



جامعة غليزان
RELIZANE UNIVERSITY

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غليزان

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مطبوعة دروس الموسومة:



جامعة غليزان
RELIZANE UNIVERSITY

محاضرات في مقياس

علم النفس الإيجابي

موجهة لطلبة السنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي

إعداد:

د.فاطيمة بن خليفة

السنة الجامعية: 2022/2021

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات
1	مقدمة
4	المحاضرة الأولى: نشأة علم النفس الايجابي وماهيته
7	المحاضرة الثانية: أهداف علم النفس الايجابي وأهميته
11	المحاضرة الثالثة: موضوعات علم النفس الايجابي؛ مجالاته وتطبيقاته
17	المحاضرة الرابعة: المنطلقات النظرية لعلم النفس الايجابي
20	المحاضرة الخامسة: الجلد النفسي (المرونة) Resilience (الجزء 1)
30	المحاضرة السادسة: الجلد النفسي (المورنة) (الجزء 2)
37	المحاضرة السابعة: جودة الحياة (Quality of life)
46	المحاضرة الثامنة: أساليب الحياة (Lifestyles)
53	المحاضرة التاسعة: الوقاية (Prevention)
58	المحاضرة العاشرة: الذكاءات المتعددة (Multiple Intelligences) (الجزء 1)
70	المحاضرة الحادية عشر: الذكاءات المتعددة (Multiple Intelligences) (الجزء 2)
83	المحاضرة الثانية عشر: الرضا عن الحياة (life satisfaction)
88	المحاضرة الثالثة عشر: فاعلية الذات (Self-efficacy)
103	قائمة المراجع

مقدمة:

تأسس علم النفس الإيجابي في عام 1998 من قبل رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس "مارتن سيليجمان"، هذا الأخير الذي قدم مقالا مع زميله " ميهالي" لخص فيه أهم المواضيع التي ركز عليها علم النفس على مدار سنوات طويلة وخلص إلى عدد من النقاط أهمها:

- اهتمام علم النفس حصرا بدراسة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية.
-إهمال شبه تام للجوانب الايجابية في النفس البشرية، والنظر للإنسان كأداة شريرة يقتصر دورها على الدمار والفساد.

- ارتفاع مؤشرات ومعدلات الانتحار وبشكل أكثر وضوحا بالدول المتقدمة والثرية .
- ارتفاع مطرد في معدلات الإصابة بالإحباط وفقدان معنى الحياة وبالتالي الدخول في مرحلة من اليأس وحلقة غير منتهية من الاضطرابات.

- ارتفاع في نسبة الاحاد والخلل العقائدي وهذا بحد ذاته يعتبر دليلا على خلل في البناء الروحي والفكري وهو بدون شك يشكل خطرا حقيقيا على الانسان.

بناءا على ما سبق وعلى غيره من المتغيرات الكثيرة، ظهر " علم النفس الايجابي" كاتجاه يركز على جوانب الخير والفضيلة وكل ما هو إيجابي لتعزيز الحياة الانسانية والتعايش الآمن في ظل مفاهيم الأمل والتعاون والاحترام والمشاركة وغيرها من القيم النبيلة، وانتشار هذا النمط من التفكير الايجابي من شأنه أن يقلص من فرص الوقوع في متاهات الاضطرابات والتفكير السلبي والانحراف بكل أنواعه.

يهتم هذا العلم بالدراسة العلمية لما يجعل الناس سعداء وتعزيز القدرات الفردية مثل المثابرة والصلابة، والتفكير الإيجابي، والتعامل مع الضغوط النفسية، والتحرر من الإرهاق النفسي، وتحسين الرضا عن الحياة وجودتها، وظروف وعمليات التعلم للمساهمة في تحقيق أعلى أداء عمل للأفراد والجماعات والمؤسسات، كما يهدف إلى تعزيز الفضيلة الفردية والمسؤولية والإيثار والتسامح والعمل الإبداعي .

بينما تميل العديد من فروع علم النفس الأخرى إلى التركيز على الخلل الوظيفي والسلوك غير الطبيعي، فإن علم النفس الإيجابي، وهو مجال خاص من علم النفس وأحدث فروعها، يركز على

كيفية مساعدة البشر على الازدهار وعيش حياة صحية ومساعدة الناس على أن يصبحوا أكثر سعادة.

يهدف علم النفس الإيجابي إلى "استكمال وتوسيع علم النفس الذي يركز على المشكلة والذي ساد لعقود" ، كما أوضح كريستوفر بيترسون، مؤلف كتاب تمهيدي عن علم النفس الإيجابي وأستاذ في جامعة ميشيغان ، في مقال نُشر عام 2008.

يحتاج علماء النفس الآن إلى الدعوة لإجراء بحث مكثف في نقاط القوة والفضائل البشرية ويحتاج الممارسون إلى إدراك أن الكثير من أفضل الأعمال التي يقومون بها في غرفة الاستشارات هي تعزيز نقاط القوة، وليس إصلاح نقاط ضعف العميل. يحتاج علماء النفس الذين يعملون مع العائلات والمدارس والمجتمعات الدينية والشركات إلى خلق جو يعزز نقاط القوة هذه.

لقد تغيرت النظريات النفسية الرئيسية ولم تعد ترى الفرد على أنه وعاء سلبي يستجيب للمنبهات؛ بل يُنظر إلى الفرد الآن على أنه صانع القرار ويملك الخيارات والتفضيلات ليصبح ماهراً وفاعلاً. يمكن أن يكون للعلم والممارسة اللذين يعتمدان على هذه النظرة للعالم تأثير مباشر على منع العديد من الاضطرابات العاطفية الرئيسية، حيث يحتاج غالبية الأشخاص "العاديين" أيضاً إلى أمثلة ونصائح للوصول إلى حياة أكثر ثراءً وإشباعاً. هذا هو السبب في أن الباحثين الأوائل ، مثل ويليام جيمس (1902/1958) ، وكارل يونغ (1936/1969) ، وجوردون ألبرت (1961) ، وأبراهام ماسلو (1971) ، كانوا مهتمين باستكشاف التدفق الروحي، والإبداع وذروة الخبرة.

يعمل علم النفس الإيجابي على ثلاثة مستويات: المستوى الذاتي، والمستوى الفردي، ومستوى المجموعة. إنه يتعلق بالتمكين الشخصي والرفاهية الذاتية. وأهم أداة لهذا التمكين هو "التفكير الإيجابي" الذي ينمي نقاط القوة والفضائل الإنسانية.

فمجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي يدور حول الخبرات الذاتية القيمة: الرفاهية والرضا؛ الأمل والتفاؤل؛ والتدفق والسعادة . وعلى المستوى الفردي ، يتعلق الأمر بالسمات الفردية الإيجابية: القدرة على الحب، والشجاعة، ومهارات التعامل مع الآخرين، والحساسية الجمالية، والمثابرة، والتسامح، والأصالة، والعقلية المستقبلية، والروحانية، والموهبة العالية، والحكمة. أما على

مستوى المجموعة، يتعلق الأمر بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تدفع الأفراد نحو مواطنة أفضل: المسؤولية، والرعاية، والإيثار، والكياسة، والاعتدال، والتسامح، وأخلاقيات العمل. كما اكتشف الباحثون في مجال الوقاية أن هناك نقاط قوة بشرية تعمل كحاجز ضد الأمراض العقلية منها: الشجاعة، التوجه نحو المستقبل، والتفاؤل، والمهارة الشخصية، والإيمان، وأخلاقيات العمل، والأمل، والصدق، والمثابرة، والقدرة على التدفق والبصيرة، على سبيل المثال لا الحصر. تهدف هذه المطبوعة تعريف الطالب بمجموعة من المحاور الأساسية المتضمنة ضمن البرنامج الرسمي لطلبة السنة أولى علم النفس العيادي ماستر ل.م.د.

أهداف تعليم مقياس علم النفس الايجابي:

دراسة واستيعاب مواضيع برنامج مقياس علم النفس الإيجابي يمكن الطالب من:

- 1- التعرف على مفاهيم جديدة في علم النفس مختلفة عن مفاهيم الاضطرابات النفسية الشائعة؛
- 2- إكتساب مفاهيم جديدة فيما يخص عوامل الحماية والوقاية من الأمراض النفسية والجسدية؛
- 3- إكتساب مفاهيم المحافظة على قدر كاف من التكيف والصحة .

ويهدف تحقيق الأهداف المذكورة أعلاه، تضمنت المطبوعة ثلاث عشر (13) محاضرة تغطي مجمل البرنامج المخصص لهذا المستوى الدراسي.

المحاضرة الأولى

نشأة علم النفس الايجابي وماهيته

1- جذور علم النفس الايجابي:

تعود الجذور التاريخية لعلم النفس الايجابي إلى كل من التيار الانساني في علم النفس في القرن العشرين الذي يؤكد على تفتح الامكانيات والعطاء، كما تعود إلى إسهام بعض علماء النفس مثل "يونغ" و"أدلر".

يشكل التيار الانساني أحد المذاهب الثلاثة في علم النفس، في مقابل كل من السلوكية والتحليل النفسي والذي جاء كرد على المذهبين المذكورين.

تنطلق السلوكية من مبدأ الاهتمام والاعتراف بكل ما هو محسوس وملمس وقابل للملاحظة والقياس، في حين لا تعترف السلوكية بالعالم الوجداني غير القابل للقياس او التجريب، فهي بذلك تركز على السلوك الظاهري، وفي هذا الاطار توجد طرق علاجية عديدة في علم النفس العيادي تركز على السلوك الملاحظ والعمل على تعديله.

أما المدرسة التحليلية فتركز على القوى اللاواعية في نزواتها وصراعاتها والتي يجد الفرد صعوبة في تفسيرها والسيطرة عليها وبالتالي تتحكم في سلوكه ودوافعه دون وعيه بها.

مما سبق يتضح أن السلوكية والتحليلية تنطلقان من مبدأ السببية والحتمية متجاهلتان الارادة الفردية. بالمقابل ينفذ الاتجاه الانساني حتمية الصراع الانساني مع النزاع العدوانية والجنسية ويركز على القصدية في السلوك والارادة الذاتية في التصرف، ويؤكد على فكرة ميل الانسان نحو النمو والايجابية .

من أبرز رواد التيار الانساني في علم النفس " أبراهام ماسلو" القائل بقوى تحقيق الذات و" كارل روجرز" الذي ركز على مفهوم الذات ودوافع النماء وتفتح الامكانيات والقدرة على الاختيار وتحمل المسؤولية ليصل الانسان في النهاية إلى حالة من الفاعلية يوظف فيها مجمل طاقاته ووظائفه الحيوية. ويسعى المعالج من أتباع التيار الانساني على التركيز على التجربة الانسانية الذاتية وعلى مساعدة الفرد الوصول إلى الوعي بقواه الايجابية وكيفية تنميتها وبهذا يصل إلى حالة من إدراك الذات والانفتاح على بناء وجوده وصولاً إلى حالة حسن الحال.

في هذا الشأن، يتبنى علم النفس الايجابي مسلمات التيار الانساني المتمثلة في الايجابية والالتزام والمسؤولية والنماء وتحقيق الذات وصولا الى إطلاق طاقات الحياة والعطاء إلى أقصى حدودها الممكنة. كما أن حسن الحال الفردي يتضافر مع حسن الحال الجماعي والمجتمعي للقضاء على المعوقات والسلبيات وتحقيق الانطلاقة الحيوية الاصلية للجميع. (حجازي، 2012)

2- التاريخ الرسمي لعلم النفس الايجابي:

بدأت محاولات تدشين علم النفس الايجابي بشكل رسمي كفرع من علم النفس على يد " سليجمان " وزميله " ينهيمالي " بداية من سنة 1998 بتركيزه على الجوانب الايجابية في حياة الانسان ضمن عدد خاص من مجلة الأخصائي النفسي الأمريكية.

ويعتبر هذا العدد منطلقا لتلاميذهما للاهتمام وتوظيف ودراسة مفاهيم فرع علم النفس الايجابي مع التركيز على الوقاية من الاصابة بالامراض الجسمية والاضطرابات النفسية وعليه فإن التاريخ الرسمي لهذا الفرع الحديث من فروع علم النفس يؤكد على مجموعة من المبادئ أهمها:

- الاهتمام والتركيز على الجوانب الايجابية في حياة الانسان؛
- تدعيم تحسين جودة الحياة؛
- العمل الجاد على الوقاية من الأمراض الناتجة عن الضغوط والعجز عن مواجهتها؛
- التركيز على الخبرات الايجابية للفرد وتدريبه على التوقف عن الافكار السلبية؛
- التركيز على تغيير إدراك الفرد للمواقف بحيث يستبدل الأفكار والظروف السيئة ببدائل إيجابية؛
- التدريب على التصالح مع الذات ومع الآخرين في إطار التعايش السلمي .

(غانم، 2017)

3- ماهية علم النفس الايجابي:

علم النفس الإيجابي هو مصطلح صاغه "مارتن سيليجمان" في عام 1998 ويركز على الإيجابية، وليس السلبية، في الشخصية البشرية. إنها الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار.

يعرف علم النفس الايجابي بأنه الدراسة العلمية ذات الطابع التطبيقي، يتمثل في توظيف الخبرات الشخصية الايجابية بحيث تعمل على تكوين إنسان بشخصية ايجابية ذات تأثير إيجابي متنامي عبر الزمن. (عطا الله وعبد الصمد، 2013)

ومصطلح علم النفس الإيجابي يمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية، ويحاول علم النفس الإيجابي، تشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الإيجابية للحياة، وليس الاهتمام فقط بالجوانب أو الأبعاد السلبية. ومن بين أهم أهداف علم النفس الإيجابي إنتاج تصنيف للفضائل ومكامن القوة البشرية الإيجابية بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي. (أبو حلاوة، 2014).

يمكن تحديد ماهية علم النفس الايجابي انه فرع حديث من فروع علم النفس يجمع ما بين الجانب النظري والجانب التطبيقي وفق برامج واستراتيجيات وطرق تدريب لكي تكون حياة الانسان أكثر يسرا وسعادة، مستفيدا من ذلك من كافة العلوم التي تركز على كل ما يقلل من معاناة الفرد ويجعله في حالة ايجابية معظم الوقت (غانم، 2017)

وبالتالي يتميز علم النفس الايجابي بمجموعة من الخصائص أهمها:

- علم النفس الايجابي فرع حديث من فروع علم النفس؛
- علم النفس الايجابي فرع ثنائي حيث يستفيد من كل من الفروع النظرية والفروع التطبيقية؛
- يركز علم النفس الايجابي على المفاهيم الايجابية بالنسبة للفرد والجماعة والمجتمع ككل؛
- يركز علم النفس الايجابي أكثر على الخبرات الايجابية للفرد وتتميتها؛
- لعلم النفس الايجابي دور وقائي ضد الوقوع في حالات الاضطراب النفسي.(مرجع سابق)

المحاضرة الثانية

أهداف علم النفس الإيجابي وأهميته

1- أهداف علم النفس الإيجابي:

بالإضافة إلى أهداف علم النفس عامة، يتميز فرع علم النفس الإيجابي بأهداف خاصة يسعى إلى تحقيقها وهي:

✓ أن يحقق الفرد ذاته من خلال أن يكون مفهوم الذات لدى الفرد إيجابياً وأن يكون الفرق بين الذات الواقعية والمثالية في حدود ضيقة جداً، وأن يكون الفرد قادراً على توجيه ذاته بنفسه وفق البيئة التي يعيش ضمنها.

✓ تحقيق التوافق في المجال الشخصي والأكاديمي والمهني والاجتماعي.

✓ تحقيق الصحة النفسية.

✓ تحسين طرق التنشئة الاجتماعية التي يتوصل لها الفرد من خلال توفير مناخ نفسي مناسب، واحترام الفرد كقيمة في حد ذاته وكعضو فاعل في المجتمع، من جهة أخرى إثارة دافعية الفرد في إظهار ميوله واستعداداته، بالإضافة إلى أخذ مبدأ الفروق الفردية بعين الاعتبار وممارسة التوجيه وفق أسس علمية. (غانم، 2017)

يمكن أن نلخص أهداف علم النفس الإيجابي في صيغة واحدة مركزة ، إذا جاز التعبير: إنها تهتم ببناء التمكين الشخصي والرفاهية النفسية في الحياة.

أما التمكين فيسعى إلى دراسة أساليب بناء القوة على مختلف المستويات النفسية والمعرفية والسلوكية والمهنية والاجتماعية والعامة بين البالغين والشباب والأطفال، أو "علم القوة البشرية". ويعتبر أعظم تطور في هذا التمكين هو "التفكير الإيجابي"، وهو بلا شك الأداة الأكثر فاعلية للتعامل مع مشاكل الحياة وتحدياتها ومهامها. في الواقع ، نشأ علم النفس الإيجابي نفسه من هذا التفكير الإيجابي أو الواقعي في حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي، اللذين يعدان إتجاهان رائدان في علم النفس المعاصرة.

أما الرفاهية النفسية (حسن الحال) فهي تتعلق بتعزيز الصحة النفسية في الأبعاد العاطفية والانفعالية لبناء حياة جيدة، مثل الرضا والتفاؤل والأمل والتحفيز الذاتي والسعادة والأمان النفسي والمهارات الاجتماعية وحب الذات... الخ

أضف لذلك التقييم المعرفي والعاطفي الإيجابي لحياة الفرد، ويشمل الاستجابات العاطفية للأحداث، وكذلك الأحكام المعرفية التي تتميز بالرضا. لذلك، فإن الرفاهية الذاتية هي مفهوم واسع يتوافق مع حالات الصحة العقلية عالية المستوى، بما في ذلك التجارب العاطفية الإيجابية والممتعة في الحياة ومستويات منخفضة من المشاعر السلبية، فضلاً عن مستويات عالية من الرضا عن الحياة مما يعزز الشعور بمعنى الحياة.

2- أهمية علم النفس الإيجابي:

يمكن أن نحصر أهمية علم النفس الإيجابي في نقاط عامة تتمحور فيما يلي (العكاشة، 2021) :

أ- مواصلة أهداف علم النفس الاكلينيكي:

من خلال علم النفس الإيجابي، يمكن للمعالجين النفسيين مساعدة الناس والعملاء في العثور على الأسباب التي تجعل الحياة تستحق العيش بالنسبة لهم، ويركز المعالجون الإيجابيون الجيدون دائماً على احتياجات ومخاوف العميل الفورية، ففي حين يهتم علم النفس المرضي بالتركيز على الأعراض السلبية لمختلف الاضطرابات يأتي دور علم النفس الإيجابي كبعد مكمل فيقوم بتحويل انتباه الناس إلى العوامل الإيجابية في حياتهم والتي ستمنحهم الأمل في مستقبل أفضل.

ب- التشجيع على الاهتمام بالصحة:

في بعض الأحيان يشعر الأشخاص المصابون بأمراض نفسية برغبة في الاستسلام وهذا أمر طبيعي بسبب التركيز القوي على كل ما هو سلبي (نتيجة سلبية أو سلوكاً سلبياً أو تجربة نفسية سلبية حدثت في الماض)، في هذا الاطار يقوم علم النفس الإيجابي بمساعدة الشخص على الالتزام بتحسين وضعه من خلال أهداف مختلفة من خلال برنامج يتضمن العديد من أشكال التكنولوجيا لمساعدة الأفراد وتدريبهم على البحث عن الخبرات التي تعود بالفائدة على المريض والمجتمع، كما يعلم علم النفس الإيجابي الناس كيفية التعامل مع الشدائد وتعزيز إنتاجيتهم، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

ج- تعزيز العلاقات الاجتماعية:

يهتم علم النفس الإيجابي بإظهار نقاط القوة والضعف لدى الفرد، وفي هذا المجال، يقوم المعالجون النفسيون بتعليم الشخص كيفية تحديد نقاط قوته وتطويرها للأفضل بحيث يصبح الناس أكثر ثقة مع تمتعهم بالكثير من المهارات والشغف والمرونة بالحياة.

وتظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى مستويات السعادة يطورون أيضاً علاقات قوية وإيجابية مع العائلة والأصدقاء، وكيفية تواصلهم مع الآخرين حيث يؤدي التواصل الجيد وتكوين الصداقات والمعارف بشكل صحيح، سواء لفظياً أو من خلال لغة الجسد إلى تحسين رفاهية الناس بشكل عام.

وبالتالي، فإن علم النفس الإيجابي مهم لبناء العلاقات لتحقيق السلوك الجماعي الذي يهدف إلى تحديد مفهوم التعاون بين الجماعات والأفراد للوصول إلى ذروة الأداء والدعم الاجتماعي.

د- تحسين الوضع المهني:

هناك العديد من الطرق لتطبيق علم النفس الإيجابي في مكان العمل، مما يمنح الموظفين وعياً وظيفياً أفضل وولاءاً مهنيًا للوظيفة والمؤسسة التي ينتمي إليها الموظف، ويمكن أن يزيد من استمتاعهم بأداء الواجبات والمهام المهنية المتوقعة، ومنحهم فرصة جديدة لتحسين وجهات النظر المهنية والاستجابة للعملاء. يركز علم النفس الإيجابي وينمي أهمية النظر إلى الأزمات والصعوبات والمنافسة كمجالات للتطوير الوظيفي بدلاً من كونها أسباباً للفشل، لذلك يمكن لعلم النفس الإيجابي أن يجعل الموظفين يشعرون بالتقدير والأولوية والأهمية والجدارة.

هـ- تقليص الآثار السلبية للفشل:

يساعد علم النفس الإيجابي الفرد على تغيير أفكاره وتصوراتهِ للأحداث في حياته من خلال تغيير إدراكه للفشل بحيث يواجه هذا الشعور بالثقة اللازمة حيال العقبات التي تنشأ بالحياة بدلاً من رؤية الفشل كشيء ملازم له طوال الوقت، يمكن لعلم النفس الإيجابي الفرد من رؤية الفشل على أنه وسيلة للتعلم و أنه مسار آخر يسمح للفرد أن يصبح أقوى مستقبلاً.

و- تعزيز الجانب التربوي والتعليمي:

أكد كثير من علماء النفس الدور المركزي لعلم النفس الايجابي في العملية التعليمية حيث أنه يعمل على تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتوفير للطالب فرصة لتحسين القدرة على التحمل والثقة والمرونة للتعامل مع المشكلات التي قد تواجهه خاصة في عملية التحصيل الدراسي، خاصة وأن الجوانب الإيجابية لدعم الطالب وتنمية قوته وتفاؤله هي أكثر فاعلية من التخلص الفوري من الاضطراب أو المشكلة بشكل عام، ويعتبر التعزيز الإيجابي أفضل وأكثر أهمية من التعزيز السلبي لأنه أكثر فائدة في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالمجال التعليمي (مثل التأخر الدراسي، تشتت الانتباه، وصعوبة الاكتساب). (عطا الله وعبد الصمد، 2013)

ولا يقتصر اهتمام علم النفس الايجابي على المتعلم فقط بل يتعداه إلى الاهتمام بالمعلم والطاقت الاداري والمدرسة كوحدة متكاملة، بالنسبة للمعلم يركز علم النفس الايجابي على نمط العلاقات السائدة بينه وبين تلاميذه ، حيث أن التفاعلات الايجابية بينه وبين المتعلمين تحقق أثارا إيجابية عديدة على مستوى التلاميذ وترفع من مستوى تحصيلهم واستيعابهم وانتباههم داخل الصف الدراسي. لذلك يحرص علم النفس الايجابي على ضروري توفير بيئة مدرسية ايجابية تساعد المتعلمين على الابداع في الأداء.

كما يساهم علم النفس الايجابي في بحث أنجع استراتيجيات التعلم التي تمكن التلاميذ من الانغماس المعرفي بالمواد الدراسية وبالتالي بذل الجهد اللازم لتنظيم ومراقبة تعلماتهم وتقييمها ذاتيا.

وعليه، أفرز علم النفس الايجابي رؤى مستقبلية فاعلة في تحسين العملية التعليمية مثل التركيز على التعلم الذاتي والتعلم التعاوني والتركيز على حل المشكلات والاكتشاف.... الخ، وبالتالي يقوم علم النفس الايجابي بدور المعزز للبيئة التربوية وتشجيع الصحة النفسية للمتعلمين والمعلمين على السواء من خلال تدعيمه أسس التربية الايجابية. (الأسود، 2019)

المحاضرة الثالثة

موضوعات علم النفس الايجابي؛ مجالاته وتطبيقاته

1- موضوعات علم النفس الايجابي:

يتناول علم النفس الايجابي ثلاث مجالات بحث وهي: (عون وصندوق، 2016)

أ- المشاعر الايجابية أو الخبرة الايجابية الذاتية:

يقوم علم النفس الايجابي على المستوى الذاتي على الخبرات الايجابية ذات القيمة مثل الأمل، والرضا عن الحياة والتفاؤل والقناعة والثقة بالنفس واحترام القيم.... الخ

ب- السمات الايجابية للفرد:

حسب الجمعية الأمريكية فإن تصنيف الفضائل الانسانية يكون في ست فئات كالتالي:

✓ قوى الحكمة والمعرفة: وتضم: الحكمة، اتساع الأفق، الابداع، الفضول العلمي، حب التعلم

✓ قوى الشجاعة: وتشمل: الحيوية، الإصرار، الإقدام، الاستقامة.

✓ قوى العدالة: القيادة، العدل، المسؤولية.

✓ قوى الاعتدال: وتشمل: التواضع، المغفرة والرحمة، التحكم الذاتي، الاتقان .

✓ قوى الإنسانية: وتشمل: الإيثار، الطيبة، الحب، الذكاء الاجتماعي

✓ قوى السمو: وتشمل: الروحانية، الجودة والعرفان، تقدير الجمال.

ج- المؤسسات الايجابية:

وهي مؤسسات التنشئة الاجتماعية وكذلك سلطة القانون والتي تقوم بدور ايجابي من خلال تماسكها وتحقيقها العدالة الاجتماعية والمساواة والدفاع عن الحريات وحقوق الإنسان، وهذا يعني أن علم النفس الاجتماعي يهتم بالفضائل المدنية وما توفره المؤسسات التي يمكنها أن تدفع الأفراد لأن يعيشوا حياة أفضل مثل الالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية، اللطف، الإيثار، الاعتدال، التسامح ... الخ.

2- مجالات علم النفس الايجابي:

يحدد (Peterson & Seligman, 2004) البحث في علم النفس الايجابي في المجالات التالية:

- أ- مجال الخبرة الذاتية: ويتعلق هذا المجال بالمستوى الذاتي ومن أهم موضوعاته: الهناء، السعادة، الصلابة النفسية، الرضا عن الحياة، الأمل، جودة الحياة، السعادة... الخ
- ب- مجال الشخصية الايجابية: ويتعلق هذا المجال بالسمات الشخصية أو الجوانب الشخصية الايجابية ويشمل الأداء المتميز مثل الابداع، التسامح، التدين، الصدق، الذكاء الوجداني، الأمانة... الخ.

ج- مجال السياق الاجتماعي: ويتعلق بالمجال الاجتماعي ويشمل الانشطة التطوعية، الايثار، أخلاقيات العمل، الصبر، التعاطف مع الآخرين، المواطنة... الخ.

أما (غانم، 2017) فيعرض أبرز مجالات علم النفس الايجابي في العناصر التالية:

- ✓ التركيز على الخبرات الايجابية للأفراد أو المجتمعات
- ✓ زيادة مستوى التفاؤل
- ✓ تأصيل الحياة السارة من خلال التركيز على المشاعر، والعلاقات الاجتماعية الايجابية، ومن خلال إشباع الهوايات المقبولة إجتماعيا والاستمتاع بالحياة مع الالتزام بعبادات وتقاليد المجتمع .
- ✓ الشعور الدائم بالسعادة.
- ✓ الشعور بالهناء النفسي والهناء اذاتي.
- ✓ الأمل الدائم والمستمر.
- ✓ دراسة التسامح وإعادة صياغة الأخطاء والانتهاكات المدركة مثل المشاعر والافكار السلبية تجاه الآخر.
- ✓ تقدير الذات.
- ✓ القدرة على الحب.

نلاحظ مما سبق أن مجالات علم النفس الايجابي تتجاوز الاهتمامات الفردية والخبرات الذاتية إلى الاهتمام بكل ما يؤثر في الفرد في علاقته وتفاعله مع مجتمعه، وبالتالي يسعى علم النفس الايجابي تنمية لاهتماماته بترسيخ إيجابية المجتمع في التعاطي مع أفرادهِ وتعزيز مؤسساتهِ.

3- تطبيقات علم النفس الايجابي:

3-1- تطبيقات علم النفس الايجابي بشكل عام:

يحدد (يونس، 2015) المجالات التطبيقية لعلم النفس الايجابي فيما يلي:

أ- الصحة النفسية: يعتبر التركيز على الصحة بدلا من المرض والاضطرابات استثمار في الجانب المادي حيث أن الصحة الايجابية تعزز مفهوم نوعية الحياة وتساعد على تقليل تكاليف الرعاية الصحية، ويقصد بالصحة الايجابية التفاعل ما بين العوامل البيولوجية والوظيفية والشخصية للفرد بغرض تحقيق النمو على الصعيد الصحي وتقليل فرص المرض فعلى سبيل المثال، أثبتت دراسات عديدة وجود علاقة سببية وارتباطية بين التفاؤل والحيوية الانفعالية والوقاية من أمراض الجهاز التنفسي، وفي نفس السياق وجد علاقة سببية بين السعادة المدركة بين الزوجين والكفاءة القلبية، كما وجدت دراسات اخرى علاقة ارتباطية بين متغيرات إنفعالية وعدد من الهرمونات.

ب- العلاج النفسي الايجابي: يمثل العلاج النفسي الايجابي توجها علميا تم تأسيسه في البداية لتقديم العلاج لمرضى الاكتئاب، ومنه تم تطوير مجموعة متنوعة من العلاجات لتطوير المشاعر الايجابية والعلاقات بين الافراد وفق نظرية التوسعة والبناء. ويقوم العلاج النفسي الايجابي على جملة من التقنيات التي تعتمد على متغيرات ايجابية مما يسمح برعاية الشخص المكتئب من جانب رفع المعاناة ومن جانب زيادة الهناء الذاتي لديه .

