

الفصل الخامس عشر

الاستراتيجية الفيونومولوجية

نظرية ماسلو في الدوافع الإنسانية

- ١ - مقدمة تتضمن إطاراً شارحاً .
- ٢ - نظرية الدوافع الهرمية .
 - الحاجات الحيوية .
 - محتوى هرمية الدوافع .
 - التحرك عبر التسلسل الهرمي للدوافع .
 - الحاجات الفيزيولوجية .
 - حاجات الأمن .
 - دوافع الانتماء والمحبة .
 - دوافع التقدير والاحترام .
 - دوافع تحقيق الذات .
- ٣ - الدافعية (دوافع) النمو :
 - دوافع النمو مقابل دوافع النقص والحرمان .
 - حاجات النمو في الحياة اليومية .

- ٤ - دراسة ماسلو عن الأشخاص الذين حققوا ذواتهم .
- اختيار المفحوصين والطرائق .
- خصائص الأشخاص الذين يحققون ذواتهم .
- عيوب الناس الذين حققوا ذواتهم .
- ٥ - التقويم التشخيصي لتحقيق الذات : اختبار التوجه
الشخصي .
- التوجه الزماني .
- التوجه الداعم .
- تفسير اختبار التوجه الشخصي .

نظرية ماسلو في الدوافع الإنسانية

١- مقدمة

لقد كان أبراهام ماسلو Abraham Maslow (١٩٠٨ - ١٩٧٠) الناطق الأول من أجل سيكولوجية الصحة والقوة، *Psychology of health*، ويعتقد *strenght* ويشترك مع روجرز، بالنظرية المتفائلة لطبيعة الإنسان. ويعتقد أن الإنسان خيرٌ وجيد بطبيعته وفكرته وأنه قادر على تطوير طرائق صحية وسليمة إذا ما أتاحت الظروف المجال لهذه القدرات الكامنة في الظهور والتعبير عن ذاتها. وعلى العكس من روجرز، فإن ماسلو لم يطور نظرية موسعة في الشخصية. وبدلاً من ذلك فإن نظريته وبحوثه تشمل العوامل التي تدفع السلوك وتحرضه *Factors That motivate behaviour* إضافة لذلك، فإن ماسلو قد اكتشف بعمق الدور الهام للدافع تحقيق الذات. وهذا يوضح كيف أن مثل هذا الدافع يظهر على مستويات عليا في التوظيف الشخصي الإنساني.

قبل المضي في البحث، انظر في هذا الإطار الشارح التالي (١٥ - ١) إنه يرتبط مباشرة بالتسلسل الهرمي للحاجات والدوافع عند ماسلو. ربما ستجد من المفيد فحص بعض حاجاتنا قبل معرفة ما يقوله ماسلو عن الدوافع أو الدافعية الإنسانية *Human Motivation*.

الإطار الشارح (١٥ - ١):

تقديم للحاجات الموجودة عندك.

كما لاحظنا في الفصول السابقة، فإن علماء نفس الشخصية قد حددوا حاجات أساسية متنوعة تدفع سلوكنا وتوجهه. إن الجدول (١٥ - ١) التالي يضم قائمة بخمس فئات من الحاجات التي يعتقد ماسلو أنها

ضرورية لكل الناس مع أمثلة محددة لكل منها. وبعد قراءتك لقائمة الحاجات ، عليك أن تكتب أمثلة عن ثلاثة من النشاطات والفعاليات ذات المغزى التي قمت بها في الشهر الماضي والتي تدخل (أو تناسب) كل فئة من هذه الحاجات. قد تكون النشاطات أفعالاً ظاهرة أو سلوكيات ضمنية غير صريحة كال تفكير والتخيل. ثم انسخ وارسم القائمة الموضحة في الجدول (١٥ - ٢) من أجل تسجيل أمثلك عليها.

دوافع تحقيق الذات

- أمثلة عنها: — تقبل نقاط القوة والضعف عندك.
 — تقبل الآخرين كما هم عليه.
 — أن تكون طبيعياً عفواً.
 — أن تتصرف وتسلك بابتكار وأصالة.
 — أن تتصرف بشكل مستقل عن آراء الغير

دوافع التقدير

- أمثلة عنها: — تقدير الذات — التقدير من الآخرين
- | | |
|----------|--------------------|
| التعرف | — الإنجاز والتحصيل |
| التفهم | — الثقة |
| الانتباه | — السيادة والتفوق |
| المكانة | — القوة |

الحاجات الاجتماعية.

- أمثلة عنها: — الحب — التعاطف
 — الانتماء (للعائلة، الجماعة...)
 — الصداقة — قضاء الوقت مع الآخرين

دوافع الأمن والسلامة.

- أمثلة عنها: — الأمن والسلامة الجسدية — الاعتمادية والاتكالية
 — الاتزان والثبات، النظام — الخلو من الخوف

الدوافع الفيزيولوجية.

- أمثلة عنها: — الطعام والماء
 — الراحة والنوم
 — التمرين والصحة.

الجدول ١٥ — ١. فئات الحاجات أو الدوافع عند ماسلو وأمثلة عنها (هذا الجدول خاص بالإطار الشارح)

درجة إشباع الحاجة	أمثلة من السلوك الحاضر	نوع الحاجة وفتتها
	١ ٢ ٣	تحقيق الذات
	١ ٢ ٣	التقدير والاحترام
	١ ٢ ٣	الحاجات الاجتماعية
	١ ٢ ٣	الأمن
	١ ٢ ٣	الفيزيولوجية

الجدول ١٥ - ٢: صفحة عمل (نموذج الحاجات) من أجل الإطار الشارح

وباستعمال الفعاليات التي وصفتها في القائمة لكل نوع من الحاجات ، عليك أن تصف مدى الإشباع (درجة إشباع) هذه الحاجات عندك وسيكون هذا أفضل عمل فردي وباستعمال المقياس التالي ، عليك أن تقدر الدرجة التي تكون فيها مشبعاً لحاجاتك ضمن كل فئة أو نوع من أنواع الحاجات الموجودة بالجدول . اكتب رقم المقياس في الصندوق المناسب في الجدول الثاني (١٥ - ٢) من صفحة العمل التي رسمتها ضمن العمود المسمى تقدير الإشباع . أما درجات الإشباع هي التالية :

١ - غير مشبعة كلها totally unsatisfied

٢ - مشبعة عموماً generally unsatisfied

٣ - غير مشبعة أكثرها slightly unsatisfied

٤ - مشبعة أكثرها slightly satisfied

٥ - مشبعة كلها toally satisfied

وعند قراءة تلك لنظرية ماسلو عن الأنواع الخمسة للحاجات ، ستتاح لك الفرصة لأن تلاحظ إلى أي مدى يطابق سلوكك الفردي هذه الحاجات . لقد نظم ماسلو فئات الدوافع بتسلسل هرمي حسب أهميتها . فالحاجات الدنيا في الهرم يجب أن تشبع قبل الحاجات في الأعلى . إن أنواع الحاجات في الجدول (١٥ - ١) قد وضعت بشكل تنازلي (معكوسة) . حيث أن دوافع تحقيق الذات هي العليا ، ولكنها الأخيرة في الإشباع ، والحاجات أو الدوافع العضوية هي الدنيا ولكنها الأولى في الإشباع أي أنها أولى الدوافع التي تجب إرضاءها . على العموم ، كلما زاد إشباع الحاجات الأعلى كان ذلك دليلاً لإشباع العديد من أنواع الحاجات الدنيا وبالتالي يقل الإشباع ، إننا نميل لإرضاء الحاجات العضوية أكثر بينما إرضاء الحاجات العليا وخاصة تحقيق الذات يكون أقل بكثير ، «Graham Balloun 1973» .

من الواضح أن لهذا الإطار الشارح تطبيقات شخصية . فمن خلال معرفتك وتقويمك لمدى إشباعك للحاجات المختلفة عندك ، يتاح لك أن تتبين التغيرات التي ترغب بها في سلوكياتك . تذكر أن هذا التقويم لحاجاتك واسع وظاهري ، لذلك يجب أن تستخدم فقط كدليل يشير إلى التطبيقات الممكنة التي عليك تعديلها لاحقاً ، الإطار الشارح ١٥ - ١ .

