



محاضرات في

علم النفس الإيجابي

الفرقة الثالثة علم النفس (ساعات معتمدة)

كود المقرر نفس (٣٢٧)

إعداد

دكتور/ إبراهيم حسن محمد

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة جنوب الوادي

العام الجامعي

٢٠٢٢/٢٠٢٣ م

محتويات الكتاب

الفصل الأول

مقدمة في علم النفس الايجابي

الفصل الثاني

الشخصية الايجابية وبعض خصائصها

الفصل الثالث

بعض المتغيرات في علم النفس الايجابي

الفصل الرابع

التفاؤل و أسلوب التفسير السببي: مفهوم وتطبيقات

الفصل الخامس

مزيد من السعادة لمزيد من البشر

الفصل الأول

مقدمة في علم النفس الإيجابي

محتويات الفصل

مقدمة

مفهوم علم النفس الايجابي

أهداف علم النفس الايجابي

التطبيقات الممكنة

مقدمة

في عام ١٩٥٠ ، أجرى كيرت ريختر، الأستاذ الجامعي، تجربة مروعة على الفئران لدراسة المدة التي يمكن أن يعيشوا فيها قبل الغرق.

أخذ في البداية عشرات الفئران، ووضعها في برطمانات زجاجية، وملاها بالماء، وشاهدها تغرق. كانت الأباريق كبيرة جدًا، لذا لا يمكن الإمساك بها من الجانبين أو القفز.

في المتوسط، توقفوا عن المقاومة بعد حوالي ١٥ دقيقة. ولكن بعد ذلك ، قلب ريختر تجربته.

قبل موتهم من الإرهاق بقليل، أزال الباحثون الفئران من البرطمانات، وجففوها، وسمحوا لها بالراحة لبضع دقائق، ثم أعادوها إلى الداخل في جولة ثانية.

كم من الوقت تعتقد أن الفئران استمرت؟ ١٥ دقيقة أخرى؟ ١٠ دقائق؟ ٥؟ لا ، ٦٠ ساعة. سبحت الفئران لمدة ٦٠ ساعة ليس خطأ.

وأظهرت النتائج أنه بعد "إنقاذ" الفئران قبل أن تغرق بقليل ، جعلها تسبح أكثر بحوالي ٢٤٠ مرة عندما أعيدت إلى القارورة.

كان هناك فأر سبح لمدة ٨١ ساعة.

خلاصة القول هي أن الفئران اعتقدت أنه سيتم إنقاذها ، ولذلك استمرت في السباحة عند مستوى كان يعتقد سابقاً أنه مستحيل.

غالبًا ما يتم شرح هذه القصة في علم النفس الإيجابي كمثال على أهمية "الأمل والتفاؤل".

من الواضح أن معظم الناس يمكنهم فعل المزيد عندما يتم تشجيعهم أو تشجيعهم ، والتوقف أو الإقلاع عن التدخين عندما يفتقرون إلى الأمل أو التقدير.

في العقد الماضي، بدأ المجال الطبي تحويل انتباهه من العلاج إلى الوقاية من المرض. وهذا الاتجاه تحرك الآن إلى كيفية الصحة. ونتيجة لذلك فقد بدأ في خلال العقدين الماضيين علم النفس الصحي health psychology في مواكبة المنحى الذي اتخذه المجال الطبي وذلك لمعرفة الوقاية من الأمراض والتوجه بدلا منه إلى تحسين الصحة.

في نفس الفترة بدأ الرواد الأوائل في علم النفس الإيجابي في الاتجاه من الأيدلوجية المرضية وإحلالها بالأيدلوجية الإيجابية لتحسين الصحة وللحصول على مستوى أعلى من الرفاهية وصلاح الأحوال وتنمية نقاط القوة في الشخص.

بشكل أكثر دقة، في منتصف القرن العشرين وبعد الحرب العالمية الثانية و بولاتها المختلفة وبعد إظهار مما خلفته من مصائب على البشرية وخاصة القارة

الأوربية ظهر Mihaly Csikszentmihalyi بكلماته وخطابه الأصيل - هذا العالم الكبير الذي يشترك في هذا الكتاب. فهذا العالم الشهير من الأصول الأوربية الشرقية، قد نادي بأن أوروبا أصبحت تحتاج وبقوة إلى علم نفس آخر، علم نفس شمولى إيجابي ومن هنا ظهر بدء فكرة أن علم النفس لا ينشغل فقط بدراسة المشكلات والمعوقات ولكن أيضا يهتم بالجوانب المثالية للشخصية والمجتمع ويسعى لتطويرها وتميئتها. فالتدخل Intervention إذن كعامل مؤثر في المجال النفسي لم يصبح فقط بغرض الإصلاح والعلاج ولكنه أيضا لتربية وتطوير ما هو جديد في الشخصية وذلك لتجنب المشكلات المستقبلية. ومن ثم فطبقا ل (1999) Seligman & Csikszentmihalyi وذلك في المرحلة التالية لتأسيس أهداف ومجالات هذا العلم ولاظهار أهميته، قاما بسرد الأهداف الثلاثة الأساسية لعلم النفس قبل الحرب العالمية الثانية وهم : - يهدف لمعالجة الأمراض.

- يهدف لجعل حياة الشعوب أكثر تفتحاً.

- يهدف لتشجيع المواهب والعباقرة على الإبداع

وقد أشار العالمان أن هذه الأهداف بدأت تختلف شيئاً فشيئاً كنتيجة للحرب

العالمية الثانية. ولقد اقتصر على الهدف الأول المعالجة للأمراض".

ومن ثم، فقد بدأت الشرارة الأولى لعلم النفس الإيجابي بتولى Martin Seligman لرئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام (١٩٩٨). فبالرغم من وجود دراسات عديدة وأيضاً مراجع علمية في المجال النفسي الإيجابي، إلا أنه تم اعتماده عالمية مع ولايته ففي يناير عام ٢٠٠٠ تم إصدار عدد خاص بعلم النفس الإيجابي في مجلة American Psychologist الأخصائي النفسي الأمريكية والتي تناولت الدراسات الموضوعات مثل السعادة، الرفاهية وصلاح الأحوال، الخبرة المثلى، التنمية المجتمعية. وفي نفس العام ٢٠٠٠، عرف Seligman Csikszentmihalyi & علم النفس الإيجابي بأنه المجال الذي يهتم بالمستوى الذاتي (Subjective) والذي يرتبط بالخبرة التي لها قيمة مثل السعادة والرضا والارتياح للزمن الماضي الخبرة الذاتية والسعادة الانفعالية الحالية (للزمن الحاضر)، والأمل والتفاؤل (في المستقبل).

وظهر علم النفس الإيجابي الذي يسعى إلى التركيز على العلاج عن طريق بناء أفكار ومشاعر إيجابية، كذلك تطوير الصفات الإيجابية كمصدر للنمو الشخصي بدلاً من الانشغال بالمرض وما يصاحبه من مشكلات. يمكن تعريف علم النفس الإيجابي بأنه أحد العلوم الحديثة التي تركز على دراسة وتنمية الشخصية الإنسانية، كذلك البحث عن كل ما يساعد الإنسان لتكون حياته أفضل عن طريق دراسة الأدوار التكيفية للانفعالات والسمات الإيجابية، كذلك كل ما يوصل الفرد للرفاه النفسي والسعادة، فقد اهتم علم النفس الإيجابي بالبحث عن الجوانب الإيجابية لدى الفرد وفهم

مكامن القوة لديه، كبديل عن البحث في الجوانب السلبية والاضطرابات النفسية، كما كان سائد في علم النفس المرضي. يساهم علم النفس الإيجابي والمجالات الإيجابية التي يتضمنها في حفاظ الأفراد على الصحة النفسية، حيث تقوم المشاعر والافكار الإيجابية بمساعدة الأشخاص لتصبح حياتهم ذات قيمة ومعنى، ليتم توضيح ما هو علم النفس الإيجابي؛ قام بترسون وسلجمان بإضافة الطابع الرسمي على المبادئ الخاصة بعلم النفس الإيجابي بتأليف كتاب بعنوان (قوة الشخصية والفضائل)، يتضمن الكتاب تصنيفات لنقاط القوة التي تمكن الفرد من الازدهار، حيث قسمت إلى ست فضائل ينبثق منها أربعة وعشرون قسم. عندما يملك الشخص هذه الفضائل تساعده على تعزيز القدرة النفسية والفكرية للفرد ومواجهة التحديات والصعوبات التي تواجهه، أيضاً الوصول إلى الرضا والشعور بالسعادة والحياة الهانئة، معرفة هذا الفضائل سيساعد في الإجابة عن سؤال: ما هو علم النفس الإيجابي، هذه الفضائل ما يلي: الحكمة والمعرفة والإنسانية والاعتدال وضبط النفس والسمو والشجاعة والعدالة.

ينتمي علم النفس الإيجابي إلى المجموعة الأولى التي ذكرت أولاً؛ لأنه يهتم في الأساس بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس. ويسعى إلى تعزيز قدرات الشخصية المتعددة، كالصمود والصلابة النفسية والتفكير الإيجابي وغيرها، وإلى تدريب الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية، التي يتعرضون لها، والتخلص من

الاحتراق النفسي، وإلى تحسين الرضا عن الحياة وجودتها، وإلى دراسة الظروف والعمليات، التي تسهم في الوصول إلى أعلى أداء وظيفي للناس والجماعات والمؤسسات. فضلاً عن ذلك فإن علم النفس الإيجابي، في اهتمامه بالمجتمع، يسعى إلى تنمية الفضائل وتفعيل دور المؤسسات المدنية، التي تعمل على تحسين الواقع وتنمية الشعور بالمسؤولية، لدى الأفراد، والإيثار والتسامح، والعمل الخلاق.

وقد أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة وبهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات. إلا أن الجانب المهم بعلم النفس الإيجابي أن تقوية مكامن القوة يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي، كم أنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم ميكانيزمات التوافق لديه.

إذا كان علم النفس التقليدي يركز على السلبيات؛ فإن علم النفس الإيجابي يعالج الضعف، ويغذي مواضع القوة لدى الفرد، ويعمل على بناء السمات الإيجابية، التي تساعد الأفراد والمجتمعات، ليس على التحمل والبقاء فقط، بل وتساعدهم أيضاً على الازدهار.

كما أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي، تؤدي إلى نقل الشخص بعيداً عن التركيز ضيق الأفق، على معايشة المواقف السلبية والأمراض النفسية، إلى منهج جديد هو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل. ويقوم علم النفس الإيجابي على تعظيم المهارة، التي يمتلكها جميع الأفراد، وهي مهارة الكفاح من أجل الهدف، والتي تؤدي إلى تنمية السمات البشرية الإيجابية، واستخدامها في مكانها الصحيح.

ظهر مجال علم النفس الإيجابي وأهدافه تغيير وظيفة علم النفس، من التعامل فقط مع الموضوعات ذات الطابع السلبي في الحياة، إلى بناء أفضل الكفايات الإيجابية، مثل السعادة والارتياح (للماضي)، والتدفق والبهجة والإحساس بالمتعة (للمستقبل)، والخبرات المعرفية حول التفاؤل بالمستقبل والآمال والإيمان، والصحة النفسية الإيجابية.

قيمة علم النفس الإيجابي:

يحسن علم النفس الإيجابي مستويات الصحة النفسية والعقلية والجسدية عند الأفراد، كما أنه يقلل من مستوى الاكتئاب والقلق. يحسن هذا العلم قدرات الأفراد على بناء علاقات اجتماعية إيجابية والحفاظ عليها، كذلك تشجيع السلوكيات التكيفية والنمو الشخصي للفرد، كما أنه يرتبط بالحالة المزاجية الإيجابية وبمستويات مرتفعة من

التفاؤل والسعادة. يحسّن من قدرات الأفراد على التكيف، كذلك يساعد في مواجهة الفرد للضغوطات والأزمات اليومية التي يتعرض لها. يحسّن هذا العلم ثقة الفرد بنفسه والوعي الذاتي لديه، كما أنه يكون أكثر قدرة على تنظيم الانفعالات والسيطرة عليها والرضا عن الذات وتحمل المسؤولية. تزداد قدرة الفرد على اتخاذ القرار الملائم ووضع أهداف ملائمة حسب الفهم الإيجابي للأحداث. علم النفس الإيجابي والصحة النفسي، ويجب أن نفهم كيف يسهم علم النفس الإيجابي في الوقاية من الأمراض النفسية؛ حيث تقوم المشاعر والأفكار الإيجابية بجعل حياة الفرد أكثر ازدهار عن طريق تعزيز المرونة النفسية والتكيف الإيجابي، كذلك تحقيق الكفاءة الاجتماعية وزيادة القدرة على التعامل الفعال مع الأحداث من خلال التنظيم الذاتي والفهم الإيجابي لها، أيضاً القيام بخطوات استباقية لتعزيز الرفاهية النفسية والوصول بالفرد لمستويات مرتفعة من السعادة والأمل والتفاؤل. حتى نُجيب على (ما هو علم النفس الإيجابي) سنتحدث عن مستويات علم النفس الإيجابي، أولاً المستوى الذاتي الذي يركّز على الخبرة الذاتية الموجبة، كالرضا النفسي والسعادة، ثانياً المستوى الفردي الذي يرتبط بالسمة الشخصية الإيجابية؛ كالحب والشجاعة والمثابرة والحكمة والتسامح والأصالة، ثالثاً المستوى الجماعي ويتمحور حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد نحو الأفضل، كالمسؤولية والإيثار والعدل والتسامح والمسؤولية والامتنان. دور علم النفس الإيجابي في مكان العمل: إنّ تعزيز العوامل والفهم تقوم بالسماح للأفراد والمجتمع

بالتطوّر، لذلك علم النفس الإيجابي في بيئة العمل يركّز على تحويل الانتباه من الجوانب السلبية؛ كالإرهاق وعدم وجود الأمن الوظيفي لتكوين بيئة عمل تهدف إلى تعزيز التأثير الإيجابي لموظفيها، حيث أنّ امتلاك أفكار وانفعالات إيجابية يؤثر في سلوك الفرد وتعامله مع الأحداث والمواقف الضاغطة في بيئة العمل، فهو يعمل على تنمية الدافعية والجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم. حتى نوضّح إجابة هذا السؤال (ما هو علم النفس الإيجابي) والعلاقة التي تربطه بمكان العمل، فإنه يقوم بزيادة قدرات الأفراد حتى يتمكن الأفراد في المجتمع من العمل في نطاق الجماعة والتعاون في بيئة العمل، مما يؤدي إلى الالتزام وتحقيق الرضا الوظيفي والإنتاجية وزيادة جودة الخدمة المقدمة، كذلك الإسهام في تحقيق الأهداف الشخصية والوظيفية وذلك عن طريق تعزيز الأداء من أجل تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والإجراءات التي تساعد في الوصول إليه. عندما يمتلك الفرد أفكار ومشاعر إيجابية تجعله أكثر مرونة عندما يضع الأهداف ويتعامل معها، أو يقوم بتغييرها إلى أهداف تحقق التكيف مع متطلبات البيئة التي تحيط به، مما يعمل على تعزيز شعوره بالكفاءة الذاتية والوصول إلى الرضا الوظيفي وتحسين الإنجاز.

وتعددت فروع علم النفس ومجالاته وميادينه؛ فمنها ما يهتم بالوقوف على خصائص السلوك السوي، ومقوماته وقوانينه الأساسية؛ ومنها ما يهتم بالتعرف على السلوك غير السوي، بدرجاته المختلفة وصوره المتعددة.

وعلى ذلك فعلى المستوى الفردي، يهتم علم النفس الإيجابي بالسمات الإيجابية كالقدرة على الحب سواء للآخرين، للحيوان، للنبات، الشجاعة، الموهبة والحكمة. أما على المستوى الجماعي المجتمعي) يهتم علم النفس الإيجابي بالسمات المحببة التي يهدف المجتمع لاكتسابها وتتميتها. فهذه الخواص هي التي تسعى المؤسسات المختلفة كالمدرسة، النادي، دور العبادة، لإكسابها لأعضائها في المجتمع المدني من رعاية للآخرين، الأدب في التعامل، العمل في الجماعة، المسؤولية ، ومثال لذلك الأفراد المتشائمون على سبيل المثال لديهم القدرة على تفسير الصعوبات على أنها لا يمكن التغلب عليها، يرون الحياة المستقبلية خطيرة عليهم وأن هذا الأمر متكرر لديهم وأن الصعوبات هذه تأتي نتيجة للآخر أو البيئة المحيطة وعلى ذلك يرون انها شاملة دائمة وليست عابرة. وفي المقابل، الافراد المتفائلون لديهم القدرة للتغلب على الصعوبات.

وتعتمد دراسات علم النفس الايجابي علي نموذجين هما:

• **المستوى الفردي:**

يهتم بالسمات الفردية الإيجابية، مثل الحب والتشجيع والمهارات التشخيصية والإحساس بالجمال والمثابرة والتسامح والأصالة والحكمة، وكذلك الصحة النفسية الإيجابية.

• المستوى الجماعي:

يدور اهتمامه حول الخصائص البيئية، والمؤسسات التي توجه الأفراد نحو أساليب المواطنة، والمسؤولية والتنشئة والإيثار والحدثة والتسامح وأخلاقيات العمل.

مفهوم علم النفس الايجابي

علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

يعتبر علم النفس الإيجابي من العلوم المنظمة التي تقوم على الأساليب العلمية، يقوم هذا العلم بالتركيز على جوانب القوة عند الأشخاص وأي شيء إيجابي ويسعى لتطوره، تتمثل الأطروحة الأساسية لهذا العلم في مجابهة أطروحات علم النفس التقليدي على علم النفس، عن طريق تركيزه على الإيجابيات والقدرة والفاعلية الذاتية في الحياة، ذلك أن علاج المرض لا يؤدي بالضرورة إلى التغلب عليه.

التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي:

- تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، الإبداع داخل المنازل والمدارس.
- تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل.
- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب، الأصالة، الالتزام والانتماء.
- تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق، وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.
- تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، والتواصل.
- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.

الفصل الثاني

الشخصية الإيجابية وبعض خصائصها

محتويات الفصل

مفهوم الشخصية الايجابية

خصائص الشخصية الايجابية

التفكير الايجابي

التوجه الايجابي نحو الحياة

الرضا عن الحياة

التفاؤل

الأمل

السعادة

الاتزان الانفعالي

مفهوم الشخصية الايجابية

تعني الشخصية الإيجابية في علم النفس (Positive Personality in Psychology)

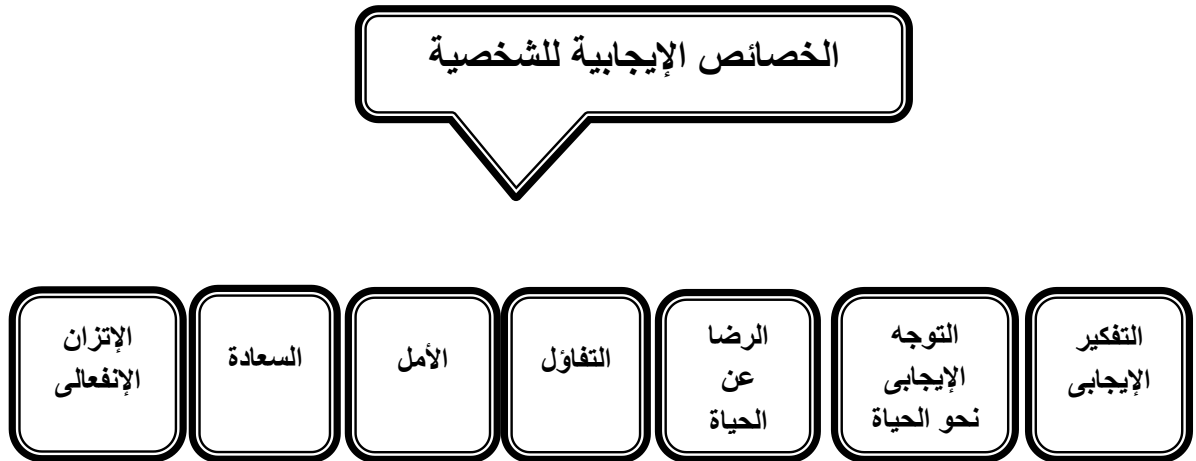
Psychology) عمومًا؛ الشخصية التي تكون متفائلة تجاه الأشياء جميعًا وواثقة من

كل أمر، يكون تفكير أصحاب هذه الشخصية إيجابيًا تجاه الأشياء والمواقف وابتعدون

عن التفكير السلبي، إذ يرون الحياة من خلال عدسة أكثر إيجابية ولا يركزون فقط

على الأشياء السلبية الموجودة في الحياة.

الخصائص الإيجابية للشخصية



شكل رقم (٢-٢) الخصائص الإيجابية للشخصية

أ- التفكير الإيجابي:

مفهوم التفكير الإيجابي:

يُعرف التفكير لغويًا فكر في الأمر، يفكر، فكريًا: أعمل عقله فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول. والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها. ويُعرف التفكير إصطلاحياً: كما أشار إليه "ديبونو" Debono على أنه: العملية التي يُمارس عليها الذكاء نشاطه على الخبرة، أي أنه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث وإخراجه إلى أرض الواقع، مثلما يشير إلى اكتشاف متبصر أو متأن للخبرة من أجل الوصول إلى هدف.

كما يُعرف التفكير الإيجابي بأنه الإنتفاع بقبالية العقل اللاواعي للإقناع بشكل إيجابي، وقدرتنا الفطرية للوصول لنتائج أفضل عبر أفكار إيجابية ويُعرف بأنه مفهوم مكون من عدة أبعاد، يتميز صاحبه بالشجاعة، والحكمة، والإنسانية، والاعتدال، والعدل، والسمو. إنها أبعاد ذات متضمنات إستراتيجية من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسئولية وإثارية وتحضراً.

أنماط التفكير الإيجابي:

(١) التفكير العلمى:

يتناول المشاكل التى يطرحها الواقع ، لكن على مستوى جزئى عينى أى منظور إليها من جهة معينة وهى البحث فى القوانين التى تضبط حركة الطبيعة والانسان، والتى لابد أن تأتى حلول هذه المشاكل على مقتضاها لتكون صحيحة ويتم هذا التناول عبر خطوات المنهج العلمى.

(٢) التفكير العقلانى:

ويتناول ذات المشاكل التى يطرحها الواقع، لكن على مستوى كلى مجرد، أى منظور إليها من جهة معينة، هى الأصول الفكرية (الكلية، المجردة) لهذه المشاكل ويتصف هذا التناول بما يُعرف "بالشك المنهجي (النسبى)" وهو شك مؤقت، ووسيلة لا غاية فى ذاته، إذ غايته الوصول إلى اليقين، أى أن مضمونه المنهجي عدم التسليم بصحة حل معين للمشكلة إلا بعد التحقق من كونه صحيح.

(٣) التفكير الدينى:

ويتناول ذات المشاكل التى يطرحها الواقع، ولكن منظور إليه من جهة علاقتها بالمطلق الغيبى ووسيلة معرفته الوحى، أى هو نمط التفكير الذى

يحدد فيه الوحي (ولا يلغى) نوع المشاكل التي يواجهها الانسان، وطريقة العلم بها، ونمط الفكر الذي يسوغ حلولها ، وأسلوب العمل اللازم لتنفيذها.

خصائص التفكير الإيجابي

(١) يسعى إلى استتباط الأفضل وهو سر الأداء الجيد، ويُعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.

(٢) يسمح التفكير الإيجابي للفرد أن يختار من قائمة الأهداف حياة المستقبل الأفضل له، فالشخص الذي يفكر إيجابيًا ويعتمد على نفسه وينظر بتفاؤل يستطيع أن يُطلق القدرات التي تحقق الهدف.

(٣) إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها فالعقل لا يقبل الفراغ، فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.

(٤) عندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية.

(٥) يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية، حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء.

بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي

(١) القدرة على اتخاذ القرار^(١)

يُعتبر إتخاذ القرار أسلوب معرفي وجداني لمعالجة المشكلات والمواقف عن طريق توفير المعلومات الكافية، لإختيار البديل الأنسب من بين البدائل المتاحة في سبيل تحقيق الهدف وإنهاء التفكير في المشكلة .

ويرى "كامبتي" Cambetti أن سمات الشخصية تؤثر في القدرة على إتخاذ القرار، وهو ما يميز فردًا عن آخر، حيث يتوقف الفرق على أسلوب التفكير الذي يتبناه الفرد عند معالجة المعلومات وبالتالي حل المشكلات وإتخاذ القرارات.

(٢) القدرة على حل المشكلات^(٢)

حل المشكلة هو تفكير موجه نحو حل موقف محدد يتخلله نوعان من النشاط العقلي هما: التوصل إلى استجابات محددة وصياغتها، ثم اختيار الاستجابات الملائمة من بينها لحل هذا الموقف وأسلوب حل المشكلات له إيجابيات كثيرة منها:

- يساعد على تنمية التفكير العلمي، يعمل على تنمية القدرات العقلية ويثرى الخبرات المعرفية.

^١ Decision Making
^٢ Solving Problems

- يعمل على تنمية القدرة على إصدار الأحكام والقرارات، ويمد الانسان بالقدرة على التحكم بالنفس والصبر.

- يجعل الإنسان يتحمل المسؤولية ويعتمد على ذاته، ويساعد الانسان على فهم نفسه وذاته مما يحقق التوافق النفسى، كما يقلل من إحتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة .

بعض النظريات والنماذج المفسرة للتفكير الإيجابي

١ - نظرية "هاريسون وبرامسون" 1982 Harrison& Bramson

تُوضح هذه النظرية أساليب التفكير التى يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه العقلى، كما تُوضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغيير، وتشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد فى أساليب التفكير والتي تتضمن خمسة أساليب مميزة للتفكير، فتتمثل أساليب التفكير لدى هاريسون وبرامسون فيما يلى:

- أسلوب التفكير التركيبى^(٣)

ويُقصد به قدرة الفرد على التواصل بناء أفكار جديدة وأصلية مختلفة تمامًا عما يفعله الآخرون فى القدرة على تركيب الأفكار المختلفة، والتطلع إلى بعض وجهات النظر التى قد تتيح حلول أفضل إعدادا وتجهيزًا والربط بين وجهات النظر والتي قد تبدو متعارضة، وإتقان المهارات والوضوح والابتكارية.

^٣ Synthesist thinking

- أسلوب التفكير المثالي^(٤)

قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة تجاه الأشياء والميل إلى التوجيه المستقبلي والتفكير في الأهداف والاهتمام باحتياجات الفرد، وما هو مفيد بالنسبة له ومفيد للناس والمجتمع، ومحور الاهتمام هو القيم الاجتماعية وبذل أقصى ما يمكن لمراعاة الأفكار والمشاعر والانفعالات وتكوين معاملات وعلاقات مفتوحة، والميل للثقة في الآخرين والاستمتاع بالمناقشات مع الناس، وعدم الإقبال على مجادلات مفتوحة الصراع.

- أسلوب التفكير العملي^(٥)

قدرة الفرد على التحقق مما هو صحيح أو خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة وحرية التجريب والتفوق في إيجاد طرق جديدة ومبتكرة لعمل الأشياء عن طريق الاستعانة بالمواد الخام المتاحة، والتي تتناول المشكلات بشكل تدريجي والاهتمام بالعمل والجوانب الاجرائية والبحث عن الحل السريع والقابلية للتكيف.

- أسلوب التفكير التحليلي^(٦)

القدرة على مواجهة المشكلات بطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل والتخطيط قبل اتخاذ القرار، وجمع أكبر قدر من المعلومات مع عدم تكوين النظرة الشمولية، والاهتمام بالنظريات والتنظير على حساب الحقائق وإمكانية القبول للتنبؤ والتحري أو

^٤ Idealist Thinking
^٥ Pragmatist Thinking
^٦ Analyst Thinking

الحكم على الأشياء في إطار عام، والمساهمة في توضيح الأشياء حتى يمكن الوصول إلى الاستنتاجات.

- أسلوب التفكير الواقعي^(٧)

القدرة على الاعتماد على الملاحظة والتجريب وأن الأشياء الحقيقية أو الواقعية هي ما نشعر به وما نلمسه أو نراه في حياتنا الشخصية. والتفكير الواقعي يعتمد على الحقائق، وهو يختلف تمامًا عن التفكير التركيبي الذي يركز على الاستنتاجات وليس الحقائق وهو أكثر ارتباطًا بالتفكير التحليلي، ويتضمن التفكير الواقعي الاستمتاع بالمناقشات المباشرة والحقيقية للأمور الحالية وتفضيل النواحي العلمية المرتبطة بالجوانب الواقعية والاختصار في كل شيء.

٢- نظرية "سيلجمان وآخرون" 1998 Seligman et al

قد أشار "سيلجمان" أن الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في إختيار طريقة تفكيرهم، وأن ذلك يؤدي إلى أن الفرد يكتشف جوانب القوة التي لديه ويستعمل أساليب وأنشطة موجهة لإدارتها والتي تجعله أكثر تحكماً بصورة إرادية في اتجاهات ومسارات تفكيره.

وتبعاً لذلك فقد وضع "سيلجمان" قائمة تضم أربعة وعشرين عنصراً موزعة على ست فئات تشكل استراتيجيات التفكير الإيجابي في الشخصية وهي: الحكمة والمعرفة،

^٧ Realist Thinking

والشجاعة، والنزعة الإنسانية، والاعتدال المزاجي، والعدالة، والسمو. وأن توظيف الإنسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية. كما أكد سليجمان على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية، فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي. لذا ينصح سليجمان بتبني تلك الصفات إذ يؤكد بالإحصاءات أنها تساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلف.

كما يرى سليجمان أن التفكير ينساق داخلياً من خلال أهداف الشخص، فالتفكير الإيجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية. كما أشار إلى أن أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الإنسان، الاجتماعية والمهنية في المستقبل/ والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الاجتماعية والشخصية مع الآخرين/ ومفهوم الذات الإيجابي، نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة/ والرضا عن الحياة أي تقييم الفرد للحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد بين ظروف حياته بالمستوى الأفضل الذي يعتقده/ والمرونة الإيجابية وهي قدرة

الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه لكي يكون قادرًا على مواجهتها.

ب- التوجه الإيجابي نحو الحياة:

مفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة

ويُقصد به شعورًا داخليًا يتم التعبير عنه بسلوكيات خارجية، فالأفراد يسقطون ما بداخلهم على ما حولهم، وبعض الأفراد يحاولون إخفاء توجهاتهم ولكنهم لا يستطيعون ذلك للأبد، لأن التوجه دائمًا ما يجد طريقة للتعبير عن نفسه ويُضفي لونًا على كل جانب من جوانب حياة الفرد، فهو أشبه بفرشاة طلاء خاصة بالعقل، حيث بإمكانها طلاء كل شئ في الحياة بألوان زاهية مبهجة مليئة بالحيوية أو تصنع تحفة فنية، كما بإمكانها أن تحول كل شئ كثيبًا حزينًا من حولنا، فهو واجهة حقيقية، وجذوره داخلية ولكن ثماره خارجية وأكثر صراحة وأمانة مما تقوله الكلمات وهو ما يجذب الآخرين إليك أو يبعدك عنهم ولا يهدأ أبدًا إلا إذا تم التعبير عنه، وقد يكون صديق الإنسان الصدوق أو عدوه اللدود، فهو المعبر عن ماضى الإنسان والمتحدث عن حاضره والمنتبئ بمستقبله.