ج- علم الاعصاب الإيجابي: يهتم الباحثون في علم الاعصاب الايجابي بالعمليات العصبية للجانب المعرفي والتي يمكن من خلال تفهمها أن توفر حياة مزدهرة للفرد والمجتمع من خلال الاعتماد على تقنيات متعددة في مجال الأشعة والتشريح وعمليات المخ المختلفة، بالإضافة لذلك يتم دراسة جانب سلوك الفرد لتفسير الأساس البيولوجي والعصبي له وبذلك الوصول إلى فهم شامل للشيوخوخة الصحية.

د- التربية الايجابية: تعتبر التربية الايجابية مدخل تربيوي يهدف إلى التعامل مع المميزات في شخصية الفرد ودوافعه للوصول إلى المستوى الأفضل في التعلم، كما أنها تعمل على توعية المعلم بالطرق المثلى للتدريس وتعزيز تعلمات التلميذ والمدرسة والمجتمع للوصول إلى الازدهار. لذلك يجب مراعاة أساسيات التربية الايجابية في تصميم البرامج المدرسية وفي مكونات البيئة المدرسية وفي بناء العلاقات الايجابية وتنمية المرونة النفسية لدى كل من المعلم والمتعلم.

أما (أبو حلاوة، 2014) فيرى أن أهم تطبيقات علم النفس الايجابي تتمثل في :

✓ تحسين مناهج العلاج والأبوة والأمومة مع التركيز على: التحفيز الذاتي في المنزل والمدرسة، والضمير الإيجابي والإبداع.

✓ تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير علاجات تركز على الأمل والمعنى والتفاؤل والدعم الذاتي

✓ تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات: الحب والعفوية والأصالة والالتزام والانتماء.

✓ تحسين الرضا الوظيفي في العمل في جميع مراحل الحياة من خلال مساعدة الناس على الاندماج في العمل، وتجربة ما يسمى بخبرة التدفق، وتحقيق الإنجاز الإبداعي

✓ تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف التي تعزز الثقة والتواصل والإيثار بين الناس.

✓ تحسين الميزات الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وتنميتها وغرسها في شخصية الإنسان.

3-2- تطبيقات علم النفس في ميدان التربية والتعليم:

هناك العديد من التطبيقات لعلم النفس الايجابي في العملية التعليمية ويمكن أن نحدد جانبين اثنين من ضمن مجموعة من الجوانب التي ذكرتها (الأسود، 2018) هما جانب التعلم الذاتي والتعلم التعاوني باعتبارهما أكثر انماط التعلم شيوعا.

3-2-1- التطبيقات التربوية لعلم النفس الايجابي المتضمنة في التعلّم الذاتي:

تعتبر الدراسة الذاتية من أهم طرق التعلم، فهي تسمح بتوظيف مهارات التعلم بشكل فعال، مما يساعد المتعلم في التطور السلوكي والمعرفي والعاطفي، ويزوده بالقدرة على استيعاب البيانات والمعارف المكتسبة، ويمكن التعلم الذاتي المتعلم من اكتساب مهارات الدراسة طوال الوقت وإطالة حياته داخل المدرسة وخارجها؛ وهذا ما يسمى بالتعليم المستمر، كما يتضمن التطبيقات التعليمية الممكنة لعلم النفس الإيجابي في مجال الدراسة الذاتية مثل اعتماده على نفسه في تحقيق الأهداف التعليمية الشاملة، وإتقان المهارات الوظيفية بشكل خاص.

3-2-2- التطبيقات التربوية لعلم النفس الايجابي المتضمنة في التعلّم التعاوني:

من ضمن أهم التطبيقات التربوية لعلم النفس الايجابي في اطار التعلم التعاوني نجد ما يلي:

- ✓ خلق بيئة تعليمية فاعلة قائمة على الدعم التشاركي الايجابي.
- ✓ المسؤولية الفردية والانتقال بها نحو المسؤولية تجاه الآخرين.
- ✓ تعزيز المهارات الاجتماعية والعلاقات البينشخصية وتنمية روح الجماعة.
- ✓ المعالجة الجمعية والاعتماد على التغذية الراجعة مع تحديد الواجبات والتوقعات.
- ✓ التفاعل المشجع ودعم التعبير عن المشاعر الايجابية.
- ✓ خلق جو وجداني ايجابي داخل المدرسة.
- ✓ رفع مستوى احترام الذات لدى المتعلم.
- ✓ تنمية الدافعية لدى المتعلمين وتدريبهم على اتخاذ القرار.

من جانب آخر يحدد (العاسمي، 2015) تطبيقات علم النفس الايجابي في مجال التعليم على أساس التركيز على نقاط القوة وتنمية مهارات المتعلمين وتعزيز علاقاتهم الاجتماعية وتعد مثل هذه المهمات إجراءات وقائية لمصلحة المتعلمين، حيث يذكر أن "سليجمان" يركز على مجموعة من المبادئ التي تعمل على تحقيق رفاهية وسعادة التلاميذ يمكن إيجازها فيما يلي:

- مبدأ الكفاءة الاجتماعية والانفعالية: حيث أن تحقيق الرفاهية والسعادة لا يكون إلا من خلال تطوير الكفاءات والمهارات الاجتماعية للتلاميذ من خلال التركيز على تنمية مجموعة من المهارات من ضمنها مهارة المرونة والصمود، والمهارات الاجتماعية، ومهارات تحقيق الذات.

- مبدأ الانفعالات الإيجابية: ويقع ضمنها تنمية مشاعر الانتماء، ومشاعر الرضا، ومشاعر التفاؤل نحو النجاح المدرسي .
- مبدأ العلاقات الاجتماعية: من خلال علاقات الاقران الايجابية والعلاقة الايجابية بين المعلم والمتعلم .
- التركيز على نقاط القوة كمصدر للرفاهية والسعادة: بحيث يتم التركيز على التفكير والشعور بطريقة تعزز نجاح تحقيق الهدف .
- مبدأ المعنى والغرض: ويتعلق هذا بتدريب المتعلمين على اكتشاف معنى للحياة يخصهم يتطلب القوة للتوافق، وتطوير نقاط القوة واستخدامها بشكل ايجابي لتحقيق أهداف جديرة بالاهتمام.

المحاضرة الرابعة

المنطلقات النظرية لعلم النفس الايجابي

1- المنطلقات النظرية لعلم النفس الايجابي:

على غرار مفهوم ماسلو لتجارب الذروة ، اقترح " Mihaly Csikszentmihalyi " نظرية التجربة المثلى المتمثلة في الحالة الإيجابية للتدفق حيث يتطلب تحقيق التدفق بالضرورة الانخراط في الأنشطة التي تزداد تعقيداً من الناحية النفسية - الأنشطة التي تتحدى مهارات الفرد بينما توفر في نفس الوقت إحساساً بإتقان المهارة والكفاءة (Rathunde & Csikszentmihalyi, 2006). تؤكد نظرية "Csikszentmihalyi" للتجربة المثلى أيضاً على أهمية إيجاد المعنى من خلال السعي وراء الأهداف.

تؤكد النظريات الإنسانية للرفاهية على الوعي باحتياجات الإنسان، والاختيار الفردي والمسؤولية في تلبية تلك الاحتياجات، وأهمية التصميم الفردي لخلق حياة ذات معنى. ركز الإنسانويون على الصفات الإيجابية، وتناولوا أسئلة حول ما يجعل الحياة جديرة بالاهتمام. تم انتقاد الإنسانيين، مع ذلك، لاقتراحهم مفاهيم يصعب تعريفها وقياسها واختبارها. ونتيجة لذلك، شمل منظرو الرفاهية الجيدة من الجيل الثاني التعريفات المفاهيمية والتقييمات. نورد فيما يلي نظريتين معاصرتين (Lambert & al, 2015):

4-1- نموذج ريف Reeve (1989) للرفاهية النفسية:

يعكس نموذج ريف (1989) للرفاهية النفسية (PWB) الصحة والعافية والأداء الكامل في ستة أبعاد:

(أ) الاستقلالية: أي الشعور بالاستقلال الذي ينشأ من تحمل المسؤولية عن أفعال الفرد والتصرف وفقاً لذلك دون الاعتماد على أحد ؛

(ب) التمكن من البيئة: أي القدرة على اختيار وإنشاء بيئات مناسبة للنمو من خلال الاستفادة من قدرة الفرد على التحكم في العوامل الداخلية والخارجية ؛

(ج) النمو الشخصي: أي تطوير الإمكانيات الشخصية من خلال مواجهة تحديات جديدة؛

(د) العلاقات الإيجابية: التي تعتبر حيوية للرفاهية وتعكس قدرة الفرد على التعاطف وإظهار المودة ؛

(هـ) الغرض في الحياة: والذي يظهر عندما يضع الفرد أهدافًا لنفسه في اتجاه عام ذي معنى لحياته ؛

(و) قبول الذات: أي معرفة الذات في نهاية المطاف، والإعجاب، والقبول.

4-2- نظرية الاستقلالية الذاتية:

تم تطويرها بواسطة (Ryan and Deci,2000) كنموذج للحياة الجيدة، وتعتبر نظرية الاستقلالية الذاتية (SDT) الكفاءة، والاستقلالية، والعلاقات الاجتماعية هي التي تشكل الحاجات النفسية الفطرية والأساسية الثلاثة التي تعد جزءًا لا يتجزأ من الرفاهية المثلى.

من جانب آخر قدم " سليجمان " رائد علم النفس الايجابي نموذج المفسر على النحو التالي:

4-3- نموذج سيليجمان PERMA: (Seligman,2018)

في عام 2011، اقترح سيليجمان نموذج PERMA والذي يتضمن خمس عناصر أساسية (العاطفة الإيجابية؛ والمشاركة؛ والعلاقات؛ والمعنى؛ والإنجازات) وهي عناصر قابلة للقياس تشكل مفهوم الرفاهية. وفيما يلي تفسير موجز لهذه العناصر:

- العاطفة الإيجابية P – Positive Emotion:

تتمثل العاطفة الايجابية في القدرة على التفاؤل ورؤية الماضي والحاضر والمستقبل من منظور إيجابي وتساعد هذه النظرة الإيجابية في إدارة علاقات الفرد وعمله وإلهامه ليكون أكثر إبداعًا ويستطيع اغتنام الفرص والتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة. ويجب التمييز بين المتع الحسية والمتع المعنوية في هذا النموذج حيث ترتبط الأولى بتلبية الاحتياجات المادية للبقاء؛ مثل العطش والجوع والنوم. بينما تأتي المتع المعنوية من التحفيز الفكري والإبداع.

هذه المشاعر الإيجابية في عمومها مطلوبة لأنه عندما يستمتع شخص ما بمهام الحياة، فمن المرجح أن يثابر ويتعامل مع التحديات من خلال حلول إبداعية بديلة.

– المشاركة E – Engagement :

في حياتنا، من المهم أن نكون قادرين على إيجاد الأنشطة التي تتطلب مشاركتنا في الحياة والتي تسمح لنا أن نتعلم وننمو ونرعى رفاهيتنا الشخصية، وكل شخص مختلف عن الآخر، وكلنا نجد السعادة في أشياء مختلفة، سواء كانت ممارسة رياضة، أو العمل في مشروع مثير في العمل، أو حتى مجرد هواية بسيطة. في حياتنا، نحتاج جميعًا إلى شيء يخلق "تدفقًا" وانغماسًا في مهمة أو نشاط ما. هذا "التدفق" مهم لتوسيع قدراتنا الفكرية ومهاراتنا العاطفية.

– العلاقات R – Relationships :

العلاقات الاجتماعية من أهم جوانب الحياة حيث يزدهر الأشخاص بالتفاعلات الحميمة والعاطفية مع الآخرين. من المهم أن تكون لدينا علاقات إيجابية مع الوالدين والأشقاء والأقران والأصدقاء حيث أن وجود علاقات قوية يمكن أن يدعمنا في الأوقات الصعبة. ففي مقابلة مع الدكتور "ميتش برينتين" ذكر أن الأبحاث أظهرت أن مراكز الألم في أدمغتنا تصبح نشطة عندما نكون في خطر العزلة. هذا لأنه، من منظور تطوري، فإن العزلة ستكون أسوأ شيء يمكننا القيام به للبقاء على قيد الحياة.

– المعنى M – Meaning :

يجب أن يدرك الفرد مفهوم أن الحياة ليست مجرد سعي نحو تحصيل الأشياء المادية بل أن هناك معنى حقيقيا لحياتنا. هذا المعنى يعطي الناس سببا ملحا للاستمتاع بالحياة والسعي نحو الأفضل، فمثلا الفهم العميق للتأثير الكبير لعملك والشغف به سيساعدك على الاستمتاع بالمهام أكثر وتصبح أكثر رضا وأكثر سعادة. وقس على ذلك كل جوانب الحياة الأخرى.

– الإنجازات A – Accomplishments :

إن وجود الأهداف والطموح في الحياة لتحقيقها يمكن أن يساعد على تحقيق أشياء هامة بالنسبة لنا تعطينا شعورا بالإنجاز والإشباع النفسي، لذلك يجب على الفرد أن يضع أهدافًا واقعية يمكن تلبيتها. وغالبا، فإن مجرد بذل الجهد الضروري في السعي لتحقيق تلك الأهداف يمكن أن يمنح الإنسان بالفعل شعورا بالرضا. إن تحقيق إنجازات في الحياة أمر مهم لدفع أنفسنا للازدهار ومزيد من التفاؤل بتحقيق المزيد.

المحاضرة الخامسة

الجدد النفسي (المرونة) Resilience

في أدبيات البحث النفسي نجد أن مفهوم (الجدد) مرادف لمفهوم (المرونة النفسية) وفي بعض الكتابات هو مرادف للصلاية النفسية.

عموما تعتبر المرونة متغيرا نفسيا ومؤشرا للصحة النفسية، وقد حظي بالعديد من الدراسات نظرا لمدى أهميته في تحقيق الرفاهية النفسية والايجابية في الحياة ، وقبل التطرق إلى مفهوم المرونة النفسية بالتفصيل، سنعرض للتعرف على أشكال المرونة بشكل مختصر وعام.

1- أشكال المرونة عموما:

يستخدم مصطلح المرونة حسب المجال الذي يرد فيه ويتم تعريف المرونة بناء على هذا المجال، لذا فإن هناك مجموعة من الأنواع للمرونة حسب مجال كل منها، ومن هذه الأنواع (رابعة، 2018):

1-1- المرونة العصبية: وهي قدرة الدماغ على إنتاج عصبونات ووصلات جديدة بينها تعمل على أنها روابط عصبية، وتشير أيضا إلى استخدامها في حالات تغيرات تكيفية في نشاط الدماغ (كيميائية الدماغ) لإنجاز مهمة ما بشكلٍ ناجح.

1-2- المرونة المعرفية: وتعني قدرة الفرد على إعادة بناء العمليات المعرفية بطرق مختلفة ومتنوعة بتلقائية وبشكل إيداعي بغرض تكييف الاستجابات للمواقف المختلفة التي يتطلبها الموقف، وذلك بإنتاج العديد من الأفكار المتنوعة في أقل وقت ممكن سعيا للوصول إلى حل لتلك المواقف.

1-3- المرونة الفسيولوجية: وتعني قابلية الأنسجة المحيطة بأي مفصل للتمدد تحت تأثير الشد، والعودة إلى حالتها الطبيعية بعد زوال هذا الشد، وتشمل أيضا العضلات والأوتار والأربطة وقدرتها على التمدد والتقلص من أجل تحقيق المرونة.

1-4- المرونة النفسية: ويطلق عليها أيضا مفهوم " المرونة التكيفية " وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاهاته بناء على المواقف التي يواجهها بالإضافة إلى قدرته على إيجاد حلول للمشكلات تتصف بالتنوع والتعدد مهما كانت المواقف المهددة

2- مفهوم المرونة النفسية:

وهي قدرة لدى الانسان في مواجهة الصعوبات والظروف الصعبة دون أن يتأثر أداءه الوظيفي، فالأفراد الذين يتميزون بالمرونة النفسية لا يتأثرون بالفقدان او بأحداث الحياة الضاغطة والصادمة كغيرهم، فهم قادرون على الحفاظ على توازن إنفعالاتهم وإستمرارية صحية لوظائفهم النفسية والجسدية. (Znoj,2006).

تُعرّف (بهار وزملاؤها) المرونة النفسية بأنها عملية التكيف الجيد في مواجهة المحن أو الصدمات أو المأساة أو التهديدات، مثل مشاكل الأسرة والعلاقات أو المشكلات الصحية الخطيرة أو ضغوط مكان العمل والضغوط المالية، وتتضمن قدرة الفرد على التعافي من هذه الصعوبات والخبرات أو التغلب على التغيرات بنجاح. (Bahar & al,2020)

كما تعرف المرونة النفسية أنها سمة أو حالة أو مسار أو استجابة وظيفية أو نتيجة أو مزيج من هذه المفاهيم. (Tay & Lim,2020)

يتضح من التعاريف السابقة أن المرونة النفسية سمة تدل على القدرة على الصمود النفسي في مواجهة مختلف التحديات والضغوط والصدمات مهما كان مصدرها أسريا أو وظيفيا أو بيئيا وبالتالي المحافظة على التوازن الصحي والنفسي.

3- مؤشرات المرونة النفسية:

توجد مجموعة من المؤشرات الدالة على توافر المرونة النفسية لدى الفرد، وهي كالتالي:

(عبد الرحمن والعزب،2021، ص 268)

-القدرة على المقاومة أو المناعة النفسية ومواجهة الأحداث الضاغطة دون التأثير السلبي بها.

-القدرة على التعافي وتجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي

-التطور الشخصي بعد اجتياز الأزمة وتجاوز الأثر السلبي

4- النماذج النظرية الحديثة المفسرة للمرونة النفسية:

4-1- نموذج " روتر " Rutter (2013):

وضع روتر عدة مبادئ لنظرية المرونة بناءً على بحثه المكثف، ومن بين المبادئ التي يلتزم بها روتر أن المرونة لا تتعلق بالسمات النفسية الفردية أو الأداء المتفوق، ولكنها بالأحرى تكيف عادي بالنظر إلى الموارد المناسبة. ينتقد صراحة أفكار "الأطفال الخارقين" أو "الضعفاء" ويقترح أن الاختلافات الفردية في المرونة قد تكون بسبب التأثيرات الجينية التي تجعل بعض الأطفال أكثر أو أقل عرضة للتغير البيئي أو الاستجابات الفسيولوجية للمخاطر البيئية. ويؤكد أن البيئة وليس الطفل هي العامل المحفز لهذه الاختلافات.

يؤكد روتر من جهة أخرى أن الفروق الفردية (مثل الجينات والشخصية والمزاج) تخلق اختلافات في كيفية استجابة كل شخص لعوامل الخطر والحماية. ويذكر أن هناك "مطلباً لتقييم الاحتياجات الفردية فيما يتعلق بظروف معينة، بدلاً من افتراض أن جميع المخاطر والعوامل الوقائية لها تأثيرات متشابهة في جميع الظروف وفي جميع الناس" (روتر، 2013).

ويدعم Rutter أيضاً أهمية المخاطرة أو التحدي منخفض المستوى حيث يرى أن بعض المخاطر ضرورية وجزء طبيعي من التنمية فيمكن أن يؤدي التعرض لمخاطر منخفضة المستوى (بدلاً من التجنب) إلى تحسين المقاومة ومهارات التأقلم.

لدى روتر إيمان قوي بالتأثيرات البيولوجية والجينية في المخاطر والمرونة. ويذكر أن هناك حاجة لتحديد المخاطر البيئية التي تغير الجينات والوظائف البيولوجية حيث قد تكون المرونة مقيدة بالبرمجة البيولوجية ويمكن أن يكون للتوتر والشدائد تأثير ضار على الأبنية العصبية.

كما ركز "روتر" على العامل الوقائي للسمات / العمليات العقلية (التخطيط؛ ضبط النفس؛ التفكير الذاتي؛ الثقة بالنفس؛ التصميم). يقترح روتر أن الأفراد الذين يمتلكون هذه السمات العقلية والنفسية لديهم كل من التحكم والنجاح في الأحداث المتغيرة. وبالتالي، فهو يقترح أنه قد تكون السمات العقلية للفرد هي التي تغير كيفية تعامله مع الشدائد، بدلاً من أي تأثيرات بيئية وقائية محتملة. ويشير إلى أن التأقلم الإيجابي قد يتوسط في تأثير المخاطر ويؤدي إلى نتائج أكثر إيجابية؛ لذلك، سيكون من المفيد التركيز على تنمية السمات العقلية من خلال برامج تدريبية وتدريبية..

عامل الحماية الثاني الذي أكده "روتر" هو أهمية العلاقات الاجتماعية مثل دفء الأم ودفء الأخوة والجو الإيجابي في الأسرة كحماية ضد الاضطرابات العاطفية والسلوكية. أخيراً، يسلط روتر الضوء على أهمية "تجارب نقطة التحول" والتي هي لحظات في حياة الشخص البالغ حيث يوجد "انقطاع مع الماضي يزيل خيارات الماضي غير المواتية ويوفر خيارات جديدة للتغيير البناء". عند نقاط التحول، يمكن للأفراد إظهار المرونة على الرغم من وجود نتائج غير مرنة خلال الطفولة والشباب. (روتر، 2013).

4-2- نموذج "جارمزي" Garmezy:

كان لدى جارمزي وجهة نظر بيئية حول المرونة؛ بناءً على وجهة النظر هذه، أكد أن عوامل الحماية على المستويين الفردي والعائلي، وخارج الأسرة، تؤثر جميعها على المرونة. بعض هذه التأثيرات تشمل:

✓ العوامل الفردية: السمات الشخصية للطفل مثل المزاج (مستوى النشاط)، وكيف يلتقي المرء بمواقف جديدة (الاستجابة الإيجابية للآخرين)، والمهارات المعرفية.

✓ العوامل الأسرية: التماسك الأسري والدفء (على الرغم من الفقر أو الخلاف الزوجي)، ووجود شخص بالغ في غياب الآباء المستجيبين (مثل الأجداد)، أو اهتمام الوالدين برفاهية أطفالهم.

✓ عوامل الدعم الخارجية للأسرة: وتشمل توافر واستخدام أنظمة الدعم الخارجية من قبل الآباء والأطفال، أو بديل قوي للأب، أو مدرس داعم ومعني، أو هيكل مؤسسي يعزز الروابط مع المجتمع الأكبر (مثل المؤسسات الدينية).

قام Garmezy بتطوير ثلاثة نماذج توضح المرونة كآتي (Garmezy et al, 1984):

- **النموذج التعويضي:** حيث تعمل عوامل الضغط على تقليل الكفاءة والسمات الشخصية لتحسين التكيف. تتحد عوامل الضغط والسمات معاً في توقع الكفاءة. على سبيل المثال، قد يواجه الطفل بيئة منزلية شديدة الصراع وعلاقة دافئة ووثيقة مع جده. إذا كان الطفل مرناً، فقد يكون ذلك بسبب أن علاقة الأجداد تعوض البيئة المنزلية.

- نموذج الحماية مقابل الضعف (المناعة مقابل الضعف): هذه علاقة تفاعلية بين الضغوطات والسمات الشخصية، حيث يختلف ارتباط الإجهاد بالنتيجة اعتمادًا على مستوى السمة قيد الدراسة. على سبيل المثال، قد يكون لدى الطفل الذي يعاني من فقر مدقع بيئة منزلية متماسكة تتفاعل مع الفقر لتقليل المخاطر.

- نموذج التحدي: حيث تعمل عوامل الضغط على تحسين التكيف ولكن ليس عند مستويات منخفضة جدًا أو عالية جدًا. فالمستويات العالية جدا من التوتر تقلل من الكفاءة. أساس نموذج التحدي هو أن بعض الضغط مفيد للشباب حيث يمكن أن يطور مهارات التأقلم ويشجعهم على تعبئة الموارد الداخلية والخارجية.

4-3- نموذج "ويرنر" Werner:

كان لدى ويرنر وجهة نظر بيئية حول المرونة، مع التركيز على عوامل الحماية التي عززت المرونة على مستوى الفرد والأسرة والمجتمع (Werner, 1989). تضمنت عوامل الحماية هذه السمات الشخصية للفرد (الاجتماعية، ومستوى النشاط)، والروابط العاطفية داخل الأسرة التي توفر الدعم العاطفي، وأنظمة الدعم الخارجية (دور العبادة، والعمل). لاحظت "ويرنر" أنه كلما زاد الضغط الذي يعاني منه المرء، زادت الحاجة إلى عمليات الحماية (Werner, 1982). كما أنها تعتقد أن عوامل الحماية تعمل بشكل مباشر وغير مباشر (Werner, 1989). على سبيل المثال، قد تدعم أنظمة الدعم الخارجية (مثل دور العبادة) الأم، مما يزيد من قدرتها على تقديم الدعم للطفل. ذكرت "ويرنر" أنه على الرغم من تطور المعرفة بعمليات الحماية المحتملة، لا تزال هناك حاجة إلى فهم أكبر لعوامل الحماية وتأثيرها.

في دراستها الأصلية، صرحت "ويرنر" أن معظم الأطفال "يتمتعون بصلاحيات التصرف الذاتي" في جميع المواقف عدا أكثر المواقف سلبية (ويرنر، 1982). كما تقترح أن التغيير ممكن دائمًا عندما يكون لدى الأطفال والبالغين الموارد المناسبة. لتوضيح ذلك، أعطت مثال الأطفال الأكبر سنًا الذين يقومون بتغييرات إيجابية عندما يكون لديهم تجارب جديدة، أو يلتقون بأشخاص يعطون معنى لحياتهم، أو يكتسبون سببًا للالتزام والاهتمام.

أتاحت دراسة "ويرنر" الطولية نافذة على التغييرات في المرونة بمرور الوقت. اقترحت أن هناك توازنًا متغيرًا في كل مرحلة من مراحل النمو، وأن هذه التحولات تعتمد على أحداث الحياة المجهدة، والجنس وعوامل الحماية (Werner, 1989). على أساس ذلك تقترح "ويرنر" أن التدخلات تحتاج إلى معالجة توازن عوامل الخطر والحماية في مراحل مختلفة من حياة الفرد، والتأكد من وجود المزيد من عوامل الحماية أو انخفاض في أحداث الحياة المجهدة.

4-4- نموذج "لوثر" Luthar:

اقترحت "Luthar" أن هناك ثلاثة أنواع من عوامل الحماية (Luthar et al, 2000):

1. استقرار الحماية (السمة تمنح الاستقرار للكفاءة على الرغم من المخاطر المتزايدة)
2. تعزيز الحماية (يمكن للأطفال التعامل مع التوتر وزيادة الكفاءة)
3. حماية لكنها تفاعلية (مزايا عامة ولكن ليست بمستويات إجهاد عالية)

وقد حثت على التركيز على آليات عمل المتغيرات التي تعمل كعامل وقائي أو عامل خطر بمعنى كيف تعمل عوامل الحماية مثل الدعم الاجتماعي مثلًا؟

نقطة أخرى أبرزتها "لوثر" وهي حقيقة أن عوامل الحماية وعوامل الخطر ليست بديهية حيث أنه لا يمكن الحكم المطلق لمجرد أن عاملاً ما يبدو مخاطرة عالية، فهذا لا يعني أنه كذلك. تم التأكيد على هذه النتيجة من خلال دراستها وزملائها حيث كانت نتائج الأطفال الذين عانوا من أمهات مصابات بالاكتئاب أسوأ من الأطفال الذين عانوا من إدمان الأمهات للمخدرات.

يقترح لوثر أن الباحثين بحاجة إلى أن يكونوا مدركين للطبيعة المتعددة لأبعاد للمرونة، وأن الأطفال يمكنهم إظهار الكفاءة في بعض المجالات ولكن ليس في مجالات أخرى (Luthar et al, 2000). على سبيل المثال، في إحدى الدراسات التي أجرتها لوثر (1991)، أظهر الأطفال المرنون كفاءة أعلى تحت الضغط ولكنهم كانوا أكثر اكتئابًا وقلقًا من الأطفال الآخرين. وتقول إنه من غير الواقعي توقع نجاح الأطفال في جميع المجالات باستمرار. على سبيل المثال، قد يُظهرون مرونة تعليمية ولكن ليس مرونة عاطفية، أو قد يُظهرون مرونة سلوكية ولكن ليس مرونة تعليمية. تقترح "لوثر" أنه إذا كان من الحتمي أن يتعرض الشباب الذين يتعرضون للضغوط لبعض التأثيرات السلبية، فربما يجب أن يكون الهدف من المرونة هو "تقليل أضرار جميع الأعراض".

وفيما يتعلق بالبحوث والتدخلات المستقبلية، تقترح "روثر" أنه "يجب أن يكون هناك اهتمام منسق بالعوامل البارزة في سياق الحياة المحدد، تلك التي تؤثر على عدد كبير نسبياً من الأشخاص في تلك المجموعة". لتحقيق ذلك، هناك مطلب لمزيد من البحث النوعي والسياقي لضمان أن تكون عوامل الخطر والحماية التي تكون ذات صلة بسياق التدخل. كما تقترح أيضاً أن يكون التركيز على التدخلات المرنة التي تكون دائمة ومولدة، كما يجب أن تأخذ الأبحاث في الاعتبار آراء الأطفال عند محاولة فهم رفاهم، بدلاً من أن تستند إلى أقرانهم وأولياء الأمور والمعلمين الذين يقدمون تقارير عن رفاهية الأطفال. أخيراً، تقترح لوثر إجراء دراسات "داخل المجموعة" للأطفال المعرضين للخطر بدلاً من تأثيرات التفاعل (التي قد تحجب أي تأثير) ودعت إلى زيادة التركيز على علم الأحياء وعلم الوراثة.

4-5- نموذج "ماستن" Masten:

في عام 2011، عرّفت "ماستن" المرونة على أنها "قدرة النظام الديناميكي على الصمود أو التعافي من التغييرات المهمة التي تهدد استقراره أو قابليته للحياة أو تطوره" (ماستن، 2011). في عام 2014، قامت "ماستن" بإزالة كلمة "الصمود" وغيرت التعريف ليشمل "التكيف بنجاح". **تعريف 2014** : هو "قدرة النظام الديناميكي على التكيف بنجاح مع الاضطرابات التي تهدد وظيفة النظام أو الجدوى أو التطور" (Masten,2014). يعكس هذا التعريف الأحداث المنظور القائل بأن الأفراد لا يتحملون المخاطر، لكنهم يتغيرون لاستيعاب المخاطر. تشتهر Masten باقتراحها أن العمليات المعيارية وأنظمة التكيف البشري الأساسية هي المسؤولة عن غالبية نتائج المرونة، كما تشير إلى أنه يجب أن يكون هناك معياران موجودان للحكم على وجود المرونة من عدمها، وهما:

✓ معيار التكيف الإيجابي أو التطور

✓ والوجود السابق أو الحالي للظروف التي تهدد بتعطيل التكيف الإيجابي (Masten et al, 2009).

