

النفاؤل والأمل والنوجه نحو الحياة وبعض الخصائص الإيجابية الأخرى للشخصية السوية [بطارية نشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية]

أ.د. زينب محمود شقير

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة كلية التربية. جامعة طنطا- مصر
عضو اللجنة الدائمة للترقية لعلم النفس والصحة النفسية

• حول مفيرات الشخصية الإيجابية فى مجال علم النفس الإيجابى

يعتبر علم النفس الإيجابي تياراً حديثاً جداً نسبياً في علم النفس ، عُرفَ انطلاقه في أواخر التسعينات بدفع من سيلجمان (٢٠٠٢) رئيس الرابطة الأميركية لعلم النفس في ذلك الحين. ولا زال يُعزف نمواً متسارعاً على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق. ولقد قام وبدأ ينمو في مجابهة الهيمنة المرضية على علم النفس الذي ركز جل جهده على علاج أسوأ الحالات ، بينما عليه في الواقع أن يهتم ببناء أفضل الحالات في الحياة (Seligman, 1998). وأصبحت الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها المدنية ، وصولاً إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجيدة، أو الطيبة، أو المرفهة. ولهذا يركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة والجوانب الإيجابية عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات. إنه يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها. إنه يغير المنظور ومركز الاهتمام من المرضي والمعوق، إلى المعاني الفعالة وكيفية تعظيم فاعليته. إنه يهتم ببناء القوة والقدرة والمتعة والصحة في الإنسان المعافى وصولاً إلى المزيد من تحقيق ذاته.

ومن العلماء الأوائل لحركة علم النفس الإيجابي ولهم أعمال رائدة ومؤسسة فيهم منهم مارتين سيلجمان وميهالي وبيترسون وادينير وغيرهم ، وقد وضعوا دراسات السعادة الإنسانية والرفاهية في مسار المجرى الرئيسي لمجال علم النفس.

ومن بين التصنيفات للسمات النفسية الإيجابية التي تُعتبر التطبيقات الأساسية لعلم النفس الإيجابي، وتصنف إلى ست فئات أساسية تتضمن ٢٤ فضيلة أو سمة أخلاقية قابلة للقياس ، وهي:

◀ الحكمة والمعرفة : وتشمل الإبداع، الفضول، التفتح العقلي ، حب التعلم ، بُعد النظر.

◀ الشجاعة : الجرأة ، المواظبة ، المثابرة ، التكامل ، الحيوية.

◀ الإنسانية : الحب ، العطف ، الذكاء الاجتماعي.

◀ العدل : المواظبة ، الإنصاف ، القيادة.

◀ (vb.elmstba.com/t207682.htm)

◀ الاعتدال وضبط النفس : التسامح ، الرحمة ، التواضع ، الاحتشام ، التدبر ، الضبط ، تنظيم الذات.

◀ التسامى وضبط النفس : تقدير الجمال ، التميز ، الامتنان ، الأمل ، المرح ، التفاؤل ، الرفاهية ، الروحانية.

وتتضمن التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابي مشاهدة الأفراد والمنظمات وتحديد مكامن قوتهم واستخدام هذه المكامن لإثراء وتعزيز مستويات السعادة والرفاهية، ويمكن أن يستخدم المعالجون والمرشدون النفسيون وغيرهم من المستشارين والمدربين للتنمية البشرية طرق العلاج النفسي الإيجابي في رفع مستوى الأداء العملي الإنساني والسعادة الحياتية والرفاهية للأفراد.

هذا ويدخل مفهوم الرفاهية ضمن اهتمامات علم النفس الإيجابي، وقد ترجم الباحثين في هذا المجال مصطلح well-being في اللغة العربية إلى معاني عديدة، فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة، والبعض ترجمه إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش، وبعضهم يراه مرادفاً للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية، وآخرين رأوه مرادفاً لجودة الحياة، كذلك تُرجم إلى الهناء الشخصي، وحسن الحال، والتنعم الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه النفسي.

وعليه فالرفاهية تعد أحد متغيرات علم النفس الإيجابي وتعبّر عن مدى تمتع الفرد بصحة نفسية وخصائص الشخصية السوية ومُتعمّ بجودة الحياة. وهي حالة نسبية تختلف من فرد إلى آخر، وفي ذات الفرد تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى، كما تختلف من مجتمع لآخر، ومن ثقافة لأخرى، وقد ترتبط مؤشرات عوامل الصحة والمرض، ومستوى الدخل المادي، والمكانة الاجتماعية، والنجاح المهني، أو العلاقات الاجتماعية المشبعة، وعوامل الشهرة والنبوغ (الضبع، ٢٠١٩).