عرفه "شاير؛ وكارفر" Scheier & Carver بأنه الميل أو النزعة للتفاؤل أو التوقع العام للفرد بحدوث أشياء حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة، وهى سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة.

وهو كذلك عبارة عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التى يعيشها ويعتمد هذا التقييم على مقارنة المكافآت والكلف بمستوى الحياة التى يعيشها، والنظرة الإيجابية والإعتقاد بأن جميع الأشياء والأحداث والمواقف والتصرفات تنزع نحو الخير والسعادة والإقبال على الحياة والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات فى المستقبل بالإضافة إلى الإعتقاد بإحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السئ .

خصائص التوجه الإيجابى نحو الحياة

يرى Lukasz أن من أهم خصائص التوجه الإيجابى نحو الحياة ما يلى:

- التوجه الإيجابى يُمكن أن يورث بقدر كبير.
- التوجه الإيجابى تم تأكيده من خلال عدد كبير من السكان.
- مستوى التوجه الإيجابى مستقر نسبياً فى مجرى الحياة.
- التوجه الإيجابى مُنبئ قوى لعدم وجود أعراض الإكتئاب أو المؤثرات الإيجابية والسلبية.

- جودة علاقات الصداقة، والصحة كمؤشرات للأداء الأمثل فى الحياة.

كما يتسم التوجه الإيجابى نحو الحياة بالشعور بالسعادة، والعلاقات الاجتماعية السليمة، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعى، والتقدير الاجتماعى، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها، وإشباع رغبته منها يكون ينظر إلى حياته بصورة أكثر إيجابية.

العوامل المحددة للتوجه نحو الحياة

هناك عدة عوامل تُحدد التوجه نحو الحياة بشكل عام، منها ما يتعلق بالشخص أو بالآخرين أو بالبيئة المحيطة.

يشير كل من "شاير؛ وشيريز" Scheier & Cheries إلى أن الأبحاث لم تُقدم الجديد فى هذا الشأن، إلا أن هناك دلائل تشير إلى دور كل من العوامل التالية: الوراثة- خبرات النجاح والفشل- خبرات البيئة المختلفة- فعالية الذات- أنماط التفكير الإيجابى أو السلبي لدى الوالدين- النمذجة والتعلم الاجتماعى. أيضاً تصنف بشرى إسماعيل، تلك العوامل كما يلى: الشخصية- البيئة- سمات شخصية الوالدين وأساليب تنشئتهم لأبنائهم- أسلوب حياة الفرد- نمط التفكير- مفهوم الذات- فاعلية الذات- الثقة بالنفس- تقدير الذات - أحداث مجرى الحياة . ولا زال الأمر يحتاج لمزيد من البحوث والدراسات للكشف عن محددات التوجه نحو الحياة والعوامل المؤثرة فيه.

بعض النظريات المفسرة للتوجه نحو الحياة

١. نظرية "شاير، وكارفر" 1985 Scheier & Carver

يرى كل من "شاير، وكارفر" أن التوجه نحو الحياة هو التنظيم أو الضبط السلوكي للذات، وقد عملا على ربط التوجه نحو الحياة بالتفاؤل والتشاؤم، كذلك ربطه بتوقعات الإنسان للأهداف المستقبلية، وافترضوا أن المشاعر الإيجابية مرتبطة بمدى التوجه نحو الحياة، فالانفعال لا يرتبط فقط بالخبرة الخاصة بالتوجه نحو الحياة فقط، بل بالتوقعات المتعلقة بالنتائج أيضاً، أما المشاعر السلبية فترتبط بالتوقعات السلبية للتوجه نحو الحياة، وأشار "شاير، وكارفر" إلى وجود ارتباط بين التوجه نحو الحياة والمحاولات النشطة للتعامل مع الضغوط النفسية في الأساليب التي تركز على المشكلة، فعندما يواجه الإنسان صعوبات أو مشكلات معينة في حياته مما يؤدي إلى تشاؤمه نراه يتبع استراتيجيات مختلفة لتجاوز هذه المشكلات، وهنا إما أن يواصل الفرد الكفاح والنضال أو الاستسلام والابتعاد في مواجهة ضغوطات الحياة.

٢. نظرية علم النفس الفردي لـ "أدلر" Adler

يرى "أدلر" أنه يمكن فهم شخصية الفرد من خلال التعرف إلى نمط الحياة وهي مجموعة من الأساليب التي يطورها الفرد في بداية مراحل الحياة، لكي تنظم له خبراته، وبالتالي يصبح هؤلاء الأشخاص مبدعين في حياتهم، لأنهم حققوا أهدافهم، وطوروا نمط حياتهم، والعكس للذين لم يعرفوا أن يحققوا نمط الحياة ويطوروه، وركز أدلر على العديد

من المسلمات فى نظريته، والتي قد تقود إلى التوجه نحو الحياة بدون الشعور بالنقص وبشكل إيجابى وهى:

- مشاعر العجز والنقص والكفاح: من أجل التميز والكمال كبديل لنظرية الجنس، وهنا يسعى الفرد للتغلب على مشاعر النقص الطبيعية التى تكون لديه فى بداية حياته من خلال مواجهتها بمسلمة الكفاح من أجل التميز والكمال، وبذلك يبقى الفرد محافظاً على أهدافه الاجتماعية وحياته ومن ثم يتوجه نحو الحياة بإيجابية.

- الحاجة إلى الحب:

وهى حاجة يكافح الفرد من أجلها لتحقيق ذاته، وبالتالي يشعر بالرضا عن الحياة ويتوجه نحوها برضا وسعادة.

- أسلوب الحياة:

يقول أدلر أن الشخص يتخذ لنفسه أسلوب حياة يؤدي إلى تحقيق هدف الحياة وهو تحقيق الذات.

- الغائية:

لقد تبني أدلر فكرة الهدف النهائى حيث إن الهدف يُعد ذاتياً وأن له معناه الشخصى لتحقيق الوجود الإيجابى ولكل فرد بطريقة مستقلة خاصة به .

ج- الرضا عن الحياة:

مفهوم الرضا عن الحياة

ينظر Raman إلى الرضا عن الحياة بأنه مقياس الفرد الشخصى الذى يعكس مدى رضاه عن حياته ككل، وهو مختلف عن الشعور بالسعادة، فالسعادة تمثل الحالة الايجابية من الفرح عند نقطة محددة وواضحة وفى وقت محدد، بينما الرضا عن الحياة يعكس خبرة وحياة كاملة ومتراكمة لدى الفرد وعلى المدى الطويل من حياته. وهنا يرى "سكوت" أن الرضا عن الحياة والشعور لن يتحقق عبر تحقيق الأهداف والأنشطة الحياتية اليومية، وإنما من خلال القيام بأعمال أكثر عمقاً تتعلق بالفرد، كالاهتمام بالصحة النفسية والجسدية، وإعطاء المزيد من الوقت للذات والتعمق بالقضايا المهمة فقط وتجاوز السلبيات فى الحياةز

وتُصنف منظمة الصحة العالمية ١٩٩٥ الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه فى الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره وإهتماماته فى ضوء السياق الثقافى وقيم المجتمع الذى نعيش فيه، وهذا المفهوم يتأثر بكل مكونات البيئة التى نعيش فيها.

كما يعنى الرضا عن الحياة أن الفرد لديه طموح وإقبال على الحياة، ومن ثم فالفرد الذى يتمتع بقدر كبير من الرضا عن الحياة هو شخص يتمتع بالصحة النفسية

ولديه نظرة مستقبلية وتفاؤلية ومن ثم فهو إيجابي تجاه الأمور المحيطة به ويكون فعالاً ومنتجاً.

محددات الرضا عن الحياة

يُمكن أن تُصنف أسباب الرضا عن الحياة إلى فئتين: بحوث تؤيد الشخصية (أى علم الوراثة والسمات التى يولد بها الفرد)، وبحوث تؤيد البيئة (أى ظروف الحياة والأحداث الحياتية)، وهنا نتساءل هل الرضا عن الحياة مستقر ودائم كسمة، أم هو متغير ويتأثر بشدة الأحداث الخارجية وظروف الحياة؟ وقد أثبتت نتائج الدراسات كتلك التى قام بها "إيونكوك" Eunkook أنه لا يمكن عزل الوراثة عن البيئة لشرح مصدر الرضا عن الحياة، فقد يكون رضا الحياة مستقر كسمة تعكس الاستعداد الشخصى، أو متغير يعكس التأثيرات البيئية، كما أن شخصية الفرد الخاصة قد تؤثر على أحداث حياته.

كما حدد "كرومباخ وموليش" Crumbangh & mohalish أربعة مصادر يجد الإنسان فيها ما يحقق له الرضا عن حياته وهى: القناعة عن الحياة- القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها- أن يكون الفرد لديه القدرة على السيطرة على حياته- الاستثارة والحماس والجد فى الحياة. أما "بريجر" Preger فقد حدد مصادر الرضا عن الحياة كالتالى: النمو الشخصى كما يتجلى فى تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية- يظهر فى خدمة أو مساعدة الآخرين- العلاقات المتبادلة مع الآخرين- العيش طبقاً لمعتقدات محدودة- التعبير والإبداع من خلال

الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف- النواحي المادية من خلال حياة الممتلكات وأسباب الرفاهية- التوجه الوجودى القائم على اللذة والمتعة.

أنواع الرضا عن الحياة

هناك نوعان من الرضا: الرضا العام عن الحياة، والرضا عن مجالات بعينها، كالرضا عن مجالات العمل أو الدراسة أو الزواج أو الدخل، فالرضا عن الحياة يعنى الحكم بجودة الحياة فى عمومها، وبصورة مستقلة نسبياً عن الأحكام الجزئية الخاصة بالمجالات المختلفة لدى حياة الفرد.

وعلى الرغم من تمييز العلماء بين الرضا الكلى عن الحياة والرضا عن جوانب الحياة، إلا أنه توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والرضا عن جوانب الحياة، فالأفراد الذين يشعرون بالرضا عن الحياة هم الأكثر رضا عن جوانب الحياة المختلفة.

أبعاد الرضا عن الحياة

يرى جمال السيد، من خلال تعريفه للرضا عن الحياة أنه يتضمن الأبعاد التالية:

- التفاعل الاجتماعى:

قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أنهم مصدر ثقة وانتماء.

- القناعة:

وهى رضا الفرد بما يقدم إليه من مساعدة أو عون وقبول ذاته والمحيطين به.

- التفاؤل:

توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته والاستبشار والأمل.

- الثبات الانفعالي:

وهو التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس

واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال فى إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

- التقدير الاجتماعى:

شعور الفرد بالتقبل والحب والسماح له فى صنع القرارات وحرية التعبير عن الرأى

والثناء على ما قدمه وما يفعله.

كما يمكن تحديد الرضا عن الحياة من خلال أبعاده التالية: الشعور بالأمن،

الشعور بالسعادة، الشعور بالتفاؤل.

بعض النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

أ - نظرية الحاجة

نظرية الحاجة تعتمد أساساً على مفهوم الاحتياجات من قبل "ماسلو" Maslow

1970 والتي تم تنظيمها بشكل هرمى حسب سعى الناس إليها، على الرغم من أن

ماسلو لم يربط بين ظروف المعيشة ورفاهية الحياة صراحة، وقال أن الإشباع من هذه

الاحتياجات سيؤدي إلى ثراء الحياة الداخلية وسعادة أكثر عمقاً، وهنا توضح نظرية "فينهوفن" 1995 Veenhoven عن المعيشة نظرية ماسلو من خلال ربطها لظروف المعيشة بإحتياجات الناس والسعادة، ووفقاً لفينهوفن فإن الناس أفضل مع الدخل الأعلى وقادرين على تلبية إحتياجاتهم مثل الغذاء والسلامة والصحة وما إلى ذلك، الأمر الذي يؤدي إلى إرتفاع السعادة والرضا عن الحياة بغض النظر عن عمليات المقارنة الاجتماعية والعمر، وأضاف أيضاً أن مستوى معين من الثروة في دخل الفرد من المرجح أن له تأثير على السعادة لأن إحتياجاته الأساسية لم تعد قضية بالنسبة له، وهذا يُفسر العلاقة بين الإزدهار الاقتصادي والسعادة .

ب- نظرية المقارنة الإجتماعية^(٨)

يُنظر عموماً إلى نظرية المقارنة على أنها نظير لنظرية الحاجة، فهي ترى أن السعادة البشرية تعتمد على المقارنات بين المعايير، فيرى "إيسترلين" Easterlin أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الجماعات أو

^٨ Social Comparison theory

الأفراد المحيطة أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية، وأشار إيسترلين أن الأفراد العاديين فى أى ثقافة أو دولة يكونون محايدين فى درجة الرضا، ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل، والنصف الآخر دون المعدل، ويركز على دور الدخل المادى وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادى يرتبط بجميع مراحل الحياة فيضعون مستوى حياتهم المادى فى المقام الأول.

ج- نظرية التقييم الجوهرى للذات^(٩) "جدج" Judge 1997

يرى "جدج" أن التقييم الجزئى لكل الجوانب الخاصة بأى مجال من مجالات الحياة هو الذى يُنتج الشعور النهائى بالرضا عن ذلك المجال الخاص فى الحياة مثل (العمل أو الأسرة) ومن ثم يتسبب فى الشعور العام بالرضا عن الحياة ، وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة فى الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالى خمسون بالمائة من التباين فى الرضا العام عن الحياة أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الداخلية، ويعرف "جدج" التقييم الجوهرى للذات على أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التى يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم

^٩ Core self evaluation Theory

الجوهري للذات وهى: مرجعية الذات^(١٠) - بؤرة التقييم^(١١) وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو - السمات السطحية^(١٢) - إتساع الرؤية وشمول المنظور^(١٣).

د - التفاؤل:

مفهوم التفاؤل

ما هو التفاؤل؟ هل هو العاطفة؟ أم هو حالة ذهنية؟ فبعض المنظرين مثل "ليونيل" Leunel يرى أن التفاؤل مكون عاطفي يميل إلى أن يكون أكثر من مجرد نمط تفسيري عن المشاعر. فالتفاؤل هو / تعميم / توقع المشاعر الجيدة دومًا، وذلك على عكس المشاعر السيئة والتي تحدث عادة عندما نواجه مشاكل عبر المواقف المختلفة في الحياة، وبشكل عام يستخدم التفاؤل للدلالة على موقفًا إيجابيًا أو التصرف في الأمور الجيدة التي سوف تحدث بصورة مستقلة عن قدرة الفرد.

وفي هذا السياق أيضًا تشير منظمة الصحة النفسية ٢٠٠٤ إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه.

^{١٠} Reference to the self

^{١١} Evaluation focus

^{١٢} Surface traits

^{١٣} Breadth of scope

وأيضًا عَرَفَه "مارشال؛ ولانج" بأنه استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث،
وبأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض
النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو تحقيق تلك الرغبات.

العوامل المؤثرة في التفاؤل

يرى حمدان ١٩٩٩ أن هناك عدة عوامل تؤثر على الفرد وتجعله متفائلًا أو
متشائمًا وهي:

- **الأسرة:** تؤثر الأسرة من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم
والأفكار فيهم، وبيث الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يصقل شخصية الطفل
ويجعله إما متفائل أو متشائم.

- **المدرسة:** بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات
الطالبة.

- **المجتمع:** فكل مجتمع يحمل طابعًا خاصًا به إما إن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم، أو
ما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية خاصة به من خلال ما تعرض له من
أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية تُستحدث

وقيم تتجدد وتتطور.

- **وسائل الإعلام:** لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو
التشاؤم حسبما تُوجه إليهم من أفكار وجدانية.

- **الصحة:** حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث أن الإنسان المتفائل يكون خاليًا من القلق والتوتر والإكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي.

مكونات التفاؤل

أ - المكون البيولوجي

بمعنى هل ترتبط المكونات البيولوجية بالتفاؤل؟ فالبشر يميلون إلى التخلي عن المهام المرتبطة بالعواقب السلبية والتي ترتبط بيولوجيًا في تنمية الشعور بالتفاؤل، وعندما تصاب أجسادنا يتم الإفراج عن الاندروفين (المخدر الطبيعي)، وللاندروفين عموماً خاصيتين: خاصية مسكنة لحدة الألم، وإنتاج مشاعر النشوة، والتفاؤل حالة تعود إلى عوامل بيولوجية.

ب - المكون المعرفي

يرى بعض الباحثين مثل "سنايدر" Snyder بأن التفاؤل يختلف عن الأمل في أنه يحتوى على عنصر المبادرة والتخطيط، بالإضافة إلى ذلك فعادة ما تستند التصريحات المتفائلة على الحقائق المنطقية الملموسة، وكل من هذه المفاهيم (التخطيط والمنطق) تعنى نوع من النشاط المعرفي وذلك على العكس من التلقين، كما تستند عادة المطالبات المتفائلة بشأن الأدلة التي يُمكن الحكم عليها أو تقييمها من حيث المعايير العقلية، كما

ترتبط السعادة بالأمل والتفاؤل ويُعدوا جميعًا بالدوافع الثلاثة الكبرى، إلا أنهم يختلفوا في الآلية التي يتم الحصول عليها.

ج - المكون العصبي البيولوجي

وجد العلماء تفسيرًا فسيولوجيًا لقوة التفكير الايجابي، وذلك عند المقارنة بين المتفائلين والمتشائمين في نفس المهمة التجريبية، وتتجلى هذه المواقف المختلفة في مختلف الأنشطة العصبية في أدمغتهم، كما تبين أن المشاركين في تجارب مسح الدماغ والذين اعتقدوا أنهم على مايرام في مهمة معقدة، وتبين من خلالها أن أكبر نشاط عصبى يقع في منطقة رقيقة المستوى من الدماغ تسمى القشرة الجدارية الخلفية ، وقد لوحظ أن الأنشطة العصبية المختلفة كانت أكبر في أدمغة المشاركين الذين ظنوا أنهم كانوا يفعلون أعمالاً سيئة، وهذا يعنى أن المتفائلين الذين يفعلون أعمالاً طيبة هم أكثر احتمالاً للنجاح.

بعض النظريات المفسرة للتفاؤل

أ- نظرية سيجموند فرويد

ذكر "فرويد" Freud أنه يمكننا أن نُميز بين عدد غير محدود من الغرائز ويمكن إرجاع هذه الغرائز إلى عدد قليل من الغرائز الأساسية، ولكن رأى فرويد استقرار على غريزيتين أساسيتين فقط هما غريزة الحياة وغريزة الموت، وهنا يوجد صراع وتعارض

دائم بين غريزة الحياة والتي يُعبر عنها بمحاولة حفظ الذات أو النوع، وبين غريزة الموت والتي يُعبر عنها بمحاولة تدمير الذات والأشياء حيث أن الغاية القصوى لهذا التدمير هي رد الكائن الحى إلى الحالة اللاعضوية ولهذا تُسمى غريزة الموت.

وعلى هذا الأساس ذكر فرويد فيما يتعلق بالتفاؤل أنه منتشر ولكنه وهمى وغير واقعى، وبالرغم من ذلك فهو يقدم خدمة للحضارة الإنسانية تساعد على انتشارها وقيامها واستمرارها، فغريزة الحياة تجعل الفرد متفائلاً، وغريزة الموت تجعل الفرد متشائمًا لأن الموت يأتى ليقضى على كل شئ، وأن حاصل الصراع بين الغريزتين يجعل الحضارة ممكنة خاصة حين يأخذ التفاؤل طابعًا مؤسسيًا مرتبط بالدين، وأن ثمن التفاؤل هو نفى طبيعتنا الغريزية وبالتالي نفى الواقع. والتفاؤل الدينى يعوض الناس عن التضحيات اللازمة لبناء واستمرار الحضارة وهو ما يدعوه فرويد بالعصاب العام للإنسانية وأن التفاؤل جزء من الطبيعة الإنسانية وأن أساليب التنشئة الإجتماعية تلعب أدوارًا لا بأس بها فى (تغذيته) خاصة الإعتقاد فى الدين وأهميته والتفاؤل به، إلا أن فرويد يعود ويؤكد على أنه ربما تكون غريزة الموت والقتال والحرب هي أقوى الغرائز، وأن ما نشاهده من دمار وحروب واقتتال وتقدم فى صناعة أسلحة الدمار خير شاهد على مدى قوة التشاؤم.

ب- نظرية التوقع والقيمة

تقوم هذه النظرية على فكرة التوقع لكن يسبق هذه المرحلة مرحلة وضع الأهداف، ثم المرحلة الأخيرة ونعنى بها تحقيق الأهداف من خلال التنظيم الذاتى للسلوك، فالمرحلة الأولى: وهى وضع الأهداف فإنها تُعبر عن شخصية الفرد، وهل الفرد على وعى بإمكانياته وقدراته وهل تفأوله من النوع الواقعى أم المبالغ فيه. أما المرحلة الثانية: كما أشار إليها "شاير؛ وكارفر" فتعنى هل لدى الفرد ثقة وإصرار ومثابرة وتوقعات إيجابية فى تحقيق الأهداف أم لا؟ وهنا تظهر منظومة التفاؤل (فى أن تكون توقعات الفرد إيجابية) أو التشاؤم (فى أن تكون توقعات الفرد سلبية) مع الأخذ فى الاعتبار أن الفرد المتشائم لن يضع من الأساس أهداف (الاقتصاد إلى المرحلة الأولى). أما المرحلة الثالثة: فقد تناولها بالتفصيل (لازاروس وفولكمان وباندورا) من خلال التقييم المعرفى، ومدى إحساس الفرد بكفاءته الذاتية، وتوقعاته للنتائج الإيجابية، وإزالة أو التعامل مع العقبات (المتوقعة والغير متوقعة)، وهنا نجد ظهور سمة فى الفرد قد يكون متفائلاً بتحقيق بعض الأهداف، أو متشائماً فى بعض الأهداف الأخرى (من حيث التحقيق) ناهيك عن منظومة المعارف الموجودة لدى الفرد (سواء بصورة مستترة أو ظاهرة).

ج- نظرية العجز المكتسب

من المعروف أن "سليجمان" Seligman قد قدم هذه النظرية من خلال مفهومين هما: - مفهوم أسلوب التفسير التفاؤلى^(١٤) - ومفهوم أسلوب التفسير التشاؤمى^(١٥) ويؤدى أسلوب التفسير التشاؤمى فى ضوء منظومة العجز الذى أكسبه الفرد لذاته، إلى إمكانية الوقوع فى العجز والاكنتاب خاصة عندما يواجه الفرد أحداث لا يستطيع التحكم فيها فيؤخّم من الحدث ويزداد لديه الإحساس بالخطر وقد يسقط بذلك للوقوع فريسة فى قبضة الأمراض (بمختلف صورها وأشكالها) وقد ذكرت نتائج العديد من الدراسات كيف أن الأشخاص المتشائمون يقعون فريسة للأمراض الجسمية المختلفة خاصة تلك الأمراض المزمنة مثل: السكرى والضغط والقلب ناهيك عن حدوث أضرار وقصور وعجز وفشل فى نواحى أخرى مثل الأداء الدراسى أو الأكاديمى أو المرضى.

وقد أشار سيلجمان فى كتابه التفاؤل المتعلم أو المكتسب إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه (تمامًا كما يتعلم الفرد العجز والحزن واليأس) مؤكدًا على حقيقة أننا لسنا كبشر متفائلين بالفطرة ولا متشائمين بالفطرة، وأن الشخص المتفائل وهذا هو الفارق الأساسى بينه وبين المتشائم، ينظر إلى العقبات والاحباطات على أساس أنها

^{١٤} Optimistic Explanatory

^{١٥} Pessimistic Explanatory

(تحديات وإعاقات، لن تهزمه أو تفتت من عزيمته ويجد سعادة فى التغلب على العقبات).

هـ - الأمل:

مفهوم الأمل

يُعد مفهوم الأمل من الناحية النفسية مختلف عن الاستعمال الشائع الذى يردده الناس على أنه عبارة عن (إنفعال عاطفى)، وعندما يكون لديهم الخبرة فإنه يستنفذ جميع الوسائل العملية لتحقيق الغاية المرجوة، يتجلى ذلك فى عبارة مثل (نأمل فى الأفضل) و(على الأقل لا يزال لدينا أمل) والتي تتردد غالباً عندما يكون المرء عاجزاً عن تحقيق الأهداف المهمة من خلال الجهود الذاتية التي يقوم بها.

وبشير "قاموس هيرتج الأمريكى" إلى الأمل بأنه: الرغبة فى تحقيق شئ يتوقع الفرد تحقيقه وحدوثه (Soukhanov, 2006: 3521). ويُنظر إلى الأمل على أنه حالة عقلية يمر بها الفرد فى المواقف الصعبة التي لا تكون المخرجات الإيجابية التي يريدها الفرد قد حدثت بالفعل ولكن من المتوقع حدوثها فى المستقبل، وبالتالي فإن ما يتسبب فى إستثارة الأمل لدى الفرد هو مواقف مهددة وغير محددة لديه.

والأمل بالنسبة إلى "سنايدر" Snyder عبارة عن مجموعة معرفية تقوم على الشعور المتبادل بين النجاح المستمد من المقدرة على تحديد الأهداف المرجوة والسبل وهى

التخطيط لتحقيق تلك الأهداف، كما تعكس السبل الإنتاج الشخصى من الخطط المختلفة لتحقيق الأهداف، بينما المقدره هى إنتاج الطرق المعرفية التى تعمل على تحقيق الأهداف المرجوة.

مكونات الأمل

حدد "سنايدر" Snyder ثلاثة أبعاد للأمل هما:

- الأهداف^(١٦) : هى أى موضوع أو خبرة أو نتائج نسعى إلى تحقيقها، وقد تكون هذه الأهداف رغبة نريد الوصول إليها أو مجرد إشباع معنوى أو نفسى، كالبحث عن السعادة أو معنى للحياة أو الرغبة فى إنجاز بعض الأعمال.

- السبل أو المسارات^(١٧) :

وهى تلك التى تحددها قدرة الفرد فى الحصول على طرق للوصول إلى الأهداف المطلوبة وتحقيقها، أى أن هناك خطوات متسلسلة للأداء الجيد تساعد الفرد على الوصول لأهدافه، تتمثل تلك الخطوات فى أن طرق التفكير تعكس مدى قدرة الفرد المتصورة على إنتاج طرق بديلة وناجحة لتحقيق تلك الأهداف، وأن طرق التفكير هذه ماهى إلا وسيلة لربط الماضى بالحاضر بالمستقبل، وعليه يمكن للفرد أن يرسم صورة ذهنية لنفسه فى الوقت أو اللحظة الراهنة، وبعدها يرسم الفرد صورة للطريق الذى

^{١٦} Goals
^{١٧} Pathways

يربط الحاضر بالمستقبل، ولا يحدث ذلك إلا إذا كان لدى الفرد درجة مرتفعة من الأمل، التي تولد لديه قدرة عالية على إنتاج أفضل الطرق البديلة لتحقيق أهدافه.

-المقدرة أو الطاقة أو الشدة^(١٨) :

المتتمثلة في قدرة الفرد على بدء التحرك ومواصلة تحقيق الهدف المنشود واختيار الطريق الأفضل لذلك، وما يطلق عليه القدرة على التفكير، والذي يمثل القوة الدافعة لقدرة الفرد على الاستمرار لمتابعة الهدف وتحقيقه، أى مستوى الطاقة والقوة الموجهة نحو الهدف.

أنواع الأمل

قُسم الأمل إلى نوعين: الأمل العام: وهو عبارة عن مظلة تحمى أمنيات الشخص حيث يضيف معنى إيجابياً للحياة، وهو واسع المجال وغير محدد، وكذلك الأمل الخاص: وهو آمال محددة يُحددها الفرد لنفسه ويسعى إلى تحقيقها فهي أهداف مباشرة محددة يسلك الفرد مسارات بعينها لتحقيقها. وفي تصنيف آخر للأمل قسم أيضاً إلى نوعين هما: الأمل بالتمنى: وهو الهدف الموجه بدون شعور بالمسئولية الشخصية نحو تحقيق الهدف المرجو، والأمل بالاعتماد: وهو الهدف المعتمد على الشعور بالمسئولية الشخصية نحو تحقيق الهدف.

وفي نفس السياق تم تقسيم الأمل إلى نوعين، فهناك الأمل المرتفع: ويتطلب تفكير إيجابى حول الذات، ووضع أهداف محددة والسعى إلى تحقيقها، مع توقعات لإحتمالية

^{١٨} Agency

النجاح أكثر من الفشل، وهناك الأمل المنخفض وهذا النوع يتسبب فيه وضع أهداف دون تخطيط، وأيضاً شك الفرد فى قدراته العقلية وإمكاناته، مع وجود توجهات سلبية نحو المسارات التى يتخذها الفرد من حيث فاعليتها ونجاحها فى الوصول إلى الهدف.

بعض النظريات المفسرة للأمل

أ- نظرية الأمل والمبادرة إلى الفعل "سنايدر" Snyder 2002

تبدأ نظرية الأمل مع افتراض أن الأنشطة البشرية والهدف الموجه وفقاً لذلك، هى أهداف تسلسل العمل العقلى، وأنها توفر المكون المعرفى الذى تستند عليه نظرية الأمل، وقد تكون الأهداف قصيرة أو طويلة الأجل، ولكن يحتاجونها لتكون ذات قيمة لاحتلال الفكر الواعى، وبالمثل يجب أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق، لكنها أيضاً تحتوى عادة على درجة من عدم اليقين، وحول هذه المسألة أجريت مقابلات مع الناس وقد أشار التقرير بأن الأمل يزدهر فى ظل الاحتمالات المتوسطة من تحقيق الهدف.

والأهداف هنا يمكن الحصول عليها بالمتابعة على الرغم من العقبات التى قد تكون عرضه للحصول على نتائج إيجابية أكبر، ولذا كان الاهتمام بدور الأمل بعبثاره مصدراً للقوة البشرية التى تؤدى إلى إيجابية التفكير وبالتالي توجه السلوك والأداء النفسى إلى أن يرتبط بقوة الأمل فى مهارات حل المشكلات والصحة النفسية الإيجابية، والاستجابات

لمواجهة الضغوط المستمرة، والتعافى من أعراض الاكتئاب، وبناء على ذلك فإن الأمل يعتبر معيار لقوة الإنسان باعتباره مساهم في إنجازات الحياة الشخصية الجيدة.

