

تنمية الذات وبناء العلاقات الشخصية – الوحدة الخامسة

مفهوم الذات

عرف مفهوم الذات بأنه: مجموعته من المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته أي انه نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها في الانا الاعلى

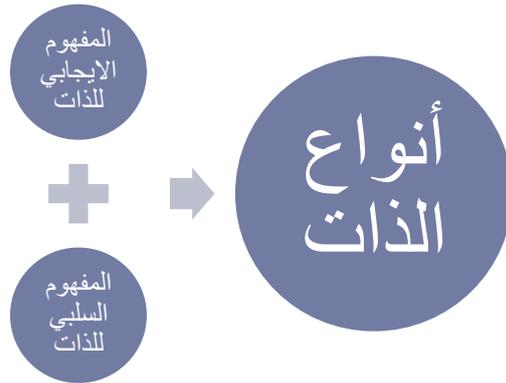
كما يمكن تعريف مفهوم الذات على انه : الناتج الذي يحمله الفرد عن نفسه نتيجة العوامل النفسية والاجتماعية التي مر بها خلال حياته والتي عكست بدورها على سلوكه حيث تمثل المعتقدات والافكار التي يحمله الفرد عن نفسه كمدخلات ، والسلوكيات التي تخرج عنه كمخرجات لها

إذا نظرة الفرد العامة لنفسه بالإضافة الى أدراكه لكفاءته في القيام بأدواره المختلفة ، وادائه في المواقف المختلفة ،

اهمية مفهوم الذات

اهمية مفهوم الذات : يمكن اجمال اهمية مفهوم الذات فيما يلي :

- ١- يعد مؤشرا مهما يساعد الفرد على التوافق في بيئته ومؤشرا للصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد
- ٢- يساعد الفرد على فهم الانماط السلوكية العديدة
- ٣- يحقق التوازن الداخلي للإنسان ليبقى على قدر من الاتساق في افكاره واتجاهاته
- ٤- يعد مؤشرا لتحديد توقعات الفرد حول احداث المستقبل



أنواع الذات :

- ١- المفهوم الايجابي للذات : ان تقبل الفرد لذاته ومعرفته بها بشكل جيد تساعده على التوافق النفسي ' وهي ايضا عامل اساسي في توافق الشخصية وتقبلنا لذاتنا يعتمد بشكل جوهري على تقبل الاخرين لنا ونظرتهم لنا ايضا
- ٢- المفهوم السلبي للذات : ان تكوين الفرد لمفهوم سلبي عن ذاته ماهي الا سلوكيات تعتبر خارجه عن اللياقة والذكاء الاجتماعي ناتجة عن نظره الاخرين السلبية له السبب او لآخر والتي بالتالي تؤدي الى مفهوم سلبي للذات او عدم تقدير لها.

الإفصاح عن الذات

- الإفصاح عن الذات : هو عملية يقوم الفرد من خلالها بإفشاء بعض المعلومات الشخصية لفرد آخر من افراد المجتمع
- لمن نفصح عن ذواتنا؟

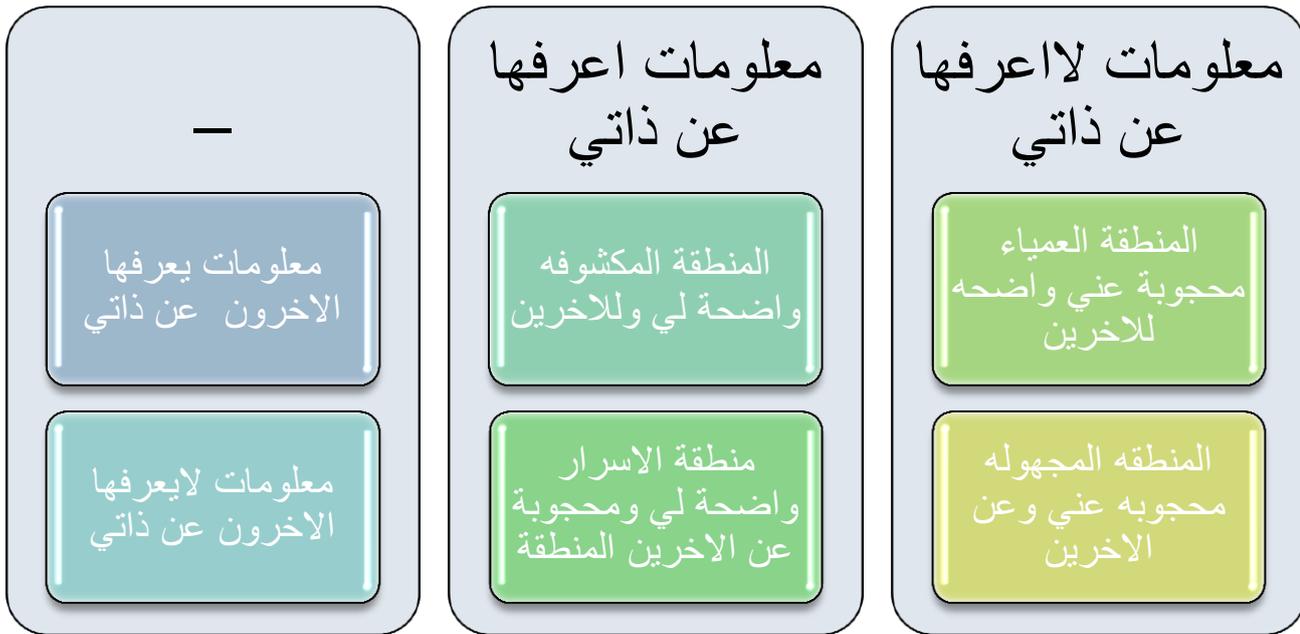
نحن نعتد على خبراتنا السابقة في اختيار الشخص المناسب لهذا النوع من الاتصال الشخصي فكلما ازدادت ثقتنا في شخص ما كلما ازداد مقدار ما نفصح له من معلومات عن ذواتنا وعادة ما تكون هذه الثقة مبنية على مدى تقبلنا لردة فعله المتوقعة تجاه المعلومات المفصح عليها