• العلاقة بين الرفاهية النفسية والخصائص الإيجابية للشخصية

لقد أوضح Acun- Kapikiran (2011) أن الرفاهية النفسية ترتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية، كالتفاؤل، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والسعادة، والتعاطف، والتوافق البيئي للأفراد، كما تُتَبَيّن الرفاهية بالأداء المثالي للفرد وجودة الحياة.

وذكر مارتن سيلجمان (2002) Seligman في نظريته عن السعادة الحقيقية happiness Authentic ما يوضح علاقة السعادة بالرفاهية بقوله أن السعادة تنقسم لثلاثة مكونات: الحياة السارة أو الممتعة، والحياة النشطة أي المملوءة بالأزمات، والحياة ذات المعنى. وأن المكونين الأولين يمثلان الرفاهية التي تعتمد على الحياة الشخصية للفرد، أما المكون الثالث للسعادة فهو يمثل قيمة أكبر من مجرد إشباع المتعة لدى الفرد ولكن بشكل جزئي (Seligman & Rozyman, 2003).

وعليه فإن الرفاهية والسعادة صيرورة نفسية تعلو وتسمو فوق الاعتبارات المادية؛ وهي لا تتجسد في مجرد اختفاء الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والغضب؛ بل تتجلى في حياة سعيدة مؤثرة ذات معنى تنجز أهدافاً سامية للفرد وللآخرين، ومن ثم فإن انتهاء الآلام النفسية أحد عوامل السعادة. (Heisel and Flett, 2004)

وبالإضافة إلى الصيغ النفسية كغياب مؤشرات الاضطرابات النفسية، إلا أنه يطبق على تعبير الهناء في الحياة العافية أو حسن الحال أو طيب الحياة أو الرفاهية "Well-being، wellness" being

ولا يوجد اتفراق على تعريف وقياس "الهناء في الحياة أو طيب الحياة"، فقد عرفت منظمة الصحة العالمية الهناء أو طيب الحياة على أنه حضور أو وجود ملامح ومؤشرات الصحة النفسية الإيجابية وليس مجرد غياب ملامح أو مؤشرات المرض النفسي أو العجز والقيصور، بينما ويوازي البعض بين دلالات الهناء في الحياة ودلالات مفهوم السعادة happiness.

إلا أن الأمر الأكثر شيوعاً في المجال هو ذلك التمييز بين تكوينين أساسيين للهناء في الحياة أو طيب الحياة أو الرفاهية هما: الهناء الذاتي subjective well-being، والهناء النفسي psychological well-being. ويجدر الإشارة إلى بنية تكوين الهناء النفسي في الحياة أو طيب الحياة النفسية "أو الرفاهية" تتضمن إدراك الشخص لاندماجهم مع التحديات الوجودية للحياة existential challenges of life حيث يُنظر إلى الهناء بوصفه الأداء النفسي الوظيفي العام للشخص ومصدر للوقاية.

ويركز نموذج كارول رايف على المصادر ومكامن القوة التي تجسد ستة عوامل أساسية تتفاعل معاً لتشكل حسب تصور رايف التكوين الكلي للهناء النفسي وتتمثل هذه العوامل في: الغرض من الحياة، الذاتية، الاستقلالية، الارتقاء الشخصي، التمكن البيئي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات (في: أبو حلاوة، ٢٠٢٠).

وطرح في الآونة المعاصرة مديحاً تكاملياً للهناء في الحياة أو طيب الحياة أو الرفاهية في سياق ما يسميه أنصار علم نفس الدراسة العلمية للإيجابية في الشخصية والوجود الإنساني التربوية الإيجابية positive education. والتربية بطبيعتها دلالية واصطلاحياً إيجابية. سمي بنموذج بيرما خماسي الأبعاد five-dimensional PERMA model على يد مارتين إيلياس بيتر سيلجمان Seligman، وتم فيه التعبير عن الهناء أو طيب الحياة على أنه تكوين نفسي يتضمن: الانفعالات الإيجابية Positive emotions وتمثل ما يعرف بمشاعر اللذة والسرور للسعادة، ويتطابق هذا البعد مع الجانب الوجداني للهناء في نموذج الهناء الذاتي لإدوارد دينير، والاندماج أو التدفق Engagement، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين Relationships، والمعنى Meaning، والإنجاز Accomplishment (المرجع السابق).

هذا وتفيد مراجعة أدبيات تعريفات وقياس الهناء أو طيب الحياة وتعيين مجالاته التي تتبدى مؤشرات العامة فيه اختلافاً وتنوعاً شديداً قد لا يمكن من الاقتراب من تقديم تصور تكاملي لمهيته وأبعاده وحدوده.