ب - نظرية لازاروس

أوضح "لازاروس" Lazarus في نظريته حول المعنى النفسى للأمل: أنه شئ إيجابى (من الممكن أنه لا يتوافر حالياً فى حياة الفرد) ولكن ربما هو فى طريقه إلى الحدوث وأنه بصدد التوصل إليه على الرغم من أن الرغبة أو (الدافعية) تعد خاصية أساسية فيه إلا أن الأمل لا يعتمد عليها فقط لأنه يتطلب الاعتقاد بإمكانية توصل الفرد إلى نتيجة مرغوب فيها، مما يُعطى للأمل جانباً معرفياً ويميزه عن الدافعية، والشرط الأساسى فى الأمل هو أن تكون ظروف حياة الفرد غير ملائمة أو غير مناسبة أى أنها تتضمن (حرماناً أو ضرراً أو تهديداً)، فالفرد يهتم بما سيحدث من تغيير فى ظروف حياته ويأمل أنه سيكون هناك تغيير فيها نحو الأفضل، والفرد بحاجة إلى هذا التغيير حتى فى أسوأ الظروف ويكون هنا الأمل مصدراً نفسياً مهماً وحيوياً فى حياة الفرد ومن دونه لن يكون هناك ما يرضيه عنها.

كما أوضح لازاروس أيضاً فى نظريته حول المعنى النفسى للأمل دور التقبل فى الحياة والانفعالية، وقد بين أن المرء لا يمكن أن يقبل قدراً محتوماً من دون قدر من الأمل فيما يخص إمكانية الوصول إلى حياة إيجابية فى وجه الخسارة القادمة والتي من الممكن أن يواجهها، كما أوضح أن التقبل والأمل كلاهما يتطلب محاولة

للتأقلم والتكيف، ومن ثم فإنهما متداخلان فيما بينهما والأمل يعتمد على فهمنا لما يحدث من أحداث حياتية ومحاولة التأقلم معها، ويتضمن أحكامًا إيجابية وسلبية وإمكانية التوصل إلى نتائج إيجابية حول أحداث الحياة الضاغطة والتعامل معها.

و- السعادة:

مفهوم السعادة

يرى الفيلسوف الياباني نومورا السعادة بأنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، وأن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة، لذلك فإنه من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادى والروحي، وكذلك من الخارج والداخل في العلاقة بالآخرين.

ويعرف القاموس البريطاني ١٩٨٣ الشخص السعيد بأنه: شخص موفق لديه القدرة على الإستمتاع الحسى والعقلى بعد الوصول إلى أهدافه، نتيجة بذل جهد وتأهب وقدرة على إحراز النجاح مهما كلف ذلك من صعاب، وهو شخص منجز ولديه صداقات قوية مع الآخرين.

وقد جاء فى معجم علم النفس والطب النفسى أن السعادة حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسى، وهى بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل.

أنواع السعادة

يرى العديد من الباحثين أن السعادة تتميز إلى ثلاثة أنواع هي:

- **السعادة الذاتية**^(١٩) أو الشعور الذاتي بالسعاد، وتدور حول كيف يكون الفرد سعيدًا، وكيف يكون راضيًا عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية ووظائف الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعادًا ضرورية للصحة النفسية.

- السعادة النفسية^(٢٠)

وهي تتميز عن السعادة الذاتية بأنها تتعلق بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

- السعادة الموضوعية^(٢١)

وتتضمن خمسة أنواع هي: السعادة المادية، والصحة، والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية.

مكونات السعادة

^{١٩} Subjectiv well-being

^{٢٠} Psychological well-being

^{٢١} Objective well-being

لقد اهتم علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد مظاهرها، ولهذا نظروا إليها من

زاويتين:

- زاوية نفسية وجدانية: وتشمل مشاعر الأمن الطمأنينة والارتياح والمتعة واللذة والفرح والسرور والتي يشعر بها أى إنسان في مواقف السعادة.

- زاوية عقلية معرفية:

وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده أو يجنيه من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، وحتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريد، ومن ثم فإنه يتضح عدم وجود خلاف بين النظرتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجودانه ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل في سلوك السعادة بين ما هو وجدانى وما هو عقلى

وهنا يضيف مايكل أرجايل ١٩٩٣ أنه لكي نفهم السعادة ينبغي أن نأخذ ثلاثة

مكونات فى الاعتبار:

- ١ - الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة وهو (مكون عقلى معرفى).
- ٢ - الاستمتاع والشعور بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل، وهو (مكون إنفعالى إيجابى).
- ٣ - العناية النفسى بما يتضمنه من قلق وإكتئاب، وهو (مكون سلبى).

مصادر السعادة

من أهم الأسباب والمقومات المؤدية للسعادة بعض الجوانب نذكرها فيما يلي:

الجانب الأول:

هو جانب عقلى فكرى، ويتمثل بالرضا الشامل عن النفس، وإقتناع بما قسمه الله من العيش، وهى نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.

الجانب الثانى:

وهو جانب إنفعالى، فهو عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التى تنتاب الانسان، وهى متغيرة بين آن وآخر.

الجانب الثالث: الارتياح النفسى، فالإنسان الذى يعانى هو بشكل عام غير سعيد، ويأتى الاكتئاب على قمة ما يسببه للانسان من تعاسة. ولا بد أن تتحقق العوامل الثلاثة حتى نستطيع أن نطلق على الانسان صفة سعيد.

بعض النظريات المفسرة للسعادة

أ- المنظور الشخصى للسعادة

والذى إفترض أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية، ويهتم هذا المنحى بمختلف سمات الشخصية وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى، ويؤكد أن لدى

كل فرد إمكانية فطرية للسعادة، ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية.

ويتفق "آرجايل" مع هذا المنظور فهو يؤكد أن السعادة ترتبط ببعض سمات الشخصية: كالإنبساط ومصدر الضبط الداخلى وغياب الصراعات الداخلية، وتؤدي الحالات المزاجية الإيجابية إلى أفكار إيجابية، كما تتحسن معها القدرة على تذكر الأحداث السعيدة.

كما تبين أن الانبساط هو أكثر خصائص الشخصية إتساقاً فى إرتباطه بالسعادة، وهو يرتبط بالمشاعر الإيجابية والشعور بالرضا، ولكنه لا يرتبط بالمشاعر السلبية، وهذه العلاقة قوية لدرجة أن الانبساط يمكن أن يتنبأ بالسعادة بعد سبعة عشر عاماً، فإذا قيست المشاعر السلبية والإيجابية كل على حدة نجد أن الانبساط يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من إرتباطه بالمشاعر السلبية.

وهنا يُوضح "ألبرت" فى نظريته عن الشخصية أن السعادة هدف فى حد ذاتها، ولكنها قد تكون نتيجة للتكامل الناجح لمكونات الشخصية لتحقيق طموحاتها، وأهدافها، كما توصل "شوتز؛ وفروم" Schutz & Fromm إلى بعد السعادة وأوضحا أنها عامل أحادى القطب وهى حصيلة الخبرة والارشاد والتوجيه فى الحياة، وأن

السعادة ليست فحسب الشعور بالسرور أو ثباته ولكنها "الحالة التي تقيم جميع التنظيمات الديناميكية الموجودة في الشخصية مثل زيادة الحيوية والصحة الجسمية.

ب- المنظور البيئي للسعادة

أكد بعض أنصار المنظور البيئي للسعادة على أحداث الحياة، ويهتم أصحاب هذا المنظور بفحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة، سواء كانت إيجابية أم سلبية، لتوضيح التغيرات في السعادة، ويلاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة كبيرة عبر الزمن، ذلك أن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة وبخاصة تلك الأحداث "الدرامية" الخطيرة.

فالعوامل البيئية تقوم بدور مهم في نشوء السعادة، ونعنى بذلك علاقات الفرد الاجتماعية، فكثير من النجاح الذي يواجهه الانسان في الزواج والأسرة والوظيفة والعلاقات الاجتماعية بوجه عام إنما يترتب عليه شعور بالسرور والبهجة، وينبئ بمستوى من الشعور بالرضا عن الحياة، وتشير بعض الدراسات إلى أن المتزوجين أكثر سعادة بوجه عام من العزاب والأرامل والمطلقين، بينما تؤكد نتائج بعض البحوث أن الأفراد الذين لديهم عدد أكبر من الأصدقاء ومن يقضون وقتًا أطول مع أصدقائهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة.

ج- نظريات من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة

طبقًا لنظرية (من القمة إلى القاع) فإنه حينما يحكم الفرد على حياته أنه سعيد، فإنه يُعبر عن وجهة نظر مشرقة ونظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته أي أن الحياة السعيدة هي مجرد تجميع لحظات سعيدة، وعلى النقيض من ذلك هناك نظرية من (القاع إلى القمة) التي تشير إلى أن الملامح العامة للشخصية تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث، فسمات الشخصية تجعل الناس يعيشون خبرات الحياة بطريقة إيجابية. ومن سمات الشخصية المرتبطة بالسعادة- على سبيل المثال- الثقة والاتساق الانفعالي ووجهة الضبط الداخلى وتقدير الذات، فهذه النظرية تفترض أن هناك استعداد في الشخصية أوسع للإحساس بالأشياء بطريقة إيجابية وأن ذلك يؤثر على التفاعلات اللحظية بين الفرد والعالم أي أن الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد وليس العكس، وبهذا المفهوم فإن السبب ينتج من إصدار عناصر عليا إلى مستويات دنيا، فالسعادة الكلية أكبر من مجموع أجزائها.

ز- الإتزان الإنفعالى:

مفهوم الإتزان الإنفعالى

يُعتبر الإتزان الإنفعالى هو المصطلح الرئيسى للحفاظ على الحياة والعمل والصحة والتفاعل المستقر فى حياة الشخص، فيقول "شاتورفيدى" Chaturvedi أن

الشخصية تدور حول الإتزان الإنفعالى، فهو ضرورى لحياة الشخص، والعمل، والصحة، والمجتمع، فالإتزان الإنفعالى هنا هو فى الحقيقة تعزيز للشخصية حيث أن العاطفة المستقرة تجعل الشخصية مكتملة.

ويعتقد "ماير؛ وسالوفى" Mayer & Salovey أن الإتزان الإنفعالى يُستدل عليه من خلال هذه المجالات الأربعة: المشاعر المدركة- استخدام المشاعر لتسهيل التفكير- فهم المشاعر- القدرة على إدارة المشاعر.

كما يُعتبر الإتزان الإنفعالى أحد السمات الأصيلة الموجودة لدى البشر، فالشخص المتزن إنفعاليًا هو الذى يتصف بالشجاعة فى مواجهة المستقبل وعزمه على إتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط فى تعبيره الأصيل عن إنفعالاته وإملاكه وجودًا أصيلًا مع الآخرين قائمًا على الحب والتفاعل والذى لا يلغى خصوصيته وتفردته معهم.

وهناك من يرى أن الإتزان الإنفعالى يتميز به من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات، فالإنسان الفعّال هو الذى يتحكم فى إنفعالاته متميزًا فلا يدع فرصة للغضب يمتلكه ولا يعطى أحكامًا سريعة للمواقف المختلفة، يكون متزنًا ولا يصدر حكمه أو قراراته إلا بعد تفحص جميع المتغيرات.

سمات الشخص المتزن إنفعاليًا

هناك خصائص وسمات يتسم بها الشخص المتزن انفعاليًا نذكر منها ما يلي:

- قدرة الفرد على التحكم فى إنفعالاته وضبط نفسه المواقف التى تثير الإنفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

- أن تكون حياته الإنفعالية ثابتة ورصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.

- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادرًا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.

- توازن جميع إنفعالات الفرد فى تكامل نفسى يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.

- قدرة الفرد على العيش فى توافق إجتماعى وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية فى نشاطها بما يضىء عليه شعورًا بالرضا والسعادة.

- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه فى إنفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.

علاقة الاتزان الإنفعالى بالإيجابية:

لا يمكن أن نزعج أن الإتزان الإنفعالى يعنى عدم وجود الإنفعال على الإطلاق لأن الحياة الخالية من الإنفعالات تعتبر حياة شاذة فنحن لا نستطيع أن ننكر وجود

الإنفعالات وحتى النوبات الحادة منها، ولكن المهم فى الإتزان الإنفعالى هو أن يتعلم الفرد كيف يحتفظ بإنفعالاته فى المستوى المعقول وأن يعيش معها فى حدود المعقول فلا ثورة عارمة ولا بلادة تامة، بل القدرة على توجيه الإنفعالات نحو الأهداف المتكاملة والإيجابية من أجل المحافظة على الحياة.

وكما بين "روجرز" أن المفهوم الإيجابى للذات الذى يحمله الفرد تجاه نفسه وإمكاناته يُعد المسئول عن مدى إنسجامه، وبعده عن الصراعات الداخلية التى تحول دون تحقيق التوافق النفسى والإتزان الإنفعالى، وفى نظره أن قدرة الفرد الإيجابية فى ضبط النفس تحقق له التوازن النفسى والإنفعالى الذى يساعده على التوافق حيث أن الإتزان الإنفعالى فى نظره هو إمكانية الفرد فى الفاعلية والتلقائية والمرونة فى التفكير، والثقة بالنفس، والإبتعاد عن الإندفاع والتوتر.

بعض النظريات المفسرة للإتزان الإنفعالى

نظرية جيمس- لانج

نشر العالم النفسىولوجى الدانمركى "كارل جورج لانج" عام ١٨٨٥ نظريته فى الإنفعالات، والتى تتمثل فى أن الإنفعالات تحدث نتيجة لشعور الشخص بالتغيير فى الأوعية الدموية. وكان "وليم جيمس" عالم النفس الأمريكى قد توصل مستقلاً إلى نظرية مشابهة فى الإنفعال إهتمت بكل أنواع التغيرات الحشوية، إلا أنهما يتفقان على أن

الإنفعالات تكون نتيجة شعور الشخص بالتغيرات فى الأوعية والأحشاء الداخلية، فالإحساس الحشوى الجسمى يسبق الإحساس الإنفعالى (فمثلاً نحن نرى شيئاً مخيفاً فنرتعش ثم نشعر بالخوف)، وأكد وليم جيمس أن السلوك هو الذى يولد الإنفعال، ويلخص مضمون النظرية بقوله: إننا نخاف لأننا نجرى.

ب. نظرية كانون- بارد

إنّقد كانون Cannon نظرية جيمس- لانج وقدم تلخيصاً للأدلة التى تُثبت أن الحيوانات التجريبية، والمرضى الذين تعرضوا لبتتر الاتصالات العصبية بين الأحشاء والدماغ ظلوا يظهرن الغضب والخوف، وغيرها من الاستجابات الانفعالية واقترح بديلاً للإنفعال والتغيرات الجسدية، تلك هى النظرية التلاموسية التى اقترحها "بارد"، وأصبحت تعرف بنظرية كانون- بارد فى الإنفعالات، وتذهب أن العمليات العقلية والماغية، لا بد أن يُسهما فى الإنفعال حينما يواجه الانسان موقفاً مثيراً للإنفعال، فإن الشحنة العصبية تسرى فى المهاد^(٢٢) والبعض منها يذهب إلى القشرة الدماغية، حيث ينشأ الشعور بالخوف أو الغضب أو السعادة، بينما يذهب البعض الآخر إلى ما تحت المهاد وتكوينات المخ الأوسط حيث مركز التكوينات الفيزيولوجية، فالإنفعالات والإستجابات تتم فى الوقت نفسه، وبهذه الطريقة تحدث حالات التحفز المتشابهة إستجابة لمختلف أنواع الإتصالات.

^{٢٢} Thalamus

ج. نظرية التحليل النفسى

أسهمت هذه النظرية فى إبراز كثير من جوانب الإنفعالات حيث قدم فرويد بحوثه فى الأمراض النفسية، واكتشف فى البداية أن الأعراض العصابية إنما تنتج عن شحنات إنفعالية حبيسة إتخذت مسارات شاذة للتعبير عنها، أو أنها كُبتت فى مرحلة الطفولة المبكرة، لكن الكبت لا ينهاى عليها بل يجعلها تحاول الفكاك فلا تجد سبيلاً لذلك إلا فى الأعراض، وقد صاغ فرويد هذا الأمر فى أن الطاقة الجنسية التى أطلق عليها اللبيدو^(٢٣) عندما تُعاق عند بلوغ هدفها تتحول إلى شحنة إنفعالية تهدف إلى الانطلاق، ويرى فرويد أن الطاقة اللبيدية تنقسم إلى اللبيدو والزجى^(٢٤)، وهو يظهر فى مرحلة المهد حيث يستثمر الطفل طاقته من جسده أولاً وتتخذ من جسده أول موضوع لها، واللبيدو الموضوعى وهو الذى يظهر مع تقدم العمر ومن خلال الاحتكاك بالواقع والذى يعنى استثمار الطاقى اللبيدية فى العالم إنما تعنى نقصان اللبيدو الزجى وعشق الذات.

وأكد فرويد على نظام الأنا^(٢٥) باعتباره الجهاز الإدارى والمسيطر والمنظم للشخصية وأن لهذا الجهاز قدرة كبيرة من السيطرة على منافذ السلوك وملائمته مع الجوانب البيئية المناسبة له وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذى يتم فيه إرضاء مطالب

^{٢٣} Libido
^{٢٤} Narcis-Sistc
^{٢٥} Ego

نظام الأنا الأعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قوباً كان الفرد أكثر إتراناً وأكثر توافقاً مع نفسه ومع بيئته.

كيفية الحصول على شخصية إيجابية

يوجد الكثير من الطرق والممارسات التي تساعد الأفراد على أن يكونوا شخصيات إيجابية؛ لتفسير المواقف السلبية والتعامل معها بطريقة إيجابية تؤثر بطريقة جيدة على حياتهم، وأهمها:

- تقبلُ النفس كما هي وتجنبُ محاولة التصرف بطرق لا تناسب الشخصية الحقيقية، وتقبلُ المشاعر والأفكار السلبية التي تزاود الذهن في بعض الأحيان، والعمل على تفسيرها بطريقة إيجابية والتحكم بها ومنعها من التأثير على النفس.

- وضع الأهداف للنفس؛ فهي تُعطي الأفراد نظرة أكثر إيجابية للحياة وتزيد من ثقتهم في أنفسهم، وتُشجعهم على المضي قدماً بالحياة والتطلع للمستقبل، ويُفضّل وضع أهداف إيجابية؛ بحيث تكون مكتوبة بطريقة السعي لتحقيقها وليس لتجنبها؛ فمثلاً وضع هدف تناول الفاكهة والخضروات مع الوجبات بشكل يومي بدلاً من وضع هدف التوقّف عن تناول الأطعمة السريعة والدسمة، فصياعة الأهداف بهذه الطريقة الإيجابية تُحفّز الأفراد على تحقيقها

وإنجازها، ويُفضّل أيضاً أن يبدأ الأفراد بوضع أهداف محددة وصغيرة، وأن تكون مُعتمدة عليهم فقط لتحقيقها دون الحاجة لمُساعدة أي أفراد آخرين؛ فقد ينتهي بهم الأمر بالشعور بالإحباط إذا سارت الأمور بعكس ما يتوقَّعون. يجب مُمارسة التأمل؛ فهو يساعد على التقليل من التوتر والاكنتاب، ويُحسّن من مرونة الأفراد في التعامل مع المواقف السلبية وتأثيرها عليهم. كتابة المواقف الإيجابية التي جعلت الفرد يشعر بالسعادة والمشاعر الجيدة في دفتر اليوميات؛ وذلك لتعزيزها وقراءتها في أوقات أخرى وبالتالي استعادة الذكريات الجميلة المرتبطة بها.

- تقدير الأمور الصغيرة في الحياة والشعور بالامتنان عليها، ومشاركة مشاعر الامتنان مع الآخرين. قول الكلمات التحفيزية للنفس، ومدحها وذكر الأمور الجيدة بها؛ ذلك يساعد على حب النفس. النظر بتفاؤل للأحداث والتفكير بها بطريقة إيجابية؛ ذلك يُساعد على الشعور بالثقة في النفس وبالأمل والقدرة على الإنجاز.

- تفحص المواقف السلبية وإعادة تقييمها حتى تكون تجارب مفيدة. الإكثار من الابتسام حتى لو كان الفرد في مزاج غير مُناسب لذلك؛ فالابتسامة تُحفّز الدماغ على تحسين المزاج. تخصيص وقت يومي للقيام بأمر خاصّة تجعل الأفراد سعيدين؛ مثل المشي في الطبيعة، والقراءة، ومُقابلة الأصدقاء، والرسم،

وممارسة التمارين الرياضيّة؛ فهي تساعد على التقليل من الشعور بالاكتئاب والقلق، وتزيد من الشعور بالهدوء والرضا عن النفس. الحرص على التواجد بالقرب من الأصدقاء الإيجابيين والسعيدين.

- قراءة الاقتباسات المحفزة والكلام المليء بالتفاؤل. تأثير الشخصية الإيجابية على الآخرين يستطيع الشخص الإيجابي التأثير في الآخرين من حوله بأشكال مُختلفة، وغالباً ما سيعود ذلك عليهم بفوائد عظيمة، ومنها:

* منحهم الكثير من الطاقة الإيجابية التي ستؤثر في نجاحهم، وتشجيعهم على الإنجاز وتحقيق أهدافهم، ودعمهم في طريق نجاحهم. مساعدتهم على تغيير مواقفهم وسلوكياتهم اتجاه الحياة وبشكل خاص السلبية منها؛ بحيث يشعرون بالحيوية والحماس بشكل أكبر اتجاه الأمور التي يفعلونها في حياتهم.

* زيادة ثقتهم بأنفسهم وتحسين قدرتهم على مواجهة الظروف الصعبة بسلام وسهولة.

* إدخال الكثير من السعادة إلى حياتهم وجعلهم يشعرون بها. زيادة العطاء عندهم، وبالتالي زيادة كرمهم تجاه المقربين منهم. مساعدتهم على توسيع دائرة المعارف لديهم وتعريفهم على الكثير من الأصدقاء؛ فغالباً ما يمتلك الأفراد الإيجابيون دائرة معارف كبيرة وأصدقاء كثر. مساعدتهم على التفاؤل في الحياة.

الفصل الثالث

بعض متغيرات علم النفس الايجابي

محتويات الفصل

الصمود النفسي

الصلابة النفسية

الدافعية للإنجاز

الشفقة بالذات

فعالية الذات

التوكيدية

التعاطف

الرفاهية النفسية

التدفق النفسي

الامتنان

أولاً: الصَّمُودُ النفسي

مفهوم الصَّمُودِ النفسي

الصَّمُودُ في اللغة: مأخوذ من صَمَد، صَمَدًا، وصموداً أي ثبت واستمر ومنه قول الإمام على صمداً صمداً حتى يتجلى لكم عمود الحق أي ثباتاً ثباتاً.

تُعرِّفُه الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنه عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأشخاص مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين.

مكونات الصَّمُودِ النفسي

- التَّعاطف:

يُمثِّلُ قُدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين، مما يسهل التواصل، والتعاون والاحترام بين الأفراد.

- التَّواصل:

حيثُ يُمكن التواصل الفرد من التعبير عن أفكاره، ومشاعره بوضوح، وأنَّ يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل ما يواجهه من مشكلات.

- التَّقبُّل:

ويتمثلُ في تقبلِ الفردِ لذاتهِ وللآخرين، وذلك عن طريق تحديد افتراضيات، وأهدافٍ ودافعيةٍ وفهم الفرد لمشاعره وتعبيره عنها بصورةٍ سليمة، وتحديدُه لجوانبِ القوةِ الفاعلةِ في شخصيته، مما يُساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل.

العواملُ المؤثرة في الصَّمودِ النفسي

- عوامل الحِمايةِ الداخليَّة:

وتتمثل في سِمات الشخصية كالانبساط، والتوافق، والانفتاح على الخبرة، كما تتضمن تَقدير الذات والثقة بالنفس، وفاعلية الذات، والتَّقبل، والضبط الانفعالي، وقوة الأنا، والصحة النفسية، والقُدرة على حلِّ المشكَّلات

- عوامل الحِمايةِ الخارجيَّة:

وتتمثل في القُدرات والإمكانات التي تتواجد بالبيئةِ المُحيطةِ بالفرد، وكذلك الدَّعم الاجتماعي والمُجمعي والأسرى، إعداد المَهنيين للبرامج والدورات التعليمية والتدريب الذي يُساعد الفرد على تجاوزِ محنه.

سِمات الأشخاص ذوي الصَّمودِ النفسي

هناك العديد من السماتِ التي يتَّصفُ بها الأفراد ذوى الصَّمودِ النفسي المرتفع ومنها:

- القُدرة على إقامةِ علاقاتٍ جيِّدةٍ مع الآخرين.

- ارتفاع في مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات والتدين والشعور بالانتماء.
- المساهمات في الحياة وامتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف.

- الانفعال الإيجابي وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات.
- الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة ومرونة وتقبل المشاعر السلبية.
- التعامل الصحيح مع الضغوط باعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها.
- ذوي الصمود المرتفع يمكنهم التفكير في طرق جديدة لمعالجة المشكلات التي تواجههم، بالإضافة إلى إيمانهم بأن الحياة مليئة بالتحديات، وبالتالي لا يمكن تجنب العديد من هذه المشكلات، ولكن يمكن أن يكون هناك استعداد دائم للتكيف مع التغيير.

دورة الصمود النفسي

يُقصد بدوره الصمود النفسي المراحل التي يمرُّ بها الفرد عندما يتعرض للمحن

والأزمات وهي كالتالي:-

مرحلة التدهور

وفيها تبدأ بمشاعر الإحباط والغضب أو الحزن، وتنمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر في إلقاء اللوم قد على الآخرين، والتقليل من قيمة الذات، وقد تطول أو تقصر هذه الفترة، ويرجع ذلك إلى المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.

مرحلة التكيف

هذه المرحلة قد يترد فيها الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير أو الإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.

مرحلة التعافي

هذه المرحلة استمراراً لمرحلة التكيف، ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي، كما كان عليه قبل التعرض للمحن.

مرحلة النمو

في هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي يتعرض لها، ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أداءه قبل التعرض للمحن، وهو ما يُسمى باستعادة التوازن الفردي للفرد في الاتجاه التصاعدي.

أنماط الصمود النفسي

هناك أربعة أنماط للصمود النفسي وهي كالتالي:

النمط التنظيمي

تَهتم بالجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصّمود في مواجهة الضغوط الحياتية، وكذلك يُمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات والإحساس بالقيمة الذاتية والصحة الجسمية.

النمط الارتباطي

يختصُّ بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقته بالآخرين، وهذه الأدوار تبدأ من علاقة وثيقة إلى حميمة إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

النمط الموقفي

يُحدد الجوانب المشتركة في الربط بين الفرد والمواقف الضاغطة، ويُمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات والقُدرة على تقييم المواقف والاستجابات، والاستعداد لاتخاذ الأفعال في مواجهة الموقف.

النمط الفلسفي

ويُشير إلى نظرة الفرد إلى نموذج الحياة، ويُمكن أن يتضمن معتقدات متنوعة يُمكن أن ترتقي بالصّمود مثل الإيمان بأن المعنى إيجابي يُمكن أن نجده في كل الخبرات التي تمرّ بها، وكذلك الإيمان بأن النمو الذاتي مُهم، والإيمان بأن الحياة هادفة.

أبعاد الصّمود النفسي:

يُمثل الصّمود النفسي بنيةً مُتعددة الأبعاد تتطوي على مهارات خاصة، تُمكن الطالب من مواجهة الأحداث الصادمة في الحياة، ولقد اختلفت الآراء حول أبعاد الصّمود النفسي، فقد أشار ويكس إلى عدة أبعاد للصّمود النفسي يَنبُج عنها أبعادًا أخرى وهي كالتالي:

١. الرؤية الشخصية وتتضمن (الغرض والمعني - والمبادئ والأهداف)
 ٢. القدرة على حل المُشكلات وتتضمن (الإستجابة السريعة عند المواجهة للخطر - والبحث عن المعلومات - والقيام بمُخاطرة حاسمة)
 ٣. المُساندة الاجتماعية وتتضمن (القدرة على فصل الإنفعال - وإعادة تنظيم البنية المعرفية).
- ويذكر ماينج أن الصّمود النفسي يَتضمن ثلاثة أبعاد وهي (المساندة الاجتماعية - القيم الروحية - العلاقات مع الآخرين).
- تُشير (عايده صالح، ياسر أمين، ٢٠١٤: ٣٥) إلى أن الصّمود النفسي يَتضمن ثلاثة أبعاد رئيسة وهي:

١. كفاءة الصّمود:

والتي تصفُ كفاءة السمات النفسية لضمود الطالب.

٢. عملية الصّمود:

والتي تصفُ كيف يتكيف الطالب مع الأحداث الصادمة.

٣. الصّمود الفِطري:

والذي يصفُ هوية العوامل الدافعية التي رُبما تؤثر في استجابات الطالب تجاه الموقف والتحديات.

النظريات المُفسرة للصّمود النفسي

نظرية روتر ٢٠٠٦

تعمد روتر تقديم مقارنة بين الصّمود النفسي كعملية أو إلية وبين كونه مُتغير؛ أو عامل لأنه أي من هذه المتغيرات قد تُشكل عامل خطر في أحد الظروف، وعامل ضعف في ظروف أخرى، وقد تحدث صاحب النظرية عن مفهوم الإليات والتي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن، وأنّ التغير في هذه الاضطرابات يقلل ويخفف حدته عندما يتغير التقييم لعوامل الخطر، وعندما يستطيع الفرد التكيف الناجح في بعض الظروف فإن تأثير الدرجة الكبيرة للخطر تقل وبشكل واضح، وأن عوامل الحماية تعمل في الوقت المناسب لتخفيف

الخطر والخبرات الصادمة، وهذه العوامل تتمثل في قوة الشخصية والتماسك الأسرى والدعم الاجتماعي وتتضمن في محتواها الاستقلالية، والكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والآفاق الاجتماعية الإيجابية لبناء شبكة من العلاقات الاجتماعية تُساهم في ظروف الحياة القاسية

نظرية ريتشاردسون (Richradson, 2002)

لقد اقترح ريتشاردسون ما أسماه بنظريات ما وراء الصّمود، والتي قد تطورت من خلال ثلاث موجات مُختلفة، فالموجة الأولى: تهتم بالتعرف على تحدى خصائص الأفراد الذين يواجهون الاضطراب بفاعلية، وهي تركز على العوامل والخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصّمود سواء أكانت هذه العوامل شخصية، أو أسرية، أو مجتمعية، أو ثقافية، الموجة الثانية: هي التي تهتم بفحص العمليات التي تسمح بتفسير كيف تعمل هذه العوامل سواء أكانت (الداخلية والخارجية) و (السلبية والإيجابية) بما يؤدي إلى استعادة التوازن وتحقيق التوافق، أو العكس بمعنى فقدان التوازن، الموجة الثالثة: هي التي تركز على توظيف نواتج الموجتين السابقتين في تنمية الصّمود النفسي، وتتطلب من أن كل فرد لديه قوة يمكن تقويتها بالبناء والتشديد العقلي، والتأكيد على الصّمود النفسي ومقاومة الانكسار.