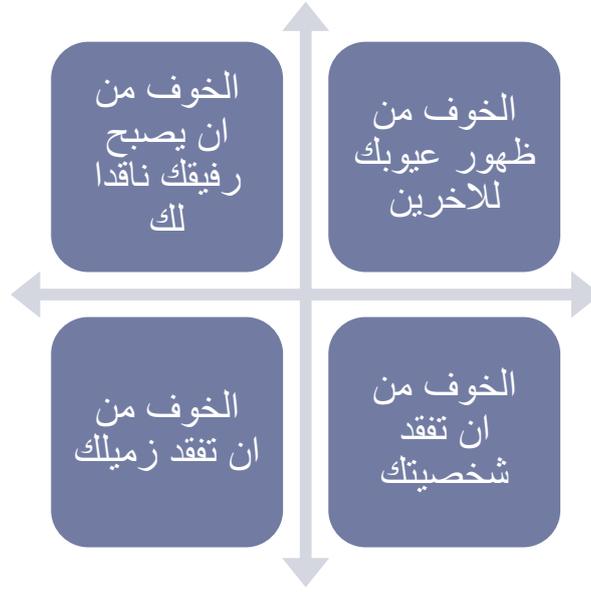
كيف نفصح عن ذواتنا؟

يختلف الافراد في مقدار ما يفصحون به عن معلوماتهم الشخصية للآخرين فقد ذكر العالمان جوزيف لوفت وهاري أنجهام " ان الفرد لا يدرك جميع المعلومات بذاته كما ان الآخرين لا يدركون جميع المعلومات المتعلقة بذلك الفرد

نافذة جوهاري

حيث تم تقسيم الذات البشرية الى اربع مناطق رئيسيه



عوائق الإفصاح عن الذات :الوعي بالذات :

مفهوم الوعي بالذات : يعرف جولمان الوعي بالذات بأنه: هو معرفة الحالات الداخلية للفرد (مشاعره ، معتقداته، اتجاهاته) وتفصيلاته ومعارفه الإدراكية وان يستخدم هذه المعرفة كدليل في اتخاذ القرار وحل المشكلات لان المعرفة ترتبط بشعور الفرد وسلوكه وتفكيره

ابعاد الوعي بالذات :

يمكن اجمال ابعاد مفهوم الوعي بالذات فيما يلي :

- ١- **الوعي الانفعالي:** وهو معرفة الفرد انفعالاته وتأثيراتها فالأفراد هنا على معرفة تامه بمشاعرهم وما يحسون بها وسبب ذلك الاحساس
- ٢- **التقييم الدقيق للذات :** وهو معرفة نقاط القوة والضعف لدى الفرد
- ٣- **الثقة بالذات :** وهي احساس قوي بقيمة الذات وقدراتها

اهمية الوعي بالذات :

يعتبر مفهوم الوعي بالذات عاملا رئيسا في تقييمنا لذاتنا والذي يساعد الفرد الى معرفة معلومات عن الذات بشكل منظم وموجه باتجاه تطويرها وتشتمل هذه المعرفة على تحديد نقاط القوة والضعف التوجهات والتأثيرات الخارجية والقيم والاهداف المستقبلية

