

## مقرر مهارات الاتصال \_ تلخيص المحاضرة الحادية عشر

### مراجعة خاصة بالاختبار الفصلي + مباشر رقم ٢

#### محاوِر المحاضرة :

➤ مراجعة لجميع الموضوعات التي تم التطرق لها من المحاضرة الأولى إلى المحاضرة العاشرة

(من الوحدة الأولى إلى نهاية الوحدة الرابعة)

## مقرر مهارات الاتصال \_ تلخيص المحاضرة الثانية عشر

### تنمية الذات وبناء العلاقات الشخصية

#### (الوحدة الخامسة)

#### مفهوم الذات :

عرف مفهوم الذات بأنه : مجموعة من المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته، أي أنه نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها في الأنا الأعلى .

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

إذاً: نظرة الفرد العامة لنفسه بالإضافة إلى إدراكه لكفاءته في القيام بأدواره المختلفة وأدائه في المواقف المختلفة .

#### أهمية مفهوم الذات : يمكن إجمال أهمية مفهوم الذات فيما يلي :

- ١- يعد مؤشراً مهماً يساعد الفرد على التوافق في بيئته ومؤشراً للصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد .
- ٢- يساعد الفرد على فهم الأنماط السلوكية العديدة.

٣- يحقق التوازن الداخلي للإنسان ليبقى على قدر من الاتساق في أفكاره واتجاهاته.

٤- يعد مؤشراً لتحديد توقعات الفرد حول أحداث المستقبل .

## أنواع الذات :

### المفهوم الايجابي للذات - المفهوم السلبي للذات

- ١) المفهوم الايجابي للذات : إن تقبل لذاته ومعرفة بها بشكل جيد تساعده على التوافق النفسي ، وهي أيضاً عامل أساسي في توافق الشخصية وتقبلنا لذاتنا يعتمد بشكل جوهري على تقبل الآخرين لنا ونظرتهم لنا أيضاً.
- ٢) المفهوم السلبي للذات : إن تكوين الفرد لمفهوم سلبي عن ذاته ماهي إلا سلوكيات تعتبر خارجة عن اللياقة والذكاء الاجتماعي ناتجة عن نظرة الآخرين السلبية له لسبب أو لآخر، والتي بالتالي تؤدي إلى مفهوم سلبي للذات أو عدم تقدير لها .

## الإفصاح عن الذات:

هو عملية يقوم الفرد من خلالها بإفشاء بعض المعلومات الشخصية لفرد آخر دون غيره من أفراد المجتمع .

### - لمن نصح عن ذواتنا ؟

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

### - كيف نصح عن ذواتنا ؟

يختلف الأفراد في مقدار ما يفصحون به من معلوماتهم الشخصية للآخرين، فقد ذكر العالمان جوزيف لوفت وهاري إنجهام أن الفرد لا يدرك جميع المعلومات المتعلقة بذاته، كما أن الآخرين لا يدركون جميع المعلومات المتعلقة بذلك الفرد.

حيث تم تقسيم الذات البشرية إلى أربع مناطق رئيسية

معلومات لا أعرفها عن ذاتي	معلومات أعرفها عن ذاتي	
المنطقة العمياء محجوبة عني واضحة للآخرين	المنطقة المكشوفة واضحة لي وللآخرين	معلومات يعرفها الآخرون عن ذاتي
المنطقة المجهولة محجوبة عني وعن الآخرين	منطقة الأسرار واضحة لي ومحجوبة عن الآخرين	معلومات لا يعرفها الآخرون عن ذاتي

عوائق الإفصاح عن الذات :

- ◆ الخوف من ظهور عيوبك للآخرين
- ◆ الخوف من أن يصبح رفيقك ناقداً لك
- ◆ الخوف من أن تفقد شخصيتك
- ◆ الخوف من أن تفقد زميلك

الوعي بالذات :

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

ابعاد الوعي بالذات :

يمكن اجمال أبعاد مفهوم الوعي بالذات فيما يلي :

- الوعي الانفعالي : وهو معرفة الفرد لانفعالاته وتأثيراتها، فالأفراد هنا على معرفة تامة بمشاعرهم وما يحسون بها وسبب ذلك الإحساس .
- التقييم الدقيق للذات : وهو معرفة نقاط القوة والضعف لدى الفرد .
- الثقة بالذات : وهي إحساس قوي بقيمة الذات وقدراتها.