والافتراض الأساسي لهذه النظرية هو فكرة التوازن البيولوجي والنفسي والروحي، الذي يسمح لنا بالتكيف مع ظروف الحياة الحالية، حيث إن القدرة على التكيف مع مثل هذه الأحداث الحياتية تتأثر بصفات الصّمود وإعادة التكامل مع الصّمود السابق، والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية.

ثانيًا: الصلابة النفسية

أحد المؤشرات على الصحة النفسية هو خلو الانسان من الصراعات والضغوطات النفسية، غير أنه لا يمكن أن نسلم بغيابها كليًا عن الإنسان، وقد لاحظ كثيرًا من الباحثين أن

الضغط النفسي أهم مسببات الأمراض؛ إذ تشير الإحصائيات العالمية أن ٨٠% من الاضطرابات الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن ٥٠% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات تنتج من الضغوط النفسية، وعندما يملك الفرد درجة جيدة من الصلابة النفسية تمكنه من مواجهة هذه الضغوط، فإن هذه الدرجة من الصلابة تحميه بشكل كبير جدًا من الوقوع في الاضطرابات النفسية.

مفهوم الصلابة النفسية

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى كوبازا حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط ، وتعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها : اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ، وتوصلت كوبازا إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ونشاطاً ودافعية.

وتعرفه الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA , 2002) بأنه عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأشخاص مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين .

٢- أبعاد الصلابة النفسية

تتمحور أبعاد الصلابة النفسية وفقاً لما أشارت له كوبازا، وكما تعتمد عليهم الدراسة الراهنة في ثلاثة أبعاد رئيسية وهي كما يلي:

أ - الالتزام :

يعني اعتقاد الفرد حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم ، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله.

وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام يشمل قدرة الشخص على إدراك الفرد أهدافه وطموحاته وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب

الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف غائية وذات معنى ، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله؛ فالالتزام يتمثل في الاتجاه نحو دمج الذات فيما يواجهه، ويتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد

القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرائق التي تحول تجاربه سواء الشاقة وغير الشاقة إلى شيء ممتع ومهم لديهم ، ويندمج فيها بدلاً من الشعور بالاغتراب ، فاللتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف ، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث.

ويمكن تصنيف الالتزام إلى:

أ- الالتزام نحو الذات:

هو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وفهمها على حد جيد، وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الايجابية على قدر يميزه عن الآخرين.

ب - الالتزام اتجاه العمل :

وهو اعتقاد الفرد بقيمة العمل، وأهميته ومدى تقديره لهذا العمل ومدى التزامه بواجباته ومسؤولياته.

وفي تصنيف آخر صنف أبو ندى الالتزام إلى

١- الالتزام الديني:

وهو التزام الفرد بالأمور الدينية والعقيدية، وظهور ذلك على سلوكياته في المواقف الحياتية المختلفة.

٢- الالتزام الاخلاقي:

وهو اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية ويحمل هنا تعريف الالتزام في مضمونه إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيم وأهداف

داخلية تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم بها من واقع سعادته ورضاه عنها.

٣- الالتزام القانوني:

ارتبطت طبيعته ببعض المهن من أبرزها مهنة المحاماة فنجد أن ممارسته للمهنة تستلزم الجوانب القانونية بوصف محدود لطبيعتها الشاقة، كما تلتزمون بنفس المحدودات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية . ويعرف على أنه اعتقاد الفرد بضرورة الالتزام بمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها (مريم مالكي، ٢٠١٦: ١٣-١٤).

ب- التحكم :

ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات ، كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي : -

- القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة .

-القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة .

-القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي

ويشير فونتانا Fontana أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي: المبادأة والإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف المؤثرة عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه ، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الحدث فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة ، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالحدث، وتعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد عوامل الخطر والمعوقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف ، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الموقف الشاقة أو للقضاء عليها . وتختلف أنواع اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد ، إما أن تكون أفعالاً غير موجهة كتجاهل المواقف الضاغطة تماماً.

والتحكم يأخذ أربعة مراحل رئيسية وهي:

١ - القدرة على اتخاذ القرار والاختيار بين البدائل المتعددة:

وهنا يرتبط بالتعرض للمواقف والأحداث وطبيعة هذه المواقف وقدرة الفرد علي مواجهتها، أو تجنبها وذلك من خلال استراتيجيات المواجهة التي يمتلكها الفرد وذلك سواء بالأنهاء أو التجنب والإجراءات المتخذة لمواجهة الموقف.

٢ - التحكم المعرفي:

وذلك من خلال التحكم في المواقف والأحداث من خلال ما يمتلكه الفرد من بنية معرفية وأفكار ، واستخدامها بكفاءة مع هذه المواقف من خلال التفكير بإيجابية وتفاؤل ، واستخدام ما يمتلكه الفرد من معلومات في مواجهة المواقف والتغلب عليها ، ومساعدته في التنبؤ بالمستقبل بشكل إيجابي .

٣ - التحكم الاسترجاعي:

يرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السالفة عن الموقف وطبيعته ، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الحدث ، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه ، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته ، مما قد يؤدي لتخفيف أثر المشقة.

٤ - التحكم السلوكي

وهو محاولة الفرد لبذل جهد في التعامل مع الموقف عن طريق سلوكيات ملموسة وظاهرة وتعديل السلوكيات الخاطئة والتعامل بإيجابية مع الموقف والمشقة .

ج- التحدي :

ويشير إلى أن ما يحدث للشخص من تغيرات في حياته اليومية أمر مثير وضروري للنمو من كونه تهديد، مما يساعد الفرد على النمو والمبادئة واستكشاف البيئة المحيطة به، ومعرفة المصادر الاجتماعية والنفسية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات ويعرف (إبراهيم محمد، ٢٠٠٢: ٤١) التحدي بأنه مجموعة الاستجابات المنظمة التي تتكون رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات ذات كفاءة.

أنواع الصلابة النفسية :

١- تحمل الإحباط:

والإحباط هو إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل. وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما، كذلك هي حالة غير مرغوبة و مزعجة تحدث تغيرات السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان إلى التراجع والانسحاب. ويسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط: أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية للإحباط و تحويلها لصالحه.

٢- تحمل الغموض:

يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية او الإدراكية والانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التميز بين الخصائص الإيجابية والسلبية للموضوع نفسه أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة .

٣- تحمل عدم التطابق:

التطابق هو مصطلح جاء به روجرز ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج.

مكونات الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية متغير متعدد الأبعاد يتضمن متغيرات أساسية منها ما هو مزاجي ومنها المعرفي يمكن اجمالها علي النحو التالي:

- المزاج الايجابي، ذلك ان المستويات المرتفعة من الانفعالات الايجابية تساعد الفرد في الارتداد مرة أخرى عن الخبرات الصادمة.
- اعتبار الذات والاحساس بالمقدرة علي الفعل والشجاعة .
- القدرة علي تقبل المشاعر السلبية والتعامل معها .

- المرونة والتواصل الجيد والقدرة علي التفاعل مع الآخرين ومهارات حل المشكلات.

العوامل التي تسهم في تكوين الصلابة النفسية:

تسهم مجموعة متفاعلة من العوامل في تدعيم الصمود النفسي عامة ومن هذه العوامل :

- مجموعة العوامل التي تمثل خصائص الفرد " مثل الكفاءه الاجتماعية ، والذكاء ، وتقدير الذات

- مجموعة العوامل التي تمثل العلاقات الاجتماعية والأسرية .

- مجموعة العوامل التي تمثل خصائص المجتمع وتتمثل في بيئة خالية من العنف والمخاطر .

أهمية الصلابة النفسية

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل ما يلي :

أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم

الاجتماعي.

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي

وممارسة

الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية .

كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تتشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله.

خصائص ذوي الصلابة النفسية:

أولاً: خصائص ذوي الصلابة المرتفعة

توصلت كوبازا من خلال دراستها إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية :

١- القدرة على الصمود والمقاومة.

٢- لديهم انجاز أفضل .

٣- ذوي وجهة داخلية للضبط .

٤- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة .

٥- أكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل .

وهم أفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من الشعور بالغربة، ويشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث وينظرون للتغير على أنه تحدي عادي بدلا من أن يشعروهم بالتهديد، يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

ومن صفات ذوي الصلابة النفسية تنحصر في إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، وامتلاك مهارات تواصلية ومعرفية جيدة، وارتفاع مستوى تقدير الذات، وفاعلية الإحساس بالهدف من الحياة، التدين والشعور بالانتماء والمساهمة في الحياة وامتلاك أساليب لمواجهة الضغوط، والانفعال الايجابي وروح الدعابة، وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات والإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة، وتقبل المشاعر السلبية ومحاولة تخطي الخبرات السلبية والتعامل الصحيح من الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها.

في حين يضيف جو وآخرون أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية يتسمون بقدرة على تحمل الضغوط بصورة جيدة لأنهم يملكون مهارات وقدرات خاصة في مواجهة الأحداث الضاغطة، وتتلخص تلك المهارات في اثنتي عشرة مهارة وهي

(الاستجابة السريعة للخطر والنضج المبكر والتسامي فوق الإحباطات، والبحث عن معلومات وتكوين علاقات طويلة والتوقع الايجابي والقيام بمخاطرة حاسمة، والإيمان بكون الشخص محبوباً، وإعادة البناء المعرفي للاحداث الأليمة والإيثار والتفاؤل والأمل.

ثانياً: خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:

يتصفون بعدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا بمعنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التعديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

النظريات المفسرة للصلابة النفسية

نظرية "كوبازا" kobasa :

تعتبر "كوبازا" أول من قدمت نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية، وقد اعتمدت في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية والتجريبية .تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل" و"ماسلو"

و"روجرز"، فحسبهم أن وجود هدف للفرد ، ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته على إستغلال إمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة ، وإن مسألة الاحتفاظ بالصلابة النفسية من فقدانها هو الأمر الذي دفع "كوبازا" إلى البحث عن هذه القوة الخفية التي تجعل الفرد متماسكاً عند تعامله مع مختلف الضغوط على تنوع شدتها.

وذكر لازورس Lazours أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة ادراك الفرد للموقف، واعتباره خطأً قابلةً للتعايش، تشمل عليه الادراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد لمدي كفاءتها في تناول المواقف الصعبة. فتقييم الفرد لقدراته علي نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند لازورس توقع حدوث الفرد سواء البدني او النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره الي الشعور بالاحباط متضمنا الشعور بالخطر او بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

ثالثاً: الدافعية للإنجاز

وصفت (رجاء محمود) دافعية الإنجاز بأنها حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الفرد، وانفعالاته، وتوجه نشاطه، ومجهوداته وأنشطته إلى التخطيط للعمل، وتنفيذ هذا

التخطيط، وذلك لتحقيق مستوى عالٍ ومحدد من النجاح والتفوق يقتنع به الفرد ويؤمن به.

أنواع الدافعية للإنجاز

ميز فيروف Veruv بين نوعين من الدافعية للإنجاز وهما:

الدافعية للإنجاز الذاتية

ويُقصد بها تطبيق المعايير الداخلة أو الشخصية في مواقف الانجاز.

الدافعية للإنجاز الاجتماعية

وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين.

ويُمكن أن يعمل النوعين في نفس الوقت ولكن قوتيهما تختلف وفقاً لأيهما أكثر سيادة في الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر وسيطرة في الموقف، فإنه غالباً ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعي والعكس صحيح .

مكونات الدافعية للإنجاز

حسب أوزيل فإن الدافع للإنجاز يتكون من مكونات منها:

الحافز المعرفي

والذى يُعبر عن حالة انشغال بالعمل بمعنى أن الفرد والباحث يحاول أن يشبع حاجاته من المعرفة والفهم، وتكمن مكافأة اكتشاف معرفة جديدة فى كونها تُعينه على إنجاز مهامه بكفاءة أعلى.

تكريس الذات

بمعنى آخر توجه من الأنا أو الذات، ويمثله رغبة الفرد فى المزيد من المكانة، والشهرة، والسمعة التى يحرزها عن طريق آراءها المميزة والملتزمة فى نفس الوقت بالتقاليد الأكاديمية المعترف، بها مما يؤدي إلى شعوره بكفايته واحترامه لذاته.

دافع الانتماء

ويتمثل فى سعى الفرد للحصول على الاعتراف والتقدير باستخدام نجاحه الأكاديمي وأداءه، ويأتي هنا دور الوالدين كمصدر أولى لإشباع حاجات دافع الانتماء، ثم دور الأطراف المختلفة التى يتعامل معها الفرد ويعتمد عليها فى تكوين شخصيته، ومن بينهم المؤسسات التعليمية المختلفة.

العوامل المؤثرة في مستوى الدافعية للإنجاز

هناك عوامل عدة تؤثر في مستوى إنجاز الفرد، أي تساهم في رفع أو خفض مستوى الإنجاز لديه، وهذه العوامل على النحو التالي:

١. الثقافة السائدة

حيث إن الثقافة بنظمها وأعرافها وتقاليدها ومؤسساتها هي التي تشكل سلوك الفرد بما يتناسب مع طبيعتها السائدة، فالثقافة التي تساعد على الإنجاز و تحث على الالتزام بالأنظمة ودقة العمل واحترام الزمن ووفرة الإنتاج وتوفير الخدمات المطورة، أما الثقافة الأخرى التي لا تدعو إلى الإنجاز، فينتشر فيها الفوضى وعدم احترام الزمن وبطء الإنتاج، وإهدار الموارد، وتدهور الخدمات وعدم مجاراة التطور.

٢. الأسرة

تستطيع الأسرة التأثير على إنجاز أبنائها من خلال أساليب المتبعة في التنشئة، إذ يُشير "ماكليلاند" إلى أن الدفء الوالدي والأب غير المسيطر بالإضافة إلى معايير الوالدين، هي عوامل مؤثرة في إنجاز الفرد، حيث أن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من الإنجاز كان آباؤهم يحثونهم على الإنجاز العالي باستمرار، مع إحاطتهم بالدفء الوالدي وتهيئة المناخ النفسي المستقر في البيت، بعكس الأفراد

منخفضي الإنجاز، حيثُ كان المناخ لديهم يتسم بالسيطرة والتسلط من جانب الأب، كما أن المناخ الأسري الذي تسوده أجواء التوتر، وعدم التفاهم، قد يُعرض الفرد للقلق والتوتر، مما يؤدي إلى تعطيل العمليات العقلية التي يعتمد عليها الإنجاز.

٣. المؤسسات التربوية

وهي التي يقع على عاتقها تحديث المجتمع، حيث إنها مسؤولة عن إعداد الموارد البشرية التي تسهم في عملية النمو الاقتصادي للمجتمع، وبالتالي فإن أي تدني أو نقص في كفاءة هذه المؤسسات سيقفل من فاعليتها في المجتمع.

٤. الطبقة الاجتماعية

قسّم الباحثون في ميدان الاقتصاد وعلم الاجتماع مستويات الطبقة الاجتماعية بناءً على كمية الدخل للأسرة، ومهنة الأب والأم، والمستوى التعليمي لها، ونوعية السكن، ومنطقته وعدد الغرف والتسهيلات الثقافية الموجودة في البيت، ووسائل الراحة وعدد أفراد الأسرة، وقد أشارت عدة دراسات أن دافعية الإنجاز تتأثر بالطبقة الاجتماعية، حيثُ وجد أن الطبقة الميسورة الحال هي أكثر الطبقات توجهاً نحو الإنجاز وتحقيق النجاح والتفوق وبعبس ذلك الطبقة الدنيا والتي تركز على تحصيل الرزق.

نظرية اتكنسون^(٢٦) ١٩٦٩ المفسرة للدافعية للإنجاز

سميت هذه النظرية بنظرية التوقع - القيمة أو نظرية دافع التحصيل، فهي تهدف إلى أن الدافعية للتحصيل مهمة في داخل غرفة الصف، فهي تهيئ للطلاب وتستثير دافعيهم وطاقتهم وتوجهها نحو الانجازات الإيجابية، وأيضاً تساهم في التقليل من دافع تجنب الفشل الذي يقود الطلاب إلى القلق عند مواجهة الامتحانات والابتعاد عن المهمات الصعبة التي تتحدى قدراتهم، كما يلاحظ اتكنسون أن الأشخاص يطورون احكاماً حول احتمالية تحقيق الأهداف المختلفة، لذا نرى انهم لا يبذلون جهداً كبيراً عند مواجهة الأهداف التي يعتقدون عدم تحقيقها، وحتى عندما يكون توقعهم بأن الهدف ممكن تحقيقه فإن ذلك لا يحفز الطلاب للإنجازه ما لم يكن ذو قيمة بالنسبة لهم، فالذي يحرك الطلاب ويدفعهم للسلوك هو وجود أهداف جذابة ويتوقعون أنهم يستطيعون إنجازها، فالطلاب الذين لديهم توقعات عالية للسلوك التحصيلي فإن ذلك يدفعهم لاختيار مهمات متوسطة الصعوبة أو التي يعتقدون أن بإمكانهم تحقيقها، ويمكن أن تحدث لديهم الشعور بالإنجاز (محمد نوفل، ٢٠١١).

ما إن هؤلاء الناس يفضلون الحصول على النقد في وقته، وتغذية عكسية عن أدائهم، وإن هؤلاء الطلاب ذوي الحاجات المرتفعة للإنجاز يقومون بأداء أفضل

^(٢٦) Theory of Atkinson

خاصة في الأعمال ذات الالتزام مثل بدء الأعمال الجديدة (وائل إسماعيل، ٢٠٠٩: ١١٨).

كما قام "اتكنسون" بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة وأشار إلى أن مخاطرة الإنجاز في عمل ما تحددها أربعة عوامل، تتضمن عاملان يتعلقان بخصال الفرد، وعاملان يرتبطان بخصائص المهمة المراد إنجازها وذلك على النحو التالي:

- **أولاً: فيما يتعلق بخصال الفرد:** هناك على حد تعبير "اتكنسون" نمطان من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجه نحو الإنجاز، النمط الأول: الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجه للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل، والنمط الثاني: الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل بالمقارنة بالحاجة للإنجاز، ويتفاعل مستوى الحاجة للإنجاز ومستوى الخوف من الفشل كما في الجدول التالي:

جدول (٢-١) يوضح النمطان الأساسيان من الأفراد في الدافعية للإنجاز

النمط	مستوى الحاجة للإنجاز	مستوى القلق أو الفشل
الدافع للإنجاز والنجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل.	مرتفع	منخفض
الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع للإنجاز والنجاح.	منخفض	مرتفع

وقد ركز علماء النفس في دراستهم لدافع الإنجاز على هذين النمطين المتقابلين أو المتناظرين، فلا يوجد فرد يتمتع بنفس القدر من النمطين، فالأفراد المرتفعون في الحاجة للإنجاز يتوقع أن يظهروا الإنجاز الموجه نحو النشاط، وذلك لقلقهم من الفشل محدود للغاية.

أما فيما يتعلق بالأفراد المنخفضين في الحاجة للإنجاز فيتوقع بأنه لا يوجد النشاط المنجز لديهم أو يوجد بدرجة محدودة، وذلك بسبب افتقارهم للحاجة للإنجاز، وسيطرة الخوف من الفشل والقلق عليهم.

• ثانيًا: فيما يتعلق بخصائص المهمة: بالإضافة إلى هذين العاملين للشخصية.

هناك أيضًا موقفان أو متغيران يتعلقان بالمهمة يجب أخذهما بعين الاعتبار

وهما:

- العامل الأول: احتمالية النجاح وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة وهي أحد

محددات المخاطرة.

العامل الثاني: الباعث للنجاح في المهمة يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح

في هذه المهمة، ويقصد بالباعث للنجاح فهو الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة

بالنسبة للشخص.

رابعاً: الشفقة بالذات

مقدمة

مع تركيز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث باتجاه العوامل التي تعزز نمو

الفرد، وتيسر توافقه الإيجابي، وتنمي نقاط القوة لديه، ظهر مفهوم الشفقة بالذات في

بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم من مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد

العالمة الأمريكية Kristin Neff حيث أشارت إلى أنه بعد أساسي من أبعاد البناء

النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، أحد السبل المهمة لمواجهة

الأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل، أو

عندما يواجه مشكلة يعجز عن حلها.

وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة؛ فعلماء النفس في الغرب نظروا إليه من

ناحية العطف على الآخرين باعتباره خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في

عمل أي شيء لهم، وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وآلامهم. في حين رأى منظرون آخرون الشفقة بالذات هي عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية ، والتي تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات غير السارة .

مفهوم الشفقة بالذات: Self-Compassion

تري نيف، رودى وكيرك باتريك (Neff, Rude & Kirkpatrick) أن الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا شعر بالشفقة بالذات، فالشفقة بالذات هي مصدر كل سعادة نفسية حقيقية للفرد، وهي تمثل موقف راض ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته.

وعرفت كرسيتين نيف (Neff) الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام، وهو اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوى على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعى وبعقل منفتح. كما تعرف الشفقة بالذات على أنها خبرة عاطفية متميزة وظيفتها الأساسية تسهيل التعاون ، وحماية الضعفاء، ومساعدة الذين يشعرون بالمعاناة.

كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. وتقول نيف (Neff,2003) إن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، إنها معاشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة انفعالية. ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول بسرعة إلى الشفقة على الذات .

مكونات الشفقة بالذات:-

ترى نيف Neff أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة أبعاد متميزة ومتداخلة في ذات الوقت وهي:

١ - اللطف بالذات: Self-Kindness

تعرف نيف (Neff, 2003) بأنه ميل الناس لإظهار اللطف والابتعاد عن الحكم على أنفسهم، ويتضمن اللطف بالذات إظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلاً من نقدها، وهي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والإحباط بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، وإظهار التأقير الإيجابي نحو الذات بدلاً من نقدها. كما تشير إلى قدرة الفرد على علاج نفسه بالرعاية والتقبل عوضاً عن الأحكام الذاتية القاسية.

كما يتضمن هذا المكون الفهم والدفء العاطفي نحو الذات عندما يفشل الفرد في تحقيق أمر ما أو التعرض لمواقف محبطة وذلك بدلاً من تقدر ولوم الذات، مما يساعد الأفراد الذين يمرون بخبرات سلبية أو بها ويتعاملوا معها بموضوعية. وأن الأفراد ممن لديهم ارتفاع الشفقة بالذات عندما يتعرضون لمواقف تهدد ذواتهم فإنهم يعملون على تعزيز الاعتقاد بأن العيوب الشخصية يمكن تغييرها، كما لدى هؤلاء الأفراد القدرة على عمل التغييرات المناسبة وتجنب تكرار التعرض لمثل هذه المواقف وتقوية جوانب الضعف لديهم والتي سببت لهم هذه المشكلة وتعرضهم لمواقف التهديد.

٢ - الإنسانية المشتركة: Common Humanity

الشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين والتي يمكن أن تعد جزءاً من الخبرة الإنسانية المشتركة، وأن كل الناس يعانون ويستحقون الشفقة، وأن إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين ومعاناتهم وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية المشتركة. كما تسمح الشفقة بالذات للفرد بأن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين من دون تشويه أو انفصال ، ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوى معهم ، ويكون واعياً لمعاناتهم والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد وتجربة إنسانية مشتركة.

وتتضمن إدراك الفرد أن المعاناة جزء يشترك به مع الخبرة الإنسانية بدلاً من الاعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث له فقط. وترى نيف وفونك (Neff & Vonk, 2009) أن جميع أفراد البشر يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم فإن معاناته هذه تعنى الموت أو العزلة.

٣- اليقظة العقلية: Mindfulness

تعنى تحمل الفرد الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن بدلاً من خبرة موقف المعاناة بصورة مبالغ فيها.

وتعرفها نيف (Neff, 2003c) بأنها الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقي الأحكام ، ويكونون مدركين ومنفتحين على أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم والأحاسيس المؤلمة في اللحظة الراهنة، أي الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد من التوحد الكامل في الهوية الذاتية. وتشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجيدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية ، فلقد حينما يكون يقظ عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي فيكون موجوداً بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة.

وأشار هاسيد (Hassid) إلى أن اليقظة العقلية عبارة عن مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.

وتتطلب اليقظة العقلية من الفرد اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلا من احتجازها في الوعي، فضلا على عدم اطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات .

فاليقظة الذهنية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتزود باستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين، واللطف بالذات تخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، وإدراك المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قاسمان مشتركين مع الآخرين، وهذا يفرز درجة متدنية من ذم الذات ولومها، ويساعد في تقليص التضخيم

النظريات المفسرة للشفقة بالذات

نظرية كارل روجرز

تعتبر نظرية كارل روجرز من أشهر النظريات التي تناولت الذات في المجال السيكولوجي، وذلك ما تناوله كثير من الباحثين والمؤسسين لعلم النفس

والصحة النفسية بالدراسة والتحليل، ولا تخلو أي دراسة عن الذات من أفكار ومسلمات هذه النظرية، ويشير روجرز أن الذات هي الزاوية الرئيسية التي تنظم سلوك الفرد، كما أنها تركز علي صفات الفرد الذاتية، وقدراته، ومفاهيمه نحو ذاته ونحو الآخرين في البيئة المحيطة به.

والشفقة بالذات تصور حال الفرد بجوهره وحيويته في خلق مناخ نفسي يستطيع من خلاله أن يحقق النمو النفسي، وتظهر أهمية الذات هنا في أن الشخص قائم بذاته ، كما تري هذه النظرية أن الشفقة بالذات ومفهوم الذات بوجه عام يكون من الأشياء المكتسبة والتي تتكون من الخبرات والعلاقات الشخصية المتبادلة، وأن أقوى عامل دافعي للفرد هو ميله لتحقيق ذاته، مما يدفعه إلى استغلال طاقته إلى أفضل مستوى ممكن، وبالتالي يوجه الفرد سلوكه نحو الوصول إلى أهدافه، والتي تتمثل في نمو الفرد الذاتي وتفاعله مع الآخرين.

وتؤكد هذه النظرية على أن مفهوم الذات متعلم، فالفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة يكون مفهوم ذات مختلف عن الذي يكونه فرد آخر عاش في كبت، كما ترى هذه النظرية أن مفهوم الذات يتكون لدى الفرد مع نموه ووعيه وإدراكه بوجوده الشخصي وما يقوم به نتيجة لتفاعله مع البيئة، ومن الأحكام التقويمية من الآخرين، وبناء القيم المرتبطة بالخبرات والتي تشكل جزء من بناء الذات أحيانا يحصل عليها

بصورة مباشرة وأحيانا يتبناها ولكنها تدرك بطريقة مشوهة وليس كما كانت مباشرة .
ويعتبر روجرز أن مفهوم الذات هو المرحلة الثانية من بناء الشخصية حيث يكون الفرد هويته عن نفسه التي تختلف عن بقية الأفراد من حوله، كما يرى أن أنماط السلوك التي يختارها الفرد تنسجم مع مفهوم الذات لديه، وأن تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به يشكل مفهومه عن ذاته.

ويتكون مفهوم الذات عند روجرز بشكل ثابت من مجموعة منتظمة من الصفات و الاتجاهات والقيم نتيجة تفاعل الكائن الحي مع البيئة ، وخلال خبرته مع الأشياء والأشخاص وقيمهم التي يمكن أن يتمثلها في ذاته وما يعنيه الفرد عن ذاته إنما يمثل الشكل ويكون شعورياً ، أما اللاشعورية فتتمثل الأرضية ولا يعتبر روجرز الذات القوة الوحيدة المسيطرة على توجيه السلوك بل هناك أيضا الدوافع العضوية أو اللاشعورية التي يخضع لها الفرد ، مما يؤدي به إلى المرض ، ويذهب روجرز إلى أن مفهوم الذات يمكن أن يتغير كنتيجة للنضج و التعليم ظروف العلاج النفسي المتمركز حول العميل.

خامساً: فعالية الذات

عرف باندورا (Bandura, 1977) فعالية الذات بأنها "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة

ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها.

ففعالية الذات كما يعتبرها كل من ساكا وباندورا (Saks & Bandura)، عبارة عن سياق من التقييم الذاتي حول الكفاءات الشخصية في ظرف أي ما يمكن ان يفعله الفرد بالإمكانات التي يمتلكها، وليس الحكم على القدرات بحد ذاتها.

أبعاد فعالية الذات (Dimensions of self-efficacy)

حدد باندورا ثلاثة أبعاد تتغير فعالية الذات وفقا لها وهي:

١- قدرة الفعالية Magnitude:

ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب، ويطلق عليه أيضا مستوى صعوبة المهمة، ويحدث هذا حين تتخفف درجة الخبرة والمهارة لدى الأفراد، فيعجزون عن مواجهة التحدي.

٢- العمومية Generality:

ويعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال فاعلية الذات من موقف لآخر مشابه، إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر.

ويشير سكارزار (Schwarzer, 1999) إلى ذلك بقوله: إن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال آخر؛ بمعنى أن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه، إلا أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتتنخفض في موقف آخر.

٣- القوة Strength:

ويعني بها باندورا الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فعالية الذات، فمنهم من تكون لديه فعالية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر.

خصائص فعالية الذات المرتفعة (الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم) وهي:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.

- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية

- يستعيدون سريعا شعورهم بفعالية الذات في حالات الفشل.

- يواجهون المواقف المهذرة بفعالية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم.
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- امتلاك فعالية الذات تزيد من إنجازاتهم وأداء اتهم الشخصية، كما تقلل من حالات القلق والضغط والتعرض للاكتئاب.
- يتصفون بالتفاؤل.
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- يركزون على الأهداف بطموح.

بينما سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم):

- يركزون على النتائج الفاشلة.
- أفكار متشائمة وتجدهم يشكون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.
- طموح ضعيف وعدم الالتزام.
- يستسلمون بسرعة.
- يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب.
- عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق.

مكونات فعالية الذات:

تشير الدراسات إلى تعدد مكونات فعالية الذات، وفيما يلي سنتطرق إلى بعض

منها

١-المكون المعرفي:

والذي يعني حجم المعلومات التي يحلها الفرد عن موضوع الفعالية.. فضلا عن الوعي الذاتي بذاك الموضوع ومعتقداته.

٢-المكون المهاراتي:

والذي يعني حجم المهارات التي يمتلكها الفرد للتصرف في المواقف المثيرة.

