



كلية التربية
قسم الصحة النفسية

الزمن: ساعتان
الفرقة: الثانية نعليج أساسي
"اللغة العربية والعلوم"
الدرجة: 40 درجة
تاريخ الامتحان: 5 يناير 2013 م
من 10 الى 12 ظهراً

نموذج اجابة

امتحان الفصل الدراسي الأول 2012 / 2013 م، مقرر علم النفس الاجتماعي
لطلاب الفرقة الثانية نعليج أساسي " شعبة اللغة العربية وشعبة العلوم "

أجب عما يلي :

أولاً: أي العبارات التالية صحيحة وأيها خطأ مع التعليل: 10 درجات "30 دقيقة"
1- الاشاعة مفيدة للذات وللمجتمع؛ اذ تشبع شهية الأفراد وتنتشر الأخبار للأخرين.

العبارة خاطئة

لأن الاشاعة اختلاق وفبركة لأخبار واحداث ومواقف بقصد الاساءة للأفراد واثارة البلبلة في المجتمع. فلاشاعة وباء اجتماعي وظاهرة مدمرة يجب مقاومتها والقضاء عليها

2- الهدف من دراسة علم النفس الاجتماعي هو التنبؤ والتحكم بالسلوك الاجتماعي.

العبارة صحيحة؛ ذلك أن الهدف هو الفهم والتفسير والضبط والتنبؤ

3- الأصل في الانسان هو أنه يعيس منعزلاً منفرداً ولا يحب الجماعة.

العبارة خاطئة

لأن الأصل في الانسان هو أنه اجتماعي بطبعه، ينزع الى الجماعة بفطرته. وان أبي الا أن يأنس بعزلته فإنه لاينفك ينفر منها الى العيش وسط الجماعة التي تدعمه طفلاً وشيخاً مسناً

4- الذكاء الانفعالي لا يختلف عن الذكاء العقلي انما هو فرع له.

العبارة خاطئة

فالذكاء الانفعالي أحد أنواع الذكاءات المتعددة

5- المدير الديمقراطي هو من يحترم رأى الأغلبية حتى وان خالف ذلك رأيه الشخصي.

العبارة صحيحة

6- المنافسة نوع من الصراع ولا توجد ثمة منافسة سوية.

العبارة خاطئة

فالمنافسة في واحدة من اشكالها هي التنافس من أجل المشاركة والتعاون ولأجل رقي المجتمع.

ثانياً: "علم النفس الاجتماعي يعني بالدراسة العلمية للفرد من حيث تأثيره بسلوك الآخرين، ومن حيث تأثيره فيهم؛ تناولنا ذلك بالوصف والتجريب والتحليل " إشرح العبارة السابقة موضحاً مفهوم علم النفس الاجتماعي، ثم أجب عن ثلاثة نقاط فقط مما يلي: 20 درجة " 60 دقيقة"

1. أهمية مهارات التواصل الاجتماعي.
2. مفهوم المنافسة، وأشكالها.
3. أبعاد الذكاء الانفعالي، ومكوناته.
4. أهمية علم النفس الاجتماعي، وأهدافه.
5. قانون الإشاعة، وعوامل انتشارها.

الإجابة: الإجابات التالية ليست مطلوبة حرفياً بقدر الوفاء بما ورد بها من أفكار ونقاط أساسية

يعرف علم النفس الاجتماعي بأنه العلم الذي يتناول بالوصف والتجريب والتحليل سلوك الفرد مع الأشخاص الآخرين واستجابته لهم، سواء أكان هؤلاء الأشخاص مجتمعين أم متفرقين، أي أنه العلم الذي يعني بالدراسة العلمية لسلوك الفرد من حيث تأثيره بسلوك الأفراد الآخرين، ومن حيث تأثيره فيهم.

وموضوع علم النفس الاجتماعي هو سلوك الإنسان من حيث هو فرد يعيش في جماعة معينة فيؤثر فيها ويتأثر بها، فهو يعني بكل نوع من أنواع السلوك الفردي في المجتمع حين يتأثر بالأفراد الآخرين، وحين يؤثر فيهم، وينشأ بينه وبينهم علاقات مختلفة، وعلم النفس الاجتماعي يتناول بالدراسة هذه العلاقات فعندما يلتحق الفرد بوظيفة جديدة، أو بجماعة جديدة، أو يدخل الجيش مثلاً فإن علاقاته بمن أعلا سنه، أو بزملائه من الأهمية إلى أقصى حد، وعلم النفس الاجتماعي يدرس هذه العلاقات لفهم وتفسير سلوك الأفراد.

إن أهم ما يعني به علم النفس الاجتماعي هو السلوك الاجتماعي للفرد ولأجل أن نفهم هذا السلوك لابد وأن ندرسه كقوة فعالة في مجالها الاجتماعي فالإنسان يولد في المجتمع والحاجة إلى المجتمع تولد فيه، وللمجتمع تأثير كبير على سلوك الأفراد، فالفرد يأتي إلى المجتمع مزوداً باستعدادات فطرية تدفعه إلى النمو والسلوك.

والمجتمع هو الذي يصيب هذا السلوك بالصيغة الاجتماعية، فالفرد في الجماعة له سلوك يخاف سلوكه وهو بمفرده، فمثلاً نجد أن الفرد يضحك لنكتة قيلت وهو في وسط الجماعة، ويستغرق في الضحك، ثم يسأل بعد ذلك: ما الذي قيل؟

وكدليل على تأثير الآخرين على سلوكك، فكر في الأشياء التي فعلتها البارحة تجد أنك ربما قمت بأداء بعض الأعمال وأنت وحدك، التي لم تكن لتعملها أبداً وأنت في صحبة الآخرين وربما تكون قد قلت عبارات معينة، أو قمت بأفعال محددة مع أناس معينين، لا نستطيع أن نقول هذه العبارات

أو تؤدي هذه الأفعال أبداً وأنت وحدك، أو في وجود أشخاص مختلفين ... وبالرغم من أننا لا نحب أن نذكر في أنفسنا كإناس متأثرين بالآخرين، إلا أنه من الواضح أن هذه هي الحقيقة. ويقول "تروتر" Trotter إن الطابع النفسي الجماعي يتجلى واضحاً في مسلك الإنسان، سواء كان في الجموع وفي غيرها من أحوال التجمع الفعلي، أم في مسلكه كفرد مهما بلغت درجة عزله.

