

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مطبوعة بيداغوجية بعنوان:

محاضرات في مقياس علم النفس الايجابي

موجهة لطلبة السنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي

إعداد:

أ.د / أحمد فرحات

السنة الجامعية: 2024-2025

عنوان الماستر: علم النفس العيادي
المداسي: الأول
اسم الوحدة: وحدات التعليم الاستكشافية
اسم المادة: علم النفس الايجابي
الرصيد: 01
المعامل: 01

أهداف التعليم: (ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر)

يمكن للطالب ان يكتسب مفاهيم جديدة فيما يخص عوامل الحماية والوقاية من الأمراض النفسية والجسدية التي تساعد على المحافظة على قدر كاف من التكيف والصحة .

المعارف المسبقة المطلوبة: (وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).

ان يكون الطالب قد اطلع على كل المفاهيم الاساسية لعلم النفس وعلم النفس المرضي ونظريات الشخصية .

محتوى المادة: (إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب)
-علم النفس الايجابي : ماهيته، موضوعاته، مجالاته، تطبيقاته، أهميته.
-المنطلقات النظرية.

-الموضوعات الأساسية لعلم النفس الايجابي : الجلد، جودة الحياة، أساليب الحياة، الوقاية، الذكاءات المتعددة، الرضا عن الحياة، فاعلية الذات.

طريقة التقييم: مراقبة مستمرة، امتحان....الخ (يُترك الترجيح للسلطة التقديرية لفريق التكوين)

المراجع: (كتب، ومطبوعات ، مواقع انترنت، إلخ)

1- إبراهيم يونس ، قوة علم النفس الايجابي، دار العلوم للتوزيع والنشر.

2- كريم ابوزيد: علم السعادة(2011)

<https://www.saspost.com>

3-Martin E.P.Seligman, Authentic Happiness Using The new positive psychology to realize your potential for lasting Fubillemen.

من نصائح المختصين في علم النفس الايجابي:

>> حرر نفسك من الشك والتردد والخوف و انعدام الثقة بالنفس تحقق
الانتصار والنجاح في حياتك <<

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات	الرقم
02	فهرس المحتويات	01
4-3	مدخل عام للمقياس (محاضرة تمهيدية تعريفية)	02
10-5	علم النفس الايجابي المفاهيم والنشأة (التعريف و النشأة اي الجذور التاريخية)	03
15-11	فوائد وأهمية علم النفس الايجابي واهدافه	04
27-16	مجالات علم النفس الايجابي (البحثية والتطبيقية) وموضوعاته الاساسية	05
31-28	المنطلقات النظرية لعلم النفس الايجابي (نظريات علم النفس الايجابي)	06
41-32	الجلد النفسي أوالمرونة النفسية	07
48-42	التفكير الايجابي	08
59-49	جودة الحياة	09
64-60	أساليب الحياة	10
69-65	الوقاية	11
86-70	الذكاءات المتعددة	12
90-87	الرضا عن الحياة	13
99-91	فاعلية الذات	14
-100 105	قائمة المراجع	15

مدخل عام للمقياس (المحاضرة التمهيديّة)

إن المتصفح كتب علم النفس و مختلف الدراسات في الآونة الاخيرة بداية من القرن الواحد والعشرين فما فوق ،يلتمس أن هناك تغير كبير في التوجه العام لهذا العلم من النظرة السلبية الى النظرة الإيجابية، نحن في عصر الموجة الثالثة لعلم النفس، حيث كانت الموجة الأولى خاصة بالتحليل النفسي والثانية بعلم النفس السلوكي والحالية خاصة بعلم النفس الإيجابي والذي يعتبر اتجاه مضاد لعلم النفس التقليدي ، وقد كان الاتجاه الإنساني في مجال علم النفس مهدا لنشأة هذا العلم الحديث الذي يهدف إلى اكتشاف مكان القوة الإنسانية وتميبتها وتعظيمها ومعرفة كيف يؤدي الناس مهامهم بشكل أفضل من أجل العيش الأفضل.

فهو يسهم في الوقاية و العلاج ويعمل على تعزيز الإمكانيات لبلوغ أقصى حالات الإنجاز والسعادة وجوده الحياة، حيث لم يعد علم النفس مقرون بدراسة الاضطرابات والمشكلات النفسية ، ودراسة جوانب الخلل والقصور في الشخصية . وظهر علم النفس الإيجابي، على يد Seligman سليجمان سنة 1998، حيث كان آنذاك رئيسا للجمعية الامريكية لعلم النفس، حيث ركز في توجهاته على الاهتمام بجوانب القوة من الشخصية واستغلالها في تطوير قدرة الفرد على مواجهة المشكلات النفسية وتجنب الوقوع فيها، وذلك من خلال تقديم العديد من التدخلات الارشادية التي تبين للفرد كيفية احداث التغير الإيجابي والرفع من رفايته، وهذا من خلال ما أشار إليه Seligman سليجمان وزملائه الذين أشاروا الى ثلاث مجالات أساسية باعتبارها خارطة طريق لإحداث التغير الإيجابي في الشخصية والمتمثلة في: نقاط القوة في الشخصية ،الانفعالات الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية.

ومن هنا بدأ تركيز علم النفس الإيجابي على الدراسة العلمية لمحاور القوى البشرية، والبحث في كافة الظروف والعمليات التي تسهم في الأداء الأمثل للأفراد والجماعات والمؤسسات، وهذا بالاهتمام بمحددات السعادة، وبالعوامل التي تقضي الى تمكين الانسان من العيش حياة مرضية مشبعة يحقق فيها طموحاته، ويوظف فيها قدراته الى اقصى حد ممكن وصولا الى الرضا عن الذات وعن الاخرين وعن العالم بصفة عامة.

وبرزت أهمية علم النفس الإيجابي في مجال الارشاد النفسي خاصة، حيث اصبح يركز في الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي الى سلامة التفكير ومواجهة الضغوطات المختلفة بالإيجابية بدلا من الاهتمام بالبحث عن الأسباب المؤدية الى الاضطرابات النفسية، لذلك اصبح علم النفس

الإيجابي من الأساليب والطرق الارشادية القوية التي لا تعمل فقط على تخليص الشخصية من ضعفها وعاداتها السلبية فحسب بل يجعلها شخصية وإيجابية وفاعلة ومؤثرة ومنتجة حسبما ينبغي ان تكون عليه، وهذا من خلال ما يسمى بالوقاية الإيجابية والتي مفادها ان هناك مجموعة من المضادات الحيوية الطبيعية الكامنة في داخل الانسان تعمل على تحصينه من الإصابة بالاضطرابات وتجعله يتبنى أساليب إيجابية في المواجهة لمختلف الصعوبات الحياتية ليكون اكثر تكيفا مع الظروف الصبة ويصبح لديه القدرة على تخطي المشكلات بنجاح. ومن بين المفاهيم الإيجابية التي تساهم في تعميق المستويات الذاتية في الشخصية وتحويلها الى خبرات إيجابية في الحياة ما يلي: الرضا، التفاؤل، الأمل، الرفاهية، السعادة، الثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الطمأنينة النفسية .. ومن هذا المنطلق نجيب على السؤال الذي يطرح نفسه لماذا يدرس مقياس علم النفس الايجابي لطلبة التعليم العالي وبالضبط طلبة السنة اولى ماستر علم النفس العيادي؟

يدرس علم النفس الايجابي من أجل تمكين الطالب الجامعي المتخصص في علم النفس العيادي من:

- اكتساب بعض المفاهيم والمصطلحات الايجابية الجديدة وتوظيفها في حياته اليومية.
- التعرف على مصطلحات جديدة اخرى تتعلق بالوقاية من الامراض النفسية وحتى الجسمية.
- التعرف على بعض الاليات التي تجعله يحقق التكيف والصحة النفسية ويحافظ عنهما.
- تغيير النظرة العامة اتجاه علم النفس والمفاهيم المتعلقة به من النظرة السلبية التي تحمل مختلف المفاهيم والاضطرابات مثل القلق والاكتئاب والوسواس وغيرها الى النظرة الايجابية التي تحمل المفاهيم المتعلقة بالتفكير الايجابي والتفاؤل والسعادة والامل وغيرها...

المحاضرة الأولى

علم النفس الايجابي المفاهيم والنشأة

1-تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الايجابي أو علم مكامن القوة والفضائل الإنسانية أو علم السعادة أو علم الأصحاء، هي مسميات متعددة أطلقت على هذا العلم الحديث من حيث شهادة الميلاد لكن بدايته الحقيقية ضاربة في عمق الزمن حيث تمتد إلى اهتمام الفلاسفة القدماء بكيفية الوصول للحكمة والفضيلة وهو مصطلح صاغه مارتين سليجمان ليجسد اتجاهها جديدا في علم النفس والذي كان مهتما بدراسة الاضطرابات النفسية والمرضى النفسيين ليتحول إلى الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية ومكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور، وبهذا يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية. (أبو حلاوة والشربيني، 2016) في حين أن (العاسمي، 2015) يعتبر أن علم النفس الإيجابي هو مجال جديد وحركة علمية مثيرة للجدل في علم النفس انطلقت بداياته الأولى في أواخر عام 1989 من خلال أربعة من العلماء والرواد البارزين في مقدمتهم سليجمان Seligman ميهالي Mihaly ودينر Diener وكريستوفر بيترسون christopher peterson (الانفعالات الايجابية) وكذلك كارول دويك ودانيال جيلبيرت وكينون شيلدون وكارين ريفيتش وباربرا فريدركسون، وقد كتب هؤلاء العلماء وغيرهم مقالات متعددة عن السعادة والتفاؤل المتعلم وتفاؤل الطفل والأم... الخ فمثلت تلك المقالات القاعدة في بناء حركة علم النفس الإيجابي و تزخر أدبيات علم النفس الايجابي بعدة تعريفات نذكر منها الآتي:

التعريف الأول:

-هو الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات ايجابية. (معمرية، 2012)

التعريف الثاني:

- علم النفس الإيجابي هو فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي الى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية (أبو حلاوة والشربيني، 2016)

التعريف الثالث:

- أنه ليس أكثر من الدراسة العلمية للقوة والفضائل البشرية ،حيث يعيد علم النفس الايجابي للشخص العادي القدرة على الاستمتاع بالأعمال التي يقوم بها وتحسن مستواه.(العاسمي، 2015)

التعريف الرابع:

- هو فرع من فروع علم النفس يستخدم الفهم العلمي والآليات الفعالة في التدخل التعليمي والإرشادي والعلاجي للمساعدة في الوصول إلى حياة إنسانية إيجابية وفعالة بدلا من مجرد علاج الأمراض النفسية، (حلاوة، 2014)

التعريف الخامس: تعريف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي. - هو دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر ، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براضن الاضطرابات النفسية والسلوكية ، إضافة الى دراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش.(علي عون وفريحة صندوق، 2016)

التعريف السادس: تعريف كريستال بارك 2003

- هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية، أو جودة الوجود الذاتي الشخصي القناعة، والرضا في الماضي والأمل والتفاؤل في المستقبل.

ويتعلق بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد، القدرة على الحب والعمل والبنسالة والجرأة، مهارات العلاقات الإيجابية المتبادلة مع الآخرين والاحساس والتذوق الجمالي، والمثابرة والتسامح والأصالة والانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل. (علي عون، المرجع السابق)

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج أنها تشترك جميعا في أن علم النفس الإيجابي ليس تخصصا جديدا بل هو اتجاه جديد لدراسة السلوك الإنساني يجعل الفرد أكثر رضا عن نفسه وقادرا على إطلاق طاقات الحياة وأكثر استمتعا بحياته التي تتسم بالجودة والأمل والتفاؤل .وقد اصبح يطلق على هذا الاتجاه الجديد في دراسة النفس البشرية علم السعادة أو علم الرفاه النفسي لأنه يهتم بكل

ما يجعل الفرد أكثر استمتاعا بحياته ، فإذا كان علم النفس التقليدي يركز على الإضطرابات النفسية وكيفية التكفل بها ومعرفة اسبابها فإن علم النفس الإيجابي يبحث في ما الذي يجعل الأصحاء أكثر استمتاعا بحياتهم وأكثر إقبالا على الحياة بفاعلية.

كما تبين من خلال هذه التعريفات أيضا أن علم النفس الإيجابي يسعى للتمييز بين مسارين، فالأول ما يصح تسميته ما بعد النفسي أو ما وراء النفسي ، وهو الذي يؤصل لفكرة ان الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس على مستوى البحث والممارسة التطبيقية، اما المستوى الثاني يتمثل في فهم المستوى البراجماتي التوظيفي العملي لعلم النفس والذي يهتم بما يقوم به أو يؤديه علماء النفس في بحوثهم والتطبيقات الخاصة ومجالات اهتمامهم.

2-نشأة علم النفس الإيجابي : (الجذور التاريخية والأصول العلمية لعلم النفس الايجابي)

إن فكرة الانسان كمخلوق بشري كريم كرمه الله بنزوله الى الارض وميزه عن سائر المخلوقات بالعقل ليعيش فيها حياة حسنة تلي له طموحاته المشروعة دون المساس بحريات الاخرين هي الجذر التاريخي الأول والاصل لعلم النفس الإيجابي، لأنه من ذلك الوقت وهو في بحث مستمر عن هذه الحياة الكريمة ،ليجيب عن سؤال كيف نعيش حياة سعيدة؟

ومن جانب آخر يرى الفقهاء ان الحياة السعيدة تكمن في القناعة والرضا بالقليل والانجاز وعمل الصالحات، اما الفلاسفة يرون ان السعادة تكمن في الحرية ومعرفة الحقيقة حدسيا وفكريا، او في الاشباع المادي والاشباع النفسي...الى ان ظهر علم النفس في أواخر القرن التاسع عشر وظهرت مختلف اسهاماته في القرن العشرين، فظهرت المذاهب والمدارس التحليلية والسلوكية والبنائية المعرفية...بوجهات نظر جديدة وتفسيرات مختلفة للخبرة الإنسانية و الحياة السعيدة .

وكانت اسهامات مختلف فروع علم النفس النظرية والتطبيقية هي الجذر التاريخي الثاني و قد شكلت تراكم لا بأس به من المعرفة وأهم هذه الإسهامات تتمثل في أعمال فرويد (1945) وآرائه حول مبدأ السرور (اللذة والمتعة)، وأفكار كارل يونج (1955) حول مبدأ الكمال الشخصي والروحي والذي اهتم به من أجل الكشف عن معنى الحياة وتنظير أدلر حول الكفاح الفردي المدفوع واهتمامات وميول اجتماعية و العلاج المتمركز حول العميل الذي طوره روجرز ، واعمال فرانكل في البحث عن المعنى في ظل أسوأ ظروف الحياة .

أما **الجذر التاريخي الثالث** تمثل في اسهامات علم النفس الإنساني ، وهي التي بلورت وجهة النظر الأساسية لعلم النفس الإيجابي والمتمثلة في البحث عن الذات وأهمية الخبرات الإنسانية الإيجابية في الحفاظ على الانسان وحمائته من مختلف الاضطرابات النفسية وتنشيط الجهاز المناعي عامة لديه. فانصب الاهتمام الأساسي على العمليات النفسية التي يمكن للأفراد عن طريقها توكيد ذاتهم ومن ثم التوصل إلى أعلى درجات تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية على أنها السمات الشخصية للفرد الذي يستطيع تحقيق ذاته، وهذه المواهب والقوى النفسية التي تحدث عنها ماسلو هي ما يشغل الباحثين في علم النفس الايجابي الآن ،كما دعا ماسلو إلى الاهتمام بالمشكلات الإنسانية التي تؤدي إلى فهم أفضل للطبيعة الانسانية مثل الحرب والسلام ويتساءل ماسلو أين علم النفس الذي يدرس السعادة والحب والرضا بقدر ما يدرس الشقاء والصراع والخجل والعدوان؟ ،كما كان لدراسات باندورا في فعالية الذات وما قدمه أبو حطب حول التصورات المتعددة للذكاء ،فكل هذه الأبحاث والنتائج التي توصل إليها العلماء كانت بمثابة الأرضية الخصبة التي مهدت لظهور هذا العلم الحديث علم النفس الإيجابي. (أبو الديار، 2012)

ورغم أن هذه الإسهامات التي قدمها العلماء والتي لم تكن تهدف إلى تأسيس علم النفس الإيجابي في القرن العشرين إلا أنها وردت في كتاب علم النفس الإيجابي للعالم سليجمان الذي تضمن فصل لعالم النفس ماسلو بعنوان التوجه نحو علم النفس الإيجابي والمأخوذ من كتابه الدافع والشخصية أول إشارة يمكن أن نقرأها في علم النفس الإيجابي (العبودي ،صالح،2018) ويشير العزيزي(2019) أنه قبل الحرب العالمية الثانية كان لعلم النفس ثلاث مهام رئيسية هي: -علاج الأمراض العقلية والنفسية و جعل حياة الأفراد أكثر إنتاجا ورضا وإشباعه والتعرف على المواهب المتميزة.

اما **الجذر التاريخي الرابع** يتمثل في الكتاب الذي أصدرته **ماري جهودا** بعنوان "المفاهيم المعاصرة للصحة الإيجابية" وهي تصف الأسس الحقيقية والعلمية للتنعم النفسي، فقد اعترف سليجمان وبيترسون وقالوا ان الرؤية العلمية التي طرحتها ماري جهودا في كتابها عن مسألة الصحة النفسية الإيجابية تعد لبنة من اللبنة الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي حتى اليوم ومستقبلا، فهي قد طرحت وفقا للفترة التي ظهر فيها اسهامها في علم النفس ستة عمليات ترى انها تسهم في احداث حالة الصحة النفسية والتي سماها البعض بعوامل الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي حسب رؤية العالمة **ماري جهودا** وهي:

- تقبل الذات.

- عملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل والبروغ.

- تكامل الشخصية.

- الاستقلالية والحرص على التفرد.

- الادراك الدقيق للواقع.

- السيادة او السيطرة على البيئة او التفوق والتمكن البيئي.

وفي ثمانينيات القرن العشرين وبداية التسعينات بدأت تظهر أبحاث علمية تتجه للبحث في بعض الصفات والخبرات النفسية غير المتصلة بالاضطرابات النفسية مثل التفاؤل والأمل وبدأت تتراكم البيانات والتجارب العلمية عن أثرها الإيجابي في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض البدنية ودورها في إثراء حياة الأفراد فكانت هذه البوادر الأولى التي ساهمت في إحياء هذا العلم الذي بات يعرف باسم علم النفس الايجابي.

وفي أول يوم يلتحق فيه سليجمان بمكتبه كرئيس للجمعية الأمريكية لعلم النفس استقبله مجموعة من السيكولوجيين الذين لم يكونوا راضين عن المعتقدات التقليدية لعلم النفس وأصابهم الملل من ذلك فطلبوا منه يوم ذلك قائلين له هذا شيء ممل بحق ولا بد وأن تعمل بعض الأساس الفكري لهذا الأمر. لقد شعر هؤلاء بعدم الرضا لأن علم النفس أثقل كاهله الاهتمام بالمرضى والعاجزين طيلة عقود من الزمن ولا بد من التغيير في مساره نحو الاهتمام بالأصحاء والأقوياء.

اما الجذر التاريخي الخامس وهو يعتبر جذر معاصر، فيتمثل في أعمال كوكبة من علماء النفس المتخصصين في التعلم الاجتماعي والشخصية وعلم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي، وهي اعمال علمية دقيقة فحصت الخبرات النفسية الإنسانية والايجابية في السياق الاجتماعي المعرفي وفي السياق الشخصي، وأبرزهم باندورا ودراساته في فعالية الذات (1989) ودراسات وينر الموسعة في الموهبة والعبقرية والتفوق، وما طرحه فؤاد أبو حطب وسالوفي وزملائه حول التصورات العلمية المتعددة للذكاء.

كذلك جهود الباحثين في علم النفس المرضي وعلم النفس العيادي الذين وضعوا قواعد علم النفس الإيجابي وخاصة دراساتهم في مجالات الوقاية والسلوك الصحي والاعتقادات الصحية و نوعية

الحياة السعيدة الإيجابية بين العاديين من البشر في مقابل المرضى النفسانيين.....واستطاع الباحثون في علم النفس العيادي والطب النفسي والعصبي اكتشاف الأسس الحيوية للحياة السعيدة او التمتع والخبرة الإنسانية الإيجابية،...وانتهى تايلور وزملائه في ابحائه الى ان السيدات يستجبن للضغوط عن طريق الخروج والبحث عن صديقاتهن الذين يكونون ضمن شبكة علاقاتهن الاجتماعية ويدفعهن الى هذا السلوك الاجتماعي هرمونات دماغية محددة مسؤولة على تنظيم العواطف والانفعالات الإيجابية تنظيما جزئيا مثل هرمون الاكسيتوسين وانزيمات او اليات الهضم الداخلية.(الصبوة محمود،2008)

انطلاقا من هذا التحول الجذري الذي مر به عقد عدة حلقات دراسية مع بعض رفاقه الأخصائيين في علم النفس الذين شاركوه هذا التحول الجديد وكونوا فريقا لوضع الخطوط العريضة لمشروع يهدف إلى جمع الأبحاث الضرورية والإعانات المادية الداعمة لهذه الأبحاث حول علم النفس الايجابي والذي كان سليجمان رائده.

ويسرد سيكزينتيميهالي قصة ذهابه الى المملكة المتحدة ودراسته لعلم النفس في فترة الخمسينات من القرن العشرين ويشير إلى أن اهتمامه بعلم النفس جاء من رغبته في فهم خصائص البشر ومكامن قوتها وتميزها ولكن وجد ان ما تعلمه تحت ما نشيت علم النفس كان عبارة عن احصائيات آلية ميكانيكية. فقد كان ما يطمح اليه ان يفهم الظروف التي تسمح للبشر بتحقيق كامل امكانيات ارتقائه النفسي والى اقصى مدى ،لقد أراد أن يدرس علم يهتم بدراسة الكائن الإنساني.

وقد أتيح لهذين العالمين (سليجمان و سيكيزينتي ميهالي) أن يلتقيا في اجتماع فقرا سويا أن يؤسسا علم النفس الإيجابي ووضع مارتين سيلجمان هذا الموضوع في بؤرة خطابه الرئاسي لجمعية علم النفس الامريكية سنة ،1999ورأى كثيرون أن خطابه يمثل نقطة تحول كبيرة في علم النفس (دغنوش وابن عامر،2019).

المحاضرة الثانية

فوائد وأهمية علم النفس الايجابي وأهدافه

- فوائد علم النفس الإيجابي للفرد والمجتمع: ونذكر منها ما يلي:

- يمكن من خلال دراسة علم النفس الإيجابي، أن يستطيع الفرد أن يستفيد به في حياته، وفي تغيير مجريات حياته للأفضل، عن طريق التفكير الإيجابي.
- يمكن أن تكون دراسة علم النفس الإيجابي أيضا مفيدة في تغيير مواقف بعض الأشخاص في الحياة، وخاصة المواقف الخاطئة، والتي تم بنائها على أفكار خاطئة، مما يجعل تغييرها ضرورة حتى يمكن للفرد أن يتغير للأفضل.
- يستطيع علم النفس الإيجابي تقديم المساعدة للأشخاص، لكي يكونوا أكثر قوة وصلابة ومرونة، وخاصة في المواقف الاجتماعية الصعبة، أو مواقف الفشل أو الحزن الشديد، فهو بالتأكيد سيكون خير رفيق في تلك الفترة.
- يمكن لجميع الأشخاص أن يستفيدوا من علم النفس الإيجابي، وليس فقط الأشخاص المضطربين أو المحبطين، فيمكن لأي شخص يرغب في النجاح والتقدم، ويريد أن يقوي جزء ما في شخصيته ليساعده على التقدم والنجاح، أن يستعين بمبادئ علم النفس الإيجابي، وأن يبدأ بتطبيق تلك المبادئ حتى يمكنه الوصول لأهدافه.
- من أهم ما يقدمه علم النفس الإيجابي أيضا، هو نشر الروح الإيجابية في المجتمعات، تلك الروح التي تجعل المجتمع يشعر بالوحدة والقوة، وتعزز لديه روح التحدي والثقة بالقدرة على الوصول للأفضل دائما، وهي من أهم مميزات علم النفس الإيجابي، التي كانت من أهم أسباب انتشاره في الكثير من المجتمعات الحديثة.
- يمكن للفرد أن يتعلم من علم النفس الإيجابي، كيف يتقبل اختلاف الآخرين، وكيف يمكنه أن يعيش بسلام دون الحاجة للصراع مع من هم مختلفين معه، وهي أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها كل أفراد المجتمع.
- يدعو علم النفس الإيجابي كذلك للتفكير بالطرق الغير تقليدية، وابتكار الحلول والتفكير خارج الصندوق، وتلك أحد أساسيات النجاح الهامة في الوقت الحالي، سواء للفرد او للمجتمع ككل.

- يقوم علم النفس الإيجابي بتقديم التفسيرات للأشخاص عن كل السلوكيات، سواء سلوكياتهم أو سلوك من حولهم، مما يجعل الأشخاص قادرين على تكوين الآراء السليمة، واتخاذ القرارات الصحيحة مع الوقت.
- كما أن علم النفس الإيجابي يعمل على مساعدة الأشخاص على الشعور بالسعادة والفرح والامتنان، وأن يستنجوا تلك المشاعر من كل المواقف حولهم، مما يساعد الأشخاص على التمتع بنفسية سليمة خالية من الحزن والضيق والاكتئاب.
- ومن فوائد علم النفس الايجابي في ميدان العمل وفي الموارد البشرية وتنمية القوى الانسانية عبر مراحل العمر، حيث تتمثل في زيادة الرضا ومستوى الدافعية والانتاجية في أماكن العمل، وكذلك زيادة الفاعلية الانتاجية والاقتصادية في ميدان العمل والانتاج، فمثلا في الميدان الصناعي يساهم في زيادة القدرة على فهم سلوك المستهلك الذي يترتب عليه الكثير من الايجابيات المتعلقة بالمبيعات وزيادة الموارد الاقتصادية مثل استعمال العواطف والمشاعر الايجابية في مواقع العمل وفي التعامل مع المستهلك، كما يساهم في زيادة جودة الحياة وذلك من خلال التعزيز الايجابي للسلوك التنظيمي وخلق الدافعية للإنجاز وغيرها من الاساليب التي تعزز النجاح وتتجنب الفشل.
- اما في الميدان التربوي اكد العديد من العلماء دوره في العملية التعليمية، حيث اكد تريجينسين وآخرون 2004 ان لعلم النفس الايجابي دور مهم في تنمية الدافعية لدى التلاميذ ورفع مستوى الثقة لديهم وتنمية الجوانب الايجابية والانفعالية والابداعية وجعلهم اكثر تفاعلا ومرونة واملأ في المستقبل وهذا بالطبع يؤثر على تحصيلهم الدراسي والتفوق ويجعلهم يتعاملون مع المشكلات التي تعيقهم بكل ارياحية وايجابية ومرونة وبكل ثقة، وبصفة عامة يعد التعزيز الايجابي في المواقف التعليمية افضل من التعزيز السلبي لما له من اهمية في علاج المشكلات السلوكية كالتأخر الدراسي وتشتت الانتباه وعدم التركيز وغيرها، اما من ناحية الاستاذ والمدير والمدرسة بأكملها فله دور مهم حيث يعمل على توفير بيئة تربوية ايجابية تساهم في ايجاد العديد من طرق التحصيل الايجابي، والكثير من الدراسات اكدت ان الاعتماد على الاساليب الايجابية من الاستاذ والادارة يساهم في التغلب على المشكلات النفسية والتربوية والسلوكية التي تواجه التلاميذ في سياق حياتهم المدرسية والعامه.
- أما في الميدان العيادي والاكلينيكي له اهمية ودور كبير في عملية العلاج النفسي لأنه يعتمد على التقنيات الايجابية في العلاج وأفرد لنفسه فرعا من العلاج النفسي يسمى بالعلاج

النفسى الايجابى القائم على الاهتمام بالسمات الانسانية الايجابية الى جانب اعتماده وتغيبه لنقاط الضعف لدى الفرد ويدعم مناطق القوة....

-**أهداف علم النفس الإيجابي:** تزخر أدبيات علم النفس الإيجابي بالعديد من الأهداف التي يسعى لتحقيقها وقد تناولها الدارسون لهذا العلم الحديث بكثير من التفصيل نعرضها كما يلي:

• تعزيز عوامل الصحة النفسية لأنها أساس مواجهة الضعف الذي يصيب الإنسان وغرس أفكار ومبادئ تمارس في الحياة اليومية التناؤل والقناعة والرضا.

• الاهتمام بالجانب العاطفي والمعرفي لدى الأفراد وكيفية قيام الفرد بربط الأحداث مع ردود الأفعال.
• مساعدة الأفراد على صقل قدراتهم وتحقيق الإنجازات على مختلف الأصعدة.

• تعليم الفئات المستهدفة الاستثمار الأمثل للمشاعر ووضعها في مكانها الصحيح والعمل على تنميتها.

• البحث على وسائل بناء النفس البشرية بكل فئات المجتمع صغارا وكبارا وتنميتهم على جميع المستويات الذهنية والسلوكية.

• معالجة الأعراض الصحية البدنية جنبا إلى جنب مع الأعراض النفسية.

• البحث في مفهوم السعادة وكيفية تحقيقها والابتعاد عن فكرة جلد الذات.

• البحث في المبادئ التي تحقق أفضل النتائج في الأداء الوظيفي للعاملين بالشركات. (النجم، 2019)

في حين يقترح غانم (2016) منظورين اثنين لتناول أهداف علم النفس الإيجابي:

المنظور الأول: إن أهداف علم النفس الإيجابي لا تختلف عن أهداف علم النفس بصفة عامة من خلال السعي إلى تحقيق الآتي: فهم السلوك ، وتفسيره والتنبؤ بما سيكون عليه السلوك مستقبلا ، ضبط السلوك والتحكم فيه.

المنظور الثاني: الخصوصية التي تميز علم النفس الإيجابي، إذ يمكن حصر أهدافه في التالي:

- تحقيق الفرد لذاته-تحقيق التوافق الشخصي أو الأكاديمي أو الاجتماعي-تحقيق الصحة النفسية.

- تحسين طرق التنشئة الاجتماعية.

وتشير كل من الزويني وحميد(2016) أن من الأهداف التي يؤكد عليها علم النفس الإيجابي أن يتمتع الفرد بالصحة النفسية الإيجابية المتمثلة في تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة ويذهب كل من خضر ،عبده (2018) إلى إن علم النفس الايجابي يسعى إلى الكشف عن العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وتمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية الايجابية.

