

العنوان:	استراتيجيات علم النفس الإيجابي ودورها فى خلق بيئة مدرسية إيجابية لدى معلمي مدارس التربية الفكرية
المصدر:	مجلة القراءة والمعرفة
الناشر:	جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة
المؤلف الرئيسي:	السطوحى، هانى عبدالحفيظ عبدالعظيم
مؤلفين آخرين:	عزب، حسام الدين محمود، عثمان، محمد سعد حامد(م. مشارك)
المجلد/العدد:	ع158
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2014
الشهر:	ديسمبر
الصفحات:	169 - 204
رقم MD:	720898
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس الإيجابي
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/720898

للإستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب إسلوب الإستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

السطوحى، هانى عبدالحفيظ عبدالعزيز، عزب، حسام الدين محمود، و عثمان، محمد سعد حامد. (2014). استراتيجيات علم النفس الإيجابي ودورها فى خلق بيئة مدرسية إيجابية لدى معلمي مدارس التربية الفكرية. مجلة القراءة والمعرفة، ع158، 169 - 204. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/720898>

إسلوب MLA

السطوحى، هانى عبدالحفيظ عبدالعزيز، حسام الدين محمود عزب، و محمد سعد حامد عثمان. "استراتيجيات علم النفس الإيجابي ودورها فى خلق بيئة مدرسية إيجابية لدى معلمي مدارس التربية الفكرية." مجلة القراءة والمعرفة ع158 (2014): 169 - 204. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/720898>

استراتيجيات علم النفس الإيجابي ودورها في خلق بيئة مدرسية

إيجابية لدى معلمي مدارس التربية الفكرية

إعداد الطالب: هاني عبد الحفيظ عبد العظيم السطوحي

إشراف

د/ محمد سعد حامد عثمان

أ. د/ حسام الدين محمود عزب

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

كلية التربية - جامعة عين شمس

1435 هـ - 2014 م

مقدمة

يحتل مجال الصحة النفسية اليوم بتطور في الأهداف التي يرمي إلى تحقيقها سواء بالنسبة للفرد أو للجماعة، فلم يعد الهدف قاصراً على إصلاح ما تم تدميره في النفس البشرية لتحقيق الحد الأدنى من التكيف مع البيئة المحيطة، بل تعدى ذلك إلى التنمية، التي تعنى بإيجابيات الشخصية الإنسانية وتنمية مواطن القوة ودعمها لتصبح هي أدوات الفرد في التصدي لمشكلات الحياة وضغوطها، فيكون حسن الحال للفرد وللجماعة ثم المجتمع.

وقد أوضحت النتائج أن الأفراد يختلفون في قدرتهم على تحمل المواقف الضاغطة، مما يستدعي تنوع وتكامل التدخل الإرشادي الوقائي، من خلال البرامج والآليات والفنيات والاستراتيجيات والأساليب التي تسهم في تحسين ووقاية الأفراد عند تعرضهم لتحديات أحداث الحياة الضاغطة.

ويهتم التدخل الإرشادي النفسي في الدراسة الحالية بالجانب الوقائي في الصحة النفسية والذي يعتمد على التوجه الوقائي في علم النفس الإيجابي، والذي يركز على مداخل التقوية أو التمكين Empowerment والكفاءة الذاتية، والفاعلية في الشخصية.

إن ما يحدث للمعلم أثناء قيامه بعمله له آثار وانعكاسات في حياته الشخصية بصفة خاصة، وحياته المهنية بوجه عام؛ ولذلك كان من الصعب تجاهل تلك الأحداث إذا كان الهدف هو تطوير نوعية الحياة في أي مجتمع من المجتمعات، والرضا المهني هو أحد المؤشرات العامة على نوعية الحياة في أي مؤسسة تعليمية، وإن تحسين عوامل الرضا يعكس في حقيقته قيمة إنسانية مهمة.

ويعتبر مستوى رضا المعلمين Job Satisfaction تجاه العمل بمهنة التعليم من العوامل التي تسهم في إنتاجيته وفاعليته في العملية التعليمية؛ حيث يؤدي ارتفاع رضا المعلمين تجاه مهنة التدريس إلى ارتفاع درجة حماسهم ودافعيتهم في العمل المنتج الخلاق، كما أن المدرسة لا تستطيع أن تؤدي رسالتها على الوجه الأكمل إلا إذا كان المعلمون راضون عن عملهم ومقتنعون به.

وقد حظيت التربية الخاصة في الآونة الأخيرة بعناية كبيرة، حيث حققت في مجال تعليم المعاقين بصفة عامة، وتعليم المعاقين عقلياً (القابلين للتعلم) بصفة خاصة أكثر مما كان يعتقد تحقيقه في الماضي، وتغيرت النظرة عن المعاقين عن ذي قبل، وأصبح الاهتمام بهم هو أحد مؤشرات تقدم المجتمع ورفقه، حيث كانت النظرة القديمة ترى أن هذه الفئة من الطلاب لا أمل يرجى من ورائها، ولكن مع تطور الفكر الإنساني والديمقراطي وتقدم الأبحاث والدراسات النظرية والعملية في ميدان سيكولوجية المعاقين، بدأت

هذه الفئة تأخذ حقها في الرعاية والتوجيه والإرشاد لحياة يستطيعون أن يعيشوها في سعادة وفق إطار قدراتهم وإمكاناتهم والاعتماد بقدر ما على أنفسهم، وحتى يشعروا بإنسانيتهم من جهة أخرى.

وعلى الرغم من اهتمام المخططيين لبرامج التربية لمعلمي التربية الخاصة في جمهورية مصر العربية من حيث تأهيلهم وإعدادهم، إلا أن المعلمين يحتاجون إلى درجة من الحماس والإيمان بقيمة عملهم، وذلك لأنهم يقابلون صعوبات ومتاعب أكثر من نظرائهم من المعلمين العاملين في مدارس التعليم العام، كما أكدت نتائج الدراسات أن معلمي ومعلمات التربية الخاصة أكثر تعرضاً للضغوط النفسية وأقل رضا من معلمي ومعلمات التعليم العام، وتتمثل الضغوط النفسية وقلة الرضا لدى معلمي التربية الخاصة من خلال الأبعاد التالية: علاقة المعلم بالتلاميذ، علاقة المعلم بإدارة المدرسة، علاقته بزملاء العمل وأولياء الأمور، بالإضافة إلى العائد المادي المتدني.

(جمال الحجاز، عبد الفتاح مطر، 2003: 117-180)

ولذلك فإن هذا البحث ينصب على معلمي مدارس التربية الفكرية (عينة الدراسة)، الذين يمارسون مهام حياتهم اليومية العادية رغم ما يواجهونه من تحديات ومواقف صعبة تتطلب تنميتهم وإمدادهم بالمساعدة الإرشادية، وإكسابهم المهارات النفسية والمعرفية والوجدانية، من خلال برنامج وقائي مخطط، يهدف إلى تحقيق أعلى توظيف إنساني لإمكاناتهم الذاتية، الجسمية والعقلية والروحية، مع خلق أنماط إيجابية تساعدهم على تحسين جودة الحياة لديهم.

ولأن للحياة الاجتماعية جوانبها الإيجابية والسلبية، فمن المعروف من الإيجابية أن الحياة مع الجماعة، والانتماء للأسرة وللمجموعة من الأصدقاء أو الدخول في شبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة كالعمل والحياة الأسرية تعتبر جميعها من المصادر الرئيسية للسعادة والرضا، وتجعل للحياة معنى وتضفي عليها بعض البهجة، والحياة الاجتماعية بهذا الفهم توجهنا في عمومها للصحة والكفاح السليم، والرضا عما نحقق من إنجازات، ولهذا تتفق الدراسات النفسية في إثبات أن إشباع الحاجة للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع جماعة من خلال الارتباط بأسرة، أو الدخول في علاقات اجتماعية، والتواجد مع الأصدقاء، والالتقاء مع الآخرين والتزاور معهم، تعتبر جميعها أكثر ارتباطاً بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي. (عبد الستار إبراهيم، 2010: 67)

وعلم النفس الإيجابي يقدم لنا دعوة مفادها أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، كما أن الخبرات التي تمر بنا تحدد شخصياتنا وتحددها وهذه الخبرات بعضها قابل للتعديل والآخر غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة

للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسري. (سيد أحمد الوكيل، 2011: 22)

ويستخدم علم النفس الإيجابي أساليب واستراتيجيات جديدة في العلاج النفسي، منها غرس الأمل وتنمية مهارة التفاؤل، وتنمية خبرات التدفق، وتنمية الكفاءة الذاتية، وبناء القوى الحازمة، وهذه الأساليب وغيرها تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، وتعمل على زيادة القوى إلى الحد الأقصى، فتعلم التفاؤل يمنع الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والراشدين، والشباب الذي يتعلم المهارات البينشخصية، ويتصف بالمتابعة والاتجاه العملي في الحياة يكون أقل إصابة بالأمراض النفسية.

وفي ضوء ذلك إشارات دراسة (Sin & Lyubomirsky, 2009: 467- 487) إلى فاعلية فنيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من أعراض الاكتئاب وزيادة معدلات السعادة لدى عينة من الأفراد قوامها (4266) فرد وأوصت الدراسة إلى ضرورة وأهمية استخدام علماء النفس الكلينيين إلى فنيات علم النفس الإيجابي في برامجهم الكلينيكية للتعامل مع الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب.

و يعتبر العمل في مجال التربية الخاصة من الأعمال التي تتضمن خدمات تربوية وعلاجية وإرشادية لأفراد يحتاجون هذه الخدمات، وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بمعلمي مدارس التربية الخاصة نظراً لأهميتهم يتعاملون مع تلاميذ غير عاديين، وأصبح له دوراً هاماً في إعادة تأهيل هذه الفئة للتغلب على الآثار النفسية والاجتماعية والدراسية لتلك الفئة ويساعدهم على التكيف مع نوعية الإعاقة لديهم، ويعتمد نجاح معلم التربية الخاصة على مقوماته الشخصية، ولذلك اهتم العمل الإرشادي في الفترة السابقة للتخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلم.