ويعرف علم النفس الاجتماعي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد وعلاقته بالآخرين، إذ يستطيع هؤلاء (الآخرون) أن يحدثوا أثرهم في الفرد، أما بشكل فردي أو بشكل جماعي، كما يمكنهم أن يؤثروا فيه إما بصورة مباشرة - عن طريق وجودهم في تجاور مباشر مع الفرد - أو بصورة غير مباشرة - من خلال نماذج السلوك التقليدية أو المتوقعة من الناس والتي تؤثر في الفرد حتى ولو كان بمفرده، ويمكن أن نوضح ذلك بمثال للشخص الذي يقدم على اتخاذ قرار صعب يتعلق باختيار عمل جديد أو الانتقال إلى عمل جديد، فإنه حتى ولو كان وحيداً في مكتبة، إلا أنه يتأثر في قراره بالآخرين كزوجته وأولاده وزملائه.

إن وحدة السلوك، حسب هذا التعريف، ما هو إلا نتاج العلاقات الديناميكية الصادرة عن تفاعل الفرد بميوله وحاجاته ورغباته ونزعاته وحوافزه ومعتقداته أو اتجاهاته وآرائه مع إمكانيات البيئة بما فيها من عوامل مادية واجتماعية ومعنوية وثقافية.

1. أهمية مهارات التواصل الاجتماعي.

نستهل الكلام هنا بما قالته وود Wood (2001) من أن "حرية بنى آدم هي حريته في أن يتواصل Freedom To Communicate"؛ وبما قاله هارتلي Hartley (1993) من أن "أي شيء نفعه مع الآخرين يتضمن بالضرورة تواصلاً من نوع ما." وبما قاله فتحي يونس وآخرون (2004) من أن "التواصل هو وسيلة الإنسان الأساسية للحياة على هذه الأرض، ولخلافة الله سبحانه وتعالى فيها."

ولأن التواصل الاجتماعي عملية مؤثرة في المجتمع كله، أكدت وود Wood (1982) على أن "التواصل يمثل قوة أساسية في توجيه الناس والتحكم فيهم؛ فالتواصل الفعال ربما هو العملية الهامة والوحيدة لتأسيس علاقات اجتماعية جيدة. فلكي تنمو العلاقات الاجتماعية، فنحن في حاجة لأن ننمي مهارات التواصل. والتواصل الجيد له تأثير كبير على جودة الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية فلا نجاح بغير تواصل."

والتواصل الاجتماعي كما بين حمدان فضه (1999) لا ينفصل بحال من الأحوال عن الهدف الرئيسي للتربية، وهو "إنماء الشخصية بمختلف جوانبها سواء كانت التربية في إطار الأسرة، أو إطار المؤسسات التعليمية؛ فإن الهدف هو إنماء شخصية الطالب القادر على التواصل مع ذاته أو لأومع الآخرين ثانياً تواصلاً بديناً وعقلياً ووجدانياً واجتماعياً وخلقياً. فتتمية القدرة على التواصل لدى الفرد إنما تجمع بين طياتها كافة الأهداف العامة والخاصة للتربية."

وكما يقول لورانس شابيرا (2002) فإن "حديث الشخص عما يختلج في ذاته، هو الطريقة المثلى لفهم عواطفه والتحكم فيها. فمقدرة الطفل علي أن يحول عواطفه إلي كلمات، يعتبر جانباً ضرورياً بالنسبة له لإرضاء احتياجاته الأساسية. ففي داخل الأسر التي يكبت أفرادها مشاعرهم، ويتجنبون التواصل العاطفي، يصاب الأطفال "بالخرس الشعوري". بينما يصرح الطب النفسي بأن الناس يستطيعون تعلم لغة العواطف في جميع الأعمار، مثلها مثل أية لغة أخرى. فالأشخاص الذين يتحدثون عن عواطفهم بالتفصيل الدقيق هم الأشخاص الذين تعلموا لغة العواطف في سن صغيرة." وقد بينت زينب شقير (2001) أهمية التواصل الاجتماعي في نقطتين هما:-

- أ. إشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد مثل الحاجة إلى النجاح والتوافق والتواجد الاجتماعي، والحاجة النفسية إلى التقدير الاجتماعي.
- ب. تنمية الهوية النفسية - الاجتماعية للفرد. فكلما كان الفرد علي وعي بأساليب ومهارات التواصل، وبكيفية تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، كلما تنوعت الحياة الاجتماعية، والنجاح الاجتماعي، ومن ثم تحقيق الذات.

وأوضح محمد أبو حلاوة (2001) أهمية التواصل الاجتماعي علي النحو الآتي:-

- أ) أن النمو والتقدم المعرفي والاجتماعي والأكاديمي للطفل يتوقف علي كفاءة ومستوى مهارات التواصل الاجتماعي؛ مما يستدعي التدخل ببرامج ومداخل تنمية لتحسين قدرات الطفل.
 - ب) أن القدرة علي التواصل الاجتماعي الإيجابي الفعال، هي المحدد الأساسي لما يطلق عليه نوعيه أوجوده الحياة A quality of life؛ والتي يتحصل الإنسان من خلالها علي الإحساس بالجدارة والكفاءة والقيمة الذاتية. ويحول أي قصور في هذه المهارات دون مشاركة الطفل في أنشطة الحياة اليومية، بما تطرحه من خبرات ومواقف وأحداث تفاعل اجتماعي.
 - ج) أن التواصل الإيجابي الفعال يعطي الطفل الفرصة لتكوين صورته عن ذاته. أي أن هويته تتشكل ويعاد تشكيلها من خلال التواصل الاجتماعي؛ فالطفل يدرك ذاته من خلال ردود أفعال الأشخاص الآخرين تجاهه.
 - د) أن القصور في مهارات اللغة والتواصل لدي الطفل يترتب عليه مواجهته لمشاكل وصعوبات في التفاعل مع الأقران، وبالتالي تعرضه للرفض وعدم التقبل، مما يؤدي إلى العديد من الأعراض البدنية نفسية المنشأ، مثل الصداع، وآلام المعدة، والعديد من الأعراض الدالة علي سوء التوافق النفسي والاجتماعي، مثل: القلق، وتدني أو انخفاض تقدير الذات، وتجنب المدرسة.
- وأوضحت آمال باظه (2003) أهمية عملية التواصل على هذا النحو:-