وبالرغم من ذلك فإن ما هو محل اتفاق أن "الهناء أو طيب الحياة" أو "الرفاهية" تكوين نفسي بالغ التعقيد ومتعدد الأبعاد، إلا أن التفكير فيه وصفاً وتفسيراً وقياساً بلغته المجالات أو الأنواع ربما يقربنا من تكوين مثل هذا التصوير التكاملي، ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:

المجال الجسماني أو البدني والطبيعي أو المعيشي physical domain: ويعبر عنه بالعافية الجسمانية أو الصحة الجسمانية، ومعدلات التطور، والمعرفة المتعلقة بالأكل الصحي والإقامة الآمنة.

المجال النفسي psychological domain: وربما يعبر عنه بمصطلح "العافية النفسية" ويعبر عنه بالصحة النفسية، ومستويات القلق، والجوانب النفسية مثل: تقدير الذات، الثقة، والانفعالات.

المجال المعرفي cognitive domain: ويمكن أن يطلق عليه "العافية المعرفية"، Cognitive Wellness، ويتضمن الجوانب المتعلقة بالتكوين العقلي للشخصية وقضايا التعليم والتعليم المدرسي بما فيها كيف يشعر الأطفال عن المدرسة وأدائهم الأكاديمي. (وإن كانت العافية المعرفية أو الذهنية - إن صح التعبير - أوسع بكثير جداً من دلالات ما كتب).

المجال الاجتماعي social domain: وربما يعبر عنه بـ "العافية الاجتماعية" Social Wellness ويحتوي على الرؤى والتصورات الاجتماعية ووكالات التنشئة الاجتماعية مثل: الأسرة والعلاقات مع الأقران، ومهارات التواصل، ومدى توافر المساندة الانفعالية والعملية.

المجال الاقتصادي economic domain: وربما يعبر عنها بمصطلح "العافية الاقتصادية economic wellness" وتتضمن: دخل الأسرة وثروتها، الضائقة أو الاحتياج الاقتصادي، توافر أو عدم توافر المساندة الاقتصادية، وإتاحة الخدمات المعيشية والصحية ومستواها ومدى جودتها.

ويجدر التنويه إلى أن مقاربة "الهناء أو طيب الحياة" أو الرفاهية" وفقاً لهذا المنظور فيه نوعاً من المبالغة الشديدة ويخلطه بالدلالات المتعارف عليها والمستقرة المتضمنة في مفهوم جودة الحياة Quality of Life ، أو الرضا عن الحياة life satisfaction .

لذلك نشر مؤخراً راشيل دودج وأنيتي دالي جان هويتون لالاج دي ساندرز (٢٠١٢: ٢٣٠) Rachel Dodge · Annette P. Daly · Jan Huyton · Lalage D. Sanders تعريفاً عملياً للهناء (الذاتي) (الرفاهية) (subjective well-being) تم تصويره كوضعية التوازن بين مصادر الفرد وعتاده في جانب، والتحديات التي يواجهها من الجانب الآخر، والذي يمكن توافقه مع عديد من توصيفات مجالات الهناء "والرفاهية" والتعبير عنه إجرائياً في ضوء علاقته بمفهوم الصمود" (في: أبو حلاوة، ٢٠٢٠).

مما سبق وفي ضوء الاهتمام بعلم النفس الإيجابي أصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس الإنسان الخالي من المرض ، فالأصل هو الصحة وليس المرض ، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه، إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية في حياته ، وبث الأمل والتفاؤل والسعادة والرضا والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين ، والصمود النفسي والسعي لتحقيق الرفاهية... وغيرها (عكاشة وسليم، ٢٠١٠).

وقد أدى الاهتمام الواسع بالجوانب الإيجابية للصحة النفسية إلى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية ومؤشراتها ، وكان هناك تباين بين هذه النماذج في مفهوم الرفاهية وتفسيرها ، وميز ميزريان وديزي (٢٠١١) بين مدخلين للرفاهية:

المدخل الذاتي Hedonic : يركز على السعادة والسرور ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم ، وينعكس في مجرى البحث عن الرفاهية الذاتية Subjective well-being وينظر هذا المدخل إلى أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية ، وطبقاً لذلك فإن تحقيق الرفاهية يتم من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والأهداف الجيدة بما يتماشى مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد من الانفعالات والوجدانات الإيجابية ، ومن ثم فإن الرفاهية الذاتية في ضوء هذا المدخل هي تقييمات الأفراد المعرفية والوجدانية لحياتهم . وتشمل مكونات معرفية تعبر عن رضا الفرد عن حياته ، ومكون وجداني الذي يشير إلى الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية لدى الفرد (Burrsetal , 2012 في : فتون خرنوب ، ٢٠١٦).

