، فالفرد الذي يعيش في مناخ أسري تسوده المحبة والمودة والتعاون بين أفراد أسرته، ينشأ صحيحاً من الناحية النفسية، وينعكس ذلك على سلامته النفسية والتوازن النفسي لديه، وبالتالي يتميز سلوكه بالثبات وعدم الاضطراب، كما يؤثر الجو النفسي الذي يشيع في وسط المحيط بالإنسان في بناء شخصيته فيما بعد، وبالتالي يتشكل سلوكه، فالأسرة والمدرسة والمجتمع بصفة عامة قد تفرض ظروفاً ملائمة أو غير ملائمة للنمو النفسي للأفراد، فما قد يسود من عوامل الضغط أو التسامح، والقمع أو الحرية، والتسيب أو الانضباط، وما قد يتوافر

للأفراد من مقومات الشعور بالأمان أو التهديد كل ذلك ينعكس بشكل قوي على حياة الأطفال وبالتالي على سلوكهم .

3- **المؤثرات الجغرافية:** وتشمل الظروف المادية المحيطة بالفرد والتي تتمثل في درجة الحرارة والرطوبة والتضاريس وتوفر الغذاء الصحي وماء الشرب النظيف وغير ذلك، فطبيعة المناخ تؤثر في سلوك الفرد وأيضا يمكن للغذاء وطبيعته أن يؤثر في الخصائص الجسمية والعقلية للفرد. وتمثل البيئة الجغرافية البعد المكاني للإنسان وهي مجموعة العوامل التي تؤثر في نشاط السكان سواء كان الموقع داخلي أو خارجي، وابن خلدون هو أول عالم يشير إلى العلاقة بين الإنسان والمكان، حيث ذكر أن هذه العوامل الجغرافية تطبع الإنسان بطابع خاص، وبالتالي تتسم سلوكه بتصرفات خاصة راجعة إلى طبيعة هذه البيئة.

4- **المؤثرات الموقفية، والخبرائية السابقة:** وهي عبارة عن سلوك ينتج من الاستجابات التي تعبر عن تاريخ طويل من الخبرة في المواقف السابقة، وبالتالي فإن التنبؤ بالسلوك الإنساني إنما يكون على أساس المعرفة بخبرات الشخص المتعلمة من قبل المواقف السابقة، فالطفل الذي يبكي كلما أراد الحصول على شيء ما قد اكتسب هذا السلوك وتعلمه نتيجة استجابة والديه لرغباته كلما بكى في مواقف سابقة، وبالتالي يمكن التنبؤ بأن هذا الطفل سيبكي إذا أراد الحصول على أي شيء آخر.

5- **المؤثرات التكنولوجية:** لعل التطور السريع في المخترعات التكنولوجية وما توصل إليه الإنسان من أدوات حديثة ومخترعات قد أثرت في سلوك الإنسان تأثيراً بالغاً، حيث أصبح العالم كله قرية صغيرة بفعل التطور التكنولوجي ومما أدى إلى نقل الكثير من النماذج السلوكية من مجتمعات معينة إلى مجتمعات أخرى. إن انتقاء الأسرة لما يتناسب مع أبنائها، وانتقاء ما يتناسب منها مع البيئة المصرية على وجه التحديد من الضرورة بمكان، حيث من الواجب تناقل التكنولوجيا مع وجود الاهتمام بمدى ملاءمتها للبيئة المحلية وطبيعة الإنسان وفطرته الموروثة، وخصوصا في البلدان العربية والإسلامية، ذلك لأن التأثير الواقع من سلبيات التكنولوجيا له الأثر الضار على الصحة العامة والصحة النفسية، والسمات والشخصية، وقد تتغير السلوكيات من الأساس، فقد يكتسب الإنسان سلوك معين أو يتخلى عن سلوك موجود بالفعل، وذلك تأثراً بالتكنولوجيا والتقليد الأعمى. ونلاحظ الآن على الساحة الأسرية والاجتماعية حجم المعاناة الناتج عن تأثير الأطفال بالتكنولوجيا

السلبية الضارة على السلوكيات والتصرفات على كافة الفئات العمرية، وخصوصا الأطفال والمراهقين، حيث مراحل تكوين المفاهيم والقيم وبناء الشخصية المسلمة الصحيحة.

6- **المؤثرات الوظيفية والمؤسسية:** يتأثر السلوك الإنساني ويتحدد بوجود الفرد في مكانة أو منظمة أو مؤسسة أو وظيفة معينة يتطلب الدور الاجتماعي فيها القيام بمهام معينة، والدور الاجتماعي الوظيفي والمؤسسي عبارة عن نمط منتظم من المعايير فيما يختص بسلوك فرد يقوم بوظيفة معينة في الجماعة أو هو الجانب الدينامي لمركز الفرد في الجماعة، وتتحدد الأدوار الاجتماعية في ضوء نوع الجماعة وبنائها والموقف الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي في ضوء الاتجاهات النفسية وسمات شخصية الأفراد، وفي نفس الوقت يتحدد الأداء الوظيفي السليم للجماعة من خلال قيام أعضائها بوظائفهم وأدوارهم الاجتماعية، ومن أمثلة الأدوار الاجتماعية دور القائد والنائب والمدير والموظف وغيرها.

ومما سبق يتبين أن السلوك يتأثر بكل من العوامل الوراثية، والعوامل البيئية - المعروفة والمستحدثة- على حد سواء وبالتفاعل المستمر بينهما، وينبغي الإشارة إلى أن التعليم والتدريب يوجه ذكاء الفرد واستعداداته إلى تحقيق الأهداف التي ينشدها الفرد خلال رحلته مع الحياة وتغيير مسار سلوكياته إلى الأفضل، المهم هو ملاحظة السلوك والاهتمام به وتوجيهه؛ لأنه محدد بشكل لا شك فيه لسلوك الفرد وتوجهه ومساره.

والبعض قد يتساءل عن الأساليب المتبعة في معرفة أثر كل من الوراثة والبيئة على توجيه السلوك، فنظرا لتعدد وتنوع تلك العوامل، يقوم الباحثون بتحديد تأثير كل عامل على حدة مع تثبيت بقية العوامل حتى لا تؤثر في النتيجة.

والبعض يوضح العلاقة بين الوراثة والبيئة من خلال كونها علاقة تفاعل وعلاقة وظيفية متبادلة، ويقنن بعض العلماء هذه العلاقة الوظيفية المتبادلة بين المحددات الوراثية البيولوجية والمحددات البيئية على النحو التالي: سلوك الإنسان = دالة (الوراثة \* البيئة) فشخصية الإنسان وسلوكه ليس نتاج نفسه فحسب ولا نتاج البيئة فحسب، ولكن نتاج تفاعلها الوظيفي المستمر.

وباعادة النظر في العناصر السابقة نجد أن السلوك الإنساني يتأثر بمجموعة من المحددات أو العوامل التي تحدد مساره واتجاهه وهذه المحددات تتمثل في مدخلات النظام السلوكي وتشمل ما يلي :

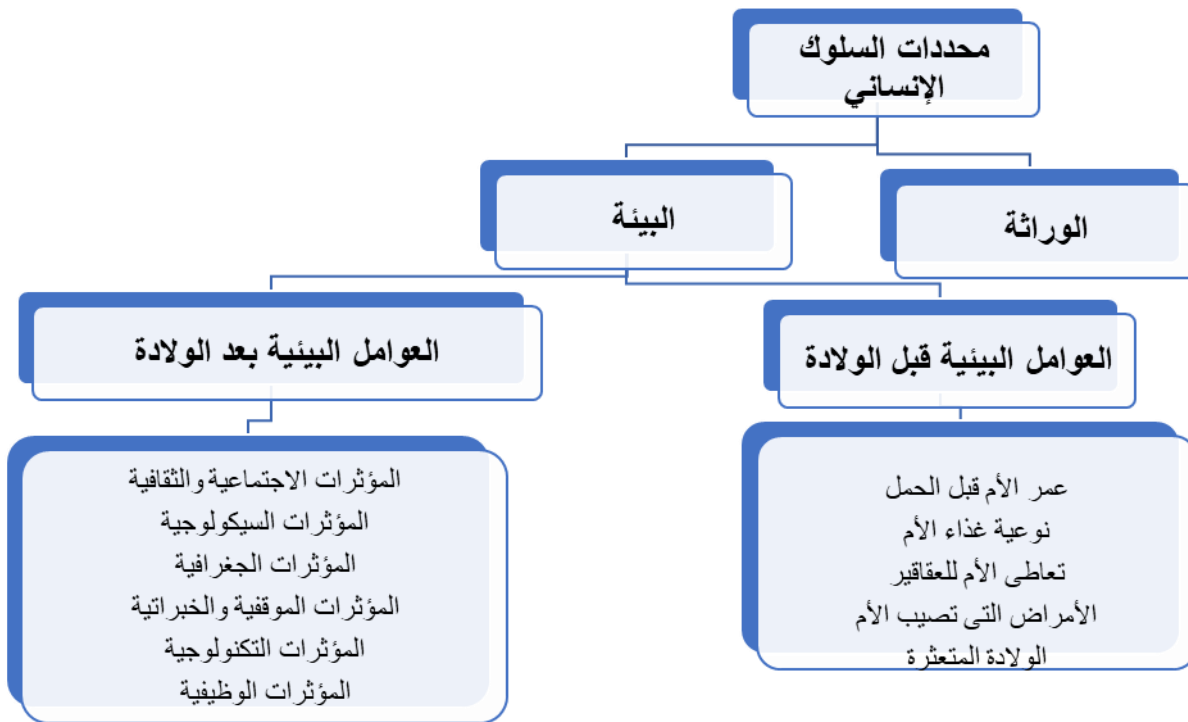


(1) **الأبعاد الداخلية** (المحددات الوراثية): وهى العوامل والمؤثرات الأساسية التي لا دخل للإنسان فيها كالجوانب الوراثية المختلفة من عوامل بيولوجية وجينية وجهاز غدي وجهاز عصبي وغيرها.

(2) **الأبعاد الخارجية** (المحددات البيئية): وهى مجموعة المؤثرات أو المدخلات في النظام السلوكي للإنسان الناتجة عن تفاعله مع الأفراد والجماعات والتكنولوجيا المستحدثة، ويتأثر النظام السلوكي للفرد بالنظام السلوكي الاجتماعي بما يرسله من إشارات ويحاول التأثير فيه بعرض أنماط سلوكه المميزة والاجتماعية مثل: الأفراد – الجماعات – المنظمات أو الجماعات – المنظمة – النظام الحضاري بما يشتمل عليه من عادات وتقاليده ولغة وفنون .

(3) **الأبعاد المؤسسية والتنظيمية**: وهى مجموعة من المدخلات إلى النظام السلوكي (أي منظمة معينة) في شكل معلومات توضح خصائص التنظيم داخل المنظمة، وتحديد أسس العلاقات السائدة فيه وطبيعة المناخ السائد في أي منظمة وفرص التفاعل المتاحة وما هو مفروض من قيود والتزامات.

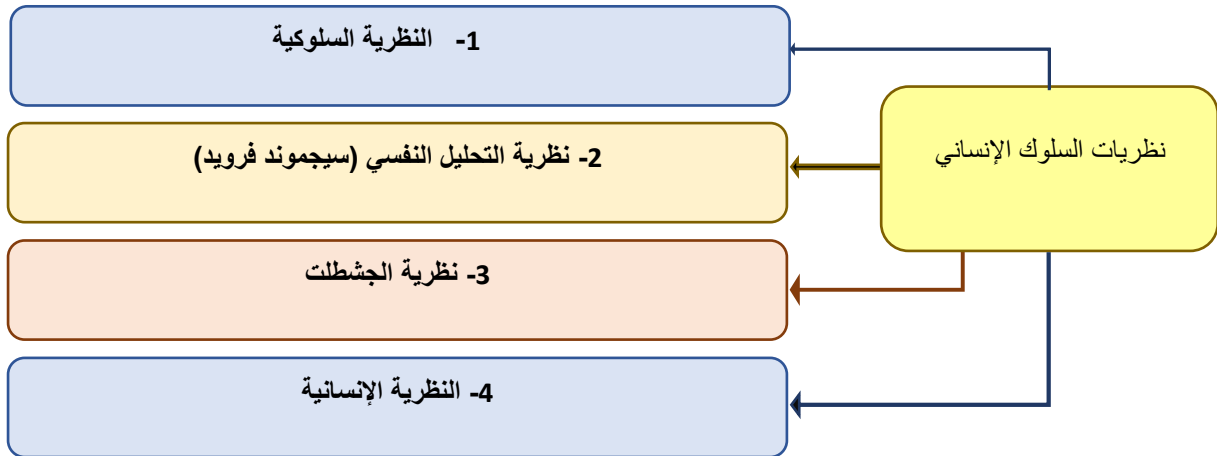
ويمكن تلخيص محددات السلوك الإنساني في الشكل الآتي:



### النظريات المفسرة للسلوك:

أدى التحول من دراسة الروح إلى دراسة العقل ثم السلوك إلى انفصال علم النفس عن الفلسفة، وأصبح السلوك الإنساني هو محور دراسة علم النفس، واستقل بذلك علم النفس وأصبح له مجالات خاصة للبحث فيها، إلا أن الباحثين في علم النفس قد سلكوا طرقًا علمية وانطلقوا من أسس مختلفة في معرفة الحقائق والأصول المتعلقة بالحياة العقلية، وانقسموا إلى جماعات ومدراس علمية متباينة نتج عنها العديد من النظريات التي حاولت تفسير السلوك الإنساني.

وسوف يتضمن هذا الجانب مجموعة من النظريات التي حاولت تفسير السلوك الإنساني، يمكن عرضها من خلال الشكل التالي:



### أهم النظريات المفسرة للسلوك الإنساني

وسنعرض فيما يلي بإيجاز، وجهة نظر أصحاب النظريات السابقة التي فسرت السلوك الإنساني:

### النظرية السلوكية:

ظهرت بدايات المدرسة السلوكية على يد جون واطسون عام 1913م وهو عالم نفس أمريكي تأثر بأعمال العالم الروسي بافلوف (1849-1958) تأثرًا عظيمًا، وانتهى به الأمر إلى اعتبار السلوكية هي علم النفس الوحيد، وإنها تقف على قدم المساواة مع علوم الحيوان والفسولوجيا والكيمياء، وتعد السلوكية

من وجهة نظر بافلوف دراسة الأفعال السلوكية بصورة مباشرة، ثم جاء سكينر الذي ولد عام 1904م في إحدى مدن بنسلفانيا الأمريكية؛ حيث اهتم بدراسة كتابات واطسون وبافلوف حول سلوك الإنسان والحيوان، ثم التحق ببرنامج الدراسات العليا في علم النفس في جامعة هارفارد، وبدأ تجاربه على الفئران، وأصدرها في كتاب بعنوان (سلوك الكائنات الحية) عام 1938م، ثم انتقل إلى جامعة منيسوتا عام 1936م لمواصلة أبحاثه على الحيوانات، وقد عرف سلوك الاستجابة بأنه تجاوب أو رد فعل من الكائن للبيئة، كما عرف السلوك الفاعل بأنه ما يقوم فيه الكائن بالتأثير في البيئة والفعل فيها، ثم ظهر تصور ثورندايك للتعلم بالتأثير (قانون الأثر) والذي يعتقد أن تأثير التعزيز هو تقوية الرابطة بين المنبه والاستجابة، وظهرت مفاهيم مثل المعزز والتعزيز وتشكيل السلوك وإطفاء السلوك... إلخ.

ولقد اعتبر أصحاب المدرسة السلوكية أن السلوك متعلم من البيئة ومن أشهر رواد هذه المدرسة بافلوف، سكينر، باندورا، واطسون، ثورندايك، وجاثيري، ويمثل هؤلاء الاتجاهات الرئيسية لتفسير السلوك، وأشهر هذه الاتجاهات الربطي الذي مثلته نظرية ثورندايكوسكينر، والشرطي الذي تمثله نظريات بافلوفوجاثيري، والتكاملي وتمثله نظريات الجشطالت، ومن هذه النظريات في المدرسة السلوكية (المحاولة والخطأ، الاقتران، وقانون التكرار لواطسون).

### العناصر الرئيسية التي تقوم عليها النظرية السلوكية:

- 1- **السلوك في الغالب متعلم:** أي أن الإنسان في معظم أنماطه متعلم الإيجابي منه أو السلبي على حد سواء، وبهذا فمن الممكن إكساب الطالب السلوك الإيجابي، وتعديل السلوك السلبي لديه أو إلغاؤه واستبداله بسلوك إيجابي.
- 2- **الدافعية:** هي المسؤولة عن تحرير مخزون الطاقة لدى الطالب بتوجيه سلوكه ليشبع حاجاته، وطالما أن السلوك متعلم فلا يحدث التعلم بدون دافعية.
- 3- **المثير والاستجابة:** كل سلوك للطالب عبارة عن رد فعل أو استجابة لمثير قد تعرض له.
- 4- **التعزيز والممارسة:** إن تعزيز الاستجابة الإيجابية للمثير؛ أي السلوك الإيجابي يقوي هذا السلوك ويثبته، وهذا يؤدي إلى تطبيقه وممارسته في المستقبل عند مواجهة مثير مشابه.

### المسلمات الرئيسية التي تستند إليها النظرية السلوكية:

- 1- السلوك الإنساني يخضع لعدد من المؤثرات الداخلية بالفرد نفسه، أو الخارجية في البيئة المحيطة به.
- 2- السلوك الإنساني إجرائيًا قابل للملاحظة والقياس والتقويم ضمن معايير محددة.

- 3- السلوك الإنساني الذي يتم تعزيزه يكون أكثر قابلية للتكرار من السلوك الذي لا يتم تعزيزه.
- 4- السلوك الإنساني سواء الإيجابي أو السلبي متعلم؛ أي مكتسب من عملية التعلم والتعليم، ويمكن تعديل السلوك غير السوي من خلال تطبيقات النظرية السلوكية.
- 5- السلوك لدى فرد أو مجموعة أفراد ليس بالضرورة يكون قد نتج عن نفس المؤثرات، وقد لا يؤدي نفس المؤثر بالضرورة إلى نفس الاستجابة عند الأفراد المختلفين ولا للفرد نفسه تحت ظروف مختلفة.

### التطبيقات التربوية للنظرية السلوكية:

توجد مجموعة من الشروط الأساسية اللازمة لحدوث التعلم وفقاً للنظرية السلوكية تتضمن الآتي:

#### أولاً: الدافع للتعلم

إن وجود دافع عند المتعلم شيء رئيس في عملية التعلم، ولا تتم بدونه، وأفضل المواقف التعليمية هي التي تعمل على تكوين مثل هذه الدوافع عند الأفراد. ومن الطرق التي يستعين بها المعلم لتحقيق دافعية الطلاب نحو موضوعات التعلم على وجه أفضل ما يلي:

- 1- توضيح الغرض وصياغة الدروس في صورة مشكلات.
- 2- زيادة الخبرة بالموضوعات التعليمية المراد تكوين دافع لها.
- 3- العقاب والإثابة.
- 4- النجاح والرسوب.
- 5- تكوين عادات تدفع الطالب نحو القيام بأعمال مماثلة.
- 6- تكوين الميول عند الطالب.

#### ثالثاً: الممارسة والتعلم التربوي:

يمكن أن يوجه المعلم طلابه لأنواع من النشاط من خلال ممارسة الطالب للموضوعات المتعلمة مثل (الشرح النظري، المناقشة، القراءة، إجراء التجارب، القيام بالمشروعات)، ولكي ينجح المشروع لا بد من المرور بعدد من الخطوات، منها (اختياره، وضع خطته، التنفيذ، التقييم).

دور المعلم في التدريس وفقاً للنظرية السلوكية:

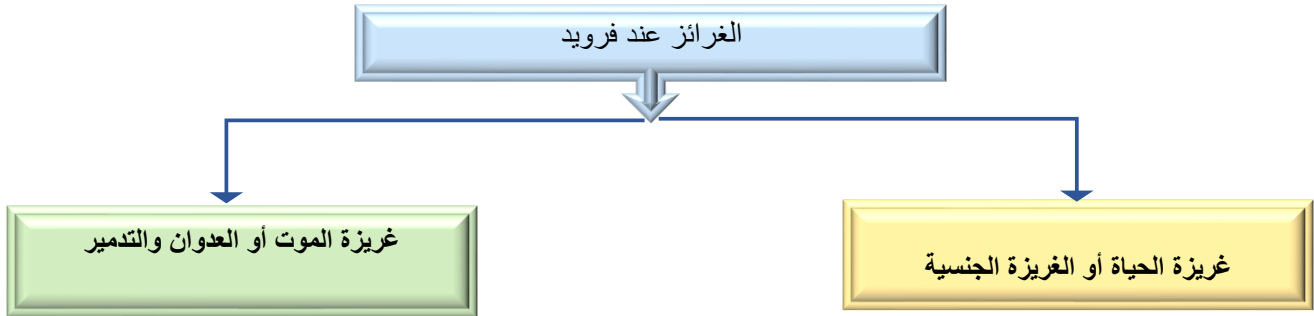
### تحدد لأدوار المعلم في التدريس بمجموعة الخطوات تتمثل في الآتي:

- 1- تحديد التلميحات التي يتوقع من خلالها استدعاء الاستجابات المرغوبة.
- 2- تنظيم الممارسات العملية لظهور المثيرات والاستجابات واستدعاء الاستجابات في المواقف التعليمية.
- 3- تنظيم الظروف البيئية المناسبة للمتعلمين للحصول على استجابات صحيحة في حالة غياب مثيرات محددة تشكل هدفاً للتعليم، وتقديم التعزيزات المناسبة لتلك الاستجابات التي حدثت في مواقف التعلم.
- 4- تجزئة المهام التعليمية إلى جزئيات صغيرة تتضمن قدرة المتعلم على أدائها، بحيث يحقق الاستجابة الصحيحة بنسبة عالية من أفراد المجموعة المشتركة في المواقف التعليمية أو التدريبية.
- 5- التأكيد على ضرورة تقديم التعزيز للمتعلمين في الموقف الذي يستجيبون في استجابة صحيحة.
- 6- تحديد الوقت الملائم لتقديم التعزيز لكل فرد في المجموعة المستهدفة لضمان حصول كل فرد منهم على التعزيز الذي يناسبه.
- 7- تحديد الوقت الذي يحتاجه كل متعلم للتأكد من نجاحه في أداء المهمة ضمن الموقف التعليمي الذي يواجهه.
- 8- تنظيم العملية التدريسية لزيادة دافعية الطالب للتعلم لزيادة واستثارته نحو الموضوعات المختلفة وجذب انتباهه نحو ما يدرس.

وبالرغم من أهمية تلك المدرسة في علم النفس إلا أنه قد تم توجيه عدد من الانتقادات إليها منها: أن الإنسان من وجهة أصحاب النظرية السلوكية عبارة عن آلة تستجيب للمثيرات من حولها كما يستجيب الحاسب الآلي عند استخدامه للكتابة، إضافة إلى القول بأن كل تفكير الإنسان عبارة عن كلام باطني صامت يعني أنه يمكننا أن نفكر في شيء جديد غير ما نقوله ونحدث به، وهذا لا يتم في الواقع، فمن الممكن أن يفكر الفرد منا في شيء معين غير الذي يتحدث به، كأن يفكر المعلم في شيء معين أثناء قيامه بالتدريس للطلاب في الفصل وأثناء تناوله لموضوع دراسي مختلف عما يفكر فيه، كذلك فإن معظم سلوك الإنسان باطني وليس آلي كما ترى النظرية السلوكية، والسلوك الباطني يقصد به التفكير في هدف معين يرغب الفرد في تحقيقه، وبالتالي يوجه إرادته وجسده نحو تحقيق ذلك الهدف.

## نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد):

يعد العالم والطبيب النمساوي "سيجموند فرويد" هو المؤسس لتلك النظرية، فإلى جانب محاولة مكدوجل كانت هناك محاولات أخرى قام بها فرويد لتفسير السلوك الإنساني، وقد رأى فرويد أن جميع دوافع الإنسان ورغباته يمكن ردها إلى غريزتين هما:



### أنواع الغرائز عند فرويد

وقد توسع فرويد في مفهوم الغريزة الجنسية، فلم يصرها على وظيفة التناسل أو التكاثر بل جعلها مصدر كل محبة وعطف وحنان، كما أنها تشمل مظاهر اللذة الجنسية والعاطفية، أما الجانب الآخر من الدوافع عند فرويد فيتمثل في غريزة العدوان أو الموت، فكان فرويد يرى أن العدوان ينشأ من كبت الميول الجنسية، ثم تطورت هذه الفكرة عنده وأصبح ينظر إلى العدوان على أنه استعداد غريزي مستقل في تكوين الإنسان، وعلى ذلك فالدوافع للسلوك العدواني فطرية وغير مكتسبة، وبناءً على هذه الفكرة يصبح الإنسان عدوًا لأخيه الإنسان بالفطرة والغريزة، وتصبح رسالة المجتمع تهذيب دوافع الفرد وترويضها.

وقد أحدث "فرويد" تأثيرًا كبيرًا في توجيه الدراسات النفسية في اتجاهات جديدة لفهم السلوك الإنساني، فبينما كان علم النفس يركز اهتمامه على دراسة الحياة الشعورية كما يشعر بها الفرد ويحس بها، فإن فرويد قد نادى بوجود عالمًا لا شعوريًا لا ندركه بسهولة يمكن من خلاله فهم الظواهر الإنسانية وتحليلها، والذي يؤثر تأثيرًا كبيرًا في سلوك الإنسان، كما نادى فرويد بالاهتمام بدراسة النواحي العقلية الشاذة، وضرورة التعرف على أسبابها، كما اهتم بدراسة الماضي وتحليله ليفسر الحاضر، وقد أيد تلك الفكرة العالمان "أدлер و يونج".



وقد أكدت نظرية التحليل النفسي الأثر الخطير لمرحلة الطفولة المبكرة وخاصة ما يتصل بعلاقة الطفل بوالديه على تشكيل شخصية الرائد، وأيضًا نادت النظرية بمبدأ "الاحتمية النفسية" أن لكل سلوك باطن أو يظهر عن الإنسان مرتبط بما سبقه من أحداث ومقدمات وظروف ودوافع، سواء كانت شعورية أو لا شعورية، حتى التصرفات والأفعال التي تصدر عنه دون قصد كالنسيان غير المتعمد وزلات اللسان، فلا وجود للمصادفة في مدرسة التحليل النفسي.

ومجمل القول فإن فرويد فسر السلوك الإنساني عند الطفل الصغير والراشد الكبير في الشخص السوي وفي الشخص الشاذ، سلوك الفرد وسلوك الجماعة بالقول بهاتين الغريزتين وبما يقوم بينهما من صراع أو تعاون في الكائن الإنساني، فإحدهما تنزع إلى البناء والأخرى إلى التدمير، وأن للمجتمع وظيفة مهمة هي تغلب وظيفة البناء في الإنسان على وظيفة التخريب.

ومن جانب آخر ترى نظرية التحليل النفسي أن السلوك الذي نقوم به هو الذي يفتن الإنسان إلى وجوده ويستطيع تحديده، أما الدافع اللاشعوري فلا يدرك الإنسان وجوده ولا يستطيع تحديده ولا يعرف طبيعته، فالدوافع اللاشعورية تكمن في الجانب المظلم من التكوين النفسي للفرد الذي يحتوي على الغرائز الفطرية وعلى الميول والذكريات المنسية.

ومن هذا يرى فرويد أن الإنسان لا تحركه دوافع شعورية وحسب، ولكن هناك أيضًا دوافع لاشعورية تكمن وراء كثير من الأنماط السلوكية التي يقوم بها الفرد. بل الواقع أننا يجب أن نكون على حذر دائمًا من قبول الدوافع الشعورية كمبدأ لتفسير السلوك؛ إذ كثيرًا ما يكون الدافع الشعوري للسلوك مجرد تمويه وتغطية وتبرير لدافع آخر حقيقي لاشعوري.

وبرغم ما أسهمت به نظرية التحليل النفسي في فهم سلوك الإنسان إلا أن هناك بعض الاعتراضات من العلماء على توسع النظرية في شرح الغريزة الجنسية ودورها في حياة الإنسان، كما اعترض بعضهم على جعل العدوان يطلب لذاته؛ أي جعله غريزة قائمة بذاتها.

### نظرية الجشطالت:

تعد نظرية الجشطالت من أحدث نظريات علم النفس، وقد ظهرت تلك النظرية في ألمانيا على يد بعض العلماء الألمان، وكان من روادها "كوفكا" "كوهلر" و "ليفين" كرد فعل مضاد لآراء السلوكيين الذين كانوا يجزئون السلوك الإنساني إلى مجموعة من الوصلات العصبية وبين المثير والاستجابة.

وتعني كلمة "جشطلت" الصيغة أو الصورة أو الشكل العام باللغة الألمانية؛ حيث تم النظر للسلوك الإنساني على أنه وحدة كلية، وأن الكل أكبر من مجموع الأجزاء، وأن أي تغيير في الجزء يتبعه تغيير في الكل العام، وبالتالي نادت نظرية الجشطلت بضرورة دراسة النفس البشرية ككل متكامل، وأن إدراك الأجزاء لا يمكن إلا من خلال العلاقة بالكل، وليس بالنسبة لكل جزء وعلاقته بالآخر فقط؛ لأن الأجزاء تكتسب صفاتها من علاقتها بالكل وليس كأجزاء منفصلة.

وبالتالي لا يمكننا معرفة شخصية الإنسان بدراسة كل سمة من سمات شخصيته على حدة، أو تذوق لحن معين بسماع كل نغمة يتكون منها ذلك اللحن على حدة، بل يتم تذوق اللحن من خلال "هارموني" أو استخدام كامل بين أجزائه، ومن ثم فلا تمثل استجابتنا الحسية أو الحركة أي أهمية ما لم ينظمها العقل البشري في كل متكامل أو شكل عام.

وقد قام "كوهلر" بعدة تجارب على الحيوانات لإثبات نظريته في أن الحيوان يمكنه التعلم عن طريق ما يسمى بالاستبصار أو الأفكار بجانب قدرته على التعلم بالمحاولة والخطأ كما نادى ثورنديك من قبل، وقصر التعلم على تلك الطريقة فقط، فقد وضع شمبانزي في قفص به عصا، وفي أعلى القفص قليل من الموز، فلاحظ أن الحيوان قد استبصر الموقف بعد عدة محاولات فاشلة، وأمكنه إدراك الموقف واستخدام العصا، وبعد اكتشافه للارتفاع الموز عن التناول بالعصا، هداه تفكيره لوضع بعض الصناديق فوق بعضها والوقوف عليها لكي يصل إلى الموز، ومن ثم أكد "كوهلر" على أن الحيوانات الراقية تتعلم عن طريق التبصر وفهم الموقف في كليته.

وملخص نظرية الجشطلت أنه لا يمكن فهم السلوك الإنساني بعيداً عن رؤيته في مجال كلي متكامل مكون من ثلاثة عناصر هي:

الأول: يتمثل في البيئة الواقعية المحيطة بالإنسان، سواء كانت بيئة مادية أو بيئة اجتماعية.

الثاني: يتمثل في الحالة الجسمية والنفسية للإنسان.

الثالث: يتضمن جميع الخبرات السابقة للإنسان.

ولقد اقترح أصحاب تلك النظرية مبدأ "التعديل الذاتي"، وطبقاً لهذا المبدأ فإن الفرد ينزع إلى الاحتفاظ بتوازنه النفسي من داخل ذاته، فإذا حدث ما يخل بهذا التوازن قام الكائن الحي ببعض الأفعال

التي تساعد في إعادة التوازن، ويسمى اختلال التوازن "الحاجة"، فعلى سبيل المثال إذا شعر الفرد بالجوع أو العطش فإنه سوف يثار فيه سلوك البحث عن الطعام أو الماء لإرضاء دافع الجوع أو العطش لإعادة حالة التوازن النفسي لديه وإزالة حالة التوتر، وبالتالي فإن وظيفة السلوك الإنساني لدى أنصار تلك النظرية هو الاحتفاظ بحالة التوازن لدى الكائن الفرد أو استعادة هذا التوازن إذا حدث خلل ما، وإزالة التوتر الحادث أو على الأقل التخفيف من آثاره قدر المستطاع، وبالتالي فالدافع – من وجهة نظرهم – هو حالة التوتر المثير للسلوك والموجهة له حتى يزول هذا المسبب لحالة التوتر.

وترفض مدرسة الجشطت بكل قوة التفسير الآلي الفسيولوجي العصبي للسلوك القائم على أساس الفعل المنعكس وهو تفسير النظرية السلوكية، ولكنها أيضًا لا تفسر السلوك بالغرائز كما فعل مكوجولوفرويد، فالغريزة عندهم ما هي إلا استعداد عام للنشاط والحركة يولد الكائن الحي مزودًا به.

كما ترى نظرية الجشطت أن الكائن الحي يعيش في وسط بيئة اجتماعية ومادية معًا، وأن أي تغيير في عناصر هذه البيئة يسبب له الشعور بالقلق والتوتر، ولا يزول هذا التوتر إلا إذا قام ذلك الكائن بنشاط معين، وأن هذه البيئة تختلف من فرد إلى آخر أو بعبارة أخرى أدق، يختلف معناها من فرد لآخر بحسبي حاجته وميوله وحالته المزاجية وخبراته السابقة وحالته العضوية، فالطعام لا يثير اللعاب إلا إذا كان الفرد جائعًا، وحتى بالنسبة لحياة الإنسان اليومية فإن العالم الخارجي بالرغم من أنه مليء بالموضوعات ولكن الإنسان لا يستجيب إلا لبعضها.

كما ترى نظرية الجشطت أن البيئة السلوكية تنشأ من تفاعل الفرد مع الظروف المحيطة به، أو تفاعل مجموعة من العوامل الداخلية النفسية والجسمية والعقلية مع مجموعة العوامل الخارجية المادية والاجتماعية.

ووفقًا لذلك نرى أن السلوك يفسر على أساس البيئة السلوكية للفرد التي يطلق عليها أحيانًا المجال السلوكي أو المجال السيكلولوجي، وعندما يختل توازن المجال السلوكي يؤدي ذلك إلى شعور الكائن الحي بحالة من التوتر والقلق والانفعال، فإذا حقق الفرد غايته ونال هدفه وأشبع حاجاته عاد إليه الشعور بالتوازن والهدوء، فالغرض إذن من السلوك هو إعادة التوازن والهدوء للكائن الحي والاحتفاظ بحالة الاتزان وخفض حالة الشعور بالقلق والتوتر، فعندما أشعر بالجوع أحس بالقلق، وأظل أبحث عن الطعام حتى أنه وأشبع حاجتي منه فتهذا نفسي وتعود حالة التوازن الجسمي والنفسي إلي.