وفي هذا الإطار يؤكد (Seligman, 2002: 3) أنه يتعين علينا أن نجعل من ثقافة التمكين وبناء القوة في الخط الأمامي في علاج الاضطرابات النفسية والوقاية من المرض النفسي، حيث يدور علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي حول الخبرة الذاتية الإيجابية: الرفاهية الشخصية والسعادة، والتدفق، والسرور، والمتع الحسية، والمعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والولاء، أما على المستوى الفردي فيدور علم النفس الإيجابي حول السمات الشخصية الإيجابية: القدرة على الحب والعمل، الجسارة أو الجرأة والشجاعة ومهارات العلاقات بين الشخصية والحس والذوق الجمالي، المتابعة والتسامح، والأصالة والانفتاح العقلي على المستقبل، والموهبة العالية والحكمة، في حين يهتم علم النفس الإيجابي على مستوى الجماعة بالفضائل والمؤسسات الدينية التي تدفع الأفراد نحو المواطنة والمسؤولية، والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، والأدب والذوق، الاعتدال والتوسط، التحمل، وخلق العمل، ويشير

كذلك إلى احتياجنا إلى صياغة وتطوير واختبار فاعلية برامج التدخل لبناء وتعظيم مكامن القوة والفضائل الإنسانية.

ويؤكد (جولمان، 2000: 14) على أنه من خلال مناهج إبتكارية تعمل على غرس قدرات التعاطف مع الآخرين وضبط النفس، والتعاون والإيجابية، يمكن لهذه القدرات الإيجابية أن تقود التفكير وتوجهه، وتساعد في التخلص من القلق و الاكتئاب.

ويشير (Boykin& Chapin, 2010: 25) إلى أن فنيات علم النفس الإيجابي (ثلاث أشياء جيدة في حياتك- أنت وعندما تكون في أفضل حياتك- الامتنان والاعتراف بالجميل- أضف شيئاً إيجابياً إليك) قد أثبتت فاعلية في تعظيم السعادة الشخصية، وتنمية القوة الشخصية لدى أفراد العينة من معلمي إعادة التأهيل.

ففي دراسة قام بها (Martin, 2005: 113) أشار إلى دور علم النفس الإيجابي في تعظيم وزيادة الرضا والدوافع والإنتاجية في بيئة العمل.

كما أيدت دراسة (Harris, et. Al, 2007) الاستعانة بعلم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي من أجل الارتقاء بالقوى الإنسانية، واستخدمت الدراسة استراتيجيات التسامح والروحانية كأمثلة لتوضيح فرص استخدام علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي.

في حين أشارت نتائج دراسة لوبومير سكاي وزملائه (2005) إلى أن المشاركين في المجموعة التجريبية الذين عملوا تحت ظروف الامتنان والاعتراف بالفضل، قد أقرروا بأن مشاعرهم الإيجابية والسارة حول الحياة أفضل، وأقروا بأنهم أكثر تفاؤلاً فيما يتعلق بالمستقبل القريب (الأسبوع القادم) وأكثر تفاعلاً بشكل إيجابي مع الآخرين، كما أظهروا مزيداً من الوجدان الإيجابي وقليلاً من الوجدان السلبي.

وأشارت دراسة إيماي ليجيما & Emi Lijima (2012) إلى فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي في التخفيف من أثر الاكتئاب الذي يصيب الفرد عند بلوغه سن الشيخوخة، من خلال التركيز على الإيجابيات التي حققها في حياته.

وتحسين البيئة المدرسية لمعلمي مدارس التربية الفكرية، هو الهدف الأسمى لهذه الدراسة وذلك من خلال تفعيل استراتيجيات علم النفس الإيجابي في البيئة المدرسية بكل مكوناتها.

وتعد البيئة المدرسية من العوامل الأساسية التي تؤثر في تكوين شخصية التلميذ؛ فهي تؤثر في سلوكه وقيمه وقدراته، فلم تعد المدرسة مكاناً لتلقي الخبرات فحسب بل إنها تقوم بدور هام في تشكيل شخصية التلميذ؛ فهو يتأثر بالبيئة المدرسية والمناخ المدرسي السائد كما يؤثر فيها بشكل مباشر.

وقد تكون البيئة المدرسية ملائمة تساعد على التقدم إذا ساد الود والمحبة وروح التعاون وتحمل المسؤولية بين أفرادها، وقد تكون هذه البيئة غير ملائمة، وتعوق التقدم إذا انعدم فيها التعاون والإخاء بين أفراد المجتمع المدرسي وتؤدي إلى السلبية بين أعضاء المجتمع المدرسي. (فيوليت فؤاد، 1979: 53).

وتحتل البيئة المدرسية أهمية من حيث تأثيرها على الاتجاهات سواء بالإيجاب أو السلب تجاه أفرادها من التلاميذ؛ فالبيئة المدرسية التي تشبع احتياجات التلاميذ النفسية والاجتماعية والمعرفية والتربوية تكون لديهم اتجاهات إيجابية، وتساعد على إحداث التوافق النفسي بين أفرادها. (حسيني محمد إبراهيم، 2001: 5).

وقد تشكل البيئة المدرسية ضغطاً على التلميذ المعاق عقلياً؛ لكونها لا تحقق له الرضا والأمن؛ حيث يحتاج إلى إشباع حاجاته بصفة مستمرة؛ حتى لا تشكل هذه الحاجات ضغطاً نفسياً، وتلعب العلاقات الاجتماعية دوراً كبيراً داخل البيئة المدرسية؛ كعلاقة التلميذ بمعلمه، وعلاقة التلميذ بمديره، وكذلك اتجاهات المعلمين تجاه تلاميذهم دوراً كبيراً في إحداث التوافق النفسي لدى التلاميذ المعاقين عقلياً.

مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في أنه لما كانت الرؤية الحديثة لعلم النفس الإيجابي تتوجه نحو النظرة الإيجابية متمثلة في تيار علم النفس الإيجابي واستراتيجياته الإيجابية؛ فكان من الضروري تفعيل هذه الإستراتيجيات في البيئة المدرسية لمعلمي مدارس التربية الفكرية؛ الذين يعانون من التعرض للضغوط النفسية اليومية؛ نظراً لطبيعة عملهم داخل بيئة التربية الخاصة.

حيث أشارت الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس الإيجابي على فاعلية تفعيل استراتيجيات وفيات علم النفس الإيجابي في البيئة المدرسية لدى معلمي مدارس التربية الفكرية.

أهداف الدراسة:

1- تفعيل فنيات واستراتيجيات علم النفس الإيجابي في مجال التربية الخاصة بوجه عام والتربية الفكرية بوجه خاص.

2- الاستفادة من نتائج الدراسة في دعم إدارة التربية الخاصة بوزارة التربية والتعليم لتحسين البيئة المدرسية لدى معلمي تلاميذ التربية الفكرية، وإمكانية تطبيق استراتيجيات وفيات علم النفس الإيجابي في البيئة المدرسية لدى معلمي مدارس التربية الفكرية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته؛ حيث تكمن في كل من الأهمية النظرية والتطبيقية، ويمكن توضيحها على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

- أ- تكمن أهمية هذه الدراسة في إلقاء الضوء على طبيعة مشكلات البيئة المدرسية لدى فئة تمثل نسبة لا يستهان بها من التلاميذ هي فئة المعاقين عقلياً القابلين للتعلم داخل مدارس التربية الفكرية.
- ب- ندرة البحوث الخاصة بدراسة علم النفس الإيجابي وتفعيله داخل البيئة المدرسية لدى فئات التربية الخاصة ومنها فئة المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.
- ت- تكتسب الدراسة أهميتها كذلك من كونها تتصدى لدراسة بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي (غرس الأمل - بناء التفاؤل - القوة الشخصية - الكفاءة الذاتية) وتفعيلها داخل البيئة المدرسية.
- ث- تكتسب الدراسة أهميتها في أنها تعكس الرؤى الواضحة للواقع الذي يعيشه تلاميذ مدارس التربية الفكرية في المؤسسات التربوية.

الأهمية التطبيقية:

- 1- تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما توفره من بيانات ومعلومات في مجال التربية الخاصة بوجه عام ومجال التربية الفكرية بوجه خاص، حيث من الممكن أن توظف نتائج الدراسة الحالية في إعداد البيئة المدرسية فكرية.
- ٢ - تكتسب الدراسة أهميتها كذلك أنها تساهم من خلال نتائجها في إعداد الخطط والبرامج التربوية الملائمة لمعلمي مدارس التربية الفكرية، حتى يمكن الحد من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي مدارس التربية الفكرية.
- ٣ - اكتشاف إمكانية وجود علاقة بين البيئة المدرسية الإيجابية والفعالة واستراتيجيات علم النفس الإيجابي لدى معلمي مدارس التربية الفكرية.

مصطلحات الدراسة:

علم النفس الإيجابي: Positive Psychology

هو تيار حديث في علم النفس يهتم بدراسة كل ما هو إيجابي، كما يهتم بدراسة الفضائل الإنسانية، ومكان القوة داخل النفس البشرية، لتحسين الفرد من المرض.

(Sligman, et., el, 2009: 293)

فعلم النفس الإيجابي يقدم لنا دعوة مفادها أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، كما أن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها، وهذه الخبرات بعضها قابل للتعديل.

وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسري.

(سيد أحمد الوكيل، 2010: 22)

البيئة المدرسية: School Environment

البيئة المدرسية هي مجموعة العوامل الفيزيائية التي تتمثل في المبنى المدرسي من تصميمات هندسية ملائمة لاحتياجات وقدرات تلاميذ التربية الفكرية، والعوامل البشرية التي تتمثل في إدارة مدرسية واعية تتخذ من النهج الديمقراطي أساساً لها في التعامل مع تلاميذ ذوي قدرات محدودة، والعوامل الاجتماعية والتي تتمثل في العلاقات الاجتماعية السائدة بين التلاميذ وبعضهم البعض، وكذلك العلاقات بين التلاميذ ومعلميهم، ونمط هذه العلاقة، والمناخ المدرسي السائد الذي يشبع رغبات واحتياجات تلاميذ التربية الفكرية. (الباحث)

الإعاقة العقلية:

تعرف الإعاقة العقلية على أنها "حالة قصور أو تدني في الأداء العقلي للفرد بسبب عوامل تحدث أثناء الولادة أو قبلها أو بعدها نتيجة تأثيرات وراثية أو عوامل بيئية تؤدي إلى انخفاض مستوى ذكاء الفرد عن المتوسط بمقدار انحرافين معياريين، وتبدو مظاهره في تدني مستوى أداء الفرد في المجالات المرتبطة بالعمل العقلي كالنضج والتعلم والتوافق النفسي والمهني والقصور في السلوك التكيفي".

(عبد الفتاح عبد المجيد، 2007: 221)

معلموا مدارس التربية الفكرية:

وهم من لهم خبرة في العمل بالتدريس لفئة المعاقين ذهنياً، ويقومون بالخدمات المنظمة الهادفة التي تقدم إلى فئة المعاقين ذهنياً (القابلين للتعليم) وذلك من أجل المساعدة في تعديل سلوكهم وإكسابهم مهارات ومعارف تعينهم على التكيف مع متطلبات الحياة، والكسب بطريقة لا تشكل عائقاً أمام النمو الطبيعي للمجتمع، ويقدمون هذه الخدمة داخل فصول مدارس التربية الفكرية التابعة لمدارس التربية الخاصة.

