

تنمية التفكير الإيجابي لدى المراهق وفق نظرية الرفاه PERMA
Improving Positive Thinking In Adolescent According Well-Being Theory (PREMA).

بلال بن عيشوية.

¹ جامعة لونيبي علي البلدية 2 (الجزائر). -eb.benaichouba@univ-

blida2.dz

تاريخ الاستلام: 2023/01/12 تاريخ القبول: 2023/02/11 تاريخ النشر: 2023/03/05

ملخص: قدمت هذه الدراسة بهدف التعرف أكثر على دور وتطبيقات علم النفس الإيجابي الميدانية ومدى فاعليتها في تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، حيث تم الاعتماد على نظرية الرفاه PERMA التي قدمها مارتن سليغمان في كتابه الازدهار 2012 لتنمية التفكير الإيجابي لدى المراهق، وعليه تم الاعتماد على عينة قوامها 20 فرد 10 ذكور و10 إناث، بالاعتماد على المنهج شبه التجريبي ذو عينة واحدة قياس قبلي وقياس بعدي.

وكانت نتائج الدراسة الحالية تشير إلى وجود فاعلية كبيرة وحجم أثر قوي للبرنامج المطبق في تنمية التفكير الإيجابي لدى المراهق وذلك بالاعتماد على مفاهيم وفنيات نظرية الرفاه PERMA

كلمات مفتاحية: التفكير الايجابي، الرفاه PERMA، المراهقة.

Abstract: This study aimed to identifying more about the role and applications of positive psychology and its effectiveness in developing the positive aspects of the personality, as the well-being theory PERMA presented by Martin Seligman in his book Flourish 2012 was relied upon to develop positive thinking among adolescents, and accordingly a sample of 20 individuals, 10 males

and 10 females, based on the semi-experimental method with one sample, pre-testing and post-testing.

The results of the current study shown that there is a great effectiveness and a strong effect of the applied program in developing positive thinking among adolescents, based on the concepts and techniques of the PERMA well-being theory

.Keywords: positive thinking, well-being PERMA, adolescent.

*المؤلف المرسل: بلال بن عيشوية

1. مقدمة

مُيَّزَ الإنسان عن باقي الكائنات الأخرى بأنه كائن يفكر، فالتفكير ملكة هامة تصنع واقع الفرد وبها يفهم ذاته وما يحيط به من غموض وتناقض وصراعات، ومن خلاله تتفتح وتتفجر لديه طاقات الحياة، فبه يرتقي ويسمو، خاصة إذا ما اتسم الفرد بالإيجابية في تفكيره، وسعى لها وتمسك بها، تتغيرت نظرتة لذاته والواقع ويزداد أمله وتفاؤله بالمستقبل، هذا ما يجعله أكثر قوة وصلابة ومرونة، وبعيد كل البعد عن الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية والأمراض العضوية، ليصبح أكثر سعادة وطمأنينة ويُقبل على الحياة بكل ثقة وثبات ويكون فردا فعال في مجتمعه مساهما في الرقي والازدهار في مختلف المجالات الحياتية اليومية.

لذا كيف يمكن أن ننمي هذه الملكة الإيجابية في حياتنا؟ وماهي الطرائق الحديثة والعلمية لتنمية التفكير الإيجابي؟ خاصة عند فئة المراهقين الذين يعتبرون راشدو الغد ومن يكون لهم الشأن الأكبر في مصير أي أمة، لذا هدفت هذه الدراسة التعرف على أثر نظرية الرفاه في تنمية التفكير الإيجابي لدى المراهق، وذلك من خلال الاستعانة بالمنهج شبه التجريبي، وذلك من خلال

الإجابة على فرض البحث الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القلبي والبعدي فيما يخص التفكير الإيجابي لدى المراهق.

2. التفكير الإيجابي:

يعتبر التفكير الإيجابي من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، وعليه سنتناول هذا المفهوم بنوع من التفصيل.

1.2 التفكير الإيجابي لغةً واصطلاحاً:

التفكير الإيجابي من حيث اللغة: يعرف التفكير الإيجابي لغة على أنه مصطلح ينقسم إلى كلمتين هما التفكير والايجابية:

1.1.2. التفكير لغة:

جاء في المعجم الوسيط (1984، ص 705) كلمة أن مصطلح التفكير أنه على المستوى اللغوي: فَكَّرَ في الأمر، يفكر، فكراً: أعمل عقله فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، وفكّر مبالغة في فَكَّرَ، والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها.