٢ - نظرية الدوافع الهرمية

Ahierarchical theory of motivation

لقد شكل ماسلو الدافعية (الدوافع) مستخدماً مصطلح الحاجات

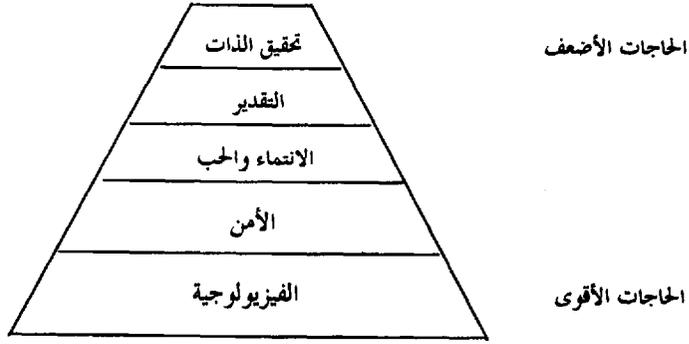
needs الشائعة عند كل منا . وسوف نشرح أولاً طبيعة هذه الحاجات ، ثم نفحص تنظيمها الهرمي كما وضعها ماسلو .

آ- الحاجات الحيوية Instinctoid needs

يستخدم ماسلو هذا المصطلح للتمييز بين الحاجات الإنسانية ذات الأساس البيولوجي وتفريقها أو تمييزها عن الحاجات البيولوجية عند الأنواع الأخرى للكائنات الحية . وهذا التمييز مهم جداً . ويعتقد ماسلو (١٩٧٠) أن الناس يتأثرون بالعوامل البيولوجية في الحدود الدنيا «إذا فحصنا الحياة الجنسية للإنسان فإننا نجد أن هذا الدافع موروث بذاته ، ولكن اختيار الموضوع اختيار السلوك يكون مكتسباً ومتعلماً في سياق الحياة» .

كل إنسان ولد مزوداً بالحاجات الحيوية هذه وبالرغم من أن السلوك مدفوع بالحاجات الحيوية فإن هذه السلوكيات تكون خاصة ومميزة لكل شخص . إنها تعتمد على الأساس البيولوجي والخبرات البيئية .

يميز ماسلو (١٩٧٠) بين الحاجات الحيوية وبين الحاجات المعتمدة على سمات الشخصية والاستعدادات . إنها ثابتة نسبياً باعتبارها خواصاً للشخصية . ولذلك لا تتوقع تغيرها كثيراً في المواقف المختلفة ومع مرور الزمن ، وعلى العكس ، فالحاجات الحيوية التي هي إلى التغير والاختلاف بتأثيرها على السلوك في المواقف المختلفة ، إنها تمثل عمليات processes أكثر منها وحدات ثابتة . إن نظرية ماسلو للدافعية الإنسانية نظر للإنسان على أنه فعال ونشط أكثر منه منفعل وثابت . وهذا يتفق مع الافتراض الخاص بالنظرية الظاهرية . إن ماسلو يعتقد أن الناس يحاولون باستمرار إشباع حاجاتهم . وعندما ينجحون في إشباع بعض أنواع هذه الحاجات فإنهم يميلون ويتوجهون إلى المجموعة الأخرى التالية لإشباعها .



الشكل ١٥ - ١ يبين التسلسل الهرمي للدوافع عند ماسلو

ب - محتوى التسلسل الهرمي للدوافع :

لقد وضع ماسلو خمسة مستويات للدوافع الأساسية عند الإنسان وهي موضحة في الشكل (١٥ - ١) وقد وضعت منظمة حسب قوتها كما يلي :

١ - الدوافع الفيزيولوجية الأساسية (كالطعام مثلاً) Basic physiological needs

٢ - حاجات الأمن (كالمأوى والمسكن) Safety needs

٣ - حاجات الانتماء والحب (الرفاق والصدقة) Belongingness and love needs

٤ - حاجات التقدير والاحترام (الشعور بالكفاية) Esteem needs

٥ - دوافع تحقيق الذات (الإبداع) self - Actvalization needs

ويحدد ماسلو (١٩٦٧) مستويين للحاجات: المستوى الأول ، معرفي Cognitive والمستوى الثاني ، جمالي Aesthetic .

فالحاجات المعرفية وهي حاجات الإنسان ورغبته في المعرفة والتعرف والفهم إنها تضم البحث والكشف والتنقيب والجدة والأصالة والابتكار أما الحاجات الجمالية فتضم وعي وحب الجمال والنظام والتناسق ومجالات الفنون (كالموسيقا والشعر والتمثيل . . .).

إن ما يعرف هو القليل فقط عن هذه الحاجات بالمقارنة مع الحاجات الحيوية بالمجموعات الخمس في الهرم. ولذلك فإن ماسلو قد قال القليل عنها. وهي غير واضحة في كتاباته. وأي مكان تحتل في التسلسل الهرمي. إن أدنى الحاجات في التسلسل الهرمي لها تأثير قوي في السلوك وذلك لعوامل تكيفية (وهي الحاجات العضوية) بينما الحاجات العليا هي الأخفض والأقل تأثيراً في السلوك ، وفيها يبدو الاختلاف بين الناس بدرجة كبيرة. إن الإنسان يشترك مع الحيوان في الحاجات العضوية ودوافع الأمن ، وربما نشترك مع الأنواع الأرقى في دوافع الانتماء والحب ولكن الإنسان وحده هو الذي يملك دوافع تحقيق الذات.

ج- التحرك عبر التسلسل الهرمي للدوافع :

عندما نشبع الحاجات في مستوى ما في التسلسل الهرمي فإننا نتقدم باتجاه المستوى التالي. إن مجموعة الدوافع في مستوى ما ليس ضرورياً أن يتم إشباعها كاملة *not haveto be totally satisfied* ، قبل التوجه للعمل والإشباع في المستوى التالي. عموماً ، لسنا مهتمين بالعمل على إشباع الدوافع العليا قبل أن تكون الدوافع الأدنى قد أشبعت جزئياً *Partially satisfied* ولكن هناك بعض الاستثناءات المعروفة عن هذه القاعدة.

أحد الاستثناءات نادر جداً إنه يحدث عند الأفراد الذين يتحدون *defy* ويناهضون الأعراف الاجتماعية. مثلاً ، بعض الناس المبدعين يتجاهلون الحاجات الجسدية. فقد يأكلون طعاماً بسيطاً أو يسكنون في الساحات العامة وذلك للاستمرار في اهتماماتهم الإبداعية (كالكتابة والفن)

والاستثناء الآخر ، هو بعض العاملين في مجال التحقيق السري . فقد يتجاهلون أمنهم الشخصي (وبعض حاجاتهم العضوية) وذلك لحماية العدل الاجتماعي .

إن التقدم الطبيعي السوي صعوداً في الحاجات قد ينعكس أحياناً تحت بعض الظروف غير العادية . لتتصور حالة رجل الأعمال غير المتزوج والناجح في بداية عمر الثلاثين . إن حياته يسيطر عليها دوافع التقدير . ويصف خبراته وحياته وفقاً لما يميزها من نجاح وتمتع بما يحصل عليه : العمل الناجح والمال ، والصحة ماذا يعني هذا وفقاً لتصنيف ماسلو للحاجات؟

إن هذا الرجل يعمل وفقاً للمستوى المتعلق بحاجات التقدير في التسلسل الهرمي . ويتضمن ذلك الحاجات المشبعة عندما يتعرف الآخرون على عملنا وإنجازاتنا وعندما يعترفون ويقدرّون ذلك (تقدير للذات) ولذلك فإن دوافع التقدير والاحترام قد تم إشباعها . إن هذه الحاجات مرتبطة بالانتماء والمحبة التي هي في مستوى أدنى . وهذه الحاجات يجب إشباعها في وقت ما في حياة الشخص من أجل الارتفاع والتقدم باتجاه المستوى الأعلى التالي

ولكننا في أوقات عديدة في حياتنا نمر بحالات من إحباط وفشل في إشباع حاجاتنا الأساسية . فعندما يحدث ذلك ، فإننا ننشغل في السلوك الذي يحقق أو يشبع لنا الحاجات الأساسية قبل أن تبدأ الحاجات الأعلى بالظهور . والمثال الشائع ، يحدث عندما نكون مرضى ونعجز عن القيام بوظائف وأعمال الحياة اليومية بما فيها العمل والمطالب الاجتماعية وواجبات الحياة . وحتى نشفى فإن حياتنا تركز على الحاجات العضوية الأساسية إن حاجات التقدير الأعلى (وحتى حاجات الأمن) تكون ضرورية (عندما نكون على وعي بأن هناك أشياء قليلة في هذا العالم علينا عملها . مع أنه تحت الظروف الطبيعية ، فإننا نعيش كما لو أن أعمالنا

الجادة (مثل العمل) لا يمكن تركها جانباً.