وجملة القول أن نظرية الجشطالت ترى أنه لتفسير السلوك لا بد من دراسة المجال السلوكي وما يوجد به من عناصر، وأن السلوك لا يفهم إلا في ضوء المجال الذي يؤدي فيه، وأن السلوك نتيجة للشعور بالتوتر الذي ينشأ من اختلال توازن المجال النفسي أو السلوكي، فدوافع السلوك في نظر الجشطالت ما هي إلا توترات تنشأ نتيجة لاختلال توازن عناصر المجال السلوكي، ويستهدف السلوك دائماً إزالة هذا التوتر واستعادة حالة التوازن للكائن الحي، وعلى ذلك فإن تفاعل الفرد مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة به هو الذي يفسر السلوك، كما أن هذا التفاعل هو الذي يحدد نوع السلوك؛ لأن البيئة لها أثر كبير في تحويل السلوك وتوجيهه، وأخيراً فإن السلوك يستهدف غرض معين، وقد يكون هذا الغرض واضحاً أمام الفرد، وقد يكون هدفاً لا شعورياً لا يعرفه الفرد.

### النظرية الإنسانية:

يعد كل من "ماسلو" و "روجرز" من مؤسسي تلك النظرية في علم النفس، وقد رفض أصحاب هذه النظرية ما نادى به أصحاب التحليل النفسي من التأثيرات المهمة للدوافع البيولوجية على نشاط وسلوك الإنسان؛ حيث ينظرون للإنسان كوحدة أو صيغة كلية لا تتجزأ، وليس ككائن بيولوجي تحركه مجموعة من الغرائز، فهم ينظرون للإنسان وسلوكه من خلال ماضيه وحاضره وتطلعاته المستقبلية، كما ينظر هؤلاء إلى الذات الإنسانية، ومفهوم الفرد عن ذاته على أنها المحرك الرئيس لسلوكه.

ولقد ظهرت هذه النظرية الحديثة نسبياً كرد فعل لنظريتي التحليل النفسي والسلوكية؛ حيث رفض أصحابها ما نادى به مدرسة التحليل النفسي من أهمية الدوافع الجنسية ومدى تأثيراتها على سلوك وأنشطة الإنسان، كما رفضوا النظرية الآلية في تفسير السلوك الإنساني.

واهتم أصحاب النظرية الإنسانية في علم النفس ببعض المجالات والموضوعات التي احتلت اهتماماً ضئيلاً في المدارس النفسية، مثل الحب والقيم والمثل العليا والدفع والشجاعة واللعب والمسؤولية الفردية وغير ذلك، وليس النظر للإنسان على أن كائن بيولوجي فقط.

وعلاوة على النظريات السابقة في علم النفس، فقد ظهرت بعض التيارات والاتجاهات العلمية في التي حاولت تفسير السلوك الإنساني من عدة زوايا مختلفة، وقد تم الاكتفاء بالنظريات السابقة كونها أكثر النظريات شيوعاً في تناول السلوك الإنساني.

أسئلة عامة على الفصل الثاني

أجب عما يأتي:

- 1- عرف السلوك الإنساني وما أهم خصائصه؟
  - 2- ناقش أهم أنماط السلوك الانساني.
  - 3- قارن بين السلوك الاستجابي والسلوك الاجرائي.
  - 4- ناقش أهم المحددات للسلوك الإنساني.
  - 5- قارن بين تفسير مدرسة الجشطلت والمدرسة السلوكية للسلوك الإنساني
- ضع علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارات الآتية مع التعليق
- 1- يرى فرويد أن جميع دوافع الإنسان يمكن ردها إلى غريزة الموت. ( )
  - 2- فسرت النظرية السلوكية السلوك تفسيراً آلياً ميكانيكياً. ( )
  - 3- ظهرت النظرية الإنسانية كرد فعل لنظريتي التحليل النفسي والسلوكية. ( )

المراجع:

- أحمد عبد اللطيف أبو سعد (2014). تعديل السلوك الانساني بين النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة.
- حسين أحمد عبد الرحمن (2015). العلوم السلوكية. (الدوافع- التفكير – الذكاء – القيادة) القاهرة: الدار العالمية.
- خالد إبراهيم الفخراي (2014). علم النفس العام. طنطا: جمعية جودة الحياة المصرية.
- ليلى مازن، عنايات إبراهيم (2015). العلوم السلوكية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- معاوية محمود أبو غزال (2007). نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- مكرم أحمد جوهر (2001). محددات السلوك الإنساني. هدي الإسلام- وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، 45، (5، 6)، 95-100.
- هشام سيد عبد الحميد (2023) السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية في مجتمع انساني متغير: دار المسيرة.
- هاني عرب (2009). السلوك الإنساني في المنظمات. ملتقى البحث العلمي.

Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., Forzano, L. A. B., & Witnauer, J. E. (2020). Essentials of statistics for the behavioral sciences. Cengage Learning.

Kiess, H. O., & Green, B. A. (2019). Statistical concepts for the behavioral sciences. Cambridge University Press.





## الفصل الثالث

### الشخصية

- مفهوم الشخصية.
- أهمية دراستها.
- العوامل المؤثرة في الشخصية.
- سمات الشخصية وقياسها.

## الفصل الثالث (الشخصية)

يتوقع بنهاية دراسة هذا الفصل أن يكون الطالب قادراً على أن:

- يحدد مفهوم الشخصية.
- يبرهن على أهمية دراستها.
- يستنتج العوامل المؤثرة في الشخصية.
- يميز بين سمات الشخصية المختلفة.
- يستخدم بعض الأدوات لقياس بعض سمات الشخصية.

تعد دراسة الشخصية من أهم أهداف دراسة علم النفس، وهي محوره الأساسي، فإذا اعتبرنا أن علم النفس هو ذلك العلم الذي يكشف عن القوانين العامة للسلوك بينما يرمي في الواقع إلى تحديد شخصية الإنسان والتنبؤ بأنماطه السلوكية المختلفة في المواقف التي يتعامل فيها مع الآخرين، فمن المعروف أن القوانين التي تسيطر على السلوك الإنساني واتجاهاته ومشاعره هي قوانين واحدة ولكن نتائجها في الأفراد تكون مختلفة، وهذا يرجع إلى اختلاف العوامل التي تؤثر في الإنسان فتجعله مختلف عن غيره في طريقة تكيفه مع البيئة، فمن المعروف أننا من المستحيل أن نجد شخصيتان متماثلتان في جميع صفاتهم وأساليب سلوكهم، حتى ولو اعتبرنا من الناحية النظرية أن جميع الظروف التي يخضعان لها في حياتهما متماثلة فإننا قد نحكم في بعض الأحيان على عوامل وظروف وقد تبدو لنا أنها مطلقة في تأثيرها على السلوك البشري ففي الحقيقة هناك من العوامل الأخرى التي تجعل مثل هذا التأثير المطلق خرافة، فهناك في كل حالة ظروف اجتماعية ونفسية وجسمية قد تجعل استجابة الشخص مختلفة عن استجابة الآخر الذي يقع تحت نفس الظروف العامة للشخص الأول.

فالشخصية ليست نتيجة لعوامل محددة للموقف ولكنها قد تعتبر نتيجة راهنة أي حالة لتفاعل مختلف العوامل الشخصية والمادية والاجتماعية التي تكون الفرد وتحيط به في بيئته.

### مفهوم الشخصية:

يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيداً، فهو يشمل كافة الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية في تفاعلها مع بعضها البعض وفي تكاملها في شخص معين ويتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة. ولهذا تعددت الآراء التي تعالج مفهوم الشخصية وخصائصها.

ويرجع أصل مصطلح الشخصية في اللغة الإنجليزية إلى الكلمة اللاتينية *persona* ومعناها القناع، أما في اللغة العربية فإن كلمة "شخص" تعني نظر إلى شخص بمعنى عيّن عندما تقول الطبيب شخص المريض أو شخص الدور بمعنى مثله . ومشخص بمعنى مجسم. ويحمل مفهوم الشخصية معان متعددة يصعب على الباحثين أن يتفقوا على تعريف ثابت له، ولهذا اختلفت وجهات نظر العلماء الذين يتناولون بالبحث موضوع الشخصية وتنوعت تفسيراتهم وتعددت طرق دراستهم لها.

## الفصل الثالث (الشخصية)

وكثيرا ما نستخدم كلمة شخصية في حياتنا اليومية فنقول أن فلانا ذو شخصية قوية وأن آخر ذو شخصية ضعيفة ويقصد بذلك أن الأول ذو تأثير على الآخرين وأن له أهداف واضحة في الحياة بينما الشخص الثاني ضعيف الإرادة ليس فيه ما يميزه عن غيره بل أنه يتأثر بغيره بسهولة.

### تعريفات الشخصية:

اختلف علماء النفس في تعريفهم للشخصية اختلافا كبيرا فوصلت تعريفات الشخصية إلى أعداد هائلة لكل منها اتجاهه واهتمامه الخاص به،

ويمكن تصنيف تعريفات الشخصية إلى ثلاث مجموعات .

#### أ- الشخصية كمثير

هي تلك التعريفات التي تذهب إلى أن الشخصية هي الأثر الاجتماعي في الأشخاص الآخرين وتتفق هذه التعريفات مع الاستخدام الشائع لكلمة شخصية فيقال أن فلان له شخصية قوية ... أي أنه يؤثر في الآخرين. ومن هذه التعريفات تعريف (روس) بأن " الشخصية هي تأثيرك علي الناس الآخرين ". وتعريف (ماي) ، فهو يعرف الشخصية بأنها عبارة عن ما يجعل الفرد مؤثرا في الآخرين أي أنه يؤكد قيمة الأثر الاجتماعي للفرد في الآخرين كأساس لتعريف الشخصية .

وهذا النوع من التعريفات اذ يركز علي المظهر الخارجي للفرد وقدرته على التأثير في الآخرين يعد وثيق الصلة بالمعني الأصلي أو الغطاء الخادع.

وبالطبع تعتبر هذه التعريفات قاصرة ويعاب عليها أنها تركز علي جانب واحد أو جوانب قليلة مجزأة من جوانب الشخصية وبالتالي لا يعطي الشخصية مفهومها الكامل، كما أنه تعريف ذو نظرة سطحية خارجية إذ يغفل التنظيم الداخلي للشخصية، ويؤخذ على هذا التعريف أيضا أنه أهمل مجموعة الأعمال التي لا تؤثر في الآخرين، وبناء عليه فإننا نتوقع بأن الأشخاص المنعزلين من المجتمع لا شخصية لهم على الإطلاق.

كما أن تأثير الفرد في الآخرين يختلف من شخص لآخر ومعنى هذا أن الفرد قد يصبح له عدة شخصيات بقدر عدد الأشخاص الذين يتصل بهم في حياته فالطفل قد يعتبر في نظر أمه طفل ناضج أو خفيف الدم أو

## الفصل الثالث (الشخصية)

شقي، وقد يكون هذا الطفل في نظر مدرسه منعزل وقد يكون في نظر زملاءه طفل محبوب وذو مهارة معينة في اللعب.

ويؤخذ على هذا التعريف أيضا بأن حكم الشخص على الآخرين كثيرا ما يكون حكما على نفسه لا حكمه على الغير ( عملية إسقاط لا شعوري ) كما هو الحال في السيدة التي تتهم غيرها من النساء بالثرثرة وهي ثرثرة في نفس الوقت.

ومن المؤكد أن هذه التعريفات للشخصية لا تؤدي بنا إلى أي تحديد علمي يساعد على دراسة الشخصية وإن كان يفيد في بعض الأحيان.

### ب- الشخصية بوصفها استجابة

وهي التعريفات التي تذهب إلى أن الشخصية هي استجابات الفرد نحو المؤثرات المختلفة وهذه التعريفات حاولت أن تتلafi الصعوبات التي تنشأ نتيجة تعريف الشخصية على أنها تأثير الفرد في الآخر فتعرف الشخصية بأنها مجموعة الأنماط السلوكية التي يستجيب بها الفرد للمؤثرات التي تقع عليه وقد تكون هذه الأنماط أو الاستجابات السلوكية تعبيرات في ملامح الوجه أو إشارات جسمية ( أداء حركي ) أو الإيماءات أو تعبير كلامي أو حتى طرق تفكير، وهذه التعريفات تعتبر أكثر موضوعية عن الأولى ويمكن تطبيق أسلوب البحث العلمي عليها أكثر مما هو في المجموعة الأولى.

ومن العلماء الذين أخذوا بهذه التعريفات مجموعة كبيرة منهم (ورود ورث) ، فهو يعرف الشخصية بأنها أسلوب السلوك بوجه عام وأن هذا الأسلوب يتضح في عادات الإنسان وأسلوب تفكيره وطريقة تعبيره وفي اتجاهاته المختلفة وميوله وفلسفته الشخصية في الحياة بوجه عام.

ومن العلماء الذين آمنوا بهذا التعريف (واطسون) الذي أكد على أهمية تعبيرات الوجه المختلفة أو المظاهر الخارجية للانفعالات أو دراسة المظاهر الداخلية للانفعالات.

وقد حاول (روباك) أن يتجه بهذه التعريفات إلى استخدام الاستعدادات في تعريف الشخصية فقال أن الشخصية هي مجموعة الاستعدادات المعرفية والانفعالية والنزوعية في الفرد وكلمة مجموع عنده تعني التكامل الذي يوجد بين مختلف هذه الاستعدادات.



## الفصل الثالث (الشخصية)

ويؤخذ على هذه المجموعة من التعريفات أن السلوك الواحد قد ينتج عن عدة استجابات مختلفة قد يصل تعددها وكثرتها إلى درجة يصعب حصرها، مع ملاحظة أن العلم يهدف إلى إيجاد وصف والاقتصاد في عدد المفاهيم.

ومن النقد الموجه لهذه التعريفات أيضا أن الشخص الواحد حين يواجه بالمشير ذاته لا يستجيب دائما بنفس الاستجابة كما أن شخصين مختلفين قد يستجيبان للاستجابة نفسها ولكن لأسباب مختلفة تماما.

### ج- الشخصية متغير وسيط بين المثيرات والاستجابات:

وينظر إلى الشخصية هنا كمتغير وسيط بين المثير والاستجابة ويمكن توضيح ذلك من خلال المعادلة التالية:

$$س = د (م \times ك)$$

حيث :

س : استجابة الفرد السلوكية.

م : المثير.

ك : خصائص الكائن الحي.

د : دالة

أي أن الاستجابة دالة أو علاقة بين المثير والكائن الحي، كما يمكن النظر إلى خصائص الكائن العضوي على أنها متغير وسيط بين المثير والاستجابة.

وهذه المجموعة تعرف الشخصية على أنها عبارة عن عامل أو عدة عوامل تتوسط بين المثيرات والاستجابات ويسمونها علماء النفس المتغيرات الوسيطة. أي أن الشخصية يمكن النظر إليها على أنها حالة من الحالات الداخلية يمكن أن نستنتجها من تصرفات الشخص في مختلف المواقف وأن هذه الحالة هي أساس لسلوك الفرد في جميع نواحي الحياة.

## الفصل الثالث (الشخصية)

فالشخص الذي يتصف بالخلل نجده خجولا مع الغرباء منعزلا عن افراد جماعته ويبتعد عن مواقع القيادة والمسئولية ويميل إلى الأعمال الفردية وقد نرجع كل هذه الأنواع من السلوك رغم تنوعها إلى شعور قوي بالنقص الذي يؤثر بدوره على عدد كبير من تصرفات وسلوك الفرد أي يؤثر على استجاباته.

ومن هنا فضل كثير من العلماء تعريف الشخصية علي انها متغير وسيط أو تكوين داخلي فرضي، فهم يسلّمون بأن الفرد متصل بالعالم المحيط به يتأثر به ويؤثر فيه في كل مرحلة من مراحل حياته ، وبالتالي فإن الشخصية عبارة عن التنظيم الكلي للدوافع والانفعالات والتذكر والإدراك ، مما يحدد أسلوب الفرد وسلوكه .

ومعظم التعريفات التي تذهب إلى تعريف الشخصية بأنها عوامل وسيطة بين المثير والاستجابة تعترف ضمنا بأن هذه العوامل ليست جامدة ولكنها عبارة عن تنظيم ديناميكي بين مختلف أنواع الاستعدادات الموروثة للفرد

### ومن تعريفات هذه المجموعة:

أشار (وارن) إلى أن الشخصية هي ذلك التنظيم الكلي للإنسان في كل مراحل حياته، وهذا التنظيم فريد من نوعه ومتميز عن غيره - أي أنه لا يوجد شخصان يتفقان في مثل هذا التنظيم. وبذلك تعرف الشخصية عنده بأنها « كل ما يميز الفرد عن غيره ».

ويعرف (جوردون البورت) الشخصية بأنها: ذلك التنظيم الدينامي الذي يكمن داخل الفرد والذي ينظم كل الأجهزة النفسية والجسمية التي تحدد للفرد طابعه الخاص في السلوك والتفكير، هذا التعريف يعطي أهمية للنواحي الداخلية في الشخصية.

كما ذكر (كمف) أن الشخصية هي أسلوب التوافق العادي الذي يتخذه الفرد بين دوافعه الذاتية ومطالب البيئة، ومثل هذا التعريف يعطي اهتماما لأسلوب توافق الفرد مع البيئة.

ويعرف مصطفى فهمي الشخصية بأنها ذلك المفهوم الذي يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الأساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم والتي تميز الفرد عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية.

ويتضح لنا من هذه التعريفات ما يلي

1- أن لفظ شخصية يشير إلى أساليب سلوكية وإدراكية ترتبط بعضها ببعض في تنظيم معين ويجعل منها كل موحد.

٢- أن الشخصية مفهوم افتراضي وليست شيئاً ملموساً.

٣- أن الأساليب السلوكية التي تهمنا عندما نتحدث عن الشخصية هي ما يتصل منها بالمواقف الاجتماعية.

وفي ضوء ما سبق من تعريفات يمكن أن نحدد الصفات المختلفة التي يمكن أن يشتمل عليها المفهوم البسيط للشخصية وهي :

1- أن الشخصية وحدة مميزة خاصة بالفرد حتى ولو كانت هناك سمات مشتركة بينه وبين غيره من الأفراد .

2- أن الشخصية تنظيم متكامل حتى ولو لم يتحقق هذا التكامل فهو هدف يسعى الفرد دائماً إلى تحقيقه.

3- أن الشخصية ليست مثيرة ولا استجابة وإنما هي مكون افتراضي وسيط بين المثير والاستجابة، وعلى ذلك فإن الشخصية ليست ظاهرة يمكن ملاحظتها مباشرة وإنما تكوين في ضوئه يمكن أن نفسر مظاهر السلوك، وعلى الرغم من القول أحياناً أننا نلاحظ شخصية فرد ما إلا أننا في الحقيقة نلاحظ سلوكه، وبالتالي فإن الشخصية هي مفهوم افتراضي، يمكن في ضوئه أن نفسر السلوك الانساني.

### أهمية دراسة الشخصية:

تمثل الشخصية موضوعاً حيويًا في الدراسة من قبل علوم عدة، كما أنها حازت اهتمام الكثيرين؛ كالفنانين والشعراء ومؤلفي القصص والمسرحيات ورجال الدين والسياسة والتجارة والدعاية، هذا فضلاً عن عامة الجمهور المثقف وكل إنسان؛ إذ يسعى كل فرد نحو فهم نفسه حتى يعيش في سلام معها ومع الآخرين في علاقات راضية مرضية وغني عن البيان أن الشخصية من حيث هي موضوع اهتمام الشعراء

## الفصل الثالث (الشخصية)

والفنانين ومن يناظرهم تختلف أيما اختلاف عن الدراسة العلمية المنهجية والمنظمة لها، فإن الشخصية بمنظور علمي تخصصي - موضوع يشترك في دراسته علوم عدة أهمها علم النفس، وعلم الاجتماع، والأنثروبولوجيا، والطب النفسي

وتتيح دراسة الشخصية فهم الجوانب العامة والفريدة لدى الأفراد، أي أكثر الجوانب المشتركة بين أفراد النوع البشري والأساس الفلسفي لذلك أن العالم قد صنع من أجل الإنسان، ومعرفة مدى ارتباط مختلف جوانب وظائف الفرد بعضها ببعض بطريقة مركبة، فبحوث الشخصية - على سبيل المثال - ليست دراسة للإدراك Perception، بل هي دراسة لكيفية اختلاف الأفراد في إدراكاتهم، وكيف ترتبط هذه الفروق بالوظائف الكلية لدى هؤلاء الأفراد ويستخدم تعريف الشخصية لتحديد موضوعات الدراسة في هذا الفرع من علم النفس وتعرف كما يلي: «تمثل الشخصية خصال الفرد التي تستوعب الأنماط المتسقة من المشاعر والتفكير والسلوك».

وكما تبرز دراسة الشخصية كيفية تشابه الأدميين واختلافهم؛ أي الفروق الفردية بينهم، فعلى الرغم من تشابه كل الناس في جوانب محددة فإن علم نفس الشخصية يهتم بدراسة الطرق التي يختلف فيها الناس بعضهم عن بعض، مثال ذلك ما يلي: لماذا يتصف بعض الناس بدرجة مرتفعة من الإنجاز وغيرهم بدرجة منخفضة منه ؟ ولماذا يدرك بعض الأشخاص الأشياء بطريقة معينة في حين يدركها غيرهم بطريقة أخرى؟ ولماذا يعاني بعض الأفراد من درجة عالية من التوتر والضغط في حين لا يعاني غيرهم من ذلك؟

وتتيح دراسة الشخصية أيضاً تفسير السلوك الصادر عن الأشخاص، لذا يجب أن تغطي دراستها الجوانب الخمسة الآتية:

1. بنية الشخصية: وهي الوحدات الأساسية أو عناصر بناء الشخصية.
2. العملية: وهي الجوانب الدينامية للشخصية المتضمنة الدوافع.
3. النمو والتطور: كيف نتطور لنصبح أشخاصاً متفردين على النحو الذي نحن عليه الآن؟
4. اضطرابات الشخصية: اختلال وظائف الشخصية وأسبابها.
5. التغيير: كيف يتغير الناس، ولماذا يقاومون التغيير أحياناً، أو لا يقدرّون على إحداثه؟

## الفصل الثالث (الشخصية)

ولدراسة الشخصية في علم النفس وظيفة تكاملية، فكما ذكر Murphy أنه «إذا رغب عالم النفس في أن يرى جميع العلاقات والروابط الداخلية داخل الكائن العضوي دفعة واحدة وكذلك تسلسل القوانين التي تحكم هذه العلاقات، فلا بد أن يهتم ويُعنى بسلوكيات الشخصية، فعلم نفس الشخصية يمكن أن يكون إذن ذلك الفرع الخاص من علم النفس العام الذي يؤكد الكل والعلاقات العضوية داخل هذا الكل.

### العوامل المؤثرة في الشخصية:

#### 1- الأسرة:

تعد الأسرة من العوامل المؤثرة في شخصية الفرد وتعتبر من أكبر المؤثرات فيه ويكون لها دور كبير في تكوين الشخصية دوافعها واتجاهاتها، على أساس أن الأسرة هي أول ما يقع عين الفرد عليها، وهي التي تكسب الفرد من العادات والتقاليد والآراء التي تجعل شخصيته مقبولة وقوية أو شخصيته ضعيفة، ويمكن التأثير على شخصية الفرد بسهولة وذلك من خلال معاملة الأسرة له منذ صغره، فمثلاً الأسرة التي كانت تسمح للفرد منذ صغره التعبير عن نفسه وعن إبداء رأيه وتحمل بعض المسؤولية، تكون شخصيته قوية. فالأسرة تنشئ وتخرج للمجتمع شخصية سوية وبالتالي صدور سلوك مقبول من هذه الشخصية، أما الأسرة التي تزجر الفرد دائماً وتكبت ما عنده من آراء أو أفكار ودائماً غير مهتمة بمشكلاته ولا تجعله يعرف معنى المسؤولية، فإنها تسهم في تكوين شخصية ضعيفة.

#### 2- الوراثة:

تمثل الوراثة كل العوامل الداخلية التي كانت موجودة عند بداية الحياة، أي عند الإخصاب، وتنتقل الوراثة إلى الفرد من والديه عن أجداده وسلالته عن طريق الجينات الوراثية، من الرجل والمرأة، والتي لها الدور الهام في النمو الصفات والمظاهر والنوع والنضج.... الخ وبالتالي تلعب الوراثة دوراً هاماً في تحديد الخصائص الجسمية وفي تكوين الجهاز العصبي الذي يؤثر في يحدد سلوك الفرد.

#### 3- البيئة

تمثل البيئة كل العوامل المادية والاجتماعية والثقافية والحضارية التي تسهم في تشكيل شخصية الفرد فكلما كانت البيئة صحية ومتنوعة كان تأثيرها حسناً على نمو الشخصية، وكلما كانت غير ملائمة كان تأثيرها سلبياً.

### 4- جماعات الرفاق:

من العوامل التي تؤثر في شخصية الفرد وسلوكه جماعة الرفاق، فهي لها تأثيرها الواضح جدا في سلوك الفرد وشخصيته، وقد يكون تأثيرها على شخصية الفرد وسلوكه تأثيرا ايجابيا فعلا فيكون الفرد شخصية قوية وسوية وذلك من خلال سلوكه السوي في هذه الجماعة، وقد تؤثر على الفرد تأثيرا سلبيا، بحيث تجعل شخصيته عدوانية أو أنانية إلى غير ذلك، وبالتالي يكون سلوكه غير سوي.

### 5- التعلم:

التعلم عملية لازمة لنمو الشخصية، وتتضمن عملية التعلم النشاط العقلي الذي يمارس فيه الفرد نوعا من الخبرات الجديدة وما تنتج من معارف ومهارات وعادات واتجاهات وقيم ومعايير تؤثر في شخصية الفرد.

### 6- المدرسة:

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية وتوفير الظروف المناسبة للنمو النفسي للتلاميذ، وتتأثر شخصية التلميذ بما يدرسه من مناهج ومقررات دراسية، كما تتأثر شخصيته بشخصيات معلميه تقليدا وتوحدا.

### 7- دور العبادة:

تقوم دور العبادة بتأثير كبير في عملية التنشئة الاجتماعية وتعديل السلوك، لما تتميز به من تقديس وثبات وإيجابية للمعايير التي تقدمها الأفراد، فهي تعلم الفرد التعاليم الدينية والمعايير السماوية المباركة التي تدعو إلى السلوك السوي وتنمي الضمير والمراقبة لدى الفرد.

### 8- وسائل الاعلام:

تؤثر وسائل الاعلام المختلفة من اذاعة وتلفزيون وانترنت وصحف ومجلات وكتب وإعلانات.... في الشخصية بما تنشره ومل تقدمه من معلومات وحقائق واخبار ووقائع وافكار...، كما أن من أساليب وسائل الاعلام عرض النماذج الشخصية والأدوار الاجتماعية التي يتأثر بها الأفراد.

### 9- الوظيفة:

الوظيفة من العوامل التي تؤثر على شخصية الفرد وذلك لأنها تأخذ تقريبا معظم وقت الفرد، لذا فالوظيفة تعتبر من العوامل المؤثرة في سلوك الفرد وشخصيته .



**مفهوم السمات:** كما تعددت تعريفات علماء النفس للشخصية ، كذلك اختلفت تعريفاتهم للسمات تبعاً لاختلاف نظرتهم ونظرياتهم في الشخصية، والسمة بالمعنى العام هي أي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر وبالمعنى اللغوي في العربية هي العلامة المميزة.

ويعد مفهوم السمة من المفاهيم التي اهتم بها علماء النفس وبخاصة في مجال الشخصية وقياسها، وعلى اعتبار أنها تعبر عن مظاهر السلوك الفردي الذي يبدو أكثر وضوحاً فيما يصدر عن الإنسان في مختلف مواقف حياته.

عرفها ألبورت (Albort,1961) بأنها نظام نفسي عصبي مركزي عام يتميز به الفرد ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي.

وعرف كاتل (Cattell,1961) السمة بأنها تنظيمات نفسية يمكن الاستدلال علي وجودها عن طريق ملاحظة سلوك الفرد والتي تشير إلى ثبات واستقرار سلوكه، وأن السمة لها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة والتي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد.

أما "جليفورد" فيرى أن السمة هي أي جانب يمكن تمييزه وذو دوام

وعرف عبدالقادر طه (2009) السمة الشخصية بأنها ميل أو نزعة مستقرة ثابتة نسبياً لدى الشخص تعكس الاستمرارية والاتساق في سلوكه الانفعالي والمزاجي والاجتماعي في مختلف المواقف، وهي صفة تعبر عن الاختلاف بين الأشخاص رغم المثيرات وهي سمات قابلة للقياس والتقدير الكمي كاستجابة ثابتة يعكسها سلوك الشخص في المواقف الاجتماعية المختلفة.

ويميز ألبورت بين نوعين من السمات وهما السمات الفردية والمشاركة فالسمات الفردية هي السمات الشخصية أو الخصائص السلوكية التي لا توجد لدى جميع الأفراد وإنما تكون خاصة بشخص معين وهي تعبر عن نواحي فريدة في شخصيته، بينما السمات المشتركة هي الاستعدادات أو السمات العامة التي يشترك فيها العديد من الأشخاص بدرجات متفاوتة، ويمكن على أساسها المقارنة بين معظم الأفراد الذين يعيشون في ثقافة معينة ، فسمات السيطرة مثلاً سمة عامة يمكن أن تقارن على أساسها الشخص

## الفصل الثالث (الشخصية)

وتُحدد لكل منهم درجة معينة في مقياس السيطرة، والسمة العامة هي سمة متصلة، وتتوزع بين الطلاب توزيعاً اعتدالياً.

ويرى "ستاينر" أن السمة مفهوم له طبيعة مجردة، فإننا لا نلاحظ السمة بطريقة مباشرة بل نلاحظ مؤشرات وأفعالا معينة نجرد أو نفهم على أساسها ونلخصها في قولنا الاندفاعية ، الاجتماعية ، التسلطية، وهكذا فالسمة إذن مستنتجة من الملاحظات الفعلية للسلوك أو من خلال الإجابة عن استخبار. فالسمة إذن إطار مرجعي ومبدأ لتنظيم بعض جوانب السلوك والتنبؤ به ، وهي مستنتجة مما نلاحظه من عمومية السلوك البشري، والسمة ليست أبداً علة السلوك بل هي مجرد مفهوم يساعدنا على وصفه.

### أنواع السمات:

سمات الشخصية لا عدد لها ولا حصر ، لذا يحسن تصنيفها على النحو الذي يسهل دراستها والحكم عليها، فميز كاتل بين ثلاث أنواع من السمات هي:

- السمات المعرفية وهي القدرات وطريقة الاستجابة للمواقف
- السمات الدينامية وهي تتصل بإصدار الأفعال السلوكية وتختص بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية والميول كقولنا شخص شغوف بالسلطة أو الرياضة
- السمات المزاجية وتختص بالإيقاع، والشكل والمثابرة فقد يتسم الطالب مزاجياً بالبطء أو التهيج أو الجراءة

وابتكر كل من كوستكا وماك – كري Costa & McCrae نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية Big Five traits ، وهي:

الانبساطية : سمة تتميز بالاهتمام الشديد بالآخرين، وبالأحداث الخارجية .

العصابية: تشير إلى التوتر، الشعور بالإثم والاكتئاب، القلق والانفعالية وعدم القدرة على إقامة علاقة مع الآخرين مما ينعكس سلباً على صحته النفسية.

الطيبة أو الوداعة او المقبولية: تسمى أحياناً التكيف الاجتماعي أو الجاذبية الاجتماعية وتركز على التعاطف والتعاون، ويؤثر على العلاقات مع الآخرين.

## الفصل الثالث (الشخصية)

**الانفتاح على الخبرة:** تشير إلى مستوى عالي من المرونة تمكن الفرد من الانفتاح على الآخرين على المستويات النفسية والمعرفية والاجتماعية.

**يقظة الضمير أو التفاني:** يركز على مسائل مثل التوجيه، المثابرة في السلوك والتحكم بالنزوات، والسعي الدؤوب لتحقيق الأهداف والعمل على حسن استثمارها لصالح الفرد والمجتمع وعدم المبالغة أو التطرق باتجاه لمثالية

**ويقترح أحمد عزت راجح التصنيف الآتي".**

أ- **سمات عقلية ومعرفية :** الذكاء ، القدرات العقلية ، الثقافة والمعارف العامة والمهنية ، فكرة الفرد عن نفسه ، وجهة نظره وإدراكه للناس وللواقع.

ب- **سمات وجدانية وانفعالية :** الحالة المزاجية ، الاستقرار الانفعالي ، ضبط النفس، سرعة الاهتياج ، درجة الدفاعية ، من هذه السمات ما يرتبط ارتباطا وثيقا بتكوين الجهازين العصبي والغدي للفرد ومنها ما ينشأ من عملية التطبيع الاجتماعي للفرد كمستوى القلق والعدوان والشعور بالذنب.

ج- **سمات دافعية :** كالرغبات والميول والاتجاهات والعواطف والمعتقدات والقيم ، وهذه قد تكون شعورية أو لا شعورية.

د - **سمات اجتماعية :** الحساسية للمشكلات الاجتماعية ، الاشتراك في النشاط الاجتماعي ، موقف الفرد من السلطة ومن القيم الاجتماعية، ميله إلى السيطرة أو الخضوع ، إلى التعاون أو التراحم ، إلى المسالمة أو العدوان ، إلى الاكتفاء الذاتي أو الاعتماد على الغير ، كذلك السمات الخلقية كالصدق أو الكذب ، الأمانة أو الخداع.

كما أشار بعض الباحثين إلى مجموعة من التصنيفات لسمات الشخصية ومنها ما يلي :

### السمات الأساسية والسطحية:

من بين تصنيفات السمات تقسيمها إلى سمات مصدرية أو أساسية وسمات ظاهرية أو سطحية ، وهو التصنيف الذي وضعه "ريموند كاتل" والسمات السطحية هي تلك السمات التي يمكن ملاحظتها مباشرة وتظهر في العلاقات بين الأفراد ، كما يتضح من طريقة الشخص في انجاز عمل ما وفي الاستجابات

## الفصل الثالث (الشخصية)

للاستخبارات، وهي قريبة من مكان السطح في الشخصية ، وتعد أكثر قابلية للتعديل تحت ضغط الظروف البيئية ومثالها المرح والحيوية والنشاط السمات السطحية إذن هي تجمعات الظواهر أو الأحداث السلوكية التي يمكن ملاحظتها ، وهي أقل ثباتاً، كما أنها مجرد سمات وصفية ، ومن ثم فهي أقل أهمية من وجهة نظر "كاتل"

وتقابل السمات السطحية السمات الأساسية، ويرى "كاتل" أنها هي التكوينات الحقيقية الكامنة خلف السمات السطحية والتي تساعد على تحديد السلوك الإنساني وتفسيره ، والسمات الأساسية ثابتة وذات أهمية بالغة ، وهي المادة الكبرى الأساسية التي يقوم عالم النفس بدراستها - ويمكن أن تقسم إلى سمات تكوينية وسمات تشكلها البيئة الأولى داخلية وذات أساس وراثي، والثانية تصدر عن البيئة وتتشكل بالأحداث التي تجرى في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

### السمات أحادية القطب مقابل ثنائية القطب:

تمثل السمات أحادية القطب بخط مستقيم يمتد من الصفر حتى درجة كبيرة ، كالسمات الجسمية المورفولوجية والفيزيولوجية) والقدرات، يمتد المدى من عدم وجود السمة من النوع الذي يقاس (الصفر) حتى أكبر قدر ممكن من هذه السمة.

