

## مكونات ارتقاء الحكمة في ضوء نموذج الخبرات الحياتية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة

د. خالد عوض البلاح

أستاذ علم النفس والتربية الخاصة المشارك

كلية التربية - جامعة الملك فيصل

(الملخص)

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مكونات ارتقاء الحكمة في ضوء نموذج الخبرات الحياتية، واستراتيجيات المواجهة. والتنبؤ باستراتيجيات المواجهة من خلال مكونات ارتقاء الحكمة، وكذلك الكشف عن دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في مكونات ارتقاء الحكمة، واستراتيجيات المواجهة، لدى عينة عددها (١٦٠) من طلبة المرحلة الجامعية، بواقع (٨٠) طالبًا، و(٨٠) طالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٢) عامًا. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من كليتي الآداب والعلوم، وتم تطبيق مقياس مكونات ارتقاء الحكمة والمبني على مكونات نموذج الخبرات الحياتية؛ إعداد الباحث، ومقياس استراتيجيات المواجهة؛ إعداد كارفر Carver (1989)، ترجمة الباحث. وبينت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين مكونات ارتقاء الحكمة واستراتيجيات المواجهة الفاعلة، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين مكونات ارتقاء الحكمة واستراتيجيات المواجهة غير الفاعلة. كما أمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من خلال مكونات ارتقاء الحكمة وفقًا لنموذج الخبرات الحياتية. كما وجدت فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب والطالبات في كل من مكونات ارتقاء الحكمة (الإتقان، والانفتاح، والتأمل، والتنظيم الانفعالي، والتعاطف) واستراتيجيات المواجهة.

**الكلمات المفتاحية:** مكونات ارتقاء الحكمة-نموذج الخبرات الحياتية للحكمة-

استراتيجيات المواجهة.

## **Components of Wisdom Development in the light of life experiences Model and its Relationship to Coping Strategies with University Students**

**Dr.Khaled Awad Elballah**

**Associate Professor of Psychology and Special Education**

**Education College- King Faisal University**

**(Abstract)**

This research aims to examine the relationship between wisdom development components in light of MORE life experiences model and coping strategies, and determine the differences between male and female in these variables. Moreover, predicting of coping strategies from wisdom development components. The total participants in this study were 160 students from King Faisal University, aged (19-22) years, who responded to the Components of Wisdom Scale on light of MORE life experiences model by the researcher, and Coping Strategies Scale by Carver,1989. The results showed that there is statistically significant correlation between wisdom development components and coping strategies. It is also a possible to predict of coping strategies from wisdom development components. In addition, there are significant differences between male and female in wisdom development components, and coping strategies.

**Key words:** Wisdom development components, MORE model, Life Experiences, Coping strategies.

### مقدمة:

تعددت مفاهيم ونماذج الحكمة نظراً لتنوع وجهات نظر الباحثين حولها، ففي الحكمة ما يرتبط بالنظريات الضمنية وما يرتبط بالنظريات الصريحة، ويصف المنظرون الحكمة بأنها حالة وسمة إنسانية فريدة وشكل من أشكال الإدراك المتقدم والارتقاء الوجداني الذي تحركه التجربة وجودة الشخصية، وإن كانت الحكمة نادرة لكن يمكن قياسها، ويمكن تعلمها فهي في حالة ارتقاء مع تقدم العمر. وتمت دراسة الحكمة وتحديد أبعادها ومكوناتها، والتي تمثلت في خمسة عوامل رئيسية؛ هي: الفهم الاستقرائي من الخبرات، ومهارات التواصل، والتي تنعكس على المشورة الجيدة، والكفاءة العامة كالتعليم والذكاء، ومهارات التعامل مع الآخرين، والاتجاه الرصين والمتأني في إصدار الأحكام (Sharma & Dewangan, 2017:3).

إن التحديات النمائية في مرحلة المراهقة تتطلب تطويراً للمعارف والمهارات التي تساعد على التعامل مع التحديات الحياتية المتنوعة باعتبارها فترة مهمة وأساسية للارتقاء المعياري للحكمة، وهي أفضل فترة لارتقاء الحكمة، حيث ترتبط الحكمة بالقدرة على إصدار الأحكام، والتقييم، وتقديم المشورة، والتدريب على القيادة كأحد الطرائق المثالية للتدريب على ممارسة الحكمة (Pasupathi, Staudinger & Baltes, 2001). وذكر جلوك Gluck وبلوك Bluck (2013) أن إحدى الخصال الأساسية لذوي الحكمة هي القدرة على رؤية الأشياء من وجهات نظر مختلفة، ويمكن أن يكون التدريب على اليقظة العقلية أحد أفضل الطرائق للتعامل مع الحكمة، حيث تعزز الانفتاح، والتفكير التأملي، والتنظيم الانفعالي، وهي متغيرات ترتبط بنموذج الخبرات الحياتية للحكمة. وفي نموذج الخبرات الحياتية للحكمة MORE<sup>(١)</sup> تبدو التحديات وكأنها محفزات لتنميتها، ولا

<sup>١</sup> نموذج الخبرات الحياتية للحكمة MORE يتكون من خمسة أبعاد رئيسية: ويرمز الحرف M إلى التمكن أو الإتيان Mastrey، والحرف O يرمز إلى الانفتاح Openness، والحرف R يرمز إلى التأمل Revlectivity، والحرف E يركز إلى التنظيم الانفعالي المصحوب بالتعاطف Emeotional Regulation & Empathy.

شك أن المصادر النفسية تؤثر في كيفية تقييم الأفراد لتحديات الحياة، وكيف يتعاملون معها، وفي ضوء الأدبيات حول ارتقاء الحكمة من خلال التجارب والخبرات الحياتية الصعبة تمثلت مصادر ارتقاء الحكمة في: الإتقان<sup>٢</sup>، والانفتاح، والتأمل، والتنظيم الانفعالي، والتعاطف (Gluck&Bluck,2019:349).

ويتفق عديد من الباحثين حول افتراض أن تجارب الحياة تتحدى معتقدات الشخص ووجهات نظره حول العالم في سياق الحياة التي تظهر فيها الحكمة، وضرورة التطور المستمر لها، وعندما يسأل الناس عن المواقف في حياتهم التي فعلوا فيها شيئاً حكيماً، فإن معظمهم يصف موقفاً مهماً وصعباً مثل اتخاذ قرار مصيري، أو مواجهة مرض خطير، وهذا يعني بوضوح مصادر الحكمة، التي يطورها الأفراد ويتخذونها فرصاً لمواجهة عقبات أو قرارات صعبة تجبرهم على التساؤل عن أولوياتهم الخاصة، ووجهات نظرهم حول العالم، ويدهي أن استخدام المزيد من الموارد يساعد الأفراد على إظهار الحكمة في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة (Bluck&Gluck,2005;2011;2013;Ardelt, 2005; Webster,2003).

ومن المثير للاهتمام؛ أن جميع الممارسات الحكيمة التي ينغمس فيها الأفراد تقريباً للتعامل مع مواقف الحياة الصعبة ليست سوى مجموعة من استراتيجيات المواجهة المتقدمة للغاية في التعامل مع الضغوط، مثل: رؤية الأشياء في ضوء وجهات نظر مختلفة لظاهرة ما، والتعلم من تجارب الحياة وقبول الواقع كما هو، كأحدى الفنيات التي يستخدمها الأشخاص ذوي الحكمة، وهي طرائق فعالة للغاية للتعامل مع العديد من أحداث الحياة غير السارة، ومواجهة الضغوط الناتجة عنها (Rathore,2016:20). ويوضح نموذج فولكمان ولازاروس (Folkman&Lasarus,1979) التعامل مع الضغوط والمواجهة التمييز بين نوعين رئيسيين من المواجهة؛ هما: المواجهة التوافقية وغير التوافقية، وتحديد الموقف المتسم بالضغوط، والبحث عن المساندة المحتملة، والتفكير

<sup>2</sup> Mastery

المتأمل في مسارات العمل المختلفة، واتخاذ الإجراءات بنشاط لحل المشكلات، كلها أجزاء من المواجهة التوافقية (Obritsch,2013). ومن ناحية أخرى؛ تتضمن المواجهة غير التوافقية جهودًا للانسحاب من المواقف الصعبة أو الضاغطة، أو الابتعاد عن مواجهة الضغوط، ومن الصعب في هذا الموقف تحديد ما إذا كان ذوو الحكمة سينخرطون في استخدام طرائق مواجهة توافقية أو غير توافقية. ويتسم الأفراد ذوو الحكمة بخصال معينة؛ مثل: امتلاك شخصية متكاملة، والقدرة على اتخاذ القرارات في المواقف الحياتية العصبية، والنضج والرضا عن الحياة، والقدرة على التعامل مع الأزمات الحياتية (Ardelt,2000; Baltes,2003). علاوة على ذلك، فإن التعامل بنجاح مع مصاعب الحياة والأزمات ليس فقط خاصية لذوي الحكمة، بل يمكن اعتباره أحد مسارات تشكيل وارتقاء الحكمة، لذلك عند وجود علاقة بين الحكمة والمواجهة فإنها تساعد على وجود أرضية خصبة لمزيد من البحث في ارتقاء الحكمة. وتعتبر المواجهة بناءً مهمًا ومفيدًا لأنها ترتبط بالتنظيم الذاتي، والذي يرتبط بالصحة وجودة الحياة النفسية، ولأنها تمثل وسيطًا ومراقبًا لتأثير الضغوط على وظائف الفرد الحالية والمستقبلية (Frydenberg,2017:69). وعندما يتعلق الأمر بالواجهة التي يستخدمها ذوو الحكمة، سيكون مطلوبًا استكشاف كيف يستخدم الأشخاص ذوي الحكمة استراتيجيات المواجهة المختلفة بمهارة في الوقت والموقف المناسبين، وقد لا يكون مجرد استخدام استراتيجيات المواجهة كافيًا للحكمة، ولكن أيضًا استكشاف المعرفة والقدرة على اختيار المناسب منها (Kanwar,2013:234).

### مشكلة البحث:

في إطار فهم العلاقة بين الذكاء والحكمة، فإن الذكاء ليس كافيًا لاتخاذ القرار الحكيم، في حين تكون متغيرات الشخصية أقوى ارتباطًا بالحكمة؛ لأن الذكاء يوفر الأساس المعرفي لإنجاز المهمات، أما الحكمة فتتطلب المعارف وإصدار الأحكام وحل المشكلات، مع إمكانية استخدام الذكاء في مواضع حتى تصل إلى الحكمة المطلوبة، بحيث يستخدم ذكاء الفرد الإبداعي لصياغة جيدة للمشكلات. وقد تم تطوير عديد من النظريات والنماذج

النفسية المفسرة للحكمة، وعلى الرغم من تقارب وجهات النظر في تلك النظريات والنماذج الخاصة بفهم الحكمة، إلا أن محاولات تنمية الحكمة لدى الأفراد كانت ضعيفة، ومن ثمّ؛ تم استخدام المكونات المختلفة لنموذج الخبرات الحياتية للحكمة لأهداف التدخل من خلال تدريبات اليقظة العقلية، كتابة المقال، ومناقشة الحالة حول فضائل القيادة لارتقاء الحكمة، والتأكد تجريبياً من فعالية النموذج في ارتقائها (Sharma&Dewangan,2017). وتشير الدلائل والبراهين أن الحكمة نتاج التفاعل بين الخبرات الحياتية والثقافية والجوانب الوجدانية والمعرفية لدى الشخص، وعادة ما تظهر وترتقى في التفاعلات الاجتماعية، وليس في العزلة، فالمشكلات الحياتية الصعبة هي الدافع لطلب المساعدة من الآخرين، فضلاً عن اكتساب الحكمة من خلال التعاطف، والتفاهم في علاقات الشخص بالآخرين (شاهين، ٢٠١٢). والحكمة تمثل القدرة على التوازن بين الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية، وهي القدر المشترك بين الذكاء الموضوعي والاجتماعي والشخصي، في مواجهة المشكلات الحياتية بهدف تحقيق الأفضل للفرد والآخرين. وبينت نتائج بعض الدراسات السابقة ارتباط الحكمة بعدد من النتائج الإيجابية؛ مثل: تحسن الصحة الجسدية والنفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والتعاطف، والتسامح، إلى جانب فوائد اجتماعية؛ مثل: الإحساس بالصالح العام وتحسن العلاقات الشخصية (e.g. Webster, Westerhof&Bohlmeijer,2014;Booker&Dunsmore,2016)

ووفقاً لنموذج الخبرات الحياتية للحكمة تؤثر مصادر الخبرات على كيفية تعامل الأفراد مع التحديات عند حدوثها، اعتماداً على نوع التحدي، وقد يساعد الانفتاح والتعاطف على رؤية منظور الشخص الآخر، وقد تحول مهارات التنظيم الانفعالي ومهارات التفكير دون التصرف باندفاع شديد، وقد يمنح الشعور بالإتقان الثقة في أن يكون الأفراد حازمين عند الضرورة، حيث يعتبر التفكير والتنظيم الانفعالي مهمين في التعامل مع الأحداث والضغوط، كما أن الشعور بالإتقان يساعد الأفراد على التعامل بفعالية مع المواقف ورؤيتها كفرص للتطور، بينما يساعد الانفتاح على التوافق مع الأوضاع الجديدة، وطلب

الدعم من الآخرين، ومن ثم يكون التعاطف مهمًا في التعامل مع الآخرين (Ferrari&Weststrate,2014:88). ويوجد ثلاثة عناصر مهمة مرتبط بالحكمة؛ هي: العوامل الشخصية العامة، وتشمل: القدرات المعرفية، والانفتاح، والمهارات الاجتماعية، والنسق القيمي، والتنظيم الذاتي، وعوامل الخبرة، وتشمل: الدافعية، والتعلم والممارسة، والخبرة، وتوافر السياق لممارسة الحكمة والتي تؤثر على تعلم الفرد من التجارب. وعندما يتم تطبيق هذه العوامل في تجربة الفرد إضافة إلى التخطيط والمراقبة فإنهم يسهمون في ارتقاء الحكمة الشخصية، وعندما يتم تطبيق الشيء نفسه على الخبرة العامة فإنها تسهم في بزوغ الحكمة العامة (Staudinger&Bluck,2011). ووفقًا لإردلت Ardel (٢٠٠٥) فإن البحوث التي تناولت العلاقة بين الحكمة واستراتيجيات المواجهة قليلة جدًا، وعلى الرغم من تمتع ذوي الحكمة بخصال المعرفة والقدرة على استخدام استراتيجيات مواجهة نوعية في مراحل حياتية مختلفة وفقًا لمتطلباتهم وقابلية الاستراتيجيات للتطبيق، فإن دراسة العلاقة بين الحكمة واستراتيجيات المواجهة لها أهمية قصوى من وجهة النظر العلاجية، حيث إن تعلم طرائق جديدة وفعالة للتعامل مع مشكلات الحياة هو عادة الجانب الرئيسي للتدخلات العلاجية. ويوفر الجمع بين القدرات المعرفية والتأملية والوجدانية للأفراد ذوي الحكمة مجموعة متنوعة من المهارات للتعامل الفعال مع أنواع مختلفة من مشكلات الحياة؛ لذا فإن تفعيل استراتيجيات المواجهة الفعالة في التعايش مع تحديات الحياة هو أحد الخصال الرئيسية لذوي الحكمة، فالعقبات والتحديات يتعرض لها جميع الأفراد في الحياة عبر المراحل الارتقائية (Rathore, 2016:20).

وتمثل المواجهة بناءً معقدًا متعدد الأبعاد حساس للمتطلبات والمصادر المتاحة في البيئة، وتقييم عوامل الضغوط والقدرة على مواجهتها. ومن المهم التمييز بين استراتيجيات المواجهة الفعالة وغير الفعالة، سواء المرتكزة على الانفعال أو المرتكزة على المشكلة، والتي تساعد في التعامل مع المشكلات: (حل المشكلات، والبحث عن المساندة

الاجتماعية) في حين أن استراتيجيات المواجهة غير الفعالة تبدو غير مفيدة في التعامل مع الأزمات والضغوط، مثل: (لوم الذات، والإنكار، والهلع). وقد تم التأكد من الفروق بين تلك الاستراتيجيات من خلال الدراسات السابقة والتي بينت وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين استراتيجيات المواجهة الفعالة وتقدير الذات، ووجهة الضبط الداخلي المرتفع، والتعلم العميق. في حين ارتبطت استراتيجيات المواجهة غير الفعالة سلبياً مع تدني المخرجات الشخصية، ولوم الذات؛ لذلك نحتاج إلى تحسين مهارات استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة، مع تقليل استخدام الاستراتيجيات غير الفعالة (Frydenberg, 2017:55).

وقد حاولت بعض الدراسات السابقة التحقق من طبيعة العلاقة بين الحكمة واستراتيجيات المواجهة (e.g. Kanwar,2013; Rathore,2016; Szczesniak, Wojciech&Ajnirszka,2018) لكن لم يتوفر للباحث دراسات سابقة للتحقق من طبيعة تلك العلاقة خاصة بين الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية وبين استراتيجيات المواجهة، وانطلاقاً من العرض السابق تتركز مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- ما طبيعة العلاقة بين مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية واستراتيجيات المواجهة لدى عينة البحث؟
- ٢- هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية لدى عينة البحث؟
- ٣- ما دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في مكونات الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية واستراتيجيات المواجهة؟

### **أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- التحقق من طبيعة العلاقة بين كل من مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية، واستراتيجيات المواجهة لدى عينة البحث.
- ٢- إمكانية التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من مكونات ارتقاء الحكمة لدى عينة البحث.
- ٣- الكشف عن دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية واستراتيجيات المواجهة.

### **أهمية البحث:** تتحدد الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي فيما يأتي:

#### **أ- الأهمية النظرية:**

- ١- إثراء المكتبة العربية بمعلومات معاصرة عن مكونات الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية، واستراتيجيات المواجهة، نظراً لندرة الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت مكونات ارتقاء الحكمة في ضوء نموذج الخبرات الحياتية.
- ٢- تناول البحث مرحلة تعليمية جديدة بالاهتمام، وهي مرحلة التعليم الجامعي، حيث إنها مرحلة تشكيل الحكمة، ونضج التفكير القائم على الحكمة، وكذلك استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة.
- ٣- يسهم البحث الحالي فيما يسفر عنه من نتائج في تقديم مؤشرات علمية دقيقة تساعد المعلمين والاختصاصيين في توظيف مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية واستراتيجيات المواجهة؛ مما يُعد مؤشراً ومدخلاً إرشادياً وعلاجياً يساعد الباحثين في المستقبل على إعداد برامج تدريبية أو إرشادية لتعزيز مكونات ارتقاء الحكمة لدى الطلاب.

