الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الراضة

الدراسات العليا / دكتوراه

أ.د. شيماء التميمي

قــــــوة الانـــــــــــا

**قوة الأنا**

تعتبر دراسة الشخصية من المحاور الأساسية التي يعتمد عليها علم النفس في تفسيراته لسلوك الإنسان، وقدرته على التوافق سواء مع ذاته أو مع بيئته المحيطة به. وقد تنوعت النظريات التي تناولت الشخصية من جوانب مختلفة، ومن أهمها نظرية السمات (لجوردن ألبورت)، ونظرية العوامل( لريموند كاتل) وغيرها من النظريات التي افترضت أن لكل شخصية سمات معينة تحدد سلوك الفرد ومن سمات الشخصية التي تهمنا هي سمة (قوة الأنا).

**مفهوم قوة الأنا:**

كان( فرويد) أول من تناول مفهوم الأنا ضمن مكونات الجهاز النفسي للشخصية، حيث اعتبر( أن الأنا مركز الشعور والإدراك الحسي الداخلي والخارجي والعمليات العقلية والمشرف على الحركة والإدارة، والمتكفل بالدفاع عن الشخصية، وتوافقها وحل الصراع بين مطالب الهو والأنا الأعلى وبين الواقع ولذلك فهو منفذ الشخصية)، ويعمل في ضوء مبدأ الواقع من أجل حفظ الذات والتوافق الاجتماعي وعلية ان إستطاعت الأنا القيام بوظائفها والعمل على التكيف مع البيئة الخارجية، والرغبات الداخلية للفرد فهي سوية وقوية وتنمو نموًا سليمًا، ولقد إتخذ الباحثون هذه المتطلبات أساسا فسروا من خلاله ما أطلقوا عليه مصطلح قوة الأنا

**وسمة قوة الأنا** هي نسبية يمكن أن تتحقق لدى الفرد بدرجة ما، ومن الممكن أن تنخفض فهي ترتبط بمستوى الإدراك والتوافق، فينحدر الفرد إلى المرض النفسي أي أنها ترتبط بالنواحي العقلية والشعورية وتنعكس على السلوك.

تعتبر قوة الأنا الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتعتبر سمة هامة من سمات الشخصية بما تلعبه من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصي الإنسانية بشكل عام وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على ذلك الخلو من الأعراض العصابية، والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية.

**-** قوة الأنا تمثل قوة الفرد وقدرته على مواجهة الواقع وتقبله، والقدرة على إستخدام ما لديه

من مهارات معرفية وإنفعالية وسلوكية في التعامل مع هذا الواقع

1995 Fontana يرى ن قوة الأنا تتضمن مستويا ت عالية من تقدير الذات والثقة بالنفس اللتان تساعد الفرد على معالجة المشكلات التي يواجهها بهدوء وموضوعية.

قوة الأنا في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنها قوة طاقته النفسية، وهي التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية، وبحسب قوة الأنا تكون مقاومته للانهيار أمام الظروف وقد عرف إريكسون قوة الأنا بأنها طاقة الفرد لتقييم الحدود المعقولة في تفسيراته وادراكاته للبيئة

**مـــا هيه قوة الانــــــــــا :**

قدم بعض علماء النفس عدد من التعريفات لقوة الانا نذكر منها : ([[1]](#footnote-1))

تعريف بارون 1953 , Barron : وهي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة وعدم فقدان الثقة بالنفس وعدم فقدان الاتزان الانفعالي في التفكير .

تعريف اركسون 1954 , Erikson : وهي القدرة على ادراك الحدود الموضوعية .

تعريف ابراهيم 1970 : وهي ارتفاع القدرة على التقدير الواقعي في الحكم على المتغيرات او الاشياء الخارجية .

تعريف ولمن 1975 Wolman : وهي سمة مصدرية تظهر نفسها في الاستقرار الانفعالي السليم والقدرة على مواجهة الصعوبات الانفعالية بنجاح .

تعريف الحفني 1978 : هي قوة الطاقة النفسية للانا وهي التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المؤاتية وبحسب قوته تكون مقاومته للانهيار امام الضروف .

تعريف كفافي 1987 : وهي قدرة جهاز الانا على القيام بوظائفه بكفاءة .

