

المحاضرة السادسة: أنماط الاتصال (الاتصال ضمن السياق)

يلعب السياق دورا محوريا في عملية الاتصال، حيث يحدد معاني الرسائل ويؤثر على كيفية تفسيرها واستقبالها. فالاتصال لا يتم في فراغ، بل يتأثر بعوامل متعددة تشمل البيئة المادية، والثقافية، والاجتماعية، والنفسية. إن فهم السياق يساعد على تحقيق تواصل أكثر وضوحا وفعالية، حيث إن نفس الرسالة قد تفهم بطرق مختلفة تبعا للظروف التي قيلت فيها.

حيث تلعب العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية دورا في تشكيل استجابات الأفراد للرسائل، فالمزاج الشخصي والتجارب السابقة قد تؤثر على كيفية تلقيهم وفهمهم للمعلومات، لذلك يعد إدراك السياق وتحليله عنصرا أساسيا لضمان نجاح عملية الاتصال، سواء في المحادثات اليومية، أو في البيئات الأكاديمية والمهنية.

أولا/ حالات الانا:

تتجلى العلاقة بين الاتصال والسياق في تأثير البيئة الاجتماعية والثقافية على حالات الأنا التي يعتمد عليها الأفراد أثناء تفاعلهم. فالسياق يحدد كيفية تبني الأفراد لحالة الأنا المناسبة، مما يؤثر على طبيعة التواصل وفعاليته لذا سنتطرق في هذه المحاضرة حول حالات الانا وعلاقتها بالاتصال.

1- تعريف حالات الانا:

تم ربط مفهوم الاتصال بعمليات الاتصال الشخصي، حيث يُركز على تحليل البنية النفسية للأفراد المتصلين ووصف طبيعة العلاقات التي تجمعهم. يسعى هذا النهج إلى تجاوز النماذج التقليدية التي تعتبر حالات الأنا مجرد ظاهرة داخلية ذاتية، متجهاً نحو مقاربة أكثر شمولية تدمج البعد النفسي-الاجتماعي. وبهذا، يصبح فهم حالات الأنا في سياقها الثقافي والاجتماعي أمراً ضرورياً لاستيعاب ديناميكيات الاتصال الشخصي وتحسين فاعليته بين الأفراد، مما يساهم في تعزيز جودة التفاعل الإنساني وتحقيق تواصل أكثر نجاحاً..(رحماني، 2017، ص203)

2- تقسيمات حالات الأنا:

إن حالات الأنا هذه تمارس تأثيرا كبيرا على كيف يشعر الناس ويتصرفون في العلاقات الشخصية ووفقا للتحليل البنوي والتحليل الوظيفي فإن كل شخصية فرد تنقسم إلى 3 حالات أنا رئيسية :

2-1- حالة الأنا الوالد: هي إحدى حالات الأنا التي تحتوى على القوانين والتعليمات الموجودة في الوالدين بما فيها ما هو مسموح وما هو ممنوع وكل إنسان له أنا أبويه حتى لو كان طفلا، ويتأثر الأبناء بسلوك الآباء من خلال التقليد وتظهر في كلماتهم ولهجاتهم وتكون مسجلة في عقولهم مثل فيلم الفيديو، ويمكن أن نعيدها عندما نجد أنفسنا في مواقف مماثلة في حياتنا المقبلة وتنقسم حالة الأنا الوالد الى قسمين هما: (عبد اللطيف وأبو سعد، 2015 ص 435).

• **حالة الأنا الوالد الناقد:** يصف الباحثون مفهوم الوالد الناقد بأنه يُشكل مجموع الأفكار المشاعر والمعتقدات التي يتعلمها الفرد من الوالدين أو الشخصيات الوالدية « تجعله يفرض قواعد ومسؤوليات ويعطي التعليمات و يصدر الأوامر والعقوبات بصفة قسرية. وعليه فالوالد الناقد يمثل الإماء للمبادئ والمعايير.

• **حالة الأنا الوالد الراعي:** تمثل حالة الأنا الوالد الراعي الحماية والحراسة حيث توفر الرعاية والمودة والدعم والحماية المدفوعة إلى أقصى حد قد تصل إلى الحماية المفرطة. (رحماني، 2017، ص 203)

2-2- حالة الأنا الطفل: تعكس "حالة الطفل" الجانب العاطفي للفرد، حيث تسجل المشاعر والتجارب منذ الطفولة. وتظهر هذه الحالة في استجابات الأطفال للأحداث الخارجية، التي غالبا ما تكون عاطفية أكثر منها عقلانية، نظرا لمحدودية مفرداتهم اللغوية المبكرة. كما يمكن أن تعود هذه المشاعر في مراحل لاحقة من الحياة، مما يؤثر على سلوك الفرد وتواصله، خاصة عند مواجهة مواقف تذكره بتجارب الطفولة، مثل الإحباط أو التقييد، مما يؤدي إلى ردود فعل مشابهة لما كان يشعر به في صغره وتنقسم حالة الأنا الطفل الى قسمين هما: (بله واسكندراني، 2021، ص 106)

• **حالة الأنا الطفل الحر:** يعتقد عدد من الباحثين أن حالة الأنا الطفل الحر تعتن بالحاجات الجسدية للشخص « و يؤكد هؤلاء أن الشخص في هذه الحالة يكون عفوي « يفعل ما يشعر به نشيط » ومبدع؛ يواجه المواقف بطريقة مباشرة و فورية «غير أنه يمثل الحانب غير المتعلم من الشخصية.