أما العاسمي (2017) فقد كان تناوله لأهداف علم النفس الإيجابي أكثر تحديدا فهو يرى أن الهدف العام لعلم النفس الإيجابي باعتباره خبرة ذاتية يتمثل في:

• تعزيز وتحفيز فضائل الفرد الايجابية لبناء حياة جديرة بأن تعاش عندما تصبح حياة الناس قاحلة وبلا معنى بدلا من الاهتمام بإصلاح الأمراض والمشكلات.

• كما أنه يهتم ببناء التمكين الشخصي والرفاهية الذاتية في الحياة.

أما سليجمان فتحدث عن أربعة أهداف رئيسية طويلة الأمد لعلم النفس الإيجابي وهي:

• تعزيز الوقاية بشكل أفضل على المدى الطويل.

• استخدام التقنيات والأساليب التي تساعد المرضى للحفاظ على نقاط القوة لديهم.

• الحد من المشكلات الاجتماعية.

• اطلاق علم النفس من الأنانية إلى الغيرية والخيرية وتمكين الأفراد من امتلاك القوة الإيجابية لتحقيق السعادة وبناء القوة الفاضلة وإيجاد المناخ الإرشادي المناسب يعمل من خلاله المعالجون لتنمية الفضائل لدى المرضى.

فالغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها المدنية وصولا إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجيدة والطيبة التي تركز على رفاهية الإنسان.

و يضيف أبو الديار(2012) ان الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس جوانب القوة الانسانية وفهمها وبنائها وصولا الى الحياة الطيبة أو الجيدة، ولهذا يركز علم النفس الايجابي على جوانب القوة عند الإنسان بدلا من جوانب القصور .وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات .و انه يهدف الى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للفرد بدلا من التركيز

على الاضطرابات وعلاجها انه يغير المنظور ومركز الاهتمام من المرض المعوق الى المعاني الفعالة وكيفية تعظيم فاعليتها ،ويمكن تحقيق ذلك من خلال النقاط الآتية:

•يساعد الفرد على إيجاد استراتيجيات فعالة لحل المشكلات.

•يوضح كيفية الاستفادة من إيجابيات الشخصية وكيفية تطويرها واستخدامها

•يسهل كيفية اكتساب المهارات والخبرات الايجابية لمواجهة المشكلات بمختلف طبيعتها وشدتها.

•يهتم بإلقاء الضوء على كيفية اتساع المدارك وعدم الانزواء في جانب واحد من الحياة واهمية خروج الفرد من الحيز الشخصي الضيق ليزيد من ثقته في ذاته وشعوره بالملل والفعالية في الحياة فالصحة النفسية الايجابية هي نظرة إلى ما وراء الضعف الإنساني وإعادة التعلم الإنساني وكيفية الارتقاء بالسعادة والعافية.

كما يبحث علم النفس الايجابي في تحويل فروع علم النفس جميعها إلى سلوكيات ايجابية واعية تقوم على أرضية علمية راسخة تحقق للفرد الوجود الإيجابي الواعي ومن ثم الاستمتاع بالحياة. كما يركز علم النفس الايجابي على سلوكيات التنمية الذاتية التي تبتعد عن جلد الذات وتأييب الضمير الذي يؤدي إلى الانطواء والعزلة الاجتماعية، وكما أن الجسم يكتسب نظاما للمناعة يمثل خطا دفاعيا ضد الكائنات الميكروبية الدقيقة فإن النفس البشرية كذلك يمكنها التعلم أن تكسب نظاما للمناعة النفسية وهذا الجهاز له العديد من الوظائف الوقائية الايجابية التي تهدف الى مهاجمة الملوثات بما يحقق جودة الحياة الأمر الذي يجعله يتغلب على المرض بدلا من الاستسلام للقلق والاكتئاب.

في هذا المنظور فإن هدف علم النفس الإيجابي لا يقتصر على تنمية القوى الإيجابية فقط بل تتداخل القوى الإيجابية والسلبية بما يحقق أفضل توازن بين المكونين، لأن دراسة الجوانب الإيجابية في الحالات السلبية والجوانب السلبية في الحالات الإيجابية يجب أن يكون جزءا مهما في دراسة علم النفس الإيجابي.

ومن الأهداف المميزة كذلك لعلم النفس الإيجابي هو التمييز بين اللذة البدنية وعملية الإشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان عندما يعيش حالة التدفق أثناء التعامل مع مهام أو أعمال تستغرق ذاته في حالة عامة من الوله والعشق والهيام لدرجة نسيان الذات والآخر والسياق والوقت.(مصمودي و باشا،2016)

المحاضرة الثالثة

مجالات علم النفس الايجابي (البحثية والتطبيقية) وموضوعاته الاساسية

-مجالات علم النفس الإيجابي:

تتفرع أدبيات علم النفس الإيجابي بعدة تصنيفات له فمنهم من صنفها حسب الفضائل الإنسانية المتعارف عليها ومنهم من صنفها حسب التطبيقات الميدانية ومنهم من صنفها حسب المجالات البحثية وسنعرض في هذا الإطار المجالات الأتية:

1-المجالات البحثية

يشير النجم (2019) إلى أن أغلب الموضوعات التي يبحثها علم النفس الإيجابي كانت حاضرة فيما يسميه البعض بعلم النفس السلبي إلا أن نقلة نوعية حدثت في إطار علم النفس الإيجابي يمكن إجمالها ببعدين:

الأول: أنها كانت متناثرة وغير مؤكد عليها، بل يمكن القول إنها كانت ضائعة في خضم الجوانب السلبية الحاضرة في الدراسات، بينما هي تحضر بشكل قوي ومؤكد في التوجه الجديد.

الثاني: إن الموضوعات الإيجابية نضجت ضمن تيار له كيانه الخاص وملامحه المحددة مما يعطيها زخماً دافعاً بحثياً وتنظيماً صحيحاً يبررها كموضوعات أساسية رائدة.

ويقدم أبو حلاوة (2016) ثلاثة مجالات بحثية يتناولها علم النفس الإيجابي وهي متداخلة فيما بينها وهي:

• البحوث التي تتناول دراسة ما يعرف بالحياة السيرة أو حياة الاستمتاع وتهتم هذه البحوث بدراسة كيف يتعامل البشر مع الانفعالات والمشاعر الإيجابية كجزء أساسي وسوي للحياة الإنسانية مثل العلاقات الاجتماعية الايجابية، الهوايات الاهتمامات، الإمتاع، الترفيه...الخ

• البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الجيدة أو حياة الانغماس والاندماج وتهتم هذه النوعية من البحوث بدراسة التأثيرات المفيدة للانغماس، التشرب والتدفق والتي يشعر بها الأفراد عندما يندمجون بصورة مثالية في الأنشطة المفضلة لديهم وعادة ما يتعايش الأفراد مع حالات الخبرة هذه عندما يحدث نوع من التطابق الإيجابي بين قدرات الشخص وإمكانياته والمهام التي يؤديها أو يتعامل معها، بمعنى عندما يشعر الأفراد في الثقة بقدراتهم على إنجاز المهام التي يواجهونها.

• البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الهادفة ذات المعنى أو معانقة الحياة والانتماء للآخرين وما تتضمنه من رغد العيش وهناءة وتبني أهداف أخلاقية ذات قيمة عليا تجعل الشخص يتجاوز اهتماماته الشخصية الضيقة الى أهداف عامة تحقق المصلحة والخير العام وذلك بالانتماء الفعال للجماعات الاجتماعية والمنظمات والجمعيات الخيرية

ويضيف سلامة(2019) مجالاً بحثياً آخر وهو علم الأعصاب الإيجابي:

وهو توجه علمي جديد يهدف الى دراسة العمليات التي يقوم بها الدماغ الإنساني وذلك بدلا من دراسة المرض والاضطراب العقلي ويهتم الباحثون في علم الأعصاب الإيجابي بالعمليات العصبية والدماغية للجانب المعرفي والتي يمكن من خلال تفهمها ان توفر حياة مزدهرة للفرد والمجتمع وتعتبر مؤسسة **تمبلتون** رائدة في هذا المجال من خلال أبحاثها في فهم الأجزاء المرتبطة بالفصوص الدماغية وعلاقتها ببعض المتغيرات الايجابية مثل الانفعالات الايجابية والتفاؤل والسعادة وذلك بهدف الوصول الى الازدهار الإنساني وفيما يلي نتائج بعض هذه الدراسات.

-دراسة الانفعالات الايجابية والقيم والفضائل: التعرف على الأساس العصبي للكفايات المعرفية والانفعالية القادرة على إظهار الفضائل والانفعالات الإيجابية كالشجاعة والإصرار والتفاؤل والأمانة والحب والذكاء الانفعالي والاجتماعي.

-دراسة القدرات الخاصة: خصوصية هذه الفئة تهدف الى التعرف على الميكانيزمات الدماغية والعصبية قبل وأثناء ممارستهم للأنشطة مثل النشاط الموسيقي والفني والرياضي والدراسي وذلك لفهم وتفسير والتنبؤ بمستوى الطلاقة النفسية على سبيل المثال.

-دراسة المعتقدات الدينية والروحية وما يتبعها من عمليات عصبية وذلك اثناء وبعد ممارسة الصلاة أو الشعائر الدينية الأخرى.

كما تقدم الزويني ومحمد(2016) مجالين بحثيين آخرين وهما:

•الخبرة الإيجابية :

مما لا شك فيه أن هناك تفاوتاً في قدرة الأفراد في حل مشكلاتهم ويرجع ذلك الى وجود الفروق الفردية في قدراتهم العقلية ومستوى الخبرات السابقة لديه ، في الأفراد يتفاوتون في قدراتهم من حيث إدراك المشكلة وصياغتها وتحديد كافة متغيراتها ومظاهرها وفي تنظيم المعلومات المتعلقة

بها ،فضلا عن تفاوت الأفراد في قدراتهم على توليد البدائل والاستفادة من خبراتهم السابقة في حل المشكلات المماثلة، ويركز في هذا المجال على دراسة كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزء من الحياة الطبيعية الصحية مثل جودة الحياة الذاتية والتفاؤل والسعادة والعلاقات والهويات والاهتمامات ويمكن دراسة هذه الحالات جميعها باعتبارها حالة تهتم بدراسة الأسباب وراء لحظات السعادة والتفاؤل أو تناولها باعتبارها سمة ،حيث يتم دراسة ما يميز الأفراد السعداء أو المتفائلين من سمات وصفات شخصية ومقارنتها مع سمات وصفات الافراد غير السعداء أو المتشائمون ،أما التوجه الثاني في دراسة علم النفس الإيجابي هو الدراسات المهمة بالجوانب الشخصية الإيجابية وتشارك جميع الدراسات هنا في كونها تنظر للإنسان باعتباره يتصف بالتنظيم الذاتي والتوجه الذاتي والقدرة على التكيف.

•السياق الاجتماعي:

يهتم علم النفس الإيجابي بدور السياق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية في تحقيق سعادة الإنسان وتحقيق المواطنة الصالحة ،حيث يعد الأفراد والخبرات جزء من السياق الاجتماعي لذلك اهتم علماء النفس الإيجابي بدراسة الجماعات والمؤسسات الاجتماعية، وتنمية مشاعر القناعة والرضا والتفاؤل والأمل في المستقبل يسهم في إحساس الفرد بالهناء ،كما أن تنمية سمات الشخصية الإيجابية للفرد مثل السعادة والحب والشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة وتحمل المسؤولية سوف يسهم في تحقيق السعادة والتوافق النفسي والاجتماعي.

وتذكر زويني (2016) أن موضوعات علم النفس الإيجابي تنقسم إلى عدة مستويات :

أولاً: على المستوى الذاتي إذ يهتم علم النفس الإيجابي بالخبرة الذاتية الإيجابية وهي الرفاهية الشخصية والسعادة والتدفق والسرور والمتع الحسية والمعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والولاء.

ثانياً: على المستوى الفردي حيث يتناول علم النفس الإيجابي السمات الفردية الإيجابية (الشخصية الايجابية)وهي القدرة على الحب ،العمل، الجسارة، الجرأة والشجاعة، مهارات العلاقات الشخصية، الحس والتذوق الجمالي ،المثابرة والتسامح، للأصالة والتطلع والانفتاح العقلي على المستقبل ،الموهبة العالية، الحكمة ،كما يهتم علم النفس الإيجابي على مستوى الجماعة بالفضائل

والمؤسسات المدنية التي تدفع الأفراد نحو المواطنة والمسؤولية والتواؤم مع الآخرين والاهتمام بهم والإيثار والاعتدال والتوسط والتحمل وخلق العمل.

ثالثاً: المستوى الجماعي الاهتمام بالإنسان كفرد من حيث التوافق والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية في الحاضر، ويسعى الى تنمية السمات الفردية الإيجابية كالقدرة على الحب والعمل والمهارة في اقامة علاقات بين شخصية والإحساس بالجمال والتسامح و الأصالة والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.

وفي نفس هذا المنحى يؤكد العزيزي(2019) أن علم النفس الإيجابي يبحث في السبل الكفيلة بكيفية تنمية النواحي الإيجابية في الشخصية، ومن المفاهيم الإيجابية التي صاحبت ظهوره السلوك الاجتماعي الإيجابي، الإيجابية الذاتية، جودة الحياة، السعادة التفاضل والذكاء الوجداني وغيرها من المفاهيم، ويشير سليمان إلى أن هذا العلم يقوم على الفكرة القائلة بأنه إذا تعلم الأفراد العودة الى الهدوء والتفاضل فإنهم سيكونون أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب وسيشعرون بالسعادة وتكون حياتهم أكثر إنتاجاً.

2-المجالات التطبيقية لعلم النفس الايجابي :

- **الصحة الإيجابية** :إن التركيز على الصحة بدل المرض ينتج عنه التقليل والتوفير للجوانب المالية والمادية، فمن خلال الدراسات الطويلة فقد أمكن اختبار الفرضية القائلة بأن الصحة الإيجابية تتوقع زيادة طول العمر (تصحيح لنوعية الحياة) وانخفاض تكاليف الرعاية الصحية والوصول بالصحة العقلية الى الشيخوخة بشكل أفضل ،فهذه الجوانب الصحية التي يمكن التنبؤ بها على وجه التحديد تصبح أهدافاً للتدخلات والتطوير المستمر ،وذلك بهدف تحقيق التطور والنمو في المستوى الصحي والتقليل من حالة المرض ،وقد كان من نتائج بعض الدراسات الطويلة والمستعرضة ما يلي:

-توجد علاقة سببية وليس فقط ارتباطية بين التفاؤل وتعلم التفاؤل والحيوية الانفعالية والوقاية من المتاعب التي يمكن حصولها من الجهاز الدوري التنفسي.

-توجد علاقة سببية بين الرضا الزوجين والسعادة المدركة ولعدد من المتغيرات الصحية المرتبطة بالكفاءة العقلية.

-توجد علاقة سببية في حدوث بعض السكتات القلبية والهدف من الحياة لدى المسنين.

-توجد علاقة ارتباطية دالة بين انخفاض مستوى الشعور بالسعادة والتفاؤل والأمل واللياقة البدنية المنخفضة، وأسباب الوفاة لها علاقة ارتباطية عكسية دالة مع المتغيرات الشخصية الإيجابية، ومن أهم التوصيات في هذا الشأن هو ممارسة الرياضة البدنية والمتوسطة بشكل يومي كأسلوب للحياة. (يونس، 2019)

-العلاج النفسي الإيجابي :

أهم نقد تعرضت له النظريات التقليدية للعلاج النفسي أنها لا تركز على مصدر المشكلة العميق بقدر ما تركز على التخلص من الأعراض الظاهرة دون المصدر الحقيقي، في حين نجد العلاج النفسي الإيجابي يهدف الى التوجيه والعلاج وتوفير الخدمات النفسية التي تقدم لمرضى الاكتئاب وقد تم تفعيل تطوير مجموعة من العلاجات الاكتساب وتطوير المشاعر الإيجابية والامتنان والإبداع والعلاقات بين الأفراد كما يهدف هذا العلاج الى تقديم تقنيات تعتمد بشكل كبير على الاحساسات الإيجابية في التعامل مثل الدفء التعاطف الطيبة والثقة تعامل بالعلاقة المحترمة بشكل متبادل كما يسمح هذا الأسلوب العلاجي برعاية الشخص المكتئب من خلال العلاقة التفاعلية بين جانبيين أساسيين هما الشعور بالسعادة والهناء الذاتي(يونس، 2019).

وفي هذا السياق تضيف الزويني وحמיד (2016) أن مارتن سليجمان يقول أن في سبيلي لخوض مغامرة كبرى بطرح قضية راديكالية حول لماذا يعمل العلاج النفسي بالنحو الذي هو عليه الآن؟ وأنا في سبيلي لاقتراح أن علم النفس الإيجابي كان ومازال حدسيا في مراحلها الأولى ومكونا رئيسيا وبالغ التأثير والفاعلية في العلاج النفسي، وإذا هذب علم النفس الإيجابي وصيغته أطر مرجعية نظرية ذات أرضية اكلينيكية و امبريقية يمكن أن يصبح بالفعل أكبر المداخل فعالية في العلاج النفسي.

-التربية الإيجابية :

إن التربية الإيجابية مدخل تربوي يهدف الى التعامل مع المميزات في الشخصية الإنسانية ودوافع الفرد الى الوصول الى مستوى أفضل في التعلم كما انها تسعى الى توعية المعلم بالطريقة الأمثل للتدريس وتشجيع التلاميذ والمدرسة والمجتمع للوصول إلى الازدهار والذي هو ببساطة التفاعل بين الشعور الجيد والعمل الجيد ومن أهم عناصر العملية التربوية الإيجابية ما يلي:

-تعلم الهناء الذاتي : حيث توجد ثلاثة اسباب اساسية لتعلم الهناء الذاتي عبر المراحل المدرسية وهي:

-تقليل الشعور بالأعراض الاكتئابية الناتجة من ضغوط المذاكرة والانتظام المدرسي والتفاعل مع الآخرين وتحضير الأعمال.

-زيادة الاقتناع بالعمل وذلك من خلال الاستمتاع والوصول للسعادة بممارسة خبرة التعلم.

-بتحقيق السببين السابقين فإنه يتم زيادة كفاءة المستوى التعليمي وبشكل أفضل وذلك أن الهدف الأخير هو نتاج التفاعل بين السببين السابقين.

-القوى الفضائل الإنسانية:

يرى سليجمان أن علم النفس التقليدي منشغل حتى النخاع بكل ما يتعلق بطرق تأديب الأطفال والتركيز المطلق على كل ما هو خطأ أو مختلف لدى البشر دون انتباه يذكر لكل ما هو إيجابي أو متميز أو سوي في تكوينهم، إن علم النفس ساعد ملايين المتألمين من الأمراض النفسية لكن هذا العناد المطلق في كشف النواقص وتصحيح الأضرار بحسب سليجمان كانت له عواقب وخيمة، و أن المجالات المتخصصة تنشر مقالا واحدا حول السعادة مقابل مائة حول التعاسة، ونفهم الأسباب التي جعلنا نياس أكثر من تلك التي نفرحنا. (أبو حلاوة، الشربيني، 2016)

ويؤكد كل من مصمودي وباشا(2016) أن من أهم ملامح علم النفس الإيجابي التي اقتص بها كما وضحاها سليجمان هي رفضه التام لما يعرف ب النسبية الأخلاقية، ويؤسس هذا الرفض على أن هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقا متعددة للتعبير عنها تحظى بتقدير واعتراف الغالبية العظمى من البشر العاديين في كل الثقافات و أن الإلتزام بهذه الفضائل والسمات والفضائل الأخلاقية والتعبير عنها سلوكيا يزيد من احتمالات السعادة.

وفي شهر فيفري 1999تشكل فريق من السيكولوجيين الأمريكيين المختصين بمجال علم النفس الإيجابي للبحث في التراث الإنساني وقام الفريق بقراءة كتب كل من أرسطو وأفلاطون اوغوستين والعهد القديم كونفوشيوس وبوذا وشيدو (دستور الساموراي) وغيرها من الكتب المتضمنة إرشاد البشر إلى سبل الخير، وتم فهرسة حوالي 211 من الفضائل تم الاقتصار بعدها على ما على ما اتفقت عليه جميع المصادر السابقة وهو ما اعتبر فضائل إنسانية عامة توجد في كل زمان ومكان وتم تحديد ست فضائل أولية هي الحكمة والمعرفة، الشجاعة الحب والإنسانية، العدل والإنصاف

،الاعتدال وضبط الذات والسمو والروحانية واعتبرت هذه الفضائل على أنها السمات الأساسية التي اتفقت عليها تقريبا كل الأديان والفلسفات الكبرى. (معمرية، 2012)

ويشير حجازي (2012) أن سليجمان وكريستوفر بيترسون يعتبران أن هذه الفضائل تتساوى في أهميتها وأولوياتها وأنها تشكل جميعها الوجه الإيجابي المعافى للوجود الإنساني ويمكن الاستناد إليها في إجراء الأبحاث ،كما في التطبيقات الهادفة إلى مساعدة الأفراد والمؤسسات على تحديد أوجه الاقتدار لديها ووضع برامج تنميتها ،وكان سليجمان قد أصدر مؤلفه الشهير بعنوان التفاؤل المتعلم (1991) والذي يركز فيه على أن كل من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفسير المعرفي للوقائع، في أسلوب التفسير المتشائم هو الذي يؤدي الى روح الاستسلام والهزيمة ،ومشاعر الإكتئاب ،وأما أسلوب التفسير المتفائل فهو يؤدي الى شحذ الهمم والنهوض للبحث عن حلول وسيادة مشاعر الارتياح والانفتاح والاقدام.

وحسب مؤسس علم النفس الإيجابي فإنه يمكن التحدث عن ثلاث محكات اختيار مصادر القوة:

• أن تكون موضع تقدير كل الثقافات.

• أن تكون موضع تقدير في حد ذاتها وليس وسيلة لغاية أخرى

• أن تكون قابلة للتعلم

وهذا يخرج الذكاء ومعه الإيقاع الكامل لأنها ليست قابلة للتعلم أما الانضباط فهو قابل للتعلم ،إلا أنه مثله مثل الإيقاع الكامل وسيلة لغاية أخرى مثل الكفاءة وهو ليس مقدرًا في كل الثقافات.(نورة دغوش، 2022)

وانطلاقًا من هذه القوى والفضائل الإنسانية يمكن حصر بعض المفاهيم المميزة لعلم النفس الإيجابي التي تناولتها أدبيات ومراجع هذا العلم في القائمة التالية: اليقظة العقلية، الأمل، الشفقة، التعاطف، التسامح، والعفو، السلوك الإيثاري، معنى الحياة ،جودة الحياة، الدين والإيمان، التدفق، المرونة النفسية، الصلابة النفسية، الحيوية الذاتية، تقدير الذات، أسلوب الحياة، التوجه نحو الحياة، التفاؤل، السعادة، التواضع، الإحسان، الكفاية الاجتماعية، الامتتان، الانفتاح على الخبرة، الصبر، ضبط الذات، الكفاية الذاتية المدركة، الاتزان الانفعالي، الحب، الحكمة، الشجاعة، تنظيم الذات، الوجود الأفضل، التفكير ومهارة اتخاذ القرار.

وفيما يلي شرح موجز لأهم هذه القوى والفضائل الإنسانية:

-**التفاؤل:** يعرف التفاؤل بأنه النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الايجابي من الأشياء والتفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد ويوجه سلوكه. (محمد حسن غانم، 2017)

-**الأمل:** يعرف سنايدر الأمل بأنه حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح وطاقة موجبة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق الاهداف ،اما تعريف دوغلاس الأمل بأنه الذي يحدد ويوجه استجابات الفرد تجاه الأحداث المستقبلية ويزيد من احتمالية النجاح والإنجاز. (مسعد أبو الديار، 2012)

-**اليقظة العقلية:** اليقظة العقلية هي استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجري في اللحظة الراهنة ،أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعي بها دون إصدار أحكام عليها او تفسيرها، ويعرفها وليس بانها :حالة من الوعي بالأحداث الداخلية المصحوبة بالتقييم المستمر والاستجابة لها وقد نشأ هذا المفهوم من التقاليد الروحية الشرقية التي تشير إلى أن اليقظة العقلية يمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل والتي من المرجح ان تؤدي بدورها الى الصفات الايجابية للشخصية الانسانية مثل الوعي والبصيرة والحكمة ورباطة الجأش.

وقد عرفها محمد السيد عبد الرحمن بأنها مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال او الهناء الشخصي. (محمد السيد عبد الرحمن، 2016)

-**التدفق:** هو حالة نفسية مثالية من أهم ملامحها استغراق الفرد بصورة كاملة بالمهمة التي يقوم بالتعامل معها في صف مؤلف الموسيقى اللحظات التي يصل فيها عمله إلى ذروته فيقول تكون انت نفسك في حالة نشوة تصل فيها الى درجة تصل معها إلى كما لو انك غير موجود ،انا نفسي عايشت هذه اللحظات أكثر من مرة كانت يدي تبدو منفصلة عني وكأني لا علاقة لي بما يجري كما لو انني اجلس بعيدا أراقب ما يجري وأنا في حالة من الرهبة والدهشة ،أن وصف هذا المؤلف الموسيقي لعمله الإبداعي يشبه كثيرا وصف مئات الاشخاص الأطباء المهندسون عندما يتحدث هؤلاء عن الوقت الذي تفوقوا فيه على أنفسهم في بعض الانشطة المفضلة لديهم (بشير معمرية، 2012).

ويعرف محمد السعيد أبو حلاوة التدفق بأنه الخبرة الانسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة بصفة عامة ،لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم فناء تاما ينسى فيه ذاته والوسط والزمن الآخر كأنى به في حالة من غياب للوعي بكل شئ آخر عدا هذه المهام والأعمال على أن يكون ذلك مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الامر الى ابداع انساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحبا بها دون انتظار لتعزيز من أي نوع .(محمد السعيد أبو حلاوة، 2013).

-المهارات الاجتماعية:إن الاهتمام بالمهارات الاجتماعية حديث نسبيا و يعزى الاهتمام بها الى كونها من ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصي والمجتمعي وذلك من منطلق أن اقامة علاقات ودية مع الآخر تعد من أهم المؤشرات و المحكات على كفاءة الشخص في القدرة الاجتماعية بل والصحة النفسية ،ذلك أن الفرد شاء أو أبى يدخل في علاقات اجتماعية منذ أن يولد الى أن يموت في علاقات مع الآخر سواء كان هذا الآخر اسرته أو أصدقائه أو جيرانه ...ومن ثم فإن نمو هذه المهارات ضروري وكذا تطوير هذه العلاقة مع الآخر الى الأفضل والجدود مهم جدا لنمو الفرد والحكم عليه ومن جهة اخرى الى أي مدى تمتعه بالسواء والصحة النفسية.

وقد عرفها محمد حسن غانم بأنها مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستجيب لها الفرد والآخرين في تفاعلاتهم الشخصية التي تعمل كميكانيزم يؤثر به الأفراد في بيئتهم عن طريق التحرك نحوه والتحرك بعيدا عن المكاسب المرغوبة في البيئة الاجتماعية دون إلحاق الضرر بالآخر (محمد حسن غانم ، 2017).

-الحيوية الذاتية: يستخدم مفهوم الحيوية الذاتية في عديد السياقات والنظم العلمية ويحمل معان متباينة وفقا لذلك، إلا أن المجال الرئيسي الذي يتردد فيه هذا المفهوم بصورة مكثفة في الوقت الراهن هو علم النفس الايجابي ,على اعتبار أن الشعور بالحيوية والنشوة العامة والإقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط يعد جانبا مهما للخبرة البشرية و مؤشرا رئيسيا من مؤشرات جودة الحياة النفسية. ويعرفها محمد السعيد أبو حلاوة بأنه حالة وليست سمة بمعنى أنها ليست شعورا يتعايش معه الإنسان على نحو دائم بل هي حالة يخبرها الإنسان في مواقف وظروف معينة وعند تصديه لمهام وأعمال معينة يشعر معها بالتحمس والنشوة والهمة والنشاط ،وهي وفقا لذلك خبرة ذاتية تعاش وتوصف من قبل من يشعر بها أو يتعايش معها.

ولمفهوم الحيوية الذاتية جملة من الأبعاد هي: الحيوية البدنية، الحيوية الذهنية، الحيوية الاجتماعية والحيوية الانفعالية.

-الهناء الشخصي: يعتبر مارتن سليجمان أبرز العلماء الذين اهتموا بالجوانب الابداعية في دراسة السلوك الانساني في ثمانينات القرن العشرين، وتعود الجذور التاريخية الهناء الشخصي الى العصر اليوناني عندما اطلق أرسطو نظريته (الحياة الطيبة) بالهناء يرتبط بفضائل الحياة والعطاء والوجود ذي المعنى. ويعتبر إدوارد دينار وآخرون أول من أطلق مصطلح الهناء النفسي في بحوث علم النفس ويقصد به (تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية في اللحظة الحالية) هذا التقويم يشمل فترة طويلة من حياة الفرد تعتمد على سنة كاملة وتضمن ردود الأفعال العاطفية للشخص تجاه الأحداث ومزاجه الشخصي ومدى رضاه عن حياته ومدى رضاه عن مجالات جودة الحياة مثل العمل والزواج.

-الصلابة النفسية: يعد مفهوم الصلابة النفسية أحد مرتكزات علم النفس الايجابي الذي يحفز السلوك الإنساني لمواجهة التلكؤ الأكاديمي بفاعلية ومسؤولية ودفع الطلاب إلى الدافعية للإنجاز، وتعد الصلابة النفسية من أهم المصادر النفسية والاجتماعية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل ضغوط الحياة وتخفف من آثارها فهي على علاقة بمصادر المقاومة الاخرى مثل تقدير الذات والمساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية من السمات الإيجابية للشخصية لأنها تعمل على مساعدة الأفراد على الاستمرار في اعادة التوافق وذلك باستغلال طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية.

وتعرف الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة وتمثل اعتقادا أو اتجاها عاما للفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وقد عرفها عماد مخيمر بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله و اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها . (محمد السعيد أبو حلاوة، 2016).