أما السمات ثنائية القطب فتمتد من قطب إلى قطب مقابل خلال نقطة الصفر والسمات المزاجية عادة ثنائية القطب، إذ نتحدث مثلاً عن المرح مقابل الاكتئاب، والسيطرة مقابل الخضوع ، والهدوء في مقابل العصبية. وتقع نقطة الصفر في مكان تتوازن فيه الصفتان بدرجة متساوية بحيث لا نستطيع أن نصف الفرد بأن لديه غلبة لواحدة منهما أو الأخرى، كما نلاحظ أيضاً أن الميل والاتجاهات ثنائية القطب، فهناك في الميل تفضيلات أو كراهيات لموضوعات الميل ، فبعض الأفراد يفضلون الأنواع الميكانيكية من النشاط، بينما لا يفضلها آخرون ، والاتجاهات كذلك ثنائية القطب، فإننا نفضل مؤسسة معينة أو نكون ضدها ، ونتجه صوب تفضيل الحل السلمي للمنازعات أو نحو تفضيل الحرب.

ونتناول فيما يلي العوامل الأساسية في الشخصية كما وردت في الدراسات والبحوث النفسية :

### 1- عوامل جيلفورد :

توصل "جيلفورد" بناء على دراساته العملية إلى عوامل الشخصية الأساسية الآتية :

1- النشاط العام : يميز هذا العامل الشخص الملئ بالحيوية سريع الحركة، سريع في العمل محب له، وأحياناً ما يكون مندفعاً.

## الفصل الثالث (الشخصية)

- ٢- **السيطرة:** شخص يعلى من شأن حقوقه ويدافع عن نفسه في علاقات المواجهة ، يجذب إلى مراكز القيادة ولا يهاب العلاقات الاجتماعية ، ولا يميل إلى الاحتفاظ بأفكاره لنفسه.
- 3- **الذكورة مقابل الأنوثة** وتزداد هذه السمة عند شخص لديه ميول ذكرية مهنية وغير مهنية ، ولا يستثار انفعاليا وليس من السهل أن يثار لديه الخوف أو التقرز تنقصه المشاركة الوجدانية أو التعاطف إلى حد ما.
- ٤- **الثقة بالنفس مقابل مشاعر النقص** يشعر بأن الآخرين يتقبلونه ، واثق من نفسه يشعر بالكفاءة ، جذاب من الناحية الاجتماعية ، قانع بما لديه، غير متمركز حول ذاته.
- 5- **الطمأنينة (راحة البال) مقابل العصبية:** هادئ ومسترخ أكثر منه عصبي سريع التهيج ، مستقر لا يتعب بسهولة ، قادر على تركيز انتباهه فيما أمامه.
- 6- **الاجتماعية :** يحب النشاط والعلاقات الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية ، مغرم بمراكز القيادة الاجتماعية، جذاب اجتماعيا، وغير خجول وليس حيبا ولا معتزلاً.
- 7- **التأملية:** الميل إلى التفكير التأملي ، شخص حالم ينظر إلى الأمور نظرة فلسفية ، لديه اتجاه تساؤلي واستطلاع فيما يختص بسلوكه وسلوك الآخرين.
- **الاكتئاب** انفعالي ومنقبض أكثر منه مرحاً ، ويؤدي ذلك إلى الهم والقلق والانفعالات الدائمة والحالة المزاجية القابلة للتغير
- 9- **الدورية مقابل الاستقرار** سهولة إثارة الانفعالات مع دوامها ، ولذا فالدوري شخص ضحل وطفلي وتكثر لديه أحلام اليقظة.
- ١٠ - **الكبح مقابل الانطلاق:** الميل إلى كبح النفس وضبطها ، ومثل هذا الشخص ذو تفكير جاد أكثر منه متوكل منطلق أو معتمد على الحظ ، يعتمد عليه ، لا يأخذ الأمور هونا ولا يستهين بها أو يستخفها.
- ١١ - **الموضوعية:** ينظر على الأمور نظرة واقعية موضوعية ، متيقظ لما يحدث في بيئته ، ويمكن أن ينكر ذاته ، لا تحاصره الشكوك.
- ١٢ - **الوداعة :** شخص ودود مسالم ، مقابل شخص يمكن أن تستثار استجابة العدوان لديه ، ويقاوم سيطرة الآخرين عليه وتحكمهم فيه ويزدري من حوله.
- ١٣ - **التعاون والتسامح** الشخص ذو الدرجة المنخفضة على هذه السمة لديه اتجاه للنقد وتصيد الأخطاء، قليل الثقة في الآخرين والركون إليهم، متمركز حوله ذاته.

### 2- عوامل كاتل:

توصل "كاتل" بمساعدة منهج التحليل العاملي إلى تحديد ستة عشر عاملا أساسيا في الشخصية ، وهذه العوامل ثنائية القطب هي :

1- **الانطلاق:** (أو الشيزوثيرميا مقابل السيكوثيرميا): ويتميز الشخص ذو الدرجة المرتفعة على قطب السيكوثيرميا بأنه اجتماعي صريح وسهل المعاشرة وعاداته تكيفية ، بينما يتميز الشخص ذو الدرجة المرتفعة على قطب الشيزوثيرميا بأنه منعزل محافظ متصلب غير مكترث وحذر.

2- **الذكاء:** وهذا العامل ليس هو - ببساطة - القدرة العقلية، ولكنه يمثل تلك التركيبية التي تربط بين الصفات العقلية وسمات الشخصية، وترتبط الدرجة المرتفعة على هذا العامل بصفات مثل مثابر ، مفكر ، مثقف ، له ميول قوية.

3- **قوة الأنا:** ويمثل هذا العامل الاتزان الانفعالي مقابل العصبية أو عدم النضج الانفعالي. ويحصل على الدرجة المرتفعة الشخص الناضج الثابت الواقعي دمث الخلق المتحرر من الأعراض العصابية وهو كذلك واقعي بالنسبة لأمر الحياة ، ليس لديه هموم ولا أعراض خاصة بتوهم المرض، هادئ صبور مثابر يعتمد عليه.

4- **السيطرة:** ويمثل السيطرة وحب السيادة والعدوانية والخشونة وحب التنافس وكذلك الزعامة ، والشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة واثق من نفسه مؤكد لها ، لا يهتم معارضة الناس له وعدم الاتفاق معهم ، والقطب المقابل هو الخضوع والتواضع والذوق والاتفاق مع الناس.

5- **الاستبشار:** ويقابل هذا العامل بين المبتهج المرح الاجتماعي الحيوي سريع الحركة ذي الدعابة المتحدث اللبق بوصفه قطبا وبين المكتئب العابس الجاد المتشائم المنعزل القلق الميال إلى الاستبطان متقلب المزاج في القطب القابل. وهو غير العامل الأول هنا.

6- **قوة الأنا الأعلى:** وهو يشبه الأنا الأعلى في التحليل النفسي، ويميز الشخص المثابر المتحمل للمسئولية والثابت انفعاليا، وطرفه المقابل ضعف المعايير الخلقية الداخلية وعدم المثابرة والتقلب.

7- **المغامرة:** ويمثل الجرأة والمغامرة والإقدام وحب الاجتماع بالناس، مع ميل قوي إلى الجنس الآخر ، ودود صريح واثق من نفسه ، في مقابل صفات مثل الجبن والخجل والانسحاب والإحجام والجمود والعداونية.

8- **التوجس:** الميل إلى الشك والارتياب في الآخرين والغيرة منهم مقابل الثقة فيهم والتقبل لهم.

## الفصل الثالث (الشخصية)

- 9- الاستقلال: ويميز هذا العامل الشخص ذا التفكير الواقعي العملي المستقل في مقابل الشخص ذي المزاج الإجترازي والمنطوى ضيق الاهتمامات.
- 10- الدهاء: ويقابل هذا العامل بين الدهاء والتبصر والفتنة وعدم الجمود وبين السذاجة والخرق ونقص الاستبصار بالذات.
- 11- الاستهداف للذنب: وهو عامل ثنائي القطب يشمل الميل إلى الشعور بالإثم والمخاوف والقلق والشك في مقابل الثقة بالنفس والاكتفاء الذاتي.
- 12- التحرر وهو عامل يقابل بين التحرر والمحافظة.
- 13- الاكتفاء الذاتي: الاعتماد على النفس وتقرير الشخص لأمره بنفسه في مقابل مسايرة الجماعة وتقبل القيم السائدة في المجتمع.
- 14- التحكم الذاتي في العواطف قوة ضبط النفس وتقبل المعايير الخلقية للجماعة بالإضافة إلى الطموح والمثابرة واحترام الغير في مقابل ضعف ضبط الذات.
- 15- ضغط الدوافع: التوتر والقلق وسرعة الاستثارة في مقابل الدرجة المنخفضة من ضغط الدوافع وشدها.

### 3- عوامل "أيزنك":

يحدد "أيزنك" نتيجة لبحوثه خمسة عوامل ذات أهمية عملية كبيرة في وصف الشخصية وهي:

- 1- عامل الانبساط: وهو عامل ثنائي القطب، يقابل بين الانبساط والانطواء، والمنبسط تكون كل رغباته واهتماماته موجهة نحو الناس والأشياء والطبيعة بينما تنحصر اهتمامات المنطوي في ذاته وفي مشاعره وإحساساته وأفكاره وخيالاته.
- 2- عامل العصابية: العصابية / الاتزان الانفعالي، عامل ثنائي القطب يقابل بين مظاهر حسن التوافق والنضج أو الثبات الانفعالي، وبين اختلال هذا التوافق أو العصابية، والعصابية ليست هي العصاب بل الاستعداد للإصابة به عند توفر شرط الانعصاب (الضغوط والمواقف العصبية).
- 3- عامل الذهان: ويوصف الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة عليه بأنه بارد وعدواني وقاس. مما يؤدي إلى أنواع من السلوك المضاد للمجتمع.
- 4- الذكاء.
- 5- المحافظة مقابل التحرر وهو العامل الأساسي في الاتجاهات.



## الفصل الثالث (الشخصية)

وعلى الرغم من أن "أيزنك" والمدرسة الإنجليزية يعترفون بأهمية العاملين الآخرين الذكاء والمحافظة من حيث هي عوامل أساسية كامنة وراء الفروق الفردية الإنسانية فهم يتبعون ما اصطلح عليه كثير من الباحثين في معالجة القدرات والاتجاهات بوصفها مجالات منفصلة لا تدرج تحت عنوان الشخصية.

### قياس سمات الشخصية:

بذلت الكثير من المحاولات لقياس مختلف سمات وجوانب الشخصية، والتي أفرزت العديد من الأدوات التي اعتمد عليها المتخصصون في مجال الشخصية، ومن أهم هذه الأدوات:

**الاختبارات:** تعد الاختبارات أهم طرق قياس السمات أو الأبعاد الأساسية للشخصية وقد يكون الاختبار أحادياً (يقيس سمة واحدة) أو متعدد الأبعاد (يقيس مجموعة من السمات في نفس الوقت)، كما أن الاختبار قد يكون موضوعياً، ويتكون من مجموعة من الأسئلة أو العبارات التقريرية المطبوعة، وغالباً ما يجيب عليها المسئول بنفسه بالكتابة غالباً، ولكن أحياناً يكون شفويًا لأسباب متعددة، وتكون الإجابة في ضوء احتمالات أو فئات محددة، مثل نعم ، لا ، أو موافق ، غير موافق، وقد يكون الموقف الاختباري فردياً أو جمعياً، وتدور أسئلة الاختبار حول جوانب وجدانية انفعالية أو خاصة بالسلوك في المواقف الاجتماعية، ويجيب عليها المسئول على أساس معرفته لمشاعره وانفعالاته وسلوكه الماضي أو الحاضر، وذلك بهدف الكشف عن جوانب معينة لدى الفرد، أو الحصول على معلومات خاصة عن شخصية فرد أو مجموعة من الأفراد، وتصحح الإجابة وتفسر بطريقة محددة سلفاً، وقد يكون الاختبار إسقاطياً مثل اختبار بقع الحبر لـ رورشاخ، والذي يقوم فيها الفاحص بالاهتمام بتفسير استجابات المفحوص على مجموعة من بقع الحبر من خلال مفاهيم مدرسة التحليل النفسي، وأيضاً من الاختبارات الإسقاطية الأكثر شهرة اختبار تفهم الموضوع (TAT)، والذي أعده موراي Murray، ومساعد مورجان Morgan، والذي يعرض فيه على المفحوص مجموعة من البطاقات التي يقوم في ضوءها برواية قصة تفسر ما يحدث في الصور.

وهناك العديد من الاختبارات التي تستخدم في قياس سمات الشخصية، ونورد فيما يلي على سبيل المثال جزء من قائمة أيزنك للشخصية كأحد الاختبارات التي تقيس بعددين أساسيين من أبعاد الشخصية هما (الانبساطية / الانطوائية)، و (العصابية / الاتزان).

لا	نعم	العبرة
		هل تحب الخروج من المنزل كثيراً
		هل تقلقك أشياء مخيفة قد تحدث لك.
		هل تقلق على صحتك.
		هل تحتاج في أحيان كثيرة لأصدقاء يفهمونك كي تشعر بالانفتاح والارتياح.

**المقابلة:** وتعرف المقابلة بأنها محادثة لفظية تحدث وجهاً لوجه بين شخصين (الأخصائي النفسي أو المرشد النفسي) و (العميل أو المسترشد)، وتعد المقابلة أداة لجمع معلومات تستخدم لوصف الفرد واتخاذ القرارات المناسبة بالنسبة له، ويعد الكثير من الباحثين المقابلة من أنجح أدوات القياس للحصول على المعلومات عن شخصية الفرد، ومن ثم يتم الاعتماد عليها بدرجة كبيرة في مجال الاختبار المهني، والتوجيه المهني، ومجال علم النفس العيادي، ومن أهم مزاياها إمكانية الحصول على بعض المعلومات التي يتعذر قياسها عن طريق أدوات ووسائل القياس الأخرى.

**القياس السلوكي باستخدام الملاحظة:** تم استخدام القياس السلوكي في مواجهة القياس النفسي التقليدي الذي اعتمد على الاختبارات الموضوعية أو عوامل الشخصية أو الاختبارات الإسقاطية في قياس الشخصية، حيث لجأ البعض وفقاً للقياس السلوكي إلى تعقب نواحي محددة أو وقائع سلوكية بعينها في الموقف الحياتي الفعلي، من قبيل رفض الذهاب إلى المدرسة أو إثارة الشغب في الفصل الدراسي، وبذلك يتحول اهتمام القياس السلوكي من بحث عن خصائص أو مكونات للشخصية كما في القياس النفسي التقليدي إلى البحث عن التداخل بين السلوك والمواقف الحياتية.

أسئلة عامة على الفصل

ضع علامة صح أو خطأ أمام كل من العبارات التالية:

- الشخصية تنظم متكامل يوجد نتيجة لعوامل محددة لموقف ما ( ) .
  - من الأمثلة الواضحة للسمات ثنائية القطب السمات المزاجية مثل المرح والسيطرة ( ) .
  - تتيح دراسة الشخصية فهم الجوانب العامة والفريدة لدى الأفراد ( ) .
  - يرى ألبورت أنه يمكن المقارنة بين الأفراد الذين يعيشون في ثقافة معينة بناءً على السمات الفردية ( ) .
- أجب عما يلي:
- قارن باختصار بين الاختبارات النفسية والملاحظة كأدوات لقياس الشخصية.
  - اشرح باختصار نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية لـ كوستكا وماك – كري Costa & McCrae

محمد شحاتة ربيع (2017). علم نفس الشخصية. دار المسيرة

Allport, G.W. (1961). Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Mannarini, S. & Rossi, A. (2019). Assessing Mental Illness Stigma: A Complex Issue. Frontiers in Psychology, 9, 1-5.

## الفصل الرابع

### المشكلات السلوكية

- التئمر
- الإءمان
- التءصب
- السلوك الفوضوي

يتوقع بنهاية دراسة هذا الفصل أن يكون الطالب قادراً على أن:

- يحدد مفهوم كل من التنمر، والإدمان، والتعصب، والسلوك الفوضوي.
- يميز أسباب كل من التنمر، والإدمان، والتعصب، والسلوك الفوضوي.
- يقارن بين أشكال كل من التنمر، والإدمان، والتعصب، والسلوك الفوضوي.
- يقترح تصورات لعلاج كل من التنمر، والإدمان، والتعصب، والسلوك الفوضوي.

## الفصل الرابع

### المشكلات السلوكية

إن العصر الذي نعيش فيه بما يحويه من تطور تكنولوجي، وأحداث وتطورات هائلة في مجالات مختلفة ربما يشكل مثيرات متنوعة ومواقف مربكة بالنسبة للفرد في طريقه لتحقيق أهدافه؛ مما يولد لديه توتراً زائداً يجبره على ردود فعل متباينة تتراوح بين سلوكيات سوية وأخرى سلبية تتناقض الأخيرة منها مع معايير مجتمعه الذي يعيش فيه، وفي هذال الفصل سنتناول بعضاً من المشكلات السلوكية المنتشرة والمتكررة لدى أبنائنا الطلاب والتي تؤثر في مستوى توافقهم الأكاديمي بشكل واضح، ومن أهمها التنمر، والإدمان، والتعصب، والسلوك الفوضوي، وذلك من خلال تناول مفهوم كل منها، خصائصه ومظاهره، أسبابه، وطرق الحد منه.

#### التنمر Bullying

يُعتبر التنمر أحد أخطر الظواهر التي باتت منتشرة وبشكل كبير في العديد من المجتمعات العالمية، وأصبحنا نرى هذه الظاهرة الخطيرة في كل الطبقات الاجتماعية وفي كل مكان حولنا إن كان في المنزل، مكان العمل، والجامعة.

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن سلوك التنمر يعد مشكلة رئيسة في مجال الصحة العامة له آثاره التي تؤثر على جميع أفراد الموقف التنمرى سواء المتنمرين أو الضحايا أو المشاهدين، كما يعد سلوك التنمر أكثر انتشاراً بين الذكور عنه لدى الإناث.

فيما يلي سنسلط الضوء على موضوع ظاهرة التنمر من حيث: تعريف التنمر، وأشكاله ومظاهره، وأسبابه، والآثار المترتبة عليه، وأبرز طرق العلاج.

#### أ- تعريف سلوك التنمر

تباينت وتعددت تعريفات التنمر نظراً لاختلاف توجهات الباحثين واختلاف مدارسهم

ترجم مصطلح Bullying إلى عدة مترادفات تختلف من حيث الشكل وتتفق من حيث المعنى والمضمون إلى حد ما، منها:



- **التنمر** ويقصد بها إلحاق بعض الأطفال أذى معنوى أو جسدى بأطفال آخرين، فتتميز الشخص أى تشبه بالنمر فى طبعه وقلده فى شراسته.

- **المشاغبة** وتعنى تهيج الشر وإثارة الفتن والولد المشاغب هو المشاكس مثير الشغب.

- **البلطجة**، فالشخص البلطجى هو الشخص المضاد لقيم المجتمع محاولاً فرض السيطرة والنفوذ دون مراعاة للقيم أو القوانين أو الأخلاقيات، ولغويًا هى كلمة تركيبة نسبتة إلى آله حاده لتقطيع الأشجار.

وعرف التنمر بأنه التورط فى الاضطهاد اللفظى أو الجسدى، والتهديدات، والتلاعب، ونشر الاشاعات، وتدمير ملكية الآخرين، وأخذ ملكية الآخر، وتعتمد الثأر أو الانتقام.

وينظر إلى التنمر بأنه سلوك مقصود لإلحاق الأذى الجسدى أو اللفظى أو النفسى أو الجنسى، ويحصل من طرف قوى مسيطر تجاه فرد ضعيف، لا يتوقع أن يرد الاعتداء عن نفسه، ولا يبادل القوة بالقوة، وكذلك لا يبلغ عن حادثة التنمر للراشدين من حوله، وهذا هو سرّ التنمر على الضحية.

ويعرف فارنجتون التنمر من منظر تكاملي وهو الذي يعتمد عليه غالبية الباحثين في الدراسات المرتبطة بالتنمر بأنه سلوك يشتمل على العناصر الآتية:

1- هجوم نفسي ولفظي وبدني أو التهديد الذي يقصد به إثارة الخوف والضيق والأذى في الضحية.

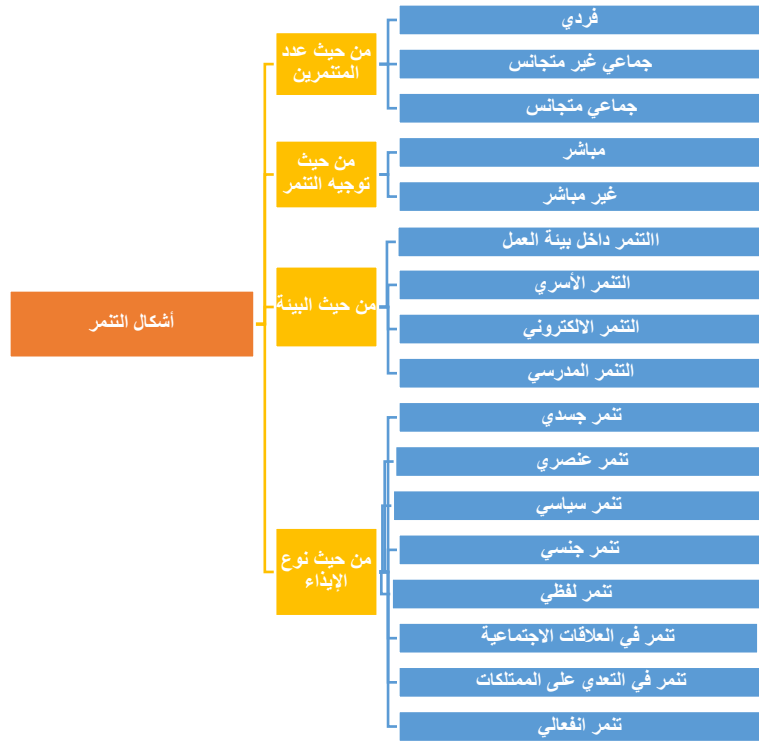
2- عدم توازن القوة.

3- السلوك غير المستثار من الضحية.

4- سلوك متكرر من الأشخاص أنفسهم عبر فترة طويلة من الزمن

ب: أشكال التنمر ومظاهره

يمكن تقسيم التنمر إلى عدة أنواع بحسب الدراسات التي أجرتها العديد من المنظمات العالمية وتتمثل في الآتي:



## 1- من حيث عدد المتنمرين يقسم إلى:

**التنمر الفردي:** وهو في حالة متنمر أو معتدٍ واحد يقوم بإيذاء فرد أو مجموعة من الأفراد وهو أكثر الأنماط شيوعاً في المدارس.

**التنمر الجماعي غير المتجانس:** وذلك عندما يقوم أكثر من متنمر أو معتد بالاستقواء على الضحية، وهو نوع حديث من التنمر.

**التنمر الجماعي المتجانس:** وهذا النمط يتضمن مجموعة من الأطفال المتنمرين من نفس العائلة يمارسون التنمر على فرد أو مجموعة من الأفراد.

## 2- من حيث توجيه التنمر يقسم إلى:

**التنمر المباشر:** ويتضمن جميع أشكال التنمر التي توجه نحو الضحية مباشرة مثل (التنمر البدني، والمادي، والنفسي، واللفظي).

**التنمر غير المباشر:** ويتضمن جميع أشكال التنمر التي لا توجه مباشرة نحو الضحية مثل (التنمر الاجتماعي، والتنمر غير اللفظي، والتنمر الإلكتروني)، وتهديد الضحية بالعزل الاجتماعي، ونشر

الإشاعات الكاذبة، وممارسة التنمر على الأشخاص الذين يتحدثون مع الضحية ويختلطون معهم، كما يتضمن نقد الضحية من حيث الملبس والشكل والعرق واللون والدين وغيرها.

### 3- من حيث البيئة التي يحدث فيها التنمر يقسم إلى:

**التنمر المدرسي:** أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر بإلحاق الأذى بتلميذ آخر، ويتم بصورة متكررة ، وطوال الوقت ويمكن أن تكون هذه الأفعال السلبية بالكلمات مثلاً: بالتهديد، التوبيخ، الاغظة والشتائم، ويمكن ان يكون بالاحتكاك الجسدي كالضرب والدفع والركل ويمكن أن تكون كذلك بدون استخدام الكلمات أو التعرض الجسدي مثل التكشير وبالوجه أو الاشارات غير اللائقة، بقصد وتعمد عزله من المجموعة أو رفض الاستجابة لرغبته.

**التنمر الإلكتروني:** وهو استغلال التقدم التكنولوجي والإنترنت والتقنيات المتعلقة به في تطوير سلوكهم التنمري مثل استخدامهم للإنترنت (عبر صفحات الويب، ومواقع التواصل الاجتماعي، والبريد الإلكتروني، والرسائل النصية، ... إلخ) وذلك بهدف إلحاق الضرر بضحاياهم وإيذائهم بطريقة متعمدة ومتكررة.

**التنمر الأسري:** الذي يحدث داخل الأسرة كالتنمر الذي يحدث من قبل الوالدين على الأبناء، أو بين الأخوة، أو بين الزوجين والأقارب.

**التنمر داخل العمل:** كالذي يحدث بين زملاء، أو المشاكل التي تحدث بين الرؤساء والمرؤوسين.

### 4- من حيث نوع الإيذاء الموجه نحو الضحية يقسم إلى:

**تنمر انفعالي:** يطلق عليه الباحثون التنمر العاطفي، يهدف إلى التقليل من شأن الضحية، وتخفيض درجة إحساسها بذاتها، ويشتمل على التجاهل، والعزلة، وإبعاد الضحية عن الأقران، والتهديد والشتائم والسخرية والاذلال والتحدث بقصص مزيفة مخزية وغيرها.

**تنمر جسدي:** ويتضمن الإيذاء والاعتداء بالدفع والضرب والركل وسرقة الممتلكات الخاصة بشكل متكرر.

**تنمر عنصري:** مثل الايماءات والتلميحات والسب والقذف للآخرين في أنسابهم أو دينهم وذلك بصورة متعمدة.

**تنمر سياسي:** يحدث عندما تسيطر دولة على أخرى أضعف منها، أو تهكم حزب على حزب والنيل منه والتقليل من شأنه.

**تنمر جنسي:** مثل التعليقات المخجلة والتحرش الجنسي بهم، أو استخدام الألفاظ الجنسية السيئة التي تؤذيهم، بالإضافة إلى استخدام الملامسات غير اللائقة.

**تنمر لفظي:** السب والشتم واللعن، أو الإثارة، أو التهديد، أو التعنيف، أو الإشاعات الكاذبة، أو إعطاء ألقاب ومسميات للفرد، أو إعطاء تسمية عرقية.

**تنمر في العلاقات الاجتماعية:** منع بعض الأفراد من ممارسة بعض الأنشطة بإقصائهم أو رفض صداقتهم أو نشر شائعات عنهم.

**تنمر في التعدي على الممتلكات:** أخذ أشياء الآخرين والتصرف فيها رغماً عنهم أو عدم ارجاعها أو إتلافها.

وهنا لابد من القول إن هذه الأشكال السابقة قد ترتبط معاً فقد يرتبط الشكل اللفظي مع الجسدي أو الجسدي مع الاجتماعي أو غيرها.



### ج- أسباب التنمر



- 1- أسباب شخصية: سلوك التنمر تصرف طائش يصدر عن الشخص نتيجة شعوره بالملل، ومعتقداته الخاطئة، وانخفاض تقدير الذات، وقصور في مهارات التواصل الاجتماعي، والشعور بالاحباط والاهمال والإساءة من الآخرين، ومشاهدة البرامج التليفزيونية التي تحتوي على نماذج سلبية ومشاهد عنف ضد الآخرين، أو نتيجة وقوعه ضحية لتنمر سابق.
- 2- أسباب نفسية: وفيها يتجه الفرد إلى ممارسة سلوك التنمر كمحاولة منه لتفريغ الغرائز والعواطف المكبوتة.
- 3- أسباب اجتماعية: ويتمثل في اتساع الفجوة بين طبقات المجتمع، واضطراب المناخ الأسري، وعدم قيام الأسرة بدورها في تربية الأبناء.
- 4- انتشار الألعاب الاليكترونية التي تشجع على العنف واعتياد الأطفال على قضاء الساعات الطويلة في ممارستها مما يغرس في عقولهم أن العنف وسيلة أساسية للسيطرة على الآخرين.
- 5- غياب دور المدرسة في تقويم الطلاب وتنشئتهم التنشئة الايجابية، وغياب الأنشطة التي تساعد على نشر روح التسامح والمحبة والتعاون بين الطلاب.
- 6- غياب الوازع الديني والأخلاقي وعدم الالتزام بالقواعد الدينية مما يدفع الأفراد إلى عدم مراعاة شئون الآخرين.
- 7- عوامل تتعلق بالطفل ضحية التنمر فسلوكياته وسماته الشخصية وعدم قيامه بأدنى جهد لتغيير الموقف وقصور مهاراته في التواصل الاجتماعي وتدني تقديره ذاته، وغياب الدعم الوالدي له تجعله لقمة سائغة للتنمر.

### د- الآثار المترتبة على سلوك التنمر

- يعد التنمر المدرسي باشكله المختلفة سواء كان الجسدي أو اللفظي أو الاجتماعي أو الجنسي، من المشكلات التي لها أثارها السلبية على كل من القائم بالتنمر أو الضحية ولها أثارها السلبية أيضا على البيئة المدرسية والبيئة الاجتماعية ومن هذه الآثار:
- التأثير السلبي في البناء الأمني والنفسي والاجتماعي لمجتمع المدرسة: حيث يتأثر المستوى التعليمي والانجاز الاكاديمي لكل من المتنمر والضحية وحتى أولئك الطلاب المتفرجين في مواقف التنمر.

- معاناة ضحايا التنمر من مشكلات الخوف والعزلة الاجتماعية والقلق والاكتئاب، وقصور في تقدير الذات والغياب المدرسي، ولجوءه إلى استخدام أسلوب العنف وتحوله من شخص ودود محبوب إلى شخص عدواني مكروه، بالإضافة إلى عدم الاهتمام بمظهره، وتدهور حالته النفسية وتفكيره في الانتحار.

- يعاني المتمرمون من القلق وتدنى تقدير الذات والحزن، والشعور بعدم المساندة من قبل الآخرين والانسحاب من المواقف الاجتماعية واللوم الشديد للذات، وقصور في المهارات الاجتماعية وقلة الاصدقاء.

### هـ- طرق علاج التنمر

#### من أهم طرق علاج التنمر:

- على الأهل ضرورة اكتساب مهارات التواصل مع الأبناء، وتربيتهم التربية السليمة، وعدم استخدام العنف معهم، والتعاون مع المدرسة لفهم الإشارات الدالة على الاستقواء كالانسحاب الاجتماعي، أو الشعور بالمضايقة، أو الغياب عن المدرسة وغيرها من المؤشرات.

- ضرورة الانتباه من قبل المدرسة للجو المدرسي، وتوفير المناخ الإيجابي داخلها من خلال التركيز على العمل الجماعي التعاوني داخلها، ومراقبة الطلبة، وضبط سلوك العنف والاستقواء.

- دعم الأهل والمجتمع للشخص المتعرض للتنمر والوقوف بجانبه، وتعزيز ثقته بنفسه، وتشجيعه على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والانخراط في المجتمع.

- تفهم الأهل لمشاعر الشخص المتنمر بكل هدوء، والتعرف على الأسباب التي جعلته يصاب بسلوك التنمر، والتوضيح له بأن هذا السلوك خاطئ، وتوفير علاقات آمنة غير مهددة، وتجنب اللوم والتوبيخ ووصفه بالمتنمر أمام الآخرين، والاستماع بعمق لما يقول، والتعرف على أفكاره، وعلاقاته بوالديه، ومراقبة الألعاب والبرامج التي يشاهدها، وتدريبه على المهارات والأنشطة الاجتماعية، ومهارات حل المشكلات وتكوين الصداقات، وممارسة الهوايات التي تساعد على الاسترخاء والهدوء بدلاً من العنف، والوقوف بجانبه إلى أن يتخلص من هذا السلوك الخاطئ.

- تقديم الإرشاد الديني والروحي للطلبة المتنمرين، وتعليمهم مبادئ أخلاقية جماعية وقيماً يؤمنون بها.

## الإدمان

### تعريف الإدمان

ورد في مختار الصحاح أن فلان يُدمنُ كذا أي يديمه. وأدمن فلان كذا إدمانا واطبّه ولازمه.

ورغم اختلاف العلماء في تعريف كلمة إدمان فالبعض يرى أن الكلمة لا تطلق إلا على مواد قد يتناولها الإنسان، ثم لا يستطيع الإقلاع عنها، وإذا استطاع الإقلاع حدثت له أعراض الانسحاب وتعرض للكثير من المشاكل، ولا بد من برنامج للإقلاع عن هذه المواد باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية كما في أغلب حالات المخدرات. في حين يعترض البعض الآخر على هذا المفهوم الذي يروونه قاصراً وضيقاً، فيرون أن الإدمان هو عدم القدرة عن الاستغناء عن شيء ما. بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة للمزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه

وطرحت الجمعية الأمريكية لطب الإدمان (ASAM) American Society of Addiction Medicine مؤخراً تعريفاً للإدمان مشيرة بذلك -على نحو رسمي- وللمرة الأولى إلى أن الإدمان ليس قاصراً على تعاطي العقاقير أو المواد المخدرة. ومن ثم فإن كافة أشكال الإدمان؛ سواء كيميائية أو سلوكية، تنتشارك في بعض الصفات المحددة التي من ضمنها: البروز، وفقدان السيطرة، والتقلبات المزاجية، والتخفيف من وطأة الضيق والكبت، والتحمل، والانسحاب، والاستمرار بالرغم من التبعات السلبية.