- **حالة الأنا الطفل المتكيف:** الطفل المتكيف هو الجزء من الشخصية الذي تطور من الرسائل الابوية التي يتعلمها الفرد حين يكبر. فهو حالة الأنا التي يتعرف فيها الفرد على قدراته الخاصة ويحاول تكملته عليه بقبول تأثير الآخرين). (رحماني، 2017، ص203)

2-3- حالة الأنا الراشد : تمثل الحالة الراشدة للأنا الأداء النفسي الداخلي وتشبه الحاسوب فهي تعمل كمعالج للمعلومات، إذ تحسب الاحتمالات، وتتخذ القرارات بناء على ما هو متوفر من معلومات. (البلاوي، 2014، ص54)

بمعنى آخر تركز حالة الأنا الراشد على تنظيم المعلومات وتقدير الاحتمالات، وهي جد ضرورية للحياة في هذا العالم لأنها تنظم نشاطات أنا الوالد وأنا الطفل وتتوسط بينهما. (أبو زعزع، 2011، ص63)

3-علاقة حالات الأنا بالاتصال:

تساهم حالات الأنا في الاتصال من خلال تأثيرها على الطريقة التي يتفاعل بها الأفراد مع الآخرين، حيث تحدد أسلوب التواصل، الاستجابات، واتخاذ القرارات. ويمكن تلخيص ذلك من خلال الآتي:

– حالة الأنا الوالدية: تؤثر على الاتصال من خلال توجيه التعليمات، تقديم الرعاية، أو فرض القواعد، مما يحدد نبرة التواصل بين السلطة والتوجيه أو الحماية والدعم.

– حالة الأنا الراشد: تساهم في الاتصال الفعال عبر التحليل الموضوعي، التفكير المنطقي، واتخاذ القرارات بناء على المعلومات المتاحة، مما يعزز النقاشات المتزنة والتواصل العقلاني.

– حالة الأنا الطفولية: تظهر في التعبير العفوي عن المشاعر، الإبداع، أو حتى التفاعل العاطفي القوي، مما قد يؤثر على طبيعة الاستجابة في الحوار، سواء بالاندفاع أو الاستمتاع أو التمرد.

بناء على هذه الحالات يتأثر أسلوب الاتصال بالموقف والشخص المتفاعل معه، حيث يساهم التوازن بين حالات الأنا في تحسين جودة التواصل، بينما قد يؤدي الانحياز لإحداها إلى سوء الفهم أو النزاعات. وعلى الرغم من أن الأفراد يميلون إلى اعتماد حالة أنا معينة في مواقف محددة ولمدة زمنية معينة، إلا أنها تظل قابلة للتغيير وفقاً لطبيعة التفاعل والأطراف المشاركة فيه.

ثانياً/ وضعيات الحياة:

1- تعريف وضعيات الحياة:

يطلق عليها أيضا مواقف الحياة والتي يعرفها بيرن (1988) بأنها "فكرة أو قناعة يكونها الطفل عن ذاته والناس من حوله، وخصوصًا والديه"

في السياق ذاته، أكد هاريس (1967) أن وضعيات الحياة تمثل استنتاج الطفل حول نفسه والآخرين بينما يرى جونجوارد وجيمس (1971) أن هذا الموقف يتطور لدى الطفل بناء على قيمته الذاتية وقيم الآخرين. (رحماني، 2018، ص 60)

2- أنواع وضعيات الحياة:

توجد أربعة وضعيات (مواقف) أساسية للحياة:

- (+U, +I) أنا على ما يرام، وأنت على ما يرام:

يرى بيرن (1976) أن هذا الموقف هو الوضع المثالي الذي يُولد به الإنسان، بينما تتشكل المواقف الثلاثة الأخرى نتيجة التجارب السلبية التي يمر بها الطفل في حياته المبكرة. ويعبر عن ذلك بقوله "يولد الأطفال أمراء وأميرات، ولكن آباءهم يحولونهم إلى ضفادع". كما يعتبر هذا الوضع صحيحا، حيث يتعامل الأفراد الذين يتبنونه مع المشكلات بطريقة بناءة وواقعية، ويكون لديهم نظرة إيجابية تجاه الحياة. (رحماني، 2018، ص 60، 61)

- (-U, -I) أنا على ما يرام، وأنت لست على ما يرام:

يُعرف هذا الموقف بالموقف الإسقاطي أو موقف "التخلص من الآخر". حيث يشعر بالغضب ويبدأ في التشكيك في نوايا الآخرين، مما يؤدي إلى مشكلات في بناء الثقة والعلاقات الاجتماعية، فالأفراد الذين يتخذون هذا الموقف يُوصفون بأنهم متعجرفون، يحاولون إقناع الآخرين بالتغيير من منطلق "أنا أفضل منك".

