

تنمية الذات وبناء العلاقات الشخصية

مفهوم الذات

عرف مفهوم الذات بأنه: مجموعه 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 ، وإدائه في المواقف المختلفة ،

اهمية مفهوم الذات

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

- ١- يعتبر مفهوم الذات مؤثراً عملياً في كل شيء نفعله في حياتنا.
- ٢- مفهوم الذات يعكس نسقاً إدراكياً مناسباً تشكله تعاملاتنا مع الخبرة والواقع الخارجي.
- ٣- يعتبر مفهوم الذات مفهوما مكتسباً ويمكن تغييره وتعديله تحت ظروف خاصة.
- ٤- يلعب دوراً مهماً في المجال التربوي والذي بدوره يساعد الفرد على النجاح والتحصيل الأكاديمي العالي.
- ٥- يعد مؤشراً مهماً يساعد الفرد على التوافق في بيئته ومؤشراً للصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد.
- ٦- يساعد الفرد على فهم الأنماط السلوكية العديدة.
- ٧- يحقق التوازن الداخلي للإنسان ليبقى على قدر من الاتساق في أفكاره واتجاهاته.
- ٨- يعد مؤشراً لتحديد توقعات الفرد حول أحداث المستقبل



- 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 خارجة عن اللياقة والذكاء الاجتماعي ناتجة عن نظره الاخرين السلبية له السبب او لآخر والتي بالتالي تؤدي الى مفهوم سلبي للذات او عدم تقدير لها.

الافصاح عن الذات

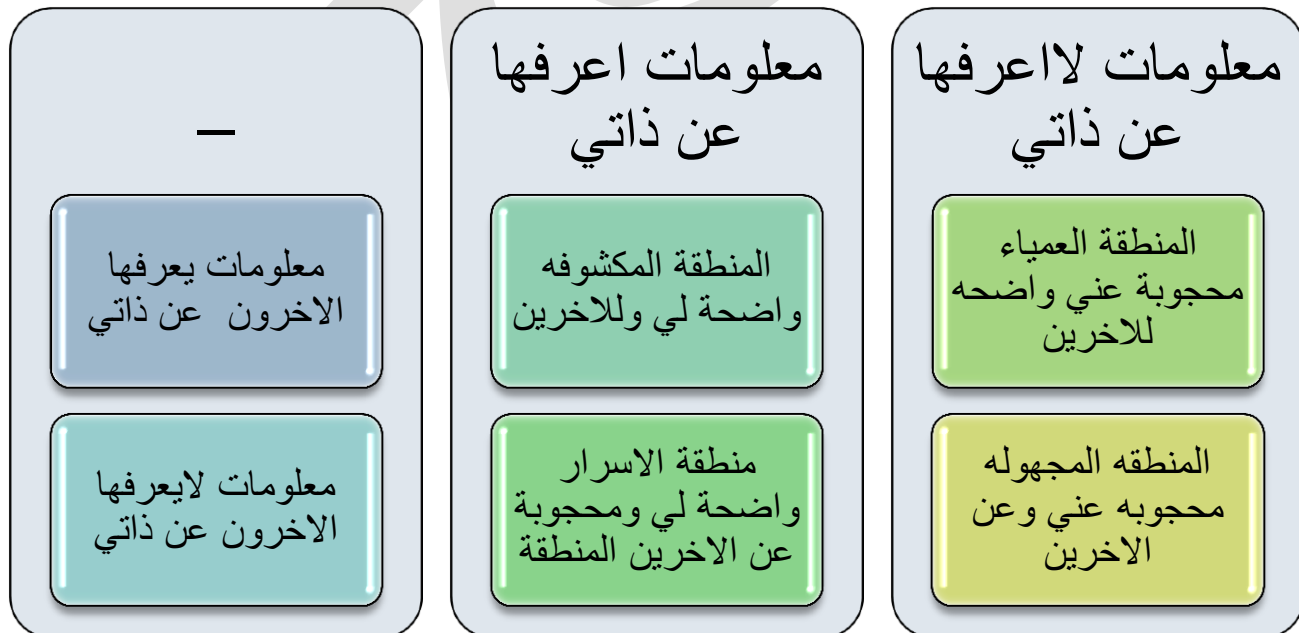
- الافصاح عن الذات : هو عملية يقوم الفرد من خلالها بإفشاء بعض المعلومات الشخصية لفرد اخر من افراد المجتمع
 - لمن نفصح عن ذاتنا؟
- نحن نعتمد على خبراتنا السابقة في اختيار الشخص المناسب لهذا النوع من الاتصال الشخصي فكلما ازدادت ثقتنا في شخص ما كلما ازداد مقدار ما نفصح له من معلومات عن ذاتنا وعادة ما تكون هذه الثقة مبنية على مدى تقبلنا لردة فعله المتوقعة تجاه المعلومات المفصح عليها