وقد اقترح "هوانج" مفهوم "الإدمان التقني"؛ وهو إدمان لا كيميائي لكنه سلوكي في طبيعته وينطوي على التفاعل المفرط بين الإنسان والآلة. وقد يكون هذا الإدمان التقني سلبياً (كمشاهدة التلفاز)، أو نشطاً (كألعاب الحاسوب وغرف الدردشة)، وهو عادة ما يشتمل على إحداث وتعزيز السمات التي قد تساهم في تغذية النزعات الإدمانية لدى المرء

ويعرف الإدمان كذلك بأنه المداومة على تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة بقصد الدخول في حالة من النشوة أو استبعاد الحزن والاكتئاب.

وبناءً على ما سبق: فإن الإدمان يعتبر إدماناً حقيقياً إذا كنت لا تستطيع الابتعاد عن فعل شيء تعودت عليه بشكل مستمر.



## أنواع الإدمان

1- **الإدمان النفسي:** الإدمان النفسي هو اضطراب في الدماغ، أي الاستخدام القهري للمواد المخدرة والكحوليات، ويسبب العواقب والنتائج الضارة على الصحة النفسية والجسدية، ويرتبط الإدمان النفسي بالناقلات العصبية في المخ التي تمنح الشعور بالسعادة عند استخدام المخدر.

وتعرفه هيئة الصحة العالمية بأنه حالة نفسية وعضوية تنتج من تفاعل الفرد مع العقار ومن نتائجها ظهور خصائص تتسم بأنماط سلوكية مختلفة تشمل الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة مستمرة أو دورية للشعور بآثاره النفسية والعضوية أو لتجنب الآثار المهددة والمؤلمة التي تنتج من عدم توفره، وقد يدمن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة.

والإدمان إعتقاد سيكولوجي – وفي بعض الحالات فسيولوجي أيضا- على تعاطي الخمر والعقاقير المخدرة والدخان وبعض المواد الأخرى. والمعيار في حدوث حالة الإدمان هو: اللفتة إلى زيادة الجرعة وذلك بسبب ارتفاع مستوى الإطاقة، الانسحاب الشديد أو الإنصراف عن كثير من الأنشطة، ظهور أعراض معينة إذا خُفّضت جرعات المادة المتعاطاة أو إذا توقفت.

وتختلف أنواع الإدمان بحسب تعاطي المخدر كالتالي: اضطراب تعاطي الكحل، واضطراب تعاطي الكافيين، واضطراب تعاطي الحشيش، واضطراب تعاطي حبوب الهلوسة، واضطراب تعاطي الأفيون، اضطرابات تعاطي المواد المهدئة، المنومة، أو المزيلة للقلق، واضطراب تعاطي المنشطات وغيرها.

2- **الإدمان السلوكي:** هو نوع من أنواع الإدمان، ويعتمد على مجموعة من السلوكيات الخاطئة التي يعتمد عليها ويتوق إليها، ولا يمكنه التوقف عنها بمفرده، إلا بمساعدة أخصائي نفسي.

ويُعرف بأنه سلوك قهري سببه حالة صحية عقلية، يفقد الفرد عندها مقدرته على مقاومة أو ترك سلوكيات معينة حتى لو سببت له الأذى، ويشمل الإدمان السلوكي الشائع حالات إدمان القمار، وإدمان التسوق، وإدمان الطعام، وهوس السرقة، وإدمان الإنترنت، وإدمان ألعاب الفيديو، وإدمان سلوك المخاطرة، في العديد من الدرجات والحالات المرتبطة بالإدمان السلوكي يكون من الصعب السيطرة على هذه السلوكيات وتحتاج إلى جلسات علاج مع مختصين.

وسوف نقوم بإلقاء الضوء على أحد هذه الأنماط، وهو إدمان الإنترنت كنموذج

- إدمان الإنترنت: ويعرف بأنه انشغال أو هوس غير تكيفي بالإنترنت يجعل الفرد يستمر فيه مدة طويلة أكثر من التي كان ينتويها مما ينجم عنه أشكال من الكبت أو القصور جراء هذا السلوك.

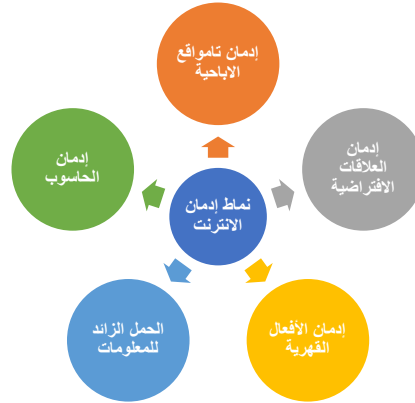
وهناك من يُطلق على مفهوم إدمان الإنترنت "إساءة استخدام الإنترنت" "Internet Abuse" ويقصد به فقدان الفرد للسيطرة على نفسه، وشعوره بأنه لاقول له ولا قوة وربما شعوره بالعجز في حياته نتيجة لاستخدامه الإنترنت، ويصاحب هذا العجز أو الإعتلال مشكلات دراسية أو مهنية، ومشكلات شخصية واجتماعية، ومشكلات في العلاقة الزوجية قد تصل للإنفصال أو الطلاق، وربما يصل الأمر إلى مشكلات صحية.

وتعرفه موسوعة "تيكوبيديان" على أنه اضطراب ينطوي على استخدام مفرط للإنترنت لدرجة تتعارض مع الحياة اليومية، ويمكن تحديد هذا الاستخدام المفرط من واقع عدم الإحساس بالوقت المنقضي فيه، وإهمال أو تجاهل الدوافع الأساسية للإنسان كالجوع والنوم، وظهور أعراض الانسحاب، والسلوكيات السلبية مثل الغضب والإرهاق والعزلة الاجتماعية.



وقد يُنظر إلى إدمان الإنترنت على أنه "متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة ومتزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية، مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الإدمانات التقليدية من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي كما يكون السلوك في هذه الحالة قهريا وعنيذا ومتشبها بحيث يصعب الاقلاع عنه دون مساعدة علاجية للتغلب على الأعراض الإدمانية.

وقد قامت "يونج" بتصنيف إدمان الإنترنت إلى خمسة أنماط هي:



إدمان المواقع الجنسية Cyber Sexual addiction (أي الاستخدام القهري لغرف الدردشة الإباحية والمواقع الإباحية).

إدمان العلاقات الافتراضية Cyber-relationship addiction (أي الضلوع المفرط في العلاقات الإلكترونية، إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي).

الأفعال القهرية الإلكترونية Net Compulsions (لعب القمار على الإنترنت، والتسوق، وهوس التداول عبر الإنترنت).

الحمل الزائد للمعلومات Information Overload addiction (التصفح القهري لشبكة الإنترنت أو قواعد بيانات البحث).

إدمان الحاسوب Computer addiction (هوس ألعاب الحاسوب مثل ألعاب الموت، والسوليتير..... إلخ



وهناك عدة معايير أو محكات تشخيصية لإدمان الانترنت لابد من توافر ثلاثة أو أكثر منها على مدى اثني عشر شهرا وهي:



**التحمل:** ويقصد به زيادة ساعات استخدام الإنترنت، أو عدد مرات التناول لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات أو مرات أقل .

**الانسحاب:** ويعني ظهور اثنين أو أكثر من الأعراض الانسحابية خلال عدة أيام وقد تستمر إلى شهر مثل الهياج، والاستثارة، والقلق، والهواجس المتسلطة، أو الأوهام بشأن الإنترنت، أو الاستمرار في حركات الطباعة على لوحة المفاتيح بعد التوقف عن استخدام الإنترنت، أو الاستخدام الخفيف له لتخفيف أعراض الانسحاب التي ربما تسبب مشكلات عدة، كاختلال الوظائف الاجتماعية، والشخصية، والمهنية. ويعتبر هذان المحكان هما مفتاح عملية التشخيص. ويجب التمييز بين نمطين من المدمنين: نمط لديه أعراض التحمل أو الانسحاب ويشخص هذا على أنه اعتماد فسيولوجي، ونمط آخر ليس لديه أعراض التحمل أو الانسحاب ويشخص على أنه بدون اعتماد فسيولوجي.

**تزايد القدر:** وفيه يستخدم الفرد الإنترنت مدة أكثر من المتوقع استخدامه، أو لفترات أطول من الوقت المخطط له.

**فقدان السيطرة:** ويراد بها العجز عن السيطرة على الاستخدام أو التوقف عنه، والقيام بالمحاولات المستمرة وغير الناجحة للتقليل أو التحكم في الاستخدام.

**الوقت المنقضي:** وفيه يستنفذ الفرد جزء كبير من الوقت مشغولا بأنشطة الإنترنت.

إهمال الأنشطة: نتيجة الاستخدام المفرط يتخلى الفرد عن الأنشطة الاجتماعية أو المهنية أو الترفيهية الهامة.

الإصرار على الاستخدام: بالرغم مما ينجم عنه من مشكلات بدنية، أو اجتماعية، أو نفسية مستمرة أو متكررة.

فقدان علاقات هامة أو وظيفية أو مهنية أو تعليمية: نتيجة الإفراط في الاستخدام.

### ج- أعراض الإدمان

#### 1- أعراض الإدمان السلوكي:

- قضاء معظم الوقت في الانخراط في السلوك الإدماني أو التفكير فيه أو الترتيب للانخراط فيه.
- الاعتماد على السلوك كوسيلة للتعامل مع العواطف و للشعور بالسعادة.
- الاستمرار بالرغم من الأذى الجسدي أو النفسي.
- التقليل من مشكلات الإدمان السلوكي على الرغم من الرغبة في التوقف.
- إهمال العمل أو المدرسة أو الأسرة للانخراط في السلوك المدمن في كثير من الأحيان.
- المعاناة من أعراض مثل الاكتئاب والتهيج عند محاولة التوقف.
- فقدان الاهتمام بأي شيء آخر.

#### 2- أعراض الإدمان النفسي:

- تختلف علامات الإدمان النفسي حسب المادة المخدرة التي يتعاطاها الشخص، ولكن بعض الأعراض الشائعة للإدمان النفسي تشمل:
- عدم القدرة على التوقف.
  - تغيرات في المزاج والشهية والنوم.
  - الاستمرار في التعاطي رغم العواقب السلبية.

- الإنكار والكذب.
- الانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر.
- التفكير والانشغال بالمادة المخدرة.
- المشاكل القانونية والمالية.
- فقدان الاهتمام بالأشياء الأخرى التي كان المدمن يستمتع بها.
- وضع المخدر أولاً في الحياة متخطياً بذلك مسؤوليات الأسرة والعمل والمسؤوليات الأخرى.
- السرية والتكتم.
- استخدام كميات أكبر بشكل متزايد من المخدر.
- تناول المزيد من المادة المخدرة أكثر مما تنوي.
- المرور بأعراض انسحاب مؤلمة.

### د- الأسباب المساهمة في الإدمان

#### 1- أسباب الإدمان السلوكي:

- تاريخ العائلة:** يُعتقد عمومًا أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من الإدمان السلوكي أكثر عرضة للإدمان، مثل أولئك الذين عانوا من صدمة الطفولة، سوء المعاملة، أو الإهمال.
- **المرض النفسي:** هناك نسبة عالية من العوامل المشتركة بين الصحة النفسية والاضطرابات الإدمانية، لذلك من المحتمل أن يكون الأشخاص الذين لديهم تشخيص نفسي أكثر عرضة للإصابة بإدمان على سلوك ما.
  - **الهروب:** بعض الناس يستعمل بعض سلوكيات الإدمان السلوكي كوسيلة للتعامل مع الانفعالات، اليأس، أو حتى كنوع من التعويض.
  - **التعامل مع التوتر:** هناك من يستخدمون السلوك الإدماني كوسيلة للتعامل مع التوتر أو المشاعر الصعبة الأخرى وهؤلاء يكونون أكثر عرضة لتطوير إدمان سلوكي.

- السمات الشخصية: قد تؤدي سمات شخصية معينة أيضًا إلى زيادة خطر إصابة الشخص بالإدمان السلوكي، مثل الخجل، الانعزال، ضعف التواصل الاجتماعي، والحرمان وغيرها.

## 2- أسباب الإدمان النفسي:

رغم أن المخدرات يمكن أن تخلق حالة جسدية ونفسية سيئة بمرور الوقت، يطور الناس نوعًا من التسامح معها رغم الأذى الواقع عليهم وتتضمن بعض العوامل التي يمكن أن تسهم في الإدمان النفسي ما يلي:

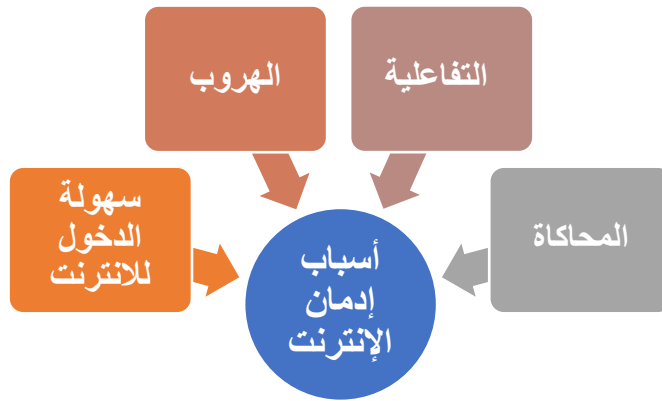
- **كيمياء الدماغ:** يؤدي الإدمان إلى تغييرات في دوائر المكافأة في الدماغ بمرور الوقت ما يجعل الشخص ينجرف للحصول على نفس شعور السعادة فيقع في الإدمان.

- **إدمان فرد في العائلة:** يكون الشخص أكثر عرضة للإدمان إذا كان لديه أفراد من العائلة مدمنون أيضًا.

- **الجينات:** تشير الأبحاث إلى أن الجينات تزيد من احتمالية الإصابة باضطرابات الإدمان.

- **البيئة:** يمكن أن يساهم التعرض لمواد الإدمان والضغط الاجتماعي ونقص الدعم وضعف مهارات التأقلم في تطوير الإدمان.

ويوضح "جريفيز" بعض الأسباب المؤدية لإدمان الإنترنت والتي من أهمها:



- **سهولة الدخول للإنترنت:** حيث صارت إمكانية الدخول للإنترنت الآن متاحة في أي مكان؛ في المنزل، والعمل، وفي أماكن الراحة، وزالت كل العوائق التي كانت تقف في وجه مدمني الإنترنت مثل ضيق الوقت نتيجة الالتزامات المهنية والاجتماعية المتنوعة، أو تعطيلهم عن مباشرة أعمالهم، وكسب وقتهم، فسهولة المفرطة في الحصول عليه تزيل أية عوائق قد تقف في وجه المرء، أو يضعها أمام نفسه لعدم العودة للسلوك الإدماني.



- الإنترنت وسيلة رخيصة وغير مكلفة: أصبح الدخول لشبكة الإنترنت أرخص وأقل تكلفة مما ساعد على دخول شرائح جديدة لم تكن تستخدم الإنترنت من قبل.

- الهروب: يعد الهروب بالنسبة للبعض هو الدافع والمسوغ الأساسي للإنغماس في أنشطة الإنترنت لتحقيق الإشباع والمتعة، وفقدان الاحساس بالوقت، وشعور المرء بأنه شخص آخر، وفي الحالات المتطرفة قد يصل الأمر إلى اضطرابات متعددة في الشخصية.

- التفاعلية: يعتبر التفاعل الذي يوفره الإنترنت مكافأة نفسية تقدم مبررا مريحا ومستساغا لزيادة ضلوع الشخص في إدمان الإنترنت.

- المحاكاة: أسلوب مثالي يمكن التعلم من خلاله، وغالبا لا تترتب عليها أية تبعات سلبية، إلا أنها تمثل بوابة تجذب الكثير من الأفراد؛ لاسيما المراهقين للبدء في إدمان الإنترنت.

فضلاً عن تلك العوامل السابقة التي تؤدي إلى الإدمان النفسي والسلوكي نجد أن البيئة الأسرية التي تسودها النزاعات والخلافات والضغط قد تغذي السلوك الإدماني بشكل يضاهي الأثر المترتب على الجو الأسري السليم في التغلب على هذا السلوك الإدماني، فربما ينزع المراهق المنتسب لأسر متنازعة وسيئة التواصل إلى الإلتفات للإدمان كوسيلة لتجنب هذه النزاعات والصراعات التي تغلف الجو الأسري والحصول على الدعم والراحة النفسية التي يقدمها الإنترنت له،

### هـ- الآثار المترتبة على الإدمان النفسي والسلوكي

يترتب على الإدمان بنوعيه العديد من الآثار والتبعات السلبية التي تعصف بحياة الفرد ومستقبله ومنها:

1- الآثار الدراسية: يواجه الطلاب الذين يعانون من إدمان الإنترنت صعوبات تعلم نتيجة تدني درجاتهم، وتقويت حصصهم، علاوة على صعوبة البقاء منتبهين أثناء الحصص نتيجة السهر والأرق واختلال عادات النوم. كما أن التسرب المدرسي، ضعف التحصيل الدراسي، نقص التركيز من أبرز الآثار الدراسية المترتبة على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي فالمراهق يفضل البقاء طويلا أمام شاشة الإنترنت مما يجعله يهمل واجباته ومذاكرة دروسه

2- الآثار المهنية: الأشخاص العاملون مدمنوا الإنترنت في بعض الاحيان قد يفصلون من أعمالهم نتيجة تدني كفاءتهم المهنية، وعدم قدرتهم على القيام بأعمالهم نتيجة قضاءهم ساعات طويلة أمام الإنترنت

3- الآثار الاجتماعية: نظرا لأن مدمن الإنترنت يقضي الكثير من وقته على الإنترنت مما يؤثر سلبا على علاقاته الحقيقية في العالم الواقعي، فتتناقص حجم دائرته الاجتماعية وتفاعلاته الاجتماعية، ويعاني من قصور مهاراته الاجتماعية وقد يفقد بعضا من علاقاته، كما أن مدمن الإنترنت يشعر بالعزلة الاجتماعية ويؤدي إلى تقليل الروابط الاجتماعية بين الأفراد ويزيد من الإحساس بالعزلة والوحدة.

4- الآثار النفسية: وجد أن إدمان الإنترنت يسبب الاكتئاب والوحدة النفسية والقلق ونقص الثقة بالذات، فمدمنوا الإنترنت يتهربون من الضغوط التي يواجهونها بالدخول لعالم الإنترنت كوسيلة تنفيسية.

وتعد زيادة القلق، والاكتئاب، والاضطرابات المزاجية المتكررة، واضطرابات السيطرة على الإنفعالات، واضطرابات فرط النشاط ونقص الانتباه هي الأكثر شيوعا بين الأفراد مدمني الإنترنت.

كما قد يعاني المراهق من تزايد معدلات الغضب، والتهيج، والحدة، واللامبالاة، وتغير الحالة المزاجية، وربما أيضا يصبح حساس بشكل مفرط حيال الأسئلة المتعلقة بإدمانه للإنترنت ويرaug في الاجابة عليها، لاسيما عندما يكون الوقت المحدد له بالجلوس على الإنترنت محددا من قبل الكبار، علاوة على ذلك، فكلما زاد انخراط المراهقين في الأنشطة الالكترونية كلما زادت الأهمية التي يعطونها للإنترنت.

5- الآثار الأسرية: يتسبب إدمان الإنترنت في إيجاد العديد من المشكلات الأسرية الخطيرة كالانفصال بين الزوجين أو الطلاق واختلال الاستقرار الأسري نتيجة إسراف أحد الزوجين في استخدام الإنترنت، كما أنه يعمل على توسيع الفجوة بين الأبناء والأسرة مما يؤثر على العلاقات الحميمة بين أفراد الأسرة، كما أن إدمان الإنترنت ينجم عنه تراجع الأداء الأسري وإهمال الواجبات الأسرية والبحث عن الإشباع العاطفي خارج نطاق الأسرة .

6- الآثار الصحية والبدنية: يعاني المدمنون للإنترنت من ضعف البصر، واضطراب النوم والتركيز، وآلام الكتفين، والظهر، واليدين، والأصابع، والارهاق العام، والصداع النصفي، والضعف الجسدي العام، واضطرابات في الطعام، وفقدان الوزن أو زيادته، وقلة النظافة الشخصية، والسكتات الدماغية، وارتفاع ضغط الدم والعديد من الأمراض الأخرى.

### و- طرق علاج الإدمان النفسي السلوكي

يوجد مجموعة من العلاجات التي يمكن أن تكون مفيدة في علاج الإدمان السلوكي، وتشمل هذه العلاجات ما يأتي:

1- **العلاج النفسي:** ويقوم فيها المعالج النفسي بالتعرف على تاريخ المريض ومناقشة القضايا الحادة التي قد تحفز الرغبة في الانخراط في السلوك أثناء العلاج أثناء مناقشة الطفولة والأحداث الماضية الأخرى التي ربما تكون قد ساهمت في تطورها وتدفعه نحو تلك السلوكيات، مما يمكن الشخص من تحمل المسؤولية عن تلك السلوكيات وإنشاء آليات جديدة وأكثر صحة للتكيف.

2- **العلاج السلوكي:** هو عبارة عن برنامج يتم فيه تغيير السلوكيات الإدمانية للمريض طرق تفكيره واستبداله بسلوك آخر إيجابي مع تدريبه على الهاء عقله عن السلوك الإدماني والتفكير في أشياء إيجابية.

3- **العلاج الأسري:** تتأثر العلاقات في المنزل سلباً من خلال المشاركة المزمدة للشخص في الإدمان السلوكي، ويمكن أن تُساهم هذه السلوكيات بانهيار الثقة والاستياء الذي يجب معالجته إذا كانت وحدة الأسرة ستستمر وتزدهر في التعافي.

4- **مجموعات الدعم:** يتم استخدام مجموعات الدعم الشخصية والجماعية خصوصاً لدى الأشخاص الذين لديهم نفس مشكلات الإدمان، مما يساعدهم على التخلص من تلك العادات السيئة بمشاركتها مع أفراد لهم نفس الأعراض، ويتعلمون من خلالها طرقاً جديدة للتعامل مع التعافي وتقليل فرص الانتكاس.

5- **العلاجات البديلة:** العلاجات الرياضية وخوض المغامرات، اتباع العلاجات الغذائية، كتابة اليوميات في محاولة لتفريغ الطاقات وتعبئة الوقت، وهناك عدد من خيارات العلاج التي قد تكون مفيدة للفرد في تطوير طرق جديدة لاستكشاف الذات ومسارات الشفاء والابتعاد عن السلوكيات السيئة.

6- **العلاج الدوائي:** قد يشمل ذلك الأدوية للمساعدة في علاج أعراض الرغبة الشديدة والانسحاب بالإضافة إلى الأدوية الأخرى لعلاج الاضطرابات النفسية الأساسية مثل القلق أو الاكتئاب وغيرها مما نتج عن المخدرات، وتشمل الأدوية التي يمكن وصفها الميثادون والبوبرينورفين والعلاجات البديلة للنيكوتين والنالتريكسون، ولا ينبغي أن تأخذها دون وصفة طبيب.

7- **برامج الإقامة الكاملة:** في بعض الحالات، قد يحتاج الأشخاص إلى دخول المستشفى فترة من الوقت من أجل علاج المضاعفات الخطيرة المحتملة أثناء التخلص من السموم من مادة مخدرة وضماناً لعدم انتكاستهم أثناء العلاج، لذا فالسكن العلاجي والإقامة الكاملة خيار ممتاز لهم.

## التعصب

### مفهوم التعصب:

يشترك مفهوم التعصب في اللغة العربية من العصبية والتي تقوم على نصرة الفرد عصبته أو جماعته ظالمة كانت أم مظلومة، أما في اللغات الأجنبية لاسيما الإنجليزية فيشتق PREJUDICE من الأصل اللاتيني والتي تعني الحكم المسبق. و رغم أن للتعصب جانبين : جانب إيجابي مرغوب، وآخر سلبي غير مرغوب، إلا أن أغلب علماء النفس ركزوا في تعريفاتهم على الجانب السلبي نظرا لما له من معوقات للتوافق النفسي والتكيف الاجتماعي.

و من أهم التعريفات للتعصب، والتي تتناول الجانب السلبي فقط ( أي الجانب الذي يعبر عن النفور أو الميل إلى الابتعاد والإيذاء)، نذكر ما حدده نيوكومب و آخرون أن التعصب هو : " اتجاه بعدم التفضيل يمثل استعدادا للتفكير و الشعور و السلوك بأسلوب مضاد لأشخاص آخرين لكونهم أعضاء في جماعة معينة".

و يعرف بأنه : " اتجاهات سلبية تجاه أفراد ينتمون إلى جماعة معينة، سواء قامت هذه الجماعة على أساس ديني أو سياسي أو أنها تنتمي إلى طبقة اجتماعية أو كونها تتسم بخصائص معينة". أما ألبورت فيحدد تعريف التعصب في " تبني الأفكار السيئة عن الآخرين، دون توافر دلائل كافية تبرر ذلك".

و يذهب ميلنر إلى أن " الاتجاه التعصبي هو استعداد للاستجابة للجماعات الأخرى، يتميز بعدم المنطقية، العدالة عدم وعدم التسامح و يصاحب الاتجاه التعصبي أفكارا جامدة، و هي إسناد سمات مفترضة عن جماعة كاملة إلى كل فرد فيها".

و من التعريفات التي تناولت التعصب بجانبه السلبي و الإيجابي الجانب المعبر عن التفضيل و التسامح و المودة و المساعدة، نذكر تعريف كلينبرغ " التعصب هو مشاعر أو استجابات خاصة لدى بعض الأشخاص، توجه نحو أي موضوع من الموضوعات، لا تقوم على أساس واقعي، وقد تكون إيجابية أو سلبية"

كما يعرفه سيكورد و باكمان بأنه : " اتجاه يجعل صاحبه يفكر و يشعر و يسلك بطرق مفضلة أو غير مفضلة، نحو جماعة معينة أو نحو أعضائها من الأفراد".

و إجمالاً لكل التعريفات السابقة، يمكن تبني التعريف الذي قدمته موسوعة علم النفس والتحليل النفسي و مؤداه أن التعصب هو اتجاه نفسي لدى الفرد يجعله يدرك فرداً معيناً أو جماعة معينة أو موضوعاً معيناً إدراكاً إيجابياً محباً أو سلبياً كارهاً دون أن يكون لذلك ما يبرره من المنطق أو الشواهد التجريبية".

### خصائص التعصب :

يتميز التعصب بعدة خصائص، أهمها :

- اتجاه نفسي يقوم على ثلاث عناصر أساسية : اعتقاد، مشاعر، و نزعة سلوكية.
- يتضمن التعصب حكماً مسبقاً، أي لا يقوم على أساس منطقي أو موضوعي.
- أنه يؤدي مجموعة من الأغراض للشخص المتعصب، أهمها مساعدة الشخص على تحقيق هدف معين أو إشباع حاجة ما أو المحافظة على صورة الذات لديه كحيل دفاعية.
- التعصب هو استجابة متعلمة تنشأ عن طريق التقليد و المجازاة للجماعة التي ينتمي إليها الشخص المتعصب أكثر مما تنشأ عن طريق الاتصال بالمثير موضوع التعصب.

### المفاهيم المرتبطة بالتعصب :

- ترتبط بالتعصب مفاهيم أخرى متعددة تبدو ذات صلة وثيقة به أهمها التمييز، التحيز، الجمود، القوالب النمطية و التصلب.
- التمييز : وهو يعبر عن مدى تقبل فرد لشخص معين، و رفض لشخص آخر على أساس انتمائه أو عدم انتمائه لجماعة معينة. فهو ترجمة فعلية عبر سلوكيات عملية لمشاعر معينة لدى الشخص المتعصب تجاه شخص أو جماعة معينة. فالتمييز هو السلوك الفعلي الذي يجسد الاتجاهات التعصبية.
- التحيز : و هو يمثل الجانب الانفعالي الوجداني لظاهرة التعصب.
- الجمود : يشير هذا المفهوم إلى مقاومة التغير بالنسبة للأنساق الكلية للمعتقدات، ذلك أن الجمود يعتبر خاصية لنسق المعتقدات تعوق صاحبها عن إحداث التغيير. والجمود يتشكل من عدة خصائص، منها أنه طريقة منغلقة على التفكير، ترتبط بأي إيديولوجية بصرف النظر عن مضمونها، و عدم تحمل الأشخاص الذين يختلفون أو يعارضون المعتقدات الخاصة بأصحابها، و تسامح مع الأشخاص الذين يعتنقون معتقدات مشابهة.

- القوالب النمطية : يتعلق هذا المفهوم بالمعتقدات و التصورات الاجتماعية. أول من استعمله لييمان ليشير إلى " تلك الصور التي برؤوسنا ، و التي تبتعد عن الحقيقة و الواقع، والتي ينجم عنها إفراط في التعميم أو التبسيط". ونظرا لكون القوالب النمطية في أغلب الأحيان آراء غير مرتبطة بالواقع، فإنها ترتبط بمفهوم التعصب ارتباطا وثيقا ، ذلك أن القالب النمطي يعتبر المكون المعرفي للاتجاه التعصبي.
- التصلب : و يعبر عن العجز النسبي عن تغيير الشخص لسلوكه أو اتجاهاته عندما تتطلب الظروف الموضوعية، ذلك أنه يشير عموما إلى مقاومة اللجوء إلى أنواع جديدة من الاستجابات التكيفية.

### مجالات و مظاهر التعصب

تتجلى الاتجاهات التعصبية في كثير من المجالات والمواقف الحياتية، ومن أهمها:

#### - المجال القومي

حيث يظهر تعصب الشخص في حب وطنه، و الغيرة عليه، وتفضيل مصلحته عن مصالحه الشخصية و الشعور بالانتماء له والتضحية من أجله والثقة في الإنتاج الوطني، و قدرة أبناء الوطن على الخلق و الإبداع، و إبداء كراهية نحو الدول المعادية للوطن، و رفض الزواج بالأجنبيات، وكذا رفض شراء المنتجات المستوردة. وقد يأخذ شكل هذا التعصب اتجاها سلبيا في شكل الحرب الصريحة، ومن أهم الأمثلة في هذا المجال التعصب بين الصين والهند اثر خلافتهما على الحدود سنة 1959.

#### - المجال السياسي :

و يتجلى التعصب قي تبني فكر سياسي معين، واعتباره الوحيد الصحيح من بين الأفكار السياسية و الدفاع عنه بكل الوسائل و التحيز لكل الأحزاب التي تتبنى نفس الفكر السياسي مع رفض كل الأفكار و الأحزاب المغايرة، و عدم تقبل أي نقد قد يطاله. ومن الأمثلة على ذلك دراسة مينهاردت في جنوب افريقيا والتي تناولت بعدي المحافظة و التحرر في المجال السياسي و علاقتهما بالتعصب، حيث وجد ارتباط التعصب أكثر ببعد المحافظة

#### - المجال الديني :

ويرتبط التعصب هنا بربط نجاح البشرية بإعتناق دين معين دون سواه، و التحمس لمناصرة الدين و السعي إلى ربط علاقات وثيقة مع الأشخاص من نفس الدين، و رفض أية علاقة مع أشخاص من ديانات أخرى و النفور منهم، والشعور بالتهديد عند تنامي قوة الديانات الأخرى. وقد أجريت عدة دراسات

على الدين المسيحية (خاصة كمجال و موضوع للتعصب منها دراسة حيث وجد أن أعضاء الكنيسة أكثر تعصبا من غير المنتمين لها.

### - المجال الرياضي :

و يتعلق التعصب في هذا المجال بالميل إلى تشجيع نوادي رياضية معينة دون غيرها، والشعور الاعتقاد بتفوقها ومهارة لاعبيها دون سواهم من الأندية الأخرى، و عدم تقبل هزيمتها و تفضيل صداقات مع مشجعي نفس النادي و كراهية لاعبي و نجوم الأندية الأخرى، والمبالغة في التعبير الحماسي أثناء متابعة المباريات لنفس النادي.

إن أساس التعصب هنا هو التنافس بين الجماعات و الذي يسبب الصراع و العداء فيما بينها، التآزر داخل الجماعة الواحدة، حيث أظهرت الدراسات التي أجريت على أطفال أمريكيين يحضرون مخيما صيفيا تشكلت منهم جماعات عشوائية انخرطت في مسابقات و ألعاب رياضية أدى ذلك إلى ظهور سريع لعداء شديد بين الجماعات. و تكررت نفس النتائج مع عينات مختلفة.

### - المجال الطبقي :

يعرف مفهوم التعصب بأنه استعداد للاستجابة نحو شخص بسلوك غير ملائم بسبب الطبقة أو الفئة التي ينتمي إليها. و يظهر التعصب من خلال هذا المجال في اختصار التعاملات على الأشخاص ذوو نفس المستوى المادي، أو الاجتماعي أو يقيمون بنفس المنطقة السكنية، و تفضيلهم عند إقامة علاقات الصداقة أو الزواج، و الاعتقاد بوجود فروق في الذكاء و سمات الشخصية بين الأغنياء و الفقراء.

### - مجال التعصب العنصري :

إن التعصب العنصري هو شكل من أشكال العداء بين جماعتي الأقلية و الأكثرية المختلفتين في واحدة أو أكثر من العناصر كالدين، الملامح الجسمية الظاهرة، الأصل القومي و اللغة و التقاليد الثقافية، و الذي ينشأ أساسا من طبيعة العلاقات القائمة بينهما. حيث أن الجماعتين تدخلان في حلقة مفرغة تنطلق من التعصب التقليدي بين الجماعتين الذي يؤدي إلى فرص محدودة للحياة الاجتماعية و الاقتصادية أمام جماعة الأقلية و الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض المكانة الاجتماعية لجماعة الأقلية مما ينشأ عنه نقص في التفاعل والتواصل بين الجماعتين و الذي يكون عائقا يحول دون المشاركة في القيم الاجتماعية و يؤدي إلى نمو سمات و اتجاهات غير مرغوب فيها عند جماعة الأقلية، و التي تستند عليها جماعة الأغلبية لتعزيز تعصبهم ضد جماعة الأقلية.



### - مجال التعصب على أساس الجنس :

تعتبر الاتجاهات التعصبية ضد المرأة من أهم أشكال التعصب المنتشرة حالياً، فقد أجريت العديد من الدراسات حيث طلب من مجموع عات من الأشخاص أن يقوموا بوصف الخصال المميزة لكل من الرجل و المرأة و أوجه الشبه و الاختلاف فيما بينهما، و وجدوا أن ثمة ما يشبه الإجماع على الخصال التي تبدو مميزة بصورة نمطية لكل من الرجل المرأة، فالرجال مثلاً يتسمون بالكفاءة و الاستقلال، أما النساء فهن يتسمن بالتعاطف و التعبيرية.

### تكون الاتجاهات التعصبية:

يذكر الكثير من الباحثين أن الاتجاهات التعصبية كباقي الاتجاهات الاجتماعية الأخرى، تتكون أو تكتسب في مرحلة الطفولة من خلال عمليات التعلم التي يتعرض لها الشخص في المواقف المختلفة للتنشئة الاجتماعية.

