المنظور النفسي لمفهوم الذات

الدكتورة أروة محمد ربيع نوري الخيري

المدرسة في قسم علم النفس في كلية الآداب / جامعة بغداد

أهمية البحث والحاجة إليه :

يطلق بعض علماء النفس على إحساس المرء بهويته مصطلح الـــذات . ويعني هذا المصطلح إن ذلك المرء هو شخص محدد (أي ذات) ويدل أيضا على أن ذلك المرء يستطيع أن يحس بوجوده من خلال عدد من المنظورات أو الصيـغ مثل صيغة الإدراك وصيغة التصور وصيغة التخيل لبنية الذات علاقـــة وثيقـة بنجاح المرء وقدرته على تحقيق الأهداف التي يضعها المرء لنفســـه أو يضعـها الآخرون له .

الذات هي وحدة فريدة تمثل هويتنا الخاصة أو شـــخصنا أو شـــخصيتنا ونجد تحت أسم الذات ومراد منها الشخصية في المراجـــع والمجـلات العلميـة دراسات وتجارب علمية كثيرة هي مصدر اهتمام لا ينضب وعجب وفخر وفـــي بعض الأحيان الخجل .

ومفهوم الذات هي الصورة التي نمتلكها عن ذواتنا . وفي الســـنوات الماضية تبين أن لهذا الجانب من الشخصية علاقة (كعامل مهم) في التحصيـــل المدرسي والسلوك الاجتماعي وبجميع جوانب الحياة تقريباً . وغالباً مـــا يتضمـــن هذا المفهوم تقويماً أو تثميناً للذات باعتبارها (سيئة) أو (صالحـــة) وأحكامـــاً نطلقها على ذكائنا ومدى جاذبيتنا . (جورارد ، ص ٢١٧)

ويتداخل مصطلح مفهوم الذات Self – Concept بمصطلـــح الـــذات فـــي معظـــم الأدبيات وكأنهما مصطلح واحد . ومفهوم الذات مفهوم افتراضي شامل يتضمـــن

جميع الأفكار والمشاعر عند الفرد والتي تعبر عن خصائص جسمه وعقله وشخصيته ، ويشمل ذلك معتقداته وقيمه وقناعاته ، كما يشمل خبراته السابقة وطموحاته ، ويشير مفهوم الذات الى إدراك الفرد لذاته وتتشكل إدراكات الفرد هذه من خلال تفاعله مع بيئته .

وتؤكد أغلب النظريات أن مفهوم الذات نتاج للتفاعلات الاجتماعية ، وأن هذا المفهوم في حد ذاته ليس شيئاً يمكن ملاحظته ولكن يمكن استنتاجه من سلوك الفرد . والذات تنمو في الخبرة والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين وخاصة ذوي الدلالة كالآباء والأمهات . وإنها تنظيم ديناميكي يتغير بالخبرة ، ويبدو أنها تسعى للتغيير واستيعاب المزيد من المعلومات وإنها جوهرية لقيام الفرد بوظيفته وإن انتظامها يجب أن يتم الحفاظ عليه ، فإذا ما هدد هذا التنظيم يشعر الفرد بالقلق ويحاول الدفاع عن نفسه ضد التهديد ، فإذا فشل الدفاع يتصاعد الضيق ، ولابد أن ينتهي في النهاية الى التحطيم الكامل لهذا التنظيم . (جاسم ، ص ٤٨) .

والبحث الحالي يمثل محاولة لعرض بعض الأدبيات التي تناولت مفهوم الذات من الناحية النظرية ، لما لهذا المفهوم من أهمية في حياة كل فرد وفي شخصيته من جميع جوانبها .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على المنظور النفسي لمفهوم الذات .

حدود البحث :

يتحدد هذا البحث ببعض الأدبيات التي تناولت مفهوم الذات والتي استطاعت الباحثة الحصول عليها .

تحديد المصطلحات :

مفهوم الذات : Concept–Self

تعريف زهران : هو تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ، يبلوره الفرد ويعده تعريفا نفسيا لذاته . (زهران ، ص ٢٩١) .

تعريف فيليبس : هو الاتجاهات التي يحملها الفرد عن نفسه .

تعريف هورولوك : إنه نظام من المعاني الرئيسة التي يحملها الفرد عن نفسه وعن علاقاته بالعالم من حوله . (مصطفى ، ص ٣٢) .

تعريف جونسون : إنه اتجاه الفرد نحو ذاته الجسمية والسلوك الخاص به .

تعريف كوبر سمث : إنه الاعتقادات والافتراضات والآراء التي يكونها الفرد عن نفسه . (الخفاجي ، ص ١٠) .

تعريف كود : إنه إدراك الفرد لذاته كشخص ، الذي يتضمن قابلياته ، مظهره ، أدائه في عمله ومظاهر أخرى من حياته اليومية . (Good , P. 524) .

الإجراءات :

عرض بعض الأدبيات والأطر النظرية التي تناولت مفهوم الذات .

