



تقويم الشخصية وأثره في اكتساب المهارات الحياتية

لدى المتعلمين

الباحث يونس أعنزول

جامعة محمد الأول كلية الآداب والعلوم الإنسانية، وجدة

المغرب

ملخص:

يقوم هذا البحث على فرضية تقويم الشخصية ومدى أثره في سيورة اكتساب المهارات الحياتية، ولا سيما في المراحل المتأخرة من التعليم (الثانوي والجامعي). فالمهارات الحياتية عبارة عن حلقات مترابطة، بحيث لا يُنتقل من مستوى إلى آخر دونما وجود تأثير متبادل بين مختلف المستويات، سواء تعلق الأمر بالمهارات الشخصية، أو الاجتماعية، أو الإدراكية، أو المهنية، أو المتعلقة بالعمل الجماعي. فإذا ما اتسمت الشخصية بالسوء والسلامة من عوارض النقائص والآفات، فسيعود ذلك على عملية اكتساب المهارات الحياتية بالإيجاب، بحيث سُنكتسب بيسر ومرونة، وإذا كان الأمر غير ذلك، فسنحتاج إلى التصويب والتصحيح المستمر باستثمار أورش المهارات الحياتية نفسها، وكذا تدخل الفاعلين التربويين والصحيين (برامج الصحة المدرسية).

وقد خلصت الدراسة إلى أهمية جعل كل من المعلم والمتعلم على بينة من أمرهما في شأن المواضيع المتعلقة بالشخصية، وسوائها ومرضاها، وتقويمها وعلاجها، وذلك في أفق تيسير اكتساب المهارات الحياتية التي من شأنها بناء جيل متعلم وطموح ومتأزر ومنتج.

كلمات مفتاحية: تقويم، شخصية، سواء، لاسواء، أنماط الشخصية، مهارات حياتية

**summary:**

This research is based on the hypothesis of personality assessment and the extent of its impact on the process of acquiring life skills, especially in the later stages of education (secondary and university). Life skills are interconnected links, such that they cannot be moved from one level to another without a mutual influence between the various levels, whether it is personal, social, cognitive, professional, or teamwork skills. If the personality is characterized by integrity and freedom from the symptoms of shortcomings and defects, then this will have a positive effect on the process of acquiring life skills, as they will be acquired easily and flexibly. If the situation is not the case, we will need continuous correction and correction by investing in the life skills workshops themselves, as well as the intervention of educational and health actors (health programmes school).

The study concluded the importance of making both the teacher and the learner aware of issues related to the personality, its normality and illness, and its evaluation and treatment, with the aim of facilitating the acquisition of life skills that will build an educated, ambitious, cohesive and productive generation.

Keywords: assessment, personality, whether, not whether, personality types, life skills



مقدمة:

المهارات الحياتية عبارة عن مجموعة من القدرات التي يمكن نقلها بالتلقين والتعليم، وتمكّن الأفراد من التعامل مع المماريات الحياتية بالشكل الملائم، كما تسهم في تقدمهم ونجاحهم على المستويات الشخصية والدراسية والاجتماعية والمهنية. تتكون هذه المهارات من المواقف والقيم والسلوكيات التي تُمكن الأفراد من التفاعل الإيجابي وتحقيق التغيير الاجتماعي المطلوب.

منطلقنا في هذه الورقة البحثية يمكن تجسيده في رؤية شمولية، تُبنى من خلالها وعلى ضوئها عملية اكتساب المهارات الحياتية، ولا سيما بالنسبة للطلاب الجامعيين وتلاميذ الطور الثانوي التأهيلي.

إن تداخل جملة من العوامل الأساسية في تكوين شخصية الإنسان بالشكل المناسب والسوي كفيل بتيسير اكتساب المهارات الحياتية المختلفة، ابتداء من المهارات الشخصية والاجتماعية، ومرورا بمهارات الذكاء الإدراكي والمهني، وانتهاء بمهارات العمل الجماعي. وعليه، فإن تقويم شخصية الإنسان منذ نعومة أظفاره، ومراعاة هذا الجانب في مختلف مراحل العمرية رهين بتجاوز الآفات والعيوب التي قد تقف حجرة عثرة أمام عملية الاكتساب هذه.

فماذا نقصد بتقويم الشخصية؟ وما هي العوامل الكفيلة بتكوين شخصية الإنسان؟ وماذا عن مفهوم السواء واللاسواء في الشخصية؟ وما هي أهر سمات الشخصية المرضية والشخصية السوية؟ وكيف يمكن أن يتقاطع موضوع تقويم الشخصية مع المهارات الحياتية على ضوء التعريفات والتقسيمات التي وضعها العلماء لهذه المهارات.

1- تمهيد اصطلاحي:

مصطلح (التقويم) من المصطلحات التي تتردد كثيرا في حقل التربية والتعليم على السنة وأفلام المدرسين والبيداغوجيين، ولربما لوحظ التباسه عند الكثيرين بمصطلح (التقييم) الذي يتقاطع معه من الناحية الأصواتية، ولكنه يتميز عنه من حيث الحمولة الدلالية.

