

## محاضرة الثامنة : مواضيع علم النفس الإيجابي

## - فاعلية الذات -

تمهيد :

تعتبر الفاعلية الذاتية من أهم المفاهيم التي فسرت من خلالها السلوكيات الإنسانية حيث أنه كيف في المجال الطبي وعلم النفس كمنبئ لسلوك الصحة ، كما يشير هذا المصطلح حسب باندورا إلى إيمان الشخص بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة من المهام.

1- مفهوم فاعلية الذات:

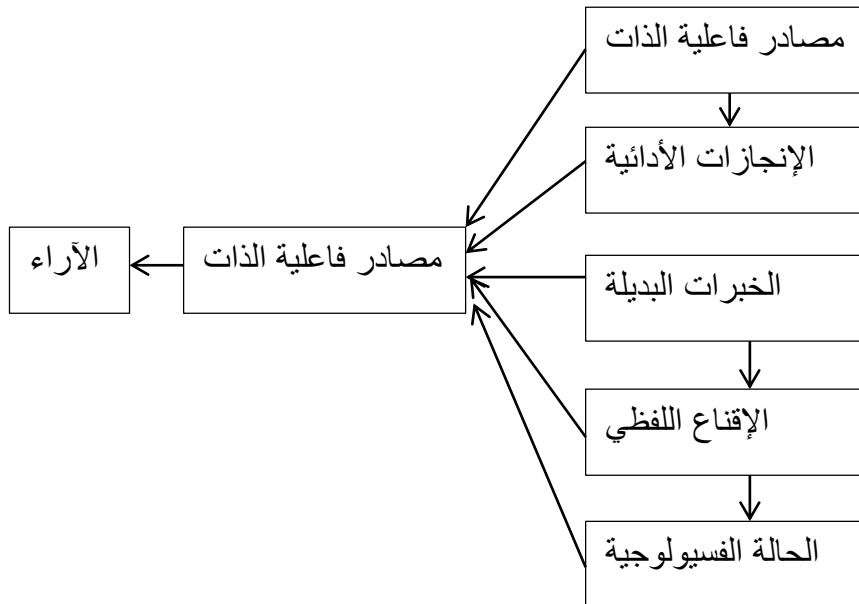
تعد فاعلية الذات من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد ، حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط ، إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة(صالح ، 1993).

كما يعرفها Baudura (1977) على أنها " أحكام الفرد أو توقعاته عن آرائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتتعكس تلك التوقعات على إختيار الأنشطة المتضمنة في الآراء، والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك .

كما يضيف سعيد (2005) تعريفاً آخر على أنها اعتقاد الفرد بخصوص قابلية على آراء سلوكيات معينة والتي تؤدي إلى نتائج متوقعة والناجمة عن مبادرة الفرد ومثابرتة والجهد الذي يبذله للوصول إلى تلك النتائج. ومن خلال ماسبق نجد أن التعريف الأول يحدد مستوى الفاعلية الذاتية من خلال الفهم العقلي والتفاعلات البشرية التي تتركز بصدق على المهارات الإيجابية ونقلها إلى بيئة العمل (Baudura 1977) وفاعلية الذات هي المفهوم الذي تندمج كل تجارب الشخص وقدراته وأفكاره في طريق واحد (Baudura)

2- مصادر فاعلية الذات:

إقترح بانرور أربعة مصادر الفاعلية الذاتية كما هو مبين في الشكل التالي:



الشكل رقم (2) : مصادر

1- الإنجازات الأدائية: يعد أكثر المصادر تأثيراً في الفرد ويعتمد على الخبرات الشخصية فالنجاح يرفع توقعات الفاعلية بينما الفشل المتكرر يخفضها وتأثير الاخفاق على الفاعلية يعتمد جزئياً على الوقت والشكل الكلي للخبرات وتعزيز فاعلية الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى كما يضيف باندور أن الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفاعلية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة ولهم مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم.

2- الخبرات البديلة: الخبرات البديلة تعني الخبرات الغير المباشرة التي يكتسبها الفرد من الآخرين، ويؤكد باندورا أن الخبرات البديلة من العمليات التي تؤثر على التقويم الذاتي لفاعلية الذات وتم اكتسابها عن طريق النمذجة وملاحظة الآخرين.

(بن معتوق، 2007، ص60-61).

3- الإقناع اللفظي: يرى باندور أن الإقناع اللفظي يعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين، والإقناع به من قبل الفرد و معلومات تأتي إلى الفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من التقريب في الأداء والفعل ويؤثر لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من التقريب في الأداء والفعل ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، وإن الإقناع الإجتماعي له دور مهم في تقرير الإحساس بفاعلية الذات ويمثل هذا المصدر أيضاً التشجيع والتدعيم الذي يلقاه الفرد من الآخرين ومن ذاته فحين يجد التشجيع والتدعيم من الوالدين والمعلمين فهذا يعد بمثابة التعزيز الراجعة التي لها دور ايجابي في تنمية معتقدات فاعلية الذات.