د - الحاجات الفيزيولوجية :

إن أكثر حاجاتنا الأساسية هي فيزيولوجية . إنها تضم الطعام والماء والأكسجين والراحة . وهي ترتبط مباشرة بالبقاء . ولذلك فإنها أقوى الدوافع التي نملك وعندما لا يتم إشباعها ، فإنها تستنفد وتستهلك حياة الإنسان حتى يتم إشباعها . فالفرد الذي يكون في حالة مزمنة ومتطرفة من العطش ، يعرف أن الخيال (والمثالية) utopia هو المجال الذي يتاح له الحصول على الماء . كما أن المجال الذي يتيح له الحصول على الطعام ويزيد من العمل والتفكير والتخيل والأحلام عند الشخص . مثل هذا الشخص سيقول «الحياة بالخبز وحده» ، (ماسلو ١٩٧٠).

هـ - حاجات الأمن Safety needs .

ويضم الأمن ، الحماية والدفاع ، الاعتمادية ، النظام ، والاستقرار ، البناء والسكن ، التخلص من الخوف . عندما يتم إشباع هذه الحاجات نشعر بالأمن وعدم الخطر . إن أكثر حاجات الأمن عند الراشدين في البيئات المختلفة يتم إشباعها فالمجتمع المستقر والأمن يخلق عند أفراد الشعور الكافي بالأمان والهدوء والسلام (ماسلو ١٩٧٠) وفوق ذلك ، تحت الشروط والظروف الطبيعية ، تكون حاجات الأمن غير نشيطة أو فعالة .

إن سيطرة حاجات الأمن أكثر ما تشاهد في سلوك الأطفال وكذلك السلوك الشاذ (غير السوي) للراشدين .

إن الأطفال المولودين حديثاً مثلاً ، يكون رد فعلهم لحالات الأذى والخطر عاماً ، ولكن حاجات الأمن تظهر في مرحلة الطفولة عندما يعاني الأطفال من الأذى أو الخطر أو المرض . وهناك مظهر آخر لحاجات الأطفال إلى الأمن وهو تفضيلهم الروتين المعتاد والمتوقع كحصولهم

على الوجبة أو الطعام في الوقت المحدد. إن السلوك الشاذ للراشد غالباً ما يكون مشابهاً لرغبة الطفل في الأمن وذلك من عدة أوجه. فالراشد قد يرى العالم عدوانياً، مهدداً، ومؤذياً. فقد يسلك ويتصرف غالباً وكأن الأمر في حالة طوارئ (ماسلو ١٩٧٠) وهذا غالباً ما يلاحظ في السلوك الوسواسي القهري.

بالنسبة لنا جميعاً ، غالباً ما تشبع دوافع الأمن جيداً في الوجود الطبيعي السوي. ومثال على ذلك ، كيفية إشباع الراشدين لهذه الحاجات عن طريق التخلص من مظاهر عدم الأمن والسكينة ، تفضيل الأعمال الآمنة ، وكذلك حالات الهدوء .

و- دوافع الانتماء والحب Belongingness and love Motives

عندما يتم إشباع الدوافع الفيزيولوجية والأمن ، فإن دوافع الانتماء والمحبة والتعاطف تبدأ في الظهور. نحن نخبر مشاعر عميقة من العزلة أو الوحدة loneliness عندما يغيب عنا أصدقائنا وعائلتنا أو أحد الأحباء لنا. فنحن نتوق للعلاقات العاطفية والمكان الآمن في الجماعات الأولية كالعائلة والأسرة. فعندما تسيطر دوافع المحبة والانتماء ، فإن الفرد يشعر أو يكون عرضة للرفض والنبذ. يعتقد ماسلو وغيره من علماء نفس الشخصية (فروم ١٩٦٣) أن إشباع دوافع الانتماء والمحبة يعتبر مشكلة رئيسية في المجتمعات الغربية المعاصرة.

ز- الحاجة إلى التقدير أو الاحترام Esteem needs

إذا أشبعت الدوافع بمستوياتها الثلاثة الأولى في التسلسل الهرمي ، فإن الشخص يتوجه باهتمامه نحو الحاجة للتقدير والاحترام. ويميز ماسلو (١٩٧٠) بين نوعين من هذه الحاجات: تقدير الذات self - esteem وتقدير من الآخرين Esteem from others وتضم الأولى (تقدير الذات) الرغبة في الكفاءة والسيطرة والإنجاز والقوة والثقة والاستقلالية والحرية.

وعندما يتم إشباعها نشعر بالثقة والقدرة والكفاءة والفائدة .

وإذا لم تشبع أو تعرض الفرد لحالة إحباط Frustration فيها ، فإننا نشعر بالقصور والنقص Inferior والضعف weak والعجز helpless أما الثانية (التقدير من الآخرين) فتضم الرغبة من أجل التعرف والانتباه ، والمكانة والشهرة والاعتبار . وبإيجاز نقول ، إننا بحاجة إلى أن نكون محترمين من قبل الآخرين لما نعمله ، ونريد الآخرين أن يتعرفوا على قيمتنا وجدارتنا وكفاءتنا . ويصف روجرز تقدير الذات باعتباره أكثر أهمية من التقدير أو الاعتبار القادم من الآخرين . مع أن الأول هو نتيجة للثاني ويشدد ماسلو على أن تقدير الذات الجيد والمستمر يعتمد على الاحترام المستحق Deserved respect للآخرين - التعرف المكتسب بجهود الشخص - أكثر من الذي يعتمد على المكانة والسمعة أو الشهرة .

ح - الحاجات إلى تحقيق الذات self - Actualization needs

إن أكثر الناس يقضون حياتهم في محاولة إشباع الحاجات العضوية وحاجات الأمن والانتماء والمحبة وكذلك التقدير . ولكنهم أبدأ لا ينجزون هذه المطالب ، عدد قليل من الأفراد هم الذين يشبعون الحاجات في المستويات الأربعة للتسلسل الهرمي ويصبح هؤلاء مدفوعين بدوافع تحقيق الذات . ويعرف ماسلو (١٩٧٠) تحقيق الذات على أنه «الرغبة في أن يصبح الشخص ما يكون عليه شخصياً وأن يصبح كل شيء قادراً أن يكون عليه» (إن هذا التعريف يشبه تعريف روجرز) .

إن تحقيق الذات هدف لا يمكن بلوغه كاملاً من قبل أي شخص . وعدد قليل جداً من الناس يبلغونه . ولأسباب عديدة ، فإن التحرك باتجاه تحقيق الذات ليس آلياً وليس سهلاً . وهذا ، يصدق على الأفراد الذين نجحوا أيضاً في إشباع الحاجات الأدنى السابقة في الهرم .

أولاً ، إن الحاجة لتحقيق الذات هي في قمة التسلسل الهرمي ، ويعني

هذا أنها أضعف الحاجات الحيوية «هذه الطبيعة الداخلية ليست قوية إنها ضعيفة رقيقة ومرهفة وسهلة التجاوز بالعادة ، الضغوط الثقافية الاجتماعية ، والاتجاهات الخاطئة ونحوها» (ماسلو ١٩٦٨).