المدخل النفسي أو تعبئة الطاقة Eudaimonic : يركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانيات البشرية ، ويعرف الرفاهية بأنها توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات ، وينعكس في مجرى البحث عن الرفاهية النفسية Psychological well-being . ويشير هذا المدخل إلى أن الرفاهية متميزة عن السعادة بحد ذاتها ، فالأهداف البشرية والقيم التي تزيد من الوجدان الإيجابي لا يتم النظر إليها على أنها مفيدة بالضرورة لنمو الأفراد وتطورهم ، وبدلاً من تعريف الرفاهية على أنها الحصول على السعادة في المقام الأول ، فإن هذا المنحى يهتم بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تماشى القيم الهامة والارتباط المتجذر بالذات ، وهنا ترتبط الرفاهية مع تطور وإدراك الفرد ذاته ، وتشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته ، واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن (Ngovan , 2010 في : المرجع السابق).

وعليه فقد ارتبطت الرفاهية بالعديد من خصائص الصحة النفسية الإيجابية كالسعادة ، والأمل ، والتفكير الإيجابي ، وجودة الحياة ، وتقدير الذات ، والرضا عن الحياة ، والتفاؤل ، والتعاطف ، والتوافق البيئي (Acun – Kapikiran, 2011).

• مشكلة الدراسة :

من مراجعة الباحثة للعديد من مقاييس الشخصية الإيجابية ، والتي تتناول مفاتيح الرفاهية لدى الأشخاص ، ومن خلال ما توصلت إليه الباحثة من وجود العديد من متغيرات الشخصية الإيجابية التي تمكن الفرد من تمتعه بالرفاهية كان محل اهتمام الباحثة، حصر العديد من هذه المتغيرات في محاولة منها لتشخيصها ، وللتحقق من تداخل عناصر هذه المتغيرات محل البطارية ، إلى الدرجة التي يصعب معها تحديد أي هذه المتغيرات ببا أو نتيجة لبعضها البعض.

• أهداف الدراسة:

ما دامت الرفاهية التي ينعم بها الفرد مرتبطة بالجوانب والخصائص الإيجابية في شخصيته ، لذا يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على الرفاهية من خلال تشخيص جوانب وخصائص الصحة النفسية الإيجابية باستخدام بطارية تشخيصية من إعداد الباحثة تتضمن أبعاد كل : التفكير الإيجابي -التفاؤل - الأمل - الرضا عن الحياة -السعادة - التوجه نحو الحياة.

كما يهدف إلى تصميم بطارية تضم مجموعة من الخصائص الإيجابية للشخصية السوية كمؤشرات لتحقيق الرفاهية لدى الفرد.

• أهمية الدراسة :

ترجع أهمية الدراسة الحالية في كونها تسلط الأضواء على مجموعة من متغيرات الشخصية الإيجابية كمنحى لحياة كريمة للفرد وتساعد في تحقيق أكبر قدر من الرفاهية والهناء الشخصي ، خاليا من التعرض للإصابة ببعض الاضطرابات الشخصية ، وأن تتوفر لديه مؤشرات جودة الحياة والصحة النفسية الإيجابية.

• مفهوم الرفاهية :

تعريف قاموسي : "الرَّفَاهَةُ والرَّفَاهِيَةُ مُخَفَّضَةٌ ، والرَّفَاهِيَةُ كِبْلَهْنِيَّةٌ : هِيَ رَعْدُ الخَصْبِ وَلَيْنُ العَيْشِ . رَفَهُ عَيْشُهُ كَكَرُمٍ فَهُوَ رَفِيهُ وَرَافِيُهُ وَرَفِيحٌ وَمُتَرَفِّهُ : مُسْتَرِيحٌ مَتَّعٌ . وَأَرْفَهُهُمُ اللهُ تَعَالَى وَرَفَهُهُمْ تَرَفِيحًا . وَرَفَهُ الرَّجُلُ كَمَنَعَ رَفِيحًا وَيَكْسَرُ وَرَفُوها : لِأَنَّ عَيْشَهُ " . وَرَفَهُ عَيْشُهُ رَفَاهَةً وَرَفَاهِيَةً وَرَفَهَتْ : أَي رَعَدَتْ ، وَرَجُلٌ رَافِيٌ ... وَالرَّفِيحَانُ : الْمُسْتَرِيحُ بَعْدَ الْكَلَالِ وَالتَّعَبِ ، رَفَهُ يَرْفُهُ رَفُوها فَهُوَ رَفِيحٌ ، وَالْجَمِيعُ رَفَاهٌ " (فهرس الكتاب المنتدى اللغوي ١٢ بين رفاه ورفاهية ، ٢٠٠٩).

• التعريف النفسي للرفاهية الشخصية:

تُعرف الرفاهية الشخصية علي أنها موقف يتألف من جانبين : المعرفة الأساسية والتأثر، فالتأثر هو التسمية المرفقة للمزاج و العواطف أي تقييم الأحداث التي تحدث في حياة الأفراد و الشعوب.

