



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسةرة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



محاضرات في مقياس علم النفس الإيجابي

موجهة لطلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي

إعداد الأستاذ: شفيق ساعد

السنة الجامعية 2024-2025

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

أهداف التعليم:

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

المعارف المسبقة المطلوبة :

أن يكون الطالب قد اطلع على كل المفاهيم الأساسية لعلم النفس وعلم النفس المرضي ونظريات الشخصية .

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: امتحان.

قائمة المحتويات

الصفحة	عنوان المحاضرة	الرقم
أ	مقدمة	01
03	نشأة وتطور علم النفس الايجابي	02
08	المنطلقات النظرية لعلم النفس الايجابي	03
13	الرفاهية النفسية	04
22	التفاؤل	05
28	التفكير الايجابي	06
33	الصلابة النفسية	07
39	الجلد النفسي	08
44	المعنى في الحياة	09
53	الرضا عن الحياة	10
59	جودة الحياة	11

مقدمة :

مثلت الصحة النفسية منذ أقدم العصور أحد المتغيرات التي حظيت بالاهتمام، وبالرغم من ذلك يعتبر المصطلح مغايرا لما هو معروف عليه اليوم، فقد عرف الإنسان الأمراض النفسية منذ أن وجد على الأرض وكان للكهنه والفلاسفة والمفكرين والأطباء ورجال الدين على مر العصور رأيهم وعملوا على تشخيص وعلاج المرض النفسي والعقلي ولقد زاد الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد وتكامل شخصياتهم على مختلف الأصعدة بزيادة الجهود المبذولة من قبل الأفراد أنفسهم في سبيل استمرار الحياة والإنتاج ، وظهرت العديد من المحاولات لفهم الطبيعة الإنسانية غير أن هذه المحاولات لا تزال في بداياتها ، فالصحة النفسية لا يعبر عنها بقدرة الإنسان على امتلاك الأشياء المادية وإنما يعبر عن ذلك بالشعور بالسعادة والرضا وتقبل الذات والآخرين.

منذ تأسيس منظمة الصحة العالمية (WHO) قامت بتضمين مصطلح الصحة النفسية في تعريف الصحة فقد اقترحت مؤخرا بأن الصحة النفسية هي الحالة التي يحقق فيها الفرد قدراته ويتغلب على ضغوط الحياة ويعمل بإنتاجية مثمرة ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه، أي أن الصحة النفسية هي القاعدة والأساس لعافية الفرد والمجتمع ووظائفهما الفعالة، وهي بذلك تمثل أكثر من مجرد الخلو من الاعتلال والمرض النفسي فلا يمكن للصحة النفسية أو الصحة الجسدية أن توجدا بمعزل عن بعضهما.

وترى وجهات النظر النفسية المتعددة أن للصحة النفسية معان ومفاهيم وهناك تعريفات متعددة ومتفاوتة لكن الملاحظ أن تلك التعريفات حاولت تحديد مفهوم الصحة النفسية وفق اتجاهين : اتجاه سلبي واتجاه ايجابي حيث ركز الاتجاه السلبي في نظرتة للصحة النفسية على الخلو من أعراض الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية بمعنى انتفاء حالة المرض ويتبناها أنصار سيجموند فرويد وعليه اعتراضات بسبب عجز التعريف عن انتقاء خصائص ايجابية معينة للصحة النفسية وعدم الاتفاق على تحديد أنواع النشاطات المنافية للصحة السليمة للفرد فقد نجد فردا خاليا من أعراض المرض العقلي أو النفسي ولكنه مع ذلك غير ناجح في حياته المهنية أو الاجتماعية إذ تتسم علاقاته بالاضطراب وسوء التكيف.... وهذا الفرد يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة رغم خلوه من أعراض المرض العقلي أو النفسي. وقد دفع هذا الأمر إلى تعزيز أهمية الاتجاه الثاني وهو الاتجاه الايجابي الذي طريقا شاملا غير محدد، فهو يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين و هذا التصور الايجابي للصحة النفسية يختلف عن ذلك التصور السلبي القائم على مجرد الخلو من الأعراض المرضية العقلية أو النفسية . ولهذا تعرف الصحة النفسية بأنها التوافق مع الذات والمجتمع توافقا يؤدي إلى الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية بأساليب توافقية سليمة ومباشرة وصولا إلى التمتع بالرضا والسعادة.

وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها "حالة من السعادة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا ولم تكن مجرد الابتعاد عن المرض أو عاهة من العاهات، ويشير المؤتمر العالمي للصحة النفسية إلى أن مفهوم الدرجة القصوى من الصحة النفسية لا يشير إلى الحالة المطلقة أو المثالية بل تعني الوصول إلى أفضل حالة ممكنة وفقا للظروف المتغيرة ،لهذا تفسر الصحة النفسية بأنها حالة الفرد التي تتناسب وقابلياته من جهة ومحيطه الاجتماعي من جهة أخرى(منظمة الصحة العالمية، 2005 : 16).

إن مفهوم الصحة النفسية يقصد به في بعض التعاريف أنها حالة نفسية دائمة وهذا غير صحيح لأن الصحة النفسية حالة دائمة نسبية ديناميكية نشطة تتغير من فرد إلى فرد وكذا من وقت إلى آخر لدى الفرد الواحد وإن كان ذلك في حدود ضيقة ، فمن بين الخصائص المهمة التي تميز الصحة النفسية أنها ذات دوام نسبي وبالرغم مما سبق قوله يعد مفهوم الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومين متلازمان لا يمكن الحديث عن أحدهما إلا بالرجوع الى الآخر ، فالاختلاف بينهما هو مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع ، كما أنه لا يوجد معيار أو أنموذج محدد يساعدنا في التفريق بينهما بصورة دقيقة . حيث ترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بتكيف الإنسان وتوافقهِ مع نفسه ومجتمعه ، ومن الملاحظ أن معظم الدراسات النفسية وجهت اهتماماتها للبحث في الانفعالات السلبية كالخوف، القلق، الاكتئاب والغضب وغيرها من الانفعالات السلبية في حين أهملت الانفعالات الايجابية مثل السعادة، الحب، التفاؤل، المبادرة، الثقة، الصلابة النفسية، المرونة المعرفية هذه المشاعر الايجابية التي تعد بمثابة محركات للسلوكات الايجابية، وللجوانب الايجابية في الشخصية، وفي هذا الاتجاه وضع مارتن سليجمان **M. Seligman** مصطلح علم النفس الايجابي وقد كانت البداية الحقيقية لانطلاقه عام 1998 أين تم تنصيبه على رأس الجمعية الأمريكية لعلم النفس **APA**، حيث أصدر أول مقال رفقة صديقه شيكزينتمهالي **Csikszentmihalyi** بمجلة الإحصائي النفسي أو عالم النفس الأمريكي عام 2000 تحت عنوان مقدمة في علم النفس الايجابي وهكذا كانت الانطلاقة الواعدة لهذا العلم الذي يسعى إلى العثور على العبقرية والموهبة ورعايتهما وجعل الحياة الطبيعية أكثر إرضاءً ، عبر أخذ الأدوات والتقنيات الحالية المستخدمة سابقاً لشرح نقاط ضعفنا وعلاج الأمراض واستخدامها لتعزيز فهمنا .

الماضرة الأولى: نشأة وتطور مفهوم علم النفس الإيجابي

1- نشأة مفهوم علم النفس الإيجابي:

كما سبق ذكره يعتبر مارتن سليجمان مؤسس علم النفس الإيجابي كما نعرفه اليوم، ففي نهاية التسعينيات من القرن العشرين عندما كان رئيسًا للجمعية الأمريكية لعلم النفس، أوضح أن إحدى مبادراته الرئيسية ستكون تطوير علم النفس الإيجابي من خلال إنشاء البنية التحتية والتمويل. وأعرب عن أسفه لأن علم النفس تخلى خلال الحرب العالمية الثانية، عن بعض من أهدافه للتركيز بشكل حصري تقريباً على علم النفس المرضي إذ يقول أنه قبل الحرب العالمية الثانية (1939-1945) كان لعلم النفس ثلاث مهام رئيسية: علاج الأمراض العقلية وجعل حياة الناس أكثر إنتاجية وتشجيع ذوي القدرات. وقد أدى إنشاء إدارة المحاربين القدامى في عام 1946 والمعهد الوطني للصحة العقلية في الولايات المتحدة عام 1947 إلى توجيه علماء النفس نحو علاج الأمراض العقلية والبحث في هذا المجال، وقد كان لهذين الحدثين تأثير إيجابي في علاج العديد من الاضطرابات أو التخفيف من حدتها (Seligman, 1994). ومع ذلك، فقد تم نسيان المهمتين الأخريين لعلم النفس، وقد أدى تدفق الأموال إلى توجيه موضوعات البحث والتأثير على النظريات النفسية وتغيير الطريقة التي ينظر بها علماء النفس إلى أنفسهم فأصبحوا مهتمين فقط بقياس الاضطرابات والضغوطات البيئية وعلاجها. كما أصبح الممارسون النفسيون يتبنون النموذج الطبي في علاج الأمراض وإصلاح الأضرار (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ورغم ذلك الاهتمام، لاحظ سليجمان أن علم النفس لا يعرف إلا القليل عن العناصر التي تمكن الفرد من الازدهار ويأمل أن يصل الباحثون في علم النفس إلى الإجابة على الأسئلة: ما هي مقومات الحياة الإيجابية ومكوناتها؟ وكيف يمكن قياس وتعليم هذه المكونات؟

لذلك فإن الهدف الأساسي لعلم النفس الإيجابي حسب سليجمان هو تحفيز التحول الجذري من إصلاح الضرر إلى بناء حياة كاملة، حيث يرى أنه من الضروري أن يكون تفعيل نقاط القوة أولوية عمليات الوقاية والعلاج وبذلك أصبح علم النفس الإيجابي مجالاً مزدهراً للبحث والممارسة السريرية الهادفة إلى تجاوز النموذج الطبي المعتاد والذي يتم بموجبه تعريف الفعالية السريرية على أنها غياب الأعراض أو المرض والعودة إلى الحالة المحايدة إذ تم تطوير تدخلات علم النفس الإيجابي التي تهدف إلى تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته وكذا إطالة عمره وتحسين وجودة نوعية الحياة التي يحياها وتعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة حيث يقول سليجمان وسيكسزنتميهالي أن "علماء النفس لديهم معرفة ضئيلة بما يجعل الحياة تستحق العيش" (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p.5).

يعتقد سيليجمان (2011) أن مثل هذا النهج الجديد القائم على البحث يمكن أن يرفع مستوى الحالة البشرية ويوجه الأفراد نحو الازدهار والعيش حياة مُرضية، ونلاحظ هنا أن مصطلح الازدهار بالغ الأهمية لعلم النفس الإيجابي ففي نظرية سيليجمان الأولية التي يشار إليها باسم نظرية السعادة الأصيلة "The authentic happiness theory" لكي يزدهر الفرد عليه أن يختبر ما يلي (Seligman, 2011):

❖ المشاعر الإيجابية Positive emotions (الدرجة الإجمالية من السعادة).

❖ المشاركة والاهتمام Engagement / Flow (حب تعلم أشياء جديدة).

❖ المعنى والهدف Purpose in life (الشعور بأن ما يقوم به قيم وجدير بالاهتمام).

وثلاث ميزات إضافية على الأقل (Ryan & Deci, 2018):

❖ احترام الذات (ما مدى شعوره بالإيجابية تجاه نفسه).

❖ التفاؤل (درجة تفاؤله بشأن المستقبل).

❖ المرونة (قدرته على العودة إلى الوضع الطبيعي "الجديد" عندما تسوء الأمور).

❖ الحيوية (نشاطه الجسدي أو الفكري أو طاقته).

❖ تقرير المصير (درجة شعوره بالسيطرة على حياته والدافع لتحقيق الأهداف بما يتماشى مع قيمه).

❖ العلاقات الإيجابية (الإحساس بأن هناك أشخاصا في حياته يهتمون به)

وبعد أن اكتشف بعض أوجه القصور في نظريته الأصلية، طرح سيليجمان فكرة أن موضوع علم النفس الإيجابي يجب أن يكون بنية تسمى «الرفاهية» وأنه يتألف من عدة عناصر قابلة للقياس، كل منها مهم ولكنه غير كاف لوحده (Seligman, 2011, p.15). لذا بدلاً من أن تكون ذات بعد واحد وتركز فقط على السعادة، تعتمد نظرية الرفاهية على خمس ركائز تعرف اختصاراً بـ (PERMA) (سنستعرضها لاحقاً) والتي تهدف أساساً إلى فهم الرفاهية وتعزيزها حيث تختلف نظرية الرفاهية عن نظرية السعادة من حيث أن هدفها ليس تعزيز السعادة الفردية مهما حدث وتحت جميع الظروف بل تهدف إلى تشجيع الناس على عيش حياة مُرضية، شخصياً واجتماعياً.

يتطلب أي نهج علمي أولاً تحديد البعد الذي نحاول فهمه وتطويره ثم تقييمه. وبالفعل، وبما أن الرفاه مفهوم وليس موضوعاً ملموساً يمكن قياسه، لذا يجب أن يكون من الممكن تحديد العوامل التي تميزه والتي يمكن قياسها ومنذ ذلك الحين بدأت الأبحاث تتزايد في هذا المجال، حيث قام الباحثون بدراسة العوامل التي تساهم في الرفاهية كالامتنان، التفاؤل، التفاعل الاجتماعي، وطرق تحسين تجارب الحياة، كما تم تطوير أساليب قياس الرفاهية النفسية مثل مقياس السعادة ومقياس الرضا عن الحياة، مما ساعد على تقديم بيانات كمية تدعم الأبحاث. وهو ما سمح بانتشار مفهوم علم النفس الإيجابي بشكل واسع في مجالات مختلفة بما في ذلك التعليم وعالم العمل والعلاج النفسي.

وعموماً يمكن القول أن علم النفس الإيجابي يعتبر جزءاً أساسياً من علم النفس، حيث يتم التركيز على التوازن بين معالجة الجوانب السلبية للحياة وتعزيز الجوانب الإيجابية. تشمل الاتجاهات الحديثة أيضاً دراسة تأثير البيئة الثقافية والاجتماعية على الرفاهية وما يرتبط بها من مفاهيم. وبفضل هذه التطورات، يعتبر علم النفس الإيجابي الآن مجالاً ديناميكياً يجمع بين البحث النظري والممارسة العملية لتعزيز جودة الحياة والرفاهية الشاملة للأفراد والمجتمعات.

2- تعريف علم النفس الإيجابي:

كان هدف علم النفس الإيجابي ولا يزال تزويد الأفراد والمجتمع بالأدوات اللازمة للازدهار بدلاً من التركيز فقط

على اعتلال الصحة العقلية والذي كان دائماً محور علم النفس. ويعتبر تشيكسينتيمهالي صاحب نظرية التدفق Flow أن علم النفس الإيجابي هو دراسة مختلف العوامل التي تجعل الحياة تستحق العيش، بما في ذلك الفرح والإبداع والاتقان في العمل، ويصف شيلدون وكينغ علم النفس الإيجابي بأنه «لا شيء أكثر من الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل البشرية العادية» (Sheldon & King, 2001, p.116). ويسلط هذا التعريف الضوء على أهمية فحص الصفات التي تمكن الأفراد من الازدهار، وفي ذات السياق عرف جايل وهایدت علم النفس الإيجابي بأنه «دراسة الظروف والعمليات التي تساهم في ازدهار أو الأداء الأمثل للأشخاص والجماعات والمؤسسات» (Gable & Haidt, 2005, p.104). ويلخص بيترسون (2006) Peterson جوهر تلك الدراسة بالقول أن علم النفس الإيجابي ليس مجرد رد فعل على الخبرات والتجارب السلبية ولكنه استكشاف للعوامل التي تعزز الرضا عن الحياة. فيما اعتبرته لوبوميرسكي (2007) Lyubomirsky في كتابها "السعادة The How of Happiness" بأنه مجال يستكشف كيفية زيادة السعادة والرفاهية. ويضيف باريك وزملاؤه أن هذا النهج الجديد لعلم النفس يدرس ما يجعل الحياة تستحق العيش أي التجربة المثلى التي يقدم فيها الأفراد أفضل ما في وسعهم (Park & al., 2013, p.11).

وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية (APA) علم النفس الإيجابي بأنه مجال يركز على الحالات النفسية (الرضا، الفرح...)، السمات الفردية أو نقاط القوة الشخصية (الحميمية، النزاهة، الإيثار، الحكمة...) والمؤسسات الاجتماعية التي تعزز الرفاهية الذاتية. يضع هذا التعريف الشامل علم النفس الإيجابي كمجال حيوي يهدف إلى تعزيز فهم أكثر شمولاً للتجربة البشرية.

3- أهداف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي لا يهدف فقط إلى علاج المشكلات النفسية، بل يسعى إلى تحسين جودة الحياة بشكل شامل مما يساعد الأفراد على العيش بشكل أكثر توازناً وإيجابية، لذلك فهو يركز على تعزيز الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد والمجتمعات من خلال تقديم أدوات وأساليب تساعد الأفراد على تحقيق إمكاناتهم الكاملة والعيش بشكل أكثر سعادة وإنتاجية، وبين أهدافه الرئيسية نذكر:

- ❖ تعزيز الرفاهية النفسية: بشقيها الرفاهية الذاتية وتعني فهم العوامل التي تسهم في الشعور بالسعادة والرضا كالقيم والاهتمامات الشخصية وأيضا تعزيز المشاعر الإيجابية كالفرح، الامتنان، والأمل، والتي تؤثر على الصحة النفسية.
- ❖ تنمية القدرات الفردية: أي تحديد وتطوير نقاط القوة الفردية كالشجاعة، الإبداع، والحكمة. وتعليم مهارات تحديد الأهداف وتحقيقها.
- ❖ تحسين العلاقات الاجتماعية: من خلال تطوير مهارات التواصل الفعال التي تساعد في بناء علاقات صحية وتعزيز الشبكات الاجتماعية التي تقدم الدعم والمساندة.
- ❖ تنمية استراتيجيات التكيف مع الضغوط: توفير أدوات لمواجهة التوتر والضغط، مثل التأمل وتقنيات التنفس.
- ❖ تعزيز التفكير الإيجابي: تعزيز القدرة على تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية من خلال تعليم الأفراد كيفية إعادة تفسير المواقف الصعبة بشكل إيجابي
- ❖ تعزيز الأمل والتفاؤل: تشجيع الأفراد على وضع أهداف واقعية ومتفائلة، والسعي لتحقيقها.
- ❖ تحفيز الإبداع: تشجيع أساليب جديدة للتفكير وحل المشكلات وتطوير حلول مبتكرة للتحديات ، وكذا تجربة الأنشطة الإبداعية مثل الفنون والموسيقى لتعزيز الإبداع الشخصي.
- ❖ تعزيز القيم والمعنى: أي مساعدة الأفراد في اكتشاف المعاني الشخصية في حياتهم كالعمل، العلاقات والأنشطة.
- ❖ تدعيم المسؤولية الاجتماعية : تعزيز أهمية المساهمة في المجتمع وتحقيق التوازن بين الذات والمحيط الاجتماعي من خلال تشجيع الأفراد على المشاركة في الأنشطة المجتمعية والعمل من أجل الصالح العام
- ❖ تعزيز التعلم المستمر والنمو الشخصي: يشجع علم النفس الإيجابي الأفراد على السعي نحو التحسن والتعلم مدى الحياة، مما يعزز من نموهم الشخصي والمهني.
- ❖ تطوير برامج تعليمية وصحية: يساعد في تصميم برامج تدخل تستهدف تعزيز القيم الإيجابية والرفاهية النفسية في المدارس، أماكن العمل، والمؤسسات المجتمعية.
- ❖ دراسة تأثير الثقافة على الرفاهية: يسعى إلى فهم كيف تؤثر المتغيرات الثقافية والاجتماعية على تجربة الرفاهية والسعادة الفردية.

هذه الأهداف تعكس مدى تنوع وتعدد الجوانب التي يعمل عليها علم النفس الإيجابي ، مما يجعله مجالاً حيويًا ومؤثرًا في تحسين جودة الحياة للأفراد والمجتمعات.

4- مستويات عمل علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي يعمل على مجموعة من المستويات التي تتداخل مع بعضها البعض من أجل تعزيز الرفاهية والسعادة ، وفيما يأتي أبرز المستويات التي يعمل عليها:

- ❖ **المستوى الفردي:** يركز علم النفس الإيجابي على تعزيز المفاهيم المتعلقة بالنمو الشخصي مثل تحديد الأهداف تحسين المزاج، وتعزيز المرونة النفسية. يتم ذلك من خلال تقنيات التأمل واليقظة الذهنية وتطوير المهارات الاجتماعية وكذا تعزيز العواطف الإيجابية مثل الشكر، والإيجابية، والرحمة.
- ❖ **المستوى الاجتماعي:** يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحسين العلاقات الإنسانية وتعزيز البيئة الاجتماعية الإيجابية عبر إقامة علاقات صحية وداعمة، وتشجيع العمل الجماعي والتعاون في المجتمعات من خلال تشجيع المبادرات المجتمعية والتطوع والتفاعل الاجتماعي، مما يؤثر إيجابياً على روح التضامن والهوية الجماعية.
- ❖ **المستوى المؤسسي:** يعمل على تطبيق المفاهيم الإيجابية في بيئات العمل والتعليم من خلال تطوير برامج تعليمية تعزز من الإيجابية في الفصول الدراسية، وتطبيق أساليب لتحسين بيئة العمل وتعزيز السعادة بين الموظفين.

5- موضوعات علم النفس الإيجابي:

من بين أهم موضوعات علم النفس الإيجابي نذكر (Seligman & al., 2005):

الأمل Hope	السعادة والرفاهية Happiness and Well-being
الحكمة Wisdom	التفاؤل Optimism
الصلابة النفسية Hardiness	الرضا والامتنان Satisfaction /Gratitude
المرونة النفسية (الجلد النفسي) Resilience	المعنى في الحياة Meaning in Life
الحب والعطف Love and Compassion	التدفق النفسي Flow
التقدير الذاتي Self-esteem	النمو الشخصي Personal Growth
القوة الشخصية Character	الاستمتاع Enjoyment
التفكير الإيجابي Positive Thinking	الإنجاز Accomplishment/ Achievement
الشجاعة Bravery	النجاح الشخصي Personal Success
المسامحة Forgiveness	الاهتمامات Interests
الإيثار Altruism	العلاقات الاجتماعية الإيجابية Positive Social Relationships

ويمكن القول من خلال ما سبق أن علم النفس الإيجابي هو مجال يهتم بدراسة العوامل التي تعزز من جودة الحياة وتساعد الأفراد على تحقيق أقصى إمكاناتهم من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية مثل السعادة، التفاؤل والعلاقات الصحية.

المحاضرة الثانية: المنطلقات النظرية لعلم النفس الإيجابي

ظهر علم النفس الإيجابي استجابة لأهمية النظرة الإيجابية لحياة الفرد، وتمتد موضوعاته في هذا الإطار لتشمل التجارب الذاتية الإيجابية، والعادات الإيجابية، والسمات الشخصية الإيجابية، وأي شيء آخر يمكن أن يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة، ويرى سليجمان أن هذا العلم منذ نشأته لم يقتصر على زيادة رضا الفرد عن الحياة فحسب بل امتد أيضًا إلى إطالة عمره وتحسين نوعية تلك الحياة، ورغم كونه فرعًا حديثًا نسبيًا إلا أن علم النفس الإيجابي له جذور تاريخية تمتد عبر مختلف الفلسفات والنظريات النفسية. ونستعرض فيما يأتي بعض الأسس التاريخية التي ساهمت في تطوير هذا المفهوم:

1- الثقافات القديمة والتيارات الفلسفية:

عرفت تلك الثقافات مفاهيم عن الصحة النفسية كجزء من الصحة العامة، حيث تم علاج الأمراض النفسية باستخدام العلاجات الطبيعية والروحانية مثل استخدام النباتات، الطب الشعبي، والتأمل، وتعود بعض الأفكار حول العقل والجسد والرفاهية إلى الفلسفات الدينية الهندوسية والبوذية، حيث تم التأكيد على أهمية التأمل والعيش في اللحظة الحالية، والتوازن الداخلي كوسائل لتحقيق السعادة والسلام النفسي. وهو ما نلاحظه أيضًا في الفلسفة الصينية، حيث تؤكد كل من الطاوية والكونفوشيوسية على أهمية الانسجام مع الذات ومع البيئة مما يعزز مفهوم الراحة النفسية، وبالعودة إلى الفلاسفة الإغريق القدامى نلاحظ أنه كان لأفلاطون وأرسطو تأثيرات كبيرة. فقد اعتبرا أن السعادة (الأخلاقية) هي الهدف النهائي للحياة البشرية. وقد كان أرسطو يؤكد على أهمية الفضائل في تحقيق الرفاهية. بحيث يمكن اعتبار فكرة "الخير الأعلى" التي ناقشها أرسطو بمثابة سعي لتحقيق الاكتمال والسعادة كأفكار مبكرة تدعم التجارب الإيجابية في الحياة حيث وصف السعادة (Eudaimonia) بأنها الهدف النهائي للحياة، وأكد على أهمية الفضائل مثل الشجاعة والعدالة، والحكمة. فهو يرى أن تحقيق السعادة يتطلب توازنًا بين الرغبات والفضائل. كما كان سقراط يؤمن بأن معرفة الذات والبحث عن الحقيقة يؤديان إلى حياة أفضل، وكان يعتقد أن الفضيلة هي أساس السعادة. وفي الحضارة الرومانية تأثرت الفلسفة الرواقية بفكرة التحكم في العواطف والتركيز على ما يمكن التحكم فيه حيث كتب سينيكا (4 ق.م-65 م) Seneca وماركوس أوريلبيوس (180-121م) Marcus Aurelius كثيرًا عن كيفية تحقيق السلام الداخلي من خلال التحكم بالحياة والانفعالات وتطوير الذات من أجل تحقيق الهدوء النفسي والرفاهية.