كيفية تقييم ذاتك من خلال الامور التالية :

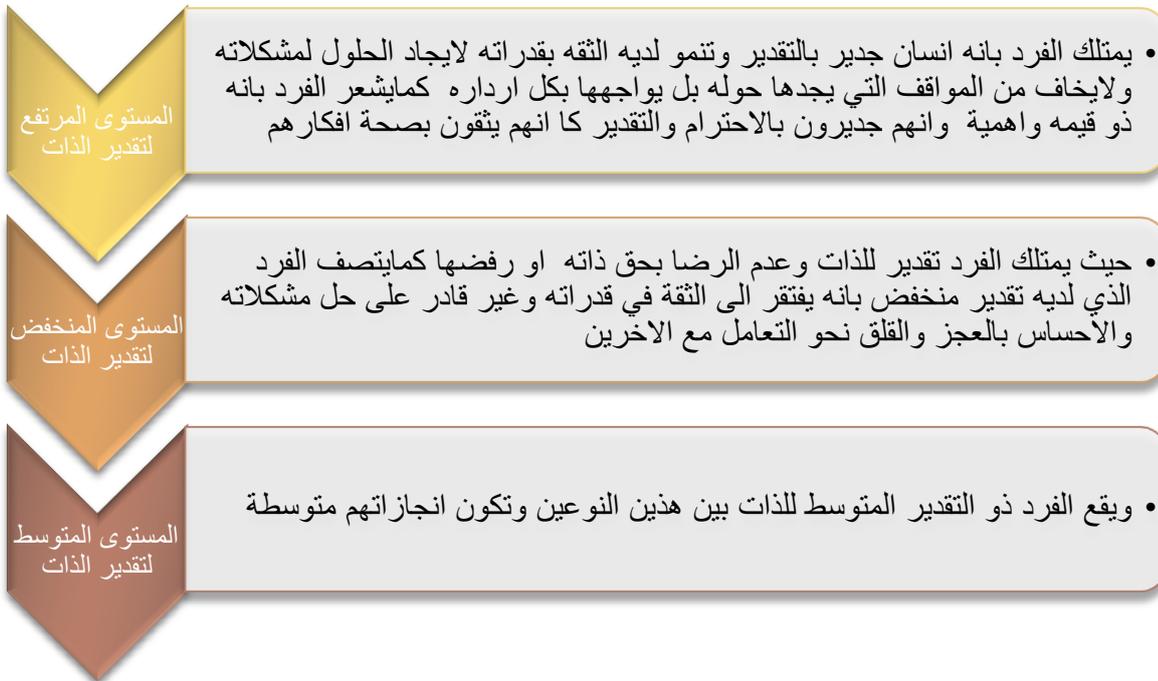
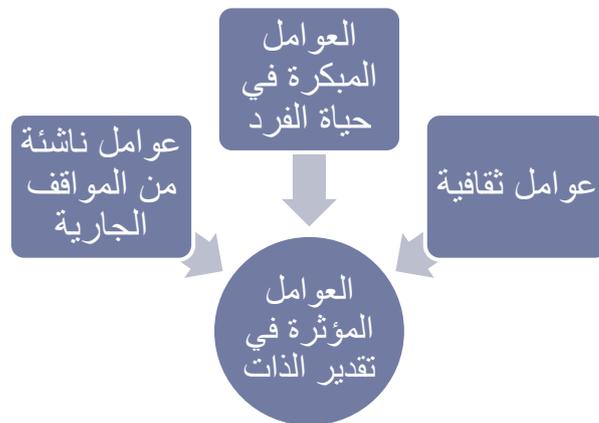
- ١) تقييم الذات من خلال نظرنا لذاتنا
- ٢) تقييم الذات من خلال نظره الاخرين لنا
- ٣) تقييم الذات من خلال مواقف حياتيه معينه

تقدير الذات : عرف جارارد تقدير الذات بانها: كيفية نظرة الفرد لذاته وتعني ان ينظر الفرد الى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية واحساس الفرد بكفاءته وجدارته وتقبله لخبرات الاخرين

اهمية تقدير الذات :