3- مستقبل علم النفس الإيجابي:

يقف علم النفس الايجابي الآن على مفترق الطرق فهو يقدم رؤية تكاملية يمكن أن تغير وجه علم النفس ويمكن أيضا أن يصبح أكثر من فرع من فروع علم النفس لضبط نقاط القوة والسعادة في

نهاية المطاف والتي تم تجاهلها في السابق الى حد كبير ،ولكن ما هي العوامل التي يمكن أن تؤثر على اتجاه هذه التطورات؟

نعتقد أنه في غضون السنوات القليلة القادمة سوف يصل علم النفس الايجابي الى نقطة اللاعودة وسوف تكون هذه النقطة تحولا في الوقت الذي كانت فيه القرارات لها تأثير لا رجعة فيه لعلم النفس الإيجابي في التنمية والتطور فهناك ثلاث عوامل رئيسية من شأنها أن تشكل هذه النقاط:

-التدريب المهني في علم النفس

-نتائج البحث

-التمويل وقرارات أصحاب المصلحة التدريب في علم النفس المهني يساعد على تغيير الاتجاه المستقبلي لعلم النفس وبناء منهج أكثر تكاملا وشمولية لحالة الإنسان وهذا يحقق تغييرا دائما من خلال التغيرات في مستوى القاعدة الشعبية فالشباب يجب أن يتلقوا تعليمهم وتدريبهم المهني من وجهة نظر نفسية إيجابية مع تدريب جيد لتحقيق التوازن بين فهمهم لحالة الإنسان من خلال وجهة النظر الإيجابية والسلبية.

كما يحتاج منظرو علم النفس الايجابي لإنتاج البحوث النوعية التي تتميز بالصرامة المنهجية والعملية والتي لها قيمة شعبية مهمة فالناس مهتمون بعوامل مثل الفضيلة والقوة والصحة والسعادة والذين يعرفون المزيد عما هو أفضل عن أنفسهم وماذا يمكن يفعلوا ليكونوا أكثر سعادة وصحة وأكثر رفاه ،على هذا النحو هناك الكثير من الاغراءات لعلم النفس الإيجابي في انخراط كثير من الناس العاديين للتعامل مع هذا العلم بكثير من الإيجابية.

كما أن لعلم النفس الاولية في التمويل والاهتمام من طرف الحكومات والمؤسسات التعليمية والمنظمات التجارية ومقدمي خدمات الرعاية الصحية ،كما أن علم النفس الايجابي بحاجة للانخراط معهم لإقامة الحجة عليهم بأن هذه المسائل يمكن أن تجلب لأصحاب المصلحة مزايا انسانية ومالية وبهذا يمكن لعلم النفس الإيجابي تحديد وتشكيل التمويل.(العاسمي، 2017)

في هذا السياق يذهب لوبز Lopez (2018) أنه لزمّن طويل لم يكن علماء النفس يقدرّون الانفعالات الايجابية ونقاط القوة البشرية ،وعبر العقدين الماضيين أدركنا أنه لكي نفهم البشر يجب علينا فهم أشياء أخرى مثل الفرح ،الحب ،الامل وهناك الكثير أمام الباحثين ليفعلوه لفك لغز الجانب الايجابي من الحياة، و أصبح الآن علم نفس ايجابي عالمي بدأ يتشكل ولا بد من معرفة فوائد

المشاعر الايجابية للناس من مختلف الخلفيات الثقافية للأفراد وكذلك نقاط قوتهم ،كما أنه يتوقع من خلال مستقبل علم النفس الإيجابي أن تصبح المدارس أسعد الأماكن على وجه الأرض حيث يتعلم الأطفال ينامون أثناء سعيهم وراء أهدافهم ،كما يكون في المقدر تحويل أماكن العمل الى مصانع للمعنى ،إضافة الى تربية أسر صحية سعيدة ،ويمكن التأكد من هذه الرؤية بترجمتها الى سياقات ثقافية كثيرة ومختلفة بحيث يمكن للجميع الاستفادة من علم النفس الايجابي.

المحاضرة الرابعة

المنطلقات النظرية لعلم النفس الايجابي

- المنطلقات النظرية لعلم النفس الايجابي (نظريات علم النفس الايجابي)

تؤكد النظريات الإنسانية للرفاهية على الوعي باحتياجات الإنسان، والاختيار الفردي والمسؤولية في تلبية تلك الاحتياجات، وأهمية التصميم الفردي لخلق حياة ذات معنى. وركز الإنسانون على الصفات الإيجابية، وتناولوا أسئلة حول ما يجعل الحياة جديرة بالاهتمام. تم انتقاد الإنسانين، مع ذلك، لاقتراحهم مفاهيم يصعب تعريفها وقياسها واختبارها. ونتيجة لذلك، شمل منظرو الرفاهية الجيدة من الجيل الثاني التعريفات المفاهيمية والتقييمات. نورد فيما يلي النظريات التالية .

- نموذج ريف (1989) Reeve للرفاهية النفسية:

بعكس نموذج ريف (1989) للرفاهية النفسية (PWB) الصحة والعافية والأداء الكامل في ستة أبعاد:

أ- الاستقلالية: أي الشعور بالاستقلال الذي ينشأ من تحمل المسؤولية عن أفعال الفرد والتصرف وفقاً لذلك دون الاعتماد على أحد .

ب) التمكن من البيئة: أي القدرة على اختيار وإنشاء بيئات مناسبة للنمو من خلال الاستفادة من قدرة الفرد على التحكم في العوامل الداخلية والخارجية .

ج) النمو الشخصي: أي تطوير الإمكانيات الشخصية من خلال مواجهة تحديات جديدة.

د) العلاقات الإيجابية: التي تعتبر حيوية للرفاهية وتعكس قدرة الفرد على التعاطف و اظهار المودة .

هـ) الغرض في الحياة: والذي يظهر عندما يضع الفرد أهدافاً لنفسه في اتجاه عام ذي معنى لحياته .

و) قبول الذات: أي معرفة الذات في نهاية المطاف، والإعجاب، والقبول.

- نظرية الاستقلالية الذاتية:

ويسمى نموذج الحياة الجيدة، وتعتبر نظرية الاستقلالية الذاتية (SDT) الكفاءة، والاستقلالية، والعلاقات الاجتماعية هي التي تشكل الحاجات النفسية الفطرية والأساسية الثلاثة التي تعد جزءا لا يتجزأ من الرفاهية. (نقلا عن فاطيمة بن خليفة، 2022)

- نظرية السعادة الحقيقية:

قدم سليجمان سنة 2002 كتابه عن السعادة الحقيقية وفيه وضع الاساس لعلم النفس الايجابي، وان السعادة يمكن تحليلها في ثلاث عوامل مهمة **اولها الانفعالات الايجابية** والمتمثلة في الاحاسيس مثل السرور والراحة بين الاخرين والاثارة والنشوة، **وثانيها الاندماج** الذي يرتبط بموقف فقدان الذات تماما اثناء اداء نشاط يشعر فيه بالسرور حيث يقل وعيه باحساس الحقيقة ولا يقرر إلا بمشاعر السرور الشديدة التي ترجع الى وجوده في هذا الموقف. **وثالثها المعنى** حيث يرتبط بالبحث عن الغرض من الحياة، والحياة ذات المعنى تتكون من الانتماء ومناصرة شيء ما، ويعتقد المرء انه اهم من ذاته وتساهم الكثير من المؤسسات الايجابية (الاسرة، الجماعات الاجتماعية، الجماعات السياسية) لتحقيق ذلك. و حسب هذه النظرية ان علم النفس الايجابي يرتبط بالسعادة في ثلاث مظاهر حقيقية: **الانفعالات الايجابية والاندماج والمعنى**، وتقاس السعادة من خلال اداة تقيس الرضا عن الحياة، وزيادة مستوى الرضا عن الحياة من الاهداف الاساسية لعلم النفس الايجابي. (نقلا عن نوال بوضياف، د س)

-نظرية الهناء:

تحدث سليجمان في كتابه الاخير (2011) عن الازهار و قدم في هذا الكتاب مراجعة دقيقة لنظرية السعادة الحقيقية واسس هذه النظرية الجديدة التي سماها نظرية الهناء التي تعتبر امتدادا للنظرية السابقة (السعادة الحقيقية)، حيث بين ان وجود الانفعالات الايجابية لدى الفرد تؤدي به الى موقف الهناء ووضح ان للهناء خمس عناصر اساسية هي:

اولا: الانفعالات الايجابية. كل ما يشعر به الفرد من امل وسعادة ومتعة في الحياة، ففردة الفرد على التركيز في الانفعالات الايجابية يعني القدرة على التفاؤل ورؤية الماضي والحاضر والمستقبل من منظور ايجابي وهذه النظرة الايجابية للحياة، وقد وجد هذا العنصر يرتبط بالرضا عن الحياة والمرونة والنضج العقلي والصحة الجسمية.

ثانيا: الاندماج والعلاقات الاجتماعية. ويعني الاستغراق التام في النشاط ويصبح فقط شغله الشاغل التركيز على المهمة الموكلة اليه دون احساس بالزمن والمكان... وهذا الاندماج يفيد في النمو والتعلم ويزيد من الاداء والالتزام الاكاديمي.

ثالثا: العلاقات الاجتماعية. ان من اهم مظاهر الحياة التي يسعى الفرد لتحقيقها هو اقامة علاقات اجتماعية يشعر فيها بالمتعة والدعم خاصة في المواقف الصعبة وقد اكد الباحثون في العديد من الدراسات ان العلاقات الاجتماعية هي المؤشر الوحيد للسعادة.

رابعا: الانجاز. ويعني المثابرة وتحقيق الاهداف والقيم وكذلك الاتقان والمهارة والفوز في المنافسات وغيرها فبمجرد ينجز الفرد هذه المهمات والاعمال بنجاح يشعر بالرضا والفخر وهذا يدفعه نحو الرقي والازدهار والتقدم.

خامسا: المعنى.

وتعني احساس الفرد ان له معنى وله هدف في الحياة، فيرى كل ما هو حوله اكثر اهمية من ذاته وهي ترتبط بالرضا عن الحياة ومستوى مرتفع من السعادة وقلّة المشاكل النفسية.

وفي الاخير **سليجمان** انه يمكن التنبؤ بالازدهار من خلال نظرية الهناء، بمعنى ان الفرد يصل الى درجة الازهار عندما يتحصل على درجات مرتفعة في العوامل الخمسة المذكورة سالفا.

- نموذج سليجمان PERMA

في عام 2011 اقترح سليجمان نموذجه PERMA والذي يتضمن خمس عناصر أساسية هي :

-العاطفة الإيجابية P – Positive Emotion

تتمثل العاطفة الإيجابية في القدرة على التفاؤل ورؤية الماضي والحاضر والمستقبل من منظور إيجابي وتساعد هذه النظرة الإيجابية في إدارة علاقات الفرد وعمله و إلهامه ليكون أكثر إبداعا ويستطيع اغتنام الفرص والتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة. ويجب التمييز بين المتعة الحسية والمتعة المعنوية في هذا النموذج حيث ترتبط الأولى بتلبية الاحتياجات المادية للبقاء؛ مثل العطش والجوع والنوم. بينما تأتي المتعة المعنوية من التحفيز الفكري والإبداع . هذه المشاعر الإيجابية في عمومها مطلوبة لأنه عندما يستمتع شخص ما بمهام الحياة، فمن المرجح أن يثابر ويتعامل مع التحديات من خلال حلول إبداعية بديلة.(نقلا عن نوال بوضياف، د س)

- المشاركة E – Engagement :

في حياتنا، من المهم أن نكون قادرين على إيجاد الأنشطة التي تتطلب مشاركتنا في الحياة و التي تسمح لنا أن نتعلم وننمو ونرعى رفاهيتنا الشخصية، وكل شخص مختلف عن الآخر، وكلنا نجد السعادة في أشياء مختلفة، سواء كانت ممارسة رياضة، أو العمل في مشروع مثير في العمل، أو حتى مجرد هواية بسيطة. في حياتنا نحتاج جميعا إلى شيء يخلق "تدفقا" وانغماسا في مهمة أو نشاط ما. هذا "التدفق" مهم لتوسيع قدراتنا الفكرية ومهاراتنا العاطفية.

- العلاقات R – Relationships :

العلاقات الاجتماعية من أهم جوانب الحياة حيث يزدهر الأشخاص بالتفاعلات الحميمة والعاطفية مع الآخرين. من المهم أن تكون لدينا علاقات إيجابية مع الوالدين والأشقاء والأقران والأصدقاء حيث أن وجود علاقات قوية يمكن أن يدعمنا في الأوقات الصعبة . ففي مقابلة مع الدكتور "ميتش بريتين" ذكر أن الأبحاث أظهرت أن مراكز الألم في أدمغتنا تصبح نشطة عندما نكون في خطر العزلة. هذا لأنه، من منظور تطوري ، فإن العزلة ستكون أسوأ شيء يمكننا القيام به للبقاء على قيد الحياة.

- المعنى M – Meaning :

يجب أن يدرك الفرد مفهوم أن الحياة ليست مجرد سعي نحو تحصيل الأشياء المادية بل أن هناك معنى حقيقيا لحياتنا . هذا المعنى يعطي الناس سببا ملحا للاستمتاع بالحياة والسعي نحو الأفضل، فمثلا الفهم العميق للتأثير الكبير لعملك والشغف به سيساعدك على الاستمتاع بالمهام أكثر وتصبح أكثر رضا وأكثر سعادة. وقس على ذلك كل جوانب الحياة الأخرى.

- الإنجازات A – Accomplishments :

إن وجود الأهداف والطموح في الحياة لتحقيقها يمكن أن يساعد على تحقيق أشياء هامة بالنسبة لنا تعطينا شعورا بالإنجاز والإشباع النفسي، لذلك يجب على الفرد أن يضع أهدافا واقعية يمكن تليبيتها. وغالبا، فإن مجرد بذل الجهد الضروري في السعي لتحقيق تلك الأهداف يمكن أن يمنح الانسان بالفعل شعورا بالرضا . إن تحقيق إنجازات في الحياة أمر مهم لدفع أنفسنا للازدهار ومزيد من التفاؤل بتحقيق المزيد. (نقلا عن نوال بوضياف، د س)

المحاضرة الخامسة

الجلد النفسي أوالمرونة النفسية Resilience

تمهيد:

تعتبر المرونة سمة في الشخصية تتضمن سلوكيات وأفكارا واعتقادات، وأفعالاً يمكن تعليمها وتميئها لدى الفرد، فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة على التعامل مع ظروف الحياة الصعبة ، وترجع خاصية المرونة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الايجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين، فالطريق إلى المرونة النفسية يتضمن الكثير من الضيق والمعاناة، فالحياة عزيزي ليس مفرحة دائما و تتخللها الكثير من الصعاب والشدائد، فالمرونة تظهر في نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته، فالأفراد المهيؤون يمتلكون مرونة نفسية وثقة عالية بالنفس يستطيعون التعامل مع كل ظروف الحياة، وعلى العكس مع الفئة الأخرى، ويسعى أنصار علم النفس الإيجابي إلى تحقيق فهم علمي ووضع التدخلات الفعالة من أجل بناء مجتمع قوي ومتمتع بالرفاهية النفسية، وهذا من خلال التركيز على ضبط المرونة النفسية والداغية والعصبية في الاتجاه الايجابي البناء.

مفهوم المرونة النفسية :

تعتبر المرونة النفسية سمة تتضمن مجموعة من السلوكيات و الأفكار والمعتقدات والأفعال والتي يمكن تعليمها وتميئها لدى أي شخص ، فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة ، وترجع خاصية المرونة إلى ديناميكية يكتسبها الفرد ويدعمها التفكير الايجابي والحوار والتفاعل الايجابي والفعال مع الآخرين .فالمرونة النفسية هي نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته ، وأنها العملية التي تحمي الفرد من الأخطار .فهذا كله يمكن أن يكون لدى الفرد استراتيجيات المواجهة ، فالأسرة والمدرسة والمجتمع والسياسة الاجتماعية كلها تجعل من المرونة النفسية مسألة قابلة للحدوث باحتمالات عالية . (أبو حلاوة ، 2008) .

والمرونة النفسية حسب ما عرفها العديد من الباحثين والعلماء ،ترمي إلى القدرة على التكيف والتوافق مع مختلف المواقف الحياتية، حيث أنها تشير إلى نوع من التفتح المعرفي عن الذات والتعرف على قدراتها والاستعداد من جانب الفرد ليستعملها ويعمل على تطويعها (القدرات) ليجعلها ملائمة للموقف المستجد، وفي هذا الصدد وحسب ما ورد في مختلف اصدارات الجمعية الامريكية لعلم النفس سنة 2002، حيث أشارت للمرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة

الايجابية للشدائد والصعوبات والصدمات ومختلف النكبات وكذا الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد والتي منها المشكلات الخطيرة وغيرها.

وأما نيومان (Newman 2002) عرفها بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة والمتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا ايجابيا في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي.

والمرونة النفسية لا تعني التكيف فقط مع الأحداث الصادمة والمحن بل تكمن في التعافي من التأثيرات السلبية التي خلفتها المحن والضغوط والقدرة على تخطيها بسلام وبشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

فكل التعريفات ركزت على مصطلح التكيف، فالسلوك التكيفي يظهر من خلال احتفاظ الفرد بسعادته مع احساسه العميق بأنه سوف يحقق أهدافه المنشودة التي يسعى إلى تنفيذها على أرض الواقع، ويقدم العمل المنتج والمثمر من خلال توظيفه لمختلف بنياته النفسية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية وكذلك البنية الخلقية.... مع الحفاظ على الأمن النفسي الذي يظهر من خلال تقبل الذات وادراكه الحقيقي لها، وكذلك المحافظة على الكفاية التواصلية مع المحيطين به والاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته أي تقبل الذات كما هي، ومن خلال ما تم ذكره تظهر سمة أساسية كمحرك للفرد في التعامل مع كل أنواع الضغوط المحيطة به وهي مستوى الثقة بالنفس.

ولعل نجد في مختلف الكتابات التي احتوتها مختلف كتب علم النفس الايجابي بعض المصطلحات الكثيرة الاستعمال في مجال الصحة النفسية، والتي لها علاقة بقدرة الفرد على مواجهة الأزمات والأحداث الضاغطة والتكيف مع مثل هذه المواقف ومواصلة الحياة بشكل ايجابي، ومن بين هذه المصطلحات المرونة النفسية والصلابة النفسية، وقد لا يميز الكثير بين هذين المصطلحين لأنهما يتداخلان في أنهما من المتغيرات التي تعمل على محافظة الأفراد على صحتهم النفسية والجسمية في المواقف الضاغطة، لكن في الحقيقة أن الفرد الذي يتميز بصلابة نفسية أكيد أنه يتميز بمرونة نفسية بمعنى أنه ملتزم ومتحكم ومتحدي، والمرونة النفسية ماهي إلا أحد الأبعاد المكونة للصلابة النفسية باعتبارها تمس الجانب العقلي والنفسي والاجتماعي والاخلاقي والأكاديمي والشخصي. ومن هذا المنطلق يمكن تعريف الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات المتمثلة في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية

المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ادراكا صحيحا غير محرف، ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي.(فرحات وقدادرة،2021)

المرونة وبعض المفاهيم ذات الصلة:

-**الحصانة النفسية** هي مجموعة السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والانهاك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا نفس الظروف.(سويد،2016)

أما "أولاه" OLAH يعرف الحصانة النفسية ' بأنها وحدة متعددة الأبعاد ولكنها متكاملة من موارد القدرة على الصمود الشخصية أو القدرات التكيفية التي توفر الحصانة ضد الأضرار والاجهاد، وهذه الموارد هي التفكير الايجابي والشعور بالترابط والشعور بالنمو الذاتي .. وهناك أمور أخرى منها توفر القدرة على تحمل الفرد للإجهاد والتعامل معه بشكل فعال، كل هذه الامكانيات والموارد تساعد الفرد على التعامل بطريقة لا تضر بالشخصية بأي شكل من الأشكال، بل تثري فعاليته وقدرته التتموية بسبب المشاركة النشطة والبناءة في الاوضاع المجهدة(المتعبة).

(فرحات وقدادرة ،مرجع سابق)

ويقول كل من ختاتنة وأبو سعد(2010) عن الحصانة النفسية بأنها امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الازمات، والضغوطات النفسية، وتحمل المصاعب، و المتاعب، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مقارنة بأقرانه ممن واجهوا نفس الظروف والأحداث.(ختاتنة وأبو أسعد، 2010)

ويعرف ألبرت الحصانة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية، التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والانهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهة، حيث ينتج أجساما مضادة نفسية تحميه من التأثيرات البيئية السيئة.(فرحات وقدادرة،مرجع سابق)

ومن خلال هذه التعاريف يمكن القول أن الحصانة النفسية تدل على القدرة على التعافي بعد الازمة او المشكلة والرجوع بشكل جيد إلى الحالة الطبيعية، وهي أيضا القدرة على التأقلم في الظروف الصعبة ومتابعة التقدم والنجاح، فالحصانة النفسية تجعل الفرد يتعلم ويستفيد من الازمات

والمواقف الصعبة التي يظهر فيها تحديه لها وهذا ما يمكن القول عنه بناء الحصانة النفسية لأن هذا يعتبر جزء من النمو الطبيعي للفرد.

الصلابة النفسية:

" الصلابة النفسية هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم، به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو عاقبة له" (مخيمر، 1996)

الاتزان الانفعالي: - ويتمثل في قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية، والاستقرار الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي. (سهير كامل، 1999)

خصائص المرونة النفسية:

تناول العديد من الباحثين خصائص المرونة النفسية، وذكرها (عبد الرحمن والعزب، 2021) في العناصر التالية:

- القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية وتبادل المساندة الانفعالية مما ينمي شعور الانتماء ويمنح الأفراد شعورا متناميا بالاطمئنان والأمن النفسي.

- الشعور بالاستقلالية الذاتية والاعتماد على النفس والاعتزاز بالذات، ومنه حرية الارادة والقدرة على اتخاذ القرارات، دون حاجة أحد أو توجيه منه.

- توفر مستوى مرتفع من مهارات التروي والتفكير قبل الإقدام على أي فعل ، بالإضافة إلى مهارات عالية في حل المشكلات ، وكلها عوامل جوهرية يجب توفرها خاصة أثناء التفاعل مع الآخرين.

- الشعور بالجدارة والثقة والايجابية الذاتية.

-القدرة على إدارة الانفعالات وضبطها، سواء كانت انفعالات ايجابية أو سلبية والقدرة على التعبير السليم عنها .

-المثابرة والاجتهاد حيث أنهما ركيزتان أساسيتان لأجل الصبر وتحمل المصاعب مهما كانت درجتها.

كيف نميز بين الشخص المتمتع بالمرونة النفسية العالية عن غيره ؟

هناك مجموعة من السمات التي تميز فئة الأشخاص المتمتعين بالمرونة النفسية العالية وهذا بحسب ما حدده (وولن 1993) وهي تتمثل فيما يلي :

أولى هذه السمات الاستبصار حيث يستطيع الفرد قراءة وترجمة الموقف والشخص حتى يصبح فاهما لنفسه والآخرين .

أما السمة الثانية تتمثل في الاستقلال حيث يصبح الفرد متوازنا مع نفسه والآخرين ومتكيف مع نفسه ، بحيث يعرف ماله و ما عليه ، وأنه يكون ايجابيا ومتفائلا في كل المواقف . وأن الفرد المستقل يكون لديه مستوى التوكيدية مرتفع يستطيع رفض المطالب في المواقف التي تستحق ذلك لا يكون متساهلا وبسيطا عند المواجهة .

و أما السمة الثالثة تتمثل في الابداع، حيث يستطيع الفرد إنتاج البدائل للتكيف مع تحديات الحياة، أي يستطيع الاندماج مع أي شكل من أشكال السلوك (مصاعب ومخاطر) ويستطيع صناعة و اتخاذ القرار المناسب لكل موقف .

و أما السمة الرابعة تتمثل في روح الدعابة ، بمعنى للفرد القدرة على إدخال السرور والبهجة على النفس وايجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به ، أي أن الشخص المرن يجيد فن التعامل في الحياة لمواجهة المواقف المختلفة .

و أما سمة المبادأة تتمثل في قدرة الفرد على الانطلاق والبدء في التحدي والمواجهة و ذلك بعد الدراسة السريعة والصحيحة ، أي لديه القدرة و الاحساس بإدراك النتائج الايجابية الصحيحة .

و أما سمة تكوين العلاقات الاجتماعية، تتمثل في قدرة الفرد المرن على بناء علاقات ايجابية قوية وذلك من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي و البينشخصي مع المحيطين به وكذلك التواصل مع نفسه (ذاته) .

وتبقى السمة الأخلاقية (المتمثلة في القيم الموجهة) والتي تشمل البناء الخلفي والروحاني الصحيح للشخص المرن ، والذي يمكنه من تكوين مفاهيم روحانية تطبقها من خلال التعامل مع أفراد

المجتمع ليكون فردا متمتعا بإدراكات خلقية في حياته العامة والخاصة. (فرحات وقدادرة ، مرجع سابق)

-العوامل المؤثرة في المرونة النفسية:

توجد مجموعة من العوامل تساهم في امتلاك الشخص سمة المرونة النفسية، وتقع هذه العوامل ضمن مجموعتين هما:

أولاً: العوامل الفردية أو الشخصية وهي العوامل الخاصة بالشخص وتتضمن العوامل الفسيولوجية وسلامتها وأدائها لوظائفها، كما يتضمن القدرات العقلية المناسبة وتتضمن أيضا درجة مناسبة من الكفاءة في التعامل مع المشكلات الحياتية اليومية، والشعور بالكفاءة حالة نفسية داخلية تنتج عن قدرة الفرد على الانجاز بنوعية جيدة و مقبولة والمطلوب في المرونة النفسية ليس فقط مجرد الشعور بالكفاءة ولكن أيضا الانجاز بكفاءة مهما كانت طبيعة الانجاز.

كما أن السمات الشخصية (الانفتاح، الانبساط القبولية، مركز الضبط الداخلي، التفوق، الفعالية الذاتية، تقدير الذات، التقييم المعرفي ، التفسير الإيجابي للأحداث، التماسك المتكامل والتفائل كلها عوامل تساهم بوضوح في المرونة. (النوي،2016)

ثانياً: العوامل البيئية والنسقية وهي عوامل خارجية وتتضمن جميع المكونات التي تؤثر في الفرد منذ المرحلة الجنينية وتستمر معه طوال حياته، وتتضمن العوامل البيئية كلا من الموارد الاقتصادية المناسبة لإشباع الحاجات الأولية الأساسية ، والجو الأسري القائم على التقبل والرعاية والاهتمام وكذا المناخ الاجتماعي و السياسي العادل والمشبع لحاجيات الفرد. (نقلا عن نوال بوضياف، د س)

و على الصعيد البيئي، نجد أن الدعم الاجتماعي يتضمن العلاقات بأفراد الأسرة ومع الأقارب، وهو مرتبط في حد ذاته مع المرونة النفسية، فاستقرار الأسرة والعلاقة الآمنة بين الوالدين وبينهما وبين الأبناء و مهارات التربية الجيدة، وغياب الاكتئاب الأمومي، وعدم تعاطي المخدرات وغيرها من السلوكات السلبية جميعها تقلل من المشكلات السلوكية وتحافظ على الصحة النفسية الجيدة لدى الأطفال. (النوي، 2016)

من ناحية أخرى، بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة ومن أهمها:

-القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحي.

-امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.

-اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة. -توافر الدعم الاجتماعي-الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاءو المعتقدات الدينية.

- أبعاد المرونة النفسية:

تتكون المرونة النفسية من جملة من الأبعاد الأساسية التي تمكن الفرد من مقاومة الضغوط والسلوك بشكل سليم في المواقف التي تتحدى تماسك شخصيته أو أدائه الوظيفي، تتمثل هذه الأبعاد (نقلا عن نوال بوضياف، د س) فيما يلي:

-**الصبر** : ويتمثل في القدرة على تحمل المتاعب والصعوبات وضغوط العمل مما يضفي السلوك المرن على الفرد في تعامله ومواجهته التحديات المختلفة ، حيث يتسم الشخص الصبور بالاتزان والجدية والتأني وضبط الانفعالات وبالتالي يكون أكثر قدرة على بذل الجهود اللازمة لتحقيق أهدافه الشخصية والأسرية وأهداف المنظمة التي ينتمي إليها.

-**التسامح**: يعتبر التسامح أحد الفضائل التي تمنح صاحبها مزيدا من المرونة في التعامل مع المواقف الاجتماعية أيا كانت طبيعتها، مما يجعل من الوسط الأسري أو المهني أكثر استقرارا ودعمًا لفرق العمل ،حيث تسمح بطرح وجهات النظر والآراء المختلفة دون تعصب، مما يسهل التواصل على المستوى الشخصي والبيئشخصي.

- **القدرة على توجيهه العواطف** وتمثل كفاءة الفرد في ضبط انفعالاته تجاه المعوقات المختلفة والمواقف التباينة وظروف العمل المتعددة، حيث تؤدي مواجهة العواطف السلبية إلى تجاوز التحديات مما يدعم بيئة الفرد الأسرية والعملية و هو مؤشر دال على المهارة العالية في التوافق متطلبات الحياة والتعامل معها بشكل إيجابي.

-**الروح المعنوية** يتصف الأفراد بالروح المعنوية نتيجة صفاتهم الرئيسية كالصبر وقوة الارادة والدافعية الداخلية في إنجاز المهام ، ويستدل على الروح المعنوية من خلال التضامن وروح الفريق والمثابرة في العمل مما يعزز من الثقة والتعاون والاحترام وتوحيد الأهداف.

- المبادرة: تعتبر المبادرة فعلا تطوعيا يهدف إلى التحسين وتعزيز التوجه نحو إنجاز الأمور التي تعمل على ،حداث تغييرات إيجابيه على المستوى الشخصي أو الاجتماعي الأسري والوظيفي وخاصة على مستوى العمل أين تتضح مخرجات المبادرة من خلال السعي للقيام بكل ما يسمح بتحقيق التفوق ومواجهة التغيير في بيئة الأعمال.