ثانياً ، يعتقد ماسلو أن الناس يخشون معرفة الذات الضرورية من أجل تحقيق الذات المعرفة الدقيقة للذات قد تكون مهددة ، وقد تغير من مفهومنا لذاتنا. إنها تضم الإيقاف الحقيقي لما نعرفه أو نعتقد به ونثق به في سبيل المفاهيم الجديدة والغير معروفة. إن هذا العمل يكون أيسر للناس الذين يشعرون بالأمن. فقط لاحظ ماسلو مثلاً ، أن الأطفال من عائلات آمنة وتشبع حاجات الطفل (تغذية وعطف) أكثر اختياراً للخبرات الناتجة في النمو الشخصي من الأطفال الذين ينتمون لعائلات فقيرة وغير آمنة.

ثالثاً ، إن تحقيق الذات يتطلب من البيئة التي تمكن الفرد من الكشف أو التعبير عن ذاته وكشف ذاته أيضاً. على الأفراد أن يتميزوا بالحرية التي تتيح لهم التصرف والسلوك بدون قيد (ضمن العائلات السوية الطبيعية وبدون أذى من الآخرين) ويتابع قيم الثقة والعدل والأمانة. وقليل جداً من يعيش في مثل هذه الظروف المثالية حتى في المجتمعات الديمقراطية المفتوحة مثلاً ، في المجتمع الأمريكي ، وخلال تكوين الأعراف الاجتماعية حول التعبير المناسب لمشاعر الفرد ، فإنها تكسف وتثبط فرديته التي تعتبر خاصة رئيسية لاستمرارية تحقيق الذات. إن الطبيعة الخاصة والمميزة لدوافع تحقيق الذات تختلف من شخص لآخر. وهذا يناقض الحاجات الضعيفة التي تكون نظامية. ومن المهم أن نلاحظ أن تحقيق الذات لا يضم بالضرورة مقدرة خاصة أو محاولات إبداعية وابتكارية وفنية. إن تحقيق الذات قد يظهر في أي نشاط إنساني (في الزراعة ، الرياضة ، الميكانيك ، الفنون ، السلوك الوالدي ، التعليم...).

٣- دافعية النمو Growth Motivation

يضع ماسلو دوافع تحقيق الذات في أعلى (قمة) التسلسل الهرمي للحاجات الإنسانية ولكنها بالحقيقة لا تناسب التسلسل هذا ، باعتبارها تختلف جوهرياً عن الحاجات الأساسية الموجودة في المستويات الأربعة الأولى (الأدنى) إن أكثر الناس لا يشبعون هذه الحاجات الضعيفة بشكل كامل (أي حاجات تحقيق الذات) إن الفرق الرئيسي هو أن الحاجات العضوية والحاجة للأمن وللانتماء وللتقدير تدفعنا للسلوك بسبب وجود نقص (حرمان) ولكن الحاجة لتحقيق الذات تدفعنا للسلوك من أجل النمو نحن جميعاً متشابهون بدافعية النقص والحرمان Deficit Motivation وسلوك الفرد يكون مدفوعاً وموجهاً من أجل خفض التوتر وإنهاء حالة الحرمان الآنية الحاضرة. إننا نشرب لأننا عطشى نحن نطلب الجماعات والعلاقات عندما نكون وحيدين فالحاجات في المستويات الأربعة الأولى تعمل من خلال ما يسمى بدافعية الحرمان والنقص بسبب حاجة غير مشبعة. على كل ، هذا الاتجاه أكثر ما يحدث في حالة الدوافع العضوية ودوافع الأمن وبدرجة أقل في دوافع الانتماء والتقدير. وتتميز دافعية الحرمان (العوز - النقص) بخمس خصائص:

١ - عندما يكون (دافع النقص) غير موجوداً ، يحدث المرض (في حالة دافع الجوع أو الحاجة إلى الطعام) حيث أن الشخص الذي لا يأكل سوف يمرض).

٢ - عندما يوجد الدافع ، فالمرض لا يحدث (عندما يأكل الشخص جيداً فإنه يمنع حدوث المرض).

٣ - عندما يتجدد الدافع ، فإن المرض يعالج (المرض الناتج عن سوء التغذية غالباً ما يعالج عن طريق الطعام الجيد والمغذي).

٤ - في بعض الظروف الخاصة والمعقدة ، سيفضل الفرد المحروم إشباع دافع الحرمان أو النقص (الحاجة غير المشبعة) عن طريق آخر (فالشخص الجائع جداً أكثر ما يهتم في أكل الطعام وتناوله أكثر منه في اهتمامه بجاذبية الصحن).

٥ - إنه غير موجود في الشخص السوي والصحيح (فالشخص السليم والسوي يتميز بالحصول على الغذاء الجيد لذلك فالجوع لا يظهر عنده).

وعلى العكس من دافع النمو ، فإن دافع النقص والحرمان يكون موجهاً لتعزيز حياة الشخص لنزعتة الفردية المتميزة لتحقيق الذات . إن دوافع النمو Growth Motives هي الخطوة التي تلي وتتبع دوافع النقص والحرمان إن دوافع النمو هي دوافع تحقيق الذات . إنها تضم قيماً جوهرية حقيقية intrinsic values مثل الجمال ، والثقة ، والكفاية الذاتية . وبعض الأمثلة الأخرى عن دوافع النمو مبينة في الجدول ١٥ - ٣ ويعتقد ماسلو أن دوافع النمو لها قيمة متساوية . ولذلك لم توضع في التسلسل الهرمي . إن هذه الدوافع تتألف من قيم جوهرية ، وتحقيقها له غاية شائعة وعامة وهي تعزيز النمو . ولذلك يمكن لأي دافع منها أن يعوّض بدافع آخر اعتماداً على ظروف حياة الشخص .

العدل Justice	الثقة truth
النظام Order	الجدة Goodness
البساطة Simplicity	الجمال Beauty
الوفرة والكلية	الوحدة والتكامل
الهرلية Effortlessness	الفردية Uniqueness
المعنى	الضرورة

الجدول ١٥ - ٣ : ويبين بعض الأمثلة عن دوافع النمو كما وضعها ماسلو

آ- دوافع النمو مقابل دوافع النقص والحرمان:

من أجل تفهم دافع النمو ، علينا أن نقابله ونميزه عن دافع الحرمان . فكلاهما يختلف بطرق عديدة. إن إشباع دوافع النمو غالباً ما ينتج ويحدث عند زيادة التوتر. نقص التوتر يرتبط عموماً بإشباع دوافع النقص. مثلاً ، إشباع دافع النمو نحو الجمال من خلال صعود الجبال ، يقود إلى زيادة الدهشة والتعجب وعلى العكس ، يمكن إشباع دافع النقص والحرمان من الأمن عن طريق البقاء في الوادي بدلاً من الصعود وتسلق الجبال. وهذا ما ينتج في حالة القلق بسبب مخاطر المرور في الممرات الضيقة .

يفرق ماسلو (١٩٦٨) الحب النامي المتطور (الحب غير الأناني) عن الحب الناقص (الحب الأناني) وهنا نبين صفات نمو الحب وخصائصه التي تميزه عن غيره من النقص (أو نقيضه الحب الناقص - الأناني):

- ١ - الحب النامي يكون ممتعاً تماماً.
- ٢ - الحب النامي لا يمكن إشباعه أبداً. وعادة يزداد مع مرور الزمن ولا ينقص أبداً ، على العكس من الحب الناقص .
- ٣ - الحب النامي يرتبط غالباً بالخبرات الجمالية .
- ٤ - الحب النامي له تأثيره العلاجي العميق .
- ٥ - الحب النامي يعتبر خبرة أو تجربة غنية وقيمة أكثر من الحب الناقص .
- ٦ - الحب النامي له محتوى قلق / عدوان . كالذي يحدث بدرجة ما في الحب الناقص .
- ٧ - الأشخاص الذين يتصفون بالحب النامي (غير الأناني) أقل اعتماداً على بعضهم ، أقل حسد وغيره ، وأكثر توقفاً لمساعدة الشريك الآخر في تحقيق ذاته .