وهي تعرف التكيف الإيجابي أو التطور على أنه تلبية المهام التنموية وأنظمة التكيف البشري الأساسية. المهام التنموية هي توقعات مجتمع أو ثقافة معينة في سياق تاريخي لسلوك الأطفال في

فترات ومواقف عمرية مختلفة (مثل الذهاب إلى المدرسة والحصول على وظيفة والعلاقات الرومانسية). تشمل أنظمة التكيف البشري الأساسية علاقات التعلق والأبوة والأمومة وأنظمة تحفيز إتقان المتعة، وأنظمة التنظيم الذاتي للعاطفة، والإثارة والسلوك، والعائلات، وأنظمة التعليم الرسمي، وأنظمة المعتقدات الثقافية، والدين والروحانية (Masten et al,2009)

نموذجان من المرونة يشار إليهما بشكل متكرر من قبل Masten هما:

✓ النهج المتغير التركيز

✓ والتركيز على الشخص

حيث ينظر النهج المتغير التركيز إلى الارتباطات بين المتغيرات من خلال التحليل متعدد المتغيرات وأنماط الارتباط ولديه قوة إحصائية ويمكن أن يظهر أنماطاً بين المتغيرات (الفرد، البيئة والتجارب)، فإنه غير قادر على تلخيص تجربة الشخص بأكمله.

أما في النهج الذي يركز على الشخص فيتم دراسة الأفراد بالكامل، ومقارنة الأفراد المرنين وغير الصامدين، ودراسة مسار الحياة، ومحاولة فهم كيف يختلفون. وترى "ماستن" أن كلا النهجين لهما فائدة.

على غرار باحثي المرونة الآخرين، طورت "ماستن" قائمة من عوامل الحماية التي تعمل على مستوى الفرد والأسرة والمجتمع وتصرح بأن عمليات الحماية ليست سوى أنظمة حماية بشرية أساسية، وأن الأطفال الذين لا يظهرون مرونة لا يمتلكون "الموارد الأساسية ولا الفرص والخبرة التي ترعى تطوير أنظمة التكيف". بالنظر إلى ذلك، تقترح "ماستن" التركيز على الاستراتيجيات التي تمنع الضرر أو استعادة أو تعويض التهديدات التي تتعرض لها هذه الأنظمة الأساسية وهي تقترح أنه يمكن للموارد - نظرياً - موازنة مستويات عالية من المخاطر لتحقيق نتيجة ايجابية. كما تشير ماستن (2009) إلى أنه لا يزال هناك "القليل جداً من الفهم للعمليات الكامنة وراء عمليات الحماية".

في عام 2011، ناقشت ماستن نهجاً أكثر تركيزاً على الشخص وسيافاً للمخاطر مقارنةً بالبحث السابق. اقترحت أن المخاطر تختلف لأنها تتأثر بـ إدراك المخاطر وتعتمد على التنوع داخل المجموعات حيث ذكرت أنه لا يمكن تعريف الشدائد "الحقيقية" لأن كل فرد يستجيب بشكل مختلف

لضغوط مماثلة، وهناك عمليات متعددة تؤثر على هذه الاستجابة. وجدت "ماستن" أيضاً تبايناً مذهباً بين أولئك الذين لديهم عوامل خطر مماثلة (مثل التشرذم).

في عام 2014، أكدت "ماستن" أن عوامل الحماية تتأثر بثقافات العلم، فضلاً عن السياق الاجتماعي والثقافي والتاريخي. وأشارت إلى أن الفروق الفردية حساسة للتجربة والسياسات وهناك مطلب لفهم معنى الرفاهية في كل سياق. كما كان تركيزها الغالب على تحديد الاستجابات البيولوجية للإجهاد وليس السياق فقط (Masten, 2014).

4-6- نموذج "أنغار" Angar:

قام "أنغار" وآخرون (2007) بتحديد سبع عوامل مؤثرة على المرونة النفسية، وتشمل:

✓ الوصول إلى الموارد المادية: توافر المساعدة و/أو الفرص المالية والتعليمية والطبية والتوظيفية، فضلاً عن الحصول على الطعام والملبس والمأوى

✓ العلاقات: العلاقات مع الآخرين المهمين والأقران والبالغين داخل أسرة الفرد والمجتمع

✓ الهوية: الإحساس الشخصي والجماعي بالهدف، والتقييم الذاتي لنقاط القوة والضعف، والتطلعات والمعتقدات والقيم، بما في ذلك الهوية الروحية والدينية

✓ القوة والتحكم: تجارب رعاية الذات والآخرين؛ القدرة على إحداث تغيير في البيئة الاجتماعية والمادية للفرد من أجل الوصول إلى الموارد الصحية

✓ العدالة الاجتماعية: خبرة تتعلق بإيجاد دور هادف في المجتمع والمساواة الاجتماعية

✓ التقيد الثقافي: التمسك بالممارسات والقيم والمعتقدات الثقافية المحلية و / أو العالمية

✓ التماسك: الموازنة بين المصالح الشخصية للفرد والشعور بالمسؤولية تجاه الصالح العام؛ الشعور بجزء من شيء أكبر من الذات، اجتماعياً وروحياً.

وفقاً لـ (Ungar et al. 2007) قد توجد هذه المؤثرات في جميع الثقافات؛ ومع ذلك، فإن الشباب

سيحلونها بطريقة ملائمة ثقافياً. يقترحون أن يتم التعامل مع كل عامل مؤثر بشكل مستقل ولكن أن يدرك الباحثون والممارسون أن كل من هذه العوامل تتفاعل فيما بينها. وأشاروا إلى أن هناك تفاعلاً بين السياق والثقافة ونقاط القوة لدى الفرد حين يتعامل الشباب مع هذه العوامل.

في عام 2011، أثار "أنغار" أربعة مبادئ تتطلب النظر، وهي اللامركزية والتعقيد واللامنطية والنسبية الثقافية (Ungar, 2011).

فالامركزية هي محاولة لأخذ التركيز من الطفل، والتركيز بشكل أكبر على البيئة. تنص Ungar على أن "هذا النهج المتمحور حول الموضوع يعني أن مسؤولية المرونة توضع بشكل خاطئ على فرد يكون ضحية البيئات السامة، مع افتراض التغيير كمقياس لمدى قدرة الطفل بشكل فردي على الاستفادة من الموارد البيئية. ويضيف إلى هذا قائلاً أنه من خلال إلغاء تمركز الطفل، يصبح من الواضح جداً أنه عندما يكبر في المحن، لا يكمن موضع التغيير في الطفل أو البيئة وحدها، ولكن في العمليات التي توفر البيئات من خلالها الموارد التي يستخدمها الطفل.

لا يقترح Ungar أن الطفل ليس له دور في المرونة، ولكن يجب أن يكون التركيز أولاً على طبيعة البيئة الاجتماعية والمادية، ثم على التفاعل بين البيئة والطفل، وأخيراً الطفل.

يوضح Ungar أن محاولة التبسيط هذه قوضت أبحاث المرونة ولا تأخذ في الاعتبار: قدرة الطفل على استخدام الفرص، وقدرة البيئة على توفير النمو، وأنماط التفاعل بين البيئة والطفل، والتغيرات عبر المادية والاجتماعية للحصول على صورة كاملة عن المرونة.

نظراً لأهمية البيئة الاجتماعية في تحرير أو تقييد النمو، يؤكد "أنغار" أنه من المهم فهم العمليات السياقية والفردية والثقافية المميزة لكل مكان.

المحاضرة السادسة

الجدل النفسي (المورنة) (الجزء 2)

1- المرونة وبعض المفاهيم الأخرى:

الملاحظ في الأدبيات السيكلوجية وجود تداخل بين عدة مفاهيم بحيث قد يؤدي أحدها مفهوم الآخر، وعلى مستوى مفهوم المرونة النفسية يمكن التطرق لبعض الماهيم المتداخلة ومن أهمها: (الغبور، 2019، ص 61-62)

1-1- المناعة النفسية:

ويقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمصاعب وضغوط الحياة بثبات ومواجهة أفكار ومشاعر الغضب واليأس والانتقام. وتنقسم إلى ثلاث أنواع:

- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي موجودة في طبيعة التكوين النفسي للإنسان الذي ينمو في إطار التفاعل بين الوراثة والبيئة، مما يعني أن الفرد الذي يتمتع بتكوين نفسي سليم يتمتع في نفس الوقت بمناعة نفسية طبيعية عالية تمنحه القدرة على التحمل والمواجهة وضبط النفس.

- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** وهي مناعة ضد الضغوط والتأزم يكتسبها الفرد عن طريق التعلم ومن خلال الخبرات والمهارات التي يكتسبها من خلال تعامله ومواجهته لصعوبات وضغوط سابقة.

- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** وهي مناعة مكتسبة فاعلة تقوم على وضع الفرد بشكل عمدي في مواقف أولية تستفز قدراته على التحدي والمواجهة.

1-2- الاتزان الانفعالي:

ويتمثل في القدرة على السيطرة على الانفعالات المختلفة مع مرونة في التعامل مع الأحداث الجارية المسببة لهذه الانفعالات بحيث تكون الاستجابة متوافقة مع طبيعة الموقف بعيداً عن التطرف والاندفاع، وعليه يشير الاتزان الانفعالي إلى حالة من التروي والمرونة تجاه المواقف الانفعالية المختلفة.

1-3- الصلابة النفسية:

وتعرف "كوباسا" الصلابة النفسية بأنها مجموعة سمات تتمثل في اعتقاد الفرد في قدرته على استغلال جميع مصادره النفسية والبيئية المتاحة لإدراك أحداث الحياة الضاغطة إدراكاً حقيقياً

بحجمه الطبيعي وتفسر هذه الأحداث الضاغطة بموضوعية وواقعية وبشكل منطقي والتعايش معها على نحو إيجابي. وتتضمن الصلابة النفسية ثلاثة أبعاد هي: الالتزام؛ التحكم؛ والتحدي. وعليه تعتبر الصلابة النفسية مصدرا من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة.

مما سبق يتضح أن المفاهيم المذكورة يمكن أن تكون عناصر للمرونة النفسية حيث لا توجد مرونة دون صلابة نفسية أو اتزان انفعالي أو مناعة نفسية.

2- العوامل المؤثرة في المرونة النفسية:

توجد مجموعة من العوامل تساهم في امتلاك الشخص سمة المرونة النفسية، وتقع هذه العوامل ضمن مجموعتين هما:

2-1- العوامل الفردية أو الشخصية: وهي العوامل الخاصة بالشخص وتتضمن العوامل الفسيولوجية وسلامتها وأدائها لوظائفها، كما يتضمن القدرات العقلية المناسبة وتتضمن أيضا درجة مناسبة من الكفاءة في التعامل مع المشكلات الحياتية اليومية، والشعور بالكفاءة حالة نفسية داخلية تنتج عن قدرة الفرد على الانجاز بنوعية جيدة و مقبولة والمطلوب في المرونة النفسية ليس فقط مجرد الشعور بالكفاءة ولكن أيضا الانجاز بكفاءة مهما كانت طبيعة الانجاز.

كما أن السمات الشخصية (الانفتاح، الانبساط، القبولية)، مركز الضبط الداخلي، التفوق، الفعالية الذاتية، تقدير الذات، التقييم المعرفي ، التفسير الإيجابي للأحداث، التماسك المتكامل والتفاؤل كلها عوامل تساهم بوضوح في المرونة. (النوي،2016)

2-2- العوامل البيئية والنسقية: وهي عوامل خارجية وتتضمن جميع المكونات التي تؤثر في الفرد منذ المرحلة الجنينية وتستمر معه طوال حياته، وتتضمن العوامل البيئية كلا من الموارد الاقتصادية المناسبة لأشباع الحاجت الأولية الأستسية ، والجو الأسري القائم على التقبل والرعاية والاهتمام وكذا المناخ الاجتماعي السياسي العادل والمشبع لحاجيا الفرد. (سكيك،2012)

على الصعيد البيئي، نجد أن الدعم الاجتماعي يتضمن العلاقات بأفراد الأسرة ومع الأقارب، هو مرتبط في حد ذاته مع المرونة فاستقرار الأسرة والعلاقة الآمنة بين الوالدين وبينهما وبين الأبناء الوالدين مهارات التربية الجيدة، وغياب الإكتئاب الأمومي، وعدم تعاطي المخدرات وغيرها من

السلوكات السلبية جميعها تقلل من المشكلات السلوكية وتحافظ على الصحة النفسية الجيدة لدى الأطفال. (النوي،2016،ص70)

من ناحية أخرى، بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة ومن أهمها:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحي ؛
 - امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات؛
 - اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة؛
 - توافر الدعم الاجتماعي؛
 - الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء؛
 - المعتقدات الدينية؛
 - البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة.
- وتأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية / الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد. (شقورة،2012)
- 3- خصائص المرونة النفسية:**

تناول العديد من الباحثين خصائص المرونة النفسية، ومنهم (Hart & al,2007) حيث أشارا إلى ست خصائص أساسية لدى الأفراد ممن يتمتعون بمرونة نفسية، تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد، وقام (عبد الرحمن والعزب، 2021) بأجمالها في العناصر التالية:

- القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية وتبادل المساندة الانفعالية مما ينمي شعور الانتماء ويمنح الأفراد شعورا متناميا بالاطمئنان والأمن النفسي.

- الشعور بالاستقلالية الذاتية والاعتماد على النفس والاعتزاز بالذات ومنه حرية الإرادة والقدرة على اتخاذ القرارات دون حاجة أحد أو توجيه منه.
- توفر مستوى مرتفع من مهارات التروي والتفكير قبل الإقدام على فعل ما بالإضافة إلى مهارات عالية في حل المشكلات وكلها عوامل جوهرية يجب توفرها خاصة أثناء التفاعل مع الآخرين.
- الشعور بالجدارة والثقة والايجابية الذاتية.
- القدرة على إدارة الانفعالات وضبطها سواء كانت انفعالات ايجابية أو سلبية والقدرة على التعبير السليم عنها.
- المثابرة والاجتهاد حيث أنهما ركيزتان أساسيتان لأجل الصبر وتحمل المصاعب مهما كانت درجتها.

4- أبعاد المرونة النفسية:

تتكون المرونة النفسية من جملة من الأبعاد الأساسية التي تمكن الفرد من مقاومة الضغوط والسلوك بشكل سليم في المواقف التي تتحدى تماسك شخصيته أو أدائه الوظيفي، تتمثل هذه الأبعاد (الذبحاوي، 2020، 479-480) فيما يلي:

أ- **الصبر:** ويتمثل في القدرة على تحمل المتاعب والصعوبات وضغوط العمل مما يضيفي السلوك المرن على الفرد في تعامله ومواجهته التحديات المختلفة ، حيث يتسم الشخص الصبور بالاتزان والجدية والتأني وضبط الانفعالات وبالتالي يكون أكثر قدرة على بذل الجهود اللازمة لتحقيق أهدافه الشخصية والأسرية وأهداف المنظمة التي ينتمي إليها.

ب- **التسامح:** يعتبر التسامح أحد الفضائل التي تمنح صاحبها مزيدا من المرونة في التعامل مع المواقف الاجتماعية أيا كانت طبيعتها مما يجعل من الوسط الأسري أو المهني أكثر استقرارا ودعما لفرق العمل حيث تسمح بطرح وجهات النظر والآراء المختلفة دون تعصب مما يسهل التواصل على المستوى الشخصي والبيشخصي .

ج- **القدرة على توجيه العواطف:** وتمثل كفاءة الفرد في ضبط انفعالاته تجاه المعوقات المختلفة والمواقف التباينة وظروف العمل المتعددة حيث تؤدي مواجهة العواطف السلبية إلى تجاوز

التحديات مما يدعم بيئة الفرد الأسرية والعملية و هو مؤشر دال على المهارة العالية في التوافق مع متطلبات الحياة والتعامل معها بشكل إيجابي .

د- **الروح المعنوية:** يتصف الأفراد بالروح المعنوية نتيجة صفاتهم الرئيسية كالصبر وقوة الإرادة والدافعية الداخلية في إنجاز المهام ، ويستدل على الروح المعنوية من خلال التضامن وروح الفريق والمثابرة في العمل مما يعزز من الثقة والتعاون والاحترام وتوحيد الأهداف.

هـ- **المبادرة:** تعتبر المبادرة فعلا تطوعيا يهدف إلى التحسين وتعزيز التوجه نحو إنجاز الأمور التي تعمل على 'حداث تغييرات إيجابية على المستوى الشخصي أو الاجتماعي والأسري والوظيفي وخاصة على مستوى العمل أين تتضح مخرجات المبادرة من خلال السعي للقيام بكل ما يسمح بتحقيق التفوق ومواجهة التغيير في بيئة الأعمال .

5- مقومات المرونة النفسية:

- **تنمية الكفاية:** وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة .

- **القدرة على التعامل مع العواطف:** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر .

- **تنمية الاستقلالية الذاتية:** بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته

- **تبلور الذات:** وهو نمو قدرة الفرد على فهم ن ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به .

- **نضج العلاقات الشخصية المتبادلة:** وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة. (شقورة، 2012، ص 24-25)

6- خصائص الأشخاص ذوي المرونة النفسية المرتفعة:

ترى (الغبور، 2019) أن الأشخاص ذوي مستوى مرتفع من المرونة النفسية يتميزون بجملة من الخصائص أهمها:

- القدرة على بناء علاقات جيدة مع الآخرين؛
- امتلاك مهارات عالية في التواصل مع الآخرين؛
- ارتفاع مستوى فاعلية الذات؛
- ارتفاع مستوى الثقة في النفس وتقدير الذات؛
- الشعور القوي بالهدف من الحياة؛
- التدين والشعور بالانتماء؛
- التمتع بأساليب خاصة وفاعلة في مواجهة الضغوط المختلفة؛
- امتلاك روح الدعابة وسيادة الانفعالات الايجابية؛
- امتلاك المهارات اللازمة لحل المشكلات؛
- القدرة على المواجهة؛
- الايمان بفائدة الضغوط في تقوية المناعة النفسية للفرد. (الغبور، 2019، ص 69)

7- أساليب تنمية المرونة النفسية:

حددت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) 2010 أساليب تنمية المرونة النفسية في النقاط التالية (اسماعيل، 2017):

- ✓ بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع المحيط الواسع بشكل عام وبشكل خاص مع أفراد الأسرة والأصدقاء.
- ✓ الايمان بإمكانية تجاوز الأحداث الضاغطة وحل المشكلات وإمكانية تجنبها.
- ✓ تقبل الظروف العامة أو الخاصة التي لا يمكن تجاوزها
- ✓ وضع أهداف واقعية واضحة ودقيقة والسعي إلى تحقيقها.
- ✓ الجرأة في اتخاذ القرارات بشكل حاسم في المواقف التي تستدعي ذلك
- ✓ العمل على اكتشاف الذات وحقيقة الامكانيات الذاتية بعد خوض تجربة تهديد أو خسارة معينة.

- ✓ تنمية الثقة في الذات
- ✓ الحفاظ على مستوى مقبول من التفاؤل والتوقعات الايجابية.
- ✓ الاهتمام بالرعاية الجسدية (ممارسة الرياضة والتغذية السليمة) والوجدانية والاندماج في أنشطة ترفيهية مساعدة والتمتع بروح الدعابة بما يعزز تأسيس حياة متوازنة ومرنة.
- ✓ المحافظة على الأمن النفسي والسعادة الذاتية والعلاقات الاجتماعية الطيبة مع الآخرين.

المحاضرة السابعة

جودة الحياة (Quality of life)

1- تعريف جودة الحياة:

تعريف خميس: وصول الفرد لمستوى مقبول من النضج الشخصي والنفسي، يحققان له السعادة الذاتية، ويوفران له الشعور بمعنى الحياة من خلال الأمل الذي يضيفه على أشكال حياته كافة، بحيث يل لمرحلة الرض عن حياته. (خميس، 2010)

تعريف رايف وآخرون (Ryff & al): شعور إيجابي بحسن الحال يظهر من خلال مجموعة من الوُشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن نفسه وعن حياته بشكل عام ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد مسار حياته وفق نظريته الخاصة، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها (Ryff & al, 2006) .

تعريف أبو حلاوة (2014): هي الشعور الداخلي بالرضا وحسن الحال، والقدرة على رعاية الذات، والاندماج بالأدوار الاجتماعية بإيجابية والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي.

تعريف (أبو حماد، 2019): هي شعور الفرد بالسعادة والتفاؤل والبهجة والارتياح والطمأنينة والرضا عن الحيا وتقبلها لذاته وللمجتمع الذي ينتمي إليه ، واستمتاعه بمختلف الأنشطة التي يمارسها في حياته مع ثقته بنفسه وبالأخرين وشعوره بالأمان والاستقرار، مع تركيزه على الإيجابيات في حياته أكثر من تركيزه على السلبيات.

تعريف (حوحو وغرايسة، 2020): هي شعور الفرد بالسعادة النفسية وهذه الأخيرة تتحقق من خلال تمتع الفرد بالصحة النفسية وتحقيق درجة جيدة من النزوع الاجتماعي والتي تمس جانب كبير من مسائل الحياة.

وعليه فإن جودة الحياة دالة على حسن الحال والشعور بالرضا والايجابية والنظرة التفاؤلية للحياة مع القدرة على بناء وتطوير علاقات اجتماعية ايجابية، والاستمتاع بمختلف أنشطة الحياة.

2- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة: هناك العديد من التوجهات النظرية التي قامت بتفسير جودة الحياة وصياغة محدداتها ومن أهمها ما يلي:

2-1- الاتجاه المعرفي: يمكننا في هذا الاتجاه التركيز على نظريتين اثنتين هما:

2-1-1- نظرية "لاوتن" Lawton Theory 1996:

تقوم نظرية لاوتن على فكرة أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما :

- **الظرف المكاني:** اذ ان هناك تأثيراً للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران احدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلاً، والآخر تأثيره غير مباشر إلا انه يحمل مؤشرات ايجابية كرضى الفرد على البيئة التي يعيش فيها

- **الظرف الزمني:** إن ادراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون اكثر ايجابياً كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان اكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر ايجابية.

2-1-2- نظرية شالوك (2002) Schalock Theory (عبد، 2020، ص 234)

تشير هذه النظرية إلى ضرورة البحث في المحددات الذاتية في جودة الحياة كما يدركها الفرد بذاته من خلال ما يختبره من مشاعر السعادة والرضا أو الاحباط والتشاؤم وغيرها، ويعتقد شالوك (2002) في وجود ثلاث مؤشرات وأكثر لكل من الأبعاد الثمانية لجودة الحياة وتتمثل في الآتي:

- ✓ **السعادة الانفعالية:** وتشمل: الرضا، مفهوم الذات، وانخفاض الضغوط
- ✓ **العلاقات البينشخصية:** وتشمل: التفاعلات، العلاقات، والمساندة.
- ✓ **ج- السعادة المادية:** وتشمل: الحالة المادية، العمل، المسكن
- ✓ **د- النمو الشخصي:** ويشمل: التعليم، الكفاءة الشخصية والأداء
- ✓ **هـ- السعادة البدنية:** وتشمل: الصحة، الأنشطة اليومية ووقت الفراغ.
- ✓ **و- تقرير المصير:** وتشمل: الاستقلالية، الأهداف، القيم والإختيارات
- ✓ **ز- الاندماج الاجتماعي:** ويشمل: التكامل، الترابط الاجتماعي، المشاركة، الادوار المجتمعية والمساندة الاجتماعية.

✓ ح- الحقوق البشرية والقانونية : وتشمل: رضا الفرد كما يدركه فيما يتعلق بحقوقه الفردية وحقوق الجماعة التي ينتمي إليها.

2-2- الاتجاه الانساني: يرى الاتجاه الانساني ان فكرة جودة الحياة تستلزم الارتباط الضروري بين عنصرين أساسيين هما: 1. وجود كائن حي ملائم . 2. وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن. وللتوضيح أكثر، سنتطرق في هذا الاتجاه إلى نظرية "رايف" كأحدث نظرية لاقت صدى واسعاً في أبحاث جودة الحياة.

- نظرية رايف Ryff Theory (1999):

تدور نظرية رايف (1999) حول مفهوم الرفاهية النفسية، حيث ينعكس شعور الفرد بجودة الحياة في درجة الرفاهية التي تحددها (Ryff) على ستة أبعاد، يتضمن كل منها ست خصائص، هذه الأبعاد هي: (مبارك، 2012، ص726-727)

البعد الأول: الاستقلالية: وتتميز بقدرة الشخص على:

1. تقرير مصيره. 2. الاستقلالية الذاتية 3. القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية. 4. حسن التصرف. 5. السلوك المنظم. 6. تقييم الذات بناء على القدرات الشخصية
البعد الثاني: السيطرة على البيئة: وتشمل خصائصها:

1. الاكتفاء الذاتي الفردي. 2. قدرة الفرد على التحكم في أنشطته وبيئته وإدارتها. 3. قدرته على الاستفادة من الفرص المتاحة. 4. أن يكون قادرًا على اتخاذ الخيارات المناسبة وفقاً لاحتياجاته النفسية والاجتماعية. 5. قدرته على اختبار القيم الشخصية. 6. القدرة على التصرف وفق المعايير الاجتماعية.

البعد الثالث: النمو الشخصي: والذي يتميز بـ:

1. الشعور بالنمو والتقدم الشخصي. 2. وعي الفرد بتطوره وتوسعه. 3. أن يكون منفتحاً على التجارب الجديدة. 4. الشعور الواقعي بالحياة. 5. الشعور بالتحسن وتنمية السلوك بشكل دائم يوميا. 6. تغير السلوك بشكل يزيد من معرفة الفرد بذاته وكفاءته الذاتية.

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتتميز بـ:

1. رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية. 2. ثقته في من حوله. 3. إيمانه بضرورة سعادة الآخرين.
4. قدرته على التعاطف مع الآخرين. 5. اهتمامه بالتفاعل الاجتماعي. 6. إظهار السلوك التواصلية مع الآخرين

البعد الخامس: قبول الذات: ويتميز بـ:

1. يُبدي الفرد موقفاً إيجابياً تجاه نفسه. 2. يتقبل الخصائص (السلبية والإيجابية) التي تكونه. 3. مشاعر إيجابية من حياته الماضية. 4. التفكير المستقبلي الإيجابي. 5. الشعور بالتميز. 6. النقد الذاتي الإيجابي.

البعد السادس : الهدف من الحياة: ومن صفاته:

1. ان يمتلك معتقدات معنى الحياة الماضية والحاضرة . 2. ان يضع اهدافاً تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها . 3. ان يسعى لتحقيق غاياته في الحياة . 4. ان تكون له القدرة على توجيه اهداف حياته . 5. ان يكون قادراً على الادراك الواضح لاهداف حياته . 6. ان يدرك ان صحته النفسية تكمن في احساسه بمعنى الحياة .

2-3- الاتجاه التكاملية: (عبد،2020):

نظرية اندرسون Anderson (2003):

يعتقد ميريك أندرسون (Merrick Anderson) أنه يجب أن يشمل تفسير جودة الحياة نظريات متعددة تشمل معنى الحياة، السعادة، إدراك الحياة، نظام المعلومات الحيوي، الإمكانيات وتحقيق الحاجات، بالإضافة لعوامل موضوعية أخرى.

وتشير النظرية التكاملية لوجود ثلاث سمات مجتمعة معا تؤدي إلى جودة الحياة وهي:

أ- الأفكار ذات العلاقة مع أهداف الفرد الشخصية في الحياة.

ب- المعنى الوجودي الذي يشكل المنتصف أو المركز ما بين الأفكار والأهداف.

ج- الشخصية وعمقها الداخلي

وفي ضوء هذه السمات، تضع النظرية التكاملية بعض المؤشرات الدالة على جودة الحياة وهي:

الانسجام؛ الرضا عن الحياة والذي ينبع من وضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها بالفعل؛ معنى

الحياة؛ أشباع الحاجات والذي قد لا يؤدي بالضرورة إلى جودة الحياة حيث أن الاشباع يرتبط بالفروق الفردية وباختلاف الثقافات

3- أبعاد جودة الاحياة:

يعتقد (wider & al,2004) أن هناك إجماع على وجود أربعة أبعاد تحدد الأنواع الرئيسية لجودة الحياة وهي:

- جودة الحياة الجسمية: ويتعلق بالصحة الجسدية والأعراض المتصلة بالامراض الجسدية؛
 - جودة الحياة الوظيفية: وتتعلق بمستوى الأداء الوظيفي؛
 - جودة الحياة الاجتماعية: وتتعلق بالتفاعل الاجتماعي ومهارات الاتصال مع الآخرين؛
 - جودة الحياة النفسية: وتشمل الادراك العام للصحة والصحة النفسية بما فيها الرضا عن الحياة والسعادة والحالة الانفعالية والوظائف المعرفية . (العجوري،2013،ص 46)
- وسنستعرض فيما يلي بشيء من التفصيل جودة الحياة النفسية وجودة الحياة المهنية
- أولاً: جودة الحياة النفسية:**

منذ النصف الثاني من القرن العشرين، ازداد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة كمفهوم يتعلق بعلم النفس الإيجابي، خاصة من حيث الجانب التكنولوجي والمادي. وتتضمن جودة الحياة النفسية مكونين جوهريين هما:

المكون الذاتي: ويتضمن إدراك الفرد لخبرته الذاتية، وموارده النفسية المتعلقة بالرفاهية النفسية والرضا السعادة الشخصية ومشاعره الايجابية وتوقعاته الحياتية.

المكون الثاني: هو جودة الحياة الموضوعية، والتي تشمل العوامل التي تعمل على استقرار نوعية الحياة، بما في ذلك الحالة الصحية، وظروف المعيشة، والرعاية الاجتماعية، والتعليم، والأمن، والإسكان.