٣-المكون الوجداني:

والذي يعني بالاتجاه نحو الموضوع ومدى إيجابيته، فضلا عن عملية تقبل الموضوع ومتعلقاته علاوة على تقبل الذات، وتقبل الآخر.

العوامل المؤثرة في فعالية الذات:

ولما لفعالية الذات من أهمية بالغة في حياة الإنسان فإن هناك عددا من العوامل التي تؤثر في فعالية الذات وتساهم في تشكيلها، ويمكن تقسيمها في ثلاث مجموعات هي:

المجموعة الأولى - التأثيرات الشخصية:

يعتمد إدراك الفرد لفعاليته الذاتية لدى الأفراد على أربعة مؤثرات شخصية هي:

١- المعرفة المكتسبة:

هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا للبناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية.

٢- عمليات ما وراء المعرفة:

إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقود الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقويم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فعالية ذاته.

٣- الأهداف:

ويشير باندورا (Bandura, 1977) إلى أن الأشخاص الطلبة الذين يمتلكون إحساسا قويا بفعالية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة و واقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، فنراهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات.

٤- المؤثرات الذاتية:

وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء أدائه لبعض الأعمال والمهمات، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، وإحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، وصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية وعمليتي التفاؤل والتشاؤم، وهذه المؤثرات تجعل من فعالية الذات لدى الفرد في انخفاض.

المجموعة الثانية- التأثيرات السلوكية:

يؤكد باندورا (Bandura, 1977) أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات، والتقويم ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأثره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة.

المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية: وتتضمن ما يلي:

١-العوامل المعرفية **Processus cognitifs**:

يرى باندورا أن الفرد من خلال قدرته على التفكير، يستطيع التنبؤ بالأحداث ومعرفة العوامل المؤدية إلى وقوع هذه الأحداث، فكثير من الوضعيات في الحياة اليومية تعتمد على الاستدلال من طرف الأشخاص لتقييم الأحداث وتنظيم السلوك الإنساني، وكل فشل في العمليات المعرفية الاستدلالية يضعف من فعالية الذات، وهذا على عكس الأشخاص الذين لديهم مرونة في الشعور بالفعالية الذاتية، والذين يكونون أكثر استعداداً للشعور بالفعالية الذاتية في حالات الفشل.

٢- عوامل الدافعية **Processus de motivation**:

من خلال نتيجة تأثير الشعور بفعالية الذات على تنظيم وضبط السلوك، فإنه يجب على الأفراد التمتع بقدر من الدافعية التي تسمح لهم بالوصول إلى نتائجهم المرجوة. وكلما تمتع الفرد بقدر عالي من فعالية الذات كلما كانت لديه دافعية كبيرة لتحقيق أهدافه، بمعنى أن فعالية الذات تزيد من دافعية الفرد للإنجاز، من خلال المثابرة والعزيمة ووضع الأهداف وتعديل كمية الجهود للوصول إلى الأهداف المرجوة.

٣-عوامل انفعالية Processus Affectifs:

يذكر باندورا (Bandura, 1977) أن هنالك عوامل بيئية مؤثرة بفعالية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، و أن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفعالية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على فعالية الذات هي:

-خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، والعمر، والمستويات التربوية والمتغيرات الطبيعية.

-التنوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات. فالإحساس بفعالية الذات يكون له تأثير على كمية الضغط والقلق والحالات الانفعالية الأخرى، والأفراد الذين يحسون أنفسهم قادرين على مواجهة الوضعيات الصعبة لا يضطربون انفعاليا في هذه الوضعيات، بينما نجد الأفراد الذين لا يتمتعون بفعالية ذات عالية يتأثرون بسهولة بحالات الضغط والقلق في الوضعيات الصعبة التي تواجههم، فالإحساس بفعالية الذات يسمح للفرد بتعديل الطريقة التي من خلالها يدرك ويعالج معرفياً وضعية مدركة على أنها مهددة.

سادساً: التوكيدية

وهي قدرة الفرد علي التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، ومطالبته للآخرين بتغير بعض سلوكياتهم غير المرغوبة، والتي تعني المبادأة وعدم الخجل في طلب أي خدمه؛ وعدم التردد أو إبداء الرأي أو التعبير عنه.

وهي مجموعه استجابات معرفيه انفعالية سلوكية تضاعف مع إمكانيات الفرد في بلوغ أهدافه الشخصية؛ كذلك في الحصول علي القبول الاجتماعي .

وهي قدرة الفرد علي التعبير الملائم لفظاً وسلوكاً عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو عدوان.

ونستخلص أن التوكيدية عبارة عن مهارة لفظيه وغير لفظيه تتضمن قدرة

الأفراد علي الإفصاح عن مشاعرهم تجاه الآخرين

من خلال مما سبق يتضح أن خصائص السلوك التوكيدي تتمثل فيما يلي:

(١) التعبير عن الاختلاف مع الآخرين.

(٢) الاعتذار علنا عن الأخطاء التي تصدر منه.

- (٣) المبادأة في الكلام مع وضوح الصوت عند التحدث والنظر في وجه من يتحدث .
- (٤) التعبير عن الغضب والشكر بطريقة ملائمة.
- (٥) يعرف قدر نفسه، ويعترض علي التحيز ضده.
- (٦) يتسم سلوكه بأنه ملائم من الناحية الاجتماعية، مع حفظ مشاعر وحقوق الآخرين.

- (٧) حل المشكلات التي تواجه الفرد مباشرة دون قلق أو تردد
- (٨) التوكيدية تعبير عن علاقة تكامل بين الثقة بالذات والكفاية الذاتية
- (٩) السلوك الاجتماعي المقبول اجتماعيا والسيطرة الاجتماعية

أهمية التوكيدية

يشير ديتز وآخرون (Dietz, et al:2005) إلي أهمية تأكيد الذات التي تتمثل في كثير من السلوكيات التي تنعكس إيجابيا علي شخصية الأفراد المؤكدين لذاتهم ومنها:

- حماية الفرد من أن يكون ضحية لأخطاء الآخرين.
- الشعور بالإيجابية.
- تنمي مهارة التفاوض.
- تساعدنا علي تحسين صورة الذات، وتحقيق الصحة النفسية.

ومن خلال عرض لأهمية التوكيدية يظهر ما قد يعانيه الإنسان من مشكلات إذا كان لم يتصف بالتوكيدية، فإن لم تكن توكيديا فقد تعاني من احدي المشكلات التالية:

- الاكتئاب depression: الشعور بالعجز مع فقدان السيطرة علي

حياتك

- الاستياء Resentment: الغضب من الآخرين لتحقيق فائدة لك

- الإحباط frustration: لماذا ادع ذلك يحدث

- القلق anxiety: قد تتجنب بعض المواقف التي تجعلك تشعر بعد

الارتياح .

سابعاً: التعاطف

التعاطف أو المشاركة الوجدانية ميل فطري في الإنسان معناه أن يكون المرء في حاله إنسانيه متشابهة أو مناسبة للحالة الانفعالية السائدة في الوسط الاجتماعي، ومعناه مشاركته الغير في السراء والضراء.

ويعد التعاطف من المتغيرات النفسية الاجتماعية التي تؤدي دورا في الحياة الاجتماعية عن طريق فهم الآخرين من خلال اخذ أدوارهم أو مشاعرهم عن طريق التخيل أي انه الوعي بأفكار ومشاعر الآخرين.

ويري ويبستر (Webster 1971) أن التعاطف هو الخبرة البديلة لمشاعر الآخرين، أو القدرة علي المشاركة في مشاعر الآخر؛ من حيث إرادته أو أفكاره وأحيانا تحركات الآخر لإنجاز حركات جسميه تناسبه.

وعرفه (هشام محمد، ٢٠٢٠) بأنه الرغبة الإيجابية في مشاركة الآخرين مشاعرهم وانفعالاتهم، ومساندتهم عند الحاجة نفسيا واجتماعيا، والتواصل الفعال معهم.

أهمية التعاطف

من خلال عرضنا لمفاهيم التعاطف يمكن من خلالها نبرز أهمية التعاطف وهي ما يلي:

وتبرز أهمية التعاطف في بناء المجتمع وتطوره بتعميق العلاقات الاجتماعية بين أبناء المجتمع الواحد، ليحل التفاهم والتضحية محل البغضاء والكره والصراع، ويسود المجتمع الخير والحب وأن يتعاطف الناس مع بعضهم، وأن يخفف كل منهم من ألم الآخرين.

كما أنه يؤدي إلي السلوكيات الإيجابية كالمساعدة والمشاركة، وتخفيف مشاعر الحزن والأسى لدي الآخرين.

أبعاد التعاطف

تشير دراسة (سعد جمعه، ٢٠١٨) إلى وجود أربعة أبعاد للتعاطف وهم:

١. الاهتمام بالآخر
٢. تبني وجهة نظر الآخر
٣. الإحساس بمعاناة الآخر
٤. تقديم العون للآخر

ثامناً: الرفاهية النفسية:

تختلف ترجمة مصطلح (Psychological well-being) في الأبحاث السابقة ما بين جودة الحياة أو الرفاهية أو السعادة أو الصحة النفسية أو طيب الحياة النفسية، وقد حظي هذا المصطلح بأهمية متزايدة من الباحثين في العقد الأخير، وبمراجعة التراث البحثي حول هذا المفهوم نجد انه لا يزال هناك الكثير من الأسئلة حول تعريف هذا المفهوم دون إجابة، وعلى الرغم من اهتمام العديد من الأبحاث إلا إن العديد من المحاولات ركزت فقط على أبعاد الرفاهية النفسية بدلا من التركيز على المفهوم. وينبع هذا المصطلح من علم النفس الايجابي ويتضمن الشعور العاطفي بالمتعة وغياب الألم ولا يقتصر على سمات الفرد الشخصية بل يشمل التفاعل بين تلك السمات وخصائص البيئات الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد.

مفهوم الرفاهية النفسية:

تعرفها كارول رايف (Ryff,1989) بأنها "التقييم الايجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج والتطور فى الشخصية، والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد، والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية والشعور بتفرد الذات.

وتعرفها منظمة الصحة العالمية (world health organization) بأنها إدراك الأفراد لوضعهم فى الحياة فى سياق النظم الثقافية والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة هذا بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم. فالرفاهية النفسية مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بصحة الشخص الجسدية، والحالة النفسية، ومستوى استقلاليته، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين والمعتقدات الشخصية وعلاقتها بالبيئة التي تكسبه سماته.

خصائص الرفاهية النفسية:

-شمولية هذا المصطلح حيث انه يغطى مدى واسع من المشاعر الإنسانية بداية من المعاناة حتى النشوة إذا لا يركز فقط على الاكتئاب وفقدان الأمل، بل يتناول أيضا الأسباب لوجود فروق فردية بين الأفراد فى مستويات السعادة.

-تركز الرفاهية النفسية على الخبرة الداخلية ولا يفترض أن الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الهناء على الرغم من معايير الصحة العقلية تبعت من الخارج (النضج-الوراثة-الاستقلالية) ولكن تقاس الرفاهية النفسية من خلال الإدراك الذاتي للشخص حيث أن هذا المجال يضع الثقل لإدراك الأفراد لحياتهم.

-هذا المجال يركز على الحالة الطويلة المدى إذ يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة لا بالانفعالات العابرة.

وقد حدد رايف وسينجر (Ryff & Singer) خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي

الرفاهية النفسية كما يوضحها الجدول التالي:

منخفضي الرفاهية النفسية	مرتفعي الرفاهية النفسية	المكونات
عدم الشعور بالرضا عن ذاته- الشعور بالخيبة الأمل تجاه حياته الماضية- الشعور بالانزعاج المستمر من الآخرين وأنهم مختلفين عنه.	لديه اتجاه ايجابي نحو ذاته-تقبل ذاته بكل ما بها من ايجابيات وسلبيات- لديه شعور ايجابي عن حياته الماضية.	تقبل الذات
عدم القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين قائمة على الثقة والدفء- الانعزال والشعور بالإحباط.	القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين قائمة على الود والرضا والثقة والتفاهم-القدرة على الأخذ والعطاء من الآخرين-الاهتمام بمشاعر الآخرين.	العلاقات الايجابية مع الآخرين
الإحساس بعدم التطور	الإحساس بالتطور الشخصي بصفة	التطور الشخصي

منخفضي الرفاهية النفسية	مرتفعي الرفاهية النفسية	المكونات
الشخصي-الشعور بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة-الشعور بالضيق-قله الاستمتاع بالحياة-عدم القدرة على التحسن.	مستمرة- الانفتاح على الخبرات الجديدة-الشعور بالتفاؤل-التغير في طريقة التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية-الشعور بتحسن الذات والسلوكيات بصفة مستمرة مع مرور الوقت.	
عدم الشعور بمعنى الحياة- ليست لديه أهداف واضحة تضي معنى على حياته-عدم القدرة على تحديد أهدافه-قله التوجه الذاتي.	الشعور بمعنى الحياة-لديه أهداف ورؤية واضحة في الحياة-القدرة على تحديد أهدافه في الحياة بكل ثقة وموضوعية.	الحياة الهادفة
صعوبة في إدارة شئون الحياة اليومية-الشعور بعدم القدرة على تغيير البيئة المحيطة-عدم الوعي بالفرص المناسبة-ضعف السيطرة على البيئة المحيطة.	الإحساس بالكفاءة في إدارة البيئة-الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية-العمل بكفاءة على استخدام الاحتياطات المناسبة-القدرة على اختيار وإيجاد البيئات المناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	السيطرة على البيئة (الكفاءة البيئية)
التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له-الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة-التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره.	الاستقلال الذاتي-القدرة على اتخاذ القرار- القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية- التفكير والتفاعل بطرق محددة- القدرة على ضبط السلوك الشخصي- تقييم الذات بمعايير شخصية.	الاستقلالية

أبعاد الرفاهية النفسية:

تتكون الرفاهية النفسية طبقاً لنموذج كارول ريف من ستة أبعاد:

١- تقبل الذات^{٢٧}:

بشير كارول ريف أن معيار تقبل الذات يعتبر من المعايير الأكثر شمولاً وهو أساسي للصحة العقلية الجيدة بالإضافة إلى كونه خاصية لتحقيق الذات، والأداء الأمثل والنضج، فتبنى الفرد لمواقف ايجابية تجاه ذاته يؤدي إلى الأداء الايجابي الجيد.

٢- العلاقات الايجابية مع الآخرين^{٢٨}:

تؤكد العديد من النظريات على أهمية العلاقات الايجابية مع الآخرين وتعتبر القدرة على الحب عنصراً أساسياً في الصحة العقلية والرفاهية النفسية. فالأشخاص المؤكدين لذواتهم لديهم مشاعر قوية من التعاطف والمودة لجميع البشر كما أنهم يمتلكون صدقات حميمية وهي احد محكات النضج.

٣- الاستقلالية^{٢٩}:

²⁷Self acceptance

²⁸Positive relation with others

²⁹Autonomy

تشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

٤- التمكن من البيئة^{٣٠}:

يقصد بها قدرة الفرد على غدارة بيئته المحيطة به بشكل فعال من خلال استغلال الفرص وذلك من اجل تحقيق احتياجاته الشخصية وقدرة الفرد على اختيار وإنشاء بيئات مناسبة لظروفه النفسية هي من خصائص الصحة الجيدة والرفاهية النفسية، فالشخص الناجح قادر على المشاركة الفعالة فى الأنشطة ويكون قادر على التقدم فى العالم وتغييره بشكل خلاق فالمشاركة الفعالة فى البيئة عنصران مهمان للأداء النفسى الايجابى.

٥- الهدف فى الحياة^{٣١}:

إن الهدف فى الحياة من أهم المؤشرات التى تدل على الصحة العقلية الجيدة، ويشير مفهوم النضج على الفهم الواضح للغرض من الحياة وكذلك الشعور بالتوجه والقصدي، فالشخص الناجح الذى لديه أهداف واضحة يشعر بان حياته لها معنى. (

(Ryff,1989)

³⁰Environmental mastery

³¹Purpose in life

٦- النضج الشخصي^{٣٢}:

تعنى أن الفرد لديه شعور بالتطوير المستمر، نظرته لذاته بأنها تنمو وتطور، منفتح على تجارب جديدة، يشعر بتحسن في النفس والآخرين على مر الزمن، لديه إحساس بتحقيق إمكاناته ولديه قدرة التغيير في الاتجاه الذي يعكس معرفة الذات وزيادة فاعليتها.

النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية:

نموذج رايف للرفاهية النفسية:

وضعت رايف (Ryff,) نموذجا للرفاهية النفسية يعتمد على ستة عوامل رئيسية يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية واعتمدت في نموذجها المبتكر على قاعدة مفادها أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض والسعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام وهذا متوقف من وجهة نظر رايف على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكاناته لأقصى درجة ممكنة، ومدى قدرته على الاستفادة من الإمكانيات البيئية المتاحة، وحسب تعامله مع الآخرين، وان يكون له هدفا يسعى لتحقيقه وان يتقبل ذاته كما هي.

³²Personal growth

تاسعًا: التدفق النفسي

التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة فى علم النفس الايجابي والتي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية فى شخصية الفرد، وتمثل ظاهرة ايجابية باعتبارها خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء عملية التدبر والتفكير وأعمال العقل فى حل بعض المشكلات، فيذوب الفرد فى تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج، يعاين من خلالها بهجة فى الحياة ويكتشف معناها وتصبح حياته هادفة وجديرة بان تعاش.

والتدفق النفسي من المفاهيم المرتبطة بمسار علم النفس الايجابي ذلك المسار الذي بدا على يد مارتن سيلجمان رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ومحاولاته المستمرة هو ومجموعه أخرى من علماء النفس ممن كان لهم تحفظات كثيرة على علم النفس وفروعه التقليدية الغارقة فى التركيز على جوانب القصور والضعف فى الشخصية الإنسانية بتبني اتجاه علم النفس الايجابي ضمن فروع علم النفس المعتمدة فى الجمعية.

مفهوم التدفق النفسي:

يعرفه ميهاالى (Csikszentmihaly) بأنه إحساس كلى يشعر به الفرد عندما يؤدي النشاط أو العمل الذي يقوم به على أكمل وجه.

ويعرفه دانيال جولمان بأنه استغراق الفرد في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصبح كالشلال المتدفق الذي يمثل أقصى درجات الأداء الايجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد من الإصابة بالملل والتوتر والاكتئاب.

خصائص الشخص المتدفق:

وضع سيلجمان (Seligman,2002) مجموعة من الخصائص الشخصية التي

تميز هؤلاء الأفراد وهي:

-الوضوح:

ويقصد به وضوح الهدف اى أن يضع الفرد هدفا عاما وأهدافا مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف النهائي العام.

القياس:

يقصد به قدرة الفرد على إيجاد طرق مناسبة وذات جودة عالية لقياس مدى تقدمه نحو تحقيق الأهداف المخطط لها.

التركيز:

يقصد به قدرة الفرد على التركيز على ما يقوم بعمله، ويكون واعيا بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فضلا عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.

الاختيار:

ويقصد به قناعه الفرد بأن لديه اختيارات، ويستطيع التحكم في حياته، ويدرك أنه لن يكون ضحية لبيئته.

الالتزام:

يقصد به قدرة الفرد على إلزام نفسه بان يكون سلوكه ايجابيا يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.

التحدي:

يقصد به الرغبة في أن يكون الفرد متطورا باستمرار، وان يبحث عن التحديات الجديدة، وان يشكل باستمرار أهدافا جديدة مناسبة لمراحل تطوره.

التوفيق:

يقصد به قدرة الفرد على أحداث توازن بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها.

التحدث الذاتي الايجابي:

يقصد به استخدام العبارات الايجابية الموجهة للذات.

واهم ما يميز الفرد ذات التدفق هو شعوره بالسعادة التلقائية نتيجة استغراقه في النشاط أو العمل حيث يواجه أقصى درجات انتباهه فيما يقوم به، وتصل سعادته إلى حد النشوة، ويتخلص من الضغوط النفسية ومثيرات القلق من حوله.

أهمية التدفق النفسي:

١- يمنحنا فرصه لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا أو شعورنا.

٢- يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.

٣- يمكننا من تشييد أو بناء رأسمالنا النفسي.

يسمح لنا بالوصول إلى الخبرة المثالية.

أبعاد التدفق النفسي:

حدد ميهالى تسعه أبعاد للتدفق النفسي وهما:

١-التوازن بين التحدي والمهارة^{٣٣}.

هي عملية الموازنة بين التحدي والمهارة، إذا لم يتحقق التوازن المناسب فقد يعاني الفرد من الملل والقلق واللامبالاة بدلا من التدفق النفسي. لذلك يجب أن يمثل النشاط تحديا للفرد ولكن للحد الذي يكون فيه الفرد قادرا على انجازه.

٢-اندماج الفعل في الوعي^{٣٤}:

يتم الاندماج الكامل في العمل عندما يعمل كلا من العقل والجسد كوحدة واحدة، فيتم استبعاد جميع الشكوك والمخاوف التي تدور حول الإخفاق، وبالتالي فإن ما يقوم به الشخص المتدفق من إجراءات يكون بطريقة عفوية وتلقائية دون جهد وعناء، لاندماج الجسد والعقل في النشاط الذي يعمل به، حيث يكون كامل تركيزه على هذا النشاط. ويرجع هذا الاندماج بين العقل والجسد إلى ان الفرد قد مر بخبرات وتجارب تدفق سابقة.

٣-وضوح الأهداف^{٣٥}:

يحدث التدفق عندما تكون الأهداف التي يحاول الفرد الوصول إليها واضحة، حيث تعمل الأهداف على تحديد الاتجاه والغرض والسلوك، فوضوح الأهداف يؤدي

³³Challenge skill balance

³⁴Action awareness merging

³⁵Clear goals

إلى التركيز والانتباه مدة طويلة تكفى الفرد فى تحقيق خبرة التدفق، فمطالب العمل يجب أن تكون واضحة، اى يعرف الأفراد ما يقومون به.

٤-التغذية الراجعة^{٣٦}:

تتشابه التغذية الراجعة المفهومة مع الأهداف الواضحة ولكن بدلا من التركيز على العمل أو النشاط تركز على انه يجب أن تكون التغذية الراجعة واضحة ويمكن انو يتلقى الفرد التغذية من مصادر فردية أو خارجية. يتلقى المرء تغذية راجعة وفورية وواضحة ويصاحب ذلك ثقة وتأكد أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح. (hager,2015). كما تعمل التغذية الراجعة على معرفة الفرد بمدى تقدمه وتفرض عليه أما أن يعدل أو يحافظ على المسار الحالي من الفعل

٥-التركيز التام فى المهمة^{٣٧}:

ويعنى ذلك أن يركز الفرد على المهمة الحالية فالتركيز على المهمة يضمن للفرد أن يحافظ على المهمة الحالية فى متناول يده وبالتالي الحفاظ على المحفزات الأخرى ،ولا يواجه الفرد أفكارا غريبة أو تشتتا نظرا لان غالبا ما يكون متمرسا أثناء الأفكار والمهام الأخرى يركز الأفراد فقط على هنا والآن(الاستغراق التام فى المهمة).

٦-الشعور والإحساس بالسيطرة^{٣٨}:

³⁶Feed back

³⁷Concentration on task

يشير الإحساس بالسيطرة إلى قدرة الأفراد على التحكم في أنفسهم بدلا من الأشخاص المحيطين بهم، وعدم الشعور بالتهديد أو سيطرة الآخرين.

٧- فقدان "وعي بالذات"^{٣٩}:

يوصف فقدان الوعي الذاتي بأنه نسيان الذات ويعتبر نقصا في الوعي الذاتي من اجل تجربة التدفق، يجب أن يكون الفرد قادرا على التخلي عن صوته الداخلي الذي يضمن تحقيق التوقعات والسلوك يرضى القواعد المطلوبة. (المرء يصبح متوحدا مع المهمة وجزءا منها).

٨- تبدل إيقاع الزمن^{٤٠}:

يشير إلى تغير مفهوم الوقت أثناء تجربة التدفق قد تختلف من فرد لأخر حيث يتوقف البعض عن الإبلاغ عن ذلك الوقت والبعض الآخر يتباطأ بشكل كبير والبعض الآخر يقول أن الوقت يمر بسرعة.

٩- الخبرة الذاتية (الاستمتاع الذاتي)^{٤١}:

يعتبر التجربة الذاتية هي المكون الأخير لتجربة التدفق وتصف طبيعة التجربة بأنها المكافأة بحد ذاتها فليس هناك حاجة إلى مكافآت خارجية. فالتدفق هو تجربة

³⁸Sense of control

³⁹loss of self

⁴⁰Time transformation

^{٤١}Autotelic experience

ممتعته وبالتالي يتم تحفيز الفرد للعودة إلى حالته هذه التجربة أيضا هي ما تدفع الأفراد نحو تحديات اكبر لمواصلة تجارب التدفق. تحدث هذه المشاعر بعد تجربة التدفق كما يحدث أثناء أداء الفرد المهمة.

المبادئ الأساسية لضمان حدوث حالة التدفق:

أن يصل الفرد إلى حالة التدفق أمر لا يأتي من فراغ، فهي حالة وان كانت تحدث دون ترتيب مسبق لها تستند إلى مبادئ أساسين يفسران كيفية حدوثه:

المبدأ الأول :

في البداية يجب أن يدرك الجميع أن التدفق النفسي ليس حالة من المتعة ولا الخمول لكنه يعبر عن عملية تحقيق للذات تسمح للفرد بتبني قيمة تحرك نشاطه وتعطى المعنى الذي يريجه. وللحصول على المتعة في النشاط من الضروري للفرد تبني قيمة مفيدة يتخذها مسارا لإنجاز مهمته والتي تعكس تطلعاته، بمعنى آخر يجب أن تتسجم مع الدوافع الذاتية، والتي لا تتعلق بالمكانة الاجتماعية أو بتحقيق مكاسب مالية، أو الترقية الوظيفية فكلها لا تمثل سوى دوافع خارجية نتائجها غالبا سلبية كانخفاض مستوى السعادة، واستنزاف الطاقة الجسدية. إنما المقصود هنا الدافع المتعلق بتحقيق الذات الذي له أثاره الايجابية سواء مستوى الرفع من الكفاءة أو التخلص من الأفكار المحبطة.

المبدأ الثاني:

ويمثل ما وراء الانسجام بين قيم الفرد ونشاطه، اى إيجاد التناسق بين المهارات، وتشتت حالة التدفق العثور على نشاط يناسب قيم الفرد ومهاراته لتحقيق المتعة، والمرء يكون أكثر إثارة وفائدة إذا ما كانت تلك المهارات والمهام من المستوى العالي.

النظريات المفسرة للتدفق النفسي:

نظريه ميهالى (Csikszentmihaly, 1957)

وأطلق مصطلح التدفق على الخبرة التي يصفها ميهالى تبين أن أثناء مقابلاته الشخصية للعديد من الناس سنة ١٩٧٥م لم يجدوا وصفا اقرب للتعبير عن ما عبر به هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم فى مساره والمفهوم السيكلوجي للتدفق كاندماج فى نشاط بناء على ذلك لا يرتبط بالمعنى القديم للعبارة يذهب مع التيار والذي يعنى المسايرة أو الانصياع وأكد ميهالى على وجود قيود أو عقبات تحول دون استماع البشر بالحياة من أهمها الانشغال بالخوف من تقييمات الآخرين ومن أحكام الآخرين. وأشار إلى إن الإحساس بالنشوة والابتهاج يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا اى التحرر السلبي من قيود إن الإنسان إضافة إلى تجاوز روتين الحياة اليومية العادية. ويفيد ميهالى بان الأنشطة المثالية فى قناة التدفق تتحرك خارج إطار

القيود والتحديات مع سيطرة المرء على واكتسابه للمهارات التي تحرره من البلادة النفسية أو السلوكية.

ويصف نظريته عن التدفق النفسي أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعا حيث يتمشي التحدي مع مستوى مهارة الفرد. فإذا كان النشاط سهلا للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق. أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماما ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة.

وقدم ميهالي نموذجا للتدفق أوضح فيه أن قناة التدفق وذكر أنها تحدث عندما يمارس الشخص نشاطا وهو يمتلك المهارات والقدرات التي تتناسب مع حجم التحديات ومطالب النشاط، مع عدم وجود القلق أو الملل أو المبالاة والسأم وذكر:

١- يحدث التدفق عندما تكون المهارات والتحديات والمطالب مناسبة للقدرات والمهارات التي يمتلكها الشخص.

٢- يحدث القلق عندما تكون التحديات أو المطالب أكبر من القدرات أو المهارات التي يمتلكها الشخص.

٣- يحدث الملل والسأم عندما تكون التحديات أو المطالب أقل بكثير من القدرات والمهارات.

٤- تحدث اللامبالاة عندما تكون التحديات أو المطالب غير مناسبة للقدرات والمهارات

الامتنان:

هو العنصر الأكثر أهمية وارتباطاً بالمجتمع ويساعد في تعزيز وتحفيز الرفاهية ورد الجميل بشكل ايجابي.

كما يشير (Tsang) إلي الامتنان بأنه : ردود أفعال عاطفيه إيجابيه ناتجة عن الشعور بالنوايا الطيبة من الآخرين.

ويعرف أيضا الامتنان بأنه تقييم معرفي ووجداني ايجابي يقوم به الفرد نتيجة ما يمنح له من خدمات من الآخرين؛ نتيجة إدراك للفوائد التي يحصل عليها مما يجعل الفرد علي استعداد لتقديم الشكر والتصرف بإيجابيه للمحسنين مما يدفعه لمحبه الغير.

أهميه الامتنان.

تتحد أهميه الامتنان بأنه استراتيجيه نفسيه تستطيع تفسير التجارب اليومية بطريقه ايجابيه، وتعزيز بناء الثقافه الأخلاقية الفاضله لدي الفرد، ويعتبر عاملا حاسماً في تحقيق الرفاهية، والامتنان ليس فقط يتعلق بتقديم عاطفه حالیه وإنما يتنبأ

أيضا بالمزاج الايجابي في المستقبل، وأن الجمع بين الجهد وممارسات الامتحان يؤدي إلي تحسين أكثر في الرفاه.

كما يري سافاج Safag أن الامتحان يجعلنا أكثر متفائلا واملأ وإشراقا فمع شروق كل شمس جديدة علينا شكر الله آلاف المرات علي رؤية الشمس والنوم الهادي والاستيقاظ بأمان وذلك مما يجعلنا نري النعم الآخرين مثل (الامتحان للأمهات والإباء- للزوج والزوجة- للمعلمين والمعلمات....الخ).

ويؤكد (Watkins) أن الأفراد الذين لا يتصفون بالامتحان سيذهب الخير والمنفعة دون أن يلاحظون ولا يقودهم الشعور بالنعم في حياتهم، بل العكس سيزيد ذلك من شعورهم بالحرمان لأن كلما انخفض الامتحان زاد شعور الأفراد بالحرمان فالحياة، سيشعرون أن الحياة لم تهبهم الفوائد التي يستحقونها. وهكذا الامتحان يضخم الخير في حياة المرء.

