



## الاداء النفسي الايجابي

### الاداء النفسي الايجابي

م. م. جوهر محي كاظم

كلية الاداب \ الجامعة المستنصرية

البريد الإلكتروني Email : [1994jawhar@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:1994jawhar@uomustansiriyah.edu.iq)

الكلمات المفتاحية: الاداء النفسي - الايجابي.

#### كيفية اقتباس البحث

كاظم ، جوهر محي، الاداء النفسي الايجابي، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، شباط ٢٠٢٥، المجلد: ١٥، العدد: ٢.

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر ( Creative Commons Attribution ) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered مسجلة في

**ROAD**

Indexed في

**IASJ**

## Positive Psychological Performance

L.M Jawhar Muhi Kazim  
College of Arts / Al-Mustansiriya University.

**Keywords** : Positive psychological performance.

### How To Cite This Article

Kazim, Jawhar Muhi, Positive Psychological Performance, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, February 2025, Volume:15, Issue 2.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license  
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

### Abstract:

This research addresses the concept of positive psychological performance, defined as a high frequency of positive subjective experiences, such as challenge, autonomy, satisfaction, and the exercise of human strengths like courage, wisdom, and humor. It also refers to age-appropriate emotional and social performance that is a healthy response to surrounding stressors. The aim of the research was to review psychological literature related to positive psychology and to infer the reflections of positive psychology on individuals. A sample of literature and psychological studies related to the research variable was analyzed, focusing on theoretical psychological frameworks explaining the variable ,The researcher concluded that positive psychological performance results from positive emotions that enable individuals to interact positively with their environment. This leads to positive psychological performance across personal, social, and even professional domains, highlighting the necessity of enhancing positive psychological performance among individuals.



1. Emphasize the role of positive emotions among all individuals and workers in various fields of work and life due to their significant impact on success and the development of the work undertaken by individuals, whether in educational or administrative professions or any other aspect of community work.
2. Individuals characterized by positive emotions in all their endeavors are seen as capable of change and development in their work, allowing them to achieve success in the easiest and shortest ways.
3. Highlight the concept of positive psychological performance as a modern concept that requires further study and development.
4. The samples to which measures of positive psychological performance are applied include university professors, teachers, employees, nurses, internal security forces, lawyers, and others, as these samples experience significant stress due to the exhausting and challenging work environment that contributes to various problems affecting their professional, personal, or family lives.
5. Attempt to reveal that the concept of positive psychological performance varies according to demographic variables such as gender (male, female), age, marital status, position, years of service, and others.
6. Through the studies presented, it was found that there is a relationship between the concept of positive psychological performance and several other variables, both negative and positive, such as psychological stress, emotional exhaustion, sense of challenge, courage, social anxiety, low self-esteem, positive influence, life satisfaction, curiosity, hope and optimism, optimistic attribution, self-esteem, empathy, healthy positive psychological performance, and psychological resilience.
7. This study provided a better understanding of the concept of positive psychological performance through the definition of the concept and the theories presented in the research.

#### مستخلص البحث :

تناول البحث مفهوم الاداء النفسي الايجابي الذي يعرف على أنه تواتر مرتفع للتجارب الذاتية الإيجابية، مثل التحدي، وتجربة الاستقلالية، والشعور بالرضا، وممارسة القوى البشرية مثل الشجاعة والحكمة وحس الفكاهاة او انه أداء عاطفي واجتماعي مناسب للعمر، ومعياري صحي يكون استجابة للضغوط المحيطة .وهدف البحث الى الاطلاع على الادبيات النفسية المتعلقة بعلم النفس الايجابي ومحاول استنتاج انعكاس علم النفس الايجابي على الافراد. وتحدد في عينة من الادبيات والدراسات النفسية التي تتعلق بمتغير البحث التي تم الحصول عليها في



البحث الحالي متاولا الاطر النظرية النفسية المفسرة لمتغير البحث وخرجت الباحثة باستنتاجات منها أن الأداء النفسي الإيجابي هو ناتج من المشاعر الإيجابية التي تجعل الاف ارد يتفاعلون مع محيطهم بصورة إيجابية، كذلك يؤدون اداءً نفسياً ايجابياً في كافة المجالات الخاصة، والاجتماعية، وحتى المهنية، وضرورة تعزيز الأداء النفسي الإيجابي بين الافراد

١- ابرز دور المشاعر الإيجابية لدى جميع الافراد والعاملين في جميع ميادين العمل والحياة لما لها من تأثير بارز على النجاح وتطور الأعمال التي يعمل بها الاف ارد سواء كانت في المهنة التعليمية أو إدارية أو على أي صعيد عمل آخر داخل المجتمع.

٢- أن الافراد الذين يتسمون بالمشاعر الإيجابية في جميع أعمالهم إذ تعد دليل على كونهم قادرين على التغيير والتطوير في أعمالهم، كما أنهم تكون لديهم قدرة على الوصول إلى النجاح بأسهل وأقصر الطرق.

٣- ابراز مفهوم الأداء النفسي الإيجابي كونه مفهوم حديث ويحتاج الى مزيد من الدراسات والتطور.

٤. أن العينات التي يتم تطبيق عليها مقاييس الأداء النفسي الإيجابي تتمحور في أساتذة الجامعات، والمعلمين، والموظفين، والمرضى، وقوى الامن الداخلي، والمحامين، وغيها، كون هذه العينات تعاني من ضغوط شديدة نتيجة بيئة العمل المتعبة والمرهقة التي تحتوي على العديد من المشاكل التي تؤثر في حياتهم العملية والشخصية أو العائلية.

