جامعـة الجزائـر2 – أبو القاسـم سعد الـله –
كليــة العلـوم الاجتماعيــة
قسم علـم النفـس

مكامن القـوى فـي الشخصيـة وعلاقتـها بالتوافـق النفســي لـدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث ل.م.د في علم النفس
تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالب
باشن حمزة

تحت إشراف
أ. د. برزوان حسيبة

السنّة الجامعية
2020/2019

جامعـة الجزائـر2 – أبو القاسـم سعد الـله –

كليــة العلـوم الاجتماعيــة

قسم علـم النفس

مكامن القـوى فـي الشخصيـة وعلاقتـها بالتوافـق النفســي لـدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث ل.م.د في علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالب

باشن حمزة

تحت إشراف

أ. د. برزوان حسيبة

أعضاء لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة العلمية	الجامعة الأصلية	الصفة
أ.د زيدي ناصر الدين	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر2	رئيســـا
أ.د برزوان حسيبة	أستاذة التعليم العالي	جامعة الجزائر2	مقــررا
أ.د سليماني جميلة	أستاذة التعليم العالي	جامعة الجزائر2	عضـــوا
د زندي يمينة	أستاذة محاضرة أ	جامعة الجزائر2	عضـــوا
د بوجملين حياة	أستاذة محاضرة أ	جامعة تيزي وزو	عضـــوا
د كوسة فاطمة الزهراء	أستاذة محاضرة أ	جامعة التكوين المتواصل بوزريعة	عضـــوا

السنة الجامعية: 2019-2020

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى

الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما ورزقهما الصحة والعافية،

إلى إخوتي وأخواتي. إلى زوجات إخوتي وأبناء إخوتي ...

إلى جميع الأهل والأقارب من قريب أو من بعيد...

إلى جميع الزملاء بدون استثناء

إلى كل من تذكرهم ذاكرتي ولم تذكرهم مذكرتي

شكر وتقدير

إن أحسن ما يوشح به صدر الكلام

وأجمل ما يفضل به عقد النظام حمد الله ذي الجلال والاكرام فأحمده وأشكره

على احسانه السايغ وستره الجميل؛ وأصلي وأسلم على محمد خاتم الأنبياء وعلى آله وصحبه أجمعين:

يطيب لي أن أتوجه بالشكر والامتنان إلى المشرفة، الأستاذة الدكتورة " **برزوان حسيبة** " التي حفزتني على مواصلة مسار البحث وبذل الجهود اللازمة لإنجاز هذه الدراسة والتي لم تدخر جهدا لتسهيل مهمتي في إتمامه من خلال توجيهاتها المنهجية وملاحظاتها العلمية. كما أتقدم بتوجيه الشكر إلى الأساتذة الأفاضل، أعضاء لجنة المناقشة الذين وافقوا على مناقشة هذا العمل وبذلوا جهودا لقراءته وإبداء ملاحظاتهم العلمية فيه. ولا أنسى في هذا المقام أن أتقدم بشكري وامتناني للطلبة الأعزاء الذين شاركوا في هذا العمل. كما لا يفوتني بأن أوجه تحية احترام لرفاق الدرب العلمي كل باسمه.

باشن حمزة

ملخص الدراسة

يهدف علم النفس الايجابي إلى تحقيق الازدهار، إذ تستند عقيدته المركزية في ذلك على تحديد ثم تفعيل وتنمية مكامن القوى الشخصية، على اعتبار أنها بُنى نفسية متعددة الأبعاد تساعد على فهم وتنمية خصائص الشخصية الجيدة، وهو ما يساهم في تعزيز التنمية الإيجابية للأفراد ما قد يحقق السعادة والرفاه، وهي نتائج أكدتها العديد من الدراسات العالمية. وعليه، تعتبر الدراسة الحالية كامتداد لهذه الدراسات، والتي نهدف من خلالها لمعرفة طبيعة العلاقة بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي، وذلك من خلال التعرف على مكامن القوى المميزة لأفراد عينة الدراسة، وتحديد القوى التي تتنبأ بالتوافق النفسي، مع التحقق من وجود فروق بين الجنسين في كل من مكامن القوى والفضائل الانسانية والتوافق النفسي.

ولتحقيق أهداف الدراسة والاجابة عن التساؤلات والتحقق من الفروض، تم اختيار عينة متكونة من 188 فرد من طلبة المدرسة العليا للأستاذة بكل من بوزريعة والقبة منهم 19 ذكر و169 أنثى. تم تطبيق مقياس مكامن القوى والفضائل العاملة (VIA-IS)، ومقياس التوافق النفسي. وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس وجمع المعطيات واجراء التحليلات والمعالجات الاحصائية، بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي، حيث تم تحديد بصمة القوى التي تميز طلبة المدرسة العليا للأساتذة والتي تمثلت في قوة الانصاف، قوة الاستقامة، قوة اللطف والكرم، قوة الروحانية والتدين وقوة التواضع، كما توصلت هذه الدراسة إلى أن مكونات مكامن القوى في الشخصية المتمثلة في كل من قوة الحب وقوة البراعة والابداع وقوة الرأي والتقدير قد أسهمت في التنبؤ بالتوافق النفسي، وقد بينت النتائج كذلك أنه لا توجد فروق بين الجنسين في مكامن القوى والفضائل الانسانية والتوافق النفسي، كما أبدا الأفراد المشاركين في هذه الدراسة من طلبة المدرسة العليا للأساتذة قدر فوق المتوسط من السعادة الحقيقية.

وقد بينت نتائج الدراسات السابقة أن نتائج الدراسة الحالية قد ترتبط ايجابا بالسعادة الحقيقية، الرفاه، العاطفة الايجابية، والرضا عن الحياة الجامعية والتفوق في الأداء الدراسي الجامعي، وهو ما يحتاج للدراسة والبحث.

في جانب آخر من هذه الدراسة أظهرت النتائج وجود انخفاض في مؤشرات قوة حب التعلم وقوة البراعة والابداع، كما احتلت فضيلة الانسانية من حيث أهميتها ذيل الترتيب، وهو ما يجعلنا ننوه إلى ضرورة دعم وتنمية هذه القوى والفضائل لتحقيق أعلى مستويات التوافق النفسي، وهو ما قد يساهم في ضمان جودة مخرجات التكوين، ما قد ينعكس ايجابا على مهنة التدريس مستقبلا.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي؛ مكامن القوى في الشخصية والفضائل؛ التوافق النفسي؛ طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

Abstract

Positive psychology aims to achieve flourishing. It central tenet's is based on identifying and activating and developing personal strengths, as a multidimensional construct that helps to understand and develop the characteristics of good personality, which contributes towards the positive development of individuals which may achieve happiness and well-being, These results have been confirmed by many international studies. Accordingly, this current study is considered as an extension of these studies, through which we aimed to identifying the nature of the relationship between character strengths and psychological adjustment, by identifying the strengths which characterize the sample members of the study, and identifying the strengths that predict psychological adjustment, and verify Gender differences in both strengths, human virtues and psychological adjustment.

In order to achieve the objectives of the study, to answer the questions and verify the hypotheses, a sample consisting of 188 high school students was selected from the high school teachers at Bouzerah and Al-Qobba, 19 of whom were male and 169 female. The measure of Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) and the psychological adjustment standard have been applied. After verifying the psychometric characteristics of the scales, collecting data and conducting statistical analyzes and treatments, the results of the study showed the existence of a positive correlation between the strengths character and psychological adjustment, and Signature strengths that characterize students of the high school of teachers was determined, which were the strength of fairness, the strength of authenticity, the strength of kindness and generosity. The strength of spirituality, religiosity, the strength of humility and modesty. This study also found that the components of strengths character of personality, represented by the strength of love, the strength of ingenuity and creativity, the strength of opinion and perspective, contributed to the prediction of psychological adjustment, individuals who participate in this study also showed an above average measure of authentic happiness.

The results of previous studies indicated that the results of the current study may be positively related authentic happiness, well-being, positive emotion, and satisfaction with university life and excellence in university academic performance, which needs study and research.

In another side of this study, the results showed a decrease in the indicators of the strength of the love of learning and the strength of ingenuity and creativity, and the virtue of humanity in terms of its importance ranked the bottom of the order, which makes us note the need to support and develop these strength and virtues to achieve the highest levels of psychological adjustment , which may contribute In ensuring the quality of training outcomes, what may be reflected positively on the teaching profession in the future.

Key words: Positive psychology; character strengths and virtues; psychological adjustment; students of the high school of teachers.

فهـــــرس المحتويـــات

العنوان	الصفحة
إهداء	
كلمة شكر	
ملخص الدراسة	
الفهرس	
فهرس الجداول والأشكال	
مقدمـة	02
البـــاب الـــأول: الإطـــار النظـــري للدراســـة	
الفصـــل الـــأول: الإطار العـام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة	08
2- فرضيات الدراسة	19
3- أهمية الدراسة	21
4- أهداف الدراسة	21
5- تحديد وضبط المفاهيم	22
الفصـــل الثـــاني: علم النفس الإيجابي	
تمهيد	29
1- نشأة علم النفس الايجابي	30
2- مفهوم علم النفس الايجابي	42
3- أهداف علم النفس الايجابي	45

4- أهمية علم النفس الايجابي	48
5- مستويات البحث ضمن علم النفس الايجابي	49
6- موضوعات ومجالات القياس في علم النفس الايجابي	54
7- وظائف ومهام علم النفس الإيجابي	57
8- تطبيقات علم النفس الايجابي	62
9- الاتجاهات المستقبلية لعلم النفس الإيجابي	70
خلاصة الفصل	79

الفصـــل الثـــالث: مكامن القوى في الشخصية

تمهيد	82
1- نبذة تاريخية عن نشـأة تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية	83
2- وصف وتصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية وفق تصنيف (CSV)	87
3- ماهية الفضائل ومكامن القوى الإنسانية	95
4- خصائص مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية	103
5- مكامن القوى المميزة والأصيلة (بصمة القوى) لدى الفرد	106
6- تصنيفات أخرى لمكامن القوى الشخصية	110
7- تنمية وتعزيز مكامن القوى الشخصية	123
8- مكامن القوى الشخصية والفضائل الانسانية في إطار مؤسسات التمكين	127
9- مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية العالمية وأهمية السياق الثقافي	133
خلاصة الفصل	136

الفصـــل الرابـــع: التوافـق النفسي

تمهيد	139
1. ماهية التوافق النفسي	140
2. طبيعة وخصائص التوافق النفسي	148

3. مستويات وأبعاد التوافق النفسي	152
4. محكات ومؤشرات التوافق النفسي	158
5. العوامل المحددة للتوافق النفسي ومظاهره	163
6. أساليب واستراتيجيات التوافق النفسي	173
7. تحليل عمليات التوافق	176
8. بعض النظريات المفسرة للتوافق النفسي	179
9. مساهمة علم النفس الإيجابي في تعزيز التوافق النفسي	186
خلاصة الفصل	191

الباب الثاني: الإطار التطبيقي للدراسة

الفصل الخامس: منهجية الدراسة واجراءاتها

تمهيد	195
1. الدراسة الاستطلاعية	196
2. منهج الدراسة	200
3. الدارسة الأساسية	200
4. أدوات جمع البيانات	207
5. الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات	220
6. صعوبات الدراسة	221
خلاصة الفصل	224

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد	227
1. عرض نتائج فرضيات الدراسة	228

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى	228
2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية	231
3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة	232
4.1. عرض نتائج الفرضية الرابعة	234
5.1. عرض نتائج الفرضية الخامسة	238
6.1. عرض نتائج الفرضية السادسة	239
7.1. عرض نتائج الفرضية السابعة	241
8.1. عرض نتائج الفرضية الثامنة	242
9.1. عرض نتائج الفرضية التاسعة	243
10.1. عرض نتائج الفرضية العاشرة	245
2. تحليل ومناقشة نتائج الدراسة	251
1.2. بصمة القوى الشخصية والفضائل العاملة المميزة	251
2.2. علاقة مكامن القوى الشخصية بالتوافق النفسي	299
3.2. مساهمة الفضائل الإنسانية في تحقيق التوافق النفسي	325
استنتاج عام	365
خاتمـــة واقتراحات	367
قائمة المراجع	370
الملاحق	397

فهـــــرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	أهم الرواد الذين ساهموا في بروز التيار الحديث لعلم النفس الإيجابي في التاريخ المعاصر	41
02	مستويات وموضوعات البحث ضمن علم النفس الإيجابي	53
03	الفضائل الإنسانية ومكامن القوى الشخصية التي تتضمنها	99
04	الأرصدة النمائية الـ 40 لمعهد البحوث	113
05	مكامن القوى وفقا لـ Gallup Clifton والبالغ عددها 34 موضوعا	119
06	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس والمدرسة العليا للأساتذة التي ينتمون إليها	198
07	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المدرسة العليا للأساتذة التي ينتمون إليها والمستوى الدراسي والتخصص	199
08	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	203
09	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقا للمدرسة العليا للأساتذة التي ينتمون إليها	204
10	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب التخصص والمستوى الدراسي	205
11	توزيع البنود على المحاور والفضائل الانسانية	210
12	مقارنة نتائج صدق مقياس مكامن القوى والفضائل العاملة (VIA) للنسخة 120 و240 في الدراسات الأصلية	213
13	ارتباط أبعاد مقياس مكامن القوى والفضائل العاملة (VIA) مع الدرجة الكلية له في الدراسة الحالية	214
14	ثبات مقياس مكامن القوى والفضائل العاملة (VIA) للنسخة 120 و240 في الدراسات الأصلية	215
15	قيمة معامل الثبات Alpha-Cronbach لمقياس مكامن القوى والفضائل العاملة (VIA)	215
16	توزيع البنود الموجبة والبنود السلبية لمقياس التوافق النفسي	217
17	صدق مقياس التوافق النفسي في الدراسة الحالية	218
18	ثبات مقياس التوافق النفسي في الدراسة الأصلية	219

19	قيمة معامل الثبات Alpha-Cronbach لمقياس التوافق النفسي للدراسة الحالية	220
20	اختبار Friedman لترتيب مكامن القوى الشخصية لدى عينة الدراسة	228
21	اختبار Wilcoxon للمقارنات الزوجية لترتيب القوى الخمس الأولى لدى عينة الدراسة	230
22	اختبار Friedman لترتيب بصمة القوى الشخصية حسب الجنس	231
23	نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة على مكامن القوى الشخصية	232
24	اختبار Friedman لترتيب الفضائل العاملة لدى عينة الدراسة	235
25	اختبار Wilcoxon للمقارنات الزوجية لترتيب الفضائل العاملة لدى عينة الدراسة	236
26	قيم اختيار (T) لتقدير الفرق بين الجنسين في مقياس مكامن القوى الشخصية بأبعاده	238
27	نتائج اختبار (T) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري لمكامن القوى الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة	239
28	معامل الارتباط Pearson بين مكامن القوة في الشخصية والتوافق النفسي...	241
29	نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي بأبعاده	242
30	نتائج تحليل الانحدار المتعدد	243
31	معامل الارتباط Pearson بين بعد الحكمة والمعرفة ومختلف أبعاد التوافق النفسي	245
32	معامل الارتباط Pearson بين بعد الشجاعة ومختلف أبعاد التوافق النفسي..	246
33	معامل الارتباط Pearson بين بعد الإنسانية ومختلف أبعاد التوافق النفسي..	247
34	معامل الارتباط Pearson بين بعد العدل ومختلف أبعاد التوافق النفسي	248
35	معامل الارتباط Pearson بين بعد الاعتدال ومختلف أبعاد التوافق النفسي..	249
36	معامل الارتباط Pearson بين بعد التسامي ومختلف أبعاد التوافق النفسي..	250
37	النتائج العلاقة الارتباطية بين الفضائل العاملة وأبعاد التوافق النفسي	327

فهـــــرس الأشكالـ

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	أوجه تركيز علم النفس الإيجابي بالمقارنة مع علم النفس التقليدي	35
02	مخطط الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي	38
03	الجذور التاريخية التي ساهمت في نشأة علم النفس الإيجابي	40
04	مستويات البحث ضمن علم النفس الإيجابي	50
05	الموضوعات التي يهتم بها علم النفس الإيجابي فيما يتعلق بالمستوى الذاتي أو مستوى الخبرة الإيجابية	51
06	خريطة موضوعات علم النفس الإيجابي	56
07	وظائف ومهام علم النفس الإيجابي	57
08	أهمية السياقات المستقبلية لعلم النفس الايجابي	78
09	الافتراضات التي بني على أساسها تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل..	90
10	تصنيف الفضائل الإنسانية ومكامن القوى الشخصية حسب الدليل الذي أعده Peterson و Seligman (2004)	93
11	أهم خصائص مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية كما جاء عن (Park, & Peterson, 2003)	104
12	أهم تصنيفات مكان القوى الشخصية	111
13	الأرصدة النمائية الـ 40 لمعهد البحوث	117
14	مكامن القوى وفقا لـ Gallup Clifton والبالغ عددها 34 موضوعا	122
15	العوامل المساهمة في غرس وبناء مكامن القوى	127
16	مساهمة مكامن القوى في إطار مؤسسات التمكين في تحقيق الازدهار	132
17	اتجاهات تعاريف التوافق	144
18	الجوانب التي عرف بها الباحثون التوافق النفسي	155
19	الأبعاد التي تشكل التوافق النفسي وفق منظور خضرة (2012)	156
20	أبعاد التوافق النفسي	157
21	أهم المحكات والمؤشرات الدالة على حالة التوافق النفسي	162
22	المظاهر الذاتية للتوافق النفسي	170
23	أهم الاستراتيجيات الايجابية المعززة للتوافق النفسي وفقا للوكيل (2010)	176

24	عملية التوافق البسيط	177
25	عملية التوافق الصعب	178
26	أهم المواضيع التي أشار إليها الباحثون العرب في مجال علم النفس الإيجابي...	187
27	الأعمدة البيانية التكرارية لتوزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس	204
28	دائرة نسبية لأفراد عينة الدراسة الأساسية وفقا للمدرسة العليا للأساتذة التي ينتمون إليها	205
29	الأعمدة البيانية التكرارية لترتيب أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص الدراسي	206
30	الأعمدة البيانية التكرارية لترتيب أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب مستواهم الدراسي	207
31	مميزات مقاييس (VIA)	209
32	أعمدة بيانية توضح ترتيب مكامن القوى الشخصية لدى عينة الدراسة	229
33	أعمدة بيانية توضح ترتيب الفضائل العاملة لدى عينة الدراسة	236
34	أعمدة بيانية تكرارية لمستوى السعادة الحقيقية لدى عينة الدراسة	241

مقدمـــــة

" النجاح هو تحقيق ما تريده؛ أما السعادة
فهي الرغبة فيما تحصل عليه "

Dale Carnegie

مقدمة

شهدت الحياة المعاصرة ثورة معرفية، حيث نشطت حركة البحث العلمي في مناحي متعددة من بينها ميادين علم النفس، الذي صار كغيره من العلوم يدخل في تخصصات كثيرة، بغية التوصل إلى أفضل النتائج، وقد أصبحت نظريات اتخاذ القرار تتحكم بها عوامل نفسية تتطلب الخوض في أعماقها، فالمجتمعات المتقدمة باتت تعتمد كليا على توجيهات الباحثين في علم النفس لما يمكن لهم أن يقدموه من خدمات.

وتزامنا مع هذه التغيرات ظهر على سطح الخارطة السيكولوجية تيار حديث يركز على أوجه القوة لدى الأفراد والمجتمعات، أين يسعى للتركيز على بناء الصفات الإيجابية وتنمية جوانب القدرة والفاعلية الذاتية، وقد أطلق Seligman على هذا التيار الجديد اسم علم النفس الإيجابي.

وتعد الجامعات من بين المؤسسات التي استفادت من تقنيات علم النفس الايجابي، على اعتبار أن الطلبة الجامعيون يحتاجون للانتقال عبر عملية استكشاف البيئة الثقافية والاجتماعية الجديدة والتوافق معها. إذ أنه خلال هذه الفترة، يمكن أن يواجه الطالب تحديات قد تؤثر على توافقه النفسي، إذ يمكن أن تكون سنوات الدراسة في الجامعة فترة حرجة لبعض الطلاب، فقد يعيشون تغيرات نفسية عديدة، والتي نجد منها صعوبات في التعامل مع الاستقلالية، وقلق الانفصال، المخاوف المتعلقة بالرعاية الصحية، وكذا التعامل مع المتطلبات الأكاديمية. غير أن الطلاب خلال هذه المرحلة يمكن أن يتعلموا تحمل مسؤوليات، ويستكشفون هوياتهم الخاصة، كما أن هناك من يرون أنفسهم في ضوء حياتهم المهنية، كما هو الحال مع طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

إذ قد يتأثر التوافق النفسي بشدة بأساليب التوافق واستراتيجيات التعامل وسمات الشخصية على غرار مكامن القوى في الشخصية.

ووفقا لهذا الإطار، كانت البحوث في العديد من بلدان العالم التي تشمل البُنى المرتبطة بعلم النفس الإيجابي تزداد في السنوات القليلة الماضية. ومع ذلك، فإن الدراسات والبحوث التي تتعلق بخصائص الشخصية الجيدة ومكامن القوى الشخصية الخاصة بفئة طلاب الجامعة تعد قليلة بالمقارنة مع دراسات أخرى لهذه الفئة، وعليه فإن الدراسة الحالية تهتم بفئة الشباب الجامعي المنتمين للمدرسة العليا للأساتذة كون أنهم يعيشون تغيرات نفسية عديدة.

لذلك ترتبط الدراسة الحالية بدراسة مكامن القوة في الشخصية، كون أن هذه الأخيرة لا تمنع فقط نتائج الحياة الغير المرغوب فيها بحسب بعض الدراسات، ولكنها مهمة في حد ذاتها على اعتبار أنها عوامل للتنمية الصحية، إذ تُظهر الأدلة المتزايدة أن مكامن القوة في الشخصية تساعد الشباب على الازدهار وأنها ترتبط بالنتائج المرجوة كالنجاح الأكاديمي، القيادة، التسامح، اللطف والإيثار.

وعليه فإن مكامن القوى الشخصية تعد من بين أهم المسببات السعادة والتي تعمل على تمكين الانسان من الازدهار والأداء المثالي، فهي تركز على ما هو جيد في الأفراد، وبشكل أكثر تحديدا فهي تساهم في التطور الأمثل عبر مراحل العمر، وهذا من خلال تحديد وتقييم العناصر الجيدة في الشخصية، على اعتبار أن خصائص الشخصية الجيدة هي ما نبحث عنه في القادة، وما نبحث عنه في المعلمين والطلاب، وما نبحث عنه في الزملاء العمل، وما يبحث عنه الأباء في أطفالهم، وما يبحث عنه الأصدقاء في بعضهم البعض. فالشخصية الجيدة ليست غياب العجز والمشاكل ولكن بالأحرى عائلة متطورة من السمات الإيجابية، وهي بذلك تساعد على بناء حياة مُرضية، من خلال اعادة تفعيل وتنمية مكامن القوى الفردية للشخصية والفضائل المرتبطة بها بغية تحقيق السعادة والرفاه الشخصي في إطار مفهوم التوافق النفسي.

وبالتالي، فإن دراسة مكامن قوة طلاب الجامعات وكيفية تطويرها، يمكن أن يسهم في زيادة فهمنا لكيفية مساعدة طلاب المدارس العليا في تعزيز توافقهم النفسي في إطار تجربتهم الجامعية.

وانطلاقا من ذلك، فإن الدراسة الحالية تهدف للتعرف على مكامن القوة والفضائل الشخصية فيما يتعلق بارتباطها بالتوافق النفسي لطلاب المدرسة العليا للأساتذة. وبشكل أكثر تحديدا، فقد افترضنا أن بعض مكامن قوى من شأنها أن تتنبأ بالتوافق النفسي، ما قد يساهم وجودها في تعزيز مستويات السعادة الحقيقية.

وعليه اشتملت هذه الدراسة على عدة فصول، والتي قسمت إلى بابين مدعمين ومكملين لبعضهما، هما الجانب النظري والجانب التطبيقي، أين استهلت فيها هذه الدراسة بمقدمة تمهيدية أتبعت بالإطار العام للدراسة شمل إشكالية الدراسة وفرضياتها والأهداف المسطرة والأهمية والتعريفات الإجرائية.

خصص الفصل الثاني منه لعلم النفس الإيجابي، أين تم التطرق فيه للجذور التاريخية لنشأته مع تقديم صورة كاملة عنه تضمنت أهميته وأهدافه وتطبيقاته، أين تم في الختام التطرق إلى اتجاهاته المستقبلية.

شمل الفصل الثالث مكامن القوى في الشخصية باعتبارها محور هذه الدراسة، أين تم من خلاله تقديم شرح تناولنا فيه نبذة تاريخية عن نشأة تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية، ماهيتها وخصائصها، كما تم التطرق إلى مكامن القوى المميزة (بصمة القوى) وكيفية تنميتها وتعزيزها في إطار مؤسسات التمكين.

ضم الفصل الرابع التوافق النفسي، تناولنا فيه ماهيته وطبيعته ومستوياته، كما تم شرح محكاته والمؤشرات والعوامل المحددة له، حيث تم عرض النظريات المفسرة له ومساهمة علم النفس الإيجابي في تعزيزه.

احتوى الجانب التطبيقي على فصلين اثنين، أين تناول الفصل الخامس الإجراءات المنهجية للدراسة، وتم التطرق فيه للدراسة الاستطلاعية تلتها الدراسة الأساسية والمنهج المستخدم، عينة الدراسة وخصائصها والإطار المكاني والزماني، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، والتي تأكدنا من خصائصها السيكومترية مع إعطاء لمحة عن كيفية تطبيقها، وأسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للبيانات.

وتضمن الفصل السادس عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلنا إليها بعد المعالجة الإحصائية على ضوء الدراسات السابقة في هذا المجال، وانتهت الدراسة بخاتمة لخصت أهم النقاط التي أسفرت عليها الدراسة لتنتهي باقتراح دراسات مستقبلية حول هذا الموضوع، كما تم الحاق الدراسة بمجل المراجع والملاحق المستخدمة فيها.

البـاب الــأول

الإطــار النظــري للدراســة

" إن تعزيز السعادة والرفاهية ليست موهبة فطرية،

لكن يمكن تعلمها وتنميتها "

Chris Williston

الفصل الـأول

الإطـار العــام للدراســة

"بالرغم من أنه لا يمكن أن نعود إلى الوراء
لنصنع بداية جديدة إلا أنه يمكن أن نبدأ من
الآن في صناعة نهاية جديدة "

Marcus Aurelius

الفصل الـــأول
الإطـار العـــام للدراســة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد وضبط المفاهيم

1. الإشكالية

يشـهد عصـرنا الحالي الكثير من التعقيدات التي تخللت الحياة الاجتماعية، ناهيك عن الحروب والتهديدات الأمنية، التي أسفرت عن الكثير من المشاكل النفسية، على غرار الشعور بالاغتراب النفسي وعدم الاســتقرار وســوء التوافق. وفي ظل هذه التداعيات أصــبحت الحاجة ملحة أكثر من أي وقت مضى إلى الاهتمام بالعنصر البشري وصحته النفسية، وهذا ما دفع بالعديد من الباحثين في علم النفس لدراسة مختلف العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية، أين اتخذت هذه الدراسات اتجاهات متباينة.

غير أنه في أواخر التســعينيات، أدرك الباحثون في علم النفس أنه على مدى القرن الماضــي، كان هناك قدر من البحث والاهتمام بالمشــاكل والاضــطرابات وعلم النفس الســلبي أكبر بكثير من الاهتمام بالجوانب الإيجابية للحياة مثل سيكولوجية القوى، الفضائل الانسانية والرفاه. ففي ذات الفترة، قام David Myers (2000) بحســاب الفجوة بين الدراســات المنشــورة حول الخبرات الانفعالية الإيجابية (مثل السعادة) والدراسات المنشورة حول التجارب الانفعالية السلبية (الكآبة والقلق)، واكتشف أنه مقابل كل دراسة عن التجارب الإيجابية، كانت هناك 21 دراسة على التجارب السلبية (as cited in Niemiec, 2019, p. 4).

حيث أن الباحث المطلع على قاعدة البيانات النفســية PsychInfo التي وثقت ملخصــات البحوث النفسـية في الدوريات المختلفة بين عامي (2000-1967) يجد أن هناك 5548 بحثا نُشـر عن الغضــب، 41416 بحث نشــر عن القلق و54040 بحث عن الاكتئاب، بينما هناك 415 بحثا نُشــر عن الابتهاج، 1710 بحث عن الســعادة و2582 عن الرضــا عن الحياة (معمرية، 2010، ص.98).

إذ يشــير Linley و Joseph (2015) أنه لفهم أي علم، كان لزاما علينا أن نرجع إلى البداية الأولى لتكوينه والمراحل التي مر بها والظروف التي نشــأ فيها والعوامل التي دفعته للظهور، حتى نتمكن من الفهم الصحيح ومعرفة الإرهاصات الأولى لظهوره والتفريق بين مختلف المتشابهات للوصول للفهم الصـحيح، وهذا كله لا يتم إلا بالغوص في أعماق التاريخ وفي الجذور والأصـول التاريخية (p. 15).

وتبعا لذلك، أرجع أبو حلاوة (2006) ابتعاد وحياد علم النفس عن مهامه ابتداءا من فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية مباشـــرة، أين جد حدثان – كلاهما اقتصـــادي – غيرا وجه ووجهة علم النفس. ففي سنة (1946) أُسست هيئة المحاربون القدامى، ووجد الآلاف من الباحثين في علم النفس الفرصة ســانحة لكســب العيش من علاج المرض النفســي. فولدت في هذه الفترة مهنة الاخصــائي النفســي الاكلينيكي. وفي ســنة (1947) أُســس المعهد الوطني للصــحة النفســية (الذي تبنى واعتمد على ما يعرف بنموذج المرض الذي أصلته الجمعية الأمريكية للطب النفسي والذي سرعان ما تم وصفه بأنه علامة أو شعار المعهد الوطني للمرض النفسي)، وبذلك تجاهل النفسانيون لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل: القلق، الاكتئاب، الضغوط النفسية، التشاؤم الأكثر تناولا واهتماما في بحوثهم ودراساتهم (أبو حلاوة، 2006، ص ص.5-6).

وبذلك تناسى الباحثون أن الأمن النفسي والصحة النفسية يرتكزان على دعامتين أساسيتين هما الاطمئنان النفسي والمحبة، فهي أساس الحياة الطبيعية، وأن اشباع الحاجة إلى الأمن النفسي ضرورية للنمو النفســي الســوي والتمتع بالصــحة النفســية في جميع مراحل الحياة، فالأفراد الآمنين المتفائلين والسعداء هم أشخاص متوافقين مع مجتمعهم، ومبدعين في أعمالهم، وناجحون في حياتهم ودراساتهم (خليل، 2002، ص. 10).

ومن هذا المنطلق يرى كل من Seligman و Csikszintmihali (2000) أن علم النفس " ليس علما لدراســة المرض والاســتســلام والانهيار والانهزام النفســي فقط. لكنه علم لدراســة القوى والفضائل في النفس الإنسانية وقيمها، على ألا تنحصر مهامه في إطار اصلاح ما تم إفساده في هذه النفس، بل لابد للوقاية والتنمية والتطوير أن تســبق الإصــلاح والعلاج " (نقلا عن معمرية، 2012، ص. 5). إذ يرى الفرحاتي (2012) أن " هناك قوى في الانســان تعمل في اتجاه مضــاد للأمراض النفسية مثل الشجاعة والرؤية المستقبلية والتفاؤل والمهارات الاجتماعية والأمانة والأخلاقيات والأمل والمثابرة والقدرة على التدفق والاستبصار، فهي يقينا تحمينا من الشعور باليأس والقلق والاكتئاب وتدعم الجرأة التي تقينا من الفوبيا والمخاوف " (نقلا عن يونس، 2017، ص. 35).

وتماشيا مع هذا الطرح برز في نهاية التسعينيات من القرن الماضي توجه جديد يهتم بالسلوك الإنساني، وقد عمد هذا التوجه إلى تنمية الفضائل الإنسانية والسمات الايجابية للشخصية، ومن ثم العمل على تفعيل دور المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين الواقع، وتنمية الشعور بالمسؤولية،

والإيثار والتسـامح والعمل الخلاق لدى الأفراد؛ وهو نفس المسـعى الذي تعمل على بلورته المؤسـسـات التعليمية لمختلف الأطوار. فكانت هذه الأعمال محل بحث ورعاية الرئيس السـابق للرابطة الأمريكية لعلم النفس Martin Seligman الذي قام بإنشـاء مركز لتثمين هذه الأبعاد والقيم، وهذا بالتركيز على مكونات الرفاه الشـخصـي أو حسـن الحال الذاتي Well-Being والذي أطلق عليه اسـم مركز علم النفس الإيجابي Positive Psychological Center أين كان ذلك في سـنة (1998) (الزروق، 2015، ص. 89).

فعلم النفس الايجابي يبحث في مواضـيع متأصـلة في الطبيعة البشـرية، فهو يهتم بالبحث في سـبل النمو وتطوير الشـخصـية الإنسـانية والتركيز على الموارد الايجابية للشـخصـية، وكيف يكون الإنسان أكثر إنتاجية وفعالية؟ وكيف يمكن أن تكون لحياته معنى؟ وكيف يصل إلى السعادة الحقيقية؟ (Linley, Joseph, 2004b, p. 15).

إذ يرى Seligman، Steen، Park و Peterson (2005) أن علم النفس الإيجابي يقوم على " الدراسـة العلمية للعواطف والمكامن الفردية الإيجابية، وخاصـة تلك المتعلقة بالمؤسـسـات الإيجابية (كالأسرة، المدرسة والمجتمع) والتي تعمل على تعزيز كل من الوقاية والصحة النفسية. إذ تهدف نتائج الأبحاث التي أجريت في هذا المجال إلى مساعدتنا على فهم القوى الانسانية والخبرات الشخصية التي تركز على السـعادة والرفاه، كما أنها تهدف إلى فهم تجارب الأفراد على نطاق أوسـع وبطرق علمية " (as cited in Porto Noronha, & Martins, 2016, p. 98). إذ يرى Seligman، و Peterson (2004) أن ذلك يكون بطرق مختلفة عن الرؤية التي صـاغها علم النفس الإنسـاني في السـتينيات، إذ يبحث علم النفس الإيجابي في العوامل التي تمكن من ازدهار الإنسان باستخدام أساليب البحث العلمي السليمة (as cited in Gradišek, 2012, p. 169).

فعلى مر العصـور، كان وضـع مفاهيم قوى الشـخصـية (الفضـائل) وزيادتها من بين الاهتمامات الرئيسية للفلاسفة والمربين. وتبعا لذلك، تم إهمال هذه المواضيع من قبل الباحثين في علم النفس، هذه الحالة تتغير الآن تحت تأثير علم النفس الإيجابي، إذ يقترح Seligman (2002) أن الحياة الجيدة يمكن تشـجيعها من خلال تحديد مكامن القوة الفردية للشـخصـية وتعزيزها، إذ يركز هذا التيار الجديد حسـب Seligman و Csikszentmihalyi (2000) على بناء القوة وتشـجيع العافية بقدر اهتمامه بعلاج نقاط الضـعف وإصـلاح العجز. فضـمن إطار علم النفس الإيجابي يمكن للمرء العثور على

مخطط شـــامل لفهم وتعزيز التنمية الإيجابية للشـــباب، أين تتضـــمن جهود البحث والممارســـة ثلاث مجالات تشمل الحياة النفسية الجيدة هي: التجارب الذاتية الإيجابية (على سبيل المثال السعادة والرضا عن الحياة)، الســمات الفردية الإيجابية (على ســبيل المثال مكامن القوى والفضــائل)، والمؤســســات الإيجابية (مثل الأسرة، والمدارس والمجتمعات) (as cited in Park, 2004, p. 41).

وبناء على هذه الرؤيا وإيمانا بها سـارعت المؤسـسـات التعليمية بمختلف أطوارها إلى الاسـتفادة من هذه الأطر النظرية الجديدة، وهذا بالعمل على تطبيقها في مجال التربية والتعليم، تحت مســـمى التعليم الايجابي المنزوي تحت مظلة علم النفس الايجابي، وبذلك. ظهرت أهمية التعليم الإيجابي من واقع التجربة والميدان، وهذا من خلال دمج التعليم الايجابي في جميع نواحي الحياة المدرسـية، وكمثال على ذلك اعتمدت مدرســـة ADELAIDE – ST. PETERS COLLEGE – في أســـتراليا ومدرسـوها، منذ سـنة (2011) منهجية قائمة على الأدلة لتدريس التعليم الإيجابي، أين تلقى الموظفون تدريبا في علم النفس الايجابي والمرونة من جامعة بنسلفانيا، وهي تطمح بذلك لتحقيق الازدهار لجميع طلابها (وايت وكيرن، 2017، ص. 20). أما في المكســـيك فقد أُخذ بمبادئ التعليم الإيجابي إلى التعليم العالي، فمنذ ســـنة (2013) قامت جامعة TECMILENIO بتبني نموذج PERMA لـ Seligman الذي يقوم على مبدأ قابلية تعليم الرفاه والسعادة وتنميتهما، وقد أُضيف إليهما عنصرين آخرين هما الســلامة الجســدية والحضــور الذهني، كما كانت مكامن القوى الشــخصــية جزء من هذه المنظومة، وبذلك يصـــبح هذا النموذج هو روح التعليم والثقافة التي يختبرها الطلاب في الجامعة (اسكاميلا، 2017، ص. 25).

فالتركيز على مكامن القوة في الشخصية من شأنه أن يعزز السمات الإيجابية لدى فئة الطلاب، وهو ما قد ينعكس بطريقة إيجابية على حالتهم النفسـية، بالإضـافة إلى مسـاعدتهم على الاندماج في الحياة الجامعية من منطلق القوة الذاتية، وهو الطرح الذي تطرقت إليه دراســة (Ramos-Sánchez, & Nichols, 2007) التي تناولت العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتوافق لدى الطلبة في المحيط الجامعي، وقد أجريت الدراســـة على عينة قوامها 192 طالب، وقد أظهرت النتائج أن طلبة الســـنة الأولى ذوو الفعالية الذاتية المرتفعة، لديهم توافق أعلى في الحياة الجامعية مقارنة بأقرانهم من منخفضـــي الفعالية الذاتية، كما توصـــلت الدراســـة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين الفعالية الذاتية والتوافق مع الحياة الجامعية في مختلف الســـنوات الدراســـة الجامعية (p. 6). وعليه فإنه من الأهمية

بمكان ضـــبط الاتجاهات البحثية وفق ما يتلاءم والتركيز بصـــفة أكثر جدية على القدرات والســـمات الإيجابية في شخصية الفرد، التي إن توفرت لدى فرد دون آخر، فإنها تصبح السمة المميزة له. لذلك، تقتضـــي مهمة تنمية مكامن القوة لدى الأفراد التعمق بدراســـة الجوانب الإيجابية للشـــخصـــية، ومن ثم العمل على نشرها، فهي بذلك تعادل برامج التنمية الذاتية وكذا برامج التوعوية والتثقيف.

إذ أن تبني مثل هذا المنظور يدفعنا إلى التركيز على ســـمات القوة الإيجابية لدى الأفراد بهدف معرفتها ومن ثم تفعيلها، بدلا من التركيز على نقاط القصـور والعجز والمرض، وهذا التصـور توضـحه اســـتراتيجيات علم النفس الإيجابي المختلفة التي تعمل على الرفع والانتقال من درجة +3 إلى درجة +10 على مقياس السـعادة والرضـا عن الحياة على سـبيل المثال، عوضـاً عن مسـاعدة الأفراد على التخلص من عيوبهم وســـلبياتهم وذلك بالانتقال من درجة −4 إلى 0، وهنا وفي مثل هذه الحالة فإن الجهود البحثية تأخذ الاتجاه الذي يصبو نحو الحالة الصفرية.

وتبعـا لهـذا الإطـار فقـد حـدد فريق من البـاحثين في علم النفس الإيجـابي بقيـادة كـل من Peterson، Seligman و Dahlsgaard ســت أبعاد جوهرية ومركزية تدرج تحتها 24 قوة من القوى الإنســانية، والتي ســميت فيما بعد بالفضــائل، [اختارها الباحثون من بين 18000 كلمة انجليزية تدل على السـمات الإيجابية ومصـادر القوة. فهذه الفضـائل السـت من وجهة نظرهم ومن واقع بحثهم هي الأساس المميز لكل ذوي المعتقدات الدينية والفلسفية]، فهي تمثل في مجموعها فكرة الشخصية الجيدة، حيث أنها تعد بمثابة المرجع في مكامن القوى والفضـــائل الإنســـانية. وتبعا لهذا الإطار، أوضـــح Seligman أن مكامن القوة تشير إلى جوانب وسمات القوة التي تميز الفرد وتوضح معالم شخصيته، فلكل فرد بصـمة خاصـة به تميزه عن غيره، لذلك أُطلق عليها اسم بصـمة القوى (يونس، 2017، ص ص. 126−127).

إذ توضـح الدراسـات والبحوث أن بعض مكامن القوة في الشـخصـية − على سـبيل المثال الأمل، اللطف، الذكاء الاجتماعي، الضبط الذاتي، والرأي والتقدير− يمكن أن تحمي الفرد من التأثيرات السلبية للإجهاد والصدمة، ومنع أو تخفيف الاضطرابات في أعقابها، حتى في حالة حدوث الاضطراب، فغالباً ما تتعايش القوى الشـخصـية مع أعراض الاضـطراب ويمكن أن تُوفِّر أسـاسًـا قويًا يُسـتَّند عليه في التدخلات العلاجية وهو ما كان قد تطرق إليه Saleebey (1992). أيضـــا، هناك أدلة متزايدة على أن القوى الشـــخصـــية تســـاعد الشـــباب على الازدهار. فعلى ســـبيل المثال، وجد Scales وزملاؤه

(2000) أن الالتزام بالتعلم والقيم الإيجابية والكفاءة الاجتماعية والشـــعور بالهدف يرتبط بالنتائج الإيجابية كالنجاح الدراسي والقيادة وتأخير الإشباع ومساعدة الآخرين، وقد أضاف Benson وآخرون (1998) أن مكامن القوى يمكنها التقليل من آثار الاضـــطرابات الســـلوكية مثل تعاطي المخدرات والكحول، والعنف، والاكتئاب، والأفكار الانتحارية (as cited in Park, 2004, p. 42).

فقياس مكامن القوى من شأنه الكشف عن عوامل القوة لدى الفرد، لتكون ضمن الخطة العلاجية التي تساعد في تسهيل الارشاد والعلاج وحماية المسترشد من عوامل الضعف والخطورة، فتقييم الحالة لابد من أن يتضمن عوامل العجز والقصور إلى جانب عوامل الصحة والقدرة لدى الفرد وبيئته، فنحن سنظل في حاجة إلى فهم الاضطرابات النفسية وتحديدها وقياسها وتشخيصها، غير أننا سنكون في حاجة إلى تقييم مكامن القوة والسمات الإيجابية في نفس الشخص.

لذلك كانت إحدى المبادرات المبكرة الرئيسـية لحركة علم النفس الإيجابي هي تطوير تصـنيف لقوة الشخصية والفضائل Character Strengths and Values (CSV)، الذي يمكن أن يوفر لغة مشـتركة لفهم ما هو جيد في الأفراد، كإطار مواز للدليل التشـخيصـي والإحصـائي للاضـطرابات العقلية (DSM) أو التصـنيف الدولي للأمراض (ICD)، والتي توفر لغة لمناقشـة الاضـطرابات النفسـية. وتبعا لذلك، كان ينبغي من أجل وضـع تصـنيف للسـمات الفردية الإيجابية أو مكامن قوة الشخصية، البدء في مشروع واسع النطاق، تم من خلاله تحديد العشرات من مكامن القوة المرشحة ليتم تضـمينها في التصـنيف. أين تم تقييمهم مقابل معايير اقترحها Peterson و Seligman (2004) والتي يجب أن تفي بها السـمة الإيجابية حتى يتم الاعتراف بها كقوة شـخصـية. أخيرًا، تم تطوير تصنيف يضم 24 قوة شخصية معترف بها في كل مكان، تم تنظيمها تحت ست فضائل أساسية (as cited in Gradišek, 2012, p. 169).

فمشروع تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل (CSV) [الذي قاده Peterson وأشرف عليه Seligman وموله Mayerson]، يركز حسـب Peterson و Seligman على ما هو جيد في الأشـخاص وتحديدًا حول مكامن القوة التي تجعل الحياة الجيدة ممكنة، وقد حدد المشـروع المكونات التوافقية للشخصية، ثم ابتكر طرقًا لتقييم هذه المكونات كاختلافات فردية، فالخصائص الجيدة موجودة على مسـتويات مختلفة من التجريد (as cited in Park, 2004, p.46). إذ أن هذه المكونات

الايجابية تساعد الأشخاص على تحقيق أهدافهم الحياتية، فهذا المشروع يوفر نقطة انطلاق للدراسة العلمية المنهجية للشخصية الجيدة (as cited in Park, & Peterson, 2009, p.2).

فهذه الفضائل الست المتمثلة في: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الإنسانية، العدالة والاعتدال والتسامي تساوي في أهميتها حسب حجازي (2012) " الوجه الإيجابي المعافى للوجود الإنساني " (ص. 36). فهي المحصلة التي قد يترتب عليها توازن الفرد وانسجامه وتحقيقه للسواء النفسي بكل أنواعه، وهو ما سيولد شعورا بالراحة والسعادة والرضا وغيرها من مظاهر التي تعبر عن درجة التوافق النفسي، الذي ينتج حسب Albert Ellis من " معرفة الفرد لذاته وقدراته وفقا للإمكانيات المتاحة "، فهو عملية مستمرة وديناميةتتطلب قدرات معينة تقاس من خلال العلاقة التي يكونها الفرد مع ذاته ومتطلباتها وحاجاتها في كل جوانبها المادية والمعنوية، وعلاقة تلك الذات بالبيئة الاجتماعية وبكل ما تحتويه من جوانب، سواء تعلق الأمر بالأشخاص أو الثقافة أو غير ذلك، فعندما يتقبل الفرد ذاته يستطيع إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي قد يتعرض لها دون أن يقع تحت تأثير مخلفات الصراع والتوتر (نقلا عن بن عامر، 2012، ص. 134).

إلا أن واقع التجربة المعاش يظهر أن الأفراد يختلفون من حيث الاستراتيجيات التوافقية التي يستخدمونها، وذلك وفقا لاختلافهم في العديد من المتغيرات التي تحدد أنماط سلوكهم وطبيعتها، وهو ما ينطبق على فئة الطلبة الذين يتعايشون مع خبرات مختلفة في حياتهم الجامعية وفقا لإمكانياتهم وقدراتهم المتاحة، وهذا ما قد يؤثر على توافقهم النفسي الذي يعد مطلبا لتحقيق الإنجاز الأكاديمي من جهة وتحقيق الصحة النفسية والعقلية من جهة أخرى. ومن هذا المنطلق، بينت دراسة Ward وKennedy (1994)؛ Ward وRana-Deuba (1999) أن التوافق النفسي يتأثر بسمات الشخصية، ومتغيرات الدعم الاجتماعي كما قد يتأثر حسب Berry (1997) بأنماط وأساليب التوافق واستراتيجيات التعامل (as cited in Xie, 2015, pp. 3-4).

فقد لاحظ Hamrick، Evans وSchuh (2002) أن التجربة الجامعية توفر العديد من الفرص للطلاب لتفعيل وتنمية القيم، المعارف، المعتقدات، الهوية [لمهنية] والسمات الشخصية. إذ توصلت دراسة Pascarella وTerenzini (1991) إلى أن الطلاب الذين لديهم اهتمام أكبر بالأنشطة الثقافية والفنية كانوا أكثر نضجًا نفسياً، وكان لديهم صورة ذاتية أكثر إيجابية ورفاهية أكبر. ومع ذلك، يرى Zajacova، Lynch وEspenshade (2005) أنه يمكن أن تكون البيئة الدراسية

في الجامعة مرهقة (as cited in Gustems, & Calderon, 2014, p. 268)، وهو ما يتوافق مع ما أورده Halamandaris و Power (1997) الذي يرى أن الحياة الجامعية قد تتضـــمن عدة صعوبات والتي قد نجد منها مشاكل السكن، وصعوبات في التعامل مع الاستقلالية، وقلق الانفصال الذي قد يعاني منه البعض بعد الابتعاد عن الأسرة، القلق المالي، المخاوف المتعلقة بالرعاية الصحية، وكذلك التعامل مع المتطلبات الأكاديمية (as cited in Leontopoulou, & Triliva, 2012, p. 254).

فالتوافق مع الحياة الجامعية حسب الليل (1993) يعد مطلبا أساسيا لنجاح الطلبة واستمرارهم بالدراسة لاسيما وأن التوافق مع الحياة الجامعية يعد مؤشرا على توافقهم العام (نقلا عن حجو ،2015، ص.285)، وهو ما تدعمه نتائج دراسة Stoner (1981) والتي تمحور موضوعها حول مدى رضا الطلاب عن الحياة الجامعية ومدى توافقهم معها، وقد بلغت عينة الدراســـة 500 فرد، وقد توصـــلت نتائجها إلى أن الطلاب الذين هم في المســـتويات الأولى من الدراســـة يكونون أقل توافقا من الطلاب الذين قضوا فترات أطول في الجامعة، وقد يرجع ذلك حسب رأيه إلى مجموعة من المتغيرات المرتبطة بالطالب في حد ذاته والتي تتعلق بقدرته على التوافق والاندماج مع الوضعيات الجديدة أو بمدى قبوله للوظائف والأدوار المخولة له في المحيط الجامعي أو على شخصيته التي تعمل بصورة إيجابية من خلال سماتها (نقلا عن صالحي، 2013، ص. 3).

ولذلك يعد بناء شـــخصـــية الطالب من الركائز المهمة التي تســـهم وبشـــكل إيجابي في عملية التكوين والانجاز الأكاديمي وكذا التوافق في الحياة الجامعية، فهي من بين المهام الملقاة على عاتق الجامعات، إذ يحظى التكوين الجامعي بالرعاية والاهتمام من قبل معظم دول العالم، اعترافا بالدور الهام الذي تؤديه هذه المؤســـســـــة في تنمية وتطوير الفرد في مختلف المجالات الحياتية والأكاديمية والاجتماعية والاقتصـــادية. فالجامعات تتفاعل بطبيعة مهامها مع المجتمع بغية تكريس الجهود على اعداد الطلاب الذين تعتمد عليهم المجتمعات في نهضـــتها. غير أن هذه الفئة وكغيرها من فئات المجتمع تأثرت بما يشـهده العالم اليوم من موجة التكنولوجيا والتحرر الثقافي والاجتماعي، وهو الشـيء الذي دفع بالكثير من الباحثين إلى الاهتمام بهذه الشريحة كونها لبنة المجتمع الراقي والمتحضر.

فالحياة الجامعية بالنســـبة للطلبة تجربة جديدة مختلفة عن التجارب الســـابقة، فهي تحمل الكثير من الخبرات والتجارب التي تتطلب آليات للتعامل معها، وفي هذا الســـياق أظهرت دراســـة

Kisker (1977) أن طلاب الجـامعـات يحملون خصـــــائص تميزهم عن غيرهم، كونهم يواجهون ضـغوطات ومواقف حرجة تشـكل لديهم أزمات عديدة، على غرار المشـكلات العاطفية، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، وكذا المنافسة من أجل النجاح و كيفية التحضير للامتحانات ومواجهتها، فضلا عن كيفية التعامل مع مقتضـــيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها، والتخطيط للمســتقبل ومحاولة تحقيق الذات (نقلا عن حجو، 2015)، وقد توافقت هذه النتائج مع العديد من نتائج الدراســـات والتي أخذت نفس الاتجاه كدراســة (أبو عبيد، 1996) التي تمحور موضــوعها حول المشــكلات التي تواجه الطلبة بجامعة مؤتة. فنتائج هذه الدراســات يدفعنا للتســاؤل عن الخصــائص التي تميز طلبة المدارس العليا للأســاتذة على وجه الخصــوص لما لهم من دور ينعكس على التلاميذ مســتقبلا، فكما تكون الجامعة اليوم يكون المجتمع غدا. فالجامعة بمختلف مكوناتها تســعى إلى بناء العقول وصــقل المعارف، وعلى الرغم من ذلك تجد المجتمعات التي وصــلت إلى درجة من الحضــارة نفســها في وقت ما أمام مشــكل تكوين الإطارات، إذ كان لابد من العناية بهم والاهتمام بتكوينهم. لذا قامت الجزائر بإنشـــاء المدارس العليا للأســاتذة لتجسـيد الرغبة في التكوين الجيد والاسـتثمار في الموارد الإنسـانية، وهذا حتى نضـمن تغيرا إيجابيا ينعكس على أفراد المجتمع المدرســـي (التلاميذ)، وعليه كان من الضـــروري أن يمتاز الطالب في المدارس العليا للأســاتذة بمجموعة من الخصــائص الايجابية في شــخصــيته تدعم وتؤطر وظيفته كأستاذ وهو ما من شأنه أن ينعكس على علاقته وتفاعله مع التلاميذ مستقبلا.

ورغم كل الجهود المبذولة إلا أن الحاجة تبقى مستمرة للمزيد من البحوث التي تعمل على دراسة الخصائص النفسية المساهمة في تحقيق التوافق النفسي وكفاءة التكوين لدى أساتذة المستقبل، إذ أنه لا يوجد سوى عدد قليل من الدراسات التي تناولت مكامن القوى لدى الطلبة في مرحلة تكوينهم كأساتذة، غير أن التعرف على مكامن القوى الشخصية للأفراد حسب Chan (2009) سيمكن من التعرف على التدخلات القائمة على القوة التي لها آثار إيجابية على الطلبة في مرحلة تكوينهم كأســـاتذة، فإذا قام الأساتذة والطلبة الأساتذة في مرحلة التكوين بتحديد واستخدام مكامن القوة، فسيمكنهم من التعرف على مكامن القوة المميزة والمواهب (as cited in Gradišek, 2012, p. 169)، ما قد يكون له أثر إيجابي على جودة التكوين. علاوة على ذلك، يجب أن يكون الطلاب المدارس العليا للأســـاتذة أكثر توافقا قصد تحقيق مخرجات التكوين من جهة وتحقيق الصحة النفسية والعقلية من جهة أخرى.

فهناك أدلة على أن مكامن القوة الشخصية لها صلة إيجابية بمجموعة واسعة من نتائج التوافق الناجحة، مثل السعادة والحياة والرضا عن الأداء الدراسي الجامعي كدراسة Lounsbury وآخرون (2009)؛ Gillham وآخرون (2011)، كما يوجد دراسات عن الثقة كدراسة Clifton (1997)، ودراسات عن الأمل كدراسة Snyder (1996)، ودراسات عن النجاح الأكاديمي بين طلاب الجامعات كدراسة Williamson (2002). كما قد أشار كل من Karris (2007)؛ Park وآخرون (2004) إلى أن الدراسات الحديثة قد أظهرت أن كل قوة تقريباً في نظام تصنيف Peterson و Seligman (2004) ترتبط بنتائج التوافق الإيجابي. كما أن دراسة كل من Karris (2007)، ودراسة Gander وزملائه (2012) قد بينت أنه توجد علاقة عكسية بين القوى الشخصية ومجموعة واسعة من المشاكل والاضطرابات النفسية كالاكتئاب. كما توصلت الدراسات فيما تعلق بنتائج التوافق لدى الطلاب كدراسة Ward و Low (2000)؛ دراسة Swagler و Jome (2005) أن التوافق النفسي يرتبط بالاتجاهات المتوقعة من السمات الشخصية التي تشبه من الناحية المفاهيمية مكامن القوة في الشخصية (Xie, 2015, pp. 5-6).

وتبعا لذلك يرى Korthagen (2004) أنه من المهم أن يعرف الطلاب مكامن قوتهم الشخصية وأن يدركوا أنه من خلال تطويرها سيكون بمقدورهم التفكير بشكل إيجابي أكثر حول الإجهاد الذي يعانونه، وتعزيز التزامهم بالتعلم، وتطبيق هذه المعرفة في يوم من الأيام في ممارسة مهنتهم كمدرسين (as cited in Gustems, & Calderon, 2014, p. 268).

وبالتالي، فإن دراسة مكامن قوة لدى طلبة الجامعة وكيفية تطويرها يمكن أن يساهم في فهمنا لكيفية مساعدة الطلاب في تعزيز التوافق مع تجربتهم الجامعية، ما قد يساهم في تخفيف الكرب النفسي وتحقيق السعادة والرفاه. فمن المفيد فهم سيرورة هذه العملية لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة من أجل مساعدتهم على مواجهة التحديات التي يحتمل أن تؤثر على توافقهم في إطار الحياة الجامعية.

وتأسيساً على ما سبق، جاءت هذه الدراسة لتتعرف على الوجه الإيجابي المعافى لشخصية طالب المدرسة العليا المتوافق نفسيا، من خلال تحديد مكامن القوى المميزة (بصمة القوى) أو السمات الإيجابية في شخصيته، ولتبحث أيضا في طبيعة العلاقة بين مكامن القوى في شخصية طالب المدرسة العليا وتوافقه النفسي بشكل عام، فضلا عن تحديد الفروق في مكامن القوى لدى كلا الجنسين

وذلك وفقا لمنظور علم النفس الايجابي. وعليه قمنا بصياغة التساؤل الرئيسي لهذه الدراسة على النحو التالي:

– هل توجد علاقة ارتباطية بين مكامن القوى في الشـــخصـــية والتوافق النفســـي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة؟

ويتفرع من التساؤل الرئيسي أسئلة فرعية هي كالتالي:

1. هل يتبنى طلبة المدرسة العليا للأساتذة مكامن قوى مميزة؟
2. هل توجد فروق بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في مكامن القوى المميزة؟
3. هل توجد فروق بين الجنسـين من طلبة المدرسـة العليا للأسـاتذة في مكامن القوى الشـخصـية الـ 24؟
4. ما هو ترتيب الفضائل العاملة لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة بحسب درجة أهميتها؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة؟
6. هل توجد فروق بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في والتوافق النفسي؟
7. هل توجد أن تتنبأ مكامن القوى الشخصية بالتوافق النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة؟
8. هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مكامن القوة والفضـائل العاملة (الحكمة والمعرفة، الشـجاعة، الحب والإنسـانية، العدل، الاعتدال، التسـامي) ومختلف أبعاد التوافق النفسـي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة؟

2. فرضيات الدراسة

الفرضـية الأولى – يتبنى طلبة المدرسـة العليا للأسـاتذة بصـمة قوى حسـب الترتيب التالي: العطف والكرم، الإنصاف، الاستقامة، التواضع والروحانية والتدين.

الفرضـية الثانية – يوجد اختلاف بين الجنسـين من طلبة المدرسـة العليا للأسـاتذة في ترتيب مكامن بصمة القوى.

الفرضـية الثالثة – توجد فروق ذات دلالة إحصـائية بين الجنسـين من طلبة المدرسـة العليا للأساتذة في درجات مكامن القوى الشخصية.

الفرضـية الرابعة – ترتب الفضـائل العاملة لدى طلبة المدارس العليا للأسـاتذة حسـب الأهمية كالتالي: الحكمة والمعرفة، الانسانية، العدالة، التسامي، الاعتدال وأخيرا الشجاعة.

الفرضـية الخامسـة – توجد فروق ذات دلالة إحصـائية بين جنسـين من طلبة المدرسـة العليا للأساتذة في درجات مقياس مكامن القوى الشخصية ككل وفي أبعاده كل على حدا.

الفرضـية السـادسـة – يمتلك طلبة المدرسـة العليا للأسـاتذة قدر فوق المتوسـط من السـعادة الحقيقية.

الفرضـية السـابعة – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصـائية بين مكامن القوى الشـخصـية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

الفرضـية الثامنة – لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية بين الجنسـين من طلبة المدرسـة العليا للأساتذة في التوافق النفسي بأبعاده.

الفرضية التاسعة – يوجد تأثير معنوي لمكامن القوى الشخصية على التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

الفرضـية العاشـرة – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصـائية بين أبعاد مكامن القوة (الحكمة والمعرفة، الشـجاعة، الحب والإنسـانية، العدل، الاعتدال، التسـامي) ومختلف أبعاد

التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

ولمعالجة هذه الفرضـــية المركبة تم تقســـيمها إلى فرضـــيات جزئية لتســـهيل عملية المعالجة الاحصائية وهي كالتالي:

الفرضـــية الجزئية الأولى – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصـــائية بين فضـــيلة الحكمة والمعرفة ومختلف أبعاد التوافق النفســـي (المعرفي، الانفعالي، المدرســـي، الأســـري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

الفرضـية الجزئية الثانية – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصـائية بين فضـيلة الشـجاعة ومختلف أبعاد التوافق النفســي (المعرفي، الانفعالي، المدرســي، الأســري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

الفرضـية الجزئية الثالثة – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصـائية بين فضـيلة الانسـانية ومختلف أبعاد التوافق النفســي (المعرفي، الانفعالي، المدرســي، الأســري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

الفرضية الجزئية الرابعة – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة العدل ومختلف أبعاد التوافق النفسـي (المعرفي، الانفعالي، المدرسـي، الأسـري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

الفرضـية الجزئية الخامسـة – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصـائية بين فضـيلة الاعتدال ومختلف أبعاد التوافق النفســي (المعرفي، الانفعالي، المدرســي، الأســري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

الفرضـية الجزئية السـادسـة – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصـائية بين فضـيلة التسـامي ومختلف أبعاد التوافق النفســي (المعرفي، الانفعالي، المدرســي، الأســري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

3. أهمية الدراسة

- تقدم هذه الدراســـة إطار نظري وتصـــور علمي عملي مغاير للتصـــور التقليدي القائم على التركيز على جوانب السلبية والقصور في شخصية طالب المنتمي للمدرسة العليا للأساتذة.
- التركيز على الجوانب والموارد الايجابية للسلوك الإنساني مثل مكامن القوة والفضائل والسمات الايجابية للشـخصـية والتي يعتقد بأهميتها في العمل على تحسـين مسـتوى التوافق النفسـي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة.
- اسـتكشـاف مسـتويات الاقتدار والتمكين لدى الطلبة من كلى الجنسـين اسـتنادا على درجات مكامن القوى والتوافق النفسي.
- تؤكد هذه الدراســة على أهمية المتغيرات الإيجابية في شـخصـية الطالب الجامعي، ليس فقط باعتبارها حواجز ضد مشكلات الصحة النفسية، ولكن أيضا بكونها عوامل تمكينية تعزز وتحافظ على التوافق النفسي والنمو الإيجابي للأفراد في إطار الحياة الجامعية.
- تعتبر الدراســة الحالية كامتداد لدراســات ســابقة في بيئات أجنبية متعددة، وذلك نظرا لوجود الحاجة للمزيد من الدراســات في مختلف البلدان لاســتكشــاف تأثير العوامل الثقافية والمجتمعية على البنيات الإيجابية والتفاعل الإيجابي لدى الشباب داخل الجامعات.
- السـعي للتأكيد على أن سـمات الجيدة في الشـخصـية ليسـت وحدوية ولا منفردة، إذ لا بد عند تقييم الشـخصـية الأخذ باعتبار اتسـاع نطاقها، فهي تتكون من عائلة من الصـفات الإيجابية تسـاهم في تسهيل التفاعل السليم في إطار الحياة الاجتماعية (الجامعة، الأسرة والمجتمع).

4. أهداف الدراسة

- هذه الدراسـة هي خطوة صـغيرة في اتجاه رؤية أكثر شـمولاً للصـحة النفسـية ومؤشـراتها لدى الطلبة المنتمين للمدارس العليا للأساتذة، وهو ما يساهم في الكشف العلمي للعوامل التي تساهم في التنمية الايجابية للطالب والحياة النفسية.
- التركيز على مكامن القوى المميزة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، بغرض توجيه الأنظار إلى أن التكفل الفعال القائم على مميزات الايجابية في الشـــخصـــية، أين تقوم عملية التدخل على تدعيم الجوانب القوة والسواء بدل التركيز على جوانب القصور.
- توجيه نظر الباحثين إلى دراسة الأوجه الإيجابية للشخصية بدل دراسة أوجه العجز والقصور.

- توجيه نظر النفسـانيين والباحثين إلى تبني اتجاهات إيجابية كالاهتمام بمكامن القوة والدافعية وتقدير الذات، كونها آليات تساهم في عملية التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.
- توجيه نظر النفسـانيين والباحثين إلى دعم وتفعيل مكامن القوى الشـخصـية، التي تعد حواجز نفسية تساهم في الوقائية من مختلف الاضطرابات النفسية.
- تحديد مكامن القوى التي تتنبأ بالتوافق النفسي، والتي قد يكون لغيابها دور في سوء التوافق، وهو ما قد يؤثر بطبيعة الحال على مخرجات تكوين طلبة المدرسة العليا للأساتذة.
- تحديد بصـمة القوى الشـخصـية Signature Character Strengths (SCS) للطالب الجامعي الجزائري من المدرســـة العليا للأســـاتذة، ومقارنتها مع عينات من نفس الفئة من مختلف الثقافات والدول في العالم.
- اسـتكشـاف مدى ملاءمة هذا النموذج الايجابي الذي برهنت عنه عديد الدراسـات في مختلف دول العالم على عينة من طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالبيئة الجزائرية.

5. تحديد وضبط المفاهيم

1.5. مكامن القوى

- **التعريف الاصطلاحي**

يعرّف Seligman (2002) مكامن القوى Character Strengths بأنها " جوانب وســـمات القوة التي تميز الفرد بوضـــوح وهي خاصـــة به فهي بصـــمته " (يونس، 2017، ص. 128)، ووفقا لـــــ Seligman فإن كل شـخص يمتلك عدة مكامن للقوة التي يمارسـها كل يوم في المدرسـة والعمل والترفيه وهي ما تشـكل تميزه، فالحياة الجيدة تسـتلزم اسـتخدام بصـمة القوى [مكامن القوة المميزة التي لدى الفرد] وهذا بشكل يومي في المجالات الرئيسية لحياة الشخص بغرض تحقيق شعور حقيقي بالرفاه والسـعادة (as cited in Rashid, Anjum, Lennox, Quinlan, Niemiec, Mayerson, & Kazemi, 2013, p. 95).

فمكامن القوى تتميز بـأنها مجموعة كاملة من الصـــفات الإيجابية التي ظهرت في مختلف الثقافات وعلى مر التاريخ باعتبار أنها بنى هامة للحياة الجيدة، وهذا بالنظر إلى الخصائص الأساسية التي يقيمها الفلاســـفة والمفكرين ورجال الدين كالحكمة والشـــجاعة والإنســـانية والعدالة والاعتدال والتسـامي، فهذه الفئات السـت العريضـة هي ثابتة، وقد نتجت بعد اسـتقصـاء تاريخي قام بها كل من

Dahlsgaard، Peterson و Seligman، إذ تعتبر مكامن القوة الشـخصـية بأنها المكونات النفسـية – العمليات أو الآليات – التي تحدد الفضـــائل، وبعبارة أخرى فهي طرق مميزة للتعبير عن واحدة أو أكثر من الفضـــائل. ووفقا لذلك يحدد مقياس (VIA) 24 قوة شـــخصـــية تم تنظيمها تحت إطار الفضائل الست (as cited in Park, 2004, pp.46-47).

ووفقا لذلك تعتبر مكامن القوى مجموعة كاملة من الصـفات الإيجابية في الشـخصـية تميز كل فرد بحد ذاته، كما يمكن أن تكون مشـــتركة بين الأفراد، والتي يمكن ملاحظتها عبر مواقف مختلفة، فهي ذات قيمة في ذاتها في كل ثقافات العالم تقريبا، والتي تم احصـــاؤها وفرزها ليصـــبح عددها 24 قوة، مقسمة على ستة أقسام تسمى فضائل، لها جذور دينية وفلسفية، وهي سمات مشتركة بين البشر في كل القارات تقريبا.

- **التعريف الاجرائي**

تحدد مكامن القوى في الشـخصـية، انطلاقا من تطبيق مقياس مكامن القوى للراشـدين المعد من قبل Seligman و Peterson (2004)، والذي تم ترجمته من قبل العوفي (2015)، وذلك من خلال حسـاب الدرجات المحصـل عليها من إجابة الطلبة على بنود المقياس المكون من سـتة أبعاد تسـمى فضائل والمتمثلة في كل من: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الإنسانية، العدالة، الاعتدال والتسامي.

2.6. التوافق النفسي

- **التعريف الاصطلاحي**

حسب القريطي (2003) فإن مفهوم التوافق Adjustment يتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته (بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات وما يتعرض لـه من احبـاطـات)، ومـدى تحرره من التوتر والقلق النـاجم عنهمـا، ونجـاحـه في التوفيق بين دوافعـه ونوازعه المختلفة، ثم الانسـجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموما بما فيها الأشـخاص، العلاقات، العناصـر، المجالات، الموضـوعات والأحداث (نقلا عن راشـد،2011، ص.707). وبذلك يكون التوافق النفسـي من خلال أن يتصـف الفرد بالتناسـق على مسـتوى أفكاه وانفعالاته وسـلوكه، كما يكون من خلال حالة التوازن على مستوى التوافق المعرفي والانفعالي والدراسـي والأسـري والاجتماعي، والانسجام مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليته (بن عامر، 2013، ص. 44).

ومن أبعاد التوافق النفسي التي اختيرت في هذه الدراسة نجد: التوافق المعرفي (العقلي)، التوافق الانفعالي، التوافق الدراسي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي.

أ- التوافق المعرفي (العقلي)

ويتحقق التوافق المعرفي Cognitive adjustment بالقيام بأدوار متكاملة ومتفاعلة بين الادراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات، فهو من هذا المنظور يرتبط بالتمتع بالقدرة على استخدام العمليات المعرفية (العقلية)، في حل المشكلات والانسجام معها والرضا عنها (بن عامر، 2013، ص. 45)، إذ يتضمن هذا البعد حسب فهمي (1979) مجموعة الاتجاهات والقيم والعادات الاجتماعية والمثل المسطرة والموجهة للجماعة والموحدة لأهدافها، فهو خلاصة عمليات التعليم والاكتساب والتقليد التي يمارسها الفرد من خلال تفاعله مع الجماعة التي يعيش فيها (نقلا عن دله، 2018، ص. 88).

ب - التوافق الدراسي

ويشير التوافق الدراسي أو التوافق الأكاديمي Academic adjustment حسب الشربيني وبلفقيه (1998) إلى " تلك المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة ومحيطه الدراسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق " (نقلا عن راشد، 2011، ص. 709)، فهو يرتبط بقدرة المتعلم على خلق الألفة المستمرة مع مكوناته، إذ يعتبر كمؤشر للصحة النفسية إذ يشعر المتعلم بالسعادة مع نفسه والآخرين، وهذا ما يؤهله ليكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، ما ينجم عنه آثار ايجابية نحو المدرسة والحياة المدرسية بكل مكوناتها، ومن ثم ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي وتحقيق التفوق (المجدوب، 2018، ص. 2).

جـ - التوافق الانفعالي

ويقصد بالتوافق العاطفي أو الانفعالي Emotional adjustment بقدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة والشجاعة، واحساسه بقيمته الذاتية وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي (الوكيل، 2010، ص. 123).

إذ يرى الدسوقي (1996) أنه يعني مدى ما يمكن أن يتمتع به الفرد من قدرة على ضبط النفس، وتحمل مواقف النقد والإحباط، مع القدرة على السـيطرة على القلق، والشـعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر" (نقلا عن برزوان، 2013، ص. 195).

د – التوافق الأسري

يتميز التوافق الأســري Family adjustment بتمتع الفرد بحياة ســعيدة داخل الأســرة تقدره وتحبه، مع شـــعوره بدوره الحيوي داخل الأســـرة واحترامها له، وتمتعه بدور فعال داخلها، وأن يكون أسـلوب التفاهم هو الأسـلوب السـائد في أسـرته، إذ توفر له أسـرته إشـباع لحاجاته وحل مشـكلاته الخاصـــة، وتســـاعده في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته وأن تحســـن الظن به وتتقبله وتســاعده على إقامة علاقة التواد والمحبة (آيت حمودة، فاضــلي ومســيلي، 2011، ص. 11)، أين تمتاز العلاقات في إطار التوافق الأسـري بسـواد التناغم والانسـجام بين أفرادها، وخلوها من الانفعالات والمشاحنات سواء بين الأبناء أو بين الآباء. ما يتضمن الاستقرار والتماسك الأسري، وسلامة العلاقات بين الآباء والأبناء، والأبناء فيما بينهم بســواد الحب والثقة والاحترام المتبادل بين كل أفراد الأســرة وقد يمتد التوافق الأســري ليشــمل العلاقات الأســرية بين الأقارب وحل المشــكلات الأســرية (بومعراف، 2015، ص. 205).

هـ – التوافق الاجتماعي

يشـــير التوافق الاجتماعي Social adjustment إلى حالة التوافق بين الفرد والبيئة والمحيطة به، فهو عملية ديناميكية مستمرة تهدف الى تعديل سلوك الفرد في سبيل التغلب على الصعوبات التي تقف حائلا بينه وبين اقامة علاقة ودية حميمة بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة المحيطة من جهة أخرى (حجو، 2015، ص. 287)، إذ يتضـــمن ذلك حســـب الزهران (1997) شـــعور الفرد بـ " الســـعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومســـايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضـبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السـليم والعمل لخير الجماعة، مما يؤدي إلى تحقيق الصـــحـة الاجتماعيـة " (نقلا عن برزوان، 2012، ص. 193)، ولهذا يعد من الضروري على الطالب مسايرة التغيرات الضرورية وفق متطلبات المجتمع ومواقف العلاقات الشخصية لتحقيق الصحة الاجتماعية.

- **التعريف الاجرائي**

ويحدد التوافق النفســي اجرائيا انطلاقا من تطبيق مقياس التوافق النفســي لـــــ وسـيلة بن عامر (2012)، باحتســاب الدرجات المحصــل عليها من خلال إجابة الطلبة على بنود المقياس المكون من خمسة أبعاد: التوافق المعرفي، التوافق الدراسي، التوافق الانفعالي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي، وذلك باستخراج الدرجة الكلية للمقياس.

الفصـــل الثـــــانـي

علـم النفس الايجابـــي

" تمر الحياة ونحن ننتظر أن نعيشها "

Friedrich Nietzsche

الفصل الثـــاني
علم النفس الايجابي

- **تمهيد**

1. نشأة علم النفس الايجابي

2. مفهوم علم النفس الايجابي

3. أهداف علم النفس الإيجابي

4. أهمية علم النفس الايجابي

5. مستويـات البحث ضمن علم النفس الايجابي

1.5. المستوى الذاتي (الشخصي) أو مستوى الخبرة الإيجابية

2.5. المستوى الفردي أو مستوى الشخصية الإيجابية

3.5. المستوى الجماعي أو السياق الاجتماعي

6. موضوعات ومجالات القياس في علم النفس الايجابي

1.6. الدراسات والبحوث ضمن مجال الحياة السعيدة السارة

2.6. الدراسات والبحوث ضمن مجال الحياة الطيبة أو الجيدة

3.6. الدراسات والبحوث ضمن مجال الحياة ذات معنى أو الهادفة

7. وظائف ومهام علم النفس الايجابي

1.7. التنمية الايجابية

2.7. الوقاية الإيجابية

3.7. العلاج النفسي الايجابي

8. تطبيقات علم النفس الايجابي

1.8. الصحة الايجابية والعافية

2.8. التربية والتعليم الإيجابي

3.8. العلاج النفسي الإيجابي والاكلينيكي

4.8. علم الأعصاب الإيجابي

5.8. قسم العمل والمنظمات/المؤسسات الإيجابية

9. الاتجاهات المستقبلية لعلم النفس الإيجابي

- **خلاصة الفصل**

تمهيد

مع نهاية الألفية الثانية برز على سـطح الخريطة السـيكولوجية تيار جديد ذو مكانة هامة بين ميادين علم النفس، والذي تناول الظاهرة الانسانية من منظور نفسي حديث أطلق عليه اسم علم النفس الايجابي، فبعد أن كان علم النفس التقليدي مهتما بالاضـطرابات والمشـكلات النفسـية ومركزا في تدخلاته على جوانب الضعف والقصور في الشخصية محاولا اصلاح الخلل في الوظائف النفسية، جاء علم النفس الايجابي بأسـاليب ومفاهيم مغايرة، مسـتقاة من عدة مدارس موظفا بذلك عدة مفاهيم ومصطلحات (كالتفكير الإيجابي) الذي ينتمي إلى علم النفس المعرفي و(الصلابة النفسية) التي تنتمي إلى علم نفس الصـحة، و(الدافعية للإنجاز) التي تنتمي إلى المدرسـة الانسـانية وغيرها من المفاهيم. وذلك بغرض تنمية القدرة الذاتية مركزا في ذلك على الظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية الفرد والجماعات والمؤسـسـات، والتي تمكنهم من الأداء الوظيفي الفعال والمثالي، وتحقيق السـعادة مع جعل الإنسان أكثر فعالية وإنتاجية.

وعليه سـنعرض من خلال هذا الفصـل لمحة عن نشـأة علم النفس الإيجابي وأصـوله التاريخية، كما سنتطرق إلى مفاهيمه وكذا أهميته وأهداف ومجالات بحثه وتطبيقاته وتوجُهاته المستقبلية.

1. نشأة علم النفس الايجابي

يعد علم النفس الإيجابي تيارا جديدًا نسـبيًا، ويعود الفضـل إلى كل من Martin Seligman و Mihaly Csikszentmihalyi في تقديم هذا التوجه الجديد، فمن المهم الإشـارة إلى أنه كان هناك العديد من الباحثين في علم النفس والكتاب الذين أعربوا عن اهتمامهم بهذا الموضـوع منذ فترة طويلة، فقد سبق ظهوره ارهاصات دينية وفلسفية لعبت دورا في تكوينه في أواخر القرن التاسع عشر ميلادي، وقد ظهرت اســـهاماته الحقيقية في القرن العشـــرين ميلادي، حيث بدأت حركة علم النفس الايجابي بحسب ما جاء عن Sheldon وآخرون في (2011) كرد فعل لفكرة أن علم النفس " ركز بشكل ضيق للغاية على النموذج الطبي للسلوك غير الطبيعي والمختل وظيفيا "، وبالتالي حُدَّت بذلك عموما الجهود المبذولة لفهم وتحسين نوعية الحياة الأفراد (as cited in Anastasia, 2014, p. 3).

وقد أخذ علم النفس الإيجابي عدة تسميات حسب ما أشار إليه Dunn (2010) كالسيكولوجية الإيجابية، علم اقتدار الانسـان، علم مكامن القوة وعلم السـعادة، علم القوى الإنسـانية، وعليه فقد عقدت له مؤتمرات وصـــارت له هيئات باســـمه مثل الرابطة والجمعية الدولية لعم النفس الإيجابي (IPPA)، والشبكة الأوروبية لعلم النفس الإيجابي (ENPP)، وأعدت باسمه العديد من الأبحاث والدراسات (نقلا عن خضر وعبده، 2018، ص. 16).

وعليه، يمكن أن نشـــير إلى وجود عدة فترات كان ينظر فيها إلى " الحياة الجيدة أو الطيبة good life " وذلك قبل بروز ما يعرف حاليا بعلم النفس الإيجابي، حيث كانت الحياة الطيبة تمثل الغاية القصـوى للوجود البشـري، من خلال توظيف الفرد لمكامن قوته وسـماته الإيجابية الأصـيلة في الحياة لينتج سعادة فعلية ورضـا تام، حيث كانت بداية ظهور علم النفس كتيار حديث في نهاية الألفية الثانية كنتيجة لعدة ارهاصـات واسـهامات فعلية للعديد من الباحثين من تخصـصـات عدة عبر مراحل زمنية مختلفة، والتي يمكن تقسيمها إلى:

- **المرحلة الأولى**

شـــهدت هـذه المرحلـة ظهور بعض الكتـابـات التي تطرقـت إلى الحيـاة الجيـدة أو الطيبـة good life، والتي ظهرت من خلال الارهاصـات الدينية والفلسـفية، فقد قدم Aristotle (384-322 قبل الميلاد) في أعماله وصـفا للفضـائل الشـخصـية وما يعنيه أن يعيش الإنسـان حياة طيبة، فعندما تساءل عن هذه المواضيع، خلص إلى أن أعلى خير للبشرية جمعاء هو Eudaimonia (أو السعادة

والازدهار)، كما قد جادل في نهاية المطاف إلى أن المتعة Pleasure قد تنشأ من خلال الانخراط في الأنشـطة الفاضـلة، غير أنه ليس الهدف الوحيد للإنسـانية (as cited in Mason & Tiberius, 2009,p.63).

كما قد اعتقد Aristotle أن هناك روح فريدة daimon داخل كل فرد، هي التي ترشدنا لمتابعة الأشياء التي هي مناسبة لنا، فالعمل وفقاً لـــهذه الروح يؤدي بالإنسان إلى السعادة. ومنذ ذلك الوقت، حظيت مسـألة السـعادة باهتمام المئات من المفكرين البارزين، إن لم يكن الآلاف، والتي قد أدت إلى نشـــأة العـديـد من النظريـات، بمـا في ذلـك مـذهـب المتعـة Hedonism (as cited in Boniwell,2012,p.5)، والنظريـة النفعيـة Utilitarianism التي تبـانـاهـا كـل من Benthams و Mille Stuart على أساس أن اللذة هي الخير الوحيد وهي المبتغى الأوحد، وأن السعادة هي الخير بالذات، فمبدأ المنفعة هو تعظيم الفائدة من السـعادة إلى أقصـى درجة (نقلا عن العاسـمي، 2016، ص.55)، والعمل على تحقيق أعظم قدر من السعادة بين أكبر عدد ممكن من الأفراد.

وعليه، يمكننا أن نلاحظ أن علم النفس الإيجابي على الرغم من اعتباره توجها جديدا في علم النفس، إلا أن الفكرة التي يقوم على أســاســها ليســت بجديدة، إذ أن تتبع جذوره التاريخية تأخذنا إلى أفكار الفلاسفة اليونانيين القدماء، التي ركزت على الفضائل الشخصية والتجارب الإيجابية التي تخلق السعادة، كونها مؤشر عن الحياة الطيبة وهو ما ارتبط بالنموذج الأرسطي للطبيعة البشرية.

- **المرحلة الثانية**

تمثلت أهمية هذه المرحلة في اسهامات بعض فروع علم النفس، أين شكل التراكم المعرفي قاعدة أساسية لظهور وانطلاق علم النفس الايجابي، ولعل من بين هذه الآراء نجد ما قد تمت الاشارة إليه في أعمال Sigmund Freud حول مبدأ اللذة (المتعة)، وأفكار Carl Jung (1955) حول مبدأ الكمال الشـــخصـــي والروحي، وتنظير Adler حول الجهاد أو الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية، وأعمال Frankel في البحث عن المعني في ظل أســوأ ظروف الحياة حزنا وهما والكآبة (نقلا عن سراي،2017، ص.35).

كما أن هناك بعض الأدلة التي تشـــير إلى أن علم النفس الإيجابي لـه جذوره في أعمال William James [الذي يعد من أبرز مؤســســي الاتجاه الوظيفي في علم النفس] الذي أشــار في

خطابه الرئاسي أمام الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) كما جاء عن Froh (2004) إلى سؤالين مهمين هما: ما هي حدود الطاقة البشـــرية؟ وكيف يمكن تحفيز وإطلاق هذه الطاقة بحيث يمكن استخدامها على النحو الأمثل؟ فهذان السؤالان هما مؤشر واضح على اهتمام James بدراسة الأداء الأمثل للفرد (as cited in Anastasia, 2014, p. 4)، فهذه الفكرة هي موازية للأفكار الرئيسية لعلم النفس الإيجابي.

فالملاحظ أن هؤلاء الباحثين من خلال اســـهاماتهم في مجال علم النفس قد ركزوا على بعض الجوانب الايجابية للحياة النفسية على غرار المشكلات والاضطرابات النفسية، ما يوضح أن هؤلاء قد اصطبغت نظرتهم العلمية بالإيجابية، في الوقت الذي ركزت البحوث والدراسات في تلك الفترة على كل ما هو عجز وقصور.

- **المرحلة الثالثة**

تميزت هذه المرحلة بتبلور وجهة النظر الأساسية لعلم النفس الايجابي، أين يعود الفضل إلى اسهامات علم النفس الانساني، فقد أشار Mason و Tiberius (2009) إلى أن من بين الانتقادات التي وجهت إلى علم النفس الايجابي في أن أفكاره ليســـت بجديدة، حتى أن مصـــطلح علم النفس الايجابي أســـتخدمه Abraham Maslow (1954) منذ عقود قبل Seligman، ومع ذلك فقد قام هذا الأخير بعمل متميز لجلب أفكار الباحثين والفلاســـفة والباحثين الســـابقين إلى ما نحن عليه (Mason, &Tiberius, 2009,p.63).

وقد اعتقد Maslow أن علم النفس الإنســاني ينبغي أن يســتند إلى دراســة الأفراد الأصــحاء المبدعين ومحاولة التحقيق التجريبي في حياة وأنماط الأشـــخاص الذين حققوا ذواتهم، ففي الفصـــل الأخير من كتابه التحفيز والشخصية Motivation and Personality (1954)، والمعنون بـــ: نحو علم النفس الايجابي Toward a Positive Psychology، كان قد أكد من خلاله على أن علم النفس ليس لديه فهم دقيق للإمكانات البشرية، وأن هذا الحقل يميل إلى عدم الرفع من الحدود القصوى فيما يخص الانجاز أو الأداء، إذ كتب يقول:

" لقد كان علم النفس أكثر نجاحاً في الجانب السلبي مقارنة بالجانب الإيجابي؛ فقد كشف لنا الكثير عن أوجه القصور التي تُعِيب الإنسان، ومعاناته، وخطاياه، ولكنه لم يتحدث إلا

بالقليل عن إمكاناته، أو فضـائله، أو تطلعاته القابلة للتحقيق، أو رقيه النفسـي. وكأن علم النفس اقتصـر طوعاً على نصـف اهتماماته، وبالأخص على النصـف الأعمق والأكثر ظلمة ".

.(as cited in Froh, 2004, p. 19)

كما قد سـاهمت أفكار Carl Rogers في اثراء وتطوير التوجه الايجابي لعلم النفس من خلال تطوير العلاج المتمركز حول الذات الذي يفترض أن الأفراد لديهم القوة للانطلاق نحو الايجابية، وتحفيز أنفسهم لتحقيق الانتاج والأداء المتقن، إذا ما استطاعوا اكتشاف والتعبير عن ذواتهم الحقيقية الأصيلة (نقلا عن سراي، 2017، ص. 35).

فعلى ما يبدوا أن الشخص الذي يعمل بكامل طاقته لتحقيق ذاته حسب ما أشار إليه Rogers، هي نفس خصائص الفرد "المزدهر" الذي وصفه Seligman، إذ يشمل مفهوم تحقيق الذات حسب Rogers فكرة أن يصبح المرء نفسه ويطور خصائصه الفريدة وقدراته النفسية، فحياة الأفراد الذين يحققون ذواتهم مليئة بالمعنى والإثراء، فَهُم الأشخاص الذين يعيشون في وئام مع أنفسهم ومنفتحون على تجارب مختلفة (Anastasia, 2014, p.4).

وبذلك نلاحظ أن علم النفس الايجابي له جذوره داخل المدرسة الانسانية وهو ما عكسته توجهات Maslow و Rogers، فالفرد الذي تحدث عنه Maslow الذي حقق نفسه ذاتيا، والفرد الذي تطرق إليه Rogers الذي يعمل بكامل طاقته يلتقيان عند الفرد المزدهر الذي تكلم عنه Seligman.

وعليه، وكمحاولة لفهم الاختلاف بين ما جاء به علم النفس الايجابي وما أقرته المدرسة الانسانية فقد أكد Boniwell (2012) أن الباحثين في علم النفس الانساني لم يرفضوا البراديغم السلبي المهيمن على علم النفس فحسب، بل كانوا يعتقدون أيضا أن ما يسمى "بالمنهج العلمي" (هو جيد لدراسة الجزيئات والذرات) غير أنه يمدنا بالفهم القليل عن الإنسان في تعقيده، وهو ما يدعوا إلى المزيد من البحث النوعي وليس الكمي (الإحصائي) (Boniwell ,2012, p.5).

وهنا تظهر لنا نقطة الاختلاف بين علم النفس الإنساني وعلم النفس الإيجابي، إذ أن الباحثين في علم النفس الإيجابي يعتقدون أن علم النفس الإنساني يُقِر بوجود شكوك تتعلق بالمنهج الامبريقي (التجريبي) Empirical كون أنه لا يستند على قاعدة علمية متينة؛ فبينما انشغل تيار علم النفس

الانسـاني برفض الاهتمام بالمواضـيع السـلبية، قام علم النفس الإيجابي بتبني البراديغم العلمي السـائد. وبذلك، يُميز علم النفس الإيجابي نفسـه عن علم النفس الإنسـاني على أسـاس الأسـاليب، وهو ما أكده Seligman وPeterson (2004)، في حين أن المواضـيع التي تمت دراسـتها فهي متشـابهة بشـكل ملحوظ.

فسـواء كان ذلك صـحيح أو خطأ، فإن علم النفس الإيجابي يميل إلى تقديم نفسـه كتوجه جديد نسبيا، نتج من خلال اسهامات العديد من الباحثين من مختلف مدارس علم النفس منذ فترة طويلة.

- **المرحلة الرابعة**

في القرن العشـرين، ركز العديد من الباحثين البارزين في علم النفس على مختلف الموضـوعات التي تدخل في مجال أبحاث ما بات يعرف حاليا بعلم النفس الإيجابي، إذ تنقلنا الجذور التاريخية إلى الباحثة Jahoda (1958) والتي تعد من الباحثين الذين عاصـروا Maslow وRogers إذ أوردت في كتاب المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية دراسة عن الحالة الحقيقية لأسس الفهم العلمي لعلم النفس، وليس مجرد الخلو من الصـــراع النفســـي والمعاناة، وقد اعترف Seligman و Peterson أن الرؤية العلمية التي طرحتها Jahoda في مسألة الصحة النفسية الإيجابية تعد إحدى اللبنات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي حتى اليوم ومستقبلا (نقلا عن سراي،2017، ص.36).

كما يرتبط التطور المعاصـــر لعلم النفس الايجابي بمجموعة من الأعمال للباحثين في علم النفس المتخصـــصـــين في التعلم الاجتماعي والشـــخصـــية وفي علم النفس المرضـــي وعلم النفس الإكلينيكي، فقد قدم هؤلاء الباحثين دراسات وأبحاث علمية حول الفضائل الانسانية الايجابية، ولعل من أبرزهم Bandura في نظرية التعلم الاجتماعي وفعالية الذات، ودراســـات Weinner في الموهبة والعبقرية ودراســـات Gardner في الذكاءات المتعددة (نقلا عن العاســـمي، 2016، ص ص. 60-61)، كما يمكن أن نشـير إلى اسـهامات كل من Jung (1933) الذي تحدث عن التميز، Allport (1955) الذي اهتم بالنضـــج الفردي، كما نجد Cowen وآخرون (1967) الذي أكد على مســـالة الازدهار والرفاهية في العمل باعتبارها عوامل وقائية، كما قد درس Cowen (1994) عوامل تعزيز العافية (as cited in Boniwell, 2012, p.6).

وبذلك نرى أن العديد من الباحثين في تلك الفترة قد طوروا الكثير من الأســـاليب علاجية التي ساعدت الأفراد على تجاوز المعاناة النفسية، وعملت على تنمية وتعزيز الشخصية الإيجابية التي تقيهم من الانتكاس اعتمادا على تمثيلهم لقيمهم الإيجابية وتطوير كفاءاتهم الذاتية، وهو ما قد مهد الطريق لبروز تيار علم النفس الايجابي.

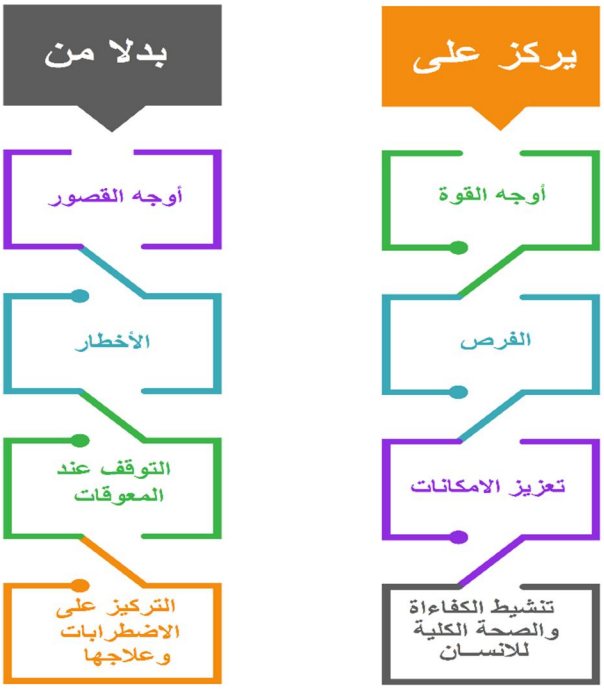
- **المرحلة الخامسة**

إن بداية ظهور علم النفس الايجابي حسب غانم (2017، ص. 35) كان في آخر سنتين للقرن العشرين (1998) وبالضبط عند تولي Seligman رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس، وقد أصدر هو وزميله Csikszentmihalyi عددا خاصــا من مجلة الأخصــائي النفســي الأمريكية التي تناولت بكاملها العديد من الموضوعات التي تركز على الجوانب الايجابية في حياة الإنسان.

على اعتبار أن علم النفس الإيجابي جاء ليركز على العديد من الجوانب وموضـوعات الإيجابية لدى الفرد، المجتمع والمؤسـســات كنوع من التعديل والتجديد لمســار اهتمام علم النفس في تلك الفترة، والشكل الموالي يبين الفرق بين تيار علم النفس الإيجابي كتوجه جديد مقارنة مع علم النفس التقليدي.

الشكل (01)

أوجه تركيز علم النفس الإيجابي بالمقارنة مع علم النفس التقليدي



(ملاحظة: يونس، 2017، ص. 17).

فالشكل (01) يعطينا نظرة عن أوجه الصحة والسواء التي يركز عليها علم النفس الإيجابي، كون أنه كان خلال المراحل الأولى من بروزه يركز على أوجه القوة بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلا من الأخطار، وعلى تنمية وتطوير الإمكانات وتعزيز الكفاءة والصحة بدلا من الانشغال في علاج الاضطرابات وأسباب القصور.

فالملاحظ أن علم النفس في تلك الفترة وما قبلها وخاصة بعد الحرب العالمية الثانية، قد مال إلى التركيز على كل ما هو قصور وضعف وعجز في النفس البشرية. لذا كانت السنوات العشرين الماضية مرحلة ازدهار لهذا التيار [الإيجابي]، فظهرت تبعاً لذلك دراسات تبشر به كثورة جديدة في علم النفس، وأصبحت موضوعات مثل " السعادة، الأمل، التفاؤل، التدفق، جودة الحياة والتوجه نحوها..." هي محل اهتمام دراسات علمية وأطروحات أكاديمية واسعة. ولكن، وفي خضم هذه السيرورة العلمية و"تفاؤل" رواد علم النفس الإيجابي ظهرت أطروحات علمية نقدية لبعض أسس ومسار هذا التيار خاصة من طرف Bohart و Held (2002) وراود علم النفس الإنساني وحتى من داخل صفوف حركة علم النفس الإيجابي ذاتها، خاصة ما تعلق بمفهوم "الإيجابية" وواقعيتها والتي هي مدار رحى هذا التيار (نقلا عن نورالدين، 2018، توطئة).

إذ ساهمت تلك الانتقادات والمراجعات العلمية والرسائل النقدية والحوارية الداعية لمراجعته إلى بروز ما بات يعرف بالموجة الثانية من علم النفس الإيجابي Second Wave Positive Psychology (SWPP) والتي تعرف كذلك بـــ (PP 2.0). وذلك، بهدف الرقي بهذا التيار إلى أفضل مستويات التكامل.

وقد قام رواد هذا التيار باحتضان الجانب المظلم من الحياة، فبعد اهتمامه بالبحث عن الجوانب الإيجابية في الحياة كالسعادة والتفاؤل والفرح، بدأ اهتمام علم النفس الإيجابي بالبحث في الخبرات البشرية المؤلمة والصعبة، فبقدر الانزعاج الذي تحدثه هذه التجارب التي نسعى إلى تجنبها كنتيجة للخوف أو الألم أو الضيق، إلا أن الانغماس وتحدي هذه التجارب والأفكار والعواطف والسلوكات سيمنحنا إمكانات كبيرة للنمو والشفاء والبصيرة، فبعبارة أخرى فإن الجانب المظلم يحتوي على بذور قد تعطينا نتائج إيجابية محتملة (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2016, p.1).

يرى Emmons (2003) "أن الحياة الطيبة good life ليســـت الحياة التي تتحقق من خلال الملذات اللحظية أو الأوهام الدفاعية، بل من خلال اللقاء بالمعاناة بشـكل مباشـر وتحويلها إلى فرص للمعنى والحكمة والنمو، مع تحقيق الهدف النهائي المتمثل في تنمية الشـخص إلى شـخصـية ناضـجة كاملة الأداء" (as cited in Wong, 2019, p. 276).

وفي نفس السياق قد أورد William James " أن هنالك فضيلة في الخبرة السلبية، وأَنَّ صُنع عصير الليمون من ليمون الحياة هو بالتأكيد إحدى طرق جعل الحياة ذات معنى "؛ فالمشاعر السلبية لا تقل أهمية عن المشاعر الإيجابية لأنها تعبر عن الصورة الحقيقية لتناقض حياة الانسان منذ البداية، فحضـور الثنائيات المتضـادة فيها بقوة كالخير والشر والسعادة والحزن، هي ما يُمَكِّن الأفراد من خلال هذه التجارب على النضـــج وفهم الحياة بطريقة أكثر واقعية، كما أن التركيز على الخبرة الانفعالية الإيجابية كتعريف أوحد للحياة الجيدة حسـب Laura King (2001) هو كذلك منزلق خطير واجتزاء للحياة (نقلا عن نورالدين، 2018، توطئة).

فمواضيع علم النفس الإيجابي ضمن الموجة الثانية (PP 2.0)، تعتبر كمكمل لحدود علم النفس الإيجابي التي أنشـأها Seligman. فمجال البحث ضـمن (PP 2.0) يعمل على زيادة العمق واتسـاع نطاقه، من خلال تركيزه على المبادئ والممارســـات التالية: (1) قبول ومواجهة واقع أن الحياة مليئة بالشر والمعاناة؛ (2) لا يمكن تحقيق الرفاه المستدام إلا من خلال التغلب على المعاناة والجانب المظلم من الحياة؛ (3) الاعتراف بأن كل شـــيء في الحياة يتمظهر من خلال قطبين، ولتحقيق التكيف لابد من الموازنة بين هذين القطبين؛ (4) التعلم والأخذ من السـيكولوجية الاصـلية للبيئة الثقافية التي يعيش فيها الأفراد. ومن هذا المنطلق فقد صـــرح Wong(2011) أنه" من أجل انجاز علم النفس الإيجابي لمهمته من خلال الموجة الثانية (PP 2.0) لا بد من مواجهة الجانب المظلم للإنســـان، وفهم تجربته الفريدة والتعبير عن الرفاهية في الثقافات المختلفة". وبذلك، فقد أكد على أن (PP 2.0) يرتكز على الوجودية العالمية [للمتغيرات الإيجابية على اعتبار أنها موجودة في كل مكان] هذا من ناحية، وكذلك التأكيد على الفهم العميق لجل المتغيرات النفســية وذلك في اطارها الثقافي الأصــلي من ناحية أخرى (as cited in Wong, 2019, pp. 275-277).

وتبعا لما سبق، فإنه لتزال هناك دراسات تجرى في الوقت الحالي حول الموجة الثانية الناشئة، من خلال العمل على الفهم الأكثر دقة للطبيعة الجدلية.

ولعل من بين هذه الدراســـات في هذا الاطار نجد دراســـة Lomas و Ivtzan (2016) التي بحثت في الطبيعة الجدلية للرفاه والازدهار باعتباره حالة معقدة، فمثلا: النمو بعد الصـــدمات والحب، تنطويان على توازن بين التجارب الايجابية والســـلبية، رغم أن كليهما يدل على الازدهار. فكلى المتغيرين يدعم قضية التكامل الأوسع [بين الجانب الإيجابي والسلبي]، فالازدهار يعتمد على التفاعل الجدلي الدقيق للجوانب الايجابية والســـلبية من الحياة. وتُظهِر هذه الاعتبارات الطريقة التي يتطور وينضج من خلالها هذا [التيار الحديث] (Lomas, & Ivtzan, 2016, p. 1765).

والشـــكل الموالي يعطينا نظرة أكثر توضـــيحا فيما يخص التفاعل بين جانب الإيجابي والجانب السلبي للخبرات النفسية، مبينا بذلك أهمية دراسة عملية الاندماج والتفاعل بين الجانبين ضمن الموجة الثانية من علم النفس الإيجابي كما هو موضح في الشكل الموالي:

الشكل (02)

مخطط الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي

(Note: Collinson, 2017).

فالشكل (02) يرسم لنا إطار نظري شامل يهدف نحو فهم الظواهر النفسية بشكل صحيح يُنظر فيه إلى التجارب الإيجابية والسلبية في كليتها وليس إلى كل منها على حدا، إذ أنه غالباً ما تكون التجارب الانفعالية معقدة حيث تشتمل على مزيج بين المتغيرات النفسية الإيجابية والسلبية، لذلك يظهر من الشكل الذي أعده Collinson (2017) أهمية التفاعل بين الجانبين، وهو ما تسعى البحوث والدراسات للتحقق منه ضمن الموجة الثانية من علم النفس الايجابي، وبذلك يظهر أن هذا التيار الحديث يعرف نموا وتطورا ملحوظا خلال العديد من المراحل.

