



محاضرات في

# علم النفس الرياضي

الفرقة الأولى علم النفس (فئات خاصة)

إعداد

دكتور/ إبراهيم حسن محمد

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة جنوب الوادي

نائب مدير مركز خدمات ذوي الإعاقة بالجامعة

العام الجامعي

2025/2024م

## محتويات الكتاب

### الفصل الأول

ماهية علم النفس الرياضي

### الفصل الثاني

مهارات التواصل والسلوك الرياضي

### الفصل الثاني

عوامل الشخصية الايجابية وعلم النفس الرياضي

## الفصل الأول

ماهية علم النفس الرياضي

---

## محتويات الفصل

مقدمة

مفهوم علم النفس الرياضي

تطور مفهوم علم النفس الرياضي

أهمية علم النفس الرياضي

مجالات علم النفس الرياضي

---

## مقدمة

ترتبط ممارسة النشاط الرياضي بالكثير من الحالات النفسية التي تؤثر على المستوى الرياضي للفرد سواء في التعليم او التدريب ، وقد اهتم علماء النفس والتربية بالفرد الرياضي ولم يقتصر الاهتمام به كما كان يعتقد سابقا بان اللياقة البدنية والفنية ( مهارة خطية ) تعمل لوحدها على الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي بل اتضح ان المشكلات النفسية الاساسية عامل مهم وسبب رئيسي في هبوط او تذبذب الاداء الحركي للفرد الرياضي، والعكس صحيح ايضاً حيث تبين من خلال الدراسات المختلفة ان النشاط الرياضي يلعب دوراً هاماً في تغير السلوك النفسي للفرد الرياضي تغييراً ايجابياً اتجاه ذاته او المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه .

ويعد التوافق النفسي من اهم الاعراض النفسية التي تعمل على اعاقه الفرد الرياضي وتظهره بمستوى غير مستواه الحقيقي. والتوافق حالة من التوائم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته تظهر من خلال قدرته على ارضاء اغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً ازاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً او مشكلة مادية او اجتماعية او خلقية او صراعاً نفسياً ، تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة ، فان

عجز الفرد عن اقامة هذا التوائم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قيل انه سيء التوافق او معتل الصحة النفسية ، ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد في حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزاً يزيد على ما ينتظره الغير منه او ما ينتظره من نفسه

### ماهية علم النفس :

ان جذور علم النفس هي جذور فلسفية بالأصل ، فبعد ان انتقلت الفلسفة اليونانية الى بقاع العالم في العصور الوسطى انقسم الفلاسفة الى قسمين (القسم الاول) اخص بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين و(القسم الثاني) اخص بدراسة الظواهر العقلية وهم الفلاسفة وعلماء النفس. وهؤلاء الفلاسفة اشرخوا الاتجاه الحديث لانفصال علم النفس عن الالهيات حيث بدأ التأكيد على العقل بدل الروح. وفي نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر ظهر علماء وظهرت مدارس رسمت الخطوط الاولى لعلم النفس الحديث ومن هؤلاء العلماء (دارون 1809-1882) الذي طرح (نظرية التطور) التي كان لها الاثر الكبير في اعادة النظر بكثير من الامور التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئية على الانسان .

ويرجع الفضل الى(فونت 1832-1920) في بدايات الاتجاه التجريبي لعلم النفس

وبعده (فرويد 1856-1939) الذي طرح وجود الحياة النفسية اللاشعورية الى جانب الحياة النفسية الشعورية ،ومن اعمال هؤلاء الرواد نشأت مدارس عديدة لعلم النفس منها(المدرسة البنائية -المدرسة السلوكية- المدرسة الترابطية- مدرسة التحليل النفسي -ومدرسة الجشطلت) وقد اخذت على عاتقها دراسة سلوك ونشاط الانسان في مجالات علم النفس الحديث منها :

- ما يصدر عن الانسان من نشاط ظاهر او باطن

- كيف يحدث هذا النشاط وكيف يتم

- لماذا يحدث

كما ادرك العلماء العرب والمسلمين في دراستهم عن علم النفس البشري ومدى اهميتها وعلاقتها بنشاط وسلوك الانسان ومنهم (ابن سينا) اذ قال ان النفس الانسانية جوهر ليس بجسم وانها حادثه مع حدوث البدن وباقية بعد فناء البدن ، وقيل ان النفس عبارة عن قوة اودعها (الله عز وجل) في الانسان ليكون بها وجدانه وتفكيره وارادته ،فالوجدان يدخل تحت الحب والبغض والخوف والغضب وكل ما يحدث في النفس سرورا او كدرًا.

## مفهوم علم النفس الرياضي .

يعتبر علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي،

يعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي، هي محاولة لاكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى الأفضل.

تؤثر دراسة وفهم علم النفس الرياضي إلى رفع المستوى الرياضي، عن طريق استغلال الطاقة الإضافية الموجودة داخل الانسان والتي لا تستغل إلا عند الضرورة، ومما يؤدي إلى استغلال مستوى طاقة اللاعب بشكل أفضل.

و بالنظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علوم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

علم النفس الرياضي هو دراسة كيفية تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي وكيف يمكن للرياضيين تحسين أدائهم من خلال التدريب العقلي. إنه يشمل مجموعة واسعة من الموضوعات ، بما في ذلك الدافع والتركيز وتحديد الأهداف وإدارة الإجهاد والاستعداد العقلي ، من بين أمور أخرى.

يعمل علماء النفس الرياضي مع الرياضيين والمدربين والفرق للمساعدة في تحسين مهاراتهم العقلية وحل المشكلات النفسية وزيادة أدائهم العام. يستخدمون تقنيات مثل التخيل ، والتصور ، والتحدث مع الذات لمساعدة الرياضيين على تطوير موقف عقلي إيجابي وأداء أفضل ما لديهم.

بالإضافة إلى العمل مع الرياضيين الفرديين ، قد يعمل علماء النفس الرياضي أيضاً مع فرق لتحسين ديناميكيات الفريق وحل النزاعات ووضع استراتيجيات للنجاح. يمكنهم أيضاً إجراء أبحاث لاكتساب فهم أعمق للعوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي.

بشكل عام ، يعد علم النفس الرياضي مجالاً يلعب دوراً مهماً في عالم الرياضة ، حيث يساعد الرياضيين على تحقيق إمكاناتهم الكاملة والتغلب على الحواجز العقلية التي تحول دون النجاح.

**بعض الجوانب الإضافية لعلم النفس الرياضي التي قد تجدها مفيدة:**

### **طرق التدريب:**

يستخدم علماء النفس الرياضي مجموعة متنوعة من أساليب التدريب لمساعدة الرياضيين على تحسين مهاراتهم العقلية. يمكن أن تشمل هذه الأساليب تقنيات الاسترخاء ، وتمارين التخيل ، وتحديد الأهداف ، والصور الذهنية ، من بين أمور

أخرى. تعتمد الأساليب المحددة المستخدمة على الرياضي الفردي والمهارات العقلية المحددة التي يحتاجون إلى تحسينها.

### **التحضير العقلي:**

يعد الإعداد الذهني جانبًا أساسيًا من علم النفس الرياضي ويتضمن مساعدة الرياضيين على تطوير المهارات التي يحتاجون إليها لأداء أفضل ما لديهم. يمكن أن يشمل ذلك تقنيات مثل التحدث الذاتي الإيجابي ، والتصور ، والصور ، بالإضافة إلى تطوير الروتين والطقوس لزيادة التركيز والتركيز.

### **تحسين الأداء:**

أحد الأهداف الرئيسية لعلم النفس الرياضي هو مساعدة الرياضيين على تحسين أدائهم. يمكن تحقيق ذلك من خلال تعليم المهارات العقلية مثل التحفيز وإدارة الإجهاد والتركيز ، وكذلك حل أي حواجز نفسية قد تعيق الأداء.

### **التحولات المهنية:**

يمكن أن يكون علم النفس الرياضي مفيدًا أيضًا للرياضيين الذين ينتقلون إلى التقاعد أو وظائف أخرى. من خلال تعليم المهارات العقلية مثل تحديد الأهداف

وإدارة الإجهاد ، يمكن لعلماء النفس الرياضي مساعدة الرياضيين على الانتقال  
السلس والحفاظ على سلامتهم خلال فترة التغيير هذه.

نهج متعدد التخصصات: غالباً ما يتضمن علم النفس الرياضي نهجاً متعدد  
التخصصات ، حيث يعمل علماء النفس الرياضي عن كثب مع المدربين  
والمدربين وغيرهم من المتخصصين الرياضيين لتوفير نظام دعم شامل للرياضيين.  
هذه ليست سوى عدد قليل من الجوانب العديدة لعلم النفس الرياضي ، ويستمر  
المجال في التطور والتوسع مع نمو البحث والمعرفة في هذا المجال.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث  
يعرف مارتنز علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط  
البدني في كافة الأشكال والمجالات.

وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم  
والضبط الحركي ، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، وتشمل  
الجوانب الأخرى:

1- فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.

2- الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.

3- علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.

4- الحركة والنمو - النمو الحركي.

ومن الصعوبة وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي؛ حيث تتعدد المنظورات وتتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه (أحد فروع علم النفس العام)، ويصنفه آخرون، بأنه (أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي)، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

**بعض تعريفات علم النفس الرياضي،:**

- يعرفه سنجر Singer: بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

- ويرى الدرمان Alderman، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

- ويرى كوكس Cox، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.

- او هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات  
عن السلوك البشري في الرياضة.

- ويعرف كراتى Craty علم النفس الرياضى، بأنه: فئة فرعية من علم  
النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية .

- ويعرف عمرو بدران Amro Badran، علم النفس الرياضى، بأنه: العلم  
الذى يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة،  
ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

- من هنا يعرف علم النفس الرياضي بانه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في  
الرياضة.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في  
مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي  
تعد الاساس لذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وايجاد الحلول  
العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للإنسان مرتبطاً بعلوم الرياضة مثل فسيولوجيا  
الرياضة ،البايوميكانيك الرياضي، التدريب الرياضي الخ ....

وتشهد السنوات الاخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي

واصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية (logical skills training))

يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخططية والبدنية .

اهم المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي :-

1-التصور الذهني .

2- تنظيم الطاقة النفسية.

3-اساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء).

4-بناء الاهداف.

أوجه السلوك الرياضي هي .

اولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.

ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.

ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.

ان المظاهر الثلاثة اعلاه لايمكن فصلها عن بعضها ؟

- فاتجاه سلوك الفرد الرياضي :

يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلاً من تمريرها أو العكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية أم إلى القدرات والامكانيات وتفسير ذلك السلوك.

-**اما المظهر الثاني يمثل كمية ومقدار السلوك :**

اي الدرجة والشدة مع الاستمرارية بالأداء اي يقوم رياضي باتجاه معين في منافسة محلية لكن في منافسة دولية نلاحظ تغير السلوك من حيث الشدة والكم وهذا ايضاً متعلق بالأعداد النفسي للمنافسات الرياضية.

**اما المظهر الثالث والذي يمثل دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي :**

والذي يعبر عن الزمن الذي يستغرقه الفرد لصدور الاستجابة المطلوبة اي الصحيحة مثال على ذلك الاستجابة الصحيحة لحظة انطلاق الرياضي من مكعبات البداية في العاب القوى ان المظاهر الثلاثة مرتبطة فيما بينها اي زيادة الكمية (الحجم) (الدقة) اذ ان اختلاف الاتجاه يؤدي إلى اتمام الأداء من غير دقة سلوك وبالعكس وعليه ان الانسجام بينهما يتوقف على:-

1-الإعداد العام للرياضي .

2- الاعداد المهاري للرياضي.

3- الإعداد الخططي.

4-الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).

اهمية علم انفس الرياضي:

لعلم النفس الرياضي اهمية ومكانه في التعلم بشكل عام وفي التعلم الحركي بشكل خاص لا تحتاج الى توضيح للعاملين في هذا المجال اما مكانة علم النفس وعلم النفس في رياضة المستويات العليا فتحتاج الى بعض التوضيح لوجو آراء متعددة بهذا الخصوص تتراوح بين من يهمل هذه الناحية بشكل كبير وبين من يعطيها من الاهمية اكثر مما تستحق .

وللبطولات الرياضية متطلبات اساسية يجب توفرها كي تتحقق البطولة في اية فعالية من الفعالية الرياضية .

ويمكن عد هذه المتطلبات اركاننا للبطولة وهذه الاركان هي :

1- اللياقة البدنية ( العامة وخاصة)

2- الاعداد النفسي الجيد

3- المدرب الجيد

4- القابلية المهارية والتخطيط الجيد

5- وجود خبرات سابقة بالمنافسات

6- لدية خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية

7- وجود الخدمات الادارية الجيدة

ان تسلسل هذه الاركان وضع بشكل عشوائي او ( عفوي ) ولا يعني بأي حال من الاحوال ترجيح احد هذه الاركان على الركن الاخر كونه قد سبقة بالتسلسل ولا يمكن ايضا تعويض أي ركن عن الركن الأخر .من هنا نفهم ان علم النفس الرياضي لا يمكن ان يحقق اهدافه بشكل واضح اذا افتقد الرياضي ايا من هذه المتطلبات الاساسية ،وكذلك لا يمكن تحقيق البطولة والوصول الى الانجاز الامثل اذا اهملنا الناحية النفسية في التدريب الرياضي.

وتكمن أهمية علم النفس الرياضي في كل من :-

- هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية .

- من ناحية اخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية ،الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية .

ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها (السلوك، الشخصية، الدوافع، العدوانية، الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق ، خبرات الفشل والنجاح .....الخ)

- التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.
- التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالانجاز الرياضي .
- المساهمة في تطوير الشخصية الرياضية .
- برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.
- معرفة الجوانب النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.
- رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه
- المحافظة على الصحة البدنية والنفسية
- تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات
- الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للانسان وتكوين المواقف الايجابية.

### اهمية علم النفس الرياضي في المجتمع:

- لعلم النفس الرياضي في المجتمع اهمية ، كونه يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية، لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الإنجاز الرياضي

بجانب المهارة والتدريب، والتخلص من بعض الأمراض والمشاكل النفسية التي تعوق تحقيق الانجازات الرياضية، والمساعدة على اكتساب بعض الصفات الرياضية الحميدة كالتعاون واحترام الآخر، واحترام القوانين، وتعزيز الثقة بالنفس.

- يساعد علم النفس الرياضي في زيادة الدوافع النفسية والشخصية لتحقيق الهدف والإنجاز الرياضي، وذلك من خلال الاهتمام برغبات واحتياجات الرياضيين، وتشجيعهم على انجاز وتحقيق ما هو أكثر، وتذكيرهم بالمكاسب التي تنتظرهم عند تحقيق انجازات كبيرة.

- يساهم علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف والقلق ورهبة مواجه اللاعب بالجمهور والحكام، التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويصبح شاغله الأكبر وهو خجلة من مواجهه الآخرين.

- يساهم علم النفس الرياضي في تنمية وتطوير واكتشاف الاتجاهات للرياضيين من خلال تطوير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وادخال اسلوب للحوار والمناقشة، التي تخدم الفرد والمجتمع.

- يهتم علم النفس الرياضي بالسلوك الرياضي حيث يدرس ويعالج الكثير من المشاكل الرياضة المنتشرة في الكثير من المجتمعات منها العنف الرياضي،

والتعصب الرياضي بين الفرق المختلفة، كما يعالج الكثير من مشاكل الرياضيين بدعم الشخصيات الرياضية ومراعاة الضغوط النفسية.

- يهتم علم النفس الرياضي باستخدام التدريب العقلي الذي يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي، والتدريب على استخدام المهارات العقلية من خلال الخبرات السابقة، مما يساعد اللاعب في زيادة القدرة العقلية وثبات الأداء الرياضي، مما يخدم الرياضي.

- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية.- يساهم علم النفس الرياضي في الحصول على أفضل أداء رياضي، والوصول إلى أقل نسبة إصابات للاعبين في أثناء المباريات، وأقل نسبة انفعالات سلبية اتجاه المنافسين.

- يساعد علم النفس الرياضي في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطور الأداء الرياضي، وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي، والعمل على تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة والعقل .

**مجالات علم النفس الرياضي :**

لعلم النفس الرياضي مجالات لا تختلف كثيرا عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما يتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي.

قد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل دراسات في الموضوعات الآتية:

- 1- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي
- 2- الاعداد النفسي للرياضي المتقدم
- 3- دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية.

مهام علم النفس الرياضي :

اهم مهام علم النفس الرياضي متعددة ومتشعبة وفيما يأتي بعض هذه المهام الرئيسية هي:

1- رفع المستوى الرياضي:

أي ان الانسان سواء كان طالبا في مدرسة او رياضيا في احد الفرق الرياضية يمكن ان يستخدم طاقاته بشكل افضل وان يرفع مستواه عند وجود نوع معين من الحوافز. لذا نجد ان علماء التربية الرياضية والمربين يرون ان للمعارف النفسية وقوانينها ونظمها الاثر الكبير في اوصول الطالب او الرياضي الى الاهداف التربويه

والرياضية والوطنية وفقا للخطط المرسومة بهذا الخصوص، لان انجاز الطالب او الرياضي يتأثر بعوامل نفسية كثيرة قد تكون عائقا او مسهلا للحصول على احس النتائج.

## 2- تطوير السمات الشخصية :

من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانات واسعة في مجال تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للرياضيين في رياضة المستويات العالية ،لان النشاط في درس التربية البدنية وفي الساحات الرياضية يتطلب مجهودا بدنيا عاليا اضافة الى العمل مع الجماعة بشكل مباشر .وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب الرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام اساليب كثيرة.

## 3- الصحة النفسية:

ان اهداف التربية الرياضية عديدة ومن اهمها الاهداف الصحية، فالتربية الرياضية والالعاب الرياضية لا تنحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها الى الصحة النفسية ايضا . فهو كفيل بتحقيق الشروط الملائمة لكل فرد من افراد المجموعة من اجل تحقيق اتزانهم النفسي والمحافظة على صحتهم النفسية وزيادة مستوى قدراتهم وكفاءاتهم.

يهتم علم النفس الرياضى بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضى القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أى إنجاز رياضى مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية === تطوير السمات الشخصية === تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضى، مثل: • الثقة بالنفس. • التعاون. • احترام القوانين.

#### 4- ثبات المستوى الرياضى:

يفقد قسم من الرياضيين الرغبة في مواصلة النشاط الرياضى لأسباب عديدة أو ان يهبط مستواهم الرياضى فجأة، أو تقل ثقتهم بأنفسهم وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم الشخصى وعلى مستوى الفريق بشكل عام مما يسبب مشاكل حقيقية تواجه المدرب. وهنا يأتي دور علم النفس الرياضى في مد المدرب بالحلول المناسبة لهذه المشكلة وفق منهج مخطط ومدروس مؤكداً دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين وثبات مستواهم الرياضى اثناء السباقات لابل تحسينه.

#### 5- الكشف عن المواهب الرياضية:

لعلم النفس الرياضي واجبات رئيسية هي الكشف عن المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها. وتكمن هذه الواجبات في اسس التعرف على ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الاجراءات اللازمة التي تساعد على اظهار هذه القدرات. ان كشف هذه المواهب مهمة صعبة ومعقدة جدا ويكمن للمربي الرياضي ان يكشفها في نفسية طلابه لان لهذه القابليات اصولا مستمدة من عهد الطفولة.

#### 6-تكوين الميول والرغبات وتطويرها:

تسهم بحوث علم النفس الرياضي في الاجابة على العديد من الاسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها. لهذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة منها ان يشعر الطلبة بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء داخل المدرسة ام خارجها.

#### 7- المساهمة في ارساء البحث العلمي في التربية الرياضية:

يدخل سلوك الانسان في كل ميادين الحياة ويؤثر ويتأثر بها ،نرى ان لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية سواء على مستوى المدرسة او رياضة المستويات العليا.

