

## 03-فاعلية برنامج للعلاج النفسى الإيجابى لتهيئة الشعور بهنى الحياة لدى عينة

### من المراهقين ذوى الإعاقاة البصرية.

د. هدى احمد حلمي، جامعة قناة السويس- القاهرة-مصر

لاشك أن المسعى الرئيسى للإنسان هو تحقيق المعنى الإيجابى فى الحياة ، فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه أو لتهيئة أفضل الظروف الإجتماعية ليعيشها ، لأن هذا وحدة لا يسعدة ولا يرضية ولكنة يهتم أساساً بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته وهدفاً وقيمة يتوجه إليها ، وفى ضوء هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق أن تعاش ( عبدالرحمن سيد سليمان ، إيمان فوزى شاهين 1999:135 )

إن تبنى معنى إيجابى فى الحياة ، يعد أحد المتغيرات التى سعى الإنسان لتحقيقها ولإطفاء قيمة لوجوده من خلاله ، إلا أن الظروف التى مر بها الافراد أدت الى ظهور ما يسمى بفقدان المعنى أو الفراغ الوجودى ( Existential Vacuum ) حتى البعض عبر عنها بعصاب العصر ( جميلة عبد الوالى ، 2012:610 )

وتتمثل هذة الظاهرة بخليط من مشاعر الخواء و الفراغ والسأم والملل والعجز واللاجدى التى تنتاب إنسان هذا العصر ، وهى حالة تحدث عندما يفقد الإنسان قيمته ، فيعتقد عندها بأن وجوده لا معنى ولا قيمة له ( فيكتور فرانكل ، 1972:17 )

ويرى ( عبدالسلام عبد الغفار 1973:63 ) أن الفرد ، إذا ما فقد المعنى فى حياته Senselessness ، فإنه يفقد معه الإحساس بالهدف من الحياة ، لأن وجود الإنسان يكمن فى معنى وجوده ، وان الغنسان الذى يفقد المعنى فى الحياة يعيش فيما يسمية فرانكل الفراغ الوجودى وهو حالة نفسية تعنى الملل والسأم من الحياة ، ومن ثم تفقد الحياة دلالتها وقيمتها ومغزاها لأن وجود الإنسان يكمن فى معنى وجوده.

وتزداد مشكلة فقدان المعنى وفقدان الهدف من الحياه لدى المعاقين بصرياً خصوصاً فى مرحلة المراهقة نظراً لشعورهم بعجزهم عن منافسة أقرانهم العاديين ، يترتب على ذلك تخوفاً وقلقاً تجاه مستقبلهم الاسرى والمضى ، وفى إطار كل ذلك قد ينسحب الشاب الكفيف من المشاركات الإجتماعية نظراً لما تفرضه عليه إعاقته ، فيبدو وفقاً لذلك متشائماً غير متفائل بما هو قادم ( إبراهيم محمود أبو الهدى 2011:792 )

كما أن المراهق المكفوف إذا أدرك أن اتجاهات المبصرين تجاهه إيجابية زادت قدرته على التوافق النفسى الإجتماعى ، ويمكن أن يسهم ذلك فى سعى المراهق المكفوف لإيجاد معنى لحياته ( نفيسة فوزى عيسوى 2012:3 )

ويذكر السيكلوجى البريطانى مايكل أرجايل أن معظم الدراسات النفسية فى ميدان الإنفعالات ، وجهت إهتمامها الى البحث فى حالات الخوف والقلق والإكتئاب والغضب وغيرها من الإنفعالات السلبية . ونحن نعلم الان أن نجعل الناس سعداء ، يتضمن عمليات أخرى تختلف عن تلك التى تجعلهم لا يشعرون بالتعاسة ( مايكل أرجايل 1993:9 )

وفى العقد الماضى بدأ المجال الطبى تحويل إنتباهه من العلاج الى الوقاية من المرض . وهذا الغتجاه تحرك الان الى كيفية الصحة .ونتيجة لذلك فقد بدأ من خلال العقدين الماضيين علم النفس الصحى Health Psychology فى مواكبة المنحنى الذى أتخذة المجال الطبى وذلك لمعرفة الوقاية من الأمراض والتوجه بدلا منه الى تحسين الصحة . فى نفس الفتره بدأ الرواد الاوائل فى علم النفس الإيجابى فى الإتجاه من الأيدلوجية المرضية وإحلاله بالأيدلوجية الإيجابية لتحسين الصحة والحصول على مستوى أعلى من الرفاهية وصلاح الأحوال وتنمية نقاط القوة فى الشخص . ( مرعى سلامة يونس 2011:15 )

وقد حظيت الجوانب الإيجابية فى الشخصية بإهتمام علم النفس الإيجابى Positive Psychology الذى ظهر فى أواخر التسعينات بزعامة مارتن سليجمان ودعواه أن الإنسان يحمل بداخلة القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان ،

وأنة قد أن الأوان لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة والفضيلة ، وأن يحدد مفهومها ، ويصمم المقاييس التي تسعى لقياسها .  
(مارتن سليجمان 2002:6)

ويعد بناء القوى الواقية في مواجهة المرض ، إستراتيجية عامة لغالبية المعالجين النفسيين ، فهم يبدأون بتحديد ما لدى العميل من قوى لمساعدته على بناء قوى متنوعة ، ولا يكتفون بإستخدام فنيات محدده للشفاء من الإتهيار . (مارتن سليجمان 2006:429)

واستخدم إستراتيجيات علم النفس الإيجابي يؤدي الى نقل الشخص بعيداً عن التركيز ضيق الأفق ، أو معاشة المواقف السلبية والأمراض النفسية الى منهج جديد ، وهو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدة الحياة ، والإستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل ، كما أن علم النفس الإيجابي لا ينظر الى الفرد على أنه وعاء سلبي يستجيب لمثير ، بل يعتبره صانع قرار في حالة سيادة إجادة وإتقان وفاعلية . (حسن الفنجري 2008:36)

ويسعى الباحث في هذه الدراسة الى تحسين معنى الحياة لدى المراهقين المكفوفين عن طريق إستخدام عدد من الإستراتيجيات المستمدة من علم النفس الإيجابي كأسلوب غرس الأمل Instilling hope وبناء القوى الحاجزة Buffering Strengths التي تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية أو العقلية زمن هذه القوى الموجودة في العلاج النفسي الإيجابي : التفاؤل – الأمل – التفكير الإيجابي – الذكاء الوجداني – الكفاءة الذاتية .