و يمكن تلخيص نتائج بعض الدراسات المتعلقة بعملية تكوين أو ظهور التعصب، فقد وجد أن:

- عملية التعصب تبدأ مبكراً جداً في حياة الطفل، حيث أن الوعي بالفروق العنصرية و بالتفضيل العنصري (لون الجلد مثلاً) ينشأ في مراحل مبكرة جداً من العمر، غالباً ما بين ثلاثة إلى خمسة أعوام، مقابل الوعي بالفروق الدينية أو القومية والتي تظهر حوالي العاشرة أو ما بعدها. و في دراسة أمريكية على أطفال ذوو بشرة بيضاء لقياس تكوين اتجاهات التعصب لديهم نحو أطفال زنوج توصلت إلى أن :

- عملية التنشئة الاجتماعية خاصة الأسرة يتم فيها توجيه الأطفال نحو التعصب. - أن تكوين الاتجاهات نحو التعصب عملية مستمرة لا تتوقف.

- الاتجاهات التعصبية غير المرغوبة تلقى دعماً اجتماعياً من المجتمع.

أما عن كيفية انتقال التعصب إلى الأطفال، فيتم بالتعلم بالنموذج، ذلك أن المجتمع الأمريكي مثلاً يغرس في نفوس الأطفال منذ السنة الثالثة من العمر اتجاهات تعصبية عمداً، خاصة عندما يتحدث الآباء داخل أسرهم عن الجماعات الأخرى مثل السود والهنود، أو حتى بتوجيهات من المعلمين وجماعات الأقران

إذا يكتسب الطفل التعصب بواسطة آليات نفسية محددة هي التعلم بالنموذج، حيث يدعو كل من الأب و الأم إلى التعصب في مختلف المواقف الدينية، السياسية، العشائرية... فمشاهدة الطفل لسلوك التعصب

لدى والديه يغرس في ذاته التعصب، فيثير سلوك التعصب لدى الطفل مشاعر يتألف معها تدريجيا حتى تصبح عنده سلوكا مقبولا، و يصبح التعصب سلوكا سويا.

### المظاهر السلوكية للتعصب :

لقد افترض ألبرت خمسة مظاهر سلوكية تتزايد في شدة تعبيرها عن التعصب، و هي:

- التعبير اللفظي داخل حدود الجماعة التي ينتمي إليها الشخص حيث يكون التعبير غير صريح خارج الجماعة، أما داخلها يتاح للشخص التنفيس عن بعض مشاعر البغض و الكراهية بحرية.
- سلوك التجنب أو التحاشي، فبدلاً من توجيه الشخص المتعصب الأذى مباشرة للجماعة الخارجية، نجده يتبنى سلوك الابتعاد عن التعامل مع أعضاء هذه الجماعة.
- سلوك التمييز أو التفرقة : و يقصد به منع أعضاء الجماعة الخارجية من الحصول على بعض التسهيلات و الإمتيازات كالوظائف أو الإقامة في بعض الأماكن، أو سلبهم حقوقهم أو حرمانهم من بعض الفرص كالعليم، الترقية، العلاج.
- العنف والعدوان الجسمي: قد يصل السلوك التعصبي إلى حد العدوان الجسمي على أعضاء الجماعة موضوع الكراهية.
- الإبادة : و هو سلوك أكثر عداوة و من مظاهره الإبادة الجماعية و الإعدام دون تحكيم للقانون.

### عوامل ظهور التعصب :

يمكن تصنيف العوامل المؤدية إلى تكوين الاتجاهات التعصبية إلى قسمين :

عوامل شخصية.

عوامل اجتماعية.

- العوامل الشخصية: و هي عوامل تتعلق بالفرد، و منها :

بعض سمات الشخصية ذات الأهمية بالنسبة للاتجاهات التعصبية:

### (1) الانبساط والعصابية:

وهما من أكثر أبعاد الشخصية التي حظيت باهتمام الباحثين في ميدان الشخصية منذ الخمسينات من هذا القرن وحتى الآن. وهما، طبقا لنظرية أيزنك في الشخصية، عاملان مستقلان (متعامدان) أثبتت الدراسات أن لهما أساسا وراثيا محددا، مما دعم عموميتهما وإمكانية الوصول إليهما في نطاق ثقافات متباينة. وقد وصلت هذه الدراسات إلى ارتباطهما بالعديد من المتغيرات السيكولوجية بشكل يدعم كفاءتهما التنبؤية بهذه المتغيرات. وأهم هذه الارتباطات دلالة في هذا الصدد هو ارتباطاتهما بالاتجاهات والقيم الاجتماعية. وبناء على ذلك نفترض ارتباطهما ارتباطات دالة بمقاييس الاتجاهات التعصبية في إطار الدراسة الحالية.

### (2) سمة التعصب:

وهي سمة مفترضة في إطار الدراسة الحالية على أساس أنها تحمل في مضمونها كافة خصائص مفهوم التعصب التي عرضنا لها، ولكن مع فرق أساسي هو أنها تتسم بطابع العمومية النسبية والاستقرار بالمقارنة بالاتجاهات التعصبية النوعية، كما أنها تعبر عن خصائص لا تمس موقفا أو موضوعا مباشرا ومحددا. مثلما هو الأمر في مقاييس الاتجاهات التعصبية، وبالتالي يفترض أنها ترتبط بهذه المقاييس ارتباطات دالة.

### (3) التصلب والتطرف وعدم تحمل الغموض :

يشير مفهوم «التصلب» إلى العجز النسبي عن تغيير الشخص لسلوكه أو اتجاهاته عندما تتطلب الظروف الموضوعية ذلك، والتمسك بطرائق غير ملائمة للسلوك والشعور، وهو يختلف عن مفهوم «التمادي» Perseveration الذي يشير إلى «استمرار استجابة انتهت مسبباتها بالفعل»، على حين أن التصلب يمثل مقاومة اللجوء إلى أنواع جديدة من الاستجابات التكيفية

فالتصلب هو السمة التي تكشف عن نفسها في مدى السهولة أو الصعوبة التي يلقاها الشخص في إحداث تغييرات في مجرى سلوكه في الاتجاه المناسب وفي الوقت المناسب. والمقصود بمفهوم تحمل الغموض الذي يمثل القطب الآخر لعدم تحمل الغموض هو الرغبة في مواجهة مشكلات قابلة لتفسيرات متعددة. أو الشعور بالراحة أو على الأقل عدم شعور الشخص بالضيق) حينما يواجه بموضوعات اجتماعية معقدة، تتسم فيها المبادئ المتعارضة بالتداخل. وهنا يظهر عدم تحمل الغموض من خلال الرغبة في التعامل مع كل شيء على أنه أبيض أو أسود. ويفترض أن الغموض يكون دالة على الموضوع وليس على عجز الشخص عن إدراكه، بينما يبدو أن عدم تحمل الغموض يقلل من القدرة على إدراك الملامح المتعارضة (غير المتطابقة). ومفهوم «عدم تحمل الغموض يربط بين جوانب متعددة من الشخصية.

### (4) الجمود والتسلطية:

لكي نقول : إن شخصا معيناً يتسم بالجمود، أو إن نسق معتقداته منغلق فإننا نقول شيئاً عن الطريقة التي يعتقد بها، والأسلوب الذي يفكر به، ليس فقط بالنسبة لموضوعات فردية، ولكن أيضاً بالنسبة لشبكة عريضة من الموضوعات، ويرادف « روكيتش » بين مفهومي الجمود والانغلاق وقد وضع فروقا محددة لنمطي منغلق الذهن (مرتفع الجمود) ومنفتح الذهن (منخفض الجمود) مع الأخذ في الاعتبار الانتظام عبر متصل الاعتقاد - عدم الاعتقاد أي أن الشخص الجامد ذهنياً أي منغلق الذهن (يتميز بدرجة مرتفعة من الاستعداد لرفض المعارضة وانخفاض نسبي للترابط بين أنساق الاعتقاد، وتعدد المعارف الأكثر اعتماداً على رغبات غير ملائمة أو على سلطة خارجية.

### (5) المجاراة: Conformity

المقصود بالمجاراة هو: «أشكال السلوك والاتجاهات التي تنتظم من خلال المعايير والأدوار المفروضة Prescribed على الأفراد، والتي تؤدي بهم إلى الاتفاق مع الجماعة التي ينتمون إلى عضويتها"، كما يرى عدد آخر من الباحثين أنها عبارة عن أي تغيير في السلوك أو المعتقد نحو جماعة معينة نتيجة لضغوط الجماعة، سواء كان ضغطاً حقيقياً أو وهمياً، أي انصياع الفرد لضغوط الجماعة بصرف النظر عن وجود أي مطلب مباشر يفرض عليه أن يستجيب بصورة محددة. وبذلك يختلف عن مفهوم الإذعان « Compliance الذي يقصد به «الاستجابة طبقاً لمطلب مباشر معين»

- **العوامل الاجتماعية :** و هي ظروف يواجهها المجتمع، تساعد على ظهور التعصب، من أهمها :
  - اختلاف أو تباين الجماعات المكونة للمجتمع، فكلما زاد هذا الاختلاف بين الثقافات الفرعية و الأديان، زادت ظروف نشأة و نمو الاتجاهات التعصبية.
  - التغيير الاجتماعي السريع الذي يصاحبه نوع من عدم الاتزان و القلق عند الأفراد الذين يلجؤون إلى التعصب كوسيلة لتغطية هذا القلق.
  - الجهل وعدم وجود فرص للاتصال بين الجماعات المختلفة في المجتمع الواحد، فقد أثبتت الدراسات أنه كلما ازدادت معرفة الفرد بالحقائق و المعلومات عن الجماعات التي يتعصب ضدها، قل تعصبه ضدها.
  - المنافسة و الخوف من الفشل في موقف التنافس، تجعل الفرد الذي يخشى المنافسة يضطهد من ينافسه حتى يحس بالأمان.

### الحد من التعصب Reducing Prejudice

شرحنا كيف يمكن أن ينشأ التعصب ويستمر، وناقش هنا هل من الممكن الإقلال منه أو إزالته نهائياً. وسوف نعرض لذلك منهجين: الأول هو المنحنى النظريات التي تناولت أعراض التعصب مدخلاً لها The Symptom Theories Approach أما الثانى فهو المنحنى الاجتماعى الثقافى The Socio-Cultural Approach. وفيما يتعلق بالمنحنى الأول الخاص بنظريات الأعراض فتشير بعض النظريات إلى أن التعصب ينشأ ويستمر فى الفرد خلال عمليات الصراع النفسى، ويحاول المؤيدون لهذا الرأى الإقلال من الصراعات النفسية عند الفرد ومنها تدريبات خاصة للعلاج النفسى والاستبصار بالذات إلى جانب إحداث تغييرات جذرية فى أساليب تنشئة الأطفال كى لا يشبوا وهو مشبعون بالتعصب والكراهية ضد الجماعات الأخرى من أبناء وطنهم، ويستهدف العلاج النفسى زيادة التكامل بين مكونات الشخصية وبالتالي ينخفض تبعاً لذلك مستوى الكراهية نحو الجماعات الأخرى. وفما يتعلق بالتدريب على الاستبصار بالذات فهو يساعد إلى حد ما على الإقلال من التعصب

وتتمثل الطريقة الثانية فى تعديل أساليب التنشئة الأسرية للأطفال التى تقوم على التسلط والحزم والشدّة، لأن مثل هذه الأساليب تؤدى إلى سوء التوافق وعدم الشعور بالأمان عند الأطفال وتدفعهم نحو التسلط والتعصب، ويجب أن يحل محل هذه الأساليب التسامح والمحبة وتدعيم السلوك الخير عند الأطفال. كما أن إصلاح العوامل التى تهدد معيشة الناس وأحوالهم الاقتصادية يمكن أن يقضى على أحد الأسباب المؤدية إلى التعصب.

ويمكن تنفيذ هذا المنحنى الخاص بالأساليب الاجتماعية الثقافية لمقاومة التعصب من خلال ما يلي:

#### (1) تزويد الأفراد بالمعلومات.

وفيما يتعلق بالتزويد بالمعلومات فيجب أن تستهدف تصحيح المفاهيم الخاطئة التى سبق أن تعرض لها الأفراد خلال عملية التطبيع الاجتماعى من آبائهم أو زملائهم، ويتم هذا بطريقتين هما: الدعاية من خلال وسائل الإعلام والتربية.

الدعاية: Propaganda قد يشكك البعض فى جدوى وسائل الإعلام فى خفض حدة التعصب لدى الأفراد بوازع أنها فى كثير من الأحيان متحيزة أو تبث أفكاراً غير موثوق فيها، ومع ذلك فإن وسائل

الإعلام قد تفيد مع الأفراد ذوى المستوى المنخفض من التعصب وبخاصة عندما تتكامل مع الوسائل الأخرى لتحقيق هذا الغرض.

التعليم: Education تشير نتائج الدراسات بصفة عامة إلى أن الأفراد المتعلمين أقل تعصبا من غير المتعلمين، أى أن هناك معاملات ارتباط سالبة بين التعليم وانخفاض مستوى التعصب عند الأفراد.

### (2) تغيير أنماط التفاعل بين الجماعات.

تقرر بعض الدراسات أهمية وجود عوامل أخرى إلى جانب التعليم فى مقاومة التعصب، وتشمل لعب الأدوار، والاتصال بأعضاء الجماعات الأخرى، ومدى الثقة فى مصدر المعلومات التى تقاوم بها التعصب، هذا ولا زالت الحاجة ماسة إلى مزيد من الدراسات فى هذا الموضوع لفهم دور هذه المتغيرات.

### (3) الاتصال بين الجماعات: Intergroup Contact

عندما يعيش أفراد من جماعات مختلفة أو معادية لبعضها البعض معا فقد يتحققون من عدم صحة الأفكار والاتجاهات السلبية التى سبق أن كونوها عن أفراد الجماعة المكروهة، وتعرف هذه الأفكار والاتجاهات السلبية بالصور النمطية Stereotypes، كوصفهم مثلا بالغش والخداع والعدوان ثم تعميم هذه الصفات تعميما جامدا على كل أفراد الجماعة المعادية، فالاختلاط الفعلى بأفراد هذه الجماعة المعادية فعادة ما يؤدي إلى إزالة مثل هذه الصور النمطية السلبية، وبالتالي تقل حدة مستوى التعصب لدى الأفراد.

### (4) منحنى المشاركة فى العمل The Shared- Coping Approach

إن التعاون بين أفراد الجماعات لتحقيق أهداف مشتركة يقلل من التعصب بينها وقد يزيله كلية، وذلك لأن الأهداف المشتركة تجعل كل من أفراد الجماعتين يعتمد علي الآخر وهذا من شأنه أن يزيل الأفكار النمطية السالبة التى يحتفظ بها كل فريق عن الآخر.

وقد كشفت الدراسات المسحية التى أجريت بإشراف لجنة الحقوق المدنية الأمريكية American Civil Rights Commission أن الراشدين البيض قد حضروا المدارس التى ليس بها تمييز عنصري منذ طفولتهم كان لهم أصدقاء حميمين من السود ويتزاورون معهم بعكس الراشدين الذين تربوا فى مدارس بها تمييز عنصر حيث نشأوا وهم يكرهون السود ويعادونهم.

### السلوك الفوضوي

يعد مصطلح السلوك الفوضوي أحد المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال الصحة النفسية، ويعتبر السلوك الفوضوي من أكثر الاضطرابات السلوكية تكراراً في حياة الفرد، ويؤثر هذا السلوك على النمو النفسي والاجتماعي والمعرفي والأخلاقي للفرد، كما يؤثر بشكل مباشر وبصورة سلبية على مهاراته الاجتماعية، وبالتالي على قدرته على التكيف النفسي والاجتماعي.

والفوضى تعد مشكلة اجتماعية وتربوية تتحدد باستجابات وأنماط سلوكية متنوعة، وصعوبة متعددة، يواجهها المرشدون التربويون والمدرسون والاباء والمتخصصون في المؤسسات التعليمية، على الرغم من أن جميع اهتماماتهم تتجه نحو التعلم والدراسة والمشاركة وأداء الواجبات في أغلب المواقف، بحيث تكون أولوياتهم في الاهتمام متجهة نحو السلوكيات غير الفوضوية، وتجاهل الاهتمام والتأكد على السلوكيات الفوضوية

وقد تأخذ مشكلات السلوك الفوضوي لدى الأطفال والمراهقين عدة مظاهر متنوعة تتمثل في كسر القواعد، والتحدي، والعناد، والتصرف عموماً بطريقة تخالف السلوك المعتاد، وقد يقدم الأشخاص الذين يعانون من السلوك الفوضوي على سلوكيات غير ملائمة تنعكس سلباً على بيئتهم كالسرقة، والكذب، والانضمام الى العصابات التخريبية، ومضايقة الآخرين وممارسة التنمر ضدهم والتي يعزى الكثير منها إلى المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصاحبهم منذ مرحلة الطفولة.

### مفهوم السلوك الفوضوي:

يعرف السلوك الفوضوي بأنه مجموعة من الاضطرابات تشكل نمطاً من الفوضى في المواقف الاجتماعية، وتتميز الفوضوية بالتمرد، حيث يصطدم الشخص الفوضوي بشكل جوهري مع المحيط الاجتماعي ويعتدي على أنشطة وحقوق الآخرين، ومن هذا المنظور يوصف الفرد صاحب السلوك الفوضوي بأنه مزعج للآخرين، ومتطفل.

**مظاهر السلوك الفوضوي:** تجدر الإشارة إلى أن السلوك الفوضوي لا يعني به الاضطراب السلوكي المرضي الحاد الذي يجب أن يتم التعامل معه من خلال المصحات النفسية والعيادات المتخصصة في هذا المجال، لكنه بالأحرى كل انحراف عن السلوك المألوف، أو ما هو متفق عليه اجتماعياً وتربوياً من اتساق طريقة سلوك الفرد وتصرفاته، وأنماط التفكير الموجهة لتلك السلوكيات، وبالتالي فإن مفهوم اضطراب



يتمثل في عجز الطالب عن تمثيل المعايير المحددة لأشكال العلاقات الواجب اتباعها في عملية التفاعل مع عناصر المحيط المجتمعي، وقد تبدو مظاهر السلوك الفوضوي واضحة في العديد من المواقف، من قبيل:

- الطالب الذي يأتي الى الصف الدراسي متأخراً، أو يخرج من الصف مبكراً وبشكل متكرر الأمر الذي يؤثر على مسار الدرس.

- الطالب الذي يكثر من التحدث مع زملائه أثناء سير الدرس.

- الطالب الذي يربك المدرس من خلال التحدث بصوت عالي، ويعمل على طرح أسئلة غير مناسبة.

- الطالب الذي كثر من التردد على غرف المعلمين أو الإدارة المدرسية دون سبب واضح.

- الطالب الذي يصدر منه سلوك عدواني مولعا بالاحتكاكات عند حصول مخالفات سلوكية.

- الطالب الذي يعد مصدراً لتهديدات بدنية أو لفظية للمعلمين أو لأي عضو في المدرسة .

- الطالب الذي يقوم بالاتصال بأي عضو من أعضاء الهيئة التعليمية وفي أوقات غير مناسبة .

- الطالب الذي يعتمد إصدار بعض الحركات التي تتنافى مع الآداب العامة ويتمثل بسلوكيات جارحة للمعلمين أو لزملائه من الطلبة .

### أسباب السلوك الفوضوي:

وللسلوك الفوضوي أسباب كثيرة، لعل أهمها ما يلي:

#### ١- التعبير عن الغضب أو الرغبة في الاستقلال :

إن تعبير (احب أن اظهر كما أريد) كثيراً ما تسمع من الطفولة الباكرة، فالمظهر الشخصي هو احد المجالات الأساسية للتعبير عن الذات، وبما أن معظم الآباء يركزون على ضرورة الترتيب والنظام، فإن كثيراً من الأطفال يطورون سلوك الفوضوية وعدم النظام كوسيلة لفرض استقلاليتهم وتأكيد لها .

#### ٢- رفض تحمل المسؤولية :

إن رفض الطفل لتحمل المسؤولية المرافقة للنضج هو أسلوب أكثر تحديداً من أساليب التعبير العام عن الاستقلالية أو الغضب، وبما أن الأطفال لا يولدون ولديهم رغبة في الترتيب، لذا فإن الترتيب والنظام يجب أن يتم اكتسابهما من خلال التعلم، وهناك أسباب متعددة تجعل الأطفال يرفضون القيام بدورهم في

الاهتمام بأنفسهم، فمثلا هناك أطفال لا يشعرون بالرضا والإشباع الكافي في حياتهم لذا فإنهم يرفضون التخلي عن الإشباع الذي يحصلون عليه من خلال الفوضوية وعدم الترتيب .

٣- **الافتقار إلى مهارت الترتيب:** هنالك أسباب عديدة لافتقار بعض الأطفال للمهارت اللازمة كي يكون مرتباً، فبعضهم لم يسبق له أبداً أن تعلم كيف يكون مرتباً، وربما يكون قد نشأ في بيوت فوضوية أو حتى في إطار ثقافة فرعية لا تعطي للنظام قيمة، كما قد يكون الآباء ليسوا نماذج لهذا النوع من السلوك المنظم، لكن الوضع الأكثر شيوعاً هو الحالة التي يكون فيها الأبوان من النوع المهتم والمرتب نسبياً ولكن أطفالهم فوضويون، وهؤلاء الأطفال غير المنظمين ربما كانوا قد تلقوا حماية ازدهاء ولم يتعلموا أبداً مهارت الترتيب والتنظيم باستقلالية.

### مستويات السلوك الفوضوي:

يمر السلوك الفوضوي بثلاث مستويات، وقد يختلف تأثير هذه المستويات من مستوى لآخر، وكذلك طريقة العلاج السلوكي والإرشادي المستخدم، وهذه المستويات هي:

-**المستوى الأول:** تكون فيه درجة السلوك الفوضوي أقل تأثيراً وخطورة، ويتمثل هذا المستوى بالصراخ بين الطلبة، والوعيد، والتهديد من قبل الطلبة لبعضهم البعض، ورفض حل الواجبات الصفية المطلوبة، وعدم الجلوس داخل المقعد، والتكلم بصوت مرتفع، ومقاطعة المعلم داخل الغرفة الصفية، وينتشر هذا المستوى عند كلا الجنسين، ويمكن للمعلم أن يحل هذه المشكلات داخل الغرفة الصفية.

-**المستوى الثاني:** تكون فيه حدة السلوك مرتفعة، حيث يمتاز هذا المستوى بسلوكيات استفزازية، وينتشر هذا النمط من السلوكيات بين الذكور أكثر منه لدى الإناث على العكس من المستوى الأول، ويتمثل بالهروب من المدرسة، والسرقة من الأقران، والكذب على المعلم، والصاق التهم بالآخرين من الطلبة داخل الغرفة الصفية، كما يمكن للمعلم التدخل لمواجهة مثل هذه السلوكيات.

٣- **المستوى الثالث:** يعد أخطر مستوى حيث يتضمن اعتداءات بالضرب الحاد، والتخريب للممتلكات، وضرب المعلم، وهذا النوع من السلوكيات يتواجد أكثر عند طلاب المراحل العمرية المتقدمة، وهي تحتاج إلى جلسات إرشادية، أو برامج علاجية .

### المشكلات المرتبطة بالسلوك الفوضوي:

إن السلوك الفوضوي بأبعاده المتنوعة يؤثر في مجموعة من الجوانب التي تشكل الممارسات الشخصية للفرد في مجالات عدة، لأن السلوك الفوضوي كممارسة سلوكية تدفع الفرد إلى التصرف الخاطئ وبالتالي تتعدد الآثار الناتجة عن هذا السلوك، فمن المشكلات التي ترتبط بالسلوك الفوضوي مشاكل متعلقة بالجوانب الاجتماعية وأخرى متعلقة بالجوانب التحصيلية وثالثة تتعلق بالجوانب العائلية، الأمر الذي يؤكد المدى الذي تنتشر فيه الآثار المعوقة في بناء شخصية الفرد في هذا الإطار نستعرض مجموعة من الآثار الناتجة عن السلوك الفوضوي وهي كالتالي :

أ- **المشكلات التعليمية:** من الواضح أن هناك علاقة وثيقة بين اضطرابات السلوك الفوضوي والصعوبات التعليمية، حيث نجد أن كثيراً من الأفراد ذو اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب باضطراب النشاط الزائد أو الأفراد الفوضويين لديهم عجز تعليمي قابل للتشخيص حتى لو لم يتم تشخيص الحالة بالإعاقة التعليمية كما نجد أن الأفراد ذوي الاضطرابات السلوكية لا يعملون في أغلب الأوقات ولا يجدوا من يتم لهم العمل من الممكن أن يكونوا غير منظمين وأن يكون لديهم مهارات تعليمية هزيلة، ولديهم صعوبة في تدبير وقتهم على نحو فعال، ومن الممكن أن يكون لدى هؤلاء الأطفال علاقات ضعيفة مع المدرسين والتي يمكن أن تؤثر على أدائهم التعليمي.

ب- **مشكلات العلاقات الأسرية:** إن التفاعلات المبنية على إكراه وإجبار الأبناء تسهم في زيادة مشاكل السلوك الفوضوي على مدار الوقت، ومن الممكن أن يكون هناك تفاعلات سلبية مع الأقارب، وأحياناً يكون لدى الأقارب مشاكل في مجارة هؤلاء الأبناء، ويتضح السلوك الفوضوي هذا السلوك عندما يكون الآباء غير مؤهلين لعملية التحكم في تربية أطفالهم، ففي هذه الأسرة نجد أن الآباء يعطون الأوامر متكررة، ويصرخون، ويلومون، ويحتجون، مما يؤدي إلى سيادة تفاعلات سلبية قد تؤدي مشكلات السلوك الفوضوي لدى الأبناء.

ج- **المشكلات العاطفية:** على مدار الوقت، يتلقى كثير من الأفراد ذو الاضطراب السلوكية الفوضوية تغذية راجعة أكثر سلبية من الإيجابية من بيئتهم مثلاً (الأقران، والآباء، والمدرسين والجيران، الخ) وأحياناً ما ينتج عن هذه التغذية الراجعة السلبية تنمية الطفل للاعتزاز القليل بالذات، ومن الممكن أن يصبح الطفل فاسد أخلاقياً وبالتالي سيستسلم وأحياناً ممكن أن يتحول الاعتزاز القليل بالذات والتنشيط إلى الإحباط، وتزيد احتمالية إصابة هؤلاء الأطفال بالهم إلى أن يصبحوا ذو تفكير سلبي .

د- **المشكلات الاجتماعية:** من الناحية الاجتماعية يفشل الكثير من الأفراد الفوضويون في تنمية صداقات، كما يتضح في صعوباتهم مع العلاقات الندية مع الأقران، وعادة ما ينسحب هؤلاء الأفراد أو يعزلون اجتماعياً، وقد يصادف البعض منهم شخصاً أكبر أو أصغر بكثير أو يقيموا علاقات سطحية مع أمثالهم من المعادين للمجتمع، وأغلب هؤلاء الأفراد غير واثقين من أنفسهم، ولا يمدون أيديهم للآخرين حتى وإن كان ذلك سيجلب ميزة واضحة وفورية، كما تظهر أنانيتهم في استغلالهم المستمر للآخرين لادائهم أي معروف لهم بدون أي جهد لرد المجاملة أو المعروف، ونادراً ما يشعرون بالذنب أو الندم تجاه تصرفاتهم القاسية أو السلبية، ويحاولون إلقاء اللوم على الآخرين، ولديهم اقتناع بأن بعض رفاقهم يفهمونهم بطريقة لا يرقى إليها أحد من والديهم، وعلى عكس ذلك فإن تصرفات واتجاهات الطفل والمراهق ذي السلوك الفوضوي نحو الآخرين خارج هذه الجماعة تكون فظة، ويكون غليظ القلب ملتوياً، ويقل إحساسه بالذنب نحو الآخرين، ولا يساعدهم بدون الحصول على مصلحة أو عائد مباشر من وراء ذلك، وقد يشي بالآخرين أو يلقي باللائمة عليهم فيما يقترفه من أخطاء.

### مواجهة السلوك الفوضوي:

يمكن مواجهة السلوك الفوضوي باستخدام العديد من الطرق ومنها:

- عدم نبذ الطفل أو الطالب الذي تظهر لديه بعض خصائص السلوك الفوضوي أمام أقرانه.
- توجيه الفرد إلى علي القيام بالتصرف السوي بعد أن يقوم بالتصرف الفوضوي.
- توفير مستوى جيد من الأمان للطفل داخل الأسرة أو الطالب داخل المدرسة، حيث إن الفرد عندما يفتقد الشعور بالأمان يلجأ إلى الأعمال الفوضوية.
- استخدام أسلوب الثواب والعقاب في ضوء السلوكيات المقبولة والمرفوضة اجتماعياً.
- تعويد الفرد علي الترتيب منذ مراحل الطفولة المبكرة، وتكليفه بمهام الترتيب وفق مدة زمنية محددة.
- التكامل والاتساق في معاملة الأبناء، حيث يجب علي كلا الوالدين أن يتفقا علي نفس النظام والقوانين، فلا يجوز أن تتسامح الأم بموضوع معين ثم يأتي الأب و يناقضها بنفس الموضوع، فمثل هذا التناقض غالباً ما يكون هو المسؤول عن السلوك الفوضوي والمشاكل السلوكية لدى الأفراد.
- حث الطفل أو الطالب علي التعاون من خلال إنجاز عمل يقوم به مع إخوته داخل الأسرة، أو مع أقرانه في الفصل الدراسي .

### أسئلة عامة على الفصل

ضع علامة صح أو خطأ أمام كل من العبارات التالية:

- التمر سلوك غير مقصود يقوم به طرف مسيطر ضد طرف ضعيف ليلحق به الأذى ( ) .
- السب والقذف للآخرين في أنسابهم بصورة متعمدة هو أحد أنواع التمر الجسدي ( ) .
- يعد الانسحاب أحد المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت ( ) .
- تعد العصابية أحد العوامل الاجتماعية التي تؤدي إلى التعصب ( ) .

أجب عن الأسئلة التالية:

- وضح كيف يمكن توظيف منحى الأساليب الاجتماعية الثقافية في مقاومة التعصب.
- عدد المظاهر المختلفة للسلوك الفوضوي، وكيف يمكن مواجهتها من وجهة نظرك؟

### المراجع:

- مسعد أبوالديار (2012): سيكولوجية التمر بين النظرية والعلاج، ط2، الكويت.
- علي موسى الصبحين، محمد فرحان القضاة (2013). سلوك التمر عند الطفل والمراهقين (مفهومه- أسبابه- علاجه)، الرياض، مكتبة الملك فهد للنشر.
- جواد فطاير (2001): الإدمان "أنواعه، مراحلها، علاجه"، القاهرة، دار الشروق.
- معتز سيد عبد الله (1997). التعصب دراسة نفسية اجتماعية. دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- دكت، وجون (2000). علم النفس الاجتماعي والتعصب، ترجمة عبد الحميد صفوت، دار الفكر العربي، القاهرة.

## الفصل الخامس

### الإرشاد النفسي وتعديل السلوك

- مفهوم الإرشاد النفسي.
- أهداف الإرشاد النفسي.
- أسس الإرشاد النفسي ومجالاته.
- أهم طرائق الإرشاد النفسي.
- فنيات تعديل السلوك.



يتوقع بعد دراسة هذا الفصل أن يكون الطالب قادرا علي أن:

- يعرف مفهوم الإرشاد النفسي.
- يذكر أهداف الارشاد النفسي.
- يميز أسس الإرشاد النفسي.
- يطبق أهداف وأسس الارشاد النفسي في الحياة العملية.
- يحدد الأسلوب الأكثر ملاءمة للتعامل مع السلوك المشكل.
- يقارن بين الأساليب الارشادية المختلفة المستخدمة في تعديل السلوك

## تمهيد

يعتبر الإرشاد النفسي من المجالات الحيوية في علم النفس الحديث، حيث يسعى إلى تقديم الدعم والتوجيه النفسي للأفراد من أجل تحقيق تطورهم الشخصي والنفسي بشكل عام، حيث يتناول هذا الفصل موضوع الإرشاد النفسي من جوانب متعددة، بدءاً من استعراض مفهومه وأساليبه وفنياته، وصولاً إلى التفرغ للنظر في مجالات تطبيقه وأهميته في حياتنا اليومية، كما يهدف أيضاً إلى تسليط الضوء على الأساليب المتاحة في مجال الإرشاد النفسي، وكيفية تطبيقها بفعالية لتحسين جودة حياة الأفراد، وذلك على النحو التالي:

## مفهوم الارشاد النفسي:

هناك العديد من المفاهيم للإرشاد النفسي يتناول بعضها مفهومه، بينما يحمل بعضها الآخر سمته الإجرائية. كما نجد أن بعض التعريفات تركز على العلاقة الإرشادية أو دور المرشد، في الوقت الذي تركز فيه بعض التعريفات على عملية الإرشاد نفسها، في حين نجد أن بعض التعريفات ما تزال تهتم بالنتائج التي نحصل عليها من الإرشاد دون غيرها، ويمكن ذكر بعض مفاهيم وتعريفات الارشاد النفسي كالتالي:

- يعرف بأنه: علاقة حيوية وهادفة يتبادلها طرفان، هما المرشد والطالب، تخضع فيها الإجراءات، لنوع حاجات المتعلم، مع التركيز على مدى فهم الطالب لذاته.
- كما يعرف بأنه هو مجموعة من الأنشطة، تقوم على أساس تربوي، يحاول فيها المرشد مساعدة المسترشد، بالانتفاع بما يقدمه له من آراء وخبرات كي يحل مشكلاته.
- كذلك هو علاقة مهنية بين مرشد ومسترشد وجهاً لوجه. وقد تضم أحياناً أكثر من شخصين، وفي جميع الحالات تقدم المساعدة للمسترشدين على تفهم ذاتهم، وكيف يصلون إلى الأهداف بأنفسهم، من خلال عدة الاختيارات للمعلومات المفيدة في حل مشكلاتهم .
- أيضاً يعرف بأنه: عملية يحدث فيها راحة نفسية للمسترشد في إطار من الأمن يوفره له المرشد، والتي يستعيد فيها المسترشد لخبراته الغائية والمشتقة في ذات جديدة .