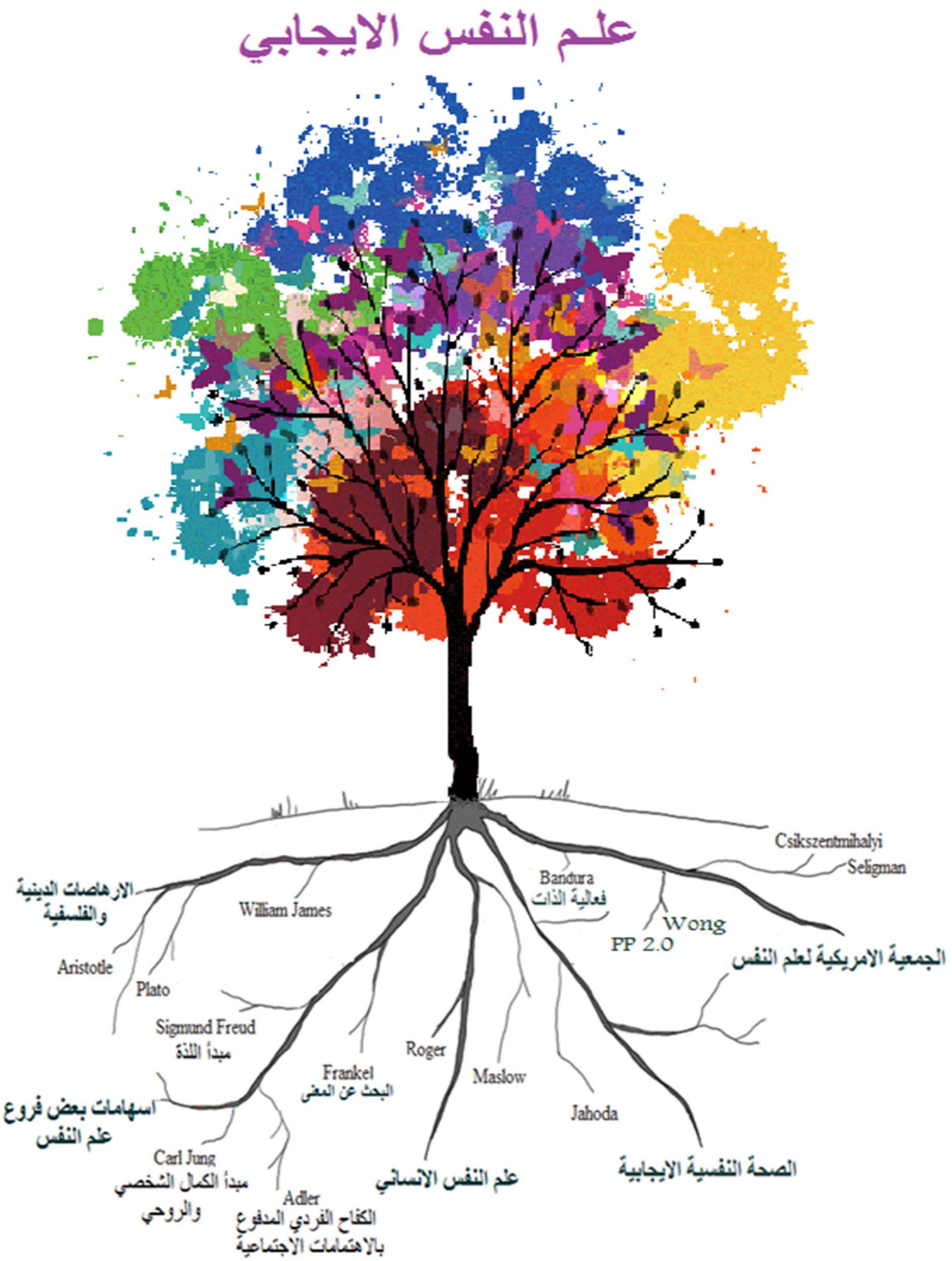
وانطلاقا مما سبق عرضه، يتضح أن علم النفس الايجابي له جذور تاريخية في العديد من فروع علم النفس الأخرى التي استفاد منها على غرار المدرسة الإنسانية. وفي هذا الصدد قد لقي هذا التيار الحديث انتقادات واسعة خصت على وجه الخصوص اهتمامه بالمتغيرات النفسية الإيجابية، وهو ما سمح بإعادة مراجعته، أين شهد تحيينات مستقاة من الحوارات والانتقادات والأطروحات العلمية، والتي أعادت بعث هذا التيار ووسعت من القضايا لتي يعالجها لتشمل كل من المتغيرات الإيجابية والسلبية والعلاقة الجدلية بينهما، على اعتبار أن الجانب السلبي هو أحد العوامل التي تعطي معنى للحياة، فالمشاعر السلبية لا تقل أهمية عن المشاعر الإيجابية كونهما يعبران عن الانسان في كليته، وذلك في إطار ما بات يعرف بالموجة الثانية من علم النفس الإيجابي (PP 2.0).

غير أن الجدير بالذكر أن مجال البحث ضمن هذا التيار الحديث قد حافظ على حدود علم النفس الإيجابي التي أنشأها Seligman. وبذلك، لا يزال يركز على الوقاية من الإصابة بالأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية، وكذا التخفيف من حدة هذه الاضطرابات، والعمل على دراسة التميز البشري والأداء الأمثل، سعيا نحو تحقيق الرفاهية والازدهار لدى الأفراد والجماعات.

والشكل الموالي يوضح الجذور التاريخية التي ساهمت في نشأة علم النفس الإيجابي، من مختلف المجالات العلمية ما قد سمح ببلورة أهدافه وموضوعاته التي اصطبغت بالإيجابية، محاولا بذلك رفض حصر علم النفس في نموذج المرض– المريض– العلاج، مركزا بدوره على جوانب الصحة الإيجابية والمكامن القوى الشخصية بتفعيل وتطوير آليات الوقاية والتنمية والعلاج.

الشكل (03)

الجذور التاريخية التي ساهمت في نشأة علم النفس الإيجابي



(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

فمن خلال الشكل (03) نلاحظ أهم المجالات والرواد الذين ساهموا في بروز تيار علم النفس الإيجابي وموضوعاته ومجال اهتماماته، سعيا نحو تعديل وتجديد هذه المواضيع وقولبتها في نماذج علمية، مع ابتكار أدوات لقياسها؛ إذ أن علم النفس الإيجابي لا ينكر اسهامات العديد من الباحثين المنتمين لمختلف فروع علم النفس، سعيا نحو الفهم العلمي الكامل والمتوازن للخبرة الإنسانية في بعديها الإيجابي والسلبي.

كما يمكن التطرق إلى بعض الرواد المعاصرين من مختلف فروع علم النفس والذين برزوا خلال العصر الحديث، فأبحاثهم قد ساهمت في بلورة المفاهيم التي ارتكز عليها علم النفس الإيجابي والتي سعى إلى التحقق من صدقها وفاعليتها من خلال استخدام مناهج علمية، والجدول الموالي يوضح أهم الرواد وأهم مواضيع بحثهم.

الجدول (01)

أهم الرواد الذين ساهموا في بروز التيار الحديث لعلم النفس الإيجابي في التاريخ المعاصر

(1951) Rogers	في كتاباته عن الشخص الكامل التوظيف.
(1958) Jahoda	في كتاباتها عن الصحة النفسية الإيجابية.
(1961) Allport	في كتاباته عن الفردية الناضجة.
(1963) Erikson	في كتاباته عن مراحل النمو النفسي الاجتماعي وفكرة تجاوز أزمات النمو.
(1971-1954) Maslow	في كتاباته عن تحقيق الذات.
(1977) Vaillant	في كتاباته عن الدفاعات الإيجابية والأداء الفائق.
(1975) Csikszentmihalyi	في بداية كتاباته عن التدفق.
(1985) Deci و Ryan	في كتاباته عن نظرية تقرير المصير وتحرير الذات.
(1985) Ryff	في كتاباتها عن جودة الحياة النفسية.
(1990) Csikszentmihalyi	في كتاباته عن التدفق والخبرة المثلى.
(1991) Ryff و Singer	في كتاباتهما عن جودة الحياة النفسية أو التنعم النفسي.
(2006-1991) Seligman	في كتاباته عن العجز المتعلم، التفاؤل والسعادة الحقيقية.

(ملاحظة: أبو حلاوة والشربيني، 2016، ص ص. 31-32).

يوضـــح الجدول (01) أهم الرواد الذين ســـاهمت مجالات بحثهم في بروز علم النفس الايجابي في التاريخ الحديث، كمحاولة منهم لتحديد مسار الأداء البشري الأمثل بدلا من التركيز على الاضطرابات والقصـور والأداء النفسـي المختل وظيفيا، مع العلم أن علم النفس الايجابي لا يسـتهدف الغاءها أو أن يكون بديلا عنها، غير أنه يسـعى إلى الكشـف عن طبيعة ونوعية التفاعل بينهما ما قد يمكننا من فهم الشخصية الانسانية في إطارها المتكامل.

2. مفهوم علم النفس الايجابي

يُعرَّف علم النفس الإيجـابي على أنـه علم من الخبرة الذاتيـة الإيجـابيـة، والســـمات الإيجـابيـة، والمؤســســات الإيجابية، يَعِد بتحسـين الحياة ويمنع ويقي من الأمراض التي تنشـأ عندما تكون الحياة قاحلة ولا معنى لها (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000, p.5).

فالغاية الرئيســة لعلم النفس الإيجابي حســب Reis وGable (2003) تتمثل في بناء معرفة دقيقة وحقيقية عن مكامن القوة الإنسـانية والنمو السـوي لدى الأفراد والجماعات والمؤسـسـات، وإيجاد طرق ومســالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توفر الشــعور بالســعادة والأمل لدى الأفراد حتى يسـتطيعوا مقاومة الضـغوط والاضـطرابات والظروف القاسـية، كما يركز على أوجه القوة عند الإنسـان بدلا من أوجه القصـور، وعلى تعزيز الإمكانات بدلا من التوقف عند المعوقات، إنه يهدف إلى تنشـيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصـحة الكلية للإنسـان، بدلا من التركيز على الاضـطرابات وعلاجها، فهو يغير المنظور ومركز الاهتمام من المَرضِـــي المُعوِق إلى المعنى الفعال وكيفية تعظيم فاعليته، ويهتم ببناء القدرة والمتعة والصـحة في الانسـان المعافي وصـولا إلى المزيد من تحقيق ذاته (نقلا عن عطاء الله، وعبد الصمد، 2013، ص.5).

فهو وفقا للمســتوى ما وراء النفســي meta-psychological level " الدراســة العلمية للأداء البشــري، الذي يهدف إلى معالجة عدم التوازن في البحوث والممارســات النفســية عن طريق توجيه الانتباه إلى الجوانب الإيجابية لعمل الإنسـان، وإدماجها في فهمنا للجوانب السـلبية من خبرة الإنسـان. وعلى المسـتوى التطبيقي، يتعلق الأمر بفهم منابع wellsprings، والسـيرورات processes والآليات mechanisms التي تؤدي إلى النتائج المرغوبة " (Linley, Joseph, Harrington& Wood, 2006. P. 8).

ويعتبره معمرية (2012) " الدراســة العلمية الموضــوعية للخصــال الايجابية في الإنســان، والمؤسـسـات النفسـية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصـال وتنميتها لإعداد شـخصـيات إيجابية " (معمرية، 2012، ص.11).

كما يرى Peterson (2013) أن علم النفس الإيجابي هو " الدراســة العلمية لما يجعل الحياة تســتحق العيش أكثر من غيرها، فهو التوجه الذي يدعو إلى أن يكون علم النفس والممارســة النفسـية تُعنى بالقوة بقدر اهتمامهما بالضعف؛ أن يكون الاهتمام ببناء أفضل الأشياء في الحياة كما هو الحال في إصلاح الأسوأ؛ كما أنه يهتم بجعل حياة الأفراد العاديين مُرضية بقدر اهتمامه بالعلاج والشفاء من الأمراض " (p.3).

في حين اعتبره أبو حلاوة (2014) على أنه " الدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الإنساني المثالي، والذي يهدف إلى الكشــف وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤســســات والمجتمعات من الازدهار، وتمثل حركة علم النفس الإيجابي التزاما من قبل الباحثين المؤسسين لها بالتركيز على دراسة مصــادر ومحددات الصــحة النفســية الإيجابية، فيما يتجاوز المنحى التقليدي لعلم النفس المهتم فقط بالتركيز على الأمراض والاضطرابات " (ص. 16).

وقد أورد مركز علم النفس الايجابي بجامعة بنســلفانيا أن علم النفس الايجابي هو " الدراســة العلمية لمكامن القوة والفضـائل والسـجايا الإنسـانية التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الحياة والازدهار والرفاهية، ويؤســس مجال علم النفس الايجابي على التســليم بأن البشــر يريدون أن يحيوا حياة هادفة منتجة وذات معنى في إطار السـعي لتأصـيل كل ما هو خير وفاضـل في بنيتهم النفسـية، فضـلا عن إثراء خبرات الحب والعمل واللعب الإيجابي " (نقلا عن أبو حلاوة والشــربني، 2016، ص ص. 22-23).

فعلم النفس الايجابي يركز على " تحســين الأداء النفســي والوظيفي العام للفرد إلى ما هو أبعد من مفهوم الصــحة النفســية بمعناها التقليدي "، فهو يهتم بدراســة الجوانب الايجابية التي تعمل على تحديد أســاليب الســعادة لدى الأفراد والمنظمات والأســر والمجتمعات، والعمل على تفعيلها وتنميتها ما يخلق فرصا جديدة للسعادة والتفاؤل والأمل والمرح (الزويني، حميد والتميمي، 2016، ص. 140).

وقد أشـار أبو حلاوة والشـربيني (2016) إلى أن " مصـطلح علم النفس الإيجابي مظلة عامة لدراسـة الانفعالات الإيجابية، السمات الايجابية للشخصية ومؤسسات التمكين، أي مؤسسات تمكين الانســـان من توظيف وتفعيل طاقاته وإمكانياته لعيش حياة هانئة ومنتجة، أين تهدف نتائج بحوث ضمن علم النفس الإيجابي إلى إكمال وليس إلغاء أو حذف، ما هو معروف بالفعل عن المعاناة الإنسـانية، عن الضـعف الإنسـاني، وعن الاضـطرابات النفسـية والسـلوكية، إذ يهدف للتوصـل إلى فهم علمي كامل متوازن للخبرة الإنسـانية في بعدها الإيجابي والسـلبي –القمة والقاع، وكل ما بينها– ونعتقد أن العلم والممارسـة الكاملة لميدان علم النفس يشـمل ضـرورة تفهم كل من المعاناة والسـعادة في الوقت نفسه، إضافة إلى تفهم طبيعة ونوعية التفاعل فيما بينها، والتحقق والإثبات التجريبي الإمبيريقي لصدق وفعالية صيغ التدخل والعلاج التي تزيل أو تخفف المعاناة وتزيد أو تعزز السعادة " (ص. 31).

كما يرى كل من خضر وعبده (2018) أن علم النفس الإيجابي هو " الدراسة العلمية للنشاطات البشـرية الإيجابية في الحياة والتي تركز على الصـحة النفسـية الإيجابية والتوافق وجودة الحياة والنجاح والسعادة " (خضر وعبده، 2018، ص. 18).

فـــي حـــيـــن يـــرى (S. Pawelski, & J. Pawelski, 2018, What is positive psychology?. Par 7) أن علم النفس الايجابي هو العلم الذي يركز على مكامن القوة والإمكانات البشـــرية، ويســـعى إلى ما هو أفضـــل في الحياة: كالرفاه، والرضـــا، والســـعادة، ومهارات التعامل مع الآخرين، والموهبة المثابرة، والحكمة، والمســـؤولية الشـــخصـــية. فهو يهتم بدراســـة تأثير المفاهيم مثل العاطفة، والامتنان، والروحانية على رفاهنا من أجل فهم الصفات والمشاعر التي تجعل الحياة مُرْضية وتستحق أن تُعاش.

وعليه، فإن علم النفس الايجابي هو الدراسـة العلمية للقوى الإنسـانية التي تسـاهم في زيادة الأداء الأمثل للأفراد والجماعات والمؤســـســـات الايجابية، فهو يهدف للكشـــف وتحديد العوامل التي تمكن الانسـان من الازدهار، دون اغفال أهمية جانب السـلبي للخبرات النفسـية، مع السـعي الحثيث لتخفيف والوقاية من المعاناة النفسـية بالعمل على تعزيز وتنمية مسـتويات الرفاه والازدهار، وكل ما يسـاهم في جعل الحياة تسـتحق أن تُعاش، وهو بذلك يهدف إلى دراسـة الشـخصـية من خلال السـعي نحو فهم طبيعة ونوعية التفاعل بين الخبرات الايجابية والخبرات السلبية في إطار متكامل.

3. أهداف علم النفس الإيجابي

لقد أورد الباحثين أهداف متعددة لعلم النفس الإيجابي والتي ارتبطت بتعدد مجالات اهتماماته وتدخلاته، إذ نجد أن Seligman (2002) قد أوضـــح أن الهدف من علم النفس الإيجابي هو تحفيز على احداث تغيير في علم النفس الذي انشـغل بإصـلاح أسـوء الأشـياء في الحياة وسـعيه لبناء أفضـل الصـفات في الحياة، ولتعويض الخلل السـابق، يجب أن نضـع بناء القوة ضـمن الأولويات في علاج الأمراض النفسية والوقاية منها (Seligman, 2002, p.3).

فيحين قد ورد على الصـفحة الرئيسـية لموقع مركز علم النفس الايجابي على الشـبكة الأنترنيت أن من بين أهم أهداف علم النفس الايجابي هو تأسيس علم يساند أو يساعد:

- الأسر والمدارس على تنمية السواء النفسي والازدهار والتطور الشخصي لدى الأطفال.
- خلق بيئات عمل تدفع باتجاه الرضا الوظيفي العام والانتاجية العالية.
- تشجيع المجتمعات على الاندماج المدني العام.
- توجيه المعالجين النفسـانيين الذين يتعهدون مرضـاهم بالرعاية وتنمية مكامن القوة (نقلا عن أبو حلاوة، 2014، ص ص. 22-23).

بينما جاء عن يونس (2017، ص. 21) أن أهداف علم النفس الايجابي يمكن إجمالها في أمرين:

- ✓ العمل على احداث التمكين والاقتدار للإنســـان من خلال مظاهر الإنجاز وفاعلية الذات.
- ✓ السعي نحو تحقيق السعادة وراحة البال وجودة الحياة النفسية.

ويكون ذلك من خلال:

- دراسة مكامن القوة والخبرات الذاتية والسمات الإيجابية والفضائل الإنسانية.
- تنمية وتعظيم القوى الإنسانية المتاحة والتركيز على ما هو صواب.
- الوقاية الإيجابية من الاضطرابات المحتملة والأمراض النفسية قبل وقوعها.
- علاج الاضطرابات بالأفكار والممارسات الإيجابية المناقضة للاضطراب.

كما يمكن فهم أهداف علم النفس الإيجابي من خلال وجهة نظر المسـتوى النفسـي ما وراء المعرفة Meta - Psychological Level view كون أنه يهدف إلى:

1. التركيز على أوجه القوة عند الإنسـان بدلا من أوجه القصـور، وعلى الفرص بد من الأخطار، وتعزيز الإمكانات بدلا من التوقف عند المعوقات.
2. تنشـيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصـحة الكلية للإنسـان، بدلا من التركيز على الاضـطرابات وعلاجها، فهو يقلب المنظور ومركز الاهتمام من المرضـي المُعوِق إلى الفعالية، والسـعي نحو تعظيمها، إنه يهتم ببناء القوة والقدرة والمتعة والصحة في الإنسان المعافى وصولا إلى المزيد من تحقيق الذات.
3. الوصول إلى علم يبحث في الجوانب الإيجابية والتجربة الإنسانية للفرد وكيفة اكتسابها وتنميتها.
4. تحقيق الإنجازات الشـخصـية، كإحدى الجوانب المهمة لعلم النفس الإيجابي وذلك لمسـاعدة الأفراد على التعلم الأفضل وبامتلاك أدوات التعلم المناسبة.
5. تفعيل التغيير في علم النفس العام من تركيزه فقط على إصـلاح أسـوء الأشـياء في حياة الفرد إلى بناء أفضـل الصـفات للحياة الراقية والازدهار النفسـي من خلال بناء الإيجابيات على المسـتوى المعرفي والوجداني والاجتماعي.
6. فهم العوامل التي تسهل الأداء الأمثل مع السعي إلى فهم ما يعوق ذلك الأداء.
7. فهم العوامل الأسـرية الاجتماعية والثقافية التي تسـهل الحياة الكريمة للأفراد لتحقيق حياة ملؤها السـعادة والرفاه، مثل العلاقات داخل الأسـرة، العمل، المدرسـة والمؤسـسـات الاجتماعية والاقتصادية التي تنظم حياتنا.
8. يدفع علم النفس الإيجابي باتجاه رؤية جيدة للتفكير عند الأفراد، فالمعالج النفسـي على سـبيل المثال لا ينظر إلى ما يجب التخلص منه أو على الأقل ما ينبغي التخفيف من آثاره، ولكن ينظر إلى ما ينبغي اكتسـابه وتنميته والاسـتعانة به في خوض خضـم الخبرة الإنسـانية الإيجابية لتحسـين وتجويد طريقة الحياة قولا وممارسة.
9. جعل فضـائل الإنسان وصفاته الإيجابية على خط متصل، وتظهر هذه الصفات في الحياة اليومية بين الأفراد بشكل يعبر عن الفروق الفردية.
10. تطوير حياة الإنسـان، من خلال فهم مواضـيع القوة في الإنسـان وقياسـها وتعزيزها والعمل على تحسـينها بدلا من التركيز على مواضـع العجز والقصـور، لذلك فهو يتيح فرصـة للنمو النفسـي السليم، وما لذلك من انعكاسات على الصحة الجسمية والنفسية العامة للفرد، ويبتعد عن تلمس

الأخطاء للآخرين والتوقف عن العمل عند مواجهة المعوقات، ومحاولة إتباع أساليب جديدة أكثر توافقا.

11. إيجاد بعض التوازن في القياس، من خلال إعداد مقاييس تقيس الصـفات الإيجابية للإنسـان، وإدخال هذه المقاييس إلى الخدمات النفسـية وبرامج التدريب، ليعرف المعالج أو المرشـد مقدار مسـتوى التغير الذي حصـل للفرد نتيجة لإتباعه سـلوكيات أكثر إيجابية في تعامله مع مواقف الحياة المختلفة (العاسمي، 2016، ص ص. 52-53).

فيحين نجد أن كل من خضـر وعبده (2018) قد لخصـا أهداف علم النفس الايجابي بأنه " يسعى إلى الكشف وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وتمكين الفرد من الاحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية الايجابية " (ص. 19).

وفيما يخص الأهداف الرئيسـية الطويلة الأمد، فلقد أشـار Seligman (2003) إلى أربعة أهداف تتمثل في:

- تعزيز الوقاية بشكل أفضل على المدى الطويل.
- استخدام التقنيات والأساليب التي تساعد المرضى للحفاظ على مكامن القوة لديهم.
- الحد من المشكلات الاجتماعية.
- انطلاق علم النفس الايجابي من الأنانية إلى الغيرية والخيرية، إضـافة إلى التمكين من امتلاك القوى الإيجابية، لغرض تحقيق السعادة وتنمية المواهب، وبناء القوى الفاضلة، وإيجاد مناخ إرشـادي مناسـب يعمل من خلاله المعالجون على إبراز الفضـائل لدى المرضى (نقلا عن العاسمي، 2016، ص. 51).

وانطلاقا مما سبق يتضح لنا أن الهدف من علم النفس الايجابي هو السعي نحو تحقيق السعادة والرفاهية من خلال تعزيز القوى الإنسـانية، التي تلعب دور وقائي ايجابي لمن يعيش حالة جيدة من التوافق النفسي، كما أن عمله على تنمية وتفعيل هذه القوى سيشكل حواجز ضد مختلف الاضطرابات النفسية لدى الفرد الذي يعاني من مشكلات توافقية، وهو ما من شأنه أن يساهم في تدعيم مكانيزمات التوافق مع ذاته والآخرين.

4. أهمية علم النفس الايجابي

تكمن أهمية علم النفس الإيجابي في أن الكلام الإيجابي الذي كان ولايزال ينادى به المصـلحون ودعاة الخير في العالم قد صـار له أسـاس علمي. فهذه الرؤية تدفعنا للمزيد من التسـاؤل عن الفائدة المرجوة من هذا التيار الحديث في علم النفس؟

وللإجابة عن هذا التسـاؤل نشـير إلى ما أورده العاسـمي (2016) الذي جادل بأن الغرض من الصـحة النفسية هو الوصـول إلى التوافق النفسـي أو إلى قمة الهرم وهي السـعادة الحقيقية، وهو ما دفع بالعديد من الباحثون في علم النفس في السـابق إلى التركيز على مفهوم التكيف الصـحي والنفسـي من خلال النظر إلى الجوانب السـلبية لحياة الأفراد، وبذلك قد تجاهلوا لسـنوات طويلة الجوانب الإيجابية للسلوك الإنساني؛ غير أن الملاحظات من واقع الميدان بينت أن التعرض للمحن والمصـاعب قد يدفع بالفرد إلى اكتسـاب شـخصـية أكثر إيجابية، وهو ما أطلق عليه الباحثون في علم النفس الإيجابي بالخبرات الإيجابية، التي تعطي لحياتنا قيمة ومعنى، فهي تعمل على التخفيف من الضـغوط النفسـية وتدفع بالإنسان إلى المزيد من المشاركة الاجتماعية (العاسمي، 2016، ص ص. 43-44).

لذلك، فهو يدعم الإيجابية التي تعد سمة من سمات الشخصية التي تعني الخروج من التمركز حول الذات إلى الانفتاح على العالم الخارجي، والرغبة الحقيقية في اصـلاح الذات وإصـلاح المجتمع، مع وجود إرادة التغير نحو الأفضـل، وقدرة على التفاعل الجيد مع الآخرين (خضـر وعبده، 2018، ص. 27).

فقد أوضـح يونس (2017) في هذا السـياق، إلى أن لعلم النفس الإيجابي أهمية كبيرة، تشـمل عدة مستويات، منها الشخصية والمهنية والأسرية، فهو:

- يساعد المربين والمعلمين على تبنى اتجاهات إيجابية والاهتمام بمكامن القوة كالإبداع والدافعية وتقدير الذات لبناء قدرات التلاميذ وتنميتها.
- يساعد الآباء على تقبل أبناءهم والاهتمام بتنمية السمات الإيجابية فيهم.
- يسـاعد المعالجين والمسـتشـارين والاختصـاصـيين والمدربين في تقديم مدخل جديد للوقاية والعلاج بالتركيز على الأمل ومعنى الحياة والتفاؤل.
- يساعد على تحسين الحياة الأسرية من خلال تنمية التلقائية والمسئولية والانتماء والاستمتاع بالحياة والاندماج الإيجابي.

- مدخل للتنبؤ بمستقبل الأفراد من خلال قياس السمات الشخصية التي يتمتعون بها.
- دعم التحول إلى مدخل القوة ونموذج الصحة والسواء لاستعادة توازن علم النفس وقيامه بأدواره المتنوعة وتحقيق أهدافه المتكاملة.
- يساعد إدارة الموارد البشرية في اختيار الموظفين ذوي السمات الإيجابية وتفعيلهم وزيادة إنتاجيتهم.
- يساعد الموظفين على أن يكونوا أكثر تفاؤلا للمفاهيم الجديدة والممارسات الإدارية.
- يساعد الموظفين والعاملين على تحسين الشعور بالرضا الوظيفي، وممارسة التدفق والشغف بعملهم مما يجعلهم يحققون إنجازات وإبداعات في عملهم.
- يساعد المنظمات في تحديد مكامن القوة واستثمارها، وتحسين مناخ الثقة والتواصل والتآلف بين الأشخاص (يونس، 2017، ص. 23).

وبذلك يتبين أن أهمية علم النفس الايجابي كونه تيار حديث ترتبط بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، والمتمثلة في محاولة استعادة التوازن الحيوي المفقود كنتيجة لازدياد ضغوطات الحياة، إذ أنه يوجه الأفراد والجماعات والمؤسسات إلى تبني الاتجاهات الايجابية، وكذا الاهتمام بتطوير مكامن القوى التي تساهم في تحقيق الرضا والاندماج الايجابي في الحياة، أو إلى ما يسمى بالتوافق النفسي العام.

5. مستويات البحث ضمن علم النفس الايجابي

هناك عدة تصنيفات تناولت مستويات البحث في علم النفس الإيجابي، تأتي في مقدمتها تلك المستويات التي طرحها كل من Seligman و Csikszentmihalyi والمتمثلة في ثلاث مسارات وهو ما يبينه الشكل الموالي:

الشكل (04)

مستويات البحث ضمن علم النفس الإيجابي

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

فالشكل (04) يشير إلى أهم المسارات التي تجرى ضمنها البحوث والدراسات في إطار علم النفس الإيجابي وفيما يلي سنشير بشيء من التفصيل إلى أهمية هذه المجلات في كل مستوى على حدا:

1.5. المستوى الذاتي (الشخصي) أو مستوى الخبرة الإيجابية Positive Experience

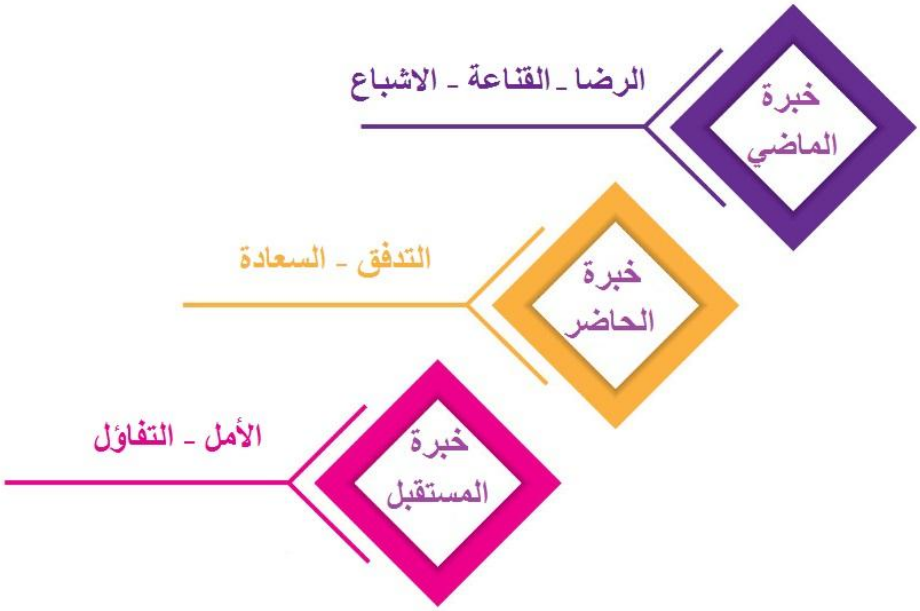
والذي يُبنى على الانفعالات الإيجابية التي يستشعرها ويدركها الانسان، وقد أوضح Seligman (2006) أن الانفعالات الايجابية هي أحد أهم مكونات الحياة الايجابية، ويمكن تلخيصها في الاشباع، الرضا، القناعة، الفخر والاعتزاز (في الماضي)، والسرور، النشوة، النشاط، الحماس، المتعة والتدفق (في الوقت الحاضر)، والأمل، التفاؤل، الايمان، الثقة (في المستقبل) نقلا عن (العزيزي، 2019، ص. 30).

فالانفعالات الإيجابية تشير إلى الأداء الأمثل ليس فقط في الحياة الحاضرة بل قد يستمر ذلك على المدى الطويل في المستقبل. لذلك، فإن تنمية الانفعالات الإيجابية يعد وسيلة لتحقيق النمو النفسي وتحسين مستوى الصحة النفسية والبدنية، إذ تشير Fredrickson (1998–2008) صاحبة نظرية التوسعة وبناء الانفعالات الإيجابية إلى أن الانفعالات الإيجابية هي تكيفات تعمل على بناء

المصادر الإيجابية الدائمة، على عكس الانفعالات السلبية التي تضيق من مستويات الانتباه والادراك اتجاه التعامل مع التهديدات المباشـرة والمشـكلات التي تواجه الأفراد، فالانفعالات الإيجابية هي نتاج الأفكار والإجراءات التي تساعد الفرد على السلامة والرفاه أو البقاء على قيد الحياة، من خلال تشجيع الفرد على المرونة في أفكاره وأعماله الاستكشافية المتنوعة مع مرور الوقت، وذلك يرجع إلى توسيع بناء المهارات والمصادر السلوكية الإيجابية والعمل على تعزيزها باستمرار (نقلا عن العاسمي، 2016، ص ص. 123-169). والشكل الموالي يوضح أهم الموضوعات التي يهتم بها علم النفس الإيجابي على مستوى الخبرة المبنية على الانفعالات الإيجابية كما قد أشار إليه يونس (2017).

الشكل (05)

الموضـوعات التي يهتم بها علم النفس الإيجابي فيما يتعلق بالمسـتوى الذاتي أو مسـتوى الخبرة الإيجابية



(ملاحظة: يونس، 2017، ص. 25).

يبين الشكل (05) أهم مكونات الإيجابية سوآءا ما تعلق منها بالماضي، الحاضر أو المستقبل على أسـاس أن الخبرة الايجابية المبنية على الانفعالات الايجابية هي أحد الركائز التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي، كون أنها توسع بناء الأفكار والمهارات التي تعزز مستويات المرونة، ما قد ينعكس ايجابا على السلوك مع مرور الوقت.

2.5. المســـتوى الفردي Individual LeveI أو مســـتوى الشـــخصـــية الإيجابية Positive Personality

ويهتم هذا المجال حسب يونس (2017) بالسمات الفردية الإيجابية والقدرات الضرورية ويعمل على اكتشـــاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والســـمات والمهارات، وجوانب القوة والتميز في الشخصية وتنميتها والتمكين لها، وهذا بدوره يساهم في تحسين جودة الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة والاقبال على الحياة، فهذه السمات ستصبح بمثابة التحصين ضد ما يتعرض له الفرد من تهديدات ومشكلات واحباطات في حياته اليومية (يونس، 2017، ص. 25).

فمن بين أهم الســـمات الايجابية التي يســـعى علم النفس الايجابي لدراســـتها نجد الشـــجاعة والصـــمود، الفضـــول، التســـامح والحب ومعرفة الذات، النزاهة/الاســـتقامة، الرحمة والابداع (ســـلامة، 2015، ص. 46).

3.5. المستوى الجماعي أو السياق الاجتماعي Social Context

يهتم هذا المســـتوى حســـب كل من العدل (2008)؛ و Seligman (2002) بالفضـــائل والقيم والأعراف والمعايير التي تحرك الفرد نحو مواطنة أفضـل مثل: المسـؤولية، الرعاية، الإيثار، الاعتدال، الصـــبر، والعمل الأخلاقي (نقلا عن الفخراني والوكيل، 2014، ص. 359). وقد أضـــاف يونس (2017) أن هذا المستوى يهتم بالمؤسسات التي تدعم هذه القيم وتهتم بالأنشطة الإيجابية كديموقراطية والحرية، ونجد أن من بين هذه المؤسـسـات: الأسـرة، المدرسـة، العمل، الاعلام (يونس، 2017، ص. 26).

وفي هذا الصـدد يرى أبو حلاوة (2014) أن المسـتوى الثالث المتمثل في المؤسـسـات الايجابية يسـتلزم دراسـة مكامن القوة التي تدفع إلى رفاهية وتقدم المجتمعات، مثل العدل والمسـؤولية والتحضـر، القيادة، روح الفريق والعمل الجماعي، وتقبل الآخرين (ابو حلاوة، 2014، ص. 22). فهذه المؤسسات تساهم في التطبيع الاجتماعي، كون أن البحث ضمن هذا السياق يكون من خلال الاهتمام بالفضائل المدنية التي تدفع بالأفراد لأن يعيشوا مواطنة أفضل (عون وصندوق، 2016، ص.10).

فالملاحظ من خلال هذه المســـتويات ان هناك ترابط بينها، فالمســـتوى الثالث المتمثل في المؤسـسـات الإيجابية، يعمل على تسـهيل نمو السـمات الإيجابية، وهو ما من شـأنه أن يسـاعد الأفراد

على عيش الخبرات والانفعالات الإيجابية. فالاهتمام بزرع الانفعالات الإيجابية وتقدير الذات والبهجة سيسهل عملية التعلم والتربية، كما سيساعد في تفعيل خصائص وبصمة قوى شخصية مميزة، وهو ما سيساهم في بناء المجتمع وتحقيق التعاون الايجابي داخل المؤسسات (يونس، 2017، ص. 26).

والجدول (02) يلخص مستويات البحث ضمن علم النفس الإيجابي، وأهم الموضوعات التي يدرسها، وذلك وفقا لما جاء به كل من Seligman و Csikszentmihalyi (2004) كما هو موضـــح في الجدول الموالي:

الجدول (02)

مستويات وموضوعات البحث ضمن علم النفس الايجابي

مجال الخبرة الإيجابية الذاتية (المستوى الذاتي)	مجال الشخصية الإيجابية (المستوى الشخصي)	مجال السياق الاجتماعي (المستوى الاجتماعي)
ومن أهم موضوعاته: الأمل، السعادة، الرفاه الشخصي، التفاؤل، الطمأنينة النفسية، الرفاه النفسي، الصلابة النفسية، المرونة النفسية، الرغبة في التحكم، الرضا عن الحياة، التوجه الإيجابي نحو الحياة، جودة الحياة، مواجهة الضغوط والثقة بالنفس.	**ومن أهم موضوعاته:** الحب، الشجاعة، تنظيم الذات، التوجيه الذاتي، الأداء المتميز مثل: الأصالة والإبداع، العفو (الصفح)، المثابرة، التدين، الصدق، الحكمة، التوافق الزواجي، الذكاء الانفعالي، المرح والرؤية المستقبلية.	**ومن أهم موضوعاته:** الوسط النمائي (البيئة) المشجع لنمو الخبرة الإيجابية، الأنشطة التطوعية ودورها في تنمية الموارد النفسية للشباب، الأسرة كمؤسسة اجتماعية ودورها في نمو المواهب، المسئولية، الإيثار، أخلاقيات العمل، المودة في التعامل مع الآخرين، والكياسة، والصبر.

(ملاحظة: نقلا عن عطا الله وعبد الصمد، 2013، ص. 8).

يوضـــح الجدول (02) مســـتويات البحث ضـــمن علم النفس الايجابي، فمن خلال التمعن في هذه المواضـيع يتبين وجود ترابط بين هذه المسـتويات، إذ نجد كل من مسـتوى الخبرة الايجابية والسـمات

الايجابية يقع ضـمن دائرة اهتمام مسـتوى الاجتماعي المتمثل في المؤسـسـات المدنية كالمدرسـة والجامعة، واللتان تعملان على تنمية وتفعيل السمات الايجابية كالقوى الايجابية الشخصية والفضائل والخبرات الانسانية.

ومن خلال الاطلاع على بعض البحوث والدراسات نجد أن معضمها يصنف ضمن مجالين هما المستوى الذاتي والمستوى الشخصي، الأمر الذي دفع ببعض الباحثين في علم النفس الايجابي إلى التأكيد على ضرورة التطرق بالبحث إلى المستوى الاجتماعي كونه يجمع بين هذين المستويين، ما قد يُساهم بشكل جلي في التطبيع الاجتماعي من خلال تفعيل وتنمية القوى والفضائل المدنية، وهو ما يؤدي بدوره إلى تعزيز واثراء الخبرات الانسانية.

ولعل من بين الباحثين الذين أكدو على ضرورة تطبيق التدخل النفسي الإيجابي على المستوى المؤسساتي نجد Peterson (2006) الذي يرى أنه يجب تنمية ما أسماه 'المؤسسات التمكينية' Enabling Institutions [كالجامعة والمدرسة]، أين يمكن تطوير واستخدام العديد من مكامن القوة الشخصية قدر الإمكان، فهي المؤسسات المثلى لتعليم خصائص القوى، وهوما قد يضمن تطوير القدرات الأكاديمية للطالب (as cited in White & Waters, 2015, pp.69-70).

واستنادا على ما سبق، ينبغي التركيز على دراسة المتغيرات النفسية الإيجابية في إطار مؤسسات التمكين، وهو ما سيسمح بتحديد المتغيرات النفسية الإيجابية ومقارنتها مع نتائج الدراسات والبحوث التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي من مختلف الدول والبيئات الثقافية، ما سيعطي المزيد من المعطيات عن طبيعة العلاقة وبناء مختلف السمات الجيدة في الشخصية وهذا استنادا إلى المفاهيم المتعلقة بالأداء البشري الأمثل.

6. موضوعات ومجالات القياس في علم النفس الايجابي

تنوعت وتعددت المواضيع البحثية والدراسات التي أجريت في مجال علم النفس الايجابي، إذ بين بعض الباحثين أن المتغيرات التي يمكن قياسها ضمن هذا التيار الحديث تغطي ثلاث محاور بحثية متداخلة ومتفاعلة فيما بينها:

1.6. الدراسات والبحوث ضمن مجال الحياة السعيدة السارة The Pleasant Life

وتتناول هذه البحوث فحص كيف يختبر الأفراد الرفاه، وكيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الايجابية باعتبارها جزء من الحياة الطبيعية الصحية (العاسمي، 2016، ص.113)؛ إذ أنه في هذا المجال يمكن قياس المتغيرات التالية: الشعور بالسعادة، التفاؤل، الرضا عن الحياة، التوجه نحو الحياة، الثقة بالنفس، الأمل والوجود الأفضل (معمرية، 2012، ص. 80).

2.6. الدراسات والبحوث ضمن مجال الحياة الطيبة أو الجيدة The Good Life

كما يسمى هذا المجال بالحياة النشطة المثمرة الدؤوبة، وتهتم البحوث ضمن هذا المجال بدراسة التأثيرات المفيدة للانطباعات الإيجابية، والتدفق وكل ما يؤدي إلى إحساس الأفراد بالاندماج المثالي في أنشطة الحياة اليومية العادية، فهذه الحالات المشار إليها المتمثلة في التدفق والاندماج هي حالة إنسانية يَخْبَرها الانسان عندما يوجد نوع من التطابق والاتساق بين قدراته وامكانياته والمهام التي يؤديها (أبو حلاوة والشربيني، 2016، ص. 38). وقد أشار معمرية (2012) أن من بين المتغيرات التي يمكن دراستها في هذا المجال نجد: توكيد الذات، تقدير الذات، فعالية الذات، ضبط الذات، المثابرة، الذكاء الوجداني، الصلابة النفسية، الالتزام الشخصي، المهارات الاجتماعية، الدافعية للإنجاز والتدفق (معمرية، 2012، ص ص. 80-81).

3.6. الدراسات والبحوث ضمن مجال الحياة ذات معنى أو الهادفة The Meaningful Life

كما يطلق عليها البعض حياة الانتماء إلى الآخرين، إذ يشير خضر (2004) إلى أن معنى الحياة هو مفهوم شائع ومتعدد الاستجابات يصف خبرة حياة الفرد كحياة لها مغزى، لكونها تحتوي على مشاعر التكامل والاتصال، وأن معنى الحياة يعتمد على مشاعر الامتلاء والحيوية (نقلا عن العاسمي، 2017، ص. 310)

فهذا البعد يتضمن السعي وراء المعنى، والذي يمكن أن تحققه مؤسسات المجتمع المختلفة، إذ تتضمن الحياة المفعمة بالمعنى استخدام مكامن القوة والمواهب؛ فقد أورد يونس (2017، ص. 123) أن من كان لحياته قيمة يشعر بها، وهوية ينتمي إليها ويعتز بها، وفي عقله رسالة يؤمن بها، وفي حياته قضية – ليست لشخصه – يعمل لها، فمعنى حياته يتجاوز الأنشطة السارة المبهجة رغم ممارستها بعض الوقت، وتتجاوز التمحور حول العمل والإنجاز المهني رغم أهميته، إلى شيء له قيمة

في الاعتقاد، هدف في الحياة، يعرف لم خلق وماذا سيفعل؟ وما مصيره؟ وهذا يرتبط بالعلاج الوجودي والعلاج بالمعنى.

إذ تحاول البحوث والدراسات ضمن هذا المجال الإجابة عن كيف يتوصل الأفراد إلى الإحساس الإيجابي بجودة الحياة، من الانتماء، من وجود معنى للحياة، ومن خلال الانضـــمام والاســـهام في نشـاطات وخبرات أوسـع وأسـمى وأكثر ديمومة من الذات مثل: الجماعات الاجتماعية، المؤسـسـات، الحركات، التقاليد ونظم الاعتقاد (أبو حلاوة والشربيني، 2016، ص ص. 38-39).

وبناء على ما سبق، يمكن أن تتسع خريطة الموضوعات إلى عدة مواضيع، وهو ما يبينه الشكل الموالي:

الشكل (06)

خريطة موضوعات علم النفس الإيجابي

.(Note: Boniwell, 2012, p.2)

فالشـــكل (06) يبين خريطة المواضـــيع التي يدرســـها علم النفس الإيجابي، ومدى التداخل بين هذه المواضـــيع وثرائها، وقد أشـــار العديد من الباحثين ضـــمن هذا التيار الحديث إلى توســـع خريطة الموضوعات التي يتبناها علم النفس الإيجابي بشكل مستمر، ما قد يبرهن على اتساع نطاقه وأهميته العلمية وسط مجتمع البحث العلمي.

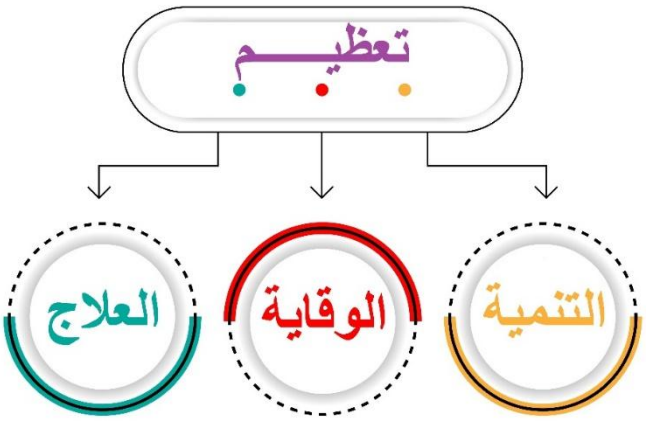
7. وظائف ومهام علم النفس الايجابي

تتبع مهام علم النفس الإيجابي من الأهداف التي وضـــع من أجلها، فوظيفته تنتج من رســـالته التي يسعى من خلالها إلى جعل حياة الأفراد العاديين أقوى وأكثر إنتاجية، إذ أن له دور في بناء القوى والســـمات التي تقوم على الوقاية والحماية، إلى جانب مســـاهمته في تســـهيل عملية العلاج (يونس، 2017، ص. 30)، وقد لخص Seligman (2002) وظيفته في كونه يرتكز على التنمية والبناء، التمكين، وتعظيم كل ما هو صواب (نقلا عن أبو حلاوة، 2006، الفقرة. 10).

إذ يمكن ايجاز وظيفة علم النفس الإيجابي في كلمة واحدة هي " التعظيم" لثلاث مسارات تتمثل في: التنمية – الوقاية – العلاج.

الشكل (07)

وظائف ومهام علم النفس الإيجابي



(ملاحظة: يونس، 2017، ص. 30).

وبذلك يوضـح الشـكل (07) الوظيفة الأسـاسـية التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي ألا وهي التعظيم لثلاث مهام رئيســـية المتمثلة في التنمية الإيجابية من خلال الكشـــف مكامن القوى، ثم العمل على

تنميتها وتعزيزها ضـــمن وظيفته مســـتوى الوقاية، لتدعم كل من وظيفة التنمية ووظيفة الوقاية ووظيفة العلاج.

1.7. التنمية الايجابية

تعتبر التنمية الايجابية Positive development من بين المهام التي يهتم بها علم النفس الايجابي والتي تكمن في تحديد والكشف عن مكامن القوى وتنميتها وتعظيمها، وهذا من خلال التركيز على تنمية سمات الجرأة والشجاعة، وتنمية النضج والعقلانية، وتعليم التفاؤل والمثابرة، والمسؤولية والواقعية والسعادة والقدرة على تلمس البهجة والسرور، ووضوح الهدف وتبني معنى إيجابي للحياة، وكذا التركيز على بناء وتنمية مكامن القوة من خلال بث الأمل للناس عموما، ومن خلال الحوار الذي يمنح الذات قوة وتنفيس انفعالي إيجابي (يونس، 2017، ص. 30).

إذ يعتبر كل من A. Little و S. Little (2014) أن تحديد مكامن القوة والتميز في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها سيجعلها بمثابة حصن منيع ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات ومشكلات واحباطات في سياق حياته اليومية (نقلا عن الفخراني الوكيل، 2014، ص. 367).

فهذه الوظيفة هي مهمة كون أنها مضـــادة لنموذج المرض، وهي الداعمة لنموذج الصـــحة والســـواء، إنها الوظيفة التي تُوجه الأفراد جميعا كي يكونوا أكثر إنتاجا وإنجازا في حياتهم، إنها بناء فاعلية الذات وتمكين الإنسان من حياته ومتغيراتها، وتدعيم الشعور بالسعادة وراحة البال، إنها الوظيفة الأولى والأساسية لعلم النفس (يونس، 2017، ص ص. 30-31). إذ يرى Seligman أن:

> " اعتناق وقبول نموذج المرض في العلاج النفسي يفقدنا حقنا المكتسب كباحثين نفسانيين ويُعَرينا في الواقع من هذه الصفة، فصفتنا الأساسية كباحثين هي السعي لعلاج صيغ الخلل والقصور وتنمية مختلف مُمَكِنات القوة والتميز في نفس الوقت ".

(نقلا عن يونس، 2017، ص. 31).

إذ تقتضي وظيفة تنمية مكامن القوى وكذا تفعيلها وتطويرها التأسيس للصفات الإيجابية والتعمق في دراسة السمات الإيجابية للشخصية، والتي تساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. ومن هنا، فإن علم النفس الإيجابي يسعى إلى اكتشاف الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية والفضائل

المرتبطة بها، وسـعيه الحثيث إلى الاسـتثمار فيها وتعزيزها، كونها تعد حواجز منيعة ضـد مختلف أحداث الحياة الضاغطة.

2.7. الوقاية الإيجابية

تكمن وظيفة علم النفس الايجابي في ميدان الوقاية الايجابية Positive Prevention من خلال تعظيم جوانب القوة المضادة للاضطرابات النفسية، من خلال تنمية الصلابة النفسية التي تقينا من الضغوط النفسية والاضطرابات المرتبطة بها، وكذا العمل على تنمية تقدير الذات الذي يقينا من الشعور بالانهزام، وتنمية الشعور بالأمل والتفاؤل الذي يقينا من الشعور باليأس والقلق والاكتئاب، ما قد يدعم الجرأة التي تقينا من الفوبيا والمخاوف. إذ يرى الفرحاتي (2012) أن التعرض للضـغوط أمرا حتمي ولا نسـتطيع التحكم فيه، غير أننا نسـتطيع مواجهة الأزمات والمشـكلات والضـغوط من خلال تقوية المصـادر النفسـية والاجتماعية التي تسـاعد الفرد على المواجهة، وتقليل من الآثار السـلبية لهذه الضغوط، إذ يرى أن " هناك قوى في الانسان تعمل في اتجاه مضاد للأمراض النفسية مثل الشجاعة والرؤية المسـتقبلية والتفاؤل والمهارات الاجتماعية والامانة والاخلاقيات والأمل والمثابرة والقدرة على التدفق والاستبصار" (نقلا عن يونس، 2017، ص. 36). وهي كلها قوى ايجابية تحمينا من مختلف الضغوطات الحياة.

فقد أوضـح الصـبوة (2008) أن ما تم تعلمه من قبل الباحثين في علم النفس المرضـي وعلم النفس العيادي بصـفة خاصـة طيلة العقود الماضـية، حول النموذج الطبي النفسـي ونموذج الأمراض لا يمكن توظيفه لتحقيق أهداف الوقاية ضـد الاصـابة بالأمراض وما يصـاحبها من مشـكلات، كم أنه لا يُمكِنُنا من تنمية القوى النفسية لدى الأشخاص، وهو ما يفرض ضرورة تبني النموذج الايجابي لعلم النفس بمختلف مكوناته (نقلا عن معمرية، 2010، ص. 112).

فوقاية الأفراد من الاضطرابات والأمراض النفسية يكون من خلال تفعيل مكامن القوى الايجابية، وليس من خلال التركيز على الأعراض المرضـية التي يهتم بها معظم الباحثين في علم النفس، إذ تلعب الانفعالات الايجابية، مكامن القوى الشخصية، السعادة، الصمود والحب دورا مهما في الجانب الوقائي، كما أن العمل على تعلمها وتنميتها يكون لصـالح الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه (العاسـمي، 2016، ص ص. 115-116).

وقد أوضح Seligman (2002) أن أهم مكونات الوقاية الفعالة تتجسد في التعرف واكتشاف، وتعظيم مكامن القوة والتميز لدى المُعرضين لخطر المعاناة من الأمراض والاضطرابات النفسية. غير أن حصر نطاق التدخل بصورة تامة على الضعف الشخصي، وتقديس الدليل التشخيصي والإحصائي (DSM)، فإن ذلك من شـأنه أن يأخذ مسـارا عكسـيا، أين قد يحد بدرجة كبيرة من فاعلية الجانب الوقائي. وهو ما يستدعي إجراء بحوث ودراسات في مجال القوى الشخصية والفضائل الانسانية الايجابية، فنحن بحاجة إلى تطوير علم تصنيف مكامن القوى الانسانية – UNDSM-I– الذي يمثل أطروحة مضادة أو مناقضة لـ (DSM-IV) (Seligman, 2002, p. 5).

فالتصنيفين في حقيقة الأمر مكملان لبعضهما، كون أنّنا سنظل بحاجة إلى فهم الاضطرابات النفسية وتحديدها وقياسها وتشخيصها بالاعتماد على الدليل التشخيصي والاحصائي الأمريكي للاضطرابات العقلية (DSM)، كما نحن في حاجة إلى تقييم مكامن القوة والسمات الإيجابية في نفس الشخص وذلك وفق التصنيف الحديث لمكامن القوى والفضائل Classification Character Strengths and Virtues (CSV)، فالكشف عن عوامل القوة لدى الفرد لا بد وأن تكون ضمن عملية التقييم والعلاج، فهي تساهم في حماية الفرد من عوامل الضعف والخطورة، فتقييم الحالة لابد من أن يتضمن عوامل العجز والقصور إلى جانب عوامل الصحة والقدرة لدى كل شخص. كما أن وظيفة الوقاية الايجابية تتجسد في دعم المتغيرات الايجابية كالمرونة النفسية لدى الأفراد الذين هم معرضون للضغوط النفسية، كما يهتم بتقدير الذات لدى أولئك الذين هم معرضون للحرمان والعنف.

وبذلك يتجلى دور علم النفس الايجابي من الوقاية الايجابية في كونه يتضمن تفعيل مجموعة من المضادات الحيوية الطبيعية الكامنة في شخصية الفرد، والتي أكدت العديد من الدراسات دورها الفعال في مواجهة المشكلات والاضطرابات النفسية، وبذلك يعتبر علم النفس الايجابي بوابة للوقاية والتنمية الايجابية.

3.7. العلاج النفسي الايجابي

وظيفة علم النفس الايجابي في العلاج الايجابي تكمن في تعظيم كل جوانب السلامة والصحة والقوة الممكنة لتقوم بإزاحة المرض والاضطراب النفسي بسهولة وسرعة. إذ أن وظيفة التنمية ووظيفة الوقاية السابقتين تدعمان مهمة العلاج، لأن العمل على الوقاية يمنع دخول أفراد من بوابة المرض

ومن ثم العلاج، فبناء وتنمية مكامن التحصين هي علاج من خلال تحديد مكامن القوة والتميز ثم بناء وتعظيم هذه المُمَكنات بدلا من الاكتفاء بتطبيق فنيات العلاج (يونس، 2017، ص. 37).

فالعلاج النفسي الايجابي يعتبر توجه علمي تم تأسيسه في البداية بهدف التوجيه والعلاج وتقديم الخدمات النفسية بوجه خاص لمرضى الاكتئاب. وانطلاقا من ذلك، فقد تم تطوير مجموعة متنوعة من العلاجات بغرض اكساب وتطوير الانفعالات الايجابية والرفاهية، الامتنان، الابداع وتعزيز العلاقات بين الأفراد وذلك استنادا على نظرية التوسعة وبناء الانفعالات الإيجابية The Broaden and Build Theory of Positive Emotions لـــ Fredrickson (1998)، على اعتبار أنها نظرية تدعم العديد من أفكار علم النفس الايجابي المتعلقة بأهمية الانفعالات الايجابية في حياة الأفراد، إذ يقوم العلاج النفسي الايجابي على:

- التدريب على الاستمتاع والشعور بالانفعالات الايجابية Enjoyment.
- الاندماج أو الارتباط Engagement.
- المعنى من الحياة Meaning in life.

وقد أوضح Rashid (2008) أن الهدف النهائي لهذه الأهداف الثلاثة هو تحسين الشعور بالسعادة والهناء الذاتي (نقلا عن سلامة، 2015، ص. 48).

فالعلاج ضمن علم النفس الايجابي عند الفنجري (2008) يقوم على الاهتمام بالسمات الانسانية الايجابية إلى جانب الاهتمام بعلاج مكامن الضعف، فهو يعالج الضعف ويغذي وينمي ويدعم مكامن القوى لدى الفرد (نقلا عن الفخراني والوكيل، 2014، ص. 370).

وعليه فإن العلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy (PPT) يركز على مكامن القوة والخبرات الإيجابية بغية تعزيز الرفاهية، فهو يتعامل مع المشاكلات أو الأعراض، مثل الذكريات السلبية، ولكنه يعيد التركيز على الإيجابيات، فجل تمارين العلاج النفسي الإيجابي ترتكز على معايشة وتذوق اللحظات الممتعة وأنشطة السعادة والعمل على تسجيل الامتنان والأشياء جيدة، والاستجابة البناءة النشطة في التفاعل الاجتماعي، وتحديد مكامن القوة الشخصية واستخدامها في هذه الأنشطة، مع التركيز على الإيجابيات أثناء الأحداث أو الذكريات السلبية من خلال استدعاء مفاهيم مثل الغفران والامتنان (Slade, Brownell, Rashid, & Schrank, 2017, p. 15).

وانطلاقا مما سبق، فإن العلاج النفسي الايجابي يقوم على احداث تغيير ايجابي في شخصية الإنسان من خلال اكتشاف وتفعيل مكامن القوة التي تميز الفرد الحامل للاضطراب، وبذلك يمكننا أن نعتبر العلاج النفسي الايجابي تدخلا يركز على القوة بدلا من التركيز على المشكلة، وهو ما عزز إمكانية نجاحه كعلاج نفسي، يهدف إلى تعزيز مستويات الصحة والرفاه، من خلال تعظيم مكامن القوة في شخصية الإنسان بغية تحقيق السعادة.

8. تطبيقات علم النفس الايجابي

استنادا على المحاور التي يقوم بدراستها علم النفس الإيجابي، حاول الباحثون اقتراح نماذج نظرية وأدوات بحثية تسعى إلى الفهم والتنبؤ بالظواهر، ومن ثم العمل على بناء نظريات، كنظرية السعادة، التفاؤل، الصحة العقلية الإيجابية والرضا عن الحياة. وبالتالي أصبح هناك ما يسمى بالبنية المعرفية الخاصة بهذا التوجه الجديد، والتي نشأت أصلا من مختلف العلوم النفسية الأخرى.

وانطلاقا من هذه النماذج النظرية التي تم بناؤها، ظهرت المجالات التطبيقية المتعددة لعلم النفس الإيجابي، أين تم تطبيق البحوث علم النفس الإيجابي في التعليم، والاستشارات، والزواج والعلاقات بين الأشخاص، والعلاقات الوالدية، والتدريب، فهو يعمل على تعزيز الأداء البشري الأمثل ضد مختلف الضغوط، ووفقا لذلك فالمجال التطبيقي يقوم على المبادئ التالية:

1) السهولة: تطبيقات علم النفس الإيجابي كما نفهمها ليست تقييدا على ما يمليه على الأفراد، فهو المنهج الذي يعمل على مساعدة الأشخاص على تحقيق أهدافهم. وهو بذلك يتماشى مع عملية التقييم.

2) الأداء الأمثل: يختزل هذا المصطلح مجموعة واسعة من القيم والعملية النفسية، والنتائج قد تكون خبرات (تجارب) ذاتية جيدة مثل (الرفاهية، الأمل، الإنتاج، الصفات الفردية الإيجابية، التسامح، العاطفة).

3) قيمة الموقف: في الحديث عن الحياة الكريمة الطيبة لدى المواطنين الصالحين[...] نحن نفترض حتما قيمة موقف.

4) مستويات الطلب: علم النفس الايجابي ذو صلة مع الأفراد والمجموعات، والمنظمات، فهو يقع في السياقات الاجتماعية والثقافية المتعلقة بالحياة.

5) مجموعة كاملة من الأداءات البشـرية: تبني الباحثين لمنهج علم النفس الإيجابي قد شـكل حزبا عَمِل على تعزيز الأداء الأمثل.

6) الهوية الجماعية: الغاية تكمن في توفير هوية جماعية تهدف لإنشـاء تخصـص جديد، يكون له لغة مشتركة لمهنة النفساني الذي يستخدم مختلف الوسائط والوسائل النفسية الإيجابية (سيد ومحمد، 2013، ص. 34).

ولعل من بين المجالات التطبيقية الأساسية لعلم النفس الايجابي وفقا للجمعية الدولية لعلم النفس الايجابي كما جاء عن سـلامة (2015؛ 2018) هي: (1) الصـحة الايجابية والعافية. (2) التربية والتعليم الايجابي. (3) العلاج النفسـي الايجابي والاكلينيكي. (4) العمل والمنظمات/المؤسـسـات الايجابية. (5) علم الأعصاب الايجابي.

1.8. الصحة الايجابية والعافية

إن التركيز على الصحة بدلا من المرض حسب Seligman (2011) سوف ينتج عنه التقليل والتوفير للجوانب المالية والمادية. فعن طريق الدراسات الطولية، فقد أمكن اختبار الفرضية القائلة بأن الصحة الإيجابية تتوقع زيادة طول العمر (تصحيح لنوعية الحياة)، وانخفاض تكاليف الرعاية الصحية، والوصول بالصحة العقلية في الشيخوخة بشكل أفضل، فتلك الجوانب الصحية الإيجابية والتي يمكن التنبؤ بها على وجه التحديد تصبح أهدافا للتدخلات وللتطوير المستمر. ويقصد بالصحة الإيجابية ذلك التفاعل بين العوامل البيولوجية والوظيفية والشـخصـية للفرد، وذلك بهدف تحقيق التطور والنمو في المستوى الصحي والتقليل من حالة المرض (سلامة، 2015، ص ص. 47-48).

وفي هذا المجال تسـعى الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي IPPA بقسـم الصـحة والعافية Positive Health and Wellness Division إلى تطوير العلوم والممارسات المتعلقة بالوصـول إلى الصحة المثلى للإنسان. فهي تسعى إلى:

1) زيادة نشر نتائج البحوث المرتبطة بالجوانب الصحية الإيجابية.
2) تحسـين التواصـل والتعاون بين المسـتفيدين الأسـاسـيين (الباحثين والأطباء والمدربين والاستشاريين وصانعي سياسة الرعاية الصحية والمستهلكين).

3) تعزيز التوجيه والتطوير الإيجابي في المستقبل لدى الباحثين في مجال الصحة والطب والتمريض وصناع السياسات بهدف تأسيس بنية معرفية متكاملة.

باختصار، فإن علم النفس الإيجابي يسعى للوصول بالجنس البشري إلى أطول عمر ممكن، مع أعلى جوده للحياة وإلى الرفاهية الفسيولوجية والنفسية (بما في ذلك انخفاض الشعور بالمرض بأشكاله المختلفة)، كما يمثل قسم الصحة الإيجابية في (IPPA) منتدى رائد للتبادل والتعاون والبحث لأفضل الممارسات المتعلقة بإدماج الصحة الإيجابية والعافية في المجال الصحي والنشاط البدني (نقلا عن سلامة، 2018، ص. 68).

فلقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات الطولية والمستعرضة أنه كان هناك دلالات ومؤشرات وجود علاقة سببية وارتباطية بين تعلم التفاؤل والحيوية الانفعالية، ودورها في الوقاية من المتاعب الممكن حدوثها في الجهاز الدوري التنفسي وهوما أكدته دراسة Boehm، Peterson، Kivimaki و Kubzansky (2011). كما أن دراسة Kim، Sun، Park، Kubzansky و Peterson (2013) أظهرت أنه توجد علاقة سببية في حدوث بعض السكتات القلبية والهدف من الحياه لدى المسنين. كما أظهرت دراسة أخرى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين انخفاض مستوى الشعور بالسعادة والتفاؤل والأمل واللياقة البدنية بمسببات الوفاة والتي ترتبط بالجهاز الدوري التنفسي؛ فاللياقة البدنية المنخفضة وأسباب الوفاة لها علاقة ارتباطية عكسية دالة مع المتغيرات الشخصية الإيجابية، ومن أهم التوصيات في هذا النطاق هو ممارسة الرياضة البدنية المتوسطة والمنظمة بشكل يومي كأسلوب الحياة Life Style (نقلا عن سلامة، 2015، ص.48).

2.8. التربية والتعليم الإيجابي

ربط قسم التربية الإيجابية Positive Education والتعليم الإيجابي Positive Learning في الجمعية الدولية بين البحث والممارسة والتطبيق المتعلق بعلم النفس الإيجابي في البيئات التعليمية الرسمية وغير الرسمية، وهو ما يهدف إلى تسهيل التعاون مع المهتمين بالبحث وبالتطبيق من جميع أنحاء العالم، فهو يدعم الأنشطة المتعلقة بالمناهج الدراسية والإدارة وخدمات الدعم للتلاميذ ولجميع العاملين بالمنظومة التعليمية بالإضافة إلى دعم الشعور بالرفاهية لدى الطلاب والموظفين والمجتمعات التعليمية وتدعيم قدرتها على التكيف، فالتربية الإيجابية هي مدخل تربوي يهدف للتعامل مع نظم التعليم والعلوم التربوية المختلفة وفقا للسمات المميزة للشخصية الإنسانية للوصول إلى المستوى

الأفضـل في التعلم، كما أنها تسـعى إلى توعية المعلم بالطريقة الأفضـل للتدريس التي تشـجع التلاميذ والمدرسة والمجتمع للوصول إلى الازدهار (سلامة، 2018، ص. 67).

إذ أوضح Keyes (2014) أنه "كثيراً ما يقال أنّ الشباب هم مستقبل الأمة، فإذا كان هذا صحيحًا، فهناك الكثير من الأمراض النفسية والعقلية التي تؤثر على هذه الفئة مستقبلا"؛ لذلك تعد المدارس بمثابة خط الدفاع الأول ضد الأمراض العقلية [والاضطرابات النفسية]، مع القدرة على الوقاية أو تقليل من تأثيرها (as cited in White & Kern, 2018, pp. 3-4). ويكون ذلك حسب Public Health England (2015)؛ و Thorley (2016) من خلال قيام المدارس بتحسين مستويات الرفاه Well−being (as cited in Robson-Kelly, 2018, p. 2). وقد اضاف Peterson (2006) أن المدارس هي المؤسسات المثالية لتوفير هذه الفرص، ودعا المدارس إلى توسيع تركيزها على أبعد من التعليم الأكاديمي لتشمل أيضا تعزيز خصائص الشخصية الجيدة والرفاه (as cited in Kern, Waters, Adler, & White, 2015, p. 262).

فمن المرجح أن تؤدي الزيادة في مستوى الرفاهية في المدارس وغرف الصف حسب Fredrickson و Branigan (2005)؛ Bolte وآخرون (2003)؛ Rowe وآخرون (2007) إلى زيادة في الاستيعاب والتعلم، وهو الهدف التقليدي للتعليم. كما أن ذلك قد يثير العاطفة الإيجابية، بينما أشار Estrada وزملاؤه (1994) أن ذلك من شأنه أن يزيد التفكير الإبداعي. لكن، على ما يبدوا أن المدارس تشدد على النقد وليس على التفكير الإبداعي، وهو ما يثير الشعور والمزاج السلبي؛ لذلك يعد التركيز على الرفاه من خلال آليات التدريس والممارسات داخل غرفة الصف من شأنه أن يكون بمثابة ترياق للاكتئاب [ومختلف الاضطرابات النفسية]، كما يمكن أن يعمل على تعزيز وزيادة الرضا عن الحياة، وكأداة مساعدة لتحسين التعلم والتفكير الإبداعي. وبما أن معظم الأطفال والمراهقين متواجدين بالمدارس، من شأن ذلك أن يتيح الفرصة للوصول إليهم وتعزيز رفاهيتهم على نطاق واسع (as cited in Seligman, Ernst, Gillham, Reivich & Linkins, 2009,pp. 294-295).

وبناء على ذلك، فإن تطبيقات علم النفس الإيجابي في المجال التربية [والتعليم]، باعتباره أداة لتسهيل عمل التربويين والمعلمين في تعزيز رفاه التلاميذ وتحقيق مخرجات إيجابية لعملية التعلم، وانخراط التلاميذ في السلوك الأكاديمي والصحي والاجتماعي الإيجابي. على اعتبار أنه حركة علمية حديثة في علم النفس لا تهتم بالعجز وعلاج المشكلات النفسية لدى التلاميذ، بل تركز على مكامن القوة التي

تعزز المرونة والسعادة، فغالبا ما تجمع التربية الإيجابية والتعليم بين علم النفس وأفضل الممارسات التعليمية لتشجيع ودعم الطلاب في المدارس على الازدهار Flourish، كما تركز التربية والتعليم الإيجابي على المهارات المحددة التي تساعد الطلاب على تعزيز علاقاتهم، وبناء المشاعر الإيجابية، وتعزيز المرونة الشخصية واليقظة العقلية، والتشجيع على نمط حياة صحية بطريقة أكثر شمولية، وتعد التطبيقات التربوية الإيجابية للتلاميذ بمثابة شكل من أشكال الوقاية الدائمة التي تقوم على أسس السعادة أو الرفاهية (العاسمي، نوفمبر 2017).

3.8. العلاج النفسي الإيجابي والاكلينيكي

يهدف العلاج النفسي الإيجابي والإكلينيكي Positive Psychotherapy and Clinical Division إلى التوجيه والعلاج وتوفير الخدمات النفسية التي تقدم لمرضى الاكتئاب، وذلك مقارنة بأنواع العلاجات الأخرى المعتادة في هذا المجال. وقد تم تطوير مجموعة متنوعة من العلاجات للاكتساب والتطوير للمشاعر الإيجابية والرفاهية، والامتنان، والإبداع، والعلاقات بين الأفراد. وبشكل عام فإن استراتيجيات العلاج النفسي الإيجابي تسعى للاكتساب والتطوير للمشاعر الإيجابية وذلك وفق نظرية التوسعة والبناء Fredrickson (2012)، كما يهدف هذا العلاج لتقديم تقنيات تعتمد بشكل كبير على الأساسيات الإيجابية في التعامل مثل: الدفء Warmth، التعاطف Empathy والطيبة والثقة والتعامل بالعلاقة المحترمة بشكل متبادل (سلامة، 2015، ص. 48).

فقد تم انشاء القسم الإكلينيكي في الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي (IPPA) إلى تدعيم الممارسة المهنية والأخلاقية الفعالة القائمة على مبادئ علم النفس الإيجابي في البيئات الإكلينيكية، إذ يهدف القسم إلى توفير منصة منظمة، جماعية، تعاونية للأطباء والأكاديميين والباحثين والطلاب لتوفير سياق مشترك في تطوير المفاهيم والبحوث وممارسة علم النفس الإكلينيكي الإيجابي، كما يهدف أيضا إلى توفير سياق مشترك للأطباء والاستشاريين والأخصائيين لتبادل المعرفة واستكشاف إمكانيات جديدة وحل المشكلات الإكلينيكية الأكثر تعقيدا (سلامة، 2018، ص. 68).

فالعلاج النفسي الايجابي يؤكد على فهم الجانب الايجابي من التجربة الانسانية، والسعي إلى تخفيف المعاناة كالمشكلات المؤرقة والاضطرابات النفسية والصحية، بالرغم من أن هذا الأسلوب العلاجي في علم النفس ما يزال في مراحله الأولى الرامية إلى إثبات ذاته في الساحة العلمية، فهو لا يزال في حاجة إلى الدعم والأدلة المقنعة كي يرتقي كأسلوب علاجي معترف به في المجتمع العلمي،

غير أنه له أثر طيب في الحد والوقاية من بعض المشـــكلات النفســـية من خلال تركيزه على مكامن القوى الشخصية لدى الفرد (العاسمي، 2016، ص. 232).

4.8. علم الأعصاب الإيجابي

يعتبر Positive Neurosciences توجه علمي حديث يهدف إلى دراســـة العمليات التي يقوم بها المخ الإنسـاني، وذلك بدلا من الاهتمام بدراسـة المرض والاضـطراب العقلي كمدخل لهذا العلم. إذ يهتم الباحثون في علم الأعصـــاب الإيجابي حســب Garland وزملائه (2010) بالعمليات العصـــبية والمخية للجانب المعرفي، فالتوصل إلى فهم هذه العمليات المعرفية سيوفر حياة مزدهرة للفرد والمجتمع. وتسـتخدم في هذا الميدان العلمي العديد من التقنيات الحديثة كالتصـوير الأشـعة للأعصـاب ومختلف المناطق في المخ أثناء قيامه بعملياته المختلفة، إلى جانب دراســـة المســـتوى الســـلوكي، وذلك بهدف تفســـير الأســـاس العصـــبي البيولوجي والذي يمكن دراســـته من خلال الجانب المعرفي مثل: التفاؤل والإبداع، بغرض الوصـول إلى فهم أشـمل لما يسـمى الشـيخوخة الصـحية Healthy aging (نقلا عن سلامة، 2018، ص. 69).

والجدير بالذكر أن مؤسـســة John Templeton Foundation قد اهتمت بدراسـة بعض من الميكانزمات العصـبية، أين تم فهم العمليات المعرفية على مسـتوى الخلايا العصـبية المختلفة والأجزاء المرتبطة بالفصـــــوص المخية وعلاقتها ببعض المتغيرات الإيجابية مثل الانفعالات الإيجابية والتفاؤل والسـعادة، والتي تهدف في مجملها للوصـول إلى الازدهار الإنسـاني Human flourishing. وفيما يلي نتائج بعض هذه الدراسات:

- دراسـة الانفعالات الإيجابية والقيم والفضـائل: للتعرف على الأسـاس العصـبي للكفاءات المعرفية والانفعالية القادرة على إظهار الفضـــائل والانفعالات الإيجابية كالشـــجاعة، والتفاؤل، والإصرار، والأمانة، والحب والفضول والذكاء الانفعالي والاجتماعي.

- دراسة القدرات الخاصة: أين تهدف الدراسات على مستوى هذا المجال إلى التعرف على الميكانزمات العصـبية والمخية قبل وأثناء وبعد ممارسـة بعض الأنشـطة مثل النشـاط الموسـيقي والفني والرياضـي والدراسـي، وذلك للفهم والتفسـير والتنبؤ بمسـتوى التدفق النفسي Flow state.

- دراسة المعتقدات الدينية والروحانية: وما يتبعها من عمليات عصبية وعقلية، وذلك أثناء وبعد الممارسة الصلاة أو الشعائر الدينية الأخرى.

فباختصار فإن دراسة الوظائف المخية والعصبية يسهم في الفهم وكذلك التنبؤ بالجوانب السلوكية للفرد، وذلك بهدف الوصول للازدهار الإنساني (نقلا عن سلامة، 2015، ص.49).

5.8. قسم العمل والمنظمات/المؤسسات الإيجابية

يعتبر قسم Positive Work and Organization Division جسرا بين الجانب البحثي والممارسة المهنية من خلال تسهيل التعاون لزيادة دمج علم النفس الإيجابي بالبحث الأكاديمي المرتبط بالمنظمات وكذلك بالتدخلات Intervention المقدمة من خلال نظريات ونماذج علم النفس الإيجابي في السياق التنظيمي، والذي يؤدي حسب Vallerand و Ménard (2013) إلى إحداث تحول إيجابي في عالم الأعمال والمؤسسات وهو ما أظهرته نتائج الدراسة المعنونة بصناعة المرض مقابل صناعة العافية، كما يعتبر منتدى الأكاديميين والباحثين والممارسين والمنظمات المهتمين بدراسة وتطبيق المفاهيم النفسية الإيجابية في المواقف التنظيمية باختلافاتها وتشجيع المهتمين من الباحثين والممارسين العاملين في علم النفس الصناعي والتنظيمي، والسلوك التنظيمي، والتطوير التنظيمي والتغيير، والإدارة، والموارد البشرية، والمجالات ذات الصلة، كما يهدف لاكتشاف طرق جديدة لدراسة وتطبيق مبادئ العلم في السياق التنظيمي، إذ أن هناك قسم يقدم للباحثين والممارسين منتدى للمناقشة والتعاون في تطوير وتطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي الهادف إلى تحسين الرفاهية والشعور بالهناء الذاتي على المستوى الفردي والجماعي، والتنظيمي، والأداء في مختلف السياقات والثقافات (نقلا عن سلامة، 2018، ص. 69).

ويرى Seligman أن "العامل السعيد الذي لديه مستويات مرتفعة من الرفاهية، هو الذي تحققت لديه الصفات الإيجابية، وهي :صحة الجيدة، التسامح، ولديه عدد أقل من الحوادث، فهو أكثر نجاحا وانتاجية وابداعا، كما أن لديه علاقات اجتماعية متميزة، فنجاح مجموعة العمل وفقا لمكامن القوة الإيجابية التي ذكرت أعلاه، يمكن أن ينتج عنها :العمل الجيد والتطبيق ذي الجودة العالية، وتعزيز الخبرات، والكفاءة الذاتية، وتنمية المواهب وتشجيع العمل الجماعي، إضافة إلى الإبداع والابتكار في إيجاد طرق جيدة لزيادة الإنتاج بطريقة خلاقة".

لذلك، يمكن القول أنّ ممارسة وتطبيق علم النفس الإيجابي في مجال العمل يساعد على اختيار وتطوير العمال على أساس مكامن القوى الخاصة بهم. إذ يمكن أن يستفيد مجال العمل في المؤسسات من تطبيقات علم النفس الإيجابي من خلال:

1. دمج العلم في حياة العمل والأعمال-
2. جعل العمال يجدون المعنى والكفاءة والهدف في العمل، مما يؤدي إلى نتائج اقتصـــادية أفضل.
3. بناء علاقات قوية مع أصــدقاء في العمل، قد يؤدي إلى زيادة الإنتاجية وانخفاض معدلات التغيب عن العمل.
4. يميل الاتجاه نحو العمل لدى العمال إلى أن يكون أداءهم مرتفعا، ويميلون إلى أن يكونوا أكثر انخراطا وإنتاجية.
5. مشاعر الامتنان والشكر في مكان العمل تخفض الشعور بالاستياء والانفعالات السلبية.
6. ارتباط السعادة والروح المعنوية والالتزام بالأداء يرتبط سلبيا مع الغياب، التعب والإرهاق.
7. تنامي المتغيرات الايجابية كالأخلاق، العلاقات، وتعزيز العاطفة الايجابية والاتصـالات ذات الجودة العالية، يُمَّكِن المنظمات من إنتاج مصـادر مستمرة من القدرة الجماعية التي تساعدها على المنافسة والنماء.
8. تنامي العلاقات الاجتماعية بشـكل أوسـع وأكثر ثراء، ورضـا المرتفع، ومشـاعر تمكن أكبر، وأقل تمارضا، وسرعة الشفاء من الأمراض والإصابات، وأقل اكتئابا وقلقا.
9. يرتبط التفاؤل والأمل مع علاقات اجتماعية أفضــل، وكذلك مســتويات أعلى من الصــحة البدنية والأداء الأكاديمي والرياضـي، والشـفاء من المرض والصـدمات النفسـية، وتحمل الألم، الكفاءة الذاتية والمرونة في التفكير.
10. ترتبط الشفقة مع مستويات أعلى من سلوك المساعدة والتفكير الأخلاقي، والترابط وعلاقات أقوى، واكتئاب أقل، كما يرتبط توكيد الذات مع مســتويات أعلى من الاحترام الذات، والعلاقة الحميمية، فالتقدير الذاتي له تأثير ايجابي في كل مواقع العمل التي تتميز بمســتويات عالية من المرونة والثقة، والحكمة والتواضـــع باعتبارها مكامن قوة إيجابية تســـعى إلى رفاهية الانســـان (العاسمي، 2017، ص ص. 559-560).

إن علم النفس الايجابي وما يقدمه من خدمات تستهدف اكتشاف وتنمية النزعات الايجابية وتعزيز المناعة الســيكولوجية لديه، قد حقق العديد من الامتيازات على مســتوى الأفراد والمجتمعات والهيئات والمؤسسات، مما يدفعنا للتساؤل عن ماهية توجهاته وانجازاته مستقبلا.

9. الاتجاهات المستقبلية لعلم النفس الإيجابي

يعد اليوم علم النفس الايجابي حركة نشـــطة بمؤتمراتها ولجانها ومجموعاتها الفرعية الوطنية والدولية، وقائمة كتبها، وحتى مجلداتها العلمية؛ إذ تدعم شـــبكة علم النفس الإيجابي بنشـــاط التطور العلمي والأكاديمي للباحثين الشـباب المهتمين بمتابعة دراســتهم (أو ممارســتهم) في إطار علم النفس الإيجابي (Boniwell, 2012, p.161).

فمنذ أول خطاب رسمي لـــ Seligman في عام (1998) ونحن نشهد النمو الكبير لإنجازات الإيجابية التي حققها علم النفس الإيجابي على المسـتوى العالمي، إذ تشـمل الإنجازات البارزة انطلاق الرابطة الدولية لعلم النفس الإيجابي (2007)، وانعقاد المؤتمر العالمي الأول لعلم النفس الإيجابي في (2009). ومع ذلك، فقد نشـأ قلق كبير ازاء التطور الذي شـهدته موجة علم النفس الإيجابي (Kim, Keck, Miller, & Gonzalez, 2012, p.45). إذ أن بعض الشـخصـيات البارزة في علم النفس تأمل أن يختفي علم النفس الإيجابي.

إذ نجد أن Diener (2003) قد تســـاءل عن: هل علم النفس الإيجابي بدعة ســـتزول؟ وقد أضـاف قائلا: "أملي هو أن تختفي حركة علم النفس الإيجابي في نهاية المطاف لأنها سـتصـبح جزءا من ســياق علم النفس. وبالتالي، ســوف تتلاشـــى هذه الحملة على وجه التحديد كونها كانت ناجحة للغاية" (as cited in Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006, p. 9)، غير أنه سيبقى هناك العديد من الباحثين في علم النفس الذين يدرسـون المشـاكل التي تصـيبنا، وسـيكون هناك أيضًـا العديد من الباحثين الذين يدرسون العوامل التي تجعل الحياة أكثر إرضاءً ومتعة.

إذ أن تأكيد علم النفس الإيجابي على مواطن القوة وليس التقيد بعلم الأمراض، هو ما أعطاه ميزة الاختلاف عن علم النفس السـائد والعديد من المهن الأخرى المرتبطة بالصـحة. رغم أن الأمر قد يبدو بديهياً، إلا أن تركيز علم النفس على مكامن قوة الفرد ورفاهه لا تأتي بدون تحديات حيث يوجد مؤيدون ومنتقدون لعلم النفس الإيجابي. وعلى الرغم من الأبحاث المكثفة التي أجريت بشأن علم النفس

الإيجابي (وخاصة فيما يتصل بالانفعالات الإيجابية والسمات الإيجابية)، فإن الجدال والانتقادات بشأن سيكولوجية إيجابية لم تتناقص. وفي ضوء هذه الخلافات والانتقادات، تستمر السيكولوجية الإيجابية في اكتساب الأهمية فيما يتعلق بإثبات مساهمة الانفعالات الإيجابية والسمات الإيجابية في تحقيق الرفاهية الاجتماعية. وبالتالي، إظهار أهمية تصـنيف مكامن القوة وفضـائل الشـخصـية (Kim, Keck, Miller, & Gonzalez, 2012, pp. 54-55).

وفي هذا السـياق فقد تم تحديد ثلاث اتجاهات محتملة بالنسـبة لمسـتقبل علم النفس الإيجابي والتي تتمثل في أنه:

- يمكن ببساطة أن يختفي علم النفس الايجابي، لأنه سوف يصل في نهاية المطاف إلى التعريف النفسـي المتكامل لعلم النفس، باعتباره الهدف الأول الذي قام عليه علم النفس في بداياته. فمن هذا القبيل، لن تكون هناك حاجة لعلم النفس الايجابي بعد ذلك، لأن علم النفس عندئذ يمكن أن ينظر إليه في إطار مجموعة متكاملة من الأداء البشري.
- التحقق من تحليل البحوث النفسـية، يمكن أن يسـاعد الباحثين والممارسـين للتمكن من الفهم المتكامل لكل من الجوانب الايجابية والسـلبية في الخبرات الإنسـانية، كما يمكن التركيز على مجال من مجالات البحوث في علم النفس الايجابي، مثل القوة والسـعادة، على الرغم من وجود آراء مختلفة حول تفرع التخصصات المختلفة في علم النفس اليوم.
- يمكن أن يفشـل في تحقيق التكامل المنشـود، ويسـتمر كفرع متخصـص، ولكن من المتوقع أن يحدث تهميش على النحو متزايد حول السـمات الكبرى والمهمة للأعمال النفسـية، حيث يذهب كل فرع بالسـعي إلى إيجاد رؤية متكاملة له بعيدا عن الرؤية التكاملية لتعريف علم النفس (العاسمي، 2017، ص.596).

وفي هذا السياق قد ناقش Joseph (2015) بعض المسائل والتحديات العملية التي تواجه علم النفس الإيجابي، إذ أنه:

أولـا: تسـاءل ما إذا كان الهدف من علم النفس الإيجابي هو الاندماج مع علم النفس السـائد [التقليدي] أو أنه يعمل كفرع منفصل عنه.

ثانيـا: تساءل عن مدى ارتباط علم النفس الإيجابي بالحالات السلبية، والحاجة إلى تطوير نظري جديد يعمل على حل الحدود بين الإيجابية والسلبية.

ثالثا: ناقش الحاجة إلى إيلاء مزيد من الاهتمام للأسس النظرية والفلسفية للممارسة.

وفيما يلي، نتطرق إلى الاتجاهات الثلاث التي طرحها Joseph (2015) والتي ناقش فيها التوجهات المستقبلية المحتملة لعلم النفس الإيجابي:

أولا: التكامل مقابل الانفصال

يشير Joseph (2015) إلى أنه قبل قرابة أكثر من عشر سنوات كان قد أشار إلى أن سيكولوجية إيجابية مستقبلا سوف تتسم بالاندماج مع سيكولوجية التيار السائد [علم النفس التقليدي]. وهو ما أكدت عليه العديد من الدراسات [اليوم]، أين اصطبغت العديد من المجالات في علم النفس التطبيقي بمفاهيم علم النفس الايجابي، ولا سيما الدراسات في المجال العيادي كدراسة Maddux وLopez المتعلقة بتحليل وتفكيك إيديولوجية المرض وبناء إيديولوجية القوة والإمكانات البشرية في علم النفس السريري؛ وكذا دراسات أخرى في مجال الصحة كدراسة Salsman وMoskowitz المتعلقة بدراسة مكامن القوى التكاملية بين علم النفس الصحي وعلم النفس الايجابي، كما توجد دراسات في مجال الطب الشرعي كدراسة Fortune، Ward وMann حول موضوع الحياة جيدة (الطيبة) وإعادة تأهيل مرتكبي الجرائم الجنسية. ففي واقع الحياة العلمية التطبيقية هناك حجج تدعم أهمية السيكولوجية الإيجابية التي تناقش في نتائج كل دراسة، فقد تمكن الباحثين في هذا الإطار من التفاعل مع كثير من المتغيرات كالعلاج بالرفاه، نمو ما بعد الصدمة والامتنان؛ وهو ما قد ساهم في جذب اهتمام الباحثين الشباب الجدد الذين نشأوا في سياق علم النفس الإيجابي، وهو ما من شأنه أن يؤدي إلى إلى نشوء سيكولوجية إيجابية باعتبارها فرعاً منفصلاً لعلم النفس، ما قد يثير التساؤل حول الكيفية التي قد يتعايش بها نظام منفصل من السيكولوجية الإيجابية مع الطموح نحو التكامل (as cited in Joseph, 2015, pp. 823-824).

وفي ظل تنامي موجة الانتقادات المتكررة حول طغيان الايجابية على حد تعبير Held (2002)، وكذا ازدواجية التفكير الذي يقوم على السيكولوجية الايجابية مقابل السيكولوجية السلبية، وهو ما قد خدم في حقيقة الأمر استراتيجية إطلاق حركة علم النفس الايجابي، أين يعتبر ذلك اختصارا مفيدا للتمييز بين نظامين تحفيزيين مختلفين (التقارب مقابل التجنب) أو نظامين انفعاليين (التأثير الإيجابي مقابل التأثير السلبي). ومع ذلك، فالتحليل النهائي يقودنا إلى أنه لا يمكن فهم معظم الظواهر النفسية بشكل صحيح دون النظر في كل من التجارب الإيجابية والسلبية، إذ أنه غالباً ما تكون

التجارب العاطفية معقدة حيث تشـتمل على مزيج من العناصـر الإيجابية والسـلبية (as cited in Wong, 2011, p. 70).

لذلك، فإن علم النفس الإيجابي لا يعني أن بقية علم النفس هو سـلبي، وإن كان من المفهوم أن هذا الاسـم قد يعني ذلك بالنسـبة لبعض الأفراد، ففي الواقع أن الغالبية العظمى من الناتج الأكاديمي الإجمالي لعلم النفس هو محايد، فهو لا يركز على الرفاه ولا الضـيق النفسـي، وقد نشـأت السـيكولوجية الإيجابية إلى حد كبير بعد الاعتراف بعدم التوازن في علم النفس السـريري (Gable, & Haidt, 2005, p. 104).

فمن عجيب المفارقات هنا، أن تطور علم النفس الإيجابي باعتباره مجالا منفصـل يعني ضـمنياً أن المجـالات التقليـديـة الأخرى من علم النفس التطبيقي لا تهتم بـالأداء الإيجـابي، وأن هنـاك خطـاً فاصـلاً طبيعياً بين السلبيات والإيجابيات. وهنا يقف مجال علم النفس الإيجابي عند مفترق طرق حيث أنه ليس من الواضـح ما إذا كانت مهمته في نهاية المطاف تتلخص في ترسـيخ نفسـها كفرع منفصـل عن علم النفس التطبيقي، أو تحويل وجه السـيكولوجية التقليدية السـائدة؛ فمن المرجح أن يسـتمر هذان المسـارين المتنافسـين لبعض الوقت، حيث ينظم الباحثين [جدد] إلى الممارسـين المهتمين بهذا النظام المسـتقل الجديد [والمتمثل في علم النفس الايجابي]، كما ينظم باحثين آخرين إلى تخصـصـات أخرى كعلم النفس العيادي، الصـحي، وعلم النفس الاجتماعي، لتكون نهاية المطاف لصـالح التوجه الذي يكون أكثر تأثيرا من الآخر (Joseph, 2015, p. 824).

ثانيـا: من الضعف والقصور إلى الازدهار

يؤكد Joseph (2015) على أن أعظم قوة في علم النفس الإيجابي يمكن أن تتلخص في فكرة تحويل السيكولوجية السائدة بدلاً من التحول إلى نظام جديد ومنفصل لعلم النفس التطبيقي، فيحين أنه في نفس الوقت يمكن الاعتراف بتوسع مجال الأنشطة المهنية النفسية التي لم تكن لتحدث لو لم تأتي السيكولوجية الإيجابية، إذ أن نظريات علم النفس لم تكن لتصل إلى هذا المستوى؛ فعلى الرغم من أن القاعدة الأسـاسـية لعلم النفس الإيجابي تعود إلى النظرية الإنسـانية على يد كل من Abraham Maslow و Carl Rogers إلا أن نظريات علم النفس لم تدرك العواقب المترتبة عن ضـعف نظرتها ووضـعيتها في الممارسـة العملية فيما يخص التكامل في الأداء البشـري، كنتيجة لتأثرها بإيديولوجية المرض، ما اضطرها إلى النظر في الأفكار الأساسية الأصلية من خلال عدسة علم النفس الإيجابي،

غير أنه لو لم تكن هناك أيديولوجية مرض، فإن التمييز بين –5 إلى 0 و0 إلى+5 يذوب. لذلك، فإن علم النفس الإيجابي يمكن أن يقدم بديلاً لإيديولوجية المرض. وعليه، لا بد من تطوير توجهات نظرية جديدة قادرة على استيعاب المشاكل والقضايا المرتبطة بالسيكولوجية التقليدية في إطار سيكولوجي إيجابي، ومن الأمثلة على ذلك ما قدمه Pauwels (2015) كطريقة تفكير جديدة في ردود الفعل البشرية على الشدائد والضغوط، كتلك التي ينظر فيها إلى اضطراب الشدة ما بعد الصدمة والنمو ما بعد الصدمة على أنهما استجابتين منفصلتين، وأن لكل منهما أطر نظرية خاصة به، ولكنهما يعتبران مفهومين مترابطين في إطار نظري واحد، فمثل هذا الإطار التكاملي ليس سيكولوجية إيجابية ولا سيكولوجية سلبية (as cited in Joseph, 2015, p. 825).

إذ يؤكد Ryff وSinger (2003) على أهمية تقدير الجدلية بين الجوانب الإيجابية والسلبية للحياة " فرفاهية البشر تدور في الأساس حول الانضمام إلى هتين الصفتين"، ولكي نفهم بالكامل مدى تعقيد الحياة في مجملها، من الأفضل دراسة الآثار المتناقضة والتفاعلية للإيجابيات والسلبيات في إطار السيكولوجية الايجابية في المرحلة القادمة، وهو ما قد يُكمِل المفاهيم الأصلية التي جاء بها Seligman (1998) نقلا عن (Wong, 2011, p. 70).

اذ أن حركة علم النفس الايجابي قد انطلقت من أفكار الباحثين المنتمين إلى المدرسة الانسانية، الذين سرعان ما أدركوا أن علم النفس الإيجابي هو تجديد لما كانوا ينادون به لفترة طويلة، وبذلك شاهدوا نجاح زخم السيكولوجية الإيجابية في إعادة أفكارهم إلى الأجندة الرئيسية، وهو المسعى الذي كانوا يناضلون لأجله. لذلك، الجدير بنا أن نتأمل تاريخ علم النفس الإنساني وكيف وعد ذات يوم بتحويل السيكولوجية التقليدية كما فعلت السيكولوجية الإيجابية اليوم. لكن، علم النفس الانساني فقد زخمه فأصبح معزول كمنطقة متخصصة منفصلة. وقد يحدث الآن نفس الأمر للسيكولوجية الإيجابية، إذ يمكن أن تفقد على نحو مماثل نفوذها إذا ما انكمش إلى الداخل ولم يستمر في الترويج لأفكاره ظاهرياً في كافة التخصصات والمهن السيكولوجية (as cited in Joseph, 2015, p. 826).

لذلك نادى العديد من الباحثين في علم النفس الايجابي إلى تطوير حركة علم النفس الايجابي، إذ علق Snyder وLopez (2007) قائلين: "بأنه يتعين على الباحثين في علم النفس مستقبلا أن يعملوا على تطوير نهج شامل يدرس مواطن الضعف ومكامن القوة لدى الأفراد [...] ولكننا لم نصل إلى هذه النقطة، لأننا لم نقم بعد بتطوير واستكشاف علم وممارسة سيكولوجية إيجابية بشكل كامل".

لذلك، لن يكون اســتكشــاف وممارســة الســيكولوجية الايجابية بشــكل كامل دون النظر في حدود الإيجابيات وفوائد السلبيات، وعليه لا بد من اعتماد استراتيجية جديدة لدمج الخبرات السلبية في جميع أبحاثنا وممارسـاتنا في علم النفس الايجابي، فقد أكد Haybron (2007) على أن "المهمة الحاسـمة لأي نظرية من نظريات الرفاه تتلخص في تقديم تفسير جدير بالثقة لقيمة التجارب السارة وغير السارة، ولا سيما المعاناة" (as cited in Wong, 2011, p. 71).

فطبيعة حياة النفســية الإنســانية جد معقدة، فهي مزيج متداخل بين الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية، فوجودهما وتقابلهما واعتمادهما على بعض هو سبب ادراكنا لمعنى كل جانب على حدا. غير أن ميل علم النفس إلى التركيز على كل ما هو قصـور وضـعف وعجز في النفس البشـرية ابتداء من فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية، جعلت البحوث النفســية تســير لمعالجة خلل الأداء الوظيفي ومتغيرات العجز والقصـور، متناسين دور الأمن النفسـي والصـحة النفسـية الايجابية، ليعيد Martin Seligman في نهاية الألفية الثانية الاهتمام إلى الموضــوعات الايجابية في إطار ما يســمى بعلم النفس الايجابي، غير أن الافراط في الايجابية جعلت هذا التيار الحديث يتعرض لانتقادات ســاهمت في اعادة مراجعته، وبذلك ظهرت ما يسمى بـ "الموجة الثانية" لعلم النفس الايجابي الإيجابي Second Wave Positive Psychology (SWPP) والهادفة للرقي بهذا التيار إلى أفضل مستويات التكامل.

ثالثـا: من النظرية إلى الممارسة التطبيقية

إن الممارسة الحالية لعلم النفس قد بُنِيت على وجهات نظر فلسفية قديمة، إذ نجد أن لعلم النفس الإيجابي جذورا تاريخية ارتبطت بمفهوم الحياة الجيدة أو الطيبة good life، والتي تُعد أحد محاور البحث في هذا التيار الحديث. فكتابات Aristotle توصــلت إلى أن أعلى خير للبشــرية جمعاء هو Eudaimonia وهو ما يعني الرفاه والازدهار (Mason & Tiberius, 2009,p. 63).

فالرفاه لدى الانسـان يرتبط بتوفر الموارد اللازمة ووجود ظروف المدعمة مسـاعدة، وبالتالي فإن الرفاه بهذا المعنى يصــف عملية داخلية، وهو بذلك ليس تلقائيا إذ لا يمكننا أن نجعل الأفراد يحققون الشــعور بالازدهار [المرتبط بتواجد أعلى مســتويات الرفاه]، لكن يمكن أن نوفر الظروف التي تمكنهم من الازدهار. فعلم النفس الإيجابي يهتم فيما يخص التدخلات مع الاشــخاص الذين يعيشــون معاناة، بالعمل على تطوير قدراتهم على الازدهار (Joseph, 2015, p. 827).

وتبعا لذلك، فقد طور عدد من الباحثين نموذجهم النظري الخاص بالرفاه وطرق القياس لتطبيقه، إذ يعـد نموذج Diener (1984) للرفـاه الـذاتي Subjective Well-Being (SWB) النموذج الأســـاســـي الذي طرح منذ أكثر من 30 عاما، وقد حاول الباحثون بناء نماذج جديدة لالتقاط أنواع أو أجزاء من الرفاه المســـتبعدة من (SWB). إذ قد حاول Seligman (2011) وضـــع نموذجه الخاص، من خلال نظرية 'الازدهار Flourish'، فهو النموذج الأول الأكثر تفصـــيلا والذي تم تبنيه على نطاق واسع من قبل الممارسين في علم النفس إيجابي. إذ يجادل Seligman (2011) على أن نموذجه للرفاهية [المســـمى PERMA] يدمج مكونات Hedonia (المشـــاعر الإيجابية والرغبة في الارتياح) و Eudaimonia (وجود معنى وأهمية لتطوير الإمكانات) في نموذج واحد (as cited in Goodman,Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017, pp. 1-2). وعليـه، فقـد طور [Seligman نظرية الازدهار انطلاقا من نظرية الســـعادة الحقيقية (2002) وذلك في إطار البحوث التي تندرج ضمن علم النفس الايجابي]؛ إذ أن نظرية السعادة التي تتمثل حسب Seligman (2009) في (1) العاطفة الإيجابية (أي الفرح، الاستمتاع، (SWB)، Hedonia)، (2) المشاركة (أي التدفق، الحيوية، Eudaimonia، (PWB)، الرضا عن الحياة والاستقلال الذاتي)، و(3) المعنى (أي الغرض من الحياة والعلاقات). فهذه المكونات الثلاثة لنظرية الســـعادة الحقيقية تم تطويرها بشـــكل أكبر في نموذج PERMA لـــ Seligman (2011) ذو الخمسـة عناصـر والمتمثل في: العاطفة الإيجابية (P) Positive emotions؛ المشـــاركة (E) Engagement؛ العلاقات (R) Relationships؛ المعنى والغرض (M) Meaning؛ الإنجاز (A) Accomplishment)، فهذه العناصـــر الخمســـة الفريدة من الرفاهية قابلة للقياس، أين يمكن تقييم الرفاه في إطار تكاملي مع فهم متعدد الأبعاد للرفاهية التي يتم تحقيقهـا من خلال الأداء الأمثـل (as cited in Lai, Leung, Kwok, Hui, Lo, Leung, & Tam, 2018, p.2).

وقد تم اسـتثمار هذا النموذج النظري المتعدد الأبعاد في ميدان التربية والتعليم، وهو ما سـيمكن من إمكانية فهم الرفـاه وتعزيزه بصورة أكثر انتظاما (Kern, Waters, Adler, & White, 2015, p.262)، إذ تسعى البرامج التنموية وفق إطار علم النفس الايجابي [الخاضعة لهذا النموذج] إلى تنمية المرونة والرفاهية في إطار الأنشـــطة المدرســـية، مع العمل على تعزيز قدرة الشـــباب على التفكير

الايجابي حول ذواتهم، وهو ما يمثل قاعدتان أساسيتان إذا ما أردنا الترويج للازدهار في الجيل القادم (Joseph, 2015, p. 827).

وانطلاقا مما سبق عرضه، يتضح أنه قد وُجدت لنظرية الرفاه والازدهار خلفية في الارهاصات الفلسفية، لتُطور فيما بعد منهجا علميا ضمن إطار علم النفس الايجابي وتطبيقاته في ميدان التربية والتعليم على وجه الخصوص. وهو ما أعطى فكرة عن التطور والنمو الذي حققه علم النفس الإيجابي انطلاقا من أفكار تعود لأزمنة غابرة.

وبذلك، يعد دمج السيكولوجية الإيجابية في ميادين الحياة المختلفة كالسياسة العامة، التربية والتعليم، والرعاية الصحية شيء بالغ الأهمية، فطبيعة النتائج العلمية الايجابية المحققة لحد الآن تدفعنا للتساؤل عن الجانب الذي سيلعبه علم النفس الايجابي مستقبلا في بيئتنا العربية على وجه الخصوص، وخاصة في ظل تنامي البحوث والدراسات في ظل الموجة الثانية من علم النفس الايجابي.

وانطلاقا مما سبق سنلخص السياقات المستقبلية لعلم النفس الايجابي من خلال الشكل الموالي:

الشكل (08)

أهمية السياقات المستقبلية لعلم النفس الايجابي

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

وعليه يوضح الشكل (08) أهمية السياقات التي قد يسير إليها علم النفس الايجابي مستقبلا، أين تشير مختلف العوامل إلى أهمية الاندماج بين جانب السلبي والجانب الايجابي، وهو ما قد يعطي فهما أكثر وضوحا للظاهرة الانسانية.