#### مشكلة الدراسة :

تزداد مشكلة فقدان المعنى وفقدان الهدف من الحياه لدى المعاقين بصرياً خصوصاً في مرحلة المراهقة نظراً لشعورهم بعجزهم عن منافسة أقرانهم العاديين ، يترتب على ذلك تخوفاً وقلقاً تجاه مستقبلهم الاسرى والمهني ، وفي إطار كل ذلك قد ينسحب الشاب الكفيف من المشاركات الإجتماعية نظراً لما تفرضه عليه إعاقته ، فيبدو وفقاً لذلك متشائماً غير متفائل بما هو قادم . (إبراهيم محمود أبو الهدى 2011:792)

وعلى ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد العينة التجريبية ودرجات الأفراد. العينة الضابطة على مقياس معنى الحياة في القياس البعدي لصالح أفراد العينة التجريبية ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس معنى الحياة قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس معنى الحياة بعد تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة في القياس التتبعي ؟

#### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى ما يلي :

- 1- إعداد برنامج علاجي يقوم على إستراتيجيات علم النفس الإيجابي ، وقياس مدى فعالية هذا البرنامج في تنمية المعنى الإيجابي للحياة لدى عينة من المراهقين ذوى الإعاقه البصرية .
- 2- التعرف على مدى إستمرارية أثر البرنامج بعد إنتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة .
- 3- إعداد مقياس لمعنى الحياة يلائم ذوى الإعاقه البصرية .

#### أهمية الدراسة :

- 1- حداثة المفاهيم المستمدة من نظريات على النفس الإيجابي وضرورة الإهتمام بها لتقييم فعاليتها .
- 2- التعرف على دور علم النفس الإيجابي في الوقاية والعلاج .

- 3- أهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة العلاج النفسى الإيجابي وقدرته على تنمية معنى الحياة لدى المعاقين بصرياً .
- 4- إلقاء الضوء على مشكلة فقدان المعنى والفراغ الوجودى لدى فئة المعاقين بصرياً .
- 5- إعداد برنامج قائم على إستراتيجيات على النفس الإيجابي لمساعدة المعاقين بصرياً على الإحساس بالمعنى فى حياتهم وبالتالى تخفيف الآثار السلبية المرتبطة بخواء المعنى .

مصطلحات الدراسة :

- 1- علم النفس الإيجابي Positive Psychology :

بدأت الشرارة الأولى لعلم النفس الإيجابي بتولى مارتن سليجمان ( Martin Seligman ) لرئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام ( 1998 ) حيث يصنف مارتن فى كتابة السعادة الحقيقية المشاعر الإيجابية الى ثلاث فئات : تلك المرتبطة مع الماضى والحاضر والمستقبل ، والخبرات الإيجابية فى ( الماضى ) مثل الرفاهية الشخصية ، والقناعة والرضا والوفاء ( فى الحاضر ) يركز على السعادة ، وخبرات التدفق ( فى المستقبل ) يركز على الأمل والتفاؤل والثقة والإيمان .

ويعد علم النفس الإيجابي مظلة عامة لدراسة الإنفعالات الإيجابية ، والسمات الإيجابية للشخصية ، ومؤسسات التمكين أى مؤسسات تمكين الإنسان من توظيف وتفعيل طاقاته وإمكانياته لعيش حياه هانئه ومنتجة . وتهدف نتائج بحوث ميدان العلاج النفسى الإيجابي الى إكمال وليس إلغاء أو حذف . وما هو معروف بالفعل عن المعاناة الإنسانية ، عن الضعف الإنسانى ، وعن الإضطرابات النفسية ، والسلوكية . والهدف إذن هو التوصل الى فهم علمى كامل متوازن للخبرة الإنسانية فى بعديها الإيجابي والسلبي – القمة والقاع ، وكل ما بينهما .

ونعتقد أن العلم والممارسة الكاملة لميدان علم النفس يشمل ضرورة تفهم كل المعاناه والسعادة فى نفس الوقت ، إضافة الى تفهم طبيعة ونوعية التفاعل فيما بينهما ، والتحقق والإثبات التجريى الإمبريقي لصدق وفعالية صيغ التدخل والعلاج التى تزيل أو تخفف المعاناه وتزيد أو تعزز السعادة ( محمد السعيد أبو حلاوة 2013:12)

وقد أصبح عدد العلماء المهتمين بدراسة الجوانب النفسية الإيجابية لجودة الحياة والصحة فى تزايد مستمر ، مقابل الجوانب السلبية كالقلق والإكتئاب والمرض ، ودعواهم أن علم النفس بالغ فى التركيز على المرض والعلاج على حساب الصحة والوقاية والتنمية . والعوامل المجتمعية والشخصية التى تجعل الحياة جديرة أن تعاش ( ليزا ج. أسبينوول ، أورسولا م. ستودينجر ، 15 : 2006 )

ويقصد بعلم النفس الإيجابي ( الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية ، وللخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية للمؤسسات النفسية والإجتماعية التى تعمل على تيسير وتنمية هذه الخبرات والخصال والإرتقاء بها لخلق إنسان ذى شخصية فعالة ومؤثرة ، وتهتم – بالإضافة الى ما هو كائن . بما ينبغى أن يكون ) . ( محمد نجيب الصبوة ، 20:2008 )

ويعرف قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس ( APA Dictionary Sychology ) بأنه مجال للنظريات والأبحاث النفسية التى تركز على الخبرات النفسية ، والسمات الفردية ، أو مناحى القوة الاخلاقية ، والمؤسسات الإجتماعية التى تجعل من الحياة تستحق العيش الى أقصى درجة . وهذا المجال معنى على المستوى الإنفعالى والمعرفى بالخبرات الإيجابية فى الماضى والحاضر والمستقبل مثل الرضا والسعادة والتفاؤل . وعلى المستوى الفردى هو معنى بالسمات الشخصية الإيجابية مثل الشجاعة والوفاء والحكمة . وعلى المستوى الجمعى هو معنى بالفضائل المدنية والمؤسسات التى تزيد من فعالية مشاركة الفرد كمواطن وعضو فى المجتمع مثل الإيثار والمسؤولية والإعتدال . ( VandenBOS & American Psychological Association 2007:713 )

يتفق هذا التعريف مع تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس حيث تجيب كريستال بارك ( Crystal L . Park ) على سؤالها عن ما هو علم النفس الإيجابي ؟ بالتعريف الذى وضعه كلا من ( سليجمان وتشكزينتيمالى ، 2000 ) وينص هذا