- الإيجابي: أوضح بركات (2018، ص 49) انه مصطلح يشير إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات وهي أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين، وأن تتبني الأسلوب الأمثل في الحياة.

2.1.2. التفكير الإيجابي اصطلاحاً:

عرف جابر وآخرون (2015، ص 07) التفكير الإيجابي هو عملية لإنتاج وخلق للأفكار التي ترتبط بالابتكار والسيطرة الآلية على أخطاء التفكير الهدامة وتقويمها وتوجيهها بطريقة فعالة تضيف إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية، والسماح للأفكار العقلية والايجابية بأن تؤدي لى التوسع والنمو والنجاح وتوقع

نتائج النجاح. واختصررزوقي وسهيل (2018، ص ص 216-217) تعريف التفكير الايجابي في خمس نقاط ألا وهي:

أ. حالة مزاجية تنقلها عن نفسك للآخرين تعكس الطريقة التي تنظر فيها للعالم من حولك.

ب. الطريقة التي تفكرها وتنعكس إيجابيا على تصرفاتك تجاه المتعلمين والأحداث.

ت. النظرة الحسنة للأمور والمتعلمين والأحداث.

ث. التفكير بطريقة يغلب عليها الناحية الايجابية.

ج. تفسير الأحداث والأشياء بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد وإغفال الجانب السيئ أو التغافل عنه.

وعرفت الحارثي (2017، ص12) التفكير الايجابي بأنه قدرة الفرد الإرادية

على تقويم طريقة تفكيره، وتوجيهها نحو ناحية إيجابية، وتوقعات بالنجاح التي تسبق توقعاته بالفشل، وإيقانه بأن لكل مشكلة حلاً وتركيزه على الحل لا المشكلة، لتحقيق نتائج أفضل وتحسين حيته، والتفاؤل بمستقبل مشرق.

في الأخير يمكن القول انه يصعب إعطاء تعريف واحد وشامل للتفكير الايجابي نظرا لتعدد معانيه وأهدافه فكلّ ينظر إليه من خلفيته النظرية وحسب أهداف المرجوة منه، فالتفكير الايجابي على العموم هو تلك العملية الذهنية العقلية التي تسعى إلى تفسير وفهم العالم وبطريقة عقلانية وبنظرة متفائلة، والتي تولد بدورها مشاعر وانفعالات ايجابية حول الذات والبيئة المحيطة، مما يجعل الفرد يشعر بنوع من السعادة الحقيقية والهناء والرفاه الشخصي. ونظرا للدور الهام الذي يلعبه التفكير الايجابي في حياة الفرد يجعلنا فضولين أكثر لمعرفة أهمية التفكير الايجابي.

2.2. أهمية التفكير الايجابي: إن المتأمل لمصطلح التفكير الايجابي، يعي أهميته

الاجيائية الظاهرة في تسميته، لذا أوضح كنيث وآخرون (Kenneth &

(Kenneth, 2004) حسب بركات (2018، ص51) أن الإنسان مهما كان عمر ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه يسعى إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراه أن يقوم ببدءً ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية، وبذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي ضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

وأضاف أنه من هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره، فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوبة بها، والتي ربما تعيقه عن تحقيق الأفضل لنفسه ولغيره، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي و العقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً بينها انسجام وخالية من الاضطرابات فإن القوى الفاعلة العجيبة تظهر على شكل أنماط من السلوك الإيجابي.

يشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كل مشكلة وأيضا ي القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة والقدرة على تحمل المشقة والتوافق النفسي، ما يشمل قدرات عقلية بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات كما تشمل أيضا القدرة على تعلم

والاستفادة من مواقف الضغط واكتشاف الفرص الايجابية في هذا الموقف كما أنه يشمل تكوين عادات جديدة إيجابية.

