

ملخص المحاضرات الأخيرة بمادة الارشاد والصحة النفسية (2)

المستوى: السنة الثالثة ارشاد وتوجيه

الطموح

1- مفهوم الطموح:

يعرفه ايزنك (1945) بأنه الميل الى تذليل العقبات و بذل الجهد و المثابرة في عمل شئ بصورة سريعة و جيدة لتحقيق مستوى عال مع التفوق على النفس.

تعرفه عبد الفتاح (1990) على أنه سمة ثابتة ثباتا نسبيا تفرق بين الافراد في الوصول الى مستوى معين يتفق و التكوين النفسي للفرد و اطاره المرجعي و يتحدد حسب خبرات النجاح و الفشل التي مر بها .

و يشير عاقل (2003) أن مستوى الطموح هو دليل على ثقة الفرد بنفسه و يتراوح ارتفاعا و هبوطا حسب النجاح و الفشل و مستوى الطموح هو ما يفرضه الفرد على نفسه و ما يطمح بالوصول اليه و يقيس ما انجزه من خلاله . (فاخر عاقل ، 2003 : 263).

2- النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

كثير من النظريات تطرقت لتفسير مستوى الطموح نذكر أهمها باختصار فيما يلي:

أ- نظرية " كيرت ليفين " Keart Levin:

حيث يرى ليفين أن هناك عوامل متعددة تعمل كدافع للتعلم و الانجاز و يطمح الفرد لتحقيق هدف او اهداف معينة و بمجرد تحقيقها يسعى الى مزيد من الأهداف من حيث الكمية و الكيفية و يشير ليفين أنه من القوى المؤثرة في مستوى الطموح ما يلي :

- عامل النضج حيث أنه كلما كان الفرد ناضجا كلما كان أكثر قدرة على تخطيط الاهداف و الوسائل التي تؤدي اليها.

- القدرة العقلية ، حيث أنه كلما تميز الفرد بقدرات عقلية عالية كلما ساعده هذا على تحقيق اهداف أكثر صعوبة.

- النجاح و الفشل حيث ان النجاح يدفع الفرد الى تحقيق طموحه بإصرار اكبر في حين ان الفشل المتكرر قد يثبط من عزيمته.

- القوى الانفعالية ، حيث انه كلما شعر الفرد بأنه مقبول من طرف محيطه و انه محط اعجابهم و ان علاقاته بالمحيطين به جيدة كلما كان مستوى طموحه عال و العكس صحيح.

- نظرة الفرد الى المستقبل ، حيث ان النظرة الايجابية و التي تحمل اهداف بعيدة المدى تدفع الفرد الى تحقيق الطموحات الآنية بهدف الوصول الى تحقيق الأهداف المستقبلية.

ب- نظرية أدلر:

يرى ادلر ان الفرد يكافح لأجل الوصول الى السمو و الارتفاع مع أهمية العلاقات الاجتماعية و أهمية الحاضر حيث سرى بأن الفرد كائن اجتماعي له القدرة على التخطيط لأهدافه و تحقيقها. و ينطلق ادلر من جملة من المفاهيم الأساسية تتمثل فيما يلي:

- **الفرد عبارة عن ذات خلاقة:** مما يعني ان الانسان يملك القدرة على الابداع و الابتكار و التميز بشخصية فريدة من نوعها لها اسلوبها الخاص في الحياة.

- **الكفاح في سبيل التفوق :** و يرتبط هذا المفهوم بعاملَي التفاؤل و التشاؤم حيث ان الفرد السوي يتميز بالتفاؤل و السعي نحو التفوق في مجال أو عدة مجالات طبقاً لأهدافه.

- **الاهداف النهائية:** حيث ان الفرد الناضج بإمكانه التفريق بين الاهداف النهائية المراد الوصول اليها آخذاً في الاعتبار الامكانيات و الوسائل المتاحة و بين الاهداف الوهمية غير قابلة للتطبيق لاعتبارات موضوعية عديدة.