تتضمن جودة الحياة النفسية ستة أبعاد تتمثل في: قبول الذات، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والحياة الهادفة. تعبر هذه الأبعاد عن الاحتياجات الأساسية للفرد التي يجب إشباعها من أجل تحقيق جودة الحياة النفسية.

كما أن جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف في تقديره من شخص لآخر تبعاً لأولوية احتياجات كل فرد، وهناك عدة عوامل تؤثر في مفهوم جودة الحياة من أهمها: العلاقات الاجتماعية للفرد، الصحة الجسمية والنفسية والعقلية، القدرة على التفكير وحل المشكلات واتخاذ القرار، بالإضافة إلى القيم الاجتماعية والحضارية. (ضميري، 2019)

وبالتالي تعتبر جودة الحياة حالة ذاتية كلية ناتجة عن التوازن في الجوانب الانفعالية والاجتماعية والروحية والتي تمنح الفرد حالة من التفكير الإيجابي الفعال المبني على الشعور بحسن الحال والثقة والسعادة، مما يؤهله لمواجهة الضغوط الحياتية المختلفة والسيطرة عليها.

ثانياً: جودة الحياة الوظيفية

1- مفهوم جودة الحياة الوظيفية:

تعريف "كارلسون" (Carlson, 1981): جودة الحياة الوظيفية هدف، وعملية وفلسفة، فمن حيث الهدف تعني التزام المنظمة بتحسين العمل، ومن حيث كونها عملية تعني إشراك الأشخاص داخل المنظمة لتحقيق هذه الأهداف من خلال أساليب التطوير الفردية والتنظيمية في العملية، ومن حيث كونها فلسفة فهي تعني الاعتراف بكرامة الأفراد داخل المنظمة.

تعريف "سراجي ودرغاهي" (Saraji & Dargahi, 2006): جودة الحياة الوظيفية برنامج شامل على مستوى الإدارة مصمم لتحسين رضا الموظفين وتعزيز التعلم في مكان العمل ومساعدة الموظفين على إدارة التغيير بشكل أفضل. (Saraji & Dargahi, 2006, p.8)

تعريف (قريشي وباديسي) عن (البياري، 2018): جودة الحياة الوظيفية عبارة عن توفير الظروف العمل الملائمة التي تعزز الرضا الوظيفي، من خلال توفير المكافآت، والأمن الوظيفي، و فرص النمو، والسماح للعاملين بالمشاركة في اتخاذ القرارات، وتعزيز التعاون، وتحقيق العدالة بنظام الأجور فضلاً عن سلامة بيئة العمل، مما يؤدي إلى إشباع حاجات العاملين ورغباتهم، وبما يرفع مباردتهم لزيادة الإنتاجية. (البياري، 2018، ص 13)

2- أبعاد جودة الحياة الوظيفية: هناك العديد من الجوانب المؤثرة على جودة الحياة الوظيفية بعضها يقع في نطاق المتغيرات النفسية والاجتماعية وبعضها الآخر يتعلق بالجوانب التنظيمية والوظيفية، في هذا الصدد يذكر بعض الباحثين الأبعاد التالية: (نصر، 2020، ص 41)

- الأمن الوظيفي؛
- الرضا الوظيفي؛
- التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية؛
- تطوير القدرات؛
- الصحة والرفاهية.

كما اقترح والتون (Walton) ثمان أبعاد رئيسية تتعلق بجودة الحياة الوظيفية كالاتي:

- التعويض الكافي والعادل؛
 - توفير ظروف عمل آمنة وصحية؛
 - الاندماج الاجتماعي والأهمية الاجتماعية للحياة الوظيفية؛
 - فرص النمو وتطوير القدرات البشرية. (نصر، 2020، ص 42)
- 3- أهمية جودة الحياة الوظيفية:**

تكمن أهمية جودة الحياة المهنية في العناصر الأساسية التالية:

- قدرة المؤسسة على استقطاب الكفاءات والاحتفاظ بها وبناء قدراتها لخدمة أهدافها.
- استثمار الكفاءات والتي تعتبر ميزة تنافسية على المدى البعيد خصوصا بحالة ازدياد معدل رضا الموظفين مما يحقق الأهداف التنظيمية للمؤسسة.
- القدرة على ربط الأهداف الشخصية للموظفين بأهداف المؤسسة لتحقيق التوازن بينهم.
- توفير بيئة عمل وسياسات وإجراءات عمل مناسبة للموظفين لزيادة الإنتاجية بالعمل والولاء والرغبة بالبقاء بالمؤسسة، مما يؤدي إلى جودة الإنتاج والخدمات المقدمة
- زيادة رضا الموظفين يؤدي إلى تقليل معدلات حوادث العمل والإصابات والغياب وكذلك تقليل معدلات حوادث العمل.
- تحسين أداء الموظفين، وزيادة ولائهم للمؤسسة. (البياري، 2018)

4- مقومات جودة الحياة: وفق منظمة الصحة العالمية فإن مقومات جودة الحياة تتمثل فيما يلي:
(برابح، 2020، 86-87)

- ✓ الصحة الجسدية وسلامة الجسم واللياقة البدنية.
 - ✓ الصحة النفسية ويعبر عنها بالراحة النفسية والخلو من الاضطرابات الشعور بالسعادة.
 - ✓ الصحة العقلية وتتعلق بوضوح وسلامة التفكير وتحمل مسؤولية الخيارات واتخاذ القرارات.
 - ✓ الصحة الاجتماعية والمجتمعية وتتضمن القدرة على بناء علاقات اجتماعية والتمكن من التفاعل الايجابي مع الآخرين، كما تتضمن القدرة على احترام وتقبل القوانين والأنظمة
- ويضيف (القحطاني، 2020) مجموعة من العوامل التي تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:

- أ- **تقدير وتحقيق الذات:** حيث يتعين على الأفراد تقدير ذواتهم والرفع من قيمتها والسعي لتحقيق أهدافهم لتحقيق ذواتهم والتي تعتبر قمة الشعور بالذات ومن ثم الشعور بجودة الحياة.
- ب- **إشباع الحاجات الأساسية:** برغم أن إشباع الحاجات بتفاوت من فرد لآخر إلا أنه يجب أن يتم ذلك رغم الظروف المحيطة بالفرد فإشباع الحاجات مقوم أساسي للشعور بجودة الحياة .
- ج- **المعنى الايجابي للحياة:** أن يشعر الانسان بوجود مغزى أو معنى لحياته أو هدف معين يتجه نحو تحقيقه يعتبر أمرا في غاية الأهمية للوصول لمرحلة الشعور بجودة الحياة.
- د- **المساندة والعلاقات الاجتماعية:**التفاعل الاجتماعي الايجابي وسلوك المساندة الاجتماعية المتبادل بشعر الفرد بالأهمية والثقة والتفاؤل وكلها تدعم شعور الفرد بجودة حياته.
- هـ- **الصلابة النفسية:** وتشمل مكونات الالتزام والتحدي والتحكم، وهي مكونات مهمة تسمح بالتعامل المرن مع مواقف الحياة الصعبة والتعامل مع الضغوط النفسية وهذا ما يؤدي إلى تنمية الشعور بجودة الحياة.
- و- **الرضا عن الحياة:** من البديهي أن يكون شعور الرضا الذي يعيشه الفرد عاملا مهما في الشعور بجودة الحياة لأن عنصر الرضا عن الحياة يزيد من رغبة الحياة وهو من مؤشرات الصحة النفسية السليمة.

ز- **السعادة:** حالة من الشعور بالهناء والإشباع ، وتؤثر على صحة الفرد الجسمية والنفسية وتتأثر بسمات الشخصية وتعتبر مفهوما مهما في إدراك جودة الحياة.

ح- **التدين:** يعتبر الجانب الروحي عموما عاملا مؤثرا يمكنه تنمية شعور الفرد بجودة الحياة نظرا لما يمنحه عنصر التدين من شعور بالرضا والصمود والراحة النفسية

ط- **التوجه نحو المستقبل:** كلما كانت نظرة الفرد إيجابية نحو المستقبل كلما كان تعامله مع الظروف المحيطة أكثر عقلانية وتروي وتنظيم وكلما كان ذلك دافعا للشعور بجودة الحياة وعلى النقيض من ذلك فإن قلق المستقبل يعمل على خلق التوتر والقلق وعدم الثقة والتشاؤم وكلها محددات سلبية تعكس نظرة سلبية نحو الشعور بجودة الحياة.

5- مؤشرات قياس جودة الحياة:

يرى ماجينو (Maggino, 2015) أن هناك مؤشرات رئيسة لقياس جودة الحياة تتمثل فيما يلي:
(ضميري، 2019، ص 24)

أ- **المؤشرات الموضوعية:** وتتمثل في مستوى المعيشة، والخدمات الصحية، وطول العمر، والمسكن، ومستويات التعليم و معدلات الوفيات، و الكثافة السكانية

ب- **المؤشرات الذاتية:** وتتمثل في الرضا عن الحياة، والسعادة، والرفاه النفسي، والروح المعنوية، وتقدير الذات، والثقة.

ج- **المؤشرات النفسية:** وتتمثل في النمو الشخصي، الكفاءة المعرفية، الكفاءة الاجتماعية، والاستقلالية، و فاعلية الذات، والتوافق مع المرض

د- **المؤشرات الاجتماعية:** وتتضح من خلال العلاقات الشخصية وممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية

هـ- **المؤشرات المهنية:** تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، و القدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع وظائفه المهنية

و- **المؤشرات الجسمية والبدنية:** وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والشهية الجيدة للأكل والنوم الصحي... الخ

المحاضرة الثامنة

أساليب الحياة lifestyles

تعتبر أساليب الحياة متغيرا هاما لأنها تلعب دورًا رئيسيًا في فهم الشخصية وتمثل المعيار الذي يمكننا من خلاله فهم الشخصية من خلالها وهي الدليل الذي يقودنا إلى فهم مدى توافق الفرد مع صحته العقلية.

وأشار أدلر إلى أن هناك ثلاثة عوامل تجعل الإنسان يفكر بطريقة خاطئة وتتمثل هذه المبادئ الأساسية في: العيوب العضوية؛ والإهمال؛ والتدليل التي يتعرض لها الإنسان في الطفولة، وأوضح أن العيوب النوعية التي عانى منها هي التي تحدد طريقة عيشه سواء كانت وهمية أو حقيقية، فإن أسلوب الحياة هو تعويض نقص معين.

يلعب أسلوب الحياة دورًا مهمًا في حياة الطفل لأنه نتاج قوى داخلية وبيئية تساعد الطفل على تشكيل الاتجاه الذي يريده والذي يحمل مجموع دوافعه.

إن أسلوب حياة الطفل هو التوجه الأساسي للحياة، وتعود جذور أسلوب الحياة أو السلوك المقبول إلى التنشئة الاجتماعية للفرد ووضع الطفل في الأسرة والبيئة المحيطة به، هي التي تقوم إلى حد كبير بتشكيل خصائص أسلوبه، كما تتأثر حياته أيضا بالطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها والتي تنعكس جميعها على طريقته في التفكير وأسلوبه في الحياة.

كما أكد علماء النفس الفرديون أن أسلوب الحياة يعد أحد المؤشرات الهامة التي تساعد العاملين في مجال الإرشاد النفسي على فهم مشكلات المسترشدين وما يرتبط بها من قضايا والتعرف إلى أهداف العميل الخاطئة في الحياة، كما يساهم التعرف على أسلوب الحياة أيضا في فهم وتفسير الهدف من السلوك المرضي، والأعراض المرضية المصاحبة لدى المسترشد، وعليه فإنه يمكن تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد من خلال تنمية الاهتمامات الاجتماعية لديه وصياغة أهداف واقعية يسعى لتحقيقها.

ويرى "روي وآخرون" (Roy & al,2012) أن الأبعاد الاجتماعية وأساليب الحياة الفردية مرتبطة فيما بينها؛ وأن أساليب الحياة هي -جزئياً- نتيجة للاختيارات الفردية المتعمدة وتحدد نسبيا من

خلال السياقات الاجتماعية، وكذلك الظروف المادية والاقتصادية. وغالبًا ما يتم تجميع أنواع أساليب الحياة وفقًا لبُعدي "الحالة الاجتماعية" (دنيا، متوسطة، عليا) و"منظومة القيم الأساسية".

1- تعريف أسلوب الحياة:

- **تعريف منظمة الصحة العالمية (1989):** عرفت منظمة الصحة العالمية أساليب الحياة بأنها مجموعة العادات السلوكية التي جرى تشكيلها وتكوينها من خلال القيم والمعتقدات السائدة، ومن خلال الفرص والقيود التي تفرضها حالات أو أوضاع اجتماعية واقتصادية معينة.

- **تعريف "فرغيسون":** هو نموذج ثابت لسلوك الشخص أو مواقفه، والنظام الذي يعطي الاتجاه للتكيف مع البيئة الاجتماعية، والنمو و حل المشكلات اليومية، بالإضافة إلى الاستفادة من مزايا الفرص المختلفة المتاحة.

- **تعريف "شاي" Shey (1986):** أسلوب الحياة، ليس مجرد مسألة أنماط سلوكية تعكس العمليات الاجتماعية الأخرى، بل هي الآلية ذاتها التي يتم من خلالها استخدام القوة التفاضلية في المجتمع.

- **تعريف "جونين وكيرن" (jonynien & Kern) 2012:** هي طرق شخصية لإدراك الذات والآخرين والعالم والتي تحدد بدرجة كبيرة كيف يكافح الفرد من أجل تحقيق أهدافه في الحياة.

2- العوامل المرتبطة بأساليب الحياة:

على اعتبار أنه تم تناول مفهوم "أسلوب الحياة" من طرف العديد من الاتجاهات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والثقافية فإن كل ميدان قدم تصورًا حسب طبيعة الاهتمام، لكن عموماً هذا التداخل في توضيح مفهوم "أسلوب الحياة" سمح بالوقوف على مجموعة من العوامل الكبرى المرتبطة بأساليب الحياة وأهمها ما يلي: (Veal,1993,p.241- 247)

2-1- الأنشطة والسلوك:

يبدو أن هناك إجماعاً على أن أسلوب الحياة يتضمن أنشطة: بما في ذلك أنماط الاستهلاك والأنشطة الترفيهية وما يمكن أن يسمى الممارسات المحلية والتي يمكن أن تشمل أنماطاً من الطهي / الأكل، وممارسات تربية الأطفال، وأسلوب تزيين / تأثيث المنزل، وأنشطة تتعلق بالعلاقات الشخصية والقرابة وصيانة المنزل. ولكن يجب أيضاً تضمين العمل أو الوظيفة مدفوعة

الأجر نظرًا لأن الشخص الذي ينتقل إلى وظيفة مكتبية في وسط المدينة، على سبيل المثال، سيختبر نمطًا مختلفًا تمامًا من النشاط اليومي عن الفرد الذي يعمل في مزرعة. يمكن القول أن أسلوب الحياة يتميز بمجموعة كاملة من الأنشطة اليومية، بما في ذلك أنماط الاستهلاك والأنشطة الترفيهية والممارسات المنزلية ونشاط العمل المدفوع الأجر.

2-2- القيم والاتجاهات:

في هذا المفهوم، تؤثر القيم والمواقف على نمط الحياة ولكنها ليست بالضرورة جزءًا من نمط الحياة نفسه. لذلك يمكن القول إن الفئات التي تنتجها السيكوجرافيك تمثل المجموعات التي من المحتمل أن تشترك في أنماط حياة مماثلة لأن لديهم مجموعات متشابهة من القيم؛ لكن أنماط الحياة المشتركة ليست هي نفسها القيم ؛ أنها تنتج من القيم بطريقة ما.

2-3- الأفراد في مقابل المجموعات:

في حين أن العديد من أساليب الحياة قد تنشأ وتتطور من خلال عمليات جماعية وقد يتبنى بعض الأفراد نمط حياة نتيجة للانتماء إلى مجموعة معينة أو بغرض الانتماء إليها، فمن المؤكد أيضًا أنه من الممكن للفرد أن يطور أسلوب حياة فريد خاص به. في حين أن الأسلوب غالبًا ما يكون ظاهرة جماعية، فهو أيضًا مسألة فردية. وقد أكد " أدلر " (1929) على فكرة أسلوب الحياة الفردي من جهة أخرى، يقترح Ansbacher (1967) أنه يمكن استخدام مصطلح أسلوب الحياة بثلاث طرق: أولاً فيما يتعلق بالفرد، كما في عمل Adler ؛ ثانياً فيما يتعلق بالمجموعة، حيث يمكن أن يظهر أسلوب الحياة من خلال عملية ديناميات المجموعة الصغيرة، على سبيل المثال داخل الأسرة أو الأزواج أو المجموعات الفرعية الثقافية الصغيرة؛ وثالثاً، يمكن استخدامه "كمصطلح عام" للإشارة إلى الفئات الاجتماعية والوظيفية والحالة الثقافية والفئات الاجتماعية الأخرى.

2-4- التفاعل الجماعي:

إن الأفراد الذين يتشاركون أسلوب حياة مشترك ليس لديهم بالضرورة أي اتصال اجتماعي، على الرغم من أنه على الأرجح سيكون كذلك. عندما يكون التفاعل الجماعي سمة أساسية لأسلوب حياة معين، يمكننا قبول أن هذه المجموعة المعينة هي ثقافة فرعية. في حين أن جميع المجموعات الثقافية الفرعية لديها أسلوب حياة مميز، إلا أن جميع أساليب الحياة ليست ناتجة عن العمليات

المعقدة المتأصلة في الثقافات الفرعية وبالتالي، فإن التفاعل الجماعي ليس سمة ضرورية لنمط الحياة.

2-5- التماسك:

هناك قدر معين من العمل النظري يشير إلى أن "مهمة الحياة" الأساسية للأفراد هو البحث عن التماسك والتوافق في مختلف جوانب حياتهم، وفي هذا الصدد يتضمن مفهوم (Adler, 1929) "دوافع الأفراد، والعواطف، والخبرات الثقافية" الخاضعة لـ "منظمتهم"، والتي تعادل "أسلوب الحياة" بينما يتضمن عمل "رينولدز وداردن" (Reynolds and Darden 1974) وإيرل Earl (1983) نظرية البناء الشخصي والتي مفادها ان الأفراد يطورون نظاماً من "البناءات" يتم على أساسها الحكم على جميع الإجراءات وتقييمها ويتم من خلالها تقليل حالات عدم التوافق وعدم الاتساق". ويضيف بيل (Bell) بأنه يتم التعبير عن الثقافة من خلال "أسلوب الحياة" وهي: "عملية مستمرة للحفاظ على الهوية".

2-6- الاختيار:

بشكل عام فإن أساليب الحياة في المجتمعات الغربية تتطوي على الاختيار، على الرغم من أن درجة حرية الاختيار تختلف من فرد إلى آخر، ومن مجموعة إلى أخرى ومن وقت لآخر. لكن هذه القضية تتعلق بطريقة تشكيل أساليب الحياة بدلاً من طبيعة أساليب الحياة نفسها؛ وعموماً فإن الناس لديهم أساليب حياة سواء تم تطويرها في سياق اختيار واسع أو محدود.

3- أنماط أساليب الحياة:

هناك العديد من التصنيفات التي قدمها الباحثون فيما يتعلق بأساليب الحياة، فقد صنفها "أدلر" Adler إلى أربعة أصناف: (السعيدة والخطيب، 2017، ص66)

1- المفيد؛ 2- المسيطر؛ 3- المتجنب؛ و4- الأخاذ.

أما "كيرن ووايت" (Kern & White 1989) فقد صنفا أساليب الحياة إلى خمسة أصناف هي:

1- المتحكم؛ 2- الساعي وراء الكمال؛ 3- الشخص المحتاج إلى إرضاء الآخرين؛ 4- الضحية؛ 5- الشهيد.

لكن يعتبر تصنيف " ويلر وكيرن وكارليت " Wheeler,Kern& Curlette (1986) أكثر شمولاً ويتمثل فيما يأتي:

- ✓ **المنتمي:** ويعكس درجة انتماء الفرد للمجتمع، وهو مقياس لصحة الفرد النفسية.
- ✓ **الضحية:** يشعر بتعرضه للأذى ويشفق على نفسه.
- ✓ **الباحث عن الاستحسان:** ويستمد قيمته من تقييمات واستحسان الآخرين له.
- ✓ **المتحكم:** وهو شخص يتحكم بحياته ويسعى للتحكم بحياة الغير.
- ✓ **غير الكفاء:** وهو شخص يفتقد إلى تقدير الذات ويشعر بعدم القدرة على النجاح في منافسة الآخرين ويستصغر انجازاته.
- ✓ **المدلل:** وهو شخص يتوقع ان يحص على أي شيء يريده.
- ✓ **المنتقم:** وهو من يسعى إلى الانتقام من الآخرين.
- ✓ **المؤذي:** ويقوم باستغلال الآخرين ويسعى لإلحاق الأذى بهم.
- ✓ **المدعن:** وهو شخص خاضع للآخرين بشكل سلبي.

4- عدم التوازن في أسلوب الحياة:

غالبًا ما يتم اختبار عدم التوازن في نمط الحياة على أنه صعوبة في تلبية متطلبات الحياة الحديثة بسبب قيود الوقت المتصورة أو الفعلية. تحد هذه القيود من قدرة الأشخاص على تلبية الاحتياجات الشخصية أو الاجتماعية المهمة بطريقة مرضية أو هادفة، وتؤدي إلى السلوكيات غير التكيفية والتوتر مع الإشارة أنه في الوقت الحالي يتم تسهيل استراتيجيات التكيف مع الوقت من خلال الاختراعات الحديثة مثل أجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف الخلوية والمساعدات الرقمية الشخصية.

قد يكون اختلال التوازن في أسلوب الحياة على شكل مظاهر قلق، أو إرهاق أو خمول ناتج عن قلة النوم، أو إدراك مزعج بأن المرء لا يملك سوى القليل من الراحة أو وقت الفراغ، أو الوقت غير الكافي للتواصل الاجتماعي الهادف مع العائلة والأصدقاء.

يمكن وصف أسلوب الحياة غير المتوازن بأنه أسلوب لا يتم فيه تلبية الاحتياجات المهمة بشكل مرضي يحقق الإشباع المطلوب للفرد.

بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الظروف الشخصية التي تعكس أنماطاً مهنية غير نمطية ويجب اعتبارها مؤشرات بحكم الواقع على عدم التوازن في نمط الحياة. وتشمل الإدمان على العمل، والإرهاق، والأرق واضطرابات النوم، والسمنة، وعدم التزامن اليومي أو متلازمة اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.

وصف (Van Heck ,Van Huijgevoort & Vingerhoets ,2002) حالة شخصية غير نمطية أخرى، تسمى "مرض أوقات الفراغ". يفترضون أن هذه المتلازمة تعكس استجابة الجهاز المناعي للتوتر المتغيرة والشدة المتناقصة للأنشطة الترفيهية، والراحة غير المنظمة بعد التغييرات في روتين العمل الراسخ منذ فترة طويلة. يُنظر إلى الانتقال إلى التقاعد على أنه حدث في الحياة يعرض بعض الأفراد لخطر هذه الحالة. إذا تم إثبات هذه المتلازمة، فستعكس أيضاً حالة من عدم التوازن في نمط الحياة. (Christiansen & Matuska,2006.p. 56)

5- تداعيات سوء التوازن في أسلوب الحياة:

ينتج عن أسلوب الحياة غير السليم ما يسمى باضطراب نمط الحياة، وهو مجموعة من الأمراض التي يعتمد حدوثها بشكل أساسي على العادات اليومية للناس وهي نتيجة لعلاقة غير ملائمة بين الناس وبيئتهم.

تذكر منظمة الصحة العالمية أن أهم 10 أمراض تتعلق بأسلوب الحياة تؤثر على الصحة في العالم هي مرض الزهايمر، وتصلب الشرايين، والسرطان، وأمراض الكبد المزمنة / تليف الكبد، ومرض الانسداد الرئوي المزمن، والسكري، وأمراض القلب، والتهاب الكلى، والسكتة الدماغية، والسمنة. تشمل العوامل المساهمة في أمراض أسلوب الحياة بشكل أساسي العادات الغذائية غير المتوافقة، والخمول البدني، ووضعية الجسم الخاطئة، والساعة البيولوجية المضطربة.

لقد ثبت أنه في حالة الأمراض غير المعدية، تكون التدابير المتخذة على مستوى أسلوب الحياة البسيطة أكثر فعالية في الوقاية أو تأخير ظهور هذه الأمراض، يحدث أن يظهر المرض عندما تكون هناك حالة مواتية للمرض الذي ينشأ من خلال السلوكيات الخاطئة مثل النوم أثناء النهار بدل الليل، واليقظة المتكررة ليلاً، وعادات غذائية غير منتظمة أثناء الليل، وما إلى ذلك. لذلك من المهم جداً اتباع نمط حياة مثالي للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض.

أثبتت مجموعة متزايدة من الأدلة العلمية أن التدخل في نمط الحياة عنصر أساسي في علاج الأمراض المزمنة التي يمكن أن تكون فعالة كدواء ولكن بدون مخاطر وآثار جانبية غير مرغوب فيها.

يتدخل في هذا الشأن طب أسلوب الحياة (LM)، هو فرع يشمل إدارة الأمراض باستخدام تدخلات أسلوب الحياة مثل النظام الغذائي، والتمارين الرياضية، وإدارة الإجهاد، والتخلص من الإدمان في علاج الأمراض وإدارتها. (Deshmukh & Dwivedi, 2015, p.31)

المحاضرة الثامنة

الوقاية (Prevention)

ينقسم علم النفس الإيجابي إلى محورين رئيسيين: 1- تشخيصي وعلاجي؛ 2- ونشاط وقائي حيث يتعلق الأول بدراسة الحالات المرضية ومحاولة التشخيص والعلاج أو تخفيفها ويتعلق الجانب الثاني بتعزيز الصحة النفسية للإنسان، والسماح بنظرة أكثر واقعية وإيجابية لشخصية الفرد ونفسه بدراسة مصدر الطاقات الإيجابية للنفس البشرية وتحديد الفضائل والخصائص الإيجابية للأخلاق التي تساهم في الوقاية الإيجابية من المرض.

مفهوم الوقاية:

يشير المنهج الوقائي في الصحة النفسية لمجموع الاجراءات المتبعة من طرف الفرد لتجنب الاضطرابات النفسية وتحقيق صحته النفسية.

1- تعزيز الصحة النفسية: (الدور الوقائي لعلم النفس الايجابي).

تعتبر منظمة الصحة العالمية (1986) أن تعزيز الصحة: "هو العملية التي تمكن الناس من اكتساب سيطرة متزايدة على صحتهم ومن تحسينها كما أنه يمكن لعوامل نفسية، اجتماعية وسلوكية متنوعة أن تحمي الصحة وتعزز الصحة النفسية الايجابية للفرد من خلال النظرة التفاعلية إلى الحياة، الإحساس بالهدف والاتجاه في الحياة، الاستراتيجيات الفعالة للتصدي للتحديات، العلاقات الاجتماعية المجزية عاطفياً والتعبير عن العواطف الايجابية والاندماج الاجتماعي" (بلفندوز، 2017، ص 161)

وفي عام (2018) أضافت منظمة الصحة العالمية قولها: "إنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة. وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهم آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية. والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته او قدراتها الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفانٍ وفعالية والإسهام في مجتمعه او مجتمعه. تعتبر الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير،

التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها شاغلاً حيوياً للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم" (منظمة الصحة العالمية، 2018)

2- الوقاية الايجابية عند سليجمان:

فيما يأتي الطرح الذي قدمه " سليجمان " مؤسس علم النفس الايجابي حول الجانب الوقائي كجانب مهم له أولوية سابقة على علاج الاضطرابات. (Seligman, 2002.p3-6)

يعتقد سليجمان أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي يدور حول التجربة الذاتية الإيجابية: الرفاه والرضا؛ التدفق والفرح والملذات الحسية والسعادة ؛ والمعرفة البناءة عن المستقبل؛ التفاؤل والأمل والإيمان. على المستوى الفردي، يتعلق الأمر بالسمات الشخصية الإيجابية: القدرة على الحب، والشجاعة، ومهارات التعامل مع الآخرين، والحساسية الجمالية، والمثابرة، والتسامح، والأصالة، والتفكير المستقبلي، والموهبة العالية، والحكمة.

في العقد الماضي، أصبح علماء النفس أكثر اهتماماً بالوقاية، وكان هذا هو موضوع اجتماع الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 1998 في سان فرانسيسكو.

والتساؤل الرئيس للاجتماع كان: كيف يمكننا منع مشاكل مثل الاكتئاب أو تعاطي المخدرات أو الفصام لدى الشباب المعرضين للخطر وراثياً، أو الذين يعيشون في عوالم تغذي هذه المشاكل؟، كيف يمكننا منع العنف القاتل في فناء المدرسة لدى الأطفال الذين لديهم إشراف أبوي ضعيف أو يحوزون أسلحة؟

تم التوصل إلى فكرة جوهرية وهي ان نموذج المرض لا يقربنا من الوقاية من هذه المشاكل الخطيرة. في الواقع، جاءت الخطوات الرئيسية في الوقاية إلى حد كبير من منظور يركز على بناء الكفاءة بشكل منهجي.

الوقاية الايجابية تقوم على تأكيد أن هناك نقاط قوة بشرية تعمل كحاجز ضد الأمراض النفسية والعقلية منها على سبيل المثال لا الحصر: الشجاعة، الذكاء الروحي، التفاؤل، المهارة الشخصية، الإيمان، أخلاقيات العمل، الأمل، الصدق، المثابرة، والقدرة على التدفق والبصيرة... الخ. وبالتالي

سيكون جزء كبير من مهمة الوقاية في هذا القرن الجديد هو خلق علم للقوة البشرية تتمثل مهمته في فهم وتعلم كيفية تعزيز هذه الفضائل لدى الشباب.