وانطلاقا مما ســبق يتبين أهمية اندماج علم النفس الايجابي داخل النموذج التقليدي، وهو ما قد يعطي تعريفا أكثر تكاملا للظاهرة المدروسة، مبينا بذلك أهمية التفاعل بين الجوانب الايجابية والجوانب السلبية وتأثيراتها على بنية الشخصية، وهو ما دعا إليه مجموعة من الباحثين في إطار تطوير البحوث ضمن ما يعرف بالموجة الثانية من علم النفس الايجابي (PP 2.0).

خلاصة الفصل

تطرقنا خلال هذا الفصـــل إلى مفهوم، مســـتويات ومجالات اهتمام علم النفس الإيجابي الذي يسـعى إلى دراسـة الظروف والعمليات التي تُسْـهم في ازدهار الأداء الأمثل للأشـخاص، المجموعات والمؤسسات. إذ لهذا التيار الحديث تاريخ طويل، يرجع إلى كتابات William James (1902) فيما أطلق عليه "التفكير السليم"، كما يرجع إلى اهتمام Allport (1958) بالخصائص الإنسانية الإيجابية، وإلى دعوة Maslow (1968) لدراسة الأشخاص الأصحاء بدلاً من المرضى، وإلى بحوث Cowan (2000) حول المرونة لدى الأطفال والمراهقين. ومع ذلك، فقد برزت بوادره الحقيقية حديثا بعد خطاب Seligman (1998) الذي أشـــار إلى أهمية الخدمات التي يقدمها، والتي تهدف إلى الرفاهية ورقي الفرد والمجتمع، من خلال اسـتثماره في الجانب الإيجابي من التجربة الإنسـانية، والسـعي إلى تخفيف المعاناة النفســية التي تؤرق الأفراد، وســعيه نحو تمكين جوانب القوة والتميز في الشــخصــية الفرد وتعظيمها، من خلال تفعيل السـمات الايجابية في الشــخصــية وتنمية مهارات الكفاءة الذاتية وغرس الأمل والتدفق والحب والمشاركة الاجتماعية الفاعلة.

فهذا التوجه الحديث في علم النفس، جذب اهتمام العديد من الباحثين ما ســـاهم في زيادة الدراســات التي تقع ضــمن مجال اهتمامه، أين جُســدت أول محاولة من جانب المجتمع البحثي في مجال علم النفس الإيجابي من خلال محاولة إعداد تصـنيف للسـمات الإيجابية الانسـانية بإشـراف كل من Peterson و Seligman اللذان وضـعا نظام تصـنيف للخصـائص الايجابية الشـخصـية، والذي يماثل الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية في مضامينه الابداعية، فهو يوفر تعاريف وتصـنيف مكامن القوة والفضـائل البشرية الأساسية كإطار نظري مرجعي يساعد في تطوير التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابي، وقد سمي هذا التصنيف بدليل سلامة النفس وصحتها، والذي يضم ست محاور تسمى فضائل تدخل ضمنها 24 قوة انسانية.

على اعتبار أن هذه الفضـائل الإنسـانية المشـار إليها توجد بشـكل متسـق في كل الثقافات وعبر كل المراحل التـاريخيـة ممـا يعطيهـا الطـابع العـام. فـاليوم، لم يعـد علم النفس مجرد علم يهتم بعلم الأمراض والاكتئاب، أين يعمل فقط في إطار نموذج المرض، فقد نجح علم الاقتدار ومكامن القوى (علم النفس الايجابي) في ترسيخ مكانته تحت الشمس، مسايرا موجة الانتقادات التي وجهت له، معلنا بذلك نشوء الموجة الثانية منه.

الفصـــل الثـــالث

مكامن القوى في الشخصية

" كلما عرفنا أكثر عن أنفسنا كلما رأينا
المزيد من الإمكانيات عما نريد أن نصبح "

Daniel Dennett

الفصل الثـــالث
مكامن القوى في الشخصية

- **تمهيد**

1. نبذة تاريخية عن نشــأة تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل الانسانية

2. وصف وتصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية ضمن تصنيف (CSV)

3. ماهية الفضائل ومكامن القوى الإنسانية

1.3. الفضائل

2.3. مكامن القوى الشخصية

4. خصائص مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية

5. مكامن القوى المميزة والأصيلة (بصمة القوى) لدى الفرد

6. تصنيفات أخرى لمكامن القوى الشخصية

1.6. الأرصدة النمائية الأربعون لمعهد البحوث

2.6. مكامن القوى لـ Clifton

7. تنمية وتعزيز مكامن القوى الشخصية

8. مكامن القوى الشخصية والفضائل الانسانية في إطار مؤسسات التمكين

9. مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية العالمية وأهمية السياق الثقافي

- **خلاصة الفصل**

تمهيد

تعد مكامن القوى في الشخصية العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي والذي احتاج إلى منهج متفق عليه للبحث والتشخيص والتدخل كخطوة أولى نحو التصنيف، أين درس الباحثون التقاليد الفلسفية والدينية للحصول على تصنيف شامل لمكامن القوى والفضائل الإنسانية، بحيث بينت الاستقصاءات وجود ستة فضائل أساسية متكررة في قلب كل الأديان وداخل كل الثقافات العالمية وفي مختلف الأزمنة التاريخية والتي تتمثل في الشجاعة، العدالة، الإنسانية، الاعتدال، الحكمة والتسامي؛ وهو ما استوجب اقتراح تصنيف لمكامن القوى الشخصية التي تعتبر المكونات النفسية الأساسية التي تحدد الفضائل الإنسانية.

فمعظم الدراسات في مجال علم النفس الايجابي قد أكدت أن مكامن القوى في الشخصية هي من بين أهم المسببات السعادة الحقيقية وتمكين الانسان من الازدهار والأداء المثالي، وأن العمل على اثراء القوى الانسانية على اعتبار أنها قوى قابلة للتنمية والتعزيز سيسمح بتحسين مستويات الرفاه.

لذلك سنعرض خلال هذا الفصل نبذة تاريخية عن الفضائل الإنسانية ومكامن القوة الشخصية التي تتضمنها، كما سنتطرق إلى خصائص مكامن القوى وبصمة القوى المميزة، والتصنيفات الأخرى لمكامن القوى، لنشير في نهاية الفصل إلى أهمية تقييم مكامن القوى الشخصية وفق السياق الثقافي الذي تحدده معايير الجماعة.

1. نبذة تاريخية عن نشأة تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل الانسانية

في العقود الماضية، بدأ الباحثون في علم النفس بتوجيه انتباههم للبحث في الظواهر النفسية الإيجابية مثل المرونة والامتنان والجوانب العاطفية الخُلُقية كالتسامح والصفح، وهو ما يؤكد على فرضية الخروج عن المسلمات التقليدية المتعلقة بفهم وعلاج المشكلات النفسية [بما في ذلك سوء التوافق]. غير أنه على الرغم من ازدياد شعبية الموضوعات الإيجابية بين الباحثين في علم النفس بمختلف تخصصاتهم وميادين بحثهم، إلا أن العديد منهم في وقت قريب كانوا مترددين فيما يتعلق بدراسة خصائص الشخصية الجيدة أو الطيبة Good character (Biswas-Diener, 2006, p.293). والتي كانت حسب Park (2004) من ضمن الاهتمامات الرئيسية للفلاسفة ورجال الدين والمربين. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذه الحالة تتغير الآن تحت تأثير موجة البحوث ضمن علم النفس الإيجابي، فقد أوضح Seligman (2002) على أن الحياة الجيدة يمكن تطويرها وتنميتها من خلال جرد وتحديد مكامن القوة الفردية للشخصية وتعزيزها. ما جعل البحث ضمن هذا الميدان وفقا لما أورده Seligman و Csikszentmihalyi (2000) يستند على بناء القوة وتشجيع العافية بقدر ما يرتكز على علاج نقاط الضعف وإصلاح العجز (as cited in Park, 2004, p.41)، وهو ما أكدت عليه مجريات الدراسات ضمن الموجة الثانية من علم النفس الإيجابي.

فخلال السنوات الأخيرة، حظيت الفضائل الانسانية ومكامن القوى التي تندرج ضمنها باهتمام من عامة الجمهور، وصانعي السياسات، والمعلمين، وأولئك الذين يطورون ويديرون برامج لتنمية الشباب.

ووفقا لذلك، فقد أورد Seligman (2002) أنه في عصر ما بعد الحداثة والنسبية الأخلاقية، أصبح من الطبيعي افتراض أن الفضائل مجرد مسألة قناعة اجتماعية خَاصَة بزمان ومكانٍ من يَحمِلُها، ففي القرن الحادي والعشرين أصبحت هناك صفات ذات مرغوبية اجتماعية عالية في أمريكا مثل تقدير الذات، والمظهر الجيد، والتوكيدية، والتفرد، والثراء، والتنافسية. ولكنَّ الفلاسفة أمثال St.Aquinas Thomas، Confucius، Buddha و Aristotle قد لا يعتبروا أن هذه الصفات هي من الفضائل، بل قد يُدينوا بعضها باعتبارها رذائل، في حين أن العفة، والصمت كانت تعتبر فضائل جادة في زمان ومكان ما، إلا أنها الآن تبدو غير مرغوبة (نقلا عن الأعسر وآخرون،2005، ص.168).

وانطلاقا من ذلك، فقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث بمشاركة فريق من عدة باحثين ومن عدة تخصصات، أين استُخدِمت أساليب متنوعة بغرض التعرف على ما إذا كانت هناك مجموعة من [الفضائل] ومكامن القوى الشخصية تحمل صِبغة عالمية ولها قيمة مشتركة بين مختلف الثقافات. أين تم تحليل الفضائل الموجودة في جميع الأديان العالمية والمكتوبة في الكتب المقدسة، وكذا تحليل قصص الأطفال الكلاسيكية من ثقافات مختلفة بغية تحديد الفضائل التي تُظهِرها نماذج الأدوار الإيجابية في القصة، واستكشاف الكتابات التي تناولت الفضيلة لدى الفلاسفة مثل Aristotle، مع فحص المراجع التي تناولت الفضائل والقيم في الوقت الحالي (على سبيل المثال، الكشافة)، وهذا بالموازاة مع تحليل نتائج الأبحاث التجريبية (White & Waters, 2015, p. 70)، أين قادت النتائج كل من (Seligman & Peterson, 2004) إلى افتراض نظري مفاده أن هناك فضائل شاملة يُقيمها جميع البشر، وضمن هذه الفضائل تندرج عدة قوى ايجابية والتي يمكن قياسها تجريبيا، فهي موجودة في قلب كل الديانات والثقافات الكبرى وعبر مختلف الأزمنة ما يعطيها الصِبْغة العالمية.

بحيث كانت بداية هذا العمل انطلاقا من سنة (1999) بإشراف من Seligman وبتمويل من Neal Mayerson، رئيس مؤسسة Cincinnati's Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation [والتي تعتبر مؤسسة خيرية تملكها عائلة Mayerson ومقرها Cincinnati]، أين اشترط Neal Mayerson عدم تمويل مشاريع تنتهي إلى التخزين على رفوف المكتبات، وقد تزامنت تلك الفترة مع اقرار وزير التربية الأمريكي تحديد ميزانية قدرها نصف بليون دولار لأي برنامج يهدف للتنمية وتطوير الشباب، أين نظمت لقاءات قصد استعراض أفضل برامج التدخل وذلك أمام ثمان هيئات مهتمة بتنمية الشباب لتحدد المشروع الذي سوف يحظى بالتمويل (الأعسر وآخرون،2005، ص ص.168- 169).

وبناء على ذلك، اتفقا المعنيان أنه يمكنهم العمل معا في دراسة الصفات الإيجابية، بحيث أن Seligman سيقوم بانتقاء وتوظيف كبار الباحثين في هذا الميدان، بينما سيقدم Neal Mayerson الدعم والتمويل من خلال مؤسسة Mayerson، وعلى مدار السنة الأولى من تعاونهما، فقد اجتمعا مع كبار الباحثين ونوقشت عدة موضوعات تتعلق بالفضيلة والشخصية ومكامن القوة، بحيث أنهما استمعا إلى أحدث الأفكار كما قد اطلعا على تطورات برامج التدخل في هذا المجال. أين قادت النقاشات بين أعضاء الفريق إلى أنه لا يمكن التحدث عن هذا الموضوع لأنه لا توجد لغة مشتركة

للتواصل فيما يخص السمات الإيجابية. وبذلك، اختير Peterson وهو أستاذ بارز في جامعة Michigan، لقيادة فريق من الباحثين قصد التحري عن بعض الأسئلة والمتمثلة في: ما هو الأفضل في الإنسان؟ ما هي أهم السمات أو الصفات التي نتميز بها [كبشر]؟ ما الخصائص الموجودة في كل شخص، والتي يمكن أن نجدها لدى جميع الأفراد في أنحاء العالم؟ (Niemiec, 2019, p. 5).

وبناءا على ما ورد، فقد اتفق الجميع على وضع تصنيف [يحدد خصائص الشخصية الجيدة والتي تتكون من مجموعة من] مكامن القوة والفضائل، بحيث كان الهدف من هذا التصنيف هو إكمال ما بدأه الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM) الذي أقرته الجمعية الأمريكية للطب النفسي [في سنة 1987] (يونس، 2017، ص. 130)، مع الحرص على أن يضاهي التصنيف الجديد الدليل التشخيصي (DSM) في إبداعاته الضمنية، من خلال اقتراح نظام التصنيف ووضع استراتيجيات التقييم؛ غير أن الفرق يكمن في أن مجال الاهتمام لن يكون المرض النفسي بل الصحة النفسية، إذ يُلخص Easterbrook (2001) أن الهدف من هذا المشروع هو وضع تصنيف يتعلق بالصحة والسلامة العقلية Manual of the sanities (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, p.4).

وعليه، ولغرض الوصول إلى هذه الغاية كان لا بد من الاستفادة من تجربة المؤسسة القومية للصحة العقلية National Institute of mental Health [بالولايات المتحدة الأمريكية] التي كافحت منذ أكثر من [خمسين عاما] لتمويل معظم برامج التدخل التي تعنى بالمرض العقلي، من أجل وضع تصنيف يتم الاتفاق عليه، فقد كانت هناك خلافات حادة بين الباحثين في أمريكا وإنجلترا، حول تصنيف المرض العقلي، فالمرضى الذين يتم تشخيصهم في إنجلترا كفصاميين أو وسواسيين يختلفون تماما عن المرضى الأمريكيين من نفس التشخيص في أمريكا، فعدم الاتفاق في التشخيص دليل على عدم الثبات، وهنا أصبح واضحا أن أي تقدم في فهم الأمراض العقلية وعلاجها لابد أن يسبقه تحديد للمحكات التي يتم التشخيص على أساسها، وقد قررت المؤسسة القومية للصحة النفسية وضع (DSM) وهو الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية diagnostic and statistical manual of mental disorders ليكون الأساس والعمود الفقري الذي يبنى حوله التشخيص الموثق وما يتبعه من تدخل علاجي. وقد نجح الدليل، وأصبح التشخيص ذو مصداقية وموثوق فيه؛ بحيث

حين يُقدم برنامج علاجي أو وقائي، يمكن تقدير ما تم تغييره بدقة بالرجوع للدليل (الأعسر وآخرون،2005، ص ص.169- 170).

لذلك يُعد كل من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM-IV؛ الطبعة الرابعة، 1994) والتصنيف الدولي للأمراض (1990) لمنظمة الصحة العالمية (ICD) من التصنيفات المهمة كونها توفر مفردات مشتركة للباحثين والأطباء، مما يسمح بالتواصل مع مختلف الفرق المهنية وكذلك مع عامة الجمهور (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005, p. 203).

وانطلاقا من ذلك، فبدون نظام التصنيف سوف يواجه علم النفس الإيجابي نفس التساؤلات والصعوبات إذا ما استخدم المتخصصون في مجالات مختلفة مفردات متنوعة للدلالة على نفس المعنى. فقد يدعي الكشافة أن برنامجهم ينمي روح الصداقة، في حين يرى المتخصصون في العلاج الزواجي أنه ينمي الحميمية، كما قد يرى رجال الدين أنه ينمي العطف والرحمة، ويقرر منفذو برامج مقاومة العنف أنهم ينمون التعاطف، ففي مثل هذه الحالات: هل هم يتكلمون جميعا عن نفس الشيء؟ وكيف يطمئنون إلى أن برامجهم قد نجحت أم فشلت؟ ولكن بوجود [تصنيفات ذات موثوقية والتي من بينها] (DSM) باعتباره خلفية علمية، قد دفع كل من Seligman وزميله Mayerson بأن يبدأ العمل على وضع تصنيف للصفات الإيجابية كعمود فقري لعلم النفس الإيجابي (الأعسر وآخرون،2005، ص ص.169- 170).

فمشروع تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل Classification Character Strengths and Virtues (CSV) [الذي قاده Peterson وأشرف عليه Seligman وموله Mayerson]، يركز حسب Peterson و Seligman على ما هو جيد في الأشخاص وتحديدًا حول مكامن القوة التي تجعل الحياة الجيدة ممكنة، وقد حدد المشروع المكونات التوافقية للشخصية، ثم ابتكر طرقًا لتقييم هذه المكونات كاختلافات فردية، فالخصائص الجيدة موجودة على مستويات مختلفة من التجريد (as cited in Park, 2004, p.46). إذ أن هذه المكونات الايجابية تساعد الأشخاص على تحقيق أهدافهم الحياتية (as cited in Park, & Peterson, 2009, p.2).

وبناء عليه، فقد قدم Christopher Peterson الإطار النظري لمكامن القوى الشخصية بالتعاون مع فريق من الباحثين من عدة تخصصات تحت قيادة Seligman، الأمر الذي ساهم في نشأة تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل Classification Character Strengths and Virtues (CSV)، والذي بدوره انبثقت منه أداة لتقييم وقياس مكامن القوى والفضائل تسمى بالقيم/ أو الفضائل العاملة Virtues In Action (VIA)، وهو ما قد تم نشره في دليل التصنيف لكل من (Peterson, & Seligman, 2004).

فعلى ما يبدوا أن فكرة مشروع التصنيف انطلقت من واقع البحوث والدراسات التي اصطبغ بها علم النفس من حيث تركيزه على حياة العجز والقصور والأداء المختل وظيفيا؛ وبذلك فإن الباحثين والممارسين النفسانيين قد ابتعدوا عن هدفين أساسين كان المنظرين في علم النفس قد وضعوهما منذ نشأته جنبا إلى جنب مع هدف علاج المرض النفسي، وهما العمل على تنمية القدرة على الإنجاز لدى الفرد، ورعاية وتنمية المواهب المتميزة. لذلك، فإن تيار علم النفس الإيجابي بتركيزه على هاذين المحورين يكون قد أعاد علم النفس إلى مساره الأول، والذي يقوم على مبدأ الاعتراف بمنابع القوة الموجودة بشكل متجذر لدى الأفراد، وعلى مبدأ العمل مع هؤلاء الأفراد لتمكينهم من استغلال هذه المنابع من الطاقة والفضائل. وعليه، فإن تصنيف وقياس مكامن القوى يعد من بين الركائز الأساسية التي تقوم عليها دراسة الخصائص الإيجابية في الشخصية أو ما كان يطلق عليه بالشخصية الجيدة أو الطيبة.

2. وصف وتصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية وفق تصنيف (CSV)

تعد دراسة الخصائص الإيجابية في الشخصية احدى مجالات البحث في علم النفس الإيجابي، والذي يهدف حسب Seligman، Steen، Park و Peterson (2005) إلى دراسة العواطف والصفات الفردية الإيجابية وكذا تجارب الأفراد على نطاق واسع وبطرق علمية، خاصة ما تعلق منها بالمؤسسات الإيجابية (كالأسرة، المدرسة والمجتمع) والتي تعمل كل منها على الوقاية وتعزيز الصحة العقلية، إذ تهدف نتائج الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمساعدة على فهم القوى الانسانية والخبرات الشخصية التي تركز على السعادة والرفاهية، إذ تقوم هذه المواضيع حسب Park، Peterson و Sun (2013) على [تنمية وتفعيل] مكامن القوة الشخصية (as cited in Porto Noronha, & Martins, 2016, p. 98)، والتي هي محور هذه الدراسة.

ففي هذا الإطار قد قام كل (Peterson & Seligman, 2004) بدراسة الفضائل الإنسانية والقوى الشخصية ووضعها ضمن دليل تصنيفي يسمى بـ Classification Character Strengths and Virtues (CSV)، وكان الغرض من ذلك حسب (Vipan, 2017) هو توفير إطار نظري يهدف للمساعدة في تطوير التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابي، والتي تشمل مساعدة الأفراد والمنظمات على تحديد مكامن القوة بشكل صحيح واستخدامها لزيادة مستويات الرفـاه، فكل سمة "توفر العديد من المسارات البديلة للفضيلة والرفـــاه"، إذ يمكن للمعالجين والمستشارين والمدربين ومختلف المهنيين النفسانيين استخدام الأساليب والتقنيات المختلفة لبناء وتوجيه الأفراد في حياتهم، والذين هم لا يعانون بالضرورة من مرض عقلي أو اضطراب نفسي. ومن هذا المنطلق كان هناك دائمًا اهتمام بدراسة وتحديد مكامن القوة الانسانية؛ فعلى ما يبدوا أن كل ثقافة تثمن فضائل الإنسان، لكن توجد اختلافات في طرق التعبير عن هذه الفضائل أو التصرف وفقها، أين تختلف باختلاف القيم والقواعد المجتمعية (Vipan, 2017, pp.19157-19158).

ومن أجل ذلك، فقد عقدت عدة اجتماعات علمية بإشراف من Martin Seligman وبقيادة Christopher Peterson على عملية التحليل التاريخي الصارم، بالتعاون مع [55 شخص من] كبار الباحثين وعلى مدى فترة ثلاث سنوات (as cited in Niemiec, 2013, pp. 11-12)، أين تجسدت مهام هذا الفريق انطلاقا من سنة (2000)، بحيث قام هؤلاء الباحثون بدراسة أبحاث وأعمال فلاسفة، وعلماء الدين، والمنظمات التي كتبت عن الفضائل والأخلاق ومكامن القوة أو الصفات الإيجابية، فقد استعرضوا كتابات فلاسفة اليونان القدماء مثل Aristotle و Plato، كما تم مسح جميع الأديان الخمس الكبرى كالمسيحية والبوذية والإسلام واليهودية والهندوسية، وفحصوا أعمال الكُتاب الذين تحدثوا عن الفضيلة والتي تعود إلى قرون غابرة، مثل Charlemagne، Saint Thomas Aquinas، Benjamin Franklin، كما تمت كذلك مراجعة أعمال الباحثين الذين تعلقت دراستهم بالتفكير الإيجابي مثل Marie Jahoda و Abraham Maslow، وتم فحص [برامج] المنظمات التي لديها طرق لتأطير الفضائل مثل الكشافة، وبحثوا كذلك في مكامن القوة وفضائل موجودة على شواهد القبور وبطاقات المعايدة، وحتى في الثقافات الشعبية كلغة Klingon الخيالية في [السلسلة التلفزيونية] Star Trek (Niemiec, 2019, p. 5).

فقد تم احصاء ودراسة كل ما يُعبر عن الفضائل virtues، وخاصة ما تكرر منها في كل تلك المصادر، فقد صرح Seligman قائلا:

" لقد كنا نسعى لتجنب اتهامنا بأن جوانب القوى التي نصل إليها تمثل البروتستانت في العصر الفيكتوري، وبلغة العصر فقد كنا نتجنب الاتهام بأننا نعكس قيم [أو فضائل] الأكاديميين الأمريكيين البيض من الذكور. ومن ناحية أخرى نتجنب الفيتو الأنثروبولوجي anthropological veto: فإذا كانت القبيلة التي قمت بدراستها لا تتصف بالعطف فهذا دليلا على أن العطف ليس فضيلة إنسانية عامة في كل المجتمعات، فقد كنا نبحث عن الفضائل المستقرة في كل مكان وزمان حتى لو لم تكن عالمية. لقد كنا نبحث عن الفضائل في كل زمان وكل مكان حتى لو لم تكن كونية، فإذا لم توجد فضائل عامة عبر الثقافات المختلفة، فسوف نضطر كما حدث في (DSM) إلى تصنيف الفضائل تبعا للشائع منها في المجتمع الأمريكي. وقد كانت Katherine Dahlsgaard قائدتنا في القراءة لـ Aristotle و Plato و Augustan والعهد القديم والتلمود والكونفوشية والبوذية والساموراية والقرآن و Benjamin Franklin، ووصلنا إلى 200 كتالوج للفضائل، ومما أثار دهشتنا أن ست فضائل فقط هي التي صمدت لمحك الزمان والمكان، ويمتد الزمان لثلاثة آلاف سنة، ويمتد المكان ليشمل الأرض ومن عليها" (الأعسر وآخرون،2005، ص ص.170-171).

وبذلك تم تحديد ست فضائل هي – الحكمة والشجاعة والإنسانية والعدالة والاعتدال والتسامي – كخصائص جوهرية يقدّرها الفلاسفة والمفكرون عبر مختلف الأزمنة والثقافات العالمية، تندرج ضمنها 24 قوة في الشخصية – فهي المكونات النفسية أو المسارات إلى تلك الفضائل – والتي خرجت من قوائم طويلة فحصت بدقة، بالإضافة إلى كونها قابلة للقياس وموجودة في كل مكان عبر الثقافات، فلقد تم تحديدها على أساس أنها عالمية موجودة في مختلف الثقافات والأمم والأنظمة العقائدية .(Niemiec, 2013, pp. 11-12)

فكما جاء عن Park، Peterson و Seligman (2006) أنه تم اختبار مكامن القوة في مختلف البلدان والقارات، وقد أورد Biswas-Diener (2006) أن هناك باحثين قد سافروا إلى مناطق نائية من العالم قصد مقابلة أشخاص لم يتفاعلوا مع الحضارة الحديثة، مثل قبائل Maasai في كينيا وقبائل Inuit في جرينلاند، وقد سُئِلَ هؤلاء عن مكامن القوة وما إذا كانت محل تقدير في ثقافتهم، وعن وجود مؤسسات لبنائها؛ وكنتيجة لذلك توصلوا إلى أن مكامن القوة الشخصية كانت

موجودة في مختلف الثقافات والبلدان والأنظمة العقائدية (Niemiec, 2019, p. 6)، فهي موجودة بشكل ملحوظ في 54 دولة [وضمن خمسين ولاية في] الولايات المتحدة الأمريكية (Niemiec, 2013, p. 12). فيبدو أنها مجموعة عالمية من الخصائص والصفات الإيجابية الانسانية.

واستنادا على ذلك، نتج دليل الصحة الخاص بكل من Christopher Peterson و Martin Seligman، [والذي يصنف الفضائل ومكامن القوى الإنسانية التي تتضمنها] وكان ذلك بناءا على عدة افتراضات قد أشار إليها (Boniwell, 2012, p.105) كما هي موضحة في الشكل (09):

الشكل (09)

الافتراضات التي بني على أساسها تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

انطلاقا من الشكل (09) الذي يوضح الافتراضات التي بني على أسسها تصنيف مكامن القوى (CVA) على اعتبار أنها آليات نفسية تشبه السمات، تخضع للمعاينة والدراسة العلمية والقابلية للقياس، يمكن أن نجدها بمستويات متباينة نظرا لاختلاف درجاتها بين الأشخاص ما يشكل أساسا للفروق الفردية.

وتبعا لذلك، حاول كل من (Peterson & Seligman, 2004) تحديد كل مكامن القوة الممكنة من خلال وسائل مختلفة، بما في ذلك: العصف الذهني مع كبار الباحثين، المناقشة مع المشاركين في المؤتمرات النفسية، والدراسات المسحية المتعلقة بالمواضيع النفسية والفلسفية وغيرها من الأدبيات التي تعالج الخصائص الجيدة في الشخصية.

وقد تم الاتفاق على عدة محكات ومعايير تصف خصائص شخصية على أنها قوى وفضائل إنسانية، ومن هذه المعايير نجد:

1- أن هذه الفضائل أو السمات الإنسانية الإيجابية متفق عليها في كل مكان وزمان وعبر الثقافات المختلفة، وأن هذه القوة تحمل أكثر من مجرد غياب الضغط والاضطراب النفسي، إنها تتجاوز نقطة الصفر في اهتمامات علم النفس التقليدي حول المرض النفسي ومواطن الضعف، وتجذب الانتباه نحو جودة الحياة.

2- إن القوى والفضائل الإنسانية الإيجابية لها أهمية أخلاقية وقيمية، فهي قيمة بحد ذاتها وليس وسيلة لتحقيق غايات أخرى.

3- إن القوى الإنسانية الإيجابية يجب أن تكون من تلك الصفات التي يتمنى الآباء أن يتصف بها أبناؤهم.

4- إن القوى الإنسانية يجب أن تنبثق من تلك الأنشطة التي تُعلمها الجماعات الصغيرة في المجتمع، كالكشافة التي تُعلم أعضاءها الصبر والتحمل والمواطنة، والتعاون والعمل بروح الفريق، والجمعيات الخيرية التي تدعو إلى فعل الخير ومساعدة الآخرين، والجماعات الدينية التي تعلم أسس الإيمان والروحانيات.

5- إن القوى الإنسانية يجب أن تنبثق من النماذج الإنسانية الناجحة، والتي تحمل المعنى الأخلاقي.

6- إن القوى الإنسانية يجب أن تكون مميزة للأفراد منذ طفولتهم، وأن تكون قابلة للتعلم والتغيير.

7- إن القوى الإنسانية يجب أن تكون لها قيمة في كل الثقافات الفرعية الكبرى.

8- إن القوى الإنسانية الإيجابية يجب أن تكون متحررة من التحيزات السياسية والمذهبية والعرقية والاجتماعية والاقتصادية (نقلا عن معمرية، 2010، ص ص.122-123).

وتبعا لذلك، فقد أدت هذه العملية إلى تحديد 24 قوة في الشخصية وهي الآليات التي تسمح بتحقيق الفضائل، والتي هي الخصائص العالمية الأساسية التي أكد عليها الفلاسفة ورجال الدين والقادة. لذلك، تم تنظيم مكامن القوة في ستة فضائل.

فهذه الفضائل الست هي الأساس المميز لكل ذوي المعتقدات الدينية والفلسفية، فهي تمثل في مجموعها فكرة الشخصية الجيدة، وعلينا أن نؤكد هنا أن الحكمة والشجاعة والعدل والاعتدال والإنسانية والتسامي ليست مفاهيم مجردة، إذ يمكن للباحثين في علم النفس أن يصمموا مقاييس لقياسها، فكل فضيلة يمكن أن يكون لديها العديد من البدائل للتعبير عنها أو تحقيقها (الأعسر وآخرون،2005، ص.172).

وبذلك تم التوجه إلى تصميم أدوات القياس، والتي تركز على تلك المسارات أو البدائل التي تقيم الفضائل أو جوانب القوة في شخصية، أين تم اعداد مقياس القيم التطبيقية أو الفضائل العاملة Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) لغرض وصف الفروق الفردية لمكامن القوة الشخصية على اعتبار أنها بناء متعدد الأبعاد يتشكل من عائلة من السمات الايجابية المتصلة فيما بينها (غباري، 2018، ص.105). فهي أداة تسمح بتقييم 24 قوة مختلفة بشكل شامل وفعال، مما يتيح إمكانية إجراء أبحاث تتناول التأثيرات المشتركة والتفاعلية لقوى الشخصية المختلفة (Park, & Peterson, 2003,p.21). وفيما يلي نعرض شكل يوضح الفضائل ومكامن القوى الشخصية التي تتضمنها.

الشكل (10)

تصنيف الفضائل الإنسانية ومكامن القوى الشخصية حسب الدليل الذي أعده Peterson و Seligman (2004)

.(Note: Niemiec, 2017, p.26)

إن الشكل (10) يوضح مكامن القوى الـــ 24 والفضائل الإنسانية، وهذا وفقا لما جاء به تصنيف Peterson و Seligman (2004)، فمكامن القوى تقيم من خلال أداة (VIA) للفضائل/القيم العاملة، على أساس أن الشخصية الجيدة/الطيبة تتكون من 24 قوة شخصية، يمتلكها الافراد بدرجات متفاوتة، وهو ما يبرز وجود فروق فردية والتي تظهر في مستويات استخدام القوى الشخصية في مختلف ميادين الحياة اليومية والمهنية والدراسية، فمكامن القوى الشخصية هي تلك المكونات والمسارات التي تدل على الفضائل الإنسانية.

حاليا، يتم استخدام مقياس VIA Classics و VIA Inventory of Strengths على نطاق واسع من قبل الباحثين والممارسين في جميع أنحاء العالم؛ إذ يعد التركيز على قوة الشخصية من أهم المبادرات التي انبثقت عن علم النفس الإيجابي السائر نحو الازدهار، فالأبحاث الميدانية التطبيقية حول مكامن القوة شخصية يعد تيار حديث وخصب (Niemiec, 2013, p. 11). فرض على الباحثين ضرورة التحقق من مصداقية نتائجه وخصائصه السيكومترية في مختلف البيئات العالمية كدراسة كل من (Steen, Kachorek, & Peterson, 2003) بـ Michigan بالولايات المتحدة الأمريكية؛ ودراسة (Biswas-Diener, 2006) من خط الاستواء إلى القطب الشمالي والتي شملت مشاركين من قبائل Maasai في كينيا وقبائل Inuit في جرينلاند القريبة من القطب الشمالي وطلاب من جامعة Illinois بالولايات المتحدة الأمريكية؛ دراسة (Brdar, & Kashdan, 2010) التي شارك فيها طلاب من مختلف الجامعات بكرواتيا؛ دراسة (Noronha, Dellazzana-Zanon, & Zanon, 2015) والتي شملت طلابا من مختلف الجامعات بالبرازيل؛ دراسة (McGrath, 2015) والتي شملت مشاركين بالغين ينتمون إلى 75 دولة؛ دراسة (العوفي، 2015) بالمملكة العربية السعودية؛ دراسة (باشن وبرزوان، قيد النشر) التي شملت طلابا من ست جامعات (بسكرة، الواد، سطيف، المدية، البليدة وشلف) بالجزائر؛ دراسة (سلامة وآخرون، 2015) بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس مكامن القوى والفضائل في العمل بالبيئة العربية، كما تجدر بنا الإشارة إلى أن الدراسة الحالية تحمل نفس الأهداف التي أشارت إليها الدراسات السابقة، وذلك نظرا لأهمية دراسة خصائص الإيجابية في الشخصية.

على اعتبار أن خصائص الشخصية الجيدة هي ما نبحث عنه في القادة، وما نبحث عنه في المعلمين والطلاب، وما نبحث عنه في الزملاء العمل، وما يبحث عنه الأباء في أطفالهم، وما يبحث عنه الأصدقاء في بعضهم البعض، فالشخصية الجيدة ليست غياب العجز والمشاكل ولكن بالأحرى عائلة متطورة من السمات الإيجابية، وهي بذلك تساعد على بناء حياة مُرضية، من خلال اعادة تفعيل وتنمية مكامن القوى الفردية للشخصية والفضائل المرتبطة بها بغية تحقيق السعادة والرفاه (باشن وبرزوان، قيد النشر، المقدمة).

وتبعا لما سبق فقد كتب Thomas Jefferson (1819) منذ قرابة قرنين من الزمان، أن "السعادة هي هدف الحياة، ولكن الفضيلة هي أساس السعادة"، كما قد ذَكَّر Barack Obama

(2009) في خطابه الافتتاحي الحضور بأن الفضيلة لا تزال هي الأساس لدولة مزدهرة، وأن الفضائل يمكن أن تساعدنا علي البقاء والازدهار كأفراد وكمجتمع، فالفضائل لا تنتمي إلى الكتب المُغبرة أو الخطابات الطويلة بين العلماء، فالفضائل تنتمي إلى حياتنا اليومية، حيث يمكن أن تهمنا كثيرا في أمورنا الشخصية، في الحاضر وفي المستقبل، إذ يجب أن تكون زراعة مكوناتها هدفا مهما للجميع: كالآباء والمعلمين والطلاب والمواطنين (as cited in Park, & Peterson, 2009, p.8).

وتبعا لذلك يعتبر تصنيف (CVS) أحد الوسائط العلمية الي خلق " لغة مشتركة " بين مختلف الباحثين وممارسين المهتمين بتنمية وتطوير الصحة النفسية في شقها المتعلق بالسلامة والوقاية الايجابية، فهو يحدد المصطلحات والمفاهيم العلمية المتعلقة بموضوع الفضائل ومكامن القوى الشخصية، فهو أداة جوهرية للفهم، الاستكشاف، البحث واستخدام الخصائص الإيجابية الانسانية.

3. ماهية الفضائل ومكامن القوى الإنسانية

تمثل سيكولوجية القوى والفضائل الإنسانية Human virtues psychology of strenghs وعلم النفس الايجابي اتحادا جديدا من المفاهيم والكلمات المفتاحية الجديدة أو المصطلحات الحديثة نسبيا، لكن على ما يبدو أن هناك بعض الصعوبات تتعلق بتحديدها وتعريفها، أين يرتبط ذلك ببعض الأسباب التاريخية والمتعلقة بغلبة اهتمام علم النفس بالمنحى المرضي والعلاجي، إذ أنه من السهل تحديد الاتجاه التغيير المرغوب سواء ما تعلق باستعادة الحالة السابقة أو استعادة الحالة السوية بعد حالة من المرض، لكن على ما يبدو أنه من الصعب تحديد القوى الانسانية التي نريد إحداث التغيير لتحقيقها (معمرية، 2012، ص ص. 28-29). وتبعا لذلك، تلقى الباحثون بعض الصعوبات في إعطاء تعاريف وافية لمفهوم الفضائل ومكامن القوى الشخصية.

1.3. الفضائل

تعرف كلمة فضائل لغة حسب ما جاء عن رشوان (2000) بأنها تعني الفيض، فالفضل هو الزيادة وعكسها كلمة الرذيلة وتعني الجدب والرذاذ. فالفضيلة هي الخلق الطيب والخلق هو عادة الارادة، فإذا اعتادت الارادة شيئا طيبا سميت هذه الصفة بالفضيلة، والانسان الفاضل هو ذو الخلق الذي اعتاد أن يعمل وفق ما تأمر به الأخلاق (نقلا عن العوفي، 2015، ص. 7).

فالفضيلة Virtue حسب كل من Aquinas و Keenan (1995) هي تطوير الممارسات نحو الكمال، فهي ما يدفع بالشخص إلى العمل بشكل جيد على المستوى الأخلاقي (نقلا عن العاسمي، 2016، ص.62).

وعليه، فالفضائل حسب Hayes، Strosahl و Wilson (1999) هي" ترجمة لنتائج الحياة المرجوة على الصعيد العالمي"، أو بعبارة أكثر بساطة هي ما يجده الأفراد مهما في الحياة (as cited in Seph-Fontane & Hugo, 2017, p.9).

في حين وصف كل من McCullough و Snyder (2000) الفضيلة على أنها "سيرورة نفسية تُمَكِن الشخص من التفكير والعمل على النحو الذي يعود عليه أو على المجتمع بالنفع" (as cited in Shryack, Steger, Krueger, & Kallie, 2010, p. 714).

أما Wilson و Murrell (2004) فقد أوضح أن الفضائل هي الإجابة عن سؤال " إن كان يمكنك أن تختار أن تكون حياتك حول شيء ما في هذا العالم، فماذا ستختار؟ "(as cited in Seph-Fontane & Hugo, 2017, p.9).

فالفضائل تُشكل اتجاهاً في الحياة، إذ أن تقييم الفضائل لدى المفحوصين يعني مساعدتهم على إدراك اتجاهات الحياة التي تتماشى مع ما هو مهم بالنسبة لهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون الفضائل نقطة انطلاق للمفحوصين لبناء الأهداف التي تعزز السلوك في هذه الاتجاهات (Seph-Fontane & Hugo, 2017, p.9).

إذن، فالفضيلة هي سيرورة نفسية تهدف لتطوير التفكير والممارسات نحو الكمال وفق إطار أخلاقي، فهي ترجمة للاتجاه نحو الحياة كون أنها تبني الأهداف وتعزز السلوك الذي يعود بالنفع على الفرد والمجتمع.

وعليه، فإن المفاهيم المرتبطة بالفضيلة لقيت اهتماما من طرف الباحثين والممارسين النفسانيين؛ وكمحاولة لتحديد الفضائل الموجودة في كل مكان لغرض تضمينها في قائمة (VIA)، استعرض Peterson و Seligman (2004) أكثر من 200 نص ديني وفلسفي (Biswas-Diener, 2006, p.295).

إذ أشار Peterson و Seligman (2001) إلى أنه قد تم العثور على ست فضائل هي: الحكمة والمعرفة Wisdom and Knowledge، الشجاعة Courage، الإنسانية Humanity، العدالة Justice، الاعتدال Temperance والتسامي Transcendence، والتي تم اختيارها كونها تكررت في كتابات عدة فلاسفة مثل Socrates، Plato، Aristotle، Augustan، Aquinas وغيرهم؛ إذ تشير فضيلة الحكمة إلى مكامن القوة التي تتعلق باكتساب المعرفة واستخدامها، في حين أن الرغبة في تحقيق الأهداف ومواجهه المعارضة الخارجية أو الداخلية ترتبط بالسمة الرئيسية للشجاعة، أما قوى الشخصية التي ترتبط بالفضيلة الإنسانية فهي تنطوي على التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الأصدقاء وأفراد الأسرة، كما تظهر مكامن قوة العدالة في تفاعلات الايجابية مع المجتمع الأوسع، أما الاعتدال فيشير إلى مكامن القوى التي تحمينا من جميع أنواع التجاوزات عند تلبية احتياجاتنا، في حين تَتَشكل فضيلة التسامي من مكامن القوى التي تربطنا بالكون؛ فهذه الفئات الست العريضة من الفضائل انبثقت وتكررت في الدراسات الاستقصائية التاريخية، فهي في كل مكان، لذا على الأرجح أنها عالمية (as cited in Carr, 2005, p. 53).

لذا تعد الفضائل الركائز الأساسية التي تحدد سياق الشخصية الطيبة، كون أنها الاستعداد والارادة للقيام بالفعل وفق إطار أخلاقي، أين يكون ذلك من خلال عدة مسارات تسمى بمكامن القوى الشخصية.

2.3. مكامن القوى الشخصية

قام Linley و Harrington (2006) بتعريف مكامن القوة Character strengths على أنها هي السمات الإيجابية التي تنعكس في الأفكار والمشاعر والسلوكيات. وبناء على ذلك، يرى Govindji و Linley (2007) بأنها القدرات الطبيعية التي نطمح إلى استخدامها، والتي تمكن من التعبير الحقيقي، فهي من يقوم بتنشيطنا وتحفيزنا (as cited in Saldaña, & al, 2014, p. 31).

كما بين Linley (2009) أن مكامن القوى هي "القدرة الموجودة مسبقا داخلنا، سواء بدرجة قليلة أو كبيرة. فبرغم من امكانية تنميتها وتطويرها، إلا أنه لا يمكن اختيار أو إضافة قوى لا نملكها، وذلك بسبب بنيتنا البيولوجية أو النفسية التي جعلتنا نحصل على مكامن قوة خاصة، من خلال العملية التكاملية بين الطبيعة والتنشئة التي تلقيناها طوال حياتنا (as cited in Haslam, Huppert, Vella-Brodrick, Boniwell, Vázquez, & Veenhoven, 2009, p. 944).

غير أن Park وزملاؤه (2013) يرون أن مكامن القوى هو مفهوم متعدد الأبعاد، وبشكل أكثر تحديدًا، هو مجموعة من السلوكات الإيجابية، حيث أن كل شخص قادر على التعبير عن أي منها. ووفقا لـ Harzer و Ruch (2015) فمكامن القوى ينظر إليها على أنها محددات داخلية لحياة مُرضِية وسعيدة وناجحة، يمكن أن تعكس العوامل الخارجية، مثل التعليم الجيد، أو البيئة الاجتماعية المستقرة، أو الأمن المالي (Porto Noronha, & Martins, 2016, p.98).

كما جاء عن Niemiec (2013) أن مكامن القوى هي متميزة عن الأنواع أخرى من نقاط القوة، مثل المهارات أو المواهب، والتي من المفترض أن تكون مكامن القوة طبيعية لدى شخص، في حين أن المهارات يتم تعلمها من خلال التدريب أو الخبرة، أما بالنسبة للمواهب فهي قدرات فطرية تتميز بخلفية بيولوجية قوية. وفقًا لهذا التعريف فإن كل من Seph-Fontane و Hugo يبينان أن المواهب هي أيضا تدخل في طبيعة الشخص، إلا أنها لا تثير بالضرورة مشاعر الطاقة أو الفرح أو الأصالة، كما يحدث أثناء استخدام مكامن القوى الشخصية (as cited in Seph-Fontane & Hugo, 2017, p.4).

وانطلاقا من ذلك، يمكن تعريف مكامن القوة في الشخصية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد يضم محددات داخلية تعبر عن القوة التي تميز الفرد، والتي تظهر على شكل مجموعة من السمات الايجابية المنعكسة في الأفكار والانفعالات والسلوكات، فهي صفات طبيعية ومتأصلة نتجت من خلال العملية التفاعلية التكاملية بين الطبيعة البيولوجية والنفسية وبعض العوامل الخارجية كالبيئة الاجتماعية المستقرة والتعليم الجيد، بحيث أن العمل على تفعيل وتنمية مكامن القوى يعمل على تعزيز مستويات السعادة والرفاه وتحسين جودة الأداء.

وفي هذا الصدد بين كل من Peterson و Seligman (2001) أن مكامن القوة الشخصية هي طرق لتحقيق الفضائل (as cited in Carr, 2005, p. 53)، وهي في مجموعها تضم معنى الشخصية الطيبة، والجدول الموالي يصف ويصنف الفضائل الانسانية ومكامن القوى الإيجابية التي تتضمنها.

الجدول (03)

الفضائل الإنسانية ومكامن القوى الشخصية التي تتضمنها

الفضائل الانسانية	الوصف	المكونات الفرعية (القوى الشخصية الايجابية)
-1- الحكمة والمعرفة Wisdom and Knowledge	تنطوي مكامن القوى المعرفية على اقتناء واستخدام المعرفة، التفكير المبدع وتقديم المشورة للآخرين.	-1- البراعة والابداع Creativity: التفكير في طرق وأساليب جديدة ومنتجة بغية تحقيق الأهداف. -2- حب الاستطلاع أو الفضول Curiosity: وتعني الانفتاح على خبرات مختلفة ومتنوعة، كما تعني المرونة حيال المواقف والأفكار والأشياء التي تتفق مع المفاهيم المستقرة لدى الفرد. -3- الانفتاح أو البصيرة أو الرؤية الثاقبة Open-mindedness: فهي أقرب القوى إلى الحكمة ذاتها، أين يسعى الآخرون ليستفيدوا من هاته الخبرة، فالفرد الحامل لهذه القوة يتميز بالتفكير في الأشياء ودراستها من كل الجوانب. -4- حب التعلم Love of learning: الحرص على تعلم أشياء جديدة، مع العمل على صقل المهارات والاتقان. -5- الرأي والتقدير أو المنظور Perspective: القدرة على اعطاء المشورة الحكيمة للآخرين؛ ما يعني غربلة المعلومات بصورة موضوعية ومنطقية، وهنا يكون الحكم مرادفا للتفكير الناقد.
-2- الشجاعة Courage	مكامن القوة العاطفية التي تنطوي على ممارسة الإرادة لإنجاز الأهداف في مواجهة	-6- الاستقامة أو الأصالة Authenticity: فهي الاتساق مع الذات ويكون ذلك من خلال الصدق مع النفس فيما نعلله عن أنفسنا للآخرين من حيث نوايانا والتزاماتنا، أين يتفق لدينا الظاهر والباطن في القول والفعل.

	الصعوبات والمعارضة الداخلية أو الخارجية.	7- الجسارة والاقدام Bravery: وتعني البسالة فهي ما يشير إلى التحدي ومواجهة المواقف العقلية والوجدانية الصعبة، دون التقليل من قيمة الخطر أو الألم. 8- المثابرة أو الثبات Persistence: وتعني القيام بالأعمال الصعبة بروح مرحة ودون تذمر، من خلال سعي الفرد لإنهاء ما بدأه، دون السعي القهري نحو أهداف غير قابلة للتحقيق. 9- الحماس والحيوية Zest: هي الاقتراب من الحياة بالعمل على وضع طاقاتنا فيما نعمله، مع الاحساس بوجود طاقة واثارة داخلية، نسعى إلى بعثها بكل حيوية نحو الآخرين.
3- الإنسانية Humanity	تتضمن مكامن القوى الشخصية "المحاباة واللطف، تثمين العلاقات مع إدراك مشاعر الذات والآخرين".	10- العطف والكرم أو الطيبة Kindness: وهي تفضيل القيام بخدمات ومساعدات لصالح الآخرين والاستمتاع بها، أين تصطبغ هذه التعاملات بالطيبة والكرم في التعامل. 11- الحب Love: ويكون من خلال تقدير العلاقات الحميمية، والعمل على ربط علاقات وثيقة مع الآخرين. 12- الذكاء الاجتماعي Social intelligence: هو القدرة على ملاحظة الفروق بين الأفراد فيما يتعلق بوعي الانسان وفهمه الدقيق لمشاعره وتوظيف هذا الفهم لتوجيه سلوكه وتصرفاته.
4- العدالة Justice	مكامن القوى المدنية التي تكمن وراء الحياة المجتمعية	13- الانصاف Fairness: معاملة جميع الأفراد على نفس المنوال وفقا لمفاهيم العدل والعدالة والمساواة، مع عدم السماح للمشاعر الشخصية بالانحياز لطرف دون الآخر عند اتخاذ قرار خاص بالآخرين، والحرص على اعطاء كل شخص حقه وفرصته.

	الصحية بين أفراد المجتمع.	**14- القيادة Leadership:** وهي العمل بكفاءة وفاعلية على انجاز المهام، مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة والإنسانية عند إدارة العلاقات داخل الفريق، وكذا الحرص على التعامل بحزم مع جميع أعضاء الفريق. **15- المواطنة أو العمل الجماعي Teamwork:** وهي العمل كعضو في الجماعة أو فريق العمل، ما يعكس مدى تقدير أهداف الجماعة حتى وان اختلفت مع أهداف الفرد، كما أنها لا تعني الطاعة العمياء والاتباع بدون تفكير، ولكنها تعني احترام السلطة.
5- الاعتدال Temperance	تتضمن مكامن القوى التي تصفح عن الآخرين الذين يقومون بسلوكات سلبية اتجاه غيرهم، فهي مجموع القوى التي تحمي الفرد من الافراط والتجاوز.	**16- التسامح أو الصفح Forgiveness:** العفو على أولئك الذين يقومون بأعمال اساءة اتجاه الآخرين، أين يحدث الصفح تغيرات إيجابية داخل الفرد الذي وقعت عليه الإساءة، فتصبح بنيته ودوافعه أكثر إيجابية وأقل سلبية اتجاه من أساء إليه. **17- التواضع Modesty:** السماح بإنجازات الفرد تتحدث عن نفسها، فالأشخاص المتواضعين ينظرون إلى طموحاتهم وانتصاراتهم نظرة غير ذات أهمية مقارنة بغيرها من الانجازات. **18- الحرص والتعقل Prudence:** وتعني حرص الفرد على الخيارات، فهي الانتظار حتى نحصل على التأييد قبل البدء في التصرف، والشخص الحريص لديه بعد نظر وهدف واضح، ويجيد مقاومة الاندفاع نحو الاهداف القريبة حتى يتمكن من تحقيق الأهداف البعيدة. **19- التنظيم الذاتي أو ضبط النفس Self-regulation:** تنظيم شعور المرء حول ما يقوم به من أعمال، غير أن القدرة على التحكم في الاندفاعات والرغبات لا تكفي لمعرفة

		الصـــواب، بل لا بد من توظيف هذه المعرفة وتحويلها إلى تصرفات في المواقف الصعبة.
-6- التسامي Transcendence	هي القوى التي تبني صلات وروابط مع الكون، فهي تكسب حياة الفرد معنى وقيمة وامتنان والشكر مع اعطاء أداء مميز.	-20- تقـدير الجمـال والتميز Appreciation of beauty and excellence: ملاحظـة الجمـال وتقـديره، التميز والمهارة في الأداء وفي مختلف مجالات الحياة. -21- الامتنـان Gratitude: فيـه عرفـان وتقدير للحيـاة ذاتها، فنحن نشـــعر بالامتنان حين ينجح الآخرون، ونشـــعر بالامتنان نحو الأحداث الجميلة والأشخاص المتميزين. -22- الأمـل Hope: وهو يمثـل الموقف الإيجـابي حيـال المســتقبل، ويكون ذلك بتوقع الأفضـــل والعمل على تحقيقه، فمن خلال وجود عامل الأمل والتفاؤل والتطلع للمسـتقبل فإننا نتوقع حدوث أشياء طيبة وجيدة، ونسعى للتخطيط لها مستقبلا وهذا بالحفاظ على الروح المعنوية العالية، فهذه القوة تجعل للحياة هدفا ومعنى نتجه إليه. -23- روح الدعابة Humor: وتشمل حب الابتسام وجلب الفرح والبهجـة والمرح للأشـــخـاص الآخرين، أين يرى الفرد الجانب المشرق من الحياة وجوانب القوة. -24- الروحانيـة والتدين Spirituality: وهي المعتقدات الراســـخة القوية حول معنى القوى العليا للوجود والتي توجه التصـرفات، فهي مصـدر الرضـى والاهداف السـامية ومعنى الحياة.

(ملاحظة: العاسمي، 2016، ص ص. 65-67 ؛ العوفي، 2015، ص ص. 107-114).

يقدم الجدول (03) وصفا لمكامن القوى الـــ 24 والفضائل الانسانية وفقا للإطار النظري الذي جاء به كل من Peterson و Seligman (2004)، على اعتبار أنها قوى ذات طابع عالمي، ولها قيمة في

مختلف الثقافات، وهو ما تحققت منه بعض الدراسات العالمية كدراسة (Biswas-Diener, 2006) ما قد أظهر أن هذا التصنيف هو أبعد من مجرد ظاهرة ثقافية غربية.

4. خصائص مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية

تتميز خصائص الشخصية [وفق تيار علم النفس الإيجابي] في كونها مجموعة كاملة من الصفات الإيجابية التي ظهرت في مختلف الثقافات وعلى مر التاريخ باعتبار أنها بنى هامة للحياة الجيدة، وهذا بالنظر إلى الخصائص الأساسية التي يُقيمها الفلاسفة والمفكرون ورجال الدين كالحكمة والشجاعة والإنسانية والعدالة والاعتدال والتسامي، فهذه الفئات الست العريضة هي ثابتة، وقد نتجت بعد استقصاء تاريخي قام بها كل من Dahlsgaard، Peterson و Seligman (Park, 2004, p. 46).

وقد توسع التفكير في معنى كلمة خصائص الشخصية التي لها معان مختلفة داخل الثقافات، وهذا بعد تَوسُع مجال البحث حول موضوع مكامن القوى الشخصية، فعادة ما تُحدِد وجهات النظر التقليدية الشخصية ببعض سمات، وهو ما يستوجب على كل شخص السعي نحو تطوير هذه المجموعة الأساسية من الخصائص قدر الإمكان، لذلك فإن الشخصية الطيبة لها مجموعة من الخصائص والمتمثلة فيما يلي:

- أنها ليست وحدوية ولا منفصلة؛ فبدلاً من ذلك، فهي تتكون من مجموعة متنوعة من السمات الإيجابية، كما أن الفروق الفردية هي موجودة في الدرجات ويمكن أن تظهر في الأفكار والمشاعر والأفعال.
- يمكن أن تتأثر الخصائص الجيدة في الشخصية بالعوامل الظرفية مثل الثقافة أو الدين أو المعتقدات السياسية. ومع ذلك، فإن بعض الخصائص الجيدة هي في كل مكان وربما تكون عالمية.
- خصائص الشخصية الجيدة ليست خارج نطاق النقد الذاتي، وبطبيعة الحال ليست غامضة لدى عامة الأفراد في البيئة الاجتماعية.
- العديد من المكونات الأساسية لخصائص الشخصية الجيدة موجودة بالفعل لدى الفرد البالغ، لكن يمكن أن تكون هناك اختلافات لدى فئة الأطفال وبالتأكيد ستكون هناك اختلافات لدى المراهقين.

- يمكن لمظاهر الشخصية أن تتغير مع مرور العمر (Park, & Peterson, 2003, pp. 13-14).

والشكل الموالي يظهر لنا بشكل مبسط هذه الخصائص التي شرحها (Park, & Peterson, 2003) وهي كالتالي:

الشكل (11)

أهم خصائص مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية كما جاء عن (Park, & Peterson, 2003)

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يتضح من الشكل (11) أن خصائص مكامن القوى الشخصية هي سيمات إيجابية في الشخصية متعارف عليها في مختلف الثقافات والمجتمعات، تتأثر بطبيعة الحال ببعض العوامل الثقافية والدينية، نجدها لدى مختلف الفئات العمرية مع وجود بعض الاختلافات نظرا لتغيرها ونموها مع التقدم في العمر، إلا أنه تجدر الإشارة بأن هذه الخصائص الإيجابية هي عائلة من السمات الإيجابية التي قد تحمل الصبغة العالمية.

وعليه، ونظرا لهذه الاعتبارات يجب الأخذ عند تقييم الخصائص الجيدة في الشخصية بما يلي:

1. يجب أن تقاس الشخصية باعتبار أنها عائلة من السمات، وذلك بوسائل شاملة وبشكل مناسب، غير أنه لا يوجد سبب يمنع الباحث عن تقييم مكون مفرد واحد من الصفات الجيدة – كالعطف أو الأمل، على سبيل المثال – ولكن، يمكن لذلك أن يكون مضللاً خاصة إذا تعاملنا مع هذا المكون المفرد على أنه هو الكل. إذ يمكن أن يكون للفرد شخصية جيدة جدًا ولكنه قد يفتقر إلى عنصر واحد أو أكثر من الخصائص الجيدة الأخرى، لذلك يجب على الباحثين المهتمين بخصائص الشخصية تقييمها في إطار شامل وكلي، إذ لا يمكن تقييم الشخصية الجيدة إلا من خلال مجموعة من المكونات التي تختلف بين الأفراد.

2. هناك فروق فردية موجودة بالدرجات، وعليه يجب تقييم مكونات الشخصية بطرق تسمح بالتدرج بدلاً من مجرد وجود المكون من عدمه، فإذا كان اهتمامنا بسلوكيات المحددة فإن أفضل ما يمكن للباحثين القيام به هو السؤال عن مجموعة من السلوكيات والبحث عن المواضيع المشتركة.

3. هناك حاجة للنظر في تأثير العوامل الثقافية التي تقيم وتعزز مكامن القوة الشخصية، إذ أنه على الرغم من أن مراجعة الأدب العلمي المتراكم يشير ضمنياً إلى أنه قد تكون هناك خصائص ومكونات تشكل الشخصية الجيدة والتي قد تختلف باختلاف المناطق، لذلك لا بد من اختبار انتشارها في كل مكان تجريبيًا وهذا بدلاً من افتراضها، وخاصة في المجتمعات التي تعرف تنوعا ثقافيا.

4. على الرغم من أن التقارير الذاتية أثبتت أنها طريقة صالحة لقياس البناء النفسي، إلا أن Crowne و Mar-lowe (1964) قد لمح إلى أنه توجد مخاوف متعلقة 'بالرغبة الاجتماعية' [وذلك من خلال إظهار الفرد نفسه في أحسن صورة] وعليه، ولغرض التحسين من صلاحية هذه الأدوات يجب أن يشمل التقييم مخبرين متعددين مثل العائلة وكذا ملاحظات الأصدقاء والمعلمين.

لذلك تجدر الإشارة إلى أن قائمة (VIA-Inventory of Strengths) لمكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية تتيح تقييم شامل لمكامن القوى الـــ 24 [على اعتبار أنها عائلة من الخصائص الإيجابية التي تشكل الشخصية الجيدة]، وهذا خلال جلسة واحدة، كما أنها تسمح بمقارنة مكامن القوة الشخصية بين الأفراد، إذ أن تحديد "بصمة القوى Signature Strengths " لدى الفرد سيساعده على استخدام مكامن القوة التي تميزه في العمل واللعب [والدراسة]، ما قد يوفر له طريقًا للحياة النفسية المُرضية (as cited in Park, 2004, pp.47-48). فتشجيع الفرد على التعرف على مكامن قوته الأصيلة والمميزة شيء يستحق البحث والدراسة.

5. مكامن القوى المميزة والأصيلة (بصمة القوى) لدى الفرد

أوضح كتاب مكامن القوى وفضائل الشخصية الذي أعده (Peterson & Seligman, 2004) معايير وإطار التصنيف (VIA)، والذي بُني على أكثر من 2000 مرجع علمي و800 صفحة من المناقشات المتعلقة بمكامن القوى الـــ 24، غير أنه لم يتم التطرق فيه إلى أكثر من بضع جمل فيما يخص موضوع "بصمة القوى أو مكامن القوى المميزة أو القوى الأصيلة Signature strengths " ومع ذلك فإن تلك الكلمات القليلة كانت كافية، فمع ظهور دراسات عديدة عن مكامن القوة المميزة منذ سنة (2004)، والتي أوضحت مزايا مكامن القوى المميزة وقيمتها، أين بحثت الدراسات في العلاقة المتبادلة، العلاقة السببية والتقييم، وهذا كمحاولة لفهم التدخلات المتعلقة بهذا الموضوع (Niemiec, 2017, p.52).

وفقا لـ Seligman (2002) فإن كل شخص يمتلك عدة مكامن للقوة فهي بصمته، هذه مكامن القوة يمارسها الفرد كل يوم في المدرسة والعمل واللعب والترفيه، فالحياة الجيدة تستلزم استخدام بصمة القوى [أو مكامن القوة المميزة التي لدى الفرد] بشكل يومي في المجالات الرئيسية لحياة الشخص بغرض تحقيق شعور حقيقي بالرفاهية والسعادة (as cited in Rashid, & al, 2013, p.95).

في حين أن بصمة القوى أو القوى المميزة حسب Niemiec (2017) هي مكامن القوة الشخصية الأكثر أهمية بالنسبة للشخص، والتي تعبر عن تفرده أو جوهره على أفضل وجه، فهي من المرجح أنها تحفز الفرد على استخدامها بشكل طبيعي للتعبير عن مكامن القوى الأخرى، فهي ما يشكل ملامح شخصية الفرد (Niemiec, 2017, p.47).

فحســـب ما جاء عن Peterson و Seligman (2004) فإنه في ذلك الوقت كانت هناك معلومات قليلة حول هذا المفهوم، لكنهما يعتقدان أن موضـوع مكامن القوى المميزة لدى الأشـخاص قد تم التطرق إليه منذ عقود من قبل Allport (1961) والتي قام بتحديدها على اعتبار أنها صـــفات للشخصية، فمكامن القوة الشخصية التي يمتلكها الشخص وينشدها ويمارسها بشكل متكرر، تم تحديدها من خلال المقابلات مع البالغين، وبذلك تم التوصل إلى أن كل شخص يستطيع التعرف وبسهولة على مكامن القوة الخاصـــة به، وعادة ما تتراوح بين ثلاثة وســبعة قوى (تماماً كما اقترح Allport)، وفيما يلي معايير تحديد مكامن القوى المميزة:

- ✓ الشعور بالملكية والأصالة اتجاه هذه القوى (هذا أنا).
- ✓ شعور بالإثارة في بداية عرض هذه القوى.
- ✓ ينعكس استخدام القوى ايجابا على مسار عملية التعلم.
- ✓ هناك تعلم مستمر لطرق جديدة بغرض تفعيل هذه القوى.
- ✓ الشعور بالرغبة للتصرف وفقًا لهذه القوى.
- ✓ الشعور بحتمية استخدام القوة، كما لو أن الشخص لا يستطيع إيقاف أو منع حدوثها.
- ✓ اكتشاف الشخص للقوى التي يملكها من خلال مؤشرات التي تدل على وجودها.
- ✓ الشعور بحالة من النشاط بدلاً من الإرهاق عند استخدام هذه القوى.
- ✓ البحث عن الأنشطة التي تدور حول هذه القوى.
- ✓ وجود حافز داخلي لاستخدام هذه القوى.

وبالتالي فمكامن القوى المميزة مرتبطة بإحســاس الفرد بذاته وهويته، ما قد يســاعده على تجنب فخ مســاواة القوة مع ســلوك معين مأخوذ من خارج الســياق (على ســبيل المثال، يُعرف الصــدق من الناحية الوظيفية على أنه "قول ما يفكر أو يشـعر به الشـخص في الوقت الحالي بدافع من وعيه، وهذا بغض النظر عن الظروف") إلا أن من خلال هذا التعريف نكتشـف أنه غالبًا ما ينتج الصــدق كوارث بين الأشـخاص، فهذا السـلوك لا يتفق مع روح الصـدق، أين يتم تقييم مكامن القوة بصـعوبة وفق هذه الاعتبارات، والتي تعتبر ضـــرورية، وعليه لا بد من الانتباه إلى البيئة المحيطة بالفرد (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, p.18).

وتبعا لذلك، فقد بينت نتائج الدراسات أهمية مكامن القوى المميزة، تبعا لما أشارت إليه الدراسات ضـمن التيار الحديث لعلم النفس الايجابي الذي نشـأ منذ قرابة عقدين من الزمان، وبرزت هذه الأهمية تزامنا مع تفاقم مشكلة التفكك في العلاقات داخل المنظمات(المؤسسات) وكذلك كنتيجة لسوء العلاقات بين الأفراد، وفيما يلي سـنطرح مجموعة من الأمثلة تتعلق بمشـكلة تفكك العلاقات ودراسـات أخرى تظهر أهمية استخدام وتفعيل مكامن القوى المميزة وهي كالآتي:

- **تفكك في العلاقات بين الأفراد – ونقص الازدهار:** فقد وجدت دراسـة Keyes (2003) أن هناك أقل ما نسـبته 25% من سـكان الولايات المتحدة يحققون الازدهار، وهي نفس النتائج التي توصـلت إليها دراسة Hone، Jarden، Duncan وSchofield (2015) والتي أجريت على عينة من سكان نيوزيلندا، وهو ما يعني أن الفرد لا يحقق مستويات عالية من الرفاهية الاجتماعية والنفسية.
  - **الدراسـات المتعلقة بمكامن القوة:** توصـلت دراسـة Hone وآخرون (2015) إلى أن الأشـخاص الذين يستخدمون مكامن قوتهم يحققون ازدهار أكثر بمقدار 18 مرة أكثر من أولئك الذين لا يستخدمون مكامن قوتهم، إذ أشـار Seligman (2011) أن كل عنصـر من العناصـر الأسـاسـية للازدهار – المتمثل في المشـاعر الإيجابية، المشـاركة، المعنى الايجابي، والعلاقات الإيجابية، والإنجاز – يرتبط بشكل كبير مع مكامن القوة الشخصية.

- **تفكك في العلاقات بين الأفراد – عدم إدراك عام لمكامن القوة:** أوضـح Linley (2008) أن الدراسـات الاسـتطلاعية قد أظهرت أن ثلثي الأشـخاص غير مدركين لمكامن قوتهم. وبالتالي، إذا لم يكن الأفراد يعرفون من هم وما هم قادرون عليه، فكيف نتوقع منهم أن يكون أداؤهم جيد في العمل أو في الحياة بشكل عام؟
  - **الدراسـات المتعلقة بمكامن القوة:** بينت دراسـة Hone وآخرون (2015) على عينة من العمال النيوزيلنديين أن أولئك الذين يدركون مكامن قوتهم هم أكثر ازدهارا بمقدار تسـعة أضـعاف من أولئك الذين لم يكونوا على علم بها، كما قد بينت دراسـة Peterson وآخرون (2007) أن عدة دراسـات قد أوضحت أن مكامن القوى الشخصية ترتبط بالمشاركة الإيجابية [في إطار العلاقات الإيجابية فيما بين الأشخاص].

• **انفصال الأزواج:** كنتيجة لسوء العلاقات بين الزوجين فإن هناك عدد من الأزواج يعيشون في معاناة، وهو ما يبرر ارتفاع معدلات الطلاق بالنسبة للأزواج خاصة الجدد منهم.

○ **الدراسات المتعلقة بمكامن القوة:** أظهرت دراسة Kashdan وزملاؤه (2017) أن هناك تزايد في عدد الدراسات المتعلقة بقوة التقدير، إذ بينت نتائج الدراسات المتعلقة بالأزواج أن الذين يُبلِغون بأن شريكهم يَعترف ويُقدر مكامن قوتهم المميزة لديهم رضا أعلى عن العلاقات، فهم أكثر التزاما بالعلاقة، كما أنهم قد أبلغوا أن احتياجاتهم الأساسية قد حُققت، فعن Lavy، Littman-Ovadia و Bareli (2014a؛ 2014b) الذي أشار إلى أن هناك العديد من الدراسات التي بينت قوة العلاقة بين مكامن القوى في الشخصية وصحة العلاقات.

• **تفكك في العلاقات بين الموظفين:** بينت دراسة كل Money، Hillenbrand و Camara (2008) أن معدلات تفكك العلاقات بين العمال قدرت بأكثر من 70% ووفقًا لدراسة قامت بها منظمة Gallup، فإن هناك اختلال بين القوى الشخصية المطلوب توفرها في الأفراد [لتأدية واجباتهم المهنية] وما هو موجود فعلا من مكامن القوى الشخصية.

○ **الدراسات المتعلقة بمكامن القوة:** بينت دراسات كل من Harzer و Ruch (2016؛ 2015) ؛ Lavy و Littman-Ovadia (2016)؛ Littman-Ovadia و Davidovitch (2010) أن استخدام مكامن القوى المميزة يرتبط بالتفاعل الايجابي في العمل والإنتاجية والرضا الوظيفي والتواصل الفعال مع العملاء، كما قد أظهر التحليل الذي أجراه Crabb (2011) والذي مدته 3 سنوات أن مكامن القوى المميزة هي أحد أهم العوامل المحركة لمشاركة الموظفين. كما قد جاء عن Sorenson (2014) أن الدراسة المجرات من قبل مؤسسة Gallup قد بينت أن الموظفين الذين لديهم فرصة لاستخدام مكامن قوتهم هو ما قد ساعدهم على الانخراط في عملهم، بمقدار يعادل ستة أضعاف.

فعلى ما يبدوا أن هناك ارتفاع ملحوظ فيما يخص تفكك العلاقات في العديد من مجالات حياتنا، وهذا ما يتطلب اتخاذ إجراءات جديدة. لذلك، تظهر هنا أهمية مكامن القوى في عدة مجالات ليس فقط كمصدر للمشاركة [وتفعيل العلاقات فيما بين الأشخاص] ولكن أيضًا كمسار مركزي [لتحقيق السعادة والأزدهار وتحسين مستويات الأداء داخل المنظمات] (as cited in Niemiec, 2017, pp.52-53).

وتبعا لذلك، فإن Niemiec (2013) يرى أنه قد تم الاتفاق على أن الأشخاص عادة ما يحددون ما بين ثلاث وسبعة نقاط قوة مميزة من أصل 24 نقطة قوة، لكن تعتبر هذه قاعدة عامة (p. 21)، وقد بينت الدراسات والأبحاث أنه "يتم تحديد بصمة قوى الأفراد من خلال أعلى خمس درجات في مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل (VIA-IS)" التي أعدها Peterson و Seligman في سنة (2004) (as cited in Rashid & al, 2013, p.95).

فلتحديد بصمة القوى لدى الفرد، يجب أن تظهر هذه القوة في معظم الوقت في الممارسات والنشاطات ذات الصلة، مع تسمية القوة المقصودة (أو المرادفة لها) بدلاً من قوة أخرى، والتي يمتلكها الفرد ويعترف بها الأخرون بأنها من مميزاته، وقد أشار Seligman و Peterson إلى أن الدراسات التي أجريت قد أظهرت أن البالغين عادةً ما يكون لديهم ما بين اثنين وخمس مكامن قوى مميزة تكون فيها درجات الاستجابات جد مرتفعة – لذلك ليس من المستغرب – أن تكون درجات بعض هذه القوى مرتفعة (Peterson & Seligman, 2004, p. 639)، وهو ما يظهر تميز بعض الأشخاص عن غيرهم.

6. تصنيفات أخرى لمكامن القوى الشخصية

زيادة على تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل Classification Strengths and Virtues (CSV) الذي انبثقت منه أداة القياس المسماة بالقيم/ أو الفضائل العاملة Virtues In Action (VIA) واللذان أعدهما كل من (Peterson & Seligman, 2004)، على اعتبار أنهما نفس الوسائط التي قمنا بتبنيهما واستخدامها في الدراسة الحالية. إلا أنه تجدر بنا الاشارة إلى أن هناك تصنيفين آخرين قد أنشئا ونشرا على نطاق واسع خلال العقود الماضية؛ وذلك نظرا لأهمية موضوع مكامن القوى والفضائل ودوره في تعزيز مستويات الرفاه وكذا تحقيق الرفاهية والازدهار في حياة الأفراد والمنظمات.

إذ أنه على الرغم من أن هذه التصنيفات والمقاييس الثلاث التي أشرنا إليها قد وضعت لأسباب مختلفة، إلا أنها تستخدم لأغراض متشابهة، فهي تقوم بتحديد مكامن القوة الأساسية لكل فرد، إذ تساعد [هذه الأدوات الباحثين في الحصول على المعلومات حسب الفئة المستهدفة لتحقيق] أغراض معينة (غباري، 2018، ص.110)، ويمكن حصر تصنيفات مكامن القوى في الأنواع الثلاث التالية:

1. تصـــنيف مكامن القوة والقيم/الفضـــائل Classification Strengths and Virtues (CSV) والتي تقاس من خلال أداة القيم/الفضـــائل العاملة Virtues In Action (VIA) والتي قام كل من Peterson و Seligman (2004) بإعدادهما.

2. تصـــنيف معهد البحوث للأرصـــدة النمائية الـــــ 40 The Search Institute's (40) Developmental Assets (1989) والتي تقاس بأداة بروفيل حياة الطالب: التوجهات الســـلوكية Profile of Student Life: Attitudes and Behaviors والتي قام معهد البحوث بإعدادها.

3. **تصـــنيف موضـــوعات Gallup للموهبة** (1999) والتي تقاس بأداة مكتشـــف مكامن القوة لكلفتون Clifton StrengthsFinder والتي قامت مؤسسة Gallup بإعدادها.

والتي سـندرجها من خلال الشـكل (12) الذي يلخص لنا أهم تصـنيفات مكامن القوى المتداولة في الساحة العلمية.

الشكل (12)

أهم تصنيفات مكان القوى الشخصية

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

بناءا على المعطيات الموجودة في الشكل (12) التي تبين أنه توجد ثلاث تصنيفات مهمة فيما يتعلق بموضوع مكامن القوى الشخصية على غرار تصنيف مكامن القوى والفضائل الانسانية الذي أعده كل من Peterson و Seligman (2004)، فإنه يوجد تصنيفين آخرين على درجة كبيرة من الأهمية.

وفيما يلي سنتطرق إلى كل من التصنيف الثاني والثالث لمكامن القوى مع عرض مميزات كل منها:

1.6. الأرصدة النمائية الأربعون لمعهد البحوث

أشار Benson وزملاؤه (1998) إلى أنه تم بناء تصنيف الأرصدة النمائية الأربعون لمعهد البحوث The Search Institute's (40) Developmental Assets في ثمانينات القرن العشرين كاستجابة لسؤال ما الذي يحمي الأطفال [والشباب] من مشكلات اليوم؟ فقد اهتمت البحوث وإطار التصنيف بالمتغيرات الداخلية والخارجية التي تساهم في التربية [والتوجيه]. فقد قام باحثون بالمعهد البحوث الذي ترأسه Peter Benson بإجراء عدد كبير من المشاريع البحثية وعقد المناقشات الغير رسمية لضمان أن الأرصدة النمائية المتضمنة في أطرهم العملية قابلة للتطبيق على كل الأفراد من كل الثقافات والمواقف داخل أمريكا (نقلا عن غباري، 2018، ص.107).

إذ يعتبر Scales (1999) أن إطار الأرصدة أو مكامن القوة النمائية يحتاج إليها كل الشباب للنجاح، فهي تعمل على تجاوز تسمية المشاكل ومحاولة الحد منها، إذ تركز على تسمية وزيادة لَبِنات البناء الايجابي في حياة الشباب (Scales, 1999, p. 113).

فالأرصدة النمائية الـ 40 لمعهد البحث تتضمن تجارب وصفات إيجابية، فهي تعرف بأنها تعكس المساهمات الرئيسية لازدهار الشباب، إذ يصنف إطار العمل للأرصدة النمائية تلك الأرصدة على أساس مجموعتين من الأرصدة الداخلية والخارجية، حيث تحتوي كل مجموعة على عشرين رصيدا، فالأرصدة الخارجية العشرين عبارة عن خبرات إيجابية التي يكتسبها الأطفال والشباب من خلال تفاعلهم مع الأفراد والمؤسسات، أما العشرون رصيدا الداخلية فهي عبارة عن تلك الخصائص والسلوكيات الشخصية وسلوكات التي تحفز على النمو والتطور الإيجابي للشباب (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2019, p. 124).

وقد انبثقت عن هذا التصنيف أداة للقياس تسمى ببروفيل حياة الطالب: التوجهات والسلوكات التي أعدها معهد البحوث Search Institute Profile of Student Life: Attitudes and

Behaviors والتي تم تطويرها حسب Benson وزملاؤه (1998) في سنة (1989) كما أنها خضعت للتنقيح في (1996)، فهذا المقياس يتكون من 156 بند معد لفئة الأطفال والشباب، يصف 40 رصيدا نمائيا، كما أن هناك قوائم إضافية من الأرصدة النمائية مخصصة للرضع والأطفال الصغار وأطفال ما قبل المدرسة وغيرهم، تم تطويرها من قبل Benson وزملائه الباحثين في معهد البحوث (نقلا عن غباري، 2018، ص.107)، والجدول الموالي يصف الأرصدة النمائية الـ 40 لمعهد البحوث.

الجدول (04)

الأرصدة النمائية الـ 40 لمعهد البحوث

الأرصدة الخارجية External Assets	
الدعم support	
1.دعم الأسرة Family support	توفر الحياة الأسرية مستويات عالية من الحب والمساندة.
2.التواصل الأسري الايجابي Positive family communication	يتواصل الطفل ووالديه بإيجابية، كما قد يرغب في طلب النصيحة والاستشارة من الوالدين.
3. العلاقات مع الراشدين Other adult relationships	يستقبل الطفل دعما من ثلاثة أو أكثر من الراشدين غير الوالدين.
4. الرعاية الجوارية Caring neighborhood	يتلقى الطفل الخبرة كنتيجة لرعاية بعض الأشخاص من الحي.
5. الرعاية ضمن المناخ المدرسي Caring school climate	تعتبر المدرسة بيئة راعية ومشجعة.
6. مشاركة الوالدين في التعليم Parent involvement in schooling	يشارك الوالدان بإيجابية في مساعدة الطفل على النجاح في المدرسة.
التمكين Empowerment	
7. تقدير المجتمع للشباب Community values youth	يدرك الطفل أن الراشدين في المجتمع يقدرون الشباب.
8. اعتبار الشباب كموارد Youth as resources	يعطى للأطفال أدوار مفيدة في المجتمع.
9. خدمة الآخرين Service to others	يخدم الأطفال في المجتمع ساعة أو أكثر أسبوعيا.

10. السلامة والأمان Safety	شعور الطفل بالأمان في المنزل والمدرسة والحي.
الحدود والتوقعات Boundaries and Expectations	
11. حدود الأسرة Family boundaries	تملك الأسرة قواعد واضحة كما تراقب أماكن تواجد الطفل.
12. حدود المدرسة School boundaries	توفر المدرسة قواعد وضوابط واضحة.
13. حدود الجوار Neighborhood boundaries	يتحمل الحي المسؤولية عن مراقبة سلوك الأطفال.
14. نماذج من أدوار الراشدين Adult role models	على الآباء وغيرهم أن يمثل نموذج سلوكي إيجابي ومسؤول.
15. التأثير الإيجابي للرفاق Positive peer influence	يمثل أصدقاء الطفل المفضلون النموذج السلوكي الإيجابي.
16. التوقعات العالية High expectations	يشجع كل من الآباء والمعلمين الطفل على الأداء الجيد.
الاستخدام البناء للوقت Constructive Use of Time	
17. الأنشطة الابتكارية Creative activities	يقضي الطفل ثلاث ساعات أو أكثر أسبوعيا في حصص أو ممارسة الموسيقى أو المسرح أو الفنون الأخرى.
18. برامج الشباب Youth programs	يقضي الطفل ثلاث ساعات أو أكثر أسبوعيا في الرياضة أو النوادي أو المنظمات التي تعمل داخل المدرسة.
19. المجتمع الديني Religious community	يقضي الطفل ثلاث ساعات أو أكثر أسبوعيا في الأنشطة بالمؤسسات الدينية.
20. قضاء الوقت في المنزل Time at home	يخرج الأطفال مع أصدقائهم لليلتين أو أقل كل أسبوع.
الأرصدة الداخلية Internal Assets	
الالتزام بالتعليم Commitment to Learning	
21. الدافعية للإنجاز Achievement motivation	دافعية الانجاز جيدة لدى الطفل في المدرسة.

22. المشاركة المدرسية School engagement	الطفل يشارك بإيجابية في عملية التعلم.
23. الواجب المنزلي Homework	قيام الطفل لمدة ساعة على الأقل بالواجب المنزلي يوميا.
24. الرابطة مع المدرسة Bonding to school	يهتم الطفل بمدرسته.
25. القراءة للمتعة Reading for pleasure	يقرأ الطفل للمتعة ثلاث ساعات أو أكثر أسبوعيا.
القيم الايجابية Positive Values	
26. الرعايةCaring	يضع الطفل قيمة كبيرة لمساعدة الآخرين.
27. المساواة والعدالة Equality and social justice	يضع الطفل قيمة عالية لتعزيز المساواة وتقليل الجوع والفقر.
28. الاستقامةIntegrity	يعمل الطفل حسب قناعاته ويدافع عن معتقداته.
29. الصدق Honesty	الطفل يقول الحق حتى عندما لا يكون ذلك سهلا.
30. المسؤولية Responsibility	الطفل يتقبل المسؤولية الشخصية.
31. ضبط النفس Responsibility	يعتقد الشباب أنه من المهم عدم ممارسة النشاط الجنسي أو استخدام الكحول أو المخدرات.
الكفاءات الاجتماعية Social Competencies	
32. التخطيط واتخاذ القرار Planning and decision making	يعرف الطفل كيف يخطط مسبقا ويتخذ القرارات.
33. الكفاءة الاجتماعية Social competence	الطفل يمتلك حساسية وتعاطفا ومهارات الصداقة.
34. الكفاءة الثقافية Cultural competence	يعرف الطفل ويشعر بالراحة في التعامل مع الأفراد من ثقافات وأعراق وإثنيات مختلفة.
35. مهارات المقاومة Resistance skills	يستطيع الطفل مقاومة ضغط الرفاق والمواقف الخطرة.
36. الحل السلمي للصراع Peaceful conflict resolution	يسعى الطفل إلى حل الصراع دون عنف.

الهوية الايجابية Positive Identity	
37. القوة الشخصية Personal power	يشعر الطفل أنه يتحكم في الأشياء التي تحدث له.
38. تقدير الذات Self-esteem	يقر الطفل بامتلاك تقدير ذات مرتفع.
39. الاحساس بالهدف Sense of purpose	يقر الطفل أن حياته لها هدف.
40. الرؤية الايجابية للمستقبل الشخصي Positive view of personal future	الطفل متفائل بخصوص مستقبله الشخصي.

(ملاحظة: غباري، 2018، ص ص 108-109 ؛ Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2019, pp. 124-127).

يقدم الجدول (04) وصفا للأرصدة النمائية الـ 40 التي أعدها معهد البحوث. والخاصة بفئة الأطفال والشباب ما بين ثلاث سنوات و18 سنة، بحيث أنه يتألف من تدابير وقائية، وخبرات إيجابية، وصفات يحتاج إليها الشباب لكي يتمتعوا بالصحة والرعاية والمسؤولية، إذ تمثل هذه الأرصدة عوامل وقائية تحمي الأطفال والشباب من الوقوع في المخاطر وبعض سلوكات كحمل المراهقات، التسرب الدراسي، إساءة استعمال المواد، الانحراف أو العنف (Developmental Assets 40, n.d.).

لذلك تعد الأرصدة النمائية 40 اللبنات الأساسية التي تحفز فئة الأطفال والشباب على النمو الإيجابي والازدهار، غير أنها تعنى بالفئات العمرية ما دون 18 سنة، وهو ما لا يتلاءم مع الفئة العمرية لعينة الدراسة الحالية الخاصة بالطلبة الجامعيين المنتمين إلى المدارس العليا للأساتذة.

والشكل الموالي يعطينا وصفا مختصرا وأكثرا توضيحا فيما يخص الأرصدة النمائية 40 ومجالاتها والقوى التي تتضمنها، كما هو مبين فيما يلي:

الشكل (13)

الأرصدة النمائية الـ 40 لمعهد البحوث

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يصف الشكل (13) الأرصدة النمائية 40 والفئات التي تنتمي إليها، وبذلك يتضح أن الأرصدة النمائية 40 تتشكل من محورين أساسيين هما الأرصدة الداخلية والتي تتعلق بالنمو الايجابي السليم والأرصدة الخارجية والتي تعنى بالخبرات الايجابية في إطار العلاقات داخل الجماعة والمنظمات، وتحت كل محور يوجد 20 رصيد، وبذلك يتكون 40 رصيدا يُشكل في مجموعه التصنيف الذي وضعه معهد البحوث لمكامن القوى وفق الإطار النظري لكل من Benson وزملائه.

2.6. مكامن القوى لـ Clifton

قادت مؤسسة Gallup استطلاعات الرأي في مجال الاستشارات لأكثر من أربعة عقود؛ وقد قام Donald Clifton (1998) الرئيس التنفيذي لمؤسسة Gallup وأحد رواد حركة مكامن القوى بقيادة فريق من الباحثين الذين أجروا تحليلاً لأكثر من مليوني مقابلة خصت مختلف الموظفين، أين كان الغرض من ذلك هو البحث عن الإجابة على السؤال التالي: " عندما ينجح الأفراد في مكان العمل، ما هي السمات التي جعلت ذلك يحدث؟ " (LeBon, 2014, p. 64).

وبذلك، قد تم التركيز على مفاهيم واضحة وصريحة خضعت لاختبار الزمن والتدقيق التجريبي، فقد كان Clifton يعتقد أن المواهب يمكن تعريفها ودراستها اجرائيا كونها تظهر في بيئة العمل والأوساط الأكاديمية، إذ عُرفت المواهب وفقا لما جاء عن Hodges و Clifton (2004) بأنها " أنماط متكررة بشكل طبيعي في التفكير أو الشعور أو السلوك والتي يمكن تطبيقها بشكل مثمر"، وعلى هذا النحو نظر Clifton إلى مكامن القوة باعتبارها امتداداً للمواهب، إذ يجمع بناء القوة بين المواهب والمعرفة والمهارات المرتبطة بها، فهي بذلك تُعرَّف على أنها القدرة على توفير أداء متناسق وقريب من الكمال في مهمة معينة (as cited in Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2019, p. 110).

وفي فترة منتصف التسعينيات وفي إطار إنشاء مقياس موضوعي للمواهب، قام Clifton وزملاؤه ببناء مقابلات تجريبية لتحديد هذه المواهب مع فئة من الطلاب، مندوبي المبيعات، المسؤولين، أين قاموا فيما بعد بمراجعة هذه المقابلات والبيانات التي قاموا بإنشائها والاستفادة من هذه المعرفة المتراكمة والخبرة المكتسبة من ممارسة Gallup القائمة على الموهبة، ما نتج عنه في (1999) تصميم أداة Gallup's Clifton StrengthsFinder التي يمكنها تحديد الصفات البشرية الدائمة التي تقيم المواهب والمتكونة من 34 موضوعا؛ إذ يستخدم المقياس كنقطة بداية للاكتشاف الذاتي في برامج التطوير المستندة على مكامن القوى لـ Gallup، فبعد أن يكمل المجيب التقييم وتقديم الاستجابات التقييمية بشأن المواهب، أين تم تخصيص مجموعة من الاقتراحات وفقاً لموضوعات المتميزة الخاصة بالفرد والعمل على مساعدته في دمج المواهب وفق وجهات نظر شخصية ذاتية، حيث يتم تشجيع المستجيب على تغيير السلوك، من خلال تشجيع عملية التنمية والتطوير المبنية على مكامن قوة الأفراد وهذا باكتسابه المهارات (أي القدرات الأساسية) والمعرفة (أي ما تعرفه، بما في ذلك

الحقائق وصنع المعاني من التجارب) التي يمكن أن تعمل على تطوير مواهبهم بشكل قوي، لغرض القيام بمهام محددة (Haslam & al, 2009, pp. 164- 166).

فوفقا لـ StrengthsFinder فإن أساس القوة هو الموهبة، التي تعتبر نمط متكرر بشكل طبيعي من الفكر والشعور أو السلوك الذي يمكن تطبيقه، فالقوة يتم إنتاجها عندما يتم إعادة تأهيل المواهب بالمهارات والمعارف، فمكامن القوة يتم تطويرها وتطبيقها بشكل مناسب في الأداء والتميز من خلال مبادئ التالية:

- الفهم والايمان بمواهب الفرد.
- تثمين المواهب وتحمل المسؤولية الشخصية عنها.
- فهم دوافع الفرد، من خلال فهم وتوضيح الأسباب وأهداف الدوافع.
- اقامة علاقات الرعاية والتيسير.
- استعادة النجاحات السابقة.
- ممارسة المواهب والقوى.
- تعريف الآخرين بالمواهب ومكامن القوة (وهذا يساعد الفرد على فهمهم بشكل أفضل بكثير) (Boniwell, 2012, p.111).

وقد قام Clifton وزملاؤه في منتصف التسعينات، بتحديد 34 موضوعًا للمواهب تنطوي على سمات شخصية دائمة وإيجابية، على اعتبار أن مكامن القوة تعد امتداداً للمواهب، إذ يقدم الجدول الموالي وصفا لقائمة تصنيف Gallup.

الجدول (05)

مكامن القوى وفقا لـ Gallup Clifton والبالغ عددها 34 موضوعا

مكامن القوى	الوصف
1- المنجز Achiever	وجود القدرة على التحمل والعمل بجد، مع الشعور بالرضا عن الإنجازات.
2- المنشط Activator	القدرة على تحويل الأفكار إلى أفعال، مع وجود صفة نفاذ الصبر.

3- القابلية للتكيف Adaptability	السير وفق مطالب البيئة، مع وجود المرونة في التأقلم.
4- التحليل Analytical	القدرة على التفكير في العوامل التي قد تؤثر على الموقف/التفكير النقدي.
5- المنظم Arranger	القدرة على تنظيم الذات استنادا على عامل المرونة لغرض زيادة الإنتاج.
6- الاعتقاد Belief	وجود قيم أساسية عميقة، ومن هذه القيم ينشأ هدف محدد في الحياة.
7- الحزم Command	القدرة على السيطرة على الموقف واتخاذ القرارات.
8- التواصل Communication	القدرة على شرح وتحويل الأفكار إلى كلمات.
9- التنافس Competition	قياس مدى التقدم بالمقارنة مع أداء الآخرين، مع الاستمتاع بالمسابقات.
10- الترابط Connectedness	القدرة على الربط بين الأشياء، مع الاعتقاد أن كل حدث تقريباً له سبب.
11- الاتساق Consistency	المساواة والانصاف، من خلال وضع قواعد واضحة والتقيد بها.
12- السياق Context	القدرة على فهم الحاضر من خلال البحث والتفكير في التاريخ.
13- المتأني Deliberative	العناية الجدية في اتخاذ القرارات، مع توقع العقبات والنظر في الخيارات.
14- المطور Developer	القدرة على رؤية الإمكانات في الآخرين ومساعدتهم في تنميتها.
15- الانضباط Discipline	الاستمتاع بالنظام والروتين، ويتميز هؤلاء بالنظام الذي يصنعونه.
16- التعاطف Empathy	القدرة على فهم مشاعر الآخرين وتشكيل علاقات لدعمهم.
17- التركيز Focus	وجود الكفاءة والقدرة على تحديد الأولويات واجراء التصحيحات اللازمة.
18- التوجه للمستقبل Futuristic	القدرة على الهام وتنشيط الآخرين بالتركيز على المستقبل.
19- الانسجام Harmony	السعي في البحث عن توافق الآراء وتجنب الصراع.

20- التصور Ideation	القدرة على إيجاد الروابط بين الظواهر المتباينة ظاهرياً.
21- الاحتواء Includer	تقبل الآخرين، والقدرة على دمج الأشخاص الذين يشعرون بالإهمال.
22- الفردية Individualization	الاعتراف بالمواهب والخصائص الفريدة لكل شخص.
23- المستدخل Input	الرغبة والفضول في معرفة المزيد، مع العمل على اكتساب المعرفة.
24- العقلانية Intellection	الاتجاهات المتعددة في التفكير والقدرة على المناقشة وإعطاء حلول.
25- المتعلم Learner	الرغبة والتمتع بعملية التعلم والتركيز على التحسين المستمر.
26- التعظيم Maximizer	الحرص على تحويل مكامن القوى إلى شيء متميز.
27- الإيجابية Positivity	القدرة على اثارة الحماس في الآخرين، التفاؤل وتحفيز الآخرين.
28- العلاقات Relator	الحرص على تشكيل علاقات وثيقة مع الآخرين لتحقيق الأهداف.
29- المسؤولية Responsibility	تحمل مسؤولية الأقوال والأفعال، وامتلاك قيم ثابتة تتعلق بالأمانة والولاء.
30- المجدد Restorative	القدرة في التعامل مع المشاكل، والبراعة في التعرف على الأخطاء وحلها.
31- توكيد الذات Self-Assurance	وجود الثقة التامة فيما يخص إدارة الحياة، واستقلالية التفكير.
32- الأهمية Significance	الرغبة باعتراف الآخرين، والعمل الجاد.
33- الاستراتيجية Strategic	القدرة على توليد خطط العمل المناسبة من خلال خلق سبل بديلة.
34- التفوق Woo	التمتع بسمة التحدي، والقدرة على تشكيل العلاقات.

Note: Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2019, pp.112-114 ; Boniwell, 2012, pp.111-) .(113

يبين الجدول (05) المواضـيع التي تشـكل الإطار النظري لمكامن القوى حسـب ما جاء به Gallup Clifton والتي تتشكل من 34 موضوعا، كما قد تم وصف كل موضوع على حدا.

وقد أكد (Haslam, & al, 2009, p. 167) بأن الغرض من هذا التصنيف هو تسهيل وتطوير أداء الأفراد للقيام بعشـرات الأدوار الخاصـة بكل من: الطالب، المعلم، المدير، ممثل خدمة العملاء، مندوب المبيعات، مسـاعد الإداري، الممرض، المحامي، رجل الدين، القائد ومدير المدرسـة، بحيث يجري حاليا تنقيح بغرض تطوير قائمة مكامن القوى المستندة على ممارسات Gallup وهذا من خلال الاعتماد على مبادئ علم النفس الإيجابي، والدراسـة العلمية وتعزيز الأداء الإنسـاني الأمثل القائم على الأدلة والتجريب.

الشكل (14)

مكامن القوى وفقا لـ Gallup Clifton والبالغ عددها 34 موضوعا

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يوضح الشكل (14) مكامن القوى تبعا لما جاءت به مؤسسة Gallup والبالغ عددها 34 موضوعا، غير أنه يستخدم لتحديد المواهب الشخصية، فهذا التصنيف يحتوي على مواضيع تساعد الأفراد على تحديد واكتشاف مواهبهم والتي تعمل بدورها على تطوير مكامن القوى في إطار الممارسات والنشاطات اليومية للفرد.

فقد جاء عن (غباري، 2017، ص. 102) أن أداة Clifton لاكتشاف مكامن القوى تتوفر بـ 17 لغة والتي يمكن تطبيقها على المراهقين والراشدين. غير أن هذه الأداة ليست مصممة أو معتمد للاستخدام في عملية اختيار الموظفين أو فحص الصحة النفسية، وأن هذا المقياس مصمم لتطوير النمو البينشخصي، وأنه لا يُنصح باستخدامه لغرض اجراء المقارنات بين البروفيلات الشخصية، كما أنه غير حساس للتغيير، لذلك لا يمكن استخدامه كمقياس قبلي- بعدي.

وتبعا لما سبق، فإن مقياس Clifton لاكتشاف مكامن القوى لا يتناسب وأهداف الدراسة الحالية. وانطلاقا من ذلك يعتبر مقياس الفضائل العاملة أو الفضائل التطبيقية Virtues In Action (VIA) أفضل أداة تتناسب وأهداف المسطرة للدراسة الحالية، على اعتبار أن الإطار النظري الذي وضعه Peterson و Seligman يشير إلى أن مكامن القوى في الشخصية هي مكونات قابلة للتنمية والتطوير عبر مراحل العمر المختلفة، من خلال استخدام عدة استراتيجيات وفنيات في علم النفس الإيجابي تعمل على تفعيل وتنمية وتعزيز مكامن القوى الشخصية.

7. تنمية وتعزيز مكامن القوى الشخصية

إن مكامن القوى والفضائل الانسانية لها نتائج مهمة في حياة الفرد، كما أنها أيضا ذات أهمية بالغة لرفاه المجتمع بأسره وهذا وفقا لما جاء في أبحاث كل من Park (2004b)؛ Peterson، Park و Seligman (2008). إذ لن يعيش أي شخص حياته بدون تحديات ونكسات، إلا أن الأشخاص الذين يتمتعون بوجود رضا عن الحياة بدرجة أكبر، ومكامن القوى، والدعم الاجتماعي، سيواجهون هذه المشاكل النفسية أو المشاكل الجسدية بقوة أكبر في ظل هذه الصعوبات التي لا مفر منها، إذ تتجاوز البحوث والدراسات المتعلقة بقوى الشخصية التركيز على المشاكل وغيابها، فمشروع (VIA) يوضح فرضية علم النفس الإيجابي بكونه توجه يركز على خصائص الشخصية الجيدة التي تجعل الحياة تستحق العيش (as cited in Park, & Peterson, 2009, p.8).

فكل فرد يسعى للقيام بعمل جيد والعيش حياة سعيدة، فهي تعتبر أهداف وحقوق انسانية أساسية. ولكن في كثير من الأحيان، لا يعرف الأفراد كيف يجدون الســـعادة؛ لذلك يُعد تحديد مكامن القوى الشـخصية هو مكان جيد للبدء، فكل شـخص لديه مكامن قوة ينبغي الاعتراف بها والعمل على تعزيزها واستخدامها، كمرحلة أولى نحو التغيير.

إلا أن التغيير لا يحدث من فراغ، والخطوة الأولي في زراعة نقاط القوة الشـخصـية هو إضـفاء الشرعية على المفردات مكامن القوة لدى الأفراد، وهنا يمكن لمشروع (VIA) أن يكون مفيدا من خلال توفير الكلمات التي يمكننا بها وصـــف مكامن القوة التي لدينا وتلك الخاصـــة بالآخرين، ســـواء كانت مكامن القوة موجودة بالفعل أو مكامن القوة التي نرغب في بنائها؛ لذلك كانت الخطوة التي تلت تأسيس تصنيف مكامن القوى والفضائل حسب ما أشار إليه كل من Park و Peterson (2009) هو الاهتمام بكيفية تطوير هذه المكامن والفضائل الانسانية، من خلال السعي نحو التعرف على كيفية تعزيز القوى لدى الأفراد الذين يملكونها أو اعادة انشـــائها لدى الذين يفتقرون إليها، وهو ما يتوافق مع ما أوضـــحه Kurt Lewin (1947) بأن أفضل طريقة لفهم الظاهرة – في هذه الحالة خصائص الشخصية الجيدة – هي محاولة العمل على تغييرها (as cited in Park, & Peterson, 2009, pp.5-7).

وفي نفس السـياق أوضـح Baumrind (1998) أن مفهوم خصـائص الشـخصـية يشـير إلى الخصوصية في العادات الإيجابية المزروعة مثل المسؤولية الاجتماعية، والالتزام الأخلاقي، والانضباط الذاتي، والعزم الذي يتم بموجبه تصـنيف الشـخص بأكمله على أنه ناقص، ملائم، أو مثالي، إذ تشـير هذه المفاهيم المختلفة إلى أن خصائص الشخصية يمكن أن تزرع من خلال مساهمة عدة عوامل (as cited in Park, 2004, p. 43).

وعليه، فقد تم التوصـــل إلى أن هناك مجموعة متنوعة من العوامل التي تســـاهم في تطوير خصـائص الشـخصـية الجيدة [والتي تتضـمن مكامن القوى والفضـائل الانسـانية] كالعوامل البيولوجية، الأسرة، المدرسة، الأقران، والمجتمع؛ على اعتبار أن قوى الشخصية حسب Aristotle (350-2000 قبل الميلاد) هي عادات تظهر في الأفكار والمشـاعر والأفعال، فمن المؤكد أنها ليسـت مركبات كامنة ويمكن أن تظهر بطرق يمكن رؤيتها (Park, & Peterson, 2009, p.6). ومن جملة هذه العوامل نجد:

أولاً – العوامل البيولوجية Biological factors

ليس من المستغرب أن تتشابه القوى الشخصية للوالدين مع أطفالهم، إذ أظهرت دراسة كل من Zahn، Waxler، Robinson و Emde (1992) حول التوائم من البالغين والأطفال الصغار أن السلوكات التعاطف وأنماط السلوك الاجتماعي الإيجابي قابلة للتوريث (as cited in Park, 2004, p.44)، وفي دراسة أخرى لـــ Steger، Hicks، Kashdan، Krueger وBouchard (2007) شملت تحديد أوجه التشابه في القوى الشخصية وفق تصنيف (VIA) لدى التوائم المتطابقين مقابل التوائم الغير متطابقين، أين أظهرت النتائج أن مكامن القوى الشخصية هي قابلة للتوريث بشكل معتدل، مع وجود بعض الفروق الفردية (as cited in Park, & Peterson, 2009, p.6).

ثانياً – دور الوالدين Role parents

أشارت الدراسات إلى أن نمط العلاقة مع الوالدين يساهم في اكتساب بعض مكامن القوة، فقد أوضح Damon (1988) بأن الأهل يلعبون دوراً حاسماً في تنمية خصائص الشخصية، فهذا يعني أن أساليب المعاملة الوالدية المختلفة ترتبط بجوانب مختلفة من النمو الإيجابي والسلبي للفرد، فالرعاية الجيدة ترتبط بشكل ثابت بالسلوكيات غير الاجتماعية كالمراقبة الذاتية والثقة بالنفس، إذ قد يستجيب الأولياء لمنظور الطفل ويحترمونه، ولكن في الوقت نفسه يوجهون بشدة السلوكات البناءة (as cited in Park, 2004, p.44).