الدلالة اللغوية التي تعيننا من بين جميع الدلالات هي تلكم الدلالة المرتبطة بمعاني التعديل والتهديب وإزالة العوج، جاء في المعجم الوسيط: "قَوْمٌ المَعْوَجُ: عدّله وأزال عَوْجه."¹ وفي معجم الغني: "التَّقْوِيمُ (مصدر قَوَّمَ): حاول تقويمَ سلوكه: تعديله ... وقَوْمُ الأخلاق: هدَّجها، أصلحها. وأصبح لزاما عليه أن يُقَوِّمَ سلوكه: أي أن يُعدِّله، أن يُصلِّحه ... وقَوْمُ الخطأ: صحَّحهُ."²

أما التَّقْيِيمُ فهو مصدر (قَيَّمَ) من تقدير قيمة الشيء، ورد في المعجم الوسيط: "قَيَّمَ الشيءَ تقييما: قَدَّرَ قيمته."³ وفي معجم الغني: "كتابٌ قَيِّمٌ: أي ذو قيمة."⁴

ويُقصد بمفهوم (التقويم) في اصطلاح **حقل التربية والديداكتيك** تلكم "السيرورة التي تحدف إلى تقدير المردودية الدراسية وصعوبات التعلم عند شخص ما بكيفية موضوعية، بالنظر إلى الأهداف الخاصة وذلك من أجل اتخاذ أفضل القرارات الممكنة والمتعلقة بتخطيط مساره المستقبلي."⁵

فإذا كان التقويم التربوي قد جعل بؤرة اهتمامه منصبية على موضوع قدرات المتعلم على التعلم والاستيعاب ومواكبة عملية التحصيل والكشف عن مكامن الخلل التي ينجم عنها صعوبة في التعلم، فيمكن أحيانا أن تُفسَّر هذه الصعوبات بوجود اضطرابات في شخصية المتعلم. وعليه فإن الذي يعيننا في المقام الأول عند الحديث عن (تقويم الشخصية) هو الجانب اللغوي المرتبط بالتصحيح والتهديب والتعديل وإزالة العوج.



ومنه ننفذ إلى الجزء الثاني من هذا المركب الإضافي (تقويم الشخصية) لنقف على ماهيته، فماذا نقصد بالشخصية؟

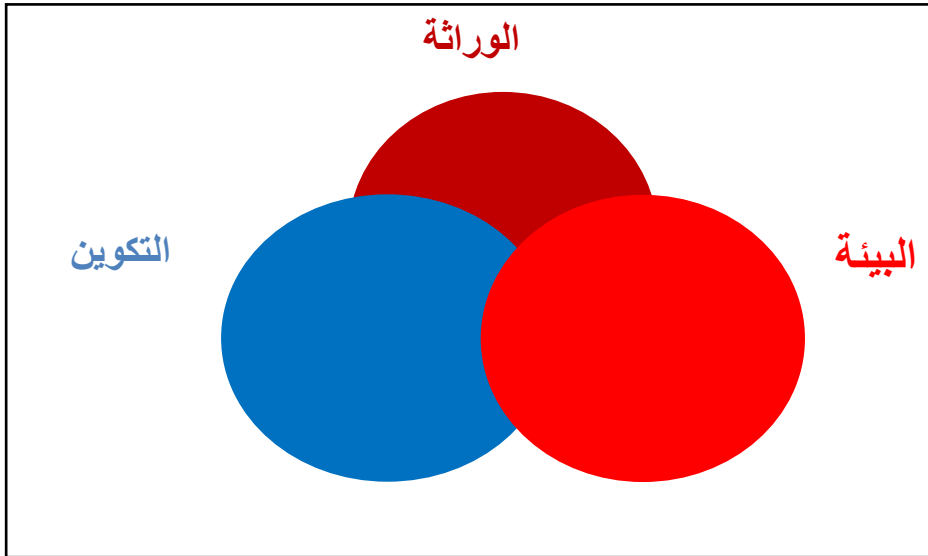
إننا لا نكاد نقف على تعريف متفق عليه بين الدارسين لمصطلح الشخصية بالنظر لتعدد الحقول المعرفية التي تناولته بالدرس والتحليل كالأدب والفلسفة وعلم الاجتماع وعلم النفس. وحسبنا في هذا التمهيد الاصطلاحي أن نعرض لأشهرها. فلقد عرّف برت الشخصية بأنها " ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية الثابتة نسبياً، التي تعد مميزاً خاصاً للفرد والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية."⁶

بينما عرّفها روباك Ropac بالقول: " هي مجموع استعداداتنا المعرفية والانفعالية والنزوعية."⁷ أما محمود عباس عوض فيقول عنها بأنها " وحدة متكاملة من الصفات تميز الفرد عن غيره، والوحدة المتكاملة كاللحن الموسيقي مجموعة من وحدات صغيرة متفاعلة."⁸ ولا يمكن أن ترد (الشخصية) في التصور المعرفي لنظرية التحليل النفسي عند فرويد وأتباعه دونما استحضار لثالوث الهو والأنا والأنا الأعلى.