#### الرعاية النفسية للرياضيين:

تعد الرعاية النفسية مهمة جدا كونها تركز على تطوير مستوى الاداء، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب، والحكم، وجميع المشاركين في العملية التدريبية وتدعيم العلاقة بينهم، والعمل على تماسك الفريق، والحصول على الرضا النفسي من خلال فهم الذات وثقة الرياضي بقدراته وامكانياته التي تحقق ذاته.

**واهم المشكلات الشائعة لدى الرياضيين التي تحتاج الى الرعاية النفسية:**

- القلق الزائد.
- ضعف الثقة بالنفس.
- مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية.
- الخوف الشديد من الاصابة.
- الخوف من المنافس والمنافسة.
- الانسحاب من ممارسة النشاط الرياضي.
- الافتقار الى الطاقة في الملعب.
- عدم القدرة على التحكم الانفعالي.

وتعددت محاور الرعاية النفسية في المجال الرياضي، فبدلاً من التركيز على تقديم الرعاية للرياضيين، فقد تعدد ذلك لتشمل كل المشاركين في منظومة التدريب الرياضي (اللاعب، الجهاز التدريبي، الأسرة)، وذلك لأن الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب يتطلب تعاون وتكاتف جميع أفراد المنظومة السابق ذكرها.

وتكمن أهمية الرعاية النفسية للرياضيين في:

- رفع وثبات مستوى الأداء.
- اكتساب وتنمية المهارات النفسية.
- حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسة وحياة اللاعب.
- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.
- تطوير الخدمات النفسية التي تقدم للاعب وهيئة التدريب.

### مجالات علم النفس الرياضي

لا تختلف كثيراً مجالات علم النفس الرياضي عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما تتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي ، إذ شمل دراسات وموضوعات منها :-

#### 1. السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي :-

إذ تؤكد دراسات السلوك الحركي على موضوعات تتعلق بضروريات التعلم ونظريات التعلم والتغذية الراجعة والتذكر والنسيان ونقل المهارة من فعالية الى اخرى .

## 2. الاعداد النفسي للرياضي المتقدم :-

يتم التأكيد في رياضة المستويات العليا على موضوعات تتعلق بالإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى و ببعض الوسائل النفسية المستخدمه في هذا المجال كأساليب الارتقاء والإيحاء والشخصية والخوف والشجاعة والجرأة والقلق وتأثيرها على الانجاز الرياضي وغيرها من الموضوعات .

## 3. دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط

### الرياضي الفردية :-

ففي مجال علم نفس الاجتماع وعلم نفس الجماعات يؤكد علم النفس الرياضي على الموضوعات التي تتعلق بالقيادة وبالمعنوية والروح المعنوية وبصفات الجماعه وأنواعها وبأسباب تصدع الجماعة وأسباب تماسكها وتوظف ذلك خدمة المجموعة سواء كانت هذه المجموعة تتكون من شعبة من الشعب المدرسية أو فريق من الفرق الرياضية .

## أنواع أخصائي علم النفس الرياضي:

هناك أيضًا أنواع مختلفة من علماء النفس الرياضي.

### الأخصائي النفسي الرياضي التربوي

دورهم مساعدة الرياضيين على تحسين الأداء الرياضي، وهذا يشمل تعليمهم كيفية استخدام تقنيات معينة مثل الصور أو تحديد الأهداف أو التحدث مع النفس لأداء أفضل في الملعب.

### الأخصائي النفسي الرياضي الإكلينيكي

دورهم مع الرياضيين الذين يعانون من اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو القلق، يتضمن دورهم استخدام استراتيجيات من كل من علم النفس الرياضي والعلاج النفسي، يساعد أخصائي علم النفس الرياضي الإكلينيكي الرياضيين على تحسين صحتهم العقلية وأدائهم الرياضي في نفس الوقت.

### الأخصائي النفسي للتمرين

يعمل الأخصائي النفسي مع العملاء غير الرياضيين أو المتمرنين يوميًا لمساعدتهم على تعلم كيفية جعل التمرين عادة. يمكن أن يشمل هذا العمل بعضًا من نفس الأساليب التي يستخدمها علماء النفس الرياضي الآخرون، مثل تحديد الأهداف، وممارسة اليقظة، واستخدام التقنيات التحفيزية.

### تقنيات في علم النفس الرياضي

يستخدم بعض المهنيين أسلوبًا محددًا واحدًا عند مساعدة عملائهم بينما يستخدم الآخرون مجموعة واسعة من تقنيات علم النفس الرياضي.

## الاسترخاء التدريجي

تقدم تقنيات الاسترخاء العديد من الفوائد للرياضيين من بينها زيادة الثقة بالنفس، وتحسين التركيز، وانخفاض مستويات القلق والتوتر وكلها تعمل معًا لتحسين الأداء.

## التنويم المغناطيسي

يستخدم بعض الأخصائيين التنويم المغناطيسي لمساعدة مرضاهم على الإقلاع عن التدخين، قد يستخدم عالم النفس الرياضي نفس الأسلوب لمساعدة عملائه على أداء أفضل في الرياضة التي يختارونها، يمكن استخدامه لتحسين أداء الرياضيين.

## العلاج المعرفي السلوكي

يستخدم العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة جميع أنواع الأشخاص على تحديد الأفكار والسلوكيات المدمرة وتغييرها، لذلك سيكون من المنطقي أن يستفيد الرياضيون أيضًا من آثاره.

## الفصل الثاني

### مهارات التواصل في المنظومة الرياضية

## محتويات الفصل

مفهوم التواصل

أهمية التواصل

أنواع التواصل

التواصل الفعال

## مفهوم التواصل

هو عملية تبادل للمعلومات بين شخصين أو أكثر، وقد يحدث الاتصال الشخصي بين المجموعات الصغيرة التي تضم عددا قليلا من الأفراد، أو بين مجموعات كبيرة كفريق كرة القدم أو أحد الفرق المسرحية، حيث تتصف العلاقة بين الأعضاء بالقرب والتجانس، وكلما قل عدد الأفراد في عملية الاتصال كلما كان الاتصال الشخصي أكثر فاعلية، فيكون الاتصال الشخصي أكثر فاعلية عند حدوثه بين شخصين اثنين فقط.

### **الفرق بين التواصل والتفاعل والاتصال واللغة.**

الفرق الرئيسي بين التواصل والتفاعل ( ) هو أن التفاعل عبارة عن مصطلح أوسع بينما التواصل هو جزء من التفاعل، حيث يشير التفاعل إلى التصرف بطريقة من شأنها التأثير على الآخر، ويعتقد أن هذا يكون متبادلا بين مجموعتين من البشر يشتركون في الحاجات والرغبات والأهداف مما يؤثر في الفرد وفي الجماعة ويؤدي إلي تعديل السلوك.

إلا أن عملية التواصل لا يمكن أن تتحقق وأن تحدث في حد ذاتها، ولكنها تحدث كافتراض أساسي للعملية الاجتماعية وفي مقابل ذلك تعد العملية الاجتماعية افتراضاً أساسياً للتواصل الممكن، ومن هنا يمكن القول إن التواصل لا يتحقق إلا من خلال عملية اجتماعية، وهذه العملية الاجتماعية هي التفاعل وهذا التفاعل لا يتحقق إلا في مجتمع، بمعنى أن التواصل هو نتاج التفاعل بين الفرد والمجتمع

مفهوم الاتصال في اللغة هو عكس الانقطاع، ويُعرّف بأنه الاجتماع، والالتقاء ( معجم المعاني الجامع، 2018).

وعلى جانب آخر اختلف العلماء حول مفهومي التواصل و الاتصال ، وانقسموا في آرائهم إلى قسمين رئيسيين، هما: فرّق بعض الباحثين بين مفهومي التواصل والاتصال ، وقد تمّ التفريق بين هذين المصطلحين على النحو الآتي: التواصل فهو عملية اتصالٍ مشتركةٍ تبادلية ذهاباً وإياباً، كالتواصل بين المعلم والطالب في الغرفة الصفية. أما الاتصال فيقتصر مفهومه على وجود طرفٍ واحد فعال في عملية الاتصال مثل مشاهدة التلفاز والبرامج المختلفة وهي عملية ليست تبادلية، أمّا اعتبر بعض الباحثين أنّ مفهومي الاتصال والتواصل مرادفان لبعضهما، فعرفوا عملية الاتصال والتواصل بأنها عملية اجتماعية متبادلةً بين أطراف العملية التفاعلية، وهما المرسل، والمستقبل، ويتمّ من خلال هذه العملية التعبير عن الذات، والمشاعر، والأفكار، ونقل الانطباعات، والمعلومات، والخبرات، والتي تؤدي إلى إشاعة الفهم والتعاطف بين الأفراد، وتساعد على تحقيق الأهداف، وتطوير العلاقات.

أما اللغة ( ) فهي عبارة عن مجموعة من الرموز المنطوقة تستخدم كوسائل للتعبير والتواصل مع الغير، وهي قد تشمل على لغة الكتابة أو لغة الحركات المعبرة (الإيماءات والتكشيرات) ، فهي أهم وسائل التواصل

### عناصر الاتصال

المرسل :

هو الشخص الذي يبدأ عملية الاتصال أو هو مرسل الرسالة وقد يكون رئيساً أو مرؤوساً حسب

موضوع الرسالة

المستقبل :

وهو الشخص أو الأشخاص الذين يتلقون الرسالة وأيضا قد يكون رئيسا أو مرؤوسا

الرسالة :

هي محتوى الاتصال بين الطرفين وقد تكون من الرئيس إلى المرؤوس مثل الأوامر - القرارات - التعليمات - والتوجيهات وقد تكون من المرؤوس إلى الرئيس مثل تقرير - مذكرة - شكوي

الوسيلة ( القناة ) :

وهي الطريقة التي يستعملها المرسل في الاتصال تختلف حسب نوع الرسالة وموضوعها

الأثر أو النتيجة ( تغذية راجعة ) :-

كل عملية اتصال يجب أن يكون لها نتيجة أو أثر وقد يكون هذا الأثر إيجابيا أو سلبيا وعادة ما يهتم الراسل بمعرفة أثر الرسالة علي المستقبل

### طرق الاتصال :

تبدأ عملية الاتصال بفكرة في ذهن المرسل ثم يختار الطريقة التي يراها مناسبة لتوصيلها إلى المستقبل وطرق الاتصال منها ما هو لفظي ومنها غير لفظي

#### 1- طرق الاتصال غير اللفظية :

\*الإيماء وتعبيرات الوجه :- وهي تعطي المستقبل فكرة عما يريده المرسل وتعتبر موصل جيد وسريع حركة اليد ، الجسم ، الرأس :- وهي تعبر عن رأي المرسل أو رد فعل المستقبل وهي

أيضا موصل جيد وسريع

\*الاستماع :- وهي طريقة مهمة لفهم شعور الآخرين وسماع آراءهم . ولكي تصبح أكثر استقبالا للآخرين علينا أن نتعود علي حسن الإستماع لهم ونظهر الاهتمام بما يقولون بالإيماء وتوجيه

الأسئلة والتعليق

\*نبرات الصوت \*اللمس

المهارات الغير لفظية الإيجابية

الهيئة : مثل ( وضع الجسم – الاسترخاء \_ الميل للأمام في اتجاه المستقبل العينان مفتوحتان في

مواجهة المستقبل

حركات الجسم : الإيماء بالرأس ( علامة الموافقة ) / اللمس

وقفة الجسم : استرخاء الفم : مبتسم غير متوتر أو مشدود

2- طرق الاتصال اللفظية :-

الاتصالات الشفهية : مثل المقابلات الشخصية والاجتماعات الجماعية والتقارير الشفهية

الاتصالات المكتوبة : مثل التعليمات والتوجيهات والمذكرات والتقارير والملصقات – الرسومات

طرق الاتصال الجماهيرية : مثل الإذاعة ، التلفزيون والسينما وهي طريقة سريعة للاتصال بأعداد

كبيرة من الناس ولكن من عيوبها أنها اتصال من طرف واحد

أنواع الإتصال :-

اتصال رسمي : يتم هذا الاتصال خلال القنوات الرسمية مثل الإتصال بين مدير الوحدة ورئيس هيئة التمريض أو بين رئيس هيئة التمريض والممرضات

اتصال رأسي نازل : أي من اعلي إلى أسفل مثل إصدار قرارات- تعليمات - توجيهات أو طلب تقرير أو مذكرة

اتصال رأسي صاعد : أي من أسفل إلى أعلي من المرؤوس إلى الرئيس مثل تقديم طلب أو التماس شكوي

اتصال غير رسمي : يتم هذا الاتصال بقنوات أفقية أي انه لا يتبع قنوات الاتصال الرسمية وقد يكون بخصوص أعمال خاصة بالعمل

( اتصال بين ممرضتين مثلا ) أو بخصوص أعمال شخصية مثل الأخبار العامة والخاصة والشائعات

### عوائق الاتصال :

أن الاتصال الناجح هو الذي تتوافر فيه عوامل النجاح لكل مكون من مكوناته وقد تكون هناك أسباب تعوق هذا النجاح وهي

عوائق تتعلق بالمرسل عوائق تتعلق بالمستقبل

عوائق تتعلق بالرسالة عوائق تتعلق بالوسيلة

عوائق تتعلق بالأثر ( التغذية الراجعة )

## عوائق تتعلق بالمرسل :

- المرسل يستخدم اصطلاحات فنية صعبة
- المرسل متشبث برأيه في كل المواضيع
- الاتصال في اتجاه واحد وبدون سماع رأي المرؤوسين
- طريقة التحدث ونبرة الصوت تسبب مضايقة للمستقبل
- المرسل يقوم بكل التحدث والإصغاء قليل

## عوائق تتعلق بالمستقبل :

- المستقبل يفكر في أمر خاص ( مشغول التفكير )
- المستقبل غير مهتم بموضوع الرسالة
- فشل المتلقي في فهم المقصود الحقيقي من الرسالة
- القلق والخوف والشك يجعل المستقبل يشعر بعدم الأمان ويصبح غير قابل لتلقي أي رسالة
- المستقبل لديه خبرات سابقة في الموضوع المطروح للمناقشة ويجد صعوبة في تقبل أي خبرات حديثة في هذا الموضوع

## عوائق تتعلق بالرسالة :-

غموض الرسالة وعدم اكتماله مثال :-

- طلب رئيس التمريض من الممرضات كتابة تقرير عن أحوال الرعاية المقدمة للمترددات علي الوحدة فتكون النتيجة أن كل ممرضة تكتب تقريرها حسب ما فهمته من الرسالة لأنه لم يطلب منهن تقرير بصورة معينة ومحددة

- عدم التوافق بين أسلوب الرسالة ومستوى المستقبل نتيجة لاختلاف المستوى العلمي والفكري بين الطرفين مثل استعمال ألفاظ علمية فوق مستوى المستقبل

#### عوائق تتعلق بالفتاة ( الوسيلة ) :

- مخاطبة قناة الاتصال لحاسة واحدة فقط مثل استخدام الكلمة فقط أو الصورة فقط
- قصور الوسيلة عن توصيل الرسالة بشكل جيد كمخاطبة مجموعة كبيرة من الناس في مكان مكشوف بدون مكبر صوت
- الرسالة التي تستقبل ولا يبدي فيها رأي تعتبر مبتورة لأن المرسل يهمله معرفة أثر الرسالة علي المستقبل وما هو رد فعله

#### عوائق تتعلق بظروف وبيئة الاتصال

تتوقف فاعلية الاتصال علي اختيار الزمان والمكان الملائمين لاستقبال الرسالة مثال :

- محاولة رئيسة الممرضات شرح تعليمات جديدة لنظام العمل في الوحدة في الوقت الذي تكون فيه الممرضة مشغولة بتقديم خدمة ترميضية للمترددات ( توقيت الرسالة غير ملائم للمستقبل)

#### أهداف الاتصال الشخصي:

- التبادل: وهو عملية تبادل للمعلومات والأفكار والآراء من طرف لآخر.
- التبليغ: ويقصد بها إيصال الرسائل إلى الطرف الآخر سواء كان فردا أم مجموعة لنقل فكرة أو انطباع أو رأي.

- التأثير: ويقصد به زيادة عدد الأفراد المؤيدين للفكرة أو الرأي أو تقليل الفجوة بين الطرفين المتعارضين.

### يوفر الاتصال الشخصي إشباعاً لبعض احتياجاتنا الشخصية والتي منها:

#### الاستمتاع:

نحن نكثر من الاتصال الشخصي لأنه ممتع. فهذا النوع من الاتصال هو أحد أنواع التسلية التي نمارسها بانتظام، إذ أنك تجد الواحد منا يتصل بصديقه ليخبره عن موقف طريف شاهده بالأمس، أو يتجاذب أطراف الحديث مع زملائه في العمل حول مباراة كرة القدم التي فاز بها فريقه المفضل، أو يذهب بعد انتهاء المحاضرة إلى الكفيتريا لمقابلة بعض الزملاء والاستمتاع بالحديث معهم.

#### الوجدان:

هو الإحساس بشعور دافئ تجاه الأشخاص الذين نحترمهم ونعتني بهم. ويتم التعبير عن هذا الشعور بصور عديدة بعضها لفظي ( كم أنا سعيد بتخرجك من الجامعة بتفوق )، وبعضها الآخر غير لفظي ( عندما يقبل الشاب رأس والديه أو يعانق صديقه الذي رجع بعد سفر طويل).

#### الانتماء:

إن حاجة الإنسان لأن يكون جزءاً من مجموعة من البشر تعتبر من أقوى الحاجات الإنسانية على الإطلاق. إذ لا يستطيع الإنسان أن يعيش في هذا العالم بمعزل عن الآخرين. فنحن نتناول الطعام مع مجموعة من الأشخاص ونستمع بأوقاتنا مع مجموعة أخرى، ونسعى للحصول العلمي

مع مجموعة ثالثة، ومنتشوق إلى العمل بعد التخرج مع آخرين. إن انتمائنا إلى المجتمع من حولنا هو في الحقيقة مطلب أساسي لاستمتاعنا بالحياة.

### الهروب:

يقوم الإنسان بين الفينة والأخرى بالاتصال الشخصي مع بعض المقربين إليه للهروب من زحمة الدنيا وأعباء العمل. فمثلاً، لو راقبت سلوكك خلال الأيام التي حددتها لكتابة بحث لأحد المواد التي تدرسها لوجدت أنك ستكثر من الاتصال الشخصي ( وبكل صوره ) مقارنة بالأيام الأخرى، فهل فكرت يوماً في السبب وراء ذلك.

### الاسترخاء:

كثيراً ما تجدنا نتحدث مع الأهل والأصدقاء طلباً للراحة والابتعاد عن أعباء اليوم. فنحن نتحدث مع زملائنا خلال فترات الراحة، ونمضي بعض الوقت مع الزوجة بعد العودة من العمل، ونخرج للتنزه مع أصدقائنا في عطلة نهاية الأسبوع، كل ذلك بهدف الاسترخاء.

### السيطرة:

فحاجة الإنسان إلى السيطرة على مجريات حياته وعلى الوقائع التي تحدث أمامه تدعوه إلى التواصل مع من حوله من أشخاص. وقد يكون هذا التواصل في صور عدة لعل من أبسطها محاولة إقناع صديق بتناول وجبة الغداء في مطعم ما على الرغم من أنه يفضل تناول الطعام في مطعم آخر. وفي أحيان أخرى يكون موضوع النقاش مهماً جداً للشخص كمحاولة طالب الجامعة

إقناع والديه بالتخصص الذي يرغب في الالتحاق به أو محاولة المرأة إقناع زوجها بالسماح لها بالعمل.

### استخدامات الاتصال غير اللفظي في التواصل:

• **التحية:** مثل المصافحة اليدوية عند المقابلة و هز اليدين أثناء المصافحة و التعانق والقبلات.

• **المواقف الخاصة :** غالبا ما تكون بين أصحاب الثقافة الواحدة، مثل حركة الأذرع و نظرات الأعين

• **مع ذوي الاحتياجات الخاصة:** مثل حركة الشفافة و إشارات ونظرات العيون و حركة الأصابع والكفين

### عوامل نجاح الاتصال غير اللفظي

أهم عوامل نجاح الاتصال غير اللفظي: تجنب الحركات السلبية للغة الجسد وتفعيل الحركات الايجابية مثل :

1. **الفم :** وذلك من خلال الابتسامات والتنوع الصوتي، واستخدام المؤثرات الصوتية.

