

## مقياس تحديد القوة: الصدق والثبات The Strength spotting Scale



[ali\\_psycho5@yahoo.com](mailto:ali_psycho5@yahoo.com)

علي عبد الرحيم صالح

جامعة القادسية - كلية الآداب، العراق

ما الذي يجعل الفرد أكثر قوة وسعادة ورضا من الآخرين؟ هل تكمن قوى الفرد في الرفاهية الشخصية؟ أم أنها تظهر في تشجيع الناس على توظيف قواهم في تطوير إمكانياتهم، وتعلم التفكير بشكل مختلف حول الأحداث الجيدة والسيئة، وتقدير ما اذا كان هناك أكثر من مسار واحد يؤدي إلى الشعور الوجداني بالرضا عن الحياة؟ . لذا فان الفهم النفسي حول القوى الإيجابية في الطبيعة الإنسانية يتمثل بان في داخل كل فرد ميل نحو التطور والبناء الذي يؤدي به نحو الشعور بالصحة النفسية.

بدأ الاهتمام بمفهوم القوى the concept of strengths يظهر ضمن أعمال العالم بيتر دراكر Peter Drucker عام 1967، ومن ثم تلتها دراسات دونالد أو كليفتون Donald O. Clifton على عمل منظمة جالوب (Clifton & Nelson, 1992)، إلا أن مجيء علم النفس الإيجابي من قبل سيلجمان وتشيكزنتمياهاالاي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) طور الحاجة إلى فهم القوى الإيجابية، التي أدت إلى تطوير تصنيف القوى الإيجابية (VIA)، إذ يضم هذا التصنيف اربع وعشرين قوى إيجابية، تدرج ضمن ست فضائل تتمثل بـ (الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال، والسمو)، ويعتقد الباحثون أن هذه القوى عالمية، لأنها أثبتت أن لها علاقة ارتباطية رتبته عبر 24 دولة مختلفة، بمتوسط معامل ارتباط سبيرمان يقدر بـ 0.75. Seligman, 2005, (Linley, 2006).

نحن حالياً بحاجة إلى تقييم نفسي يجب أن يتلاءم مع توجه النمو والكفاءة الشخصية والخبرة الذاتية وتطور الأفراد، ومن جهة ثانية فأننا يجب أن نتناول الرفاهية الشخصية ضمن ست عمليات (Tedeshi and Kilmer, 2005) التي تتمثل بالقبول، والنمو، وتكامل الشخصية، والاستقلالية، والتصوير المناسب للواقع، والتمكن البيئي. ووفقاً لوجهة النظر الكلاسيكية، أصبح تقييم وعلاج العجز النفسي وظيفية أساسية في الممارسة الإكلينيكية، وتدفع هذه الواجهة إلى تقييم القوى الشخصية خارج العيادات السريرية، فضلاً عن ذلك أن التدريب السريري في الأماكن العيادية يركز على تعزيز وتحسين مهارات التشخيص في الكشف عن العجز.

وبهذا فأن تقييم القوى الإيجابية يمكن أن يزود الأطباء بأداة قوية لفهم الموارد النفسية للفرد التي تمكنه من التعامل بفاعلية مع المثبرات المجهدة، لذا فانه وفقاً لهذا السياق ، نجد أن القوة القائمة على التقييم the strength based assessment لها دور ضروري لا غنى عنه. ونقصد بهذا المفهوم استكشاف القوة التي تدعم فهمنا لما هو خاطئ، او هي مسعى متعدد الطرق الذي يكشف لنا قوى الشخص وعيوبه، إن هذا التقييم لا يتضمن القوى الإيجابية كما يوحي لنا اسم المفهوم، وإنما يسعى إلى

ما الذي يجعل الفرد أكثر قوة وسعادة ورضا من الآخرين؟ هل تكمن قوى الفرد في الرفاهية الشخصية؟ أم أنها تظهر في تشجيع الناس على توظيف قواهم في تطوير إمكانياتهم، وتعلم التفكير بشكل مختلف حول الأحداث الجيدة والسيئة