في العصر الذهبي الإسلامي، اهتم العلماء مثل ابن سينا (980-1037) وابن رشد (1126-1198) بدراسة الروح والنفس وقد ربطوا بين الفلسفة والعلم والدين، مؤكدين على أهمية الاتزان النفسي لتحقيق الرفاهية. ويعتبر ابن سينا

من أبرز الفلاسفة في التاريخ الإسلامي وقد ناقش موضوع النفس بشكل عميق في كتابه "الشفاء"، حيث أبرز طبيعة النفس البشرية وأهمية العقل والعواطف في تحقيق السعادة. من جهته قدم أبو حامد الغزالي (1058-1111) في كتابه "إحياء علوم الدين" رؤى حول الأخلاق والسلوك الإنساني مشددًا على أهمية التوازن بين الروح والجسد وأبرز كيفية تحقيق السعادة من خلال العبادة والأخلاق الحميدة. ولعل ابن رشد أحد أكثر الفلاسفة المسلمين تأثيرًا على الفلسفة الغربية حيث ربط بين العقل والدين واعتبر أن التفكير العقلاني يمكن أن يقود إلى تحقيق حالة السعادة والرفاهية. إضافة إلى ذلك ساهمت الأفكار الصوفية في فهم التجارب الداخلية والروحانية وتبرز هنا أفكار ابن عربي (1165-1240) الذي قدم رؤى عن الذات والعلاقة مع الله عز وجل مما أثر على التفكير حول السعادة الداخلية والرضا، وعموما فقد اعتبر العديد من الفلاسفة المسلمين أن السعادة الحقيقية تأتي من العيش وفقًا للقيم الأخلاقية والفضائل، كما أسهموا في تشكيل أفكار هامة حول النفس والسعادة التي لا تزال تؤثر على علم النفس الحديث وهو ما يتماشى مع الأبحاث الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تركز على أهمية القيم والمعنى في الحياة..

في بداية عصر النهضة بدأ فلاسفة مثل إراسموس (1466-1536) ومكيافيلي (1469-1527) Machiavelli في التركيز على القيم الإنسانية وحرية الإرادة حيث دعوا إلى الاهتمام بالخبرات الإنسانية الفردية، مما مهد الطريق لمفاهيم النمو الشخصي ، وفي القرن السابع عشر، حاول الفلاسفة مثل رينيه ديكارت (1596-1650) R. Descartes إحداث تحول نحو التفكير العقلاني والتجريبي، وهو ما أسهم في تطور الفكر التجريبي في الفلسفة وعلم النفس لاحقًا. كما بدأت الفلسفة بالتأكيد على أهمية السعادة كهدف للحياة. الفلاسفة مثل هوبز ولوك تناولوا القضايا الاجتماعية والسياسية، مما أثر على فهم كيفية تأثير البيئة على الرفاهية الفردية. وفي القرن الثامن عشر، شهدت الفلسفة تطورات كبيرة كانت لها تأثيرات عميقة على مجالات عدة ، فقد نشأت فلسفة التنوير، التي كانت حركة فكرية وثقافية أدت إلى تغييرات عميقة في مجالات الفلسفة، العلم، الفن، والسياسة. ويُنظر إلى هذه الحركة على أنها رد فعل ضد الجهل والخرافات التي عانت منها المجتمعات الأوروبية في العصور الوسطى. فقد شددت على استخدام العقل الفردانية، والتفكير النقدي كوسائل لفهم العالم وتحسينه، لذا فقد كان تركيزها على تعزيز المعرفة العلمية وتجديد الفهم الفلسفي للإنسان ومكانته في الكون ، ومن رواد هذا الاتجاه نذكر جون لوك (1632-1704) J. Locke الذي اعتبر أن المعرفة تأتي من التجربة وأن حقوق الإنسان الطبيعية تشمل الحياة والحرية والملكية. ويعتبر لوك أيضا ومن جهته أكد جون جاك روسو (1712-1778) J.-J. Rousseau أن الطبيعة البشرية خيرة بطبعها وأن الإنسان يولد بريئا وفطريا، لكن المجتمع هو ما يفسد هذه البراءة ، هذه الفكرة ساعدت في وضع الأساس للتصورات التي ظهرت لاحقًا في علم النفس الإيجابي والتي تركز على فهم الجوانب الإيجابية للنفس البشرية واستعادة أو تنمية تلك الطبيعة الخيرة في العقل والعواطف مما أسس لفهم أعمق لكيفية تأثير الأفكار على المشاعر والسلوك.

ويعتبر أوجست كونت (1798-1857) A. Comte مؤسس المدرسة الفكرية المعروفة بالإيجابية Positivism والتي تدعو إلى استخدام العلم والمنهج العلمي في فهم المجتمع. حيث أن المعرفة البشرية تتطور من المعرفة الدينية إلى الفلسفية ثم إلى المعرفة العلمية التي تستخدم لتحسين المجتمع وتحقيق الرفاهية الجماعية.

مع نشأة الفلسفة الفردانية وروادها إيمانويل كانط (1724-1804) I. Kant و جون سيوارت ميل (1806-1873) JS. Mill وفريدريك نيتشه (1844-1900) Friedrich Nietzsche وسوران كيركغارد (1813-1855) Søren Kierkegaard ... بدأت الفلسفة في التركيز على تقدير قيمة الفرد وحقوقه وتأكيد أهمية التجربة الشخصية والاختيار الحر كما دعت إلى الاستقلالية والتطور الذاتي مما ساهم في تطوير أفكار حول الرفاهية والحرية والحق في السعادة ونجد هنا أن نيتشه مثلاً ناقش فكرة البحث عن المعنى في الحياة وهو مفهوم محوري في علم النفس الإيجابي الذي يسعى إلى مساعدة الأفراد في اكتشاف وتطوير معاني حياتهم. وفي القرن العشرين تطورت الفلسفة الوجودية على أيدي فلاسفة مثل جان بول سارتر (1905-1980) J-P. Sartre و إيميل سيوران (1911-1995) E. Cioran ومارتن هايدغر (1889-1976) M. Heidegger وسيمون دوبوفوار (1908-1986) S. de Beauvoir، وقد ركز هذا التيار على موضوعات مثل الحرية الفردية، المسؤولية، البحث عن المعنى، وأهمية التجربة الذاتية. ورغم أن الوجودية تعرف عادة بتركيزها على القلق الوجودي والحرية الفردية الصارمة إلا أن بعض جوانبها تتقاطع مع مبادئ علم النفس الإيجابي، لا سيما في مجالات المعنى والحرية الشخصية، ويضاف لهؤلاء ميشال فوكو (1926-1984) M. Foucault الذي رغم أنه لا يصنف دائماً كوجودي، إلا أنه ركز على الفرد ومعاناته في سياقات مجتمعية وثقافية مختلفة واهتم بكيفية تشكيل الهويات الفردية من خلال القوى الاجتماعية والسياسية وهو ذات الأمر بالنسبة لألبرت كامو (1913-1960) Camus الذي رفض بشكل صريح أن يصنف كوجودي إلى جانب رفضه لفكرة المعنى القائم على الإيمان الديني يعتبر من أبرز الفلاسفة الذين تناولوا موضوع العبث والوجود، عبر عن الاعتقاد بأن الحياة ليست منطقية وأن الكائن البشري يعاني من شعور بالتفاهة والقلق في سعيه لإيجاد معنى في وجود مليء باللاجدوى.

2- مدارس علم النفس :

1-2- المدرسة التحليلية : كان هدف علم النفس منذ نشأته استكشاف أعماق الوعي والسلوك والعواطف وقد تعمقت هذه النظرة في النسيج الغني للنظريات النفسية من جذورها إلى الرؤى المعاصرة لعلم النفس الإيجابي فمن خلال استعراض المبادئ الأساسية للنماذج النفسية المختلفة الهادفة إلى فهم السلوك البشري وتحليله وتفسيره عبر عصور مختلفة نجد نوعاً من الترابط بين النظريات المتنوعة التي شكلت مجال علم النفس. ونبدأ هنا مع رائد التحليل النفسي سيجموند فرويد الذي رغم تركيزه على جوانب اللاسواء في النفس البشرية (كالصراعات والعقد) إلا أن بعض نظرياته حول الدفاعات النفسية والفهم الذاتي يمكن أن تأخذ أيضاً في إطار إيجابي.

فعلى الرغم من أنها مثيرة للجدل في بعض الأحيان إلا أن أعمال فرويد أسهمت بصورة غير مباشرة في تطور علم النفس الإيجابي ، إذ مهد التحليل النفسي الطريق لفهم أعمق للعقل البشري من خلال التركيز على اللاوعي وتأثيره على السلوك والمشاعر، ما ساعد لاحقاً في فهم أن الشعور بالسعادة لا يعتمد فقط على العوامل الظاهرة بل أيضاً على العوامل النفسية العميقة ، كما أن فكرة الصراع الداخلي التي طرحها فرويد أوضحت ضرورة تحقيق التوازن بين الرغبات الشخصية والقيود الاجتماعية وهو من أسس الرفاهية النفسية (Ryan & Deci, 2008).

أفكار كارل يونغ (1875-1961) C.G Jung عن تحقيق واكتشاف الذات والسعي لتحقيق الإمكانيات الكامنة للفرد والتي ركزت على تطوير الجانب الإبداعي والروحي وعلى العطاء ، أسهمت في تعزيز مفاهيم علم النفس الإيجابي أما ألفرد أدلر (1870-1937) A Adler فقد ركز على أهمية الشعور بالانتماء و التغلب على العقبات الشخصية مما ألهم الباحثين في علم النفس الإيجابي لدراسة العوامل التي تزيد من مرونة الإنسان وقدرته على التكيف. كما يعترف بيترسون وسيليجمان بأهمية نظرية إريك إريكسون (1902-1994) E Erikson في النمو النفسي الاجتماعي حيث أنها سلطت الضوء على كيفية تخطي الأفراد لتحديات الحياة و على أهمية التفاعل والدعم الاجتماعي في تحقيق النمو النفسي ، لكنهم يرفضون الأسس التحليلية التي استندت إليها (كونها تتضمن صراعات رئيسية تتعلق بالنمو الاجتماعي والنفسي) (Peterson & Seligman, 2004, pp. 60-62). ويضاف إلى ما سبق إسهامات دونالد وينيكوت (1896-1971) D Winnicott بأفكاره حول الذات الحقيقية والذات الزائفة وتأكيداته على دور العلاقات الداعمة في التطور النفسي ، وقد كان لتلك الأفكار أهمية كبيرة في تطوير موضوعات علم النفس الإيجابي وذلك لأنها تناولت مواضيع مثل الهوية والعلاقات والتي تعتبر محاور أساسية لفهم الرفاهية النفسية والمساهمة في تحسين جودة الحياة . وتعتبر مارغريت ماehler (1897- 1985) M Mahler التي ربطت تطور الهوية بالشعور بالأمان والتقبل في العلاقة مع الأم أيضا من بين أبرز المسهمين في تطور علم النفس الإيجابي ، حيث أكدت على أهمية العلاقات السليمة، التعبير عن الذات والشعور بالأمان كعوامل مركزية في تحقيق الرفاهية النفسية.

2-2- المدرسة السلوكية : تعتبر هذه المدرسة من المدارس الرائدة في علم النفس، وقد لعبت دوراً مهماً في تطور علم النفس الإيجابي، كونها ركزت على تغيير السلوكيات باستخدام التعزيز، مما يمكن أن يؤثر إيجابياً على الرفاهية، فقد دافع علماء مثل إيفان بافلوف (1849-1936) I Pavlov وبورهوس سكينر (1904-1990) B F Skinner على السلوك الملحوظ والقابل للقياس ورفضوا كل أشكال الحالات النفسية الداخلية ، والسلوكية نظرية للتعلم تستند إلى فكرة أن جميع السلوكيات يتم اكتسابها من خلال التكيف الذي يحدث بدوره عبر التفاعل مع البيئة إذ يعتقد السلوكيون أن أفعالنا تتشكل من خلال المحفزات البيئية ، وبالتالي سعت مبادئ الإشراف الكلاسيكي لتفسير كيفية تعلم السلوكيات وتعديلها من خلال المحفزات البيئية، مما يمهد الطريق لعلاجات مثل تعديل السلوك والعلاج السلوكي المعرفي .

2-3- المدرسة الانسانية : جاء هذا الاتجاه في الخمسينات والستينات من القرن العشرين ، بقيادة شخصيات مثل أبراهام ماسلو (1908-1970) A Maslow و كارل روجرز (1902-1987) C Rogers الذان ركزا على نمو الأفراد وتتبنى المدرسة الإنسانية نظرة إيجابية للبشر، وتؤمن بقدرتهم على النمو والتطور وتحقيق الذات (Hart, 2021,p. 10) وتشجع الأفراد على استكشاف إمكاناتهم وتحقيق طموحاتهم فيما يرفض الاتجاه الانساني حتمية الصراع الانساني مع النوازع العدوانية والجنسية ويركز على القصدية في السلوك والارادة الذاتية في التصرف والقيام باختيارات حرة واعية، ومنطقية لتحقيق حياة ذات معنى. يرى علماء النفس الإنسانيون أن الاهتمام الذي توليه المدارس الأخرى لدراسة السلوك يغفل الجوانب الأساسية للإنسان، مثل الشعور والتفكير الشخصي، ويعارضون التوجه الحاسم للتحليل النفسي الذي يفترض أن تجارب الفرد اللاواعية هي المحدد الرئيسي لسلوك الفرد. في المقابل، يركز علم النفس الإنساني على تحقيق النمو الشامل للفرد في مجالات الحب، والوفاء، وتقدير الذات، والاستقلال الذاتي. كما يُعتبر مفهوم الذات محورياً في فكر العديد من علماء النفس الإنسانيين. وفقاً لـ روجرز، يُختبر الأفراد العالم بناءً على إدراكهم الذاتي مما يؤثر على شخصياتهم ويوجه سلوكهم لتحقيق التطور الشخصي. ويلج روجرز على أهمية الخبرات الذاتية والعلاقات الإنسانية في تحقيق السلام الداخلي والسعادة وقد أثبتت تطبيقاته العلاجية (العلاج المتمحور حول العميل) فعاليتها الكبيرة في تحسين العلاقة العلاجية وتعزيز التغيير الإيجابي لدى الأفراد اللذين يمتلكون في داخلهم إمكانات للتطور والتحسين إذا توفرت لهم البيئة الداعمة ، و هذه الرؤية التفاضلية تتشابه مع تركيز علم النفس الإيجابي.

من جهتها تعتبر نظرية ماسلو في تسلسل الاحتياجات إطاراً لإنجاز الذات والسعادة ، حيث قدم نظرية هرم الاحتياجات واعتبر أن تحقيق الذات هو أعلى درجات الاحتياج البشري وأن الاهتمام بالنمو الشخصي والاحتياجات العليا مثل الإنجاز والتقدير الذاتي مهمة لتحقيق الرفاهية الشخصية ، وهذه الفكرة كانت أساسية في علم النفس الإيجابي حيث أصبح التركيز على كيفية تحقيق الأفراد للسعادة والرضا الشخصي بدلاً من التركيز فقط على الاضطرابات والأمراض النفسية.

الماضرة الثالثة: الرفاهية النفسية من منظور علم النفس الإيجابي

1- تمهيد :

قام علم النفس الإيجابي على تغيير جذري في رؤية علم النفس للإنسان، حيث سعى للتركيز على الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد بدلاً من التركيز الحصري على المشكلات النفسية والاضطرابات بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق إمكاناتهم الكاملة ، في هذا السياق ظهرت الرفاهية النفسية (Psychological Well-being) كإحدى المفاهيم الأساسية وتعني تحقيق الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ووجود مشاعر إيجابية دائمة لدى الفرد إلى جانب القدرة على التعامل بفعالية مع التحديات اليومية ويتجاوز مفهوم الرفاهية النفسية مجرد غياب المشكلات النفسية ، إذ يعني توازناً مثاليًا من جميع النواحي في حياة الفرد يجعله يتعامل بسهولة مع أي مشكلة في حياته والحفاظ على نظرة إيجابية للعالم فالرفاه النفسي من منظور علم النفس الإيجابي فكرة شاملة تسعى لتعزيز الجوانب الإيجابية في حياة الفرد وتزويده بالأدوات اللازمة لتحقيق حياة غنية ومتوازنة ، أي أنه هو مزيج من الجوانب الجسدية والعقلية والاجتماعية والبدنية والتي يمكن تحديدها من خلال العادات اليومية ، ووفق هذا المنظور يشمل المفهوم عدة جوانب مثل الرضا عن الحياة والتوازن العاطفي وتحقيق الذات، والرضا عن العلاقات الاجتماعية ، ولذا يتفق معظم الباحثين على أن الرفاهية تشير إلى الأداء النفسي الأمثل والخبرة في الحياة (Ryan, 2001; Huppert, 2009).

وقد عرّف ميثاق منظمة الصحة العالمية لعام 1946 الصحة بأنها «حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز»، وهو تعريف يتوافق تمامًا مع علم النفس الإيجابي المعاصر خاصة أنه استخدم لفهم الرفاهية الجسدية (Seligman, 2008). فإذا كان علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية لما يجعل الحياة تستحق العيش، فإنه يستلزم بالضرورة دراسة المعنى "من أبرز المنظرين في هذا المجال نجد فيكتور فرانكل (1959)، روجرز (1961)، ماسلو (1970)" وهو ما دفع دينر وزملاءه (Diener & al. (2010) لتعريف الرفاه بأنه تقييم ذاتي لحياة الفرد مصنف حسب المشاعر الإيجابية والمشاركة والمعنى، ويشمل هذا التعريف طائفة واسعة من التجارب الإيجابية تتضمن السعادة والرضا والشعور بالإهتمام، وفي نفس السياق اعتبر سليجمان وميهالي (2000) أن الأفراد الذين يتمتعون بمشاعر إيجابية متكررة ويعملون بأنشطة ذات هدف ومغزى بالنسبة لهم من المرجح أن تكون لديهم مستويات أعلى من الرفاه النفسي ، ومع تقدم الدراسات توسع باحثون آخرون في تحليل المفهوم من خلال تضمين أبعاد إضافية كالنمو الشخصي، والشعور بالهدف والعلاقات الإيجابية وغيرها ، فعلى سبيل المثال أظهرت الأبحاث أن سمات الشخصية كالانفتاح والضمير ترتبط بمستويات أعلى من الرفاه (Costa & McCrae, 1980) كما أظهرت الأبحاث أيضًا أن النشاط البدني يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالرفاهية النفسية (Babyak et al., 2000) وأن العوامل البيئية يمكن أن تؤثر على الرفاهية النفسية.

2- النماذج النظرية المفسرة للرفاهية النفسية:

2-1- نموذج ريف (1989) Ryff's well-being Model:

وهو نموذج مطور بواسطة عالمة النفس كارول ريف C Ryff ويهدف إلى تقديم إطار شامل لفهم الرفاهية النفسية، ويتجاوز التركيز على المشاعر الإيجابية أو السعادة فقط ، ويعتبر نموذج ريف للرفاهية أداة مفيدة لفهم مختلف جوانب الصحة النفسية، حيث يمكن استخدامه في الأبحاث النفسية والتطبيقات العملية مثل التوجيه النفسي والعلاج. يمكن للأفراد استخدام هذا النموذج لتقييم جوانب حياتهم المختلفة والعمل على تعزيز العناصر التي قد تكون ضعيفة لديهم. يشتمل النموذج على ستة أبعاد رئيسية ضرورية لتحقيق الرفاهية النفسية وهي :

- ❖ **القبول الذاتي (Self-Acceptance):** تشير إلى مدى قبول الأفراد لأنفسهم، بما في ذلك مشاعر الرضا عن السلوكيات والصفات الشخصية، والقدرة على العيش مع القيم الفردية.
- ❖ **العلاقات الإيجابية (Positive Relations with Others):** تعكس هذه البعد القدرة على تشكيل علاقات صحية وداعمة مع الآخرين، مثل الصداقات، والعائلة، والشبكات الاجتماعية.
- ❖ **الاستقلالية (Autonomy):** تتعلق بالتحكم الذاتي والاستقلال في اتخاذ القرارات الشخصية، والقدرة على التفكير النقدي وأخذ قرارات تتماشى مع القيم الشخصية.
- ❖ **القدرة على إدارة البيئة (Environmental Mastery):** تشير إلى قدرة الأفراد على التأثير في بيئتهم والتكيف معها وكذلك القدرة على استغلال الفرص وتنظيم الحياة.
- ❖ **الغرض والمعنى في الحياة (Purpose in Life):** يعني تحديد الأهداف والمعاني الشخصية وأن الحياة لها اتجاه وقيمة.
- ❖ **النمو الشخصي (Personal Growth):** يعكس هذا البعد الرغبة في تحسين الذات والتطور الشخصي، بما في ذلك التعلم من التجارب وتوسيع الآفاق.



شكل 01: نموذج ريف للرفاهية النفسية

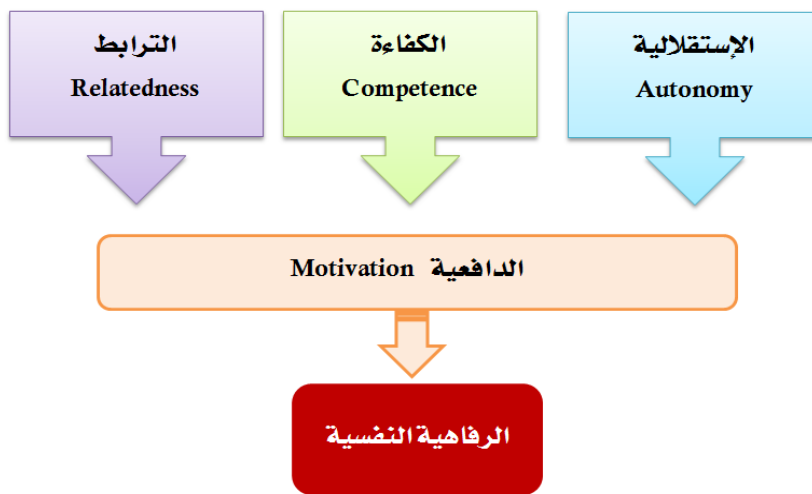
2-2- نظرية الدافع الذاتي - SDT Self-Determination Theory :

تشير هذه النظرية التي وضعها ريتشارد راين R Ryan و إدوارد دسي E Deci منذ 1985 إلى أهمية ثلاثة عوامل رئيسية دافعة للرفاهية النفسية: الكفاءة، الاستقلالية والترابط الاجتماعي. إذ يعتبر تحقيق هذه العوامل ضروريًا لتعزيز الرفاهية. وتركز هذه النظرية على كيفية تأثير الدوافع البشرية واحتياجات الأفراد الأساسية على السلوك والمشاعر والرفاهية النفسية. وبفهم تأثير هذه العوامل يمكن تحسين التصميمات التعليمية، وتطوير بيئات العمل وتعزيز السلوك الصحي، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق الرفاهية النفسية (Ryan & Deci, 2017):

❖ **الاستقلالية (Autonomy)** : وتتعلق بمدى شعور الفرد بأنه يتحكم في خياراته وسلوكياته ، إذ يُعتبر الأفراد أكثر دافعية حين يشعرون بأنهم يتخذون قراراتهم بحرية بدلاً من الشعور بالإكراه والضغط الخارجي. وتعزز الاستقلالية الإبداع والتحفيز الداخلي ، حيث يشعر الأفراد بأنهم يعملون من أجل أهدافهم الشخصية.