تعريف و معنى الأنا في معجم المعاني العربية : ([[2]](#footnote-2))

( إدراك الشَّخص لذاته أو هويّته )

**مفهوم الأنا :** ([[3]](#footnote-3))

أشار هول ولندزي (١٩٧١م) إلى أن بروتسي Bertocciأستخدم مصطلح الذات "ليشير

إلى مفهوم الأنا كما أستخدمه فرويد ويرى أن الذات هو نشاط موحد مركب للإحـساس والتـذكر

والقصور والإدراك والحاجة والشعور والتفكير"

"والذات" هي المنطقة الشعورية من الشخصية التي تحاول التعبير عن رغبات الذات الدنيا

ld وإشباعها وإشعارها بالرضا وذلك في ضوء عاملين عامين هما: الواقع الخارجي للإنسان بما

يشتمل عليه ذلك الواقع من قيم وعادات وتقاليد. وكذلك في ضوء ما تشتمل عليـه الـذات مـن

مكونات عقائدية وقيمية. بينما يعرف يونج Yung" الأنا" Ego على أنها العقل الشعوري وهـو

يتكون من المدركات الشعورية والذكريات والأفكار والوجدانات وهو مسئول عـن شـعور الفـرد

بهويته واستمراريته كما أنه مرتبط بمنطقة اللاشعور الشخصي. للأنشطة المعتادة التي تدعم الذات أو تحميها مثل دفاعيات التبرير والتعويض وغيرهـا .

**تكامل الأنا Ego Integration** ([[4]](#footnote-4))

والتكاملintegration في علم النفس مصطلح يشير إلى التآزر بين جميع حوافز الشخصية وقدراتها الشعورية واللاشعورية إذ تعمل سوية بغية الوصول إلى هدف أو أهداف متناسقة فهو يفيد التضامن والتآزر.

ويرى زهران مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعده تعريفا نفسيا لذاته. وبذا فإن زهران يعوض عن الأنا بمفهوم الذات .

يرى يونك أن عملية تحقيق الذات التي تصبح حقيقة واقعة بالنسبة للكثير من الأفراد في سني الحياة المتوسطة من العمر، تتأثر كثيراً بصورة عامة بعدد المنجزات التي اكتسبت وصولاً إلى "الشخصية المتكاملة" وبعبارة أخرى كلما أمكنهم الاقتراب من أن يكونوا أناساً محققين لذواتهم .

**الأنا ومفهوم الذات:**

كثيرًا ما يخلط الباحثون بين( مفهوم الأنا ومفهوم الذات) فبعض الباحثين فرق بين المفهومين وبعضهم من استخدم المفهومين مترادفين، فمنهم من استخدم الأنا، على أنها مجموع العمليات النفسية، بينما مفهوم الذات ما يكونه الفرد عن نفسه من مفهومات مختلفة، وهناك آراء مختلفة عن تعريفات الذات و الأنا، ولا يوجد اتفاق عام على استخدام مفهوم معين بين الباحثين

أن الأنا وفقا لمفهوم التحليل النفسي ، هي مجموع عمليات الإدراك والتفكير والتذكر المسئولة عن العمل من أجل إشباع إستجابة البواعث الداخلية، والذات هي الأساليب التي يستجيب بها الفرد لنفسه، والذات تحتوي على أربعة جوانب وهي( كيف يدرك الفرد نفسه، ما يعتقده عن نفسه، كيف يقيم نفسه، مجموعة الأساليب المختلفة التي يستخدمها الفرد لتعزيز نفسه والدفاع عنها)

وأشار (هول وليندزي ( 1978أن بعض الباحثين ومعظم التحليليين إستخدم مصطلح الذات ليشير إلى مفهوم الأنا، وأن الذات " الأنا " كبناء ترتبط بمجموعة من العمليات الوظيفية لتنظيم الحياة وتحقيق التكيف، وأنها نشاط موحد مركب للإحساس والتذكر والإدراك، وهي المنطقة الشعورية من الشخصية التي تحاول التعبير عن رغبات الذات الدنيا، وإشباعها وإشعارها بالرضا في ضوء عاملين هما، الواقع الخارجي للإنسان من عادات وتقاليد، وما تشمل عليه الذات من مكونات عقائدية وقيمية، ومفهوم الذات لديهم هو المجموع الكلي، لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أنه له، جسده، وسماته وقدراته، وممتلكاته المادية، وأسرته، أصدقاؤه، وأعداؤه، وهواياته.

قوة الانا التوافق:

1989 Wolman عرف قوة الأنا بأنها خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الإتزان الإنفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على مواجهة والتغلب على الصعوبات الإنفعالية. ويؤكد كل من( طه ( 1993 ( وبارون 1963 ) أن قوة الأنا هي قوة الشخص على أن يحقق التوافقمع نفسه ومع بيئته المحيطة، وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية، والتعامل معها ومع العالم الخارجي، وخلوه من الأعراض العصابية والاحساس بالرضا كما أشار (كفافي 1982 ) وأنها الركيزة الأساسية في الصحة النفسية.