5 محاولة الكشف عن أن مفهوم الأداء النفسي الإيجابي مختلف حسب المتغيرات الديموغرافية مثل:

الجنس (ذكور، إناث)، والعمر، والحالة الاجتماعية، والمنصب، وسنوات الخدمة، وغيرها. ٦- من خلال الدراسات التي تم عرضها وجد أن هناك علاقة بين مفهوم الأداء النفسي الإيجابي وعدد من المتغيرات الأخرى ذات الطابع السلبي والايجابي ايضاً مثل: التوتر النفسي والارهاق العاطفي، والشعور بالتحدي، والشجاعة، والقلق الاجتماعي، وانخفاض احترام الذات، والتأثير الإيجابي، والرضا على الحياة، والفضول، والأمل والتفاؤل، والإسناد المتفائل وتقدير الذات، التعاطف، الأداء النفسي الإيجابي الصحي، والمرونة النفسية.

٧- قدمت هذه الدراسة فهم أكثر لمفهوم الأداء النفسي الإيجابي من خلال تعريف المفهوم والنظريات التي تم عرضها في البحث.

### مشكلة البحث: -

في ظل الآونة الأخيرة غياب العديد من السلوكيات الإيجابية في المجتمع، التي لها ارتباط بالعديد من العوامل المؤثرة في حياة الفرد التي تتباين في جوانب مختلفة وسريعة من شأنها أن تجعل الافراد عاجزين عن مواجهة هذه التغيرات ، لذا يعد مفهوم الأداء النفسي الإيجابي من المفاهيم التي حازت على اهتمام الباحثين وعلماء النفس لارتباطه بالعديد من العوامل المؤثرة في حياة الفرد على مختلف الأصعدة سواء كانت اجتماعية او مهنية، فأن الافراد الذين يتعرضون للعديد من التغيرات والظروف المتباينة في حداثها وجوانبها ومجالات في الحياة، مما يجعلهم عاجزين عن مواجهة هذه التغيرات التي غالباً ما يصاحبها التوتر، والقلق، وعدم الرضا، والاستياء، والغضب، وقلة الثقة بالنفس، والتفاؤل، وانخفاض النشاط والحيوية، وعدم التركيز الذهني وغيرها من متغيرات الحياة الأخرى التي تؤدي جميعها دوراً فعالاً في مستوى أدائهم النفسي وتفاعلهم الاجتماعي والمهني (الهيبي & مهدي، 8102، ص 935)، كما أن للتنشئة العرقية (التعصب) للوالدين دور مهم بأضعف الأداء النفسي والذي يتجلى في شكل ضغوط نفسية وضيق ويحد من التفاعل الاجتماعي والأداء الإيجابي (Smith et al, 2007, p.22).

ومن جانب آخر يظهر لنا دور القلق الاجتماعي وتأثيره البارز على الأداء النفسي الإيجابي، إذ يسبب الخوف من التقييم السلبي عدم الرغبة في التفاعلات الاجتماعية وبذلك يضعف الأداء النفسي الإيجابي، إذ ناقشت دراسة كاشدان (Kashdan, 2002) إلى أن الافراد الذين لديهم قدرات التي تمكنهم من التمتع بحياة ذات معنى وإنتاجية، مثل الانفتاح على التجارب، والقدرة على بناء علاقات إيجابية، يكونون أصحاب أداء نفسي إيجابي عالي، على عكس الافراد الذين يعانون من مستويات عالية من القلق الاجتماعي فأنهم يميلون إلى انخفاض في مشاعر السعادة، والرضا عن الحياة، وعدم القدرة على تكوين علاقات صحية (Kashdan, 2002, p.78)

يطرح التساؤل هل يختلف الأداء النفسي ايجابي لدى الافراد؟

### • أهمية البحث والحاجة اليه :-

إن الإيجابية تمثل الطاقات التي تترجم على شكل فاعلية ومن ثمة فأنها تتضمن الصفات الفعالة على هيئة طاقات دافعة وتحدي، والاستجابة لهذه الدافعية هي تحقيق الذات واثارة الوجود(صديق، 8112، ص 1).

لذا تعد الجوانب الإيجابية والأداء النفسي الإيجابي لدى الانسان هي بشكل أو صورة من صور مواجهة الجوانب السلبية والضعف لديه، باعتبارها جوانب تساعد في زيادة قدرة الفرد على التوافق



مع نفسه ومع بيئته، وتعمل على تقليل اثار الجوانب السلبية بما يسمح بتحقيق أكبر قدر من النجاح في مجالات الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية (الفنجرى، 8112، ص 89). فقد عرفه (بيترسون وآخرون ) (Peterson et al, 2009) الأداء النفسي الإيجابي على أنه تواتر مرتفع للتجارب الذاتية الإيجابية، مثل التحدي، وتجربة الاستقلالية، والشعور بالرضا، وممارسة القوى البشرية مثل الشجاعة والحكمة وحس الفكاهة ( Peterson et al, 2009, p.161).

