

## المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي

د. حفصة جرادي (جامعة الأغواط)  
 أ. جمال الدين فطام (جامعة الأغواط)  
 أ. حورية بوراس (جامعة الأغواط)

## ملخص الدراسة :

كانت تدخلات علم النفس في الماضي تهتم بالمرض و تقتصر على العلاج بعد حدوث الاضطراب ، ومع تعقد الحياة وصعوباتها وانتشار العديد من الاضطرابات والمشاكل النفسية كالضغوط والقلق والصدمات النفسية ، ظهر اتجاه جديد يركز على الصحة على يد "سيلغمان" (1998) الذي ركز على تنمية الجوانب الايجابية في الانسان معلنا بذلك بداية نهج جديد في علم النفس يطلق عليه علم النفس الايجابي الذي يدرس مواضيع عديدة نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر الصلابة النفسية، جودة الحياة، الطموح الأمل، المساندة الاجتماعية... الخ، ويمكن أن نبلور ما سبق في التساؤلات التالية:

ما هو علم النفس الايجابي؟

ما هو دور علم النفس الايجابي؟

ما هي أهم المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي؟

سنقوم بالاعتماد على المنهج الوصفي النوعي لأنه الأنسب لهذه الدراسة، سنعتمد على اهم الدراسات النفسية التي تناولت المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي، بالإضافة الى المصادر والمراجع التي تناولت الموضوع المدروس .

(1) - مقدمة: في العام 1998، حصل تحوُّل فجائي في حياة عالم النفس الأمريكي مارتن سيلغمان، وذلك بفضل ابنته الصغيرة ذات الخمسة أعوام التي أزعجته بغنائها ورقصها في أثناء انشغاله في انتزاع عشب حديقته اليابس، قبل أن ترمي العشب في الهواء..

إثر توبيخه لها سألته لم هو دائم الاعتراض - وإذا بغلالة تتمرّق في داخله، ويقول: "خلال خمسين عامًا حملت الكآبة في نفسي؛ وفي السنوات العشر الأخيرة لم أشعر بالشمس التي غمرت منزلي".

منذ ان أعلن فرويد في العام 1895، في دراسته حول الهستيريا، أن هدف "العلاج بواسطة الكلام" هو تحويل "الألم العصابي" إلى "تعاسة عادية"، مال علماء النفس إلى العمل في شكل أساسي وفقاً لمثال المرض الطبي، صحيح أن علم النفس ساعد ملايين المتألمين من الأمراض النفسية، لكن هذا العناد المطلق في سبيل كشف النواقص وتصحيح الأضرار - بحسب سيلغمان - كانت له عواقبه الوخيمة. ويشير إلى أن المجالات المتخصصة تنشر مقالاً واحداً حول السعادة مقابل مائة حول التعاسة! ونفهم الأسباب التي تجعلنا نياس أكثر من تلك التي نُفْرِحُنَا، انطلاقاً من التحوّل الجذري الذي أصابه، عَفَدَ سيلغمان حلقات دراسية مع بعض رفاقه الاختصاصيين في علم النفس الذين قاسموه نعمته الجديدة، ووضع الفريق الصغير الخطوط العريضة لمشروع يهدف إلى جمع الأبحاث الضرورية والإعانات المالية في سبيل تثبيت رؤيته حول علم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي كان رائده. ومنذ ذلك الحين، اجتاز علم النفس الإيجابي دروباً طويلة: إذ يمارسه اليوم نحو ألف شخص في الولايات المتحدة وبعدها مئات في أوروبا خارج دائرة المحترفين والدراسات المتخصصة والمحاضرات العالمية، وخاصة بعدما نشر سيلغمان كتابه *السعادة الحقيقية في سبتمبر 2002*، شارحاً فيه كيفية استعمال علم النفس الإيجابي الجديد لتحقيق الطاقة الكامنة لدى الفرد من أجل تفنُّح شخصيته وانسراحها.

