تقبل الذات وتقبل الآخرين
من وجهة نظر نفسية

أ.د. سناء مجول فيصل (*)

ملخص البحث

تقبل الذات لا يعني بالضرورة الذات منفردة أو بمعزل في كينونتها عن الذات الاجتماعية فهي لا يمكن ان تنمو وتتجلى لها حقيقة جوهرها بمنأى عن الـ (نحن) او الذات الجماعية التي هي شكل من أشكال النمو المعنوي لذات الفرد... وفي عصر القلق والاغتراب النفسي، يتلمس الإنسان مواطن (تقبل الذات واحترامها) تحقيقاً لوجوده في خضم عالم مضطرب، وخصيصة تقبل الذات عاطفة تترتب على ارتقاء (الأنا) وانفتاحها، ومن خصائصها تميزها بقدر من المرونة، والتقبل لبعض المؤثرات البيئية، وتقديرها لغيرها من قيم وحقوق.

إستهدف البحث:- تعرف مفهوم الذات وتقبل الذات وتقبل الآخرين و النظريات التي فسرت مفهوم الذات، و تعرف خصائص مفهوم الذات ودورها في تقبل الآخرين والعوامل المؤثرة في تقبل الذات وتقبل الآخرين، وأساليب تنمية تقبل الذات وتقبل الآخرين.

وتحدد البحث الحالي بالأدبيات والدراسات والنظريات السابقة التي تناولت مفهوم الذات وتقبل الذات والآخرين

وقد خرجت الباحثة بمجموعة من الإستنتاجات منها:

١. تقبل الآخر يعني احترامه وتقدير أفكاره وقيمه وعاداته وتوجهه..الخ.

٢. عن طريق تقبل الآخرين يتحقق التواصل الاجتماعي ويتم تبادل الخبرات وتزول الأفكار السلبية ويزداد الإحساس والشعور بالتعاطف مع الآخرين.

٣. الحضارة الإنسانية بنيت وقامت نتيجة تقبل الأفراد لبعضهم ونتيجة لتوجيه العقل البشري نحو التسامح والمحبة وان الاختلاف فيما بينهم من وجهات نظر أو أساليب تفكير أو عادات يضفي عليهم نوعاً من التآلف والاتساق والانسجام الحضاري والثقافي وتعرف الآخر وتقبله كما هو.

(*) جامعة بغداد-كلية الآداب-قسم علم النفس

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مشكلة البحث

تواجهنا في الحياة معضلات وأزمات، ربما يشتد سعيرها، وربما يتغلغل أثرها فينا، فنعرقل أهدافنا من خلال ما تؤول إليه من مثبطات واحباطات.

وتعد فكرة المرء عن نفسه عاملاً مهماً في توجيه سلوكه، فهو يتصرف مع الناس على وفق هذه الفكرة ويختار أصدقاءه ومهنته وملابسه وكتبه وزوجته تبعاً لذلك، إذ ان معظم سلوكنا في المواقف الاجتماعية يكون خاضعاً لمقتضيات هذه الذات (ابو زيد، ١٩٨٧، ص١٢٧).

ويعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية، إذ إن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل الشخصية واتساقها ، ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله بهوية تميزه من الآخرين. فهو يسعى إلى وحدة الشخصية وتماسكها والذي يميز الفرد عن غيره، وتتجلى أهميته في كونه يحدد السلوك الإنساني، اذ انه يؤثر في الآخرين ليسلكوا سلوكاً يتماشى مع خصائصه، فهو يحدد من جهة أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين، كما يؤثر في الوقت نفسه في تحديد أسلوب الآخرين معه، فهو يؤدي دوراً كبيراً في الصحة النفسية والتوافق (الظاهر، ٢٠٠٤، ص٣).ان مفهوم الذات هو مفهوم افتراضي مدرك يتشكل من خلال المتغيرات البيئية الكثيرة والتي لا يمكن الفصل بينها تماماً، فهي تشترك بدرجات متفاوتة مع بعضها الآخر، اذ تؤثر كل منهما في الآخرين، فأي تحسن في أي متغير من المتغيرات التي تشكله ستصب في مفهوم الذات العام ويعني تقبل الفرد للاتجاه الايجابي للفرد نحو ذاته، وتقديره لقدراته وإمكاناته ومدى رضاه عنها (عدس وتوق، ١٩٩٨، ص٣٦٠). وتقبل الذات لا يعني بالضرورة الذات منفردة أو بمعزل في كينونتها عن الذات الاجتماعية فهي لا يمكن ان تنمو وتتجلى لها حقيقة جوهرها بمنأى عن الـ (نحن) او الذات الجماعية التي هي شكل من أشكال النمو المعنوي لذات الفرد... وفي عصر القلق والاغتراب النفسي، يتلمس الإنسان مواطن (تقبل الذات واحترامها) تحقيقاً لوجوده في خضم عالم مضطرب، وخصيصة تقبل الذات عاطفة تترتب على ارتقاء (الأنا) وانفتاحها، ومن خصائصها تميزها بقدر من المرونة، والتقبل لبعض المؤثرات البيئية، وتقديرها لغيرها من قيم وحقوق (سعيد، ٢٠٠٨، ص١٦٥). يعتقد بعض العلماء والباحثين في مجال الذات ومنهم كارل روجرز Rogers ان مستوى درجة تقبل الذات يرتبط بشكل ايجابي بدرجة التقبل التي يضعها الفرد للآخرين، وتتمثل هذه العلاقة عادةً في شكل ارتباط بين درجة تقبل الفرد نفسه ودرجة تقبل الآخرين إياه وقد حظيت هذه العلاقة بعدد وافر من البحوث والدراسات وجميعها أكدت على ان الذات تُعد بمثابة محور تقوم عليه الادراكات المؤثرة نحو الآخرين وان الفرد عندما يتقبل ذاته فانه يتقبل الآخرين بالضرورة ومن هذه الدراسات دراسة بيرجر Berger 1952 وفاي fey 1954 وهنري Henry 1956 وزيلين Zelen 1965.

وفي دراسة لابو زيد ١٩٨٧ حول تقبل الذات وتقبل الآخرين تبين ان هناك علاقة ايجابية بينهما وان الإناث حصلن على درجات اقل من الذكور في تقبلهن أنفسهن وعلى الرغم من ان هناك اتساقاً في المعايير الإحصائية للدرجات على بعدي تقبل الذات وتقبل الآخرين لدى كل من الذكور والإناث، إذ كانت مجموعة الإناث اقل تقبلاً لذواتهن من الذكور على مقياس تقبل الذات من ناحية، ومن ناحية أُخرى فقد كن اقل تقبلاً

للآخرين أيضاً منهم على قياس تقبل الآخرين، بينما ارتفع مستوى تقبل الذات لدى الذكور وبالتالي كان تقبلهم للآخرين أعلى مما هو لدى الإناث (ابو زيد، ١٩٨٧، ص٣٣٧-٣٣٨). (زهران، ١٩٨٤، ص٢٩٢-٢٩٧). وتكمن مشكلة البحث الحالي في ان الأشخاص الذين يتصفون بحسن التكيف يدركون حقيقة ذواتهم أكثر من غيرهم، أي أنهم أكثر تقبلاً للحقائق الخاصة بخبراتهم وإمكاناتهم ويقدرون أنفسهم حق قدرها تماماً كما يقدرها الآخرون من يتصفون بالموضوعية والقدرة على رؤية الأمور، وبالتالي فهم يتقبلون الآخرين بشكل سليم وموضوعي.... لكن الأشخاص غير المتوافقين يفتقدون القدرة على إدراك حقيقة ذواتهم ويشكون في قدراتهم وتنقصهم الثقة بقابلياتهم ويتعاملون بشكل عدواني وسلبي مع الآخرين ويتسمون بالقلق وتنقصهم الخبرات الذاتية في التعامل الايجابي مع الآخرين، كما يتسم سلوكهم بالانغلاق على الذات ويضعون الحواجز امام تكوين علاقات اجتماعية او صداقات مع الآخرين. وذلك لان تقبل الذات يعد بعداً رئيساً في عملية التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي وانعكاساً لمدى صحته النفسية و ذلك كله يرتبط بطبيعته الشخصية والتنشئة الاجتماعية والخبرات التي يمتلكها الفرد والتوافق الانفعالي والقيم والمعايير وأساليب التفكير التي يوظفها الفرد في تعامله مع الآخرين.