4- الحالة النفسية والفيزيولوجية:

يمثل هذا المصدر دور العاطفة أثناء تقييم الفرد حيث يكون ايجابي إذا كان في حالة مزاجية جيدة ويكون التقييم سلبي في الحالة المزاجية السيئة.

وهذا يعني أن الحالات الانفعالية الإيجابية تعزز الفاعلية في حين أن الحالة الانفعالية السلبية تعمل على إضعافها (المزروع، 2007، ص72).

3-أنواع فاعلية الذات

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها:

- **الفاعلية القومية:** إن الفاعلية القومية ترتبط بأحداث لا يستطيع الأفراد السيطرة عليها مثل : إنتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة كالإنترنت والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد. (جابر عبد الحميد، 1990، ص477)

-**الفاعلية الجماعية:** هي عبارة عن مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها يشير باندور إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعياً

وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج وأن جزء فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة.

مثال: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقداره على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية، مرتفعة والعكس صحيح. (السيد محمد ، 1994، ص45)

-فاعلية الذات العامة:وهي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي تقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.

- فاعلية الذات الخاصة: يقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل : الرياضيات(الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب -التعبيري).

-فاعلية الذات الأكاديمية: تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الإستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي. (نيفين ، 2011 ، ص64. 65)

#### 4-خصائص فاعلية الذات:

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي:

- 1- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته.
- 2- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
- 3- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فيزيولوجية أم فعلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في الموقف.
- 4- تتحرر فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول ،مدى مثابرة الفرد.

5- هي ليست مجرد إدراك أو توقع فقط ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها. (cunthar et bobke.1994.p364)

#### 5 نظريات فاعلية الذات:

5-1 نظرية فاعلية الذات لباندورا: يشير باندورا إلى أن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية حيث يؤكد فيها أن الأداء الإنساني يفسر من خلال النقاء كل من : السلوك ، العوامل المعرفية، الشخصية ، البيئية.

ومن بين الافتراضات التي يقوم عليها المعرفية الاجتماعية ما يلي:

1- للأفراد القدرة على عمل الرموز، تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها.

2- معظم أنواع السلوك ذات أهداف معينة وموجهة بالقدرة على التذكير المستقبلي قبل القيام بها.

3- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، القدرة على التحليل تقييم الأفكار، السيرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم في كل من الأفكار والسلوك.

4- يمتلك الأفراد القدر وعلى التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر في السلوك، كما يضع الأفراد ومعايير شخصية سلوكهم ، يقومون بتقسيم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكن بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5- يتعلم الأفراد عن طريق الملاحظة سلوك الآخرين هذا يقلل من التعلم عن طريق المحاولة والخطأ فيسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة.

6- تتفاعل كل من الأحداث السينية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، انفعالية، بيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا ، انفعاليا سلوكيا إلى الأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم والانفعالية والبيولوجية، ويعد مبدأ الخدمة المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.

(الجاسر ، 2007، ص 29-30).

5-2- نظرية شيل دمرفي: ( shell etmurphy )

يشير باجارس (pagares.1996) إلى أن فاعلية الذات عبارة عن ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدام بإمكاناته المعرفية.

ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة وهي تعكس ثقة بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات أو الوصول إلى أهداف السلوك وبينت النظرية أن فاعلية الذات لدى الأفراد تنبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية أو الانفعالية.

5-3- نظرية شفارتسر (schwarzer)

ينظر شفارتسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية والقدرة على التغلب على المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد أثناء التصرفات الذاتية، وأن توقعات الفاعلية

تتسبب لها وظيفة توجيه السلوك، وتقوم على التحضير للتصرف، وضبط والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل من قيمة الذات، وبين "شغارتسر" أنه كلما زاد إعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما لصورة عملية كان أثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا إلى سلوك فاعل.

#### 4-5 نظرية التوقع:

وضع أسس النظرية " victor froom" فكتور فروم" وتفترض أن الإنسان يستطيع إجراء عمليات عقلية كالتفكير قبل الإقدام على السلوك وأنه يختار سلوك واحد بين عدد من بدائل السلوك الذي يحقق أكبر قيمة لتوقعاته ويلعب عنصرا للتوقعات دورا مهما في جعل الإنسان يتخذ قرار في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة.

كما وأن دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاث عناصر.

1/ توقع الفرد أن مجهوده سيؤدي إلى أداء معين.

2/ توقع الفرد أن هذا الأداء هو الوسيلة للحصول على عوائد مادية.

3/ توقع الفرد أن العائد يحصل عليه ذو منفعة وجاذبية له والعناصر السابقة الذكر (التوقع، الوسيلة، المنفعة)

هو عملية تقدير شخصي للفرد.

وترى النظرية أن الفرد لديه القدرة والوعي بإمكانية البحث في ذاته عن العناصر الثلاثة السابقة وإعطائها تقديرات وقيم (ولاء سهيل ، 2016، ص30. 31).