أ- الأهمية التطبيقية:

١-لفت انتباه الوالدين والمعلمين إلى أهمية الاستفادة من تطبيق مكونات الحكمة التي يتبناها الطلاب؛ لما لها من نواتج إيجابية على المستوى المعرفي الوجداني والسلوكي في مواجهة عالم متغير ومتجدد.

٢-تقديم مقياس جديد لمكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية للمكتبة العربية.

٣-قد تسهم نتائج البحث الحالي في تحفيز الباحثين على إعداد برامج إرشادية وتدريبية لتنمية مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية، واستراتيجيات المواجهة الفعالة لدى الطلاب في المرحلة الجامعية.

**مفاهيم البحث:**

**١-الحكمة:** تُعرف الحكمة بأنها "معرفة الحياة والبصيرة القائمة على التأمل، والمفهوم التكاملي الذي يتضمن تلك العناصر، مع التركيز بشكل متوازن على الخصائص الوجدانية (Glück&Bluck,2011:321). وتحدد الحكمة إجرائياً بأنها "مجموع درجات استجابة الطلبة على أبعاد مقياس مكونات ارتقاء الحكمة، وهي: (التمكن أو الإتيقان، والانفتاح على الخبرة، والتأمل، والتنظيم الانفعالي، والتعاطف) والمستخدم في الدراسة الحالية إعداد الباحث.

**٢-مكونات الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية**

تم إعداد هذا النموذج من قبل بلوك Bluck وجلوك Glück (٢٠٠٥) ويريان أن ذوي الحكمة يتعلمون من الخبرات الحياتية سواءً أكانت إيجابية أم سلبية، والتي بدورها يمكن أن تيسر تنمية الحكمة من خلال خمسة مصادر؛ هي: الشعور بالتمكن والإتيقان، والانفتاح على الخبرة، والموقف التأملي<sup>٣</sup>، والتنظيم الانفعالي، والتعاطف.

<sup>3</sup> Reflectivity

### ٣- استراتيجيات المواجهة<sup>٤</sup>

تعرف استراتيجيات المواجهة بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والتحكم والتوافق مع المطالب الداخلية والخارجية التي تنشأ أثناء تفاعله مع البيئة، والتي تُدرك بأنها شديدة الوطأة أو تفوق ما لديه من إمكانيات (Folkman & Lazarus, 1986:572). وتمثل استراتيجيات المواجهة: "مجموعة من الأفكار والسلوكيات التي تنشأ عن الضغوط المفروضة على الفرد، في محاولة لإزالة أو معالجة مصدر تلك الضغوط (كحل مشكلة) وبعضها يساعد على التوافق والمواءمة مثل: (التفكير القائم على التمني) وهناك استراتيجيات تُظهر عدم القدرة على المواجهة مثل: اليأس والتمارض" (Frydenberg, 2017:55). ويتحدد مفهوم استراتيجيات المواجهة إجرائياً بأنه مجموع درجات استجابات الطلبة على الأبعاد الخمسة عشرة لمقياس استراتيجيات المواجهة والمستخدم في الدراسة الحالية ترجمة الباحث.

### الإطار النظري للبحث:

#### أولاً: مكونات وعناصر الحكمة:

غالبًا ما يتم الخلط بين الحكمة والبناءات والمفاهيم الأخرى مثل: المعرفة، والإبداع، والذكاء، والحكم الخلفي، ووفقًا لستيرنبرج Sternberg (١٩٩٠) فإن الذكاء والإبداع يشبهان الحكمة أو مرادفات لها، لكن مع اختلاف طريقة الاستخدام، وأن الأشخاص ذوي الحكمة يبحثون عن حلول تلقائية ومعتادة لحل مشكلاتهم بشكل أسرع (Rathore, 2016:10). ونحن نتعلم الحكمة من خلال ثلاث طرائق؛ هي: التأمل، وهو أعلاها وأنبهها، وعن طريق المحاكاة، وهو الطريق الأسهل، ومن خلال التجربة، وهو الأصعب، لكنه الأفضل والأرسخ.

<sup>4</sup> Coping strategies

ويُنظر إلى الحكمة على أنها: "المثل الأعلى للمعرفة وخصائص الشخصية، وتكامل العقل والفضيلة، وذروة الارتقاء البشري" (Baltes&Staudings, 2000) وعلى الرغم من كثرة العقود الزمنية الماضية في مجال الدراسة النفسية للحكمة إلا أنه ليس من السهل تصور هذا المصطلح كبناءٍ علمي، حيث تشير غالبية التعريفات للحكمة إلى عمقها وتنوعها، وليس هناك اتفاق بين علماء النفس حول مفهوم محدد لها.

وعلى الرغم من وجود قواسم مشتركة بين النظريات المفسرة للحكمة، فإن أهم نقاط الاختلاف هي وزن المكون الوجداني فيها؛ إذ تشير الحكمة إلى "خلاصة المعرفة الخبراتية بالحقائق، مما يجعل الفرد قادرًا على الحكم الجيد على الأمور الجوهرية في الحياة" (Baltes&Smith, 2008:58). والمهم تكامل الخصائص الشخصية المعرفية والتأملية والوجدانية التي ترتبط ببعضها البعض. ولا يمكن اختزال الحكمة في المجال الفكري أو المعرفي، والذي يتعلق بفهم أعمق للأحداث الإيجابية والسلبية في الحياة، سواءً في الجوانب الشخصية أو البينشخصية، ويتطلب جانب التأمل في الحكمة القدرة على إدراك الظواهر من وجهات نظر مختلفة من خلال الملاحظة والوعي الذاتي، أما العنصر الوجداني والذي لم تتجاهله معظم تعريفات الحكمة في الغالب فيتكون من: السلوك الرحيم، والشفقة تجاه الآخرين (Ardelt,2016). والحكمة هي قدرة الفرد على السعي وراء الصالح العام، وفهم وجهات النظر المتعددة، وتحقيق التوازن بين مصالح الفرد ومصالح الآخرين (Sternberg&Jordan,2005).

إن التجارب الحياتية يمكن أن تكون بمثابة محفزات، تعزز الحكمة لدى الأفراد الذين يتمتعون بموارد أكثر، والسمة الرئيسية لهذه التجارب أنها تشكل تحديات أساسية في الحياة، أي أنها تثير تغييرًا كبيرًا في وجهات نظر الأفراد وأولوياتهم (Ardelt,2004). هذه التجارب يمكن أن تقود الأفراد إلى إدراك أن وجهة نظرهم السابقة كانت غير دقيقة، وأن الاحتفاظ بأي وجهة نظر ضيقة يكون مقيدًا؛ مما يسمح لهم بتوسيع منظورهم للأمور.

فليست كل الأحداث السلبية فقط هي التي تغير وجهة نظرنا حول أنفسنا والعالم، بل قد تكون الأحداث الإيجابية مثل ولادة طفل جديد سبباً في تغيير ثقافتنا ونظرتنا إلى العالم بشكل أعمق. والتجارب تتماوج بين الإيجابي والسلبي، والمهم هو إعادة ترتيب الأولويات في الحياة. وعند التنظير في ارتقاء الحكمة من المهم اتخاذ منظور دينامي، بحيث لا نرى المصادر الأربعة للنموذج، وهي: (الإلتقان، والانفتاح، والتأمل، والتنظيم الانفعالي المصحوب بالتعاطف على أساس خصال شخصية ثابتة يستجلبها الناس عند مواجهة تحديات كبيرة في الحياة، لكن يمكن التفاعل بين هذه المصادر والحكمة بطريقة إيجابية، فمثلاً قد يُساعد التنظيم الانفعالي في تنظيم انفعالات الفرد أثناء التحديات الحياتية، والانفتاح على آراء الآخرين، والتفكير في دور الفرد وأفعاله بعد ذلك، وقد يساعد التنظيم الانفعالي على الإحساس بالإلتقان؛ مما يقوى الأفراد على مواجهة التحديات الجديدة (Roberts&Caspi, 2003; Baltes&Staudinger, 2000).

ومن غير المحتمل أن تكون هناك نقطة معينة في الحياة يحقق فيها الفرد الحكمة، وربما يقول الحكماء: إن ارتقاء الحكمة لا ينتهي أبداً، وإن إظهار حكمة الفرد هو دائماً دالة وظيفية للمستوى الارتقائي الحالي للشخص في السياق الموقفي، ففي بعض المواقف يكون من السهل على الأفراد إظهار الحكمة في حين أن مواقف وسيئات أخرى لا تدعم أو تشجع السلوك الحكيم (Bluck,2007). وهناك جانب بناء للحكمة كحالة؛ مما يعني أن معظم الأفراد قادرين على إظهار الحكمة في بعض المواقف (Bluck & Gluck,2005). ومع مرور الوقت تؤدي التجارب المتكررة مع التحديات التي تتطلب الحكمة مزيداً من الحكمة المعقدة لدى الأفراد، وبالتالي توافر مصادر الحكمة يجعلهم يظهرونها حتى في المواقف الصعبة.

### نموذج الخبرات الحياتية للحكمة

أعد هذا النموذج (Bluck&Glück,2005) انطلاقاً من أن التجارب الإيجابية، وكذلك الخبرات السلبية هي موارد مهمة لبناء وارتقاء الحكمة، إذ تمارس الخبرات السلبية

دورًا مهمًا في تشكيل وارتقاء الحكمة عبر خمسة مصادر؛ هي: الإتقان، والانفتاح، والتأمل، والتنظيم الانفعالي المصحوب بالتعاطف، وفيما يلي عرض تفصيلي لتلك المصادر:

**١- الشعور بالتمكن / الإتقان<sup>٥</sup>:** يشير الإتقان إلى مدى اعتقاد الأفراد أنهم يتحكمون في حياتهم، وهو مصدر نفسي يعمل كحائط صد بين الأحداث الصعبة والمشكلات والضغوط النفسية، ويُطلق عليها الدافعية للإتقان والتي تعتبر محرك جوهري داخل الفرد للسيطرة على بيئته، فهي تدل على القدرة والكفاءة والبراعة. وتُعرف بأنها قوة نفسية تقود الفرد لإتقان المهمات، وتؤثر فيها عدة عوامل؛ منها: الرغبة في التميز، والأداء الذاتي، والمعرفة والإطلاع، والمثابرة في الأداء. ويتمتع معظم الأفراد بإحساس صحي بالسيطرة الوهمية التي تساعدهم على تحقيق الاستقرار وجودة الحياة، بينما يدرك الأفراد ذوي الحكمة بشكل أكثر واقعية عدم اليقين وعدم القدرة على التنبؤ بالحياة، ويشعرون أنهم بعد التعلم من التجربة قادرون على إتقان كل ما يحدث (Gluck&Bluck,2019:350). والإتقان مفهوم دياكتيكي يجمع بين الوعي الكامل بعدم القدرة على التحكم في الحياة، وعدم القدرة على التنبؤ بثقة في قدرة الفرد على المواجهة، والأفراد ذوي الحكمة قادرون على اتخاذ إجراءات بشأن الأشياء التي يمكنهم التحكم فيها وقبول الأشياء التي لا يمكنهم السيطرة عليها (Ardelt,2005). ويمثل الشعور بالإتقان إيمان المرء بنفسه في التعامل مع مواقف الحياة الصعبة مع قبول عدم القدرة على التحكم في عديد من الأشخاص في الوقت نفسه، والوعي بحدود وجهة نظر المرء، والاعتراف بوجود عديد من الآراء الأخرى؛ مما يجلب الانفتاح على الخبرات، ويقلل من التحيز الشخصي كخصلتين تعدان من أكثر الخصال الشخصية اتساقًا وارتباطًا بالحكمة (Glück,2015). ويُعرف الإحساس بالتمكن والإتقان من خلال معتقدات الأفراد ذوي الحكمة في قدرتهم على التعامل مع التحديات مهما كانت، وذلك ليس معناه أن لديهم قدر مبالغ فيه من التحكم، بل هم يمتلكون الوعي

<sup>5</sup> Sense of mastery

الكامل بعدم القدرة على التحكم في كل أحداث الحياة على كثرتها، لكنهم لا يشعرون بالعجز أو أنهم ضحايا، لعلمهم أن بعض الأحداث لا يمكن التنبؤ بها ومن ثمّ عدم التحكم فيها؛ لذلك فالإحساس بالإتقان مفهوم جدلي أصيل يستلزم تحكّم فعال، مع قبول عدم القدرة على التحكم والقدرة على التوازن (Ferrari & Weststrate, 2014).

إن الأدلة التجريبية تشير إلى دور الإتقان في ارتقاء الحكمة من خلال الخبرات الحياتية، وأن الفاعلية الذاتية المرتفعة (غير الواقعية أحياناً) تجعل الفرد يعتقد أنه يمكنه التعامل مع أي حدث والتعامل مع (مواجهة) الأحداث السلبية، كما أن التمكن أو الإتقان يبرز استراتيجيات المواجهة التي تنبئ بالارتقاء الإيجابي عبر الصدمات والأحداث الضاغطة، إذ إن مقدار الجهد الذي يبذله الفرد لتخطي العقبات والشدائد مرتبط باعتقاده في فاعليته الذاتية، وبالتالي السيطرة على مواقف التحدي، ومن ثمّ الأداء الأفضل، ويعزز ذلك: خبرات الإتقان، وتكرار خبرات النجاح، والملاحظة لنماذج الإتقان والتي تعلم الفرد استراتيجيات فعالة في التعامل مع التحديات. ولا شك أن الشعور المعزز بالإتقان هو آلية توافق نفسية مهمة، حيث يساعد الأفراد على التعامل مع الضغوط التي تؤثر سلباً على نوعية الحياة، ويعزز الشعور بالإتقان قدرة الأفراد على اكتساب الشعور بالسيطرة على حياتهم والاندماج في المجتمع (Chen, 2013).

**٢-الانفتاح:** يتميز الأفراد ذوي الحكمة بأن لديهم الوعي بحقيقة وجود وجهات نظر متعددة لكل الظواهر، وأنهم يهتمون بالتعلم من وجهات النظر الجديدة ومن الآخرين، كما أنهم أقل إصداراً للأحكام المسبقة والتحيزات، ولديهم القدرة على تقبل أهداف الآخرين وقيمهم المختلفة عنهم. ويتميز الأفراد ذوي الحكمة بدافعية مرتفعة لرؤية وتقبل الآخرين كما هم في الحقيقة، لذلك فإن الانفتاح يشير إلى مستويات مرتفعة من التسامح مع أساليب الحياة للآخرين، والتي تختلف عن أسلوب حياة الفرد (Ferrari & Weststrate, 2014). ويهتم الأفراد ذوي الحكمة برؤية المواقف من وجهات نظر متعددة، وأنهم لا يصدرون أحكاماً مسبقة، ويستمتعون بالتعلم من الآخرين،

إنهم يبحثون عن تجارب جديدة، ويتوافقون جيداً مع التغييرات التي تحدث في الحياة. ويعتبر ويبستر (Webster,2003) أن الانفتاح هو أحد مكونات الحكمة نفسها، ومع ذلك ترى أردلت (Ardelt, 2011) أن الانفتاح مقدمة للحكمة لأنه يمكن الناس من التعلم من التجارب ومن الآخرين. ومن المؤكد أن الانفتاح كأحد مكونات الحكمة؛ يُمكن للأفراد ذوي الحكمة من الحفاظ على انفتاحهم على الأفكار والتجارب الجديدة في طريقهم للنضج والعمر، والانفتاح على الخبرة موجود من قبل الحكمة فهو يمهد الطريق لتجارب جديدة ووجهات نظر جديدة لتصبح جزءاً من المعرفة والخبرة المتعلقة بحكمة الفرد (Gluck&Bluck, 2019:350).

وتوجد أدلة تجريبية على دور الانفتاح في ارتقاء الحكمة والعمل على التعلم من التجارب السلبية، ويُعد عامل الانفتاح على الخبرات أحد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومن أقوى العوامل الشخصية المنبئة بالمعرفة المرتبطة بالحكمة. إن الانفتاح على القيم (الرغبة في إعادة فحص القيم الاجتماعية والدينية للفرد) بدرجة أقل، والانفتاح على الإجراءات (الميل إلى تجربة أنشطة جديدة وزيارة أماكن جديدة) هو الأقرب لفهمنا للانفتاح، والانفتاح على المشاعر (الانفتاح على الحالات والتجارب الوجدانية) والانفتاح على الأفكار (الفضول الفكري والاستعداد للتعلم) هي أيضاً نموذجية إلى حد كبير "للمتلازمة الإيجابية" التي تميز الحكمة. ومع ذلك، فإن هذه الجوانب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بموارد الأفراد الخاصة بالتنظيم الانفعالي، والتأمل (Ferrari&Weststrate, 2014).

وقام ويبستر (Webster 2003) بتضمين الانفتاح على وجهات النظر البديلة والمعلومات واستراتيجيات الحلول المحتملة؛ كأحد المكونات الخمسة في نموذج الحكمة، بدلاً من النظر إلى الانفتاح كجزء لا يتجزأ من الحكمة، ومع ذلك، يفترض نموذج الخبرات الحياتية للحكمة أن الانفتاح مقدمة ضرورية لأنه أحد الموارد الحاسمة التي من المحتمل أن تكون موجودة في وقت مبكر لدى الأفراد الذين ترتقي لديهم مستويات عالية من الحكمة (Ardelt,2011). فالانفتاح سمة شخصية فطرية تتأثر جزئياً بالمؤثرات

الاجتماعية والبيئية، فعلى سبيل المثال: الأسر أو المدارس الذين يتمثلون الانفتاح من خلال محاولة قبول الطفل كما هو، والذين يشجعون الطفل على تبني وجهة نظر غير متحيزة تجاه الآخرين ومعايشة التجارب الجديدة، قد يضعون أساساً مهماً للارتقاء اللاحق للحكمة. وبالتالي، فإن المستويات الفطرية العالية من الانفتاح أو البيئات الداعمة للانفتاح عبر الحياة قد تساعد الأفراد على البحث عن مواقف تعزز الحكمة، وتقبل التحديات، واكتساب وجهات نظر جديدة من خلال تجارب الحياة، والتي قد تساعد على المدى الطويل في ارتقاء الحكمة لديهم.