يركز "سليجمان" في منهجه الوقائي على مهارة " المناقشة" وهي مهارة يمتلكها جميع الأفراد ولكنهم يوظفونها عادة في المكان الخطأ. واستخدام هذه المهارة يصب في صميم "التفاوض المكتسب". فمثلاً: إذا اتهمك شخص خارجي منافس لعملك زوراً بالفشل في وظيفتك وعدم استحقاقك لمنصبك، فسوف تعارضه. سوف تجمع كل الأدلة على أنك تقوم بعملك بشكل جيد للغاية وسوف تفند كل تلك الاتهامات. لكن إذا اتهمت نفسك زوراً بأنك لا تستحق وظيفتك- وهو مجرد محتوى لأفكار المتشائمين التلقائية- فلن تعترض عليه. حيث أننا نميل إلى تصديق الأحكام الصادرة من الداخل. لذلك في برامج التدريب على "التفاوض المكتسب"، نعلم الأطفال والكبار على حد سواء التعرف على تفكيرهم الكارثي وأن يصبحوا متنازعين ماهرين.

يؤكد "سليجمان" أنه إذا كنا نرغب في منع تعاطي المخدرات بين المراهقين الذين نشئوا في حي يعرضهم للخطر، فإن الوقاية الفعالة تتألف من تحديد وتضخيم نقاط القوة التي يمتلكها هؤلاء المراهقون بالفعل، فالمراهق صاحب التفكير المستقبلي، والذي يتمتع بمهارات التعامل مع الآخرين، والذي يستمد شعور التدفق من الرياضة، ليس معرضاً لخطر تعاطي المخدرات. كذلك إذا كنا نرغب في منع مرض انفصام الشخصية لدى شاب معرض لخطر وراثي، فيستحسن تعليم الشاب مهارات شخصية فعالة، وتنمية أخلاقيات عمل قوية لديه، وتعليمه المثابرة في ظل الشدائد، بذلك يكون أقل تعرضاً لخطر لإصابة بالفصام.

وبالتالي، من خلال تحديد نقاط القوة هذه وتضخيمها والتركيز عليها لدى الأشخاص المعرضين للخطر، فإننا سنعمل على الوقاية الفعالة.

ولتعزيز عامل الوقاية الإيجابية، يتعين على الممارسين النفسيين التركيز على تضخيم نقاط قوة عملائهم بدلاً من إصلاح نقاط ضعفهم.

ويتعين على علماء النفس الذين يعملون مع العائلات والمدارس والمجتمعات الدينية والشركات تطوير مناخات تعزز نقاط القوة المذكورة آنفاً.

تعزيز عامل الوقاية في علم النفس الإيجابي له تأثير مباشر في منع العديد من الاضطرابات الانفعالية الرئيسية وبالتالي تحقق الوقاية ميوتتين مهمتين هما:

أ- جعل حياة العملاء أكثر صحة من الناحية الجسدية، بالنظر إلى آثار الصحة النفسية على الجسم ؛

ب- وإعادة توجيه علم النفس نحو مهمة جعل الأشخاص العاديين أقوى وأكثر إنتاجية، فضلاً عن جعل الإمكانيات البشرية العالية فعلية.

من جهة أخرى تنص منظمة الصحة العالمية أن تاريخ الوقاية من الامراض النفسية يمتد لأكثر من مائة عام منذ الأيام الأولى لحركة الصحة النفسية التي بدأت في أوائل القرن العشرين، حيث أن هناك الكثير من الأفكار حول الاستراتيجيات الممكنة لمنع المشاكل السلوكية ، والاضطرابات النفسية لدى الأطفال والبالغين.

3- دور المؤسسات الاجتماعية في تعزيز الوقاية من الأمراض النفسية:

تلعب المؤسسات الاجتماعية دوراً جوهرياً في وقاية الأفراد من الاضطرابات النفسية من خلال القيام بعدة أدوار تحقق هذا الهدف، ويمكن أن نذكر من ضمن هذه الأدوار ما يلي: (ابراهيم، 2017، ص 582-587)

3-1- دور الأسرة:

- ✓ توفير التغذية السليمة والحفاظ على الصحة العامة للأبناء
- ✓ خلق مناخ أسري آمن من خلال تجنب أساليب التنشئة السلبية (التدليل او القسوة المفرطين).
- ✓ إشباع حاجات الطفل من الحنان والحب والدفء
- ✓ تنمية الوازع الديني لدى الأبناء و غرس المبادئ الأخلاقية وتعديل السلوكات السلبية بطريقة تربوية بناءة.
- ✓ تجنب الخلافات الزوجية والألفاظ النابية وتجنب إدخال الطفل في دائرة اصراع بين الزوجين.
- ✓ تنمية روح المشاركة والعدل بين الأبناء.

- ✓ مشاركة الأبناء في اهتماماتهم (اللعب، النشطة الرياضية...)
- ✓ مساعدة الأبناء في حل مشكلاتهم (الدراسية مثلا)
- ✓ تنمية مهارات الطفل في التواصل مع الآخرين وفي تأدية واجباته والدفاع عن حقوقه.
- ✓ تنمية ثقافة الحوار و توفير علاقات مستقرة مع الأطفال خاصة في مرحلة المراهقة
- ✓ تدريب الأبناء على احترام القيم والمعايير الاخلاقية للمجتمع
- ✓ تقديم الرعاية الكاملة لكبار السن (تقبلهم، والتعاطف معهم، وتقديم المساندة والدعم الكافيين لهم) لتخطى الأزمات النفسية التي قد تواجه المسنين

3-2- دور المؤسسات التربوية:

نستعرض فيما يلي لمجموعة من الطرق التي يمكن أن تهيئ التربة الخصبة للوقاية من المرض النفسي كما يلي :

- ✓ أن تكون المناهج الدراسية مرنة تتيح الفرصة للتفكير والإبداع
- ✓ الاهتمام بتوفير الخدمات النفسية في المدرسة، من خلال اختصاصي نفسي يملك كفاءة التعامل مع كل فئات المتعلمين ومشكلاتهم.
- ✓ تنظيم المؤسسة التربوية ندوات ارشادية لفائدة الوالدين قصد توعيتهم بالمرض النفسي ودورهم في الوقاية منه.
- ✓ تعزيز التعاون بين المدرسة والاسرة لضمان الحلول الأنجع لمشاكل المتعلمين
- ✓ تنظيم دورات لفائدة المتعلمين حول السلوكات السلبية وتداعياتها.
- ✓ تنمية ثقافة الحوار داخل الوسط المدرسي.
- ✓ الاهتمام بالنشاطات المختلفة خاصة النشاطات الرياضية لتفريغ الطاقة الزائدة.

المحاضرة العاشرة

الذكاءات المتعددة (الجزء الأول) Multiple Intelligences

1- تعريف الذكاءات المتعددة:

هناك قدر كبير من الاختلاف بين علماء النفس في تعريف الذكاء حيث يفترض بعضهم أن الذكاء في جوهره قدرة عامة واحدة بينما يعمل آخرون على تأكيد أن الذكاء يعتمد على كثير من القدرات المنفصلة.

انطلاقاً من الفروق الفردية بين الأفراد، ظهر الاتجاه الجديد بقيادة (جاردنر) في نظرية الذكاءات المتعددة والذي يعترف بالاختلافات بين الأفراد والتباين الممدود في القدرات وسلوك الذهن البشري إن الذكاء ليس مقصوراً على القدرة العقلية المجردة فحسب، وإنما هو القدرة الفائقة في أي مجال حيوي عقلي أو فني أو اجتماعي أو بدني أو حركي أو غير ذلك من الصور، فإن الشخص الذكي ومن خلال الواقع هو من كانت لديه قدرة فائقة في أحد حقول الحياة ومجالاتها المتعددة وفي جميع صورها المختلفة.

تعتبر نظرية الذكاءات المتعددة أحد أهم نظريات الذكاء انتشاراً وتوظيفاً ودراسة في الوقت الحالي في ميدان التعليم والتعلم والصحة النفسية والإرشاد التربوي .

- يعرف جاردنر Gardner الذكاءات المتعددة على أنها القدرة على تحليل أنماط محددة من المعلومات بأنماط محددة من الطرق.

- وعرفها أيضاً بأنها قدرة بيونفسية كاملة لمعالجة المعلومات أو حل المشكلات كما اعتبرها قدرة على ابتكار منتج ذي قيمة في سياق ثقافي أو أكثر.

2- محكات تحديد الذكاءات المتعددة:

يقدم لنا " جاردنر " ثمانية محكات والتي تعتبر القاعدة التي تنبثق عنها الذكاءات المتعددة التي سوف نتطرق إليها، تتمثل هذه المحكات فيما يلي:

1- الأنساق الدماغية القابلة للتحديد.

2- التاريخ التطوري والمعقولة.

3- العمليات الجوهرية القابلة للتحديد.

4- المعنى الممكن تشفيره في النظام الرمزي

5- التاريخ النمائي المتمايز ومستويات البراعة

6- وجدد الأفراد المميزين والاستثنائيين

7- الأدلة من المهمات النفسية التجريبية

8- النتائج السيكومترية

3- أنواع الذكاءات المتعددة:

3-1- الذكاء اللغوي :

بداية يجدر التوضيح أن معظم الأطفال يكتسبون اللغة في غضون سنوات قليلة من المناغاة إلى نطق بعض الكلمات خلال السنة الأولى. وفي نهاية السنة الثانية ، يبدأ الطفل في تنسيق الكلمات وتشكيل جمل بسيطة. وفي السنة الثالثة ، يكتسب الأطفال مفردات أساسية وعندما يبلغ الطفل يبلغ من العمر 4-5 سنوات تصبح لغته مشابهة إلى حد ما للغة الكبار. (أمزيان، 2008)

يحدد "جاردنر" (1983) أنه القدرة على امتلاك اللغة والتمكن من استخدامها، ويطلق عليه الذكاء اللفظي ويشمل قدرات استخدام المفردات اللغوية والتحليل اللفظي كما يتجلى في استعمال اللغة بطلاقة في التعبير والتواصل والخدام الكلمات بكفاءة عالية كما نجد ذلك لدى السياسيين وفي الخطابة وكتابة الشعر والروايات... الخ .

يتضمن الذكاء اللغوي القدرة على تناول ومعالجة البناء اللغوي والصوتيات والمعاني واستعمال اللغة في الإقناع والتذكر .

3-1-2- مظاهر الذكاء اللغوي:

يتمظهر الذكاء اللغوي عموما في خمس مظاهر هي :

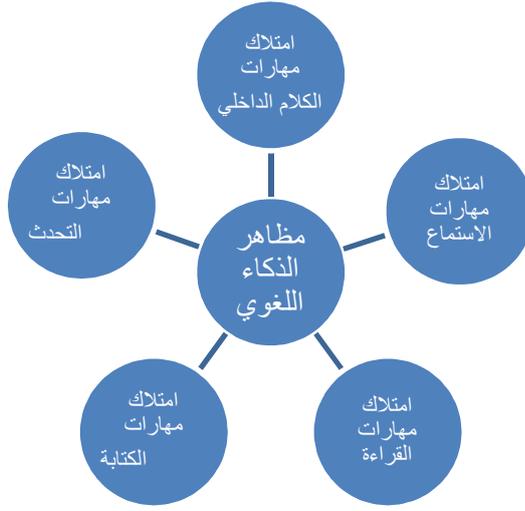
1- امتلاك مهارات الاستماع الداخلي؛

- امتلاك مهارات الاستماع؛

- امتلاك مهارات القراءة؛

- امتلاك مهارات الكتابة؛

- امتلاك مهارات التحدث؛



مظاهر الذكاء اللغوي: (أبو عمشة، د.ت)

أما (يوسف) فيذكر من أهم مهارات أصحاب الذكاء اللغوي ما يلي : (يوسف، 2011، ص 315-316)

- ✓ الكتابة الجيدة مقارنة مع أقرانهم من نفس العمر.
- ✓ السلاسة في حكاية القصص والنوادر والنكت
- ✓ الاستمتاع بالقراءة
- ✓ الاستمتاع بألعاب الكلمات
- ✓ امتلاك كم جيد من الكلمات مقارنة بمن هم في نفس السن
- ✓ التواصل اللفظي الجيد مع الآخرين
- ✓ التمتع بذاكرة جيدة للأسماء والتواريخ والأماك وغيرها.

ويتوفر هذا النوع من الذكاء بشكل واضح لدى السياسيين والكتاب والوعاظ. وبشكل أكثر توسعاً لقد وضعت نظرية الذكاءات المتعددة لكل ذكاء من ذكائها عدداً من الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، ومن الأهداف التي يسعى الذكاء اللغوي إلى تحقيقها ما يلي: (أبو عمشة، د.ت)

- ✓ تنمية مهارة التلميذ في الاستماع.
- ✓ مساعدة التلميذ على فهم معاني الأصوات واللغة المنطوقة.
- ✓ مساعدة التلميذ على التعبير عن ذاته.
- ✓ تهيئة التلميذ لتعلم مهارات القراءة.
- ✓ تهيئة التلميذ لتعلم مهارات القراءة

وقد أوضح (ابو عمشة، د.ت) إمكانية تنمية الذكاء اللغوي (الاستماعي والتعبيري بشقيه الشفوي والكتابي والقرائي) من خلال بعض الاجراءات من ضمنها :

- ✓ المناقشات في مجموعات صغيرة وكبيرة.
- ✓ المناظرات.
- ✓ أوراق العمل وطبع الأنشطة الكتابية ونشرها.
- ✓ تحبيب القراءة للأطفال ما قبل المدرسة وخلالها
- ✓ تشجيع كتابة الشعر والقصة القصيرة.
- ✓ كتابة الخطابات في المناسبات المختلفة.

3-2- الذكاء المنطقي الرياضي:

ويتمثل في الكفاءة العالية في استخدام الأرقام والقدرة على التفكير المنطقي وفهم العلاقات بين السبب والنتيجة وقياس العمليات الرياضية، ويمكن الوقوف عليه من خلال التميز في الرياضيات اليومية والمدرسية وإجادة ألعاب المهارة والاستراتيجية.

ويظهر في موهبة الفرد على التعامل على التفكير المجرد واستخدام الأرقام والرموز في مجال الرياضيات والفيزياء. ومن أصحاب هذا النوع من المواهب كما ذكر جاردنر بول ايردوس (Paul Erdos) وإسحاق نيوتن (Isaac Newton).

بمعنى يشير الذكاء المنطقي الرياضي إلى قدرتنا على التفكير المنطقي والعقلاني ، والتعرف بسهولة على الروابط بين الأشياء. يتمتع الأشخاص ذوو الذكاء الرياضي ببراعة في تحليل الأرقام والأفكار المعقدة والمجردة والتحقيقات العلمية.

يمكننا القول أن الذكاء المنطقي الرياضي يتضمن القدرة على التحليل المنطقي للمشكلات وتنفيذ العمليات الحسابية وتطوير المعادلات والبراهين وإجراء العمليات الحسابية وحل المشكلات المجردة.

3-2-1- خصائص ومميزات أصحاب الذكاء المنطقي الرياضي المرتفع:

هناك سمات مميزة لمن يمتلكون الذكاء المنطقي الرياضي، ولعلّ أبرزها ما يلي:
(يوسف، 2011، ص 316-317)

✓ استخدام التفكير والتسلسل المنطقي لاستيعاب المعلومات.
✓ الاستمتاع بالرياضيات والألعاب الرياضية وعلوم الكمبيوتر والتعامل مع الأعداد بشكل منطقي.

✓ الاستمتاع بلعب الشطرنج والتعامل مع الألغاز المنطقية
✓ الاستمتاع بتصنيف الأشياء وامتلاك حس قوي نحو السبب والنتيجة مقارنة بأقرانهم
✓ يفضلون الترتيب المنطقي في التعليمات وغالباً ما يعملون بشكل أفضل في بيئات منظمة
✓ لديهم مهارات قوية في التحليل البصري والذاكرة
✓ يستمتعون بتحويل الأفكار الرياضية والمفاهيمية إلى واقع ملموس من خلال المشاريع العملية مثل التصميم بمساعدة الكمبيوتر

ويمكن ملاحظة هذا النوع من الذكاء لدى علماء الرياضيات والمحاسبين والمهندسين والتجار.

3-2-2- إستراتيجيات لتنمية الذكاء المنطقي- الرياضي: (مجيد، 2009) في (الحيحي، 2018، ص 15-16)

- الحسابات والكميات (المعالجة الرقمية والحسابية): تستند هذه الاستراتيجية على التحدث عن الأرقام داخل الرياضيات والعلوم، وخارجها كاللغة العربية والعلوم الاجتماعية، بالتركيز على إحصائيات هامة كعدد الدواوين، والتعداد السكاني، وغيرها. ومن الفطنة أن يكون المعلم يقظاً للأعداد المثيرة للاهتمام والمسائل الرياضية المتحدية للفكر ودمج الطلبة ذوي التوجه المنطقي الآلي على نحو أفضل مع التركيز على الدلالة الرقمية للأعداد، وبالتالي يتعلم الطلبة ارتباط الأرقام داخل أسوار المدرسة والمجتمع عامة.

- **التفكير العلمي:** وتستند هذه الاستراتيجية على البحث عن الأفكار العلمية في الرياضيات والعلوم وربطها في كل جزء من أجزاء المدرسة، والاهتمام بالأفكار والأسباب العلمية، التي يتم بموجبها حل المشكلات بطريقة علمية منظمة وممنهجة، وحثه على حلها بشكل ابتكاري.

- **طرح الأسئلة السقراطية:** وتستند هذه الاستراتيجية على طرح السؤال وسماع وجهة نظر الطلبة، والمشاركة في الحوار مع الطلبة لتصويب المعتقدات على نحو من الوضوح والدقة والتماسك المنطقي .

- **موجهات الكشف (الجهد الذاتي):** وتستند هذه الاستراتيجية على مقترحات وتجارب غير معدة مسبقا لحل المشكلات بطريقة منطقية، والتي تساعد على الاكتشاف.

- **التصنيف والوضع في فئات:** وتستند هذه الاستراتيجية على وضع المعلومات والبيانات في نطاق عقلائي.

3-3- الذكاء البدني أو الجسمي الحركي: وهو يمثل المهارات اليدوية والقدرة على التحكم في حركات الجسم والتناسق الحركي وهو القدرة على استخدام الجسم بمهارة للتعبير عن النفس والتواصل والإنتاج والفهم والأشخاص الذين يتمتعون بهذا الذكاء جيدون في التعامل مع الأشياء والأنشطة التي تتطلب أجسامهم وأيديهم وأصابعهم وهذا ما نجده لدى الرياضيين وممارسي الألعاب الجسمية.

كما يقصد به قدرة الفرد على التعبير بحركات جسمه وأعضائه عما لديه من أفكار أو مشار وخبرات وتتضمن ومن أهم مهارات وخصائص الأشخاص الذين يمتلكون هذا النوع من الذكاء نجد: (يوسف، 2011، ص 318)

- يظهرون مهارات قوية في واحدة أو أكثر من النشاطات الرياضية؛

- يظهرون تناسقا حركيا دقيقا في الحرف اليدوية؛

- يظهرون ردود فعلية حسية جسدية عند التفكير أو العمل؛

- يتعلمون بشكل أفضل في بيئة عملية ديناميكية وحيوية؛

ويوجد هذا النوع من الذكاء بشكل بارز لدى الميكانيكيين والمعالجين والرياضيين ومن يعتمدون على التناسق الجسدي في تأدية مهامهم.

3-3-1- مكونات وخصائص الذكاء الجسمي-الحركي:

حسب (أولاد الفقيهي، 2012) فإن الذكاء الجسمي- الحركي يتحدد في مكونين اثنين هما:

أ- القدرة على استعمال الجسد بكيفية تكشف موهبة فائقة؛

ب- القدرة على معالجة واستعمال الأشياء بمهارة .

ويمكن تحديد مجموعة من الخصائص التي تميز الأداء الجسمي الحركي على النحو التالي:

1- يقوم الجهاز الحركي في عمومه بإنجاز وظيفته بدرجة عالية من الدقة ويتطلب ذلك تنسيقاً متكاملًا بين مكونات عصبية وعضلية عديدة (مثلًا تآزر حركة كل من العين واليد) والضبط الذاتي لكل حركة، حيث أن الضبط الذاتي يقوم على آليات معقدة ودقيقة في تنظيم الحركات في لحظة معينة.

2- يتطلب أداء الحركات الإرادية مقارنة أو مقابلة مستديمة بين الفعال المتوقعة وآثارها مما يعني عملية ضبط تخضع للمقارنة مع التصور البصري أو التمثيل اللغوي الموجه للنشاط وغياب الضبط الذاتي يشكل عائقًا نحو إدراك البيئة وتطوره بشكل سليم.

3- الكثير من النشاطات الحركية الإرادية تكشف عن التفاعل الدقيق لبن الأجهزة الحركية والأجهزة الإدراكية، رغم ذلك هناك نشاطات أخرى لا يمكن معها استخدام الضبط الذاتي كونها نشاطات سريعة وآلية ونفس الشيء ينطبق على المهارات العالية التي تتجزأ بشكل دقيق ولا إرادي في مدة زمنية وجيزة كونها مبرمجة سابقًا في الدماغ بفعل العادة والتكرار مثل الضرب على الآلة الراقنة أو العزف على البيانو.

3-4- الذكاء الموسيقي:

توصف الكفاءة الموسيقية عمومًا بأنها "موهبة" للموسيقى والرأي الشائع هو أن الموهوبين موسيقيًا يولدون بهذه الموهبة. على الرغم من حقيقة أن القليل منهم فقط يصلون إلى ذروة النجاح الموسيقي، فمن الشائع رؤية مستوى معين من المواهب لدى الجميع.

من الواضح أن الكفاءة الموسيقية هي سلسلة متصلة، ولكن ثبت أن تحديد المهارة الموسيقية يمثل

تحديًا. (Krishnan & al,2014.p.279)

يعرف الذكاء الموسيقي بأنه: "القدرة على إدراك الصيغ الموسيقية، والتفكير في الموسيقى وسماع القوالب الموسيقية والتعرف عليها، والتعامل معها ببراعة، إلى جانب أداء الموسيقى وتأليفها" ويعرفه العتيبي (2019): بأنه الحساسية تجاه تناسق الصوت واللحن والوزن الشعري وتخصيص درجة الصوت والانسجام والتوازن الموسيقي لقطعة موسيقية ما. يتمتع الشخص الذي يتمتع بهذا الذكاء بالقدرة على تحليل النغمات بدقة ، والتمييز بين وإيقاعات مختلفة ، وتقليد الأصوات ، ولديه حساسية قوية للأصوات البيئية مثل أصوات الطيور المختلفة والمطر ، وهذا الذكاء مرتبط ومتزامن مع الذكاء اللغوي. (العتيبي، 2019، ص 340)

3-4-1- مهارات الذكاء الموسيقي: تتمثل مهارات الذكاء الموسيقي خاصة في:

- التذوق الموسيقي وجماليته تناسقه؛
- تذكر الألحان والتمتع بصوت غنائي جميل؛
- الاستمتاع بالعوف على الآلات الموسيقية المختلفة؛
- الاستمتاع بالغناء سواء كان فردياً أو ضمن مجموعة؛
- يتميزون بإيقاع خاص في الكلام والحركة؛
- الحساسية لأصوات الطبيعة.

وكثيراً ما يوجد هذا النوع من الذكاء لدى الملحنين والمغنيين. (يوسف، 2011، ص 317)

3-4-2- مكونات الذكاء الموسيقي:

يتكون الذكاء الموسيقي من جانبين: (Krishnan & al, 2014.p.279)

1. الميل الذي يدفع الفرد للبحث عن فرص للارتباط بالموسيقى ؛
 2. رد الفعل اللاإرادي للمنبهات الموسيقية.
- من الشائع رؤية الناس يقومون بالصفير أو ينقرون بأصابعهم استجابةً للمنبهات الموسيقية. هذه المهمة التي تبدو بسيطة وهي التصفير هي في الواقع أكثر تعقيداً:
- أولاً، يتطلب الصفير ذاكرة دقيقة للحن الذي سيصدر صفيراً.
 - ثانياً، يحتاج الصفير إلى ذاكرة مستقلة للنغمات التي يتألف منها اللحن.

● ثالثاً، هنام توظيف للذاكرة الحركية للقصة الهوائية والشفيتين واللسان عند تنفيذ حركة التصفير ويتم ذلك دون جهد واع.

بالإضافة إلى ذلك، يتطلب نظام الذكاء الموسيقي تحكماً متطوراً في الحركة عندما تنقر الأصابع بإيقاع.

وفي هذا السياق، قدم "جوردون" Gordon (1989) مفهوم "السمع" ، وهو تقريباً القدرة على تشغيل الموسيقى في العقل. وفقاً لـ "جوردون" (1989) ، يتألف من عزف عقلي للأنماط النغمية / الإيقاعية في الموسيقى بشكل فردي وجماعي بحيث يتم فهم التجريدات عالية المستوى للموسيقى. وبالتالي، يركز الاستماع على فهم الموسيقى بدلاً من مجرد التعرف عليها أو إعادة إنتاجها.

3-5- الذكاء المكاني: وهو القدرة على إدراك العالم البصري المكاني وأبعاده، ويتطلب هذا النوع من الذكاء الحساسية للأشكال والألوان والمساحات والعلاقة بين هذه العناصر ويتضمن القدرة على التصوير البصري وهذا الذي يميز الكشافين والصيادين والنحات، والمهندسين المعماريين ومصممي الديكورات الداخلية.

يعرفه جاردر Gardner (1983) بأنه القدرة على رؤية الكون بدقة وتجديد مظاهره ، وإدراك المعطيات البصرية والحركة في الفضاء، والقدرة على إدراك الصور والحساسية للخطوط والأشكال والألوان والحيز والعلاقات بين هذه المكونات. (يوسف، 2011، ص 317)

ويعرفه العتيبي (2019) بأنه يتمثل بالقدرة على إدراك العلاقة بين الأشياء والمكان، وإنشاء تصورات بصرية "وملاحظة العالم الخارجي بدقة وتحويله إلى مدركات حسية. والأفراد المتميزون بهذا الذكاء لديهم القدرة على ملاحظة التفاصيل البصرية الدقيقة، ويتمكنون من التعبير عن أفكارهم باستخدام الرسوم البيانية والجداول و الخرائط، ولديهم حساسية للون والخط والشكل والمساحة. (العتيبي، 2019، ص 340).

تشير الاحصائيات أن حوالي 65% من الناس يتعلمون عن طريق البصر، وأن 90% من المعلومات المرسله إلى الدماغ هي بصرية. وبالنظر الى الذكاء البصري نجد أن 75% من العصبونات على مستوى الدماغ تعمل على معالجة المعلومات البصرية. وتشير الدراسات ايضا ان 40% من الناس يفضلون التعلم البصري على التعلم السمعي او الحركي. (يوسف، 2021، ص 9)

لذلك فإننا نجد من أهم المهن التي يبرع فيها المتفوقون في الذكاء البصري على سبيل المثال لا الحصر: تكنولوجيا البناء والتشييد؛ التصميم البياني الهندسي؛ الهندسة الميكانيكية؛ التصوير الفوتوغرافي؛ الديكور؛ هندسة المرور، الهندسة الجوية... الخ.

وفي دراسة " باتريشيا غرينفيلد" على مجموعة من الناس وبتطبيق مصفوفات ريفين التقديمي، وجدت أن معدل الذكاء البصري المكاني شبع ثابت من سن 25 وسن 65 عاما.

(يوسف،2021).

3-5-1- مهارات أصحاب الذكاء البصري المكاني:

- فهم المخططات والبيانات بطريقة أفضل من فهم المعلومات المكتوبة.
- إنتاج تقارير بصرية ومصورة والاهتمام بمشاهدة الاستعراضات البرية والأفلام والشرائح.
- الاهتمام -عند القراءة- بالصور أكثر من الكلمات.
- الاهتمام بالالعاب التي تتضمن أنشطة بصرية مثل المتاهات.(يوسف،2011، ص 317)

3-5-2- تنمية الذكاء البصري المكاني:

يمكن تنمية الذكاء البصري المكاني من خلال مجموعة من الاستراتيجيات أهمها:

(علي،2019،ص 426-427)

- الاعتماد على الصور والأشكال والمخططات وخرائط التفكير والخرائط الجغرافيا والتمثيلات البصرية عموما في عملية التدريس.
- استعمال الألوان لتحدي العناصر المهمة في الموضوع المدرس.
- منع المتعلمين الوقت الكافي لملاحظات الاشكال والرسومات والبيانات وجمع المعلومات حول الموضوع.

- مناقشة المتعلمين حول ملاحظاتهم للمجال البصري المتعلق بالموضوع.

- تكليف المتعلمين بأنشطة تعتمد على التعلم البصري.

3-6- الذكاء الطبيعي: ويتضمن فهم العالم الطبيعي (نباتات وحيوانات) وتمييز المتشابهات والاختلافات ضمن العالم المادي وتصنيف الانواع والعلاقات البيئية ويستدل عليه من خلال الاهتمام بالحيوانات وسلوكها وخصائصها ومن خلال الاهتمام بالنباتات وما يتعلق بها

ويحدده جاردر (Gardner,2004) الذكاء الطبيعي في الحساسية لمظاهر الكون الطبيعية والقدرة على فهم والتعرف على النماذج والأشكال في الطبيعة وما تحتويه من حيوانات ، ونباتات ، وكذلك القدرة على التصنيف والحساسية لكل ما يوجد على مرأى العين في الطبيعة من سهول وجبال وسحب وصخور ، وغيرها . ويفضل الأذكيااء طبيعيا التواجد في الطبيعة والاستمتاع بالعلوم الطبيعية والبيولوجية والبيئية.

