

المحاضرة الخامسة: الاتجاهات والمعتقدات

أولاً: الاتجاهات

تعريف الاتجاه: الاتجاه هو حالة استعداد عقلية وعصبية، منظمة من خلال التجربة، تمارس تأثيراً توجيهياً أو ديناميكياً على استجابة الفرد لجميع. (Allport, 1935, p. 1)

وفقاً لتوماس وزنانكي، الاتجاهات هي عمليات ذهنية فردية تُحدد الاستجابات الفعلية والمحتملة لكل فرد في العالم الاجتماعي، ولأن الاتجاه موجه دائماً نحو موضوع ما، فيمكن تعريفه بأنه "حالة ذهنية للفرد تجاه قيمة ما".

يقترح بارك وفقاً المدرسة الفكرية، أربعة معايير للاتجاه:

- يجب أن يكون له توجه محدد في عالم الأشياء (أو القيم)، ويختلف في هذا الصدد عن ردود الفعل البسيطة والمشروطة.
- يجب ألا يكون سلوكاً آلياً وروتينياً تماماً.
- يتفاوت في شدته، فيكون أحياناً مهماً، وأحياناً أخرى غير فعال نسبياً.
- الخبرة. (Allport, 1935, pp. 1-13)

أنواع الاتجاهات:

هناك عدة أنواع منها يمكن مناقشتها تحت العناوين التالية:

- **الاتجاهات الضمنية والصريحة:** تتعلق هذه بكيفية تأثير الدوافع الداخلية والمحفزات الخارجية على أفعال الإنسان وتغيراته.
- **الاتجاهات الواعية واللاواعية:** يكثر وجود موقفين، أحدهما واعي والآخر لاواعي. هذا يعني أن الوعي يحتوي على مجموعة من المحتويات تختلف عن محتويات اللاوعي.
- **الانبساط والانطواء:** نجد بعض الأفراد من النوع المنفتح، بينما البعض الآخر من النوع الهادئ. تؤثر سمات الفروق الفردية هذه على اتجاهات الأفراد تجاه الأشياء أو الأحداث أو المواقف أو الظواهر.
- **الاتجاهات العقلانية وغير العقلانية:** هذا يُظهر أن الاتجاه في صورة أفعال يمكن تبريرها، وفي بعض الأحيان، قد لا يكون لها أي سبب مُبرر لذلك الفعل أو الموقف. ينقسم الاتجاه العقلاني

إلى وظائف نفسية للتفكير والشعور، ولكل منها موقفها. ينقسم الاتجاه غير العقلاني إلى وظائف نفسية للإحساس والحدس. هناك إذن: موقف نمطي للتفكير والشعور والإحساس والحدس ويتعلق بحدث أو موقف معين.

- **الاتجاهات الفردية والاجتماعية:** تتعلق بالمعايير السلوكية المقبولة في مجتمع معين. قد لا يكون الاتجاه المقبول في مجتمع ما مقبولا في مجتمع آخر. (Temitayio & Temitayo, 2023, pp. 64-66)

مكونات الاتجاه:

يقترح الباحثون أيضًا أن هناك ثلاثة أبعاد رئيسية تشكل اتجاهاتنا:

- ❖ **المكون العاطفي:** مختلف المشاعر والانفعالات المرتبطة بموضوع الاتجاه.
- ❖ **المكون السلوكي:** كيف تستجيب لشخص ما أو شيء يثير مجموعة من المشاعر والمعتقدات. يمكن أن يكون هذا ردًا لفظيًا أو جسديًا.
- ❖ **المكون المعرفي:** تصورك وأفكارك ومعتقداتك حول الموضوع.