## أهمية الوعي بالذات :

يعتبر مفهوم الوعي بالذات عاملاً رئيساً في تقييمنا لذاتنا ، والذي يساعد الفرد إلى معرفة معلومات عن الذات بشكل مظم وموجه باتجاه تطويرها، وتشتمل هذه المعرفة على تحديد نقاط القوة والضعف ، التوجهات والتأثيرات الخارجية والقيم والأهداف المستقبلية .

## كيفية تقييم ذاتك من خلال الامور التالية :

- ١) تقييم الذات من خلال نظرتنا لذاتنا
- ٢) تقييم الذات من خلال نظرة الآخرين لنا
- ٣) تقييم الذات من خلال مواقف حياتية معينة

## تقدير الذات

عرف جارارد تقدير الذات بأنها "كيفية نظرة الفرد لذاته، وتعني أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية وإحساس الفرد بكفاءته وجدارته وتقبله لخبرات الآخرين ."

## أهمية تقدير الذات

تتبع أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لذاته، ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو ذاته ونحو الآخرين .

الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد من خلال إشباع حاجاته المختلفة دون أي تعارض مع متطلبات الحياة و ظروف البيئة المحيطة به . كما مقدره الفرد على تحقيق التوازن يساعده على رفع مستوى تقديره لذاته، والذي بالتالي يعكس إحساسه بالأمن ويمكنه من توظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة .

## مستويات تقدير الذات :

### ✓ المستوى المرتفع لتقدير الذات:

يمتلك الفرد شعور بأنه إنسان جدير بالثقة وتنمو لديه الثقة بقدراته لإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة. كما يشعر الفرد بأنه ذو قيمة وأهمية ، وإنهم جديرون بالاحترام والتقدير ، كما إنهم يتقنون بصحة أفكارهم .

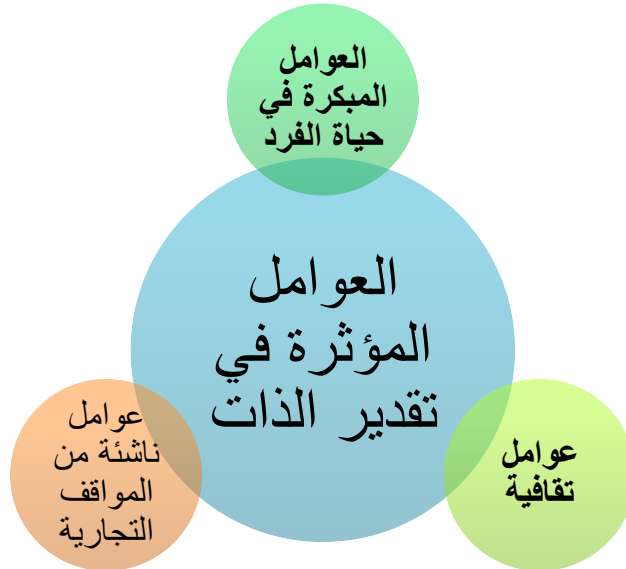
## ✓ المستوى المنخفض لتقدير الذات :

حيث يمتلك الفرد تقدير منخفض للذات وعدم الرضا بحق ذاته أو رفضها. كما يتصف الفرد الذي لديه تقدير منخفض بأنه يفتقر إلى الثقة في قدراته، وغير قادر على حل مشكلاته والإحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين .

## ✓ المستوى المتوسط لتقدير الذات :

ويقع الأفراد ذوي التقدير المتوسط للذات بين هذين النوعين وتكون انجازاتهم متوسطة.