أ- يستطيع الفرد إشباع حاجاته الأساسية البيولوجية والنفسية من خلال عملية التواصل؛ التي تبدأ بعلاقة الطفل بأمه للحصول علي الغذاء والأمن النفسي في وقت واحد، ثم تتطور عملية التواصل مع كل أفراد الأسرة، وبعد ذلك تتسع دائرة العلاقات خارج الأسرة، وتتكون الصداقات والجماعات.

- ب- يستطيع الفرد تحقيق مشاعر الانتماء لجماعة ما , أو لمجتمع ما , من خلال عملية التواصل.
- ج- تمكن عملية التواصل الفرد من تحقيق ذاته وتأكيدا في تفاعله مع الآخرين، من خلال التعبير عن ذاته ومشاعره واحتياجاته وقيمه واتجاهاته.
- د- يؤدي نجاح التواصل مع المجتمع المحيط بالفرد إلى تخفيف التوتر , وإلى الإنسجام في العلاقات الاجتماعية مع المحيطين به.
- هـ- ينمي التواصل المهارات اللغوية المسموعة والمقروءة، وأيضا المهارات الاجتماعية.
- و- ينمي التواصل العمليات العقلية الأساسية، كالإدراك والانتباه والتفكير والتخيل والتذكر؛ فضلا عن كون هذه العمليات أساسية في حدوث التواصل الجيد. فقد عمدت دراسات عديدة إلى تنمية مهارات التواصل، وأدى ذلك في غالبيتها إلى التأثير إيجابياً علي العمليات العقلية السابقة.

والتواصل علي حد تعبير مختار عبد الجواد (1997) بمثابة الوسيلة لكل المكتسبات المادية والمعنوية التي يحققها ذوو الإحتياجات الخاصة. وهم يشاركون في علاقات مع غيرهم وفقاً لحالاتهم لأنهم لا مضر يحتاجون إلى أداة تعينهم علي تحقيق التواصل الاجتماعي الفعال، حتى يظفروا بتلك المكاسب، ويشبعوا تلك الحاجات. فالطفل يحتاج إلى أن يوضع علي أول عتبات أو مدارج التواصل الصحيح الذي يؤهله لممارسة الحياة بأسلوبها الصحيح.

وقد بين أشرف عبد القادر (1991) أهمية التواصل غير اللفظي على وجه الخصوص، موضحاً أن التواصل قوة هامة ومسيطرة في تبادل المعاني في السياقات البيئشخصية، كما أن تبادل المشاعر والإنفعالات يتم بشكل أكثر دقة، وخالية بشكل نسبي من الخداع، والتشويه عن طريق التواصل غير اللفظي بأكثر منه عن طريق التواصل اللفظي، فالإشارات غير اللفظية يمكن استخدامها لتحديد كل من مستوى ثقة الفرد بنفسه ومستوى استجابته، ويعتبر ذلك من الأمور اللازمة لتحقيق التواصل الناجح. واستند أشرف عبد القادر في تأكيد ذلك على قول فرويد: "من كان له عينان ليرى، وأذنان لسمع، فإن بوسعه أن يوقن بأنه ما من فانٍ بقادر على أن يطوى سره؛ فإن صممت شفاته ثرثر بأطراف أصابعه."

لا غرو إذاً أن يكون للتدريب علي مهارات التواصل الاجتماعي تلك القيمة الفعلية الفعالة. إذ تنقل الطفل من أعماق الشخصية وحاجاتها إلي أفق الحياة الاجتماعية الواسع، ومن الكفاءة الشخصية إلي جودة الحياة. وبات من المؤكد أن الإفتقار إلي تلك المهارات يكون بمثابة عقبة كوؤد تحوّل حياة الفرد إلى سلسلة من الاضطرابات التي لا تنتهي.

عزيزى الطالب: الأسماء الواردة بالكتاب وبنموذج الاجابة ويليهام العام الميلادي لاعطاء كل ذى

حق حقه ونسبة القول والفكر الى أصحابه ولست مطالباً لنكرها بإجابتك للامتحان.

2. مفهوم المنافسة، وأشكالها.

المنافسة كفاح لإحراز قصب السبق أمام آخر، وفي كل موقف تنافسي هناك فى مقابل كل فائز خاسر يتعرض على مستوى التناول العقلى المعرفى لحالة نفسية تقلل الشعور الإيجابى لديه نتيجة الخسارة فى المنافسة وتزيد من شعوره بالإحباط ومن وطأة الضغوط التى يعانى منها. وتعرف المنافسة بأنها مخطط دافعى يستهدف تقييم الأداء النسبى، والربط بين ما لدى الفرد من قدرات وإمكانات مدركة وبين تقييمات هذا الأداء، على نحو تتحول فيه هذه الرابطة لتصبح شغله الشاغل، لدرجة أنه قد يتعرض لحالة من التراجع وتقليل بذل الجهد تطبيقا لاستراتيجية الفوز من خلال عدم الخسارة.

المنافسة تعكس رغبة فى الدخول أو المشاركة فى نشاط تسابقى من أجل تحقيق النجاح

بغض النظر عن يحقق الفوز أو الانتصار

ويعرف ميرتين (Merten,2008) المنافسة بأنها الحاجة إلى الفوز بأى ثمن وتجنب الهزيمة والخسارة، ولعل تعريف ميرتين يكون هو التعريف الأصيل للمنافسة كما صاغته هورنى 1937 تحت مسمى "فرط المنافسة" أو "التنافسية العالية" أو "التنافسية الشديدة" Hyper competitiveness، وقصدت به الحاجة إلى الفوز بأى ثمن وتجنب الهزيمة والخسارة، وبذلك يكون تعريفا لوجه من وجوه المنافسة وليس المنافسة على وجه العموم.