(١) بنية مفهوم الذات :

يتألف مفهوم الذات من أربعة عناصر أساسية هي الجسد ، والأشياء المادية الأخرى ، والآخرون ومجموعة من التجريدات والأفكار ، إن الأشياء المادية هي جزء لا يتجزأ من مفهوم الذات ، مثلاً السيارة ، اسطوانات الموسيقى قد تكون جزء أو امتداد من الذات وهي جزء من الذات لدرجة أننا لا نسمح لأحد أن يستدينها منا كما نتردد إذا طلب منا أحد أن يستدين هويتنا ، وإن اصطدمت سيارة الفرد مثلاً فهو يتألم كما لو جرح نفسه . ونحن نحافظ على الأشياء التي تعود للذات كما لو كانت هي الذات بنفسها ولكن قائمة الأشياء التي يمكن أن تكون جزء من الذات لا نهاية لها ، فقد تكون آلة تصوير امتداد للذات أو البيت أو قلم أو كتاب أو مجموعة من الأعمال الفنية أو بعض الأحجار الكريمة أو خاتم أو ساعة أو دفتر أو غيره .

إن الجسد جزء لا يتجزأ من مفهوم الذات بالرغم من أنه بالنسبة لمعظم الناس لا يوجد شيء أكثر التصاقاً بمفهوم الذات منه . فيصف أفلاطون فرح سقراط لأنه سيفقد جسده قريباً (فقد حكم على سقراط بالموت بتناول السم لإفساده الشباب) لأن سقراط يرى نفسه سيتحرر من قيد الجسد الثقيل . ويعتقد أن

ذاته الحقيقية هي روحه التي ستكون أكثر حرية للعمل حينما نتخلص من الجسد . ولكن بالنسبة لمعظم الناس يعتبر الجسد هو الجانب المركزي لمفهوم الذات (كيف أبدو) . قد نطرح هذا السؤال على أمهاتنا أو أشخاص آخرين . إننا نتساءل عن مظهرنا المادي . وبالرغم من أن الدراسات السابقة تدل على أن النساء كن أكثر اهتماما بمفهوم الجسد ، فإن الدراسات اللاحقة تدل على تقارب الجنسين في السنين الأخيرة في هذا الصدد . ويمكن القول أنه في القرن العشرين يتطلب عدم الاهتمام بالبدن كجزء أساس من مفهوم الذات التزاما عظيما بأسلوب للحياة أكثر تجريدا .

ويغدو الآخرون كجزء من الذات بالنسبة للكثير منا . فغالبا ما يكون الأطفال أكثر مركزية لمفهوم الذات بالنسبة للآباء من جسمهم نفسه . وهكذا يعرض الآباء أجسادهم للخطر لكي يحموا أجساد أبنائهم . ويضع الآباء سلامة أبنائهم قبل سلامتهم . فالآباء والأمهات في معسكرات الاعتقال غالبا ما يحتفظون بفضلات الخبز لأطفالهم ، على الرغم من حاجتهم الشديدة لهذه الفتات .

ويمكن تعريف الحب كالرغبة في تحقيق السعادة للمحبوب كما يحقق السعادة للمحب ، لأن المحبوب هو جزء من مفهوم الذات لدى المحب . ولعل أكثر بنى مفهوم الذات أهمية للشخصية السليمة هي الأفكار والمثل وغير ذلك من التجريدات التي يرى بعض العلماء إنها من خصائص الشخصية ذات الأداء العالي . ويشمل ذلك المعتقدات والمبادئ أيضا . فالشهداء مثلا في جميع الأديان تخلوا عن حياتهم وعانوا تعذيب الجسد الذي اعتبروه أقل أهمية من بنية الذات ، لكي يتمسكوا بمعتقداتهم الدينية وينطبق ذلك على المعتقدات السياسية والايدلوجية كالديمقراطية والاشتراكية بل حتى الأفكار العلمية والنظريات العلمية ، فقد أتهم بعض العلماء بالسحر وأحرقت أجسادهم ولم يتخلوا عن نظرياتهم . (جورارد ، ص ٢٢٠-٢٢٢) .

(٢) مبدأ مفهوم الذات Self – Concept Principles :

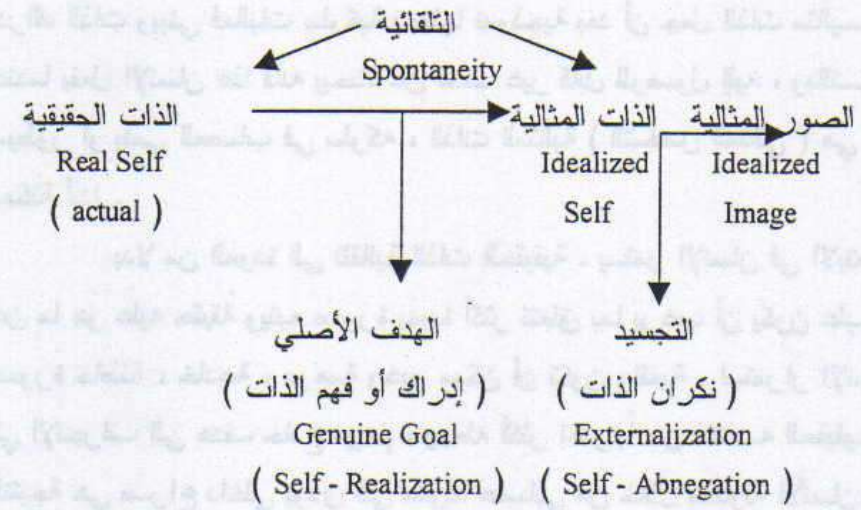
طرحت هورناي Horney نموذج يرسم أو يتبع مفهوم الذات في جوانبه الرئيسية فقط . تشعبات المفهوم تترك لقارئ عملها الأصلي . البداية هي بالذات

