

## الفصل الثانى

### نظريات التوجيه والإرشاد النفسى

- نظرية التحليل النفسى.
- نظرية الذات.
- نظرية السمات.
- نظرية المجال.
- النظرية السلوكية.
- نماذج تطبيقية فى المجال الرياضى.



# نظريات التوجيه والإرشاد النفسى

## Theories Of Guidance and Counseling

ان السلوك الإنسانى سلوك مركب ومعقد، ولا توجد قوانين عامة تحكم السلوك الإنسانى يمكن القول أنها تنطبق على جميع الأفراد، فالأخصائى النفسى عندما يقوم بعمله الإرشادى فلا بد أن يكون ذلك على أساس علمى سليم يستند فيه على عدد من النظريات، حيث يساهم ذلك فى زيادة قدرته على مواجهة المشكلات المتعددة التى يتناولها الإرشاد النفسى، ومن أهم النظريات فى مجال التوجيه والإرشاد النفسى ما يلى:

- نظرية التحليل النفسى .
- نظرية الذات .
- نظرية السمات .
- نظرية المجال .
- النظرية السلوكية .

### أولاً: نظرية التحليل النفسى

#### Psychoanalytic Theory

يعتبر «سيجموند فرويد» Freud المؤسس الأول لنظرية التحليل النفسى، وقد ساهمت هذه النظرية بدور كبير فى نمو علم النفس وطرق وأساليب العلاج النفسى، كما ساعدت أيضاً فى تقديم تفسيرات وفهم لمعظم قضايا النفس الإنسانية، ولذلك تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التى تطبق فى مجال التوجيه والإرشاد النفسى، نظراً لأن بعض الإجراءات التى تتخذ فى عملية التحليل النفسى يتم اتباعها أيضاً فى عملية التوجيه والإرشاد مثل التداعى الحر والتفيس الانفعالى .

## بناء الشخصية :

يرى «فرويد» ان الشخصية تتكون من ثلاثة أجهزة رئيسية هي: الهو والأنا والآخرى الأعلى، وحين تعمل هذه الأجهزة متعاونة فإنها تؤدي بالفرد إلى التفاعل مع البيئة بشكل ايجابي بحيث يتم اشباع حاجاته الأساسية ورغباته، أما إذا حدث تعارض فى عمل هذه الأجهزة فان ذلك يؤدي بالطبع إلى سوء توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين ونقص فى كفاءته ويصبح رافضاً لذاته، وهكذا فإن هذه الأجهزة الرئيسية للشخصية تتفاعل فيما بينها بحيث يصعب قياس تأثير كل منها منفرداً على سلوك الفرد، بل ان التفاعل بين هذه الأجهزة يؤدي إلى نمط السلوك الذى يصدر عن الفرد.

### - الهو Id

يرى «فرويد» أن «الهو» هو المصدر الأول للطاقة النفسية ومستودع الغرائز والدوافع الفطرية التى تسعى إلى الإشباع بأى شكل من الأشكال، و«الهو» نظام ملىء بالاستثارة ولا تحكمه قوانين العقل أو المنطق ولا القيم الأخلاقية، والدافع الأساسى «للهو» هو تحصيل الإشباع للحاجات الغريزية وفقاً لمبدأ اللذة.

### - الأنا Ego

إن «الأنا» تعتبر جهاز نفسى يسعى للتعبير عن رغبات «الهو» واشباعها فى ضوء الواقع ومطالب «الأنا الأعلى». وهى تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية، وتعمل على تنمية قدرة الفرد فى السيطرة على متطلباته وحاجاته ودوافعه وغرائزه المختلفة، وعلى فهم الواقع الخارجى له، «فالأنا» اذن تكتسب بنيتها ووظائفها من «الهو» أى أنها تتطور نتيجة لحاجة الفرد للتعامل مع الواقع من أجل اشباع حاجاته الغريزية.

«فالأنا» هى مركز الشعور والإدراك الخارجى والداخلى والعمليات العقلية المختلفة، والمسيطرة على إرادة الفرد، والمسئولة عن توافق الشخصية والدفاع عنها، ولذلك فإنها المحرك الأساسى للشخصية أى أنها الجهاز التنفيذى

للشخصية وتعمل فى ضوء الواقع من أجل تحقيق الأمن والتوافق للفرد والمحافظة على ذاته .

وينبغى أن تميز «الأنا» بين الأشياء كما يدركها العقل والأشياء فى الواقع الخارجى، فدورها الأساسى هو التوسط بين المطالب الغريزية للفرد التى تنشأ فى «الهُو» والمطالب الخاصة بالبيئة الخارجية، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استراتيجيات توافقية تمكن «الهُو» من التعبير عن الحاجات الغريزية وفقاً لمعايير المجتمع وأخلاقياته وذلك يتطلب من الفرد أن يتعلم كيف يفكر ويتذكر ويقرر ويستجيب ويتعلم ويسلك . . . الخ .

– الأنا الأعلى Super - ego

تمثل «الأنا الأعلى» الأخلاقيات والمثاليات والضمير والمعايير الاجتماعية والقيم الدينية لدى الفرد التى تنشأ كجزء من «الأنا» يستقل نتيجة لامثال الفرد للمعايير الاجتماعية التى ينشأ فيها . وتتكون «الأنا الأعلى» من جهازين فرعيين هما: «الضمير»، «والأنا المثالي» . فالضمير هو ذلك الجزء الذى يمثل الأشياء التى يعتقد الفرد أنه لا يجب عليه أن يقوم بها، كما يشتمل على القدرة على تقويم الفرد لذاته تقويماً معاقباً، وإحساسه بالإثم حينما يخفق فى الارتقاء لمستوى ما هو مثالى . «والأنا المثالية» تؤدى إلى تحديد أهداف وطموحات الفرد وقيمته وسلوكياته . . . الخ، أى أنها تمثل الأشياء التى يود الفرد أن يكونها أو يتطلع إلى الوصول إليها .

ان «الأنا الأعلى» تمثل القيد الأخلاقى على سلوكيات الفرد، وتطلب بلوغ الكمال، كما أنها تقوم بمعاينة الفرد إذا قام بعمل سئىء أو حتى فكر فيه، فهى اذن تحاول ضبط نزعات «الهُو» الغريزية وبذلك تتشابه مع «الأنا» فى أن كل منهما يحاول التحكم فى الحاجات الغريزية للفرد .

ان تلك الأنظمة المختلفة للشخصية «الهُو» و «الأنا»، و«الأنا الأعلى» عبارة عن تكوينات نفسية تعمل وفق مبادئ معينة، كما أنها ليست منفصلة عن بعضها، وإنما تعمل كفريق فى ضوء توجيهات «الأنا» .

## الشعور وما قبل الشعور والاشعور :

### - الشعور Consciousness

يرى «فرويد» أن الشعور هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجى، وهو عبارة عن الجزء السطحى فقط من الجهاز النفسى، ويشار إلى الشعور بأنه مثل جبل الجليد وان الجزء الطافى منه على سطح الماء يمثل منطقة الشعور.

### - ما قبل الشعور Preconsciousness

وهو عبارة عن الأفكار والمشاعر والخواطر والأحاسيس والذكريات الكامنة وليست موجودة فى الشعور، ولكن يمكن استدعاؤها بسهولة، مثل استرجاع الفرد لذكرى أو موقف معين حدث له.

### - اللا شعور Unconsciousness

يرى «فرويد» أن «الاشعور» يكون معظم الجهاز النفسى، وهو صاحب الأثر الأكبر فى تحديد سلوك الفرد. وهو يحتوى على الأفكار والمشاعر والقوى الحيوية الكامنة وغير المتاحة ومن الصعب استدعاؤها، أى أن الفرد لا يكون واعياً بالنشاط العقلى الذى يحدث فى هذا الجزء من العقل، كما لا يستطيع استدعاؤه إلى الشعور بل نجد أنه يقاوم ظهوره إلى حيز الشعور. فعلى سبيل المثال فى المجال الرياضى إحساس اللاعب بأنه يكره مدربه دون أن يعى ذلك، فهذا الإحساس يسعى إلى التعبير عن نفسه والظهور فى الشعور، ولا بد لهذا اللاعب من بذل جهد كبير وطاقة لكى يبقى هذا الإحساس فى منطقة اللاشعور مما يجعله فى حالة صراع نفسى داخلى مستمر لا يعى به.