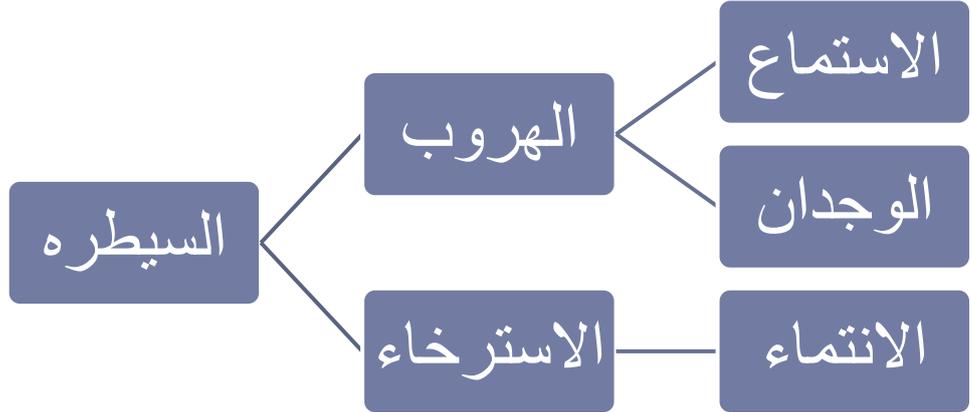
تتبع اهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لذاته ويؤثر بوضوح في تحديد اهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو ذاته ونحو الاخرين :

الذات هي اساس التوافق بالنسبة للفرد من خلال اشباع حاجاته المختلفة دون أي تعارض مع متطلبات الحياة وظروف البيئة المحيطة به كما مقدره الفرد على تحقيق التوازن يساعده على رفع مستوى تقديره لذاته والذي بالتالي يعكس احساسه بالأمن ويمكنه من بتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياه

مستويات تقدير الذات**العوامل المؤثرة في تقدير الذات**

بناء العلاقات الاجتماعية وكسب الآخرين:**مفهوم الاتصال الشخصي:**

ويمكن تعريف الاتصال الشخصي بأنه : تبادل للمعلومات يحدث بين شخصين أو أكثر فرما يحدث الاتصال الشخصي بين شخصين وربما بين ثلاثة أو أربعة أشخاص وربما بين مجموعة من الأشخاص حيث تكون معرفتهم ببعض جيدة

أهمية الاتصال الشخصي:**اهمية الاتصال الشخصي :**

(١) الاستماع : وهو أكثر أنواع الاتصال ويعني الإحساس بالمتعة عند تواصلنا مع الآخرين ومثال ذلك ذهاب فهد بعد انتهاء المحاضرة إلى الكافتيريا لمقابلة زملاءه والاستماع بالحديث معهم

(٢) الوجدان : هو التعبير اللفظي وغير اللفظي عن الإحساس الحميم تجاه الأشخاص الذين نحترمهم ونعتني بهم ومثال ذلك (كم أنا سعيد بتخرجك من الجامعة بتفوق) ، (عندما يقبل رأس والديه)

(٣) الانتماء : حاجة الفرد لشعوره بأنه جزء من المجتمع الذي يعيش به والأمثلة عليها كثيرة منها: تناول الطعام مع مجموعة من الأشخاص ونستمع بأوقاتنا مع مجموعة أخرى ، ونسعى للتحصيل العلمي مع مجموعة ثالثة، ونتشوق إلى العمل بعد التخرج مع آخرين

(٤) الهروب: وتعني الاتصال بالأشخاص المقربين للخروج من أعباء العمل وخير مثال على ذلك إجراء سعيد مكالمة هاتفية مع زميله حسين في فترة الاختبارات للحديث عن مقرر مهارات الاتصال

(٥) الاسترخاء: كثيرا ما تجدنا نتحدث مع الأهل والأصدقاء طلبا للراحة والابتعاد عن أعباء اليوم فنحن نتحدث مع زملائنا خلال فترات الراحة ونمضي بعض الوقت مع الزوجة بعد العودة من العمل ونخرج للتنزه مع أصدقائنا في عطلة نهاية الأسبوع كل ذلك بهدف الاسترخاء

(٦) السيطرة: فحاجة الإنسان الى السيطرة على مجريات حياته وعلى الوقائع التي تحدث إمامه إلى التواصل مع من حوله من أشخاص ومثال ذلك : محاولة طالب الجامعة إقناع والديه بالتخصص الذي يرغب في الالتحاق به او محاولة المرأة إقناع زوجها بالسماح لها بالعمل

مراحل تطور العلاقات الشخصية

تتطور العلاقات الشخصية بين البشر بطريقة يمكن التنبؤ بها، وقد عرف علماء الاتصال عددا من مراحل هذا التطور سواء كانت هذه العلاقة في طريقها نحو التنامي أو التلاشي، فالعلاقة الشخصية كدورة حياة الكائن الحي لها بداية فحياة فنهاية، إلا أن نمط التطور في العلاقات الشخصية يختلف من علاقة شخصية إلى أخرى

المراحل العشر تطور العلاقات الشخصية تتمثل في :مراحل تطور العلاقات الشخصية