الدور التقليدي لعلم النفس كما يراه علماء علم النفس الإيجابي:

يرى (سليجمان وسكيزينتميهالي، 2000: 6) أن علم النفس بصفة عامة كان له ثلاث رسالات منذ انتهاء الحرب العالمية الثانية، وهي:

- 1- تشخيص الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وعلاجها.
 - 2- طرح العديد من النظريات، خاصة في فروع علم النفس وثيقة الصلة بعلم النفس المرضي وعلم النفس العيادي، لتفسير منشأ هذه الأمراض، وإرشاد البحث العلمي في فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية، ومن أبرز هذه الفروع علم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الشخصية، وعلم النفس التعلم، وعلم النفس التجريبي وغيرها.
 - 3- التأثير في حياة الأفراد ليكونوا أكثر رضاً عن أنفسهم وعن حياتهم وعلمهم ومستقبلهم، عن طريق تنمية قدراتهم ومهاراتهم وتطويرها وإثرائها.
- يتضح من العرض السابق أن رسالة علم النفس ركزت بشكل كبير على الجانب المرضي والعمل على إيجاد نظريات تفسيرية للأمراض النفسية لدى الأشخاص المرضى وتجاهل تماماً دور الخصال والسمات الإيجابية لدى الأفراد وقدرتها على إمكانية تغيير مسار الفرد النفسي من شخص مريض نفسي إلى شخص منتج وفعال داخل المجتمع الذي يعيش فيه، ومن هذه البداية ورداً على علم النفس المرضي انبثق علم النفس الإيجابي.

وحركة علم النفس الإيجابي تذكرنا بأن مجال علم النفس قد شوه بصورة كبيرة، فعلم النفس لا يهتم فقط بدراسة المرض، الضعف، والتلف فقط، بل يفترض أن يهتم أيضاً بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية، كما أن العلاج ليس مجرد إصلاح ما هو خطأ؛ بل العلاج أيضاً بناء وتخليق وتمكين، وتعظيم ما هو صواب، وعلم النفس لا يدور فقط حول المرض أو الصحة، بل يتعامل أيضاً مع مجالات العمل، التعليم، والبصيرة، والحب، التطور، الحب، اللعب، والسعي إلى ما هو أفضل، لا يعني أن علم النفس

الإيجابي نوعاً من التفكير التأملي المؤسس على الاعتقاد بصحة توجهاته لمجرد الرغبة في أن يكون صحيحاً، ولا يعني أنه نوع من تضليل أو خداع الذات، أو نوع من المغازلة والتلويح باليد؛ بدلاً من ذلك يحاول تعديل ما هو أفضل في الطريقة العلمية للمشكلات النوعية الفردية التي تتعلق بالسلوك البشري في كل صيغ تعقيداته.

(Sligman, 2002: 3- 9)

وحسب رؤية منظمة الصحة العالمية فإن الصحة النفسية لا تعني فقط بخلو الفرد من الأمراض النفسية.

مقدمة عن علم النفس الإيجابي:

إن الدور التقليدي لعلم النفس قد انحصر في التركيز على الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية مع إهمال خصائصها الإيجابية (القوى النفسية) بل وأخذت الممارسات المهنية في السياق المرضي وفي السياق الإرشادي والمدرسي؛ الخط نفسه وهو الاهتمام بتخليص العملاء من اضطراباتهم النفسية وحل المشكلات من دون الالتفات إلى تنمية خصائصهم الشخصية ومهاراتهم الإيجابية وتطويرها وهذه خطيئة علم النفس عبر كل تاريخه العلمي والمهني حتى عام 1998.

وقد أسهمت بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية في تشكيل تراكم لا بأس به انطلق منه هذا العلم، وكانت أهم هذه الإسهامات تتمثل في أعمال سيجموند فرويد (1933- 1977) وآرائه حول مبدأ السرور (اللذة أو المتعة) The Pleasure Principle وأفكار كارل يونج (1955) حول مبدأ الكمال الشخصي والروحي الإيجابي تمتد جذور علم النفس الإيجابي يرى البعض أن علم النفس الإيجابي

كما أشار سليجمان وسكيزينتميهالي (2000) إلى أن علم النفس يجب أن يركز في القرن الحادي والعشرين على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها مع تطوير خصال الفرد الإيجابية وكذلك تطوير كل مؤسسات التطبيع الاجتماعي والنظم الاجتماعية السائدة في بلدان العالم والثقافات، كالأُسرة والمدرسة والمسجد والكنيسة والنادي والجيران والجامعة، بالإضافة إلى علاج الاضطرابات النفسية بنوع من التوازن، ولا ينصب الاهتمام فقط على تعديل كل أنماط السلوك السلبية وعلاجها.

ويضيف (محمد نجيب الصبوة، 2010: 2) بأنه منذ ظهور هذا العلم برزت العديد من الدراسات والبحوث على يد مارتين سليجمان وزميله ميهالي سكيزينتميهالي، وكذلك على يد تلاميذهما لتوظيف مفاهيم هذا العلم وأساليبه العلمية التطبيقية التي نتجت عن إطاره النظري في الوقاية ضد الإصابة بالأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية، وفي تخليصه من المعاناة منها أو التخفيف من حدتها، وأشارت نتائجها إلى

أن التدخلات الإيجابية سواء أكانت لأهداف وقائية أو تنموية، أم لأهداف تعديل السلوك، أم لأهداف علاجية؛ ستكون أكثر فاعلية من التدخلات التقليدية، لأنها لن تخلص الفرد من انحرافاته وشذوذه وضعفه واضطراباته فحسب، ولكنها ستؤسس داخله كذلك منهجاً فكرياً جديداً؛ مضمونه أن الصحة النفسية لا تعني فقط خلو العقل والمزاج والإرادة والجسم من الزيغ والانحرافات والأمراض، ولكنها تعني أيضاً أن يكون هذا الفرد فعالاً ومؤثراً على المستوى الشخصي والأسري والمجتمعي.

ولذلك دعت الحاجة إلى جعل النموذج المرضي أو النموذج الطبي النفسي لبناء النموذج الوقائي ضد الإصابة بهذه الأمراض الخطيرة وما يصاحبها من مشكلات فلا بد من تقوية القوى النفسية التي لدينا وبشكل أشمل تبني النموذج النظري الإيجابي لعلم النفس الإيجابي بمختلف مكوناته؛ الوعي بالتنعم الذاتي أو الوجود الممتلئ Subjective Well- being وتطوير مؤسسات التطبيع الاجتماعي والانغماس في الحياة السعيدة المنتجة والبحث عن المعنى في الحياة.

ويتضح لنا أن التوجه الذي دعا إليه سليجمان بتبني توجه علم النفس الإيجابي راجع إلى ممارسته الطويلة لعلاج الاكتئاب النفسي لدى المرضى النفسيين؛ ومن ثم لاحظ أهمية عوامل التفاؤل والسعادة في تحقيق الرضا لدى الأفراد وشفاءهم من الاكتئاب النفسي، وهما يشكلان متغيرات أساسية في علم النفس الإيجابي.

فيجب ألا ننسى دائماً أن علم النفس ليس علماً لدراسة الاستسلام والمرض والانحزام النفسي ولكنه علم لدراسة القيم وفضائل النفس البشرية وقواها وأنه طريق لا ينبغي أن ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في هذه النفس، بل يجب أن يلي الإصلاح والعلاج النفسي، الوقاية والتنمية والتطوير، فعلى علم النفس أن يهتم بتطوير قوى الإنسان النفسية ليصبح فائقاً وكفئاً في معظم سياقات الحياة.

(Seligman & Csikszentmihali, 2000: 7)

ولا يجب ألا ننسى أن سلوك التسامح وبناء القوى النفسية التي يدعو إليها علماء النفس اليوم سبقهم فيها تراثنا الإسلامي، حيث أخبرنا بان الإنسان لديه من الإيجابيات الكثير، ولكنه يحتاج إلى التربية السليمة والمناخ البيئي الجيد لإخراجها من حيز الكمون إلى النور وحتى لا تتحول إلى قوة تدميرية.

تعريف علم النفس الإيجابي:

عرف مارتن (سليجمان وسكيزينتميهالي)، (2000: 6) علم النفس الإيجابي بأنه علم يهتم على المستوى الشخصي بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية ذات القيمة مثل: الرفاهية الشخصية أو جودة الحياة، القناعة والرضا عن 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 العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة والتسامح والأصالة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، والشغف الروحي والموهبة العالية، والحكمة، وعلى مستوى الجماعة يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين، الاهتمام بهم، الإيثار، الأدب والأخلاق، الاعتدال، التحمل، خلق العمل.

"ويعرف شيلي جابل، وجوناثان هيدت" علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية وتمكين الأفراد والجماعات، والمؤسسات من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي". وبصورة عامة يصف العاملون في علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه "دراسة مكان القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية، والسلوكية، بالإضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش"

(محمد سعيد أبو حلاوة 22010: 8-9).

فعلم النفس الإيجابي لا يهتم بالتركيز على جوانب الضعف والأمراض والاضطرابات النفسية لدى الفرد، ولكن يركز على درء خطر تلك الاضطرابات قبل حدوثها؛ وهو ما يعرف في علم النفس بالاتجاه الوقائي، وهذا ما جعل علماء النفس يغيرون من نمط تفكيرهم، ويعيدون النظر في مثل هذه القضية؛ وعلى رأسهم مارتن سليجمان والذي كان من قبل رائداً لنظرية العجز المتعلم الشهيرة Learned Helplessness والتي يرى فيها بأن التعرض المستمر للمواقف الضاغطة والمؤلمة يعمل على ظهور الاستجابات غير التوافقية مثل اليأس والاكتئاب، وعندما آمن سيجمان بعد ذلك بضرورة التأكيد على نقاط القوة الإنسانية في صلب تكوين الإنسان، بدأ في التأسيس لعلم جديد هو علم النفس الإيجابي Positive Psychology والتي كانت أولى دروسه التركيز على التفاؤل المتعلم بدلاً من العجز المتعلم، وهذا التحول في تفكير سليجمان وطريقة تفكيره وإيمانه بالقوة الإنسانية جعله يؤلف كتاباً عام 1990

وطبعته الثانية 1998، تحت اسم: التفاؤل المتعلم Optimism Learned، حيث أوضح فيه أهمية الأمل والتفاؤل؛ فالأفراد والجماعات والشعوب الأكثر تفاؤلاً هي التي تبقى وتستمر، والأكثر يأساً وشعوراً بالإحباط والفشل هي التي تضعف وتندثر، بذلك نجد أن علم النفس الإيجابي لم يركز على دراسة الأمراض والنقائص العقلية، بل اتجه إلى محاولة فهم الإمكانيات الإنسانية الإيجابية كالأمل والتفاؤل والشجاعة والسعادة.

