



محاضرات في

علم النفس الإيجابي

الفرقة الأولى علم النفس (ساعات معتمدة)

كود المقرر نفس (١١٧)

إعداد

دكتور/ إبراهيم حسن محمد

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة جنوب الوادي

العام الجامعي

م ٢٠٢٤/٢٠٢٣

الحمد لله الذي فضله قد وهبنا العلم وجعله لنا نورًا ونبراس نهتدي به، أما بعد:

نقدم هذا العمل إلى جميع من يهتم بالعلم وإلى زملائنا الطلاب وإلى كل من يجمعنا بهم رباط العلم وإلى جميع المدرسين والدارسين والقراء، بعنوان (علم النفس الإيجابي) ونتمنى أن ينال استحسانكم وأن يكون ملماً بكل البيانات والمعلومات المطلوب أن يغطيها. وقد قمنا بتجميع هذه الموضوعات لتحقيق الهدف الأسمى وهو توصيل **العلم** والمعرفة ونتمنى من القراء أن ينظروا إلى كل قسم ومادة علمية بنظرة بها نوع من العمومية كذلك يجب أن يتجنبوا النظر إليها نظرة جزئية.

ويعتبر علم النفس الإيجابي أحد الفروع المنشقة حديثاً عن علم النفس الاجتماعي وبدأ يلفت الأنظار بشدة كعلم وقائي من الاضطرابات ولتحسين الصحة النفسية وتستخدم تطبيقاته أيضاً في العلاج النفسي.

اللهم أجعل هذا العمل خالصاً لوجهك الكريم.

استمرار السعي = حتمية الوصول والنجاح

أستاذ المقرر

دكتور/ إبراهيم حسن محمد حسن

الفصل الأول

مقدمة في علم النفس الإيجابي

محتويات الفصل

مقدمة

مفهوم علم النفس الإيجابي

أهداف علم النفس الإيجابي

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 الأبريق 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 فقط على الهدف الأول المعالجة للأمراض".

ومن ثم، فقد بدأت الشرارة الأولى لعلم النفس الإيجابي بتولى Martin Seligman لرئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام (١٩٩٨). وبالرغم من وجود دراسات عديدة وأيضاً مراجع علمية في المجال النفسي الإيجابي، إلا أنه تم اعتماده عالمية مع ولايته في 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 بالتطور، 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 نوضح 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، للشجاعة، 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 لآخر 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، كالمسؤولية والتنشئة والإيثار والحدثة والتسامح وأخلاقيات العمل.

مفهوم علم النفس الإيجابي

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

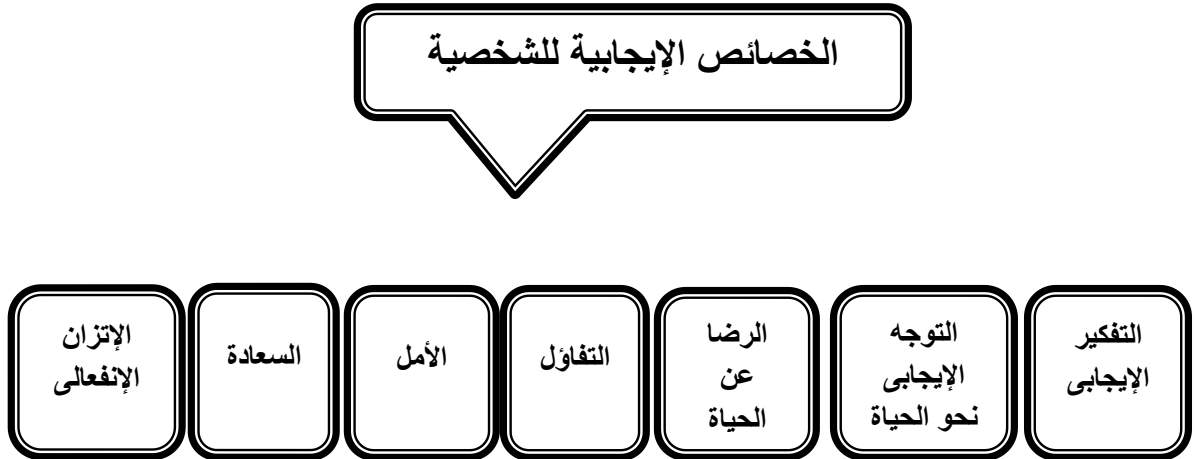
Psychology) عمومًا؛ الشخصية التي تكون متفائلة تجاه الأشياء جميعًا وواثقة من

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 الانتفاع 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 العلمي:

يتناول المشاكل التي يطرحها الواقع ، لكن على مستوى جزئى عينى أى منظور إليها من جهة معينة وهى البحث فى القوانين التى تضبط حركة الطبيعة والانسان، والتي 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 (النسبي)" 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 استنباط 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 اتخاذ القرار أسلوب معرفي وجداني لمعالجة المشكلات والمواقف عن طريق توفير المعلومات الكافية، لاختيار 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 واتخاذ 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 يُقلل من إحتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة .

٢- نظرية "سيلجمان وآخرون" 1998 Seligman et al

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

وتبعاً لذلك فقد وضع "سيلجمان" قائمة تضم أربعة وعشرين عنصراً موزعة على ست فئات تشكل استراتيجيات التفكير الإيجابى فى الشخصية وهى: الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والنزعة الإنسانية، والاعتدال المزاجى، والعدالة، والسمو. وأن توظيف الإنسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية. كما أكد سيلجمان على أن تنمية الخصال الإيجابية فى الشخصية أمر ضرورى للإنسان، فهى تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دوراً فى استثارة السعادة الحقيقية، فهى من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة

الماضى. لذا ينصح سليجمان بتبنى تلك الصفات إذ يؤكد بالإحصاءات أنها تساعد الفرد على تخطى الفشل وتحمل التحديات المختلف.

كما يرى سليجمان أن التفكير ينساق داخلياً من خلال أهداف الشخص، فالتفكير الإيجابى يعتمد على الثقة بأن كل شئ يحدث فى الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية. كما أشار إلى أن أبعاد التفكير الإيجابى التى تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، تلك التوقعات البناءة التى تهدف إلى تحقيق مكاسب فى مختلف جوانب حياة الإنسان، الاجتماعية والمهنية فى المستقبل/ والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التى تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة فى العلاقات الاجتماعية والشخصية مع الآخرين/ ومفهوم الذات الإيجابى، نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة/ والرضا عن الحياة أى تقييم الفرد للحياة التى يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتى من خلالها يقارن الفرد بين ظروف حياته بالمستوى الأفضل الذى يعتقد/ والمرونة الإيجابية وهى قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه لى يكون قادراً على مواجهتها.

ب- التوجه الإيجابى نحو الحياة:

مفهوم التوجه الإيجابى 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 لونا 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 كئيبيًا حزينا 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 ارتباطًا عاليًا 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 السيئ .

خصائص التوجه الإيجابي نحو الحياة

يرى Lukasz أن من أهم خصائص التوجه الإيجابي نحو الحياة ما يلي:

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

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

كما يتسم التوجه الإيجابي نحو الحياة بالشعور بالسعادة، والعلاقات الاجتماعية السليمة، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي، 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 في هذا الشأن، إلا أن هناك دلائل تشير إلى دور كل من العوامل التالية: الوراثة- خبرات النجاح والفشل- خبرات البيئة المختلفة- فعالية الذات- أنماط التفكير الإيجابي أو السلبي لدى الوالدين- النمذجة والتعلم الاجتماعي. أيضًا تصنف بشرى إسماعيل، تلك العوامل كما يلي: 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

نظرية علم النفس الفردي لـ "أدler" Adler

يرى "أدler" 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 التي تكون لديه فى بداية حياته من خلال مواجهتها بمسألة 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 النهائي حيث إن الهدف يُعد ذاتياً وأن له معناه الشخصى لتحقيق الوجود الإيجابي ولكل فرد بطريقة مستقلة خاصة به .

ج- الرضا عن الحياة:

مفهوم الرضا عن الحياة

ينظر Raman إلى الرضا عن الحياة بأنه مقياس الفرد الشخصي الذي يعكس مدى رضاه عن حياته ككل، وهو مختلف عن الشعور بالسعادة، فالسعادة تمثل الحالة الايجابية من الفرح عند نقطة محددة وواضحة وفي 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 في الحياة

وُصفت منظمة الصحة العالمية ١٩٩٥ الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي وقيم المجتمع الذي نعيش فيه، وهذا المفهوم يتأثر بكل مكونات البيئة التي 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 (أي علم الوراثة والسمات التي يولد بها الفرد)، وبحوث تؤيد البيئة (أي 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 التي قام بها "إيونكوك" Eunkook أنه لا يمكن عزل الوراثة عن البيئة لشرح مصدر الرضا عن الحياة، فقد يكون رضا الحياة مستقر كسمة تعكس الاستعداد الشخصي، 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 وهي: القناعة عن الحياة- القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها- أن يكون الفرد لديه القدرة على السيطرة على حياته- الاستثارة والحماس والجد في الحياة. أما "بريجر" Preger فقد حدد مصادر الرضا عن الحياة كالتالي: النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية- يظهر في 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 حيازة الممتلكات وأسباب الرفاهية- التوجه الوجودي 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 الاجتماعي:

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

والثناء على ما قدمه وما فعله.

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

الشعور بالسعادة، الشعور بالتفاؤل.

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

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 الازدهار الاقتصادي والسعادة .

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 دوماً، وذلك على عكس المشاعر السيئة والتي تحدث عادة عندما نواجه مشاكل عبر المواقف المختلفة في الحياة، وبشكل عام يستخدم التفاؤل للدلالة على موقفاً إيجابياً أو التصرف في الأمور الجيدة التي سوف تحدث بصورة مستقلة عن قدرة الفرد.

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

وأيضاً عرفه "مارشال؛ ولانج" بأنه استعداد شخصى للتوقع الإيجابى 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 فى التفاؤل

يرى حمدان ١٩٩٩ أن هناك عدة عوامل تؤثر على الفرد وتجعله متفائلاً أو متشائماً وهى:

- الأسرة: تؤثر الأسرة من الجو العام الذى يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم، وبيت الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائلاً أو متشائماً.