ثالثًا – النمذجة الإيجابية Positive role model

تعتبر النماذج الإيجابية حسب دراسة كل من Sprafkin، Liebert و Poulos (1975) ؛ ودراسة Bandura (1977) مهمة أيضًا لتطوير خصائص الشخصية الجيدة، إذ قد يؤدي البالغون في حياة الشباب أدوارًا مهمة كموجهين لخصائص الشخصية، نحن جميعاً قدوة، سواءا للأفضل أو للأسوأ، فنحن بحاجة إلى التصرف بطرق تستحق التقليد. إذ يمكننا القول أنه: " قد لا يستمع الأطفال إلى والديهم، ولكنهم لا يفشلون أبدا في تقليدهم "، فإذا كان البالغون يريدون أن يمتع كل شاب بخصائص الشخصية الجيدة، يجب أن يبدؤوا بإظهارها من خلال أفعالهم الخاصة (as cited in Park, & Peterson, 2009, p.6)، كما قد أكد Aristotle أن شخصية الشباب هي نتيجة توجيه أنشطتهم من قبل البالغين، وبناءا عليه فإن هذا النموذج يقترح أن وجود البالغين مهم في حياة الشباب مثل الآباء والمدرسين والقادة والمدربين الرياضيين، فهم قد يلعبون أدوارًا مهمة كموجهين للخصائص

الشخصية؛ كما أنه يمكن تقليد السلوكات الاجتماعية كالمشاركة في الأنشطة ومساعدة الآخرين وذلك بإيعاز من جماعة الرفاق، إذ يمكن تنمية هذه السلوكات الايجابية حسب RadkeYarrow، Zahn-Waxler و Chapman (1983) من خلال التعزيز المناسب. فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة Sprafkin، Libert و Poulos (1975) أن عرض مجموعة من مقاطع الفيديو الخاصة بالأطفال في صالة العرض التلفزيونية، والتي احتوت في مضمونها على سلوكات مساعدة محددة، بحيث تم عرضها على مجموعة من الأطفال يمثلون العينة التجريبية، بينما حذفت هذه المقاطع في مجموعة الأطفال من العينة الضابطة؛ أين جاءت النتائج لتبين أن الأطفال الذين شاهدوا هذه السلوكيات كانوا أكثر استعدادا لتقديم المساعدة للآخرين (cited in Park, 2004, p.45). وهو ما يظهر أثر النمذجة الإيجابية في تنمية تعزيز مكامن القوى الشخصية لدى الأفراد.

رابعا – الأحداث الحياتية الدرامية Dramatic events

يمكن أن تعزز ظروف الحياتية الصعبة مكامن القوى الشخصية. فعلي سبيل المثال، فإن دراسة Peterson و Seligman (2003) أظهرت أنه خلال الستة الأشهر التي عقبت هجمات الحادي عشر من سبتمبر كانت مستويات مكامن قوة الشخصية كالتدين، الأمل، والحب جد مرتفعة بين المشاركين الأمريكيين، بحيث أن هذه النتائج لم تظهر لدى غيرهم من المشاركين الأوروبيين. كما قد أشارت دراسة Peterson، Park و Seligman (2006) أن التعافي من المرض الجسدي قد ارتبط بزيادة مستوى درجات مكامن القوة كالجسارة والاقدام، العطف والفكاهة، في حين أن التعافي من الاضطراب النفسي قد ارتبط بارتفاع متواضع لمستوى درجات مكامن القوة كتقدير الجمال وحب التعلم، في حين أن دراسة Peterson، Park، Pole، D'Andrea و Seligman (2008) قد بينت أن التعرض للصدمات يؤدي إلى زيادة في مستوى درجات مكامن القوى الشخصية كالتدين، الامتنان، العطف، الأمل والجسارة والاقدام - وهو ما يطلق عليه مكونات نمو ما بعد الصدمة Post-Traumatic Growth - (as cited in Park, & Peterson, 2009, p.6).

خامسا – العلاقات بين أفراد الأسرة والأصدقاء relationships with family members and friends

تلعب العلاقات الوثيقة دورا مهما في تطوير وتنمية الخصائص الجيدة في الشخصية، إذ لاحظ كل من Waters، Hay و Richters (1986) أن التَعلُق السليم Secure attachment يرتبط بالتنمية

الاجتماعية الإيجابية؛ إذ أظهرت دراسة Londerville و Main (1981) أن تعلق الأطفال السليم يساهم في زيادة السلوك التعاوني، الخضوع وسلوكات المراقبة الذاتية، في حين أن العلاقات الأخوية والتي تتضمن- الصراعات والحاجة للمشاركة - توفر الفرص للأطفال لتطوير مكامن القوى الشخصية، وهو ما تضمنته نتائج دراسة Dunn (1988) على أن العلاقات الأخوية تعزز المهارات الاجتماعية ومهارات حل المشكلات الاجتماعية. أيضا، بينت دراسة Zahn-Waxler، Robinson و Emde (1992) أن السلوكيات الاجتماعية الإيجابية بين الأشقاء تُعمم على الآخرين. كما أنه مع التقدم في العمر فإن جماعة الرفاق تلعب دورًا أكثر أهمية في تنمية الشخصية وهو ما أكدت عليه دراسة Birch و Billman (1986) التي بينت أن العلاقات الجيدة مع الأقران الذين يظهرون السلوكيات الاجتماعية الإيجابية هي عوامل تساهم في تنمية خصائص الشخصية الجيدة (cited in Park, 2004, p.45).

الشكل (15)

العوامل المساهمة في غرس وبناء مكامن القوى

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

وتبعا لما جاء في الشكل (15) فإن الدراسات الميدانية قد بينت مساهمة بعض العوامل التي تعمل على تنمية وتعزيز وكذا بناء مكامن القوى الشخصية، وهو ما قد يساهم في تحسين أداء الأفراد، على اعتبار أن الفضائل الإنسانية والقوى التي تتضمنها هي عوامل وقائية تمنع أو تخفف من آثار الاجهاد والاضطرابات النفسية، فوجودها يساهم في تحقيق الازدهار؛ كما تجدر بنا الإشارة إلى أنه من أهم العوامل التي تعمل غرس وتنمية مكامن القوى والتي تجمع في طياتها جميع العوامل السابق الذكر، نجد ما يعرف باسم مؤسسات التمكين.

8. مكامن القوى الشخصية والفضائل الانسانية في إطار مؤسسات التمكين

تمثل الموضوعات التمكينية Enabling themes حسب Peterson و Seligman (2001) بأنها عوامل تؤدي بالأفراد إلى إظهار مكامن القوى في حالات معينة، وهو ما يساهم في تعزيز الفضائل، فقد تتضمن الظروف التمكينية فرصا تعليمية ومهنية، وأسرية داعمة ومُتسِقة، وأحياء ومدارس آمنة، واستقرارا سياسيا وديمقراطية؛ وربما يعزز وجود المرشدين، ونماذج القدوة، وجماعة الأقران مكامن القوة والفضائل (Carr, 2005, p.56).

يرى Peterson (2006) وفقا لما جاء عن (White & Waters, 2015) أنه يجب تطبيق التدخل النفسي الإيجابي على المستوى المؤسساتي لتنمية ما أسماه 'المؤسسات التمكينية' Enabling Institutions [كالجامعة والمدرسة]، مؤكدا على ضرورة أن تكون الفضائل موجودة داخل كل فرد من أعضاء المؤسسة وعلى المستوى الجماعي، بغية تحقيق ما أسماه 'المدرسة الجيدة The Good School وهو ما سيعزز التفوق الأكاديمي ويساهم في البناء الأخلاقي، كما دعا المدارس إلى تتجاوز مجرد التربية والتعليم، بل يجب أن تعمل على التخفيف من المعاناة والتجارب السلبية مثل التنمر، استعمال المواد المخدرة والسلوكيات غير الصحية الأخرى، مع الحرص على تبني المناهج والممارسات التي تنمي الخصائص الجيدة في الشخصية والرفاهية (نقلا عن باشن وبرزوان، 2019، ص. 68).

إذ يمكن لهذه المؤسسات التمكينية من أن تَبْني الفضائل، بِتَبَني المناهج التي تعزز وتنمي مكامن القوة الشخصية، إذ يَعتبر كل من (Benninga, Berkowitz, Kuehn & Smith, 2006, p.451) أن الخبرات التي يتلقاها الطلاب في الإطار الدراسي يمكنها بناء الشخصية، وأن المدارس

الجيدة تُروِج وتســـاهم في رعاية العلاقات الاجتماعية الإيجابية، فهي تعمل على تعزيز نموذج العدالة والانصاف والرعاية والاحترام.

ولكي تقوم المدارس بتنمية وتفعيل الخصائص الجيدة في الشخصية بشكل صريح وكذلك تعزيز رفاهية الطلاب والأداء الأكاديمي، كان لا بد حســـب (Waters, 2011, p.76) من تطوير المناهج الدراسية والموضوعات الأكاديمية التقليدية.

لذلك يعد المنهج التعليمي القائم على تعزيز مكامن القوى هو الأفضـل، كونه يسـعى إلى تعزيز الأداء الأمثل، فهو ممارسـة يومية تهدف لإشـراك الفرد في عملية التَعليمية التَعلُمية، فالنماذج التعليمية القائمة على مكامن القوة تؤكد على المبادئ التعليمية الأســاســـية التي تعزز الجوانب الإيجابية لجهد الطالب وإنجازه، فضلا عن مكامن القوة الانسانية، إذ يعتقد Dewey (1938) أن "الغرض من التعليم هو السماح لكل فرد بأن يحصـل على كامل قوته الشـخصـية"، وهو مفهوم يتوافق مع المنهج التعليمي الذي يستند على مكامن القوة (as cited in Lopez, & Louis, 2009, pp. 1- 2).

فالمدارس وفقا لـ Huitt (2010) يتجاوز دورها تحقيق الكفاءة الأكاديمية بل يشمل كذلك اعداد فرد كامل من جميع النواحي. [ففي الواقع، يعد التركيز على مؤسسات التمكين] باعتبارها مؤسسة تعمل على إعداد الشـباب لمرحلة البلوغ، وهو ما يعد أحد السـمات المميزة للبلدان المتقدمة. لذلك، لا بد على المدارس العناية بجوانب تثقيف طلابها حول البحث وتطبيق الرفاهية وتنفيذ التدخلات الهادفة إلى زيادة الأداء الأمثل لطلابها وموظفيها، لغرض الحد من انتشـار مختلف الاضـطرابات العقلية والنفسـية التي غالباً ما تظهر أثناء المراحل المبكرة من البلوغ (as cited in Oades, Robinson, & Green, 2011,"Why positive education?"para. 2).

فارتفاع معدلات الأمراض النفســـية والعقلية والانتحار في البلدان المتقدمة وعلى المســـتوى العالمي، قد زاد من الوعي والحاجة إلى فهم وتقديم دعم أكبر للصـحة العقلية لدى الطلاب فهناك تزايد في العديد من نتائج الحياة الســلبية حســب ما جاء عن Kessler وBromet (2013) بما في ذلك التســرب الدراســي، البطالة، الجنوح، ســوء العلاقات الاجتماعية، والاضــطرابات الصــحية النفســية والجسدية. إذ أوضـح Keyes (2014) أنه "كثيراً ما يقال أنَّ الشباب هم مستقبل الأمة، فإذا كان هذا صــحيحًا، فهناك الكثير من الأمراض النفســية والعقلية التي تؤثر على هذه الفئة مســتقبلا"؛ لذلك تعد

المدارس بمثابة خط الدفاع الأول ضد الأمراض العقلية [والاضطرابات النفسية]، مع القدرة على الوقاية أو تقليل من تأثيرها (as cited in White & Kern, 2018, pp. 3-4). ويكون ذلك حسب Public Health England (2015)؛ وThorley (2016) من خلال قيام المدارس بتحسين مستويات الرفاه Well-being (as cited in Robson-Kelly, 2018, p. 2). وقد اضاف Peterson (2006) أن على المدارس توسيع تركيزها على أبعد من التعليم الأكاديمي لتشمل أيضا تعزيز خصائص الشخصية الجيدة (as cited in Kern, Waters, Adler, & White, 2015, p. 262).

لذلك فإن التدريس القائم على مكامن القوى الشخصية يكون من خلال تَعرُف المدرسين على أفضل طرق تنمية مكامن القوة التي تميزهم واستخدامها أثناء تعاملهم مع الطلاب، وكذا اكتشاف وتحديد مكامن القوة لدى الطلاب والعمل على تطبيقها في عملية التعلم، بهدف الوصول إلى مستويات التميز الشخصي التي لم يتم بلوغها من قبل. وقد أوضح Anderson (2004) بأن:

> "التعليم القائم على مكامن القوى يتضمن قيام المعلمين باكتشاف مواهبهم الخاصة بشكل متعمد ومنهجي وتطوير مكامن القوة وتطبيقها أثناء عملهم والبقاء على اطلاع في مجالاتهم، وتحسين طرائق التدريس لديهم، وتصميم وتنفيذ المنهج الدراسي الخاص بهم، ووضع برامج وأنشطة لمساعدة الطلاب على اكتشاف مواهبهم وتطوير وتطبيق مكامن القوة لديهم مع تعلم المعرفة الفنية واكتساب المهارات الاكاديمية وتطوير مهارات التفكير وحل المشكلات واستخدام ما تعلموه في البيئات التعليمية لتعزيز مستويات التميز"
>
> (as cited in Lopez, & Louis, 2009, p. 2).

إذ أن هناك أدلة ثابتة على أن القوى الايجابية في الشخصية تلعب أدوارًا مهمة في تطوير الأفراد عبر مختلف المراحل العمرية، ليس فقط كعوامل حماية تمنع أو تخفف من الاضطرابات النفسية ولكن أيضًا كآليات تمكينية تسهِّل ازدهارهم. فهذه القوى يمكن زراعتها وتقويتها عن طريق التربية الايجابية، والتعليم، فالمؤسسات الإيجابية [مثل المدارس والجامعات] تعمل على دعم النمو الشخصي والتجارب الإيجابية وهي بذلك تهدف إلى دراسة خصائص الشخصية في سياق اجتماعي خاص (نقلا عن سلامة، 2015، ص.46).

وقد وصـــفت الدراســـات والبحوث مكونات التعليم القائم على مكامن القوة في الجامعات، والتي تتطلع إلى تفعيل الممارسات المستقبلية لزيادة وتعزيز النتائج الإيجابية للطلاب. وعليه، فإن التعليم قائم على مكامن القوى يقوم على جملة من المبادئ منها:

(أ) العمل على تقييم وتحديد القوى، وكذا الإنجازات وهو ما أوضـحته دراسـة Carey (2004)، كما أكدت دراســة Lopez (2004) ؛ ودراســة Rettew وLopez (2009) على أهمية تحديد مقومات النتائج الإيجابية.

(ب) التأكيد على وجود فروق فردية، التي تتطلب تكييف طرائق المدرس/المسـتشـار لاحتياجات الطلاب واهتماماتهم وهو ما أشارت إليه دراسة كل من Gallup (2003) ؛ ودراسة Levitz وNoel (2000).

(ج) التأكيد على تفعيل العلاقات مع الأصـــدقاء والعائلة والموظفين الذين يعززون مكامن القوة وذلك وفقا لما جاءت به دراسة Bowers (2009).

(د) التأكيد على الاستخدام المتعمد لمكامن القوة داخل وخارج الفصـل الدراسـي [وهو ما سيعمل على تفعيلها وتعزيزها]، وهو مـا أشـــارت إليـه دراســـة Seligman، Steen، Park وPeterson (2005) ؛ ودراسة Rath (2007).

(هـ) التطوير المُتعمد لمكامن القوة من خلال التجريب أو الممارســة خلال التواجد في الفصــل الدراســي وذلك طيلة الســنة الدراســية، وفقا لما أوردته دراســة Louis (2008) نقلا عن (Lopez, & Louis, 2009, p. 2).

فالعمل على مراعاة هذه المبادئ الخاصــة بالتعليم القائم على مكامن القوة، ســيمكن من تحديد وتعزيز الممارســات التي تحســن من الأداء لكل من المعلم وطالب. والشـكل (16) يبين أهمية مكامن القوى في الشخصية في إطار المؤسسات التمكين.

الشكل (16)

مساهمة مكامن القوى في إطار مؤسسات التمكين في تحقيق الازدهار

(Note: as cited in Norrish, Williams, O'Connor, & Robinson, 2013, p.151).

وعليه يظهر الشكل (16) مساهمة مكامن القوى الشخصية في تعزيز الرفاه وتحقيق الازدهار، وفقا لما جاءت به آخر النظريات علم النفس الإيجابي والمتمثلة في نظرية الازدهار Flourishing التي طورها

Seligman في (2012) استنادا على نظرية السعادة الحقيقية (2002)، أين تم توظيف واستخدام مكونات هذه النظرية والاستفادة منها في إطار عملية التعلم والتعليم، ليبرز بذلك Seligman أهمية مؤسسات المدنية في التمكين وبناء خصائص الشخصية الطيبة القائمة على تفعيل وتعزيز مكامن القوى الشخصية.

إذ يمكن أن تعزز مكامن القوى من خلال مختلف استراتيجيات والممارسات التدريسية داخل غرفة الصف، إذ بينت دراسة Weber و Ruch (2012) دور مكامن القوى في الشخصية [وأثرها على الطلاب]، أين كانت قوة حب التعلم، الحماس، الامتنان، المثابرة والفضول ترتبط بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة الدراسية؛ كما كانت قوة الأمل، حب التعلم، المثابرة والبصيرة مرتبطة بفعالية الذات الأكاديمية؛ في حين كانت مكامن القوى العقلية (مثل التنظيم الذاتي والمثابرة وحب التعلم) قوى تنبئية بالنجاح الدراسي؛ كما قد بينت هذه الدراسة أن السلوك الإيجابي في غرفة الصف يرتبط مع مكامن قوى محددة كالمثابرة، وحب التعلم، والبصيرة؛ وهو ما يبين أن مكامن القوى في الشخصية لها أهمية بالغة، فيبدو أنها ذات صلة بنواتج ذاتية (مثل الرضا عن الحياة الدراسية) وكذلك بنواتج موضوعية (مثل الأداء الأكاديمي)، كما أنها ترتبط أيضا بالسلوك الإيجابي في غرفة الدراسة (as cited in Weber, & Ruch, 2012, p. 317).

فالغرض من استخدام مكامن القوى الشخصية لدى الطلبة حسب Noble و McGrath (2015) هو اعطاء فُرَص لممارسة المعرفة والمهارات الإيجابية التي يتم توفيرها في المجتمع المدرسي (as cited in Lai, Leung, Kwok, Hui, Lo, Leung, & Tam, 2018, p.9).

وعليه، فإن الدراسة الحالية ستعمل على تحديد مكامن القوة في الشخصية والفضائل الانسانية لدى فئة الطلبة الذين سيتخرجون ليصبحوا أساتذة، ما قد يعطينا لمحة عن خصائص الجيدة في شخصية الطالب التي ستؤطر وتدعم وظيفته كأستاذ، وهو ما قد ينعكس على علاقته وتفاعله مع التلاميذ مستقبلا.

9. مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية العالمية وأهمية السياق الثقافي

إن إنشاء الإمكانية التطبيقية للأبنية والعمليات الإيجابية في السياق الثقافي يتجاوز محاولة تحديد وجود مكامن القوة وميكانزمات التوافق، والتي يتم تقديرها حسب Sandag وزملائه (2003) من قبل أعضاء الجماعات التي تنتمي إلى مختلف الثقافات، ويتطلب ذلك فهما للسيكولوجيا الأصلية

للجماعة. لذلك فإن علم النفس يعمل على دراسة كيف ومتى تصبح مكامن القوة ذات قيمة داخل الثقافة في إطار معايير الجماعة، إذ لا بد من إجراء دراسات في مختلف الدول وفي داخل مختلف الثقافات (نقلا عن غباري، 2018، ص. 140).

وتبعا لذلك، فإنه يمكن أن تتأثر مكامن القوى بالسياق الثقافي، ما قد يعطي نتائج مختلفة بين مختلف الثقافات ما يستلزم التحقق من مصداقية تصنيف مكامن القوى والفضائل الانسانية في مختلف الدول وفي مختلف الثقافات.

وهو ما حاولت مختلف الدراسات التحقق منه، كدراسة (Biswas-Diener, 2006) التي قامت بتقييم تصنيف مكامن القوى (CSV) في السياق الثقافي من خط الاستواء إلى القطب الشمالي، بحيث كانت عينة الدراسة تنتمي إلى ثلاث ثقافات مختلفة، اختيرت لتباينها الواسع في اللغة، التطور التكنولوجي، الممارسات الثقافية والروحية، الجغرافيا والتاريخ، بحيث تشكلت من 123 مشارك من قبيلة Maasai الكينية، وهم مجموعة قبلية من الرعاة الذين يعيشون بدون كهرباء أو مياه جارية؛ و 71 فرد من Inughuit وهي مجموعة من السكان تعيش في شمال غرينلاند القريبة من القطب الشمالي، والذين ما زالوا يحتفظون بالعديد من جوانب الحياة البدائية كأسلوب الصيد؛ كما ضمت هذه الدراسة أفراد من طلاب الجامعة ينتمون إلى جامعة Illinois، والذين هم يمثلون أفراد من الثقافة الغربية والصناعية، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود معدلات عالية من التشابه فيما يخص مكامن القوى الـ 24، إلى جانب وجود بعض الاختلافات من حيث مكامن القوى المتعلقة بالجنس.

ومن الدراسات التي سارت في نفس الاتجاه نجد دراسة (McGrath, 2015) التي أجريت على عينة مكونة من 1063921 بالغ والذين ينتمون إلى 75 دولة، بمعدل 150 مشارك من كل دولة، وقد أشارت النتائج على أن هناك تشابه كبير بين الثقافات فيما يخص صدق مكامن القوى (p. 41).

وفي نفس السياق، وكامتداد للنتائج التي أكدتها العديد من الدراسات العالمية، قام كل من (باشن، برزوان، قيد النشر) خلال السداسي الأول من العام الدراسي 2019/2018 من التحقق من موثوقية وصحة النسخة العربية من مقياس مكامن القوة الشخصية والقيم/أو الفضائل العاملة (VIA-IS)، على عينة من الشباب الجامعي من مختلف الولايات بالجزائر (بسكرة، الواد، سطيف، المدية، البليدة والشلف). والذين ينتمون لمناطق جغرافية مختلفة من القطر الجزائري (الجنوب، الشرق، الغرب

والوسط)، أين كانت النتائج مشابهة للنتائج الدراسات العالمية، وهو ما يوحي بأن مكامن القوى الشخصية والفضائل التي تنتمي إليها هي أكثر من مجرد ظاهرة ثقافية غربية.

لكن وعلى الرغم من ذلك تجدر بنا الإشارة إلى أن التكافؤ اللغوي للقياس ليس بديلا عن التكافؤ المفاهيمي، وعليه فإن جوانب والمظاهر الثقافية ستساهم في تحديد التعريفات الإجرائية للسمات المتعددة، لذلك ينبغي حسب Lopez، Pedrotti, و Snyder (2015) " أن نكون راغبين في النظر إلى ما وراء رؤيتنا للعالم لكي نكون قادرين حقا على رؤية مكامن القوة في كل الأفراد، إن الحياة الطيبة هي في عقل الشخص، ورؤيتنا لما هو ذو معنى ستوجه مساعينا في الحياة ". وعليه لا بد من الاهتمام بمكامن القوى الشخصية من خلال المنظور الثقافي الذي تنتمي إليه (نقلا عن غباري، 2018، ص ص. 144-146).

حاليا، ينادي المختصين في علم النفس الإيجابي بنوع مختلف من التوازن – هو رؤية للحياة الانسانية التي تولي الاهتمام بمكامن الضعف ومكامن القوة على حد سواء، على أن تراعي عملية التقييم السياق الثقافي- إلا أنه لا يوجد شك في أننا نعرف الآن عن مكامن الضعف أكثر من الأرصدة الايجابية، غير أن وجود ممارسات وأطر نظرية تستهدف اكتشاف وتنمية مكامن القوى ضمن سياقاتها الثقافية سيعطينا نظرة أكثر شمولية في وقت ركزت فيه الدراسات على الجوانب النفسية السلبية.

خلاصة الفصل

يوضـــح هذا الفصـــل أهمية الأطر النظرية العلمية التي يقوم عليها تصـــنيف مكامن القوى الشـخصـية والفضـائل الإنسـانية، والتي تعد العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي، إذ يعد اعداد نموذج للتصـــنيف وأداة للقياس من أهم الإنجازات العلمية، ما أعطى نظرة علمية لأهم الفضـــائل الإنســـانية ومكامن القوى الشخصية الموجودة في مختلف الكتب السماوية، وفي كل الثقافات وعبر مختلف الأزمنة التاريخية ما أعطاها الصبغة العالمية.

إذ أكدت معظم الدراسات في مجال علم النفس الايجابي أن مكامن القوى في الشخصية هي من بين أهم المسببات السعادة الحقيقية وتمكين الانسان من الازدهار والأداء المثالي، وأن العمل على اثراء القوى الانســـانية على اعتبار أنها قوى قابلة للتنمية والتعزيز ســـيســـمح للباحثين والممارســـين بتحقيق التوافق النفسـي الذي يعد جوهر الصـحة النفسـية وهدف العلاج النفسـي الإيجابي، وهو ما سـنفصـل فيه خلال الفصل الموالي.

الفصـــــل الرابـــع

التوافـــق النفســـي

" عبس الخطب فابتسم .. وطغى الهول فاقتحم،
رابط النفس والنهى .. ثابت القلب والقدم، نفسه طوع همة
.. وجمت دونها الهمم "

إبراهيم طوقان

الفصل الرابـــع
التوافــق النفســي

- **تمهيد**

1. ماهية التوافق النفسي

1.1. نشأة وظهور مصطلح التوافق

2.1. تعريف التوافق النفسي

3.1. بعض المفاهيم ذات الصلة بالتوافق

2. طبيعة وخصائص التوافق النفسي

1.2. خصائص التوافق كعملية

2.2. خصائص التوافق كحالة

3. مستويات وأبعاد التوافق النفسي

4. محكات ومؤشرات التوافق النفسي

5. العوامل المحددة للتوافق النفسي ومظاهره

1.5. مظاهر حسن التوافق

2.5. عوائق وصور سوء التوافق

6. أساليب واستراتيجيات التوافق النفسي

7. تحليل عمليات التوافق

1.7. التوافق السهل

2.7. التوافق الصعب

8. بعض النظريات المفسرة للتوافق النفسي

9. مساهمة علم النفس الإيجابي في تعزيز التوافق النفسي

- **خلاصة الفصل**

تمهيد

اهتم علم النفس بدراســة البنية والتركيبة النفســية من حيث تكوينها وبنائها وأهم الســمات التي تتحكم في تفاعلها، والتي تؤثر بطرق مباشـرة أو غير مباشـر على جودة المعاش النفسـي، أين انصـب اهتمام هذا الميدان العلمي خلال العقدين المنصـرمين بالتركيز على دراسـة مكامن القوى الشـخصـية والسـعادة والطمأنينة والأمل والاسـتقرار النفسـي والتقدير الاجتماعي والقناعة والتي يسـاهم وجودها في التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات صحية، وذلك في إطار ما بات يعرف بعلم النفس الايجابي. اذ يهتم هذا التوجه الجديد بتقوية مكامن القوة التي تلعب دور وقائي لمن يعيش حالة جيدة من التوافق النفسـي، كما أنه يدعم ويسـاعد من يعاني من صـعاب ومشـكلات حياتية إلى تفعيل وتطوير استراتيجيات التوافق لديه.

فالتوافق يرتكز على مفهوم أن العالم ديناميكي ومتغير باســـتمرار، إذ قد تحدث تغييرات داخل أنفسنا أو في العالم من حولنا. وعليه، سعت الدراسات والأبحاث إلى دراسة الكيفية التي نتفاعل بها مع التغييرات التي تصيبنا طوال حياتنا، مع العمل على دراسة الكيفية التي ندرك بها هذه التغييرات ضمن إطار مفهوم التوافق، وبناءا على ذلك أكدت مجريات الدراســـات المرتبطة به على أهميته في تحقيق الصحة النفسية.

وعليه، ســنحاول خلال هذا الفصـــل فحص مجموعة متنوعة من الطرق التي يمكن من خلالها تحقيق التوافق من خلال رؤية نفسية. أين سنتطرق بإيجاز إلى أهم الاعتبارات التي تحدد هذا المفهوم الواســـع وكذا ارتباطه ببعض المفاهيم ذات الصـــلة به، خصـــائص وديناميات التوافق، أبعاد التوافق النفسي، كما سنتطرق إلى مؤشرات الشخصية المتوافقة، عوائق التوافق، وكذا استراتيجيات التوافق [...] لنصل إلى عرض بعض النظريات المفسرة للتوافق، وفي الأخير سنعرض مساهمة علم النفس الايجابي في تنمية وتعزيز التوافق النفسي في إطار البحوث والدراسات المجرات.

1. ماهية التوافق النفسي

طوال فترة حياتنا، يسير التغيير والتوافق مع التغيير جنبًا إلى جنب. فالفرد في علاقة مستمرة مع بيئته المتغيرة باســـتمرار، إنها عملية البحث عن التوازن بين المطالب الداخلية والخارجية، وبين احتياجات الاســـتمرارية والتوافق مع ما هو جديد، وبين الذات والآخرين في المحيط الاجتماعي، إذ قد تؤدي الموازنة الناجحة إلى النجاح في التوافق، وإيجاد المعنى والهدف، وتعلم المهارات اللازمة، والانفتاح على فوائد التراحم والتعاطف [في إطار التفاعلات الاجتماعية]. غير أن عملية التوافق مع التغيير قد تكون صعبة، فقد يستطيع بعض الأفراد التوافق مع هذه الاجراءات الجديدة، بينما لا يستطيع البعض الآخر ذلك، ويرجع كل من المعهد الأمريكي للبحوث (2013)، ودراســـة كل من Camara، O'Connor، Mattern و Hanson (2015) النجاح أو الفشل في التوافق مع التغيرات البيئية إلى مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك المهارات المرتبطة بالعلاقات البينشـخصـية، التنظيم الذاتي، القدرة على انجاز المهام، التعاون الاجتماعي، وجود دوافع، وجود موارد معرفية: كالمعرفة المتعلقة بالتكنولوجيا وقدرة الوصـــول إلى المعلومات التي تســـاعد على اتخاذ القرارات المهنية والدراســـية (as cited in Moritsugu, Vera, Jacobs, & Kennedy, 2017, p. 5).

لذلك على ما يبدوا أن مفهوم التوافق يرتبط بمجريات الحياة الدائمة التغيير، ما يســـتوجب على الفرد ضرورة الانسجام أو التكيف مع هذه الأحداث المستجدة للوصول إلى حالة من الاتزان في إطار تحقيق الصحة النفسية.

1.1. نشأة وظهور مصطلح التوافق

يرى كـل من Halonen و Santrock (1997)؛ Weiten، Dunn و Yost Hammer (2015) أن مفهوم التوافق يرتبط بالقدرة على التعامل مع مشـــاكل الحياة اليومية العادية، وأن جذوره اللاتينية ترجع إلى مصطلح adjure والذي يعني "تعديل أو تصحيح"، على اعتبار أن حياتنا هي في تغيير مستمر، ومن ثم فإن تعديل أو تصحيح الأمر هو عملية مستمرة (as cited in Moritsugu, Vera, Jacobs, & Kennedy, 2017, p. 5).

إذ يرجح العديد من الباحثين أنه تم اقتباس مفهوم التوافق Adjustment في الأصـــل من علم الأحياء. والذي تم تصميمه بعد وضع المصطلح البيولوجي المعروف باسم التكيف Adaptation، إذ يشير هذا الأخير إلى الجهود التي تبذلها الكائنات الحية للانسجام مع التغيرات في بيئتها، تماما مثلما

يتعين على فأر الحقل أن يتكيف مع الشتاء القاصي الغير معتاد، لذلك فإن الفرد يتعين عليه أن يتوافق مع التغيرات الطارئة والظروف المتغيرة كالوظيفة الجديدة، أو الانتكاســـة المالية، أو فقدان شـــخص عزيز. وبالتالي، فإن التوافق يشـير إلى العمليات النفسـية التي يدير من خلالها الأفراد أو يتعاملون مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية (Weiten, Dunn, & Hammer, 2014, p. 9).

وبذلك يعود مفهوم التوافق كما وسـبقت الاشـارة إلى علم الأحياء، أين كان مصـطلح التكيف هو السائد في الاستخدام والذي يعتبر الحجر الأساس في نظرية التطور لـــ Darwin (1859). وعليه، اســـتعار الباحثون في علم النفس هذا المفهوم البيولوجي (التكيف Adaptation) وأعادوا تســـميته بالتوافق Adjustment، أين يمثل كل من التكيف والتوافق معا زاوية وظيفية لفهم الســلوك الإنســاني والحيواني، بحيث ينظر إليه على اعتبار أنه ســلوك يحقق وظيفة التعامل مع الحاجات التي تفرضــها البيئة على الفرد، ومن ثمة يمكن فهم ســلوك الإنســان أو الحيوان على أســاس أنه عملية تكيف مع العمليات والحاجات الفيزيقية المختلفة أو أنه عملية توافق مع الحاجات النفســية (حشـــمت وباهي، 2006، ص. 38).

وعليه فإن عملية التوافق لها علاقة بالتعامل مع ظروف الحياة اليومية وخاصـــة ما تعلق منها بالحاجات النفسية، وما المشكلات والاضطرابات النفسية التي يعاني منها بعض الأفراد إلا مظهر من مظاهر سوء التوافق والفشل في تحقيقه.

2.1. تعريف التوافق النفسي

تعددت التعريفات التي تناولت التوافق النفســي بتعدد الدراســات والبحوث ضــمن ميادين علم النفس، أين تم تعريفه على أنه " علاقة متسـقة مع البيئة، تتضـمن القدرة على إشـباع معظم حاجات الفرد ومواجهة معظم متطلباته الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسـها، وهو التغيرات التي تحدث في السلوك والتي تقتضـي إشـباع الحاجات ومواجهة المتطلبات حتى يسـتطيع الفرد أن يقيم علاقة متسـقة مع البيئة " (نقلا عن شاذلي، 2001، ص. 74).

وبذلك فإن التوافق يعتبر "شـعور نسـبي بالرضـا، والاشـباع الناتج عن الحل الناجح لصـراعات الفرد في محاولته للتوفيق بين رغباته، وظروفه المحيطة" (مدحت، 1999، ص. 82).

أما عن Clackhohen فهو يرى أن لفظ التوافق يستخدم للدلالة على الجانب السيكولوجي لما يبذله الفرد، في نشاطاته لممارسة عملية الحياة (نقلا عن حشمت وباهي، 2006، ص. 26).

أما الداهري (2008) فهو يرى أنه سيرورة "ديناميكية مستمرة يحاول بها الفرد عن طريق تغيير سلوكه تحقيق التوافق بينه وبين نفسه، وبين البيئة المحيطة به بغية الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي" (الداهري، 2008، ص. 79).

وفي السياق نفسه يرى كل من (غريب، عبد المنعم وأبو نصار، 2008) أن التوافق النفسي هو "عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد وتحقيق المتطلبات" (ص. 22).

كما أن التوافق حسب Cambridge dictionary of psychology (2009) هو ذلك السعي نحو التكيف الأفضل في بيئة معينة، والذي يكون من خلال تغيير التفكير أو الاستجابة والتفاعل بطرق أكثر اشباعا وذلك وفقا لسياق البيئة المادية والاجتماعية والثقافية، كما ينظر إلى التوافق في علم النفس عموما أنه تعلم أفضل الطرق للتعامل مع تغيرات الحياة (Matsumoto, 2009, p. 17).

فيحين جاء عن American Psychological Association (2009) أن التوافق هو تغيير في الموقف أو السلوك أو كليهما من قبل الفرد على أساس تلبية بعض الاحتياجات أو الرغبة في التغيير، مع مراعاة الظروف البيئة الحالية المتغيرة، أو الظروف الغير نمطية والغير متوقعة. فالشخص المتوافق جيدًا هو الذي يلبي احتياجاته بطريقة صحية ومفيدة، وفقا للأطر الاجتماعية والنفسية المناسبة (American Psychological Association [APA] , 2009, p.8).

كما قد وصف Scheier و Carver (1985) التوافق بأنه "عملية يقوم بها الفرد لتغيير السلوك وتحقيق البهجة والمتعة مع الذات أو المحيط". إنها نتيجة أي تغيير يحدث في سلوك الفرد والذي يؤدي في نهاية المطاف إلى حالة جديدة من الانسجام والتوازن الداخلي والخارجي والتوازن مع الظروف الخارجية، بينما يرى Gul (2001) أن التوافق هو قدرة الفرد على احداث سلوك ومشاعر متناغمة مع الذات والبيئة، فالمعنى الضمني لهذا المفهوم هو أن الفرد يعيش في إطار عملية مستمرة لغرض تطوير إمكاناته وتغيير البيئة بطريقة صحية وفعالة (as cited in Noor, 2017, pp. 31-32).

وعليه، فإن التعاريف السابقة قد وصفت مفهوم التوافق إما باعتباره أنــه حالـــــة كالتعريف الذي قدمه مدحت (1999)؛ الداهري (2008)، وإما اعتباره أنه عمليـــــة كالتعريف الذي قدمه Scheier وCarver (1985)؛ Gul (2001). وبنـاءا على ذلك، ترى حواس خضـــرة (2012) أن التوافق النفسي سواءا اعتبر كعملية أو كحالة، فإن ذلك لا يلغي فعالية الانسان فيه كعملية أو كنتيجة – والتي هي الحالة التي يريد الفرد الوصـول إليها – وهو ما قد أكده كمال الدسـوقي (1985) بقوله " إن توافق الانســان ليس مجرد تكييف نفســه مع متغيرات البيئة، فهو قد يغير البيئة لتلائم توافقه...فالتوافق أكثر اسـتهدافا للغرض المقصـود، وبطريقتي التغيير والتغير لا بمجرد التغير، أي بالفعل لا بمجرد الانفعال مع البيئة "، فالجمع بين اعتبار التوافق النفســي حالة وعملية يؤكد على تأثر الانســان بالمحيط وتأثيره فيه، فهي معادلة الحياة بين التأثير والتأثر (نقلا عن خضرة، 2012، ص. 287).

وتبعا لما سـبق فإننا نسـتنتج من التعريفات التي قدمها الباحثون والمتعلقة بمفهوم التوافق أنهم قد أكدوا على عدة نقاط وهي أن التوافق النفسـي يحقق التناغم والانسـجام مع الذات من خلال اشـباع الفرد لحاجاته وتحقيق أهدافه، ما قد يساهم بشكل ايجابي في تعزيز النمو النفسي والشعور بالأمن والطمأنينة وهو ما قد يكون له دور في تحسين مستويات الصـحة النفسية، كما أشارت التعريفات إلى نقطة أخرى تتمثل في أن التوافق هو عملية ديناميكية تهدف لتطوير إمكانات الفرد وتغيير البيئة بطريقة صـــــحية وفعالة، ينجر عنها اشـباع للحاجات ومن ثم الشـعور بالسـعادة والاقبال على الحياة، أما النقطة الأخيرة التي أكدت عليها هاته التعريفات هي أن التوافق يظهر جليا من خلال تفاعل الفرد مع البيئة والمحيط ومدى قدرته على التحرك نحو بناء علاقات، والمشـاركة في الأنشـطة ذات الطابع الاجتماعي، وبذلك، فإن التوافق وفق هذا الطرح من شأنه إحداث التوازن بين الفرد وبين بيئته المحيطة ما قد ينعكس ايجابا نحو تحقيق الرفاهية والسعادة والأداء الأمثل.

فتركيز كل التعريفات على هذه النقاط يظهر أن هناك ثلاث توجهات رئيسـية في تعريف التوافق تتمثل في: أن هناك من يرى أن التوافق عملية فردية أو نفســـية تبدأ بالفرد وتنتهي بالفرد تقوم على اشـباع الحاجات والدوافع بغية التقليل من حالة التوتر، بينما هناك من يرى أن التوافق عملية اجتماعية تقوم على عملية التطبيع مع المجتمع، والتي تتحدد بالرجوع إلى النماذج والمعايير الاجتماعية، حيث كلما اقترب الفرد من هذه النماذج والمعايير الاجتماعية واســتطاع مســايرتها كان أكثر تحقيقا للتوافق النفســـي، فيحين أن التوجه الأخير يرى التوافق من منظور تكاملي يجمع ما بين ما هو فردي وما هو

اجتماعي، فهو عملية مركبة تجمع بين دوافع الفرد وحاجاته والبيئة بأبعادها المختلفة الاجتماعية والثقافية، وبذلك لا يتحقق التوافق النفســـي حســـب رأيهم إلا بتكامل وتفاعل الفرد مع محيطه، وعليه يمكن القول أن الاتجاه التكاملي الذي يجمع بين الفرد بدوافعه وحاجاته وبيئته الاجتماعية هو الاتجاه الموضوعي لعملية التوافق النفسي.

والشــكل الموالي يحدد هذه الاتجاهات التي يمكن أن يســتوعبها مفهوم التوافق بناءا على ما قد حدده (القريشي، 2006، ص ص. 179-181) وهي كالآتي:

الشكل (17)

اتجاهات تعاريف التوافق

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يوضح الشكل (17) الاتجاهات الثلاث التي ركزت عليها تعاريف التوافق، والمتمثلة في كل من التوافق الفردي بتركيزه على اشباع رغبات الفرد، والاتجاه الاجتماعي وتركيزه على الخضوع للأطر الاجتماعية، والاتجاه التكاملي الذي يجمع كلى الاتجاهين في قالب موحد، ليعطي بذلك تعريفا شاملا.

وبناءا عليه فإنه يتبين أن تعدد الاتجاهات في تعريف التوافق ما هو إلا دليل عن مدى أهمية هذا المفهوم لدى الباحثين المنتمين لمختلف التخصصات العلمية. غير أنه تجدر الاشارة إلى أن مفهوم التوافق قد يتداخل مع العديد من المفاهيم ذات الصلة به ما قد يصل إلى حد الترادف وهو ما سنتطرق إليه في العنصر الموالي.

3.1. بعض المفاهيم ذات الصلة بالتوافق

ارتبط مفهوم التوافق النفســي ببعض المفاهيم الأخرى من بينها التكيف، والصــحة النفســية إلى درجة الخلط بينها، أين وصـــلت درجة الخلط بين هذه المصـــطلحات ليس فقط إلى حد الترادف بل وصلت إلى حد المطابقة، وهو ما يعد منافيا لما هو صواب، وهو ما سنعمل على إظهاره والتنويه إليه خلال الفقرات الموالية:

1.3.1. التوافق والتكيف

تجدر الاشـــارة إلى أن هناك العديد من الباحثين الذين اهتموا بموضـــوع التمييز بين التوافق والتكيف والعديد من المصطلحات القريبة منه.

فقد أشـــار شـــاذلي عبد الحميد (2001) إلى أن مصـــطلح التوافق (Adjustment) يعني "الانسجام والمؤازرة والمشاركة والتضامن، والذي يُعتبر مفهوم شخصي واجتماعي، إلا أنه يختلف عن مصــطلح (Accommodation) الذي يعني التلاؤم ويختلف عن مصــطلح (Conformity) الذي يعني المسـايرة واللذان يعتبران مصـطلح اجتماعي، كما يختلف كذلك عن مصـطلح (Adaptation) الذي يعني التكيف والذي يعتبر مصطلح بيولوجي" (شاذلي، 2001، ص. 126).

إذ أن مصطلح التكيف (Adaptation) يشير الى حالة التوافق والانسجام ما بين الكائن الحي وبيئته، فهو مصـــطلح مأخوذ من علم الأحياء والذي يشـــير إلى أن الكائنات الحية الأكثر قدرة على البقاء، هي تلك التي تمتلك من الصـفات ما يؤهلها للانسـجام مع ظروف البيئة التي تلائمها، وهذا ما عبر عنه Darwin في نظرية التطور على أنّ البقاء للأصلح، وقد وظف الباحثون في علم النفس هذا المفهوم تحت اسـم التوافق (Adjustment)، والذي يقصـد به حالة تكيف الكائن البشـري مع بيئته المادية والطبيعية والاجتماعية، أي أن الفرق الأساسي بين المصطلحين يتمثل في أن مصطلح التوافق يسـتخدم عند الحديث عن تكيف الإنسـان فقط، أما التكيف بمعناه الأوسـع فهو يشـمل الكائنات الحية جميعاً (العيساوي، 2012، المقدمة. الفقرة 1).

إلا أنه هناك خلط بين التوافق (Adjustment) الخاص بالإنسان وبين التكيف (Adaptntion) الذي يعني المواءمة للإنسـان والحيوان إزاء البيئة المادية التي يعيشـون فيها، وعليه يمكن أن نبرز أهم الفروق بين التكيف والتوافق فيما يلي:

1- أن التكيف أشمل من التوافق لأنه يشمل كما أشرنا أنفا الإنسان والحيوان في علاقتها مع البيئة، أما التوافق النفسي فيقتصر على التفاعل بين الإنسان والآخرين.

2- أن التكيف يتضمن المسايرة للظروف وينكر دور الإنسان في تغييرها، وكذلك ينفي دور الفروق الفردية بين الناس.

3- أن التوافق النفسي يُظهِر جانب الإرادة البشرية لتغيير الواقع نحو الأفضل، وهو وفق هذا المبدأ عامل أساسي لتطور البشرية بما يمتلك الإنسان من قدرات ابداعية.

4- أن التوافق النفسي حصيلة لجهود الإنسان تتضمن خبراته الماضية والحاضرة للانطلاق نحو المستقبل.

5- أن التوافق النفسي مسألة نسبية تختلف باختلاف قدرات الإنسان والثقافة والزمان والمكان (الداهري والكبيسي، 1999، ص. 204).

ومن خلال المقارنة بين مفهومي التوافق والتكيف نلاحظ أن الأول أقل شمولا من الثاني، فالتكيف يتضمن الانسان، الحيوان وعلاقتهما بالبيئة، أما التوافق فهو مفهوم متعلق بالكائن البشري فقط وبقدراته على مواجهة الظروف البيئية والتأقلم معها، فهو يشير حسب بعض الباحثين للدلالة على الجانب السيكولوجي الناتج عن تفاعل الانسان في بيئته.

2.3.1. التوافق والصحة النفسية

يتضح من خلال الاطلاع والبحث في بعض مراجع العلمية فيما يخص مفهوم كل من التوافق النفسي والصحة النفسية أن هناك خلط لدى الكثير من المؤلفين بين مفهومين نظرا لشدة ارتباطهما ببعضهما.

وهو ما جعل بعض الباحثين يلجأ إلى استخدام مقاييس الصحة النفسية لقياس التوافق، وأحيانا مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية. ولعل ذلك راجع إلى الارتباط الكبير الذي قد يصل في بعض الأحيان إلى الترادف بين التوافق والصحة النفسية، وقد يعود السبب في ذلك إلى أن الفرد الذي يتوافق توافقا جيدا وايجابيا مع الظروف البيئية، مع وجود فاعلية في العلاقات البينشخصية يعد دليلا على امتلاكه وتمتعه بصحة نفسية جيدة أيضا (مدحت، 1999، ص. 82).

إذ يرى كل من (غريب، عبد المنعم وأبو نصار، 2008) أنه يمكن اعتبار الصحة النفسية توافق نفسي. وعليه يتحدد ما إذا كان " التوافق سليما أو غير سليم تبعا لمدى نجاح الأساليب التي

يتبعها الفرد للوصـول إلى حالة التوازن النسـبي مع بيئته، فنجاح عملية التوافق النفسـي تؤدي إلى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية " (ص. 22).

وتبعا لهذا الاتجاه فإن الصحة النفسية هي نتاج عملية توافق ناجحة، إذ أن" علم الصحة النفسية هو في النهاية علم التوافق النفســي الذي يهدف إلى تماسـك الشـخصـية، ووحدتها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية " (فهمي، 1998، ص. 18).

بينما يمكن أن يدل التوافق على الصـــحة النفســـية إذا كانت أهداف الفرد تتفق مع قيم ومعايير المجتمع وإشباعها بسلوك مقبول، وأيضا يدل على ضعف الصحة النفسية إذا لم يتقبل المجتمع أهدافه وكان سلوكه يثير سخط الناس عليه (أبو حويج والصدفي، 2009، ص. 30).

وانطلاقا من ذلك فإن هؤلاء الباحثين يرون أن دراسـة الصـحة النفسـية ما هي إلا دراسـة للتوافق وأن حالات عدم التوافق تعتبر مؤشرا أساسيا لاختلال الصحة النفسية.

وفي نفس السياق، يرى بطرس حافظ (2008) أن التوافق هو من مؤشرات الصحة النفسية وأحد مظاهرها، فالصـحة النفسـية حالة أو مجموعة شـروط والسـلوك التوافقي دليل توافرها (نقلا عن دايلي، 2018، ص. 178).

فالصـحة النفسية ما هي إلا قدرة الفرد على التوافق مع نفسـه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضـــطرابات، حياة مليئة بالحماس، وهو ما يعني أنَّ على الفرد أن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي بل يســـلك سلوكا معتدلا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف (الداهري، 2008، ص. 21).

ومن ثمة يمكن أن نخلص إلى أن التوافق والصـــحة النفســية هما جانبان لا يمكن فصــلهما، إذ يرى بعض الباحثين أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق، وأن حالات عدم التوافق مؤشر على اختلال الصحة النفسية، في حين يرى البعض الآخر أن السلوك التوافقي هو أحد مظاهر الصحة النفســـية ودليل على توافرها، وعليه يتضـــح أن هناك تداخل كبير بين هذين المصـــطلحين (دايلي،

2018، ص. 179). لذلك، لا نستطيع أن نفصل الصحة النفسية عن التوافق، باعتبارهما مؤشرا من مؤشرات الشخصية السوية.

2. طبيعة وخصائص التوافق النفسي

أُختلِف في ماهية التوافق بين من يرى أنه حالة وبين من يرى أنه عملية، إلا أن أغلب الباحثين اتفقوا على أن التوافق يضم مجموعة من العمليات الوظيفية الهادفة، تسعى نحو تحقيق الاتزان والتناغم والاتساق لدى الفرد على المستوى الذاتي أو المستوى الشخصي، لذلك سواءا اعتبر التوافق النفسي كحالة أو كعملية فإن فاعلية ونشـــاط الفرد لا تلغي عملية التوافق أو الحالة المرغوب الوصـــول إليها. وعليه، يمكننا تحديد خصائص التوافق النفسي باعتباره عملية وحالة كما يلي:

1.2. خصائص التوافق كعملية

أشـــار عدة باحثين إلى أن التوافق النفســـي يرتكز على ذلك التأثير الذي يقوم به الفرد في البيئة التي يعيش فيها من أجل تحقيق التوازن بينه وبين بيئته، على اعتبار أن الفرد هو العنصـر الفاعل من حيث تأثيره على بيئته، وهو ما يعتمد على مدى ايجابية الفرد وفاعليته قصـــد الوصـــل إلى حالة من التوافق. ووفقا لذلك وضعت عدة خصائص لتحدد طبيعة التوافق النفسي وفق هذا المنوال والتي تتمثل في:

- **التوافق عملية وظيفية لإعادة التناغم والاتزان**

وهو ما يعني بأن الغرض من عملية التوافق هو تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة، بحيث أن هناك مســـتويات متباينة من الاتزان، إذ يفرق البعض بين التلاؤم الذي هو مجرد تكيف فيزيائي وبين التوافق في شموله وكليته (ابراهيم، 2014، ص. 50).

وقد أوضـــح فحجان (2010) بأن التوافق ســـواءا كان ســـويا أو مرضـــيا فإنه يهدف نحو اعادة الاتزان أو التخفيف من التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات والموضوع. وبذلك، فالتوافق هو ليس مجرد خفض للتوتر وإنما يشـــمل مجال الصـــحة النفســـية وتحقيق الذات والوجود الانســـاني (نقلا عن برغوتي وبوخنوفة، 2016، ص. 333).

- **التوافق عملية دينامية مستمرة**

بمعنى أن التوافق لا يتم مرة واحدة وبصـفة نهائية بل يسـتمر ما اسـتمرت به الحياة، فالحياة ما هي إلا سلسلة من الحاجات نسعى نحو محاولة إشباعها، وإرضائها، ومن ثم تكون محاولة الفرد لإزالة هذه التوترات والعمل على إعادة الاتزان من جديد (دمنهوري، عبد الســـلام، الكفوري، النجار وبلخي، 2000، ص. 472).

فالدينامية في أسـاسـها تعني أن التوافق يمثل تلك المحصـلة، أو تلك النتاج التي يتمخض عنها صـراع القوى المختلفة، وهذه القوى بعضـها ذاتي، وبعضـها الأخر بيئي، والقوى الذاتية بعضـها فطري وبعضـها الآخر مكتسب، والقوى البيئية بعضـها فيزيائي ويعضـها ثقافي، وبعضـها الآخر اجتماعي وأن التوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى (بركات، 2006، ص. 49).

- **التوافق عملية تستند إلى الزاوية النشوئية**

وهو ما يعني أن هذه العملية تكون دائما بالرجوع إلى مرحلة بعينها من مراحل النشـــأة، فالتوافق بالنسـبة إلى الراشـد، يعني أنه يعيد الاتزان مع البيئة وفقا لمسـتوى النضـج فهو يتخطى في سـلوكه كل المراحل السابقة من النمو (ابراهيم، 2014، ص. 50).

لذلك فالتوافق لا يمكن التعرف عليه إلا بالرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيش فيها الفرد، فحسـب Wolfenden (1999) فالراشـد يعيد توازنه مع البيئة بأسـلوب الراشـدين، ويتخطى بأسـلوبه المراحل السـابقة، وإذا ما حدث وتوقف عندها فهو ما يعني سـوء التوافق ونكوص إلى مراحل سـابقة، فالسـلوك المتوافق في مرحلة نمو سـابقة قد يُعَّد سـلوكا لا توافقيا أو مرضـيا إذا اسـتخدم في مرحلة نمو التالية (نقلا عن بركات، 2006، ص. 49).

- **التوافق عملية تستند إلى الزاوية الطبوغرافية**

ترى مدرســة التحليل النفســي حســب ما جاء عن الطحان (1992) أن الشــخصــية لها ثلاث مكونات وهي النظام الأساسي للشخصية والذي تعتبره مستودع الطاقة النفسية، إذ يطلق على أول هذه الأنظمة اســم الهو (ID) والذي يمثل النظام الأســاســي للشــخصــية، وثاني هذه الأنظمة هو النظام الاداري ويطلق عليه الأنا (Ego)، وهو نظام يعمل أســاســا وفق مبدأ الواقع، وثالث هذه الأنظمة هو

الأنا الأعلى (Super Ego) وهو النظام الأخلاقي، وأهم ما يقوم به هو اصدار الأحكام على ما يجب أن يفعله النظام الاداري (نقلا عن بركات 2006، ص. 49).

فالتوافق يتمثل في المحصـلة التي تنتج عن صـراع جميع القوى سـواءا كانت ذاتية أو بيئية، فالتوافق وفق هذا المنظور هو محصـلة الصـراع بين النظام الاداري والنظام الأسـاسـي وأحيانا يكون الصراع بين النظام الاداري والنظام الأخلاقي للشخصية، وعندما ينجح النظام الاداري في حسم الأمور يظهر التوافق جليا للعيان (دمنهور وآخرون، 2000، ص. 474). وذلك يعني أن التوافق وفق هذا المنظور يتحقق عندما ينجح النظام الاداري في التوفيق بين النظامين الآخرين.

- **التوافق عملية تستند إلى الزاوية الاقتصادية**

فالتوافق عملية اقتصـاد من طاقة الانسـان النفسـية، [إذ يرى رواد الاتجاه التحليلي أن مصـدر الطاقة النفسـية موجود في النظام الأسـاسـي للشـخصـية] والتي ترتبط بنتيجة الصـراع وكمية الطاقة المسـتثمرة في كل قوة من القوتين المتصـارعتين، فإذا كانت الحفزة الغريزية تزيد في كمية طاقتها على كمية الطاقة المسـتثمرة في الدفاع فسـتكون النهاية انتصـارا لهذه الحفزة الغريزية (ابراهيم، 2014، ص ص. 49-50)، وعليه فإن عملية التوافق تعني توفير الطاقة النفسـية بدلا من اسـتثمارها في الصـراع بين هذه القوى المختلفة.

- **التوافق عملية نسبية**

فالتوافق وسـوء التوافق يختلف باختلاف الثقافة السـائدة في المجتمع، إذ يرى (السيف، 2007) أن ما يعتبر توافقا في مجتمع، قد يعتبر ســـوء توافق في مجتمع آخر، فكل مجتمع يرى أن العادات والقيم السـائدة فيه هي الطريقة الصـحيحة، وطريقة غيرهم قد تكون خاطئة (نقلا عن برغوتي وبوخنوفة، 2016، ص. 332).

- **التوافق عملية كلية تكاملية**

وفقا لذلك فإنه ينظر إلى التوافق باعتبار أنه عملية في وحدتها الكلية مما ينطوي على الحركية والوظيفية معا فهو يشـــير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الانســـان كونه كائنا يتفاعل مع بيئته المحيطة بكيانه كله، وعليه يعتبر التوافق بناءا على ذلك أنه تلك الخاصـــية المميزة لهذه العلاقة الكلية، إذ لا يعتبر الاتساق بين بعض المكونات النفسية للإنسان وبيئته توافقا، كما أن اغفال تجارب الفرد الشعورية

والاقتصار على بعض المسائل الخارجية فهو لا يعد أيضا توافقا، فالتوافق هو كل ذلك يضاف إليه ما يحس به الفرد من رضـــا عن ذاته وعن بيئته المحيطة وهو ما يشـــكل التوافق في كليته (دمنهوري وآخرون، 2000، ص. 472).

فهي تعني حسب فجحان (2010) ضرورة النظر إلى الانسان باعتباره وحدة شخصية كلية وكلا موحدا في علاقته ببيئته، فهو خاصية لا تقتصر على السلوك الخارجي للفرد في اغفال تجاربه الشعورية وما يستشعره من رضا اتجاه ذاته وأعماله (نقلا عن برغوتي وبوخنوفة، 2016، ص. 332).

فالتوافق وفق هذا التصور هو التفاعل الكلي الشمولي بين الفرد بكليته والبيئة المحيطة به.

2.2. خصائص التوافق كحالة

سبقت الإشارة إلى أن الآراء قد اختلفت حول اعتبار التوافق النفسي عملية أو حالة، ويقصد بالتوافق النفسي حسب الداهري (2008)، على أنه سيرورة " دينامية مستمرة يحاول بها الفرد عن طريق تغيير سلوكه تحقيق التوافق بينه وبين نفسه، وبين البيئة المحيطة به بغية الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي " (الداهري، 2008، ص. 79).

ووفقا لهذا المنوال فإن معظم المحاولات التي يقوم بها الفرد تكون لغرض تحقيق حالة التوافق، إما على المستوى الشخصي أو الاجتماعي. كما أن مظاهر عدم السواء في معظمها، ماهي إلا دليلا على سوء التوافق وفشل الفرد في تحقيقه.

لذلك فإن حالة التوافق كما جاء عن سري (1996) هي نوع من التوازن والاستقرار التكاملي النفسي، الجسمي الاجتماعي الأفضل، والذي تظهر آثاره في سلوك الفرد والذي يدل على شعوره بالأمن الشخصي الاجتماعي (نقلا عن برغوتي وبوخنوفة، 2016، ص. 332).

تبعا لما سبق، يتبين أن التوافق ما هو إلا محصلة مجموعة من الخصائص والمؤشرات المتعلقة بالفرد والبيئة، على اعتبار أن الفرد المتوافق هو الذي يحقق الصحة النفسية من خلال توازن استجاباته مع المتطلبات الخارجية للبيئة، فالتوافق وفق هذا المنظور هو عملية مستمرة دينامية وظيفية تعمل على تخفيف التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات والبيئة، يحقق من خلاله الفرد الراحة والطمأنينة ما قد يعزز من مستويات الصحة النفسية، غير أنه تجدر الاشارة إلى أنه لا يوجد توافق تام طالما أنه

يوجد تغيير وتغير مستمر، وهو بذلك سيرورة تهدف للوصـول إلى حالة من التوافق النفسـي في إطار عملية تكاملية تعكس التفاعل الايجابي للفرد مع البيئة المحيطة.

3. مستويات وأبعاد التوافق

يشــمل التوافق جميع مجالات الحياة، والتي يمكن النظر إليها من زاوية التوافق أو عدم التوافق، فكل مواقف وظروف الحياة تثير استجابة لغرض تحقيق التوافق، لذلك تعمل شخصيتنا والتي هي نتاج خبراتنا على التعامل مع هاته المواقف، فالشـخصـية هي وحدة متناسـقة ومتكاملة، مترابطة، وفيما يلي توضـيح لأهم المسـتويات الرئيسـية للتوافق التي تشـتمل عليها شـخصـية الفرد وكذا بعض الأبعاد التي تتضمنها وهي كالآتي:

1.3. مستويات ومجالات التوافق

1.1.3. التوافق على المستوى البيولوجي

عرف Wilson التوافق استنادا على النموذج البيولوجي، والذي افترض فيه أن جميع المخلوقات تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الثبات الداخلي وتسمى هذه الحالة من الناحية البيولوجية بـــ Home stasis (الفاخري، 2018، ص. 72).

وهو بذلك يتفق مع Shophen و Lorans اللذان يريان بأن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشـاطها في اسـتجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، لذلك ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع رغباته وإلا كان الموت حليفه (نقلا عن سهير، 2002، ص. 35).

اذ ينظر هذا الاتجاه إلى الانســـان بحســـب ما ورد عن ألقذافي (1994) من خلال المفاهيم الفيزيولوجية والطبية بنفس المعيار الذي ينظر إليه الطبيب إلى الشـخص السليم أو الشـخص المريض، ويعرَّف التوافق وفق هذا المنظور على أنه المحافظة على مســتوى الاتزان الداخلي للجســم لدى الفرد عن طريق تعلم مجموعة من الطرق والأسـاليب التي تعمل على خفض حدة القلق واضـطرابات الجسم (الفاخري، 2018، ص. 73).

2.1.3. التوافق على المستوى الاجتماعي

يرى كل من Shophen و Lorans أن " الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على اشباع هذه الحاجات".

وتبعا لذلك، فقد أضاف Rush أن الشخص المتوافق هو الذي يسير وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه، فالفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة، ينبغي عليه أن يسـاير أسـاليب الحياة في المجتمع الجديد، وإلا نبذته البيئة الجديدة، وعليه أن يدرك أن محور العلاقات الاجتماعية في المدينة هو "أنا" وليس "نحن" وعلى هذا ينبغي أن تكون أســـاليب الفرد أكثر مرونـة مع وجود القابلية للتعديل وفقا للمعايير الثقافية السـائدة في بيئته، فإذا ما توفرت فيه هذه السـمات، فإنه يكون شـخصـا متوافقة توافقا حســنا، إلا أنه من الملاحظ أن هناك فروقا في ســرعة التوافق بين الأفراد، ترجع إلى الفروق الفردية، وبالتالي إلى الفروق الثقافية وهذا بطبيعة الحال ينطبق على الأفراد الذين يهاجرون من مجتمع لأخر (نقلا عن سهير، 2002، ص ص36-37).

فيحين يمكن أن يتشـكل التوافق حسـب مصـطفى باهي (1979) في طريقة الاتصـال بين أفراد الجماعة المختلفين، كما يمكن أن يتمثل في طريقة القيادة والأســـلوب الذي يســـتعمله القائد مع أفراد الجماعة وهل ترجع هذه الأسـاليب وتعتمد أسـاسـا على قاعدة سـليمة من العلاقات الانسـانية أم تعتمد على القسـوة والضـبط الشـديد، وهذا دون شـق طرق تعوق وتحبط عملية الاسـتقرار النفسـي والأمان والشعور بالسعادة (نقلا عن الفاخري، 2018، ص. 74).

فالتوافق وفقا للمجال الاجتماعي يعتبر عملية دينامية ناشـــئة بين الفرد والبيئة من خلال عملية التغيير المســتمر، فالتوافق هنا هو أســلوب الفرد في التعامل مع المواقف البيئية، وأن هذا الأســلوب يشترك في تكوينه البيئة وعملية التطبيع الاجتماعي (الداهري، 2008، ص ص. 70-71).

وبذلك يتضـح أن التوافق الاجتماعي ينشـأ من تلك الاسـتجابات الدالة على سـعي الدؤوب للفرد نحو مســـايرة التغيير في إطار معايير وقيم الجماعة وما ينجر عنها من شـــعور بالراحة والأمن الاجتماعي.

3.1.3. التوافق على المستوى السيكولوجي

جاء عن Muror و Killuckhon أن الكائنات الحية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الاتزان الداخلي، إلا أن الصراع صفة ملازمة لكل سلوك، أي أن كل فعل مهما كان مريحا فإنه يشمل بعض التضـحيات أو الخسـارة فلا يمكن أن تحدث صـورة من صـور التوافق (تخفيف التوتر Tension Reduction) إلا ويكون هناك نوع من انعدام التوافق (الزيادة التوتر) ولا تتعارض هذه الحقيقة – بأي حال – مع الافتراض القائل بأن الكائنات الحية تميل إلى أن تنتقى أشـــكال التوافق التي لا تحمل إلا قدرا أقل من صراع، ووفق هذا المنظور فإن الشخص حسن التوافق هو الذي يستطيع أن يقابل العقبات

والصـراعات بطريقة بناءة تحقق له اشـباع حاجاته، ولا تعوق قدرته على الانتاج، فحسـب Smith فإن " توافق الفرد يعني توفر قدر من الرضـا القائم على أسـاس واقعي"، وهو ما يؤدي على المدى الطويل إلى تحقيق نوع من الرضـا العام بالنسـبة للشـخص ككل، أكثر من اسـتناده إلى اشـباع دافع معين على حسـاب الدوافع الأخرى، كما يقوم كذلك على تحقيق التوافق مع الأخرين، فيحين قد يتصـف الشـخص غير المتوافق بأنه غير واقعي، يعاني احباطا يهتم فقط بإشـباع رغباته الخاصـة (نقلا عن سـهير، 2002، ص ص. 39-40).

فالاتجاه النفسـي للتوافق يدل كما جاء عن العنابي (2005) على ذلك السـلوك الذي يعمل باسـتمرار وراء التلاؤم مع شـروط العالم الطبيعي، والتوافق مع الدوافع الشـخصـية ومطالب العالم الاجتماعي، وعليه فإن السعي وراء اشباع الدوافع النفسية بطريقة ملائمة والالتزام بالمعايير الاجتماعية تعد مظاهر للصحة النفسية والتوافق (نقلا عن الفاخري، 2018، ص. 70).

وبذلك يعبر مفهوم التوافق ضـمن إطار الاتجاه النفسـي للتوافق كما أورده Shophen على أنه ذلك السلوك المتكامل الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسـان، فالإنسـان يتميز بميزتين يتفرد بهما عن الحيوانات وهي القدرة الهائلة على اسـتخدام الرموز، واعتماده في مرحلة الطفولة على الغير وهذا يؤدي إلى بقائه واشـباع حاجاته، وفي مرحلة الرشـد يتقبل المسـؤولية ويشـبع حاجات الغير، وهذا التوافق يتميز بالضـبط الذاتي والتقدير للمسـؤولية الشـخصـية والاجتماعية. وعليه، فإن Shophen يصـف هذا التوافق بأنه توافق ايجابي، وفي ضـوئه حدد الانسان السوي بأنه هو الإنسان الذي يتعلم ارجاء الإشباع العاجل في سبيل ما سيحققه من اشباع آجل. وهنا وفي هذه الحالة يقصـد الأفراد الذين يتمتعون بالنضـج الانفعالي (نقلا عن سـهير، 2002، ص ص. 40-41).

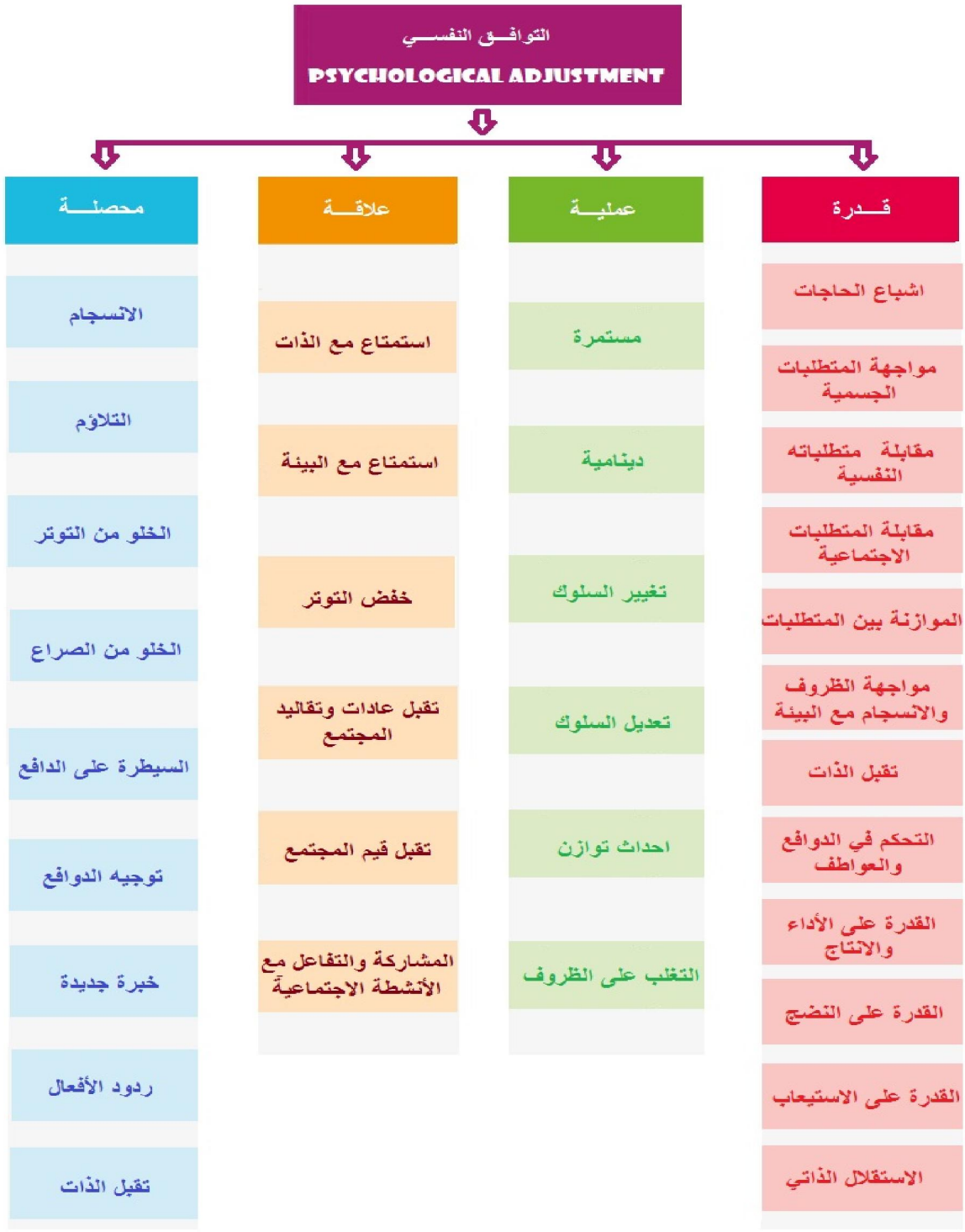
وعليه يمكن أن نلاحظ من خلال ما سبق عرضـه من معطيات حول المسـتويات الثلاث للتوافق إلى أن التوافق النفسي أو السيكولوجي يشمل في طياته كل من التوافق البيولوجي والتوافق الاجتماعي، وكأن تحقيق التوافق النفسـي يتضـمن في مضـمنه المسـتويين الآخرين، وهو ما ينعكس أثره ايجابا بضـرورة في تحقيق التوافق العام، وهو ما قد يعني أن تحقيق التوافق النفسـي بحد ذاته سـيسـاهم في تعزيز مستويات العافية والصحة النفسية.

وهذه النتيجة تتقارب مع ما توصلت إليه بن عامر (2013) والتي أقرت بأن جل الدراسات التي تضـمنت تعريف التوافق النفسـي كانت تتشـابه في المضـامين مع التعريفات التي تناولت التوافق في

صــورته العامة، وبذلك اقترحت تلخيصــا لمكونات التوافق النفســي اســتنادا على المفاهيم التي طرحها الباحثون، والتي قامت بإدراجها وفقا للشكل الموالي:

الشكل (18)

الجوانب التي عرف بها الباحثون التوافق النفسي



(ملاحظة: بن عامر، 2013، ص. 104).

انطلاقا من الشـــكل (18) يتضـــح أن عملية التوافق النفســـي تتضـــمن تفاعلا مركبا لمجموعة من المتغيرات في التركيبة النفسـية، فهي تتفاعل مع بعضـها البعض في قالب ديناميكي بشـكل مسـتمر، يجاري ظروف حياة الفرد الدائمة التغيير، ما قد يساعد في عملية التطبيع الاجتماعي وتلبية المتطلبات الجسمية، متضمنا بذلك المستوى البيولوجي والاجتماعي للتوافق وكل ذلك في سبيل الوصول إلى حالة من الانسجام والتلاؤم وتقبل الذات ما قد يؤثر ايجابا على الصحة النفسية.

وانطلاقا من الشكل (18) يتبين أن مفهوم التوافق النفسي متعدد الأبعاد والذي يمكن وصفه في صورة عدد من المتغيرات المتفاعلة فيما بينها.

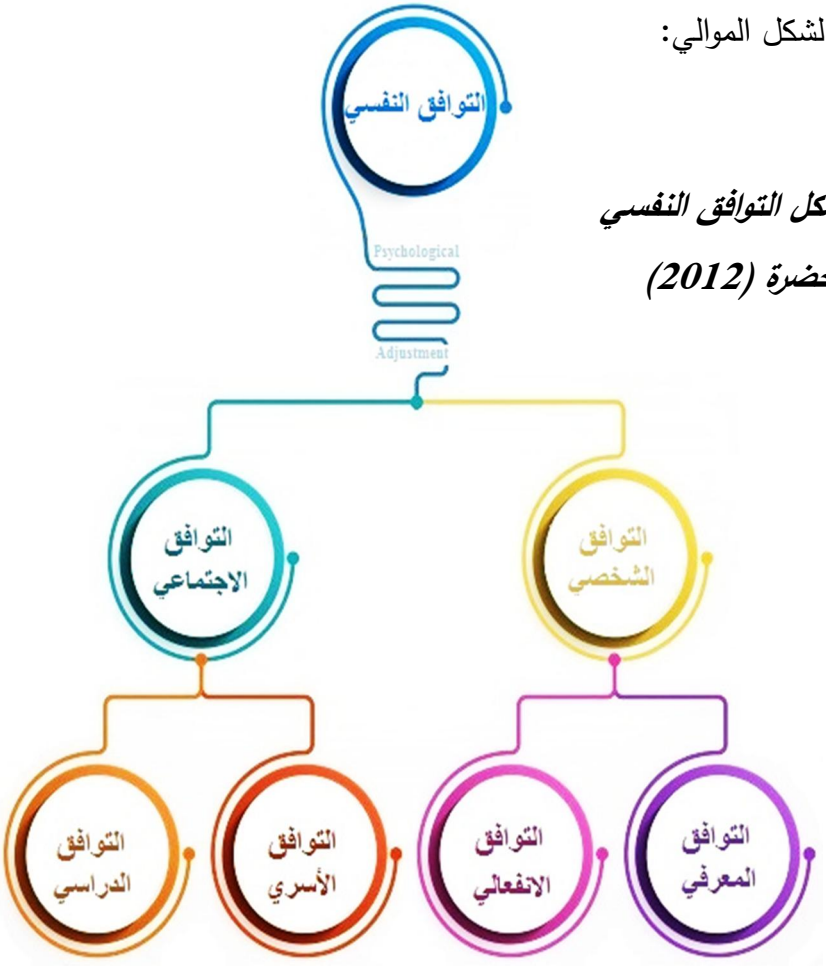
2.3. أبعاد التوافق النفسي

للتوافق النفســـي أبعاد متنوعة اختلف الباحثين في تصـــنيفها، غير أن هناك تداخل وتشـــابه في تقســـيمها لذلك ســـنحصـــرها فيما قد تم الاتفاق عليه، ولعل من بين التصـــنيفات نجد ما قد أقرت به (خضـــرة، 2012، ص ص. 294-299) والتي اعتبرت بأن التوافق النفســـي يتشـــكل من الأبعاد الموضحة في الشكل الموالي:

الشكل (19)

الأبعاد التي تشكل التوافق النفسي

وفق منظور خضرة (2012)



(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يتضح من الشكل (19) أن التوافق النفسي يتكون من تفاعل مجموعة من الأبعاد الذاتية أو الشخصية وأبعاد أخرى اجتماعية، وهو ما قد يعطي نظرة أكثر وضوحا لعملية التوافق وفق ما يشير إليه أصحاب الاتجاه التكاملي.

وعليه يمكننا أن نوضح وبشكل مختصر مظاهر هذه الأبعاد وخصائصها حسب تصنيف الذي أقرته كل من (خضرة، 2012؛ بن عامر، 2013) وذلك كما هو مبين في الشكل الموالي:

الشكل (20)

أبعاد التوافق النفسي

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يوضـــح الشـــكل (20) أهم أبعاد التوافق النفســـي والمتمثلة في التوافق الانفعالي وكذا الاجتماعي ثم المعرفي فالأســـري وأخيرا التوافق المدرســـي، مع العلم أنه توجد أبعاد أخرى كالتوافق المهني والتوافق

الزواجي وغيرها من الأنواع الأخرى، لكن تبقى هذه الأبعاد الخمســـة هي التي أكدت عليها نتائج مجريات العديد من الدراسات والبحوث.

4. محكات ومؤشرات التوافق النفسي

سبق الاشارة إلى أن التوافق النفسي يعد من بين أهم مؤشرات الصحة النفسية. إذ يتم وصف الشخص المتوافق نفسيا بصفة عامة بأنه ذلك الذي يتمتع بشخصية متكاملة ويكون قادرا على التنسيق بين حاجياته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، والذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل، فهو يتصف بتناسق في سلوكه الغير متناقض، ومنسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليته، متمتع بنمو سليم وغير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه (سفيان، 2004، ص. 163). ووفقا لذلك، يقوم التوافق على أساس توافر مجموعة من المحكات التي تشير إلى أن الفرد متزن مع ذاته ومنسجم ما هو موجود في البيئة المحيطة، مستندا في ذلك على وجود مجموعة من المؤهلات تتشبع بها الشخصية.

وبناءا عليه، فقد حدد (الداهري والكبيسي، 1999) مجموعة من المؤشرات التي تشير إلى التوافق النفسي وهي كالآتي:

- أن تكون نظرة الانسان إلى الحياة نظرة واقعية.
- أن تكون طموحات الشخص بمستوى امكاناته.
- الاحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
- أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية من أهمها: الثبات الانفعالي، اتساع الأفق والتفكير العلمي، المسؤولية الاجتماعية، المرونة وأن يكون مفهومه عن ذاته مطابقا مع واقعه أو كما يدركه الآخرون عنه.
- أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية التي تبني المجتمع كاحترام العمل وأداء الواجب واحترام الزمن وتقدير التراث...إلخ.
- أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من القيم أو نسق من القيم الانسانية مثل حب الناس، التعاطف، الايثار، الرحمة والأمانة... الخ (ص ص. 205-206).

وعليه سنتطرق بشيء من التفاصيل إلى هذه المحكات التي سبق الاشارة إليها، والتي يعكس وجودها التوافق النفسي:

4 – 1 – النظرة الواقعية للحياة

فهي تعني حســـب جبريل وزملائه (2009) التعامل مع حقائق الواقع، فالفرد الذي يحدد أهدافه في الحياة وتطلعاته للمستقبل على أساس امكاناته الفعلية يعتبر فردا سويا (نقلا عن دايلي، 2018، ص. 185).

فبعض الناس لديهم بصـــيرة، فهم يفهمون ذواتهم فهما واقعيا أو قريبا من الواقع، وهذا ما يهيئ لهم تجنب كثير من الإحباط والفشل، ويساعدهم على الانجاز والتوافق السليم، ويلاحظ أن الكثير من الناس يبالغون في تصور قدراتهم وتضخيمها أكثر من اللازم، كما يحاول البعض الآخر أن يهون من شأن نفسه ويركز على عيوبه ونقائصه (سهير، 2002، ص. 21)، وهو بدوره ما قد يؤثر سلبا على توافقه النفسي.

فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يرسم أسس وأهداف يسعى للوصول إليها بكل ما أتى من قوة حيث تكون مناسبة لقدراته وإمكانياته، في حين أن الشخص الذي لا يضع أهداف واقعية تناسب قدراته فهو معرض للفشل.

وفي هذا السياق فقد أشارت أبو العمرين (2008) إلى ضرورة الادراك المناسب للحقيقة، لأن البعد عن الواقعية يؤدي إلى تقدير خاطئ للأمور، مما قد يسبب للفرد بعض المشاكل النفسية والاجتماعية، كما يتطلب فهم الواقع الاتزان في ردود الأفعال وفي تفسير ما يحدث في البيئة المحيطة (نقلا عن دايلي، 2018، ص. 185). فالواقعية هي أن ينظر الفرد لحياته نظرة واقعية دون المبالغة في تقدير الأهداف أو التقليل من أهميتها، وهو ما يستوجب نظر إلى الأمور بعين البصيرة.

4 – 2 – مستوى الطموح لدى الفرد

لكل فرد طموح وآمال، وتظهر ميزة الطموح في شـــخصـــية الفرد المتوافق والمتمتع بالصـــحة النفســية، وهو ما أفاد به Furlong وزملاؤه (2014a) الذي أشـار إلى أن الطموح هو أحد مكونات النفسية، والذي يعتقد أن له تأثير ايجابي على الصحة العقلية/النفسية، فهو محصلة التفاعل بين العديد من البنى النفسية الإيجابية (Arslan, 2019a, p. 1450). ووفقا لذلك، فإن الفرد المتوافق قد يكون الطموح هو أحد سيماته.

4 – 3 – الإحساس بإشباع الحاجات الأساسية (الفيزيولوجية والنفسية)

لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك هو اشباع حاجاته الأساسية، وهو ما قد يعمل على التخفيف من التوتر واعادة التوازن للفرد ســـواءا من الناحية العضـــوية أو من الناحية النفسـية، إذ أن عدم توفر الظروف المناسـبة لإشـباعها تجعل الفرد يسـلك سـلوكات شـاذة لإشباعها، وبذلك فالتوافق هو عملية اشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح كنتيجة لتلاشـي التوتر الناشـئ عن الشـعور بالرغبة في اشـباع الحاجات (بختاوي وحياة، 2018، ص. 306).

4 – 4 – تبني اتجاهات اجتماعية إيجابية في إطار قيم النسق الاجتماعي

أوضـح الطيب عبد الظاهر (1994) أن المقصـود بهذه السـمة أن يحس الفرد بمسـؤوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه ومفاهيمه، لذلك تعتبر الديب أميرة (1990) القيم من المعايير العليا، التي يتبناها كل مجتمع، ويؤمن بها ويحققها في أفراده، وبعض هذه القيم فطرية، لأن الإنســان مفطور على الخير والصـلاح وبعض هذه القيم مكتسـبة يكتسـبها الفرد نتيجة تفاعله وانخراطه في النشـاطات الاجتماعية، وهذه القيم أيضـــا تنبثق من أهداف المجتمع، ولكي يصـــل المجتمع إلى غايته فإنه يقوم بغرس قيمه واتجاهاته، كما يضـــع المعايير التي تعمل كضـــوء كاشـــف ييســـر للفرد انتقاء واختيار اسـتجاباته للمثيرات في المواقف الاجتماعية، وهو ما يسـتوجب عليه التوافق في إطار ما تفرضـه القيم المجتمعية (نقلا عن برزوان، 2013، ص ص. 200–201).

4 – 5 – توافر مجموعة من سمات الشخصية الايجابية

مع نمو الإنســان تتشــكل لديه مجموعة من الســمات ذات الثبات النســبي، والتي يمكن أن نلاحظها من خلال المواقف الحياتية المختلفة، والتي بدورها قد يكون لها دور مهم في تحقيق توافقه، ولعل من بينها على سبيل المثال لا الحصر نجد:

أ– الثبات الانفعالي

يُعد الثبات الانفعالي أحد المؤشرات النفسية المهمة، نظرا لمساهمته في الحفاظ على التفاعلات الاجتماعية. إذ أوضـــح كل من Clutterbuck و Lane (2004) أن الأشـــخاص الذين يعانون من انخفاض مســـتويات الثبات الانفعالي يميلون إلى عرض آليات غير فعّالة للمواجهة، ويظهرون أيضـــاً ســـلوكات عدائية، فضـــلاً عن إلقاء اللوم على أنفســـهم، فوهم يفتقرون إلى القدرة على إيجاد حل بنّاء

لمشـكلة ما. كما قد أشـار كل من Rothmann وCoetzer (2003) أن مثل هؤلاء الأشـخاص هم عُرضـة لمعاناة نفسـية، إذ أن المسـتويات المنخفضـة في الثبات الانفعالي ترتبط بالعديد من الانفعالات السـلبية كالإجهاد، القلق، الخوف والشـعور بالذنب، في حين أن وجود درجات عالية من الثبات الانفعالي تعكس وجود درجات عالية في الثقة بالذات والهدوء (Arora & Rangnekar, 2015, pp. 17-18). وبذلك يتضح أن الثبات الانفعالي سمة مهمة تُميز الفرد المتوافق.

جـ- القدرة على ضبط الذات

تعتبر القدرة على ضـبط الذات من المؤشـرات الهامة التي تشـير إلى التوافق، والتي تهدف إلى تحقيق الأهداف الفردية، فهي عملية معرفية تمنع الفرد من الاسـتجابات المندفعة في السـلوك، تدفع به نحو سـلوكات أكثر ملاءمة، وفي السـنوات الأخيرة، بينت الأبحاث حول ضـبط النفس ومكامن القوى الانسـانية نتائج مثيرة للاهتمام، إذ أنه عندما نعرف المزيد عن الكيفية التي يمكن بها للذات تغيير حالتها لتحقيق النجاح التكيفي، عندها يمكن تشـكيل حياة أكثر ازدهارًا (Miller, 2020, What is Self-Control Theory? Definition).

د- نظرة الفرد لذاته

تعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد أو عدم توافقه، ويرتكز هذا العامل على ثلاثة عناصـر هي: فهم الذات، تقبل الذات وتطوير الذات، أما (فهم الذات) فيعني أن يعرف المرء نقاط القوة والضـعف لديه، فيحين يرتكز (تقبل الذات) على تقبل الفرد لذاته بسـلبياتها وإيجابياتها، أما فيما يخص (تطوير الذات) فيعني أن يحاول الفرد من تحسـين ذاته، ويتم ذلك بالتأكيد على جوانب القوة، والتخلص من العيوب والنقائص أو العمل على التقليل منها، لذلك نجد أن السـلوك الغير سـوي يتضـمن عدم فهم الذات، أو عدم تقبلها أو عدم وجود الرغبة في تحسـينها (دايلي، 2018، ص ص. 183-184).

و- المرونة

تعتبر المرونة أحد المتغيرات الهامة في الشخصية، كون أن ارتفاع مستوياتها يشير إلى أن الفرد يملك القدرة العالية في التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والضغوط التي يواجهها بطريقة ناجحة، والقدرة على التعافي واستعادة الحيوية النفسية، والاحتفاظ بالسعادة، والاتزان النفسي، كل ذلك بهدف تحقيق عملية التوافق في الحياة الأسرية والاجتماعية (الحمداني والمنوخ، 2013، ص. 379).

إذ تعتبر كل من بختاوي وحياة (2018) أن الشـــخص المرن هو الذي يســـتجيب للظروف والمواقف الجديدة استجابة ملائمة تمكنه من التوافق معها (ص. 307).

في حين قد يفتقد الأفراد الغير أســـوياء خاصـــية المرونة بحيث ينظرون إلى الظروف البيئية المتغيرة التي تحيط بهم على أنها تهديد، فهم يرفضون التجديد في حياتهم، وهذا دليل على سوء التكيف الذي يعتبر من علل الصحة النفسية، فيحين أن الأشخاص الأسوياء يتكيفون بسهولة مع مستجدات الحياة السلبية والايجابية (دايلي، 2018، ص. 184).

وكخلاصـة لما سبق، يتضـح أن مفهوم التوافق يرتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الشـخصـية السـوية ومفهوم الصحة النفسية. لذلك، فهو يستند على مجموعة من المؤشرات المهمة التي يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق توافقه بصـــفة دائمة، والتي تختلف وتتعدد وتتابين في مجموعها وماهيتها. غير أنه وفي حالة توافرها فإن ذلك يزيد من توافق الفرد ويعزز اتزانه وانســـجامه مع المحيط، فإشـــباع الفرد لحاجاته ومتطلباته وفقا لما يمتلكه من مؤهلات وامكانيات ومرونة في التعامل مع المواقف يعد بمثابة إرث نفســي وقيمي، يســاعد الفرد للوصــول إلى حالة من الرضــا عن الذات، ما قد يعزز الشــعور بالســعادة، ويســاهم في نقله إلى مســتويات أعلى من الشــعور بالرفاه والازدهار. ونظرا لأهمية هذه المحكات والمؤشرات سنلخصها ونعيد عرضها من خلال الشكل الموالي:

الشكل (21)

أهم المحكات والمؤشرات الدالة على حالة التوافق النفسي

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يوضح الشكل السابق أهم المحكات المتعلقة بحالة التوافق النفسي، والمصنفة على خمسة محاور تتمثل في النظرة الواقعية للحياة، والتي لا بد وأن تكون مقرونة بارتفاع مســـتوى الأمل والطموح وبعض ســمات الشــخصــية الايجابية كالمرونة والثبات الانفعالي، وذلك لغرض اشــباع الحاجات النفســية والبيولوجية الأساسية، وذلك دون الخروج عن إطار قيم وعادات النسق الاجتماعي السائد.

واستنادا على ما سبق، فقد حدد عدد من الباحثين مجموعة من المحددات الدالة على التوافق النفسي والتي قد تتداخل في مضمونها مع محكات التوافق ومؤشراته التي سبق التطرق إليها، غير أن أهمية هذه المحددات تكمن في أنه يمكن من خلالها ابراز صـــور وأشـــكال التوافق لدى الفرد، والتي سنتطرق إليها في العرض الموالي.

5. العوامل المحددة للتوافق النفسي ومظاهره

بالنظر إلى أن التوافق يرتبط بطبيعة التعاملات في إطار الحياة اليومية، فإن ذلك يفرض وجود عدد من المؤشــرات التي قد نحدد بها توافق الفرد، والتي قد تتدخل بصــورة مباشــرة في التأثير على التوافق النفسي والتي يمكن اجمالها فيما يلي:

- **الراحة النفسية**

ويقصــد بها أن الشــخص الممتع بالصــحة النفســية هو الذي يســتطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاه نفسه ويقرها المجتمع (حشمت وباهي، 2006، ص. 62).

لذلك، تعد الراحة النفسية أحد مؤشرات الصحة النفسية، فالمريض النفسي لا يشعر بالراحة النفســية، إذ أنه إذا كان يعاني من عصــاب القلق نجده يشــعر بالتهديد والخوف، وإن كان يعاني من عصـــاب الوســـواس القهري نجده يعيش حالة من الهلع والذعر المرتبطة بأفكاره وأفعاله اللامنطقية، وبذلك فإن الكثير من الاضــطرابات النفســية تفقد الفرد المصــاب الراحة النفســية والهدوء والطمأنينة (دايلي، 2018، ص. 186).

- **الكفاية في العمل**

تعتبر قدرة الفرد على العمل والانتاج والكفاية فيها وفق ما تســـمح به قدراته ومهاراته من أهم الدلائل على الصـحـة النفسـية [وبالتالي التوافق النفسـي]، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملا فنيا تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية، فكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

- **مدى قدرة الفرد على التفاعل والاستمتاع بالعلاقات الاجتماعية**

توجد لـدى بعض الأفراد قدرة أكبر من غيرهم على تكوين علاقـات اجتمـاعيـة وعلى الاحتفاظ بالصـــداقات والروابط المتينة، أين تعتبر هذه العلاقات ســندا وجدانيا هاما، [ومقوما أســاســيا لعملية التوافق].

- **الأعراض الجسمية**

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على ســـوء التوافق هو ما يظهر على شـــكل أعراض جسمية مرضية، فالطب السيكوباتي (النفسجسدي) يؤكد على أن الاضطرابات الفيزيولوجية تكون ناتجة أساسا من الاضطرابات في الوظائف النفسية.

- **الشعور بالسعادة**

إن الشـخصـية السـوية [والمتوافقة] هي التي تعيش في سـعادة دائمة، فهي شـخصـية خالية من الصراع (حشمت وباهي، 2006، ص. 62). إذ قد ترتبط السعادة كما جاء عن رشاد (2000) بخلو الماضي من الصراعات والأزمات وبالاستمتاع بالحياة في الوقت الحاضر و[بالأمل والتفاؤل بما يتعلق بوجود] مسـتقبل مشـرق، والتي يمكن أن نسـتدل عليها حسـب أبو العمرين (2008) بوجود مؤشـرات الراحة النفســية، الأمن النفســي، تقدير الذات، تقبل الذات، التســامح مع الذات والطمأنينة (نقلا عن دايلي، 2018، ص. 187).

- **القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية**

إن الشـخص السـوي هو الذي يسـتطيع أن يتحكم في رغباته، وأن يكون قادرا على ارجاء اشـباع بعض حاجاته ليحقق أهداف أفضل وأبعد أثرا وأكثر ديمومة، وهو ما يبين وجود القدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

- **ثبات اتجاهات الفرد**

إن ثبات اتجاهات الفرد يقوم على تكامل في الشخصية وعن الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

- **اتخاذ أهداف واقعية**

إن الشــخص المتمتع بالصــحة النفسـية [والتوافق النفســي] هو الذي يضــع أمام نفســه أهداف ومستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدوا له في غالب الأحيان بعيدة المنال، إذ أن التوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل يعني بذل الجهد والعمل المســتمر في ســبيل تحقيق الأهداف.

- **تنوع نشاط الفرد**

إن الاســـتمتاع بالحياة واتســـاع مجال التجاوب معها يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات والمعارف، وهو ما يقتضــي الحرص على النمو المتكامل المتوازي الذي يهتم بكافة الجوانب (حشــمت وباهي، 2006، ص ص. 62-63).

وعليه ووفقا لهذه المحددات التي أقرها الباحثون والتي ارتبطت بمفهوم الصـحة النفسـية أكثر من مفهوم التوافق؛ غير أنه وكما وسـبق وأن أوضـحنا فإن التوافق والصـحة النفسـية هما جانبان لا يمكن فصـلهما، فالصـحة النفسـية هي كل متكامل، بحيث أنه لا نسـتطيع أن نفصـلها عن التوافق، باعتباره مؤشرا ايجابيا على الصـحة النفسية بشكل عام. لذلك، يمكن أن تنطبق محددات الصـحة النفسية على التوافق النفســي، وعليه فإن الفرد الذي يتمتع بتوافق نفســي ســوي نجده يتمتع بإحســاســه الدائم بالراحة النفســية، القدرة على التفاعل مع الآخرين، تحديد أهداف، التمتع بالصــحة البدنية، الشــعور بالســعادة والرضا الدائم، كما قد يؤدي غياب هذه المؤشرات لديه إلى حالة من سوء التوافق. ووفقا لهذه المحددات تتوضح لنا مظاهر وأشكال التوافق النفسي والتي يمكن أن نوردها فيما يلي:

1.5. مظاهر حسن التوافق

إن طبيعة تفاعل الفرد في محيطه، تجعلنا نتســاءل عن الكيفية التي يمكن للشــخص أن يتوافق ويبدوا عليها. لذلك، وعلى هذا النحو صـــمم كل من Moritsugu، Vera، Jacobs وKennedy (2017) نموذج يتضمن عدة عوامل توضح مظاهر حسن التوافق النفسي والتي نوجزها فيما يلي:

❖ **حسن التلاؤم**

إن مفهوم التوافق يتضـــمن "الترتيب، التركيب أو الانســـجام؛ والتكيف مع الذات أو التعود على الظروف المتغيرة " فالتواجد ضـــمن حالة معينة تملي الاســـتجابة وفق ســـلوك مناســـب مع المحيط أو بشـــكل أكثر تحديدا مع الظروف البيئية. إذ يمكن أن تكون هذه الظروف مادية، مثل درجة الحرارة، أو قد تكون اجتماعية، مثل المعايير والقيم. وعلى هذا النحو يُعْرف تطابق السلوكات مع السياق باسم حســن التلاؤم Goodness of Fit، وعليه فقد أشــار Chess و Thomas (1999) إلى أن حســن الملاءمة ينتج عندما تكون خصـــائص البيئة وتوقعاتها ومتطلباتها تتوافق مع قدرات الكائن الحي وخصـائصـه وأسـاليب سـلوكه. وعندما يكون التوافق بين الكائن الحي والبيئة متوافرا فإن التطور الأمثل في اتجاه تقدمي يكون ممكنا (as cited in Moritsugu, Vera, Jacobs, & Kennedy, 2017, p. 6).

لذلك فالســياق الذي نعيش فيه هو من يشــكل شــخصــيتنا، ويطور اتجاهاتنا، وأي مظهر من مظاهر الاسـتعداد لمواجهة ظروف محيطنا وبيئتنا. وعليه، يرتبط مفهوم التوافق ارتباطا وثيقا بالسـلوك السوي للشخصية.

ويشـير ذلك إلى أهمية السـياق والشـخصـية في تحديد المسـارات الناجحة. لذلك تعتبر ملاءمة اســـتجابات الشـــخص مع بيئته طريقة إيكولوجية لفهم التوافق، أين تبحث وجهة النظر الإيكولوجية (البيئية) حســـب Barker (1965)؛ Bronfenbrenner (1979، 1993)؛ و Kelly (1966، 2006) في العلاقة بين الكائن الحي وبيئته، أين يجب فهم الســـياق والفرد كذلك (as cited in Moritsugu, Vera, Jacobs, & Kennedy, 2017, p. 7).

لذلك يعتبر عمل الفرد في سبيل التوصل إلى توافق جيد بينه وبين البيئة أهمية كبرى لفهم عملية التكيف والتوافق. فالفرد مضـــطر إلى التغيّر، وقد يتطلب الأمر التعامل مع الظروف والمواقف بطرق مبتكرة ومتنوعة، فعلى الأفراد اكتســـاب ســـلوكيات جديدة من أجل التوافق مع البيئات الجديدة، بغية الوصول إلى حالة من التلاؤم.

❖ **عدم وجود مشاكل وصراعات**

عادة ما يُفْترض أنه يوجد توافق عندما لا يواجه الفرد أي مشـــاكل أو صـــعوبات Lack of Problems. إذ يشير الافتقار للمشاكل إلى وجود مستوى من النجاح في التعامل مع البيئة، أين ارتبط ذلك بنظرة واهتمام علم النفس وخاصـة ما بعد الحرب العالمية الثانية على الأمراض والمشـاكل النفسية (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). لذلك يعد الافتقار إلى أعراض المرض النفســـي بمثابة مؤشر جيد لتحديد التوافق والتكيف.

ومع ذلك، فمن المرجح أن تظهر وتتطور الأمراض النفسية في عمر معين، إذ يشير Kessler وزملاؤه (2005) إلى أنه قد يبدأ ظهور بعض الأعراض المرضـــية لدى نصـــف الحالات التي تعاني من اضطرابات في سن 14 سنة، وأن حوالي ثلاثة أرباع الحالات قد تظهر لديها أعراض في سن 24 سنة؛ غير أن وجود مشاكل واضطرابات أو عدم وجودها، يرتبط بعوامل متعددة. إذ تدعم أحدث نماذج الأبحاث التي قام بها كل من Gottesman (2001)؛ Silberg، Maes و Eaves (2010) أن هناك مزيجا "متباينا" يُظهر مدى تأثير البيئة وعلم الوراثة في ذلك، لتشـــكل بذلك الأرضـــية أو القاعدة التي يرتكز عليها علم الامراض والاضـطرابات النفسـية في التفسـير والتشـخيص، كما أن هناك أبحاث كثيرة مثل دراســـة Hames،Hagan و Joiner (2013) تشـــير إلى دور العوامل الاجتماعية التي تلعب دورا ســلبيا أيضــاً في تشــكل الأمراض والاضــطرابات (as cited in Moritsugu, Vera, Jacobs, & Kennedy, 2017, p. 7).

غير أن هناك من ينتقدون هذا النهج في النظر إلى التجربة الإنســـانية، أين قد تجاهل هذا المفهوم القائم على علم الأمراض pathologically الجوانب الإيجابية في الحياة وامكانية النمو والــتــطــور (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

لذلك ومن هذا المنطلق فإن التوافق هو أكثر من مجرد نقص في وجود الأمراض والمشـــاكل، على رغم من أن علم النفس التقليدي كان قد ركز على الأمراض والاضـطرابات النفسـية أو نقص في وجود مؤشـــرات الأمراض النفســـية في فترة زمنية ســـابقة كما وســـبق أن أشـــار إليه Seligman و Csikszentmihalyi (2000)، إلا أن الحياة هي أكثر من مجرد تجنب المشـــاكل والصـــعوبات. لذلك فإن تعزيز الحياة أمر مهم. وهو ما سيركز عليه العنصر الموالي.

❖ **تجارب الحياة الايجابية**

إن الاستمتاع بصحبة الأصدقاء، والشعور بالرضا عن إنجاز بعض المهام الصعبة، أو التوصل إلى حل للمشـــكلة، كلها أمثلة على تجارب الحياة الإيجابية Positive Life Experiences، لذلك وجهت عدة انتقادات إلى علم النفس بسبب تركيزه على مشاكل الناس ـ قبل عام 1958 ـ إذ أن الحجة العلمية كانت لصـــالح البديل، والمتمثل في النظرة المغايرة التي طرحتها Marie Jahoda (1958) أول مرة عن الصـــحة النفســـية الإيجابية Positive mental health، أين لاحظت أن عدم وجود اضطرابات وأمراض لا يعني وجود صحة، فالأمراض تتعلق بما وقع من صعاب وأخطاء، في حين أن الصحة وفق المفهوم التقليدي ترتبط بأن كل شيء هو على ما يرام. لذلك فقد طرحت محددات للصحة النفسية ضمن إطار جديد، تَضمن إدراكًا دقيقًا ومتعاطفًا مع الواقع، وإتقان المهارات في الحب والعمل واللعب، وشـعور متوازن بالذات، ومهارات التنظيم الذاتي، والاسـتثمار الفعلي في الحياة، إذ توفر هذه المواضـيع ملخصـا جيدا للتوافق بما يتجاوز فكرة عدم وجود مشـاكل وصـعوبات (as cited in Moritsugu, Vera, Jacobs, & Kennedy, 2017, pp. 8-9).