2. **الأعين:** وذلك من خلال تلاقي الأعين أو النظر إلى وجوه الآخرين.

3. **الأذرع:** من خلال الإشارات الحميمة وتجنب إشارات الاتهام أو القبضات العدوانية.

4. **الأذن :** وذلك من خلال الإنصات بتمعن لما يقوله المرسل.

5. العقل :وذلك من خلال الاهتمام بما يقوله المرسل.

6. الجسم : وذلك من خلال التفاتية في التعامل والاستجابة دون تكلف.

### كيفية استخدام التواصل غير اللفظي

❖ استخدام لغة الجسد بصورة إرادية مقصودة :حيث تكون هي الأكثر استخداما في

معظم الثقافات والدول مثل \* وضع الأصبع على الفم، ويعني وقف الكلام

والصمت \* قبضة اليد المحكمة ، والتي توحى بالتهديد

❖ استخدام لغة الجسد بصورة لا إرادية غير مقصودة : حيث تظهر بعض الإشارات

والحركات اللاإرادية مثل

\* اتساع حدقة العين، وتعني الاهتمام أو الدهشة \* رفع الكتفين، ويعني التوتر

طرق تحسين التواصل غير لفظي (لغة الجسد) يمكن تحسين عملية الاتصال غير

اللفظي من خلال التدريب

– اترك مسافة مناسبة بينك وبين الطرف المقابل.

– اهتم بالانطباع الأول الذي تكونه.

– انتبه إلى حدة الصوت ونبراته.

– استخدام التواصل البصري طبقا للعادات السائدة.

– تجنب الإفراط في النظر لأسفل.

– محاولة توزيع النظرات على الحضور وعدم تركيز النظر في اتجاه واحد.

– الحركة أثناء التحدث وعدم الوقوف في مكان واحد.

- التخلص من بعض التصرفات غير الملائمة مثل: \*تكرار النظر إلى الساعة \*

الجلوس بينما رئيسك واقفا.

- احرص على الاعتدال في المظهر الجمالي.

- استخدم إشارات اليد المعبرة.

- تجنب تشبيك أو ضم الذراعين.

## الفصل الثالث

### سمات الشخصية الرياضية الإيجاب



## مفهوم الشخصية الايجابية

تعني الشخصية الإيجابية في علم النفس (Positive Personality in

Psychology) عمومًا؛ الشخصية التي تكون متفائلة تجاه الأشياء جميعًا وواثقة من

كل أمر، يكون تفكير أصحاب هذه الشخصية إيجابيًا تجاه الأشياء والمواقف وابتعدون

عن التفكير السلبي، إذ يرون الحياة من خلال عدسة أكثر إيجابية ولا يركزون فقط

على الأشياء السلبية الموجودة في الحياة.

### وفيما يلي بعض سمات الشخصية الرياضية الإيجابية

#### أ- التفكير الإيجابي:

#### مفهوم التفكير الإيجابي:

يُعرف التفكير لغويًا فكر في الأمر، يفكر، فكريًا: أعمل عقله فيه، ورتب بعض

ما يعلم ليصل به إلى المجهول. والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها.

ويُعرف التفكير إصطلاحياً: كما أشار إليه "ديبونو" Debono على أنه: العملية

التي يُمارس عليها الذكاء نشاطه على الخبرة، أي أنه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء

الموروث وإخراجه إلى أرض الواقع، مثلما يشير إلى اكتشاف متبصر أو متأن للخبرة من

أجل الوصول إلى هدف.

كما يُعرف التفكير الإيجابي بأنه الإنتفاع بقبالية العقل اللاواعى للإقناع بشكل إيجابي، وقدرتنا الفطرية للوصول لنتائج أفضل عبر أفكار إيجابية، ويُعرف بأنه مفهوم مكون من عدة أبعاد، يتميز صاحبه بالشجاعة، والحكمة، والإنسانية، والاعتدال، والعدل، والسمو. إنها أبعاد ذات متضمنات إستراتيجية من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسئولية وإثارية وتحضراً.

### أنماط التفكير الإيجابي:

#### (1) التفكير العلمى:

يتناول المشاكل التى يطرحها الواقع ، لكن على مستوى جزئى عينى أى منظور إليها من جهة معينة وهى البحث فى القوانين التى تضبط حركة الطبيعة والانسان، والتى لا بد أن تأتى حلول هذه المشاكل على مقتضاها لتكون صحيحة ويتم هذا التناول عبر خطوات المنهج العلمى.

#### (2) التفكير العقلانى:

ويتناول ذات المشاكل التى يطرحها الواقع، لكن على مستوى كلى مجرد، أى منظور إليها من جهة معينة، هى الأصول الفكرية (الكلية، المجردة) لهذه المشاكل ويتصف هذا التناول بما يُعرف "بالشك المنهجي (النسبي)" وهو شك مؤقت، ووسيلة

لا غاية فى ذاته، إذ غايته الوصول إلى اليقين، أى أن مضمونه المنهجى عدم التسليم بصحة حل معين للمشكلة إلا بعد التحقق من كونه صحيح.

### (3) التفكير الدينى:

ويتناول ذات المشاكل التى يطرحها الواقع، ولكن منظور إليه من جهة علاقتها بالمطلق الغيبى ووسيلة معرفته الوحى، أى هو نمط التفكير الذى يحدد فيه الوحى (ولا يلغى) نوع المشاكل التى يواجهها الانسان، وطريقة العلم بها، ونمط الفكر الذى يسوغ حلولها ، وأسلوب العمل اللازم لتنفيذها.

### خصائص التفكير الإيجابي

(1) يسعى إلى استنباط الأفضل وهو سر الأداء الجيد، ويُعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.

(2) يسمح التفكير الإيجابي للفرد أن يختار من قائمة الأهداف حياة المستقبل الأفضل له، فالشخص الذى يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه وينظر بتفاؤل يستطيع أن يُطلق القدرات التى تحقق الهدف.

(3) إن العقل يمتلك فكرة واحدة فى أى وقت فإذا أدخلنا فى عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التى تقابلها فالعقل لا يقبل الفراغ، فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.

(4) عندما ن فكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما ن فكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية.

(5) يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدى، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية، حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء.

### بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي

#### (1) القدرة على اتخاذ القرار<sup>(1)</sup>

يُعتبر اتخاذ القرار أسلوب معرفى وجدانى لمعالجة المشكلات والمواقف عن طريق توفير المعلومات الكافية، لاختيار البديل الأنسب من بين البدائل المتاحة فى سبيل تحقيق الهدف وإنهاء التفكير فى المشكلة .

ويرى "كامبتي" Cambetti أن سمات الشخصية تؤثر فى القدرة على إتخاذ القرار، وهو ما يميز فردًا عن آخر، حيث يتوقف الفرق على أسلوب التفكير الذى يتبناه الفرد عند معالجة المعلومات وبالتالي حل المشكلات وإتخاذ القرارات.

#### (2) القدرة على حل المشكلات<sup>(2)</sup>

---

<sup>1</sup> Decision Making

<sup>2</sup> Solving Problems

حل المشكلة هو تفكير موجه نحو حل موقف محدد يتخلله نوعان من النشاط العقلي هما: التوصل إلى استجابات محددة وصياغتها، ثم اختيار الاستجابات الملائمة من بينها لحل هذا الموقف وأسلوب حل المشكلات له إجابيات كثيرة منها:

- يساعد على تنمية التفكير العلمى، يعمل على تنمية القدرات العقلية ويثرى الخبرات المعرفية.

- يعمل على تنمية القدرة على إصدار الأحكام والقرارات، ويمد الانسان بالقدرة على التحكم بالنفس والصبر.

- يجعل الإنسان يتحمل المسؤولية ويعتمد على ذاته، ويساعد الانسان على فهم نفسه وذاته مما يحقق التوافق النفسى، كما يُقلل من إحتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة .

### - نظرية "سيلجمان وآخرون" 1998 Seligman et al

قد أشار "سيلجمان" أن الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة فى إختيار طريقة تفكيرهم، وأن ذلك يؤدى إلى أن الفرد يكتشف جوانب القوة التى لديه ويستعمل أساليب وأنشطة موجهة لإدارتها والتى تجعله أكثر تحكماً بصورة إرادية فى اتجاهات ومسارات تفكيره.

وتبعًا لذلك فقد وضع "سليجمان" قائمة تضم أربعة وعشرين عنصرًا موزعة على ست فئات تشكل استراتيجيات التفكير الإيجابي في الشخصية وهي: الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والنزعة الإنسانية، والاعتدال المزاجي، والعدالة، والسمو. وأن توظيف الإنسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية. كما أكد سليجمان على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصنًا قويًا وقائيًا ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دورًا في استثارة السعادة الحقيقية، فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي. لذا ينصح سليجمان بتبني تلك الصفات إذ يؤكد بالإحصاءات أنها تساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلف.

كما يرى سليجمان أن التفكير ينساق داخليًا من خلال أهداف الشخص، فالتفكير الإيجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية. كما أشار إلى أن أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الإنسان، الاجتماعية والمهنية في المستقبل/ والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الاجتماعية والشخصية مع الآخرين/ ومفهوم الذات الإيجابي، نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة/ والرضا عن الحياة أي

تقييم الفرد للحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد بين ظروف حياته بالمستوى الأفضل الذي يعتقد/ والمرونة الإيجابية وهي قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه لكي يكون قادرًا على مواجهتها.

### التوجه الإيجابي نحو الحياة:

#### مفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة

ويُقصد به شعورًا داخليًا يتم التعبير عنه بسلوكيات خارجية، فالأفراد يسقطون ما بداخلهم على ما حولهم، وبعض الأفراد يحاولون إخفاء توجهاتهم ولكنهم لا يستطيعون ذلك للأبد، لأن التوجه دائمًا ما يجد طريقة للتعبير عن نفسه ويُضفي لونًا على كل جانب من جوانب حياة الفرد، فهو أشبه بفرشاة طلاء خاصة بالعقل، حيث بإمكانها طلاء كل شيء في الحياة بألوان زاهية مبهجة مليئة بالحيوية أو تصنع تحفة فنية، كما بإمكانها أن تحول كل شيء كئيبيًا حزينًا من حولنا، فهو واجهة حقيقية، وجدوره داخلية ولكن ثماره خارجية وأكثر صراحة وأمانة مما تقوله الكلمات وهو ما يجذب الآخرين إليك أو يبعدك عنهم ولا يهدأ أبدًا إلا إذا تم التعبير عنه، وقد يكون صديق الإنسان الصدوق أو عدوه اللدود، فهو المعبر عن ماضي الإنسان والمتحدث عن حاضره والمنتبئ بمستقبله.

عرفه "شاير؛ وكارفر" Scheier & Carver بأنه الميل أو النزعة للتفاؤل أو التوقع العام للفرد بحدوث أشياء حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة، وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة.

وهو كذلك عبارة عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها ويعتمد هذا التقييم على مقارنة المكافآت والكلف بمستوى الحياة التي يعيشها، والنظرة الإيجابية والاعتقاد بأن جميع الأشياء والأحداث والمواقف والتصرفات تنزع نحو الخير والسعادة والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء .

### خصائص التوجه الإيجابي نحو الحياة

يرى Lukasz أن من أهم خصائص التوجه الإيجابي نحو الحياة ما يلي:

- التوجه الإيجابي يُمكن أن يورث بقدر كبير.
- التوجه الإيجابي تم تأكيده من خلال عدد كبير من السكان.
- مستوى التوجه الإيجابي مستقر نسبياً في مجرى الحياة.
- التوجه الإيجابي مُنبئ قوى لعدم وجود أعراض الاكتئاب أو المؤثرات الإيجابية والسلبية.

- جودة علاقات الصداقة، والصحة كمؤشرات للأداء الأمثل فى الحياة.

كما يتسم التوجه الإيجابي نحو الحياة بالشعور بالسعادة، والعلاقات الاجتماعية السليمة، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها، وإشباع رغبته منها يكون ينظر إلى حياته بصورة أكثر إيجابية.

### العوامل المحددة للتوجه نحو الحياة

هناك عدة عوامل تُحدد التوجه نحو الحياة بشكل عام، منها ما يتعلق بالشخص أو بالآخرين أو بالبيئة المحيطة.

يشير كل من "شاير؛ وشيريز" Scheier & Cheries إلى أن الأبحاث لم تُقدم الجديد في هذا الشأن، إلا أن هناك دلائل تشير إلى دور كل من العوامل التالية: الوراثة- خبرات النجاح والفشل- خبرات البيئة المختلفة- فعالية الذات- أنماط التفكير الإيجابي أو السلبي لدى الوالدين- النموذجية والتعلم الاجتماعي. أيضاً تصنف بشرى إسماعيل، تلك العوامل كما يلي: الشخصية- البيئة- سمات شخصية الوالدين وأساليب تنشئتهم لأبنائهم- أسلوب حياة الفرد- نمط التفكير- مفهوم الذات- فاعلية الذات- الثقة بالنفس- تقدير الذات - أحداث مجرى الحياة . ولا زال الأمر يحتاج لمزيد من البحوث والدراسات للكشف عن محددات التوجه نحو الحياة والعوامل المؤثرة فيه.

## نظرية علم النفس الفردي لـ "أدلر" Adler

يرى "أدلر" أنه يمكن فهم شخصية الفرد من خلال التعرف إلى نمط الحياة وهي مجموعة من الأساليب التي يطورها الفرد في بداية مراحل الحياة، لكي تنظم له خبراته، وبالتالي يصبح هؤلاء الأشخاص مبدعين في حياتهم، لأنهم حققوا أهدافهم، وطوروا نمط حياتهم، والعكس للذين لم يعرفوا أن يحققوا نمط الحياة ويطوروه، وركز أدلر على العديد من المسلمات في نظريته، والتي قد تقود إلى التوجه نحو الحياة بدون الشعور بالنقص وبشكل إيجابي وهي:

- مشاعر العجز والنقص والكفاح: من أجل التميز والكمال كبديل لنظرية الجنس، وهنا يسعى الفرد للتغلب على مشاعر النقص الطبيعية التي تكون لديه في بداية حياته من خلال مواجهتها بمسئمة الكفاح من أجل التميز والكمال، وبذلك يبقى الفرد محافظاً على أهدافه الاجتماعية وحياته ومن ثم يتوجه نحو الحياة بإيجابية.

### - الحاجة إلى الحب:

وهي حاجة يكافح الفرد من أجلها لتحقيق ذاته، وبالتالي يشعر بالرضا عن الحياة ويتوجه نحوها برضا وسعادة.

### - أسلوب الحياة:

يقول أدلر أن الشخص يتخذ لنفسه أسلوب حياة يؤدي إلى تحقيق هدف الحياة وهو تحقيق الذات.

#### - الغائية:

لقد تبني أدلر فكرة الهدف النهائي حيث إن الهدف يُعد ذاتيًا وأن له معناه الشخصي لتحقيق الوجود الإيجابي ولكل فرد بطريقة مستقلة خاصة به .

#### - التفاؤل:

#### مفهوم التفاؤل

ما هو التفاؤل؟ هل هو العاطفة؟ أم هو حالة ذهنية؟ فبعض المنظرين مثل "ليونيل" Leunel يرى أن التفاؤل مكون عاطفي يميل إلى أن يكون أكثر من مجرد نمط تفسيري عن المشاعر. فالتفاؤل هو / تعميم / توقع المشاعر الجيدة دومًا، وذلك على عكس المشاعر السيئة والتي تحدث عادة عندما نواجه مشاكل عبر المواقف المختلفة في الحياة، وبشكل عام يستخدم التفاؤل للدلالة على موقفًا إيجابيًا أو التصرف في الأمور الجيدة التي سوف تحدث بصورة مستقلة عن قدرة الفرد.

وفي هذا السياق أيضًا تشير منظمة الصحة النفسية 2004 إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم

الذى يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه.

وأيضًا عرفه "مارشال؛ ولانج" بأنه استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، وبأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو تحقيق تلك الرغبات.

### العوامل المؤثرة في التفاؤل

يرى حمدان 1999 أن هناك عدة عوامل تؤثر على الفرد وتجعله متفائلًا أو متشائمًا وهى:

- **الأسرة:** تؤثر الأسرة من الجو العام الذى يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم، وبيت الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائل أو متشائم.

- **المدرسة:** بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة.

- **المجتمع:** فكل مجتمع يحمل طابعًا خاصًا به إما إن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم، أو ما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية خاصة به من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية تُستحدث

وقيم تتجدد وتتطور .

- وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ فى تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو

التشاؤم حسبما تُوجه إليهم من أفكار وجدانية.

- الصحة: حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث أن

الإنسان المتفائل يكون خاليًا من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعده على

اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي.

### مكونات التفاؤل

#### أ - المكون البيولوجى

بمعنى هل ترتبط المكونات البيولوجية بالتفاؤل؟ فالبشر يميلون إلى التخلي عن

المهام المرتبطة بالعواقب السلبية والتي ترتبط بيولوجيًا فى تنمية الشعور بالتفاؤل،

وعندما تصاب أجسادنا يتم الإفراج عن الاندروفين (المخدر الطبيعى)، وللاندروفين

عموماً خاصيتين: خاصة مسكنة لحدة الألم، ونتاج مشاعر النشوة، والتفاؤل حالة

تعود إلى عوامل بيولوجية.

#### ب - المكون المعرفى

يرى بعض الباحثين مثل "سنايدر" Snyder بأن التفاؤل يختلف عن الأمل فى أنه

يحتوى على عنصر المبادرة والتخطيط، بالإضافة إلى ذلك فعادة ما تستند التصريحات

المتفائلة على الحقائق المنطقية الملموسة، وكل من هذه المفاهيم (التخطيط والمنطق) تعنى نوع من النشاط المعرفي وذلك على العكس من التلقين، كما تستند عادة المطالبات المتفائلة بشأن الأدلة التي يُمكن الحكم عليها أو تقييمها من حيث المعايير العقلية، كما ترتبط السعادة بالأمل والتفاؤل ويُعدوا جميعًا بالدوافع الثلاثة الكبرى، إلا أنهم يختلفوا في الآلية التي يتم الحصول عليها.

### ج - المكون العصبي البيولوجي

وجد العلماء تفسيرًا فسيولوجيًا لقوة التفكير الإيجابي، وذلك عند المقارنة بين المتفائلين والمتشائمين في نفس المهمة التجريبية، وتتجلى هذه المواقف المختلفة في مختلف الأنشطة العصبية في أدمغتهم، كما تبين أن المشاركين في تجارب مسح الدماغ والذين اعتقدوا أنهم على ما يرام في مهمة معقدة، وتبين من خلالها أن أكبر نشاط عصبي يقع في منطقة رقيقة المستوى من الدماغ تسمى القشرة الجدارية الخلفية، وقد لوحظ أن الأنشطة العصبية المختلفة كانت أكبر في أدمغة المشاركين الذين ظنوا أنهم كانوا يفعلون أعمالًا سيئة، وهذا يعني أن المتفائلين الذين يفعلون أعمالًا طيبة هم أكثر احتمالًا للنجاح.

### - نظرية العجز المكتسب وتفسير التفاؤل

من المعروف أن "سليجمان" Seligman قد قدم هذه النظرية من خلال مفهومين هما: - مفهوم أسلوب التفسير التفاؤلى<sup>(3)</sup> - ومفهوم أسلوب التفسير التشاؤمى<sup>(4)</sup> ويؤدى أسلوب التفسير التشاؤمى فى ضوء منظومة العجز الذى أكسبه الفرد لذاته، إلى إمكانية الوقوع فى العجز والاكنتاب خاصة عندما يواجه الفرد أحداث لا يستطيع التحكم فيها فيؤخذ من الحدث ويزداد لديه الإحساس بالخطر وقد يسقط بذلك للوقوع فريسة فى قبضة الأمراض (بمختلف صورها وأشكالها) وقد ذكرت نتائج العديد من الدراسات كيف أن الأشخاص المتشاؤمون يقعون فريسة للأمراض الجسمية المختلفة خاصة تلك الأمراض المزمنة مثل: السكرى والضغط والقلب ناهيك عن حدوث أضرار وقصور وعجز وفشل فى نواحى أخرى مثل الأداء الدراسى أو الأكاديمى أو المرضى.