ويشمل الأداء النفسي الإيجابي ايضاً التجارب الإيجابية المتكررة مثل الشعور بالتحدي، والاستقلالية، والخير، وينطوي على ممارسة نقاط القوة البشرية مثل الشجاعة، والحكمة، في حين أن الأبحاث غالباً ما تربط القلق الاجتماعي بانخفاض احترام الذات، إلا أن دراسات محدودة فقط استكشفت علاقته بالتأثير الإيجابي والرضا في مجالات الحياة، مع وجود عدد أقل من الدراسات التي تبحث في الروابط بين القلق الاجتماعي ونقاط القوة مثل الفضول، والأمل والتفاؤل (Peterson et al, 2009, p.164).

كما يعد الفضول واحد من صور الاداء النفسي الايجابي المميز والذي يدفع بالأفراد إلى استكشاف تجارب جديدة وتحديات، مما يساعد على البقاء من خلال توسيع المعرفة، وعلى الرغم من أن الأفراد الذين لديهم مستوى عال من الفضول المميز قد يتجنبون الانخراط في المواقف التفاعلية اجتماعياً، إلا أنهم قد لا يزالون يلبون حاجتهم الجديدة من خلال الأنشطة الانفرادية على سبيل المثال (القراءة)، مما يشير إلى أن الفضول المميز قد يؤثر بشكل معتدل على الفضول الغير المميز دون أن يقلله تماماً، ويرتبط الاداء النفسي الايجابي بالأمل والتفاؤل، فغالباً ما يُظهر الأفراد ذوو مستوى عال من التفاؤل آراء متشائمة، مما قد يحد من قدرتهم على تحقيق الأهداف، وخاصة في السياقات الاجتماعية على سبيل المثال (مقابلات العمل، والعلاقات الرومانسية)، وبالتالي، قد يواجه الاف ارد مخاوف اجتماعية متزايدة وانعدام المشاركة في الحياة الاجتماعية، وعلى الرغم من ندرة الأبحاث حول العلاقة المباشرة بين التفاؤل التفاؤلي والأمل، فإن الدراسات الحالية حول الإسناد المتفائل تشير إلى وجود ارتباط سلبي ( Depue, 1996, p.347).

كما ويشير الأداء النفسي الإيجابي إلى أن الحالة العقلية والنفسية التي يتمتع بها الفرد تشير إلى نظرة إيجابية ومرونة في مواجهة التحديات، إذ يمكن للأداء النفسي الإيجابي أن يكون له تأثير كبير على جودة الحياة، إذ يساعد الشخص على تحقيق أهدافه، وتحمل الضغوط، والتغلب على الصعوبات بفاعلية، كما أن الأداء النفسي الإيجابي يعتمد على عدة عوامل، منها:



1. **التفكير الإيجابي:** إذ يمثل قدرة الفرد على التركيز على الجوانب الإيجابية من المواقف، وتطوير منظور متفائل يعزز من دافعيته وطاقته.
  2. **الوعي الذاتي:** يمثل فهم الفرد لمشاعره وأفكاره وكيفية تأثيرها على سلوكه، مما يجعله قادراً على اتخاذ القرارات المدروسة، وإدارة مشاعره بفعالية.
  3. **المرونة النفسية:** ويشمل القدرة على التكيف مع التغيرات، والصعوبات دون التأثر سلباً، بل الاستفادة منها للنمو الشخصي.
  4. **الثقة بالنفس:** يشير إلى الإيمان بقدرات الفرد على تحقيق أهدافه، مما يزيد من احتمالية نجاحه في مواجهة التحديات.
  5. **التحفيز الذاتي:** يشمل الإصرار، والقدرة على متابعة الأهداف والسعي لتحقيقها دون تأثر بالمعوقات.
  6. **بناء علاقات إيجابية:** إذ تلعب العلاقات الاجتماعية الداعمة دوراً كبيراً في تعزيز الأداء النفسي، وتمنحه فرصاً للتفاعل الإيجابي.
- اهداف البحث يهدف البحث الحالي الى التعرف على مفهوم الأداء النفسي الإيجابي حدود البحث يتحدد البحث الحالي بمصطلح الأداء النفسي الإيجابي الذي يخص الإطار النظري والدراسات السابقة.

**تحديد المصطلحات - الأداء النفسي الإيجابي ( Positive Psychological Functioning ) عرفها كل من:**

1. **Seligman, 2002 (سيلجمان):** أنه تواتر مرتفع للتجارب الذاتية الإيجابية، مثل التحدي، وتجربة الاستقلالية، والشعور بالرضا، وممارسة القوى البشرية مثل الشجاعة والحكمة وحس الفكاهة (Seligman, 2002, p.3).
2. **والاندر وآخرين (Wallander et al, 2003):** بأنه أداء عاطفي واجتماعي مناسب للعمر، ومعياري صحي يكون استجابة للضغوط المحيطة ( Wallander et al , 2003، P.695
3. **فريدريكسون (Fredrickson, 1998):** بأنه حالة من النمو والتكيف الذاتي، تتحقق من خلال التوسع في نطاق التفكير، والسلوك الناجم عن العواطف الإيجابية، مما يؤدي إلى بناء موارد شخصية دائمة تعزز مرونة الأفراد وقدرتهم على التعامل مع التحديات، وتحقيق الرفاهية النفسية على المدى الطويل (Fredrickson, 2001, p. 218)