ويشير إليها (عمر مشهور، 2005) بأنها - أى المنافسة - محور تفاعلات الانسان وطالع أولوياته، فهى التى أدارت لعقود وسنين عناصر ومستويات مبدأ "البقاء للأصلح" بما أفرزه من مظاهر رفع وخفض، وما حركه من عوامل جدة ونشاط لتحقيق أعلى معايير التفوق والإنجاز إلى جانب ما خلفه من ضحايا لا تحصى أعدادها من المتراخين عن الإنتاج ضعاف البنية والبناء.

المنافسة إذن هى بذل جهد مركز باستخدام مختلف المعارف والمهارات والأدوات، وهى قوة محرّكة من أجل البقاء، بل هى نهاية المطاف فى استهداف التطور وفق داروينية إجتماعية تنتخب آلية مناسبة لضمان استمرارية أفضل الأفراد والجماعات إنسانيا وإجتماعيا وإقتصاديا وسياسيا. ويشير راجلين (Raglin,2007) إلى المنافسة المهددة Impending، وهى شكل من أشكال المنافسة، ينطوى على مثير يتم إدراكه باعتباره مصدرا من مصادر التهديد والخطر، باعثة لمشاعر القلق ولكنها فى نفس الوقت تحفز الأمل والجهد لإحراز الانتصار المميز، ومن وجهة نظر عملية فإن هذا الشكل من المنافسة فى ذاته ضربة مضادة ضد مشاعر التهديد والقلق التى تحركها فى ذات الوقت.

ويميز دانيلز (Daniels,2007) بين أشكال ثلاثة للمنافسة: نموذج المنافسة القتالية (الحربية) Military Model of Competition، وفيه يعتبر المنافس الطرف الآخر عدوا يجب محوه وإزالته من الوجود، ولا مجال لنشأة علاقة ود أو تعاون أو صداقة بينهما، ونموذج المنافسة بالمكافأة Reward Model of Competition، وفيه يكون التمرکز حول الذات عاليا لدعمها بالمكافآت وأشكال الثواب كالمكانة الإجتماعية وإحراز البطولة ونيل تأييد الآخرين، وهى منافسة من

أجل الفوز بأى ثمن، أو هى منافسة الميكافيللى الذى يفعل سياسة الغاية تبرر الوسيلة دون تركيز على الجهد المبذول أو المهمة المراد إنجازها، أما الشكل الأخير فهو نموذج المنافسة بالمشاركة Partnership Model Competition، وهو مختلف عن سابقه لأن أطراف المنافسة فيه لا يعتبرون بعضهم أعداء، وإنما أطراف تطرح تحدياً من نوع ما، ويفضلون المنافسة مع آخر يستثير فيهم ولديهم الرغبة فى اختبار قدراتهم وامكاناتهم بالتركيز على المهمة المراد إنجازها وبذل أقصى معدلات الجهد وتحسين المهارات، فهى منافسة ذات مدخل مساواتى Egalitarian.

وفى هذا النوع من المنافسة يبرز التعاون فيمكننا عندئذ إضافة شكل رابع تتكامل فيه المشاركة والتعاون مع المنافسة "Coopetition"، بحيث يعمل الأفراد سوياً مع بعضهم البعض وليس ضد بعضهم البعض رغبة فى تحقيق هدف مشترك، ومن هنا يمكن فهم المنافسة بالمشاركة حيث يكون الموقف التنافسى فرصة للتعلم والتحسين واعتبار الآخر الذى يستحق أن يكون منافساً مشاركاً متعاوناً، ولعل هذا النوع من المنافسة يذكرنا باليد الخفية لأدم سميث صاحب فكرة تقسيم العمل.

وفى تمييزهما بين ما أسماه المنافسة الحقيقية Genuine Competition وهى المنافسة السوية المرغوب فيها، وبين المنافسة غير المرغوب فيها Decompetition يلفت شيلدز وبريديمير (Shields & Bredemeier, 2010) الانتباه إلى أصل مصطلح "منافسة" المشتق من الكلمة اللاتينية Petere والتى تعنى to strive أو to seek مضافاً إليها البادئة التصديرية "com" ومعناها "مع" أو "معاً"، وبذلك يكون أصل معنى الكلمة: "أن تكافح أو أن تسعى مع" to strive or to seek with، وليس معناها: "أن تكافح ضد" to strive against، فالمنافسة الحقيقية هى الكفاح مع striving together، والمعنى المراد استثماره فيها ينبع من فهم عميق لمعنى المنافسة كشكل من أشكال المشاركة.

بذلك يكون للمنافسة أشكال عدة، فهى إما أن تكون منافسة شريفة تلتزم بقواعد أخلاقية واعتبارات وأصول، أو تكون عكس ذلك "ميكافيللية" تستخدم وسائل شتى ولو على حساب الآخرين، وقد تكون مقيدة تخضع لتقييدات وضوابط ملزمة أو حرة لا إلزام فيها بأى قيد أو شرط، كما قد تكون بناءة تستهدف صالح الجميع أو عكس ذلك تحطم وتهدم كل من يقف فى طريقها، والمنافسة أيضاً قد تكون منافسة مع النفس فتكون أرفع أشكال المنافسة إذا كانت تدفع خطى الفرد للأمام ولا تنهكه وتدمره، وقد تكون منافسة مع الآخر، وقد تكون منافسة عطاء وتعاون، وقد تكون منافسة قوة واستيلاء وفرض سيادة ودعوة إلى العدوان، فهى فى مجملها إما منافسة فيما ينفع الناس أو هى عكس ذلك.

3. أبعاد الذكاء الانفعالي، ومكوناته.