2- عوامل تكوين الشخصية:

فيما يخص العوامل الفاعلة في تكوين شخصية الإنسان وبلورتها، يمكن إجمالها في ثلاث مكونات يجمعها مثلث متساوي الأضلاع بحيث يكمل كل ركن منه الركن التالي له كما هو موضح في الشكل التالي:

الشكل 1: عوامل تكوين الشخصية الثلاث:⁹



تتداخل هذه العوامل فيما بينها في تكوين الشخصية بشكل تفاعلي وتكاملي، وإذا كان العامل الوراثي لا دخل فيه لفعل الإنسان باعتباره عاملاً فطرياً ينقل الصفات الوراثية الموجودة في ADN الأب أو الأم أو الجد أو الخالة ... للأولاد، فإن لعامل البيئة والتنشئة بالغ الأثر في توجيه شخصية الإنسان نحو الاعتدال والاتزان أو الاختلال واللاتوازن، ومنه يتبين باللموس الأهمية التي تكتسبها عملية تدخل المرئي والبيئة في صقل الشخصية.



3- السواء واللاسواء في الشخصية:

إن الشخصية القادرة على التفاعل والاندماج والبذل والعطاء هي الشخصية السوية التي سلّمت من الآفات والاضطرابات، ومن هذا المنطلق فإن التمييز بين السواء واللاسواء، والعادي والمرضي، أمر لا بد منه لكل من المعلم والمتعلم في مراحل عمرية متقدمة (الثانوي والجامعي). ومرد أهمية هذا التمييز إلى ضرورة بناء تصور معرفي يميّن من تجاوز ملامح القصور في شخصية المتعلم، وهو ما سيسمح له باكتساب المهارات الحياتية المختلفة بشكل عادي.

السواء في أدبيات علم النفس هو " الخلو من الانحرافات أو الاضطرابات أو الأمراض الواضحة سواء أكانت جسمية أم نفسية أم اجتماعية، فضلا عن عدم الشذوذ عن متوسط ما تتصف به غالبية أعضاء المجتمع أو الجماعة التي ينتمي إليها الفرد.¹⁰

وعلى العموم، فإن الشخصية السوية تتميز بالمرونة، والقدرة على التكيف، من خلال اللجوء إلى طرائق شتى في تفاعلها مع المحيط. وفي حال اضطراب الشخصية واختلال توازنها، فإنه يغلب عليها طابع الصلابة، والحدية، بالإضافة إلى وجود اختلالات في تفاعلها الاجتماعي، وعدم القدرة على التوافق مع مختلف الوضعيات التي يجابهها المرء في حياته. وما يزيد الطينة بلة هو أن الشخصية في حال اضطرابها تشكل عاملا من عوامل الهشاشة (La vulnérabilité) التي يمكن أن تقود إلى اختلالات نفسية حقيقية (Troubles psychiatriques) كالاكتئاب، والقلق، والإدمان بالخصوص. كما يرتفع - والحال هذه - معدل الإقدام على الانتحار والإيذاء الذاتي (Automutilation).¹¹

3-1- أنماط الشخصية المرضية:

لتكن البداية بأنماط الشخصية المرضية التي تستدعي درجة عالية من اليقظة والمبادرة إلى التدخل السريع من لدن المحيط (العائلة، المؤسسة التعليمية، برامج الصحة المدرسية ...) أو المتعلم أحيانا، وذلك من أجل رأب الصدع، وتقليل المخاطر، والشروع في البرنامج العلاجي المناسب. ولقد حصر الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) الصادر عن جمعية الطب النفسي الأمريكية، والمعروف اختصارا بـ DSM في نسخته الأخيرة (الخامسة) في عشر حالات مقسمة على ثلاث مجموعات مرضية (clusters) كما هو موضح في الجدول أسفله.

الجدول 1: المجموعات المرضية الثلاث واختلالات الشخصية العشر بحسب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية

(DSM 5)¹²

| المجموعة المرضية | الخصيصة الأساسية | اختلالات الشخصية |
|------------------|------------------|--|
| A | ذهانية | الشخصية الباراناوية personnalité paranoïaque |
| | | الشخصية الشيزية/الفصامية Personnalité schizoïde |
| | | الشخصية Personnalité schizotypique |
| | | الشخصية Personnalité psychopathe antisociale |



| | | |
|---|--------|---|
| الشخصية الحديّة Personnalité borderline | عاطفية | B |
| الشخصية الهستيرية Personnalité histrionique | | |
| الشخصية النرجسية Personnalité narcissique | | |
| الشخصية التجنبية Personnalité évitante | قلقة | C |
| الشخصية الاعتمادية Personnalité dépendante | | |
| الشخصية الوسواسية القهرية Personnalité obsessionnelle compulsive | | |

وبحسب الإحصائيات، فإن 10 % من مجموع السكان عبر العالم يعانون من اختلالات الشخصية، ويعتبر اختلال الشخصية الحدية الأكثر شيوعاً بنسبة تصل إلى 6 %.

