

ملخص المحاضرات الأخيرة بمادة علم النفس الايجابي(2)

مستوى: السنة أولى ماستر علم النفس العيادي

السعادة

تعريف:

تعرف السعادة بأنها: المشاعر الايجابية التي تتصف بالبهجة والسرور، وهي أيضا حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الايجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتي ترتبط بالجوانب الاساسية للحياة مثل الاسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

وتعرف بأنها: سمة من سمات شخصية الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط (خارجي أو داخلي) والحيوية والراحة ولديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة، وبنظرتهم الايجابية للحياة.

وتعرف بنها: القيمة التي يشعر بها الفرد والتي يرى فيها أن حياته لها معنى وتحقق من خلالها أهدافه ، كما أنها تمثل مصدرا روحيا للرضا.

وتعرف بانها الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابيا على نوعية حياته الحاضرة عامة، فهي تشير إلى حب الشخص للحياة التي يحياها، واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل.

كما أنه اوجد عدة مفاهيم ارتبطت بالسعادة مثل تقدير الذات، السرور، الرضا عن الحياة، الوجدان... ، كما يمكن وصف السعادة على أنها إنعكاس لدرجة الرضا عن الحياة.

النظريات المفسرة للسعادة:

1- نظرية الغاية:

يرى أصحابها أن السعادة هي نتاج اشباع الفرد حاجاته وتحقيق أهدافه وبالتالي فبالسعادة غاية في حد ذاتها يسعى الانسان لتحقيقها في مجال علاقاته الانسانية التي يتشابك فيها واجب اسعاد الذات مع واجب اسعاد الآخر.

2- نظرية البحث عن استراتيجية السعادة والاستمتاع بالحياة:

تنسب هذه النظرية على " مارتن سليجمان " الذي يرى أن المستمتعين بحياتهم لديهم أسس قوية لهذا الاستمتاع ويستخدمون فنيات حياتية تختلف عن غير المستمتعين بحياتهم ، كما أن عنصر الابداع عنصر مهم في تحقيق السعادة حيث يمكن الشخص المبدع من معاشة فترات " التدفق " ، و افضل طريقة لزيادة التدفق هي ادراك الفرد لمهاراته الطبيعية والتركيز على نقاط القوة.

وحسب " سليجمان " فإن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية.

3- النظرية التكاملية:

ترى هذه النظرية أنه يجب تفسير السعادة على أساس متعدد من العوامل منها العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية وليس من خلال عامل واحد فقط ، وأن اللاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الانسان بينما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين. وبالتالي فالسعادة هي محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتقديره لها.

قدمت " رايف " بناء نظريا للسعادة النفسية يتمثل في الأبعاد الستة التالية:

- الاستقلالية ؛
- التمكن البيئي ؛
- تقبل الذات ؛
- الحياة الهادفة ؛
- التطور الشخصي ؛
- العلاقات الايجابية مع الآخرين.

تقدير الذات

تعريف:

تعريف " لورانس": هو تقييم مؤثر من الفرد لمجموع خصائصه العقلية والجسمية .

تعريف " كوبر سميث": هو تقييم يضعه الفرد لنفسه وب نفسه ويعمل من أجل المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته ، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وكفاء.

تعريف " بريجز": هو مجموع مشاعر الفرد التي يكونها عن ذاته بما في ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها.

تعريف " نثانيال براندن": هو خبرة الفرد في أن يكون قادرا على إدارة ومعالجة تحديات الحياة والشعور بأنه جدير بالأهمية.

نظريات تقدير الذات:

هناك العديد من النظريات التي تناولت تقدير الذات أهمها:

1- نظرية " ابراهام ماسلو":

وضع ماسلو نظريته في هرمية الحاجات، والتي تقوم على أساس أن الحاجات لا تتساوى في أهميتها بالنسبة للإنسان وبالتالي لا تتساوى في قوتها الدافعة وفي إلحاحها طلبا للإشباع.

والفكرة الاساسية وراء تصور " ماسلو" عن الترتيب الهرمي هي أن الحاجات الدنيا حاجات أولية ضرورية يجب اشباعها أولا ولو بشكل نسبي حتى يتمكن من اشباع الحاجات الاعلى منها.

وأشار ماسلو ان حاجت التقدير تتضمن:

* الحاجة إلى تقدير الفرد لذاته واحترامها والشعور بالجدارة، الكفاءة، الثقة بالنفس والانجاز.

* الحاجة إلى التقدير من الآخرين وتتضمن المكانة، المركز والتقبل.