**وظائف الأنا النفسية:**

**تناول كثير من العلماء وظائف الأنا من عدة زوايا وهي:**

\*الأنا تسيطر على **الحركات الإرادية** نتيجة العلاقة السابقة التكوين بين الإدراك الحسي والفعل العضلي

\***تقوم بحفظ الذات** ، وهي تؤدي هذه المهمة عبر تعلم التعامل مع المثيرات الخارجية وتتعلم الأنا تعديل العالم الخارجي تعديلا يعود عليها بالنفع

\***تقررما إذا كان يجب السماح بإشباع الحاجات** أو إرجاء هذا الإشباع إلى أحيان وظروف مواتية في العالم الخارجي، أو قمع تنبيهات تلك الدوافع

\*الإرتفاع بالعمليات التي تجري في الهو إلى مستوى دينامي أعلى وربما يتم ذلك بتحويل ·

الطاقة المتحركة بحرية إلى طاقة مقيده

\***تتكفل بحل الصراعات الشخصية** وتحقيق توافقها مع البيئة أي هي المسئولة عن كل ما ·

تقوم به الشخصية من سلوك( حب الله

\***تمثل الموجه الأساسي للشخصية** وتعطي الأسلوب والطريقة التي تتم فيها عملية ·

الإشباع

\***التحكم فيما ينبغي إدراكه أو فعله**، بتوجيه الأنشطة وجدولتها للدوافع تبعا لأهميتها

\*تعديل مستوى التطلع بما يتفق مع الإمكانيات الفعلية

\* **تسعى أساسا إلى تحقيق الذات**

\***تحقق الإتزان النفسي للفرد وتساعده على مواجهة وتحمل إحباطات الحياة وضغوطها**

**قوة الأنا والتوافق النفسي:**

قوة الأنا سمة من سمات الشخصية الناضجة وعنصر هام في عملية التوافق، وأن الفرد الذي

لديه قوة أنا عالية لديه مستوى عال من القدرة على التوافق، والتعامل مع ضغوط والتوافق النفسي يتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه الحياة مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من احباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنه، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عمومًا بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر وموضوعات وأحداث ومشكلات.

**مفهوم قوة الانا في المدارس والاتجاهات النفسية:**

إهتم علماء النفس بدراسة سيكولوجيا الشخصية وتحديد سمات الشخصية وتحليل عواملها

سعيًا لتصنيف الناس والتعرف على السمات والعوامل التي تحدد السلوك والتي يمكن قياسها

والتنبؤ بسلوك الفرد

**-1 النظرية التحليلية:**

يعتبر مفهوم الأنا من المفاهيم الأساسية التي أبرزتها مدرسة التحليل النفسي، إذ أن فرويد إستعمل فكرة الأنا منذ دراساته الأولى، من خلال إستعراضه لمكونات الجهاز النفسي الثلاث) الهو- الأنا - الأنا الأعلى ( وأن التجربة العيادية مع الأعصبة، هي التي قادت فرويد إلى التطوير الجذري لمفهوم الأنا التقليدي. وتعد الأنا الفرويدية منطقية وعقلانية، وتهتم بتوافق الشخصية، وأن الأنا له طاقة خاصة

به يعمل من خلالها في صراعه مع رغبات الهو الجامحة بهدف تحقيق التوافق والسعادة في الواقع من خلال التحكم في البيئة، وليس من خلال تحقيق رغبات الهوا ويرى فرويد أن الأنا هو مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والداخلي والعمليات العقلية، وهو المشرف على الحركة والإرادة، والمتكفل بالدفاع عن الشخصية وتوافقها، وحل الصراع بين مطالب الهو والأنا الأعلى وبين الواقع، ولذلك فهو محرك منفذ للشخصية، ويعمل في ضوء مبدأ الواقع من أجل حفظ الذات وتحقيقها والتوافق الإجتماعي

**2-نظرية سيكولوجيا الأنا:**

يعتقد أصحاب سيكولوجيا الأنا أن الأنا تستمد طاقتها وقوتها من مصادر خاصة بها ولا تعتمد على طاقة الهو كما يعتقد فرويد وأكد إِ ركسون على أهمية الأنا بدلا من الهو، و إعتبرها بنية مستقلة، وإهتم بكيفية تنميتها وتقويتها عند الأطفال، والأنا عنده هي ذلك الجزء من العقل الذي يعطي الخبرات الشعورية وتماسكها وثباتها، وهو بهذا يكون ممن ساهموا في إعادة الشخصية إلى الشعور، والأنا من وجهة نظره، تقوم بأكثر من مجرد الدفاع عن نفسها، فتتعلم أساليب ومهارات تكيف مع أن لها سمات تعمل بطريقة لا شعورية، وللأنا دور إيجابي في المحافظة على الأداء الفعال، وليست مهمتها فقط ذلك الدور السلبي المتمثل في تجنب القلق، وقوة الأنا عند إِ ركسون تقاس بقدرة الفرد على توحيد المواقف المتباينة