**٣-التأمل:** يمكن تعريف التأمل على أنه الرغبة في النظر إلى قضايا الحياة بطريقة معقدة، بدلاً من تبسيطها. إذ يفكر الأفراد ذوي الحكمة بعمق في التجارب، وهم يسعون جاهدين لرؤية "الصورة الكبيرة" وتحديد الموضوعات الأكبر، والروابط النمائية بمرور الوقت، والعلاقات بين القضايا. على سبيل المثال: عند تفسير السلوك الحالي لشخص ما، يأخذون في الحسبان الجوانب الظرفية والسياقية بالإضافة إلى المسارات الارتقائية نتيجة لأسلوب تفكيرهم التأملي، ولا يهدف الأفراد ذوي الحكمة فقط إلى تعزيز الذات أو الحماية الذاتية، فهم على استعداد للتساؤل عن آرائهم وقيمهم ومشاعرهم وسلوكياتهم (Ferrari & Weststrate, 2014).

وتذكر جلوك Gluck وبلوك Bluck (2009) أن التأمل يمثل دافع للشخص للتفكير حول القضايا المعقدة بطريقة مركبة، والأفراد ذوي التأمل ينظرون للخبرات الحياتية ويفكرون فيها بعمق، وهم على استعداد للتشكيك في وجهات نظرهم وسلوكهم في الماضي والحاضر، حيث أن هدفهم هو تطوير فهم أعمق وليس طمأنة وجهات نظرهم الخاصة، والتفكير التأملي مكون رئيسي للحكمة، وهو يشبه الانفتاح في تمهيد الطريق لارتقاء الحكمة. واقترحت ستينجر Staudinger (2001) أن تأمل الحياة يُعد عاملاً مهماً في ارتقاء الحكمة، وهو مزيج من تذكر (إعادة بناء) الخبرات وتحليل توضيحي وتقييمي شامل لها، ويتضمن عمليات وجدانية ودافعية ومعرفية. ويمكن تنظيم تأمل الحياة وفقاً

لموضوعات أو فترات معينة، كما يمكن أن يشمل اعتبارات الحاضر والمستقبل وكذلك الماضي. وتأمل الحياة قد يؤدي إلى البصيرة الحياتية، والتي تظهر قبل الحكمة العامة، وكذلك البصيرة الذاتية، التي قد تسبق الحكمة الشخصية. ويأتي الدليل التجريبي لدور التأمل في ارتقاء الحكمة عبر أدبيات الحكمة والكشف عن الارتقاء من التجارب السلبية، وقد ظهر التأمل كمكون رئيسي للحكمة في مراجعة لعدة دراسات نظرية (Bluck & Gluck, 2005) ويعد التأمل أحد المكونات الثلاثة للحكمة في نموذج Ardel (2000)، (2004) والذي يُعرّف بأنه القدرة والاستعداد لرؤية الأشياء بما في ذلك الذات من وجهات نظر متعددة. والتأمل عنصر من عناصر الحكمة، وهو خاصية ضرورية للأفراد ذوي الحكمة والتي يؤكد عليها نموذج الخبرات الحياتية، ويعني (الدافعية لفهم القضايا المعقدة، بما في ذلك تعقيدات الفرد) كخاصية يجب على الأفراد تنميتها عبر طريق طويل قبل بلوغهم مستويات مرتفعة من الحكمة (Ferrari & Weststrate, 2014: 82-83).

**٤- التنظيم الانفعالي:** تذكر جلوك وبلوك (Bluck & Gluck, 2019: 351) أن الأفراد يهتمون بمشاعرهم ويتسامحون مع المشاعر المتناقضة، وبالتالي فهم قادرون على إدارة المشاعر في مواجهة الصراعات، والتي تبرز بدرجة كبيرة في تنظيم المشاعر لديهم، وتبدو أهميته خصوصاً عند التعامل مع الأحداث السلبية، نظراً لأن هدف ذوي الحكمة هو فهم الحياة بشكل أفضل، ولا يقمعون المشاعر السلبية، ولا يركزون عليها كثيراً، كما أن لديهم تقدير للأشياء الإيجابية في الحياة. ويُنظر للتعاطف على أنه شرط مسبق لارتقاء الحكمة. وقد اقترحت أردلت (Ardelt, 2003) أن التعاطف باعتباره بُعد جوهري فعّال للحكمة، والاهتمام بالآخرين يُعد أيضاً عنصراً من عناصر الحكمة، ولا يقتصر الاهتمام بالآخرين على العائلة أو الأصدقاء، بل يتضمن رؤية أكبر لكل من يحتاجون إلى الدعم والمساندة (Weststrate & Ardel, 2016). إن التنظيم الانفعالي يعني الإدراك الدقيق والإدارة الملائمة لمشاعر الفرد والآخرين، وهو ضروري لارتقاء الحكمة، ومع ذلك؛ سرعان ما أدركنا أن هذا التعريف لتنظيم الانفعالات لا يتضمن جانباً وجدانياً

مهماً من الحكمة، ولا تقتصر الحكمة على القدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين بفعالية، ولكن أيضاً النفاذ إلى الآخرين من خلال الاهتمام الوجداني، أي الاهتمام بمشاعر الآخرين من منطلق دافع اجتماعي إيجابي لتحسين حياتهم (Ardelt,2000).

ويقترح أصحاب نموذج الخبرات الحياتية للحكمة، أن الأفراد ذوي الحكمة لديهم إدراك وتنظيم لمشاعرهم الخاصة، حتى عندما تكون متناقضة، ويكونون قادرين على إدارتها بما يتناسب مع موقف معين. ولا يقيم الأشخاص ذوي الحكمة مشاعرهم السلبية، ولكنهم أيضاً لا يسهبون في الحديث عنها، فهدفهم ليس تحقيق أقصى قدر من الرفاهية السطحية، ولكن تحقيق فهم أكمل للحياة من خلال رؤية الجوانب الصعبة للوجود البشري، وفي الوقت نفسه هم قادرون على الحد من هذه المشاعر حتى تظل تحت السيطرة، والاستمتاع بالجوانب الإيجابية للحياة. ويأتي الدليل على دور تنظيم انفعالات المرء في التعامل مع تحديات الحياة في الغالب من أبحاث الحكمة والأبحاث حول الارتقاء الوجداني، فغالباً ما تستلزم النظريات الضمنية للأفراد العاديين رؤية الحكماء على أنهم قادرون على الحفاظ على هدوئهم في مواجهة التحديات والصعوبات (Bluck&Gluck 2005)، وأن التنظيم الانفعالي أمر أساسي للحكمة مثلما هو الحال مع الانفتاح والتفكير، فالارتقاء الوجداني لا يُعد فقط عنصراً من عناصر الحكمة، بل هو لبنة مهمة لارتقائها (Ardelt,2011).

وتزداد مهارات التنظيم الانفعالي بشكل عام في مرحلة البلوغ، وقد تكون هذه المهارة المتزايدة في إدارة مشاعر الفرد دليلاً على ارتباط الحكمة بالنضج والشيخوخة، كما قد يشعر الشباب أحياناً بالارتباك من المشاعر القوية إذا واجهوا أحداثاً جديدة مؤلمة، كما أن الجدال الدائر حول ما إذا كان التنظيم الانفعالي "الأفضل" لكبار السن مرتبطاً بالفعل بإنكار وقمع المشاعر السلبية. وتشير الأبحاث التأملية أيضاً إلى أن التنظيم الانفعالي مهم للتعامل مع الأحداث السلبية. وبغض النظر عما إذا كان مرتبطاً أم لا يرتبط بالعمر

الزمني، ويبدو أن تنظيم الانفعالات هو قدرة حاسمة عند الاستجابة لتجارب الحياة بطريقة تسمح للشخص بإيجاد توازن في حياته الوجدانية والقدرة على التواصل مع الآخرين.

**٤-التعاطف** إن الإدراك القائم على التعاطف لدى ذوي الحكمة يجعلهم قادرين على وضع أنفسهم في مكان الشخص الآخر، وهذا يشمل القدرة على إدراك مشاعر الآخرين وردود أفعالهم بوضوح من أجل تبني وجهة نظرهم، وهكذا تتضمن الحكمة دافعاً اجتماعياً إيجابياً بالإضافة إلى مهارة تنظيم المشاعر، ومع ذلك لا تعني الحكمة الانخراط في صدمات الآخرين أو آلامهم، لكن يمكن للأفراد ذوي الحكمة تنظيم مشاعرهم حتى يظلوا قادرين على دعم الآخرين (Sharma&Dewangton, 2017:4). ويمكن أن تكون القدرة على التعاطف ضرورية للتفاعلات الاجتماعية والتواصل، ولتكوين علاقات وجدانية ذات مغزى والحفاظ عليها، وعلى السلوك الاجتماعي الإيجابي بشكل عام. ويرى هوفمان أن التعاطف هو "شرارة اهتمام الإنسان بالآخرين، وهو الترابط الذي يجعل الحياة الاجتماعية ممكنة" (Hoffman, 2008:3). وعلى الرغم من أنه ليس مفهوماً جديداً وقد تم إثبات أهميته في مجموعة متنوعة من الدراسات من مختلف المجالات (علم النفس والتعليم والطب وغيرها) إلا أن تعريفه يظل موضوعاً لمقاربات مفاهيمية مختلفة أو حتى متداخلة، ويشير مفهوم التعاطف بشكل عام إلى القدرة على إدراك الحالة العاطفية للآخرين بدقة، ويتضمن ذلك عواقب هذه القدرة على الفرد (Spreng, McKinnon,Mar,& Levine,2009).

وهناك عنصران للتعاطف يتم التعرف عليهما في الدراسات الحديثة على أنهما مميّزان أحدهما وجداني والآخر معرفي، وعلى الرغم من أن كلاهما يبدو مترابطاً ومهماً للتعبير عنه، يصف التعاطف الوجداني ردود الأفعال الانفعالية؛ مثل: القلق، والحزن تجاه مشاعر الآخرين، بينما لا يعني ذلك بالضرورة أن يدرك الفرد الأسباب الكامنة وراءها على المستوى الفكري أو المعرفي (Baldner&McGinley,2014). أما التعاطف المعرفي فيشير إلى فهم الحالة الوجدانية لشخص آخر، بينما لا يتطلب تجربة وجدانية موازية، وفي هذا السياق، يتم تعريف التعاطف على أنه عملية معرفية معقدة للوصول إلى استنتاجات

حول أفكار ومشاعر الآخرين، باستخدام مهارات مثل: الملاحظة والذاكرة؛ إذن يشمل التعاطف كلا من الجانب الوجداني والمعرفي، مما يعني فهم -ليس فقط- مشاعر شخص آخر، ولكن أفكاره ودوافعه أيضًا، مع الحفاظ على الشعور بالذات، وفهم ما يفكر فيه ويشعر به، وقد يؤدي التعاطف غالبًا إلى الشفقة والسلوك الإيثاري (Batson, 2014).

### جدول (١) ملخص المكونات الرئيسية لنموذج الخبرات الحياتية للحكمة

المصادر	مواجهة تحديات الحياة	التعامل مع (مواجهة) التحديات	الاندماج مع الأحداث الحياتية
الإلتقان	يثق الأفراد ذوي الحكمة في قدرتهم على التعامل مع أي تحدٍ، لذلك فهم يواجهون المزيد من التحديات الذاتية ولا يتجنبون الأحداث السلبية أو يخافون منها.	يثق الأفراد ذوي الحكمة في قدرتهم على التعامل مع التحديات المستمرة بنشاط ويتوافقون معها اعتمادًا على متطلبات وطبيعة الموقف.	يطور الأفراد ذوي الحكمة قصص الإلتقان التي تعكس كيفية اكتسابها من خلال خبراتهم وتجاربهم، وأنهم يستطيعون مواجهة التحديات بشكل مناسب.
الانفتاح	يهتم الأفراد ذوي الحكمة بالتجارب ووجهات النظر الجديدة، وينظرون إلى التغييرات في الحياة على أنها فرص إيجابية للتعلم واكتساب الخبرات.	في المواقف الصعبة يهتم الأفراد ذوي الحكمة بوجهات النظر المتعددة، وهم على استعداد للبحث عن آراء الآخرين وتجربة أساليب جديدة.	الأفراد ذوي الحكمة منفتحون ويكونون على استعداد لتغيير مسار تطورهم بناءً على معايشة تجارب جديدة أو تبني وجهات نظر الآخرين.
التأمل	لا يصنف الأفراد ذوي الحكمة التجارب على أنها سيئة أو جيدة، إنهم ينظرون إلى الصورة الإجمالية في مواجهة الأحداث، ومواقف الغموض.	الأفراد ذوي الحكمة قادرين على اتخاذ خطوة إلى الوراء لفهم سياق وتاريخ الموقف، إنهم يفكرون بشكل نقدي في دورهم وسلوكهم الماضي والحاضر.	يفكر الأفراد ذوي الحكمة بشكل متكرر في التجارب السابقة لإيجاد معنى واتجاه جديدين لتفسير الأحداث الجارية في ضوء الخبرة السابقة.
التنظيم الانفعالي	يدرك الأفراد ذوي الحكمة مشاعرهم ومشاعر الآخرين	الأفراد ذوي الحكمة قادرين على تنظيم انفعالاتهم وفقًا	يمكن للأفراد ذوي الحكمة فهم الانفعالات ودمجها

المصادر	مواجهة تحديات الحياة	التعامل مع (مواجهة) التحديات	الاندماج مع الأحداث الحياتية
والتعاطف	بدقة، إنهم قلقون بشأن رفاهية الآخرين، مما قد يضعهم في دور المساعدين أو القادة.	لمتطلبات الموقف، إنهم لا يجمعون أو يتجنبون المشاعر السلبية، وهم قادرون على تقديم الدعم الفعال للآخرين الذين يواجهون صعوبات أو ضغوط نفسية.	بأثر رجعي، إنهم يقبلون إعادة تفسير الخبرات حتى لو لم تكن معرزة للذات.

(Gluck&Bluck, 2013)

### ثانياً: استراتيجيات المواجهة

تمثل استراتيجيات المواجهة مجموعة من الأنشطة يقوم بها الفرد، ذات جوانب سلوكية أو معرفية أو وجدانية يسعى من خلالها لمواجهة المواقف الضاغطة لحل المشكلة، أو للتخفيف من التوتر الانفعالي المترتب عليها، أو هي محاولة جادة من جانب الفرد للوفاء بمطالب البيئة في محاولة لمنع الآثار السلبية أو الإنهاك النفسي من الظهور. ويُعد التفكير والسلوك الحكيم والعمر عناصر ترتبط باستراتيجيات المواجهة، ويبدو أن ذوي الحكمة يتصرفون بشكل إيجابي عندما يواجهون الشدائد والعقبات، ويركزون على الفوائد التي تنتج عن الأحداث المسببة للضغوط، ويحاولون تجنب استخدام الاستجابات التي تعتبر أقل توافقاً أو نضجاً؛ مثل: الإنكار أو تعاطي المخدرات. وقد تكون هذه الاختيارات مرتبطة بالتوازن بين المعرفة والشك الذي يعتقد أنه جوهر الحكمة. لذلك، فإن الحكمة لا تكمن فيما هو معروف لدى الفرد، بل في الطريقة التي يتم بها استخدام المعرفة في الحياة اليومية واختبارها مع مرور الوقت (Szczeniak, Wojciech&Ajnirska,2018).

إن أنماط المواجهة أو الاستراتيجيات يمكن أن تصنف إلى فئات عديدة، فقد وصف موس وهلاهان (Moss&Halahan,2003) أربعة أنماط رئيسية لاستجابات المواجهة تشمل المنحى المعرفي، والمنحى السلوكي، والمنحى المعرفي التجنبي. ويتضمن المنحى

المعرفي التحليل المنطقي للموقف استنادًا إلى الخبرات السابقة، والتركيز على الحلول البديلة والتقييم العقلي. أمّا المنحى السلوكي فيتضمن تنفيذ شيء محسوس؛ مثل: مساندة شخص ما، أو التصرف بأنشطة مباشرة للتعامل مع الموقف الضاغط. أما الاتجاه المعرفي التجنبي فيعني قبول النتائج السلبية للموقف الضاغط، وأن التفكير فيه لا يغيره، والمنحى التجنبي السلوكي يتضمن السلوكيات الخطرة؛ مثل تعاطي المخدرات والكحول كوسائل لتخفيف التوتر؛ لذلك من الأفضل إعداد نموذج للمواجهة يعتمد على وجود تفاعلات بين مكونات الشخصية والمكونات البيئية والمعرفية واستراتيجيات المواجهة والتي تتكامل فيما بينها لتحقيق الصحة النفسية.

وقد تعددت تصنيفات استراتيجيات المواجهة؛ مثل تصنيف مارتن Martin وبون Poon وكلايتون Clayton وجونسون Johnson (١٩٩٢) وهو يؤكد على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط؛ هما: استراتيجيات المواجهة الانفعالية والتي تتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة؛ مثل: الغضب، والتوتر، والانزعاج، والقلق، واليأس، واستراتيجيات المواجهة المعرفية والتي تتمثل في إعادة تفسير وتقييم الموقف والتحليل المنطقي والنشاط العقلي.

ويمكن أن تساعد استراتيجيات المواجهة الطلاب على الصمود وحل المشكلات، وتدعم لديهم الاستقلالية، وتعزز علاقاتهم بالأقران، والتي تؤدي بدورها إلى تحسين الصحة النفسية، كما أن طلاب الجامعة الذين يمتلكون استراتيجيات مواجهة فعالة يستطيعون مواجهة أحداث الحياة والتحديات والضغوط في حياتهم النفسية والاجتماعية، ومن ثمّ الحد من الحساسية للنبيذ والقلق الاجتماعي لديهم (Khaled, 2021:907).

وتتمثل مرحلة المراهقة فترة مهمة لتطوير استراتيجيات التنظيم الانفعالي لمواجهة الضغوط، وتشمل حل المشكلات، والقبول، وإعادة التقييم المعرفي، وهي مهارات معرفية معقدة تظهر في مرحلة المراهقة. ومن العوامل المهمة التي يُعتقد أنها تسهم في تشكيل الاستراتيجيات التي يتعامل من خلالها المراهقين مع الضغوط والتأثير فيها هو نوع

المواجهة الاجتماعية التي يتلقونها من والديهم؛ لأنها تنطوي على تدريب ونمذجة صريحة من الوالدين (Anderson, Watson, Reising, Dunbar, Bettis, Gruhn, & Compas, 2021).

وتتضمن استراتيجيات المواجهة التحكم الأولى؛ مثل: (حل المشكلات، والتعبير الانفعالي) واستراتيجيات التحكم الثانوي؛ مثل: (إعادة التقييم المعرفي، والتقبل) وهما يرتبطان بعدد أقل من الأعراض الداخلية؛ كالقلق والاكتئاب، وزيادة إيجابية في الحالة المزاجية (Compas, Jaser, Bettis, Watson, Gruhn, Dunbar & Thigpen, 2017).