فيحين قد أشـارا كل من (Masten, & Tellegen, 2012) إلى أهمية بناء وكفاءة المجتمعات من خلال دراســة طولية كانا قد قما بها اســتمرت لعقود، إذ توصــلا إلى أن المجتمعات الإيجابية والمشـجعة والبناءة وذات كفاءة، تعمل على تعليم مهارات ضـبط النفس وصـنع القرار الجيد والحرص على المكافأة، أين تعزز المجتمعات بذلك الأمل وتنمي الإحساس بالحياة ذات معنى. وأخيرًا، ففي مثل هذه المجتمعات، يمكن للمرء أن يجد أصدقاء وشركاء وأنظمة اجتماعية مفيدة (مثل المدارس والشرطة) للمساعدة على تطوير الكفاءات. وفي نفس السياق قد أوضحت دراسة (Masten & Coastworth, 1995) أن الهدف [من بناء المجتمعات هو] بناء شـــخص كفـء يتمتع " بالقدرة على العمل الفعّال، بغض النظر عن عمر الفرد ومطالب البيئة ". أين يتعامل الفرد مع التحديات التي يواجهها في البيئة والتي تتميز بتغيراتها مستمرة، أين يتعلم الفرد دائما طرق جديدة للتفاعل والتعامل ما قد يزيد من كفاءته ويحقق رفاهه (p. 724).

وفي خطوة أبعد من النظرة التقليدية، تصـور Seligman و Csikszentmihalyi (2000) أن علم النفس يتجاهل عادة الجوانب النفســـية الإيجابية لدى البشـــر، وقد ركزت الكثير من البحوث والنظريات على المشـــاكل وعلم الأمراض وتجاهلت الجوانب الإيجابية لتجاربنا وحياتنا، وكان أحد

الحلول لهذا التوجه الســـلبي هو الاهتمام بفضـــائل العالمية، وقد اســـتدعى هذا التحول الانتباه إلى الصـــفات الايجابية التي يتمتع بها البشـــر، وبذلك يمكن تعريف التوافق بأنه تطور وتطوير لمثل هذه الجوانب الايجابية في حياتنا، وعليه فإن علم النفس الآن يدرس وبنشـــاط مختلف جوانب هذه الحالة النفســية الإيجابية، لذلك يوصـــي هذا التوجه الجديد بدراســة التوافق للنظر في الكيفية التي يمكننا أن نكون بها إيجابيين، وأن يكون أداؤنا جيدا، وكفوئين، وكيفية المســاهمة في تطوير أنفســنا وأولئك الذين هم من حولنا، لذلك قد يكون السبيل في تحديد التوافق هو تجاوز نظرة افتقار وخلو حياتنا من المشاكل (as cited in Moritsugu, Vera, Jacobs, & Kennedy, 2017, p. 9).

فعلى ما يبدو أن الباحثين في علم النفس الايجابي قد أكدوا على أهمية التوافق النفســـي والذي يرتكز في نظرهم على مختلف التفاعلات الايجابية في التعامل مع مختلف الاشــكاليات البيئية، وبذلك فإن مفهوم التوافق في إطار علم النفس الايجابي قد تجاوز فكرة تخفيف التوتر والقلق النفســـي وخلو الحياة من الصــعاب والمشــاكل بصــفة عامة، وانتقل إلى فكرة الأداء والانجاز الايجابي وما ينجر عنه من استمتاع واندماج في النشاط (التدفق) لتحقيق المزيد من التمكين والاقتدار.

- **السلامة والصحة النفسية والبدنية**

هناك مجموعة متزايدة من الأبحاث والدراسات التي توضح العلاقة بين رفاهنا النفسي ورفاهيتنا البدنية، وهذا ما يقودنا إلى طريقنا الأخير في تعريف التوافق، وهو ذلك التعريف شـــامل الذي يجادل حول فكرة الدمج والتكامل بين النفس والجسد، فقد أعطت البحوث الطبية والنفسية دليلاً واضحا على التفاعل بين النفس والجســـد، إذ كان الإغريق والصـــينيون القدامى على حق حين تصـــوروا أن العقل السليم والجسم الصحي مرتبطان على نحو معقد، وكما يقول المثل: " العقل السليم في الجسم السليم A sound mind in a sound body ".

وقد بين Epel وزملاؤه (2004) أن الإجهاد المزمن يؤثر ســـلباً على قدرة الخلية على التكاثر، أين تم العثور على التيلوميرات Telomeres التي تحمي المعلومات الخلوية المستخدمة في الاستنساخ أقصـــر عند أولئك الذين يعانون من الإجهاد المزمن. وهذا يعني أن إعادة الإنتاج كانت أقل دقة وأكثر تشوها بمرور الوقت. ولغرض اضـاح أكبر لمفهوم التوافق فقد بين Segerstrom وMiller (2004) الأثر الذي يسببه الإجهاد المطول حول التقليل من قدرة جسدنا على تجنب العدوى [وبالتالي الوقوع في المرض]، كما قد أكدت البحوث منذ مطلع الثمانينات كما جاء عن Gunnar وQuevedo (2007)؛

Lazarus (1993) على أهمية أفكارنا وتأثيرها على حالة التوتر والإجهاد، إذ أن ما نعتقده ســـيؤثر على الكيفية التي يتفاعل بها جســـمنا، وبالتالي فإن ردود فعل جســـمنا تؤثر على طريقة تفكيرنا (as cited in Moritsugu, Vera, Jacobs, & Kennedy, 2017, pp. 9-13). لذلك فإن طبيعة التفاعل بين حالتنا النفسية والجسدية تؤثر في توافقنا النفسي مع ذواتنا ومحيطنا.

واضـــافة إلى هذه المظاهر التي عرضـــتها دراســـة (Moritsugu, Vera, Jacobs, & Kennedy, 2017) هناك محددات أخرى لحســـن التوافق النفســـي وهو ما أشـــار إليه كل من Lazarus؛ Shaffer و Ralf Tendal أين قام كل واحد من هؤلاء بتحديد هذه المؤشـــرات، ما يدل على أن هناك العديد من التصـنيفات التي تشـير إلى مظاهر حسـن التوافق ولعل من بينها ما أوردته (خضرة، 2012، ص ص. 317-323) وهو ما سنعرضه من خلال الشكل التالي:

الشكل (22)

المظاهر الذاتية للتوافق النفسي

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يوضح الشكل (22) أهم المحددات النفسية التي تدل على حالة التوافق النفسي كما حددتها (خضرة، 2012) والتي تتشكل من مظاهر نفسية، جسدي وعقلية.

وعليه يتضح أن مظاهر حسن التوافق متعددة تختلف من دراسة إلى أخرى، إلا أنه على العموم يمكن أن تظهر من خلال حســن الملاءمة التي يســعى إليها الفرد للتأقلم مع بيئته، أومن خلال نقص مؤشرات المشاكل والصعوبات النفسية، مع وجود تجارب حياتية ذات طابع ايجابي وارتفاع مستويات الرفاه البدني والنفسي، مع توفر العديد من سيمات الشخصية الايجابية كالثبات الانفعالي والتفاؤل [...] وغيرها.

غير أنه تجدر بنا الاشــارة إلى أنه توجد حالات لا يســتطيع الفرد التوافق معها وذلك راجع لعدة عوائق ومسببات يمكن أن نتطرق إليها في العنصر الموالي.

2.5. عوائق وصور سوء التوافق

إن التوافق النفســي غير الســوي والســيء هو عبارة عن ســلوك يُظهر فيه الفرد عجزا عن تحقيق التناغم والانســـــجام بين ذاته والآخرين، مما ينتج عنه الفشـــــل في خفض التوتر وعدم تحقيق الأمن والرضـــا عن الذات أو المجتمع الذي يعيش فيه، لذلك فإن ســـوء التوافق قد يرتبط بالعديد من العوائق التي تقف في وجه تحقيق الفرد لأهدافه وإشباع حاجاته، والتي قد ترجع إلى:

- أ- العوائق الجسمية

ويقصـد بها كما جاء عن صـبرة وأشـرف (2004) تلك العاهات والتشـوهات الجسـمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضـعف القلب وضـعف البنية قد يعوق الفرد عن المشـاركة في بعض الأنشطة وتكوين الأصدقاء.

- ب - العوائق النفسية

ويقصـــد بها نقص الذكاء الاجتماعي أو ضـــعف القدرات العقلية والمهارات النفســـية والحركية أو خلل في نمو الشـــخصـــية التي تعوق تحقيق الأهداف، والصـــراع النفســـي الذي ينشـــأ عن تناقض وتعارض الأهداف وعدم القدرة على المفاضلة بين الأشياء في الوقت المناسب.

- جـ - العوائق المادية والاقتصادية

ويقصد بها نقص المال وعدم توفر الإمكانات المادية، وهو ما يعتبر عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة ما قد يسبب لهم الشعور بالإحباط.

- د - العوائق الاجتماعية

ويقصـــد بها حســـب ليوزادة (2010) تلك القيود التي يفرضـــها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات (نقلا عن بختاوي وحياة، 2018، ص. 308).

وعليه، فالتوافق النفســي ما هو إلا محصــلة التفاعلات مع ذواتنا والبيئة المحيطة، التي قد تؤثر ســلبا على المعاش النفســي للفرد وذلك بفعل عدة معوقات، والتي تعيق انســجام واتزان الفرد في مجاله النفسي والفيزيولوجي ما قد ينعكس بدوره على تفاعله ونشاطاته الاجتماعية، بحيث أن سوء التوافق قد يظهر في سلوكات الفرد على شكل صور عدة، كمواقف الصراع مع الذات وصور الانحراف وعدم التماشي مع النظم الاجتماعية والمعايير والقيم فيصبح سلوكه شاذا وغير مقبولا، مما يعرضه لطائلة النبذ الاجتماعي والصراع النفسي، وهو ما قد يؤثر في مجمله على رفاه الفرد وعافيته.

إن طبيعة الحياة البشــرية ديناميكية ومليئة بالتغيير، ولهذا الســبب يجب على الأفراد أن يتعلموا كيفية التوافق مع مشــاكل الحياة اليومية وانســجام الجيد في خضــابها، إذ يمكن أن تشــمل الأدلة على التوافق حســـن التلاؤم مع الظروف المحيطة، ونقص المشـــاكل، والنظرة الإيجابية، وصـــحة النفس والجســـد، كما يمكن أن تؤثر الطريقة التي يرى ويدرك بها الأشـــخاص التغير على ردود فعلهم حول موقف أو حدث، بفعل عدة معوقات تؤثر على عملية تفســـير التغيير واعتباره أمر مرهق أو ســـلبي أو غير متوقع وغير مفهوم، ما قد ينعكس سلبا على رفاه الشخص. ومع ذلك، فقد يكون التغيير متوقعًا أو يُرى على أنه مفيد ويمكن تفسيره ورؤيته في صورة إيجابية.

وعليه تجدر بنا الاشـــارة والتأكيد على النظرة المســـتحدثة نحو التوافق النفســـي واصـــطباغه بالإيجابية تحت تأثير موجة علم النفس الايجابي، وهو ما ســمح بإعطاء نظرة مغايرة عما كانت عليه، من خلال الانتقال من مرحلة كانت تبنى فيها النظرة نحو التوافق النفســي على عدم وجود أو نقص في مســتويات التوتر والقلق إلى مرحلة التفاعل الايجابي والبحث عن مســتويات أعلى من درجة الشــعور

بالأمن الاجتماعي والسعادة والرفاه النفسي والبدني، وهو ما سمح بالإلمام بجوانب أخرى أعطت نظرة أكثر شمولية بالمقارنة مع ما كانت عليه.

6. أساليب واستراتيجيات التوافق

غالبا ما يلجأ الأفراد إلى محاولات مختلفة قصد التغلب على العقبات التي تحول دون وصول الفرد إلى تحقيق أهدافه في الحياة، تجعله يقوم بالكثير من المحاولات المختلفة، التي تهدف إلى التغلب عليها من أجل الوصول إلى الهدف، الذي يخفف من توتره ويعيد إليه حالة الاتزان، وتؤكد الدراسات السيكولوجية أن الفرد المتوافق غالبا ما يلجأ إلى استخدام أساليب إيجابية لتحقيق التوافق النفسي، أما الفرد الذي يعاني من سوء التوافق فإنه غالبا ما يستخدم أساليب سلبية.

وعليه فإن أساليب التوافق هي مجموع الاستراتيجيات التوافقية التي يستعملها الفرد، والذي يتمتع بالصحة النفسية لتحقيق أهدافه بطرق إيجابية مهما كانت حدة العوائق والصعوبات والإحباطات، التي تقف حائلا أمام أهدافه وتتمثل هذه الأساليب أو الاستراتيجيات في التالي:

ـ إعادة تفسير الموقف

قد يقع الفرد في مواقف محبطة ما قد يضطره إلى اعادة تفسير الموقف الذي اعتبره معيقا، وقد يكون ذلك حسب الرفاعي (1987) ناتج عن لجوئه إلى تفسير ذلك الموقف في السابق على نحو بعيد عن الدقة والصواب أو أنه لم يتمكن من تحديد العوامل المؤثرة فيه بشكل منطقي وسليم، ولذلك دور بارز في مدى تفهم الفرد للموقف وتفاعله معه (نقلا عن غبريني، أساليب التوافق. الفقرة 9).

ـ تنمية مهارات جديدة

يرى شـــاذلي (2001) أنه في كثير من الحالات التي يواجه فيها الفرد إحباطات ومشـــكلات وضغوط، يجد نفسه غير متمكن من بعض المهارات الجديدة وعليه تنميتها لتحقيق التوافق النفسي، إذ يظهر هذا الأســـلوب جليا في ســـلوكيات بعض الأفراد دون أخرين، في الإقبال على البرامج التدريبية والإرشادية، والتي غالبا ما يكون الهدف منها تنموي، بمعنى تنمية متغيرات إيجابية قد تكون في شكل مهارات أو معارف [...] ذلك أن الإجراءات التي تعتمد عليها هذا النوع من البرامج الإرشـــادي، تهدف إلى زيادة مستوى النمو السوي لدى الأسوياء والعاديين، قصد الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي، وكما تهدف هذه البرامج إلى الارتقاء بأنماط سلوك الأفراد (شاذلي، 2001، ص. 92).

ـ العمل الجدي ومضاعفة الجهد

قد يكون بذل الجهد لإزالة العوائق وتحقيق الهدف أول ما يمكن فعله لتذليل هذه العوائق والصعوبات قصد تحقيق الأهداف والتغلب على المواقف المحبطة والصراعات، فهي تستند بشكل أساسي على مضاعفة الجهود والتعامل بجدية واصرار لإشباع الرغبات والدوافع والاحتياجات وتحقيق الطموحات (غبريني، 2015، أساليب التوافق. الفقرة 2).

ـ التعاون والمشاركة

سبقت الإشارة إلى أنه من بين أهم مؤشرات التوافق النفسي، هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة ومستمرة ومثمرة، مما يوفر جوا من التعاون والمشاركة، ذلك أن كثيرا من نواحي النشاط الانساني يتطلب تعاونا لكي يقوم بها الإنسان على أفضل وجه، فكلما شارك الفرد حياته مع الآخرين بإيجابية – بعيدا عن التماهي في العلاقة أو التجنب أو القلق – كلما زادت حياته خصوبة وتفاعلا ونموا، وابتعد وفقا لذلك عن جو الخضوع والسيطرة، أين قد يكون أكثر قربا من المساواة والرقي في العلاقات والارتباط الإيجابي مع البيئة (خضرة، 2012، ص. 310).

ـ البحث عن طرق أخرى للوصول للهدف

في بعض الأحيان قد تكون زيادة المجهود لا تجدي نفعا، وعليه لا بد من تغيير طريقة العمل للوصول إلى الهدف، نظرا لكون هذه الطريقة المستخدمة لا تجدي نفعا وحتى بذل الجهد ومضاعفة النشاط، وهو ما يضطر الفرد لاختيار طرق أخرى مناسبة وأكثر فعالية.

ـ تغيير الهدف

أحيانا يكون تغيير الهدف هو الحل الوحيد لمواجهة الموقف المحبط، نظرا لفشل الأسلوبين الآخرين في تحقيق الهدف، وهو ما قد يدفع بالفرد إلى التخلي عن هدفه واستبداله بهدف آخر، قصد التخلص من حالة الاحباط والتوتر، إلا أن ذلك يرتبط بقدرة الفرد على تحقيق الهدف الجديد الذي من المفروض أن يكون أكثر سهولة بالمقارنة مع الهدف الأول (غبريني، 2015، أساليب التوافق. الفقرة 3-4).

اضافة على ما سبق ذكره، فإن هناك مجموعة أخرى من أساليب التوافق، والتي يستعملها الأفراد لتحقيق التوافق والتوازن الشخصي والاجتماعي، وقد أشارت عدائكة (2015) إلى أن هناك نوعين من الأساليب وهي:

- الميكانيزمات الدفاعية.
- استراتيجيات المقاومة.

إذ تعتبر الميكانيزمات الدفاعية ســلوك دفاعي غير شــعوري تتعدد مظاهره، فهو لا يســتهدف الأزمات النفســية بقدر ما يســتهدف تخليص الفرد بصــورة مؤقتة من حالة القلق والتوتر للحفاظ على الاتزان الشــخصــي. ومن الميكانيزمات الأكثر اســتعمالا نجد: الكبت، النكوص، التبرير، التعويض، الازاحة، الاسقاط، التقمص والتسامي.

أما اســتراتيجيات المقاومة فهي حســب Miller (1980) ســيرورة معرفية وســلوكية، تتكون من الاســتجابات المتعلمة والتي لها فعالية في تخفيض مســتوى الاضــطراب والتخفيف من حدته من خلال الوصـــول إلى ازالة أو الغاء الخطر، فهي بذلك تعمل على التقليل أو التحكم في المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد الموارد الشخصية للأفراد (نقلا عن عدائكة، 2015، ص. 73).

وبناءا على ما سبق يتضح أن الفرد يسعى إلى التوافق مع ذاته ومحيطه استنادا على استعماله مجموعة من الأســاليب المختلفة قصــد تحقيق غاياته التي تمده بالكثير من المكتســبات، وهو ما من شــأنه أن يخفف من توتره ويعيد إليه حالة الاتزان، أين يقوم بمحاولات متعددة مســتعينا بالعديد من هذه الاســتراتيجيات، والتي قد اختلف الباحثين في تصــنيفها، غير أنهم قد اتفقوا على غايات اســتخدامها كونها تساعد على مواجهة الصراعات الداخلية والخارجية وتعيد بذلك ضبط التوتر وخفض القلق.

وهو ما يقودنا إلى الاعتقاد أن تبني هذه الاســـتراتيجيات الهادفة لخفض التوتر والقلق وفقط يجعلها قاصـــرة في نظرنا، كونها ارتبطت بالمفهوم التقليدي للتوافق. لذلك، فإننا ننوه إلى وجود العديد من الاستراتيجيات التي يرتكز عليها علم النفس الايجابي في تدخلاته، والتي يمكن أن تساهم في تعزيز وتنمية عملية التوافق، فهي اســتراتيجيات تهدف للوصــول إلى مســتوى أعلى من الأداء الوظيفي للأفراد والجماعات، فهي ليســت كالاســتراتيجيات الســابقة والتي قد اقتصــرت فاعليتها على الرجوع بالفرد إلى حالة الخلو من التوتر والقلق، وبالتالي العمل على الرجوع إلى نفس مستوى الأداء السابق.

لذلك نجد أن الاستراتيجيات الايجابية المشار إليها تسعى إلى معالجة الضعف وتغذي مواضع القوة قصـــد الوصـــول للمزيد من التمكين والاقتدار، ما يجعلنا نؤكد على ضـــرورة ادراج مثل هذه الاســتراتيجيات الفاعلة إلى باقي التصــنيفات المعروضــة. ولعل من بين هذه الاســتراتيجيات نجد ما قد أشـــار إليه (يونس، 2017) والمتمثلة في: إســـتراتيجية تنمية الانتماء الأســـري من خلال المعايشـــة

الجماعية، إســتراتيجية تنمية الانفعالات الإيجابية، إســتراتيجية الاتصـــال الفعال، إســتراتيجية تنمية السمات الإيجابية وغيرها العديد من الاستراتيجيات الهادفة في الأصل إلى تعزيز وتحسين مستويات الصحية النفسية وهو ما يؤثر بالمقابل على حالة التوافق النفسي كما وسبق الاشارة إليه. في المقابل نجد أن (الوكيل، 2010، ص. 132) قد أشار إلى أهم الاستراتيجيات الايجابية الهادفة إلى تحسين مستوى التوافق النفسي في إطار دارسة قام بها والتي تدخل ضمن بحوث علم النفس الايجابي، والتي سنعرضها من خلال الشكل الموالي:

الشكل (23)

أهم الاستراتيجيات الايجابية المعززة للتوافق النفسي وفقا للوكيل (2010)

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يبين الشكل (23) أهم الاستراتيجيات التي حددها الوكيل (2010) والتي تعمل على تحسين وتنمية التوافق النفســـي، وموضـــحا بذلك دور قوة الأمل في شـــحن دافعية الفرد نحو الانجاز وكذا التطلع الايجابي والنظرة التفاؤلية للمســـتقبل، ما قد يســـاعد على تعزيز وتنمية القوى الحاجزة والواقعية لتنمية الكفاءة الذاتية، ما قد يثري العديد من خبرات وتجارب الاستمتاع والانغماس الايجابي مع الأداء.

7. تحليل عمليات التوافق

تبدأ عملية التوافق بوجود دافع أو رغبة معينة تدفع الانســـان وتوجه ســـلوكه نحو هدف خاص يشبع هذا الدافع، إلا أن هناك ما قد يعترض سبيل الكائن الحي من الوصول إلى هدفه ويحبط إشباع دافعه، ما يدفع به إلى استخدام العديد من الأساليب والاستراتيجيات كمحاولة للتغلب على هذا العائق والوصول إلى هدفه، وبالوصول للغاية المرجوة التي تشبع الدافع تتم عملية التوافق (سهير، 2002، ص. 42).

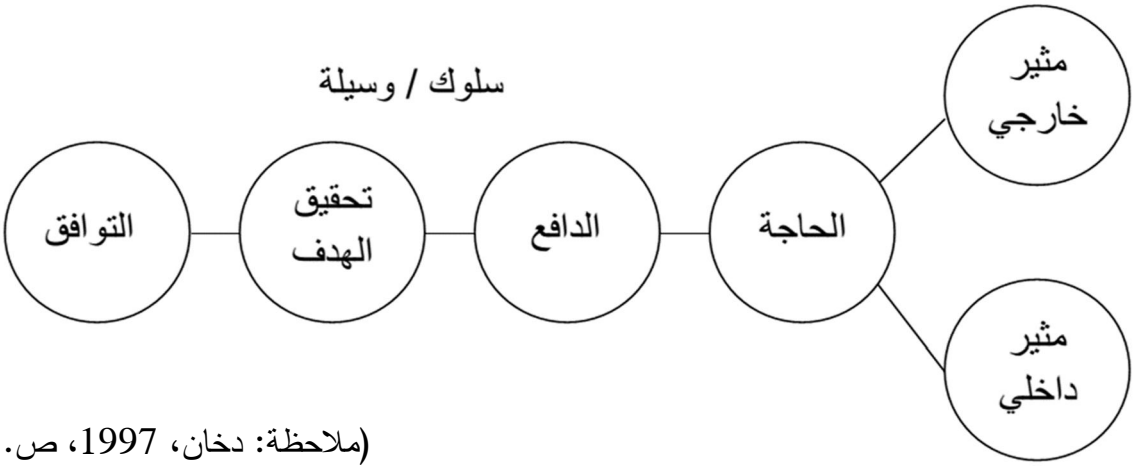
غير أن هذه العملية يمكن نظر إليها من خلال مسارين على مستوى مختلف من الشدة، أين قد تطرق (مرسي، 1986) إليهما بشيء من التوضيح، ويتمثل هذين المسارين في:

1.7. التوافق البسيط أو السهل

يختلف التوافق من موقف إلى آخر بحســـب خبرة الفرد الســـابقة بالموقف والهدف المطلوب لتحقيقه، ففي المواقف البسيطة يتوافق بسهولة ويصل إلى أهدافه من خلال عدة أنشطة توافقية تعود عليها، فهو يؤديها بشكل روتيني بحيث يبذل جهد قليل وباستجابات ألفها وتعود عليها (نقلا عن دخان، 1997، ص. 34). والشكل الموالي يمثل رسما توضيحيا لعملية التوافق البسيط:

الشكل (24)

عملية التوافق البسيط



(ملاحظة: دخان، 1997، ص. 34).

يوضح الشكل (24) عملية التوافق البسيط، أين تعمل المثيرات الداخلية أو الخارجية إلى خلق حاجات ومطالب، يسعى الفرد إلى تحقيقها، وهو ما يرتبط بضرورة وجود دافع وهدف حقيقي، وعليه وفي حالة وجود هذين الشرطين يستخدم الفرد استراتيجيات محددة تساعد للوصول للهدف، ما يحقق حالة الاتزان والذي يمكن أن يظهر في صور متعددة تعبر عن حالة التوافق النفسي.

وعلى هذا الأساس حدد سهير (2002) الخطوات الرئيسية لعملية التوافق والتي تتمثل في:

- وجود حافز يدفع بالإنسان إلى هدفه الخاص.
- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط اشباع الدافع.

- قيام الإنســان بأعمال وحركات كثيرة [والتي نعني بها اسـتخدام مختلف الاسـتراتيجيات والأساليب قصد] التغلب على العائق.
- الوصـــول أخيرا إلى حل يُمكِّن من التغلب على العائق ويؤدي للوصـــول إلى الهدف واشـــباع الدافع (ســـهير، 2002، ص. 42)، وهو ما قد ينجر عنه حالة من الاتزان تندرج ضمن ما يعرف بالتوافق النفسي.

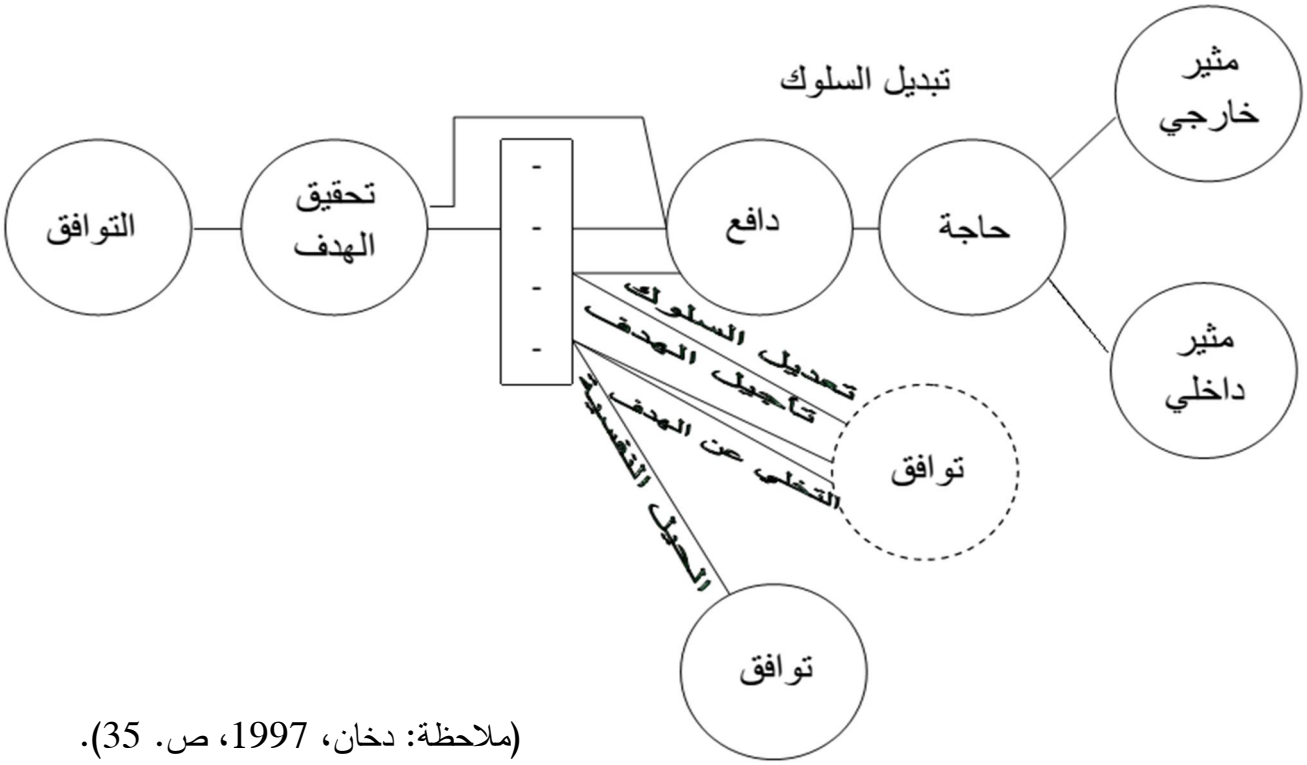
غير أن عملية التوافق لا تتم دائما بهذه السهولة، وهو ما يخلق صعوبة في التغلب على العائق وحل المشكلة، وهو ما يسمى في هذه الحالة بالتوافق الصعب.

2.7. التوافق الصعب

قد يتوافق الشخص أمام المواقف التي فيها عوائق بصعوبة، أين يكون من اللازم أن يجمع الفرد عناصـــر من الخبرات متعددة ليســـتجيب إلى الظرف الجديد، قصـــد مواجهة الظرف الطارئ. أين قد يحتاج إلى زيادة في جهوده وتعديل اســـتجاباته لإزالة العوائق، كما قد يضـــطر إلى ترك هدفه ويلجأ للحيل النفسية الدفاعية (دخان، 1997، ص. 35) وهو ما سيوضحه الشكل الموالي:

الشكل (25)

عملية التوافق الصعب



(ملاحظة: دخان، 1997، ص. 35).

ملاحظة: يوضح الشكل (25) الخطوات التي قد تمر بها عملية التوافق الصعب، أين قد يضطر الفرد إلى اتخاذ مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي تساعده على تحقيق التوافق كتعديل السلوك أو تأجيله، كما يمكن أيضا الوصل إلى حل من خلل التخلي تماما عن الهدف. وفي حالة الشعور بالإحباط قد يضطر الفرد إلى استخدام ميكانيزمات لاشعورية للتخفيف من حالة التوتر الذي يفرضها ضغط المطالبة بإشباع الحاجات بفعل الوجود مثيرات، فاستعمال الحيل النفسية يعمل بدوره أيضا على خلق حالة من التوافق حتى ولو كان الحل مؤقت وزائف.

يتضح لنا من خلال الشكلين السابقين فيما يخص تحليل عمليات التوافق النفسي، أن التوافق البسيط يكون من خلال مسار سهل يؤدي إلى حالة التوافق وذلك باستعمال أساليب بسيطة، يتم من خلالها تحقيق الأهداف المرجوة، في حين أن سيرورة التوافق الصعب تكون من خلال اصطدام الفرد بعوائق يصادفها تجعله يتوافق بصعوبة، أين يبذل جهد أكبر من أجل الوصل إلى التوافق بحيث يقوم بتعديل سلوكه وقد يضطر حتى إلى التخلي عن هدفه، كما قد يستعمل المكانيزمات الدفاعية لتخفيف من حدة التوتر الناتج عن الفشل في تحقيق الهدف، إلا أنه في كلتا الحالتين فإن الفرد يسعى نحو تحقيق التوافق من خلال اعتماده على أساليب واستراتيجيات توافقية متعددة.

8. بعض النظريات المفسرة للتوافق

اهتم العديد من الباحثين بوضع عدد من النظريات والتفسيرات حول شخصية الإنسان، وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي هذه الشخصية، والعوامل المؤثرة على توافقها النفسي، ما جعله موضوع أساسي ومحوري في علم النفس، الأمر الذي دفع بالعديد من الباحثين لوضع عدد من النظريات لتحديده وتفسير كيفية نشوئه والعوامل المؤثرة فيه، إلا أنه توجد الكثير من الاختلافات بين الباحثين في تحديد مفهوم موحد له، نظرا لاختلافات المنطلقات النظرية للمنظرين. وعليه سنتطرق إلى بعض هذه الاتجاهات النظرية ونظرة كل اتجاه للطبيعة البشرية:

1.8. التوافق النفسي في إطار النظرية البيولوجية الطبية

أشار مجدي أحمد (1996) إلى أن اللبنات الأولى لوضع هذه النظرية ترجع لجهود كل من Darwin، Mendel، Kallmann و Galton، وتعتمد هذه النظرية على أن الصحة الجسمية تعني التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، ويقصد بالتوافق في ضوء هذه النظرية أن تكون الوظائف

الجسمية متعاونة تعاونا كاملا لصالح الجسم كله، أما سوء التوافق فهو ناتج عن زيادة أو نقصان في نشاط الغدد عند الفرد أو قصور في وظيفة من وظائف الجسم (ص. 253).

ونظرا لوجود علاقة تأثير وتأثر بين التوافق النفســي والصــحة النفســية، على اعتبار أنه أحد مؤشراتها ومقوماتها، وهو ما يجعلنا نشير إلى أن تأثر مستويات الصحة في شقيه النفسي والبدني سيؤثر بدوره على التوافق بشكل عام.

وهو ما أكد عليه أصحاب هذه النظرية، إذ أوضح (مدحت، 1999) أن جميع أشكال الفشل في التوافق يكون كنتيجة للأمراض التي تصيب أنسجة الجسم، وبخاصة مخ الانسان، ومثل هذه الأمراض يكمن توارثها أو اكتســابها خلال الحياة، عن طريق الإصــابات والجروح والعدوى والأمراض المزمنة كمرض الســكري وأمراض القلب أو الخلل الهرموني الناتج عن الضــغط الواقع على الفرد (مدحت، 1999، ص. 86).

وانطلاقا من وجهة نظر أصحاب هذه النظرية يمكن القول أنّ الاضطرابات الجسمية والأمراض العضوية والاختلالات الهرمونية تؤثر في مختلف مستويات توافق لدى الفرد.

2.8. التوافق النفسي في إطار نظرية التحليل النفسي

1.2.8. نظرية التحليل النفسي التقليدية

تقوم هذه النظرية على أن الشــخصــية تتكــــون من ثلاثة نظم أســاســية هي: الهو (Id)، والأنا (Ego)، والأنا الأعلى(Super Ego)، وبالرغم من أن كل جزء من هذه الأجزاء له ديناميا ته وخصائصه وميكانزماته ومبادئه التي تعمل وفقها، فإنها جميعاً تتفاعل معاً تفاعلاً وثيقاً، وأن السلوك في الغالب هو محصــلة التفاعل بين هذه النظم الثلاثة. وبذلك، يؤكد المجالي (2006) على أن التوافق الســويّ يحدث من خلال إشــباع الغرائز، وتقليل العقاب والشــعور بالذنب، ومن ثم تعلم كيفية التعامل مع الصراعات الداخلية (نقلا عن قداح والزهراني، 2016، ص ص. 133-134).

وقد اعتقد Freud أن عملية التوافق الشــخصــي غالبا ما تكون لا شــعورية، فالفرد ووفق هذا التصور لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع اشباع متطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا (مدحت، 1999، ص. 86).

إذ يؤكد Freud أن الدوافع هي التي تتحكم في السلوك وكل سلوك يظهر هو نتيجة تصارع بين هذه القوى الثلاث، لأن اللاشــعور ســيتحكم بالرغبات، وإذا تغلب الأنا تظهر أمراض الكبت والشــعور بالذنب وإذا حصــل التوازن بين هذه القوى حصــل التوافق النفســي نتيجة التوازن في اشــباع الغرائز وتكييف المطالب مع الواقع ومحاولة السيطرة على الدوافع التي لا يرضاها المجتمع (دله، 2018، ص ص. 93-94).

ويعتبر Freud أن التوافق نادر لدى الانسان، أين يعتبر سوء التوافق غالبا ما يرجع إلى مرحلة الطفولة حينما تنمو الأنا نموا غير ســليم، إذ أن النمو الســليم يؤدي إلى نشــوء الأنا القوية أين يواجه الفرد حالات التوتر والقلق عن طريق حيل الدفاع اللاشعورية ولكن إذا ما بالغ في استخدام هذه الحيل فإن ذلك يؤدي إلى سوء التوافق (سفيان، 2004، ص ص. 162-163).

وبذلك يتبين أن التوافق وفق وجهة نظر مدرسة التحليل النفسي كعملية قائمة على الصراع يتم على النحو التالي:

- توافق بتسوية الصراع عن طريق الاشباع الكامل وخفض للتوتر.
- توافق بتسوية الصراع عن طريق الاشباع البديل أو الارجاء أو الاعلاء.
- توافق غير سوي بتسوية جزئية للصراع بتحويله من الشعور إلى اللاشعور بناءا على استخدام الدفاعات باعتبارها آليات لخفض التوتر (دله، 2018، ص. 94).

وعلى غرار ما تمت الاشارة إليه يتبين أن هذه النظرية قد أشارت إلى أن التوافق السوي ينبني على أساس التوافق بين مكونات الثلاث للجهاز النفسي، أين يتم اشباع الغرائز وتقليل العقاب والشعور بالذنب، ومن ثم تعلم كيفية التعايش مع الصــراعات الداخلية من خلال التنوع والمرونة في اســتعمال مختلف الميكانيزمات الدفاعية.

1.2.8. نظرية التحليل النفسي الجديدة

على غرار مبادئ المدرســة التحليلية التقليدية المبنية على ســيكولوجية (الهو Id)، ينظر مجددو نظرية التحليل النفسي المعاصرة إلى التوافق نظرة مختلفة عما يراه Freud، أين تعددت وجهات النظر التحليلية، والتي أكدت على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا (عدائكة، 2015، ص. 71).

وعليه، فإن المدرسة التحليلية المعاصرة مبنية على سيكولوجية (الأنا–Ego)، وهو ما يعني أن التوافق الجيد للأفراد مرهون بقوة الأنا، فكلما كان الأنا قوي اســـتطاع الســـيطرة على نزوات الهو أو الخضوع التام لقوانين الأنا الأعلى.

إذ يرى Young أن (الهو Id) ليس فقط مستودع الغرائز والدوافع البدائية الفردية إنما هو مخزن للتراث الثقافي الإنساني، أما Adler فقد تحدث عن مركب النقص ويعتقد أن هذا المركب هو المفسر الوحيد للاجتهاد المبالغ فيه كمحاولة لتعويض النقص الخلقي والاجتماعي والاقتصـــادي (جماعي، 2010، ص. 104)، وبالتالي فمركب النقص يكون كنتيجة للشـــعور بالدونية والرغبة في التفوق، وهو ما يدفع بالفرد إلى التفوق والرفعة للتوافق.

كما قد أكد Ericsson على أن " الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لابد وأن تتسم بالثقة والاستقلالية، التوجه نحو الهدف والتنافس والاحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة " (دله، 2018، ص. 95).

فيحين قد أشـــار عودة (1970) أن كل من Froom، Suyivan و Ohoranik قد بينوا أن " الاضطرابات النفسية مرتبطة أساسا بظروف الفرد الاجتماعية والاقتصادية وكذلك بالظروف ومحتوى عملية التنشـــئة الاجتماعية فالفقر والتفكك الأســـري واهمال الطفل أو رفضـــه والضـــغوط الاجتماعية والتفاوت الحاد بين الطبقات الاجتماعية هي المســـؤولة عما يلاقيه الفرد من اضـــطرابات مما ينعكس سلبا على صحته النفسية " (نقلا عن جماعي، 2010، ص. 104).

وعليه، فإنه بعد التمعن في النظرة التي يقرها الاتجاه التحليلي التقليدي فيما يخص التوافق، نجد أنه مرهون بإشـــباع الفرد لحاجاته وغرائزه ونزواته، من خلال تركيزهم على الذات ومتطلباتها مهملين بذلك الجانب الاجتماعي وأثر العامل البيئي الذي يمثل الأرضـــية التي تحدث فيها وتتحقق من خلالها عملية التوافق؛ ليتدارك فيما بعد المجددون المنتمون إلى ما يعرف بمدرسـة التحليل النفسـي المعاصـرة ذلك، مراهنين ومؤكدين على قوة الأنا وتأثير الواقع الاجتماعي في تحقيق التوافق.

3.8. التوافق النفسي في إطار النظرية السلوكية

ترى هذه النظرية أن أنماط التوافق وسـوء التوافق، هو متعلم ومكتسـب وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، فالسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة

والتي تقابل بالتعزيز، فقد رأى Watson و Skinner أنّ عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل هذه الآلية عن طريق التلميحات أو الاثبات [وهو ما قد يعني التعزيز]. إذ يري كل من Uiolman و Krasner أنه " عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة، فإنهم يبتعدون عنهم، ويبدون اهتماما أقل بالجماعة ومنه يتكون الســـلوك الشـــاذ أو غير المتوافق " (نقلا عن مدحت، 1999، ص. 68).

ويضيف القرشي (1993) أن التوافق في ضوء مسلمات المدرسة السلوكية يتحقق للشخص الذي استطاع أن يكون عادات سوية تبحث من خلاله ارتباطات بين المثيرات الحسية والاستجابات الجســـمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، والتي دعمت بالإثابة والتكرار فتكونت عادة، والســـلوك الإنساني بهذا الشكل تحدده الأهداف التي يضعها الأفراد أو المجتمع لنشاطهم وتنمو دوافع الإنسان السلوكية من خلال الخبرة وبالتدريج ينشئ الفرد لنفسه مجموعة من الدوافع والحاجات المتميزة. وبما أن الشخصية هي نتاج عملية التعلم فان أنواع السلوك الشاذ أو غير المتكيف يتم تعلمها كذلك، فشخصية الفرد تتكون من العادات الإيجابية والســـلبية، فالعادات الســـلبية يتم تعلمها بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم العادات الإيجابية أو عن طريق تعزيزها (جماعي، 2010، ص. 108).

ويشـير بطرس (2008) أن المدرســة السـلوكية تعزو التوافق إلى اكتسـاب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة التي سبق وأن تعلمها، وأدت إلى خفض التوتر عنده لأنها أشبعت دوافعه وحاجاته، وبذلك دعمت وأصـبحت سـلوكاً يسـتدعيه الفرد كلما وقف في ذات الموقف مرة أخرى (نقلا عن قداح والزهراني، 2016، ص. 134).

ومن خلال ما سبق يتضح أن النظرية السلوكية تركز على أن شخصية الفرد المتوافقة والغير متوافقة تكون رهينة أو حبيسة عملية التعلم سواء كانت سليمة أو غير سليمة، وبالتالي فإن الفرد يتعلم السلوك من خلال تفاعله مع بيئته، والتي تعمل على تقويته أو اضعافه من خلال ما يسمى بالتعزيز الايجابي أو السلبي، لذلك فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة وفق مفهوم العادة بلغة المثير والاستجابة.

4.8. التوافق النفسي في إطار النظرية المعرفية

يتضــمن التوافق النفســي وفق هذا الاتجاه، القدرة على تفســير الخبرات بطريقة منطقية، وتمكن الفرد من المحافظة على الأمل، واســـتخدام المهارات المعرفية المناســـبة لمواجهة الأزمات وحل المشــكلات. ويحدث التوافق النفســي للفرد كما جاء عن مصــطفى وعلي (2011) إذا كانت أســاليب تفكيره منطقية وعقلانية، لأن الأحداث والأزمات في حد ذاتها لا تسبب الاضطراب، وإنما طريقة فهمنا لهذا الأحداث وإدراكنا لها، هي التي تكون سببا في سوء التوافق، وهو ما كان قد أكده Beck في قوله أنّ " الناس يضطربون ويعانون من المشكلات النفسية، ليس بسبب الأحداث في حد ذاتها، بل بسبب طبيعة وأسلوب تفكيرهم إزاء هذه الأشياء والأحداث " (نقلا عن خضرة، 2012، ص. 291).

فالتوافق حسب هذا الاتجاه يكون من خلال معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معها حسب إمكانياته المتاحة، فقد أكد ســماره عزيزو (1991) أن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي، وعلى هذا الأســاس قد أشــار Ellis Albert إلى أن التوافق النفســي قد يكون من خلال [تقنية] الحديث الداخلي وتغيير الأفكار، فقد كان يبين للمرضــاه أن امتلاك القدرة على الحديث الداخلي تســاعد على تغيير التفكير وحل المشكلات، كما كان يوضح للمريض بالمقابل أن الأحاديث الغير منطقية مع الذات تعتبر مصدرا لاضطرابه الانفعالي، أين كان يساعدهم إلى أن يستقيم تفكيرهم، ويصبح الحديث الذاتي لديهم أكثر منطقية وأكثر فعالية (نقلا عن برزوان، 2013، ص. 212).

وبذلك يتبين أن مفهوم التوافق النفسي لدى أصحاب النظرية المعرفية يرتبط بالقدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية، استنادا على التفكير السليم والسعي نحو تغيير الأفكار من معانيها السلبية نحو معاني أكثر ايجابية.

5.8 التوافق النفسي في إطار النظرية الانسانية

وينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبدا للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى Freud أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون من أمثال Watson وSkinner؛ وأن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات، في حين أن ســوء التوافق ينتج عن شــعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم ســالبي عن الذات، وتمثل نظريتي Rogers وMaslow من أهم النظريــات في هــذا المجــال حيــث يربطــان التوافق بتحقيق الــذات Self Actualization، أو بلغة Rogers الشخص كامل الفاعلية Fully Functioning Person،

فهو يرى أن الشــخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل بأقصــى طاقته أو بمســتوى عالي (نقلا عن الرفوع، 2017، ص. 213).

ووفقا لذلك، فقد حدد Rogers ثلاث معايير يتحقق في وجودها التوافق وهي:

- الإحساس بالحرية.
- الانفتاح على الخبرة.
- الثقة بالمشاعر الذاتية.

كما قد أكد Maslow على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السـوي، وقد قام بوضـع عدة معايير للتوافق تتمثل في:

- الادراك الفعال للواقع.
- تقبل الذات.
- التلقائية.
- التمركز حول المشكلات لحلها.
- ابتعاد الفرد على اعتماده على الآخرين.
- الاستقلال الذاتي.
- استمرار تجديد الاعجاب بالأشياء وتقديرها.
- الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية.
- الشعور باللاعداوة اتجاه الآخرين.
- التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة (مدحت، 1999، ص ص. 89-90).

أما بالنسـبة لسـوء التوافق لدى Maslow فإنه يحدث كنتيجة لعدم إشـباع أي حاجة في سـلم الحاجات، مما يؤدي إلى توقف وتطور الشــخصــية عند مســتوى تلك الحاجة، فضــلا عن حدوث اضطرابات نفسية وسلوكية مختلفة، مما يؤدي إلى عدم الوصول إلى تحقيق الذات، ومن ثم يؤدي إلى سوء التوافق (نقلا عن خضرة، 2012، ص. 290).

فيحين يؤكد Perls على أهمية التنظيم، وعلى أن يحيا الأفراد هنا والآن Here and now دون خوف من المســتقبل، لأن ذلك ســيفقد الأفراد شــعورهم الفعلي بالرضــا، كما قد أكد على أهمية الوعي بالذات وتقبلها، والوعي بالعالم المحيط وتقبله، والتحرر النســبي من القواعد الخارجية، وأن

الشــخص المتوافق هو من يتقبل المســؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها للآخرين (نقلا عن مدحت، 1999، ص. 90).

وتبعا لذلك يتضـح أن التوافق حسـب المدرسـة الانسـانية يهدف لتحقيق الذات واشـباع الحاجات الأساسية، وفي حالة توفر ذلك يكون هناك توافق نفسي سليم وسوي.

وانطلاقا من عرض التوجهات النظرية التي اهتمت بمفهوم التوافق نستنتج أن هناك اختلاف بين هذه الأطر النظرية، إلا أن ذلك يدفعنا إلى تبني نظرة صـــائبة للأمور تقتضـــي الجمع بينها في إطار انتقائي تكاملي قصد التفسير الأمثل لعملية توافق الفرد، ما يمكننا من النظر إلى شخصيته وتفاعلاتها مع الذات والبيئة المحيطة في إطار شـــمولي كلي. وعليه وانطلاقا من نتائج التي ارتكزت عليها كل نظرية في تفسيرها وتحليلها لمفهوم التوافق، نجد أن التوافق يبنى على العناصر التالية:

- توفر مقومات الصحة النفسية والبدنية.
- التوفيق بين الدوافع البيولوجية والنفسية ومتطلبات الواقع الاجتماعي.
- التغلب على الشعور بالنقص.
- السعي نحو إدراك المعنى من الوجود في حدود الامكانيات.
- إدراك الذات وتحقيقها.
- تعلم الاستجابات المناسبة.
- اكتساب نظام معتقدات ايجابي وفعال.

9. مساهمة علم النفس الإيجابي في تعزيز التوافق النفسي

يهتم علم النفس الايجابي بدراسـة وتحليل فعالية صـيغ التدخل الايجابي التي تسـتهدف تحسـين وزيادة الرضـــا وجودة الحياة وكذا تعظيم وتعزيز أداء الفرد في مختلف الســـياقات ومواقف الحياة، إذ تتضمن تطبيقات علم النفس الايجابي مساعدة الأفراد والمؤسسات على اكتشاف قدراتهم ومكامن قوتهم الشـخصـية الايجابية واسـتخدامها لتحسـين وتنمية مسـتويات السـعادة (جرادي، فطام وبوراس، 2016، ص. 17).

فهو تيار حديث يهتم في المقام الأول كما أشـــار Seligman (2002) إلى " فهم ما يجعل الحياة تســـتحق العيش". فخلال العقد الماضـــي، أولى الباحثون كـــــ Weiss وزملائه (2002)؛ Renshaw وزملائه (2014) اهتماما متزايدا بتأثيرات الســمات النفســية الإيجابية، على اعتبار أنها

عوامل مساهمة في التطوير والتنمية الصحية للشباب ورفاهيتهم تحت مضلة البحوث التي تندرج ضمن تيار علم النفس الإيجابي (as cited in Arslan, 2019a, p. 1449). أين تنعكس هذه الســمات الايجابية في أفكار الشخص ومشاعره وسلوكياته، إذ تعرف هذه السمات باسم مكامن القوة الشخصية، ونظرا لأهميتها أُنشئ لها تصنيف يضم ما مجموعه 24 قوة مصنفة ضمن ست فئات تسمى فضائل، فهي موجود في كل مكان وداخل كل الثقافات وعبر مختلف الأزمنة، وهو ما يعطيها الصبغة العالمية.

وقد أوضح Peterson و Seligman (2004) أن تصنيف مكامن القوة الشخصية هو " العمود الفقري" لعلم النفس الإيجابي. لذلك، يكون التركيز على مكامن القوة الشــخصــية لغرض فهم الطريقة التي يمكن بها لهذه القوى مســاعدة الشــباب على مواجهة التحديات وتحقيق النتائج الايجابية كالتوافق النفسي والسعادة والرضا (as cited in Xie, 2015, p. 4).

وفيما يلي نعرض أهم المواضـــيع التي يدرســـها علم النفس الايجابي وفقا لما جاء في بحوث ودراسات بعض الباحثين العرب وهي كالتالي:

الشكل (26)

أهم المواضيع التي أشار إليها الباحثون العرب في مجال علم النفس الايجابي

(ملاحظة: إعداد الطالب الباحث).

يوضـح الشـكل (26) أهم المواضـيع التي يدرسـها علم النفس الايجابي بناءا عل رأي كل من (جرادي، فطام وبوراس، 2016)؛ (يونس، 2017)؛ (خضــر وعبده، 2018) والتي جاء في مقدمتها موضــوع مكامن القوى الشـخصـية، التوافق النفسـي وموضـوع السـعادة والرفاه [...]، فقد شـهدت السـاحة العربية زيادة في عدد الدراسات التي تتضمن هذه العناوين، وذلك كامتداد للدراسات العالمية.

وفي هذا السياق أكد Seligman أن المواضـيع التي يدرسـها علم النفس الايجابي عديدة، ولعل من بينها حسـب ما أوضـحه كل من جرادي، فطام وبوراس (2016) نجد التوافق النفسـي، الذي يعتبر من المفاهيم المركزية في علم النفس، كما يمكن اعتبار علم النفس بكل فروعه دراسـة لعمليات التوافق، فعلم النفس هو العلم الذي يدرس توافق الفرد مع مواقف حياته التي تمليها عليه الطبيعة الانســانية في اسـتجابتها لمواقف الحياة. فالتوافق حسـب زهران عبد السـلام (1988) " عملية دينامية مسـتمرة تتناول السـلوك والبيئة بالتغيير والتعديل إلى الأفضـل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ". [ولو تأملنا الدور الذي يرتكز عليه علم النفس الايجابي نجده يركز على دراسـة أفضـل الطرق التي تعمل على] مسـاعدة الأفراد في أوقات الشدة، بالتخفيف من معاناتهم وتعليمهم قوى وفضـائل كالأصـالة والشـجاعة والصـلابة والثقة بالنفس وفي الآخرين والأمل وتجديد الهدف، كما يمكن لعلم النفس الايجابي أن يضــطلع بأدوار مهمة في كل البحوث والتطبيقات كالوقاية والعلاج (نقلا عن جرادي، فطام وبوراس، 2016، ص ص. 18-20).

وانطلاقا من ذلك، يتبين لنا من خلال اســقاط التعريف الذي قدمه زهران (1988) عن التوافق النفســي على الدور الذي يلعبه علم النفس الايجابي وفقا لما جاء به جراد وزملاؤه (2016) يتبين لنا بأن علم النفس الايجابي يسخر الآليات والفنيات العلاجية والوقائية الايجابية التي تهدف في مضمونها إلى مســاعدة الأفراد للوصــول إلى التوافق النفســي من خلال دفعهم نحو الأداء الأمثل والعمل على تعزيز القوى والفضائل الانسانية التي تساعدهم على التمكين والاقتدار.

وعلى نحو مشــابه لما تم طرحه، نجد أن الصــحة النفســية وجودتها قد تأثرت هي بدورها واصــطبغت مقوماتها بالإيجابية التي دع إليها علم النفس الايجابي، مثلها مثل التوافق النفســي الذي يعتبر أحد مؤشراتها ومظهر من مظاهرها.

ليصـــبح بذلك المفهوم المتكامل للصـــحة العقلية/النفســـية كما أوضـــحه كل منRenshaw و Arslan (2018) يتجسـد في أنها " تتكون من غياب الأعراض النفسـية مع وجود مؤشـرات إيجابية للصحة العقلية، بما في ذلك الرفاهية الذاتية و/أو السمات النفسية الإيجابية " (Arslan, as cited in 2019b, p. 1).

وعلى نفس المنوال نجد أن Castro (2009) قد جادل بالمقابل على أن التوافق النفسي يتضمن شـعور إيجابي بالهوية النفسـية، والرضـا عن الحياة، والرفاهية النفسـية، والصـحة العقلية "الجيدة" (as cited in Xie, 2015, p. 9).

وعليه يمكن أن نلاحظ أن كلا من مفهوم التوافق النفسـي ومفهوم الصـحة النفسية القريب منه قد اصـطبغ وتأثر بمسلمات علم النفس الايجابي، وبذلك نجد أن مفهوم التوافق النفسـي قد تطور عما كان عليه، فهو حاليا يختلف عن التصـور الذي يشـير إلى أن التوافق هو عملية تخفيف من القلق والتوتر؛ ليتضـمن هذا المفهوم حاليا عملية التفاعل الاجتماعي الايجابي يهدف لتحقيق الرضـا عن الحياة والرفاه النفسي في إطار المفهوم المتكامل للصحة العقلية/النفسية.

ونظرا لأهمية موضوع التوافق والسياق الايجابي الذي وضع فيه، نجد تنامي عدد الدراسات التي تناولته وبينت أهميته، إذ أشـــارت نتائج دراســـة Arslan (2019b) إلى أن الشـــباب الجامعي ذوي السـمات النفسـية الإيجابية العالية لديهم مسـتويات أقل من الاضـطرابات النفسـية والمشـاكل المتعلقة بسـلوك الخطر. كما ارتبطت السـمات النفسـية الإيجابية ايجابا مع كل من التوافق النفســي والأداء الدراسي لدى عينة من الشباب الجامعي (as cited in Arslan, 2019b, p. 1).

كما بينت دراسة كل من Karris (2007)؛ Lounsbury، Fisher،Levy و Welsh(2009) أن التوافق النفسـي له علاقة بمكامن القوة في الشـخصـية، على اعتبار أنها حسـب كل من Peterson و Seligman (2004)؛ VIA Institute on Character Strengths (2015) سـمات " تشـمل قدراتنا على مساعدة أنفسنا والآخرين وإنتاج تأثيرات إيجابية عندما نفصح ونعبر عن هذه السمات ". إذ أن هناك أدلة على أن مكامن القوة الشـخصـية لها علاقة إيجابية بمجموعة واسـعة من نتائج التوافق الناجح المتمثل في ارتفاع مسـتويات الشـعور بالسـعادة والرضـا عن الحياة والرضـا عن الأداء الدراسـي

الجامعي وهو ما كانت قد تطرقت إليه عدة دراســـات كدراســـة Gillham وزملائه (2011)؛ ودراسة Lounsbury وزملائه (2009) (as cited in Xie, 2015, pp. 4-6).

وبالتالي نستنتج، أن دراسة السمات الايجابية أو مكامن قوة الشخصية وكيفية نشوئها ونموها وتطويرها لدى الأفراد، يمكن أن يســـاهم في زيادة فهمنا لكيفية مســـاعدتهم على التوافق مع تجاربهم الحياتية ومساعدتهم على مواجهة التحديات والصعاب والمشاكل النفسية التي قد تعرقل توافقهم، وهو ما يمكننا من تطوير آليات تعزيز الرفاه وتحســين مســتويات الشــعور بالســعادة، على اعتبار أنها من مؤشرات الهامة التي تعكس حالة التوافق النفسي وفق المفهوم الحديث للتوافق في شقه الايجابي.

خلاصة الفصل

يتضح من خلال عرض عناصر هذا الفصل أن التوافق النفسي مفهوم أساسي ومركزي في علم النفس، إذ يمكننا اعتبار أن علم النفس بجميع فرعه هو علم يســـعى لدراســـة عمليات التوافق، وعلى الرغم من أهميته إلا أنه مفهوم غامض إلى حد ما كونه يتداخل مع العديد من المصـــطلحات القريبة منه كالتكيف والصــحة النفســية والتي تســتعمل في بعض الأحيان كبدائل له، غير أنه بعد البحث في جذوره التاريخية أصــبح بإمكاننا التمييز والتفريق بين مصــطلح التوافق والتكيف أين جرت عادة الخلط بينهما، لكن بقيت هناك صـعوبة في تفريقه عن مفهوم الصـحة، أين اعتبر بعض الباحثين أن الصـحة النفســية هي مفهوم ممتد للتوافق النفســي وأنها أحد مظاهره وأهم مؤشــر عن جودته؛ على اعتبار أن الصحة النفسية عملية توافق تهدف إلى إيصال الفرد إلى أعلى مراتب تحقيق الذات.

كما أن الدراســـات التي تضـــمنت هذا المفهوم أكدت على أهمية الاتجاه التكاملي في تفســـيره للعملية التوافق كونها عملية ذاتية اجتماعية، وأنه يمكننا تحديده من خلال عدة محكات ومؤشرات والتي على أســاســها نســتطيع أن نحكم على أن التوافق النفســي ســليم ومتزن أو ســيء. وعليه، فإنه لا يزال يعتبر من المواضيع الهامة لدى الباحثين كون أن تحليل عملياته يكشف لنا عن العناصر التي تساهم في حفظ التوازن أو في ظهور المشاكل النفسية.

فالتوافق عملية دينامية مســتمرة قائمة على مفهوم أن العالم من حولنا دائم التأثير ودائم التغير، وهو ما يفرض على الفرد ألا يقف عاجزا أمام مختلف حالات التغيير التي تواجهه ســواءا كانت مواقف جديدة أو ضــغوطات أو إحباطات، أين يتوجب عليه اســتخدام العديد من الاســتراتيجيات لغرض تغيير هذه الوضعيات من خلال المرونة في تجنيد مجموعة من الأساليب التوافقية للمواجهة.

وفي هذا الصدد نجد أن العديد من الدراسات التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي قد أكدت على أهمية ســـمات الشـــخصـــية الايجابية والمتمثلة في مكامن القوى ودورها في تنمية وتعزيز الســـعادة والطمأنينة والأمل والاســـتقرار النفســـي والتقدير الاجتماعي بهدف التغلب على الضـــغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية، فالعمل على تعظيم مكامن القوى الشخصية يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش حالة جيدة من التوافق النفســي، كم أنها تســاعد من يعاني من مشــكلات توافقية على دعم وتفعيل استراتيجيات التوافق لديه.

البـــاب الثانـي

الإطـار التطبيقـي للدراسـة

" إذا لم تستطع شرح فكرتك لطفل عمره أعوام

فأنت نفسك لم تفهمها بعد "

Albert Einstein

الفصـــــل الخـــــامس

منـهجيـة الدراسـة واجراءاتـها

" أحياناً تكون أحلامنا أوسع من أن يحتويها واقعنا..
فلنصبر على واقعنا قليلاً حتى يكبر"

William Shakespeare

الفصل الخامـــــس
منهجية الدراسة واجراءاتها

- **تمهيد**

1. الدراسة الاستطلاعية

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.1. إجراءات الدراسة الاستطلاعية

3.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية

2. منهج الدراسة

3. الدراسة الأساسية

1.3. طريقة اجراء الدراسة

2.3. توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

4. أدوات جمع البيانات

1.4. مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة (VIA-IS)

1.1.4. وصف مقياس (VIA-IS)

2.1.4. مميزات مقياس (VIA-IS)

3.1.4. تعريب وتقنين مقياس (VIA-IS)

4.1.4. الخصائص السيكومترية لمقياس (VIA-IS)

2.4. مقياس التوافق النفسي

1.2.4. وصف مقياس التوافق النفسي

2.2.4. خطوات بناء مقياس التوافق النفسي

3.2.4. الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات

6. صعوبات الدراسة

- **خلاصة الفصل**

تمهيد

تناولنا من خلال هذه الدراسة موضوع يرتبط بطلبة المدارس العليا للأساتذة، وهو ما قد يتعلق بطبيعة الحال بمهنة التربية والتعليم، وهي المهنة التي تحمل خصوصية ترتبط بسبل التفاعل والتعامل مع فئة التلاميذ والطلبة بمختلف أطوارهم التعليمية، كونهم الركيزة التي يقوم عليها المجتمع، وهو ما قد يتطلب توافر مجموعة من السمات الإيجابية في شخصية الأستاذ، والتي قد تلعب الجامعة دورا مهما في تنميتها وتطويرها أثناء فترة تكونه الجامعي.

لتحقيق هذا الغرض، تقوم الدراسات كما هو معروف على أسس منهجية علمية تؤكد على ضرورة التكامل بين العمل النظري الذي يعتبر مرجعا أساسيا، وبين العمل التطبيقي الذي يعكس الصورة الحقيقية للظاهرة المدروسة، فهذا التكامل يمنح الدراسة دعما علميا وموضوعيا وتكاملا للمعطيات في التحليل والتفسير. لذلك، فإنه بعد صياغة الفرضيات التي ضبطت ضمن إطار متغيرات الدراسة والمنهج العلمي المتبع، كان لا بد من التحقق منها اجرائيا عن طريق اتباع منهجية الهدف منها الوصول إلى نتائج علمية موضوعية؛ فطبيعة هذا الفصل اقتضت القيام بالدراسة الاستطلاعية وتحديد مجال الدراسة ومنهجها وعينتها والأدوات اللازمة لجمع البيانات وخصائصها السيكومترية، وتحديد الأساليب الاحصائية الملائمة للمعالجة البيانات، وكل ذلك لغرض استعراض النتائج بالتحليل والتفسير والمناقشة في الفصل الموالي لها.

1. الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية من خطوات البحث العلمي، فهي مُهمة كباقي الخطوات الأخرى ضمن أي دراسة، والتي اعتبرها (ملحم، 2000، ص. 343) ركيزة ضرورية خاصة عندما تكون المشكلة أو موضوع البحث جديدا ولم يسبق اكتشافه من قبل، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة أو الموضوع قليلة.

لذلك تعد الدراسة الاستطلاعية نقطة البداية في البحث العلمي في جانبه الميداني من خلال عرض حيثيات الموضوع والالمام بمختلف جوانبه، فهي تقرب الباحث من الميدان وتزوده بمعلومات أولية عن متغيرات الدراسة المراد دراستها، كما أنها تعمل على الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، وهو ما سيساهم بشكل أكيد في تحقيق أهداف الدراسة الأساسية في المراحل اللاحقة.

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية

فقبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية والشروع بالدراسة الأساسية قمنا بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- التعرف على ميدان الدراسة عن قرب، وكذلك التعرف عن كيفية انتقاء العينة ومدى ملاءمتها لموضوع الدراسة، أين قمنا بالاتصال ببعض المدارس العليا للأساتذة في اقليم ولاية الجزائر وذلك قصد معرفة الاجراءات الادارية للحصول على موافقة من الجهات الرسمية، وكذلك معرفة مدى استعداد ادارة هذه المدارس من مد يد المساعدة وتقديم التسهيلات لتطبيق أدوات الدراسة، غير أنه تلقينا بعض الصعوبات ما استلزم تدخل بعض الزملاء والأساتذة العاملين بهذه المؤسسات الجامعية؛ وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية بكل من المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة والمدرسة العليا للأساتذة بالقبة.
- التعرف على حجم مجتمع البحث الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- جمع المعلومات الضرورية لمباشرة الدراسة الأساسية.
- التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

– التأكد من وضوح التعليمات وكذا وضوح البنود وملاءمتها لمستوى العينة وخصائصها.

– التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة قبل استخدامها وتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

- التعرف على مختلف التعديلات التي يجب القيام بها قبل الانطلاق بالتطبيق الفعلي للدراسة.
- ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية في اخيار وصياغة فروض الدراسة.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء وتطبيق أدوات الدراسة، وذلك بهدف تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا أثناء قيامنا بالدراسة الأساسية.

2.1. اجراءات الدراسة الاستطلاعية

1.2.1. مراحل اجراء الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية وفق عدة خطوات تمثلت فيما يلي:

المرحل الأولى: تم التركيز فيها على دراسة وفهم خصائص ومميزات عينة الدراسة ومدى سهولة الوصول إليها وضبطها والتحكم فيها، والتعرف إلى أي مدى تتوفر سمات وخصائص متغيرات الدراسة لدى هذه المجموعة، إضافة إلى تحديد مقاييس متغيرات الدراسة (مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة، مقياس التوافق النفسي) وضبطها وكذا التأكد من خصائصها السيكو مترية، إذ أنه لتحقيق ذلك تم اختيار عينة استطلاعية مُكونة من الطلبة الجامعيين الذين ينتمون إلى المدارس العليا للأساتذة.

المرحلة الثانية: تم من خلالها التحقق وتقييم الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة في البيئة الجزائرية من خلال عينة الدراسة الاستطلاعية، وكذا التعرف على الصعوبات والعراقيل التي من الممكن أن تعيق السير الحسن أثناء الدراسة الأساسية، والتعرف على مدى ملاءمة زمن التطبيق، ومعرفة الطريقة المثلى للاستجابة.

2.2.1. عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها

طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (84) فرد 81 أنثى و03 ذكور، من الطلبة الجامعيين التابعين للمدرسة العليا للأساتذة بكل من بوزريعة والقبة، والذين هم يمثلون مناطق جغرافية مختلفة، تراوح سنهم ما بين 18-24 سنة، فهم يدرسون تخصصات مختلفة، وقد تم اختيارهم وفقا الشروط والاجراءات التالية:

. أن يكون الطالب يدرس في المدرسة العليا للأساتذة، من مختلف التخصصات.

. أن يكون عمر الطالب 18 سنة فما فوق، فمقياس (VIA) للراشد يطبق على الفئة العمرية من 18 سنة فما فوق.

. كان الغرض من تطبيق مقاييس الدراسة على العينة الاستطلاعية للتحقق من خصائصها السيكو مترية.

. تم استبعاد الإجابات الناقصة.

. تم استبعاد الإجابات التي تحمل فيها البنود أكثر من إجابة.

. تم استبعاد الإجابات النمطية والمتكررة.

والجداول الموالية توضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

الجدول (06)

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس والمدرسة العليا للأساتذة التي ينتمون إليها

مدرسة / الجنس	المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة	المدرسة العليا للأساتذة بالقبة	النسبة	العينة
ذكور	02	01	%04	84
إناث	39	42	%96	
المجموع	84		%100	

يبين الجدول (06) أن نسبة مشاركة الذكور قد بلغت 04% وهي نسبة قليلة جدا، وهو ما يبين أن أغلب المشاركين في هذه الدراسة هن من فئة الاناث بنسبة تقدر بـ 96%.

الجدول (07)

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المدرسة العليا للأساتذة التي ينتمون إليها والمستوى الدراسي والتخصص

التخصص / المستوى	المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة		المدرسة العليا للأساتذة بالقبة		نسبة	عينة
	لغة فرنسية	لغة عربية	علوم طبيعة	رياضيات		
الثانية جامعي	10	00	02	00	%14	84
الثالثة جامعي	27	04	37	04	%86	
المجموع	41		43		%100	

يبين الجدول (07) أن نسبة أغلب المشاركين هم من المستوى الثالثة جامعي بنسبة مقدرة بـ 86%، معظمهم ينتمون إلى شعبة علوم طبيعة بتعداد يقدر بـ 37 فرد. في حين أن نسبة أفراد العينة المشاركين من السنة الثانية هي نسبة ضعيفة مقدرة بنسبة بـ 04% يدرس أغلبهم تخصص لغة فرنسية بتعداد مقدر بـ 10 أفراد.

3.2.1 المجال المكاني والزماني للدراسة الاستطلاعية

1.3.2.1. المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية على مستوى كل من المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة والمدرسة العليا للأساتذة بالقبة.

2.3.2.1. المجال الزماني للدراسة الاستطلاعية

امتدت فترة الدراسة الاستطلاعية ما بين بداية شهر أكتوبر 2019 إلى غاية منتصف شهر نوفمبر 2019 للعام الدراسي 2020/2019 أي خلال السداسي الأول من الموسم الدراسي الجامعي.

3.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية

من جملة النتائج المتوصل إليها من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

– تم ضبط المجتمع الأصلي للدراسة الأساسية، من خلال تحديد المدارس العليا للأساتذة التي يمكن تطبيق مقاييس الدراسة فيها.

– التأكد من مدى صلاحية أدوات جمع البيانات من حيث خصائصها السيكومترية، ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة من حيث طريقة الاستجابة، أين بينت المعالجة الاحصائية للبيانات صدق وثبات مقاييس المستخدمة.

– تحديد اجراءات تطبيق الدراسة الأساسية فيما يتعلق بـ :

. الوقت الملائم للتطبيق وهو الفترة الصباحية.

. الفترة الزمنية المناسبة، نظرا لعدة اعتبارات منها العطل الفصلية، فترات اجراءات الامتحانات وكذلك الاضرابات التي كانت مؤشراتها واضحة في الأفق.

2. منهج الدراسة

أشار (معمر، 2008) إلى أن المنهج يقصد به " الطريقة أو الأسلوب أو الكيفية التي يصل بها الباحث إلى نتائجه، فهو وسيلة محددة توصل إلى غاية معينة " (ص. 12)، كما يعرف المنهج كذلك على أنه " الخطوات التطبيقية للإطار الفكري الذي يتبناه الباحث، فهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها " (ملحم، 2000، ص. 201).

إذ يتم اختيار منهج البحث عادة وفق الموضوع المراد دراسته والهدف منه، وهو ما يفسر اختلاف المناهج والذي يعود أساسا إلى اختلاف المواضيع المتناولة بالدراسة والبحث، فالمنهج تحدده طبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث بالدراسة، فلكل موضوع منهج خاص به ولكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستند إليها. وعليه، فقد اعتمدنا على والمنهج الوصفي الارتباطي كونه المناسب لطبيعة الدراسة الحالية والمتعلقة بـ: **مكامن القوى في الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.**

فهذا المنهج سيساعدنا على تحديد طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة كالعلاقة بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي بكل أبعاده.

3. الدراسة الأساسية

1.3. طريقة اجراء الدراسة الأساسية

تم اجراء الجانب التطبيقي للدراسة بكل من المدرسة العليا للأساتذة مبارك بن محمد إبراهيمي الميلي الجزائري – بوزريعة والمدرسة العليا للأساتذة الشيخ محمد البشير الابراهيمي– القبة.

وقد تمت الخطوة الأولى في اتخاذ اجراءات الدراسة بتقديم طلب لإنجاز بحث ميداني على مستوى المدرستين، أين تزامنت هذه الفترة بانشغال معظم الطلبة والأساتذة بجمع وتحضير الدروس نظرا لقرب موعد العطلة الشتوية التي كانت مبرمجة في 19 ديسمبر 2019، وهو ما يعني تكثيف الدروس ونهاية الفصل الدراسي الأول، أين اعتذر عدة أساتذة عن التنازل عن حصصهم أو تخصيص جزء منها للطالب الباحث بالرغم من وجود توصيات بتسهيل المجال للطالب، أين برر جل الأساتذة ذلك كون أنهم قد سجلوا تأخر في تقديم الدروس واقتراب موعد العطلة الشتوية، وأن فترة الامتحانات تكون مباشرة بعد العطلة، ما اضطرنا إلى الاسراع في تطبيق مقاييس الدراسة بقدر المستطاع كما قمنا باستغلال فترات راحة الطلاب وتواجدهم بالمكتبات، نظرا لانشغال الجميع في هذه الفترة، فقد لا حظنا وجود عدد كبير من الغيابات في الأقسام وقاعات المحاضرات، وهو ما ولد لدينا همة في الاسراع والاستغلال الوقت قدر المستطاع.

وبذلك فقد تم الاحتكاك بعينة الدراسة والذين يمثلون عدة تخصصات من أطوار تعليمية مختلفة، حيث تمت مقابلتهم وتم اطلاعهم على الإطار العلمي للدراسة، فقد عرضت عليهم أدوات الدراسة وقدمت لهم الشروحات والتعليمات المتعلقة بمحتوى البنود، أين تم التأكيد على سرية المعلومات وأن الإجابات ستكون لغرض البحث العلمي، وذلك قصد خلق جو من الارتياح لدى الطلبة لإعطاء إجابات عن أنفسهم بكل أريحية، كما تم الاتفاق مع بعض الطلبة لجلب زملائهم واشراكهم في هذه الدراسة أين تم اعلامهم بالمكان (المكتبة) وتم الاتفاق على الزمان، إذ يعرف أفراد العينة المختارين وفق هذه الطريقة بعينة كرة الثلج؛ وقد استغرقت الإجابة عن المقاييس لدى غالبية أفراد العينة ما بين 35د إلى 50د.

بحيث كانت بداية اجراء الدراسة على مستوى مدرسة بوزريعة والتي تسمى بالمدرسة العليا للأساتذة مبارك بن محمد إبراهيمي الميلي الجزائري والتي تقع بـ: 93 شارع علي رملي – بوزريعة– الجزائر، فهي مؤسسة عمومية ذات طابع إداري تحت وصاية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، أين تتولى المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة في إطار المرفق العمومي للتعليم العالي مهام التكوين العالي ومهام البحث العلمي والتطوير التكنولوجي ومهام في ميدان تخصصها، إذ تكون هذه المدرسة الطلبة في عدة تخصصات هي:

- اللغة العربية وآدابها.
- اللغة الانجليزية.
- اللغة الفرنسية.
- اللغة الأمازيغية.
- التاريخ والجغرافيا.
- الفلسفة (المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة، ب. س، تقديم).

كما تواصلت هذه الدراسة بنفس السيرورة على مستوى المدرسة العليا للأساتذة الشيخ محمد البشير الابراهيمي– القبة، والتي تقع في بلدية القبة التابعة لدائرة حسين داي –الجزائر، وتعتبر هذه المدرسة مؤسسة عمومية ذات طابع إداري تحت وصاية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وتقوم هذه المدرسة بتكوين طلبتها في المجالات التالية:

- الرياضيات.
- الفيزياء.
- الكيمياء.
- الإعلام الآلي.
- العلوم الطبيعية.
- الموسيقى.
- العلوم التربوية (المدرسة العليا للأساتذة القبة، ب. س، التكوين في مدرستنا).

وقد تم الشروع في الدراسة الأساسية مع نهاية شهر نوفمبر 2019 إلى غاية منتصف شهر فيفري 2020، إذ تعتبر فترة اجراء الدراسة مدة جد قصيرة تخللتها عدة انقطاعات، بحيث أن مدة الاجراء لم تستكمل كما كان مخطط له، وذلك راجع لعدة أسباب منها دخول الطلبة في عطلة الشتوية، كما تزامنت فترة ما بعد العطلة الشتوية دخول الطلبة في فترة امتحانات، والدخول في اضراب مفتوح ومقاطعة الامتحانات نظرا لوجود العديد من المطالب، لتختتم سلسلة الانقطاعات بخروج الطلبة في عطلة استثنائية بسبب انتشار فيروس كرونا–كوفيد19، وهي كلها أسباب كانت كفيلة بعدم استرجاع واستكمال تطبيق المقاييس على باقي التخصصات، ما اضطرنا للاكتفاء بهذا القدر. وتجدر بنا الاشارة

إلى أنه قد تم الغاء عدد كبير من استجابات المشاركين لوجود عدة أسباب، وبذلك قد بلغ العدد الاجمالي والفعلي لعينة الدراسة 188 فرد.

بحيث قد تميزت هذه العينة بعدة خصائص، موزعة حسب المتغيرات الفردية المستهدفة والمتمثلة في الجنس والتخصص وهو ما سيتم ادراجه في العنصر الموالي.

2.3. عينة الدراسة الأساسية

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (188) فرد 169 أنثى و19 ذكور، من الطلبة الجامعيين التابعين للمدرسة العليا للأساتذة بكل من بوزريعة والقبة، والذين تم اختيارهم وفق شروط اختيار العينة العشوائية الطبقية، وقد تم ذلك وفق مرحلتين تم فيها تحليل مجتمع الدراسة ودراسة خصائصه كمرحلة أولى، ثم انتقلنا بعدها لمرحلة اختيار أفراد العينة بشكل عشوائي، ونظرا للقيود التي فرضها عامل الزمن انتقلنا إلى اختيار أفراد العينة عن طريق عينة كرة الثلج. وعليه، فقد تم اختيار عينة الدراسة الحالية وفق شروط العينة الاحتمالية (العينة العشوائية الطبقية) التي تقوم على نظرية الاحتمال أين تتكافأ الفرص بين جميع الأفراد ليشاركوا في هذه الدراسة، ونظرا لضيق الوقت انتقلنا إلى اختيار أفراد آخرين وفق شروط العينة الغير احتمالية (عينة كرة الثلج) وذلك وفقا للأحكام والشروط الموضحة مسبقا. وتبعا لذلك فقد تميزت عينة الدراسة الأساسية بمجموعة من الخصائص تتمثل فيما يلي:

1.2.3. توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجدول (08)

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

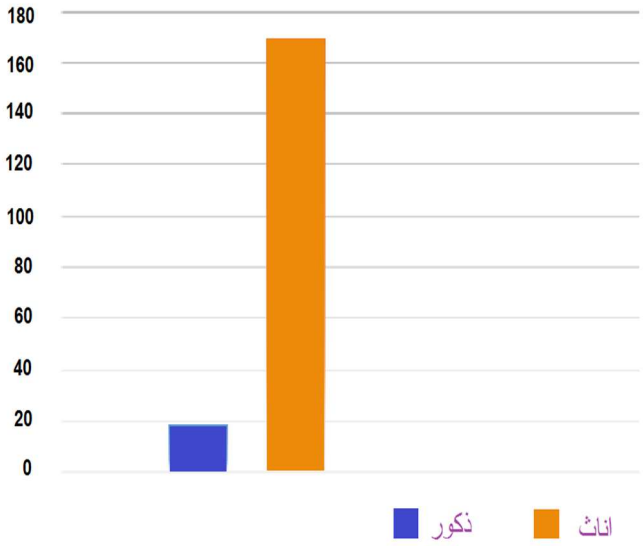
الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	19	**%11**
إناث	169	**%89**
المجموع	**188**	**%100**

يبين الجدول (08) أن نسبة المشاركين من الذكور كانت أقل بكثير من نسبة مشاركة الاناث، أين بلغت نسبة الذكور المشاركين بـ 11% بتعداد يقدر بـ 19 فرد، في حين كانت نسبة الاناث المشاركات في هذه الدراسة قد قدرت بـ 89%، وهو ما يبين أن أغلب أفراد عينة الدراسة هن من الاناث.

والشكل الموالي يعطينا صورة أكثر وضوحا عن حجم مشاركة الذكور والاناث في هذه الدراسة كما سيوضح حجم الفرق في المشاركة بين كلى الجنسين، وهو ما سيوضحه الشكل التالي:

الشكل (27)

الأعمدة البيانية التكرارية لتوزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس



الشكل (27) يوضح نسبة أفراد العينة من كلى الجنسين. أين يظهر وبشكل واضح أن نسبة مشاركة الاناث في هذه الدراسة هو أعلى بكثير من نسبة مشاركة الذكور.

2.2.3. توزيع أفراد العينة حسب المدرسة العليا للأساتذة التي ينتمون إليها

الجدول (09)

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقا للمدرسة العليا للأساتذة التي ينتمون إليها

المدرسة العليا للأساتذة بـ	التكرار	النسبة المئوية
بوزريعة	119	%63
القبة	69	%37
المجموع	188	%100

يبين الجدول (09) أن نسبة الطلبة المشاركين والمنتمين للمدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة قد قدرت بـ 63%، وهو ما بين أن أغلب الطلبة المشاركين أفراد عينة هذه الدراسة هم طلبة مدرسة بوزريعة بتعداد

قدر بـ 119 فرد، بينما قدر عدد الطلبة المشاركين والمنتمين للمدرسة العليا للأساتذة بالقبة بما نسبته 37%.

والشكل (28) يوضح حجم هذه النسب تبعا للمدرسة العليا للأساتذة التي ينتمي إليها أفراد عينة هذه الدراسة:

الشكل (28)

دائـرة نسـبية لأفـراد عينـة الدراسـة الأساسـية وفقـا للمدرسـة العليـا للأساتذة التي ينتمون إليها

يوضح الشكل (28) أن نسبة عينة الدراسة من المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة هي أكبر بكثير من نسبة عينة المدرسة العليا للأساتذة بالقبة.

3.2.3. توزيع أفراد العينة حسب التخصص والمستوى الدراسي

الجدول (10)

توزيع أفراد العينة الأساسية حسب التخصص والمستوى الدراسي

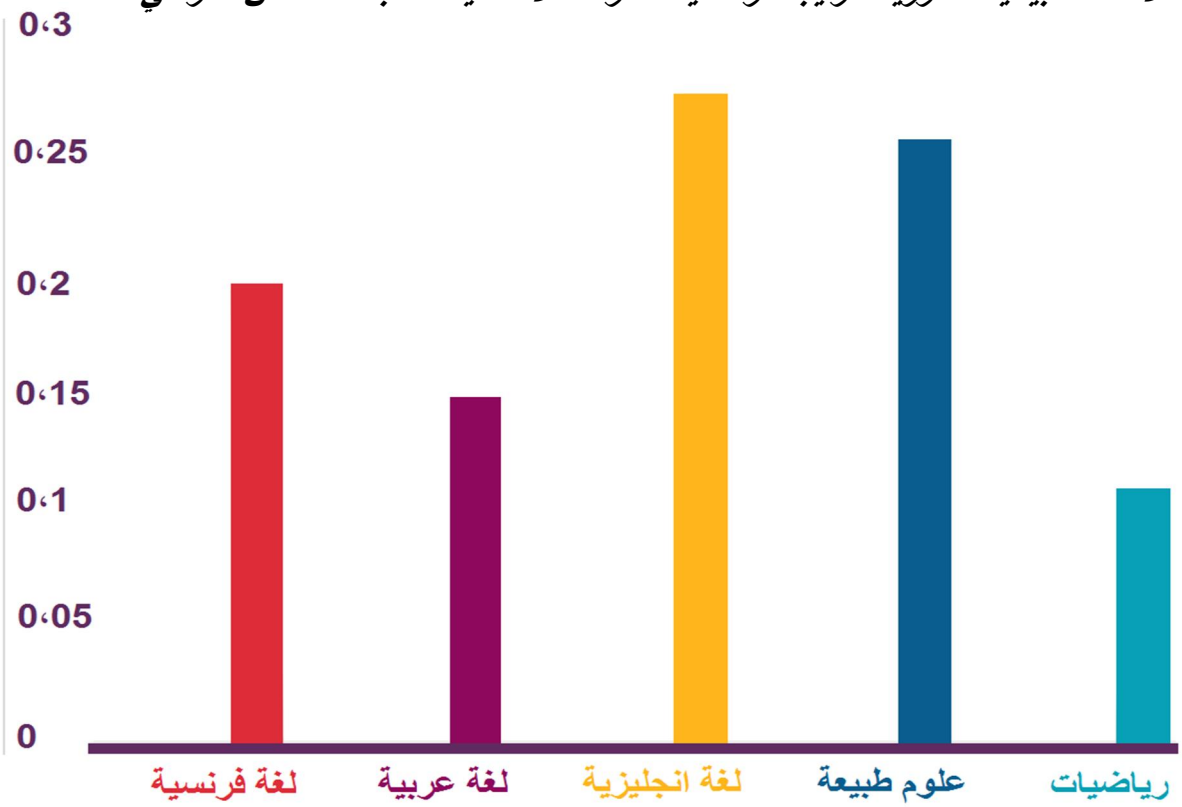
التخصص / المستوى	لغة فرنسية	لغة عربية	لغة انجليزية	علوم طبيعة	رياضيات	نسبة	n
أولى جامعي	00	10	30	00	00	%21	188
ثانية جامعي	10	17	00	02	00	%15	
ثالثة جامعي	27	04	21	48	19	%64	
النسبة	%20	%15	%28	%26	%11		
المجموع	37	31	51	50	19	%100	
			119		69		

يبين الجدول (10) أن نسبة الطلبة المشاركين في هذه الدراسة ينتمون لخمسة تخصصات هي: لغة عربية، لغة فرنسية، لغة انجليزية، علوم طبيعة والرياضيات، حيث كانت أعلى مشاركة تخص الطلبة الذين يدرسون لغة انجليزية بتعداد قدر بـ 51 فرد، في حين كانت أدنى مستوى مشاركة يخص طلبة الرياضيات حيث بلغ عدد الطلبة المشاركين 19 فرد؛ كما أن أغلب أفراد عينة الدراسة يدرسون بمستوى الثالثة جامعي بما نسبته 64% من أفراد العينة الكلية، ليليها مستوى أولى جامعي بما نسبته 21%، فيحين قد قدرت نسبة مشاركة الطلبة من مستوى الثاني جامعي بـ 15%.

والشكلين المواليين لرسم الأعمدة البيانية يوضحان قيمة نسب مشاركة أفراد عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي، وكذلك حسب المستوى الدراسي المحدد بالسنة الأولى والسنة الثانية والسنة الثالثة.

الشكل (29)

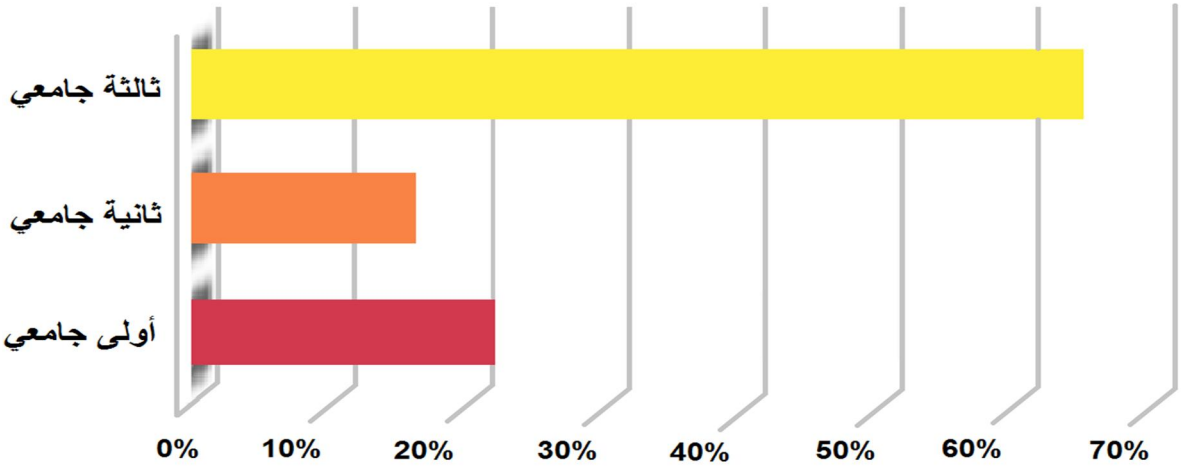
الأعمدة البيانية التكرارية لترتيب أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص الدراسي



تبين الأعمدة البيانية في الشكل (29) ترتيب أفراد العينة حسب تخصصهم الدراسي، ليكون أفراد تخصص لغة انجليزية أكبر فئة مشاركة، ليليها طلبة علوم طبيعة وحياة ثم لغة فرنسية ثم لغة عربية، ليكون بذلك طلبة الرياضيات أقل فئة مشاركة ضمن هذه الدراسة.

الشكل (30)

الأعمدة البيانية التكرارية لترتيب أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب مستواهم الدراسي



تظهر الأعمدة البيانية في الشكل (30) ترتيب أفراد العينة الدراسة حسب مستواهم الدراسي، حيث كان معظم أفراد العينة يدرسون ضمن مستوى ثالثة جامعي، ليليها فيما بعد طلبة المستوى أولى جامعي، ليليهم طلبة المستوى الثانية جامعي، وهو ما يعني أن أغلب الطلبة أفراد هذه الدراسة هم من مستوى الثالثة جامعي.

4. أدوات جمع البيانات

استعمل الباحث في هذه الدراسة مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة Virtues In Action Inventory of Strengths (VIA-IS)، ومقياس التوافق النفسي Psychological Adjustment، وفيما يلي وصف لهذه المقاييس:

1.4 مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة (VIA-IS)

1.1.4. وصف المقياس

وهي أداة مستنبطة من تصنيف مكامن القوة الشخصية والفضائل الانسانية Classification Strengths and Virtues (CSV) والذي أعدهما كل من Peterson و Seligman في سنة (2004)، فهي أداة تتكون من 120 بند، تقيس 24 قوة شخصية مصنفة ضمن ستة أبعاد تسمى فضائل هي: فضيلة الحكمة، فضيلة الشجاعة، فضيلة الإنسانية، فضيلة العدالة، فضيلة الاعتدال وفضيلة التسامي، وقد تم تعريب هذه الأداة من قبل كل من العوفي ومرعي سلامة (2015) نقلا عن (العوفي، 2015، ص ص. 51-52).

2.1.4. مميزات مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة (VIA-IS)

جاءت النسخة الأولى من مقياس Values In Action Inventory of Strengths (VIA-IS) مخصصة لاستخدامها مع البالغين في الولايات المتحدة وغيرها من البلدان الناطقة باللغة الإنجليزية، مع العلم أن العديد من الباحثين من عدة بلدان قاموا بإعداد نُسخ مترجمة لعدة لغات، كما أنهم عملوا على التحقق من صلاحية الخصائص السيكو مترية لهذه النُسخ، إذ تستخدم أداة (VIA) سلم Likert الخماسي لقياس درجة تطابق العبارات مع المستجيبين (Peterson & Seligman, 2004, p. 628)، إذ وأنه حسب Seligman (2012) فإن النسخة الأصلية باللغة الانجليزية تتكون من 240 بندا لقياس 24 قوة وبذلك خصصت عشرة بنود لكل قوة، وفي السنوات الأخيرة تم اختصارها إلى 120 بند وذلك بواقع خمسة بنود لكل قوة، ومن ثم اختصارها إلى 72 بند إلى أن وصلت إلى 48 بند (نقلا عن سلامة، 2015، ص.52). فجميع هذه النسخ تمت ترجمتها إلى عدة لغات، كما قد تم التحقق من خصائصها السيكومترية. وعلى العموم، فإن مقاييس (VIA) تتميز بما يلي:

1- أوضح Peterson و Park (2006) أنه يمكن من خلالها إجراء دراسة متعددة الأبعاد ومنظمة للشخصية، إذ كانت الأبحاث السابقة التي أجريت عن الشخصية الجيدة تركز على مكون واحد للشخصية في كل مرة، مما يترك عدة أسئلة بدون إجابات بشأن تركيبة شخصية الفرد ككل (Park & Peterson, 2006, p. 893).

2- بما أن مقاييس مكامن القوة للفضائل العاملة تقيس مجموعة كاملة من السمات الإيجابية فإنه حسب Duckworth و Quinn (2009) من شأن ذلك أن يقلل من القلق بشأن الاستجابة المقبولة اجتماعيا (نقلا عن العوفي، 2015، ص. 50).

3- تعد مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية ضمن تصنيف (CSV) عالمية، فهذه العائلة من مكامن القوى والفضائل حسب Dahlsgaard وزملائها (2005) معترف بها في مختلف ثقافات العالم وعبر مختلف الأزمنة التاريخية (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005, p. 212)، إذ أنه أثناء اعداد تصنيف (CSV) قد استُبعدت مكامن القوى الشخصية التي كانت مرتبطة بثقافة معينة (Park & Peterson, 2006, p. 895). أين تم الإبقاء على القوى والفضائل التي تكررت في كل الأديان وفي مختلف الثقافات من مختلف بقاع العالم، أين امتد المكان ليشمل الأرض ومن عليها وليمتد الزمان لأكثر من ثلاثة آلاف سنة (الأعسر وآخرون، 2005، ص. 171).

4- يمكن للفرد أن يمتلك بعض مكامن القوى التي يعترف بها الآخرون ما يجعله مميزا عن غيره، ويشير Peterson و Seligman (2004) إلى أن الدراسات قد بينت أن البالغين عادةً ما يكون لديهم ما بين اثنين إلى خمس نقاط قوة مميزة [وهي ما يطلق عليها بصمة القوى Signature strengths] والتي تكون فيها درجات استجابات الأفراد جد مرتفعة – لذلك ليس من المستغرب – أن تكون درجات بعض هذه القوى مرتفعة عن بعضها الآخر (Peterson & Seligman, 2004, p. 639).

بحيث أن الشكل الموالي يعطينا نظرة أكثر وضوحا عن خصائص ومميزات مقاييس (VIA) كما هو مبين في الشكل (31):

الشكل (31)

مميزات مقاييس (VIA)

(الملاحظة: من إعداد الطالب الباحث).

يبين الشكل السابق مميزات مقاييس (VIA) بمختلف نسخها، كون أنها تقيم مكامن القوى في مجموعها، ما يعطينا حسب الباحثين نظرة أكثر شمولية للشخصية، فالسمات الإيجابية حسب Peterson و Seligman (2004) موجودة في كل مكان وفي مختلف الثقافات العالمية وموجودة عبر مختلف الأزمنة التاريخية ما قد يعطيها الصبغة العالمية، فتقييم مكامن القوى الشخصية يعطينا ملمح عن البروفيل الشخصية الذي يستند على مجموعة من نقاط القوى المميزة

(بصمة القوى Signature strengths) وهو ما قد يميز الأفراد عن بعضهم، الأمر الذي يساهم بشكل ايجابي حول التقليل من شأن الإجابات المقبولة اجتماعيا أثناء تطبيق المقياس.

3.1.4. تعريب وتقنين مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة

1.3.1.4. تعريب المقياس

قام العوفي وسلامة يونس (2015) بتعريب مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة (VIA – IS) Virtues In Action Inventory of Strengths والذي يعتبر أداة رائدة في مجال علم النفس الإيجابي فيما يخص تقييم مكامن القوة الشخصية للفرد، والتي أعدها في الأصل كل من Preston Christopher و Martin Seligman. وقد تم تعريب النسخة (VIA -120) المكونة من 120 عبارة والتي تقيس 24 محور أساسي موزعة تحت ست فضائل، بحيث أن لكل محور خمس بنود، وهو ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول (11)

توزيع البنود على المحاور والفضائل الانسانية

الفضائل	المحاور (مكامن القوى)	أرقام البنود
الحكمة والمعرفة Wisdom and Knowledge	البراعة والابداع **Creativity**	83- 01- 97- 25- 49
	الرأي والتقدير أو المنظور **Perspective**	101- 05- 53- 77- 29
	حب الاستطلاع أو الفضول **Curiosity**	28- 76- 52- 100- 04
	الانفتاح أو البصيرة أو الرؤية الثاقبة **Open-mindedness**	03- 75- 99- 51- 27
	حب التعلم **Love of learning**	102- 54- 06- 30- 78
الشجاعة Courage	الاستقامة أو الأصالة **Authenticity**	07- 103- 31- 79- 55
	الجسارة والاقدام أو البسالة **Bravery**	32- 56- 80- 104- 08
	المثابرة أو الثبات **Persistence**	105- 81- 57- 09- 33
	الحماس والحيوية **Zest**	92- 116- 44- 68- 20

الإنسانية Humanity	العطف والكرم أو الطيبة Kindness	10- 34- 58- 106- 82
	الحب Love	59- 83- 35- 11- 107
	الذكاء الاجتماعي Social intelligence	84- 02- 50- 26- 98
العدالة Justice	الانصاف Fairness	12- 60- 36- 108- 84
	القيادة Leadership	37- 109- 13- 61- 85
	المواطنة أو العمل الجماعي Teamwork	38- 86- 62- 110- 14
الاعتدال Temperance	التواضع Modesty	15- 39- 111- 87- 63
	الحرص والتعقل Prudence	64- 88- 40- 112- 16
	التنظيم الذاتي أو ضبط النفس Self-regulation	89- 113- 41- 17- 65
	التسامح أو الصفح Forgiveness	118- 94- 80- 22- 46
التسامي Transcendence	الامتنان Gratitude	90- 42- 66- 114- 18
	الأمل Hope	67- 19- 43- 91- 115
	الروحانية والتدين Spirituality	45- 21- 93- 117- 69
	تقدير الجمال والتميز Appreciation of beauty and excellence	47- 119- 71- 23- 95
	روح الدعابة Humor	24- 120- 72- 96- 48
كما يحتوي المقياس على العبارات السالبة وهي: العبارة 03؛ 18؛ 20؛ 30؛ 38؛ 41؛ 49؛ 80؛ 82؛ 84؛ 85؛ 87؛ 94؛ 105؛ 112؛ 118؛ 119، 120.		

(ملاحظة: العوفي، 2015، ص ص. 51-52).

يبين جدول (11) توزيع البنود وعددها على مكامن القوى والفضائل التي تنتمي إليها، كما يبين الجدول كذلك البنود السلبية والتي يبلغ عددها 18 بند من أصل 120 بند.

2.3.1.4. خطوات تعريب المقياس

تم تطبيق المقياس بعد تعريبه في البيئة السعودية بغية تحديد الفروق الفردية في مكامن قوة الشخصية (الفضائل العاملة) وكذا تحديد مدى ملائمة مقياس على المجتمع البحثي، وقد تم تعريب المقياس كما جاء عن (العوفي، 2015) وفقا للخطوات التالية:

– تم الحصول على المقياس باللغة الانجليزية والمكون من 120 عبارة والمتوفر على موقع (http://www.viacharacter.org)، والذي تم نشره في كتاب مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة الذي أعده كل من Peterson وSeligman (2004).

– قام العوفي وسلامة يونس (2015) بترجمة المقياس بواسطة مترجمان متقنان للغتين العربية والإنجليزية إلى اللغة العربية، وبعدها قاما بعرض تلك الترجمة على اثنين من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لإجراء ترجمة عكسية، وهذا للتأكد من مدى ملائمة الترجمة لفقرات المقياس.

– كخطوة أخرى تم تكوين لجنة مكونة من أربعة مترجمين واثنين من المتخصصين في علم النفس وكذا كل من الباحث والمشرف وهذا لمناقشة الترجمة، وذلك بهدف الحصول على أفضل ترجمة ممكنة للبنود.

– قام العوفي وسلامة يونس (2015) بعرض فقرات المقياس على عشرة أفراد من العينة التي ستقوم عليها الدراسة كل على حدا، لغرض تحديد مدى وضوح العبارات من عدمها وإبداء المقترحات حيال ذلك.

4.1.4. الخصائص السيكو مترية لمقياس (VIA–IS)

1.4.1.4. صدق مقياس مكامن القوى في الشخصية والفضائل العاملة (VIA–IS)

تكون مقياس Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) في نسخته أولى من 240 بند وقد أجريت اختبارات على النسخة الأصلية (VIA 240)، لتختصر الأداة في وقت لاحق والتي أصبحت تتضمن 120 بند. وقد تم حساب معاملات صدق الاتساق الداخلي لكلى النسختين ومقارنتها مع معاملات الاتساق الداخلي للنسخة الأساسية (VIA 240) كما أوضحها كل من Diener وزملائه (2010)؛ وMcGrath (2013) وقد كانت النتائج كالتالي:

الجدول (12)

مقارنـــة نتـــائج صـــدق مقيـــاس مكـــامن القـــوى والفضـــائل (VIA) للنســـخة 120 و240 في الدراسات الأصلية

المقياس	الاتساق الداخلي
VIA - 240 (النسخة الأصلية – باللغة الانجليزية)	**0.83**
VIA - 120 (النسخة المختصرة – باللغة الانجليزية)	**0.79**
VIA - 120 (النسخة المختصرة – باللغة العربية)	**0.88**

(ملاحظة: نقلا عن العوفي، 2015، ص. 50).

يبين لنا الجدول (12) نتائج قيمة صدق المقياس النسخة الأصلية ذات 240 بند والنسخة المختصرة ذات 120 بند وذلك بالولايات المتحدة الامريكية، كما يظهر الجدول كذلك قيمة صدق النسخة المعربة من مقياس (VIA) وهي النسخة المختصرة ذات 120 بند، والتي طبقت على أفراد من المملكة العربية السعودية، إذ أظهرت النتائج في مجملها أن القيم الارتباطية تبين تميز المقياس بتماسك داخلي قوي، وهو ما يجعله يعتبر ذو مصداقية وموثوق النتائج.