وليس المقصود من خلال هذه الورقة البحثية الوقوف عند الخصائص، والصفات المميزة، والأعراض أو حتى المتلازمات، وكيفيات العلاج الخاصة بكل صنف من أصناف الشخصية المضطربة على حدة، فهذا أمر يطول، وقد أُفرد بالتأليف في مصنفات خاصة بمك العودة إليها والإفادة منها. ولكن حسبنا أن نقف بعجالة عند أهم الأعراض حتى نكون على بينة من أمرنا، ولا سيما أن اكتساب المهارات الحياتية في جانبها النفسي وغير النفسي يتطلب بناء تصور معرفي قادر على التمييز بين السوي وغير السوي في مفهوم الشخصية.

■ الشخصية البارانوية:

- ✓ الحذر المعتم من الآخر.
- ✓ تصلب في الأحكام والمواقف.
- ✓ قلة الحديث عن المشاعر والعواطف.

⇐ يمكن أن تكون الشخصية البارانوية أحياناً مؤشراً قليلاً يمهد للإصابة باختلال الهذيان الثابت (trouble (délirant persistant)، أو ما كان يطلق عليه من قبل الذهان الباراناوي (la psychose paranoïaque).

■ الشخصية الشيزية / الفصامية:

- ✓ انعدام الاهتمام بالآخر وبالعلاقات الاجتماعية.
- ✓ برودة في جانب الانفعالات والعواطف.
- ✓ قلة أو انعدام الشعور بمتعة المشاركة في النشاطات الاجتماعية.

⇐ يمكن أن تكون الشخصية الشيزية أحياناً مؤشراً قليلاً يمهد للإصابة بالفصام (la schizophrénie).

■ الشخصية المعادية للمجتمع / العدوانية / السيكوباتية:

- ✓ الاندفاع المرضي.



- ✓ الميل إلى الإجرام.
 - ✓ انعدام الشعور بالندم عند اقرار الذنب.
 - ✓ عدم القدرة على الخضوع للأعراف الاجتماعية.
 - ✓ تكرار المخالفات وخرق القانون.
 - ✓ الميل إلى التعنيف بغرض الوصول إلى مآرب آنية.
 - ✓ كثرة الاعتقالات والإيداع في السجون بسبب السرقات والتعنيف منذ الطفولة.
- ⇐ أصحاب الشخصية السيكوباتية معرضون لاحتمال أكبر للموت المبكر بسبب التعرض للقتل أو الانتحار.
- الشخصية الحديّة:
 - ✓ التقلب العاطفي: التنقل بين الهوس والكآبة والقلق والغضب الحاد الذي عادة ما يكون مصحوبا بالشعور بالفراغ.
 - ✓ تقلب في جانب العلاقات مع الغير: علاقات حادة متأرجحة بين المثالية والرفض.
 - ✓ تقلب في الهوية الذاتية: من أنا؟ ما هي المعالم التي تحدد هويتي؟ ماذا عن أهدافي؟ واختياري؟
- ⇐ هذه التقلبات الحادة عادة ما تكون مصحوبة بخطر الإيذاء الذاتي ومحاولات متكررة للانتحار.
- الشخصية الهستيرية:
 - ✓ تبدل عاطفي.
 - ✓ المبالغة في التعبيرات الانفعالية.
 - ✓ الطابع المسرحي والدرامي أحيانا ولا سيما في النوبات الهستيرية.
 - ✓ الإيحاءات الجسدية والانفعالية.
 - ✓ إغواء الجنس الآخر.
- ⇐ الأعراض المصاحبة: اختلالات تعبيرية، قلق، إدمان.
- الشخصية النرجسية:
 - ✓ تضخم الأنا، والتعالي.
 - ✓ المبالغة في تقدير الذات.
 - ✓ احتقار الآخر والشعور بدونيته.
- ⇐ إن تقدير الذات المبالغ فيه لهذا النمط من الشخصية، كما يبدو للآخرين، يخفي في الحقيقة ضعفا كبيرا في النضج النفسي للشخص النرجسي.
- الشخصية التجنبية:
 - ✓ الإحجام عن ربط علاقات فردية واجتماعية.
 - ✓ سوء تقدير ذاتي.
 - ✓ حساسية مفرطة من صدور أحكام الآخرين السلبية.
 - ✓ تصرفات تجنبية كثيرة في الحالات التي تستدعي تواصل اجتماعيا مهما، أو التعرض للنظر من طرف الآخرين.
- ⇐ تعتبر اختلالات القلق ولا سيما الفوبيا الاجتماعية، والاكتئاب من أكثر الاضطرابات المصاحبة لهذا النمط.