فالمدرک لأهمية التفكير الايجابي في حياة الفرد وانعكاساته على بيئته المحيطة به، يدرك أيضا الفوائد الايجابية الناتجة عنه والمتمثلة فيما يلي:

3.2. فوائد التفكير الايجابي:

للتفكير الايجابي فوائد عظيمة وجيليلة على الفرد والمجتمع، لذا قدمت الزهراني (2016، ص 27) بعض الفوائد كما جاء بها الرقيب (2008، ص 8) وهي كالتالي:

- يدعك التفكير الايجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.
- تأكد أن التفكير الايجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.
- إن تكون مفكر ايجابيا يعني أن تقلق بشكل اقل وتستمتع أكثر وان تنظر للجانب المضيء بدلا من الأفكار السوداء، وتختاران تكون سعيد بدلا من الحزن وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيبا.
- وأضاف القمش والجوالدة (2016، ص 373) فوائد التفكير الايجابي كما يراها (فنترلا، 2003):
- يعد التفكير الايجابي الباعث على استنباط الأفضل لدى الأفراد بمعنى أنه سر الأداء العالي.
- التفكير الايجابي يحفز الإبداع والابتكار.
- التفكير الايجابي يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- التفكير الايجابي يدعم العلاقات الشخصية الداخلية والتي تعتبر الأساس في إتمام وإنجاح العمل.

وذكر الحربي (2016، ص15) فوائد التفكير الإيجابي مبينا:

- التفكير الإيجابي يبحث عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء.
- أن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا ي عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، لأن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.
- إن الشخص الذي يفكر بإيجابية ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما هو فعلا ويطلق القدرات التي تحقق الهدف.

4.2. استراتيجيات التفكير الإيجابي:

يلجئ الإنسان لكي يفكر بطريقة ايجابية إلى العديد من الاستراتيجيات والقواعد الهامة لتحقيق أهدافه، حيث تكلم كل من رزوقي وسهيل (2018، ص 219) على مجموعة من الاستراتيجيات منها:

1.4.2. استراتيجية التجزئة النصفية:

عبارة عن فصل السلوكيات التي حدثت في المواقف أو التجربة تفصيلا دقيقا وتصنيفا إلى دقائق متناهية الصغر أي فصل سلوكيات هؤلاء المتعلمين سواء كانت الإيجابية أو السلبية إلى أجزاء صغيرة ثم نتعامل مع كل جزء على حدة رجوعا للأسباب والدوافع التي دعتم لفعلها وحتى نجد التفسير لها ونحلها بسهولة نستطيع أن نقدم لهم العذر لتحقيق السلام في القلب.

أحيانا يعمم المتعلم شيئا سلبيا عن نفسه مثل الفشل أو الوحدة أو الخوف، فيقول أنا فاشل أو قلق أو انا خائف من المستقبل أو أنا ذاكرتي ضعيفة جدا، أو تركيزي ضعيف، فيسبب لنفسه اعتقادا سلبيا يمنعه من التقدم، فالهدف من استراتيجيه التجزئة هو تجزئة هذا الحكم والتعميم السلبي إلى مكونات أصغر مما

يجعل الشخص يدرك الحكم بإدراك آخر ايجابي، يساعده على التعامل مع الأجزاء كل على حدة بثقة وسهولة تامة. وعليه يمكن توضيح طريقة كيف نستخدم إستراتيجية التجزئة:

- فكر في حكم حكمته على نفسك أو فرضه عليك الآخرون واكتب داخل دوائر.
- فكر في الأحاسيس التي سببها لك هذا الحكم والفرص التي ضاعت منك بسببه.
- قم بتجزئة هذا الحكم إلى أجزاء صغيرة... واكتب الأجزاء في دوائر متفرعة من دائرة الحكم.

- فكر في الحل لكل جزء على حدة.
- لاحظ أحاسيسك الآن.

2.4.2. اكتشاف المواهب:

الموهبة هي طاقات، تطالب باستغلالها، ورغبة في كل متعلم لتحقيق ذاته، وهزم متواصل على تطوير الذات، واحترامها، وتحقيق الانجازات، وداخل كل منا قدرات، قد خرج بعضها إلى دائرة الضوء، حيث ستفيد منها المتعلم. ويفيد. وقد يظل بعضها كامنا في دائرة الظلام، لا يتم اكتشافه على مدى حياته.

ويحتاج كل رجل في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كثر مدفون داخل كل متعلم يجب التنقيب عنه وإخراجه الاستفادة منه، ولكل رجل كثره المدفون المختلفة عن الآخر، وليس شرطا أن يكون كثره مماثلا لغيرك من حولك، هكذا فعل العباقره والنابعون الذين وضعوا أيديهم على الكثر الداخلي واستغلوه دون ملل أو يأس.