و إفترض إريكسون ثماني مراحل للنمو موجودة بشكل أولى منذ الميلاد وتنبثق من بعضها البعض، بشكل متتابع ويصاحب كل مرحلة أزمة أو مشكلة نفسية تحدث بسبب زيادة النضج من ناحية، وكنتيجة للمطالب الكبرى للآباء والمجتمع من ناحية أخرى، ويجب أن تحل هذه الأزمة التي حدثت في مرحلة سابقة والتمهيد للمظاهر الجديدة للنمو التي تحدث في المرحلة اللاحقة ومن ثم يحدث نمو إيجابي للأنا تجعلها تتصف بالثقة والاستقلالية والقوة وغيرها

**3- نظرية التصور الجسمي:**

نظرية التصور الجسمي توظف مفاهيم نظرية التحليل النفسي لتفسير الآلية التي يستخدمها كل

إنسان لتطوير المفاهيم حول جسمه، ولتطوير جملة من الإتجاهات نحو ذاته كهوية جسمه وتبعا

لهذه النظرية فإن التصو ر الجسمي يعتبر شرطا ضروريا لتشكل الأنا وأن مجرد الشعور با لاختلاف عنا لأشخاص العاديين يسبب للفرد قلق النفسيا لذا لا يمكن الفصل عادة بين نواحي القصور ا لجسمي والشعور النفسي، ومن المفاهيم ا لأساسية التي تتبناها هذه النظرية مفهوم التصور الجسمي المشحون بالعواطف الإنفعالية والذي تعود أصوله إلى خبرات الطفولة، وبالتالي فإن الفرد المصاب بمرض جسدي يكون أكثر عرضة لسوء التوافق والتكيف وعرضة للمشكلات النفسية من غيره وذلك بسبب النقص ف ي المعلومات التي تعاني منه ا لأنا

**مؤشرات أو مظاهر قوة الأنا:**

-القدرة على تحمل التهديد الخارجي. ·

-القدرة على السيطرة على مشاعر الذنب. ·

-القدرة على كبت بعض الدوافع الغير إجتماعية دون أن تسبب أي نوع من الإزعاج. ·

-التوازن بين الصلابة والمرونة، وذكر أيضا أن من مؤشرات الأنا الضعيفة عدم القدرة ·

على معالجة الضغوط الخارجية، وعدم القدرة على التحكم في الذات وعدم الرضا عنها.

-التخطيط والضبط . ·

-تقدير الذات والشعور بأنه يستحق الإهتمام. ·

-الوصول إلى الأهداف بدون صعوبات واضحة.

-القدرة على معالجة الضغوط "البيئية، الدافعية، والانفعالية وتعني الضبط الكافي عند

التعامل مع الآخرين.

-إستخدام المهارات والقدرات الموجودة لدى الشخص بأقصى طاقة ممكنة والواقعية في تحديد الأهداف.

-القدرة على العمل في إطار إحترام الذات وفي حدود الأخلاق الإجتماعية والشخصية ·

-والقدرة على التحكم في الذات

**ويناقش ماسلو الخصائص البارزة لدى الناس المحققين لذواتهم بصورة فعلية ([[5]](#footnote-5))**

ويرى ماسلو أن تحقيق الذات يعني آخر مرحلة في نمو الذات أي ما يؤدي إلى تكاملها :

والفقرات الخمس عشرة الآتية هي الخصائص الرئيسة للشخص الذي حقق ذاته بصورة تامة:

1- أن يكون واقعي الاتجاه وذا إدراك حسي فعال، وذا حكم صائب وسريع على الآخرين.

2- يقبل نفسه ويقبل العالم والآخرين كما هم على حقيقتهم فعلا وليس كما يتمنى أن يكونوا عليه، وليس منافقا.

3- ذو درجة عالية من التلقائية، وغير متأثر وطبيعي في سلوكه وغير تقليدي.

4- يتمركز حول المشكلة وليس حول نفسه، ولا يخضع للتأمل الباطني كثيرا.

5- يميل إلى الاستقلال، ولا يعتمد كليا على الآخرين، ويرفه عن نفسه ويحتاج أحيانا إلى العزلة، ويستطيع أن يركز تفكيره لوحده، وقد يبدو للآخرين بأنه انعزالي.

6- مستقل بذاته، ومتمتع بالحكم الذاتي داخل نفسه وهادئ ومستقل.

7- مقدر للناس والعالم بشكل متجدد وحيوي وليس متبلدا ولا يكون لسان حاله يقول: هذا ليس بالجديد، ولكن لسان حاله يقول: إن كل مغيب شمس جميل كجمال بداية النهار، ونظرته إلى الطفل بعد عشرة آلاف طفل تكون رائعة كنظرته إلى الطفل الأول.

8- قادر على استيعاب الخبرات الداخلية الخفية والعميقة، ويبدو انه بعيد عن العالم في بعض الأحايين.