أهمية البحث

لم يعرف الإنسان الذات selfi كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونه مصطلحاً نفسياً له دلالاته. فلا توجد لغة في العالم سواء قديمة كانت ام حديثة وعلى اختلاف الحضارات الا واستعملت ألفاظ مثل ((أنا)) و ((نفسي))، و ((لي)) التي تدل على كنه النفس، لذلك فان جذور الذات وأسسها ومفهومها قديم جداً إذ تؤكد المصادر بدايتها قبل الميلاد وان بعض الأفكار السائدة في الوقت الحاضر، ترجع أصولها إلى هوميروس الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي والوظيفة غير المادية والتي أطلق عليها فيما بعد بالنفس او الروح

(الظاهر، ٢٠٠٤، ص١٥) Psyche، Spirit، Soul.

ويشير فرحان إلى ان مفهوم الروح soul ادخله سقراط (٤٧٠ او ٤٦٩) ق.م إذ ادرك المعنى العميق للعبارة المنقوشة على معبد دلفي ((اعرف نفسك بنفسك)) (فرحان، ١٩٨٦، ص٧).

اما المخطوطة الهندية التي يرجع أصلها إلى القرن الأول قبل الميلاد فتذكر: ((النفس تمجد نفسها، ولا تعتقد انه دنيئة)). والنفس صديقة نفسها، والنفس أيضاً هي العدوة الوحيدة لنفسها، ولهذا فهي تكبح نفسها بنفسها، وكذلك فهي تصادق نفسها وحينما تضل فهي تقهر نفسها، وهي عدو نفسها والعدو الوحيد فكما تهدئ النفس من نفسها فهي أيضاً تخضع وذلك لانها تستند إلى أساس لا يتزعزع. فمن خلالها تشعر ان الإنسان كان يفكر في سلوكه، فالنفس تفكر وتختار (الظاهر، ٢٠٠٤، ص١٥).

وللمفكرين العرب اهتمام في ذلك، فابن سينا في القرن العاشر الميلادي (٩٨٠-١٠٣٧) يرى مفهوم الذات على انه الصورة المعرفية للنفس البشرية. (زهران، ١٩٨٠، ص٨٢).

اما الغزالي في القرن الحادي عشر الميلادي فيقول ان للنفس خمس واجهات، النفس الملهمة، النفس اللوامة، النفس البصيرة، النفس المطمئنة، والنفس الأمارة بالسوء، وعد الأربع الأولى منها حميدة فيما عدا الأخيرة غير حميدة.

وقد اهتم ديكارت Descartes بمسألة الثنائية بين الجسم والروح او النفس في كتابه مبادئ الفلسفة عام ١٦٤٤ حينما أطلق مقولته

المشـــهورة ((انا أفكر أذن انا موجود)) وهذا يعني انه لا يمكن إنكار الشخص ما زال التفكير واقعاً.

وهذا يدل على ان هنـــاك تفاعلاً ميكانيكياً بين العقل والجســـم (Gerger، 1971، p6) وقد تناول بعد ذلك من المفكرين مفهوم الذات على انه الروح تارة، واعتبار الذات تارة أُخرى أمثال جون لـــوك Locke 1632 -1704 وجورج بيركيلي Berkeley 1685- 1753 وهيـــوم Hume (١٧٤٠) وتومـــاس بـــراون Brown 1778) وجيمـــس ميـــل Mill 1829 وكانـــت Kant 1838)) (زهران، ١٩٨٠، ص٨٢).

في القرن التاسع عشر اتســـعت دائرة النقاش حول مفهوم الذات بعد ان أصبح علم النفس علماً معترفاً به يدرس السلوك. ويعد وليم جيمس نقطة الانتقال بين الطرائق القديمة والحديثة في دراســـة الذات وقد حدد أسلوبين في دراسة الذات، الذات العارفة وعدها لا قيمة لها في فهم الســـلوك إذ انها تتضمن مجموعة من العمليات كالتفكير والإدراك والتذكـــر امـــا الـــذات كموضوع وهـــي الذات التجريبية العملية وتتضمن:-

أ- الـــذات المادية:- وهي تتضمن جســـم الفرد وأسرته وممتلكاته.

ب- الذات الاجتماعيـــة:- وتتضمن وجهة نظر الآخرين نحو الفرد.

ت- الذات الروحية:- وتتضمن انفعالات الفرد ورغباته (غنيم، ١٩٧٥، ص٦٧٧).

وقد أضاف جيمس James بعداً آخر يتســـم بالشمولية ولا يقتصر على الجانب الجسمي بالمعنى العضوي بل يتعداه ليشـــمل كل ما يشترك به الفرد مع الآخرين كالأسرة والرفاق والجيران والمجتمع ويطلق عليه بالذات الممتدة (الموحدة) المميزة.

(Proprium)) (yawkey، 1980، p.20.

وقد ذكر جيمس ان للإنسان من الذوات بقدر عدد الذي يعرف من الناس فله ذات معينة لزوجته وذات أُخـــرى لأولاده وذات ثالثة لزملائه وذات رابعة لربه وغير ذلك. (James، 1950، p.93).

ومـــن أوائل علماء النفـــس الاجتماعيين الذين أسهموا اسهاماً فاعلاً في دراسة الذات، عالم النفس الاجتماعي كـــولي Cooley 1902 وهو صاحب الرأي المشـــهور، ان المجتمع مرآة يرى فيها الفرد نفسه ومفهوم مرآة الذات ((هو ان الفرد يرى نفسه بالطريقة التي يراه بها الآخرون)) (سويف، ١٩٦٦، ص١٨٨)، (Cooley، 1912، p.273).

لذلك تنمـــو الذات من خـــلال تفاعل الفرد الاجتماعـــي وتتكـــون الصـــورة عن نفســـه من خلال إدراكه لرؤية الآخريـــن له وتخيله لحكمهم وما يترتب على ذلك من شـــعور وهو ما يســـمى بالذات المنعكسة (Reflected Self) وقال ميد (Meed 1956) ان الأطفال يولدون من دون ان يحملوا مفهوماً للذات ولكنهم يكتسبونه بالتفاعل الاجتماعي، وبارتباطهم مع أقرانهم الأشـــخاص المهمين (Meed، 1956، p34).

تطور مفهوم الـــذات في علم النفس المعاصر، فأصبح ينظر إلى الذات على انها نظام فعال للمفاهيم والقيم والأهداف والمثل التـــي تقرر الطريقة التي يسلك بها الفرد، وما ان تتشكل الذات حتى تحتفظ بانتظامها واستقرارها ومقاومتها للتعديل والتغيير والانقســـام مما يســـاعد في التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة، فالفرد يعيش في مجتمع هو المرآة التي يرى بها نفســـه ومن اجل هذا يغير الفرد من نفسه طالما خالف سلوكه المجتمع الذي يعيش فيه

وكلما تغيرت وجهة نظـر الآخرين عنه (ابراهيم، ١٩٨٦، ص١٢٥).اختلـف العلماء في نظرتهم إلى مصطلح الـذات وفي احساسـهم بأهمية دوره في تفسير السلوك الإنساني والشـخصية واتجهوا في ذلك باتجاهين:-

الاتجـاه الأول:- اعترض على اسـتعمال هذا المفهـوم ورأى اننا باسـتعماله ننسـب الوظائف النفسـية التي لانفهمها فهماً تاماً إلى محرك مركزي غامـض Central agency يقـوم بها بطريقة تحتفظ على الشـخصية وحدتها. ومـن اتباع هذا الاتجاه مونت Mwndt الذي رأى ان علم النفس سـيتأخر كعلم باسـتعماله لهذا المفهوم وجيلفورد Guilford الذي رأى ان مفاهيم النفس والذات يجـب ان تحتل مكاناً صغـيراً في أي نظرية متطورة عن السلوك او الشخصية، والشيء الجدير بالذكر عنده ان أياً من المصطلحـين يقترب بخطورة من المذهب الحيوي Animaism* وهو ما يعد غريباً تماماً عن العلم. كذلك واطسن Watson.