الحقيقية ، يتمنى الإنسان أن يصل الى إدراك أو فهم تام لامكاناته وأن يصل الى أقصى تطور . تعتقد هورناي أن هذه الدينامية هي عامة . لكي يصل الإنسان الى إدراك أو فهم الذات ، يجب أن يمتلك أو يشعر أنه يجب أن يمتلك ذات يجعلها مثالية يتبعها كنموذج . عند قيامه بهذا فهو يهمل أو يغفل الهدف الأصلي من إدراك الذات ويبني فعاليات سلوكية يجعلها نموذجية بعد أن جعل الذات مثالية . عندما يفعل الإنسان هذا فأنه يبحث عن هدف غير قابل للوصول إليه ، وبالتأكيد سيطور أو ينمي العصاب في سلوكه ، الذات المثالية (الشخص المثالي) هي غير ممكنة أبدا .

بدلا من العودة الى تلقائية الذات الحقيقية ، يستمر الإنسان في الابتعاد عن ما هو عليه حقيقةً ويتبع صورة بعيدة أكثر تتعلق بما يرغب أن يكون عليه ، صورة خاطئة ، خادعة ، موهمة وغير ممكن أن تكون واقعية . استمرار الإنسان في الإنجراف الى هدف خادع موهم ، يجعله أكثر اغتراباً عن ذاته الحقيقية . النتيجة هي صراع داخلي يؤدي الى سلوك عصابي من خلال محاولة الأنسان غير المجدية لحل الصراع الداخلي . نوعاً ما ، قريب من الانا العليا الفرويدية التي تخبر الإنسان أن يكون الشخص الأفضل الممكن الذي يمكن أن يكون عليه ، هو نكران الذات الذي يلجأ إليه العصابي ، نكران الذات Self – abnegation الذي يجعله يشعر أنه يجب أن يفعل هذا أو أنه لا يجب أن يفعل هذا . أحد الميكانزمات التي يستخدمها العصابي في محاولته غير المجدية في أن يكون مثل صورته المثالية هو ميكانزم التجسيد externalization . التجسيد يعني أكثر من الإسقاط . الفرد المجسد لا يحول المسؤولية الى أشياء أخرى فقط ولكنه يشعر فعلياً أم كل تلك الأشياء تحدث خارجه . أنه أصبح مغترباً عن ذاته الحقيقية بمحاولته أن يعيش في صورته المثالية ، في أن كل إخفاقاته يمكن أن يلقي مسؤوليتها على قوى خارجية .

يشير مبدأ هورناي لمفهوم الذات أنه ما دام الأنسان يحتفظ بتلقائيته أو يحتفظ بكونه (فرد تلقائي) فإن ذاته الحقيقية تصبح مغتربة ومريضة إنفعاليا .

حجتها كانت أنه من خلال التحليل ، أما عن طريق الذات أو عن طريق المحلل المختص فإن الفرد يستعيد قوة إرادته وحكمه الموضوعي . (Bischof , P.P 319-320)



هاري ستاك سوليفان :

ركز سوليفان على تطور مفهوم الذات كإحساس طيب أو ردئ . وأفترض أن الناس مدفوعين بنوعين من الحاجات : حاجات الأمن والحاجات البيولوجية (دافيدوف ، ص ٨٩) وضع سوليفان تأكيد كبير على حاجة الأنسان لأحساس حقيقي بتقدير الذات Self – Esteem وعزا كثير من أشكال السلوك بين الأشخاص الى محاولة الفرد لتنظيم تقديره لذاته عن طريق ما أسماه عمليات الأمان Security Operation (التي تشبه كثير ما أسماه بالدفاعات Defenses . (Janis et al, P. 296)

كارل روجرز :

فكرة الذات Self Theme :

قدم روجرز نظرية في الشخصية وهي نظرية التمركز حول الذات Self – Centered Theory . ويمكن تفحص هذه النظرية بأفضل طريقة بواسطة الافتراضات الاثنان وعشرين التي صاغها في عام ١٩٥١ و ١٩٥٩ .

الافتراضات التسعة عشر الأولى صغت في عام ١٩٥١ ، بينما الثلاثة الباقية صيغت في عام ١٩٥٩ .لأن الذات هي مركز الفكرة أو الثيما في كل افتراض ، لذا من السهل معرفة أن نظرية روجرز في الشخصية تدور حول مفهوم الذات. كل الافتراضات تناقش أما الفرد ، الشخص أو الذات . هي ليست تجريدات حول المجتمع ككل أو عبارات نظرية حول الحياة نفسها ، ولكن نوعاً مثل نظرية كوردن البورت ، من حيث أن كل منهما تضع أهمية أولوية على تفرد الأنسان .

الأفتراضات الاثنان والعشرين المتعلقة بالشخصية :

الأفتراض الأول : كل فرد يوجد في عالم من الخبرة متغير باستمرار حيث يكون فيه هو المركز .

الأفتراض الثاني : يستجيب الكائن الحي للمجال كما يخبره وكما يدركه .

الأفتراض الثالث : يستجيب الكائن الحي ككل منظم لهذا المجال الظواهري .

الأفتراض الرابع : للكائن الحي نزعة أساسية واحدة – تكافح من أجل أن تحقق ، وتصون ، وتعزز الكائن الذي يمر بالخبرات .

الأفتراض الخامس : السلوك أساساً هو المحاولة الموجهة نحو هدف الكائن الحي لإرضاء حاجاته كما يخبرها ، في المجال وكما يدركها .