التعريف على أن: ( مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدره أو ذات القيمة مثل: الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي ، القناعة ، والرضا ) في الماضي ، الأمل والتفاؤل ( في المستقبل ) ، التدفق والسعادة ( في الحاضر ) وعلى المستوى الفردي ، يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد: القدرة على الحب والعمل ، البسالة والجرأة ، مهارات العلاقة الإجتماعية المتبادلة مع الآخرين ، الإحساس والتذوق الجمالى ، المثابرة ، التسامح ، الأصالة ، الإنتفاخ العقلى والتطلع للمستقبل ، الشغف الروحى ، المهوبة العالية ، والحكمة . وعلى مستوى الجماعة ، يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التى تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة ، المسئولية ، التواد مع الآخرين والإهتمام بهم ، الإيثار ، الأدب والأخلاق ، الإعتدال ، التحمل ، وأخلاقيات العمل . ( 5 : 2000 , Seligman & Csikszentmihalyi , 2 : 2003 , Park )

ويعتبر العلاج النفسى الإيجابي فى صورته المعاصرة حركة وإتجاهاً فى علم النفس الحديث لا تقتصر تطبيقاته على إثراء عمليات العلاج النفسى ، بل تمتد لتشمل كل جوانب الحياة الإجتماعية والنفسية . وهو بهذا المعنى من أحد أهم الإتجاهات المرتبطة بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology ، الذى يعتبر بدوره أحد أحدث تيارات علم النفس المعاصر (عبدالستار إبراهيم 2011 : 379)

ويعرف ( عبد الستار إبراهيم 2011 : 381 – 382 ) العلاج النفسى الإيجابي بصفته معبراً عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التى تتعاون فيما بينها على تمكيننا من التفكير وبالتالى التصرف والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد وللمحيطين به النجاح والفاعلية والسعادة .

ويعرفه الباحث بأنه أسلوب علاجي نفسى يعتمد على إستراتيجية بناء القوى والفضائل الإنسانية فى مواجهة المرض عن طريق تعزيز المشاعر والإنفعالات الإيجابية فى الشخصية وتبنى أساليب إيجابية جديدة تجعل الفرد قادراً على مواجهة الضغوط والمحن الحياتية والتعامل معها بنجاح .

وبصورة عامة ، يصف العاملون فى مجال علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه ( دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر ، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع فى برائن الإضطرابات النفسية السلوكية ، إضافة الى دراسة كل العوامل الفردية ، والإجتماعية ، والمجتمعية التى تجعل الحياة الإنسانية جديدة بأن تعاش ) . ( محمد السيد أبو حلوة ، 2013 : 11 – 12 )

مما تقدم نجد أن علم النفس الإيجابي يقدم لنا دعوة مفادها أن الإنسان يحمل بداخلة القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان ، كما أن الخبرات التى تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها ، وهذه الخبرات بعضها قابل للتعديل والأخر غير قابل للتعديل ، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية ، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسى والإجتماعى والأسرى . ( سيد أحمد الوكيل ، 2010 : 122 )

ويعتمد العلاج النفسى الإيجابي على إستخدام مجموعة من الإستراتيجيات والتقنيات الجديدة ومن أهمها : غرس الأمل Instilling hope وبناء القوى الحاجزة Buffering strengths التى تعمل كجهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالإضطرابات النفسية والعقلية ، ومن هذه القوى المستخدمة فى العلاج النفسى الإيجابي : التدفق ، والتفاؤل ، الذكاء الوجدانى ، التفكير الإيجابي ، روح الفكاهة والدعابة ، السرد (الفضفضة) ، والمفاعة الذاتية . ( حسن عبد الفتاح الفنجري ، 2008 : 42 )

وسوف يتناول الباحث بعض فنيات علم النفس الإيجابي فيما يلي :

**التدفق FLOW** : صيغ مصطلح التدفق للمرة الأولى على يد ميهالى تشكزينتهيمالى (1975) باعتباره إحساس (إحساسات) كلية يشعر بها الناس عندما يتصرفون بإندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها ثم أعاد تشكزينتهيمالى (Csikszentmihalyi, 1990) وصف حالة التدفق

FLOW State بأنها : حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به من مع تجاهل تام لأية أنشطة أو مهام أخرى ، مع تحقق حالة والإستعداد للتضحية وبذل كل المجهود . ( محمد السعيد أبو حلاوة ، 2013 : 13 – 14 . Csikszentmihalyi, 1990:4 )

ويرى ( دانييل جولمان ، 2000 : 136 ) تدفق المشاعر ، حالة من ( نسيان الذات Self Forgetfulness ) عكس التأمل والإجترار والقلق . فإذا وصل الإنسان الى حالة تدفق المشاعر يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به الى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً ، مسقطاً كل الإنشغالات الصغيرة المسبقة ، مثل الصحة ، أو الفواتير ، أو حتى أنه يمارس حياته اليومية بصورة جيدة . وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات .

**التفاؤل Optimism** : يعتبر مارتن سليجمان (Seligman) هو رائد التفاؤل حيث حاول أن يكشف تأثير التفاؤل والتشاؤم في الظروف المتباينة . ويعرف سليجمان التفاؤل بأنه الأسلوب أو الكيفية التي يفسر بها الأفراد الظروف والأحداث . فالمتفائلون ينظرون الى الأحداث السيئة بأنها تحدث بسبب عوامل خارجية غير متقرة ، وغير محددة ، بينما الأحداث الجيدة تحدث بسبب العوامل الداخلية المستقرة . ( Kenndy , 2012:22 )

ويعرف كارفر واخرون ( Carver , et al ., 2009: 303 ) التفاؤل على أنه توقع أشياء جديدة في الحياة ، ويرتبط هذا التوقع الإيجابي بالوجود الشخصي الأفضل للفرد حتى في الظروف الضاغطة والصعبة .

وقد أشارت الدراسات الى أن التفاؤل له تأثير إيجابي على جودة الحياة وطول العمر ، ومستوى الإجهاد ، وتحقيق النجاح . فقد أشارت نتائج دراسة سكوت ( Scott, 2011 )

الى أن المتفائلون أقل تعرضاً للإجهاد ، كما انهم يعيشون لفترات أطول ، ولديهم مستويات عالية من الصحة النفسية ، وتحقيق النجاح . كما كشف دراسة ( Creed, et al , 2002 ) أن الأفراد المتفائلون لديهم مستويات عالية من الثقة بالنفس وانخفاض في مستويات الضغط النفسى . وأشارت دراسة شولز ومحمد ( Schulz & Mohamed , 2004 ) لمرضى السرطان الثدى أن الأفراد الذين سجلوا درجات عالية على مقياس التفاؤل تكون لديهم مستويات عالية من الرفاهية ، كما وجد الباحثون وجود علاقة بين الحصول على درجات أعلى مقياس التشاؤم والتنبؤ بالفوفاه المبكرة بين المرضى .