9- يثبت هويته بقوة مع رفاقه، ولكن لا يلتقي معهم بحيث يفرض نفسه عليهم، وله شخصية كشخصية الأخ الأكبر، ومهتم برفاهية الإنسان.

10- ذو علاقة وثيقة وعميقة مع قليل من الناس، وله أصدقاء خاصون أو شلة من الأصدقاء، وينتقي أصدقاءه بعناية ويكون منفتحا معهم بصورة مطلقه، ويتأثر ويندهش لدى رؤيته للأطفال.

11- متمسك بالقيم الديمقراطية تمسكا قويا، ويلتقي بالأغنياء والفقراء على حد سواء ويتعلم منهم جميعا، هذا وان الطبقة أو المركز أو الاختلافات ليست ذات أهمية لتحرير معارفه.

12- يفهم الفرق بين الواسطة لتحقيق الهدف، والغايات الصحيحة التي يراد تحقيقها، ويركز على الغايات، ويكون قوي الالتزام وذا خلق عال ولو انه قد يختلف بالنسبة للفكرة السائدة حول الصواب والخطأ. ([[6]](#footnote-6))

**نمو قوة الأنا :- ([[7]](#footnote-7))**

يُشير علم النفس إلى أننا نأتي للعالم الواقعي ( بعد الولادة ) ونحن غير قادرين على تمييز أنفسنا أو الاستقلال عن أمهائنا ، فبالتالي نولد بدون " الأنا". ثم تنمو قوة الأنا بصورة طبيعية وتتطور نفسياً كما تتطور بدئياً ، فهي تمثل جزءاً من التطور النفسي المعرفي الإجتماعي . وتتطور " قوة الأنا " من قدرة المرأة العاملة على رؤية وقبول الواقع كما هنر ، دون اللجوء للتفكير الخيالي وربطه بالواقع .

قوة الأنا لدى الشخص الضعيف :-

وهو يتسم بالسمات الآتية :-

1. توقعاته غير واقعية وينقصها الفهم الكاف .

۲. يبدو الواقع له كبير للغاية ، ومخيف لذا يتجنب مواجهته .

٣. كلما ضعفت قوة الأنا ، يقل اهتمام المرأة العاملة بالواقع ، وتزداد مخاوفها من المستقبل ، وتستغرق في التفكير الخيالي .

**قوة الأنا لدى الشخص القوى :**

وهو يتسم بالسمات الآتية :

1، يقبل الواقع كما هو ، واكتشافه ، والتعامل معه ، ومن ثم السيطرة عليه .

۲. يتعامل مع المصادر الضرورية .

٣. تنمو قوة الأنا لديه من شعوره بذاته ، وتطوير مهاراته ، والقدرة على معالجة الأمور

**خصائص قوة الأنا :**

وقد أشارت " شيماء عبد الحق (۲۰۱۱) إلى مجموعة من المعايير والخصائص التي قد حددها

ميموندس Symonds " (۱۹۷۱) للدلالة على " قوة الأنا Ego Strength " وهي كما يلى :-

1. القدرة على تحمل التهديد الخارجي ، ويتميز الفرد بالقدرة على تحمل الفشل والإحباطات الموجودة في بيئته ، وكذلك قيامه بوظيفته بكفاءة وفاعلية في الوقت الذي يواجه فيه تهديداً طبيعياً .

۰۲ الإحساس بمشاعر الذنب ، حيث يمكن للقرد إشباع احتياجاته الشخصية دون الإحساس بمشاعر الذنب المفرطة ، وحتى إذا شعر الفرد بالذنب فإن الإنفعالات الناتجة عن هذا الشعور لن تسبب له الضيق .

٣. مدى تأثير الكبت ، يعتبر كبت بعض الدوافع غير الإجتماعية أي الدوافع الخاصة بالفرد ضرورياً ، وأن الشخص الذي يتمتع " بقوة الأنا " يمكنه إدراك الاستحواذ على مثل تلك الدوافع غير الإجتماعية ، دون أن تسبب له تلك الدوافع المكبوتة غير المستحبة أي نوع من الإزعاج .

4. التوازن بين الصلابة والمرونة ، فهناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالمرونة ولديهم القدرة لتقبل أي تغير في البيئة ولا يمكنهم الاستمرار على نمط واحد من الاستجابات ، بينما يوجد بعض الأفراد الذين يتميزون بالصلابة الزائدة فهم لايستطيعون أن يستفيدوا من الفرص المتاحة لهم في البيئة ولذلك تبقى قوة الأنا في الدرجة المتوسطة بين الصلابة والمرونة .

5. التخطيط والضبط ، ويتميز الفرد الذي يتمتع بقوة الأنا بعمل الخطط والمحافظة على نفس النمط من الأداء في تنفيذ تلك الخطط .

