

الشخصية وقوة الانا

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 ألبرت)، 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).

وأشار هول ولندزي (1971) إلى أن بروتسي Bertocci أستخدم مصطلح الذات "ليشير إلى مفهوم الأنا كما أستخدمه فرويد ويرى أن الذات هو نشاط موحد مركب للإحساس والتذكر والقصور والإدراك والحاجة والشعور والتفكير"

"والذات" هي المنطقة الشعورية من الشخصية التي تحاول التعبير عن رغبات الذات الدنيا Id واشباعها واشعارها بالرضا وذلك في ضوء عاملين عامين هما: الواقع الخارجي للإنسان بما يشتمل عليه ذلك الواقع من قيم وعادات وتقاليده. وكذلك في ضوء ما تشتمل عليه الذات من مكونات عقائدية وقيمية. بينما يعرف يونج Yung "الأنا" Ego على أنها العقل الشعوري وهو يتكون من المدركات الشعورية والذكريات والأفكار والوجدانات وهو مسئول عن شعور الفرد بهويته

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

مكونات الشخصية:-

بما أن ممارسة الألعاب الرياضية تعد فرصة تقويم وتطوير السمات الشخصية للرياضي من خلال تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة له وضمن مختلف مراحل النمو ومراحل التدريب فأنها بالتأكيد تكون مختزنة في شخصية الفرد ولذلك فإن للشخصية مكونات هي:

1-ألهو: وهو منبع الطاقة الحيوية النفسية التي يولد الفرد بها,وهو يحتوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم, يتضمن الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية والعدوانية, وهو الصورة التي يتناولها المجتمع بالتهذيب, وهو بعيد عن المعايير الاجتماعية لا يعرف شيء عن المنطق ويسيطر على نشاطه مبدأ اللذة والألم, أي انه يندفع إلى إشباع دوافعه اندفاعا عاجلا في أية صورة وبأي ثمن ودون أي اعتبار للنتائج.

2-الأنأ: هي شعورية وتعد حلقة اتصال بين حياة الواقع واللاشعور وهي منطقية خلقية تهتم بالمعايير الاجتماعية, وتخضع لميدان الواقع, والأنأ تتكون تدريجيا من تفاعل الفرد مع البيئة, وعادة تؤجل الأنأ إشباع الدوافع أو تعتبرها طريقها الفطري إلى طريق مقبول اجتماعيا وتتعرض في ذلك لعوامل ثلاثة كل منها في غاية القوة, وهي عالم الواقع بقوانينه ومعايره أو إلحاح النزعات الغريزية, والأنأ الأعلى.

3-الأنأ الأعلى: هو مخزون المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الأخلاقية وهو شعوري إلى حد كبير, وينمو مع نمو الفرد, ويتأثر في نموه بالوالدين والشخصيات المحبوبة, ويعتدل ويتطور مع زيادة ثقافة الفرد وخبرته.

وخلاصة لما ورد فإن "الأنأ" هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة, كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل, ويسعى جاهدا الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع, والمبدأ في كل ذلك هو الواقع, إلا انه مقيد في هذه العمليات بما يتناول عليه ألهو من حاجات أو ما يصدر من الأنأ الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات, فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يطلبه العالم الخارجي ألهو وما يمليه الأنأ الأعلى كان في حالة صراع يحدث أحيانا أن يقوده إلى ضغوط نفسية.

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 وعليه ان استطاعت الأنا القيام بوظائفها والعمل على التكيف مع البيئة الخارجية، والرغبات الداخلية للفرد فهي سوية وقوية وتنمو نموًا سليمًا، ولقد اتخذ 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 استخدام ما لديه

من مهارات معرفية وانفعالية وسلوكية في التعامل مع هذا الواقع

اما (Fontana 1995) يرى ان قوة الأنا تتضمن مستويات 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 للانهيال أمام الظروف .

وقد عرف إريكسون قوة الأنا بأنها طاقة الفرد لتقييم الحدود المعقولة في تفسيراته وادراكاته للبيئة.

ما هيه قوة الانا :

وقدم بعض علماء النفس عدد من التعريفات لقوة الانا نذكر منها :

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

وعرفها 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 للانهيال امام الضروف .