❖ **الكفاءة (Competence)** : أي الشعور بالقدرة على إنجاز المهام والنجاح في التحديات ، فالأفراد يشعرون بالتحفيز عندما يدركون بأنهم فعّالون وقادرون على تحقيق أهدافهم حيث تعزز الكفاءة الشعور بالإنجاز وتزيد من الثقة بالنفس مما يؤثر بشكل إيجابي على الدافع والسلوك.

❖ **الترابط (Relatedness)** : يتعلق بالشعور بالاتصال والانتماء إلى الآخرين ، إذ يحتاج الأفراد إلى علاقات اجتماعية إيجابية وداعمة. ويتعزز الترابط بالدعم الاجتماعي والاندماج كما تساهم العلاقات الجيدة في تعزيز المشاعر الإيجابية وتقلل من الشعور بالوحدة والعزلة. وعندما تُلبى هذه الاحتياجات الأساسية، يشعر الأفراد بالتحفيز الداخلي مما يدفعهم إلى اتخاذ سلوكيات إيجابية كالتعلم، والاستكشاف، وتحقيق الأهداف. وعندما لا يتم تلبية هذه الاحتياجات قد يشعر الأفراد بالضغط أو الإحباط، مما يؤدي إلى دافع منخفض والسلوك السلبي.



شكل 02: نموذج راين ودسي للرفاهية النفسية (Ryan & Deci, 2017)

وتقسم نظرية الدافع الذاتي الدوافع إلى نوعين رئيسيين:

- ❖ **الدوافع الداخلية (Intrinsic Motivation)** : ترتبط بالقيام بالسلوك من أجل المتعة أو الفائدة الشخصية.
- ❖ **الدوافع الخارجية (Extrinsic Motivation)** : ترتبط بالقيام بالسلوك لتحقيق مكافآت خارجية أو لتجنب العواقب السلبية، وتميز النظرية بين مستويات مختلفة من الدوافع الخارجية تمتد بين الانفصال الكامل عن الدوافع الداخلية والاندماج الكامل فيها، وتشمل:

- **التحفيز الخارجي الخارجي (External Regulation)** : حيث يكون السلوك مدفوعاً تماماً بعوامل خارجية كالمكافآت أو العقوبات.
- **التنظيم المدفوع (Introjected Regulation)** : يحدث السلوك بسبب شعور بالذنب أو الخوف من فقدان الاحترام.
- **التنظيم المحدد (Identified Regulation)** : الشخص يدرك أهمية السلوك ويعتبره مهمًا له.
- **التنظيم المتكامل (Integrated Regulation)** : يصبح السلوك جزءًا من هوية الفرد ولكنه يظل مدفوعًا خارجيًا.

تُستخدم نظرية الدافع الذاتي في مجموعة متنوعة من المجالات، كتحسين البيئة التعليمية من خلال تعزيز الاستقلالية والكفاءة والترابط لتحفيز الطلاب و تعزيز ثقافة العمل التي تدعم الدافع الداخلي وزيادة رضا الموظفين وكذا الرعاية الصحية: تشجيع المرضى على اتخاذ قرارات صحية إيجابية من خلال تعزيز الاستقلالية والدعم الاجتماعي.

2-3- نموذج دينر حول الرفاهية الذاتية Diener's Model of Subjective Well-Being :

يهدف نموذج إدوارد دينر E Diener الذي قدمه في أول مقال له سنة 1984 بعنوان "Subjective Well-Being" إلى تحديد تأثير المشاعر المتنوعة على مستوى الرضا عن الحياة والسعادة ويركز على توازن المشاعر الإيجابية والسلبية كعامل أساسي في الرفاهية النفسية ، حيث يركز هذا النموذج على الطريقة التي يشعر بها الأفراد تجاه حياتهم ويقيمون جودة تجربتهم الحياتية من منظور ذاتي ، حيث يميز النموذج بين ثلاثة مكونات رئيسية للرفاهية الذاتية :

- ❖ **الشعور بالرضا عن الحياة (Life Satisfaction)** : والذي يشير إلى التقييم العام الذي يقدمه الأفراد لحياتهم ويشمل القيم والمعايير الشخصية.

- ❖ **المشاعر الإيجابية (Positive Affect)** : تشير إلى التجارب العاطفية الإيجابية مثل الفرح، السعادة والامتنان.

- ❖ **المشاعر السلبية (Negative Affect)** : تشير إلى التجارب العاطفية السلبية مثل الحزن، التوتر والقلق. حيث يعد

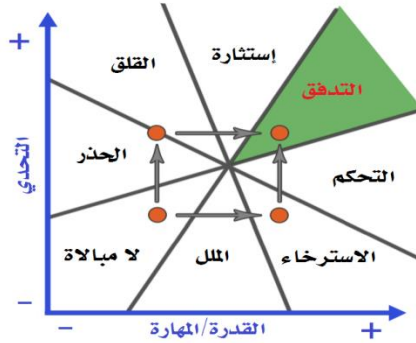
انخفاض هذه المشاعر ضروريًا لتعزيز الرفاهية الذاتية.

وفقاً لدينر، يمكن تلخيص الرفاهية الذاتية بأنها النتيجة الإجمالية للتوازن بين هذه المكونات وفق المعادلة :

$$\text{الرفاهية الذاتية} = \text{المشاعر الإيجابية} - \text{المشاعر السلبية} + \text{الشعور بالرضا عن الحياة}$$

2-4- نظرية التدفق لشيكزنتميهاي Flow Theory :

قدم شيكزنتميهاي مفهوم "التدفق" كحالة من الانخراط العميق في نشاط ما بحيث يفقد الشخص الشعور بالوقت والمكان ، هذه الحالة ترتبط بالرفاهية النفسية لأنها تعزز الشعور بالرضا والإشباع الذاتي. وبهذا المعنى فإن التدفق يحدث عندما يحدث التوازن المثالي بين التحدي والمهارة/القوة ، حيث يعتقد شيكزنتميهاي أن الأنشطة التي توازن بين مستوى التحدي وقدرات الفرد تساعد في الوصول إلى هذه الحالة (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989).



شكل رقم 03: نموذج شيكزنتميهاي للتدفق النفسي

ويتضمن التدفق مجموعة من ستة عناصر أساسية هي :

- ❖ **التحدي والمهارة:** حيث يحدث التدفق عندما يتوازن مستوى التحدي في النشاط مع مستوى المهارة لدى الفرد فإذا كان التحدي أكبر من المهارة قد يشعر الفرد بالقلق ، وإذا كانت المهارة أعلى من التحدي، قد يشعر بالملل.
- ❖ **وضوح الأهداف:** أي وجود أهداف واضحة يسهم في تحسين الانغماس.
- ❖ **التغذية الراجعة المباشرة:** يحتاج الفرد إلى معرفة أدائه أثناء النشاط، مما يحفز الاستمرار في التركيز.
- ❖ **الاندماج الكامل:** فقدان الشعور بالوعي الذاتي أو التفكير في الأحداث الخارجية.
- ❖ **فقدان الإحساس بالوقت:** في حالة التدفق، يمكن أن يمر الوقت دون أن يلاحظ الفرد.
- ❖ **الشعور بالسيطرة:** الإحساس بامتلاك القدرة على التحكم في النشاط الجاري.

2-5- نظرية سليجمان PERMA Theory :

قدم سليجمان (Seligman, 2012) نموذجاً لفهم العوامل الأساسية التي تساهم في الرفاهية والسعادة النفسية ويضم هذا النموذج خمسة عناصر أساسية، لكل منها دور في تعزيز الصحة النفسية والرضا عن الحياة.



شكل رقم 03: نموذج سليجمان للرفاهية النفسية

❖ **المشاعر الإيجابية (P – Positive Emotion)** : لا تقتصر المشاعر الإيجابية على السعادة فقط، فهي تشمل أيضاً الأمل، والاهتمام، والفرح، والحب، والتعاطف، والفخر، والتقدير. تظهر الأبحاث أن تعزيز المشاعر الإيجابية يمكن أن يساهم في تطوير التفكير والتصرف الإيجابي، ويساعد على بناء المرونة النفسية (Fredrickson, 2001).

ومن بين طرق بناء المشاعر الإيجابية يذكر :

- ✓ قضاء الوقت مع الأشخاص الذين نهتم بهم.
- ✓ ممارسة الهوايات والأنشطة الإبداعية.
- ✓ الاستماع إلى الموسيقى الملهمة.
- ✓ التفكير في الأشياء التي نشعر بالامتنان لها.

❖ **الاندماج أو المشاركة (E – Engagement)** : يعرفه سليجمان بكونه حالة من التعمق والانغماس في النشاط الذي يؤديه الشخص بحيث ينسى نفسه والوقت من حوله. يحدث ذلك عندما تتناسب التحديات في النشاط مع مهارات الفرد، وهي حالة تُعرف أيضاً بـ"التدفق". ومن بين طرق زيادة الاندماج:

- ✓ المشاركة في أنشطة تحقق الاستمتاع وفقدان الإحساس بالوقت أثناء ممارستها.
- ✓ ممارسة العيش في اللحظة الحالية.
- ✓ قضاء الوقت في الطبيعة لمراقبة تفاصيل الحياة.
- ✓ التركيز على نقاط القوة واستغلالها.

❖ **العلاقات الإيجابية (R – Positive Relationships)** : وتغطي جميع التفاعلات التي يقوم بها الأفراد مع الشركاء الأصدقاء، أفراد العائلة، والزملاء. إذ تُعتبر العلاقات جزءاً أساسياً من النموذج لأن البشر مخلوقات اجتماعية بطبيعتها ، ومن طرق بناء العلاقات:

- ✓ الانضمام إلى مجموعات أو فصول تتوافق مع اهتماماتك.
- ✓ طرح الأسئلة والتعرف على الآخرين.
- ✓ التواصل مع الأصدقاء والمعارف القدامى.

❖ **المعنى (M – Meaning)** : يشير إلى الإحساس بالانتماء أو خدمة شيء أكبر من الذات، ويساعد في مواجهة التحديات والصعوبات. قد يجد الأفراد المعنى في العمل، أو الأنشطة التطوعية، أو الدين، أو المعتقدات الروحية. ومن طرق بناء المعنى:

- ✓ الانخراط في قضايا أو منظمات تهتمنا.
- ✓ تجربة أنشطة جديدة لاكتشاف شغفنا.
- ✓ التفكير في كيفية استخدام مهاراتنا لمساعدة الآخرين.

❖ **الإنجاز (A – Accomplishments)** : الإحساس الناجم عن العمل لتحقيق الأهداف والشعور بالفخر عند تحقيقها فالرفاهية النفسية ترتفع عندما يتم تحقيق الأهداف الداخلية وليس الخارجية فقط (Seligman, 2013) .
ومن طرق تعزيز الإنجاز:

- ✓ تحديد أهداف ذكية (محددة، قابلة للقياس، واقعية، وضمن إطار زمني).
- ✓ التأمل في النجاحات السابقة.
- ✓ الاحتفال بالإنجازات بطرق إبداعية.

أضاف سيلجمان مؤخرًا رمزا (+) Plus في نموذج PERMA ليتضمن عناصر إضافية تعززية للرفاهية مثل التعلم المستمر، والنمو الشخصي، وأهمية الممارسات الروحية أو التأمل، والمسؤولية الاجتماعية.

❖ **التعلم المستمر (Continuous Learning)** : يشمل تطوير المهارات والمعرفة سواء من خلال التعلم الرسمي أو تجارب الحياة اليومية. فالتعلم المستمر يساعد الأفراد على التكيف مع التغيرات، وبالتالي يعزز شعورهم بالإنجاز والثقة.

❖ **النمو الشخصي (Personal Growth)** : يتضمن استكشاف الذات والتطور الشخصي. يشمل العمل على تحسين الصفات الشخصية والمهارات، والسعي نحو تحسين الذات. يمكن أن تعزز الأنشطة مثل التأمل والكتابة اليومية.

❖ **الممارسات الروحية (Spiritual Practices)** : يشير إلى الانخراط في ممارسات تعزز الوعي الذاتي والتأمل الروحانية، سواء كانت دينية أو غير دينية، قد تكون وسيلة للبحث عن المعنى والمضمون في الحياة.

❖ **المسؤولية الاجتماعية (Social Responsibility)** : تتعلق بالتفاعل الإيجابي مع المجتمع وتعزيز رفاهية الآخرين المساهمة في العمل الخيري أو المشاركة في المجتمعات المحلية يمكن أن يكون له أثر إيجابي على شعور الفرد بالسعادة.

ويذهب مفهوم الرفاهية أبعد من هذه العناصر ، ويشمل أيضًا مجالات أخرى مهمة للصحة النفسية مثل التفاؤل (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010)، والتغذية (O'Neil et al., 2014). والنشاط البدني (Hyde, Maher, & Elavsky, 2013)، والنوم (Kern, Waters, Alder, & White, 2014).

وبهذا فإن نموذج PERMA + يقدم إطارًا شاملاً لفهم الرفاهية وكيفية تعزيزها في حياة الأفراد. من خلال التركيز على تجارب المشاعر الإيجابية، والانخراط في أنشطة مفعمة بالحياة، وترسيخ العلاقات الجيدة، وإيجاد معنى شخصي وتحقيق الأهداف، يمكن للأفراد تحسين جودة حياتهم وزيادة شعورهم بالرفاهية والسعادة. فبالمقارنة مع نموذج دينر الذي يُركز على السعادة والرضا الشخصي، يُعتبر PERMA+ أكثر شمولية لاحتوائه على أبعاد إضافية تتعلق بالصحة الجسدية والاجتماعية. كما أنه يجمع بين الدوافع الذاتية والخارجية لتحسين الرفاهية على عكس نظرية الدافع الذاتي التي تُركّز على الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ومع ذلك يجب مراعاة السياق الثقافي والاجتماعي عند تطبيقه لتحقيق أقصى استفادة.

3- العوامل المؤثرة على الرفاهية النفسية :

يُنظر إلى الرفاهية النفسية على أنها نتيجة تفاعل معقد بين عدد من العوامل المختلفة مما يجعلها موضوعاً غنياً للدراسة والتطبيق ، وفي هذا السياق نستعرض أبرز العوامل المؤثرة على الرفاهية النفسية :

3-1- العوامل الشخصية (الفردية): وتشمل السمات الشخصية، والمعتقدات، والقدرات الفردية.

- السمات الشخصية: مثل الانبساطية (Extraversion) والوجدان الإيجابي تسهم في زيادة الرفاهية النفسية (Diener & al., 1999) ، كما أن الاستقرار العاطفي (Emotional Stability) يُعتبر مؤشراً قوياً للرفاهية (McCrae & Costa ,1991).
- التفاؤل والمعتقدات الإيجابية: فالأشخاص المتفائلون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط وتحقيق الرضا النفسي (Carver & Scheier, 2010).
- الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) : الثقة بالقدرة على التحكم في الأحداث تسهم في تحسين الرفاهية النفسية (Bandura ,1997).

3-2- العوامل البيولوجية والجسدية: يقصد بها الصحة البدنية وأثرها على الصحة النفسية.

- النشاط البدني: التمارين الرياضية تُحسّن المزاج وتقلل من أعراض الاكتئاب والقلق (Hyde & al., 2013).
- التغذية: تناول نظام غذائي صحي غني بالعناصر الغذائية مثل الأوميغا-3 والخضروات يرتبط بمستويات أعلى من الرفاهية (Stranges & al., 2014).
- النوم: جودة النوم تلعب دوراً رئيسياً في تحسين الرفاهية وتقليل التوتر.

3-3- العوامل الاجتماعية :

- الدعم الاجتماعي: وجود شبكة دعم اجتماعي قوية يقلل من التوتر ويعزز الشعور بالانتماء. (Uchino, 2004)
- العلاقات الإيجابية: العلاقات الأسرية والصداقة الوثيقة ترتبط بتحقيق مستويات عالية من الرفاهية النفسية . (Seligman, 2012)

3-4- العوامل الثقافية: ويقصد بها تأثير القيم والعادات والمجتمع على تعريف الرفاهية.

- الفروق الثقافية: الثقافات الغربية تميل إلى التركيز على الرفاهية الذاتية، بينما الثقافات الشرقية تركز على الانسجام الجماعي (Diener & al. , 2003).
- الدين والروحانية: الانتماء إلى جماعة دينية أو ممارسة الروحانية يُساهم في تعزيز المعنى وتقليل التوتر (Emmons & Paloutzian, 2003).

3-5- العوامل البيئية: وتعني تأثير الظروف المعيشية والمجتمع المحيط.

- الوضع الاقتصادي: الدخل المادي المرتفع يرتبط جزئياً بالرفاهية، ولكن الأثر يتناقص بعد تلبية الاحتياجات الأساسية (Kahneman & Deaton, 2010).

- المساحات الخضراء والطبيعة: التعرض للطبيعة يُقلل من التوتر ويحسن المزاج (Kaplan & Kaplan, 1989).
- 3-6- العوامل النفسية والمعرفية:
- التفكير الإيجابي وتنظيم المشاعر: الأفراد الذين يُمارسون إعادة التقييم المعرفي أكثر قدرة على التعامل مع الأزمات (Gross & John, 2003).
- الإحساس بالمعنى: وجود أهداف ذات مغزى يُساهم في تحسين جودة الحياة (Seligman, 2012).

المحاضرة الرابعة: التفاؤل

تمهيد :

يعتبر التفاؤل والتفكير الإيجابي من المفاهيم الأساسية التي ناقشها علم النفس الإيجابي، حيث يضع هذين المفهومين في صلب اهتمامه معتبرا أنهما ليسا فقط نتائج لحياة جيدة، بل أيضا عوامل أساسية في تحقيقها، إذ يشكلان أدوات فعالة لدعم الصحة النفسية وبناء حياة مليئة بالمعنى والإشباع، فالتفاؤل ليس مجرد أمل في غد أفضل بل هو اعتقاد إيجابي عميق بقدرة الفرد على تجاوز الأزمات وتحويلها إلى فرص، أما التفكير الإيجابي فيعبر عن طريقة التعامل مع الأحداث اليومية برؤية بناءة تسهم في تعزيز القدرة على مواجهة التحديات بثقة وفعالية، وعلى الرغم من أن كلا المفهومين يبدوان متشابهين، إلا أنهما يختلفان في بعض الجوانب، فالتفكير الإيجابي يتعلق بكيفية رؤية الأشياء والجوانب الإيجابية في الحياة بشكل عام وهو غالبًا موجه نحو الحاضر، أما التفاؤل فيرتبط بتوقع نتائج إيجابية في المستقبل ويشمل اعتقادًا أن الأمور ستكون أفضل في المستقبل على الرغم من أي صعوبات حالية.

ومن خلال هذه المحاضرة سنتناول علاقة التفاؤل والتفكير الإيجابي بعلم النفس الإيجابي، موضحين جذورهما وأثرهما في تحسين جودة الحياة والصحة النفسية والجسدية كما سنناقش مكوناتهما والعوامل التي تسهم في تطويرهما.

1- تعريف التفاؤل Optimisme :

التفاؤل ليس مجرد شعور أو نزعة إيجابية، بل يعد استراتيجية ذهنية فعالة تدعم المرونة النفسية وترتبط بالقدرة على مواجهة التحديات وتحقيق أهداف الحياة، إذ يقلل من تأثير التوتر ويعزز من صحة القلب والجهاز المناعي ويعرف التفاؤل على أنه الميل لرؤية المستقبل بإيجابية والاعتقاد بأن النتائج الجيدة أكثر احتمالًا من السيئة حتى في الظروف الصعبة، ومن الواجب التأكيد هنا أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة لكنها ثنائية القطب Bipolar لها قطبان متقابلان ومتضادان، ومعنى ذلك أن الفرد له درجة واحدة تقع بين التفاؤل المتطرف والتشاؤم الشديد (عبد الخالق، 1994، ص.75). ووفقا لعلم النفس الإيجابي، يعتبر التفاؤل من أهم العوامل التي تعزز الصحة النفسية والجسدية، وفيما يأتي بعض أشهر التعريفات:

تعريف كارفر وشاير: "التفاؤل هو ميل الفرد للاعتقاد بأن النتائج الإيجابية سوف تحدث في المستقبل، مع توقعات بنهاية سعيدة بغض النظر عن العقبات الحالية" (Carver & Scheier, 2010). فالتفاؤليون وفق هذا التعريف هم الأشخاص الذين يتوقعون أن يعيشوا تجارب إيجابية في المستقبل، أما المتشاؤمون فهم أولئك الذين يتوقعون أن يعيشوا تجارب سلبية (Carver et Scheier, 2001, p.31)، حيث ينظر إلى التفاؤل هنا على أنه متغير معرفي يتمثل في الثقة العامة بتحقيق نتائج إيجابية، مبنية على تقدير عقلائي لاحتمالات نجاح الفرد والثقة في كفاءته الذاتية.

تعريف سيلجمان (Seligman, 1998) "التفاؤل ليس مجرد توقع إيجابي بل أسلوب تفسير للأحداث ، إذ يفسر المتفائل الأحداث السيئة على أنها عابرة ومحدودة التأثير وقابلة للتحكم". ويبرز هذا التعريف العلاقة بين التفاؤل والطريقة التي يفسر بها الفرد الأحداث في حياته ، فالتفاؤل هنا ليس مجرد شعور إيجابي بل أسلوب معرفي يحدد كيفية تعامل الأفراد مع المواقف والأزمات ، حيث أن النظرة إلى الأحداث السلبية على أنها مؤقتة ومحدودة التأثير تمنح الأفراد شعورًا بالسيطرة على حياتهم مما يعزز القدرة على التكيف والمرونة النفسية. وهذا التعريف يدعم فكرة أن التفاؤل يمكن تعلمه كمهارة معرفية مما يجعله محورًا أساسيًا في تدخلات علم النفس الإيجابي.

تعريف بترسون: "التفاؤل هو اعتقاد عام بأن الأمور ستسير بشكل جيد مدفوع بنمط تفكير إيجابي يركز على الفرص بدلاً من التحديات" (Peterson, 2000, p. 47) ، ويضيف هذا التعريف بعدا إدراكيا أكبر للتفاؤل فهو يربط التفاؤل بنمط تفكير إيجابي يُركز على الفرص بدلاً من المخاطر. مما يجعله وسيلة لدفع الأفراد إلى استكشاف الإمكانيات وحل المشكلات بدلا من التراجع أمام الصعوبات.

تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي: "التفاؤل هو نظرة نفسية تركز على النتائج الإيجابية للأحداث أو الظروف حتى عند مواجهة التحديات (APA, 2020)". ويقدم هذا التعريف رؤية شاملة للتفاؤل تركز على النتائج الإيجابية حتى في مواجهة التحديات ، كما يدمج بين الإدراك الإيجابي والمرونة العاطفية، مما يشير إلى أن التفاؤل ليس غيابا للمشاعر السلبية بل القدرة على الحفاظ على الإيجابية بالرغم من الظروف الصعبة.

2- النظريات المفسرة للتفاؤل:

ظهرت العديد من النظريات المفسرة لمفهوم التفاؤل ، كل منها يسلط الضوء على جانب معين من العوامل النفسية والمعرفية التي تؤثر عليه ، ومن خلال هذا العنصر سنحاول استعراض هذه النظريات:

1-2- نظرية النزعة إلى التفاؤل Dispositional Optimism theory :

تعتبر هذه النظرية التي طورها كارفر وشاير أحد المداخل الأساسية لفهم التفاؤل ، فهي تركز على توقعات الأفراد بشأن مواقف معينة وتأثير هذه التوقعات على سلوكهم ، وبالتحديد عندما يؤمنون بأن الأهداف التي وضعوها لأنفسهم قابلة للتحقيق ، فإنهم يستمرون في بذل الجهود اللازمة لتحقيق تلك الأهداف حتى في مواجهة المواقف الصعبة حيث يطلق شاير وكارفر على هذه الحالة تسمية " التأثير الإيجابي" ، والذي يتميز بمشاعر الفخر والامتنان والارتياح وعندما تبدو الأهداف بعيدة المنال وغير قابلة للتحقيق، يميل الأفراد إلى تقليل جهودهم أو التراجع عن متابعة أهدافهم تسمى هذه الحالة "التأثير السلبي"، وتتسم بمشاعر الخجل والغضب والاستياء.