الأفتراض السادس : تصاحب الآنفعالات وتسهل بصورة عامة مثل هذا السلوك الموجه نحو الهدف ، نوع الأنفعال مقابل الجوانب المكملة للسلوك ، وشدة الأنفعال المرتبط بالأهمية المدركة للسلوك للحفاظ على الكائن الحي وتعزيزه .

الأفتراض السابع : النقطة الأفضل في فهم السلوك هي من الإطار الداخلي للفرد نفسه .

الأفتراض الثامن : جزء من المجال الإدراكي الكلي يصبح تدريجياً متمايز كذات .

الأفتراض التاسع : كنتيجة للتفاعل مع البيئة وخصوصاً كنتيجة للتفاعل التقويمي مع الآخرين ، تتكون بنية الذات – نموذج مفاهيمي ، متسق ، منظم ، سلس من إدراكات خصائص وعلاقات الانا (I) أو (me) سوية مع القيم المرتبطة بهذه المفاهيم .

الأفتراض العاشر : القيم المرتبطة بالخبرات ، والقيم التي هي جـــزء مـــن بنيـــة الذات ، في بعض الأمثلة هي قيم يخبرها الكائن الحي مباشرة ، وفي أمثلة أخـــرى هي قيم تغرس أو يتم تبنيها من الآخرين ، ولكن مدركة بطريقة مشوهة إذا خبرها الكائن الحي مباشرة .

الأفتراض الحادي عشر : تحدث الخبرات في حياة الفرد وتكون أما :

منظمة ومدركة وترمز الى شيء ما في علاقة ما مع الذات .

يتم تجاهلها لعدم وجود علاقة مدركة مع بنية الذات .

يتم إنكار الترميز أو تعطي ترميز مشوه لأن الخبرة غير متسقة مع بنية الذات .

الأفتراض الثاني عشر : أغلب أساليب التصرف التي يتبناها الكائن الحي هي تلـك المتسقة مع مفهوم الذات .

الأفتراض الثالث عشر : السلوك ، في بعض الحالات ، قد يحدث بسبب خـــبرات وحاجات غير مرمزة .

الأفتراض الرابع عشر : سوء التوافق النفسي يحدث عندما ينكر الكائن الحي مـــن وعيه خبرات حسية وحشوية مهمة والتي هي بالتالي غير مرمزة وغير منتظمـــة في بنية الذات ككل .

الأفتراض الخامس عشر : التوافق النفسي يحدث عندما يكون مفهوم الذات هو كل الخبرات الحسية والحشوية للكائن الحي ، أو قد يكون ، متمثـــلاً علـــى مســـتوى رمزي في علاقة متسقة مع مفهوم الذات .

الأفتراض السادس عشر : أية خبرة غير متسقة مع تنظيم أو بنية الذات قد تـــدرك كتهديد ، وكلما زادت مثل هذه الإدراكات ، كلما أصبحت بنيـــة الـــذات منتظمـــة بصورة متصلبة لتديم نفسها .

الأفتراض السابع عشر : تحت ظروف معينة تتضمن غياب تام لأي تهديد لبنيـــة الذات ، الخبرات غير المتسقة معها قد تدرك ويتم فحصها ، وبنيـــة الـــذات يتـــم تعديلها أو تغييرها لتتمثل وتتضمن مثل هذه الخبرات .

الأفتراض الثامن عشر : عندما يدرك ويتقبل الفرد في نظام واحد متكامل ومتسق كل الخبرات الحسية والحشوية ، عندئذ من الضروري أن يفهم الآخرين أكثر ويتقبلهم أكثر كأفراد منفصلين .

الأفتراض التاسع عشر : عندما يدرك الفرد ويتقبل في بنية ذاته الكثير من خبراته العضوية ، يجد أنه يستبدل نظام القيم الحالي لديه بعملية قيمية حية مستمرة .

الأفتراض العشرون : هذا يتعلق برغبة الشخصية وبالتقدير الاجتماعي .

الأفتراض الحادي والعشرون : وجد روجرز رغبة قوية جدا لتقدير الذات تعمل بنظام مواز مع الرغبة في التقدير الاجتماعي .

الأفتراض الثاني والعشرون : بسبب القوى ، الرغبات ، والحاجات للتقدير الاجتماعي ولتقدير الذات ، فإن تطوراتها يكون اتجاه من كفاءة الذات Self – Worthiness . (Bischof , P.P 42-432)

سنيك وكومز :

يرى سنيك وكومز أن كل سلوك الأنسان يتحدد بحاجة المرء للحفاظ على (الذات الظواهرية) واسنادها ، والذات الظواهرية مرادف لمفهوم الذات . (جورارد ، ص ٢٢٠)

وقد بينا أن الذات تعتبر جزء من المجال الظاهري للفرد وإنها تتضمن جميع المدركات ، المفاهيم ، الاتجاهات ، والمعتقدات التي يمتلكها الفرد عن نفسه وكل الإدراكات تشتق معانيها من علاقاتها بالبذات الظاهرية ، وأن تفكير الشخص وسلوكه يتحدد الى حد كبير عن طريق المفاهيم التي يحملها عن نفسه وعن قابلياته . (مصطفى ، ص ٤٠)

كوردن البورت :