الاتجـاه الثاني:- وهذا الاتجـاه يؤكد ضرورة مفهوم الذات، اذ عد بعـض الكتاب الأمريكيين ومنهـم Dewey ورويـس Royes وجيمس James الذات مفهوماً ضرورياً حتى حوالي عام (١٨٩٠) بعد ان شـعروا بان المفاهيـم التحليلية لعلم النفس قد فقـدت ما للعمل العقلي الوظيفي من وحدة.والحقيقـة ان علماء النفس حاولوا بكل طريقة طيلة جيلين ان يفسروا تكامل الشـخصية الإنسـانية وتنظيمهـا مـن دون ان يعـودوا إلى اسـتعمال الذات. ثم بعث هـذا المفهوم من جديد خلال السـنوات القليلـة الماضية، وبـدأ العلماء يوظفـون مفاهيـم مثل صـورة الـذات وتحقيق الذات وتوكيـد الذات والذات الظاهرية وغيرها. مما يعـده التجريبيون الوضعيون لغـواً علمياً (ابو زيـد، ١٩٨٧، ص٣٧-٣٨).ان مفاهيـم الذات تؤثر تأثـيراً كبيراً في أفكارنا كلها ، وفي مشـاعرنا وفي سـلوكنا، انها قوة موجهة غير مباشرة، تؤدي دوراً مهماً في تشـكيل الخبرات اللاحقة للسـلوك ويميل الفرد إلى ان يتصرف بطريقة تتسق مع كيفية شـعوره بذاته وكيفية إدراكـه وتقويمه للخبرات التي يمر بها، فالخبرات المتطابقة يمكن ان يفسرها شخصان بشكل مختلف تماماً، كما ان مفهوم الذات يمكن ان يكون توقعات الفرد في طريقة مشـاهدة الآخرين له (Bandura، 1989، p.52).

ان التأثير المتبادل بين مفهوم الذات والسلوك، يعلـم الفرد التـصرف على وفق النتائـج المترتبة على سلوكه، وعليه فاننا نستطيع ان نتنبأ انه من خلال السيطرة على هذه النتائج نكون قادرين على ان نؤثر في مفهوم الذات لديه، ومن هذا نستنتج ان هناك علاقة وثيقة بين سلوك الفرد ومفهومه لذاته، إذ نجـد ان بعض الأفراد يلاقون صعوبة في تغيير سـلوكهم، حتى حينما يكون هذا السلوك مدمراً لنموهم، لان مفهوم الذات لديهم لم يتغير، أي ان سـلوك الفرد في البيئة يعكس فكرته عن نفسـه، لذا فان أي تعديل في السلوك لا يمكن ان يتم الا بتعديل فكرة الفرد عن ذاته. (Rosenberg، 1973، p.70).

ان المفاهيم السالبة والموجبة عن الذات ترتبط بالمقارنـات التي هـي غالباً ما يعقدهـا الفرد بين واقعه والانموذج الـذي يود ان يكون مثله، فكلما اقتربت الصورة بين الذات المدركة والذات المثالية، كان مفهوم الـذات ايجابياً، وكلما ابتعدت الصورة بين الذات المدركة* والـذات المثالية** Ideal self كان مفهوم الذات سـلبياً والنظرة الايجابية للذات تهيئ لصاحبها القدرة على التعامل الناجح مع الحيـاة لان الفرد المتوافق يتوقع النجاح بدرجة اكبر من غـير المتوافق، ولانه يتوقـع النجاح فانه يسـلك طرقاً مختلفة تقـوده إلى النجاح.. (Ban-dura، 1989، p.55).

ان الأفراد الذين يحملـون مفهوماً عن الذات

من خلال إدراكهم كفاءتهم، وللصور الذهنية mental images التي يكونونها عن انفسهم، وتقديرهم، الذي يتولد من هذه الصورة الذهنية سيؤثر في منهجهم وفي مستوى أدائهم في حل المشكلات اليومية التي يواجهونها (child، 1981، p.112)

إذ ان التقدير المتدني للذات يعد دالة او وظيفة function لتاريخه في التعزيز Reinforcement، فالفرد ذو التقدير العالي للذات، له تاريخ سابق للتعزيز الايجابي بشكل رئيس لجهوده، في حين ان الفرد ذو التقدير المتدني يواجه التعزيز السلبي في أشكال مختلفة من المواقف الحياتية (Cohen، 1988، p.316).

ويعتقد سوبر super ان أنماط السلوك تصبح موحدة ومتمايزة Integrated في العادات والمهارات التي تتضح في مرحلتي الطفولة والمراهقة وهنا تصاغ المطامح ويتوقع الفرد النجاحات والفشل ويزداد أداؤه للأدوار الواقعية، ويزداد تقويمه حينما يطور مفهوم الذات، وتتكون ميوله واتجاهاته ويحقق التكامل في الشخصية (Super، 1968، p117).

اما لاند هوم land holem فقد ميز بين النظرة إلى الذات من خلال الذات والنظرة إلى الذات من خلال ما يراه الآخرون وسميت الأولى بـ(الذات الذاتية) وهي الرموز التي يمتلكها الفرد بنفسه مثل الكلمات أي ما يعتقده الشخص إتجاه نفسه اما الموضوعية فانها تتكون من الرموز التي يكونها الشخص من خلال ما يراه الآخرون فيه (الظاهر، ٢٠٠٤، ص٢١).

وقد ميز ميد daeM بين مكونين للذات أولهما الذات المفردة وتمثل دافع الفرد الطليقة غير المقيدة بالمعايير الاجتماعية، وأطلق على المكون الثاني اسم الذات الاجتماعية وهي التي تمثل المعايير الثقافية التي تشربها الفرد، وهما مكونان متفاعلان يعدان بمثابة الدافع للسلوك الإنساني (جلال، ١٩٨٧، ص١٣٣).

ورأى ساربين Sarbin بأن الذات بناءً معرفياً يتكون من أفكار الشخص من مختلف نواحي وجوده فمفهومه عن جسمه (الذات البدنية) ومفهومه عن أعضاء الحس له (الذات الحسية) وعن سلوكه الاجتماعي (الذات الاجتماعية) ويعتقد ساربين ان هذه الذوات تتكون من شكل ارتقائي منتظم... الذات البدنية اولاً ثم الذات الحسية وأخيراً الذات الاجتماعية (الظاهر، ٢٠٠٤، ص٢٦).

ومن اهم التطورات الحديثة في نظرية الذات ما قدمه فرنومن nonreV الذي قسم الذات إلى مستويات وهي:-

١. الذات الاجتماعية او العامة التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والأخصائيين النفسيين.

٢. الذات الشعورية الخاصة كما يدركها الفرد عادة ويعبر عنها لفظياً ويشعر بها، وهذه يكتشفها الفرد عادة لأصدقائه الحميمين فقط.

٣. الذات البصيرة التي يتحقق منها الفرد عادة عندما يوضع في موقف تحليلي شامل مثل ما يحدث في عملية الإرشاد والعلاج النفسي المتمركز حول المسترشد.

٤. الذات العميقة او المكبوتة التي نتوصل إلى صورتها

عن طريق التحليل النفسي. وهكذا تتخذ الذات عند فرنون شكل مستويات متدرجة من أعلى إلى أسفل وذلك لما تتضمنه من محتويات شعورية ولا شعورية. فالذات الاجتماعية العامة تمثل المستوى الأعلى، ويأتي بعدها الذات الشعورية الخاصة، فالذات البصيرة وأخيراً الذات العميقة (الظاهر، ٢٠٠٤، ص٣٠).

وتشير الابحاث التي أجريت في هذا المجال مثل دراسة بارنهارت (Barnhat، 1982)

ان الأفراد المقدرين لذواتهم يركزون في المشكلة في تعاملهم مع الضغوط، وان ذوي التقدير المتدني لمفهوم الذات يركزون في الانفعال في تعاملهم مع ما يواجههم من ضغوط

(Barnhart، 1982، 1604).

وان الأفراد ذوي التحكم الخارجي يظهرون ذاتاً مثالية مغايرة ومفهوماً ذاتياً منخفضاً، في حين ان الأفراد ذوي التحكم الداخلي يظهرون ذاتاً واقعية ومفهوم ذات معتدل (Lambard، etal، 1975، p.281).