وقد أشار سيلجمان فى كتابه التفاؤل المتعلم أو المكتسب إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه (تماماً كما يتعلم الفرد العجز والحزن واليأس) مؤكداً على حقيقة أننا لسنا كبشر متفائلين بالفطرة ولا متشاؤمين بالفطرة، وأن الشخص المتفائل وهذا هو الفارق الأساسى بينه وبين المتشاؤم، ينظر إلى العقبات والاحباطات على أساس أنها (تحديات وإعاقات، لن تهزمه أو تفتت من عزيمته ويجد سعادة فى التغلب على العقبات).

---

<sup>3</sup> Optimistic Explanatory

<sup>4</sup> Pessimistic Explanatory

## - الأمل:

### مفهوم الأمل

يُعد مفهوم الأمل من الناحية النفسية مختلف عن الاستعمال الشائع الذي يردده الناس على أنه عبارة عن (إنفعال عاطفي)، وعندما يكون لديهم الخبرة فإنه يستنفذ جميع الوسائل العملية لتحقيق الغاية المرجوة، يتجلى ذلك في عبارة مثل (نأمل في الأفضل) و(على الأقل لا يزال لدينا أمل) والتي تتردد غالباً عندما يكون المرء عاجزاً عن تحقيق الأهداف المهمة من خلال الجهود الذاتية التي يقوم بها.

ويشير "قاموس هيرتج الأمريكي" إلى الأمل بأنه: الرغبة في تحقيق شئ يتوقع الفرد تحقيقه وحدوثه (Soukhanov, 2006: 3521). ويُنظر إلى الأمل على أنه حالة عقلية يمر بها الفرد في المواقف الصعبة التي لا تكون المخرجات الإيجابية التي يريدها الفرد قد حدثت بالفعل ولكن من المتوقع حدوثها في المستقبل، وبالتالي فإن ما يتسبب في إستئارة الأمل لدى الفرد هو مواقف مهددة وغير محددة لديه.

والأمل بالنسبة إلى "سنايدر" Snyder عبارة عن مجموعة معرفية تقوم على الشعور المتبادل بين النجاح المستمد من المقدرة على تحديد الأهداف المرجوة والسبل وهي التخطيط لتحقيق تلك الأهداف، كما تعكس السبل الإنتاج الشخصي من الخطط المختلفة

لتحقيق الأهداف، بينما المقدرة هي إنتاج الطرق المعرفية التي تعمل على تحقيق الأهداف المرجوة.

## مكونات الأمل

حدد "سنايدر" Snyder ثلاثة أبعاد للأمل هما:

- **الأهداف**<sup>(5)</sup> : هي أى موضوع أو خبرة أو نتائج نسعى إلى تحقيقها، وقد تكون هذه الأهداف رغبة نريد الوصول إليها أو مجرد إشباع معنوى أو نفسى، كالبحث عن السعادة أو معنى للحياة أو الرغبة فى إنجاز بعض الأعمال.

- **السبل أو المسارات**<sup>(6)</sup> :

وهى تلك التى تحددنا قدرة الفرد فى الحصول على طرق للوصول إلى الأهداف المطلوبة وتحقيقها، أى أن هناك خطوات متسلسلة للأداء الجيد تساعد الفرد على الوصول لأهدافه، تتمثل تلك الخطوات فى أن طرق التفكير تعكس مدى قدرة الفرد المتصورة على إنتاج طرق بديلة وناجحة لتحقيق تلك الأهداف، وأن طرق التفكير هذه ماهى إلا وسيلة لربط الماضى بالحاضر بالمستقبل، وعليه يمكن للفرد أن يرسم صورة ذهنية لنفسه فى الوقت أو اللحظة الراهنة، وبعدها يرسم الفرد صورة للطريق الذى يربط الحاضر بالمستقبل، ولا يحدث ذلك إلا إذا كان لدى الفرد درجة مرتفعة من الأمل، التى تولد لديه قدرة عالية على إنتاج أفضل الطرق البديلة لتحقيق أهدافه.

<sup>5</sup> Goals

<sup>6</sup> Pathways

## -المقدرة أو الطاقة أو الشدة<sup>(7)</sup> :

المتتمثلة فى قدرة الفرد على بدء التحرك ومواصلة تحقيق الهدف المنشود واختيار الطريق الأفضل لذلك، وما يطلق عليه القدرة على التفكير، والذى يمثل القوة الدافعة لقدرة الفرد على الاستمرار لمتابعة الهدف وتحقيقه، أى مستوى الطاقة والقوة الموجهه نحو الهدف.

### أنواع الأمل

قُسم الأمل إلى نوعين: الأمل العام: وهو عبارة عن مظلة تحمى أمنيات الشخص حيث يضيف معنى إيجابياً للحياة، وهو واسع المجال وغير محدد، وكذلك الأمل الخاص: وهو آمال محددة يُحددها الفرد لنفسه ويسعى إلى تحقيقها فهى أهداف مباشرة محددة يسلك الفرد مسارات بعينها لتحقيقها. وفى تصنيف آخر للأمل قسم أيضاً إلى نوعين هما: الأمل بالتمنى: وهو الهدف الموجه بدون شعور بالمسئولية الشخصية نحو تحقيق الهدف المرجو، والأمل بالتعهد: وهو الهدف المعتمد على الشعور بالمسئولية الشخصية نحو تحقيق الهدف.

وفى نفس السياق تم تقسيم الأمل إلى نوعين، فهناك الأمل المرتفع: ويتطلب تفكير إيجابى حول الذات، ووضع أهداف محددة والسعى إلى تحقيقها، مع توقعات لإحتمالية النجاح أكثر من الفشل، وهناك الأمل المنخفض وهذا النوع يتسبب فيه وضع أهداف دون

---

<sup>7</sup> Agency

تخطيط، وأيضاً شك الفرد فى قدراته العقلية وإمكاناته، مع وجود توجهات سلبية نحو المسارات التى يتخذها الفرد من حيث فاعليتها ونجاحها فى الوصول إلى الهدف.

## - السعادة:

### مفهوم السعادة

يرى الفيلسوف الياباني نومورا السعادة بأنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، وأن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة، لذلك فإنه من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادى والروحى، وكذلك من الخارج والداخل فى العلاقة بالآخرين.

ويعرف القاموس البريطانى 1983 الشخص السعيد بأنه: شخص موفق لديه القدرة على الإستمتاع الحسى والعقلى بعد الوصول إلى أهدافه، نتيجة بذل جهد وتأهب وقدرة على إحراز النجاح مهما كلف ذلك من صعاب، وهو شخص منجز ولديه صداقات قوية مع الآخرين.

وقد جاء فى معجم علم النفس والطب النفسى أن السعادة حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسى، وهى بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل.

### أنواع السعادة

يرى العديد من الباحثين أن السعادة تتميز إلى ثلاثة أنواع هي:

- **السعادة الذاتية**(8) أو الشعور الذاتى بالسعاد، وتدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية ووظائف الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.

- **السعادة النفسية**(9)

وهي تتميز عن السعادة الذاتية بأنها تتعلق بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

- **السعادة الموضوعية**(10)

وتتضمن خمسة أنواع هي: السعادة المادية، والصحة، والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية.

### مكونات السعادة

لقد اهتم علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد مظاهرها، ولهذا نظروا إليها من

زاويتين:

---

<sup>8</sup> Subjectiv well-being

<sup>9</sup> Psychological well-being

<sup>10</sup> Objective well-being

- زاوية نفسية وجدانية: وتشمل مشاعر الأمن الطمأنينة والارتياح والمتعة واللذة والفرح والسرور والتي يشعر بها أى إنسان في مواقف السعادة.

- زاوية عقلية معرفية:

وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده أو يجنيه من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، وحتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريد، ومن ثم فإنه يتضح عدم وجود خلاف بين النظريتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجوده ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل في سلوك السعادة بين ما هو وجدانى وما هو عقلى

وهنا يضيف مايكل أرجايل 1993 أنه لكي نفهم السعادة ينبغي أن نأخذ ثلاثة

مكونات فى الإعتبار:

- 1 - الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة وهو (مكون عقلى معرفى).
- 2 - الاستمتاع والشعور بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل، وهو (مكون إنفعالى إيجابى) .
- 3 - العناية النفسى بما يتضمنه من قلق وإكتئاب، وهو (مكون سلبى).

- الاتزان الإنفعالى:

مفهوم الاتزان الإنفعالى

يُعتبر الاتزان الإنفعالي هو المصطلح الرئيسي للحفاظ على الحياة والعمل والصحة والتفاعل المستقر في حياة الشخص، فيقول "شاتورفيدى" Chaturvedi أن الشخصية تدور حول الاتزان الإنفعالي، فهو ضروري لحياة الشخص، والعمل، والصحة، والمجتمع، فالإتزان الإنفعالي هنا هو في الحقيقة تعزيز للشخصية حيث أن العاطفة المستقرة تجعل الشخصية مكتملة.

ويعتقد "ماير؛ وسالوفى" Mayer & Salovey أن الاتزان الإنفعالي يُستدل عليه من خلال هذه المجالات الأربعة: المشاعر المدركة- استخدام المشاعر لتسهيل التفكير- فهم المشاعر- القدرة على إدارة المشاعر.

كما يُعتبر الاتزان الإنفعالي أحد السمات الأصيلة الموجودة لدى البشر، فالشخص المتزن إنفعاليًا هو الذى يتصف بالشجاعة فى مواجهة المستقبل وعزمه على إتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط فى تعبيره الأصيل عن إنفعالاته وإملاكه وجودًا أصيلًا مع الآخرين قائمًا على الحب والتفاعل والذى لا يلغى خصوصيته وتفردته معهم.

وهناك من يرى أن الاتزان الإنفعالي يتميز به من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات، فالإنسان الفعّال هو الذى يتحكم فى إنفعالاته متميزًا فلا يدع فرصة للغضب يتملكه ولا يعطى أحكامًا

سريعة للمواقف المختلفة، يكون متزنًا ولا يصدر حكمه أو قراراته إلا بعد تفحص جميع المتغيرات.

### سمات الشخص المتزن إنفعاليًا

هناك خصائص وسمات يتسم بها الشخص المتزن انفعاليًا نذكر منها ما يلي:

- قدرة الفرد على التحكم فى إنفعالاته وضبط نفسه المواقف التى تثير الإنفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

- أن تكون حياته الإنفعالية ثابتة ورصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.

- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادرًا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.

- توازن جميع إنفعالات الفرد فى تكامل نفسى يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.

- قدرة الفرد على العيش فى توافق إجتماعى وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية فى نشاطها بما يضىء عليه شعورًا بالرضا والسعادة.

- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه فى إنفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.

علاقة الاتزان الانفعالي بالإيجابية:

لا يمكن أن نزع أن الإتزان الإنفعالى يعنى عدم وجود الإنفعال على الإطلاق لأن الحياة الخالية من الإنفعالات تعتبر حياة شاذة فنحن لا نستطيع أن ننكر وجود الإنفعالات وحتى النوبات الحادة منها، ولكن المهم فى الإتزان الإنفعالى هو أن يتعلم الفرد كيف يحتفظ بإنفعالاته فى المستوى المعقول وأن يعيش معها فى حدود المعقول فلا ثورة عارمة ولا بلاهة تامة، بل القدرة على توجيه الإنفعالات نحو الأهداف المتكاملة والإيجابية من أجل المحافظة على الحياة.

وكما بين "روجرز" أن المفهوم الإيجابى للذات الذى يحمله الفرد تجاه نفسه وإمكاناته يُعد المسئول عن مدى انسجامه، وبعده عن الصراعات الداخلية التى تحول دون تحقيق التوافق النفسى والإتزان الإنفعالى، وفى نظره أن قدرة الفرد الإيجابية فى ضبط النفس تحقق له التوازن النفسى والإنفعالى الذى يساعده على التوافق حيث أن الإتزان الإنفعالى فى نظره هو إمكانية الفرد فى الفاعلية والتلقائية والمرونة فى التفكير، والثقة بالنفس، والإبتعاد عن الإندفاع والتوتر.

### نظرية التحليل النفسى والإتزان الانفعالى

أسهمت هذه النظرية فى إبراز كثير من جوانب الإنفعالات حيث قدم فرويد بحوثه فى الأمراض النفسية، وإكتشف فى البداية أن الأعراض العصابية إنما تنتج عن شحنات إنفعالية حبيسة إتخذت مسارات شاذة للتعبير عنها، أو أنها كُبتت فى مرحلة الطفولة المبكرة، لكن الكبت لا ينهاى عليها بل يجعلها تحاول الفكك فلا تجد سبيلاً لذلك

إلا فى الأعراض، وقد صاغ فرويد هذا الأمر فى أن الطاقة الجنسية التى أطلق عليها اللبيدو<sup>(11)</sup> عندما تُعاق عند بلوغ هدفها تتحول إلى شحنة إنفعالية تهدف إلى الانطلاق، ويرى فرويد أن الطاقة اللبيدية تنقسم إلى اللبيدو والزجى<sup>(12)</sup>، وهو يظهر فى مرحلة المهد حيث يستثمر الطفل طاقته من جسده أولاً وتتخذ من جسده أول موضوع لها، واللبيدو الموضوعى وهو الذى يظهر مع تقدم العمر ومن خلال الاحتكاك بالواقع والذى يعنى استثمار الطاقى اللبيدية فى العالم إنما تعنى نقصان اللبيدو الزجى وعشق الذات.

وأكد فرويد على نظام الأنا<sup>(13)</sup> باعتباره الجهاز الإدارى والمسيطر والمنظم للشخصية وأن لهذا الجهاز قدرة كبيرة من السيطرة على منافذ السلوك وملائمته مع الجوانب البيئية المناسبة له وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذى يتم فيه إرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر إتراناً وأكثر توافقاً مع نفسه ومع بيئته.

### نمو ما بعد الصدمة: Posttraumatic Growth concept

يتمحور مفهوم نمو ما بعد الصدمة حول اهم التغيرات الايجابية سواء كانت نفسية أو اجتماعية تتعلق بذات الفرد وتؤثر على سير حياته ومدى تقبله للأشياء الجديدة من حوله ومدى قدرته على التعبير عما يجول في خاطره ، ويرى علماء النفس

<sup>11</sup> Libido

<sup>12</sup> Narcis-Sistc

<sup>13</sup> Ego

الإيجابي امثال تدشي وكالهنون أن الاحداث الصعبة كالصدمات والخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته من الممكن أن يكون لها جانب ايجابي بعيدا عن الاحباط والفشل والياس قريبا من الأمل والنجاح والمعنويات المرتفعة ، اذا فان الصدمة لا يتبعها اضطراب للحياة بالضرورة بل يمكن للمحنة أن تكون منحة او كما يقال : "ما لا يكسرك قد يجعلك أكثر قوة" فهناك بعض الناس لا تنهار حياتهم عندما يتعرضون لمصيبة بل بالعكس قد يحدث لهم ارتقاء نفسيا وروحيا بشكل ما ، وهذه الجوانب الايجابية تمنح الفرد القوة وتؤدي به إلى احداث تغيرات ايجابية لديه وفي حياته وترفع من قدرته على الصلابة والتحمل والصمود امام المتاعب التي تواجهه، فمن هذا المنطلق يرى كل من "ريتشارد تيشي" أن نمو ما بعد الصدمة " (Tedeschi 2004& Calhoun) يمثل بناء من التغير الايجابي النفسي الذي يحدث نتيجة تعرض الفرد لصراع مع حالة صعبة للغاية حيث يتجه نحو الايجابية في حياته فيحدث التعاطف والالفة مع الاخرين ويحدث أدواره اجتماعية جديدة ، كما يتضمن نمو ما بعد الصدمة شعور الانسان بأنه قد ازداد حكمة وفهما للحياة بعد تعرضه لهذه الصدمة وتطورت حياته بعد حدوثها فكثيرا ما نرى اناسا ازداد تقديرهم للحياة بعد نجاتهم من حادث او من قرروا الالتزام او تغير افكارهم بعد شفائهم من مرض قاتل او هؤلاء الذين وهبوا حياتهم لمساعدة الآخرين بعد ان ذاقوا بافسهم مرارة المعاناة.

## العوامل التي تؤثر في نمو ما بعد الصدمة

### 1- عملية ادراك الصدمة :

عملية استجابة الشخص للصدمة تعد نسبية إذ تختلف من شخص لأخر فقد نلاحظ اختلاف ردة الفعل لشخصين لنفس الحدث الصادم وذلك يرجع إلى عملية ادراك كل شخص للحدث وليس ذلك فقط بل توجد عوامل أخرى تؤثر في العملية الادراكية للحدث تتمثل في القدرات العقلية والفاعلية السلوكية والعلاقة الوالدية

### 2- الدعم الاجتماعي الجيد :

يعد المنظور الاجتماعي البيئي ودور الأسرة وعملية الدعم الاجتماعي عوامل مهمة ومؤثرة في عملية النمو فتكيف الفرد مع الأسرة يؤدي إلى خفض مستوى القلق وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة والتي بدورها تسهل في نمو ما بعد الصدمة ، ويعرف الدعم الاجتماعي بطرق مختلفة أشهرها انه قائم على ثلاثة أنواع تتضمن الدعم المعلوماتي ، الدعم الحسي ، والدعم الانفعالي ، وتوقع الدعم يؤدي الى قياسات افضل ويتم اعتبار أن العلاقة بالمتغيرات الصحية والنفسية اكثر مقارنة بالمقدار الحقيقي للدعم الاجتماعي الذي تلقاه الفرد لذلك فان العلاقة بين الانواع الثلاثة المذكورة للدعم الاجتماعي وعلاقته بالمتغيرات الصحية والنفسية ليست دائما واضحة وان العلاقة بين الدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة ايضا لازالت غير

واضحة تماما بالرغم من أن الدعم الاجتماعي يلعب دورا هاما في رفع مستوى نمو ما  
بعد الصدمة

### 3- القدرة على البحث عن معنى جديد للحياة :

ان ادراك الفرد لقيمة حياته وأن لديه أهداف يريد تحقيقها وبالرغم من صعوبتها  
ومشقتها يؤدي للارتباط بأداء ايجابي في الحياة النفسية والصحية والجسدية للفرد

### 4-العمر و الجنس:

يعتبر أن عمر الشخص يساهم في تحديد مقدار نمو ما بعد الصدمة فبعض  
الدراسات وجدت ان البالغين سجلوا مقدرة اعلى في نمو ما بعد الصدمة مقارنة بكبار  
السن وقد يعزى ذلك إلى أن صغار السن لديهم مرونة أكبر في تقبل تغيرات الحياة  
وعلى العكس من ذلك فبعض الدراسات وجدت انه ليس هناك أي علاقة بين العمر  
ومقدار نمو ما بعد الصدمة.

### 5- التدخين :

العديد من الأبحاث اظهرت أن ديانة الشخص ومعتقداته تؤثر على درجة نمو ما بعد  
الصدمة مثل دراسة التي ترى أن التدخين له أثر كبير في نمو ما بعد الصدمة خاصة  
عندما يحدث تغير في تلك المعتقدات ولدعم ذلك فإن المشاركة الدينية والتقبل الديني

ومستويات التغيير الجوهري للفرد في لهذه الديانة التي تعطي معنى وهدف جديد لحياة الشخص الذي تعرض للصدمة كل ذلك له علاقة وطيدة بمقدار ومستوى تطور نمو ما بعد الصدمة.

## 6- المزاج :

أن العلاقة بين المزاج ونمو ما بعد الصدمة حيث أن مزاج الشخص يتغير من شخص لأخر والمزاج يستخدم كعامل تنبؤي لنمو ما بعد الصدمة وكمقياس لمخرجاته دراسات أخرى تم اجراؤها على مرضى بالسرطان أوضحت أن المزاج السلبي او الايجابي لم يكن لديهما تأثير هام على نمو ما بعد الصدمة على عكس ذلك فبعض الدراسات التي تم تطبيقها على مجتمعات اخرى مثل النساء المصابات بأمراض مزمنة وجدوا أن هناك علاقة ذات صلة بين المزاج الايجابي ونمو ما بعد الصدمة.