الكثير من مناقشة البورت للأنا أو الذات تبلغ أوجها أو ذروتها في البروبريوم . البروبريوم هو أكثر من أسلوب حياة ، إنه الفهم الذي يريد الإنسان أن يصبح له وليس فقط ليقاوم على أساس تخفيض التوتر . يقدم البورت وجهة نظر أن الإنسان يريد أن يصبح شيئا في كتابه الذي يتناول الاعتبارات الأساسية

في علم نفس الشخصية الذي قدمه عام ١٩٥٥ . يتضمن البروبريوم كل الجوانب في شخصية الفرد التي هي له بصورة متفردة . كل تلك الجوانب من الشخصية تجعل الشخص مختلفاً عن كل بقية الأفراد وتعطيه انسجام أو توافق داخلي . يتضمن البروبريوم الإحساس الجسمي ، التفكير العقلاني ومفاهيم صورة الذات Image – Self ، هوية الذات Esteem–Self . البروبريوم لا يتطور أو ينمو أوتوماتيكياً ولا يتطور أو ينمو سريعاً جداً . يتفق البورت على الأقل جزئياً مع يونك في أن الإنسان ليس له إحساس متطور بصورة كاملة للذات أو الانا الى أن يصل الى السنوات الوسطى أو يكون قادراً على تطوير أو تنمية كل الخصائص السابقة . يتطور أو ينمو البروبريوم إبتداءاً من خلال الاعتبارات المعتادة لقوانين التعلم . منذ مرحلة الرضاعة ينمي الإنسان البروبريوم لديه من خلال الاشراط ، التعزيز ، العادات والجوانب الأخرى من التعلم . في الرشد الكامل يحتاج الأنسان الى تنمية أو تطوير وتعلم صورة الذات ، مقدار كبير من الأستبصار المعرفي ، تحديد صحيح للذات والإغلاق Closure (يجلب سوية صورة أو هيئة ذاته والأرضية في وحدة) . يعد البورت الراشد الناضج امتداد صحيح لكل مفاهيم الذات التي حصل عليها في الوصول الى الرشد . يقدم البورت عنصرين مهمين بدرجة كبيرة في جعل الذات موضوعية . هذان العنصران هما الأستبصار Insight والظرف أو الفكاهة Humor . لكي يتمكن الفرد من أن يرى نفسه بالموقع الصحيح الذي يشغله في الحياة وأن تكون له القابلية أو الإحساس المضحك في أن يرى نفسه ليس مهماً بدرجة شديدة هما العنصرين المفتاح في جعل الذات موضوعية أو أن يرى الفرد ذاته بصورة موضوعية .

هناك سبعة جوانب من السلوك تطور الإحساس بالذات لدى الفرد :

الجانب الأول في تطوير إحساس الفرد بجسمه وأجهزته العضوية والفيزويولوجية .

الجانب الثاني يتعلق باستمرار الإحساس بهوية الذات ، بمعنى ، من هو هذا الفرد ، علاقة الفرد بالآخرين ، والموقع الذي يشغله الفرد في الحياة .

الخطوة الثالثة إنجاز أو إتمام إحساس الفرد بالزهو بذاته أو الشعور بتقدير الذات . (الجانب الأول والثاني والثالث هي السنوات الثلاثة من الحياة) .

في هذه المرحلة من الحياة ، يشعر البورت ، أن الفرد يبدأ في تمديد أو توسيع حدود الذات . هذا يأتي من كونه في العالم الخارجي أكثر ، يقابل أفراد أكثر ، ويخبر مستويات أعمق من الأتصال مع الأشياء والناس . بعد هذا نجد الفرد يحصل بالتدريج صورة ذات أكثر .

(الجوانب الرابع والخامس هي عمر من أربع الى ست سنوات) .

تقريباً مع بداية عمر السادسة ، ينمي أو يطور الفرد ذاته كمتعامل عقلاني . الذات كمتعامل تأمل في إيجاد الحلول وتأمل في التعامل مع مشكلات الحياة كما تحدث في هذا المستوى العمري . (عمر ستة الى اثني عشرة سنة) .

الجانب الأخير في تطوير بدايات الحياة هو الجانب الذي يحدث في مستوى المراهقة . يشعر البورت أن هذه الخطوات السبعة ضرورية قبل أن يتطور البروبريوم تماماً في مستوى الرشد . (Bischog , P.P. 471-472)

يونك :

يشير يونك الى عملية توازن Balancing حيث بنى الذات أو الانا يجب أن تدوم أو تستمر بالرغم من الضغوط التي تمارسها الأقطاب . الحالة الكاملة من التوازن Equilibrium تسمى تحقيق الذات Actualization–Self . الذات تعمل كنقطة ارتكاز في العملية ، تحمل كل وزن العوامل القطبية وتجعل التوافق يبقي البنية الكلية في توازن . الانا تقع فوق الذات وتكون مغطاة بواجهة أو مظهر الشخصية (التي يراها كل الناس الآخرين) . (Bischof , P.P. 221-222)

فرويد :

معظم النظريات النفسية الدينامية تعتبر الذات مفهوم بالغ الأهمية ، فالذات تعطي الأنسان الفرد تفرداً ، كما أنها تجمع شتات أنماط من السلوك لا معنى لأي منها لوحده وتفسر معطيات السلوك .