****خصائص الأفراد الممتنون**

ومن أهم خصائص الأفراد الممتنين أنهم يتمتعون بمستويات مرتفعة من الايجابية والشعور بجوده الحياة الذاتية، كما يحرصون علي تقديم الدعم العاطفي للآخرين ومساعدتهم علي حل المشكلات الشخصية.

كما أشار تولبور (Tulbure,2015 :476) إلي أن الأفراد الذين لديهم درجات مرتفعة من الامتتان لديهم تصورات إيجابية حول حياتهم مما يسمح لهم بتقدير ما لديهم من إمكانيات.

النظريات المفسرة للامتتان

أولا نظريه البناء للانفعالات الايجابية لفريدريكسون (fredrickson,2001)

ركزت تلك النظرية عن المشاعر الايجابية والسلبية، وأوضحت أن المشاعر السلبية تعمل علي الحد من تركيز الفرد وتقييد سلوكه؛ بينما تعمل المشاعر الايجابية علي الحد من ظهور مشكلات غير محددة قد تؤثر علي نشاط الفرد وسلوكه في مختلف المجالات ويسهم النجاح في تزايد المشاعر الايجابية لدي الفرد مما تنعكس علي جوانبه النفسية والاجتماعية، ووفق فريدريكسون فان الامتتان يساعد الأفراد في بناء علاقات مع آخرين أساسها المشاعر الايجابية، وهذا ما يفسر لماذا يميل الأفراد إلي أن يكونوا دائما في حيوية وتفاؤل.

ثانياً نظريه العزو لوينر (Weiner,1986)

قد بين وينر (Weiner,1986) أن الأفراد الممتتين تعود نتائجهم الإيجابية إلي أسباب خارجية كالأشخاص، وهذا ليس معناه أن يقللوا من الجهود السببية وخصائصهم الشخصية وإنما هم يوسعون من أسباب النجاح والحظ الحسن، ليشمل

عوامل خارجية وأشخاص بالفعل ساهموا في نجاحهم وسعادتهم، بالتالي يزيد الامتحان من خلال عزو الممتنين خبراتهم الإيجابية إلى عوامل خارجية كمساعده التي يتم الحصول عليها من الآخرين.

الفصل الرابع

التفأؤل وأسلوب التفسير السببي :

مفهوم وتطبيقات

التفاؤل و أسلوب التفسير السببي: مفهوم وتطبيقات

Optimism and Explanatory Style

Mareï Salama–Younes, Helwan University, Egypt

مفهوم الأسلوب التفسيري :

وفي عام ١٩٩٩، اقترح (Martin Seligman) مفهوم التفاؤل والتشاؤم تحت زاوية المكون المرتبط بالفرد ذاته فيما يسمى "أسلوب التفسير التفاؤلي والتشاؤمي". والذي يمكن توضيحه من خلال التعليل السببي للفرد للأحداث الإيجابية التي يحيها (النجاح، الفوز مثلا) وكذلك لتعليله للأسباب في الأحداث السلبية (الفشل، الهزيمة) التي يحيها

(Bucharan & Seligman 1995)

فالأفراد يمكن أن يفسروا أسباب فشلهم (أسباب سلبية) إلى أسباب خارجية غير مرتبطة به، غير مستقرة (غير ثابتة) وتكون خاصة بموقف معين (لا تعمم على مواقف أخرى). هؤلاء الأفراد يعززون في الغالب الأحداث الإيجابية لأسباب داخلية (مرتبطة بشخصه)، ثابتة (مستقرة/ تتكرر) ويمكن تعميمها على مواقف أخرى. في هذه الحالة هؤلاء الأفراد يمكن وصفهم بامتلاكهم لأسلوب التفسير التفاؤلي للأحداث (Optimistic Explanatory Style) والعكس بالعكس للتفسير التشاؤمي للأحداث.

يجب ملاحظة أن التوقعات (Expectations/ Attentes) ليست اللاعب الأساسي بالنسبة لنظرية أسلوب التفسير السببي ولكن الأساس هو تعليل الاسباب الماضية الحدوث. وعلى ذلك فان التغيير ليس مرتبطا بالتغيير في التوقعات المستقبلية كما هو الحال بنظرية (Dispositional Optimism) (المزيد من المعلومات انظر فصل Martin- Krumm).

تأسست نظرية التعليل السببي على ما يسمى " نظرية تعلم الخضوع (Learned Helplessness) ". ولتبسيط مفهوم هذه النقطة يمكننا القول بأن إذا ما أظهر الفرد فشل في موقف ما لتحقيق هدفه، يؤدي هذا إلى اكتساب الفرد لفكرة عدم جدوى العلاقة بين المجهود المبذول لتحقيق الهدف وبين النتيجة التي يسعى للحصول عليها. هذه العلاقة تسمى الخضوع. فإذا ما تعلم الفرد أن ما يقوم به لا يحقق النتيجة المرجوة فانه يتعلم الخضوع.

بدأت النظرية من خلال الدراسة على مجموعة من الكلاب بواسطة

(Overmier & Seligman ، 1967). في المرحلة الأولية (التجربة الاستطلاعية) بدأ التصميم التجريبي من خلال اخضاع الكلاب على صدمة كهربية والتي يمكن للكلاب الهروب من نتائجها السلبية. في المرحلة التجريبية للدراسة، تعرض الكلاب

لنفس الصدمة الكهربائية وهم في داخل قفص حديدي ولكن يوجد إمكانية للخروج من القفص وذلك برد فعل بسيط للهروب.

أظهرت النتائج أن هناك من الكلاب من استسلم للصدمة ولم يحم بالاستجابة الرد الفعل البسيط للهروب من القفص الحديدي. هذه الكلاب تبناوا استراتيجية للخنوع والمثول للصدمة. أما في الجانب الآخر أظهرت بعض من هذه الكلاب القدرة على المقاومة والهروب من هذا الموقف الكهربائي (لم يتعلم الخنوع).

طبقا للباحثان، أظهرت الكلاب السلوك الخنوعي بسبب تعرضهم للصدمة الكهربائية في المرحلة الأولى للدراسة (التجربة الاستطلاعية) فقد تعلموا أنه لا يوجد شيء يمكن عمله للهروب ومن الأفضل الاستسلام والتكيف مع المؤثر الخارجي الذي تعرفوا عليه من قبل. في حين على النقيض، البعض من هذه الكلاب لم يخضع وقام بالهرب. .

بشكل آخر، يمكن تلخيص نتائج الدراسة في أن من الكلاب من قام بالفصل بين الفعل أو الحدث والنتيجة التي عليها هذا الحدث (تعلموا الخنوع) في حين لم يستطع آخرون الفصل والاستقلالية بين ما يحدث والنتيجة التي ستحدث وقاما بالهرب. هذا المفهوم يقوم بشكل كبير على ما يسمى التحكمية (Controllability) (فعل أو سلوك ➔ نتيجة مناسبة للفعل أو السلوك). أما إذا كان السلوك لا ينتج عنه نتيجة مناسبة فإن الحيوان قد تعلم الخنوع أو الاستسلام. قام نفس الباحثان وآخرون

بالتجريب على حيوانات أخرى (القطط، القرود، الأرانب، البيغاوات، الأسماك) راجع
(Peterson & Seligman 1993).

في جميع هذه الدراسات جاءت النتائج متشابهة، وعلى
ذلك قام

(Seligman 1992) باستبدال الصدمة الكهربائية بالضوضاء الغير محببة او
المشكلات التي يمكن حلها وذلك بهدف استكشاف النتائج على الإنسان. جاءت
النتائج بأن هناك معوقات ٣ أساسية لهذه التجارب : معوقات معرفية، معوقات
انفعالية ومعوقات دافعية. المعوق الأول يظهر في صعوبة التعلم بأشكاله المختلفة.
وذلك لأن سلوك ما لا يؤدي إلى نتيجة ما. المعوق الثاني يظهر بسهولة في
الانفعالات والمشاعر الغير مريحة التي يظهرها الفرد. بشكل آخر، أظهرت النتيجة أن
خبرة عدم التحكم التي يحياها الفرد وذلك بعد جدوى ما يقوم به تتيح العديد من
المعوقات المعرفية، الانفعالية والدافعية (Mikulincen, 1994; Peterson ، 1993
and al). طبقا ل (Gernigon،1998)، تعلم الخضوع يرتبط بالاستقلالية
(الانفصال بين المجهود المبذول/ العقل السلوك والنتيجة التي تم الحصول عليها.
ولكن وبالتدرج وبإدراك الفرد بين ما لا يمكن التحكم فيه وبين النتيجة المتوقعة
للسلوك أو المجهود المبذول فإنه يمكن أن يبدأ الفرد في تفسير احداثه طبقا لعوامل ٣

اساسية وهي الثبات (Stability) العمومية (Globality) التحكمية (Controllability).

بشكل أكثر دقة يشير الثبات وعدم الثبات النتيجة في الأحداث المستقبلية، العمومية إلى أن الفرد يدرك خصوصية هذه النتيجة على الموقف أو عموميتها في مواقف أخرى قادمة وأخيرا التحكمية تشير إلى أن النتيجة مرجعها إلى فعله (تحكم فيه) ام إلى سبب خارجي عن قدراته ولا يستطيع التحكم فيه. ومن خلال هذه العوامل الثلاثة الكبيرة (الثبات، العمومية، التحكمية) بدأت النظرية أن تتجه إلى تجميع التفسيرات للأحداث الإيجابية المحبة والتفسيرات السلبية الغير محبة في استنباط أسلوب تفسير تعلّلي تفاؤلي في مقابل التفسير التعلّلي التشاؤمي

(Chang,2001 Peterson & Seligman 1993; Seligman1992)

وبتلخيص ماسبق فيمكن تعريف أسلوب التفسير بأنه " الميل لإعطاء نفس نمط التفسير للأحداث المختلفة التي يجابهها الفرد سواء كانت إيجابية أو سلبية (1995 Peterson et al؛ فهي إذن طريقة ثابتة نسبيا لتعلل ما حدث من خلال العوامل الثلاثة السابقة الذكر التنوع الأحداث سواء ايجابية أو سلبية فعلى سبيل المثال فان عدم القدرة على الصمود حتى آخر التدريب الرياضي، صعوبات كبيرة، مشاجرة مع صديق، درجة دراسية غير جيدة أو لأداء رياضي معين،... لا يمكن تفسيرها بنفس

التفسيرات الأحداث محببة إيجابية كالفوز في المباراة أو الحصول على درجة دراسية مرتفعة.... الخ.

كمثال تطبيقي فما الذي يمكن استخلاصه إذا ما عزا الفرد المتسم بالأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي الفشل إلى عامل داخلي التحكم (Interne) مثلما أن الخطأ بسببي - وإلى عامل ثابت (Stable) لا يوجد سبب لتغيير النتيجة - وإلى عامل شمولي (General) يحدث لي هذه النتيجة في كل أموري. في المقابل، نفس الشخص يعزو النجاح إلى سبب خارجي التحكم (Extern) لم تكن النتيجة بسببي، النتيجة بسبب المدرس الحكم.. - وإلى عامل غير ثابت (Unstable) وأن الحظ لم يحالفني اليوم - إلى عامل خاص (Specific) النتيجة جيدة كويسة ولو لمرة.

وكيف يتم تشكيل (تكوين أسلوب التفسير لدى الفرد. وذلك من أهم الاهتمامات التي بدأت بها نظرية التفسير وهو علاقتها وارتباطها الوثيق بالأعراض الاكتئابية. وبذلك كان من الضروري تفهم العوامل المؤثرة على تكوين الأسلوب التفسيري الشبه ثابت لدى الفرد والذي يمكن للباحثين التدخلات المعرفية والسلوكية لتعديله (من أسلوب تشاؤمي إلى أسلوب تفاؤلي)

(Salama - Younes, et al, 2005, 2007, 2009)

ويهدف التقسيم التالي لسرد العوامل المؤثرة وذلك للإيضاح في العوامل

المساعدة على اكتساب التفسير السببي، وذلك بغرض الدراسة فقط.

تأثير العوامل الوراثية

أشار (Peterson، 2002) أن الأسلوب التفسيري التفاضلي يتأثر بالعوامل الوراثية وأن الأسلوب التفسيري للتوأم المتشابه له ارتباط قوي بالمقارنة بالتوأم الغير متشابه. هذا بالطبع لا يعني أن هناك جين (Gene) للتفاضل ولكن لا يعني ذلك أن الجينات تستطيع أن تكون بشكل غير مباشر مسؤولة عن التوافق في التوأم المتشابه (Schielman et al؛ ١٩٩٣).

طبقا ل (Peterson & Park 1998)، العوامل الجينية لها دور غير مباشر في تكوين الأسلوب التفسيري للفرد الأحداث حياته الإيجابية أو السلبية. فمثلا التكوين البدني، المورفولوجي، النفسي يتحدد بواسطة العوامل الجينية والتي توجه الأفراد للأحداث السعيدة أو الغير سعيدة في حياته والتي تؤثر بدورها على أسلوب تفسيره للأحداث. ولكن من الهام توجيه الاهتمام إلى أنه بالرغم من ذلك فان اهمية العوامل الاجتماعية والبيئية التي يحياها الفرد هي التي تؤثر بشكل واضح في سلوكه (Carner & Scheier 1989).

تأثير العوامل الاسرية

أكدت العديد من الدراسات أن اسلوب التفسير للأداء مؤثر بالضرورة في أسلوب التفسير للأبناء. طبقا ل (Fidhchran & Coui.1996) فان بداية من عمر

سنوات، يبدأ الطفل في عزو أسباب حدوث شيء ما مشابه لتفسير اهله وبارتباطه بدلالة قوية مع التفسير السببي للألم (Lopeg, Bellamy، 2000) .

كما أشار عدد آخر من الباحثين إلى أن الفقر والمشكلات الأسرية المتكررة التي يعيشها الفرد يمكن أن تؤدي إلى مشكلات مرتبطة بالأمن والأمان. والتي تؤدي بدورها في الكثير من الأحيان إلى الفشل وبلورة وتكوين أسلوب تفسيري تشاؤمي، والعكس صحيح. .

دراسة أخرى ل (Peterson & Bouchand & Peterson ،1993) تشير إلى أن الأطفال من سن ٨:١٤ عام و الذين يحيون حياة مع آباء مضطربين نفسيا يظهرون جليا مظاهر تشير إلى أسلوب التفسير التشاؤم عن أقرانهم من الأولاد الذين لا يحيون هذه الحياة.

تأثير الخبرات المدرسية :

أشارت الدراسات إلى أن التعليقات التي يقدمها المدرس للتعليق أداء أو سلوك على التلميذ يمكن أن تساعد في تكوين أسلوب تفسيري معين. فطبقا (Dweck et Miller & Dweck ; 1986, al 1998) يستطيع الطفل وبدون قصد الاقتناع بالصفات والسمات التي يعزوها المدرس لتلاميذه وذلك تعليقا لخبرات نجاحة وخبرات فشله.

بالإضافة لذلك فان (Pansu, 2003; Dweck et al, 1978) يشيرون إلى أن المدرس لا يعطي نفس التغذية الراجعة أو الحكم للولد كما هو الحال للبنات. ونتاج لذلك يمكن أن يفسر أحيانا ميل البنات في المرحلة الابتدائية لإعطاء تعبيرات سببية تميل إلى الأسلوب التفسيري التشاؤمي مقارنة بالأولاد. كما يعزون المدرسون النجاح والفشل للتلاميذ نتيجة لقدراتهم العقلية لأكثر من ٩٠% للأولاد في حين ٧٩% للبنات.

أشارت دراسات أخرى إلى أن النتائج التي تشير لعزو خبرات الفشل للأولاد تميل إلى نقص المجهود (سبب غير ثابت) في حين للبنات إلى نقص القدرة (سبب ثابت). ولذلك تشير البنات لعزو تفسيري تشاؤم في اغلب الدراسات في حين الولد يشير في الأغلب لأسلوب تفاؤلي (Nicholls, 1998).

تأثير الإعلام :

طبقا ل (Peterson & Steen 2002) فيتأثر الكبار والأطفال على حد سواء بأشكال العنف في التلفاز. الإنترنت، وفي الاعلام بشكل عام. فطبقا لمبدأ التعلم الاجتماعي والتقليد، فإن التعلم من خلال رؤية التلفاز أظهر اكتساب تعلم الخضوع التي تم الحديث عنها أنفا في هذا الفصل وذلك بسبب الانفصال بين إرادة الفعل وعمله وبين النتائج التي تم الحصول عليها.

هذه النتائج نتجت من خلال الإنترنت، الأفلام، المسلسلات مما جعلنا نلخص انه من خلال العولمة يتوجب علينا أن نعطي اهتماما اكثر لأبنائنا للسعي في تشكيل أسلوبهم التفسيري التفاوضي. فان أساليب العنف والتأكيد على الانفصال بين المجهود المبذول والنتيجة المرجوة يساعد على تشكيل أسلوب تشاؤمي. والحقيقة ان المسؤولية على كاهل المؤسسات التربوية المتعددة بالمجتمعات تظهر بشكل اكثر ثقلا.

تأثير الصدمة النفسية :

تؤثر الصدمة النفسية بالطبع على الطفل كما تؤثر على البالغ مع الاختلاف في درجة التأثير. فمثلا يشير (Bruce, Larsen & Peters1995) أن طلبة الجامعة اللذين يجابهون صدمة قوية (حالة وفاة القريب، اعتداء جنسي، اعتداء جسدي قوى،....) في مرحلة الطفولة أو المراهقة يتسمون بأسلوب تفسيري تشاؤمي عن الطلبة اللذين لم يواجهون مثل هذه الأحداث.

بشكل خاص، يشير (Gold، 1986) إلى أن النساء اللاتي تعرضن للاعتداء الجنسي في الصغر، لديهن أسلوب تفسيري تشاؤمي واضح. نفس النتائج (Grego, Frai،1999) تم الحصول عليها للنساء اللواتي تعرضن لمدة عامين على الاقل للإهانات البدنية والانفعالية في مرحلة الطفولة. هاتان الدراستان تشيران إلى أن هذه النتائج واضحة مقارنة بالنساء اللواتي لم يتعرضن لمثل هذه الاعتداءات. كما تشير (Peterson & Steen 2002) إلى أن من المؤكد أن الأحداث الغير

متحكم بها بشكل مستمر تساعد على تشكيل الأسلوب التشاؤمي وذلك للنساء والرجال على حد سواء. فمثلا في حالات الانفصال بين الآباء، تعامل الآباء مع الأبناء بقسوة، كأحداث غير متحكم بها، يساعد على تكوين الأسلوب التفسيرى التشاؤمي نتيجة لعدم التحكم في النتيجة (رد الفعل) الذي يراه الأبناء.

فباختصار الأسلوب التشاؤمي للتفسير يسبب صعوبات للفرد والتي بدورها تقوى من مقدرة هذا الأسلوب في تفسير الأحداث السلبية وظهور الأعراض الاكتئابية. طرق قياس أسلوب التفسير السببى :

لا يمكن تقويم أسلوب التفسير السببى دون الوصول لطريقة لقياسه

فقد قدم

(Peterson et al؛ 1993) طريقة تسمى (CAFE) وهي اختصار ل

(Content

Analysis of Verbaton Explanatory) والتي تسعى لتحليل اللفظي أو

الكتابي للتفسيرات السلبية للأحداث (رياضية، دراسية، صحية،....). فبشكل أكثر

دقة، يشتمل هذا الأسلوب على خطوتين الأولى هي استخلاص التعليقات المكتوبة أو

المذكورة عن طريق التعليق للأحداث السابقة والتي يتم من خلالها استخراج العبارات

التي تمثل عامل التحكم (داخلى مقابل خارجى) - الثبات (ثابت مقابل غير ثابت) -

العمومية (عام مقابل خاص).

يتم أيضا قياس أسلوب التفسير التشاؤمي عن طريق عدد من المقاييس مثل (Attributional Style Questionnaire ASQ) ومشتقاته مثل (Expanded - Forced Choice - Academic - Financial) . ومن جانب آخر، للأطفال وللماهقين، يوجد مقياسان باللغة الانجليزية (Children's Attributional Style Questionnaire CASQ) وال (CASQ-R) المعدل. قام Salama - Younes, (et al 2008) بتقنين اداة باللغة الفرنسية مستوحاة من ال (CASQ) وتقنين أداتين آخرتان مناسبتان للبيئة الرياضية والبيئة التعليمية.

وختاما، نشير إلى أن الأسلوب التفسيري هو نتاج وتطور لنظرية تعلم الخضوع. فمفهوم التحكم هو بالطبع عامل أساسي في هذه النظرية والذي يظهر في جميع المقاييس السابقة. هذا بالرغم من أن هناك من الباحثين من ينادي باقتصار النظرية على البعدين الآخرين فقط (الثبات والعمومية)

مستويات التعميم في أسلوب التفسير السببي :

تذهب الأدوات البحثية المختلفة لقياس هذه الظاهرة البحثية لتحديد ما هو تفسير الحدوث للأحداث (الإيجابية والسلبية والتي يمكن من خلالها استطلاع الأسلوب في مجالات الحياة المختلفة (في الدراسة، العمل، الرياضة، الأسرة، الأصدقاء،....).

وعلى ذلك فإن الدراسات الأولية أشارت أن الأفراد ذوي الأسلوب التشاؤمي يميلون بقوة للأعراض الاكتئابية. شيئاً فشيئاً تم اكتشاف أن الفرد المتشاؤم ليس بالضرورة هو متشاؤم في جميع المجالات بشكل سواء في المدرسة، في النادي، مع الأصدقاء،...). فيمكن للفرد إظهار أسلوب تشاؤمي نتيجة لفشله الدراسي في حين يظهر أسلوباً مختلفاً في النشاط الرياضي الممارس نظراً لنجاحه وتفوقه. وعلى ذلك، قام عدد من الباحثين بالتوصية إلى وضع المقياس في المجال النوعي للقياس (Cutrona et al., 1995; Peterson, 2000) فطبقاً لعدد من التكوينات المعرفية لبعض من الظواهر النفسية مثل تقدير الذات أو الدافعية، فإنه يمكن أن يكون هناك أسلوب نفسي خاص في كل مجال والذي يتفق أو يختلف مع مجال آخر.

النتائج البحثية لأسلوب التفسير :

أظهرت العديد من البحوث أن الأسلوب التفسير نتائج واضحة على العوامل المختلفة معرفياً، دافعيًا، إنفعاليًا وسلوكيًا. ففي بدايات الدراسة لهذه النظرية أشارت النتائج أن مظاهر الخضوع والتي ترتبط بالأسلوب التشاؤمي لها تأثيرات واضحة على الاكتئاب، الفشل والمرض هذه النتائج مقارنة بالطبع الأفراد ذوي الأسلوب التفاؤلي سواء للبالغين وكذلك الأطفال.

يصدق هذه النتائج على عدد آخر من العوامل المعرفية، الدافعية، الانفعالية أو السلوكية المتعددة. فعلى سبيل المثال لا الحصر، أسلوب التفسير له تأثير على

مستوى التحصيل الدراسي، على الأداء المهني، المستوى الصحي سواء للصحة العقلية أو البدنية،.... الخ

(Nolen – Hsekson et al; 1986; Peterson, Bossio 2000).

فبشكل عام، يرتبط أسلوب التفسير بعوامل مختلفة مثل تقوية الجهاز

المناعي

(Brennan, Charnetly، 2000) (الإصابات (Peterson et al، 2001)،

التفكير الغير واعى (Zigler, Howely، 2000) (الرضا بين الزوجين (2000

(Finchen، الفوز السياسي (Zullow 1995) الانتخابات الرئاسية (1992،

(Seligman) أنماط القلق المختلفة

(Minka et al 1995)، الأداء الرياضي؛ (Prapavessis & Carron، 1988

(Rettew Revich 1995; Harrahan & Grore 1989 ; Seligman et al)

.1990

ومن منظور نظري، أشارت الدراسات بان أسلوب التفسير له نتائج هامة ولكن

ليس باتجاه مباشر (Direct Effect) وانما أسلوب التفسير يعتبر عامل بعيد

(Distal Variable) وذلك تم الإشارة إليه في عدد من الدراسات (Peterson &

Park1999) وعلى ذلك فان الاتجاهات الحديثة في القرن الواحد والعشرون تشير انه

يجب دراسة أسلوب التفسير من خلال دراسة العمليات والذي يسعى لمعرفة العلاقات

السببية بين المتغيرات المزيد من المعلومات، راجع (Salama – Younes, 2005)
(In Press).

بعض الدراسات الحديثة في المجال الدراسي والرياضي:

على تلاميذ المدرسة الابتدائية، قام (Salama – Younes، 2005) بدراستين. هدفت الدراسة الأولى إلى دراسة ما إذا كان الأسلوب التفسيري الخاص بالمدرسي و (الرياضي) يمكن أن يتنبأ بالنتيجة الرياضية أو الدراسية؟
قام التساؤل الأساسي للدراسة إلى أن الأسلوب التفسيري الخاص و المرتبط بالمجال الخاص يستطيع التنبؤ بشكل افضل من الأسلوب العام بالنتيجة النهائية.
تمت الدراسة على عينة من التلاميذ الفرنسيين مكونة من حوالي ١٤٣ تلميذ في النطاق المدرسي وفي نفس الوقت في النشاط الرياضي المفضل لهم. أشارت النتائج إلى أن الأسلوب التفسيري المرتبط بالمجال له قدرة أكبر على التنبؤ بالنتيجة الرياضية أو المدرسية مقارنة بالأسلوب التفسيري العام (انظر شكل ٢).
بالإضافة لذلك، أظهرت الدراسة أن التوقعات للنجاح قامت بدور العامل الوسيط في العلاقة التنبؤية بين أسلوب التفسير من ناحية والنتيجة الدراسية والرياضية من ناحية أخرى.

في الدراسة الثانية قام الباحث بدراسة أسلوب التفسير بعينة أخرى مشابهة للعينة الأولى. هدفت الدراسة لاستكشاف ما إذا كان يمكن أن تختلف النتيجة الرياضية النهائية أو النتيجة المدرسية النهائية تبعاً لاختلاف أسلوب التفسير؟ طبقاً لأسلوب التفسير السببي الأربعة (التقاؤلي مقابل الواقعي مقابل لا أسلوب واضح له مقابل التشاؤمي) لمزيد من التفاصيل راجع (Salama - 2007;2009 - Younes ,et al).

أظهرت النتائج أن الأطفال ذوي الأسلوب التقاؤلي يحصلون على درجات أعلى دراسياً من الفئات الثلاثة الأخرى. جاءت النتائج مشابهة تماماً في المجال الرياضي. من ناحية أخرى، لا يوجد اختلاف دلالات الواقعي - المحايد - التشاؤمي بين الفئة المحايدة (الواقعي + لا أسلوب واضح) و الفئة الواقعية. وبالتالي أوصى الباحث بأن يتم دراسة المسارات الاحصائية من خلال الأسلوب التقاؤلي مقابل التشاؤمي. الأسلوب المحايد/ الواقعي مقابل التشاؤمي.

حديثاً قام (Salama - Younes et al، 2009) بدراسة تهدف لتطبيق برنامج تدخل للتلاميذ ذوي الأسلوب التفسير التشاؤمي سعياً لتعديل أسلوب تفسيرهم إلى التقاؤلي. البرنامج المستخدم مستوحى من طريقة (ABCDE) المقترحة من (Revich et al1999). أظهرت النتائج أن العينة المتشائمة تمثل حوالي ١٧٪ من

التلاميذ وان اغلبهم من البنات ٦٩% مقابل ٣١% للأولاد. من خلال تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، لم تظهر فروق بين القياس القبلي والبعدي بعد ١٢ أسبوعا في حين ظهر فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي بعد ٢٠ اسبوعا ($r= 0.69$ $p< ٠.٠١$).

يجب التركيز على الميكانزمات :

بالرغم من أن أسلوب التفسير به أهمية كبيرة في التنبؤ بالعديد من النواتج المعرفية، الدافعية والسلوكية، فإن الباحثون يهتمون حاليا بالتعرف على الأهمية العظمى للنتائج الإيجابية لأسلوب التفسير التفاضلي وكيفية اكتسابه.

فبالرغم من أن تفهم نموذج تعلم الخضوع يساعدنا على أن نتوقع أن الميكانزمات المتعددة يمكن أن تؤدي من أسلوب التفسير التفاضلي إلى النتائج المعاكسة ومن المؤكد ان يكون مرتبط بالميكانيزمات المختلفة التي تعتمد على أهمية النتائج

(Peterson & Bossio 1981) فالميكانيزمات المتشابهة يجب أن تكون موجودة على مستويات متعددة بداية من البيولوجي. على سبيل المثال يشير

(Vigor) المرتبط ال (Kamen – Siegel et al 1991) إلى أن الأسلوب التفاؤلي مرتبط ال

والتي بواسطتها يقوم الجهاز المناعي برد فعل للتحدي مولد المضاد (Antigen).

والميكانيزمات الانفعالية أيضا لها تتأثر بقوة بأسلوب التفسير السببي، فالأبحاث أكدت

هذه المعلومة

(Sweeney, et al، 1986).

استخلاص لأسلوب التفسير وخاتمة :

نظرية الأسلوب التفسيري تعتمد على التعليقات السببية التي يعطيها الفرد

الأحداث ويشكل متكرر، هذه التعليقات تسمح للفرد بتكوين رؤية للعالم الذي عيش

فيه بشكل اما تفاؤلي، محايد او تشاؤمي. من الممكن دراسة قياس النتائج من رؤية

العالم من خلال عوامل أما معرفية، الفعالية أو ملوكية، كما أن كرت أشارت إلى أن

العوامل السابقة الذكر تساعد على تكوين أسلوب تفسيري معين . أشارت الأبحاث

أيضا إلى إمكانية تصميم برامج موجهة للتفسير الأسلوب ترى التشاؤمي إلى الرؤية

التفاؤلية للعالم .

السؤال الذي يطرح نفسه الآن، هل من المناسب فقط تقسيم الأعراض إلى من

فقط (أسلوب تفاؤلي مقابل أسلوب تشاؤمي)؟

في نظرية التفاؤل الممتك (Dispositional Optimism) من الممكن ان كون الفرد متفائلا في مجال ما ومتشائما في مجال آخر، وهذه الفرضية تم رشيحها في خلال هذا الفصل .