٨ - يضم الحب النامي الثقة والوضوح على عكس الحب الناقص الذي يوصف بأنه أعمى .

٩ - إن الحب النامي يعزز ويغذي النمو الشخصي ، وقبول الذات ومشاعر تحقيق الذات .

ب - دوافع (حاجات) النمو في الحياة اليومية :

تلعب دوافع النمو دوراً هاماً في حياة الفرد اليومية . ومع أن أغلب الناس تبقى في مستوى أدنى من مستوى دوافع تحقيق الذات في التسلسل الهرمي ، فإنهم مدفوعون بواسطة قيم النمو الحيوية Intrinsic growth valves وهذا ما يحدث في الظروف التي تتطلب بعض التصرفات أو أشكال السلوك غير الاعتيادية كالأزمات مثلاً . إن الفرد يرجى آناً إشباع دوافع النقص والحرمان ويهتم بدوافع النمو بدلاً منها ، وأعمال البطولة والمغامرة والشجاعة مثال على ذلك .

٤ - دراسة ماسلو عن الأشخاص الذين حققوا ذواتهم .

إن من أكثر الطرق التي اتبعتها نظريات الشخصية هي الملاحظة (الطبيعية والإكلينيكية) للسلوك الشاذ . ولكن هناك القليل من البحوث التي اعتمدت على دراسة الأداء الوظيفي السوي أو الشخصية السوية . وهناك بعض الاستثناءات يقول روجرز (١٩٦٣) إن الناس ذوي الأداء الوظيفي التام (السلوك السوي) يكونون مدفوعين وموجهين بواسطة عملياتهم التقويمية الكيانية . إنهم منفتحون لكل الخبرات ، كما أن مفاهيمهم عن ذواتهم تكون كلية شاملة ومتسقة مع خبراتهم إنهم متحررون وبإيجاز نقول ، إن الشخص ذا الأداء الوظيفي التام والسوي يمثل التكيف والصحة النفسية . حقيقة ، أن نمط الشخص الذي يصفه روجرز هو

المثالي ، إلا أن بعض الناس يقتربون من هذا الأداء الوظيفي السوي ومن تحقيق الذات .

إن بحث ماسلو (١٩٥٤) عن الشخص الذي حقق ذاته ، معروف جداً ، وهناك علماء نفس آخرون قد درسوا الأشخاص الذين حققوا ذواتهم (سيمان ١٩٨٤) .

آ- اختيار المفحوصين والطرائق (طريقة البحث):

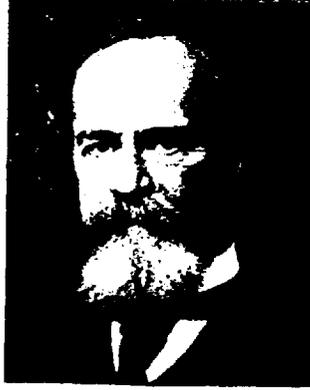
لقد استخدم ماسلو بشكل أساسي ، طريقة دراسة الحالة في بحوثه عن الأفراد الذين حققوا ذواتهم . فقد جمع بيانات عن السير الذاتية لهم وذلك عن طريق المقابلات Interviews مع عدد من الناس والمفحوصين وعن طريق سجلاتهم المكتوبة . ولكن الاعتبارات الأخلاقية منعت تقديم أسماء عن المفحوصين الأحياء . والأشخاص التاريخيون (الذين حققوا ذواتهم - ودرسهم ماسلو) معروفون ومشهورون وقد وضعت صورهم في الشكل ١٥ - ٢ لقد اختار ماسلو المفحوصين وذلك باستعمال المعيار السلبي والإيجابي فالمعيار السلبي *hegative critirion* هو غياب أو انتفاء المرض النفسي . أما المعيار الإيجابي *Positive critirion* فيعتمد على وجود نزعة (دافع) تحقيق الذات . ويضم المعيار أيضاً الإشباع الماضي والحاضر للحاجات الموجودة في المستويات الأربعة الأولى بالتسلسل الهرمي وكذلك الحاجات المعرفية *cognitive needs* وهي الحاجة إلى المعرفة والفهم . وفوق ذلك كان المفحوصون (الأشخاص موضوع الدراسة) عند ماسلو «يشعرون بالأمن وعدم القلق ، والتقبل ، كما تميزوا بأنهم يحبون ويُحِبُّون ، ويتميزون بالاحترام والتقدير ، وهم يعملون لنموهم السيكولوجي» ، (ماسلو ١٩٧٠) يبقى هناك تساؤل لم تتم الإجابة عنه ويتعلق بمعرفة ما إذا كان هذا الإشباع الأساسي يعتبر شرطاً كافياً وضرورياً من أجل تحقيق الذات؟ والنقطة الثانية ، هي أن ماسلو كان على وعي تام ودراية كاملة بأن بحثه عن الأشخاص المشاهير الذين حققوا

ذواتهم كانوا من غير الأرثوذكس ، ولذلك فقد شعر أنه قد قيّد ذلك لكي
يتناسب مع طريقة بحثه .



A

جين آدم (١٨٦٠ - ١٩٣٥)
داعية سلام



B

وليم جيمس (١٨٤٢ - ١٩١٠)
عالم نفس



C

رالف إمرسون (١٨٠٣ - ١٨٨٢)
أديب وكاتب



D

مارتين بوبو (١٨٧٨ - ١٩٦٥)
عالم لاهوت



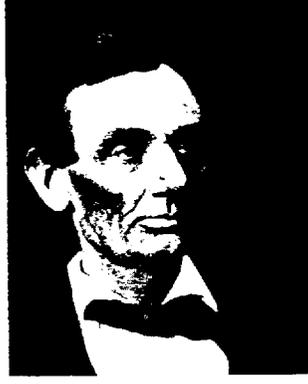
E

بالبو كاسال (١٨٧٦ - ١٩٧٣)
موسيقي



F

جورج واشنطن (1732 - 1799)
كيميائي زراعي



G

إبراهام لنكولن (1809 - 1865)
سياسي



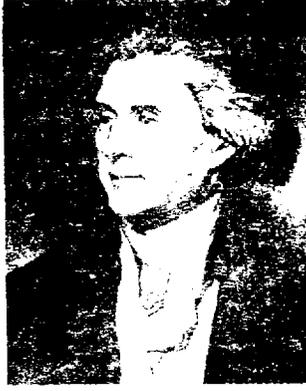
H

إلينور روزفلت (1884 - 1962)
مصلحة اجتماعية



I

ألبرت أينشتاين (1879 - 1955)
فيزيائي



J

توماس جيفرسون (1743 - 1826)
فيلسوف سياسي



K

شولوم أليش (1858 - 1916)
كاتب ومؤلف

الشكل ١٥ - ٢ بعض الشخصيات التاريخية الذين حققوا ذواتهم وفقاً
لدراسة ماسلو

ب - خصائص الأشخاص الذين يحققون ذواتهم :

إن بحث ماسلو عن الأشخاص الذين حققوا ذواتهم ، قد ركز على تكوين انطباعات من خلال الملاحظات أكثر منه عن طريق اختبار الفرضيات. وبهذا النوع من المعطيات الكيفية النوعية ، يكون من الجوهرى والضرورى بالنسبة للباحثين الذين يدرسون هؤلاء الأفراد ، أن يلخصوا انطباعاتهم ويوجزوها بدقة وبأشكال بيانية وصور تمثل الوحدات الأساسية للبيانات. ولحسن الحظ ، فإن ماسلو يملك موهبة ومقدرة مميزة في هذا المجال. لقد زودت بحوثه بـ (١٥٠) صفة تميز الأشخاص الذين حققوا ذواتهم. وهناك ثلاث نقاط يجب أن تبقى حاضرة في الذهن حين قراءة هذه الصفات. النقطة الأولى ، هي أن تحقيق الذات هو عملية وليس حالة نهائية. فلا يوجد شخص قد حقق ذاته دوماً وباستمرار. إن الأشخاص الذين ندرسهم هنا هم ضمن عملية تحقيق الذات النقطة الثانية ، هناك علاقة وتداخل بين هذه الصفات ، ولكن كل واحدة منها تساعد في فهم هذا الشخص الذي حقق ذاته. والنقطة الثالثة والأخيرة ، هي أنه لا يوجد أي شخص من الذين درسهم ماسلو (ومن المحتمل ولا أي إنسان) يظهر أو توجد عنده كل هذه الصفات ولكن الأشخاص الذين يحققون ذواتهم ، يكشفون (يتصفون) بأكثر هذه الصفات. وهذه الصفات هي التالية :

١ - الإدراك الفعال الوافي للواقع. فالشخص الذي يحقق ذاته ، يكون قادراً على الحكم على نفسه والآخرين بدقة وسهولة. إن أحكامه ليست مشوهة أو مرتبطة بحاجاته الشخصية ، ولا مرتبطة بمخاوفه ومعتقداته. وبذلك فأحكام هؤلاء الأفراد تتميز بالموضوعية.