تشكيل الاتجاه:

يمكن أن تؤثر عدة عوامل على كيفية وسبب تشكل المواقف، بما في ذلك:

- **الخبرة:** تتشكل الاتجاهات مباشرة نتيجة للتجربة الشخصية مع الناس والمواقف والأشياء.
- **التعلم الرصدي:** يتعلم الناس الاتجاه من خلال مراقبة الأشخاص من حولهم وتقليدهم.
- **العوامل الاجتماعية والثقافية:** الأدوار الاجتماعية والمعايير الثقافية يمكن أن يكون لها تأثير قوي على الاتجاه. تتضمن المعايير الثقافية قواعد المجتمع لما تعتبره السلوكيات مناسبة. كما يمكن أن تتشكل الاتجاه من خلال التجربة المباشرة والملاحظات والتعليم الرسمي وعمليات التكيف. (Cherry, 2024)

وظيفة الاتجاهات:

- إذا كانت الدافعية الأساسية للاتجاه هي المحافظة على بقاء الإنسان، يفترض Katz أن اتجاهاتنا لها أربع وظائف أساسية هي: التوافق، الدفاع عن الأنا، التعبير القيمي، المعرفة. فالتوافق والأنا الدفاعي تخدم احتياجات عملية. فهي تمكننا من تنظيم وتوفيق سلوكنا لكي نحصل على الاستحسان ونتجنب العقاب. ووظائف التعبير القيمي والمعرفة في الجانب الآخر تشبع

الاحتياجات العليا والتي تتعلق بتحقيق الذات. وفي تشكيل الطرق التي نتصور بها أنفسنا في علاقتنا بالعالم تحدد اتجاهاتنا نوعية المعلومات التي نبحث عنها. (عبد الباقي، ب س، ص95)

العوامل المؤثرة في قوة الاتجاه:

- الخبرة
- المواضيع الشخصية
- التوقع الخاطئ
- الشغف حول هذا الموضوع

النظريات المفسرة لتعديل الاتجاه:

نظرية التنافر المعرفي: في بعض الحالات، قد يغير الأشخاص مواقفهم لمواءمتها بشكل أفضل مع سلوكياتهم الحالية. التنافر المعرفي هو ظاهرة يعاني فيها الشخص من ضائقة نفسية بسبب المعتقدات والسلوكيات المتضاربة. لتقليل هذا التوتر، قد يغير الناس مواقفهم لمطابقة سلوكياتهم الفعلية أو تغيير سلوكهم ليكونوا أكثر تطابقاً مع معتقداتهم. (Cherry, 2024)

نظرية الإيحاء اللاشعوري: تقوم هذه النظرية على فكرة النشاط اللاشعوري عند الفرد وإمكانية استخدام هذا النشاط في تعديل الاتجاه وخاصة من حيث المكون الانفعالي، وما يحدث في هذه النظرية هو توجيه مجموعة من المثيرات (الهامشية) أي التي تدور من بعيد حول هدف التعديل المطلوب. وتتصف هذه المثيرات بإحداث درجة عالية من الانفعال عند الفرد ومن ثم يحدث تعديل في المكون الانفعالي للفرد بالدرجة الأولى يلي ذلك إحداث التعديل المطلوب في الاتجاه النفسي للفرد.

نظرية القهر السلوكي: تقوم هذه النظرية على فكرة قهر سلوك الفرد وتعديله قسراً، بمعنى أن يتم التعديل أو لا في المكون السلوكي للاتجاه، وبالتالي يتم التعديل في الاتجاه ذاته.

النظرية الوظيفية: تقوم النظرية على تعديل مكونات الاتجاه النفسي الأربعة (معرفي، انفعالي، سلوكي، ادراكي)

تبدأ بتعديل المجال الإدراكي الذي يقع فيه موضوع الاتجاه ومن ثم تتعدل مدركات الفرد نحو هذا الموضوع ويحدث ذلك بناءً على مبدئين: انتظام مجال الإدراك/ تكامل المجال.