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

تعريف و معنى الأنا في معجم المعاني العربية : (إدراك الشَّخص لذاته أو هويَّته)

تكامل الأنا Ego Integration

والتكامل integration في علم النفس مصطلح يشير إلى التأزر بين جميع حوافز الشخصية وقدراتها الشعورية واللاشعورية إذ تعمل سوية بغية الوصول إلى هدف أو أهداف متناسقة فهو يفيد التضامن والتأزر .

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:

كثيراً 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 وفقاً لمفهوم التحليل النفسي ، هي مجموع عمليات الإدراك والتفكير والتذكر المسؤولة عن العمل من أجل إشباع استجابة 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 1978) أن بعض الباحثين ومعظم التحليليين استخدم 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، أصدقائه، وأعدائه، وهواياته.

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

* تقرر ما 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 مقيدة

* 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 وتساعد على مواجهة وتحمل إحباطات الحياة وضغوطها

قوة الأنا والتوافق النفسي:

Wolman 1989 عرف قوة الأنا بأنها خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي 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 التوافق مع نفسه ومع بيئته المحيطة، وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية، والتعامل معها ومع العالم الخارجي، وخلوه من الأعراض العصابية والاحساس بالرضا كما أشار (كفاي 1982) وأنها الركيزة الأساسية في الصحة النفسية.

اذن 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 عموماً بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر وموضوعات وأحداث ومشكلات.

مفهوم قوة الانا في المدارس والاتجاهات النفسية(نظرياته):

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 واهم النظريات التي اهتمت بدراسة قوة الانا هي:

1-النظرية التحليلية:

يعتبر مفهوم الأنا من المفاهيم الأساسية التي أبرزتها مدرسة التحليل النفسي، إذ أن فرويد استعمل فكرة الأنا منذ دراساته الأولى، من خلال استعراضه لمكونات الجهاز النفسي الثلاث (الهو -الأنا -الأنف الأعلى) وأن التجربة العيادية مع الأعصاب، 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 الاجتماعي.

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 إريكسون على أهمية الأنا بدلا من الهو، و اعتبرها بنية مستقلة، واهتم بكيفية تنميتها وتقويتها عند الأطفال، والانا عنده هي ذلك الجزء من العقل الذي يعطي الخبرات الشعورية وتماسكها وثباتها، وهو بهذا يكون ممن ساهموا في إعادة الشخصية إلى الشعور، والانا 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 إريكسون تقاس بقدرة الفرد على توحيد المواقف المتباينة.

وافترض إريكسون ثمانى 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 الاتجاهات نحو ذاته كهوية جسمه وتبعاً لهذه النظرية فإن التصور الجسمي يعتبر شرطاً ضرورياً لتشكيل الأنا. وأن مجرد الشعور باختلاف عنا لأشخاص العاديين يسبب للفرد قلق نفسي. لذا لا يمكن الفصل عادة بين نواحي القصور الجسمي والشعور النفسي، ومن المفاهيم الأساسية التي تتبناها هذه النظرية مفهوم التصور الجسمي المشحون بالعواطف الانفعالية 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 في المعلومات التي تعاني منه الأنا.

مؤشرات أو مظاهر قوة الأنا:

- القدرة على تحمل التهديد الخارجي .
 - القدرة على السيطرة على مشاعر الذنب .
 - القدرة على كبت بعض الدوافع الغير اجتماعية 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 الاهتمام .
 - الوصول إلى الأهداف بدون صعوبات واضحة.
 - القدرة على معالجة الضغوط" البيئية، الدافعية، والانفعالية وتعني الضبط الكافي عند التعامل مع الآخرين.
 - استخدام المهارات والقدرات الموجودة لدى الشخص بأقصى طاقة ممكنة والواقعية في تحديد الأهداف.
 - القدرة على العمل في إطار احترام الذات وفي حدود الأخلاق الاجتماعية والشخصية.
 - والقدرة على التحكم في الذات
- ويناقش ماسلو الخصائص البارزة لدى الأشخاص المحققين لذواتهم بصورة فعلية اذ يرى 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- يتركز 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 الأحيان.
- 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 منفتحاً معهم بصورة مطلقة، ويتأثر ويندهش لدى رؤيته للأطفال.
- 11- متمسك بالقيم الديمقراطية تمسكاً قوياً، ويلتقي بالأغنياء والفقراء على حد سواء ويتعلم منهم جميعاً، هذا وإن الطبقة أو المركز أو الاختلافات ليست ذات أهمية لتحرير معارفه.
- 12- يفهم الفرق بين الوساطة 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.