6. تقدير الذات ، فالشخص الذي يقدر ذاته ويشعر بأنه يستحق الاهتمام تكون له قوة أنا أعلى من الشخص الذي يشعر بالنقص وقلة التقدير لذاته .إن الضغط الذي تعاني منه يأتي من مصدرين :

**الأول : أن يأتي من داخل أجسامنا أو من عقولنا الضغط الداخلى ) ،**

**والثاني : أن يأتي من خارج أجسامنا وعقولنا ( الضغط الخارجي ) ، وتشمل مسببات**

**الضغط الداخلية على كلاً من الشخصية والأعضاء الحيوية ، أما مسببات الضغط الخارجية** تندرج تحت ثلاث فئات :-

أ) **مسبات اجتماعيّة :**مثل العلاقة الزوجية ، وتربية الأطفال ، والالتزامات المادية ، وحالات الوفاة ، والطلاق ، وضغوط الدراسة ، والمشكلات القانونية ، نقص الدعم الإجتماعي ، والنوبات المزاجية السيئة .

ب ) **مسيات بيئية :** مثل الضوضاء ، ودرجة الحرارة ، والازدحام ، ونقص الإضاءة أو الإفراط فيها ، والأدخنة .

ج) **مسيات وظيفية :** مثل أعباء العمل ، وتغيير المهنة ، وحالات ترك العمل ، وتغيير واجبات الوظيفة، ونقص

الدعم من الرئيس ، ونقص الاحترام من الزملاء ، ونقص التدريب والمعلومات ، ونقص الراتب

**ومن أسباب وجود أحداث الحياة الضاغطة أيضاً ما يسمى**

1. زيادة الأعباء : وهي تُشير إلى زيادة المتطلبات على قدرات المرأة العاملة لمواجهتها ، ويتمثل ذلك في عوامل مثل : علم وجود وقت كاف لإنجاز المتطلبات ، زيادة المسئولية ، عدم وجود دعم أو مساندة اجتماعيّة .

٢. الحرمان الحسي : والمقصود بالحرمان الحسي هو قلة الإثارة وتتمثل في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهوداً فكرياً أو بدنياً من المرأة العاملة .

٣. نقص السيطرة : يُشير " سورو sdorow " إلى أن نتائج أبحاث - كرانتز Krantz " وآخرون (۱۹۸۸) التي أكدت على أن الشعور بالتحكم من العوامل الهامة التي تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والأمراض ، حيث يحدث العجز المتعلم learned Helplessness عندما تشعر المرأة العاملة بنقص حياتها . السيطرة على أحداث ( sdorow I., 1990, pp. 586 - 587)

4. الإحباط : يُعد الإحباط مصدراً من مصادر أحداث الحياة الضاغطة ، ويحدث الإحباط عندما يقف عائقاً ما أمام المرأة العاملة في سبيل تحقيق أهدافها ، والإحباط والصراع غالباً مايكونا نتائج الأحداث الحياة الضاغطة تلك التي تتضمن تغيرات الحياة الأساسية والمشاحنات اليومية

**وهذه المراحل الحيوية والمهمة في نمو الشخصية وحسب ما قسمها أريكسون هي : ([[8]](#footnote-8))**

**المرحلة الأولى (الثقة مقابل عدم الثقة Trust vs. Mistrust)**

وهي مرحلة الرضاعة أو مرحلة الإحساس الفمي oral sensory stage وهي تقريبا تقع في السنة الأولى من حياة الطفل.

والغرض الأساس في هذه المرحلة هو تنمية الثقة trust ولكن من دون إزالة القدرة على عدم الثقة mistrust بشكل تام، فإذا قام الوالدان بمنح هذا الطفل درجة عالية من الألفة والانسجام والقدرة على الاستمرار، فأن هذا الطفل سينمو اجتماعيا وسيتوقع من المجتمع أن يوفر له الحب والأمان مثلما كانت رعاية الأبوين له، وبالتبعية فإن هذا الطفل سيتعلم الثقة بالآخرين، كما تنمو لديه الثقة بإمكاناته الجسمية ودوافعه البيولوجية التي تنمو وتستمر معه. وبالضد من هذا.. إذا كان الأبوان غير محل ثقة ولا يتمتعان بالأهلية لذلك، وإذا ما قاما برفض الطفل أو إلحاق الأذى به، وقام الآخرون بنفس ما قام به الوالدان من عدم إشباع حاجات الطفل وإلحاق الأذى به.. فإن هذا الطفل سينمو لديه شعور بعدم الثقة بالآخرين وسيتوقع الشر منهم، وبالنتيجة سيكون شكوكاً فيمن حوله من الناس.