3.4.2. استراتيجية القيمة العليا:

وضح بركات (2018، ص69) إستراتيجية القيمة العليا حسب (Tourette, 1999) أن الأمور تتطور للأفضل بالنسبة للأشخاص الذين

تنمية التفكير الإيجابي لدى المراهق وفق نظرية الرفاه PERMA

يستغلون الطريقة التي تتطور بها، وإستراتيجية القيمة العليا تهدف إلى توسيع آفاق الشخص، فيرى القيمة فيها مستوى من التحدي، مما يجعل أحاسيسه هادئة ومتزنة، فمن الممكن أن يفشل طالب ي الامتحان فتكون قيمته العليا هي تقبل هذه القيمة، ويصبح ذلك دافعا للنجاح، وأن ما حدث ليس إلا تجربة تعلم منها لكي يصبح أفضل في المرة القادمة.

ووضع رزوقي وسهيل (2018، ص 231) بعض الخطوات لتجسيد هذه

الإستراتيجية منها:

- ضع عنوان لتجربة فاشلة مررت عليها في حيتك وضع كلمات تصف ذلك العنوان ، الكلمات الأخرى التي
- استخدمتها لكي تدعم هذا العنوان مثل: فشل، إحباط، ألم، ضياع... اجعل هذه الكلمات فرعية في العنوان.
- فكر في الأحاسيس التي سببها لك العنوان... والفرص التي ضاعت منك بسببه.
- فكر في التعميم والقيمة العليا لهذا العنوان.
- لا حظ أحاسيسك الآن.

4.4.2. استراتيجة البدائل:

أضاف رزوقي وسهيل (2018، ص 231) لا يستطيع المتعلم الوصول إلى القمة أو يعرف الطريق إلى النجاح سوى شخص يمتلك أكثر من فكرة وحلول مختلفة ومتنوعة لحل مشكلة واحدة. بمعنى أنه إذا واجه مشكلة فإنه يمكنه حلها بشتى الطرق والحلول بذلك يمكنه الوصول إلى القمة.

أي أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة، تجعل الشخص يستفيد من الفرص المتاحة.

5.4.2. إستراتيجية تغيير التركيز:

يمكن تعريف استراتيجية تغيير التركيز حسب رزوقي وسهيل (2018)، ص 231 على أنها مجموعة من الأسئلة التي نسأل عنها بطريقة واعية عندما نواجه مشاكل وصعوبات مختلفة في تقييم ما نمتلكه من خبرة في الحياة وتحدياتها فيتصرف الشخص إما بطريقة سلبية أو ايجابية وتكون النتيجة على حسب الطريقة.

أي انها بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة. فلوا كان هذا التقييم سلبياً، يتصرف الشخص بطريقة سلبية والعكس. فعندما يكون التقييم الداخلي إيجابياً، تكون النتائج إيجابية.

6.4.2. استراتيجية تغير الماضي:

ليس الماضي إلا كنزاً من المهارات والخبرات والتجارب بدونها يتخبط المتعلم في ظلام، كما إننا لا نستطيع أن نغير الماضي لأنه مضي ولكن يمكننا أن نغير وجهة نظرنا في تجارب الماضي، فنتعلم منها ثم نحدث فيها التغيرات التي نريدها ونتخيل أنفسنا وكأننا نرجع بالذاكرة للماضي مرة أخرى، وفي نفس التجربة ونحن نتصرف فيها كما كنا نريد تماماً وبذلك نكون غيرنا الواقع من تحدٍ إلى مهارات وخبرات. إذن كيف نستخدم استراتيجية تغيير الماضي؟

- فكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي...فكر في تجربة محددة ولاحظ تعبيرات وجهك وتحركات جسمك، وأحاسيس، وسلوكك.
- فكر في المهارات التي تعلمتها من هذه التجربة.
- الآن تخيل أنك تعود بالزمن إلى الماضي وتواجه نفس التحدي...ضع التعبيرات التي تناسبك...وتحركات الجسم التي تناسبك...واستخدم المهارات التي تعلمتها.

تنمية التفكير الإيجابي لدى المراهق وفق نظرية الرفاه PERMA

- لاحظ أحاسيسك...ستجد أن الأحاسيس أصبحت أفضل لأنك استخدمت المهارات والخبرات التي تعلمتها من المرة الأولى...فأصبح إدراكك وتفكيرك إيجابياً... وبالتالي الأحاسيس عادية وإيجابية.
- الآن تخيل أنك في المستقبل وتواجه تحدياً من نفس النوع ولاحظ تصرفاتك وأحاسيسك...ستجد أن عقلك أصبح ماهراً في التعامل مع هذا النوع من التحديات.

كرر هذه الاستراتيجية...لكي تجعل الماضي كئيباً من التجارب والخبرات والمهارات.