نمو قوة الأنا :

يُشير علم النفس إلى أننا نأتي للعالم الواقعي (بعد الولادة) ونحن غير قادرين على تمييز أنفسنا أو الاستقلال عن أمهاتنا ، فبالتالي نولد بدون " الأنا". ثم تنمو قوة الأنا بصورة طبيعية وتتطور نفسياً كما تتطور بدنياً ، فهي تمثل جزءاً من التطور النفسي المعرفي الاجتماعي . 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 بالسّمات الآتية :-

1. توقعاته غير واقعية وينقصها الفهم الكاف .
2. يبدو الواقع له كبير للغاية ، ومخيف لذا يتجنب مواجهته .
3. كلما ضعفت قوة الأنا ، يقل اهتمام المرأة العاملة بالواقع ، وتزداد مخاوفها من المستقبل ، وتستغرق في التفكير الخيالي .

قوة الأنا لدى الشخص القوي :

وهو يتسم بالسّمات الآتية :

- 1، يقبل الواقع كما هو ، واكتشافه ، والتعامل معه ، ومن ثم السيطرة عليه .
2. يتعامل مع المصادر الضرورية .
3. تنمو قوة الأنا لديه من شعوره بذاته ، وتطوير مهاراته ، والقدرة على معالجة الأمور

خصائص قوة الأنا :

وقد أشارت " شيماء عبد الحق (٢٠١١) إلى مجموعة من المعايير والخصائص التي قد حددها

(ميموندس Symonds ١٩٧١) للدلالة على " قوة الأنا Ego Strength " وهي كما يلي :-

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

3. مدى تأثير الكبت ، يعتبر كبت بعض الدوافع غير الاجتماعية أي الدوافع الخاصة بالفرد ضرورياً ، وأن الشخص الذي يتمتع " بقوة الأنا " يمكنه إدراك الاستحواذ على مثل تلك الدوافع غير الاجتماعية ، 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 لا يستطيعون 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 الداخلي) ،

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) مسببات اجتماعية : مثل العلاقة الزوجية ، وتربية الأطفال ، والالتزامات المادية ، وحالات الوفاة ، والطلاق ، وضغوط الدراسة ، والمشكلات القانونية ، نقص الدعم الاجتماعي ، والنوبات المزاجية السيئة .

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

ج) مسببات 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 المسؤولية ، عدم وجود دعم أو مساندة اجتماعية .

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 (١٩٨٨) 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 (l., 1990, pp. 586 – 587

٤. **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 ما يكونا نتائج الأحداث الحياة الضاغطة تلك التي تتضمن تغيرات الحياة الأساسية والمشاحنات اليومية وهذه المراحل الحيوية والمهمة في نمو الشخصية وحسب ما قسمها أريكسون هي :

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، فإن هذا الطفل سينمو اجتماعياً 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. وبالعكس 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 غالباً 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)

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 قادراً 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 تأملاً لمعنى هذا النجاح.

المرحلة الخامسة (الشعور بالهوية مقابل اضطراب الهوية)

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 وإعطائه دوراً وإنموذجاً واضحاً وفتح قنوات الاتصال الاجتماعية معه. وأكثر من هذا، يجب أن يوفر المجتمع طقوساً واضحة لهذه الانتقالة rites of passage لتحقيق انجازات أكيدة تساعد المراهق على تمييز نفسه بين كونه مراهقاً أو طفلاً. كما إن المراهق يستطيع أن يثبت للمجتمع بأنه يتمتع بالقدرة على تحمل المسؤولية مع نفسه ومع ما تفرض عليه العائلة والمجتمع.

المرحلة السادسة (المودة 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 قريباً ومحبوباً من الآخرين كمحب أو صديق أو مشارك في المجتمع لأن هذا ينمي الإحساس الواضح بالأننا. 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 .