## الأداء النفسي الإيجابي

إن الإحساس بمعنى الحياة والهدف فيها يعد ضرورياً للتقدم في الحياة وهو شكل من اشكال الأداء النفسي الإيجابي بحسب ميلتون وسكولينبر (Melton & Schulenberg, 2008)، كما أشار دي لا ازي (De Lazzari, 2000) إلى أن أساس الرفاهية النفسية والهناء الشخصي والسعادة هي أداءً نفسياً ايجابي أ، والمتضمنة في انجاز الأهداف التي تؤدي إلى زيادة ال رفاهية والرضا عن الحياة والكفاءة، والتفاؤل والامل ، وفاعلية الذات ، وحل المشكلات ، واتخاذ الق ارر، ومشاعر التحكم، والشجاعة، والانفعال الإيجابي، والقدرة على العفو، والامتنان، والعرفان بالجميل، والانتماء، والحب، واستراتيجيات المواجهة، وجودة الحياة، والتجديد الذاتي، والاحساس بالعدالة، والتدين، والسمو، والروحانية، والابداع، والتواضع، والتدفق، والحاجة إلى الكفاءة، والمثابرة، والاحساس بالدعابة، والمرح، وتقدير الجمال والتميز ( Seligman et al, 2004, p.1308)، (Deci & Ryan, 2008, p.9, Cornes, 2009, p.9). ويرى جينينس (Jennings, 2004)، وبترسون وآخرون (Peterson et al, 2002)، إلى ان مؤشرات الرفاهية والهناء الشخصي هي سمات الشخصية الإيجابية، والصحة النفسية فضلاً عن المتعة أو اللذة والتي هي سمة إيجابية تعكس الأداء النفسي للفرد، اتجاه الحياة مع نفسه أو مع الآخرين، وكذلك الطاقة، والاثارة، والحيوية، والنشاط جميعها اداءً نفسياً ايجابياً ( Peterson Jennings, 2004, p.53،

(.et al, 2009, p.17

ويشير (سيلجمان 2002 Seligman) إلى أن التدفق، والسرور، والمتعة الحسية، والسعادة، والايمان، والنشاط، والحيوية، والقدرة على الحب، والشجاعة، والمهارة الحساسة الجمالة المواطنة، أو المثابرة العفو الاصالة، أو الجدة الايثار، والتحمل تمثل ركائز الأداء النفسي الإيجابي ( Seligman, 2002 p.3)

## النظريات التي فسرت الأداء النفسي الإيجابي

### •نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد الشخصية والذي يشمل دوافع الحياة التي تخلق الحب والتفاؤل والايجابية والتي عبر عنها بمصطلح الليبدو (Libido) إذ يشير إلى الجزء الخاص من رغبات الحياة المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والانتماء للآخرين، ودوافع الموت التي تتضمن التحطيم والعدوان وغيرها، ويرى فر ويد انه ينمو الضمير من خلال تهديدات الوالدين بالعقاب فأن الذات المثالية تنمو

بنفس الطريقة من خلال العبارات الإيجابية وعلامات القبول التي يبديها الوالدان والكبار عندما يؤدي الطفل اداءً مميّزاً يحفز لتأدية صوراً، واشكالاً من الأداء النفسي الإيجابي (الطيب، 9002، ص 92).

### نظرية هورني:

اتفقت هورناي مع فرويد من حيث المبدأ عن الأهمية الأساسية للسنوات الأولى للطفولة في قبولية شخصية الكبير ومع ذلك اختلفت عن تفاصيل كيفية تكون الشخصية حيث اعتقدت هورناي ان القوى الاجتماعية في الطفولة وليست القوى البيولوجية هي التي تؤثر في نمو الشخصية فليس هناك مراحل عالمية للنمو ولا صراعات طفولية لا يمكن تجنبها فالعلاقات الاجتماعية بين الطفل ووالديه هي بالأحرى العامل الأساسي. وقدمت كارين هورني (Horney) صورة متقابلة للشخصية الإنسانية فأكدت على تنمية الثقة، والحب، والقبول، والامل مما يجعل الفرد يؤدي اداءً نفسياً "أي ايجابي أ"، ويتمكن كذلك من استغلال طاقاته الكامنة من تحقيق ذاته. (الضعيف، 9009، ص 25)

### نظرية روجرز:

يؤكد روجرز (Rogers) على العاطفة، والتعاطف، والاعتبار الإيجابي، والقبول، وتحقيق الذات، والاعتماد على الخب ارت في التوصل إلى القرارات إيجابية، والتي ينبغي تتميتها لدى الأفراد، وانه اذا سمح للناس أن ينمو نمواً طبيعياً فأنهم سيصبحون فعالين، وإيجابيين، وعقلانيين، ويمكن أن يعيش و تتأغماً مع الآخرين، ومع انفسهم وان روجرز متفائل بقوة فيما يتصل بالطريقة الانسانية وهو يعتقد ان الباعث الاكثر اساسية هو تحقيق الذات وصيانتها وتعزيزها كما يعتقد انه اذا منح الفرد الفرصة فسوف ينمي بتحركه للأمام اسلوباً يقبل التكيف ومع هذا فالكثير من القيم والاتجاهات ليس نتيجة خبرات الفرد المباشرة الخاصة به بل انه ستمجها عن الوالدين والمعلمين والاقربان كما انه اعطى رمزية محرفة عن التكامل غير الصحيح المترتب عليها في الذات ونتيجة لهذا يصبح الكثير من الافراد منقسمين اشقياء وغير قادرين على الادراك الكامل لإمكانياتهم (الطيب، 9002، ص 22)