### العمليات الدفاعية «للأنا» :

تعتبر العمليات الدفاعية « للأننا » هى احدى المساهمات الهامة لمدرسة التحليل النفسى وهذه العمليات هى :

Repression	١ - الكبت
Displacement	٢ - الإبدال
Introjection	٣ - التقمص (التوحد)
Projection	٤ - الإسقاط
Reaction Formation	٥ - التكوين العكسي (تكوين رد الفعل)
Rationalization	٦ - التبرير
Regression	٧ - النكوص
Fixation	٨ - التثبيت

### ١ - الكبت :

وهو عبارة عن حيلة دفاعية تستخدمها «الأنا» للتعامل مع الأفكار والدوافع والرغبات التي تبدو أنها تهدد الأمن النفسى للفرد، وذلك عن طريق منعها من الوصول إلى منطقة الشعور وابقائها في منطقة اللاشعور. فالفرد عندما يقوم بكبت دوافعه وأفكاره مثلاً فأنما يفعل ذلك خوفاً من الخبرات المؤلمة التي سيتعرض لها إذا عبر عن تلك الدوافع والأفكار، كما أن تلك الدوافع والأفكار لا ينتهى وجودها عندما تكبت، لأنها ستبحث دائماً عن طريقه تخرج بها إلى منطقة الشعور، ولذلك يجب على «الأنا» أن تزيد من جهدها حتى تحتفظ بهذا الكبت.

### ٢ - الإبدال :

ويقصد به عملية استبدال هدف بآخر، أو استبدال شئٍ متاح بشئٍ غير متاح، أو استبدال موضوع مثير للانفعال بموضوع آخر لا يثير الانفعال. ويشتمل «الإبدال» على نقل الطاقة الغريزية من موضوع أصلى غير متاح إلى موضوع آخر. ويعتمد نمو الشخصية على تلك العملية نظراً لأن الموضوع الجديد لا يتوقع منه أن يحقق مطالب «الأنا» ويخفف من حدة القلق والتوتر مثل الموضوع الأصلى الذى تم استبداله، وعلى ذلك فإن الفرد يظل في حالة بحث دائم عن أساليب ووسائل جديدة تكون أكثر كفاءة في تخفيف حدة التوتر.

وحيثما يؤدي «الإبدال» إلى خدمة وتقدم الحضارة فهذا يعتبر «اعلاء» كما يحدث عند تحويل النزعات الغريزية إلى أنشطة بناءة كالفن والأدب والرياضة... الخ. فمثلا في المجال الرياضي قد يتحول الميل إلى استخدام العنف إلى التفوق في رياضات المنازلات كالمصارعة والملاكمة والكاراتية والجودو وغيرها من الأنشطة ذات الطابع العنيف.

### ٣ - التقمص (التوحد)

ويقصد به محاولة الفرد إضافة شئ ما إلى نفسه. وعندما يتقمص الفرد خصائص فرد آخر فإنه يوحد ذاته أو يضيف إلى نفسه خصائص هذا الفرد، ونتيجة لتلك العملية نجد أن هناك تطابق بين شخصية الفرد وشخصية الآخر الذي تبني خصائصه.

ويجب علينا أن نفرق بين مصطلحي «التقمص»، «والتطابق». «فالتقمص» عبارة عن العملية التي يأخذ فيها الفرد صفات الآخرين، أما مصطلح «التطابق» فهو يشير إلى الحالة التي يكون عليها الفرد نتيجة لعملية التقمص.

ويؤثر التقمص على شخصية الفرد، فإذا كانت الشخصية المراد تقمصها ذات سمعة طيبة وقيم ومثل عالية كان الأثر إيجابياً، أما إذا كانت مثلاً سيئاً فإن التقمص في هذه الحالة يؤدي إلى ظهور العديد من أنواع السلوك المضطرب.

وفي المجال الرياضي نجد بعض اللاعبين الناشئين الذين يتقمصون شخصيات بعض اللاعبين الدوليين ذوى الشعبية الجارفة، ويشعرون بأنهم أصبحوا نفس الشخصية المتقمصة مما يؤدي إلى شعورهم بالسعادة ونظرتهم الإيجابية نحو ذاتهم وإحساسهم بالقوة وتقدير الذات نظراً لتقمصهم شخصية هؤلاء اللاعبين الدوليين.

### ٤ - الإسقاط :

وهو يعنى كبت الحقائق المثيرة للقلق والتي تتصل بذواتنا والصاقها بالآخرين أو إسقاطها عليهم، أى أنه حيلة دفاعية تتيح للفرد التخلص من بعض جوانب شخصيته من داخله إلى البيئة الخارجية الأمر الذى يؤدي إلى خفض

التوتر والقلق لديه . فالفرد بدلاً من أن يكون واعياً لدوافعه ورغباته وغرائزه فإنه يكون واعياً وحساساً ومدركاً لها عند الآخرين ، ونتيجة لذلك فإنه يلصقها خطأ بالآخرين .

وكثيراً ما يستخدم الفرد الإسقاط لتأكيد ذاته، وذلك بتخليص نفسه من الخصائص غير المرغوب فيها، وفي نفس الوقت يقوم بالصاق تلك الخصائص للآخرين مما يقلل من شأنهم، وهو بذلك يحاول تحسين صورته بالنسبة للآخرين .

#### ٥ - التكوين العكسي (تكوين رد الفعل) :

هو أحد الحيل الدفاعية «للأنا» والتي تحجب عن الشعور نزعة غريزية معينة بما يناقضها، أى أنه نمط سلوكى علنى مضاد لميول الشخصية فعلى سبيل المثال قد يشعر لاعب بكراهية نحو لاعب آخر، فتحاول «الأنا» التخلص من هذا الشعور بسلوك آخر مغاير حيث تظهر مشاعر الحب والود تجاه هذا اللاعب، ولكن تبقى مشاعر الكراهية قائمة فى منطقة «اللاشعور»، ويكون هذا الحب بمثابة القناع الذى يخفى الكراهية ويطلق على تلك العملية «التكوين العكسي» .

#### ٦ - التبرير :

وفيه يقوم الفرد بتقديم تفسير وتوضيح للسلوك الذى قام به، أو الأشياء التى حدثت له، ويكون هذا التفسير مخالف للحقيقة وغير صادق. وعندما يقوم الفرد بتلك العملية فهو يعتقد أن هذا التفسير سيكون مقبولاً من الآخرين أكثر من السبب الحقيقى . وبطبيعة الحال فكل فرد يرغب فى أن يكون مقبولاً اجتماعياً، ولذلك إذا ما قام بسلوك غير مناسب أو تصرف بأسلوب غير لائق، فإنه يحاول إخفاء الأسباب الحقيقية والبحث عن بعض الأسباب المنطقية التى يبرر بها سلوكه .

وفى المجال الرياضى نجد العديد من الرياضيين الذين يستخدمون التبرير كحيلة دفاعية، مثل الرياضى الذى يعزو فشله فى تسجيل هدف إلى سوء حال

الملعب، أو سوء تمريرة الزميل، أو رداءة الكرة وغير ذلك من التبريرات، كذلك نجد أحياناً بعض الفرق الرياضية التي تعزو فشلها إلى الخلافات مع الإدارة في الأندية، أو سوء الخطة التي وضعها المدرب أو إلى التحيز من جانب الحكام.

#### ٧ - النكوص :

ويقصد به ارتداد الفرد لمرحلة سابقة من النمو بدلاً من التقدم إلى المرحلة التالية، والهدف منه محاولة الفرد حل الصراع أو تحييد التهديد الذي يواجهه. فالفرد عندما يتعرض للآلام والإحباطات من العالم الخارجى فإنه ينكص إلى عالمه الخاص اعتقاداً منه بأن ذلك سيؤدى إلى إنهاء الصراع الذى يعانى منه. وفى المجال الرياضى نجد بعض اللاعبين الذين ينخرطون فى البكاء كالأطفال أو يقضمون أظافرهم عند هزيمتهم فى أحد المنافسات الرياضية.

#### ٨ - التثبيت :

ان الفرد ينتقل من مرحلة من النمو إلى مرحلة أخرى انتقالاً سلساً، وخلال تلك المراحل قد يواجه الفرد مواقف كثيرة محبطة ومثيرة للقلق، ونتيجة لذلك يتوقف سلوك الفرد عند مرحلة معينة لا يتعداها إلى ما بعدها لمواجهة القلق والأفكار التى تهدده، أى أن الفرد يصبح مثبتاً على مرحلة معينة من مراحل نموه لأنه يخشى الانتقال إلى المرحلة التالية.

ويؤدى التثبيت بالفرد إلى التمسك بالسلوك المألوف خوفاً من الفشل فى مواجهة متطلبات الموقف الجديد، وهكذا يمكننا القول أن التثبيت احدى حالات الركود النفسى. مثال ذلك الطفل الذى يرفض الاقلاع عن التغذية بالزجاجة بالرغم من تجاوز عمره الزمنى تلك المرحلة حيث أنه تثبت عند المرحلة الفموية. وأيضاً اللاعب الذى يرفض استخدام طرق حديثة فى التدريب والإصرار على استخدام الطرق التى تدرّب عليها سابقاً خوفاً من إخفاقه إذا ما استخدم الطرق الحديثة.