2- نظرية كوبر سميث:

قام كوبر سميث بدراسة تقدير الذات في مرحلة الطفولة، وأكد في دراساته على ان تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب لأنه يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وعمليات ردود الأفعال والاستجابات الدفاعية ، ويميز بين نوعين من تقدير الذات هما:

* تقدير الذات الحقيقي ويوجد لدى الافراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة.

* تقدير الذات الدفاعي ويوجد لدى الافراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة لكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور مع أنفسهم ومع الآخرين.

كما يشير " كوبر سميث إلى أنه توجد ثلاث حالات من الرعاية الوالدية التي لها دور هام في نمو تقدير الذات وهي:

* تقبل الابناء من طرف الوالدين؛

* تدعيم سلوك البناء الايجابي من طرف الوالدين؛

* احترام مبادرة الابناء وحريتهم في التعبير من طرف الوالدين.

كما توجد نظريات أخرى مثل نظرية " زيلر " ونظرية "ألبورت"

أبعاد أو مكونات تقدير الذات:

يمكن تلخيص مكونات تقدير الذات في بعدين عامين يحتوي كل منهما أبعادا فرعية هامة :

1- الكفاءة الذاتية: وتتضمن الثقة بالنفس، الثقة في القدرات العقلية ، الكفاءة في التفكير وعملية التحكم والاختيار، اتخاذ القرار ومواجهة التحديات، توكيد الذات.

2- قيمة الذات: وتتضمن قبول الذات من الفرد نفسه ومن الآخرين، الشعور بالجدارة والفعالية.

الأمل

يعد الأمل من المفاهيم المهمة في علم النفس، حيث تقع بحوث الأمل في قلب علم النفس الايجابي وله آثار ايجابية عديدة على التوافق والصحة النفسية عموما، كما يقوم بدور المعدل لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية أيضا ، كما ان له دور في تعزيز الرغبة في التعلم والشعور بالسعادة، كما أنه مفهوم يستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات العمل والتعلم والإنتاج.

تعريف:

- عرفه " سنايدر " 1991 بأنه وجهة معرفية موجهة نحو تحقيق هدف، وهو حالة دافعية موجهة تعتمد على الشعور بالنجاح والطاقة الموجهة نحو الهدف .

وفي عام 1994 عرفه " سنايدر " مجددا بأنه التفكير الموجه نحو الهدف، حيث يدرك الفرد قدرته على أن يجد السبل الموصلة للهدف ويسمى " التفكير في السبل " مع الدافع لاستخدام هذه السبل ويسمى " التفكير في القدرة على الفعل".

- ويعرفه " رند وشيفنز Rand & Cheavens " بأنه القدرة التي يدركها الفرد والتي تساعده وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق أهدافه التي يرغب بها .

- ويعرفه "لازاروس Lazarus" بأنه حالة عقلية يمر بها الفرد في المواقف الصعبة التي لا تكون المخرجات الايجابية التي يريدها الفرد قد حدثت فعلا ولكن من المتوقع حدوثها في المستقبل.

أبعاد الأمل:

يشير "سنايدر" وآخرون إلى أن الأمل حالة من الحافز الايجابي يشتمل على مكونين اثنين هما:

* المقدرة: وتعني الطاقة الموجهة للهدف وتعكس الدافع للتحرك المستمر نحو تحقيق الهدف.

* المسارات أو السبل: وتعني إيجاد مسالك عملية وتعكس الانتاج الشخصي من الخطط المختلفة لتحقيق الاهداف.

الذكاءات المتعددة

1- تعريف الذكاءات المتعددة:

هناك قدر كبير من الاختلاف بين علماء النفس في تعريف الذكاء حيث يفترض بعضهم أن الذكاء في جوهره قدرة عامة واحدة بينما يعمل آخرون على تأكيد أن الذكاء يعتمد على كثير من القدرات المنفصلة.

انطلاقا من الفروق الفردية بين الأفراد، ظهر الاتجاه الجديد بقيادة (جاردنر) في نظرية الذكاءات المتعددة والذي يعترف بالاختلافات بين الأفراد والتباين الممدود في القدرات وسلوك الذهن البشري

إن الذكاء ليس مقصورا على القدرة العقلية المجردة فحسب، وإنما هو القدرة الفائقة في أي مجال حيوي عقلي او فني أو اجتماعي أو بدني أو حركي أو غير ذلك من الصور، فإن الشخص الذكي ومن خلال الواقع هو من كانت لديه قدرة فائقة في أحد حقول الحياة ومجالاتها المتعددة وفي جميع صورها المختلفة.