- هو علاقة بين شخصين، تتم وجهاً لوجه، بين المرشد والعميل (المسترشد)، ومن خلال مهاراته، بحيث يوفر المرشد للعميل موقفاً تعليمياً، يساعده على فهم نفسه (ذاته)، بما في ذلك ظروفه الحالية والمستقبلية، وبالتالي بالتوصل إلى حل مشكلاته.
- هو عبارة عن عملية مناقشة حية تتم بين شخصين تربط بينهما علاقة من الإخلاص والثقة ويعمل المرشد جل همه لمساعدة الطالب كي يفتح قلبه، ويبوح بما في نفسه بطريقته الخاصة، بما في ذلك من كشف لأسراره ضمن أفكاره وأحاسيسه الحقيقية.
- هو عملية تتميز بطبيعتها الفريدة، كونها تتبع خطوات أساسية في أثناء عملية الإرشاد، كالحصول على البيانات الكافية عن الفرد والموقف، والتعرف إلى المشكلة وتحديدتها، بالإضافة لاعتبارات تراعي عادة في المقابلة، من حيث الإعداد لها، والالتفات للعميل ومساعدته في التعرف إلى مشكلته، وتنمية استبصاره، كي يصل إلى الحل المناسب.

### أهداف الإرشاد النفسي:

يمكن أن ندرج أهداف الإرشاد النفسي تحت ثلاثة مستويات، وهي:

- 1- مستوى معرفي (Cognitive): يتناول التفكير والمدرجات والتطورات والمعارف والخبرات والمعتقدات.
- 2- مستوى وجداني (Affective): يتناول الوجدانيات والانفعالات والاتجاهات والقيم.
- 3- مستوى عملي (سلوكي) (Doing) حيث يتناول عملية تعديل السلوك وإكساب مهارات سلوكية عملية.

ويمكن تفصيل أهداف الإرشاد ضمن المستويات السابقة في النقاط الآتية:

- 1- تحقيق الذات (Self - actualization): أي بناء مفهوم الذات الايجابي، والذات هي كينونة الفرد، وحجر الزاوية في شخصيته، فالتوجيه والإرشاد يسعى إلى تنمية مفهوم الذات الايجابي لدى الفرد. فالذات تمثل حجر الأساس في شخصيته. ويمكن ملاحظة ذلك من خلال نظرته إلى نفسه، ورضاه عما ينظر إليه هو، وهذا من تطابق الذات الواقعي مع الذات المثالي. بمعنى آخر أن المفهوم المدرك للذات الواقعية يوافق المفهوم المدرك للذات المثالية كما يعبر عنه الفرد في كلا المفهومين.

ان التوجيه والإرشاد يعمل مع الفرد حسب حالته، سواء كان عادية أو معاقة، متفوقاً أم متخلفاً فيساعده على التكيف مع نفسه. وفي المقابل، هناك مفهوم الذات السالب، والذي يعبر عنه، بعدم تطابق مفهوم الذات الواقعي ومفهوم الذات المثالي وحتى نستكمل الدراية بهذا الهدف، هناك هدف بعيد المدى، وهو توجيه وإرشاد الذات بحيث يستطيع الفرد توجيه حياته بنفسه بذكائه وبصيرته في حدود المعايير الاجتماعية.

ويقع هذا الهدف تحت عنوان (تسهيل النمو العادي)، بحيث يحقق الفرد مطالب نموه في ضوء معايير وقوانينه، حتى يتحقق في النهاية النضج النفسي. ويمكن توضيح تسهيل النمو هنا بأنه النمو السوي، الذي يتجدد فيه النمو ويتغير نحو الأفضل.

2- **تحقيق التوافق (Adjustment)** أي أن التوجيه والإرشاد يتناول السلوك من جهة، والبيئة الطبيعية والاجتماعية من جهة أخرى، بحيث يخضعها مجتمعة للتغيير والتعديل، حتى يحدث التوازن المطلوب بين الفرد وبيئته.

ولكي يصل التوجيه والإرشاد الى هذا الهدف، لا بد من تنمية قدرة المسترشد، واكتسابه المهارة المطلوبة، للتعامل مع المواقف بأنواعها، خاصة المواقف الضاغطة، والسلوكيات المتطرفة كالخجل والاكتئاب وغيرها. أن التوافق النفسي يجب أن يتم في مجالاته كافة، والتي من أهمها:

أ- التوافق الشخصي: وفيه يتم الرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات بأنواعها الأولية والثانوية، وبذلك يتوافق الفرد المسترشد مع مطالب النمو في مراحلها، مما يحقق السعادة.

ب- التوافق التربوي: وذلك عن طريق مساعدة الفرد في اختيار نوع الدراسة حسب ميله وقدرته بما يحقق له النجاح في النهاية.

ت- التوافق المهني: أي اختيار المهنة المناسبة لميوله وقدرته أولاً ثم لاحتياجات المجتمع لهذه المهنة، مع الاستعداد العلمي والتدريب لها، حتى يجد نفسه في العمل المناسب الذي وضع فيه.

ث- التوافق الاجتماعي: ويتضمن التوافق والتكيف مع الأفراد الآخرين، بما يضمن له السعادة، ولا يتأتى ذلك إلا بالالتزام بأخلاقيات المجتمع وعاداته وتقاليده، وتقبل الضبط الاجتماعي، والعمل لخير مجتمعه مع تحمل المسؤولية الاجتماعية، إضافة إلى التوافق الأسري والتوافق الزواجي.

3- تحقيق الصحة النفسية: إذ أن الهدف العام الشامل للتوجيه والإرشاد النفسي، هو توفير الصحة النفسية للفرد، بما فيها من سعادة وهناء ويرتبط بتحقيق هذا الهدف حل مشكلات المسترشد بمساعدته على حلها بنفسه بعد التعرف إلى أسباب مشكلاته، وأعراضها، ثم إزالة الأسباب والأعراض.

إن الصحة النفسية حالة ثابتة نسبياً، لأنه يتم فيها التوافق النفسي للفرد، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، والانتفاع بإمكاناته وقدراته إلى أقصى حد ممكن أن شخصيته في هذه الحالة. تكون متكاملة وسوية مما يجعله يسلك سلوكاً عادياً وإيجابياً في أن واحد.

4- تحسين العملية التربوية: وهنا نجد أن للتوجيه والإرشاد باع طويلاً في تحقيق المناخ النفسي الصحي في المؤسسات التربوية، استناداً إلى احترام التلميذ كفرد في حد ذاته، وكعضو في جماعة الصف والمدرسة والمجتمع، كما أن التوجيه والإرشاد يؤمن الجو المريح الأمان للطفل، بما يوفره من فرص النمو الشخصية من جوانبها كافة فهو أيضاً يحقق تسهيل عملية التعلم.

وحتى تتطور العملية التربوية يوجه التوجيه والإرشاد اهتمامه إلى تحقيق ما يأتي:

- إثارة الدافعية، وتوفير الرغبة في التحصيل عن طريق توظيف نظرية التعزيز، واستخدام الثواب والانتفاع من الخبرة التربوية على أكمل وجه.

- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، مع الاهتمام بالمتفوقين منهم، ومساعدتهم بإثراء برامجهم بما يتناسب وقدراتهم.

- تزويد التلميذ بما يناسبه من المعلومات والمعارف بأنواعها الأكاديمية والمهنية والاجتماعية، التي تفيده في اكتشاف ذاته، وتحقيق ما يؤمن له التوافق النفسي والصحة النفسية وتنويره بمشكلاته وتعليمه كيف يحلها بنفسه.

- تعليمه مهارة المذاكرة السليمة والتحصيل الأوفر بأفضل الطرق وأفضل الظروف والأوقات الملائمة بخلق الجو الدراسي الأنسب الذي يؤمن له أكبر درجة ممكنة من النجاح.

5- صناعة القرارات : ويهدف التوجيه والإرشاد أيضاً، إلى مساعدة الفرد في الحصول على المعلومات، والتوضيح والتصنيف للسّمات الشخصية، والهموم العاطفية والتي قد يكون لها اثر في صناعة القرارات

واتخاذها، أو تتصل بها . إن التوجيه والإرشاد يساعدان الأطفال على تفهم قدراتهم ومشاعرهم، وكلها أمور تتدخل في صناعة القرارات وتؤثر فيها.

### أسس الإرشاد النفسي:

إن ممارسة الإرشاد النفسي فن بحد ذاته، لأنه يقوم على أسس علمية، كما أنه يقوم على أسس عامة، تتمثل في عدد من المسلمات، والمبادئ التي تتعلق بالسلوك البشري والعميل وعملية الإرشاد، وكذلك على أسس نفسية وتربوية تتعلق بالفروق الفردية، والفروق بين الجنسين، ومطالب النمو، كما نجده أيضاً يقوم على أسس فلسفية تتعلق بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي، كما يعتمد على أسس اجتماعية تتعلق بالفرد والجماعة ومصادر المجتمع، وعلى أسس عصبية وفسولوجية تتعلق بالجهاز العصبي والحواس وأجهزة الجسم الأخرى. وسوف يتم تناول بعض أسس الإرشاد ببعض التفصيل، وأهم هذه الأسس التي سنتناولها هي:

#### 1- الثبات النسبي للسلوك الإنساني، وإمكانية التنبؤ به :

يعبر السلوك عن استجابة لمثير معين، لذلك فهو سلوك مكتسب في معظمه. ويكتسب السلوك صفة الثبات النفسي، لذلك يمكن التنبؤ به من خلال التنشئة الاجتماعية، ومن خلال عمليات التعلم، التي تواكب حياة الفرد على إننا يجب أن نفرق بين السلوك على أنه استجابة كلية، النشاط الفسيولوجي كاستجابات جزئية.

كما يكتسب السلوك الإنساني إلى جانب الثبات النسبي صفة التشابه بين الماضي والحاضر والمستقبل. وبقدر ما يمتاز به السلوك من ثبات نسبي بقدر ما يمكن التنبؤ به بدقة. إن الثبات في السلوك الإنساني أكثر ما يتوفر في الأشخاص الأسوياء (العاديين)، على أن يتم هذا السلوك في مواقف تتساوى فيها الظروف والمتغيرات، والعوامل الأخرى.

ومن الأمثلة الدالة على ثبات السلوك الإنساني النسبي وعلى إمكانية التنبؤ به: تفوق طفل في المرحلة الابتدائية من دراسته، ثم تفوق بعدها في المرحلتين الإعدادية والثانوية، فإننا نتوقع منه بناء على ثبات السلوك، أن يتفوق أيضاً في الدراسة الجامعية. هذا بالطبع مع تساوي الظروف والمتغيرات والعوامل الأخرى، كما ذكرنا .

## 2- مرونة السلوك الإنساني:

يعتبر السلوك الإنساني مرناً وقابل للتعديل والتبديل، ورغم صفة ثباته التي مر ذكرها . فالثبات في السلوك الإنساني، لا يعني جموده، فعن طريق التدريب والتعليم، يمكن التأثير في السلوك وتغييره إما للأسوأ وإما للأحسن

ويحكي لنا تاريخ علم النفس حكاية غريبة أخرى، ولكنها حدثت في الهند، إذ عثر على طفلتين ذنبيتين في احد الكهوف (1921م) وكانتا تعيشان مع الذئاب عاريتين، تمشيان على أربع، تاكلان اللحم النيئ، وتلعقان الطعام بالفم، ولغتهما همهمات وأصوات غريبة، وتظهران العداوة للادميين. ونقلت الفتاتان إلى مدرسة الإرسالية البريطانية، التي عثرت عليهما فأحرزتا تقدماً ملحوظة وأنشئت علاقات اجتماعية عاطفية، وتعلمتا أكل الطعام المطهو باليد، وارتداء الملابس، وفهم اللغة البسيطة، وحب الأطفال الآخرين

## 3- السلوك الإنساني فردي /جماعي:

السلوك الإنساني لا يتسم بالفردية المطلقة، أو الجماعية الخالصة. فهو سلوك فردي وجماعي في آن واحد، فإذا شاهدنا شخصاً وهو وحده على انفراد، فإنه يبدو فيه تأثير الجماعة حتى ولو كان منفرداً. كما أن سلوكه وهو مع الجماعة يتخلله تفرد شخصيته واختلافها عن بقية أفراد الجماعة فتراه كأن لا علاقة له مع الجماعة التي يعيش وسطها وينطبق الأمر على الأشخاص الذين يكون سلوكهم متأثراً بسماتهم الشخصية وبالمعايير الاجتماعية، التي تؤثر فيه.

كما أن المعايير الاجتماعية تعبر عن مقياس السلوك الاجتماعي ما هو صحيح وما هو خطأ، وما هو مقبول، وما هو مرفوض لأنه عيب أما الأدوار التي يلعبها الفرد، فيمكن أن تأتي بصور مختلفة، فأنت كمهندس، أو جندي، أو طبيب، يمكنك أن تكون أيضاً الزوج، أو الأخ، أو الوالدة بالإضافة إلى كونك طالباً أو معلماً أو أخصائياً نفسياً أو اجتماعياً، أن للفرد اتجاهات نحو الآخرين في محيطه الاجتماعي والمادي، هي حسيطة تنشئه الاجتماعية، والتي يمكن أن تكون إما اتجاهات ايجابية خيرة، وإما اتجاهات سلبية سيئة، وقد تكون اتجاهات جامدة لا مبالية، أو اتجاهات منفعة عدوانية مصحوبة بالعصبية.



4- استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد:

إن الحاجات الأساسية للفرد، هي التي توجد عنده الاستعداد والتقبل للتوجيه والإرشاد، ولا أدل على ذلك أن أي شخص تعترضه مشكلة يستعصى عليه حلها، فانه يلجأ إلى غيره ممن يثق بهم ليساعده في حلها، أي انه أصبح بحاجة للتوجيه والإرشاد.

إن الرغبة والإرادة مع توفر الدافعية لدى الفرد في سعيه إلى التغيير في السلوك، هي دعامة أساسية ومهمة، تعتمد عليها عملية الإرشاد والتوجيه، لأن الإنسان يكون لديه استبصار بحالته، ومدى حاجته إلى النصح، مما يدفعه إليه بقناعة ويقبل عليه بكل رضا، وعن طيب خاطر.

5- حق الفرد في التوجيه والإرشاد:

إن المجتمعات الديمقراطية تضع في رأس قائمة واجباتها، حق أي مواطن فيها، الاستفادة من التوجيه والإرشاد، لأنه يعتبر حاجة نفسية مهمة لدى ذلك المواطن يفرضها النمو السوي، كمطلب يتوجب إشباعه. كما إن تيسير خدمات التوجيه والإرشاد حق لكل فرد يحتاج إليه، لكي ينمو في تطوره العادي، أو بمن يمر بمراحل حرجة، أو يتعرض لمشكلات شخصية، أو تربوية أو اجتماعية. وهذا الحق ليس فقط لمن هم في حاجة لتغيير سلوكياتهم من الأسوأ نحو الأفضل، وإنما هو حق أيضاً للمتفوقين والمتميزين في حياتهم.

6- حق الفرد في تقرير مصيره:

وهو اسمى ما تطمح إليه النفس البشرية وهذا الحق هو أهم هدف تسعى عملية التوجيه والإرشاد للوصول إليه. إن الطفل بحاجة لمن يتعاملون معه على أساس احترام مكانته وتقدير ذاته، والاعتراف بحق تقرير مصيره في نمط حياته، وهو هدف مقدس تسعى إليه جميع المبادئ العامة لعملية التوجيه والإرشاد. وقد توسع مدلوله حتى تبنته جميع الهيئات والمنظمات العالمية، ونادت به هيئة الأمم المتحدة، فجاء تحت عنوان حق الإنسان في تقرير مصيره، ولم يقتصر الأمر على الفرد بل تناول حق تقرير المصير للامم والشعوب، وفي ذلك دليل على ما تطمح إليه النفس البشرية من تقديرها لذاتها، ونيل حقها في تقرير مصيرها.

7- تقبل العميل:

أن من أهم مقومات نجاح عملية التوجيه والإرشاد لتحقيق النتيجة المرجوة، هو عامل التقبل للشيء ولن يتم هذا الأمر أو يتوفر هذا المطلب بأي حال من الأحوال، ان لم يغلفه جو من الثقة المتبادلة بين كل من العميل والمرشد، أن المبادر في هذا الجانب هو المرشد، الذي عليه ان يضع نصب عينيه قبول العميل كما هو، دون شروط مسبقة وبلا حدود . وان يؤمن بأن الجلسات التي تجمعها بالمسترشد ليست ميادين تحقيق، او اصدار أحكام لتقييم السلوك، والخبرات التي يختص بها العميل ان على المرشد أن يضع نفسه مكان المسترشد الذي سيساعده انه شخص لجأ اليه ليحتمي بآرائه وليطمئن نفسيًا بمشوره وللمسترشد الحق أن يتقبله المرشد بتفهم وسعة صدره، وان يشعر بالطمأنينة.

8- الفروق الفردية:

كما يختلف الأفراد بعضهم عن بعض في أشكالهم ومظاهرهم، كذلك فانهم يختلفون في ذكائهم وميولهم، وقدراتهم واستعداداتهم، وغيرها كثير من الأمور التي تتعلق بشخصياتهم سواء اكانت امور انفعالية، أو نفسية، أو روحية، أو اجتماعية. ان الفروق الفردية، مبدأ عام، وقانون اساسي في علم النفس، خاصة في علم النفس الفارق، وعلم النفس الفردي؛ حيث ان لكل فرد عالمه الخاص الفريد، وشخصيته المميزة عن باقي الأفراد، في حاجاته وقدراته ، وذلك بسبب سماته الموروثة وخصائصه المكتسبة، وبالتالي فان الارشاد النفسي يهتم بالفروق الفردية ويضعها في الحسبان، لانها تفيد في معرفة اسباب المشكلات النفسية، فالعوامل المسببة لاية نتيجة، تختلف بين الأفراد، وقد تسبب مشكلة عند فرد لكنها لاتسببها عند شخص آخر ، ونحن نعلم أن النار التي تذيب الدهن، هي نفسها التي تجعل البيض يتجمد.

9- الإنسان كائن اجتماعي بطبعه:

من أهم أسس الارشاد أن الإنسان كائن اجتماعي فهو لا يمكنه العيش بمفرده وسط المجتمع فمنذ ولادته، تتبناه الأسرة بتعليمه سلوكياته كافة خلال طفولته المبكرة، فهو يستقيها من الوالدين ثم من الإخوة. إن أول ما يسمعه من الأصوات وما يشاهده من مرئيات مصدرها أفراد أسرته. ثم يكفله المجتمع بمؤسساته الاجتماعية كالمدارس ودور العبادة ووسائل الإعلام المختلفة مما يزيد من ثروته اللغوية والمعرفية بالإضافة لما تؤثره في سلوكياته.

10- الدين ركن أساسي في الإرشاد النفسي:

إن من أهم مظاهر ثقافة أي مجتمع ومزايا حضارة أي شعب هو الدين؛ لأنه عنصر أساسي في تنظيم حياة البشر، وما من مجتمع يخطط لتربية سليمة تضعه في مصاف الأمم إلا وتوظف فيه التربية الدينية كأساس ضمن الخطوط العريضة اثناء تخطيط المنهاج الدراسي، أو رسم السياسة الداخلية أو الخارجية لها.

حيث يركز الدين على أن يعرف الفرد نفسه، وربّه ودينه وبما يزوده من القيم والمبادئ الروحية والأخلاقية، كما نجدها في تعاليم الديانات السماوية الثلاث المنزلة من رب حكيم، هذا أن طبقت دون تحريف أو تبديل. كما أن الإرشاد الديني يسهم في تحرير الطفل المضطرب روحياً من مشاعر الاثم والخطيئة التي تهدد طمأنينته وأمنه النفسي، وإن أكثر ما تفيد هذه الإرشادات الدينية هو في مرحلة المراهقة لدى الطالب، إذ تعمل على مساعدته في تقبل ذاته واشباع الحاجة والسلام النفسيين.

مجالات الإرشاد النفسي

أولاً: الإرشاد الأسري:

هو شكل من أشكال العلاج النفسي المصمم لتقديم التوجيهات والنصائح الأسرية لأعضاء الأسرة الواحدة بشكل فردي أو جماعي من قبل شخص متخصص أكاديمياً وعلمياً، وذلك ليمكنهم من التغلب على الخلافات والصراعات الأسرية التي تواجههم. وينظر الإرشاد الأسري إلى المشكلات الأسرية على أنها أنظمة سلوكية بحاجة إلى تقويم، عوضاً عن التركيز على سلوك كل فرد من أفراد الأسرة ومحاولة تعديله، عندها فقط يمكن للأسرة كوحدة واحدة أن تتكيف وتساعد كل فرد من أفرادها على حدة لمحاولة ضمه للوحدة ككل.

الخدمات الإرشادية الأسرية :

- خدمات إرشادية خاصة بالمشكلات المتعلقة باستخدام أساليب تنشئة اجتماعية غير سوية ، مثال :- القسوة ، التدليل ، الحماية الزائدة ، التفرقة ، الرفض ، الإهمال ...
- خدمات إرشادية متعلقة بالمشكلات الناتجة عن عدم إعطاء الأبناء الفرصة للاستقلال النفسي وتحمل المسؤولية و الاعتماد علي النفس .

- المشكلات الناتجة عن سفر الأب أو الأم للعمل للخارج و يترتب علي ذلك :- تفكك الأسرة و تعرض الأبناء الى الانحراف .
- المشكلات التي قد تنتج عن وضع الآباء مستوى طموح مبالغ فيه للأبناء .
- الخدمات المرتبطة بالقذوة و المثل الأعلى في الأسرة .
- الخدمات الإرشادية المرتبطة بعقوق الأبناء للوالدين .
- الخدمات الإرشادية المرتبطة بمشكلات المرأة العاملة.

### أهداف الارشاد الأسرى:

- مساعدة أفراد الأسرة علي تحقيق أكبر قدر ممكن من الوقاية من الاضطرابات النفسية ( التحصين النفسي ) .
- مساعدة أفراد الأسرة من خلال برامج إرشادية وقائية مثل مناقشة مشكلاتهم و محاولة إيجاد الحلول المناسبة .
- مساعدة أفراد الأسرة على اتخاذ القرارات المناسبة من أجل المستقبل في ضوء الظروف الحالية و الإمكانيات المتاحة .
- مساعدة الآباء على استخدام أساليب التنشئة الوالدية السوية مع الأبناء .
- مساعدة أفراد الأسرة و تدريبهم على الحوار الجيد و الهادئ و الموضوعي .
- تقوية و تحصين الأسرة ضد احتمالات الاضطراب او الانهيار .
- العمل على نشر تعليم أصول الحياة الأسرية السليمة و العلاقات الأسرية الإيجابية.

### ثانيا: الإرشاد الزوجي:

يتطلّع هذا المجال من مجالات الإرشاد النفسيّ إلى محاولة تحسين التواصل، وحلّ المشاكل بين الأزواج، حيث يتمّ تقديم جلسات الإرشاد بوجود كلا الزوجين معاً للتوصّل إلى حلّ أفضل للمشاكل الزوجيّة، ويمكن أن يقوم العديد من اختصاصيي الإرشاد بإسناد بعض المهام المنزليّة للزوجين، إلى جانب المهام الموكلة خلال جلسات الإرشاد، مثل مناقشة موضوع معين، أو القيام بمهمة معينة معاً، بحيث يتمكّن الزوجان من الحديث عن ذلك خلال جلسة الإرشاد التالية، ومناقشة المشاكل التي واجهتهم خلالها، ثمّ محاولة حلّها.

المشكلات الزوجية فى الحياة الاسرية:

- الزواج قبل الاستعداد النفسي و الجسمي ويقصد به عدم النضج النفسي و الاجتماعي لأحد الزوجين أو عدم القدرة علي تحمل المسؤولية و اتخاذ القرارات و تربية الابناء .
- التباعد الفكري و الاجتماعي و التعليمي و القيمي بين الزوجين والذي قد يصل إلى درجة التعارض و التناقض أما الاختلاف البسيط فيمكن تداركه و احتوائه بين الزوجين .
- إهمال الزوجين لمبدأ المشاركة فالزواج شراكة كلاً من الزوج و الزوجة له اسهاماته و مسؤولياته التي عليه ان يقوم بها .
- رفض أحد الزوجين لمبدأ الحلول الوسطي ويعنى الجمود الفكرى و التعصب للرأى دون المحاولة للتنازل عن الرأى علي اعتقاد أن التنازل يعنى الضعف .
- تدخل أطراف من خارج الأسرة فى الحياة الأسرية للزوجين مثل تدخل الحماة أو أحد الأقارب مما يؤدي إلى تفاقم المشكلات و استفحالها لعدم الموضوعية من أي طرف فى معالجة المشكلات.
- عدم الجدية فى النظر لأهمية الحياة الأسرية وينظر أحد الزوجين للحياة الزوجية باستخفاف على أنها مرحلة يمر بها الإنسان و ليست حياة كاملة و تنتهي بنهاية عمر الفرد .

وتنقسم المشكلات الزوجية الى فئات ثلاثة كالتالى :-

- أولاً: مشكلات قبل الزواج :
- تتضمن اختبار الزوج ، الاحجام عن الزواج ، العنوسة ، التفاوت و التباعد بين الزوجين .
- ثانياً : مشكلات اثناء الزواج :
- تنظيم النسل ، العقم لأحد الزوجين ، التدخل الحماة و الأقارب ، تعدد الزوجات ، الخيانة الزوجية.
- ثالثاً : المشكلات بعد انتهاء الزواج :
- تتضمن الطلاق وهو بمثابة الاعلان الرسمى لفشل الحياة الزوجية لسبب أو لمجموعة أسباب ، و يترتب علي ذلك الترمل و العزوبة بعد الزواج والاضطراب للعيش مع الأبناء أو التفكير فى الزواج من جديد .

### خدمات الإرشاد الزواجي:

- تنمية مهارات قواعد و أسس التربية الزوجية .
- المساعدة في علاج المشكلات أثناء الزواج .
- دراسة شخصية زوج المستقبل .
- الخدمات النفسية و الاجتماعية لفن العلاقة الزوجية .
- تعلم مهارات اجتماعية جديدة بعد الترمل او الطلاق .

### ثالثاً: الإرشاد التعليمي والمهني:

ويقوم الإرشاد التعليمي على تقديم خدماتٍ ونصائح للطلاب؛ لمساعدتهم في اتخاذ قراراتهم الخاصة في مجال التعليم واهتماماتهم وقدراتهم، مثل: مساعدتهم في اختيار دراسةٍ ما، أو اختيار المساق المناسب لهم، أو مساعدتهم في اختيار المؤسسة التعليمية المناسبة لهم كالكلية، أو الجامعة، أو المدرسة، وإخبارهم بالفرص التعليمية المتوفرة والمناسبة لهم، والجدير بالذكر أن مصطلح الإرشاد التعليمي استخدم لأول مرة عام 1914 من قبل ترومان كيلي.

- هو عبارة عن برنامج تنموي شامل مصمم من أجل مساعدة الأفراد في اتخاذ القرارات ، وتنفيذ خيارات تعليمية ومهنية مستنيرة ، حيث يقوم برنامج التوجيه والإرشاد المهني بالعمل على تطوير كفاءات الفرد في معرفة الذات ، والاستكشاف التعليمي والمهني وكذلك التخطيط الوظيفي.
- تساعد برامج التوجيه والإرشاد المهني الأفراد على الحصول على المعرفة والمهارات ، وكذلك الخبرات اللازمة من أجل تحديد الخيارات واستكشاف البدائل والنجاح في المجتمع ، وتقوم تلك البرامج بإعداد الأفراد بشكل أفضل لمكان العمل المتغير وذلك يتم عن طريق:

- توسيع معرفة الفرد وقدراته ومهاراته.
  - تحسين مهارات اتخاذ القرارات السليمة.
  - تعليم تغيرات سوق العمل وتعقيد مكان العمل.
  - بناء الفعالية الشخصية.
  - تعزيز العلاقات مع زملاء العمل.
  - تعظيم الفرص الوظيفية.
- وقد يستفيد الجميع سواء الشباب والبالغين من الذكور ، والإناث ، والمعاقين ، والأقليات ، والمسجونين ، والإداريون ، والآباء .

## فنيات تعديل السلوك

تهدف فنيات تعديل السلوك إلى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد لكي يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر إيجابية وفاعلية، وهنا سنعرض بعض الأساليب التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك لدى الفرد وتتمثل في:

### 1- التعزيز:

وهو الإجراء الذي يتم فيه زيادة احتمالات الاستجابة للسلوك، والذي يزيد من فرص تعديله، ويوجد أشكال متنوعة من التعزيز؛ فالتعزيز الإيجابي وهو إجراء يساهم في زيادة نسب حدوث سلوك معين في المستقبل القريب أو البعيد نتيجة ملاحظة الفرد لسلوك أمامه في الوقت الراهن، ويوجد التعزيز السلبي والذي يقوم على أساس ترسيخ السلوك كعادة في الفرد، ويجب التفريق بينه وبين العقاب، حيث إن الأخير يساهم في انحراف السلوك، ومن ثم تقوية السلوك الذي يشير إلى المثير الذي يؤدي إلى زيادة احتمال ظهور الاستجابة.

### أنواع التعزيز:

#### أ- التعزيز الإيجابي:

إضافة أو ظهور مثير بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة.

#### ب- التعزيز السلبي:

تقوية السلوك من خلال إزالة مثير بغض أو مؤلم بالنسبة للفرد بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة.

#### ج- التعزيز التفاضلي للسلوك البديل:

تعزيز الفرد عن قيامه بسلوك بديل للسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله.



خطوات تطبيق هذا الإجراء:

- يجب أن يكون السلوك البديل للسلوك المستهدف ذا فائدة للفرد.
- يجب تحديد جدول التعزيز الذي سيتم استخدامه قبل البدء بعملية التعديل.
- يجب تطبيق هذا الإجراء بشكل منظم لا عشوائي.

مثال: تعزيز الطالب عندما يأكل وهو جالس على كرسي بدلا من سلوك غير مرغوب كان يمارسه وهو تنقله من مكان إلى آخر في المقصف المدرسي وبيده الطعام.

### د- التعزيز التفاضلي لانخفاض معدل السلوك:

تعزيز الفرد عندما يصبح معدل حدوث السلوك غير المرغوب فيه لديه أقل من قيمة معينة يتم تحديدها مسبقاً.

خطوات تطبيق هذا الإجراء:

- (1) تحديد السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله.
- (2) تحديد الفترة الزمنية يفترض أن يصبح معدل حدوث السلوك المستهدف فيه منخفضاً.
- (3) مراقبة السلوك أثناء تلك الفترة بشكل متواصل.
- (4) تعزيز الفرد مباشرة بعد مرور تلك الفترة إذا كان معدل السلوك قد انخفض إلى أربع أو ثلاث مرات والمضي في التعزيز إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبولاً.

مثال: طالب يجيب على أسئلة المعلم دون حصوله على إذن منه يقوم المربي أو معدل السلوك بتقويم هذا السلوك ومعرفة معدل حدوثه وذلك بمراقبته لمدة أسبوع دراسي تقريباً فإذا وجد التربوي أن معدل حدوث هذا السلوك قد يصل إلى عشر مرات في الحصة الواحدة يقوم بتعزيز انخفاض هذا السلوك عندما يتناقص عدد المرات إلى ثمان في الحصة ثم تعزيزه عندما يتناقص معدل هذا السلوك إلى أربع أو ثلاث مرات والمضي في التعزيز إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبول.

## 2- العقاب

تعريض الفرد لمثيرات مؤلمة منفرة يترتب عليها كف السلوك غير المرغوب فيه أو تقليل احتمال حدوثه مستقبلاً في المواقف المماثلة وهما نوعان:

أ- **العقاب الإيجابي:** وهو تعريض الفرد لمثيرات منفرة

ثبت أن العقاب البدني أو الإيذاء النفسي يؤدي إلى انتقاص السلوك الغير مرغوب فيه أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى ولكنه يؤدي إلى توقف مؤقت للسلوك المعاقب لذلك يؤدي إيقاف العقاب إلى ظهور السلوك مرة أخرى وهو أيضاً لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب فيه فلا ينصح المرشد الطلاب باستخدام العقاب البدني أو النفسي لأنها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطالب ما يؤدي إلى عدم الرجوع إليه فيما يعرض لهم أو التعاون معه فيما يرده منهم.

ب- **العقاب السلبي (الإقصاء)**

إجراء يعمل على تقليل أو إيقاف السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الإيجابية مدة زمنية محددة مباشرة بعد حدوث ذلك السلوك وهو نوعان:

أ- إقصاء الفرد عن البيئة المعززة.

ب- سحب المثيرات المعززة من الفرد مدة زمنية محددة بعد تأديته للسلوك غير المقبول مباشرة.

مثال: طالب أصدر سلوكاً غير مرغوب فيه ولديه رغبة لممارسة الرياضة فيتم حرمان الطالب من حصة التربية البدنية في اليوم الذي أصدر فيه السلوك غير المرغوب.

## 3- العقد السلوكي

اتفاقية مكتوبة توضح العلاقة بين المهمة التي سيؤديها الطالب والمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة ذلك ويحدد هذا الأسلوب الواجبات المطلوبة من الطالب والنتائج الترقية على مخالفة ما ورد في هذا التعاقد من قبل الطالب أو ما يترتب على التزامه بما ورد فيها ويتعلم الطالب في هذا الأسلوب تحمل المسؤولية وزيادة ثقته في نفسه من خلال الالتزام بما ورد في العقد ويكون هذا التعاقد مكتوباً.

مثال:- تستخدم في تغيير السلوك السلبي كالسرقة والعدوان والتقصير في الواجبات في المدرسية ويستخدمه معدل السلوك مع الطالب الذي اعتاد على إثارة الفوضى الفصل على ان يكف عن هذا السلوك مقابل عقد يتم بينهما بمقتضاه يحصل على درجات في السلوك إذا امتنع عن إثارة الفوضى في ربع الساعة الأولى من الحصة نفسه فيكتب إذا عملت كذا فسوف امنح نفسي كذا.

### 4- الاقتصاد الرمزي

مجموعة من أساليب تعديل السلوك تشتمل على توظيف المعززات الرمزية لتحقيق الأهداف العلاجية وتكتسب الرموز التقليدية مثل الطوابع، النجوم، قصاصات الورق، القطع البلاستيكية، الأزرار..... الخ خاصية التعزيز من خلال استبدالها بمعززات أولية أو ثانوية متنوعة مثل الهدايا، الفسح، الألعاب،.... الخ وتسمى المعززات الدائمة.

مثل تلميذ بالصف الثاني الابتدائي يحتاج إلى تشجيع فإذا حفظ آيات من القرآن الكريم يعطى بطاقات ذا قيمة محددة ومعروفة لدى التلاميذ والمعلم وبعد فترة محددة يجمع المعلم البطاقات من التلميذ ثم يمنح التلميذ ما استحقه المكافآت العينية.

### 5- التشكيل

هو احد أساليب تعديل السلوك التي تستخدم لتكوين عادات سلوكية جديدة أو إضافات سلوكية جديدة إلى خبرة الفرد السلوكية التي يحتاجها لإتمام عملية التكيف ويشتمل على التعزيز الإيجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك جديد، كما يعتبر التشكيل هو الإجراء الذي يتم فيه وضع السلوك في أجزاء متعددة وفرعية، وذلك من أجل تقوية هذه السلوكيات وتعزيزها، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت السلوكيات الجيدة عند الأطفال الذين يصعب عليهم فهم العملية كاملة مرة واحدة.