وقد قال فرويد بوجود ثلاثة أجزاء متصارعة للشخصية البشرية وهي الهو والانا والانا الأعلى . ويعبر الهو عن كل نوازع الأنسان الحيوانية اللاشعورية ، أما الانا الأعلى فهو الضمير الذي ينشأ في الطفولة عندما يتطبن الطفل قيم الأبوين والمعايير الاجتماعية للسلوك . ويقود الانا سلوك الأنسان نحو الواقع ويتوسط الصراع الأبدي بين ما يريد القيام به (منطقة الهو) وما يجب القيام به أو ما لا يجب القيام به (منطقة الانا الأعلى) . (الحمداني ، ص ٦٢)

ووفقاً لرأي فرويد تبزغ الذات أو الانا خلال نمو الأطفال لتتحكم في تعاملاتهم اليومية مع البيئة أثناء تعلمهم أن هناك حقيقة منفصلة عن حاجاتهم ورغباتهم . وقد كانت الذات جزء من الهو الذي عدل بسبب القرب من العالم الخارجي وأحد المطالب الأساسية للذات تجديد الموضوعات الحقيقية لأشباع حاجات الهو . كما يجب على الذات أن تهتم بمطالب كل من الهو والواقع والتوفيق بينهما . والانا لا يشبه الهو فهو مضبوط وواقعي ومنطقي . وقد أشار فرويد أن الذات تعمل على أساس مبدأ الواقع . إنها تؤجل إشباع رغبات الهو حتى تواجه موقف أو موضوع مناسب .

وبالمقارنة مع الهو فإن الانا يستخدم عملية التفكير الثانوية فهو يحدث أساليب واقعية لأشباع حوافز الهو . فعندما يكون الفرد جائعاً مثلاً ربما تكون الذات فكرة الذهاب الى مطعم . وتعد أحلام اليقظة مثالاً لعملية التفكير الثانوية التي توضح كيف يحيط مبدأ الواقع بالذات أو الانا . ونادراً ما يخلط الناس بين الواقع والخيال (ويمكن تصور الذات بما يشبه منفذاً لأسلوب حل المشكلة المنظمة الناقدة والمعقدة ، وهو موضع كل العمليات العقلية . (دافيدوف ، ص ٥٨٤) .

تنظيم مفهوم الذات :

إن مفهوم الذات بحد ذاته هو تجريد . وهو كالعقل لا مكان محدد له ولا يضمه أي عضو معين (ولكننا عندما نسأل الأطفال أن يحددوا مكان ذاتهم فإنهم إما يشيرون الى صدورهم أو الى جبهاتهم) ونستطيع أن نفكر بيسر أكثر عندما نتصور أن مفهوم الذات ينقسم الى ذوات صغرى عديدة أو (أدوار) .

لذلك فقد نجد في مفهوم الذات لدينا دور التلميذ والرياضي والأبن البكر والصديق وغيره . وإذ يختلف الناس اختلافاً واسعاً في أهم الأدوار أو الذوات الصغرى بالنسبة لكل منهم فإن أسلوبهم في كسب الرزق يصبح أهم الأدوار . لذلك ففي أول اختبارات بوكنتال (من أنت ؟) حول مفهوم الذات والذي يطلب فيه – من الأفراد صياغة عدد من الجمل التي تصفهم ، ظهر أن معظم الناس يحددون هويتهم استناداً لوظيفتهم أو عملهم . (جورارد ، ص ٢٢٢-٢٢٣) .

مفهوم الذات وتقبل الذات :

السؤال الذي قد يطرحه علماء النفس بصورة متكررة فيما يتعلق بمفهوم الذات هو : الى أية درجة يتقبل أو يرفض الشخص ذاته ، بمعنى ، هل هو ينظر الى ذاته بصورة منفصلة أم بصورة غير منفصلة . هل لديه تقرير ذات كافي أم هو ضعيف أو ناقص ؟ مثل هذه الأسئلة تتطلب إجابة كمية ، وأساساً قد تم إعداد تقنيتين مختلفتين لتوفير ذلك .

في الإجراء الأول يعطى الشخص قائمة من العبارات أو الكلمات ويطلب منه أن يؤشر منها التي تصف ذاته . بعض من هذه الفقرات تشير الى اتجاه مفضل نحو الذات ، بينما الأخرى تشير الى اتجاه غير مفضل نحو الذات . عند وضع عدد الفقرات المفضلة في جدول وطرح عدد الفقرات غير المفضلة ، يحصل الباحث على مؤشر لمدى تقبل الفرد لذاته .

في الإجراء الثاني يستجيب المفحوص لكل فقرة من القائمة مرتين . في المرة الأولى يشير ما إذا كانت الفقرة تصفه ، ثم يقرر ما إذا كان مثالياً يرغب أو يوافق على الفقرة أن تصفه . بتحديد التطابق بين السلسلتين من الاستجابات يصل الباحث الى مؤشر لتقبل الفرد لذاته . (Baughman , P.P. 88-89) .

ويجب التمييز مفهوم الذات وتقدير الذات ، فمفهوم الفرد لذاته هو مجمل أفكاره عن ذاته . أما تقدير الذات فهو الكيفية التي يقوم فيها المرء ذاته فيسأل المرء أنا خيّر أم شرير ؟ ذكي أم غبي ؟ مفيد أم لا جدوى لي ؟ يتصف الذين لا يتمتعون بتقدير عالٍ للذات بتعاسة ، ولذلك يجدون صعوبة في تأسيس علاقات

مثمرة مع الآخرين بينما يرتبط تقدير الذات العالي بالثقة بالنفس والمجازفة المعتدلة والمهارات في التعامل مع الآخرين . (الحمداني ، ص ٦١) .