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

- **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 المنقائل 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 المعرفى

يرى بعض الباحثين مثل "سنايدر" Snyder بأن التفاؤل يختلف عن الأمل فى 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 المعرفى وذلك على العكس من التلقين، كما تستند عادة المطالبات المتفائلة بشأن الأدلة التى يُمكن الحكم عليها أو تقييمها من حيث المعايير العقلية، كما ترتبط السعادة بالأمل والتفاؤل ويُعدوا جميعًا بالدوافع الثلاثة الكبرى، إلا أنهم يختلفوا فى الآلية التى يتم الحصول عليها.

ج - المكون العصبى البيولوجى

وجد العلماء تفسيرًا فسيولوجيًا لقوة التفكير الايجابى، وذلك عند المقارنة بين المتفائلين والمتشائمين فى نفس المهمة التجريبية، وتتجلى هذه المواقف المختلفة فى مختلف الأنشطة العصبية فى أدمغتهم، كما تبين أن المشاركين فى تجارب مسح الدماغ والذين اعتقدوا أنهم على مايرام فى مهمة معقدة، وتبين من خلالها أن أكبر نشاط عصبى يقع فى منطقة رقيقة المستوى من الدماغ تسمى القشرة الجدارية الخلفية ، وقد لوحظ أن الأنشطة العصبية المختلفة كانت أكبر فى أدمغة المشاركين الذين ظنوا أنهم كانوا يفعلون أعمالًا سيئة، وهذا يعنى أن المتفائلين الذين يفعلون أعمالًا طيبة هم أكثر احتمالًا 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 استقر على غريزتين 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 الحي إلى الحالة اللاعضوية ولهذا تُسمى غريزة الموت.

وعلى هذا الأساس ذكر فرويد فيما يتعلق بالتفاؤل أنه منتشر ولكنه وهمي وغير واقعي، وبالرغم من ذلك فهو يقدم خدمة للحضارة الإنسانية تساعد على انتشارها وقيامها واستمرارها، فغريزة الحياة تجعل الفرد متفائلاً، وغريزة الموت تجعل الفرد متشائماً لأن الموت يأتي ليقضى على كل شيء، وأن حاصل الصراع بين الغريزتين يجعل الحضارة ممكنة خاصة حين يأخذ التفاؤل طابعاً مؤسسياً مرتبطاً بالدين، وأن ثمن التفاؤل هو نفى طبيعتنا الغريزية وبالتالي نفى الواقع. والتفاؤل الديني يعوض الناس عن التضحيات اللازمة لبناء واستمرار الحضارة وهو ما يدعوه فرويد بالعصاب العام للإنسانية وأن التفاؤل جزء من الطبيعة الإنسانية وأن أساليب التنشئة الاجتماعية تلعب أدواراً لا بأس بها في (تغذيته) خاصة الاعتقاد في 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 تقاؤه 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 التفاوض (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^(٣) - ومفهوم أسلوب التفسير التشاؤمى^(٤) ويؤدى أسلوب التفسير التشاؤمى فى ضوء منظومة العجز الذى أكسبه الفرد لذاته، إلى إمكانية الوقوع فى العجز والاكئاب خاصة عندما يواجه الفرد أحداث لا يستطيع التحكم فيها فيُضخم 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 المتشاؤمون 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 متشاؤمين بالفطرة، وأن الشخص المتفائل وهذا هو الفارق

^٣ Optimistic Explanatory
^٤ Pessimistic Explanatory

الأساسى بينه وبين المتشائم، ينظر إلى العقبات والاحباطات على أساس أنها (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 التى يقوم بها.

ويشير "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 التى لا تكون المخرجات الإيجابية التى 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 المقدرة هى إنتاج الطرق المعرفية التى تعمل على تحقيق الأهداف المرجوة.

مكونات الأمل

حدد "سنايدر" Snyder ثلاثة أبعاد للأمل هما:

- **الأهداف**^(٥) : 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**^(٦) :

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

-المقدرة أو الطاقة أو الشدة^(٧) :

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

أنواع الأمل

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

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

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 المادي والروحي، وكذلك من الخارج والداخل فى العلاقة بالآخرين.

ويُعرف القاموس البريطاني ١٩٨٣ الشخص السعيد بأنه: شخص موفق لديه القدرة على الاستمتاع الحسى والعقلي 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 هى:

- **السعادة الذاتية^(٨)** أو الشعور الذاتى بالسعاد، وتدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية ووظائف الأدوار النفسية الاجتماعية التى تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.

- السعادة النفسية^(٩)

وهى 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^(١٠)

^٨ Subjectiv well-being
^٩ Psychological well-being
^{١٠} Objective well-being

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

مكونات السعادة

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 النظريتين 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 الإعتبار:

١ - الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة وهو (مكون عقلى معرفى).

٢ - الاستمتاع والشعور بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل، وهو (مكون انفعالي إيجابي) .

٣ - العناية النفسي بما يتضمنه من قلق واكتئاب، وهو (مكون سلبي).

نظرية من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة المفسرة للسعادة

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 الداخلي 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 الإنفعالي:

مفهوم الإتزان الإنفعالي

يُعتبر الإتزان الإنفعالي هو المصطلح الرئيسي للحفاظ على الحياة والعمل والصحة والتفاعل المستقر في حياة الشخص، فيقول "شاتورفيدى" Chaturvedi أن الشخصية تدور حول الإتزان الإنفعالي، فهو ضروري لحياة الشخص، والعمل، والصحة، والمجتمع، فالإتزان الإنفعالي هنا هو في الحقيقة تعزيز للشخصية حيث أن العاطفة المستقرة تجعل الشخصية مكتملة.