وفيما يخص تقييم صدق الأداة في البيئة الجزائرية، قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، نظرا لكون المقياس قد عرب وطبق على عينة تختلف في خصائصها عن عينة الدراسة الحالية، كما أنه قد طبق في بيئة تختلف في بعض جوانبها عن البيئة الجزائرية، وأن هذا المقياس قد طبق بعد تعريبه في (2015) وهي مدة نوعا ما طويلة.

وقد كانت هذه الاعتبارات كفيلة بإعادة تقييم صدق المقياس في دراسة سابقة قام بها كل من باشن وبرزوان (قيد النشر) في البيئة الجزائرية على عينة من الطلبة ينتمون إلى ست جامعات من ست ولايات جزائرية (الواد، بسكرة، سطيف، الشلف، البليدة، المدية) أين بينت النتائج أن معاملات المقياس فيما بينها ومع الدرجة الكلية تراوحت ما بين مقبولة إلى قوية ودالة إحصائيا، إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين (0.360 و 0.831)، ما يوحي بأن هذا المقياس يتميز بتماسك داخلي قوي وبالتالي يمكن اعتباره موثوق النتائج (باشن وبرزوان، قيد النشر).

في دراسة الحالية قمنا بإعادة تقييم صدق الاتساق الداخلي للمقياس على عينة من طلبة المدرسة العليا للأساتذة والبالغ عددهم (84) فرد، وهي طريقة تعتمد على مدى ارتباط الفضائل والتي تمثل أبعاد مقياس مكامن القوة الشخصية والفضائل العاملة مع الدرجة الكلية له، والجدول الموالي يبين قيمة الارتباط:

الجدول (13)

ارتباط أبعاد مقياس مكامن القوى والفضائل (VIA-IS) مع الدرجة الكلية له في الدراسة الحالية

الفضائل	الحكمة	الشجاعة	الإنسانية	العدل	الاعتدال	التسامي
الدرجة الكلية	,794**	,793**	,712**	,592**	,664**	,822**

يتبين من الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الفضائل الخاصة بمقياس مكامن القوى مع الدرجة الكلية له جاءت قوية ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين (0.592 و0.822)، والتي جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α=0.01)، ما يوحي بأن مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة المعتمد في هذه الدراسة يتميز بتماسك داخلي قوي وبالتالي يمكن اعتباره ذو مصداقية وموثوق النتائج.

2.2.1.4. ثبات مقياس مكامن القوى في الشخصية والفضائل العاملة (VIA-IS)

يدل ثبات المقياس على مدى دقة واتساق المقياس ويعني أن المقياس يعطي نفس النتائج تقريبا إذا ما طبق على نفس المجموعة أو مجموعة مشابهة، وقد تم التأكد من ثبات المقياس في صورته الأصلية على عينة من الأفراد من الولايات المتحدة الأمريكية والنسخة المعربة منه على عينة من الأفراد من المملكة العربية السعودية، وذلك عن طريق حساب معامل التناسق بطريقة معامل ألفا-كرونباخ (Alpha-Cronbach) والجدول التالي يبين النتائج المتوصل إليها:

الجدول (14)

ثبات مقياس مكامن القوى والفضائل (VIA) للنسخة 120 و240 في الدراسات الأصلية

المقياس	معامل ألفا–كرونباخ
VIA - 240 (النسخة الأصلية – باللغة الانجليزية)	0.70
VIA - 120 (النسخة المختصرة - باللغة الانجليزية)	**0.79**
VIA - 120 (النسخة المختصرة - باللغة العربية)	0.73

(ملاحظة: نقلا عن العوفي، 2015، ص. 61 ؛ VIA institute on character, n.d).

يبين لنا جدول (14) نتائج ثبات المقياس النسخة الأصلية ذات 240 بند والنسخة المختصرة ذات 120 بند، كما يظهر الجدول كذلك قيمة ثبات النسخة المعربة من مقياس (VIA) وهي النسخة المختصرة ذات 120 بند، والتي أظهرت جميعها أن قيم معامل الثبات كانت مرتفعة، وهو ما يؤكد أن المقياس على قدر عال من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجه.

في هذه الدراسة قمنا بحساب دلالات الثبات لهذا المقياس عن طريق حساب معامل ألفا– كرونباخ (Alpha-Cronbach) لبيانات (84) طالبا جامعيا والمنتمين للمدرسة العليا للأساتذة، والجدول الموالي يوضح قيمة الثبات مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة في الدراسة الحالية:

الجدول (15)

قيمة معامل الثبات Alpha-Cronbach لمقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة (VIA-IS)

البعد	عدد الفقرات	عدد أفراد العينة	قيمة معامل ألفا–كرونباخ
الدرجة الكلية	120	84	**,892**

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الثبات Alpha-Cronbach لمقياس مكامن القوى الشخصية قدرت بـ: (0.892) وهي قيمة مرتفعة، ما يؤكد أن المقياس على قدر عال من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجه.

2.4. مقياس التوافق النفسي Psychological Adjustment

1.2.4. وصف مقياس التوافق النفسي

هو مقياس تم اعداده من قبل الباحثة وسيلة بن عامر (2013) وذلك بعد اطلاعها على التراث الأدبي التربوي والنفسي المتعلق بموضوع التوافق في جميع مجالاته، إذ احتوت هذه الأداة في صورتها الأولية على (48) بند، وفي صورتها النهائية بعد التعديل على (42) بند، إذ تهدف هذه الأداة إلى تقييم درجة التوافق النفسي العام وذلك من خلال خمسة أبعاد تتمثل في: التوافق المعرفي، التوافق الدراسي، التوافق الانفعالي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي.

2.2.4. خطوات بناء المقياس

استندت الباحثة بن عامر (2013) في بنائها لهذه الأداة على عدة مقاييس تتعلق بالتوافق النفسي بكل جوانبه، منها مقياس التوافق الاجتماعي الذي هو أحد المقاييس الفرعية للتوافق العام الذي أعده Hugh Bell وترجمه نجاتي (1960)، والذي أعيدت ترجمته من قبل عوض (2002)، كما اطلعت كذلك على مقياس التوافق النفسي العام الذي أعدته سري (1986)، والذي يتكون من (40) بند موزعة على أربع أبعاد وهي التوافق الشخصي والاجتماعي والأسري والانفعالي، يضاف إلى هذه المقاييس اطلاعها على اختبار الشخصية أو ما يسمى أيضا باختبار كاليفورنيا California test of personality الذي أعده كل من Clark، Thorpe وTieges والذي قام كل من جابر والشيخ بترجمته، بحيث أن هذا الاختبار يهدف حسب عبد الخالق (2000) إلى تحديد أهم نواحي التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي، أيضا قامت بن عامر بالاطلاع على مقياس التوافق النفسي العام الذي أعدته شقير (2003)، والمتكون حسب بركات (2008) من (80) بند تقيس التوافق النفسي العام، تتوزع على أربعة أبعاد هي: التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي (الجسمي)، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي.

كما أن بن عامر (2013) قامت بتوظيف النظرية المعرفية السلوكية المستندة على أفكار Ellis وMeichenbaum في اعدادها وصياغتها لمحاور وبنود مقياس التوافق النفسي، وهذا لتكون مناسبة لقياس أبعاد التوافق النفسي التي خصصت لمعرفة درجاتها لدى أفراد مجموعة البحث، وبذلك

قسمت المقياس على خمس محاور هي: التوافق المعرفي، التوافق الدراسي، التوافق الانفعالي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي (بن عامر، 2013، الفصل الخامس. وصف المقياس).

بحيث شمل المقياس في صورته النهائية على (42) بند، وقد تم تصحيح المقياس بإعطاء خمسة بدائل هي على التوالي: لا تنطبق؛ تنطبق بدرجة قليلة؛ تنطبق بدرجة متوسطة؛ تنطبق بدرجة كبيرة؛ تنطبق بدرجة كبيرة جدا، وقد تمت مراعاة الترتيب في الدرجة التي يحصل عليها الطالب تبعا للعبارات الموجبة والسالبة، حيث بلغ عدد البنود الموجبة (21) بند، كما أن عدد البنود السالبة قد بلغت هي الأخرى (21) بند، والجدول الموالي يبين توزيع البنود السالبة والبنود الموجبة حسب البعد الذي تنتمي إليه:

الجدول (16)

توزيع البنود الموجبة والبنود السلبية لمقياس التوافق النفسي

البـــعد	توزيع البنود الايجابية	توزيع البنود السلبية
التوافق المعرفي Cognitive adjustment	1، 21، 36، 6	11، 16، 26، 31
التوافق الدراسي Academic adjustment	7، 12، 17، 27، 37	2، 22،32
التوافق الانفعالي Emotional adjustment	3، 28	8، 13، 18، 23، 33، 38
التوافق الأسري Family adjustment	4، 9، 14، 29، 41	19، 24، 34
التوافق الاجتماعي Social adjustment	10، 15، 25، 39، 42	5، 20، 30، 35، 40

(ملاحظة: بن عامر، 2013، الفصل الخامس. الجدول 18).

يوضح الجدول السابق توزيع البنود تبعا للبعد الذي تنتمي إليه، إذ يتبين أنه توجد خمسة أبعاد هي التوافق المعرفي، التوافق الانفعالي، التوافق الاجتماعي، التوافق الأسري والتوافق الدراسي، حيث أن توزيع البنود يظهر أن هناك 21 بند ايجابي و 21 بند سلبي.

3.2.4. الخصائص السيكو مترية لمقياس التوافق النفسي

1.3.2.4. صدق مقياس التوافق النفسي

يتكون مقياس التوافق النفسي من (42) بند، وقد قامت بن عامر (2013) بحساب الاتساق الداخلي عن طريق معامل الارتباط Spearman بين كل البنود والدرجة الكلية للمقياس، إذ قدرت النتائج ما بين (0.35 و0.60) عند مستوى دلالة (α=0.01) حيث كانت القيم المحسوبة أكبر من القيم المجدولة وبذلك كانت دلالة الصدق كافية، ما يوحي بأن مقياس التوافق النفسي يتميز بتماسك داخلي قوي وبالتالي يمكن اعتباره ذو مصداقية وموثوق النتائج (بن عامر، 2013، الفصل الخامس. صدق الاتساق الداخلي).

وفي الدراسة الحالية، قمنا بحساب الصدق عن طريق تقييم صدق الاتساق الداخلي للمقياس، نظرا لكون المقياس تم بناءه في (2013)، وقد طبق على عينة من طلبة جامعة بسكرة، وهي عينة قد تختلف نوعا ما في خصائصها عن عينة الدراسة الحالية.

لذلك تم تقييم الصدق على عينة من طلبة المدرسة العليا للأساتذة والبالغ عددهم (84) فرد، عن طريق حساب الاتساق الداخلي للمقياس، إذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له ككل، وارتباط المجالات فيما بينها وكذا كل بند مع البعد أو الفرع الذي ينتمي إليه. وفيما يلي سنعرض نتائج معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمس المكونة لمقياس التوافق النفسي مع الدرجة الكلية له.

الجدول (17)

صدق مقياس التوافق في الدراسة الحالية

أبعاد التوافق	المعرفي	الدراسي	الانفعالي	الأسري	الاجتماعي
الدرجة الكلية	,667**	,585**	,753**	,424**	,452**

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد الخمس للمقياس مع الدرجة الكلية له جاءت قوية ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين (0.424 و0.753) وجاءت كلها دالة

إحصائيا عند مستوى دلالة (α=0.01)، ما يوحي بأن مقياس التوافق النفسي المعتمد في هذه الدراسة يتميز بتماسك داخلي قوي وبالتالي يمكن اعتباره ذو مصداقية وموثوق النتائج.

2.3.2.4. ثبات مقياس التوافق النفسي

يدل ثبات المقياس على مدى دقة واتساق المقياس ويعني أن المقياس يعطي نفس النتائج تقريبا إذا ما طبق على نفس المجموعة أو مجموعة مشابهة، وقد تم التأكد من ثبات المقياس من قبل بن عامر (2013) عن طريق معامل التناسق بطريقة معامل ألفا–كرونباخ (Alpha-Cronbach) والجدول التالي يبين النتائج التي توصلت إليها:

الجدول (18)

ثبات مقياس التوافق النفسي في الدراسة الأصلية

أبعاد التوافق	المعرفي	الدراسي	الانفعالي	الأسري	الاجتماعي	الدرجة الكلية
Alpha-Cronbach	,64**	,67**	,70**	,79**	,63**	**,74****

(ملاحظة: بن عامر، 2013، الفصل الخامس. الجدول 24).

يظهر الجدول السابق قيمة معامل الثبات ألفا–كرونباخ لمقياس التوافق النفسي في الدراسة الأصلية التي قامت بها بن عامر (2013) أين قدرت درجة الثبات الكلي للمقياس بـ (0.74) وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

وفي هذه الدراسة قمنا بحساب دلالات الثبات لهذا المقياس عن طريق حساب معامل ألفا– كرونباخ (Alpha-Cronbach) لبيانات (84) طالبا جامعيا من المدارس العليا للأساتذة على مقياس التوافق النفسي والجدول الموالي يوضح قيمة الثبات في الدراسة الحالية:

الجدول (19)

قيمة معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس التوافق النفسي للدراسة الحالية

البعد	عدد الفقرات	عدد أفراد العينة	قيمة معامل ألفا-كرونباخ
الدرجة الكلية	42	84	**,589**

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس التوافق النفسي قدرت بـ (0.589) وهي قيمة مرتفعة، ما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجه.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات

بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة وتفريغ البيانات، قمنا بإجراء التحليل الإحصائي وذلك من خلال استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- التكرارات والنسب المئوية لوصف وترتيب وتصنيف عينة الدراسة.

2- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

3- معامل ارتباط (Pearson) لحساب العلاقة الارتباطية بين مكامن القوى والتوافق النفسي.

4- معامل (Alpha-Cronbach) لحساب ثبات المقياس.

5- حساب الصدق الاتساق الداخلي، من خلال حساب الارتباط بين علاقة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، أين استعملنا معامل الارتباط (Pearson) (تم ذكره سابقا).

6- اختبار (Friedman) للرتب لترتيب مكامن القوى الشخصية، لغرض تحديد بصمة القوى لدى أفراد العينة.

7- اختبار (T) لمجموعتين مستقلتين لتقدير متوسط درجات القياسين لكل من الرجال والنساء.

8- اختبار كا^2 لدلالة الرتب لـ (Friedman).

9- اختبار Wilcoxon للتأكد من ترتيب هذه القوى وأي الرتب هي الأكثر استعمالا.

10- تحليل الانحدار المتعدد لتقدير التباين بين المتغير التابع (التوافق النفس) والمتغير المستقل (مكامن القوى).

6. صعوبات الدراسة

سبقت الاشارة إلى أن الظروف التي أجريت فيها هذه الدراسة كانت استثنائية، لكن وعلى الرغم من ذلك فإننا على يقين من أن هذه الدراسة برغم من قصورها إلا أنها ولدت المجال لبحوث ودراسات أخرى عديدة.

ولعل من جملة الصعوبات التي تلقيناها أثناء الشروع في دراستنا نجد على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

– تزامن فترة اجراء الدراسة مع نهاية الموسم الدراسي أول وقرب موعد العطلة الشتوية، أين لاحظنا تغيب العديد من الطلبة، كما عرفت تلك الفترة تسارع وتيرة الدروس وكثافتها وبالتالي رفض عدد من الأساتذة التنازل عن جزء من الحصة للطالب الباحث، ما اضطرنا إلى استغلال أوقات الفراغ، وتواجد الأفراد داخل قاعات المكتبات، وهي نفس الظروف تقريبا التي تميزت بها فترة ما بعد العطلة الشتوية نظرا لتزامنها مع موعد الامتحانات.

لذلك، فقد لا حظنا في هذه الفترة انشغال الطلبة بشكل ملفت بجمع الدروس والتحضير للامتحانات، إذ أن بعض الطلبة لم تكن لهم الرغبة في اجابة على المقاييس من البداية ونحن احترمنا قرارتهم، فيحين كانت هناك شريحة ليست بقليلة لم تقم باستكمال الاجابة على المقياسين ما اضطرنا إلى ترك أوراق الاجابة لديهم على أساس استرجاعها منهم في وقت لاحق، وهو ما لم يتم نظرا للدخول الطلبة في اضراب مفتوح، وما تبعه من قرارات تتمثل بتقديم عطلة الربيعية وما تبعه من اجراءات الحجر الصحي.

– تزامنت فترة ما بعد العطلة الشتوية بتنظيم اضراب مفتوح من قبل الطلبة مع بداية شهر فيفري 2020 في العديد من مدارس العليا للأساتذة على غرار بوزريعة، سطيف، سكيكدة، الأغواط وغيرها من المدارس الأخرى، أين تمت مقاطعة اختبارات السداسي الأول، ليحين تلبية مطالبهم، وهو ما يعني فقدان المزيد من الوقت.

– أثناء تطبيق المقاييس اشتكى بعض الطلبة من طول المقياس الأول والمتمثل في مقياس مكامن القوى الذي يحتوي على 120 بند، وهو عامل اضافي قد منع بعض الطلبة من عدم رغبتهم

في اكمال الاجابة نظرا للتعب ونقص التركيز ما اضطرنا إلى ترك أوراق الاجابة لديهم، وقد يكون هذا العامل أحد الأسباب التي منعت بعض الطلبة من استكمال اجاباتهم وهو ما اضطرنا إلى اقصاءها.

– لا حظنا أن عامل الوقت وفترة توزيع المقاييس (الصباح/المساء) تلعب دورا مهما في اقبال الطلبة على المشاركة من عدمها. ونظرا لذلك، اقتصر توزيع المقاييس في الفترة الصباحية وفقط، أين لوحظ أن معظم الطلبة يكونون أكثر حيوية واقبال ورغبة في المشاركة، وخاصة بعد شرح دواعي الدراسة كونها ترتبط بخصائص الايجابية في الشخصية.

– عند اجراء الدراسة الاستطلاعية لا حظنا أن بعض الطلبة قد انجرفوا نحو المغالاة في تقدير صفاتهم الايجابية وهذا نظرا لقلقهم حول الاستجابة المقبولة اجتماعيا أو ما يسمى بعامل المرغوبية الاجتماعية والتي سبق لكل من Duckworth و Quinn (2009) تنبيه له، وهؤو ما دفع بنا إلى تحضير وتوجيه الطلبة في بداية اللقاء بهم قصد توضيح الغايات الحقيقية لهذه الدراسة، وأن القوى الايجابية ما هي إلا بصمة تميز كل طالب على حدا، كون أنه يمتلك قوى مميزة أصيلة تعنى بشخصه، قد يشترك فيها مع بعض الأشخاص، كما أن عدم ظهور مؤشراتها بشكل الكافي في سلوكاته وأفكاره لا يعني عدم وجودها، فقد توجد بدرجات قليلة، أين أشرنا إلى أن معظم القوى الايجابية هي قوى متأصلة في الشخصية، تحمل ميزة القابلية للتنمية والتطوير.

– نظرا لارتباط الدراسات الخاصة بالدكتوراه LMD بزمن محدد، دفع بنا للتنازل عن العديد من الأهداف المسطرة، ولعل من بينها هو تطبيق هذه المقاييس بكل من المدرسة العليا للأساتذة العلمة – المجاهد مسعود زغار – سطيف نظرا لوجود تخصص علوم دقيقة، والمدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي بسكيكدة نظرا لوجود تخصصات الهندسة الميكانيكية، هندسة مدنية، هندسة طرائق وهندسة كهربائية، وكذا المدرسة العليا للأساتذة الآداب والعلوم الانسانية – الكاتبة آسيا جبار– قسنطينة نظرا لتواجد تخصص الاعلام الآلي على مستوى هذه المدرسة.

فقد كان مقررا الالمام بكل التخصصات قدر المستطاع، قصد اثراء الدراسة واعطاء نظرة أكثر شمولية على مختلف التخصصات، غير أن الظروف التي شهدتها بلادنا وعالم أجمع، دفعنا للاكتفاء بالعينة التي سبق عرضها مسبقا.

– كما أن الوضع الراهن الذي تعرفه بلادنا في ظل جائحة فيروس كرونا–كوفيد19، قد بدد لدينا الآمال في عودة طلبة مدارس العليا للأساتذة إلى مقاعد الدراسة في وقت قريب حيث أنه من المقرر العودة إلى مقاعد الدراسة بداية من 23 أوت 2020، مع العلم أن الظروف التي شهدتها فترة ما قبل تقديم العطلة الربيعية والدخول في الحجر الصحي كانت غير مناسبة، تخللها اضراب مفتوح نظمه الطلبة رافعين من خلاله العديد من المطالب والانشغالات، ما قد يشير إلى احتمالية العودة إلى جو الإضرابات ومقاطعة الدراسة، كما يجب أن نشير إلى أن معظم الطلبة بمختلف مستوياتهم لم يكملوا اجراء الامتحانات نظرا لمشاركتهم في الإضراب.

وهو ما يعني أن الطلبة سيكونون في فترة ما بعد رفع الحجر الصحي والعودة للدراسة في نهاية شهر أوت من سنة 2020 إما منشغلين بإجراء الامتحانات الفصلية، أو في اضراب مفتوح أو في صدد انشغالهم بتلقي دروس مكثفة قصد انهاء السنة الجامعية في الوقت المحدد وذلك تبعا لتوجيهات الوزارة الوصية.

وعليه وفي ظل الظروف الراهنة والتي سبق ذكرها، قد دفعت بنا إلى الاكتفاء بهذا العدد من أفراد العينة والذين قد بلغ عددهم 188 فرد، مع العلم أن بعض الباحثين والمختصين في مجال الاحصاء الذين سبق لنا الاتصال بهم قد أكدوا على أن حجم العينة في الدراسات الارتباطية ينبغي أن يتجاوز 100 فرد كحد أدنى.

لذلك فإن الأهداف المسطرة التي لم نستطع تحقيقها خلال هذه الدراسة نظرا لجملة العوامل التي سبق لنا ذكرها، يمكن أن تكون بمثابة أهداف جديدة في دراسات مماثلة، ما يعني أن الدراسة الحالية قد ولدت في نظرنا مجالات جديدة للبحث والدراسة في ظل ظروف أكثر ملاءمة.

خلاصة الفصل

استند انجاز الجانب التطبيقي للدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، أين تم عرض خلال هذا الفصل نتائج الدراسة الاستطلاعية والتي هدفت إلى التعرف على خصائص عينة الدراسة وتحديد الظاهرة موضوع الدراسة، وكذا اختيار الأدوات المناسبة لجمع البيانات.

حددت عينة الدراسة الاستطلاعية بـ 84 طالبا وطالبة من مستويات مختلفة، والتابعين للمدرسة العليا للأساتذة بكل من بوزريعة والقبة. تراوح سنهم من 18 و24 سنة. أين تم خلال هذه المرحلة تطبيق مقياسين لغرض التحقق من خصائصهما السيكو مترية، وهما مقياس مكامن القوى الشخصية ومقياس التوافق النفسي، وقد تم تفريغ المعطيات لغرض المعالجة الاحصائية، أين أُستخدِم في هذا الصدد العديد من الأساليب الاحصائية.

وبعد التحقق من الخصائص السيكو مترية للمقاييس، تم الشروع في انجاز الدراسة الأساسية، وبعد الانتهاء من مرحلة التمرير وجمع البيانات تم فحص جميع المقاييس، أين تم الغاء بعض أوراق الإجابة نظرا لعدة أسباب.

ووفقا لذلك فقد حدد عدد أفراد العينة الأساسية بعد التطبيق بـ 188 فرد من طلبة المدرسة العليا للأساتذة المنتمين للمدرسة بوزريعة ومدرسة القبة، والذين ينتمون لعدة أقسام هي: قسم اللغة العربية، اللغة الانجليزية، اللغة الفرنسية، علوم طبيعة والرياضيات.

وقد تم اتباع هذه المنهجية بهدف الوصول إلى نتائج موضوعية تساعد على التحقق الاجرائي من الفرضيات المقدمة، مع إعطاء تفسيرات موضوعية لنتائج هذه الدراسة.

الفصـــل الســـادس

عرض ومنـــاقشـة النتائـج

" الكلام هو من اختصاص المعرفة أمّا الاستماع

فهو امتياز الحكمة "

Oliver Wendell Holmes

الفصل الســـادس
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- **تمهيد**

1. عرض نتائج الدراسة

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى

2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية

3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة

4.1. عرض نتائج الفرضية الرابعة

5.1. عرض نتائج الفرضية الخامسة

6.1. عرض نتائج الفرضية السادسة

7.1. عرض نتائج الفرضية السابعة

8.1. عرض نتائج الفرضية الثامنة

9.1. عرض نتائج الفرضية التاسعة

10.1. عرض نتائج الفرضية العاشرة

2. تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1.2. بصمة القوى الشخصية والفضائل العاملة المميزة

2.2. علاقة مكامن القوى الشخصية بالتوافق النفسي

3.2. مساهمة الفضائل الإنسانية في تحقيق التوافق النفسي

- **استنتاج عام**

تمهيد

تناولنا في الدراسة الحالية موضوع العلاقة بين مكامن القوى في الشخصية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة المدرسة العليا للأساتذة، وبناءا عليه قمنا بطرح فرضيات الدراسة الحالية والتي نسعى من خلالها إلى فهم طبيعة العلاقة بين مكامن القوى الشخصية لدى الطالب وتوافقه النفسي، وكذا التطلع لمعرفة القوى التي لها علاقة قوية مع التوافق النفسي بجميع أبعاده.

إذ سنعمل خلال هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، وذلك بعد المعالجة الإحصائية للبيانات اعتماد على برنامج SPSS للتأكد من صحة فرضيات والمتمثلة في:

1. يتبنى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بصمة قوى حسب الترتيب التالي: العطف والكرم، الإنصاف، الاستقامة، التواضع والروحانية والتدين.
2. يوجد اختلاف بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في ترتيب بصمة القوى.
3. توجد فروق بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في درجات مكامن القوى الشخصية.
4. ترتب الفضائل العاملة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة حسب الأهمية كالتالي: الحكمة والمعرفة، الانسانية، العدالة، التسامي، الاعتدال وأخيرا الشجاعة.
5. توجد فروق بين جنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في درجات مقياس مكامن القوى الشخصية ككل وفي أبعاده كل على حدا.
6. يمتلك طلبة المدرسة العليا للأساتذة قدر فوق المتوسط من السعادة الحقيقية.
7. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.
8. لا توجد فروق بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في التوافق النفسي بأبعاده.
9. يوجد تأثير معنوي لمكامن القوى الشخصية على التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.
10. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مكامن القوة (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدل، الاعتدال، التسامي) ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

وبعد عرض هذه النتائج سنقوم بمناقشتها وتحليلها تبعا لنتائج الدراسات السابقة، لنخلص إلى تحديد البروفيل النفسي الإيجابي لدى الطلبة المتوافقين نفسيا استنادا على نموذج مكامن القوى.

1. عرض نتائج الدراسة

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى

والتي نصت على أن: **يتبنى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بصمة قوى حسب الترتيب التالي (العطف والكرم، الإنصاف، الاستقامة، التواضع والروحانية/التدين) فهي تمثل بصمة قوى مميزة لهم.** وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى معامل Friedman الترتيبي بهدف ترتيب القوى، وتمثلت النتائج كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول (20)

اختبار Friedman لترتيب مكامن القوى الشخصية لدى عينة الدراسة

رقم	مكامن القوى	متوسط الرتب	رقم	مكامن القوى	متوسط الرتب	Khi-deux	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
01	الابداع	6,06	13	الإنصاف	17,24	940,618	23	,000	الفرق في الرتب دال إحصائيا
02	الرأي والتقدير	13,53	14	القيادة	13,48				
03	الفضول	12,54	15	المواطنة	14,43				
04	البصيرة	9,45	16	التواضع	14,49				
05	حب التعلم	10,58	17	الحرص	7,49				
06	الاستقامة	19,81	18	ضبط النفس	6,76				
07	الجسارة	14,32	19	التسامح	8,88				
08	المثابرة	10,28	20	الامتنان	14,19				
09	الحماس	10,80	21	الأمل	14,39				
10	اللطف	15,19	22	الروحانية	14,80				
11	الحب	14,38	23	تقدير الجمال	12,23				
12	الذكاء اجتماعي	12,30	24	روح الدعابة	12,38				

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن نتائج متوسطات الرتب التي أفرزها معامل Friedman الرتبي بالنسبة للقوى الخمس الأولى في مقياس مكامن القوى قد جاءت وفق الترتيب التنازلي التالي:

1- **قوة الاستقامة** واحتلت هذه القوة المرتبة الأولى بمتوسط رتب بلغ **(19.81)**.

2- **قوة الإنصاف** واحتلت هذه القوة المرتبة الثانية بمتوسط رتب بلغ **(17.24)**.

3- **قوة العطف والكرم** واحتلت هذه القوة المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ **(15.19)**.

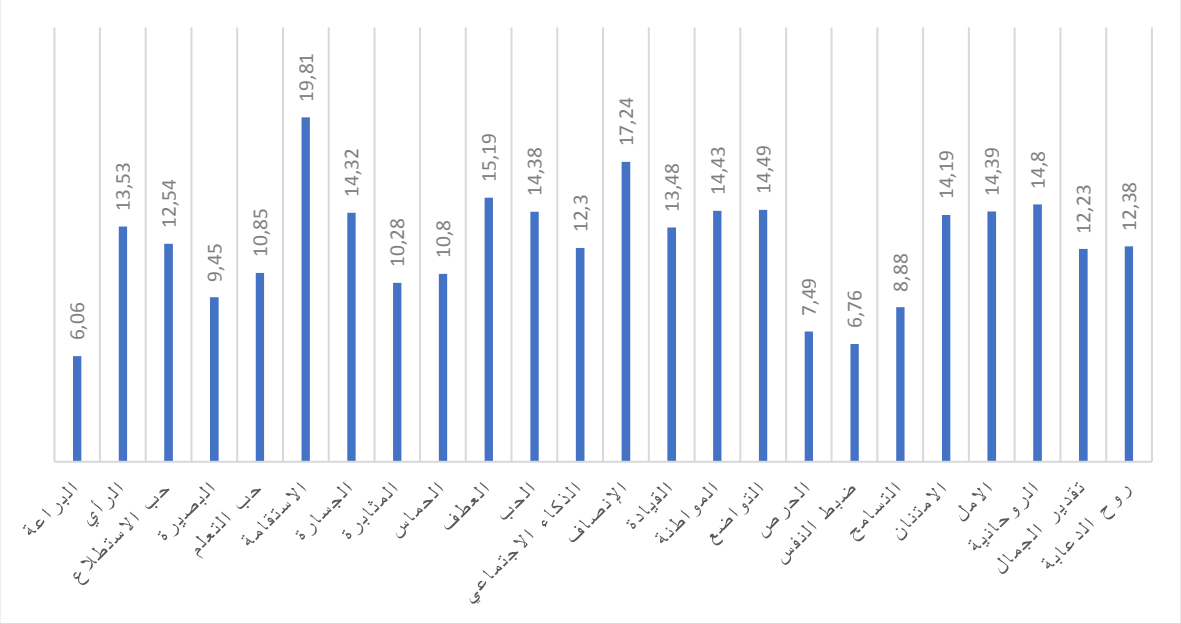
4- **قوة الروحانية والتدين** واحتلت هذه القوة المرتبة الرابعة بمتوسط رتب بلغ **(14.80)**.

5- **قوة التواضع** واحتلت هذه القوة المرتبة الخامسة بمتوسط رتب بلغ **(14.49)**.

والشكل التالي يوضح ترتيب مكامن القوى الـ 24 تبعا لنتائج متوسطات الرتب التي أفرزها معامل Friedman الرتبي:

الشكل (32)

أعمدة بيانية توضح ترتيب مكامن القوى الشخصية لدى عينة الدراسة



بناء على قيمة كا² والتي بلغت (940.618) نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، ودرجة حرية (df=23) وبالتالي يمكن القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ترتيب مكامن القوة الشخصية لدى مجموعة الدراسة وفق ما يقدره المقياس المعتمد.

وبهدف التحقق من الترتيب الذي أفرزه معامل Friedman تم اللجوء إلى اختبار Wilcoxon والتي كانت نتائجه كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول (21)

اختبار Wilcoxon للمقارنات الزوجية لترتيب القوى الخمس الأولى لدى عينة الدراسة

المجموعة B	المجموعة C	Z	مستوى الدلالة	المجموعة B	المجموعة C	Z	مستوى الدلالة
الاستقامة	الإنصاف	-4,822[b]	0,000	الإنصاف	العطف	-3,315[b]	0,001
	العطف	-7,159[b]	0,000		الروحانية	-4,140[b]	0,000
	الروحانية	-7,351[b]	0,000		التواضع	-4,850[b]	0,000
	التواضع	-8,455[b]	0,000	العطف	الروحانية	-,197[b]	0,844
الروحانية	التواضع	-,607[c]	0,544		التواضع	-1,238[b]	0,216
الفروق دالة لصالح (C)							
الفروق دالة لصالح (B)							

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى ما أفرزه اختبار Wilcoxon نلاحظ أن الترتيب الفعلي لمكامن القوة جاء على النحو التالي:

- المرتبة الأولى كانت لصالح قوة الاستقامة حيث أن كل المقارنات مع بقية القوى الأخرى كانت لصالح هذه القوة، وجاءت جميع المقارنات دالة إحصائيا.
- المرتبة الثانية كانت لصالح قوة الإنصاف حيث أن كل المقارنات مع بقية القوى الأخرى كانت لصالح هذه القوة، ما عدا المقارنة مع قوة الاستقامة التي كانت لصالح هذه الأخيرة، وجاءت جميع المقارنات دالة إحصائيا.
- المرتبة الثالثة كانت لصالح كل من قوة العطف والكرم، التواضع والروحانية مناصفة، حيث أن المقارنات بين هذه القوى الثلاث لم تكن دالة إحصائيا.

وبالرجوع إلى الشكل (32) المبين أعلاه، نلاحظ ترتيب مكامل القوى الشخصية بشكل أكثر وضوحا من خلال الأعمدة البيانية.

2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية

والتي نصت على أن: **يوجد اختلاف بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في ترتيب مكامن بصمة القوى.** وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى معامل Friedman الترتيبي بهدف ترتيب القوى لدى كل من الذكور والاناث في بصمة القوة (القوى الخمس المميزة التي يتبناها أفراد العينة)، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول (22)

اختبار Friedman لترتيب بصمة القوى الشخصية حسب الجنس

بصمة القوى	الجنس	متوسط الرتب	الرتبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
اللطف والكرم	ذكور	2.87	3	4	,000	الفرق في الرتب دال إحصائيا
	اناث	2.65	3			
الانصاف	ذكور	3.42	2			
	اناث	3.22	2			
الاستقامة	ذكور	3.71	1			
	اناث	3.91	1			
التواضع	ذكور	2.55	4			
	اناث	2.58	5			
الروحانية والتدين	ذكور	2.45	5			
	اناث	2.64	4			

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أنّ نتائج متوسطات الرتب التي أفرزها معامل Friedman الرتبي تبين أن الترتيب جد متشابه بين الذكور والاناث ماعدا في قوة التواضع وقوة الروحانية والتدين، بحيث أن الفروق دالة إحصائيا.

وبهدف التحقق من الترتيب الذي أفرزه معامل Friedman تم اللجوء إلى اختبار Wilcoxon والتي بينت نتائجه عدم وجود فرق دال بين الذكور والاناث فيما يخص ترتيب مكامن بصمة القوى، أين جاءت قيمة Z لـ Wilcoxon غير دالة. وهو ما يشير إلى أن هذه الفرضية لم تتحقق.

3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة

والتي مفادها: **توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في درجات مكامن القوى الشخصية.** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T) لعينتين مستقلتين غير متجانستين لتقدير الفرق بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة في مكامن القوى الشخصية الـ 24، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول (23)

نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة على مكامن القوى الشخصية

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار F للتجانس	قيمة اختبار T
البراعة والابداع	ذكور	19	28,8000	-,767	,026	-,523
	اناث	169	29,5674			
قوة الرأي	ذكور	19	18,4000	-,937	,628	-,882
	اناث	169	19,3371			
حب الاستطلاع	ذكور	19	19,2000	,435	1,949	,375
	اناث	169	18,7640			
البصيرة	ذكور	19	16,0000	-1,556	2,911	-1,354
	اناث	169	17,5562			
حب التعلم	ذكور	19	17,5000	-,634	2,050	-,539
	اناث	169	18,1348			
الاستقامة	ذكور	19	21,5000	-,629	2,158	-,724
	اناث	169	22,1292			

الجسارة	ذكور	19	2,86938	-,430	,070	-,465
	اناث	169	2,84740			
المثابرة	ذكور	19	2,27058	-,661	,900	-,662
	اناث	169	3,11214			
الحماس	ذكور	19	3,16403	-2,143	,215	*-2,167
	اناث	169	3,03830			
الانصاف	ذكور	19	21,1000	,100	,000	,098
	اناث	169	21,0000			
الحب	ذكور	19	2,54733	,804	1,612	,472
	اناث	169	5,35037			
الذكاء الاجتماعي	ذكور	19	4,20185	-,770	1,367	-,696
	اناث	169	3,36149			
اللطف والكرم	ذكور	19	18,8000	-1,458	,019	-1,629
	اناث	169	20,2584			
القيادة	ذكور	19	3,91720	-,760	,129	-,689
	اناث	169	3,36669			
المواطنة	ذكور	19	2,86744	,331	,095	,312
	اناث	169	3,28276			
التواضع	ذكور	19	18,9000	-,869	,000	-,794
	اناث	169	19,7697			
الحرص	ذكور	19	1,94365	,573	3,204	,549
	اناث	169	3,26387			
ضبط النفس	ذكور	19	3,22490	-,126	,796	-,105
	اناث	169	3,75977			
التسامح	ذكور	19	3,52924	-1,070	,016	-1,081
	اناث	169	3,02114			
الامتنان	ذكور	19	3,12872	-,520	,060	-,601
	اناث	169	2,63639			

الأمل	ذكور	19	2,04396	1,221	*4,797	1,744
	اناث	169	3,60116			
الروحانية والتدين	ذكور	19	19,0000	-,994	1,280	-,885
	اناث	169	19,9944			
تقدير الجمال	ذكور	19	3,02765	-,438	,045	-,463
	اناث	169	2,90560			
روح الدعابة	ذكور	19	2,50555	-1,500	,900	-1,509
	اناث	169	3,08450			

*الفرق دال عند:0.05

أظهر التحليل الإحصائي أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب المدارس العليا للأساتذة على مكامن القوى الشخصية، حيث أن قيم اختبار (T) جاءت جميعها غير دالة إحصائيا، ما عدا قوة الحماس أين قدرت قيمة اختبار (T) فيها بـ (-2,167) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) لصالح الذكور، ما يعكس عدم وجود فروق بين الجنسين من طلاب المدارس العليا للأساتذة في مكامن القوى، وعليه نرفض هذه الفرضية.

4.1. عرض نتائج الفرضية الرابعة

والتي مفادها: ترتب الفضائل العاملة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة حسب الأهمية كالتالي: (الحكمة والمعرفة، الانسانية، العدالة، التسامي، الاعتدال وأخيرا الشجاعة). وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى معامل Friedman الترتيبي بهدف ترتيب الفضائل، وتمثلت النتائج كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول (24)

اختبار Friedman لترتيب الفضائل العاملة لدى عينة الدراسة

الفضائل	متوسط الرتب	الترتيب	Khi-deux	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الحكمة والمعرفة	5.73	01	840 ,089	5	0,000	الفرق في الرتب دال إحصائيا
الشجاعة	3.91	03				
الانسانية	1.53	06				
العدل	1.72	05				
الاعتدال	2.89	04				
التسامي	5.22	02				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ أنّ نتائج متوسطات الرتب التي أفرزها معامل Friedman الرتبي بالنسبة لترتيب الفضائل العاملة في مقياس مكامن القوى الشخصية قد جاءت وفق الترتيب التنازلي التالي:

1- فضيلة الحكمة والمعرفة وقد احتلت هذه الفضيلة المرتبة الأولى بمتوسط رتب بلغ (5.73).

2- فضيلة التسامي وقد احتلت هذه الفضيلة المرتبة الثانية بمتوسط رتب بلغ (5.22).

3- فضيلة الشجاعة وقد احتلت هذه الفضيلة المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ (3.91).

4- فضيلة الاعتدال وقد احتلت هذه الفضيلة المرتبة الرابعة بمتوسط رتب بلغ (2.89).

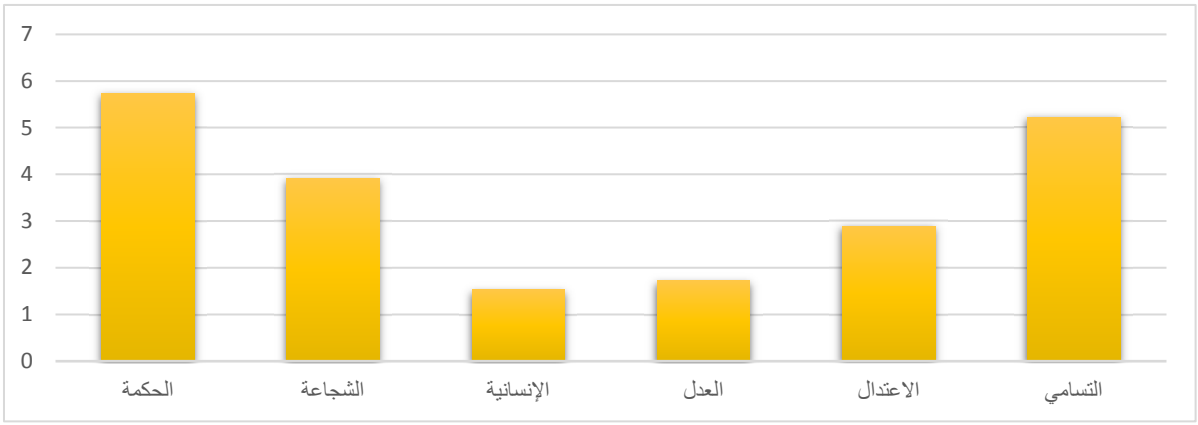
5- فضيلة العدالة وقد احتلت هذه الفضيلة المرتبة الخامسة بمتوسط رتب بلغ (1.72).

6- فضيلة الانسانية وقد احتلت هذه الفضيلة المرتبة السادسة بمتوسط رتب بلغ (1.53).

والشكل التالي يوضح ترتيب الفضائل الانسانية الست تبعا لنتائج متوسطات الرتب التي أفرزها معامل Friedman الرتبي:

الشكل (33)

أعمدة بيانية توضح ترتيب الفضائل العاملة لدى عينة الدراسة



وبناء على قيمة كا² والتي بلغت (840,089) نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، ودرجة حرية (df=5) وبالتالي يمكن القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائيا بين ترتيب الفضائل العاملة لدى مجموعة الدراسة وفق ما يقدره المقياس المعتمد.

وبهدف التحقق من الترتيب الذي أفرزه معامل Friedman تم اللجوء إلى اختبار Wilcoxon والتي كانت نتائجه كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول (25)

اختبار Wilcoxon للمقارنات الزوجية لترتيب الفضائل العاملة لدى عينة الدراسة

المجموعة B	المجموعة C	Z	مستوى الدلالة	المجموعة B	المجموعة C	Z	مستوى الدلالة
الحكمة	الشجاعة	−11,856[b]	0,000	الشجاعة	الانسانية	−11,666[b]	0,001
	الانسانية	−11,892[b]	0,000		العدل	−11,877[b]	0,004
	العدل	−11,892[b]	0,000		الاعتدال	−10,140[b]	0,000
	الاعتدال	−11,891[b]	0,000		التسامي	−11,862[c]	0,000
	التسامي	−7,188[b]	0,000	الانسانية	العدل	−2,873[c]	0,000
العدل	الاعتدال	−10,711[c]	0,000		الاعتدال	−10,778[c]	0,000
	التسامي	−11,892[c]	0,000		التسامي	−11,891[c]	0,000

الاعتدال	التسامي	-11,892[c]	0,000	
الفروق دالة لصالح (C)				
الفروق دالة لصالح (B)				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى ما أفرزه اختبار Wilcoxon نلاحظ أن الترتيب الفعلي للفضائل جاء على النحو التالي:

- المرتبة الأولى كانت لصالح فضيلة الحكمة والمعرفة حيث أن كل المقارنات مع بقية الفضائل الأخرى كانت لصالح هذه الفضيلة، وجاءت جميع المقارنات دالة إحصائيا.

- المرتبة الثانية كانت لصالح فضيلة التسامي حيث أن كل المقارنات مع بقية الفضائل الأخرى كانت لصالح هذه الفضيلة، وجاءت جميع المقارنات دالة إحصائيا، ما عدا المقارنة مع فضيلة الحكمة والمعرفة التي كانت لصالح هذه الأخيرة.

- المرتبة الثالثة كانت لصالح فضيلة الشجاعة، حيث أن المقارنات بين هذه الفضيلة وبقية الفضائل اللاحقة جاءت دالة لصالحها، بينما المقارنة مع الفضائل السابقة كانت فيها الدلالة الإحصائية لصالح هذه الفضائل.

- المرتبة الرابعة كانت لصالح فضيلة الاعتدال، حيث أن المقارنات بينها وبين الفضيلتين الأخيرتين كانت فيها الدلالة الإحصائية للفروق لصالحها.

- المرتبة الخامسة كانت لصالح فضيلة العدل، حيث أن المقارنات بينها وبين الفضيلة الأخيرة وهي الإنسانية والتي كانت فيها الدلالة الإحصائية للفروق لصالحها.

- المرتبة السادسة والأخيرة كانت لصالح فضيلة الإنسانية، التي تذيلت الترتيب حيث أن المقارنات بينها وبين جميع الفضائل السابقة كانت فيها الدلالة الإحصائية للفروق لصالح هذه الفضائل.

وبالرجوع إلى الشكل (33) يتضح هذا الترتيب أكثر من خلال الأعمدة البيانية.

5.1. عرض نتائج الفرضية الخامسة

والتي مفادها: **توجد فروق ذات دلالة احصائية بين جنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في درجات مقياس مكامن القوى الشخصية ككل وفي أبعاده كل على حدا.** وقد تم التحقق من هذه الفرضية باختبار (T) لعينتين مستقلتين غير متجانستين، والجدول الموالي يوضح هذه النتائج:

الجدول (26)

قيم اختبار (T) لتقدير الفرق بين الجنسين في مقياس مكامن القوى الشخصية بأبعاده

الفضائل	الجنس	حجم العينة	متوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار F للتجانس	قيمة اختبار T
الحكمة والمعرفة	ذكور	19	99,9	-3.45	,931	-1,019
	اناث	169	103,359			
الشجاعة	ذكور	19	74,5	-3.86	,002	-1,618
	اناث	169	78,365			
الانسانية	ذكور	19	57,3	-1.42	,000	-,145
	اناث	169	58,724			
العدل	ذكور	19	59,8	-0.32	,024	-,145
	اناث	169	60,129			
الاعتدال	ذكور	19	68,0000	-1.49	,061	-,641
	اناث	169	69,494			
التسامي	ذكور	19	95,1	-2.23	,397	-,716
	اناث	169	97,331			
الكلية	ذكور	19	454,6	-12.8	,250	-1,125
	اناث	169	467,404			

أظهر التحليل الإحصائي أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب المدارس العليا للأساتذة على مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة بأبعاده، حيث

أن قيم اختبار (T) تراوحت بين (0.145- و1.618-) وهي قيم جميعها غير دالة إحصائيا، ما يعكس عدم وجود فروق بين الجنسين من طلاب المدارس العليا للأساتذة في مقياس مكامن القوى الشخصية ككل بأبعاده، وعليه نرفض الفرضية.

6.1. عرض نتائج الفرضية السادسة

والتي مفادها: **يمتلك طلبة المدرسة العليا للأساتذة قدر فوق المتوسط من السعادة الحقيقية.**

وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T) لعينة واحدة لتقدير الفرق بين المتوسط الحسابي لكل قوة ومتوسطها النظري، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (27)

نتائج اختبار (T) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري لمكامن القوى الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة

مكامن القوى	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار T
البراعة والابداع	188	15	29,5266	14,526	**44,203
الرأي والتقدير			19,2872	4,287	**18,000
حب الاستطلاع			18,7872	3,787	**14,563
البصيرة			17,4734	2,473	**9,565
حب التعلم			18,1011	3,101	**11,744
الاستقامة			22,0957	7,095	**36,450
الجسارة			19,7074	4,707	**22,707
المثابرة			18,0266	3,026	**13,508
الحماس			18,3298	3,329	**14,850
اللطف والكرم			20,1809	5,180	**25,672
الحب			19,6383	4,638	**12,141
الذكاء الاجتماعي			18,8298	3,829	**15,434
الإنصاف			21,0053	6,005	**26,343
القيادة			19,4202	4,420	**17,875

المواطنة			19,6862	4,686	**19,734
التواضع			19,7234	4,723	**19,246
الحرص			16,4574	1,457	**6,232
ضبط النفس			15,9202	,920	**3,387
التسامح			17,3138	2,313	**10,405
الامتنان			19,7926	4,792	**24,725
الأمل			19,6436	4,643	**17,972
الروحانية والتدين			19,9415	4,941	**19,601
تقدير الجمال			18,9149	3,914	**18,475
روح الدعابة			18,9202	3,920	**17,512

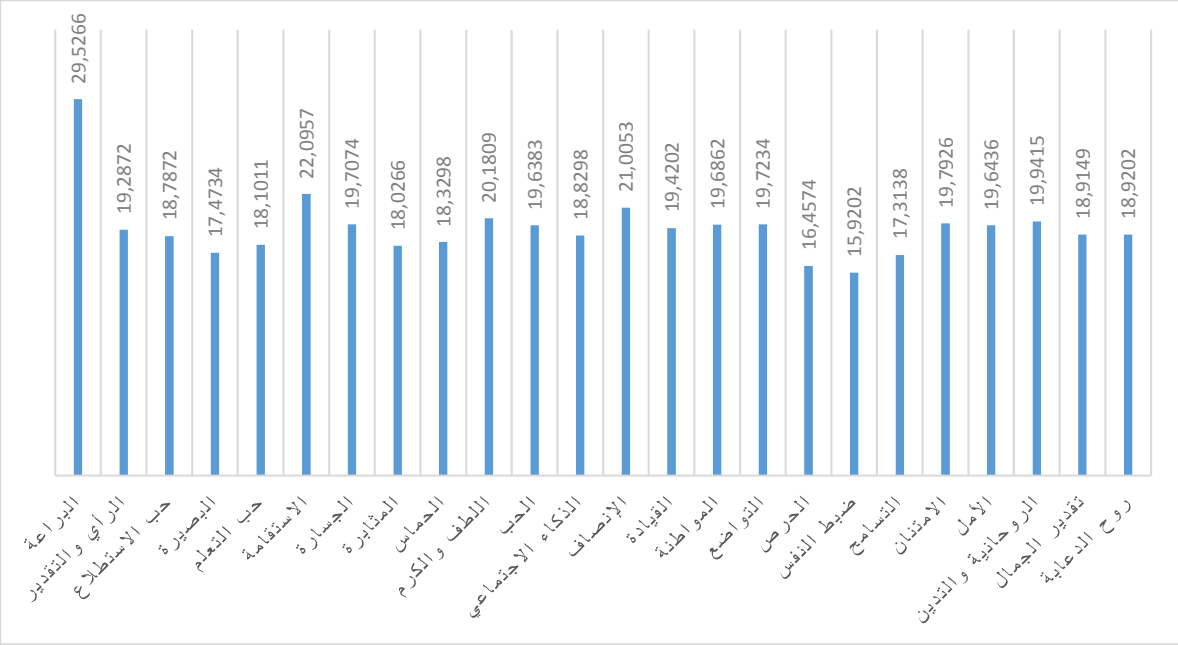
****الفرق دال عند: 0.01**

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات طلاب المدارس العليا للأساتذة على القوى الشخصية كل على حدا تراوحت بين (15.92 و29.52) والمتوسط الفرضي لكل قوة: (15) هو فرق جوهري، حيث قدرت قيم اختبار (T) ما بين (3.38 و44.20) وهي قيم جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، لصالح المتوسط الحسابي، أي أن طلاب المدارس العليا للأساتذة يمتلكون قدرا فوق المتوسط من السعادة الحقيقية، **وعليه نقبل الفرضية السادسة لهذه الدراسة.**

والشكل التالي يوضح مستوى السعادة الحقيقية التي يتمتع بها طلبة المدرسة العليا للأساتذة، انطلاقا من مقدار استخدامهم لمكامن القوى الـ 24، وذلك تبعا لنتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط الفرضي لكل قوة.

الشكل (34)

أعمدة بيانية تكرارية لمستوى السعادة الحقيقية لدى عينة الدراسة



7.1. عرض نتائج الفرضية السابعة

والتي مفادها: **توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق معامل الارتباط Pearson والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (28)

معامل الارتباط Pearson بين مكامن القوة في الشخصية والتوافق النفسي

المتغيرات		حجم العينة	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	التفسير
مكامن القوى	التوافق النفسي	188	0.694	0.000	توجد علاقة ارتباطية

أظهر التحليل الإحصائي المدرج في الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين كل من مكامن القوة في الشخصية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط Pearson بـ (0.694) وهي قيمة مرتفعة نوعا ما وجاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة

(α=0.01)، ما يؤكد على وجود علاقة طردية بين مكامن القوة في الشخصية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، وعليه نقبل الفرضية السابعة لهذه الدراسة.

8.1. عرض نتائج الفرضية الثامنة

والتي مفادها: **لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في التوافق النفسي بأبعاده.** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T) لعينتين مستقلتين غير متجانستين، والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول (29)

نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي بأبعاده

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار F للتجانس	قيمة اختبار T
المعرفي	ذكور	19	28,8000	-0.76	,026	-,523
	اناث	169	29,5674			
الدراسي	ذكور	19	28,2000	-0.37	,036	-,281
	اناث	169	28,5730			
الانفعالي	ذكور	19	23,2000	-4.31	353	-2,639
	اناث	169	27,5169			
الأسري	ذكور	19	26,4000	-0.22	,310	-,194
	اناث	169	26,6236			
الاجتماعي	ذكور	19	25,6000	-1.02	2,382	-,777
	اناث	169	26,6292			
الكلية	ذكور	19	132,2000	-6.71	,186	-1,563
	اناث	169	138,9101			

أظهر التحليل الإحصائي أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب المدرسة العليا للأساتذة على مقياس التوافق النفسي بأبعاده، حيث أن قيم اختبار (T) تراوحت

ما بين (0.194- و2.639-) وهي قيم جميعها غير دالة إحصائيا، ما يعكس عدم وجود فروق بين الجنسين من طلاب المدرسة العليا للأساتذة في توافقهم النفسي، **وعليه نقبل الفرضية الثامنة.**

9.1. عرض نتائج الفرضية التاسعة

والتي مفادها: **يوجد تأثير معنوي لمكامن القوى الشخصية على التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** وللتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق تحليل الانحدار المتعدد من أجل معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والمتغيرات التفسيرية (مكامن القوى)، أين اعتبر فيه متغير (التوافق النفسي) متغير تابع، ومتغيرات (مكامن القوى) متغيرات مستقلة، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول (30)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	r	r2	F	دلالة F	بيتا	قيمة T	دلالة T	معامل تضخم التباين
التوافق النفسي	البراعة	0.800	0.640	12,055	,000	,696	13,162	,000	,619
	الرأي والتقدير					-,113	-1,992	,048	-,094
	حب الاستطلاع					-,101	-1,683	,094	-,079
	البصيرة					,088	1,526	,129	,072
	حب التعلم					,000	-,009	,993	,000
	الاستقامة					-,052	-,888	,376	-,042
	الجسارة					-,065	-1,202	,231	-,057
	المثابرة					,001	,020	,984	,001
	الحماس					,013	,209	,834	,010
	العطف					,005	,085	,933	,004
	الحب					,174	3,298	,001	,155
	الذكاء الاجتماعي					,069	1,108	,270	,052

الإنصاف				,103	1,640	,103	,077	
القيادة				,020	,357	,722	,017	
المواطنة				,070	1,203	,231	,057	
التواضع				-,012	-,204	,839	-,010	
الحرص				-,048	-,872	,384	-,041	
ضبط النفس				,042	,790	,431	,037	
التسامح				,098	1,929	,055	,091	
الامتنان				-,004	-,074	,941	-,003	
الأمل				-,039	-,616	,539	-,029	
الروحانية				,105	1,678	,095	,079	
تقدير الجمال				,032	,583	,561	,027	
روح الدعابة				,061	1,149	,252	,054	

يبين الجدول (31) نتائج العلاقة التعددية الخطية التي كشفت أن عامل تضخم التباين للنموذج كان أقل من (03) مما يشير إلى وجود علاقة تعددية خطية بين متغيرات هذا النموذج. وقد أظهرت النتائج أن نموذج الانحدار معنوي وذلك بناءا على قيمة اختبار (F) التي قدرت بـ (12.05) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، وعليه نقبل الفرضية نظرا لكون الانحدار معنوي، وبالتالي يوجد تأثير للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع، إذ أننا نستطيع التنبؤ بالمتغير التابع من خلال هذه المتغيرات المستقلة. حيث تستطيع هذه المتغيرات تفسير 64% من التباين الحاصل في المتغير التابع (التوافق النفسي) وذلك بالنظر إلى قيمة معامل التحديد (r^2) الذي قدرت قيمته بـ (0.640)، وبالرجوع إلى قيمة (بيتا) التي تبين العلاقة بين متغير التوافق النفسي ومختلف مكامن القوى الشخصية نجد أن قيمة هذا الارتباط جاءت دالة مع قوة البراعة والابداع حيث قدرت قيمة بيتا فيها بـ (0.696) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية حيث يمكن الاستدلال عليها من خلال قيمة اختبار (T) ودلالته المعنوية، ويعني ذلك أنه كلما تحسنت قوة البراعة والابداع بوحدة تحسن التوافق النفسي بمقدار (0.69) وحدة، كما جاءت قيمة الارتباط دالة مع قوة الرأي والتقدير حيث قدرت قيمة بيتا فيها بـ (0.113) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية حيث يمكن الاستدلال عليها من خلال قيمة اختبار (T) ودلالته المعنوية، ويعني ذلك أنه كلما تحسنت قوة الرأي والتقدير بوحدة تحسن التوافق النفسي بمقدار (0.11) وحدة، كما جاءت قيمة ارتباط

(بيتا) دالة مع قوة الحب التي قدرت قيمتها بـ (0.17) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، ويعني ذلك أنه كلما تحسنت قوة الحب بوحدة تحسن التوافق النفسي بمقدار (0.17) وحدة.

10.1. عرض نتائج الفرضية العاشرة

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مكامن القوى والفضائل العاملة (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدل، الاعتدال، التسامي) ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** ولغرض المعالجة الاحصائية تم تقسيم هذه الفرضية المركبة إلى فرضيات جزئية لتسهيل عملية المعالجة الاحصائية، والنتائج سنعرضها من خلال الفرضيات الجزئية التالية:

1.10.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى للفرضية الرئيسية العاشرة

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة الحكمة ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق معامل الارتباط Pearson والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (31)

معامل الارتباط Pearson بين بعد الحكمة والمعرفة ومختلف أبعاد التوافق النفسي

الفضيلة	أبعاد التوافق	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط	التفسير
الحكمة والمعرفة	المعرفي	188	,697**	توجد علاقة ارتباطية
	الدراسي		,546**	توجد علاقة ارتباطية
	الانفعالي		,596**	توجد علاقة ارتباطية
	الأسري		,618**	توجد علاقة ارتباطية
	الاجتماعي		,449*	توجد علاقة ارتباطية

* دال عند: 0.05 ** دال عند: 0.01

توضح النتائج المدرجة في الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد الحكمة والمعرفة في مقياس مكامن القوة ومختلف أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم

معامل الارتباط Pearson ما بين (0.449 و0.697)، وهي قيم جميعها مقبولة إلى مرتفعة كما أنها جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) و (α=0.05)، ما يؤكد على وجود علاقة ارتباطية طردية بين هذا البعد ومختلف أبعاد التوافق النفسي، وعليه نقبل هذه الفرضية.

2.10.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية للفرضية الرئيسية العاشرة

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة الشجاعة ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق معامل الارتباط Pearson والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (32)

معامل الارتباط Pearson بين بعد الشجاعة ومختلف أبعاد التوافق النفسي

الفضيلة	أبعاد التوافق	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط	التفسير
الشجاعة	المعرفي	188	,356*	توجد علاقة ارتباطية
	الدراسي		,350*	توجد علاقة ارتباطية
	الانفعالي		,001	لا توجد علاقة ارتباطية
	الأسري		,581**	توجد علاقة ارتباطية
	الاجتماعي		,042	لا توجد علاقة ارتباطية

* دال عند: 0.05 ** دال عند: 0.01

توضح النتائج المدرجة في الجدول أعلاه أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الشجاعة في مقياس مكامن القوة ومختلف أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson ما بين (0.001 و0.356)، وهي قيم جميعها ضعيفة تقترب من العدم، ما عدا بعد التوافق الأسري الذي قدر ارتباطه بـ (0.581) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، وهو ما يؤكد على عدم وجود علاقة ارتباطية بين هذا البعد ومختلف أبعاد التوافق النفسي، وعليه نرفض هذه الفرضية.

3.10.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة للفرضية الرئيسية العاشرة

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة الانسانية ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق معامل الارتباط Pearson والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (33)

معامل الارتباط Pearson بين بعد الإنسانية ومختلف أبعاد التوافق النفسي

الفضيلة	أبعاد التوافق	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط	التفسير
الإنسانية	المعرفي	188	,082	لا توجد علاقة ارتباطية
	الدراسي		,500**	توجد علاقة ارتباطية
	الانفعالي		,038	لا توجد علاقة ارتباطية
	الأسري		,648**	توجد علاقة ارتباطية
	الاجتماعي		,698**	توجد علاقة ارتباطية

** دال عند: 0.01

توضح النتائج المدرجة في الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد الإنسانية في مقياس مكامن القوة ومختلف أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson ما بين (0.500 و0.698)، وهي قيم مقبولة إلى قوية كما أنها جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، ما عدا بعدي التوافق المعرفي والتوافق الانفعالي اللذين جاء ارتباطهما ضعيف جدا وغير دال إحصائيا، وهذا ما يؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية بين هذا البعد ومختلف أبعاد التوافق النفسي، وعليه نقبل هذه الفرضية.

4.10.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة للفرضية الرئيسية العاشرة

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة العدل ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق معامل الارتباط Pearson والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (34)

معامل الارتباط Pearson بين بعد العدل ومختلف أبعاد التوافق النفسي

الفضيلة	أبعاد التوافق	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط	التفسير
العدل	المعرفي	188	,141	لا توجد علاقة ارتباطية
	الدراسي		,555**	توجد علاقة ارتباطية
	الانفعالي		,137	لا توجد علاقة ارتباطية
	الأسري		,690**	توجد علاقة ارتباطية
	الاجتماعي		,598**	توجد علاقة ارتباطية

** دال عند: 0.01

توضح النتائج المدرجة في الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد العدل في مقياس مكامن القوة ومختلف أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson ما بين (0.555 و0.690)، وهي قيم مقبولة إلى قوية كما أنها جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، ما عدا بعدي التوافق المعرفي والتوافق الانفعالي اللذين جاء ارتباطهما ضعيف جدا وغير دال إحصائيا، وهذا ما يؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية بين هذا البعد ومختلف أبعاد التوافق النفسي، **وعليه نقبل هذه الفرضية.**

5.10.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة للفرضية الرئيسية العاشرة

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة الاعتدال ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق معامل الارتباط Pearson والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (35)

معامل الارتباط Pearson بين بعد الاعتدال ومختلف أبعاد التوافق النفسي

الفضيلة	أبعاد التوافق	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط	التفسير
الاعتدال	المعرفي	188	,046	لا توجد علاقة ارتباطية
	الدراسي		,091	لا توجد علاقة ارتباطية
	الانفعالي		,063	لا توجد علاقة ارتباطية
	الأسري		,501**	توجد علاقة ارتباطية
	الاجتماعي		,101	لا توجد علاقة ارتباطية

** دال عند: 0.01

توضح النتائج المدرجة في الجدول أعلاه أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الاعتدال في مقياس مكامن القوة ومختلف أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson ما بين (0.046 و 0.101)، وهي قيم جميعها ضعيفة تقترب من العدم، وغير دالة إحصائيا ما عدا بعد التوافق الأسري الذي جاء ارتباطه دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) فقد كانت قيمة الدلالة مقبولة حيث قدرت بـ (0.501)، وهو ما يؤكد في مجمله على عدم وجود علاقة ارتباطية بين هذا البعد ومختلف أبعاد التوافق النفسي، **وعليه نرفض هذه الفرضية.**

6.10.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة للفرضية الرئيسية العاشرة

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة التسامي ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق معامل الارتباط Pearson والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (36)

معامل الارتباط Pearson بين بعد التسامي ومختلف أبعاد التوافق النفسي

الفضيلة	أبعاد التوافق	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط	التفسير
التسامي	المعرفي	188	,729**	توجد علاقة ارتباطية
	الدراسي		,541**	توجد علاقة ارتباطية
	الانفعالي		,068	لا توجد علاقة ارتباطية
	الأسري		,690**	توجد علاقة ارتباطية
	الاجتماعي		,608**	توجد علاقة ارتباطية

** دال عند: 0.01

توضح النتائج المدرجة في الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد التسامي في مقياس مكامن القوة ومختلف أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson ما بين (0.541 و0.729)، وهي قيم جميعها مرتفعة كما أنها جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، ما عدا بعد التوافق الانفعالي الذي جاء ارتباطه ضعيف جدا وغير دال إحصائيا، وهذا ما يؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية بين هذا البعد ومختلف أبعاد التوافق النفسي، **وعليه نقبل هذه الفرضية.**

2. تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن معظم الفرضيات ضمن هذه الدراسة قد تحققت، حيث أشارت هذه النتائج على العموم إلى أن بصمة القوى المميزة لعينة دراستنا تتمثل في قوة الاستقامة، قوة الانصاف، قوة العطف والكرم، قوة الروحانية والتدين وقوة التواضع، كما بينت النتائج كذلك أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين كل من مكامن القوة في الشخصية والفضائل العاملة مع التوافق النفسي. وأنه لا توجد فروق بين الجنسين في ترتيب واستخدام بصمة القوى المميزة والفضائل الإنسانية، أين كانت هذه النتائج تتشابه مع نتائج العديد من الدراسات العالمية، وهو ما يوحي بأن الفضائل الإنسانية ومكامن القوى الشخصية التي تتضمنها هي أكثر من مجرد ظاهرة ثقافية غربية.

1.2. بصمة القوى الشخصية والفضائل العاملة المميزة

بيّن Niemiec (2017) أن مكامن القوى المميزة (بصمة القوى أو القوى الأصيلة) تشبه ما قد حدده Allport (1961) قبل عقود، على اعتبار أن مكامن القوى تمثل سمات الشخصية (as cited in Niemiec, 2017, p. 18)، وتبعا لذلك أكد كل من Snyder و Seligman (2009) أن مكامن القوى الشخصية تشكل "مجموعة فرعية من السمات الشخصية التي نقيم على أساسها القيم الأخلاقية"، فهذه المجموعات الفرعية من السمات الشخصية في نظرية Peterson و Seligman معروفة كذلك باسم الفضائل (as cited in Xie, 2015, p. 10)، والتي تعتبر بمثابة العمود الفقري الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي. ولتحديد بصمة القوى لدى الفرد يجب أن تظهر هذه القوة معظم الوقت في الممارسات والنشاطات ذات الصلة، وقد أشار Seligman و Peterson إلى أن الدراسات التي أجريت قد أظهرت أن البالغين عادةً ما يكون لديهم خمس مكامن قوى مميزة [من أصل 24 قوة انسانية] والتي تكون فيها درجات الاستجابات جد مرتفعة – لذلك ليس من المستغرب – أن تكون درجات بعض هذه القوى مرتفعة (Peterson & Seligman, 2004, p. 639)، وهو ما يظهر تميز بعض الأشخاص عن غيرهم.

فمكامن القوة في الشخصية تجلب مكاسب إيجابية إلى حياة الناس. فهي قابلة للقياس وتحدد التميز، إذ يمكن تمييز وجودها لدى بعض الأفراد، فيحين لا يمكن ملاحظتها لدى غيرهم، " فهي تظهر بشكل مبكر لدى بعض الأطفال والشباب ". إذ يعتبر التمتع بقوى الشخصية أمراً مرغوباً لدى

أفراد المجتمع، أين يتم احترام الأشخاص الذين يتمتعون بقوى الشخصية ويُحترم الشيء الذي يفعلونه .(Park, Peterson, & Seligman, 2004, p.605)

ووفقا لذلك، بينت نتائج الدراسات أهمية مكامن القوى المميزة كونها تحدد ملامح الايجابية لشخصية الفرد، كما يمكنها تحديد مميزات الشخصية المشتركة بين الأشخاص. وهو ما سيساعدنا على تحديد الملامح الشخصية الايجابية المشتركة لدى أغلب طلبة المدارس العليا للأساتذة المشاركين ضمن هذه الدراسة.

- ولتحديد مكامن القوى المميزة لدى عينة الدراسة تم صياغة **الفرضية الأولى** لهذه الدراسة والتي نصت على أنه: **يتبنى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بصمة قوى حسب الترتيب التالي (العطف والكرم، الإنصاف، الاستقامة، التواضع والروحانية/التدين) فهي تمثل بصمة قوى مميزة لهم.** وقد بينت نتائج المعالجة الإحصائية أن هذه **الفرضية قد تحققت**. فأفراد عينة الدراسة الحالية يتميزون ببصمة قوى تتشكل من القوى الخمسة التالية: قوة الاستقامة، قوة الانصاف، قوة العطف والكرم، قوة الروحانية والتدين وقوة التواضع.

فمكامن القوى المميزة تُعد واحدة من أكثر المفاهيم التي تم بحثها وممارستها في علم النفس الإيجابي، إذ عرفها Niemiec (2017) على أنها مكامن القوة الشخصية الأكثر أهمية بالنسبة للشخص، والتي تُعبر عن تفرده أو جوهره على أفضل وجه، وهي بذلك تشكل ملامح شخصية الفرد .(Niemiec, 2017, p.47)

فقد بينت العديد من الدراسات أهمية بصمة القوى وأثرها في حياة الأفراد، وبذلك كانت نتائج الدراسة الحالية كامتداد للدراسات العالمية، أين جاءت هذه النتائج متوافقة مع نتائج الدراسة التي قام بها كل من باشن وبرزوان (قيد النشر) والتي كان الهدف منها التَحَقُق من موثوقية وصحة النسخة العربية من مقياس مكامن القوة الشخصية والقيم/أو الفضائل العاملة (VIA-IS)، على عينة بلغ تعدادها 180 فرد من الطلبة الجامعيين والذين ينتمون إلى كل من (جامعة الواد، بسكرة، سطيف، المدية، البليدة، الشلف)، أين توصلت الدراسة إلى أن بصمة القوى الشخصية التي تميز الشباب الجامعي الجزائري تتمثل في كل من : قوة الانصاف، قوة الاستقامة، قوة العطف والكرم، قوة التواضع

وقوة الروحانية/التدين؛ وبذلك كانت هذه نتائج مشابهة لنتائج الدراسة الحالية على الرغم من وجود بعض الاختلاف في خصائص العينة.

أما عن نتائج دراسة Gradišek (2012) حول مكامن القوة الشخصية والرضا عن الحياة لدى عينة من المدرسين من دولة سلوفينيا في الخدمة وفي مرحلة ما قبل الخدمة، والتي قد بلغت عينتها ما مجموعه 173 من معلمي المدارس الابتدائية و77 طالبا معلما في مرحلة تكوينه بكلية التربية بجامعة Ljubljana، أين تشكلت بصمة القوى لدى كلتا المجموعتين من القوى التالية: قوة الإنصاف، اللطف والكرم، الاستقامة، الحب والعمل الجماعي. إذ قد أكدت هذه الدراسة على أنه ينبغي على البيئة المهنية أن تحفز وتدعم الفرص للمعلمين لا على أساس مكامن القوة التي تنتمي إلى فضيلة الانسانية والعدالة فحسب، بل أيضا على أساس تفعيل وتنمية مكامن القوى التي تنتمي إلى فضيلة الحكمة والمعرفة. فهناك حاجة ملحة تخص التكوين الجامعي لفئة الطلبة المعلمين ترتبط بضرورة التركيز على تعزيز مكامن القوى الفكرية لدى الطلاب والتركيز بشكل خاص على تعزيز قوة الابداع (Gradišek, 2012, p. 167).

كما أن دراسة Gustems و Calderon (2014) على عينة مكونة من 98 طالب جامعي ينتمون إلى جامعة برشلونة المتخصصة بتكوين الأساتذة، قد أظهرت أن بصمة قوى طلاب هذه الجامعة تتمثل في: العطف والكرم، الإنصاف، العمل الجماعي، الحب، والاستقامة (Gustems, & Calderon, 2014, p. 265). فهذه النتائج تتشابه في بعض جوانبها مع نتائج دراستنا ونتائج دراسة (Gradišek, 2012)، كما يمكننا ملاحظة وجود تشابه في خصائص العينة.

كما توصلت الدراسة التي قم بها Saldaña وزملائه (2014) حول موضوع مكامن القوى المميزة لدى 83 طالبا بجامعة برشلونة، إلى أنها تتمثل في: قوة الامتنان، العمل الجماعي، الإنصاف، الرؤية الثاقبة والعطف والكرم (Saldaña, Escartín, Torres, Varela-Rey, Martín-Peña, Rodríguez-Carballeira, Jiménez, & Vidal, 2014, p.30). وانطلاقا من هذه النتائج يتبين أن كل من قوة الانصاف وقوة العطف والكرم وقوة الاستقامة هي من بين مكامن القوى المميزة المشتركة بين نتائج دراستنا والدراسات المعروضة أنفا.

فيحين أشارت دراسة قام بها كل من Park، Peterson و Seligman (2006) على عينة شملت 117676 فرد بالغ من 54 دولة يضاف إليها مشاركة أمريكيين من 50 ولاية أمريكية، أين كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقق من الانتشار النسبي للقوى الشخصية الـ 24، أين أظهرت النتائج أن مكامن القوة الأكثر انتشارا هي العطف والكرم، الإنصاف، الاستقامة، الامتنان والرؤية الثاقبة (Park, Peterson, & Seligman, 2006, p. 118).

أما عن نتائج دراسة Linley وآخرون (2007) والتي هدفت إلى التعرف على مكامن القوى الشخصية الأكثر انتشارا في عينة من المملكة المتحدة، فقد بينت النتائج أن كل من قوة الرأي والتقدير، الإنصاف، الفضول، حب التعلم والعطف والكرم هي القوى الأكثر انتشارا.

وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة على عينة من الشباب تتراوح أعمارهم بين 18 و24 سنة من الولايات المتحدة واليابان نتائج مشابهة لنتائج الدراسات السابقة، بحيث بينت أن بصمة القوى المميزة تمثلت في: قوة العطف والكرم، روح الدعابة والحب، في حين كانت مكامن القوة الأقل انتشارا هي الرأي والتقدير، التواضع والتنظيم الذاتي (as cited in Niemiec, 2013, p. 13).

في دراسة أخرى شملت عينة قوامها 1063921 فردا بالغا ينتمون إلى 75 دولة، أي ما يعادل 150 مشاركا من كل دولة، والتي بينت نتائجها أن هناك تشابه بين الثقافات في انتشار وتأييد بعض مكامن القوى، بحيث تمثلت بصمة القوى الشخصية لهذه الشريحة العريضة من السكان في: قوة الاستقامة، الانصاف، اللطف والكرم، الرأي والتقدير وحب الاستطلاع/الفضول. في حين أن القوى الشخصية الأقل استخداما فقد تمثلت في: التنظيم الذاتي، التواضع، التعقل والروحانية/التدين. حيث أن كل من قوة التواضع وقوة التنظيم الذاتي على حد سواء كانتا من القوى الأقل استخداما لدى جميع المشاركين من البدان الـ 75، في حين أن كل من قوة التعقل وقوة الروحانية والتدين كانتا الأقل استخداما لدى المشاركين في أكثر من 50 دولة. غير أن هذه النتائج اجمالا تشير إلى وجود أسباب وجيهة للحوار بين الثقافات حول كيفية تعزيز وتطوير الشخصية الجيدة (McGrath, 2014, pp. 41- 52). فنتائج هذه الدراسة تتفق في شق منها مع نتائج الدراسة الحالية، إلا فيما تعلق بقوة التواضع وقوة الروحانية والتدين، إذ أنها في الدراسة الحالية تعد من القوى الأصيلة والمميزة لدى أفراد عينة هذه الدراسة.

وتبعا لذلك، تُظهر هذه النتائج وجود مستوى عالي من التقارب بين الدول في تأييدها لمختلف مكامن القوى. فقد كان هناك ميل عام في عموم الفئات السكانية العالمية إلى وصف الذات بالاستقامة والانصاف واللطف والكرم على نطاق واسع عبر مختلف دول العالم ما يجعلها قوى عالمية تشترك فيها مختلف الشعوب من مختلف القارات، فنتائج الدراسات المذكورة أنفا تدعم آراء كل من Seligman و Peterson في أن مكامن القوى الشخصية هي مكونات نفسية قابلة للقياس وموجودة في كل مكان ومتعارف عليها في مختلف الثقافات.

وبالرجوع إلى الإطار النظري لهذه الدراسة الذي يهتم بدراسة مقومات الشخصية الجيدة، كونها من العوامل المساهمة في ازدهار الأفراد والجماعات على حد تقدير كل من (Park, Peterson, & Seligman, 2006). أين يستند في ذلك على دراسة العواطف الإيجابية (مثل السعادة، التفاؤل)، السمات الإيجابية (مثل مكامن قوة في الشخصية)، والمؤسسات الإيجابية (مثل المدارس، الجامعات والعائلات) (Gradišek, 2012 ; p. 169). إذ لا بد من الاعتراف بأن الناس والخبرات جزء لا يتجزأ من السياق الاجتماعي. وبالتالي، فإن علم النفس الإيجابي يجب أن يأخذ في الاعتبار المجتمعات الإيجابية والمؤسسات الإيجابية على المستوى الأوسع.

أين تعتبر مؤسسات الإيجابية أو مؤسسات التمكينية Institutions Enabling حسب Peterson (2006) من أهم المؤسسات التي تسعى لتجسيد التدخلات النفسية الإيجابية ليس على المستوى الفردي فقط، بل يمكن أيضًا توجيهها إلى المستوى المؤسساتي [الجماعي] (as cited in White & Waters, 2015, p.69).

إذ يمكن للجامعة باعتبارها أحد مؤسسات التمكين من أن تَبْني الفضائل، وتُعزز وتُنمي مكامن القوة الشخصية، إذ يَعتبر كل من (Benninga, Berkowitz, Kuehn & Smith, 2006, p.451) أن الخبرات التي يتلقاها الطلاب يمكنها بناء الشخصية، [فالجامعات] تروج وتساهم في رعاية العلاقات الاجتماعية الإيجابية، فهي تعمل على تعزيز نموذج العدالة والانصاف والرعاية والاحترام.

إذ تعتبر " المؤسسات التعليمية بما فيها المدارس العليا للأساتذة من أهم المؤسسات المجتمعية، كونها المصدر الرئيسي لإعداد وتكوين المعلم، وبالتالي فهي مسؤولة مسؤولية مباشرة عن تنمية القوة البشرية " (براهيمي وقرين، 2014، ص. 27).

فبناء القوة وتحقيق سعادة والرفاه والازدهار الشخصي للأفراد والجماعات، هي الأساس النظري الذي يقوم عليه علم النفس الايجابي. فقد سعت العديد من الدراسات لتوضيح أهمية مكامن الشخصية وعلاقتها بالسعادة الحقيقية كما بينته دراسة (Seligman, 2002)؛ أما عن دراسة (Park Peterson, & Seligman, 2004) التي بحثت في العلاقة بين مكامن قوة الشخصية والرفاهية الذاتية (SWB) من خلال التركيز بشكل خاص على متغير الرضا عن الحياة باعتباره المكون المعرفي لـ (SWB)، أين توصلت إلى أنه من بين القوى التي ارتبطت إيجابا بالرضا عن الحياة نجد قوة: الأمل، الحيوية، الامتنان، الحب والفضول (p. 603).

كما قد يرتبط الامتنان، الأمل، الحيوية، حب الاستطلاع والحب ارتباطًا وثيقًا برضا عن العمل في مختلف المهن، ويمكن أن تسهم مكامن القوة الإنسانية في الرضا عن العمل في المهن التي تشمل أشخاصًا آخرين، مثل التدريس (Peterson, & Park, 2006).

غير أنه لا يوجد سوى عدد محدود من الأبحاث والدراسات المتعلقة بمكامن القوة الشخصية لدى فئة الأساتذة والمعلمين أو لدى فئة الطلبة المنتمين لمدارس تكوين الأساتذة والمعلمين.

ففي دراسة صينية لـ (Chan, 2009) أظهرت أن المعلمين يتميزون بامتلاكهم مستويات عالية من القوى التي تنتمي لفضيلة الإنسانية والقوى المنتمية لفضيلة التسامي وهذا بالمقارنةً بعينات من عامة السكان، إذ شملت بصمة قوتهم على القوى التالية: الحب، الامتنان، العمل الجماعي، الروحانية والأمل (p. 874).

في بيئتنا العربية لم تجري حتى الآن، أي دراسة متعلقة بمكامن القوى الشخصية المميزة لدى فئة الأساتذة أو لدى فئة الطلبة المنتمين لمدارس تكوين الأساتذة.

غير أن دراسة (Chan, 2009). قد استكشفت وحددت مكامن القوة الشخصية للأساتذة والمعلمين والتدخلات القائمة على القوة وما لها من آثار إيجابية في تكوين الطلبة الأساتذة. أما دراسة Gradišek (2012) فقد تحققت من فرضية تماثل مكامن القوى المميزة لدى كل من فئة المعلمين وفئة الطلبة الذين ينتمون لمدارس تكوين المعلمين، على اعتبار أنه يمكن للأشخاص الذين ينجذبون إلى مهن التدريس التشارك في بعض السمات الشخصية والقيم والفضائل، فالتعليم والتدريس هو الهدف الأول للمدارس. ووفقا لنتائج هذه الدراسة فقد تبين أنه يوجد تطابق وتشابه في بصمة قوى بين العينتين

وقد تمثلت هذه القوى في: قوة الإنصاف، اللطف والكرم، الاستقامة، الحب والعمل الجماعي (p. 176).

وانطلاقا من نتائج الدراسة الاسبانية التي قام بها كل من (Gustems, & Calderon, 2014)؛ والدراسة السلوفينية التي قام بها (Gradišek, 2012) على عينة من الطلبة المنتمين لمدارس تكوين الأساتذة والتي تشابهت في جزء منها مع نتائج الدراسة الحالية حول بصمة القوى المميزة للطلبة المنتمين لمدارس وجامعات تكوين الأساتذة، أين خلصت النتائج في مجملها إلى أن بصمة قوى التي تميز هذه الفئة تتمثل في: قوة الاستقامة، قوة الانصاف، قوة اللطف والكرم، قوة التواضع وقوة الروحانية والتدين. وبذلك يتضح أن هذه القوى الأصيلة المميزة قد تكون مشتركة لدى فئة الطلبة المنتمين إلى المدارس والجامعات المسؤولة عن تكوين الأساتذة عبر مختلف المناطق الجغرافية في العالم، الأمر الذي يستدعي المزيد من البحث والتقصي.

ووفقا لما هو متصور فإنه من الضروري على الطلبة الأساتذة أن يتميزوا بمكامن قوى تنتمي لفضيلة العدل والشجاعة، كون أن ذلك سيمكنهم مستقبلا كأساتذة أن يكونوا قدوة ونماذج إيجابية يحتذى بها في تقييم المواقف كونهم سيكونون كوسطاء في حالات الصراع المختلفة، ومن خلال دراستنا الاستطلاعية قد توقعنا العثور على مستويات مرتفعة للقوى المعرفية، كون أن وجود هذه القوى يعمل على إقامة وتعزيز العلاقات الإيجابية. غير أن النتائج كانت عكس ما كان متوقع فلم تظهر ولا قوى تنتمي لفضيلة الحكمة والمعرفة في بصمة قوى الطلاب. في حين أن القوى التي حددتها نتائج هذه الدراسة نجد أنها تنتمي للفضائل الخمسة المتبقية.

إذ يمكن لمكامن بصمة القوى التي تميز أفراد عينة دراستنا والتي تتشكل من القوى الخمسة الأولى التي تصدرت أعلى ترتيب مكون من 24 قوة شخصية، أن تشير إلى الخصائص النفسية السلوكية والانفعالية لأفراد المدرسة العليا للأساتذة، بحيث أن كل قوة على حدا تحمل مجموعة من الخصائص تميزها عن باقي القوى.

إذ تشير قوة الاستقامة Authenticity والتي قد تعرف كذلك بقوة النزاهة والصدق (Authenticity, Honesty) إلى الاتساق مع الذات، أين يكون ذلك من خلال الصدق مع النفس

فيما نعلله عن أنفسنا للآخرين من حيث نوايانا والتزاماتنا، أين يتفق لدينا الظاهر والباطن في القول والفعل (العوفي، 2015، ص. 109).

فالصدق يقود الفرد إلى تحمل المسؤولية مع وجود احساس داخلي بضرورة التمسك بالأخلاق أو ما يمكن أن نسميه بالنزاهة، فهي قوة ذات قيمة أخلاقية عالية للغاية، خاصة في العلاقات الوثيقة، إذ " يمكننا أن نغفر لأصدقائنا وأحبائنا نظرا لمعاملتهم لنا بشكل سيئ، لكن تحريف الأمور أو خداعنا يأخذنا إلى مستوى مختلف من التعدي. إذ تعتبر الاستقامة أو الصدق من أهم الصفات التي ينبغي توافرها في الأصدقاء والأزواج نظرا لكونها من العوامل التي تبني الثقة بين الأشخاص، فنحن نريد أن يكون قادتنا صادقين ويمكن الاعتماد عليهم على الأقل في تعاملاتهم معنا كأتباع ". لذلك، ينبغي أن تهدف مواد الدراسية والدورات التكوينية التي يتم تدريسها بشكل روتيني في كليات الطب، الحقوق، برامج علم النفس الإكلينيكي وادارة الأعمال إلى غرس هذه السمة، نظرا لوجود الحاجة إلى خلق مهنيين صادقين (Peterson, & Seligman, 2004, pp. 205-209).

وبما أن هذه السمة موجودة لدى عينة الدراسة فإن ذلك يشير إلى أن هؤلاء الأفراد منفتحين وصادقين فيما يتعلق بأفكارهم وعواطفهم ومسؤولياتهم، الأمر الذي من شأنه ينعكس إيجابا على مسارهم المهني، ما قد يمكنهم من أن يكونوا قدوة لتلاميذهم مستقبلا.

وقد بينت عديد الدراسات أهمية هذه القوة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية، إذ نجد أن دراسة Saldaña وزملائه على عينة من الطلاب بالمملكة المتحدة قد بينت أنه من بين مكامن القوة التي لها علاقة أكبر مع الأداء الأكاديمي نجد قوة الاستقامة (Saldaña, & al, 2014, p. 30)، في حين قد أشارت دراسة Gustems و Calderon (2014) أن بعض مكامن القوة كالإنصاف والاستقامة ترتبط ارتباطا وثيقا بالرفاهية، وأن البعض الآخر من مكامن القوى الشخصية كقوة الاستقامة والذكاء الاجتماعي والأمل هي قوى مضادة لاضطراب الوسواس القهري. كما قد توصلت دراسة Park و Peterson (2008a) أن قوة الاستقامة وقوة التواضع ترتبط بشكل سلبي مع الاكتئاب (as cited in Gustems, & Calderon, 2014, pp. 265-279).

أما عن قوة الانصاف Fairness فنجد أنها من القوى التي تهدف لـ " التمسك بمبادئ العدالة، مع عدم السماح للعواطف والانفعالات بالتأثير على القرارات، والسعي الحثيث نحو تحقيق المساواة "

(Niemiec, 2017, VIA Classification of Character. Pra. 4). اذ قد تتحقق المساواة بإعطاء الجميع فرصة عادلة مع الالتزام بفكرة أن نفس القواعد تنطبق على الجميع. فقد جادل Peterson و Seligman (2004) بالقول أنه:

" على عكس معظم مكامن القوة الأخرى في تصنيفنا، فإن قوة الإنصاف لها تاريخ مستفيض من الدراسة في علم النفس، تحت عنوان النمو الأخلاقي الذي ابتكره Jean Piaget، ووضعه Lawrence Kohlberg، وتوسيع فيه Carol Gilligan. فقد تم اعتبار النمو الأخلاقي كحالة خاصة من النمو المعرفي، إذ أنه عندما ينضج الأطفال ويصبح لديهم اتجاه متزايد نحو التجريد والابتعاد عن الأنانية في التفكير حول ما هو صواب. أين يحكم الأطفال الصغار جدًا على الأخلاق فقط من خلال المصطلحات ذات المصلحة الذاتية – ما يُجنِّب العقاب و/أو يكسب الثواب –. فهذا الأسلوب المجرد من التفكير الأخلاقي يستلزم الحكم على ما إذا كان مسار العمل يتوافق مع القوانين والقواعد والاتفاقيات المجتمعية. إذ أن الأسلوب الأكثر تجريدا من التفكير الأخلاقي هو الذي يستخدم فيه الفرد مبادئ مجردة من الانصاف –العدالة و/أو العناية– لإقرار الحق. فالإنصاف هو الأساس لأي نظام عدالة، فجميع المجتمعات لديها مثل هذه النظم أين يرغب الأشخاص في فعل الشيء الصحيح، وغالبًا ما يستلزم فعل الشيء الصحيح وضع الأحكام المسبقة الخاصة بهم جانبًا في تحديد كيفية احترام الآخرين ومعاملتهم. غير أن مختلف الدراسات والتقييمات التي قمنا بها حول مكامن القوة تشير إلى أن الإنصاف ليس بصمة قوة شائعة، إذ أنه عندما يُسأل الناس إذا كانوا يُعَاملون الغرباء مثل الأصدقاء، فإنه نادرا ما يكون الرد بالإيجاب" (pp. 361-363).

وبناءا على ما أقره Peterson و Seligman فإنه من ضروري الالتزام بهذه الصفة في عموم فئات المجتمع، وخاصة لدى فئة الطلبة والأساتذة كونها تساعدنا على نشر العادلة ما قد يحقق الشعور بالأمن النفسي في صفوف طلابنا، فوجود هذه السمة لدى الطلبة في عينتنا يعطيها ميزة التفضيل كون أن هذه القوة ليست شائعة في عموم السكان بحسب تقدير كل من (Peterson, Seligman, 2004).

إذ برهنت احدى الدراسات على أن أولئك الذين سجلوا درجات عالية في قوة الإنصاف قد أظهروا مستويات أقل من العدوانية والقلق الرهابي. وهذا يتماشى مع بعض نتائج الدراسات السابقة، فقد أشار Park و Peterson (2009) أن قوة الانصاف قد عملت كحاجز ضد التأثيرات السلبية المترتبة على الإجهاد والصدمات النفسية. وهو ما يؤكد الارتباط التي توصلت إليها الدراسات الأخرى كدراسة Berkowitz و Gibbs (1983) المتعلقة بتطور التفكير الأخلاقي (الإنصاف) فيما يتعلق برؤية الجوانب المختلفة من الجدل أو تسوية الخلافات مع العمل على تعزيز القدرة على تحسين العلاقات مع الآخرين (Gustems, & Calderon, 2014, p. 279). فنتائج هذه الدراسة تتماشى مع مفهوم هذه القوة الساعي حاملوها إلى اتباع نهج رحيم في رعاية الآخرين ضمن إطار من المبادئ التوجيهية والأخلاقية. وهي شروط غاية في الأهمية تنعكس أثارها الإيجابية في التفاعلات الاجتماعية لعل من بينها غرفة الصف. لذلك كان من ضروري على الأستاذ وحتى الطالب الأستاذ في مرحلة تكوينه من تنمية مثل هذه السمات التي تعد أساسية في العملية التعليمية التعلمية، بل تعد أحد أهم الركائز والمبادئ التربوية في شخصية الأستاذ.

كما أنّ القيام بخدمات ومساعدات لصالح الآخرين، واصطباغ هذه التعاملات بالطيبة والكرم في التعامل يعد من بين أهم ركائز التفاعلات الانسانية (العوفي، 2015، ص. 110). فهذه العناصر المتفاعلة فيما بينها تعد من خصائص قوة اللطف والكرم التي تميز أفراد عينة دراستنا.

فهذه القوة تتضمن الكرم، الرعاية، الشفقة، الايثار في التعامل مع الآخرين (Niemiec, 2017, VIA Classification of Character. Pra. 3). وذلك كله لغرض تقديم خدمات وإنجاز مهام الرعاية للآخرين. فهذه القوة واحد من القيم النفسية والاجتماعية التي حددها Erik Erikson (1963)، والتي تَظهر من خلال الاهتمام بقضايا خارج الذات والمساهمة في رفاهية الآخرين، إذ أن رعاية الأطفال أو الآخرين تجعلنا نشعر بالرضا (Peterson, & Seligman, 2004, p. 296).

إذ برهنت دراسة كل من Park و Peterson (2009a) ودراسة Park و Peterson (2006c) أنه كلما ارتفعت مستويات استخدام قوة الأمل، العطف والكرم، الذكاء الاجتماعي، التنظيم الذاتي والرؤية الثاقبة فإنها ستعمل يقينا كحاجز ضد الآثار السلبية للإجهاد والصدمة، فحسب كل من Tedeschi و Calhoun (1995)؛ Peterson وآخرون (2008) أن الأبعاد المختلفة لنمو ما بعد الصدمة تتوافق مع مكامن قوة معينة، إذ تعمل كل من قوة (العطف والكرم، الحب) على تحسين

العلاقات مع الآخرين، كما تعمل قوى (الفضول، الإبداع، حب التعلم) على الانفتاح على الاحتمالات الجديدة، في حين أن قوى (تقدير الجمال، الامتنان والحماس) تساعد الأفراد على تقدير أكبر للحياة (as cited in Niemiec, 2013, p. 18).

كما جاءت دراسة عثمان محمود (2015) للتعرف على إسهام مكامن القوى في الشخصية في التنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية بقنا، إذ أسفرت النتائج إلى أن كل من قوة: البصيرة، الرأي والتقدير، الحيوية، اللطف والكرم، الامتنان، الروحانية والتدين قد أسهمت في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الطلاب– المعلمين بكلية التربية (ص. 163).

وبذلك يتضح أن بذل الخير والعمل الطيب لصالح الآخرين والاستمتاع به سيساهم بأن يكون ترياقا للضغوط المهنية كمهنة التدريس، والذي يمكن أن يعمل بدوره على تحسين العلاقات مع الآخرين، ما يوحي بأن هؤلاء الأفراد عطوفون على غيرهم، فهم يجدون السعادة في مساعدة الآخرين.

أما بخصوص قوة الروحانية Spirituality فنجد أنها ترتبط بالتدين، الايمان والهدف في الحياة، فهي تلك المعتقدات الراسخة القوية حول معنى القوى العليا للوجود والتي توجه التصرفات، إذ تعتبر مصدر الرضا والأهداف السامية ومعنى الحياة (العاسمي، 2016، ص. 67).

فالروحانية هي جزء لا يتجزأ من التجربة الإنسانية التي تنطوي على معرفة مكان الشخص داخل مخطط أكبر للأشياء، والتي يمكن أن تشمل على سبيل المثال لا الحصر المعتقد الديني والممارسة الدينية. فهي تجعلنا ندرك ونعي قدسية الحياة اليومية، والشعور بالراحة في مواجهة الشدائد، وعيش تجربة تجاوز المألوف للوصول إلى شيء أساسي (Rashid, & Anjum, 2013, p. 23).

فالأشخاص الذين يتمتعون بهذه القوة لديهم نظرتهم حول المعنى المطلق للحياة الذي يشكل سلوكهم ويوفر لهم الراحة. وعلاوة على ذلك، ترتبط الروحانية والتدين بالاهتمام بالقيم الأخلاقية والسعي إلى الخير. فقد أشار Peterson و Seligman (2004) بالقول:

> " كان William James (1999/1902)، قد كتب بشكل استفزازي عن التجربة الدينية من منظور علم النفس، ولعقود عديدة ظل عمله وحيداً في الميدان. ونحن نفترض أن العديد من الباحثين في علم النفس ترددوا في المغامرة بدخول لمنطقة كانت تحمل قيمة

كبيرة، وربما مثيرة للجدل، وعلى هذا فمن الواضح أنها رؤية غير علمية. ومع ذلك، فقد تغيرت الأمور في السنوات الأخيرة، فقد أدرك الباحثون في علم النفس وغيرهم من الباحثين في علم الاجتماع أنه من الحماقة أن نتجاهل هذا الجانب الهام من الحالة الإنسانية، فالمرء لا يحتاج إلى تأييد (أو إنكار) الخبرات الدينية من أجل دراستها. إذ يميز الباحثين في علم النفس اليوم بين التدين، الذي يشير إلى الممارسات الدينية التقليدية مثل حضور الكنيسة أو الروحانية التي تشير إلى أهمية المعتقدات في تشكيل الخبرة النفسية. فالعيش بين التدين والروحانية هو أمر مريح للغالبية العظمى من الناس " (Peterson, & Seligman, 2004, p. 533).

وتبعا لهذا المفهوم قدم Seligman (1988) تفسيرا أوضح فيه أن " التدين يقلل من احساس الناس بالشقاء، من خلال اعطاء الناس معنى وهدف لحياتهم، ومعاناتهم، فالتدين يشعر الأفراد بأهميتهم ويساعدهم على مواجهة المحن والمخاوف التي تواجههم في حياتهم " (نقلا عن العوفي، 2015، ص. 37).

وتبعا لهذا الإطار فقد أشارت دراسة عن التدين وعلاقته بمكامن القوى لدى عينة من الشباب المسلم في الولايات المتحدة الامريكية، والذين صنفتهم هذه الدراسة على أنهم متدينون للغاية أكثر بكثير من أقرانهم. أين ارتبط التدين بشكل كبير بعدد من مكامن القوى كـ: اللطف والكرم، الإنصاف، القيادة، التنظيم الذاتي، التعقل، الامتنان، الأمل والتفاؤل، الروحانية والصفح، أين كانت هذه القوى بمثابة عامل وقائي (Ahmed, 2009, p. 104). إذ يمكن أن ترتبط بعض من مكامن القوى الشخصية هذه إيجابا مع المرونة النفسية.

فقد أوضحت عدت دراسات أن قوة الروحانية والتدين قد ترتبط بالمرونة النفسية إذ أشارت دراسة Vipan Chaudhary (2017) على عينة مكونة من 60 فردا من الذكور والاناث تتراوح أعمارهم بين 20 و60 سنة، إلى أن من بين مكامن القوى التي لها علاقة ارتباطية مع المرونة النفسية نجد قوة الأمل وقوة الروحانية والتدين (Vipan, 2017, p. 19168).

كما وجدت دراسة Hendriks، Graafsma، Hassankhan وdeJong (2018) على عينة من سكان جمهورية سورينام أثناء الأزمة الاقتصادية أن من بين مكامن القوى التي لها علاقة مع

المرونة النفسية نجد: قوة المثابرة، قوة الأمل وقوة التدين والروحانية (Hendriks, Graafsma, Hassankhan, Bohlmeijer, & de Jong, 2018, p.180).

أما عن قوة التواضع Modesty التي جاءت في المرتبة الخامسة من مجموع القوى المميزة لأفراد عينة هذه الدراسة فهي تشير إلى أن هؤلاء الأفراد يتميزون بالهدوء، فالمتواضعون يدعون إنجازاتهم تتحدث عنهم، فهم لا يبحثون عن الأضواء، ويعترفون بالأخطاء والنقائص، فهم لا يحصلون على تقدير لا مبرر له لإنجازاتهم، بدلا من ذلك يعتبرون أنفسهم محظوظين كونهم في وضع حدث فيه شيء جيد لهم. فالشخص المتواضع لديه شعور داخلي يشير إلى أنه ليس مركز الكون. غير أن وجود هذه السمة لا يعني الإنقاص من قيمة الذات، وهي بذلك لا تميز الشخص الخاسر (Peterson, & Seligman, 2004, pp. 435-436).

وفي هذا السياق قد أشارت الدراسة التي قام بها Park وزملاؤه على أن من بين مكامن القوى التي ترتبط برضا عن حياة نجد قوة التواضع، الإبداع، تقدير الجمال، الرأي والتقدير وحب التعلم، كما أن قوة التواضع قد ارتبطت بشكل سلبي مع العدوانية (Gustems, & Calderon, 2014, pp. 268-274).

فوجود هذه السمة لدى طلبة المدرسة العليا سيساهم في تحقيق الرضا، أين ستعمل كحاجز ضد مختلف سياقات اللاتوافقية كالعدوانية.

- ونظرا لأهمية النتائج المتوصل إليها، قادتنا تصوراتنا إلى ضرورة التطرق لتحليل إضافي يتعلق بمدى وجود اختلاف بين الجنسين فيما يخص أهمية هذه القوى المميزة، وبناءا على ذلك صيغت **الفرضية الثانية** مفادها أنه: **يوجد اختلاف بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في ترتيب مكامن بصمة القوى.** وقد أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية فيما يخص ترتيب بصمة القوى حسب الجنس، إلى أن الترتيب كان جد متشابه بين الذكور والاناث ما عدا قوة التواضع وقوة الروحانية والتدين. إلا أنه بعد التحقق من ترتيب هذه القوى من خلال اختبار Wilcoxon تبين أنه لا يوجد اختلاف بين الجنسين في ترتيب مكامن بصمة القوى، وهو ما يشير إلى هذه **الفرضية لم تتحقق**.

وبناءا على هذه النتائج يتضح أنه لا يوجد اختلاف في الأهمية المتصورة عن مكامن القوى لدى كل من الذكور والاناث من طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

وفي هذا السياق قامت دراسة (Biswas-Diener, 2006) بتقييم مكامن قوة الشخصية عبر الثقافات لعينة متكونة من 123 فرد من أعضاء قبيلة Maasai الكينية، و 71 فرد من Inughuit القريبة من القطب الشمالي و 519 طالب جامعي من جامعة Illinois الأمريكية. وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك معدلات عالية من الاتفاق والاستحسان المتعلق بهذا التصنيف من مكامن القوة الشخصية، أين كان هناك اعتراف واسع النطاق بكل فضيلة مع وجود اعتراف بأهميتها، كما وجدت داخل هذه المجتمعات مؤسسات ثقافية تعزز كل قوة. لكن، على الرغم من أوجه التشابه القوية هذه كانت هناك اختلافات بين الثقافات وداخلها من حيث الجنس حول الأهمية المتصورة لفضائل ومكامن القوى المحددة مثل التواضع، لذلك تجدر الإشارة إلى أنه حقيقة توجد اختلافات ما بين الجنسين في مكامن القوى من المجتمع لآخر، والذي يمكن أن ترجع دلالته إلى أدوار المحددة بين الجنسين والسائدة ماهيتها داخل هذه المجتمعات. كما ينبغي تفسير هذه النتائج بحذر نظرا لكون أن أغلبية المشاركين هن من الإناث في معظم العينات (Biswas-Diener, 2006, pp. 293- 306).