### • نظرية ماسلو:

أكد ماسلو (Maslow) على الحاجة إلى الامن والأمان، والحاجة للحب والحنان، والقبول، والانتماء، والصحة، والحاجة إلى التقدير الاجتماعي، وقيمة الذات، وتحقيق الذات، وجميعها تمثل أداء نفسي إيجابي لدى الفرد وأن هذه الحاجات يمكن اشباعها من خلال المعاملة الوالدية المتسامحة، والبحث عن عمل آمن صحياً واجتماعياً، وتوفير العطاء والتعاون، والعلاقات،



والروابط الاجتماعية السوية، توافر العاطفة، والحنان، والسرور، والقبول، والتقدير، والتفاعل مع الآخرين، والتشجيع على الاستقلال، والاعتماد على النفس.

(Yahaya, 2008, p.1) (Martin & Joomis, 2007, p.٧٨)

### □ نظرية اليس:

يرى ألبرت اليس (Ellis) إلى أن الإنسان يولد ولديه إمكانية التفكير العقلاني والمنطقي الصحيح، كما أن لدى الإنسان استعداداً موروثاً للمحافظة على السعادة، وأنه مكيف مع نفسه ومع بيئته، ويتسم بنظرة إيجابية نحو نفسه، ولها قيمة وتقدير لأنه كائن حي، وايضاً يكون تفسيره للأحداث نفسي او ايجابياً في مختلف الامور ويرى اليس ان الناس يتحكمون في حياتهم بما يحملونه من افكار ومعتقدات والتصرف بموجبها فعندما يفكر الشخص على نحو عقلائي يكون سعيدا اما عندما يفكر على نحو غير عقلائي فانه يصاب بالاضطرابات النفسية ويرى اليس ان التفكير اللاعقلاني ينشا عند الانسان من خلال التنشئة الاجتماعية ويتأثر بافكار الآخرين من حوله من خلال مراحل نموه وان الفكرة الرئيسية التي تعتمد عليها اساليب الارشاد العقلائي الانفعالي عند اليس هي انه لا يمكن الفصل بين تفكير الانسان وانفعاله . (الضعيف، 90

نظرية التوسع والبناء (Broaden-and-Build Theory)

طورتها عالمة بأرب ارفريدريكسون عام (8221) إذ تركز على فكرة أن المشاعر الإيجابية، مثل السعادة، والاهتمام، والأمل تساعد الأف ارد على ت وسيع نطاق تفكيرهم وتصورهم للأمور، ويمرور الوقت يؤدي إلى بناء موارد نفسية، واجتماعية، ومعرفية تعزز الأداء النفسي الإيجابي، وأن هذه الموارد تمكن الأف ارد من التعامل مع الضغوط، والمواقف الصعبة بمرونة أكبر.

ووفقاً لنظرية التوسع والبناء العواطف الإيجابية، على عكس العواطف السلبية التي تظهر عادةً في المواقف المهددة للحياة، إذ تؤدي إلى توسيع نطاق التفكير، والسلوك بدلاً من تضيقه، كما تسهم هذه العواطف في تعزيز الأداء النفسي الإيجابي من خلال آليات فريدة، لذا فالتوسيع نطاق التفكير والسلوك يظهر كما يلي:

0. العواطف الإيجابية: مثل الفرح، والاهتمام، والرضا تحفز أنماطاً غير تقليدية من التفكير والسلوك.

2. الفرح: إذ يشجع على اللعب والابتكار ودفع الحدود، مما يعزز الإبداع، ويطور الأداء النفسي.





3. الاهتمام: يدفع الأف ارد إلى استكشاف تجارب جديدة وجمع المعلومات، مما يساعد في بناء المعارف، وتوسيع الآفاق العقلية.

4. الرضا: إذ يحفز على تأمل الظروف الحالية ودمجها مع رؤى جديدة للذات والعالم، مما يساهم في تحقيق التوازن العاطفي والنفسي.

□ في حين تعزيز الموارد النفسية والاجتماعية والتي تتمثل ب :-

0. العواطف الإيجابية: إذ تسهم في بناء موارد نفسية مستدامة، مثل الثقة بالنفس، والمرونة، والتفاؤل.

2. كما تعزز الموارد الاجتماعية من خلال بناء علاقات إيجابية وتقوية الروابط العاطفية.

3. الحب: كمزيج من العواطف الإيجابية، يعزز التفاعل مع الآخرين، ويحفز دوارت متكررة من اللعب والاستكشاف والمشاركة.

□ إما الاثر الطويل الملل الاداء النفسي فيتمثل ب :-

1- على الرغم من أن فوائد العواطف الإيجابية ليست فورية مثل العواطف السلبية في المواقف الحرجة، إلا أن تأثيرها طويل الأمد يتمثل في بناء موارد دائمة تساعد الأف ارد على التعامل مع التحديات المستقبلية بفعالية.

2. هذه الموارد تسهم في تحسين الرضا عن الحياة، وتحقيق النمو الشخصي، وتطوير أداء نفسي إيجابي يدوم عبر الزمن.