(محمد سعد حامد، 2010: 37-38).

يعرف (محمد نجيب الصبوة، 2010: 1) علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات الإيجابية وللخصال الشخصية الإيجابية وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير تنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذي شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة، تهتم بالإضافة إلى ما هو كائن بالفعل، بما ينبغي أن يكون.

ويستطرد الصبوة في تعريفه لعلم النفس الإيجابي وتطبيقاته العملية وتدخلاته في الحد من الاضطرابات النفسية، حيث يشير إلى توصل نتائج التدخلات الإيجابية لعلم النفس الإيجابي سواء أكانت لأهداف وقائية وتنموية أو لأهداف تعديل السلوك، أم لأهداف علاجية؛ ستكون أكثر فاعلية من التدخلات التقليدية؛ لأنها لن تخلص الفرد من انحرافاته وشذوذه وضعفه واضطراباته فحسب، ولكنها ستؤسس داخله كذلك منهجاً فكرياً جديداً؛ مضمونه أن الصحة النفسية لا تعني فقط خلو العقل والمزاج والإرادة والجسم من الزيغ والانحرافات والأمراض، ولكنها تعني أيضاً أن يكون هذا الفرد فعالاً ومؤثراً وناجحاً على المستوى الشخصي والأسري والمجتمعي.

وبذلك يأخذنا علم النفس الإيجابي إلى دراسة موضوعات ذات طبيعة تدعو إلى التفاؤل والسعادة والرضا مثل التنعم الذاتي أو الوجود الممتلئ، أو الرفاهة النفسية Well-being وتوظيف قدرات وإمكانات الفرد؛ بحيث لا يكتفي دور المعالج أو المرشد النفسي على التخلص من مرضه النفسي أو الجسمي فحسب، بل يتعدى إلى تطوير قدرات وإمكانات تجعل حياته سعيدة، يشعر من خلالها بالرضا النفسي والمهني، وإنجاز ما يشعر بالثقة من خلال خدمات يؤديها للآخرين.

وقد أكدت آراء كثير من علماء النفس على أن علم النفس الإيجابي له فائدة كبيرة في ميدان العمل وفي التنمية البشرية، وتنمية القوى الإنسانية عبر مراحل العمر المختلفة، وأن له دوراً كبيراً في زيادة الرضا ومستوى الدافعية والإنتاجية في أماكن العمل. (Martin, 2005: 113)

كما أن علم النفس الإيجابي له دور كبير في زيادة جودة الحياة Quality of Life وذلك من خلال استخدام التعزيز الإيجابي في إدارة السلوك التنظيمي وخلق الدافعية للإنجاز والعمل على زيادة طرق البحث عن النجاح وتجنب الفشل.

كما أن لعلم النفس الإيجابي دوراً هاماً وفعالاً في العملية التعليمية؛ فبالنسبة للمعلم فإن تفاعلات المعلم الإيجابية مع تلاميذه في قاعات الدرس تساهم بشكل كبير في تحقيق الكثير من الآثار الإيجابية في نفوس طلابه؛ وبالتالي تؤثر بشكل إيجابي على تحصيلهم، وفهمهم؛ ومن ثم يجب العمل على وجود بيئة تربوية إيجابية تساهم في إيجاد العديد من طرق التحصيل الإيجابي لدى التلاميذ، وقد وجد الكثير من العلماء أن المعلم الإيجابي الذي يحاول الكشف عن الإيجابيات في شخصية وسلوك طلابه يكون أكثر تأثيراً من المعلم الذي يحاول تذكيرهم دائماً بالسلوك السيئ، كما أن الكثير من الدراسات قد أكدت على أن الاعتماد على أساليب وتكنيكات إيجابية من قبل المعلم وإدارة المدرسة يساهم في التغلب على المشكلات التربوية والنفسية التي تواجه الطلاب في سياق حياتهم اليومية.

(Jenson, et. Al. 2004, 20- 23)

وفي هذا السياق يؤكد (Seligman, 2001) أن المريض النفسي ليس بحاجة فقط إلى التخفيف من آثار المرض النفسي، ولكنه بحاجة إلى تصحيح جوانب الضعف في شخصياتهم وتنميتها، فهم بحاجة إلى بناء قواهم النفسية، وكذلك لإشباع حاجاته وتحقيق قدر كبير من الرضا والسعادة وتقدير الذات، وتحقيق الذات وبخاجة للسمو، والمتعة والتطور المستمر، بمعنى أن علم النفس الإيجابي يرى أن المرضى النفسيين بحاجة ماسة لتطوير المهارات الشخصية والقدرات والخصال الشخصية الإيجابية، وليس فقط تخفيف المعاناة النفسية من أمراضهم وتصحيح جوانب الضعف في شخصياتهم وتنميتها، فهم بحاجة لبناء قواهم النفسية، وأن تصبح حياتهم ذات معنى ودلالة، وأن يكون لهم هدف في الحياة، وأن هذه القدرات والخصال الشخصية والمهارات لن تهبط عليهم من السماء لمجرد زوال المعاناة والتخلص من اضطراباتهم النفسية، أضف إلى ذلك أن أصحاب تيار علم النفس الإيجابي يرون أن بناء الوجدان الإيجابي وبناء الشخصية الفعالة المؤثرة الفعالة يمكن أن تخفف من المعاناة النفسية من ناحية، بل وتجتث المرض النفسي من جذوره، بطرق مباشرة وغير مباشرة من ناحية أخرى.

(محمد نجيب الصبوة، 2008: 21)

وقد توصل (تايلور وآخرون (Taylor et al. (2000 إلى أن كثيراً من الانفعالات الإيجابية تظهر أثناء الضغوط المزمنة، فالبعض يواجهها بالانسياق والسرور ويتخذ منها نقطة انطلاق لإعادة بناء

الذات وتنمية مهارات جديدة للمواءمة، والوصول إلى أعلى درجة من إبراز السمات الإيجابية للشخصية بهدف تحسين جودة الحياة Quality of Life وزيادة أنماط السلوك الاجتماعي السوي الذي يجعل للحياة معنى وقيمة، والتخفيف عن الآثار السلبية للأعراض المرضية التي تفقد الحياة معناها وتقلل من أهميتها.

(محمد عبد الظاهر الطيب، سيد البهاص، 2009: 35)

ويشير (جبر محمد جبر، 2005) إلى أن الاهتمام بالجوانب الإيجابية الإنسانية لم يبدأ إلا في النصف الثاني من القرن العشرين؛ لأن الانفعالات الإيجابية أصبحت تتكرر بنسبة أكبر من السلبية حتى إن 60% من الناس يصفون أنفسهم بالسعادة وأن 90% من هؤلاء يمكنهم إشباع حاجاتهم في مقابل 10% فقط يصيبهم الإحباط، وهذه النسب تشكل كل الأعمار والأجناس والطبقات ذكوراً وإناثاً مما يعنى أن الانفعالات الإيجابية تتكرر أكثر من السلبية في أي وقت، وأن الإنسان يملك الرغبة في النشاط الإيجابي أكثر من النشاط السلبي.

مما سبق يمكن استخلاص تعريف لعلم النفس الإيجابي بأنه: اتجاه حديث يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية وتفعيل دور السواء النفسي في مواجهة الضغوط الحياتية بأنواعها وصولاً إلى سعادة الفرد ورفي المجتمع.

(محمد عبد الظاهر الطيب، سيد البهاص، 2009: 36)

وفي هذا الإطار انتهى سليجمان وسكيزينتيمهالي (Sligman& Csikszentmihali, 2000) إلى ضرورة التغيير في منحي الدراسات في علم النفس والتركيز على ما هو إيجابي في الشخصية الإنسانية، كالتميز والتفوق والموهبة، والسمو والتدين، ووضحت هذه الدراسات كذلك عن تطور الإيجابية لدى الأفراد اقترن بزيادة التنعم، والشعور بحسن الحال Well being وزيادة التوافق النفسي الاجتماعي، وتحسن القدرة على التركيز ومواصلة الاتجاه وبذل الجهد والتنبؤ بالإصرار على تحقيق أهدافهم في المستقبل.

ويستخدم علم النفس الإيجابي أساليب واستراتيجيات جيدة في العلاج النفسي منها غرس الأمل وتنمية مهارة التفاؤل وتنمية خبرات التدفق، وتنمية الكفاءة الذاتية، وبناء القوة الحازمة، وهذه الأساليب وغيرها يعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية، وتعمل إلى زيادة القوى إلى الحد الأقصى، فتعلم التفاؤل يمنع الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والراشدين والشباب الذي يتعلم المهارات البينشخصية، ويتصف بالمثابرة والاتجاه العملي في الحياة أقل إصابة بالشيزوفرنيا.

(حسن الفنجري، 2008: 35).

اهتمامات علم النفس الإيجابي:

1- يهتم علم النفس الإيجابي بالإنسان كفرد: من حيث توافقه، والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية، والسعادة في الحاضر، والتفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل، ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الإيجابية، كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بينشخصية والإحساس بالجمال والوقاية والتسامح والأصالة والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.

2- يهتم بدراسة الخبرة الذاتية الإيجابية، ودراسة السمات الفردية الإيجابية، ودراسة المؤسسات المدنية التي تخدم الاثنين.

3- كما يهتم علم النفس الإيجابي بالمجتمع من خلال تنمية الفضائل المجتمعية وتفعيل دور المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين الواقع وتنمية المسؤولية لدى الأفراد والإيثار والتسامح والعمل الخلقى، فإذا كان من الممكن أن يتعلم الناس الشر والشعور به، فكيف لا يتعلمون الخير والشعور به وأنه من الممكن أن يتعلم الناس التوافق النفسي، ويتعلمون مهارات التفكير المتفائل، ومن الممكن تعليم ذلك للأطفال والراشدين الذين يعانون من الاكتئاب ومن الممكن تغيير الآراء التي تدور في عقول المتشائمين في فترة بسيطة نسبياً، وبالتالي يمكن تحقيق نتائج طيبة في العلاج الوقائي.

(حسن الفنجري، 2011: 116)

وبذلك فإن علم النفس الإيجابي بخدماته ومساهماته التي قد يقدمها للمجال التربوي ما يجعله شريكاً رئيسياً في العملية التعليمية، وفي الميدان الإكلينيكي Clinical Field تبرز أهمية علم النفس الإيجابي لأن من بين الأهداف التي يسعى هذا العلم إلى تحقيقها هو تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي الاضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية.