ان المتغير المثير للاهتمام الذي له تأثير في كيفية إدراك الفرد لذاته وكيفية استجابته للآخرين وكيفية شعور الآخرين نحوه، هو مفهوم السيطرة control فالشخص الذي يشعر بضعف الأمن ويفتقر إلى استحقاق الذات self – worth او انخفاض مشاعر الكفاية لديه، سيتوجه نحو مركز السيطرة الخارجي أكثر مما يتوجه نحو مركز السيطرة الداخلي. والشخص من ذوي التقدير الذات العالي، مع احساسه بالكفاءة (positive-sense) سيشعر بقدر اكبر من السيطرة لما يقوم به، ولما يحدث له، ولا يرضخ إلى سيطرة قوى خارجية outside forces فقد لا يدرك الخارجيون افتقارهم إلى سيطرتهم الشخصية own-control فحسب بل يبحثون ايضاً بفاعليه عن مركز سيطرة خارجي بسبب مشاعرهم بافتقاد الكفاءة لديهم. (Burns، 1979، p.256).

كما اشار كوبر سمث 1979 Coper smith إلى ان الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس تقدير الذات، يرون أنفسهم نشيطين وناجحين اجتماعياً ولم يكونوا حساسين للانتقادات ولا يشعرون بالقلق، ويشعر به باحترام الآخرين هم مقايسة بالأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة على المقياس نفسه.

(Burns، 1979، p.201-202).

كما يتأثر مفهوم الذات بالأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد لان التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة الجيدة عن الذات وفي دراسة انجل 1959 Angel فقد حصل الذكور على مفاهيم ذات أكثر ايجابية – في اثنتين من المقارنات- من الإناث بينما حصلت الإناث في المقارنتين الأخريين على مفاهيم الذات الأكثر ايجابية. (ابو زيد، ١٩٨٧، ص٥٣). وقد قدمت دراسة كرتش وكرتشفليد Krech and crutchfiled الدليل على ان الأفراد المختلفين جنسياً يفترضون رؤى مختلفة في نظرتهم للأمور في علاقتها بالجسم، ومما يؤكد هذا فكرة ان الإناث أكثر ذاتية في نظرتهن للأمور عن الذكور، كما أشارت دراسة مستر وآخرين ودراسة فوقية وزايد

١٩٨٤ إلى ان تقدير الـذات يرتبط ارتباطاً موجباً ودالاً مـع الاتجـاه النفسي الايجابي نحو الجسـم. (Meissner، etal، 1967، p.1099).

وبينما تقرر روث ويـلي R.Wylie انه إذا ما كان تقبل الذات مرتبطـاً بتقبل الآخرين واذا كان النساء اقل تقبلاً للذات نوعاً ما فانه من المتوقع ان يتقبلن الآخرين بشكل اقل.

وأشـارت دراسـات أُخرى إلى وجود علاقة ايجابية بين تقبل الذات وتقبـل الآخرين فالأفراد الذين يقدرون ذواتهـم او يتقبلونها فأنهم يتقبلون الآخريـن او يقدرونهـم (Baughman، 1972، p.97)

وهو ما اكدته دراسة (بكر، ١٩٧٩، ص١٢١) ودراسة عنبر (عنبر، ١٩٨١، ص١٤٣).

اما تقبل الآخر

فتعد هذه السـمة مقياسـاً لكيفية انسـجام الناس مـع بعضهم او كيفية تمكنهـم من التعامل مع الآخرين وتمثل (الثقة) والمساعدة والأشخاص المتقبلين للآخرين يميلـون إلى ان يكونوا ودودين ومتعاونـين، ومتواضعـين وعادلين فيـما يكون الأشـخاص غـير المتقبلين للآخريـن معارضين للآخرين ويتصفون بالشك والعدوانية

(Popkins، 2001، p.5) (Weiten، 1998، p.475).

ويعكـس تقبل الآخـر الفـروق الفردية في الاهتمام بالتعاون والانسـجام الاجتماعي، ويقيم الفـرد المتقبـل للآخرين علاقاتـه بالآخرين على الود والكـرم، وحب المسـاعدة، وتمني الحصول على اهتمام الآخرين، ولديه وجهة نظر متفائلة عن طبيعة الناس ويعتقد ان الناس هم أساساً جديرون بالثقة ومحترمـون وصادقون، اما الفرد غير المتقبل للآخرين فيضع المصلحة الشخصية اولاً في علاقته بالآخرين ولا يهتم بأحوال الآخرين ولديه شكوك حول دوافـع الآخريـن (John and Johnson، 2006، p.5)، (Heffner، 2004، p.2).

وأوضحت دراسات أُخرى علاقة تقبل الذات بتوافق الفرد وصحته النفسية الذي ينعكس بدوره على تفاعله مع بيئته ومع الآخرين فقد اوضحت دراسة ترامبلي ١٩٨٩ ان هناك علاقة بين تقبل الذات والقلق، وان الأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس القلق (Trim-ply، 1989، p.823).

كما توصل ميلين إلى النتيجة نفسها (Millen، 1966، p.15).

مما سـبق يتضح أهمية البحـث الحالي في كونه يلقـي الضـوء على متغـير مهم وحاسـم في بناء الشخصية الإنسانية الا وهو مفهوم الذات وتقبل الفـرد لذاته الذي ينتج عنه تقبـل الآخرين الذي لـه تأثير عميق على جوانب حياتنـا جميعها، إذ اننا احوج ما نكون إلى موضوعات مثل هذه في خضم الاحـداث الضاغطة التي يمر بهـا الفرد العراقي ومـا يعانيه من أزمات وتوتـرات تؤثر في علاقاته بالآخريـن جـراء ما يقاسـيه من قهـر وظروف صعبة تعصف باسـتقراره النفـسي والاجتماعي وتهـدد روابطـه الاجتماعيـة وأدواره المناطـة به وتؤثر في مسـتوى ادائه في العمل وعلى القدرة في التفاعـل والتأثـير في الآخرين وانعكاسـاته على صحته النفسية اذ يعد البحث الحالي إسهاماً علمياً متواضعاً في رفد المكتبة العراقية بمتغيرات تسـهم في رفـد الباحثين بموضوعات نفسـيه واجتماعية تغني وتثري معلوماتهم وبحوثهم في هذا الصدد.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى ما ياتي:-

١.تعرف مفهوم الـذات وتقبل الذات وتقبل الآخرين.

٢.النظريات التي فسرت مفهوم الذات.

٣.تعرف خصائص مفهوم الذات ودورها في تقبل الآخرين.

٤.العوامـل المؤثـرة في تقبل الـذات وتقبل الآخرين.

٥.أساليب تنمية تقبل الذات وتقبل الآخرين.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالأدبيات والدراسـات والنظريات السـابقة التي تناولـت مفهوم الذات وتقبل الذات والآخرين.

تحديد المصطلحات

أولاً: الذات Self

لقد تعـددت تعريفات مفهـوم الذات ومنها تعريف:-

•تيرنر Turner

((الصـورة التـي يحملها الفرد عن نفسـه في لحظات معينة)) (Markus، 1986، p.558).

•كوبر سميث ١٩٧٤

((الاعتقادات والافتراضات والآراء التي يكونها الفرد عن نفسه)) (Cooper smith، 1974، p.189).

•الشماع ١٩٧٧

((الاتجاهات والأحـكام والقيم التي يحملها الفرد بالنسبة لسـلوكه، وقدراته وجسمه، وقيمته كفرد)) (الشماع،١٩٧٧، ص١٨٩).

•زهران ١٩٨٤

((تكوين فـرضي منظـم موحـد ومتعلم للمدركات الشـعورية والتصـورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعده تعريفاً نفسـياً لذاته))

(زهران ١٩٨٤، ،ص١٩٢).

ثانياً: تقبل الذات agreeablenss self إذعرفه كل من:-

١.قاموس ربير 1973 Reber

((تقبل المرء لذاته ويسـتند هذا التقبل نسـبياً عـلى التقييم الموضوعـي لمواهب الفـرد المتفردة وقدراته)). (ابو زيد، ١٩٨٧، ص٣٣٦).

Cooper smith كوبر سميث ٢.١٩٧٤

(Cooper smith، 1974، P.85)

((الاتجاهـات التقييميـة نحو الذات تتسـم بالعاطفية، كما تتضمن استجابات دفاعية))

٣.المعايطة ٢٠٠٠

((مدى تقبـل الفرد لذاته ورضاه عن نفسـه اومغالاته في تقديره لذاته وقدراته وأهمية مستوى طموحه، مما ينم عن شخصية غير سوية))

(المعايطة، ٢٠٠٠، ص٨٩).