[http://www.maaber.org/issue\\_january05/books3.htm](http://www.maaber.org/issue_january05/books3.htm)

يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة الرضا عن الحياة، إطالة عمر الإنسان وتحسين نوعية حياته، وتعظيم وتعزيز أدائه في مختلف سياقات ومواقف الحياة وتتضمن التطبيقات العلمية لعلم النفس الإيجابي مساعدة الأفراد والمؤسسات اكتشاف قدراتهم ومكامن قوتهم الشخصية الإيجابية واستخدامها لزيادة وتحسين والحفاظ على مستويات السعادة. ويمكن أن يستخدم المعالجون النفسيين، المرشدون النفسيين، المدربون، وغيرهم من الخبراء

المهنيين في مجال علم النفس الطرق والفنيات الجديدة لبناء وإثراء حياة الأفراد الذين لا يعانون بالضرورة من المرض أو الاضطراب النفسي.

<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=4137>

(2)-**تعريف علم النفس الايجابي**: هو الدراسة الموضوعية للخصال الايجابية في الانسان، وللمؤسسات الاجتماعية والنفسية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتميبتها لإعداد شخصيات ايجابية .

(3)-**دور علم النفس الايجابي حسب "سيلغمان"**: يركز علم النفس الايجابي على كل ما هو ايجابي فهو يمثل افضل الطرق لمساعدة الافراد في أوقات الشدة، حيث ان ما يحتاجه الافراد في وضعية الازمة التخفيف من معاناتهم وتعليمهم قوى وفضائل كالأصالة والشجاعة والصلابة والثقة بالنفس وفي الاخرين، والامل وتجديد الهدف والامان والعدالة والولاء، ان الانفعالات الايجابية تضعف الانفعالات السلبية وتبطلها. كما يمكن لعلم النفس الايجابي ان يضطلع بأدوار مهمة في كل البحوث والتطبيقات كالوقاية والعلاج

كما يعلم الافراد الخصال الايجابية بالإضافة الى تصميم برامج التدخل لتحقيق الاغراض والاهداف الايجابية على مستوى الافراد والجماعات .

(4)- **اشهر علماء علم النفس الايجابي**: من اشهر علماء علم النفس الايجابي نذكر كل من :

كريستوفر بيترسون، كارول دويك، دانيال جليبرت، كينون شيلدون، كارين ريفيتيش، باربارا فريدر كسون (محمد سعيد ابو حلاوة، 2014، ص 18)

(5)- **مواضيع علم النفس الايجابي**: يشير "سيلغمان" الى ان مواضيع علم النفس الايجابي عديدة: كالسعادة، الرضا عن الحياة، الامل التفاؤل، مواجهة الضغوط نوعية الحياة، ويندرج في مجال العلاج جوانب على درجة كبيرة من الهمية يتعين على المعالجين تمييتها وتحقيقها مثل: الشجاعة والمهارات الاجتماعية والعقلانية والستبصار و التفاؤل والواقعية والقدرة على الاستمتاع والتوجه نحو المستقبل والبحث عن هدف والفضيلة والابداعية. ( بشير معمريه، 2011، ص ص11، 26، 25)

وسنركز نحن في هذا البحث على اهم المواضيع هي :

### 1.5-التوافق النفسي:

- تعريف التوافق النفسي:

لغة: وردفي المعجم الوسيط (1998:1047) (أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك) (أنيس إرياهيم، 1998: 1047).  
وعند ابن منظور(وفق الشيء ما لاعمه و قد وافقه واتفق معه توافقا) ( ابن منظور، 2000: 262).

إصطلاحا:

التوافق النفسي هو (قدرة الكائن الحي على مواجهة الظروف البيئية من تغيرات بحيث يشبع حاجاته ومن ثم يحافظ على حياته) (عبد الحميد شاذلي، 2001: 49).  
ولقد استعار علماء النفس مفهوم التكيف، الذي يدل على البقاء البيولوجي للفرد وأطلقوا عليه التوافق الذي يقصد به البقاء السيكولوجي الإجتماعي للفرد .  
كما أن التوافق النفسي هو (تلك التغيرات في سلوك الفرد التي يقتضيها إشباع الحاجات ومواجهة المتطلبات حتى يستطيع أن يقوم بعلاقات مع البيئة) (عبد الحميد شاذلي، 1999: 55)

