

مستخرج اجتماع المجلس العلمي للكلية

بناء على محضر اجتماع المجلس العلمي رقم 15 المنعقد بتاريخ العاشر من شهر مارس سنة ألفين وأربعة وعشرون بمقر كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية والمتعلق بالسندات البيداغوجية، فقد قدم (ة) الأستاذ (ة) "عريس نصر الدين" سندا بيداغوجيا بعنوان "دروس في مادة علم النفس الايجابي" موجه لطلبة السنة أولى ماستر علم النفس العيادي السداسي الأول. فقد حدد المجلس العلمي الخبراء الآتية أسماؤهم:

أ.د- بولقدام سميرة جامعة سعيدة

أ.د- بشلاغم يحيى جامعة تلمسان

و بناء على التقارير الايجابية التي تضمنتها الخبرة فان المجلس العلمي يعتمد السند المذكور أعلاه و يصادق عليه.

رئيس المجلس العلمي للكلية





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الدكتور الطاهر مولاي سعيدة-



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مطبوعة بيداغوجية بعنوان
دروس في مادة علم النفس الايجابي
السنة أولى ماستر علم النفس العيادي
السداسي الأول

إعداد الأستاذ: عريس نصر الدين



السنة الجامعية: 2024/2023



جامعة الدكتور الطاهر مولاي سعيد
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



برنامج مادة علم النفس الايجابي / السداسي الأول السنة أولى ماستر علم النفس العيادي

أهداف التعليم:

- تزويد الطالب ببعض المعارف والمعلومات المتعلقة بماهية علم النفس الايجابي وتاريخ ظهوره التاريخي.
- تمكن الطالب من اكتساب مفاهيم جديدة فيها يخص عوامل الحماية والوقاية من الأمراض النفسية والجسدية التي تساعد على المحافظة على قدر كاف من التكيف والصحة.
- مساعدة الطالب على فهم علم النفس الايجابي من خلال الاضطلاع على أهم النظريات المفسرة له وأهم المواضيع التي يدرسها.

محتوى المادة:

علم النفس الايجابي: ماهيته، موضوعاته، مجالاته، تطبيقاته، أهميته.
المنطلقات النظرية
الموضوعات الأساسية لعلم النفس الايجابي: الجلد، جودة الحياة، أساليب الحياة، الوقاية، الذكاءات المتعددة، الرضا عن الحياة، فاعلية الذات.

طريقة التقييم: مراقبة مستمرة + امتحان



فهرس المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
02	فهرس المحتويات
07	مقدمة
	الدرس الأول: الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي
10	تمهيد
10	أولا: نشأة علم النفس الإيجابي
12	ثانيا: الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي
	الدرس الثاني: ماهية علم النفس الإيجابي
14	تمهيد
14	أولا: تعريف علم النفس الإيجابي
16	ثانيا: تعريف القوى والفضائل
	الدرس الثالث: أهمية وأهداف علم النفس الإيجابي
18	تمهيد
19	أولا: أهمية علم النفس الإيجابي
21	ثانيا: أهداف علم النفس الإيجابي
	الدرس الرابع: موضوعات علم النفس الإيجابي، مجالاته، تطبيقاته
23	تمهيد



23	أولاً: مواضيع علم النفس الايجابي
25	ثانياً: مجالات علم النفس الايجابي
26	ثالثاً: تطبيقات علم النفس الايجابي
	الدرس الخامس: المنطلقات النظرية لعلم النفس الايجابي
29	تمهيد
29	أولاً: نظرية السعادة الحقيقية
29	ثانياً: نظرية الهناء
30	ثالثاً: نظرية الاستقلالية الذاتية
30	رابعاً: نموذج ريف
31	خامساً: نموذج سليجمان
	الدرس السادس: الجلد النفسي - الجزء الأول-
33	تمهيد
33	أولاً: نشأة وتطور مفهوم الجلد النفسي
34	ثانياً: تعريف الجلد النفسي
35	ثالثاً: بعض المفاهيم التي لها علاقة بالجلد النفسي
	الدرس السابع: الجلد النفسي - الجزء الثاني-
39	تمهيد
39	أولاً: النظريات المفسرة لمفهوم الجلد النفسي
41	ثانياً: مصادر بناء الجلد النفسي

43	ثالثا: ديناميكية الجلد النفسي
43	رابعا: خصائص الأفراد ذوي مستوى عالي من الجلد
	الدرس الثامن: جودة الحياة-الجزء الأول-
45	تمهيد
45	أولا: تعريف جودة الحياة
48	ثانيا: نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة
48	ثالثا: ابعاد جودة الحياة
49	رابعا: مجالات جودة الحياة
51	خامسا: مؤشرات جودة الحياة
	الدرس التاسع: جودة الحياة- الجزء الثاني-
53	تمهيد
53	أولا: الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
55	ثانيا: مقومات جودة الحياة
57	ثالثا: معوقات جودة الحياة
58	رابعا: تحقيق جودة الحياة
	الدرس العاشر: أساليب الحياة
63	تمهيد
64	أولا: تعريف أسلوب الحياة
65	ثانيا: النظريات المفسرة لأساليب الحياة

67	ثالثا: العوامل المرتبطة بأساليب الحياة
69	رابعا: تصنيف أساليب الحياة
	الدرس الحادي عشر: الوقاية
72	تمهيد
72	أولا: الدور الوقائي لعلم النفس الايجابي
73	ثانيا: الوقاية الايجابية عند سليجمان
75	ثالثا: دور المؤسسات الاجتماعية في تعزيز الوقاية من الأمراض النفسية
	الدرس الثاني عشر: الذكاءات المتعددة
77	تمهيد
77	أولا: الجذور التاريخية لنظرية الذكاءات المتعددة
79	ثانيا: مفهوم الذكاءات المتعددة
80	ثالثا: أنواع الذكاءات المتعددة
84	رابعا: أهمية نظرية الذكاءات المتعددة
	الدرس الثالث عشر: الرضا عن الحياة
86	تمهيد
86	أولا: مفهوم الرضا عن الحياة
87	ثانيا: النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
90	ثالثا: أبعاد الرضا عن الحياة
91	رابعا: عوامل ومصادر الرضا عن الحياة

	الدرس الرابع عشر: فاعلية الذات
94	تمهيد
94	أولاً: مفهوم فاعلية الذات
96	ثانياً: مصادر فاعلية الذات
100	ثالثاً: أنواع فاعلية الذات
102	رابعاً: خصائص فاعلية الذات
104	خاتمة
105	قائمة المراجع

مقدمة:

طراً على علم النفس تغيرات جديدة، فلم يعد ينظر إليه كما كان سابقاً، حيث انه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني ويحاول وصفه وتفسيره ثم التنبؤ به. وعلم النفس يهتم بدراسة السلوك في كل حالاته السوية والغير سوية، إلا انه يركز اهتمامه على ضبط وتوجيه السلوك الغير سوي، والتركيز على الحالات المرضية فقط، والاهتمام بدراسة وعلاج الاضطرابات النفسية متجاهلاً بذلك الاهتمام و الانتباه لفكرة أن الفرد قادر على الانجاز والعطاء وتحقيق ذاته، وهو كذلك قادر على الارتقاء بالمجتمع، وبالتالي تجاهل علم النفس التقليدي جدوى وفعالية جوانب مهمة وإيجابية في حياة الفرد كالسعادة والأمل والرضا عن الحياة والتي تؤثر بدورها إيجابياً في نمو الإنسان. ومن هنا كانت انطلاقة فكرة علم النفس الايجابي على يد العالم الأمريكي مارتن سليجمان والذي وجه الأنظار إلى ما يملكه الإنسان من قدرات وكفاءات شخصية والتي يمكن استثمارها ايجابياً.

فعلم النفس الايجابي يهتم في الأساس بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس، ويسعى إلى تعزيز قدرات الشخصية المتعددة، كالصمود والصلاية النفسية، والتفكير الايجابي وغيرها، إلى تدريب الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية، التي يتعرضون لها والتخلص من الاحتراق النفسي إلى تحسين الرضا عن الحياة وجودتها، وإلى دراسة الظروف والعمليات التي تسهم في الوصول إلى أعلى أداء وظيفي للناس والجماعات والمؤسسات.

فضلاً على ذلك فان علم النفس الايجابي 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 مكان القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة، تهدف إلى التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات الصحة النفسية، خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً كالقلق، والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات. إلا أن الجانب المهم بعلم النفس

الايجابي هو تقوية مكامن القوة والدي يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحال جيدة من التوافق النفسي، كما انه يساعد من يعاني من المشكلات توافقية إلى تدعيم ميكانيزمات التوافق لديه. ولأجل التعرف على أهم ما يعالج علم النفس الايجابي، قسمت هذه المطبوعة إلى أربعة عشر درس يعالج مختلف المحاور التي تشكل محتوى المادة على النحو التالي:

تناول الدرس الأول الجذور التاريخية لنشأة علم النفس وكيف تطور، وأهم رواده.

اهتم الدرس الثاني بالتعرف على علم النفس الايجابي، وموضوع دراسته، كما تطرنا من خلاله إلى تعريف القوى والفضائل الإنسانية.

ساهم الدرس الثالث في توضيح أهمية علم النفس الايجابي في مختلف الميادين التربوية والصحية والاجتماعية والاقتصادية، وكذا التطرق لأهداف علم النفس الايجابي التي يسعى إلى تحقيقها.

أما الدرس الرابع قمنا من خلاله تسليط الضوء على مختلف المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي، والتركيز على مجالاته من خبرة ذاتية، شخصية ايجابية وسياق اجتماعي، بالإضافة إلى تطبيقاته في مختلف المجالات.

تمحور الدرس الخامس حول النظريات المفسرة لعلم النفس الايجابي، وأهم روادها والتي حاولوا من خلالها وضع بصمتهم في محاولة تفسير هذا العلم ووضع أسسه.

ناقش الدرس السادس والسابع موضوع جديد من مواضيع علم النفس الايجابي والموسوم بالجلد النفسي الذي قسمناه لجزئين حيث قدمنا من خلال الجزء الأول النشأة التاريخية والتعريف والمفاهيم التي لها علاقة بموضوع الجلد النفسي، أما الجزء الثاني تناولنا من خلاله أهم النظريات المفسرة لهذا الموضوع.

اهتم الدرس الثامن والتاسع بتقديم موضوع آخر من مواضيع علم النفس الايجابي وهو جودة الحياة الذي بدوره قسم إلى جزئين، الجزء الأول عرفنا من خلاله موضوع جودة الحياة، وأبعاده ومؤثراته. أما

الجزء الثاني فتطرقنا من خلاله إلى الاتجاهات والنظريات المفسرة لموضوع جودة الحياة، وكذا مقومات ومعوقات جودة الحياة وكيف تتحقق.

أما الدرس العاشر تناولنا من خلاله موضوع أساليب الحياة، حيث قمنا بعرض تعريف مختلفة لهذا الموضوع، والنظريات المفسرة له، والعوامل المرتبطة به، وتصنيف هذه الأساليب.

جاء في الدرس الحادي عشر موضوع الوقاية الذي نوضح من خلاله الدور الوقائي لعلم النفس الايجابي، والذي ينقسم إلى محورين رئيسيين تشخيصي علاجي، ونشاط وقائي.

تناول الدرس الثاني عشر موضوع الذكاءات المتعددة، فتطرقنا إلى جذوره التاريخية، ومفهومه وأنواعه وأهميته، وأهم قدراته.

وعرضنا في الدرس الثالث عشر موضوع الرضا عن الحياة من خلال تعريفه وعرض مختلف النظريات المفسرة له، وأبعاد الرضا عن الحياة وعوامله ومصادره.

أما الدرس الأخير الرابع عشر تناولنا من خلاله موضوع فعالية الذات حيث قمنا بتعريفه وتوضيح مصادره وأنواعه العامة والخاصة وخصائصه.

الدرس الأول: الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي

الهدف من الدرس الأول: هو تعريف الطالب بالجذور التاريخية لنشأة علم النفس الإيجابي وعلى يد من ظهر وكيف تطور ومن هم أهم رواده.

تمهيد:

من خلال تطرقنا لمواضيع علم النفس فإننا نلمح تغيير كبير، حيث أننا كلما تحدثنا عن علم النفس، نربطه ارتباطاً وثيقاً بالعالم والطبيب والمحلل النفسي "فرويد" الذي يعتبر الأب الروحي لعلم النفس، والذي أعطانا نماذج عن الحالات المرضية فقط. إلا أنه وبعد الحرب العالمية الثانية أصبح هذا العلم أكثر اهتماماً بدراسة وعلاج الاضطرابات النفسية، إلا أنه قد أهمل نقطة جد مهمة وهي أنّ الإنسان السوي والغير مضطرب والقادر على الإنجاز والعطاء وتحقيق الذات يمكن استثماره في الرقي ومساعدة المجتمع على التقدم، وأنّ التعامل مع هذه الأمور بجدية وإيجابية في علم النفس يعدّ أقوى وأكثر فاعلية في مجال العلاج النفسي. وبالتالي فإنّ الاهتمام المتزايد بدراسة الحالات المرضية المضطربة والشاذة رسخ لدى الآخرين فكرة بأنّ علم النفس هو علم يدرس الجانب السيكولوجي السلبي دون الإيجابي بالرغم من أهميته، وتجاهل مدى فعالية وأهمية الجوانب الإيجابية في الحياة كالتفأؤل، والأمل والسعادة، والرضا عن الحياة، والتي تؤثر بشكل إيجابي في نمو الإنسان.

ومن هذا المنطق نؤكد أن علم النفس التقليدي ركّز على السلبيات من مرض نفسي، ونماذج للسمات المرضية والضعف والتلف فقط وأهمل الجانب الإيجابي الذي يعالج الضعف ويغذي القوة لدى الفرد. وهذا ما جعل الأنظار تغير وجهتها وتتنوّع لأمر إيجابية تتمثل في موضوعات متعلقة بالصحة والتطوّر الإيجابي ومهدت لطريق انتشار علم النفس الإيجابي.

أولاً: نشأة علم النفس الإيجابي:

بدأ علم النفس الإيجابي يظهر بمثابة عصر جديد في علم النفس سنة 1998 حين اختاره "مارتن سليغمان" الذي يعتبر أب هذه الحركة الحديثة لما تولى رئاسة الرابطة الأمريكية لعلم النفس، و اتخذ من علم النفس الإيجابي موضوعاً لولايته للرابطة. APA. إلا أنّ هذا المصطلح بدأ مع ماسلو الذي ينتمي للتيار الإنساني سنة 1954 في كتابه بعنوان "الدوافع الشخصية".

ردّد سليغمان أصداء قول "ماسلو" من أنّ علم النفس قد أمضى أكثر من نصف قرن مأخوذاً في موضوع وحيد هو المرض العقلي. كما حث سليغمان علماء النفس في التركيز على تنمية المواهب والفضائل وتحسين حياة الأسوياء وصولاً إلى حالة الازدهار الإنساني.

"سليغمان" هو في الأصل أستاذ علم النفس العيادي بجامعة بسلوفانيا، ومدير مركز التدريب على علم النفس العيادي بتلك الجامعة، ومن خبراء العلاج المعرفي للاكتئاب والمرض النفسي. ولابدّ من الإشارة في هذا الصدد إلى أنّه كان في الأصل معالجاً سلوكياً. ومع بروز طريقة العلاج المعرفي لـ "بيك" تحوّل سليغمان لاتباعها وممارستها والتي تركز أساساً على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية، بالأفكار الواقعية والإيجابية، وبالتالي يمكن القول أنّ علم النفس الإيجابي هو وليد للعلاج المعرفي على الصعيد العملي.

ولقد وضع "سليغمان" هدفاً لعلم النفس الإيجابي الوليد يتمثل في التحوّل من الانشغال الوحيد بإصلاح أسوأ الحالات في الحياة إلى بناء أفضل الصفات إذ لابدّ من توازن ما بين علاج الاضطرابات وبين بناء الإمكانيات والإيجابيات. (مصطفى حجازي، 2012).

تتمثل رسالة علم النفس الإيجابي تبعاً لـ "سليغمان" في تذكير علماء النفس العيادي والصحة النفسية، بأنّ هذا العلم ليس مجرد دراسة المرض والعجز والضرر، بل هو أيضاً وفي موازاة ذلك، دراسة القدرات والفضائل الإنسانية. إنّّه ليس مجرد اصطلاح للخلل، بل هو كذلك البناء الصحيح والصحي. وليس مجرد اهتمام بالمرضي، بل كذلك اهتمام بتنمية قدرات العمل والحب والنمو والفرح، وصولاً إلى السعادة.

ومع أنّ مقوّمات تيار علم النفس الإيجابي كانت مهياً علمياً من خلال الأبحاث والآراء التي عمل عليها كل من "ماسلو" "روجرز" وحركة العلاج المعرفي والعلاج العقلاني والانفعالي. إلّا أنّ ابنة العالم الأمريكي مارتن سليغمان ذات الخمس سنوات كان لها الفضل في ظهور هذا التيار من خلال ردّها التلقائي على أبيها والذي أدى إلى تغيير كبير في مسيرته الأكاديمية، حيث تبدأ الحكاية حين شعر بالانزعاج منها وهي تحاول لفت انتباهه، بينما كان يقوم بالعناية بحديقته المنزلية، فقام بتوبيخها كما يقوم عادة وحينها نظرت إليه وقالت: إنني استطعت وبمجهود ذاتي أن أتخلص من بكائي المتكرر في سن الثالثة والرابعة حين أصبحت في الخامسة، وأنّه لا حاجة لأن يكون معك المزاج هكذا. ولقد دفعته ملاحظة أبنته هذه إلى التحوّل من التأديب والتقويم، إلى النظر في الروح وتنمية ما في الأطفال من إمكانيات وإيجابيات وأوجه القوّة. دفعته هذه الحادثة أيضاً إلى التفكير والوعي بذاته وإلى ما لديه من إمكانيات وطاقات وكيف يمكنه تنميتها بدلا من تركيزه المتكرر على نقاط ضعفه ومزاجه المعكّر. هذه الحادثة

ببساطتها كانت سبباً في سلسلة من التغيرات في فكر "مارتن سليجمان" نتج عنها ما يعرف الآن بعلم النفس الإيجابي. (كريم أبو زيد، 2015).

ثانياً: الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي:

إن أقدم الأصول والجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي تكمن في فكرة مؤداها أن الإنسان كمخلوق كريم على الله وعلى نفسه نزل إلى الأرض ليعيش حياة جادة حسنة تحقق له كل طموحاته المشروعة من دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين. ومن ثم أصبح البحث عن هذه الحياة الكريمة تتصدى للإجابة عنها الأديان السماوية وجميع أنواع الفلسفات بعد ذلك. وحاول الإنسان بمختلف ثقافته وحضاراته أن يصل إلى إجابة صحيحة على هذا السؤال: كيف نعيش حياة سعيدة كريمة؟

وبالطبع بعد ظهور علم النفس كانت له جهود سبقتها إرهابات دينية وفلسفية خاصة في عصر النهضة بصفة عامة وفي القرن الثامن والتاسع عشر والعشرون. ظل الحال على هذا المنوال بحيث كان يرى بعض الفقهاء أن الحياة السعيدة تكمن في القناعة والرضا بالقليل والإنتاج والإنجاز والتدين وعمل الصالحات، بينما رأى الفلاسفة أن السعادة تكمن في الحرية، وآخرون رأوا أنها تكمن في معرفة الحقيقة حدسياً، وفكرياً، أو في الإشباع المادي، أو في الإشباع النفسي، إلى أن ظهر علم النفس في أواخر القرن التاسع عشر، وبدأت تظهر إسهاماته الحقيقة في القرن العشرين، وقدم مذاهب ومدارس كالتحليل النفسي والسلوكية والبنائية المعرفية، والإنسانية والوجودية، الظواهرية طرحت تفسيرات نفسية للحياة السعيدة الكريمة والخبرة الإنسانية بشكل عام.

ومن ثم أصبح الجذر التاريخي الثاني لعلم النفس الإيجابي هو إسهامات بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية في تشكيل تراكم لا بأس به انطلق منه هذا العلم، وكانت أهم هذه الإسهامات تتمثل في أعمال فرويد وأرائه حول مبدأ السرور (اللذة والمتعة) وأفكار كارل يونج حول مبدأ الكمال الشخصي. وتنظير أدلر حول الجهاد أو الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية، وأعمال فرانكل في البحث عن المعنى في ظل أسوأ ظروف الحياة حزناً وهماً وكآبة.

أما الجذر الثالث: فيتمثل في إسهامات علم النفس الإنساني وهي الإسهامات التي بلورت وجهة النظر الأساسية لهذا العلم في البحث عن الذات وأهمية الخبرات الإنسانية الإيجابية في الحفاظ على الإنسان ووقايته من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، وتنشيط جهاز المناعة لديه.

أما الجذر التاريخي الرابع، فيتمثل في الكتاب الرائع الذي أصدرته ماري جاهودا "dohaj eiraM" وهي من العلماء الذين عاصروا كارل روجز وأبراهام ماسلو تحت عنوان المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية، وهو

كتاب يمثل دراسة حالة حقيقية لأسس الفهم العلمي للتنعم النفسي وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه، وعليه فقد اعترف بيترسون وسليجمان أن الرؤية العلمية التي طرحتها ماري جاهودا في مسألة الصحة النفسية الإيجابية تعد إحدى اللبنات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي حتى اليوم ومستقبلا وأردفا يقولان، إنها لم تضع-تاريخيا- أحد أسس علم النفس الإيجابي وواحدا من أهم أصوله فقط عام 1985 ولكنها بإطار عمل شارح لفهم مكونات الصحة النفسية (بالإضافة إلى فهم المرض النفسي والعقلي). فهي قد طرحت وفقا للفترة التي ظهر فيها إسهامها في علم النفس ستة عمليات ترى أنها تسهم في إحداث حالة الصحة النفسية هي: تقبل الفرد لذاته، وعملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل والبروز، وتكامل الشخصية، والاستقلالية والحرص على التفرد، والإدراك الدقيق للواقع والسيادة أو السيطرة على البيئة أو التفوق أو التمكن الجيئي.

أما الجذر التاريخي الخامس والأخير، ولكنه جذر معاصر، فيتمثل في أعمال كوكبة من علماء النفس المتخصصين في التعلم الاجتماعي والشخصية وعلم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي، وهي أعمال علمية شديدة الدقة والصرامة فحصت الخبرات النفسية والإنسانية والإيجابية في السياق الاجتماعي المعرفي وفي السياق الشخصي، وأبرزهم باندورا ودراساته في فعالية الذات (1989)، ودراسات وينر (winner) الموسعة في المهوبة والعبقرية والتفوق. وما طرحه فؤاد أبو حطب وسالوفي وزملائهم حول التصورات العلمية المتعددة للذكاء.

ولا ننسى جهود الباحثين في علم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي في إرساء قواعد علم النفس الإيجابي وخاصة دراساتهم في مجالات الوقاية والسلوك الصحي، والاعتقادات الصحية، والدراسات الموسعة في موضوع نوعية الحياة السعيدة الإيجابية بين العاديين من البشر، في مقابل المرضي النفسيين.

وكذلك كل الدراسات التي مثلت كل النقاط التي تقع على طول متصل الخبرة الإنسانية الإيجابية. السلبية التي غطت كل الشرائح الاجتماعية في أي مجتمع، بل وحتى التلاميذ في فصولهم الدراسية وحتى الذين يترددون على حجرات الاستشارة النفسية وعياداتها. وكان من طليعة الباحثين الذين طبقوا مفاهيم أقرب ما تكون لمفاهيم علم النفس الإيجابي في برامج الوقاية التي تنطلق من نظريات العافية أو التمتع بالصحة الإيجابية.

واستطاع الباحثون في علم النفس الإكلينيكي والطب النفسي والعصبي اكتشاف الأسس الحيوية للحياة السعيدة أو التنعم والخبرة الإنسانية الإيجابية، فقد انتهى تايلور وزملائه من مجموعة من البحوث إلى أن السيدات يستجبن للضغط عن طريق الخروج والبحث عن صديقاتهن وأصدقائهن الذين يكونون ضمن شبكة علاقاتهم الاجتماعية ويدفعهن إلى هذا السلوك الاجتماعي هرمونات دماغية محددة تنظم العواطف والانفعالات الإيجابية تنظيما جزئيا، من أبرزها هرمون الاكسيتوسين وإنزيمات أو آليات الهضم الداخلية. (الصبوة محمود، 2008: 21-25).

الدرس الثاني: ماهية علم النفس الإيجابي

الهدف من الدرس: تعريف الطالب بمفهوم علم النفس الإيجابي وموضوع دراسته، وكذا التعرف على القوى والفضائل الإنسانية والمقصود منها.

تمهيد:

بينما ركز علم النفس اهتمامه على دراسة وعلاج الاضطرابات النفسية، وتجاهل الاهتمام بفكرة أن الفرد قادر على انجاز وتحقيق الذات، جاء علم النفس الإيجابي لإعطاء صورة مغايرة لعلم النفس التقليدي وإبراز أهم مواطن القوة في الإنسان ومحاولة استثمارها والنظر إلى كل ما هو إيجابي في النفس البشرية ومحاولة الارتقاء به.

1. تعريف علم النفس الإيجابي:

مصطلح علم النفس الإيجابي: "من المصطلحات التي صاغها" **مارتن سليجمان** " ويمثل حركة في علم النفس، تهتمّ بكلّ ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر مما هو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية، كالقلق، الاكتئاب والضغط، وكل ما هو مدرج في الفئات المرضية في الدليل الإحصائي التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي. ويحاول علم النفس الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس، وتشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الإيجابية للحياة، وليس الاهتمام فقط بالجوانب أو الأبعاد السلبية". (محمد السعيد، 2014:10).

كما يعرفه الصبوة محمود (2008:20) بأنه: "الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية وللخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تسيير، وتنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذي شخصية فعالة ومؤثرة، تهتمّ بالإضافة إلى ما هو كائن، بما ينبغي أن يكون".

و تعرفه نوال بوضياف (2017) نقلا عن ميهالي وهديت بأنه: "الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية الفرد والجماعات والمؤسسات، والتي تمكنهم من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي". كما أنه فرع من فروع علم النفس الحديث، يبحث في الجوانب الإيجابية الإنسانية وتفعيل دور السواء من أجل رقي الفرد وتقدم المجتمع حتى يصل إلى الوجود الإنساني الأفضل.

يقول محمد تيسير (2023) علم النفس الإيجابي هو: "دراسة الظروف والعمليات التي تساهم في الازدهار أو الأداء الأمثل للأفراد والجماعات والمؤسسات، يستخدم الفهم العلمي والتدخل الفعال للمساعدة في تحقيق حياة مرضية، بدلاً من مجرد علاج الأمراض العقلية".

وفي نفس السياق يقول محمد تيسير (2023): "علم النفس الإيجابي يدرس ما يجعل الحياة تستحق العيش، وهو الدراسة العلمية لازدهار الإنسان وهو نهج تطبيقي للأداء الأمثل. كما تم تعريفه على أنه دراسة نقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات والمنظمات من الازدهار".

و يعرف شيلي وجوناثان (في: عبد المنعم، 92:2011) علم النفس الإيجابي بأنه: "الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية وتمكين الأفراد، وجماعات والمؤسسات، من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي".