أما المكون المعرفي يشير إلى الجوانب العقلانية أو الفكرية للرفاهية الشخصية، وعادة ما يتم ذلك بواسطة معايير الراحة. هذا التعريف يعبر بوضوح أن التأثير الملموس عند نقطة معينة من الزمن والتي يتم قياسها عادة عن طريق الرضا و الجوانب المعرفية للرفاهية الاجتماعية .

وقد كانت المدارس القديمة من علم النفس تذهب إلى المساواة بين السعادة ، والرفاهية الشخصية ، والرضا ، والمنفعة ، والرعاية الاجتماعية . وكانت الرفاهية تعبر عن تصورات نفسية بمعنى الشعور الجيد أو المتعة والمنفعة والوحودية.

أما في الوقت الحالي: فالرفاهية ذات مفهوم متعدد الأبعاد تشمل مقارنة تصور القدرات ومقارنة القيم الانسانية الاحتياجات المتوسطة، والمقارنة الشاملة للحاجات النفسية ومقارنة الرفاهية الشخصية. <http://www.roya-tp.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8>

كما تعرف الرفاهية النفسية psychological well-being في علم النفس إلى أنها فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه وتوازنه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً على قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (حلاوة، 2013).

وهناك الرفاهية النفسية المستدامة sustainable psychological well-being : فهي تتجاوز الرفاهية النفسية بالشعور الإيجابي والرضا الموقفي إلى استدامة الأداء الأمثل في مواجهة الضغوطات النفسية والشعور بالكفاءة لتحقيق أفضل مستوي من إشباع اللذات والشعور بجودة الحياة على المستويين الفردي والجماعي (أمل جمعة، ٢٠٢٠).

• بطارية نشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية [إعداد الباحثة ١٤٣٦هـ / ٢٠١٥م]

سوف تتناول البطارية الحالية تشخيصاً لأهم جوانب الشخصية الإيجابية وهي:

- ◀ التفكير الإيجابي.
- ◀ التفاؤل.
- ◀ الأمل.
- ◀ الرضا عن الحياة.
- ◀ السعادة.
- ◀ التوجه نحو الحياة.

• المفاهيم الاجرائية لمنغيران البطارية:

• التعريف الاجرائي للتفكير الايجابي لمؤلفة البطارية :

هو مجموعة من المهارات المعرفية والطرق الإيجابية في التفكير التي يستخدمها الإنسان في السعي لأن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة ، والرفاهية ، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، وأن يسعى جاهداً لأن يجلب لنفسه و لغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد ، وإن ما يمكن الإنسان من الوصول إلى تحقيق أهدافه هو أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية من خلال تبني منهج فكري سليم وإيجابي حول نفسه و مجتمعه و و الحياة بصفة عامة ، وأن يدرب نفسه على التخلص عن الأفكار السلبية التي تحدر من قدراته ، والتي تُضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته. وأن يدرك أن تحقيق النجاح والعيش في سعادة و حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكير الإنسان ، وأسلوب حياته ، ونظرة تجاه نفسه ، والناس ، والأشياء ، والمواقف التي تحدث له ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته.

• التعريف الاجرائي للتفاؤل للمؤلفة :

هو سمة وليس حالة ، يُحدّد من خلالها الفرد الطريقة التي ينظر بها إلى المستقبل ، حيث يتوقع الأفضل ويتطلع للنجاح والسعي لتحقيق الأهداف ، وأنه برغم أنها تتوجه نحو المستقبل ،

إلا أنها تعنى بالحاضر أيضاً من خلال ما تؤثر به فى تفكير وسلوك الفرد فى الحاضر، وأن سمة التفاؤل هذه ترتبط إيجابياً بشخصية الفرد، وتدعم ثقته بنفسه و حسن الظن بالله سبحانه وتعالى والتوكل عليه، قادراً على الإنجاز والعمل، مع شعوره بالسعادة فى حياته، مقاوماً لضغوط الحياة وحل ما يواجهه من مشكلات، وتبعده عن المشاعر السلبية.

• التعريف الإجرائى للأمل للمؤلفة:

هو تفكير إيجابى وفعال و موجه لدى الفرد، يساعد على النظرة الإيجابية للحياة، ويدفعه لاختيار أهدافه و يساعد تفكيره على توجيه طاقاته وإمكاناته نحو تحقيقها، كما يساعد على تقديره لذاته وتقويتها ودعمها لمواجهة صعوبات الحياة، ويساعده على مقاومة مشاعر الاكتئاب والقلق التى قد تسببها بعض الضغوط التى تقابله بمواجهتها بواقعية وموضوعية، مما يدفع ويوجه اتجاهه للحياة نحو ما هو إيجابى وفعال فيها، بجانب النظرة التفاؤلية للمستقبل، ويجعل الفرد يشعر بما فيها من جمال وبهجة، ويدفعه للتفوق فى عمله (دراسته).