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

كما يُعتبر الإتزان الإنفعالي 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 وتفرده معهم.

وهناك من يرى أن الإتزان الإنفعالي 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 يتملكه 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 نزع أن الاتزان الانفعالي يعنى عدم وجود الانفعال على الإطلاق لأن الحياة الخالية من الانفعالات تعتبر حياة شاذة فنحن لا نستطيع أن ننكر وجود الانفعالات وحتى النوبات الحادة منها، ولكن المهم فى الاتزان الانفعالي هو أن يتعلم الفرد كيف يحتفظ بانفعالاته فى المستوى المعقول وأن يعيش معها فى حدود المعقول فلا ثورة عارمة ولا بلادة تامة، بل القدرة على توجيه الانفعالات نحو الأهداف المتكاملة والإيجابية من أجل المحافظة على الحياة.

وكما بين "روجرز" أن المفهوم الإيجابي للذات الذى يحمله الفرد تجاه نفسه وإمكاناته يُعد المسئول عن مدى انسجامه، وبعده عن الصراعات الداخلية التى تحول دون تحقيق التوافق النفسى والاتزان الانفعالي، وفى نظره أن قدرة الفرد الإيجابية فى ضبط النفس تحقق له التوازن النفسى والانفعالي الذى يساعده على التوافق حيث أن الاتزان الانفعالي فى نظره هو إمكانية الفرد فى الفاعلية والتلقائية والمرونة فى التفكير، والثقة بالنفس، والابتعاد عن الاندفاع والتوتر.

النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

نظرية التحليل النفسى

أسهمت هذه النظرية فى إبراز كثير من جوانب الإنفعالات حيث قدم فرويد بحوثه فى الأمراض النفسية، وإكتشف 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 ينهى 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^(١١) عندما تُعاق عند بلوغ هدفها تتحول إلى شحنة انفعالية تهدف إلى الانطلاق، ويرى فرويد أن الطاقة اللبيدية تنقسم إلى اللبيدو والزجى^(١٢)، 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^(١٣) 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 نظام الأنا الأعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر إتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه ومع بيئته.

كيفية الحصول على شخصية إيجابية

^{١١} Libido
^{١٢} Narcis-Sistc
^{١٣} Ego

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 وتجنُّب محاولة التصرُّف بطرق لا تناسب الشخصية الحقيقية، وتقبُّل المشاعر والأفكار السلبية التي تراود الذهن في بعض الأحيان، والعمل على تفسيرها بطريقة إيجابية والتحكُّم بها ومنعها من التأثير على النفس.

- وضع الأهداف للنفس؛ فهي تُعطي الأفراد نظرة أكثر إيجابية للحياة وتزيد من ثقتهم في أنفسهم، وتُشجعهم على المُضي قدماً بالحياة والتطلُّع للمستقبل، ويُفضِّل وضع أهداف إيجابية؛ بحيث تكون مكتوبة بطريقة السعي لتحقيقها وليس لتجنُّبها؛ فمثلاً وضع هدف تناول الفاكهة والخضروات مع الوجبات بشكل يومي بدلاً من وضع هدف التوقُّف عن تناول الأطعمة السريعة والدسمة، فصيغة الأهداف بهذه الطريقة الإيجابية تُحفِّز الأفراد على تحقيقها وإنجازها، ويُفضِّل 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 والاكتئاب، ويُحسِّن

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؛ فذلك يساعد على حب النفس. النظر بتفاؤل للأحداث والتفكير بها بطريقة إيجابية؛ فذلك 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 مناسب لذلك؛ فالابتسام تُحفّز الدماغ على تحسين المزاج. تخصيص وقت يومي للقيام بأمر خاصّة تجعل الأفراد سعيدين؛ مثل المشي في الطبيعة، والقراءة، ومُقابلة الأصدقاء، والرسم، وممارسة التمارين الرياضية؛ 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

المعرف 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

نمو ما بعد الصدمة

استراتيجيات التنظيم الانفعالي

الدافعية للإنجاز

الشفقة بالذات

فعالية الذات

التوكيدية

التعاطف

الرفاهية النفسية

التدفق النفسي

الامتنان

أولاً: الصَّمُودُ النفسي

مفهوم الصَّمُود النفسي

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

تُعرِّفه 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 الصَّمُود النفسي

- التعاطف:

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

- التواصل:

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

- التقبل:

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 الحماية الداخلية:

وتتمثل في سمات الشخصية كالانبساط، والتوافق، والانفتاح على الخبرة، كما تتضمن تقدير الذات والثقة بالنفس، وفاعلية الذات، والتقبل، والضبط الانفعالي، وقوة الأنا، والصحة النفسية، والقدرة على حل المشكلات

- عوامل الحماية الخارجية:

وتتمثل في القدرات والإمكانات التي تتواجد بالبيئة المحيطة بالفرد، وكذلك الدعم الاجتماعي والمُجتمعي والأسرى، إعداد المهنيين للبرامج والدورات التعليمية والتدريب الذي يُساعد الفرد على تجاوز محنه.