بالإضافة إلى ذلك فإن لعلم النفس الإيجابي دور هام في عملية الإرشاد والعلاج النفسي Psychotherapy لأنه يقدم العديد من التقنيات الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي ولأجل ذلك أفرد لنفسه فرعاً من العلاج النفسي يسمى العلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy القائم على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالتدخلات الطبية تعمل على تسكين الجروح؛ بينما العلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف وينمي ويدعم

مناطق القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب مثلاً لا يقوم على تقديم العقاقير فقط إنما يقوم على إيجاد أساليب إيجابية في الحياة. (حسن الفنجري، 2008: 42)

بعض المفاهيم المتضمنة في علم النفس الإيجابي:

1- جودة الحياة Quality of Life:

يعرفها عادل الأشول (2005) بأنها: ذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة متغيرات متنوعة تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة؛ بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة ومؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق.

2- الهدف من الحياة Purpos in life:

يعرفه سيد عبد العظيم (2006) بأنه شعور الفرد بالرضا عن حياته بشكل عام وقدرته على تحمل المسؤولية وأن لحياته هدف ومعنى، ورضائه عن نوعية الحياة التي يعيشها من خلال إدراكه واقتناعه بنوعية الخدمات المقدمة من المجتمع لإشباع حاجاته.

ويتحقق إيجاد الهدف من الحياة كما يرى كرونباخ، وذلك بأن يكون للفرد علاقة حميمة وأليفة مع شخص آخر يميل إليه ويحبه، حيث تستخدم العلاقة الانفعالية والوجدانية في تغيير مشاعر الفرد ومعارفه، ويستطيع الفرد تحقيق هذه الألفة من خلال خطوات ثلاث:

أ- مساءلة الفرد نفسه عن الأشخاص الأكثر تأثيراً في حياته وعن علاقته بهم.

ب- تحديد المشكلات التي تقف عائقاً أمام علاقته بهؤلاء الأشخاص.

ج- كتابة الخواطر والأفكار عن علاقاته بهؤلاء الأشخاص الذين يشكلون أهمية في حياته.

3- معنى الحياة Meaning of life:

تعرفه سميرة أبو غزالة (2007) بأنه: عبارة عن تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء أو حدث ما أو خبرة ما، أي أنه يشير إلى كل شيء ذي دلالة وأهمية يمكن من خلاله تفسير دوافع الفرد وأهدافه في الحياة.

وقد برز الاهتمام بهذا المفهوم والتركيز عليه منذ أن قدم فرانكل (1984) Frankl نظريته الشهيرة المسماة العلاج بالمعنى Logo Therapy حيث عرف هذا النوع من العلاج بأنه: توجه إنساني يهدف إلى فهم

الوجود الإنساني في بعده الروحي وتعميق الوعي به وتأصيل الشعور بالحرية والمسؤولية، واستثارة إرادة المعنى والتي تجعل للحياة والعمل والحب والمعاناة، وحتى الموت معنى أصيلاً يساعد الفرد على تجاوز ذاته، والتحرك بإيجابية في الحياة، والتوجه نحو المستقبل بنظرة متفائلة، مستفيداً مما تحقق في ماضيه لتشكيل حاضره بالإضافة إلى رسم صورة واضحة لمستقبله؛ من خلال تبصيره بالجوانب الإيجابية خاصة الإمكانيات والقدرات التي يمتلكها بدلاً من تركيزه على الجوانب السلبية في شخصيته.

4- المساندة الاجتماعية Suport:

تعتبر المساندة من المفاهيم الداعمة والقوية لعلم النفس الإيجابي، ويعرفها سيد أحمد البهاص (2006) بأنها: تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين، والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده في المواقف المختلفة التي يحتاج إليها، وتشتمل على مكونين رئيسيين هما:

1- أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة.

2- أن يكون لدى الفرد درجة من الوعي عن هذه المساندة المتاحة له.

وهكذا تمثل المساندة الاجتماعية رافداً مهماً لعلم النفس الإيجابي باعتبارها علاقات قائمة بين الفرد وآخرين، والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها.

(محمد عبد الظاهر الطيب، سيد البهاص، 2009: 37-38)

5- اللذة Pleasure

إحدى الظواهر الوجدانية وهي حالة نفسية داخلية، وإن ظهر على الفرد الذي يخبرها مظاهر جسمية أو فسيولوجية خارجية ولكنها بالدرجة الأولى حالة وجدانية نفسية داخلية مثلها مثل الألم وتتميز بالشعور بالانشرح ولذا فهي خبرة إيجابية تدفع الفرد إلى طلبها، ويميز الفلاسفة فيها نوعان لذة مادية وترتبط بالجسم ووظائفه، ولذة معنوية ترتبط بالنفس ووظائفها. (عبد الحميد وكفافي، 1993)

6- الانشرح Euphoria: أو الشعور بالانتعاش فهو إحساس بهجة يكون عادة مصحوب بالتفاؤل، وإحساس عميق بأن الفرد بصحة طيبة وذو نشاط جم، ويكون في الحالات المرضية غير واقعي كلية مصحوباً بتوهامات بالتيه والعظمة ومستويات زائدة من النشاط.

7- الرضا Satisfaction

إشباع الدوافع والحاجات وتخفيض التوتر المرتبط بها، وعلى هذا يتحقق الشعور بالرضا والارتياح والأمن عند الإشباع.

8- الرضا عن الحياة Life Satisfaction

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه إحساس داخلي بالنسبة للفرد يظهر في سلوكه واستجاباته، ويقصد بالرضا عن الحياة تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته، ويعتبر البعض الرضا عن الحياة المكون المعرفي للسعادة، فهو عامل يتضمن الرضا في مجالات أخرى كالعمل (فيما يسمى بالرضا المهني) والزواج (فيما يسمى بالرضا الزوجي).

تطبيقات علم النفس الإيجابي في المجال الإكلينيكي:

أولاً: التنمية الإيجابية Positive development

حيث يركز علم النفس الإيجابي على دراسة الجوانب الإيجابية التي تساهم في تحسين جودة الحياة ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على هذه الحياة التي يعيشها الفرد، وهذا بدوره يساهم بشكل كبير في تحقيق مستوى عالٍ من التوافق النفسي؛ ومن ثم فإن علم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد؛ بمعنى البحث عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها؛ حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات ومشكلات وإحباطات في سياق حياته اليومية، فتتمية مشاعر القناعة والرضا والتفاؤل والأمل في المستقبل يساهم في إحساس الفرد بالسعادة، كما أن تنمية سمات الشخصية الإيجابية في الفرد مثل الحب والشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة وتحمل المسؤولية والسعي نحو مستقبل أفضل من المواطنة الصادقة القائمة على المثل والأخلاقيات والقيم والمبادئ التي ارتضاها المجتمع لنفسه سوف يساهم في تحقيق السعادة والتوافق النفسي والاجتماعي.

(سيد أحمد الوكيل، 2011: 29)

ثانياً: الوقاية الإيجابية: Positive Prevention

فمن الممكن استخدام علم النفس الإيجابي بشكل فاعل في ميدان الوقاية Prevention فعلماء النفس والمهتمين بعلم النفس الإيجابي أكدوا على أنه يوجد ما يسمى بالوقاية الإيجابية Positive Prevention وكان الاهتمام والشغل الشاغل لعلماء هذا الفرع هو كيف يمكن منع ووقاية الشباب وصغار السن من الإصابة بمشكلات الاكتئاب أو القلق أو الإدمان أو الفصام وغيرها من الأمراض خاصة إذا كانوا مهنيين للإصابة بها أو كانوا في بيئة تنمي وتغذي هذه المشكلات والاضطرابات، وقد أكد العلماء على أن أفضل الطرق والمبادئ المستخلصة في الوقاية هي التي تركز على بناء الكفاءة والقوة والشجاعة

وتدعيم النواحي الإيجابية لدى الفرد بصفة عامة وهذا ما يسعى علم النفس الإيجابي إلى تطبيقه أو يقوم عليه بالفعل.

والمنظور الصحيح للوقاية يركز على تمكين وتأسيس الكفاءة والقوة والشجاعة والنواحي الإيجابية لدى الفرد بدلاً من مجرد تصحيح العنف أو المشكلة، فكل منا لديه طاقة كامنة تعمل بمثابة قوة مانعة وحائط صد تعمل كمضادات حيوية وأمصال فعالة وتحصينات شديدة الفاعلية ضد المرض النفسي أو ضد المشكلات النفسية ومن هذه الجوانب التي تعمل كمضادات حيوية مجموعة السمات والخصائص الإيجابية التي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تنميتها وتدعيمها مثل: الجرأة والجسارة والشجاعة والتطلع إلى المستقبل والانفتاح على كل خبراته والتفاؤل والأمل والتحلي بالصبر والولاء وخلق العمل وإتقان مهارات العلاقات بين الشخصية والأمانة والقدرة على التدفق والحيوية؛ فمثل هذه الصفات والسمات والمبادئ الإيجابية التي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تدعيمها تكون بمثابة المضادات الحيوية الطبيعية للإنسان ضد الوقوع في براثن الاضطراب والصراع والإحباط والاضطرابات الإكلينيكية.

(Seligman, 2002: 3: 9)

فمعلموا التربية الخاصة بوجع عام ومعلموا التربية الفكرية بوجه خاصة وهم يمثلون عينة الدراسة الحالية يتعرضون بحكم طبيعة عملهم إلى الكثير من مشاعر الإحباط، والاكتئاب؛ ويسعى الباحث في هذه الدراسة متخذاً من الجانب الوقائي لعلم النفس الإيجابي منطلقاً له في بناء برنامجه القائم على الفنيات والاستراتيجيات المستخلصة من علم النفس الإيجابي إلى بناء حائط صد لدى معلمي مدارس التربية الفكرية من التعرض للمشكلات، والضغط النفسية من خلال تنمية الكفاءة الذاتية لديهم، وبناء التدفق في العمل والانغماس في العمل وبالتالي تنمية الرضا النفسي، والمهني لديهم.

فعملية التدريب الإيجابي القائمة على تعليم التفاؤل والأمل والثقة بالنفس لها الكثير من الفوائد بالنسبة للفرد سواء في حاضره أو مستقبله، فالتفاؤل المتعلم يمنع الاكتئاب والقلق سواء لدى الأفراد أو الأطفال، وقد يقلل من حدوثهما، وبالتالي فإن بناء القوى البشرية القائمة على استخدام واستخلاص المبادئ والسمات الإيجابية والطاقة الإيجابية مثل التفاؤل وتعليم الأفراد كيفية اكتشاف واستخدام هذه القوى سيمنع حدوث كثير من الاضطرابات النفسية التي قد يصابون بها، وستكون ذات فاعلية في الوقاية من مجرد إصلاح ما تم تدميره.