ان الفهم النفسي حول القوى الإيجابية في الطبيعة الإنسانية يتمثل بان في داخل كل فرد ميل نحو التطور والبناء الذي يؤدي به نحو الشعور بالصحة النفسية

أن مجيء علم النفس الإيجابي من قبل سيلجمان وتشيكزنتمياهاالاي طور الحاجة إلى فهم القوى الإيجابية، التي أدت إلى تطوير تصنيف القوى الإيجابية (VIA)

يضم هذا التصنيف اربع

فهم الشخص بطريقة تكاملية من أجل تنظيم قواه وحل مشكلاته.

ومعشرين قوى إيجابية، تندرج ضمن ستة فئات تتمثل بـ (الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال، والسمو)

لقد حدد العالم لينلي (2008) Linley خمسة أسس لمنهج القوة الإيجابية، تركز على ما هو صحيح، وما يجب عمله، وما هي القوة التي يمتلكها الفرد، وقد عرف القوى الإيجابية بأنها جزء من طبيعة الإنسان الأساسية، لذا فإن لدى كل فرد هذه القوى، ويستحق أن نقدرها. ويشير لينلي إلى أن نجاح الناس يظهر في تعديل نقاط ضعفهم، والاستفادة من قواهم، إذن أن استعمال إمكانيات قوانا هو شيء صغير يمكن أن يحدث فرق كبير في حياتنا.

يعتقد الباحثون أن هذه القوى عالمية، لأنها أثبتت أن لها علاقة ارتباطية رتيبه عبر 24 دولة مختلفة، بمتوسط معامل ارتباط سيرمان يقدر بـ 0.75

وبهذا الصدد توصلت الدراسات إلى أن الأفراد الذين يستعملون قواهم يظهرن مستويات مرتفعة في تقدير الذات والكفاءة الذاتية والحيوية والرفاهية، ويكونون أكثر تطوراً كلما تقدموا بالمر (Linley, et.al., 2010; Govindji, Linley, 2007 نستنتج من ذلك أن تحديد وتقييم وتطوير القوى وفقاً لتطبيقات وتدخلات علم النفس الإيجابي ذو أهمية بالغة في مجالات الصحة النفسية، ولاسيما أن البحث الأخير الذي أجراه سيلجمان وبيترسون قد أظهر لنا أن استعمال الفرد لقواه يؤدي إلى مجموعة من النتائج الإيجابية مثل السعادة والرفاهية، وضمن هذا السياق قدم العالم لينلي مفهوم تحديد القوة strengthspotting الذي يشير إلى التصرف الواعي وتحديد القوى التي يمتلكها الفرد من خلال عمليات المراقبة الطبيعية إثناء الحياة اليومية أو من خلال نماذج التقييم المنهجية التي تتضمن تقييمات المقاييس السيكمترية والقوى القائمة على المقابلة، من أجل الوصول إلى القوى، التي تشير إلى أن الفرد لديه نزعة أو استعداد في مجال معين.

أنا يجب أن نتناول الرفاهية الشخصية ضمن ستة عمليات التي تتمثل بالقبول، والنمو، وتكامل الشخصية، والاستقلالية، والتصور المناسب للواقع، والتمكن البيئي

**مقياس تحديد القوة:** هو مقياس تم تصميمه لمساعدة الباحثين إلى الوصول نحو المزيد من الفهم حول البنى والدعامات الأساسية لعمل القوى ضمن علم النفس الإيجابي. وسيساعد هذا المقياس الممارسين في تقييم إمكانياتهم الخاصة المتعلقة بنقاط قوتهم في العمل، فضلاً عن إرشادهم حول كيفية تطويرها إلى حد كبير في هذا المجال. إذن سيتمكن علماء النفس، وعلماء النفس التربوي، والمرشدين، والمعالجين، والمدراء، والمعلمين، والمختصين الاجتماعيين، والمعلمين من تطوير ممارساتهم في الصحة النفسية الوقائية، إذ أن منهج القوى الذي وصفه لينلي (2008) يهتم بالمختصين في الصحة النفسية، وهو مسؤولة مجتمعية من أجل خلق ظروف تحفز القوى لدى الآخرين. وذكر لينلي خمسة مجالات ضمن مقياس تحديد القوى، تتمثل بـ :