**المرحلة الثانية (الاستقلالية مقابل الشك Autonomy vs. Shame and Doubt)**

وتسمى بالمرحلة الأستية- العضلية anal- muscular stage وتبدأ من بداية الثمانية عشر شهرا إلى الثلاث أو الأربع سنوات من عمر الطفل. والمهمة في هذه المرحلة هو إنجاز درجة من الاستقلالية autonomy بينما يتم تقليل الشعور بالخجل والشك shame and doubt فإذا قام الوالدان أو شخص آخر يقع تحت هذا الوصف بالسماح للطفل عندما يقوم بالمشي.. باكتشاف واستخدام ما يقع في بيئته، فإن هذا الطفل سينمو لديه شعور بالاستقلالية، لأن الوالدين يجب أن لا يحبطوا الطفل في هذا المجال بل يجب أن يدفعوه باتجاه تعلم الاستقلالية والتلقائية في هذه المرحلة، والتوازن هنا مطلوب.. بيد أن الناس غالبا ما يقدمون نصيحة للآباء الجدد بأن يكونوا شديدين ولكن متسامحين، وهذه النصيحة جيدة ومناسبة في هذا الاتجاه لأن الطفل ستنمو لديه في هذه المرحلة خاصيتان هما السيطرة الذاتية self-control وتقدير الذات .

**المرحلة الثالثة (المبادرة مقابل الشعور بالذنب Initiative vs. Guilt) ([[9]](#footnote-9))**

وهي المرحلة التكوينية- الانتقالية genital- locomotor stage أو ما تسمى بمرحلة اللعب، وتبدأ من عمر الثالثة أو الرابعة إلى عمر الخامسة أو السادسة. والمهمة التي تواجه كل طفل في هذه المرحلة هو تعلم القدرة على المبادرة initiative من دون شعور كبير بالذنب much guilt.

والقدرة على المبادرة تعني الاستجابة الإيجابية للقيام بالتحدي في مواجهة العالم وتتمثل في القدرة على تحمل المسؤوليات المختلفة أو تعلم مهارات جديدة والشعور بالمعنى.

ويستطيع الآباء تشجيع الطفل في القدرة على المبادرة عن طريق تشجيع الأطفال على اكتشاف وتجربة أفكارهم، كما يجب تقبل وتشجيع حب الاستطلاع والخيال وبشكل أكثر حماس لديهم، وهذه المرحلة هي للعب وليست للتعليم الرسمي.

والطفل في هذه المدة قادر على تخيل المواقف المستقبلية بينما لا يستطيع أبدا القيام بذلك من قبل.

إن القدرة على المبادرة هي محاولة جعل ما هو غير حقيقي كونه حقيقة عن طريق المبادرة، ولكن إذا استطاع الطفل تخيل المستقبل وأن يلعب فإنه يكون قادرا على تحمل المسؤولية بشكل جيد، كما إن القدرة على الحكم الأخلاقي تحصل في هذه المرحلة .

**المرحلة الرابعة (المثابرة مقابل الشعور بالنقص Industry vs. Inferiority)**

وهي مرحلة الكمون latency stage أو عمر المدرسة الذي يبدأ من السادسة إلى الثانية عشرة. والمهمة في هذه المرحلة هي تنمية القدرة على الشعور بالمثابرة أو العطاء في الوقت الذي يجب تجنب الشعور بالنقص inferiority التي قد تحصل ضريبة للدراسة في المرحلة الابتدائية.

كما يجب تعويد الأطفال على الخيال tame the imagination وتكريس أنفسهم للدراسة وتعلم المهارات الاجتماعية بسبب وجود جو اجتماعي واسع في هذه المرحلة. ويسهم الآباء وباقي أعضاء الأسرة مع المعلمين ورفاق الطفل وكل أعضاء المجتمع وبشكل واسع في هذه العملية.

وإحدى اقتراحات أريكسون للمراهق هي الترويح النفسي psychological moratorium ولا سيما عن طريق القيام بالرحلات والسفر والتنزه، وأن بذل الكثير لتحقيق نجاح ممكن وسريع يستدعي تأملا لمعنى هذا النجاح.

**المرحلة الخامسة (الشعور بالهوية مقابل اضطراب الهوية ([[10]](#footnote-10))**

هذه المرحلة هي مدة المراهقة adolescence التي تبدأ من سن البلوغ وتنتهي في سن الثامنة عشر أو العشرين من العمر. والمهمة خلال مدة المراهقة هي التعرف على هوية الأنا ego identity وتجنب صراع الهوية role confusion.

إن مدة المراهقة إحدى اهتمامات أريكسون المهمة التي يرى فيها الأساس لتشكيل أنماط التفكير في كل المراحل القادمة.