يبدوا أن هذه النتائج توضح حقيقة الاختلاف بين الجنسين فيما يتعلق بأهمية قوى الشخصية والتي لا تتوافق في نتائجها مع نتائج دراستنا، إلا أنه على العموم تم اضاح أسباب الاختلاف بين الجنسين في استخدام مكامن القوى الشخصية المميزة والتي أجملتها دراسة (Biswas-Diener, 2006) في العامل الثقافي ودوره في تنمية الشخصية والأدوار جنسانية المحددة من قبل البيئة الاجتماعية والتي تعمل على فرضها بين أفرادها.

على العموم يتبين من النتائج المحصلة من **الفرضية الأولى** و**الفرضية الثانية** المتعلقة بتحديد بصمة القوى الشخصية وأهميتها لدى كلى الجنسين أن بصمة القوى المتمثلة في كل من قوة الاستقامة، قوة الانصاف، قوة العطف والكرم، قوة التواضع وقوة الروحانية والتدين يمكن أن يساهم وجودها في تحسين الأداء الأكاديمي للطالب وخاصة قوة الاستقامة، كما يمكن أن يكون لقوة الاستقامة والانصاف دور في تعزيز مستويات الرفاهية الذاتية؛ كما قد تلعب بعض القوى الشخصية كقوة التواضع، قوة الانصاف، قوة الاستقامة وقوة اللطف والكرم دورا وقائيا أين يمكن أن تعمل كحواجز ضد مختلف الاضطرابات النفسية كالوسواس القهري، الاكتئاب، العدوانية والصدمة النفسية؛ فيحين أنه يمكن لقوة التواضع أن تساهم في تحقيق الرضا عن الحياة، أما عن قوة الروحانية والتدين فهي ترتبط إيجابا بوجود مستويات عالية من المرونة النفسية لدى الأفراد.

إذ أن وجود هذه القوى لدى أفراد عينتنا يشير ضمنيا إلى ارتباطها بمختلف المتغيرات الإيجابية كالسعادة الحقيقية، الرفاه، الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والتي تعبر في مجملها عن حالة التوافق النفسي.

وفي مستوى آخر من هذه الدراسة ننتقل فيه إلى مناقشة بعض مكامن القوى التي حققت أدنى المستويات وهو ما أوضحه الشكل (32)، إذ أننا نجد أن معظم هذه القوى تنتمي إلى فضيلة الحكمة والمعرفة وبعضها الآخر ينتمي إلى فضيلة الاعتدال.

حيث أن كل من قوة البراعة والابداع، ضبط النفس، البصيرة وحب التعلم هي القوى الأقل استخداما. بحيث كانت قوة البراعة والابداع هي أولى اكتشافاتنا الغير متوقعة، إذ أنه من الضروري أن يكون الأساتذة مبدعين حتى يتمكنوا من تعزيز إبداع طلابهم.

فقوة البراعة تعتبر من القدرات الخاصة التي تساعد على اتخاذ أساليب جديدة ومناسبة لتحقيق الأهداف، فالأفراد المتميزين بهذه السمة نادرا ما يقتنعون بعمل الأشياء بالصورة التقليدية، فهذه القوة تتضمن ما يعنيه البعض بالإبداع والذي لا يقتصر على التعريفات التقليدية في مجال الفنون، فهذه القوة يمكن تسميتها بالذكاء العملي أو الفهم العام أو الشطارة (الأعسر وآخرون، 2005، ص. 183).

فإذا كان الطالب أثناء فترة تكوينه الجامعي أقل ابداعا فكيف سيتسنى له إشراك طلابه في أنشطة التعلم مستقبلا. إذ ينبغي على الطلبة أن يكونوا مبدعين في الفصول الدراسية، غير أنه من الواضح أن طلبة مدارس العليا للأساتذة المشاركين في هذه الدراسة لا يستخدمون إبداعهم (بما فيه الكفاية) أثناء دراستهم، وهو ما يستدعي المزيد من البحث والتقصي.

ومن بين الاستكشافات الغير متوقعة كذلك هو وجود كل من قوة ضبط النفس وقوة الحرص والتعقل في قائمة القوى الأقل استخداما، فإذا كانت قوة ضبط النفس ترتبط بالقدرة على التحكم في الرغبات والحاجات والاندفاعات، إذ أنه على الفرد ألا يكتفي بأن يعرف ما هو صواب، بل لابد من تحويله هذه المعرفة إلى تصرفات حين يحدث شيء سيء، فهي القدرة على تنظيم المشاعر، والسعي نحو معالجة الذاتية للمشاعر السلبية لغرض الوصول إلى راحة البال حتى ولو من باب التجربة.

أما عن قوة الحرص والتعقل فهي تعنى بالشخص الذي لديه بُعد نظر وقصد واضح، فهو يجيد مقاومة الاندفاع نحو أهداف قريبة، حتى يتمكن من تحقيق النجاح في الأهداف البعيدة الأكثر أهمية. في عالم تحفه المخاطر، إذ يعتبر الحرص قوة يتمناها الآباء لأبنائهم (الأعسر، 2005، ص ص. 196-197). أين تعمل مختلف مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأسرة والمدرسة على تعزيزها وتنميتها، إذا ولا بد على المعلم والأستاذ من العمل على تمكين طلبته من الوصل لتطوير هذه القوى من خلال مقاربات التدريس، على أن تدعمها مختلف الأنشطة اللاصفية.

فنقص استخدام هذه القوى (قوة ضبط النفس، قوة الحرص والتعقل) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة يدفعنا للتساؤل، ما الذي يمكن أن يحمي هؤلاء الأفراد من الافراط والتجاوز؟

وفي هذا الإطار قد أشارت دراسة براهيمي وقرين (2014) إلى أن على المدارس العليا للأساتذة أن " تضطلع بمسؤولياتها في إعداد وتأهيل المعلم إعدادا يؤهله لمواجهة متطلبات المهنة من جهة ومقتضيات المستقبل من جهة أخرى، ويتوقف نجاح المعلم في أداء رسالته بالدرجة الأولى على نوع التكوين البيداغوجي الذي تلقاه بالمدرسة العليا للأساتذة، إذ أن برامج التكوين البيداغوجي الذي يتلقاه المعلمون قبل الخدمة له أكبر الأثر في تأهيلهم لممارسة مهنة التدريس" (ص. 27).

إذ أنه من الواضح لنا أن نقص استخدام مثل هذه القوى قد يرجع إلى نقص تأهيل وتكوين هؤلاء الطلبة، فبرامج التكوين البيداغوجي لم تصل إلى نقطة تفعيل وتنمية مثل هذه القوى في شخص الطلبة، ما يجعلنا نؤكد على أهمية التكوين البيداغوجي بشكل يضمن للطلبة من نقل الكفايات المكتسبة والتفاعل معها داخل الفصول الدراسية.

وفي هذا الصدد جادل Seligman وآخرون (2005) على أن هناك العديد من الأنشطة المختلفة والتدخلات التي يمكن تطويرها لزيادة النتائج النفسية الإيجابية القائمة على مكامن القوة (as cited in Saldaña, & al, 2014, p. 33).

وهنا يمكننا أن نشير إلى أن الطالب يحتاج إلى المرافقة في ظل تواصل مستمر يحقق له الشعور بالطمأنينة، يضمن له من المكتسبات ما يحقق له احتياجاته والثقة بنفسه، ما قد يكسبه الاستقلالية وينمي رغبته في التعلم والنمو في ظل علاقات تحقق له الشعور بالأمان؛ ولا شك أن

علم النفس قدم مساهمة فعالة في توجيه العاملين والمهتمين بحقل التربية والتعليم (سايل وبن نوار، 2017، ص.43).

وبالعودة إلى نتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق بالنتيجة الثالثة الغير متوقعة، والتي كشفت بأن طلبة المدرسة للعليا للأساتذة قد أفادوا عن انخفاض تأييد استخدام قوة حب التعلم، وهي القوة التي يود المعلمون أن يروها في طلابهم، والآباء يسعون لتشجيعها وحث أطفالهم على اكتسابها (Peterson & Seligman, 2004, p. 163).

فالأشخاص الذين لديهم قوة حب التعلم ينخرطون في المعرفة ويختبرون عادة مشاعر إيجابية عند اكتساب المهارات والمعرفة، فهم يسعون لاغتنام الفرص لتكوين معارف تؤهلهم لمستوى الخبرة، التي تكون محل تقدير من قبل الغير (الأعسر، 2005، ص. 181).

فمن يحتاج إلى قوة حب التعلم أكثر من المعلمين أو الأساتذة (أو الطلبة الذين سيصبحون أساتذة في المستقبل)؟ يبدو أن الأساتذة قبل الخدمة يرون أنفسهم في دور الطلاب الذين يجب أن يتعلموا من أجل دراستهم، ويتم تحفيزهم بشكل أساسي بهدف اجتياز الامتحانات وإنهاء دراستهم. فربما هم يفتقرون إلى وجود الدافعية، وبالتالي فهم قد يدرسون من أجل الامتحانات، وليس من أجل التعلم. وليس لعيش تجربة حب التعلم.

إذ يجب على الأفراد " أن يشعروا أو يُتوقَع أن يشعروا ببعض العواطف المرتبطة بالكفاءة والفعالية في عملية التعلم " (Peterson & Seligman, 2004, p. 166).

وتبعا لذلك نأمل ألا تكون مشاعر عدم الكفاءة في التعلم هي حالة الطلاب من عينتنا، فهم يحتاجون إلى أن يكونوا مؤهلين فيما يتعلق بمهارات التعلم، حتى يتمكنوا مستقبلا من تعليم الطلاب اكتساب استراتيجيات تعلم فعالة.

ففي هذا السياق أشار Gradišek (2012) إلى أن الأشخاص الذين يرون أن التعلم قيمة مهمة فهم يمتلكون قوة حب التعلم كقوة مميزة (p. 177).

وبناءا على ذلك، فهل يعني أن الطلاب المدرسة العليا للأساتذة من عينتنا لا يقدرون التعلم؟ إذ أنه وفي مثل هذه الحالة، يجب مراعاة هذه النقطة التي تتطلب البحث والمشورة مع أعضاء هيئة

التدريس والطلاب من ناحية، وبين الطلاب فيما بينهم من ناحية أخرى، وكذلك العمل على اشراك الطلبة في نشاطات وغيرها من التدخلات بهدف تعزيز قوة حب التعلم، كما يجب على أعضاء هيئة التدريس على مستوى مدارس وجامعات تكوين الأساتذة أن يكونوا بمثابة قدوة.

إذ يجب أن تؤكد مدارس العليا للأساتذة على أهمية التعليم والتدريس كقيمة، وخاصة عند انتقاء الطلبة في السنة أولى، غير أنه جرت العادة أن تكون شروط الالتحاق بالمدرسة العليا للأساتذة حسب بوحفص (2012) بالقبول حسب الكفاءات بالنسبة لنتائج المتحصل عليها في البكالوريا. ووفقا لذلك يتلقى الطالب تكوينا بيداغوجيا وعلميا في مجال العلوم الأساسية الأدبية والعلمية، أين يتم خلال هذه الفترة ابرام عقد مع وزارة التربية والتكوين يُضمن فيه للطالب منصب شغل بعد التخرج وفترة تدريبية تطبيقية في احدى المؤسسات التابعة لوزارة التربية الوطنية (ص ص. 108-109).

غير أنه ليس كل حامل للشهادة بعد التخرج هو مؤهل لممارسة التعليم! إذ أنه ولابد من الاهتمام بعملية انتقاء الطلبة ليس بناءا على قدراتهم المعرفية والعلمية لكن أيضا يجب الأخذ بعين الاعتبار قدراتهم وسماتهم الشخصية، التي تلعب دورا هاما في عملية التكوين كطلبة ودورا حاسما في نجاح العملية التعليمية التعلمية كأساتذة مستقبلا.

ووفقا لهذا المنوال فإن الدراسات تشير إلى أن الانتقاء على أساس مكامن القوى الشخصية هو الأنسب والأجدر كوننا ننتقي أشخاص يتلاءمون ومهن المطلوبة. وبناءا على ذلك، فقد حددت الدراسة الحالية ملمح عن البروفيل النفسي الإيجابي الذي يمكن أن يتصف به الطالب، والذي ينبغي اعتماده كمرجع لانتقاء الطلبة وحتى الأساتذة، وذلك نظرا لتميز الأشخاص المنجذبين لمهنة التدريس ببعض سمات الإيجابية في الشخصية والقيم والفضائل المشتركة. ومن جملة المكامن القوى التي ينبغي توافرها نجد: قوة الاستقامة، قوة الانصاف، قوة اللطف والكرم، قوة التواضع، قوة الروحانية والتدين، قوة العمل الجماعي، قوة الحب، قوة الابداع، قوة حب التعلم. على اعتبار أن هذه القوى هي القوى التي أكدت عليها نتائج الدراسات من مختلف بقاع العالم.

فانتقاء الطالب والأستاذ وفق هذا البروفيل سيمكن من تجاوز بعض العقبات التي أشارت إليها بعض الدراسات، كدراسة بوحفص (2012) الذي أقر بأن " وزارة التربية ووزارة التعليم العالي فتحت مؤسسات أو مدارس عليا تتمحور مهمتها في تكوين الأساتذة قصد تغطية النقص الذي كانت تعرفه

معظم المؤسسات التربوية في الجزائر، وهذا وفقا لخصائص وأهداف، أين يتعين عليها تكوين نخبة من الأساتذة المختصين وفقا لحاجات المنظومة التربوية وخصائص المتعلم في كل الأطوار التعليمية. إلا أنه بالرغم من كل هذه المجهودات المبذولة بقيت المنظومة التربوية الجزائرية بحاجة إلى المزيد من الأساتذة والمكونين نتيجة تزايد عدد الطلاب في مختلف المراحل التعليمية، وكثيرا ما كانت تلجأ إلى توظيف خريجي الجامعات من تخصصات أخرى ما أدى إلى ظهور عدة ثغرات تظهر مؤشراتها في تزايد نسب التسرب المدرسي والرسوب وحتى العنف المدرسي، ومن أجل إيجاد حلول لهذه الثغرات يتبادر في أذهاننا جملة من التساؤلات حول الأسباب الحقيقية لها والحلول التي يمكن أن تعالج هذه الظاهرة " (ص. 105).

وانطلاقا من ذلك تجدر بنا الإشارة إلى أن البلدان التي عرفت تطورا في المجال التربوي قد قامت بإعطاء الأهمية بالغة لانتقاء وتكوين المكونين، والذين نقصد بهم انتقاء كل من الطلبة في مدارس الأساتذة والأساتذة على حد سواء، فقد سبق وأن حددنا البروفيل النفسي الذي ينبغي توافره في شخصية الطالب، لننتقل بعد ذلك إلى نقطة أكثر أهمية في هذا الموضوع والتي تتعلق بضرورة الاستثمار أكثر وبجدية أكبر في غايات التعليم، بتبني المناهج التي تُبنى على أفضل الممارسات المستندة إلى العلم، مثل تلك المناهج التي تؤكد على استكشاف وتنمية السمات الجيدة ومكامن القوة في الشخصية (الفضائل) والرفاه، والتي تندرج في مجموعها تحت مسمى التعليم الايجابي المنزوي تحت مظلة علم النفس الإيجابي.

فاستنادا إلى آراء Peterson (2006) الذي يرى بأنه ينبغي تطوير واستخدام العديد من مكامن القوة الشخصية قدر الإمكان، وأن المدارس [والجامعات] هي مؤسسات المثلى لتعليم خصائص القوى، ما قد يضمن تطوير القدرات الأكاديمية للطالب، وهو ما أشارت إليه دراسات كل من Berkowitz و Bier (2004) ودراسة Lickona (1993)، وهو ما يتوافق مع حركة التعليم الإيجابي داخل الصفوف الدراسية، كما أكدت عليه دراسة Seligman وآخرون (2009) نقلا عن (White & Waters, 2015, pp. 69-70).

وفي ضوء هذه النتائج فإننا نتساءل عن حقيقة تطابق هذه الافتراضات والنتائج على كلى الجنسين بحكم المهام المنوطة بكل طرف. وتبعا لذلك، هل يتساوى ويتطابق ما يحمله الذكور من سمات شخصية مع تلك السمات الشخصية الموجودة لدى الاناث فيما يخص القوى الشخصية؟

وفي هذا الإطار، أوضح (اسبينوول وستوديينجر، 2006، ص. 143) أن طبيعة التساؤل حول النوع Gender يعتبر أحد المحددات الأساسية التي تميز الناس بين الجماعات البشرية، إذ أن المعرفة العلمية عن أوجه التشابه وأوجه الاختلاف في سلوك كل من الذكور والاناث تحمل معاني بعيدة المدى في تفسير الأداء البشري. فقيمة هذه المعرفة تكمن في تحسين الفهم حول القوى البشرية وكيف تنشأ في ظل مدى الطواعية للتغيير كاستجابة للظروف المتغيرة. ولذلك يصبح السؤال هو ماذا يحدث عندما تصبح الأدوار والمسؤوليات لكلا الجنسين أكثر تشابها، وهو ما حدث للعديد من المجتمعات الغربية في القرن العشرين، فهل تصبح الخصائص النفسية للإناث والذكور أكثر تشابها أيضا؟ أم هل الأشخاص الذين يختلفون في الجنس يظهرون ميولا سلوكية متباينة بغض النظر عن التغيرات في أدوارهم الاجتماعية؟

- ونظرا لأهمية هذه المعطيات صيغت **الفرضية الثالثة** من هذه الدراسة كمحاولة لمسايرة هذه التساؤلات والتي نصت على أنه: **توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في مكامن القوى الشخصية.** أين أسفرت نتائج المعالجة الاحصائية المتعلقة بالفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالقوى الـ 24 على أنه لا توجد فروق الجنسين ماعدا في قوة واحدة هي قوة الحيوية والحماس والتي كانت لصالح الذكور.

وبذلك جاءت هذه النتائج عكس ما كان متوقع، بحيث أنه لم تتشابه نتائجها مع العديد من نتائج الدراسات السابقة في مختلف دول العالم، ما يؤكد صفة التميز لأفراد عينة الدراسة الحالية.

فقد بينت الدراسة التي قام بها Porto Noronha و Martins (2016) على أنه توجد فروق بين الجنسين في مكامن القوى الشخصية، في دراسة قاما بها حول العلاقة بين مكامن القوى في الشخصية والرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين من ولايتين برازيليتين، أين حصلت الاناث على أعلى الدرجات في أربع مكامن قوى هي قوة الاستقامة، قوة اللطف والكرم، قوة الامتنان وقوة الثبات، فهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة Brdar وزملائه (2011) والتي وجدت أيضًا متوسطات أعلى لدى الاناث فيما يتعلق بالاستقامة واللطف وقوة الامتنان. كما ذكر الباحثون أن هناك القليل من الدراسات التي تقيم الاختلافات بين الجنسين. ومع ذلك، فهم يتمسكون بحقيقة أن الاناث حصلن على أعلى الدرجات فيما يتعلق بالقوى المرتبطة بالرعاية والمودة مثل الحيوية والامتنان والأمل والحب. على الرغم من أن النتائج المتعلقة بالذكور تختلف من دراسة إلى أخرى، فهم يميلون للحصول

على درجات أعلى في مكامن القوة الفكرية كتقدير الجمال، الإبداع، البصيرة، حب التعلم، المنظور والجسارة (as cited in Porto Noronha, & Martins, 2016, pp. 97-102). فهذه النتائج في مجملها لا تتفق مع نتائج دراستنا، وخاصة فيما تعلق منها بقوة الحيوية والحماس التي ارتبطت بدراستنا بالذكور على اعتبار أنها من القوى المتعلقة بالرعاية والمودة في إطار التفاعلات فيما بين الأشخاص.

في دراسة أخرى لـ Gradišek (2012) كان ترتيب مكامن القوة متسقاً إلى حد كبير مع النتائج التي توصلت إليها دراسات من مختلف الدول، أين تمثلت بصمة القوى لعينة الدراسة في قوة الانفتاح، الاستقامة، الفضول، حب التعلم؛ بحيث كانت هذه هي نفسها بالنسبة للذكور والاناث. ومع ذلك، فإن الاناث عادة ما يحصلن على درجات أعلى من الذكور في كل مكامن القوة تقريباً، باستثناء الإبداع. وأظهرت الدراسات أن الفروق بين الجنسين هي أقوى في قوة اللطف والكرم، الحب، أين سجلت الاناث مستويات أعلى. إلا أن Linley وآخرون (2007) قد استنتجوا أن الاختلافات بين الجنسين لا ينبغي أن تكون مبالغ فيها لأن هناك أوجه تشابه أكثر من الاختلافات بين الجنسين، فعلى الرغم من وجود تأثيرات صغيرة إلا أنها متسقة في اتجاه تطوير الشخصية (as cited in Gradišek, 2012, p. 170).

كما قد بينت دراسة Shimai وآخرون (2006) أن الاناث تتميزن بقوة اللطف والكرم والحب في حين يتميز الذكور بقوة الجسارة والاقدام والابداع (as cited in Niemiec, 2013, p. 13). أما دراسة Biswas-Diener فقد وجدت أن هناك اختلاف في قوتين من مكامن القوى الشخصية بين الذكور والاناث بنسبة لأفراد العينة من قبيلة Inughuit الواقعة شمال جرينلاند القريبة من القطب، أين تميزت الاناث بقوة الصفح والتسامح في حين أن الذكور فقد تميزوا بقوة ضبط النفس، وعلى النقيض من ذلك فإن أفراد العينة من قبيلة Maasai الواقعة غرب كينيا، فقد كان الاختلاف في أربعة قوى بين الجنسين، أين تميز الذكور بقوة الاستقامة، الانصاف والقيادة وتميزت الاناث بقوة الضبط النفس (Biswas-Diener, 2006, pp. 305-306).

فيحين توصلت دراسة (Toner, Haslam, Robinson, & Williams, 2012) فيما يخص الفروق بين الجنسين إلى أن الاناث يستعملن بشكل ملحوظ سبعة قوى من أصل 24 قوة أعلى من الذكور وأبرزها اللطف، تقدير الجمال، الإنصاف، الجسارة، البصيرة، الفكاهة، والحب.

أما عن دراسة (Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006) فقد بينت أن الاختلافات بين الجنسين في مكامن القوة الشخصية متماثلة في العينات الأميركية واليابانية. أين أيدت الاناث كل من قوة اللطف والحب والامتنان والعمل الجماعي وتقدير الجمال، في حين أيد الذكور قوة الانفتاح، الرأي والتقدير، المنظور، الإبداع، الجسارة، والتنظيم الذاتي. فالاناث كنَّ أكثر ميلاً للتعبير عن مشاعر إيجابية بين الأشخاص، وقد اقترح Sugihara و Katsurada (2000) أن الدور الذي تلعبه الكونفوشيوسية في الثقافة اليابانية يزيد من أهمية الاستقامة، والانصاف، واللطف لدى الذكور. لكن النتائج بينت أن الاختلافات كانت متماثلة بين الجنسين في اللطف والكرم لدى كل من الأميركيين واليابانيين، ولم تكن هناك أي اختلافات بين الجنسين فيما يتصل بقوة الاستقامة والانصاف (pp. 317-318).

فالملاحظ من نتائج هذه الدراسات الاختلاف الكبير في نتائجها، بحيث لم نجد تشابه كبير في النتائج. لكن على العموم، فإنه في ضوء النتائج المقدمة تبين أن الاناث يتميزن بقوة اللطف والكرم، قوة الحب وقوة الامتنان في حين يميل الذكور إلى استخدام قوة الابداع وقوة الجسارة والاقدام.

إذ قد ترجع هذه الاختلافات بين الجنسين إلى طبيعة الأدوار بين الذكور والاناث في إطار النظم التي يفرضها كل مجتمع، وهو ما قد ينعكس على تبني قوى معينة من مكامن القوى الشخصية دون الأخرى.

وبعيدا عن نتائج الدراسات في البيئة الغربية، بينت نتائج دراسة قام بها كل من باشن وبرزوان (قيد النشر) عدم وجود فروق بين الجنسين في مكامن القوى الشخصية في البيئة الجزائرية، إذ قد توصلت هذه الدراسة التي شملت عينة من الطلبة ينتمون لسِتة جامعات من مختلف المناطق الجغرافية بالجزائر إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والاناث في مكامن القوى.

فهذه النتائج قد تتشابه مع نتائج دراستنا الحالية بحكم وجود تشابه فيما يخص المؤثرات البيئة الاجتماعية والثقافية، فمن المعروف أن المدارس العليا للأساتذة تستقطب طلاب من مختلف المناطق الجغرافية بالجزائر، غير أن الدراسة الحالية قد أوضحت أن الذكور يختلفون عن الاناث في قوة الحيوية والحماس وهي نتيجة لم نجد شبيهاتها في مختلف الدراسات السابقة المتعلقة بمكامن القوى لدى مختلف الفئات والشرائح العمرية.

فوجود قوة الحيوية يعني الانغماس في الحياة والسعي نحو وضع الطاقات في العمل، مع الاحساس بوجود اثارة وطاقة داخلية، يسعى من خلالها الأفراد إلى بعثها بكل حماس في الآخرين (العاسمي، 2016، ص. 66).

وقد أشار (Porto Noronha, & Martins, 2016) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بالحماس هم أشخاص يمكن أن تظهر الحيوية الخاصة بهم ليس فقط في الإنتاجية المرتبطة بالأنشطة الشخصية، ولكن أيضًا يمكن أن تظهر كقدرة معدية لتنشيط الناس من حولهم. وقد أضاف Park (2004) أن قوة الحماس والحيوية هي من بين مكامن القوة التي تشير بشكل أفضل إلى الرضا عن الحياة (as cited in Porto Noronha, & Martins, 2016, p. 101).

وفي نفس السياق بـيَّن Peterson، Park و Sweeney (2008) أن الطلاب الأكثر تحفيزًا وتفانيًا يسجلون أيضًا أعلى المستويات في استخدام قوة المثابرة وقوة الحماس وقوة روح الدعابة؛ كما تم التوصل إلى نتائج مماثلة في دراسة طولية قام بها كل من Park و Peterson (2009) والتي بينت أن المعلمين الأكثر فاعلية يتميزون بقوة الذكاء الاجتماعي وقوة الحماس وقوة روح الدعابة. من ناحية أخرى لاحظ الباحثون أن الحماس والأمل كان من العلامات الإيجابية للرضا عن الحياة لدى 135 طالب جامعي في مرحلة ما قبل التخرج، وقد أشارت الأبحاث السابقة ظهور نفس النتائج على عينة من المملكة المتحدة (as cited in Gustems, & Calderon, 2014, pp. 268-279).

فالظاهر أن طلبة المدرسة للعليا للأساتذة من الذكور هم الأكثر تفانيا وفاعلية ورضا عن الحياة، وذلك وفقا لما أبرزته نتائج مختلف الدراسات السابقة، وهو ما من شأنه أن ينعكس إيجابا على مهنة التدريس مستقبلا بحكم أن بعض مكامن القوى تحافظ على نفس المستوى مع التقدم بالعمر.

وبالرجوع إلى نقطة وجود اختلافات بين الجنسين في استخدام مكامن القوى الشخصية، فإننا نرجعها لوجود اختلاف في الأدوار الاجتماعية بين الذكور والاناث في مجتمعنا، فعل الرغم من أن هذه الاختلافات جد طفيفة إلا أن تحديدها مهم كونها ترتبط بنوعية وجودة التكوين البيداغوجي المقدم لطلبة المدارس العليا للأساتذة على حد سواء، فطبيعة هذه الاختلافات تدفعنا لأن نأخذها بقدر من أهمية كونها تحدد طرق واستراتيجيات التدريس والتي يمكن أن تحدد بحسب الخصائص الشخصية.

فعلم النفس الإيجابي قد أشار إلى أن خصائص القوى النفسية هي من يحدد طبيعة التدخلات والفنيات المستعملة لتحقيق التمكين والاقتدار.

وفي نفس السياق أورد (اسبينوول وستوديينجر، 2006) بخصوص التفسيرات المتعلقة بالفروق بين الجنسين والتي تم شرحها في إطار نظرية الدور الاجتماعي؛ إذ تبين أن لكلى الجنسين القدرة على تغيير خصائصهم عندما تتغير أدوارهم الاجتماعية، فكلى الجنسين يتقاربان في خصائصهما النفسية والتي تظهر بصورة أساسية من خلال انتحال الاناث لبعض الخصائص التي كانت دائما مرتبطة بالذكور، فتراث البحث في علم النفس قد أنتج بعض الأدلة على أن السلوك البشري يتغير فعليا بهذه الطريقة في الولايات المتحدة، هذه التغيرات يمكن أيضا أن تكون واضحة في الأمم الأخرى، لكن من المثير للدهشة أنه على الرغم من تبني الاناث بعض الخصائص الذكورية وذلك بدون تغير تبادلي يقوم فيه الذكور بتبني خصائص أنثوية، فمن منظور نظرية الدور الاجتماعي فإن خصائص الذكور لا يمكن أن تتغير حتى يغيروا أدوارهم الاجتماعية بقبولهم مسؤوليات منزلية أكبر بشكل واضح أو الدخول في المهن التي تهيمن عليها الاناث. وبناءا عليه، فإن الجماعات تغير من خصائصها الفعلية عندما تقوم بالاستعداد لأدوار أو تمارس أدورا لها متطلبات جديدة، فالإناث وليس الذكور هن اللائي خضعن لمثل هذه الانتقالات بدرجة كبيرة في العقود الأخيرة في العديد من الأمم (ص ص. 156-157).

وعليه ينبغي إجراء دراسات جديدة تدرس خصوصية الفروق بين الجنسين وأثرها على مكامن القوى الشخصية لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة على وجه الخصوص، فقد يكون لذلك تأثير مهم في عملية التكوين. إذ أشار (Gustems, & Calderon, 2014) إلى ضرورة استفادة الأساتذة الجامعة أثناء التدريس من مكامن القوى الشخصية لدى الطلبة وهو ما من شأنه أن يحقق النتائج المرجوة من التعليم العالي، فقد بينت الدراسات التأثير الايجابي لقوى الشخصية على الأداء الأكاديمي للطلاب، ووفق هذا المنوال ستوفر بيئة الجامعية للطلاب فرصة للبناء مكامن القوى الشخصية (p. 280). على أن تؤخذ بعين الاعتبار تلك الاختلافات الموجود بين الجنسين.

فبناءا على نتائج هذه المعطيات، فإننا نؤكد على اقتراح استخدام مقياس (VIA) كوسيلة لمساعدة الطلاب على تحديد مكامن قوتهم المميزة (Peterson & Seligman, 2004). وبهذه المعرفة، يمكن للطلاب البدء في الاستفادة من مكامن قوتهم، فقد أشار Govindji و Linley (2007) إلى أنه من المهم استخدام مكامن القوة بدلاً من مجرد معرفة ما هي. لذلك، ينبغي أن

تستثمر الدراسات المستقبلية في التدخلات والتدريب على تنميتها وتفعيلها، وكذلك العمل على مساعدة الطلاب على فهم مكامن قوتهم بشكل أفضل، من أجل تحقيق العديد من الآثار الإيجابية (as cited in Saldaña, & al, 2014, p. 33).

فاستخدام مقياس (VIA-IS) لمكامن القوة الشخصية باللغة العربية قد ساعدنا على اكتشاف مميزات النفسية الإيجابية لطلبة المدرسة العليا للأساتذة، والذين أفادوا بتأييدهم الكبير لقوة الاستقامة والتعاطف والإنصاف والروحانية والتواضع فهي قوى أساسية للأستاذ الجيد؛ وبالتالي يجب تحفيز الطلاب الأساتذة وحتى الأساتذة للاستفادة منها في المستقبل. وعلى النقيض من هذا، فمن المدهش أن تكون قوة الابداع وضبط النفس والحرص وحب التعلم أدنى درجات القوى لدى الطلاب. إذ ويبدو أنه من الضروري العمل بشكل أكثر منهجية على مكامن القوى الفكرية لدى الطلاب أثناء دراساتهم الجامعية، حتى يتسنى لهم أن ينظروا إلى التدريس باعتباره ذو قيمة مهمة، ما قد يفيد بدوره من أن يجعل منهم قدوة جيدة لطلابهم في المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن توفر برامج الدراسة الجامعية لتكوين طلبة المدارس العليا للأساتذة الإمكانيات للطلاب للتعبير عن ابداعاتهم والعمل الجاد على تعزيزها.

وانطلاقا مما سبق يتضح أن الرؤية التي قدمها علم النفس الإيجابي حول أهمية الشخصية الجيدة Good Character والتي تهدف إلى دعم عملية التكيّف الإيجابي للشباب بشكل عام، تقوم في الأساس على دراسة مكامن القوة في الشخصية والفضائل الانسانية في البيئة الدراسية، مما قد يساهم في فهم الطالب واعطاء نظرة أوسع وأشمل حول متغيرات حياته النفسية في عالم يركز على العجز والقصور بدل تعزيز مقومات السعادة والازدهار.

- وفي نفس سياق دراستنا حول أهمية الفضائل الإنسانية ومساهمتها في بناء شخصية الطالب صيغت **الفرضية الرابعة** لهذه الدراسة التي نصت على أنه: **تُرتب الفضائل العاملة لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة حسب الأهمية كالتالي: الحكمة والمعرفة، الانسانية، العدالة، التسامي، الاعتدال وأخيرا الشجاعة.** لتظهر النتائج أن **الفرضية لم تتحقق**، وكانت بذلك هذه النتائج مخالفة لما كان متوقعا، إذ توصلنا من خلال نتائج ترتيب الفضائل الإنسانية إلى أن طلبة المدرسة العليا للأساتذة

يقدرون الفضائل العاملة حسب الأهمية وفقا للترتيب التالي: **فضيلة الحكمة والمعرفة، فضيلة التسامي، فضيلة الشجاعة، فضيلة الاعتدال، فضيلة العدل وأخيرا فضيلة الانسانية.**

إذ تبين هذه النتائج أن كل من فضيلة التسامي وفضيلة الحكمة والمعرفة هي أولى الفضائل العاملة من حيث الترتيب، ما يشير إلى أن كلى الفضيلتين على قدر كبير من الأهمية لدى عينة الدراسة.

إذ تشير فضيلة السمو إلى القوى الشخصية التي تبني صلات وروابط مع الكون، فهي تكسب حياة الفرد معنى وقيمة، فيحين تشير فضيلة الحكمة والمعرفة إلى القوى المعرفية التي تلزم الفرد بأن يكسب المعرفة ويستخدمها (العاسمي، 2016، ص ص. 65-67 ؛ العوفي، 2015، ص ص. 107-114)

فالفضائل تعتبر من أكثر السمات الأساسية التي قدرها الفلاسفة في علم الأخلاق والمفكرين ورجال الدين.

وقد سعت دراسة Dahlsgaard وزملائها (2005) من خلال دراسة استقصائية حول مدى انتشار الفضائل لغرض انشاء تصنيف توافقي للقوى الانسانية، والتي توصلت إلى الاقرار بوجود فضائل أساسية موجودة عبر مختلف الأمكنة والأزمنة التاريخية وفي مختلف التقاليد الفكرية العالمية، أين كانت فضيلة التسامي الأكثر انتشارا، تلتها في المرتبة الثانية على حد سواء فضيلة الاعتدال وفضيلة الحكمة (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005, p. 210). فهذه النتائج تدعم نتائج دراستنا، على اعتبار أن دراسة Dahlsgaard كانت أكثر شمولا ودقة، أين تعاونت مع أكثر من 55 باحث من مختلف التخصصات كعلم النفس، علم الاجتماع، الأنثروبولوجيا، اللاهوت وغيرهم، بحيث استغرقت مدة الدراسة ثلاث سنوات، شمل فيها الاستطلاع مختلف الكتابات والأعمال الفكرية المنتمية لعدة حقب تاريخية أين امتد الزمان لأكثر من ثلاثة ألاف سنة وامتد المكان ليشمل الأرض ومن عليها، أين توافقت نتائجها مع كل الأديان والتقاليد الفلسفية تقريبا، فهي بذلك تضم في مجموعها معنى الشخصية الطيبة.

فقد درس هؤلاء الباحثون التقاليد الفلسفية والدينية في الصين (الكونفوشيوسية والطاوية) وجنوب آسيا (البوذية والهندوسية) والغرب (الفلسفة الأثينية والديانة اليهودية، المسيحية والإسلام) للحصول

على كل الإجابات المتعلقة بالسوكات الأخلاقية والحياة الطيبة. وقد وجد الباحثون ست فضائل أساسية تكررت في هذه الكتابات وهي: الشجاعة والعدالة والإنسانية والاعتدال والحكمة والتسامي. والتي تعتبر محاور أساسية لاتحيزية يقوم عليها تصنيف مكامن القوة والفضائل الانسانية (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005, p. 203).

فقد جادل Salama (2011) بأن الشخصية هي المجموعة الكاملة من السمات الإيجابية التي ظهرت أهميتها عبر المكونات السيكولوجية – فهي الآليات أو العمليات التي تُعرِّف الفضائل وتحددها– فهي السبل المميزة ليعبر الفرد عن واحدة أو أكثر من الفضائل، كما أنها جزء متفرع من سمات الشخصية التي نقدرها ونمنحها القيمة الأخلاقية، فمثلا نجد أن الانطواء والانبساط سمات بدون قيمة أخلاقية، فيحين أن اللطف والعمل الجماعي يحمل قيمة أخلاقية، لذلك تعتبران من ضمن مكامن القوة في الشخصية (نقلا عن العوفي، 2015، ص. 26).

فتصنيف مكامن القوى يتفق مع الجهود ذات الصلة في الفلسفة وعلم النفس لتحديد القيم 'العالمية'، كما أنها تتطابق أيضًا مع القوائم المعاصرة للصفات النفسية التي تميز الأفراد الذين يعيشون حياة طيبة، سواءا ما تعلق منها بالصحة العقلية الإيجابية، الرفاهية النفسية، أو السعادة الحقيقية (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005, p. 210).

إذ يهتم المؤسسين لعلم النفس الإيجابي حسب ما جاء عن Salama (2009) بنجاح تصنيف الفضائل العاملة والذي بدوره يحقق أهداف علم النفس الإيجابي في صنع السعادة والرفاهية عن طريق تحقيق الاشباع لدى الفرد، إضافة إلى تطوير قدراته، والتي تكون بمعرفة مكامن القوى والفضائل للقيام بالأنشطة الإيجابية (نقلا عن العوفي، 2015، ص. 5).

فقد أظهرت نتائج الدراسات أن هذه التجمعات الطبيعية من مكامن القوة تختلف بين السكان وهو ما أشارت إليه دراسة (Shryack, Steger, Krueger, & Kallie, 2010, pp. 715-16). مما يشير إلى أن تكوين الشخصية بالإضافة إلى ما يعتبر مهمًا بين مكامن القوة المختلفة للشخصية قد يستند على الثقافة (Xie, 2015, p. 5).

ولعل هذا ما يفسر اختلاف ترتيب الفضائل العاملة في دراستنا مع باقي الدراسات العالمية، فعلى الرغم من عالمية الفضائل إلا أن أهميتها تختلف بين الشعوب نظرا لعدة أسباب لعل من بينها عامل الثقافة وأثره في تكوين الشخصية.

غير أن نتائج دراسة Saldaña وزملاؤه (2014) بينت أنه يوجد تشابه نوعا ما مع نتائج دراستنا، إذ أن الطلبة جامعة برشلونة قد أفادوا بأهمية الفضائل من خلال الترتيب التنازلي التالي: فضيلة التسامي، العدالة، الحكمة والمعرفة، الإنسانية، الشجاعة وأخيرا فضيلة الاعتدال (Saldaña, & al, 2014, p.33).

كما أن دراسة Leontopoulou و Triliva (2012) التي شملت عينة مكونة من 312 طالبا وطالبة من جامعيتين يونانيتين، قد أفادت بأن فضيلة الحكمة والمعرفة، فضيلة الشجاعة وفضيلة التسامي هي من الفضائل المميزة لأفراد هذه العينة (Leontopoulou, & Triliva, 2012, p. 251).

فيحين بين (العوفي، 2015) أن ترتيب الفضائل العاملة وفقا لدراسته جاء وفقا للترتيب التالي: فضيلة الشجاعة، فضيلة الاعتدال، فضيلة الإنسانية، فضيلة التسامي، فضيلة العدل وأخيرا فضيلة الحكمة والمعرفة (ص ص. 70-71).

واستنادا على نتائج المسداة من هذه الدراسات يلاحظ وجود اختلاف حول أهمية الفضائل العاملة وترتيبها ضمن نتائج العديد من الدراسات العالمية بما فيها نتائج دراستنا، والتي قد ترجع إلى وجود اختلافات في الخصائص السكانية الاجتماعية والثقافية لكل عينة.

وتبعا لذلك، فإنه يمكن أن تتأثر مكامن القوى بالسياق الثقافي، ما قد يعطي نتائج مختلفة بين مختلف الثقافات ما يستلزم التحقق من مصداقية تصنيف مكامن القوى والفضائل الانسانية في مختلف الدول وفي مختلف الثقافات.

فقد يتجاوز إنشاء الإمكانية التطبيقية للأبنية والعمليات الإيجابية في السياق الثقافي محاولة تحديد وجود مكامن القوة وميكانزمات التوافق، والتي يتم تقديرها حسب Sandag وزملائه (2003) من قبل أعضاء الجماعات التي تنتمي إلى مختلف الثقافات، ويتطلب ذلك فهما للسيكولوجيا الأصلية

للجماعة. لذلك فإن علم النفس يعمل على دراسة كيف ومتى تصبح مكامن القوة ذات قيمة داخل الثقافة في إطار معايير الجماعة، إذ لا بد من إجراء دراسات في مختلف الدول وفي داخل مختلف الثقافات (نقلا عن غباري، 2018، ص. 140).

وتبعا لهذه التوجيهات التي طرحها Sandag وزملائه (2003) والتي أكدت في مضمونها على أن مكامن القوى تتأثر بالسياق الثقافي، وهو ما من شأنه أن يساهم في اعطاء نتائج مختلفة بين الثقافات، الأمر الذي دفع لإجراء العديد من الدراسات في مختلف بقاع العالم، كدراسة (Gradišek, 2012) على فئة من المعلمين والطلبة المعلمين في سلوفينيا؛ دراسة (Porto Noronha, & Martins, 2016) على طلبة جامعيين من البرازيل؛ دراسة (Khramtsova, 2008) على طلبة جامعيين من ايران؛ دراسة كل من (Gustems, & Calderon, 2014 ; Saldaña & al, 2014) على الطلبة الأساتذة من اسبانيا؛ دراسة (Brdar, & Kashdan, 2016) على عينة من طلبة جامعيين من كرواتيا؛ دراسة (Chan, 2009) على طلبة من جامعات صينية؛ دراسة (العوفي، 2015) على قادة التربويين بالمملكة العربية السعودية؛ دراسة (عثمان، 2015) على طلبة جامعيين من مصر؛ ودراسة (باشن وبرزوان، قيد النشر) على طلبة من ست جامعات جزائرية. والقائمة الدراسات تطول لتشمل مختلف البلدان والتي تحققت في مجملها من مضامين تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة داخل كل ثقافة، كما هدف هذه الدراسات للتحقق من مدى انشار الفضائل العاملة ومكامن القوى التي تتضمنها في عموم سكان، أين جاءت النتائج لتؤكد صدق وثبات خصائص المقياس؛ غير أن هذه الدراسات توصلت إلى وجود اختلافات تتعلق ببصمة القوى المميزة وترتيب الفضائل مع وجود اختلافات وفروق بين الجنسين.

وعليه يتبين أنه قد يعود وجود اختلاف حول أهمية الفضائل العاملة وترتيبها في مختلف الدراسات العالمية بما فيها نتائج دراستنا إلى السياق الثقافي، كما يمكن وجود عوامل أخرى ترتبط بالخصائص الاجتماعية وخصائص أخرى تعزى لعامل الفروق بين الجنسين، والدور الذي يلعبه كل من الذكور والاناث داخل المحيط الاجتماعي.

- بحيث وأنه في هذا الصدد حاولت دراستنا التطرق لموضوع الفروق بين الجنسين، أين صيغت **الفرضية الخامسة** ضمن هذه الدراسة لتشير إلى أنه: **توجد فروق بين الجنسين من طلبة المدرسة العليا للأساتذة في درجات مقياس مكامن القوى الشخصية ككل وفي أبعاده كل على حدا.** أين بينت

نتائج المعالجة الإحصائية أنه لا توجد فروق بين جنسين في درجات مقياس مكامن القوى ككل ولا في أبعاده، ما يشير إلى أن هذه **الفرضية لم تتحقق**.

وفي هذا الصدد بينت دراسة العوفي (2015) التي جاءت نتائجها مشابهة لنتائج دراستنا، وجود تطابق تام في ترتيب الفضائل العاملة لدى الذكور والاناث من القيادات التربوية، في حين جاء ترتيب الفضائل العاملة على النحو التالي: فضيلة الشجاعة، فضيلة الاعتدال، فضيلة الإنسانية، فضيلة التسامي، فضيلة العدل وأخيرا فضيلة الحكمة والمعرفة، وقد أرجعت هذه دراسة التطابق في ترتيب الفضائل بين الذكور والاناث كنتيجة لوجود تشابه في البيئة الدراسية باعتبارها مؤثر مشترك بين أفراد العينة (العوفي، 2015، ص ص. 70-71)، ووفقا لذلك قد يرجع عدم وجود فروق بين الجنسين وفقا لنتائج دراستنا للتأثيرات المحيطة من البيئة الاجتماعية، بما فيها المحيط الاجتماعي الجامعي وتأثيراته المتماثلة على كلى الجنسين.

فالجامعة توفر كما أظهرته نتائج العديد من الدراسات الفرص للطلاب لتطوير مجموعة متنوعة من الأبعاد النفسية بما في ذلك القيم، الكفاءات، المواقف، المعرفة، المعتقدات، الهوية، مفهوم الذات، وخصائص الشخصية وهو ما ذهبت إليه دراسة كل من Astin (993)؛ Hamrick Evans و Schu (2002)، كما قد توصلت دراسة Pascarella و Teremzini (1991) والتي دامت لأكثر من عشرين عاما من الأبحاث التجريبية إلى أن هناك مجموعة متسقة نسبيًا من تأثير الكلية/الجامعة على الطلاب والتي تشمل: " زيادة في المصالح والأنشطة الثقافية والفنية [...] المزيد من المفاهيم الذاتية الإيجابية؛ وهناك توسع وتوسيع للآفاق بين الأشخاص والمصالح الفكرية، الاستقلالية الفردية، النضج النفسي بشكل عام والرفاهية " (as cited in Lounsbury, Fisher, Levy, & Welsh, 2009, p. 53). وانطلاقا من نتائج هذه الدراسات يتضح أن للعلاقات البينشخصية والحياة الجامعية بصفة عامة تأثيرات متفاوتة الدرجة على جميع الطلاب من كلى جنسين، وذلك كنتيجة للخضوع لمبدأ الانسان اجتماعي بطبعه.

فالبيئة الاجتماعية قد تؤثر في تكوين شخصية الأفراد من كلى الجنسين ما يساهم في تشكيل مكامن القوى الشخصية، إذ أوضح (Park, 2004) أنه توجد فروقات فردية في بعض مكونات الخصائص الجيدة في الشخصية بين الأفراد، قد تكون هذه الاختلافات متجذرة في المجتمع،

وأنها تأخذ معنى أخلاقي في وقت مبكر جدا في الحياة، لذا فمن الواضح أن للعلاقات البينشخصية دور في نماء قوى شخصية لدى كلى الجنسين.

غير أن دراسة (Ruch, Weber & Park, 2014, p.61) التي شملت عينة مكونة من 2110 فرد من مجموع المشاركين الناطقين بالألمانية، قد بينت أنه توجد بعض الفروق الطفيفة بين الجنسين، في فضيلة الشجاعة، وهو ما يتوافق مع دراسة باشن وبرزوان (2020) في وجود اختلاف وفروق طفيفة بين الجنسين في فضيلة الشجاعة (ص. 73).

فيحين أوضحت دراسة (Ferragut, Blanca & Ortiz-Tallo, 2014, p.521) التي استغرقت مدة ثلاث سنوات، على عينة مكونة من 282 فرد، إلى أن الفضائل العاملة قد تظل مستقرة نسبيا في أعمار محددة، مع زيادة طفيفة مع مرور الوقت في درجات فضيلة الانسانية والعدالة، كما توصلت هذه الدراسة إلى أن الاناث قد سجلن مستويات ودرجات أعلى من الذكور في جميع الفضائل الست التي تم تحليلها، وقد تم الحفاظ على هذا الاتجاه مع مرور الوقت.

فالملاحظ أن عديد الدراسات قد توصلت إلى وجود اختلافات في ترتيب الفضائل العاملة وكذا وجود اختلافات بين الجنسين في هذه الفضائل بكل أبعادها ماعدا القليل منها التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين، إلا أن وجود هذه الاختلافات قد يرجع حسب الدراسات السابقة لعدة عوامل منها على سبيل المثال لا الحصر تأثير العوامل الثقافية للكل منطقة بما تتضمنه هذه الثقافة من معتقدات دينية، أعراف وعادات وتقاليد مجتمعية.

فقد أشارت بعض الدراسات إلى احتمالية وجود بعض الاختلافات الثقافية في وصف وتطوير القوى الشخصية، وكيفية تطوير كل فضيلة وتجليها من الناحية السلوكية، وأي الفضائل هي الأكثر أهمية. فعلى سبيل المثال أشار Levine (1997) إلى أن الالتزام بالمواعيد مرغوب فيه للغاية في بعض المجتمعات بينما يتم تجاهله فعليًا في مجتمعات أخرى. كما أنه قد تم توثيق هذا الاختلاف بشكل وثيق في الأدب العلمي المتراكم عبر الثقافات. فقد عثر الباحثون عبر الثقافات على أنماط محددة ثقافياً في تعريف الذات كما أشار إلى ذلك Triandis (1995)، واختلافات فيما يخص تحديد مفهوم الرفاه كما أشار Menon وSheweder (1998). غير أنه يمكن أن يكون هناك القليل من الاتفاق بين الثقافات حول السلوكيات الفاضلة (as cited in Biswas-Diener, 2006, p. 295).

وبناءا على ذلك يعتبر تحديد وتطوير مكامن القوة له فائدة واسعة، وخاصة إذا تعلق الأمر بتطوير تقييم مكامن القوى والفضائل العاملة وفق مقياس (VIA) في إطار عابر للثقافات، بحيث أنه كلما كانت مكامن القوة أكثر انتشارًا في كل مكان، كانت نتائج البحث المتعلق بـ (VIA) أكثر تعميمًا، وكلما كانت بذلك التدخلات المصممة لتعزيز وتنمية الفضائل أكثر فاعلية.

وكتعزيز لهذه الافتراضات جاءت دراسة Biswas-Diener (2006) لتقييم مكامن قوة الشخصية والفضائل في إطار عابر للثقافات، أين أجاب المشاركون عما إذا كان مفهوم كل فضيلة بما تحتويه من مكامن قوى موجود في مجتمعاتهم! وقد شارك في هذه الدراسة ثلاث عينات: بحيث شملت العينة الأولى 123 فرد من أعضاء قبيلة Maasai وهم مجموعة من الرعاة القبليين في غرب كينيا، والذين لا يزالون يعيشون في أكواخ طينية تقليدية صغيرة ويتميز معظمهم بأنهم أميون، كما شملت العينة الثانية 71 فرد من قبيلة Inughuit القريبة من القطب الشمالي، بحيث لا تزال ثقافتهم ترتكز إلى حد كبير على نمط التقليدي بحيث أنه لا يزال نظامهم الغذائي يعتمد على الصيد التقليدي للأسماك. أما العينة الثالثة فتتكون من 519 طالب جامعي من جامعة Illinois أين ينتمي أغلبهم للطبقة المتوسطة، كما أن معظمهم من وسط الغرب الأمريكي، فغالبية الطلاب يعيشون بعيدا عن أسرهم وبعضهم يعملون بدوام جزئي بالإضافة إلى دراساتهم. وقد جاءت نتائج هذه الدراسة لتؤكد على أن هناك معدلات عالية من الاتفاق حول هذا التصنيف من مكامن القوة الشخصية. لكن، على الرغم من أوجه التشابه القوية هذه كانت هناك اختلافات بين الثقافات وداخلها من حيث الجنس حول الأهمية المتصورة لفضائل ومكامن القوى (Biswas-Diener, 2006, p. 293).

وتبعا لذلك نستنتج أن العامل الثقافي يعتبر أحد العوامل المساهمة في الاختلاف حول أهمية الفضائل تبعا لترتيبها وتبعا لمتغير الجنس، وهو ما كانت دراسة (Biswas-Diener, 2006) قد أشارت إليه، غير أن هناك دراسات أخرى يمكن أن تتشابه نتائجها مع نتائج دراستنا، سواءا ما تعلق منها باختلافات الترتيب الفضائل أو عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام هذه الفضائل بكل أبعادها.

فالملاحظ وجود اختلافات بين الدراسات حول أهمية الفضائل، وقد ارتبطت هذه الاختلافات بأهمية الترتيب والأولوية التي يقدمها كل من الذكور والاناث لها، غير أن اختلاف نتائج دراستنا عن

نتائج الدراسات العالمية من شأنه أن يظهر عينتنا بمظهر التميز نظرا لما تمثله هذه الفئة من مكانة مميزة في نظر عموم السكان، فقد أقر مؤسسو علم النفس الإيجابي على وجود فروق بين الأفراد في مستويات استخدام الفضائل الانسانية ومكامن القوى التي تتضمنها فهي موجود بدرجات متفاوتة بين الأفراد وهو ما يمكن اعتباره اختلافات فردية، وهو بدوره ما قد يحدد التميز.

فقد وضح (Park, & Peterson, 2009) بالقول: " نحن نؤمن بأن الجميع يتمتعون بمكامن قوة مميزة إذا ما قارناها مع الآخرين وذلك بغض النظر عن المكان الذي يقفون فيه " (pp. 4-5).

وتبعا لكل ما سبق، تتضح أهمية فضيلة التسامي وفضيلة الحكمة والمعرفة وفقا للترتيب الذي أفاد به أفراد عينة دراستنا من الذكور والاناث على حد سواء، في أن طلبة المدرسة العليا للأساتذة يتميزون بوجود اهتمام بنموهم الشخصي قائم على النظر إلى النفس باعتبارها جزء من شيء أكبر من هذا الكون، كما يمكن أن يكون لديهم إحساس متماسك بالذات وهوية راسخة ومتسقة، والتي ربما ترتبط بصفات إيجابية. وهو ما يفتح المجال للبحث والتقصي عما يتوافق أو ينفي صحة هذه النتائج.

فالبحث في مدى أهمية كل من فضيلة التسامي وفضيلة الحكمة رسم في ذهننا سورة متناسقة بين مميزات القوى في كلى الفضيلتين، لنخلص باستنتاج مفاده بأن هناك تكامل بين مميزات الفضلتين بين الاهتمام بالتأمل الذي يصبوا إليه الأفراد المتميزون بالحكمة من خلال البحث عن معنى الوجود وكذا النظر للنفس كجزء من كيان أكبر لهذا الوجود وهو ما يعتبر من مسلمات فضيلة التسامي.

فضمن فضيلة التسامي هناك انسجام وتفاعل بين مكامن القوى الشخصية التي تتضمنها، ما يسمح للأفراد بصياغة اتصالات مع الكون الأكبر وبالتالي توفير معنى لحياتهم. فتقريبا كل السمات الإيجابية في تصنيف مكامن القوى (CSV) تصل لخارج الذات ضمن العلاقة بالآخرين– فالشخصية بالرغم من كل شيء لها طابع اجتماعي – ولكن في حالة مكامن قوى التسامي فإن المدى يتجاوز الأشخاص الآخرين في حد ذاته لاحتضان جزء أو كل الكون (Peterson & Seligman, 2004, p. 519).

وهو ما يشير إلى أن أفراد عينة دراستنا والذين من الواضح اهتمامهم بفضيلة التسامي، أنهم يمتلكون قدرة على الصمود تتعلق بوجود معنى وهدف وارتباط بشيء ما خارج الحدود وخارج إطار العلاقات مع الآخرين، وقد يرجع ذلك إلى القيم الأخلاقية والروحية التي تشكل مصدر هذه القوى. فقد

يجد العديد من الأشخاص القوة والراحة والتوجيه في الشدائد من خلال وجود صلة مع التقاليد والأعراف الثقافية والدينية. كما قد يشحن بعض الأشخاص قوته من خلال أشياء مثل التواصل العميق مع الطبيعة أو الموسيقى أو الفن، أو من خلال النظر إلى النفس باعتبارها جزء من شيء أكبر من هذا الكون، ما قد ينمي الشعور بوجود معنى وهدف من الحياة.

وفي نفس السياق وليس بعيدا عن أهمية الفضائل، نجد أن أهمية فضيلة الحكمة تتجلى من خلال التعريف الذي قدمه (اسبينوول وستوديينجر، 2006) واللذان عرفا الحكمة على أنها نظام معرفي يتضمن الخبرة بأساسيات التعامل البراغماتي والعملي، ويتضمن ذلك المعرفة والتقييم للسلوك والهدف ومعنى الحياة، أين يتضمن ذلك المعرفة والحكم على الخصائص الأساسية لأحوال الانسان ووسائل وأدوات التخطيط والتدبير والفهم للحياة الطيبة وللآخرين (ص. 41).

وهذا التعريف يفسر احتواء فضيلة الحكمة والمعرفة قوى البراعة، الرأي والتقدير، حب الاستطلاع، البصيرة والانفتاح وقوة حب التعلم وفق التصنيف الذي أعده (Peterson & Seligman, 2004) على اعتبار أنها قوى تتحدد وتعرف هذه الفضيلة وهو ما يتوافق مع تعريف الحكمة الذي أقره (اسبينوول وستوديينجر، 2006).

إذ بين كل من Webster (2010)؛ Bergsma وArdelt (2012) بأن الحكمة ترتبط بالعديد من الأبنية النفسية الإيجابية الأخرى، فقد كشفت الدراسات التي أجريت على الشباب أن الحكمة ترتبط بامتلاك إحساس متماسك بالذات وهوية راسخة ومتسقة، والتي ربما ترتبط بصفات نافعة، بالإضافة إلى ذلك يبدوا أن الأفراد متميزين بالحكمة يمتلكون استثمارا أقل في المساعي الهيدونية (أي السعي وراء المتعة) واهتماما أكبر بالتأمل والنمو الشخصي (نقلا عن غباري، 2017، ص. 302).

فاهتمام طلبة المدرسة العليا للأساتذة باختلاف جنسهم بكل من فضيلة التسامي وفضيلة الحكمة والمعرفة يحدد السياق الشخصي الذي يشكل الأهداف الرامية إلى اكتساب المعرفة واستخدامها، في إطار من الروحانية المنسجمة مع قوى الامتنان، الأمل، تقدير التميز وروح الدعابة والمرح التي كانت من ضمن المراتب العشرة الأولى بحسب ما بينه الشكل (32)، وهو ما يشير إلى أهمية هذه القوى التي سبق للدراسات الاقرار بأهميتها ومساهمتها في تعزيز وتنمية العديد من المتغيرات النفسية الايجابية.

وفي جانب أخر من هذه الدراسة ننتقل فيه لمناقشة بعض النتائج التي أثارت حفيظتنا، وهو ما تعلق منها بإحراز فضيلة الإنسانية ذيل الترتيب الأمر الذي لم يكن متوقعا. إذ تشير هذه النتائج إلى أن معظم القوى التي تتضمنها فضيلة الإنسانية على غرار قوة الحب وقوة الذكاء الاجتماعي لا تحظى بالاهتمام الكافي وهو ما كان قد بينه الشكل (32)، ما يدفعنا للاعتراف بأن أفراد عينة دراستنا قد يفتقرون إلى تثمين العلاقات وإدراك مشاعر الذات والآخرين.

إذ أشارت دراسة Gradišek (2012) إلى أهمية استخدام المعلمين [والطلبة الأساتذة] مكامن قوتهم الإنسانية (p. 176). هذه النتيجة تدفعنا للاعتقاد بأن فضيلة الإنسانية بما تتضمنه من مكامن قوى شخصية لا تثير اهتمام الطلبة.

فعلى الرغم من أن قوة اللطف والكرم هي احدى القوى التي تشكل بصمة القوى الشخصية لعينة دراستنا باعتبارها احدى القوى التي تنتمي لفضيلة الانسانية، إلا أن كل من قوة الذكاء الاجتماعي وقوة الحب حظيت باهتمام ضعيف من قبل أفراد هذه العينة، وهو ما برهنت عليه نتائج ترتيب فضيلة الإنسانية في المرتبة الأخيرة، والذي دعمته نتائج ترتيب كل من قوة الذكاء الاجتماعي وقوة الحب ضمن القوى العشرة الأخيرة.

ونظرا للدور مرمى على عاتق أفراد عينة دراستنا باعتبارهم اساتذة المستقبل، كان من الضروري اهتمام القائمين على تكوينهم البيداغوجي بإعدادهم وتأهيلهم لممارسة مهنة التدريس، إذ أشارت دراسة براهيمي وقرين (2016) إلى أنه على " برامج اعداد الأساتذة أن تهتم بالإعداد المهني الذي يشمل عدة جوانب منها الاعداد النفسي، الاعداد الاجتماعي، والاعداد التربوي أو البيداغوجي، هذا الأخير له أهمية بالغة بالنسبة للأستاذ حيث لا يمكننا تصور أستاذ ناجح إلا إذا كان معدا اعدادا بيداغوجيا صحيحا " (ص. 28).

غير أن التركيز على الاعداد التربوي والبيداغوجي واعطاؤه هذه الأهمية في مرحلة التكوين لا يكفي، فلتحقيق هذه الغايات المتمثلة في اعداد الأستاذ الناجح نشير إلى أنه ينبغي أن يتضمن الاعداد النفسي لطلبة مدرسة العليا للأساتذة تنمية وتفعيل مكامن القوى الانسانية، خاصة قوى الذكاء الاجتماعي وقوى الحب، نظرا لكون أفراد عينة دراستنا يفتقرون لمثل هذه السمات، ما يدفعنا للتساؤل عن فحوى برامج التكوين البيداغوجي وجدواه.

إذ ورد فـي هـذا الصـدد دراسـة طوليـة اهتمـت بتحديـد السـمات الايجابيـة التـي تميـز الأسـاتذة والمعلمين الفعَّالين، أين تم التوصل إلى ذلك من خلال بحوث استقصائية مست طلابهم الذين أجابوا علـى مقـاييس موحـدة، والتـي بينـت نتائجهـا أن هـؤلاء الأسـاتذة الفعـالين يتمتعـون بـذكاء اجتمـاعي ويظهرون روح الدعابة والفكاهة. بحيث تؤخذنا هذه النتائج مجتمعةً إلى التشجيع على تنمية خصائص وسمات نفسية معينة، بحيث أن تنمية مكامن القوى الشخصية لن تجعل الطلاب أكثر سعادةً وصحةً وأكثر ارتباطًا اجتماعيًا فحسب، بل تساعدهم أيضًا على تحسين أدائهم الدراسي، وأن يكونوا أكثر إنتاجية في مهنتهم المستقبلية. فالتطرق إلى شخصية الشباب [أو الطلاب] ليست ترفًا لمجتمعنا، ولكنها ضرورة، كما أنها لا تتطلب مقايضة مع الأهداف الأكاديمية التقليدية (Park, & Peterson, 2009, p. 4).

فالملاحظ أن دراسة [الفضائل] ومكامن القوة الشخصية [التي تتضمنها] حظيت باهتمام كبير في السنوات الأخيرة، بسبب فوائدها التي انعكست على الصحة والرفاهية فهي موجودة بدرجات ويمكن قياسها كاختلافات فردية. ومع ذلك، هناك القليل من الأبحاث حول هذا الموضوع على مستوى طلبة الجامعة (as cited in Saldaña, & al, 2014, p.31).

فللفضائل أهمية بالغة باعتبارها ضرورية للسعادة والرفاهية. على اعتبار أن الشخص الفاضل هو الشخص الذي يتعامل مع الحياة بامتياز أخلاقي. أين يلتزم الشخص الفاضل بالقيام بالصواب بغض النظر عن التكلفة (Xie, 2015, pp. 4-5)، وهو ما يمنحه الراحة والاطمئنان ما ينعكس ايجابا على معاشه النفسي.

ودعمـا لهـذه الآراء ذَكَّـر Barack Obama (2009) فـي خطابـه الافتتـاحي الحضـور بـأن الفضيلة لا تزال هي الأساس لدولة مزدهرة، وأن الفضائل يمكن أن تساعدنا على البقاء والازدهار كأفراد وكمجتمع، فالفضائل لا تنتمي إلى الكتب المُغبرة أو الخطابات الطويلة بين العلماء، فالفضائل تنتمي إلى حياتنا اليومية، حيث يمكن أن تهمنا كثيرا في أمورنا الشخصية، في الحاضر وفي المستقبل، إذ يجب أن تكون زراعة مكوناتها هدفا مهما للجميع: كالآباء والمعلمين والطلاب والمواطنين.

كما قد نوه Thomas Jefferson (1819) منذ قرابة قرنين من الزمان، أن " السعادة هي هدف الحياة، ولكن الفضيلة هي أساس السعادة " (as cited in Park, & Peterson, 2009, p.8).

وفي هذا الإطار تساءلت العديد من الدراسات عن حقيقة السعادة، وهو ما أجابت عليه دراسة (Seligman, 2002) التي نشرت في كتاب يحمل عنوان السعادة الحقيقية، أين أظهرت نتائجها أن السعادة الحقيقية ترتبط بوجود مستويات عالية من مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة سواءا ما تعلق ذلك بالأفراد أو الجماعات.

- وفي ضوء دراسة Seligman (2002) صيغت **الفرضية السادسة** التي نصت صياغتها على أنه: **يمتلك طلبة المدرسة العليا للأساتذة قدر فوق المتوسط من السعادة الحقيقية.** أين بينت نتائج المعالجة الاحصائية أن **الفرضية قد تحققت**، أين كانت الفروق جوهرية ودالة احصائيا لصالح المتوسط الحسابي، وعليه فإن طلاب المدارس العليا للأساتذة يمتلكون قدرا فوق المتوسط من السعادة الحقيقية.

وانطلاقا من هذه النتائج التي تبين أن طلبة المدرسة العليا للأساتذة المشاركين بهذه الدراسة، يتمتعون باستخدام العديد من مكامن قوتهم الشخصية في أنشطتهم اليومية، وهو ما دلت عليه وجود مستويات مرتفعة في قيم مكامن القوى، بحيث أنه كلما كان استخدام مكامن القوى والفضائل بشكل أكبر اقترب الفرد من الشخصية الطيبة التي تتميز بقدر مرتفع من السعادة الحقيقية. وبالتالي، يتبين أنه كلما ارتفع مقدار قيم مكامن القوى الشخصية تحققت السعادة.

إذ أن النتائج التي عرضها الجدول (28) تبين أن أفراد عينة دراستنا تحصلوا على قيم مرتفعة في كل مكامن القوى الشخصية تراوحت ما بين (15.92 و29.52) وهي قيم مرتفعة تشير إلى أن طلبة المدرسة العليا للأساتذة يمتلكون قدر فوق المتوسط من السعادة الحقيقية.

لكن، وعلى الرغم من أهمية هذه النتائج وأثرها على المعاش النفسي للطالب، إلا أنها لم تظهر ماهية السعادة وحقيقتها، الأمر الذي يتطلب المزيد من التدقيق والبحث.

وفي خضاب هذا التوجه القائم على مساهمة مكامن القوى الشخصية والفضائل الانسانية في الوصول بالفرد إلى السعادة الحقيقة، أجريت العديد من الدراسات التي تماشت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية، كالدراسة التي قام بها كل من بن شريك، مني وشنيخر (2016) والتي سعت نحو البحث عن مستوى السعادة لدى عينة مكونة من 135 طالب من جامعة الجلفة، من خلال استخدام قائمة السعادة الحقيقية لـ Seligman (2002) [والتي تشكلت أبعادها من نفس عناصر تصنيف مكامن القوى والفضائل العاملة (CSV)، على اعتبار أن استخدام وتطبيق مكامن القوى الشخصية أو الفضائل العاملة في نشاطاتنا الحياتية هو ما يصنع السعادة الحقيقية]. وقد أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من السعادة، كنتيجة لوجود اتجاهات ايجابية نحو مجموعة المشاعر الايجابية [القائمة ماهيتها عن استخدام الفضائل العاملة] (ص. 33).

كما أفادت الدراسة التي أجراها كل من (Park, & Peterson, 2009) على عينة من البالغين الذين حُددت مكامن قوتهم مميزة كخطوة أولى، ليطلب منهم في المرحلة أخرى استخدام بصمة قوتهم لمدة أسبوع بطرق جديدة، أين تم ترك عينة أخرى ضابطة بدون هذه التعليمات، ولوحظ خلال ستة أشهر اللاحقة ازدياد في مستوى السعادة لدى هؤلاء الأفراد، بحيث كانت هذه التغييرات واضحة والتي ارتبطت باستمرار المشاركون في البحث واستخدام مكامن قوتهم بطرق جديدة. فالعثور على طرق جديدة لاستخدام مكامن القوة كل يوم أمر بالغ الأهمية، فهو يعكس أهمية الجهود الشخصية المستمرة في إنتاج حياة مزدهرة (Park, & Peterson, 2009, p. 5).

ونظرا لأهمية مفهوم السعادة أشار Fordyce (1998) إلى أن السعادة في حقيقتها مفهوم عالمي المغزى والمضمون، وله أهمية متماثلة عند جميع المجتمعات، بدءا بأكثر المجتمعات تقدما إلى أكثرها بدائية، ويرى الباحثون أن الفروق في اللغة والثقافة لا تؤثر على الطبيعة العالمية للشعور بالسعادة، بوصفها الغاية القصوى للإنسان في كل مكان. وقد كشفت الدراسات عن أن أسباب الشعور بالسعادة، تبدوا متماثلة لدى مختلف المجتمعات والثقافات (نقلا عن العاسمي، 2016، ص. 394).

وقد أشار Seligman (2002) إلى أنه " لكي نفهم السعادة علينا أن نفهم القدرات الشخصية والفضائل الانسانية، لأنه عندما تَتَّحقق السعادة عن طريق مشاركة مكامن قوتنا وفضائلنا فإن حياتنا تصطبغ بالحقيقة " (نقلا عن معمرية، 2011، ص. 14).

فالسعادة الحقيقية مقصد انساني يعلو على كل المقاصد. لكن وبالرغم من تردد مفهوم السعادة في الكتابات القديمة، إلا أنه يعتبر من المفاهيم الحديثة كونه ارتبط بالدراسات المنتمية لعلم النفس الايجابي، فكلاهما يستمد جذوره من القوى الانسانية، فالسعادة وفق هذا الإطار تتكون من مجموع الفضائل التي يَتَّمثلها الفرد في حياته اليومية، والتي تمثل ذروة الصحة النفسية. ووفقا لذلك أشار العديد من الباحثين والفلاسفة إلى مجموعة من الصفات التي يتصف بها بعض الأفراد والتي تجعل سمة حياتهم تميل للسعادة والهناء أكثر من غيرهم والتي يمكن ملاحظتها وقياسها والتنبؤ بها، وتنميتها لدى الأفراد الذين يحتاجون إليها، ونظرا لأهمية هذه الخصال والفضائل [وضع لها تصنيف يحدد ماهيتها، وهو التصنيف الذي وضعه كل من Seligman و Peterson والمتكون من ست فضائل انسانية و24 قوة شخصية، أين اعتبرت مكامن القوى الـ 24 كمحددات تشكل الفضائل] (العاسمي، 2016، ص ص. 403-404). وانطلاقا من نتائج عدة دراسات بَيَّن فريق من الباحثين أن هذه الفضائل الانسانية الست هي مكونات السعادة الحقيقية، فبازدهارها تزدهر الانسانية وبانحدارها تنحدر، ومن هذه الفضائل استخلص الباحثون المكونات السلوكية التي تعبر عنها، أين يعتبر إثراء قوى الشخصية مدخل لتحقيق السعادة الحقيقية (الأعسر وآخرون، 2005، ص ص. 5-6).

وبالتالي نستنتج أن ارتفاع مستويات تطبيق الفضائل العاملة ومكامن القوى في نشاطاتنا اليومية سيسمح بالوصول للسعادة الحقيقية، كون أن هذه القوى والفضائل ترتبط بالعديد من المتغيرات الإيجابية كالرضا عن الحياة والرفاه، والتي تعمل كحواجز ضد مختلف الاضطرابات النفسية، وهو ما من شأنه أن يرفع من مستويات العاطفة الإيجابية، والانغماس أكثر في مختلف التفاعلات البينشخصية، ما قد يعطي الحياة معنى.

وقد تم استكشاف العلاقة بين الفضيلة والسعادة بواسطة العديد من المفكرين كـ Augustine، Aquinas إلى Kant. وعلى الرغم من الاهتمام التاريخي بالحياة الأخلاقية، فإن فهم الفضيلة كان محدوداً بسبب أوجه القصور التي تُعيب الأساليب التي استخدِمت تاريخياً (Biswas-Diener, 2006, p. 294).

نفس القدر من الاهتمام حظيت به الفضائل في الاسلام، أين أشار ابن الخطيب إلى أن " السعادة هي نتيجة للفضيلة، فإذا أقبلت النفس على الفضيلة شعرت بالسعادة ". ويضيف عقلة (1986) أن التحلي بالفضائل الخلقية واجتناب نقائض الأخلاق (الرذائل) كفيل بتحقيق أكبر نسبة من

السعادة للفرد في الدنيا والآخرة، فالسعادة هي غاية الأخلاق نتيجةً للفضائل (العوفي، 2015، ص.11).

وفي هذا الاطار أوضح Taylor وزملائه (2000) بأن دراسة القوى والفضائل الإنسانية تؤدي إلى فهم السعادة التي يتمتع بها الفرد، وتجعل حياته ذات قيمة ومعنى، فهي بمثابة حواجز تقلل من عواقب الأمراض والضغوط النفسية؛ فقد أكد كل من Lawrence، Carver و Scheier (2000) أن التمتع بالسعادة الحقيقية هو نتيجة للشعور بأن الحياة لها معنى، على أن تتضمن وجود القدرة على التوافق والتكيف مع المواقف المختلفة للحياة؛ وفي هذا السياق أضاف Seligman، Steen، Park و Peterson (2005)؛ Seligman (2002) أن السعادة تَتَحقَّق عندما يندمج الناس في أنشطة تحقق احتياجاتهم النفسية الأساسية (نقلا عن بن نوار، 2016، ص. 209).

ففي الواقع تُشكل السعادة والصحة الأساس لكل الإنجازات الإيجابية الشخصية والنفسية والاجتماعية للبشر وذلك تبعا لما جاء عن Lyubomirsky وزملائه (2005). وبالتالي، ينبغي تعزيزهما في الحياة اليومية والممارسة الاكلينيكية وفي التعليم، وقد أشار Seligman وآخرون (2005) أن أفضل طريقة مقترحة لهذا التعزيز تكون من خلال استخدام مكامن القوة في الشخصية.

وقد جاءت الدراسات لتؤكد على أهمية مكامن القوى التي تندرج ضمن فضيلة التسامي ودورها في تعزيز السعادة الحقيقية، كدراسة Petkari و Ortiz-Tallo (2018) التي أكدت على دور مكامن القوى ضمن فضيلة التسامي بما في ذلك قوة الامتنان، الروحانية، الحماس، الأمل، أين توافقت هذه النتائج مع دراسات سابقة كدراسة Polak و McCullough (2006) التي بينت أن هذه القوى تتنبأ بالسعادة، وفي نفس السياق توصلت هذه الدراسة إلى أن قوة الروحانية والتدين هي مرتبطة وبقوة بوجود أكبر للمشاعر المقترنة بالسعادة (as cited in Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018, p. 334).

فهذه النتائج قد ترتبط في مضمونها مع نتائج دراستنا، التي توصلت هي الأخرى إلى أن فضيلة التسامي هي من أهم الفضائل لدى عينة الدراسة الحالية، كما أن قوة الروحانية والتدين هي من بين القوى المميزة لأفراد عينتنا. فوجود مثل هذه المقومات يزيد من درجة الشعور بالسعادة نظرا لأن ارتباط فضيلة التسامي والقوى التي تتضمنها بوجود معنى في الحياة الذي يوجه مسارات حياتنا.

وبناءا على ذلك جاءت دراسة (Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018) لتجيب في مضمونها على التساؤل الذي طرحناه مسبقا والمتعلق بحقيقة تمتع أفراد عينة دراستنا بالسعادة، فوجود كل من فضيلة التسامي بكل القوى المندرجة تحتها يزيد درجة الشعور بالسعادة. فسواءا كان مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة له القدرة على تقييم مستويات السعادة الحقيقية أو لا، فإن وجود قوى التسامي على غرار قوة الروحانية والتدين كمميزات أصيلة لدى أفراد هذه العينة كفيل وحده للإشارة لوجود مستويات مرتفعة من السعادة.

فطبيعة هذا التساؤل نَبعَّت بعد اطلاعنا على التراث العلمي المتراكم المرتبط بتطور نظرية السعادة التي جاء بها Seligman أين عرفت هذه النظريات تحديثات متتالية مع الوقت، بدأت بنشأة مفهوم السعادة الحقيقية (القائمة ماهيتها على مستويات استخدام وتوظيف مكامن القوى الشخصية) إلى نظرية الرفاه ودورهما في تعزيز الازدهار.

فنظرية السعادة الحقيقية التي أقرها Seligman قامت على فلسفة الأخلاق لـ Confucius و Mencius و Aristotle، ونظرا لأهميتها سعى لتطويرها من خلال جمعها بنظريات التحفيز الحديثة في علم النفس، الأمر الذي ساهم في تطوير هذه النظرية، وكنتيجة لذلك أصبحت السعادة تقوم على ثلاثة أبعاد هي: الحياة الممتعة، الحياة الجيدة، والحياة الهادفة (أنوار، 2020، نظرية مارتن بخصوص السعادة. الفقرة. 2). ووفقا لذلك فإن نظرية السعادة وفقا لأبعادها تتشكل من العناصر التالية: (1) العاطفة الإيجابية (أي الفرح، الاستمتاع)، (2) المشاركة (أي التدفق، الحيوية، الرضا عن الحياة والاستقلال الذاتي)، و(3) المعنى (أي الغرض من الحياة والعلاقات).

فقد تكون العلاقات الجيدة للشخص هي المصدر الأول للسعادة في حياته، وقد تكون الإنجازات هي الأهم بالنسبة لشخص آخر. أما عن المشاعر الإيجابية، فقد يبحث أحدنا عن أحداث تصنع مشاعر السعادة والبهجة في حياته لكي يعتبر نفسه سعيداً، بينما يصنع الآخر سعادته من خلال مشاعر الامتنان (أنوار، 2020، نظرية مارتن بخصوص السعادة. الفقرة. 1-2).

ووفقا لهذا السياق الجديد للسعادة حاولت عديد الدراسات ربطها بمكامن القوى الشخصية، أي البحث عن القوى الفاعلة في تشكيلها، ومن جملة هذه الدراسات نجد Petkari و Ortiz-Tallo (2018) التي هدفت إلى استكشاف تأثير مكامن القوة على السعادة والصحة العقلية في سياق

متعدد الثقافات في دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد افترضت هذه الدراسة أن بعض مكامن القوة تعتبر بمثابة مؤشرات عن السعادة والصحة العقلية من غيرها، وفي هذا الصدد تم تقييم عينة من طلبة الجامعات، في غالبيتهم من دول شرق آسيا، وقد كشفت نتائج تحليلات الانحدار أن مكامن القوى الشخصية المنتمية إلى فضيلة التسامي كانت مرتبطة بمستويات أعلى للسعادة والصحة عقلية. فضلاً عن ذلك فإن امتلاك القدرة على ضبط النفس كان مرتبطاً بسعادة أقل، وقد ترتب على هذه النتائج آثار هامة فيما يتعلق بتأكيد النتائج السابقة من السياقات الغربية في سياق دولة الإمارات العربية المتحدة، مما يبرز الحاجة إلى تنفيذ استراتيجيات تناسب الثقافات لتحقيق السعادة والصحة العقلية من خلال استخدام مكامن القوة في الشخصية (Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018, p. 333).

فنتائج الدراسات حول السعادة وعلاقتها بمكامن القوى فتحت المجال لـ Seligman لتطوير نظريته هذه، فالمكونات الثلاثة لنظرية السعادة الحقيقية كانت الأساس لنظريته الجديدة حول الازدهار Flourishing (2011) القائمة بدورها على نموذج الرفاه.

فارتبط مفهوم الرفاه باستخدام مختلف الطرق مؤدية إلى الانسجام مع الحياة، فهو الرغبة في التمتع بالحياة والعيش في حالة من الاستمتاع لأطول مدة مع وجود صحبة جيدة، والسعي لتحقيق السعادة والابداع وتحقيق الأهداف ببراعة؛ إذ يعتبر Deci وزملاؤه (2008) بحسب ما ورد عن (سلامة، 2011) أن مصدر الرفاه هي السعادة والتي يقصد بها العيش والتصرف في اتساق مع أفضل ما يملكه الفرد من قدرات وصفات لتحقيق الذات، وهذا لتحقيق الأهداف الداخلية السامية التي تقوم على الفضائل وتعكس الاستقلالية، كما يعمل دعم الاستقلالية الذي يتكفل به المعلمون والآباء على تحقيق الدافعية والصحة النفسية الجيدة ويعزز احترام الذات وتقوية المثابرة وهو ما يخفض من المشكلات السلوكية (نقلا عن سايل وبن نوار، 2017، ص.49).

فنموذج الرفاه الذي جاء به Seligman (2011) في إطار نظرية 'الازدهار Flourish'، والذي يطلق عليه تسمية PERMA يتكون من خمسة عناصر هي: العاطفة الإيجابية Positive emotions (P)؛ المشاركة Engagement (E)؛ العلاقات Relationships (R)؛ المعنى والغرض Meaning (M)؛ الإنجاز Accomplishment (A) نقلا عن (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017, p. 1)، فهذا النموذج يعتبر حسب (Lai, Leung, Kwok, Hui, Lo, Leung, & Tam, 2018) أداة لتقييم التعليم في إطار علم النفس

الإيجابي في المدارس. وهو ما سيتيح للمدارس حسب Kern وآخرين (2015) إمكانية فهم الرفاه وتعزيزه بصورة أكثر انتظاما (Kern, Waters, Adler, & White, 2015, p. 262).

إذ أظهرت دراسة Quinlan وزملائه (2012) أنه يمكن زيادة الرفاه عن طريق تعزيز مكامن القوة في الشخصية. وتبرز هذه النتائج أن مكامن القوة في الشخصية كما جاء عن Park وآخرون (2004) هي نقطة انطلاق محتملة لزيادة الرفاهية الفردية بشكل عام. فقد أشارت عدة دراسات إلى أن بعض مكامن قوى الشخصية تكون أكثر فائدة للرفاه بشكل عام من غيرها (as cited in Hausler, Strecker, Huber, Brenner, Höge, & Höfer, 2017, p.1).

وبذلك تعتبر مكامن القوة في الشخصية كمركبات للازدهار الذي يتضمن في طياته كل من السعادة والرفاه؛ فالملاحظ أنه كلما تعمقنا في دراسة المتغيرات النفسية الإيجابية وجدناها تقوم على دراسة مكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية.

فقد أثبتت عديد الدراسات فعالية دراسة مكامن القوى، ما جعل أصوات الباحثين تتعالى حول الاستفادة من اطارها النظري والتطبيقي وخاصة ما تعلق منها بمتغيرات الرفاه وتنمية وتطوير مكامن قوة الشخصية وادراجها في ميدان التربية والتعليم، على اعتبار أن هذا التوجه الحديث بحسب ما أشار إليه (العاسمي، 2017) هو أداة لتسهيل عمل التربويين والمعلمين في تعزيز رفاه الطلبة وتحقيق مخرجات إيجابية لعملية التعلم، وانخراط الطلاب في السلوك الأكاديمي والصحي والاجتماعي الإيجابي.

وبذلك وُجِدت أسس نظرية وتطبيقية لدراسة الرفاه ومكامن القوى في الشخصية في الاطار التربية والتعليم في ظل مفاهيم علم النفس الايجابي، على اعتبار أن كل من الرفاه ومكامن القوى تعزز الأداء الأكاديمي من خلال مختلف استراتيجيات والممارسات التدريسية داخل غرفة الصف، إذ بينت دراسة كل من Kern وزملاؤه (2015) التي سعت إلى تقييم الرفاهية لدى مجموعة من الطلاب الاستراليين، ما قد أعطى نظرة عملية لنموذج (PERMA) في إطار التعليم (Kern, Waters, Adler, & White, 2015, p. 263)، وهوما قد سمح بتوسيع نطاق تطبيق علم النفس الايجابي من فرد سعيد إلى مجتمع مدرسي مزدهر، ما قد يخلق ارتباط بين الطلاب ومختلف الأطراف الفاعلة في المجتمع المدرسي، فالغرض من استخدام مكامن القوى في الشخصية وتحسين مستويات الرفاهية لدى

الطلبة حسب Noble وMcGrath (2015) هو اعطاء فُرَص لممارسة المعرفة والمهارات الإيجابية التي يتم توفيرها في المجتمع المدرسي (as cited in Lai & al, 2018, p.9)، فقد بينت دراسة Weintrab وHaim.Erez (2009) أن التركيز على رفاه التلميذ له تأثير ايجابي على التحصيل والأداء الدراسي، والذي من مؤشراته وجود التفاعلات الصفية [الايجابية]، الشعور بالأمان، [المشاركة] في الأنشطة المدرسية وإظهار الرغبة في التواجد في المدرسة (نقلا عن يعيش، تواتي واليازيدي، 2017، ص. 213).

ووفقا لذلك فإننا نتساءل، هل تَمتُّع أفراد عينة دراستنا من طلبة المدرسة العليا للأساتذة بمستويات جيدة من السعادة الحقيقية يعني أنهم يتمتعون بقدر جيد من الرفاه والازدهار؟ وذلك على اعتبار أن الازدهار يتضمن في طياته أبعاد كل من السعادة والرفاه على حد سواء. فطبيعة هذا السرد القائمة ماهيته على مخرجات البحث العلمي المتراكم فيما يتعلق بتطور مفهوم السعادة، يشير إلى ضرورة البحث ودراسة مستويات الازدهار لدى فئة طلبة المدرسة العليا للأساتذة وكذا لدى الأساتذة المكونين، ما يفتح المجال لدراسات جديدة.

فمن خلال الاطلاع على الجانب النظري لتطور نظرية السعادة الحقيقية القائمة على تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل الانسانية. تبيّن أن الهدف من نظرية السعادة هو السعي نحو الاستمتاع والشعور بالإيجابية لتحقيق السرور التي هي في نهاية المطاف تتعلق بالفرد، في حين أن هدف نظرية الازدهار يركز على الجماعة، بزيادة وتعزيز مستويات الازدهار في حياة الناس جميعًا في كل مناحي حياتهم.

فضمن إطار نظرية الازدهار كتب Seligman (2011) مقالين يُوضّحان تطور نظرية الرفاه مُبيّناً أن علم النفس الإيجابي يتجاوز علم السعادة أو ما يُسمّى السرور، بل هناك حاجة للوصول إلى الأداء الأمثل، وهناك أيضا حاجة للوصول إلى حياة موصولة بالآخرين في إطار ما سماه ببعد العلاقات (بدار، 2018، العافية. الفقرة. 2-3).

فالملاحظ من خلال المناقشات المتعلقة بمستوى السعادة الحقيقية التي تميز بها أفراد دراستنا أخذتنا من خلال طرق متفرعة إلى أعماق الأسس التي يرتكز عليها علم النفس الإيجابي. ولكن، بالرغم من تفرع هذه الطرق إلا أنها التقت في نقطة واحدة هي مكامن القوى والفضائل الانسانية.

وفي ضوء هذا الكم الهائل من الدراسات والأطر النظرية، يتضح كيف تطور أوجه الاهتمام من السعادة الذي يعنى بالفرد بحد ذاته إلى مفهوم الازدهار الذي يعنى بالجماعة. لكن بقت مكامن القوى الشخصية حجر الأساس الذي بنيت عليه هذه النظريات، والتي تم تحقق من صلاحيتها تجريبيا في إطار الدراسات القائمة في علم النفس الايجابي.

وبحكم هذه الأهمية، أخذ بمبادئ علم النفس الايجابي القَائمةِ ماهيته على التمكين والاقتدار إلى التعليم العالي، فمنذ سنة 2013 قامت جامعة Tecmilenio بتبني نموذج PERMA لـ Seligman الذي يقوم على مبدأ قابلية تعليم الرفاه والسعادة وتنميتهما، وقد أُضيف إليهما عنصرين آخرين هما السلامة الجسدية والحضور الذهني، كما كانت مكامن القوى الشخصية جزء من هذه المنظومة، وبذلك يصبح هذا النموذج هو روح التعليم والثقافة التي يختبرها الطلاب في الجامعة (اسكاميلا، 2017، ص. 25).

وبناء على هذه الرؤيا وإيمانا بها سارعت المؤسسات التعليمية بمختلف أطوارها إلى الاستفادة من هذه الأطر النظرية الجديدة، وهذا بالعمل على تطبيقها في مجال التربية والتعليم، تحت مسمى التعليم الايجابي المنزوي تحت مظلة علم النفس الايجابي، وبذلك. ظهرت أهمية التعليم الإيجابي من واقع التجربة والميدان، وهذا من خلال دمج التعليم الايجابي في جميع نواحي الحياة المدرسية، وكمثال على ذلك اعتمدت مدرسة – ST. PETERS COLLEGE – ADELAIDE في أستراليا ومدرسوها، منذ العام 2011 منهجية قائمة على الأدلة للتدريس وفق أطر التعليم الإيجابي، أين تلقى الموظفون تدريبا في علم النفس الايجابي والمرونة من جامعة بنسلفانيا، وهي تطمح بذلك تحقيق الازدهار لجميع طلابها (وايت وكيرن، 2017، ص. 20).

وانطلاقا من نتائج هذه الدراسات المهتمة والمتطلعة لنتائج التعليم الإيجابي، نؤكد بدورنا على أهمية النتائج التي أقرتها دراسة (براهيمي وقرين، 2016) المتعلقة بأهمية التكوين البيداغوجي لطالب المدرسة العليا للأساتذة كطلبة في الوقت الحاضر وكأساتذة في المستقبل.

فلِما لا تستفيد مدارس العليا للأساتذة من مقومات التعليم الإيجابي! القائمة أسسه على تدريس السعادة، الرفاه، المرونة ومكامن القوى الشخصية، فلما لا تتضمن أهداف التكوين البيداغوجي ومضامينه وحدة علم النفس الإيجابي! التي تنطوي على تعزيز الانفعالات الايجابية، اكتشاف بصمات

القوى، أسس التربية الممتعة وغيرها الكثير من النقاط التي تفيد الطالب في الوقت الحاضر ويفيد بها طلبته في المستقبل.

فقد أوضح كل من (Norrish, Williams, O'Connor, & Robinson, 2013, pp. 147-148) على أن التعليم الإيجابي يسعى إلى الجمع بين مبادئ علم النفس الإيجابي والتدريس بأفضل الممارسات والنماذج التعليمية لتعزيز التنمية المثلى والازدهار في البيئة المدرسية. ولا يزال الاهتمام بالتعليم الإيجابي ينمو تمشيا مع الاعتراف المتزايد بالدور الهام الذي تؤديه المدارس في تعزيز الرفاه، والصلة بين الرفاه والنجاح الأكاديمي. إذ يركز التعليم الإيجابي كما التعليم التقليدي على تنمية المهارات الأكاديمية، مع استكماله بالمناهج التي تنمي الرفاه وتعزز الصحة العقلية الجيدة.

وبالرجوع إلى أهمية التعليم الإيجابي في إطار التكوين الجامعي، لا بد على مدارس تكوين الأساتذة، الأخذ برأي كل من (Kern, Waters, Adler, & White, 2015, p. 262) حول ضرورة توسع دائرة التركيز على أبعد من التعليم الأكاديمي لتشمل أيضا تعزيز خصائص الشخصية الجيدة والرفاه.

فمن المرجح أن تؤدي الزيادة في مستوى الرفاهية [أثناء تكوين الطلبة وفي] غرف الصف كما جاء عن Fredrickson وBranigan (2005)؛ Bolte وآخرون (2003)؛ Rowe وآخرون (2007) إلى زيادة في الاستيعاب والتعلم، وهو الهدف التقليدي للتعليم. كما أن ذلك قد يثير العاطفة الإيجابية. فيحين أن Estrada وزملاؤه (1994) قد أوضحوا بأن ذلك من شأنه من أن يزيد التفكير الإبداعي (as cited in Seligman, Ernst, Gillham, Reivich & Linkins, 2009,pp. 294-295). فغرس وبناء الرفاه أثناء تكوين الطلبة سيكون بمثابة حل لمشكلة كنا قد طرحناها، تتعلق بتدني استخدام قوة البراعة والابداع لدى أفراد عينة دراستنا، فعلى ما يبدوا أن العمل في إطار مبادئ التعليم الإيجابي سينمي الرفاه ويُفعِّل قوة الابداع لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

إذ يمكننا أن نجد الازدهار في [الجامعات] على مستويات متعددة، إذ يمكن أن يختبر كل الطلاب الازدهار إذا كان كل واحد منهم يتمتع بمقدار جيد من السعادة، فتزدهر علاقاتهم الاجتماعية، وتتحقق أهدافهم بكفاءة وثقة، كما يمكن أن نجد الازدهار عند تقديم خدمات قيمة للآخرين. فالفرد قد يكون مزدهرًا عندما يشعر بمشاعر إيجابية على مدار اليوم، وبذلك سيحصل على شعور عميق

بالقيمة من عمله، وقد يكون الفصل الدراسي مزدهرًا عندما يشعر الطلاب بالاندماج، حيث يشعر الأستاذ بالثقة والرضا، أين يشعر جميع من في الفصل الدراسي بالارتباط والتزام بالتعلم، فقد يكون مجتمع [الجامعي] مزدهرًا عندما يشعر أفراد هذا المجتمع بعمق الشعور بالالتزام والانتماء إلى [الجامعة] وثقافة تعزز المشاعر الإيجابية، التعلم الفعال، والمسؤولية الاجتماعية. وبالتالي، فإن الهدف من تعزيز ازدهار يتعلق بنتائج متعددة الأبعاد عبر مستويات متعددة داخل النظام [الجامعي] (Norrish, Williams, O'Connor, & Robinson, 2013, p. 149).

وفي هذا الصدد وقفت دراسة Khramtsova (2008) على النجاح الذي حققه إدماج نظريات وتدخلات علم النفس الإيجابي في التعليم العالي. إذ كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقيق من نتائج تدريس مكامن القوة الشخصية كجزء من مقياس (وحدة) علم النفس التربوي. وأشارت النتائج إلى أن المشاركين اعتبروا المشروع ناجحا ومفيدا، وأنهم كانوا متحفزين للعمل على مكامن قوتهم الشخصية (Khramtsova, 2008, p. 1).

فنظرا للنتائج المهمة التي كشفتها نتائج دراستنا والمتعلقة بأهمية مكامن القوى الشخصية والفضائل الانسانية وكذا مستوى السعادة لدى حققه طلبة المدرسة العليا المشاركين في هذه الدراسة، يضاف إلى ذلك نتائج الدراسات السابقة التي أكدت على دور السعادة والرفاه وكذا الازدهار في تكوين طلبة الجامعات بناءا على تطوير مكامن قوتهم الشخصية؛ لذلك فإننا نأمل أن يتم نقل ذلك على مستوى جامعاتنا خاصة مدارس تكوين الأساتذة، أين يمكن أن يكون ذلك من خلال الأنشطة اللاصفية والمشاركة في نشاطات داخل الفصول الدراسية، كما ولا بد من أن يخضع الأساتذة المكونون إلى تدريب يساعدهم في تنمية وتطوير شخصية طلابهم إلى الأفضل.

إذ لا يزال هناك الكثير من العمل الذي يتعين القيام به في مجال تنمية وتطوير شخصية الطلاب في إطار التكوين الجامعي بناءا على مسلمات علم النفس الإيجابي. فمن خلال نتائج الدراسات السابقة يتبين أن التعليم الإيجابي يقدم حلولا واعدة، فبالإضافة إلى التكوين التقليدي، يمكنه أيضًا أن يساعد طلاب مدارس الأساتذة على تطوير شخصياتهم لتصبح أكثر قوة وصحة وإيجابية، إذ يمكنهم القيام بذلك كجزء من مضامين التكوين في وحدة علم النفس.

فانطلاقا من نتائج هذه الدراسة التي أظهرت أهمية تدريس مكامن القوى والسعادة كمنطلق للوصول للازدهار، الذي تصبوا إليه عديد الدول من خلال مؤسساتها الجامعية، تقترح دراستنا ضرورة أخذ برامج التربوية والبيداغوجية في إطار تكوين طلبة المدارس العليا للأساتذة بمضامين التعليم الإيجابي في اهتمامه بقضايا السعادة والرفاه التي ينبغي أن يعيشها الطالب في مرحلة تكوينه، مع تدريبه على تفعيلها والاستفادة منها في غرف الصف مع تلاميذه مستقبلا.

وبذلك نكون قد ساهمنا في التأكيد على ما توصلت إليه دراسة يخلف (2014) التي خلص من خلالها إلى القول بأن:

> " التكوين الذي تلقاه الطالب بالمدرسة [العليا للأساتذة بقسنطينة] حتى وإن كان في مجمله إيجابيا فإنه لم يرتق إلى المستوى المطلوب حتى نجعل من التكوين فرصة أو مرحلة وَلِما لا فسحة أو حتى "رحلة" أين الطالب المتكون سينحل في مهنة التدريس، ومن أجل هذا نقول كي نعزز الشعور بالانتماء إلى المهنة علينا مراجعة ذلك من خلال عقد ندوات تربوية مثلا لمرافقة الطالب أثناء التداريب الميدانية كما يجب مراجعة الكيفية التي تتم بها، وتعزيز المقاييس النفسية والبيداغوجية. لكن هذا لا يمنعنا من تكملة ذلك من خلال التكوين أثناء الخدمة والقيام بأبحاث أكثر شمولية لخلق ذلك الأستاذ المحب لمهنته المنسجم معها المبدع فيها حتى تستجيب المدرسة الجزائرية لمتطلبات السوق الوطنية والعالمية " (يخلف، 2014، ص. 56).

وتضيف دراسة حناش وفارس (2015) إلى أن هناك " حاجة إلى التكوين في مجال التربية والتعليم في ظل فكرة الجودة الشاملة، حيث لم تعد الجهود منصبة على توفير الوسائل والموارد المادية بل اتجهت إلى تكوين رأس المال البشري، بما يشمل كل المشتغلين بحقل التربية، وفي مقدمتهم المعلمين والأساتذة الذي تعقد عليهم الآمال في تحقيق الإصلاحات المقترحة من قبل الدولة، فالجزائر تسعى إلى تطوير كفاءة المدرسين، والتي لا ينحصر مداها في ترقية معارف المدرس بل تشمل تطوير أداء المدرس من خلال ما يسمى بالتكوين البيداغوجي " (حناش وفارس، 2013، ص. 126). فبوجود اقتراحات تحقق الإصلاحات والقائمة على تطوير أداء المدرس كأحد أهم الركائز فإننا نشير إلى أن علم النفس الإيجابي بدوره يركز على تحسين مستويات الأداء لدى الأفراد، لذلك قد حان الوقت للاستفادة من نتائج الأبحاث المجراة تحت مظلته في هذا الميدان.

فقد أشار Wrzens وزملاؤه (1997) بالقول أن:

" مثلما دمر المدرسون السيئون عملية التعلم، فإنه يستطيع المدرسون الجيدون كذلك أن يطلق العنان للحماس والمرح في التعليم. وينظر هؤلاء المدرسون في التعليم الإيجابي إلى جهودهم على أنها دعوة وليست وظيفة. فالدعوة تعرف بأنها دافعية قوية يقوم فيها الشخص بشكل متكرر باتخاذ مسار من الأفعال التي تؤدي إلى رضا داخلي. وعندما يتم تطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي في التدريس، عندها سنؤمن بأن المدرسين يتصرفون كما لو أن لديهم دعوة بحيث يظهرون حبا عميقا وقويا لعملية التدريس " (نقلا عن غباري، 2018، ص. 514).

لذلك لا بد من العمل على اجراء المزيد من البحوث والدراسات المتعلقة بهذا الشأن في بيئتنا، ما قد يسمح بإثراء جوانب هذا الموضوع، فالغرض من هذه الدراسة يتلخص في استكشاف العلاقة بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي، لكن وعلى رغم من ذلك فقد تطرقنا خلال مسار مناقشتنا للعديد من المتغيرات الايجابية، ولعل حجتنا في ذلك كانت نابعة من واقع النتائج التي طرحتها الدراسات السابقة بتطرقها لمختلف المتغيرات الايجابية على غرار السعادة، الرضا عن الحياة، الرفاه والازدهار والتي يمكن تضمينها في مجملها فيما يسمى بمفهوم التوافق النفسي.

فقد جادل Castro (2009) على أن التوافق النفسي يتضمن شعور إيجابي بالهوية النفسية، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، والصحة العقلية الجيدة (as cited in Xie, 2015, p. 9).

لذلك، تعتبر هذه المتغيرات من المواضيع الأكثر بحثا في مجال علم النفس الايجابي، أين يمكن أن نجدها بمستويات مختلفة لدى الأشخاص والتي يمكن أن تشير مستوياتها إلى حالة التوافق النفسي، وهو ما سنحاول التطرق إليه بالبحث والمناقشة في الفقرات اللاحقة من هذه الدراسة.

2.2. علاقة مكامن القوى الشخصية بالتوافق النفسي

تهدف نتائج الأبحاث التي أجريت في مجال علم النفس الإيجابي حسب Seligman، Steen، Park و Peterson (2005) إلى مساعدتنا على فهم القوى البشرية والخبرات الشخصية التي تركز على السعادة والرفاهية، كما أنها تهدف إلى فهم تجارب الأفراد على نطاق أوسع وفق مناهج علمية (as cited in Porto Noronha, & Martins, 2016, p. 98).