ومن خلال التعريف السابق الذكر يتركز مفهوم التوافق على التغيرات المختلفة في سلوك الفرد الناتجة عن سعيه الدائم لإشباع حاجاته لهدف إقامة علاقات متوافقة مع البيئة، وهناك من يرى التوافق النفسي هو (تعديل في الكائن بحيث يتلاءم مع الظروف أو إحداث تعديل في البيئة أو يعدل الكائن الحي بعضا منه وبعضا من البيئة لإعادة حالة التوازن) (عبد الحميد شاذلي، 2001 ، ص:49) .  
ويأتي " شافر " (Shafer) (1955) ليقول أن (التوافق النفسي هو تعديل الفرد لسلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركز الذي ينتج عن حاجاته وقدراته على إشباع تلك الحاجات .... ولا بد أن يكون التوافق مرنا أي القدرة على الإستجابة المتنوعة بما يلائم المواقف المختلفة)(عبد الحميد شاذلي، 2001: 49).

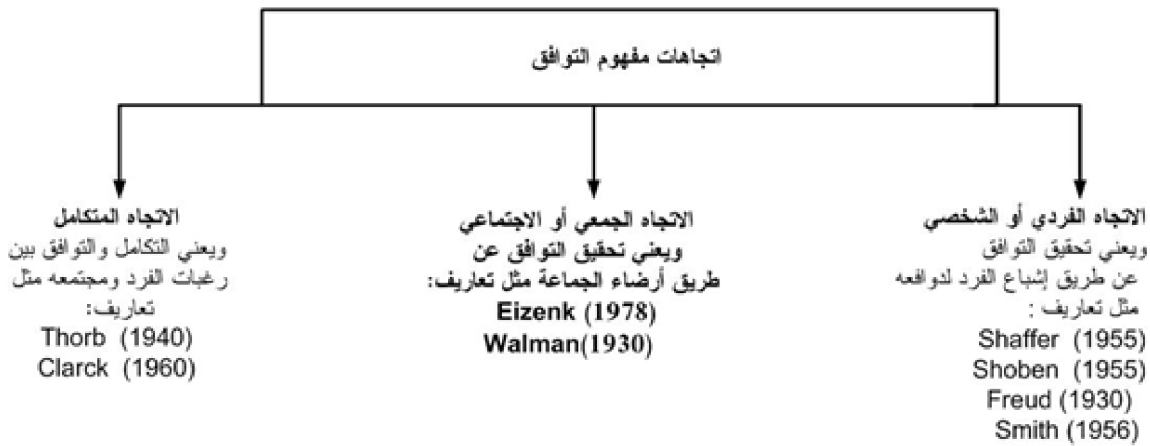
والتوافق النفسي عملية ديناميكية تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة .

ويقول صلاح مخيمر (1978) عن التوافق النفسي (أنه يتطلب من الفرد إما تضحية بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي، وثمنا للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تثبت الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصبيا وإذا نجح كان عبقريا) (حامد عبد السلام زهران، 1987: 27).