## كيف ننمو بعد الصدمة

هناك تقنيات كثيره ينصح بها علماء النفس لمساعدة الناس في أن يجدوا طريق النمو بعد الصدمة. نقول هنا تسهيل مساعدة ،لان الامر في يد الشخص نفسه ،ككل التقنيات النفسية ،ولا احد يستطيع فرضه عليه لا توجد وصفة واحدة تناسب الجميع .فهناك التقنيات تناسب بعض الناس ، بينما لا تناسب غيرهم. لا توجد وصفة نموذجية واحدة لتجاوز الصدمة تصلح لكل الناس لذلك على الانسان ان يختار ما

يراه مناسباً لطبيعته الشخصية وشدة صدمته قد يكون تجنب المواجهة شيء مفيداً أو تأجيلها حتى تخفت حدة الصدمة وتتعامل معها بعقل ووجدان وأكثر هدوءاً لكن بعض الناس يفضلون المواجهة. لاجتياز الصدمة اي لا يوجد حل واحد يناسب الجميع. المهم في الموضوع هو عدم الاستسلام للصدمة، وان نتعامل معها بطريقة نحافظ بها على توازننا النفسي ونعتبرها نقطة انطلاق لمستقبل افضل. تعامل مع تأثير الصدمة في داخلك بأي طريقة تتاسبك ، المهم ان لا تسمح لها ان تكسرك.

العلاقة بين النمو ما بعد الصدمة (PTG) واضطراب توتر ما بعد الصدمة (PTSD):

يعد اضطراب كرب ما بعد الصدمة اضطراب نفسي شائع ينتج بعد الصدمة، ويتضمن هذا الاضطراب إعادة الخبرة الصدمية بشكل ملح بطرائق متنوعة مثل : ذكريات متكررة، أو أحلام متكررة، واستعادة الأحداث الصادمة، وإحساس شديد لأي تلميح يتعلق بالصدمة، ورد فعل فسيولوجي، فضلا عن المثابرة في تجنب التلميحات الداخلية والخارجية المرتبطة بالصدمة في ثلاث طرائق يتصف بها (PTSD) وهي: تجنب الأفكار والنشاطات، وعدم القدرة على الاستدعاء، وضعف الاهتمام، والعزلة وعاطفة مقيدة، وإحساس مستقبلي محدود. وتزداد الاستثارة في اثنين أو أكثر من الأمراض الأتية: صعوبة في النوم، وحدة الطبع، وصعوبة التركيز، والإفراط في الحذر، ومبالغة في استجابة الأطفال. وينبغي أن تظهر الأعراض بعد مرور شهر

على الأقل بعد الصدمة، بينما نمو ما بعد الصدمة عندما يمر الفرد بخبرات صادمة  
يتخذ منها نقطة انطلاق قوية لحياة أفضل

### استراتيجيات التنظيم الانفعالي

تعد الانفعالات ضرورة من ضروريات الحياة اليومية للفرد؛ حيث تقوده، وتوجه  
قدراته، وتتحكم بقراراته؛ لذا فمن الضروري جداً امتلاك الفرد لقدر كافٍ من المهارات  
والاستراتيجيات التي تهدف إلى مساعدته في تنظيم انفعالاته وردود أفعاله في الحياة  
بشكل عام، وفي الحياة الجنسية بشكل خاص.

### مفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي

تعتبر الانفعالات عن سلسلة من الاستجابات التي تظهر عندما يرى الفرد أن  
الموقف به بعض التحديات أو الفرص المهمة، فالانفعال يحدث بسبب أحداث مثيرة،  
والانفعال يتطلب الانتباه لما يتضمنه الموقف، ويقوم الفرد بتقييم الموقف كي يظهر  
الانفعال، مما يستدعي من الفرد التصرف بطريقة معينة.

ويمكن القول بأن تنظيم الانفعال عبارة عن مجموعة من العمليات الآلية (غير  
الواعية)، والواعية، والتي يستخدمها الفرد بهدف التحكم، والتأثير على الانفعال  
الاجابي أو السلبي بالزيادة أو النقصان، ويتطلب ذلك من الفرد أن يقوم بتقييم

الانفعال (أي التعرف على شدته، وأهدافه، ونتائجه)، وتعديله أو تغييره بهدف زيادة أو خفض الاستجابة الانفعالية لتحقيق الهدف الذي يسعى إليه الفرد.

### ثالثاً: أهمية تنظيم الانفعالات

أظهرت سنوات من البحث أن تنظيم الانفعالات Emotions regulation يرتبط بشكل وثيق مع الحياة البشرية ويساعد الناس للحفاظ على السيطرة على انفعالاتهم أثناء أو بعد تجربة الأحداث الضاغطة أو المهددة Threatening or Stressful events (Garnefski et al , 2002) ، فعلى سبيل المثال ، عندما نعاش أحداث الحياة السلبية Negative life events فإننا نميل إلى امتلاك أفكار نحو لوم ذاتنا Thought of blaming ourselves ، وربما عوضاً عن ذلك نلقى اللوم على الآخرين Blame others ، وربما قد نسهب في الحديث عن مشاعرنا من خلال الاجترار الفكري Ruminative ، وربما نحاول قبول هذه الأحداث أو إعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisals للموقف . (Garnefski et al,2007). وأكدت على ذلك (سحر علام، 2016: 100)؛ حيث ترى أن تنظيم الانفعالات يلعب دوراً أساسياً في النمو السوي للأفراد سواء في الجانب الوجداني، أو الاجتماعي، أو الصحي وعلى النقيض تؤدي مشكلات التنظيم الانفعالي إلى الأمراض والاضطرابات النفسية واضطرابات المزاج .

### استراتيجيات التنظيم الانفعالي

## 1- استراتيجية القبول

القبول كاستراتيجية تنظيم انفعال هو التركيز على الجانب الانفعالي الاستجابي، والتعبير عنها دون تغييرها أو كبتها، ولقد وجد أن القبول يرتبط بانخفاض الخوف، والأفكار الكارثية، وسلوكيات التجنب، كما يرتبط بقدرة أكبر على تجاوز الأحداث السلبية.

## 2- إعادة التركيز الإيجابي:

تشير إلى التفكير في التجارب الخبرات الإيجابية المفرحة بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي أو الظروف السلبية.

## 3- رؤية الموضوع من منظور آخر

تتمثل في النظر في الموضوع أو الموقف من زوايا عدة، وعدم الانغلاق والنظر إليه من زاوية واحدة، ووضع المشكلة في حجمها الطبيعي، ومقارنتها بخبرات أخرى تعرض لها الآخرون.

## 4- إعادة التقييم الإيجابي:

وهي أن يعطى الفرد للأحداث معنى إيجابي يساعده على النمو والانطلاق.

## 5- استراتيجية التخطيط:

تشير إلى مجموعة الترتيبات والخطوات التي يتخذها الفرد ويخطط لها، وكيفية معالجة الأحداث السلبية.

## 6- الاجترار

يُعد الاجترار من الاستراتيجيات غير التكيفية، وهو عبارة عن التفكير في الأحداث السلبية ومسبباتها وعواقبها وتفصيلها، مما يؤدي إلى زيادة التفكير السلبي، وتوجد علاقة موجبة بين الاجترار وكل من أعراض القلق والاكتئاب وادمان المواد المخدرة، وشره الطعام.

## 7- لوم الذات:

يشير إلى أفكار الفرد في لوم الذات وأنه مسؤول عما يمر به من أحداث سلبية.

## 8- لوم الآخرين:

يشير إلى كيف يخبر الفرد الشخص الآخر وحجم المسؤولية الملقاة على عاتق الآخرين في الأحداث السلبية بشكل مبالغ فيه.

## 9- التفكير الكارثي:

يشير إلى الأفكار التي تؤكد على الرعب والفرع مما مر به الشخص أو ما سيحدث من أحداث سلبية أخرى

## الصَّمُود النفسي

## مفهوم الصَّمُود النفسي

الصَّمُود في اللغة: مأخوذ من صَمَد، صمداً، وصموداً أي ثبت واستمر ومنه قول الإمام على صمداً صمداً حتى يتجلّى لكم عمود الحق أي ثباتاً ثباتاً.

تُعرّفه الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنه عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأشخاص مثل المُشكلاتُ الأسرية، ومُشكلاتُ العلاقات مع الآخرين.

### مكونات الصَّمُود النفسي

- التّعاطف:

يُمثّل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين، مما يسهل التواصل، والتعاون والاحترام بين الأفراد.

- التّواصل:

حيثُ يُمكن التواصل الفرد من التعبير عن أفكاره، ومشاعره بوضوح، وأنّ يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل ما يواجهه من مُشكلات.

- التّقبّل:

ويتمثلُ في تقبلِ الفردِ لذاتهِ وللآخرين، وذلك عن طريق تحديد افتراضيات، وأهدافٍ ودافعيةٍ وفهم الفرد لمشاعره وتعبيره عنها بصورةٍ سليمة، وتحديدُهُ لجوانبِ القوةِ الفاعلةِ في شخصيته، مما يُساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل.

### العواملُ المؤثرة في الصَّمودِ النفسي

#### - عوامل الحِمايةِ الداخليّة:

وتتمثل في سِمات الشخصية كالانبساط، والتوافق، والانفتاح على الخبرة، كما تتضمن تَقدير الذات والثقة بالنفس، وفاعلية الذات، والتَّقبل، والضبط الانفعالي، وقوة الأنا، والصحة النفسية، والقُدرة على حلِّ المشكّلات

#### - عوامل الحِمايةِ الخارجيّة:

وتتمثل في القُدرات والإمكانات التي تتواجد بالبيئةِ المُحيطةِ بالفرد، وكذلك الدّعم الاجتماعي والمُجمعي والأسرى، إعداد المَهنيين للبرامج والدورات التعليمية والتدريب الذي يُساعد الفرد على تجاوزِ محنه.

### سِمات الأشخاص ذوي الصَّمودِ النفسي

هناك العديد من السماتِ التي يتَّصفُ بها الأفراد ذوى الصَّمودِ النفسي المرتفع ومنها:

#### - القُدرة على إقامةِ علاقاتٍ جيّدة مع الآخرين.

- ارتفاع في مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات والتدين والشعور بالانتماء.
- المساهمات في الحياة وامتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف.

- الانفعال الإيجابي وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات.
- الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة ومرونة وتقبل المشاعر السلبية.
- التعامل الصحيح مع الضغوط باعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها.
- ذوي الصمود المرتفع يمكنهم التفكير في طرق جديدة لمعالجة المشكلات التي تواجههم، بالإضافة إلى إيمانهم بأن الحياة مليئة بالتحديات، وبالتالي لا يمكن تجنب العديد من هذه المشكلات، ولكن يمكن أن يكون هناك استعداد دائم للتكيف مع التغيير.

### دورة الصمود النفسي

يُقصد بدوره الصمود النفسي المراحل التي يمرُّ بها الفرد عندما يتعرض للمحن

والأزمات وهي كالتالي:-

### مرحلة التدهور

وفيها تبدأ بمشاعر الإحباط والغضب أو الحزن، وتنمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر في إلقاء اللوم قد على الآخرين، والتقليل من قيمة الذات، وقد تطول أو تقصر هذه الفترة، ويرجع ذلك إلى المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.

### مرحلة التكيف

هذه المرحلة قد يترد فيها الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير أو الإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.

### مرحلة التعافي

هذه المرحلة استمراراً لمرحلة التكيف، ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي، كما كان عليه قبل التعرض للمحن.

### مرحلة النمو

في هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي يتعرض لها، ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أداءه قبل التعرض للمحن، وهو ما يُسمى باستعادة التوازن الفردي للفرد في الاتجاه التصاعدي.

### أنماط الصمود النفسي

هناك أربعة أنماط للصمود النفسي وهي كالتالي:

## النمط التنظيمي

تَهتم بالجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة الضغوط الحياتية، وكذلك يُمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات والإحساس بالقيمة الذاتية والصحة الجسمية.

## النمط الارتباطي

يختص بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقته بالآخرين، وهذه الأدوار تبدأ من علاقة وثيقة إلى حميمة إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

## النمط الموقفي

يحدد الجوانب المشتركة في الربط بين الفرد والمواقف الضاغطة، ويُمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات والقُدرة على تقييم المواقف والاستجابات، والاستعداد لاتخاذ الأفعال في مواجهة الموقف.

## النمط الفلسفي

ويشير إلى نظرة الفرد إلى نموذج الحياة، ويُمكن أن يتضمن معتقدات متنوعة يُمكن أن ترتقي بالصمود مثل الإيمان بأن المعنى إيجابي يُمكن أن نجده في كل الخبرات التي تمر بها، وكذلك الإيمان بأن النمو الذاتي مُهم، والإيمان بأن الحياة هادفة.

## أبعاد الصّمود النفسي:

يُمثل الصّمود النفسي بنيةً مُتعددة الأبعاد تتطوي على مهارات خاصة، تُمكن الطالب من مواجهة الأحداث الصادمة في الحياة، ولقد اختلفت الآراء حول أبعاد الصّمود النفسي، فقد أشار ويكس إلى عدة أبعاد للصّمود النفسي يَنبُج عنها أبعادًا أخرى وهي كالتالي:

1. الرؤية الشخصية وتتضمن (الغرض والمعني - والمبادئ والأهداف)
2. القدرة على حل المُشكلات وتتضمن (الإستجابة السريعة عند المواجهة للخطر - والبحث عن المعلومات - والقيام بمُخاطرةٍ حاسمة)
3. المُساندة الاجتماعية وتتضمن (القدرة على فصلِ الإنفعال - وإعادة تنظيم البنية المعرفية).

ويذكر ماينج أن الصّمود النفسي يَتضمن ثلاثة أبعاد وهي (المساندة الاجتماعية - القيم الروحية - العلاقات مع الآخرين).

تُشير (عايده صالح، ياسر أمين، 2014:35) إلى أن الصّمود النفسي يَتضمن ثلاثة أبعاد رئيسة وهي:

1. كفاءة الصّمود:

والتي تصفُ كفاءة السمات النفسية لضمود الطالب.

2. عملية الصّمود:

والتي تصفُ كيف يتكيف الطالب مع الأحداث الصادمة.

3. الصّمود الفِطري:

والذي يصفُ هوية العوامل الدافعية التي رُبما تؤثر في استجابات الطالب تجاه الموقف والتحديات.

### الدافعية للإنجاز

وصفت (رجاء محمود) دافعية الإنجاز بأنها حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الفرد، وانفعالاته، وتوجه نشاطه، ومجهوداته وأنشطته إلى التخطيط للعمل، وتنفيذ هذا التخطيط، وذلك لتحقيق مستوى عالٍ ومحدد من النجاح والتفوق يقتنع به الفرد ويؤمن به.

### أنواع الدافعية للإنجاز

ميز فيروف Veruv بين نوعين من الدافعية للإنجاز وهما:

### الدافعية للإنجاز الذاتية

ويُقصد بها تطبيق المعايير الداخلة أو الشخصية في مواقف الانجاز.

### الدافعية للإنجاز الاجتماعية

وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين.

ويُمكن أن يعمل النوعين في نفس الوقت ولكن قوتيهما تختلف وفقاً لأيهما أكثر سيادة في الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر وسيطرة في الموقف، فإنه غالباً ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعي والعكس صحيح .

### مكونات الدافعية للإنجاز

حسب أوزيل فإن الدافع للإنجاز يتكون من مكونات منها:

### الحافز المعرفي

والذى يُعبر عن حالة انشغال بالعمل بمعنى أن الفرد والباحث يحاول أن يشبع حاجاته من المعرفة والفهم، وتكمن مكافأة اكتشاف معرفة جديدة في كونها تُعينه على إنجاز مهامه بكفاءة أعلى.

### تكريس الذات

بمعنى آخر توجه من الأنا أو الذات، ويمثلهُ رغبة الفرد فى المزيد من المكانة، والشهرة، والسمعة التى يحرزها عن طريق آراءها المميزة والملتزمة فى نفس الوقت بالتقاليد الأكاديمية المعترف، بها مما يؤدى إلى شعوره بكفايته واحترامه لذاته.

### دافع الانتماء

ويتمثل فى سعى الفرد للحصول على الاعتراف والتقدير باستخدام نجاحه الأكاديمي وأداءه، ويأتي هنا دور الوالدين كمصدر أولى لإشباع حاجات دافع الانتماء، ثم دور الأطراف المختلفة التى يتعامل معها الفرد ويعتمد عليها فى تكوين شخصيته، ومن بينهم المؤسسات التعليمية المختلفة.

## العوامل المؤثرة في مستوى الدافعية للإنجاز

هناك عوامل عدة تؤثر في مستوى إنجاز الفرد، أي تساهم في رفع أو خفض مستوى الإنجاز لديه، وهذه العوامل على النحو التالي:

### 1. الثقافة السائدة

حيث إن الثقافة بنظمها وأعرافها وتقاليدها ومؤسساتها هي التي تُشكل سلوك الفرد بما يتناسب مع طبيعتها السائدة، فالثقافة التي تساعد على الإنجاز و تحث على الالتزام بالأنظمة ودقة العمل واحترام الزمن ووفرة الإنتاج وتوفير الخدمات المطورة، أما الثقافة الأخرى التي لا تدعو إلى الإنجاز، فينتشر فيها الفوضى وعدم احترام الزمن وبطء الإنتاج، وإهدار الموارد، وتدهور الخدمات وعدم مجاراة التطور.

### 2. الأسرة

تستطيع الأسرة التأثير على إنجاز أبنائها من خلال أساليب المتبعة في التنشئة، إذ يُشير "ماكلياند" إلى أن الدفء الوالدي والأب غير المسيطر بالإضافة إلى معايير الوالدين، هي عوامل مؤثرة في إنجاز الفرد، حيث أن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من الإنجاز كان آباؤهم يحثونهم على الإنجاز العالي باستمرار، مع إحاطتهم بالدفء الوالدي وتهيئة المناخ النفسي المستقر في البيت، بعكس الأفراد

منخفضي الإنجاز، حيثُ كان المناخ لديهم يتسم بالسيطرة والتسلط من جانب الأب، كما أن المناخ الأسري الذي تسوده أجواء التوتر، وعدم التفاهم، قد يُعرض الفرد للقلق والتوتر، مما يؤدي إلى تعطيل العمليات العقلية التي يعتمد عليها الإنجاز.

### 3. المؤسسات التربوية

وهي التي يقع على عاتقها تحديث المجتمع، حيث إنها مسؤولة عن إعداد الموارد البشرية التي تسهم في عملية النمو الاقتصادي للمجتمع، وبالتالي فإن أي تدني أو نقص في كفاءة هذه المؤسسات سيقلل من فاعليتها في المجتمع.

### 4. الطبقة الاجتماعية

قسّم الباحثون في ميدان الاقتصاد وعلم الاجتماع مستويات الطبقة الاجتماعية بناءً على كمية الدخل للأسرة، ومهنة الأب والأم، والمستوى التعليمي لها، ونوعية السكن، ومنطقته وعدد الغرف والتسهيلات الثقافية الموجودة في البيت، ووسائل الراحة وعدد أفراد الأسرة، وقد أشارت عدة دراسات أن دافعية الإنجاز تتأثر بالطبقة الاجتماعية، حيثُ وجد أن الطبقة الميسورة الحال هي أكثر الطبقات توجهاً نحو الإنجاز وتحقيق النجاح والتفوق وبعكس ذلك الطبقة الدنيا والتي تركز على تحصيل الرزق.

ويتفاعل مستوى الحاجة للإنجاز ومستوى الخوف من الفشل كما في الجدول

التالى:

جدول (1-2) يوضح النمطان الأساسيان من الأفراد في الدافعية للإنجاز

مستوى القلق أو الفشل	مستوى الحاجة للإنجاز	النمط
منخفض	مرتفع	الدافع للإنجاز والنجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل.
مرتفع	منخفض	الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع للإنجاز والنجاح.