## نظرية التحليل النفسي والإرشاد النفسي :

- ١ - ضرورة اهتمام الاخصائى النفسى بالأسباب التى تؤدى بالأفراد إلى استخدام العمليات الدفاعية، نظراً لاستخدام «الأنا» لتلك العمليات للحفاظ على تماسكها.
- ٢ - من الأساليب الهامة التى تساعد الفرد استخدام التفرغ الانفعالى والتداعى الحر.
- ٣ - اهتمام الاخصائى النفسى يكون بما هو كائن حالياً.

## ثانياً: نظرية الذات

### Self Theory

يتضمن التوجيه والإرشاد النفسى دراسة الذات ومفهوم الذات . فالذات هى الشعور والوعى بكيونة الفرد، وتنمو الذات وتتطور نتيجة للخبرات التى يمر بها الفرد . وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة، والذات من تصور الآخرين، والذات المثالية، وتسعى الذات إلى التوافق والثبات كما أنها تنمو نتيجة للنضج والتعلم .

### مفهوم الذات Self- Concept :

يعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية فى بناء الشخصية، ويرى «حامد زهران» (١٩٧٧م) ان مفهوم الذات عبارة عن تكوين معرفى منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته . ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التى تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائياً فى وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو «الذات المدركة» Perceived Self ، والمدركات والتصورات التى تحدد الصورة التى يعتقد أن الآخرين يتصورونها

والتي تمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين «الذات الاجتماعية» Social Self، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون «الذات المثالية» Ideal Self.

ان وظيفة مفهوم الذات أنه يحدد وينظم السلوك وينمو مفهوم الذات تكوينياً كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات، ويرى «كارل روجرز» Rogers ان جميع الأطفال يولدون ولديهم نزعة إلى تحقيق الذات، ويحاولون اشباع حاجاتهم لتحقيق الذات، وبالتالي فان سلوكهم موجه نحو هدف، كما أنهم يملكون فى تفاعلاتهم مع البيئة ككل منظم، أى أن كل ما يفعلونه يتصل بعضه البعض الآخر، كذلك فإن الأطفال يبحثون عن الخبرات التي تيسر لهم تحقيق الذات ويحافظون عليها ويتجنبون الخبرات التي تعوق ذلك التحقيق.

ان التفاعل الهام بين الطفل وبيئته والذي يؤدي إلى تكوين مفهوم الذات هو ذلك الذى يتضمن طريقة تقويم الآخرين للطفل، وبمعنى آخر فإن الخبرات الذاتية المرتبطة بتلقى التقدير الموجب من الآخرين ذوى الأهمية تمثل وتستوعب فى مفهوم الذات، وعلى العكس فإن الخبرات الذاتية التي تقيم تقييماً سلباً والتي ترتبط بغيبة التقدير الاجتماعي الموجب تلقي النكران من وعى الفرد. فمفهوم الذات اذن هو إلى حد كبير مرآة وانعكاس لتقييمات الآخرين خلال مرحلة الطفولة.

### **ثبات مفهوم الذات :**

يرى «كارل روجرز» Rogers صاحب نظرية الذات أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، الا أنه يمكن تعديله حيث يرى ان أحسن طريقه لاجداث التغيير فى السلوك تكون باحداث التغيير فى مفهوم الذات. ويحاول معظم الأفراد الاحتفاظ بمفهومهم عن ذواتهم أو تحسين هذا المفهوم، وقد ينجحوا فى ذلك أحياناً، . ويخفقوا فى أحيان أخرى، وإذا ما تعرض الفرد للاضطراب الانفعالى

فإنه قد يحدث إعادة نظر جذرية في مفهومه لذاته، أو قد يحتفظ بمفهومه لذاته بينما تتغير اتجاهاته بشكل واضح تجاه الآخرين.

ويمكن النظر إلى ثبات مفهوم الذات في ضوء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ففي الظروف الطبيعية نجد أن مفهوم الذات يثبت ويستقر بحلول فترة المراهقة وقد يكون قبل تلك الفترة بمدة قليلة، وفي الضغوط الموقفية نجد أن الفرد يظهر وصفاً للذات أكثر ثناءً، وقد تؤدي الضغوط أحياناً إلى الوصف السلبي للذات، كما نجد أنه تحت تأثير العلاج النفسي للفرد أو برامج التوجيه والإرشاد النفسي يحدث تغير في مفهومه لذاته نظراً لأن الفرد الذي يطلب مساعدة الاخصائي النفسي نجده في أغلب الأحيان لديه مفهوم سلبي تجاه ذاته.

### الذات المثالية :

يشير معظم علماء النفس الذين تناولوا موضوع الذات إلى أن الطفل لا يكون فقط مفهوماً لما هو عليه، وذلك من خلال تفاعله مع الآخرين، ولكنه يكون أيضاً صورة أو فكرة لما يجب أن يكون عليه. كما أننا نجد بعض الأفراد الذين لا يستطيعون التفرقة بين إحساسهم لما يجب أن يكونوا عليه، وما يحبون أن يكونوا عليه، والبعض الآخر يستطيع معرفة ذلك، فعلى سبيل المثال قد يشعر طفل بأنه يجب أن يصبح لاعب كرة قدم مثل والده ويجب عليه بالتالي أن يعبر عن ذاته وفقاً لهذا الشعور، لكنه داخلياً يتوق لأن يكون لاعب تنس مرموق.

اننا في كثير من الأحيان نجد أن الآباء عن تعاملهم مع أولادهم عادة ما يطلبون منهم الكف عن الأنماط السلوكية غير المتسقة مع مثلهم العليا، وذلك لكي يكون سلوكهم متفقاً مع مثلهم، ونتيجة لذلك نجد أن الآباء غالباً ما يفشلون في التعرف على السمات المزاجية لأولادهم مما يعرضهم للاغتراب عن ذواتهم، وذلك لاصرارهم على أن يسلك أبناءهم بطريقة معينة لا تتناسب مع ميولهم ورغباتهم الأساسية. فمثلاً نجد أن هناك العديد من الآباء الذين يريدون أن يكون طفلهم اجتماعياً حتى ولو كان الطفل يفضل الأنشطة الانعزالية، بينما

يريد البعض الآخر عدم اختلاط طفله بالآخرين على الرغم من أن ميول الطفل تميل إلى الانضمام والاندماج إلى الآخرين.

### **الطبيعة الاجتماعية للذات :**

ان اتجاهات الذات ينظر إليها على أنها نتاج للتفاعل الاجتماعي، فإدراك الفرد لكيفية رؤية الآخرين له تؤثر على مفهومه لذاته، كذلك فإن الأسلوب الذي يقارن الفرد به أفكاره عن نفسه بالأنماط الاجتماعية السائدة مع التوقعات التي يعتقد أنها تكون لدى الأفراد الآخرين تؤثر على مفهومه لذاته أيضاً، ويشبه «كولي» Cooly، ادراك الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له بالذات المنعكسة، أي مفهوم الذات كما ينعكس من فكرة الآخرين عنها.

ويلعب التقمص أهمية خاصة في فهم نمو الذات، فنحن نجد أن بعض الأشخاص يتم اختيارهم كممثل أعلى وقدوة وبمجرد أن يتم اختيار المثل الأعلى فإن الفرد يتعلم ويقلد سلوكه وحتى مشاعره. وهكذا نجد أن الأسرة تلعب دوراً هاماً في تكوين مفهوم الذات للأبناء، فحب وعطف الوالدين للطفل واتجاهاتهم نحوه أثناء مراحل نموه تكون على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين مفهوم الذات لديه، كذلك فإن الأفراد الآخرين خارج نطاق الأسرة يلعبون دوراً رئيسياً في تكوين مفهوم الذات مثل المربين والزملاء ورفاق اللعب و الأصدقاء وغيرهم.

### **المؤثرات الاجتماعية في مفهوم الذات :**

يتأثر مفهوم الذات بالعديد من المؤثرات، ومن أهمها القدرة العقلية، وصورة الجسم Bobby - Image، والتي تلعب دوراً هاماً في تقييم الفرد لذاته، وبجانب تلك المؤثرات نجد أن المؤثرات الاجتماعية مثل الدور الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي، والتنشئة الأسرية، والمقارنة لها تأثير واضح في مفهوم الذات بصفة عامة وأيضاً على الجوانب الأخرى مثل صورة الجسم.

ان صورة الجسم لدى الطفل تتأثر بالعديد من الخصائص الموضوعية مثل

الطول والوزن والتناسق بين أجزاء الجسم، والقوة، والسرعة، والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية والتي تشكل في مجموعها صورة الجسم، فإذا كانت هذه الخصائص تعتمد على معايير اجتماعية مثل نظرة الآخرين إليه والتقييم الدائم بين الحسن والردئ، فإنها تكون بمثابة خصائص اجتماعية.