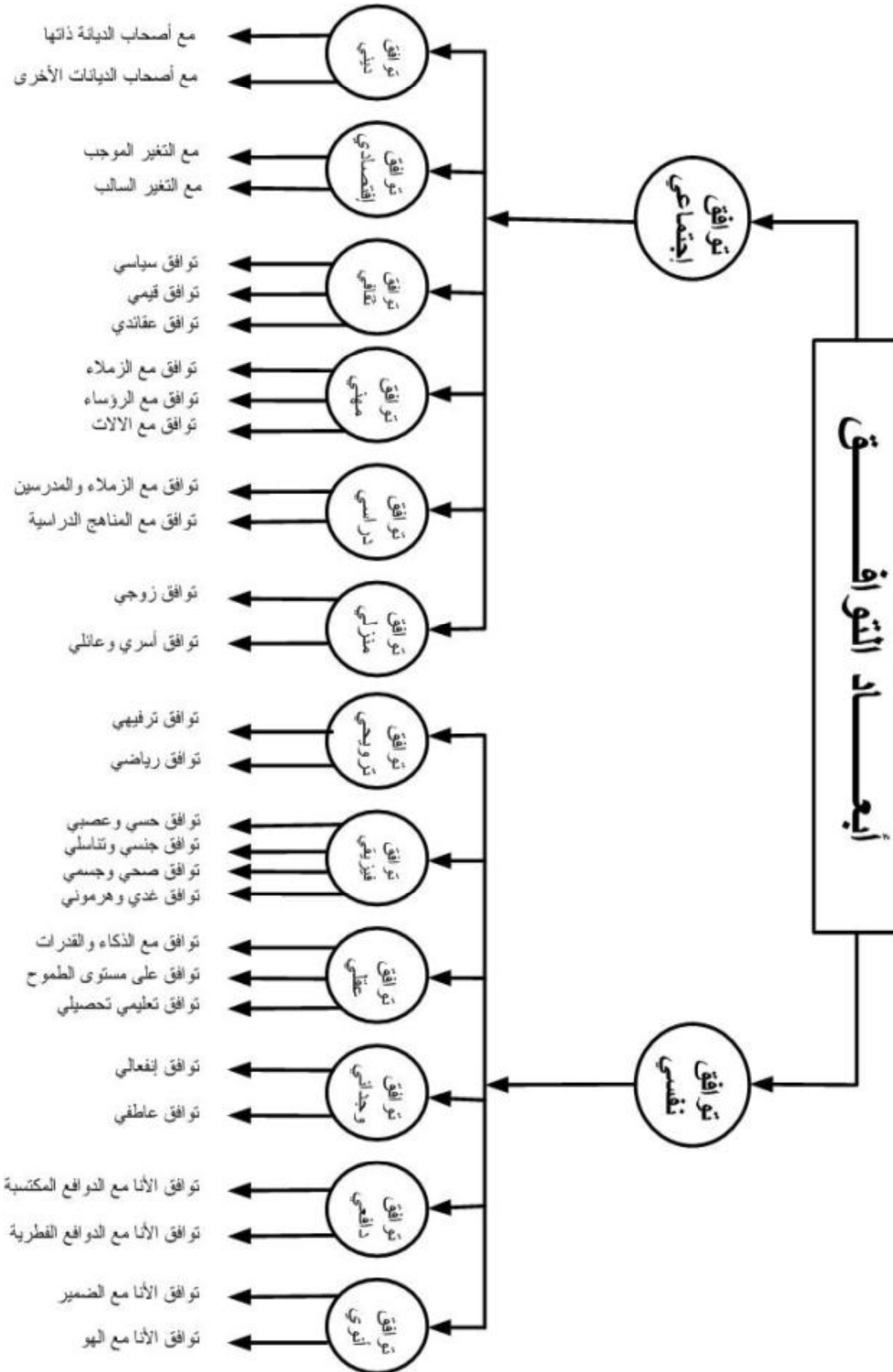
ولا يخفى على الدارسين لعلم النفس أن التوافق النفسي يعتبر من المفاهيم المركزية في علم النفس، حيث يعتبر علم النفس بكل فروعه دراسة في عمليات التوافق، وأنه العلم الذي يدرس توافق الفرد مع مواقف حياته التي تملئها عليه طبيعة الإنسان في استجاباتها لمواقف الحياة.

فهو عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل إلى الأفضل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته (حامد عبد السلام زهران، 1988: 29).

### الاتجاهات المختلفة التي تفسر مفهوم التوافق



(عباس محمود عوض، 1990: 42).



(عباس محمود عوض، 1990، ص: 61).

## (2.5) - المساعدة الاجتماعية (Social Support)

تحمل المساعدة في طيها معنى المعاوضة والمؤازرة والمساعدة على مواجهة المواقف، ويعتبر بداية ظهور مصطلح المساعدة الاجتماعية حديثاً في العلوم الإنسانية مع تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية (Social network) الذي يعتبر البداية الحقيقية (Social support) والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية (Social resources)، بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية (Social provisions)، وتعتمد المساعدة في تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشتمل على الأفراد الذين يتقنون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن، 1994: 3).