وقد ركز علماء النفس في دراستهم لدافع الإنجاز على هذين النمطين المتقابلين أو المتناظرين، فلا يوجد فرد يتمتع بنفس القدر من النمطين، فالأفراد المرتفعون في الحاجة للإنجاز يتوقع أن يظهروا الإنجاز الموجه نحو النشاط، وذلك لقلقهم من الفشل محدود للغاية.

أما فيما يتعلق بالأفراد المنخفضين في الحاجة للإنجاز فيتوقع بأنه لا يوجد النشاط المنجز لديهم أو يوجد بدرجة محدودة، وذلك بسبب افتقارهم للحاجة للإنجاز، وسيطرة الخوف من الفشل والقلق عليهم.

• ثانيًا: فيما يتعلق بخصائص المهمة: بالإضافة إلى هذين العاملين للشخصية.

هناك أيضًا موقفان أو متغيران يتعلقان بالمهمة يجب أخذهما بعين الاعتبار

وهما:

- العامل الأول: احتمالية النجاح وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة وهي أحد

محددات المخاطرة.

**العامل الثاني:** الباعث للنجاح في المهمة يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح

في هذه المهمة، ويقصد بالباعث للنجاح فهو الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة

بالنسبة للشخص.

### الشفقة بالذات

#### مقدمة

مع تركيز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث باتجاه العوامل التي تعزز نمو

الفرد، وتيسر توافقه الإيجابي، وتنمي نقاط القوة لديه، ظهر مفهوم الشفقة بالذات في

بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم من مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد

العالمة الأمريكية Kristin Neff حيث أشارت إلى أنه بعد أساسي من أبعاد البناء

النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، أحد السبل المهمة لمواجهة

الأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل، أو عندما يواجه مشكلة يعجز عن حلها.

وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة؛ فعلماء النفس في الغرب نظروا إليه من ناحية العطف على الآخرين باعتباره خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في عمل أي شيء لهم، وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وآلامهم. في حين رأى منظرون آخرون الشفقة بالذات هي عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية، والتي تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات غير السارة.

### مفهوم الشفقة بالذات: Self-Compassion

**تري نيف**، رودى وكيرك باتريك (Neff, Rude & Kirkpatrick) أن الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا شعر بالشفقة بالذات، فالشفقة بالذات هي مصدر كل سعادة نفسية حقيقية للفرد، وهي تمثل موقف راض ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته.

وعرفت كرسيتين نيف (Neff) الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام، وهو اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوى على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم

خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعى وبعقل منفتح. كما تعرف الشفقة بالذات على أنها خبرة عاطفية متميزة وظيفتها الأساسية تسهيل التعاون ، وحماية الضعفاء، ومساعدة الذين يشعرون بالمعاناة.

كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. وتقول نيف (Neff,2003) إن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، إنها معاشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة انفعالية. ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول بسرعة إلى الشفقة على الذات .

### مكونات الشفقة بالذات:-

ترى نيف Neff أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة أبعاد متميزة ومتداخلة في

ذات الوقت وهي:

### 1- اللطف بالذات : Self-Kindness

تعرف نيف (Neff, 2003) بأنه ميل الناس لإظهار اللطف والابتعاد عن الحكم على أنفسهم، ويتضمن اللطف بالذات إظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلاً من نقدها، وهي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والإحباط بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، وإظهار التأيير الإيجابي نحو الذات بدلاً من نقدها. كما تشير إلى قدرة الفرد على علاج نفسه بالرعاية والتقبل عوضاً عن الأحكام الذاتية القاسية.

كما يتضمن هذا المكون الفهم والدفء العاطفي نحو الذات عندما يفشل الفرد في تحقيق أمر ما أو التعرض لمواقف محبطة وذلك بدلاً من نقد ولوم الذات، مما يساعد الأفراد الذين يمرون بخبرات سلبية أو بها ويتعاملوا معها بموضوعية. وأن الأفراد ممن لديهم ارتفاع الشفقة بالذات عندما يتعرضون لمواقف تهدد ذواتهم فإنهم يعملون على تعزيز الاعتقاد بأن العيوب الشخصية يمكن تغييرها، كما لدى هؤلاء الأفراد القدرة على عمل التغييرات المناسبة وتجنب تكرار التعرض لمثل هذه المواقف وتقوية جوانب الضعف لديهم والتي سببت لهم هذه المشكلة وتعرضهم لمواقف التهديد.

## 2- الإنسانية المشتركة: Common Humanity

الشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين والتي يمكن أن تعد جزءاً من الخبرة الإنسانية المشتركة، وأن كل الناس يعانون ويستحقون الشفقة، وأن إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين ومعاناتهم وعدم الكفاية الذاتية هو

جزء من التجارب الإنسانية المشتركة. كما تسمح الشفقة بالذات للفرد بأن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين من دون تشويه أو انفصال ، ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوى معهم ، ويكون واعياً لمعاناتهم والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد وتجربة إنسانية مشتركة.

وتتضمن إدراك الفرد أن المعاناة جزء يشترك به مع الخبرة الإنسانية بدلاً من الاعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث له فقط. وترى نيف وفونك (Neff & Vonk, 2009) أن جميع أفراد البشر يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم فإن معاناته هذه تعنى الموت أو العزلة.

### 3- اليقظة العقلية: Mindfulness

تعنى تحمل الفرد الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن بدلاً من خبرة موقف المعاناة بصورة مبالغ فيها.

وتعرفها نيف (Neff, 2003c) بأنها الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقين الأحكام ، ويكونون مدركين ومنفتحين على أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم والأحاسيس المؤلمة في اللحظة الراهنة، أي الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد من التوحد الكامل في الهوية الذاتية. وتشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق

وتحديد الجوانب الجيدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية ، فلفرد حينما يكون يقظ عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي فيكون موجوداً بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة.

وأشار هاسيد (Hassid) إلى أن اليقظة العقلية عبارة عن مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.

وتتطلب اليقظة العقلية من الفرد اتخاذ اسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلا من احتجازها في الوعي، فضلا على عدم اطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات .

فاليقظة الذهنية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتزود باستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين، واللطف بالذات تخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، وإدراك المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قاسمان مشتركين مع الآخرين، وهذا يفرز درجة متدنية من ذم الذات ولومها، ويساعد في تقليص التضخيم

## نظرية كارل روجرز

تعتبر نظرية كارل روجرز من أشهر النظريات التي تناولت الذات في المجال السيكولوجي، وذلك ما تناوله كثير من الباحثين والمؤسسين لعلم النفس والصحة النفسية بالدراسة والتحليل، ولا تخلو أي دراسة عن الذات من أفكار ومسلمات هذه النظرية، ويشير روجرز أن الذات هي الزاوية الرئيسية التي تنظم سلوك الفرد، كما أنها تركز علي صفات الفرد الذاتية، وقدراته، ومفاهيمه نحو ذاته ونحو الآخرين في البيئة المحيطة به.

والشفقة بالذات تصور حال الفرد بجوهره وحيويته في خلق مناخ نفسي يستطيع من خلاله أن يحقق النمو النفسي، وتظهر أهمية الذات هنا في أن الشخص قائم بذاته ، كما تري هذه النظرية أن الشفقة بالذات ومفهوم الذات بوجه عام يكون من الأشياء المكتسبة والتي تتكون من الخبرات والعلاقات الشخصية المتبادلة، وأن أقوى عامل دافعي للفرد هو ميله لتحقيق ذاته، مما يدفعه إلى استغلال طاقته إلى أفضل مستوى ممكن، وبالتالي يوجه الفرد سلوكه نحو الوصول إلى أهدافه، والتي تتمثل في نمو الفرد الذاتي وتفاعله مع الآخرين.

وتؤكد هذه النظرية على أن مفهوم الذات متعلم، فالفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة يكون مفهوم ذات مختلف عن الذي يكونه فرد آخر عاش في كبت، كما ترى هذه النظرية أن مفهوم الذات يتكون لدى الفرد مع نموه ووعيه وإدراكه بوجوده الشخصي وما يقوم به نتيجة لتفاعله مع البيئة، ومن الأحكام التقويمية من الآخرين، وبناء القيم المرتبطة بالخبرات والتي تشكل جزء من بناء الذات أحيانا يحصل عليها بصورة مباشرة وأحيانا يتبناها ولكنها تدرك بطريقة مشوهة وليس كما كانت مباشرة . ويعتبر روجرز أن مفهوم الذات هو المرحلة الثانية من بناء الشخصية حيث يكون الفرد هويته عن نفسه التي تختلف عن بقية الأفراد من حوله، كما يرى أن أنماط السلوك التي يختارها الفرد تتسجم مع مفهوم الذات لديه، وأن تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به يشكل مفهومه عن ذاته.

ويتكون مفهوم الذات عند روجرز بشكل ثابت من مجموعة منتظمة من الصفات و الاتجاهات والقيم نتيجة تفاعل الكائن الحي مع البيئة ، وخلال خبرته مع الأشياء والأشخاص وقيمهم التي يمكن أن يتمثلها في ذاته وما يعنيه الفرد عن ذاته إنما يمثل الشكل ويكون شعورياً ، أما اللاشعورية فتمثل الأرضية ولا يعتبر روجرز الذات القوة الوحيدة المسيطرة على توجيه السلوك بل هناك أيضا الدوافع العضوية أو اللاشعورية التي يخضع لها الفرد ، مما يؤدي به إلى المرض ، ويذهب روجرز إلى

أن مفهوم الذات يمكن أن يتغير كنتيجة للنضج و التعليم ظروف العلاج النفسي المتمركز حول العميل.

### فعالية الذات

عرف باندورا (Bandura, 1977) فعالية الذات بأنها "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها.

فعالية الذات كما يعتبرها كل من ساكا وباندورا (Saks & Bandura)، عبارة عن سياق من التقييم الذاتي حول الكفاءات الشخصية في ظرف أي ما يمكن ان يفعله الفرد بالإمكانات التي يمتلكها، وليس الحكم على القدرات بحد ذاتها.

### **أبعاد فعالية الذات (Dimensions of self-efficacy)**

حدد باندورا ثلاثة أبعاد تتغير فعالية الذات وفقا لها وهي:

#### **1- قدرة الفعالية Magnitude:**

ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب، ويطلق

عليه أيضا مستوى صعوبة المهمة، ويحدث هذا حين تنخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الأفراد، فيعجزون عن مواجهة التحدي.

## 2-العمومية Generality:

ويعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال فاعلية الذات من موقف لآخر مشابه، إلا أن درجة العمومية تختلف وتباين من فرد إلى آخر.

ويشير سكوارزار (Schwarzer, 1999) إلى ذلك بقوله: إن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال آخر؛ بمعنى أن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه، إلا أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتنخفض في موقف آخر".

## 3-القوة Strength:

ويعني بها باندورا الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فعالية الذات، فمنهم من تكون لديه فعالية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر.

**خصائص فعالية الذات المرتفعة (الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم) وهي:**

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية
- يستعيدون سريعا شعورهم بفعالية الذات في حالات الفشل.
- يواجهون المواقف المهذرة بفعالية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم.
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- امتلاك فعالية الذات تزيد من إنجازاتهم وأداء اتهم الشخصية، كما تقلل من حالات القلق والضغط والتعرض للاكتئاب.
- يتصفون بالتفاؤل.
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- يركزون على الأهداف بطموح.

**بينما سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم):**

- يركزون على النتائج الفاشلة.
- أفكار متشائمة وتجدهم يشكون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.
- طموح ضعيف وعدم الالتزام.
- يستسلمون بسرعة.

-يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب.  
-عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق.

### مكونات فعالية الذات:

تشير الدراسات إلى تعدد مكونات فعالية الذات، وفيما يلي سنتطرق إلى بعض

منها

#### 1-المكون المعرفي:

والذي يعني حجم المعلومات التي يحلها الفرد عن موضوع الفعالية.. فضلا عن الوعي الذاتي بذاك الموضوع ومعتقداته.

#### 2-المكون المهاراتي:

والذي يعني حجم المهارات التي يمتلكها الفرد للتصرف في المواقف المثيرة.

#### 3-المكون الوجداني:

والذي يعني بالاتجاه نحو الموضوع ومدى إيجابيته، فضلا عن عملية تقبل الموضوع ومتعلقاته علاوة على تقبل الذات، وتقبل الآخر.

## العوامل المؤثرة في فعالية الذات:

ولما لفعالية الذات من أهمية بالغة في حياة الإنسان فإن هناك عددا من العوامل التي تؤثر في فعالية الذات وتساهم في تشكيلها، ويمكن تقسيمها في ثلاث مجموعات هي:

### المجموعة الأولى - التأثيرات الشخصية:

يعتمد إدراك الفرد لفعاليته الذاتية لدى الأفراد على أربعة مؤثرات شخصية هي:

#### 1- المعرفة المكتسبة:

هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا للبناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية.

#### 2- عمليات ما وراء المعرفة:

إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن

عمليات ما وراء المعرفة تقودم الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقييم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فعالية ذاته.

### 3-الأهداف:

ويشير باندورا (Bandura, 1977) إلى أن الأشخاص الطلبة الذين يمتلكون إحساسا قويا بفعالية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة و واقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، فنراهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات.

### 4-المؤثرات الذاتية:

وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء أدائه لبعض الأعمال والمهمات، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، وإحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، وصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية وعملياتي التفاوض والتشاور، وهذه المؤثرات تجعل من فعالية الذات لدى الفرد في انخفاض.

### المجموعة الثانية- التأثيرات السلوكية:

يؤكد باندورا (Bandura, 1977) أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات، والتقويم ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأثره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة.

**المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية: وتتضمن ما يلي:**

### **1-العوامل المعرفية Processus cognitifs:**

يرى باندورا أن الفرد من خلال قدرته على التفكير، يستطيع التنبؤ بالأحداث ومعرفة العوامل المؤدية إلى وقوع هذه الأحداث، فكثير من الوضعيات في الحياة اليومية تعتمد على الاستدلال من طرف الأشخاص لتقييم الأحداث وتنظيم السلوك الإنساني، وكل فشل في العمليات المعرفية الاستدلالية يضعف من فعالية الذات، وهذا على عكس الأشخاص الذين لديهم مرونة في الشعور بالفعالية الذاتية، والذين يكونون أكثر استعداداً للشعور بالفعالية الذاتية في حالات الفشل.

### **2- عوامل الدافعية Processus de motivation:**

من خلال نتيجة تأثير الشعور بفعالية الذات على تنظيم وضبط السلوك، فإنه يجب على الأفراد التمتع بقدر من الدافعية التي تسمح لهم بالوصول إلى نتائجهم المرجوة. وكلما تمتع الفرد بقدر عالي من فعالية الذات كلما كانت لديه دافعية كبيرة لتحقيق أهدافه، بمعنى أن فعالية الذات تزيد من دافعية الفرد للإنجاز، من خلال

المثابرة والعزيمة ووضع الأهداف وتعديل كمية الجهود للوصول إلى الأهداف المرجوة.

### 3-عوامل انفعالية Processus Affectifs:

يذكر باندورا (Bandura, 1977) أن هنالك عوامل بيئية مؤثرة بفعالية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، و أن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفعالية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على فعالية الذات هي:

-خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، والعمر، والمستويات التربوية والمتغيرات الطبيعية.

-التنوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات. فالإحساس بفعالية الذات يكون له تأثير على كمية الضغط والقلق والحالات الانفعالية الأخرى، والأفراد الذين يحسون أنفسهم قادرين على مواجهة الوضعيات الصعبة لا يضطربون انفعاليا في هذه الوضعيات، بينما نجد الأفراد الذين لا

يتمتعون بفعالية ذات عالية يتأثرون بسهولة بحالات الضغط والقلق في الوضعيات الصعبة التي تواجههم، فالإحساس بفعالية الذات يسمح للفرد بتعديل الطريقة التي من خلالها يدرك ويعالج معرفياً وضعية مدركة على أنها مهددة.

### التوكيدية

وهي قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، ومطالبته للآخرين بتغيير بعض سلوكياتهم غير المرغوبة، والتي تعني المبادأة وعدم الخجل في طلب أي خدمه؛ وعدم التردد أو إبداء الرأي أو التعبير عنه.

وهي مجموعه استجابات معرفيه انفعالية سلوكية تضاعف مع إمكانيات الفرد في بلوغ أهدافه الشخصية؛ كذلك في الحصول على القبول الاجتماعي .

وهي قدرة الفرد على التعبير الملائم لفظاً وسلوكاً عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو عدوان.

ونستخلص أن التوكيدية عبارة عن مهارة لفظيه وغير لفظيه تتضمن قدرة

الأفراد على الإفصاح عن مشاعرهم تجاه الآخرين

من خلال مما سبق يتضح أن خصائص السلوك التوكيدي تتمثل فيما يلي:

- (1) التعبير عن الاختلاف مع الآخرين.
- (2) الاعتذار علنا عن الأخطاء التي تصدر منه.
- (3) المبادأة في الكلام مع وضوح الصوت عند التحدث والنظر في وجه من يتحدث .
- (4) التعبير عن الغضب والشكر بطريقة ملائمة.
- (5) يعرف قدر نفسه، ويعترض علي التحيز ضده.
- (6) يتسم سلوكه بأنه ملائم من الناحية الاجتماعية، مع حفظ مشاعر وحقوق الآخرين.
- (7) حل المشكلات التي تواجه الفرد مباشرة دون قلق أو تردد
- (8) التوكيدية تعبير عن علاقة تكامل بين الثقة بالذات والكفاية الذاتية
- (9) السلوك الاجتماعي المقبول اجتماعيا والسيطرة الاجتماعية

### أهمية التوكيدية

يشير ديتز وآخرون (Dietz, et al:2005) إلي أهمية تأكيد الذات التي تتمثل في كثير من السلوكيات التي تنعكس إيجابيا علي شخصية الأفراد المؤكدين لذاتهم ومنها:

- حماية الفرد من أن يكون ضحية لأخطاء الآخرين.
- الشعور بالإيجابية.

• تنمي مهارة التفاوض.

• تساعدنا علي تحسين صورة الذات، وتحقيق الصحة النفسية.

ومن خلال عرض لأهمية التوكيدية يظهر ما قد يعانيه الإنسان من مشكلات

إذا كان لم يتصف بالتوكيدية، فان لم تكن توكيديا فقد تعاني من احدي المشكلات

التالية:

- الاكتئاب depression: الشعور بالعجز مع فقدان السيطرة علي

حياتك

- الاستياء Resentment: الغضب من الآخرين لتحقيق فائدة لك

- الإحباط frustration: لماذا ادع ذلك يحدث

- القلق anxiety: قد تتجنب بعض المواقف التي تجعلك تشعر بعد

الارتياح .

### التعاطف

التعاطف أو المشاركة الوجدانية ميل فطري في الإنسان معناه أن يكون المرء

في حاله إنسانيه متشابهة أو مناسبة للحالة الانفعالية السائدة في الوسط الاجتماعي،

ومعناه مشاركته الغير في السراء والضراء.

ويعد التعاطف من المتغيرات النفسية الاجتماعية التي تؤدي دورا في الحياة الاجتماعية عن طريق فهم الآخرين من خلال اخذ أدوارهم أو مشاعرهم عن طريق التخيل أي انه الوعي بأفكار ومشاعر الآخرين.

ويري ويبستر (Webster 1971) أن التعاطف هو الخبرة البديلة لمشاعر الآخرين، أو القدرة علي المشاركة في مشاعر الآخر؛ من حيث إرادته أو أفكاره وأحيانا تحركات الآخر لإنجاز حركات جسميه تناسبه.

وعرفه (هشام محمد، 2020) بأنه الرغبة الإيجابية في مشاركة الآخرين مشاعرهم وانفعالاتهم، ومساندتهم عند الحاجة نفسيا واجتماعيا، والتواصل الفعال معهم.

### أهمية التعاطف

من خلال عرضنا لمفاهيم التعاطف يمكن من خلالها نبرز أهميه التعاطف وهي ما يلي:

وتبرز أهمية التعاطف في بناء المجتمع وتطوره بتعميق العلاقات الاجتماعية بين أبناء المجتمع الواحد، ليحل التقاهم والتضحية محل البغضاء والكره والصراع، ويسود المجتمع الخير والحب وأن يتعاطف الناس مع بعضهم، وأن يخفف كل منهم من ألم الآخرين.