وترتبط البدايات الأولى لهذه النظرية بالبحث حول تأثير التوقعات في مواقف معينة ، ثم انتقل الباحثان إلى دراسة التأثيرات المرتبطة بتوقعات الأفراد العامة ، وهو ما أدى بهما إلى صياغة مفهوم " النزعة إلى التفاؤل "

والذي يعبر عن التوقعات العامة الإيجابية تجاه المستقبل ، حيث يعتبر شاير وكارفر (1985, 1992) أن هذه النزعة التي تعتمد على التوقعات العامة للأفراد هي سمة شخصية مستقرة نسبياً تؤثر على كيفية تنظيم الأفراد لسلوكياتهم في مواجهة الصعوبات أو الضغوط فتوقعات الأفراد تفصل بين نوعين رئيسيين من السلوكيات: الاستمرار في بذل الجهود لتحقيق الأهداف أو التراجع أو التخلي عن الأهداف. فالمتفائلون يواجهون المشكلات ويتصدون لها ولا يتجاهلون التحديات بل يتقبلون الواقع ويبحثون عن حلول لتحسين أوضاعهم ، ونتيجة لذلك يتمكنون من إدارة المواقف الصعبة بشكل أكثر كفاءة مما يقلل من تأثيرها الجسدي والعاطفي مقارنة بالمتشائمين.

2-2- نظرية الفعالية الذاتية :

طور ألبرت باندورا (1977) A Bandura نظريته في التعلم الاجتماعي التي تركز على كيفية تعلم الأفراد من خلال مراقبة الآخرين، والتفاعل معهم ، وتكوين معتقدات حول فعاليتهم الذاتية (Self-Efficacy) وهذا المفهوم يعتبر أحد المحاور الأساسية في هذه النظرية ، حيث يعبر عن إيمان الفرد بقدرته على تحقيق الأهداف وتجاوز العقبات. وهو بذلك يرتبط بمفهوم التفاؤل من خلال تعزيز الثقة في القدرة على النجاح مما يدفع الأفراد لتبني مواقف إيجابية تجاه المستقبل ، فوفقاً لباندورا يميل الأفراد الذين يتمتعون بفعالية ذاتية مرتفعة إلى التفاؤل بشأن قدراتهم في التغلب على التحديات ، كما يرى أن التفاؤل ينبع من الثقة المدعومة بالتجارب الناجحة السابقة والقدرة على التعلم من الآخرين. ويشير باندورا (1986) إلى أن التفاؤل لا يعني فقط توقع نتائج إيجابية، بل هو محفز للقيام بسلوكيات تعزز من احتمالية تحقيق تلك النتائج ، وهذا ما يعكس حسب دور الفعالية الذاتية في دفع الأفراد لتبني أنماط سلوك إيجابية مرتبطة بالتحفيز والتفاؤل وهو الأمر الذي يجعلهم أقل عرضة للقلق والاكتئاب.

2-3- نظرية الشخصية والتفاؤل :

تعتبر نظرية كريستوفر بترسون حول التفاؤل باعتبارها امتداداً للنظريات المعرفية ، حيث ركز على مفهوم التفاؤل المعرفي "Cognitive Optimism" الذي لا يمثل مجرد اعتقاد بأن الأشياء ستتحسن ، بل هو أسلوب فكري يمكن أن يؤثر على الحياة بشكل عام. ففي دراسته سنة 2000 نظر للتفاؤل بشكل أوسع ليشمل الأنماط الشخصية التي تساهم في التفكير التفاؤلي ، واعتبره جزءاً من الشخصيات الإيجابية التي تتوجه نحو النتائج الإيجابية للمستقبل وتعتمد على نمط تفكير يركز على الفرص بدلاً من التحديات. ويرى بترسون أن الأشخاص المتفائلين ينظرون للفشل والتحديات على أنها مؤقتة وغير دائمة، كما أنهم يربطون النجاحات بالأسباب الداخلية (مثل الجهد الشخصي) كما يعتبر بترسون بأن التفاؤل لا يرتبط فقط بالظروف الحالية ، بل هو يقين بأن المستقبل سيكون أفضل وهو ما يعزز من الصمود أمام الأزمات والمشاكل الحياتية.

2-4- نظرية أسلوب التفسير التفاؤلي Optimistic Explanatory Style :

اقترح سليجمان عام 1999 مفهوم التفاؤل ضمن المكونات المرتبطة بالفرد ذاته فيما يسمى " أسلوب التفسير " والذي يمكن توضيحه من خلال تحليل الفرد السببي للأحداث الايجابية والسلبية التي يحياها (النجاح، الفشل) فالتوقعات (Expectations) ليست العامل الأساسي وفق هذه النظرية بل تحليل الأسباب للمواقف السابقة ولذلك فإن التغيير ليس مرتبطا بالتوقعات المستقبلية كما هو الحال في نظرية كارفر وشاير بل بالخبرات الماضية إذ يكتسب الفرد فكرة عدم جدوى العلاقة بين المجهود المبذول لتحقيق الهدف وبين النتيجة التي يسعى إليها حين يفشل في موقف ما. لذلك فمن بين المفاهيم الأكثر تأثيرًا حسب سليجمان مفهوم "التفاؤل المتعلم Learned Optimism" حيث يمكن للأفراد تعلم التفاؤل من خلال تغيير طريقة تفسيرهم للأحداث السلبية. فمفهوم الأسلوب التفسيري المستوحى من نظرية الاستسلام المتعلم learned helplessness (تصور الاستقلالية بين السلوكيات والنتائج، مما يؤدي إلى التوقع بعدم القدرة على التحكم، وهو ما يمكن أن يمتد إلى ما بعد الوضع الذي أدى إلى تعلم هذا السلوك ، لكن مع مرور الوقت، تطورت الأبحاث حول الأسلوب التفسيري ليرتكز على التركيز على مشاكل العجز المتعلم ، ليشمل الآن القضايا المتعلقة بتوجه الشخص نحو التفاؤل أو التشاؤم ومع ظهور مفهوم الأسلوب التفسيري بدأ بعض المؤلفين مثل سليجمان وبوشانان (1991) Seligman & Buchanan بيترسون (1995) Peterson وسليجمان (2008) Seligman في استخدام مصطلحي الرؤية التفاؤلية أو التشاؤمية للإشارة إلى أنماط تفسيرية معينة ، أي كيفية إدراك الأشخاص للأحداث السلبية وتأثير تلك الإدراكات على رفاههم النفسي وقدرتهم على التعامل مع المصاعب ، ويتضمن أسلوب التفسير التفاؤلي ثلاثة مكونات أساسية:

- ❖ السببية: الأشخاص المتفائلون يميلون إلى إلقاء اللوم على العوامل الخارجية عندما تحدث الأمور السيئة بينما يرى المتشائمون أن المشكلة تنبع من ذاتهم أو من خصائصهم الشخصية.
- ❖ الشمولية: المتفائلون يرون أن المشاكل تؤثر في جوانب معينة فقط من حياتهم بينما يعتقد المتشائمون أن هذه المشاكل تؤثر على جميع جوانب حياتهم.
- ❖ الديمومة: الأشخاص المتفائلون يعتقدون أن الأحداث السلبية هي أمور مؤقتة، وأن الوضع سيتحسن بمرور الوقت وبالمقابل يعتقد المتشائمون أن المشاكل دائمة ولن تتغير.



شكل رقم 04: نموذج أسلوب التفسير التفاؤلي

3- تأثير التفاؤل على الصحة النفسية والجسدية :

التفاؤل لا يعبر فقط عن حالة ذهنية إيجابية بل له تأثيرات عميقة على الصحة النفسية والجسدية أيضاً فقد أظهرت الدراسات أن للتفاؤل تأثيرات إيجابية كبيرة على الصحة العامة والقدرة على التعامل مع الضغوطات وفيما يأتي بعض التأثيرات الرئيسية للتفاؤل على الصحة :

✓ تحسين الصحة النفسية: يرتبط التفاؤل مع انخفاض مستويات القلق والاكتئاب وزيادة مستويات السعادة والرضا عن الحياة (Scheier & Carver, 1993).

✓ تعزيز جهاز المناعة: أظهرت الدراسات أن التفاؤل يمكن أن يعزز جهاز المناعة ويزيد من فرص الشفاء بعد الأمراض أو العمليات الجراحية (Scheier, Matthews & Carver; 2001).

✓ التعافي من الأمراض: أن الأشخاص المتفائلون يتمتعون بقدرة أعلى على التعافي في حالة الإصابة بأمراض القلب مقارنة بالذين لديهم نظرة سلبية (Tindle & al., 2009).

✓ تحسين صحة القلب والأوعية الدموية : أظهرت الدراسات أن التفاؤل مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدماغية ، فالمتفائلون لديهم معدل ضغط دم أقل ومستوى منخفض من الكوليسترول الضار مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية (Boehm & Kubzansky, 2012).

✓ زيادة متوسط العمر: أظهرت دراسة دانر وزملاؤه (Danner & al. ;2001) أن الأشخاص المتفائلين قد يعيشون حياة أطول (زيادة متوسط العمر بحوالي 11-15%) مع تحسن الصحة العامة والقدرة على التعامل مع الأمراض المزمنة.

✓ تعزيز النشاط البدني: أكدت الدراسات أن التفاؤل يرتبط بتحفيز أكبر على القيام بالنشاط البدني فالأشخاص المتفائلون يميلون إلى ممارسة الرياضة بشكل أكثر انتظاماً مقارنة بالمتشائمين (Martin et al., 2009).

✓ تقليل المخاطر المرتبطة بالعادات الصحية السلبية: الأشخاص المتفائلون كانوا أقل عرضة للإدمان على العادات السلبية مثل التدخين والإفراط في تناول الطعام (Kubzansky & al., 2001).

✓ تحسين نوعية النوم: وجدت دراسة اودونوفان وزملاؤه (O'Donovan & al., 2012) أن الأشخاص المتفائلين يتمتعون بنوم أفضل مقارنة بالمتشائمين.

✓ الحد من تأثيرات الإجهاد على الجسم: أظهرت دراسة فريديريكسون وآخرون (Fredrickson & al., 2000) أن الأشخاص المتفائلون يمتلكون استجابة أفضل للإجهاد وأن لديهم مستويات أقل من الهرمونات الضارة مثل الكورتيزول بعد التعرض للضغوط.

✓ تحسين العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي: الأشخاص المتفائلون يميلون إلى التفاعل بشكل أكثر إيجابية مع الآخرين مما يعزز من شبكات الدعم الاجتماعي ويعزز من الصحة النفسية والجسدية (Cohen & al., 2003).

4- تعزيز التفاؤل:

أظهرت الأبحاث أن هناك العديد من الأساليب التي يمكن أن تساعد الأفراد على التفاؤل ، نذكر من بينها :

- ❖ إعادة تنظيم الأفكار: يساعد تغيير وجهة النظر تجاه التحديات الحياتية على تعزيز التفاؤل (بدلاً من رؤية التحديات كتهديدات يمكن اعتبارها فرصاً للتعلم والنمو).
- ❖ التأكيد على الإنجازات الصغيرة: التركيز على النجاحات اليومية الصغيرة يمكن أن يعزز من الشعور بالتفاؤل ويساعد الأفراد على رؤية الجوانب الإيجابية في حياتهم.
- ❖ التدريب على الامتنان: الأشخاص الذين يعتادون على ممارسة الامتنان يظهرون تفاؤلاً أكبر في حياتهم (يساعدهم التركيز على الأشياء الجيدة في حياتهم على تطوير نظرة إيجابية للمستقبل .
- ❖ التصور الإيجابي: تمارين التصور التي تشمل تخيل مواقف ناجحة يمكن أن تعزز من التفاؤل تساهم في تحسين النظرة المستقبلية للأفراد.

المحاضرة الخامسة: التفكير الإيجابي

1- تعريف التفكير الإيجابي:

يشير هذا المفهوم إلى التركيز على الجوانب الإيجابية للأحداث، الأشخاص، والأوضاع، والاعتقاد بأن النتائج ستكون جيدة على الرغم من التحديات والصعوبات. ومن بين أهم التعريفات نذكر:

تعريف بانديورا (1997) Bandura " هو التوجه العقلي الذي يركز على تعزيز الثقة بالنفس والنظرة الإيجابية تجاه القدرات الشخصية. يرتبط هذا النوع من التفكير بزيادة الشعور بالرضا والنجاح."

تعريف فريديريكسون (2001) Fredrickson : "هو القدرة على الحفاظ على نظرة إيجابية أثناء الأزمات والمواقف الصعبة ويشمل التكيف مع المواقف المؤلمة والتركيز على الحلول الممكنة بدلاً من الانغماس في السلبية."

فينسنت بيل Vincent Peale : في كتابه الشهير *The Power of Positive Thinking*، يُعرف التفكير الإيجابي بأنه "القدرة على رؤية الأشياء بشكل إيجابي مع التركيز على الحلول بدلاً من المشاكل"، أي أنه ليس مجرد رغبة في أن تكون الحياة جميلة، بل هو طريقة للتعامل مع التحديات بحلول عملية ومهارات ذهنية.

تعريف سليجمان (2006) Seligman : "التفكير الإيجابي يشمل التفكير بشكل متوازن نحو الإيجابيات والفرص الموجودة في الحياة ولكن دون إغفال الواقع"، ويؤكد هذا التعريف على أن الشخص الذي يركز على ما يملك بدلاً من ما يفتقد سيكون أكثر سعادة ورضاً عن حياته.

تعريف دويك (2006) Dweck : "التفكير الإيجابي يمكن أن يُفهم ضمن إطار الاعتقاد بأن القدرات والمهارات يمكن تحسينها بالتدريب والتعلم".

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن التفكير الإيجابي عملية عقلية متعددة الأبعاد تشمل عدة جوانب مثل التفاؤل والتكيف والنمو الشخصي، فهو لا يقتصر فقط على النظرة التفاؤلية بل يمتد ليشمل كيفية التعامل مع المشاعر والتحديات والأزمات.

2- النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

فيما يلي أهم النظريات النفسية التي فسرت التفكير الإيجابي:

1-6- نظرية التفسير المعرفي (Cognitive Theory) :

ألبيرت إيليس A Ellis هو أحد رواد العلاج المعرفي السلوكي، وقد قدم نظرية تعرف باسم نظرية التفسير المعرفي وفقاً لهذه النظرية، التفكير الإيجابي يعتمد على الطريقة التي يفسر بها الشخص المواقف والأحداث في حياته.

فالأشخاص الذين يميلون إلى التفكير بشكل إيجابي لديهم أنماط تفسيرية مرنة تساعدهم في إعادة صياغة الأفكار السلبية إلى أخرى أكثر إيجابية. ووفقًا لإليس، يعاني الأشخاص الذين يفكرون بطريقة سلبية من تحريفات معرفية تجعلهم يرون الأمور بشكل أسوأ مما هي عليه بالفعل. وفي المقابل فإن الأشخاص الذين يميلون إلى التفكير الإيجابي يمتلكون القدرة على إعادة صياغة هذه التحريفات وتحويلها إلى تفكير واقعي وأكثر إيجابية.

2-6- نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) :

شرح ألبرت باندورا الذي طوّر نظرية التعلم الاجتماعي كيف أن التعلم لا يحدث فقط من خلال الملاحظات ولكن أيضًا من خلال التوقعات الشخصية والثقة في الذات ، ويرى أن اعتقاد الفرد في قدرته على تحقيق الأهداف والتعامل مع التحديات يعد عاملاً حاسماً في تعزيز التفكير الإيجابي. حيث يميل ذلك الفرد إلى التعامل مع المشكلات بشكل أكثر إيجابية، مما يعزز قدرته على النجاح في حياته. كما يرى باندورا أن الأشخاص الذين يمتلكون شعوراً قوياً بالفعالية الذاتية هم أكثر إيجابية في التفكير وقدرة على التفاؤل بالمستقبل.

3-6- العلاج المتمركز حول الفرد (Person-Centered Therapy) :

كارل روجرز هو أحد الرواد في مجال علم النفس الإنساني، أكد على أهمية التوافق بين الذات المثالية والذات الفعلية، حيث أن التباين بينهما يؤدي إلى مشاعر عدم الرضا الداخلي، فعندما يشعر الأفراد بتكامل داخلي يصبحون أكثر قدرة على التفكير بشكل إيجابي. لذا يرى روجرز أن التفكير الإيجابي مرتبط بشكل وثيق بقبول الذات وتحقيقها. ويعتقد روجرز أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير عالٍ لذواتهم يميلون إلى أن تكون لديهم نظرة أكثر إيجابية نحو الحياة، وينشأ لديهم إحساس بالسلام الداخلي مما يعزز قدرتهم على مواجهة صعوبات الحياة بمرونة وتفاؤل.

4-6- العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) :

وهي نظرية علاجية مشهورة تشير إلى أن الأفكار والمشاعر والسلوكيات مترابطة ، ومن أبرز روادها آرون بيك A Beck الذي يعتبر التفكير الإيجابي أداة فعالة لتحسين الصحة النفسية من خلال إعادة تقييم الأنماط الفكرية السلبية واستبدالها بأفكار أكثر توازناً والذي يعد جزءاً رئيسياً من العلاج ، حيث يُطلب من المريض :

- ✓ تحدي الأفكار السلبية التي تظهر بشكل تلقائي، والبحث عن أدلة تدعم أو تعارض هذه الأفكار.
- ✓ التفاعل مع الأفكار السلبية: على المريض أن يتعلم كيفية التفاعل مع الأفكار السلبية عن طريق إعادة تقييمها.
- ✓ إعادة الهيكلة المعرفية: من خلال إعادة بناء أفكار الشخص بشكل أكثر توازناً.

5-6- نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory - SDT) :

هي نظرية في علم النفس الاجتماعي تركز هذه النظرية على الدوافع الإنسانية وكيفية تأثيرها على الصحة النفسية والسلوكية طورها إدوارد ديسي وريتشارد ريان (Deci & Ryan, 1985) قصد فهم العوامل التي تعزز أو تعيق التحفيز الذاتي لدى الأفراد. وتفترض هذه النظرية أن الأفراد يكونون أكثر إبداعاً وفعالية عندما يتمكنون من تلبية ثلاثة احتياجات نفسية أساسية:

- ✓ الاستقلالية (Autonomy) : الشعور بالتحكم في قراراتك وتصرفاتك.
- ✓ الكفاءة (Competence) : الشعور بالقدرة على تحقيق أهدافك والتفوق في الأنشطة.
- ✓ العلاقة (Relatedness) : الشعور بالترابط والارتباط بالآخرين.

6-6- نظرية التوسع والبناء (Broaden-and-Build Theory) :

وفقاً لهذه النظرية التي طورتها باربرا فريديريكسون (Fredrickson, 1998-2001) فإن التفكير الإيجابي يعزز الرفاهية ويساعد الأفراد على التكيف بشكل أفضل مع التحديات ، حيث تركز النظرية أساساً على دور العواطف الإيجابية في تطوير الإنسان ورفاهيته. إذ تقترح فريديريكسون أن وظيفة العواطف الإيجابية تتجاوز مجرد جعل الأفراد يشعرون بالراحة بل تساعد على توسيع تفكيرهم وزيادة مرونتهم وبناء مواردهم الشخصية على المدى الطويل. والمقصود هنا أن توسيع العواطف الإيجابية (مثل الفرح، الامتنان، الحب، والمرح) يعمل على توسيع نطاق التفكير لدى الفرد بشكل أكثر إبداعاً ويساعده في استكشاف إمكانات جديدة والانخراط في سلوكيات لا يفكر في القيام بها عادة ومع الوقت تقوم العواطف الإيجابية ببناء موارد شخصية مما يزيد بدوره من احتمالية تجربة المزيد من تلك العواطف مما يخلق دوامة صاعدة تعزز الرفاهية بمرور الوقت ، وتشمل الموارد الشخصية حسب فريديريكسون:

- ✓ الموارد البدنية: (صحة جسمية ونظام مناعي أقوى).
- ✓ الموارد النفسية: (المرونة والقدرة على حل المشكلات والتفاوض).
- ✓ الموارد الاجتماعية: (الروابط الاجتماعية والدعم الاجتماعي).
- ✓ الموارد المعرفية: (اتساع الآفاق والمرونة الفكرية).

7-6- نظرية التفكير النمائي (Growth Mindset) :

قدمت كارول دووك مفهوم **العقلية النامية** في كتابها **Mindset: The New Psychology of Success** ، حيث أكدت على فكرة رئيسية مفادها أن الأشخاص الذين يمتلكون تفكيراً إيجابياً يعتقدون أن القدرات والمهارات يمكن تطويرها من خلال الجهد والتعلم المستمر ، أي أن الأشخاص الذين يتبعون تفكيراً نمائياً ينظرون إلى الفشل والتحديات على أنها فرص للتعلم والنمو بدلاً من أن تكون علامات على الفشل الدائم ، وهؤلاء الأفراد يميلون إلى التفكير بشكل إيجابي عن قدراتهم ويؤمنون أن الجهد والعمل الشاق يؤديان إلى النجاح بدلاً من التفكير أن القدرات ثابتة

مما يعزز من رؤيتهم الإيجابية للأحداث والتحديات في حياتهم ، كما ينظرون إلى الأخطاء كجزء من عملية التعلم ويعتبرون الفشل مؤقتًا وغير نهائي ويستفيدون من الأخطاء لتحسين أنفسهم وتطوير مهاراتهم . أي أنهم بعبارة أخرى لا يتجنبون التحديات، بل يرونها فرصًا للنمو والتطور مما يجعلهم أكثر استعدادًا للخوض في مواقف صعبة لأنهم يؤمنون أنهم سيكتسبون خبرات قيمة منها.

8-6- نظرية التنافر المعرفي (Cognitive Dissonance) :

تم تطوير مفهوم التنافر المعرفي من قبل عالم النفس الأمريكي **ليون فستنجر (Leon Festinger 1957)** الذي يعد من العلماء المؤثرين في مجال نظرية الإدراك الاجتماعي ، إذ يرى أن البشر يسعون جاهدين لتحقيق التناسق الداخلي بين أفكارهم ومعتقداتهم وسلوكهم ، لذلك فعندما تكون هناك أفكار سلبية أو مشاعر سلبية أو تناقضا بين أفكار الفرد والمواقف التي يعايشها ، يسعى هذا الأخير إلى إيجاد طرق لتقليل التنافر من خلال تغيير طريقة تفكيره لتحقيق التوازن والراحة النفسية مما يعزز التفكير الإيجابي والتكيف النفسي مع الحياة ، فالتنافر المعرفي يمكن أن يؤدي إلى:

- ✓ تغيير السلوكيات: قد يغير الأفراد سلوكياتهم لتتناسب مع قيمهم أو معتقداتهم.
- ✓ تغيير المعتقدات: قد يغير الأفراد معتقداتهم ليتناسب مع تصرفاتهم.
- ✓ التبرير: قد يعزز الأفراد سلوكياتهم المرفوضة اجتماعيا بتبريرات عقلانية لتقليل التوتر والشعور بالذنب.

3- أسس التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل الواقع أو إخفاء الصعوبات بل هو يشمل كيفية التعامل مع هذه التحديات بنظرة ايجابية، لذا هناك عدة أسس للتفكير الإيجابي، ومنها:

- ❖ إعادة التأطير : إحدى الأدوات الرئيسة ، حيث يتمكن الشخص من رؤية المواقف السلبية من زاوية مختلفة.
- ❖ المرونة المعرفية : التفكير الإيجابي يعزز المرونة المعرفية ، مما يعني قدرة الشخص على التكيف مع التحديات والنظر في الخيارات المتاحة بشكل إيجابي.
- ❖ الوعي العاطفي الإيجابي : الأشخاص الذين يمارسون التفكير الإيجابي قادرون على التعرف على مشاعرهم بشكل أفضل والتحكم فيها مما يساهم في تحسين التفاعلات الاجتماعية والعلاقات.