ويؤثر الدور الاجتماعى الذى يقوم به الفرد فى مفهومه لذاته، حيث نجد أن وضع الفرد فى سلسلة من الأدوار الاجتماعية يؤدي إلى نمو مفهومه لذاته وذلك عن طريق التفاعل الاجتماعى مع الآخرين. فالفرد يوضع فى أنماط من الأدوار المختلفة منذ طفولته، وأثناء تحركه خلال هذه الأدوار فإنه يتعلم أن يرى نفسه كما يراه رفاقه فى المواقف الاجتماعية المختلفة، وفى كل منها يتعلم المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التى يربطها الآخرون بالدور. كذلك فإن التفاعل الاجتماعى السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات، كما أن مفهوم الذات الإيجابى يعزز نجاح التفاعل الاجتماعى ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحاً، وأيضاً فإن النجاح فى العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعى.

وتلعب التنشئة الأسرية دوراً هاماً فى مفهوم الذات، فالطفل الذى ينشأ فى أسرة توفر له قدرأ مناسباً من الرعاية والاهتمام والعطف والحب والتقدير فإن ذلك يرفع من قدراته واهتماماته ومهاراته الأمر الذى ينعكس إيجابياً على فكرته عن ذاته، وعلى العكس من ذلك فقد يتسبب الوالدان فى أن يدرك الطفل نفسه بصورة سلبية إذا ما اتبعا معه أساليب خاطئة فى تنشئته الاجتماعية داخل الأسرة.

كما تلعب المقارنة دوراً مؤثراً فى مفهوم الفرد لذاته، فإذا قارن نفسه بجماعة من الأفراد أقل منه قدرة فإنه يزيد من قيمتها، أما إذا قارن نفسه بجماعة أعلى من قدره فإنه يقلل من قيمتها. فعلى سبيل المثال ربما يشعر الفرد بأن ذكائه محدود أو أنه شخص غبى بدرجة غير حقيقية إذا قارن نفسه بجماعة من الأقران مستوى تحصيلهم الدراسى أعلى منه، كذلك اللاعب الذى يشعر بضعف

مستوى قدراته البدنية والمهارية بدرجة غير حقيقية إذا ارتبط في التدريب مع لاعبين أعلى منه في المستوى.

### نظرية الذات والإرشاد النفسي :

١ - الإرشاد النفسي يتضمن موقفاً خاصاً بين الاخصائي النفسي والفرد، يضع فيه الفرد مفهومه عن ذاته كموضوع أساسى للمناقشة، بحيث تؤدي عملية الإرشاد إلى فهم واقعي للذات، وإلى زيادة التوافق بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي.

٢ - يجب أن يدرك الاخصائي النفسي أن الفرد هو أفضل مصدر للمعلومات عن نفسه، فلا يمكن معرفة محتوى مفهوم الذات الخاص للفرد إلا عن طريقه هو، لذلك يجب على الاخصائي النفسي العمل على توفير التسامح والتقبل غير المشروط لكل ما يدلى به الفرد من معلومات حتى يوفر له الجو المناسب الذي يتيح له التعبير عن ذاته تعبيراً حراً صريحاً.

٣ - ان يدرك الاخصائي النفسي أن أفضل المداخل لفهم شخصية الفرد وسلوكه تكون من خلال الاطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه، ولتحقيق ذلك يجب استخدام التقرير الذاتي.

٤ - ان يدرك الاخصائي النفسي أن أهم عنصر في العملية الإرشادية هو مراعاة الجانب الانفعالي للفرد، وان تقوم العلاقات بين الاخصائي والفرد على التقبل والفهم والاحلاص والاحترام بصرف النظر عن سلوكه.

### ثالثاً: نظرية السمات

#### Trait Theory

تهتم هذه النظرية بالعوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري والتي تمكن من تحديد سمات الشخصية، وتفترض هذه النظرية أن سلوك الانسان يمكن تنظيمه بطريق مباشر، وأنه يمكن قياس السمات والعوامل المحددة لهذا السلوك

باستخدام الاختبارات والمقاييس للوقوف على الفروق والسمات المميزة للشخصية، كذلك ترى أن نمو السلوك يتقدم من الطفولة إلى الرشد من خلال نضج السمات والعوامل.

والشخصية في ضوء هذه النظرية عبارة عن نظام يتكون من مجموعة سمات أو عوامل مستقلة تمثل مجموع أجزائها، أى أنها عبارة عن نظام دينامى لمختلف سمات الشخص. فالسمة هى الصفة الفطرية أو المكتسبة والتي يتميز بها الشخص سواء كانت جسمية أو عقلية أو انفعالية أو اجتماعية، كما أنها تعبر عن استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يفهم فى ضوء سمات شخصيته التى تعبر عن سلوكه، فيمكن وصف الفرد بأنه قوى أو ضعيف أو اجتماعى أو انطوائى أو ذكى أو غبى... الخ.

ويرى «البورت Allport» أن الطبيعة الانسانية مثل كل ما هو طبيعى تتكون من بناءات أو هياكل ثابتة نسبياً فهو يعتقد بوجود هذه البناءات داخل الفرد بسبب حقيقة واحدة ملحوظة وهى الاتساق النسبى فى سلوك شخص ما. فعلى سبيل المثال عندما نعرف شخصاً معيناً نستطيع أن نحدد بدرجة عالية من الدقة كيف سيملك فى مواقف متعددة، فقد يكون عادة ودوداً، أو عدوانياً، أو انطوائياً، أو اجتماعياً... الخ.

ويعرف «البورت» السمة بأنها «بنية عصبية نفسية لها القدرة على استخلاص المثيرات المتكافئة وظيفياً وعلى المبادأة فى التوجيه المستمر لأشكال متكافئة (متسقة بصورة ذات معنى ودلالة) من السلوك التوافقى والتعبيرى.

والسمات تفسر لنا الاتساق فى السلوك الانسانى، لأنه لا يوجد اثنان من البشر يمتلكان نفس السمات تماماً، كما أن كل فرد منهما يواجه الخبرات البيئية بشكل مختلف عن الآخر، فالفرد الذى يمتلك سمة الود سوف يستجيب إلى الغرباء على نحو مختلف عن استجابة الفرد الذى يمتلك سمة التشكك فى

الآخرين، فالمثير في كلتا الحالتين واحد ولكن الاستجابات مختلفة بسبب اختلاف السمات.

ان سمات الأفراد تنظم الخبرات التي يتعرضون لها، وذلك لأنهم يواجهون العالم على أساس سماتهم، فإذا كان الأفراد في أساسهم عدوانيين، فإنهم سوف يظهرون هذا العدوان في مواقف كثيرة متنوعة، وسوف توجه السمات سلوكهم لأن الأفراد يستطيعون الاستجابة للعالم على أساس سماتهم، فالسمات اذن تنشئ السلوك وتوجهه، كما أنه لا يمكننا ملاحظتها بصورة مباشرة، ولكن نستطيع أن ننتج وجودها من خلال تبني الفرد لنمط معين من التكيف، ومن المواقف التي يتبنى فيها الفرد نفس الأسلوب في الفعل، وكذلك شدة ردود أفعال الفرد في المحافظة على نمط السلوك المفضل.

ويشير «البورت» إلى أن سمة الفرد تجعله يستجيب لسلسلة من المثيرات بطريقة ما تعكس السمة، وهذا قد يعنى أحياناً أن عليه أن يملك ملكاً بطريقة ما لم يملكها من قبل، وذلك لكي يعبر عن السمة التي لديه.

كما يضيف «البورت» أن سمات كل فرد هي في جوهرها متفردة، فقد يتميز فردين بسمة العدوانية، ولكن عندما ننظر إلى هذه السمة بدقة عند كل منهما فنجد أن سمة العدوانية لها نوعية مختلفة إلى حد ما عند كلاهما، وقد ميز «البورت» بين «السمات الفردية» Individual Traits، و«السمات المشتركة أو العامة» Common Traits، والسمات الفردية هي تلك التي يمتلكها فرد معين، أما السمات المشتركة فهي تلك التي يشترك فيها عدد من الأفراد، ويمكن وصف أى جماعة عن طريق تحديد سماتها، فيمكن أن نقول عن جماعة أنها عدوانية وعن أخرى أنها متعاونة أو اجتماعية... الخ.

وبالمثل يمكن أن نصف أى فرد عن طريق سماته، فنقول هذا الفرد عدوانى أو متعاون أو اجتماعى. فحين نقوم باستخدام السمات لوصف جماعة نقول أنها سمات مشتركة، وحين تستخدم لوصف فرد نقول أنها سمات فردية.

كما أوضح «البورت» أن الطريقة الايديوجرافية Idiographic Method (الدراسة الفردية) أفضل من الطريقة الناموسية Nomothetic Method (الدراسة الجمعية) وذلك لأن المتوسطات التي نحصل عليها من التطبيق على مجموعات ليست إلا مجرد تجريدات، ولا تنطبق على أى حالة فردية بشكل دقيق. ولذلك يرى «البورت» أن الطريقة الوحيدة للتعرف على أى شخص هي دراسته بعمق لأنه لا يوجد شخصان لهما نفس السمات بشكل متطابق.