يقصد بالذكاء الطبيعي قدرة الفرد على التمييز بين الكائنات الحية من نباتات وحيوانات، والتمييز بين الأشياء الحية غير الحية صمن الطبيعة ، كما يتضمن القدرة على التعرف على الاشكال والنماذج في الطبيعة ويستفاد من هذا النمط خاصة في مجال العلوم . (يوسف،2011)

3-6-1- مكونات الذكاء الطبيعي:

حسب (المحاريق،2018، ص30) يتكون الذكاء الطبيعي من مجموعة من العناصر تتمثل فيما يلي:

- ✓ **الحساسية البيئية:** تشير إلى قدرة الفرد على إدراك بيئته والمشكلات التي يواجهها وقدرته على التفاعل الإيجابي معها وحبها للمظاهر الطبيعية..
- ✓ **الإدراك والفهم البيئي:** يشير إلى قدرة الفرد على معالجة المعطيات والبيانات البيئية بشكل فعال وهذا بدوره يعكس على كيفية تعامله معها وكيفية تنظيمه للبيئة التي يعيش فيها.
- ✓ **الملاحظة البيئية:** تشير إلى قدرة الفرد على مراقبة الظواهر بعناية وباهتمام من أجل معرفة المزيد حولها والتعرف على الظواهر البيئية بشكل عميق.
- ✓ **التصنيف البيئي:** يشير إلى القدرة على تجميع الكائنات في فئات معينة وفقا للتشابه أو الاختلاف في الشكل أو التركيب.
- ✓ **التواصل البيئي:** يشير إلى قدرة الفرد على المشاركة الفعالة في البيئة المحيطة والوعي بدوره في تنقيف من حوله حول القضايا البيئية ومواكبة آخر التطورات في البيئة.

3-6-2- عوامل تنمية الذكاء الطبيعي:

- تعتمد تنمية أي نوع من أنواع الذكاءات المتعددة على ثلاثة عوامل ، هي: (جابر، 2003: 34):
- الفطرة البيولوجية: وتضم الوراثة أو العوامل الجينية، وما يتعرض له المخ من إعطاب إصابات قبل الولادة وأثنائها وبعدها. ٤
 - تاريخ الحياة الشخصية : ويضم الخبرات مع الوالدين والمدرسين والأقارب والأصدقاء والآخرين.
 - الخلفية الثقافية التاريخية : وتضم المكان والزمان، حيث ولد ونشأ الفرد، وطبيعة التطورات الثقافية أو التاريخية التي عايشها.

المحاضرة العاشرة

الذكاءات المتعددة (الجزء الثاني) Multiple Intelligences

1- الذكاء الشخصي الداخلي:

يتضمن الذكاء الشخصي الداخلي القدرة على فهم الذات ، والحصول على نموذج عمل ذاتي يبينه الشخص بنفسه لنفسه ويتضمن رغبات المرء ومخاوفه وقدراته واستخدام هذه المعلومات بشكل فعال في تنظيم حياته. يرتبط هذا النوع من معرفة الذات والوعي ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على الارتباط بالآخرين.(Gardner,1999.p.43)

- كما يرى "يو- تين" (Wu-tien,2000) أن الذكاء اللغوي جزء رئيسي في الذكاء الناجح، حيث يقترح تركيبة متكاملة من أربع أنواع تشكل الذكاء الناجح وتتمثل في: الذكاء الأكاديمي؛ الذكاء الشخصي؛ الذكاء العملي والذكاء الابداعي، ويعتقد أن الذكاء الشخصي الذاتي هو العنصر الرئيس في هذه التركيبة، كما ان النمو والتطور المتوازن لهذه الانماط الاربعة من الذكاء تحقق النجاح المهني والازدهار في الحياة .

1-1- تعريف الذكاء الشخصي (الذاتي او الداخلي):

- يشير الذكاء الشخصي "إلى قدرة الشخص على فهم نوايا ودوافع ورغبات الآخرين ، وبالتالي العمل بفعالية مع الآخرين" (Gardner,1999.p.43)

- يعرفه (يوسف،2011) بأنه قدرة الفرد على بناء نموذج خاص وفريد من نفسه ، واستعمال هذا النموذج بطريقة فعالة في الحياة .

- ويعرفه العتيبي (2019) بأنه يتجلى في قدرة الفرد على فهم مشاعره والتحكم في عواطفه ، ومعرفة نقاط قوته وضعفه ، والتصرف بناءً على تلك المعرفة. والقدرة على تكوين نموذج ذاتي دقيق وأصيل واستخدام هذا النمط بشكل فعال في الحياة.

يتميز الافراد الذين يمتلكون هذا الذكاء بالقدرة على التأمل وإدراك المشاعر الذاتية والتحكم الحسي ومعالجة المعلومات بشكل فردي والقدرة على اخطيط أهداف ذاتية واقعي.(العتيبي،2019،ص340)، من ناحية أخرى يمتلك صاحب الذكاء الشخصي قدرة عالية على التركيز على الافكار الداخلية، والثقة بالنفس وإمكانية التأمل الذاتي والتحليل الداخلي للنفس، كما يتميز بأفكار قوية

وقدرة واضحة على مناقشة القضايا الجدلية استنادا الى المكونات التالية:(كريم وراضي،2021، ص 457)

✓ الوعي بالذات: وبشكل عام يتمثل في الادراك الدقيق انقاط القوة ونقاط الضعف الذاتية وفي الأهداف المراد تحقيقها.

✓ التأمل: ويظهر في كل نشاط معرفي مركز للتخيلات والحدس والذات الباطنية.

✓ ج- الاستقلالية: يتجلى في النشاط المعرفي الذاتي الذي يتميز بالاعتماد على التفكير.

1-2- مهارات الذكاء الشخصي:

يتميز المتفوقون في الذكاء الشخصي بمجموعة من المهارات أهمها:(يوسف،2011،ص 320)

- الميل إلى الاستقلالية مع امتلاك إرادة قوية؛

- الواقعية في تقدير القدرات والإمكانات ونقاط الضعف لديهم؛

- لديهم أسلوبهم الخاص في التعلم وفي العيش بشكل عام؛

- يفضلون العمل الفردي مع امتلاك حس جيد وإيجابي نحو ذاتهم؛

- لديهم هوايات واهتمامات خاصة بهم لا يفصحون عنها؛

- لديهم القدرة على تجاوز الفشل والتعلم منه والاستمرارية في سلسلة النجاحات.

1-3- النظريات المفسرة للذكاء الشخصي:

هناك نظريات متعددة تطرقت للذكاء الشخصي ضمن مجموعة الذكاءات التي توصل إليها

الباحثون، وسنركز على نظريتين اثنتين هما:(كريم وراضي،2021، ص458- 459)

1-3-1- نظرية جيلفورد: قامت هذه النظرية بالتمهيد للذكاء الشخصي، قدم جيلفورد تصنيفا

ثلاثيا للقدرات العقلية أطلق عليه مسمى " بنية العقل" وصف فيه الذكاء بأنه توليفة منتظمة من

القدرات لتجهيز المعلومات متباينة الصيغ. وكان "جيلفورد" أول من دمج نمطي الذكاء (الشخصي

الذاتي والاجتماعي) في نوع واحد في انموذجه للتكوين العقلي في الفترة الممتدة من (1957-

1989) بقدرات استقبال أفكار وشاعر ومواقف الاخرين من خلال التفاعل الاجتماعي.

ويفترض "جيلفورد" وجود (180) عاملا للذكاء في آخر صورة له، ويصنف "جيلفورد" أنموذجه إلى

ثلاث أبعاد هي:

- بعد المحتوى: ويتعلق بمضمون المشكلة ومن عوامله كل ما يتعلق بالاشكال والرموز.
- بعد العمليات: ويتعلق بعوالم التفكيرين التقاربي والتباعدي.
- بعد النواتج: ويتعلق بالعلاقات بين الألفاظ والاشكال، ويركز على مضمون النشاط بغض النظر عن العملية العقلية.

1-3-2- نظرية ستيرنبرج في الذكاء الناجح:

قدم "ستيرنبرج" نظرية بناء على اعتقاده في عدم كفاية مقاييس الذكاء التقليدية وعدم قدرتها على تشخيص جميع قدرات الانسان. ويقصر "ستيرنبرج" الذكاء الشخصي بناء على ما أسماه (الذكاء الناجح) وهذا الأخير لا يتعلق فقط بالجانب الاكاديمي. وميزته انه يركز على إدراك الفرد لذاته ونقاط قوته وضعفه وتعزيز الجوانب الجيدة لديه لتعويض نقائصه.

وحدد "ستيرنبرج" ثلاث جوانب للذكاء تمثلت في:

- **الذكاء التحليلي:** ويتضمن تحليل الموقف واستخلاص البدائل الأنسب في الحياة.
- **الذكاء الابداعي:** ويتضمن القدرة على التعامل مع مستجدات الحياة بطريقة توافقية وابداعية.
- **الذكاء العملي:** ويتضمن القدرة على تطبيق البدائل المختارة ووضعها حيز التنفيذ.

1-4- أبعاد الذكاء الشخصي حسب "جاردنر":

كما سبق وذكرنا تعتبر نظرية "جاردنر" في الذكاء المتعدد أحدث النظريات وأكثرها انتشارا، وعند تطرقه للذكاء الشخصي توصل "جاردنر" إلى وجود أربعة أبعاد للذكاء الشخصي تمثلت في :

- **معرفة وفهم الذات:** وتمثل المعتقدات والاتجاهات والمدرجات والقيم الذاتية النابعة من التجارب الشخصية للانسان والتي تمثل جميع مفاهيمه وتجاربه وخبراته المختونة داخله. والتي لا يعبر عنها صراحة ولا يتم تناقلها بين الافراد بشكل رسمي معن.

- **الاستقلال في التفكير والعمل:** وتمثل قدرة الفرد على ممارسة التأمل والاستعداد لمعرفة المزيد عن طبيعته الانسانية، إذ يبني على أساس تركيز الأفكار، فهو أداة تكيف مع الحياة.

- **توجيه الذات وتقديرها:** وتمثل تحقيق قدرة الفرد على توجيه حياته بنفسه، وتحقيق الذات وفهمها والوعي بالذات وتقبلها حتى يصبح فردا سويا.

- تكوين نموذج عن الذات: وتمثل نظرة الفرد الايجابية إلى نفسه وتتضمن الثقة بالنفس والايجابية بحيث يتضمن شعور الفرد بكفاءته. (Gardner,1993)

2- الذكاء الاجتماعي أو البينشخصي:

2-1- تعريف الذكاء الاجتماعي:

- هو ذكاء مركب يتضمن القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين ومشاعرهم، والتصرف بطريقة لبقة على أساسها، ويرتبط الذكاء الاجتماعي بالقدرة على فهم لغة الجسد وتعبيراته والاستجابة لها وفق ما يناسبها للتأثير في الآخرين وتوجيه سلوكهم. (يوسف، 2011).

- يتمثل الذكاء الاجتماعي في فهم الآخرين ورغباتهم وحوافزهم وبالتالي القدرة على التعامل معهم بشكل فاعل، والمتعلمون الذين يملكون الذكاء الاجتماعي يميلون للعمل الجماعي كما يملكون القدرة على القيادة والتفاوض والتواصل البناء. ويوجد هذا النوع من الذكاء لدى المدرسين والمستشارين والزعماء الدينيين والتجار... الخ (المغازي، 2003)

- هو قدرة الفرد على فهم الناس وإدراك مشاعرهم والتفاعل والتواصل معهم، وبناء العلاقات الاجتماعية السليمة معهم، والقدرة على التوافق مع النواقف الاجتماعية المختلفة. (السبعاري وسليم، 2022).

2-2- مهارات ذوي الذكاء الاجتماعي المرتفع:

يتمتع الأذكاء اجتماعيا بكثير من المهارات ومن ضمنها يمكن أن نذكر ما يلي:

- الميل لتكوين صداقات والتفاعل مع الآخرين؛

- الميل الى الانتماء للنوادي وممارسة الالعاب المشتركة مع الآخرين؛

- لديهم حس تعاطفي جيد تجاه الآخرين؛

- لديهم مهارات التعايش مع الآخرين وتقديم النصائح لهم؛

- يميلون للزعامة والقيادة.

وفي هذا الصدد يقترح " جاردنر " (1999) أن يكون المعلمون من بين الأشخاص الذين يظهرون مستوى عاليا جدا من الذكاء الشخصي والاجتماعي لانه أمر بالغ الأهمية في التعليم، ولأنه يشمل

القدرة على قراءة الحالة المزاجية للآخرين ، بما في ذلك تقييم الرسائل غير اللفظية والقدرة على التعاطف مع مشاعر الآخرين.

2-3- نظريات الذكاء الاجتماعي:

عديد النظريات تناولت مفهوم الذكاء الاجتماعي إضافة لنظرية "جاردنر" في الذكاء المتعدد، ويمكن ان نذكر من هذه النظريات ما يلي: (محمد أمين، 2022، ص 560)

أ- نظرية ستيرنبرج (1980):

وقد اطلق عليها "ستيرنبرج" اسم النظرية الثلاثية في الذكاء البشري، وصنف فيه الذكاء الانساني إلى ثلاث مكونات رئيسية هي:

- **المكون البيئي:** ويتعلق بالبيئة الخارجية المحيطة بالفرد ويندرج ضمنه الذكاء الاجتماعي والعلمي؛

- **المكون العلمي:** ويتعلق بالبيئة الداخلية للفرد ويشمل القدرات المرنة لديه مثل الاستدلال والمعرفة؛

- **مكون الخبرة:** ويشمل القدرة على التعامل مع المستجدات ومعالجة المعلومات وينبثق هذا البعد على البنتين الداخلية والخارجية.

وينفي "ستيرنبرج" فكرة العامل الواحد في الذكاء ويؤكد وجود أنواع مختلفة للذكاء وامتلاك الافراد للمهارات في الابعاد الثلاثة أو في واحد او اثنين منها.

ب- النظرية الاجتماعية المعرفية:

تؤكد النظرية الاجتماعية المعرفية (باندورا) (1986) على اهمية الموقف الاجتماعي الذي يتعلم ضمنه الفرد الكيفية التي يدرك بها ويفسر ويستجيب للأحداث بطريقة متوازنة تتوافق مع الحدث نفسه وهذا ما يطلق عليه الذكاء الاجتماعي.

ويعتقد (باندورا) ان التعلم عن طريق التقليد او النمذجة يتضمن تغيرات معرفية داخلية، وبالتالي فإن النماذج الجيدة التي توفرها مؤسسات التنشئة الاجتماعية تساهم في ظهور ونمو الذكاء الاجتماعي بطريقة صحية، عكس ذلك يتعرض الأفراد لصعوبات في بناء العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين ومع المحيط وبالتالي يفتقرون للذكاء الاجتماعي.

ج- نظرية كارل البريخت (2004):

ويطلق عليها "بريخت" نظرية المجال، وهي أحدث نظرية في تفسير الذكاء الاجتماعي، حيث قام بإعادة ترتيب الذكاءات التي قدمها (جاردنر) بحيث يقع الذكاء في ستة أصناف هي: (البريخت، 2008):

- الذكاء المجرد (العقلي الرمزي)؛
 - الذكاء الاجتماعي؛
 - الذكاء العملي (انجاز الاعمال)؛
 - الذكاء الوجداني (الوعي الذاتي وادارة الخبرة الداخلية)؛
 - الذكاء الفني (الشعور بالشكل والقالب والتصميم وتذوق الآداب والموسيقى وغيرها من الخبرات الشمولية الفنية)؛
 - الذكاء الحركي (القدرات البدنية الرياضية وغيرها من الخبرات الشمولية البدنية الحركية).
- وتشكل الانماط الستة في تفاعلها نموذجا متكاملا موحدا لتشكل نموذجا ناجحا.

يؤكد (ألبرخت) تأثير الوسط الاجتماعي في نمو وتحديد طبيعة الشخصية واستقرارها النفسي والاجتماعي من جهة ، كما ان الذكاء الاجتماعي والذي يتمظهر في القدرة على التفاعل مع الآخرين والتفاهم معم يسمح للفرد بالتواصل معهم بشكل فعال كما يسمع للفرد باستقطاب الآخرين للتعاون معه. وبالتالي فهذه حلقة سليمة من التبادل بين الفرد والجماعة يضمن احتياجات الجانبين.

2-4- أبعاد الذكاء الاجتماعي:

يعتقد "كارل ألبريخت" Karl Albrecht (2006) أن الذكاء الاجتماعي عبارة عن مهارات يمكن تطويرها من خلال دورات معينة، وهو يكسب الفرد قدرات هامة على التواصل والتفهم والتفاهم والتوافق مع المواقف المختلفة بطريقة فعالة.

ويقترح "ألبريخت" أبعادا للذكاء الاجتماعي هي : (Albrecht,2006.p.162)

- الوعي الاجتماعي: ويعني الوعي وإدراك معطيات المواقف؛
- الحضور الاجتماعي: ويعني به سلوك الفرد في التأثير على الآخرين؛
- الاحالة: ويقصد بها الصدق مع الذات والآخر؛

- الوضوح: وتعني وضح التعبير عن الآراء دون تردد.

3- الذكاء الوجداني (الانفعالي أو العاطفي):

3-1- تعاريف الذكاء الوجداني:

- تعرفه (Kendra,2020) بأنه قدرة الفرد على إدراك العواطف والتحكم فيها وتقييمها. بالنسبة للبعض، يتم اكتسابها من ظروف حياة الفرد ، ويتم تعزيزها وزيادتها بما يتم تعلمه ، بينما بالنسبة للآخرين، فهي تحتوي على عنصر فطري يولد به الفرد، والذكاء العاطفي أهم للفرد من الذكاء المعرفي .

- يعرفه (يوسف،2011) بأنه قدرة الفرد على مراقبة عواطفه وعواطف الآخرين للتمييز بينها، واستخدام المعلومات المحتل عيها في توجيه تفكير الفرد وأفعاله ويقع ضمن خمسة مجالات هي:

- معرفة العواطف وما يشعر به الفرد؛

- التصرف إزاء هذه المشاعر؛

- بناء دافعية داخلية ذاتية؛

- التعرف على مشاعر الآخرين؛

- الوعي بطريقة التصرف في العلاقات مع الآخرين. (يوسف،2011،ص 321)

إن مفهوم الذكاء الوجداني، الذي اقترحه لأول مرة (Salovey & Mayer) عام 1990 والذي انتشر البحث فيه على نطاق واسع من طرف (جولمان، 1996) ينبع جزئياً من عمل "جاردنر" Gardner. يفرّق جولمان بين الذكاء الفكري والعاطفي، ويميز بين الكفاءة الشخصية والاجتماعية.

قام "جولمان" بتكييف نموذج ماير، وحدد خمس كفاءات اجتماعية وعاطفية أساسية: (Martin &

Rippon;2003.p.145)

• الوعي الذاتي.

• التنظيم الذاتي.

• تحفيز؛

• العطف؛

إن بُعدي الذكاء الوجداني (الشخصي والاجتماعي)، مرتبطان ببعضهما البعض، ويبدو أن هذا الإدراك لمشاعر الفرد ومشاعر الآخرين واحتياجاتهم واهتماماتهم، بالإضافة إلى مهارة التعامل معهم مكونات مرتبطة بالذكاء الذاتي والاجتماعي في آن واحد.

يشدد كوفي (Covey,1998) على إفتراض أول يتمثل في أهمية العمل من "الداخل إلى الخارج" بهذه الطريقة، وإنشاء الثقة الداخلية والوعي الذاتي قبل العمل على المهارات المطلوبة للتعامل. كما يمكن للناس زيادة وعيهم الذاتي واستكشاف القيم التي تدعم تصوراتهم. يمكنهم تعلم كيفية التفاعل بشكل مختلف مع بعضهم البعض وتحسين فعالية اتصالاتهم بشكل أكثر فعالية مع الآخرين. أما الافتراض الأساسي الثاني هو أن الذكاء الوجداني ليس ثابتاً ويمكن تطويره في ضوء التجربة والفهم (Golman,1998).

3-2- نشأة الذكاء الوجداني:

- مرت نشأة الذكاء الوجداني بمحطات متتابعة رئيسية كالتالي:(بحه،2021،ص 539)
- المرحلة الأولى (1900- 1969):وهي المرحلة التي تميزت باستقلالية الدراسات السيكولوجية المهتمة بالذكاء عن تلك التي تهتم بالوجدان والعواطف.
 - المرحلة الثانية (1971 - 1989): وهي المرحلة التي عرف تزايداً في المؤشرات الدالة على وجود الذكاء الوجداني.
 - المرحلة الثالثة (1990 - 1993): وهي المرحلة البارزة لظهور الذكاء الوجداني.
 - المرحلة الرابعة (1994 - 1997): وفيه انتشر مفهوم الذكاء الوجداني وتجاوز الأوساط الأكاديمية.
 - المرحلة الخامسة (1998 - إلى يومنا هذا): تميزت هذه الفترة بغزارة الدراسات الأكاديمية حول الذكاء الوجداني في جميع المجالات والعمل على تحديثه ووضع وتقنين المقاييس الخاصة به.

3-3- النظريات والنماذج المفسرة للذكاء الوجداني:

مراجعة الأطر النظرية حول الذكاء الوجداني تؤكد وجود ثلاثة نماذج رئيسية هي : نموذج القدرات (Salovey & Mayer1996) ونموذج الكفاءات الوجدانية (Goleman 1998) والنموذج المختلط (Bar-on,2005) والمرجح أن هناك سببان لزيادة الاهتمام بمفهوم الذكاء الوجداني:

الأول هو الاختلاف بين الأفراد في المهارات العاطفية القابلة للقياس ، وهي أفكار مهمة في حد ذاتها. والثاني أهمية النتائج النظرية المتوقعة فيما يتعلق بالعلاقة بين الذكاء الوجداني وبعض المتغيرات المهمة مثل المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة وسمات الشخصية.

وفيما يلي عرض موجز لأهم هذه النظريات التي فسرت طبيعة الذكاء الوجداني:

أ- نظرية "ماير وسالوفي" (Mayer & Salovey):

يعرف "ماير وسالوفي" الذكاء الوجداني بأنه القدرة على إدراك المشاعر والانفعالات، والتعبير عنها، والقدرة على استيعاب المشاعر في الأفكار، والقدرة على فهم المشاعر وتبريرها في الذات وفي الآخرين. ويتضمن الذكاء الوجداني المكونات التالية:

- القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها بدقة؛

- القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل عملية التفكير (توظيف الانفعالات)؛

- القدرة على فهم وتحليل الانفعالات؛

- القدرة على إدارة الانفعالات. (السماذوني، 2007).

ويفرق نموذج (Mayer & Salovey) في وصف بنية الذكاء الوجداني كقدرة بين أمرين : الأول وهو التمييز بين العمليات المعرفية والتي تتضح في مراقبة الانفعالات والتمييز بينها في مقابل العمليات السلوكية والتي يتم فيها الاستخدام الفعلي للمعلومات الوجدانية في توجيه التفكير والأفعال . والأمر الثاني يتضح في التمييز بين العمليات المرتبطة بالانفعالات والمشاعر الذاتية في مقابل العمليات المرتبطة بانفعالات ومشاعر الآخرين. (أبو هاشم، 2008، ص 178).

ب- نموذج "دانيال جولمان" Daniel Goleman:

يعتقد "جولمان" أن الذكاء الوجداني عبارة عن القدرة على التعرف على مشاعرنا ومشاعر الآخرين، والقدرة على التحفيز الذاتي وإدارة الانفعالات وعلاقتنا مع الآخرين بشكل فعال، وحسب "جولمان" يقع الذكاء الوجداني في خمسة أبعاد كالتالي:

- الوعي بالذات؛ - إدارة الانفعالات (تنظيم الذات)؛ - تحفيز الذات (الدافعية)؛

- التعاطف (استشعار انفعالات ومشاعر الآخرين)؛ - التفاعل مع الآخرين (المهارات الاجتماعية).

ج- نموذج 'بار- أون' (Bar-On):

يعد (Bar-On) من رواد النماذج المختلطة للذكاء الوجداني، ويرى أن مفهوم الذكاء الوجداني غير المعرفي من الذكاء العام وهو يضيف إلى نموذج القدرات (المعرفية والانفعالية) مكونا هاما هو المكون الاجتماعي. وقد حدد "بار-أون" خمسة مكونات للذكاء الوجداني هي:

- الذكاء الشخصي: ويضم الوعي بالذات؛ التوكيدية؛ تقدير الذات؛ وتحقيق الذات.
- الذكاء الاجتماعي: ويضم التعاطف؛ المسؤولية الاجتماعية؛ والعلاقات الاجتماعية.
- القدرة على التكيف: وتشمل حل المشكلات؛ إدراك الواقع والمرونة.
- القدرة على التحكم في الضغوط: وتشمل مقاومة وتحمل الضغوط وضبط الاندفاع.
- الحالة المزاجية العامة: وتضم التفاؤل والسعادة. (السمادوني، 2007)

3-4- المبادئ الأساسية للذكاء الوجداني:

حسب " سبارو ونايت" (Sparaw & Knight, 2009.p.41-46) فإن مفهوم الذكاء الانفعالي يقوم على ثماني مبادئ أساسية تتلخص فيما يلي:

- 1- كل واحد منا في وضعية تحكم ومسؤولية تجاه أفعاله.
 - 2- لا أحد يمكنه التحكم في انفعالاتنا ومشاعرنا إلا إذا سمحنا له نحن بذلك.
 - 3- يختبر الأشخاص العالم بشكل مختلف، ويشعرون بشكل مختلف ويريدون أشياء مختلفة.
 - 4- تقبل الآخر واحترامه وعدم الحكم عليه.
 - 5- المشاعر والسلوك شيان منفصلان فإذا مست مشاعرنا فهذا لا يعني أننا لا نستطيع التحكم في أنفسنا وسلوكنا.
 - 6- كل المشاعر مبررة ومهمة.
 - 7- إحداث التغيير ممكن، بما فيه تغيير أنفسنا.
 - 8- كل الناس لديهم ميل طبيعي نحو التطور والصحة.
- وعليه تعتبر هذه المبادئ محكات رئيسية للذكاء تحترم الإنسان وردود أفعاله، باعتبارها ردود أفعال لها جذورها الضاربة في صلب الشخصية الإنسانية التي تختلف من فرد لآخر.

3-5- أبعاد الذكاء الوجداني:

هناك خمسة أبعاد رئيسية للذكاء الوجداني تتمثل في الآتي: (بحه، 2021، ص 539)

- الوعي بالذات: ويقصد بها وعي وإدراك ومعرفة الفرد بنقاط القوة ونقاط الضعف لديه؛
- معالجة الجوانب الوجدانية: وهو معرفة كيفية التعامل وكيفية إدارة المشاعر المزعجة؛
- الدافعية: وتتضمن وجود هدف، ندرك كيف نخطط للوصول إليه؛
- التعاطف العقلي والتقييم: ويقصد به قراءة مشاعر الآخرين من خلال ما يصدر عنهم من تعبيرات الوجه والصوت دون الحاجة للكلام؛
- المهارات الاجتماعية: تتضمن التواصل مع الآخرين بكفاءة وإدارة العلاقات الاجتماعية بإيجابية.

3-6- أهمية الذكاء الوجداني:

تتجلى أهمية الذكاء الوجداني في عدد من النقاط أهمها ما يلي:

- يلعب دورا هاما في توافق الطفل مع والديه ومع المناخ الأسري السائد عموما وهذا بدوره يساهم في نمو الطفل نموا سويا.
- يساهم في تجاوز أزمات النمو مثل أزمة المراهقة وأزمة منتصف العمر وأزمة الاحالة على التقاعد وغيرها.
- يمثل عاملا هاما في تحقيق الانسجام والتوافق بين الزوجين على اعتبار أن من المحاور الأساسية في نجاح الزواج هو التعبير الواضح عن المشاعر وتفهمها لدى الطرفين وهذا بدوره يضمن استقرار الحياة الزوجية.
- يلعب دورا هاما في النجاح في الحياة عموما بسبب الصفات التي يمتلكها الانكفاء وجدانيا مثل المثابرة والطموح والقدرة على التواصل وبناء العلاقات والاصرار على النجاح. (أبو عمشة، 2013، ص 57)

3-7- أهداف الذكاء الوجداني:

- يقوم الذكاء الوجداني - بشكل عام- على تحقيق ثلاث أهداف أساسية هي: (أبو عمشة، 2013).
- الفهم: بحيث يهدف إلى تكوين العلاقات والمفاهيم والقيام بعمليات التجريد والتعميم؛
- التلاؤم: بحيث يهدف إلى تمكين الفرد من التلاؤم مع المحيط الخارجي وتجاوز العوائق والتغلب عليها من أجل البقاء؛
- الإبداع: عنصر التلاؤم سابق الذكر يستدعي من صاحبه قدرا معيناً من الإبداع لاستخلاص حلول مستجدة وملائمة حسب مستجدات المشكلات والمواقف .

3-8- خطوات تحقيق الذكاء الوجداني:

- تحدد (Kendra, 2020) خطوات لتحقيق الذكاء الوجداني كما يلي:
- أن تكون قابلاً للنقد وتحمل المسؤولية؛
 - القدرة على المضي قدماً في حياتك، خاصة بعد ارتكاب الأخطاء؛
 - القدرة على قول لا عندما يحتاج الأمر إلى ذلك؛
 - القدرة على مشاركة عواطفك مع الآخرين؛
 - القدرة على الوصول لحلول لمشكلاتك؛
 - التعاطف مع الآخرين؛
 - امتلاك مهارات استماع جيدة ؛
 - أدراك معنى وهدف كل عمل تقوم به؛
 - عدم إطلاق الأحكام على الآخرين.

3-9- خصائص الأفراد ذوي الذكاء الوجداني المرتفع:

يشير " عبد الستار إبراهيم" أن الشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء الانفعالي، يتصف بقدرات و مهارات تمكنه من أن :

- 1- يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.
- 2- يسهل عليه تكوين الصداقات والمحافظة عليها.
- 3- يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.

- 4- يعبر عن المشاعر بسهولة.
 - 5- يتفهم المشكلات بين الأشخاص و يساهم في ايجاد حلول لها.
 - 6- يحترم الآخرين و يقدرهم ، و في نفس الوقت يستطيع التصدي للأخطاء والامتحان الخارجي.
 - 7- يظهر درجة عالية من الود و المودة في تعاملاته مع الناس.
 - 8- يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم ويستطيع أن ينظر للأمور من وجهات نظرهم.
 - 9- يميل للاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور، كما يواجه الأمور بثقة.
- (نوفل،2007: 81-82).