كيف نعزز المرونة النفسية لدى الفرد ؟ ماهي أساليب تنميتها؟

هناك مجموعة من المهارات التي تعزز المرونة النفسية تتمثل في:

- مهارة إدارة الانفعالات أي أن هذه المهارة تجعل الفرد هادئا أمام الضغوط و لا يترك مشاعره تؤثر عليه .
- مهارة التحكم في الدوافع وهي تتمثل في قدرة الفرد على التوقف والاختيار فيما كانت الرغبة في القيام بتصرف ما موجود أم لا . أي أن ضبط الدوافع يساعد في التوقف والتقرير بأن هناك تصرفات محددة لا تفيد في مواقف ما وبأن هذه الدوافع قد تزيد من تفاقم الوضع .
- مهارة تحليل المشكلات وحلها وأسبابها وهنا التركيز يكون على طريقة التفكير بالمشكلة أو الحادث المسبب للضغط النفسي ، فمثلا عندما نحدد سبب المشكلة بالضبط نستطيع اجتناب الوقوع فريسة للتفكير المزعج وعاداته فالتفكير المرن يجعل الفرد مرنا ويقوم بالتدخل المناسب للمشكلة .
- مهارة المحافظة على التفاؤل الواقعي أي المقدره على الحفاظ على الأمل بمستقبل مشرف ، أي الميل إلى أن كل شكل من أشكال الضغوط النفسية مجرد موقف ظرفي و وقتي لا يدوم طويلا .وهذا ما يساعد على المحافظة على التفاؤل الواقعي .
- مهارة التعاطف و الانفتاح مع الآخرين و بهذه المهارة نصبح قادرين على تفهم مشاعر الآخر واحتياجاته أي الإحساس به وتقديم له الدعم المطلوب بما يتوافق والموقف وكذلك المقدره على استغلال الفرص الجديدة التي تقدمها الحياة كما يقال في المثل " أنظر إلى الأخطاء على أنها فرصة للتعلم " وهنا تصبح مواجهة الأمور الجديدة سهلة .
- مهارة الاعتقاد بالكفاءة الذاتية وهي ترتبط باعتقاد الفرد بأنه قادر على مواجهة معظم المشكلات والتعامل معها ، فالثقة والاعتقاد بمقدرته وكفاءته الخاصة تشجعه على مواصلة المحاولة وحتى إن كانت الظروف والمواقف تبرز كتحديات أماننا .(المرجع السابق)

مقومات المرونة النفسية: وتتمثل فيمايلي حسب (شقورة 2012)

- تنمية الكفاية وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- القدرة على التعامل مع العواطف وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حيثما يتطلب الأمر.
- تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته.
- تبلور الذات وهو نمو قدرة الفرد على الفهم ، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة، وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية ،بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة .

العوامل المساعدة على استمرارية المرونة النفسية:

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة. وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، و تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة ، ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة النفسية لدى الأفراد:

-القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.

-امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.

-اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.

-توافر الدعم الاجتماعي، والاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.

-المعتقدات الدينية. وتأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية / الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد. (فرحات وقدارة، 2021)

المحاضرة السادسة

التفكير الايجابي (المفهوم والاسس والعوامل المؤثرة)

تمهيد:

التفكير الإيجابي ما هو إلا أداة لرؤية الأشياء والجوانب الايجابية بدلا من الجوانب السلبية وهو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من نتائج ناجحة، كما يعد التفكير الإيجابي ذو طابع تفاؤلي يسعى إلى الوصول لحل المشكلة، كونه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، وتدعيم ثقة الفرد في الإنجاز من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي، فالتفاؤل والأمل ما هما إلا من خير الصفات والسمات التي يجب أن يتمتع بها كل فرد في المجتمع لما لها من انعكاسات ايجابية على سلوكيات الأفراد في التعامل مع الأزمات والمشكلات، حيث يجعل النفس البشرية قوية و صامدة أمام كل ما يعترض صفوها في الحياة و يعكر توافقها النفسي و ينقص من مستوى صحتها النفسية .

فتنائية التفكير الايجابي و التفاؤل والأمل ما هي إلا الأداة التي تلعب الدور الأساسي في التعامل مع تحديات الحياة ومعوقاتنا ،من مشكلات و أزمات من أجل إيجاد الحلول الواقعية لها و الانتصار عليها بأخف الأضرار الممكنة ، فمن غير المعقول أن يفكر المسلم تفكيراً سلبياً ويتشاءم في حياته ، والموت والحياة بيد الله عز وجل في علاه ، وكذلك من غير المعقول أيضاً أن يفكر المسلم تفكيراً سلبياً ويتشاءم و لا ينظر لحياته ببريق من الأمل ، ورزقه بيد الله الرزاق المنان القوي المتين ، ولا قدرة لأحد غيره ، ومن غير المعقول أيضاً أن يفكر المسلم تفكيراً سلبياً وينظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية وحياته كلها بيد الله الواحد الأحد الصمد .

فاستراتيجية التفاؤل تعلم الانسان كيفية جلب الأمل والسعي من أجل توفيره وتحقيق الغايات المرجوة منه، والتي تتمثل في الأمن والأمان والطمأنينة والتوافق والصحة النفسية والسعادة في الحياة. والتفاؤل هو كلمة طيبة تحاكي المنظومة الانسانية بأحاسيسها ووجدانها في منطقة الوعي وتملاً مخزونها في منطقة اللاوعي ليكون ذخيرة تبعث على السلوك الايجابي في الحياة، فتبعثها على الطمأنينة في الأوقات الصعبة والظروف العسيرة وتمنحها روح التجدد وقابلية السعادة، وتحرك

في مكنوناتها الايجابية ومقوماتها وتنهض بها إلى الاجتهاد والاقبال في التعامل مع المنظومة الكونية بكل حرفية ونشاط ومسؤولية، والمتفائلون عادة ما ينظرون إلى الحياة بطريقة أكثر إيجابية من غيرهم ويركزون نظرهم على الأشياء المضيئة ويغضون الطرف على الأشياء المظلمة والعاممة.

و التفاؤل له تأثير ذا فعالية على تفكيرنا وانجازنا وفي نفس الوقت ينير لنا طريق النجاح وسلوك طريقه في الحياة ،فلا يمكن للبشرية أن تستغني عنه فهو يعد ضرورة من الضروريات التي تبعث الأمل والطمأنينة وخاصة في العصر الحالي وتقضي على الايحاءات النفسية المريضة التي تزيد من التشاؤم، إن مستوى التفاؤل لدى الانسان تحكمه العديد من المتغيرات أهمها التفاعل بين الواقع الاجتماعي(كل ما يجري في الحياة المعاصرة) والوازع الديني(الثقافة الدينية والشرعية)، فهناك من البشر من يتمتع بالقوة والإرادة في تخطي المشكلات التي تصادفه في الحياة اليومية، فيقف أمامها و يواجهها بكل ما يملكه من العقلانية فينجح في التصدي لها بكل احترافية، وهناك نوع آخر يقف عاجزا أمام ما يصادفه من أزمات ومشكلات في حياته، مسلوب الإرادة متشائما مسلما وغير متخذ بالأسباب ،فيزيد من حدة الأزمة وتتعكس على حياته بالسلبية.

تعريف التفكير الإيجابي:

التفكير الايجابي هو اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار المؤدية إلى النمو والتقدم والنجاح ، إنه اتجاه ذهني يتوقع نتائج جيدة وملائمة كما يتوقع الذهن الايجابي نتائج الناجحة لكل فعل أو وضعية . فالناس لا يقبلون مثل هذه التوقعات الطيبة ،حتى أن البعض منهم يعتقد أنها نوع من المواقف غير الواقعية ،كما أنهم لا يأخذون على محمل الجد الدعوة إلى التفكير الايجابي، إذ يعتبرونها بمثابة تمنيات لا جدوى منها عمليا، فالناس دائما يميلون إلى إبراز السلبيات أكثر من الايجابيات عند تقويمهم لوضعية أو شخص ما أو مجموعة من الأشخاص.

والتفكير الإيجابي(نقلا عن فرحات، 2021) بأنه: الوقود الذي يحفز الذات للعمل والإنجاز، من خلال استثمار كامل لقدرات وموارد الذات الانسانية .

وتعرفه بكار(2013): بأنه حالة مزاجية إيجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظرته الحسنة للأمور وتفسيرها، بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد واغفال الجانب السيئ.

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن القول ان التفكير الايجابي يمثل نواة الاقتدار المعرفي في التعامل مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها، فهو بمثابة العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال. فهو يحاول إحلال أفكار واقعية محل الأفكار السلبية تجاه الذات والدنيا والآخرين، فقط يجب أن نبدأ دائماً بالإيجابيات في كل الحالات حتى تحتل مركز الصدارة، لأنها تفتح الآفاق وتولد إمكانيات الحلول الناجعة.

أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات:

- **بناء الهوية الإيجابية للذات:** هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه وإحساسه بذاته.
- **أثر الأسماء والصفات الإيجابية على الذات:** فاسم الإنسان أو ما قد يطلق عليه من الصفات دلالات تؤثر على ذاته سلبياً أو إيجابياً فقد يسهم الاسم أو الصفة في تشكيل هوية الفرد أو الجماعة ثم ما يترتب على تلك الهوية من قيم وسلوكيات.
- **التوقع الإيجابي للأمور:** إن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً.
- **التطوير الإيجابي المتواصل:** إن من مقومات شخصية المفكر الإيجابي مواصلة التطوير لذاته في جميع المجالات التي تعود بالنفع عليه في الدارين، وأن يطبق الأفكار الإيجابية على تصرفاته وردود أفعاله. ولكي تصبح فعلاً عليك بتطبيق استراتيجيات التفكير الإيجابي، ليس فقط فيما يخص الأفكار والأفعال والانفعالات اليومية، ولكن بمستوى أعمق من ذلك بكثير بحيث ترسخ خصال شخصيتك بثبات وقوة. (فرحات احمد وقدايرة شوقي،2021)
- **التفاؤل والأمل:** يقصد به الإيمان بالنتائج الايجابية وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات، ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته بحكمة وذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة.

- الحديث الإيجابي مع الذات: هو ما يقوله الإنسان أو يؤكد له نفسه عندما يفعل مع نفسه، أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه.

فالحديث الذاتي السلبي يقودك إلى الفشل، ويبدد احترامك لذاتك، وثقتك بنفسك، فيستنزف طاقاتك الجسدية والذهنية.

أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه المجتمع:

- النظرة الايجابية للمجتمع:

ثمة طريقتان أساسيتان للنظر إلى العالم، بوسعك التحلي بنظرة للعالم تتميز بالإيجابية فتصير شخصاً إيجابياً، وترى العالم في إطار الخير والإحسان، وتصير أكثر تفاؤلاً حيال ذاتك، وتصبح شخصاً أكثر سعادة وأكثر فاعلية، أو التحلي بنظرة تتسم بالسلبية والخبث تجاه العالم فلن ترى سوى المشكلات والظلم في كل مكان، وترى القيود وعدم الإنصاف بدلاً من رؤية الفرص والأمل.

- الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين:

لما كان الوقوع في الخطأ من الصفات اللازمة للإنسان ولما قد يترتب على الخطأ حين وقوعه من تنافر القلوب وحدوث القطيعة بين الناس وهذا كله مما يضاد مقصداً من مقاصد الشريعة وهو التآلف بين البشر عموماً.

- احترام الناس وتقدير منازلهم:

عندما يستخدم الإنسان التفكير الإيجابي في أقواله وأفعاله وعلاقاته مع الناس فإن ذلك يوجد عنده موازين إيجابية معتدلة تجعله يحترم الجميع، ويعرف منازلهم فيعطي كل واحدٍ منهم ما له من حقوق الاحترام والتبجيل مهما كان صغيراً أو كبيراً. (فرحات احمد وقدادة شوقي، 2021)

- محبة الآخرين ومحبة الخير لهم:

يعتمد النجاح في المهنة على عاملين هما : مهارات العمل، والعلاقات الإنسانية.

إن بناء علاقات إنسانية ناجحة يبدأ بالموقف الإنساني الإيجابي، وأولى المواقف الإيجابية في إنشاء علاقة إيجابية هي محبة الناس، فمحبة الناس لك هي أصلاً انعكاس محبتك لهم فيفتح الناس لك قلوبهم .

- التواصل الإيجابي مع المجتمع:

إن من الحاجات الضرورية للإنسان حاجته للانتماء، وهذه الحاجة تفرض عليه أن يكون له علاقة مع الآخرين، وهذه العلاقة إن لم تكن إيجابية تحقق للإنسان مصالح دينية أو دنيوية، أو تدفع عنه ضرراً مادياً أو معنوياً،

أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه المجتمع:

- النظرة الايجابية للمجتمع:

ثمة طريقتان أساسيتان للنظر إلى العالم، بوسعك التحلي بنظرة للعالم تتميز بالإيجابية فتصير شخصاً إيجابياً، وترى العالم في إطار الخير والإحسان، وتصير أكثر تفاؤلاً حيال ذاتك، وتصبح شخصاً أكثر سعادة وأكثر فاعلية، أو التحلي بنظرة تتسم بالسلبية والخبث تجاه العالم فلن ترى سوى المشكلات والظلم في كل مكان، وترى القيود وعدم الإنصاف بدلاً من رؤية الفرص والأمل.

- الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين:

لما كان الوقوع في الخطأ من الصفات اللازمة للإنسان ولما قد يترتب على الخطأ حين وقوعه من تنافر القلوب وحدوث القطيعة بين الناس وهذا كله مما يصاد مقصداً من مقاصد الشريعة وهو التآلف بين البشر عموماً.

- احترام الناس وتقدير منازلهم:

عندما يستخدم الإنسان التفكير الإيجابي في أقواله وأفعاله وعلاقته مع الناس فإن ذلك يوجد عنده موازين إيجابية معتدلة تجعله يحترم الجميع، ويعرف منازلهم فيعطي كل واحدٍ منهم ما له من حقوق الاحترام والتبجيل مهما كان صغيراً أو كبيراً. (فرحات احمد وقدارة شوقي، 2021)

- محبة الآخرين ومحبة الخير لهم:

يعتمد النجاح في المهنة على عاملين هما : مهارات العمل، والعلاقات الإنسانية.

إن بناء علاقات إنسانية ناجحة يبدأ بالموقف الإنساني الإيجابي، وأولى المواقف الإيجابية في إنشاء علاقة إيجابية هي محبة الناس، فمحبة الناس لك هي أصلاً انعكاس محبتك لهم فيفتح الناس لك قلوبهم .

- التواصل الإيجابي مع المجتمع:

إن من الحاجات الضرورية للإنسان حاجته للانتماء، وهذه الحاجة تفرض عليه أن يكون له علاقة مع الآخرين، وهذه العلاقة إن لم تكن إيجابية تحقق للإنسان مصالح دينية أو دنيوية، أو تدفع عنه ضرراً مادياً أو معنوياً، ولا سبيل لعلاقة إيجابية ما لم تكن مؤسسة على فكر إيجابي يحفز الإنسان ليتواصل مع غيره بإيجابية.

العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي: لقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود جملة من العوامل والصفات التي تؤثر سلباً أو إيجاباً في تنمية التفكير الإيجابي وتتمثل في:

- **التنشئة الأسرية والاجتماعية:** فالتربية والتنشئة لها تأثير كبير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وتوجيه سلوكه توجيهاً سويماً، فإذا قامت التربية والتنشئة على الخوف والتوتر والانفعال والصراع الدائم والمتكرر فإنها تؤدي إلى بلورة شخصية مضطربة لدى الأفراد وينعكس هذا في سلوكه ونمط تفكيره لذا فإنه لابد من توفير أساليب تربوية يسودها التعاطف والحنان بين أفراد الأسرة وتوفير تربية تحترم الفرد وتتقبل مشاعره واتجاهاته.

- **الثقافة السائدة والنظام الاجتماعي والسياسي السائد:** إن المفاهيم الإيجابية وما يرتبط بها من استراتيجيات التفكير ليست قاصرة على ثقافة أو حضارة أو عرق أو دين، وإنما توجي بالإمكانات الهائلة التي يمكن أن يتطور بها أي مجتمع يمكنه أن يعزز لدى أفراد السلوك الإيجابي، فسلوك الأفراد وتفكيرهم يختلف ما بين الأنظمة السياسية الرجعية التي تسعى إلى إشعار مواطنيها بالعجز والضعف، وبين الأنظمة الديمقراطية المتقدمة التي تسعى إلى تطوير شخصيات الأفراد وتحرير أفكارهم من القيود والرجعية. (فرحات و قدادة ، 2021)

- **المدرسة:** هي مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معا وهي تقوم بوظيفتين تكادان تكونان متناقضتين هما:

الأولى: تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه.

الثانية: تتعلق بالتغير ومواكبة التطور.

والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين، والمدرسة هي المؤسسة التربوية الرسمية الوحيدة التي يمكنها تقديم خدمات تربوية متوازنة للأفراد، بمعنى أنها تمتاز عن غيرها من المؤسسات بتقديم الخدمات التعليمية والتربوية بشكل مخطط ومنظم حسب العمر الزمني والعقلي للتلميذ، وهذا غير متوفر بأي من المؤسسات الأخرى على أهميتها، والمدرسة بشكل عام، مثلها مثل المؤسسات المختلفة، تتكون من مجموعة من العناصر الأساسية التي تتكامل مع بعضها البعض بنائياً وتتساند وظيفياً للحفاظ على استمرارية هذه المؤسسة وبقاءها، وهذه العناصر تتفاعل في إطار المدرسة كمؤسسة أو نظام اجتماعي.

- وسائل الاعلام المختلفة: إن حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريباً كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، فقد اثبتت بعض الدراسات ان هناك تأثير مباشر وملحوظ للتلفاز والابث الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الافراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية. (فرحات احمد وقدادرة شوقي، 2021)

المحاضرة السابعة

جودة الحياة

اولا - تعريف جودة الحياة .

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المُختلف على تعريفها بسبب اختلاف زاوية رؤية كل باحث إلى هذا المفهوم الواسع ولكن هناك تعريفات حاول الباحثون أن يعطوا من خلالها صورة أكثر شمولية لهذا المفهوم ، وفيما يلي نورد بعض التعريفات لجودة الحياة :

-التعريف القاموسي .

عرفها (الشربيني ، 2003) على أنها هي التعبير عن الحالة الإيجابية من الصحة البدنية والنفسية و الاجتماعية و الاستمتاع بالحياة .

كذلك نذكر (حسن و المحرزي ، 2006) أن موسوعة علم النفس تعرف جودة الحياة على أنها : مفهوم ذو أبعاد عديدة لخصت على أنها سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة ، وذلك لأغراض تيسير البحث والقياس وهي كالتالي : التوازن الانفعالي ، حيث يمثل ضبط الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية ، كالحزن والكآبة والقلق والضغط النفسية ، والحالة الصحية للجسم والاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعداً هاماً في جودة الحياة ، الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي ، استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة ، الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة ، التواءم الجنسي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام .(نقلا عن فاطيمة بن خليفة، 2022)

-التعريف السيكولوجي .

عرف بعض الباحثين جودة الحياة بناء على تقييمهم للأوضاع السائدة في البلدان وأغفلوا جانب إدراك الفرد لتلك الأوضاع وكيفية انعكاسها على مشاعره الداخلية ، أي أنهم ركزوا على الجوانب الموضوعية للحياة ويتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: أوضاع العمل، مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية الاقتصادية،

وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية ، وسلك الباحثون في تعريفاتهم لجودة الحياة ثلاث اتجاهات وهي كالتالي :

أ - تعريفات ركزت على الجانب الموضوعي .

حيث عرفها (صلاح توفيق، 2009) بأنها تطلع الفرد للرفاهية الاقتصادية ، والدعم الاجتماعي وفرص الحياة الكريمة ، والقدرة على استثمار المهارات والكسب المادي والحصول على الرعاية الصحية و غير ذلك من المتطلبات الأساسية الضرورية .

ب - تعريفات اعتمدت على بعد واحد من أبعاد جودة الحياة .

فهناك باحثين اعتمدوا في تعريفهم الحياة على بعد واحد من أبعاد جودة وأصحاب هذا الاتجاه اعتمدوا على الذاتية في الحكم على جودة الحياة هو أدراك الفرد لوضعه الحالي بصورة ذاتية

حيث عرفتا هويدة وفوزية (2010) جودة الحياة بأنها تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة ، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة ، ورضاه عن حياته وعن علاقاته الأسرية والاجتماعية ، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية ، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته. (نقلا عن فاطيمة بن خليفة، 2022)

ج - تعريفات اعتمدت على النظرة الموضوعية والذاتية للحياة .

وهو اتجاه أكثر شمولية في النظر إلى مفهوم جودة الحياة .

حيث عرف (منسي، محمود، وكاظم، علي، 2006) جودة الحياة بأنها مفهوم يشير إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة ، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة وراقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه .

ويرى (Rubin , 2000) أن جودة الحياة هي الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية ، متضمنة كلاً من المكونات الإدراكية والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والتي تشمل السعادة .

ويؤكد (عراقي، صلاح الدين، ومظلوم، مصطفى، 2005) هذه النظرة الشاملة لجودة الحياة من خلال الإشارة إلى العديد من مكوناتها الذاتية والموضوعية ، والمتمثلة في وعي الفرد بتحقيق

التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها ، فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة ، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لكونه يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية ، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى.

وتعرفها (حسن ،وردة ، 2010) بأنها حالة شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه .

تبين مما سبق عرضه أن جزء من الباحثين ركزوا في تعريفاتهم على الجوانب الموضوعية لجودة الحياة وجزء آخر ركز على بعد واحد من أبعاد جودة الحياة وجزء آخر نظر نظرة أكثر شمولية لجودة الحياة فهو دمج بين الموضوعية والذاتية ، ويتضح أيضاً أن معظم التعريفات السابقة تركز على مكونات الصحة النفسية مثل التوافق الاجتماعي والتوافق النفسي والصحة الجسمية والشعور بالرضا والسعادة وعن الظروف الاجتماعية والاقتصادية فهو مفهوم مركب تترايط عدة مفاهيم ليتحقق هذا المفهوم الشامل .

ثانيا - أبعاد مفهوم جودة الحياة . هناك عدة تقسيمات لتلك الأبعاد تناولتها نظريات أو منظمات أو باحثين وقد يكون من أشهر تلك التقسيمات للأبعاد ما يلي :

- **تقسيم نظرية (Ryff , 1989)** التي تدور حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة احساسه بالسعادة التي حددها بستة أبعاد يضم كل بعد ستة صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته ، وهذه الأبعاد هي :

البعد الأول : الاستقلالية وصفاته تتمثل بقدرة الشخص على ما يلي :

- 1- أن يقرر مصيره بنفسه .
- 2- أن يكون مستقلاً بذاته .
- 3- أن يكون قادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية .

4- أن يتصرف بطرائق مناسبة .

5- أن يكون منظم في سلوكه .

6- أن يقيم ذاته بما يتناسب وقدراته الشخصية .

البعد الثاني: السيطرة على البيئة أو التمكّن البيئي ومن صفاته ما يلي :

1- الكفاءة الذاتية للفرد .

2- قدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته .

3- قدرته على الاستفادة من الفرص المتاحة لديه .

4- قدرته على اتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية .

5- قدرته على اختبار قيمته الشخصية .

6- قدرته على التصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه .

البعد الثالث : النمو الشخصي ومن صفاته ما يلي :

1- شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر .

2- إدراكه لتطور وتوسع ذاته .

3- انفتاحه للتجارب الجديدة .

4- إحساسه الواقعي بالحياة .

5- شعوره بتحسّن ذاته وتطور سلوكه يوماً بعد آخر .

6- سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية .

البعد الرابع : العلاقات الإيجابية مع الآخرين ومن صفاته ما يلي :

1- رضا الفرد عن علاقته الاجتماعية .

2- ثقته بالآخرين من حوله .

3- قناعته برفاهية الآخرين .

4- قدرته على التعاطف والتودد للآخرين .

5- اهتمامه بالتبادل الاجتماعي .

6- اظهاره للسلوك التواصلي مع الآخرين .

البعد الخامس : تقبل الذات ومن صفاته ما يلي :

1- اظهر الفرد توجهاً ايجابياً نحو ذاته .

2- قبوله بالسمات أو الخصائص المكونة لذاته (السلبية والايجابية) .

3- الشعور الإيجابي لحياته الماضية .

4- تفكيره الإيجابي لذاته المستقبلية .

5- يشعر بخصائص ذاته المميزة .

6- يظهر النقد الإيجابي لذاته .

البعد السادس : الهدف من الحياة ومن صفاته ما يلي :

1- أن يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة الماضية والحاضرة .

2- أن يضع أهدافاً تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها .

3- أن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة .

4- أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته .

5- أن يكون قادراً على الإدراك الواضح لأهداف حياته .

6- أن يدرك أن صحته النفسية تكمن في احساسه بمعنى الحياة .

وحسب رايف (Ryff , 1989) أن جودة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة الأزمات

التي تظهر في مراحل حياته المختلفة ، وان تطوره خلال مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته

النفسية التي تنعكس بدورها عليه بشكل إيجابي في التمتع بجودة الحياة ومن الملاحظ ايضاً ان

الأبعاد التي حددها رايف قد تكون شاملة لجميع أبعاد جودة الحياة .

- نظرية أندرسون (Anderson , 2003) .

نكر (Ventegodt,2003) أن اندرسون طرح شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة متخذاً من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية وتحقيق الحاجات النفسية فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى اطاراً نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة.

فقد أشار (Anderson , 2003) إلى أن أدراك الفرد لحياته ، يجعله يقيم شخصياً ما يدور حوله ، كما يمكنه من أن يكون افكاراً كي يصل إلى الرضا عن الحياة ، وأن هناك ثلاث سمات مجتمعه معاً تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة :

الأولى : وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد الى تحقيقه

الثانية : المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف .

الثالث : الشخصية والعمق الداخلي .

وفي ضوء هذه السمات فان النظرية التكاملية تضع المؤشرات الآتية الدالة على جودة الحياة:

1- أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة حياته وان هذا الشعور يتحقق بالاتي:

- أن نضع أهدافاً واقعية نكون قادرين على تحقيقها .
- أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا.
- أن اشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد و إلى شعوره بجودة الحياة، ذلك أنه أمر نسبي يختلف باختلاف الأفراد واختلاف الثقافات التي يعيشون فيها .
- أن استغلال الفرد لإمكاناته في نشاطات إبداعية ، وعلاقات اجتماعية جيدة ، وأهداف ذات معنى وبعائلة تثبت فيه الاحساس بالحياة هو الذي يشعره فعلاً بجودة الحياة.

يتضح من نظرية (Anderson, 2003) أنه قد يخالف ماسلو في مسألة اشباع الحاجات فهو ينظر الى أن اشباع الحاجات ومنها الامن ليس بالضرورة أن يشعر بالأمن عند اشباع الحاجات حيث يرى انه امر نسبي يختلف باختلاف الافراد واختلاف المجتمعات ويرى ان الشخص يشعر بجودة الحياة عندما يستطيع ان يستغل قدراته وامكانياته في تكوين علاقات اجتماعية جيدة ، ويرى كذلك في أنه حتى يصل الشخص إلى السعادة فإنه لابد أن يصل الى الرضا عن الحياة و ايجاد معنى حقيقي للحياة .

- تقسيم (مصطفى حسن، 2005). قسم مصطفى حسن جودة الحياة إلى ثلاثة أبعاد:

أ- **جودة الحياة الموضوعية.** تعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

ب- **جودة الحياة الذاتية.** تعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

ج- **جودة الحياة الوجودية.** تعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد، التي من خلالها يمكن له أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية النفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار الروحية، والدينية السائدة في المجتمع (هشام عبد الله، 2008)

يتضح مما سبق أن (مصطفى، 2005) تناول أبعاد من ناحية موضوعية وتعني مقدار ما يوفره المجتمع لإفراده وهذا منطقي لان جودة الحياة تختلف من مجتمع لمجتمع ومن بيئة لبيئة والمجتمع الجيد خير معين لحياة جيدة سعيد ، ومن ثم تناول أبعاد جودة الحياة من ناحية ذاتية وهي مقدار رضى الفرد عن حياته ومقدار سعادته فيها وهي شعور داخلي يختلف من شخص لآخر وفق الظروف المحيطة به ، ومن ثم تناول الباحث البعد الثالث وهو جودة الحياة الوجودية أي مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد ويكون متوافق مع الأفكار الروحية، والدينية السائدة في مجتمعه وهذا تقسيم منطقي لأن الفرد لن يشعر بحياة جيدة دون أن يتوافق مع فكره ودينه السائد في المجتمع.

ثالثاً - مؤشرات جودة الحياة

من خلال المقياس المتبع في الدراسة لمستوى جودة الحياة يتضح لنا أن الباحثان ركزا على مجموعة من الأبعاد أو المؤشرات التي من خلالها يمكن قياس مفهوم جودة الحياة وهي كالتالي:

- **جودة الصحة العامة:** ذكر (عراقي، صلاح، رمضان، مصطفى، 2005) أن منظمة الصحة العالمية تعرف الصحة على أنها حالة من الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز بمعنى إلى أي حد يشعر الناس بأنهم في صحة جيدة، وتعد الصحة العامة من المكونات المهمة للشعور بجودة الحياة الموضوعية وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالرضا العام والسعادة، وهي واحدة من أسبابها الرئيسية المهمة (عراقي، صلاح الدين، رمضان، مصطفى، 2005).

ومن أعظم النعم التي أنعم الله بها على عبادة هي نعمة الصحة والعافية وهي من أهم مقومات السعادة والرضا عن الحياة في الدنيا التي بدورها تكسب الفرد حياة جيدة فقد لا تستقيم حياة الفرد ولا يشعر بالرضا والسعادة وهناك خلل في الصحة العامة والصحة السليمة خير معين على البذل والنشاط والرقى وتحقيق الذات والتقدم في العمل الوظيفي.

- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه حيث يتأثر ويؤثر بالمجتمع المحيط فيه وتعتبر جودة الحياة الأسرية والاجتماعية أحد المؤشرات المهمة لجودة الحياة، فالعلاقات الاجتماعية تعتبرها (Ryff1989) أحد أبعاد جودة الحياة، وذلك في نموذج الشهير ذو الستة أبعاد لقياس جودة الحياة. (Ryff , 1989).

يتضح مما سبق أن الأسرة هي المكون الرئيسي لشخصية الفرد خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أنه إذا تكونت شخصيته بشكل سليم بعيداً عن الاضطرابات النفسية وما يعكر صحته النفسية فإنه يكون أكثر قدرة على مواجهة المشكلات والتصدي لها مما يجعل الفرد متمتع بقدر كبير من جودة الحياة، ونعلم كذلك أن الأسرة هي النواة الأساسية لتكوين المجتمع ككل، فإذا سعد الفرد داخل أسرته انعكس ذلك على جودة علاقته الاجتماعية.