٢ - تقبل الذات والآخرين والطبيعة. فالشخص الذي يحقق ذاته ، يقبل ذاته أيضاً ويتقبل الآخرين والطبيعة بدون غم وكدر أو شكوى.

٣ - التلقائية والبساطة والموهبة. كما أنه يتميز بالتلقائية النسبية في

سلوكه الظاهر. ولكن ذلك لا يعني أنه إنسان غير أخلاقي في مجتمعه.

٤ - التركيز على المشكلة. إن لديه شعور وحسن بالتبشير والنهوض وهدف الحياة. ولذلك يحاول الوصول إلى ذلك. إن مشكلاته تميل لأن تكون كثيرة وتعدى المشكلات الذاتية الخاصة.

٥ - الانفكاك. إنه يميل للتمتع بالعزلة والانفراد أكثر من الشخص العادي. وغالباً ما يحتفظ بهدوئه، وغير مضطرب إزاء الأحداث التي تقلق الناس وتزعجهم إن انفكاه يتيح له التركيز بدرجة عالية واتخاذ القرار بروية وبمفرده. إنه ذاتي البدء والمبادرة self - starter وبذلك فالشخص المحقق لذاته يتصف بالانفكاك أو العزلة والانفراد واتخاذ القرار بذاته الصادر بروية وتفكير.

٦ - الاستقلال عن البيئة والمجتمع. إنه يتميز بعدم الاعتماد أو الاتكال على البيئة والمجتمع وعلى الآخرين من أجل إشباع وتحقيق حاجاته.

٧ - التقدير والتقييم المستمر والغني للأمر. إنه يتميز بتقديره وبتقييمه للأحداث والموضوعات حتى البسيطة منها حق قدرها وبشكل مستمر.

٨ - خبرات القمة peak experience فالشخص الذي حقق ذاته يملك خبرات قمة تفوق مما عند الآخرين. وخبرات القمة تعزى إلى مشاعر الوجود الدائم والشعور بالقوة والابتهاج الغامر والخشية owe والتعجب وكذلك الامتناع بأن شيئاً مهماً وذا قيمة كبيرة قد حدث وبمعنى آخر فإن موضوعاً أو حدثاً معيناً قد تحول وأصبح مهماً وذا قوة في حياته اليومية بسبب من تلك الخبرات القمية (ماسلو ١٩٦٣) إن هذا التعريف للخبرة القمية لا يقول شيئاً عما يفعله الشخص عند حدوثها. إن خبرات القمة قد تكون نتيجة لاحقة consequence لأي نشاط أو حادث إنها تضم المشاعر التي تكون أكثر أو أقل استقلالية عن الظروف. إنها عيانية واقعية في حدوثها. وهناك خبرات مشاركة بحيث تقود الناس إلى خبرات القمة

فالوقوع بالحب مثال شائع على ذلك. ويعتقد ماسلو أن خبرات القمة دائماً متطورة ومنتجة ، ولها بعض التأثير على الفرد يفوق مستوى تأثيرها ذاتها. على كل إنها وقتية (آنية) زائلة ، تستمر لوقت قصير فقط (بضع ثوانٍ) كما أنها تلقائية ولا يمكن خلقها أو إيجادها. فنحن نتوقع وجود بعض الأحداث المتميزة الخاصة ولكن ، هذا ليس ضماناً بأنها نتيجة خبرات القمة. في الواقع ، إن توقع هذه الخبرة غالباً ما يكون ضماناً دليلاً على حدوثها. فبعض الأحداث التي تضم الجهد والسعي الناجح لتجاوز بعض المواقف الصعبة ، قد توصل إلى هذه الخبرة القمية. إن الحوادث التي تنتج هذه الخبرة ، عموماً تكون مفرحة وسارة ومبهجة. ولكنها قد تكون غير سارة أحياناً. إن خبرة القمة بذاتها ، دائماً تكون غنية ودافعة للنمو والتطور. والناس الذين يمرون بها (يخبرونها) ليسوا بالضرورة من الذين حققوا ذواتهم. ولحسن الحظ فإن كل الناس يملكون فرصاً لمثل هذه الخبرة ، ولكنها فقط أقل من فرص الأفراد الذين حققوا ذواتهم. ويصف ماسلو هذه الخبرات بأنها لحظات زائلة ومؤقتة من تحقيق الذات عند الناس العاديين (شيانغ وماسلو ١٩٧٧).

٩ - الرغبة الصادقة في مساعدة الناس. إن الشخص الذي حقق ذاته ، يتميز بالمشاعر العميقة للتوحد والتعاطف الوجداني sympathy والانفعال أو التأثير بالنسبة للناس عموماً. إن عندهم رغبة لمساعدة الإنسان. ويميلون إلى معاملة كل الناس كما يعامل أعضاء العائلة أفرادها. هذا الاتجاه ، ربما يرتبط بالتقدير والاعتبار الإيجابي غير المشروط لكل الناس.

١٠ - العلاقات البين شخصية العميقة Deep Interpersonal Relations إنه يتميز بامتلاكه علاقات بينشخصية عميقة ومميزة ، بالمقارنة مع الآخرين كما أنه أكثر قدرة على الحب والتوحد التام (ماسلو ١٩٧٠) وبما أن التقرب من الآخرين يتطلب وقتاً حتى يحدث بتلك الصفات

(التعاطف والمساعدة) لذلك تكون النتيجة أن مثل هذه العلاقات البين شخصية قليلة (مع عدد قليل نسبياً من الناس) إن دائرة صداقاتهم صغيرة . وكما لاحظ ماسلو عند بعضهم حيث قال «لا أملك وقتاً من أجل كل الأصدقاء ، لا أحد يملك هذا الوقت؛ إذا أراد أن يكون أصدقاء حقيقيين» ، (ماسلو ١٩٦٣).

١١ - الديمقراطية ويصف ماسلو أن هذا الشخص الذي حقق ذاته يتصف بالديمقراطية وأنه متحرر من الأحكام المسبقة المتعلقة بصفات كالعرقية والخلفية ، أو الخلفيات الجنسية والثقافية . إنه يحترم كل الأشخاص وكل الناس مثلاً نلاحظه يريد التعلم من أي شخص يمكن أن يعلمه شيئاً . وبنفس فإنه لا يساوي بين كل الناس ، ولكنه «يختار النخبة الممتازة أو الصفوة elite ، ويختار الأصدقاء بنفس الصفات المميزة إن هذا الاختيار هو اختيار صفات ، قدرات ، ومواهب ، أكثر منه اختيار سلالة ، جنس ، عرق - دم - عائلة - عمر . . .» (ماسلو ١٩٦٣).

١٢ - التمييز بين الجيد والردىء . يتصف الفرد الذي يحقق ذاته بأنه يملك مجموعة متناسقة من المعايير والقيم ، الناتجة عن عمله وسلوكه الصحيح والجيد . وفي نفس الوقت فإنه يوصف «باتباعه الطريق القويم» بالرغم من أن القلة من الأشخاص الذين درسهم ماسلو كانوا متدينين .