وتتطوي المواجهة الفعالة على العمل الجاد لحل المشكلات، والاسترخاء لتقليل الضغوط، والبحث عن المساندة الاجتماعية، والمساندة الوجدانية، أو المساعدة المهنية، أما القلق المفرط، والتفكير القائم على التمني، وتجاهل المشكلة، ولوم الذات، فهي استراتيجيات غير فعالة، وعندما يستخدم الأفراد الاستراتيجيات الفعالة فإنها تسهم في خفض مستوى القلق والصمود النفسي (Blaxton & Bengeman, 2017).

وتتلخص استراتيجيات المواجهة وفقاً لكارفر Carver (١٩٨٩) في عشرة استراتيجيات إيجابية، وهي: (التخطيط، وضبط النفس (التريث)، وقمع الأنشطة التنافسية، والمواجهة النشطة، والبحث عن المساندة الاجتماعية المادية، والبحث عن المساندة الاجتماعية الوجدانية، وإعادة التفسير الإيجابي، والقبول، واللجوء إلى الدين، والفكاهة (الدعابة) أما استراتيجيات المواجهة السلبية، فهي: (التركيز على تنفيص الانفعالات، والإنكار، وفك الارتباط السلوكي، وفك الارتباط العقلي، واستخدام المواد المخدرة). ويذكر دوكورث وجرورس Duckworth & Gross, 2014 أنه إذا كان بإمكان الفرد تغيير طريقة تفكيره، فيمكنه تغيير سلوكه، ويترتب على ذلك إمكانية تغيير طريقته في المواجهة، وبناءً على ذلك توجد أنواع من استراتيجيات المواجهة؛ مثل: المواجهة التفاعلية، والوقائية<sup>٦</sup> والاستباقية<sup>٧</sup> وهي ترتبط بالتخطيط، والالتزام بالأهداف، واستخدام المصادر لتحقيق

<sup>6</sup> Preventive

الأهداف (Frydenberg, 2017:70). ويوجد ثلاثة أنواع متميزة من أساليب المواجهة؛ هي: المواجهة المركزة على المشكلة، والمواجهة التي تركز على الانفعالات، والمواجهة التجنبية. والمواجهة التي تركز على المشكلات هي: أسلوب مواجهة موجه نحو المهمات، بهدف تغيير المواقف العصبية بجهود نشطة لحل المشكلة أو تقليل تأثيرها السلبي. كما تهدف المواجهة التي تركز على الانفعالات إلى تقليل التوتر من خلال الاستجابات الانفعالية، ومنها: لوم الذات، والغضب، والانشغال بالهاء النفس<sup>٧</sup> (Chen,2016). وتتضمن مواجهة التجنب محاولات لتجنب المواقف العصبية عن طريق الإلهاء الاجتماعي أو الهروب من الموقف بدلاً من مواجهته والتعامل معه، وترتبط المشكلات النفسية بأساليب المواجهة، كما ترتبط بالصحة النفسية والرفاهية. وترتبط أساليب المواجهة الإيجابية بمستويات أعلى من التعديلات المعرفية والسلوكية الإيجابية في مواجهة الأحداث الضاغطة، وتقليل خطر القلق والاكتئاب، كما أن طلاب الجامعة الأكثر تفاؤلاً استخدموا أساليب المواجهة الإيجابية، وكانوا أكثر استعداداً للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية (Rui&Xiao ,2016).

## دراسات وبحوث سابقة:

### أولاً: دراسات تناولت ارتقاء الحكمة:

هدفت دراسة جلوك Gluck وبلوك Bluck (2011) إلى دراسة الفروق في مفاهيم الحكمة لدى الأشخاص العاديين، ووجهات نظرهم حول كيفية ارتقاء الحكمة، تكونت العينة ١٩٥٥ (٨٨١) ذكور، و(١٠٠٤) إناث، بمتوسط عمري قدره (١٤.٦) عاماً، وتم استخدام استبيان تضمن محورين؛ الأول: حول ماهية الحكمة؟ من خلال (٨) عناصر شملت: القدرة على فهم وتحليل القضايا المعقدة والعلاقات بينها، والذكاء، والمعرفة والخبرات الحياتية، والتأمل الذاتي، ونقد الذات، وتقبل وجهات نظر وقيم الآخرين،

<sup>7</sup> Anticipatory

<sup>8</sup> Self-preoccupation

والتعاطف، والتوجه نحو التصرف الجيد، والحب والإنسانية. والمحور الثاني: حول كيفية تطور الحكمة؟ من خلال (٩) عناصر شملت: العمر، والخبرة الحياتية الإيجابية والسلبية، ودراسة الفلسفة، والتعلم من الأفراد ذوي الحكمة، وتجاوز الأحداث السلبية، والإرشاد الديني، والخبرات الدينية والروحية، والحكم الخلفي، وبينت النتائج أن الأفراد ذوي التصور المعرفي للحكمة يدركون أنها ترتقي من خلال الحياة العامة والتعلم من الآخرين، أما ذوي التصور التكاملية فهم أكثر ميلاً إلى أن الحكمة ترتقي من خلال تجاربهم الصعبة في الحياة.

وقام ويبستر Webster وويسترهوف Westerhof وبوهلميجر Bohlmeijer (2014) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الحكمة والصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى عينة بلغت (٥١٢) بالغاً هولندياً تراوحت أعمارهم بين (١٧-٢٩) تم تصنيفهم كمجموعة الأعمار الأصغر، ومجموعة متوسطي العمر (٣٠-٥٩) ومجموعة كبار العمر (٦٠-٩٢) عامًا، وتم تطبيق مقياس الحكمة، ومقياس الشخصية إعداد كوستا ومكارثي Costa & McCrae's، والرفاهية النفسية، وبينت النتائج وجود ارتباط موجب بين الحكمة والصحة النفسية تبعاً لمتغير النوع، والعمر، والتعليم، وسمات الشخصية (العصابية، والانبساط، والانفتاح على الخبرة) وأن الحكمة ترتبط بالعمر الأكبر، إذ إن كبار السن أعلى في خبرات الحياة ولكنهم أقل في الانفتاح مقارنة بمجموعتي الأصغر سناً ومتوسطي العمر.

وتناول بوكر Booker ودانسمور Dunsmore (2016) استكشاف ملامح الحكمة وارتباطها بالتعاطف والامتنان والتسامح لدى البالغين، وكذلك فحص الملامح متعددة الأبعاد للحكمة بين البالغين الناشئين لدى عينة من (٢٦٣) طالباً جامعياً، وتم قياس الحكمة عن طريق ترميز النصائح المكتوبة لمعضلات افتراضية. وبينت النتائج من خلال التحليلات العنقودية أربعة ملفات لتعريف الحكمة: "التركيز على الإجراءات" مع التركيز على طرائق مواجهة التحديات، والتركيز على الحقائق، لإبراز المعرفة الواقعية، "منظور

ضحل" يظهر منظور أقل عبر جميع الأبعاد؛ ومنظور عميق لإظهار منظور أكبر عبر جميع الأبعاد. وأظهرت مجموعة ذوي "المنظور الضحل" تعاطفًا أقل من ذوي "المنظور العميق" و"التركيز على الإجراءات". ولم توجد فروق في الامتتان والتسامح بين المجموعات. كما بينت النتائج أن أفراد العينة ممن لديهم وجهات نظر أكثر تطورًا حول تحديات الحياة أظهروا نقاط قوة أكبر في التعامل مع الآخرين.

كذلك هدفت دراسة شارما Sharma وداونجون Dewangan (2017) إلى استخدام المكونات المختلفة لنموذج الخبرات الحياتية لأهداف التدخل من خلال تدريبات اليقظة العقلية، وكتابة المقال، والمحاكاة السردية، ولعب الأدوار، والنمذجة، ومناقشة الحالة حول فضائل القيادة لتعزيز ارتقاء الحكمة؛ للتأكد تجريبيًا من فعالية النموذج في ارتقاء الحكمة، لدى عينة بلغت (١٦٠) طالبًا، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٢) عامًا، وأكمل البرنامج (١٠٨) طالبًا لمدة (١٨) أسبوعًا، وتم استخدام مقياس الوعي والانتباه اليقظ، ومقياس الحكمة إعداد Ardelt,2003. وبينت النتائج أن إجراءات التدخل لم تُظهر فروقًا ذات دلالة في معظم المكونات المستهدفة باستثناء ميل المشاركين للقمع الانفعالي، وانخفاض وعيهم تجاه العمل المعتاد أو الروتيني، ووجدت زيادة في إعادة التقييم الوجداني، والتفكير التأملي، والانبساط، والضمير الشخصي، مع زيادة في المكون الوجداني للحكمة. كما تم التنبؤ بالحكمة من خلال اليقظة العقلية، وتأكيد الاقتناع بأن الحكمة قابلة للتحسن من خلال برامج للتدخل.

كما هدفت دراسة جلوك Gluck وبلوك Bluck (2019) إلى قياس الحكمة لدى الأشخاص وفقًا لنموذج الخبرات الحياتية والتحقق من أن ذوي الحكمة يظهرون مستوى أعلى من الحكمة. وتكونت العينة من (١٧٠) (بواقع ٩٠ مشاركة و ٨٠ مشاركًا) تراوحت أعمارهم بين (٤٠-٩٢) عامًا، وتم دعوة عدد من الحكماء من خلال الإذاعة والصحف، إضافة إلى الترشيحات الذاتية للحكمة، وتم إجراء مقابلات، وتطبيق الاستبيانات في المنزل. وتم تطبيق مقياس الحكمة وفقًا لنموذج الخبرات الحياتية مشتق من أبعاد عدة

مقاييس؛ مثل: مقياس التمكن، والتأمل، والانفتاح، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مصادر الحكمة وفقاً للنموذج وارتقاء الحكمة، وأمكن التنبؤ من خلال النموذج بالمصادر التي يستند إليها الأفراد في مواجهة تحديات الحياة، والتي تؤثر في كيفية تعاملهم مع التحديات وزيادة الحكمة.

وقام ريزائي Rezaei وجيدي Jeddi (2020) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الحكمة والذكاء الاجتماعي، والتحكم الداخلي المدرك، والضغط المتصور، وأساليب معالجة المعلومات، والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (٣٠٩) من الطلبة، (٢٧٠) طالبة، و(٣٩) طالباً، وتم استخدام مقياس الحكمة، ومقياس التحكم الداخلي، ومقياس الضغوط المتصور، ومقياس الذكاء الاجتماعي، ومقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والفكاهة (المقياس الفرعي للحكمة)، والوعي الاجتماعي، والمهارات الاجتماعية (المقاييس الفرعية للذكاء الاجتماعي)، والتحكم الداخلي المدرك، والضغط المتصور، والرضا عن الحياة، وأظهر تحليل الانحدار المتعدد أن الضغط المدرك والفكاهة والمهارات الاجتماعية من أقوى العوامل التي تنبئ بالرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة.

#### ثانياً: دراسات تناولت الحكمة واستراتيجيات المواجهة:

دراسة إرديلت Ardelt (2005) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الحكمة واستراتيجيات المواجهة بغرض معرفة مدى حكمة الأفراد في التعامل مع عقبات ومصاعب الحياة، من خلال مقابلات نوعية شبه منظمة مع (١٨٠) مسناً بغرض التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الحكمة ثلاثي الأبعاد، وبينت النتائج أن (١٠) مشاركين كانت درجاتهم منخفضة، و(١٨) كانت درجاتهم متوسطة، و(١٢) كانت درجاتهم مرتفعة، وتم طرح أسئلة حول الخبرات السارة وغير السارة التي مروا بها في الحياة، وكان هدف الأسئلة تحديد استراتيجيات المواجهة التي تعكس المهارات المعرفية، والتأملية، والوجدانية لأفراد العينة، والتي تعلموها أثناء مواجهة الأزمات والمصاعب في الماضي.

وقامت كارتر Carter (2010) ببحث فاعلية برنامج مهارات المواجهة والمعروف بأفضل المواجهة إعداد فرايدنبيرج Frydenberg وبراندون Brandon (2002) على عينة مكونة من (٧٤) مراهقًا (٣٣ مراهقًا، و ٤١ مراهقة) تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٦) عامًا، وتم استخدام مقياس الضغوط، ومقياس استراتيجيات المواجهة، والرضا عن الحياة والسعادة، كما تم أخذ وجهات نظر الوالدين والمعلمين، وبينت نتائج الدراسة أن تأثير البرنامج ساعد على خفض استخدام استراتيجيات المواجهة غير التوافقية، كما قرر الوالدين زيادة استخدام المراهقين لاستراتيجيات المواجهة التوافقية.

وأضاف كادهيرافان Kadhiravan وكومر Kumar (2012) دراسة هدفت إلى بحث فاعلية برنامج تدريبي لتعزيز مهارات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالفاعلية الذاتية العامة لدى عينة من طلاب الجامعة مكونة من (٨٨) طالبًا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. وتم استخدام مقياس الضغوط المدركة، ومقياس المواجهة الفعالة، ومقياس الفاعلية الذاتية العامة، بالإضافة إلى برنامج تدريبي يشتمل على عدة جلسات تضمنت معلومات حول (الضغوط والمواجهة، وتحسين المواجهة، ومهارات حل المشكلات، ومهارات التواصل، والتدريب على مهارات المواجهة) وأسفرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي كانت له نتائج إيجابية في تحسين استراتيجيات المواجهة النشطة، مما انعكس على مواجهة الضغوط وتحسين الفاعلية الذاتية العامة لدى طلاب الجامعة.

وسعى كانوار Kanwar (2013) إلى التعرف على العلاقة بين الحكمة وأساليب المواجهة، والمرغوبية الاجتماعية، والرفاهية النفسية، والعمر، والنوع، كما هدفت إلى تقديم لمحة موجزة عن خصال الأفراد ذوي الحكمة وممارسة الحكمة في الحياة اليومية لدى (١٥٠) من الطلاب تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٦) عامًا، (٥٦ ذكور، ٤٦ إناث) وتم تطبيق مقياس الحكمة إعداد ويبستر Webster (2007) والرفاهية الذاتية باستخدام مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس المرغوبية الاجتماعية، ومقياس المواجهة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الحكمة وأساليب المواجهة؛ مثل: إعادة الصياغة

الإيجابية، والتوافق النشط، والقبول، والفكاهة، والتخطيط، كما وجد أن فك الارتباط السلوكي ارتبط سلبياً بالحكمة، كما ارتبطت أساليب المواجهة؛ مثل: اللجوء إلى الدين، والإنكار، والتنفيس الانفعالي، وتعاطى المخدرات، والإلهاء الذاتي<sup>٩</sup> والمساندة المادية، والمساندة الوجدانية، ولوم الذات، سلبياً بالحكمة.

وقدم راثور Rathore (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الحكمة واستراتيجيات المواجهة لدى (١٦٠) طالباً جامعياً، وتم تطبيق مقياس الحكمة إعداد ويبستر Webster (2003) ومقياس المواجهة إعداد كارفر Carver (1989) وتتنوع استراتيجيات المواجهة بين الإيجابية والسلبية، وتكونت الحكمة من ثلاثة أبعاد؛ هي: الحكمة المعرفية، والتأملية، والوجدانية. وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الحكمة والواجهة، كذلك أمكن التنبؤ بمكونات الحكمة من خلال استراتيجيات المواجهة.

كما هدفت دراسة شيسنيك Szczesniak (2018) إلى بحث العلاقة بين الحكمة واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين وفقاً لمتغير العمر الزمني، وتكونت العينة من (٢٦٢) طالباً بولندياً بالمرحلة الثانوية والجامعية تراوحت أعمارهم بين (١٦-٢٥) عاماً. تم استخدام مقياس الحكمة، ومقياس المواجهة لكارفر Carver (1989). وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين مؤشر الحكمة العام واستراتيجيات المواجهة في الأبعاد التالية: إعادة التفسير الإيجابي، والتخطيط، والمساندة الاجتماعية الفعالة، والمساندة الاجتماعية الوجدانية، والواجهة النشطة. وارتبطت الحكمة التأملية سلباً بالإنكار وفك الارتباط السلوكي، وفك الارتباط العقلي، وتعاطى المخدرات. وارتبط العامل المعرفي للحكمة بإعادة التفسير الإيجابي، والتخطيط، والمساندة الاجتماعية الفعالة. كما ارتبط المكون الوجداني للحكمة إيجابياً بإعادة التفسير الإيجابي، والمساندة الاجتماعية

<sup>٩</sup> Self-distraction

الوجدانية، والمساندة الاجتماعية الفعالة، والتخطيط، والتدين، والمواجهة الفعالة، وارتبط المكون الوجداني سلباً بالفكاهة وتعاطي المخدرات والإنكار.

### تعقيب عام:

تبيين من خلال عرض الدراسات السابقة:

✘ ندرة البحوث والدراسات السابقة التي تناولت الحكمة في البيئة العربية بشكل عام والمجتمع السعودي بشكل خاص، وكذلك البيئة الأجنبية، سواءً في محور مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية MORE واستراتيجيات المواجهة وطبيعة العلاقة بينهما.

✘ أشارت بعض الدراسات السابقة إلى أهمية مكونات ارتقاء الحكمة من خلال الخبرات الحياتية وعلاقتها بمتغيرات مثل: ارتقاء الحكمة (Gluck&Bluck,2011) والصحة النفسية (Webester,2014) والتسامح (Booker&Dunsmore,2016) واليقظة العقلية (Sharma &Dewangan 2017) ومصادر ارتقاء الحكمة (Gluck&Bluck,2019) والذكاء الاجتماعي والرضا عن الحياة (Rezaei&Jeddi,2020) أما الدراسات حول مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية فكانت قليلة جداً.

✘ ندرة الدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات المواجهة وارتباطها بالحكمة، في حدود إطلاع الباحث، ولم يتوافر سوى دراسات قليلة؛ مثل: (Ardelt,2005; Kanwar,2013;Rathore,2016; Szczesniak,2018).

✘ ندرة الدراسات السابقة حول طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية، واستراتيجيات المواجهة؛ لذا جاء هذا البحث، والذي يعد محاولة عربية أولية -في حدود اطلاع الباحث- التي

تناولت طبيعة العلاقة بين مكونات الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية واستراتيجيات المواجهة، وكذلك دلالة الفروق بين الجنسين في تلك المتغيرات.