سمات الأشخاص ذوي الصَّمودِ النفسي

هناك العديد من السمات التي يتصفُ بها الأفراد ذوي الصَّمودِ النفسي المرتفع ومنها:

- القدرة على إقامة علاقات جيدة 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 تمر 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 المشكلات وتتضمن (الإستجابة السريعة عند المواجهة للخطر - والبحث عن المعلومات - والقيام بمُخاطرةٍ حاسمة)
 ٣. المُساندة الاجتماعية وتتضمن (القدرة على فصلِ 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 الفِطر:

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، وأن التغيير 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، وتتطلق 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 الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق، والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية.

نمو ما بعد الصدمة: Posttraumatic Growth concept

يتمحور مفهوم نمو ما بعد الصدمة حول اهم التغيرات الايجابية سواء كانت نفسية أو اجتماعية تتعلق بذات الفرد وتؤثر على سير حياته ومدى تقبله للأشياء الجديدة من حوله ومدى قدرته على التعبير عما يجول في خاطره ، ويرى علماء النفس الإيجابي امثال تدشي وكالهنون أن الاحداث الصعبة كالصددمات والخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته من الممكن أن يكون لها جانب ايجابي بعيدا عن الاحباط والفشل والياس قريبا من الأمل والنجاح والمعنويات المرتفعة ، اذا فان الصدمة لا يتبعها اضطراب للحياة بالضرورة بل يمكن للمحنة أن تكون منحة او كما يقال : "ما لا يكسرك قد يجعلك أكثر قوة" فهناك بعض الناس لا تنهار حياتهم عندما يتعرضون لمصيبة بل بالعكس قد يحدث لهم ارتقاء نفسيا وروحيا بشكل ما ، وهذه الجوانب الايجابية تمنح الفرد القوة وتؤدي به إلى احداث تغيرات ايجابية لديه وفي حياته وترفع من قدرته على الصلابة والتحمل والصمود امام المتاعب التي تواجهه،

فمن هذا المنطلق يرى كل من "ريتشارد تيشي" أن نمو ما بعد الصدمة " (Tedeschi 2004& Calhoun) يمثل بناء من التغيير الايجابي النفسي الذي يحدث نتيجة تعرض الفرد لصراع مع حالة صعبة للغاية حيث يتجه نحو الايجابية في حياته فيحدث التعاطف والالفة مع الاخرين ويحدث أدواره اجتماعية جديدة ، كما يتضمن نمو ما بعد الصدمة شعور الانسان بأنه قد ازداد حكمة وفهما للحياة بعد تعرضه لهذه الصدمة وتطورت حياته بعد حدوثها فكثيرا ما نرى اناسا ازداد تقديرهم للحياة بعد نجاتهم من حادث او من قرروا الالتزام او تغيير افكارهم بعد شفائهم من مرض قاتل او هؤلاء الذين وهبوا حياتهم لمساعدة الآخرين بعد ان ذاقوا با نفسهم مرارة المعاناة.

العوامل التي تؤثر في نمو ما بعد الصدمة

1- عملية ادراك الصدمة :

عملية استجابة الشخص للصدمة تعد نسبية إذ تختلف من شخص لأخر فقد نلاحظ اختلاف ردة الفعل لشخصين لنفس الحدث الصادم وذلك يرجع إلى عملية ادراك كل شخص للحدث وليس ذلك فقط بل توجد عوامل أخرى تؤثر في العملية الادراكية للحدث تتمثل في القدرات العقلية والفاعلية السلوكية والعلاقة الوالدية

2-الدعم الاجتماعي الجيد :

يعد المنظور الاجتماعي البيئي ودور الأسرة وعملية الدعم الاجتماعي عوامل مهمة ومؤثرة في عملية النمو فتكيف الفرد مع الأسرة يؤدي إلى خفض مستوى القلق وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة والتي بدورها تسهل في نمو ما بعد الصدمة ، ويعرف الدعم الاجتماعي بطرق مختلفة أشهرها انه قائم على ثلاثة أنواع تتضمن الدعم المعلوماتي ، الدعم الحسي ، والدعم الانفعالي ، وتوقع الدعم يؤدي الى قياسات افضل ويتم اعتبار أن العلاقة بالمتغيرات الصحية والنفسية اكثر مقارنة بالمقدار الحقيقي للدعم الاجتماعي الذي تلقاه الفرد لذلك فان العلاقة بين الانواع الثلاثة المذكورة للدعم الاجتماعي وعلاقته بالمتغيرات الصحية والنفسية ليست دائما واضحة وان العلاقة بين الدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة ايضا لازالت غير واضحة تماما بالرغم من أن الدعم الاجتماعي يلعب دورا هاما في رفع مستوى نمو ما بعد الصدمة

3- القدرة على البحث عن معنى جديد للحياة :

ان ادراك الفرد لقيمة حياته وأن لديه أهداف يريد تحقيقها وبالرغم من صعوبتها ومشقتها يؤدي للارتباط بأداء ايجابي في الحياة النفسية والصحية والجسدية للفرد

4-العمر و الجنس:

يعتبر أن عمر الشخص يساهم في تحديد مقدار نمو ما بعد الصدمة فبعض الدراسات وجدت ان البالغين سجلوا مقدرة اعلى في نمو ما بعد الصدمة مقارنة بكبار السن وقد يعزى ذلك إلى أن صغار السن لديهم مرونة أكبر في تقبل تغيرات الحياة وعلى العكس من ذلك فبعض الدراسات وجدت انه ليس هناك أي علاقة بين العمر ومقدار نمو ما بعد الصدمة.