١٣ - روح الدعابة يتميز أيضاً بروح الدعابة والفكاهة الرصينة المتعلقة إنه يتمتع بالمزاح مع الآخرين ولكن ليس لدرجة إيذاء الغير أو التصغير من شأنه . إن مزاحه الرصين يستدعي الابتسامة أكثر من الضحك .

١٤ - الإبداعية والابتكار . وقد وصف ماسلو الشخص المحقق لذاته بالأصالة والإدراك المثمر للواقع والبيئة . إن الإبداعية تختلف عن الموهبة والعبقرية . إنها أكثر من مجرد الإبداع العام أو الخاص عند بعض الأطفال إنه يتميز بالنظرة الخاصة والطرق المباشرة في التعامل مع الأحداث

والحياة. وفي حال فقدانه مثل هذه النظرة وهذا الطريق ، كما يحدث عند الناس عموماً ، فإنه يثابر ويجهد للرجوع إلى الطريق الخاص المميز له .

١٥ - مقاومة التنشئة الثقافية. إن المحقق لذاته يتوافق مع ثقافته ومجتمعه بطرق عديدة ولكنه يحتفظ بدرجة من التفكك وعدم الارتباط الداخلي بها ، في الملابس والمأكل والسلوك ويختلف أحياناً مع الأعراف والتقاليد الثقافية ، كما يشعر أن فيها بعض التقييدات . إن ذلك لا يعني أنه ضد السلوك الاجتماعي أو أنه يخالفه ، بل يظهر نوعاً من التحدي والمواجهة له حين الضرورة .

ج - عيوب أو نواقص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم :

بغض النظر عن الطبيعة المثالية للصفات الخمس عشرة للأشخاص الذين حققوا ذواتهم ، فإن ماسلو عمد إلى توضيح أن مثل هؤلاء الأفراد ليسوا كاملين وبدون عيوب ونواقص . إن عندهم بعض العادات الساذجة التي ليست ذات فائدة . كما أنهم يكونون أحياناً بحالة ملل boring وتهيج ونزاقة ، وبحالة من العناد stublorn وليس من الضروري أن يكونوا من ذوي الذكاء أو المستوى العلمي العالي . وليس بالضرورة أن يكونوا مشهورين أو معروفين فيما يقدمونه أو ينجزونه من أعمال ، أو فيما يشاركون فيه .

٥ - التقويم التشخيصي لتحقيق الذات : اختبار التوجه الشخصي

إن من غير المدهش أن نقول: إن النقد الرئيسي الذي وجه لبحث ماسلو عن تحقيق الذات ، هو أن المعيار الذي يحدد الأشخاص الذين حققوا ذواتهم هو معيار ذاتي ، وأنه يعتمد على الانطباع الإكلينيكي لماسلو ومساعديه . إن إحدى الإجابات للرد على هذا النقد هي ، تطوير اختبار موضوعي للقيم والسلوكيات المرتبطة بتحقيق الذات . وأحد

الاختبارات الموضوعية التي تقوّم تحقيق الذات وتشخصه هو اختبار التوجه الشخصي (PoI) «the Personal Orientation Inventory» الذي وضعه إيفرت شوستروم Everett shostrom والذي يضم ١٥٠ بنداً من البنود المقيدة (إجبارية الاختيار) (Khapp 150 Forced - choice items (Khapp and shotrom 1976, shostrom 1963, 1973, 1976). إن الاختبار ذاتي الإجراء ، وعلى المفحوص أن يقرر واحدة من الإجابتين لكل بند ، من حيث مدى تطابقها معه . والجدول (١٥ - ٤) التالي يضم عدداً من بنود هذا الاختبار (POI).

الجدول ١٥ - ٤ .

التعليمات: بعد قراءة كل زوج من هذه البنود ، عليك أن تقرر أيّاً منها يتفق وينسجم معك .

- ١ - A إنني أستمتع بالإصغاء للقصص الهابطة .
B - نادراً ما أستمتع بالإصغاء للقصص الهابطة .
- ٢ - A عندما أحصل على شيء جديد ، أُرغب في استعماله بالطريقة الصحيحة .
B - عندما أحصل على شيء جديد ، أُرغب في الحفاظ عليه للمناسبات والأوقات الخاصة .
- ٣ - A إنني أخشى التعبير عن انفعالاتي .
B - إنني لا أخشى التعبير عن انفعالاتي .
- ٤ - A أحلام اليقظة حول المستقبل مؤذية ومزعجة لي .
B - أحلام اليقظة حول المستقبل دائماً جيدة لي .
- ٥ - A إنني أحمل الكثير من الذكريات السيئة .
B - إنني أحمل القليل من الذكريات السيئة .

- ٦ - A الناس بطبيعتهم صدوقون (ميالون للصدافة).
B - الناس بطبيعتهم عدوانيون (ميالون للعدوان).

الجدول (١٥ - ٤) يبين تعليمات وبنود من استخبار التوجه الشخصي (POI).

ويتم تقييم البنود مرتين: الأول من أجل المقاييس التي تقيس التوجهات الشخصية الأساسية وهي ، معدل الوقت أو الزمن الذي يشير إلى أن الشخص ذا توجه بالحاضر (يتأثر ويعمل وفقاً للحاضر) عكس ذوي التوجه بالماضي والمستقبل . ثم معدل الدعم والمساندة حيث تقيس أن الشخص ذاتي التوجه عكس الشخص خارجي التوجه . الثاني من أجل تقييم البنود الـ ١٥٠ مرة ثانية باعتبارها مقاييس فرعية تقيس عناصر تحقيق الذات . وهناك وصف موجز لهذه المقاييس معروضة في الجدول التالي (١٥ - ٥).

اسم المقياس		الوصف
I. مقياس النسبة المعدل	معدل الزمن:	وهي معدم عدم الكفاية الزمنية إلى الكفاية الزمنية السني تشير إلى الدرجة التي يعيشها الفرد (التوجه نحو) في الماضي والمستقبل مقابل الحاضر والآن بالتناوب.
	نسبة الدعم والمساندة:	وهي معدل الآخر إلى الذات (الداخل) والتي تشير إلى الدرجة التي تكون استحابة الفرد فيها تعتمد أولاً على العوامل الاجتماعية والخارجية مقابل اعتمادها على عوامل ذاتية داخلية بالتناوب، وذلك كدليل وتوجيه للسلوك.
II. تقييم المقاييس الفرعية	قيمة تحقيق الذات:	تقيس مدى حصول الشخص على قيم من الناس الذين حققوا ذواتهم
	درجة الحضور:	وتقيس درجة المرونة في تطبيق مبادئ الفرد الخاصة
المشاعر	ردود الفعل الانفعالية:	تقيس درجة الحساسية لمشاعر الآخرين وحاجاتهم
	التلقائية والعفوية:	تقيس قدرة الفرد للتعبير عن مشاعره انفعالياً.
إدراك الذات	اعتبار الذات:	تقيس درجة حب الشخص لذاته بسبب قوته وجدارته.
	تقبل الذات:	تقيس درجة تقدير الفرد لذاته بغض النظر عن نقاط ضعفه.
الوعي	طبيعة الإنسان:	تقيس مدى نظرة الشخص للآخرين على أنهم جيدون
	الدأب والتعاون:	تقيس القدرة على النظر للأنداد على أن لهم علاقات ذات مغزى وهامة.
الحساسية بينشخصية	تقبل العدوان	تقيس مدى تقبل الفرد للغضب والعدوان من شخص مل على أنه طبيعي، وعدم رفض هذه المشاعر.
	القدرة على إقامة علاقات حميمة	تقيس قدرة الفرد على إقامة علاقات وثيقة وذات أهمية مع الآخرين.

الجدول ١٥ — ٥: مقياس استخبار التوجه الشخصي (POI)

فالمقاييس الفرعية يمكن جمعها في أزواج متكاملة كل زوج يدخل تحت فئة من الفئات التالية: التقويم ، المشاعر ، إدراك الذات ، الوعي بالذات ، الحساسية للعلاقات الشخصية . وهذه العناصر ضرورية لتحقيق الذات .