**فروض البحث:** في ضوء مشكلة البحث وأهدافه والإطار النظري والدراسات السابقة قام الباحث بصياغة فروض البحث على النحو التالي:

**الفرض الأول:** "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية واستراتيجيات المواجهة لدى عينة البحث".

**الفرض الثاني:** "يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من خلال مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية لدى عينة البحث".

**الفرض الثالث:** "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية".

**الفرض الرابع:** "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في أبعاد استراتيجيات المواجهة".

## **إجراءات البحث:**

### **منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج ملائم لطبيعة البحث الحالي، حيث يهدف إلى التحقق من طبيعة العلاقة بين كل من مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية، واستراتيجيات المواجهة. والكشف عن دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في تلك المتغيرات. وكذلك التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من خلال مكونات تطور الحكمة.

### مجتمع وعينة البحث:

يشمل مجتمع البحث جميع الطلبة بالمرحلة الجامعية بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، والذين يبلغ عددهم (٣٦٧٢٥) عام ٢٠٢١ تقريباً، وتكونت عينة البحث من (١٦٠) طالباً وطالبة من كلية الآداب (٤٠) طالباً و(٤٠) طالبة، ومن كلية العلوم (٤٠) طالباً و(٤٠) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٢) عامًا، بمتوسط حسابي (٨، ١٨) وانحراف معياري قدره (٢٨، ١).

**أدوات البحث:** استخدم الباحث الأدوات التالية:

### مقياس مكونات الحكمة:

إعداد الباحث من خلال الرجوع إلى مصادر نموذج الخبرات الحياتية للحكمة، والتي تتمثل في (الإتقان، الانفتاح، والتأمل، والتنظيم الانفعالي والتعاطف) ومن ثم تتوزع فقرات المقياس على الأبعاد الخمسة، ويهدف المقياس إلى قياس ارتفاع الحكمة لدى طلاب الجامعة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية، ونظراً لعدم توافر أدوات لقياس مكونات ارتفاع الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية -في حدود إطلاع الباحث- كان من الضروري إعداد مقياس يتناسب مع عينة الدراسة، وتم اتباع الخطوات التالية:

أ-مراجعة الإطار النظري والنظريات والنماذج والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت ارتفاع الحكمة.

ب-الاطلاع على بعض المقاييس التي تضمنت أبعاداً وبنوداً ساهمت في إعداد المقياس الحالي؛ مثل: مقاييس بيرلين وسكولر، وشين للإتقان (Pearlin&Schooler, 1978; Chen,2013) ومقياس الانفتاح على الخبرة، ومقياس التفكير التأملي إعداد كيمبر Kember,2000 ترجمة البلاح (٢٠٢٠) ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي إعداد جارنفسكي Garnfeski وكراياج Kraaij (2007) ترجمة البلاح (٢٠٢٠) ومقياس التعاطف إعداد اسبرينج Spreng (2009) وقد استفاد الباحث من

هذه المقاييس عند تحديد أبعاد المقياس وصياغة عباراته. إضافة إلى الاطلاع على بعض مقاييس الحكمة؛ مثل: مقياس الحكمة في الحياة إعداد غبريال (٢٠١٦)، ومقياس براون لتطور الحكمة، ومقياس إرديلت الثلاثي للحكمة.

ج- تحديد أبعاد وصياغة مفردات المقياس، حيث يتألف المقياس من (٥٧) فقرة موزعة على (٥) أبعاد؛ هي:

- **التمكن/الإتقان:** يعكس هذا البعد قدرة الفرد على امتلاك الشعور بالسيطرة على أحداث الحياة، والاندماج في المجتمع، والقدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة والضغوط النفسية ببراعة وكفاءة ومثابرة.
- **الانفتاح على الخبرة:** يعكس هذا البعد الأصالة والانفتاح الفكري والإبداع، واستعداد الفرد لتعديل الاتجاهات والأفكار الموجودة لديه عند تعرضه إلى مواقف أو أفكار جديدة، مع قدر كبير من تقبل أفكار الآخرين.
- **التأمل:** التفكير بعمق في التجارب والخبرات والاستفادة منها وتوظيف نتائجها الإيجابية في المواقف الجديدة، مع الأخذ في الاعتبار السياق والموقف، ويغلب على تفكيرهم التأمل والروية في التعامل مع المواقف واتخاذ القرار.
- **التنظيم الانفعالي:** يعكس هذا البعد استراتيجيات الفرد في التعامل بإيجابية ووعي، وإدارة الانفعالات السلبية والمشاعر الإيجابية ومواجهة المواقف الضاغطة في الحياة اليومية، وتعزيز التقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، ورؤية الموضوع من منظور آخر.
- **التعاطف:** يعكس هذا البعد القدرة على إدراك الحالة العاطفية للآخرين بدقة، والرغبة القوية في مساعدة الآخرين، والشعور بالسعادة والسرور لرؤية الآخرين يشعرون بحسن الحال.

**صدق المحكمين:** قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، وبناءً على نتائج التحكيم حصلت فقرات المقياس على نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر، وتم عمل التعديلات اللازمة لضبط صياغة الفقرات وفقاً لآراء المحكمين.

**صدق البناء العاملي:** للتحقق من صدق البناء العاملي للمقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة مكونة من (١٣٥) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، ومن خلال التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهولتينج Holting حيث تم التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax من أجل الحصول على العوامل من خلال اختيار المفردات الأكثر تشبهاً لكل عامل بعد تدويره. وتم انتقاء المفردات التي حصلت على تشبعات أكثر من (٠.٣) وتصنيفها على العامل الذي كان تشبعها عليه أكبر. وبلغت قيمة التباين الكلي للعوامل (٥٥.٧١%) وأسفر التحليل العاملي عن خمسة عوامل.

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي لمقياس مكونات ارتقاء الحكمة

م	المفردات	الإتقان	الانفتاح على الخبرة	التأمل	التنظيم الانفعالي	التعاطف
١	أجيد عدة طرائق لحل مشكلاتي في الحياة	٠.٥٥١				
٢	أشعر بأنني أتعرض لضغوط حياتية لا تحتمل	٠.٤٤٨				
٣	أمتلك المثابرة في التعامل مع المشكلات المعقدة	٠.٥٥٩				
٤	يمكنني فعل أي شيء أضعه في الحسبان	٠.٦١٨				
٥	كثيراً ما أشعر بالعجز في التعامل مع مشاكل الحياة	٠.٥٣٩				

م	المفردات	الإتقان	الانفتاح على الخبرة	التأمل	التنظيم الانفعالي	التعاطف
٦	ما يحدث لي في المستقبل يعتمد على التخطيط الراهن	٠.٦١٥				
٧	يمكنني عمل الكثير من التغييرات للأشياء المهمة في حياتي	٠.٥٢٢				
٨	أمتلك الكفاءة التي تساعدني على إنجاز أهدافي	٠.٦٠٨				
٩	أشعر بالرضا عند إتقان أي مهمة جديدة	٠.٥٥٩				
١٠	أتنازل عن مستوى الجودة في أداء أعمالي وواجباتي	٠.٤٣٣				
١١	أستمر في إنجاز أي مهمة حتى أصل إلى النجاح الكامل	٠.٥٥٩				
١٢	أعتمد على مساعدة الآخرين في تحقيق النجاح	٠.٤١١				
١٣	أميل إلى التعامل مع المشكلات الصعبة	٠.٦٤٤				
١٤	أقوم بتغيير المهام الموكلة إلى حسب الموقف والظروف	٠.٤٥٩				
١٥	أحاول تطوير جميع جوانب شخصيتي	٠.٦٨٨				
١٦	أتمسك برأيي في المناقشات مهما كان صواباً أو خطأ	٠.٤١٥				
١٧	أتمنى أن أكون أكثر إيجابية	٠.٦٣٧				

م	المفردات	الإتقان	الانفتاح على الخبرة	التأمل	التنظيم الانفعالي	التعاطف
	وانفتاحًا في المستقبل					
١٨	أقوم بإدارة المواقف الصعبة والمعقدة بنجاح		٠.٥٠٩			
١٩	أستمتع بالفنون الإبداعية لاستخدامها ألوأناً متعددة		٠.٥٨٥			
٢٠	أقبل الرأي والرأي الآخر وأعمل بالنصيحة		٠.٥٥٩			
٢١	أقوم بتعديل أفكاري ومشاعري وأفعالي بما يتناسب مع المواقف		٠.٦٢٦			
٢٢	أتعجل في تكوين صورة ذهنية للموقف		٠.٥٦٩			
٢٣	أحترم آراء الآخرين حتى وإن كانت مخالفة لرأبي		٠.٦١٤			
٢٤	أفكر في حلول بديلة عند مواجهة أي مشكلة		٠.٦٣٥			
٢٥	أتأمل الطرائق التي ينجز بها الآخرون أعمالهم لأتعلم الطرائق الأفضل			٠.٥١٩		
٢٦	أقوم بإعادة تقييم خبراتي لأتعلم منها في تحسين أدائي مستقبلاً			٠.٦٢٠		
٢٧	اكتشفت بإمعان العقل خطأً فيما كنت أعتقد سابقاً أنه صحيح			٠.٥٥٩		

م	المفردات	الإتقان	الانفتاح على الخبرة	التأمل	التنظيم الانفعالي	التعاطف
٢٨	أغير طريقتي العادية في القيام بالأشياء كل فترة			٠.٦٢٤		
٢٩	أغير الطريقة التي أنظر بها إلى نفسي			٠.٥٣٩		
٣٠	عندما أعمل في بعض الأنشطة، يمكنني القيام بها دون التفكير فيما أفعله			٠.٣٧١		
٣١	أضع في اعتباري تأمل سياقات الموقف قبل اتخاذ أي قرار			٠.٥١٧		
٣٢	يساعدني التأمل على كيفية التصرف الصحيح في العديد من المواقف			٠.٥٦٣		
٣٣	أقبل حقيقة الواقع بأن ما حدث هو خير لي				٠.٥٥٠	
٣٤	يجب عليّ أن أقبل المواقف التي تواجهني				٠.٦٨٨	
٣٥	أشعر بأنني أقوى بعد كل موقف أو خبرة أمر بها				٠.٥١٤	
٣٦	أسيطر على انفعالاتي من خلال تحويل تفكيري إلى أمور أخرى				٠.٦٢٥	
٣٧	أتحكم في انفعالاتي حتى لا أفقد السيطرة على أعصابي				٠.٥٣٦	
٣٨	أحتاج وقت طويل للخروج				٠.٣٨٩	

م	المفردات	الإتقان	الانفتاح على الخبرة	التأمل	التنظيم الانفعالي	التعاطف
	من الحالة المزاجية السيئة					
٣٩	أرى أنه بعد المواقف الصعبة يأتي الفرح والسرور				٠.٥٥٤	
٤٠	لدي القدرة على التعبير الإيجابي عن مشاعري				٠.٦١٨	
٤١	عندى قناعة أن من رأى مصيبة غيره هانت عليه مصائبه				٠.٥٢١	
٤٢	أعبر عن انفعالاتي السلبية بشكل لا يؤذي الآخرين				٠.٤٥٩	
٤٣	قراءاتي في الفسيولوجي تساعدني على فهم انفعالاتي				٠.٤٨٨	
٤٤	أعطي كل مشكلة حجمها الطبيعي				٠.٥١٠	
٤٥	عندما أجد شخصاً متحمساً، فإنني أشاركة ذلك				٠.٥٤٩	
٤٦	تزعجني مصائب الآخرين				٠.٦٣٨	
٤٧	أنزعج عندما أرى شخصاً يُعامل بطريقة غير محترمة				٠.٥٠٨	
٤٨	أفرح عندما يكون شخص قريب مني سعيداً				٠.٥٦٢	
٤٩	أشعر بالسعادة عندما أجعل الآخرين يشعرون بتحسن				٠.٥٨٣	
٥٠	أشعر بالقلق تجاه الأشخاص الأقل حظاً مني				٠.٥٠٩	

م	المفردات	الإتقان	الانفتاح على الخبرة	التأمل	التنظيم الانفعالي	التعاطف
٥١	عندما يبدأ صديق في الحديث عن مشاكله، أغير المحادثة نحو موضوع آخر					٠.٤١٢
٥٢	أستطيع التعرف على مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم					٠.٥١٣
٥٣	أتعاطف مع الأشخاص الذين يتسببون في أمراضهم الخطيرة مثل سرطان التدخين، والإيدز					٠.٥٥٤
٥٤	أشعر بالغضب عندما يبكي أحدهم أمامي					٠.٣١١
٥٥	عندى رغبة قوية في مساعدة الآخرين في المواقف العصبية					٠.٦٨٨
٥٦	أتعاطف مع الأشخاص الذين يتم استغلالهم					٠.٥٥٩
٥٧	أشعر بالشفقة نحو شخص يعامل بشكل غير عادل					٠.٤٣٨
	الجزر الكامن	٧.١٣	٦.٢٢	٧.١١	٦.٥٥	٦.٧٩
	نسبة التباين	%١٠.٨٥	%١٢.٥٥	%١١.٥٤	%١٠.٧٥	%١٠.٤٥
	النسبة الكلية	% ٥٦.١٤				

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

**العامل الأول:** (الإتقان/التمكن): وتشبع عليه (١٣) مفردات، وبلغت قيمة الجزر الكامن لهذا العامل (٧.١٣)، وفسر نسبة (١٠.٨٥%) من التباين الكلي. **والعامل الثاني:**

الانفتاح على الخبرة: وتشبع عليه (١١) مفردات، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٦.٢٢) وفسر نسبة (١٢.٥٥%) من التباين الكلي. **والعامل الثالث:** (التأمل): وتشبع عليه (٨) مفردات، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٧.١١)، وفسر نسبة (١١.٥٤%) من التباين الكلي. **والعامل الرابع:** (التنظيم الانفعالي) وتشبع عليه (١٢) مفردات، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٦.٥٥)، وفسر نسبة (١٠.٧٥) من التباين الكلي. **والعامل الخامس:** (التعاطف) وتشبع عليه (١٣) مفردات، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٦.٧٩)، وفسر نسبة (١٠.٤٥) من التباين الكلي.

**الصدق المرتبط بمحك خارجي:** تم حساب الصدق التلازمي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات مقياس مكونات تطور الحكمة إعداد الباحث، ومقياس الحكمة في الحياة غبريال وآخرين (٢٠١٦)، على عينة عددها (٥٠) طالبًا وطالبة وكانت قيمة معامل الارتباط بين درجات المقياسين ٧٨٣. وهي قيمة دالة إحصائيًا مما يشير إلى صدق المقياس.

**ثبات المقياس:** قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق بفارق زمني أسبوعين على عينة تقنين المقياس وعددها (٥٠) طالبًا وطالبة، وكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٧٩) وهي قيمة دالة إحصائيًا.

**الصورة النهائية للمقياس:** يتكون من (٥٧) فقرة موزعة على الأبعاد الخمسة (الإتقان ١٣ فقرة، والانفتاح ١١ فقرة، والتأمل ٨ فقرات، والتنظيم الانفعالي ١٢، والتعاطف ١٣ فقرة) ويحدد الطالب استجابته على مفردات المقياس باستخدام أسلوب ليكرت، وذلك باختيار أحد البدائل الأربعة التالية: دائمًا (٤ درجات)، أحيانًا (٣ درجات)، نادرًا (٢ درجات)، أبدًا (درجة واحدة) للعبارة الموجبة والعكس مع العبارات السالبة، بحيث تتراوح الدرجات الكلية لعبارة المقياس بين (٥٧-٢٢٨) والدرجة المرتفعة تعكس مكونات ارتقاء الحكمة.

**مقياس استراتيجيات المواجهة:**

إعداد كارفر Carver وشيار Scheier وونترب Weintraub (١٩٨٩) ترجمة الباحث، وهو عبارة عن استبيان تقرير ذاتي متعدد الأبعاد مكون من (٦٠) فقرة موزعة على (١٥) بعداً، بمعدل (٤) فقرات لكل بُعد، ويستخدم لقياس الطرائق والإجراءات والأفكار التي ينخرط فيها الأشخاص أثناء التعامل مع المواقف العصيبة، وتُعد المقاييس الفرعية استراتيجيات مواجهة يستخدمها الأشخاص في مواجهة الضغوط، ويمثل كل عنصر أفكاراً أو أفعالاً يختارونها من أجل المواجهة، وتفصيل ذلك في الجدول الآتي:

**جدول (٤) توصيف استراتيجيات المواجهة وأرقام الفقرات في كل بُعد**

م	الاستراتيجية	وصف الاستراتيجية	أرقام الفقرات في كل بُعد
١	التخطيط	يتضمن التخطيط الكثير من التفكير حول كيفية التعامل مع الضغوط، والخروج باستراتيجيات أو تكتيكات عمل معينة، والنظر في جميع الخطوات اللازمة للتعامل بشكل أفضل مع عوامل الضغوط باعتبارها جزءاً من التخطيط الجيد.	١٩ ٣٢ ٣٩ ٥٦
٢	ضبط النفس (التريث) <sup>١٠</sup>	انتظار فرصة مناسبة للتصرف وضبط النفس، من أجل تجنب التصرف غير الناضج، (ضبط النفس والقدرة على التحكم في الانفعالات عند مواجهة الأزمات).	١٠ ٢٢ ٤١ ٤٩
٣	قمع الأنشطة التنافسية <sup>١١</sup>	التركيز على الضغوط والتعامل معها، ويتم وضع الموضوعات جانباً كمحاولة لتجنب تشتيت الانتباه، وعدم السماح لأشياء أخرى بالتدخل، لأن الإلهاء يقع تحت قمع الأنشطة التنافسية.	١٥ ٣٣ ٤٢ ٥٥
٤	المواجهة النشطة	تناول الإجراءات المباشرة للتغلب على المشكلة، وإذا لزم الأمر السعي وراء إجراءات إضافية للتغلب عليها	٥ ٢٥ ٤٧ ٥٨