• " (U, +I) أنا لست على ما يرام، وأنت على ما يرام:"

يُعرف هذا بالموقف الاكتئابي. هؤلاء الأفراد يعيشون في حالة من الندم والتفكير في "لو أنني فعلت كذا" أو "كان يجب أن أفعل ذلك"، وغالبًا ما يقللون من شأن أنفسهم ويعتبر هذا الموقف الأساس الوجودي لمشاعر الحزي والعار فالأفراد الذين يتبنون هذا الموقف يعانون من الكآبة.

• " (U, -I) أنا لست على ما يرام، وأنت لست على ما يرام:"

يُعرف أيضًا بموقف العدمية أو العيشية، ويتبناه الأشخاص غير القادر على رؤية أي جانب إيجابي في نفسه أو الآخرين، مما يؤدي إلى الإحباط والعزلة. (Boholst, 2002, pp 28, 29)

3- وضعيات الحياة وعلاقتها بالاتصال:

يفسر موقف الإنسان من الحياة كل سلوكياته المستقبلية بعد الطفولة، إلا إذا تمكن من الوعي به وتغييره. فإذا تمكن الفرد من الانتقال من طرح سؤال "لماذا؟" (Why?) الذي يعزز المشاعر السلبية إلى "لم لا؟" (Not Why?)، فإنه يتبنى موقفًا أكثر صحة وثقة بالنفس.

تؤثر هذه الوضعيات التي يتبناها الأفراد عن أنفسهم والآخرين على طريقة تفكيرهم وتوجهاتهم وسلوكهم الاجتماعي. فكل موقف يؤثر على كيفية تفاعلهم مع الآخرين، ومدى قدرتهم على بناء علاقات صحية، وثقتهم في أنفسهم وفي العالم من حولهم. لذا، فإن الوعي بوضعيات الحياة والعمل على تعديلها يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين جودة التواصل والعلاقات الإنسانية. (رحماني، 2018، ص 62)

مما سبق التطرق إليه يمكننا القول أن وضعيات الحياة تلعب دورًا أساسيًا في تشكيل أنماط الاتصال بين الأفراد، حيث تعكس تصوراتهم عن أنفسهم وعن الآخرين، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة تفاعلهم. فالأفراد الذين يتبنون وضعية "أنا على ما يرام، وأنت على ما يرام (+U+)" يميلون إلى التواصل بثقة وانفتاح، مما يساهم في بناء علاقات إيجابية قائمة على الاحترام المتبادل والتفاهم. في المقابل، فإن من يرون أنفسهم في وضعية "أنا على ما يرام، وأنت لست على ما يرام (-U+)" قد يتعاملون بتسلط أو تعالٍ، مما يخلق تواصلًا غير متوازن يميل إلى النقد. أما أولئك الذين يتبنون موقف "أنا لست على ما يرام، وأنت على ما يرام (+U-I)"، فإنهم غالبًا ما يظهرون ترددًا أو خضوعًا في تفاعلهم مع الآخرين، مما يجعلهم أقل

قدرة على التعبير عن آرائهم بحرية أو الدفاع عن وجهات نظرهم. وعلى الجانب الآخر، فإن الوضعية الأكثر سلبية، "أنا لست على ما يرام، وأنت لست على ما يرام (-I-U-)", تعكس نمط تواصل يغطي عليه التشاؤم واللامبالاة، حيث يعاني الأفراد من صعوبة في بناء علاقات مستقرة ويميلون إلى الانسحاب الاجتماعي أو العدوانية السلبية. وبذلك، فإن فهم وضعيات الحياة يساعد على تحسين عملية الاتصال، من خلال تعزيز الوعي الذاتي وتمكين الأفراد من تبني أساليب تواصل أكثر فاعلية وإيجابية تساهم في تحقيق علاقات صحية ومتوازنة.

الجدول رقم(1): يوضح وضعيات الحياة وتأثيرها على التفاعل مع الآخرين.

الوصف	الوضعية
يعكس شخصية متوازنة وسوية	أنا على ما يرام، وأنت على ما يرام (+I,+U)
يشير إلى نظرة دونية تجاه الآخرين	أنا على ما يرام، وأنت لست على ما يرام (+I,-U)
يعكس مشاعر النقص والدونية	أنا لست على ما يرام، وأنت على ما يرام (-I,+U)
يعكس موقفًا يائسًا وعديم الثقة	أنا لست على ما يرام، وأنت لست على ما يرام (-I,-U)