حددهيربرت (Herbert,1986) مكونات الذكاء الانفعالي فى المهارات الاجتماعية ، مهارات التعاطف ، الانفعالية ، الكفاءة الذاتية ، ومهارات المشاركة الوجدانية.

وفى هذا السياق ذكر ماير وسالوفى (Mayer & Salovey,2001) فى – بفيفير Pffeffer التعاطف والتعارف والمثابرة والحماس والتحكم فى الانفعالات والتفاؤل مكونات للذكاء الانفعالي ، هذا إلى جانب مكونات أخرى مثل البهجة والنشاط والدافعية ومتغيرات بيئية أخرى يمكن أن تحدد الأداء الانفعالي الذى يتسم بالذكاء .

كذلك أوضح فيرنهام (Furnham,2003) أن الذكاء الانفعالي يتكون من الانبساطية والشعور بالسعادة والقدرة على الانفتاح على الخبرات الجديدة وكذلك القدرة العقلية.

وحدد سميجلا وباستوريا(Smigla& Pastoria,2000) أبعادا خمسة للذكاء الانفعالي هى: الوعى بالذات ، تنظيم الذات ، الدافعية ، التعاطف ، المهارات الاجتماعية ، وأشار إلى أن الثلاثة الأولى تحدد كيف يمكننا أن نتحكم فى أنفسنا: فالوعى بالذات يعنى أن يعى الفرد مشاعره ونقاط القوة والضعف فيه، وتنظيم الذات يعنى ضبط الدوافع والحفاظ على نوع من التكامل والمرونة وتحمل المسؤولية ، أما الدافعية فتعنى التركيز على تنظيم الجهد لتحقيق الأهداف والمبادرة والتفوق فى تفاؤل واحترام وإقدام ، أما المكونين الآخرين فيتعلقان بدرجة فاعلية الفرد فى التعامل مع الآخرين وتحديد طبيعة العلاقة معهم، فالتعاطف يستلزم قراءة انفعالات الآخرين وتقبل تناقضاتهم وتفهم احتياجاتهم ، والمهارات الاجتماعية تحدد التعامل الفعال معهم والاستجابة لهم على نحو ملائم، وهو ما يتطلب الإصغاء والتحكم فى مثيرات الصراع وامتلاك مهارات القيادة وتقبل العمل بروح الفريق وجميعها مهارات تلزم للنجاح فى أعمال بعينها ، وبذلك يكون الذكاء الانفعالي مفتاحا للامساك بالأدوات اللازمة لفهم كيف يفكر ويشعر ويسلك الفرد ذاته والآخرين من حوله ، ويتمكن أيضا من استصدار أحكام عقلانية صائبة تحميها القيم والأخلاقيات ومبادئ المنطق ، فهو بحق الأرضية التى تستند إليها حياة الفرد الانفعالية.

ويركز (فاروق عثمان،2000) على الذكاء الانفعالي متمثلا فى قوتين يمتلكهما الانسان:

القلب المسئول عن الجانب الانفعالي ، والدماغ المسئول عن العقل والتفكير الذى يعبر عن العمليات العقلية مثل الادراك المنطقى والمهارات التحليلية والتذكر والانتباه .

ويورد فاروق عثمان تحديدا لمكونات الذكاء الانفعالي كما يلى:

- القدرة على التعرف على مختلف الأحاسيس التى تظهر وتختفى فى حياتنا والحذر الذاتى هو أحد أهم مكونات الذكاء الانفعالي .
- القدرة على التحكم فى العواطف وقراءة عواطف الآخرين وفهم الرسائل الخفية فيها.
- القدرة على الدافعية الذاتية وتحريك الطاقة لانجاز مهمات صعبة وأهداف مهمة.

▪ القدرة على إدارة عواطف الآخرين والتعامل معها.

وينتهى فاروق عثمان إلى ما يمكن استخلاصه من تحديد هذه المكونات فيما يلي:

- 1 - هذه المكونات جميعها قابلة للتدريب والاكتساب.
 - 2 - هذه المكونات جميعها تلعب دوراً رئيسياً في رفع مستوى الأداء.
 - 3 - يمكن الاستفادة من تحديد هذه المكونات في مجال الدراسة والعمل والإدارة وغيرها من المهن المختلفة.
 - 4 - الحالة المثالية للأداء هي أعظم وأهم رد فعل للضغوط، إذ أنها تحرك مقاومة الفرد لمواجهة الخطر وهو أقصى درجات الذكاء الانفعالي.
 - 5 - التمتع بالإيجابية والحيوية والاسترخاء والسعادة والثقة العالية والتركيز الذهني.
 - 6 - المثالية في الأداء هي استجابة ورد فعل يمكن اكتسابه من خلال التدريب والتعلم، ويمكن تصميم برامج تدريبية لتنمية الأداء والوصول إلى ذروة الأداء.
 - 7 - الأداء المثالي في عبارة واحدة هو : التحدى والصلابة والتحكم وحب المغامرة.
 - 8 - عدم الاستسلام والخضوع للانفعالات لأن ذلك يؤدي إلى اليأس.
 - 9 - مقاومة المبالغة في لوم الآخرين.
 - 10 - مقاومة المبالغة في لوم الآخرين.
- وقد أشار جولمان إلى أن مكونات الذكاء الانفعالي متفردة مستقلة ومتداخلة ومتدرجة ،
وهي كل ذلك في آن واحد

4. أهمية علم النفس الاجتماعي، وأهدافه.

لعلم النفس الاجتماعي أهمية كبيرة جداً في مجالات الحياة المختلفة حيثما وجد أفراد وجماعات بينهما تفاعل دينامي اجتماعي.

في التربية والتعليم:

التلاميذ في الفصل الدراسي يتعلمون في جماعات، وعلم النفس الاجتماعي يساعد المدارس في إمداده بالمعلومات اللازمة التي تدعم فهمه لطبيعة هذه الجماعة وتكوينها وبنائها وتفاعلها وطبيعة العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ بعضهم وبعض وبينهم وبين المعلم وكذلك العوامل المؤثرة في هذه العلاقات وكذلك يساعد علم النفس الاجتماعي المعلم على فهم عملية التنشئة الاجتماعية

(التطبيع الاجتماعي) وفهمه أيضاً الاتجاهات والمعايير والأدوار والاجتماعية المختلفة التي يمكن إكسابها للتلميذ وتقويتها أو تعديلها أو تغييرها بما يتناسب مع البيئة الاجتماعية المحيطة به.