<sup>10</sup> Restraint coping

<sup>11</sup> Suppression of competing activities

م	الاستراتيجية	وصف الاستراتيجية	أرقام الفقرات في كل بعد
		في إطار المواجهة النشطة.	
٥	البحث عن المساندة المادية	يتمثل في طلب المعلومات أو المساعدة أو المشورة من الأصدقاء والعائلة أو أي عضو من أعضاء المجتمع، والسعي الاجتماعي لأسباب مادية.	٤ ١٤ ٣٠ ٤٥
٦	البحث عن المساندة العاطفية	يتمثل في تلقي التعاطف أو الإحساس بالفهم أو الدعم المعنوي من الأوساط الاجتماعية، في إطار استراتيجية المواجهة لطلب الدعم الاجتماعي لأسباب عاطفية.	١١ ٢٣ ٣٤ ٥٢
٧	إعادة التفسير الإيجابي	يتمثل في النظر إلى الضغوط والأزمات من وجهة نظر مختلفة لجعلها تبدو أكثر إيجابية، والتعلم من التجربة، وأن يتطور الشخص نتيجة للتجربة.	١ ٢٩ ٣٨ ٥٩
٨	القبول	يمثل التعايش مع ما حدث من خلال قبول الأمر الواقع وحقيقة أنه لا يمكن تغييره، ومحاولة التعايش معه كما هو.	١٣ ٢١ ٤٤ ٥٤
٩	اللجوء إلى الدين	يتمثل في التعامل مع المواقف العصبية بأن يضع المرء ثقته في الله ويلجأ إلى الصلاة أكثر من المعتاد، ويحاول إيجاد الراحة في الدين، للتخفيف من الإحساس بالضغط.	٧ ١٨ ٤٨ ٦٠
١٠	التركيز على تنفيس الانفعالات	يصف الاستعداد للتركيز على تجربة الفرد مع الضغوط، ثم التنفيس عن الانفعالات التي تنبثق عنها والتعبير بالغضب والبكاء والصراخ وإلحاق الأذى بالنفس أو الآخرين.	٣ ١٧ ٢٨ ٤٦
١١	الإنكار	رفض تصديق أن شيئاً ما قد حدث أو التفكير فيه، كما لو أن المسبب للضغط لم يكن موجوداً أبداً أو غير حقيقي، أو لا يستحق الاهتمام.	٦ ٢٧ ٤٠ ٥٧

م	الاستراتيجية	وصف الاستراتيجية	أرقام الفقرات في كل بعد
١	فك الارتباط السلوكي	يتطلب التعامل في ظل فك الارتباط السلوكي تقليل جهد الفرد للتعامل مع الضغوط، وقد يعني أيضاً التخلي عن المحاولات التي يقوم بها الشخص لإنجاز هدف معين، وتبدو حالة الصراع مع الضغوط.	٩ ٢٤ ٣٧ ٥١
١	فك الارتباط العقلي	تحدث المواجهة في ظل فك الارتباط العقلي (الانفصال الذهني) من خلال عدة أنواع من الأنشطة مثل أحلام اليقظة، أو الهروب من خلال النوم، أو الهروب من خلال الانغماس في مشاهدة التلفاز والتي تعمل بمثابة إلهاء عن التفكير في الهدف أو البعد السلوكي.	٢ ١٦ ٣١ ٤٣
١	استخدام المواد المخدرة	استخدام الكحول أو المخدرات من أجل تقليل التفكير في مسببات التوتر والشعور بالتحسن يأتي من خلال التعامل مع تعاطي المخدرات.	١٢ ٢٦ ٣٥ ٥٣
١	الفكاهة	يتمثل في الاستهزاء بالضغوط أو الموقف من خلال المزاح والسخرية والنقد اللاذع وإطلاق النكات.	٨ ٢٠ ٣٦ ٥٠

وتنقسم الأبعاد الرئيسية للاستراتيجيات الخمسة عشر في أربع فئات رئيسية:

(١) التركيز على المشكلة: ويشمل (التخطيط، وإعادة التفسير الإيجابي، والمواجهة النشطة، وقمع الأنشطة المتنافسة).

(٢) التجنب - التأقلم: ويشمل (فك الارتباط السلوكي، وفك الارتباط العقلي، والإنكار، وتعاطي المخدرات).

(٣) المساندة الاجتماعية: ويشمل (المساندة الاجتماعية الوجدانية، والمساندة الاجتماعية المادية).

٤) التركيز على الوجدان: ويشمل (ضبط النفس، والقبول، والفكاهة، واللجوء إلى الدين، والتركيز على المشاعر والتنفيس عنها).

### صدق المقياس:

المرتبط بمحك خارجي: تم حساب الصدق التلازمي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات مقياس استراتيجيات المواجهة لكارفر Carver ترجمة الباحث، ودرجات مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد توبين Tobin (2001) ترجمة البلاح (٢٠١٦)، على عينة عددها (٥٠) طالباً وطالبة، وكانت قيمة معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠،٧٨٠) وهي قيمة دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

### ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق بفارق زمني أسبوعين على عينة تقنين المقياس بلغت (٥٠) طالباً وطالبة، وكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين دالة إحصائياً، كما تم حساب الثبات معامل كرونباخ ألفا كما يتضح الجدول التالي:

جدول (٥) معاملات ثبات أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية

#### بطريقتي كرونباخ ألفا، وإعادة التطبيق

م	الاستراتيجية	عدد الفقرات	كرونباخ	إعادة التطبيق
١	التخطيط	٤	٠.٦٤٧	٠.٦٣٥
٢	ضبط النفس	٤	٠.٧٦٤	٠.٥٥٧
٣	قمع الأنشطة التنافسية	٤	٠.٧٦٢	٠.٧٤٩
٤	المواجهة النشطة	٤	٠.٦٢٧	٠.٦٠٢
٥	البحث عن المساندة الاجتماعية المادية	٤	٠.٦٥٧	٠.٦٠٧
٦	البحث عن المساندة الاجتماعية الوجدانية	٤	٠.٧١٥	٠.٦٤٧
٧	إعادة تفسير الإيجابي	٤	٠.٧٦٤	٠.٧٥٥
٨	القبول	٤	٠.٧٦٢	٠.٦٣٣
٩	اللجوء إلى الدين	٤	٠.٦٥٧	٠.٦٢٧
١٠	التركيز على تنفيس الانفعالات	٤	٠.٦٥٧	٠.٧١١
١١	الإنكار	٤	٠.٧٤٧	٠.٧٢٠
١٢	فك الارتباط السلوكي	٤	٠.٧٦٤	٠.٧١٠

م	الاستراتيجية	عدد الفقرات	كرونباخ	إعادة التطبيق
١٣	فك الارتباط العقلي	٤	٠.٧١٢	٠.٥٦٢
١٤	استخدام المواد المخدرة	٤	٠.٥٦٧	٠.٥٢٧
١٥	الفكاهة	٤	٠.٧٥٧	٠.٧٤٧
-	الدرجة الكلية	٦٠	٠.٧١٨	٠.٧٢٩

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الثبات لأبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية مرتفعة، حيث تراوحت معاملات الثبات (٠.٧١٨) بطريقة كرونباخ ألفا، وبطريقة إعادة التطبيق (٠.٧٢٩) مما يعطي ثقة في ثبات المقياس.

الصورة النهائية للمقياس: يتكون المقياس من (٦٠) فقرة، وتحصل الفقرات على درجات (١-٢-٣-٤) (لا أفعل ذلك أبداً-أفعل ذلك نادراً-أفعل ذلك أحياناً-أفعل ذلك دائماً) للعبارة الموجبة، والعكس مع العبارات السالبة، بحيث تتراوح الدرجات الكلية لعبارة المقياس بين (٦٠-٢٤٠) والدرجة المرتفعة تعكس مستوى استراتيجيات المواجهة.

### نتائج البحث ومناقشتها:

**نتائج الفرض الأول ومناقشته:** "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية واستراتيجيات المواجهة لدى عينة البحث". وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية، ودرجاتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات مكونات ارتقاء الحكمة  
واستراتيجيات المواجهة

م	الأبعاد	التمكن	الانفتاح	التأمل	التنظيم الانفعالي	التعاطف
١	التخطيط	٠,٧٦١ **	** ٠,٦١٣	** ٠,٦٤١	٠,٦٤٣ **	* ٠,٤١٢
٢	ضبط النفس	* ٠,٤٠٥	** ٠,٦٥٢	** ٠,٦٥٥	٠,٧٢٠ **	٠,٦٦٢ **
٣	قمع الأنشطة التنافسية	** ٠,٦٩٣	** ٠,٦٨٥	٠,٦٩٢ **	٠,٦٦٧ **	٠,٦٢٤ **
٤	المواجهة النشطة	** ٠,٦٨٤	** ٠,٧٥١	** ٠,٥٥٦	٠,٦٢٩ **	* ٠,٤٣٢
٥	البحث عن المساندة الاجتماعية المادية	** ٠,٥٥٧	** ٠,٥٨٨	** ٠,٦٥٩	** ٠,٦٩٨	** ٠,٦١٥
٦	البحث عن المساندة الاجتماعية الوجدانية	** ٠,٦١٥	** ٠,٥٧٥	** ٠,٦١٣	** ٠,٦٧٧	٠,٦١٥ **
٧	إعادة التفسير الإيجابي	** ٠,٦٣٤	** ٠,٥٦٩	** ٠,٦٦٤	** ٠,٧١٠	** ٠,٥٦٤
٨	القبول	-٠,٣٦٢	-٠,٢١٦	-٠,٢٦٥	-٠,٣٣٧	-٠,٢٢٩
٩	اللجوء إلى الدين	** ٠,٦٥٢	** ٠,٥١١	** ٠,٥٦٧	** ٠,٧١٥	٠,٥٢٠ **
١٠	التركيز على تنفيس الانفعالات	-٠,٢٨٥	-٠,٢٨١	-٠,٢٥٢	-٠,٣٦٤	-٠,٤٤٠
١١	الإنكار	-٠,٣٥١	-٠,٣٥٢	-٠,٣٨٥	-٠,٣٢٩	-٠,٣٣٣
١٢	فك الارتباط السلوكي	-٠,٣٨٨	-٠,٢٨٥	-٠,٣٥١	-٠,٣١٧	-٠,٣١٥
١٣	فك الارتباط العقلي	-٠,٢٨٨	-٠,٣٥١	-٠,٣٢٥	-٠,٤٦٤	-٠,٣١٤
١٤	استخدام المواد المخدرة	-٠,٣٣٥	-٠,٢٦٥	-٠,٢٣٥	-٠,٣٢٩	-٠,٣٢٢
١٥	الفكاهة	** ٠,٥٥٦	** ٠,٥٣٧	** ٠,٥١٨	** ٠,٥٤٥	** ٠,٥٧١

\*\*دال عند ٠.٠١ \* دال عند ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى (٠.٠١) بين أبعاد مكونات ارتقاء الحكمة واستراتيجيات المواجهة لدى عينة البحث،

والبعض الآخر دال عند (٠.٠٥). ووجدت علاقات ارتباطية سلبية ضعيفة بين مكونات ارتقاء الحكمة وبعض المتغيرات؛ مثل: (الإنكار، وفك الارتباط السلوكي، وفك الارتباط العقلي، والقبول، والتنفيس عن المشاعر، وتعاطي المواد المخدرة) كما تبين نتائج هذا الفرض وجود ارتباطات إيجابية بين مكونات الحكمة، واستراتيجيات المواجهة؛ مثل: إعادة التفسير الإيجابي، والتخطيط، والمساندة الاجتماعية المادية، والمساندة الاجتماعية الوجدانية، والمواجهة النشطة. كما تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية بين مكونات الحكمة والإنكار، وفك الارتباط السلوكي، وفك الارتباط العقلي، والتنفيس عن الانفعالات، وتعاطي المواد المخدرة. وتتفق نتائج هذا الفرض جزئياً مع نتائج دراسات: إرديلت Ardel (2005) وكانوار Kanwar (2013) وراثور Rathore (2016) وشيسنيك Szczesniak (2018).

وقد أثبتت نتائج دراسة ألدريت Ardel (2005) أن الأفراد ذوي الحكمة غالباً ما يوظفون التعلم من الخبرات الحياتية السابقة لمواجهة صعوبات الحياة، وأن التعلم من تجارب الحياة يسهم في إعادة التفسير الإيجابي والنمو، وأنهم يميلون إلى استخدام فك الارتباط العقلي، وإعادة التعرف والشك وعدم اليقين في التعامل مع مواقف الحياة الصعبة. كما وجدت علاقة إيجابية دالة بين إعادة التفسير الإيجابي والحكمة، كما وجد ارتباط دال بين الحكمة واستراتيجيات المواجهة مثل: التخطيط، والمواجهة النشطة، والفكاهة. وقد تكون إعادة التفسير الإيجابي عاملاً ميسراً في ارتقاء الحكمة لدى صغار السن والبالغين، في حين أن استراتيجيات المواجهة مثل: المواجهة النشطة، التخطيط، والدعابة، أكثر فاعلية مع الأفراد الأكبر عمراً. ويوجد ارتباط سلبي بين الدرجة الكلية للحكمة واستراتيجيات المواجهة مثل: التركيز على التنفيس الانفعالي عن المشاعر، والإنكار، وفك الارتباط السلوكي، مما يعنى أن النقليل من محاولات مواجهة الضغوط يرتبط بنقص الحكمة لدى الطلاب (Kanwar,2013). وفي دراسة إلدريت Ardel (2005) تبين أن الأفراد الذين سجلوا درجات منخفضة من الحكمة انخرطوا في تجنب التفكير في

المشكلات، واستخدموا استراتيجيات مواجهة سلبية مثل: القبول في التعامل مع الأزمات وعقبات الحياة، نظرًا لأن الناس يرفضون الاعتقاد بوجود الضغوط، والانخراط في التنفيس عن الانفعالات التي تنشأ عن هذه التجارب، ومن المرجح أن يكونوا أقل حكمة بشكل عام. كما أن التأمل كأحد أبعاد الحكمة يساعد على التفكير الحدسي، ويتم التعبير عنه في القدرة على إدراك الظواهر والأحداث من وجهات نظر مختلفة (Ardelt, 2016). لذلك قد يساعد الفرد في التفاعل مع مشكلة ما بأفضل طريقة كالتخطيط، والتفكير في كيفية مواجهة الضغوط من خلال وضع خطة عمل.

وينتمي إعادة التفسير الإيجابي إلى استراتيجيات المواجهة الفعالة، وهي ميزة للأداء الوظيفي الحكيم لدى المراهقين، وكلما تقدم الإنسان في العمر قويت مآثرته عند مواجهة الشدائد وصعوبات الحياة، وأن تبديل وجهة النظر الشخصية بشأن حدث مرهق ومشاعر سلبية هي علامة على النمو والحكمة والقوة، فالأفراد ذوي الحكمة يعالجون التحديات الحياتية المختلفة من خلال اتخاذ القرار، أو إعادة التفسير الإيجابي. إن الحكمة تتضمن قبول الحياة وغموضها مع عدم القدرة على التنبؤ بها، وأن الحكمة بمثابة حكم جيد ونصائح بشأن أمور مهمة، ولكنها غير مؤكدة في الحياة، في حين أن قبول الأشياء كما هي يعني الاعتراف بالمشكلة كجزء من الوجود الإنساني، وإن الإنكار يتمثل في التصرف كما لو أن شيئاً لم يحدث. وفي الغالب الأشخاص ذوي الحكمة لا ينخرطون في تعاطي المخدرات، ويرتبط ذلك بامتلاك القوة الداخلية والإرادة التي تعني الانفتاح على أحداث الحياة، والتعامل مع تحدياتها، وتكوين أهداف إيجابية واتخاذ قرارات هادفة، وأفعال جديرة بالاهتمام، دون استخدام التثبيت والنسيان المؤقت للمشكلات والتخفيف من حدتها. وترتبط الحكمة بشكل كبير بانخفاض استهلاك المراهقين للسجائر والكحوليات. ويميل ذوو الحكمة إلى إظهار التعاطف بشكل كبير مع الذات والآخرين؛ مما يقودهم إلى طلب المشورة أو المساعدة من الآخرين (البحث عن المساندة المادية والوجدانية) وأن الوعي الذاتي يمارس دوراً مركزياً في التنظيم الذاتي المستمر، ويسمح بالنظر في البدائل لجعل

الحياة أكثر جدارة بالاهتمام والوفاء. إن القدرة على التعامل مع انفعالات الأفراد يرتبط باستراتيجيات المواجهة الإيجابية وخاصة إعادة التفسير الإيجابي والسعي للحصول على مساندة اجتماعية فعالة. ويمكن تنفيذ مكون التعاطف من خلال الإيجابية والرعاية، والحب والعطف على الآخرين، والتغلب على الانفعالات السلبية تجاه الآخرين.

ووفقاً لسكينر Skinner (2016) فإن البحث عن المساندة الاجتماعية (المادية والوجدانية) استراتيجية شائعة يستخدمها المراهقون لمواجهة الضغوط؛ لذلك يشير طلب المساعدة من المقربين إلى نهج حكيم في الحياة، حيث يرغب الفرد في فهم المعنى العميق للأحداث، بمساعدة أشخاص لديهم المزيد من الخبرات الحياتية. ويمكن التمييز بين المشاركة وفك الارتباط العقلي والسلوكي طرائق فارقة في المواجهة، وبينما تعتبر المشاركة مواجهة إيجابية فإن فك الارتباط أساليب مواجهة غير إيجابية. وتوصف المشاركة بأنها جهد نشط لإدارة الضغوط، ويستلزم فك الارتباط استراتيجيات تؤدي إلى فك الارتباط عن الضغوط، وعند تصنيف المشاركة أو فك الارتباط (عدم المشاركة) وفقاً للتركيز على المشكلة أو التركيز على الانفعالات، فمثلاً التفكير القائم على التمني استراتيجية تتعلق بفك الارتباط الذي يركز على المشكلة، أما السعي للحصول على المساندة الاجتماعية استراتيجية تتعلق بالمشاركة التي تركز على العاطفة (Wiepking, 2020:4).

ويشير التأمل كأحد أبعاد الحكمة إلى القدرة على إدراك الواقع من وجهات نظر متعددة، وتحقيق رؤية أو بصيرة عالية، ووعي ذاتي مرتفع، وينظر للتأمل كشرط مسبق لتطوير الأبعاد المعرفية والوجدانية للحكمة. كما أن لبُعد التأمل علاقة إيجابية دالة مع إعادة التفسير الإيجابي، والقبول، والتركيز على تنفيس الانفعالات، والإنكار، والفكاهة. والأفراد الذين يبذلون جهداً في مواجهة الضغوط من وجهات نظر إيجابية مختلفة يتعلمون التعايش مع ما يحدث من خلال القبول والاستسلام لحقيقة أنه لا يمكن تغيير موقف معين أو مشكلة ما، فهم أكثر امتلاكاً للبصيرة والقدرة على التفكير في التجارب، وفي المقابل فإن الأفراد الذين يركزون على الضغوط والمحن، ينخرطون في التنفيس عن الانفعالات

التي تنشأ من هذه التجارب، وينكرون أسباب الضغوط وهم أكثر عرضة لتجنب التفكير في تجاربهم بسبب ضعف البصيرة والوعي الذاتي. ويوجد ارتباطات إيجابية بين إعادة التفسير الإيجابي مع بُعد التأمل للحكمة، والتخطيط، وإلقاء اللوم على الذات، والمساندة الوجدانية. ويوجد علاقة سلبية دالة بين الإنكار وبُعد التأمل في الحكمة، وأن الإنكار مؤشر عكسي للتنبؤ بالتأمل كمكون للحكمة. كما يوجد ارتباط سلبي بين الفكاهاة والحكمة إذا كانت من نوع السخرية والحط من قيمة الآخرين، بينما الفكاهاة التي ترتبط بشكل إيجابي مع الحكمة هي التي تعمل على تخفيف التوتر، وتعزز الارتباط بالآخرين.