4- أبعاد التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو نمط من التفكير يتمحور حول التركيز على الجوانب الإيجابية ل لأشياء والمواقف في الحياة حتى في ظل التحديات والضغوطات، و له العديد من الأبعاد التي تساهم في تحسين الصحة النفسية وتعزيز القدرة على التعامل مع المواقف، ويمكن تلخيص أبعاد التفكير الإيجابي فيما يلي:

- ✓ **التفاؤل:** يشير إلى التوجه نحو المستقبل بإيجابية والاعتقاد بأن الأمور ستتحسن في النهاية ، فهو لا يعني إنكار الواقع الصعب بل يعني أن الفرد يركز على الجوانب التي يمكنه التحكم فيها ويتوقع نتائج إيجابية.
- ✓ **التركيز على الحلول :** يشمل التفكير الإيجابي من التركيز على قدرة الشخص على التركيز على الحلول بدلا المشكلات أي أنه عندما يواجه الشخص تحديا يكون تفكيره موجها نحو كيفية التغلب عليه أو إيجاد طرق للتعامل معه.
- ✓ **الامتنان :** يعتبر من الأبعاد الرئيسية للتفكير الإيجابي، حيث يساهم في تقدير الفرد للنعم التي يمتلكها والتفكير في الأمور التي تمنحها له الحياة بشكل إيجابي ، وهو ما يعزز الصحة النفسية، ويقلل من التوتر والقلق.
- ✓ **القبول :** يشمل أن الفرد يقدر المواقف والظروف كما هي من مقاومة مع الاستعداد للتعامل معها بدلا الواقع أو الهرب من المشاعر السلبية ، وهذا لا يعني الرضا عن الأوضاع السلبية ولكن يعني التعامل معها بحكمة ومرونة.
- ✓ **الوعي الذاتي :** الفرد الذي يكون واعيا لأفكاره ومشاعره يمكنه أن يتعرف على الأفكار السلبية ويقوم بتغييرها إلى أفكار إيجابية مما يعزز من الإدراك الشخصي وي يدعم القدرة على تنظيم العواطف بشكل فعال.
- ✓ **التأكيدات الإيجابية :** ممارسة التحدث مع الذات بشكل إيجابي، حيث يكرر الشخص لنفسه عبارات تحفيزية تساعد في تعزيز الثقة بالنفس مثل "أنا قادر على مواجهة التحديات" أو "سأحقق أهدافي".
- ✓ **الصبر والمثابرة :** القدرة على الصبر والمثابرة خلال الأوقات الصعبة ، فالأفراد الذين لديهم تفكير إيجابي يدركون أن النجاح يحتاج إلى وقت وجهد وأن الفشل فرصة للتعلم والنمو وهم مستعدون للمثابرة دون الاستسلام.
- ✓ **المرونة العاطفية :** القدرة على التعافي بسرعة من التحديات العاطفية ، والأشخاص الذين يتمتعون بهذه القدرة يمكنهم العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد المواقف صعبة ويتجنبون الاستغراق في المشاعر السلبية لفترات طويلة.
- ✓ **التواصل الاجتماعي الإيجابي :** يشمل بناء علاقات صحية ومثمرة مع الآخرين يتم فيها تبادل الدعم والمشاعر الإيجابية مما يساعد في رفع الروح المعنوية والتغلب على التحديات.
- ✓ **الثقة بالنفس :** الشخص الذي يؤمن بقدراته يكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والضغوط، كما أنه يثق في قدرته على النجاح وتحقيق أهدافه.
- ✓ **حب التعلم والانفتاح المعرفي :** بناء اتجاهات ايجابية نحو إمكانية التغيير مع رغبة قوية وشغف في اكتساب المعرفة والمهارات الجديدة والقدرة على استقبال الأفكار والمعلومات الجديدة دون حكم مسبق أو تحفظ.
- ✓ **الشعور العام بالرضا :** الارتياح النفسي والسلام الداخلي عندما يكون الفرد راضيا عن حياته بشكل عام يتضمن هذا الشعور التوازن العاطفي والإيجابية تجاه مختلف جوانب الحياة.

المحاضرة السادسة: الصلابة النفسية

تمهيد :

في ظل التحديات التي يواجهها الأفراد في الحياة اليومية ، يبرز مفهوم نفسيان مهمان في علم النفس الإيجابي الصلابة النفسية والمرونة النفسية (الجلد النفسي)، حيث أن كلا المفهومين يعكسان قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط والتحديات ولكنهما يختلفان في طبيعتهما وكيفية تأثيرهما على الأفراد ، فالصلابة النفسية تشير إلى القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات النفسية دون الانكسار، بل على العكس يمكن أن تؤدي هذه الضغوط إلى نمو وتطور الفرد. أي أنها تعبر عن عنصر وقائي يساعد الأفراد على الاستمرار في السعي نحو أهدافهم والاحتفاظ بعزيمتهم في مواجهة الصعاب ، أما المرونة النفسية فهي القدرة على التعافي والتكيف بسرعة بعد تجربة صعبة أو أزمة نفسية واستعادة التوازن النفسي بعد المرور بمواقف صادمة أو محبطة ، فالمرونة لا تعني بالضرورة عدم التأثر بالتحديات بل تعني القدرة على التعافي بعد الأزمات ، مما يعزز القدرة على التكيف مع الحياة.

ومن خلال هذه المحاضرة سنتناول استخدامات كلا المفهومين في سياق علم النفس الإيجابي ، موضحين مكوناتهما والنظريات المفسرة لكل منهما وأثرهما في تحسين جودة الحياة والصحة النفسية والجسدية .

1- تعريف الصلابة النفسية Hardiness :

تعرف سوزان كوباساوسالفا تاور مادي الصلابة النفسية بأنها "سمة شخصية تعمل كعامل وقاية ضد التوتر وترتبط بصحة نفسية وجسدية أفضل" (Kobasa & Maddi, 1982, p.169) ، ووفقاً لهذا التعريف فإن الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية قادرين على مواجهة التحديات والضغوط دون أن يستسلموا للقلق أو الاكتئاب وغالبًا ما يخرجون من هذه التجارب أكثر قوة وقدرة.

اعتبر كل من جيمس أنتوني وباري جيلفورد أن الصلابة النفسية تتعلق بـ "الإيمان بقدرة الشخص على التأثير في مجريات الأحداث والضغوط التي يواجهها، وبالتالي التعامل معها بشكل أفضل" (Anthony & Gillford, 1987, p.15) وقد ركز هذا التعريف على بناء الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات التي تؤدي إلى التكيف الناجح.

كونور وديفيدسون (2003) قاما بتوسيع مفهوم الصلابة النفسية وعرفاه بأنه "القدرة على التعافي من الأزمات والضغوط، والتكيف مع التحديات الجديدة، والنمو من خلال التجارب السلبية". حيث اعتبر أن الصلابة النفسية تشمل القدرة على الشعور بالأمل و التغلب على التحديات، وترتبط بالتكيف والنمو بعد الأزمات (Connor & Davidson, 2003, p.77) .

يرى سليجمان أن الصلابة النفسية جزء أساسي من التفاؤل المكتسب، حيث يعرفها على أنها "القدرة على مواجهة الأزمات بشكل إيجابي والعودة إليها بطريقة أقوى وأكثر توازناً، باستخدام قوة التفكير الإيجابي والمرونة العقلية". (Seligman,1998,p.48) ، فسلجمان يعتبر أن الصلابة النفسية تعزز من خلال التفكير الإيجابي وتعلم استراتيجيات التكيف الصحيحة مع الحياة.

وعموماً يمكننا القول أن الصلابة النفسية بأنها القدرة على التكيف والتعافي من التحديات والضغوط الحياتية حيث ينظر إليها كمهارة يمكن تطويرها، وليست سمة ثابتة لدى الأفراد.

2- النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

إن النموذج الأكثر شهرة والمقومات الأساسية التي بنيت عليها نظرية الصلابة النفسية هو نموذج كوباسا ومادي الذي حدد ثلاثة مكونات رئيسية للصلابة النفسية ، ولا يوجد عدد كبير من النماذج التفسيرية التي تتناول الصلابة النفسية بنفس الطريقة لكن هناك بعض الدراسات والنظريات التي تطورت بناءً على نموذج كوباسا وتوسعت حوله.

2-1- نظرية كوباسا و مادي (1982) :

تعتبر كوباسا و مادي المؤسسان الرئيسيان لهذا المفهوم من أبحاثهما العديدة في هذا المجال تم تحديد ثلاثة عناصر رئيسية تشكل الصلابة النفسية (Kobasa & Maddi , 1982 ; Kobasa,1979) :

❖ **الالتزام (Commitment)** : يشير إلى الانخراط والاهتمام بالحياة والعمل والعلاقات. الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يواجهون الحياة بحماس واهتمام بدلاً من الإحساس بالعزلة أو الاستسلام.

❖ **التحكم أو السيطرة (Control)**: يعبر عن قدرة الفرد على التأثير في الأحداث الحياتية ، فالأشخاص الذين يمتلكون هذه الصفة يرون أن لديهم قدرة على التحكم في مصيرهم ولا يعتبرون أنفسهم ضحايا للظروف.

❖ **التحدي (Challenge)**: الاعتقاد أن التغيير ليس تهديداً، بل هو فرصة للنمو. الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية ينظرون إلى الأوقات الصعبة كفرص لتطوير أنفسهم بدلاً من كونها مصادر للتهديد.

ومن خلال بحثه المستمر في هذا المجال، قام مادي (Maddi,2002) بتوسيع النظرية لتشمل تأثير الصلابة النفسية " نموذج الصلابة النفسية في إطار التحول الشخصي " ، حيث قام بتغيير الفهم التقليدي للصلابة النفسية من مجرد استجابة للضغوط إلى طريقة استراتيجية لتحويل التحديات والصدمات إلى فرص للتطور والنجاح والنمو الشخصي ففي هذا النموذج وسع مادي مفهوم الصلابة ليشمل التأثير العميق على كيفية تفاعل الأفراد مع التحديات الحياتية والقدرة على مواجهتها واستخدامها كأدوات لتحفيز النمو الشخصي ، لذلك استخدم مصطلح "النمو بعد الصدمة" لتفسير أن الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية عالية لا يقتصرون على العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد الأزمات بل قد يحققون نمواً شخصياً نتيجة لتلك التجارب.

2-2- نموذج الصلابة النفسية في سياق الصحة العامة والوقاية:

إحدى التطبيقات المهمة لنظرية الصلابة النفسية في الصحة العامة والوقاية من الأمراض النفسية والجسدية المرتبطة بالضغط النفسي ، وقد قام **جيمس هاريسون (Harrison,1999)** بتطوير نموذج يدرس تأثير الصلابة النفسية على الوقاية من الأمراض في السياقات الصحية ، حيث ترتبط الصلابة النفسية بعوامل الوقاية من الأمراض مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية ، خاصة لدى الأشخاص الذين يعيشون في بيئات مجهدّة كونها تعمل على تقليل تأثير الضغوط مما يساعد الأفراد على تقليل آثار التوتر المزمن على صحتهم الجسدية.

2-3- الصلابة النفسية في سياق نظرية استراتيجيات المواجهة (Coping Theory):

يتفق أغلب الباحثين أن البداية الحقيقية لاستخدام مصطلح (Coping) كانت مع **ريتشارد لازاروس R Lazarus** من خلال كتابه "Psychological stress and Coping process" عام 1966 ومن ثم مجموع أعماله رفقة **سوزان فولكمان Susan Folkman** ، فحسب لازاروس وفولكمان لا يمكن فهم طبيعة الضغط دون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له ، إذ أن العملية المعرفية تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد لمختلف الضغوط داخلية كانت أم خارجية ، وبالتالي فإن التقييم المعرفي يحدد إن كانت العلاقة بين الفرد ومحيطه ضاغطة ويفسر الاختلافات في نوع ودرجة الاستجابة بين الأفراد في ظروف متشابهة وما ينتج من استجابات انفعالية وسلوكية هي نواتج لعملية التقييم ، ووفقاً لهذه النظرية فإن ذوي الصلابة النفسية يميلون إلى تقييم المواقف على أنها فرص للنمو، وليس تهديدات أي أن الصلابة النفسية هي إحدى موارد المواجهة .

3- العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية:

3-1- العوامل النفسية: هناك العديد من العوامل النفسية التي تؤثر في الصلابة النفسية وتساهم في قدرة الأفراد

على التعامل مع التحديات والضغوط نذكر منها:

- ✓ الثقة بالنفس Self-confidence: الأفراد الذين لديهم ثقة في قدراتهم الذاتية أكثر قدرة على مواجهة التحديات.
- ✓ الوعي العاطفي Emotional Awareness: هو قدرة الفرد على التعرف على مشاعره والتعامل معها بوعي وفعالية.
- ✓ التحفيز الذاتي Self-Motivation: قدرة الفرد على دفع نفسه نحو تحقيق أهدافه دون الحاجة إلى حوافز خارجية.
- ✓ الحاجة للإنجاز Need for Achievement: هي الرغبة القوية في تحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف.
- ✓ الاستقلالية Independence: القدرة على اتخاذ القرارات الشخصية بشكل مستقل دون الاعتماد على الآخرين.
- ✓ التوجه الداخلي Internal Locus of Control: يشير إلى الشعور بأن الشخص يمكنه التحكم في حياته وقراراته بشكل مستقل ، مقابل التوجه الخارجي الذي يعتمد على الظروف أو الآخرين.
- ✓ الإحساس بالهدف Sense of Purpose: الشعور بأن للحياة هدفاً ومعنى .
- ✓ التفكير النقدي Critical Thinking: القدرة على تحليل المواقف وفهم أسباب المشكلة والبحث عن حلول فعّالة.

3-2- العوامل الاجتماعية :

✓ شبكة العلاقات الاجتماعية Social Network: تشمل جميع الروابط والعلاقات التي يمتلكها الفرد مع الأفراد والمؤسسات المختلفة في محيطه مثل العائلة، الأصدقاء، الزملاء، والمعارف، بل وأحياناً المؤسسات المجتمعية أو المهنية. هذه الشبكة تساهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الصلابة النفسية.

✓ الدعم الاجتماعي Social Support : الدعم الاجتماعي يشير إلى التفاعل والتعاون العاطفي والمادي الذي يحصل عليه الفرد من الأشخاص المحيطين به ، ويمكن أن يتخذ أشكالاً مختلفة مثل التشجيع العاطفي، المساعدة العملية أو الاستماع إلى الشخص في أوقات الحاجة ، وتشير العديد من الدراسات مثل (Cohen & Willis,1985; Almedom, 2009; Heffner & Hay, 2005) إلى أن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً محورياً في تعزيز الصلابة النفسية ، فالأفراد الذين يمتلكون شبكة اجتماعية قوية يتعاملون مع الأزمات بشكل أكثر فعالية.

✓ التأثيرات الثقافية : تلعب الثقافة دوراً حاسماً في تشكيل الصلابة النفسية من خلال تحديد كيف ينظر الأفراد إلى الضغوط والتحديات وكيف يتعاملون معها ، فبعض الثقافات تفضل الدعم الجماعي من الأسرة أو المجتمع بينما تشجع أخرى على الاستقلالية والاعتماد على الذات ، كما تؤثر القيم والمعتقدات على كيفية تقييم الضغوط .

✓ التوقعات الاجتماعية : تتعلق التوقعات المجتمعية من حيث القيم والمعايير الاجتماعية، مثل نجاح الفرد في حياته المهنية أو مظهره الجسدي.

✓ الوضع الاقتصادي الاجتماعي (SES): يشير إلى العوامل الاقتصادية كالدخل ، المستوى التعليمي والمكانة المهنية.

3-3- العوامل البيولوجية :

أشارت العديد من الدراسات (Brosnan & al. ,2013; Sacher & al. ,2015) إلى أن هناك علاقة بين الجينات والصلابة النفسية ، حيث قد يكون بعض الأفراد أكثر استعداداً لمواجهة التحديات بسبب عوامل وراثية.

4- تأثيرات الصلابة النفسية :

4-1- في مجال الصحة النفسية: الصلابة النفسية تلعب دوراً هاماً في تعزيز الصحة النفسية، حيث تساعد الأفراد على التكيف مع المواقف الصعبة والتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي ، فالأشخاص الذين يمتلكون مستويات عالية من الصلابة النفسية يظهرون مستوى أقل من الاكتئاب والقلق و الإجهاد (Kobasa, 1979) .

4-2- في الحياة العملية: الصلابة النفسية تجعل الأفراد أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط والتغيرات في العمل فالذين يمتلكون صلابة نفسية عالية يظهرون قدرة أكبر على النجاح في بيئات العمل الصعبة ، كما تعزز قدرتهم على التحمل في مواجهة التحديات المهنية المرتبطة بالمواعيد النهائية أو المهام المتعددة ويحققون أداءً أعلى في الحياة المهنية (Maddi & Kobasa, 1984 ; Britt & Harter,2002) .

4-3- في العلاقات الاجتماعية: الصلابة النفسية تحسن من قدرة الفرد على إدارة العلاقات الاجتماعية بشكل صحي خصوصًا في الأوقات العصيبة. أفراد الأسرة والأصدقاء الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يمكنهم دعم بعضهم البعض بشكل أكثر فعالية.

4-4- في جودة الحياة: تؤدي الصلابة النفسية إلى تحسين جودة الحياة، حيث تساعد الأفراد على الشعور بمزيد من الرضا والسلام الداخلي، فالذين يظهرون صلابة نفسية عالية لديهم مستوى أعلى من الرضا عن الحياة وجودة الحياة الإجمالية مقارنة بمن يظهرون مستويات أقل من الصلابة النفسية (Smith & Johnson, 2010).

5- تطوير الصلابة النفسية:

تطوير الصلابة النفسية هو عملية تهدف إلى تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات في الحياة فالصلابة ليست سمة ثابتة، بل قابلية للتطوير والتعلم عبر الوقت من خلال ممارسات وأساليب متنوعة نذكر منها:

5-1- تحسين الوعي الذاتي (Self-awareness): يشير إلى قدرة الشخص على التعرف على مشاعره وأفكاره واستجاباته في المواقف المختلفة، فعندما يكون الشخص أكثر وعيًا بذاته، يصبح أكثر قدرة على فهم كيفية التعامل مع الضغوط، مما يساعده على تحسين استجاباته والتفاعل مع المواقف الصعبة بشكل أفضل أي أن الوعي الذاتي يعزز القدرة على تغيير الأنماط السلبية وتوجيهها نحو تفكير إيجابي. ويمكن تطوير الوعي الذاتي من خلال التأمل اليومي أو التفكير العميق حول المشاعر والتجارب اليومية لتحديد الأنماط السلبية أو المواقف التي تثير التوتر.

5-2- التكيف مع التغيير (Embracing Change): يعني المرونة في التعامل مع التغيرات المفاجئة والمستمرة في الحياة فالأشخاص الذين يتقبلون التغيير بسهولة ويعتبرونه جزءًا طبيعيًا من الحياة، لديهم قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط والأزمات بدلًا من مقاومة التغيير، حيث يمكنهم استخدامه كفرصة للتعلم والنمو.

5-3- التفكير الإيجابي (Positive Thinking): يشير إلى التوجه العقلي الذي يركز على الفرص والأشياء الجيدة بدلًا من التركيز على التحديات والصعوبات، حيث أن الأفراد الذين يتبنون التفكير الإيجابي لديهم قدرة أكبر على مواجهة الضغوط. إنهم لا يتوقفون عند العقبات، بل ينظرون إليها على أنها فرص لتعلم مهارات جديدة أو تغيير الطريقة التي يتعاملون بها مع الحياة.

5-4- البحث عن الدعم الاجتماعي (Seeking Social Support): يشير إلى الحصول على مساعدة من الأصدقاء العائلة، أو المختصين عند مواجهة الأوقات الصعبة، فوجود شبكة دعم قوية قد يكون من العوامل المساعدة في التكيف كونه يسمح للفرد بالتحدث مع الآخرين والتعبير عن الأفكار والمشاعر يمكن أن يساعد في تخفيف الضغوط وتوفير إحساس بالراحة والأمان.

5-5- تطوير مهارات حل المشكلات (Problem-Solving Skills): والتي تتضمن القدرة على تحليل المواقف واختيار الحلول الفعالة للتحديات التي تواجه الفرد ، فالأفراد الذين يمتلكون مهارات قوية في حل المشكلات يمكنهم التعامل مع المواقف المعقدة بشكل أكثر إبداعا وفعالية بدلا من الشعور بالارتباك أو العجز، كما أنهم قادرون على تقسيم المشكلات إلى أجزاء قابلة للإدارة وإيجاد حلول مبتكرة لها ، ويمكن تحسين مهارات حل المشكلات عبر تمارين التفكير النقدي أو المشاركة في الأنشطة التي تتطلب حولا إبداعية.

5-6- تعلم تقنيات الاسترخاء (Relaxation Techniques): مثل التنفس العميق، التأمل، وتمارين الاسترخاء العضلي التي تهدف إلى تخفيف التوتر والضغط النفسي ، فتعلم هذه التقنيات يساعد الأفراد على الهدوء العقلي والجسدي في مواجهة المواقف المجهدة بدلا من الاستجابة التلقائية والمندفعة للضغوط.

المحاضرة السابعة: المرونة النفسية

1- تعريف المرونة النفسية (الجلد) Resilience :

تعريف ميشال روتر (1992) M. Ruter "المرونة النفسية تتمثل في مجموعة من الوظائف الاجتماعية والبيئية النفسية التي تمكن من الحياة السليمة في وسط غير سليم. هذه الأخيرة تتحقق عبر الزمن من خلال توافقات بالصدفة بين مكونات الطفل والنسق العائلي الاجتماعي والثقافي.

وتعرف لوثر وآخرون (2000) Luthar & al. "المرونة النفسية بأنها" القدرة على التكيف والتعامل بشكل إيجابي مع ظروف الحياة الصعبة مثل الحروب، الكوارث الطبيعية، الأزمات الشخصية أو الخسارة."

تعريف سيليجمان (2011) Seligman: "المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعلم من الفشل والنهوض بعد الأزمات" فالذين يتمتعون بالمرونة النفسية لا يظلون عالقين في مشاعر العجز والفشل بل يطورون استراتيجيات لمواجهة التحديات.

تعريف هاريسون (2015) Harrison: "المرونة النفسية هي عملية معقدة تتضمن استراتيجيات التكيف والتفاعل مع المواقف الضاغطة على مستوى نفسي، اجتماعي وعاطفي، وتمكن الفرد من التعافي بشكل سريع مع الحفاظ على رفاهيته العامة."

وعرفتها رابطة علم النفس الأمريكية (APA) بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية أو التهديدات التي يتعرض لها الأفراد (النكبات، الصدمات، للشدائد، المشكلات الصحية والعلائقية والمهنية والمالية ... كما تعني التخلص من الضغوط الصعبة ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار". أي أن المرونة الإيجابية لا تعني أن الفرد لن يواجه الصعوبات والضغوط والنكسات والمحن المختلفة أو الصدمات الكبرى في الحياة.

2- النظريات المفسرة للمرونة النفسية : تعددت النظريات المفسرة للمرونة النفسية، ونذكر منها :

2-1- نظرية المرونة الفردية (Individual Resilience Theory) :

قدم مايكل روتر (1985) Rutter إطارا لفهم المرونة الفردية شدد فيه على أنها تتشكل من خلال التفاعل بين الخصائص الشخصية للفرد والظروف البيئية ، وقد ركز روتر على كيفية تكيف الأفراد مع الأحداث الضاغطة أو المحورية في حياتهم مثل الكوارث الطبيعية، فقدان الأبناء، أو الصدمات النفسية ، ووصف المرونة النفسية باعتبارها عملية ديناميكية تعتمد على التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ، فالأفراد الذين يتمتعون بقدرة على التكيف مع الأزمات ليسوا فقط من يمتلكون خصائص شخصية إيجابية، بل أيضا من يمتلكون فرصا اجتماعية جيدة كدعم العائلة والمجتمع.

2-2- نظرية الحفاظ على الموارد (The Conservation of Resources Theory):

أكد ستيفن هوبفول (Hobfoll S. E. (1989) أن الأشخاص يواجهون الضغوط عندما يشعرون أن مواردهم النفسية أو المادية تتعرض للخطر أو الفقدان (الوقت، الانفعالات، المال، العلاقات الاجتماعية، تقدير الذات) إذا فقد الشخص موارد حيوية مما يزيد من مستوى التوتر والضغط النفسي فإنه يصبح أكثر عرضة للإجهاد أما إذا تمكن من استعادة هذه الموارد أو الحفاظ عليها فإنه يمكن أن يواجه التحديات المختلفة بشكل أفضل ووفقاً لهوبفول عندما يشعر الفرد بأن موارده في خطر، فإنه يستثمر وقتاً وجهداً في حماية هذه الموارد أو استعادتها. وهنا يعتبر الدعم الاجتماعي من الموارد الأساسية في هذه النظرية، حيث أنه إذا كان لدى الفرد دعم اجتماعي قوي سواء من العائلة أو الأصدقاء أو المجتمع بصفة عامة فإنه يمكنه أن يعوض بعض الفقدان في الموارد الأخرى مما يزيد من مرونته النفسية ويقلل من التأثيرات السلبية للصدمة أو الأزمات.