بما أن غالبية الأفراد يمكن حصولهم على درجة مرتفعة في كلا من مقياس التفاؤل والتشاؤم فان هناك ارتباط دال و إيجابي بين المقياسان (Martin- Krumm,2009). قام بدراسة هذه الفرضية كلا من (Martin – Krumm & Salatha – Younes) . في عدد من الدراسات وقد تم إثبات هذه الفرضية عمليا. كم تحقق من الفرضية في المجال الدراسي وكذلك في مجال التربية البدنية والمجال الرياضي. على ذلك فوجود أنماط متعددة للتفسير السببي طبقا للمجال يفتح المجال للدراسات المستقبلية في التعرف على تأثير كل نوع من أساليب التفسير السببي تي المتغيرات المعرفية، الانفعالية أو السلوكية والتي ترد على عدد من الأسئلة الموضوعية حديثا ولم تجد ردا بعد (Peterson ٢٠٠٦).

من ناحية أخرى، أسلوب التفسير السببي يشير إلى متغير عام " أما في الاقتراحات الحديثة فهو يميل لأن يكون أسلوب التفسير " عامل خاص للشخصية " والتي ينتج أن يكون منظما بشكل هيرارشيكي (Hierarchical) من العام للخاص للأكثر خصوصية، هذا الاقتراح يجب التحقق منه عمليا للتطبيقات التي يمكن أن

يقدمها خاصة في نطاق البرامج التي يمكن أن تساعد على التعديل للأسلوب
التشاؤمي إلى تفاؤلي، وعلى ذلك، فمن المأمول أن يكون بالإمكان التعميم الأسلوب
التفسير التفاؤلي على العديد من المجالات الحياتية (المجال الدراسي، الصحي ،
الرياضي ، الاجتماعي مع الأصدقاء، الأسري ،...).

أخيراً، من خلال المنهج التجريبي، أشار (٢٠٠٣ : Martini – Krurm et
al) ان التغذية الراجعة (Feedback) لخبرة الفشل لها تأثير واضح في حين دراسة
تأثير التغذية الراجعة النجاح تستحق الاهتمام وذلك للتعرف على وقعها على الأفراد.
فهل سيتم رفع مستوى الأهداف فقط للمتفائلين؟ هل النجاح لا يؤثر في التوقعات
المتشائمين؟ كل هذه الأسئلة والاقتراحات في مجالات بحثية جديدة بالدراسة .

مشروع بحثي آخر في المجال المدرسي يهدف إلى تعليم وإكساب التلاميذ
كيفية تعديل تعليلهم التفسيري للأحداث (التحليل لكل حالة)، والذي يهدف على المدى
الطويل لتعديلات في مستوى أسلوب التفسير نفسه (Dieser & , 2002
Ruddell).

دراسة أخرى في المجال الرياضي أظهرت نتائج طيبة من خلال برنامج إعادة تعليم
أسلوب التفسير السببي من خلال التعميم ومن خلال المدة الزمنية (Rascle,)
(Lefoll. Cabagno, 2009) .

أخيراً مشروع بحثي قائم حالياً ل (Laizeu, Tarquinio) يسعى لتطوير وتحسين معنوي التفاؤلية من خلال استشارة أسلوب تفسيري تفاؤلي للاعب الرياضي وذلك بفضل برنامج ((Eye Movement Desensitigation, Reprocessing) (Emdr) .

هذه البرامج المختلفة في المجالات المختلفة (المدرسة العمل المجال الرياضي) تسمح باكتساب تقنيات تقلل من تأثير الأحداث السلبية مثل الاداءات الغير موفقة أو حدوث الإصابة مثلاً .

مدخل مثل هذا يستحق الاهتمام بشكل خاص والذي يفتح المجال للتطبيقات في المجالات المختلفة و التي يحييها الفرد كخبرات للفشل .

مناقشة عامة :

بالرغم من أن التقديم السابق ذكره، فمن الممكن طرح سؤال هام (Peterson) (2006) ، هل التفاؤل هو مكون جوكر والذي يرتبط به الكثير من المتغيرات دون علمنا لماذا؟ هل يمكن أن يكون له طبيعة إنسانية على وتيرة المقترحات المقدمة من (Taylor, Brown , ١٩٨٨) والتي يمكن من خلالها أن يظهر التحيز الرؤيوية الحياة باللون الوردي وذلك من منظور السعادة ؟

أسئلة عديدة ومتعددة يمكن من خلالها الفهم بشكل أكثر وضوحاً لظاهرة التفاؤل

فمن ناحية أخرى أظهر (Sharot et al، 2007) تطبيقات العامل الفسيولوجي ، فما هي الأسباب الحياة الأفراد أطول من المتوسط ؟ للنجاح في المجال المهني في النجاح الاجتماعي، فمن المسكن تدخل حيز التفاؤل والراجع إلى الكيمياء في تطبيقات إلى (Cingulair Cortex) الداخلي (Rostral) ، وجزء من ال (Frontal, Cortex) والمرتبب بتنظيم ردود الأفعال الانفعالية وال (Amygdale)، فالنشاط في هذه المناطق بشكل خاص يتبع اتجاه ومستوى أعلى المستوى التفاؤل (Schacter &. Addis ,2007) ، ومن الهام ذكره نتائج الدراسات تشير أن التفاؤلين يظهرون مستوى نشاط أعلى في هذه المناطق السابق ذكرها وذلك مقارنة بالأفراد الأقل تفاؤلا وذلك في حالة تخبلهم أحداث مستقبلية إيجابية (،2007 Gilbert, Wilson) .

هذه النتائج تظهر أيضا أن هذه المناطق تظهر ردود أفعال المتفائلين. هذه الدراسات وغيرها واعدة وتعطى إضاءات جديدة ومبررة للاتجاه في تبني الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي في تطوير مشروع بحثي في العلوم العصبية (انظر المؤتمر العالمي الأول لعلم النفس الإيجابي، ٢٠٠٩) .

ولكن طبقا لهذه الدراسات الواعدة، تكون المشكلة في تعلم وتطور مستوي التفاؤل، فإذا ما كانت العمليات الفسيولوجية تحت التحكم فما هو مدى فعالية كتاب

تقنيات أو مهارات التغيير من الأسلوب أو النظرة التشاؤمية إلى التفاؤلية راجع (Martin – Krumm) في هذا الاصدار .

هل سيكون هناك أمل في علاج صيدلي (دواني) في المستقبل؟ هل سيكون هناك اندماج بين العامل الفسيولوجي والسيكولوجي؟ هل المقترح الأول أكثر تحكما من الثاني أم العكس؟؟؟ هذه المقترحات والأسئلة تبقى بدون إجابات حتى الآن .

مع الأخذ في الاعتبار قيمة التفاؤل على متغيرات عديدة في مجالات الشخصية، الاجتماعية وعلم النفس الصحي فإنه من الهام أن يكون التفاؤل هو بساطه الحصول على يوم أفضل. التفاؤل يلعب دورا هاما فيما يسمى بالرغبة (Desirability) .

وعلى ذلك فتشير العديد من الدراسات أن التفاؤل يمكن اعتباره كاستراتيجية التقديم الذات (Auto – Presentation) مفضلة لتقديم الذات بشكل أكثر تفضيلا من الناحية الاجتماعية (Eysenck, Derakshan ، 1997) . في المقابل هذه الفرضية لم يتم تأكيدها علميا بسبب الخلط بين مفهوم القيمة المقيدة (Utile) اجتماعيا وبين مفهوم القيمة المفضلة (Diserable) اجتماعياً (1995, Beauvois) .

هذان البعدان بهما وقع هام في علم النفس الاجتماعي خاصة وذلك بالمقارنة بالتفاؤل بنفسه في ذات الفرد وفي مقارنه التفاؤل مع الآخرين (Comparative Optimism)، (Marris & Middleton 1994) . تشير عدد من الدراسات إلى أن التفاؤل لنفسه أو مقارنة مع الآخر هو استجابة محببة لبعد الفائدة الاجتماعية (Utility) وغالبا غير محببة لبعد الرغبة الاجتماعية (Desirability)، فقد اشارت الدراسات إلى ضرورة التفريق بين البعدين في دراسات القيمة الاجتماعية المفضلة للتفاؤل (Le Barlenchon, Millobet, 2005). من الجانب الآخر، التفاؤل لنفسه أو مقارنة مع الآخر / كان له قيمة في المجال المهني عن مجال الصدقات (Le) (Barlenchon et, 2008) هذا المدخل يسمح بفتح زاوية جديدة التفهم التفاؤل.

الفصل الخامس

مزيد من السعادة لمزيد من البشر ..
هل هذا ممكن؟ وإذا أمكن فكيف؟

مزيد من السعادة لمزيد من البشر..

هل هذا ممكن؟ وإذا أمكن فكيف؟

Greater Happiness

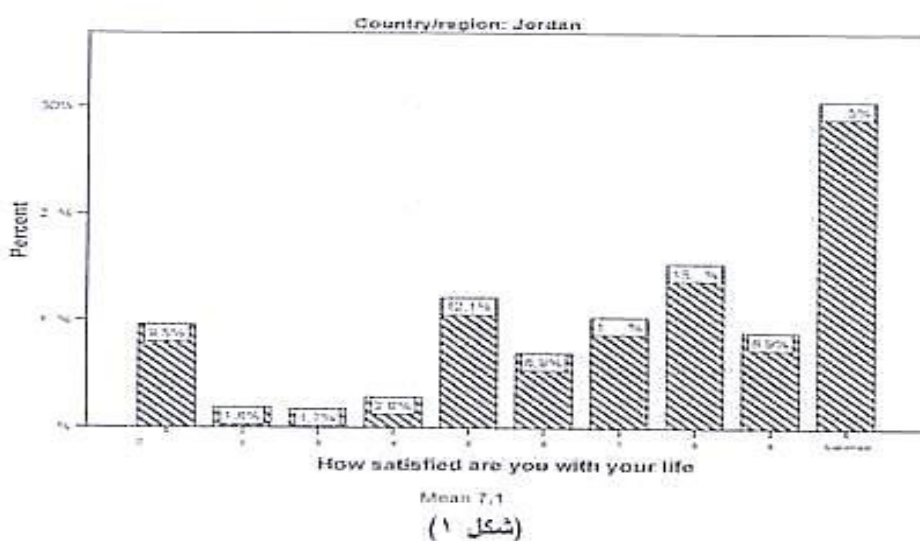
Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam, The Netherlands

Emad Samuel, Sohag University, Egypt

ما هو منتهي أهداف السياسة العامة؟ قد يجيب (Bentham, Jeremy ، ١٧٨٩)
قائلاً: مزيد من السعادة لمزيد من البشر. هو يفكر إذن في السعادة بوصفها الاستمتاع
الذاتي بالحياة، في زمانه لم يكن من الممكن قياس سعادة عدد كبير من الناس
وبالتالي كان من الصعب تقييم مدى إمكانية زيادة مستوى تلك السعادة، وهل
المحاولات لعمل ذلك ناجحة أم لا. لذلك، ظلت السعادة مسألة تخين فلسفي، أما الآن
فتستطيع القيام بما هو أفضل، فلقد توصل علماء الاجتماع إلى إمكانية قياس السعادة
باستخدام أسئلة حول الرضا بالحياة واستخدموا مثل هذه الأسئلة على نطاق واسع في
أعمال مسح للسكان بشكل عام. جمعت نتائج هذا البحث في القاعدة البيانات
العالمية للسعادة" World Database of Happiness (Veenhoven, 2007)

لأي مدى نحن سعداء:

معظم شعوب المجتمع الحديث سعداء. ويبدو ذلك في استجاباتهم لسؤال: ما هو مقدار رضاك عن حياتك اليوم ككل؟ من فضلك عبر بالأرقام من ١ إلى ١٠، حيث ١ = غير راض و ١٠ = راضي، ويقدم شكل (١) استجابات لهذا السؤال في نموذج لدولة عربية وهي الأردن.



درجة السعادة في الدول :

ما هو ترتيب الأردن من حيث مستوى السعادة بين الشعوب الأخرى في أجزاء أخرى من العالم؟ يقدم رسم ٢ بعض النتائج الموضحة. وكما هو واضح يتنوع متوسط السعادة بين ٨.٤ (الدانمارك) و ٣.٩ (زيمبابوي). والدولة العربية الأعلى في مستوى سعادة شعبها هي السعودية بينما الأدنى هي العراق.

Denmark	8,4
Switzerland	8,0
Sweden	7,5
USA	7,3

Saudi Arabi	7,3
France	6,9
Jordan	6,8
Russia	6,1
Egypt	5,7
Iraq	4,5
Zimbabwe	3,9

شكل (٢)

اتجاه السعادة في الدول :

بدأت أبحاث المسح حول السعادة في نهاية الأربعينات وانطلقت بسرعة في أوائل السبعينات. وحتى السنوات الأخيرة كان من الصعب اتباع نمط معين في البيانات ، فالتغيرات عبر الوقت بسيطة وهذا التنوع البسيط في جمع العينات وطرح الأسئلة يصيب اتجاه الدراسة بالتشويش. والآن ولأننا نملك معلومات أفضل وأوفر ظهر الاتجاه المتصاعد من السعادة (Hagerty; Veenhoven , 2006) .

هل من الممكن الوصول لمزيد من السعادة ؟

هل تستطيع السياسة العامة تحقيق مزيد من السعادة؟ هناك العديد من العلماء الا يعتقدون ذلك، يقول بعض علماء النفس أن قدر كبير من السعادة يولد معنا و بداخلنا أو على الأقل هو مدفون في الشخصية المستقرة. إذا فالمجتمع الأفضل لن يخلق مواطنين أكثر سعادة. تعرف هذه الرؤية بنظرية النقطة المحددة (مثال، Lykker , 1999) . وتوصل بعض علماء الاجتماع لنفس النتيجة، وذلك لأنهم يعتقدون أن السعادة تعتمد على المقارنة الاجتماعية وانك لست أفضل من جيرانك را تحت ظروف الجميع. تؤخذ الولايات المتحدة الأمريكية كمثال، فالثروة العادية قد تضاعفت هناك منذ الخمسينات، بينما يبدو متوسط السعادة على نفس المستوى (مثال 1995 Easterlin) ولكن هؤلاء العلماء على خطأ، على المستوى النظري والتجريبي .

دلالات تجريبية :

هناك علاقة بين متوسط السعادة ونوعية المجتمع وجودته . فكر في مثال زمبابوي في شكل (١)، حيث أن هذه الدولة تقع في القاع بمتوسط 3,9 ، من الواضح أن الناس لا يستطيعون الحياة بسعادة في ظل حكومة أو إدارة فاشلة ، حتي وإن كان جيرانهم يعانون من نفس الشيء . توضح الارتباطات في شكل (٤) أن هذا

ليس استثناءً ، فالفروق في جودة ونوعية المجتمع تبرر حوالي ٦٥% من التنوع في متوسط السعادة في عالمنا اليوم .

تغير متوسط السعادة في معظم الدول ، وللافضل ، Hagerty, Veenhoven , (2006) يوضح شكل (٣) ارتفاع تدريجي في مستوى السعادة في الدنمارك علي مدار الثلاثين عاماً الأخيرة وكذلك انهيار درامي في متوسط السعادة في زمبابوي .

من الواضح أن ليست محددة بنقطة معينة ، يوضح شكل (٣) كذلك أن تحقيق مزيد من السعادة ممكن في معظم الدول في العالم . حالياً وصل مستوي متوسط السعادة لأعلاه في الدنمارك بمتوسط 8,4. ما أمكن تحقيقه في الدنمارك يجب أن يصبح ممكناً كذلك في دول أخرى . ولا تعترض معللاً بأن السعادة الدنماركية موضوع جينات أو سمة للشخصية الوطنية هناك إمكانية ، لأن شكل (٣) يوضح أن السعادة قد زادت في الدنمارك منذ عام ١٩٧٣ .

قد يكون مستوي السعادة اليوم في الدنمارك يقترب من أقصى مستوي ممكن . إذا كان الأمر كذلك ، إذا لا يزال هناك درب طويل يجدر ببقية الدول أن تسلكه ، حيث أن متوسط السعادة في العالم اليوم حوالي ٦ . وإذا تمكناً يوماً من الوصول لأقصى متوسط السعادة ، فلا تزال هناك إمكانية زيادة عمر هذه السعادة وتحقيق سنوات سعيدة أكثر في حياة عدد أكبر من الناس (Veenhoven , 2005) .

الأساس النظري :

تعود جذور الفكرة الخاطئة حول طبيعة السعادة ، تقول إحدى هذه النظريات أن السعادة مجرد نظرة مطلقة علي الحياة وهذه النظرة ثابتة في شكل فرضيات تمثل جزء من الشخصية الفردية وكذلك الشخصية القومية . وهناك نظرية خاطئة أخرى تقول أن السعادة تنتج عن مقارنة بحثه ، خاصة من المقارنة الاجتماعية . ولقد أثبت (Veenhoven, 1991-1995) أن هذه النظريات خاطئة .

تقول نظرية أخرى بديلة حول السعادة أننا نقدر الحياة على أساس معلومات مؤثرة في المقام الأول، فنحن نختبر تأثيرات إيجابية وسلبية و علي قدر مدى حبنا للحياة نحياء، ونقوم بتقييم مدى تفوق الأولى على الثانية وتتناسب هذه النظرية مع مفهوم Bentham للسعادة كمصدر لكل المتع والآلام . ومن هذا المنظور نجد أن المؤثرات الإيجابية والسلبية تبرز إشباع الاحتياجات البشرية الأساسية، لذلك تتحدد السعادة من طريق إشباع الحاجات (Veenhoven، 2009)

كيف يمكن زيادة مقدار السعادة؟

من الجلي أن تحقيق مزيد من السعادة لمزيد من البشر شيء ممكن، إذا كيف يمكن تحقيق ذلك؟ نرى إمكانيات تلوح في الأفق على ثلاثة مستويات:

١- على المستوى الواسع في المجتمع .

٢- على المستوى المتوسط في المؤسسات.

٣- على المستوى البسيط لدى المواطنين الفرديين .

المستوى الواسع: تحسين مدى ملائمة المجتمع للمعيشة :

تعتمد السعادة كذلك على نوعية المجتمع الواسع. وكما رأينا في (شكل ٢) ، هناك اختلافات عديدة في متوسط السعادة بين الشعوب وهذا الفرق يتعلق بنوعية المجتمعية، ويقدم (شكل ٤) بعض هذه الأنواع .

هل سيجعلنا المزيد من النمو الاقتصادي أكثر سعادة؟ هذا ما يقترحه (شكل ٤)، وذلك لأن السعادة ترتبط بقوة بثروة الأمة. ولكن يظل المستوى المادي عرضه التدهور ونرى النمو الاقتصادي يحقق مزيد من السعادة في الدول الفقيرة أكثر منها في الدول الثرية.. ولكن هذا لا يعني أن النمو الاقتصادي لا يزيد من سعادة سكان الدول الثرية على الإطلاق. فلا تزال السعادة في تلك الدول في ازدياد ومن المرجح أن هذه الزيادة مرتبطة بالنمو الاقتصادي بشكل مباشر أو غير مباشر. نحن وببساطة لا نعرف ذلك بعد .

سبب آخر لاستمرار الاقتصاد في التطور هو أن اللعبة قد تكون بنفس أهمية الجائزة، فالسعادة ليست فقط في الاستهلاك ولكن كذلك في النشاط الإنتاجي المثمر تمثل جميع الحيوانات، لدينا كبشر حاجة داخلية الاستخدام إمكانياتنا. فالمهمة البيولوجية لتلك الحاجة هي الإبقاء على العقل في حالة يقظة، فلقد نشأت الأجناس البشرية وتطورت في ظل الحاجة للتجمع من أجل الصيد الذي كان يتضمن العديد من التحديات. (في ظل الظروف الحالية الخاصة بالمجتمع الصناعي لا تزال تحتاج الشيء من التحدي والذي نجده الآن في نطاق العمل)، من هذا المنظور يجدر بنا الابتعاد عن نصيحة (La Yard ٢٠٠٥) بعدم تشجيع المنافسة الاقتصادية، وذلك بالرغم من أهمية الإبقاء على هذه المنافسة الشريفة وترك مجال لاهتمامات أخرى في المجتمع .

إن البيانات المقدمة في (شكل ٤) لا تعني أن تقليل مستوى فرق الدخل سوف يزيد من سعادة الأفراد، فعندما نأخذ في الاعتبار ثروة الدولة نرى تأثير إيجابي لعدم تكافؤ مستويات الدخل. وبالرغم من أن عدم التكافؤ في مستويات الدخل يعتبر غير منصف إلا أنه من الواضح أننا نستطيع العيش بوجوده . وبالمثل، لا تقترح البيانات أن السعادة تزيد بزيادة رفاهية الدولة. في البداية يبدو أن هناك ارتباط ما بين نفقات الضمان الاجتماعي والسعادة في الدول، ولكن تختفي العلاقة الإحصائية عندما نأخذ في الاعتبار كون الدول الأكثر إنفاقاً هي الدول الثرية. ولمزيد من التوضيح تأخذ

السويد" كمثال، حيث يرتفع مستوى السعادة فيها ويدل على ذلك ارتفاع مستوى رفاهية الفرد هناك، بينما نجد أن مستوى السعادة في أيسلندا مسائل بالرغم من أنها تتفق أقل على الضمان الاجتماعي السويد " (Ouwened, 2000, Veenhoven ، 2000).

يبدو أن تحقيق أعلى الأرباح ممكناً في ظل الحرية والعدالة. كما تساهم كذلك الحكومة الجيدة في التأثير على متوسط السعادة لدى الشعوب بغض النظر عن الاتجاه السياسي للأحزاب الموجودة .

دور التعليم :

من خلال (شكل ٤) نستطيع كذلك التأكد من أن متوسط السعادة مرتفع في الدول ذات المستوى الثقافي والتعليمي المرتفع، ويبقى الارتباط الإيجابي ويستمر عندما تخضع ثروة الدولة للسيطرة والضبط فيما يشير إلى أن التعليم والثقافة نضيف إلى سعادة الأفراد بأكثر من طريقة وليس مجرد تحقيق مزيد من الأرباح وجلي الأموال المستوى المتوسط: تحسين مدى ملائمة المؤسسات لتوفير حياة كريمة :

هناك مصدر آخر للسعادة ألا وهو المجالات المؤسسية التي تمضي فيها معظم وقتنا مثل العمل والمدرسة. فالتحسن المنظم في هذه المجالات سوف يضيف على متوسط سعادة الأمة .

يتطلب ذلك أن ندرك أي المجالات يقدم أكبر قدر من السعادة، مثال: في أي نوع من المدارس يستمتع الطلاب بالحياة المدرسية أكثر طوال سنوات الدراسة ولكن لم يلقي هذا الموضوع الدراسة الكافية بعد، ولا حتى في دور المسنين، فهناك الكثير من الثروة حول نوعية الحياة في المؤسسات وجودتها، ولكن وفي المقابل نجد الأبحاث في هذا المجال نادرة. وربما يرجع ذلك للافتقار إلى عيب يدفع المعينين للاهتمام بسعادة الطلاب والمقيمين في تلك المؤسسات .

وبإمكان الحكومات أن تخلق دافع هنا عن طريق دراسة نتائج السعادة في تلك المؤسسات. وحالما تظهر الاختلافات، سوف يقوم السوق بعمله على سبيل المثال، سوف يفضل الأهل أن يلتحق طفليهم بمدرسة حيث جميع الأطفال سعداء بدلا من المدرسة التي تحقق درجات تحصيل أعلى ومستوى سعادة أقل .

المستوى البسيط: مساعدة الأفراد ليعيشوا بسعادة أكبر :

يمكن رفع مستوى سعادة الفرد عن طريق ثلاثة سبل:

١- تدريبه على مهارات فن الحياة .

٢- اطلعه على النتائج المحتملة للخيارات المختلفة .

٣- توفير التوجيه المتخصص المحترف بشأن تطوير الذات والخيارات الحياتية .

فيما يلي نتناول بإسهاب أكثر هذه الخيارات لارتباطها بالسيكولوجية الإيجابية.

تنمية مهارات فن الحياة :

يعتقد الكثيرون أنهم سيكونون أكثر سعادة إذا امتلكوا مزيد من الأموال أو ارتقوا إلى درجة أعلى على السلم الاجتماعي. ولكن أثبتت الأبحاث أن هذه الأشياء لا تحدث فرق كبير، على الأقل ليس في المجتمعات المساواتية. فالفروق في الدخل والوضع الاجتماعي تبرر ٥% فقط من الاختلافات في شكل (١) .

إذا ما الذي يؤثر فعلا في السعادة؟ يمكن إيجاز ١٠% من الفروق للعلاقات الاجتماعية، خاصة للزواج الجيد الناجح ١٠% أخرى تعود للحظ الطيب أو العثر ، ربما أكثر في الدول التي يصعب فيها التنبؤ بالحياة. ويعود معظم الفرق إلى السمات الشخصية، وحوالي ٣٠% إلى التنوع في القدرة على الحياة (Wearing , Heady) 1990. لا يجب أن تكون الأهمية النسبية لنقاط القوة الداخلية مصدر دهشة إذا أدركنا أن ظروف الحياة مواتية جدا في الدول الحديثة، وكلما تحسنت الظروف

الخارجية كلما قل تأثير التنوع على هذا المستوى في إحداث اختلافات في مقدار السعادة. يعود الفرق في السعادة الآن إلى الاتساق والكفاءة الداخلية. إذا فأمثل طريقة لزيادة مقدار السعادة في المجتمعات المتقدمة في تعزيز القدرات الحياتية .

جزء من هذه القدرات محدد جينياً أو يصعب تغييره لأسباب أخرى ولكن لا يزال هناك قدرات قابلة للتحسين من خلال العلاج والتدريب ، وحالياً اكتسب العلاج النفسي مكانة قوية في الدول الحديثة ولكن لم تستغل جيداً، كما ظهر كذلك مجال التدريب على فن الحياة وبعبارة "فن الحياة". تعلي القدرة على ممارسة حياة مرضية، وخاصة القدرة على خلق أسلوب حياة مثمر (Veethoven، 2003) وهذا يتضمن عدة مهارات بعضها قد لا يستجيب للتطوير باستخدام تقنيات التدريب. ومن بين هذه المهارات

١- القدرة على الاستمتاع

٢- القدرة على الاختيار.

٣- القدرة على الاستمرار في التطور.

٤- القدرة على رؤية المعني.

تعلم كيفية الاستمتاع :

تعد القدرة على اقتناص المتعة من الحياة شيء فطري جزئياً، ولكن يمكن صقلها لحد ما، ولطالما كان تعلم كيفية الاستمتاع بالحياة جزء من حصة تعليم تقليدية حول استغلال وقت الفراغ، حيث أكد على منع رفاعة المقام مثل تذوق أنواع فاخرة من الفطائر، ولكن من الممكن كذلك خلق الاستمتاع بالأشياء العادية الصغيرة في الحياة مثل الإفطار أو مشاهدة غروب الشمس، ويعد التدريب على الاستمتاع بالمتع البسيطة جزء من بعض الشعائر والممارسات الدينية .

ويعلى المجتمع الحديث اليوم من قيمة المتعة بصفتها الخيار الأوحد في الحياة ويظهر ذلك جلياً في الإعلانات، ولكن لم تلقى التقنيات التي تساعدنا على اكتساب القدرة على الاستمتاع الاهتمام والتطوير الكافي، ولا يوجد مدرسين محترفين على كيفية الاستمتاع. ولكن المتاح هو الإرشاد المهني لأنماط معينة من المتع مثل كيفية تقدير الفنون الرفيعة حيث يكون الهدف هنا هو مجرد بيع منتج معين .

قد يبدو من الممكن تطوير تقنيات أوسع للتدريب على الاستمتاع. أحد السبل لذلك هو توفير التدريب على التذوق، ربما باستخدام تقنيات التأمل. وخيار آخر قد يكون زيادة أخيرة الفرد من الأنشطة الترفيهية الممتعة، والتي قد ترتبط بالخبرة في برامج حث مختلفة. أما الطريقة الثالثة فهي البحث عن أساليب التخلص من القيود والعوائق الداخلية التي تمنع الإنسان من الاستمتاع .

تعلم كيفية الاختبار :

تعتمد السعادة كذلك على الاختبارات التي يقوم بها الفرد في حياته وبالتالي تعتمد كذلك على القدرة على الاختيار ويتضمن فن الاختيار العديد من المهارات. إحدى تلك المهارات هي معرفة ماهية الخيارات. ويمكن تحسين هذه القدرة عن طريق التعلم وهي أحد الأشياء التي تقوم بها في تعليم المستهلك وتربيته . ويمكن استخدام الخبرة في هذا المجال للتدريب على التخطيط لخيارات حياتية أوسع. والمطلب الآخر هو القدرة على تقدير مدى ملائمة الخيارات المتعددة لطبيعة الفرد. وهو ما يحتاج لمعرفة ذاتية وهو أيضا شئ يمكن تطويره، حيث التبصر الذاتي يمثل هدف عام في التدريب والعلاج النفسي. حالما يعرف الفرد ماذا يختار، عادة ما تواجهه مشكلة تحقيق هذا الاختيار. تتطلب هذه المرحلة مهارات مثل التوكيد، الإبداع والمثابرة وجميعها قابلة للتعزيز وتمثل أهداف عامة في التدريبات المهنية. الخطوة التالية في عملية الاختيار هي تقييم النتائج، في ضوء الاختلاف السابق ذكره نجد هذا التقييم يقيس ما إذا كانت "الفائدة المتوقعة" تناسب الفائدة المختبرة". تستدعي هذه المرحلة الانفتاح على مشاعر الفرد والنظرة الواقعية لحالة الفرد ككل. يعد التدريب على السيطرة على حالة الفرد المزاجية إجراء شائع في العلاج النفسي ويمكن تطويره باستخدام تقنيات جمع عينة التجربة.

المشكلة هنا ليست في تطوير تقنيات التدريب، ولكن في فصل القش عن الذرة. وهو ما يتطلب دراسات منفصلة. وحالما تثبت فاعلية هذه التقنيات سوف تتطور ثقافة السوق.

تعلم كيفية النمو :

تعتمد السعادة لحد كبير على إشباع الحاجات الأساسية، وأهم هذه الحاجات هي "احتياجات النمو" (Maslow، 1954)، وأحيانا يشار إليهم باسم "احتياجات الأداء" أو "حاجات الإتقان". وهي احتياجات غير مقصورة على الأداء الوظيفي المتقدم ولكنها تتعلق كذلك باستخدام وتطوير الجسد والحواس عند الحيوانات التي تقود الحواس الإشباع هذه الحاجات، ولكن لدى البشر نجدها تتطلب تصرفات وأفعال واعية. وهنا تأتي وظيفة الثقافات التي توفر نماذج معيارية للأفعال لهذا الغرض، مثل المساعدة في العمل المهني أو الاهتمامات الفنية ولكن يتوجب على الأفراد كذلك الاختيار بأنفسهم، خاصة في المجتمعات ذات الخيارات المتعددة. وفشل الفرد في المشاركة في أنشطة تمثل له تحدي أو صعوبة قد يؤدي لإصابته بالاستياء أو الإحباط، وهذا ما يحدث مثلا بعد التقاعد عن العمل. إذا فن آخر من فنون الحياة هو المحافظة على استمرار الفرد في التقدم والتطور.