و يعرف عطا الله وعبد الصمد (6:2013) علم النفس الإيجابي بأنه: "الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتسيير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لتكوين إنسان ذي شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنظر إلى ما هو كائن بالفعل بل تسعى وتنظر إلى ما يجب أن يكون عليه الفرد مستقبلاً، وهذه الدراسة العلمية معنية على المستوى الانفعالي والمعرفي بالخبرات الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل مثل الرضا والسعادة والتفاؤل، وعلى المستوى الفردي هو معنى بالسمات الشخصية الإيجابية مثل الشجاعة والوفاء والحكمة، وعلى المستوى الجمعي هو معنى بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تزيد من فعالية مشاركة الفرد كمواطن وعضو في المجتمع مثل الإيثار والمسؤولية".

كما يعرفان علم النفس الإيجابي بأنه: "الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية".

إذن ومن خلال عرض مختلف التعريفات، نستخلص بأنّ الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي هو العالم الأمريكي "مارتن سليغمان" وقد أُنْفِقَ كلُّ رواد هذا العلم بأنّه استثمار لمختلف الخصال والسمات والخبرات الشخصية الإيجابية للقيام بالفرد ودعمه للتقدم والعطاء والازدهار سواء من الجانب الشخصي أو الجانب الاجتماعي، كالمؤسسات النفسية والاجتماعية. كما تمّ الإشارة إلى أنّه دراسة للقوى والفضائل الإنسانية، فما هي هذه القوى و الفضائل؟

2. تعريف القوى والفضائل:

تمثل سيكولوجية القوى والفضائل الإنسانية وعلم النفس الإيجابي إتحادًا جديدًا من مفاهيم وكلمات مفتاحية جديدة، أو مصطلحات حديثة نسبيًا. حيث أنه وطوال تاريخ علم النفس التطبيقي، ومن خلال نماذج عديدة كانت جوانب القوى تؤخذ في الاعتبار بوصفها قدرات أو كفاءات فمثلا في العلاج النفسي وعلم النفس السلوكي وعلم النفس الإنساني، تؤخذ القدرات وفعالية الذات وتحقيق الذات، على أنها من القوى الإنسانية. فإذا كانت الاضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب والحزن والتشاؤم وغيرها، تمثل جوانب الضعف والعجز في السلوك الإنساني، فإنّ نقائصها وهي السعادة والتفاؤل والأمل والتسامح والرضا وحب الحياة والثقة بالنفس والإيمان وتقدير الذات والصلابة النفسية والتحمل والمثابرة والمهارات الاجتماعية والموهبة والإبداع والذكاء الوجداني وغيرها من الخصائص الإنسانية الإيجابية تمثل القوى والفضائل الإنسانية.

وقد عرّفت القوى الإنسانية على أنّها حكمة حيث تعتبر هذه الأخيرة قدرة القدرات وأمّ الفضائل كلّها. كما عرفت أنّها ترتبط بخصائص الشخصية، ولذا تركز الاهتمام على سمات الشخصية التي ترتبط بطيب الحياة كالذكاء، والتفاؤل والسعادة. وهذا المدخل الخاص بدراسة السيمات له أهمية في تطوير القياس بما يسمح بدراسة السمات وانتشارها ومعدلاتها ومدى تغيرها عبر الحياة نتيجة لعوامل النمو. إلّا أنّ منحى دراسة السمات يكشف لنا عن وجه واحد فقط من القوى الإنسانية، ولا يأخذ في الاعتبار العمليات والديناميات الكامنة وراء تلك القوى، ولا يركز على التفاعل بين السمة أو الاستعداد الشخصي ومواقف معينة.

ولتعريف القوى الإنسانية وتحديدتها ينبغي اعتمادها على الموقف الذي تحدث فيه، فالمعروف سيكولوجيًا أنّ تعرّض الفرد لخبرة صعبة أو مهددة وتغلبه عليها، يدعم نموه الشخصي على المدى البعيد. وبينت نتائج البحوث في مجال النمو النفسي، وفي مجال تناذر ما بعد الصدمة أهمية الموقف، فهناك خصائص معينة في الموقف الواحد تساعد على نمو القوى الإنسانية، وخصائص أخرى في الموقف نفسه تعوّق نمو هذه القوى. (بشير معمريّة، 2010).

ولمزيد من فهم القوى الإنسانية، ينبغي أن نعرف أنّ الخبرات الإيجابية والسلبية كلّ منها تعتمد على الأخرى وتعمل كلّ منها مع الأخرى أو من خلال الأخرى، لذلك يدعو علم النفس الإيجابي إلى دراسة علمية للحالات الإيجابية كالبهجة واللعب والأمل والحب، وكلّ ما هو إيجابي كالنجاح والتواءم في الخبرات الاجتماعية. كما يدعو إلى دراسة الجوانب السلبية من الخبرات الإنسانية، بمعنى أنّ سيكولوجية القوى الإنسانية يجب أن لا تحس فقط كيف يمكن تجنب أو تجاهل أو استبعاد الخبرات السلبية، وإنما كيف تترابط وتتداخل الخبرات الإيجابية والسلبية.

وقد بيّنت الدراسات الارتقائية عبر الحياة عن نظام للعلاقة بين الإيجابي والسلبي في ديناميات النمو، فهناك دلائل تشير إلى أنّ النمو لا يحدث إلّا من ضعف أو تدهور، والتدهور لا يحدث إلّا من نمو ما.

إنّ للقوى الإنسانية مفهوم متعدد المجالات، فقد يرى معظم الناس أنّ مفهومه يشير إلى أساليب الإنسان للتغلب على العقبات، أو الانتصار على المعوّقات التي تبطل همم، أو الخروج بنجاح من الحن الضاغطة. إنّ القوى الإنسانية هي الصمود في مواجهة الضغوط والصعوبات ومفاجآت الحياة، إنّ القوى الإنسانية هي المرونة التي تسمح للإنسان بالانحناء دون أن ينكسر أمام رياح الحياة العاتية، وهي كذلك القدرة على الاحتفاظ بالتوازن والبقاء على سطح رمال الصحراء المتحركة، أو أمواج البحر المدمرة.

إنّ القوى الإنسانية، تتضمن القدرة على المثابرة والتغلب بصورة حاسمة، ولكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد فالقوة ليست فقط في الانتصار، ولكنها جزئياً فيما يحدث حين تغلب أو نهزم، وما يترتب على الانهزام، فالقوة جزء في القدرة على المثابرة و جزء في القدرة على الانسحاب أو الاستسلام، حين يكون هدف ما فعلاً غير قابل للتحقيق، أولاً يستحق الجهد الذي يبذل من أجله. القوة أيضاً تكمن في التغيرات التي تحدث بداخلنا، إنّ القوة تكمن في عمليات النمو النفسي. وتظهر القوى الإنسانية في قدرة الإنسان على استعادة قوّته عند مواجهة الضغوط والصعاب، أو في قدرته على وضع خطة وإعلانها في عالم يتصف بالمعارضة أو اللامبالاة. هي القدرة على إعادة تنظيم المقوّمات الخارجية لتشكيل نظاماً جديداً يتفق مع رغبات الفرد، إنّ القوى الإنسانية تتجلى في السيطرة والنجاح. (بشير معمريّة، 2010).

الدرس الثالث: أهمية و أهداف علم النفس الإيجابي

الهدف من الدرس: هو التطرق إلى أهمية علم النفس الإيجابي في مختلف الميادين التربوية والصحية والاجتماعية والاقتصادية، وكذا التطرق لأهداف علم النفس الإيجابي التي يسعى إلى تحقيقها.

تمهيد:

كما سبقت الإشارة سابقا أن بدايات علم النفس الإيجابي تعود سليجمان ماتن إلى عام 1998 في الولايات المتحدة الأمريكية في وقت السلم و الرخاء، لذا فإننا قد نعتقد أن علم النفس الإيجابي ينتعش تحت تأثير الظروف الإيجابية السوية في المجتمع فقط. أما إذا توقفت عجلة الظروف الجيدة فإن العالم سيعيد توجيه موارده نحو الدفاعات والانحياز وتوجيه تعاطفه نحو دراسة ضحايا الاضطرابات وسوف تتفوق الانفعالات السلبية على الانفعالات الإيجابية. وهذا لا يعني أن علم النفس الإيجابي عليه أن ينسحب من معترك الحياة، بل إنه يصبح أكثر أهمية وإيجابية في أوقات الشدة، لأننا في أوقات الشدة نكون في حاجة أكثر إلحاحا لاستخدام مبادئ علم النفس الإيجابي للتغلب على هذه الشدائد، فدراسة الانفعالات الإيجابية كالثقة والتفاؤل والأمل تعيننا بطريقة أفضل عندما تكون الحياة صعبة. وفي أوقات الشدة أيضا يكون فهم وبناء القوة والفضائل مثل التكامل و الاعتدال والشجاعة والرؤية الصحيحة للأشياء والولاء أكثر إلحاحا، وفي أوقات الشدة يصبح دعم ومساندة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والأسرة القوية وحرية الصحافة مطلبا مهما وجوهريا، ولأن علم النفس الإيجابي يركز على ما هو إيجابي فإنه بالتالي يمثل أفضل السبل لمساعدة الأفراد في أوقات الشدة، لأن من يعانون من القلق و الاكتئاب والاضطرابات بصفة عامة بحاجة ماسة إلى من يخفف من معاناتهم وفي حاجة إلى من يحتهم على التمسك بالفضيلة والقدرة والأصالة والهدف والتكامل. كما أن التخفيف بالشعور من المعاناة يعتمد على تنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية، فالانفعالات الإيجابية تبطل الانفعالات السلبية. كما أن الفضائل ومواطن القوة تعمل في اتجاه مضاد للشعور بالأسى والاضطرابات النفسية وقد تكون هي المفتاح لبناء القدرة على استعادة القوة بعد الضعف.

1. أهمية علم النفس الإيجابي:

إن علم النفس الإيجابي يركز على الجوانب الإيجابية الجيدة لدى الفرد و التي تساعد على العيش في مستويات مرتفعة من السعادة، بمعنى الإحساس بالعواطف والمشاعر الإيجابية والشعور بأن الحياة جديرة بأن نعيشها لأن التفاؤل يدفع الفرد إلى تخطي الفشل وتحمل تحديات الحياة كما أن التسامح يحرر الفرد من الشعور بالمرارة والضعف حول خبرات الماضي وآثاره السلبية.

وقد أكدت آراء الكثير من علماء النفس على أن علم النفس الإيجابي له فائدة كبيرة في ميدان العمل وفي الموارد والتنمية البشرية وتنمية القوى الإنسانية عبر مراحل العمر المختلفة، وأن له دور كبير في زيادة الرضا ومستوى الدافعية والإنتاجية في أماكن العمل، كما أن له دور كبير في زيادة الفاعلية الإنتاجية والاقتصادية في ميدان العمل والإنتاج. وهذا ما يعطي دور كبير لعلم النفس الإيجابي في الميدان الصناعي، وعلى ضوء هذا يمكننا تحديد عدة مجالات يمكن أن يساهم فيها. (نوال بوضيف، 2017)

-الميدان الاقتصادي: ساهم علم النفس الإيجابي في زيادة القدرة على فهم سلوك المستهلك، وهذا ما ترتب عنه الكثير من الإيجابيات المتعلقة بالمبيعات بزيادة الموارد الاقتصادية، لأن استعمال العواطف والمشاعر الإيجابية ففي موقع العمل وفي التعامل مع المستهلك خاصة في حالات البيع والشراء، علاوة عن ذلك فلعلم النفس الإيجابي دور كبير في زيادة جودة الحياة.

وذلك من خلال استخدام التعزيز الإيجابي في إدارة السلوك التنظيمي وخلق الدافعية للإنجاز والعمل على زيادة طرق البحث عن النجاح وتجنب الفشل.

-الميدان التربوي: أكد العديد من علماء النفس على أن لعلم النفس الإيجابي دورا فاعلا في العملية التعليمية حيث أكد تريجنسين وآخرون 2004 أن لعلم النفس الإيجابي دور فاعل في تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم وجعلهم أكثر تفاعلا ومرونة وأملا في المستقبل وهذا بدوره سوف يؤثر تأثيرا إيجابيا في عملية التحصيل والرفق، لأنه سوف يفتح أمامهم مجالا أكثر للتركيز والإبداع والتحمل والثقة بالنفس والمرونة في التعامل مع المشكلات التي سوف تواجههم في عملية التحصيل، لأن مساعدة الطالب بصفة عامة والمضطرب بصفة خاصة وتنمية النواحي الإيجابية لديه من قوة وتفاؤل وشجاعة وأمانة ومثابرة تكون أكثر فاعلية وأهمية من التركيز على علاج الاضطراب أو الضعف الذي يعاني منه الطالب، أو إزالة مشكلته فقط. وبصفة عامة يعد التعزيز الإيجابي أحسن من التعزيز السلبي خاصة في الميدان التعليمي، لأن التعزيز الإيجابي يساهم أكثر في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالجمال التعليمي كالتأخر الدراسي والتشتت وعدم التركيز

وصعوبة التحصيل، وعلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي يساهم بدور كبير في تقويم وتنمية شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه وبالتالي فإن ذلك يساهم في تخصينه مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية.

كما لا يقتصر علم النفس الإيجابي في الميدان التربوي على الطالب فقط، بل يمتد دوره إلى المعلم والمدير والمدرسة بأكملها، فبالنسبة للمعلم فإن تفاعلات المعلم الإيجابية مع تلاميذه في قاعات الدرس تساهم بشكل كبير في تحقيق الكثير من الآثار الإيجابية في نفوس التلاميذ وبالتالي تؤثر بشكل كبير على مستوى تحصيلهم وفهمهم ، ومن ثم يجب العمل على إيجاد بيئة تربوية إيجابية تساهم في إيجاد العديد من طرق التحصيل الإيجابي، وقد وجد الكثير من العلماء من طرق التحصيل الإيجابي لدى التلاميذ، وقد وجد الكثير من العلماء أن المعلم الإيجابي الذي يحاول الكشف عن الإيجابيات في شخصية وسلوك طلابه يكون تأثيرا في نفوس طلابه من المعلم الذي يحاول تذكيرهم دائما بالسلوك السيئ، كما أن الكثير من الدراسات قد أكدت على أنّ الاعتماد على أساليب و تقنيات إيجابية من قبل المعلم وإدارة المدرسة يساهم في التغلب على المشكلات النفسية والتربوية والسلوكية التي تواجه الطلاب في سياق حياتهم اليومية.

- التشجيع على الاهتمام بالصحة:

في بعض الأحيان يشعر الأشخاص المصابون بأمراض نفسية، برغبة في الاستسلام وهذا أمر طبيعي بسبب التركيز القوى على كل ما هو سلبي (نتيجة سلبية أو سلوكا سلبيًا، أو تجربة نفسية سلبية حدثت في الماضي). في هذا الإطار يقوم علم النفس الإيجابي بمساعدة الشخص على الالتزام بتحسين وضعه من خلال أهداف مختلفة من خلال برنامج يتضمن العديد من الأشكال التكنولوجية لمساعدة الأفراد وتدريبهم على البحث عن الخبرات التي تعود بالفائدة على المريض والمجتمع، كما يعلم علم النفس الإيجابي الناس كيفية التعامل مع الشدائد وتعزيز إنتاجيتهم، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

- تعزيز العلاقات الاجتماعية:

يهتم علم النفس الإيجابي بإظهار نقاط القوة والضعف لدى الفرد، وفي هذا المجال، يقوم المعالجون النفسيون بتعليم الشخص كيفية تحديد نقاط قوته وتطويرها للأفضل، بحيث يصبح الناس أكثر ثقة مع تمتعهم بالكثير من المهارات والشغف والمرونة بالحياة.

وتظهر الأبحاث أنّ الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى مستويات السعادة يطورون أيضاً علاقات قوية وإيجابية مع العائلة والأصدقاء، وكيفية تواصلهم مع الآخرين حيث يؤدي التواصل الجيد وتكوين الصداقات والمعارف بشكل صحيح، سواء لفظيا أو من خلال لغة الجسد إلى تحسين رفاهية الناس بشكل عام.

-تقليص الآثار السلبية للفشل:

يساعد علم النفس الإيجابي الفرد على تغيير أفكاره وتصوراتهِ للأحداث في حياته من خلال تغيير إدراكه للفشل بحيث يواجه هذا الشعور بالثقة اللازمة حيال العقبات التي تنشأ بالحياة بدلا من رؤية الفشل كشئ ملازم له طوال الوقت، يمكن علم النفس الإيجابي الفرد من رؤية الفشل على أنه وسيلة للتعلم وأنه مسار آخر يسمح للفرد أن يصبح أقوى مستقبلا. (فاطمة بن خليفة، 2021).

-الميدان الإكلينيكي:

لعلم النفس الإيجابي دور هام في عملية العلاج النفسي لأنه يقدم العديد من التكنيكات الإيجابية في العلاج النفسي، ولأجل ذلك أفراد لنفسه فرعا من العلاج النفسي يسمى بالعلاج النفسي الإيجابي القائم على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بنقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح، بينما العلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف وينمي ويدعم مناطق القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب مثلا لا يقوم على تقديم العقاقير فقط، وإنما يقوم على إيجاد أساليب إيجابية في الحياة وذلك من خلال زيادة المشاركة الإيجابية والتركيز على الانفعالات الإيجابية بدلا من استهداف الأعراض الاكتئابية، كما أشارت العديد من الدراسات أن استراتيجيات العلاج النفسي تساهم في التخفيض من حدة أعراض قلق المستقبل.

2- أهداف علم النفس الإيجابي:

تعتبر أهداف علم النفس الإيجابي هي المحرك الأساسي لدراسة هذا العلم وقيام العلماء بتطويره ليصبح بوصلة هامة في معالجة العديد من الحالات التي تشعر بالانعدام والاضمحلال، وعليه فقد حدد سليجمان الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي هو:

تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الصحة النفسية الإيجابية).

أما عن أهداف علم النفس الإيجابي من وجهة نظر علماء النفس:

1. تنمية السمات الفردية الإيجابية كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بين شخصية والإحساس بالجمال والتسامح والأصالة والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.

2. يسعى علم النفس إلى تحقيق الكثير من المعاني الإيجابية.
3. تحسين جودة حياة البشر وتحقيق ما يعرف بالسعادة والتمكن.
4. يسعى علم النفس الإيجابي لفهم ودراسة الحياة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية كالانفعالات الإيجابية كالرضا عن الماضي والسعادة في الوقت الحاضر والأمل والمستقبل.
5. دراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية مثل الشجاعة الصمود الفضول، التسامح والحب ومعرفة الذات، النزاهة الرحمة، الإبداع.
6. يساعد الأفراد والمؤسسات على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية، وتنمية كفاءتهم الذاتية.
7. البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية.
8. تقديم العديد من التكنيكات الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي.
9. التأثير في حياة الأفراد حتى يصبحوا أكثر رضا عن أنفسهم وحياتهم وعالمهم ومستقبلهم، عن طريق تنمية قدراتهم ومهاراتهم و تطويرها وإثراءها.
10. توسيع دائرة اهتمام علم النفس الإكلينيكي العلاجي بحيث يبنى جوانب الشخصية ويطورها.
11. تخليص المرضى النفسيين من عاداتهم الشاذة واضطراباتهم النفسية.
12. وعلى مستوى الصعيد التربوي يهدف علم النفس الإيجابي إلى تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإبداعية والانفعالية لديهم وجعلهم أكثر تفاعلا ومرونة وبالتالي يؤثر في عملية التحصيل والتفوق.

الدرس الرابع: موضوعات علم النفس الإيجابي، مجالاته وتطبيقاته

الهدف من الدرس: هو تسليط الضوء على مختلف المواضيع التي يدرسها علم النفس الإيجابي والتركيز على مجالاته وأهم تطبيقاته.

تمهيد:

أنّ مواضيع علم النفس الإيجابي عديدة: كالسعادة، الرضا عن الحياة، الأمل والتفاؤل، مواجهة الضغوط، نوعية الحياة ويندرج في مجال العلاج جوانب على درجة كبيرة من الأهمية يتعين على المعالجين تنميتها وتحقيقها مثل: الشجاعة والمهارات الاجتماعية والعقلانية والاستبصار والتفاؤل والواقعية والقدرة على الاستمتاع والتوجه نحو المستقبل والبحث عن الهدف والفضيلة والإبداع.

1 - مواضيع علم النفس الإيجابي:

سوف نحاول عرض لأهمّ مواضيع علم النفس الإيجابي حسب ما جاء به (حفصة جرادي وآخرون، 2016).

1-1: التوافق النفسي:

حيث يعتبر التوافق النفسي، قدرة الكائن الحي على مواجهة الظروف البيئية من تغيرات، بحيث يشبع حاجاته ومن ثمّ يحافظ على حياته. ولقد استعار علماء النفس مصطلح التكيف، الذي يدلّ على البقاء البيولوجي للفرد وأطلقوا عليه التوافق الذي يقصد به البقاء السيكولوجي الاجتماعي للفرد.

كما أنّ التوافق النفسي هو تلك التغيرات في سلوك الفرد التي يقتضيها إشباع الحاجات ومواجهة المتطلبات حتى يستطيع أن يقوم بعلاقات مع البيئة. وهناك من يرى التوافق النفسي هو تعديل في الكائن بحيث يتلاءم مع الظروف أو إحداث تعديل في البيئة، أو يعدّل الكائن الحي بعضاً منه وبعضاً من البيئة لإعادة حالة التوازن.

1-2: المساعدة الاجتماعية:

تحمل المساعدة في طيها معنى المعاوضة والموازنة والمساعدة على مواجهة المواقف. وعلى الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساعدة الاجتماعية إلا أنّ معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة.

وتعرف المساعدة الاجتماعية كذلك بأنها وجود أو توفر الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم، وهم أولئك الذين يتركون لديه انطبعا بأنهم في وسعهم أن يعتنوا به، وأنهم يقدرونه ويحبونه. وهناك أنماط للمساعدة الاجتماعية:

- ✓ المساعدة الانفعالية: التي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول.
- ✓ المساعدة المعلوماتية: التي تنطوي على إعطاء معلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط.
- ✓ المساعدة الأدائية: التي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.

1-3: جودة الحياة:

جودة الحياة هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادر على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستماع بالظروف المحيطة به. كما تعرف بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدّم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

1-4: الصلابة النفسية:

هي اعتماد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كلّ المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، لكي يدرك ويفسّر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكاً غير محرّف أو مشوه، ويفسّرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي.

كما تعرّف بأنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد في قدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات، ومفهوم الكفاءة الذاتية افترضه "باندور" والذي يفسّر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد على قدرتهم على القيام بذلك.

تكمن أهمية الصلابة النفسية في التخفيف من حدّة الضغوط التي تواجه الفرد، كما تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل وطأة، كما تؤدّي بالفرد إلى اعتماد أساليب مواجهة نشطة.

1-5: النفاؤل:

يعرّف بأنّه النظرة الإيجابية و الإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير، أو الجانب الجيّد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ. كما يعرّف بأنّه الاعتقاد بأنّ المستقبل عبارة عن مخزن من الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو على تحقيق تلك الرغبات. وهو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويسمو إلى النجاح ويستبعد ما خلاف ذلك.

1-6: فعالية الذات:

يعرّفها "باندورا" بأنّها توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك. كما يعرّفها "شرر" بأنّها مجموعة من التوقعات العامّة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرة الماضية والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة.

2. مجالات علم النفس الإيجابي:

حسب ما ورد في (فاطمة بن خليفة، 2021) يحدد "سليغمان و بيترسون" البحث في علم النفس الإيجابي في المجالات التالية:

1-2: مجال الخبرة الذاتية: ويتعلّق هذا المجال بالمستوى الذاتي ومن أهمّ موضوعاته: الهناء، السعادة، الصلابة النفسية، الرضا عن الحياة، الأمل، جودة الحياة، السعادة... إلخ.

2-2: مجال الشخصية الإيجابية: ويتعلّق هذا المجال بالسمات الشخصية أو الجوانب الشخصية الإيجابية، ويشمل الأداء المتميز مثل الإبداع، التسامح، التدن، الصدق، الذكاء الوجداني، الأمانة... إلخ.

2-3: مجال السياق الاجتماعي: ويتعلّق بالمجال الاجتماعي، ويشمل الأنشطة التطوعية، الإيثار أخلاقيات العمل، الصبر، التعاطف مع الآخرين، المواطنة... إلخ.

وقد عرض (غانم مُحمَّد حسن، 2017:77) أبرز مجالات علم النفس الإيجابي في النقاط التالية:

- التركيز على الخبرات الإيجابية للأفراد أو المجتمعات.
- زيادة مستوى التفاؤل.
- تأصيل الحياة السارة من خلال التركيز على المشاعر، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، ومن خلال إشباع الهوايات المقبولة اجتماعيا والاستمتاع بالحياة مع الالتزام بعادات وتقاليده المجتمع.
- الشعور الدائم بالسعادة.
- الشعور بالهناء النفسي والهناء الذاتي.
- الأمل الدائم والمستمر.
- دراسة التسامح وإعادة صياغة الأخطاء والانتهاكات المدركة مثل المشاعر والأفكار السلبية اتجاه الآخر.
- تقدير الذات.
- القدرة على الحب.

3- تطبيقات علم النفس الإيجابي:

وضعها (مُحمَّد السعيد أبو حلاوة، 2014:16) في النقاط التالية:

- "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، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات.
- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات: الحب، التلقائية، 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 بين الأشخاص.
- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.

3-1: تطبيقات علم النفس الإيجابي في العملية التربوية:

حسب ما جاء في (علي عون و فريجة صندوق، 2016) يركز علم النفس الإيجابي في المجال التربوي على نقاط القوة التي تعزز المرونة والسعادة وتشجيع ودعم الطلاب في المدارس على الازدهار، كما تركز التربية الإيجابية على المهارات المحددة التي تساعد الطلاب على تعزيز علاقاتهم وبناء المشاعر الإيجابية وتعزيز المرونة الشخصية، وتعد التطبيقات التربوية الإيجابية للتلاميذ شكل من أشكال الوقاية.

اقترح "مارتن سليجمان" خمس ركائز أو أسس لرفاهية وسعادة التلاميذ في المدارس وهي:

الأساس الأول: الكفاءة الاجتماعية والانفعالية.

ينظر إلى التلاميذ غالبًا بأنهم أكثر احتمالاً للتعرض للرفاهية والسعادة والتصرف بطريقة أكثر قبولاً من قبل الآخرين في البيئة المدرسية، وذلك عندما تكون لديهم المشاعر الانفعالية الإيجابية، والكفاءة الاجتماعية، وأنّ مساعدة التلاميذ على تطوير كفاءتهم ومهاراتهم الاجتماعية والانفعالية المتعلقة بالسعادة وهناك إجراءات تدريبية لهذا الأساس.

- **مهارة المرونة و الصمود :** حدد "مارتن سليجمان" العديد من المهارات التي تساعد الأفراد لكي يصبحوا أكثر مرونة في تفكيرهم التفاوضي، الاحترام والتعاون الصلابة والمرونة النفسية، العمل بشجاعة ومهارات التكيف أو التوافق مع متطلبات البيئة المدرسية، ومهارات التعامل مع المشكلات التي تعترض التلاميذ في حياتهم المدرسية.

- **المهارات الاجتماعية:** مثل تقاسم المصادر التعليمية، والمشاركة في الأنشطة المختلفة، واحترام الاختلاف.

- **مهارات تحقيق الشخصية :** تحديد مواطن القوة والضعف لدى الفرد، والإعداد للعمل من أجل أهداف شخصية، وإدارة الوقت، وحل المشكلات.

الأساس الثاني: الانفعالات الإيجابية:

- **مشاعر الانتماء:** شعور التلاميذ بالانتماء والقبول يتفرع، من المحتمل أن يتفرع عنها مشاركتهم في المدرسة بفاعلية أكثر من خلال اهتمامهم بالعمل داخل الفصول المدرسية.