7.4.2. استراتيجية الشخص الآخر:

استراتيجية الشخص الآخر تساعدنا على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى ايجابية.

ولكي تحصل على نتائج ايجابية من هذه الاستراتيجية يجب أن تكون صادقاً تماماً وأنت تتقمص شخصية الشخص الآخر وكأنك فعلاً هو، فبذلك تعرف لماذا يتصرف معك بهذه الطريقة، وبذلك يساعد على تقييم الموقف من وجهة نظر وأيضاً وجهة نظرك عندك مرونة أكبر في التعامل معه.

3. نظرية (PERMA) للرفاه Well Being Theory:

اقترح سيلغمان (Seligman, 2018, p01) في عام 2011 مصطلح PERMA وتعني (العاطفة الإيجابية، المشاركة، العلاقات، المعنى والإنجاز) هي عناصر قابلة للقياس والتي تشكل الرفاهية، حيث قام كل من جودمان، ديزاباتوا، كاشدان وكوفمان (Goodman, Disabato, Kashdan, and, 2017) بقياس PERMA والرفاه الشخصي (SWB) على 517 مشارك. ولقياس ذلك استخدموا بروفييل PERMA وجمعوا ثلاثة مقاييس، الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى قياس سعادة، وثلاثة سلبيات مقياس العاطفة لتشكيل متغير الرفاه الشخصي SWB.

يتضمن بروفيل PERMA العناصر العاطفية السلبية الثلاثة وواحد من الرضا العام مع عنصر الحياة. وكانت النتائج كمايلي: أولاً، هناك ارتباط كامن قدره 98 بين بروفيل PERMA والرفاه الشخصي SWB. هذا ما اقنع سيلغمان بأن الرفاه الشخصي SWB ربما هو المسار المشترك المفيد لعناصر الرفاهية. وفي نفس السياق قدم إياسيلو (Iasiello, 2017, pp6-10) شرح لمكونات الرفاه حسب

نظرية : PERMA



المصدر: من إعداد الباحث.

1.3. الانفعالات الإيجابية (P) Positive Emotion:

العنصر الأول من PERMA هو العاطفة الإيجابية. العاطفة الإيجابية هي أكثر من مجرد "سعادة". "هناك مجموعة من المشاعر الإيجابية، بما في ذلك التسلية والأمل والفرح والحب والحنان والامتنان والفخر. جزء من قدرتنا على اختبار العواطف الإيجابية هو أمر وراثي، لكننا جميعًا لدينا القدرة على تجربة عاطفة أكثر إيجابية.

2.3. المشاركة (E) Engagement:

المكون الثاني من PERMA، هو المشاركة. المشاركة تعني حسب (Seligman, 2012). "الاندماج مع الموسيقى، وتوقف الوقت، وفقدان الوعي بالذات خلال نشاط ما". عندما نشارك في أشياء نحب القيام بها، فإننا نفقد الوقت. نحن نعيش في اللحظة الحالية ونركز بشكل كامل على المهمة المطروحة. في علم النفس الإيجابي، وهذا ما يشار إليها باسم "التدفق". خلال خبراتنا، نحن نركز بشدة على ما نفعله في هذا الوقت ويبدو أنه يتوقف.

3.3. العلاقات (R) Relationships:

العنصر الثالث من PERMA هو العلاقات. وتشير حسب (Seligman, 2012). العلاقات إلى العديد من التفاعلات المختلفة التي لديك مع الآخرين: شريك أو أصدقاء أو عائلتك أو مديرك أو زملائك أو أطفالك أو مجتمعك. تشير العلاقات إلى الشعور بالحب والمساندة والقيم من قبل الآخرين. نحن مخلوقات اجتماعية بطبيعتها وعلاقات إيجابية لها تأثير كبير على صحتنا.

4.3. معنى (M) Meaning:

العنصر الرابع في PERMA هو المعنى. لكي يكون لدينا إحساس بالمعنى، يجب أن نشعر بأن ما نقوم به هو قيم وجدير بالاهتمام. هذا ينطوي على الانتماء و / أو خدمة شيء نعتقد أنه أكبر من أنفسنا البحث عن المعنى هو نوعية إنسانية متأصلة. لقد كان اكتشاف الذات الحقيقية موضوعًا للفلاسفة والأكاديميين والفنانين والشعراء لآلاف السنين ووضح شليغل (Schlegel, et al, 2009). كلما اقتربنا من كوننا 'الذات الحقيقية'، كلما اقتربنا من مصدر معناها الحقيقي. يساعدنا وجود هدف أوسع في الحياة على التركيز على ما هو مهم حقًا عندما نواجه تحديًا أو شدائد في حياتنا