كما أن المشاعر الإيجابية تجعل الشخص أكثر انفتاحًا على الأفكار والتجارب الجديدة، مما يزيد من قدرته على حل المشكلات والتعلم، في حين التفكير الواسع للنتائج عن المشاعر الإيجابية يعزز من بناء موارد نفسية دائمة، مثل المرونة الاجتماعية، والكفاءة الشخصية، والعلاقات الإيجابية مع مرور الوقت، تساعد هذه الموارد على تحسين الأداء النفسي للفرد، وتجعله أكثر استعداداً لمواجهة التحديات (Taylor 99, 2000, p. et al).

□ خصائص الاداء النفسي الايجابي وفق نظرية التوسع والبناء:

1. التوسع المعرفي والسلوكي: أن العواطف الإيجابية مثل الفرح، والاهتمام، والرضا، وتوسع نطاق الأفكار، والسلوكيات، مما يساعد الفرد على تبني استراتيجيات لحل المشكلات، والتفاعل مع العالم بطرق مبتكرة.



2. **بناء الموارد المستدامة** : فهذه العواطف لا تؤثر فقط على اللحظة الحالية، بل تساعد في تكوين موارد نفسية واجتماعية مثل التفاؤل ، والمرونة ، والدعم الاجتماعي، والثقة بالنفس ،والتي تعزز من الأداء النفسي في المستقبل.

3. **تعزيز النمو الشخصي**: الأداء النفسي الإيجابي يشمل تنمية القدرات الشخصية، وتحقيق الأهداف، وإيجاد معنى في الحياة، مما يؤدي إلى الشعور بالإنجاز، والرضا الذاتي.

4. **التكيف مع التحديات**: من خلال الموارد المكتسبة، يصبح الأفراد أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات، والتعامل مع التوتر، والضغط بطريقة فعالة ( Block & Kremen. 349p. )

□ أهمية الاداء النفسي الإيجابي وفقاً لنظرية التوسع والبناء:

إن الأداء النفسي الإيجابي يساعد الأفراد على الازدهار في البيئات المختلفة، سواء كانت شخصية، اجتماعية، أو مهنية، إذ يعزز من مستوى الرفاهية النفسية الشاملة، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة والإنتاجية.

وبهذا الشكل، تقدم نظرية التوسع والبناء إطاراً لفهم الأداء النفسي الإيجابي كعملية ديناميكية، ومستمرة تعتمد على تأثير العواطف الإيجابية في تعزيز النمو الشخصي والاجتماعي (Fredrickson & Joiner 2002, p.172).

فمن خلال توسيع نطاق التفكير والسلوك، وبناء موارد نفسية واجتماعية دائمة، تعمل العواطف الإيجابية على تعزيز الأداء النفسي الإيجابي، أن هذا التأثير يمتد ليشمل جميع جوانب الحياة، مما يساعد الأفراد على النمو الشخصي والازدهار في البيئات الاجتماعية والمهنية، كما تعمل العواطف الإيجابية كمحفزات أساسية للأداء النفسي الإيجابي، ومن خلال تعزيز التفكير الإبداعي، وبناء الموارد الشخصية، وتحقيق التوازن العاطفي، إذ تسهم هذه العواطف في تحقيق النمو الشخصي والاجتماعي على المدى الطويل.

كما وتؤكد نظرية التوسع والبناء على الدور الحيوي للعواطف الإيجابية كونها عناصر أساسية في تحقيق الأداء النفسي الإيجابي الأمثل، مما يجعل الاداء النفسي الايجابي، يساهم في:

١. **توسيع الانتباه والتفكير**: إذ تعزز العواطف الإيجابية قدرة الأفراد على التفكير الإبداعي المنفتح، مما يسمح لهم باكتشاف حلول وفرص جديدة.

٢- **التخفيف من التوتر العاطفي السلبي**: تساعد العواطف الإيجابية في تقليل آثار المشاعر السلبية التي قد تستمر لفترة طويلة، مما يعزز التوازن النفسي.

٣- تعزيز المرونة النفسية: تمكن الأف ارد من التكيف مع التحديات، والصعوبات بفعالية، وزيادة قدرتهم على التعامل مع الأزمات.

2. ٤ بناء موارد شخصية هامة: إذ تؤدي العواطف الإيجابية إلى تطوير موارد نفسية واجتماعية طويلة الأمد، مثل الدعم الاجتماعي، الثقة بالنفس، والتفاؤل.

٥ إطلاق دوامة اتصال ية نحو رفاهية أكبر: تعمل العواطف الإيجابية كوقود لدورات متزايدة من التحسن المستمر في الرفاهية النفسية والاجتماعية.

3. ٦ تعزيز ازدهار الإنسان: إذ تشكل هذه العواطف الأساس للنمو الشخصي والاجتماعي، مما يؤدي إلى حياة مليئة بالإمكانات، والإبداع، والتعقيد الجميل.

كما أن نظرية التوسع والبناء تؤكد على العملية التي تجعل الأف ارد يعززون العواطف الإيجابية في حياتهم وحياة من حولهم، ليس فقط لأنها تمنح شعوراً جيداً في اللحظة، ولكن لأنها تحدث تغيي ارت مستدامة تضع الأف ارد على مسار للازدهار، وطول العمر الصحي، أي عندما تقل العواطف الإيجابية، يصبح الأف ارد عالقين ومحدودي الخيارات، بينما في ظل وفرتها، يصبحون أكثر إبداعاً ومرونة وإمكانية للنمو، مما يدفعهم نحو مستويات أعلى من الأداء النفسي الإيجابي والرفاهية (Fredrickson, 2000.1367)

الدراسات السابقة عن الاداء النفسي الايجابي: -

١- أكدت دراسة ما رغيت واخرون (Margit et al, 2011) أن الافراد الذين يعملون في بيئات عمل تتميز بمستوى عال من التوتر النفسي والارهاق العاطفي بسبب الأعباء المتزايدة خاصة الذين يعملون في رعاية المرضى، إذ يؤثر سلباً على أدائهم النفسي بسبب الضغوط الشديدة مما تؤدي إلى الاعباء النفسية والجسمية عليهم (Long acre et al, 2012, p2).