**الأمل Hope** : يعرف ( جابر عبدالحميد ، علاء الدين كفاي ، 1991:1566) الأمل بأنه عاطفة مشتقة وتتكون أساساً من إتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول على شئ أو الوصول الى هدف معين مع فكرة أن هذا الهدف سوف يتحقق مما يجعل الفرد بالرضا والإرتياح . وتظل فكرة تحقيق الهدف هذه في كثير من الحالات رغم وجود العوائق والمشكلات التي يمكن أو تحول دون تحقيق الهدف .

وقد أشار شنايدر ( Snyder , et al , 2002 : 820 ) وزملاؤه بتكوين مفهوم الأمل (Hope) على أنه إستعداد أو تهيؤ معرفي يكون موجهاً نحو تحقيق طموحات الفرد ورغباته وأهدافه ، وينظر الى الأمل على أنه يتضمن مكونين مترابطين داخلياً في علاقة تبادلية .

وتشير نتائج العديد من الدراسات الى أهمية الأمل في تحسين الصحة النفسية والجسدية . فقد كشفت نتائج دراسة ( Cheavens et al , 2006 ) عن فعالية العلاج بالأمل في تعزيز بعض جوانب القوة النفسية كتقدير الذات والمعنى في الحياة ، وتقليل بعض أعراض الجوانب المرضية كالقلق والإكتئاب لدى الفرد ، كما كشفت نتائج دراسة ( Schier & Carver, 2001 )

أن الأمل له أثر إيجابي على الصحة النفسية والجسدية . وأكدت دراسة ( Synder, et al , 2009 ) أن للأمل القدرة على التنبؤ بالنجاح على المستوى الأكاديمي . وأشارت نتائج دراسة قام بها ( Peleg, et al , 2009 ) عن وجود علاقة إرتباط سالبة ودالة بين الأمل والإكتئاب ، كذلك كشفت نتائج دراسة أخرى عن قدرة الأمل على تخفيف الأعراض الإكتئابية ( Visser, 2009 ) كما أكدت دراسة ( Bailey , et al , 2007 , Proctor, et al , 2010 ) أن القوى الإنسانية ومنها الأمل يعد منبثاً قوياً بالرضا عن الحياة .

### التفكير الإيجابي Positive Thinking :

وهو بلا شك – الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها . والواقع أن علم النفس الإيجابي ذاته إنطلقت بذورة الأولى من هذا التفكير الإيجابي . زهدا المعنى يقضى المعالج الإيجابي جزءاً طويلاً من وقته يعرف ويعلم الآخرين بأن السبل الإيجابية من السلوك والتفكير لا تكون إلا من خلال بعض الأفكار والمعتقدات والتوجهات الشخصية ، والسلوكية ، التي تتسم بالعقلانية – الإيجابية . وإذا ما أردنا المقارنة بين الإيجابيين والسلبيين بهذا المعنى فإننا سنجد العديد من السبل الإدراكية والمعرفية ، التي تميز الجوانب التي تفرق بين الفرد الإيجابي والفرد السلبي بما فيها التفكير والتصرف بإيجابية . فالإيجابيون يستحثون على التقدم والنجاح ، ومتفائلون ، وينشرون من حولهم التفاؤل والطاقة الإيجابية على العمل ، والنشاط ، ويحركون في الآخرين دوافع الإنجاز ، ويبثون بذور التعاون والتسامح . هذا وتنعكس أهمية التفكير في حياة الفرد والجماعة بشكل مباشر ، فالمعالج الإيجابي يهدف الى تنشيط الفعالية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان . ( عبد الستار إبراهيم 2011:384 )

وكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى الى حل فاعل وناجح للمشكلات ، وكلما كان هذا التفكير سلبياً كلما أدى الى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة ، سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول الى حل مقنع لها ، أو تبسيطها وإختزالها وإستسهالها وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها ، وبالتالي عدم الوصول الى حل مناسب لها . ( زياد بركات 2005:88 )

فالتفكير الإيجابي هو الوسيلة المضمونة لتعديل السلوك ، لأنه يرسم أمامنا خارطة مضمونه نحو تحقيق مشاعر الرضا وتقبل الذات ، وبالتالي الحياة الإجتماعية في أدق تفاصيلها وأفضل أنماطها ، لهذا يجب أن لا نكتفى بالتعرف على مايعنيه بالضبط التفكير الإيجابي وعناصره فحسب . نحن نحتاج لخطوه إضافية أكثر فائده ، وتتعلق بمعرفة طرق زيادته وتطويره في الشخصية والسلوك . وهناك الكثير من الدلائل التي تقدمها لنا الممارسات الإكلينيكية تكشف عن أن تركيز العلاج على جوانب القوة وإعانة الشخص على إكتشاف الجوانب الإيجابية في تفكيره وسلوكه تحقق له أو لها كثيراً من النجاح في العملية العلاجية . والتفكير الإيجابي لحسن الحظ أسلوب ومهارة وفن يمكن لنا أن نتعلمه ونتدرب عليه . ( عبد الستار إبراهيم 2011:409 )

### الفكاهة وروح الدعابة Humor :

تشير الفكاهة الى ذلك الإتجاه الباسم أو البسام أو الضاحك الساخر تجاه الحياة وتجاه نقائصها ، وتجاه مظاهر عدم إكتمالها ، أي ذلك الإتجاه الذي يتطلب فهما لمظاهر التناقض في الوجود ، ومن مميزات هذه الفنية : تحسين الشعور بالسعادة – تحسين الوعي الذاتي – التغيير الإيجابي . ( هاني عبد الحفيظ ، 2014:57 )

وتلك القدرة هي في الحقيقة قدرة معقدة تنطوي على جوانب معرفية وإنفعالية وسلوكية وإجتماعية وإبداعية في القدرة على توكيد النكات وصنع مواقف فكاهية . ( شاكر عبد الحميد 16 – 15 :2003 )

وتتعدد فوائد الفكاهة على المستويين الفسيولوجي والنفسى ، وتبرز أهميته في كافة جوانب حياة الفرد الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية ، حيث تؤدي الفكاهة والضحك الى إستهلاك الكمية الفائضة من التوتر وتوليد حالة من الإرتياح والإسترخاء كما تؤدي الى تفادى الأزمات القلبية لمن يعانون من إرتفاع ضغط الدم والسكر ، وتعيد التوازن النفسى