بعد ذلك يتم عرض موضوع الاتجاه بصورته الإدراكية المعدلة على الفرد، فيستدخل المعارف الجديدة المناسبة للصيغة الإدراكية الجديدة. مما يحدث درجة متناسبة من الانفعال. نتوقع بعد ذلك تعديل سلوك الفرد. (جابر و لوكيا، 2006، ص111)

ثانيا: المعتقدات

تعريف المعتقدات: تعرف على أنه كلما تعرّض المرء لموقف ما، زاد إعجابه به. فيتمسك به لدرجة الاقتناع التام. (Temitayio & Temitayo, 2023, pp. 64-66)

تتكون المعتقدات مما نقرأه، ونراه، ونسمعه، مما يخبرنا به آباؤنا، ويتحدث عنه أصدقاؤنا، وما نتحدث عنه المجالات، وما نشاهده على التلفاز، إلخ. أي أن هناك منظومة معتقدات متكاملة نعيشها في أي وقت، مجتمعة تُشكل نظرتنا للعالم تنتشر هذه المعتقدات على نطاق واسع في جميع مجالات حياتنا. (Gaur, Sangal, & Bagaria, 2009, p. 3)

من خلال ما سبق نستنتج أن المعتقدات هي ما يحمله الفرد عن ذاته وعن المجتمع ومختلف العادات والقيم التي ترسخت منذ الطفولة في شخصية الفرد، ففي الغالبية تكون غير مرنة ومطلقة ومعممة يحملها الأفراد ويستخدمونها لفهم العالم والخارجي ترشدنا في اتخاذ قرارات والاستجابة للمواقف. كما أنه لا يمكن ملاحظتها مباشرة.

مصادر المعتقدات:

- الأدلة والتجارب: تشكيل منطقي وعقلاني للاعتقاد بناءً على الأدلة التي تثبت السببية.
- الدين.
- التقاليد والعادات والقيم: العائلية والمجتمعية.
- السلطة والقانون.
- الجماعات: يمكن تشكيل المعتقدات من خلال الأشخاص أو المجموعات.

أنواع المعتقدات:

❖ **المعتقدات الإيجابية أو السلبية:** يمكن النظر إلى المعتقدات على أنها تمكين (إيجابي) أو مقيدة (سلبية). يُعتقد أن المعتقدات السلبية محدودة وغالبًا ما تعيق المرء في الحياة. كما أن المعتقدات، السلبية، ليست صحيحة دائمًا وهذا يمكن أن يؤدي بالشخص إلى اتخاذ قرارات سيئة بناءً على معتقدات غير دقيقة. تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين لديهم معتقدات سلبية غير دقيقة عن أنفسهم يمكن أن تظهر عليهم أعراض القلق والاكتئاب.

❖ **المعتقدات التمكينية الإيجابية:** هي تلك التي تكون متفائلة وتظهر كفاءة ذاتية جيدة أو الاعتقاد في نفسك أنه يمكنك تحقيق شيء ما.

تشكيل المعتقدات:

تعتمد على أربع مجالات عامة:

- **واقع:** المكون الأساسي للمعتقد.
- **طبيعة بشرية:** هم الأفراد الذين يعيشون في مجتمع معين ويتفاعلون مع أفرادهم وفقاً للنظم الاجتماعية ويتميزون بخصائص معينة وفقاً للمنطقة التي ينتمون إليها.
- **القيم:** يتصرف الناس على أساس المبادئ والقيم الاجتماعية. وتشكل المعتقدات في مجال القيم التي توجه الأهداف التي نسعى إليها في الحياة. نحن نجسد قناعاتنا الأساسية حول "الحياة الجيدة" في الدوافع والخيارات التي تدفعنا نحو أهداف الحياة.
- **الحقيقة:** تتضمن فئة الحقيقة معتقداتنا حول طبيعة المعرفة وحدودها. نحن نحمل قناعات، وأحياناً عميقة، بأن معتقداتنا صحيحة. ولكن هناك مسألة أخرى لتبرير معتقداتنا بعقلانية إما لأنفسنا أو للآخرين. (Leffel, 2025)

تعديل المعتقدات:

بمجرد تحديد المعتقدات، رغم أنه ليس من السهل دائماً تحديد المعتقدات الأساسية. قد يتطلب الأمر قدرًا كبيرًا من الاستبطان. سيساعد تعديل هذه المعتقدات على إعادة صياغتها في تمكين المعتقدات. إعادة صياغة المعتقدات ليست مهمة بسيطة لأن المعتقدات السلبية غالباً ما تكون متجذرة بعمق. قد تكون الحاجة إلى العلاج النفسي ضرورية للمعتقدات المتأصلة بعمق. (physiopedia)