■ الشخصية الاعتمادية:

- ✓ الحاجة المفرطة للآخر للتكفل به.
- ✓ سوء تقدير ذاتي.
- ✓ نقص أو انعدام إثبات الذات (l'affirmation de soi)
- ✓ الشعور بعدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- ✓ علاقات اجتماعية غير متوازنة، ومنحصرة في بضعة أشخاص.
- ⇐ أبرز الاختلالات المصاحبة: القلق، الاكتئاب، الإدمان.

■ الشخصية الوسواسية القهرية:

- ✓ الإفراط في الدقة (méticulosité).
- ✓ اهتمام بالنظام والتفاصيل الجزئية.
- ✓ التصلب.
- ✓ المثالية
- ✓ العلاقات مع الآخر رسمية.
- ✓ التعبير عن المشاعر بشكل حذر وغير عفوي.
- ✓ أبرز الاختلالات المصاحبة: القلق، اختلال الوسواس القهري، الاكتئاب، الإدمان.

3-2- أنماط الشخصية العادية:

الشخصية السوية ليست على نسق واحد، ولا يعني سواؤها خلوها من العيوب، ولكن هذه العيوب لا ترقى لتصل إلى درجة الاختلالات المرضية. وثمة تقسيمات عديدة أخرى للشخصية العادية، ومن أكثر هذه الشخصيات وجوداً نجد:¹³

- **الشخصية الحيوية:** والكلمات المعبرة التي تميز الحيوي طبقاً لسلوكياته وسماته: جريء، مثابر، دائم الانشغال، موضوعي، واثق، عملي.
- **الشخصية الترسنية الواقعية:** والتي يكون وقع الانطباع عليها بطيئاً ثابتاً وعميقاً، ويتسم صاحبه بأنه رزين، منظم، حقود، مستقر، حذر، رتيب.
- **الشخصية الفطرية الواقعية:** والتي يكون وقع الانطباع عليها سريعاً، وتتصف بالاندفاع، غير مستقرة، غير حقود، قابل للتأثير.
- **شخصية الشغوف:** وسمات الشغوفين الأساسية أهم طموحون، ومحققون لطموحاتهم الشخصية، حيويهم مركزة على غاية معينة ومسيطرون، وهم مهيوون للقيادة وسيطرون على ما يريدون، يميلون للعنف ويستعملون عنفهم في علاقاتهم، فخورون، محبوبون للمجتمع ومحدثون لبقون، يعرفون كيف يتغلبون على حاجاتهم الجسدية ويميلون أحياناً إلى التقشف.
- **الشخصية الانفعالية:** والتعابير التي يوصف بها الانفعالي طبقاً لسلوكياته هي: سريع الإثارة، سريع الانفعال، ذاتي، غير صبور، ذو مزاج متقلب، قلق، خيالي.
- **شخصية الغضوب:** يقال عنها إنها أكثر الشخصيات تجسيدا لحب الحياة، والمودة، والدمائة. والغضب الذي يجتاحه ليس إلا نتيجة انفعاله المتذبذب المقترن بفطرته التي تدفعه للتعبير عن أفكاره بلا تردد، وللانفجار بعنف أحياناً.



وأهم الميزات والسمات بشخصية الغضوب روح المبادرة، ميال إلى الشجار والعراك، متفائل بحب الحياة، صريح وغير متحفظ، دائم الانشغال، ميال إلى التشتت، نشط في علاقاته، اجتماعي، منفتح.

■ **شخصية العصبي:** يرى عالم النفس غاستون بيرجي أن العصبي متقلب المزاج، يحب إدهاش الآخرين والبقاء محطاً للأنظار، لا تعنيه الموضوعية في شيء، يحب تحميل الواقع مما يجعله يتأرجح بين الكذب والخيال الشعاعي، يشده دائماً كل ما هو غريب ومخيف أو مرعب، وبصفة عامة كل ما هو سلمي، يعمل بلا نظام، ولا يقوم إلا بما يروق له، يحتاج إلى ما يثيره حتى يتخلى عن الخمول والملل، غير مستقر في عواطفه، سريع الانجذاب، سريع الإرضاء، القيمة الغالبة عليه هي حب الترفيه.

■ **الشخصية العاطفية:** يتسم صاحبها بجزن لا يقاوم وحساسية أخلاقية مرهفة، وصاحبها خيالي، حالم ومتأهل ومفكر، والعاطفيون طموحون، ولكنهم يبقون في مرحلة التمني، منغلِقون، مستأوون من ذواتهم، خجولون، قابلون للانحراج، متشككون، لا يحسنون إقامة علاقات مع الآخرين، وسرعان ما يقعون في الوحدة، يتخيلون مسبقاً ما يتخوفون منه. ومن خصائص شخصية معظمهم عدم الثقة بالنفس، والتردد، والوسوسة، والكآبة، وتنبط همهم بسرعة، قليلو المخالطة، في حاجة إلى الشعور بالثقة.