في الصحة النفسية والعلاج النفسي:

يسهم علم النفس الاجتماعي في علم الصحة النفسية والعلاج النفسي إسهاماً كبيراً حيث أن دراسة أسباب الأمراض النفسية توضح الدور الذي تلعبه الأسباب الاجتماعية وكذلك دراسة أعراض الأمراض النفسية تظهر سوء العلاقات الاجتماعية، ويعتمد التشخيص على دراسة الجوانب الاجتماعية والسلوك الاجتماعي للمريض والعلاج النفسي يتضمن العلاج الجماعي، والعلاج الاجتماعي. ويشمل العلاج الاجتماعي العلاج الجماعي بأساليبه المتنوعة والعلاج باللعب والعلاج بالعمل وتعديل البيئة والتطبيع الاجتماعي والتأهيل الاجتماعي... الخ.

في الخدمة الاجتماعية:

الخدمة الاجتماعية نظام اجتماعي يقوم بحل مشكلات الفرد وتنمية قدراته ومعاونة النظم الاجتماعية الموجودة في المجتمع للقيام بدورها وإيجاد نظم اجتماعية يحتاج إليها المجتمع لتحقيق رفاهية أفراد.

ومن أهم أهداف الخدمة الاجتماعية تحقيق حياة أفضل عن طريق معاونتها للنظم الاجتماعية الأخرى.

ومن هنا فمن الضروري الاهتمام بالرعاية الاجتماعية والنفسية لكل من الطالب والمدرس وأفراد الأسرة وذلك في كل مراحل التعليم ومحاولة تهيئة الظروف البيئية التي تخفف من الضغوط النفسية وبالتالي تقي من الوقوع في الصراعات والأمراض.

ومن هنا فإن الأخصائي الاجتماعي يحتاج بحكم عمله إلى معلومات كثيرة في علم النفس الاجتماعي ومنها أنواع الجماعات وبنائها ودينامياتها، وكذلك النمو الاجتماعي وعملية التنشئة الاجتماعية والمحددات الاجتماعية للسلوك من معايير اجتماعية واتجاهات، وميول، وقيم ... الخ، سيكولوجية القيادة، دراسة الحالة، العلاج الجماعي والاجتماعي.

يمكن تحديد أهداف علم النفس في أهداف ثلاثة هي:

- 1 - فهم السلوك وتفسيره.
- 2 - التنبؤ بما سيكون عليه السلوك.
- 3 - ضبط السلوك والتحكم فيه بتعديله وتحريره وتحسينه.

ونقوم بعرض هذه الأهداف بشيء من التفصيل على الوجه التالي:

أولاً: فهم السلوك وتفسيره:

قد يبدو أن الهدف الأول لعلم النفس هو جمع وقائع وصياغة مبادئ هامة وقوانين يمكن بها فهم سلوك الإنسان وتفسيره، فهذا يساعدنا على فهم أنفسنا وفهم من نتعامل معهم من الناس وذلك عن طريق:

- 1 - فهم الدوافع الحقيقية التي تحركنا وتحرك غيرنا من الناس.
- 2 - فهم نواحي القوة والضعف في شخصياتنا وما لدينا من إمكانيات واستعدادات.
- 3 - معرفة أسباب ما يبدو في سلوكنا أو سلوك غيرنا من انحراف، حتى نحاول تعديل السلوك بما يجعلنا أكثر تسامحاً وسعادة وإنتاجاً.
- 4 - الكشف عن العوامل التي تفسد تفكيرنا أو تعطل عملية التعلم لدينا أو تميل بنا إلى شروود الذهن المستمر أو جعلنا ننسى كثيراً مما حصلناه ووعيناه.

ثانياً: التنبؤ بما سيكون عليه السلوك:

إن فهم ظاهرة ما ومعرفة أسبابها وخصائصها يساعد كثيراً على التنبؤ بحدوثها وعلى ضبطها والتحكم فيها، فإذا عرفنا مثلاً أن التربية القاسية في عهد الطفولة تمهد الطريق لإصابة الفرد بمرض نفسي في مستقبل حياته، استطعنا أن نتنبأ بالمصير النفسي لطفل نشأ على هذه التربية، وأن نبتعد عن مثل هذه التربية في تنشئة أطفالنا، وإذا عرفنا استعداد فرد لمهنة معينة وعدم استعداداته لأخرى، أو استعداد طالب لدراسة معينة وعدم استعداداته لأخرى، أمكن لنا - إلى حد بعيد - أن نجنبه الفشل من إقحامه في مهنة أو دراسة ليس مؤهلاً لها.

والواقع أن التنبؤ بسلوك الناس صعب عسير، وذلك لتعدد العوامل والدوافع التي تنشطه وتوجهه وتعده، لذا كانت تنبؤات عالم النفس كتنبؤات عالم الأرصاد الجوية، عرضة لقدر من الخطأ يفوق ما يحدث في بعض العلوم المضبوطة غير أن هذا لا يذهب بقيمة وفائدة التنبؤ في علم النفس.

ثالثاً: ضبط السلوك والتحكم فيه بتعديله وتحريره وتحسينه:

إذا عرفنا الدوافع التي تحركنا إزاء أصدقائنا وزملائنا وأولادنا، قد نستطيع أن نتحكم في سلوكنا محاولين ضبط والتحكم فيه بتعديله وتحريره وتحسينه، حتى يكون سلوكاً حميداً يكاد يرضى عنه الجميع.

في الواقع أن الإنسان كلما ازداد علمه وفهمه قل خطؤه واستطاع أن يتهيأ للمستقبل، فالمعرفة بصيرة، والبصيرة قوة، والحق أن الإنسان لو بذل في سبيل السيطرة على نفسه بعض ما بذل في سبيل السيطرة على الكون لكان عالمنا اليوم عالم سعادة ونزاهة وصفاء.