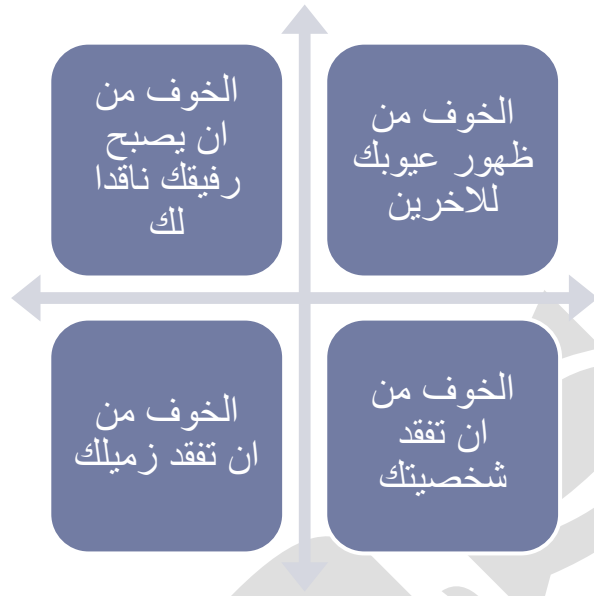
كيف نفصح عن ذاتنا ؟

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 رئيسية



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 الآخرين لنا
- (٣) تقييم الذات من خلال مواقف حياتيه معينه