4- أهمية التعرف على نمط الشخصية:

بما أن تقسيم الشخصيات متعدد، فقد يجد التلميذ أو الطالب سمات لنفسه في أكثر من شخصية، بحيث يمكن أن يكون من النوعية المنبسطة أو المنغلقة، أو خليطاً منهما. فالمهم هو أن يحدد السمات التي تميز شخصيته، فإن وجد خيراً فليحمد الله، وإن وجد نقصاً أو قصوراً بادر بالتصويب والاصلاح، وذلك باتباع استراتيجيات وخطط منهجية من إعداد الأخصائيين والمعالجين النفسيين.

وبما أن المكتبة العالمية تعج بالآلاف من الكتب، والدلائل، والمقالات العلمية التي قصرها أصحابها على مباحث الشخصية وعيوبها وطرق علاج آفاتهما، فإن تقويم الشخصية غداً أكثر سهولة ولا سيما والحال أن عصر الرقمنة الذي نعيشه قرب البعيد ودل الحزّن، فتجد الوسائط على الشابكة تقدم الكتب المسموعة والمرئية الإرشادية. يضاف إلى ذلك الإقبال المنقطع النظير على كل ما من شأنه تنمية الذات وترقية العقول والتخلص من الآلام النفسية والعيوب الشخصية.

ولقد أحسن الأستاذ يوسف الأقصري في العرض لهذه العيوب والإرشاد إلى سبل تجاوزها في كتابه الماتع (عيوب الشخصية كيف تتخلص من عيوب شخصيتك؟)¹⁴. وكان من أهم المباحث التي عرض لها في كتابه:

- ✓ شخصية ضعيفة الإرادة
- ✓ هل أنت مستعد لتغيير عاداتك؟
- ✓ كيف تسيطر على نفسك؟
- ✓ مفاتيح التعامل مع الآخرين
- ✓ كيف تنسجم مع الناس بسهولة؟
- ✓ عالج مركب النقص في شخصيتك
- ✓ عدم الثقة في النفس مشكلة تواجهها
- ✓ القلق... أكثر عيوب الشخصية انتشاراً



- ✓ الانزعاج مشكلة تواجهنا
- ✓ كيف تقضي على الأرق ويعود إليك الاستقرار؟
- ✓ تخلص من عصبيتك نهائياً؟
- ✓ اقهر الخجل لكن بشروط
- ✓ تغلب على النسيان فوراً
- ✓ كيف تتحكم في عواطفك؟
- ✓ احذر من إلقاء اللوم على الناس
- ✓ كيف تتبادل الحب مع الناس؟
- ✓ فن السيطرة على الغضب
- ✓ عدم النضج النفسي... مشكلة لا بد من مواجهتها
- ✓ كيف تتخلص من ضعف شخصيتك؟
- ✓ شخصية بلا طموح
- ✓ كيف تتخلص من السلبية خلال أسبوع؟
- ✓ هل أنت شخص عدواني؟
- ✓ للنقد حدود... يا صديقي

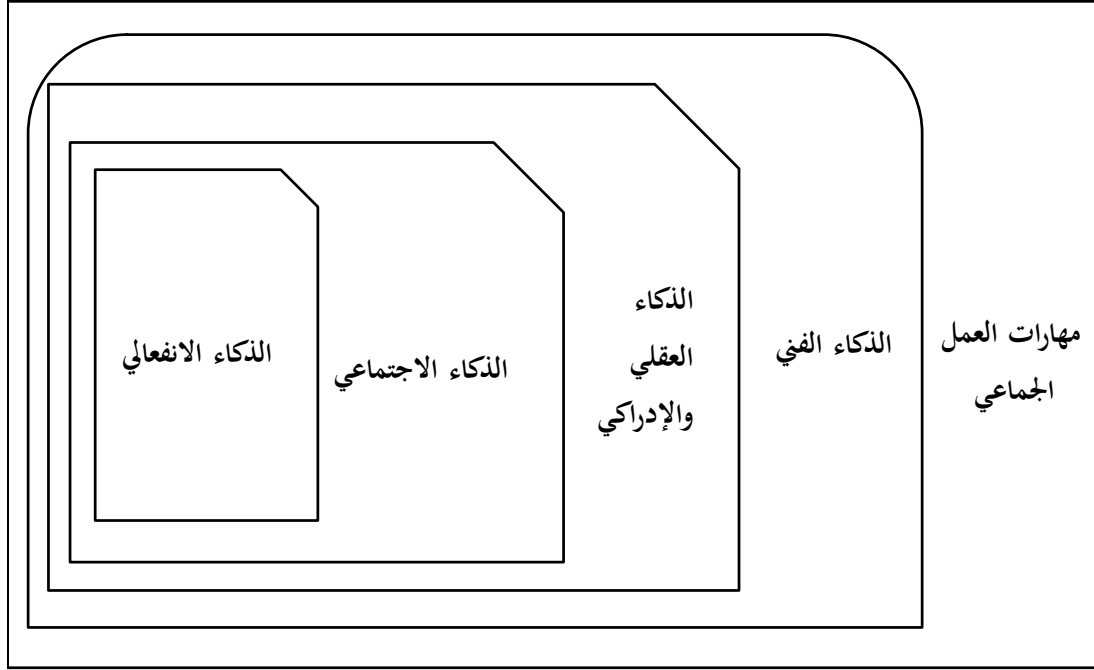
هذه المباحث وغيرها بمثابة كشافات تنير الدرب للوقوف عند أبرز العيوب المتفشية في شخصية الإنسان، وطرق تقويمها.