ثالثـاً: تقبـل الآخريـن Other agreeableness وعرفه

١. أبو زيد ١٩٨٧

((مدى تقبـل الفرد للمجتمـع الذي يعيش

فيــه او عدم تقبله له أي مــدى ارتفاعه (المجتمع) في نظره إلى مستوى الشــخص المثالي او انخفاضه عنه))

(ابو زيد، ١٩٨٧، ص٢٣٢).

٢. ماهي و ريزنر، ٢٠٠٨

((احــترام الآخر وتقدير وتفهــم ما لديه من أفكار وتقاليد وقيم))

الفصل الثاني

الخلفية النظرية للذات

استعمل مفهوم الذات في علم النفس بمعنيين متمايزين أولهما، اتجاهات الشــخص ومشاعره عن نفسه، أي اعتبار الذات كموضوع وثانيهما هو العمليات النفسية التي تحكم الســلوك والتوافق، وهنا تكون الــذات كعملية (الدباغ، ١٩٩٧، ص٥٢).

وقد ادرك العلماء هذا الاختلاف، فدرجوا على استعمال المعنى الأول للاشــارة الى الــذات Self والثاني الى الانا Ego.

وقد استعمل الكثير من العلماء مصطلح مفهوم الذات ليعبروا عن مفهوم افتراضي شامل يتضمن الأفكار والمشاعر كلها عند الفرد، والتي تعبر عن خصائص جســمه وعقله وشخصيته، ويشــمل ذلك معتقداته وقيمة وقناعاته، كما يشمل خبراته السابقة وطموحاته، ويشير مفهوم الذات إلى إدراك الفرد لذاته وتتشكل ادراكات الفرد من خلال تفاعله مع بيئته، وتتأثر بالمعززات البيئية والجهات المهمة بالنسبة او الأشخاص المؤثرين بالنسبة اليه (توق، ١٨٩١، ص٨١).

لذا فقد عد مفهوم الذات من العوامل الموجهة للسلوك بناء على الصورة التي يفهم بها الفرد نفسه، نتيجة لوعيه لذاته (Spears، 1973، p.147).

مفهوم الذات في الأطر النظرية النفسية

مدرسة التحليل النفسي

•فرويد frued

تمثــل الأنا أو الذات Ego عنــد فرويد كل ما هو عقــلاني في الحياة العقلية للفرد كما انها مجموعة مــن العمليــات العقلية مثــل الإدراك والتفكير، فهي التي تحدد محتوى الشــعور وتفرق بين الواقع والخيال. وفي بعض الأحيــان يقصد فرويد بالأنا الشــخص وفي أحيان أُخرى يقصــد عملية تعمل على تحقيق التوازن النفسي بين الهو ID والانا العلي Super Ego ويصفها أيضاً على انها قوة تنفيذية Executive power تجاوز العمليات المعرفية (Frued، 1940، p.141).

•يونك Jung

اكد يونك على ان الأنا (الذات) لا تظهر حتى تتطور المكونات المتنوعة للشــخصية تطوراً كاملاً وتتفرد (Individuated)، وهذا لا يحدث حتى العقد الخامس من حياة الفرد فالذات تمثل التوازن Equilibrium مــا بين المســتوى الشــعوري (الأنا) والمســتوى اللاشــعوري، وتدرك الذات هنا بأنهــا مهمة لاتجاهات الذات. (غنيم، ١٩٧٥، ص٥٣٢).

•ادلــر Adler وســوليفان Sullivan وهورناي Horney

اكد كل من ادلر وسوليفان وهورناي المواقف الاجتماعيــة والعلاقات الشــخصية بانها مهمة في تطور الــذات كشيء، فالــذات متعلمة من خلال الخبرات الاجتماعية المتراكمة

(Cumulative social Experiences).

(Adler، 1935، p.5).

•البورت Allport

لم يفرق البورت بين الأنا والذات بسبب الاضطراب الذي ساد في استخدام مصطلح الذات، فقد حاول صياغة مصطلح جديد عن الذات (Porprium) والذات لديه هي جوانب حياتنا كلها والتي نعدها لنا والتي تخصنا (Ours) بشكل صريح وتتألف من سبعة جوانب هي:-

١.الإحساسات.

٢.هوية الذات من خلال الزمان- الوجود المستمر.

٣.تقدير الذات- التوكيد وحب الذات.

٤.امتداد الذات Self- extension التوحد مع الآخرين.

٥.العقلانية Rationality أي التخطيط والتعامل مع الظروف.

٦.الصورة الذهنية للذات.

٧.الكفاح Striving اندفاع الفرد في سلوكه لتعزيز الصورة الذهنية للذات.

وأكد البورت انه ليس للإنسان ذات شاملة Full- blown self وان الشخص الناجح هو امتداد حقيقي لمفاهيم الذات التي حصل عليها كلها في مرحلة الرشد، وصمم البورت متوالية تطورية لنمو الذات لديه، ففي أثناء السنوات الثلاثة الأولى من حياة الطفل فان الذات الجسيمة، والشعور المستمر بالهوية، وبتقدير الذات، هما كلاهما اللذان يطوران شخصيته (All port، 1955، p.46).

•كاتيل Cattell

تعد الذات لدى كاتل الحجر الأساس في الشخصية التي عرفها «هي ذلك الشيء الذي يخبرنا بما يفعله الإنسان في موقف معين، وتشكل السمة Trail وحدة بناء الشخصية لديه» (Cat-tell، 1957، p.134)

•اريكسون Erikson

ذكر اريكسون ان الهوية يتم الحصول عليها من الانجاز الذي له معنى في الثقافة وتبرز الهوية في الاندماج التدريجي للتوحدات كلها، ومن المهم للأطفال ان يحتكوا مع الراشدين الذين يتوحدون معهم، وان نمو الشخصية يحدث من خلال الأزمات Crises (التفاعل مع السلوك والبيئة) فالذات تتطور لديه كخبرة فهو يعرف الهوية بانها شعور ذاتي لدى الفرد، وتشمل الهوية أيضاً على الأشكال البارزة للتوحدات والقدرات، ووظيفة الخبرة المباشرة للذات هي الادراكات وفهم استجابات الآخرين للذات (Munsinger، 1971، p.403).

•ماسلو Maslow

يعتقد ماسلو ان الإنسان له دافع نحو المعرفة والقوة والتبصر لتطوير قدراته وذاته، ويرى ان خصائص الشخصية هي التي تفرق الأفراد المحققين لذواتهم عن أولئك الاعتياديين، وتشمل التوجه الواقعي نحو الحياة والتقبل الايجابي للذات وللآخرين، وانعدام التمركز نحو الذات (Maslow، 1970، p.123)

•روجرز Rogers

تعد الذات حجر الزاوية في نظرية روجرز والتي أصبحت تسمى بنظرية الذات واستخدم الذات ليشير إلى الفرد، والذات المثالية لدى روجرز، هي مفهوم يرغب الفرد امتلاكه بشدة ويضع أرقى قيمه لنفسه (Rogers، 1959،

p.200) والـذات لديـه جزء متمايـز من المجال الظواهري وتتكـون من نمط المـدركات والقيم الشـعورية وتنشـأ من تفاعل الفرد مع بيئته وهي تكافح مـن اجل الثبـات، وتسـعى إلى التوافق والاتـزان، وتنمو نتيجة للنضـج والتعلم، وعلى الرغم من ان الذات تتغير فانها تحافظ على ان تبقى خاصية متكاملة ومتماسكة ومنظمة. (Rogers، 1977، p.487). ويـرى روجرز ان الذات تنبع مـن الاحترام والتقديـر الايجابي الـذي ينبع منذ مرحلة الرضاعة والتقديـر الايجابي غير المشروط يكـون من خلال مرحلة الطفولـة المبكرة، أي ان الوالديـن يمنحان الطفل تقديـراً غير مشروط لا سيما الأم وفي ضوء الاهتمام والإهمال تتكون لدى الطفل معايير للأشـياء ويبدأ بالحكم على نفسـه (Rogers، 1977، p.150).