2-3- نظرية النمو الشخصي بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth Theory) :

قدم كل من تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun (2004) فكرة أن بعض الأفراد لا يقتصرون على التعافي من الصدمة فقط بل يختبرون نمواً إيجابياً بعدها، فالمرونة النفسية بناءً على هذه النظرية لا تعني فقط العودة إلى "الوضع الطبيعي" بعد الأزمة بل يمكن أن تشمل التطور والنمو الشخصي، حيث أن الأشخاص الذين يختبرون النمو بعد الصدمة غالباً ما يطورون رؤية جديدة للحياة ويصبحون أقوى نفسياً نتيجة للتجربة وأن الأحداث المؤلمة يمكن أن تؤدي إلى إدراك أعمق للذات والنمو الشخصي مع زيادة في تقدير الحياة والأمور الروحية أو الدينية والفهم الجديد لها وتحسين العلاقات مع الآخرين للحياة.

2-4- نظرية شبكة المرونة (Resilience Network Theory) :

ينظر في هذه النظرية التي وضعها اونجر (Ungar (2012) إلى المرونة النفسية باعتبارها تفاعلاً بين عوامل كثيرة في البيئة المحيطة بالشخص مثل الأسرة، المدرسة، العمل، والمجتمع. وتؤكد هذه النظرية على أن العوامل المتعددة تتداخل مع بعضها، مما يساهم في مرونة الفرد، كما تشدد على أهمية البيئة الاجتماعية في تطوير المرونة النفسية التي لا تمثل سمة ثابتة في الأفراد بل هي ناتجة عن تفاعل مستمر مع البيئة المحيطة، ومن ثم يمكن تعزيزها أو تقليصها استناداً إلى الظروف، حيث أن التفاعل مع الآخرين في مواقف ضاغطة قد يكون له تأثير إيجابي أو سلبي. على سبيل المثال، في حال وجود دعم اجتماعي قوي من الأسرة والأصدقاء، يمكن أن يعزز قدرة الشخص على التكيف مع الصدمات.

2-5- النموذج التطوري للمرونة (Developmental Perspective on Resilience) :

اعتبرت آن ماسن (2001) Masten أن المرونة ليست سمة استثنائية بل هي عملية طبيعية تحدث لدى الأشخاص العاديين عند مواجهتهم للضغوط كما أنها نتيجة تفاعل معقد بين العوامل الفردية والاجتماعية ، وتؤكد ماسن أن المرونة لا تتعلق فقط بالقدرة على البقاء على قيد الحياة بعد الأزمات، بل تشمل القدرة على النمو والنضج وتحقيق تطور إيجابي بعد الصدمة ، و من العوامل المؤثرة في المرونة النفسية وفقا لهذا النموذج :

- ✓ الدعم الاجتماعي: يشير إلى الأمان العاطفي والمساعدة العملية التي يمكن أن توفرها الشبكات الاجتماعية.
- ✓ الإيمان بالقدرة الذاتية: الثقة في النفس والقدرة على التأثير في الأحداث هي عوامل أساسية في تعزيز المرونة.
- ✓ القدرة على تنظيم العواطف: إدارة التوتر والضغوط بشكل فعال يعني قدرة أكبر على التعامل مع الأزمات.
- ✓ الموارد الاقتصادية والمادية: في بيئات معينة تعتبر موارد مثل الاستقرار المالي أو القدرة على الوصول إلى الرعاية الصحية عناصر أساسية في تعزيز المرونة النفسية.
- ✓ المرونة العاطفية: قدرة الشخص على التعامل مع المشاعر السلبية كالحزن أو الغضب أو الخوف بشكل إيجابي دون أن تؤثر بشكل سلبي على صحته النفسية أو قدرته على العمل.

2-6- نظرية المرونة النفسية للمراهقين (Resilience Theory for Adolescents) :

قدمت سوزان لوثر (2000) Luthar نظرية المرونة النفسية في سياق الطفولة والأزمات المبكرة مثل الفقر الصدمات العائلية أو الإهمال ، فمن خلال أبحاثها أكدت أن العوامل البيئية مثل الدعم الاجتماعي والموارد المساعدة تلعب دورا حيويا في تعزيز المرونة لدى الأفراد. ومن ثم قامت لوثر بتطوير نظرية متخصصة حول المرونة النفسية خاصة فيما يتعلق بالمراهقين ، حيث تؤكد هذه النظرية أن المرونة لا تعد مجرد رد فعل فردي لمواقف الصدمة أو الضغوط بل هي أيضا عملية تفاعل بين العوامل البيئية والفردية. حيث توصلت لوثر إلى أن العوامل مثل الدعم الاجتماعي والمشاعر الإيجابية، والقدرة على التكيف تتداخل مع بعضها البعض لتشكيل مرونة نفسية قوية.

2-7- نموذج المرونة والمواجهة (The Resilience and Coping Model) :

قدم بونانو (2004) Bonanno مفهوما مختلفا للمرونة النفسية، حيث ناقش كيف أن بعض الأشخاص يظهرون قدرة طبيعية على التعافي بسرعة بعد التعرض للصددمات أو الضغوط الكبيرة ، كما قام بتحدي الفكرة الشائعة بأن جميع الأفراد يتأثرون بشكل عميق من الأحداث المأساوية مثل فقدان الأحبة أو الكوارث الطبيعية وقد ركز على كيفية استجابة الأفراد للأزمات والصددمات وكيفية تعافهم بعدها ، حيث يرى أن العديد من الناس يظهرون استجابة عاطفية مرنة ويعودون إلى حالتهم الطبيعية دون أن يتأثروا بشكل كبير بالعواقب النفسية

كما وجد أن هناك أنماطا مختلفة من التكيف بعد الصدمات يمكن تقسيمها إلى عدة فئات رئيسية:

- المرونة : حيث يتعافى الفرد بسرعة من الصدمة ويعود إلى حياته الطبيعية.
- الاستجابة المرضية : حيث يعاني الفرد من مشاعر استمرارية من الحزن أو الاكتئاب لفترة طويلة بعد الصدمة.
- النمو بعد الصدمة : بعض الأفراد قد يمرون بتغيرات إيجابية كزيادة الثقة بالنفس أو تقدير الحياة بعد الصدمة.
- الاستجابة المدمرة : في بعض الحالات النادرة قد تكون الصدمة شديدة لدرجة أنها تؤدي إلى اضطرابات نفسية خطيرة مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

لذلك يرى بونانو أن المرونة هي عملية تطويرية ديناميكية تسمح للأفراد الذين يواجهون الصدمات بالتكيف من خلال استراتيجيات مختلفة، بعضها قد يكون مؤقتا بينما البعض الآخر يمكن أن يستمر بشكل أكثر استقرارا كما أن قدرة الأفراد على التكيف مع الصدمات قد تكون متغيرة عبر الزمن وتعتمد على عدد من العوامل مثل الدعم الاجتماعي، والموارد الشخصية، والقدرة على التنظيم العاطفي.

3- خصائص المرونة النفسية :

للمرونة النفسية مجموعة من الخصائص تتمثل في:

- ❖ القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، عبر تقديم وتلقي المساعدة الانفعالية مما يسهم في تنمية الشعور بالانتماء و بالطمأنينة والأمن النفسي.
- ❖ الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات والقدرة على اتخاذ القرار.
- ❖ مستوى مرتفع من مهارات حل المشكلات ومهارات التفكير وعدم الاندفاع.
- ❖ النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.
- ❖ القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية والإحساس بالكفاءة الشخصية.
- ❖ المثابرة والاجتهاد بغض النظر عن المتاعب والمصاعب.

4- مظاهر المرونة النفسية :

تتخذ المرونة النفسية مظهرين أساسيين هما :

- 1-4- المرونة التكيفية (Adaptive Resilience) : تشير إلى قدرة الفرد على تكيف استراتيجياته و سلوكياته بشكل مرن وفقا للظروف والضغوط النفسية المحيطة به ، وهي قدرة الشخص على تعديل ردود أفعاله عند مواجهة التحديات ، بحيث يتمكن من البحث عن استراتيجيات جديدة للتغلب على الأزمات وتحقيق التوازن العاطفي ومن بين خصائص المرونة التطبيقية أنها عملية ديناميكية موجهة نحو الحلول تتغير خلالها استراتيجيات الفرد بناءً على السياق والضغوط التي يواجهها وكذا نتاج خبرة التعلم (Masten, 2001) .

1-4- المرونة التلقائية (Spontaneous Resilience) : تشير إلى قدرة الأفراد على العودة إلى حالة التوازن الطبيعي

بشكل سريع وغير متوقع بعد الصدمات أو الأزمات، وهذه المرونة لا تتطلب دائمًا استراتيجيات معرفية أو سلوكية معقدة بل تحدث بشكل غريزي أو تلقائي. فالأفراد الذين يظهرون المرونة التلقائية يتكيفون بسرعة مع الوضع الجديد دون الحاجة إلى الكثير من الجهد الواعي أو التفكير العميق، وفي بعض الأحيان يمكن أن تحدث المرونة التلقائية من دون وعي أو تخطيط حيث يتصرف الشخص بطريقة تتيح له العودة إلى التوازن النفسي بعد الأزمات بشكل سريع (Masten & Powell, 2003).

5- طرق بناء المرونة النفسية :

أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA,2010) إلى عشرة طرق لبناء المرونة النفسية تتمثل في :

- ✓ العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- ✓ تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها.
- ✓ تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- ✓ القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.
- ✓ التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- ✓ تنمية الثقة بالذات.
- ✓ فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه.
- ✓ الحفاظ على روح التفاؤل وتوقع الأفضل.
- ✓ رعاية المرء لعقله وجسده وممارسة تدريبات منتظمة مع الانتباه لحاجاته ومشاعره ، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيهية والاسترخاء.
- ✓ التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.

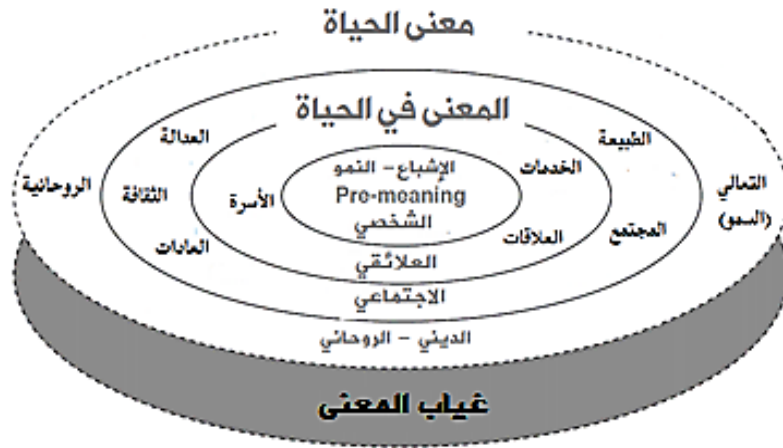
المحاضرة الثامنة: المعنى في الحياة

تمهيد:

يعد البحث عن المعنى جزءًا أصيلاً من التجربة الإنسانية كما يعد موضوعاً معني الحياة و المعنى في الحياة من أبرز الموضوعات التي تناولها الفلاسفة الوجوديون وعلماء النفس لما لهما من تأثير على حياة الأفراد والمجتمعات ورغم التشابه الظاهري بين المصطلحين إلا أن لكل منهما خصوصيته ، حيث يشير معنى الحياة إلى السؤال الفلسفي عن الغاية المطلقة من وجود الإنسان والكون، فهو يتعلق بمحاولة فهم مبررات للحياة وأصولها وأهدافها الكبرى أما المعنى في الحياة فهو مفهوم أكثر ذاتية يتعلق بتجربة الإنسان اليومية ويركز على إحساس الفرد بأن لحياته قيمة وعلى فهمه لأدواره وأهدافه وشعوره بالانتماء إلى شيء أكبر من ذاته ... وفي هذه المحاضرة سنحاول استكشاف العلاقة بين هذين المفهومين ونلقي الضوء على الدور الهام للمعنى في الحياة في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق الرضا والتغلب على التحديات، كما سنتناول أهم النظريات المفسرة للمفهوم وكذا دور العوامل النفسية في بناء حياة ذات معنى استناداً إلى مبادئ علم النفس الإيجابي.

1- تعريف المعنى في الحياة (MIL) Meaning in life :

عرف فيكتور فرانكل (1959) Frankl V. E. المعنى في الحياة بأنه "الإحساس بالهدف الذي يسهم في إعطاء الفرد شعوراً بالاتصال بحياته وأحداثه، والذي يمكنه من التكيف مع المحن والصعاب".
وعرفه ريكير وونغ (1988) "الإحساس بالارتباط بين القيم الشخصية والأهداف المتوافقة مع الوجود الاجتماعي وهو عنصر أساسي للتكيف مع الأزمات وتحقيق الرفاهية النفسية" (Reker & Wong, 1988,p.65).
فيما يعرفه سليجمان (2002) بأنه "شعور الفرد بالتواصل مع أهداف أعلى تتجاوز الذات، مثل الالتزام بقضية مهمة، العلاقات الاجتماعية، أو المساهمة في المجتمع".
وفق باوميستر وفوهس المعنى في الحياة يعرف من خلال الروابط التي يكونها الأشخاص مع الأهداف ومع البيئة مما يعزز إحساسهم بالاستقرار النفسي وسط تقلبات الحياة (Baumeister & Vohs,2002,p.609).
ويعرفه مايكل ستيجر بأنه "الإدراك الذي يُعبر من خلاله الفرد عن غرضه وتوجهاته في الحياة، مع وجود أهداف واضحة توجه سلوكياته اليومية" (Steger, 2009,p.680).
ويرى تيموثي ريس (2012) Rees T أن المعنى في الحياة يرتبط بمفهوم التوازن بين مختلف جوانب الحياة كالعمل والعلاقات، النمو الشخصي، والمشاركة في المجتمع فهو لا يقتصر على فهم الذات بل يمتد ليشمل الوجود المجتمعي.



شكل رقم 05: يوضح الفرق بين معنى الحياة والمعنى في الحياة

2- النظريات المفسرة للمعنى في الحياة:

1-2- نظرية فيكتور فرانكل (التوجه الوجودي) : Victor Frankl's theory

طور فرانكل، أحد أبرز الشخصيات في علم النفس الوجودي، نظرية المعنى من خلال تجربته الخاصة في معسكرات الاعتقال النازية، وتفترض نظريته أن الحياة تحمل معنى جوهرياً يمكن للناس اكتشافه من خلال التفوق على الذات، ففي كتابه الشهير "Man's Search for Meaning"، عرض فرانكل فكرته الأساسية أن الإنسان لا يمكنه أن يجد المعنى إلا من خلال معاناته واهتماماته. ووفق هذه الفكرة فإن المعنى يستمد من العمل، الحب، المعاناة، والشجاعة في مواجهة الأزمات، وقد ركز فرانكل (1963، 1965) بشكل كبير في نظريته حول المعنى على فكرة مفادها أن لكل فرد غرضاً فريداً أو هدفاً شاملاً في الحياة، فالمعنى ليس مجرد اختراع بشري بل هو واقع موضوعي يمكن اكتشافه من خلال التجربة الشخصية (لكل موقف معنا حقيقي يمكن أن يكتشفه الفرد من خلال ضميره وقيمه الخاصة ويطبق من خلال التفاعل مع المجتمع). وقد طرح فرانكل مفهوم الفراغ الوجودي كحالة يعاني فيها الأفراد من انعدام المعنى، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الضيق النفسي مثل الاكتئاب واللامبالاة وفي الحالات القصوى قد يتسبب في الاضطراب العقلي.

وقد اعتبر فرانكل أن هناك ثلاثة مصادر للمعنى:

- ✓ القيم الإبداعية: المعنى الذي يتم تحقيقه من خلال العمل والإبداع.
- ✓ القيم التجريبية: المعنى المستمد من الخبرات مثل الحب أو الجمال.
- ✓ القيم الموقفية: المعنى الذي يتم العثور عليه من خلال الموقف الذي يتخذه الفرد تجاه الظروف الصعبة.

2-2- نظرية أبراهام ماسلو : Abraham Maslow's theory

على عكس فرانكل، اعتبر ماسلو أن المعنى في الحياة هو خاصية جوهرية تظهر داخل الفرد، حيث تعتمد نظرية ماسلو على هرم الاحتياجات الذي يشير إلى أن القيم والمعنى يصبحان محورين فقط عندما يتم تحقيق الاحتياجات الأساسية (الاحتياجات الفسيولوجية وحاجات الأمن)، وتقتصر نظرية ماسلو أن الاحتياجات العليا (احتياجات النمو) مثل النمو الشخصي، وتحقيق الذات، والتعبير الإبداعي تأتي بعد الوفاء بالاحتياجات الأساسية ويؤكد ماسلو أن القيم والمعنى في الحياة هي قوى تحفيزية تأتي في مرحلة ثانية ما بعد تحقيق الاحتياجات الأساسية أي أن تحقيق الذات في نظره هو الحاجة العليا التي يتوق إليها الفرد، الذي عند بلوغه هذا المستوى يبدأ في التوجه نحو معاني أعمق مثل الإبداع، الإيثار، التعلم، والتطور الشخصي، التي تتعزز بالتجارب الإيجابية التي تثرى حياته وتعطيها مغزى أعمق مثل النجاح في الأهداف الشخصية والتواصل مع الآخرين بعمق، حيث يتمكن الفرد من فهم نفسه بشكل أعمق ويبدأ في البحث عن معنى أكبر لوجوده، وهذه المرحلة لا تتعلق فقط بالرفاهية بل بشعور الفرد بوجود غاية من حياته. ومع ذلك، على عكس فرانكل يعتقد ماسلو أن الأفراد أحرار في اختيار معانيمهم الخاصة وأن أفضل النتائج تحدث عندما تتماشى المعاني المختارة مع طبيعة الفرد الداخلية. ويشير ماسلو إلى أن هذه الاحتياجات لا يمكن إشباعها بالكامل، كما لا يمكن تحسين مثالية أفكار مثل الجمال أو السلم ومع ذلك فإن السعي نحوها يثرى الحياة.

3-2- النموذج النسبي لباتيسستا وألموند Battista and Almond's theory

أوضح باتيسستا وألموند (1973) منظوراً نسبياً عن المعنى في الحياة، حيث اعتبروا أنه لا يوجد معنى واحد عالمي وبدلاً من ذلك اقترحوا أن الأفراد يجدون المعنى من خلال إطار حياة أو أهداف حياتية يلتزمون بها ويعملون على تحقيقها، أي أن المعنى في الحياة يتضمن تحقيق الأهداف الشخصية، مما يؤدي إلى الشعور بالأهمية فلا يوجد حسيمهما معنى صحيح أو نهائي للحياة يتفق عليه الجميع، بل أن هناك طرقاً متعددة للوصول إلى الإحساس بالمعنى حيث يؤكد هذا النموذج أن العملية التي يمر بها الأفراد في بناء إيمانهم هي الأهم، وليس محتوى هذا الإيمان.

وقد لخص باتيسستا وألموند أربع تصورات أساسية مشتركة حول المعنى في الحياة، وهي كما يلي:

- ✓ الالتزام الإيجابي: أي أن الأفراد ملتزمون بشكل إيجابي بفكرة معينة حول معنى الحياة.
- ✓ إطار الحياة والأهداف: يمتلكون إطاراً حياتياً أو مجموعة من الأهداف التي استمدوها من هذه الفكرة.
- ✓ إشباع الأهداف: يرون أنفسهم قد حققوا أو في طور تحقيق أهدافهم وإطارهم الحياتي.
- ✓ الشعور بالأهمية: يشعرون أن هذا الإشباع يمنح حياتهم شعوراً بالمعنى أو الأهمية.

4-2- نظرية المجالات الأربعة للمعنى (Four Needs for Meaning):

استند بوميستر (1991) Baumeister إلى فكرة أن الإنسان يبحث دائماً عن إطار منظم يفسر وجوده ويوجهه لتحقيق التوازن النفسي وفقاً لبوميستر، ينبع المعنى في الحياة من أربعة احتياجات أساسية أو مجالات، وهي:

- ✓ الإحساس بالغاية (Purpose): يشير إلى إدراك الفرد أن لحياته اتجاهها أو هدفاً بعيد المدى يسعى لتحقيقه فالأهداف الشخصية والمهنية والعائلية تمنح الحياة معنى وتشكل إطاراً لمواصلة السعي عند مواجهة الصعوبات.
- ✓ تقدير الذات (Self-Worth): يحقق الأفراد ذلك من خلال إنجازاتهم الشخصية أو الاعتراف الاجتماعي أو المساهمة في قضايا أكبر. ضعف تقدير الذات يؤدي غالباً إلى شعور بعدم جدوى الحياة.
- ✓ وضوح القيم (Value Justification): يشير إلى أهمية وجود نظام قيمي يساعد الفرد على اتخاذ قراراته ويبرر أفعاله وسلوكاته مما يمنحه إحساساً بالاستقرار الأخلاقي.
- ✓ الإحساس بالكفاءة (Efficacy): يتعلق بشعور الفرد أنه قادر على إحداث تأثير إيجابي في حياته أو حياة الآخرين ويرتبط ذلك بالقدرة على التحكم في الأحداث وتحقيق النتائج المرجوة.

وقد أظهرت نظرية بوميستر أهمية هذه المجالات في خلق الإحساس بالمعنى وتنظيم حياة الأفراد بشكل يساعدهم على التكيف النفسي والاجتماعي، كما أكدت أبحاث لاحقة (Baumeister & Vohs, 2002) أن هذه المجالات تساهم في فهم كيفية ارتباط المعنى بالسلوكيات الفردية والثقافية.

5-2- نظرية التصنيف الرباعي للمعنى (Fourfold Taxonomy of Meaning):

قدم إيمونز (2003) Emmons نموذجاً من أربعة أبعاد (أو تصنيفاً) للمعنى، والذي يتضمن العناصر التالية:

- ✓ العمل / الإنجاز (Work/Achievement): تحقيق الأهداف المهنية والشخصية.
- ✓ العلاقات / الألفة (Intimacy/Relationships): بناء علاقات شخصية عميقة ومليئة بالحب والدعم.
- ✓ الروحانية (Spirituality): استكشاف القيم الروحية والإيمان بمعنى أسمى.
- ✓ التسامي / الإبداع (Self-transcendence/Generativity): العطاء والعيش من أجل أهداف تتجاوز الذات.

أي أن الأشخاص الذين يحققون معاني حياتية من هذه المجالات الأربعة يتمتعون بمستويات أعلى من الرفاهية ويقل لديهم خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق، كما يشير إيمونز إلى أن هذه المصادر تتداخل لتكون شبكة مترابطة تمنح الأفراد شعوراً بالمعنى يتغير مع مرور الوقت ويتأثر بالمراحل العمرية والتجارب الحياتية والأحداث الكبرى المعنى في الحياة يوفر شعوراً بالاستقرار النفسي والقدرة على التعامل مع تحديات الحياة.

2-6- نظرية السعادة والمعنى :

ربط جوناثان هايدت (2006) Haidt J في كتابه "فرضية السعادة The Happiness Hypothesis" بين السعادة والهدف في الحياة ، حيث ميز بين السعادة المؤقتة (المتعة اللحظية) والسعادة العميقة التي تأتي عندما يكون هناك هدف أكبر يشبع الجانب الروحي للفرد، مثل الالتزام بالخير العام أو التفاني في خدمة الآخرين، فالمعنى في الحياة بالنسبة لهايدت يرتبط ارتباطا وثيقا بالتفكير في الآخرين وبالإنجازات التي لا تقتصر على الذات. و يتكون المعنى حسب هذه النظرية من ثلاثة عناصر رئيسية:

- ✓ الترابط (Coherence): يشير إلى قدرة الفرد على فهم العالم من حوله بطريقة متماسكة ومنطقية ، عندما يتمكن من تنظيم تجاربه الحياتية وربطها ببعضها البعض في إطار موحد ومفهوم.
 - ✓ الغاية (Purpose): يشير إلى إحساس الفرد بأن حياته تتجه نحو أهداف أكبر وأعمق (مهنية، عائلية ، روحية مجتمعية.... مما يمنحه إحساسا بالتوجه والثبات، ويساعده في التعامل مع التحديات اليومية.
 - ✓ الأهمية (Significance): يتعلق بالشعور بأن الحياة ذات قيمة وأن الفرد جزء من شيء أكبر وأعظم من ذاته يمكن أن تستمد هذه القيمة من الدين، الأخلاق، العلاقات، أو أي فكرة تعطي الفرد إحساسا بالكرامة والانتماء.
- ومن بين المفاهيم التي طرحها هايدت مفهوم "الانبهار (Elevation)" ، وهو الإحساس الذي يشعر به الفرد عند مشاهدة أو تجربة شيء يتجاوز فهمه أو يحرك مشاعره بعمق مما يجعله يشعر بالارتباط بشيء أعظم من ذاته وهو ما يساهم بشكل كبير في بناء المعنى و يعزز السعادة والرضا، ويعمل كدرع نفسي ضد الضغوط.