- **مشاعر الرضا:** مشاعر التلاميذ بالرضا تتفجر عندما تكون لديهم فرص النجاح في المدرسة، وعلى المدرسة أن تقوم بتعزيز هذه النجاحات عن طريق الاهتمام بالمتفوقين.

- **مشاعر التفاؤل نحو النجاح المدرسي:** بإمكان المعلم تغيير التفكير التشاؤمي والعجز إلى تفكير تفاؤلي.

الأساس الثالث: العلاقات الإيجابية:

واحد من أهم الموضوعات في المدرسة، دراسة السعادة والقيادة المدرسية وقوة العلاقات الإيجابية، بهدف تسهيل مستوى الرفاهية في المدرسة.

—علاقة الأقران الإيجابية: إنّ شعور التلميذ بأنّه مقبول من الأقران، ولديه تفاعلات إيجابية معهم، قد ينمي لديه تقدير بالذات وخصوصاً التلميذ المنعزل اجتماعياً.

—العلاقة الإيجابية بين المعلم والتلميذ: يمكن أن تساهم العلاقات الإيجابية بين المعلم والتلميذ بشكل كبير في رفاهية التلميذ وتعزيز السلوك المقبول اجتماعياً، وتحسين مخرجات التعليم الخاصة به.

الأساس الرابع: ربط نقاط القوّة ذات العلاقة بالرفاهية والسعادة

يعرّف "جيموسون" 2004 بأنّ نقاط القوّة القائمة على التوجه في علم النفس التعليمي هي القدرة على التصرف الطبيعي، والتفكير والشعور بطريقة تعزيز نجاح تحقيق الهدف، وعندما ينخرط الأفراد في نقاط القوّة، فإنّ لديهم شعور أكبر بالرفاهية.

إنّ التآزر بين التعليم والانفعال الإيجابي غالباً ما يعزز مهارات تحقيق السعادة لدى الطلاب في المدرسة.

الأساس الخامس: المعنى والغرض

وفقاً لنظرية "سليجمان" 2002 "العجز المكتسب"، فإنّ الحياة ذات المعنى ينبغي أن تضمّ شيء أكبر مما نحن عليه، وهذا يعنى المزيد من وضع أهداف إيجابية لحياتنا، فإعطاء معنى للحياة يتطلب القوّة للتوافق مع متطلبات الحياة فشعور التلاميذ بالمعنى في حياتهم يتمّ عندما يطوّرون نقاط القوّة لديهم واستخدامها بشكل إيجابي حتى تكون أهدافهم جديرة بالاهتمام.

الدرس الخامس: المنطلقات النظرية لعلم النفس الإيجابي

الهدف من الدرس: هو التطرق لمختلف النظريات المفسرة لعلم النفس الإيجابي، وأهم روادها.

تمهيد:

ارتبط علم النفس الإيجابي بالعديد من المنظرين الذين حاولوا وضع بصمتهم في محاولة تفسير هذا العلم ووضع أسسه، وبالتالي أصبح علم قائم بذاته يقوم على مبادئ ويسعى إلى تحقيق أهداف واضحة.

نظرية السعادة الحقيقية:

حسب ما ورد في (نوال بوضياف)، قدم سليجمان سنة 2000 كتابه عن السعادة الحقيقية وفيه وضع الأساس لعلم النفس الإيجابي وأوضح أنّ السعادة يمكن تحليلها لثلاث عوامل مختلفة:

الانفعالات الإيجابية: وتتكون من الأحاسيس مثل: السرور، الإثارة والنشوة، الراحة بين الآخرين.

الاندماج: وهو يرتبط بموقف فقدان الذات مثل فقدان الفرد لذاته تماماً أثناء أداء نشاط يشعر فيه بالسرور، حيث يقلّ وعيه بإحساس الحقيقة ولا يقرر إلا مشاعر السرور الشديدة التي ترجع إلى وجوده في هذا الموقف.

المعنى: ويرتبط بالبحث عن الغرض من الحياة، والحياة ذات المعنى تتطور من الانتماء ومناصرة شيء ما، يعتقد المرء أنّه أهمّ من ذاته وتساهم الكثير من المؤسسات الإيجابية (الأسرة، الجماعات الاجتماعية، الجماعات السياسية) لتحقيق ذلك.

ومن خلال نظرية السعادة الحقيقية نلمح أنّ علم النفس الإيجابي يرتبط بالسعادة في ثلاث مظاهر حقيقية:

الانفعالات الإيجابية، والاندماج والمعنى.

نظرية الهناء:

قدّم سليجمان كتابه الأخير بعنوان الازدهار سنة 2011 حيث قدّم مراجعة لنظرية السعادة الحقيقية وأسس نظرية جديدة لنظرية الهناء، حيث بدأ من التعريف الكلاسيكي للصحة، وأضاف لهذا التعريف وجود الانفعالات الإيجابية التي تؤدّي إلى موقف الهناء الفعّال، وقدّم جديد لعلم النفس الإيجابي يدرس الهناء حدد فيه خمس عناصر أساسية للهناء هي:

الانفعالات الإيجابية: هو ما يشعر به الفرد من سعادة وأمل ومتعة وغيرها، وتعتبر هذه الانفعالات الإيجابية

هدف أساسي للفرد في مختلف أنحاء العالم، فقدرة الفرد على التركيز في الانفعالات الإيجابية يعنى القدرة على

التفاؤل ورؤية الماضي والحاضر والمستقبل من منظور إيجابي، وهذه هي النظرة الإيجابية للحياة. وقد وجد أنّ هذا العنصر يرتبط بالرضا عن الحياة، المرونة، النضج العقلي، الصحة الجسمية.

الاندماج: ويعنى الاستغراق التام في أي نشاط من أنشطة الحياة، بحيث يفقد الفرد فيها الإحساس بالنفس والزمن، ويتركز فقط على المهمة التي يقوم بها، وقد يكون هذا الاندماج عند ممارسة رياضة معينة أو العزف على آلة موسيقية أو عمل فني أو ممارسة هواية مفضلة لدى الفرد أو تصفح الانترنت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، وهذا الاندماج في المهام يفيد في النمو والتعليم حيث وجد أنّ الاندماج يزيد الأداء والالتزام الأكاديمي.

العلاقات الاجتماعية: وهي تعنى ما لدى الفرد من علاقات اجتماعية قوية ومرضية مع الآخرين، فمن أهم مظاهر الحياة التي يسعى إليها الإنسان هي إقامة علاقات اجتماعية يشعر فيها بالمتعة والدعم خصوصاً في المواقف الصعبة.

الإنجاز: ويعنى المثابرة وتحقيق هدف قيم أو عمل أو إتقان مهارة، أو الفوز في منافسة، إلا أنّ هذه الأهداف لابدّ أن تكون واقعية، ويبدل الفرد الجهد لانتهاء منها، فيشعر بالرضا والفخر وتدفعه للنمو والازدهار.

المعنى: تعنى إحساس الفرد بأنّ له معنى وهدف في الحياة والعمل، فيرى الأشياء على أنّها أكثر أهمية من ذاته وهي ترتبط بالرضا عن الحياة ومستوى مرتفع من السعادة وقلة المشاكل النفسية.

وحسب ما جاء في (بن خليفة فاطمة، 2021:17):

نظرية الاستقلالية الذاتية:

تمّ تطويرها بواسطة (Ryan and Deci, 2000) كنموذج للحياة الجيدة وتعتبر نظرية الاستقلالية الذاتية، الكفاءة والاستقلالية، والعلاقات الاجتماعية هي التي تشكل الحاجات النفسية الفطرية والأساسية الثلاثة التي تعدّ جزءاً لا يتجزأ من الرفاهية المثلى.

-نموذج ريف (1989) eveeR للرفاهية النفسية:

يعكس نموذج ريف للرفاهية النفسية، الصحة والعافية والأداء الكامل في ستة أبعاد:

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

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

ت - النمو الشخصي: أي تطوير الإمكانيات الشخصية من خلال مواجهة تحديات جديدة.

ث - العلاقات الإيجابية: التي تعتبر حيوية للرفاهية وتعكس قدرة الفرد على التعاطف وإظهار المودّة.

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

ح - قبول الذات: أي معرفة الذات في نهاية المطاف، والإعجاب والقبول.

-نموذج "سليجمان Seligman":

في عام 2011، اقترح سليجمان نموذج PERMA والذي يتضمن خمس عناصر أساسية (العاطفة الإيجابية، المشاركة، العلاقات، المعنى، الإنجازات) وهي عناصر قابلة للقياس تشكل مفهوم الرفاهية.

-العاطفة الإيجابية:

تتمثل العاطفة الإيجابية في القدرة على التفاؤل ورؤية الماضي والحاضر والمستقبل من منظور إيجابي، وتساعد هذه النظرة الإيجابية في إدارة علاقات الفرد وعمله وإلهامه ليكون أكثر إبداعاً، ويستطيع اغتنام الفرص والتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة. ويجب التمييز بين المتع الحسية والمتع المعنوية في هذا النموذج، حيث ترتبط الأولى بتلبية الاحتياجات المادية للبقاء، مثل العطش والجوع والنوم، بينما تأتي المتع المعنوية من التحفيز الفكري والإبداع. هذه المشاعر الإيجابية في عمومها مطلوبة، بأنّه عندما يستمتع شخص ما بمهام الحياة، فمن المرجح أن يثابر ويتعامل مع التحديات من خلال حلول إبداعية بديلة.

المشاركة:

في حياتنا، من المهم أن نكون قادرين على إيجاد الأنشطة التي تتطلب مشاركتنا في الحياة، والتي تسمح لنا أن نتعلم وننمو ونرعى رفاهيتنا الشخصية، وكلّ شخص مختلف عن الآخر. كلّنا نجد السعادة في أشياء مختلفة، سواء كانت ممارسة رياضة أو العمل في مشروع مثير في العمل، أو حتى مجرّد هواية بسيطة. في حياتنا، نحتاج جميعاً إلى شيء يخلق "تدفقاً" وانغماساً في مهمة أو نشاط ما. هذا التدفق مهم لتوسيع قدراتنا الفكرية ومهارتنا العاطفية.

العلاقات:

العلاقات الاجتماعية من أهم جوانب الحياة، حيث يزدهر الأشخاص بالتفاعلات الحميمة والعاطفية مع الآخرين. من المهم أن تكون لدينا علاقات إيجابية مع الوالدين والأشقاء والأقران والأصدقاء، حيث أنّ وجود علاقات قويّة يمكن أن يدعمنا في الأوقات الصعبة.

المعنى:

يجب أن يدرك الفرد مفهوم أنّ الحياة ليست مجرد سعي نحو تحصيل الأشياء الماديّة بل أنّ هناك معنى حقيقيًا لحياتنا. هذا المعنى يعطى الناس سببًا ملحًا للاستمتاع بالحياة والسعي نحو الأفضل، فمثلا الفهم العميق للتأثير الكبير لعملك والشغف به سيساعدك على الاستمتاع بالمهام أكثر وتصبح أكثر رضا وأكثر سعادة. وزد على ذلك كلّ جوانب الحياة الأخرى.

الإنجازات:

إنّ وجود الأهداف والطموح في الحياة لتحقيقها يمكن أن يساعد على تحقيق أشياء هامة بالنسبة لنا تعطينا شعورًا بالإنجاز والإشباع النفسي، لذلك يجب على الفرد أن يضع أهدافًا واقعية يمكن تليتها. وغالبًا فإنّ مجرد بذل الجهد الضروري في السعي لتحقيق تلك الأهداف يمكن أن يمنح الإنسان بالفعل شعورًا بالرضا. إنّ تحقيق إنجازات في الحياة أمر مهم لدفع أنفسنا للازدهار ومزيد من التفاؤل بتحقيق المزيد.

الدرس السادس: الجلد النفسي-الجزء الأول-

الهدف من الدرس: هو التطرق لنشأة ومفهوم الجلد النفسي، وأهم المفاهيم المشابهة له.

تمهيد:

من خلال مواجهتنا لمختلف الضغوط الحياتية، فإن الإنسان مضطر إلى مواجهتها والتعامل معها وهذا باستعمال استراتيجيات مواجهة أو أساليب تكيفيه خاصة، ولكن لكي يصل الإنسان إلى هذه الحالة يجب امتلاكه القدرة على امتصاص هذه الضغوط وتحملها وعند الانتهاء منها يرجع إلى وضعه الطبيعي، وهذا ما يعرف في علم النفس الايجابي بالجلد النفسي.

1 - نشأة و تطور مفهوم الجلد النفسي:

حسب ما ورد في دراسة (سمية لعمش، 2015) الجلد النفسي هي كلمة لاتينية، استعملت بالإنجليزية من طرف "sicnorF nocaB" في كتابه muravluS avlyS سنة 1989. كما أستعمل هذا المصطلح بالفرنسية سنة 1952 من طرف sioraM érdnA لأول مرة.

معنى الكلمة هو الارتداد، الاستقامة والذي يمكن استخدامه في ميادين مختلفة، وقد تمّ استعارة كلمة الجلد النفسي من علم الفيزياء للتعبير عن خاصية من خصائص بعض المعادن، وتدلّ على مقاومتها للصدمة، ثمّ انتشر استعماله وتزايد الاهتمام بموضوع الجلد بعد ذلك.

كما ساهمت الدراسات حول الضغوط النفسية وطرق التكيف للحفاظ على اللياقة النفسية في تأسيس العديد من المفاهيم التي تشترك مع مفهوم الجلد، من بينها الحصانة، التأهيل، القدرة على الفعل، المواجهة أو المقاومة، إضافة إلى مفاهيم أخرى، مثل التكيف والفعالية الذاتية إلى غير ذلك من المصطلحات النفسية، ويعتبر العديد من الباحثين أنّ التعرّض للضغوط النفسية شرط ضروري لظهور قدرة الجلد كنتيجة لإرصان مجموعة عوامل الخطر التي يحتويها السياق الصدمي. كما تناولت أغلب نظريات علم النفس موضوع الجلد في علاقة لا يمكن فصلها عن الضغوط النفسية والاضطرابات المصاحبة لها.

2 - تعريف الجلد النفسي:

يعرّف الجلد النفسي حسب "Master ماستن" (في: مصطفى حجازي، 2012:225) فإن كلمة الجلد في اللغة الانجليزية تعني: "امتصاص الضغوط والانحناء لها والعودة من ثم إلى الوضع الطبيعي السابق مثل انحناء نبتة الخيزران أمام ضغط الريح الشديد، والعودة ثانية إلى الانتصاب بعد زوال الضغط، أو تمدد قطعة مطاط بتأثير من الشدة والعودة إلى حالتها الطبيعية، أو القدرة على التكيف وصولاً لامتصاص الصدمة، والعودة إلى حالتها الطبيعية".

ويعرّفه الإتحاد الدولي للهلال الأحمر (2012:10) على أنه:

" قدرة الأفراد أو المنظمات أو البلدان المعرضة للكوارث أو الأزمات ومواطن الضعف الكامنة المرتبطة على توقع تأثيرات الشدائد وتخفيف وطأتها ومواكبتها دون الإضرار بفرص الازدهار في الأجل الطويل ".

حسب (رزوق، 1979:278) الجلد النفسي هو: " خاصية في الفرد تساعد على التكيف و التلاؤم، وهو ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملاءمتها الظروف المستجدة".

أما حسب ما ورد في (الأحمدي، 2007، 3) الجلد النفسي هو: " الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول".

و يعرّف Cutuli and Masten 2009 الجلد النفسي (في: عماد الدين فرج، 2016:16) بأنه: " عملية تشتمل على العديد من الأنظمة بدءاً من الأفراد إلى المجتمعات، فأحياناً ما يشار إلى فرد بأنه لديه قدرة أقل أو أعلى من الجلد النفسي بأنه سمة فردية. ففي حياة أي شخص يتشكل الجلد النفسي من مصادر و عمليات متعددة تشكل مسار الحياة الإيجابية ومن ثم فالعديد من سمات الفرد و العلاقات و مصادر القوى الأخرى يتم تضمينها في هذه العمليات".

كما عرّفه (جار الله سليمان. 2014:24) على أنه: "القدرة المعرفية السلوكية التي يوظفها الفرد للحفاظ على لياقته النفسية بعد التعرض لضغوط نفسية بالتفاعل إيجابياً مع عواقبها".

و يعرّف أنوت Anout " الجلد النفسي (في: سمية لعمش، 2015:16) بأنه: "فن الاندماج للأوضاع الصعبة (شروط بيولوجية واجتماعية نفسية) بتطوير قدرات مرتبطة بمناخ داخلية (ضمن نفسية) واجتماعية (محيط اجتماعي وعاطفي)، يسمح بجمع البناء النفسي المناسب والاندماج الاجتماعي".

3 - بعض المفاهيم التي لها علاقة بالجلد النفسي :

حسب ما جاء به (فاطمة بن خليفة، 20:2021) تقول: " في أدبيات البحث النفسي نجد أن مفهوم (الجلد) مرادف لمفهوم (المرونة النفسية) وفي بعض الكتابات هو مرادف للصحة النفسية "

- المرونة النفسية:

يعرفها (أبو حلاوة، 2013) بأنها تشير في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد للثبات و الحفاظ على هدوءه و اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية فضلا عن قدرته على التوافق الفعّال و المواجهة الإيجابية لهذه الضغوط و تلك المواقف الصادمة.(عائشة عبيد الله، 142:2022).

و عرفتھا جمعية علم النفس الأمريكية بأنھا: عملية التوافق الجيّد و المواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، و النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية و مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، و ضغوط العمل و المشكلات المالية.(APA. 2014).

وقد برز مفهوم المرونة النفسية مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلا من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية (عائشة عبيد الله، 143:2022).

- الصلابة النفسية:

حسب ما ورد في (زينب نوفل راضي، 21:2008) فقد عرفت الصلابة النفسية من طرف فنك 1992 بأنها: "خصلة عامّة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة، المحيطة بالفرد منذ الصغر.

كما تعرفها لؤلؤ حمادة وحسن عبد اللطيف 2002: بأنها المقاومة والصلابة ذات الطبيعة النفسية، وهي خصال فرعية تضمّ الالتزام، التحكم، التحدي)، يراها على أنّها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح.

وقد عرّف كوباسا Kobassa الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراك غير محزّف أو مشوه، ويفسّر بها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاث أبعاد وهي الالتزام، التحكم التحدي".

- المناعة النفسية:

عرفها مرسى 1998 (في: شادية، 18:2014) بأنها: "قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عليها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام ويأس وعجز وانحرافية، ويمكن للمناعة النفسية أن تساعد في تنشيط وتفعيل أجهزة المناعة الجسدية". وتنقسم المناعة النفسية حسب ما ورد في فاطمة بن خليفة 2021 إلى ثلاث أنواع وهي:

- مناعة نفسية طبيعية:

وهي موجودة في طبيعة التكوين النفسي للإنسان الذي ينمو في إطار التفاعل بين الوراثة والبيئة، مما يعني أنّ الفرد الذي يتمتع بتكوين نفسي سليم، يتمتع في نفس الوقت بمناعة نفسية طبيعية عالية تمنحه القدرة على التحمل والمواجهة وضبط النفس.

- مناعة نفسية مكتسبة طبيعيًا:

وهي مناعة ضدّ الضغوط والتأزم يكتسبها الفرد عن طريق التعلّم ومن خلال الخبرات والمهارات التي يكتسبها من خلال تعامله ومواجهته لصعوبات وضغوط سابقة.

- مناعة نفسية مكتسبة صناعيًا:

وهي مناعة مكتسبة فاعلة تقوم على وضع الفرد بشكل عمدي في مواقف أولية تستفز قدراته على التحدي والمواجهة.

- التكيف:

تتحدث عنه (سمية لعمش، 21:2015) على أنّ:

“الشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة، استجابة ملائمة تحقق التكيف بينه وبين البيئة الجديدة، ومعنى ذلك أنّ توافق الفرد يكون أسهل كلّما كان الفرد مرناً والعكس صحيح. فكلّما قلت مرونة الفرد قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة. وهناك نوعان من المرونة: المرونة القويّة التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية، وهناك المرونة الضعيفة التي يتقبل فيها الفرد قيم البيئة الجديدة ومثلها تقبلاً يؤدي به إلى أن ينكر شخصيته الأصلية، وتكون نتيجة ذلك عدم توافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة، ومثل هذه المرونة لا تحقق التكيف، بل تؤدّي على العكس من ذلك إلى اختلاله، وهذا ما

أكدت عليه تصوّرات بياجيه في التكيّف والتمثيل والموائمة مع المواقف الحياتية، حيث أنّ الإنسان يعتبر أقوى إدارة كلّما كان أكثر قدرة على التواءم مع متغيرات بيئته. فالتكيّف الحقيقي هو ذلك التكيّف الذي يسمح له بالنجاح في الموقف والذي يحقق ضمناً أكبر لاستمرار الوجود، بل وإحراز التقدّم في الحياة. وإذا أراد الفرد التكيّف مع الحياة يجب عليه أن يتعلّم سبل التعرّف على مشكلاته، والإلمام بجوانب المشكلة ومعرفة سبل مواجهتها، وكيفية اختيار الأسلوب الأمثل لحلّها، واكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات كالمرونة والقابلية للتغيير، ومواجهة ما هو غير متوقع ومن أهمّ عوامل التكيّف السوي، هو أن يكون الفرد على درجة من الجلد النفسي وهو قدرة الفرد على التصرّف في المواقف الجديدة، في حين أنّ التصلب والجمود على أنواع محددة من السلوك تجعل الفرد غير قادر على التكيّف في المواقف المستجدة فيجب أن يكون على درجة من المرونة في السلوك تساعد على فهم الواقع الجديد ومحاولة التكيّف معه وتحقيق أهدافه ومطامعه وإشباع حاجاته وفق شروط البيئة التي يعيش فيها لأنّ عملية التكيّف السوي هي إقامة علاقات ناجحة مع البيئة فالتكيّف نشاط يبذله الشخص، لإزالة ما قد يحدث من توتر، والمحافظة على حالة الاطمئنان النفسي والاسترخاء البدني، فالإنسان مجهز بنظام يسعى دوماً إلى المحافظة على التوازن الداخلي والخارجي، والتكيّف الفعّال هو الذي يخفف من حدّة التوتر ولا يتناقض مع الأهداف التي تسعى إليها، ولا يعاكس أو يعطلّ مساعي الأشخاص الآخرين.

- الصحة النفسية:

يعرّفها (سعيد بحير، 2005:18) بأنّها: "حالة من التوافق النفسي الداخلي يشمل الجوانب الانفعالية والعقلية والاجتماعية والمعرفية، ويتميز هذا الشعور بقدرة الفرد على التكيّف السليم مع بيئته الاجتماعية وتمكنه من استغلال إمكانياته الشخصية والمعرفية في مواجهة مطالب الحياة وإشباع حاجاته الأساسية وتحقيق أهدافه".

- تقدير الذات:

يعرّفه "كوبر سميث" (في: عبد الله، 2010:243) بأنّه: "تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته. وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية".

- الاتزان الانفعالي:

حسب ما جاء في (فاطمة بن خليفة، 2021:30) الاتزان الانفعالي يتمثل في "القدرة على السيطرة على الانفعالات المختلفة مع مرونة في التعامل مع الأحداث الجارية المسببة لهذه الانفعالات، بحيث تكون الاستجابة متوافقة مع طبيعة الموقف، بعيداً عن التطرف و الاندفاع، وعليه يشير الاتزان الانفعالي إلى حالة من التروي والمرونة اتجاه المواقف الانفعالية المختلفة".

إذن ومن خلال ما سبق عرضه من مفاهيم مختلفة يتضح لنا جلياً مدى ارتباطها وعناصر مهمّة للجلد النفسي، بحث أنه لا يمكن أن يكون هناك جلد نفسي بدون مرونة نفسيّة أو صلابة ومناعة نفسيّة، وبدون اتزان انفعالي وصحة نفسيّة سليمة وتقدير ذات مقبول.

الدرس السابع: الجلد النفسي-الجزء الثاني-

الهدف من الدرس: هو التطرق لمختلف النظريات المفسرة لموضوع الجلد النفسي، واهم روادها.

تمهيد:

من خلال ما تم عرضه في الدرس السابق وضحنا أن الجلد النفسي هو خاصية في الفرد توضح مدى قدرة الفرد على التحمل والصبر ومواجهة الضغوط الحياتية، ولكن ما يجب الاشارة إليه أن هذا الموضوع لقي اهتماما ورواجا كبيرا من طرف العديد من الباحثين والمنظرين في علم النفس، وقاموا بتفسير هذا الموضوع وهذا ما سنتطرق إليه من خلال مايلي:

1 النظريات المفسرة لمفهوم الجلد النفسي:

1-1: نظرية التحليل النفسي:

تقول (سمية لعمش، 2015:17): "في بدايات التحليل النفسي لم يستعمل مفهوم الجلد كما هو متعارف عليه حالياً، ويمكن تصنيفه حسب دراسات " فرويد" مع ما يعرف بآليات الدفاع و الإرضان النفسي في حالة الصدمة. بينما يؤكد (ماركي، 2007) أنّ ما يمكن اعتباره مدعماً للجلد يحمله الفرد في ذاته وبداخله، من اعتقاد وقناعات تدخلت في تكوين شخصيته، وهو السند في الأوقات التي يتعرض لها للمحن والصدمات فيلجأ إليها ليستمد منها قوّته ومخزونه المتراكم الذي اكتسبه خلال مختلف مراحل حياته. كما يرى (ليخزولوو ديسيتشي 2005) أنّ دور مدعم الجلد يتمثل في إعادة بناء الأنا الأعلى والأنا المثالي للفرد بعد إصابتهما أثناء الحدث الصدمي مما يساعد على التماهي مع نماذج جديدة وأهداف جديدة، من خلال إستدخال عدد من القيم، ويرى (سالس، 2002) أنّه خلافاً للإدماج فالجلد هو تورط ديناميكية التناول للواقع، بناء هومات، إمكانية الإعلاء والتفكير، فلا يتعلق الأمر بتحوّل، فالفرد لا يمحي ماضيه بل يتطوّر داخلياً وذاتياً ضدّ ما حدث.

2-1: النظرية النفسية:

حسب (مربوح كريمة، 2022:134): "إنّ دراسة الجلد تكون من خلال التفاعل بين مختلف الأنساق (عائلة، أصدقاء...) وأنّ مظاهرها للجلد هي محاولة لتفسير العلاقة الوطيدة الموجودة بين مختلف المصادر المعرفية في وسط جماعي، ممّا يؤدي إلى الكشف عن الروابط في هذا الوسط، بحيث تركز هذه النظرية عن الإيكولوجية الاجتماعية للجلد، عوض التمرکز على الجلد الذي يكون داخل منظور فردي لا جماعي بحيث يكون ذلك من خلال التفاعل

بين مختلف الأنساق التي تحيط بالطفل، وذلك من خلال تحديد دور كل نسق في النمو والحفاظ على التكيف باعتبار العائلة مركز الحماية النفسية للفرد، والمحيط الاجتماعي يعطى القوة للفرد وذلك من أجل التكيف مع المحن باعتباره مآزر عن تطوّر الفرد من الأسوأ إلى الأحسن، وكذلك الثقافة والتي تتمثل في سياسة البلد المنتسب إليه والتي تعد جزء أساسي في التأثير عن الفرد".