5.3. الإنجاز (A) Accomplishment:

الإنجاز العنصر الخامس من اختصار PERMA هو الإنجاز، المعروف أيضاً باسم الإنجاز أو الإتقان أو الكفاءة. إن الشعور بالإنجاز يعني أننا عملنا من أجل تحقيق أهدافنا والوصول إليها وتحقيق السعادة على المسعى، وكان لدينا الدافع الذاتي لإكمال ما قمنا به. يساهم الإنجاز في رفاهيتنا عندما نكون قادرين على إعادة النظر في حياتنا بشعور من الإنجاز ونقول "لقد فعلت ذلك، وفعلت ذلك بشكل جيد".

4. نتائج تطبيق برنامج الرفاه PERMA لتنمية التفكير الإيجابي لدى المراهق:

بعد التحقق من صدق هذه الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص التفكير الإيجابي بأبعاده العشرة، وذلك لصالح القياس البعدي. وبعد القيام باختبار (T test) لعينة واحدة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وذلك في التفكير الإيجابي بأبعاده العشر، تم التوصل إلى النتائج المشار إليها في الجدول رقم (1):

الجدول (1): نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي وأبعاده.

المقياس	المؤشرات	القياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	قيمة اختبار t
	الدرجة الكلية	القبلي	20	120,05	88	** -20,678
		البعدي		208,05		

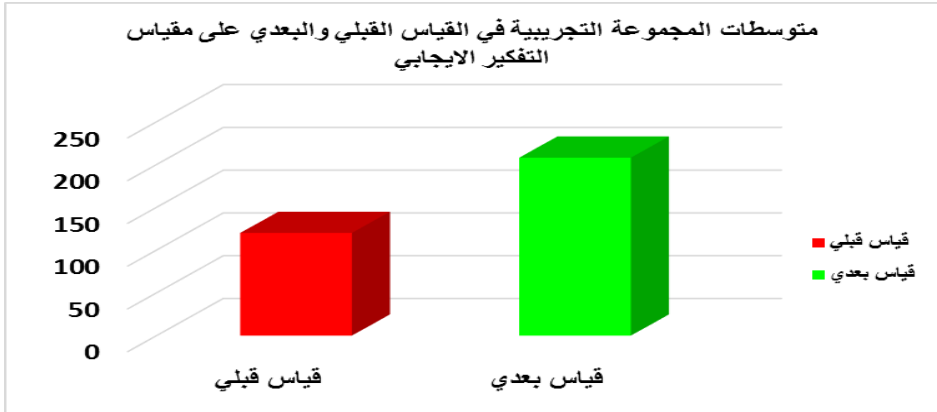
* الفرق دال عند: 0.01

* الفرق دال عند: 0.05

يلاحظ من خلال الجدول رقم (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.01$) بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي بأبعاده العشرة، في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت

تنمية التفكير الإيجابي لدى المراهق وفق نظرية الرفاه PERMA

قيمة (T- Test) للدرجة الكلية (**-20,678) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) ودرجة حرية (df=19)، ما يوحي أن الفرق الملحوظ بين متوسط نتائج المجموعة في القياس القبلي: (120.05) ومتوسط نتائجها في القياس البعدي (208.05) والمقدر بـ (88) هو فرق جوهري وذو دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي، ولا يرجع لعامل الصدفة، مما يدل على تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية بعد خضوعهم للبرنامج المستند على نظرية الرفاه في تنمية التفكير الإيجابي. وعليه يمكن تفصيل نتائج البحث الخاصة بأبعاد التفكير الإيجابي في الشكل 1:



شكل 1: متوسطات القياس القبلي والبعدي للعينة على مقياس التفكير الإيجابي. نلاحظ من خلال الشكل رقم (1) أن هناك تفاوت بين متوسطات درجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية، حيث جاءت منخفضة بالمقارنة بدرجات متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وهذا ما يدل على أن البرنامج النفسي الإيجابي كان له أثر في ارتفاع درجات استجابة المراهقين على مقياس التفكير الإيجابي، مما يعكس نمو التفكير الإيجابي لديهم.