(ليزا اسبينول وستودينجر: 2006: 43)

فنيات واستراتيجيات علم النفس الإيجابي:

إن علم النفس الإيجابي بما يقدمه من مبادئ وخدمات وأسس إيجابية للأفراد تجعله مكوناً عظيماً ونشطاً في العلاج، ويمكن أن يصبح اتجاهًا أكثر فاعلية في العلاج النفسي Psychotherapy خاصة إذا ما تم الالتفات إليه والاهتمام به وتقويته، ويقوم العلاج النفسي الإيجابي على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب الاهتمام بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح بينما العلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف ويغذي وينمي ويدعم نقاط القوة لدى الفرد؛ فعلاج الاكتئاب على سبيل المثال من المنظور الخاص بعلم النفس الإيجابي يقوم على تبني أساليب إيجابية جديدة في حياة المريض؛ مما يساهم في التخفيف من حدة أعراض الاكتئاب.

(حسن الفنجري: 2008: 42)

ف عزل الفرد وإحباطه لا يمثل منهجاً يحظى بالكثير من القيمة والأهمية في العلاج النفسي Psychotherapy فالمدمن أو العدواني أو الجانح Delinquent لن يجدي معه العقاب في علاجه النفسي؛ لأنه سوف يزيد من اضطرابه الانفعالي والعاطفي وبالتالي فإن من الأفضل محاولة الكشف عن الجوانب الإيجابية الكامنة في شخصيته وتدعيمها وتطويرها وتنمية مهاراته وثقته بنفسه وبمن حوله وأن يصبح هو الضابط والرقيب على سلوكياته؛ مما سيؤدي إلى اكتساب هذا المراهق لمناعة داخلية تقيه من الانسياق والوقوع في براثن الجريمة والاضطراب، وهذا ما يسعى على النفس الإيجابي للتأكيد عليه من الناحية العلاجية.

(Ibid: 2003, p. 48)

ويعتمد العلاج النفسي الإيجابي على استخدام مجموعة من الاستراتيجيات والتقنيات الجديدة، ومن أهمها: غرس الأمل instilling hope أو بناء القوة الحازمة buffering التي تعمل كجهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، ومن هذه القوى المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي: الشجاعة، المهارة البينشخصية، الاستبصار، التفاؤل، حل المشكلات، تحديد الهدف، القدرة على السعادة، والواقعية.

(حسن الفنجري: 2006: 42).

ويعتد بناء القوى الواقعية في مواجهة المرض، استراتيجية وفنية أخرى من فنيات العلاج النفسي الإيجابي، وهذه الاستراتيجية يمكن استخدامها من خلال كافة المعالجين النفسيين، فهم يبدأون بتحديد ما لدى العميل من قوة لمساعدته على بناء العديد من القوى الإيجابية الأخرى ولا يكتفون باستخدام فنيات محددة للشفاء من الانهيار، ومن هذه القوى الفاعلة والإيجابية المفيدة في ميدان العلاج النفسي الإيجابي

الشجاعة والمهارات الاجتماعية، العقلانية، الاستبصار، التفاؤل، الأصالة، التفكير المستقبلي، والمسئولية الشخصية، وتحديد الهدف.

ومن الاستراتيجيات والتقنيات الفاعلة في العلاج النفسي الإيجابي أيضاً استخدام القص أو السرد (الفضفضة) Narration ، فسرد الفرد لتاريخ حياته بنفسه يساهم في اكتشافه لما هو مشوه من هذه الأحداث التي مر بها وتنمية ما هو إيجابي لديه، ولا يقتصر السرد هنا على العلاج النفسي الإيجابي فقط ولكنه يستخدم في العديد من أشكال العلاجات النفسية الأخرى، ومن هنا فإن السرد الذي يقوم به العميل لتاريخ حياته يساهم كثيراً في استبصاره بما هو إيجابي من حياته أيضاً، وهنا تتحقق الغاية والهدف الأسمى من العلاج النفسي الإيجابي وهو تنمية القوى البشرية والسمات الإيجابية الكامنة في داخل الفرد.

(ليزا اسبنول وستودينجر: 2006: 429-430).

ويؤكد الفنجري (2008) على أن هناك العديد من الفنيات التي يعتمد عليها العلاج النفسي الإيجابي في تحقيقه لأهدافه ومن هذه الاستراتيجيات: تنمية مهارة التفاؤل، تنمية مهارة غرس الأمل، تنمية خبرات التدفق، وتنمية الكفاءة الذاتية.

وستتناول فيما يلي هذه الاستراتيجيات التي يقوم عليها العلاج النفسي الإيجابي بشيء من التفصيل:

وبالرغم من أن علم النفس الإيجابي مازال علماً و فرعاً حديثاً من فروع علم النفس إلا أنه سوف يكون له شأن وفاعلية كبيرة في العلاج النفسي خاصة إذا ما أجريت عليه الكثير من الدراسات التطبيقية التي تعمل على تأصيل مجموعة من الأطر النظرية ذات الأرضية الإكلينيكية الفعالة، وبذلك يمكن أن يصبح علم النفس الإيجابي أحد المداخل الفاعلة وذات القيمة في ميدان العلاج النفسي (Seligman: 2002, pp 3- 9) ولأن علم النفس الإيجابي يركز على تنمية الجوانب والسمات الشخصية الإيجابية لدى الفرد؛ فهو يدعو إلى تطوير النواحي والسمات الإيجابية لدى الشباب، بدلاً من استخدام العقاب والعنف في مواجهة المشكلات علينا تطوير الإدارة والإرادة الذاتية الإيجابية في نفوسهم وتحويلهم من مشاعر العنف والعدوان والكراهية إلى مشاعر الحب والود والعطف المتبادل بينهم وبين سائر أفراد مجتمعهم.

(Kelly: 2003, pp. 47- 72)

فعزل الفرد وإحباطه لا يمثل منهجاً يحظى بالكثير من القيمة والأهمية في العلاج النفسي Psychotherapy فالمدمن أو العدواني أو الجانح Delinquent لن يجدي معه العقاب في علاجه النفسي لأنه سوف يزيد من اضطرابه الانفعالي والعاطفي؛ وبالتالي فإن من الأفضل محاولة الكشف عن

الجوانب الإيجابية الكامنة في شخصيته وتدعيمها وتطويرها وتنمية مهاراته وثقته بنفسه وبمن حوله وأن يصبح هو الضابط والرقب على سلوكياته؛ مما سيؤدي إلى اكتساب هذا المراهق لمناعة داخلية تقيه من الانسياق والوقوع في براثن الجريمة والاضطراب، وهذا ما يسعى على النفس الإيجابي للتأكيد عليه من الناحية العلاجية. (Ibid: 2003, p. 48)

ويعتمد العلاج النفسي الإيجابي على استخدام مجموعة من الاستراتيجيات والتقنيات الجديدة، ومن أهمها: غرس الأمل instilling hope وبناء القوة الحازمة buffering التي تعمل كجهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، ومن هذه القوى المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي: الشجاعة، المهارة البينشخصية، الاستبصار، التفاؤل، حل المشكلات، تحديد الهدف، القدرة على السعادة، والواقعية. (حسن الفنجري: 2006: 42).

وبعد بناء القوى الواقعية في مواجهة المرض، إستراتيجية وفنية أخرى من فنيات العلاج النفسي الإيجابي وهذه الإستراتيجية يمكن استخدامها من خلال كافة المعالجين النفسيين، فهم يبدعون بتحديد ما لدى العميل من قوة لمساعدته على بناء العديد من القوى الإيجابية الأخرى ولا يكتفون باستخدام فنيات محددة للشفاء من الانهيار، ومن هذه القوى الفاعلة والإيجابية المفيدة في ميدان العلاج النفسي الإيجابي الشجاعة والمهارات الاجتماعية، العقلانية، الاستبصار، التفاؤل، الأصالة، التفكير المستقبلي، والمسؤولية الشخصية، وتحديد الهدف، ومن الاستراتيجيات والتقنيات الفاعلة في العلاج النفسي الإيجابي أيضاً استخدام القص أو السرد (الفضفضة) Narration، فسرد الفرد لتاريخ حياته بنفسه يساهم في اكتشافه لما هو مشوه من هذه الأحداث التي مر بها وتنمية ما هو إيجابي لديه، ولا يقتصر السرد هنا على العلاج النفسي الإيجابي فقط ولكنه يستخدم في العديد من أشكال العلاجات النفسية الأخرى، ومن هنا فإن السرد الذي يقوم به العميل لتاريخ حياته يساهم كثيراً في استبصاره بما هو إيجابي من حياته أيضاً، وهنا تتحقق الغاية والهدف الأسمى من العلاج النفسي الإيجابي وهو تنمية القوى البشرية والسمات الإيجابية الكامنة في داخل الفرد.

(ليزا اسبنول وستودينجر: 2006: 429-430).

ويؤكد (الفنجري 2008) على أن هناك العديد من الفنيات التي يعتمد عليها العلاج النفسي الإيجابي في تحقيقه لأهدافه ومن هذه الاستراتيجيات: تنمية مهارة التفاؤل، تنمية مهارة غرس الأمل، تنمية خبرات التدفق، وتنمية الكفاءة الذاتية. (حسن الفنجري: 2008، ص 42)،

وستتناول فيما يلي هذه الاستراتيجيات التي يقوم عليها العلاج النفسي الإيجابي بشيء من التفصيل:

1- تنمية التفاؤل:

التفاؤل يعني توقع الفرد توقعات مؤكدة بأن الأمور المستقبلية سوف تكون في صالحه بالرغم من وجود مجموعة من النكسات والإحباطات التي تحيط به حالياً، ويعد التفاؤل جانباً من جوانب الذكاء العاطفي emotional intelligence الذي يحمى الأفراد من الوقوع في براثن الاكتئاب وفقد الأمل.

(دانيال جولمان: 2000: 130).

ويحدد سليجمان Seligman مفهوم "التفاؤل" بالكيفية التي يفسر بها الأفراد لأنفسهم نجاحهم وفشلهم، فالمتفائلون يرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلى مجموعة من الصفات التي يعجزون عن تغييرها، وهم بذلك يشعرون بعجز شخصي سيظل يسبب لهم الإخفاق الدائم في أي أمر من الأمور، وبالتالي فإن تشاؤمهم سوف يظل ملازماً لهم. (حسن الفنجري: 2008: 42-43).