والسمات العامة أو المشتركة تعتبر عند «البورت» مظهر هام وضرورى فى دراسة السلوك الانسانى، فهى عبارة عن استعداد عام يمكن بواسطته أن نقارن بين الناس بشكل دقيق. فالسمات العامة اذن هى مظاهر الشخصية التى يمكننا أن نقارن فى ضوءها معظم الناس الذين يعيشون فى ثقافة معينة، ولتوضيح مفهوم السمة العامة (المشتركة) نفترض أننا نبحث فى سمة ما ولتكن الذكاء العام ضد الضعف العقلى، أو السيطرة ضد الخضوع، أو الطراوة ضد صلابة العود، ونريد أن نعرف مدى قوة هذه السمات لدى فرد ما، فإنه يمكن معرفة ذلك عن طريق مقارنة هذا الفرد بأفراد آخرين بالنسبة لهذه السمات. ومن ثم نقوم بتطبيق بعض المقاييس الخاصة بتلك السمات ونحدد موضع الفرد على هذه المقاييس. وبمقارنة الدرجة التى يحصل عليها هذا الفرد بمتوسط درجات المجموعة فى كل مقياس يمكننا أن نحدد وضعه بالنسبة لمجموعة التقنين فى كل سمة من السمات.

وهكذا نستطيع القول أن هناك أساس منطقى يسمح بالقول بوجود السمة المشتركة أو العامة، ويرى «البورت» أن السمات المشتركة يمكن النظر إليها باعتبارها سمات «شبه حقيقية»، كما أنها تعد بمثابة قوائم يندرج تحتها الأفراد، وفى ضوءها يمكن مقارنتهم بعضهم ببعض. فعن طريق منهج السمة المشتركة يمكن معرفة ان هذا الفرد لديه قدراً عالياً من القلق أو العدوان أو أن لديه قدراً منخفضاً منهما. كما يضيف «البورت» أن السمات المشتركة مقاييس تقريبية

للشخصية فحسب، وعلى ذلك يجب على عالم النفس اتخاذ الأساليب المناسبة التي تجعل مقياسه أكثر دقة وصلاحيه للاستخدام، فيمكنه مثلاً استخدام الأساليب الاحصائية التي تحدد صدق المقياس، كما يمكنه تقنين المقياس على مجموعات مختلفة من الأفراد، وعن طريق استخدام أساليب التحليل العاملي كأحد الوسائل الاحصائية الهامة يمكن التوصل إلى عوامل نقية.

ولقد ميز «البورت» بين السمات الرئيسية Cardinal Traits، والسمات المركزية Central Traits، السمات الثانوية Secondary Traits، ورجع هذا التصنيف للسمات إلى اعتقاد «البورت» بأن بعض السمات أكثر ظهوراً وأصالة وذات أهمية كبرى في بناء الشخصية أكثر من غيرها.

### **السمة الرئيسية أو الاستعداد الأصلي :**

يشير «البورت» إلى أن هناك بعض الأفراد لديهم سمة واحدة قوية تؤثر في معظم أنماط سلوكهم وهي ما تعرف بالسمة الرئيسية أو يمكن أن نطلق عليها الاستعداد الأصلي أو السمة الأصلية Cardinal Disposition، وهذا الاستعداد أو السمة لا يظل مختلفاً فترة طويلة من الزمن، بل يظهر ويعرف به الفرد، وهذا الاستعداد نجد أنه عند عدد محدود من الأفراد.

### **السمة المركزية أو الاستعداد المركزي :**

يرى «البورت» أن معظم الأفراد يمتلكون عدداً من السمات المركزية تنعكس على سلوكهم بشكل عام، ويتراوح عدد هذه السمات ما بين (٥-١٠) خمسة إلى عشرة سمات، ومنها على سبيل المثال: المبادأة، والشجاعة، والقيادة، والابتكار، والمثابرة، والنظام، وقوة الأنا... الخ.

### **السمة الثانوية أو الاستعداد الثانوي :**

يوضح «البورت» أن تلك السمة أقل أهمية في وصف الشخصية، وأقل وضوحاً واتساقاً، وتؤدى وظيفتها بصورة أقل من السمة المركزية، وهي أقرب إلى العادات والاتجاهات.

## نظرية السمات والإرشاد النفسى :

- ١ - يجب أن يدرك الاخصائى النفسى أنه مسئول عن تحديد المعلومات اللازمة لعملية الإرشاد وجمعها وتقديمها للفرد .
- ٢ - تهتم تلك النظرية بتشخيص الحالة النفسية للفرد واستخدام طرق الإرشاد المناسبة لكل شخصية بما يتفق وخصائصها .
- ٣ - تهتم تلك النظرية بتحليل الفرد عن طريق تطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية والتي تزود الاخصائى النفسى بتقديرات كمية لسمات الفرد تفيده فى توجيه العملية الإرشادية .
- ٤ - يجب على الاخصائى النفسى ألا يقصر الإرشاد على تحقيق ذات الفرد فقط حتى لا تكون النتيجة شخصاً ممرزاً حول ذاته فقط، بل يجب أن يهتم بالمجتمع حتى لا يجد نفسه أمام شخصية فردية منعزلة ومضادة للمجتمع .

## رابعاً : نظرية المجال

### Field Theory

يعتبر «كيرت ليفين Lewin» مؤسس نظرية المجال، ولقد أخذت تلك النظرية تسميات أخرى مثل «النظرية الدينامية» و«علم النفس الطوبولوجى». ويؤكد «ليفين» من خلال نظريته أن السلوك يعتبر وظيفة المجال الذى يوجد فى الوقت الذى يحدث فيه السلوك ونتيجة لقوى ديناميكية محركة، ويتم تحليل العلاقات العلية لبناء التكوينات العلمية .

### بناء الشخصية :

يطلق «ليفين» على المجال النفسى لنظرية المجال مصطلح «حيز الحياة» Life Space، وهو عبارة عن المجال النفسى الكلى الذى يضم كل الوقائع الممكنة التى تحدد سلوك الشخص فى وقت محدد، أى أنه المجموع الكلى للوقائع التى تؤثر فى سلوك الشخص فى لحظة معينة. وقد يشتمل «حيز الحياة» على حاجات الشخص وخبراته وامكاناته ورغباته وذكرياته... الخ.

ولتوضيح مصطلح «حيز الحياة» نسوق المثال التالي فى المجال الرياضى، أحد اللاعبين موجود مع أعضاء فريقه ومدربه فى جلسة تدريبية، فان «حيز حياة» هذا اللاعب قد يشتمل على احساس عام بقدراته وبما يحدث فى تلك الجلسة، كذلك فإن المدرب يعتبر أحد العلامات الهامة فى حيز حياته، وأيضاً زملائه فى الفريق يكونون جزءاً من هذا الحيز، كما قد يشتمل حيز حياة هذا اللاعب أيضاً على تخيله لنتيجة المباراة القادمة، وقد يتخيل نفسه مسجلاً لهدف فى تلك المباراة.

ان «حيز حياة» هذا اللاعب فى اللحظة المعينة (الجلسة التدريبية) يمكن تقسيمه إلى مناطق متعددة، فاللاعب نفسه يمثل منطقة، والمدرب يمثل منطقة ثانية، وأعضاء الفريق يمثلون منطقة أخرى، والمباراة القادمة تمثل أحد المناطق.. وهكذا.

ويرى «ليفين» أن «حيز الحياة» يمكن تقسيمه إلى شخص، وبيئة سيكولوجية (المجال النفسى)، وأن السلوك وظيفة لكل من الشخص والبيئة أى أنه وظيفة «لحيز الحياة». ووفقاً لآراء «ليفين» فإن «حيز الحياة» يحاط بما يطلق عليه «الغلاف الغريب»، وان الاشياء التى توجد والوقائع التى تحدث فى هذا «الغلاف الغريب» تؤثر فى البيئة السيكولوجية «لحيز الحياة» والتى تؤثر بدورها فى الشخص. وقد اطلق عليه «ليفين» اسم «العالم المادى الخارجى». فالوقائع التى تحدث فى البيئة السيكولوجية تؤثر فى العالم المادى، وهكذا نجد أن الحدود الفاصلة بين «حيز الحياة» والعالم الخارجى عادة ما تكون قابلة للنفوذ. فقد تغير واقعة حدثت فى العالم المادى المسار الكلى للوقائع فى «حيز الحياة»، فعلى سبيل المثال قد يؤدى لقاء عارض أو حديث تليفونى إلى تغيير مجرى حياة الشخص.