5- أهمية إسقاط تقويم الشخصية على عملية اكتساب المهارات الحياتية:

قسم العلماء المهارات الحياتية تقسيمات متنوعة، لعل من أهمها ذلكم التقسيم الخماسي¹⁵ الذي يميز بين:

1. المهارات الانفعالية: مثل الذكاء الانفعالي.
2. المهارات الاجتماعية: مثل مهارات الاتصال والذكاء الاجتماعي.
3. المهارات الإدراكية: مثل الذكاء العقلي والذكاء الإدراكي
4. المهارات الفنية: مثل الذكاء الحرفي.
5. مهارات العمل المشترك: أي العمل الجماعي والعمل في فريق.

ويؤكد أصحاب هذا التقسيم على ضرورة احترام هذه التراتبية، لأن اكتساب المهارات الحياتية رهين إلى حد كبير بفهم العلاقة بين هذه الأصناف الخمسة.

الشكل 2: التقسيم الخماسي للمهارات الحياتية¹⁶

موضوع الذكاء الانفعالي أو العاطفي مرتبط بالذات وكيفية فهمها، والتعامل معها، وتطوير الذات باستمرار. وهذا لا يتأتى دونما فهم الشخصية، وتقويم العوج في حال تواجده. ومن المفيد في هذا الصدد أن يوسع الشخص مداركه في موضوع الذكاء العاطفي والذي أفرده في مؤلفات مستقلة. بعد بناء تصور صحيح حول الذات نحتاج إلى فهم المجتمع الذي نحيا فيه من خلال اكتساب المهارات الاجتماعية الكفيلة بتحقيق اندماج فاعل، وقد رأينا فيما سبق كيف أن بعض عيوب الشخصية تحول دون ذلك، كالانطوائية، والتقلبات المزاجية، وضعف الشعور بالتقدير الذاتي، والرهاب الاجتماعي... وهو ما يفرض مرة أخرى ضرورة التقويم الشخصي المستمر لتحقيق التفاعل داخل المجتمع.

وقد يكتسب المرء مهارات إدراكية وحرفية كبيرة، ولكنه إذا لم يتمكن من بناء المهارات العاطفية والاجتماعية بالشكل الصحيح، فسواجده صعوبات جمة في حياته، ولربما لن تنتفع أمته بمساره الأكاديمي وتجربته المهنية المتميزة. يُحكى أن أحد الدكاترة المتميزين استطاع أن يتخرج الأول في دفعته، ثم التحق للعمل في الخليج في التخصص الذي برز فيه، ولكنه لم يلبث أن أُعفي من منصبه قبل أن يتم سنة واحدة من العمل، وذلك بسبب ضعف مهاراته الاجتماعية بحيث لم يُجد التفاعل مع انفعالاته، وكانت علاقاته متشنجة مع العملاء والزملاء والطواقم الإداري، فلا قيمة للتفوق الكبير في المهارات الفنية في ظل تصدع الأساس المتمثل في المهارات الشخصية (الانفعالية) والاجتماعية. ومن هنا يتبين سر الحرص على احترام التراتبية في هذه المهارات.

القسم الخامس (مهارات العمل الجماعي) يقوم على أساس المهارات الأربعة المتقدمة عليها. كما يقوم على مبدأ التعاضد والتعاون في سبيل تحقيق منافع مشتركة. ولا بد لأعضاء الفريق الواحد الذي ينشد النجاح أن يحقق حاجات أفرادها الشخصية والاجتماعية والعقلية والحرفية من أجل جني ثمرة البذل والعطاء بالشكل المطلوب. وههنا تطفو مرة أخرى على السطح أهمية التقويم الشخصي في اكتساب المهارات الحياتية.

إلى جانب التقسيم السابق، هنالك تقسيم آخر رباعي¹⁷ يتكون من:

1. القدرة الشخصية: وتضم التحكم الذاتي والقدرة على التكيف والتواصل.