2-7- نظرية الإحساس بالجدوى :

قدم ستيغر (2012) نظريته التي تعتمد على مفهومين أساسيين هما :

- ✓ حضور المعنى في الحياة (Presence of Meaning): يشير إلى مدى شعور الفرد بأن حياته مليئة بالمعنى والهدف فالأفراد الذين يشعرون بحضور المعنى في حياتهم يكونون أكثر رضا وسعادة ويميلون إلى التفاعل الإيجابي مع الحياة والتغلب على التحديات.
 - ✓ البحث عن المعنى (Search for Meaning): وهي العملية النشطة التي يسعى فيها الفرد لاكتشاف المعنى أو بناء معنى لحياته. وغالبا ما يكون هذا البعد بارزا لدى الأفراد الذين يواجهون أزمات حياتية أو يمرون بتغيرات كبيرة على الرغم من أن ذلك البحث قد يكون محفزا إيجابيا، إلا أنه قد يرتبط بالقلق إذا وجد الفرد صعوبة في تحقيقه.
- وقد قام ستيغر وآخرون (2006) Steger & al. بتطوير مقياس " (Meaning in Life Questionnaire - MLQ)" الذي يقيس البعدين الأساسيين (حضور المعنى والبحث عن المعنى) ويُستخدم على نطاق واسع في البحوث النفسية.

2-8- نظرية السعي وراء المعنى Wong's Meaning of Life Theory :

نظرية ويليام وونغ هي واحدة من النظريات المعاصرة كونها نظرية شاملة ومتعددة الأبعاد تهتم بفهم المعنى ليس فقط كظاهرة شخصية أو فلسفية، بل أيضا باعتباره أحد العوامل الهامة للرفاه النفسي والصحة النفسية فقد قدم وونغ تفسيراً لفهم معنى الحياة في ضوء الاحتياجات البشرية الأساسية والتحديات الوجودية والتحوليات الثقافية. ويعتقد وونغ (2012) أنه يمكن تفسير المعنى في الحياة من خلال الانسجام بين الفرد وبيئته والذي اعتبره تفاعلاً ديناميكياً بين الفرد وعوامل الحياة الكبرى (الحرية والمسؤولية والموت والعلاقات الاجتماعية)، أي أنه عملية نفسية تفاعلية تتم عبر مواجهة التحديات الوجودية التي تطرحها الحياة، والبحث عن المعنى حسبه هو محرك أساسي للحياة الإنسانية، ويتطلب قدرة الأفراد على التكيف مع تلك التحديات. ويشمل ذلك التفاعل مع الظروف المحيطة الاجتماعية والثقافية، وإعادة تشكيل المعنى في سياق هذه الظروف، كما اعتبر وونغ أيضاً أن البحث عن المعنى لا يقتصر على التأمل الفلسفي أو الإبداع الفكري، بل هو مسعى حياتي مستمر يشمل التحديات اليومية مثل:

- ✓ التحقيق الذاتي (Self-Realization) : السعي لفهم الذات بشكل أعمق وتحقيق الإمكانيات الكامنة داخل الفرد.
- ✓ الروابط الاجتماعية (Social Connections) : الروابط العميقة والهادفة والانفتاح على الآخرين ودعمهم.
- ✓ المرونة النفسية (Resilience) : القدرة على التكيف والتعامل مع التحديات والصدمات الحياتية بفعالية.
- ✓ الإحساس بالغاية (Sense of Purpose) : الغاية طويلة المدى التي تمكن الفرد من توجيه حياته في اتجاه معين.

3- العوامل المؤثرة في المعنى في الحياة :

تظهر الأبحاث أن المعنى في الحياة يمكن فهمه من خلال مجموعة من العوامل نذكر منها :

3-1- العوامل النفسية :

- ❖ التصور الذاتي (Self-Perception) : الأفراد الذين يرون أنفسهم قادرين على التأثير في محيطهم وعيش حياة مليئة بالقيم الإيجابية يختبرون معنى أكبر في حياتهم.
- ❖ التحقيق الذاتي (Self-Actualization) : الأفراد الذين يواصلون التطور والنمو الشخصي، والسعي لتحقيق أهداف عالية المستوى، يكتسبون شعوراً عميقاً بالمعنى (Emmons, 2003).
- ❖ المرونة النفسية (Psychological Resilience) : الأفراد القادرون على تحمل الضغوط وإيجاد طرق للتعامل مع الألم والأزمات والتغلب عليها عادة ما يطورون معنى في حياتهم (Bonanno, 2004).
- ❖ العواطف الإيجابية والسلبية (Positive and Negative Emotions) : الأفراد الذين يمرون بتجارب إيجابية ويتعاملون بشكل فعال مع العواطف السلبية مثل الحزن أو القلق، يميلون إلى تجربة المعنى بشكل أعمق في حياتهم. تساهم هذه العواطف في تعزيز مرونة الفرد وتوجيهه نحو الحياة (Ryff & Singer, 1998).

3-2- العوامل الاجتماعية :

- ❖ العلاقات الاجتماعية (Social Relationships) : توفر العلاقات الهادفة والقوية مع العائلة، الأصدقاء، والزملاء دعماً اجتماعياً يساهم في الشعور بالانتماء والإحساس بالوجود (Baumeister & Leary, 1995).
- ❖ الإنتماء للمجتمع (Community) : ينتمي الأفراد إلى مجموعات اجتماعية مختلفة (دينية، ثقافية أو مهنية...) تُوفر سياقات اجتماعية تساهم في تشكيل هوية الفرد، وبالتالي المعنى الذي يراه في حياته (Seligman, 2002).
- ❖ الدعم الاجتماعي (Social Support) : الدعم الاجتماعي القوي سواء من العائلة أو الأصدقاء أو من بيئة العمل يعزز من قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة ويزيد من مستوى الإحساس بالمعنى (Cohen & Wills, 1985).

3-3- العوامل البيئية والاقتصادية :

- ❖ المستوى الاقتصادي (Economic Status) : الوضع الاقتصادي يُؤثر بشكل مباشر في المعنى الذي يراه الفرد في حياته الأشخاص الذين يعيشون في ظروف اقتصادية صعبة قد يواجهون تحديات إضافية في تحقيق المعنى في حياتهم ورغم ذلك تظهر الدراسات أن المعنى قد ينبع من القوة الداخلية في هذه الظروف (Ryff, 1989).
- ❖ البيئة الطبيعية (Natural Environment) : الأفراد الذين يعيشون في بيئات آمنة وطبيعية جميلة يتعرضون لخبرات يمكن أن تساعدهم في التأمل مما يعزز من قدرتهم على إيجاد معنى في حياتهم (Korpela, 2014).

3-4- العوامل الدينية والثقافية :

- ❖ الإيمان الديني (Religious Belief) : أثبتت العديد من الدراسات أن المعتقدات الدينية والروحانية تقدم مرجعية أو إطاراً يمنح الأفراد الذين يؤمنون بها معنى لحياتهم.
- ❖ القيم الثقافية (Culture and Cultural Values) : تختلف المفاهيم الثقافية المعبرة عن المعنى من ثقافة إلى أخرى في بعض الثقافات، يُعتبر النجاح المهني أو الإنجازات الشخصية من أهم مظاهر المعنى، بينما في ثقافات أخرى قد يكون الترابط الاجتماعي والأسرة أو الروحانية هما المصدر الرئيسي للمعنى (Markus & Kitayama, 1991).

3-5- العوامل المعرفية :

- ❖ المعالجة المعرفية للأحداث (Cognitive Processing of Events) : المعنى في الحياة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطريقة التي يعالج بها الأفراد الأحداث والتجارب (Park, 2010).
- ❖ التفاؤل والتفكير الإيجابي (Optimism and Positive thinking) : الأشخاص المتفائلون يميلون إلى رؤية الحياة بنظرة إيجابية، ويؤمنون بأن لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم وغاياتهم.
- ❖ الإدراك المعرفي للأهداف (Cognitive Perception of Goals) : الطريقة التي يرى بها الشخص أهدافه وأهميته هذه الأهداف لها تأثير كبير على المعنى (Emmons, 2003).

- ❖ النمط المعرفي للغموض (Cognitive Style of Ambiguity) : يشير إلى كيفية تفسير الأفراد للمواقف الغامضة في حياتهم ، فبعضهم يميل إلى معالجة المعلومات بشكل مرن مما يساعدهم على التكيف مع الظروف غير المتوقعة أو الغامضة ويجعلهم قادرين على إيجاد معنى في المواقف غير الواضحة (MacDonald et al., 2003) .
- ❖ الوعي الذاتي (Self-Awareness) : الأفراد الذين يطورون مستوى عالٍ من الوعي الذاتي يستطيعون بشكل أفضل تقييم حياتهم واتخاذ قرارات تتماشى مع قيمهم، وبالتالي خلق حياة ذات مغزى (Trapnell & Campbell, 1999).

4- تأثيرات المعنى في الحياة على الصحة :

- المعنى في الحياة له تأثيرات كبيرة على الصحة النفسية والجسدية، كما أن غيابه يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشكلات النفسية ، ومن بين أهم تأثيرات المعنى نذكر (Steger, 2009 ; Tedeschi & Calhoun, 2004) :
- ❖ التأثيرات النفسية: المعنى في الحياة يعزز بشكل كبير الصحة النفسية ويؤثر إيجابيا على الرفاهية النفسية ويعتبر مصدرا قويا للتحفيز الذاتي، فالأفراد الذين يشعرون بأن لحياتهم غاية واتجاه يظهرون مستويات أقل من القلق والاكتئاب ، كما يكون لديهم شعور قوي بالتفاؤل تجاه المستقبل والرضا عن الحياة وقدرة أكبر على التكيف مع التحديات الحياتية، فالأفراد الذين يعثرون على المعنى في حياتهم يتمتعون بمستوى أعلى من المرونة النفسية التي تمكن الأفراد من التكيف مع الأزمات والضغوطات بطريقة أكثر فاعلية مما يسمح لهم بإعادة تفسير التجارب الصعبة على أنها فرص للنمو والتعلم، مما يعزز الاستمرارية والنمو الشخصي.
 - ❖ التأثيرات الصحية (Physical Health) : يؤثر المعنى في الحياة بشكل إيجابي على الصحة البدنية، فوجود هدف في الحياة يمكن أن يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات صحية أفضل مثل ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن كما تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين لديهم معنى في حياتهم قد يتمتعون بمناعة أقوى ويشعرون بمستويات أقل من التوتر الجسدي.
 - ❖ تعزيز العلاقات الاجتماعية (Social Relationships) : المعنى في الحياة له تأثير إيجابي كبير على العلاقات الاجتماعية. الأشخاص الذين يشعرون أن حياتهم لها معنى يميلون إلى بناء علاقات اجتماعية صحية ومستدامة . الشبكات الاجتماعية القوية توفر الدعم العاطفي وتعزز من الشعور بالانتماء ، كما أن مساعدة الآخرين والمساهمة في المجتمع، يمكن تمنح الفرد شعورا أعمق بالترابط الاجتماعي وال غرض المشترك. مما يعزز بدوره المعنى الشخصي.
 - ❖ الأداء الشخصي والإنتاجية (Personal Achievement and Productivity) : وجود المعنى في الحياة يعزز الإنتاجية ويزيد من الأداء الشخصي في مختلف مجالات الحياة سواء في العمل أو الدراسة أو في مشاريع الحياة الشخصية.
 - ❖ دعم المعتقدات الروحية والتدين: الأشخاص الذين يعتقدون أن حياتهم ذات غرض ديني يميلون إلى أن يكون لديهم راحة داخلية أكبر وأنهم قادرين على التكيف مع الحياة بشكل أفضل.

5- سبل تطوير إيجاد المعنى في الحياة:

يمكن لمجموعة من الاستراتيجيات والممارسات أن تساعد الأفراد على اكتشاف وتفعيل المعنى في حياتهم اليومية

وفيما يلي بعض الطرق لتطوير المعنى (Wong, 2012):

- ✓ التأمل الذاتي والتفكير العميق حول الأهداف الشخصية والمعتقدات .
- ✓ ممارسة الامتنان والتركيز على اللحظة الحالية بدلاً من التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل.
- ✓ تعميق الروابط الشخصية من خلال التواصل الحقيقي. والتطوع والانخراط في مساعدات الآخرين .
- ✓ تحديد أهداف واضحة ذات مغزى والعمل نحو تحقيقها قصد التطوير الشخصي أو المهني .
- ✓ تحقيق الأهداف الصغيرة بشكل تدريجي لتجنب الإحساس بالضغط وتحقيق تقدم ملموس.
- ✓ ممارسة الأنشطة الفنية الإبداعية يمكن أن يساعد في اكتشاف المعنى .
- ✓ كتابة قصص حياتك أو مذكرات تعكس رحلة معاناتك وانتصاراتك.
- ✓ إعادة تفسير المعاناة: حاول إيجاد دروس أو أهداف إيجابية في التجارب الصعبة.
- ✓ التعلم من الفشل وتحويله إلى فرص للتطور الشخصي.
- ✓ الانخراط في الأعمال الخيرية أو المبادرات الاجتماعية.
- ✓ التفاعل مع مشاريع بيئية أو ثقافية تعكس قيمك ورسالتك الشخصية.
- ✓ تعزيز المرونة النفسية من خلال تقنيات مثل التأمل والاسترخاء.
- ✓ الحفاظ على تفاؤل دائم مع تبني الاعتقاد بأن الحياة تحمل فرصاً للنمو.
- ✓ تعلم مهارات جديدة في مجالات تهتمك.
- ✓ تحدي نفسك للخروج من منطقة الراحة من خلال تجارب جديدة.
- ✓ الانخراط في الأنشطة الروحية مثل الصلاة، التأمل، أو حضور الاجتماعات الدينية.
- ✓ استخدام المعتقدات الدينية لإيجاد معنى في المواقف الصعبة.

المحاضرة التاسعة: الرضا عن الحياة

تمهيد:

يعتبر الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية المهمة التي تسهم في تحقيق التوازن النفسي والصحة العامة للأفراد فهو يشير إلى ذلك الشعور الداخلي الذي يعبر من خلاله الفرد عن توافقه مع الذات ومع الأحداث المحيطة ويتضمن إحساساً بالسعادة والاستقرار النفسي ويظهر مدى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات وتحقيق التوازن بين توقعاته وأوضاعه الحالية، فرغم من وجود علاقة بينهما إلا أن السعادة والرضا عن الحياة ليسا الشيء نفسه حيث أن السعادة هي تجربة فورية تحدث في اللحظة الحالية وعلى الرغم من أنها ممتعة إلا أنها في النهاية عابرة ويمكن أن تثار من خلال أي عدد كبير من الأحداث أو الأنشطة أو الأفكار، ولذلك تعتبر أكثر عرضة للتغير مقارنة بالرضا عن الحياة الذي يعبر عن شعور عام مستقر طويل الأمد يعكس توافق الفرد مع أهدافه وتوقعاته ومدى رضاه عن تطورها، وفي هذه المحاضرة سنستعرض مفهوم الرضا عن الحياة في سياق علم النفس الإيجابي والنظريات المفسرة، بالإضافة إلى العوامل التي تؤثر فيه.

1- تعريف الرضا عن الحياة Life satisfaction :

عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO,2021) الرضا عن الحياة بأنه عبارة عن "معتقدات الفرد عن موقعه من الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعايير واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه".

واعتبر بافوت ودينر أن الرضا عن الحياة هو "درجة الشعور بالارتياح والسعادة العامة عند مقارنة الشخص بين حياته الحالية ومعايير المثالية" (Pavot & Diener, 1993,p.165). وفي نفس السياق عرفه سومر وشور بأنه: "التقييم المعرفي والعاطفي للفرد لحياته ككل، والذي يتأثر بالظروف الخارجية والداخلية، مثل الصحة، العلاقات، والإنجازات الشخصية" (Sommer & Schorr, 2021, p. 45)

ومن جهتها عرفت باربرا فريدريكسون بأنه "التقييم الذاتي للفرد لحياته، والذي يعكس مدى توازن المشاعر الإيجابية والسلبية، وقدرته على التكيف مع التحديات الحياتية" (Fredrickson, 2020, p. 28)

فيما اعتبره ليوبوميرسكي وجونز بأنه "التقييم العام للفرد لحياته بناءً على توازن المشاعر الإيجابية والسلبية وتحقيق الأهداف الشخصية، وإيجاد معنى في الحياة" (Lyubomirsky & Jones, 2022, p.32).

2- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

ظهرت عدة نظريات مفسرة للرضا عن الحياة والعوامل النفسية والاجتماعية والمعرفية المؤثرة فيه نذكر منها:

2-1- نظرية التكيف (Adaptation Theory):

تفسر هذه النظرية لماذا لا يؤدي تحقيق الأهداف المادية أو النجاح الشخصي إلى رضا نفسي دائم، حيث افترض بريكمان وكامبل (Brickman & Campbell (1971) أن الأفراد يعودون إلى مستوى ثابت من الرضا عن الحياة بعد مواجهة الأحداث الإيجابية أو السلبية، وذلك نتيجة لعملية التكيف النفسي واستخدام الباحثان مفهوم "اللذة التكيفية (Hedonic Adaptation)" الذي يشير إلى ميل الإنسان للعودة إلى مستوى ثابت من السعادة أو الرضا بعد حدوث تغييرات إيجابية أو سلبية كبيرة في حياته يرتفع أو ينخفض الرضا مؤقتاً، لكن بمرور الوقت يتكيف الفرد مع الحدث ويعود إلى خط أساس شخصي للرضا عن الحياة.، حيث يتكيف مع الظروف الجديدة بمرور الوقت من خلال عدد من الآليات مثل:

- ❖ الاعتياد (Habituation): يميل الأفراد إلى الاعتياد على الظروف الجديدة بسرعة مما يجعل تأثيرها الإيجابي أو السلبي يتضاءل مع الوقت.
- ❖ التوقعات المتزايدة (Rising Expectations): عندما يحقق الفرد هدفاً معيناً مثل النجاح الدراسي أو المهني فإنه غالباً ما يرفع سقف توقعاته، مما يُضعف تأثير الإنجاز السابق على سعادته.
- ❖ التأثير العاطفي التلقائي (Emotional Regulation): الأفراد لديهم القدرة الطبيعية على التكيف مع التغييرات الحياتية من خلال آليات نفسية تساعدهم على تقليل تأثير الأحداث السلبية وزيادة الاستقرار العاطفي.

2-2- نظرية الدافع الذاتي (Self-Determination Theory - SDT)

- اعتمد هذا النموذج النظري على فكرة أن الرضا عن الحياة يتأثر بمدى تحقيق الاحتياجات الأساسية والنفسية فوفق رايمان وديسي (Ryan & Deci (2000) هناك ثلاث احتياجات نفسية ضرورية لتحقيق الرضا عن الحياة هي:
- ❖ الحاجة إلى الكفاءة (Competence): فعندما يشعر الفرد بأنه قادر على تحقيق أهدافه يزيد شعوره بالرضا.
 - ❖ الحاجة إلى الاستقلالية (Autonomy): الشعور بأن الفرد يتحكم في أفعاله وقراراته، وأنه يعيش حياته وفقاً لقيمه وأهدافه الشخصية، وليس نتيجة لضغوط خارجية.
 - ❖ الحاجة إلى العلاقات (Relatedness): الشعور بالارتباط مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية وداعمة وهذه الحاجة تعزز الشعور بالانتماء والتواصل الإنساني.

وبالتالي فإن إشباع هذه الاحتياجات يؤدي إلى زيادة الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، وبالمقابل يؤدي تثبيطها إلى انخفاض الرفاهية النفسية وزيادة معدلات التوتر والقلق.

2-3- نموذج المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Theory) :

يرتكز النموذج الذي وضعه فستينجر (1957) على نظريته في التنافر المعرفي Cognitive Dissonance التي تقوم على مبدأ أن الأفراد يسعون إلى تحقيق التناسق (Consistency) بين معتقداتهم وقيمهم وسلوكياتهم وعندما يكون هناك تناقض بين هذه العناصر، يشعر الفرد بحالة من التنافر (Dissonance)، وهي حالة نفسية غير مريحة تدفعه إلى محاولة تقليل هذا التنافر، ويمكن استخدام نظرية التنافر المعرفي لفهم الرضا عن الحياة فالتقييم الذاتي للحياة يؤدي إلى حدوث تنافر معرفي عندما تكون هناك فجوة بين ما يتوقعه الفرد من حياته وما يعيشه بالفعل، وهذا التنافر يخلق حالة من عدم الراحة النفسية خاصة عند مقارنة الأفراد أنفسهم بالآخرين أي أنهم يقيمون رضاهم بناءً على مقارنة أوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية وغيرها ... مع أولئك الذين يعيشون ظروفًا أفضل مما يؤدي إلى انخفاض الرضا بينما المقارنة مع من هم في ظروف أقل جودة قد تزيده.

2-4- نظرية العوامل الخمس الكبرى للشخصية (Big Five Personality Traits) :

تعد هذه النظرية في صورتها الحديثة التي وضعها كوستا و ماكراي Costa & McCrae إحدى أشهر النظريات لوصف الشخصية الإنسانية، حيث تتكون من خمسة أبعاد رئيسية تلعب دورًا هامًا في مدى رضا الأفراد عن حياتهم وهذه الأبعاد تتمثل في :

- ❖ الانفتاح على التجربة: يعكس مدى انفتاح الفرد على الأفكار الجديدة والإبداع، حيث يمكن للأفراد المنفتحين على التجربة أن يشعروا برضا أكبر عندما تكون حياتهم مليئة بالتحديات والفرص الإبداعية.
- ❖ الضمير: يشير إلى مستوى التنظيم والمسؤولية لدى الفرد، فالذين الذين يتمتعون بدرجة عالية من الضمير يميلون إلى تحقيق أهدافهم مما يعزز شعورهم بالرضا.
- ❖ الانبساط: يصف مدى اجتماعية الفرد وطاقته في التفاعل مع الآخرين، فمن يتمتع بشبكة دعم اجتماعي قوية يشعر برضا أكبر بسبب التفاعلات الإيجابية مع الآخرين.
- ❖ القبول: يعبر عن مدى تعاطف الفرد ولطفه مع الآخرين، فمن يملكون بدرجة عالية من القبول ويتسمون بالتعاطف والتعاون يعززون من علاقاتهم الاجتماعية مما يساهم بدوره في زيادة الرضا عن الحياة.
- ❖ العصبيّة: يركز على استقرار الفرد العاطفي وقابليته للتوتر والقلق، فالأفراد الذين يتصفون بدرجة عالية من العصبيّة قد يعانون من انخفاض في الرضا عن الحياة بسبب ميلهم إلى القلق والتوتر.

2-5- نظرية الرفاهية الذاتية لدينر (Subjective Wellbeing - SWB)

منذ الثمانينيات من القرن العشرين قاد دينر الأبحاث في مجال السعادة والرفاهية الذاتية وقدمها كمفهوم قابل للقياس ، فمن خلال أبحاثه حول الرفاهية الذاتية أو الرضا عن الحياة، وجد أن الأفراد الذين يعتقد عادة أنهم أكثر عرضة للحزن والاكتئاب كذوي الإعاقات الشديدة كانوا بشكل مفاجئ سعداء ، وقد أرجع ذلك إلى وجود استعداد جيني نحو السعادة وأنه من غير المرجح أن يكون للظروف الخارجية تأثير كبير أو دائم على سعادة الفرد إلا في حالة التغيرات الحياتية الكبرى. وبناءً على ذلك اعتبر دينر (1984) أن السعادة تتكون من مكونين أساسيين:

✓ المكون العاطفي (Affective Component) : الذي يشمل التوازن بين المشاعر الإيجابية (مثل الفرح والرضا) والمشاعر السلبية (مثل الحزن والغضب).

✓ المكون المعرفي (Cognitive Component) يقصد به التقييم الشخصي الذي يقوم به الأفراد لمستوى الرضا عن حياتهم ككل. وهذا المكون يعكس البعد المستقر والمستدام للسعادة، فهو يرتبط بتقييم الحياة بشكل عام .

لذلك اعتبر دينر أن الرضا عن الحياة يعتمد على تحقيق الأهداف الشخصية الواقعية التي تتماشى مع قيم الفرد وتطلعاته ، ومن ثم اقترح أربعة مكونات لحياة سعيدة (Diener & Diener, 1996) :

✓ الثروة النفسية: ليست مجرد مال بل تشمل أيضا الموقف و الأهداف والانخراط في العمل...

✓ السعادة: لا تشعر الفرد بالرضا فحسب بل هي مفيدة أيضا للعلاقات، العمل، والصحة...

✓ التوقعات: من المفيد تحديد توقعات واقعية حول السعادة .