قانون الاشاعة، وعوامل انتشارها.

الاشاعة وباء اجتماعي وظاهرة مدمرة يجب مقاومتها و القضاء عليها و يرجع أسباب ترديد الشائعات إلى انعدام المعلومات وندرة الأخبار بالنسبة للجماعة وغالبا نجد أن الاشاعة تحتوي على جزء صغير من الأخبار أو الحقائق لكن بعدترويجها تحاط بأجزاء خيالية حيث يصعب فصل الحقيقة عن الخيال.

لقد حاول كل من البورت و بوستمان ان يضعوا قانونا أساسيا للاشاعة في شكل معادلة جبرية

$$\text{شدة الاشاعة} = \text{الأهمية} \times \text{الغموض}$$

- أولا : من حيث الأهمية : ان الشخص لا يهتم أساسا بنشر الاشاعة طالما لا تعنيه
- ثانيا: من حيث الغموض: لا تكفي الأهمية وحدها لرواج الشائعات إذ يجب أن يصحب الأهمية الغموض الذي يحجب الحقيقة.

منشأ الإشاعة وأساسها غالبا ما يكون:

خبر من شخص. أو خبر من جريدة. أو خبر من مجلة. أو خبر من إذاعة. أو خبر من تلفاز. أو خبر من رسالة خطية. أو خبر من شريط مسجل. فهذه الوسائل هي طرق تناقل الأخبار بين الناس وانتشارها بينهم.

عوامل انتشار الاشاعة :

1. تنتشر الاشاعة بين الجماعات المتجانسة المتشابهة في خصائصها و خاصة ثقافتها من حيث العقيدة , اللغة, العادات , و القيم , وطرق التفكير فمثلا نجد ان الاشاعة أكثر انتشارا في الريف عنها في المدينة بالنظر ان الريفاكثر انسجاما وتجانسا.
2. سهولة الاتصالات وكفاءتها تيسر انتشار الاشاعة بين جماعات متعددة يقل انتشار الاشاعة في المجتمعات التي تقرر عقوبات على تداولها.
3. يزداد انتشار الاشاعة كلما واكبنا ظروف ممهدة كأزمة اقتصادية , حرب عسكرية , أحداث سياسية.

ثالثا: " المنافسة مكون سيكولوجي اجتماعي يوجه سلوك الأفراد ويحدد عقائدهم " اشرح العبارة السابقة موضحا تأثيرات المنافسة على الفرد وعلي الآخرين وبخاصة فك العملية النربوية. 10 درجات " 30 دقيقة "

يمكن القول بأن المنافسة قد تغلغت في مختلف مواقف حياتنا اليومية في مجتمعات الشرق والغرب، إلى درجة جعلت بعض الباحثين يذهبون إلى القول بأن المنافسة بتأثيراتها الممتدة مسألة حتمية، والدليل على ذلك أن للمنافسة تأثيراتها على مفهوم الذات عند الفرد، وتأثيراتها على العلاقة

بين الذات والآخر، وتأثيراتها في مواقف التعلم، وتأثيراتها على الأداء في المواقف المختلفة، وكذا تأثيراتها على الجوانب النفسية والاجتماعية في حياة الأفراد.

وتبرز لنا دراسة ميسمان وميكسيل (Messman & Mikesell, 2000) تأثيرات المنافسة

على العلاقات بين الأفراد في مجالات الثقة والإيثار والمهارات الاجتماعية، وفي مجالات الجدل والنزاع والمناظرة والتفاوض، وفي مجالات العاطفة والحب والهوى، وحتى في التسلية والترفيه، وفي كل ما سبق تلعب المنافسة دورا رئيسيا في تشكيل استراتيجيات الصراع في مختلف علاقات الأفراد. ومرة أخرى يؤكد راسل وفيسك (Russell & Fiske, 2008) على دور المنافسة في

كل شكل من أشكال العلاقات بين الشخصية، فهناك دائما شريك أو طرف في المواجهة، أعلى أو أقل أو مساو في المكانة والمنزلة بالنسبة للطرف الآخر، ومن هنا كان لمسألة العلاقة بين المنافسة والمكانة دورا هاما نراه يتخلل جميع علاقاتنا في واقع الأمر، ويشكل هذان العنصران إدراكات الأفراد لبعضهم البعض في سياق العلاقات بين الشخصية، حيث تنبئ المنافسة والمكانة بادراكات الدفء والحميمية وكذا ادراكات القدرة والكفاية والجدارة، وتشير دراسات عدة منها دراسات بيلز

Bales, 1970، وروزنبرج وآخرون Rosenberg et al. , 1998، وجود وآخرون Judd et

al. , 2005، وفيسك وآخرون Fiske et al. , 2007 إلى دلائل متقاربة ومجمعة إلى

كونهما يمثلان معا - المنافسة والمكانة - خاصية توأمية الأبعاد وأساسية ومحورية في الأحكام التي يصدرها الأفراد كل باتجاه الآخر في العلاقات بين الشخصية، ولا يمكن أن نغفل ما للمنافسة من تأثيرات على مفهوم ذات الفرد والذي يؤسس ما إذا كان قويا لقدرة مستقبلية على مواجهة المزيد والمتصاعد من مواقف التنافس وعقد المقارنات وحتى الهزيمة أو الخسارة.

وفي هذا السياق يؤكد سينتا وجابل (Scinta & Gable, 2005) على النموذج الذي قدمه

تيسر Tesser, 1988 والمعروف بنموذج المحافظة على تقييم الذات، والذي يفسر ميل الأفراد في المواقف التنافسية إلى العمل أفضل من الآخرين والتفوق عليهم في الأداء، والاستمتاع بذلك بنفس الدرجة التي يكرهون فيها أن تكون الغلبة من حظ الآخرين، حتى وإن كان من هؤلاء الآخرين أحد الأصدقاء أو أحد المعارف أو حتى شريك الحياة المحب، ويفسر سينتا وجابل كيف يدعم الفوز في المواقف التنافسية الانفعالات السارة والثقة بالنفس، وكيف يشعر الفرد بالألم والاستياء والحسرة إذا كانت الهزيمة من نصيبه، بل وقد تتفاقم لديه مشاعر الحقد والكراهية.