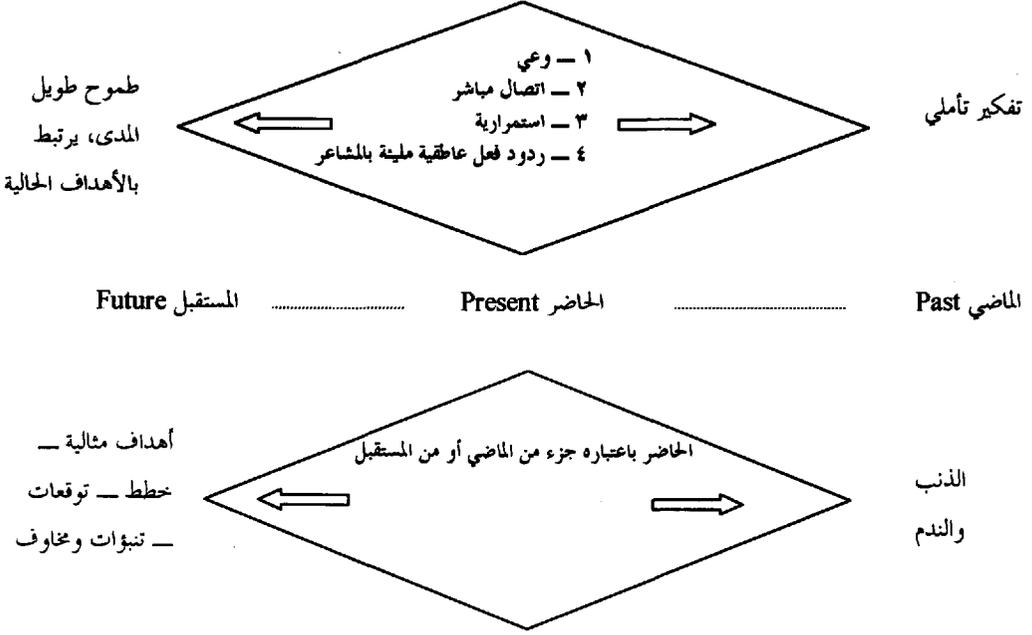
أ- التوجه الزمني time orientation :

إن مقياس معدل الزمن ، يقيس مدى تركيز الشخص على الحاضر والآن (مقابل تركيزه على الماضي والمستقبل) والدرجات في هذا المقياس تكون كنسبة أو معدل proportion بين عدم كفاية الوقت والزمن (التركيز على الماضي والمستقبل) وكفاية الوقت (التركيز على الحاضر) والنسبة تستعمل لأن التوجه الزمني نسبي (لا يوجد شخص يكون متوجهاً توجهاً كاملاً في إطار زمن معين فقط). والكفاية الزمنية تضم العيش أولاً بالحاضر وفقاً له بوعي تام . أما عدم الكفاية الزمنية فتتميز بالعيش أولاً في الماضي والشعور بالذنب والندم ، أو العيش وفقاً للمستقبل مع الأهداف المثالية والخطط الطموحة والتوقعات والتنبؤات بالمخاوف (شوستورم ١٩٧٤).

يتميز الأفراد الذين يحققون ذواتهم بالكفاية الزمنية بالدرجة الأولى وكذلك بتركيزهم على الحاضر ، ولكن بدون إغفال أو بُعد عن الماضي والمستقبل . إنهم قادرون على «ربط الماضي والمستقبل بالحاضر بطريقة ذات مغزى وفائدة» إنهم يعكسون الماضي على أنه يرتبط بالحاضر وطموحاتهم بعيدة المدى مرتبطة بالحاضر والآن باتجاه الغايات والأهداف . إنهم متفائلون optimistic حول المستقبل بدون أن يكونوا مثاليين .

على العكس ، فالأشخاص الذين لا يحققون ذواتهم ، يتصفون بعدم الكفاية والجدارة الزمنية . وتعتمد حياتهم على الشعور بالذنب والندم على الماضي وأهدافهم الغير واقعية ، ويتميزون بالتشاؤم حول المستقبل .

فالأشخاص الذين هذه صفاتهم (عدم الكافية الزمنية) عندهم انشطار أو تفكك بين ماضيهم ومستقبلهم عن حاضريهم. هذان النموذجان المتناقضان قد تم تمثيلهما في الشكل (١٥ - ٣).



الشكل ١٥ - ٣ تمثيل بياني للفرق بين الكفاية الزمنية (العيش وفقاً للحاضر) الذي يميز الشخص المحقق لذاته ، وعدم الكفاية الزمنية (العيش وفقاً للماضي والمستقبل) الذي يميز الشخص غير المحقق لذاته

ب - التوجه الداعم Support orientation :

إن مقياس نسبة الدعم والمساندة يقيس المدى الذي يميز الشخص

على أنه يركز (يعتمد) على الآخرين ، أي هو ذو توجه خارجي بالمقارنة مع ذوي التوجه الداخلي والمعتمد على الذات (رايسمان ، كلازر ، وديني ١٩٥٠). إن درجة المقياس هي معدل (نسبة) التوجه الخارجي على الآخرين إلى التوجه الداخلي أو الاعتماد على الذات. وكما هو الحال في مقياس الزمن ، فإن النسبة تشير إلى أن الناس يستعملون كلا النوعين من التوجه في حياتهم ، ومن المفيد جداً أن نفحص توجههم الداعم للمدى الذي يعتمدون فيه على الآخرين بالنسبة لاعتمادهم على أنفسهم. فالتوجه الذاتي (الاعتماد على الذات) يتميز بالسلوك الذي يحركه ويدفعه دوافع داخلية ومبادئ مثالية خاصة ، إنه يرتبط بالاستقلالية الذاتية ، والدعم الذاتي والحرية والفردية. أما التوجه الخارجي والاعتماد على الغير ، فإنه يتميز بأن السلوك مدفوع بدوافع خارجية كالمعايير الاجتماعية والعوامل الخارجية من الآخرين. إنه يرتبط بالاعتمادية والاتكالية ، والامتثال والرغبة في الاستحقاق والقبول والموافقة.

والأشخاص المحققون لذواتهم يميلون لمزج كلا النوعين من التوجه (الذاتي والخارجي) على كل حال ، وكما نتوقع ، فإنهم يميلون إلى أن يكونوا ذوي توجه ذاتي داخلي أكثر من التوجه الخارجي المعتمد على الغير بنسبة تعادل ٣ إلى ١ إن الأشخاص غير المحققين لذواتهم يميلون لأن تكون عندهم النسبة ١ إلى ١ وهذا يشير أيضاً ، إلى نوع من التوازن بين التوجهين.

ج - تفسير اختبار التوجه الشخصي (POI) :

إن تفسير اختبار التوجه يتضمن فحص نموذج الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس الاثني عشرة والمقاييس الفرعية لتحقيق الذات. إن البروفيل (الصفحة النفسية) يتمثل في شكل مخطط أو رسم سيكولوجي كما هو الحال في عدد من الاختبارات النفسية الخاصة بتقرير الذات. إن

المقاييس الفرعية غالباً ما يتم تجمعها على شكل أزواج متكاملة من أجل التفسير. وهذه الأزواج موضحة في الجدول السابق (١٥ - ٥) إنها تمثل الخواص المتكاملة لتحقيق الذات ، التوازن المطلوب لتحقيق الذات . مثلاً ، تقبل العدوان أو القدرة على إقامة علاقات حميمة قد تكون مؤهلات وصفات متكاملة وضرورية «من الممكن أن تجتمع كل من العدوانية مع الدفء والحب في إقامة علاقات حميمة إنسانية ، وكلاهما مظاهر وتعبيرات عن العلاقات الشخصية والاجتماعية الجيدة ، وكلاهما يوصف بحيث تعكس المجال العام للحساسية في العلاقات البين شخصية (شوستروم ١٩٧٤) إن تفسير الاستخبار (POI) يتطلب تفهماً للاستخبار ، وأساسه المنطقي العلمي وكذلك الأسس والمفاهيم النظرية لعملية تحقيق الذات .

* * *