٢- دراسة هايدي واخرون (Heidi et al, 2002) إلى أن الاف ارد الذين يصابون بأمراض مزمنة، وخضوعهم لوقت طويل للعلاج يؤثر على صحتهم النفسية وادائهم النفسي نتيجة للآثار الجسدية والنفسية للعلاج (Stiegel is et al, 2002, p٢٠٣).

٣- وأكدت الكثير من الدراسات إلى تأثير الاداء النفسي الايجابي وارتباطه بتقدير الذات (Block & Kremen, 1996, p.349)

٤- وبينت دراسة توجاد و فريدريكسون Fredrickson (Tugade & ٢٠٠٠) إلى أن تأثير المشاعر الإيجابية في بناء موارد نفسية واجتماعية ومعرفية تدعم الأداء النفسي على المدى الطويل، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعتمدون على التفكير الإيجابي يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التوتر والضغوطات بشكل أفضل، مما





يعزز من أدائهم النفسي، إذ تدعم هذه الدراسة فكرة أن المشاعر الإيجابية لا تساعد فقط على تجاوز التحديات بل تعزز أيضاً الأداء النفسي من خلال بناء مرونة داخلية تساعد في التعافي السريع من الضغوط (Fredrickson et al , 2003, p٣٦٥).

٥- بينت دراسة نيف وآخرون (Neff et al) على أهمية التعاطف مع الذات والأداء النفسي الإيجابي وكيف يمكن أن يساعد التعاطف مع الأشخاص في التعامل مع الصعوبات النفسية بشكل أكثر مرونة وفعالية، كما تشير إلى أن تعزيز التعاطف مع الذات قد يكون فعالاً لتحسين الصحة النفسية العامة وزيادة الأداء النفسي الإيجابي (Neff et al, 2007, p.1).

٦- وبينت دراسة ليوبوميرسكي وآخرون (Lyubomirsky et al, 2005) إلى إن للمشاعر الإيجابية تأثير بارز على الأداء النفسي الإيجابي الصحي، إذ يدعم الدافع الى التفكير الجزء الأساسي من الأداء الصحي المستدام (Lyubomirsky et al, 2005, p.803).

٧- وكشفت دراسة واوج وفريدريكسون (Waugh & Fredrickson ٢٠٠٦) بأن العلاقات الاجتماعية التي تتكون في ظل المشاعر الإيجابية تسهم في تعزيز الأداء النفسي من خلال الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية وعن كيفية تأثير المشاعر الإيجابية في تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وأوضحت النتائج أن هذه العلاقات تزيد من الدعم الاجتماعي، مما يعزز الأداء النفسي ويجعل الأف ارد أكثر قدرة على مواجهة التحديات النفسية (Waug & Fredrickson, 2006, p.300).

### الاستنتاجات:

من خلال كل ما ذكر وما تم توضيحه بالبحث الحالي يمكن أن نستنتج أن الأداء النفسي الإيجابي هو ناتج من المشاعر الإيجابية التي تجعل الاف ارد يتفاعلون مع محيطهم بصورة إيجابية، كذلك يؤدون أداءً نفسياً إيجابياً في كافة المجالات الخاصة، والاجتماعية، وحتى المهنية، وضرورة تعزيز الأداء النفسي الإيجابي بين الافراد

١- ابرز الدور المشاعر الإيجابية لدى جميع الاف ارد والعاملين في جميع ميادين العمل والحياة لما لها من تأثير بارز على النجاح وتطور الأعمال التي يعمل بها الاف ارد سواء كانت في المهنة التعليمية أو إدارية أو على أي صعيد عمل آخر داخل المجتمع.

٢- أن الاف ارد الذين يتسمون بالمشاعر الإيجابية في جميع أعمالهم إذ تعد دليل على كونهم قادرين على التغيير والتطوير في أعمالهم، كما أنهم تكون لديهم قدرة على الوصول إلى النجاح بأسهل وأقصر الطرق.



٣- ابراز مفهوم الأداء النفسي الإيجابي كونه مفهوم حديث ويحتاج الى مزيد من الدراسات والتطور.

4. أن العينات التي يتم تطبيق عليها مقاييس الأداء النفسي الإيجابي تتمحور في أساتذة الجامعات، والمعلمين، والموظفين، والمرضى، وقوى الامن الداخلي، والمحامين، وغي رها، كون هذه العينات تعاني من ضغوط شديدة نتيجة بيئة العمل المتعبة والمرهقة التي تحت و ي على العديد من المشاكل التي تؤثر في حياتهم العملية والشخصية أو العائلية.