كما تقول (العمش سمية، 2015:18): "أنّ منظور النظرية النفسية للجلد هي محاولة لتفسير العلاقة الوطيدة الموجودة بين مختلف المصادر المعرفية في وسط جماعي، ممّا يؤدي إلى الكشف عن الروابط في هذا الوسط مع الأخذ بعين الاعتبار الروابط الشخصية الخاصة بالفرد مثل العلاقة بين الانفعال والتفكير".

1-3: النظرية النفس اجتماعية:

مما ورد في (مربوح كريمة، 2011:134): "باعتبار الفرد يعيش داخل الجماعة ولا يمكن أن يعيش في غنى عن العائلة والجو الأسري، فالإنسان بطبعه اجتماعي لا يمكن دراسة الجلد لديه من منظور أو من جانب النموذج الأحادي، بل تتطلب دراسته من متعدد الأبعاد تفاعلي وتصالحي، ولا يمكن أن يتحقق هذا إلا من خلال مقارنة إيكولوجية نسقية، فمجرد أنّ عوامل الحماية والخطر تكون من جهة على عدّة مستويات (فردية، عائلية، اجتماعية...)، ومن جهة أخرى تفاعل يضمن نظرة كلية و تصالحيه تساهم في تحسين فهمنا للجلد، وتفتح منظور هام للحماية والتدخل وهو المقارنة النسقية أو الإيكولوجية".

1-4: المقارنة المعرفية السلوكية:

ورد في (سمية لعمش، 2011:18): "إنّ الأسس والمبادئ الأولى للجلد نشأت من النظرية المعرفية السلوكية مثل نظرية "بيك" (1976) ونظرية التعلّم الاجتماعي لـ "باندورا" (1977) كون هذه النظرية تعتمد أساساً على المزاج والسلوك المناسب الذي يتبناه الفرد معرفياً لتفسير ما يحيط به والحكم عليها. تؤكد هذه النظرية أنّ البناء المعرفي للفرد وفق البيئة التي يعيش فيها تعزز أو تعيق التكيف في سياق معيّن. وانطلاقاً من هذا المنظور فإنّ الفرد تتأثر قدرة الجلد لديه حسب نظرته إلى الموقف المماثل أمامه بناءً على ما اكتسبه من قبل الخبرات التاريخية والتعلم والمعتقدات السائدة في وسطه الاجتماعي.

كما أوضحت هذه المقارنة أنّ الأطفال الذين لديهم قدرة جلد عالية يبدون قدرة كبيرة في فهم وتحليل المواقف الصعبة، كما يتمتعون بخاصيتي انتباه وتركيز جيدتين من نتائج ذلك إعادة البناء المعرفي للمعلومات المكتسبة بفضل إتباع إستراتيجية تغيير في فهم حدث الصدمة وما ترتب عنه. حيث الأحداث المؤلمة يتم تقييمها وتقبلها تدريجياً حتى يتسنى لهم إدراك معاني المشكلة التي حدثت لهم في الماضي. بينما الأطفال اللذين لا يظهرون قدرة جلد، يرى

كل من "ترومبلاي زهبارت" (1999) أنّ سلوك التجنّب هو إستراتيجية تزيد من حدّة الأعراض النفسية لديهم، وأنّ الأطفال الذين يعتمدون إستراتيجية التجنّب يتميّزون بالسلوك العدواني والسلوك المنحرف".

2 مصادر بناء الجلد:

مما ورد في (أبو حلاوة، 2013:31) فإنّه: حسب رابطة علم النفس الأمريكية (APA) أنّه يمكن بناء وهيكلية الجلد عن طريق مجموعة من المحددات، واقترحت بعض الطرق التي تساهم في ذلك، وهي بمثابة مصادر ذاتية تتمثل في:

- ✓ الحفاظ على العلاقات مع أفراد العائلة
- ✓ الأصدقاء.
- ✓ تقبّل الظروف التي لا يمكن للشخص تغييرها.
- ✓ تنمية الثقة بالنفس.
- ✓ وضع أهداف واسعة لتحقيقها بطريقة إيجابية.
- ✓ الحفاظ على روح التفاؤل و توقع الأفضل.
- ✓ البحث عن فرص لاكتشاف الذات بعد التعرّض و مقاومة الصدمة.
- ✓ الابتعاد عن الاعتقادات الخاطئة التي تتمثل في عدم وجود حل للمشاكل.
- ✓ اهتمام الفرد بحياته النفسية والانخراط في أنشطة ممتعة.

وحسب ما جاء في (غريسي علوي، 2019:18): "أنّ هناك مصادر أخرى يتكوّن منها الجلد وتساعد على تقويته واتفقت معظم الدراسات على:

1-2: الأسرة:

الأسرة هي عبارة عن وحدة حية مكوّنة من مجموعة أفراد، " الزوج، الزوجة، الأطفال " تتفاعل مشاعرهم وتتحد أمزجتهم، وتنصهر اتجاهاتهم وتتفق مواقفهم، وتكون المودة والسكينة والرحمة هي المظلة التي يستظل بها الجميع. فالأسرة هي بمثابة الركيزة الأساسية التي من خلالها تتم تنمية قدرات الطفل وبناء وهيكلية الجلد وذلك من خلال التربية الجيدة والمنظمة والسماح للطفل بالمشاركة في الأنشطة الأسرية وتشجيعه على الأعمال الجيدة التي يقوم بها فمعظم الأطفال الذين يتميّزون بقدرة جلد مرتفعة نجد علاقاتهم مع باقي الأسرة قويّة وجيدة، حتى أثناء تعرّض الأسرة لمواقف معينة تصدّع أو طلاق، فإنّ المساندة الأسرية وتوفر الدعم منها ومن المجتمع يساعد الطفل على تخطي الأزمة وتعزيز القدرة على التكيف مع مختلف المواقف.

2-2: المجتمع:

المجتمع دوراً كبيراً في بلورة الجلد لدى الفرد، حيث يرى "بينارد" 1991 أنّ هناك ثلاث خصائص تميز بها المجتمعات المحلية وهي:

- وجود المنظمات الاجتماعية التي توفر موارد متنوعة للأفراد.
- احترام وثبات المعايير الاجتماعية، بحيث أنّ جميع الأفراد المجتمع يتقيدون بالسلوك المرغوب فيه.
- منح الفرص الأطفال والشباب المشاركة في المجتمع كأعضاء فاعلين ما يعزز لديهم الجانب الذاتي.
- إنّ الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية في طفولته قادر على تقديم المساعدة الآخرين، وكذا قدرته على مواجهة مختلف مصاعب الحياة في المستقبل. كما أنّ الفرد الذي يحظى بمساندة من مجتمعه يحس بالاستقرار والطمأنينة ما يخلق لديه قدرة على مواجهة المشقة.

2-3: المدرسة:

تشكل المدرسة مصدراً مهماً للطفل ولنمو قدراته العقلية والمعرفية والذهنية، كما قد تشكل مجالا خصبا لنشوء مختلف الاضطرابات النفسية إذا كانت المدرسة لا تؤدي دورها بأكمل وجه، وعليه فإنّ الأطفال الذين تكونوا تكويناً جيداً في المدرسة وأخذوا نصيبهم من الدّراسة واللعب والانتماء يتميزون بقدرة جلد عالية، ولقد رأى "بينارد" 1991 أنّ الأطفال الذين لديهم توقعات عالية حول مواجهة المصاعب، ولديهم معنى للحياة مع ثقة عالية بالنفس اكتسبوا مهارات حل المشاكل.

2-4: المعتقد الديني:

إنّ المعتقد الديني هو عبارة عن مجموعة القيم و المعايير الأسرية والاجتماعية التي يتقاسمها أفراد الجماعة في مجتمع ما ويشاركون من خلالها المراسيم والأعياد والتقاليد والأعراف وهو ما يجعل أفراد المجتمع أو الأسرة على اتصال ببعضهم البعض، وكذا ما من شأنه أن يخلق جانب المساندة لتجاوز المحن والظروف الصعبة وما يقوى في الفرد الجانب العلائقي و الذي يعد أمراً مهماً في بناء الجلد وتعزيزه.

3 ديناميكية الجلد:

أو ما تسمى بعوامل الحماية المهيأة للجلد النفسي، إذ تطلق على مميزات الأشخاص بينات أو أحداث التي تخفض تنبؤات اضطرابات نفسية مؤسسة على قاعدة فردية في خطر، يمنح مقاومة عوامل الخطورة. ولقد اقترح "Masten et Garmez" 1991 تجميعها ضمن ثلاث محاور:

- عوامل حماية فردية:

طبع مرح حنون هادئ، الجنس الأنثوي في الطفولة والجنس الذكري في المراهقة، معامل ذكاء عال مع مستوى جيد من المهارات المعرفية، الشعور بالفعالية الذاتية، مهارات اجتماعية، الشعور بالتقبل، مكان تحكم داخلي، حس فكاهي.

- عوامل حماية عائلية:

آباء راعون وعطوفون، علاقات جيدة آباء، أبناء، توافق وانسجام الوالدين.

- عوامل خارج عائلية:

شبكة دعم اجتماعي، تجارب نجاح (دراسة، مهنة...).(خليفة، بدون سنة).

4 خصائص الأفراد ذوي المستوى العالي من الجلد:

حسب روتر Rutter:

- ✓ الكفاءة الذاتية و الثقة بالنفس.
- ✓ مساندة الآخرين.
- ✓ الحس الفكاهي.
- ✓ التحكم في الانفعالات السلبية.
- ✓ القدرة على الاستفادة من النجاحات السابقة في تجاوز الضغوط و مواجهتها.
- ✓ التوجيه نحو الأفعال.

حسب "ليون Lyons:

- ✓ الصبي.

✓ تحمل التأثيرات السلبية للمشاكل وصدومات الحياة.

✓

حسب "ديفيدسون Davidson"

✓ التفاؤل (النظرة الإيجابية).

✓ الاعتقاد الديني (الإيمان). (غريسي علوي، 2020:22).

الدرس الثامن _ جودة الحياة _ الجزء الأول

الهدف من الدرس: تعريف الطالب بموضوع جودة الحياة والتطرق لأهم مجالاته وأبعاده.

تمهيد:

من بين العلوم التي اهتمت بموضوع جودة الحياة، نجد علم النفس الذي تبناه في مختلف تخصصاته النفسية النظرية منها و التطبيقية، وهذا ما جعل له جوانب متعددة و متفاعلة أدت إلى صعوبة في تحديد تعريف خاص بجودة الحياة.

1 تعريفات جودة الحياة:

لغة: أصلها من الفعل جاد، الجودة، جاد، جودة، أي صار جيّدًا وهو ضدّ الرديء، وجوّد الشيء أي حسنه وجعله جيّدًا (البستاني، 1998).

اصطلاحا: فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته، وأنّ ما بلغه الإنسان اليوم من مقوّمات الرقي والتحضر، تعكس بلا شك مستوى معيّنًا من جودة الحياة، ويقصد بجودة الحياة بشكل عام: جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسدي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين و تكوينه الاجتماعي والأخلاقي.

وتوترت المفاهيم التي تضمّ جودة الحياة لتشمل عدّة مفاهيم متشابهة كالسعادة والرضا والحياة الجيدة والرضا الذاتي. (And lemn etal, 1999:106)

يشير (هارمان، Harman، 1996) إلى مفهوم ظهر في منتصف الستينات من القرن العشرين، ثمّ شاع استخدامه في الدّراسات المختلفة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في الذي تسعى إليه غالبية المجتمعات، باعتباره وسيلة البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكم لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية، وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل جودة الحياة، وجودة المواد الخام، وجودة الحياة الزوجية، وجودة آخر العمر، وجودة التعليم وجودة المستقبل.

يرى "كومنس" أنّ مفهوم جودة الحياة يشير إلى: "الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الحصة النفسية".

ويرى "ليتوين" أنّ: "جودة الحياة لا تقتصر على تدليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل تتعدى إلى تنمية النواحي الإيجابية".

ويهي كل من "ليمان وجيناس" أنّ جودة الحياة تتمثل في: "الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية والمتعة في ظلّ الظروف التي يحياها الفرد".

ويشار إلى أنّ مفهوم جودة الحياة جاء امتداداً للجهود السابقة في علوم أخرى غير علم النفس، حيث انتظمت بدايات المعرفة لهذا المفهوم في علم الاقتصاد وعلم الاجتماع وبالتالي فإنّ دراسة بداية المعرفة لهذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكتسب أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار السياسي، لحقيقة أنّ الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات وإنّما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر. فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمة الإنسانية. (إبراهيم، 2005:10).

كما أشار "فرانك": "جودة الحياة بأنّها حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع، ويتمّ هذا من خلال الأسرة المدرسية، والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي التعليم، والتثقيف والتدريب. وكذلك يعرفها "فرانك" بأنّها إدراك الفرد للعديد من الخبرات وبالمفهوم الواسع شعور الفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل: الغذاء والمسكن وما يصاحب هذا الإحساس من شعور بالإنجاز والسعادة.

وجودة الحياة بالمفهوم الضيق هو خلو الجسم من العاهات الجسمية". (Frank, 2000:24)

كما يرى مصطفى الشرقاوي جودة الحياة هي: "كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والضحية من أجل رفاهية المجتمع.

وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل:

الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أنّ شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القويّة الدالة على جودة الحياة. (مصطفى حسن، 2004:15).

ويرى (رؤف، Ruff): "أنّ جودة الحياة هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدلّ على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامة لعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة بكلّ من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية".

(Ryff et al, 2006:85).

و عرّف " روبن Rubin" جودة الحياة بأنّها: "الدمج والتكامل بين عدّة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلا من المكونات الإدراكية والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والتي تشمل السعادة". (Rubin, 2000:19).

ويرى (رينيه وآخرون Reine et al) أنّ جودة الحياة: "هي إحساس الأفراد بالسعادة و لرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية، وأنّها تتأثر بأحداث الحياة والعلاجات وتغيّر حدّة الوجدان والمشاعر، وأنّ الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثران باستبصار الفرد". (Reine, et al, 2003,297).

وحسب تعريف منظمة الصحة العالمية (1998)(في: شيوخى مريم 2014:76): "ينظر إلى جودة الحياة بوصفها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية وعلاقاته بالبيئة بصفة عامّة".

وحسب ما صرحت به شيوخى مريم (2014) أنّه يلاحظ من التعريفات السابقة أنّه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول تعريف موحد لمفهوم جودة الحياة، إلّا أنّه يمكن القول أنّه مفهوم واسع يمثل إشباع الحياة جزء مهمّ. وأنّ هذا المفهوم لا يوجد ضمن نظرية محددة ينطلق منها ممّا جعل العديد من الدّراسات تتناول جودة الحياة، واكتفت بتحديد المؤشرات الدالة عليها، كما اكتفت دراسات أخرى باعتبار المفهوم مؤشر المفاهيم الأخرى مثل: الصحة النفسية، إنّّه نتاج التفاعل بين الحالة الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي تؤثر على الإنسان.

2- نشأة و تطوّر مفهوم جودة الحياة:

الفكرة الأولى لجودة الحياة بدأ ظهورها في المنافسات التاريخية لفلاسفة اليونان (أرسطو، سقراط، بلاتو) حول طبيعة جودة الحياة و مواصفاتها، ورغم أنّ مبدأ مؤشرات جودة الحياة بدأ في الظهور من خلال تطوّر فكرة المؤشرات الاجتماعية خلال الستينات إلّا أنّ لها جذور في وسائل القياس الاقتصادية خلال القرنين 18 و 19 وأوائل العشرين، هذه المؤشرات المبكرة وما حولها انقسمت على نوعين من المؤشرات الكمية و المؤشرات النوعية. وتطوّرت دراسات جودة الحياة حيث كانت تركز على موضوع واحد، دون النظر إلى علاقته بعوامل أخرى، وقد رصدت الدراسة حول موضوع جودة الحياة ثلاث جوانب هامة هي:

الأول: بعد 1970 قلّ الاهتمام في المملكة المتحدة بدراسة جودة الحياة والبحث عن تعريفاتها ضمن المناطق الحضرية والريفية على العكس من الدول الأخرى التي زاد فيها الاهتمام حول كيفية بحث وفهم هذه المواضيع.

الثاني: حظيت عالمياً جودة الحياة بشعبية في الأوساط الطبية، على الرغم من ذلك فإنّ المدخل المتبع كان يغفل عوامل كثيرة في الصحة.

وزيادة على ذلك، فإنّ أعضاء من منظمة الصحة العالمية (WHO) عام 1947 اقترحوا مفهوماً ضمّنًا لجودة الحياة، وتوجه هذا المفهوم إلى الرعاية الصحية عندما تمّ تعريف الصحة "حالة صحيّة جيّدة" تشمل الجوانب الفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية وفي سنة 1978 وسعت (WHO) هذا المصطلح لتبدأ الدراسات فيه

(Kinget Hinds, 1996:16)

3- أبعاد جودة الحياة:

تتحدد أبعاد جودة الحياة في مؤشرين محددين هما:

البعد الذاتي والبعد الموضوعي:

إلّا أنّ غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة ويتضمن مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل أوضاع العمل، مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية والاقتصادية وحجم المساندة المتاحة من شبكة العلاقات الاجتماعية.

ومع ذلك تظهر نتائج البحوث أنّ التركيز على المؤشرات لجودة الحياة إلّا في جزء صغير من التباين في التقديرات الكلية لجودة الحياة، ومن هنا يتحدّد بعدين لجودة الحياة.

2-1: البعد الذاتي:

ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة، وشعور الشخص بالسعادة.

2-2: البعد الموضوعي: و تشمل

- الصحة البدنية.
- العلاقات الاجتماعية.
- الأنشطة المجتمعية.
- العمل.
- فلسفة الحياة.
- وقت الفراغ.
- مستوى المعيشة.
- العلاقات الأسرية.
- الصحة النفسية.
- التعليم (العارف بالله الغندور، 1994:27).

4- مجالات جودة الحياة:

الجدول رقم (01): يوضح مجالات جودة الحياة

الأمثلة	الأبعاد الفرعية	/
أ - القدرة البدنية على التحرك و ممارسة الأنشطة الحركية. ب - أساليب التغذية و أنواع المأكولات المتاحة.	الوجود البدني	الكنينة (الوجود)
	الوجود النفسي	
	الوجود الروحي	
أ - المنزل أو الشقة التي أعيش فيها. ب - نطاق الجيرة التي تحتوى الفرد.	الانتماء المكاني (البدني)	الانتماء
	الانتماء الاجتماعي	
	الانتماء المجتمعي	
أ - القيام بأشياء حول منزلي. ب - العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة.	السيرورة العملية	السيرورة
	السيرورة الترفيهية	
	السيرورة التطورية (الارتقائية)	

5- مؤشرات جودة الحياة: حسب ما ورد (في: شيخي مريم، 2014:80) تتمثل مؤشرات جودة الحياة

في:

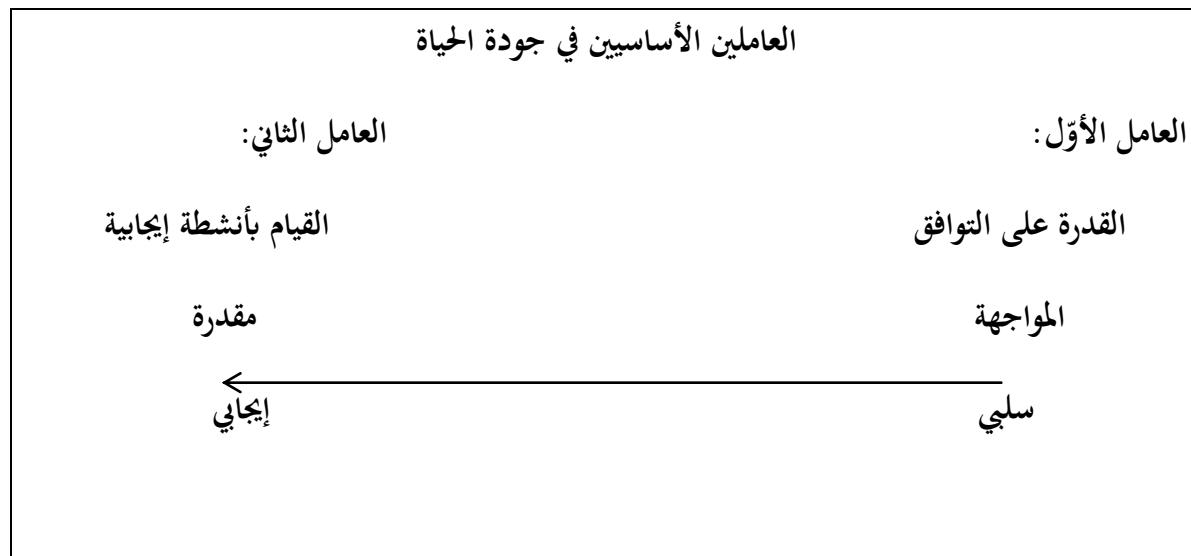
1-5: " المؤشرات النفسية: وتبدي في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة.

2-5: المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

3-5: المؤشرات المهنية: تتمثل بدرجة رضا الفرد على مهنته وحبها لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

4-5: المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في درجة رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.

العاملين الأساسيين في جودة الحياة



الشكل رقم (01): يوضح العاملين الأساسيين في جودة الحياة

هنا تلعب الحياة والخبرات المتباينة التي تتعرّض لها في كلّ مرحلة من مراحل حياتنا دورًا شديد الأهمية في واقع الأمر، في ثبات أو تغير رؤيتنا لجودة الحياة، وهذا على الرغم من أنّ لكلّ شخص توقعاته الكيفية الخاصّة.

الدرس التاسع: جودة الحياة-الجزء الثاني-

الهدف من الدرس: التطرق إلى أهم النظريات المفسرة لموضوع جودة الحياة وأهم روادها.

تمهيد:

تعتبر جودة الحياة انعكاس للمستوى النفسي، وأن كل ما يعيشه الإنسان من تقدم وتطور يرتبط بلا شك بمستوى معين من جودة الحياة، وهذا ما جعل الكثير من الباحثين والمنظرين يهتمون بهذا الموضوع حيث لقي اهتماما ورواجا كبيرا في مجال علم النفس الايجابي.

1 الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

يوجد اتجاهات رئيسية لتفسير جودة الحياة وهي:

(أ) - الاتجاه الاجتماعي.

(ب) - الاتجاه الطبي.

(ت) -الاتجاه النفسي.

1-1: الاتجاه الاجتماعي:

حسب (الغندور، 1999:18): "يشير إلى عدد من الجوانب ومن منظور يركز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضرية، والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى. حيث يرى أحد العلماء أنه يجب الاهتمام أكثر بنوعية العلاقات الاجتماعية، أكثر من الاهتمام بالكمية من العلاقات.

من أهم المجالات في الاتجاه الاجتماعي:

1 المسكان: إنّ علماء الاجتماع عند اهتمامهم بدراسة جودة الحياة يركزون على المؤشرات الخارجية مثل:

معادلة المواليد والوفيات، وضحايا الأمراض المختلفة، نوعية المساكن مستويات تعليمية الأفراد، المجتمع ومستوى الاستيعاب والقبول في مراحل التعليم المختلفة إضافة إلى مستوى الدخل.

2 العمل: يرتبط مفهوم جودة الحياة بما يقوم به الفرد من عمل أو ما يشغله من وظيفة وثمة محددات هامة يمكن اعتبارها في هذا الصدد أن يكون لها تأثير على تحقيق هذا المفهوم إجرائيًا مثل: أوضاع العمل، نفسه والعائد المادي وما يمكن أن يوفره العمل من فرص للحراك المهني والمكانة المهنية مما يكون له تأثير على حياة الفرد في علاقته بالمهنة، كما أنّ نوعية الإشراف وعلاقة الزمالة تعدّ من العوامل الفعالة في تحقيق هذا المفهوم، فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله.

2-1: الاتجاه الطبي:

يقول (صالح إسماعيل، 2010:44): "يهدف هذا المجال إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو النفسية أو العقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة المحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة، فقد زاد اهتمام أطباء ومتخصصين الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم. إنّ عدد أبحاث جودة الحياة التابعة لقسم الصحة بجامعة "تورنتو" بكندا تقول أنّ الهدف النهائي من دراسة جودة الحياة وتطبيق ذلك على حياة الناس تعيش حياة ذات جودة، حياة لها معنى ويتم الاستمتاع بها.

1-3: الاتجاه النفسي:

في هذا السياق يقول (صالح إسماعيل، 2010:43): "الإدراك كمحدد أساسي لجودة الحياة، فجودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد. فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، كما أنّ جميع متغيرات المنحى الاجتماعي السابق الإشارة إليها تعتمد على تقييم الفرد المؤشرات المادية الموضوعية في حياته. ويعتمد هذا المنحى على عدّة مفاهيم أساسية منها: مفهوم القيم، مفهوم الإدراك الذاتي، مفهوم الحاجات ومفهوم الاتجاهات ومفهوم الطموح، ومفهوم التوقع ومفهوم تقدير الذات، إلى مفاهيم الرضا والتوافق والصحة النفسية".

وحسب ما ورد في (شاهر خالد سليمان، 117:126): "الأساس لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القويّة بين الفرد وبيئته، وهذه العلاقة تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية مثل المدركات التي تظهر من خلالها جودة الحياة الفرد. كما ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقًا للمنظور النفسي على أنّه البناء الكلي الشامل الذي يتكوّن من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق الحياة. وجودة الحياة تتطلب أن يفهم الإنسان ذاته وقدراته وإمكانياته وتوافق ميوله وقدراته مع اختياراته بما يمكنه من الصحة النفسية والتوافق النفسي، وكذلك لمواجهة الضغوط النفسية. وحسب

المنحى النفسي هو درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب خصية في النواحي النفسية مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافقية والتكيف وتبني منظور التحسن".

2-التوجيهات النظرية لجودة الحياة:

1-2: التوجه المعرفي: يركز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: إنّ طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدّد درجة شعوره بجودة الحياة.

الثانية: وفي إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإنّ العوامل الذاتية هي الأقوى أثراً من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة.

ووفق ذلك، وفي هذا المنظور تبرز لدينا نظرية حديثة في تفسير جودة الحياة.

1-1-2: نظرية لاوتن (Lawton theory, 1997)

طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة، ليوضح فكرته عن جودة الحياة وهي تدور حول الآتي: إنّ إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما:

الظرف المكاني: إنّ هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة الحياة و طبيعاً البيئة في الظرف المكاني لها تأثيرات إحداها مباشرة على حياة الفرد، كالتأثير على الصحة مثلاً، و الآخر تأثيره غير مباشر إلاّ أنّه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

الظرف الزمني: إنّ إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابياً كلّما تقدّم في العمر، فكلّما تقدّم الفرد في عمره، كلّما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته. (elygrA, 1999:353).

2-2: التوجه الإنساني:

يرى المنظور الإنساني أنّ فكرة جودة الحياة تستلزم دائماً الارتباط الضروري بين عنصرين لاغني عنهما:

(1) -جودة كائن حي ملائم.

(2) -وجود بيئة جيّدة يعيش فيها هذا الكائن، ذلك لأنّ ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير

المتبادل بين هذين العنصرين. وقد ركّز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على مفهوم الذات.

2-2-1: نظرية رايف (Ryff theory, 1999):

تدور نظرية "رايف" حول مفهوم السعادة النفسية، إذ أنّ شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها "رايف" بستة أبعاد، يضمّ كلّ بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط الالتقاء لتحديد معنى السعادة النفسية.

البعد الأول: الاستقلالية، تمثل قدرة الشخص على اتخاذ القرارات، يكون مستقل بذاته.

البعد الثاني: التمكن البيئي.

البعد الثالث: النمو الشخصي.

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

البعد الخامس: تقبّل الذات.