والاجتماعى للفرد من خلال تخفيف وطأة أعقباى الحياة ، وتحسين الصحة النفسية والبدنية للفرد ، كما تعد الفكاهة من بين العناصر الهامة التى تعطى معنى للحياة ، وتعتبر وسيلة هامة لإقامة العلاقات الإيجابية وزيادة التفاعل مع الآخرين (محمد عبدالظاهر الطيب ، سيد الهامص ، 2012 : 127 – 129 ، 91 : 2015 ، Baltaci & Tagay )

الروحانية Spirituality :

خلال السنوات الماضية بدأت بعض المنهجيات بتوظيف فنيات علاجية تدمج بين المعتقدات الروحية والممارسات العلاجية ، وهذه الفنيات العلاجية المدمجة تتشابه فى أساسياتها مع الفنيات العلاجية الأساسية إلا أنها تطرحها ضمن إطار منطقى روحانى ، ويعتبر مساعدة الأفراد لإيجاد معنى لحياتهم ، ومن ثم مساعدتهم فى التطلع للمستقبل بتفاؤل بمثابة الهدف المحورى للإتجاه الروحى . وبغض النظر عن المعتقدات الخاصة بالأفراد ، فإنه إذا وجد معنى للحياة ، وكان لدى الفرد الشعور بالتفاؤل والامل فإن ذلك سينعكس إيجابياً على صحته النفسية ، ورفاهيته النفسى ، ورغبته فى الحياة . إن تبنى المنهجية الروحية يشجع الفرد على توظيف جميع المصادر التى من الممكن ان تكون مصدراً للقوة ، والامل ، والشفاء بالنسبة إليه ، كالعائلة والمجتمع اللذان يشاركانه ذات المعتقدات الروحية (Pargament, 2013)

مما تقدم نرى أن علم النفس الإيجابى بما قدمه من مبادئ وخدمات واسبس إيجابية للأفراد تجعله مكون عظيم ونشط فى العلاج ، ويمكن أن يصبح إتجاهاً أكثر فاعلية فى الإرشاد والعلاج النفسى Psycholotherapy خاصة إذا تم الإلتفات إليه والإهتمام به وتقويته .

معنى الحياة Meaning of life : فى السنوات الأخيرة لقى بناء المعنى الإيجابى أهمية كبيره ، وربما بدأ ذلك بالتزامن مع التركيز المتزايد على الصفات الإيجابية ونقاط القوة النفسية . (Steger, et al, 2006 : 80)

ومفهوم معنى الحياة له تاريخ طويل فى الفلسفة وعلم النفس الفينومينولوجى Phenomenological Psychology بوصفه عنصر رئيسى وضرورى للحياة . وقد أصبح معنى الحياة له اهمية متزايدة فى البحوث التجريبية وخاصة من حيث إرتباطه بالسعادة والرفاهية . والأداء الوظيفى الفعال Optimal functioning والعلاج النفسى الإيجابى (Garcini , et al , 2013:51)

ويعتبر فرانكل ( Frankil ) من أوائل المنظرين لمعنى الحياة ويرى أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة ولكنة يظهر من خلال إستجابات الفرد للمواقف والمطالب التى تواجهه فى الحياه (Steger & Frazier , 2005 : 580)

ويرى بالوم أن الافراد عند أى مرحلة فى نموهم قد يواجهون مواقف فاصلة : وهى أحداث أو خيرات طارئة تدفع الفرد نحو مواجهة وضعه الوجودى فى العالم . ويحدد بالوم أربعة إهتمامات قصوى متأصلة فى الوجود الإنسانى ، وهى :

أ- الموت Death : ومعناه أن تكون للإنسان حياة ذات طبيعة مؤقتة ودائمة التغيير .

ب- الحرية Freedom : بكل ما تحمله من معنى مطلق .

ج- العزلة Alienation : وما تعنيه من شعور بالوحده وينتج عنها تفرد كل إنسان بذاته.

د- فقدان المعنى والعبثية Absurdity : حيث يكون المعنى عندما يوجد فهم لسياق الوجود (داليا عبد الخالق ، 2008:30 ميك كوبر 2015: 135 – 136 )

ويرى بالوم أن مواجهة الفرد لكل من الإهتمامات يشكل سياق الصراع الداخلى للفرد من المنظور الوجودى . (Rogers & Cobia, 2008:68)

أما إيمي فان دورزين - سميث ( Van Deurzen - Smith ) فقدمت نموذج لمعنى الحياة يكتشف الطبيعة الظاهرية التناقض Paradoxical للوجود الإنساني . حيث يكون على الإنسان أن يكتشف معنى وجوده على أربع مستويات للخبرة الأول يتعلق بالخبرة الحسية في العالم الطبيعي . والثاني يتعلق بالخبرة ذات الطابع الإجتماعي أو ما تسميه العالم العام . والثالث يرتبط بالخبرة الشخصية الذي تسميه العالم الخاص . أما الرابع فيختص بالعالم المثالي . والإنسان في سعيه لتحقيق المعنى على هذه المستويات الأربعة ، يجد نفسه مضطراً الى الإصطدام بمهددات المعنى ، ويتوقف معنى حياة الإنسان على مدى نجاحه في مواجهة تلك المهددات .

يسلك ويتحرك فيما وراء التركيز حول الذات بحيث تجاوز حدود ذاته اي يسمو بها . ولكي يكون إنساناً ما إنساناً كاملاً ، فإن هذا يعني أن يرتبط هذا الإنسان بإنسان أو شئ ما آخر خارج نطاق ذاته ويتصل به ويتواصل معه ، ويقارن (فرانكل ) خاصية التسامى بالذات هذه بقدره العين الإنسانية على أن ترى العالم المحيط بها خارج نفسها - وهي مقدرة ترتبط مباشرة بعدم قدرة العين على أن ترى أى شئ في نفسها . ( إبراهيم قشقوش ، 2012: 306 - 307 ، أحمد عبد الخالق وآخرون 2007 : 293)

ويؤكد (فرانكل ) أن المعنى يتغير دائماً ولكنه لا يتوقف أبداً عن أن يكون موجوداً ، ووفقاً للعلاج بالمعنى نستطيع أن نكتشف المعنى في الحياة بثلاث طرق مختلفة وهي :

1- بواسطة الإتيان بفعل أو عمل .

2- بواسطة أن نخبر قيمة من القيم .