• التعريف الإجرائى للرضا عن الحياة:

هو سمة مُميّزة تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه الإيجابى لحياته ولرفاهيته وشعوره بالسعادة، وناجئة من خبرات الفرد السابقة خاصة السار منها، ومن خلال الأحكام الداخلية، والمعتقدات والقيم التى يؤمن بها، وتصبح أفكاره مرنة مما يتيح له القدرة على حل المشكلات العاصفة التى يقابلها، وتولد مشاعر إيجابية لديه، ويكون متوافقاً مع ربه ومع ذاته وأسرته، سعيداً فى عمله (دراسته)، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راض عن إنجازاته الماضية والحاضرة، متفائلاً بما ينتظره من مستقبل، مسيطراً على بيئته، فهو صاحب قرار، قادر على تحقيق أهدافه، لديه شعور داخلى يظهر فى سلوكه واستجاباته، ويعكس قدرة تكيفه مع المشكلات الشخصية والأسرية والاجتماعية والمالية والصحية التى تواجهه.

• التعريف الإجرائى للشعور بالسعادة:

شعور إيجابى ذاتى داخلى (دائم نسبياً) بالبهجة والسرور والتفاؤل ناتج عن التوازن الداخلى والضبط الذاتى وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية لدى الفرد فى أى مرحلة عمرية من حياته، يعبر عنها الفرد فى الرضا عن الذات والحياة والتفكير الإيجابى، والتمتع بصحة نفسية وبدنية جيدة، والعلاقات الاجتماعية السوية وتحقيق الذات وفعل الخير والتمسك بالعبادات والممارسات الدينية.

• العريف الإجرائى للتوجه نحو الحياة

• التوجه الإيجابى نحو الحياة Positive Orientation of Life

إن التوجه الإيجابى نحو الحياة هو مفهوم أشمل من التفاؤل والرضا عن الحياة والسعادة، ولكنه يتشابه مع التفاؤل والرضا عن الحياة فى التركيز على الجانب الإيجابى من الحياة. ويعرف بأنه سمة لدى الشخص تتسم بالإيجابية والتفاؤل وحب الحياة، والنظرة المشرقة، بل والاعتقاد بأن جميع الأشياء والأحداث والمواقف والأشخاص والتصرفات تنزع نحو الخير وتحقيق السعادة وإمكانية تحقيق الرغبات فى المستقبل، وإدراك كل ما هو إيجابى من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر والمستقبل، مما يجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير، ويقبل على الحياة بحب وتفاؤل.

أو هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء، والتفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة.

• التوجه السلبي نحو الحياة: Negative Orientation of Life

قد يتشابه التوجه السلبي نحو الحياة مع التشاؤم واليأس في التركيز على الجانب السلبي من الحياة. ويعرف بأنه سمة لدى الإنسان تتسم بالسلبية والكرهية للحياة، وتجعله ينزع لرؤية الأحداث المواقف والأشخاص نحو النظرة غير المشرقة والسوداء، وإلى الاعتقاد بأن هذا العالم هو مملوء بالشر، وأن الشر سوف ينتصر في آخر الأمر على الخير، وقد يرجع لما مر به الشخص من خبرات سيئة في حياته الماضية والحاضرة، مما يجعل نظرته للحاضر وللمستقبل تشاؤمية، ويصبح يائساً وكارهاً للحياة وللأشخاص وللمجتمع من حوله، وقد تدفعه إلى الزهد منها والابتعاد عن مخالطة الناس، كم قد يعاني من مشاعر اكتئاب وقلق نحو مستقبله.

• إعداد بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية السوية:

• مكونات البطارية

التفكير الإيجابي: (٢٠ عبارة)، ونظراً لما للعلاقة التفاعلية بين كل من التفكير والانفعال والسلوك، فإنه يمكن صياغة عبارات التفكير الإيجابي على شكل أنماط سلوكية وانفعالية تعبر عن قدرة المفحوص على التفكير الإيجابي (أو السلبي)، وهذا ما حدث في صياغة عبارات المقياس.

التفاؤل: (١٥) عبارة.

الأمل: (١٨) عبارة.

الرضا عن الحياة: (٣٠) عبارة

شمل هذا المتغير خمس محاور (مظاهر) وزعت عليها العبارات على النحو التالي:

الرضا العام (٥) عبارات.

الرضا الذاتي (الشخصي: القناعة، الأمن النفسي، الثقة بالفس) (١٠) عبارات.

الرضا عن الأسرة (٥) عبارات.

الرضا عن الأصدقاء (٥) عبارات.

الرضا عن العمل (أو المدرسة، أو الجامعة) (٥) عبارات.