5- التدين :

العديد من الأبحاث اظهرت أن ديانة الشخص ومعتقداته تؤثر على درجة نمو ما بعد الصدمة مثل دراسة التي ترى أن التدين له أثر كبير في نمو ما بعد الصدمة خاصة عندما يحدث تغير في تلك المعتقدات ولدعم ذلك فإن المشاركة الدينية والتقبل الديني ومستويات التغير الجوهري للفرد في لهذه الديانة التي تعطي معنى وهدف جديد لحياة الشخص الذي تعرض للصدمة كل ذلك له علاقة وطيدة بمقدار ومستوى تطور نمو ما بعد الصدمة.

6- المزاج :

أن العلاقة بين المزاج ونمو ما بعد الصدمة حيث أن مزاج الشخص يتغير من شخص لأخر والمزاج يستخدم كعامل تنبؤي لنمو ما بعد الصدمة وكمقياس لمخرجاته دراسات أخرى تم اجراؤها على مرضى بالسرطان أوضحت أن المزاج السلبي او

الايجابي لم يكن لديهما تأثير هام على نمو ما بعد الصدمة على عكس ذلك فبعض الدراسات التي تم تطبيقها على مجتمعات اخرى مثل النساء المصابات بأمراض مزمنة وجدوا أن هناك علاقة ذات صلة بين المزاج الايجابي ونمو ما بعد الصدمة.

كيف ننمو بعد الصدمة

هناك تقنيات كثيرة ينصح بها علماء النفس لمساعدة الناس في أن يجدوا طريق النمو بعد الصدمة. نقول هنا تسهيل مساعدة ،لان الامر في يد الشخص نفسه ،ككل التقنيات النفسية ،ولا احد يستطيع فرضه عليه لا توجد وصفة واحدة تناسب الجميع فهناك التقنيات تناسب بعض الناس ، بينما لا تناسب غيرهم. لا توجد وصفة نموذجية واحدة لتجاوز الصدمة تصلح لكل الناس لذلك على الانسان ان يختار ما يراه مناسباً لطبيعته الشخصية وشدة صدمته قد يكون تجنب المواجهة شيء مفيداً او تأجيلها حتى تخفت حدة الصدمة وتتعامل معها بعقل ووجدان وأكثر هدوءاً لكن بعض الناس يفضلون المواجهة. لاجتياز الصدمة اي لا يوجد حل واحد يناسب الجميع. المهم في الموضوع هو عدم الاستسلام للصدمة، وان نتعامل معها بطريقة نحافظ بها على توازننا النفسي ونعتبرها نقطة انطلاق لمستقبل افضل .تعامل مع تأثير الصدمة في داخلك بأي طريقة تناسبك ، المهم ان لا تسمح لها ان تكسرك.

العلاقة بين النمو ما بعد الصدمة (PTG) واضطراب توتر ما بعد الصدمة (PTSD):

يعد اضطراب كرب ما بعد الصدمة اضطراب نفسي شائع ينتج بعد الصدمة، ويتضمن هذا الاضطراب إعادة الخبرة الصدمية بشكل ملح بطرائق متنوعة مثل : ذكريات متكررة، أو أحلام متكررة، واستعادة الأحداث الصادمة، وإحساس شديد لأي تلميح يتعلق بالصدمة، ورد فعل فسيولوجي، فضلا عن المثابرة في تجنب التلميحات الداخلية والخارجية المرتبطة بالصدمة في ثلاث طرائق يتصف بها (PTSD) وهي: تجنب الأفكار والنشاطات، وعدم القدرة على الاستدعاء، وضعف الاهتمام، والعزلة وعاطفة مقيدة، وإحساس مستقبلي محدود. وتزداد الاستثارة في اثنين أو أكثر من الأمراض الأتية: صعوبة في النوم، وحدة الطبع، وصعوبة التركيز، والإفراط في الحذر، ومبالغة في استجابة الأطفال. وينبغي أن تظهر الأعراض بعد مرور شهر على الأقل بعد الصدمة، بينما نمو ما بعد الصدمية عندما يمر الفرد بخبرات صادمة يتخذ منها نقطة انطلاق قوية لحياة أفضل

استراتيجيات التنظيم الانفعالي

تعد الانفعالات ضرورة من ضروريات الحياة اليومية للفرد؛ حيث تقوده، وتوجه قدراته، وتتحكم بقراراته؛ لذا فمن الضروري جداً امتلاك الفرد لقدر كافٍ من المهارات والاستراتيجيات التي تهدف إلى مساعدته في تنظيم انفعالاته وردود أفعاله في الحياة بشكل عام، وفي الحياة الجنسية بشكل خاص.

مفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي

تعتبر الانفعالات عن سلسلة من الاستجابات التي تظهر عندما يرى الفرد أن الموقف به بعض التحديات أو الفرص المهمة، فالانفعال يحدث بسبب أحداث مثيرة، والانفعال يتطلب الانتباه لما يتضمنه الموقف، ويقوم الفرد بتقييم الموقف كي يظهر الانفعال، مما يستدعي من الفرد التصرف بطريقة معينة.