3- بواسطة أن تعيش حالة من المعاناة ( فيكتور فرانكل ، 1982 : 148 )

بينما تناولت نظرية يalom ( Yalom ) معنى الحياة باعتبارها ظاهرة وجودية ، فهي نقطة أساسية في تحدى الإنسان ومواجهته للهموم أو المخاوف الوجودية التي تسبب في خلق نوع من القلق أو الصراع في المعنى لدى الإنسان فضلاً عن إحداث تغيرات أخرى في خصائصه الشخصية ، ويعتبر معنى الحياة بمثابة وسيلة دفاعية ضد العجز وخواء المعنى ، ويعد إستجابة إبداعية في مواجهة الضغوط ، فهو إختيار إنساني حر ، فالفرد هو من يخلق المعنى في الحياة من خلال الاعمال الإبداعية ، ويعتبر معنى الحياة عاماً وليس فردياً وخاصة المعنى الذي يرتبط بقوة المعتقدات وقيم التسامى كالإخلاص والسعادة الغيرية . ( حنان خوخ ، 2011 : 16 ، Wong,2013 )

فالصراع الأساسى وفقاً لنموذج يalom (Yalom) ليس صراعاً ضد دوافع عريضة مجموعة لا ، إنما هو صراع بين الفرد وبين معطيات الوجود . ما هي هذه المعطيات ؟ إن بوسع الفرد المفكر أن يكتشفها دون عناء . فإذا ما نحينا العالم الخارجى جانباً ، وأغضينا النظر عن الإهتمامات اليومية التي نشغل بها حياتنا في العادة ، ثم أمعنا في التأمل ليشمل موقفنا في العالم ، عندئذ لا مناص لنا في مواجهة هموم معينة يسميها (تيليش ) الهموم النهائية Ultimate Concerns وهي هموم تشكل جانباً لا مهرب منه من جوانب الوجود الإنساني في العالم . ( رولو ماى ، وإيرفين يalom ، 1999 )

ويعرف ( فيكتور فرانكل ، 1982 : 131 ) معنى الحياة بأنه ( حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفى لحياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجلها وتحديث نتيجة لإشباع دافعه الأساسى المتمثل بإرادة المعنى ) .

وفي هذا السياق يقول (فرانكل ) إن سعى الإنسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته وليس تبريراً ثانوياً لحوافره الغريزية . وهذا المعنى فريد ونوعى من حيث أنه لا بد أن يتحقق بواسطة الفرد وحده ويمكن لهذا أن يحدث ، وعندئذ فقط يكتسب هذا المعنى مغزى يشبع إرادة المعنى عنده .

إن معنى الحياة عند (فرانكل ) ليس تصوراً جاهزاً للإستعمال ، وإنما هو إكتشاف لا يتوصل إليه الإنسان إلا من خلال عملية بحث يبدها مختاراً حين تؤرقه مشكلة خلو حياته من المعنى والهدف ، أو حين يبدأ يعاني مما يطلق عليه فرانكل ، الفراغ الوجودى Existential Vacuum أو فقدان معنى الحياة ، فيكتشف أنه يعيش حياة فارغة تخلو من المعانى والأهداف ،

فيقع فريسة للإحباط واليأس . حيث أنه ، على من الحيوانات ، لا توجد لدى الإنسان دوافع أو غرائز تخبره عما يجب عليه أن يعمل ، وعلى العكس من أزمنة سابقة ، لا توجد عادات أو تقاليد أو قيم تخبر الإنسان عما يجب عليه فعله . وهو عادة لا يعرف حتى ما يرغب هو أساساً أن يعمل . وبدلاً من ذلك ، يرغب الإنسان أن يفعل ما يفعله غيره من الناس ، أو أنه يفعل ما يرغب فيه غيره من الناس أن يفعله ( فيكتور فرانكل ، 1998 : 101 )

إذا فالمعنى لا يأتي من تلقاء نفسه في الواقع ، ولكنه يكتشف من خلال عملية بحث دوؤب ، فإذا كانت الغرائز تنتقل عبر الجينات ، والقيم تنتقل عبر التقاليد ، فإن المعاني المتميزة والمتفردة هي إكتشاف شخصي . فيجب أن يسعى إليها الفرد ويكتشفها هذا الإكتشاف للمعنى المتفرد ، يمكن أن يحدث حتى لو اختلفت كل القيم العالمية تماماً ( عبدالرحمن سليمان ، إيمان فوزى شاهين ، 1999 : 1040 )

ويؤكد\*فرانكل\* أن جوهر الدافعية الإنسانية يكمن في\* إرادة المعنى\* Will to meaning ، وان الدافع الرئيسى للإنسان في حياته تتمثل في البحث ليس عن الذات ولكن عن المعنى ، وبعد هذا المعنى فريداً بالنسبة لكل شخص ، فهو يخصه وحده ، ولا يتحقق إلا من خلاله هو . وهذا يستلزم نكران الذات إلى حد ما . فالشخص ذو الصحة النفسية السليمة ويعرف المعاق بصرياً من وجهة النظر الطبية بأنه : ذلك الشخص الذى تقل حدة إبصاره بأقوى العينين بعد التصحيح عن 60 متر أو 200 قدماً . او يقل مجاله البصرى عن 20 درجة . ( عمرو رفعت على ، 2012 : 294 – 250 )

بينما يعرف ( عبدالرحمن سيد سليمان ، 1999 : 48 – 49 ) المكفوفين من الناحية التربوية بأنهم : هم أولئك الذين يصابون بقصور بصرى حاد مما يجعلهم يعتمدون على القراءة بطريقة برايل ، أما ضعاف البصر فهم أولئك الذين يستطيعون قراءة المادة المطبوعة على الرغم مما قد تتطلب هذه المادة أحياناً من بعض أشكال التعديل ( على سبيل المثال ، تكبير حجم المادة ذاتها أو إستخدام عدسات مكبرة )

ويعرف ( رشاد موسى ، 2002 : 245 ) الشخص الكفيف من المنظور الإجتماعى بأنه الفرد الذى لا يستطيع أن يجد طريقة دون قيادة وتوجيه في بيئة غير معروفة لدبة ، أو من كانت قدرته على الإبصار عديمة القيمة ، أو من كانت قدرته على الإبصار من الضعف بحيث لا يمكن مزاوله عمله العادى .