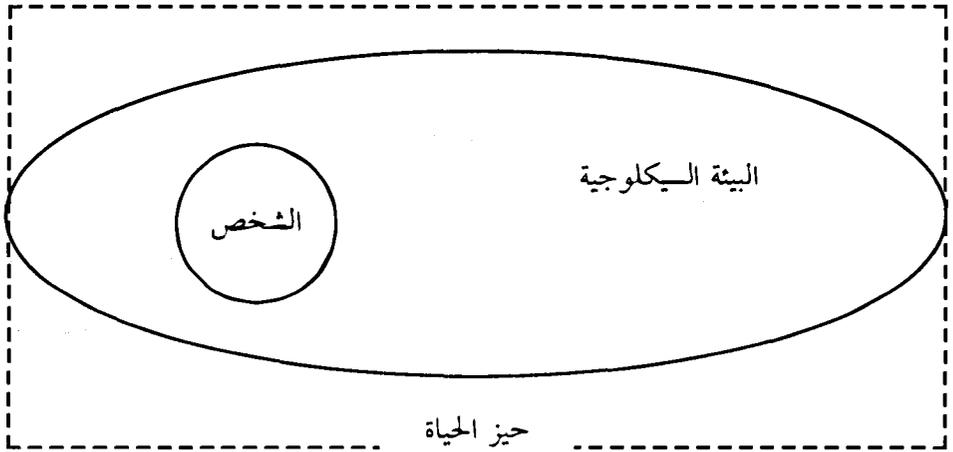
### الشخص:

يشبه «ليفين» الشخص بدائرة مغلقة، ويوضح أن الشخص عبارة عن وحدة

منفصلة عن أى شخص آخر فى العالم، ومع ذلك فهو موجود داخل هذا العالم. والشخص ليس منفصلاً عن البيئة فقط، بل نجده متمايز داخل نفسه، فالشخص له خاصيتان هما: «التمايز» و «التكامل» بمعنى أن الشخص يكون منفصلاً عن المجال الكلى، وفى نفس الوقت يكون مندمجاً داخل هذا المجال الكلى، فالشخص كما يراه «ليفين» عبارة عن أجزاء منفصلة ومتصلة فى نفس الوقت.

### البيئة السيكلوجية (المجال النفسى) :

وهى عبارة عن البيئة السيكلوجية (النفسية) التى تقع خارج حدود الشخص، ومع ذلك فإن الشخص يوجد فى هذه البيئة السيكلوجية ويتفاعل معها، ويعتمد كل منهما على الآخر، والشكل التالى (١) يوضح ذلك.



شكل رقم (١)

يوضح حيز الحياة والشخص والبيئة السيكلوجية

ان الشكل (١) يوضح البيئة السيكلوجية بالشكل البيضاوى وهو يحيط بالدائرة التى تمثل الشخص، والمساحة الكلية داخل الشكل البيضاوى والتى تضم البيئة السيكلوجية والشخص تمثل حيز الحياة.

## ديناميات الشخصية:

ان البناء الجيد «لحيز الحياة» يوضح لنا ما يحدث فيه فى لحظة معينة، ولكنه لا يحدد كيف سيسلك الشخص فى الموقف الفعلى، ولا بد أن يحتوى هذا «الحيز» على الوقائع التى تلزم لتفسير سلوك الشخص، ولكى تتمكن من فهم السلوك على نحو صحيح فقد حدد «ليفين» بعض المفاهيم الدينامية للشخصية والتى تساهم فى توضيح الرؤية بالنسبة للسلوك المحتمل للشخص، وهى: الطاقة، والتوتر، والحاجة، والقيمة، والقوة الموجهة، والتحرك.

### الطاقة:

يفترض «ليفين» أن الشخص نظام معقد من الطاقة، والطاقة النفسية تعتبر احدى الطاقات ولكنها هى المسئولة عن الأعمال النفسية. فإذا ما تعرض الفرد للتوتر فى جانب ما أو جزء معين من الجهاز النفسى نتيجة لمثير خارجى أو تغير داخلى فإن ذلك يؤدى إلى عدم اتزان الشخص، وعند محاولة الجهاز النفسى «الشخصى» استعادة التوازن فإنه يقوم بتوزيع التوتر بالتساوى بين أجزائه المختلفة مما يتولد عنه طاقة نفسية. وعندما يزول التوتر ويتم التوازن داخل الجهاز النفسى يتوقف توليد الطاقة وتسود الراحة.

### التوتر:

وهى حالة تحدث للشخص نتيجة نقص التوازن، ويرى «ليفين» أن التوتر يتميز بأنه يميل إلى التوزع بالتساوى، أى أن حالة التوتر فى منطقة معينة تتجه إلى المناطق المجاورة إلى أن تعادل نفسها بكمية التوتر داخل النظام الكلى. كما يتميز التوتر أيضاً بالميل إلى الضغط على حدود النظام الذى يحتويه والمنطقة التى يوجد فيها، فإذا كانت هذه الحدود ضعيفة فإن التوتر ينتقل بسرعة إلى المناطق الأخرى، أما إذا كانت تلك الحدود تتميز بالصلابة فإن ذلك يعوق انتقال التوتر وانتشاره.

## الحاجة:

ان الحاجة مفهوم دافعي كالدافع، ويؤدي استشارة الحاجة إلى زيادة التوتر في منطقة معينة، وري «ليفين» ان حاجات الشخص تحددها إلى حد كبير العوامل الاجتماعية، وان الحاجات التي توجد حالياً لدى الفرد والتي تؤثر في الموقف الحاضر هي الحاجات الهامة وحدها، فمثلاً كل فرد لديه القدرة على الشعور بالعطش، ولكن لا ينبغي أن تدخل هذه الحاجة في الاعتبار إلا عندما تكون الحاجة للماء مقلقة لتوازن الشخص.

## القيمة:

ويقصد بها قيمة منطقة معينة في البيئة السيكولوجية عند الشخص. والمنطقة التي تحتوي على موضوع يشبع حاجة الفرد وتخفف توتره تكون «ذات قيمة ايجابية» أو ما يطلق عليها «ذات تكافؤ موجب»، كذلك فإن المنطقة التي تشتمل على موضوع يزيد توتر الشخص وتهده تكون «ذات قيمة سلبية» ويطلق عليها أيضاً «ذات تكافؤ سالب».

فعلى سبيل المثال فإن المنطقة التي تشتمل على طعام تكون ذات قيمة إيجابية بالنسبة للشخص الجائع، كذلك الشخص الذي يخشى الحشرات الزاحفة فإن المنطقة التي تحتوي على تلك الحشرات تكون ذات قيمة سلبية بالنسبة له أي أنها تزيد من توتره.

## القوة الموجهة:

وهي عبارة عن قوى سيكولوجية تؤثر على الشخص وتحركه في اتجاه معين. ان حركة الشخص تكون نتيجة لجميع القوى الموجهة المؤثرة عليه، فاتجاه القوة وشدتها وظيفه القيم الايجابية والسلبية لمنطقة أو أكثر في البيئة السيكولوجية. فعلى سبيل المثال إذا كانت هناك قوة موجهة واحدة فقط تؤثر على الشخص فستكون هناك حركة في اتجاه القوة الموجهة، وإذا كان هناك قوتان موجعتان أو أكثر فإن الحركة الناتجة ستكون محصلة هذه القوى الموجهة جميعاً.

## التحرك:

يشير «ليفين» إلى التحرك بأن يشمل الحركة النفسية، أى قيام الشخص بتحويل انتباهه من فكرة يركز عليها إلى فكرة أخرى، كما يرى أن حركة الشخص خلال مجاله النفسى تكون بدافع حاجة معينة تؤدي إلى إطلاق الطاقة وتستثير التوتر وتضفى قيمة إيجابية على المنطقة التى تحقق إشباع تلك الحاجة، فيتحرك الشخص نحو تلك المنطقة لإشباع حاجته. وقد تكون الحدود بين المناطق سهلة الاختراق فيتحقق الإشباع ويزول التوتر، أما إذا كانت الحدود صلبة ولا يمكن اختراقها فإنها تحول دون إشباع الشخص، ففي هذه الحالة يحاول الشخص اتخاذ مسار آخر يؤدي إلى حد قابل للاختراق بحيث يصل إلى الهدف وهو إشباع الحاجة.

## نظرية المجال والإرشاد النفسى:

- ١ - ان أهم إسهام لنظرية المجال هو توضيح أهمية الادراك، فالسلوك الشخصى للفرد يكون وظيفة لحالة مجاله الادراكى أثناء لحظة الادراك، أى أن طبيعة ما يدركه الفرد تتقرر بالحالة الجسمانية التى يكون عليها.
- ٢ - يتأثر الادراك بعامل الوقت، لذا يجب أن يكون التعرض للموقف طويل نسبياً حتى يسمح للأعضاء الحية بالقيام بوظيفتها على أكمل وجه.
- ٣ - تؤثر قيم الفرد وأهدافه على ادراكه، فالأفراد يدركون عادة ما يرغبون فى ادراكه، أو ما تدربوا عليه.
- ٤ - يتأثر الادراك بالتهديد، حيث يؤدي التهديد إلى تضيق مجال الادراك ويؤدي بالفرد إلى استخدام الحيل الدفاعية للاحتفاظ بتكامل تنظيم شخصيته.
- ٥ - مساعدة الفرد على وضع مستويات طموح واقعية فى ضوء إمكاناته المختلفة حتى لا يتعرض للإحباط.