ج- نظرية القيمة الذاتية للهدف:

قدمت اسكالونا Escalona نظريتها التي تركز على أن الاختيار يعتمد على القيمة الذاتية للهدف و على احتمالات النجاح و الفشل المتوقعة و تقوم هذه النظرية على ثلاث حقائق هي:

- يميل الفرد للبحث عن مستويات طموح عالية نسبياً.

- يميل الفرد لأن يصل مستوى طموحه الى حدود معينة.

- الميل لوضع مستوى الطموح بعيداً عن المنطقة الصعبة جداً و السهلة جداً. (عبد الفتاح ، 1990: 47)

د- نظرية ايزنك:

قام ايزنك بدراسة الفروق في مستوى الطموح بين العصائيين و غير العصائيين و توصل الى تفسير نتائجها على اساس تأثير المسافة الموجودة بين الذات الحقيقية و المثالية حيث انه كلما كانت الفجوة واسعة بين الواقع و المثل كلما كان الفرد اكثر ميلا للشعور بعدم الارتياح و الاضطراب و فسر الارتفاع المفرط في مستوى الطموح بالنمو الزائد للأنا الأعلى أما الانخفاض المفرط فيفسره بالنمو الزائد للهو. (عبد الفتاح ، 1990: 51-52)

3- العوامل المؤثرة في مستوى الطموح:

أ- العوامل الذاتية الشخصية:

- الذكاء : حيث أنه كلما امتلك الفرد قدرات عقلية عالية كلما كان باستطاعته تحقيق أهدافه القريبة و البعيدة المدى.
- التحصيل الدراسي: حيث انه كلما كان الاداء الاكاديمي للفرد عاليا كلما كان مستوى طموحه مرتفعا و العكس صحيح.
- الخبرات السابقة: كلما تعددت خبرات الفرد و غلب عليها النجاح كلما كان مستوى طموحه اكبر .

ب- العوامل البيئية و الاجتماعية:

- للأسرة دور هام جدا في نمو مستوى طموح مرتفع ، فكلما كان المناخ الاسري مستقرا و كان الوالدان يدعمان الابناء داخلها و يشجعانهم و يوجهانهم كلما ساهم ذلك في رفع مستوى الطموح لدى هؤلاء الابناء.
- تلعب جماعة الرفاق دورا هاما في حياة الفرد خاصة في مرحلة الطفولة و المراهقة حيث يتأثر الفرد في تكوين شخصيته بتفاعله مع الرفاق كما تعتبر معيارا يقيس عليه الفرد مدى نجاحه او فشله من خلال عامل المنافسة .
- كلما كانت البيئة الاجتماعية مشجعة على الانجاز و التطور كلما ارتفع مستوى طموح الفرد داخلها.

تحقيق الذات

1- تعريف تحقيق الذات:

هو حاجة الفرد للتعبير عن ذاته بصورة مباشرة أو غير مباشرة و الوصول الى اقصى ما يمكن تحقيقه من امكانيات و قدرات بقصد اشباع حاجاته و اعادة حالة الاتزان التي تساعد في استخدام تلك الامكانيات و القدرات في خدمة الفرد و المجتمع و القيام بأدواره و مسؤولياته و واجباته المعتادة (السبعائي ، 2009)

2- النظريات المفسرة لتحقيق الذات:

أ- تحقيق الذات من وجهة نظر روجرز:

لدى الفرد ميل فطري نحو تحقيق الذات ، و الخبرات الحياتية التي تنجح تأخذ قيمة موجبة و الخبرات الحياتية التي تفشل تأخذ قيمة سلبية و هذه القيم مستمرة و متغيرة بناءا على الاشباع الذي توفره تلك الخبرات ، و حينما يتفاعل الفرد مع البيئة و خاصة مع الاشخاص ذوي الأهمية بالنسبة له فان الوعي بخبرات الذات يتحول الى تصور للذات و تستمر شخصية الطفل بالنمو باتجاه اشباع حاجة تحقيق الذات و ذلك عن طريق عملية التقييم ، و عندما ينمو الوعي بالذات فانه تنمو معه الحاجة لإشباع التقدير الذاتي من الآخرين و منه يتخذ الفرد اتجاهها معيناً في حب ذاته أو كرهها على اساس تقييم الآخرين له .