السعادة: (٤٠) عبارة. موزعة على مكونات السعادة الخمسة وهي:

✓ مكونات معرفية - عقلية (٨) عبارات.

✓ وجدانات إيجابية (٨) عبارات.

✓ تقبل الذات والحياة (٨) عبارات.

✓ تفاعل اجتماعي (٨) عبارات.

✓ جودة صحة جسمية (٨) عبارات.

التوجه نحو الحياة: (٨٠) عبارة موزعة على النحو التالي:

يتضمن هذا المتغير محورين أساسيين هما

المحور الأول: التوجه الإيجابي نحو الحياة: (٤٠) عبارة، وله مكونات أربعة هي:

✓ خصائص الشخصية السوية. (١٠) عبارات.

- ✓ الإقبال على الحياة. (١٠) عبارات.
- ✓ الشعور بالأمن النفسي. (١٠) عبارات.
- ✓ العلاقات الاجتماعية الناجحة. (١٠) عبارات.
- ◀ المحور الأول: التوجه السلبي نحو الحياة: (٤٠) عبارة، وله مكونات أربعة هي:
 - ✓ التشاؤم. (١٠) عبارات.
 - ✓ اليأس. (١٠) عبارات.
 - ✓ السخط والتبرم من الحياة. (١٠) عبارات.
 - ✓ قلق المستقبل. (١٠) عبارات.

وقامت المؤلفة بإجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لبطارية الخصائص الإيجابية في الشخصية:

حيث قامت بتقنين البطارية على عينات مصرية، وأخرى سعودية. فتكونت عينة التقنين المصرية من ٤٠٠ فردا من مختلف القطاعات والأعمار الزمنية المختلفة من الجنسين (طلاب وطالبات المراحل الثانوية والجامعية، و أيضا طلاب وطالبات الدراسات العليا) وهم يشغلون أيضا وظائف متنوعة: معلمين - محاسبين - أخصائيين نفسيين واجتماعيين - أخصائيين تربوية خاصة) بكلية التربية بجامعة طنطا (مناصفة بين الجنسين). وقد تراوح العمر الزمني للعينة ما بين ١٨-٣٨ عام.

بينما شملت عينة التقنين السعودية ٤٠٠ فردا من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية والجامعية، وأيضا طلاب وطالبات (مناصفة) الدبلوم التربوي بجامعة الطائف والذين يشغلون وظائف متنوعة (معلمين ومعلمات للعاديين، معلمين ومعلمات تربوية خاصة، أخصائي وأخصائيات تربوية خاصة).

وقد قامت المؤلفة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للبطارية من خلال الاتساق الداخلي "Construct validity للبطارية، بإيجاد العلاقة الارتباطية بين عبارات كل محور والدرجة الكلية له، وأيضا العلاقة الارتباطية بين أبعاد كل محور وبين بعضها البعض، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١). وذلك لكل من العينتين المصرية والسعودية (كل على حدة).

وقد قامت المؤلفة بإجراء الصدق للبطارية على البيئتين المصرية والسعودية بعدة طرق هي:

- ◀ صدق المحكمين: (١٥) من أعضاء وعضوات هيئة التدريس في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة بطل من مصر والسعودية ومن جنسيات متعددة.
- ◀ الصدق التلازمي: فنظرا لعدم توفر بطارية أخرى تتضمن الخصائص الستة للبطارية الحالية فقد طبقت مجموعة من المقاييس الفرعية التي تُعنى بخصائص البطارية الحالية وهي: اختبار التوجه نحو الحياة (Carver & Scherier, 1985 ترجمة عبد الخالق وآخر: التفاوض والتشاؤم)؛ اختبار الاتجاه نحو الحياة (محمد بيومي، ١٩٩٠)، محور الإقبال على الحياة ومحور الزهد لإيجاد علاقته باليأس أحد محاور الاتجاه السلبي نحو الحياة)؛ مقياس الأمن النفسي (زينب شقير، ٢٠٠٥)، مقياس جودة الحياة (زينب شقير، ٢٠٠٩ محور الصحة الجسمية، ومحور الصحة العقلية المعرفية لإيجاد العلاقة الارتباطية بينه وبين مقياس التفكير الإيجابي، ومحور العلاقات الاجتماعية)، ومقياس الأمل (جودة، ٢٠١٠)؛ مقياس قلق المستقبل (زينب شقير، ٢٠٠٥)؛ مقياس الرضا عن الحياة (نجوى عبد المنعم، ٢٠١٠)؛ مقياس السعادة (عايدة صالح، ٢٠١٣).

و عبرت النتائج عن الارتباط الإيجابي والدال بين محاور البطارية وبين هذه المقاييس كل في تخصصه. لكل من العينتين المصرية والسعودية.