2- غرس الأمل:

الأمل هو الرجاء، وهو توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق (أحمد عبد الخالق: 2004: 148) والأمل يتشابه مع التفاؤل من حيث كون كل منهما نزعة استبصار وتوقع للنتائج الإيجابية، إلا أن الأمل فيه سعي لتحقيق غاية، من خلال مجموعة من المسارات والسبل. وتزداد الحاجة إلى غرس الأمل كلما تفاقمَت المشكلات وأصبح الفرد يشعر بالعجز، فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الأداء النفسي الجيد كما يساهم في ارتقاء الفرد، فيزداد ثقة بنفسه وبالواقع، والأمل يستخدم في العلاج النفسي ويسمى العلاج بالأمل Hope Treatment، حيث أن الأفراد الذين يكون لديهم آمال عريضة وكبيرة يضعون نصب أعينهم أهدافاً أكبر وأكثر من غيرهم، ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيق هذه الأهداف، فإذا ما قارنا بين مجموعة من الطلبة لهم نفس الملكات والقدرات الذهنية والإمكانات نجد أن ما يفرق بينهم وبين بعضهم البعض في النتائج هو الأمل.

(حسن الفنجري: 2008: 44)

وقد وجد "Snyder" أن الناس (الأفراد) أصحاب المستويات العالية من الأمل يشتركون في سمات معينة من أهمها ارتفاع مستوى الدافعية والسعي نحو إيجاد الوسائل التي تجعلهم يحققون أهدافهم ويؤكدون ذواتهم وتكون لديهم أساليب مرنة تمكنهم من الوصول إلى الطرق والأساليب التي تساعد على تحقيق أهدافهم سواء بتعديل هذه الأهداف أو بتجزئتها أو بتغييرها إذا ما أصبح بعضها صعباً.

(المرجع السابق: 2008: 45).

3- التدفق:

يشير التدفق إلى استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة الامتياز في هذا الأداء؛ بحيث يستمر التفوق بأقل قدر من الجهد، وطبقاً لوصف أحد الحاصلين على ميدالية ذهبية في مجال الرياضة "أشعر بأنني شلال يتدفق" فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى منطقة التدفق فهذا يمثل أقصى درجة في الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تحول دون إصابة الفرد بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق.

(دانيال جولمان: 2000: 134)

والتدفق حالة يكون فيها الفرد مستغرقاً تماماً فيما يفعله، ويركز انتباهه فيه، ويتميز وعيه به. والانتباه في حالة التدفق يكون مركزاً تركيزاً شديداً لا يعي الشخص فيه شيئاً بإدراكه الحسي إلا في الفعل الجاري في هذه اللحظة، بحيث يغيب عنه تماماً الإحساس بدورة الزمان والمكان، فالتدفق حالة من نسيان الذات Self forgetfulness عكس التكاسل والقلق، فإذا وصل الفرد لحالة التدفق فإنه يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته، وهناك وسائل عدة لتحقيق التدفق والوصول إليه ومن هذه الوسائل تركيز الانتباه في العمل الجاري، لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق.

(حسن الفنجري: 2008: 45-46)

وفي هذه الحالة تتدفق العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية التي تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذي يقوم به، ويمر الفرد بشعور أشبه بتوقف الزمن، وإحساس داخلي بالبهجة وقدرة خارقة على التركيز والمهارة في الأداء، وتحول الصعب إلى أمر يسير ويغيب عنه الكيفية التي يؤدي بها العمل، أو التفكير في النجاح والفشل؛ لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركه وتحفزه، ويذكر شيكسنتميهاي متطلبات الدخول إلى حالة التدفق على النحو التالي:

- حب العمل الذي ستقدم عليه، والشعور بالبهجة العارمة والحماس المتقد أثناء القيام به إذ لا يمكن أن تصل إلى مرحلة التدفق الشعوري أثناء أداء عمل لا تحبه ولا تعشقه؛ فالبدية إذن في خلق الاهتمام، والرغبة الجارحة في أداء العمل، والاستمتاع به.

- تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري وفي اللحظة الحالية وليس على الماضي؛ ويتم ذلك من خلال تدريبات الاسترخاء الجسدي والذهني لاستجماع التركيز.

- الشعور بالتحدي؛ فالأعمال السهلة تبعث فينا الملل، والأعمال شديدة الصعوبة أو التي نجعل كيف تؤدي تسبب لنا القلق الارتباك، بينما الأعمال التي تتجاوز حدود قدرتنا وتشكل تحدياً معقولاً قد تكون هي الأنسب كعامل مساعد للوصول إلى حالة التدفق.

ويرى الباحث أن معلمي التربية الفكرية والذين يتعاملون مع تلاميذ ذوي قدرات عقلية منخفضة، بالفعل يواجهون تحدياً مهنيّاً كبيراً؛ فجعل هؤلاء الطلاب أكثر تكيفاً مع المجتمع، ومعتمدون على أنفسهم في تحقيق الكسب اليومي في حياتهم المهنية فيما بعد، هو الهدف الأسمى من إنشاء هذه المدارس، واستخدام هذه الفنية قد يساعد في زيادة رضا المعلم بما يصنع داخل البيئة المدرسية.

ويؤكد جاردنر Gardener على أن التدفق والحالة الإيجابية التي يجسدها يمثلان جانباً من الأسلوب السليم المستخدم في تعليم الأطفال، فهو الذي يحفز نفسيّتهم داخلياً أكثر من استخدام التهديد أو الوعيد. ويحدث التدفق في المنطقة التي يتحدى فيها العمل قدرات الناس، فإن قدراتهم تستجيب للتحدي وتزيد حتى تصل إلى مستوى التدفق، وإذا كان العمل أو المهمة بسيطة جداً فإنه يكون مملاً، وإذا كان صعباً ومعقداً فإن النتيجة تكون قلقاً؛ فالتدفق خبرة من النوع الراقى والعلاقة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي؛ لأن التدفق يشعر الفرد بالسرور وبالتالي فإنه يعتبر بمثابة مكافأة تدعيميه (المرجع السابق: 46).

4- الكفاءة الذاتية Self Efficacy:

الكفاءة الذاتية هي اعتماد الفرد على قدراته في تحقيق وإنجاز شيء ما أو نوع معين من السلوك، وهي ثقة في قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات، وبالتالي فإن تنمية الكفاءة الذاتية يجعل الفرد أكثر رغبة في المخاطرة والتحدي والسعي نحو مزيد من التحدي والصمود والجهد للتغلب على ما يواجهه من تحديات ومشكلات، وعندما يتغلب الفرد على هذه التحديات والمشكلات يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية (حسن الفنجري: 2008: 46-47).

والكفاءة الذاتية للمعلم لها تأثير على الشعور بالرضا النفسي والمهني لديهم؛ فذووا الكفاءة الذاتية يمكنهم النهوض من عثرهم، ويتعاملون مع الأمور بمفهوم المعالجة، أكثر من إحساسهم بالقلق مما يتوقعونه من أخطاء.

وبذلك يتضح لنا أن علم النفس الإيجابي يمكن أن يكون واحداً من أهم الأساليب والطرق العلاجية القوية التي لا تستهدف فحسب تخليص الشخصية من ضعفها أو عاداتها الشاذة أو من اضطراباتها، بل إنه سيجعلها كذلك شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة ومنتجة حسبما ينبغي أن تكون.

5- الفكاهة وروح الدعابة Humor

تشير الفكاهة إلى ذلك الاتجاه الباسم أو البسام أو الضاحك الساخر تجاه الحياة وتجاه نقائصها؛ وتجاه مظاهر عدم اكتمالها، أي ذلك الاتجاه الذي يتطلب فهماً لمظاهر التناقض في الوجود. من مميزات هذه الفنية: تحسين الشعور بالسعادة - تحسين الوعي الذاتي - التغيير الإيجابي. وتلك القدرة هي في الحقيقة قدرة معقدة تنطوي على جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية واجتماعية وإبداعية في القدرة على توليد النكات وصنع مواقف فكاهية.

(شاطر عبد الحميد، 2003: 15 - 16)

6- فنية اليوم الجميل A beautiful Day

وهي فنية تتلاءم مع المعلمين الذين يتعرضون للضغوط النفسية في العمل مع تلاميذ التربية الفكرية؛ حيث يحتوي اليوم على كل ما يحبه في مجالات الحياة (المأكل والمشرب - وطريقة اللبس - والأماكن المفضلة للتنزه - والأشخاص المحبين للقائهم) وهي تهدف على أن يتذوق 24 ساعة نموذجية كما يحب أن يعيشها. فعلى سبيل المثال، إذا تأملنا إجراءات العلاج المعرفي، سنجد أنها تعلم المريض النفسي كيفية تنفيذ الأفكار الآلية ودحضها، ولكنها لا تنمي لديه القوى النفسية بلغة سليجمان، وسكيزينتميهالي وأصحابهما من رواد هذا الطريق، أي تنمية خصال الشخصية الإيجابية من سمات وقدرات وخصال ومهارات وتطويرها، الأمر الذي يرسخ الاهتمام الشديد بجوانب الضعف، أو ما يعرف بتثبيت بمنحي الخطأ على حساب الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية.

فمنحي الدراسات النفسية دار معظمه حول المرض ونظريات تفسيره وكيفية علاجه والوقاية منه فقط، وتجاهل إيجابيات الإنسان، فلم تستخدم إلا دراسات محدودة دور الوجدانات أو الانفعالات الإيجابية وخصال الشخصية الإيجابية بلغة سليجمان القوى النفسية Positive Strength في الوقاية من إصابتنا بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية وفي علاجها والتخلص من آلامها، كما لم نجد دراسة واحدة تناولت دور اللحظات السعيدة في حياة الإنسان واجتثاثها للحظات التعيسة، كما لا توجد دراسات نفسية علاجية فحصت أثر الحس الفكاهي Humor كعاطفة أو انفعال إيجابي ودور كمكون من

مكونات العلاج المعرفي السلوكي التكاملي في التخلص من الاكتئاب أو الأعراض الاكتئابية وبناء أحد جوانب القوة في الشخصية الإنسانية وهو تذوق الحياة وحبها.

(محمد نجيب الصبوة، 2010: 4)

مفهوم البيئة المدرسية: School Environment

تعد البيئة المدرسية من العوامل الأساسية التي تؤثر في تكوين شخصية التلميذ، فهي تؤثر في سلوكه؛ فلم تعد المدرسة مكاناً لتلقي الخبرات فحسب، بل إنها تقوم بدور هام في تشكيل شخصية التلميذ؛ فهو يتأثر بالبيئة المدرسية والمناخ المدرسي السائد كما يؤثر فيها بشكل مباشر. وفي هذا الإطار يرى حامد زهران (1977، 20: 38) أن البيئة تمثل كل العوامل الخارجية التي تؤثر تأثيراً مباشراً أو غير مباشر على الفرد منذ أن تم الإخصاب وتحددت العوامل الوراثية ويرى أن البيئة تشمل بهذا المعنى العوامل المادية والاجتماعية والثقافية والحضارية، حيث تسهم في تشكيل شخصية الفرد النامي وفي تغيير أنماط سلوكية.