وتعرف منظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم ( اليونيسكو ) المعاق بصرياً بأنه : \* الفرد الذى يعجز عن إستخدام بصره فى الحصول على المعرفة . ويكون مضطراً لإستخدام طريقة برايل فى القراءة والكتابة . ( علاء الدين كفاى ، جهاد علاء الدين ، 2006 : 97 )

وتؤثر الإصابة بفقدان البصر الى حد كبير على تنظيم الشخصية ، فمن اللحظة التى يصاب فيها الفرد بكف البصر تبدأ آثار الإصابة تؤثر على الناحية النفسية للفرد تحت هذه المؤثرات ويبدأ فى تكوين إتجاهات سلوكية متأثراً فى ذلك بأثار إعاقته . وتؤثر الإعاقة البصرية بشكل غير مباشر على بعض مظاهر النمو الإجتماعى والإنفعالى . فالأفراد الذين لديهم كف بصر الذين يواجهون بالرفض ، أو يتم إستثناؤهم من الأنشطة ، قد يخفقون فى بناء الثقة بالنفس والشعور بالشعور بالثقة بالنفس والشعور بقيمة الحياة ومعانها . ( سيد صبحى ، 2003 : 23 )

دراسات سابقة :

قام الباحث بتقسيم الدراسات السابقة التى إطلع عليها إلى مجموعتين :

الأولى : تتناول الدراسات المرتبطة بالعلاج النفسى الإيجابى .

الثانية : وتتناول الدراسات المرتبطة بمعنى الحياة لدى المعاقين بصرياً .

المجموعة الأولى : الدراسات المرتبطة بالعلاج النفسى الإيجابى :

- دراسة سليجمان وآخرون Seligman et al 2006: هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية العلاج النفسى الإيجابى ، من خلال إستخدام فنيات العلاج النفسى الإيجابى لخفض الإكتئاب عن طريق زيادة الإنفعالات والمشاركة والمعنى الإيجابى بدلاً من إستهداف الأعراض الإكتئابية . وتكونت عينة الدراسة من (327) طالب وطالبة من جامعة بنسلفانيا بمتوسط عمر (23,51 سنة) واستخدمت الدراسة مقياس (BDI) للإكتئاب ، ومقياس الرضا عن الحياة (Diener , et al , 1985) . وتوصلت نتائج الدراسة الى أن التدريبات النفسية الإيجابية تقلل من أعراض الإكتئاب لمدة 6 أشهر فى حين تأثير العلاجات الأخرى يقل عن أسبوع ، وفى حالات الإكتئاب الشديد كان تأثير تلك التدريبات مدهل ، وقد قارنت الدراسة بين مجموعتين أحدها استخدمت العلاج النفسى الإيجابى لمجموعات إكتئابية والأخرى استخدمت علاج دوائى ، وتوصلت الدراسة الى إنخفاض دال فى مستويات الإكتئاب طوال فترة المتابعة مع إستخدام العلاج النفسى الإيجابى ، وأوصت الدراسة إلى أن علاج الإكتئاب من الأفضل أن يكتمل بالتدريبات التى تزيد الإنفعالات والمشاركة الإيجابية والمعنى الإيجابى .

دراسة حسن الفنجرى (2008) : هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج يقوم على إستراتيجيات علم النفس الإيجابى ، وقياس مدى فاعلية هذا البرنامج فى التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة بنها ، وقد تم تقسيم هذه العينة الى مجموعتين : مجموعة تجريبية عددها (15) طالب وطالبة ، ومجموعة ضابطة عددها (15) طالب وطالبة كذلك . واستخدمت الدراسة أداتان هما : مقياس قلق المستقبل (زينب شقير ، 2005) ، وبرنامج إرشادى قام الباحث بإعداده وفقاً لاستراتيجيات علم النفس الإيجابى يتكون من (13) جلسة واستغرق تنفيذه (4) أسابيع بمعدل (3) جلسات أسبوعياً وتستغرق الجلسة نحو ساعتين ، واستخدم الباحث عدد من الفنيات فى تنفيذ البرنامج هى : المحاضرة ، ورشة العمل ، العصف الذهنى ، الواجب المنزلى ، وقد تم تحكيم البرنامج الإرشادى . وتوصلت الدراسة الى فعالية العلاج النفسى الإيجابى فى خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة . (عبدالرحمن سليمان . إيمان فوزى شاهين ، 1999 : 1042)

وتقسم فان دورزين سميث أنواع المعنى فى الحياة وفقاً للمستويات الأربع للخبرة الى أغراض أساسية تتحقق من خلال أهداف بسيطة ، ثم تعرض لما تسمية \* بالإهتمام النهائى\* الذى يشكل تهديداً لتحقيق المعنى على كل مستوى للخبرة . فعلى كل مستوى نجد أن الغرض الأساسى يتناقض مع الإهتمام النهائى . فالأول يمثل القيمة المثالية التى يسعى إليها الإنسان عن وعى أو عن غير وعى . اما الثانى فيحتل الجانب الخلفى والمنطقى الذى لا يمكن تفاديه فى صورة تهديد لتحقيق الإنسان المثالى . بذلك يصبح تحقيق المعنى هو النجاح فى التحدى والتغلب على مهددات المعنى المتمثلة فى الإهتمامات النهائية .

من هذا النموذج ، يتبين أنه على المستوى الحسى فى العالم الطبيعى يكون الغرض الأساسى هو اللذة والحيوية والقوة ، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال الصحة والراحة والثروة والحظ . ولكن لا بد لتحقيق المعنى على هذا المستوى من مواجهة مهددات المعنى وهى المرض والضعف والبؤس والموت وهكذا يكون الامر على باقى مستويات الخبرة الإنسانية . (عبدالرحمن سيد سليمان ، إيمان فوزى شاهين ، 1999 : 1040 – 1042)

ويعرف الباحث معنى الحياة بأنه \* شعور إيجابى للفرد حيث يدرك القيمة والمغزى الحقيقى لحياته عن طريق تبنى مجموعة من المعانى ، كالحب والتسامح مع ذاته ومع الآخرين ، ودفاعيته للتحرك بإيجابية فى الحياة ، وقدرته على تجمل المسؤولية ، والتسامى بذاته نحو الآخرين ، وتحقيق أهدافه بالأساليب المناسبة ، وتقبله لحياته ورضاه عنها بشكل عام\* .

### 3-الإعاقة البصرية Visual Handicapped :

الإعاقة البصرية ظاهرة موجودة فى كافة المجتمعات الإنسانية ولكن بمعدلات مختلفة .