- جودة التعليم والدراسة:

يعد التعليم ركيزة أساسية لنهضة الأمم وتقدم الشعوب فالتعليم مهم في التقدم الاقتصادي الذي بدوره قد يسهم في حياة جيدة سليمة. فقد ذكرت (بدرية، 1996) أن التعليم مدخل من المداخل المهمة التي تؤدي إلى تحسين جودة الحياة باعتباره من مؤشرات التنمية البشرية المستدامة، إضافة إلى كونه ينظر للحياة بنظرة شمولية، فالتعليم كمجال يؤثر في جميع مجالات الحياة بدءاً من مراحلها المبكرة وصولاً إلى المراحل العليا منه، من هنا نبع الاهتمام بإنشاء مؤسسات تعليمية لمختلف فئات المجتمع بغض النظر عن المرحلة العمرية، لتمكينهم في تحقيق حياة فاضلة و مجتمع راق متطور (فاطيمة بن خليفة ، 2022).

و يعد التعليم والدراسة من أهم مقومات تطور الأمم وازدهارها ولكي يشعر الفرد بالرضا الوظيفي ويشعر بالراحة في مجاله فلا بد من أن يتلقى التعليم الكافي الذي يستطيع من خلاله تطوير

ذاته وتحقيق ذاته وليعيش بسعادة ويصل إلى مستوى عال من جودة الحياة ، وكذلك لأن التعليم وتطوره يعد جيل مهني يزيد من دخل الفرد المادي الذي قد يساعد في تكوين حياة جيدة وسعيدة .

- جودة العواطف (الجانب الوجداني)

حيث تشير (عويس ، عفاف ، 2006) إلى أن موضوع الذكاء الوجداني ينتمي إلى حركة علم النفس الإيجابي التي تهتم بالدراسات العلمية التي تهدف إلى اكتشاف الطرق التي تؤدي إلى تفعيل قوي الإنسان العادي في اتجاه الإبداع في العمل والتحسين على المستوى الصحي ، والنجاح في العلاقات الاجتماعية ، والجودة في الحياة بصفة عامة ، وتحاول هذه الحركة حث السيكولوجيين لتبني منظور أكثر تقديراً لطاقت الإنسان ، ودوافعه ، و قدراته ، بحيث ينتقل الاهتمام من التركيز على تحسين الأمور السيئة في الحياة إلى الاهتمام بكيفية بناء حياة ذات طبيعة إيجابية.

و يتضح من البعد السابق أن العواطف الوجدانية هي من المؤشرات الدالة على جودة الحياة فالشخص الذي لديه انفعالات ايجابية يكون لديه الشعور بجودة الحياة عالي فالمشاعر الداخلية تؤثر على جودة الحياة فالشخص الذي لديه رضى عن نفسه ومجمعه يكون لديه شعور عال بجودة الحياة والشخص الذي لديه تأنيب ضمير على ذنب اقترفه أو عمل لم ينجزه قد يؤثر على جودة حياته لديه . (فاطيمة بن خليفة، 2022)

- جودة الصحة النفسية.

ذكر (Litwin , M.S , 1999) أن المفهوم لا يقتصر على الجانب المرضي فقط ، ولكنه يمتد إلى الجوانب الإيجابية ، فقد اعتبرت بعض الدراسات جودة الحياة نتاجاً للصحة النفسية الجيدة ، وأكدت على أهمية تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية وأحد المحكات الهامة للحكم على مدى نجاح هذه البرامج ، واعتمدت بعض التعريفات على هذا الاتجاه واعتبرت تعريف الصحة العالمية (WHO) للصحة النفسية (بأنها ليست مجرد الخلو من المرض ، ولكنها حالة أكثر إيجابية ، تبدو في الصلاحية الجسمية والانفعالية والاجتماعية) أساساً في تفسير جودة الحياة .

و يتضح مما سبق أن جودة الصحة النفسية تعتبر مؤشر مهم لجودة الحياة ، وهذا كلام منطقي ، لأنه يوجد جانب شعوري بجودة الحياة وهو الشعور بالسعادة والرضى ، فالصحة بصفة عامة عامل مهم في الشعور بالسعادة والرضى عن الحياة ، والصحة النفسية بصفة خاصة ، فلو

أخذنا على سبيل المثال لا الحصر الشخص المكتئب نجده قد يفقد لهذا الشعور الجميل الذي يجعل حياته جيدة وسعيدة .

- جودة شغل الوقت وإدارته :

أشارت (الجوهري ، 2009) إلى ثلاث مؤشرات وهي مؤشرات موضوعية وذاتية وجزئية ، وعرفت المؤشرات الذاتية على أنها التي تعبر عن موقف أو حالة الطالب أو الطالبة كفرد في البيانات المتعلقة بموقفه من الحياة الأسرية والاجتماعية ومجالات التعليم والدراسة وتنظيم أوقات الفراغ وجودة إدارة الوقت ، وصحته العامة.

و يتضح من البعد السابق أن إدارة الوقت والاستفادة منه يعتبر أحد مؤشرات جودة الحياة وهذا منطقي لحد كبير لأن الفراغ مفسدة للشخص ومهدد لعمله وانجازه فالوقت غالي ، فجودة الحياة مرتبطة بالعمل والرضا عن الحياة ، وكون الفراغ قد يكون من العوامل المسببة للأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية .

رابعاً: مقومات جودة الحياة: وفق منظمة الصحة العالمية فإن مقومات جودة الحياة تتمثل فيما يلي:

- الصحة الجسدية وسلامة الجسم واللياقة البدنية.
- الصحة النفسية ويعبر عنها بالراحة النفسية والخلو من الاضطرابات الشعور بالسعادة.
- الصحة العقلية وتتعلق بوضوح وسلامة التفكير وتحمل مسؤولية الخيارات واتخاذ القرارات.
- الصحة الاجتماعية والمجتمعية وتتضمن القدرة على بناء علاقات اجتماعية والتمكن من التفاعل الايجابي مع الآخرين، كما تتضمن القدرة على احترام وتقبل القوانين والأنظمة.(فاطيمة بن خليفة،2022)

ويضيف القحطاني، (2020) مجموعة من العوامل التي تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:

- تقدير وتحقيق الذات حيث يتعين على الأفراد تقدير ذواتهم والرفع من قيمتها والسعي لتحقيق أهدافهم لتحقيق ذواتهم والتي تعتبر قمة الشعور بالذات ومن ثم الشعور بجودة الحياة.

- إشباع الحاجات الأساسية برغم أن إشباع الحاجات بتفاوت من فرد لآخر إلا أنه يجب أن يتم ذلك رغم الظروف المحيطة بالفرد فأشباع الحاجات مقوم أساسي للشعور بجودة الحياة
- المعنى الايجابي للحياة أن يشعر الانسان بوجود مغزى أو معنى لحياته أو هدف معين يتجه نحو تحقيقه يعتبر أمرا في غاية الأهمية للوصول لمرحلة الشعور بجودة الحياة.
- المساندة والعلاقات الاجتماعية : التفاعل الاجتماعي الايجابي وسلوك المساندة الاجتماعية المتبادل يشعر الفرد بالأهمية والثقة والتفاؤل وكلها تدعم شعور الفرد بجودة حياته.
- الصلابة النفسية وتشمل مكونات الالتزام والتحدي والتحكم، وهي مكونات مهمة تسمح بالتعامل المرن مع مواقف الحياة الصعبة والتعامل مع الضغوط النفسية وهذا ما يؤدي إلى تنمية الشعور بجودة الحياة.
- الرضا عن الحياة من البديهي أن يكون شعور الرضا الذي يعيشه الفرد عاملا مهما في الشعور بجودة الحياة لأن عنصر الرضا عن الحياة يزيد من رغبة الحياة وهو من مؤشرات الصحة النفسية السليمة.
- السعادة: حالة من الشعور بالهناء والإشباع ، وتؤثر على صحة الفرد الجسمية والنفسية وتتأثر بسمات الشخصية وتعتبر مفهوما مهما في إدراك جودة الحياة.
- التدين: يعتبر الجانب الروحي عموما عاملا مؤثرا يمكنه تنمية شعور الفرد بجودة الحياة نظرا لما يمنحه عنصر التدين من شعور بالرضا والصمود والراحة النفسية .
- التوجه نحو المستقبل كلما كانت نظرة الفرد إيجابية نحو المستقبل كلما كان تعامله الظروف المحيطة أكثر عقلانية وتروي وتنظيم وكلما كان ذلك دافعا للشعور بجودة الحياة وعلى النقيض من ذلك فإن قلق المستقبل يعمل على خلق التوتر والقلق وعدم الثقة والتشاؤم وكلها محددات سلبية تعكس نظرة سلبية نحو الشعور بجودة الحياة.

جودة الحياة ← انفعالات ايجابية واندماج+ معنى +علاقات ايجابية

المحاضرة الثامنة

أساليب الحياة

تعتبر أساليب الحياة متغيرا هاما لأنها تلعب دورا رئيسيا في فهم الشخصية وتمثل المعيار الذي يمكننا من خلاله فهم الشخصية من خلالها وهي الدليل الذي يقودنا إلى فهم مدى توافق الفرد مع صحته العقلية . وأشار أدلر إلى أن هناك ثلاثة عوامل تجعل الإنسان يفكر بطريقة خاطئة وتتمثل هذه المبادئ الأساسية في: العيوب العضوية؛ والإهمال؛ والتدليل التي يتعرض لها الإنسان في الطفولة، وأوضح أن العيوب النوعية التي عانى منها هي التي تحدد طريقة عيشه سواء كانت وهمية أو حقيقية، فإن أسلوب الحياة هو تعويض نقص معين. يلعب أسلوب الحياة دورا مهما في حياة الطفل لأنه نتاج قوى داخلية وبيئية تساعد الطفل على تشكيل الاتجاه الذي يريده والذي يحمل مجموع دوافعه.

إن أسلوب حياة الطفل هو التوجه الأساسي للحياة، وتعود جذور اسلوب الحياة او السلوك المقبول إلى التنشئة الاجتماعية للفرد ووضع الطفل في الأسرة والبيئة المحيطة به، هي التي تقوم إلى حد كبير بتشكيل خصائص أسلوبه، كما تتأثر حياته أيضا بالطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها والتي تنعكس جميعها على طريقته في التفكير وأسلوبه في الحياة.

كما أكد علماء النفس الفرويديون ان أسلوب الحياة يعد أحد المؤشرات الهامة التي تساعد العاملين في مجال الارشاد النفسي على فهم مشكلات المسترشدين وما يرتبط بها من قضايا والتعرف الى أهداف العميل الخاطئة في الحياة، كما يساهم التعرف على أسلوب الحياة أيضا في فهم وتفسير الهدف من السلوك المرضي، والأعراض المرضية المصاحبة لدى المسترشد، وعلمه فإنه يمكن تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد من خلال تنمية الاهتمامات الاجتماعية لديه وصياغة اهداف واقعية يسعى لتحقيقها.

-تعريف أسلوب الحياة:

-**تعريف منظمة الصحة العالمية: (1989)** عرفت منظمة الصحة العالمية أساليب الحياة بأنها مجموعة العادات السلوكية التي جرى تشكيلها وتكوينها من خلال القيم والمعتقدات السائدة، ومن خلال الفرص والقيود التي تفرضها حالات أو أوضاع اجتماعية واقتصادية معينة.

-تعريف "فرغيسون" :هو نموذج ثابت لسلوك الشخص أو مواقفه، والنظام الذي يعطي الاتجاه للتكيف مع البيئة الاجتماعية ، والنمو و حل المشكلات اليومية، بالإضافة إلى الاستفادة من مزايا الفرص المختلفة المتاحة.

-تعريف " شاي Shey (1986): "أسلوب الحياة، ليس مجرد مسألة أنماط سلوكية تعكس العمليات الاجتماعية الأخرى ، بل هي الآلية ذاتها التي يتم من خلالها استخدام القوة التفاضلية في المجتمع.
-العوامل المرتبطة بأساليب الحياة:

على اعتبار أنه تم تناول مفهوم "أسلوب الحياة" من طرف العديد من الاتجاهات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والثقافية فإن كل ميدان قدم تصورا حسب طبيعة الاهتمام، لكن عموما هذا التداخل في توضح مفهوم " أسلوب الحياة" سمح بالوقوف على مجموعة من العوامل الكبرى المرتبطة بأساليب الحياة واهمها ما يلي:

أولاً: الأنشطة والسلوك. يبدو أن هناك إجماعاً على أن أسلوب الحياة يتضمن أنشطة متنوعة بما في ذلك أنماط الاستهلاك والأنشطة الترفيهية وما يمكن أن يسمى الممارسات المحلية في المنزل ولكن يجب أيضاً تضمين العمل أو الوظيفة مدفوعة الأجر نظراً لأن الشخص الذي ينتقل إلى وظيفة مكتبية في وسط المدينة، على سبيل المثال، سيختار نمطاً مختلفاً تماماً من النشاط اليومي عن الفرد الذي يعمل في مزرعة. ويمكن القول أن أسلوب الحياة يتميز بمجموعة كاملة من الأنشطة اليومية، بما في ذلك أنماط الاستهلاك والأنشطة الترفيهية والممارسات المنزلية ونشاط العمل المدفوع الأجر.

ثانياً: القيم والاتجاهات. في هذا المفهوم ، تؤثر القيم والمواقف على نمط الحياة ولكنها ليست بالضرورة جزءاً من نمط الحياة نفسه. لذلك يمكن القول إن الفئات التي تنتجها السيكوجرافيك تمثل المجموعات التي من المحتمل أن تشترك في أنماط حياة مماثلة لأن لديهم مجموعات متشابهة من القيم؛ لكن أنماط الحياة المشتركة ليست هي نفسها القيم ؛ أنها تنتج من القيم بطريقة ما.

ثالثاً: الأفراد في مقابل المجموعات. في حين أن العديد من أساليب الحياة قد تنشأ وتتطور من خلال عمليات جماعية وقد يتبنى بعض الأفراد نمط حياة نتيجة للانتماء إلى مجموعة معينة أو بغرض الانتماء إليها ، فمن المؤكد أيضاً أنه من الممكن للفرد أن يطور أسلوب حياة فريد خاص به. في حين أن الأسلوب غالباً ما يكون ظاهرة جماعية ، فهو أيضاً مسألة فردية.

رابعاً: التفاعل الجماعي. إن الأفراد الذين يتشاركون أسلوب حياة مشترك ليس لديهم بالضرورة أي اتصال اجتماعي، على الرغم من أنه على الأرجح سيكون كذلك. عندما يكون التفاعل الجماعي سمة أساسية لأسلوب حياة معين، يمكننا قبول أن هذه المجموعة المعينة هي ثقافة فرعية. في حين أن جميع المجموعات الثقافية الفرعية لديها أسلوب حياة مميزاً، إلا أن جميع أساليب الحياة ليست ناتجة عن العمليات المعقدة المتأصلة في الثقافات الفرعية وبالتالي، فإن التفاعل الجماعي ليس سمة ضرورية لنمط الحياة.

خامساً: التماسك. هناك قدر معين من العمل النظري يشير إلى أن "مهمة الحياة" الأساسية للأفراد هو البحث عن التماسك والتوافق في مختلف جوانب حياتهم، كما يتم التعبير عن الثقافة من خلال "أسلوب الحياة" وهي عملية مستمرة للحفاظ على الهوية.

سادساً: الاختيار. بشكل عام فإن أساليب الحياة في المجتمعات الغربية تتطوي على الاختيار، على الرغم من أن درجة حرية الاختيار تختلف من فرد إلى آخر، ومن مجموعة إلى أخرى ومن وقت لآخر. لكن هذه القضية تتعلق بطريقة تشكيل أساليب الحياة بدلاً من طبيعة أساليب الحياة نفسها ؛ وعموماً فإن الناس لديهم أساليب حياة سواء تم تطويرها في سياق اختيار واسع أو محدود.

-أنماط أساليب الحياة:

هناك العديد من التصنيفات التي قدمها الباحثون فيما يتعلق بأساليب الحياة، فقد صنفها "أدلر" Adler إلى أربعة أصناف: (السعايدة والخطيب، 2017)

1-المفيد؛ 2-المسيطر؛ 3 -المتجنب؛ 4-الأخاذ.

أما "كيرن ووايت Kern & White (1989)" فقد صنفا أساليب الحياة إلى خمسة أصناف هي:

1-المتحكم؛ 2 -الساعي وراء الكمال؛ 3-الشخص المحتاج إلى إرضاء الآخرين؛ 4-الضحية؛ 5-الشهيد.

لكن يعتبر تصنيف "ويلر وكيرن وكارليت Wheeler (1986) Kern & Curlette" أكثر شمولاً ويتمثل فيما يأتي:

✓**المنتمي:** ويعكس درجة انتماء الفرد للمجتمع، وهو مقياس لصحة الفرد النفسية.

✓**الضحية:** يشعر بتعرضه للأذى ويشفق على نفسه.

✓ **الباحث عن الاستحسان**: ويستمد قيمته من تقييمات واستحسان الآخرين له.

✓ **المتحكم**: وهو شخص يتحكم بحياته ويسعى للتحكم بحياة الغير.

✓ **غير الكفاء**: وهو شخص يفتقد إلى تقدير الذات ويشعر بعدم القدرة على النجاح في منافسة الآخرين ويستصغر إنجازاته.

✓ **المدلل**: وهو شخص يتوقع ان يحصل على أي شيء يريد.

✓ **المنتقم**: وهو من يسعى إلى الانتقام من الآخرين.

✓ **المؤذي**: ويقوم باستغلال الآخرين ويسعى لإلحاق الأذى بهم.

✓ **المذعن**: وهو شخص خاضع للآخرين بشكل سلبي.

- **عدم التوازن في أسلوب الحياة:**

غالبا ما يتم اختبار عدم التوازن في نمط الحياة على أنه صعوبة في تلبية متطلبات الحياة الحديثة بسبب قيود الوقت المتصورة أو الفعلية. تحد هذه القيود من قدرة الأشخاص على تلبية الاحتياجات الشخصية أو الاجتماعية المهمة بطريقة مرضية أو هادفة، وتؤدي إلى السلوكيات غير التكيفية والتوتر مع الاشارة أنه في الوقت الحالي يتم تسهيل استراتيجيات التكيف مع الوقت من خلال الاختراعات الحديثة مثل أجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف الخلوية والمساعدات الرقمية الشخصية. وقد يكون اختلال التوازن في أسلوب الحياة على شكل مظاهر قلق، أو إرهاق أو خمول ناتج عن قلة النوم، أو إدراك مزعج بأن المرء لا يملك سوى القليل من الراحة أو وقت الفراغ، أو الوقت غير الكافي للتواصل الاجتماعي الهادف مع العائلة والأصدقاء. يمكن وصف أسلوب الحياة غير المتوازن بأنه أسلوب لا يتم فيه تلبية الاحتياجات المهمة بشكل مرضي يحقق الاشباع المطلوب للفرد.

بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الظروف الشخصية التي تعكس أنماطاً مهنية غير نمطية ويجب اعتبارها مؤشرات بحكم الواقع على عدم التوازن في نمط الحياة. وتشمل الإدمان على العمل، والإرهاق، والأرق واضطرابات النوم، والسمنة، وعدم التزامن اليومي أو متلازمة اضطراب الرحلات الجوية الطويلة. حالة شخصية غير وصف نمطية أخرى، تسمى "مرض أوقات الفراغ." يفترضون أن هذه المتلازمة تعكس استجابة الجهاز المناعي للوتيرة المتغيرة والشدة المتناقصة للأنشطة

الترفيهية، والراحة غير المنظمة بعد التغييرات في روتين العمل الراسخ منذ فترة طويلة. يُنظر إلى الانتقال إلى التقاعد على أنه حدث في الحياة يعرض بعض الأفراد لخطر هذه الحالة. إذا تم إثبات هذه المتلازمة ، فستعكس أيضا حالة من عدم التوازن في نمط الحياة.

- تداعيات سوء التوازن في أسلوب الحياة:

ينتج عن أسلوب الحياة غير السليم ما يسمى باضطراب نمط الحياة، وهو مجموعة من الأمراض التي يعتمد حدوثها بشكل أساسي على العادات اليومية للناس وهي نتيجة لعلاقة غير ملائمة بين الناس وبيئتهم. تذكر منظمة الصحة العالمية أن أهم 10 أمراض تتعلق بأسلوب الحياة تؤثر على الصحة في العالم هي مرض الزهايمر، وتصلب الشرايين، والسرطان، وأمراض الكبد المزمنة / تليف الكبد، ومرض الانسداد الرئوي المزمن، والسكري، وأمراض القلب، والتهاب الكلى، والسكتة الدماغية، والسمنة.

كما تشمل العوامل المساهمة في أمراض أسلوب الحياة بشكل أساسي العادات الغذائية غير المتوافقة، والخمول البدني، ووضع الجسم الخاطئة، والساعة البيولوجية المضطربة. ولقد ثبت أنه في حالة الأمراض غير المعدية، تكون التدابير المتخذة على مستوى أسلوب الحياة البسيطة أكثر فعالية في الوقاية أو تأخير ظهور هذه الأمراض، يحدث أن يظهر المرض عندما تكون هناك حالة مواتية للمرض الذي ينشأ من خلال السلوكيات الخاطئة مثل النوم أثناء النهار بدل الليل، واليقظة المتكررة ليلا، وعادات غذائية غير منتظمة أثناء الليل، وما إلى ذلك.

لذلك من المهم جدا اتباع نمط حياة مثالي للحفاظ على الصحة والوقاية من الامراض، أثبتت مجموعة متزايدة من الأدلة العلمية أن التدخل في نمط الحياة عنصر أساسي في علاج الأمراض المزمنة التي يمكن أن تكون فعالة كدواء ولكن بدون مخاطر وآثار جانبية غير مرغوب فيها. يتدخل في هذا الشأن طب أسلوب الحياة (LM،) هو فرع يشمل إدارة الأمراض باستخدام تدخلات أسلوب الحياة مثل النظام الغذائي، والتمارين الرياضية، وإدارة الإجهاد، والتخلص من الإدمان في علاج الامراض وادارتها. (منقول عن فاطيمة بن خليفة، 2022)

المحاضرة التاسعة

الوقاية

تمهيد:

ينقسم علم النفس الإيجابي إلى محورين رئيسيين:

1-تشخيصي وعلاجي.

2-نشاط وقائي.

حيث بتعلق الأول بدراسة الحالات المرضية ومحاولة التشخيص والعلاج أو تخفيفها وبتعلق الجانب الثاني بتعزيز الصحة النفسية للإنسان ، والسماح بنظرة أكثر واقعية وإيجابية لشخصية الفرد ونفسه بدراسة مصدر الطاقات الإيجابية للنفس البشرية وتحديد الفضائل والخصائص الإيجابية للأخلاق التي تساهم في الوقاية الإيجابية من المرض.

مفهوم الوقاية:

يشير المنهج الوقائي في الصحة النفسية لمجموع الاجراءات المتبعة من طرف الفرد لتجنب الاضطرابات النفسية وتحقيق صحته النفسية.

-تعزيز الصحة النفسية: (الدور الوقائي لعلم النفس الإيجابي).

تعتبر منظمة الصحة العالمية (1986) أن تعزيز الصحة "هو العملية التي تمكن الناس من اكتساب سيطرة متزايدة على صحتهم ومن تحسينها كما أنه يمكن لعوامل نفسية، اجتماعية وسلوكية متنوعة أن تحمي الصحة وتعزز الصحة النفسية الإيجابية للفرد من خلال النظرة التفاؤلية إلى الحياة، الإحساس بالهدف والاتجاه في الحياة، الاستراتيجيات الفعالة للتصدي للتحديات، العلاقات الاجتماعية المجزية عاطفياً والتعبير عن العواطف الإيجابية والاندماج الاجتماعي.

(بلقندوز،،2017)

وفي عام (2018) أضافت منظمة الصحة العالمية قولها " : إن الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة. وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أن "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، لا مجرد انعدام المرض أو العجز. " ومن أهم

آثار هذا التعريف أن شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.

والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته او قدراتها الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتقان وفعالية والإسهام في مجتمعه او مجتمعها. وتعتبر الصحة النفسية والمعاونة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمائتها واستعادتها شاغلاً حيوياً للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم" (منظمة الصحة العالمية، 2018)

2- الوقاية الإيجابية عند سليجمان:

فيما يأتي الطرح الذي قدمه " سليجمان " مؤسس علم النفس الإيجابي حول الجانب الوقائي كجانب مهم له أولوية سابقة على علاج الاضطرابات و يعتقد سليجمان أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي يدور حول التجربة الذاتية الإيجابية: الرفاه والرضا؛ التدفق والفرح والملذات الحسنة والسعادة ؛ والمعرفة البناءة عن المستقبل؛

التقاول والأمل والإيمان. على المستوى الفردي، يتعلق الأمر بالسمات الشخصية الإيجابية: القدرة على الحب، والشجاعة، ومهارات التعامل مع الآخرين، والحساسية الجمالية، والمثابرة، والتسامح والأصالة، والتفكير المستقبلي، والموهبة العالية، والحكمة.

في العقد الماضي، أصبح علماء النفس أكثر اهتماماً بالوقاية، وكان هذا هو موضوع اجتماع الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 1998 في سان فرانسيسكو. والتساؤل الرئيس للاجتماع كان:

كيف يمكننا منع مشاكل مثل الاكتئاب أو تعاطي المخدرات أو الفصام لدى الشباب المعرضين للخطر وراثياً، أو الذين يعيشون في عوالم تغذي هذه المشاكل؟ كيف يمكننا منع العنف القاتل في فناء المدرسة لدى الأطفال الذين لديهم إشراف أبوي ضعيف أو يحوزون أسلحة؟ وتم التوصل إلى فكرة جوهرية وهي ان نموذج المرض لا يقربنا من الوقاية من هذه المشاكل الخطيرة. في الواقع، جاءت الخطوات الرئيسية في الوقاية إلى حد كبير من منظور يركز على بناء الكفاءة بشكل منهجي.

والوقاية الإيجابية تقوم على تأكيد أن هناك نقاط قوة بشرية تعمل كحاجز ضد الأمراض النفسية

والعقلية منها على سبيل المثال لا الحصر: الشجاعة، الذكاء الروحي، التفاؤل، المهارة الشخصية، الإيمان، أخلاقيات العمل، الأمل، الصدق، المثابرة، والقدرة على التدفق والبصيرة... الخ. وبالتالي سيكون جزء كبير من مهمة الوقاية في هذا القرن الجديد هو خلق علم للقوة البشرية تتمثل مهمته في فهم وتعلم كيفية تعزيز هذه الفضائل لدى الشباب.

يركز "سليجمان" في منهجه الوقائي على مهارة " المناقشة" وهي مهارة يمتلكها جميع الأفراد ولكنهم يوظفونها عادة في المكان الخطأ. واستخدام هذه المهارة يصب في صميم "التفاؤل المكتسب". فمثلاً: إذا اتهمك شخص خارجي منافس لعملك زوراً بالفشل في وظيفتك وعدم استحقاقك لمنصبك، فسوف تعارضه. سوف تجمع كل الأدلة على أنك تقوم بعملك بشكل جيد للغاية وسوف تقند كل تلك الاتهامات. لكن إذا اتهمت نفسك زوراً بأنك لا تستحق وظيفتك - وهو مجرد محتوى لأفكار المتشائمين التلقائية- فلن تعترض عليه. حيث أننا نميل إلى تصديق الأحكام الصادرة من الداخل. لذلك في برامج التدريب على "التفاؤل المكتسب"، نعلم الأطفال والكبار على حد سواء التعرف على تفكيرهم الكارثي وأن يصبحوا متنازعين ماهرين.

و يؤكد "سليجمان" أنه إذا كنا نرغب في منع تعاطي المخدرات بين المراهقين الذين نشئوا في حي يعرضهم للخطر، فإن الوقاية الفعالة تتألف من تحديد وتضخيم نقاط القوة التي يمتلكها هؤلاء المراهقون بالفعل، فالمراهق صاحب التفكير المستقبلي، والذي يتمتع بمهارات التعامل مع الآخرين، والذي يستمد شعور التدفق من الرياضة، ليس معرضاً لخطر تعاطي المخدرات. كذلك إذا كنا نرغب في منع مرض انفصام الشخصية لدى شاب معرض لخطر وراثي، فيستحسن تعليم الشاب مهارات شخصية فعالة، وتنمية أخلاقيات عمل قوية لديه، وتعليمه المثابرة في ظل الشدائد، بذلك يكون أقل عرضاً لخطر لإصابة بالفصام. وبالتالي من خلال تحديد نقاط القوة هذه وتضخيمها والتركيز عليها لدى الأشخاص المعرضين للخطر، فإننا سنعمل على الوقاية الفعالة.

ولتعزيز عامل الوقاية الإيجابية، يتعين على الممارسين النفسيين التركيز على تضخيم نقاط قوة عملائهم بدلاً من إصلاح نقاط ضعفهم. ويتعين على علماء النفس الذين يعملون مع العائلات والمدارس والمجتمعات الدينية والشركات تطوير مناخات تعزز نقاط القوة المذكورة آنفاً. تعزيز عامل الوقاية في علم النفس الإيجابي له تأثير مباشر في منع العديد من الاضطرابات الانفعالية الرئيسية وبالتالي تحقق الوقاية مهمتين هما:

أ- جعل حياة العملاء أكثر صحة من الناحية الجسدية، بالنظر إلى آثار الصحة النفسية على الجسم .

ب- إعادة توجيه علم النفس نحو مهمة جعل الأشخاص العاديين أقوى وأكثر إنتاجية، فضلاً عن جعل الإمكانيات البشرية عالية وذات فاعلية.

ومن جهة أخرى تنص منظمة الصحة العالمية أن تاريخ الوقاية من الامراض النفسية يمتد لأكثر من مائة عام منذ الأيام الأولى لحركة الصحة النفسية التي بدأت في أوائل القرن العشرين، حيث أن هناك الكثير من الأفكار حول الاستراتيجيات الممكنة لمنع المشاكل السلوكية ، والاضطرابات النفسية لدى الأطفال والبالغين. (فاطيمة بن خليفة، مرجع سابق)

- دور المؤسسات الاجتماعية في تعزيز الوقاية من الأمراض النفسية:

تلعب المؤسسات الاجتماعية دوراً جوهرياً في وقاية الأفراد من الاضطرابات النفسية من خلال القيام

بعدة أدوار تحقق هذا الهدف، ويمكن أن نذكر من ضمن هذه الأدوار ما يلي: (ابراهيم، 2017)

أولاً: دور الأسرة.