**نتائج الفرض الثاني ومناقشته:** "يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من خلال مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية لدى عينة البحث". ولتحقيق هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لبيان التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من مكونات ارتقاء الحكمة.

جدول (٧) تحليل الانحدار المتعدد لاستراتيجيات المواجهة من خلال مكونات ارتقاء الحكمة لدى عينة البحث

م	المتغيرات المنبئة	معامل الارتباط (R)	نسبة التباين المفسر (R <sup>2</sup> )	معامل الانحدار	الخطأ المعياري ي	قيمة بيتا	قيمة T (ت)	الدلالة الإحصائية
				٠.١٨٩	٠.٢١٥		٥.٦٤٣	٠.٠١
١	التمكن/ الإلتقان	٠.٧٤	٠.٥٢	٠.٦٤٣	٠.٠٤٨	٠.٥٣٨	٦.٢٢٣	٠.٠١
٢	التأمل			٠.٢٦٩	٠.٠٤٢	٠.٢٥٠	٢.٤٥٦	٠.٠٥
٣	الانفتاح			٠.٣٥٩	٠.٠٤٥	٠.٢٧٦	٢.٥٥٢	٠.٠٥
٤	التنظيم الانفعالي			٠.٥٢١	٠.٠٥١	٠.٥٢٩	٤.٠١٦	٠.٠١
	التعاطف			٠.٦٢١	٠.٠٥٣	٠.٤٤٣	٥.٣٥٩	٠.٠١

ينضح من جدول (٧) أن التمكن/ الإلتقان كان الأكثر تأثيراً في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة، ثم التعاطف، والتنظيم الذاتي، والانفتاح، والتأمل، وبلغت قيم (ت) لها على

التوالي (٦.٢٢٣، ٥.٣٥٩، ٤.٠١٦، ٢.٥٥٢، ٢.٤٥٦) حيث بلغت نسبة التباين المفسر (٥٢%). وتتفق نتائج هذا الفرض جزئياً مع نتائج بعض الدراسات السابقة (Rathire,2016; Sharma&Dewangan,2017; Gluck&Bluck,2019). حيث أن الانفتاح على الخبرة واحد من أقوى المنبئات بالأداء المرتبط بالحكمة. وأضاف ويبستر (Webster,2007) أن الانفتاح أحد أبعاد الحكمة، وينطوي الانفتاح على القدرة على اكتشاف إمكانيات جديدة، والاستمتاع بالآراء المتنوعة واستكشاف الأساليب المبتكرة لمواجهة تحديات الحياة اليومية. كما أن استخدام استراتيجيات المواجهة مثل إعادة التفسير الإيجابي والقبول والدعم الاجتماعي الوجداني يؤدي إلى ارتفاع الحكمة لدى طلاب الجامعة. ومن بين جميع استراتيجيات المواجهة التي تم فحصها، برزت إعادة التفسير الإيجابي ليكون أقوى مؤشر على الحكمة بشكل عام ولكل من أبعادها. وفي المقابل، فإن استخدام استراتيجيات المواجهة؛ مثل: الإنكار، والتنفيس عن المشاعر، والفكاهة يشير إلى نقص الحكمة (Rathore, 2016:22). إن العوامل التي تتنبأ بالحكمة كانت متباينة وفقاً لأبعاد الحكمة، وكان التمكن الشخصي هو المكون الذي تنبأ بشكل إيجابي بجميع أبعاد الحكمة الثلاثة. ويعتبر الشعور بالإتقان أحد الموارد النفسية للمواجهة. كما أن شعور الأفراد بالإتقان الشخصي يتنبأ بشكل إيجابي بحكمتهم المعرفية والوجدانية والتأملية، وأن الشعور بالإتقان يحدث من خلال مجموعة متنوعة من التجارب المباشرة (Sharma&Dewangan, 2017:12).

ويمكن أن يؤدي إعادة التفسير المعرفي كاستراتيجية مواجهة إلى زيادة التنظيم الانفعالي والذي يسهم في تقليل المكونات التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية. وبالمثل، فإن القدرة على التحكم في التعبير عن المشاعر هي أيضاً جزء من استراتيجيات المواجهة لدى الأفراد ذوي الحكمة؛ لذا فهم يحمون أنفسهم والآخرين من عواقبها السلبية (Ardelt&Ferrari,2014). ويمثل التنظيم الانفعالي مكوناً مهماً للحكمة والذي يتعامل مع فهم الانفعالات وتنظيمها، أما القدرة على تقييم المواقف يشير إلى الجانب المعرفي من

الحكمة، وينبئ بالحكمة بشكل إيجابي. كما أن التفكير التأملي كأحد المكونات الرئيسية للحكمة يسهم في عملية التقييم الذاتي للفرد. ويمكن وصف التأمل من خلال عدة طرائق باعتباره القدرة على رؤية الظواهر والأشياء من وجهات نظر مختلفة، باعتباره ميلًا لاسترجاع الماضي لاكتساب البصيرة (Webster,2007). أما بعد الإتيان كأحد مكونات نموذج الخبرات الحياتية فإن دافعية الإتيان تتمثل في الرغبة في التفوق والتميز، بمعنى تقديم الفرد للشئ بطريقة فريدة ومهارة عالية وبصورة تبهر الآخرين، كذلك الأداء الذاتي المنفرد عن الآخرين، حيث يسعى الفرد أن يكون آداؤه الذاتي مختلف عن الآخرين في مستوى الجودة، ونوعية العمل الذي يؤديه، إضافة إلى الرغبة في المعرفة والاطلاع، بحيث يكون الفرد فضوليًا تمتلكه الرغبة في معرفة كل شيء عن المهمة التي يقوم بها؛ وذلك من أجل إتقانها وإتمامها على أكمل وجه، كذلك الجدية والمثابرة في الأداء، والإصرار على القيام بالعمل مهما كان صعبًا، وهذا يرتبط باستراتيجيات المواجهة الإيجابية أو الفعالة. وتتجلى الحكمة في قوة الأنا أو الفضيلة التي تظهر بعد خبرات كثيرة في الحياة ومواجهة الأزمات النفسية والاجتماعية، كما أنها تتجلى في اهتمام الشخص المستدير والقادر على مواجهة الأزمات، وقد ترتقي الحكمة من خلال التجارب التي تنطوي على مواجهة ناجحة لأزمات الحياة. إذ أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في الموارد الخمسة للحكمة (التمكن/الإتيان، والانفتاح والتأمل، والتنظيم الانفعالي، والتعاطف) يمكن أن يطوروا الحكمة من خلال معايشة التغيرات الأساسية في الحياة، ومن خلال البحث عن تجارب تعزز الحكمة والتعامل مع التحديات في حياتهم وحياة الآخرين (Yang,2014:130).

### نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

"لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مكونات ارتقاء الحكمة وفقًا لنموذج الخبرات الحياتية". وللتحقق من هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) لحساب الفروق

بين درجات الطلاب والطالبات على أبعاد مقياس مكونات ارتقاء الحكمة كما يتضح من الجدول الآتي:

جدول (٨) قيم (ت) ودلالاتها على أبعاد مقياس مكونات الحكمة بين الطلاب والطالبات

م	أبعاد المقياس	مجموعات المقارنة			
		طالبات ن=٨٠		طلاب ن=٨٠	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	الإتقان	٢.٤١٣	٢٩.٧٨٣	١.١٠٢	٣١.٢٦٧
٢	التأمل	١.٦٦٧	٢٢.١٥٠	١.٤٣٢	١٩.٩٨٢
٣	الانفتاح	١.٤٣٨	٢٢.١٣٣	٢.٣١٦	٢٨.٧٥٠
٤	التنظيم الانفعالي	٢.٠٦٩	١٦.٠٦٧	٢.١١١	١٨.٦٨٢
٥	التعاطف	١.١٠٧	١٥.١٥٠	١.٤٣١	١٣.٦٨٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في مكونات ارتقاء الحكمة (الإتقان، والانفتاح، والتنظيم الانفعالي) في اتجاه تفوق الطلاب، بينما وجدت فروق دالة في بُعدَي (التأمل، والتعاطف) في اتجاه تفوق الطالبات. ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء الاختلافات في التنشئة الاجتماعية بين الذكور والإناث، فقد يتمتع الذكور بميزة في المجال المعرفي، في حين قد تتمتع الإناث بميزة في مجال العلاقات الشخصية، وبالنظر إلى الفروق بين الذكور والإناث فمن المحتمل أن تكون هناك طرائق مختلفة لبيان الحكمة لدى الذكور والإناث، وعلى الرغم أن هذا المجال مثير للاهتمام للغاية، فمن المدهش أن القليل جداً من الدراسات قد تناولت دراسة الفروق بين الجنسين في الحكمة (Adwin,2009).

وتناولت أرديلت (Ardelt,2009) الفروق بين الجنسين في الحكمة من خلال التقارير الذاتية للمشاركين في مجموعتين إحداهما طلاب جامعيين والأخرى من كبار السن، كان لدى الذكور وخاصة الأكبر سناً، ميزة طفيفة في البعد المعرفي للحكمة، وقد سجلت الإناث في كلا المجموعتين درجات أعلى قليلاً في البعد الشخصي. ومع ذلك، لم تكن

هناك فروق بين الجنسين بين أعلى ٢٥٪ في الحكمة في أي من المجموعتين. وبالمقارنة بين آراء الذكور والإناث حول مظاهر الحكمة في الحياة الواقعية، قرر الذكور أن مظاهر الحكمة تبدو في توفيق أوضاعهم ودورهم في مكان العمل، والسعي لتحقيق النمو الشخصي، بينما تركزت آراء الإناث في مساعدة الآخرين والمساهمة في المجتمع للسعي من أجل الصالح العام، وتحقيق حالة من الرضا عن الحياة، وحل المشكلات والتحديات، والحفاظ على علاقة مُرضية بين أفراد الأسرة، وتعزيز الجانب الروحي، والنجاح الوظيفي، والانسجام في العلاقات الشخصية (Xiong&Wang, 2021).

وبشكل عام فإن الطرائق التي يدرك بها الذكور والإناث الحكمة متشابهة للغاية، حيث يفهم الذكور والإناث بالمثل دلالات الحكمة. وطلب من المشاركين الحكم على ملاءمة صفات معينة تتعلق بالحكمة وفقاً لفهمهم الخاص لها، وأظهرت النتائج أن ٩٠٪ من المشاركين اعتقدوا أن الحكمة كانت أكثر ارتباطاً بصفات الود والذكاء والحساسية والصدق والذكاء العالي، ولم يكن هناك فرق كبير بين الجنسين، إن الذكور والإناث ذوي الحكمة متشابهون إلى حد كبير، سواءً في نظر العاديين أو الباحثين في علم النفس، بالنسبة للناس العاديين فإن وصفهم لذوي الحكمة من الذكور يشبه إلى حد كبير تلك الخاصة بالإناث الحكيمات (Glück&König, 2012). ومن المتوقع أن يكون الذكور عمليين في حين أن الإناث مهتمات بالجوانب الاجتماعية والوجدانية، وقد يكون هذا صحيح عند وصف الذكور والإناث العاديين، ولكنه لا يصلح لوصف الذكور والإناث ذوي الحكمة، هذا لأن جميع نماذج الحكمة النفسية الموجودة تدافع عن أن الشخص الحكيم لديه درجة عالية من الاهتمام الشخصي والمجمعي، إنهم لا يتبعون فقط الحل السلس للمشكلات العملية، وتحقيق الأهداف الشخصية، ولكنهم ينتبهون أيضاً إلى الحفاظ على علاقات متناغمة ومستقرة مع الآخرين (Jeste&Lee, 2019). الحكمة كسمة شخصية تدمج ثلاثة أبعاد؛ هي: المعرفة، والتأمل، والوجدان، وقد بينت البحوث التجريبية باستخدام مقياس

الحكمة الثلاثي عدم وجود فرق دال في الدرجات الكلية للحكمة بين الذكور والإناث (Ardelt&Ferrari,2019).

**نتائج الفرض الرابع ومناقشته:** "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أبعاد استراتيجيات المواجهة". وللتحقق من هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) لحساب الفروق بين درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة كما يتضح من الجدول الآتي:

جدول (٩) قيم (ت) ودلالاتها على أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة بين الطلاب والطالبات

م	أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة	مجموعات المقارنة			
		طالبات ن=٨٠		طلاب ن=٨٠	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	التخطيط	١.٤٢٩	١٣.٧٥٠	١.٨٣٨	١٤.٥٨٣
٢	ضبط النفس	١.٣٤٦	١٤.٥٦٦	١.١٦٨	١٤.٩١٧
٣	قمع الأنشطة التنافسية	١.٢٤٧	١٤.٧١٧	١.٤٠٥	١٣.٨٨٣
٤	المواجهة النشطة	١.٣٣٢	١٣.٨٦٧	١.١٦٣	١٥.١١٦
٥	البحث عن المساندة المادية	١.٥٤٤	١٤.١٣٣	١.٧١٨	١٤.٠٣٣
٦	البحث عن المساندة العاطفية	١.٤٣٧	١٣.٣٠١	١.٤٦٤	١٤.٤٥٢
٧	إعادة تفسير الإيجابي	١.٥١٤	١٢.٦٥٢	٠.٩٣٦	١٣.٨٢٤
٨	القبول	١.٢٤٥	١٤.٧١٧	١.٤٠٨	١٣.٨٨٣
٩	اللجوء إلى الدين	١.٢٩٣	١٤.٢٥٦	١.٥٨٤	١٢.٨٢١
١٠	التركيز على تنفيس الانفعالات	١.٨١٧	١٥.٨٢٤	١.٣٨١	١٤.٣٢٣
١١	الإنكار	١.٤٢٣	١٣.٨٥٢	١.٨٣٤	١٤.٨٥٤
١٢	فك الارتباط السلوكي	١.٣٤٧	١٤.٥٦٠	١.١٨٢	١٤.٩١٢
١٣	فك الارتباط العقلي	١.٢٤٩	١٤.٧١٥	١.٤٠٣	١٣.٨٨٣
١٤	استخدام المواد المخدرة	١.٥٤١	١٤.٣٠٦	١.٧١٩	١٤.٣٢٦
١٥	الفكاهة	١.٣٣٨	١٣.٨٦٤	١.١٦٥	١٥.١١٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى (٠.٠١) بين أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى عينة البحث، والبعض الآخر دال عند (٠.٠٥). وبعضها غير دال؛ مثل: استراتيجيات ضبط النفس، البحث عن المساندة المادية، فك الارتباط السلوكي، واستخدام المواد المخدرة. وتتفق جزئياً مع نتيجة هذا الفرض نتائج دراسات: (Ardelt,2005; Kanwar,2013;Rathore,2016; Szczesniak,2018).

كما أنه لم توجد فروق في بعض الاستراتيجيات بين الطلاب والطالبات؛ مثل: استراتيجية ضبط النفس، والبحث عن المساندة المادية، وفك الارتباط السلوكي. كما وجدت فروق في اتجاه زيادة استخدام الطلاب لاستراتيجيات: التخطيط، والواجهة النشطة، والبحث عن المساندة الوجدانية، وإعادة التفسير الإيجابي، والإنكار، والفكاهة)، كما تبين وجود فروق دالة بينهما في اتجاه زيادة استخدام الطالبات لاستراتيجيات: قمع الأنشطة التنافسية، والقبول، واللجوء إلى الدين، والتركيز على تفتيس الانفعالات، وفك الارتباط العقلي). ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء التنشئة الاجتماعية والتربية الدينية والثقافية لطلاب الجامعة، وكذلك الوعي بخطورة بعض استراتيجيات المواجهة، خاصة غير التوافقية منها؛ مثل: القبول، والإنكار، وفك الارتباط العقلي، واستخدام المواد المخدرة. ويمثل التخطيط استراتيجية إيجابية لمواجهة الضغوط، والتخطيط هو نجاح للقائم به في حد ذاته، إذ يحاول الطلاب والطالبات ممارسة التخطيط لمواجهة الكثير من الضغوط الأكاديمية والانفعالية والاجتماعية، في إطار ضبط النفس والتصرف الناضج، والمستند إلى التفكير العقلاني، والقادر على التحكم في الانفعالات وقت الشدائد. كما يلجأ الطلاب والطالبات إلى طلب المساندة المادية والوجدانية نظراً للحاجة الشديدة إلى كل منهما وخاصة المساندة الوجدانية التي تسهم في رفع الدافعية للتعلم ومواجهة الضغوط.

وإن كان الطلاب يميلون إلى الفكاهة والضحك وإطلاق النكات في محاولة ليست لإظهار صورة غير واقعية-لإنكار للضغوط، ولكن بهدف وضع الحدث والمشكلة في حجمها الطبيعي دون تهويل، والتعامل معها بالحكمة. كما تلجأ الطالبات إلى القبول

والتعايش مع الأحداث الضاغطة في محاولة لتفعيل المرونة والصمود النفسي مع اللجوء إلى الدين والثقة بالله والصلاة للتخفيف من الإحساس بالضغط، مع اللجوء في بعض الحالات إلى التنفيس عن الانفعالات بسبب مشاعر الضيق والغضب والبكاء بسبب طبيعتهن الانفعالية، وسرعة تأثرهن بالأحداث، مع فك الارتباط العقلي حتى لا ينغمسن في الضغط، ولكن مع محاولة توزيع الانتباه على أنشطة متعددة في المنزل والجامعة للتغلب على الضغط ومواجهتها بالاستراتيجيات المناسبة.