## 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:

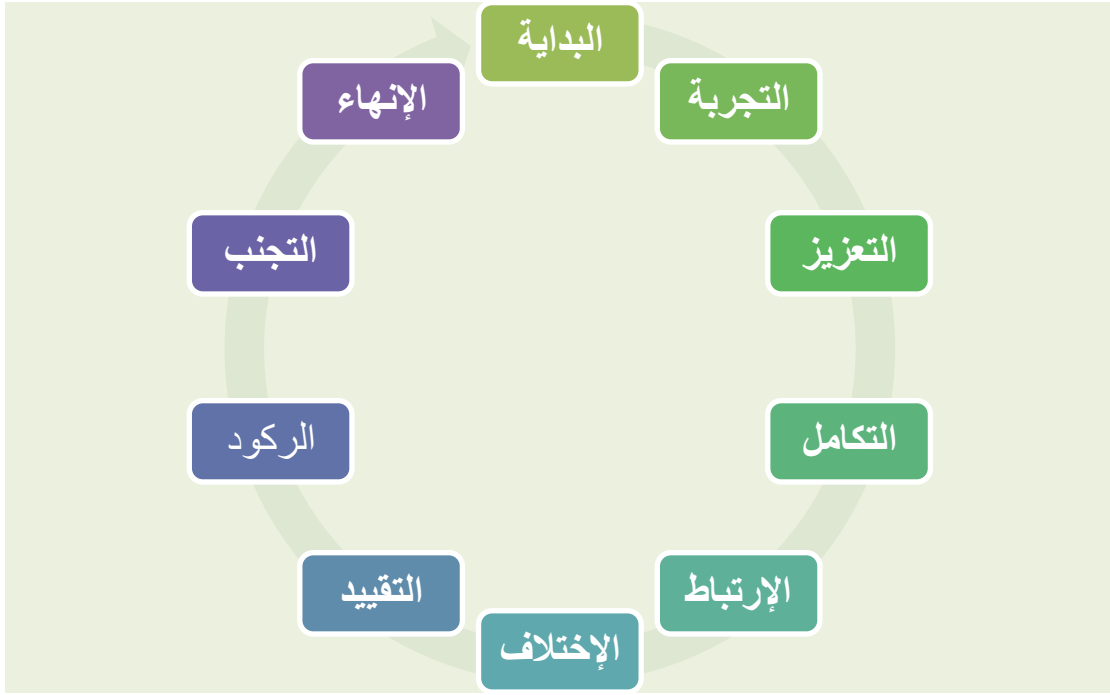
يوفر الاتصال الشخصي إشباعاً لبعض احتياجاتنا الشخصية والتي منها :

١. الاستمتاع : وهو أكثر أنواع الاتصال ويعني الإحساس بالمتعة عنج تواصلنا مع الآخرين. ومثال ذلك ذهاب فهد بعد انتهاء المحاضرة إلى الكافتيريا لمقابلة زملاءه والاستمتاع بالحديث معهم.
٢. الوجدان : وهو التعبير اللفظي وغير اللفظي عن الإحساس الحميم تجاه الأشخاص الذين نحترمهم ونعتني بهم. ومثال ذلك (كم أنا سعيد بتخرجك من الجامعة بتفوق)،(عندما يقبل الشاب رأس والديه).
٣. الانتماء : حاجة الفرد لشعوره بأنه جزء من المجتمع الذي يعيش به. والأمثلة عليها كثيرة منها: تناول الطعام مع مجموعة من الأشخاص ونستمتع 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 : كثيراً ما تجدنا نتحدث مع الأهل والأصدقاء طلباً للراحة والابتعاد عن أعباء اليوم. فنحن نتحدث مع زملائنا خلال فترات الراحة، ونمضي بعض الوقت مع الزوجة بعد 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 أمامه تدعوه 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 عدداً من مراحل 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 :



تلخيص : مها العنزي .