5 محاولة الكشف عن أن مفهوم الأداء النفسي الإيجابي مختلف حسب المتغيرات الديموغرافية مثل:

الجنس (ذكور، إناث)، والعمر، والحالة الاجتماعية، والمنصب، وسنوات الخدمة، وغيرها. ٦- من خلال الدراسات التي تم عرضها وجد أن هناك علاقة بين مفهوم الأداء النفسي الإيجابي وعدد من المتغيرات الأخرى ذات الطابع السلبي والايجابي ايضاً مثل: التوتر النفسي والارهاق العاطفي، والشعور بالتحدي، والشجاعة، والقلق الاجتماعي، وانخفاض احترام الذات، والتأثير الإيجابي، والرضا على الحياة، والفضول، والأمل والنفاؤل، والإسناد المتفائل وتقدير الذات، التعاطف، الأداء النفسي الإيجابي الصحي، والمرونة النفسية.

٧- قدمت هذه الدراسة فهم أكثر لمفهوم الأداء النفسي الإيجابي من خلال تعريف المفهوم والنظريات التي تم عرضها في البحث.

### المصادر العربية:

١. الضعيف، خالد حسن (٢٠٠٢): الإيجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر.
٢. الطيب، محمد عبد الظاهر، والباھض، سيد أحمد (٢٠٠٢): (الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
٣. صديق، عمر الفاروق (١٩٦٢): الفاعلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات الشباب المصري، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

1. Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience: conceptual and empirical connections and separateness. *J. Personality Social Psychol.*, 70, 349-361.
2. Depue, R. A. (1996). A neurobiological framework for the structure of personality and emotion: Implications for personality disorders. In J. F. Clarkin & M. F. Lenzenweger (Eds.), *Major theories of personality disorder* (pp. 347-390). New York: Guilford Press.





3. Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2001). Positive emotions. In *Emotion: current issues and future directions* (ed. T. J. Mayne & G.A. Bonnano), pp. 123–151. New York: Guilford.
4. Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2004). Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. *Cogn Emotion* (In press).
5. Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychol. Sci.*, 13, 172–175.
6. Fredrickson, B. L. & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cogn Emotion*, 12, 191–222.
7. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Rev. Gen. Psychol.*, 2, 300–913.
8. Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, [رابط](#).
9. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *Am. Psychol.*, 56, 218–226.
10. Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In *The psychology of gratitude* (ed. R. A. Emmons & M. E. McCullough), pp. 145–166. New York: Oxford University Press.
11. Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359 (1449), 1367–1377. DOI: 10.1098/rstb.2004.151.
12. Fredrickson, B. L., et al. (2004). Finding positive meaning and experiencing positive emotions builds resilience. Symposium presented at *The Functional Significance of Positive Emotions*, Society for Personality and Social Psychology, Austin, Texas, 29–31 January 2004.
13. Fredrickson, B. L., et al. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
14. Fredrickson, B. L., et al. (2003). What good are positive emotions in crises: a prospective study of resilience and emotions following the 9/11 terrorist attacks. *J. Personality Social Psychol.*, 84, 365–376.
15. Jennings (2004). The role of personality, stress, and coping in the development of wisdom. Ph.D., University of California, USA.
16. Kashdan, T. B. (2002). Social Anxiety Dimensions, Neuroticism, and the Contours of Positive Psychological Functioning. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (6), 789–810. DOI: 10.1023/A:102129350134.



17. Longacre, M. L., et al. (2011). Psychological functioning of caregivers for head and neck cancer patients. *Fox Chase Cancer Center*, Philadelphia, PA, USA.
18. Lyubomirsky, S., et al. (2005). Benefits of frequent positive emotions: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–858.
19. Martin, D. J. & Joomis, K. S. (2007). *Building teachers: a constructivist approach to introducing education*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
20. Neff, K. D., et al. (2007). Examining self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 1-20.
21. Peterson, C., et al. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior*, 30 (2), 161-172.
22. Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *Am. Psychol.*, 55, 5–14.
23. Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
24. Seligman, M. F. P., et al. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359, 1379–1381.
25. Smith-Bynum, M. A., et al. (2007). Experiences of racism and psychological functioning among African American first-year college students: Is racial socialization a barrier? *Culture*, DOI: 10.1037/1099-9809.13.1.64.
26. Stiegelis, H. E., et al. (2002). Psychological functioning in cancer patients treated with radiotherapy. *Northern Centre for Healthcare Research*, University of Groningen, Netherlands.
27. Taylor, S. E., et al. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *Am. Psychol.*, 55, 99–109.
28. Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to recover from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320–333.
29. Wallander, J. L., et al. (2003). Quality of life measurement in children and adolescents: Issues, instruments, and applications. *Journal of Clinical Psychology*, 59 (7), 695–706. DOI: 10.1002/jclp.10118.
30. Waugh, C. E. & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *Journal of Positive Psychology*, 1 (2), 93-106.

#### Arabic Sources



1. Al-Daif, Khaled Hasan (2002): "Positivity and its Relationship with Some Personality Variables Among University Students," Master's Thesis, College of Girls, Ain Shams University, Egypt.
2. Al-Tayeb, Mohamed Abd Al-Zaher, and Al-Bahij, Said Ahmed (2002): "Mental Health and Positive Psychology," Cairo, Al-Nahda Library.
3. Sadiq, Omar Al-Farouq (1962): "Effectiveness and its Relationship with Psychological Adjustment Among Egyptian Youth Sectors," Published Master's Thesis, College of Education, Ain Shams University, Egypt.