كما أنه يؤدي إلى السلوكيات الإيجابية كالمساعدة والمشاركة، وتخفيف مشاعر الحزن والآسى لدي الآخرين.

### أبعاد التعاطف

تشير دراسة (سعد جمعه، 2018) إلى وجود أربعة أبعاد للتعاطف وهم:

1. الاهتمام بالآخر
2. تبني وجهة نظر الآخر
3. الإحساس بمعاناة الآخر
4. تقديم العون للآخر

### الرفاهية النفسية:

تختلف ترجمة مصطلح (Psychological well-being) في الأبحاث السابقة ما بين جودة الحياة أو الرفاهية أو السعادة أو الصحة النفسية أو طيب الحياة النفسية، وقد حظي هذا المصطلح بأهمية متزايدة من الباحثين في العقد الأخير، وبمراجعة التراث البحثي حول هذا المفهوم نجد انه لا يزال هناك الكثير من الأسئلة حول تعريف هذا المفهوم دون إجابة، وعلى الرغم من اهتمام العديد من الأبحاث إلا إن العديد من المحاولات ركزت فقط على أبعاد الرفاهية النفسية بدلا من التركيز على المفهوم. وينبع هذا المصطلح من علم النفس الايجابي ويتضمن الشعور العاطفي بالمتعة وغياب الألم

ولا يقتصر على سمات الفرد الشخصية بل يشمل التفاعل بين تلك السمات وخصائص البيئات الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد.

### مفهوم الرفاهية النفسية:

تعرفها كارول رايف ( Ryff,1989) بأنها "التقييم الايجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج والتطور فى الشخصية، والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد، والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية والشعور بتفرد الذات.

وتعرفها منظمة الصحة العالمية (world health organization) بأنها إدراك الأفراد لوضعهم فى الحياة فى سياق النظم الثقافية والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة هذا بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم. فالرفاهية النفسية مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بصحة الشخص الجسدية، والحالة النفسية، ومستوى استقلاليته، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين والمعتقدات الشخصية وعلاقتها بالبيئة التي تكسبه سماته.

### خصائص الرفاهية النفسية:

-شمولية هذا المصطلح حيث انه يغطي مدى واسع من المشاعر الإنسانية  
بداية من المعاناة حتى النشوة إذا لا يركز فقط على الاكتئاب وفقدان الأمل، بل  
يتناول أيضا الأسباب لوجود فروق فردية بين الأفراد فى مستويات السعادة.

-تركز الرفاهية النفسية على الخبرة الداخلية ولا يفترض أن الإطار الخارجي هو  
المرجع لتقدير الهناء على الرغم من معايير الصحة العقلية تبعث من الخارج  
(النضج-الوراثة-الاستقلالية) ولكن تقاس الرفاهية النفسية من خلال الإدراك الذاتي  
للشخص حيث أن هذا المجال يضع الثقل لإدراك الأفراد لحياتهم.

-هذا المجال يركز على الحالة الطويلة المدى إذ يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة  
لا بالانفعالات العابرة.

وقد حدد رايف وسينجر (Ryff & Singer) خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي

الرفاهية النفسية كما يوضحها الجدول التالي:

منخفضي الرفاهية النفسية	مرتفعي الرفاهية النفسية	المكونات
عدم الشعور بالرضا عن ذاته- الشعور بالخيبة الأمل تجاه حياته الماضية- الشعور بالانزعاج المستمر من الآخرين وأنهم مختلفين عنه.	لديه اتجاه ايجابي نحو ذاته-تقبل ذاته بكل ما بها من ايجابيات وسلبيات- لديه شعور ايجابي عن حياته الماضية.	تقبل الذات

منخفضي الرفاهية النفسية	مرتفعي الرفاهية النفسية	المكونات
عدم القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين قائمة على الثقة والدفاء- الانعزال والشعور بالإحباط.	القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين قائمة على الود والرضا والثقة والتفاهم-القدرة على الأخذ والعطاء من الآخرين-الاهتمام بمشاعر الآخرين.	العلاقات الايجابية مع الآخرين
الإحساس بعدم التطور الشخصي-الشعور بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة-الشعور بالضيق-قله الاستمتاع بالحياة-عدم القدرة على التحسن.	الإحساس بالتطور الشخصي بصفة مستمرة- الانفتاح على الخبرات الجديدة-الشعور بالتفاؤل-التغير في طريقة التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية-الشعور بتحسن الذات والسلوكيات بصفة مستمرة مع مرور الوقت.	التطور الشخصي
عدم الشعور بمعنى الحياة- ليست لديه أهداف واضحة تضي معنى على حياته-عدم القدرة على تحديد أهدافه- قلّه التوجه الذاتي.	الشعور بمعنى الحياة-لديه أهداف ورؤية واضحة في الحياة-القدرة على تحديد أهدافه في الحياة بكل ثقة وموضوعية.	الحياة الهادفة
صعوبة في إدارة شئون الحياة اليومية-الشعور بعدم القدرة على تغيير البيئة المحيطة- عدم الوعي بالفرص المناسبة- ضعف السيطرة على البيئة المحيطة.	الإحساس بالكفاءة في إدارة البيئة- الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية-العمل بكفاءة على استخدام الاحتياطات المناسبة-القدرة على اختيار وإيجاد البيئات المناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	السيطرة على البيئة (الكفاءة البيئية)
التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له- الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة-التأثر بالضغوط	الاستقلال الذاتي-القدرة على اتخاذ القرار - القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية- التفكير والتفاعل بطرق محددة- القدرة على ضبط السلوك	الاستقلالية

منخفضي الرفاهية النفسية	مرتفعي الرفاهية النفسية	المكونات
الاجتماعية في قراراته وأفكاره.	الشخصي - تقييم الذات بمعايير شخصية.	

### أبعاد الرفاهية النفسية:

تتكون الرفاهية النفسية طبقاً لنموذج كارول ريف من ستة أبعاد:

#### 1- تقبل الذات<sup>14</sup>:

بشير كارول ريف أن معيار تقبل الذات يعتبر من المعايير الأكثر شمولاً وهو أساسي للصحة العقلية الجيدة بالإضافة إلى كونه خاصية لتحقيق الذات، والأداء الأمثل والنضج، فتبنى الفرد لمواقف ايجابية تجاه ذاته يؤدي إلى الأداء الايجابي الجيد.

#### 2- العلاقات الايجابية مع الآخرين<sup>15</sup>:

تؤكد العديد من النظريات على أهمية العلاقات الايجابية مع الآخرين وتعتبر القدرة على الحب عنصراً أساسياً في الصحة العقلية والرفاهية النفسية. فالأشخاص

<sup>14</sup>Self acceptance

<sup>15</sup>Positive relation with others

المؤكدين لذواتهم لديهم مشاعر قوية من التعاطف والمودة لجميع البشر كما أنهم يمتلكون صدقات حميمة وهي احد محكات النضج.

### 3- الاستقلالية<sup>16</sup>:

تشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

### 4- التمكن من البيئة<sup>17</sup>:

يقصد بها قدرة الفرد على غدارة بيئته المحيطة به بشكل فعال من خلال استغلال الفرص وذلك من اجل تحقيق احتياجاته الشخصية وقدرة الفرد على اختيار وإنشاء بيئات مناسبة لظروفه النفسية هي من خصائص الصحة الجيدة والرفاهية النفسية، فالشخص الناجح قادر على المشاركة الفعالة فى الأنشطة ويكون قادر على التقدم فى العالم وتغييره بشكل خلاق فالمشاركة الفعالة فى البيئة عنصران مهمان للأداء النفسى الايجابى.

### 5- الهدف فى الحياة<sup>18</sup>:

---

<sup>16</sup>Autonomy

<sup>17</sup>Environmental mastery

<sup>18</sup>Purpose in life

إن الهدف فى الحياة من أهم المؤشرات التى تدل على الصحة العقلية الجيدة، ويشير مفهوم النضج على الفهم الواضح للغرض من الحياة وكذلك الشعور بالتوجه والقصد، فالشخص الناجح الذى لديه أهداف واضحة يشعر بان حياته لها معنى. ( Ryff,1989)

### 6-النضج الشخصى<sup>19</sup>:

تعنى أن الفرد لديه شعور بالتطوير المستمر، نظرته لذاته بأنها تنمو وتطور، منفتح على تجارب جديدة، يشعر بتحسن فى النفس والآخرين على مر الزمن، لديه إحساس بتحقيق إمكاناته ولديه قدرة التغيير فى الاتجاه الذى يعكس معرفة الذات وزيادة فاعليتها.

### التدفق النفسى

التدفق النفسى من المفاهيم الحديثة فى علم النفس الايجابى والتى تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية فى شخصية الفرد، وتمثل ظاهرة ايجابية باعتبارها خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء عملية التدبر والتفكير وأعمال العقل فى حل بعض المشكلات، فيذوب الفرد فى تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات

---

<sup>19</sup>Personal growth

مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج، يعاين من خلالها بهجة فى الحياة ويكتشف معناها  
وتصبح حياته هادفة وجديرة بان تعاش.

والتدفق النفسى من المفاهيم المرتبطة بمسار علم النفس الايجابى ذلك المسار  
الذى بدا على يد مارتن سيلجمان رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ومحاولاته  
المستمرة هو ومجموعه أخرى من علماء النفس ممن كان لهم تحفظات كثيرة على علم  
النفس وفروعه التقليدية الغارقة فى التركيز على جوانب القصور والضعف فى  
الشخصية الإنسانية بتبنى اتجاه علم النفس الايجابى ضمن فروع علم النفس المعتمدة  
فى الجمعية.

### مفهوم التدفق النفسى:

يعرفه ميهالى (Csikszentmihaly) بأنه إحساس كلى يشعر به الفرد عندما  
يؤدى النشاط أو العمل الذى يقوم به على أكمل وجه.

ويعرفه دانيال جولمان بأنه استغراق الفرد فى أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة  
الأداء ويصبح كالشلال المتدفق الذى يمثل أقصى درجات الأداء الايجابى المليء  
بالطاقة التى تقي الفرد من الإصابة بالملل والتوتر والاكتئاب.

### خصائص الشخص المتدفق:

وضع سيلجمان (Seligman,2002) مجموعة من الخصائص الشخصية التي

تميز هؤلاء الأفراد وهي:

#### -الوضوح:

ويقصد به وضوح الهدف اى أن يضع الفرد هدفا عاما وأهدافا مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف النهائي العام.

#### القياس:

يقصد به قدرة الفرد على إيجاد طرق مناسبة وذات جودة عالية لقياس مدى تقدمه نحو تحقيق الأهداف المخطط لها.

#### التركيز:

يقصد به قدرة الفرد على التركيز على ما يقوم بعمله، ويكون واعيا بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فضلا عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.

#### الاختيار:

ويقصد به قناعه الفرد بأن لديه اختيارات، ويستطيع التحكم فى حياته، ويدرك أنه لن يكون ضحية لبيئته.

### **الالتزام:**

يقصد به قدرة الفرد على إلزام نفسه بان يكون سلوكه ايجابيا يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.

### **التحدي:**

يقصد به الرغبة فى أن يكون الفرد متطورا باستمرار، وان يبحث عن التحديات الجديدة، وان يشكل باستمرار أهدافا جديدة مناسبة لمراحل تطوره.

### **التوفيق:**

يقصد به قدرة الفرد على أحداث توازن بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها.

### **التحدث الذاتي الايجابي:**

يقصد به استخدام العبارات الايجابية الموجهة للذات.

واهم ما يميز الفرد ذات التدفق هو شعوره بالسعادة التلقائية نتيجة استغراقه في النشاط أو العمل حيث يواجه أقصى درجات انتباهه فيما يقوم به، وتصل سعادته إلى حد النشوة، ويتخلص من الضغوط النفسية ومثيرات القلق من حوله.

### أهمية التدفق النفسي:

- 1- يمنحنا فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا أو شعورنا.
  - 2- يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.
  - 3- يمكننا من تشييد أو بناء رأسمنا النفسي.
- يسمح لنا بالوصول إلى الخبرة المثالية.

### أبعاد التدفق النفسي:

حدد ميهالى تسعه أبعاد للتدفق النفسي وهما:

#### 1- التوازن بين التحدي والمهارة<sup>20</sup>.

هي عملية الموازنة بين التحدي والمهارة، إذا لم يتحقق التوازن المناسب فقد يعاني الفرد من الممل والقلق واللامبالاة بدلا من التدفق النفسي. لذلك يجب أن يمثل النشاط تحديا للفرد ولكن للحد الذي يكون فيه الفرد قادرا على انجازه.

#### 2- اندماج الفعل في الوعي<sup>21</sup>:

---

<sup>20</sup>Challenge skill balance

يتم الاندماج الكامل فى العمل عندما يعمل كلا من العقل والجسد كوحدة واحدة،  
فبم استبعاد جميع الشكوك والمخاوف التي تدور حول الإخفاق، وبالتالي فإن ما يقوم  
به الشخص المتدفق من إجراءات يكون بطريقة عفوية وتلقائية دون جهد وعناء،  
لاندماج الجسد والعقل فى النشاط الذي يعمل به، حيث يكون كامل تركيزه على هذا  
النشاط. ويرجع هذا الاندماج بين العقل والجسد إلى ان الفرد قد مر بخبرات وتجارب  
تدفع سابقة.

### 3-وضوح الأهداف<sup>22</sup>:

يحدث التدفق عندما تكون الأهداف التي يحاول الفرد الوصول إليها واضحة،  
حيث تعمل الأهداف على تحديد الاتجاه والغرض والسلوك، فوضوح الأهداف يؤدي  
إلى التركيز والانتباه مدة طويلة تكفى الفرد فى تحقيق خبرة التدفق، فمطالب العمل  
يجب أن تكون واضحة، اى يعرف الأفراد ما يقومون به.

### 4-التغذية الراجعة<sup>23</sup>:

تتشابه التغذية الراجعة المفهومة مع الأهداف الواضحة ولكن بدلا من التركيز على  
العمل أو النشاط تركز على انه يجب أن تكون التغذية الراجعة واضحة ويمكن انو يتلقى  
الفرد التغذية من مصادر فردية أو خارجية. يتلقى المرء تغذية راجعة وفورية وواضحة

---

<sup>21</sup>Action awareness merging

<sup>22</sup>Clear goals

<sup>23</sup>Feed back

ويصاحب ذلك ثقة وتأكد أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.  
(hager,2015). كما تعمل التغذية الراجعة على معرفة الفرد بمدى تقدمه وتفرض عليه

أما أن يعدل أو يحافظ على المسار الحالي من الفعل

### 5-التركيز التام فى المهمة<sup>24</sup>:

ويعنى ذلك أن يركز الفرد على المهمة الحالية فالتركيز على المهمة يضمن  
لل فرد أن يحافظ على المهمة الحالية فى متناول يده وبالتالي الحفاظ على المحفزات  
الأخرى ،ولا يواجه الفرد أفكارا غريبة أو تشتتا نظرا لان غالبا ما يكون متمرسا أثناء  
الأفكار والمهام الأخرى يركز الأفراد فقط على هنا والآن(الاستغراق التام فى المهمة).

### 6-الشعور والإحساس بالسيطرة<sup>25</sup>:

يشير الإحساس بالسيطرة إلى قدرة الأفراد على التحكم فى أنفسهم بدلا من  
الأشخاص المحيطين بهم،وعدم الشعور بالتهديد أو سيطرة الآخرين.

### 7-فقدان"وعي بالذات"<sup>26</sup>:

يوصف فقدان الوعي الذاتي بأنه نسيان الذات ويعتبر نقصا فى الوعي الذاتي  
من اجل تجربة التدفق،يجب أن يكون الفرد قادرا على التخلي عن صوته الداخلي

---

<sup>24</sup>Concentration on task

<sup>25</sup>Sense of control

<sup>26</sup>loss of self

الذي يضمن تحقيق التوقعات والسلوك يرضى القواعد المطلوبة.(المرء يصبح متوحدا مع المهمة وجزءا منها).

## 8-تبدل إيقاع الزمن<sup>27</sup>:

يشير إلى تغير مفهوم الوقت أثناء تجربة التدفق قد تختلف من فرد لأخر حيث يتوقف البعض عن الإبلاغ عن ذلك الوقت والبعض الآخر يتباطأ بشكل كبير والبعض الآخر يقول أن الوقت يمر بسرعة.

## 9-الخبرة الذاتية(الاستمتاع الذاتي)<sup>28</sup>:

يعتبر التجربة الذاتية هي المكون الأخير لتجربة التدفق وتصف طبيعة التجربة بأنها المكافأة بحد ذاتها فليس هناك حاجة إلى مكافآت خارجية. فالتدفق هو تجربة ممتعه وبالتالي يتم تحفيز الفرد للعودة إلى حالته هذه التجربة أيضا هي ما تدفع الأفراد نحو تحديات اكبر لمواصلة تجارب التدفق. تحدث هذه المشاعر بعد تجربة التدفق كما يحدث أثناء أداء الفرد المهمة.

## المبادئ الأساسية لضمان حدوث حالة التدفق:

أن يصل الفرد إلى حالة التدفق أمر لا يأتي من فراغ، فهي حالة وان كانت تحدث دون ترتيب مسبق لها تستند إلى مبدئين أساسيين يفسران كيفية حدوثه:

<sup>27</sup>Time transformation

<sup>28</sup>Autotelic experience

## المبدأ الأول :

فى البداية يجب أن يدرك الجميع أن التدفق النفسى ليس حالة من المتعة ولا الخمول لكنه يعبر عن عملية تحقيق للذات تسمح للفرد بتبنى قيمة تحرك نشاطه وتعطى المعنى الذى يريجه. وللحصول على المتعة فى النشاط من الضروري للفرد تبنى قيمة مفيدة يتخذها مسارا لإنجاز مهمته والتي تعكس تطلعاته، بمعنى آخر يجب أن تتسجم مع الدوافع الذاتية، والتي لا تتعلق بالمكانة الاجتماعية أو بتحقيق مكاسب مالية، أو الترقية الوظيفية فكلها لا تمثل سوى دوافع خارجية نتائجها غالبا سلبية كانخفاض مستوى السعادة، واستنزاف الطاقة الجسدية. إنما المقصود هنا الدافع المتعلق بتحقيق الذات الذى له أثاره الايجابية سواء مستوى الرفع من الكفاءة أو التخلص من الأفكار المحبطة.

## المبدأ الثانى:

ويمثل ما وراء الانسجام بين قيم الفرد ونشاطه، اى إيجاد التناسق بين المهارات، وتشتت حالة التدفق العثور على نشاط يناسب قيم الفرد ومهاراته لتحقيق المتعة، والمرء يكون أكثر إثارة وفائدة إذا ما كانت تلك المهارات والمهام من المستوى العالى.

## الامتنان:

هو العنصر الأكثر أهمية وارتباطا بالمجتمع ويساعد في تعزيز وتحفيز الرفاهية ورد الجميل بشكل ايجابي.

كما يشير ( Tsang ) إلي الامتتان بأنه : ردود أفعال عاطفيه ايجابية ناتجة عن الشعور بالنوايا الطيبة من الآخرين.

ويعرف أيضا الامتتان بأنه تقييم معرفي ووجداني ايجابي يقوم به الفرد نتيجة ما يمنح له من خدمات من الآخرين؛ نتيجة إدراك للفوائد التي يحصل عليها مما يجعل الفرد علي استعداد لتقديم الشكر والتصرف بإيجابيه للمحسنين مما يدفعه لمحبه الغير.

### أهميه الامتتان.

تتحد أهميه الامتتان بأنه استراتيجيه نفسيه تستطيع تفسير التجارب اليومية بطريقه ايجابيه، وتعزيز بناء الثقافه الأخلاقية الفاضلة لدي الفرد، ويعتبر عاملا حاسماً في تحقيق الرفاهية، والامتتان ليس فقط يتعلق بتقديم عاطفه حالیه وإنما يتنبأ أيضا بالمزاج الايجابي في المستقبل، وأن الجمع بين الجهد وممارسات الامتتان يؤدي إلي تحسين أكثر في الرفاه.