٦ - مساعدة الفرد على استرجاع خبراته الماضية وإعادة تنظيمها، وتعديل مجاله الإدراكي حتى يتم الوصول إلى الحل.

## خامساً: النظرية السلوكية

### Behaviour Theory

ينصب الاهتمام الرئيسى لتلك النظرية على السلوك الانساني، ويطلق على هذه النظرية عدة تسميات هي: «نظرية التعلم» أو «نظرية المثير والاستجابة» أو «النظريات الارتباطية» وتهتم هذه النظرية بالتعرف على كيفية تغير السلوك وعلاقة ذلك بعملية التعلم، وعملية التعلم تتمركز أساساً على التغير في السلوك والذي ينشأ من التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، وإذا لم يحدث تغير في السلوك، فمن غير المحتمل نمو الشخصية الانسانية.

ويعتبر «سكينر Skinner» من أعظم علماء النفس الذين قدموا اسهامات عظيمة تتعلق بتفسير السلوك الإنساني. وبالنظر إلى تحليل «سكينر» لعملية التعلم نجد أنها نظرية في عملية التعزيز، كما كان كل اهتمام «سكينر» منصباً على كيفية تغير السلوك.

ويؤكد «سكينر» على أن السلوك الانساني يمكن التنبؤ به، فالعالم لا يكتفى بوصف الظواهر فقط وإنما لابد أن تكون لديه القدرة على التنبؤ بحدوثها، وهذا يعنى أنه يتناول الماضي وفي ضوء ذلك يمكنه توقع ما يحدث مستقبلاً. كما يرى أيضاً أنه يمكن التحكم في السلوك وضبطه من خلال عمليات التوجيه والإرشاد والتي تتم بناءً على التحليل الوظيفي للسلوك.

### أنواع السلوك :

يقترح «سكينر» ان السلوك نوعان هما: السلوك الاجرائي، والسلوك الاستجابي. فالسلوك الاجرائي يصدر عن الكائن الحي، والكائن الحي يصدر عنه هذا السلوك من داخله أكثر من كونه استجابة لبعض المثيرات، أى أنه سلوك تلقائي أكثر من كونه استجابة لمثير محدد، فالشخص مثلاً يستطيع أن يمشى

خارجاً من الباب وفى هذه الحالة نجد أن السبب الرئيسى للسلوك موجود فى طبيعة الانسان واستعداده العضوى وعلى ذلك فإن المثيرات البيئية فى تلك الحالة لا ترغم هذا الشخص على هذا السلوك «المشى خارجاً». أما السلوك الاستجابى فهو يكون نتيجة مباشرة لمثير معين موجود فى البيئة، فالشخص الجائع مثلاً يفرز اللعاب عندما يشم رائحة الطعام أو يراه.

### **تباين السلوك :**

يلاحظ «سكينر» أن السلوك الواحد يختلف من حيث شدته وتكراره فى نفس الوقت، فعلى سبيل المثال السلوك العدوانى للشخص لا يحدث دائماً بنفس الشدة. ونحن نقول أن الشخص عدوانى أو غير عدوانى، ونفترض مستوى معين للدافع ليفر لنا هذا الاختلاف فى السلوك العدوانى.

### **التعلم الشرطى :**

ان اهتمام «سكينر» الرئيسى كان منصباً على عملية تغيير السلوك، ولتحقيق ذلك فقد اهتم بمتابعة ودراسة نمو السلوك الانسانى فى تفاعله المستمر مع البيئة، كذلك فإن تعزيز السلوك من أكثر الطرق فاعلية فى التأثير على السلوك وضبطه وتعديله.

ولقد استفاد «سكينر» من مبادئ التعلم الشرطى «لبافلوف» فهناك نوعين من الاشتراط هما: الاشتراط الكلاسيكى، وهو يتعلق بالسلوك الاستجابى، والاشتراط الاجرائى، وهو يتعلق بالسلوك الاجرائى.

فى الاشتراط الكلاسيكى لبافلوف يتم استبدال المثير الشرطى بالمثير غير الشرطى، وتظل الاستجابة واحدة، وعلى الرغم من استفادة سكينر من مبادئ بافلوف، إلا أنه لا يعتقد أن جانباً كبيراً من السلوك الانسانى يتكون من أفعال منعكة بسيطة، كما يعتقد أن معظم السلوك الانسانى سلوك اجرائى، أى ان الاستجابات التى يقوم بها الفرد تكون من داخله أى على نحو حر، كما يتحدد السلوك الإجرائى بوقائع تتبع الاستجابة، أى أن الاستجابة يجرى بعدها ما يعقبها

وطبيعته هي التي تعدل ميل الفرد وتدفعه إلى تكرار السلوك مستقبلاً. بمعنى أنه إذا كانت نتائج الاستجابة مشبعة للفرد فإن احتمال تكرارها مستقبلاً يتزايد، وبهذا يمكن القول ان الاستجابة الاجرائية قد تأثرت بالتعزيز وتم اشراطها. وفيما يلي بعض المبادئ التي توضح لنا طبيعة هذا النوع من التعلم وهي:

١ - التعزيز .

٢ - الانطفاء .

٣ - التعميم .

٤ - التمييز .

### التعزيز Reinforcement :

ويقصد «بالتعزيز» أى حدث يزيد بوقوعه احتمالية بأن المثير سوف يستدعى فى الفرص التالية استجابة ما، وهو يعمل على تقوية وتدعيم وتثبيت السلوك عن طريقة الإثابة. فالسلوك يتعلم ويقوى ويثبت إذا ما تم تعزيزه، ويؤدى التعزيز بالإثابة إلى تثبيت الاستجابة أى تدعيم السلوك والنزعة إلى تكرار نفس السلوك الذى تم تعزيزه إذا تكرر الموقف، ولكن يجب أن نضع فى الاعتبار أنه ليس من الضروري تعزيز استجابة الفرد بعد كل مرة يتجيب فيها إلى مثير معين حتى نبقى على الاستجابة، حيث أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن التعزيز غير المنتظم يحافظ على الاستجابة عادة بدرجة أكبر مما يحافظ عليها التعزيز المنتظم .

ويقسم «سكينر» التعزيز إلى نوعين رئيسيين هما: التعزيز المستمر «المنتظم»، وهو الذى يتم بعد كل مرة يتجيب فيها الشخص إلى مثير معين، أى تعزيز الاستجابة فى كل مرة تصدر فيها، أما النوع الثانى فهو التعزيز المتقطع «غير المنتظم» وهو الذى يتم فيه تعزيز الاستجابة فى بعض مرات حدوثها دون البعض الآخر، ويتحقق ذلك عن طريق حساب عدد الاستجابات وإثابة الفرد على

الاستجابة المعينة إذا تكررت عدداً معيناً من المرات، أو يتم إثابة السلوك على أساس فترات زمنية ثابتة بصرف النظر عن عدد الاستجابات التي يقوم بها الفرد في تلك الفترة.

وعموماً يجب ملاحظة أن التعزيز المستمر يؤدي في بداية التعلم إلى معدلات مرتفعة من الاستجابة أى يساهم في تنمية أنواع السلوك الجديد لدى الفرد بشكل فعال ومؤثر، ومع ذلك فإن الاستجابة التي تكتسب بالتعزيز المستمر أقل مقاومة للانطفاء من تلك التي تكتسب بالتعزيز المتقطع.

لذلك يجب على المربين مراعاة أنه عند تعليم استجابة معينة جديدة فإنه من الملائم أن تكون البداية باستخدام التعزيز المستمر حتى يتم اكتساب السلوك ثم الانتقال بعد ذلك إلى التعزيز المتقطع. وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن التعزيز المتقطع «غير المنتظم» يحافظ على الاستجابة عادة بدرجة أكبر مما يحافظ عليها التعزيز المستمر «المنتظم» الذي يتم بعد كل استجابة لمثير معين.

#### الانطفاء Extinction :

ويقصد به ضعف السلوك المتعلم واختفاؤه إذا لم يمارس ويعزز، فالسلوك يظل يحدث إذا كان هناك نوع من الإثابة عليه، كما يختفى السلوك إذا لم يتم تدعيمه. وهنا تكمن أهمية التدعيم من وقت لآخر لضمان دوام الاستجابة. فعلى سبيل المثال في المجال الرياضي، فإن اللاعب الذي ينقطع عن التدريب لفترة طويلة فإنه يفقد القدرة على أداء المهارات الحركية بشكل جيد، فضلاً عن تلاشي المهارة تدريجياً. ويستطيع اللاعب استعادة القدرة على الأداء الجيد تدريجياً من خلال التدريب المنظم.