وللتعرف على أثر البرنامج النفسي الإيجابي، على المتغير التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية، استخدم الباحث معادلة حجم الأثر بدلالة

كوهين (Cohen's d) لمعرفة حجم الأثر الذي خلفه البرنامج النفسي في تنمية التفكير الايجابي، ويمكن توضيح ذلك في الجدول رقم (1):

الجدول 1: حجم أثر البرنامج على تنمية التفكير الايجابي بدلالة كوهين (Cohen's d):

حجم التأثير	قيمة حجم الأثر بدلالة (Cohen's d)	قيمة اختبار t-test	حجم العينة	المتغير
جد مرتفع	-4,62	-20,678 **	20	الدرجة الكلية

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ أن درجات حجم التأثير كوهين (Cohen's d) كلها تفوق الدرجة المعيارية (0.8) وهو ما يدل على أن حجم التأثير جد مرتفع. حسب كوهان (Cohen, 1988, p05)، في حين أن تأثير البرنامج كان بنفس الحجم تقريبا على جميع الأبعاد باستثناء بعد الذكاء الوجداني وتقبل المسؤولية التي كانت منخفضة نوعا بالمقارنة بالأبعاد الأخرى، لكن يبقى حجم تأثير البرنامج على هذين البعدين كبير جدا، مما يدل على أن البرنامج النفسي الإيجابي المعتمد على نظرية الرفاه PERMA المصمم له أثر قوي في الرفع من درجة التفكير الايجابي لدى المجموعة التجريبية.

من خلال قراءة نتائج هذه الدراسة تبين لنا أن درجة التفكير الايجابي قد ارتفعت لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج النفسي الايجابي، أي من خلال مقارنة نتائج القياس البعدي بعد نهاية البرنامج مع درجة التفكير الايجابي قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي)، كما دلت نتائج القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس التفكير الايجابي على وجود فروق جوهرية ودالة إحصائية بين القياسين، وهذا ما يعني أن أفراد العينة التجريبية أصبحوا يتميزوا بنوع من الايجابية في التفكير وفي نظرتهم إلى الحياة وإلى ذواتهم وحتى في تفسير المواقف الحياتية اليومية

تنمية التفكير الإيجابي لدى المراهق وفق نظرية الرفاه PERMA

بطريقة إيجابية، وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج النفسي الايجابي في الرفع من درجة التفكير الايجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية. حيث يفسر الباحث النتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث من خلال مجموعة من العوامل منها:

بناء علاقة علاجية إيجابية بين أفراد المجموعة التجريبية في بداية تطبيق البرنامج النفسي الايجابي، نظرا لما لها من أهمية بالغة في زيادة مستوى الألفة والثقة والصراحة بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية، فهذه العوامل لها دور كبير في السير الحسن للبرنامج العلاجي واندماج أفراد المجموعة التجريبية فيما بينهم وبين الباحث والبرنامج، هذا ما يمكنه خلق دافعية وتحفيز قوي لأفراد المجموعة التجريبية للاستمرار والمشاركة في البرنامج العلاجي، مما يسهل على الباحث تمرير الرسائل الهادفة وتجسيد أهداف البرنامج المسطرة، إذ تركز اغلب المدارس العلاجية على أهمية العلاقة العلاجية في نجاح العمل العلاجي.

حيث أشار كابتا وآخرون، (Kopta et al., 1999) أن التجارب السريرية أثبتت مرارًا وتكرارًا أن تطوير علاقة إيجابية (العلاقة العلاجية) هو أحد أفضل تنبؤات نجاح العلاج.

وذكر إليزابيث (Elizabeth, 2005, pp 155-156) بعد تحليل بعض الباحثين لقاعدة بيانات من المعهد الوطني للعلاج النفسي للاكتئاب على أوسع نطاق من خلال مقارنة بين مختلف علاجات الاكتئاب، وأشار التحليل إلى أنه يمكن التنبؤ بنجاح العلاج لجميع الحالات من خلال العلاقة العلاجية الايجابية.

وأضاف بيبيلو كما جاء عن مويل (Peplau, 1988 cited in Moyle,) (2003) أن العلاقة العلاجية تعتبر أساس الرعاية بالصحة النفسية ودعم تغيير التفكير والسلوك.