أما " أبو عمشة" فيذكر الخصائص التالية:

- الوعي بالقوى الوجدانية الذاتية التي يمتلكها؛
 - التحفيز الذاتي والعمل بفاعلية مع التميز بالميادرة؛
 - القدرة على التغلب على القلق وشعور الاحباط وتجاوزها؛
 - القدرة العالية على بناء علاقات اجتماعية مثمرة مبنية على الثقة المتبادلة؛
 - القدرة على تحمل المسؤولية. (أبو عمشة، 2013،ص 58)
- 3-10- الذكاء الوجداني وأهميته في الصحة النفسية:**

يعد الذكاء العاطفي جزءاً مهماً من توافق الفرد مع البيئة، حيث يمكنه من فهم نفسه والآخرين. يعتقد بعض الباحثين أن نجاح الشخص في جميع جوانب حياته لا يعتمد فقط على ذكائه المعرفي ، ولكن نجاحه المشترك يعتمد إلى حد كبير على قدرة الفرد على الاستجابة لمجموعة من الخصائص الذاتية والسمات الشخصية، وفي نفس الوقت امتلاكه مهارات الاستجابة بشكل مناسب لمشاعر الآخرين، فضلاً عن الاستخدام الفعال للمعلومات العاطفية على مستوى الحياة الخاصة أو المهنية ، حسب ما يقتضيه الزمان والمكان. (السمادوني،2007،ص 246)

المحاضرة الثانية عشر

الرضا عن الحياة life satisfaction

1- تعريف الرضا عن الحياة:

تعريف منظمة الصحة العالمية: الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد حول موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء سياق ثقافي ومنظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه. (WHO,2000)

تعريف "عبد الوهاب" (2007): الرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر بها الفرد وتتجلى في أفعاله وردود أفعاله وسلوكه والتي تدل على تقبله لجميع جوانب الحياة من خلال تقبله لنفسه وأسرته والآخرين وبيئته المدركة ومن خلال تفاعل مع محيطه بطريقة متسقة. (عبد الوهاب،2007)

تعريف "شقورة" (2012): يشير الرضا عن الحياة إلى حالة شعورية فردية في كيفية تقييم الفرد لحياته من خلال أبعاد مختلفة، والذي يتم التعبير عنه على أساس إدراك الأفراد وتقييماتهم للحياة بشكل عام أو لجوانب معينة من الحياة، وتقييم الناس لحياتهم بناءً على تكرار الأحداث الجيدة كإشباع لحاجاتهم والتي تؤدي إلى الاستقرار والشعور بالراحة والسعادة والفرح والطمأنينة.

تعريف "محمد علي" (2018): الرضا عن الحياة عبارة عن تقييم فردي يتعلق بالشعور الذاتي تجاه مسارات الحياة المتعددة بشكل شامل، وهو يدل على حالة السعادة والطمأنينة والاستمتاع وتقبل الذات وتقبل البيئة المحيطة بالفرد وما ينتج عن ذلك من استجابات وسلوك إيجابي يتمثل في الاقبال على الحياة لإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه ورغباته. (محمد علي،2018،ص 245).

تعريف "سوزا وليبوميرسكي" Sousa & Lyubomirsky (2001): الرضا هي كلمة لاتينية تعني أن تفعل أو تفعل ما يكفي. إن الرضا عن حياة الفرد يعني الرضا عن ظروف حياته أو قبولها ، أو تلبية رغبات الفرد واحتياجاته في حياته ككل. في جوهره ، الرضا عن الحياة هو تقييم شخصي لنوعية حياة المرء. نظرًا لأنه تقييم بطبيعته ، فإن أحكام الرضا عن الحياة لها عنصر معرفي كبير. (Sousa & Lyubomirsky,2001)

2- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

هناك العديد من النظريات التي قامت بتفسير مفهوم الرضا عن الحياة وفيما يلي نستعرض أهم هذه النظريات: (جبر ومنشد، 2015، ص 129 - 130)

2-1- نظرية التقييم الجوهرى للذات (Core Self-Evaluation Theory) (1997):

تقوم هذه النظرية ل (Judge) على فكرة ان التقييم الجوهرى للذات والذي يمثل مجموع الاستنتاجات الاساسية التي يتوصل إليها الفرد عن ذاته وقدراته و الذي يقوم به الفرد على كل جانب من جوانب حياته هو الذي يشكل في النهاية شعوره بالرضا عن كل مجال من المجالات التي قام بتقييمها مثل العمل والاسرة والصحة، وهذا الرضا الجزئي يشكل في النهاية الرضا العام للفرد عن الحياة. ويشكل الرضا عن المجالات المهمة في الحياة ما نسبته 50% من التباين في الرضا العام أما 50% المتبقية فيمكن تفسيرها بالفروق الفردية والعوامل الدخيلة. ويشير (Judge) إلى أربعة معايير لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي: مرجعية الذات؛ بؤرة التقييم ويمكن أن نطلق عليه مفهوم " العزو"؛ السمات السطحية؛ ورابعا اتساع الرؤية وشمول المنظور. والأشخاص الذين يملكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات هم أكثر الأشخاص شعورا بالرضا عن الميادين العديدة للحياة (عمل، أسرة، صحة، دراسة...) لأنهم أكثر ثقة في إمكانياتهم اقتناص الفرص المتاحة واستغلالها.

2-2- نظرية القيم والاهداف والمعاني (Meanings & Goals, Values) (1999):

تقوم هذه النظرية ل (Oishi & al) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يدركون أهدافهم وطموحاتهم المهم بالنسبة لهم ويقومون بتحقيقها وفق استراتيجيات معينة تتوافق مع شخصياتهم وتختلف طبيعة هذه الاهداف بناء على المراحل العمرية للأفراد.

2-3- نظرية التكيف أو التعود (Adaptation Theory):

تتلخص هذه النظرية على افتراض أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف في استجاباتهم للأحداث الجديدة التي تحدث في حياتهم ، اعتمادًا على أنماط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم ، وأنه مع مرور الوقت يعودون إلى النقطة الاساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث كما أن الأفراد

المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم. (شقورة، 2012، ص 33).

2-4- نموذج المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Models) (2001):

يقوم نموذج المقارنة الاجتماعية لـ (Easterlin) على اعتبار أن الرضا عن الحياة يقوم على مبدأ "المقارنة" مع لخر في الثقافة الواحدة بناء على معايير ذاتية واجتماعية واقتصادية، وكلما شعر الفرد بتفوقه وأفضلية ظروفه مقارنة بالآخرين كلما كان أكثر رضا عن حياته. ويشير " استرلين " أن متوسط الأفراد يظهرون مستوى معتدلا من الرضا عن كما يؤكد على اهمية المستوى المادي في الشعور بالرضا عن الحياة. (شقورة، 2012، ص 33-34)

2-5- النظرية المتكاملة Integrative Theory:

نظرا لاختلاف النظريات السابقة للرضا عن الحياة، فإننا نجد رغم ذلك تشابها في تناول حيث هناك تكامل في تفسير الرضا عن الحياة وعوامله، لأن عوامل الرضا تتنوع وتختلف من شخص لآخر حيث يختلف الشخص من حالة إلى أخرى، فبعض الناس راضون عن الحياة أنهم يملكون ظروفًا معيشية جيدة، ويملكون حرية التصرف، والآخرين راضون لأنهم يختبرون تجارب ممتعة، وآخرون راضون لأنهم يحققون طموحاتهم وأهدافهم، وفريق آخر من الناس يرضون بحياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تفوقهم على الآخرين. وهذا ما يؤكد تعدد واختلاف عوامل الرضا عن الحياة من فرد لآخر. (شقورة، 2012، ص 35)

3- عوامل ومصادر الرضا عن الحياة:

يصنف الناس الرضا عن الحياة بشكل مختلف بسبب عدة عوامل، فنجد (مرسي، 2000، ص 48) يحدد بشكل عام بعض عوامل الرضا عن الحياة كالاتي :

- ✓ أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة
- ✓ أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره .
- ✓ أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه .
- ✓ أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وامكانياته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.
- ✓ أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.

- أما (عبد الرحمن والعزب) فيحددان مجموعة من العوامل المحددة للرضا عن الحياة كالتالي:
- تأثير الظروف الموضوعية أو الحياتية على الرضا: الأشخاص ذوو الزيجات المستقرة والوظائف الممتعة والصحة الجيدة هم أكثر سعادة من غيرهم.
 - أثر الأخبار السارة: تنتج الأخبار السارة مشاعر إيجابية، وقد ثبت أن مزاج الأشخاص الجيد يزيد من رضاهم عن حياتهم كلها
 - الطموح والإنجاز: يكون الرضا أكبر عندما يقترب الطموح من الإنجاز.
 - المقارنة مع الآخرين: تعتمد طريقة إصدار الأحكام على فهم الناس وتطوير مقارناتهم مع الآخرين، بينما تعتمد الأحكام المتعلقة بالسعادة على المشاعر المباشرة.

(عبد الرحمن والعزب، 2021، ص 271)

من ناحية أخرى، يذكر "رفايلى وآخرون " أنه توجد مصادر شخصية وأخرى بيئية للرضا عن الحياة.

أ- المصادر الشخصية: نجد الشعور بالكفاءة وتقدير الذات، يشكلات رأس المال النفسي للشخص، حيث يشير الشعور بالكفاءة إلى السيطرة المدركة للأفراد على مستقبلهم، وقدرتهم على التأثير في جوانب مهمة في حياتهم ، وقدرتهم على التعامل مع ضغوطات الحياة. ويشير تقدير الذات إلى الصورة الذاتية للفرد، والتي تستند إلى التقييمات الذاتية حول المظهر والتطلعات والقدرة على مواجهة التحديات حيث أظهرت العديد من الدراسات أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة .

ب- المصادر البيئية: على غرار المصادر الشخصية، يمكن للموارد البيئية أيضاً أن تقدم مساهمة عميقة في الرضا عن الحياة مثل الدعم الاجتماعي والذي يعرف بأنه تبادل الموارد بين شخصين على الأقل بهدف تحسين الوضع المالي أو الملموس أو العاطفي لأحدهما. أوضحت الدراسات مساهمة الدعم الاجتماعي، سواء من الآباء و/ أو أفراد الأسرة و/ أو الأقران، في الرضا عن الحياة بين مجموعات مختلفة من الشباب خاصة خلال مرحلة الشباب (المراهقة) وهي المرحلة الحرجة من الحياة.

بالإضافة للدعم الاجتماعي هناك مصدر آخر وهو مشاركة المجتمع، حيث أن مشاركة الفرد في المجتمع ومشاعر المسؤولية تجاهه، بما في ذلك البعد السلوكي لتلك المشاركة يساهم في شعور الرضا عن الحياة.(Rafaeli & al,2022)

4- الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض النواحي النفسية:

يعتبر الرضا إحدى السمات المميزة للتوافق النفسي للفرد، وظاهرة الرضا مهمة لفهم توافق الشخص في جميع جوانب الحياة، حيث يكون الفرد أكثر إنتاجية، وأكثر تفاعلاً بنشاط، وأكثر استقراراً، وأكثر سعادة. يرتبط الرضا بعدد من الجوانب النفسية، منها:

أولاً: علاقته بالارتياح أو بالتوتر، فكلما قل الضغط زاد الرضا.

ثانياً: علاقته بالقبول، فكلما زاد قبول الفرد لحالته (اجتماعية أو أكاديمية أو مهنية) ، زاد رضاه.

ثالثاً: علاقته بالتوقعات، فالرضا مرتبط بالدرجة التي يتوقع بها الشخص مكافآت على ما قام به، وكلما كانت توقعات الفرد أكثر إيجابية، زاد رضاه.(شقورة،2012،ص 38)

المحاضرة الثالثة عشر

فاعلية الذات (الكفاءة الذاتية) self-efficacy

تتمثل الخطوة الأولى نحو مفهوم " فاعلية الذات" في نموذج Rodger في تعريف وتحليل وتحديد مفهوم "الاهتمام"، بينما يبدأ تاريخ فعالية الذات في نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا (1977) والتي أعيدت تسميتها بالنظرية المعرفية الاجتماعية في عام 1986.

أحد المفاهيم الرئيسية لباندورا في نظريته هي الكفاءة الذاتية. وفقاً للنظرية والبحث (باندورا، 1995)، تُحدث الكفاءة الذاتية فرقاً في كيفية شعور الناس وتفكيرهم وتصرفهم ودافعيتهم حيث يرتبط الشعور المنخفض بالكفاءة الذاتية بالتوتر والاكتئاب والقلق والعجز، يعاني الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة أيضاً من تدني احترام الذات ويصبحون متشائمين بشأن إنجازاتهم وتطورهم الشخصي. وفيما يتعلق بالتفكير، فإن الشعور القوي بالفاعلية يسهل العمليات المعرفية والأداء في مجموعة متنوعة من العمليات، بما في ذلك جودة صنع القرار والتحصيل الأكاديمي. عندما يتعلق الأمر بالتصرف، يمكن أن تؤثر الكفاءة الذاتية على اختيار الأشخاص للأنشطة، كما يمكن أن تزيد مستويات الدافعية أو تعرقها. يتعامل الأشخاص ذوو الكفاءة الذاتية العالية مع المهام الصعبة على أنها تحديات ولا يحاولون تجنبها. (Zulkosky;2009)

1- مفهوم فاعلية الذات:

- تعريف " باندورا وويسلز" (Bandura & Wessels) 1994: فاعلية الذات المدركة عبارة عن معتقدات الناس حول قدراتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء تمارس التأثير على الأحداث التي تؤثر على حياتهم. تحدد معتقدات الكفاءة الذاتية كيف يشعر الناس ويفكرون ويحفظون أنفسهم ويتصرفون. تنتج هذه المعتقدات هذه التأثيرات المتنوعة من خلال أربع عمليات رئيسية. وهي تشمل العمليات المعرفية والتحفيزية والعاطفية والاختيارية.

(Bandura & Wessels,1994)

- تعريف "هاميل" (Hamill,2003): يشار إلى فاعلية الذات كعامل وقائي مهم ينظم الأداء البشري والرفاهية العاطفية من خلال العمليات المعرفية والعاطفية والانتقائية وعامل الدافعية.

- **تعريف (Bandura,2004):** توفر معتقدات الكفاءة الذاتية الأساس للتحفيز والرفاهية والإنجاز و"متجذرة في الاعتقاد الجوهري بأن الفرد لديه القدرة على إحداث التغييرات من خلال أفعاله" (

- **تعريف "كلاسن وكلاسن" (Klassen & Klassen):** الكفاءة الذاتية هي اعتقاد دافعي قوي من الناحية النظرية والتجريبية، والذي ثبت أنه يلعب دورًا مهمًا في التعلم وتطوير المهارات والمعارف الجديدة (Klassen & Klassen,2018)

- **تعريف "اسماعيل ومحمود"2022:** توصف فاعلية الذات بأنها حالة دافعية يتم خلالها قياس التقدير الذاتي لمفرد على تنفيذ أعمال معينة لتحقيق بعض أهدافه ولا تعنى فاعلية الذات بما يمتلك الفرد، بل تعنى باعتقاداته حول ما يمكنه القيام به، وتمثل المحور المعرفي للعمليات

2- نظرية فاعلية الذات لـ "باندورا":

فاعلية الذات هي إحدى التركيبات النظرية المحددة على أساس نظرية التعلم الاجتماعي حيث أن مبادرة الفرد وسلوك المثابرة لديه يعتمدان على أحكام الفرد وتوقعاته حول مهاراته السلوكية وقدرته على التعامل بنجاح مع التحديات البيئية عندما يواجه الفرد مشكلة محددة تحتاج إلى حل فإنه يتوقع بأن لديه القدرة على القيام بهذا السلوك قبل أن يقوم به. هذا هو الجزء الأول من الكفاءة الذاتية في نظرية باندورا، ويشكل تحقيق هذه القدرة الجزء الثاني من الكفاءة الذاتية ، فامتالك الفرد إمكانات سلوك توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة علمية يكون أكثر تأثيرا بنفسه والبيئة المحيطة وتجعل مواجهة متطلبات الحياة أكثر سهولة وأكثر اندفاعا لتحويل هذه القنوات أيضا إلى سلوك فاعل .

وبالتالي تستند نظرية فاعلية الذات (Bandura,1997) على الأحكام الصادرة عن الفرد ومجموعة قدراته على إتمام المهام المختلفة، حيث يُطلب منه التعامل مع المواقف المستقبلية وفهم كيفية ارتباط هذه المواقف بالحكم الشخصي والسلوك الذي يتبعها والنتائج المترتبة عليه.

تعتبر الأحكام محددات لسلوك الفرد في المواقف المستقبلية، بالإضافة إلى ذلك، يرتبط مستوى الكفاءة الذاتية بالبيئة، حيث أن الفعالية العالية ترتبط ببيئة مناسبة، وحينها من المرجح أن تكون النتائج ايجابية، من جهة أخرى ترتبط الفعالية بالاكتئاب في ظروف غير مناسبة عندما يلاحظ

الشخص نجاح الآخرين في المواقف التي يكون فيها العمل صعباً بالنسبة له، وبالتالي فإن ارتباط الكفاءة الذاتية المنخفضة بظروف غير مناسبة تندر بقلّة الوفرة والاستسلام واليأس.

وتجدر الإشارة إلى أن الفعالية الذاتية- حسب باندورا- تشمل ما يلي:

- **الكفاءة الذاتية السلوكية:** يمكن تقييم الكفاءة الذاتية السلوكية من خلال المهارات السلوكية الاجتماعية والإيجابية التي يمارسها الفرد في تفاعلاته اليومية مع الحياة ومتطلباتها.

- **الكفاءة الذاتية المعرفية:** تشير إلى وعي الفرد بقدرته على التحكم في أفكاره ومعتقداته من خلال ممارسة الحياة اليومية.

- **الكفاءة الذاتية الانفعالية:** تشير إلى إيمان الفرد بالسلوك الذي يؤثر على حالته الانفعالية والمزاجية.

وعليه، تعتبر فاعلية الذات أحد المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر على سلوك الفرد أثناء سعيه لتحقيق أهدافه الشخصية.

3- افتراضات نظرية فاعلية الذات لـ " باندورا":

بين باندورا بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي أسسها وأكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل وفيما يلي الافتراضات النظرية التي تقوم عليها نظرية التعلم الاجتماعي: (قدوري، 2017، ص 85-86)

أ- معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، وهي موجهة عن طريق القدرة على التنبؤ أو التوقع.

ب- يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يسمح الاكتساب السريع للمهارات المعقدة، التي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة

ج- يمتلك الفرد القدرة على إنشاء الرموز والتي تسمح ببناء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، والاختيار لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج، والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين

د- يمتلك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكه، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك، كما يضع الفرد معايير شخصية لسلوكه يقوم بتقييم سلوكه على أساسها، وهذا يمكنه من بناء حافظ ذاتي يمكنه من بناء حافظ ذاتي يدفع ويرشد سلوكه.

هـ- يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية مما يسمح له بالتحكم الذاتي في السلوك.

و- قدرات الفرد هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة التي تتفاعل مع بعضها لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.

ز- تتفاعل الأحداث البيئية والعوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرة المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي، والذي يؤثر على الحالات المعرفية والانفعالية، وهذا يترجمه مبدأ الحتمية التبادلية الذي يعتبر من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.

4- أبعاد فاعلية الذات:

وفقاً لباندورا، هناك ثلاثة أبعاد للفاعلية الذاتية وهي:

- الفاعلية: بحيث يكون الشخص الذي يعاني من درجة عالية من الصعوبة متفائلاً في نجاحه؛
- القوة: والتي تظهر درجة ثبات الفرد في الحفاظ على جهده حتى ينجح على الرغم من المشقة؛
- التعميم: يبين حجم ومدى إنجاز المهمة بنجاح. أما بالنسبة لشرح كل جانب من هذه الجوانب أو الأبعاد كالتالي:

4-1- مقدار الفاعلية **Magnitude** : وهو يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويشير هذا الجانب إلى اختيار السلوكيات التي سيحاول الفرد أداءها بناءً على فهمه لصعوبة المهمة. عندما تكون المهام المفروضة على الفرد بدرجات متفاوتة من الصعوبة، عندما تتنوع المهام ما بين البسيطة أو المتوسطة أو العالية، لذلك يطلق على هذا البعد (مستوى صعوبة المهمة)، وسوف يسعى الفرد لأداء المهام التي يعتقد أنها قابلة للتحقيق وتجنب المواقف والسلوكيات التي تفوق قدراته.

وفي هذا الصدد فإن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإلتقان، بذل الجهد، الدقة، الإنتاجية، التهديد، والتنظيم الذاتي

4-2- العمومية Generality : يتضمن هذا الجانب نطاق السلوك الذي يؤمن به الفرد في قدراته، وتعتمد الثقة الفردية في قدراته على فهم هذه القدرات في نشاط أو موقف معين أو محدود، أو سلسلة من الأنشطة أو المواقف الأكبر والمتنوعة. وتختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي نعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية، والمعرفية، والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه.

4-3- قوة الثقة (القوة) Strength: يتعلق هذا الجانب بقوة ثقة الفرد في قدراته، حيث تشجع التوقعات الثابتة لدى الفرد الجهود المستمرة لتحقيق الأهداف حتى لو لم يكن لديه حتى الآن تجارب ناجحة مستدامة، حيث أن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية الذات في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، وفي حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة. من ناحية أخرى، فإن التوقعات الضعيفة والمتشككة بشأن القدرة الذاتية ستهتز بسهولة من خلال التجارب غير المستدامة. (Medyasari & Dewi,2021)

5- أهمية فاعلية الذات:

يشرح بانديورا (1989) أهمية فاعلية الذات كمعتقدات تعمل كمجموعة مهمة من المحددات الدافعة للنشاط لدى الفرد، وتشكل هذه المعتقدات شكلاً من أشكال العمل من خلال العمليات المعرفية والعاطفية وعملية الدافعية. وكمثال على العملية المعرفية نجد تحديد الأهداف الشخصية، فكلما ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة زادت مستويات الأهداف التي حددها الأشخاص لأنفسهم، مما يؤدي إلى مستوى أعلى من الإلتزام بالأهداف وتحقيقها. (Zulkosky,2009)

6- تأثيرات فاعلية الذات على السلوك:

يعتقد "باندورا" أن فاعلية الذات تؤثر على السلوك على ثلاث مستويات كالتالي:

أ- **مستوى اختيار الموقف:** المواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته قد تكون مواقف اختيارية تقع ضمن حريته في الاختيار أو تكون غير اختيارية، في الحالة الولى يملك الفرد اختيار المواقف التي تظهر فاعليته الذاتية في السيطرة على متطلباتها ويتجنب المواقف الصعبة التي لا يملك التأثير فيها أو ضبطها.

ب- **مستوى الجهد المبذول:** في هذا المستوى تحدد فاعلية الذات مقدار الجهد الذي يبذله الفرد في حل مشكلة ما.

ج- **مستوى المثابرة:** وتتضمن حجم المثابرة التي سيبدلها الفرد في سبيل الوصول إلى التعلب على عقبات معينة لتحقيق إنجاز معين.

وعلى هذا الأساس تعتبر هذه المستويات تقييم سابق قبل البدء في سلوكات معينة، بحيث يضمن الفرد قدرًا معقولًا على الأقل من الهدف المرجو في التعاطي مع موقف معين. (النجار، 2012) كذلك تشير (Wilde & Hsu, 2019) إلى تأثير فاعلية الذات على أربع جوانب أساسية هي:

أ- **العمليات المعرفية:** حيث أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من فاعلية الذات يجدون أنه من الأسهل تصور سيناريوهات النجاح. في المقابل ، من المرجح أن يتخيل أولئك الذين لديهم مستويات أقل من فاعلية الذات السيناريوهات التي يفشلون فيها في إكمال المهمة المطلوبة بنجاح.

ب- **عمليات الاختيار:** حيث أن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع في فاعلية الذات يمتلكون عمليات اختيار تسمح لهم بالشعور بمزيد من الانفتاح لتجربة مهام جديدة. ومن المرجح أن يكون لدى الآخرين ذوي فاعلية الذات المنخفضة عمليات اختيار أضيق مما يؤدي بهم إلى الابتعاد عن أي مشاريع جديدة لم يكملوها بنجاح في الماضي.

ج- **الدافعية:** ترتبط المستويات الأعلى من الفاعلية الذاتية أيضًا بتحفيز أعلى في الأهداف، مما يسمح بمزيد من الجهد والمثابرة في مواجهة الصعوبات.

د- **العمليات الانفعالية:** حيث يكون الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من فاعلية الذات قادرين على التعامل مع التهديدات بشكل أسهل، بينما أولئك الذين يعانون من انخفاض مستوى الأداء

العام يسهب في التركيز على أوجه القصور في التأقلم وهذا يمكن أن يؤدي إلى القلق الذي يؤدي بدوره إلى خوف الفرد من بيئته والقلق المبني على توقع نتائج أسوأ تجاه مواقف الحياة. (Wilde & Hsu,2019)

7- فاعلية الذات وعلاقتها بالمكونات الأخرى:

وفقاً لتصوير باندورا ، تتميز الكفاءة الذاتية في ارتباطها بالعناصر التالية: (Artino,2012)

(أ) المعتقدات المتعلقة بالأعمال المستقبلية، وليس الأداء السابق؛

(ب) المعتقدات حول القدرات، وليس توقعات النتائج؛

(ج) خصوصية المجال، وليس تقييم السمات العامة.

هذا يعني أن فاعلية الذات تتعلق بمعتقدات الفرد حول ما سينجزه من نشاطات مستقبلاً وليس ما تم تجاوزه أو الإخفاق في انجازه سابقاً، كما يعني أن الفاعلية الذاتية ترتبط بمقدر الاعتقاد أو الايمان بالقدرات الذاتية للفرد بغض النظر عن النتائج التي سوف تكون عند القيام بنشاط معين، كذلك يعني أن فاعلية الذات ترتبط بخاصية معينة مميزة يتم التركيز عليها من مجموع واسع من الخصائص أو الأمور، وبذلك هناك تحديد دقيق لنمط معين من النشاط أو الخاصية يتم التركيز عليه وتقييم الفاعلية الذاتية على ضوءه.

8- مصادر فاعلية الذات:

تتحدد الفعالية الذاتية أو معتقدات الناس حول الكفاءة الذاتية لديهم من خلال أربعة مصادر رئيسية للتأثير منها: (Bandura & Wessels,1994 ,p.2-3)

أ- تجارب الأداء الناجح: تبني النجاحات إيماناً قوياً بفاعلية الفرد الشخصية. تقوضه حالات الفشل ، خاصة إذا حدثت الإخفاقات قبل أن يتم ترسيخ الشعور بالفعالية.

ب- النماذج الاجتماعية: يتم خلق وتعزيز المعتقدات الذاتية للفعالية من خلال التجارب غير المباشرة التي توفرها النماذج الاجتماعية.

إن الوقوف على تجارب أشخاص مشابهين للفرد نجحوا من خلال الجهد المستمر يزيد من اعتقاد هذا الفرد امتلاك القدرات لإتقان الأنشطة المماثلة المطلوبة للنجاح، وكلما زاد التشابه المفترض، كانت نجاحات النماذج وإخفاقاتها أكثر إقناعاً.

ج- الإقناع الاجتماعي: يعتبر الإقناع الاجتماعي أحد مصادر تقوية معتقدات الناس بأن لديهم ما يلزم للنجاح. الأشخاص الذين يتم إقناعهم شفهيًا بأنهم يمتلكون القدرات لإتقان أنشطة معينة من المرجح أن يحشدوا جهدًا أكبر ويحافظوا عليه أكثر مما لو كانت لديهم شكوكهم الذاتية وبيحثون في أوجه القصور الشخصية لديهم.

د- تقليل ردود أفعال الناس للتوتر: إن تقليل ردود أفعال الناس للتوتر وتغيير ميولهم العاطفية السلبية والتفسيرات الخاطئة لحالاتهم الجسدية مصدر مهم للكفاءة الذاتية، حيث تلعب المؤشرات الفسيولوجية للفعالية دورًا مؤثرًا خاصة في الأداء الصحي وفي الأنشطة الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية.

9- السمات المرتبطة بفاعلية الذات:

يعتقد "باندورا" في ارتباط فاعلية الذات بمكونات هامة فاعلة ومؤثرة بشكل جوهري على فاعلية الذات، وتتمثل هذه المكونات أو السمات فيما يلي: (Zulkosky,2009.p.96)

9-1- العمليات المعرفية:

يؤكد (Bandura,1989) على أن السلوك البشري ينظم من خلال تجسيد الأهداف المدركة مسبقًا، وأن تحديد الأهداف الشخصية يتأثر بالتقييم الذاتي للقدرات، حيث من المرجح أن يضع الأشخاص ذوو المستويات العالية من الكفاءة الذاتية أهدافًا أعلى، ويلتزمون بتحديات أكثر صعوبة، ويسعون جاهدين لتحقيق تلك الأهداف. تحقيق الأهداف يتم من خلال تصور النتائج الناجحة بدلاً من الخوض في العواقب السلبية المحتملة، وبالتالي تتمثل الوظيفة الرئيسية للفكر في تمكين الناس من التنبؤ بوقوع الأحداث وابتكار وسائل لممارسة السيطرة على تلك الأحداث التي تؤثر على حياتهم اليومية، وهذا يعتبر عنصراً أساسياً في الفعالية الذاتية.

9-2- العمليات العاطفية:

يمكن أن تؤثر ردود الفعل العاطفية على الفعل بشكل مباشر وغير مباشر عن طريق تغيير عملية التفكير، وتعتمد العمليات العاطفية على مدى اعتقاد الناس في قدرتهم على التأقلم.

الأشخاص الذين يعتقدون أنهم قادرون على إدارة التهديدات هم أقل انزعاجا وتأثرا بالمتغيرات الخارجية، كما يمكنهم تقليل التوتر والقلق من خلال ممارسة السيطرة على التهديدات المحتملة، وهذا يعتبر عنصرا أساسيا آخر للفعالية الذاتية. (باندورا ، 1995).

9-3- مركز الضبط:

يشير مركز الضبط أو مركز التحكم إلى تصور الفرد للأسباب الرئيسية الكامنة وراء الأحداث في حياته. يعتقد الناس أنه يتم التحكم في الأحداث إما بقوى خارجية مثل القدر أو الحظ (مركز الضبط الخارجي)، أو من قبل قوى داخلية مثل القرارات الشخصية أو الجهود الذاتية (مركز الضبط الداخلي).