وبحسب تشارتش (Church, 2007, A) فإن المنافسة موقف ضاغط بل وصاعق يفرض

نفسه على انطباعات الفرد التي تتشكل عن ذاته وإدراكاته لها وتجعله دائم السؤال: كيف أكون متميزا مختلفا ومقبولا من الآخرين في نفس الوقت؟، وهل يجب لذلك أن أعاون الآخرين فنعمل معا بجهد ويفوز الجميع في آن واحد، أم يجب أن أنافس فقط؟. ، ولهذا فإن للمنافسة أيضا تأثيراتها على الأداء، إذ يذكر سامبوليك وآخرون (Sambolec et al. , 2007) أن للمنافسة تأثيراتها على الأداء باختلاف السياقات المختلفة التي يصدر فيها هذا الأداء وحسب طبيعة المهمة المراد

إنجازها.

ويتفق ليفاسيك (Levacic,2004) وميلايو وآخرون (Mellalieu et al. , 2008) مع سامبوليك وآخرين في أن للمنافسة تأثيراتها على أداء الفرد، ذلك أن هذه التأثيرات تنسحب إلى الحالة العقلية والانفعالية والسلوكية للفرد سواء قبل أو أثناء الموقف التنافسي، وقد تحتفظ الحالة العقلية بدرجة من الإستقرار والإتزان بينما تصل الحالة الإنفعالية إلى درجة عالية من الاستثارة والتوتر والقلق باختلاف ما لدى الأفراد من شعور بالثقة والضعالية، وباختلاف درجة الإستعداد المادي، ودرجة الألفة بالظروف والشروط البيئية، وكذا استراتيجيات و أنشطة الضبط في موقف المنافسة، ولا يمكن أن نغفل أيضا ما للأفراد من خصائص شخصية كالدافعية والروح المعنوية.

ويشرح شو وآخرون (Shui et al. , 2004) وهينز (Hinsz,2005) تأثيرات المنافسة على عملية تحديد الأهداف من خلال الجوانب الاجتماعية لهذه العملية والمتعلقة بالمقارنة والتقييم سواء بالمجتمعات الشرقية أو الغربية، حيث تفرض المنافسة تحديات متجددة وتولد أهدافا ذات طابع يتسم بالتحدي، وتدعم أيضا الإلتزام لدى الفرد بتحقيق هذه الأهداف، بل إن المنافسة بادية ذي بدء تحرك وتحرض على تحديد الأهداف إذا لم يكن قد تم تحديدها من قبل، ويشير هينز إلى أن تريبلت (Triplett,1898، وكوتريل (Cottrell, 1972، ولوك (Locke,1968- 1991 كانوا من أوائل من أكد على هذه التأثيرات للمنافسة على عملية تحديد الأهداف وما يرتبط بها من قدرة والالتزام، وتغذية راجعة، وعوامل أخرى كدرجة تعقيد المهمة والعوامل الشخصية المرتبطة بفعالية الذات والكفاءة الشخصية ومستوى الدافعية وكل ما من شأنه أن يحول دون تخلى الفرد أو توقفه عن الإستمرار في بذل الجهد في المواقف التنافسية.

أما إذا انتقلنا إلى الأجواء التربوية فإن للمنافسة تأثيراتها غير المحدودة في تحريك دافعية المتعلمين وكذا في ضبط سلوكياتهم، إذ يعتبر بيكنيل (Bicknell,2008) أن المنافسة تعمل على تحفيز الطلاب وبخاصة المتفوقين منهم باعتبارها شكلا من أشكال برامج الإسراع والإثراء التي يجب توظيفها لما فيه فائدة هؤلاء الطلاب، بينما يبين سيلف (Self,2009) كيف تستثير المنافسة دوافع المتعلم وتؤثر على أدائه الأكاديمي وعلى سلوكه الأخلاقي في مواقف التعلم من خلال ما تحركه من مشاعر العدائية والسلوكيات العدوانية وغير الأخلاقية كالغش أحيانا، وينبه إلى استراتيجيات تنافسية ذات توجه إيجابي تتيح لجميع الطلاب الإعزاز والفرح بإنجازاتهم دون أن يستأثر الطلاب أوائل المنافسات بذلك كما هو معروف.

وقد أورد برودر (Broder,2004) نتيجة مسح أجرى العام 1997 على 900 متخصص تربوي أفاد ثلثهم فقط بفائدة المنافسة كمحفز للتعلم، وأشار ثلثي العدد إلى أن المدارس يجب أن تتجنب المنافسة.

وبرأى بلاك (Black,2005) أن بعض المعلمين يؤسسون لمواقف المنافسة بناء على افتراضات خاطئة، بحيث يجعلون ناتج المنافسة فوزا لأحد الطلاب على حساب الآخر، وتراجع بناء على ذلك قيمة المنافسة الحقيقية في اكساب الطلاب مهارات أداءية واجتماعية تسهم في تكوين

شخصياتهم ودعم تقديرهم لذواتهم، ومن ثم تتحول المنافسة فى بعض المواقف لتصبح مصدر تعاسة واحباط للطلاب المتنافسين.

ويتفق (أنور طاهر رضا، 2005) مع سيلف وبرودر وبلاك فى أن المنافسة قد تفرض على طلاب المدارس جهودا لا يطيقونها لأنها قد تجرى أحيانا بين أقطاب غير متكافئة بالأصل، وقد يفقد البعض من جرائها نصيبا من مادياتهم ومعنوياتهم، وقد يلتجأون إلى اتباع وسائل غير مشروعة فى الموقف التنافسى، وأنه لذلك يجب أن تهتم البرامج التعليمية والتربوية بالمنافسة فى ظل محاذير معينة.

مع التمنيات بالنوفيق،،،