•وفي إطار المنحى الإنسـاني قـدم عبد الغفار إطـارا نظرياً جديـداً يقوم على أسـاس عدد من المسـلمات الأساسـية، وهي ان الإنسان يتميز من غيره من المخلوقات بتكوينه العقلي، كما ان الإنسان بطبيعته خير، وان حريته وإراداته وقيمه وفلسـفته وجوانبه الروحية هم محددات إنسانية، ثم قدم عبد الغفار مفهوم إرادة الوجود ويقصد بها تلك القوة الدائمة الدفـع والتوجيه والتنظيم لنشـاط الفرد بغية تحقيق وجوده والوصول إلى مستوى مناسب مـن الإنسـانية الكاملة. اذ يـدرك مفهوم الذات الافتراضي من خـلال رؤية الفرد لنفسـه ورؤية الآخرين له، وما يرتبط بها من متغيرات كثيرة بيئية ووراثية (عبد الغفار، ١٩٨٠، ص٢٠٤).

الفصل الثالث

تحدث العديد مـن الباحثين عـن خصائص مفهـوم الـذات مثـل شافلسـون وزملائـه (Shavelson and etal، 1976) وشافلسون وبولص وقد حددوا ما يأتي:- avelson and Bo- (lus 1982، PP.3-17

١.مفهوم الذات منظم Organized اذ يدرك الفرد ذاته من خـلال الخبرات المتنوعة التي تزوده بها بالمعلومات، ويقوم الفرد باعادة تنظيمها حيث يصوغها ويصنفها وفقاً لثقافته الخاصة.

٢.مفهـوم الـذات متعـدد الجوانـب Multifacted مـا زال الفـرد يصنف الخبرات التي يمر بها إلى فئات، وقد يشـاركه الكثير في هذه التصنيفـات، اذا لمفهوم الـذات جوانب متعددة وليس احادي الجانب، وقد تكون هذه التصنيفات في مجالات كالمدرسة، والتقبل الاجتماعي والجاذبية الجسمية والقدرة العقلية الجسمية... وغير ذلك.

٣.مفهوم الـذات هرمي Hierarechical يشـكل الذات هرماً قاعدته الخبرات التي يمر بها الفرد في مواقف خاصة وقمته مفهوم الذات العام. وهنالك من يقسـم قمة الهرم على قسمين (مفهوم الذات الأكاديمي، ومفهوم الذات غير الأكاديمي) وكل منهما ينقسم على أجزاء، فالجانب الأكاديمي يتفـرع إلى مفاهيم تتعلق بمفهـوم الذات القدرة، ومفهوم الـذات التحصيلي. اما مفهوم الذات غير الأكاديمي فيقسم إلى:-

١.الذات الجسـمية وتتفرع بدورها إلى المظهر العام مثل أعضاء الجسـم ولـون البشرة... وغير ذلك.

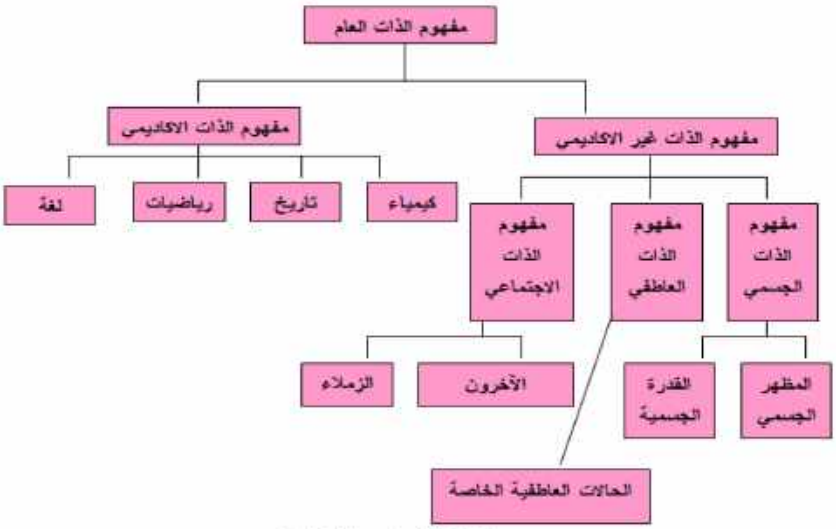
٢.الذات الاجتماعيـة وتتفرع إلى مفهوم تقبل الذات، ومفهـوم القبول الاجتماعي ومفهوم تقبل الآخرين.

٣.الذات النفسية وتنقسم بدورها على مفهوم الانطباعـات الشـخصية ومفهوم الأحاسـيس والمشاعر الذاتية الخاصة، ومفهوم الاتجاهات.

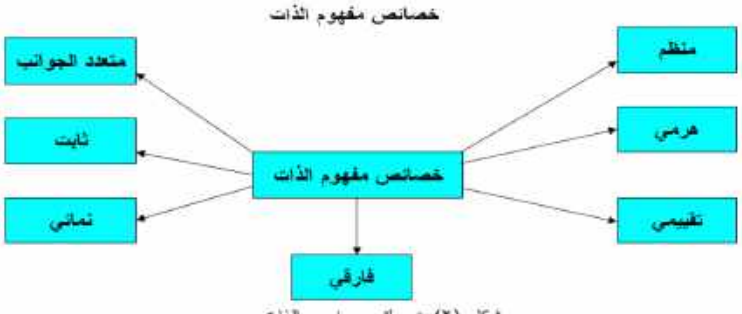
٤. مفهوم الذات ثابت stable يتسم مفهوم الذات بالثبات النسبي وتحديداً في قمة الهرم، ويقل ثباته كلما نزلنا من قمة الهرم إلى قاعدته إذ يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير وذلك لتنوع المواقف فمفهوم الذات الأكاديمي مثلاً أكثر ثباتاً من مفهوم تقبل الآخرين.

وهذا يتعلق بالمرحلة العمرية والخبرات التي يمر بها الفرد (ربيع، ٢٠٠٨، ص٦٠٩)

(Ziller، ١٩٧٣، p.٩٧) فمفهوم الذات نمائي (تطوري) وتقييمي Evaluative وكذلك فارقي Differentiable إذ ان هناك تمايزاً بين المفاهيم التي يوجد بينها ارتباط نظري فمثلاً مفهوم الذات الجسمية ترتبط بمفهوم المظهر العام أكثر من ارتباطه بمفهوم الاتجاهات (المعايطة، ٢٠٠٠، ص٩٠-٩٣). والشكلان (١) و (٢) يوضحان ذلك



الشكل (١) مفهوم الذات العام
(الظاهر، ٢٠٠٤، ص٤٠)



شكل (٢) خصائص مفهوم الذات
(المعايطة، ٢٠٠٠، ص٩٢)

العوامل المؤثرة في تقبل الذات وتقبل الآخرين

تعددت العوامل المؤثرة في تقبل الفرد لنفسه والآخرين ومنها بايجاز:-

١.صورة الجسم Body Image

اذ يتأثر الفرد بنظرة الآخرين اليه والتقييم الدائم بين الجيد والرديء- إذ تتأثر خصائصه الموضوعية مثل الحجم وسرعة الحركة والتناسق العضلي.

٢.المعايير الاجتماعية Social Norms

أظهرت الدراسات أهمية المعايير الاجتماعية فلقد وجد ان الحجم الكبير لجسم الرجل يؤدي إلى تقبل عال للذات والعكس مما يخص للنساء.

٣.الدور الاجتماعي Social Role

اذ تنمو صورة الذات من خلال التفاعل الاجتماعي وذلك عند وضع الفرد في مجموعة ادوار اجتماعية، ويتعلم المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرون بالدور.

٤.التفاعل الاجتماعي noitcaretnI laicoS

دلت الدراسات على ان التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة عن الذات ويعزز نجاح التفاعل الاجتماعي لارتفاع مستوى تقبل الفرد لذاته وللآخرين.