## \_ تعريف المساعدة الاجتماعية

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساعدة الاجتماعية إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة، ولقد أنفق في تعريفها كلاً من "كوهين" (Cohen) و"سيم" (Syme) و"سكنز" (Schetter) بأنها "تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين" (علي علي، 2000: 9).

والمساعدة الاجتماعية تُعبر عن "النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والنقّة بها عندما يشعر الفرد بأنه في حاجة إليها لتمده بالسند العاطفي"، كما أنها تتضمن نمطاً مستديماً من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة الجسم للفرد، كما أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات النفسية وذلك للمحافظة على صحته النفسية. (Caplan, 1981 : 413)

وتعرف المساعدة الاجتماعية "بأنها وجود أو توفر الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم، وهم أولئك الذين يتركون لديه انطباعاً بأنهم في وسعهم أن يعنتوا به، وأنهم يقدرونه ويحبونه". (Sarason et al , 1983 : 129)

ويعرفها "جونسون وساراسون" (Johnson & Sarason) بأنها "اعتقاد الفرد أن الآخرين يحبونه ويقدرونه، ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة". (راوية دسوقي، 1996: 45) وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها "شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد على إدراك بأنها ستنتشط في حالة وجود الضغوط" (Gentry & Goodwin : 1995 : 566).

وهذا يدل على أهمية وجود المساندة الاجتماعية واستمراريتها في حياة الفرد بصفة عامة أو أثناء تعرضه للضغوط النفسية .

**أنماط المساندة الاجتماعية :**

وللمساندة أنماط أو أشكال متعددة، فقد أوضح كل من "هاوس" (House) (1981) وحسب الله A. Hassab- Allah (1996) أن هناك أربعة أنماط رئيسية للمساندة الاجتماعية هي: المساندة الانفعالية (Emotional support) التي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول؛ والمساندة المعلوماتية (Informational support) التي تنطوي على إعطاء معلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط؛ والمساندة الأدائية أو بالفعل (Instrumental support) التي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال؛ ومساندة التقدير (Esteem support).

في حين أوضح "تاردى" (Tardy) (1985) أن هناك خمس أنماط للمساندة الاجتماعية تتمثل في: وجهة المساندة الاجتماعية إما بالعتاء أو بالأخذ أو الاثنين معا؛ الاستعداد لتقديم المساندة الاجتماعية؛ الشعور بالرضا تجاه المساندة من قبل الآخرين؛ المحتوى الذي يميز المساندة كالمساندة الوسييلية والمعلوماتية والتقديرية؛ شبكة العلاقات الاجتماعية لدى الفرد والتي تتمثل في أعضاء الأسرة وجماعة الأصدقاء والجيران والزملاء في العمل.

أما "كارولين وايت" وآخرون (White, C., et al) (1998) فقد أوضحت أن أنماط المساندة الاجتماعية تتمثل في: المساندة الانفعالية (Emotional support)؛ ومساندة شبكة العلاقات الاجتماعية (Social network support)؛ ومساندة التقدير (Esteem support)؛ والمساندة الواضحة أو المحسوسة (Tangible support)؛



والمساندة المعلوماتية (Informational support)، وهذه الأنماط تختلف في درجة الأهمية بالنسبة للفرد حسب نموذج الحياة التتيحيها والمستوى المدرك من الضغوط . وتُعتبر المساندة الاجتماعية عن "الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة (خاصة الاجتماعية) في أوقات الضيق"، ويزود الفرد بها من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر معه.

(Lepore , 1994 : 247)

أي أن وجود المساندة الاجتماعية يدل على توفر أشخاص مقربين يتمثلون في أفراد الأسرة أو مجموعة من الأصدقاء، أو الجيران أو زملاء العمل الذين يتسمون بالمشاركة الوجدانية والدعم المعنوي (7 : 1983 , Leavy).