ويمكن القول بأن تنظيم الانفعال عبارة عن مجموعة من العمليات الآلية (غير الواعية)، والواعية، والتي يستخدمها الفرد بهدف التحكم، والتأثير على الانفعال الايجابي أو السلبي بالزيادة أو النقصان، ويتطلب ذلك من الفرد أن يقوم بتقييم الانفعال (أي التعرف على شدته، وأهدافه، ونتائجه)، وتعديله أو تغييره بهدف زيادة أو خفض الاستجابة الانفعالية لتحقيق الهدف الذي يسعى إليه الفرد.

ثالثاً: أهمية تنظيم الانفعالات

أظهرت سنوات من البحث أن تنظيم الانفعالات Emotions regulation يرتبط بشكل وثيق مع الحياة البشرية ويساعد الناس للحفاظ على السيطرة على انفعالاتهم أثناء أو بعد تجربة الأحداث الضاغطة أو المهددة Threatening or Stressful events (Garnefski et al , 2002) ، فعلى سبيل المثال ، عندما نعيش أحداث الحياة السلبية Negative life events فإننا نميل إلى امتلاك أفكار

نحو لوم ذاتنا Thought of blaming ourselves ، وربما عوضاً عن ذلك نقلى اللوم على الآخرين Blame others ، وربما قد نسهب في الحديث عن مشاعرنا من خلال الاجترار الفكري Ruminative ، وربما نحاول قبول هذه الأحداث أو إعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisals للموقف . (Garnefski et al,2007). وأكدت على ذلك (سحر علام، ٢٠١٦: ١٠٠)؛ حيث ترى أن تنظيم الانفعالات يلعب دوراً أساسياً في النمو السوي للأفراد سواء في الجانب الوجداني، أو الاجتماعي، أو الصحي وعلى النقيض تؤدي مشكلات التنظيم الانفعالي إلى الأمراض والاضطرابات النفسية واضطرابات المزاج .

استراتيجيات التنظيم الانفعالي

١- استراتيجيات القبول

القبول كاستراتيجية تنظيم انفعال هو التركيز على الجانب الانفعالي الاستجابي، والتعبير عنها دون تغييرها أو كبتها، ولقد وجد أن القبول يرتبط بانخفاض الخوف، والأفكار الكارثية، وسلوكيات التجنب، كما يرتبط بقدرة أكبر على تجاوز الأحداث السلبية.

٢- إعادة التركيز الإيجابي:

تشير إلى التفكير في التجارب الخبرات الإيجابية المفرحة بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي أو الظروف السلبية.

٣- رؤية الموضوع من منظور آخر

تتمثل في النظر في الموضوع أو الموقف من زوايا عدة، وعدم الانغلاق والنظر إليه من زاوية واحدة، ووضع المشكلة في حجمها الطبيعي، ومقارنتها بخبرات أخرى تعرض لها الآخرون.

٤- إعادة التقييم الإيجابي:

وهي أن يعطى الفرد للأحداث معنى إيجابي يساعده على النمو والانطلاق.

٥- استراتيجية التخطيط:

تشير إلى مجموعة الترتيبات والخطوات التي يتخذها الفرد ويخطط لها، وكيفية معالجة الأحداث السلبية.

٦- الاجترار

يُعد الاجترار من الاستراتيجيات غير التكيفية، وهو عبارة عن التفكير في الأحداث السلبية ومسبباتها وعواقبها وتفصيلها، مما يؤدي إلى زيادة التفكير السلبي، وتوجد علاقة موجبة بين الاجترار وكل من أعراض القلق والاكتئاب وادمان المواد المخدرة، وشراهة الطعام.

٧- لوم الذات:

يشير إلى أفكار الفرد في لوم الذات وأنه مسؤول عما يمر به من أحداث سلبية.

٨- لوم الآخرين:

يشير إلى كيف يخبر الفرد الشخص الأخر وحجم المسؤولية الملقاة على عاتق الآخرين في الأحداث السلبية بشكل مبالغ فيه.

٩- التفكير الكارثي:

يشير إلى الأفكار التي تؤكد على الرعب والفرع مما مر به الشخص أو ما سيحدث من أحداث سلبية أخرى

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 في كونها تُعينه على إنجاز مهامه بكفاءة أعلى.

تكريس الذات

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

دافع الانتماء

ويتمثل في سعى الفرد للحصول على الاعتراف والتقدير باستخدام نجاحه الأكاديمي وأدائه، ويأتي هنا دور الوالدين كمصدر أولى لإشباع حاجات دافع الانتماء، ثم دور الأطراف المختلفة التي يتعامل معها الفرد ويعتمد عليها في 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 تُشكل 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 المُتبعة في التنشئة، إذ يُشير "ماكلياند" إلى أن الدفء الوالدي والأب غير المسيطر بالإضافة إلى معايير الوالدين، هي عوامل مؤثرة في انجاز 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، حيث 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 وبالعكس ذلك الطبقة الدنيا والتي تركز على تحصيل الرزق.