٥.الخصائص والمميزات الأسرية

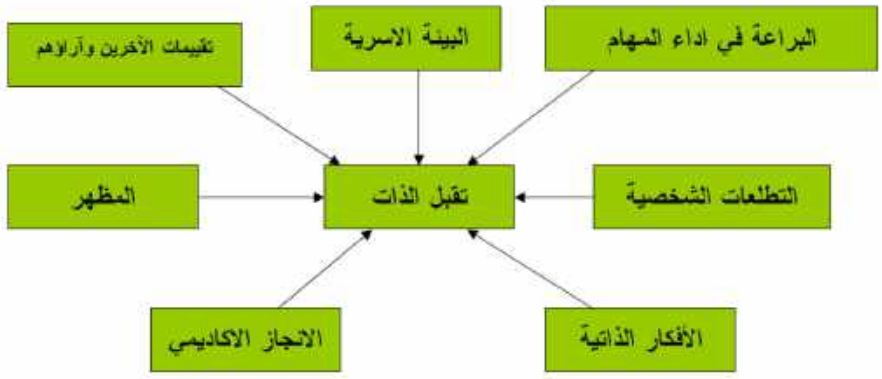
كلما كانت التنشئة الاجتماعية سلمية وتتبع الأساليب الصحيحة زادت ثقة وتقبله الفرد لذاته وللآخرين.

٦.المقايسة

يقايس الفرد نفسه بالآخرين، فربما يشعر بالفقر بدرجة غير حقيقية اذ ارتبط بعلاقات مع جماعة تفوقه في مستواهم الاقتصادي. والشكل (٣) يوضح ذلك. (المعايطة، ٢٠٠٠، ص٩٤).

أساليب تنمية تقبل الذات والآخرين

يمكن للمتخصصين إتباع عدة أساليب في تعزيز مفهوم تقبل الذات والآخرين وذلك بمشاهدة وسماع (أفلام، تسجيلات، محاضرات، معلومات مصورة عن عادات وتقاليد ولغات المجتمع والشعوب المختلفة) لتكون أكثر معرفة وفهماً وتقبلاً للآخرين وذلك من خلال:-



الشكل (٣) العوامل المؤثرة في تقبل الذات والآخرين

١. قبـول الاختلافـات: لكي تقبـل الاختلافات عند الآخرين، عليـك ان تميز الفـروق الفردية وتتعرف الاختلافات في القدرات والمواهب بين الأفراد.

٢. فهم مشـاعر الآخرين: واحترامهم، فلكي تفهم مشاعر الآخرين عليك ان تدرك احتياجاتهم وتعي مدى تأثير سلوكك الشخصي في مشاعرهم.

٣. التعايـش مـع الجماعـة: لكـي تتعايش مـع الجماعة لابـد ان تتمتع بالقـدرة على تكوين الصداقات، وكي نتشارك مع الآخرين عن طريق التبادل والعطـاء يجب ان تثمن مزايـا العمل مع الآخرين.

٤. التعامل مع الخلافـات: لابد عليك من ان تتعامـل مع الخلافات من خـلال التفكير في ايجاد الحلول المناسبة، والتحكم بالانفعالات والتعامل مع الضغوط بشكل مناسب.

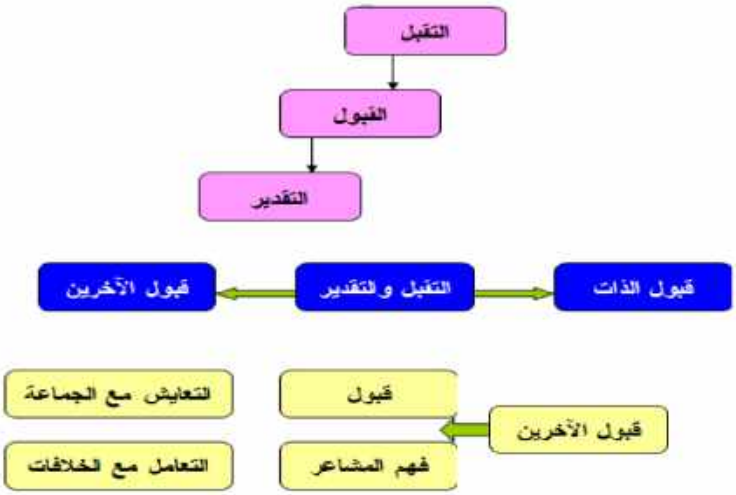
٥. التقبل يعني التراضي: ويعد من الركائز المهمة للعمل والعيش مع الجماعة، فلا يمكن ان نتصور قيام علاقة ناجحة، بين طرفين أو أكثر من دون تقبل الأطراف لبعضها، وكذلـك يعتمد التقبل على الفكر والاقتناع والممارسـة إذ يختلف البشر باختلاف مجتمعاتهم وطبيعة نشأتهم، فما هو مقبول لدى إنسان قد يكون مرفوضاً عند الآخر، ولا يعني هذا الاختلاف في اللغة أو العادات أو التقاليد بين الشعوب مسوغاً لعدم تقبل الآخرين، (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ)(الحجرات:٣١).

والشكل (٤) يوضح ذلك.

الاستنتاجات

١. تعـزز نتائج الدراسـات الفكريـة الفكرة القائلة بان تقبل الذات وفهمها يعد بعداً أساسـياً في التوافق الاجتماعي.

٢. توضـح نتائج الدراسـات ان تقبل الذات يرتبط ارتباطاً موجباً بتقبل الآخرين.



شكل ٤ تقبل الذات وتقبل الآخرين

٣.تؤكد الدراسات من خلال ما أفرزته من نتائج بان تقبل الذات يتأثر إلى حد كبير بالعوامل الاجتماعية مثل اتجاهات الفرد نحو الآخرين واتجاهات الآخرين نحوه.

٤.يثير تقبل الذات بأنه تقييم الفرد الكلي لذاته أما بطريقة ايجابية أو سلبية، كما يشير إلى مدى أيمان الفرد بقدراته وبأهليتها واستحقاقها للحياة.

٥.تقبل الذات شرط من شروط السلوك المثمر والبناء وبذلك يكون الفرد أكثر إنتاجية واسعد حالاً وأفضل صحة ويعزز علاقاته الشخصية والاجتماعية بالآخرين.

٦.الآخر هو كل من يختلف عنا أو لا يشبهنا سواء في اللون، أو الجنس، أو العادات أو القيم، أو الفكر، أو التوجه السياسي أو الديني.

٧.تقبل الآخر يعني احترامه وتقدير أفكاره وقيمه وعاداته وتوجهه.. الخ.

٨.عن طريق تقبل الآخرين يتحقق التواصل الاجتماعي ويتم تبادل الخبرات وتزول الأفكار السلبية ويزداد الإحساس والشعور بالتعاطف مع الآخرين.

٩.الحضارة الإنسانية بنيت وقامت نتيجة تقبل الأفراد لبعضهم ونتيجة لتوجيه العقل البشري نحو التسامح والمحبة وان الاختلاف فيما بينهم من وجهات نظر أو أساليب تفكير أو عادات يضفي عليهم نوعاً من التآلف والاتساق والانسجام الحضاري والثقافي وتعرف الآخر وتقبله كما هو.

المصادر

أولا: المصادر العربية

١.إبراهيم، فيوليت فؤاد (١٩٨٦): العلاقة البصرية والجسيمة وعلاقتها بمفهوم الذات والتوافق الشخصي والاجتماعي، المؤتمر السنوي الثاني لعلم النفس، المجلد الخامس، دار الانجلو المصرية- مصر.

٢.أبو زيد، ابراهيم احمد (١٩٨٧): سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.

٣.بكر، محمد الياس (١٩٧٩): قياس مفهوم الذات والاغتراب لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، كلية التربية (اطروحة دكتوراه غير منشورة).

٤.توق، محي الدين علي عباس (١٩٨١): انماط رعاية القيم وتأثيرها على مفهوم الذات في عينة من الاطفال في الاردن، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، جامعة الكويت، السنة التاسعة، العدد الثالث.

٥.جلال، سعد (١٩٨٧): المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.

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

٧.الدباغ، كفاح شيت (١٩٩٧): مفهوم الذات وعلاقته بمركز السيطرة لدى الأطفال في دور الدولة واقرانهم، رسالة ماجستير غير منشورة (جامعة بغداد، كلية الاداب).

٨.ربيع، محمد شحاته (٢٠٠٨): قياس

الشخصية، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

٩. زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٠): التوجيه والارشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط٢.

١٠. زهران، حامد عبد السلام(١٩٨٤): علم النفس الاجتماعي، القاهرة، ط٥، عالم الكتب.