كما يري سافاج Safag أن الامتتان يجعلنا أكثر متفانلا واملأ وإشراقا فمع شروق كل شمس جديدة علينا شكر الله آلاف المرات علي رؤية الشمس والنوم

الهادي والاستيقاظ بأمان وذلك مما يجعلنا نري النعم الآخرين مثل (الامتحان للأمهات والإباء- للزوج والزوجة- للمعلمين والمعلمات....الخ.

ويؤكد (Watkins) أن الأفراد الذين لا يتصفون بالامتحان سيذهب الخير والمنفعة دون أن يلاحظون ولا يقودهم الشعور بالنعم في حياتهم، بل العكس سيزيد ذلك من شعورهم بالحرمان لأن كلما انخفض الامتحان زاد شعور الأفراد بالحرمان فالحياة، سيشعرون أن الحياة لم تهبهم الفوائد التي يستحقونها. وهكذا الامتحان يضخم الخير في حياة المرء.

### **\*\*خصائص الأفراد الممتنون**

ومن أهم خصائص الأفراد الممتنين أنهم يتمتعون بمستويات مرتفعة من الايجابية والشعور بجوده الحياة الذاتية، كما يحرصون علي تقديم الدعم العاطفي للآخرين ومساعدتهم علي حل المشكلات الشخصية.

كما أشار تولبور (Tulbure,2015 :476) إلي أن الأفراد الذين لديهم درجات مرتفعة من الامتحان لديهم تصورات إيجابية حول حياتهم مما يسمح لهم بتقدير ما لديهم من إمكانيات.

### **النظريات المفسرة للامتحان**

أولاً نظريه البناء للانفعالات الايجابية لفريدريكسون (fredrickson,2001)

ركزت تلك النظرية عن المشاعر الايجابية والسلبية، وأوضحت أن المشاعر السلبية تعمل علي الحد من تركيز الفرد وتقييد سلوكه؛ بينما تعمل المشاعر الايجابية علي الحد من ظهور مشكلات غير محددة قد تؤثر علي نشاط الفرد وسلوكه في مختلف المجالات ويسهم النجاح في تزايد المشاعر الايجابية لدي الفرد مما تتعكس علي جوانبه النفسية والاجتماعية، ووفق فريدريكسون فان الامتتان يساعد الأفراد في بناء علاقات مع آخرين أساسها المشاعر الايجابية، وهذا ما يفسر لماذا يميل الأفراد إلي أن يكونوا دائماً في حيوية وتفاؤل.

ثانياً نظريه العزو لوينر (Weiner,1986)

قد بين وينر (Weiner,1986) أن الأفراد الممتنين تعود نتائجهم الإيجابية إلي أسباب خارجية كالأشخاص، وهذا ليس معناه أن يقللوا من الجهود السببية وخصائصهم الشخصية وإنما هم يوسعون من أسباب النجاح والحظ الحسن، ليشمل عوامل خارجية وأشخاص بالفعل ساهموا في نجاحهم وسعادتهم، بالتالي يزيد الامتتان من خلال عزو الممتنين خبراتهم الإيجابية إلي عوامل خارجية كمساعده التي يتم الحصول عليها من الآخرين.



## المراجع

إبراهيم السيد إسماعيل (2019). التفكير البنائي والصلابة النفسية كمنبئات للدافع للإنجاز لدى المعلمات في ضوء الخبرة المهنية، مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، 43، 90:15.

إبراهيم عبدالله المحسين؛ بارعه بهجت خجا (2015). التصوير المهني لمعلمي العلوم في ضوء تكامل العلوم والتقنية والهندسة والرياضيات STEM. مؤتمر التميز في تعلم وتعلم العلوم والرياضيات الاول، مركز التميز البحثي في تطوير تعلم العلوم والرياضيات، جامعه الملك سعود، السعوديه، 7مايو.

إبراهيم قشقوش؛ طلعت منصور (1979). دافعية الإنجاز وقياسها. ط، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية

إبراهيم باسل أبو عمشة. (2013). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهم بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير (منشورة). كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.

- إحسان عبد على عبد العارضى. (2013). مستوى الأمل لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، 7(12)، ص ص 162-192.

- أحلام سمور. (2012). المسايرة المغايرة وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر. رسالة ماجستير (منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة .

أحمد محمد حسين. (2011). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم. رسالة دكتوراة (منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- أحمد محمد عبد الخالق. (1996). قياس الشخصية. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر، مجلس النشر العلمي.

- \_\_\_\_\_ (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. *مجلة دراسات نفسية*، 13(4)، ص ص 581-612.
- \_\_\_\_\_ (2004). الصيغة العربية لمقياس "سنايدر" للأمل. *مجلة دراسات نفسية*، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 14(2)، ص ص 183-192.
- \_\_\_\_\_ (2010). حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي. *مجلات الآداب والعلوم الاجتماعية*، الكويت، 31(321)، ص ص 8-126.
- الزهراء حسن أحمد. (2014). *أبعاد التفكير الإيجابي للشخصية كمنبئ للسعادة لعينة من المراهقين الأيتام وغير الأيتام بالمنيا*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة المنيا.
- السيد فهمى على. (2010). التوجه الايجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين. *المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس*، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ص ص 673-754.
- أمال جودة؛ وحمدي أبو جراد. (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، 2(24)، ص ص 129-162.
- أمال عبد القادر جودة. (2010). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمى المرحلة الأساسية الدنيا فى محافظة غزة. *مجلة التربية وعلم النفس*، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن)، الرياض، ع(34)، ص ص 11-43.
- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب. (2016/أ). *مقياس الرضا عن الحياة للكبار*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- \_\_\_\_\_ (2016/ب). *مقياس الشعور بالسعادة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- أمانى محمد الرحيلي.(2012). **المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة**. رسالة ماجستير (منشورة)، كلية التربية، جامعة طيبة.

إبراهيم محمد عبده؛ محمد محجوب خلف (2016). التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية، **المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية**، 1(43)، 223\_277.

أحلام على أحمد؛ مجدة السيد على(2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبدالعزيز، **مجلة جامعة الملك عبدالعزيز**، 28(14)، 219-244.

أحمد السيد محمد (2010). فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية كمنبئات بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، **المؤتمر الدولي للعلوم الاجتماعية**، 5(2)، 1-24.

أحمد بلبقرة (2018). التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي.رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

أسماء فتحي لطفي؛ حنان فوزي أبو العلا (2015). التدفق النفسي كمنبئ بمهارات اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا، **دراسات عربية فى التربية وعلم النفس**، (604)، 283\_323.

أشرف عطية (2011). الصّمود الأكاديمي وعلاقتة بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح. **دراسات نفسية**، 4، 21، 571:621.

أفراح أحمد نجف (2018). السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 375\_394.

ألفت عبد العزيز الاشي (2018). الدافعية للإنجاز لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الملك عبدالعزيز بجدة وعلاقتها بجودة الحياة. **مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع**، كلية الامارات للعلوم التربوية، 1، 20:33.

أمانى عبد المقصود (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، **مجلة البحوث النفسية والتربوية**، 21(2)، 253\_308.

أمانى عبد المقصود عبدالوهاب (2010). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، المؤتمر السنوي الخامس عشر "الإرشاد الأسرى وتنمية المجتمع نحو أفق إرشادية، جامعة عين شمس، 2، 36\_491.

أمل أحمد جمعة (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي وخفض الألكسيثيميا لدى طالبات المرحلة الجامعية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 106، 270:300.

إيمان شعبان أحمد (2002). دافعية الزوجة نحو إنجاز مسئوليتها المنزلية وأثر ذلك على كفاءتها الإدارية. رسالة دكتوراه، جامعة المنوفية، مصر.

أيمن مصطفى عبدالقادر (2017). تصور مقترح لحزمه من البرامج التدريبية لتطبيق مدخل العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات STEM فى ضوء الاحتياجات التدريبية لمعلمي المرحلة الثانوية. المجلة الدولية المتخصصة، 6، 6، 167، 184.

إيناس السيد جوهر (2014). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهه الضغوط لدى عينه من امهات الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 69، 293، 25:333.

باسل محمد عبدالله (2017). الصمود النفسي وعلاقته بالانفعال لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.

داليا محمد مؤمن (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، 427-461.

دانيال جولمان (2000). الذكاء العاطفي، ترجمة: ليالي الجبالي، الكويت: دار المعارف.

دخيل محمد البهدل (2014). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالعوامل الشخصية لدى المرشدين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 15(1)، 140-177.

دعاء عوض عوض؛ نرمين عوني محمد (2013). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية فى ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية ، *مجلة دراسات عربية فى علم النفس*، 12(4)، 191-232.

سماح صالح محمود (2018). استخدام الفيسبوك وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة ذوى الإعاقة البصرية: دراسة سيكومترية- كLINيكية، *مجلة التربية الخاصة*، 22(2)، 117-181.

سمية أحمد الجمال (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة لدى طلبة جامعة، *مجلة كلية التربية*، 28(78)، 1-65.

سميرة محمد إبراهيم؛ حنان سلامة سلوم؛ حسام إسماعيل هبية (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، *مجلة الإرشاد النفسي*، 36(36)، 673-694.

سهام محمد خليفة؛ شادية احمد على؛ نبيلة أمين عبدالخالق (2011) كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة البحث العلمي*، 2(12)، 792-815.

سيد احمد البهاص (2010). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت: دراسة سيكومترية إكلينيكية، *المؤتمر السنوي الخامس عشر، جامعة عين شمس*، 1، 117\_169.

محمد رزق البحيري (2010). تباين الصّمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينه من الأيتام بطئ التعلم. *مجلة العربية للدراسات النفسية*، 21، 480، 70:535.

محمد عصام محمد (2016). الذكاء الروحي وعلاقته بالصّمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزه، رساله ماجستير . كلية التربية، الجامعة الاسلاميه.

محمد على أبو طالب (2008). التوافق النفسي والدافعية للإنجاز وإفشاء الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بالصف الثالث بالمرحلة الثانوية العامة بمحافظة بيا في المملكة العربية السعودية. أطروحة دكتوراه، منشورة، جامعة الخرطوم، السودان.

محمد مصطفى عبدالرزاق (2012). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الاكاديمية لدى عنية من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. مجلة الارشاد النفسي، مصر، 499، 32، 579.

موضى خالد سليمان؛ هشام إبراهيم عبدالله؛ صفاء احمد عجاجه (2019). التنبؤ بدافعية الانجاز الاكاديمي من مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية فى دولة الكويت، المجلة العربية للتربية والعلوم والآداب، (11)، 268\_233.

ميرفت إبراهيم خضير (2016). كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدرء المدارس. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، كلية التربية، 35(169)، 13-62.

ميمي السيد أحمد (2021). تأثير التفاعل بين مستوى الطموح وتحمل الضغوط لدى الطالب الريادي فى فاعلية الذات الإبداعية من وجهة نظر طلبة كلية التربية بالرساتف، المجلة التربوية، 81، 1151\_1193.

- Acun-Kapikiran, N.(2011).Focus On Positive And Negative Information As The Mediator Of Relationship Between Empathy,Tendency Guilty And Psychological Well-Being University Student ,Educational Sciences.Theory&Practice,11(3),1141-1147.
- Aghili, S.M. (2015). The Relationship between Psychological Hardness with Students' Achievement Motivation and Quality of Life. **Journal of Psychological Science**, 14,53,11:24.
- American psychological Association,(ApA) (2002), **The Rood to Resilience**.750,first street, NE, Washington, DC.
- Bak, W. (2014). Self-Standards and Self-Discrepancies. A Structural Model of Self-Knowledge. *Curr. Psychol.*, 33:155–173. DOI: 10.1007/s12144-013-9203-4.
- Bandura,A., Barbaranell i,C., Caprara,G.V., &Pastorelli, C.(2001).**Self-Efficacy Beliefs as Shapers of Childrens Aspiration and Career Trajectories.** child development,72,1,187: 206.
- Bandura,A.(1977). **Self-Efficacy,The Exercise of Control.** Stanford University,New York: W.H. Freeman and Compan.
- Bandura,A.(1986).**Social Foundation of Thought and Action:Asocial Cognitive Theory.** New York: Prentice Hall.
- Gross, M. U. M. (2001). Social and Emotional Issues for Exceptionally Intellectually Gifted Students. In M. Neihart, S. M. Reis, N. M. Robinson, & S. Moon (Eds.), **The Social and Emotional Development of Gifted Children: What Do We Know?** (pp. 19–29). Waco, TX: Prufrock Press.
- Halim,F &Zainal, A.(2015). Achievement Motivation as Mediating Factor in the Relationship between Personality and

Job Performance Relationship. **International Conference on Social Sciences & Humanities (ICOSH-UKM2012) Theme: Knowledge for Social Transformation & Development in the 21st Century**, 2,91:101.

Hamil, S.K.(2013). Resilience self – efficacy: The Importance of Efficacy Beliefs and Coping Mechanisms in Resilient Adolescents. **Colgate university journal of science**, 35,115:14.

-Hegenauer, J. (2018). **□Stress, Depression, and Anxiety in Undergraduate Engineering and Architecture Students**. Conference Paper, April 2018, Conference: American Society for Engineering Education Northeast Section Conference, At West Hartford, Connecticut.

Henson,R.(2001). Teacher Self-Efficacy:Substantive Implication and Measurement Dilemmas. **Paper presented at annual meeting of the educational research exchange**,Texas.

Hernandez, P., Schultz, P., Estrada, M., Woodcock, A. Chance, R. (2013). Sustaining Optimal Motivation: A Longitudinal Analysis of Interventions to Broaden Participation of Underrepresented Students in STEM. **Journal of Educational Psychology**, 105,1:. doi:10.1037/a0029691.

Herr, O. E., Castro, C., & Canty, M. (2012). Striving for Excellence: Resilience among Gifted Students from Different Cultural, linguistic, and low-Socio-Economic Backgrounds. **Review of Higher Education & Self-Learning**. 5,16, 1:15

Adeyemo,D.A.&.Adeleye, A.T.(2008).Emotional,Intelligence Religiosity And Self Efficacy As Predictors Of Psychological Well Being Among Secondary School Adolescents In Ogbomoso, Nigrria. Europes, **Jornal Of Osychology February**.

- Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate The Relationship Between Psychological Well-Being, Self-Efficacy And Positive Thinking At Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal Of Higher Education*, 9(4), 138-152.
- Amiri, M., Chaman, R., & Khosravi, A. (2019). The Relationship Between Health-Promoting Lifestyle And Its Related Factors With Self-Efficacy And Well-Being Of Students. *Osong Public Health And Research Perspectives*, 10(4), 221.
- Andretta, J. R., & Mckay, M. T. (2020). Self-Efficacy And Well-Being In Adolescents: A Comparative Study Using Variable And Person-Centered Analyses. *Children And Youth Services Review*, 118, 105374.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role Of Affective Self-Regulatory Efficacy In Diverse Spheres Of Psychosocial Functioning. *Child Development*, 74(3), 769–782. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00567>.
- Bandura, A.; Wood, R. (1989). "Effect Of Perceived Controllability And Performance Standards On Self-Regulation Of Complex Decision Making". *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56 (5), 805-814.
- Bandura,A.& Wood,R.E.(1989) Social Gognitive Theory Of Organizational Management, **Academy Of Management Review**. 14. 361.
- Bandura,A.(1982).Self-Efficacy Mechanism In Human Agency.**Journal Of American Psychologist**, 37, 122–147.
- Bandura.(1995).Self-Efficacy In Changing Societies. Combridge:New York Combridge University Press.

- Broustovetskaia, A. (2015). The Role Of Bicultural Self-Efficacy And Cognitive-Affective Factors On Psychological Well-Being. **Phd D0 University Of Purdue University.**
- Burke, R. J., Koyuncu, M., & Fiksenbaum, L. (2016). Flow, Work Satisfactions And Psychological Well-Being Among Nurses In Turkish Hospitals. *Arch Nurs Pract Care 2 (1): 010-017. DOI: Http://Dx. Doi. Org/10.17352/Anpc, 7(010), 13-19.*
- Cakar, S,S.(2012). The Relationship Between The Self Efficacy And Life Satisfaction Of Young Adults. **International Education Studies,5(6),123-130.**
- Gómez, M. M. N., Gutiérrez, R. M. V., Castellanos, S. A. O., Vergara, M. P., & Pradilla, Y. K. R. (2010). Psychological well-being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery. *Terapia psicológica, 28(1), 69-84.*
- Hager, P. L. (2015). *Flow And The Five-Factor Model (FFM) Of Personality Characteristic* (Doctoral Dissertation).
- Hanjani, H. M., Dastres, M., Mirshekari, H. R., & Moniri, A. Z. (2016). Relationship Between Self-Efficacy And Well-Being In Staffs Of Addiction Treatment Centers. ***Electronic Journal Of Biology, 6, 21-34.***
- Masten, A.S.(2009).**Ordinary Magic: lessons former Search onResilience in Human Development.**Educational Canada,49,3,28:32.
- Mavis,B.(2001).Self-Efficacy and OSCE Performance Among Second Year Medical Students.**Journal of Advances in Health Science Education,6,2,93:102.**

McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). **The Achievement Motive**. New York: Appleton-Century-Crofts.

McConnell, A. & Strain, L. (2007). Content and Structure of the Self-Concept. In C. Sedikides and S. J. Spencer (ed). **The Self**. Psychology Press, New York, pp 51-73.

- Fritz, R. (2008). **The Power Of a Positive Attitude. Discovering The Key to Success**. New York: Amacom, Advision of The American Management Association International.

- Fagerstrom, L. (2010). Positive life orientation—an inner health resource among older people. **Scandinavian Journal of Caring Sciences**, 24(2), 349–356.

- Erin, K. W. (2005). **Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications**. M.D, Faculty of Honors, Pace University Digital Commons

Positive - Eric, L. G., Susan, A. G., Barbara, L. F. (2011). Reappraisal Mediates the Stress-Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral Process. **Mindfulness journal**, 2(1), 59-67

- Emma, C.; Tara, L. W. & Harriet, W. (2014). Personality traits modulate emotional and physiological responses to stress, **Behav Pharmacol**, 25(506), 493–502

- Edward C. C.; Elizabeth, A. Y.; Emma, R. K.; Elizabeth, L. J.; Jameson, K. H. (2013). Is Doubling Up on Positive Future Cognitions Associated with Lower Suicidal Risk in

Latinos?: A Look at Hope and Positive Problem Orientation, *Springer Science+Business Media New York*, (37), 1285-1293.

- Duckworth, A. L. ,Steen,T. A. ,& Seligman, M. (2005). Positive Psychology In Clinical Practice . *Annu. Rev. Clini. Psychology* .(1), 629-651
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.(1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, (49), 71-75.
- Diener, E.D., & Rahtz, D. R.(2000). Advances in Quality of Life Theory and Research, *Social Indicators Research Series*, (4).
- Bailey, T.; Eng, W.; Frisch, M. & Snyder,C.(2007). Hope and Optimisms as Related to Life Satisfaction . *Journal Of Positive Psychology* , 2(3),168-175.
- American Psychological Association.(2014). *American Psychological Association Survey Shows Teen Stress Rivals That of Adults*. Washington.
- Argyle, M.; Martin, M.; & Crossland, J.(1989). *Happiness as a function of personality and social encounters*. In Forgas, J.P. & Innes, J.M. (Eds), Recent advances in social psychology: An international perspective,(189-203). Amsterdam: Elsevier Science.
- Jordan , C.(2003). *Quality of Life, Adjustment, and Stress among Graduate Students*, PHD, Peabody faculty of Teachers, Vanderbilt University.

- Josephine, E. C.(2010). *Hope, Optimism, Stress, And Social Support In Parents Of Children With Intellectual Disabilities*, PHD, Graduate Schools, The University Of Southern Mississippi.
- Kamlesh, S.& Shalini, D. J. (2010). The Positive Personality Traits Questionnaire: Construction and Estimation of Psychometric Properties. *Psychol Stud*, 55(3), 248-255.