أصبح تقييم وعلاج العجز النفسي وظيفة أساسية في الممارسة الإكلينيكية، وتدفع هذه الوجهة إلى تقييم القوى الشخصية خارج العيادات السريرية

1. القدرة التي تشير إلى " كم أنت جيد عندما تقوم بإعمالك وواجباتك اليومية.
2. الانفعال: يشير إلى ردود فعل الفرد العاطفية تجاه تحديد قوته.
3. الدافع: يشير إلى كيف يندفع الفرد إلى تحديد القوى لدى الآخرين.
4. التطبيق: يشير إلى ما تقوم به عندما تحدد بالفعل قوة شخص ما.
5. التكرار: يشير إلى كم عدد المرات التي قمت في ضوءها بممارسة تحديد القوى.

أن التدريب السريري في الأماكن العيادية يركز على تعزيز وتحسين مهارات التشخيص في الكشف عن العجز

ويتألف المقياس من 20 فقرة موزعة على خمسة مجالات (القدرة، الانفعال، الدافع، التطبيق، التكرار)، وتتم الإجابة عنها وفق سبعة بدائل للإجابة من (موافق بشدة=7 درجة) إلى (غير موافق بشدة=1 درجات). وهو يتسم بالصدق والثبات، إذ بلغت درجة ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار 0.84، وبطريقة الفا كرونباخ 0.92، في حين تم التأكد من صدق المقياس في ضوء التحليل العاملي، والصدق التقاربي عندما ارتبط المقياس مع مقياس فاعلية الذات العامة بمعامل ارتباط 0.76

#### المقياس:

أن تقييم القوى الإيجابية يمكن أن يزود الأطباء

1. أنا قادر على تحديد قوى الناس بسهولة I am able to identify people's strengths

.with ease

2. I get a real buzz from احصل على الاهتمام الحقيقي من خلال تحديد قوى الناس

identifying strengths in people

3. I notice people's strengths all the time ألاحظ قوى الناس طول الوقت

4. I believe I should be on the lookout اعتقد انه يجب أن ألاحظ قوى الناس الآخرين

for other people's strengths

5. In the past month I have suggested to a friend or colleague to try out their

strengths on a new task

6. I am very effective at spotting strengths أتمتع بفاعلية كبيرة في تحديد قوى الناس

in people

7. It makes me feel good عندما ألاحظ قوة شخص ما، فان ذلك يجعلني اشعر بحالة جيدة

when I notice a strength in someone

8. بغض النظر عن المكان الذي أنا فيه أو ما أقوم به من عمل، فإنني قادر على تحديد نقاط القوى