قد يبدو التدخل ممكنا أيضا في هذه الحالة. وربما تكون المعلومات المجردة مفيدة هنا ويستطيع المرء التفكير كذلك في طرق متنوعة لدفع الأفراد لكي يستمروا في الحياة

والتقدم. مرة أخرى تستطيع تقنيات التدريب أن تعتمد على الخبرة والتجربة المتاحة، في هذه الحالة تعتمد على برامج التنشيط المختلفة. هناك بالفعل الكثير من تدريبات النمو في علم النفس ولكن لا يتوفر الدليل الكافي على فاعلية مثل هذه التدخلات وبالتأكيد لا يوجد دليل على التأثيرات طويلة الأمد على السعادة.

المساعدة على رؤية المعنى:

من المرجح ولكن ليس أكيد- أن السعادة تعتمد كذلك على رؤية الفرد لمغزى ومعنى حياته. بالرغم من أنه ليس أكيد أننا نحتاج لهذا المعنى بهذا الشكل، إلا أن هذه الفكرة توفر على الأقل الإحساس بالتماسك. وحتى يرى المرء المعنى في حياته يحتاج لتكوين نظرة عن هذه الحياة وأن يرى فيها قيمة ما. هذه القدرات العقلية قابلة للتعزيز كما يستطيع الفرد أن يتعلم كيف يعيش مع الشكوك الفلسفية التي تحيط بهذا الموضوع. وبالرغم من وجود عدد من الدراسات التي تتناول هذه القضية، إلا أنني أرى أن تأثير مثل هذه التدخلات على السعادة لا يزال يحتاج المزيد من البحث والدراسة.

دور التعليم:

يمكن دمج العديد من هذه التدخلات في المنهج المدرسي واليوم هناك مصادرات عديدة بإدخال دروس عن السعادة في المرحلة الثانوية، كما يمكن دمج هذه الموضوعات كذلك في التربية الصحية في المدارس. إن الارتباط على المستوى

الفردى بىن السعادة والتعللم لا يزال بسىط؁ خاصة فى الدول المتقدمة مما يعنى أن المدرسة تستطيع أن تقدم أفضل مما تقدم الآن.

المعلومات : الاختبار بناء على اطلاع معلومات مدروسة:

طريقة أخرى لزيادة مقدار السعادة على المستوى الفردي هي إطلاع الأفراد على تداعيات الخيارات الخطيرة فى حياتهم؁ ومساعدتهم لإدراك أننا نعيش فى مجتمع متعدد الخيارات حيث تبدو حوالي ٤٠ % من الفروق فى مستوى السعادة بسبب "نشاط متعمد" (Sheldon, Lyubomirsky , 2004) وهنا نجد الخيارات المطلعة المدروسة تؤدي لمزيد من السعادة وفى هذا السياق تستطيع الحكومات توسيع نطاق "التربية الصحية" لتصبح "التربية السعيدة". وكما هو الحال فى التربية الصحية يجب أن يكون هناك قاعدة أدلة قوية؁ ونحن حتى هذه اللحظة نفتقر للبيانات جيدة حول تداعيات خيارات الحياة.

ما نحتاج إليه هو دراسات متابعة حول مستوى السعادة بعد اتخاذ خيارات هامة فى الحياة مثل ولادة طفل؁ الانتقال لمدينة أو دولة أخرى والتقاعد المبكر. مثل هذه الدراسات توضح ما حدث فى وقت سابق لأشخاص مثلنا فعلوا ما نفكر فى فعله الآن. وإذا اتخذنا قرارات استهلاكية هامة عادة ما نتجه للاطلاع على اختبارات اتحاد المستهلكين. ولاتخاذ قرارات هامة فى الحياة يمكننا الحصول على قاعدة معلوماتية مماثلة. كمثال لهذا المدخل نقدم دراسة قام بها (Frey, Stutzer , 2004) حول

تأثيرات قبول وظيفة ذات راتب أعلى ولكن بعيدة عن المنزل. أظهرت هذه الدراسات أن العديد من الأفراد يخطئون في تقدير التأثير على سعادتهم وتوقعه عند اتخاذ قرار ما.

تعتمد السعادة إلى حد ما على الخيارات التي نقوم بها في الحياة، خاصة في "المجتمعات الحديثة متعددة الخيارات". وتعتمد خيارات الحياة في معظمها على السعادة المتوقعة، فمثلاً نحن نختار مهنة يعتقد أننا سوف نحبهها. وهذا ما يسميه علماء الاقتصاد المنفعة المتوقعة" أو "منفعة القرار" ويعترفون أنها قد تختلف عن "المنفعة المتحققة" فيما بعد، وذلك لأن القرارات تؤخذ على أساس معلومات منقوصة مثال عن الاختيار الغير مدروس هناك القرار بقبول وظيفة ذات راتب أعلى وتحتاج للسفر لمسافات طويلة. يقبل الناس بمثل هذه الوظائف متوقعين أن المبلغ الإضافي سوف يعوضهم عن طول وقت السفر، ولكن أظهرت بحوث المتابعة أنهم ليسوا على صواب، وأن سعادة الأفراد قد تضاعفت في مثل هذه الحالات (Frey, 2004, Stutzer)

مثل هذه الأبحاث تساعد الناس في التوصل لخيارات مدروسة أكثر بناء على معلومات مطلعة. بالرغم من عدم وجود ما يضمن أن تسير الأمور بنفس الطريقة معك، لا يزال من المهم أن نعرف كيف سارت الأمور مع أناس آخرين في الماضي القريب. وتتمثل أهمية مثل هذا البحث بالتحديد إذا كانت تخص أشخاص مماثلين.

هذه السياسة لا تتضمن الطريقة الأبوية، فهي لا تدفع الناس في طريق معين في الحياة، ولكنها تزودهم بمعلومات من أجل اتخاذ قرار مطلع مدروس ومستقل. وتستخدم الأبوية هنا فقط إذا كانت معالجة البحث أو توصيل نتائجه تتم بطريقة انتقائية. على سبيل المثال، عند إنكار التأثير السلبي للأبوة على السعادة قاعدة بيانات عالمية للسعادة، النتائج الارتباطية حول السعادة وإنجاب الأطفال)

(WDH, World Database of Happiness, 2006):

هذا المدخل لزيادة مستوى سعادة الفرد يماثل التربية الصحية الحالية والتي تعتمد على الدليل. وكما هو الوضع في موضوع السعادة، نحن كذلك غير واثقين من نتائج الخيارات الخاصة بأسلوب الحياة وتأثيرها على صحتنا. ما هو مقدار الكحول الذي يعتبر شربه إفراطاً؟ هل بالفعل تناول الخضروات الطازجة مفيد للصحة؟ لا نستطيع الإجابة على مثل هذا السؤال على أساس خبرتنا، وحكمنا على الأمور كثيراً ما يكون خاطئاً. لذلك نرجع لنتائج الدراسات العلمية التي تزودنا بمزيد ومزيد من المعلومات، والنتائج المستقاة منها يتم نشرها بشكل منظم.

وحتى اليوم لا يزال حجم قاعدة معلومات هذه الطريقة لزيادة مقدار السعادة صغيرة. بالرغم من وجود أبحاث معقولة حول السعادة، إلا أن هذه الأبحاث مستعرضة ولا يخبرنا بكل شئ حول السبب والتأثير. ما نحتاجه هنا هو ترسانة مستقلة من البيانات تسمح لنا بمتابعة تأثيرات الخبرات الحياتية الهامة على مدار

الوقت. وهناك مشكلة أخرى تتعلق بكون الأبحاث الحالية حول السعادة تتناول بشكل أساسي مع أشياء ليس لفاعلها سيطرة قوية ولا تحكم أو ضبط، مثل الشخصية والخلفية الاجتماعية.. ما يحتاج إليه هنا هو بحث حول أشياء نستطيع اختيارها، على سبيل المثال، العمل بدوام كامل أم جزئي، أو تنشئة أسرة أم لا.

حالما أتحت هذه المعلومات سوف تنتشر بسرعة بين العامة من خلال الأعمال الأدبية والمنشورة التي تتحدث عن مساعدة الذات وأسلوب الحياة. كما يمكن دمجها في التربية الصحية المنظمة، والعمل على الإضافة لهذا المجال ليصبح التربية من أجل حياة أفضل. والمشكلة ليست في توزيع ونشر تلك المعلومات ولكن في إنتاجها.

طلب الإرشاد الحياتي من شخص محترف:

إذا شعرنا بأن صحتنا ليست على ما يرام نذهب لممارس طبي عام يقوم بالتشخيص ثم يصف العلاج أو يحولنا إلى طبيب أخصائي. ولكن إذا شعرنا بعدم السعادة، لا يوجد ممارس يعالج هذه العلة. ويتحتم علينا تخمين الأسباب المحتملة بأنفسنا وعلى هذا الأساس نستشير متخصص قد يكون طبيب نفسي، مستشار زواج أو محامي. ولا يزال الإرشاد المحترف من أجل حياة أفضل شئ غير متوفر بعد. ويعد هذا فشل ملحوظ في السوق، في ضوء تزايد أعداد البشر الذين يشعرون أن بإمكانهم أن يكونوا أكثر سعادة. وينعكس حجم الطلب في ارتفاع مبيعات كتب

مساعدة الذات والاستعداد لدفع مبالغ كبيرة في مقابل أشياء تعد بمزيد من السعادة مثل عمليات التجميل والمنازل الثانية. وربما يكون السبب الأساسي هو أن قاعدة المعرفة لمثل هذه المهنة لا تزال محدودة ووجود عدد من المحتالين يعملون في هذا المجال فيهدمون ثقة الناس في طلب إرشاد شخص محترف ليصل إلى السعادة المنشودة. و لا يزال هناك مستقبل أمام الإرشاد المحترف من أجل حياة أفضل وللحصول على تدريب على كيفية الحياة بطريقة صحية. هناك طلب متزايد على مثل هذه الخدمات، ولكن لا يوجد بعد المخزون الكافي لإمدادها. ويمكن أن يعود علينا تطوير هذا المخزون بكثير من الفائدة. أحد طرق تحقيق ذلك هو تحفيز التخصص في هذا المجال عن طريق مثلا متابعة الأشخاص الذين يستخدمون مثل هذه الخدمات لمعرفة أي التدخلات تضيف للسعادة وأيها لا يفعل. بإمكان تطوير الإرشاد الحياتي المتخصص كذلك الاستفادة من البحث الذي نصحنا به في السطور السابقة في إحداث تغييرات على المدى الطويل في مستويات السعادة بعد الخيارات الهامة في الحياة.

هل نحتاج لمزيد من السعادة؟

لو كان بإمكاننا تحقيق مزيد من السعادة لمزيد من البشر، هل علينا القيام بذلك؟ هناك أصوات عديدة تقول "لا". ويعود بعض الاعتراض إلى من ينادون بضرورة التوبة والذين يحبون رؤية البشر يعانون حتى يطهروا أرواحهم الخاطئة. وهناك اعتراضات كذلك من قبل الباحثين الذين يرون أن تحقيق السعادة يحدث تأثيرات سلبية. وهم يرون أن تحقيق السعادة لعدد أكبر من البشر سيكون على حساب الحرية، وكذلك أن الأشخاص السعداء يميلون للكسل وعدم الإبداع. وتتجسد هذه الأفكار في رواية الخيال العلمي التي كتبها (Huxley، ١٩٣٢) بعنوان "عالم جديد شجاع" Brave New World حيث تتحقق السعادة للجميع باستخدام السيطرة على العقول والتلاعب في الجينات الوراثية، وفيها كذلك المواطنين السعداء على شكل عبيد مستهلكين.

ولكن الأبحاث التي تناولت تداعيات السعادة أظهرت صورة أخرى. حيث ثبت أن السعادة تدعم العمل والنشاط والقدرة على الإبداع وتفتح العقل. والأشخاص السعداء يقومون بدور أفضل كأزواج أو آباء. وهم كذلك مواطنين أفضل. وتجدهم يشاركون أكثر في العمل الاجتماعي ويتميزون بالوسطية في اتجاهاتهم وآرائهم السياسية (Laubomirsky, et al , 2005) وميزة أخرى تقول بأن السعادة تطيل في عمر الإنسان مقارنة بالتدخين (Veenhoven, 2008). يتناسب هذا الدليل على

التأثيرات الإيجابية للسعادة مع النظرية القائلة بأن شعور المرء بأنه على ما يرام يمثل إشارة انطلاق له تخبره بأن الموقف جيد وبأنه يستطيع المضي قدماً. كنتيجة لذلك يوسع الأشخاص السعداء من نطاق سلوكياتهم ويبنون مزيد من الموارد (2004, Fredrison)، وفي ضوء ذلك لا تتدهش عندما نجد أن الأشخاص السعداء يقدمون أداء أفضل في المدرسة. إذا فقيمة السعادة ليست في السعادة في حد ذاتها ولكن أيضاً في تأثيراتها الإيجابية بالسعي لتحقيقها.

المراجع

إبراهيم السيد إسماعيل (٢٠١٩). التفكير البنائي والصلابة النفسية كمنبئات للدافع للإنجاز لدى المعلمات في ضوء الخبرة المهنية، مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، ٤٣، ٩٠:١٥.

إبراهيم عبدالله المحسين؛ بارعه بهجت خجا (٢٠١٥). التصوير المهني لمعلمي العلوم في ضوء تكامل العلوم والتقنية والهندسة والرياضيات STEM. مؤتمر التميز في تعلم وتعلم العلوم والرياضيات الاول، مركز التميز البحثي في تطوير تعلم العلوم والرياضيات، جامعه الملك سعود، السعوديه، ٧مايو.

إبراهيم قشقوش؛ طلعت منصور (١٩٧٩). دافعية الإنجاز وقياسها. ط، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية

إبراهيم باسل أبو عمشة. (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهم بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير (منشورة). كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.

- إحسان عبد على عبد العارضى. (٢٠١٣). مستوى الأمل لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، ٧(١٢)، ص ص ١٦٢-١٩٢.

- أحلام سمور. (٢٠١٢). المسايرة المغايرة وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر. رسالة ماجستير (منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة .

أحمد محمد حسين. (٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم. رسالة دكتوراة (منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- أحمد محمد عبد الخالق. (١٩٩٦). قياس الشخصية. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر، مجلس النشر العلمي.

_____ (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع

الكويتي. *مجلة دراسات نفسية*، ١٣(٤)، ص ص ٥٨١-٦١٢.

_____ (٢٠٠٤). الصيغة العربية لمقياس "سنايدر" للأمل. *مجلة دراسات*

نفسية، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ١٤(٢)، ص ص ١٨٣-
١٩٢.

_____ (٢٠١٠). حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين

واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي. *مجلات الآداب والعلوم الاجتماعية*، الكويت،
٣١(٣٢١)، ص ص ٨-١٢٦.

الزهراء حسن أحمد. (٢٠١٤). *أبعاد التفكير الإيجابي للشخصية كمنبئ للسعادة لعينة من
المراهقين الأيتام وغير الأيتام بالمنيا*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة
المنيا.

- السيد فهمي على. (٢٠١٠). التوجه الايجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية
السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين. *المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس*،
رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ص ص ٦٧٣-٧٥٤.

أمال جودة؛ وحمدي أبو جراد. (٢٠١١). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من
طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، ٢(٢٤)،
ص ص ١٢٩-١٦٢.

- أمال عبد القادر جودة. (٢٠١٠). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمى
المرحلة الأساسية الدنيا فى محافظة غزة. *مجلة التربية وعلم النفس*، الجمعية السعودية
للعلوم التربوية والنفسية (جستن)، الرياض، ع(٣٤)، ص ص ١١-٤٣.

أمانى عبد المقصود عبد الوهاب. (٢٠١٦/أ). *مقياس الرضا عن الحياة للكبار*. القاهرة: مكتبة
الأنجلو المصرية.

_____ (٢٠١٦/ب). *مقياس الشعور بالسعادة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو
المصرية.

- أمانى محمد الرحيلي.(٢٠١٢). **المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة**. رسالة ماجستير(منشورة)، كلية التربية، جامعة طيبة.

إبراهيم محمد عبده؛ محمد محجوب خلف (٢٠١٦). التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية، **المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية**، ١(٤٣)، ٢٢٣-٢٧٧.

أحلام على أحمد؛ مجدة السيد على(٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبدالعزيز، **مجلة جامعة الملك عبدالعزيز**، ٢٨(١٤)، ٢١٩-٢٤٤.

أحمد السيد محمد (٢٠١٠). فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية كمنبئات بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، **المؤتمر الدولي للعلوم الاجتماعية**، ٥(٢)، ١-٢٤.

أحمد بلبقرة (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي.رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

أسماء فتحي لطفي؛ حنان فوزي أبو العلا (٢٠١٥). التدفق النفسي كمنبئ بمهارات اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا، **دراسات عربية فى التربية وعلم النفس**، ٦٠٤(٦)، ٢٨٣-٣٢٣.

أشرف عطية (٢٠١١). الصّمود الاكاديمي وعلاقتة بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح. **دراسات نفسية**، ٤، ٢١، ٥٧١:٦٢١.

أفراح أحمد نجف (٢٠١٨). السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، ٣٧٥_٣٩٤.

ألفت عبد العزيز الاشي (٢٠١٨). الدافعية للإنجاز لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الملك عبدالعزيز بجدة وعلاقتها بجودة الحياة. **مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع**، كلية الامارات للعلوم التربوية، ١، ٢٠:٣٣.

أمانى عبد المقصود (٢٠٠٦).السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، **مجلة البحوث النفسية والتربوية**، ٢١(٢)، ٢٥٣_٣٠٨.

أمانى عبد المقصود عبدالوهاب (٢٠١٠). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، المؤتمر السنوي الخامس عشر "الإرشاد الأسرى وتنمية المجتمع نحو أفق إرشادية، جامعة عين شمس، ٢، ٣٦-٤٩١.

أمل أحمد جمعة (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي وخفض الألكسيثيميا لدى طالبات المرحلة الجامعية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٠٦، ٢٧٠:٣٠٠.

إيمان شعبان أحمد (٢٠٠٢). دافعية الزوجة نحو إنجاز مسئوليتها المنزلية وأثر ذلك على كفاءتها الإدارية. رسالة دكتوراه، جامعة المنوفية، مصر.

أيمن مصطفى عبدالقادر (٢٠١٧). تصور مقترح لحزمه من البرامج التدريبية لتطبيق مدخل العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات STEM فى ضوء الاحتياجات التدريبية لمعلمي المرحلة الثانوية. المجلة الدولية المتخصصة، ١٦٧، ٦، ٦:١٨٤.

إيناس السيد جوهر (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهه الضغوط لدى عينه من امهات الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٦٩، ٢٩٣، ٣٣٣.

باسل محمد عبدالله (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالانتران الانفعالى لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.

داليا محمد مؤمن (٢٠٠٤). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٤٢٧-٤٦١.

دانيال جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي، ترجمة: ليالي الجبالي، الكويت: دار المعارف.

دخيل محمد البهدل (٢٠١٤). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالعوامل الشخصية لدى المرشدين. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، ١٥(١)، ١٤٠-١٧٧.

دعاء عوض عوض؛ نرمين عوني محمد (٢٠١٣). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية فى ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية ، **مجلة دراسات عربية فى علم النفس**، ١٢(٤)، ١٩١-٢٣٢.

سماح صالح محمود (٢٠١٨). استخدام الفيسبوك وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة ذوى الإعاقة البصرية: دراسة سيكومترية- كLINيكية، **مجلة التربية الخاصة**، ٢٢(٢)، ١١٧-١٨١.

سمية أحمد الجمال (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة لدى طلبة جامعة، **مجلة كلية التربية**، ٢٨(٧٨)، ٦٥-١.

سميرة محمد إبراهيم؛ حنان سلامة سلوم؛ حسام إسماعيل هبية (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، **مجلة الإرشاد النفسي**، ٣٦(٣٦)، ٦٧٣-٦٩٤.

سهام محمد خليفة؛ شادية احمد على؛ نبيلة أمين عبدالخالق (٢٠١١) كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية، **مجلة البحث العلمي**، ٢(١٢)، ٧٩٢-٨١٥.

سيد احمد البهاص (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت: دراسة سيكومترية إكلينيكية، **المؤتمر السنوي الخامس عشر، جامعة عين شمس**، ١، ١١٧_١٦٩.

محمد رزق البحيري (٢٠١٠). تباين الصّمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينه من الأيتام بطئ التعلم. **مجلة العربية للدراسات النفسية**، ٢١، ٤٨٠، ٧٠:٥٣٥.

محمد عصام محمد (٢٠١٦). الذكاء الروحي وعلاقته بالصّمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزه، رساله ماجستير . كلية التربية، الجامعة الاسلاميه.

محمد على أبو طالب (٢٠٠٨). التوافق النفسي والدافعية للإنجاز وإفشاء الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بالصف الثالث بالمرحلة الثانوية العامة بمحافظة بيا في المملكة العربية السعودية. أطروحة دكتوراه، منشورة، جامعة الخرطوم، السودان.

محمد مصطفى عبدالرزاق (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الاكاديمية لدى عنية من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. مجلة الارشاد النفسي، مصر، ٤٩٩، ٣٢: ٥٧٩.

موضى خالد سليمان؛ هشام إبراهيم عبدالله؛ صفاء احمد عجاجه (٢٠١٩). التنبؤ بدافعية الانجاز الاكاديمي من مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية فى دولة الكويت، المجلة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١١)، ٢٣٣_٢٦٨.

ميرفت إبراهيم خضير (٢٠١٦). كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدرء المدارس. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، كلية التربية، ٣٥(١٦٩)، ١٣-٦٢.

ميمي السيد أحمد (٢٠٢١). تأثير التفاعل بين مستوى الطموح وتحمل الضغوط لدى الطالب الريادي فى فاعلية الذات الإبداعية من وجهة نظر طلبة كلية التربية بالرساتف، المجلة التربوية، ٨١، ١١٥١_١١٩٣.

- Acun-Kapikiran, N.(2011).Focus On Positive And Negative Information As The Mediator Of Relationship Between Empathy,Tendency Guilty And Psychological Well-Being University Student ,Educational Sciences.Theory&Practice,11(3),1141-1147.
- Aghili, S.M. (2015). The Relationship between Psychological Hardness with Students' Achievement Motivation and Quality of Life. **Journal of Psychological Science**, 14,53,11:24.
- American psychological Association,(ApA) (2002), **The Rood to Resilience**.750,first street, NE, Washington, DC.
- Bak, W. (2014). Self-Standards and Self-Discrepancies. A Structural Model of Self-Knowledge. *Curr. Psychol.*, 33:155–173. DOI: 10.1007/s12144-013-9203-4.
- Bandura,A., Barbaranell i,C., Caprara,G.V., &Pastorelli, C.(2001).**Self-Efficacy Beliefs as Shapers of Childrens Aspiration and Career Trajectories.** child development,72,1,187: 206.
- Bandura,A.(1977). **Self-Efficacy,The Exercise of Control.** Stanford University,New York: W.H. Freeman and Compan.
- Bandura,A.(1986).**Social Foundation of Thought and Action:Asocial Cognitive Theory.** New York: Prentice Hall.
- Gross, M. U. M. (2001). Social and Emotional Issues for Exceptionally Intellectually Gifted Students. In M. Neihart, S. M. Reis, N. M. Robinson, & S. Moon (Eds.), **The Social and Emotional Development of Gifted Children: What Do We Know?** (pp. 19–29). Waco, TX: Prufrock Press.
- Halim,F &Zainal, A.(2015). Achievement Motivation as Mediating Factor in the Relationship between Personality and

Job Performance Relationship. **International Conference on Social Sciences & Humanities (ICOSH-UKM2012) Theme: Knowledge for Social Transformation & Development in the 21st Century**, 2,91:101.

Hamil, S.K.(2013). Resilience self – efficacy: The Importance of Efficacy Beliefs and Coping Mechanisms in Resilient Adolescents. **Colgate university journal of science**, 35,115:14.

-Hegenauer, J. (2018). □**Stress, Depression, and Anxiety in Undergraduate Engineering and Architecture Students**. Conference Paper, April 2018, Conference: American Society for Engineering Education Northeast Section Conference, At West Hartford, Connecticut.

Henson,R.(2001). Teacher Self-Efficacy:Substantive Implication and Measurement Dilemmas. **Paper presented at annual meeting of the educational research exchange**,Texas.

Hernandez, P., Schultz, P., Estrada, M., Woodcock, A. Chance, R. (2013). Sustaining Optimal Motivation: A Longitudinal Analysis of Interventions to Broaden Participation of Underrepresented Students in STEM. **Journal of Educational Psychology**, 105,1:. doi:10.1037/a0029691.

Herr, O. E., Castro, C., & Canty, M. (2012). Striving for Excellence: Resilience among Gifted Students from Different Cultural, linguistic, and low-Socio-Economic Backgrounds. **Review of Higher Education & Self-Learning**. 5,16, 1:15

Adeyemo,D.A.&.Adeleye, A.T.(2008).Emotional,Intelligence Religiosity And Self Efficacy As Predictors Of Psychological Well Being Among Secondary School Adolescents In Ogbomoso, Nigrria. Europes, **Jornal Of Osychology February**.

- Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate The Relationship Between Psychological Well-Being, Self-Efficacy And Positive Thinking At Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal Of Higher Education*, 9(4), 138-152.
- Amiri, M., Chaman, R., & Khosravi, A. (2019). The Relationship Between Health-Promoting Lifestyle And Its Related Factors With Self-Efficacy And Well-Being Of Students. *Osong Public Health And Research Perspectives*, 10(4), 221.
- Andretta, J. R., & Mckay, M. T. (2020). Self-Efficacy And Well-Being In Adolescents: A Comparative Study Using Variable And Person-Centered Analyses. *Children And Youth Services Review*, 118, 105374.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role Of Affective Self-Regulatory Efficacy In Diverse Spheres Of Psychosocial Functioning. *Child Development*, 74(3), 769–782. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00567>.
- Bandura, A.; Wood, R. (1989). "Effect Of Perceived Controllability And Performance Standards On Self-Regulation Of Complex Decision Making". *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56 (5), 805-814.
- Bandura, A. & Wood, R. E. (1989) Social Cognitive Theory Of Organizational Management, **Academy Of Management Review**. 14. 361.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism In Human Agency. *Journal Of American Psychologist*, 37, 122–147.
- Bandura. (1995). Self-Efficacy In Changing Societies. Cambridge: New York Cambridge University Press.

- Broustovetskaia, A. (2015). The Role Of Bicultural Self-Efficacy And Cognitive-Affective Factors On Psychological Well-Being. **Phd D0 University Of Purdue University.**
- Burke, R. J., Koyuncu, M., & Fiksenbaum, L. (2016). Flow, Work Satisfactions And Psychological Well-Being Among Nurses In Turkish Hospitals. *Arch Nurs Pract Care 2 (1): 010-017. DOI: Http://Dx. Doi. Org/10.17352/Anpc, 7(010), 13-19.*
- Cakar, S,S.(2012). The Relationship Between The Self Efficacy And Life Satisfaction Of Young Adults. **International Education Studies,5(6),123-130.**
- Gómez, M. M. N., Gutiérrez, R. M. V., Castellanos, S. A. O., Vergara, M. P., & Pradilla, Y. K. R. (2010). Psychological well-being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery. *Terapia psicológica, 28(1), 69-84.*
- Hager, P. L. (2015). *Flow And The Five-Factor Model (FFM) Of Personality Characteristic* (Doctoral Dissertation).
- Hanjani, H. M., Dastres, M., Mirshekari, H. R., & Moniri, A. Z. (2016). Relationship Between Self-Efficacy And Well-Being In Staffs Of Addiction Treatment Centers. ***Electronic Journal Of Biology, 6, 21-34.***
- Masten, A.S.(2009).**Ordinary Magic: lessons former Search onResilience in Human Development.**Educational Canada,49,3,28:32.
- Mavis,B.(2001).Self-Efficacy and OSCE Performance Among Second Year Medical Students.**Journal of Advances in Health Science Education,6,2,93:102.**

McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). **The Achievement Motive**. New York: Appleton-Century-Crofts.

McConnell, A. & Strain, L. (2007). Content and Structure of the Self-Concept. In C. Sedikides and S. J. Spencer (ed). **The Self**. Psychology Press, New York, pp 51-73.

- Fritz, R. (2008). **The Power Of a Positive Attitude. Discovering The Key to Success**. New York: Amacom, Advision of The American Management Association International.

- Fagerstrom, L. (2010). Positive life orientation—an inner health resource among older people. **Scandinavian Journal of Caring Sciences**, 24(2), 349–356.

- Erin, K. W. (2005). **Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications**. M.D, Faculty of Honors, Pace University Digital Commons

Positive - Eric, L. G., Susan, A. G., Barbara, L. F. (2011). Reappraisal Mediates the Stress-Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral Process. **Mindfulness journal**, 2(1), 59-67

- Emma, C.; Tara, L. W. & Harriet, W. (2014). Personality traits modulate emotional and physiological responses to stress, **Behav Pharmacol**, 25(506), 493–502

- Edward C. C.; Elizabeth, A. Y.; Emma, R. K.; Elizabeth, L. J.; Jameson, K. H. (2013). Is Doubling Up on Positive Future Cognitions Associated with Lower Suicidal Risk in

Latinos?: A Look at Hope and Positive Problem Orientation, *Springer Science+Business Media New York*, (37), 1285-1293.

- Duckworth, A. L. ,Steen,T. A. ,& Seligman, M. (2005). Positive Psychology In Clinical Practice . *Annu. Rev. Clini. Psychology* .(1), 629-651
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.(1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, (49), 71-75.
- Diener, E.D., & Rahtz, D. R.(2000). Advances in Quality of Life Theory and Research, *Social Indicators Research Series*, (4).
- Bailey, T.; Eng, W.; Frisch, M. & Snyder,C.(2007). Hope and Optimisms as Related to Life Satisfaction . *Journal Of Positive Psychology* , 2(3),168-175.
- American Psychological Association.(2014). *American Psychological Association Survey Shows Teen Stress Rivals That of Adults*. Washington.
- Argyle, M.; Martin, M.; & Crossland, J.(1989). *Happiness as a function of personality and social encounters*. In Forgas, J.P. & Innes, J.M. (Eds), Recent advances in social psychology: An international perspective,(189-203). Amsterdam: Elsevier Science.
- Jordan , C.(2003). *Quality of Life, Adjustment, and Stress among Graduate Students*, PHD, Peabody faculty of Teachers, Vanderbilt University.

- Josephine, E. C.(2010). *Hope, Optimism, Stress, And Social Support In Parents Of Children With Intellectual Disabilities*, PHD, Graduate Schools, The University Of Southern Mississippi.
- Kamlesh, S.& Shalini, D. J. (2010). The Positive Personality Traits Questionnaire: Construction and Estimation of Psychometric Properties. *Psychol Stud*, 55(3), 248-255.