5. خاتمة

انصب اهتمامنا على مستوى هذه الدراسة على المراهقين المتدربين، لما لهذه المرحلة من أهمية كبيرة في حياة الإنسان، فمن خلال هذه المرحلة يمكننا أن

نتنبأ لما ستكون عليه شخصية المراهق مستقبلاً كراشد، لأنه في ضوء طريقة عبور هذه المرحلة يتشكل مستقبل الإنسان، حيث يسود هذه المرحلة مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية الهامة والسريعة، تفاجئ المراهق كما تفاجئ من حوله، إذ يمكن أن يعاني المراهق في هذه المرحلة من بضع المشاكل والاضطرابات محاولة منه للتكيف مع هذه التغيرات وتحقيق الذات، فيلجئ المراهق إلى بعض السلوكيات من أجل إثبات الذات والتحرر من السلطة الأبوية وتحقيق الاستقلالية الذاتية، فينتقل المراهق من مرحلة أهم ما كان يميزها الإتكالية والاعتماد على الآخرين في تحقيق الرغبات وإشباع الحاجات، إلى مرحلة يسودها نوع من الاستقلالية والاعتماد على الذات، هذا ما يستلزم على المراهق توظيف كامل قدراته الجسمية والنفسية والمعرفية، لتحقيق أهدافه ورغباته وإشباع حاجاته، من أجل الوصول إلى نوع من الرقي والاستقرار على المستوى النفسي والاجتماعي والصحي، وبالتالي تحقيق السعادة والرفاه الشخصي.

لذلك، حاولنا من خلال هذا البحث اختبار فعالية برنامج نفسي إيجابي في الرفع من درجة التفكير الإيجابي وخفض درجة الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس. محاولين بذلك إبراز أهمية ودور علم النفس الإيجابي في الرعاية الصحية النفسية، من خلال توظيف فنيات ومبادئ علم النفس الإيجابي في البرنامج العلاجي.

وقد تم التوصل إلى إجابات عن تساؤلات البحث من خلال ما أسفرت عليه نتائج التحقق من الفرضيات والتي بينت أن هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص التفكير الإيجابي بأبعاده العشرة، إذا تبين أن للبرنامج النفسي الإيجابي القائم على نظرية الرفاه **PERMA** أثر واضح وكبير على تنمية التفكير الإيجابي وخفض درجة الاكتئاب لدى المراهق، وعلى كل أبعاد التفكير الإيجابي.

توصيات:

وعليه، فقد خلصت الدراسة الحالية إلى مجموعة من التوصيات والاقترحات، التي يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول الخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية التي يتميز بها المراهقين والتي يمكن أن يكون لها أثر إيجابي ومهم بالنسبة إليهم.

- دراسة مراحل تطور وطبيعة وخصائص التفكير عند المراهقين في البيئة الجزائرية.

- مراعاة أنماط التفكير المختلفة وخاصة مهارات التفكير الإيجابي في طرق التدريس المختلفة..

5. قائمة المراجع:

بركات زياد، (2018): التفكير الإيجابي والتفكير السلبي: بن النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان، الأردن.

جابر عبد الحميد جابر، أسماء محمد عدلان، منى حسن السيد، (2015): أثر برنامج تدريبي على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني ج2/أفريل 2015.

الحارثي نجوى بنت حسن بن محسن، (2017): التفكير الإيجابي والعجز المتعلم لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة طائف في ضوء بعض المتغيرات، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

الحري سطاتم بن مصلح علي، (2016): التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس، دراسة مقدمة لاستكمال متطلبات الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

رعد رزوقي وجميلة سهيل، (2018): سلسلة التفكير وأنماطه، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت لبنان.

الزهراني بشرى بنت علي بن يحيى،(2016): المكونات العاملة للتفكير الايجابي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، دراسة مقدمة لاستكمال متطلبات الماجستير في علم النفس تخصص اختبارات ومقاييس، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

القمش مصطفى نوري، الجوالدة فؤاد عيد،(2016): تعليم التفكير، الطبعة الأولى، دار الثقافة، عمان، الأردن.

Seligman, M. (2018). *PERMA and the building blocks of well-being*. The Journal of PosiTive Psychology,

Iasiello, M., Bartholomaeus, J., Jarden, A., & Kelly, G. (2017).

Measuring PERMA+ in South Australia, the State of Wellbeing: A comparison with national and international norms. Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 1(2), 53-72.

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Kopta, S. M., et al. (1999). *Individual psychotherapy out-come and process research: Challenge leading to greatturmoil or positive transition?* Annual Review of Psychology, 50,441-469.

Elizabeth. M. Varcarolis.(2005). *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing: A Clinical Approach*, chapter10 Developing Therapeutic Relationships. Elsevier - Health Sciences Division, Philadelphia, United States