نظرية اتكنسون^(١٤) 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 وطاقاتهم 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

(١٤) Theory of Atkinson

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 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 تحدها 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

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

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 كرستين 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 عقلياً 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 بالإمكانيات 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 وأداءاتهم 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 والمهام، 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 استعدادة 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 بتغيير 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.

وبعد 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 أهميه 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 والدفاء- 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 طبقا لنموذج كارول ريف من ستة أبعاد:

١- تقبل الذات^{١٥}:

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^{١٦}:

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 حميمة وهي احد محكات النضج.

٣- الاستقلالية^{١٧}:

¹⁵Self acceptance

¹⁶Positive relation with others

¹⁷Autonomy

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

٤- التمكن من البيئة^{١٨}:

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^{١٩}:

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)

¹⁸Environmental mastery

¹⁹Purpose in life

٦-النضج الشخصي^{٢٠}:

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 ممكنه، ومدى قدرته على الاستفادة من الإمكانيات البيئية المتاحة، وحسب تعامله مع الآخرين، وان يكون له هدفا يسعى لتحقيقه وان يتقبل ذاته كما هي.

²⁰Personal 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^{٢١}.

هي عملية الموازنة بين التحدي والمهارة، إذا لم يتحقق التوازن المناسب فقد يعاني الفرد من الممل 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^{٢٢}:

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^{٢٣}:

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

²¹Challenge skill balance

²²Action awareness merging

²³Clear 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^{٢٤}:

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^{٢٥}:

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^{٢٦}:

²⁴Feed back

²⁵Concentration 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 "الوعي بالذات"^{٢٧}:

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^{٢٨}:

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)^{٢٩}:

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

²⁶Sense of control

²⁷loss of self

²⁸Time transformation

²⁹Autotelic 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

التفأول 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 للخضوع والمثول للصدمة. أما في الجانب الآخر أظهرت بعض من هذه الكلاب القدرة على المقاومة والهروب من هذا الموقف الكهربائي (لم يتعلم الخضوع).

طبقا للباحثان، أظهرت الكلاب السلوك الخضوعي 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 الخضوع) 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 الخضوع 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 المحببة والتفسيرات السلبية الغير محببة 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 للأمر (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
وللمراهقين، 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
الخصوع. 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 واقعي - 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

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

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 الموضوعة 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 يحيياها 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 التفاوليين 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 (Beauvois ,1995) . (

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

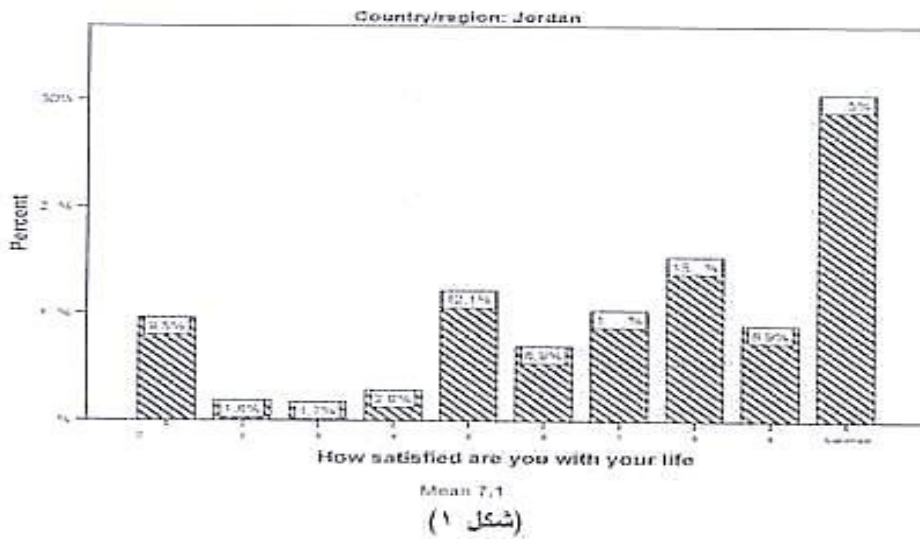
Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam, The Netherlands

Emad Samuel, Sohag University, Egypt

ما هو منتهي أهداف السياسة العامة؟ قد يجيب (Bentham, Jeremy ، ١٧٨٩)
قائلا: 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 راضٍ و ١٠ = راضٍ، 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 مطلّة 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 نحيًا، 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 ، وحاليا 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 جليا في الإعلانات، ولكن لم تلقى التقنيات التي تساعدنا على اكتساب القدرة على الاستمتاع الاهتمام والتطوير الكافي، ولا يوجد مدرين 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 ىزال بسىط؁ خاصة فى الدول المتقدمة مما ىعنى 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 وعلاقتهما 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 الإيجابي 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 في التربية وعلم النفس**، ٦٠٤(٦)، ٢٨٣-٣٢٣.

أشرف عطية (٢٠١١). الصّمود الأكاديمي 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.

أماني 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 في 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، جامعته بنها، ٦٩، ٢٩٣، ٣٣٣.

باسل محمد عبدالله (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالانتران الانفعالي 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 في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، ١٢(٤)، ١٩١-٢٣٢.

سماح صالح محمود (٢٠١٨). استخدام الفيسبوك وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة ذوى الإعاقة البصرية: دراسة سيكومترية-كلينيكية، **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 هيبية (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.