No matter where I am or what I am doing, I find that I am spotting

strengths in people

9. It is very important إن من المهم جدا أن اوجه اهتمامي إلى قوى الناس وما يمكن أن يفعلوه

to pay attention to people's strengths and what they do well

10. I give people أقدم للناس المقترحات حول استعمال قواهم وتطويرها بشكل متكرر

suggestions for strengths use and development frequently

11. I find it easy to identify people's strengths اجد من السهولة تحديد قوى الناس

12. I get a deep يظهر لدي إحساس عميق بالإنجاز عبر مساعدة الناس على رؤية نقاط قوتهم

sense of fulfilment from helping people to see what their strengths are

13. I find myself telling people about اجد نفسي اخبر الناس عن قواهم طوال الوقت

their strengths all the time

14. I believe I have a اعتقد اني اتحمل مسؤولية تحديد وتطوير قوى الآخرين

responsibility to identify and develop strengths in others

15. I always seem to يبدو لي دائما معرفة من هو الشخص الأفضل لهذا العمل ولماذا

know who would be the best person for which job and why

16. I am skilled at spotting people's strengths أنا ماهر في تحديد قوى الناس

17. Spotting strengths in people makes me يجعلني تحديد قوى الناس اشعر بالسعادة

.feel happy

18. I find myself identifying اجد نفسي أحدد قوى الناس في مجموعة واسعة من المواقف

strengths in people in a wide variety of situations

19. Helping people to أساعد الناس على فهم قواهم، وهو أمر مهم جدا بالنسبة لي.

understand their strengths is deeply important to me

20. People يقدر الناس بصيرتي في تحديد قواهم لأنها تساعدهم على إنجاز أفضل أعمالهم

appreciate my strengths insights because my insights help them to do their

best work

يتضمن مجال القدرة الفقرة : 1-6-11-16.

يتضمن مجال الانفعال الفقرة : 2-7-12-17.

بأداة قوية لفهم الموارد  
النفسية للفرد التي تمكنه  
من التعامل بفاعلية مع  
المثيرات المجهدة

لقد حدد العالم لينلي  
(Linley) (2008) خمسة  
أسس لمنهج القوة الإيجابية،  
تركز على ما هو صحيح، وما  
يجب عمله، وما هي القوة  
التي يمتلكها الفرد

يشير لينلي إلى أن نجاح  
الناس يظهر في تعديل نقاط  
ضعفهم، والاستفادة من  
قواهم

أن استعمال إمكانيات قوتنا  
هو شيء صغير يمكن أن  
يحدث فرق كبير في حياتنا.

أن الأفراد الذين يستعملون  
قواهم يظهرون مستويات  
مرتفعة في تقدير الذات  
والكفاءة الذاتية والحيوية  
والرفاهية، ويكونون أكثر  
تطورا كلما تقدموا بالعمر

أن استعمال الفرد لقواه  
يؤدي إلى مجموعة من  
النتائج الإيجابية مثل السعادة  
والرفاهية

مقياس تحديد القوة: هو  
مقياس تم تصميمه لمساعدة

يتضمن مجال التكرار الفقرة : 3-8-13-18.  
يتضمن مجال الدافعية الفقرة: 4-9-14-19.  
يتضمن مجال التطبيق الفقرة: 5-10-15-20.

الباحثين إلى الوصول نحو  
المزيد من الفهم حول البنئ  
والدعامات الأساسية لعمل  
القوى ضمن علم النفس  
الإيجابي

- Clifton, D.O. and Nelson, P. (1992) *Soar with Your Strengths*. Alibris, Sparks, NY. USA.
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2 (2), 143-153.
- Linley, A. and Joseph S. (2004) *Positive Psychology in Practice*, Hoboken, NJ: Wiley
- Linley, A., Harrington, S. (2006) Strengths Coaching: A potential - Guided Approach to Coaching Psychology, *International Coaching Psychology Review*, Vol. 1, No.1, 37-46
- Linley, P.A. & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *The Psychologist*, 19, 86-89.
- Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Wood, A. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R., (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5 (1), 8-17.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2006). *Positive interventions (and other new stuff)*. Paper presented at the Fifth International
- Positive Psychology Summit, October, Washington, DC.
- Tedeshi, R.G., & Kilmer, R.P. (2005). Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 230-237.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T. & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61,774 788.

القدرة التي تشير إلى " كم  
أنت جيد عندما تقوم  
بإعمالك وواجباتك اليومية

الأنفعال: يشير إلى ردود  
فعل الفرد العاطفية تجاه  
تعبئ قوته

الدافع : يشير إلى كيف  
يبدف الفرد إلى تعبئ  
القوى لدى الآخرين

التطبيق: يشير إلى ما تقوم به  
عندما تبدد بالفعل قوتك  
شخص ما

التكرار : يشير إلى كم  
عدد المرات التي قمت في  
ضونها بممارسة تعبئ  
القوى

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliStrengthSpottingScale.pdf>



شبكة علوم النفس العربية

نحو لياقة نفسانية أفضل

مؤسسة العلوم النفسية العربية  
معاً ... نذهب أبعد