ويرى فؤاد أبو حطب وآمال صادق (1988، 155) أن مفهوم البيئة المدرسية يركز على المدرسة باعتبارها وحدة التحليل، كما أن العمليات والأحداث والعلاقات التي تحدث داخل الفصل الدراسي وفي المدرسة ككل تعتبر أحد المحددات المهمة والرئيسية للبيئة المدرسية حيث إن لها آثار مهمة في تحديد طبيعة البيئة المدرسية.

بينما عرفت فيوليت فؤاد (1979، 10) البيئة المدرسية بأنها الظروف الملائمة للتعليم والتحصيل والنمو ويتمثل في علاقة النظائر بالمدرسين والتلاميذ، والمدرس بتلاميذه، والتلاميذ بعضهم ببعض، وطرق التدريس، والمناهج، ومدى اتصالها بحاجة التلاميذ، وميولهم.

وقد تكون البيئة المدرسية ملائمة، تساعد على التقدم إذا ساد الود والمحبة وروح التعاون وتحمل المسؤولية بين أفرادها، وقد تكون هذه البيئة غير ملائمة؛ تعوق التقدم إذا انعدم فيها التعاون والإخاء بين أفراد المجتمع المدرسي، وتؤدي إلى السلبية بين أعضاء المجتمع المدرسي، (فيوليت فؤاد، 1979: 53).

وتحتل البيئة المدرسية أهمية من حيث تأثيرها على الاتجاهات سواء بالإيجاب أو السلب تجاه الآخرين،

(حسيني محمد إبراهيم، 2001: 5)

وتعد البيئة المدرسية بمثابة الوحدة الاجتماعية التي تؤثر بشكل فعال في بناء شخصية الفرد الاجتماعية؛ إذ بواسطتها يتعلم التلميذ كيف يعيش ويتعامل مع الآخرين، ويتفاعل اجتماعياً في مستوى يختلف عما كان في البيئة الأسرية.

ويرى ويلسون (Wilson، 2004، 293: 299) أن أهم خصائص المناخ المدرسي الذي تنخفض فيه حدة الاضطرابات والمشكلات السلوكية هو كما يلي:

- 1- التأكيد على الإنجاز الأكاديمي.
 - 2- العلاقات الإيجابية بين المعلمين والتلاميذ واحترام جميع أعضاء المجتمع المدرسي بعضهم لبعض.
 - 3- ضبط السياسات داخل المجتمع المدرسي بشكل عادل ومتسق بالإضافة إلى الانتباه.
 - 4- إلى قضايا السلامة ومشاركة المجتمع المحلي.
 - 5- المناخ الذي يشعر فيه الطلاب بالأمن.
 - 6- الروابط المدرسية القوية التي تحقق التوافق الاجتماعي داخل البيئة المدرسية.
- وأشار أيضاً إلى أن المناخ الذي تتمثل فيه هذه المقومات، ويشعر فيه الطلاب بالأمان تنخفض فيه معدلات العدوان، والعنف؛ حيث ارتبط العدوان المادي بالتلاميذ ذوي العلاقات والروابط الضعيفة بالمدرسة، وأن الروابط المدرسية الجيدة تساعد على خلق مناخ مدرسي إيجابي وتقلل من معدلات العدوان.

دور المدرسة في رعاية التلاميذ غير العاديين:

لكي تقوم المدرسة بدورها في رعاية التلاميذ غير العاديين لابد من مراعاة عدة اعتبارات تربوية للتعامل معهم وهي:

- 1- التهيئة النفسية لتلاميذ المدرسة لدمج زميلهم غير العادي وحسن التعامل معه.
- 2- إعداد الفصول بما يحقق للتلميذ غير العادي مكاناً ملائماً له في الصف، مع توافر الشروط الصحية مثل التهوية والإضاءة وترتيب المقاعد.
- 3- حسن التعامل مع التلميذ غير العادي والصبر والتأني في تدريسه، ومنحه الوقت الكافي للتعلم.
- 4- مراعاة ظروف المعاق (جسماً أو بصرياً أو سمعياً أو عقلياً) عند الشرح، والحرص على استخدام الوسائل السمعية والبصرية والتعليمية المناسبة.

5- تطبيق أسلوب الحوار والنقاش والمشاركة الجماعية بما يساعد التلاميذ غير العاديين على الاندماج في الجماعة والتواصل معهم.

6- معاملة التلاميذ غير العاديين بالرفق واللين واستخدام أساليب التعزيز المتنوعة، فالإبتسامة والمديح يكون لهما أثر عميق في نفسه فيجد ويجتهد ويثابر. (عبد الفتاح عبد المجيد، 2007: 33)

مراجع الدراسة:

1- جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي (1990): معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الأول، القاهرة، دار النهضة العربية.

2- جبر محمد جبر (2005): علم النفس الإيجابي، المؤتمر العلمي الثالث (الإثراء النفسي والتربوي

للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة) جامعة الزقازيق، كلية التربية، 87.

3- جمال محمود الخباز، عبد الفتاح علي مطر (2003): مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس

النور للمكفوفين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والمهنية. مجلة البحوث التربوية والنفسية

الاجتماعية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ع 117، 177- 163.

4- عبد الستار إبراهيم (2010). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة. دار

العلوم، الطبعة الثاني.

5- حامد عبد السلام زهران (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط 2.

6- حسن عبد الفتاح الفنجري (2008). فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في

التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية، عدد 58، مجلد 18.

7- حسن عبد الفتاح الفنجري (2011). علم النفس الإيجابي: معالنه ونماذج من تطبيقاته. المؤتمر العلمي

لقسم الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة بنها، 11- 143.

8- حسيني محمد إبراهيم (2001). أثر البيئة المدرسية على الاتجاهات لدى تلاميذ مرحلة التعليم

الأساسي. رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات البيئية، جامعة عين شمس.

9- دانيال جولمان (2000): الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس، الكويت سلسلة

عالم المعرفة، العدد 262، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

10- سيد أحمد محمد سيد احمد الوكيل (2011): فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في

تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر. مجلة كلية التربية ببورسعيد عدد 7،

70- 98.

11- عبد الستار إبراهيم (2010). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة. دار

العلوم، الطبعة الثاني.

12- فيوليت فؤاد إبراهيم (1979). دراسة العلاقة بين التحصيل المدرسي وبعض الجوانب المعرفية لدى

طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

13- فؤاد أبو حطب، وأمال صادق (1988). علم النفس التربوي. الطبعة الرابعة، مكتبة الأنجلو

المصرية.

14- مؤمن حسن مصطفى القاضي (1999). الرضا المهني للعاملين في مجال التربية الفكرية وعلاقته

بالسلوك التكيفي لتلاميذ التربية الفكرية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

15- عبد الفتاح عبد المجيد الشريف (2007). التربية الخاصة في البيت والمدرسة. القاهرة، مكتبة الأنجلو

المصرية.

16- لينزا إسبنيول وأورسولا ستودينجر (2006): سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة صفاء الأعسر

وآخرون، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.

17- محمد سعد حامد (2010). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث

الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

18- محمد عبد الظاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (2009): الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي.

الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

19- محمد عبد الظاهر الطيب (1994). مبادئ الصحة النفسية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

20- محمد عبد الظاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (2009): الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي.

الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

21- محمد نجيب الصبوة (2010): دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج

النفسى. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ع 1، مج 9، 1- 25.

22- محمد نجيب الصبوة (2008): علم النفس الإيجابي: تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له.

مجلة علم النفس، 76 - 79.

23- وزارة التربية والتعليم (1990). القرار الوزاري رقم 37 بشأن تنظيم العمل في مدارس التربية

الخاصة - مكتب الوزير.

24- Chapin, M.& Boykin, R.(2010). Integrating Postive Psychology Teckniques into Rehabilitation counselor Education. Journal of Rehabilitation Education، 24,1 PP., 25- 34.

25- Csikszentmihalyi, M.(1990). Flow: the psychology of optimal experience:, steps toward enhancing tge quality of life. New York: Harper Collins Publishers.

26- Emi, I., M. (2012). Loss and Depression in Older Adulis Application of Positive Psychology. Doctor of Psychology at Alham International University, Los Angeles.

27- Harris, A.,et. al.(2007). Integrating Positive Psychology into counseling: why and (whenappropriate) how. Journal of counseling & development, S5. .13-1,3

28- Jonson,H.,R.et.Others (2002): Vulnerability to Bullying:Teacher - Reported Conduct and Emotional Proplems, Hyperactivity ,peer

relationship difficulties , and prosocial ehavior in Primary school children.Educational Psychology,Vol.22,No.5,PP.553-556.

- 29- Kolla, Y.(1994). Job satisfaction of teachers working with the Mentally disabled in the city of Amman. Dirasat, 21 A, (3), PP. 139-169.
- 30-Martin, A.(2005).Postive Psychology in Enhancing sfaction,Motivation, and Productivity in the Workplace .Journal of organizationl Behavior Management,24,1,. 111 - 131.
- 31- Seligman,M.(2002). PostivePsychology ,Postive Prevention, and Postive Therapy.Introductory and Historical Overview. In C.R. Psychology (pp.3-9). New York: Oxford University Press.
- 32- Sligman, M.E.P.(2002). Authentic happiness: using the new positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
- 33- Sin, N. &Lyubomirsky, L.(2009): Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: Apractice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology. 65, 5, 467-487.

- 34- Sligman,M., Rashid, T., Parks, A. (2006). Positive psychotherapy.
Journal of American Psychologist, 61, 8, 774- 788.
- Sligman,M., Ernst,R.,Gillham, J., Reivich,K.; Linkins,
M.(2009).Positiveeducation: Positive psychology and classroom
Intervention.Oxford Review of Education. 35, 3, PP.293- 311.
- 35- Taylor, S., Kemeny, M., Reed, G., Bovver, J. and Gruenwald, T.(2000).
Psychological Resources, positive illusions and Health. American
psychologist. 55,99- 109.
- 36- Wilson, Dorian (2004): The Interface Of school Climate and School
Connectednes and Relationship With Aggresion and Victimimization.
Journal of Health Sep. 2004 , Vol. 74, No. 7A.,PP 293- 299.