#### التعميم Generalization :

ويقصد به أن يقوم الشخص بتعميم الاستجابة المتعلمة في المواقف التي تشبه الموقف الذي تعلم فيه تلك الاستجابة، أى أن الشخص سيقوم بالاستجابة لموقف جديد في ضوء ما تعلمه من استجابة في مواقف مشابهة سابقة أى حسب خبرته الماضية. وهذا يعنى أن الفرد إذا تعلم استجابة معينة نتيجة لمثير ما وأدت

تلك الاستجابة إلى تحقيق هدف معين، فإنه سيقوم بنفس هذه الاستجابة عند ظهور بعض المثيرات المتشابهة معها، وكلما زاد التشابه بين المثيرات كلما زادت درجة التعميم .

ونظراً لوجود تشابه بين المواقف الجديدة والمواقف السابقة فقد يحدث تعميم خاطئ، لذلك يجب أن يتعلم الفرد كيفية التمييز بين المثيرات المتشابهة. فعلى سبيل المثال الطفل الذى عضه كلب وتكونت عنده استجابة الابتعاد عن رؤية الكلاب، نجد أن الاستجابة نفسها تظهر عند رؤيته حيوانات أخرى تشبه الكلاب أى أنه قام بتعميم الاستجابة المتعلمة .

وفى المجال الرياضى يمكننا الاستفادة من ظاهرة التعميم فى تعلم الاستجابة للمواقف المختلفة فى أثناء الممارسة الرياضية طبقاً لمقدار التشابه بينها وبين المواقف السابقة أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية .

#### التمييز Discrimination :

ويقصد به قدرة الفرد على التمييز بين المثيرات المتشابهة، ويتم ذلك عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير ما، بينما لا تعزز الاستجابة غير الصحيحة لمثير مشابه، فعلى سبيل المثال عندما يبدأ الطفل فى تعلم الكلام فإنه يلقى استحساناً عندما ينطق كلمة «بابا» كاستجابة لرؤية والده، وهذه الاستجابة يقوم الطفل بتعميمها للمثيرات المتشابهة أى للرجال الآخرون، وفى هذه الحالة إذا لم يتلقى الطفل أى استحسان عند تعميم استجابة «بابا» لجميع الرجال، وإذا استمر اظهار هذا الاستحسان فقط عند نطق هذه الكلمة فى حضور والده، حيثئذ فقط سيتعلم الطفل التمييز بين المثيرات المتشابهة .

#### النظرية السلوكية والإرشاد النفسى :

١ - يجب على الاخصائى النفسى مساعدة الشخص على التخلص من الأفكار السلبية، وتعلم أنماط جديدة من السلوك المرغوب فيه، والتخلص من السلوك غير المرغوب فيه .

٢ - يجب على الاخصائى النفسى تحديد السلوك المراد تغييره، والظروف التى يحدث فيها، كذلك تخطيط المواقف التى يتم من خلالها تعلم السلوك المرغوب.

٣ - يجب على الاخصائى النفسى العمل على تنظيم الظروف البيئية بما يؤدى إلى تعلم أنماط جديدة من السلوك.

٤ - يجب على الاخصائى النفسى العمل على تشجيع الشخص على ممارسة أنماط جديدة من السلوك، وبذلك تزداد حصيته من تلك الأنماط ويمكنه استخدامها فى مواقف أخرى جديدة.

٦ - يجب على الاخصائى النفسى الاهتمام باتاحة الفرصة للفرد للاشتراك فى أوجه متعددة من النشاط مما يحقق له الإشباع.

### نماذج تطبيقية فى المجال الرياضى:

قد يواجه المربى الرياضى «مدرس-مدرّب» بعض المشكلات أثناء عمله التربوى، ولذلك فهو يقوم بالاستعانة بمبادئ النظريات المختلفة لزيادة قدرته على التصدى لهذه المشكلات، وفيما يلى سنقدم بعض النماذج وأساليب التعامل معها.

#### النموذج الأول:

قد يواجه مدرس التربية الرياضية أحد التلاميذ الذين يتميزون بالسلوك العدوانى، وعدم النظام أثناء حصة التربية الرياضية.

فى هذه الحالة يجب على المدرس أن يقوم بملاحظة التلميذ ملاحظة موضوعية أثناء الحصة من حيث أنماط السلوك التى يقوم بها، ومدى اشتراكه وفاعليته أثناء الحصة، والأنشطة التى يشترك فيها، وبذلك يتمكن المدرس من تحديد الخط القاعدى لسلوك التلميذ.

ولمساعدة هذا التلميذ لكي يغير من سلوكه غير المرغوب فيه «السلوك العدواني، وعدم النظام»، فإن المدرس يمكنه توجيه اهتمامه للتلميذ وتشجيعه والثناء عليه عندما يكف عن المظاهر السلبية لسلوكه والاشتراك بفاعلية في الدرس، أى أن المدرس يقوم بعملية تعزيز لسلوك التلميذ، كذلك يقوم المدرس بتجاهل التلميذ فى حالة قيامه بالسلوك غير المرغوب فيه، وعدم مشاركته بفاعلية فى درس التربية الرياضية، ويقوم المدرس بتكرار تلك العملية، فإذا حدث تحسن فى سلوك التلميذ فيستطيع المدرس أن يتأكد من أن هذا التحسن فى السلوك يرجع إلى قيامه بتعزيز سلوك التلميذ أم يرجع إلى أسباب أخرى. ولتحقق من ذلك يقوم المدرس بالتوقف عن تعزيز سلوك التلميذ، كما يقوم بتجاهله، ويتم ملاحظة أنماط سلوكه مرة أخرى، فإذا ظهر أن سلوك التلميذ يتميز بالعدوانية وعدم النظام أى وصل إلى الخط القاعدى، فإن ذلك يدل على أن استخدام أسلوب التعزيز من جانب المدرس قد ساهم فى ضبط سلوك التلميذ.

### النموذج الثانى:

قد يكتشف مدرس التربية الرياضية تلميذ غير متعاون مع زملائه فى حصة التربية الرياضية، وفى هذه الحالة يهتم المدرس بالعمل على مساعدته فى التعرف على أهمية التفاعل والتعاون مع الآخرين، وعليه أن يخلق المواقف التعليمية التى تتطلب التعاون مثل الألعاب الجماعية، والألعاب الصغيرة، والألعاب الترويحية، وأنشطة التنافس وغيرها من الأنشطة التى تتطلب عملاً جماعياً. فعند تفاعل التلميذ مع تلك المجموعات واندماجه معها فإنه يلقى تعزيزاً من المدرس. ويجب على المدرس مراعاة أن يكون التعاون فى البداية مع مجموعات قليلة العدد ثم زيادة العدد بعد ذلك فى ضوء تحسن السلوك. بمعنى آخر أنه عند وصول التلميذ إلى درجة مناسبة من التعاون داخل الجماعة صغيرة العدد، فإن التلميذ يوضع فى موقف تعاونى مع مجموعة أكبر فى العدد من المجموعة الأولى، وهكذا حتى يصل التلميذ إلى درجة مناسبة من التفاعل والتعاون مع جميع التلاميذ بالفصل.

## النموذج الثالث:

قد يلاحظ المدرب الرياضى أن أحد اللاعبين انتابته حالة من عدم المبالاة والاستهتار فى الأداء مما ينعكس سلباً على مستوى أدائه، وفى هذه الحالة يجب على المدرب ملاحظة سلوك اللاعب ملاحظة موضوعية سواء فى أثناء التدريب أو المنافسات، وبذلك يتمكن من تحديد سلوك هذا اللاعب.

ويستطيع المدرب أن يقوم بدور فعال فى توجيه وإرشاد هذا اللاعب لكى يتغلب على هذه الحالة وذلك عن طريق توجيه درجة أكبر من الاهتمام بهذا اللاعب وتشجيعه والإشادة بطريقة أدائه عندما يؤدى بجديه واهتمام مع بذله أقصى جهد وأيضاً اشتراكه بفاعلية فى التدريب والمنافسات بمعنى أن يقوم المدرب بعملية تعزيز لسلوك اللاعب، كذلك فإنه يجب على المدرب تجاهل اللاعب وعدم توجيه أى اهتمام له فى حالة قيامه بالأداء بدون اهتمام.

من النماذج السابقة نرى أن التعزيز الخارجى الذى قام به كل من المدرس والمدرب لتعديل سلوك التلميذ واللاعب استخدم فى بداية عملية الإرشاد لمساعدتهم على تعلم أنماط سلوكية جديدة،. فى حين أن الهدف النهائى للعملية الإرشادية هى أن يعزز الفرد نفسه بنفسه نتيجة للسلوك الذى يحقق له الإشباع والرضا.