عندما تريد تعليم الطالب الكتابة يتم البدء بتعليمه الطريقة الصحيحة بالإمساك بالقلم وهي مسك القلم بثلاث أصابع عن طريق الربع الأول منه وان يبدأ الكتابة من أول السطر وان يكتب على السطر وبخط واضح ومقبول بحروف لا تميل عن السطر وهكذا وعند نهاية كل مرحلة من المراحل يتم مكافأته عن انجازها بنجاح.

## 6- السحب التدريجي أو التلاشي

سلوك يحدث في مواقف ما مع إمكانية حدوثه في موقف آخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني ويختلف السحب التدريجي عن التشكيل في أنه يتضمن تدرجا في المثير أما في التشكيل فيكون التدرج في الاستجابة فجأة قد يكون الطالب هادئا ومتعاوناً في البيت ولكنه يكون خائفاً أو منكمشاً إذا وضع في حجرة للدراسة غريبة عليه ويمكن إزالة هذا الخوف إذا تم تقديم الطفل بالتدريج لمواقف تشبه حجرة الدراسة.

## 7- ضبط المثير

ويقصد به إعادة ترتيب (تنظيم) البيئة من جانب الفرد لكي يقلل بعضاً من سلوكياته مثل تحدث طالب مع زميل له داخل الحصة بشكل مستمر فعليه نقل الطالب إلى مكان آخر سوف يساعد على إطفاء هذا السلوك، أو في علاج الادمان والتدخين محاولة ابعاد الفرد عن الأفراد المحيطين به ممن يساعدونه على مثل هذه سلوكيات.

## 8- تكلفة الاستجابة

وهو ان يعلم الفرد بأن قيامه بسلوك غير مرغوب فيه سيكلفه شيئاً معيناً وهو حرمانه أو فقدانه بعض المعززات الموجودة عنده

مثال: طالب لم يحضر الواجب المنزلي في مادة الرياضيات بشكل متكرر يقوم معدل السلوك بحسم جزء من الدرجات المخصصة للواجبات مقابل ذلك مع مراعاة مرونة التكلفة ومناسبتها.

## 9- التصحيح البسيط

أسلوب يلجأ إليه عند فشل أساليب التعزيز في تعديل السلوك من خلال تصحيح الطالب لأخطائه حتى يصل إلى مستوي الإجابة الملائمة والمطلوب منه إعادة الوضع إلى ما كان عليه سابقاً قبل حدوث السلوك غير المقبول.

مثال: طالب كثير الحركة اعتاد أن يسكب العصير على أرض المقصف المدرسي فالتصحيح البسيط هو أن يطلب من الطالب تنظيف المساحة التي سكب فيه العصير.

## 10- التصحيح الزائد

قيام الفرد الذي يسلك سلوكا غير مقبول بإزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه مع تكليفه بأعمال أخرى إضافية.

مثال: مطالبة الطالب بتنظيف المساحة التي سكب فيها العصير وأيضا تنظيف مساحة أكبر من المقصف المدرسي

## 11- مبدأ بريماك

يعنى استخدام السلوك المحبب الذي يكثر الطالب من تكراره كمعزز لسلوك أقل تكرارا عند نفس الطالب وغير محبب لديه.

مثال: استخدام ممارسة الرياضة لدى طالب يمارس هذا السلوك كثيرا لتعزيز سلوك آخر لا يرغبه الطالب مثل الاهتمام بالدراسة وتنفيذ الواجبات المدرسية وذلك بغرض تقوية احتمالات ظهور السلوك الأخير فالنشاط الذي يشارك فيه الطالب وعنده رغبة فيه يمكن استخدامه كنشاط معزز لنشاط آخر نادرا ما يشترك فيه.

## 12- الإطفاء

حجب معزز مدعم عند ظهور سلوك غير مرغوب فيه، فالسلوك الذي لا يدعم يضعف ويتلاشى ويشير الإطفاء إلى تلاشي الاستجابات غير المرغوب فيها عند إيقاف التعزيز الذي أدى إلى استمراريتها واختفائها بصورة تدريجية فإذا كان التعزيز يزيد من احتمال ظهور الاستجابة فإن الإطفاء يقلل ويضعف من ظهورها وبالتالي اختفائها.

مثال: يسأل المعلم الطلاب في الصف سؤالا معيناً فيقف أحد الطلاب ملوحاً بيده أنا يا أستاذ أنا اعرف فلا يمنح المعلم الطالب فرصة الإجابة أو المشاركة فيكون المربي قد أخضع سلوك الطالب غير المرغوب وهو رفع اليد والصوت معا للإطفاء.

### 13- التلقين

هو عبارة عن تلميح أو مؤشر يجعل احتمال الاستجابة أكثر حدوثاً بمعنى حث الفرد على ان يسلك سلوكاً معيناً والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك وينقسم التلقين إلى ثلاث أقسام هي:

(أ) التلقين اللفظي: وهو ببساطة يعني التعليمات اللفظية الموجهة للطلاب مثال يقول المعلم للطلاب افتحوا الكتاب على صفحة رقم 24 ويقول المعلم للطلاب قل "الحمد لله" أو قل "له الشكر وله الحمد" تعتبر تلقينات لفظية.

(ب) التلقين الایمائي: وهو تلقين من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معين أو بطريقة معينة أو رفع اليد حركات المعلم بيده للطلاب بان يجلسوا هنا وهناك .

(ج) التلقين الجسدي: بهدف مساعدة الطلاب على تأدية سلوك معين عندما يمسك المعلم بيد الطالب ويقول امسك القلم هكذا.

### 14- النمذجة:

يوجد العديد من الأصناف لهذا الأسلوب كالحية، والمصورة، وغير المقصودة، والمقصودة، والفردية، والجماعية، ويمكن زيادة فاعلية الأسلوب من خلال الملاحظة خلال السنوات الأخيرة كان العقاب هو السائد في تعديل السلوك، على الرغم من وجود العديد من الانتقادات التي لم تميل إلى هذا الأسلوب لأنها لا تجدي نفعاً، وتؤدي إلى تفاقم السلوك بالاتجاه السلبي؛ حيث إن العقاب يولد العنف، والعدوان، والهجوم العسكي المضاد، ويؤدي إلى ظهور حالات انفعالية سلبية كال بكاء، والصراخ، والخوف من كل شيء، وضعف العلاقات الاجتماعية، وعادة ما ينتج عنه نتائج سلوكية معدلة لفترة قصيرة من الزمن، ويمكن أن يمتلك هذا الأسلوب بعض الإيجابيات القليلة كالتميز بين الصحيح والخطئ، ويساهم في تقليل السلوكيات الخاطئة كلما شعر الفرد بالخطر من وجود. وبالتالي هي عملية تعلم الفرد سلوكاً معيناً من خلال ملاحظة سلوك فرد آخر.

كيفية تطبيق هذا الأسلوب

يقدم معدل السلوك نماذج معينة يقوم الطالب بمراقبتها وذلك عن طريق ما يسمى بالنمذجة الحية حيث يقوم النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه على ما رأى من الطالب ويقوم الطالب بمراقبة ذلك السلوك والعمل على تقليده.

مثال:

النمذجة الرمزية أو المصورة: حيث يعرض سلوكا لنموذج من خلال الأفلام أو المواقف المصورة ثم يقوم الطالب بملاحظة السلوك المصور وتقليده

النمذجة بالمشاركة: حيث يقوم الطالب بمراقبة النموذج ويقوم بتقلده فعلا بمساعدة النموذج ثم يؤديه بمفرده في مواقف مختلفة، إذا أراد المربي أن يعلم طالب الانضباط الصفي أو النظافة أو المشاركة أو القيام بالواجبات المدرسية فإنه يعمد إلى نقله إلى جانب طالب آخر مجد ومحبيب له ويعتبره نموذجا له فيلاحظه ويقتدي به ويتعلم منه السلوكيات المرغوبة.

### 15- التحصين التدريجي

هي التخلّص التدريجي من مشاعر الخوف أو القلق من مثير ما وتقوم على معرفة المثيرات التي تسبب المشكلة ثم يقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بعرض الطالب عليها بصورة تدريجية متكررة يبدأ من الأسهل إلى الأصعب حتى يتم الوصول إلى أشدها وبالتالي يتخلص منها ويحدث هذا الإجراء بدرجة اقوي من إجراء السحب التدريجي والتلاشي.

مثال: الطالب الذي يمتنع عن الحديث أمام زملائه الطلاب بل يخشى الحديث أمامهم فبدلا من أن يزج به المربي أمام زملائه الحديث دفعة واحدة في الاصطفاف الصباحي وهو ما يسمى بأسلوب الغمر يقوم التربوي بالتدرج في إعداد الطالب لمواجهة زملائه في نهاية الأمر ومن الممكن أن يطلب من الطالب الحديث أمام نفسه ثم الحديث أمام معلمه ثم الحديث أمام طالبين يرتاح الطالب لهما ثم الحديث أمام مجموعة من الذين الصف الدراسي ثم يرتاح الصلب لهم ثم الحديث أمام طلاب الفصل ثم الحديث أخيرا أمام طلاب المدرسة.



أسئلة عامة على الفصل الخامس

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المعروضة عليك

1	هو احد أساليب تعديل السلوك التي تستخدم لتكوين عادات سلوكية جديدة أو إضافات سلوكية جديدة إلى خبرة الفرد السلوكية.	
	(أ) الغمر	(ب) التشكيل
	(ج) التعزيز	(د) الاشرط المضاد
2	إجراء يعمل على تقليل أو إيقاف السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الايجابية مدة زمنية محددة مباشرة بعد حدوث ذلك السلوك هو	
	(أ) الاقصاء	(ب) العقاب الالجابي
	(ج) التعزيز الالجابي	(د) التعزيز السلبي
3	محاولة إبعاد المثيرات التي تثير السلوك غير المرغوب فيه يسمى	
	(أ) التلقين	(ب) ضبط المثير
	(ج) الاقصاء	(د) العقد السلوكي

السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخطأ:

م	العبارة	الإجابة
1	النمذجة بالمشاركة يعرض فيه نموذج لسلوك ما من خلال الأفلام أو المواقف المصورة ثم يقوم الطالب بملاحظة السلوك المصور وتقليده	
2	مطالبة الطالب بتنظيف مساحة أكبر من المساحة التي قام بإتلافها يسمى بالتصحيح البسيط	
3	الإطفاء يعمل على تلاشي الاستجابات غير المرغوب فيها عند إيقاف التعزيز الذي أدى إلى استمراريتها واختفائها بصورة تدريجية	

السؤال الثالث : أجب عما يأتي:

من فنيات تعديل السلوك التشكيل، والسحب التدريجي قارن بينهما، مع التمثيل.

## المراجع

- حامد زهران (١٩٨٠): التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- باترسون (١٩٩٠): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، (ترجمة حامد الفقي)، ط1، دار القلم، الكويت.
- عادل الأشول (١٩٨٧): موسوعة التربية الخاصة، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- محمد محروس الشناوي (٢٠٠٢م) مدخل لتقويم البرامج، القاهرة، وزارة العمل والتنمية الاجتماعية.
- رياض نايل العاسمي (٢٠١٢م) المبادئ العامة لعلم النفس الإرشادي، دار الشروق، عمان
- ماهر محمود عمر، (٢٠١٣م) المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الفتاح محمد سعيد (٢٠٠١)، علم النفس: العلاج النفسي المعاصر، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أحمد محمد الزعبي (2005): التوجيه والإرشاد النفسي أسسه- نظرياته- طرائقه- مجالاته- برامجه، دار الفكر دمشق، سورية.
- صالح أحمد الخطيب (2009): الإرشاد النفسي في المدرسة- أسسه ونظرياته وتطبيقاته، ط3، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة
- محمد محروس الشناوي (1994): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- مصطفى حسن أحمد "١٩٩٦". الإرشاد النفسي لأسر الأطفال غير العاديين. القاهرة: عالم الكتب
- ناصر الدين أبو حماد (2014): الإرشاد النفسي والتوجيه المهني، عالم الكتب الحديث، عمان، الأردن

## الفصل السادس

### متغيرات في علم النفس الإيجابي

- التوكيدية.
- التفاؤل.
- الثقة بالذات.
- الصمود النفسي.
- الرضا عن الحياة.

يتوقع بعد الانتهاء من دراسة هذا الفصل أن يكون الطالب قادراً على أن:

- 1- يحدد مفهوم كلاً من التوكيدية، التفاؤل، الثقة بالذات، الصمود النفسي، والرضا عن الحياة.
- 2- يذكر الخصائص المميزة لكل من التوكيدية، التفاؤل، الثقة بالذات، الصمود النفسي، والرضا عن الحياة.
- 3- يستنبط أهم محددات كل من التوكيدية، التفاؤل، الثقة بالذات، الصمود النفسي، والرضا عن الحياة.
- 4- يطبق بعض الخطوات التي تساعد على تدعيم المتغيرات النفسية الايجابية.

## الفصل السادس

### متغيرات في علم النفس الإيجابي

يعتبر علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس، والذي يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي، ويهتم علماء النفس الإيجابي ببحث محددات السعادة البشرية، والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مُرضية ومشبعة، يحقق فيها طموحاته، ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

وكتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد المؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وذلك من خلال توظيف أفضل الطرق العلمية لدراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية، لا بالتركيز على هذه الصور المختلفة أو المرضية، بل بالتركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية يفضي إلى فهم الإنسان لذاته، وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين، وبالتالي التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة ألا وهو التفكير السلبي.

ويهتم علم النفس الإيجابي بموضوعات مثل نقاط القوة الشخصية والتفاؤل والرضا عن الحياة والسعادة والرفاهية والامتنان والرحمة والتعاطف مع الذات واحترام الذات والثقة بالذات والأمل والتوكيدية والمرونة النفسية، والصمود النفسي، وسوف يتم دراسة بعض هذه الموضوعات من أجل تعلم كيفية مساعدة الفرد على الازدهار والعيش في سعادة ورضا.

#### أولاً: التوكيدية:

تعد التوكيدية من الموضوعات التي تجد اهتماماً متزايداً من الباحثين في علم النفس وخاصة في ميدان الصحة النفسية، باعتباره مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية والكفاءة الشخصية في العلاقات الاجتماعية الناجحة سواء في الأسرة أو العمل وكافة مناحي الحياة المختلفة، فالمؤكدون لذواتهم أكثر كفاءة

اجتماعية واستمتعاً بحياتهم وأكثر بعداً عن الاضطرابات النفسية وأكثر إبداعاً وانتاجاً في مجالات الحياة المختلفة وأكثر ثقة بأنفسهم.

### مفهوم التوكيدية:

يعتبر مفهوم التوكيدية من المفاهيم التي حظيت باهتمام كبير من علماء النفس، وهناك اتفاق على أن التوكيدية هي القدرة والمهارة على التواصل، فالسلوك التوكيدي يشير إلى أن الفرد يستطيع أن يعبر من خلاله عن مشاعره واحتياجاته وآرائه بطريقة مناسبة، صادقة وإيجابية، مع الأخذ بعين الاعتبار مشاعر الآخرين دون التعدي على حقوقهم، فالفرد الذي يتصرف بشكل توكيدي لذاته يستطيع أن يتصرف ويتخذ أي قرار شخصي أو أسري أو اجتماعي، ويتمتع بمقدرة على الاختيار في الحياة، ويمكنه إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

ومفهوم توكيد الذات من المفاهيم النفسية التي حظت باهتمام كبير من قبل علماء النفس والتربية، حيث يوصف بأنه التعبير عن الأفكار والمشاعر والحقوق والاحتياجات بطرق مناسبة وإيجابية دون إنكار حقوق الآخرين، والسلوك التوكيدي لا يقتصر على ما يقوله الفرد للآخرين، فالمهارات التوكيدية تتطلب نوعاً من التأزر بين المكونات اللفظية والمكونات غير اللفظية، فالشخص التوكيدي يعبر بصوت واضح واثق دافئ ومعبر، كما إنه يواجه الشخص الآخر من مسافة تتناسب مع درجة صلته به ويحسن الإنصات كما أن تعبيرات وجهه تكون معبرة ومتوافقة مع تعبيره اللفظي.

### تعريف السلوك التوكيدي:

السلوك التوكيدي يمكن تعريفه بأنه مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من التعبير بإيجابية عما يريد ويدافع ويعتقد، ويرفض المطالب غير المقبولة ويعد هذا التعريف من التعريفات المبكرة والأساسية للتوكيدية.

ويمكن تعريفه أيضاً بأنه مهارات سلوكية ، لفظية وغير لفظية ، نوعية موقفية متعلمة، ذات فعالية نسبية ، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير ثناء ) والسلبية (غضب - احتجاج ) بصورة ملائمة، ومقاومة للضغوط التي يمارسها الآخرون عليه لإجباره على إتيان ما لا يرغب، أو الكف عما يرغبه والمبادرة بالبده والاستمرار في إنهاء التفاعلات الاجتماعية.

## الخصائص المميزة للسلوك التوكيدي

يتصف السلوك التوكيدي بمجموعة من الخصائص يمكن تحديدها فيما يلي:

- **القابلية للتعلم** : فالسلوك التوكيدي مكتسب قابل للتعلم سواء بطريقة نظامية كالاشتراك في برامج التدريب التوكيدي أو بطريقة ذاتية حيث يرتقي الفرد من خلال الخبرة الاجتماعية التي يكتسبها أثناء حياته.

- **الفعالية النسبية**: أي أن التوكيدية ليست فعالة دائماً، ويتوقف مدى فعالية السلوك التوكيدي على بعض العوامل لعل أهمها المعيار المستخدم في تحديد مستوى الفعالية؛ هل هو الشخص نفسه أم الآخرون، أم الأهداف الموضوعية للسلوك والتي يمكن أن يستدل عليها من بعض النتائج ومنها تخلص الفرد من السلبية، وقدرته على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وقدرته على مواجهة الضغوط بطرق إيجابية.

- **السلوك التوكيدي يمكن أن يكون لفظياً وغير لفظي**: قد يظهر السلوك التوكيدي في صورة استجابات لفظية مثل بعض الكلمات التي يستخدمها الفرد لتوجيه النقد، أو الاختلاف مع الآخر، أو الاحتجاج، أو الاعتذار العلني، أو المدح ... وهكذا، وقد يظهر السلوك التوكيدي في صورة غير لفظية من قبيل الابتسام، أو كمون الاستجابة، أو ارتفاع نبرة الصوت، أو تعبيرات الوجه، أو وضع الجسم، وأحياناً ما يكون السلوك التوكيدي محصلة لكلا النوعين من الاستجابات.

- **يحتوي على العديد من المهارات النوعية** : حيث يتضمن السلوك التوكيدي العديد من المهارات النوعية مثل القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، والدفاع عن الحقوق الخاصة والإصرار عليها، والمبادأة بالتفاعل الاجتماعي ورفض المطالب غير المعقولة.

- **يعتمد السلوك التوكيدي على عوامل موقفية**: يتباين مستوى التوكيدية بتباين درجة التأثير بالموقف الذي يتعرض له الفرد، حيث يتأثر بخصائص الطرف الآخر في موقف التفاعل، وخصائص الموقف بما يحويه من أشخاص آخرين، كذلك الخصائص الفيزيائية للموقف، وخصائص السياق الثقافي المحيط ومدى استنارتها أو كفها للتوكيدية.



## خصائص الشخص المؤكد لذاته هي:

هناك مجموعة من الخصائص يتصف بها الشخص المؤكد لذاته وهي:

- يمكنه الاتصال مع الآخرين في كل المستويات وهذا الاتصال دائماً ما يكون صحيحاً حيث يسهل عليه التحدث أمام الآخرين.
- يكون له توجه نشط في الحياة فهو يمضي وراء ما يريده ويتمسك برأيه الصائب.
- يتصرف بطريقة يحترمها شخصياً فهو يعترف بخطئه دون انخفاض احترامه لذاته.
- يسهل عليه توجيه النقد للآخرين كما أنه يتقبل النقد.
- يعتذر علناً عن أخطائه ويتحدث بصوت واضح.
- يعبر عن غضبه بطريقة لائقة كما أنه يطلب من الآخرين تغيير سلوكهم.
- يصعب عليه انتهاك حقوق الآخرين ويرفض مالا يقتنع به.

## أنماط التوكيدية:

اتفق الباحثون بشكل عام على وجود عدة أنماط للتوكيد ، وتتمثل أبرز تلك الأنماط في:

### (أ) التوكيد الأولي (المركز):

حيث يعبر الفرد بشكل مباشر عن مشاعره وآرائه، ويدافع عن حقوقه على نحو لا يتضمن استخدام مهارات اجتماعية أخرى مصاحبة للتوكيد، كالتعاطف، والإقناع وجدير بالذكر أن هذا النمط من التوكيد أقلها فاعلية نظراً لخلوه النسبي من اللياقة على نحو يتسبب معه في إثارة قدر من المشكلات أكبر مما يهدف إلى مواجهته.

## (ب) التوكيد التعاطفي (المخفف)

وفيه يسبق العبارة التوكيدية عبارات مخففة تعبر عن تقدير وجهة نظر الآخر التي لا يتفق معها، وإظهار الامتنان له حتى يتضاءل رد فعله السلبي حيال ما سيقر له الفرد من عبارات توكيد، إن هذا النمط من التوكيد يتضمن إضافة عنصر ملطف للتوكيد الأولي بما يجعله مستساغاً مما يقلل من آثاره السلبية، وهو نمط مطلوب في العلاقات التفاعلية لأنه يساعد الفرد المؤكد على أن يصبح أكثر قبولاً من الآخرين.

## (ج) التوكيد التصاعدي

حين يواجه الفرد موقفاً يتطلب التصرف على نحو مؤكد، فإنه يقوم أولاً بإصدار استجابة مؤكدة بسيطة تكفي لتحقيق هدفه بأدنى انفعال ممكن، وأقل قدر من العواقب السلبية أيضاً.

## (د) التوكيد التصادمي

يتوجب صدور هذا النمط من التوكيد عندما تتعارض كلمات الطرف الآخر مع أعماله أو مع حاجات الفرد حتى يشعر بأنه تصرف بطريقة غير مناسبة .

## مكونات السلوك التوكيدي:

يتكون السلوك التوكيدي من المكونات اللفظية والمكونات غير اللفظية كما يلي:

### (1) المكونات غير اللفظية للتوكيد:

تعتبر الجوانب غير اللفظية من العناصر الأساسية للسلوك التوكيدي، فضلاً عن أن قدرة الفرد على استخدامها تزيد من مهاراته التوكيدية، وأن استخدام الجوانب غير اللفظية سيقوي تأثير الفرد على الطرف الآخر وسيجعل رسالته أكثر تقبلاً، وإن عجز الفرد عن استخدامها سيقبل من تأثير هذا السلوك.

## (2) المكونات اللفظية للتوكيد:

اعتمد الباحثون على المقاييس النفسية لقياس المكونات اللفظية للتوكيد، وقد استخدم الباحثون التحليل العاملي للتوصل للفئات الأعم تنظيمًا لتلك السلوكيات.

### محددات التوكيدية:

هناك مجموعة من العوامل المسؤولة عن تحديد السلوك التوكيدي، تتمثل فيما يلي:

#### 1- المتغيرات الديموغرافية:

- النوع: حيث تشير الدراسات إلى أهمية هذا المتغير في تحديد طبيعة تأكيد الذات ودرجته لدى كلا الجنسين (ذكور، إناث)، فالتوكيدية تتأثر بالذكورة والأنوثة، وفي هذا الصدد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن هناك فروقًا بين الجنسين في المهارات التوكيدية، وأن التوكيدية عند الذكور أعلى منها عند الإناث.

- العمر الزمني: والذي يعتبر من أهم العوامل التي تحدد تأكيد الذات، كما أن فترة المراهقة هي المرحلة العمرية التي يسعى فيها الفرد إلى تأكيد ذاته وتحقيق هويته.

- مستوى التعليم: ترتبط التوكيدية إيجابيًا بمستوى تعليم الفرد، فالأكثر تعليمًا أكثر توكيدية وكلما ارتفع مستوى تعليم الفرد ازدادت درجة التوكيدية لديه .

#### 2- المتغيرات النفسية:

- القلق: للقلق أهمية تاريخية في حدوث التوكيد، ويفترض وجود علاقة تبادلية بين القلق والتوكيد، حيث إن القلق المرتفع يؤدي إلى كف تأكيد الذات، وبالمثل فإن التوكيد المرتفع يقلل من القلق، ويحدث ذلك من خلال الكف التبادلي، وللتحقق من وجهة النظر هذه أجريت دراسات عديدة حيث أوضحت نتائج تلك الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية قوية وعكسية بين القلق وتأكيد الذات.

- مفهوم الذات: ينمو مفهوم الذات تكوينيًا كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنبًا إلى جنب مع تأكيد الذات، فالشخص المؤكد لذاته كثيرًا ما يحقق أهدافه، ويحظى باحترام الآخرين لذلك يتمتع بمستوى عال من تقدير الذات.

- **وجهة الضبط:** حيث تؤثر وجهة الضبط لدى الفرد في التوكيدية لديه، فقد أوضحت نتائج الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوكيدية ووجهة الضبط الداخلي، وأن الأفراد ذوي وجهة الضبط الداخلي هم أكثر توكيدية مقارنة بذوي وجهة الضبط الخارجي.

- **المعتقدات غير المنطقية:** يعتقد اليس (1962) Ellis أن المعتقدات والأفكار اللاعقلانية تعبر عن أفكار واتجاهات تتعارض مع ما هو مألوف في المجتمع، ومن هذه المعتقدات التي تؤثر في مستوى تأكيد الذات لدى الفرد تأثيراً سلبياً (من الضروري أن أكون محبوباً من كل المحيطين بي، الأسهل للفرد أن يتجنب المسؤوليات ويتحاشى مواجهتها، الناس سوف يقيمونني على نحو منخفض) وغير ذلك من الأفكار اللامنطقية.

3- **المحددات الأسرية للتوكيدية:** تعد الأسرة بلا منازع هي الجماعة الأولية التي تكسب الفرد خصائصه النفسية والاجتماعية، فالأسرة هي التي تزود الفرد بالرصيد الأول من القيم، وكذلك تزوده بالضوء الذي يرشده في سلوكه وتصرفاته فأساليب المعاملة الوالدية السوية تمثل عاملاً هاماً في عملية تعلم المهارات التوكيدية، حيث إن هذه الأساليب السوية في المعاملة تشجع الأبناء على إبداء ما لديهم من أفكار ومشاعر والدفاع عن حقوقهم، فبحسب مقدار الحب والاهتمام والدفع تتحدد عملية اكتساب التوكيدية، وأن أساليب المعاملة الوالدية غير السوية التي تتمثل في الإهمال والقسوة والنبد تؤدي إلى نقص التوكيدية لدى الأبناء.

4- **عوامل تأكيد الذات الثقافية والاجتماعية:** إن لكل مجتمع ثقافته الخاصة التي تميزه عن غيره من المجتمعات الأخرى، والثقافة تمثل حصيلة كل ما تعلمه أفراد مجتمع معين مثل: نمط معيشتهم وأساليبهم الفكرية ومعارفهم ومعتقداتهم ومشاعرهم واتجاهاتهم وقيمهم والأساليب السلوكية التي يستخدمونها في تفاعلهم فيما بينهم، وكل ما يستخدمونه من وسائل في إشباع حاجاتهم وتكيفهم مع بيئتهم الاجتماعية، فهي تمدنا بالوسيلة للتنبؤ بجزء كبير من سلوك الفرد والجماعة في مواقف معينة.

## ثانيًا: الثقة بالذات:

الثقة بالذات هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير.

## مفهوم الثقة بالذات:

الثقة بالذات تعني معرفة الشخص قيمته أمام نفسه وأمام الآخرين، وهي تعطي الإنسان القدرة على اتخاذ القرار الصائب في الكثير من الأحيان دون اللجوء لآراء الأشخاص.

- ويقصد بها أيضا: الاعتقاد بأن الفرد قادر على تلبية متطلبات المهام الموكلة إليه بنجاح.

- كما أنها عبارة عن قول وعمل واعتقاد مثل الإيمان فهو عبارة عن قناعات تستقر في القلب وعن كلمات ينطق بها اللسان وحركات تأتي بها الأركان.

## أهمية الثقة بالذات:

تتبع أهمية الثقة بالذات من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها، فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابات بالعديد من الاضطرابات لسببين: الأول أنه لا يثق فيما لديه من معلومات أو آراء، فلن يتمكن من النقاش والحوار مع غيره وسيفضل الصمت، والسبب الثاني أنه سيصدق كل ما يقال عنه بالسلب، وما يقال عنه إيجابيًا فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو أنه مجاملة لا أصل لها في الواقع، مما يعني أنه لن يتمكن من إحراز أي نقطة نجاح، وإن أحرز أي منها فلن يشعر بلذة الفرح والنجاح، وهذا بدوره سيجعله يعيش جوا من الملل والكآبة، ويفضل تجنب الناس ليتفادى انتقاداتهم له وتعليقاتهم الساخرة من حاله، ولاعتقاده أنه غير محبوب منهم وأنه شخص أقل منهم قدرا، وهذا التجنب المستمر سيحرم صاحبه من اكتساب الخبرات الحياتية، مما يجعله عاجزا عن مواجهة الصعاب، وقد يتخذ الفرد مسلكا مضادا للعزلة وهو العدوان بشدة على الآخرين، وهذا سلوك لا شعوري ليحافظ على نفسه لئلا ينكشف ضعفه، وكلا الحالتين تعني حالة غير سوية بحاجة للتدخل لإصلاحها والعودة بها إلى خط السواء، ومن هنا تظهر أهمية الثقة بالذات والتي تتجلى في نواح عدة نجلها في الآتي:

- الحفاظ على الحالة النفسية للفرد وضمان عدم تقلب مزاجه بين حالات متناقضة وتحصنه من الأمراض النفسية ويجعله يشعر بالسعادة.
- لها دور في استمرارية اكتساب الخبرات العلمية والعملية.
- أهميتها للنجاح في العلم وتوظيفه عملياً من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه وابتكار ما هو جديد.
- أهميتها لحب الناس للشخص الواثق من نفسه، ولحب الشخص نفسه للناس.
- أهميتها في مواجهة الصعاب وإعطاء المشكلات حجمها الحقيقي.

### مقومات الثقة بالذات:

تتمثل مقومات الثقة بالذات في المقومات الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والاقتصادية، وهي على النحو التالي:

#### - مقومات جسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزءاً لا بأس به من الثقة بنفسه، هذا هو القاعدة، ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة.

إضافة لذلك فإن الثقة بالذات تدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي، فمن الملاحظ أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقدان اتساقها الحركي، علاوة على أن جمال الطليعة وجاذبية الشخصية تعتبر عوامل مساعدة لإكساب الفرد ثقته بنفسه، بيد أن الثقة بالذات هي أيضاً لها دورها في إكساب الفرد جمال الطليعة؛ كونها تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية، ومن الجوانب الداعمة للثقة بالذات القدرة التعبيرية بالحركات فهي لا تقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق، بل هي أكثر صدقاً وتعبيراً عن مدى الثقة بالذات.

#### - مقومات عقلية:

ويندرج تحتها ثلاثة دعائم هي: الذكاء والذاكرة والخيال على النحو التالي:

**الذكاء:** عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنب الكثير من الأخطاء والأخطار، وجعله محبوبا بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بنفسه لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الآخرين له.

**الذاكرة:** تتضح أهميتها من خلال أن ضعف الذاكرة يشعر الفرد بالضعف النفسي، لأنه لا يستطيع مجاراة ومسايرة متطلبات الحياة.

**الخيال:** فالشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمستكشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقا و وسيلة توصلهم لأهدافهم.

### - مقومات وجدانية:

إن تغير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة لا يمكنها إظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التخلص منها.

ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقته بنفسه هي الخلو من المخاوف المرضية والشكوك والوساوس التي يؤدي تسلطها على الفرد إلى فقدانه ثقته بنفسه أو اهتزازها، وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات، إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد؛ ذلك أن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالأنس، ولا يعرف سببا لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه، فإنه سيتتحى في نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه.

### - مقومات اجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا شعر الفرد أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، والفرد يتأثر بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويشعر بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول والإيجاب أو بالرفض والسلب، ومن ناحية أخرى



فلكل مجتمع عاداته وأعرافه التي منها الصحيح ومنها الخطأ، وتغيير الخطأ منها مهما استغرق من الوقت فإنه لا يكون إلا على أيدي من يثق بنفسه كامل الثقة، ويجزم يقينا أنه على قدر مسؤولية التغيير، وقد يكون هذا الشخص هو نفسه الزعيم الذي ثار على الجماعة وعاداتها، فقاومته الجماعة ورفضته، فثبت في وجهها مصرا على رأيه حتى خضعت له ولانت، ثم بعد ذلك صار هو المتحدث بلسانها والمعبر عن حاجاتها وخلجاتها وصار يحاول كسب محبة الجماعة وتقديرها.

### - مقومات اقتصادية:

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، وإن ظهرت هذه العلاقة فتكون من باب أن ذا الدخل الجيد شخص قد ضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي فلن يمد يده ليطالب المساعدة المادية من غيره، ولن يحني رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا يجعله من فئة المثقفين، ولا جدال حول العلاقة الوطيدة بين ثقافة الفرد وثقته بنفسه، إضافة إلى أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملابس ومسكن ومأكل ومشرب، مما يعني أنه سيلقى احتراما وقبولا أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية، وما من إنكار أن هناك علاقة بين احترام الناس للشخص وبين ثقته بنفسه، وإذا صح ذلك على جميع العصور، فمن باب أولى أن يصح في عصرنا هذا الذي قتلته الماديات والمظاهر.

### مراحل الثقة بالذات:

تتضمن الثقة بالذات عدة مراحل هي

- **مرحلة التفكير:** وفيها يفكر الفرد سمعيا، أو بصرا أو حسيا في المعاني التي تدل على ثقة الفرد بذاته.
- **مرحلة الشعور:** استجابات انفعالية كالتي تنتج عن الأفكار وهي أقرب ما تكون لها، وإن تغيير الاستجابات الانفعالية للثقة بالذات تكون عن طريق تغيير نمط التفكير.
- **مرحلة السلوك:** إن الأفكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك فهناك علاقة بين الجسد والعقل، فأى تغيير يحدث في الجسم ينتجه تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات.
- **مرحلة القناعات:** بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالذات، وبالتالي تتكرر ممارسته لها والإحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.