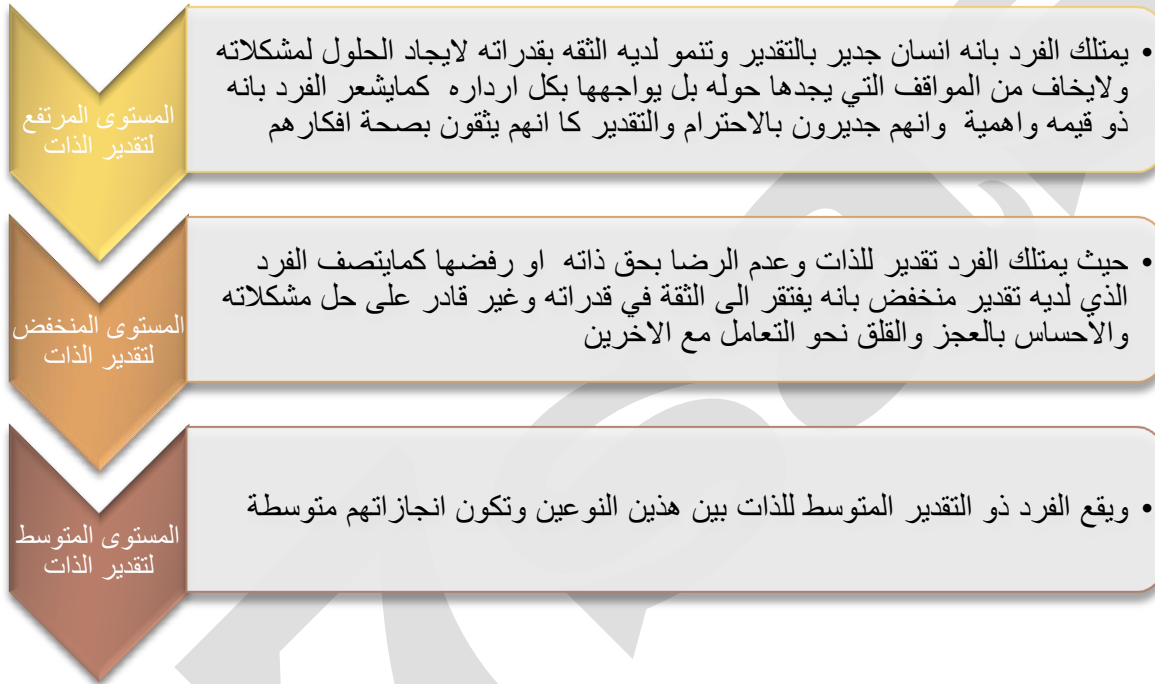
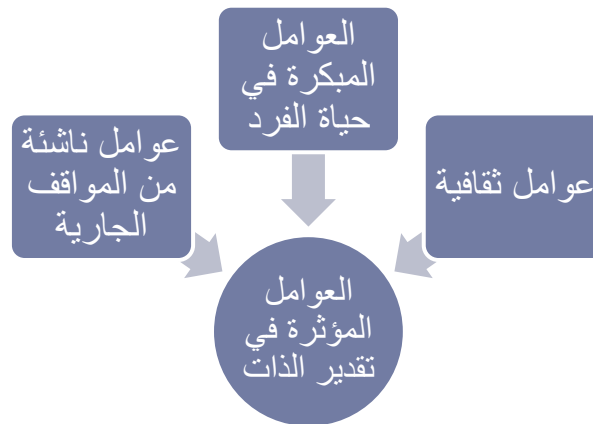
تقدير الذات :

عرف غيث تقدير الذات بأنها تقييم الشخص لذاته في حدود طريقة إدراكه لأراء الآخرين فيه".
عرف جارارد تقدير الذات بأنها: **كيفية نظرة الفرد لذاته وتعني ان ينظر الفرد الى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية واحساس الفرد بكفاءته وجدارته وتقبله لخبرات الآخرين**

اهمية تقدير الذات :

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

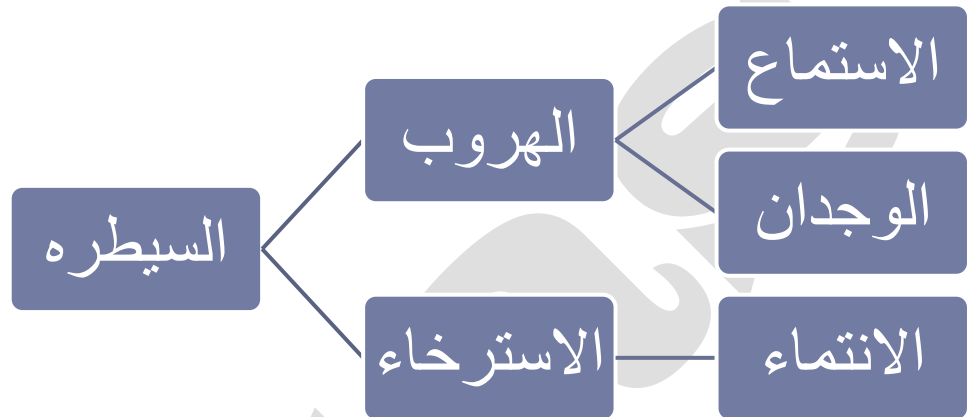
الذات هي اساس التوافق بالنسبة للفرد من خلال اشباع حاجاته المختلفة دون أي تعارض مع متطلبات الحياة وظروف البيئة المحيطة به كما مقدره الفرد على تحقيق التوازن يساعده على رفع مستوى تقديره لذاته والذي بالتالي يعكس احساسه بالأمن ويمكنه من بتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياه

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

مفهوم الاتصال الشخصي:

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

أهمية الاتصال الشخصي:



أهمية 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 للحصول 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

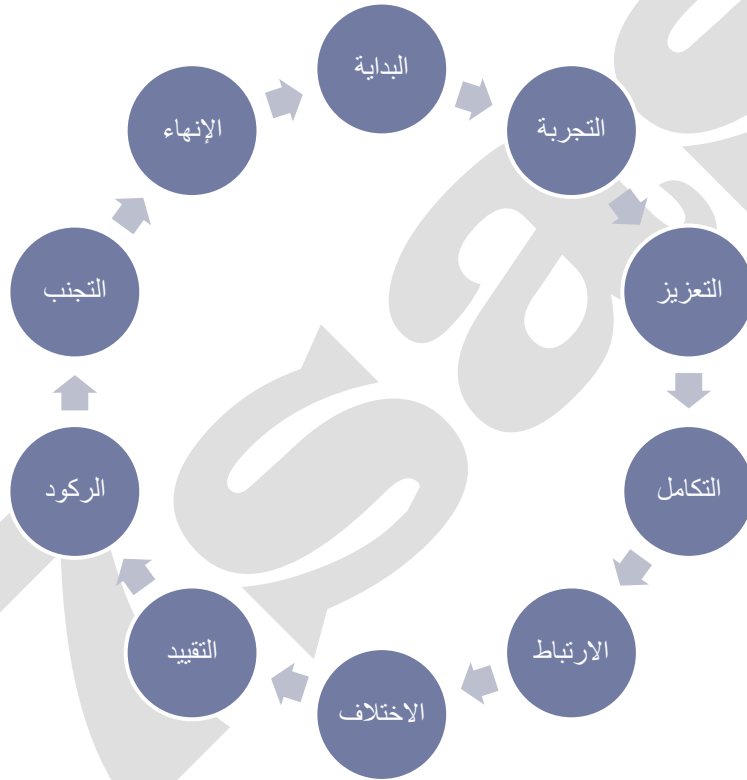
(٥) **الاسترخاء:** كثيرا ما تجدنا نتحدث مع الأهل والأصدقاء طلبا للراحة والابتعاد عن أعباء اليوم فنحن نتحدث مع زملائنا خلال فترات الراحة ونمضي بعض الوقت مع الزوجة بعد العودة من العمل ونخرج للتنزه مع أصدقائنا في عطلة نهاية الأسبوع كل ذلك بهدف الاسترخاء

(٦) **السيطرة:** فحاجة الإنسان إلى 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 أو 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

خمس مراحل تنتمي من خلالها العلاقات الشخصية وخمس مراحل أخرى تمر بها هذه العلاقة وهي في طريقها نحو التلاشي، كما أوضح نوع الحديث الذي يتم بين طرفي العلاقة في كل مرحلة من هذه المراحل العشر.

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

إن تنمية المهارات الذاتية والاجتماعية تسفر عن شخصية متزنة قادرة على تحمل المسؤولية وتأكيد الذات، والمنفتحة والمتعاونة والقادرة على فهم الآخرين والقادرة أيضا على حل المشكلات وعلى التواصل الفعال وتوقع النتائج المترتبة على السلوك. من هنا ظهرت أهمية الذكاء الاجتماعي والذي يساعد على فهم الفرد لذاته وانفعالاته وتنظيمها وفق فهم انفعالات الآخرين والتعامل مع المواقف الحياتية وفقا لذلك.

الإحتياج ليس للصراحة أو الكتمان، لكن للتواصل

e7sas