البعد السادس: الهدف من الحياة. (Ryff, 1989:971).

ولقد بينّ رايف أنّ جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وأنّ تطوّر مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة. (شيخى مريم، 2014:85).

2-3: التوجيه التكاملي:

2-3-1: نظرية أندرسون: (Anderson)

"شرحًا تكامليًا لمفهوم جودة الحياة، متخذًا من مفاهيم السعادة و معنى الحياة و نظام المعلومات البيولوجي و الحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، فضلًا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارًا نظريًا تكامليًا لتفسير جودة الحياة، فإنّ النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة: أنّ شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.

✓ أن نضع أهدافًا واقعية نكون قادرين على تحقيقها.

✓ أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا.

✓ إنّ إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد و إلى شعوره بجودة الحياة.

✓ (شيخى مريم، 2014:86).

3: معوّقات جودة الحياة:

حسب ما ورد في (شيخي مريم، 2014:94): "يتضمن البناء النفسي لكل من مكانن قوّة و بمواطن ضعف، و إذا أردنا أن نحسن جودة الحياة الإنسان علينا أن لا نركز فقط على المشكلات، بل يتعيّن التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة واستخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيّات المتاحة لتحسين جودة الحياة. ويجب عند وصف هذه الأخيرة أن نميز بين الظروف الداخلية والظروف الخارجية، ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، أما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثير الآخرين، أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص.

الجدول رقم (03): يوضح معوّقات تحقيق جودة الحياة:

المعوّقات	القدرات	/
المرض	المهارات	الظروف
- الإعاقات - الخبرات الحياتية السلبية	- الخبرات الحياتية الإيجابية - الحالة المزاجية الذهنية - الإيجابية والسرور	الداخلية
- نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية - ظروف الحياة أو المعيشة السيئة - سوء الاختيار	- توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية - الانفعالية وتعدد السائقين لها - توافر نماذج رعاية جيدة أو طيبة - وجود برامج توجيه وإرشاد	الخارجية

4: مقومات جودة الحياة:

دائما وفي نفس السياق وحسب ما ورد في (شيخي مريم، 2014:96) نستطيع أن نقول بأنّ: "جودة الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته، وتوجب عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

1. الصحة العامة التي تعتبر فيها تأثير الصحة إلى جانب المرضى.
 2. قدرة الإنسان على الوظائف اليومية.
 3. القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
 4. قدرة الإنسان واختياره لنمط الحياة و تأدية الأنشطة إلى القدرة على التنفيذ وأخذ القرارات.
 5. التكاليف الاقتصادية والاجتماعية.
 6. المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية ومعايير وأساسيات المعيشة والدخل.
 7. الرضا عن أساسيات المعيشة والخيارات البيئية وجودتها.
 8. تحليلات المجال الاجتماعي.
 9. المقارنة بين المناطق الحضرية والريفية.
 10. أنماط الحياة وارد التنوع فيها.
 11. الرفاهية.
- حيث نقول أنّ البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد تكون السبب الأكبر وراء انخفاض جودة حياتهم وأبعادها المختلفة. بالتوافق الغير فعّال والحزن الوجداني والعجز والقلق والغضب والمستويات المنخفضة للتفاعل واضطرابات المزاج لها تأثيرات قد تكون حادة على مستوى جودة حياة الأشخاص، لأنّها تؤثر على إدراك السعادة والعلاقات الاجتماعية والاستقلال وتقدير الذات وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة، أو من المشكلات النفسية. ويتطلب الإحساس بجودة الحياة فهم الفرد لذاته وقدراته وسماته واستخدامها في إدراك جوانب الحياة المختلفة وهذه الخصائص الشخصية.

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة، هناك نواحي أو عوامل نجدها تتمثل في أربعة نواحي أساسية، والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان، بل وعلى نموه. كما أنّها تتفاعل مع بعضها البعض:

أ) الناحية الجسمية.

ب) الناحية الشعورية.

ت) الناحية العقلية.

ث) الناحية النفسية.

وفيما يلي المجالات التي تستخدم عادة في دراسات جودة الحياة:

- الصحة العامة التي يعتبر فيها تأثير الصحة إلى جانب المرض.

- قدرة الإنسان على تنفيذ الوظائف اليومية.

- قدرة الإنسان واختياره لنمط الحياة و تأدية الأنشطة.

- التكاليف الاقتصادية والاجتماعية.

- معايير وأساسيات المعيشة والدخل.

- الفقر وعدم المساواة .

- الجنسية والتمهيش الاجتماعي.

- الرفاهية والسفر.

- الرضا عن أساسيات المعيشة والخيارات.

- البيئة وجودتها.

- السكن والجيرة.

- تحليلات المجال الاجتماعي.

- المقارنة بين المناطق الحضرية والريفية.

- التلوث.

- أنماط الحياة وإدراك التنوع فيها.

وفي بعض الأحيان تعتمد المجالات المحددة على القضايا أو المشاكل التي يتم دراستها، وهذا يقود إلى الطرق المختلفة لقياس جودة الحياة، وأحياناً تتداخل المصطلحات. فعلى سبيل المثال "مفهوم الرفاهية" غالباً ما يستخدم بدلاً من جودة الحياة، وتستخدم الأمم المتحدة هذا المصطلح للتعبير عن جودة الحياة، وكثير من المعايير المستخدمة لتحديد الرفاهية تظهر في فهارس جودة الحياة .

5- تحقيق جودة الحياة:

ترى (مجدي، 2009: 71) أنه: "كي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها لابد أن تتوفر مجموعة من العوامل تتمثل فيما يلي:

5-1: تحقيق الفرد لذاته و قدراتها:

حيث يعرف كل من عبد الحميد ، وكفاي (1995) (في: شيخي مريم، 2014: 98): "مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد و تقييمه لنفسه ، بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي.

وتذكر فرغلي (1994): أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكوّن من مجموعة من العوامل أهمّها: تحديد الدور والمركز، المعايير الاجتماعية، التفاعل الاجتماعي واللغة والعلاقات الاجتماعية.

وفي نفس السياق تقول شيخي مريم (2014) أنه يجب على الفرد أن يدرك أنه يمتلك الطاقات والقدرات، وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها، وأن لا يقلل من قيمة نفسه ويستسلم لها، وعليه أن يعمل جاهدا على تحقيقها، على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة فتحقيق الذات يعتبر قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات، ومن ثمّ شعوره بجودة الحياة .

5-2: إشباع الحاجات كمكوّن أساسي لجودة الحياة:

ويذكر "غندور" (1999) (في: شيخي مريم، 2014: 99) أن: "البعض قد يري أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الإنسانية ، النظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف "ماسلو" للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي كالتالي:

- ✓ الحاجة للأمن.
- ✓ الحاجة للانتماء.
- ✓ الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- ✓ الحاجة لتقدير الذات.

وترى (شيخي مريم، 2014) أنّ إشباع الحاجات الأساسية هي حاجة ضرورية لكل فرد من أفراد المجتمع بشكل عام وللمعاقين بشكل خاص، وقد تتفاوت من فرد إلى آخر من حيث درجة تحقيقها وإشباعها، ولكنها حاجة يسعى الكل إلى تحقيقها على الرغم من وجود بعض الظروف المحيطة بالفرد، والتي تحول بين الفرد وبين تحقيق بعض من هذه الحاجات الضرورية للفرد، وقد يكون الفرد ليس له دخل فيها، إلا أن تحقيقها لا يكون من خلال عملية متكاملة بين أفراد المجتمع والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد.

5-3: الوقوف على معنى إيجابي للحياة:

حسب ما ورد في (مجدي، 2009:76) أنّ: " مفهوم معنى الحياة مفهومًا هامًا جدًا ، ويعتبر (فرانكل، 1969، Frankl) الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف، وأنّ هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنّه يظل موجودًا دائمًا، ويرى فرانكل أنّ الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي كالتالي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.
- تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.
- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرد الإنسان.

ولقد حدد "فرانكل" ثلاثة مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي تشمل كل ما يستطيع الفرد إنجازه ، وهي كالتالي:

❖ القيم الإبداعية: وتشمل كلّ ما يستطيع الفرد إنجازه، فقد يكون ذلك الإنجاز عملاً فنياً أو اكتشافاً علمياً ، وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان.

❖ القيم الخبرائية: وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة، كالحب والصدقة.

❖ القيم الاتجاهية: وتتكوّن من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كقدر أو المرض أو الموت. فمعنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف الألم، والمعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة".

4-5: توافر الصلابة النفسية:

تقول (شيخي مريم، 101:2014): "أنّ للصلابة النفسية دورًا مهمًا في حياة الشخص خاصة المعاق والتي تزرع في داخله روح التحدي والصمود، وتقوية عزيمته، كما أنّها تعمل على إمداد الفرد بامتلاكه المقدرة على تحمل الواقع المؤلم الذي يعيشه".

الدرس العاشر: أساليب الحياة

الهدف من الدرس: تعريف الطالب بموضوع آخر من مواضيع علم النفس الايجابي وهو موضوع أساليب الحياة والتطرق إليه بالتفضيل.

تمهيد:

تلعب أساليب الحياة دوراً هاماً في الشخصية، وتعتبر متغيراً رئيسياً، وتمثل معياراً يمكننا من خلاله فهم الشخصية، وهي الدليل الذي يقودنا إلى فهم مدى توافق الفرد مع صحته العقلية.

وأشار "أدلر" إلى أنّ هناك ثلاث عوامل تجعل الإنسان يفكر بطريقة خاطئة، وتتمثل هذه المبادئ الأساسية في: العيوب العضوية، الإهمال، والتدليل التي يتعرّض لها الإنسان في الطفولة، وأوضح أنّ العيوب النوعية التي عانى منها هي التي تحدد طريقة عيشه سواء كانت وهمية أو حقيقية، فإنّ أسلوب الحياة هو تعويض نقص معيّن.

يلعب أسلوب الحياة دوراً مهماً في حياة الطفل، لأنّه نتاج قوى داخلية وبيئية تساعد الطفل على تشكيل الاتجاه الذي يريده والذي يحمل مجموع دوافعه. (فاطمة بن خليفة، 2022)

هذا ويتطوّر أسلوب الحياة خلال التجارب الحياتية المبكّرة للفرد في أسرته، فالأسرة لها دور بارز في تشكيل توجهات أطفالها في حياة نحو الاتجاه المفيد، أو نحو الاتجاه المتجنب.

إذ يعتقد "أدلر" بأنّ الأفراد يطوِّرون أسلوب حياتهم خلال السنوات الست الأولى من العمر، في محاولتهم للتغلب على مشاعر النقص التي تتطوّر لديهم خلال فترة الطفولة، الفترة التي يشعر فيها الطفل بالضعف وسهولة العطب.

وقد ركّز "أدلر" على إدراك الطفل لأسرته وكفاحه لإيجاد مكان له فيها. وهو يعتقد بأنّ مكانة الطفل في الأسرة عامل مهمّ جدّاً في تطوّر شخصيته، فكلّ شخص يخلق أسلوب حياة له للتغلب على مشاعر النقص، وللتعامل مع المشكلات التي يواجهها.

فمثلاً: الفتاة المهملة أو التي تشعر بإهمال من والديها، فإنّها تحسّ بالنقص في تكيّفها مع متطلبات الحياة، ما يدفعها إلى تبني أسلوب حياة يتصف بالبحث عن الانتقام أو تطويره أو الشعور بالامتعاض لنجاح الآخرين، أو القيام بالسعي المرضي للحصول على أي شيء تشعر بأنه من حقّها.

يشير أدلر (1927, reldA) إلى أنّ الأطفال الذكور غالبًا ما يقدّرون بشكل زائد من جانب والديهم، أمّا الإناث فيعاملن على أنّهم غير قادرين على إنجاز أي شيء، فالإناث التي سوف يعاملن بهذه الطريقة يشعرون بالتردد والشك في أنفسهم عندما يكبرن، ويتطوّر لديهنّ انطباع بأنّ الرجال وحدهم هم الأقدر والأكفأ على إنجاز أي شيء ذي قيمة. ويبيّن هذا مدى أهمية الدور الذي تؤديه الأسرة في تطوّر أسلوب حياة الفرد (ريحاني وطنوس، 2012:184).

1 - تعريف أسلوب الحياة:

حسب ما ورد في (حسنة أحمد، 2021:15) يشير مفهوم أسلوب الحياة إلى: "خطة معيشية مفصلة تعكس القيم والمبادئ التي أعتمدها فرد أو مجموعة من الأفراد في حياتهم اليومية، بما في ذلك الخلفيات الثقافية والعادات الاجتماعية والمعتقدات الدينية والفكرية. ومن ثمّ فإنّ أسلوب الحياة الذي يتبناه الفرد يعكس اختياراً واعياً لسلوك معين بين أنواع مختلفة من السلوك إذ أنّ أساليب الحياة هي في الأساس انعكاس للثقافة والقدرة الشخصية على الاختيار.

كما أنّ أسلوب الحياة مفهوم أو بنية موجهة مباشرة نحو الهدف، فالناس يبحثون باستمرار عن أهداف حياتهم التي لا تتحدد أو تعتمد فقط على العمليات البيولوجية، إذ إنّها تتطور كهيكل وبنية معرفية موجهة نحو الهدف عندما يستجيب الفرد لبيئته كما يدركها.

ووفقاً "لأدلر"، فإنّ أسلوب الحياة يشير إلى مواقف وسلوكيات فريدة من نوعها تتطوّر لدى الفرد من أجل التغلب على مشاكل الماضي والحاضر والمستقبل، ولا سيما مشاعر النقص ومهام الحياة والتحديات البيئية. لذلك فهي الوسيلة التي تجد فيها هذه المبادئ الغائبة السابقة تعبيراً عملياً وسلوكياً، وقد استخدم "أدلر" مفاهيم مثل "طريقة العيش، أسلوب الحياة، نمط الحياة، خطة الحياة، مخطط الحياة، خط الحركة، وحدة الشخصية، الشكل الفردي للنشاط الإبداعي، طريقة مواجهة المشكلات، وتقنية في الحياة".

وعرّف كيفر (Kefir, 1981:402) أسلوب الحياة بأنّه: "الطريقة التي من خلالها يرى الفرد نفسه وأعماله الخارجية من خلالها، والطرق التي يتصرف بها ليحقق تفوّقاً مثاليّاً في الحياة.

ويعرّفه رول (eluR, 1985:18) بأنّه: "نمط الفرد العام الذي يؤثر في تفكيره وسلوكه وشعوره".

ويعرّفه موزاك (kasoM, 18:2005) بأنه: الإطار المعرفي للفرد، والذي يختار منه الطرق والإستراتيجيات الملائمة في التعامل مع واجبات الحياة و مهامها، وذلك للفهم و التفسير والتنبؤ و التحكم بخبراته وتجاربه التي يمرّ بها".

ويعرّف مورس (sirrom, 1956) أسلوب الحياة بأنه: " تفضيل الأفراد لأساليب عدّة مختلفة للحياة، وهي قيم الحياة المفضلة لديهم، وهي أيضاً طرائق الحياة المتبعة والموافق عليها في الثقافة التي ينتمي إليها الأفراد. (أحمد العكيلي، بدون سنة 568)

وحسب منظمة الصحة العالمية (ohW, 1989) فإنّ أساليب الحياة هي مجموعة العادات السلوكية، التي جرى تشكيلها وتكوينها من خلال القيم والمعتقدات السائدة في حضارة معينة، ومن خلال الفرص والقيود التي تفرضها حالات أو أوضاع اجتماعية واقتصادية معينة.

وقد ورد في (فاطمة بن خليفة، 27:2022) تعريف كل من فرغيسون ferguson وشاي shey وتعريف جونين و كيرن jonynien et kern.

تعريف فرغيسون Fergison: هو نموذج ثابت لسلوك الشخص أو مواقفه، والنظام الذي يعطى الاتجاه للتكيف مع البيئة الاجتماعية، والنمو وحل المشكلات اليومية، بالإضافة إلى الاستفادة من مزايا الفرص المختلفة المتاحة. تعريف شاي (Shey, 1986): أسلوب الحياة ليس مجرد مسألة أنماط سلوكية تعكس العمليات الاجتماعية الأخرى، بل هي الآلية ذاتها التي يتم من خلالها استخدام القوة التفاضلية في المجتمع.

تعريف جونين و كيرن (nreK te neinyoJ): أساليب الحياة هي طرق شخصية لإدراك الذات والآخرين والعالم، والتي تحدد بدرجة كبيرة كيف يكافح الفرد من أجل تحقيق أهدافه في الحياة.

2 - النظريات المفسّرة لأساليب الحياة:

1-2: نظرية التحليل النفسي:

أ- حسب فرويد:

أكّد فرويد (dnerF) على وحدة الإنسان، وعلى العوامل الشعورية، وأهمية مرحلة الطفولة المبكرة في تشكيل شخصية الإنسان وأسلوب حياته، ويرى "فرويد" أنّ هناك ثلاث أنظمة هي الأساس في بناء أسلوب ونمط الفرد في حياته وهي: "الهو" والذي يعتبر النظام الأساسي الشخصية، وهذه الأنظمة الثلاث لها الدور الأكبر في تكوين

شخصية الفرد، كما يرى فرويد أنّ الأنا الأعلى هو الذي من خلاله يبدأ الفرد في دوافعه وغرائزه الأساسية ومن خلاله يحدد أسلوب الفرد لحياته.

كما يرى "فرويد" أنّ أسلوب حياة الفرد تتكوّن في المراحل الأولى من حياته، ومن خلالها تتشكل وتبلور الشخصية، وتكون قبل النمو النفسي والجنسي، وقد حددها "فرويد" بثلاث مراحل: المرحلة القموية، المرحلة الشرجية، المرحلة القضيبية، وهذه المراحل دور أساسي في تكوين أسلوب ونمط حياة الفرد، وذلك من خلال قدرة الفرد على تجاوز هذه المراحل وعدم الوقوف على إحداها، وهذا ما يشكل المحور الأساسي في تكوين شخصية الفرد في المستقبل. (حسنة أحمد، 2021:19)

ب- حسب نظرية هورناي Horney:

ذكرت "هورناي" مفهوم القلق الأساسي في نظريتها في الشخصية، وعرفته بأنّه: شعور بالعجز والوحدة، ينمو بشكل خفي ويزيد وينتشر في عالم عدائي. وذكرت أنّ الفرد يمتلك ثلاث أساليب في حياته وعلاقاته مع الآخرين وهي:

- التحرّك نحو الآخرين: ويمثل هذا الأسلوب المنطق الذي يتحرّك الفرد من خلاله في علاقته مع نفسه ومع الآخرين، ويشكل وعي الفرد وحاجته وطموحاته.
- التحرّك ضدّ الآخرين: ويمثل هذا الأسلوب حاجة الفرد إلى السلطة والقوة والطموح فالشخص من خلال هذا الأسلوب يرى العالم عدوانياً، فهو يمارس الدهاء والمكر والعنف مع الآخرين من أجل التفوق والسيطرة على الآخرين.
- الابتعاد عن الناس (الاستقلالية): ويمثل هذا الأسلوب حالة الشخص في الاكتفاء والميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين، والذي يتكوّن من تصرّفات الفرد التي تشكل سلوكه نحو حياته.

2-2: نظرية علم النفس الفردي:

أ - حسب أدلر: Adler:

اعتمد أدلر على مبدأ الكلية في تفسير السلوك الإنساني، وأنّ الفرد مسئول عن اتخاذ قراراته وكنز على وحدة التفكير، والشعور، والفعل والقيم والمواقف والعقل الواعي وغير الواعي، وقد ركّز على أبعاد عدّة في تفسير السلوك الإنساني مثل المسؤولية، والاهتمام الاجتماعي، والشعور بالنقص، والتفوّق، وأسلوب الحياة.

من خلال هذه النظرية يعكس "أدلر" الطريقة التي يرى فيها الأفراد أنفسهم وما لديهم من أفكار عن الآخرين، فأسلوب الحياة مرّكب من الحاجات والدوافع، ويتأثر بعدة عوامل مثل الأسرة والمجتمع والثقافة، والتنشئة الاجتماعية ومستوى ثقافة الفرد، وأن نمط حياة الفرد هو المبدأ الذي يفسّر الشخص بأسلوب معيّن، إمكانيته في تبني أهداف جديدة. (حسنه أحمد، 2021:20)

ويرى "أدلر" أنّ النقائص النوعية التي يعاني منها الشخص سواء كانت حقيقية أم وهمية هي التي تحدد أسلوب حياة الفرد، فأسلوب الحياة هو تعويض عن نقص معيّن للحصول للفرد، والشعور فيه، فيعبّر الفرد بطريقة خاصّة، كما أكّد "أدلر" أنّ الخبرات التي يتعرّض لها الفرد في حياته ليست مهمّة، بل إنّ تفسير الفرد لهذه الخبرات هو المهم.

ويؤكد "أدلر" أنّ الخبرات الطفولة دورًا رئيسيًا في تشكيل نمط حياة الفرد، على الرغم من أنّ النّاس يواصلون تعلم طرق جديدة للتعبير عن طريقة حياتهم الخاصّة، ولكن كلّ هذه الطرق والأساليب هي مجرّد تفاصيل وتوسعات للبنية الأساسية التي يتم تشكيلها في وقت مبكر من مراحل حياة الإنسان كما يؤكد أنّ كلّ فرد لديه أسلوبه الخاص في كلّ مرحلة من مراحل نموه، إذ ينعكس نمط التنشئة في الطفولة، إلى أن يطرّف الفرد أسلوب حياته كردّ فعل على سلوك الوالدين.

كما إتفق "أدلر" مع ما طرحه روجرز (sregoR) بأنّ الإنسان لديه الإمكانيّة والقدرة في أن يحدّد مصيره بنفسه، ويغيّر الكثير في جوانب حياته طبقًا لحاجاته إذا أتيحت له الفرصة والإمكانيّات.

وعليه يرى "أدلر" أنّ مفهوم أسلوب الحياة يقوم على أساسين منطقيين وهما:

وحدة الشخصية للفرد، وفرضية السلوك. فأسلوب حياة الفرد هو نمط من السلوك الغرضي الذي يتماشى مع أهدافه، فيكوّن الفرد من خلال ذلك منهجه الخاص في الحياة الذي يشكّل البوصلة التي توجهه نحو الأفعال والاختيارات في حياته. (حسنه أحمد، 2021:21)

3 - العوامل المرتبطة بأساليب الحياة:

3-1: الأنشطة والسلوك:

يبدو أنّ هناك إجماعًا على أنّ أسلوب الحياة يتضمن أنشطة بما في ذلك أنماط الاستهلاك والأنشطة الترفيهية، وما يمكن أن يسمى الممارسات المحلية والتي يمكن أن تشمل أنماطًا من الطهي/ الأكل، وممارسات تربية الأطفال، وأسلوب تزيين المنزل، وأنشطة تتعلق بالعلاقات الشخصية، والقراءة وصيانة المنزل. ولكن يجب أيضاً تضمين العمل

أو الوظيفة مدفوعة الأجر، نظرًا لأنّ الشخص الذي ينتقل إلى وظيفة مكتبية في وسط المدينة على سبيل المثال، سيختبر نمطًا مختلفًا تمامًا من النشاط اليومي عن الفرد الذي يعمل في مزرعة. يمكن القول أنّ أسلوب الحياة يتميز بمجموعة كاملة من الأنشطة اليومية، بما في ذلك أنماط الاستهلاك والأنشطة الترفيهية والممارسات المنزلية ونشاط العمل المدفوع الأجر.

3-2: القيم والاتجاهات:

في هذا المفهوم، تؤثر القيم والمواقف على نمط الحياة ولكنها ليست بالضرورة جزءًا من نمط الحياة نفسه. لذلك يمكن القول أنّ الفئات التي تنتجها السيكوجرافيك تمثل المجموعات التي من المحتمل أن تشترك في أنماط حياة مماثلة لأنّ لديهم مجموعات متشابهة من القيم، لكن أنماط الحياة المشتركة ليست هي نفسها القيم، إنّها تنتج من القيم بطريقة ما.

3-3: الأفراد في مقابل المجموعات:

في حين أنّ العديد من أساليب الحياة قد تنشأ وتتطور من خلال عمليات جماعية وقد يتبنى بعض الأفراد نمط حياة نتيجة الانتماء إلى مجموعة معينة أو بغرض الانتماء إليها، فمن المؤكد أيضاً أنه من الممكن للفرد أن يطور أسلوب حياة فريد خاص به. في حين أنّ الأسلوب غالبًا ما يكون ظاهرة جماعية، فهو أيضاً مسألة فردية. وقد أكد "أدلر" (1929) على فكرة أسلوب الحياة الفردي، من جهة أخرى (فاطمة بن خليفة، 2022: 48) يقترح rehabsnA (1967) أنّه يمكن استخدام مصطلح أسلوب الحياة بثلاث طرق: أولاً فيما يتعلق بالفرد كما في عمل **Adler**، ثانياً فيما يتعلق بالمجموعة، حيث يمكن أن يظهر أسلوب الحياة من خلال عملية ديناميات المجموعة الصغيرة، عل سبيل المثال داخل الأسرة أو الأزواج أو المجموعات الفرعية الثقافية الصغيرة، وثالثاً يمكن استخدامه كمصطلح عام للإشارة إلى الفئات الاجتماعية والوظيفية والحالة الثقافية والفئات الاجتماعية الأخرى.

3-4: التفاعل الجماعي:

إنّ الأفراد الذين يتشاركون أسلوب حياة مشترك ليس لديهم بالضرورة أي اتصال اجتماعي، على الرغم من أنّه على الأرجح سيكون كذلك. عندما يكون التفاعل الجماعي سمة أساسية لأسلوب حياة معيّن، يمكننا قول أنّ هذه المجموعة المعينة هي ثقافة فرعية. في حين أنّ جميع المجموعات الثقافية الفرعية لديها أسلوب حياة مميز، إلّا أنّ

جميع أساليب الحياة ليست ناتجة عن العمليات المعقدة المتأصلة في الثقافات الفرعية وبالتالي، فإنّ التفاعل الجماعي ليس سمة ضرورية لنمط الحياة.

3-5: التماسك:

هناك قدر معيّن من العمل النظري يشير إلى أنّ "مهمة الحياة" الأساسية للأفراد هو البحث عن التماسك و التوافق في مختلف جوانب حياتهم، وفي هذا الصدد يتضمن مفهوم Adler (1929) دوافع الأفراد، والعواطف، والخبرات الثقافية الخاضعة لمنظمتهم، والتي تعادل أسلوب الحياة، بينما يتضمن عمل "رينولدز و داردن" (1974) **nedraD te sdlonyeR** وإيرل Earl (1983) نظرية البناء الشخصي والتي مفادها أنّ الأفراد يطورون نظامًا من عدم التوافق وعدم الاتساق. ويضيف بيل (leB) بأنّه يتمّ التعبير عن الثقافة من خلال "أسلوب الحياة" وهي: عملية مستمرة للحفاظ على الهوية.

3-6: الاختيار:

بشكل عام فإنّ أساليب الحياة في المجتمعات الغربية تنطوي على الاختيار، على الرغم من أنّ درجة حرية الاختيار تختلف من فرد إلى آخر، ومن مجموعة إلى أخرى ومن وقت لآخر. لكن هذه القضية تتعلق بطريقة تشكيل أساليب الحياة بدلاً من طبيعة أساليب الحياة نفسها، وعمومًا فإنّ الناس لديهم أساليب حياة سواء، تمّ تطويرها في سياق اختيار واسع أو محدود. (فاطمة بن خليفة، 2022:49).