### خلاصة نتائج البحث في ضوء نموذج الخبرات الحياتية MORE

نتعرض جميعاً لأوقات عصيبة وتحديات عديدة في حياتنا، ويشعر معظمنا أننا تعلمنا من تلك التجارب، وبعض الناس يصبحون أكثر حكمة من تجاربهم، والبعض يظل متوافقاً وسعيداً وراضٍ بشكل عام، والبعض يشعر بالحسرة والاكتئاب ولا يستفيد من تلك التجارب (Glück, Bluck & Weststrate, 2019). ونظراً لأن الحكمة تتجلى غالباً في الحياة الواقعية من خلال التعامل مع الأمور الإنسانية، يحتاج الفرد إلى معرفة ضمنية ودروس مكتسبة مستفادة من تجارب الحياة. بالإضافة إلى المعرفة التي يتم تدريسها بشكل صريح في فصول الدراسة. إن التحديات والمشكلات في الحياة الواقعية في كثير من الأحيان تختلف نوعياً عن الحالات الافتراضية المعروضة في الفصول الدراسية أو في الامتحانات أو غيرها، حتى لو كانت تلك الحالات مستمدة من أحداث فعلية. إن الحياة تتطوي على الخبرات والأحداث طويلة المدى، والديناميات البشرية التي ينتابها أحياناً الغموض وعدم اليقين والتعقيد والتناقضات (Yang, 2014: 131) ولأن دروس الحياة يتم تطويرها ضمن نسق القيم الخاص بالفرد، والنظرة الشاملة والقائمة على تجارب الفرد الحياتية؛ لذا فإن ما يتعلمه الفرد من الخبرات الحياتية ضروري لإظهار الحكمة في سياقات الحياة الواقعية. ومن ثمَّ فإنه "لا يوجد قدر من المعرفة المتاحة عن الحياة يمكن أن يحل بسهولة محل التجارب الحياتية" في تنمية قدراتنا على إظهار الحكمة (Ardelt, 2004). إن التعلم يمثل العملية التي يتم من خلالها اكتساب المعرفة من خلال التجربة، ينتج عن دورات مراقبة

التجارب والتأمل فيها، وتشكيل التجريدات ثم تطبيقها في مواقف جديدة، واكتساب خبرات جديدة من هذه التطبيقات. إن التعلم من تجربة الحياة، والاهتمام والتأمل في التجارب ينتج عنه بعض التغيير الحالي أو المستقبلي في سلوك الفرد أو معرفته أو موقفه أو معتقداته أو مهاراته. وبالتالي، يمكن اكتساب طرائق جديدة للتعلم، ومعرفة ومهارات موسعة، وتغيير السلوكيات والمواقف والمعتقدات ووجهات النظر من خلال تجارب الحياة. ويسمى هذا الاكتساب "التعلم عن طريق الحياة". ومن المعقول أن نفترض أن التعلم الحياتي الذي يؤدي إلى دمج الرؤى، والذي يحفز التغيير السلوكي لتجسيد هذه الأفكار المتكاملة، ينتج عنه تغييرات ذات تأثيرات إيجابية على الفرد والآخرين ذوي الصلة، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إظهار حكمة.

إن الذكاء قد يتمثل في الدهاء، وقد يكون الفرد ذكياً ولكنه ليس حكيماً، فالشرير ذكي ولكنه يفتقد السلوك الحكيم، والحكمة تعتمد على تراكم الخبرات الحياتية، ويمكن القول (كل حكيم ذكي، وليس كل ذكي حكيم). ويتميز الأفراد ذوي الحكمة بالانفتاح والتعاطف، والقدرة التأملية على فهم منظور الشخص الآخر، والتفكير في دور الفرد وفهم كيفية ظهور المشكلة بأثر رجعي يسمح بتقييم أكثر إيجابية للحدث كتجربة تعليمية، وعلى غرار ذلك يمكن التعامل مع الأحداث والصدمات بشكل أفضل من خلال تفعيل الأفراد لاستراتيجيات المواجهة الفعالة. وقد أسفرت نتائج الدراسة الراهنة عن ارتباط الحكمة ببعض الاستراتيجيات؛ مثل: التخطيط، والمواجهة النشطة، وإعادة التفسير الإيجابي؛ مما يدل على أن العملية التي ترتبط من خلالها الحكمة باستراتيجيات المواجهة المختارة تتضمن متغيرات مهمة؛ مثل: العمر، والخبرات الحياتية، ومستوى الذكاء الأخلاقي، وامتلاك مكونات الحكمة؛ مثل: التأمل، والانفتاح، والتنظيم الانفعالي، ومن ناحية أخرى، قد تعني النتائج أنه ليس كل المراهقين ذوي الحكمة سيستخدمون استراتيجيات أكثر توافقاً مع المواقف على الدوام، فمنهم من يتصرف بحكمة في بعض المواقف، وفي البعض الآخر يفتقدون إلى الحكمة.

**توصيات البحث:** من خلال نتائج البحث الحالي توصل الباحث إلى بعض التوصيات التربوية للآباء والمعلمين والمرشدين تتمثل في الآتي:

- ١- عقد دورات تدريبية للمعلمين لتنمية مكونات ارتقاء الحكمة وفق نموذج الخبرات الحياتية، والتي تعمل على تفعيل استراتيجيات المواجهة الإيجابية، والتي ترغّب الطلاب في تطبيق مكونات المعرفة واستراتيجيات المواجهة الإيجابية، في المواقف الحياتية لما لهما من أهمية في بناء شخصية الطلاب.
- ٢- إعداد برامج إثرائية صيفية تركز على مكونات ارتقاء الحكمة يلتحق بها الطلاب في مرحلتي الدراسة الثانوية والجامعية.
- ٣- إعداد برامج إرشادية للطلاب بالمرحلة الثانوية والجامعية تقوم على استراتيجيات المواجهة الإيجابية وغير الإيجابية؛ مما يساعدهم على تفعيل استراتيجيات المواجهة الإيجابية، من خلال التخطيط، وإعادة التفسير الإيجابي، والتخطيط، وضبط النفس، والمواجهة النشطة، والبحث عن المساندة الاجتماعية المادية والبحث عن المساندة الاجتماعية الوجدانية، والدعابة، والتي ترتبط بارتقاء الحكمة والتفكير القائم عليها، وتجنب اللجوء إلى استراتيجيات المواجهة غير الفاعلة؛ مثل: القبول، والإنكار، التركيز على تنفيس الانفعالات، واستخدام المواد المخدرة.
- ٤- تضمين المقررات الدراسية لمكونات ارتقاء الحكمة وفقا لنموذج الخبرات الحياتية، واستراتيجيات المواجهة الفعالة من خلال مواقف تربوية معرفية وسلوكية، تعمل على تعزيز التصرف بالحكمة في المواقف المختلفة، مع تعزيز استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة، وتجنب الاعتماد على استراتيجيات المواجهة غير الفعالة.

٥- عقد دورات تدريبية وإرشادية للأباء للتعرف والتدريب على مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية، وكذلك تعزيز استراتيجيات المواجهة الفعالة، سواء في التعامل مع أبنائهم، أو في حياتهم العامة.

### البحوث المقترحة:

من خلال نتائج البحث الحالي يقترح الباحث بعض البحوث الجديرة بالدراسة؛ مثل:

١- إجراء دراسة مقارنة بين المتفوقين والعاديين في مكونات الحكمة واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية، والجامعية.

٢- فعالية برنامج قائم على مكونات الحكمة في تعديل استراتيجيات المواجهة غير الفاعلة لدى طلاب الجامعة.

٣- دراسة مقارنة بين الطلاب العاديين والموهوبين في مكونات الحكمة، وعلاقته بالإنتاجية الإبداعية لدى طلاب الجامعة.

٤- فعالية برنامج تدريبي قائم على مكونات ارتقاء الحكمة وفقاً لنموذج الخبرات الحياتية وأثره في الصمود النفسي لدى الطلاب بالمرحلة الجامعية.

٥- الإسهام النسبي لمكونات ارتقاء الحكمة في الفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة.

### المراجع:

البلاح، خالد (عوض). (٢٠١٦). فاعلية استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالحساسية للنبيذ والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، العدد ٧٩ نوفمبر، ص ٢٧٩-٣١٢.

البلاح، خالد (عوض). (٢٠٢٠). الذكاء الناجح وعلاقته بالتفكير التأملي وأساليب التعلم النوعية (مملينكس) لدى الموهوبين في ضوء نموذج ويكس WICS للموهبة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، كلية البنات، جامعة عين شمس، العدد ٢١، الجزء ١٤، ص، ٢٠٤-٢٤٠.

البلاح، خالد (عوض). (٢٠٢٠). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستنارة الانفعالية الفائقة والذكاء الروحي لدى الموهوبين. *مجلة البحث العلمي في التربية*، كلية البنات، جامعة عين شمس، العدد ٢١ سبتمبر، المجلد ١٠ ص ١٨١-٢١٤.

شاهين، هيام (صابر). (٢٠١٢). الذكاء الاجتماعي وأحداث الحياة في التنبؤ بالحكمة لدى معلمي مدارس التربية الفكرية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. المجلد (١٣) العدد (٣) ص ٤٩٦-٥٣٠.

غبريال، طلعت منصور (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس الحكمة في الحياة. *مجلة الإرشاد النفسي*، عدد ٤٨، ص ٢٣١-٢٥٠ جامعة عين شمس.

Adwin, C. M. (2009). Gender and wisdom. A brief overview. **Research in Human Development**, 6(1), 1-8.

Anderson, A. S., Watson, K. H., Reising, M. M., Dunbar, J. P., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Compas, B. E. (2021). Relations between maternal coping socialization, adolescents' coping, and symptoms of anxiety and depression. **Journal of Child and Family Studies**, 30(3), 663-675.

- Ardelt, M. (2000). Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life. **Educational Gerontology**, 26, 771–789.
- Ardelt, M. (2003). Development and empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25, 275–324.
- Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47, 257–285.
- Ardelt, M. (2005). How wise people cope with crises and obstacles in life. Revision: **A Journal of Consciousness and Transformation**, 28, 7–19.
- Ardelt, M. (2009). How similar are wise men and women? A comparison across two cohorts. **Research in Human Development**, 6(1), 9-26.
- Ardelt, M. (2011). The measurement of wisdom: A commentary on Taylor, Bates, and Webster's comparison of the SAWS and 3D-WS. **Experimental Aging Research**, 37, 241–255.
- Ardelt, M., & Ferrari, M. (2014). Wisdom and emotions. In C. Herzog & P. Verhaeghen (Eds.), **The Oxford handbook of emotion, social cognition, and problem solving during adulthood** (pp. 256–272). New York, NY: Oxford University Press.
- Ardelt, M., Edwards, C.A. (2016). Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-being. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(3), 502–513.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue towards excellence. **American Psychologist**, 55, 122–136.

- Baldner, C., & McGinley, J. J. (2014). Correlational and exploratory factor analyses (EFA) of commonly used empathy questionnaires: New insights. **Motivation and Emotion**, 38(5), 727-744.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. **Perspectives on Psychological Science**, 3, 56–64.
- Batson, C. D. (2014). **The altruism question: Toward a social-psychological answer**. Psychology Press.
- Blaxton, J. M., & Bergeman, C. S. (2017). A process-oriented perspective examining the relationships among daily coping, stress, and affect. **Personality and Individual Differences**, 104, 357-361.
- Bluck, S., & Gluck, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the life span. **Journal of Personality**, 72, 543–572.
- Bluck, S., & Gluck, J. (2005). From the inside out: People's implicit theories of wisdom. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), **A handbook of wisdom: Psychological perspectives** (pp. 84–109). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Bluck, S. (2007). Is it clever to be wise? Paper presented in the symposium, Wisdom: What is it? **At the Gerontological Society of America meetings**, San Francisco, CA.
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2016). Profiles of wisdom among emerging adults: Associations with empathy, gratitude, and forgiveness. **The Journal of Positive Psychology**, 11(3), 315-325.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, 56 (2), 267–283.

- Carter, A. (2010). **Evaluating the Best of Coping Program: Enhancing Coping Skills in Adolescents**. Degree of Doctor, University of Windsor, Ontario, Canada.
- Chen, Y. L., Hsiung, P. C., Chung, L., Chen, S. C., & Pan, A. W. (2013). Psychometric properties of the Mastery Scale-Chinese version: Applying classical test theory and Rasch analysis. **Scandinavian Journal of Occupational Therapy**, 20(6), 404-411.
- Chen C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese University students. **Asia Pac Educ Res**.25:1–11.
- Compas, B.E., Jaser, S.S., Bettis, A.H., Watson, K.H., Gruhn, M.A., Dunbar, J.P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review. **Psychological Bulletin**, 143 (9), 939–991.
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. **Current Directions in Psychological Science**, 23(5), 319–325.
- Ferrari, M., & Weststrate N. M. (2014). **The Scientific Study of Personal Wisdom from Contemplative Traditions to Neuroscience**. Dordrecht: Springer.
- Frydenberg, E. (2017). **Coping and the Challenge of Resilience**. Springer.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1986). An analysis of coping in a middle- ageing community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, 120, 219-239.
- Gluck, J., Bluck, S., Baron, J., & McAdams, D. (2005). The wisdom of experience: Autobiographical narratives across adulthood. **International Journal of Behavioral Development**, 29, 197–208.

- Gluck, Judith. (2011). "There is no bitterness when she looks back:" Wisdom as a developmental opposite of embitterment? In M. Linden & A. Maercker (Eds.), **Embitterment: Societal, psychological, and clinical perspectives** (pp.70–82). Vienna, Austria/New York: Springer.
- Glück, J., & Bluck, S. (2011). Laypeople's conceptions of wisdom and its development: cognitive and integrative views. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(3), 321–324.
- Glück, J., & Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom. **In The scientific study of personal wisdom** (pp. 75–97). Dordrecht: Netherlands: Springer.
- Glück, J., S.König, K. Naschenweng, U. Redzanowski, L. Dorner, I. Strasser, & W. Wiedermann. (2013). How to measure wisdom: Content, reliability, and validity of five measures. **Frontiers in Psychology**, 4: 1–13.
- Gluck, J. (2015). Wisdom, psychology of In Wright, J. (Ed.), **International encyclopedia of the social and behavioral sciences** (2nd ed., Vol. 25, pp. 590–597). London: Elsevier.
- Glück, J., Bluck, S., & Weststrate, N. M. (2019). More on the MORE life experience model: What we have learned (so far). **The Journal of Value Inquiry**, 53(3), 349-370.
- Hoffman, M. L. (2008). Empathy and prosocial behavior. **In Handbook of Emotions**, 3rd Edition. Edited by Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones and Lisa Feldman Barrett. New York: Guilford Press, pp. 440–455.
- Jeste, D.V., & Lee, E.E. (2019). The emerging empirical science of wisdom: Definition, measurement, neurobiology, longevity, and interventions. **Harvard Rev. Psychiat.** 27, 127–140.
- Kadhiravan, S., & Kumar, K. (2012). Enhancing Stress Coping

Skills among College Students. **Journal of Arts, Science and Commerce**, 4(1), 49-55.

Kanwar, M. (2013). Exploring wisdom in relationship with coping styles, social desirability, subjective wellbeing, age and gender. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(2), 227.

Khaled, E. A. (2021). Effectiveness of Coping Strategies Program in Reducing the Rejection Sensitivity and Social Anxiety with College Students. **Universal Journal of Educational Research**, 9(5), 901-910.

Martin, P., Poon, L. W., Clayton, G. M., Lee, H. S., Fulks, J. S., & Johnson, M. A. (1992). Personality, life events and coping in the oldest-old. **The International Journal of Aging and Human Development**, 34(1), 19-30.

Moss, R. H., & Holahan, C. J. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Towards an integrative framework. **Journal of Clinical Psychology**, 59 (12), 1387-1403.

Obritsch, A. M. (2013). **Coping strategies related to obsessive-compulsive, social anxiety, and depressive symptoms**. (Master's thesis) Eastern Illinois University, Charleston, IL.

Pasupathi, M., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2001). Seeds of wisdom: adolescents' knowledge and judgment about difficult life problems. **Developmental psychology**, 37(3), 351.

Rathore, M. (2016). **Relationship between wisdom and coping in college students**. Degree of Master of Arts, Eastern Illinois University.

Rezaei, A., & Mousanezhad Jeddi, E. (2020). Relationship between wisdom, perceived control of internal states, perceived stress, social intelligence, information processing styles and life satisfaction among college students. **Current Psychology**, 39(3), 927-933.

- Roberts, B. W., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., & Caspi, A. (2003). Personality trait development in adulthood. In **Handbook of the life course** (pp. 579-595). Springer, Boston, MA.
- Rui, Z. N., & Xiao, Z. U. (2016). Understanding the relationship between optimistic personality and anxiety among college students: the mediating role of coping style. **Iranian Journal of Public Health**, 45(9), 1229-1231.
- Sharma, A., & Dewangan, R. (2017). Can wisdom be fostered: Time to test the model of wisdom? **Cogent Psychology**, 4(1), 1-17.
- Skinner, E.A., Zimmer-Gembeck, M.J. (2016). **The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence**. New York, NY: Springer.
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. **Journal of personality assessment**, 91(1), 62-71.
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. **Review of General Psychology**, 5, 148–160.
- Staudinger, U.M., & Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. **Annual Review of Psychology**, 62, 215–241.
- Sternberg, R. J., & Jordan, J. (Eds.) (2005). **Handbook of wisdom: Psychological perspectives**. New York, NY: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., Kaufman, J. C., & Roberts, A. M. (2019). The relation of creativity to intelligence and wisdom. In J.C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), **Cambridge handbook of**

- creativity** (2nd Ed) (pp. 237-353). New York: Cambridge University Press.
- Szcześniak, M., Rodzeń, W., Malinowska, A., Kaliczyńska, L., & Świątek, A. H. (2018). Wise functioning and coping strategies in adolescents: Age as an intervening variable. **Psychologia Wychowawcza**, 55, 104-120.
- Webster, J.D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. **Journal of Adult Development**, 10: 13–22.
- Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. **International Journal of Aging & Human Development**, 65, 163–183.
- Webster, J.D., Westerhof, G.J., & Bohlmeijer, E.T. (2014). Wisdom and mental health across the lifespan. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69 (2), 209–218.
- Wiepking, L. (2020). **The relation of character strengths, engagement coping and life satisfaction among students** (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Weststrate, N. M., Ferrari, M., & Ardel, M. (2016). The many faces of wisdom: An investigation of cultural-historical wisdom exemplars reveals practical, philosophical, and benevolent prototypes. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 42(5), 662–676.
- Yang, S. Y. (2014). Wisdom and learning from important and meaningful life experiences. **Journal of Adult Development**, 21(3), 129-146.
- Xiong, M., & Wang, F. (2021) Gender Effect on Views of Wisdom and Wisdom Levels. **Frontiers in Psychology**, 12:725-736.