١١. سعيد، سعد جبر (٢٠٠٨): سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، جدارا للكتاب العالمي وعالم الكتب الحديث، عمان، الاردن، ط٤، ١

١٢. سويق ومصطفى (١٩٦٦): المرونة والتصلب، محوران متعارضان من محاور الشخصية الإنسانية، الكويت، ط١، مجلة العربي، العدد(٨٨) اذار.

١٣. الشماع، نعيمة (١٩٧٧): الشخصية، النظرية، التقييم، مناهج البحث، القاهرة، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، معهد البحث والدراسات العربية.

١٤. لظاهر، قحطان احمد (٢٠٠٤): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل عمان، الاردن، ط١.

١٥. عبد الغفار، عبد السلام (١٩٨٠): مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة، دار النهضة العربية، مصر.

١٦. عدس، عبد الرحمن وتوف، محي الدين (١٩٩٨): المدخل إلى علم النفس، دار الفكر للطباعة والتشر والتوزيع، عمان، الاردن، ط٥.

١٧. عنبر، كارم ورد (١٩٨١): تقبل الطالب الجامعي من قبل زملائه وتقبله لذاته وعلاقتها بالتحصيل الدراسي،، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بغداد، كلية التربية.

١٨. غنيم، سيد محمد (١٩٧٥): سايكولوجية الشخصية، محدداتها، قياسها، نظراياتها، دار النهضة العربية، القاهرة.

١٩. فرحان، محمد جلوب (١٩٨٦): النفس الإنسانية، مكتبة بسام، الموصل، العراق.

٢٠. ما لهي، رانجين وريزنر، روبرت دبليو (٢٠٠٨): تعزيز قدرات الذات، مكتبة جرير، ط٢.

٢١. المعايطة، خليل عبد الرحمن (٢٠٠٠): علم النفس الاجتماعي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ط١.

ثانيا: المصادر الأجنبية

1. Adler. A(1935): The fundamental views of individ-ual psychological International. Journal of Indidualed psychological، vol (1) pp.(5-8).
2. All port، G، W (1959): Becoming Basic considerations for a psychology of personality. New Haven: vale university press.
3. Bandura. A(1989): principals of Behavior Modificate ،New york: Holt Rinhart and Winston.
4. Baughman، E،E(1972): ((Personality، the psychological study of individual)) printice Hall،Inc.
5. Branhart، P.N(1982): Lrrational belifes self – esteem and apprizised in stress

sonality Syno- psis Trait Theory ، section (1): Introduction to Trait Theory، section (4): Raymond cattell and the 16 pf personality factors، section (5). Application of Trait Theory، the ocean of personality on the web http: // www. All psych on line.

15. Horney، Karen (1926) ، Feminine psychology. New york: Maortan and company Inc.
16. John، A.Johnson، M (2006): ((Big five personal- ity Trait from wikipedia، the free encyelo pedia)) http: // www. Personalityre search. Org/ big five، htmal.
17. Jung- CC. (1923): psychoanalysis Types. Ing –A- Adler ، M، Forham and M. Read (eds). R.f.c. Hull (trans)- collected works of C.C. Jung Vol (6).
18. Markes. H. and Kunda. 2 (1986): stability and Malleability of self- concept، Journal of Personality and social psychology (V.151). No.4، pp. 858-860.
19. Maslow.A.H(1970): Motivation and Personality 2nd - New york. Harper and Row publishers.
20. Mead، G.H. (1956): The social psychology of Geirge Herbert Mead، Chicago. III Chicago press.
21. Meissner، A، etal (1967): ((Relation of self- concept to impact and abviousness of disability among male and female adolescents)) Perceptual and motor skills، 24 (3، pt،2) pp (1099-1105).

and coping، D،A،I، Vol (43)، N(6).

6. Burns، B،R، (1979): ((The self-concept، theory measurement، development and behavior)) Longman Inc، New york، first published.
7. Cattell. R.P (1957): personality and Motivation structure and Measure ment، yonkers- Hudon. N.Y.world publishing company.
8. Child، D (1981)، psychology and Teacher، 3rd ed London، Holt Rinhart and Winston.
9. Cohen، L.H (1988): Life Events and psychological functioning Theortical and Method a logical Issues. New York: the publishers of professional social sciences.
10. Cooley، C.H (1912): Human Nature and social order New York: scribner.
11. Cooper smith، S، and Roland، f (1974): ((fostering appositive self- concept and high self- esteem in classroom)) psychological concept، Harpor and Row.
12. Frued. S (1940): An out line of psychoanalysis In James strachey cedttans. Standard Edition – London The Hogarth press، I.T.D.vol (23) pp- (141-207).
13. Gergen. K. Jand Marlow ، D (1970): Personality and social Behavior، Massachusetts: Adison- welsey publishing company.
14. Haffner، Christopher. L. (2004): per-

22. Munsinger، Harry (1971): Fundamentals of child Development. New York – Holt- Rinherart – Winston Inc.

23. Popkins، Nathan، C(2001): ((The Five-Factor Moded)) Emergency of Taxonmic modelf of personality، North wester university Journal of personality and social Psychology: York.

24. Rogers، C.R (1959): A Theory of personality and Inter personal Relation ship. In S. Khoch (ed). Psychology: study of science. vo (3) New York: Mc Graw- Hill Books Co.

25. Rogers، C.R (1977): Carl Rogers on personal power، New York: Delacolrte.

26. Rosenberg، M (12973): Which significant others In Burs، R.B. (1979).The self- concept، Theory، Measurement and Behavior، New York: long man.

27. Shavelson، Rand Bolus، R (1982): Self Concept the inter play of theory and method، Journal of Educational Psychology. 74 ، (1).

28. Spears W.D and Marry. E.D (1973) self- concept a sacouse ، E، Educational Theory. Vol (23). N.2.

29. Trimply. M(1989): self- esteem and anxiety Key issues in an abused women support group p.A. Vol (77) N-3. 1990.

30. Weiter، Wayne (1998): ((Psychology، Themes، and Variations)) fourth edition، sauta clara university International Thomson publishing company. Books New York.

31. Yawkey. Thomas، D (1980): The self-concept of yong child- New York. Brigham Yong university press.

32. Ziller، Robert (1973): The social self، pergamon press Inc. New York.

الهوامش

* الاعتقاد بان الاشياء كلها لها روح وجسم وان الروح هي أساس الحياة ومصدر النمو العضوي.

* يقصد بالذات الواقعية او المدركة ((مجموعة المدركات او التصورات التي يكونها الفرد عن نفسه وتقديراته ووصفه اياها كما هي في الواقع)).

** يقصد بالذات المثالية ((مجموعة المدركات او التصورات التي يكونها الفرد عن نفسه وتقديراته ووصفه اياها كما يتمنى ان يكون عليها)).

Summary

Self-Acceptance and Other-Acceptance from The Psychological..

Prof. Sanaa Mijwil Faisal

Self-acceptance does not necessarily mean the self alone or in isolation with its being from the social self. It cannot grow and its true essence is evident from the (we) or the collective self which is a form of moral growth for the individual self. In the era of anxiety and psychological alienation، a person contacts with a citizen (self-acceptance and respect) to achieve his presence in the midst of a turbulent world. What distinguishes the self-acceptance is an emotion that results from the rise of (the ego) and its openness. So its characteristics are distinguished by a degree of flexibility، acceptance of some environmental influences، and its appreciation of other values and rights.

The research aims at not only knowing what is meant by the self-concept ، the self -acceptance ، and the other-acceptance but also to have ideas about theories that interpret the concept of the self. Furthermore the characteristics، effective factors، and developing methods are all focused on the role of the self when discussing the self-acceptance and other- acceptance.

The current research is determined by previous literature، studies and theories that have dealt with the self-concept which are، by no means، in relation to self/other-acceptance .

The researcher comes up with a set of conclusions، including:

1. Acceptance of the other means respecting and appreciating his thoughts، values، customs، orientation، etc.
2. By accepting others، social communication is achieved، experiences are exchanged، negative thoughts disappear، and feelings of empathy with others increase.
3. Human civilization had been built as a result of individuals accepting each other ، as a result of directing the human mind towards tolerance and love. Their different views and methods of thinking or habits have given them a kind of harmony، consistency، cultural and cultural harmony which define and accept the other as s/he is.