أشار روجرز في نظريته أن الكثيرين منا يمتلكون ذاتين هما مفهوم الذات والذات المثالية ويمكن معرفة تقبل الفرد لذاته من خلال مقدار التطابق بين الذاتين ، فإذا كان مفهومه لذاته مقارباً لما يطمح أن يكون عليه فإن ذلك الفرد يكون متقبلاً لذاته ، أما إذا حدث التنافر بينهما فإن خبرات غير مسرة سيتم ترميزها تؤدي بالتالي الى حالة من القلق النفسي الذي يؤدي الى استعمال الفرد للحيل النفسية الدفاعية لمسايرة التهديد .

ويقول كولنك أن من أكثر الآراء شيوعاً هي أن خبرات الإنسان تتراوح بين مفهومه عن ذاته وذاته المثالية ، وعندما يتعارض أو يتباعد هذان البعدان فإن نتيجة ذلك ستكون شعور الفرد بالخجل والنقص وعدم الكفاءة وتتكون لديه عقدة الذنب ويصاب بالعصاب فالشخص الذي يرى نفسه عاجزاً عن بلوغ المعايير التي رسمها لنفسه والتي تؤلف ذاته المثالية سيعتقد ودون أي سبب بأنه مرفوض وعديم الأهمية . (حلو ، ص ٣٨) .

ذات واحدة أم عدة ذوات ؟

أثناء مراحل النمو والتطور يتعلم الشخص أدواراً متنوعة . في كل دور تكون أنماط سلوكه مختلفة بطريق أو بأخرى عن تلك التي يظهرها في أدواره الأخرى لذلك قد يُعتقد أن الفرد يقدم ذاتاً مختلفة في كل دور أو أن له شخصيات مختلفة .

الفرد لا يشعر أن له شخصيات متعددة وإنما له شعور مستمر بالهوية أو الإحساس بأنه يبقى نفس الشخص حتى عندما يتحول من دور الى آخر . بالإضافة الى أن الفرد يبقى الآخرون يدركونه على أنه نفس الشخص ، أي هؤلاء الذين يعرفونه حتى وإن تغير سلوكه عندما يتغير دوره .

منظري الشخصية يتفقون مع افتراض الحياة اليومية هذا ، بمعنى أن الشخص له ذات واحدة برغم التبديلات في سلوكه عند تغيير الأدوار . الدليل

يشير الى أن مفهوم الذات الذي يطوره الشخص عادة ما ينهض بأعباء المرونة في السلوك وفقاً للدور . (Baughman , P.P. 75-76) .

تقويم الذات :

هناك تجريد آخر مهم للغاية في نظام الذات هو تقويم المـــرء لذاتـــه ، ويطلق الباحثون المختلفون على هذا التجريد أسماء مختلفة مثل تقدير الذات وتقويم الذات وتثمين الذات . وقد يعبر عنه برقم واحد كما هو الحال في اختبار تينيسي ، فلو حصل المرء على درجة مقدارها (٧٥) فإنه يعد آنذاك طبيعياً بالنســبة لذلــك الاختبار . أو قد يعبر عنه بسلسلة من الدرجات الصغرى بعضها يقـــابل مفـــهوم الدور .

وفي كثير من الأحيان يقصد الناس بتقويم الذات ما إذا كـــانوا يعتـــبرون أنفسهم طيبين أم لا .

كما أن مفهوم الذات معرض لتأثير الآخرين ، فمعتقدات المرء عن نفســـه لا تأتي دوماً من تقدير المرء لذاته بعد تفحص دقيق لجوانبها المختلفة بل تســـتمد من الأنصات الى ما يقوله الآخرون عنه . فالآخرون يصفون المرء أمام عينيه إذا أنصت لهم . وعندما يسبغ الناس الصفات على شخص معين فإن تلك الأوصـــاف لها تأثير التنويم الاصطناعي فهي تقنعه بالانصياع الى نظرة الناس إليه . وهـــذا التعرض لتأثير الآخرين قد يكون مضراً كأن يقال للطفل بأنه ضعيف أو شـــرير فيؤثر ذلك فيه فيجعله يتصرف في ضوء هذا التحديد ولكنه مصدر قوة إذا أســـبغ على الطفل القوة والطيبة . ويؤثر المعالجون النفسيون تأثيراً حسناً على مرضـــاهم لأنهم يرون المريض قوياً ويتمكن من الاعتماد على نفسه بينما ينظر إليه الآخرون وينظر هو الى نفسه على أنه ضعيف متكل ولا قيمة له .

ويعرف الناس دوماً بعضهم لبعضهم الآخر وهم بذلك يعـــززون مفـــاهيم الذات التي يحملونها سواء كان ذلك حسناً أم لا .

الأفراد يبلغون الآخرين عن رغباتهم بأن يروهم بصورة معينـــة ويســـبغ الناس على الآخريـــن الخصـــائص والســـمات التـــي يعتقـــدون إنـــها تصفـــهم

(أي الآخرين) . إن مفهوم الذات لدى الناس يمثل جواباً على سؤال هو (من أنا) وهو سؤال أجاب عنه الوالدان أولاً . وإن قبل الطفل جواب والديه فإنه يبث هذا الجواب للآخرين ويطلب منهم أن يعاملوه على هذا الأساس . فهو يخبر الآخرين عمن هو في كل علاقة يدخلها معهم .