• ثبات البطارية :

- تم حساب الثبات بطرق هما :
- طريقة إعادة التطبيق Test-Retest
- طريقة ألفا كرونباخ
- طريقة التجزئة النصفية
- و كانت جميع معاملات الثبات دالة .

ملحوظة هامة: من خلال عرض مقاييس المتغيرات الستة موضوع البطارية الحالية، نجد أن هناك تداخل بين تلك الخصائص الإيجابية للشخصية السوية، مع صعوبة الفصل القطعي بينها، وأن هناك علاقة ديايكتيكية وتفاعلية بينها، وقد تكون أحد هذه الخصائص (أو المتغيرات) ما هي إلا ناتج أداء لباقي هذه الخصائص (المتغيرات) أو بعضها، مثلما ذكر أرجايل أن السعادة ما هي إلا تعبير عن الرضا عن الحياة، وأن السعادة تتضمن (من بين مكوناتها) الشعور بالرضا والتفاؤل والأمل، وأن الأمل والتفاؤل مترادفان، وأن أحدها يؤدي إلى الآخر، بجانب أنه يمكن التعبير عن أيها من خلال سلوكيات ومهارات ومشاعر تعبر عن تلك الخاصية أو ذلك، وغير ذلك وهذا ما أكد صعوبة الفصل التام بين هذه المتغيرات الإيجابية.

وكان من الممكن صياغة عبارات تشترك مع متغيرين أو أكثر من متغيرات البطارية، إلا أن المؤلفنة فضلت فصل عبارات كل متغير على حدة، لهذا فمن الممكن أن تتكرر صياغة (أو حتى مضمون) بعض العبارات في أكثر من متغير، ولا غرابة في ذلك نظراً لكونها ضمن مكون هذا المتغير أو ذلك أو أحد نواتجه.

• التوصيات:

- أهمية تركيز الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية في البحوث والدراسات المقبلة لكل قطاعات المجتمع .
- الرفاهية حق من حقوق التمكين النفسى والاجتماعى والمهنى للفرد وتحقيقها مسئولية مؤسسات الحكومة بجانب مؤسسات المجتمع المدنى.
- ضرورة الحد من أسباب حدوث الاضطرابات النفسية والسلوكية التى تعوق تمتع الفرد بالرفاهية والشعور بالسعادة.
- لابد للفرد أن يتعرف الفرد على مجالات الرفاهية ويسعى للوصول إليها، سواء كانت الجسمية أو النفسية أو الاقتصادية... وغيرها.
- عمل دورات توعية لفتات المجتمع المختلفة تحفزهم للسعى للعيش فى رفاهية نفسية، وما لها من أثارها الإيجابية على باقى جوانب الصحة النفسية الإيجابية لديه.

• قائمة المراجع :

- أبو حلاوة، محمد سعي (٢٠١٣). الصمود في علاقته بالهناء في الحياة: إطلالة عامة، <https://www.worldofculture2020.com/?p=29372>
- أبو حلاوة، محمد سعيد (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، 9.
- الضبع، الضبع، فتحى عبد الرحمن (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، ٩١، ١١١-١٤٩.

- جمعة أمل (٢٠٢). القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الارشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية المستدامة لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر، ١٨٦(١)، ١٧٣-٢٢٠.
- خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالنكاء الانفعالي والتفاؤل، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٤(١)، ٢١٧-٢٤٢.
- شقير، زينب محمود (٢٠١٥). بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية (مصرية - سعودية): التفكير الإيجابي - التفاؤل - الأمل - الرضا عن الحياة - السعادة - التوجه نحو الحياة، القاهرة الأنجلو المصرية.
- عكاشة، محمود فتحى؛ سليم، عبد العزيز (٢٠١٠). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية، ورقة عمل، المؤتمر الدولي لكلية التربية. جامعة كفر الشيخ.
- مايكل أرجايل، (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة، (ترجمة فيصل يونس)، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، ع17.
- Acun – Kapikiran ,N.(2011). Focus on positive and negative information as a mediator of the relationship between empathy tendency guilty , and Psychological will- being in university student , Educaional Sciences : Theory and Practice , 11(3),1141-1147.
- Heisel, M. J. & Flett, G. L. 2004. Purpose in life, satisfaction with life and suicide ideation in clinical sample, Journal of Psychopathology, Behavioral Assess, 26:127-135□
- Seligman , M.E.(2002). Authentic happiness : using the new positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment , New York , Free Press.
- Seligman, M.E., & Royzman, (2003). Happiness: The Three Traditional Theories, Authentic Happiness Newsletter ,July 2003.
- Silgmian,M. ; Steen ,T.; Park, N. & Peterson ,C. (2005).Positive psychology progress ,j.of American Psychologist,60(5),410-421.vb.elmstba.com/t207682.htm□
- <http://www.roya-tp.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8>