✓ التفكير: هو جزء مهم من السعادة ، فتعزيز الإدراك يمكن أن يعزز السعادة إذا تم ذلك بشكل مناسب.

2-6- نموذج الفجوة المتعددة (Multiple Discrepancies Theory):

يستند النموذج الذي وضعه ميكالوس (1985) Michalos إلى نظرية التوقعات والتي طورت في الأصل من قبل فروم (1964) Vroom لتفسير الدوافع الإنسانية في بيئة العمل بناءً على توقعاتهم للنتائج التي يسعون لتحقيقها إلا أنها وسعت لاحقا لتفسير الرضا عن الحياة ، وتتكون من ثلاثة عناصر رئيسية:

○ التوقع (Expectancy) : مدى اعتقاد الشخص بأن جهوده ستؤدي إلى تحقيق أهدافه.

○ الوسيلة (Instrumentality) : الاعتقاد بأن تحقيق هدف معين سيؤدي إلى نتيجة إيجابية.

○ القيمة (Valence) : مدى أهمية النتائج بالنسبة للشخص.

ربط ميكالوس الرضا عن الحياة بالفجوة بين توقعات الفرد والواقع « Expectation-Reality Gap » في مجالات متعددة مثل العمل، العلاقات، والصحة إذا كانت النتائج التي يحققها الفرد تتماشى مع توقعاته أو تتجاوزها، فإنه يشعر بالرضا أما إذا كانت النتائج أقل من توقعاته، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الرضا.

3-العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية التي تسهم بشكل في تحقيق التوازن النفسي والجسدي للأفراد وهو عامل محوري في ضمان الصحة النفسية الإيجابية. لكنه في ذات الوقت نتاج مجموعة من العوامل الرئيسية التي تساهم في تحقيقه والتي قد تختلف قيمتها من فرد لآخر. ومع ذلك، فقد وجدت الأبحاث أنها تقع في أربع فئات:

❖ فرص الحياة (Life Chances): وتتضمن مجموعة من الموارد الهامة:

✓ الموارد المجتمعية: كالفراغية الاقتصادية، المساواة الاجتماعية، الحرية السياسية، الثقافة، والنظام الأخلاقي.

✓ الموارد الشخصية: مثل المكانة الاجتماعية، الملكية المادية، النفوذ السياسي، والروابط الأسرية.

✓ القدرات الفردية: مثل اللياقة البدنية، القوة النفسية، القدرة الاجتماعية، والمهارات الفكرية.

❖ مسارات الأحداث (Course of Events): تشمل عوامل مثل الحاجة أو الوفرة، الهجوم أو الحماية، العزلة، الإهانة الروتين أو التحدي.... وهي عوامل قد تجعل الفرد يميل نحو اتجاه معين (مزيد من الرضا أو مزيد من عدم الرضا).

❖ تدفق التجارب (Flow of Experience): تشمل تجربة مشاعر مثل الحرمان أو الإشباع، القلق أو الأمان الوحدة أو الحب، الرفض أو الاحترام، الملل أو الإثارة، والاشمئزاز أو النشوة.... وهذه المشاعر والاستجابات تتحدد من خلال موارد الأفراد الشخصية والمجتمعية، وقدراتهم الفردية، ومسار الأحداث.

❖ تقييم الحياة (Evaluation of Life): هو تقييم عام لتأثير كل هذه التفاعلات. يتضمن مقارنة حياة الفرد مع فكرته عن "الحياة الجيدة"، وكيف يتوازن الجيد والسيئ.

كما يمكن تقسيم أهم العوامل المؤثرة في رضا الفرد عن حياته إلى:

✓ المرحلة العمرية: أظهرت الأبحاث أن الرضا يميل إلى أن يكون على شكل حرف U، حيث يقل خلال منتصف العمر ويرتفع في المراحل المبكرة واللاحقة من الحياة (Blanchflower & Oswald, 2008).

✓ الجنس: لم تُظهر الأبحاث إجماعاً بشأن تأثير الجنس، حيث تبين أن الرضا عن الحياة متقارب بين الرجال والنساء بشكل عام (Diener & al., 1999).

✓ الانبساطية (Extraversion): الأفراد الذين يميلون إلى الانبساط عادة ما يكونون أكثر رضا عن حياتهم نظراً لاستمتاعهم بالتجارب الاجتماعية (DeNeve & Cooper, 1998).

✓ العصابية (Neuroticism): الأشخاص ذوو المستويات العالية من العصابية يميلون إلى تقييم حياتهم بشكل سلبي بسبب استجاباتهم العاطفية الزائدة للمشكلات.

✓ التفاؤل: الأفراد المتفائلون لديهم توقعات إيجابية حول الحياة والمستقبل، مما يؤدي إلى شعور أكبر بالرضا (Scheier & Carver, 1985).

- ✓ الصحة البدنية: الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة يظهرون مستويات أعلى من الرضا عن حياتهم. الأمراض المزمنة أو الإعاقات الجسدية قد تؤثر سلبًا على التقييم الذاتي للحياة (Schimmack, 2008).
- ✓ الصحة النفسية: الاكتئاب والقلق هما من العوامل الرئيسية التي تقلل الرضا عن الحياة (Keyes, 2002).
- ✓ وجود أهداف واضحة ومحددة تتوافق مع قيم الفرد يسهم في زيادة الشعور بالرضا (Emmons, 1991).
- ✓ نوعية العلاقات: العلاقات الاجتماعية الإيجابية، مثل الدعم من العائلة أو الأصدقاء، تعد عاملاً أساسياً في تحسين الرضا عن الحياة (Myers, 2000).
- ✓ الحالة الاجتماعية: المتزوجون غالبًا ما يكونون أكثر رضا عن حياتهم مقارنة بغيرهم من الأزامل أو المطلقين (Diener et al., 2000).
- ✓ الوضع الاقتصادي: يُعتبر الوضع الاقتصادي من العوامل المهمة، حيث أظهرت الدراسات أن الدخل المرتفع يرتبط بزيادة الرضا عن الحياة، ولكن هذا التأثير يميل إلى الانخفاض بعد تحقيق مستوى معين من الراحة المالية كما أن الشعور بالاستقرار المالي له تأثير كبير، خاصة في البلدان ذات الدخل المنخفض (Diener & al., 2002).
- ✓ التفاعل الاجتماعي والانخراط في المجتمع والنشاطات التطوعية يعزز الشعور بالهدف والمعنى، مما يرفع مستوى الرضا عن الحياة (Thoits & Hewitt, 2001).
- ✓ القيم الثقافية مثل الفردية والجماعية تؤثر على مستوى الرضا. على سبيل المثال، الأفراد في المجتمعات الفردية يميلون إلى التركيز على الإنجازات الشخصية كعامل للرضا، بينما يتمحور الرضا في المجتمعات الجماعية حول العلاقات الاجتماعية والتضامن الأسري (Diener et al., 1995).
- ✓ المناخ الجغرافي يلعب دورًا أيضًا، حيث أن العيش في أماكن ذات مناخ معتدل ومريح يرتبط بزيادة الرضا مقارنة بالمناطق ذات الظروف المناخية القاسية (Rehdanz & Maddison, 2005).
- ✓ الاستقرار السياسي والأمان:
- ✓ البلدان التي تتمتع باستقرار سياسي ومستوى أمان عالٍ تسجل معدلات أعلى من الرضا عن الحياة، حيث يشعر الأفراد بالطمأنينة والاستقرار (Helliwell & Huang, 2008).
- ✓ توفر البنية التحتية والخدمات الأساسية مثل التعليم والصحة والنقل يسهم في تحسين جودة الحياة، وبالتالي زيادة الرضا عنها (Easterlin, 2001).

للمحاضرة العاشرة : جودة الحياة

تمهيد:

تعتبر جودة الحياة (Quality of Life) من المفاهيم المركزية في علم النفس الإيجابي ، حيث يستخدم المصطلح لتقييم مستوى الرفاهية التي يعيشها الأفراد والمجتمعات، و هذا المفهوم لا يقتصر على الجوانب المادية فحسب بل يشمل أيضاً الجوانب النفسية والاجتماعية والبيئية... يولذلك يعد قياس جودة الحياة أمراً بالغ الأهمية لتطوير السياسات العامة التي تهدف إلى تحسين ظروف المعيشة، خاصة في ظل التحديات العالمية الحالية ونهدف من خلال هذه المحاضرة إلى استكشاف مفهوم جودة الحياة من خلال منظور علم النفس الإيجابي مع التركيز على أهم النظريات المفسرة للمفهوم، وتحليل العوامل التي تعزز جودة الحياة في ضوء هذا التوجه.

1- تعريف جودة الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO, 2020) جودة الحياة بأنها " إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة والنظم القيمية التي يعيش فيها، وعلاقة هذا الوضع بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها، مع مراعاة الجوانب الجسدية والنفسية، والاجتماعية، والبيئية، والروحية" (منظمة الصحة العالمية، 2020).

يعرف دينرودينر جودة الحياة على أنها تقويم الفرد معرفياً ووجدانياً لرد فعله للحياة ، سواء تجسد في الرضا عن الحياة بظروفها ومدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات" (Diener & Diener,1995,p.653).

كما يعرفها أرون أنطونوفسكي بأنها: "القدرة على فهم العالم من حولنا، وإيجاد معنى في التحديات التي نواجهها والشعور بالقدرة على التعامل معها" (Antonovsky, 1987,p.19) .

وبالنسبة لفنهوفن فإن جودة الحياة هي "درجة إشباع الحاجات الإنسانية، التي تشمل الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية، وغياب المشاعر السلبية" (Veenhoven, 1996,p.12) .

من جهته يعرف سيليجمان جودة الحياة في سياق علم النفس الإيجابي بأنها: "التجربة الذاتية للرفاهية التي تشمل المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، وإحساس الفرد بمعنى وقيمة وجوده" (Seligman, 2002, p. 3) هذا التعريف يركز على الجوانب الذاتية للرفاهية، والتي تشمل المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة و إيجاد المعنى أي الشعور بأن للحياة هدف وقيمة ، وبهذا المعنى فإن جودة الحياة لا تعتمد فقط على الظروف الخارجية (مثل الدخل أو الصحة)، ولكن أيضاً على كيفية تفسير الفرد لهذه الظروف وقدرته على تعزيز المشاعر الإيجابية.

2- النظريات المفسرة لجودة الحياة :

2-1- نظرية السعادة الأصيلة (Authentic Happiness) :

وفقا لهذه النظرية التي وضعها سليجمان (2002) تعتمد جودة الحياة على تحقيق التوازن بين ثلاثة عناصر:

❖ الحياة الممتعة (Pleasant Life): تركز على تجربة المشاعر الإيجابية مثل الفرح والامتنان والرضا بشكل متكرر وتهدف إلى زيادة المشاعر الإيجابية وتقليل المشاعر السلبية عن طريق الاستمتاع بالوقت مع الأصدقاء، أو ممارسة الهوايات المفضلة...

❖ الحياة المنخرطة (Engaged Life): تشير إلى الانغماس الكامل (التدفق) في الأنشطة التي تستدعي المهارات والاهتمامات الشخصية مثل الانخراط في العمل الإبداعي أو الرياضة...

❖ الحياة ذات المعنى (Meaningful Life): ترتبط بإيجاد هدف ومعنى في الحياة، غالبا من خلال خدمة الآخرين أو الانتماء إلى قضية أكبر من الذات مثل التطوع في الأعمال الخيرية، أو العمل من أجل قضية إنسانية... ولعل ما يعاب على هذه النظرية تجاهلها لدور العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر على السعادة إضافة إلا أنها قد لا تنطبق على جميع الثقافات، حيث تختلف مفاهيم السعادة بين المجتمعات.

2-2- نظرية الرفاهية الذاتية (Diener's Subjective Well-Being Theory) :

كما سبق وأن تناولنا في محاضراتنا فإن الرفاهية الذاتية حسب هذا النموذج تعرف على أنها تقييم الفرد لحياته من منظور عاطفي وإدراكي كما أنها تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية هي: الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية وكذا المشاعر السلبية ، وقد واصل دينير وآخرون (1999) دراساتهم في مجال جودة الحياة النفسية مؤكدين على أنها ترتبط بمحاولة رصد كيف يدرك أو يقدر الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية أو إلى أي مدى يشعرون بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية وأن لتلك الحياة معنى وقيمة ومدى امتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين (Diener et al.1999). وتقسم جودة الحياة وفقا لهذه النظرية إلى بعدين أساسيين:

- الجوانب الذاتية:(Subjective Aspects): تشمل المشاعر الإيجابية والرضا العام عن الحياة.
 - الجوانب الموضوعية:(Objective Aspects): تشمل العوامل القابلة للقياس مثل الصحة، الدخل، والعمل... كما تشير النظرية إلى أن جودة الحياة تعتمد على التكامل بين العوامل الذاتية التي تعكس كيف يشعر الأفراد تجاه حياتهم والموضوعية التي تمثل الظروف المادية والاجتماعية المحيطة بهم.
- وقد أشار دينر إلى أن الأفراد لديهم قدرة على التكيف مع التغيرات في حياتهم سواء كانت إيجابية أم سلبية والعودة إلى مستوى معين من الرفاهية الذاتية بعد تحقيق الأهداف أو التعرض لصدمات.

2-3- نظرية لاوتن في جودة الحياة (Lawton's Theory of Quality of Life) :

طور بول لاوتن M. P Lawton أحد رواد علم الشيخوخة وعلم النفس البيئي نظرية شاملة لجودة الحياة تركز بشكل خاص على كبار السن، ولكنها قابلة للتطبيق على جميع الفئات العمرية ، حيث تعتبر نظريته من النظريات الرائدة في فهم جودة الحياة، كونها تجمع بين الجوانب الذاتية والموضوعية للرفاهية.

وتقوم نظرية لاوتن على أربعة أبعاد رئيسية تتفاعل مع بعضها لتشكيل جودة الحياة:

❖ **الكفاءة السلوكية (Behavioral Competence) :** يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على أداء المهام اليومية والتفاعل مع البيئة المحيطة ويشمل:

- ✓ الكفاءة الجسدية : القدرة على الحركة والعناية بالذات.
- ✓ الكفاءة المعرفية : القدرة على التفكير واتخاذ القرارات.
- ✓ الكفاءة الاجتماعية: القدرة على التفاعل مع الآخرين.

❖ **البيئة (Environment) :** يشير هذا البعد إلى البيئة المادية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويشمل:

- ✓ البيئة المادية : جودة المسكن، الأمان، والتوافر.
- ✓ البيئة الاجتماعية : الدعم الاجتماعي، العلاقات الأسرية، والمجتمع المحيط.

❖ **جودة الحياة المدركة (Perceived Quality of Life) :** تشير إلى تقييم الفرد لذاتي لرضاه عن حياته وتشمل:

- ✓ الرضا عن الحياة : التقييم العام للحياة.
- ✓ المشاعر الإيجابية : مثل السعادة والامتنان.
- ✓ المشاعر السلبية : مثل القلق والحزن.

❖ **الرفاهية النفسية (Psychological Well-being) :** يشير إلى الحالة النفسية للفرد، بما في ذلك الشعور

بالمعنى والهدف في الحياة ويشمل:

- ✓ تحقيق الذات : الشعور بالإنجاز والرضا عن النفس.
- ✓ العلاقات الإيجابية : التفاعلات الاجتماعية الداعمة.
- ✓ التفاؤل : النظرة الإيجابية للمستقبل.

2-4- نظرية الإحساس بالتماسك (Sense of Coherence Theory) :

تعد نظرية (SOC) التي طورها عالم الاجتماع آرون أنطونوفسكي (Antonovsky (1987 من النظريات الأساسية التي فسرت كيف يمكن للناس أن يواجهوا التحديات في الحياة ويعيشوا حياة ذات جودة جيدة رغم الظروف الصعبة

حيث تعتبر هذه النظرية من المساهمات الرئيسية في علم النفس الصحي الإيجابي، وتركز على العوامل التي تحافظ على الصحة النفسية وتعزز جودة الحياة بدلاً من تلك التي تسبب المرض. والمقصود هنا بالإحساس بالتماسك هو توجه عام يصف كيف يدرك الأفراد العالم والحياة من حولهم. فهو يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية:

❖ **القابلية للفهم (Comprehensibility)** : يشير إلى مدى قدرة الفرد على فهم العالم من حوله ورؤية الأحداث التي يمر بها كشيء منظم، متوقع، ومتربط. فالأفراد الذين يتمتعون بإحساس عالٍ بالقابلية للفهم يرون الأحداث في حياتهم على أنها واضحة ومفهومة بدلاً من أن تكون غامضة أو عشوائية.

❖ **القابلية للإدارة (Manageability)** : يشير إلى مدى شعور الفرد بأنه يمتلك الموارد الداخلية والخارجية التي يحتاجها للتعامل مع متطلبات الحياة. و الأفراد الذين يمتلكون هذه القابلية يشعرون بأن لديهم الأدوات أو الدعم اللازم للتغلب على الضغوطات والمصاعب.

❖ **القدرة على إيجاد المعنى (Meaningfulness)** : يمثل الإحساس بأن الحياة لها معنى وهدف، وأن التحديات التي يواجهها الفرد تستحق الجهد والمثابرة، وهذا البعد يعكس شعور الشخص بالتحفيز الداخلي لمواجهة الحياة بدلاً من الاستسلام.

لذلك اعتبر أنطونوفسكي (Antonovsky, 1993) أن الإحساس بالتماسك هو مورد نفسي يحمي الأفراد من تأثيرات الإجهاد والضغط فهو يرى أن العالم مليء بالتحديات، لكن الأشخاص الذين يتمتعون بإحساس قوي بالتماسك يملكون القدرة على تحويل الضغوط إلى تجارب تعزز النمو والمرونة.

2-5- نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory) :

اعتبر رايبان وديسي (Ryan & Deci, 2000) أن جودة الحياة تعتمد على تلبية ثلاثة احتياجات نفسية أساسية هي شعور الفرد بأن لديه حرية اتخاذ القرارات وتحقيق الأهداف و بالارتباط بالآخرين، وعندما تلبى هذه الاحتياجات يحقق الفرد رفاهية نفسية أعلى وجودة حياة أفضل. كما تلعب البيئة المحيطة دورًا كبيرًا في تعزيز أو تقييد تلبية هذه الاحتياجات. و أن جودة الحياة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية.

فعندما تلبى الاحتياجات الثلاثة، يزداد الشعور بالرضا والسعادة، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية وتقليل معدلات القلق والاكتئاب (Ryan & Deci, 2001)، كما أن الأفراد الذين لديهم دافعية ذاتية قوية يكونون أكثر إبداعاً، وأكثر استمتاعاً بالحياة، وأكثر شعوراً بالرضا إضافة إلى أن تلبية الحاجة إلى الارتباط تعزز العلاقات الاجتماعية الصحية، مما يساهم في تحسين جودة الحياة على المستوى الاجتماعي. ومن خلال تحقيق الاستقلالية والكفاءة، يتمكن الأفراد من السعي نحو تحقيق أهدافهم وتنمية قدراتهم، مما يزيد من شعورهم بالإنجاز.

3- مكونات جودة الحياة :

تشمل مكونات جودة الحياة مجموعة من العوامل الذاتية والموضوعية التي تسهم في تحديد مستوى رفاهية الفرد، بدءًا من الرضا عن الحياة ووصولًا إلى تحقيق الذات والعلاقات الاجتماعية، وفيما يأتي أهمها :

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction) : التقييم العام لمدى رضا الفرد عن حياته ككل، بما في ذلك تحقيق الأهداف والتوازن بين التوقعات والواقع.

الصحة العقلية (Mental Health) : الحالة العاطفية والمعرفية للفرد، بما في ذلك غياب الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، ووجود مشاعر إيجابية.

المشاعر الإيجابية (Positive Emotions) : تكرار وشدة المشاعر الإيجابية مثل السعادة، الفرح، والامتنان.

غياب المشاعر السلبية (Absence of Negative Emotions) : انخفاض تكرار وشدة المشاعر السلبية مثل الحزن، القلق، والغضب.

العلاقات الاجتماعية (Social Relationships) : جودة وكمية العلاقات الاجتماعية التي يعيشها الفرد، بما في ذلك الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء.

تحقيق الذات (Self-Actualization) : تحقيق الفرد لإمكاناته وأهدافه الشخصية، والشعور بالإنجاز الشخصي.

الاستقلالية (Autonomy) : قدرة الفرد على اتخاذ القرارات بشكل مستقل والتحكم في حياته.

التوازن العاطفي (Emotional Balance) : القدرة على الحفاظ على توازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية وإدارة التوتر بشكل فعال.

المعنى والهدف (Meaning and Purpose) : الشعور بأن الحياة لها معنى وهدف واضح، ووجود قيم وأهداف تعطي معنى للحياة.

الصحة الجسدية (Physical Health) : تأثير الصحة الجسدية على الرفاهية النفسية، بما في ذلك غياب الأمراض المزمنة أو الإعاقات.

البيئة المحيطة (Environmental Quality) : تأثير البيئة المحيطة على الرفاهية النفسية، بما في ذلك العيش في بيئة آمنة وصحية والوصول إلى الموارد الأساسية.

الروحانية (Spirituality) : الشعور بالارتباط بقيم أو معتقدات روحية تعطي معنى للحياة وتوفر السلام الداخلي.

قائمة المراجع

- Achor, S. (2010). *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work*
- American Psychological Association (APA). (2020). *Dictionary of Psychology* (3rd ed.). Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The relationship between optimism and physical health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 138(4), 815-835.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725–733.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). Oxford University Press.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Brown, N., Lomas, T., & Eiroa-Orosa, F. J. (2018). *The Routledge international handbook of critical positive psychology*. Routledge.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Well-being*, 6(3), 1–48.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Psychology Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2010). *Perspectives on Personality* (7th ed.). Pearson Education.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (4th ed., pp. 614-626). Guilford Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*.
- Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, 38(3), 303-328.
- Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, 38(3), 303-328.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). American Psychological Association.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the meaningful life. *Journal of Clinical Psychology*, 61(9), 1221-1233.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Fredrickson, B. (2010). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to release your inner optimist and thrive*. Oneworld.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*.
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?*. Harper & Row.
- Gable S L, Haidt J (2005). What (and Why) Is Positive Psychology. *Review of General Psychology*, Vol. 9: 103-110
- Haidt, J. (2003). Elevation and the positive psychology of morality. In *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 275-289.
- Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. Basic Books.
- Hart, R. (2021). *Positive psychology: The basics*. Routledge.
- Heppner, M. J., et al. (2008). Culture, religion, and coping: Implications for wellbeing and psychological growth. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 247-257.
- Hyde, A. L., Maher, J. P., & Elavsky, S. (2013). Physical activity and mental health: The role of self-efficacy and self-esteem. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 7(6), 362–372.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kellerman, G. R., & Seligman, M. (2023). *TomorrowMind: Thriving at work with resilience, creativity, and connection—now and in an uncertain future*. Nicholas Brealey.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*.
- MacDonald, A. P., et al. (2003). Cognitive processes involved in adapting to ambiguous situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1259-1269.
- Maddux, J. E. (2009). *Self-efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. Springer.
- MAHLER , M., PINE , F., & BERGMAN , A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. Guilford Press.
- Morgan, B., & Simmons, L. (2021). A ‘PERMA’ response to the pandemic: An online positive education programme to promote well-being in University Students. *Frontiers in Education*, 6.
- Nagel, T. (1971). *Existentialism*. University of Chicago Press.
- Pargament, K. I. (1997). *Psychological aspects of religion: A scientific approach*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning in life and its implications for psychotherapy. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
- Peterson, C. (2000). *The Positive Psychology of Human Strengths*. Springer Science & Business Media.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2013). *Pursuing the good life: 100 reflections on positive psychology*. New York, NY: Oxford University
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological*

- Peterson, C., & Park, N. (2007). The psychology of religion. In A. Eisen & G. Laderman (Eds.), *Science, religion, and society: History, culture, and controversy* (pp. 520-526). Armonk, NY: M. E. Sharpe.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being." *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). Optimism and physical health: The importance of unrealistic positive expectations. *Health Psychology*, 12(2), 118-128.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., & Carver, C. S. (2001). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects of optimism on physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 655–663.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. Nicholas Brealey.
- Seligman, M. E. (2019). *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*. Nicholas Brealey.
- Seligman, M. E. P. & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159-163.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction." *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, A. T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217.
- Snyder, C. R. (2021). *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In C. R. Snyder & S. L. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679–687). Oxford University Press.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679–687). Oxford University Press.

- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. Wiley-Blackwell.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304.
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*.
- World Health Organization. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.
- World Health Organization. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.