تعتبر نظرية الذكاءات المتعددة أحد أهم نظريات الذكاء انتشارا وتوظيفا ودراسة في الوقت الحالي في ميدان التعليم والتعلم والصحة النفسية والإرشاد التربوي .

يعرف جاردنر Gardner الذكاءات المتعددة على أنها القدرة على تحليل أنماط محددة من المعلومات بأنماط محددة من الطرق.

وعرفها أيضا بأنها قدرة بيونفسية كامنة لمعالجة المعلومات أو حل المشكلات كما اعتبرها قدرة على ابتكار منتج ذي قيمة في سياق ثقافي أو أكثر.

2- محكات تحديد الذكاءات المتعددة:

يقدم لنا " جاردنر " ثمانية محكات والتي تعتبر القاعدة التي تنبثق عنها الذكاءات المتعددة التي سوف نتطرق إليها، تتمثل هذه المحكات فيما يلي:

- 1- الأنساق الدماغية القابلة للتحديد.
- 2- التاريخ التطوري والمعقولة.
- 3- العمليات الجوهرية القابلة للتحديد.
- 4- المعنى الممكن تشفيره في النظام الرمزي
- 5- التاريخ النمائي المتميز ومستويات البراعة
- 6- وجدد الأفراد المميزين والاستثنائيين
- 7- الأدلة من المهمات النفسية التجريبية
- 8- النتائج السيكمترية

3- أنواع الذكاءات المتعددة:

1- **الذكاء اللغوي :** يتضمن هذا الذكاء تناول ومعالجة بناء اللغة وأصواتها واستخدام الكلمات شفويا بفاعلية كما يتجلى في استعمال اللغة بطلاقة في التعبير والتواصل كما نجده لدى السياسيين والشعراء ومؤلفي الروايات والصحافة...الخ

2- **الذكاء المنطقي الرياضي:** ويتمثل في الكفاءة العالية في استخدام الأرقام والقدرة على التفكير المنطقي وفهم العلاقات بين السبب والنتيجة وقياس العمليات الرياضية، ويمكن الوقوف عليه من خلال التميز في الرياضيات اليومية والمدرسية وإجادة ألعاب المهارة والاستراتيجية.

3- **الذكاء البدني أو الجسدي الحركي:** وهو يمثل المهارات اليدوية والقدرة على التحكم في حركات الجسم والتناسق الحركي وهذا ما نجده لدى الرياضيين وممارسي الألعاب الجسمية.

4- **الذكاء الموسيقي:** "القدرة على إدراك الصيغ الموسيقية، والتفكير في الموسيقى وسماع القوالب الموسيقية والتعرف عليها، والتعامل معها ببراعة، إلى جانب أداء الموسيقى وتأليفها"

5- **الذكاء المكاني:** وهو القدرة على إدراك العالم البصري المكاني وأبعاده، ويتطلب هذا النوع من الذكاء الحساسية للأشكال والألوان والمساحات والعلاقة بين هذه العناصر ويتضمن القدرة على التصوير البصري وهذا الذي يميز الكشافين والصيادين والنحات، والمهندسين المعماريين ومصممي الديكورات الداخلية

6- **الذكاء الشخصي الداخلي:** ويتضمن الوعي بالذات وإدراك نقاط القوة والضعف في الشخصية والتخطيط الواعي للأهداف الخاصة، ويستدل عليه من خلال المعرفة والفاعلية الشخصية ومن خلال التفكير المتأنى ومراقبة الذات في العلاقات الاجتماعية .

7- الذكاء الاجتماعي أو البينشخصي: " يشمل قدرة الفرد على فهم الآخرين وتمييز مشاعرهم وفهم سلوكياتهم، والعمل والتواصل معهم بشكل جيد"

8- الذكاء الطبيعي: ويتضمن فهم العالم الطبيعي (نباتات وحيوانات) وتمييز المتشابهات والاختلافات ضمن العالم المادي وتصنيف الانواع والعلاقات البيئية ويستدل عليه من خلال الاهتمام بالحيوانات وسلوكها وخصائصها ومن خلال الاهتمام بالنباتات وما يتعلق بها

أهمية نظرية الذكاءات المتعددة:

أكثر مجال يستفيد من هذه النظرية هو ميدان التربية والتعليم حيث أنّ هذه النظرية تتجلى أهميتها في مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين كل حسب إمكانياته وبراعته في مجال معين مما يسمح باكتشاف القدرات وتنميتها والمساهمة في نجاح المتعلمين إنطلاقاً من تعزيز ميولهم وإمكانياتهم.