4 - تصنيف أساليب الحياة:

هناك العديد من التصنيفات التي قدمها الباحثون فيما يتعلق بأساليب الحياة، فقد صنفها أدلر Adler إلى أربعة أصناف:

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

أما كارين ووايت Kern et white (1989) فقط صنف أساليب الحياة إلى خمسة أصناف وهي:

1. المتحكم
2. الساعي وراء الكمال
3. الشخص المحتاج إلى إرضاء الآخرين
4. الضحية
5. الشهيد (فاطمة بن خليفة، 49:2022)

ولكن يعتبر تصنيف "ويلر و كيرن و كارليت Wheeler, kern et curlette (1986) أكثر شمولاً ويتمثل فيما يأتي:

- 1 - المنتمي: يعكس درجة انتماء الفرد للمجتمع، وهو مقياس لصحة الفرد النفسية، كما يعكس انسجام الفرد في مجتمعه ومع رفاقه، وقدرة الفرد على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة بالتعاون مع الآخرين، في أن يكون عضوًا في جماعة، ويصنف الأشخاص الذين لديهم شعور كبير بالانتماء إلى مجموعة أكبر، والذين هم متعاونون، موجهون لحلّ المشكلات، منفتحون، ماهرون اجتماعياً.
- 2 - الضحية: يشعر بتعرضه للأذى من الآخرين، ويشفق على ذاته، ويشعر بالألم واليأس لكونه ضحية ومستغلاً ولديه علاقة سلبية مع والديه، وقد يرتبط هذا الأسلوب باحتمال تعرض الفرد للإساءة في طفولته.
- 3 - الباحث عن الاستحسان: يرى أنّ تقييمات الآخرين مقياس لقيمتة الشخصية، ويسعى للحصول على الاستحسان والقبول من الآخرين، ويكون محبوباً من خلال الجهود التي يبذلها للنجاح، وتقييم الفرد لذاته من خلال هذا الأسلوب المشتق من عوامل خارجية.
- 4 - المتحكم أو المسيطر: يرغب في التحكم بالآخرين و التحكم بحياته، ولديه نزعة نحو التزعم والسيطرة على أنشطة الجماعة، وأن يملّي على الآخرين ما يجب أن يفعلوه، ويرتبط هذا الأسلوب مع نوع "أدلر" الحاكم، أو الأشخاص الذين يفضلون الهيمنة في الفئات الاجتماعية والقيادة والسيطرة على الآخرين.
- 5 - الشخص غير الكفاء: وهو الشخص الذي يشعر بفقدان القيمة وعدم النجاح في المنافسة مع الآخرين، ويتصرف كأنه لا يفعل أي شيء صحيح.

- 6 - المدلل (الاعتمادى): وهو الشخص المعتمد على الآخرين، ويتوقع أن يحصل على كل ما يريد في الحياة، ويستخدم الأشكال السلبية في التعامل مع الآخرين (حسنة أحمد، 2021:25).
- 7 - المستغل الذي يعتمد على الانتقام(المنتقم): لديه شعور بالرغبة في الانتقام من الآخرين وهو الشخص الذي يشعر بالأذى، ويشعر بالغضب عندما تسير الأمور خلاف ما يريد، ويوصف بأنه متمرّد، وغير مطيع.
- 8 - المؤذي: وهو الشخص الذي يستغل الآخرين، ويعتمد على إيذاء الآخرين، ويستمتع بمضايقتهم، ويوصف بقيامه بسلوكيات تخريبية، ولا يحترم حقوق الآخرين، وهدفه إيذاء الآخرين فقط، أي دون وجود سبب يدفعه إلى ذلك.
- 9 - المدّعن (الملتزم): هو الشخص الخاضع بشكل سلبي، ويوصف بأنه مسابير للآخرين بشكل سلبي، ومطيع للآخرين ويسعى لإرضائهم، وهو يشبه الشخص الذي يفضل العيش والالتزام بمعايير خلقية عالية جدًا. (حسنة أحمد، 2021:25)

الدرس الحادي عشر: الوقاية (Prévention)

الهدف من الدرس: هو تعريف الطالب بالدور الوقائي لعلم النفس الايجابي.

تمهيد:

ينقسم علم النفس الإيجابي إلى محورين رئيسيين:

1. تشخيصي و علاجي
2. ونشاط وقائي حيث يتعلق الأول بدراسة الحالات المرضية ومحاولة التشخيص والعلاج أو تخفيفها ويتعلق الجانب الثاني بتعزيز الصحة النفسية للإنسان، والسماح بنظرة أكثر واقعية وإيجابية لشخصية الفرد ونفسه بدراسة مصدر الطاقات الإيجابية للنفس البشرية وتحديد الفضائل والخصائص الإيجابية للأخلاق التي تساهم في الوقاية الإيجابية من المرض. يشير المنهج الوقائي في الصحة النفسية لمجموع الإجراءات المتبعة من طرف الفرد لتجنب الاضطرابات النفسية وتحقيق صحته النفسية.

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

تعتبر منظّمة الصحة العالمية (1986) أن تعزيز الصحة: "هو العملية التي تمكن الناس من اكتساب سيطرة متزايدة على صحتهم ومن تحسينها كما أنه يمكن لعوامل نفسية، اجتماعية وسلوكية متنوعة أن تحمي الصحة وتعزز الصحة النفسية الإيجابية للفرد من خلال النظرة التفاضلية إلى الحياة، الإحساس بالهدف والاتجاه في الحياة، الإستراتيجيات الفعالة للتصدي للتحديات، العلاقات الاجتماعية المجزية عاطفياً والتعبير عن العواطف الإيجابية والاندماج الاجتماعي (بلقندوز، 2017، ص161)

وفي عام (2018) أضافت منظمة الصحة العالمية قولها: "إنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة. وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهم آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.

والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته أو قدراتها الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفانٍ وفعالية والإسهام في مجتمعه أو مجتمعه.

تعتبر الصحة النفسية والمعاودة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضها البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة

النفسية وحمايتها واستعادتها شاغلاً حيويًا للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم". (منظمة الصحة العالمية، 2018)

2 - الوقاية الإيجابية عند سليجمان:

فيما يأتي الطرح الذي قدمه "سليجمان" مؤسس علم النفس الإيجابي حول الجانب الوقائي كجانب مهم له أولوية سابقة على علاج الإضطرابات. (S.namgile, 2002, 3P-6).

يعتقد سليجمان أن مجال علم النفس الإيجابي على مستوى الذاتي يدور حول التجربة الذاتية الإيجابية: الرفاهة والرضا، التدفق والفرح والملاذات الحسية والسعادة، والمعرفة البناءة عن المستقبل، التفاؤل والأمل والإيمان. على المستوى الفردي، يتعلق الأمر بالسمات الشخصية الإيجابية: القدرة على الحب، والشجاعة، ومهارات التعامل مع الآخرين، والحساسية الجمالية، والمثابرة، والتسامح والأصالة، والتفكير المستقبلي، والموهبة العالية، والحكمة. في العقد الماضي، أصبح علماء النفس أكثر اهتمامًا بالوقاية، وكان هذا هو موضوع اجتماع الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 1998 في سان فرانسيسكو.

والتساؤل الرئيس للاجتماع كان: كيف يمكننا منع مشاكل مثل الاكتئاب أو تعاطي المخدرات أو الفصام لدى الشباب المعرضين للخطر وراثيًا، أو الذين يعيشون في عوالم تغذي هذه المشاكل، كيف يمكننا منع العنف القاتل في فناء المدرسة لدى الأطفال الذين لديهم إشراف أبوي، ضعيف أو يحوزون أسلحة؟

تم التوصل إلى فكرة جوهرية وهي أن نموذج المرض لا يقرنا من الوقاية من هذه المشاكل الخطيرة. في الواقع، جاءت الخطوات الرئيسية في الوقاية إلى حد كبير من منظور يركز على بناء الكفاءة بشكل منهجي.

الوقاية الإيجابية تقوم على تأكيد أن هناك نقاط قوة بشرية تعمل كحاجز ضد الأمراض النفسية والعقلية منها على سبيل المثال لا الحصر: الشجاعة، الذكاء الروحي، التفاؤل، المهارة الشخصية، الإيمان، أخلاقيات العمل، الأمل، الصدق، المثابرة، والقدرة على التدفق والبصيرة... إلخ. وبالتالي سيكون جزء كبير من مهمة الوقاية في هذا القرن الجديد هو خلق علم للقوة البشرية تتمثل مهمته في فهم وتعلم كيفية تعزيز هذه الفضائل لدى الشباب.

يركز "سليجمان" في منهجه الوقائي على مهارة "المناقشة" وهي مهارة يمتلكها جميع الأفراد ولكنهم يوظفونها عادة في المكان الخطأ. واستخدام هذه المهارة يصب في صميم "التفاؤل المكتسب".

فمثلاً: إذا إتهمك شخص خارجي منافس لعملك زوراً بالفشل في وظيفتك وعدم استحقاقك لمنصبك، فسوف تعارضه. سوف تجمع كل الأدلة على أنك تقوم بعملك بشكل جيد للغاية وسوف تفند كل تلك الاتهامات.

لكن إذا اتهمت نفسك زوراً بأنك لا تستحق وظيفتك-وهو مجرد محتوى لأفكار المتشائمين التلقائية-فلن تعترض عليه. حيث أننا نميل إلى تصديق الأحكام الصادرة من الداخل. لذلك في برامج التدريب على "التفاؤل المكتسب"، نعلم الأطفال والكبار على حد سواء التعرف على تفكيرهم الكارثي وأن يصبحوا متنازعين ماهرين. يؤكد "سليجمان" أنه إذا كنا نرغب في منع تعاطي المخدرات بين المراهقين الذين نشئوا في حي يعرضهم للخطر، فإن الوقاية الفعالة تتألف من تحديد وتضخيم نقاط القوة التي يمثلها هؤلاء المراهقون بالفعل، فالمرهق صاحب التفكير المستقبلي، والذي يتمتع بمهارات التعامل مع الآخرين، والذي يستمد شعور التدفق من الرياضة، ليس معرضاً لخطر تعاطي المخدرات. كذلك إذا كنا نرغب في منع مرض انفصام الشخصية لدى شاب معرض لخطر وراثي، فيستحسن تعليم الشاب مهارات شخصية فعالة، وتنمية أخلاقيات عمل قوية لديه، وتعليمه المثابرة في ظل الشدائد، بذلك يكون أقل تعرض لخطر لإصابة بالفصام.

وبالتالي، من خلال تحديد نقاط القوة هذه وتضخيمها والتركيز عليها لدى الأشخاص المعرضين للخطر، فإننا سنعمل على الوقاية الفعالة.

ولتعزيز عامل الوقاية الإيجابية، يتعين على الممارسين النفسيين التركيز على تضخيم نقاط القوة عملائهم بدلاً من إصلاح نقاط ضعفهم.

ويتعين على علماء النفس الذين يعملون مع العائلات والمدارس والمجتمعات الدينية والشركات تطوير مناخات تعزز نقاط القوة المذكورة آنفاً.

تعزيز عامل الوقاية في علم النفس الإيجابي له تأثير مباشر في منع العديد من الاضطرابات الانفعالية الرئيسية وبالتالي تحقق الوقاية مهمتين هما:

- أ - جعل حياة العملاء أكثر صحة من الناحية الجسدية، بالنظر إلى آثار الصحة النفسية على الجسم.
- ب - وإعادة توجيه علم النفس نحو مهمة جعل الأشخاص العاديين أقوى وأكثر إنتاجية، فضلاً عن جعل الإمكانات البشرية العالية فعلية.

من جهة أخرى تنص منظمة الصحة العالمية أن تاريخ الوقاية من الأمراض النفسية يمتد لأكثر من مائة عام منذ الأيام الأولى لحركة الصحة النفسية التي بدأت في أوائل القرن العشرين، حيث أن هناك الكثير من الأفكار حول الإستراتيجيات الممكنة لمنع المشاكل السلوكية، والاضطرابات النفسية لدى الأطفال والبالغين.

3 - دور المؤسسات الاجتماعية في تعزيز الوقاية من الأمراض النفسية:

3. تلعب المؤسسات الاجتماعية دوراً جوهرياً في وقاية الأفراد من الاضطرابات النفسية من خلال القيام بعدة أدوار تحقق هذا الهدف، ويمكن أن نذكر من ضمن هذه الأدوار ما يلي: (إبراهيم، 2017، ص582-587).

3-1: دور الأسرة:

- توفير التغذية السليمة والحفاظ على الصحة العامة للأبناء.
- خلق مناخ أسري آمن من خلال تجنب أساليب التنشئة السلبية (التدليل أو القسوة المفرطين).
- إشباع حاجات الطفل من الحنان والحب والدفع.
- تنمية الوازع الديني لدى الأبناء وغرس المبادئ الأخلاقية وتعديل السلوكيات السلبية بطريقة تربوية بناءة.
- تجنب الخلافات الزوجية والألفاظ النابية وتجنب إدخال الطفل في دائرة الصراع بين الزوجين.
- تنمية روح المشاركة والعدل بين الأبناء.
- مشاركة الأبناء في اهتماماتهم (اللعب، النشاط الرياضية...).
- مساعدة الأبناء في حل مشكلاتهم (الدراسية مثلاً).
- تنمية مهارات الطفل في التواصل مع الآخرين وفي تأدية واجباته والدفاع عن حقوقه.
- تنمية ثقافة الحوار وتغيير علاقات مستقرة مع الأطفال خاصة في مرحلة المراهقة.
- تدريب الأبناء على احترام القيم والمعايير الأخلاقية للمجتمع.
- تقديم الرعاية الكاملة لكبار السن (تقبلهم، والتعاطف معهم، وتقديم المساندة والدعم الكافين لهم) لتخفيف الأزمات النفسية التي قد تواجه المسنين.

3-2: دور المؤسسات التربوية:

نستعرض فيما يلي لمجموعة من الطرق التي يمكن أن تهيئ التربة الخصبة للوقاية من المرض النفسي كما يلي:

- ✓ أن تكون المناهج الدراسية مرنة تتيح الفرصة للتفكير والإبداع.
- ✓ الاهتمام بتوفير الخدمات النفسية في المدرسة، من خلال اختصاصي نفسي يملك كفاءة التعامل مع كل فئات المتعلمين ومشكلاتهم.
- ✓ تنظيم المؤسسة التربوية ندوات إرشادية لفائدة الوالدين قصد توعيتهم بالمرض النفسي ودورهم في الوقاية منه.

- ✓ تعزيز التعاون بين المدرسة والأسرة لضمان الحلول الأنجع لمشاكل المتعلمين.
- ✓ تنظيم دورات لفائدة المتعلمين حول السلوكيات السلبية وتداعياتها.
- ✓ تنمية ثقافة الحوار داخل الوسط المدرسي.
- ✓ الاهتمام بالنشاطات المختلفة خاصة النشاطات الرياضية لتفريغ الطاقة الزائدة.

الدرس: الثاني عشر : الذكاءات المتعددة

الهدف مت الدرس: تعريف الطالب بموضوع يلقي رواجاً كبيراً في الآونة الأخيرة وهو موضوع الذكاءات المتعددة.

تمهيد:

يعد مفهوم الذكاءات المتعددة من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، وهي من المفاهيم التي تلقي رواجاً كبيراً في ساحة البحث العلمي في مختلف التخصصات، نظراً للدور الحيوي الذي تقدمه في دفع التطور والتقدم التكنولوجي والإبداع الشخصي، وإظهار الكفاءات الشخصية للفرد والتي ترقى به إلى حل المشكلات وتوليد حلول جديدة لها، وصنع شيء ما أو السعي في تقديم شيء نافع داخل الثقافة الواحدة.

1. الجذور التاريخية لنظرية الذكاءات المتعددة:

كانت نظرة علماء النفس الأوائل تقوم على افتراض أن الذكاء أحادي الأصل أو عامل واحد عام، هذا الذكاء يمثل أحد الأبعاد المميزة للشخصية، والتي تتضح مع النمو الفردي، وقد حدد بينيه Binet الذكاء بوصفه القدرة على التوجيه المباشر للفكر أو القدرة على اتخاذ موقف، والقدرة على التكيف المباشر للمواقف الجديدة، والقدرة على نقد وتقييم الذات (الزيات، 1995)، والعالم بينيه هو من الأوائل في تصميم مقياس للذكاء بناء على طلب من وزير التربية الفرنسي عام 1905. و اقترح سبيرمان spearman بأن الذكاء له عامل عام وذلك بعد ملاحظته للارتباطات الموجبة العالية لاختبارات القدرات العقلية المختلفة فيما بينها، والتي تعكسها، بالإضافة إلى العوامل النوعية (حمود، 2002). وكانت قد ظهرت أولى الأفكار التي نظرت إلى النشاط العقلي من تطور العوامل المتعددة على يد (ثورنديك، 1921) والذي نظر إلى الذكاء بوصفه عدداً من القدرات الخاصة التي تميز السلوك الذكي، وقد وصف القدرات المكونة للنشاط العقلي، في: القدرة الميكانيكية، وتختص بمعالجة الحركات الميكانيكية، والقدرة على التجريد، وتختص بالأفكار والرموز، والقدرة على التكيف الاجتماعي، وتختص بالتعامل مع الناس و التأثير فيهم (الدمرداش، 2008). ثم قدم (هوارد جاردنر، 1983) نظريته في النشاط العقلي والتي أطلق عليها نظرية الذكاءات المتعددة، وقد لاقت هذه النظرية ولا تزال استحساناً واهتماماً من قبل المتخصصين، حيث انتقد الاتجاه التقليدي في دراسة وقياس الذكاء، وخلصوا إلى (جاردنر ورفاقه، 1983:17):

1. أن الذكاء العام (G) المقاس بالطريقة التقليدية لا يستطيع أن يغطي كل جوانب الذكاء، كما جعل الذكاء غير مرن، أما نظريته فترى أن الذكاء أكثر مرونة وقابلية للفهم. وأن مفهوم الذكاء عملية نمو، تتزايد نتيجة تراكم المعرفة وتأثير الثقافة وليس نتيجة مفهوم ضيق.
 2. أن اختبارات الذكاء التقليدية تشتمل على مواد وبندود ليس لها صلة بالفرد وغير مألوفة من ناحية التصميم.
 3. أن القياس التقليدي للذكاء يقوم بتقييم وتقدير مستوى الأفراد في نطاق أحادي ضيق.
 4. أن الذكاء المقاس بالطريقة التقليدية يحدد مجالاً معيناً أو تنظيمًا بعينه. أما منظور الذكاء المتعدد فينظر إلى الذكاء باعتباره قدرة سيكولوجية بيولوجية يمكن الحصول عليها بمدى أكبر أو أقل كنتيجة للعوامل الثقافية والدافعية والخبرة التي تؤثر على الفرد. فالرياضيات والفيزياء واللغة والشطرنج، وزراعة الحدائق والموسيقى مجالات تتخلل الثقافة، ويمكن تحقيق أي مجال من خلال استخدام العديد من الذكاءات، وعلى سبيل المثال فإن مجال الأداء في الفيزياء يتضمن الذكاء الرياضي / المنطقي، الذكاء الشخصي، الذكاء الجسمي الحركي.
- وبالنظر إلى ما خلصت إليه نظرية جاردنر، نرى أن نظرية الذكاءات المتعددة قد وسّعت مفهوم الذكاء البشري متجاوزة بذلك الحدود التي رسمتها دهاليز النظريات التقليدية، التي رعت الذكاء المستند إلى العامل الوراثي، حيث ركزت نظرية الذكاءات المتعددة على أن الذكاء يرتبط بالإطار الطبيعي والاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد.
- وفي هذا السياق يقول جاردنر: " إن الوقت قد حان للتخلص من المفهوم الكلي للذكاء: ذلك المفهوم الذي يقاس من خلال معامل الذكاء، والتفرغ للاهتمام بشكل طبيعي للكيفية التي تنمي بها الشعوب الكفايات الضرورية لنمط عيشها، ولتأخذ على سبيل المثال أساليب عمل البحارة في وسط البحار، فهم يهتدون إلى طريقهم من بين عدد كبير من الطرق، وذلك بفضل النجوم وبفضل حركات مراكبهم على الماء وبفضل بعض العلامات المشتتة... إن كلمة ذكاء بالنسبة إليهم تعني دون شك براعة في الملاحظة (نوفل، 2007).

2. مفهوم الذكاءات المتعددة:

لقد عرّف "جاردنر" الذكاءات المتعددة على أنّها القدرة على حلّ مشكلات، أو تخليق نتائج ذات قيمة ضمن موقف أو مواقف ثقافية.

وقد كانت نظرة "جاردنر" للذكاء على أنّه شيء لا يعد و لكنه إمكانيات عصبية يمكن تنشيطها. فقد اعتبر "جاردنر" الذكاءات ذكاءات منفصلة يمكن تنمية كل منها على حد وقد يتأثر ذكاء بالآخر.

ولقد حدد "جاردنر" مفهوم الذكاء في النقاط الأساسية التالية:

✓ القدرة على حل المشكلات كواحدة من المواجهات في الحياة الواقعية.

✓ القدرة على توليد حلول جديدة للمشكلات.

✓ القدرة على صنع شيء ما، أو السعي النافع الذي يكون له قيمة داخل ثقافة واحدة.

ويرى جابر (2003) أنّ الذكاءات المتعددة هي المهارات العقلية القابلة للتنمية و التي توصل إليها "جاردنر" والمتمثلة في: الذكاء اللغوي، الذكاء المنطقي، الذكاء الرياضي، الذكاء المكاني، الذكاء الجسمي الحركي، الذكاء الموسيقي، الذكاء الاجتماعي، الذكاء البينشخصي الطبيعي. (سيرين فتحي، 14:2014)

كما عرّف جاردنر (1983) الذكاءات المتعددة بأنّها القدرة على حلّ المشكلات أو ابتكار المنتجات التي لها قيمة في ثقافة واحدة أو أكثر.

كما عرّفها بأنّها قدرة نفسية بيولوجية كامنة، تستلزم وجود مهارات متعددة يمكن تنشيطها في البيئة الثقافية، لتمكن الفرد من معالجة المعلومات و حل المشكلات وابتكار المنتجات التي لها قيمة ضمن الثقافة التي يعيش في كنفها الفرد أو في ثقافات أخرى.

وبعدّ هذا التعريف المتواضع في المعنى مهما، لأنّه يفترض أنّ أنواع الذكاءات ليست أشياء يمكن رؤيتها أو عدها، بل هي قدرات أو إمكانيات. بافتراض أنّها وحدات عصبية سوف تنشط أو لا تنشط استنادا إلى:

➤ قيم ثقافية.

➤ الفرص المتاحة في الثقافة.

➤ التقديرات والتقييمات الشخصية، التي يستعملها الأفراد، أو عائلاتهم أو مدرسوهم أو آخرون حول

إمكانية وجود تلك الذكاءات. (حزيمة و ليلي يوسف، 114:2013)

3. أنواع الذكاءات المتعددة:

4-1: الذكاء اللغوي: هو القدرة على استخدام المفردات بفاعلية شفها وكتابيا، وتشمل القدرة على تذكر المعلومات وإدراك ترتيب الكلمات ومعانيها، فصاحبه اقدر على إقناع الآخرين وعلى توظيف اللغة نفسها كما أنه يتمتع بالقدرة على الحفظ والتذكر معاني الكلمات وتضميناتها، يتمتع بحصيلة لغوية كبيرة ويحسن استغلالها في التعبير عن ذاته بصورة مكتوبة أو شفوية، وبإمكانه تعلم لغات أخرى ومن هؤلاء يذكر جاردنر كل من المحامي والكاتب والشاعر ورجل الدين ورجل العلاقات العامة، أما الطفل الذي يتمتع بالذكاء اللغوي فهو الطفل الذي يكون سريع التأثر والإحساس بأصوات الكلمات ومعانيها ويدرك تعقيدات اللغة ووظائفها، كما أن لديه القدرة على بناء الجمل وترتيبها في سياقات لغوية صحيحة ومن الملاحظ أن الطفل الذي يمتلك قدرات لغوية يستمتع بالفرص التعليمية التي تتيح له القراءة والكتابة والاستماع، ويمكنه الاستفادة منها في بيئة الصف العادي ويمكن توفير غرف مصادر مزودة بخبرات لغوية إثرائية إضافية، ويمكن مساعدة الطلبة على تطوير هذا النوع من الذكاء بتزويدهم بمادة غنية للقراءة والاستماع إليهم.

- أهم القدرات الخاصة بالذكاء اللغوي:

- فهم معاني الكلمات و ترتيبها، أي فهم المعنى المجرد للكلمة و كذلك فهم معناها ضمن سياق الجملة.
- الشرح، التعليم، التعلم وهذا يعني إعطاء تعليمات مكتوبة أو مسموعة لشخص آخر، بحيث يفهم المطلوب منها و يستطيع تنفيذه.
- الطرائف اللغوية وهي النكت و الطرائف المرتبطة باللغة.
- المهارة في إقناع الآخرين بوجهة نظرك وهذا يتضمن استخدام الحصيلة اللغوية الكبيرة وإمكانية استرجاعها، واختيار المناسب منها لموضوع الحديث من أجل توضيح بعض الأفكار لشخص آخر غير مقتنع بها نهائيا.
- الحفظ والاستظهار أي حفظ المعلومات في الذاكرة واسترجاعها بسرعة ويتضمن هذا حفظ القرآن الكريم، والحكم والأمثال وحفظ المعلومات في مختلف العلوم ثم استرجاعها في أي وقت عند الحاجة إليها.
- التحليل الوصفي اللغوي أحيانا يسمع حديث لبعض الناس، وفي لحظة ما لا يفهم بالضبط ما يريدون وهذا يطرح عليهم أسئلة هل تقصد هذا الأمر أم ذاك؟ (منال عبد النور، 2021: 32)

4_2: الذكاء المنطقي - الرياضي: ينطوي هذا النوع من الذكاء على السعة أو القدرة على التحليل المنطقي للمشكلات ومعالجة المسائل الرياضية والتعليل بشكل جيد، واستخدام الأرقام بفاعلية و توظيف الطريقة العملية في معالجة المسائل والقضايا المطروحة، ويضم عمليات مثل التصنيف والاستنتاج والتعميم والحساب واختبار الفروض ويعكس القدرة على استخلاص الأسباب والتفكير المنطقي المنظم، وغالبا ما يقترن الذكاء الرياضي بالتفكير العلمي، حيث يتمتع الفرد الموهوب رياضيا بقدرات عالية في التعامل مع الأرقام ولديه القدرة على حل المشكلات وإدراك العلاقات المنطقية.

ويوصف بأنه ذكاء الأرقام والتعامل معها بكفاية، ويشير إلى القدرة على الاستدلال الاستقرائي والاستنباطي، واكتشاف الأشكال والقدرة على التخمين والاستنتاج وتنظيم الأفكار وطرح الأسئلة الواسعة المدى وتقديم البراهين.

- أهم القدرات الخاصة بهذا الذكاء:

- تمييز الأنماط المجردة وهي القدرة على تمييز الأنماط في البيئة المحيطة بنا سواء في الطبيعة أو أعمال الإنسان مثل الأنماط المثلثية.
- التفكير الاستقرائي وهو عملية منطقية تبدأ من الجزء من أجل فهم الكل.
- التفكير الإستنتاجي حيث يبدأ من الكل من أجل فهم الجزء.
- تمييز العلاقات و الروابط خاصة العلاقات غير البارزة و توظيف هذه المهارة للاستفادة في شؤون الحياة العادية.
- القيام بحسابات معقدة وهذه المهارة من ضمن مهارات التفكير الرياضي.
- التفكير العلمي هذا التفكير يتكون من عدة مراحل هي الملاحظة، إصدار الأحكام وموازنة الأمور واتخاذ القرارات والتنفيذ.