✓ توفير التغذية السليمة والحفاظ على الصحة العامة للأبناء.

✓ خلق مناخ أسري آمن من خلال تجنب أساليب التنشئة السلبية (التدليل او القسوة المفرطين).

✓ إشباع حاجات الطفل من الحنان والحب والدفء

✓ تنمية الوازع الديني لدى الأبناء و غرس المبادئ الأخلاقية وتعديل السلوكات السلبية بطريقة

تربوية بناءة.

✓ تجنب الخلافات الزوجية والألفاظ النابية وتجنب إدخال الطفل في دائرة الصراع بين الزوجين.

✓ تنمية روح المشاركة والعدل بين الأبناء.

✓ مشاركة الأبناء في اهتماماتهم (اللعب، الانشطة الرياضية).

✓ مساعدة الأبناء في حل مشكلاتهم الدراسية مثلاً

✓ تنمية مهارات الطفل في التواصل مع الآخرين وفي تأدية واجباته والدفاع عن حقوقه.

- ✓ تنمية ثقافة الحوار وتوفير علاقات مستقرة مع الأطفال خاصة في مرحلة المراهقة.
- ✓ تدريب الأبناء على احترام القيم والمعايير الأخلاقية للمجتمع.
- ✓ تقديم الرعاية الكاملة لكبار السن (تقبلهم، والتعاطف معهم، وتقديم المساندة والدعم الكافيين لهم) .
- لتخطى الأزمات النفسية التي قد تواجه المسنين.
- ثانيا: دور المؤسسات التربوية.
- نستعرض فيما يلي لمجموعة من الطرق التي يمكن أن تهيئ التربة الخصبة للوقاية من المرض النفسي كما يلي:
- ✓ أن تكون المناهج الدراسية مرنة تتيح الفرصة للتفكير والإبداع.
- ✓ الاهتمام بتوفير الخدمات النفسية في المدرسة، من خلال اختصاصي نفسي يملك كفاءة التعامل مع كل فئات المتعلمين ومشكلاتهم.
- ✓ تنظيم المؤسسة التربوية ندوات إرشادية لفائدة الوالدين قصد توعيتهم بالمرض النفسي ودورهم في الوقاية منه.
- ✓ تعزيز التعاون بين المدرسة والاسرة لضمان الحلول الأنجع لمشاكل المتعلمين.
- ✓ تنظيم دورات لفائدة المتعلمين حول السلوكات السلبية وتداعياتها.
- ✓ تنمية ثقافة الحوار داخل الوسط المدرسي.

المحاضرة العاشرة

الذكاءات المتعددة

تمهيد:

يعتبر الذكاء من أبرز القدرات العقلية التي جذبت اهتمام العلماء والدارسين، نظرا لاحتلاله مكانة متقدمة في كل النشاطات التي يقوم بها الإنسان؛ سوى بالتغلب على كل ما يعترضه من مشكلات، أو باستغلال ما تزخر به البيئة و تطويعه في خدمة الإنسان، وقد اقترن الذكاء منذ القدم بالمعرفة والعلم وهذا ما دعم مكانته، فحشد إليه البحوث والتفسيرات التي تحاول تحديد طبيعته، مما أدى إلى ظهور الكثير من النظريات المفسرة لطبيعة هذه القدرة انطلاقا من أنه ثابت وقدرة موحدة وصولا إلى ما أقرته نظرية غاردنر أن الذكاءات متعددة وقابلة للتطور.

أولا- نبذة عن مؤسس النظرية هوارد غاردنر (Howard Gardner):

ولد هوارد غاردنر عام 1943 في مدينة سكرينتن بولاية بنسلفانيا الأمريكية من أبوين ألمانيين من أصل يهودي، وقد كان أبوه يعمل بصنع وبيع المواقد، وكانت أمه هيلدا كما وصفها غاردنر امرأة حساسة لها اهتمام بالموسيقى والفنون وكانت نشطة وذكوية، وقد تزوج والداه سنة 1934، وقد هاجرا من ألمانيا باتجاه إيطاليا هروبا من مجازر هتلر، التي عادا إليها ولم يلبثا أن هاجرا مجددا إلى الولايات المتحدة الأمريكية هروبا هذه المرة من الوضع المادي المزري ليستقرا في بنسلفانيا، وفي نفس السنة التي فقد فيها والداه ابنهما الأكبر أريك جراء حادث تزوج على الجليد ولد هوارد، وقد عاش في أسرة ذات مستوى متوسط ماديا، حيث كان غاردنر الوحيد الذي واصل تعليمه العالي من بين كل أفراد عائلته، ومنذ صغره كان مثل أمه مهتما بالموسيقى وبمختلف الفنون، وعند دراسته لعلم النفس المعرفي وعلم النفس النمو، شدّ انتباهه تجاه هذه العلوم الكثير من الموضوعات الفنية، مما دفعه لتسليط الدراسات عليها في إطارها الأكاديمي (الخفاف، 2013)

وفي عام 1961 التحق غاردنر بجامعة هارفارد، حيث درس مجموعة من المعارف التي تخص علم النفس وعلم الاجتماع وعلم الإنسان وتمكن من الالتقاء بصاحب نظرية النمو النفسي الاجتماعي أريك أريكسون (نوفل، 2007)، كما سبق له وأن التقى مع جيروم برونر، ونيلسون غودمان، وطبيب الأعصاب نورمان، وفي عام 1967 أصبح من الأخصائيين المؤسسين لمشروع الصفر (project zero) في كلية التربية بجامعة هارفارد، وظل 28 سنة مشرفا مساعدا لهذا المشروع.

وقد أشار غاردنر متحدثا عن نفسه أن كل ما يحيط به في بداية حياته، ما كان يدل على أنه سيصبح من أكبر المنظرين للذكاء الإنساني في العالم، فقد كان متوقعا منه كصبي يهودي أن يكون محاميا نظرا لكرهه الشديد لمنظر الدم، ولكن بولوجه الجامعة قرر مواصلة دراسته في علم النفس.

وفي عام 1969 استمع غاردنر إلى محاضرة ألقاها عالم علم النفس العصبي نورمان جيشواند عن المخ وكيف تؤثر بعض الاصابات وفي بعض المناطق المحددة على بعض الوظائف دون غيرها، وبعدها مباشرة توجه غاردنر لطلب العلم في علم النفس العصبي، إضافة إلى اهتمامه في ذلك الحين بدراسة التفكير والنمو في المجال الفني لدى الفنانين (عبد الواحد، 2010).

أثناء دراسته اهتم غاردنر بالبحوث النيورولوجية العصبية لنورمان جيشواند والمتعلقة خصوصا بأولئك الذين يعانون من عسر القراءة رغم امتلاكهم القدرة على قراءة الأرقام وأسماء الأشياء وممارستهم للكتابة بشكل عادي، وبعد حصوله على الدكتوراه تعاون مع جيشواند هذا التعاون الذي أفرز تأليف ثلاثة كتب: العقل المبعثر (1975) مخطط أنواع العقول (1976)، أما أهم المؤلفات هو أطر العقل (1983) والذي يعتبر الرحم الذي شهد تكوين نظرية الذكاءات المتعددة، وبصدوره خرجت هذه النظرية إلى النور، وقد لاقى هذا الكتاب انتشارا واسعا، ومن خلاله تهاطلت على غاردنر الدعوات لإلقاء محاضرات علمية في مؤتمرات عدة (نقلا عن موساوي فرحات، 2024).

ثانيا- الجذور التاريخية لنظرية الذكاءات المتعددة:

رغم تأخر ظهور الذكاءات المتعددة كنظرية تدحض النظريات القائمة على أحادية الذكاء، إلا أن مظاهر هذه النظرية في تعامل الإنسان مع محيطه كانت قديمة بقدم تواجده على الأرض، والآثار والشواهد والمدونات المكتوبة قبل 3000 سنة تلمح إلى الذكاء اللغوي، وكذلك الذكاء المنطقي في بعض أنظمة العد والتقويم السنوي، وابتكار الآلة والاستعانة بها دليل على الذكاء الحركي، ونحت الكهوف والتعابير الصخرية دليل على الذكاء المكاني، وتواجد آلات العزف والإيقاع دليل على الذكاء الموسيقي، أما الذكاء الشخصي فيتمثل في عدة مظاهر منها التأمل والعبادة وغيرها من بقية الذكاءات (الخفاف، 2011).

وبالعودة إلى فلاسفة اليونان القدامى نجد أن أفلاطون قسم نشاط العقل إلى ثلاثة مظاهر الإدراك والانفعال والنزوع قاصدا الفعل أو الرغبة فيه، ليبين بهذا أن دور العقل لا يقتصر على الجانب الإدراكي المعرفي بل له وظائف ومظاهر وجدانية وسلوكية لها علاقة بالذكاء العملي، ووفق هذه

التقسيمات ومستويات الذكاء صنف الأفراد حسب حرفهم إلى ثلاث فئات مرتبة بالحكم والفلاسفة ثم القادة العسكريون وأخيرا العمال والفلاحون، وبنفس التصور التعددي أكد أرسطو أن للذكاء ثلاثة جوانب، الأول متعلق بالتفكير التجريدي والثاني مرتبط بالمهارات التي يحتاجها الإنسان أما الجانب الثالث فله علاقة بالبعد الاجتماعي.

وبالنظر إلى التقسيمات الثلاثة للعقل التي طرحها أفلاطون وأرسطو نجدها تتوافق في مدلولاتها مع ما تم الوصول إليه حول الذكاء ومكوناته خاصة ما جاء في الذكاء الثلاثي لستيرنبرغ والذكاء الوجداني وغيرهما (الجاسم، 2010).

وفي أواسط القرن الـ17 أشار العالم الفرنسي بروكا (Pierre paul Broca) إلى أن أي تلف يصيب منطقة ما من الدماغ فإن له علاقة بتعطّل وظيفة ذهنية ما، فالتلف الذي يلحق بالمنطقة العلوية من يسار القشرة الدماغية يعرض صاحبه لفقد القدرة اللغوية، والمرضى الذين يعانون من إصابات في الشق الأيسر للدماغ معرضون بفقدان القدرة على الكلام لكن بإمكانهم غناء الأناشيد والأغاني المرتبطة بالشق الأيمن للدماغ، وبالمقابل المرضى المصابون في الشق الأيمن للدماغ نجد لديهم القدرة على القراءة السلسة لكنهم عاجزين على تفسير ما يقرؤون.

وقبل الفرنسي بروكا كان عالم الأعصاب الألماني فرانز جوزيف جال (1785-1828) قد أسس بما يسمى علم الجمجمة "الفيزيولوجيا" - رغم أن البعض اعتبره مجرد فراسة لا تستند للضوابط العلمية - والذي من خلاله أوضح أن لكل سمة شخصية أو عقلية لها ارتباط بموقع ما في الجمجمة (نقلا عن موساوي، 2024).

ورغم أن الدراسات الأكاديمية الفعلية للذكاء كانت مع بدايات القرن الـ20 مع ما توصل إليه عالم النفس الفرنسي بنيه (Alfred Binet) رفقة زملائه إلى وضع أول اختبار للذكاء، وذلك بتحديد نسبة الذكاء (IQ) لكل تلميذ من أجل معالجة تلاميذ الابتدائي المعرضين للرسوب، إلا أن فكرة وجود ذكاء واحد وحصره في إمكانيات محددة على أساسها يتم تحديده وضبطه بمعامل عقلي، قوبلت بتحفظ البعض واعتراضهم حتى على حساب درجة ذكاء إنسان بواسطة معامل عقلي مستخدمين في ذلك اختبارات عقلية تعتمد على محتوى وزمن إجابات محددة، حيث انتقد ليبمان (lippman) وشكك في فعالية وقدرة المعايير المستخدمة في قياس الذكاء، وتوالت الدراسات لتتضح بالتدرج الفكرة

القائلة أن الذكاء مجموعة من العوامل والقدرات رغم عدم جرأتهم على إخراج الذكاء من بوتقته الأحادية (المغازي، 2003)، مثلما فصلنا ذلك عند التطرق لنظريات الذكاء.

ثالثا-نشأة نظرية الذكاءات المتعددة:

رغم التحفظات التي أثرت حول مقاييس واختبارات الذكاء، ورغم ظهور أفكار أسست لاتجاهات سيكولوجية دافعت عن وجود مكونات عدة للذكاء، إلا أن ذلك لم يزح مفهوم الذكاء عن معناه التقليدي الضيق إلى غاية 1983 حينما قام هوارد غاردنر (Howard Gardner) بتقديم البديل من خلال نظريته التي وصفت مختلف الأنشطة المعرفية المجسدة للذكاء الإنساني بواسطة معايير متعددة كل منها يمثل ذكاءا منفردا، ليصل إلى ما يعرف اليوم بنظرية الذكاءات المتعددة (الفقيهي، 2012)، فما هي السياقات والملابسات التي أدت إلى تأسيس هذه النظرية؟.

تعود جذور نشأة هذه النظرية إلى عام 1979 عندما قدمت مؤسسة فان لير (Van leer) طلبا إلى جامعة هارفارد الأمريكية من أجل القيام ببحث علمي يهدف إلى تقسيم المعارف العلمية والقدرات الذهنية للأفراد، وإظهار كيفية توظيفها وتفعيلها في مختلف مواقف حياتهم، ومن أجل ذلك تم تكوين فريق بحث مكون من مجموعة من الأساتذة الباحثين الذين ينتمون إلى مختلف التخصصات التي سيشملها البحث من التاريخ الإنساني، والعلوم الطبيعية والفلسفية، إضافة إلى العلوم الإنسانية، تم ذلك على مضي سنوات من البحث المضي في المجالات المعرفية والذهنية، وتقصي مدى تطبيق هذه الإمكانيات واقعا حيث كانت لهم لقاءات علمية دورية يناقشون فيها قضايا النمو الإنساني في الثقافات البشرية المختلفة (نوفل، 2007).

ومن ضمن أعضاء هذا الفريق البحثي الذي شمل تخصصات متنوعة والذي كان برئاسة المتخصص في العلوم النفسية جيرالد ليسر (Gerald.s. Ieser)، وأيضا روبر لافين (Robert Iavin) المتخصص في الانثروبولوجيا الاجتماعية، والباحثة المتخصصة في التربية بالمجتمع الياباني ميري وايت (Merry white)، وأيضا اسراييل شيفلر (Israel schefflr) الفيلسوف المختص في مجال فلسفة التربية وفلسفة العلوم، إضافة إلى هوارد غاردنر والذي كان أستاذا لعلم النفس التربوي (المعرفي) والمهتم بدراسة مواهب الأطفال والعوامل المؤدية إلى فقدانها لدى الراشدين بسبب حوادث أدت إلى وقوع تلف دماغي (موساوي، 2024).

فالمتمأمل إلى الباحثين المشاركين في هذا المشروع البحثي وإلى تخصصاتهم التي تكاملت رغم تباينها، سيتنبأ بنتائج ثرية ودقيقة تخص إمكانات الدماغ البشري فضلا على المرامي النبيلة التي كانت وراء إجراء هذا المشروع، والتي كانت سببا وأرضية خصبة في ظهور نظرية غاردنر التي أتت متشربة من علوم عدة، وهذا ما جعل غاردنر يركز على قوة ابستيمولوجية في صياغة نظريته بناء على أنه لا يمكن حصر الذكاء في نمط واحد أمام هذا التمايز بين ثقافات الأفراد وفي التركيب الفيزيولوجي العصبي لكل منهم.

ومن هنا استطاع غاردنر الوصول إلى حدسه السابق، حينما قال كنت لم استطع هضم فكرة أن البشر يملكون ذكاء واحد أمام هذا التمايز الشديد في أدمغة البشر وطبيعة العقول الإنسانية، وبالتالي فإن التفكير بذكاء واحد وبقدرات عقلية واحدة في التعامل مع ما يعترضنا من مشكلات يعتبر أمر مضلل وغير مقنع (السلطاني، 2015).

دافع غاردنر على نظريته الجديدة التي تضمنها كتابه "أطر العقل" سنة 1983، من خلال ملاحظاته للكثير من الأفراد ذوي القدرات الخارقة في جوانب معينة لكن درجاتهم لا تكون مرتفعة في سلم اختبارات الذكاء، كما أوضح أن الضرر الذي يلحق بالدماغ يؤثر في بعض الوظائف تبعاً للمنطقة المصابة دون غيرها، وضرب مثالا بطفل كانت نسبة ذكائه (50) إلا أن له القدرة على تحديد اسم اليوم لأي تاريخ ينتمي للمرحلة ما بين (1800-1950 م) وله القدرة على العزف على البيانو وحفظ أي أغنية أو خطبة لمجرد سماعها أول مرة، فضلا على أولئك الذين ينافسون الآلات الحاسبة في حسابهم الذهني، فقد شددت هذه الأمثلة وغيرها انتباه غاردنر الذي وصل إلى قناعة بأن الذكاء ليس واحد بل هو أنواع كل منها يعمل مستقلا عن الآخر (إبراهيم، 2011).

أما الميادين التي شملها البحث في نظرية غاردنر والتي تعتبر الدعامة العلمية لها هي:

- النمو الذهني للأطفال العاديين، حيث تم البحث فيما توفر من معارف حول نمو الكفاءات المختلفة للأطفال العاديين.

- تتبع ودراسة الكيفية التي تنشط بها القدرات الذهنية، أثناء الاصابات الدماغية أو وقوع تلف في بعضها، مما يؤدي لفقدان وظائف بعض القدرات أو الاستقلال عن غيرها نتيجة التلف.

- دراسة تطور الجهاز العصبي للإنسان عبر العشرات من القرون بغية الوصول إلى بعض الأشكال المتميزة للذكاء.

- دراسة الأطفال العاديين والموهوبين وكذلك الأطفال الذين أظهروا صعوبات في تعلمهم، لأن هذه الفئات تصدر نشاط ذهني مختلف يؤدي إلى عدم فهمهم بسبب النظرة الأحادية والشمولية للذكاء.

- دراسة أنواع النشاط الذهني لمختلف الحيوانات.

- دراسة النشاط الذهني لشعوب مختلفة ومن ثقافات متنوعة وذلك بواسطة البحوث الميدانية السابقة والتي تم معالجة نتائجها (سليم، 2003).

رابعاً- وصف الذكاءات المتعددة:

معلوم أن تلك النشاطات الذهنية التي يمارسها الإنسان وتظهر في شكل قدرات ومهارات متنوعة اتفق على تسميتها بالذكاء، ومعلوم أيضاً أن كل شخص يمتلك إلى حد ما تلك الذكاءات، ولكن لكل طريقته في توظيف ذلك التنوع في تلك النشاطات من قدرات ومهارات قصد الوصول إلى حلول أو تحقيق أهدافه المسطرة.

كما أن احتكاك الفرد بالبيئة المعيشة واندماجه بمعطياتها دور في تحفيز بعض الذكاءات وتمييزها وتنشيط وإخماد للبعض الآخر، كما أنّ الذكاءات تختلف في مكوناتها وارتباطاتها بمناطق الدماغ وفي وتيرة مسارها النمائي وفي بعض الأنظمة والعوامل الخاصة بها، حيث أوضح غاردنر حسب (Armstrong, 2009)، أننا نحتاج إلى استخدام خرائط نمائية مختلفة حتى نفهم الذكاءات السبعة، ولأجل توفير ذلك يجب العودة إلى ذوي الاختصاص، فأعمال بياجيه مثلاً توفر لنا خريطة شاملة للذكاء المنطقي الرياضي، كما أننا نستطيع توفير خرائط الذكاءات الشخصية بالعودة إلى أريك أريكسون، كما يمكننا فعل ذلك مع الذكاء اللغوي بالاعتماد على شومسكي وفيجوتسكي وغيرهم من الخبراء الذين ارتبطت مجالات بحوثهم ببعض أنماط الذكاءات، لذا ارتأينا وصف هذه الذكاءات المرفوقة ببعض الومضات المشيرة للخريطة النمائية لكل ذكاء وفق ما ذكره البعض منهم: ابورياس وعبد الحق، (2007) و جابر، (2003). (نقلا عن موساوي فرحات، 2024)

هذه الأنواع من الذكاءات حددها غاردنر في عام 1983 في البداية بسبعة أنواع التي تضمنها كتابه (أطر العقل)، فيما تم بعد ذلك بسنوات مناقشة أنواع أخرى حول إمكانية إضافتها، لكن تظل تلك الذكاءات التي أطلق عليها أعمدة الذكاءات السبع التي قامت عليها نظرية غاردنر والتي يمكن وصفها كما يلي:

-الذكاء اللغوي (اللفظي):

اللغة هي جملة من الرموز متفق عليها يستخدمها الإنسان قصد التواصل مع الآخرين، والذكاء اللغوي اللفظي هو ذكاء تطويع الكلمات، والذي يتجلى من خلال التعامل السهل مع مظاهر اللغة شفويا وكتابيا، كما أن أصحاب هذا النوع من الذكاء لهم مرونة في توليد اللغة وتمييز الفروقات بين الكلمات وترتيبها كما أنهم يمتازون بقدرة تذكر قوية في استحضار الأسماء والتواريخ والأماكن وهذا النوع من الذكاء نجده عند الشعراء والأدباء والمحامون والخطباء وغيرهم (إبراهيم، 2011).

المكونات الأساسية: حساسية لأصوات الكلمات وتراكيب اللغة ومعانيها وأدوارها.

الأنساق الرمزية: اللغات الصوتية كاللغة الانجليزية واللغة العربية وغيرهما.

أنظمة نيورولوجية: الفص الدماغي الأيسر والفص الجبهي (منطقة بروكا، ورنيك).

عوامل نمائية: نمو متسارع في الطفولة المبكرة ويظل قويا إلى عمر متقدم.

طرق التقييم: يحكي قصة تواريخ شفوية، أدب ...

الأصول التطورية: مدونة مكتوبة عثر عليها تعود إلى 30 ألف سنة مضت.

- الذكاء المنطقي الرياضي:

هو تلك القدرة التي تمكن الفرد من استخدام الأعداد بفاعلية (مثلا نجده عند العلماء الرياضيات والأخصائيين ومختصي المحاسبة)، والمهارة في القيام باستدلالات جيدة (مثلا نجده عند علماء المنطق ومبرمجي الحاسوب وغيرهم).

كما يشمل هذا النوع من الذكاء حساسية اتجاه النماذج المنطقية والعلاقات والمسببات المفسرة للقضايا وكل ما يرتبط بها من وظائف وتجريدات، كما يمتاز أصحاب الذكاء المنطقي الرياضي بعمليات تتمثل في تبويب الفئات وتصنيفها والاستنتاج والتعميم والحساب (حسين، 2014)

المكونات الأساسية: الحساسية للأنماط المنطقية والعديدية والقدرة على تمييزها، والقدرة على تناول سلاسل طويلة من الاستدلال.

الأنساق الرمزية: لغات البرمجة للحواسيب مثل بيسك.

الأنظمة النيورولوجية: الفصوص الجدارية اليسرى، النصف الكروي الأيمن.

عوامل نمائية: يصل إلى الذروة عند المراهقة وفي الرشد المبكر وتناقص الاستبصارات الرياضية العليا بعد سن الأربعين.

طرق التقييم: كشف علمية نظريات في الرياضيات، نظم المحاسبة والتصنيف الخ.

الأصول التطورية: وجود أنظمة العد المبكرة، والتقويمات السنوية.

- **الذكاء البصري المكاني:** هو القدرة على احتواء الفضاء البصري المكاني وإدراكه كما أن أصحاب هذا الذكاء يستجيبون بسرعة للألوان، ولهم القدرة على تصور الأشياء والدمج بينها، كما يوصف هؤلاء أنهم خياليون ويمتلكون حس مرهف في إدراك الاتجاهات كما أنهم يفضلون الكتب التي تحوي على الكثير من الألوان والصور.

كما أكد غاردنر أن هذا الذكاء لا يقتصر على المجالات البصرية بل قد يمتلكه الأعمى والكفيف إذ أن الاستدلال المكاني لدى المكفوفين يحل محل الاستدلال اللغوي لدى المبصرين

كما أن أصحاب الذكاء المكاني يحتاجون إلى صور ذهنية وأخرى ملموسة لاستيعاب المعلومة الجديدة كالجداول والخرائط والرسومات وغيرها (موساوي، 2024).

المكونات الأساسية: القدرة على إدراك المجال البصري المكاني بكل دقة.

الأنساق الرمزية: اللغات الايديوغرافية (اللغة الصينية).

الأنظمة النيورولوجية: المناطق التي خلف النصف الكروي الأيمن.

عوامل نمائية: الطفولة المبكرة خلال الثلاث سنوات الأولى.

طرق التقييم: الأعمال الفنية وأنظمة الملاحة والتصاميم المعمارية الاختراعات... الخ.

الأصول التطورية: رسومات الكهوف.

- **الذكاء الجسدي الحركي:**

يعرفه غاردنر: الذكاء الجسدي الحركي هو القدرة على حل المشكلات أو تصميم المنتجات باستخدام الجسم كله، أو أجزاء من الجسم (gardner, 2006 a).

يتمثل في تلك الكفاءة التي يوظف فيها الفرد جسمه للتعبير عن مشاعره وأفكاره، كما أن هذا الذكاء يشمل مهارات التآزر والتوازن والقوة والمرونة والسرعة البدنية، وفي النشاطات التي تتطلب تنسيقا بين الحركات وظاهرها، كما أنهم يفضلون التعامل باللمس مع الأشياء، ولا يطبقون الجماد والثبات لمدة طويلة. وهذا الذكاء يدحض الاعتقاد السائد باستقلالية النشاط البدني عن النشاط العقلي، وهذا ما أثبتته نتائج الأبحاث التي قام بها راتي وكولدبرج؛ أن الحركة تلعب دورا مهما في التعلم والحياة .

المكونات الأساسية: القدرة على التحكم في جسمه وأداء الأنشطة بمهارة.

الأنساق الرمزية: لغات الإشارة، برايل.

الأنظمة النيروولوجية: المخيخ، اللحاء الحركي.

عوامل نمائية: يتوقف ويتباين على مستوى المرونة والقوة أو المجال الرياضي.

طرق التقييم: الحرف، الأداءات الرياضية، الأعمال الدرامية والمسرحية، أشكال الرقص... الخ.

الأصول التطورية: شاهد ودليل على الاستخدام المبكر للأداة.

- الذكاء الموسيقي:

يتمثل الذكاء الموسيقي في القدرة على إدراك الصيغ الموسيقية، وتمييز العلاقة بينها، كما يشمل المهارات المتمثلة في التأليف الموسيقي وطرق التعبير عنه، وأصحاب هذا الذكاء لديهم حساسية للوزن النغمي والإيقاع، والتآلف الذي يجمع المقاطع النغمية، هذه القدرة الذهنية تمكن صاحبها من سهولة تشخيص النغمات الموسيقية، وتحديد إيقاعها ومقامها الموسيقي، وجرس الأصوات وإيقاعها، وكذلك الانفعال بالإحساسات الوجدانية التي تخلفها هذه العناصر الموسيقية، كما أن لديهم إحساس كبير بالأصوات المحيطة بهم (الخفاف، 2013).

المكونات الأساسية: قدرة الفرد على تذوق وإنتاج الإيقاع وطبقة الصوت والحن، وكذلك تذوق وتقييم الصيغ التعبيرية الموسيقية.

الأنساق الرمزية: أنظمة النوتات الموسيقية، شفرة مورس morse code.

الأنظمة النيروولوجية: الفص الصدغي الأيمن.

عوامل نمائية: ينمو بشكل مبكر.

طرق التقييم: التأليف الموسيقي، الأداء، التسجيلات مثل الأغاني والأناشيد... الخ.

الأصول التطورية: شاهد ودليل على تواجد أدوات موسيقية تعود للعصر الحجري.

- **الذكاء الاجتماعي:** يتمثل هذا الذكاء في القدرة على إدراك الوضع المزاجي للآخرين، وفهم نواياهم ودوافعهم وما يضمرونه من مشاعر، ويتضمن ذلك الحساسية للإيماءات الجسدية وتعبيرات الملامح والصوت، وأيضا القدرة على تمييز مختلف المؤشرات التي تعتبر منبئات لطبيعة العلاقات الاجتماعية، فتجدهم يستجيبون وفق تلك المنبئات بشكل عملي مناسب؛ بحيث يؤثر في توجيه الآخرين (حسين، 2014). وهذا ما يجعل نشاطهم وأداءهم يكون مثمر في الأجواء الاجتماعية كالتعاون والتنافس.

ومن الصفات التي نجدها عند صاحب هذا النوع من الذكاء، أنه يستمتع بالألعاب التعاونية، ويظهر تعاطفاً تجاه الآخرين، ولديه العديد من الأصدقاء، ويُعجب به أقرانه، كما تظهر عليه مهارات قيادية، ويفضل حل المشكلات ضمن المجموعات، حيث يستطيع التوسط في حل النزاعات، ويتفهم ويدرك الصور النمطية والتحاملات. (Hoerr, 2010).

المكونات الأساسية: القدرة على التمييز والاستجابة بشكل ملائم للحالات الانفعالية والمزاجية للآخرين.

الأنساق الرمزية: الإيماء وتعبيرات الوجه أو ما يعرف بلغة الجسد.

الأنظمة النيورولوجية: النصف الكروي الأيمن.

عوامل نمائية: يبدي تعلقا في الثلاث سنوات الأولى .

طرق التقييم: وثائق سياسية، مؤسسات اجتماعية... الخ.

الأصول التطورية: العيش في مجموعات ومجتمعات محلية لمطلب الصيد والجمع.

- **الذكاء الذاتي:**

ويعرف أيضا بالذكاء الاستنباطي، ويعتمد على دقة تأمل الفرد لقدراته وخصائصه وإدراكها، كما يشمل الوعي بخبايا العالم الداخلي للنفس، ويمتاز أصحاب هذا النوع من الذكاء بالثقة العالية بالذات، ويفضلون العمل بشكل منفرد.

ويرى غاردنر أنه من الصعب ملاحظة هذا النوع من الذكاء، والسبيل الوحيد للتعرف عليه، هو ملاحظة المتعلمين وتحليل عاداتهم في العمل وإنتاجهم، كما يجب تحاشي الحكم التلقائي على أولئك الذين يميلون للعمل بمفردهم، فقد يكونوا منطوون على أنفسهم ولا يتمتعون بالذكاء الذاتي (المغازي، 2003).

المكونات الأساسية: يميز بين انفعالاته، ويدرك نقاط قوته.