وتستمر هذه الدورة مدى الحياة . دورة تحديد الآخرين للفرد هويته وإيمانه بهذه الهوية ومن ثم إقناع الآخرين بصحة هذه الهوية . وهذه العملية هي الأساس للنمو الشخصي كما يمكن أن تكون الأساس لتوكيد الهوية التي تدمر الذات نفسها . (جورارد ، ص ٢٢٣-٢٢٥)

تقويم الذات الشعوري واللاشعوري :

إجراء استنتاجات حول مفهوم الذات لأحد الأشخاص هو شيء معقد بسبب احتمالية أن الشخص قد يحمل اتجاهات نحو الذات غير شعورية التي تكون غير متسقة مع آرائه الشعورية عن ذاته . عندما نجري استنتاجات حول مفهوم الذات ، بعدها يجب إذا كان ممكناً ، تحديد ما إذا كنا نحاول أن نصف النظرة الشعورية أم النظرة غير الشعورية أم كلاهما . شيء مهم آخر مثل أهمية هذا التمييز ، هو أنه ليس من السهل إجراءه عملياً . أغلب البحوث الامبريقية في هذا المجال ، في الحقيقة ، تستند الى مفهوم الذات الشعوري .(Baughman , P. 87)

التطورات في نظرية الذات :

من أهم التطورات في نظرية الذات ، الإطار الذي قدمه فيرنون ، فهو يقول أن هناك مستويات مختلفة للذات . فالفرد يشعر أن له ذاتاً مركزية أو ذاتاً خاصة تختلف عن الذات الاجتماعية التي تكشف للناس . ومستويات الذات حسب رأي فيرنون هي :

- المستوى الأعلى : ويتكون من عدد من الذوات الاجتماعية العامة التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والأخصائيين النفسيين .
- الذات الشعورية الخاصة : كما يدركها الفرد عادة ويعبر عنها لفظياً ويشعر بها وهذه يكشفها الفرد عادة لأصدقائه الحميمين فقط .

- الذات البصيرة : التي يتحقق منها الفرد عادة عندما يوضع في موقف تحليلي شامل مثل ما يحدث في عملية العلاج النفسي الممركز حول العميل أو التوجيه النفسي .
- الذات العميقة أو الذات المكبوتة : هي التي نتوصل الى صورتها عن طريق العلاج النفسي التحليلي أو التحليل النفسي . (زهران ، ص ٧٦-٧٧)

مقترحات :

- إجراء دراسة تتناول قياس مفهوم الذات باستخدام أدوات أو مقاييس معدة أو مبنية كل واحد منها وفقاً لإطار نظري مختلف عن الآخر ومن ثم مقارنة النتائج التي يتم الحصول عليها ، أي مقارنة بين الأطر النظرية المختلفة إجرائياً .
- إجراء دراسة تتبعية أو طولية لمفهوم الذات لدى الأفراد ابتداءاً من مرحلة الطفولة مروراً بالمراهقة الى الرشد ثم الشيخوخة ومن ثم مقارنة النتائج بين مفهوم الذات في المراحل التكوينية المختلفة .
- إجراء دراسة لقياس مفهوم الذات لدى أفراد يعملون في مهنة واحدة ومن ثم مقارنة مدى التشابه في مفهوم الذات ، أي مدى تأثير المهنة في تكوين مفهوم الذات .

المصادر :

(١) جاسم ، أحمد لطيف . ١٩٩٤ . كشف الذات وعلاقته بالكآبة لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب . جامعة بغداد .

(٢) جورارد ، لاني ، م. لندزمان ، تيد . ترجمة د. حمد ولي الكربولي و د. موفق الحمداني . ١٩٨٨ . الشخصية السليمة . مطبعة التعليم العالي . بغداد .

(٣) حلو ، علي حسين . ١٩٨٩ . تغيير اتجاهات معوقي الحرب نحو أنفسهم . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب . جامعة بغداد .

(٤) الحمداني ، موفق . ١٩٨٩ . الطفولة . دار الكتب للطباعة والنشر . جامعة الموصل .

(٥) الخفاجي ، ساهرة يحيى . ١٩٩٣ . تقدير الذات والتعامل مع الضغوط لدى معوقي الحرب . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب . جامعة بغداد .

(٦) دافيدوف ، لندا ، ل. ترجمة الطواب ، سيد. عمر ، محمود. خزام ، نجيب. ١٩٨٠ . مدخل علم النفس . دار ماكجروهيل للنشر . القاهرة .

(٧) زهران ، حامد عبد السلام . ١٩٨٤ . علم النفس الاجتماعي . عالم الكتب . القاهرة .

(٨) زهران ، حامد عبد السلام . الصحة النفسية . عالم الكتب . القاهرة .

(٩) مصطفى ، يوسف حمه صالح . ١٩٩٠ . معاملة الوالدين وعلاقتها بتقدير الذات لدى المراهقين من أبناء الشهداء وأقرانهم الآخرين . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب . جامعة بغداد .

(10) Baughman , E , E. 1972 . Personality : The Psychological Study of the Individual . Prentice Hall . Inc. N. J.

(11) Bischof , L , J. 1964 . Interprating Personality Theories . Harper & Row Publishers . N. Y.

(12) Good , C , V. 1973 . Dictionary of Education . McGraw-Hill Book Company . N.Y.

(13) Janis , I , L. Mahl , G F. Kagan , J. Holt , R , R. 1969 . Personality . Harcourt Brace & World , I. N. C. N. Y.