- **المرحلة الروحية:** تعد أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواصل بنفسه، وفيها تصدر الثقة بالذات عن الشخص تلقائياً وتصحبها مشاعر السرور والإنجاز.

### أسباب ضعف الثقة بالذات:

إن ضعف الثقة بالذات سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالذات ثم الاعتقاد بأن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي للشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل؛ الأمر الذي يترتب عليه مرة أخرى اهتزاز الثقة بالذات ومن ثم تدمير حياة الفرد، ومن الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالذات:

- سلبية الوالدين وتعليماتها السلبية المتكررة، والذي يجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح، مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا.
- تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع والدعم.
- تعرض الفرد في طفولته إلى اعتداء جنسي أو جسمي شديد؛ مما يفقده ثقته بنفسه وبالأخرين ممن حوله.
- سماح الفرد لأفكاره السلبية والسوداوية أن تتحكم فيه، واحتقاره لنفسه حيث سيؤمن في نهاية المطاف أنه شخص فاشل في كل شيء ولا يصلح لهذه الحياة، مما يعني فقدان التام لثقته بنفسه.
- الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبه يسلك إحدى طريقتين؛ إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عادي وفي هذه الحالة إما أن ينسحب وينطوي على نفسه وينعزل عن الآخرين، أو يسلك طريق العدوان على الغير كتعويض مباشر عن إعاقته.

### طرق بناء الثقة بالذات:

الثقة بالذات تشبه الحساب البنكي يجب أن تضع فيه المزيد حتى تكبر وتنمو وكل إنسان يحتاج إلى المزيد من الثقة في نفسه وهناك طرق سهلة لتحقيق المزيد من الثقة بالذات وهي:

- ركز على نقاط القوة لديك: كل واحد منا لديه نقاط قوة ونقاط ضعف، ركز على نقاط القوة في شخصيتك وعلى الأشياء التي تبرع فيها، ولا تركز على الأشياء التي تستطيع عملها، ولا تتعمق كثيرا في نقاط الضعف الموجودة لديك.
- ضع أهدافا: أن يكون لديك أهداف قابلة للتحقيق هي الطريقة السريعة لتحقيق المزيد من الثقة بالذات؛ لأن الأهداف تعطيك إحساس بالمسؤولية وقدر من الثقة عند تحقيقها.
- التخطيط: ويعني وضع الأهداف في برنامج عمل وخطة زمنية قابلة للتنفيذ.
- ابتسم: أشارت الدراسات أن الابتسام يمنح الثقة بالذات ويقاوم الإجهاد والتوتر والاكتئاب.
- عدل جلستك: إذا طُلب منك أن تتخيل كيف يجلس شخص يائس، فسيرد إلى ذهنك صورة شخص منحني للأمام ويبدو عليه الحزن، وعلى الجانب الآخر تخيل شخص لديه قدر كبير من الثقة بالذات ستتخيله يجلس معتدلاً تعلو وجهه الابتسامة، فتغيير جلستك يغير من حالتك النفسية.
- كن شكورا: كونك ممثنا وسعيدا بما أنت فيه يعد وسيلة لبناء الثقة بالذات، فكل إنسان مهما ساءت ظروفه وأحواله فهناك أشياء جيدة تستحق الشكر والامتنان.
- السعي للتميز: ويقصد به التعود على العمل الدؤوب المستمر لتحقيق التميز في الحياة في ثلاثة مجالات رئيسية: المداومة على رفع مستوى الإيمان وتوطيد العلاقة بالله، المداومة على الاحتراف والتخصص والإنتاج والفعالية في كافة ما يسند إليك من أعمال، المداومة على رفع مستوى العلاقة الإيجابية بالآخرين.
- ترتيب الأولويات: ويقصد به اختيار الأول فالأول، والأهم فالأهم من الأهداف والأعمال والالتزامات عند التعامل في الحياة.
- التركيز: ويقصد به الاهتمام بالمهام، أو المسؤولية أو العمل، والمباشرة في التنفيذ دون الالتفات إلى المشتتات، وتركيز الاهتمام على تخصص أو مجال تستطيع التميز والإبداع فيها.
- إدارة الوقت: الاستفادة من الوقت المتاح وتوظيفه بالطريقة المثلى لاستغلال مواهبنا وامكانياتنا وظروفنا لتحقيق الأهداف التي نصبو إليها.
- التفكير الإيجابي: وهو النظر للجانب الحسن في الأمور والأشخاص والأحداث، والتفكير بطريقة يغلب عليها الإيجابية والتفاؤل، وإغفال الجوانب السيئة أو التغافل عنها.
- التوازن: بمعنى أن تتصرف بطريقة متوازنة في جميع أمور حياتك، وألا يطغى أو يتضخم جانب على حساب الجوانب الأخرى.

## ثالثاً: التفاؤل:

يحتل التفاؤل مكانة مهمة في أدبيات علم النفس الإيجابي، فالتفاؤل يولد الأمل والذي بدوره يعزز التفاؤل، مما يفتح آفاق الرؤى والمسااعي الإيجابية، ويعطي إيجابية التفكير بطانتها الوجدانية الأكثر دفعا للعمل، والأكثر شحذا لطاقات الفعل ومواجهة الصعاب، وبالتالي فإن التفاؤل يعزز النظرة الإيجابية للذات، وإلى الدنيا والناس، ويوظف الطاقات والإمكانات والفرص، ويسير بالفرد نحو تحقيق الأهداف بأقصى درجات الفاعلية، من خلال بث روح العزم والتصميم في النفس، والمثابرة على بذل الجهد، وصولاً للتغلب على العقبات والصعاب.

## تعريف التفاؤل:

هو اتجاه أن كل ما يحدث هو الأفضل، وأن الرغبات سوف تتحقق وتشبع في النهاية، وإذا سادت هذه المشاعر في مواجهة الشدائد والمحن فقد تكون دفاعات ضد القلق والتوقعات المحبطة.

كما أن التفاؤل النزعة للنظر إلى الجانب المشرق من الأوضاع، وإلى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث، والتفاؤل يشكل دافعية قوية، كما أنه يعتبر أحد أحجار زاوية النجاح.

وأيضا يقصد به الأمل في أن الأشياء الجيدة سوف تحدث وأن رغبات الناس أو أهدافهم سوف تتحقق في نهاية المطاف. فالمتفائلون هم الأشخاص الذين يتوقعون النتائج الإيجابية، سواء بالصدفة أو من خلال المثابرة والجهد، وهم واثقون من تحقيق الأهداف المرجوة. كما يقع معظم الأفراد في مكان ما على الطيف بين قطبي التفاؤل الخالص والتشاؤم الخالص، لكنهم يميلون إلى إظهار ميول ظرفية مستقرة نسبياً في اتجاه أو آخر.

كما يمكن تعريفه بأنه الميل لاعتبار الأشياء والأمور تسير في الاتجاه الأفضل، فالشخص المتفائل يعكس الثقة في التوقع لحدوث شيء إيجابي وجيد لحدث معين.

وبشكل عام يطلق التفاؤل على إحساس الفرد الذي يغلب عليه الثقة في إمكانية بلوغ الهدف، ويتميز بالقدرة على مواجهة المعوقات والتحديات أو حتى المحن.

## عوامل وأسباب التفاؤل:

ترجع عوامل وأسباب التفاؤل إلى العديد من العوامل أهمها:

- **عوامل تتعلق بالتنشئة الاجتماعية ووكالاتها:** فالجو العام الإيجابي الذي يسود الأسرة، والمدرسة وطرق تربية الأطفال المناسبة التي تقدم خلالها لا شك أنها تؤثر بشكل واضح في مستوى تفاؤل جميع أفرادها، كما أن زرع القيم والأفكار الإيجابية والرعاية والأمان من خلالها ومن خلال وكالات التنشئة الاجتماعية الأخرى مثل النادي الاجتماعي، والمسجد، ووسائل الإعلام، كل هذا يصل إلى شخصية الفرد ويجعله متفائلاً.
- **الطمأنينة النفسية:** وتعد من أهم جوانب الشخصية والتي يبدأ تكوينها عند الفرد من بداية نشأته الأولى، وخلال خبرات الطفولة التي يمر بها، فالتفاؤل عامل منشط هام في حياة الفرد يجعل صاحبه متقبلاً للحياة مجاهداً فيها، متمتعاً بصحة نفسية وجسمية وعقلية سوية، قادراً على تخطي أية ضغوط أو مشكلات.
- **المتغيرات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية:** فالأفراد الذين يعيشون في مجتمعات ذات مستويات اقتصادية مقبولة تشجع أبناءها على المنافسة وضبط الذات والأداء الأكاديمي وفي نظم سياسية مستقرة، ومجتمعات تسودها قيم وأعراف وعادات وتقاليده تدفع بالفرد إلى النظرة الإيجابية للحياة هم أكثر تفاؤلاً مقارنة بغيرهم ممن يعيشون حياة بائسة فقيرة مليئة بالنزاعات وتعج بالقيم المتناقضة.
- **تحقيق الأهداف:** وعندما يحقق الشخص هدف من أهدافه أو ينجح في إنجاز مهمة صعبة فإنه يشعر بالسعادة والسرور ويصبح متفائلاً، ولذلك فإن حياة الإنسان تسير وفق مستويات من السرور والحزن بناء على إنجازاته، وبقدر أهمية الهدف أو المهمة تكون السعادة أو الحزن، وممارسة الفرد لمثل هذه المشاعر تكسبه خبرات تؤدي به إلى تقبل أحداث الحياة وتقبل نتائجها ويتعايش معها وتكون مشاعره مشبعة بالرضا والتوافق والمرونة ويصبح أكثر تفاؤلاً.
- **الواقعية في تفسير الأحداث:** يعتقد المتفائلون أن الأحداث الإيجابية السعيدة تفسر بالأشياء دائمة الحدوث والانتشار، لذا يأخذ المتفائلون على عاتقهم مسؤولية إحداث الأشياء الطيبة، وفي حالة حدوث شيء سيئ فإن المتفائلين يرون أنه مؤقت ومتعلق بموقف ما، وتكون نظرتهم واقعية من حيث ما إذا كانوا السبب في حدوث الشيء السيئ.

- **العوامل الوراثية:** حيث يرى علماء الوراثة أن الوراثة لها دور مهم وكبير في تشكيل ما يكتسبه الفرد من الآباء والأجداد من خصائص شخصية للفرد، تحدد أنماط سلوكه، وقدراته المختلفة ومن هذه الخصائص التفاؤل.

### سمات الشخص المتفائل:

- يسيطر على الضغوط و يواجهها.
- قدرة مرتفعة على ضبط الذات.
- تقدير مرتفع للذات
- قدرة فائقة على حل المشكلات.
- دافعية إنجاز مرتفعة.
- شعور مرتفع بالسعادة.
- صحة نفسية جيدة.
- قدرة على التكيف مع الإكتئاب.
- التكيف مع المتطلبات التي تفرضها المواقف .
- تعد مصداً أو واقعياً فعالاً ضد تأثير الضغوط.
- ارتقاء بالحياة وتحقيق رفاهية نفسية وبدنية.
- لديه روح معنوية مرتفعة.
- أقل عرضة للكآبة وأكثر ميلاً للنجاح في المدارس والأعمال وأفضل صحة جسمانية.
- أدائه الدراسي مرتفع ومتقدم.
- مزاجه حسن ولديه جهاز مناعي قوي.
- يميل للمرح. ويتسم بالحيوية والنشاط وسرعة البديهة.

### ملامح الشخصية المتفائلة:

- **الملامح الجسمية:** ومن تلك الملامح وقفة الشخص ومشيته وطريقة جلوسه وطريقة نومه، بشكل عام، الشخصية المتفائلة تتسم بالاسترخاء النسبي من الناحية النفسية، وتوظف الشخصية

المتفائلة كلا من التوتر والاسترخاء لأن هذا هو الأصل في الجهاز العضلي، وفيما يتعلق بملامح الوجه فانك تلاحظ أن المتفائل يتسم بملامح مفعمة بالأمل، كما أن نظراته لا تكون حادة لمن يتحدث إليه، كما أن نظراته لا تكون زائفة ومشتتة، ولاحظ أن المتفائل لا يحرك حاجبيه أثناء الحديث، حركته بسيطة، ويتمتع المتفائل بصوت ثابت خال من الاضطراب والتقلقل والتردد.

- **الملامح الوجدانية:** حيث يتسم الشخص المتفائل بالانتران الوجداني فهو يظل على حال واحدة فترة طويلة نسبياً، والمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة وبغير باعث ما، كذلك قابلية الشخص المتفائل للرضا بالقليل والفرح بالكثير فهو لا ينتهج في حياته بمبدأ الكل أو لا شيء، ومن ملامحه الوجدانية عدم الربط بين الأشياء المتوقعة والمؤكد، والوقوع بين الشحنات الانفعالية والتي يعمد المتشائم إلى الربط بينها، والمتفائل يتجاوب وجدانياً مع وجدان ومشاعر الآخرين الايجابية لتزيدها ايجابية، وكذلك يراعى النعمة الوجدانية السائدة لدى الآخرين، وعدم الانغلاق على النفس، وإشاعة الرضا والطمأنينة وتوقع الخير والأحداث السارة للآخرين، وكذلك يميل إلى الألوان الزاهية والبساطة.

- **الملامح العقلية:** من ملامحه اكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والصائبة وليس عن طريق الوقوف على الأنماط العقلية الشائعة والخاطئة، ويميل لاتخاذ الموقف التقبلي، وإلى أكبر حد من الملامح العقلية، وينظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو، وكذلك من ميزاته العقلية الإيمان بديناميكية عقله فهو يرى أفكاره بمثابة كائنات حية تتلاحق فيما بينها لكي تتوالد وتتكاثر وتخرج أفكاراً جديدة وكذلك من ملامحه العقلية الإيمان بالمستقبل بأنه سيكون أفضل سواء كأفراد أو كجماعات.

- **الملامح الكلامية:** من الملامح الكلامية للمتفائل ذكر الأحداث والوقائع والقصص التي تشير للرضا والانشراح والنجاح، ويستخدم ألفاظاً لها وقع مريح ومبشر بالخير، والميل لنقل الأخبار السارة والتي تتعلق بالآخرين كأخبار النجاح والأحداث السعيدة للأفراد والجماعات، وتشجيع هم الآخرين لا تثبيطها، ومن ملامح كلام المتفائل شكر الله تعالى على كل خير يصيبه وإشاعة الطمأنينة في الآخرين على صحتهم، وعدم التلفظ بالعبارات التي تنم على التشاؤم ومن تلك العبارات "من غير شر"، وأحاديث الذكريات التي تتسم بالخير والنجاح فهو يسعى لذكر الجوانب المشرقة.

- **الملامح الاجتماعية:** أول ملامح الاجتماعية التي تتصف بها الشخصية المتفائلة هو الاطمئنان للناس بصفة عامة فهو لا يتوجس من ثبات الآخرين ولا يتوقع منهم شراً، كما أن المتفائل لا



يجد تعارضا بين نجاحه وبين نجاح الآخرين ولا يجد غضاظة في المساهمة في بناء الأجيال الجديدة على أمل أن ينبت الجيل الجديد على نحو أفضل من الأجيال الفائتة.

### تمارين تساعدك على أن تكون أكثر تفاؤلاً:

- كن على أتم الاستعداد لتأدية واجباتك الموكلة إليك وتصور جميع الظروف التي يمكن أن تمر بها خلال النهار وكن على استعداد لتلقي الصدمات وتأهب للمرور بها.
- أفحص تصرفاتك خلال النهار في كل مساء، انتقد كل ما تقع عليه عينك وتسمعه أذنك انتقاد يراود منه البناء لا الهدم.
- تذكر بعض القرارات المهمة التي اتخذتها في مجرى حياتك واستفد من تجارب الآخرين ونصائحهم.
- اقرأ سير المشاهير من الرجال واستفد من طريقة حكمهم في ظروفهم وأستخلص الأمثلة التي توافقك وتيسر حياتك في ضوء العقل والحكمة.
- عليك أن تتشبع بمبادئ الصحة الذهنية وأن تجعل منها موضوع إحياء ذاتي متصل كأن تستخدم حكماً وأمثلة بصيغة المتكلم.

### رابعاً: الصمود النفسي:

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من المحن والعوائق التي تقف حجر عثرة أمامه، وتمنعه من إشباع حاجاته ودوافعه، وتحّد من رغباته، فالبعض يصاب بالضغط والإحباط، والبعض الآخر يتمتع بالصمود النفسي، والقدرة على التوافق وإعادة التوازن، والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة تعينه على الثبات، وتساعد على تجاوز العثرات، والوقوف في وجه التحديات والصعوبات التي يتعرض لها في حياته، ومن هنا تأتي أهمية الصمود النفسي والذي يعمل كمخفف لضغوط الحياة وآثارها السلبية النفسية والجسمية؛ فيصبح الفرد قادراً على تقبل التغيرات والضغط التي يتعرض إليها، وينظر إليها على أنها نوع من التحدي، فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي إلى صحته النفسية وتعود عليه بالفائدة.

### مفهوم الصمود النفسي:

الصمود النفسي مفهوم مشتق من علم المواد ليصف المادة التي تستعيد خواصها بعد التعرض لعوامل خارجية مثل الطرق، أو التمدد، أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، وقد يوظف هذه الصعاب لتحقيق النمو والتكامل وبالتالي فهو مفهوم دينامي دال على نشاط المادة يحمل في معناه الثبات كما يحمل في معناه الحركة، ويعرف الصمود النفسي وفقاً عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس American Psychological Association بأنه عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، كما يعني الصمود القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات، والأحداث الضاغطة، والقدرة على تجاوزها وتخطيها بشكل إيجابي، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

وقد ركزت بحوث القدرة على الصمود على ثلاث حالات متميزة:

- العمل بشكل جيد خلال فترة الشدائد الكبيرة "مقاومة الإجهاد".
- العودة إلى مستوى سابق من الأداء الجيد بعد الصدمة أو الشدة.
- تحقيق مستويات جديدة من الإيجابية أو التكيف الطبيعي عندما تتحسن الظروف المعاكسة.

في كل هذه الحالات السابقة يشير مفهوم الصمود إلى التكيف الإيجابي أمام المخاطر والمحن، وهو مفهوم واسع يشمل طائفة واسعة من الظواهر، بما في ذلك التعافي "Recovery" أمام التحديات الكبيرة، المرونة، المواجهة.

### بعض المفاهيم المرتبطة بالصمود النفسي:

هناك العديد من المفاهيم المرتبطة بمصطلح الصمود النفسي، وربما تتداخل هذه المصطلحات مع مفهوم الصمود النفسي لدرجة أن الكثيرين الباحثين لا يفرقون بينها وبين الصمود النفسي، ومن هذه المفاهيم الصلابة النفسية، المرونة، قوة الأنا، المناعة النفسية، ويمكن عرض هذه المفاهيم على النحو التالي:

١- **الصلابة النفسية:** يعد مفهوم الصلابة النفسية أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يحفز السلوك لمقاومة الآثار السلبية الناتجة عن ضغوط وصعاب الحياة، والتخفيف من آثارها، وتعرف الصلابة النفسية بأنها إدراك وتقبل الفرد للمتغيرات والضغوط التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط.

٢- **المرونة:** وتشير إلى ميل الفرد للثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، وتعد المرونة فرصة لتوظيف إمكانات الفرد النفسية والبدنية للتوافق الفعال مع ظروف الحياة وأحداثها، ولتعزيز الثقة بالذات، وإدارة المشاعر والاندفاعات بشكل إيجابي.

٣- **قوة الأنا:** تعرف قوة الأنا بأنها قدرة الفرد على مواجهة الواقع وتحدياته باستخدام مهاراته المعرفية والانفعالية والسلوكية، كما أنه مصطلح يستخدم للدلالة على قدرة متأصلة وقوى داخلية اكتسبت خلال التربية الصحيحة للفرد، وتمكن الفرد من العمل في إطار احترام الذات وفي حدود الأخلاق الحضارية والاجتماعية والشخصية ويتضمن الأمل والإرادة، والهدف، والكفاءة، والوفاء.

٤- **المناعة النفسية:** المناعة النفسية هي أحد مفاهيم علم النفس الحديثة وتعني قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات، وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتوافق مع البيئة.

## أهمية الصمود النفسي:

تعد الحياة وضغوطاتها ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات، والتعرض لها لم يعد المتغير الوحيد المؤثر في سلوك الفرد ونشاطه، وفي السنوات الأخيرة ركزت الدراسات المهمة بالضغط على الجوانب الإيجابية في الشخصية بدلاً من السلبية، ومن أبرز المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإيجابي وأحد ركائزه، مفهوم "الصمود النفسي"، ذلك الذي يعظم القوى الإنسانية بوصفها قوى أصيلة في الإنسان، كما أنه يساعد الأفراد على استعادة نشاطهم وحماسهم من الخبرات الضاغطة بسرعة وبفاعلية ومرونة.

إن ما يمر به الفرد في حياته من ضغوط بمختلف أنواعها، وما ينتج عنها من تأثيرات سلبية على صحته النفسية، تجعله يحتاج إلى قدرة داخلية تنهض به لمقاومة ومواجهة ذلك الضغط بكل إيجابي واستعادة التوازن وإدارة ما يواجه بكفاءة.

## مراحل الصمود النفسي:

يمر الفرد بعدة مراحل بها عندما يتعرض للمحن والأزمات:

- ١- **مرحلة التدهور (Deteriorating):** وتبدأ بمشاعر الغضب والإحباط، وتنمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر عند إلقاء اللوم على الآخرين، والتقليل من قيمة الذات، وقد تطول هذه الفترة أو تقصر، ويرجع ذلك إلى المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.
- ٢- **مرحلة التكيف (Adaptation):** وفي هذه المرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال، بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.
- ٣- **مرحلة التعافي (Recovering):** تعد هذه المرحلة استمراراً لمرحلة التكيف، ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي، كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.
- ٤- **مرحلة النمو (Growing):** وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحنة التي تعرض إليها، ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي وفوق أدائه قبل التعرض للمحنة، وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي للفرد في الاتجاه التصاعدي.

## خصائص الأشخاص ذوي الصمود النفسي المرتفع:

يتصف الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصمود النفسي ببعض الخصائص ومن أهمها:

١- الاستبصار: والتي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل عليه التواصل بين الأفراد ومعرفة كيفية تكيف سلوك الفرد وتعديله ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة.

٢- التوجه الدائم نحو المستقبل: حيث يتصف الفرد الذي لديه درجة عالية من الصمود النفسي بأن لديه نظرة واعية نحو المستقبل، يستطيع من خلالها التخطيط الجيد لحياته وفقاً لقدراته وإمكانياته، ليتمكن بعد ذلك من تحسين الظروف المحيطة به.

٣- التصميم والعزيمة: ويتسم فيها الفرد الصامد بالمتابعة حتى اكتمال المهمة وتحقيق الهدف، ويكون لديه اعتقاد قوى بالقدرة على حل المشاكل التي تواجهه ويستطيع الفرد الصامد أيضاً أن يكون علاقات إيجابية ليس فقط مع المجتمع الخارجي إنما أيضاً تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

٤- القيم الأخلاقية: وتشمل البناء الخلقي والروحي للشخص الصامد، كما تشمل على قدرته على تكوين المفاهيم الروحانية وتطبيقها من خلال تفاعله مع الآخرين من أفراد المجتمع، و أيضاً من خلال تعامله مع الله سبحانه وتعالى ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات خلقية و روحانية في كل من حياته العامة والخاصة.

## العوامل المؤثرة والمسؤولة عن تشكيل الصمود النفسي لدى الفرد:

يمكن توضيح أهم العوامل المؤثرة والمسؤولة عن تشكيل الصمود النفسي لدى الفرد في الجدول التالي:

عوامل تتعلق بالفرد	عوامل تتعلق بالأسرة	عوامل تتعلق بالبيئة المدرسية
- نسبة الذكاء المرتفعة	- دعم وتشجيع الوالدين للأبناء	- الخبرات المدرسية الناجحة
- الوعي الشخصي	- الترابط بين أفراد الأسرة	- التحفيز الدائم من المعلمين
- المهارات الاجتماعية	- التحفيز المستمر من الإخوة	- العلاقة الإيجابية مع زملاء الفصل.
- الجاذبية والمرح	- توافر الإرشاد الأسري	- توافر إرشاد أكاديمي فعال.

## بعض الطرق لتنمية الصمود النفسي لدى الفرد:

- ١- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة والأصدقاء على وجه الخصوص.
- ٢- التدريب على مهارات التفكير وحل المشكلات وصولاً إلى الحالة المرجوة من التكيف.
- ٣- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- ٤- ممارسة الفرد للتدريبات الرياضية المنتظمة، وممارسة الأنشطة الترفيهية والاسترخاء .
- ٥- التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة للتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة .
- ٦- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الضغوط التي يتعرض لها الفرد لا يمكن حلها.
- ٧- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- ٨- الاعتماد على الذات لاتخاذ ردود فعل حاسمة في المواقف الصعبة.
- ٩- التطلع بثقة لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.

### خامساً: الرضا عن الحياة:

اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء، لذا يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المهمة لحياة الفرد وسلامته النفسية، ويتضمن هذا المفهوم كيفية إدراك الفرد وتقييمه لحياته بشكل عام أو بأبعادها وجوانبها المختلفة؛ مثل الرضا الزوجي أو الرضا عن العمل، أو الرضا عن الصحة، أو الرضا عن الحياة الجامعية ... وهكذا، والتي يترتب عليها إما مشاعر الفرح والسعادة، أو مشاعر القلق، والحزن، والتوتر.

### مفهوم الرضا عن الحياة:

يشير المتخصصون في علم النفس والصحة النفسية إلى أن الرضا عن الحياة مصطلح واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالاته النفسية وباستقلالته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها.

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه " "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

كما يشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى رضا الفرد بوجه عام المعتمد على حكمه الشخصي عن نوعية حياته، ويظهر الرضا في مجالات عديدة تتمثل في الذات، والأسرة، والأصدقاء، والمدرسة، والعمل.

كما يمكن تعريف الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية (الجسم والنفس) وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه، وتقبله لذاته، و أن يكون مجاله الحيوي مشبعاً لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر من الإيمان بالله، وأن يكون متوافقاً مع أسرته ومجتمعه.

### وينضح من التعريفات السابقة للرضا عن الحياة ما يلي:

١- يعتمد الحكم على الرضا عن الحياة على تقدير الفرد الشخصي وليس كما يحدده غيره.

٢- يتعلق هذا التقدير أو الحكم على الحياة بشكل كامل بجوانبها المتعددة.



٣- الرضا عن الحياة عبارة عن حالة شعورية فردية.

٤- يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته.

٥- ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية.

### أهمية الرضا عن الحياة:

يعتبر الرضا عن الحياة أحد متغيرات علم النفس الإيجابي التي لها أهمية كبيرة بالنسبة للفرد نظراً لما يلي:

١- الرضا عن الحياة هو أحد الغايات الكبرى التي يسعى لتحقيقها معظم البشر، وهو جانب أساسي من جوانب الصحة النفسية ومؤشراً أساسياً من مؤشرات التكيف النفسي.

٢- الإحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل نقطة انطلاق للكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية.

٣- يؤثر الرضا عن الحياة بدرجة كبيرة في شخصية الفرد وسلوكياته المختلفة، وتوافقه مع ظروف الحياة.

٤- يعد الرضا عن الحياة مؤشراً من مؤشرات السعادة وما يصحبها من سلوكيات إيجابية تسهم في إقبال الفرد على الحياة وتحمسه لها.

### محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا عن الحياة واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والمتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام، وعن العمل، وعن وقت الفراغ، وعن الزواج وعن المجالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

١- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا : تؤثر ظروف الحياة على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لاشك انهم اكثر سعادة من الآخرين

٢- خبرة الأحداث السارة : تتأثر درجة رضا الفرد عن حياته أيضًا بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، فقد أظهرت نتائج بعض الدراسات والأبحاث في مجال علم النفس الإيجابي أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

٣- الطموح والإنجاز: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب طموحاته وأهدافه من التحقق ويكون أقل عندما تبتعد عنها، فالشخص الذي يدرك حقيقة أهدافه و طموحاته وأهميتها بالنسبة له وينجح في تحقيقها يتمتع بدرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة مقارنة بغيره ممن لا يدرك حقيقة أهدافه ما يؤدي الى فشله في تحقيقها ومن ثم الشعور بعدم الرضا.

٤- المقارنة مع الآخرين: فعلى الرغم من أن الرضا عن الحياة يتحدد بوضوح في ضوء التقديرات الذاتية للفرد بشأن الحياة التي يعيشها، إلا أن قدراً كبيراً من تلك التقديرات ينتج من خلال المقارنة مع الآخرين، وغالباً ما يقارن الفرد نفسه مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، فيكون أكثر سعادة اذا كانت ظروفه أفضل ممن يحيطون به، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع و الثقافة الواحدة، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية او المتوقعة، (الثقافية او الاجتماعية او المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى.

### بعض المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

هنالك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة؛ وأحياناً ما ينظر إليها المتخصصون على أنها جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة، وتتمثل في المفاهيم التالية :

#### أ- السعادة :

في حين نظر بعض الباحثين إلى أن السعادة هي أحد مكونات الرضا عن الحياة، إلا أن البعض الآخر ميز بينهما، حيث رأوا أن السعادة مفهوم أشمل وأوسع من الرضا، فالرضا عن الحياة هو عملية تتضمن اصدار حكم معرفي، بينما السعادة تشتمل على مكونين؛ هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي

يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة)، في حين رأى البعض الآخر أن السعادة هي انعكاس للرضا عن الحياة؛ فالسعادة مشاعر يخبرها الفرد في جانب من جوانب حياته، ومجرد الشعور بالسعادة لا يحتم وصول الفرد إلى درجة عالية من الرضا عن حياته بشكل عام.

### ب- نوعية الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعاييرته وشؤونها، حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهومًا شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة لها مؤشرات موضوعية وأخرى ذاتية.

### ج- التدين:

التدين هو التزام الفرد بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما امره الله به، والانتهاز عن اتيان ما نهى الله عنه، وبالتالي يتضمن التدين الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين، ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدين، ويمثل لهم محدداً لهويتهم، وسبباً للبقاء في هذه الحياة.

### أبعاد ومكونات الرضا عن الحياة:

إن مفهوم الرضا عن الحياة يتضمن عدة أبعاد، لخصها فرانكين Franken في كل مما يلي:

- السعادة: وتعني مقدار ما يشعر به الفرد من رضا وارتياح عن ظروف حياته.

## الفصل السادس (متغيرات في علم النفس الإيجابي)

- **الاستقرار النفسي:** ويتمثل في الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.
- **الثقة بالذات:** وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وامكانياته، والإعجاب بسلوكه الاجتماعي.
- **التقدير الاجتماعي:** ويتمثل في وصف سلوك الفرد بالتسامح والمرح، وميله إلى الضحك، وتقبل الآخرين.
- **القناعة:** وتتمثل في رضا الفرد وقناعته بما وصل اليه، واقتناعه بمستوى الحياة التي يعيشها.
- **الطمأنينة:** وتتمثل في استقرار الحالة الانفعالية ممثلة في النوم الهادي، والرضا عن الظروف الحياتية.

### كيف يطور الفرد مستويات إيجابية من الرضا عن الحياة؟

- يمكن للفرد اتباع بعض الطرق والإرشادات التالية للوصول إلى مستوى إيجابي من الرضا عن الحياة، ويمكن توضيح هذه الطرق على النحو التالي:
- حاول أن تقضي معظم وقت فراغك مع أناس تحبهم، وتفرح بوجودهم معك .
  - ابحث دائماً، عن عمل أشياء تستمتع بأدائها.
  - لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب كل مشاعر الحزن، وفكر دائماً بالجوانب الإيجابية.
  - نظم وقتك بين العمل والاسترخاء والراحة.
  - انتهر أي فرصة للخروج من روتين الحياة اليومية، فالتنوع يعطي للحياة بهجة .
  - اعتن بصحتك الجسمية من خلال النشاط الحركي، والتغذية السليمة، والعادات الصحية.
  - طهر قلبك من الحسد، ونقه من الحقد، وأخرج منه البغضاء، وأزل منه الشحناء.
  - عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول.
  - تفاعل ولا تقتط ولا تيأس، وأحسن الظن بربك وانتظر منه كل خير وجميل.
  - لا تغضب، فإن الغضب يفسد المزاج، ويغير الخلق، ويسئ العشرة، ويفسد المودة، ويقطع الصلة.

أجب عن الأسئلة الآتية:

- السؤال الأول: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	الاجابة
1	من أهم صفات الشخصيات المتفائلة أن لديها قدرة على التكيف مع الاكتئاب.	
2	يتكون السلوك التوكيدي من المكونات اللفظية فقط.	
3	سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة يؤثر في ثقة الفرد بذاته.	
4	يعد التفاؤل من الخصائص الشخصية المتغيرة .	
5	يعد الرضا عن الحياة مؤشراً من مؤشرات السعادة وما يصحبها من سلوكيات إيجابية .	

السؤال الثاني: اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعروضة عليك:

1	من أهم محددات التوكيدية:	أ- المتغيرات الديموغرافية	ب- المتغيرات النفسية	ج- العوامل الأسرية	د- جميع ما سبق
2	من أهم سمات الشخص المتفائل:	أ- ضعف تقدير الذات	ب- سرعة الغضب	ج- التعامل الايجابي مع الضغوط	د- جميع ما سبق
3	عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية تسمى	التفاؤل	الصمود النفسي	التوكيدية	السعادة

## المراجع

- أرنولد كارول.(2010). قوة الثقة بالنفس. ترجمة أحمد بهيج، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع: القاهرة.
- جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي.(1992). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء السابع. القاهرة: دار النهضة العربية.
- سلامة غنيم.(2008). الثقة بالنفس وأثارها على عمليتي التعليم والتعلم. مجلة التطوير التربوي، (41)، سلطنة عمان.
- طريف فرج (1998). تأكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عزت سليمان، محمد محمود(2002). السلوك التوكيدي وعلاقته بالقبول/ الرفض الوالدي، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 19
- مصطفى حجازي.(2012). إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي. التنوير للطباعة والنشر والتوزيع: بيروت، لبنان.
- مرعي سلامة يونس.(2011). علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي. مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- يوسف ميخائيل أسعد.(2003). الثقة بالنفس. دار نهضة مصر للطبع والنشر: القاهرة.
- زياد محسن طالب (٢٠٢١). المساندة الاجتماعية كمنبئ بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عدن. مجلة عدن للعلوم الإنسانية والاجتماعية. مج ٢ (٣)، ٣٦٠-٣٧٥.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 463–73). Oxford University Press.