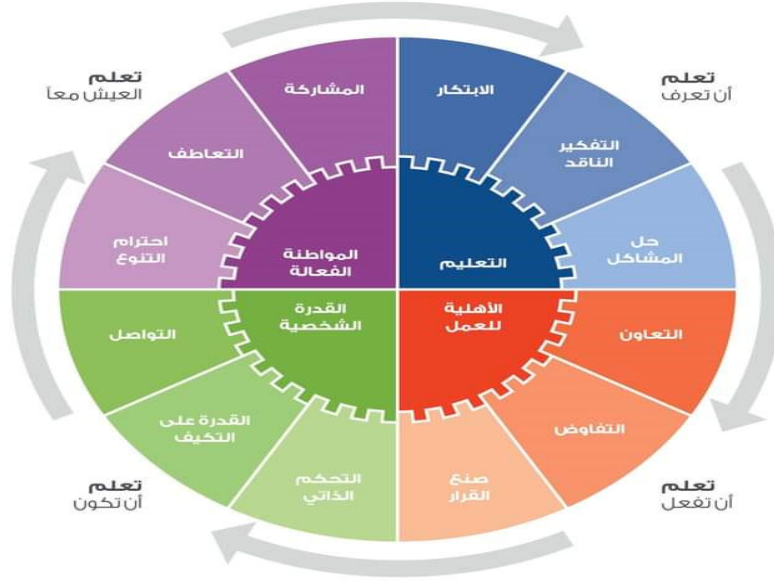


2. المواطنة الفعالة: وتضم احترام التنوع والتعاطف والمشاركة.

3. التعليم: ويضم حل المشاكل والتفكير الناقد والابتكار.

4. الأهلية للعمل: وتضم التعاون والتفاوض وصنع القرار.

الشكل 3: التقسيم الرباعي للمهارات الحياتية¹⁸



والملاحظ أن هذه المهارات الحياتية، بتفرعاتها المختلفة، لا تستغني قيد أتملة عن إعداد أفراد صالحين، وسالمين من دواعي الضعف والوهن، وهو ما لا يتحقق البتة دونما إيلاء شخصية الأفراد ما تستحقه من العناية والاهتمام الكافيين.



خاتمة:

نخلص من خلال ما تقدم إلى أن عملية تقويم الشخصية تعد بمثابة سيرورة تصويبية تستمر مدى الحياة، إلا أن حضورها في سني التمدرس وبدايات الشباب بالشكل المطلوب يشكل أسا عظيما في البناء النفسي للأفراد، وهو ما من شأنه أن يطبع اكتساب المهارات الحياتية بطابع المرونة والسهولة. لذلك يلزم تأهيل المدرسين أولا بتنظيم الدورات التكوينية المتعلقة بقضايا الشخصية، وماهيتها، وأنماطها، ومفهوم السواء واللاسواء في الشخصية، ومدى تأثير هذه القضايا في عملية اكتساب المهارات الشخصية. فيتمكن المدرس بالتالي من بعض أدوات الحقل النفسي المساعدة في تحديد ميولات المتعلمين، وتفهم السلوكيات المرتبطة بالإحجام أو الإقدام، والقلق، والحجل... ومدى ارتباط هذه السلوكيات بالتكوين الشخصي من ناحية. وكذا استثمار المهارات الحياتية في حد ذاتها لتقويم الخلل وإقحام المتعلمين فيما يمكن أن نصطلح عليه بالعلاج بواسطة الأنشطة والأورش.

الهوامش:

- 1 المعجم الوسيط (ق و م)
- 2 معجم الغني الزاخر (ق و م)
- 3 المعجم الوسيط (ق ي م)
- 4 معجم الغني الزاخر (ق ي م)
- 5 <http://ta3limblog.blogspot.com/2017/01/evaluationpedagogique.html?m=1>
- 6 أسعد شريف الامارة، سيكولوجية الشخصية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن، ط: 1، 1435 هـ/ 2014 م، ص: 16.
- 7 المرجع السابق، الصفحة نفسها.
- 8 المرجع السابق، الصفحة نفسها.
- 9 المرجع السابق، ص: 22.
- 10 المرجع السابق، ص: 95.
- 11 Pauline Borde, Charlotte Boutreux, Bertrand Jouanneau, Christine Martin, Michael Robert, Référentiel de psychiatrie et addictologie : psychiatrie de l'adulte. Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Addictologie, Presses universitaires François Rabelais, France, 3^{ème} édition, 2021, page : 229. (بتصرف)
- 12 المرجع السابق، ص: 230.
- 13 انظر: يوسف الأفصري، عيوب الشخصية كيف تتخلص من عيوب شخصيتك؟ دار اللطائف للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، ط: 1، 2001، ص: 8 - 9.
- 14 المرجع السابق.
- 15 انظر: السلسلة الكاملة الحلقة الرابعة: المهارات الحياتية <http://www.facebook.com/share/v/R9NhUXze1Hdd9yGK/?mibextid=sPqTx>
- 16 المرجع السابق.
- 17 <http://www.facebook.com/share/p/1cAFpVxNZ86u8DEU/?mibextid=xfxF>
- 18 المرجع السابق.