تركز الفعالية الذاتية على إيمان الشخص بقدرته على أداء مهمة محددة، فالشخص الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية يعتمد على استخدام العمليات المعرفية والعاطفية من أجل الحصول على النتيجة المرجوة، وهذا مؤشر على اعتقاد الفرد بمركز داخلي للسيطرة والتحكم (مركز ضبط داخلي).

10- خصائص فاعلية الذات:

تتميز فاعلية الذات بخصائص معينة تميزها عن غيرها من المفاهيم وهي:

- هي عبارة عن مجموعة من المعتقدات والأحكام يضعها الفرد عن مستوياته وإمكاناته ومشاعره.
- تعبر عن ثقة الفرد في أدائه مهمة ما بنجاح.
- تعبر عن توقعات الفرد الأدائية مستقبلا.
- لا تقتصر على الإدراك والتوقع، بل تحتاج التوجه نحو بذل الجهد وتحقيق نتائج مرغوبة.
- تحتاج إلى توفر قدر مقبول من الاستطاعة التي قد تكون نفسية أو فسيولوجية أو عقلية مع توفر عنصر الدافعية.
- لا تركز فقط على المهارات التي يملكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد ذاته على ما يستطيع أدائه بناءا على هذه المهارات.
- ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي.

- هي قابلة للنمو من خلال الخبرات الذاتية للفرد، ومن خلال التفاعل مع الآخرين ومع البيئة المحيطة، كما أنها تنمو من خلال اكتساب الخبرات ومن خلال التدريب.
- تتحدد فاعلية الذات بعوامل عديدة منها مدى صعوبة الموقف، وكمية الجهد المبدول من طرف الفرد ومدى مثابرتة. (النجار، 2012، ص 37-38).

11- تطور فاعلية الذات عبر مراحل العمر:

تقرض دورات الحياة المختلفة أنواعًا معينة من متطلبات الكفاءة لتحقيق الأداء الناجح، هذه التغييرات المعيارية في القدرات المطلوبة مع تقدم العمر ليست مرحلة تقارب يجب على الجميع المرور بها. حيث هناك العديد من المسارات في الحياة، وفي أي وقت، يختلف الأشخاص اختلافًا كبيرًا في مدى فاعلية إدارة حياتهم.

فيما سيأتي سنتطرق بإيجاز لأهم التغييرات التنموية المميزة في طبيعة ومدى الفاعلية الذاتية المدركة عبر العمر الافتراضي:

1-11- مرحلة الشعور بالاعتمادية الذاتية:

من خلال الملاحظة المتكررة بأن الأحداث البيئية تحدث أثناء فعل إجرائي معين ، وليس في حالة عدم وجود فعل، يتعلم الأطفال أن إجراء نشاط أو فعل ما ينتج عنه تأثيرات معينة، حيث أن الأطفال الذين يتحكمون بنجاح في الأحداث البيئية يولون اهتمامًا أكبر لسلوكياتهم ويتعلمون استجابات فعالة جديدة بشكل أكثر فاعلية من الأطفال الذين يلاحظون هذه السلوكيات فقط دون المشاركة فيها.

كما يتطلب بناء الفعالية الذاتية أكثر من مجرد عمل لتحقيق النتائج، حيث يقتضي الأمر أن يُنظر إلى هذه الأفعال على أنها جزء من الذات وأن هذه الذات تختلف عن الآخرين من خلال التجارب المختلفة، وبالتالي تصبح أنشطة شخص واحد مختلفة عن جميع الأنشطة الأخرى.

عندما يبدأ الأطفال في النضج، سوف يشير إليهم الأشخاص من حولهم ويعاملونهم على أنهم مميزون. وبناءً على تجاربهم الشخصية والاجتماعية المتنامية، يطورون في النهاية تمثيلًا رمزيًا لأنفسهم على أنهم يملكون ذاتا فريدة تميزهم عن الآخرين.

11-2- دور الاسرة كمصدر في تنمية فاعلية الذات:

يجب أن يكتسب الأطفال الصغار المعرفة الذاتية بقدراتهم في توسيع مجالات الأداء وتطوير وتقييم واختبار قدراتهم البدنية والكفاءات الاجتماعية والمهارات اللغوية والمهارات المعرفية لفهم وإدارة المواقف العديدة التي يواجهونها يوميًا داخل أسرهم.

إن تطور القدرات الحسية يوسع بشكل كبير البيئة الاستكشافية، حيث توفر أنشطة الاستكشاف واللعب المبكرة والتي تشغل العديد من ساعات يقظة الأطفال، فرصًا لتوسيع مخزونهم من المهارات الأساسية وإحساسهم بالقوة. ومنه تعد التجارب الناجحة في ممارسة التحكم الشخصي أمرًا محوريًا في التطور المبكر للكفاءة الاجتماعية والمعرفية.

إن الآباء الذين يستجيبون لسلوك أطفالهم، والذين يخلقون فرصًا للعمل الفعال من خلال توفير بيئة مادية غنية، والسماح بحرية الحركة للاستكشاف، يساهمون بشكل كبير في تسريع النمو الاجتماعي والمعرفي لأبنائهم، وتؤدي القدرات الموسعة للصغار إلى زيادة استجابة الوالدين في تأثير ثنائي الاتجاه.

من جهة أخرى، يزود تطوير اللغة الأطفال بالوسائل الرمزية للتأمل في تجاربهم وما يقوله الآخرون لهم عن قدراتهم، وبالتالي توسيع معرفتهم بما يمكنهم وما لا يمكنهم فعله.

ولكن مع توسع العالم الاجتماعي للطفل الذي ينمو بسرعة، تزداد أهمية الأقران في تنمية معرفة الأطفال الذاتية لقدراتهم. ففي سياق العلاقات بين الأقران، تلعب المقارنة الاجتماعية دورًا قويًا، ويكون أقرب الرفقاء للطفل على مستوى الأسرة هم الأشقاء. وهنا يدخل تأثير اختلافات حجم الأسرة، وعدد الأشقاء، وترتيب الميلاد.

11-3- توسيع نطاق الكفاءة الذاتية من خلال تأثيرات الأقران:

تتغير تجارب اختبار فعالية الأطفال بشكل كبير مع انتقالهم بشكل متزايد إلى المجتمع الأكبر. في العلاقات مع الأقران يوسعون المعرفة الذاتية لقدراتهم حيث يحدث قدر هائل من التعلم الاجتماعي بين الأقران. بالإضافة إلى ذلك، يقدم الزملاء في السن مقارنات مفيدة للغاية للحكم على الكفاءة الذاتية للفرد والتحقق منها. لذلك، فإن الأطفال حساسون بشكل خاص لمكانتهم النسبية بين أقرانهم

في الأنشطة التي تحدد المكانة والشعبية، حيث يميل الأطفال إلى اختيار أقرانهم الذين يشاركونهم نفس الاهتمامات والقيم.

ونظرًا لأن الأقران يمثلون تأثيرًا رئيسيًا في تطوير الكفاءة الذاتية والتحقق من صحتها، فإن علاقات الأقران الضعيفة يمكن أن تؤثر سلبًا على نمو الفعالية الذاتية. وهكذا ، فإن الأطفال الذين يعتبرون أنفسهم غير فعالين اجتماعيًا ينسحبون اجتماعيًا، ويتصورون قبولًا منخفضًا من قبل أقرانهم ويطورون شعورًا متدنيا بقيمة الذات.

11-4- نمو فاعلية الذات من خلال التجارب الانتقالية نحو المراهقة:

عندما يقترب المراهقون من متطلبات مرحلة البلوغ، يجب أن يتعلموا تحمل المسؤولية الكاملة عن أنفسهم في كل جانب من جوانب الحياة تقريبًا. هذا يتطلب إتقان العديد من المهارات الجديدة وطرق الراشدين في التعامل داخل المجتمع. كما تلوح في الأفق أيضًا مهمة اختيار مشروع العمل المستقبلي الذي يجب متابعته خلال هذه الفترة.

ومع تزايد الاستقلالية الذاتية خلال فترة المراهقة، فإن بعض التجارب مع السلوك المحفوف بالمخاطر ليس أمرًا نادر الحدوث. يقوم المراهقون بتوسيع وتقوية شعورهم بالفعالية من خلال تعلم كيفية التعامل بنجاح مع الأمور التي يحتمل أن تكون مزعجة.

غالبًا ما توصف المراهقة بأنها فترة من الاضطرابات النفسية والاجتماعية، بينما لا توجد أي فترة من الحياة خالية من المشاكل، وغالبًا ما يتعامل معظم المراهقين مع التحولات المهمة لهذه الفترة دون اضطراب حاد. ومع ذلك، فإن الشباب الذين يدخلون مرحلة المراهقة بشعور بعدم الكفاءة ينقلون ضعفهم إلى المتطلبات البيئية الجديدة.

وتعتمد السهولة التي يتم بها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى متطلبات البلوغ على قوة الفعالية الذاتية التي تراكمت من خلال تجارب التمكن السابقة.

11-5- فعالية الذات في مرحلة البلوغ:

سن الرشد هو فترة يتعين على الناس فيها تعلم كيفية التعامل مع العديد من المطالب الجديدة الناشئة عن الشراكات الدائمة والعلاقات الزوجية والأبوة والوظائف المهنية وغيرها. إن الشعور الراسخ بالكفاءة الذاتية هو عامل مهم في تحقيق المزيد من الكفاءات والنجاح. أولئك الذين يدخلون

مرحلة البلوغ غير مجهزين بالمهارات ويعانون من الشكوك الذاتية يجدون أن العديد من جوانب حياتهم البالغة مرهقة ومحبطة.

يشكل بدء مهنة معينة منتجة تحديًا انتقاليًا كبيرًا في بداية مرحلة البلوغ فهناك عدد من الطرق التي تساهم بها معتقدات الكفاءة الذاتية في التطوير الوظيفي والنجاح في المساعي المهنية، حيث تحدد الكفاءة الذاتية المتصورة للأشخاص -جزئيًا- مدى تطويرهم للمهارات الأساسية: المعرفية، والإدارة الذاتية، ومهارات التعامل مع الآخرين والمعتقدات المتعلقة بقدرات الفرد والتي تعتبر محددات مؤثرة لمسارات الحياة المهنية التي يتم اختيارها.

تساهم المهارات النفسية الاجتماعية بشكل أكبر في النجاح الوظيفي أكثر من المهارات الفنية المهنية. ويؤدي تطوير قدرات التأقلم والمهارات في إدارة دوافع الفرد والحالات الانفعالية وعمليات التفكير إلى زيادة الكفاءة المدركة للتنظيم الذاتي. كلما زاد الشعور بكفاءة التنظيم الذاتي كان الأداء المهني أفضل. إن التغيرات التكنولوجية السريعة في مكان العمل الحديث تضع علاوة متزايدة على مهارات حل المشكلات العالية والاكتفاء الذاتي المرن للتعامل بشكل فعال مع التغيرات الوظيفية وإعادة هيكلة الأنشطة المهنية.

تتطلب التغيرات التكنولوجية والاجتماعية السريعة باستمرار تعديلات تتطلب إعادة تقييم ذاتي للقدرات. وعلى مستوى المهنة، يجد من هم في منتصف العمر أنفسهم في حالة ضغط من قبل المنافسين الأصغر سنًا في المواقف التي يجب أن يتنافس فيها العمال على الترقيات، والمكانة، وحتى العمل نفسه، هذا الوضع يفرض تقييمًا ذاتيًا مستمرًا للقدرات عن طريق المقارنة الاجتماعية مع المنافسين الأصغر سنًا.

11-6- إعادة تقييم الكفاءة الذاتية مع تقدم العمر:

تتخضع العديد من القدرات الجسدية مع تقدم الناس في السن، مما يتطلب إعادة تقييم الكفاءة الذاتية للأنشطة التي تأثرت فيها الوظائف البيولوجية بشكل كبير. ومع ذلك، فإن المكاسب في المعرفة والمهارات والخبرة تعوض بعض الخسارة في القدرة الاحتياطية المادية.

عندما يتم تعليم كبار السن استخدام قدراتهم الفكرية، فإن تحسنهم في الأداء المعرفي يعوض متوسط الانخفاض في الأداء على مدى عقدين من الزمن نظرًا لأن الأشخاص نادرًا ما يستغلون

إمكاناتهم الكاملة، وبالتالي يمكن للأشخاص المسنين الذين يبذلون الجهد اللازم أن يعملوا في المستويات الأعلى من البالغين الأصغر سنًا. ومن خلال التأثير على مستوى المشاركة في الأنشطة، يمكن أن تسهم الكفاءة الذاتية المدركة في الحفاظ على الأداء الاجتماعي والبدني والفكري على مدى عمر البالغين.

في سن الشيخوخة، يوجد الكثير من التباين عبر المجالات السلوكية والمستويات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية، وتحدث التغييرات الرئيسية في الحياة في السنوات اللاحقة عن طريق التقاعد أو الانتقال للعمل بمكان مغاير أو فقدان الأصدقاء أو الأزواج. تفرض هذه التغييرات متطلبات على المهارات الشخصية لتنمية علاقات اجتماعية جديدة يمكن أن تساهم في الأداء الإيجابي والرفاهية الشخصية. وغالبًا ما يحدث الانخفاض في فاعلية الذات بسبب فقدان الدعم الاجتماعي الذي يعمل بمثابة حاجز ضد ضغوط الحياة.

مع انتقال الناس إلى مراحل الشيخوخة، يتطلب الأمر إحساسًا قويًا بالفعالية الشخصية لإعادة تشكيل الحياة الإنتاجية والحفاظ عليها، ففي المجتمعات التي تؤكد على إمكانية التطور الذاتي طوال العمر، بدلاً من التدهور النفسي الجسدي مع التقدم في السن، يميل كبار السن إلى عيش حياة منتجة وهادفة. (Bandura, 1994.p.10-16)

12- الخصائص العامة لذوي فاعلية الذات المرتفعة:

يتميز الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من فاعلية الذات بمجموعة من الخصائص من أهمها ما يلي:

- يمتلكون مستوى عالٍ من الثقة بالنفس؛
- لديهم قدرة كبيرة على التواصل مع الآخرين وتطوير مهاراتهم الاجتماعية×
- يملكون مستوى مرتفع من خاصية تحمل المسؤولية؛
- يمتلكون طاقة عالية وقدرة على المثابرة ومواجهة العقبات؛
- لديهم مستوى مرتفع من الطموح والتطلع لمستقبل أفضل؛
- يتميزون بالمرونة واليجابية في مواجهة المشكلات؛
- يتصرفون بالتفاؤل؛

- لديهم مركز ضبط داخلي مرتفع ويملكون القدرة على تحمل ومواجهة الضغوط.

(النجار، 2012، ص 38)

يتبين مما سبق اميز الافراد ذوي فاعلية الذات المرتفعة بميزات إيجابية تؤكد توجههم نحو المستقبل ونظرتهم التفاؤلية للحياة ، وتوضح أنهم يملكون أنماطا تفاعلية إيجابية مع البيئة كت يملكون قدرة مرتفعة على المقاومة ومواجهة تحديات المواقف ومشكلات الحياة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم، حسن سحر. (2017) *الوقاية من المرض النفسي. دراسات عربية في علم النفس*, 16 (العدد الثالث) المجلد 16، ص 557-596.
- أبو حلوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2014). *علم النفس الإيجابي*. مصر: العربي للعلوم النفسية العربية.
- أبو حلوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2014). *علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية*. مجلة العلوم النفسية، اصدار مؤسسة العلوم النفسية والعربية. العدد 34
- أبو حماد، ناصر الدين ابراهيم. (2019). *جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيم الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. المجلد (10) العدد (27). ص ص: 268-281
- أبو عمشة، إبراهيم باسل. (2013). *الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة*. أطروحة ماجستير في علم النفس من كلية التربية - جامعة الأزهر - غزة
- أبو هاشم، السيد محمد. (2008). *مكونات الذكاء الاجتماعي والوجداني والنموذج العلاقي بينها لدى طلاب الجامعة المصريين والسعوديين " دراسة مقارنة "*. مجلة كلية التربية جامعة بنها. المجلد (18) العدد (76) ص ص: 175-230
- اسماعيل، هالة خير سنارى. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)*، مجلة الارشاد النفسي، العدد (50)، الجزء (1)، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 287-335.
- الأسود، الزهرة. (2018). *التطبيقات التربوية لعلم النفس الإيجابي في مجال التعلم المدرسي*. الملتقى الدولي حول: علم النفس الإيجابي واقع وآفاق تحت شعار: نحو نظرة مستقبلية هادفة يومي: 11 و12 ديسمبر 2018. جامعة الجزائر 2

- ألبريخت، كارل.(2008). الذكاء الاجتماعي. علم النجاح الجديد. مكتبة جرير
- أماني عبد الوهاب (2007). أثر المعالجة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر السنوي السابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 243-289
- أمزيان، محمد.(2008). الفعّاء اللغوي وكل المشكلات لدى عينة من الاطفال المغاربة بالتعليم الابتدائي.مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد(9)،ع(2).ص ص: 113 - 138
- أولاد الفقيهي، عبد الواحد.(2012). الذكاءات المتعددة: التأسيس العلمي. ط1. الرباط: أحمد أوزي. المغرب
- بحة، رهنف فيصل معتوق.(2021). التأصيل الاسلامي للذكاء العاطفي في الادارة التربوية.المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد(9)، العدد(2).ص ص: 533-551
- براج، نعيمة. (2020). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الابتكاري ودافعية الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة في الارشاد والتوجيه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر
- بلقندوز، زينب.(2017). الوقاية قضية جوهرية في تطور علم النفس الايجابي وتعزيز الصحة النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية.. المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية. العدد(02).ص ص:157-163
- البياري، سمر سعيد.(2018). جودة الحياة الوظيفية وأثرها على الالتزام التنظيمي لموظفي وزارتي العمل والتنمية الاجتماعية في قطاع غزة. رسالة ماجستير في إدارة الاعمال. كلية الاقتصاد والعلوم الادارية. الجامعة الاسلامية.غزة.
- جابر، جابر عبد الحميد. (2003). الذكاءات المتعددة والفهم، تنمية وتعميق.ط1. القاهرة، دار الفكر العربي.
- جبر، عدنان مارد ومنشد، حسام محمد. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة. مجلة الاستاذ . المجلد(2)، العدد (214). ص ص 123-156.



الجانحين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 27(3)، ص: 146-

196

- حجازي، مصطفى. (2012). إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي. دار التنوير للطباعة والنشر. لبنان.

- حوحو، ريان وغرايسة، عمار. (2020). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية من منظور علم النفس الفردي (مسائل الحياة أنموذج. أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الابعاد والتحديات 04 - 05 فيفري 2020

- الحبحي، آية أحمد عليان. (2018). أثر استخدام استراتيجية الذكاء المنطقي- الرياضي في تدريس مادة الكيمياء في التحصيل والدافعية لدى طالبات الصف الأول الثانوي العلمي في محافظة الزرقاء/ الاردن. أطروحة ماجستير في المناهج وطرق التدريس. كلية العلوم التربوية. جامعة الشرق الاوسط. عمان. الاردن

- خميس، إيمان. (2010). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. المؤتمر العلمي الثالث: تربية المعلم وتأهيله، جامعة جرش الخاصة

- الذبحاوي، عامر عبد كريم (2020)، المرونة البشرية النفسية ودورها في الحد من الاضطراب الانفعالي لدى الموظفين دراسة تحليلية لأراء عينة من الموظفين في مدينة الصدر الطبية في محافظة النجف الاشرف. مجلة اداب الكوفة، المجلد 1، العدد 489-467,43

- رابعة، هشام عبد الحافظ. (2018) المرونة النفسية و علاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك، الاردن.

- السبعاري، فضيلة عرفات محمد وسليم، إيمان فاضل. (2022). مستوى الذكاء الاجتماعي لدى تدريسيي جامعة الموصل. مجلة التربية للعلوم الانسانية. المجلد(2)، العدد(5). ص: 211- 240

- السعيدة، خولة عبد الكريم والخطيب، محمد إبراهيم. (2017). أساليب الحياة وعلاقتها
والنفسية. المجلد(6)، ع (19). ص: 64-74

- سكيك، رندة جمال اسماعيل (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارة إدارة الأزمات لدى القيادة التشريعية والتنفيذية في قطاع غزة. رسالة ماجستير فب علم النفس، كلية التربية، الجامعة الاسلامية ، غزة
- السمادوني، السيد إبراهيم. (2007). الذكاء الوجداني أسسه، تطبيقاته، تنميته. ط1، عمان، الاردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- شقورة، يحي عمر شعبان (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية. جامعة الأزهر، غزة، فلسطين
- ضميري، مهند ياسر صالح. (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. جامعة القدس المفتوحة
- العاسمي، رياض نايل. (2015). علم النفس الايجابي وتطبيقاته في العملية التربوية. مجلة نقد وتوير، مقاربات نقدية في التربية والمجتمع. جامعة دمشق.
- عبد الرحمن، رشا محمد والعزب، أشرف محمد (2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان- الإمارات العربية المتحدة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 84 (84)، 257-300.
- عبد، خنساء عبد الرزاق (2020): أثر برنامج تدريبي في جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية النازحات. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، الاردن، المجلد (07)، العدد (02)، ص: 232 - 248
- العتيبي، حمود بن مرثع الغنامي. (2019). الذكاءات المتعددة لدى الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين في مدارس تعليم محافظة عفيف المتوسطة والثانوية. مجلة كلية التربية (أسيوط)، 35 (3)، 335-362.
- العجوري، أحمد حسين إبراهيم. (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة . اطروحة ماجستير. جامعة الأزهر

- عطا الله، مصطفى خليل محمود وعبد الصمد، فضل ابراهيم. (2013). علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية، رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، http://gulfkids.com/pdf/K3_elm.pdf
- العكاشة، رندة. (2021). أهمية علم النفس الإيجابي. <https://e3arabi.com> / استرجع يوم 19.20 : 2022/03/27
- علي، جعفر رحيم، (2019). فاعلية برنامج تعليمي وفق خرائط المعرفة في تنمية الذكاء المكاني البصري لدى طلاب الصف الخامس الأدبي. مجلة بحوث الشرق الأوسط، المجلد 7، ع (50)، 407-440.
- غانم، محمد حسن. (2017). علم النفس الايجابي تأصيل نظري ودراسات ميدانية. ط1. القاهرة. دار الكتاب الحديث
- الغبور، عبير محمد جمعة عطية. (2019). أثر التفاعل بين استراتيجيتين للتحسين ضد العجز المتعلم ومستوى المرونة التكيفية في بعض نواتج التعلم المعرفية والوجدانية لدى عينة من المراهقات. اطروحة دكتوراه في الصحة النفسية. معهد البحوث والدراسات العربية. المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. جامعة الدول العربية.
- القحطاني، ظافر بن محمد. (2020). جودة الحياة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى الطلاب الجامعيين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (45). ص: 292-346
- قدوري، خليفة. (2017). قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لولاية الوادي. أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس. جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر
- كريم، عبد الكريم عطا وراضي، صباح مهدي. (2021). الذكاء الشخصي الذاتي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية. جامعة ذي قار. المجلد (11)، العدد (4). ص: 449-491
- مبارك، بشرى عناد. (2012). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب. العدد (99). ص: 714-771

- المحاريق، سبأ عبد الكريم عبد الفتاح (2018) أثر نموذج لاندا (Landa) في اكتساب المفاهيم العلمية وتنمية الذكاء الطبيعي لدى طلبة الصف الرابع الأساسي. رسالة ماجستير في أساليب التدريس. جامعة القدس.
- محمد أمين، زينب عبد الرحمن. (2022) الذكاء الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين. مجلة نسق، مجلد (33)، عدد 3. بغداد. ص ص : 554- 577
- مرسي، كمال ابراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
- المغازي، إبراهيم محمد. (2003). الذكاء الاجتماعي والوجداني والقرن الحادي والعشرين. بحوث ومقالات. مصر. مكتبة الايمان
- منظمة الصحة العالمية. (2018). الصحة النفسية: تعزيز استجابتنا. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>، استرجع بتاريخ: 2022/02/07، الساعة: 21.32.
- النجار، فائق عادل. (2012). التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة. أطروحة ماجستير في الارشاد النفسي، الجامعة الاسلامية/ غزة
- نصر، عزة جلال مصطفى نصر. (2020). تحسين جودة الحياة الوظيفية لقادة مدارس التعليم العام بمصر: آليات مقترحة. مجلة الإدارة التربوية، ع (26)، ص ص: 13-97.
- نوفل، محمد بكر (2007): الذكاء المتعدد في غرفة الصف" النظرية والتطبيق". ط1، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع
- النوي، هاجر. (2016)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير في علم النفس جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله.
- يوسف، سليمان عبد الواحد. (2011). الفروق الفردية في العمليات العقلية المعرفية. ط1، عمان، الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- يوسف، محمد عبد الكريم. (2021). الذكاء البصري المكاني (نظري وتطبيقي). ط2. جبلة،

- يونس، سلامة.(2015). علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي، مجلة الشرق الاوسط لعلم النفس الايجابي.1(1). ص ص: 45-

59



ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

- Albrecht, K. (2006). *Social intelligence: The new science of success*. John Wiley & Sons.
- Artino, A. R. (2012). *Academic self-efficacy: from educational theory to instructional practice*. *Perspectives on medical education*, 1(2), 76-85.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, the Exercise of Control*. Stanford University. New York: W.H. Freeman and Company
- Bandura, A. (2004). *Swimming against the mainstream: The early years from chilly tributary to transformative mainstream*. *Behaviour Research and therapy*, 42(6), 613-630
- Carlson, H. C. (1981). *Quality of work life model*. *Education + Training*, 23(4).
- Christiansen, C. H., & Matuska, K. M. (2006). *Lifestyle balance: A review of concepts and research*. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 49-61.
- Covey, S.R. (1998). *The 7 Habits of Highly Effective People*. London: Simon & Schuster.
- Deshmukh, S., Vyas, M., Vyas, H., & Dwivedi, R. R. (2015). *Concept of lifestyle in Ayurveda classics*. *Global Journal of Research on Medicinal Plants & Indigenous Medicine*, 4(2), 30- 37
- Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligence : the theory in practice*. New York , Basic Books .
- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.
- GARMEZY, N., MASTEN, A. S. & TELLEGEN, A. (1984). *The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology*. *Child Development*, 55, 97-111.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury.
- Jonynienè, J., & Kern, R. M. (2012). *Individual psychology lifestyles and parenting style in Lithuanian parents of 6-10-12-year olds*. *International journal of psychology: a biopsychosocial approach.*, 11

- kendra , C. (2020). very well mind. Retrieved from What Is Emotional Intelligence?(18/05/2022) at: 15.31 : <https://www.verywellmind.com/what>
- Klassen, R. M., & Klassen, J. R. (2018). **Self-efficacy beliefs of medical students: a critical review.** *Perspectives on medical education*, 7(2), 76-82.
- Krishnan, V., Machleit, K. A., Kellaris, J. J., Sullivan, U. Y., & Aurand, T. W. (2014). **Musical intelligence: explication, measurement, and implications for consumer behavior.** *Journal of Consumer Marketing*
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2015). **Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations.** *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 56(3), 311.
- LUTHAR, S. S., CICCETTI, D. & BECKER, B. (2000). **The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work.** *Child Development*, 71, 543-562
- Martin, M., & Rippon, J. (2003). **Teacher induction: Personal intelligence and the mentoring relationship.** *Journal of In-Service Education*, 29(1), 141-162.
- MASTEN, A. S. (2011). **Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy.** *Development and Psychopathology*, 23, 493-506.
- MASTEN, A. S. (2014). **Global perspectives on resilience in children and youth.** *Child Development*, 85, 6-20
- MASTEN, A. S., CUTULI, J. J., HERBERS, J. E. & REED, M.-G. J. (2009). **Resilience in development.** In: SNYDER, C. R. & LOPEZ, S. J. (eds.) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2nd ed. New York, NY: Oxford University Press.
- Medyasari, L. T., & Dewi, N. R. (2021). **The measurement of self-efficacy students in mathematics lesson tenth students of senior high school.** *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 574, P :30-34
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1).** Oxford University Press.
- Refaeli, T., Weiss-Dagan, S., Levy, D., & Itzhaky, H. (2022). **“We Are Young, We Run Free”: Predicting Factors of Life Satisfaction among Young Backpackers.** *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1429.
- Roy, J., Dowd, A. M., Muller, A., Pal, S., & Prata, N. (2012). **Lifestyles, well-being and energy.** In *Global Energy Assessment (GEA)* (pp. 1527-1548). Cambridge University Press.
- RUTTER, M. (2013). **Annual research review: Resilience - clinical implications.** *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 474-487.

- 
- They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85-95.**
- Saraji, G. N., & Dargahi, H. (2006). **Study of quality of work life (QWL).** *Iranian journal of public health*, 35(4), 8-14.
 - Seligman, M. (2018). **PERMA and the building blocks of well-being.** *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
 - Seligman, M. E. (2002). **Positive psychology, positive prevention, and positive therapy.** *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
 - Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). **Life satisfaction.** In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). . San Diego, CA: Academic Press.
 - Sparrow, T., & Knight, A. (2009). **Applied EI: The importance of attitudes in developing emotional intelligence.** John Wiley & Sons.
 - UNGAR, M., BROWN, M., LIEBENBERG, L., OTHMAN, R., KWONG, W. M., ARMSTRONG, M. I. & GILGUN, J. F. (2007). **Unique pathways to resilience across cultures.** *Adolescence*, 42, 287-310
 - Veal, A. J. (1993). **The concept of lifestyle: a review.** *Leisure Studies*, 12(4), 233-252.
 - WERNER, E. E. (1989). **High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32years.** *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81
 - Widar, M., Ahlström, G., & Ek, A. C. (2004). **Health-related quality of life in persons with long-term pain after a stroke.** *Journal of clinical nursing*, 13(4), 497-505.
 - Wilde, N., & Hsu, A. (2019). **The influence of general self-efficacy on the interpretation of vicarious experience information within online learning.** *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1), 1-20.
 - World health organization (2000).
 - Wu, W. T. (2000). **Conception and appraisal of personal intelligence.** *The World of Information: Opportunities and Challenges for the gifted and talented*, 27.
 - Zulkosky, K. (2009, April). **Self-efficacy: a concept analysis.** In *Nursing forum* (Vol. 44, No. 2, pp. 93-102). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.