**3.5- جودة الحياة:** إن من بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة كان علم النفس (Psychology)؛ حيث تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها (الأشول، 2005). لذلك فإن المتبع للدراسات النفسية الحديثة، يلاحظ اهتماماً ملحوظاً بمفهوم الجودة بشكل عام، وجودة الحياة لدى الفرد بشكل خاص (ومن أمثلة هذه الدراسات، دراسة كل من: إبراهيم وصديق، 2006؛ حسن والمحززي وإبراهيم، 2006؛ العادلي، 2006؛ فرجاني، 1992؛ Picher, 1992; Hajiran, 2006; Faro, 1999; Wagner, Heapy, James, & Abbott, 2006) وهذا الاهتمام يعكس أهمية هذا المفهوم وتأثيره على مختلف الجوانب النفسية؛ فالجودة، هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته، وإن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر، تعكس بلا شك مستوى معين من جودة الحياة. وهكذا فإن الجودة هي هدف جميع المكونات النفسية ويقصد بجودة الحياة بشكل عام، جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسدي والنفسي والمعرفي، ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين، وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي. ومن الناحية اللغوية، فالجودة (Quality)، أصلها الفعل الثلاثي "جود"،

والجيد طبقاً لابن منظور، نقيض الرديء، وجادبالشيء جودة، وجودة أي صار جيداً. وبهذا يرتبط مفهوم الجودة بالتميز (excellence) والاتساق (consistency) والحصول على محكات (Criteria) ومستويات (standards) محددة مسبقاً (كاظم، 2006: 37.47). وباختصار يقصد بالجودة: "المطابقة لمتطلبات أو مواصفات معينة" (طعيمة، 2006: 21).

على الرغم من أن مفهوم الجودة يُطلق أساساً على الجانب المادي والتكنولوجي، لكن يمكن استخدام دلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، وجودة الإنسان هي حُسن توظيف إمكانياتها العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع. وتشير الأدبيات النفسية، إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة (Titman, Smith, & Graham, 1997).

فعلى الرغم من شيوع استخدامه إلا أنه لا يزال غير واضح ويتسم بالغموض (عبد الفتاح وحسين، 2006: 187-270). وطبقاً للأشول (2005: 3-11) تكمن أسباب الصعوبة إلى الأسباب الآتية:

- حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي.
- تطرق هذا المفهوم للاستخدام في العديد من العلوم، حيث يستخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم.
- لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدد من مجالات الحياة، أو بفرع من فروع العلم، إنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم، والملفت للنظر أن أصحاب كل تخصص يرون أنهم الأحق باستخدامه سواء كان تخصصهم علم الاجتماع أو الطب بفروعه المختلفة، أو العلوم البيئية أو الاقتصادية.

ويرى الأنصاري (2006: 1-19) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين آخرين أساسيين وهما: الرفاه (Welfare)، والتتعم (Well-being). كذلك يرتبط

مفهوم جودة الحياة بمفاهيم أخر يمثل: التنمية (Development) (توسيع خيارات متعددة تضم حريات الإنسان، وحقوق الإنسان، والمعرفة، وتعتبر هذه الخيارات ضرورة لرفاه الإنسان)، والتقدم ((Progress) الترقى في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي)، والتحسن (Betterment)، وإشباع الحاجات (Satisfaction of needs) (الشعور بالرضا والارتياح، والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع)، فضلا عن الفقر (Poverty) (أي فقر الدخل، أو اللامساواة الاقتصادية، وفقر التنمية الإنسانية الذي يحد من قدرات الإنسان والبلدان على الاستخدام الأفضل لمواردهم الإنسانية والمادية على حد سواء). بينما يرى منسي وكاظم (2006: 63-78) أن الشعور بجودة الحياة يمثل أمراً نسبياً، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية (Subjective) مثل المفهوم الايجابي للذات، والرضا عن الحياة وعن العمل، والحالة الاجتماعية، والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية (Objective) (مثل الإمكانيات المادية المتاحة، والدخل، ونظافة البيئة، والحالة الصحية، والحالة السكنية والوظيفية، ومستوى التعليم، وغير ذلك من العوامل التي تؤثر في الفرد. وهذه العوامل الذاتية والموضوعية تجعل أمر تقدير درجة جودة الحياة لدى الفرد أمراً ضرورياً، لأن الفرد الذي يتفاعل مع أفراد مجتمعه، يحاول دائماً أن يحقق مستوى معيشي أفضل والحصول على خدمات أجود، أو يحافظ على حياة أو مستوى معيشي لا يقل عن مستوى الحياة التي كان يعيشها في الماضي، ولكن على الرغم من ذلك التداخل بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم ذات الصلة، تزخر الأدبيات النفسية بعدد من التعريفات، منها أن جودة الحياة هي:

- "رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه" (عبد المعطي، 2005: 17).

- "الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة

إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسها بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه".

(عبد الفتاح وحسين، 2006: 204)

- "درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية، والثقافية، والرياضية، والشخصية، والجسمية، والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسب للعمل والإنجاز، والتعلم المتصل للعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية. (حبيب، 2006: 84).

- "حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادر على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به" (العادلي، 2006: 39).

- "شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه" (منسيو كاظم، 2006: 65).

4.5- الصلابة النفسية: هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة ادراكاً غير محرف

او مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي . كما يعرفها "لاتسي" بأنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد في قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه "بانديورا" والذي يفسر بأن الاشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون الى القيام بسلوكيات تقود الى نتائج ناجحة مع الاعتقاد على قدرتهم على القيام بذلك .

تكمن أهمية الصلابة النفسية في التخفيف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد كما تعدل من ادراك الفرد للأحداث وتجعلها اقل وطأة كما تؤدي بالفرد الى اعتماد اساليب مواجهة نشطة. (نوال زروق ،2013، ص،ص 9، 14)

5.5-التفاؤل :يعرفه "شاير ووكارفر" بأنه النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيء . كما عرفه مارشال واخرون بأنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث . كما عرفه لانك" بأنه الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات او الطموحات المطلوبة او المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها او على تحقيق تلك الرغبات .

عرفه "الانصاري" بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح ويستبعد ما خلاف ذلك.(ايمان صادق عبد الكريم وريا الدوري ،ب/س ، ص245)

6.5-فاعلية الذات :يعرفها "باندورا" بأنها توقعات الفرد عن ادائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض ،وتتعرض هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وانجاز السلوك . كما يعرفها "شيرر" بأنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرة الماضية والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة .

ابعاد فاعلية الذات:

- قدر الفاعلية :وهو يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة المواقف التي يتعرض لها الفرد.
- العمومية :فالافراد غالبا ما يعممون احساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها .
- القوة : تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها للموقف ،وان الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل وبذل جهد اكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ( بندر لعبيبي ،2008، ص 28،22)

**الخاتمة:** من خلال ما سبق نستخلص ان مواضيع علم النفس الايجابي متعددة وكلها تهدف الى نشر الفضائل الايجابية للوصول بالإنسان الى اقصى درجات السعادة وبالتالي تحقيق الصحة النفسية كههدف سامي يصبوا اليه جميع البشر .

### قائمة المراجع:

#### المعاجم:

- إبراهيم أنيس (1998): **المعجم الوسيط**، دار إحياء التراث العربي، ط2. بيروت.
- ابن منظور (2000): **لسان العرب**، دار صادر للطباعة والنشر، بط، بيروت.

#### المراجع:

#### العربية:

- حامد عبد السلام زهران (1987): **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، عالم الكتب، ط3، مصر.

- عباس محمود عوض (1990): **الصحة النفسية والتفوق الدراسي**، دار النهضة، ط1، مصر.

- عبد الحميد شادلي (1999): **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**، المكتب العلمي، القاهرة، مصر.

- محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن (1994): **المساندة الاجتماعية والصحة النفسية** مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية . ط1 . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

بشير معمري (2011) **علم النفس الايجابي**، ط1، الدار الخلدونية الجزائر .