و لغرض تحقيق الذات هناك ثلاث شروط اساسية نوجزها فيما يلي:

- يجب ان يكون الفرد محترماً و محبوباً من قبل الآخرين.
- التميز بتقدير الذات والثقة بالنفس والثقة في قدراته على تحقيق اهدافه.
- يجب ان يفهم فرص النجاح و الاشباع المتاحة له و استغلالها الاستغلال الأمثل.

ب- تحقيق الذات من وجهة نظر ماسلو:

يرى ماسلو أن الانسان كل موحد لا يمكن تقسيمه الى اجزاء كما يفعل السلوكيون أو التحليليون ، و أن أهم ما يميز الانسان هو الوعي و الابداع كما ان الانسان لا يصل الى الاكتفاء الا لفترة قصيرة و مؤقتة و يوجد للانسان نظام من الاولويات بحيث ان اشباع حاجة معينة يؤدي الى ظهور حاجة اخرى محل الحاجة التي تم اشباعها . (جبريل و حمدي، 2009، 116-117)

و يرتب ماسلو الحاجات كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية : طعام، شراب، دفء، نوم، جنس... الخ).
- الحاجة للأمن: مثل حماية الجسم من كل ما يهدد سلامته.
- الحاجة الى الحب و الانتماء: كالحاجة الى التعاطف و الاندماج داخل الجماعة و تكوين صداقات ناجحة.
- الحاجة الى اعتبار الذات: و يقصد به الحاجة الى التقييم الايجابي للذات و احترامها.
- الحاجة الى تحقيق الذات : و معناه تحقيق و توظيف الامكانيات الموجودة لدى الفرد الى اقصى ما يمكن . (جبريل و حمدي، 2009: 117)

يحدد ماسلو خصائص تحقيق الذات بالعناصر التالية:

- ادراك واعى و فائق بالواقع و الميل للموضوعية
- تقبل متزايد للذات و للآخرين و للطبيعة.
- التلقائية و البساطة .
- زيادة في التركيز على المشكلات و مواجهتها.
- استقلال ذاتي في التفكير.
- التعرّيز على المشكلات و التفكير المنطقي.
- توحيد مع الناس و توفر النزعة الغيرية و تكوين علاقات مع الآخرين.
- تحسن متزايد في العلاقات مع الآخرين.
- نظام قيمي ناضج.
- تزايد في الابتكارية.

يتضح مما سبق أن تحقيق الذات عملية صيرورة في اتجاه النمو يكون فيها الشخص في حالة سعي نحو تحقيق غايات انسانية بناءة ، و تحقيق الذات عملية خبرية فيها يختبر الشخص نفسه على اساس من الادراك و الوعي بالذات و بالآخرين و المجتمع و بالتقدير الذاتي و النمو الذاتي، و تحقيق الذات توجه متنامي يقوم على التكامل و الاتساق بين نشاط الشخص و افعاله و بين دوافعه و قدراته و مهاراته و توظيفها و على اساس من القيمة الانسانية الناضجة ، و بهذا يكون توجه الشخص في الحياة على اساس من الاستقلالية و الايجابية و الانتاجية و الابتكارية و من استمرار التقدم و النمو.

3- سمات تحقيق الذات:

- الذات قابلة للتغير بفعل عاملي النضج و التعلم ، و قد حدد روجرز و ماسلو و كومبس و كيلي سمات رئيسية للفرد المحقق لذاته و من ضمنها:
- الشخص المحقق لذاته يدرك ذاته بشكل ملائم ، و يحسن التعامل مع الحقائق و تقبلها.
- تكون لديه وجهة نظر ايجابية تجاه ذاته و ثقة متزايدة بقدراته ، كما ان طموحاته واقعية.
- له القدرة على اخضاع تجاربه الجديدة للتقويم الموضوعي .
- لديه شعور قوي بالتعاطف مع الآخرين بحيث يمتد مفهومه لذاته ليشمل العائلة و الاصدقاء و المجتمع بشكل عام.