الأنساق الرمزية: رموز ذاتية كالأحلام والإبداعات الفنية.

الأنظمة النيورولوجية: فصوص جبهية وجدارية، والجهاز العصبي الطرفي.

عوامل نمائية: يشكل حاجزا بينه وبين الآخر في الثلاث سنوات الأولى .

طرق التقييم: أنظمة دينية، نظريات نفسية ... الخ.

الأصول التطورية: شاهد مبكر على وجود الحياة الدينية.

وبعد حوالي 12 سنة من ميلاد نظريته التي تضمنت الذكاءات السبع، صرح غاردنر (gardner, 2011) أنه قد أخذ مرة إجازة في الفترة بين 1994-1995، ليفكر مليًا في ما اقترحه البعض من إمكانية إضافة ذكاءات جديدة، لكنه توصل لترشيح نوعين جديدين فقط هما الذكاء الطبيعي (القدرة على تمييز وتصنيف الموجودات من كائنات وكيانات في عالم الطبيعة)؛ وهناك أدلة توحى على وجود ذكاء وجودي (القدرة على التأمل وطرح الأسئلة المصيرية)

وقد استقر به الحال على الاعتراف وإضافة الذكاء الطبيعي، لأن الشخص القادر على التعرف بسهولة على النباتات والحيوانات وعلى إجراء تمييزات مؤثرة أخرى في عالم الطبيعة، ويستخدم هذه القدرة بشكل منتج (في الصيد، أو الزراعة، أو علم الأحياء)، فإنه يمارس ذكاءً مهمًا، ومن المشاهير الفاعلين الذين يجسدون هذا النوع من الذكاء نجد تشارلز داروين أو إدوار إيليسون، وفي ثقافتنا الصناعية المعاصرة، قد يفيد الذكاء الطبيعي البعض بانعكاسه في قدرة التفريق الحاد بين أنواع السيارات أو الأحذية الرياضية أو تسريحات الشعر (gardner 2006 a).

أما الذكاء الوجودي فيرى غاردنر أن الأبحاث اللازمة لإثباته مازالت في مرحلة مبكرة لا تتعدى التأملات (طه، 2006)، ويرى أن هذه القدرة لم ترق بعد أن نقول عنها ذكاء، وهذا لا يقلل من

قيمة المهارات الوجودية، إلا أن ترشح الذكاء الوجودي لم يستوف بعد على المعايير الثمانية المذكورة لاحقا (موساوي، 2024).

ولقد فضل الباحث العمل بأعمدة الذكاءات الكلاسيكية السبع لهذه النظرية، دون الخوض في الأنواع المستحدثة، لأن النظرية لازالت في طور التجديد، وكل الإضافات الواردة إليها قد تكون محل تجاذبات بين مؤيد ومعارض، وقد تأخذ وقتا لتغطية تأييد المهتمين بهذه النظرية سوى تعلق الأمر بالداعمين أو الناقدين لها.

خامسا- الأساس النظري لنظرية الذكاءات المتعددة:

كثير من الناس امتلكتهم في البداية رغبة وتشكيك حول طبيعة بعض من أنواع الذكاءات وهي الموسيقي والحركي والمكاني، وتساءلوا حول هذا التمسك الذي أبداه غاردنر في تسميتها بالذكاءات عوض أن يطلق عليها اسم مواهب أو استعدادات عقلية، لأن الناس ومثل ما أدرك غاردنر جيدا قد تعودوا على سماع مثل هذه الأوصاف في قولهم: هو ليس ذكي جدا، لكنه يمتلك استعداد ملفت للموسيقى، ومن هنا كان غاردنر يعي جيدا بوصفه لكلمة ذكاء لتصنيف كل فئة، حيث صرح في إحدى مقابلاته تعمده بأن يكون طرحه استفزازي ومثير، فلو وصفت هذه الأصناف بأنها سبعة أنواع من الكفاءات؛ فسوف يتقبل الناس ذلك بكل يسر، لكنني فضلت أن أتوجه إلى تحديد تنوع مبني على قواعد وأسس تسمى كل منهم ذكاء، وحتى يثبت غاردنر فيما دعا إليه، فإنه استند إلى أسس علمية، ومن خلالها وضع محكات يجب أن تتوفر في كل نوع من الأنواع المذكورة؛ حتى يمكننا أن نطلق عليها ذكاء وليس موهبة أو كفاءة أو استعداد، وهذه المحكات والمعايير كما يلي:

- إمكانية عزل الذكاء نتيجة تلف الدماغ:

ذكر (Hoerr, 2000) أن الفترة التي قضاها غاردنر بالعمل في إدارة قداماء المحاربين، قادتته إلى ملاحظات جد هامة، منها أن الأفراد الذين تعرضوا لحوادث أو أمراض، كان لها الأثر في مناطق ما في المخ، وأن التلف الدماغية كان انتقائيا حيث أنه ألحق الضرر بذكاء معين دون المساس بالأنواع الأخرى من الذكاء، فعلى سبيل المثال؛ الأفراد الذين تعرضوا للتلف في منطقة بروكا broca ، فإن التلف يصيب على نحو كبير الذكاء اللغوي، فتجد صاحبها يعاني من صعوبات في التحاور والكتابة والقراءة، بينما يحافظ على قدرته في الغناء وحل الوضعيات الحسابية؛ وغيرها من النشاطات التي تمس الذكاءات الأخرى، والأشخاص الذين تعرضوا لتلف في الفص الجبهي

بالنصف الكروي الأيمن؛ تعطلت على إثره قدراتهم الموسيقية، أما التلف الذي يصيب الفص الجبهي يؤثر مباشرة في الذكاء الشخصي. (نقلا عن موساوي، 2024)

- وجود الأطفال غير العاديين (الطفل الخارق):

أوضح غاردنر أنه يمكن أن يتفوق فرد في ذكاء معين بشكل لافت في حين أن بقية الذكاءات تنشط بمستويات عادية أو منخفضة، فالطفل الخارق أو المعجزة هو الذي تظهر عليه قدرات وكفايات جد فائقة في نوع من أنواع الذكاءات المتعددة؛ كأن نجد أحدهم يبلغ مستويات عالية في الذكاء الرياضي المنطقي بحيث يستطيع القيام بعمليات حسابية مكثفة ومعقدة في وقت وجيز؛ بالمقابل فإن علاقاته الاجتماعية مع أقرانه ضعيفة؛ وتوظيفه للغة لفظيا أو تحريريا متدني؛ أو كأن نجد طفلا متميزا في القراءة بينما لا يفهم ما يقرأ (نوفل، 2007).

ويظهر هذا جليا عند الذين يطلق عليهم النوابغ المتهوين حيث يمتلكون ارتفاعا غير عادي في بعض القدرات والكفايات المرتبطة بنوع محدد من أنواع الذكاء بينما بقية الأنواع الأخرى تعاني من مستويات جد منخفضة (طه، 2006).

- تاريخ نمائي متميز ومجموعة من الأداءات الواضحة التحديد والخبرة :

تراعي هذه النظرية الجانب البيئي الثقافي الذي يعيش فيه الفرد، حيث ترى أن لكل ذكاء مسار نمائي خاص مواز لعملية التطور والنمو التي يشهدها الفرد العادي أو الموهوب منذ المرحلة الجنينية حيث تتحكم أحداث وخبرات تلك الفترة في تحديد مستوى الذكاء، ومن هذا المنطق فإن ذكاءات الفرد يتم صقلها تبعا لاستخدامها، ومنه فإن المسار النمائي الفردي لذلك النوع من الذكاء الذي تم صقله ينتهج نمطا واضحا من ناحية التسارع أو التباطؤ والصمود والتلاشي، سوى في تطوره أو تراجعته أو في فترات النمو الحرجة، التي تكون عادة مرتبطة بالعوامل البيئية الثقافية وكذلك التدريب والنضج الجسدي، وفي هذا المجال يؤكد غاردير أن الممارسين التربويين بحاجة لاستخدام خرائط نمائية عدة لمختلف الذكاءات السبعة محددتين بذلك مدى قابلية كل ذكاء للتعديل والتدريب (gardner, 2011).

فالذكاء الموسيقي على سبيل المثال يصل فيه الفرد إلى مستوى عالي من الكفاءة في وقت مبكر، فموازرات بدأ التأليف الموسيقي في سن الرابعة؛ إضافة إلى أن الكثير من الموسيقيين والمؤددين أبدعوا في مجالهم إلى غاية سنوات جد متقدمة من العمر، وبالمقابل فإن المسار النمائي للذكاء

المنطقي الرياضي مختلف فهو لا يظهر في توقيت مبكر نظرا لأن الأطفال يتعاملون مع المحسوسات أثناء تناولهم الأفكار المنطقية لكنه يبلغ الذروة باكرا، وهذا ما يفسر ظهور الكثير من الأفكار والنظريات الرياضية على يد مراهقين مثل باسكال وغاوس، بينما ظهور تلك الأفكار قليلا على يد أشخاص تجاوزوا الأربعين؛ ومن ناحية أخرى فإن أصحاب الذكاء اللغوي قد يصلون إلى أوج عطائهم ما بعد الأربعين والخمسين وكم من روائيا كان ناجحا في تلك المرحلة العمرية أكثر من غيرها.

وهذا ما جعل غاردنر في هذا المضمار يؤكد على استخدام الخرائط النمائية المشار إليها سابقا، والتي من خلالها نصل إلى فهم الذكاءات السبعة، وذلك بالاستناد إلى ما توصل إليه ذوي الاختصاصات في المجالات المتعددة المتعلقة بكل ذكاء (حسين، 2014).

- تاريخ تطوري وتطورية جديدة بالتصديق:

بين غاردنر أن كل ذكاء من الذكاءات السبعة له امتداد عميق في تطور الإنسان؛ وحتى في تطور بعض الأنواع الأخرى، حيث أوضح أنه بالإمكان دراسة الذكاء المكاني بواسطة رسومات الكهوف أو بالطريقة التي تتخذها الحشرات في توجيه نفسها أثناء تنقلها، وأما الذكاء الموسيقي يمكن إثباته بآلات العزف القديمة وكذلك التمايز الملحوظ في الأصوات المنبعثة من تغريدات الطيور.

وهذا المعيار بالضبط يبين إن لهذه النظرية سياق تاريخي خاص، إذ نجد أن بعض أنواع الذكاءات كانت تحظى في التاريخ القديم بأهمية أكثر مما تحظى به الآن، فالذكاء الجسدي الحركي كان محل اهتمام لدى الأفراد الفلاحين قاطني الريف لأنه يمكّنهم من التعامل مع زراعة الأرض باحترافية وهذا ما يرفع من تقديرهم ومكانتهم الاجتماعية، وهذا الطرح يحيلنا أنه في المستقبل قد تتصدر ذكاءات دون سواها لما تفرضه معطيات الواقع آنذاك، كأن يكون الذكاء المنطقي الرياضي على سبيل المثال يستقطب اهتمام الأفراد نظرا لما يفرضه واقع التطور التكنولوجي من مساهمات تغري أصحاب الذكاء المنطقي الرياضي مقارنة بباقي الذكاءات.

- دعم من النتائج السيكومترية :

رغم الانتقادات التي وجهها غاردنر إلى اختبارات الذكاء المقننة واصفا إياها بأنها ركزت على قدرات عملية دون النفاذ إلى المحتوى الفطري لقدرات الفرد، إلا أنه يقرّ أن هناك بعض اختبارات الذكاء المقننة تدعم نظرية الذكاءات المتعددة، فاختبار (وكسلر) لقياس ذكاء الأطفال مثلا يعطينا في

بعض اختباره الفرعية مؤشرا على تواجد بعض أنواع الذكاء حيث نجدها تقيس قدرات لغوية لها علاقة بالمعلومات والمفردات وأخرى منطقية رياضية لها علاقة بالحساب، ومكانية تمثلت في ترتيب وتنسيق الصور، وحركية تتمثل في تجميع وتصنيف الأشياء، كما أنه يمكننا من خلال مقياس (فايلاند للنضج الاجتماعي) أن تلمس في بعض أجزائه قياسا للذكاء الذاتي.

-دعم من المهام السيكلوجية التجريبية:

استنادا إلى دراسات سيكلوجية، يرى غاردنر أن الأفراد يظهرون مستويات متباينة لمهارة ما عند توظيفها في مختلف الذكاءات، فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات أن العينة التي أجادت مهارة القراءة كنشاط ناتج من الذكاء اللغوي، أخفقت في إجابة هذه المهارة عند النشاطات التي تستثير الذكاء الرياضي المنطقي، كما بينت دراسات أخرى أن الأفراد الذين يحملون ذاكرة قوية في حفظ المفردات؛ لم تكن بتلك القوة في حفظ الوجوه، بالمقابل أن أفراد آخرون أظهروا مهارة دقيقة في تمييز النغمات الموسيقية بينما لم يظهروا ذلك في تمييز الأصوات اللفظية، أي أن لكل ذكاء مهاراته الخاصة التي قد تظهر بمستويات عالية لديه لكنها لا تكون بالمستوى نفسه عند باقي الذكاءات السبعة. (موساوي، 2024)

ومن جانب آخر؛ واستنادا على أن الأنشطة تعتمد على الدماغ والقدرات العقلية المنفصلة، يؤكد (gardner, 1999) يمكن لعلماء النفس استخلاص مدى ارتباط عمليتين ببعضهما البعض من خلال ملاحظة مدى قدرة الأشخاص على تنفيذ نشاطين في وقت واحد، في حال إن كان أحد الأنشطة لا يتداخل مع الآخر، فعلى سبيل المثال، لا يواجه معظمنا مشكلة في المشي أو تحديد طريقا حولنا بينما نحن نتحدث؛ لأن الذكاءات المعنية في هذه الأنشطة منفصلة، لكننا بالمقابل غالبًا ما نجد صعوبة بالغة في التحدث أثناء قيامنا بحل لغز الكلمات المتقاطعة أو الاستماع إلى أغنية بالكلمات؛ لأن في هذه الحالات حدث تنافس بين مظهرين من مظاهر الذكاء اللغوي.

-عملية محورية يمكن تمييزها وتحديدها أو مجموعة من العمليات والإجراءات:

يقر غاردنر أن أي نوع من الذكاء يتطلب جملة من العمليات والاجراءات المحورية حتى تمهد لمختلف الأنشطة بأن تقوم تبعاً لذلك الذكاء، مشبها ذلك إلى عمل جهاز الحاسوب الذي يتطلب برامج تشغيلية حتى يقوم بمهامه على أحسن وجه، وهذا ما قد يدفع البعض إلى حد تعريف الذكاء البشري على أنه آلية عصبية أو أنظمة حسابية جينية مبرمجة يتم تفعيلها أو "تشغيلها"

بواسطة أنواع معينة من المدخلات فالذكاء الموسيقي مثلا يعتمد على مكونات محورية تتمثل في الحساسية لطبقة الصوت والقدرة على تمييز وقع مختلف الإيقاعات للأصوات، أما الذكاء الحسي الحركي يعتمد على عدة إجراءات محورية منها القدرة على نسخ الأداء الحركي الذي يقدمه الآخرون، حيث يجيد تقليد الحركات سواء كانت معقدة ودقيقة أو كانت بسيطة.

ويعتقد غاردنر أن هذه الإجراءات المحورية ضرورية لكل نوع من أنواع الذكاء (gardner, 2011).

- القابلية للترميز وفق نظام رمزي:

يؤكد غاردنر أن قدرة الإنسان على توظيف الترميز؛ هي أحد مؤشرات السلوك الذكي الذي يختص به على بقية المخلوقات، فكلمة (قط) مثلا رغم بساطة هذه الكلمة إلا أنها تمثل مجموعة من الإشارات والعلامات الراسخة لديه بكيفيات معينة، ولكن بمجرد رؤية الإنسان للقط فإنه يتم استدعاء مجموعة من الترابطات والمعطيات المخزنة في الذاكرة بعيدة المدى، وهذا الإجراء هو مجرد تمثيل وتصوير لمثير موجود بالفعل حيث يفسر غاردنر ذلك أن كل ذكاء من الذكاءات السبعة له أنساق رمزية يتفرد بها عن بقية الذكاءات الأخرى، فالذكاء اللغوي مثلا وما يحمله من لغات شفوية كانت أو مكتوبة؛ ومتميزة في اختلافها كاللغة العربية والانجليزية والاسبانية، إلا أن كل منها يعتمد على رموز خاصة تمثل تلك الأنساق، والذكاء المكاني كذلك يضم مجموعة من المفاهيم البيانية ورسوم يستخدمها المصممون والمهندسون في ما بينهم. (نقلا عن موساوي، 2024)

سادسا - تقويم النظرية:

صحيح أن نظرية الذكاءات المتعددة مثلت حملا ثقيلًا على غاردنر وأتباعه؛ وكان عليهم مواجهة الانتقادات المتنوعة المصادر على أساس أن هذه النظرية ارتكزت عند بنائها على تخصصات علمية مختلفة، ولكن تلك الانتقادات لم تكن بمنأى عن اهتمامات غاردنر، حيث كان كل مرة يجيب عبر مؤلفاته ومدخلاته عن التساؤلات التي تصله منذ ظهور هذه النظرية، ولعله في كتابه "Intelligence reframed : multiple intelligences for the 21st century" استطاع أن يرفع اللبس عن الكثير من الشبهات والتساؤلات التي طالت النظرية، ولكن ذلك لا يمنع من تجددتها كل مرة، وهو يعترف أنه كلما زادت نظرية الذكاء المتعدد انتشارا زادت الأسئلة حولها وكانت أكثر قسوة مما يتطلب كل مرة جاهزية متجددة للردود وتحديثا مواكبا لراهن المعطيات يوضح أكثر وبشكل أدق سابق الإجابات (gardner, 1999).

والنقاط التي تم التركيز عليها في الانتقادات والمآخذ المذكورة سابقا تعتبر أكثر المواضيع التي لها قابلية للتحديث والتطوير؛ فإثارتها كل مرة يجعل منها دون سابق قصد تقدم خدمة للنظرية وذلك بإثارتها لمواطن القصور التي تتطلب مراجعة وتقويما لنظرية لازالت على قيد البحث والتطوير، مما يساعدها أكثر بالبقاء عند مسارها الأصح.

فالمأمل لمعظم تلك الهجومات التي استهدفت نظرية الذكاءات المتعددة يلاحظ الاعتراف الضمني لهؤلاء بفضل هذه النظرية؛ وذلك بانطلاقهم كل مرة وقبل شن انتقاداتهم بقولهم: على سبيل المثال: " رغم الثورة التي أحدثتها نظرية الذكاءات المتعددة في المجال التربوي ... " وغيرها من العبارات المماثلة التي تنثي وتزكي النتاج النوعي الذي حققته نظرية غاردنر، لأن أبرز ما يحسب لهذه النظرية ومثلما أشرنا في الجانب النظري أنها قامت بفتوحات على مستوى القوى العقلية التي كانت منغلقة سابقا على القوى اللغوية والمنطقية فقط، وهذا ما عاد بالمنفعة على العمل التربوي خصوصا لدى المتعلمين والذين بفعل الممارسات التي تملئها هذه النظرية تحررت لديهم تلك الطاقات الفكرية الراكدة فانعكست بالمرود التحصيلي الايجابي، وعززت الثقة بأنفسهم جراء تحريض نقاط قواهم الخاملة وهذا ما أكدته الكثير من الدراسات، وبالتالي فإن المتتبع للانتقادات خصوصا تلك التي حاولت التقليل من مكانتها العلمية، وبين النتائج الايجابية المبهرة جراء تفعيل مبادئ هذه النظرية ميدانيا في المجال التربوي، وملاستها للكثير من الزوايا الفكرية المعتمدة، يقف بين نقيضين: الهجومات الحادة مقابل الانجازات الجادة والعاقل وحده يحدد أي الكفتين أرجح.

وفي الاخير يمكن القول أن الذكاء هو مجموعة من القدرات الفكرية المنفصلة وليس قدرة واحدة، وبالتالي لدى كل فرد ذكاءات متفاوتة المستوى، مما أدى ببعض التربويين إلى تبنيها لما رأوا من فوائد ستقدمها الى المتعلمين وغير المتعلمين، إلا أن هذا الأمر لم يشفع لها، ورأوا أن هناك قدرات أخرى نازعت الذكاء في تصنيفاته، وأبدوا تحفظاتهم على بعض الأفكار التي دعا لها غاردنر، وهذا ما يفسر استمرارية توالد نظريات الذكاء حيث ظهرت تبعا لها نظريات عدة منها: الذكاء الوجداني، الذكاء الأخلاقي الذكاء الناجح وغيرها.

المحاضرة الحادي عشر

الرضا عن الحياة

أولاً: تعريف الرضا عن الحياة.

تعريف "عبد الوهاب" (2007): الرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر بها الفرد وتتجلى في أفعاله وردود أفعاله وسلوكه والتي تدل على تقبله لجميع جوانب الحياة من خلال تقبله لنفسه وأسرته والآخرين وبيئته المدركة ومن خلال تفاعله مع محيطه بطريقة متسقة. (عبد الوهاب، 2007)

تعريف "شقورة" (2012): يشير الرضا عن الحياة إلى حالة شعورية فردية في كيفية تقييم الفرد لحياته من خلال أبعاد مختلفة، والذي يتم التعبير عنه على أساس إدراك الأفراد وتقييماتهم للحياة بشكل عام أو لجوانب معينة من الحياة، و تقييم الناس لحياتهم بناء على تكرار الأحداث الجيدة كإشباع لحاجاتهم والتي تؤدي إلى الاستقرار والشعور بالراحة والسعادة والفرح والطمأنينة.

تعريف "سوزا وليبوميرسكي" (2001): الرضا هي كلمة لاتينية تعني أن تفعل أو تفعل ما بكفي. إن الرضا عن حياة الفرد يعني الرضا عن ظروف حياته أو قبولها أو تلبية رغبات الفرد واحتياجاته في حياته ككل. في جوهره ، الرضا عن الحياة هو تقييم شخصي لنوعية حياة المرء. نظراً لأنه تقييم بطبيعته ، فإن أحكام الرضا عن الحياة لها عنصر معرفي كبير. (Sousa & Lyubomirsky, 2001)

ثانياً: النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.

هناك العديد من النظريات التي قامت بتفسير مفهوم الرضا عن الحياة وفيما يلي نستعرض أهم هذه النظريات:

-نظرية التقييم الجوهرى للذات (1997):

تقوم هذه النظرية على فكرة ان التقييم الجوهرى للذات والذي يمثل مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يتوصل إليها الفرد عن ذاته وقدراته و الذي يقوم به الفرد على كل جانب من جوانب حياته هو الذي يشكل في النهاية شعوره بالرضا عن كل مجال من المجالات التي قام بتقييمها مثل العمل والاسرة والصحة، وهذا الرضا الجزئي يشكل في النهاية الرضا العام للفرد عن الحياة. ويشكل الرضا عن المجالات المهمة في الحياة ما نسبته 50% من التباين في الرضا العام أما % 50 المتبقية فيمكن تفسيرها بالفروق الفردية والعوامل الدخيلة. ويشير (Judge) إلى أربعة معايير لتحديد العوامل

الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي: أولاها مرجعية الذات؛ وثانيها بؤرة التقييم ويمكن أن نطلق عليه مفهوم " العزو"؛ وثالثها السمات السطحية؛ ورابعها اتساع الرؤية وشمول المنظور.

والأشخاص الذين يملكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات هم أكثر الأشخاص شعورا بالرضا عن الميادين العديدة للحياة (عمل، أسرة، صحة، دراسة...) لأنهم أكثر ثقة في إمكاناتهم اقتناص الفرص المتاحة واستغلالها.

-نظرية القيم والاهداف والمعاني (1999) :

تقوم هذه النظرية لـ (Oishi & al) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يدركون أهدافهم وطموحاتهم المهم بالنسبة لهم ويقومون بتحقيقها وفق استراتيجيات معينة تتوافق مع شخصياتهم وتختلف طبيعة هذه الاهداف بناء على المراحل العمرية للأفراد.

-نظرية التكيف أو التعود:

تتلخص هذه النظرية على افتراض أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف في استجاباتهم للأحداث الجديدة التي تحدث في حياتهم ، اعتمادا على أنماط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم ، وأنه مع مرور الوقت يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم.(شقورة،2012)

-نموذج المقارنة الاجتماعية (2001):

يقوم نموذج المقارنة الاجتماعية لـ Easterlin على اعتبار أن الرضا عن الحياة يقوم على مبدأ المقارنة" مع لخر في الثقافة الواحدة بناء على معايير ذاتية واجتماعية واقتصادية، وكلما الفرد يتفوقه وأفضلية ظروفه مقارنة بالآخرين كلما كان أكثر رضا عن حياته. ويشير " استرلين" أن متوسط الأفراد يظهرون مستوى معتدلا من الرضا عن كما يؤكد على أهمية المستوى المادي في الشعور بالرضا عن الحياة.(شقورة، 2012)

-النظرية المتكاملة:

نظرا لاختلاف النظريات السابقة للرضا عن الحياة، فإننا نجد رغم ذلك تشابها في تناول، حيث هناك تكامل في تفسير الرضا عن الحياة وعوامله، لأن عوامل الرضا تتنوع وتختلف من شخص

لآخر حيث يختلف الشخص من حالة إلى أخرى، فبعض الناس راضون عن الحياة أنهم يملكون ظروفًا معيشية جيدة، ويملكون حرية التصرف، والآخرين راضون لأنهم يختبرون تجارب ممتعة، وآخرون راضون لأنهم يحققون طموحاتهم وأهدافهم، وفريق آخر من الناس يرضون بحياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تفوقهم على الآخرين. وهذا ما يؤكد تعدد واختلاف عوامل الرضا عن الحياة من فرد لآخر. (شقورة، 2012)

-ثالثًا: عوامل ومصادر الرضا عن الحياة.

يصنف الناس الرضا عن الحياة بشكل مختلف بسبب عدة عوامل، فنجد

يحدد بشكل عام بعض عوامل الرضا عن الحياة كالآتي:

✓ أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.

✓ أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره .

✓ أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.

✓ أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وامكانياته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرًا.

✓ أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.

أما عبد الرحمن والعزب فيحددان مجموعة من العوامل المحددة للرضا عن الحياة كالتالي:

-تأثير الظروف الموضوعية أو الحياتية على الرضا:

الأشخاص ذوو الزيجات المستقرة والوظائف الممتعة والصحة الجيدة هم أكثر سعادة من غيرهم.

-أثر الأخبار السارة: تنتج الأخبار السارة مشاعر إيجابية، وقد ثبت أن مزاج الأشخاص الجيد يزيد

من رضاهم عن حياتهم كلها.

-الطموح والإنجاز: يكون الرضا أكبر عندما يقترب الطموح من الإنجاز.

-المقارنة مع الآخرين: تعتمد طريقة إصدار الأحكام على فهم الناس وتطوير مقارناتهم مع

الآخرين، بينما تعتمد الأحكام المتعلقة بالسعادة على المشاعر المباشرة.

من ناحية أخرى، بذكر "رفايلى وآخرون" أنه توجد مصادر شخصية وأخرى بيئية للرضا عن الحياة.

أ- المصادر الشخصية: نجد الشعور بالكفاءة وتقدير الذات، يشكلان رأس المال النفسي للشخص، حيث يشير الشعور بالكفاءة إلى السيطرة المدركة للأفراد على مستقبلهم، وقدرتهم على التأثير في جوانب مهمة في حياتهم، وقدرتهم على التعامل مع ضغوطات الحياة. ويشير تقدير الذات إلى الصورة الذاتية للفرد، والتي تستند إلى التقييمات الذاتية حول المظهر والتطلعات والقدرة على مواجهة التحديات حيث أظهرت العديد من الدراسات أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة.

ب- المصادر البيئية: على غرار المصادر الشخصية، يمكن للموارد البيئية أيضاً أن تقدم مساهمة عميقة في الرضا عن الحياة مثل الدعم الاجتماعي والذي يعرف بأنه تبادل الموارد بين شخصين على الأقل بهدف تحسب الوضع المالي أو الملموس أو العاطفي لأحدهما. أوضحت الدراسات مساهمة الدعم الاجتماعي، سواء من الآباء و/ أو أفراد الأسرة و/ أو الأقران، في الرضا عن الحياة بين مجموعات مختلفة من الشباب خاصة خلال مرحلة الشباب المراهقة وهي (المرحلة الحرجة من الحياة). بالإضافة للدعم الاجتماعي هناك مصدر آخر وهو مشاركة المجتمع، حيث أن مشاركة الفرد في المجتمع ومشاعر المسؤولية تجاهه، بما في ذلك البعد السلوكي لتلك المشاركة يساهم في شعور الرضا عن الحياة. (Rafaeli&al,2022)

-رابعاً: الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض النواحي النفسية.

يعتبر الرضا إحدى السمات المميزة للتوافق النفسي للفرد، وظاهرة الرضا مهمة لفهم توافق الشخص في جميع جوانب الحياة، حيث يكون الفرد أكثر إنتاجية، وأكثر تفاعلاً ونشاطاً، وأكثر استقراراً، وأكثر سعادة. يرتبط الرضا بعدد من الجوانب النفسية، منها:

- علاقته بالارتياح أو بالتوتر، فكلما قل الضغط زاد الرضا.

- علاقته بالقبول، فكلما زاد قبول الفرد لحالته الاجتماعية أو الأكاديمية أو المهنية، زاد رضاه.

- علاقته بالتوقعات، فالرضا مرتبط بالدرجة التي يتوقع بها الشخص مكافآت على ما قام به،

وكلما كانت توقعات الفرد أكثر إيجابية، زاد رضاه. (شقورة،2012)

المحاضرة الثانية عشر

الفاعلية الذاتية

تمهيد:

يركز علماء النفس على بناء الذات في كل المواقف وذلك عن طريق الخبرات التي يكتسبها الانسان والتي تنمو لديه من خلال التفاعل الاجتماعي مع المحيط والبيئة الاجتماعية ، فتتراكم تلك الخبرات فيتم بناء الذات ويكون الفرد مفهوماً عن ذاته ، وهذا المفهوم يتأتى من خلال فاعلية هذه الذات .

تتعلق فاعلية الذات من معتقدات الفرد حول ذاته وهذه المعتقدات تعد القوى المحركة للسلوك ، فتوقعات الفرد ومهاراته السلوكية التي يتطلبها الموقف الاجتماعي كلها تؤدي بالطبع إلى التفاعل الناجح مع متغيرات الحياة و أحداثها .