4.3: الذكاء المكاني-البصري: هو القدرة على إدراك وتصور المعالم المكانية والصور بدقة وتركيز الانتباه في الرسومات و الصور المعقدة.(منال عبد النور: 2021:33).

كما أنه التميز في استعمال الفضاء بشتى أشكاله بما في ذلك قراءة الخرائط والجداول والمخططات وتخيل الأشياء، وتصور المساحات وتتمثل هذه القدرات في أنشطة مفصلة منها التصوير وتلوين الأشكال المصورة والتمعن في الأشكال الهندسية.

- أهم القدرات الخاصة بالذكاء المكاني-البصري:

- تكوين الصور الذهنية هي القدرة على تكوين الصور في الذهن مثل تخيل شخصيات رواية.
- الخيال النشط وهو الخيال أو التخيل الفعال مثل النظر للغيوم و تخيل صور لحيوانات أو أشياء أو وجوه مختلفة.
- إيجاد مسارك في الفراغ.
- التمثيل الرسومي وهي القدرة على إنتاج رسوم توضيحية بصرية من أجل توصيل فكرة، مفهوم، عملية وذلك بطرق متعددة مثل الرسم، التلوين، التصوير الثابت و المتحرك.
- تمييز العلاقات الفراغية بين الأشياء كإتقان توقيف السيارة بشكل متوازي.
- المعالجة الذهنية للصورة عند النظر إلى خداع بصري مثل الرسم الذي يتضمن وجه امرأة عجوز وفتاة شابة وإمكانية التنقل ذهنيا بين الصورتين وإمكانية رؤية الصورة ثلاثية الأبعاد المخفية في الصور السحرية.
- الإدراك الدقيق من مختلف الزوايا.

4-4: الذكاء الموسيقي: يتمثل هذا النوع من الذكاء في القدرة على الإحساس بالإيقاع وطبقة الصوت واللحن، ويتجسد في دقة هذا الإحساس بالأصوات والأنغام والألحان إلى جانب القدرة على أداء الموسيقى، وتأليفها وتقرير دورها في الحياة كما يظهر هذا الذكاء من خلال قدرة الفرد على إدراك الصيغ الموسيقية كما هو الحال عند الموسيقي المتذوق، وتمييزها كالناقد الموسيقي، وتحويلها كالمؤلف والتعبير عنها كالمؤدي.

- أهم القدرات الخاصة بالذكاء الموسيقي:

- التأثر بالأصوات العذبة والتأثر بالأصوات والأنغام الجميلة ومن أهم الأصوات المؤثرة بالإنسان، صوت القرآن وخاصة من كان صوته عذبا و كذلك الأناشيد المتنوعة.
- الربط بين الأصوات والأحداث.
- الحساسية للأصوات.
- تمييز وابتكار النغمات والإيقاعات والألحان، وهذه المهارة تبدأ بحفظ النغمات وترديدها وكذلك ابتكار نغمات جديدة.
- استخدام الأصوات كمؤثرات صوتية أو خلفية لبعض الأنشطة، لإحداث مشاعر مختلفة من الخوف أو الفرح.

5.4: الذكاء الاجتماعي: ويعنى القدرة على فهم مشاعر الآخرين ودوافعهم واهتماماتهم وأمزجتهم ومقاصدهم، ويضم أيضا حساسية الفرد لتعبيرات الوجوه والصوت والإيماءات والقدرة على التواصل والتفاعل مع الآخرين، وتكوين علاقات إيجابية ولعب أدوار قيادية ضمن المجموعات وحل الخلافات بين الأفراد، كما أنهم يفصلون التواصل المستمر مع الغير والعمل الجماعي والتعاوني ويمثل التفوق في هذا النوع من الذكاء الأفراد الذين حققوا نجاحات واضحة في العلاقات الإنسانية. (عامر، 2008، ص9).

-أهم القدرات الخاصة بالذكاء الاجتماعي:

- القدرة على التواصل اللفظي و غير اللفظي.
- العمل التعاوني بروح الفريق.
- تفهم وجهات نظر الآخرين.

6.4: الذكاء الجسدي الحركي: ويتمثل في الطاقة الكامنة والكفاءة والخبرة في استخدام الفرد لجسمه ككل أو جزء منه، في التعلم والتعبير عن الذات والأفكار والمشاعر وحل المشكلات وذلك بصورة متناغمة مع القدرات العقلية للفرد، ويضم هذا الذكاء مهارات فيزيائية نوعية كالتوازن والمهارة والقوة والمرونة والسرعة والإحساس بحركة الجسم ووضعه. (منال عبد النور، 2021:35).

أهم القدرات الخاصة بالذكاء الجسدي الحركي:

- ✓ السيطرة على حركات الجسم الإرادية.
- ✓ توسيع الوعي من خلال الجسد وهذا من خلال الاستماع للغة الجسد، فعندما يشعر الشخص بالبرد يرتجف يعني أنه بحاجة للباس دافئ.
- ✓ إنشاء ارتباط قوي بين الجسم والذهن.
- ✓ القدرة على المحاكاة والتقليد ويتضمن تقليد حركات بعض الأشخاص، أي محاولة نقلها للآخرين من خلال الحركة دون أي كلام.
- ✓ تنمية وظائف الجسد يمكن من خلال التمرين والتدريب وتنمية قدرات الجسد، لممارسة هوايات أو أعمال. (شواهن، 2010، ص119).

7.4: الذكاء الشخصي (الذاتي): وهو القدرة على فهم الذات و معرفة سير المشاعر والعواطف، ومعرفة نقاط التميز والقوة الذاتية ونقاط الضعف، والقدرة على تنظيم الحياة وبلوغ الأهداف، وامتلاك ثقة ذاتية واستقلالية وحافز ذاتي قوي للعمل.

- أهم القدرات الخاصة بالذكاء الشخصي:

- التركيز أي حشد كل القدرة الذهنية وتجميعها حول نقطة واحدة هي مدار البحث.
- التنبيه الذهني على كل التفاصيل الصغيرة، والتفكير في كل خطوة قبل الإقدام عليها.
- الانتباه لمختلف المشاعر والتعبير عنها.
- ما وراء المعرفة وهذا يعني إجراء محادثة ذاتية مع النفس.

8.4: الذكاء الطبيعي: وهو القدرة على تمييز الكائنات الحية والحساسية للمظاهر الطبيعية وتصنيفها، وهذا يتضمن مكونات الطبيعة ابتداء من القبة السماوية بما فيها من نجوم وكواكب، وحتى سطح الأرض وما يحتوي من صخور ومعادن وجميع الكائنات الحية من حيوانات ونباتات، بجميع فصائلها بالإضافة إلى الحساسية والوعي بالتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة، حيث أن الأفراد المتميزين بهذا الذكاء يفضلون التواجد في الطبيعة والاهتمام بالحيوانات وما يوجد بينها من فروقات. (منال عبد النور، 2021:36).

4- أهمية نظرية الذكاءات المتعددة:

تعتبر هذه النظرية من النظريات التي لها دور كبير في الجانب التربوي، حيث أنها ركزت على أمور غفلت عنها النظريات الأخرى، فقد تم إغفال الكثير من المواهب ودفنها بسبب الاعتماد على التقييم الفردي واختبارات الذكاء، بعكس هذه النظرية التي تساعد على كشف القدرات والفروق الفردية، وقد أكدت التطبيقات التربوية لنظرية الذكاءات المتعددة فاعليتها في الجوانب التالية:

1. تحسين مستويات التحصيل لدى التلاميذ، ورفع مستويات اهتمامهم تجاه المحتوى التعليمي.
2. إمكانية استخدام الذكاءات المتعددة كمدخل للتدريس بأساليب متعددة. (مجيد، 2009، ص47).

كما تحث هذه النظرية التربويين على:

- ✓ فهم قدرات واهتمامات الطلاب.
 - ✓ استخدام أدوات عادلة في القياس تركز على القدرات.
 - ✓ المطابقة بين حاجات المجتمع وهذه الاهتمامات.
 - ✓ مرونة حرية التدريس للطلبة (كاختيار الطلبة للطريقة التي تناسبهم في الدراسة).
- وتساعد هذه النظرية على أنه يوجه كل فرد للوظيفة التي تناسبه وتلاءم قدراته، وتوقع أن ينجح فيها فإذا ما استخدم نوع الذكاء المناسب وبشكل جيد قد يساعد ذلك على حل الكثير من المشاكل.

تتحدث نظرية الذكاءات المتعددة عن الخبرة المتبلورة وهي قابلية التفاعل بين الفرد وأي ميدان من ميادين الحياة، وهذا التبلور يبنى على أساس التدريب مع وجود القدرة والممارسة ومناسبتها لطبيعة الفرد نفسه.

وباختصار فإن "جاردنر" يرى أن صقل الخبرة يحتاج إلى ممارسة وتدريب ويمكن الاستفادة من هذه النظرية في التربية من حيث دراسة تاريخ والذي قد يساعد على الكشف عن تطور ذكاء معين في شخص معين. (السرور، 1998، ص338-339). ويمكن تحديد أهمية نظرية الذكاءات المتعددة فيما يلي:

- زيادة التحصيل الدراسي من خلال تفعيل جملة من الأنشطة التربوية.
- مساعدة المعلم في عملية التعليم بما يتفق وقدرات كل متعلم.
- إتاحة الفرصة للمتعلمين للتعليم والتعبير عن ما يجول بخاطرهم بالطريقة المناسبة لهم.
- توسيع دائرة الإستراتيجيات التدريسية. (منال عبد النور، 2021:40).

الدرس الثالث عشر: الرضا عن الحياة

الهدف من الدرس: تعريف الطالب بموضوع الرضا عن الحياة والتطرق له بالتفصيل

تمهيد:

حظي موضوع الرضا عن الحياة بالاهتمام الوافر من طرف باحثين و مختصين في علم النفس، كونه يعتبر من الموضوعات الحيوية ومؤشرا يدل على سعادة الفرد وسلامة بناءه النفسي، كما يرتبط بجودة حياته التي يعيشها.

1- مفهوم الرضا عن الحياة:

يعرّف فينهورن Fenhoven الرضا بأنه حالة عقلية تتمثل في تقييم شيء ما وهذا المفهوم يشير إلى كل من الاستمتاع والاطمئنان ليشمل التقييم المعرفي والوجداني معا وقد يكون الرضا مؤقتاً أو ثابتاً مع مرور الزمن. (جعفر كرم، 2018:242).

وحسب لديسجرلاس (2014) ldysgerlas يعرف الرضا عن الحياة بأنه تقويم الفرد للرضا العام عن حياته، ويتضمن الرضا عن الحياة تقارير الأفراد عن تقديرهم لحياتهم ككل. (حميدي رحمة، 2022:12).

أما هيرلوك Hirlok فيعرف الرضا عن الحياة بأنه تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم لديه جانبين: الأول معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام، أو تقييم جوانب محددة من الحياة، مثل الرضا عن الحياة والرضا الزوجي، أو الرضا عن العمل. والثاني: تقييم الأفراد لحياتهم بناءً على تكرار الأحداث السارة أو الغير سارة، التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجات مختلفة. (فريال عيساوي، 2021:2021).

ويعرفه الديب (1988) بأنه تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، فهو متوافق مع ذاته وربّه وأسرته، سعيد في عمله متقبلاً لأصدقائه راضياً عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظر من المستقبل مسيطراً على بيئته فهو صاحب القرار، قادر على تحقيق أهدافه. (جعفر كرم، 2018:243).

وحسب أماني عبد الوهاب (2007) الرضا عن الحياة هي الشعور بالرضا للوجود، يعني أن يكون الفرد سعيداً لحياته، ويرى أنّ لها قيمة، وفيها ما يستحق أن يكافح و يعيش من أجله، و الرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر

بها الفرد و تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة، من خلال تقبله لذاته ولأسرته والآخرين والبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة. (جعفر أكرم، 2018:244).

2- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

1.2: نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم، وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها ونجد أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولوية هذه الأهداف.

وتشير دراسة لونغ وهيكهوزن (Long and Heckhausen) إلى أن الأفراد الذين يسيطرون على أهدافهم وأمور حياتهم والمهام التي يمارسونها في حياتهم اليومية تزداد لديهم مشاعر الرضا عن الحياة، لأن السيطرة على المهام النمائية وأمور الحياة من شأنه زيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات وأمور الحياة وزيادة مشاعر الرضا بشكل عام.

ودراسة بورتنر وهالتشر (Bortner and Huschias) بينت وجود علاقة إيجابية بين النجاح في تحقيق الأهداف ومستوى التعليم وزيادة الرضا عن الحياة. (حميدى و ليتيم، 2022:15).

2.2: نظرية التقييم:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا واجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد، مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات

الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات.

3.2: نظرية التكيف و الشعور:

تقوم هذه النظرية على فرضية مهمة، وهي أن الأفراد يتصرفون بشكل مغاير، ومختلف في الأحداث الجديدة التي تمر في حياتهم، وذلك حسب نمط شخصيتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة ولكن التعود والتكيف يؤدي إلى عودتهم إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث الجديدة، ويختلف الأفراد في درجة تكيفهم وسرعة تكيفهم وطريقة تكيفهم مع الأحداث والظروف المحيطة بهم.

وعلى أية حال، يستغرق التكيف بعض الوقت، وتمر فترة من ارتفاع أو انخفاض الشعور بالرضا قبل أن تستقر الحال. وإذا كان الشعور بالرضا يعتمد على زيادة المكافآت فهذا يمكنه أن يفسر سبب سعي الناس عادة إلى الحصول على أكثر مما لديهم، وتتمثل طريقة أخرى لزيادة الشعور بالرضا في تعويض الفرد لفترات من الحرمان يتلوها فترات من الإشباع، رغم أنه ليس، من الجلي إذا ما كان الشعور العام بالرضا سيرتفع.

4.2: نظرية نموذج المقارنة مع الآخرين:

لكي تحدّد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لا بد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحصل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة.

حيث يرى إيسترلين أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيون بهم.

فالمقارنة تختلف درجات مختلفة من الرضا عن الحياة ضمن المجتمع والثقافة الواحدة فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية، أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المالية من بين الأفراد أو الجماعات أو بين الدول والمجتمعات وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية. (حميدى و ليتيم، 2022:16).

5.2: نظرية المواقف:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فنجد الصحة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعاناة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيًا وسعيدًا ومتمتعًا بصحة نفسية.

6.2: نظرية الخبرات السارة:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته سارة وممتعة ما يولد مشاعر إيجابية، وهذا يتوقف على مدى إدراك الفرد لهذه الخبرات التي تختلف من فرد إلى آخر وفق ما يدركه كل فرد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف.

7.3: نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته و أعماله قريبة من طموحاته، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح، ويشعر بالكفاءة، فيرضى عن نفسه و عن حياته.

8.2: النظرية التكاملية:

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يردون، وغيرهم يرضون عن حياتهم عندهم يقارنون بإنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

إذن من جميع هذه النظريات نرى أنها نظريات مكملة لبعضها البعض، شملت جميع الجوانب التي تخص حياة الأفراد في تغييرها للرضا عن الحياة فلا يمكن تفضيل أو إهمال نظرية دون أخرى وذلك لتناغمهما شموليتها في مجملها فهي ثرية بالمعلومات القيمة التي فسرت الرضا عن الحياة بطرق مختلفة لكن هدفها واحد.

(حميدى و ليتيم، 2022:17).

3. أبعاد الرضا عن الحياة:

يرى فرانكن أن من مظاهر الرضا عن الحياة: السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضيًا عن حياته بصورة إيجابية، حيث إن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة.

ويؤكد مجدي الدسوقي (2000: 78) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

- **السعادة:** مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا ارتياح ظروف حياته
- **الاستقرار النفسي:** وتتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل
- **التقدير الاجتماعي:** وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته، والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي
- **القناعة:** وتعبّر عن رضا الفرد قناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها
- **الرضا عن الظروف الاجتماعية:** وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.
- **الطمأنينة:** وتعني استقرار الفرد الانفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقادهم.

ويرى جمال السيد تفاحة (2009: 76) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

- **التفاعل الاجتماعي noitcaretni laicoS:** قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أنه مصدر ثقة وانتماء.
- **القناعة Contentment:** هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون، وقبول ذاته والمحيطين به.
- **التفاؤل Optimism:** توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبشار والأمل في أن العسر يليه يسر.
- **الثبات الانفعالي ytilibats lanoitomE:** التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

- **التقدير الاجتماعي noitaicerppa laicoS**: هو شعور الفرد بالتقبل و الحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي، والثناء، على ما قدمه وما يفعله.
- **الحماية Protection**: إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له، والإحساس بالأمان وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها، والمساندة والمواساة وقت الأزمات والشدائد. (جعفر كرم، 2018:257).

4. عوامل و مصادر الرضا عن الحياة:

يصنف الناس الرضا عن الحياة بشكل مختلف بسبب عدة عوامل، فوجد (مرسي، 2000) يحدد بشكل عام بعض عوامل الرضا عن الحياة كالآتي:

- ✓ أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- ✓ أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- ✓ أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- ✓ أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.
- ✓ أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.
- ✓ (فاطمة بن خليفة، 2022:85).

و حسب ما ورد في عيساوي فريال (2021) فقد حددت عوامل الرضا عن الحياة في النقاط التالية:

4-1 السعادة: ربط علماء النفس السعادة بالصحة النفسية، وبالإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي، حيث اتفقوا على أنّ الصحة النفسية حالة يشعر فيها الإنسان بالسعادة والأمن والاستقرار النفسي. لكنهم اختلفوا في تحديد معنى السعادة والأمن والاستقرار النفسي، فجعلها بعضهم في الخلو من الانحرافات والتوترات، والأخطاء، وجعلها بعضهم الآخر في تحقيق التوازن بين الفرد والمجتمع. ويرى ماسلو بأنه إشباع الحاجات الأساسية يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة والبهجة.

4-2 الصحة: ترتبط الصحة بالرضا والسعادة وهي واحدة من أهم أسبابها الرئيسية وتقوى الصلة بين الصحة والرضا عن الحياة، مع التقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في العمر وهو يتمتع بصحة عامة كان أكثر رضا وسعادة. وتعرّف منظّمة الصحة العالمية الصحة بأنها: حالة من تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليس فقط الخلو من الأمراض والعاهة. كما تمثل الصحة حالة من الإحساس الإيجابي، أي أنّ الصحة لا تتحقق

بصورة آلية دون سعي الفرد نحو تحقيقها، إنما تتوافر كمصلحة فعلية و ملموسة لما يقوم به الفرد خلال رحلة حياته كلها من خلال المحافظة على القدرات الاجتماعية، والنفسية والجسدية وترميمها.

4-3 الطمأنينة: يأتي الشعور بالطمأنينة و الأمن و عدم التهديد من خلال الوالدين مع بداية الحياة. لذلك نجد أنّ الطفل الذي حظي بمعاملة والديه تتسم بالسيطرة و التسلط قلما ينعم بالطمأنينة و الشعور بالسعادة و الرضا فهو يشكو من شدة القلق و الهم، ويلاحقه شعور دائم بالتقصير و عدم الإنجاز، وعندما يصبح شابًا يشبع هذه الحاجة من خلال الأسرة و الزواج أو الثروة و الممتلكات إلى غير ذلك من الأساليب التي يرى فيها الأفراد ما يحقق لهم الأمن و الطمأنينة في الحاضر أو المستقبل.

4-4 التقدير الاجتماعي: يزداد الرضا عن الحياة لدى الفرد كلما حظي بتقدير اجتماعي مرتفع، و يعني ذلك أنّ الآخرين مستعدون لإشباع حاجات الفرد الأساسية من الإنباه و الحب و التقدير.

4-5 العمل: تعد العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الشعور بالرضا عن الحياة، لأنها تقدم للفرد الفرصة للإفصاح عن الذات، و الرفقة، و المساندة الاجتماعية وقت الأزمات، بالإضافة إلى الشعور بالإنتماء. ولعل من أهم هذه العلاقات علاقة العمل، فالرضا عن العمل قد يأتي متأخرًا بعد الصداقة و الزواج، لكنه من أكثرها أهمية (عيسوي فريال، 2021:47).

4-6 الزواج: يعد الزواج من أهم العلاقات الاجتماعية المؤثرة في رضا الفرد عن حياته إذ يتمتع المتزوجون بالرضا المرتفع بوجه عام، و السعداء في زواجهم بشكل خاص. ومن المؤكد أنّ تحقيق الحب من أوضح الأمثلة على علاقة أكثر رضا و إشباعًا للطرفين، إذ هو أشدّ العلاقات و أكثرها عمقًا، وهو الذي يستثير أشدّ المشاعر الإيجابية. فالزواج المستقر و العمل و الأولاد من أهمّ مصادر الرضا عن الحياة.

4-7 الأصدقاء و الجيران: إنّ العلاقات الاجتماعية الأخرى كالأصدقاء و الجيران لها الأثر الأكبر في الرضا عن الحياة، إذ، تشير العديد من البحوث إلى أنّ من يملك عددًا أكبر من الأصدقاء يميل إلى أنّ يكون أكثر سعادة و رضا، أمّا الجيران فيعتبر مصدرًا من مصادر الرضا، فالحديث العابر، و التعاون يرفع من مستوى الرضا.

4-8 العمر: يزداد الشعور بالرضا عن العمل و يتضاءل دور النساطات السارة و تنخفض شدة المشاعر مع التقدّم في العمر. و يتبيّن أنّ كبار السن أكثر رضا عن الحياة، ويزيد الشعور بالرضا على الشعور بالسعادة لدى المتقدمين في العمر و خصوصًا غير المتعلمين، وقد يرجع ذلك إلى إفتقادهن الطموحات المرتفعة في الصغر، وتعودنّ على تقبّل الأمور كما هي، وقد عبّر الأفراد من متوسطي العمر على أعلى درجة من الحيوية، بمعنى أنهم يجدون الحياة أكثر تشويقًا و يشعرون بفائدتهم و يرون الحياة على أنّها ممتلئة و مفعمة بالأمل.

(عيساوي فريال، 2021:48).

أما (عبد الرحمن و العزب) فيحددان مجموعة من العوامل المحددة الرضا عن الحياة كالتالي:

- تأثير الظروف الموضوعية أو الحياتية على الرضا: الأشخاص ذو الازيجات المستقرة و الوظائف الممتعة و الصحة الجيدة هم أكثر سعادة من غيرهم.
- أثر الأخبار السارة: تنتج الأخبار السارة مشاعر إيجابية، وقد ثبت أن مزاج الأشخاص الجيد يزيد من رضاهم عن حياتهم كلها.
- الطموح و الإنجاز: يكون الرضا أكبر عندما يقترب الطموح من الإنجاز.
- المقارنة مع الآخرين: تعتمد طريقة إصدار الأحكام على فهم الناس و تطوير مقارنتهم مع الآخرين، بينما تعتمد الأحكام المتعلقة بالسعادة على مشاعر المباشرة. (فاطمة بن خليفة، 2022:86).

من ناحية أخرى، يذكر "رفاييلوآخرون" أنه توجد مصادر شخصية و أخرى بيئية للرضا عن الحياة.

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

ب - المصادر البيئية: على غرار المصادر الشخصية، يمكن للموارد البيئية أيضاً أن تقدم مساهمة عميقة في الرضا عن الحياة مثل الدعم الاجتماعي و الذي يعرف بأنه تبادل الموارد بين شخصين على الأقل بهدف تحسين الوضع المالي أو الملموس أو العاطفي لأحدهما. و أوضحت الدراسات مساهمة الدعم الاجتماعي، سواء من الآباء و/أو أفراد الأسرة و /أو الأقران، في الرضا عن الحياة بين مجموعات مختلفة من الشباب خاصة خلال مرحلة الشباب (المراهقة) وهي، مرحلة الحرجة من الحياة. بالإضافة للدعم الاجتماعي هناك مصدر آخر وهو مشاركة المجتمع، حيث أنّ مشاركة الفرد في المجتمع و مشاعر المسؤولية تجاهه، بما في ذلك البعد السلوكي لتلك المشاركة يساهم في الشعور بالرضا عن الحياة (فاطمة بن خليفة، 2022:87).

الدرس الرابع عشر: فاعلية الذات

الهدف من الدرس: تعريف الطالب بموضوع فاعلية الذات والتطرق إليه بالتفصيل.

تمهيد:

يعد مفهوم فاعلية الذات Self Efficacy من أهم مفاهيم علم النفس الحديث، وهي من المفاهيم التي أصبحت شائعة في الكتابات النفسية، وترجع أهميتها إلى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك و توجيهه و استمراره، فهي معيار النجاح في مختلف جوانب الحياة، حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن المهارات التي يمتلكها و تؤثر في قراراته و سلوكياته في شتى المجالات.

1. مفهوم فاعلية الذات:

يرى هالين ودانمير (H. D. rehana & nilla, 1994) أن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة و يكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف و يرى كيرنش (K. hcnri, 1985) أن فاعلية الذات تعني ثقة الشخص في قدرته على إنجاز السلوك بعيداً عن شروط التعزيز، ويؤكد باندورا (B. arudna, 1997, 141) أن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التطورات تأثيراً في حياتهم اليومية و أكثر تأثيراً في اختيارهم فيكونوا إما سلبين أو إيجابيين في تقييمهم لذاتهم و لذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة (B. arudna, 1982, 122).

و تشير الفاعلية الذاتية إلى إيمان الشخص بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة مهام (B. arudna, 1997). و تركز أعمال باندورا على الفاعلية الذاتية المدركة كالإيمان بالإمكانات لتنظيم و تنفيذ خطة العمل المطلوبة لتحقيق الهدف، والتنبؤ بالحماس الذي يؤدي إلى السلوك اللازم لإجراء العمل. وكان مصطلح فاعلية الذات قد انبثق من نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي، وذلك من خلال مفاهيم و مبادئ عامة عن تنظيم الذات (S. fle noitalugéR) وهي الآلية الثانية في عملية التعلم التي تشكّل مع العمليات الإبدالية (Vicarious)، و العمليات المعرفية (C. evitingo) منظومة التعلم الاجتماعي.

ويرى سيرفون وبيك (C. ekaeP & novre, 1986, 14) أن معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على الجهود الذي يبذلونه في أعمالهم، وكذلك على المدة التي

يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات و المشكلات، كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فاعلية الذات تزيد مجهوداته، ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في قدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر في محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة.

وعرف سايرز و آخرون (S, sreyaA, 1A, 17, 1987) فاعلية الذات على أنها: "مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص، والتي تقوم على الخبرة الماضية، و تؤثر في توقعات النجاح في المواقف الجديدة، أي أن فاعلية الذات العامة هي فاعلية الذات المهمة لأنها محددة و تعمم في مواقف أخرى".

ويشير جيست وميشيل (G & tsiM, lehcti) إلى أن "أحكام فاعلية الذات تتضمن أحكام الأفراد على مدى قدرتهم على إنجاز مهمة، كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية الذات أثناء اكتساب الفرد للمعلومات و القيام بالتجارب، بالإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرك السلوك بطريقة مباشرة".

وذكر أبو علام (2004) أن مفهوم الفاعلية الذاتية المدركة قريب الشبه من مفهوم الذات، إلا أن مفهوم الذات له طابع عام، ولذلك يوصف الناس بأن لديهم مفهوم ذات مرتفع أو منخفض. أما الفاعلية الذاتية فهي أكثر خصوصية إذ ترتبط بمجالات و مواقف و أعمال معينة.