**إن هوية الأنا** ego identity **تعني معرفة الفرد لأناه، وكيف يضع هذه الأنا بدقة بين أفراد المجتمع، وهذا يستدعي التكلم عن كل ما تعلمه عن نفسه والحياة ووضعها بشكل متفاعل وموحد بما يسمى بصورة الذات self-image والشيء الأساس في هذا أن يكون الفرد إنساناً ذا معنى وفاعل في المجتمع.**

والمهمة الأساس هي التعرف على استجابات المراهق المختلفة وإعطاؤه دوراً وإنموذجاً واضحاً وفتح قنوات الاتصال الاجتماعية معه. وأكثر من هذا، يجب أن يوفر المجتمع طقوسا واضحة لهذه الانتقالة rites of passage لتحقيق انجازات أكيدة تساعد المراهق على تمييز نفسه بين كونه مراهقا أو طفلا. كما إن المراهق يستطيع أن يثبت للمجتمع بأنه يتمتع بالقدرة على تحمل المسؤولية مع نفسه ومع ما تفرض عليه العائلة والمجتمع.

**المرحلة السادسة (المودّة مقابل العزلة Intimacy vs. Isolation)**

هذه المرحلة تبدأ من أواخر عمر الثامنة عشرة إلى الخامسة والعشرين. وتسمى بمرحلة الشباب adulthood وهي الأكثر صخباً fuzzier من مرحلة الطفولة. والمهمة في هذه المدة هو إنجاز بعض درجات ما يسمى بالمودة والألفة intimacy وبالمقابل العزلة isolation.

والمودة والألفة تعني القدرة على البقاء قريبا ومحبوبا من الآخرين كمحب أو صديق أو مشارك في المجتمع لأن هذا ينمي الإحساس الواضح بالأنا. ويتسم سلوك البعض في هذه المرحلة بالمجازفة وقلة النضج ووضع أهداف كثيرة مثل الزواج وإنجاز التحصيل الدراسي والحصول على وظيفة وامتلاك بيت.. الخ

أن المشاكل في هذه المرحلة تختلف باختلاف معيشة الفرد في المدينة عنها في الريف، فالعيش في الريف يوفر فرصة للزواج بعلاقات عميقة وطويلة ومحبة أكثر مع مجتمعه.

ويحتاج الراشد في هذه المرحلة لتأكيد ذاته أكثر ولا سيما دوره الجنسي ويحتاج لإثبات هويته عن طريق رفيق ما couple- hood وهذا ما يتجسد في الرغبة في الاستقلال والزواج .

المصادر

**1ـ شوقي يوسف بهنام ؛ مجلة ابحاث كلية التربية جامعة الموصل :العدد3 ,المكتبة المركزية ,2008 .**

**2ــ موقع المعاني لكل رسم معنى ؛** [**www.almaany.com**](http://www.almaany.com)

**3ــ أبو العلا، زينب حسين (١٩٨٩م). دراسة قوة الأنا لدى المغتصب من منظور سـيكولوجية**

**الذات في خدمة الفرد. حلوان: جامعة حلوان.**

**4ـ عقيل خليل ناصر؛ تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير , كلية الآداب في جامعة بغداد , 2003 .**

1. () شوقي يوسف بهنام ؛ مجلة ابحاث كلية التربية جامعة الموصل :العدد3 ,المكتبة المركزية ,2008 ,ص186 [↑](#footnote-ref-1)
2. () موقع المعاني لكل رسم معنى ؛ www.almaany.com . [↑](#footnote-ref-2)
3. () أبو العلا، زينب حسين (١٩٨٩م). دراسة قوة الأنا لدى المغتصب من منظور سـيكولوجية

   الذات في خدمة الفرد. حلوان: جامعة حلوان. [↑](#footnote-ref-3)
4. () عقيل خليل ناصر؛ تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير , كلية الآداب في جامعة بغداد , 2003 . [↑](#footnote-ref-4)
5. () عقيل خليل ناصر؛ تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير , كلية الآداب في جامعة بغداد , 2003 [↑](#footnote-ref-5)
6. () عقيل خليل ناصر؛ تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير , كلية الآداب في جامعة بغداد , 2003 [↑](#footnote-ref-6)
7. () ‏فاطمة علي علي أبو شامة ؛ ‏قوة الانا ‏وعلاقتها أساليب مواجهة أحداث الحياة الضغط لدى المرأة العاملة والغير عامله : ‏الرسالة ما جستير ، جامعة بنها ، كلية الاداب ، ٢٠١٢ . [↑](#footnote-ref-7)
8. () عقيل خليل ناصر؛ تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير , كلية الآداب في جامعة بغداد , 2003 [↑](#footnote-ref-8)
9. () عقيل خليل ناصر؛ تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير , كلية الآداب في جامعة بغداد , 2003 [↑](#footnote-ref-9)
10. () عقيل خليل ناصر؛ تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير , كلية الآداب في جامعة بغداد , 2003 [↑](#footnote-ref-10)