فقد أكدت منظمة الصحة العالمية أن حوالى 180 مليون شخص فى بلدان العالم يعانون من الإعاقة البصرية . ومن بين هؤلاء حوالى 40 مليون كفيف . ويعيش معظم هؤلاء المعاقين فى البلدان النامية فى العالم بل إن 60% من هؤلاء يعيشون فى

الدول الأفريقية . كما أن ما يقارب 0,4% من الاطفال في سن المدرسة يعانون من اضطرابات بصرية ، ويحتاجون الى برامج تعليمية خاصة . وعلى الرغم من الرعاية التربوية التي تقدم الى المعاقين إلا أن 75% منهم بدون أى خدمات . ( عمرو رفعت على ، 2012 : 250 ، منى حسين الدهان ، 2009 : 51 )

- دراسة مكابي – فيتش McCabe – Fitch 2009 : هدفت الدراسة الى فحص أثر التدخل القائم على علم النفس الإيجابي على تعزيز السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال . وتكونت عينة الدراسة من (50) طالب وطالبة من طلاب المدارس المتوسطة بنيويورك تتراوح أعمارهم بين (12-14 سنة) (27 ذكر ، 23 أنثى) ، وتم تقسيم الطلاب عشوائياً إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة . واستخدمت الدراسة مقياس السعادة ( Lyumbomirsky & Lepper , 1999 ) ، مقياس الإنفعالات الإيجابية والسلبية لدى الأطفال ( Laurent , et al , 1999 ) ، ومقياس الرضا عن الحياة ( Huchner, et al , 2005 ) ، وأظهرت النتائج أن التدخل القائم على علم النفس الإيجابي وخاصة الذى يركز على الإمتنان ذات فعالية في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الاطفال المدارس المتوسطة .

- دراسة سيد أحمد الوكيل (2010) : هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى قائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي فى التخفيف من حدة المشكلات النفسية وتحسين مستوى التوافق النفسى لدى عينة من مرضى السكر . وقد تكونت العينة من 40 مريضاً من مرضى السكر مقسمين الى مجموعة تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من 20 مريضاً من المترددين على المستشفى الجامعى بطنطا ، والمستشفى العام بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية بجمهورية مصر العربية ، واستخدمت الدراسة على إستمارة جمع البيانات الأولية من إعداد الباحث ، ومقياس التوافق النفسى إعداد زينب شقير ، والبرنامج الإرشادى الذى أعده الباحث والقائم على مبادئ علم النفس الإيجابي . وقد خضعت عينة من الدراسة لمجموعة من الإجراءات المنهجية التى تمثلت فى قياس مستوى التوافق النفسى قبل تطبيق البرنامج الإرشادى وبعد خضوعهم للبرنامج الإرشادى ، وقد أكدت النتائج على حدوث تحسين فى مستوى التوافق النفسى لدى عينة الدراسة من مرضى السكر ، مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادى القائم على الإرشاد النفسى الإيجابي فى تحسين مستوى التوافق النفسى والإجتماعى لدى عينة الدراسة من مرضى السكر .

- دراسة نجوى إبراهيم (2011) : هدفت الدراسة الى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم الرضا عن الحياة . كذلك القيام بوضع برنامج مبنى على العديد من فنيات علم النفس الإيجابي والتى تعمل على تنمية الرضا عن الحياة بإبعاده المختلفة ( السعادة – التدين – تقبل الحياة – نوعية الحياة ) والتى تساعد على الروح المعنوية وتحسين الصحة النفسية

## المراجع :

- 1- إبراهيم قشقوش (2012) . نماذج الشخصية السوية – منحى إنمائى فى تناول الشخصية الإنسانية . القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية .
- 2- إبراهيم محمود أبو الهدى (2011) . دراسة سيكومترية كLINيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصرياً والمبصرين . مجلة كلية التربية . جامعة عين شمس ، 3(35) ، 789-822 .
- 3- أحمد عبدالخالق ، مايسه النيال ، سهير سالم ، حنان سعيد (2007) . معنى الحياة وحب الحياة لدى مجموعات مختلفة من مريضات السرطان (دراسة مقارنة) المؤتمر الإقليمي لعلم النفس ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، 291 – 318 .
- 4- جابر عبدالحميد ، علاء الدين كفاى (1991) . معجم علم النفس والطب النفسى . جامعة القاهرة . دار النهضة العربية .
- 5- جمال محمد الخطيب ، منى صبحى الحديدي (2009) . المدخل الى التربية الخاصة . دار الفكر . المملكة الأردنية الهاشمية – عمان .
- 6- جميلة رحيم عبدالوالتى (2012) . المعنى فى الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A,B) لدى طلبة جامعة بغداد . مجلة الأستاذ . العدد (301) ، 609 – 664 .

- 7- حسن عبد الفتاح الفنجري (2008) . فاعلية إستخدام بعض إستراتيجيات علم النفس الإيجابي فى التخفيف من قلق المستقبل . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، 18(58) ، 35 – 78 .
- 8- حنان أسعد خوخ (2011) . معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية . مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، السعودية 3(2) ، 11 – 44 .
- 9- خالد محمد فرج قاسم الخنجى (2006) . علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة . ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط ، 229 – 234 .
- 10- داليا عبد الخالق عثمان (2008) . معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن 66 – الدراسة لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- 11- دانييل جولمان (2000) . الذكاء العاطفي ، الكويت ، عالم المعرفة .
- 12- رشاد على عبدالعزیز موسى (2002) . علم نفس الإعاقة . القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية .
- 13- رولو ماى ، وإيرفين يالوم . ترجمة عادل مصطفى (1999) . العلاج النفسى الوجودى نظرية العلاج النفسى . مجلة الإنسان والتطور ، العدد 67 – 68 .
- 14- زياد بركات غانم (2005) . التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة مقارنة فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية . مجلة دراسات عربية فى علم النفس ، 3(4) ، 85 – 138 .
- 15- سيد أحمد الوكيل (2010) . فاعلية إستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي فى تحسين مستوى التوافق النفسى لدى مرضى السكر . مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد ، العدد 7 ، 118 – 156 .
- 16- سيد صبحى (2003) . الكفيف وإدارة الحياة . القاهرة . ميديا برينت .
- 17- شاکر عبد الحميد (2003) . الفكاهة والضحك . سلسلة عالم المعرفة ، العدد 289 ، الكويت . المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب .
- 18- عبد الرحمن سيد سليمان (1999) . سيكولوجية الفئات الخاصة ( المفهوم والفئات ) . ج1 ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشروق .
- 19- عبد الرحمن سيد سليمان ، إيمان فوزى شاهين (1999) . معنى الحياة وعلاقته بالإكتئاب النفسى لدى عينه من المسنين العاملين وغير العاملين . المؤتمر السنوى السادس لمركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، 1031 – 1095 .
- 20- عبدالستار إبراهيم (2011) . العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث . القاهرة . الهيئة المصرية العامة للكتاب .