

ملخص المحاضرة (8) بعض موضوعات علم النفس الإيجابي:

2 - فاعلية الذات

1- مفهوم فاعلية الذات:

- أحكام الفرد وتوقعاته عن آرائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس تلك التوقعات على اختيار الأنشطة والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وانجاز السلوك.
- اعتقاد الفرد بخصوص قابلية سلوكيات معينة تؤدي إلى نتائج متوقعة ناتجة عن مبادرة الفرد ومثابرته.

2- أنواع فاعلية الذات:

- **الفاعلية القومية:** ترتبط بأحداث لها تأثير أفكار ومعتقدات أصحاب القومية الواحدة عن الداخل أو الخارج.
- **الفاعلية الجماعية:** القدرة على العمل في نظام جماعي لتحقيق مستوى مطلوب وإدراك الأفراد لفاعلين هم الجماعية يؤثر فيما يقومون به من عمل ويندلونه من قوة.
- **فاعلية الذات العامة:** قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج ايجابية ومرغوبة والتحكم في الضغوط الحياتية والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة.
- **فاعلية الذات الأكاديمية:** إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية.

3- خصائص فاعلية الذات:

- مجموعة الأحكام والمعتقدات عن مستويات الفرد وإمكانياته.
- وجود قدر من الاستطاعة وتوفر دافعية في الموقف.
- ليست مجرد إدراك أو توقع بل تتعداه إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوبة.
- تتأثر فاعلية الذات بالعديد من العوامل:

- صعوبة الموقف

- مدى مثابرة الفرد

- كمية الجهد المبذول.

4- نظريات فاعلية الذات:

- **نظرية فاعلية الذات:** اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية حيث يفسر الأداء الانساني من خلال التقاء: السلوك، العوامل المعرفية الشخصية، البيئة.

- نظرية "شيل دمرفي": فاعلية الذات عبارة عن ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدام امكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية.
- نظرية "شفارتسر": يعتبرها عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعاته ذاتية وقدرة على التغلب على المشكلات الصعبة.
- نظرية التوقع: تفترض أن الانسان يستطيع اجراء عمليات عقلية قبل الإقدام على السلوك، ويختار سلوك واحد من بين العديد من البدائل الذي يحقق قيمة لتوقعاته ويلعب التوقع دورا هاما في اتخاذ القرار الصائب وترى هذه النظرية أن الفرد لديه القدرة والوعي بإمكانية البحث في ذاته وإعطائها تقديرات وقيم.