#### الأجنبية:

-Caplan G. (1981) **mastery of stress : psychosocial aspects** .

American journal of psychiatry (138)pp 413 \_420 .

Goodwin C. (1995) **social support for &-Gentry J.**

**decision making during grief due to death** American behavioral scientist .Vol(38)pp 553\_563 .

-Lepore,S.J.(1994). **Social support**. Encyclopedia of Human Behavior, vol.4, pp. 247-251.

- Tardy,C.H.(1985).**Social support measurement.**  
American Journal Psychology,72(4),pp.506-510.
- Hassab-Allah,A.(1996).**Perception of control and social in relation to children's symptoms of depression.Unpublished doctoral dissertation,**  
university of Zagazig, Faculty of Arts, Egypt.
- White,Carolyn,etal.(1998).**Support for new mothers:**  
How you can build you own social support network(on-line).Available [http:// ericir. syr. edu/ projects/ campus computing/1998/index.html](http://ericir.syr.edu/projects/campus_computing/1998/index.html).
- House,J.S.(1981).**Work stress and social support.**  
Reading, MA: Addison -Wesley.

رسائل التخرج :

- نوال زرواق (2013) مستويات الصلابة النفسية لدى المراهق المصاب بمرض السكري، ماجستير عيادي جامعة بسكرة .
- بندر لعنبي (2008) اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى المرشدينالطلابيين ،ماجستير توجيه تربوي ومهني جامعة ام القرى السعودية .

المجلات العلمية :

- راوية دسوقي (1996م) النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات . مجلة علم النفس . العدد (39) . السنة (10) . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب . ص ص 44\_59 .
- علي علي (1997م) المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات . مجلة الدراسات النفسية . المجلد (7) . العدد (2) . القاهرة : رابطة الأخصائيين المصريين النفسيين المصرية (رانم) . ص ص 201\_232 .
- محمد سعيد ابو حلاوة (2014) علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية اصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية العدد 34

## الملتقيات والندوات:

-إبراهيم محمد عبد الله؛ وصديق سيدة عبد الرحيم (2006). دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 277-288). جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.

-الأشول عادل عز الدين (2005). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة (ص ص 3-11). جامعة الزقازيق- مصر، 15-16 مارس.

-الأنصاري بدر محمد (2006). استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 1-19). جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.

-العادلي كاظم كريدي (2006). مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 37-47). جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.

-حبيب مجدي عبد الكريم (2006). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 79-100). جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.

-حسن عبد الحميد سعيد؛ والمحززي، راشد سيف؛ وإبراهيم محمود محمد (2006). جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 289-303). جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.

-عبد الفتاح فوقية أحمد السيد؛ وحسين محمد حسين سعيد (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف. وقائع المؤتمر العلمي الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني



في لاكتشاف ورعاية ذوي الحاجات الخاصة (ص ص 187-270)، كلية التربية-  
جامعة بني سويف، 3-4 مايو.

-عبد الفتاح فوقية أحمد السيد؛ وحسين، محمد حسين سعيد (2006). العوامل الأسرية  
والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة  
بني سويف. وقائع المؤتمر العلمي الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني  
في لاكتشاف ورعاية ذوي الحاجات الخاصة (ص ص 187-270)، كلية التربية-  
جامعة بني سويف، 3-4 مايو.

-عبد المعطي حسن مصطفى (2005). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع  
المعاصر. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي  
في ضوء جودة الحياة (ص ص 13-23). جامعة الزقازيق- مصر، 15-16 مارس.  
-منسي محمود عبد الحليم؛ وكاظم، علي مهدي (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة  
الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 63-78). جامعة السلطان  
قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.

المواقع الالكترونية :

في [http://www.maaber.org/issue\\_january05/books3.htm](http://www.maaber.org/issue_january05/books3.htm)

20:01 الساعة 2016/03/28

<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=4137>

20:30 الساعة 2016/03/25