و الفاعلية الذاتية هي مجموعة من التوقعات التي تجعل شخصاً ما يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه نحو أداء عمل معين سيحظى بالنجاح، كما و تعرف بأنها توقعات الفرد حول تنظيم و تنفيذ أعماله لتحقيق إنجاز أو أعمال معين (B, arudna, 1986).

و عرفها الدردير (2004، 210) بأنها: "الميكانيزم الذي من خلاله يتكامل الأشخاص و يطبقون مهارات المعرفة و السلوكية و الإجتماعية الموجودة على أداء مهمة معينة، ويعبر عنها بأنها صفة شخصية في القدرة على أداء المهام بنجاح في مستوى معين".

في حين عرف "جيليهان" فاعلية الذات بأنها: "اعتقادات الفرد في قدرته لإنتاج مهمة معينة" (G, nahilli, 2002, 33).

ويرى (عادل العدل، 2001، 131) أن فاعلية الذات هي ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة غير المألوفة أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت.

أما (المزروع، 2007) فاعتبر فاعلية الذات إحدى موجهات السلوك بالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا و تقديرا لذاته، ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد، و تشعره بقدرته على التحكم في البيئة، حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته و قدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال و الوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة.

و عرف (باندورا، 1994) الفاعلية الذاتية بأنها معتقدات الناس حول قدراتهم على القيام بمستويات معينة من الأداء، الذي يتحكم في أحداث تؤثر على مجرى حياتهم. ويمكن أن تنشأ هذه المعتقدات من خبرات التمكن الناتجة عن الإنجاز و النجاح المسبق، و الخبرات البديلة من خلال ملاحظة الشخص لنجاح الآخرين المماثلين له في أعمال مشابهة، فالإقناع بالنماذج الاجتماعية يوفر معايير يحكم الشخص على نفسه من خلالها، كما أن الإقناع الاجتماعي يعزز الإحساس بالفاعلية الذاتية، إذ يتم إقناع الأفراد بأنهم يمتلكون مقومات النجاح لتنفيذ الأنشطة المطلوبة، مما يدفعهم لمضاعفة الجهد و المواظبة، و يتطلب ذلك تهيئة المواقف الملائمة التي تهيئ فرص النجاح و تتفادى احتمالات الفشل. كما يعتمد الناس جزئيا على حالتهم العاطفية و الجسمية في الحكم على قدراتهم، فالمزاج الإيجابي يدعم الفاعلية الذاتية.

2. مصادر فاعلية الذات:

وضع باندورا أربعة مصادر أساسية للمعلومات تشتق منها فاعلية الذات، كما يمكن أن تكتسب أو تقوى أو تضعف من خلالها وهي:

أ - الإنجازات الأدائية: Performance Accomplishment:

يرى (غيسست و ميتشل، 1992) أن هذا المصدر يعتمد على الخبرات التي يعيشها الفرد، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية، بينما الإخفاق المتكرر يخفضها و يتطلب الإحساس بالفاعلية القوية خبرة في التغلب على العقبات من خلال بذل الجهد و المثابرة المستمرة المتواصلة.

و تركز الفاعلية الذاتية على الإيمان بالقدرة لعمل سلوك مرغوب، كما أن القدرة الفعلية و نتيجة العمل ثانويتان إلى القدرة المدركة لتحقيق السلوك.

و يعتقد الشخص ذو الفاعلية الذاتية العالية أنه قادر على إنجاز سلوك و لديه الرغبة في متابعة النشاط بالرغم من الصعوبات التي تواجهه، كما أن الاعتقاد بعدم الفاعلية نتيجة الفشل يعيق استعداد الشخص لمواجهة الصعاب. كما تتطور اعتقادات الفاعلية من إدراك الشخص لكفاءته في أداء السلوك، وتنتج المعتقدات الغير فعالة من فشل

في توقعات أداء الشخص، وتخلق بعض تجارب الفاعلية الذاتية أوضاع محددة يستطيع أن يطور الناس منها إحساس أكثر عمومية لفاعلية الذات.

أما (باندورا، 1977) فيرى أن هذا المصدر هو الأكثر تأثيراً في فاعلية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، والمظاهر السلبية للفاعلية مرتبطة بالإخفاق، وتأثير الإخفاق على الفاعلية الشخصية يعتمد جزئياً على الوقت والشكل الكلي للخبرات في حالة الإخفاق، وتعزيز فاعلية الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى وخاصة في أداء الذين يشكون في ذاتهم من خلال العجز واللافاعلية الشخصية، والإنجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعلم على تعزيز الإحساس بالفاعلية الذاتية لدى الفرد.

ب - الخبرات البديلة: **Vicarious Experience**:

حسب (غيسست و ميتشل، 1992) يرى باندورا أن تقدير فاعلية الذات يتأثر بالخبرات البديلة والتي يقصد بها إكتساب الخبرة من رؤية الآخرين المشاهدين وهم يؤدون الأنشطة بنجاح (النماذج الاجتماعية) حيث تزيد رؤية الفرد للمتشاهدين له وهم يؤدون الأنشطة بنجاح من جهده المتواصل و ترفع معتقداته لأنه يمتلك نفس الإمكانيات اللازمة للنجاح و يستطيع أن يولد توقعات من المشاهدة و التي تحسن أدائه بالتعلم من المشاهدة للنماذج، ولنفس السبب رؤية آخرين يفشلون في أدائهم على الرغم من الجهد المرتفع تحفز معتقدات المشاهدين عن فاعليتهم و يقوض جهودهم.

وتسبق التجارب الاجتماعية الفاعلية الذاتية و تؤثر عليها سواء أدركت فاعلية ذاتية عالية أو منخفضة و يتأثر توقع الفاعلية بالتعلم من التجارب أو من خلال العرض أو الوصف التحليلي للسلوك الوضعي الذي يولد المعرفة و الإهتمام بإعادة النشاط.

ت - الإقناع اللفظي: **Verbal Persuasion**:

حسب (باندورا، 1997، 125) يشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع و التدعيم من الآخرين، أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي، فالآخرون في بيئة التعلم (المعلمون، الزملاء، أو الأقران أو الوالدان) يمكنهم إقناع المتعلم لفظياً بقدرته على النجاح في مهام خاصة، وقد يكون الإقناع اللفظي داخلياً حيث يأخذ صورة الحديث الإيجابي مع الذات.

أما (جابر، 1995، 444) يرى أن تأثير هذا المصدر محدود، ومع ذلك فإن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يمكن من رفع فاعلية الذات و خفضها، و لكي يتحقق ذلك ينبغي أن يؤمن الشخص القائم بالإقناع، فالنصائح أو التحذيرات التي تصدر عن شخص موثوق به لها تأثير أكبر في فاعلية الذات عن تلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به.

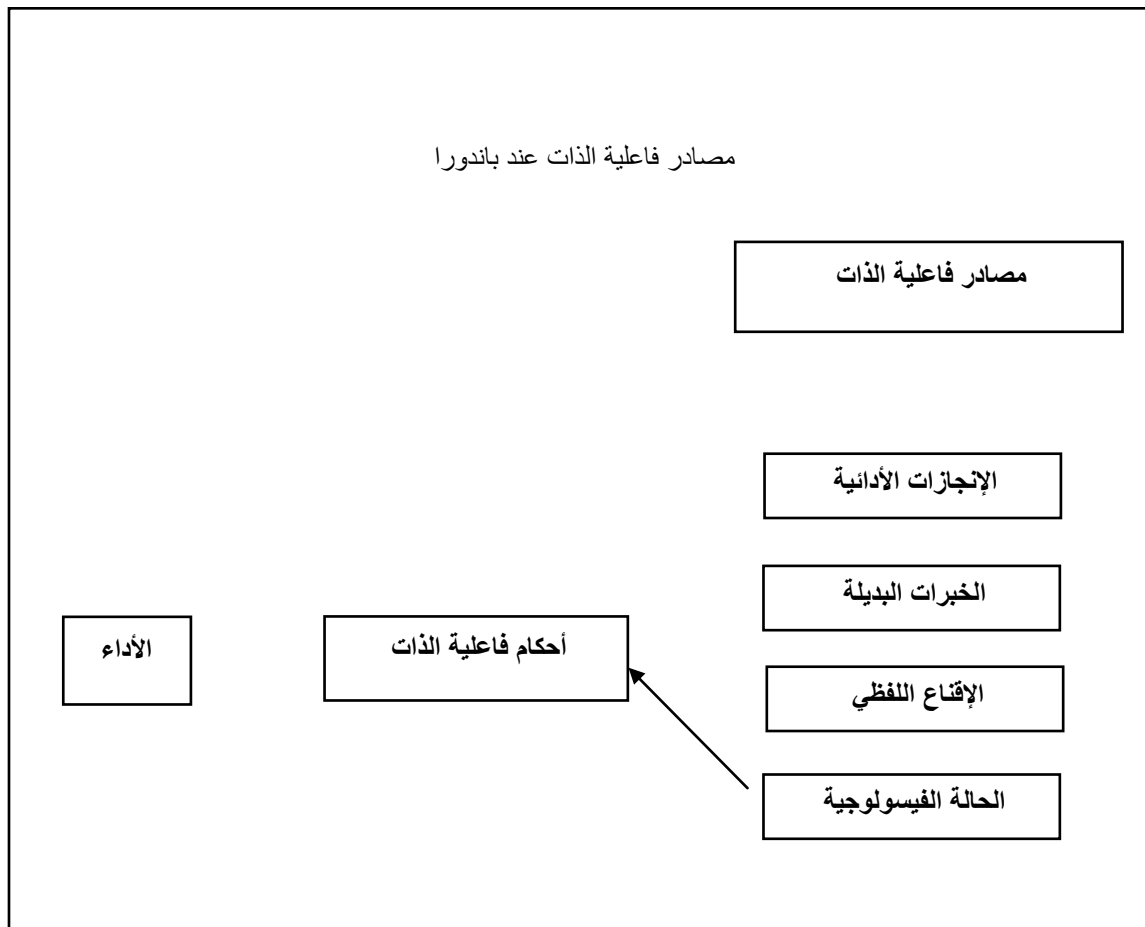
كما يرى أيضا باندورا أن تهيئة البيئة الملائمة للتعليم تعتمد على مواهب المعلم و فاعليته الذاتية، فالذي يملك الإحساس بالفاعلية الذاتية المرتفعة، يعمل على مساعدة الطلاب متدني التحصيل و ينمي، دافعتهم و ثقتهم بأنفسهم و يمدح إنجازاتهم.

ث - الحالة الفسيولوجية و الإنفعالية: Psychological- Physiological :etats

حسب (KcinseR, 2008, 183) يرى باندورا أن الطريقة الرابعة لتعديل المعتقدات الذاتية عن الفاعلية تتمثل في تقليل ردود الأفعال الشديدة التي يصدرها الأشخاص فضلا عن تعديل ميولهم الإنفعالية السلبية و تفسيراتهم السلبية لأحوالهم البدنية، و مما تجدر الإشارة إليه في هذا الصدد أن خطورة رد الفعل الإنفعالي و البدني ليست هي العامل الحاسم إنما كيفية إدراك رد الفعل هذا و تفسيره، فالأشخاص الذين يمتلكون إحساسا مرتفعا بالفاعلية هم أكثر قابلية لتفسير إنفعالاتهم على أنها عامل منظم و ميسر للأداء في حين أن الأشخاص الذين يشكون في قدراتهم يفسرون مثل هذه الإنفعالات على أنها عوائق للأداء.

و يشير باندورا إلى القلق بوصفه أحد العوامل المؤثرة في فاعلية الذات، ويلاحظ أن العلاقة بينهما عكسية، كما أن قوة الإنفعال غالبا ما تخفض درجة الفاعلية الذاتية، على سبيل المثال الشخص الكبير يخاف من السقوط أو التأذي أثناء مشيه، إن الاستشارة الانفعالية العالية التي تصاحب الخوف يمكن أن تحد ذاته.

والشكل التالي يوضح مصادر فاعلية الذات:



الشكل رقم (03) يوضح مصادر فاعلية الذات.

مما سبق يمكن القول أن مصادر توقعات الفاعلية الذاتية تتكون من خلال الخبرات المباشرة التي يكتسبها الشخص مثل نجاحه في حل مشكلة ما أو التغلب على موقف و إدراكه للعلاقة بين الجهود التي بذلها و النتائج التي توصل إليها، و الخبرات الغير مباشرة مثل التعلم بالملاحظة و الإقناع من طرف الآخرين خاصة الموثوق بهم و كذلك الخبرات الإنفعالية لها أثر على الفاعلية الذاتية.

3. أنواع فاعلية الذات:

3-1: فاعلية الذات العامة:

يقصد بها أنّها توقع الفرد بأنّه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معيّن. ويشير "باندورا" إلى أنّ فاعلية الذات من الأفضل تفهم على أنّها إمّا مهمة محدّدة أو في مجال معيّن، وهو يقرّ أنّ فاعلية الذات تصل إلى التعميم على حالات أخرى و الشعور العالي من الفاعلية في نشاط و مجال واحد هو لا يدلّ على شعور عالي من الكفاءة في أنشطة أخرى. وفي المقابل فهناك باحثون آخرون لديهم تصوّر أنّ فاعلية الذات شعور عام بالفاعلية الذاتية. وهذا الشعور هو واسع و مستقر "ثابت" من الكفاءة الشخصية في مواجهة المواقف الضاغطة و المرهقة و فاعلية الذات العامة يمكن أن تطلق على الشخص الذي ينجز في أدواره المنوطة به في دراسته ومهنته وأسرته وأصدقائه وخدمة مجتمعه، فيكون شخصاً منتجاً و منجزاً و نافعاً لنفسه ولغيره.

3-2: فاعلية الذات الخاصّة:

ويقصد بها أحكام الفرد الخاصّة و المرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) وفي اللغة العربية (الإعراب-التعبير) و يؤكد "باندورا" على وجود فاعلية الذات الخاصّة، حيث لا يمكن للفرد أن يؤدي كل الأشياء في كلّ مجال من مجالات الحياة التي تتطلب إتقاناً، و الناس يختلفون في مجالات فاعلية الذات لديهم وفي مستوياتها حتى في المجال الواحد، وعلى سبيل المثال: قد يملك الشخص في مجال الأعمال المهنية إحساساً عالياً من الفاعلية التنظيمية، لكن الفاعلية الوالدية لديه منخفضة، وبالتالي فإنّ نظام اعتقاد الفاعلية ليس سمة عامّة شاملة ولكن مجموعة متباينة من المعتقدات الذاتية مرتبطة بنواحي و مجالات متميزة من الأداء.

3-3: الفاعلية الجماعية:

يتضح المقصود بها مما يذكره "مادوكس" بأنّ تحقيق الأهداف المهمة في المجموعات و المنظمات و المجتمعات يعتمد دائماً على قدرة الأفراد على التعرّف على قدرات الأفراد الآخرين و توظيف هذه القدرات لتحقيق الأهداف المشتركة.

و الفاعلية الجماعية تتمثل في الإيمان المشترك لدى جماعة ما أو مجتمع بالقدرة على النهوض و الفعل و تنظيم الطاقات، وصولاً إلى تحقيق الأهداف التي كانت تبدو شبه مستحيلة، وفيها يتجلى العطاء الفائق، وتقدم التضحيات من دون حدود.

(بوناب و بوسعيد، 2020:34).

ويشير "باندورا" إلى أهميتها لأنّ المشكلات في جميع أنحاء العالم يتزايد حجمها مما يرسخ شعور بالعجز، وأنّ هناك القليل من الناس يمكنهم الحد من مثل هذه المشكلات، ولذلك فالجهود الاجتماعية لتغيير المعيشة للأفضل تتطلب دمج المصالح الذاتية المتنوعة في دعم القيم و الأهداف الأساسية المشتركة، ويضرب مثلاً لذلك بأنّ وسائل الإعلام الإلكترونية توضح كيف أنّ جهود جماعية صغيرة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على المشكلات العالمية الملحة مثل إرتفاع النمو السكاني، و إستراتيجية فكر عالمية.

3-4: فاعلية الذات الأكاديمية:

تشير إلى إعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية و ثقته في قدراته و معلوماته، و أنّه يملك المقومات العقلية المعرفية و الإنفعالية الدافعية و الحسية العصبية ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرتضيه أو يحقق له التوازن، محددًا جهوده و طاقاته في إطار هذا المستوى. و المعلمون يعرفون أنّ الإمكانية الأكاديمية نادرًا ما يمكن أن تحقق في غياب إعتقاد الطفل.

3-5: فاعلية الذات الإجتماعية:

تعرف بأنّها إعتقاد الطفل في القدرة على بناء العلاقات الإجتماعية و الحفاظ عليها و إدارة أنواع مختلفة من الصراعات الشخصية، وهي تعزز العلاقات الإجتماعية الإيجابية في حين عدم الفعالية في هذا المجال تؤدي إلى سلوكيات التنفير الإجتماعي، وترتبط فاعلية الذات الإجتماعية المرتفعة بمستوى أعلى من الرضا عن الحياة و الإستقلالية و التعاطف مع الآخرين و مستوى أقل من العدوانية لدى الأطفال و المراهقين.

3-6: فاعلية الذات الوالدين:

فاعلية الذات للوالدين تتناول الأدوار المحتملة من الوالدين و إدراكهم و فهمهم السلوك و العواطف داخل الأسرة، وكذلك سلوكيات الطفل الإجتماعية و العاطفية و تكييف الطفل و تحصيله الدراسي، و ذلك نتائج الدّراسة على إرتباط فاعلية الذات بالسلوك الوالدي الإيجابي أو السلبي.

3-7: فاعلية الذات المهنية:

تعرف فاعلية الذات المهنية بأنها الاعتقاد أو الثقة بأداء مهام الوظيفة الواحدة وهي تصف الناس عن كفاءتهم المهنية، لذلك يرتبط بها إختيار المهنة و النجاح المهني و تحقيق الأهداف، بالإضافة إلى الالتزام و التركيز و الإستمتاع. و فاعلية الذات المهنية هي إعتقادات الفرد في قدرته على أداء متطلباته المهنية و النفسية و الفنية و الإدارية و الإجتماعية بنجاح وبما يحقق له و لإدارة المؤسسة الرضا و الكفاية.(بوناب و بوسعيد، 2020:36).

ويمكن أن تتنوع فاعلية الذات وفق المجالات المهنية المختلفة ليكون مثلاً فاعلية الذات للمعلم، و فاعلية الذات المهنية للطبيب، و المحامي، وعندما تتنوع فاعلية الذات المهنية فإنها ستختلف من مهنة لأخرى، فعلي سبيل المثال يشير كل من

(M.nihC.R.messalk) إلى أن فاعلية الذات المعلمين تؤثر على سلوكيات التدريس لديهم، و دوافع تلاميذهم و تحصيلهم، ويمكن إستكشاف معتقدات المعلمين حول قدراتهم في ثلاث مجالات رئيسية بالفصول الدراسية: تطبيق الإستراتيجيات التعليمية، و إدارة سلوكيات الطلاب و إشراك الطلاب في عملية التعلم.(بوناب و بوسعيد، 2020:36).

4. خصائص فاعلية الذات:

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات و هي:

1. مجموعة الأحكام و المعتقدات و المعلومات عن مستويات الفرد و إمكانياته و مشاعره.
2. ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
3. وجود قدر من الإستطاعة سواء كانت فسيولوجية، أم عقلية، أم نفسية، بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.
4. توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
5. إنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد و لكن أيضاً على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافر لديه من مهارات، ففاعلية الذات هي: "الإعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة".

6. هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه و إنها نتاج للقدرة الشخصية.
7. إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة و مع الآخرين، كما تنمو بالتدريب و اكتساب الخبرات المختلفة.
8. إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع و التنبؤ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد و إمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقع بفاعلية الذات مرتفعة و تكون إمكاناته قليلة.
9. تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوام مثل: صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.
10. إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد و تحقيق نتائج مرغوب فيها.
- وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية و التطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات المناسبة.

(1994,364 ,okboB&aihtnyC).

خاتمة

نستنتج من خلال ما تم عرضه في الدروس، أن علم النفس الايجابي يندرج تحته مجموعة كبيرة من المصطلحات والمفاهيم لا يمكن حصرها في مجموعة من الدروس، وتختلف هذه المصطلحات والمفاهيم حسب اختلاف المدارس والنظريات والمقاربات المدعمة لها. كما يجب على المختص النفسي العيادي الدراية الجيدة والإلمام بمختلف هذه المصطلحات والمفاهيم كإطار نظري ومتاع علمي يحمله إلى الجانب التطبيقي والميداني.

كما يجب الإشارة إلى ضرورة مواكبة الأبحاث العلمية الحديثة في مجال علم النفس الايجابي خاصة الاطلاع على النظريات والمقاربات الحديثة التي تعتمد على أساليب ومناهج حديثة قد تصل إلى درجة التسليم بصحة فروضها كموضوع الذكاءات المتعددة الذي يعتبر من مواضيع العصر لما يلقي من اهتمام ورواج كبير على الساحة العلمية والعملية. ويبقى أن البحث في المجال الميداني والتكوين فيه واجب وضرورة ملحة، فله دور أساسي في التحقق من الجانب النظري والربط بينهما مما يسمح للطالب والباحث بالإلمام التام بهذه المواضيع.

المراجع:

- الصبوة، محمود نجيب. (2008). علم النفس الايجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- السيد تفاحة، جمال. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة. (03). مجلة كلية التربية. الإسكندرية. مصر.
- أبو زيد، كريم. (2015). علم السعادة: نشأة علم النفس الايجابي وتطبيقاته.

Sasapost com/opinion/science-of-happinss/

ابو حمد، سيرين فتحى. (2014). اثر استخدام استراتيجيات تعليمية قائمة على نظريات الذكاءات المتعددة في تحصيل طلبة الصف السادس الاساسي في المدارس الحكومية في محافظة نابلس في محتوى منهاج اللغة العربية وفي تنمية مهارات التفكير الناقد لديهم. رسالة ماجستير. جامعة نابلس.

أبو حلاوة، محمد السعيد. (2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.

أبو حلاوة، محمد السعيد. (2014). علم النفس الايجابي ماهيته ومنطقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. مجلة العلوم النفسية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.

بلقندوز، زينب (2017). الوقاية قضية جوهرية في تطور علم النفس الايجابي وتعزيز الصحة النفسية (02). مجلة العلوم الاجتماعية. المركز العربي الديمقراطي. 163-157.

بنت علي، شادية. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض. رسالة ماجستير. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. السعودية.

بحير، سعيد. (2005). الصحة النفسية واضطرابات الشخصية. سلسلة الاستشارة السيكولوجية والمساعدة التربوية. المغرب.

بن خليفة، فاطمة. (2014). محاضرات في مقياس علم النفس الايجابي. مطبوعة دروس موجهة لطلبة السنة اولى علم النفس العيادي. جامعة غليزان.

بوضياف، نوال. (2017). محاضرات في مقياس علم النفس الايجابي. موجهة لطلبة السنة أولى ماستر عيادي. جامعة البويرة.



بوناب، مريم وبوسعيد، نوال. (2020) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الأساتذة. رسالة ماستر. جامعة أم البواقي. الجزائر.

تيسير، مُجد. (2023). ماهو علم النفس الايجابي ولماذا هو مهم؟ المؤسسة العربية للعلوم والنشر والابحاث. مت الاسترداد بتاريخ: 2023/11/10 من:

<https://blog.ajrsp.com/?p=36519>

معمرية، بشير. (2010). علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية. 158-98.02.

معمرية، بشير. (2011). علم النفس الايجابي. الخلدونية. الجزائر.

مربوح، كريمة. (2011). الرجوعية لدى المسنين في دار الشيخوخة. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي. جامعة قسنطينة.

منظمة الصحة العالمية. (2018). الصحة النفسية تعزيز استجاباتنا. استرجع بتاريخ: 2023/10/18 الساعة: 20:03.

<https://www.who.int/ar/new-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

سليجمان، مارتن. (2006). السعادة الحقيقية. مكتبة جرير. الرياض.

حجازي، مصطفى. (2012). إطلاق طاقات الحياة. التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

حسين ، مصطفى حسن. (2004). بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة وعلاقتها الشخصية لمدمن الهيروين. رسالة ماجستير. جامعة عين شمس. مصر.

حسن، سحر إبراهيم. (2017). الوقاية من المرض النفسي. (03). دراسات عربية في علم النفس. 557-591.

حميدي، رحمة وليتيم، لبي. (2022). الرضا عن الحياة لدى المسنين. رسالة ماستر. جامعة قالمة. الجزائر.

جرادي، حفصة وآخرون. (2016). المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي. (15). مجلة تطوير. 32-16.

جار الله، سليمان. (2014). منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة. رسالة دكتوراه. جامعة سطيف 2. الجزائر.

جابر، عبد الحميد. (1986). نظريات الشخصية. النهضة العربية. القاهرة.

جعفر، كرم وجوهر، علي. (2018). الرضا عن الحياة لدى الأبناء (5). المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال. 241-274.

خليفة، سلسبيل. (بدون سنة). الجلد والصدمة النفسية. أكاديمية التربية والمجتمع.

عبد المنعم، نجوى إبراهيم. (2011). علم النفس الايجابي ودوره في رفع الرضا عن الحياة لدى المسنين. مجلة القراءة والمعرفة. 91-120.

عبد النور، منال. (2021). الذكاءات المتعددة وعلاقتها بالجنس والتخصص الأكاديمي. رسالة ماستر. جامعة أم البواقي. الجزائر.

عطا الله، مصطفى و فضل، عبد الصمد. (2013). علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس.

عون، علي وصندوق فريحة. (2016). علم النفس الايجابي مبادئه وتطبيقاته. (5). مجلة تطوير العلوم الاجتماعية. 6-15.

عودة، حسنة أحمد. (2021). أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير. جامعة القدس. فلسطين.

عيساوي، فريال. (2021). فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة. رسالة ماستر. المركز الجامعي بريك. الجزائر.

عبيد الله، عائشة مبارك. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية.

عايدة، ذيب عبد الله محمد. (2010). الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة. دار الفكر للنشر والتوزيع. الاردن.

غريسي علوي، سلسبيل. (2020). مستوى الجلد النفسي لدى الراشد المصاب بحروق من الدرجة الثالثة. رسالة ماستر. جامعة بسكرة. الجزائر.

- الغندور، مُجَّد. (2007). اسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. المؤتمر الدولي السادس.. مركز الارشاد النفسي. جامعة عين شمس.
- لعمش، سمية. (2015). الجلد النفسي لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة داون. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي. جامعة بسكرة.
- العدل، عادل. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطر. (25).مجلة كلية التربية. القاهرة. 121- 178.
- العكيلي، احمد عبد الزهرة. (بدون سنة). اتجاهات طلبة الجامعة نحو أساليب الحياة في الغرب. مجلة كلية الآداب. غانم، مُجَّد حسن. (2017). علم النفس الايجابي تأصيل نظري ودراسات ميدانية. دار الكتاب الحديث.
- راضي، زينب نوفل. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. دار الأوائل.
- ريحاني، سليمان وطنوس، عادل. (2012).العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب (03). المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 183- 194
- كاردنر، هوارد.(2008). الذكاءات المتعددة في القرن الواحد والعشرين. ترجمة عبد الحكيم احمد. دار الفجر للنشر. عمان.
- شيخي، مريم. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. رسالة ماجستير. جامعة تلمسان. الجزائر.
- الدسوقي، مجدي. (2000). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين كبار السن. (20). المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- الدردير، عبد المنعم. (2004). دراسات في علم النفس المعرفي. عالم الكتب. القاهرة.