فالحياة الانسانية حياة غير مستقرة تتخللها المشكلات والأزمات بين الحين والآخر ، فيجد الانسان نفسه مجبراً على التعامل مع هذه التغيرات من أجل تحقيق الصحة النفسية . فالفرد الذي يمتلك مفهوماً إيجابياً عن الذات يرى العالم من حوله بطريقة تختلف عن الآخرين الذين لا يمتلكون هذا المفهوم الايجابي ، حيث يعمل دائماً على المحافظة على المسافة الموجودة بين الذات والواقع ، والتي تعتبر مؤشراً على تحقيق التوافق النفسي و الصحة النفسية في مختلف المواقف .

ومن هذا المنطلق ، أردت أن أسلط الضوء على الفاعلية الذاتية للفرد والتي أساسها إدراك الفرد لذاته و قبولها والاعتماد عليها في معالجة الأزمات والمشكلات والصراعات التي قد تطرأ في حياته العامة وفي مختلف المواقف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية .

مفهوم الفاعلية الذاتية :

تتمثل الفاعلية الذاتية في إدراك الفرد لقدراته على أداء سلوك معين بنجاح ، وهذا من خلال الخبرات الاجتماعية المكتسبة من المحيط الاجتماعي ، ويقول باندورا (1983) Bandura في هذا الشأن بأنها أحكام الأفراد على قدراتهم ، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء ، فأحكام الفاعلية الذاتية تنطوي على أحكام الفرد ومدى قدرته على إنجاز مهمة محددة.

ومن خلال ما تم تقديمه ، يتضح أن الفاعلية الذاتية تركز على الاعتقاد الذاتي للفرد تجاه قدراته وإمكاناته ، وهذا الاعتقاد يؤثر على السلوك في العديد من الجوانب منها تحديد السلوك الملائم للموقف ومقدار الجهد اللازم لتنفيذ هذا السلوك وكذلك انفعالات الفرد في الموقف والنمط الفكري وكيف يرى السلوكيات ، و يقول باجارس (2000) Pajares أن الفرد عندما يفشل في تنفيذ سلوك معين هذا ناتج عن الفاعلية المنخفضة وهذا بتأثير نمط تفكير يرسخ ويذكر بمشاعر العجز والدونية والفشل ، حينما يقرر ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة ضرورة العمل بجدية وأنهم يثابرون على تنشيط وتعزيز الثقة من خلال التعزيز الإيجابي. (فرحات و قدارة، 2021)

وتتمثل الفاعلية الذاتية في ثلاثة محاور أساسية ويمكن أن نسميها بالأبعاد الثلاثة للفاعلية الذاتية وهي كالآتي:

1- قدرة الفاعلية:

ويشير إلى مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المواقف المختلفة ويختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، لذلك يطلق على هذا البعد في بعض الكتب والمراجع بمستوى صعوبة المهمة وتتضح قدرة الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديد ذلك بالمهام البسيطة المتشابهة ومتوسطة التعقيد ولكنها على الأغلب تتطلب مستوى من الأداء الشاق، وفي هذا الصدد يشير "باندورا" إلى طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل، كالإلتقان وبذل الجهد، والدقة، والانتاجية، والتهديد، والتنظيم الذاتي المطلوب وهكذا... لم يعد الأمر مجرد انجاز عمل بعينه عن طريق الصدفة بل أصبح ما يمتلكه الفرد من الفاعلية لإنجاز تلك الأعمال بطريقة منظمة وموجهة ومجاوبة مختلف حالات العدول عن الأداء.

2- العمومية:

المقصود بالعمومية هنا هي انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فغالبا ما يعمم الأفراد احساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها، فيمكن للفرد تحقيق النجاح في أداء مهام موكلة إليه مقارنة أو انطلاقاً من نجاحه في مهام و أعمال قام بها ومشابهة لها، وفي هذا الاطار يشير "باندورا" إلى أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد منها: درجة تشابه

الأنشطة والطرق التي نعبر بها عن الامكانيات أو القدرات السلوكية، والمعرفية، والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه. (المرجع السابق)

3-القوة:

تحدد القوة في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، وأن امتلاك الفرد لتوقعات مرتفعة يمكنه من المثابرة في العمل وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة، وكما أن الشعور بالفاعلية يعبر عن المثابرة الكبيرة والقدرة العالية التي تساعد الفرد في اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح، و يشير باندورا إلى أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية يحكم الأفراد على ثقتهم بقدرتهم على أداء النشاط بشكل منظم خلال فترات زمنية محددة. (المرجع السابق)

ومن خلال ما تم تناوله على الابعاد الثلاثة للفاعلية الذاتية يتضح أن البعد الأول يتعلق بدوافع الفرد تجاه المواقف وهذا بطبيعة الحال يتغير بتغير الموقف ومستوى الصعوبة والسهولة وكذلك توقعات الفاعلية لديه، أما البعد الثاني يتعلق بالخبرات السابقة التي يكتسبها الفرد من خلال التجارب التي خاضها في حياته، فكل موقف يعبر عن تجربة وهذه التجربة تعمم على التجارب والمواقف الأخرى المشابهة لها وهكذا...بمعنى أنه كلما تعامل الفرد مع عدد كبير من المواقف كلما كانت له تجربة أكثر وهكذا... أما البعد الثالث فيظهر من خلال ما يملكه الفرد من توقعات مرتفعة والتي بدورها تمكن الفرد من المثابرة ومواصلة العمل وبذل الجهد أكثر، فكل هذه الأبعاد تظهر جلية في أداء الفرد في المهمة.

ماهي مصادر الفاعلية الذاتية؟

يقوم الفرد بالعديد من السلوكيات خلال يومه، وهذه السلوكيات لا تحدث اعتباطا كما يعتقد البعض وإنما هي نتيجة للعديد من العمليات والأحكام التي تصدر عن شخصيته انطلاقا من معتقداته وأفكاره وخبراته السابقة...وهذا ما يسميه العلماء بمصادر الفاعلية الذاتية والتي منها نذكر:

- الانجازات الأدائية أو خبرات السيطرة.

وهنا نشير إلى التجارب والخبرات التي يقوم بها الفرد وهي خبرات النجاح والتي كان فيها الفرد مسيطرا على الموقف وحقق فيها نوعا من النجاح، فهذا النجاح لا بد أن يترك الأثر الايجابي في الفاعلية الذاتية له، وهذا النجاح يجعل الفرد يستشعر بالتمكين والتمكن ويزيد من مستوى الفاعلية الذاتية عكس الفشل، فالنجاح عادة يرفع من توقعات الفاعلية الذاتية لدى الفرد ويعتقد أنه قادر

على انجاز عمل والقيام بسلوك ولديه الرغبة في مواصلة السلوك واستمراره وحتى ولو أنها توجد صعوبات لا يبالي في ذلك لأنه في اعتقاده أنه لديه القدرة على تنفيذ المهمة وتحقيق النجاح فيها ، فهذا الحكم الصادر من الفرد يؤثر ايجابيا في الأداء .

فالموقف الذي يحقق الفرد فيه النجاح يشعره بالتمكن ويؤثر ايجابيا في فاعلية الذات ويرفع من مستواها وهذا الاحساس له انعكاس ايجابي حيث يجعل الفرد قوي وله القدرة على مواجهة المواقف الصعبة و يواجهها ولا يتفادها، لأنه في اعتقاده أقدر على ذلك.

ويشير " باندورا" إلى أن المواقف التي لم ينجح فيها الفرد في بداياتها وتم التغلب عليها بعد ذلك من خلال الجهود الدؤوبة والمستمرة يمكن أن ترفع من الفاعلية الذاتية ويمكن لفاعلية الذات أن تعمم إلى مواقف أخرى سبق وأن كان الأداء فيها ضعيفا لانعدام الفاعلية الذاتية. (فرحات وقدارة، 2021)

- الخبرات البديلة:

وتسمى أيضا بالخبرات غير المباشرة والتي يستمدها الفرد من النماذج الاجتماعية، كالمعلومات التي تصدر من الآخرين، فرؤية الآخرين الذين نتشابه معهم في العديد من الصفات والسلوكات وهم يحققون النجاحات يرفع من اعتقادنا بأننا نملك القدرات الكافية لإنجاز هذه الأعمال وتنفيذ هذه المهام ونجاح، ويرى "باندورا" أن الأفراد لا يتقنون في نموذج الخبرة كمصدر أساسي للمعلومات فيما يتعلق بمستوى فاعلية الذات، ولذلك فإن كثيرا من التوقعات تستمد من الخبرات البديلة، وملاحظة الآخرين أثناء أدائهم للأنشطة المعقدة، ويمكن للخبرات البديلة أن تنتج توقعات مرتفعة عن طريق الملاحظة، والرغبة في التقدم والمثابرة ، ومقارنة القدرات الذاتية بالنسبة لقدرات الآخرين. (المرجع السابق)

فنظرية التعلم الاجتماعي جاءت لتوضيح مدى قدرة الفرد على التقويم الذاتي في ظل غياب محكات تقييمية، فهناك العديد من العمليات التي من خلالها تؤثر الخبرات البديلة على التقويم الذاتي، ومن هذه العمليات المقارنة الاجتماعية، فتشابه أداء الفرد مع الآخرين يشكل مصدرا هاما للحكم على القدرة الذاتية ، كما أن مراقبة الأفراد لأدائهم تحت ظروف معينة غالبا ما يؤدي إلى نتائج ناجحة وهذا ما يطلق عليه محاكاة الذات والتعلم بالملاحظة، وهذا النوع من التعلم يركز على أربع عمليات أساسية أهمها: عملية الانتباه والتي تشير إلى الملاحظة الانتقائية في ضوء تأثير النمذجة، وكذلك

هذه العملية تشير إلى المعلومات المستخلصة من الحداث المشاهدة وهذا ما يدلنا إلى العديد من العوامل التي تؤثر على اكتشاف وفحص النماذج في البيئة الاجتماعية والرمزية والتي منها العمليات المعرفية والتصورات السابقة ن وقيم الملاحظ، والتكافؤ الفعال، والجاذبية والقيم ، والأنشطة الملاحظة.

وكذلك عملية الذاكرة حيث تقوم بتحويل وبناء المعلومات التي تتعلق بالأحداث، ليعاد تمثيلها في الذاكرة على هيئة قواعد وتصورات، وتتولى التصورات السلوكية إنتاج القواعد التي تعمل على بناء الأحداث المناسبة للظروف المتغيرة، وقد تؤدي التصورات المسبقة والحالة الانفعالية إلى استحضار تأثيرات متحيزة على الأنشطة التي يقوم بها الفرد، ثم تأتي بعدها عملية إنتاج السلوك وهذا حسب التصورات المسبقة للإنجاز، لأنه هناك ارتباط بين الفعل والتصورات المسبقة، وكلما امتلك الفرد العديد من المهارات الفرعية كلما كان من السهل عليه استخدام هذه النماذج التصورية لإنتاج سلوك جيد...

وبعد ذلك تأتي العملية الدافعية، حيث تشير إلى أن السلوك الناتج عن الملاحظة يتأثر بثلاثة أنواع من الدوافع المحفزة وهي: النتائج المباشرة، والخبرات البديلة، والانتاج الذاتي، فالأفراد من العادة يميلون إلى أداء السلوك الناتج عن النمذجة، إذا كان يؤدي إلى نتائج قيمة مباشرة وليس العكس، حيث أن نجاح الآخرين يعطي الفرد دفعة للقيام بسلوك مماثل، بينما الاخفاق والسلوكيات ذات العواقب الوخيمة تؤدي إلى كف السلوك، والمعيار الشخصي يوفر مصدرا آخر للدافعية، حيث أن التقويم التفاعلي الذي يملكه الفرد لسلوكه ينظم الأنشطة الناتجة عن التعلم بالملاحظة، إذ يسعى الفرد إلى الأنشطة التي تحقق الرضا الشخصي وتعطي الاحساس بالأهمية، وإن تأثير الخبرات البديلة على فاعلية الذات لا يتضمن فقط تعرض الأفراد لنماذج، فالنماذج تعمل من خلال شبكة معقدة من العمليات المعرفية، والنظرية المعرفية الاجتماعية توفر إطارا تصوريا لكيفية استخدام كل من عمليات الانتباه والذاكرة وإنتاج السلوك والدافعية لتعزيز الفاعلية الذاتية، عن طريق الخبرات البديلة.

وهناك طريقة أخرى يمكن للخبرات البديلة بموجبها التأثير على التقويم الذاتي للفاعلية الذاتية، وهي الحالات الانفعالية المستتارة من تقويم الذات المقارن، فرؤية إنجازات الآخرين المشابهة قد تسعد أو تحييط الملاحظين اعتمادا على تصور النجاح أو الاخفاق الناتج عن المقارنة التنافسية بأداء متفوق تؤدي إلى انتقاص الذات واليأس، بينما تؤدي المقارنة بأداء أفراد لهم نفس القدر من

الموهبة إلى انتقاص الذاتي الايجابي، والأفراد الذين يشعرون بعدم الأمان يتجنبون المقارنات الاجتماعية التي تحمل تهديدا كامنا لإحساسهم بتقدير الذات. (كل هذا التفسير حسب ماورد عن باندورا، 1989)

- الإقناع اللفظي:

حسب باندورا الإقناع اللفظي يعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين، والإقناع بها من قبل الفرد، او معلومات تأتي إلى الفرد لفظيا عن طريق الاخرين فيما يكسبه نوعا من الترغيب في الداء أو الفعل ويؤثر على سلوك الفرد أثناء محاولاته لأداء المهمة، وإن الإقناع الاجتماعي له أثر مهم في تقدم الاحساس بالفاعلية الشخصية، وبالرغم من أن الإقناع الاجتماعي وحده يملك حدودا معينة لخلق حس ثابت بالفاعلية الذاتية لكنه يمكن أن يساهم في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي، فالأفراد الذين يتلقون الإقناع الاجتماعي بأنهم يمتلكون القدرات للتغلب على المواقف الصعبة ويتلقون المساعدة للقيام بأداء ناجح يستطيعون أن يبذلوا جهدا عظيما أكثر من أولئك الذين يتلقون المساعدة فقط. (فرحات وقدارة ، مرجع سابق)

- الاستثارة الانفعالية :

يعتمد الأفراد جزئيا على الاستثارة الفسيولوجية في الحكم على فاعليتهم فالقلق والإجهاد يؤثران على فاعلية الذات والاستثارة الانفعالية المرتفعة تضعف الأداء ويمكن خفض الاستثارة الانفعالية بواسطة النمذجة ويضاف إلى ظروف الموقف نفسه .

وتؤثر حالات الأفراد الفسيولوجية والعاطفية على أحكام الفاعلية الذاتية بخصوص مهام محددة. التفاعل العاطفي للمهام (مثل القلق) يؤدي إلى أحكام سالبة عن القدرة لتكملة المهام وتعمل الإثارة الفسيولوجية على تغيير العواطف لتناسب حكم الفاعلية الذاتية . (المرجع السابق)

كما يؤكد " باندورا " على أن فاعلية الذات تؤثر على ثلاث مستويات من السلوك وهي :

المستوى الأول : اختيار الموقف يمكن للمواقف التي يمر بها الفرد أن تكون مواقف اختيارية أو لا تكون كذلك ، فإذا كان الموقف واقعا ضمن حرية الفرد في الاختيار فإن اختياره للموقف يتعلق بدرجة فاعليته الذاتية ، أي أنه سيختار المواقف التي يستطيع السيطرة فيها على المشكلات ومتطلباتها ، ويتجنب التي تحمل له الصعوبات في طياتها .

المستوى الثاني : الجهد المبذول : حيث تتحدد درجة فاعلية الذات للجهد الذي يبذله الفرد وشدة المساعي أثناء حل مشكلة ما .

المستوى الثالث : المثابرة وتعبر عن مدى المثابرة في السعي للتغلب على الموقف .
كذلك تشير Wilde & su 2019 إلى تأثير فاعلية الذات على أربع جوانب أساسية هي:

أ- **العمليات المعرفية**، حيث أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من فاعلية الذات يجدون أنه من الأسهل تصور سيناريوهات النجاح. في المقابل ، من المرجح أن يتخيل أولئك الذين لديهم مستويات أقل من فاعلية الذات السيناريوهات التي يفشلون فيها في إكمال المهمة المطلوبة بنجاح.

ب- **عمليات الاختيار**، حيث أن الافراد الذين لديهم مستوى مرتفع في فاعلية الذات يمتلكون عمليات اختيار تسمح لهم بالشعور بمزيد من الانفتاح لتجربة مهام جديدة. ومن المرجح أن يكون لدى الآخرين ذوي فاعلية الذات المنخفضة عمليات اختيار أضيق مما يؤدي بهم إلى الابتعاد عن أي مشاريع جديدة لم يكملوها بنجاح في الماضي.

ج- **الدافعية** ترتبط المستويات الأعلى من الفاعلية الذاتية أيضًا بتحفيز أعلى في الأهداف، مما يسمح بمزيد من الجهد والمثابرة في مواجهة الصعوبات.

د- **العمليات الانفعالية**، حيث يكون الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من فاعلية الذات قادرين على التعامل مع التهديدات بشكل أسهل، بينما أولئك الذين يعانون من انخفاض مستوى الأداء العام يسهب في التركيز على أوجه القصور في التأقلم وهذا يمكن أن يؤدي إلى القلق الذي يؤدي بدوره إلى خوف الفرد من بيئته والقلق المبني على توقع نتائج أسوأ تجاه مواقف الحياة .

-**خصائص فاعلية الذات :** تتميز فاعلية الذات بخصائص معينة تميزها عن غيرها من المفاهيم وهي:

-هي عبارة عن مجموعة من المعتقدات والأحكام يضعها الفرد عن مستوياته وإمكاناته ومشاعره.

-تعبر عن ثقة الفرد في أدائه مهمة ما بنجاح.

-تعبر عن توقعات الفرد الأدائية مستقبلا.

- لا تقتصر على الإدراك والتوقع، بل تحتاج التوجه نحو بذل الجهد وتحقيق نتائج مرغوبة. -
تحتاج إلى توفر قدر مقبول من الاستطاعة التي قد تكون نفسية او فسيولوجية او عقلية مع توفر
عنصر الدافعية.

لا تركز فقط على المهارات التي يملكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد ذاته على ما يستطيع
أداءه بناءا على هذه المهارات.

- ليست سمة ثابتة او مستقرة في السلوك الشخصي.

-هي قابلة للنمو من خلال الخبرات الذاتية للفرد، ومن خلال التفاعل مع الآخرين ومع البيئة
المحيطة، كما أنها تنمو من خلال اكتساب الخبرات ومن خلال التدريب.

تحدد فاعلية الذات بعوامل عديدة منها مدى صعوبة الموقف، وكمية الجهد المبذول من طرف الفرد
ومدى مثابرتة. (النجار ، 2012)

وسائل تحسين الفاعلية الذاتية:

ثمة خمس استراتيجيات يمكن تعليمها لمساعدة الفرد على حل المشكلات ، وهذه الاستراتيجيات
هي :

1-محادثة أنفسنا خلال المشكلات .

2- التساؤل عما نعرفه وما نحتاج إلى اكتشافه .

3- طرح الأسئلة .

4-تصور العلاقات .

5- استنتاج النتائج .

ويمكن أن يحل الأطفال المشكلات بطريقة مستقلة إذا تعلموا كيف يتعاملون مع المشكلات
بأنفسهم ، وبأداء ذلك فإنهم يحسنون ثقتهم بأنفسهم وفاعليتهم الذاتية ، واقتراح باندورا أن المهارات
المنظمة ذاتيا ليس لها معنى إذا لم يستطيع الطلاب تطبيقها بطريقة دائمة في مواجهة الصعوبات
والضغوط والاضطرابات .

و أظهرت نتائج بعض الدراسات ارتباطا موجبا بين فاعلية الذات الأكاديمية والتحصيل أو الإنجاز والمهنة المحتملة ، وعلى الرغم من أن الإنجاز والمهنة المحتملة لا يكفلان المعرفة العلمية فإنه لا يمكن تجاهل قوتها ، ويتوقف معظم معلمي التربية بديها على أن الإحساس بالنجاح في مجال ما يمكن أن يؤدي إلى إحساس عام أكبر بالفاعلية وتقتصر الدراسات أن فاعلية الذات تعلم وليست تكويننا نفسيا عميقا ، وتقتصر نفس الدراسات العديد من المتغيرات التي تؤثر على فاعلية ذات الفرد ، ويتعلق أحد المتغيرات الرئيسية ببيئة الطالب المنزلية ، وتتفق هذه الدراسات في أن المنزل الذي يساند الوالدان طفلهم ويناقشون معه طرق معينة للتفكير وللتعليم (حل المشكلات) سوف يولد فاعلية ذاتية إيجابية داخل الطفل ، وتعتبر نظرية التعليم والتعلم في المكان وفي المدرسة من العوامل الرئيسية الأخرى في تنمية معتقدات فاعلية الذات الإيجابية .

ويعرف "براون" (Brown 1998) الطريقة البنائية على أنها طريقة فاعلية في التدريس لأنها تعزز النماذج والمناقشة الجماعية والخبرات العلمية والإحساس بقيمة الذات عند الأفراد. (فرحات وقدارة، 2021)

المراجع والمصادر:

- الصبوة، محمد نجيب أحمد محمود،(2008). علم النفس الايجابي، تعريفه وتاريخه وموضاته والنموذج المقترح له، الهيئة المصرية العامة للكتاب، المجلد 79، العدد 76، ص ص 16-43.
- جارندر، هوارد.(2004). أطر العقل، نظريات الذكاءات المتعددة، ترجمة محمد بلال الجيوسي، الرياض، منشورات مكتب التربية العربي لدول الخليج.
- حسين، محمد عبد الهادي.(2006). الذكاءات المتعددة وتنمية الموهبة، القاهرة، دار الأفق للنشر والتوزيع.
- علي عون، فريحة صندوق.(2016). علم النفس الايجابي، مبادئه وتطبيقاته، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد الاول، العدد(15)، ص ص 6-15.
- بشير، معمريّة.(2012). علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية، دراسات نفسية، الجزائر.
- محمد السعيد أبو الجواد أبو حلاوة.(2014). علم النفس الايجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، مجلة العلوم النفسية، اصدار مؤسسة العلوم النفسية والعربية، العدد 34.
- مصطفى حجازي،(2012). اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، عمان.
- رياض نايل العاسمي،(2015). علم النفس الايجابي وتطبيقاته النظرية في العملية التربوية، مجلة نقد وتنوير، مقاربات نقدية في التربية والمجتمع، جامعة دمشق.
- أحمد فرحات، شوقي قدارة،(2021). الايجابية السلاج السيكلوجي في الازمات، مطبعة الرمال للطباعة والنشر والتوزيع، الوادي الجزائر.
- مخيمر عماد،(2000). كراسة تعليمات ودليل مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- مخيمر عماد.(1996). ادراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد (6)، العدد(2)، ص ص 275-299.

الزويني، ابتسام والتميمي، رائدة. (2016). علم النفس الايجابي نشأته أهدافه تطبيقاته. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان.

نورة دغوش. (2022). اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه في علم النفس منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

العيزي محمود عبده حسن، (2019). علم النفس الايجابي، ماهيته، أسسه، افتراضاته، تطبيقاته، مجلة الاندلس للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (6)، العدد (22).

القاسمي وآخرون. (2017). اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية، دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي دمشق والكويت، مجلة جامعة دمشق، مج (33) العدد (2)، ص ص 420-381.

محمد السعيد أبو حلاوة، (2014). علم النفس الايجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية، آفاقه المستقبلية، مجلة العلوم النفسية العربية، العدد (34).

محمد السعيد أبو حلاوة وعاطف مسعد الحسيني الشريني. (2016). علم النفس الايجابي، نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها، عالم الكتب، القاهرة.

مسعد أبو الديار. (2012). سيكولوجية الامل، مكتبة الكويت الوطنية.

نايل العاسمي. (2016). علم النفس الايجابي السريري، الجزء 1، دار الاعصار العلمي، الاردن.

نايل العاسمي. (2016). علم النفس الايجابي السريري، الجزء 2، دار الاعصار العلمي، الاردن.

أبو حلاوة، محمد سعيد. (2013). المرونة النفسية . ماهيتها ومحدداتها و قيمتها الوقاية. إصدار شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (29).

غانم محمد حسن، (2017). علم النفس الايجابي تأصيل نظري ودراسات ميدانية، ط 1، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

يونس سلامة، (2015). علم النفس الايجابي، مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية، ورؤية مستقبلية بالوطن العربي، مجلة الشرق الاوسط لعلم النفس الايجابي، 1(1)، ص ص 59-45.

كمال سهير أحمد (1999). الصحة النفسية والتوافق. الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.

النجار، فانتن عادل،(2012). التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، أطروحة ماجستير في الارشاد النفسي، الجامعة الاسلامية، غزة.

النوي، هاجر.(2016). الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله.

شقورة، يحي عمر شعبان.(2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس ، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة فلسطين.

فاطيمة بن خليفة،(2022). محاضرات في مقياس علم النفس الايجابي موجبة لطلبة السنة اولى ماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة غليزان، السنة الجامعية (2021-2022).

نوال بوضياف،(د، س). محاضرات في مقياس علم النفس الايجابي موجبة لطلبة السنة اولى ماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة المسيلة.

موساوي فرحات.(2024). الذكاءات المتعددة وفق نظرية غاردنر وعلاقتها بالتحصيل في المواد الدراسية، أطروحة دكتوراه(غ م) في الطور الثالث، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي، الجزائر.

عبد الرحمان، رشا محمد والعزب، أشرف محمد.(2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان، الامارات العربية المتحدة، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 84(84)-300-257.

مرسي، كمال ابراهيم،(2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.

جبر عدنان، مار ومنشد، حسام محمد.(2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ، المجلد (2) العدد (214)، ص ص 123-156.

أماني عبد الوهاب.(2007). أثر المعاملة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الابناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي السابع عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 243-289.

- إبراهيم، نبيل رفيق محمد. (2011). الذكاء المتعدد. ط.1 دار الصفاء للنشر والتوزيع. عمان الأردن.
- أبو رياش، حسين و عبد الحق، زهرية. (2007). علم النفس التربوي للطالب الجامعي والمعلم الممارس. ط.1 دار المسيرة. عمان. الأردن.
- جابر، عبد الحميد جابر . (2003). الذكاءات المتعددة والفهم ، تنمية وتعميق. ط.1 دار الفكر العربي . القاهرة.
- الجاسم، فاطمة أحمد. (2010). الذكاء الناجح والقدرات الإبداعية التحليلية. ط.1 دار ديونو للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- حسين، محمد عبد الهادي. (2014). نظرية الذكاءات المتعددة. دار الجوهرة للنشر والتوزيع. القاهرة . مصر.
- الخفاف، إيمان عباس. (2011). الذكاءات المتعددة برنامج تطبيقي. ط.1 دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- الخفاف، إيمان عباس. (2013). نظريات التعلم والتعليم. دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- السلطاني، حمزة هاشم. (2015). الذكاءات المتعددة والتذوق الأدبي. دار المنهجية للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- سليم، مريم. (2003). علم نفس التعلم. ط.1 دار النهضة العربية. بيروت. لبنان.
- طه، محمد. (2006). الذكاء الإنساني اتجاهات معاصرة وقضايا نقدية، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.
- عبد الواحد، سليمان. (2010). علم نفس الموهبة رؤية سيكولوجية وانعكاسات تربوية. ط.1 مصر العربية للنشر والتوزيع، القاهرة مصر.
- الفيهي، عبد الواحد الولد. (2012). الذكاءات المتعددة التأسيس العلمي. نشر وتقديم أحمد أوزي . الرباط. المغرب.

المغازي، إبراهيم محمد. (2003). الذكاء الاجتماعي والوجداني و القرن الحادي والعشرين. مكتبة الإيمان. المنصورة. مصر.

نوفل، محمد بكر. (2007). الذكاء المتعدد في غرفة الصف النظرية والتطبيق. ط.1 دار المسيرة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

ختاتنة، سامي، وأبو أسعد أحمد (2010). علم النفس الاعلامي، الأردن: دار المسيرة.

سويعد، ميرفت ياسر (2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين.

منسي محمود عبد الحليم وكاظم علي مهدي. (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، مجلة كلية التربية مسقط، 19، (17).

أبو حلاوة محمد سعيد. (2008). الطريق الى المرونة النفسية، القاهرة، مصر.

حسن مصطفى. (2005). علم النفس الاكلينيكي، القاهرة، دار قباء للنشر والطباعة والتوزيع.

منصور عبد الحميد والشريني زكريا والفقي اسماعيل. (2003). السلوك الانساني بين التفسير الاسلامي وأسس علم النفس المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

عبد الله هشام ابراهيم. (2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد الرابع عشر، العدد 4، ص ص 137-180.

حسن وردة. (2010). جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الوالدين لطفلها المعاق، رسالة ماجستير (غ م)، كلية رياض الاطفال، جامعة القاهرة.

صلاح الدين ومحمد توفيق. (2009). تحسين نوعية الحياة للطفولة العربية لذوي الاحتياجات الخاصة في اطار جوهر فلسفة حقوق الطفل، سلسلة ابحاث علمية، العدد 27، القاهرة، ص 158.

Bandoura.A(1989). Human agency in social cognitive theory American Psychologist,14,9,1175-1184.

Wilde,N,et HsnA,(2019), The inflience of general Self-efficacy on the interpretation of vicarious experience information within online learing, International Journal of Educational Technology in Higher Education, 16(1),1-20

Refaeli ,T.Weiss Dagan,S,Levy,D,et Itghaky,H(2020). We are young, WeRun Free, Predicting factors of life Satisfaction among youneg Back packers,Internaional journal of environmental research and public healthey, 19(3),1429

Sousa,L,et Lynbomirsk,S (2001). Life Satisfaction In J, worll(ed) Encylopedia of women and gender Sex Sivailarities and differences and the impact of Society on gender (vol,2 pp,667-676) son Diego Ca ;Academic Press.

Gardner , Howard. (2006 a). The Development and Education of the Mind. Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group. New York

Gardner, Howard. (1999). Intelligence reframed: multiple intelligences for the 21st century. New York: Basic Books.

Gardner, Howard. (2011). Frames of Mind: Theory of Multiple Intelligences. 4 ed. New York, Basic Books.

Hoerr, Thomas. (2010). Celebrating Every Learner Activities and Strategies for Creating a Multiple Intelligences Classroom . Jossey-Bass books San Francisco.