فمن ضمن الأهداف الرئيسية لعلم النفس الايجابي نجد مساعدة الأفراد على تنمية وتعزيز مكامن القوى الشخصية التي تلعب دور وقائي لمن يعيش حالة جيدة من التوافق النفسي، كما أنها تدعم وتساعد من يعاني من صعاب ومشكلات حياتية من خلال اعادة تفعيل وتطوير استراتيجيات التوافق لديه. فعقيدة علم النفس الايجابي ترتكز على أن القوى الشخصية تسهم في رفاهية الفرد وسعادته، ما قد ينعكس ايجابا على حالة التوافق النفسي لديه.

- وتبعا لذلك جاءت **الفرضية السابعة** من هذه الدراسة لغرض التقصي عن طبيعة العلاقة بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي باعتباره أحد مؤشرات الصحة النفسية، وقد أفادت هذه الفرضية على أنه: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** إذ توصلت نتائج الدراسة إلى أن هذه الفرضية **قد تحققت**، إذ بينت هذه النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين كل من مكامن القوة في الشخصية والفضائل العاملة والتوافق النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط Pearson بـ (0.694) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائيا، الأمر الذي يؤكد وجود علاقة طردية بين مكامن القوة في الشخصية والفضائل العاملة والتوافق النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة، وهو ما يجعلنا **نقبل الفرضية السابعة**.

فنتائج دراستنا كانت متوافقة مع نتائج دراسة Arslan (2019b) التي بحثت في العلاقة الارتباطية بين السمات النفسية الإيجابية، الأداء الأكاديمي، والتوافق النفسي لدى عينة من الطلبة الأتراك، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الطلاب ذوي السمات النفسية الإيجابية لديهم مستويات مرتفعة فيما يخص السلوك الإيجابي، الانتماء للمحيط الدراسي والإنجاز الأكاديمي. فنتائج هذه الدراسة قد كشفت أن مركبات علم النفس الإيجابي لها ارتباطات كبيرة مع السلوك الإيجابي، الانتماء للمحيط الدراسي، استيعاب المشاكل وحلها، وكذلك وجود علاقة من مقبولة إلى مرتفعة فيما يخص التحصيل الأكاديمي للطلاب بشكل عام. فقد كان ارتباط السمات الإيجابية يشير إلى وجود علاقة قوية مع كل من الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي، فهذه نتائج قد أشارت إلى أن هناك ارتباطات جوهرية كبيرة بين السمات النفسية الإيجابية وبعض الخصائص النفسية والأكاديمية لدى الطلاب (Arslan, 2019b, p. 1).

وضمن هذا السياق، أشارت دراسة Lounsbury وزملائه (2005) إلى أنه لطالما كان ينظر إلى مكامن القوة الشخصية للطلاب الجامعيين على أنها نتيجة رئيسية للتعليم العالي. وهو ما يرتبط حسب Linley وآخرون (2010) بمجموعة متنوعة من المتغيرات كالخدمات الجامعية ونوعية التدريس. فعلى ما يبدوا أن الطلاب الذين يستخدمون مكامن قوتهم الشخصية لديهم مستويات أعلى من [...] الرفاه النفسي (as cited in Gustems, & Calderon, 2014, pp. 268-269)، إذ أن هذه التفاعلات الحاصلة ضمن الحياة الجامعية والتي يهدف من خلالها الطالب إلى تحقيق الانسجام والاتزان النفسي الاجتماعي يشار إليها بمفهوم التوافق النفسي.

فهناك أدلة على أن مكامن القوة الشخصية لها صلة إيجابية بمجموعة واسعة من نتائج التوافق الناجحة، مثل السعادة والحياة والرضا عن الأداء الدراسي الجامعي كدراسة Lounsbury وآخرون (2009)؛ Gillham وآخرون (2011)، كما يوجد دراسات عن الثقة كدراسة Clifton (1997)، ودراسات عن الأمل كدراسة Snyder (1996)، ودراسات عن النجاح الأكاديمي بين طلاب الجامعات كدراسة Williamson (2002). وقد أشار كل من Karris (2007)؛ Park وآخرون (2004) إلى أن الدراسات الحديثة قد أظهرت أن كل قوة تقريباً في نظام تصنيف Peterson و Seligman (2004) ترتبط بنتائج التوافق الإيجابي. كما أن دراسة كل من Karris (2007)، ودراسة Gander وزملائه (2012) قد بينت أنه توجد علاقة عكسية بين القوى الشخصية ومجموعة واسعة من المشاكل والاضطرابات النفسية كالاكتئاب. كما توصلت الدراسات فيما تعلق بنتائج التوافق لدى الطلاب كدراسة Ward و Low (2000)؛ دراسة Swagler و Jome (2005) أن التوافق النفسي يرتبط بالاتجاهات المتوقعة من السمات الشخصية التي تشبه من الناحية المفاهيمية مكامن القوة في الشخصية (Xie, 2015, pp. 5-6).

فالتوافق يرتبط بمجريات الحياة الدائمة التغيير، ما يستوجب على الفرد ضرورة الانسجام أو التكيف مع هذه الأحداث المستجدة للوصول إلى حالة من الاتزان في إطار تحقيق الصحة النفسية، غير أنه يمكن للمشكلات والاضطرابات النفسية التي يعاني منها بعض الأفراد أن تكون مظهر من مظاهر سوء التوافق والفشل في تحقيقه. ومن ثمة يمكن أن نشير إلى أن التوافق والصحة النفسية هما جانبان لا يمكن فصلهما، إذ يرى بعض الباحثين أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق، وأن حالات عدم التوافق مؤشر على اختلال الصحة النفسية، في حين يرى البعض الآخر أن السلوك

التوافقي هو أحد مظاهر الصحة النفسية ودليل على توافرها، وعليه يتضح أن هناك تداخل كبير بين هذين المصطلحين (دايلي، 2018، ص. 179). لذلك، لا نستطيع أن نفصل الصحة النفسية عن التوافق، باعتبارهما من مقومات الشخصية السوية.

غير أن الشيء المؤكد الذي اتفقت عليه الدراسات أن التوافق النفسي يتأثر بشدة بسمات الشخصية، والتغيرات في الحياة، ومتغيرات الدعم الاجتماعي وهو ما قد ببينته نتائج دراسة Searle و Ward (1990)؛ Ward و Kennedy (1994)؛ Ward و Rana-Deuba (1999)، كما قد يتأثر بأنماط وأساليب التوافق واستراتيجيات التعامل وهو ما قد توصلت إليه دراسة Berry (1997) (as cited in Xie, 2015, pp. 3-4).

ففي خضاب هذه الدراسات تبيَّن أن التوافق النفسي مرتبط بمكامن القوة الشخصية وهو ما قد دعمتــه كــذلك دراســة كــل مــن Karris (2007)؛ Lounsbury، Fisher، Levy و Welsh (2009)؛ Park، Peterson و Seligman (2004). فمكامن القوة في الشخصية تشكل سمات الشخصية التي تحمل قيمة أخلاقية على المستوى العالمي، فهي حسب Peterson و Seligman (2004) " تشمل قدراتنا على مساعدة أنفسنا والآخرين وإنتاج تأثيرات إيجابية عندما نعرب عن هذه السمات ". وقد تظهر مكامن القوة في الشخصية في كيفية تناول الأفراد لتفاعلاتهم مع أنفسهم ومع الآخرين، فهي سمات شخصية إيجابية تنعكس في أفكار الشخص ومشاعره وسلوكياته. وبذلك يعتبر التركيز على مكامن القوة الشخصية هو تركيز على الطريقة التي يمكن بها لهذه القوى مساعدة الأفراد على التغلب على مجموعة واسعة من التحديات وتحقيق مجموعة واسعة من النتائج الناجحة، مثل التوافق النفسي والسعادة والرضا وهو ما قد أشارت إليه دراسات كل من Peterson و Seligman (2004)؛ Lounsburry، Fisher، Levy و Welsh (2009) (as cited in Xie, 2015, p. 4).

وبالتالي، فإن دراسة مكامن قوة طلاب الجامعات وكيفية تطوير مكامن القوة هذه يمكن أن تسهم في فهمنا لكيفية مساعدة طلاب الجامعات على التوافق مع تجربتهم الجامعية من خلال تخفيف الكرب النفسي وتعزيز الرفاه. فمن المفيد بشكل خاص فهم هذه العملية لدى طلاب المدرسة العليا للأساتذة بهدف مساعدتهم لمواجهة التحديات التي يحتمل أن تعيق توافقهم النفسي أثناء فترة تكوينهم الجامعي.

فنتائج الدراسة الحالية بينت اتجاه وقوة العلاقة بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي باعتباره أحد مقومات الصحة النفسية التي تتضمن العديد من المتغيرات الايجابية كالسعادة والرفاه والأداء الأمثل والتي يمكن أن يرتبط تحقيقها بمدى استخدام مكامن القوى الشخصية. فقد أشار Castro (2009) إلى أن التوافق النفسي يتضمن شعور إيجابي بالهوية النفسية، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، والصحة العقلية الجيدة (as cited in Xie, 2015, p. 9). ووفقا لذلك، نجد أن نتائج دراستنا قد تؤكد نتائج الدراسات المُقَامة في السِياقات الغربية وتدعمها، فهذه النتائج تعتبر كامتداد لنتائج الدراسات السابقة.

فالبيئة الجامعية توفر فرصة ممتازة للأفراد لتطوير مكامن القوة في شخصيتهم، نظرا لما تعكسه من نتائج ايجابية على الصحة النفسية. وبشكل عام، تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن مكامن القوى ترتبط بشكل إيجابي بالتوافق النفسي للطلبة الجامعيين وهذا ما يؤكد المقترحات المقدمة في الدراسات السابقة لكل من دراسة Dahlsgaard، Peterson و Seligman (2005) ودراسة Park، Peterson و Seligman (2006) ودراسة Peterson وآخرون (2008) نقلا عن (Gustems, & Calderon, 2014, pp. 279-280).

فعلى ما يبدوا أن عديد الدراسات قد بينت أنه يمكن أن ترتبط مكامن القوى ايجابا بالعديد من المتغيرات النفسية الدالة في مضامينها على حالة التوافق كتلك الدراسات المتعلقة بموضوع السعادة، الرفاه، والرضا عن الحياة بشكل عام. كما قد ترتبط مع الانجاز الأكاديمي وهو ما قد تطرقت إليه دراسة (Choudhury, & Borooah, 2017, p. 49). في حين يمكن أن ترتبط بعض مكامن القوى ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية وهو بينته نتائج دراسة كل من (Niemiec, 2013 ; Gustems & Calderon, 2014).

فنتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية المتعلقة بوجود علاقة ايجابية طردية بين مكامن القوى والتوافق النفسي يدعم صحة الفرض السابق من هذه الدراسة المتعلق بوجود مستويات فوق المتوسط من السعادة الحقيقية، وهو ما يمكن أن يرتبط بمحاولات طلبة المدارس العليا مواكبة التغيرات الحاصلة في المحيط الجامعي ما نتج عنه تطوير لمكامن القوى والذي انعكس بدوره على حالة التوافق النفسي. وهو بالتالي ما تؤكد قوة الصلة بين كلى المتغيرين.

فعندما يفكر المرء في عملية الذهاب إلى الجامعة، فبوسعه أن يتخيل مجموعة من التحديات التي يمكن أن يواجهها. فبالنسبة للعديد من الطلاب فإن الجامعة يمكن أن تكون هي أول تجربة لهم يعيشون فيها بعيداً عن ديارهم دون آبائهم. ما يتعين عليهم أن يتعلموا كيف تحمل المسؤولية وإدارة شؤونهم. في الوقت نفسه، يتعين عليهم التكيف مع البيئة الأكاديمية التي يُتوقع منهم أن يعملوا فيها بشكل أكبر بكثير مما كانوا عليه في المدرسة الثانوية، وأن يتنقلوا إلى تشكيل علاقات جديدة إلى حد كبير مع الأقران، حيث توجد إغراءات متعددة للإلهاء والمشاركة في السلوكيات المحفوفة بالمخاطر وهو ما كان قد أشار إليه Mattanah وزملاؤه (2004). فإدارة هذه التحديات بشكل جيد نسبيًا وتجربة الإحساس العام بالنجاح هي احدى الطرق تحديد التوافق الإيجابي الجامعي (as cited in Mattanah, 2016, p. 32).

وانطلاقا من ذلك، يمكن أن نصف التوافق في إطار الحياة الجامعية لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة على أنه التركيز على كيفية إدارة الطلاب للانتقال إلى الجامعة وتجربة النجاح خاصة وأن خلفية هؤلاء الطلبة ارتبطت بالتفوق والنجاح الأكاديمي وربما النجاح في المجال الاجتماعي والشخصي (على اعتبار أن المرحلة العمرية التي يعيشونها تعتبر سن التجريب والسلوكات المحفوفة بالمخاطر)، الأمر الذي من المحتمل أن يعزز بطرق مختلفة ارتباطهم بالجامعة واحتمالية استمرارهم في تلك الجامعة. فتوافق هؤلاء الطلاب يكون من خلال مجموعة واسعة من المجالات التطبيقية ذات الصلة برفاههم، تشمل هذه المجالات الدافعية والإنجاز الأكاديمي، الدعم الاجتماعي، غياب المؤشرات المصاحبة للأعراض والسلوكيات الخطر (كتعاطي المخدرات على سبيل المثال)، والقدرة على تعزيز الأهداف المتعلقة بالخيارات الوظيفية وهي بطبيعة الحال مهنة التدريس.

ووفقا لذلك، ينبغي مناقشة بعض العوامل التي من الممكن أن تؤثر على عملية التوافق أثناء فترة تكوين الطالب الأستاذ، لعل من بين هذه العوامل نجد تشكل الهوية المهنية والتي تعتبر من أبعاد الهوية النفسية والاجتماعية، إذ يمكن أن نجد أن بعض الأشخاص يقدمون أنفسهم للآخرين انطلاقا من المهنة التي يزاولونها، فالهوية المهنية تتشكل صورتها لدى الأستاذ انطلاقا من التجارب التي مر بها في مرحلة الالتحاق بالجامعة إلى بداية ممارسة المهنة، والتي تَتَعزز لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة انطلاقا من بداية التكوين (يخلف، 2014، ص ص. 45-46)، فهذا المسار المهني قد تحدد منذ لحظة تفكيرهم بالتقدم للدراسة على مستوى هذه المدارس المختصة بتكوين الأساتذة.

وقد بينت دراسة (يخلف، 2014) أن التكوين الذي يتلقاه الطالب في مدرسة العليا لتكوين الأساتذة بقسنطينة قد عزز شعورهم بأنهم أساتذة بدرجة متوسطة قدرت بنسبة 48.3% لدى عينة بلغ تعدادها 548 فرد، وهي نتيجة إيجابية حسب الباحث كون أن نصف أفراد دراسته قد أشاروا إلى أنهم لم يكونوا راضين بتخصصاتهم في البداية، وقد أرجع هذه النتيجة لفاعلية التكوين النفسي، وقد أشار الباحث إلى أن قضية الهوية المهنية قضية شائكة، ما يُحتم على القائمين على عملية التكوين من إرساء بعض الطقوس المهنية المؤسسة والمميزة لملامح المهنة (ص ص. 50-56)، فهذه الرؤية تتفق مع ما تمت الاشارة إليه في فقرات سابقة من هذه الدراسة، والتي تطرقنا فيها لأهمية انتقاء الطالب، قبل الشروع في عملية التكوين وفقا لملمح نفسي إيجابي يركز على أوجه القوة والعافية، لا على أوجه القصور.

فطبيعة هذه النتائج تدفعنا للتفكير بأن الهوية المهنية للطالب الأستاذ ترتبط بدرجة انسجامه مع ظروف التكون داخل المدرسة العليا للأساتذة، وما درجة الشعور بصفة الأستاذ إلا مؤشر من مؤشرات حالة التوافق النفسي.

أما دراسة الأسود وجعفور (2012) فقد أرجعتنا إلى أهمية تكوين الطلبة الأساتذة قصد " وصول بهم إلى حد الكفاية في سلوك تدريسهم واكسابهم جملة من الخصائص لأنهم مطالبون بمجموعة من الأدوار، فهم خبراء في سلوك تدريسهم واكسابهم جملة من الخصائص لأنهم مطالبون بمجموعة من الأدوار فهم خبراء فن التدريس، ومسؤولون عن النظام، وممثلون لسلطة وقيم المجتمع "، إذ ينبغي على الطالب أن تمثل وجهة نظره حول خصائص وكفايات أستاذه مصدرا رئيسيا لكشف خبرته التدريسية التي تساهم في تكوينه العلمي واعداده لمهنة المستقبل (ص. 232)، وهو ما يشير إلى أن على الأستاذ المكوِّن أن يكون بمثابة قدوة لطلبته، ما قد يساهم في بناء الهوية المهنية التي تعزز صورة التي رسمها الطلبة عن مهنتهم المستقبلية. وبذلك يتضح أن العلاقات داخل الحرم الجامعي تلعب دور مهم في تحقيق الانسجام والتوازن خلال مرحلة التكوين الجامعي، إذ قد تكون سلامة العلاقة بين الطالب والأستاذ المكون على رأس قائمة العلاقات المعززة لحالات التوافق النفسي.

إذ أشارت دراسة (الأسود وجعفور، 2012) إلى أن طلبة المدارس العليا للأساتذة ضمن هذه الدراسة قد أشاروا بما نسبته 60% من الإجابات أكدوا من خلالها أنه على الأستاذ المكون أن يكون بمثابة قدوة جيدة لطلابه، مع سعيه الحثيث نحو التقرب من الطلبة والاهتمام بانشغالاتهم، أين حددت

هذه النتائج أهم الخصائص الشخصية للأستاذ الجامعي المكوّن بالمدرسة العليا للأساتذة من وجهة نظر الطلبة (ص. 238). فهذه النتائج بطبيعة الحال تؤكد مجريات الدراسات السابقة والنقاشات التي خذنها في هذا الموضوع، فخصائص شخصية الأستاذ يمكن أن تعمل خلال مرحلة التكوين الطلبة في تفعيل وتنمية بعض خصائص الشخصية الإيجابية بحكم إطار وطبيعة التفاعل أستاذ–طالب.

فعلى الرغم من عدم وجود دراسات سابقة تعنى بطلبة المدرسة العليا للأساتذة تناولت العلاقة بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي، إلا أن نتائج دراسة كل من (الأسود وجعفور، 2012، يخلف، 2014) قد أعطت نظرة على حالة التوافق لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة من خلال تأكيد نتائج كل منهما على مساهمة بعض العوامل المساهمة في تعزيز حالة التوافق والتي يعتبر وجودها كمؤشر جيد للتوافق، فقد يكون لكل من تشكيل صور عن الهوية المهنية، والدور الذي تلعبه خصائص الأستاذ المكوّن باعتباره قدوة لطلبته أحد الركائز التي تساهم في تعزيز حالة التوافق، فالأستاذ المكون أثناء مرحلة التكوين يعتبر أحد المساهمين في تفعيل وتنمية خصائص الشخصية الطالب بحكم صقل هذه الخصائص بما يتوافق ومهنة التدريس. فعلى ما يبدوا أن شخصية الطالب تتأثر بالعديد من العوامل البيئية والمتغيرات الاجتماعية في إطار الحياة الجامعية بما فيها شخصية أساتذته وهو ما قد يرتبط بتعزيز الهوية المهنية والتوافق بشكل عام، ما قد يشير ضمنيا للعلاقة بين مكامن قوى الشخصية لدى الطالب الذي يعمل على تطويرها في إطار حياته الجديدة داخل الجامعة والتي قد تظهر من خلال مساعيه الحثيثة لتحقيق التوافق مع مختلف الظروف المحيطة.

وانطلاقا من ذلك نستنتج أن القوى الشخصية التي سبق لنا الإشارة إليها والموجودة لدى جميع البشر بدرجات متفاوتة، يمكن أن يخضع تفعيلها وتنميتها لدى أفراد عينة دراستنا من طلبة المدرسة العليا للأساتذة على عاتق كل من الأستاذ المكون ومحتوى البرنامج التكوين (البرنامج البيداغوجي) فطلبة المدرسة العليا للأساتذة في هذه المرحلة هم بمثابة عجينة ملونة بين يدي أستاذ مبدع، تساهم خصائص شخصيته بشكل أساسي بإثراء ملامح الهوية المهنية في شخصية طلبته.

فمهنة التدريس أحدا المهن التي تحدد مكانة الفرد داخل النسيج الاجتماعي، أين تعتبر الاناث أكبر شريحة تمارس المهنة ما ينبئ بأن مهنة التدريس حسب (يخلف، 2014) قد تؤنث، وهو ما يمكن رده إلى طبيعة المجتمع الجزائري الذي يفضل ويحبذ مهنة التعليم ويراها أفضل لدى الاناث.

فحقيقة أن أغلب الطلبة التابعين لمدارس العليا للأساتذة هن من الاناث، كما أن الأفراد المشاركين في هذه الدراسة أغلبهم من الاناث بنسبة تقدر بـ 89%، فهي نسبة كبيرة حقا.

وتبعا لهذه الحقائق التي أثارت فضونا، وخاصة ما تعلق منها بالتحقق من الفروض السابقة التي أشارت في مجملها إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين سواءا في بصمة القوى أو في ترتيب الفضائل الانسانية تبعا لدرجة أهميتها. فهل يعني ذلك أنه لا توجد فروق بين الجنسين في التوافق النفسي؟ وذلك بحكم وجود علاقة ارتباطية طردية بين مكامن القوى والتوافق النفسي، يضاف إليها احراز أفراد عينتنا قدرا فوق المتوسط من السعادة الحقيقية، وهو ما قد يكون أحد مؤشرات الايجابية عن حالة التوافق النفسي.

- ووفقا لذلك جاءت **الفرضية الثامنة** من هذه الدراسة لتشير إلى أنه: **لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في التوافق النفسي بأبعاده لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** بحيث أن نتائج المعالجة الإحصائية قد بينت أنه لا يوجد فعلا فروق بين متوسطي درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب المدارس العليا للأساتذة على مقياس التوافق النفسي بكل أبعاده، فجميع قيم (T test) جاءت غير دالة إحصائيا، ما يعكس عدم وجود فروق بين الجنسين من طلاب المدارس العليا للأساتذة في توافقهم النفسي، وهو ما يخولنا أن **نقبل الفرضية الثامنة من هذه الدراسة.**

فهذه النتائج جاءت معاكسة لنتائج العديد من الدراسات التي وجدت أن هناك اختلاف بين الجنسين فيما يخص التوافق النفسي في إطار الحياة الجامعية، ولعل من بين هذه الدراسات نجد دراسة الربدي (2012) التي أظهرت أنه توجد فروق بين الجنسين فيما يخص التوافق في إطار الحياة الجامعية لدى عينة من الطلبة من جامعة القصيم (ص. 430).

في حين أن دراسة (Abdullah, Elias, Mahyuddin, & Uli, 2009) التي أجريت لغرض معرفة مدى توافق الطلاب الجامعيين في ماليزيا من حيث أثر النوع والتحصيل الأكاديمي على عينة تكونت من 250 فرد، أين أشارت النتائج إلى أن التوافق بين الجنسين كان بدرجة معتدلة، أين كان الذكور أكثر توافقا من الاناث، فيحين أوضحت النتائج أن التحصيل الأكاديمي للطلبة قد تأثر بالتوافق الكلي والأكاديمي والشخصي والعاطفي (p. 496).

بينما توصلت دراسة Tuna (2003) كذلك إلى وجود اختلاف بين الجنسين في استخدام استراتيجيات التوافق لدى طلبة جامعيين، أين تكونت العينة في هذه الدراسة من 1143 فردا منهم 695 طالبا تركيا و448 طالبا من الولايات المتحدة الأمريكية، كما بينت هذه الدراسة كذلك وجود فروق لدى أفراد العينة في كل من التوافق الانفعالي والتوافق الدراسي لصالح الطلبة الأمريكيين، بينما تبيّن أن هناك فروق في بعد تحقيق الأهداف بشكل عام لصالح الطلبة الأتراك (نقلا عن الربدي، 2012، ص. 440).

فمن الواضح أن جنس الطالب هو عامل يمكنه احداث تغيير في اتجاه العلاقة بين العديد من متغيرات المتنبئة بالنتائج التي تهم الباحثين في إطار الدراسات المتعلقة بالطلبة الجامعيين. فقد سُلِطَ الضوء بالفعل على العديد من النتائج في هذا المجال، حيث أظهر الباحثون أن الذكور والاناث يتنقلون في عملية الانفصال والتفرد عن الوالدين وتشكيل الاستقلال الذاتية بشكل مختلف، وهذه الاختلافات لها آثار على التوافق الطلاب والطالبات في إطار الحياة الجامعية (Mattanah, 2016, p. 56).

وقد أكد الربدي (2012) أن توافق الطالب مع متطلبات الحياة الجامعية يرتبط بعوامل عديدة منها ما هو متعلق بالحاجات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية [...]، ومنها ما يرتبط بالبيئة الجامعية كالأنظمة والمناهج والأساتذة والزملاء والخدمات التي قد تقدمها الجامعة لطلابها كما قد يرتبط بجنس الطالب ذكور/اناث (الربدي، 2012، ص. 430).

فيحين أن دراسة وهبان (2008) على عينة مكونة 250 فرد من جامعة صنعاء قد توصلت إلى أن الذكور يتمتعون بقدر معقول من التوافق بشكل عام، فالذكور أكثر قدرة على التوافق في إطار الحياة الجامعية بالمقارنة مع الاناث (وهبان، 2008، ص. 49). وهي نفس النتائج التي توصلت إليها دراسة (برغوتي وبوخنوفة، 2016، ص. 317) على عينة مكونة من 478 فرد من جامعة باتنة، والتي أسفرت على وجود فروق بين الطلبة في التوافق لصالح الطلبة الذكور.

أين تم تفسير الاختلاف في درجة التوافق بين الذكور والاناث حسب مدحت عبد الحميد (1999) إلى أن " التوافق النفسي لدى الذكور أكثر منه لدى الاناث لأن التركيبة النفسية للذكر تختلف عن التركيبة النفسية للأنثى، أي [أن هناك اختلاف] في السمات الشخصية للأنثى [بالمقارنة

مع تلك الموجودة لدى الذكور خاصة ما تعلق منها بـ] الصلابة النفسية والاستقلالية وامتلاك الحرية، فالذكور أكثر احتكاكا بالأوساط الاجتماعية والانخراط في الجماعات ذات الأهداف المختلفة مما يؤهلهم لأن يكونوا أكثر توافقا من الاناث. فالأنثى أكثر حساسية في مواجهة المشكلات والصدمات وأقل قدرة على تحمل الضغوط وعواطفها تحتل الجانب الأهم في توجيه سلوكها. والعادات والتقاليد تقيد احتكاك الانثى وتضيق دائرتها الاجتماعية " (نقلا عن برغوتي وبوخنوفة، 2016، ص. 350).

فيحين جاءت نتائج دراسة (مسكين، 2012) لتتوافق مع نتائج دراستنا، فقد توصلت إلى أنه على الرغم من أن العديد من الدراسات قد بينت وجود فروق بين الجنسين في التوافق النفسي لصالح الذكور. وهو ما جاء عكس نتائج دراستنا، إلا أن ما يفسر هذا التناقض مع نتائج الدراسات التي سبق ذكرها، قد يعود لكون الأنثى أضحت تقدر مدى أهمية النجاح في الجامعة، كون أن تحقيق ذلك قد يعزز مكانتها في المجتمع ويجعلها تتقاسم الأدوار الاجتماعية مع الذكور، وبالتالي ترى بأن هذا النجاح هو السبيل الوحيد لبناء مستقبلها، فتحدد الخطط والإستراتيجيات التي تكفل لها الانسجام بين إمكانياتها ومتطلبات البيئة الجديدة، فتشعر بالانتماء إلى الجماعة وتحسن مسايرة الأقران ما يجعلها تتخلص من كل العراقيل التي تواجه توافقها وتتفادى جميع الإخفاقات المحتملة (ص. 128).

وبناءا عما جاء عن مدحت عبد الحميد (1999) فيما يتعلق بوجود اختلاف فيما يخص التوافق بين كل من الذكور والاناث والذي أرجعه لوجود اختلافات في التركيبة النفسية على غرار بعض سمات الشخصية، ليؤكد بذلك على أن التركيبة النفسية هي من تحدد الفروق، فإننا نشير بدورنا إلى أن نتائج دراستنا قد أظهرت عدم وجود اختلاف بين الذكور والاناث في السمات الشخصية، على اعتبار أن مكامن القوة في الشخصية هي من تشكل سمات الشخصية التي تحمل قيمة أخلاقية على المستوى العالمي وهو ما كان قد أوضحه (Seligman& Peterson, 2004)، وتبعا للاطار الذي وضعه مدحت عبد الحميد فإن عدم وجود فروق ضمن عينة دراستنا قد يرجع إلى عدم وجود اختلافات في خصائص النفسية التي تميز أفراد عينة دراستنا ككل سواءا كانوا ذكورا أو اناثا، فقد بينت نتائج الفروض السابقة ضمن هذه الدراسة عدم وجود اختلاف في بصمة القوى في الشخصية وعدم وجود فروق كذلك في ترتيب الفضائل، على اعتبار أن كل من الفضائل ومكامن القوى هي من يحدد تفاعلات الأفراد مع ذواتهم ومع الأخرين، أين ينعكس ذلك في أفكار الشخص ومشاعره وسلوكياته. وعليه يتبين أن عدم وجود فروق بين الجنسين في التوافق النفسي يرجع بشكل أكيد إلى عدم وجود

فروق في مكامن القوى الشخصية والتي ارتبطت ايجابا بالتوافق النفسي، أين أكدت دراستنا وجود علاقة قوية طردية بين هاذين المتغيرين، وهو ما يعني أنه كلما زاد استخدام مكامن القوى زادت معها درجة التوافق النفسي.

فيحين قد فسر مسكين (2012) عدم وجود الفروق بين الجنسين في درجة التوافق النفسي إلى وجود العديد من العوامل والتصورات فقد أوضح قائلا:

" إنّ لكلا الجنسين استعدادات مسبقة عما سيواجهونه في الجامعة سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية، وبالتالي تكون لهم نفس التوقعات عن الحياة الجامعية ما يجعلهم يستحضرون متطلبات الدراسة فيها، وإدراكهم أنها تختلف عما سبقها من المراحل فيقومون على تغيير طريقة دراستهم والتعرف على الطرق المفيدة في ذلك، من خلال متطلبات البيئة الجديدة والتفاعل بصورة ايجابية مع متغيراتها، كما أن هذا التوقع المسبق عن الحياة الجامعية، يجعل كلا الجنسين لا يختلفان من حيث آليات التعامل واستراتيجيات التفاعل، من خلال إدراكهم لحالات واقعية مسبقة من النجاح والفشل في الجامعة، هذا ما يجعلهم مزودين بالمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة، والتي تمكنهم من مسايرة أقرانهم وأساتذتهم وطريقة التدريس [...]، وهذا ما تفسره النظرية السلوكية حول التوافق، حيث أنها ترى بأن السلوك الإيجابي عبارة عن سلوك مكتسب نتيجة تعلم عادات من البيئة، وأن الفرد المتوافق هو القادر على اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعده في معاملة الأخرين ومواجهة المواقف المتغيرة في حياته، واستنادا لهذه النظرية فإن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق النفسي يرجع إلى أن كلا الجنسين يكتسبان نفس الرؤية حول المرحلة الجامعية، ما يجعلهم يتعلمون نفس السلوكات والعادات التي تسهل عملية التوافق مع المحيط الجديد، وبالتالي ينظر إلى التوافق بأنه عملية كلية من خلال تحقيق توافق (طالب – جامعة) هذه العلاقة تجعلنا ندرك بأن الطالبات والطلاب مطالبين بالتوافق مع هذه العملية بغض النظر عن جنسهم، وهذا ما يجعل الفروق تزول بين الذكور والاناث في التوافق النفسي " (مسكين، 2012، ص ص. 127-128).

وانطلاقا مما تم عرضه نستنتج أن نتائج الفرضية التي بينت عدم وجود فروق بين الجنسين في التوافق النفسي تؤكد وتدعم صحة نتائج الفرضية السابقة المتعلقة بعدم وجود فروق بين الجنسين في

مكامن القوى والفضائل الانسانية، كما تعزز صحة نتائج الفرضية المتعلقة بوجود علاقة ارتباطية قوية بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي. وبذلك نكون قد أجبنا عن التساؤل الذي قمنا بطرحه قُبيْل طرح فرضيتنا الثامنة.

فالعديد من الدراسات السابقة قد قدرت أن عدم وجود فروق بين الجنسين قد يعود إلى طبيعة الأدوار التي تحددها البيئة الاجتماعية، وهو ما قد تم شرحه من خلال نظرية الأدوار الاجتماعية. وانطلاقا من ذلك، نعيد ونذكر بنتائج دراسة كل من (Chan, 2009 ; Gradišek, 2012) التي تحققت من تماثل مكامن القوى المميزة لدى كل من فئة المعلمين وفئة الطلبة الذين ينتمون لمدارس تكوين المعلمين، على اعتبار أنه يمكن للأشخاص الذين ينجذبون إلى مهن التدريس التشارك في بعض السمات الشخصية والقيم والفضائل، فالتعليم والتدريس هو هدف مشترك بين الأساتذة والطلبة الأساتذة في مرحلة التكوين لدى كلى الجنسين. فما يميز أفراد عينتنا أنهم جميعا يعلمون أنهم سيمتهنون مهنة التدريس مستقبلا وذلك بمجرد انقاءهم، ما قد يزيد من درجة انسجامهم وتوازنهم النفسي وخاصة بعد ابرامهم عقودهم المهنية أثناء فترة تكوينهم البيداغوجي. وهو ما قد يذيب عقبة الفوارق بين كلى الجنسين ويزيد من الدرجة التوافق النفسي التي انعكست مستوياته في درجة الشعور بالسعادة الحقيقية.

إذ يتبيَّن أن العديد من الطلبة بغض النظر عن طبيعة جنسهم يحققون في إطار الحياة الجامعية قدر كبير من النجاح. وتبعا لذلك، فإننا بحاجة إلى فهم المزيد عن الموارد التي يستفيدون منها، حتى نتمكن من التغلب على أي تحديات إضافية يواجهونها في عملية التوافق. وهو ما يدفع بنا للعمل على استكشاف الموارد النفسية التي أهلت هؤلاء دون غيرهم من تحقيق التوافق، إذ بينت الدراسات السابقة أن ذلك قد يرتبط بوجود قوى شخصية محددة بحكم وجود تلك العلاقة الطردية بين مكامن الشخصية والتوافق النفسي. لذلك، ومن خلال هذه الدراسة سننتقل لاستكشاف وتحديد مكامن القوى الشخصية التي يعتقد أن وجودها يرتبط بالتوافق النفسي.

- وبناءا على ذلك طرحت **الفرضية التاسعة** من هذه الدراسة لتشير إلى أنه: **يوجد تأثير معنوي لمكامن القوى الشخصية على التوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** وقد أفضت نتائج المعالجة الإحصائية إلى أنه لا توجد مشكلة تعددية خطية بين متغيرات النموذج، وتبعا لذلك بينت النتائج أن **نموذج الانحدار معنوي ما يجعلنا نقبل الفرضية**، إذ أنه يوجد تأثير للمتغيرات المستقلة

(قوة البراعة، قوة الرأي والتقدير وقوة الحب) على المتغير التابع (التوافق النفسي)، وبذلك يمكن لهذه القوى التنبؤ بالمتغير التابع، حيث تستطيع هذه المتغيرات تفسير 64% من التباين الحاصل في المتغير التابع، ما يعني أنه كلما تحسنت هذه القوى بوحدة يتحسن التوافق النفسي بمقدار تلك الوحدة.

وفي هذا الإطار قدمت الدراسات السابقة أدلة تشير إلى أن مكامن القوى الشخصية لها اسهامات في التنبؤ بالعديد من المتغيرات النفسية الايجابية على غرار الرضا عن الحياة والرفاه. لكن على ما يبدوا أن دراستنا هي من الدراسات القلائل التي تناولت تنبؤ مكامن القوى بالتوافق النفسي بشكل مباشر، أين بينت هذه النتائج أن كل من قوة الحب، قوة البراعة والابداع وقوة الرأي والتقدير (الفضول) تساهم في التنبؤ بالتوافق النفسي.

فعديد الدراسات التي استقصت عن مكامن القوى الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الايجابية لم تدرس التوافق النفسي بشكل مباشر، بل أشارت إليه من خلال بعض المتغيرات الدالة عليه كالرضا عن الحياة والسعادة والرفاه، إذ يشير Castro (2009) بهذا الخصوص إلى أن التوافق النفسي يتضمن شعور إيجابي بالهوية النفسية، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، والصحة العقلية/النفسية الجيدة (as cited in Xie, 2015, p. 9). لذلك، وفي حدود علم الباحث لم تجر دراسات ارتبطت بتحديد العلاقة بين مكامن القوى والتوافق النفسي بشكل مباشر، وهو ما يشير إلى أن نتائج دراستنا قد قدمت اضافات علمية جديدة.

وانطلاقا من السياق الذي طرحه Castro (2009) في دراسة التوافق، سنتطرق إلى أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، فيما يخص مساهمات بعض مكامن القوى في التنبؤ ببعض المتغيرات الدالة على حالة التوافق. على اعتبار أن التركيبة التي تتألف من البنيات النفسية الإيجابية لدى الشباب تتمتع بقدر أعظم من القدرة التنبؤية، وليس أي صفة في عزلة عن غيرها (as cited in Arslan, 2019b, p. 2).

فقد أشارت دراسة Brdar و Kashdan (2010) إلى أن الأدلة البحثية المتوفرة حتى الآن، تظهر أن قوة الأمل، الحماس، الامتنان، الحب والفضول ترتبط ارتباطًا وثيقا بالرضا عن الحياة. وفي دراسة أخرى لـ Peterson وزملائه (2007) قورن فيها بين نتائج المواطنين الأمريكيين والسويسريين، أظهرت أن القوى الشخصية الأكثر تنبئا بالرضا عن الحياة في كلا المجموعتين كانت:

قوة الحب، الأمل، الفضول والحماس. ومع ذلك، وُجد أيضًا أن قوة الامتنان هي من بين القوى الشخصية التي تنبأت بالرضا عن الحياة في العينة الأمريكية، فيحين كانت قوة المثابرة مؤشراً أكثر قوة عن رضا الحياة بين المجموعة المشاركين السويسريين (as cited in Leontopoulou, & Triliva, 2012, pp. 252-254).

في دراسة برازيلية على عينة من طلبة الجامعة أظهرت نتائجها وجود ارتباطات بين قوة الحيوية، الامتنان، الأمل، المثابرة والحب والتي تنبأت في مجملها بالرضا عن الحياة، ووفقا لذلك أشارت هذه النتائج إلى أن الأفراد الذين حصلوا على درجات أعلى في قوة الأمل والحيوية والامتنان والحب والفضول والمثابرة وقوة الذكاء الاجتماعي، يميلون إلى العيش حياة أكثر رضا (Porto Noronha, & Martins, 2016, pp. 97-98).

أما عن دراسة Park، Peterson وSeligman (2004) على عينة من البالغين فقد توصلت إلى أن كل من قوة التواضع والإبداع وتقدير الجمال وحب التعلم قد ارتبطت ارتباطا وثيقا برضا عن الحياة (as cited in Lounsbury, Fisher, Levy, & Welsh, 2009, p. 55).

وفي دراسة استقصائية أولية للعلاقة بين مكامن القوة والرضا عن الحياة قام بها Park وزملاؤه (2004) أظهرت أن مكامن القوة الخمسة المتمثلة في: قوة الأمل، الحماس، الامتنان، الحب وقوة الفضول، كان لها أقوى الارتباطات مع الرضا عن الحياة، فيحين كانت لقوة التواضع، الإبداع، البصيرة، تقدير الجمال، وحب التعلم علاقة أقل مع رضا عن الحياة، كما قدمت هذه الدراسة دليل تجريبي على أنه " كلما زادت قوة معينة كلما زاد رضا الحياة أكثر". فعلى ما يبدوا أن كل من قوة الأمل، الحماس، الامتنان، الحب والفضول هي أفضل القوى التي تتنبأ بمدى الرضا عن الحياة في معظم الدراسات عبر الثقافات وهو ما كانت أشارت إليه دراسة كل من Shimai وزملائه (2006)؛ Ruch وزملائه (2010،2014)؛ Buschor وزملائه (2013)، وقد أثبتت هذه الدراسات التقارب والتشابه من حيث النتائج في الارتباطات التنبؤية بين مكامن القوى الشخصية ورضا عن الحياة إلى حد كبير (as cited in Hong, & Yan, 2018, p. 2).

كما تم التوصل إلى أن الإنجاز الأكاديمي للطلاب يتأثر بمجموعة من مكامن القوى الشخصية لدى طلاب المدارس المتوسطة، فمكامن القوى مثل المثابرة، الحب، الامتنان، الأمل، والرأي والتقدير

أو المنظور تتنبأ بالتحصيل الدراسي. فقد تم العثور على نتائج مماثلة كذلك لدى طلاب الجامعات. اذ لا تؤثر عملية التعلم على الأفراد بحد ذاتهم فقط بل تؤثر على علاقتهم فيما بينهم، وبذلك يمكن لمكامن قوة الشخصية أن تسهل العملية (Park, & Peterson, 2009, p. 4). وفي نفس هذا السياق، قدمت دراسة Gustems و Calderon (2014) نتائج مماثلة، والتي شملت عينة من 98 فرد من طلبة جامعة برشلونة المختصة في تكوين المعلمين، أين أشارت النتائج إلى أنه يمكن أن يكون للعلاقة بين قوى الشخصية والرفاهية النفسية تأثير مهم على الأداء الأكاديمي للطلاب. إذ سجل المشاركون درجات أعلى في مكامن القوى الشخصية التي ركزت على أشخاص آخرين أكثر من مكامن القوى التي ركزت على الذات، أين كان المشاركون أكثر توجها نحو استخدام مكامن القوى العاطفية أكثر من مكامن القوى الفكرية. إذ تنبأت كل من قوة الحب، روح الدعابة، الإنصاف، الاستقامة، الفضول والتنظيم الذاتي بمستويات عالية من الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة (Gustems, & Calderon, 2014, p. 265).

وفي دراسة أخرى قام بها كل من Hong و Yan (2018) والتي خصت ما مجموعه 225 طالب جامعي من الصين، والتي هدفت استكشاف العلاقة بين استخدام مكامن القوى الشخصية والرفاهية الذاتية، أين أشارت النتائج ارتباط بعض مكامن القوى مع الرفاهية الذاتية، وقد تم العثور على أن أقوى الارتباطات كانت لصالح قوة الأمل، الفضول، الحماس، المثابرة وقوة الحب (Hong, & Yan, 2018, p. 1).

إذ توضح الدراسات وباستمرار أن مكامن القوة "العاطفية" تربط بتمتين العلاقات بين الناس مثل قوة الحب وقوة الامتنان، فهي من أكثر القوى ارتباطا مع الرفاه بالمقارنة مع مكامن القوة "الفكرية" التي تتعلق بالضرورة بالفرد بالحد ذاته مثل قوة الإبداع، التفكير الناقد، تقدير الجمال والتميز وهو ما قد تم تأكيده في دراسة كل من Park و Peterson (2008)؛ Park، Peterson و Seligman (2004)، فقد شدد التعليم الرسمي منذ فتره طويلة على مكامن القوة الفكرية، ولكن بالرغم من ذلك يجب أن ترتبط البرامج التعليمية بأهداف اضافية أخرى تتعلق بالرضا عن الحياة والصحة النفسية، وذلك نظرا لكون نتائج الدراسات قد أشارت إلى مكامن القوى العاطفية تستحق الاهتمام بنفس القدر الذي تحظى به القوى الفكرية (as cited in Park, & Peterson, 2009, p. 4).

فقد أوضحت الأدبيات وجود علاقة إيجابية بين مكامن الشخصية والعاطفة الإيجابية وهو ما أشـــارت إليـــه دراســـة Van-Eeden وآخـــرين (2008)؛ Littman-Ovadia و Lavy (2012)؛ Weber وآخرين (2013)؛ Martínez-Martí و Ruch (2014)، فقد توصلت دراسة Martínez-Martí و Ruch (2014) إلى أن قوة الأمل، الحماسة، البراعة والامتنان والحب لها أقوى الارتباطات مع العاطفة الإيجابية، أما عن دراسة Ovadia و Lavy (2012) فقد بينت أن قوة الأمل، الفضول، الحب، حب التعلم، وقوة الرأي والتقدير أو المنظور كانت هي القوى الخمس الأكثر ارتباطا مع العاطفة الايجابية. كما كانت هناك دراسات أخرى قائمة على التحقق من وجود علاقة بين مكامن القوة الشخصية ومؤشرات أخرى للرفاهية (مثل السعادة والرضا الوظيفي وجودة الحياة) كدراسة كل من Park و Peterson (2006b)؛ Buschor وآخرون (2013)؛ Hausler وآخرون (2017)؛ Park و Lee (2017)، أين تطرقت دراسة Hausler وآخرين (2017) إلى البحث عن أكثر القوى التي لها صلة قوية بالرفاه وتوصلت إلى أن كل من قوة الأمل، الحماس، الامتنان، الفضول والحب (والتي يطلق عليها اجمالا بقوى السعادة) هي من أكثر القوى التي تنبأت بالرفاه (as cited in Hong, & Yan, 2018, p. 2). فهذه النتائج سبق وأن أشار إليها Park وآخرون (2004) في دراستهم، معتبرين أن هذه القوى تتنبأ بالسعادة بشكل أكثر موثوقية من غيرها، والتي يطلق عليها مكامن قوى القلب، نظرًا لكونها موجهة نحو تعزيز التعاطف، فهي تتنبأ بالسعادة باستمرار (as cited in Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018, p. 337).

فمكامن القوة الشخصية عند ممارستها لا تمنع فقط نتائج الحياة غير المرغوب فيها كما بينته دراسة Botvin، Baker، Dusenbury، Botvin و Diaz (1995)، فهي في الواقع مهمة كونها تعتبر من مؤشرات أو أسباب التنمية الصحية الطويلة الأمد وهو ما برهنت عليه دراسة Colby و Damon (1992)؛ ودراسة Weissberg و Greenberg (1997)، إذ بين Park (2004a) أن الأدلة المتزايدة تظهر أن مكامن قوة معينة – على سبيل المثال: قوة الأمل، اللطف والكرم، الذكاء الاجتماعي، التنظيم الذاتي، وقوة الرأي والتقدير أو المنظور – هي قوى عازلة ضد الآثار السلبية للإجهاد والصدمة، ومنع أو الحد من المشاكل في أعقابها. بالإضافة إلى ذلك، فإن قوى الشخصية تساعد الشباب على الازدهار وترتبط بالنتائج المرجوة مثل النجاح الدراسي، القيادة والتسامح واللطف والإيثار (as cited in Park, & Peterson, 2009, pp. 1-2).

كما بينت دراسة كل من Peterson و Park (2006) أن كل من قوة الامتنان، الأمل، الحيوية، الفضول والحب ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالرضا الوظيفي في مهن مختلفة. إذ يمكن أن تسهم مكامن القوى الإنسانية (قوة اللطف والكرم، الحب والذكاء الاجتماعي) في الرضا الوظيفي في بعض المهن التي تشمل أشخاصًا آخرين، مثل التدريس. إذ أنه لا يوجد سوى عدد محدود من الأبحاث التي تناولت دراسة مكامن القوة الشخصية الخاصة بمهنة التدريس، ففي دراسة صينية لـ Chan (2009) أبلغ المعلمون فيها عن استخدام مستويات عالية من القوى الشخصية التي تنتمي إلى فضيلة الإنسانية والقوى التي تنتمي إلى فضيلة التسامي مقارنةً بنتائج الدراسات التي أجريت على عينات من عامة السكان، وأظهروا مستويات عالية في مكامن قوى محددة كقوة الحب، الامتنان، العمل الجماعي، الروحانية والأمل (Gradišek, 2012, p. 171). أما دراسة Saldaña وزملاؤه (2014) نجد أنها تعمقت أكثر في بحثها عن مكامن القوى المرتبطة بالأداء المهني، والتي توصلت إلى أن بعض مكامن القوى من فضيلة الحكمة والمتمثلة في قوة الفضول وقوة الرأي والتقدير أو منظور قد أحرزت المركزين الأول والثالث من حيث ترتيب القوى التنبئية الأكثر ارتباطا مع الأداء المهني، يضاف إليها قوة الذكاء الاجتماعي (ضمن فضيلة الإنسانية)، قوة الأمل (فضيلة التسامي) وقوة التنظيم الذاتي (فضيلة الاعتدال)، فهي في مجموعها تشكل مكامن القوى المميزة الخاصة 'بالرضا الوظيفي' (Saldaña, & al, 2014, p. 33).

وانطلاقا من نتائج الدراسات السابقة نجد أن هذه الدراسات قد بينت أن كل من قوة الحب، قوة الرأي والتقدير وقوة البراعة والابداع هي قوى موجودة في محصلة النتائج هذه الدراسات ما يجعل منها قوى مشتركة بين جميع نتائج الدراسات السابقة، وذلك على الرغم من اختلاف المواضيع المدروسة، فهذه القوى ارتبطت بالرضا عن الحياة، السعادة والرفاه، العاطفة الايجابية، الانجاز الأكاديمي (التحصيل الدراسي)، الرضا الوظيفي والصحة النفسية، لكن ما هو ملاحظ أنه على الرغم من وجود اختلافات في المواضيع المدروسة إلا أنها اشتركت في النتائج، وخاصة ما تعلق منها بالقدرة التنبئية لبعض مكامن القوى الشخصية. ويمكن ارجاع ذلك إلى أن هذه المتغيرات على الرغم من اختلافها إلا أنها تدخل في قائمة المواضيع التي تُدرس ضمن مفهوم التوافق وهو ما سبق وأن أشار إليه Castro (2009) في إطار تحديده لمفهوم التوافق النفسي.

وبالرجوع إلى نتائج دراستنا فيما تعلق منها بتحديد مكامن القوى التي لها القدرة على التنبؤ بحالة التوافق النفسي والتي شملت كل من قوة الحب، قوة الرأي والتقدير وقوة البراعة والابداع، ما يعني أن وجود واستخدام هذه القوى الثلاث في الحياة اليومية يضفي إلى التوافق النفسي بشكل عام، فهذه القوى الثلاث المشار إليها هي نفسها القوى الثلاث التي تكررت بين نتائج الدراسات السابقة في الارتباط والتنبؤ بمختلف المتغيرات التي تدخل ضمن المواضيع التي تدرس في إطار التوافق، وهو ما يشير ضمنيا إلى أن هذه النتائج تؤكد على دقة التعريف الذي قدمه Castro (2009) في أن التوافق النفسي يتضمن شعور إيجابي بالهوية النفسية، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، والصحة العقلية/النفسية الجيدة (as cited in Xie, 2015, p. 9)، في التفاتة منه إلى أن التوافق النفسي يتضمن العديد من المتغيرات. الأمر الذي يستدعي المزيد من الدراسات قصد الكشف والتقصي عن حقيقة ذلك.

فحقيقة أن دراستنا قد حددت مكامن القوى التي يعتقد أن وجودها دليل على حالة التوافق النفسي أين يكون ذلك من خلال استخدام قوة الحب، قوة الابداع وقوة المنظور أو الرأي والتقدير، فهذه النتائج اتفقت مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت متغيرات مختلفة تصنف ضمن التوافق النفسي. لكن، لا بد من الاشارة إلى أن هناك قوى شخصية أخرى مشتركة بين نتائج الدراسات السابقة التي أشرنا إليها سابقا والتي لا توجد ضمن نتائج دراستنا، إذ نجد أن كل من قوة الأمل، الامتنان، الحماس، والفضول هي بدورها ارتبطت وتنبأت بكل من الرضا عن الحياة، الرضا الوظيفي، السعادة، الرفاه، العاطفة الايجابية، الانجاز أو التحصيل الأكاديمي وأخيرا الصحة. ما يجعلنا نعتقد بأهمية مساهمتها في تعزيز وتحسين مستويات التوافق، بنفس القدر الذي ترتبط به قوة الحب، قوة الابداع وقوة المنظور، وهو ما يستدعي حقيقة اجراء المزيد من الدراسات المعمقة.

فطبيعة هذه النتائج تؤكد على أهمية مكامن القوى ومساهمتها في تعزيز مستويات الصحة، أين يعتبر التوافق النفسي أحد مقوماتها والذي يشير إلى سعي الفرد نحو " تحقيق البهجة والمتعة مع الذات أو المحيط "، كنتيجة للتغيير الذي يحدث في سلوك الفرد والذي يؤدي في نهاية المطاف إلى حالة جديدة من الانسجام والتوازن الداخلي والخارجي والتوازن مع الظروف الخارجية (Noor, 2017, pp. 31-32). وانطلاقا من ذلك، سنحاول التعرف على الكيفية التي تساهم بها كل من قوة الحب وقوة

الابداع وقوة الرأي والتقدير في الوصول بالفرد إلى حالة من الانسجام والتوازن، كما سنحاول التعرف على الكيفية التي تصطبغ بها هذه الحالة بالبهجة والمتعة في إطار العلاقة مع الذات والآخرين.

إذ نجد أن قوة الحب قد تتجسد حسب Emmons و Mishra (2011) في تقدير العلاقات الوثيقة مع الآخرين مع التعبير عن الامتنان، والذي يساهم في تطوير العلاقات الاجتماعية الإيجابية (as cited in Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018, p. 345)، مما يقود الفرد إلى تحقيق الرضا عن الحياة. إذ بين كل من Diener و Seliman (2002) أن الأفراد ذوي العلاقات الاجتماعية الجيدة هم أكثر سعادة، مما يؤدي بهم إلى تجربة حياة أكثر انجازًا (as cited in Porto Noronha, & Martins, 2016, pp. 98-101).

إذ تشتمل قوة الحب على المودة في إطار العلاقات الزواجية والصداقة، والحب بين الوالدين والأطفال، وتوجيه العلاقات والروابط العاطفية بين الزملاء في الفريق وزملاء العمل، وما إلى ذلك. فقوة الحب تمثل الغراء الذي يربط العلاقات التي اعتبرها Confucius حاسمة بالنسبة للاستقرار المجتمعي، إذ تبدو العلاقات بين القائد والتابع، والزوج والزوجة، والأب والطفل [...] وفق هذا الإطار أكثر تميزًا باختلافات الحالة، لكن تبقى المشاعر والسلوكيات المتبادلة لكل طرف في ظل هذه العلاقات بنفس القدر من الأهمية. إذ يمكن لكل من قوة اللطف والذكاء الاجتماعي والأمل والفكاهة والحيوية أن تعطي قيمة مضافة لهذه القوة وربما تساهم فيها. إذ ينضم الكثير إلى النوادي أو يمارسون الهوايات لكي يوفروا وسائل لمقابلة الناس ومتابعة المصالح المشتركة التي تجعل الصداقة والرومانسية ممكنة (Peterson, & Seligman, 2004, pp. 293-295). وتمثل هذه السياقات حسب Pasha-Zaidi و D'raven (2014) دعماً تجريبياً لنتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن الدين والعلاقات هما العنصران الرئيسيان اللذان يعززان رفاه الطلاب في الجامعات (as cited in Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018, p. 345).

وبذلك تتميز العلاقات في ظل وجود قوة الحب بالمودة والثقة ما يعزز الشعور بالاستقرار، وهو ما يعطينا نظرة أكثر وضوحا عن مساهمة هذه القوة في تحقيق التوافق لدى أفراد عينة دراستنا. وكيف لا، وهي كانت من بين القوى العشر الأولى من حيث الأهمية، والتي يعتقد أن وجودها يحقق السعادة والرفاه وهو ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات السابقة.

أما بخصوص قوة الرأي والتقدير أو ما يسمى كذلك بقوة المنظور والتي يقصد بها القدرة على اعطاء المشورة الحكيمة للآخرين، ما يعني أن الفرد الذي يتميز بهذه القوة لديه القدرة على غربلة المعلومات بصورة موضوعية ومنطقية، أين تمثل هذه القوة قدرة الفرد على التفكير الناقد (العوفي، 2015، ص. 107).

فـ[الطالب] الذي يمتلك قوة المنظور لديه اهتمام بالتفكير بعمق في أشياء مختلفة والقدرة على تقليب الأمور من نواحيها المختلفة وهو ما يحدد شخصيته، فهو لا يقفز إلى النتائج بل يعتمد على الحقائق الرصينة فقط عند اتخاذه القرارات، مع وجود القدرة على تغير نظرته للحياة، فيقوم بغربلة المعلومات بطرق منطقية تكون لصالحه وللصالح الغير، ما يجعل هذه القوة مرادفا للتفكير الناقد الذي يتضمن التوجه والاهتداء بالواقع (يونس، 2017، ص. 136). أين يقوم الفرد بتنسيق المعلومات واستخدامها المُتَعمد لتحسين الرفاه في السياق الاجتماعي، إذ يسمح المنظور للفرد بالاستماع إلى الآخرين وتقييم ما يقولونه، ثم تقديم المشورة الجيدة (الحكيمة). إذ أن قوة المنظور تحقق الفرد والمجتمع، وهذا من شأنه أن يجعل أشكال الدعم الاجتماعي الأقل واقعية ممكنا، فالدعم الاجتماعي الذي يقدمه الفرد في إطار مفهوم هذه القوة هو مفيد بشكل واضح بالنسبة للمتلقي، ولكنه أكثر إثارة للاهتمام بالنسبة لمقدم الخدمة أيضًا، ومن الجدير بالاهتمام هو معرفة أن مثل هذه القوة يمكن غرسها بين الشباب، إلا أن الدراسات لا تزال تبحث في التدخلات التي تُوصِل إلى خلق طقوس صريحة لتشجيع هذه القوة القيمة (Peterson, & Seligman, 2004, pp. 105-107).

فـالملاحظ أن مـن خـلال دراسـة كـل مـن Park (2004a)؛ Ovadia و Lavy (2012)؛ Saldaña وزملاؤه (2014) أنها قد اتفقت على أن قوة المنظور تساهم في تعزيز وتنمية الصحية كونها واحدة من القوى التي تعد احدى الحواجز ضد اضطرابات الصدمة، كما أنها لها ارتباطات تتعلق بالتنبؤ بالعاطفة الإيجابية، الانجاز الأكاديمي (التحصيل الدراسي) والرضا الوظيفي.

فعلى ما يبدوا أن تحصيل طلبة الجامعات وتفعيلهم لمثل هذه القوى سيساهم لا محالة على تحقيق توافقهم النفسي، الذي قد ينجر عن ارتفاع مستويات الصحة النفسية ومؤشرات العاطفة الإيجابية، وهو ما سبق للدراسات السابقة البرهنة عليه على عينات سكانية مختلفة، وهو ما يدعونا للتحقق من أهميته في إطار الدراسات التي تعنى بشؤن الطلبة.

أما فيما يخص قوة البراعة أو قوة الابداع فنجد أنها من القوى التي تساعد الأفراد على اتخاذ أساليب جديدة ومناسبة لتحقيق الأهداف، فالمتميزون بهذه السمة نادرا ما يقتنعون بعمل الأشياء بالصورة التقليدية، فقد أشار Peterson و Seligman (2004) إلى أهمية قوة الابداع بالقول أنه:

" لا يمكن المغالاة في التأكيد على أهمية الإبداع بوصفها قدرة انسانية. إن منازلنا ومكاتبنا مليئة بالأثاث والأجهزة ووسائل الراحة الأخرى التي هي نتاج ابتكار الإنسان. نحن نحب أنفسنا مع القصص المصورة في الصحيفة اليومية، نأخذ معنا الروايات إلى الطائرة أو إلى الشاطئ، نذهب إلى دور السينما لمشاهدة أحدث الأفلام، نشاهد العروض التلفزيونية والإعلانات التجارية، نلعب الألعاب على الكمبيوتر، نحضر الحفلات الموسيقية من الموسيقى الكلاسيكية وموسيقى الجاز إلى الروك، نقوم بزيارة المتاحف التي تعرض الأعمال الفنية لمختلف الثقافات والحضارات، فهذه الانجازات تحمل كلها شهادة وافرة على نتائج العقل الإبداعي. فالمباني التي ندخلها، والسيارات التي نركبها، والملابس التي نلبسها، وحتى الموسيقى التي نسمعها في المصاعد، كلها نماذج من الإبداع. وليس من المستغرب أن يُنظَر إلى الإبداع باعتباره سمة جيدة يمتلكها الناس. إذ يتوقع المدرسون أن يعرض طلابهم بعض الإبداع في المشروعات العلمية. ويتوقع المسؤولون التنفيذيون في شركات التكنولوجيا أن تعمل وحداتهم في مجال البحث والتطوير على ابتكار منتجات جديدة ووحدات تسويقية لديها القدرة على الترويج لهذه المنتجات. وعلى المستوى الشخصي يُنظَر إلى الإبداع باعتباره علامة على الصحة العقلية والرفاهية العاطفية. ففي الواقع أن العديد من العلاجات النفسية قامت على الفن والموسيقى والتي تم انشاؤها لغرض تعزيز وتنمية التوافق النفسي من خلال التعبير الإبداعي " (Peterson, & Seligman, 2004, p. 96).

وهو ما يعني أن الأفراد المتميزون بهذه السمة يسعون من خلالها إلى البحث عن طرق مبكرة لتحقيق التوافق النفسي في ظل التغيرات المستمرة التي تصادفهم في إطار مجريات حياتهم.

إذ بينت دراسة كل من Park، Peterson و Seligman (2004)؛ Park و Peterson (2008)؛ Martínez-Martí و Ruch (2014) أن قوة البراعة والابداع لها ارتباطات تنبئية قوية

فيما يخص الرضا عن الحياة، الرفاه والعاطفة الإيجابية، ما قد يسمح وجودها بتحقيق التوافق النفسي، كون أن وجودها قد يرتبط بابتكار طرق تسمح للفرد بالوصول إلى التناغم والانسجام مع الذات من خلال اشباع الفرد لحاجاته وتحقيق أهدافه ضمن إطار المعايير الاجتماعية، وهو ما من شأنه أن يساهم بشكل ايجابي في تعزيز النمو النفسي والشعور بالأمن والطمأنينة وهو ما قد يكون له دور في تحسين مستويات الصحة النفسية، وتحقيق الرفاهية والأداء الأمثل.

وانطلاقا من أهمية هذه النتائج المتعلقة بأهمية كل من قوة الحب وقوة البراعة والابداع وقوة المنظور في التنبؤ بالتوافق النفسي وهو ما تم إيضاحه من واقع نتائج الدراسات السابقة، إلا أنه بعد الاطلاع على ترتيب القوى من خلال الشكل (32) الذي يبين أهمية هذه القوى من حيث أهمية الاستخدام وفق إطار ترتيبي تنازلي، نجد أن قوة الحب كانت من ضمن القوى العشرة الأولى، فيحين أن قوة المنظور كانت من ضمن القوة 15، لكن فيما يخص قوة الابداع فقد احتلت ذيل الترتيب، ما يجعلنا نؤكد على ضرورة الحرص على تفعيل مثل هذه القوى في إطار التكوين الجامعي، وهو ما قد يسمح بتعزيز عملية التوافق في إطار الحياة الجامعية.

وفي ظل نتائج الدراسات السابقة نشير كذلك إلى أهمية كل من قوة الأمل، الامتنان، الحماس، والفضول ومساهمتها في تحقيق الرضا عن الحياة، السعادة والرفاه والعاطفة الايجابية، والتي يمكن أن تحمل قدرة تنبئية عن حالة التوافق النفسي والتي لم تظهر مؤشراتها في نتائج دراستنا، ما يشير إلى ضرورة اجراء المزيد من الدراسات قصد التحقق وتوثيق هذه النتائج.

إذ أكدت نتائج الدراسات السابقة على أهمية امتلاك قوة الحماس للعيش حالة صحية عقلية إيجابية وهو ما سبق لدراسة Keyes (2007) الاشارة إليه، بينما يمكن أن يساهم امتلاك قوة الأمل من أن يعزز الصحة العقلية وهو ما قد أشارت إليه دراسة Macaskill و Denovan (2014)، كما أن دراسة Park و Peterson (2009) قد أكدت على أهمية قوة الأمل باعتبارها احدى الحواجز المانعة لمختلف النواتج السلبية ناجمة عن الضغوط. بالإضافة إلى ذلك، تم الإبلاغ وباستمرار على أن الشعور بالحب والمودة في ظل وجود علاقات متشبعة بالثقة سيسمح بأن تكون هذه القوة بمثابة عامل وقائي ضد بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق وهو ما أكدته دراسة كل من Fredrickson وآخرون (2003)؛ Mauss (2011). فيحين أن تنمية وغرس قوة الفضول وتضمينها في التدخلات العلاجية سيسمح بأن تكون ذات فاعلية ضد بعض الاضطرابات النفسية وهو ما تم

تأكيده من طرف Niemiec وآخرون (2012). وفي ضوء مثل هذه التفسيرات والنتائج [تظهر أهمية هذه القوى وأثارها الايجابية] على الصحة العقلية، والتي يمكن أن تزيد فاعليتها من خلال ارتباطها باستراتيجيات المواجهة الفعالة، أو من خلال تعزيز العلاقات العاطفية (as cited in Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018, p. 346).

وفي نفس السياق كشفت النتائج التي توصل إليها Karris (2007) عن وجود العديد من الروابط الإيجابية بين مكامن القوة الشخصية (مثل الحب والأمل والامتنان والحيوية والفضول) مع مقاييس الرفاهية والرضا عن الحياة والسعادة والعاطفة الإيجابية بين طلاب الجامعات. وتتوافق هذه النتائج التي تشير إلى الصلة بين مكامن القوى الشخصية والرفاه مع نتائج دراسة Park وزملائه (2004) على عينة من البالغين وكذلك مع نتائج دراسة Lounsbury وزملائه (2009) على عينة من طلبة الجامعة. ومع ذلك، وجد Karris (2007) أن الروحانية كانت مرتبطة بشكل سلبي مع الرضا عن الحياة، والمثابرة كانت مرتبطة بشكل سلبي بالسعادة. ويبدو أن هذه النتائج تتناقض مع الدراسات السابقة. على سبيل المثال، افترض Karris (2007) أن أحد الاحتمالات هو أن الروحانية بشكل عام ترتبط بشكل إيجابي بالرفاه، ولكن خلال سنوات الجامعة، ستكون بمثابة عائق لأن المشاركين في سن الجامعي على الأرجح يواجهون مرحلة نمو حيث يحتاجون إلى التوفيق بين الصراعات المتعلقة بمعتقداتهم. أما عن المثابرة، فقد افترض الباحث أنه عندما تكون في أقصى حد، فإن المثابرة تقف في طريق السعي وراء السعادة (مثل منع الطلاب من الاختلاط بالأصدقاء أو المشاركة في الأنشطة التي تجلب السعادة). ومع ذلك، يلزم إجراء مزيد من البحوث لتوضيح هذه النتائج (as cited in Xie, 2015, pp. 31-32). ووفقا لهذا التصور الذي طرحه Karris (2007)، فإننا نتفق معه بشأن غياب تأثير قوة المثابرة على السعادة، فنتائج دراستنا بينت أن هذه القوة لا تحظى بالاهتمام الكافي من قبل أفراد عينة دراستنا وهو ما بينه الشكل (32)، وبذلك يمكن أن تكون اسهاماتها متواضعة فيما يخص تعزيز مستويات السعادة. لكن، لا نتفق مع التصورات التي طرحها Karris (2007) فيما يخص قوة الروحانية والتدين وارتباطها السلبي مع الرضا عن الحياة، كون أن هذه القوة تعد أحدة القوى المميزة لأفراد عينة دراستنا، ما يشير إلى أهميتها وتأثيراتها الايجابية على شخصية طلبة المدرسة العليا للأساتذة المشاركين في هذه الدراسة، فعلى ما يبدوا أنها تعتبر مصدر للرضا والأهداف السامية ومعنى الحياة (العاسمي، 2016، ص. 67)، فقد أشار Peterson

و Seligman (2004) أن الأشخاص الذين يتمتعون بهذه القوة لديهم نظرتهم حول المعنى المطلق للحياة الذي يشكل سلوكهم ويوفر لهم الراحة. وعلاوة على ذلك، ترتبط الروحانية والتدين بالاهتمام بالقيم الأخلاقية والسعي إلى الخير، فالروحانية هي جزء لا يتجزأ من التجربة الإنسانية التي تجعلنا ندرك ونعي قدسية الحياة اليومية، والشعور بالراحة في مواجهة الشدائد، وعيش تجربة تجاوز المألوف للوصول إلى شيء أساسي (Rashid, & Anjum, 2013, p. 23)، إذ أن هناك أدلة على أن الروحانية تلعب أدوارًا حاسمة في الجهود التي يبذلها الأفراد للتعامل مع الشدائد والضغوط النفسية والاجتماعية وهو ما أشارت إليه دراسة كل من Neighbours وزملائه (1998)؛ ودراسة Pargamen (2007). كما بين Johnson وآخرون (2000) أن الطلاب الذين يقدمون درجات عالية في الروحانية يظهرون مزيدًا من ضبط النفس، وهو ما قد يقلل من احتمالية مشاركتهم في أنشطة الغير قانونية، بما في ذلك استخدام وبيع المخدرات. وقد أشار Peterson و Seligman (2004) أن هؤلاء الأشخاص يحققون في العادة التفوق الدراسي وهو ما تظهره السجلات الأكاديمية، كما نجد أنهم يميلون إلى الانخراط في العمل التطوعي وغيره من أشكال النشاط الاجتماعي الإيجابي. إذ يقترح Zika و Chamberlain (2011) في هذا الصدد أن الروحانية تؤثر أيضًا على الرفاهية الذاتية من خلال ارتباطها بإعادة تقييم الموقف (as cited in Gustems-Carnicer, J., & Calderón, 2016, p. 88).

ووفقا لذلك فإن قوة الروحانية والتدين على قدر مهم من الأهمية، إذ يمكن أن تكون لها اسهامات كبيرة في تعزيز التوافق النفسي، وهو ما قد تكون اشارت إليه مضامين الدراسات السابقة. لكن وفي ضوء هذه النتائج لا بد من اجراء دراسات تتحقق من صحة هذه الآراء.

وفي نفس المتصل من الأهمية أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن الفرد الذي لديه قوة الامتنان يعد شخصًا شاكراً للأشياء الجيدة التي تحدث في حياته، أما عن قوة الأمل فيمكن أن تنقل فكرة أن شيئًا لطيفًا سيحدث في المستقبل، فيحين تجعل قوة الفضول الفرد يهتم بتجربته الخاصة، أما عن قوة الحب فهي ترتبط بالفرد الذي يعطي قيمة أكبر للعلاقات الوثيقة، مما يقود الفرد للحصول على مزيد من الرضا عن الحياة، فقد حددت دراسة Lambert، Fincham، Stillman و Dean (2009) أن هناك ارتباط بين الرضا عن الحياة وقوة الامتنان وأكدت هذه الدراسة على أهميتها في تثمين مواقف الإيثار التي تؤيد تعزيز الروابط الاجتماعية والصداقات، وبالتالي المساهمة في تحسين

مستويات السعادة والرضا لدى الفرد. أيضًا، يمكن أن يكون الامتنان مرتبطًا بشكل إيجابي بقوة روح الدعابة التي تقدم منظوراً مفيدًا عن الحياة وتساعد أيضًا على استعادة الجوانب الإيجابية للوضع بعد حدث مرهق (as cited in Porto Noronha, & Martins, 2016, pp. 98-101).

فقد أشار Peterson وآخرون (2008a) أن قوة الامتنان تسهل التعامل مع الإجهاد، إذ يبدو أنها قوى شائعة للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة الحادة. علاوة على ذلك، فقد بينت كل من Fredrickson (2004)؛ Tugade وزملائه (2004) أن الامتنان يحسن من الرفاهية من خلال توفير مهارات التعامل المفيدة مع الخسائر، بما يتضمنه ذلك من بناء مخزون من الأفكار الإيجابية، وزيادة التركيز على العلاقة بالآخرين والتركيز أكثر على فوائد الحياة، والسعي نحو التكيف مع المواقف الصعبة. فعلى سبيل المثال نجد أن Wood وآخرون (2007) قد ربطوا الامتنان بأساليب المواجهة التي ترتبط بالبحث عن الدعم الاجتماعي، إعادة الصياغة الإيجابية وحل المشكلات. أما Peterson وآخرون (2008b) فنجد أنهم أفادوا بأن الطلاب ذوو الميول القوية اتجاه الامتنان فهم يتميزون بسلوك اجتماعي أكثر إيجابية، على سبيل المثال، إظهار التعاطف، مساعدة شخص ما في مشكلة شخصية أو تقديم الدعم العاطفي، كما تم التوصل إلى أنهم أيضًا أكثر انفتاحًا على التجربة، وأكثر وعيًا وأكثر قبولًا (as cited in Gustems-Carnicer, J., & Calderón, 2016, p. 89).

وانطلاقا من نتائج هذه الدراسات بما فيها نتائج دراستنا فإننا ندعو لإجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بدور ومساهمة قوة الحب، الرأي والتقدير، البراعة والابداع، الأمل، الفضول، الحيوية والحماس، الامتنان وقوة الروحانية والتدين في تعزيز التوافق النفسي بشكل مباشر. فعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات التجريبية بينت أهمية مكامن القوة في الشخصية بين طلاب الجامعات، إلا أنه لا توجد دراسة وفق علم الباحث تعنى بدراسة مكامن القوى والتوافق لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة. إذ أننا يمكن أن نجد أن بعض الدراسات قد ركزت على التوافق وسوء التوافق لدى طلبة الجامعات، كدراسة كل من Karris (2007)؛ Lounsbury وأخرين (2009) والتي بينت بأن التوافق الإيجابي يرتبط بتعزيز وتنمية الرفاه النفسي، والرضا عن الحياة، والسعادة، والعاطفة الايجابية، وكل ذلك له اسهاماته في التجربة الايجابية للطلاب في الجامعة (as cited in Xie, 2015, p. 9). لذلك، فمن المهم بالنسبة لنا أن نركز على التوافق النفسي في هذه الدراسة، حيث يمكن أن يكون له

مساهمات في نجاح طلاب الجامعات، سواءا ما تعلق بمرحلة التكوين أو في مراحل لاحقة أثناء ممارسة مهامهم كأساتذة.

إذ يمكن أن تكون سنوات الدراسة في الجامعة فترة نمو حرجة للطلاب، أين يترك الطلاب منازلهم ويبدؤون حياتهم الخاصة. فيصبح لديهم المزيد من الحرية والاستقلال الذاتي لاتخاذ القرارات المستقلة كما يمكن أن يتعلمو تحمل مسؤولية ويستكشفون هوياتهم الخاصة، وهناك من يرون أنفسهم في ضوء حياتهم المهنية وهو ما يمكن تَبيُنُه مع طلبة المدارس العليا للأساتذة، وهنا تبرز أهمية مكامن القوة في الشخصية من حيث كيفية تناول هؤلاء الطلبة لتفاعلاتهم مع أنفسهم ومع الآخرين، في إطار ما يُعْرف بالحياة الجامعية التي يتطلب النجاح فيها تعزيز التوافق النفسي.

وليصل الطلاب الجامعات لحالة التوافق، لا بد من السعي وبحماس لجعل التجارب الجامعية تحقق قدرا من المتعة والصحة – العقلية/النفسية والبدنية – لكن، لا بد من الاشارة إلى أن طالب لن يتوافق في البيئة الجامعية بشكل كامل، في كل الأوقات، وهذا ما يجعل التوافق النفسي عملية مستمرة تتطلب وجود سمات شخصية محددة تحفز حاملها للوصل إلى حالة من الانسجام والتوازن في مرات عديدة وضمن ظروف مختلفة.

وتبعا لذلك، فإن نتائج الدراسة الحالية قد ساعدت على فهم عملية التوافق النفسي لدى عينة من طلاب المدارس العليا للأساتذة، والذي يمكن ارجاعه إلى اسهامات مكامن القوى الشخصية. فهذه النتائج توافقت مع أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة التي كشفت عن دور بعض مكامن القوى الشخصية في تحسين مستويات السعادة، الرفاه، الرضا عن الحياة والعواطف الايجابية وتقليص تأثيرات المحن والمشاكل النفسية، ووفقا لهذه المساعي، تم تحديد مكامن القوى التي تتنبأ بالتوافق النفسي لدى طلاب المدارس العليا للأساتذة.

فالتوافق النفسي بما يتضمنه من وجود احساس بالسعادة، رضا عن الحياة والرفاه يتحقق من خلال استخدام وتنمية طلبة المدرسة العليا للأساتذة قوة الحب وقوة البراعة والابداع وقوة الرأي والتقدير وهو ما كشفته نتائج الدراسة الحالية، كما يمكن أن تلعب قوة الأمل، قوة الفضول، قوة الامتنان قوة الحماس، وقوة الروحانية والتدين دورا مساهما في تعزيز التوافق وهو ما كانت قد أكدت عليه نتائج الدراسات السابقة.

وانطلاقا من هذه النتائج نلاحظ أن كل من قوة الرأي والتقدير وقوة البراعة والابداع وقوة الفضول تنتمي إلى فضيلة الحكمة والمعرفة، فيحين أن قوة الحب تنتمي إلى فضيلة الانسانية، بينما قوة الحماس والحيوية نجدها ضمن فضيلة الشجاعة، وأخيرا نجد أن كل من قوة الأمل، قوة الامتنان وقوة الروحانية والتدين تنتمي إلى الفضيلة التسامي. الأمر الذي أثار فضولنا حول مدى مساهمة كل فضيلة على حدا في تعزيز التوافق النفسي بمختلف أبعاده، وهو ما سنتطرق إليه خلال الفقرات اللاحقة.

3.2. مساهمة الفضائل الإنسانية في تحقيق التوافق النفسي

أقر حجازي (2012، ص. 36) أن الفضائل الانسانية تساوي في أهميتها " الوجه الإيجابي المعافى للوجود الإنساني ". فهي المحصلة التي قد يترتب عليها توازن الفرد وانسجامه وتحقيقه للسواء النفسي بكل أنواعه، وهو ما سيولد شعورا بالراحة والسعادة والرضا وغيرها من مظاهر التي تعبر عن درجة التوافق النفسي.

- ووفقا لهذا السياق طرحت **الفرضية العاشرة** من هذه الدراسة لتشير إلى أنه: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الإنسانية، العدل، الاعتدال، التسامي) ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** ولغرض المعالجة الاحصائية تم تقسيم هذه الفرضية المركبة إلى فرضيات جزئية لتسهيل المعالجة الاحصائية، وقد أظهرت النتائج في عمومها أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين فضيلة الحكمة والمعرفة وكل أبعاد التوافق النفسي، فيحين أنه لم تتحقق الفرضية الجزئية الثانية أين بينت نتائج المعالجة الاحصائية أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين فضيلة الشجاعة وأبعاد التوافق ماعدا بعد التوافق الأسري، أما عن الفرضية الجزئية الثالثة والرابعة فقد بينت النتائج المعالجة الاحصائية أنه توجد علاقة ارتباطية بين فضيلة الانسانية وفضيلة العدل كل على حدا مع أبعاد التوافق النفسي ما عدا بعدي التوافق المعرفي والتوافق الانفعالي. كما بينت النتائج كذلك أن الفرضية الجزئية الخامسة لم تتحقق، فقد أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين فضيلة الاعتدال وأبعاد التوفق النفسي ما عدا بعد التوافق الأسري الذي كان ارتباطه ضعيفا. وأخيرا، بينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين فضيلة التسامي وأبعاد التوافق النفسي ما عدا بعد التوافق الانفعالي ما يشير أن الفرضية الجزئية السادسة قد تحققت.

وفيما يلي سنعرض خلال الجدول الموالي أهم هذه النتائج، لغرض إعطاء نظرة أكثر ووضوحا عن نتائج هذه الفرضية المركبة، والنتائج موضحة كما هو مبين في الجدول (37)

الجدول (37)

نتائج العلاقة الارتباطية بين الفضائل العاملة وأبعاد التوافق النفسي

أبعاد التوافق / الفضائل الانسانية	المعرفي	الانفعالي	المدرسي	الأسري	الاجتماعي
الحكمة والمعرفة	توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية
الشجاعة				توجد علاقة ارتباطية	
الانسانية			توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية
العدل			توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية
الاعتدال				توجد علاقة ارتباطية	
التسامي	توجد علاقة ارتباطية		توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية	توجد علاقة ارتباطية

يبين الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية بين التوافق المعرفي وكل من فضيلة الحكمة والمعرفة وفضيلة التسامي كل على حدا، أما عن التوافق الانفعالي فقد بينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية مع فضيلة الحكمة والمعرفة فقط، فيحين أنه توجد علاقة ارتباطية لكل من التوافق المدرسي والتوافق الاجتماعي كل على حدا مع كل من فضيلة الحكمة والمعرفة، الإنسانية، العدل وأخيرا فضيلة التسامي. أما عن التوافق الأسري فهو يرتبط مع جميع الفضائل العاملة.

وفيما يلي سنناقش هذه النتائج كل على حدا، تبعا للنتائج التي أفرزتها المعالجة الاحصائية لكل فرضية جزئية لوحدها:

- أشارت **الفرضية الجزئية الأولى** من الفرضية العاشرة إلى أنه: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة الحكمة والمعرفة ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** أين أشارت النتائج إلى أن هذه **الفرضية قد تحققت**، فقد بينت نتائج المعالجة الإحصائية أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد الحكمة والمعرفة ضمن مقياس مكامن القوة الشخصية والفضائل العاملة مع جميع أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson بين (0.449 و0.697) وهي قيم جميعها مقبولة إلى مرتفعة.

وانطلاقا من هذه النتائج التي أفرزتها الدراسة الحالية، تظهر أهمية فضيلة الحكمة وتأثيراتها على جميع مستويات التوافق النفسي بجميع أبعاده. إذ يمكن تصور الحكمة على أنها شكل مرن ومتطور من الخبرة المعرفية المتعلقة بمجال الشؤون الإنسانية، فهي مجموعة من السمات الشخصية التي تعكس درجة عالية من الإدراك والعاطفة والنضج السلوكي الذي يسمح بدرجة غير عادية من اتساع الأفق والاهتمام بالإنسانية. إذ تتولد الحكمة وتتطور من تجارب الحياة غير العادية التي تعزز التأمل والتفكير في حالة الإنسان وتقديم المشورة للآخرين. فالانفتاح على التجربة هو المؤشر الأكثر شيوعًا للحكمة. إذ وُجد أن الأفراد الذين يتميزون بسمة الحكمة يفكرون بشكل أكثر جدلية، ويظهرون التعاطف والاهتمام بالآخرين، فهم يَقْبلون قيود الحياة، ويُظهرون يأسا واستياءا أقل في التعامل مع القضايا الوجودية من خلال إيجاد الهدف والمعنى في التجارب الصعبة (Kramer, 2000, p. 83).

وبناءا على هذا المفهوم الذي حدد فيه Kramer (2000) مفهوم الحكمة والذي يؤكد في مقتضاه حقيقة النتائج التي توصلت إليها دراستنا، من خلال ارتباط الحكمة بجميع أبعاد التوافق، انطلاقا من اعتبار الحكمة خبرة معرفية تساعد صاحبها على التحكم بالانفعالات أثناء التعامل مع الظروف الاستثنائية التي تواجه الأفراد، وهو ما يشير بطبيعة الحال إلى كل من التوافق المعرفي والانفعالي اللذان يعتبران أحد أهم ركني التوافق الشخصي، كما قد أشار مفهوم الحكمة إلى أهمية الانفتاح على التجارب وتقديم المشورة للآخرين كإشارة إلى لأهمية العلاقات الانسانية، ما يشير إلى أن الأفراد الذين يتسمون بهذه الفضيلة يسعون لتحقيق توافقهم النفسي من خلال ايجابية التفاعل مع

ظروف حياتهم وتقديم التوجيه للآخرين لمواجهة مختلف الصعوبات في اطار العلاقات الأسرية، الاجتماعية والعلاقات التي تنشأ داخل المحيط الدراسي.

وقد قامت Ardelt (2000) في إطار دراسة طولية خصت مشاركين من سكان California، توصلت من خلالها إلى كشف وتحليل الخصائص التي تُيسِّر نمو الحكمة، والتي أظهرت أن طفولة الشخص ليس لها أثر على هذا الجانب، فيحين كان لجودة البيئة الاجتماعية في بداية مرحلة الرشد أثر مهم في نمو الحكمة. كما توصلت أيضا دراسة Ardelt قامت بها في (1997) أن الأشخاص الحكماء حققوا رضا عن الحياة أكثر مما فعل غير الحكماء. ومؤخرا، اختبرت Ardelt (2010) الفروق فيما يتعلق بالسن والحكمة ووجدت أن الفروق في درجات الحكمة كانت ضئيلة بين المسنين بصورة عامة وطلبة الجامعة. ومع ذلك، وجدت فروقا أكبر عندما أجرت المقارنات بين المسنين ذوي التعليم الجامعي وطلبة الجامعة الحاليين. ومن ثم، افترضت Ardelt (2010) أن " الحكمة قد تتزايد مع العمر بالنسبة للأفراد مع الفرصة والدافعية للسعي في تطويرها " (نقلا عن غباري، 2018، ص. 298)، ما يوضح أن الجامعة بما تقدمه من تكوين لصالح طلبتها يساهم في تنمية وتعزيز مستويات الحكمة، كما يلعب عامل الخبرة والانفتاح عليها دورا مساهما في تطورها كذلك، وهو ما قد يشير إلى حقيقة أن الحكمة بمختلف القوى الشخصية التي تحملها تساهم في تحقيق التوافق النفسي الذي يكون لصالح الطالب الجامعي.

ووفقا لهذا السياق بينت نتائج دراسة Gustems-Carnicer و Calderón (2016) أن الحكمة مثلت ما نسبته 23٪ من التباين فيما يخص الارتباط باستراتيجيات التعامل المعرفية. وهو ما يشير إلى أن هناك عوامل أخرى إلى جانب فضيلة الحكمة تساهم في عمليات التوافق والتأقلم لدى طلاب جامعة برشلونة المختصة في تكوين الأساتذة. وفي هذا الصدد أشار Avey وآخرون (2012) إلى أن فضيلة الحكمة ارتبطت ارتباطًا إيجابيًا بالإبداع والتحفيز والمعرفة والرفاهية الذاتية، إذ يُعتقد أنها تقلل من تأثيرات العواطف السلبية المرتبطة بعملية التوافق في المواقف الصعبة، وهي نتائج دعمتها دراسة كل من Schwartz و Sharpe (2006)؛ McCullough وآخرون (2008) والتي أشارتا إلى أن البحث عن المعلومات والقدرة على الاندماج وإيجاد الهدف والمعنى في المواقف العصيبة يمكن أن يكون بمثابة استراتيجيات تكيفية لغرض تحقيق التوافق وهو ما قد يساعد الفرد على تعزيز النمو الشخصي الايجابي، وفي هذا الشأن أضاف Stenberg (2001) بأن ارتفاع استخدام

القوى المعرفية لفضيلة الحكمة قد يساهم في زيادة الدافعية نحو التعلم والمشاركة والأداء في وسط الأكاديمي، إذ تسهل الحكمة عملية تكيف الطلاب مع البيئة الأكاديمية، وتعزز مشاركة الطلاب في الأنشطة الأكاديمية (as cited in Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, pp. 89-90). لذلك تعد الجامعات أماكن مثالية لدراسة مكامن القوة، نظرًا لكون مكامن القوة هذه تنخرط وبوضوح في رفاهية الطلاب الشخصية، وتلعب دورًا مهمًا في التحفيز على الدراسة (Gustems, & Calderon, 2014, p. 269). فالفضائل الانسانية بما تحمله من مكامن قوى تساهم في سقل شخصية الطالب ما يساعده على تحقيق توافقه النفسي بجميع أبعاده، وقد تكون لفضيلة الحكمة الدور الأبرز في ذلك.

لكن وعلى الرغم من نقص في البحوث التي تناولت العلاقة بين فضيلة الحكمة والمعرفة والتوافق النفسي بشكل مباشر، إلا أنه قد تم تناول العلاقة بين فضيلة الحكمة وبعض المتغيرات الإيجابية كالسعادة والرفاه والرضا عن الحياة على اعتبار أنهم من مؤشرات التوافق النفسي العام، وهو ما سبق لنا الإشارة إليه في الفقرات السابقة من هذه الدراسة. ووفقا لهذا السياق نجد أن نتائج دراسة Le (2011) بينت وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والحكمة في عينة تضم 123 من البالغين من الجالية الأوروبية في أمريكا، فهذه النتائج أكدت على قوة العلاقة الإيجابية بين الحكمة والرضا عن الحياة (Le, 2011, p. 171).

كما بينت دراسات أجريت على عينات مجتمعية متنوعة من البالغين الأمريكيين واليابانيين إلى أن الحكمة قد ارتبطت بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة وهو ما تم الوقوف عليه في دراسة Takahashi و Overton (2002) (as cited in Bergsma, & Ardelt, 2012, p. 487). وبالمثل، توصلت نتائج دراسة تكونت عينتها من يهود كنديين ومسلمين باكستانيين من أطفال ومراهقين وبالغين، أن ارتفاع مؤشرات الحكمة ترتبط بزيادة الرضا عن الحياة (Ferrari, Kahn, Benayon, & Nero, 2011, p. 128).

وبالإضافة إلى هذه النتائج حول العلاقة بين فضيلة الحكمة والرضا عن الحياة، نجد أن دراسات أخرى بينت أن الحكمة مرتبطة بشكل إيجابي بالسعادة. إذ نوقشت العلاقة المحتملة بين الحكمة والسعادة على نطاق واسع في الفلسفة ما خلف جدالا واسعا. إذ ينظر البعض إلى الحكمة باعتبارها " الجزء الأسمى من السعادة "، بينما يعتقد البعض الآخر أن القاء نظرة أكثر دقة للواقع من خلال منظور الحكمة سيقلل من قيمة السعادة. ووفق هذا السياق أجرى Bergsma و Ardelt (2012)

دراسة استقصائية على عينة مكونة من 7037 مشاركا هولنديا، والتي توصلت نتائجها إلى أن الحكمة والسعادة كانا مرتبطان بشكل إيجابي، وقد أوضحت هذه الدراسة أن الحكمة كانت أكثر أهمية بالنسبة للسعادة بين البالغين الذين لا يتجاوز تعليمهم الابتدائي، وبذلك بينت نتائج هذه الدراسة أن السعادة لا تتعارض مع الحكمة.

كما قد أوضحت دراسة Levenson وآخرون (2005) عل عينة مكونة من 158 طالبًا جامعيًا كنديًا أن الحكمة ترتبط بالسعادة، وهي نفس النتائج التي توصلت إليها دراسة Neff وزملائه (2007) على عينة مكونة من 177 طالبًا جامعيًا من الولايات المتحدة، أين ارتبطت الحكمة بالسعادة (as cited in Bergsma, & Ardelt, 2012, pp.481-487).

وفي خضاب هذه النتائج، توصل باحثون في علم النفس مثل Ryff (1989)؛ Ryan و Deci (2001) إلى التمييز بين الرفاه الذاتي الذي يقوم على مفهوم السعادة، والرفاه النفسي الذي يشير إلى تحقيق الإمكانيات البشرية مثل تعزيز وتنمية الحكمة. وتبعاً لهذا السياق، أشار Staudinger و Kunzmann (2005) إلى أن التوافق الشخصي يوصف من خلال تلك التغيرات النمائية الإيجابية التي لها قيمة تكيفية للفرد في المجتمع، والتي من المرجح أن تكون مصحوبة بالرفاهية الذاتية. إذ يستلزم التوافق " أن نصبح واثقين من نظرتنا إلى العالم وأنفسنا. إذ يجب أن نحمي أنفسنا بتجنب الضرر ". ومع ذلك، فإن النمو الشخصي والحكمة يتجاوزان الظروف البيئية من خلال الحفاظ على الرفاهية الذاتية. إذ يتسم هذا النمو بـ " زيادة الفضائل مثل البصيرة والاستقامة والتسامي والسعي نحو الحكمة "، غير أن بلوغ الحكمة بدوره يتطلب فحصًا ذاتيًا نقديًا ومرونة وجهدًا استثنائيًا على الأرجح لتحمل الألم (as cited in Staudinger, & Kunzmann, 2005, p. 326).

وفي هذا الإطار، تم تعريف الحكمة من قبل Bergsma و Ardelt (2012) وفقا لسياقها المعرفي بأنها تتعلق بـ " فهم الحياة والرغبة في معرفة الحقيقة، أي فهم أهمية الظواهر والأحداث واعطائها معنى أعمق، لا سيما فيما يتعلق بالمسائل داخل العلاقات وفيما بين الأشخاص، وهو ما يشمل معرفة الجوانب الإيجابية والسلبية للطبيعة البشرية وقبولها للحدود المتأصلة للمعرفة، مع الاعتراف بوجود غموض وعدم اليقين في الحياة؛ كما أنها تظهر من خلال وجود القدرة على اتخاذ القرارات المهمة على الرغم من عدم القدرة على التنبؤ بالحياة وعدم اليقين (Bergsma, & Ardelt, 2012, p. 484).

وانطلاقا من ذلك تتضح الصلة بين فضيلة الحكمة والتوافق الشخصي بما يتضمنه من توافق انفعالي وتوافق معرفي، إذ يمكن أن تظهر مؤشرات التوافق الشخصي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة من خلال ارتفاع مستويات الشعور بالرفاه الذاتي الذي يدل بدوره على ارتفاع مستويات السعادة، وهو ما تم التحقق منه في هذه الدراسة، أين أظهرت نتائج معالجة الفرضية السادسة وجود مستويات فوق المتوسط في مستويات السعادة الحقيقية، وهو ما قد يكون مؤشرا على أن أفراد عينة دراستنا يتوافقون في مجتمع الجامعي من خلال حفاظهم على مستويات الرفاه الذاتي، من خلال فهم وقائع الظواهر والأحداث، وهو ما قد يكون ساعدهم على حماية أنفسهم بتجاوز مختلف المعيقات البيئية، إذ يمكن أن تقوم ظروف الحياة الصعبة وكذا الخبرات التي يتلقاها الطلبة أثناء تكوينهم الجامعي بتعزيز وتنمية فضيلة الحكمة والمعرفة، وهو ما يشير إلى أهمية هذه الفضيلة في إطار الحياة الجامعية. ما يستدعي اجراء بحوث إضافية تعكس لنا حقيقة نمو وتطور فضيلة الحكمة والمعرفة وكذا مدى مساهمة تأثيراتها على رفاه طلاب المدرسة العليا للأساتذة.

إذ بينت نتائج الدراسات أن خصائص معينة ترتبط بالحكمة يمكن غرسها بشكل مقصود في بعض الثقافات. ففي دراسة خصت دراسة الفروق في استراتيجيات الحكمة المستخدمة لمعالجة الصراعات، والتي تمت فيها مقارنة بين عينتين الأولى من اليابان والثانية من الغرب الأوسط الأمريكي، وقد وجد الباحثون أن الأفراد اليابانيين أظهروا أدلة لوجود سمات الحكمة طوال حياتهم، بينما لم يُظهِر أولئك الأفراد من الولايات المتحدة زيادة في مؤشرات الحكمة مع التقدم في العمر، وهو ما تطرق إليه Grossman وآخرون (2012) على عينة شملت 299 شاب ياباني في منتصف سن الرشد والذين قد استخدموا استراتيجيات الحكمة أكثر مما فعل أقرانهم الأمريكيون، وافترض هؤلاء الباحثون أن ذلك قد يكون بسبب الدافعية القوية داخل الثقافة اليابانية لتجنب الصراع، أين يصبح الأفراد اليابانيون ماهرين في حل الصراعات بطرائق حكيمة في سن مبكرة نتيجة لضغوط الحفاظ على انسجام الجماعة. ومع ذلك، قد لا تكون لدى الأفراد الأمريكيين مثل هذه الدافعية لحل الصراعات، ومن ثم فإنهم قد لا يمارسون هذه الاستراتيجيات بالمعدل نفسه؛ إذ أن الحكمة المتعلقة بحل الصراع تحدث بسرعة أكبر لدى اليابانيين ولكنها تستغرق حياة بأكملها لتتطور لدى المسنين الأمريكيين (نقلا عن غباري، 2018، ص ص. 299-300). وهو ما يعني أن ثقافة المجتمع والظروف البيئية تلعب

دورا هاما في تعزيز مستويات القوى الشخصية ضمن فضيلة الحكمة، وهو ما قد يساهم في تطوير هذه القوى، ما قد يُميِّز حامليها بالعديد من السمات الايجابية.

إذا جـادل العديـد مـن البـاحثين فـي مجـال الحكمـة كـ Staudinger (2000)؛ Csikszentmihalyi و Nakamura (2005) أن الأفـراد الحكمـاء يعرفـون فـن الحيـاة أو كيـف يجذبون حياة جيدة للذات، وجيدة للآخرين، وجيدة للمجتمع بأسره. وقد أضاف Kramer (2000)؛ Kupperman (2005) أنه يجب أيضًا أن يكونوا راضين عن الحياة التي يعيشونها بشكل جيد. كما قد جادل Csikszentmihalyi و Nakamura (2005) بأن السعي وراء الحكمة وبلوغها قد يكون في جوهره مجزيًا وممتعًا بسبب تجاوز الفرد للتركيز على الذات، فالسعادة ليست لعبة محصلتها صفر، إذ يبدو أن من أفضل الطرق للشعور بالسعادة هي المساهمة في سعادة الآخرين (as cited in Bergsma, & Ardelt, 2012, p.486).

وهو ما يشير ضمنيا إلى أن الأفراد الحاملين لسمات الحكمة يسعون إلى تحقيق التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي والتوافق الدراسي على حد سواء، من خلال بناء علاقات طيبة مع الأخرين سواءا في إطار العلاقات الأسرية، أو خلال القيام بالأدوار الاجتماعية، أو من خلال تحقيق التلاؤم مع البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية (الأساتذة، الزملاء، وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة)، ما قد ينجر عنه بطبيعة الحال الشعور بالسعادة والنجاح في اقامة علاقات اجتماعية مُرضية، كما قد يحقق المتعلم الانسجام والتناغم في المحيط الدراسي، وهو ما قد تدعمه الأسرة من خلال خلق الألفة المستمرة مع مكونات المحيط الاجتماعي.

كما توصلت بعض الدراسات السابقة إلى نتائج على قدر كبير من الأهمية تخص فضيلة الحكمة وارتباطها بعامل السن، إذ بينت نتائج دراسة Baltes و Staudinger (2000) اللذان استعرضا أداء 533 فرد، توصل من خلاله إلى أنه بالنسبة للمدى العمري من (25) إلى (75) سنة لم تكن هناك فروق في مستويات الحكمة تخضع لعامل السن. ومع ذلك، بدا بالفعل أن الحكمة تنحدر في أواخر السبعينات من العمر وما بعدها، غير أن دراسة Pasupath وزملاؤه (1999) على عينة من المراهقين في العقد ما بين 15 و25 سنة من العمر أظهرت نتائجها أن هذه المرحلة العمرية تشكل المرحلة الرئيسية لاكتساب الحكمة. وبذلك بينت هذه الدراسة أن مرحلة المراهقة وبداية الرشد هما فترتان خصبتان لتطور الحكمة، ووفقا لذلك فإن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات لتفسير نمو

الحكمة خلال فترة الخمسين سنة بين سن 25 إلى 75 عام (نقلا عن غباري، 2018، ص. 299)، وانطلاقا من هذه النتائج نلاحظ أن الفترة العمرية التي من المفترض أن تنمو فيها فضيلة الحكمة هي نفس الفترة العمرية لأفراد عينتنا، ما يشير إلى هذه النتائج تدعم نتائج دراستنا، كون أن احتمالية ارتفاع مستويات الفضيلة الحكمة هو ما قد ساعد على ارساء ركائز التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة من المدارس العليا للأساتذة.

كما توضح دراسات كل من Park و Peterson (2008)؛ Park، Peterson و Seligman (2004) على أن التعليم الرسمي شدد منذ فتره طويلة على تنمية مكامن القوة الفكرية (القوى التي تتضمنها فضيلة الحكمة والمعرفة) وهو ما يتعلق بالضرورة بالفرد بالحد ذاته نظرا لما تتضمنه من تطوير لقوة الإبداع، التفكير الناقد [...] (Park, & Peterson, 2009, p. 4)، وهو ما يشير إلى أن برامج التعليم تركز على تنمية وبناء هذه القوى لدى جميع الأفراد من خلال البرامج الدراسية ما قد ينمي قوى الفضول، الابداع، البصيرة، حب التعلم والمنظور الأمر الذي ينمي بدوره مستويات الفضيلة الحكمة التي تنعكس اجابياتها على التوافق في جميع أبعاده، كونها تحمل مستويات كبيرة من الإدراك والعاطفة والنضج السلوكي ما قد يسمح بالاهتمام والمساهمة في سعادة الذات والآخرين في جميع ظروف الحياة.

ففضيلة الحكمة ضرورية لجعل السعادة مستدامة، وفي هذا السياق قدم Kraut (1993) تجربة وضح من خلالها هذه النقطة إذ أشار بالقول:

> " تخيل أنك ما زلت في المدرسة الثانوية وقد صَوَتَ لك رفقاؤك كونك الطالب الأكثر شعبية. لذلك أنت مبتهج بسبب هذا التقدير الذي تستحقه، لكنك تكتشف بعد ذلك أنه كان خدعة قاسية: ففي الواقع أنت أضحوكة المدرسة. لذلك فإن السعادة التي شعرت بها ليلة الانتخابات ليست شيئًا يجب التفكير فيه بامتنان. إذ أننا نريد أن نكون سعداء، لكننا بحاجة إلى الحكمة لوقايتنا من الأوهام المؤلمة. ففي الواقع، قد تكون السعادة بدون حكمة قصيرة النظر. فكونك أكثر حكمة وأكثر اتصالًا بالواقع قد يكون صعبًا في بعض الأحيان، إلا أنه سيجعل الجميع أكثر سعادة على المدى الطويل " (as cited in Bergsma, & Ardelt, 2012, pp. 486-487).

وهو ما قد يشير ضمنيا إلى أهمية الفضيلة الحكمة والمعرفة ومساهمتها في السعادة المستدامة التي تعزز في طياتها الرفاه الذاتي، وهو ما قد يشير في مجمله إلى تحقيق الحالة الايجابية من التوافق، ما يجعلنا نؤكد أن فضيلة الحكمة والمعرفة ترتبط ايجابا مع حالة التوافق النفسي وهو ما يدعم نتائج الدراسة الحالية. وفي هذا السياق أشار Michel de Montaigne (1905) إلى أن " أكثر علامات الحكمة وضوحا هي البهجة المستمرة: فحالتها تشبه حالة القمر، فهي دائما صافية وهادئة " (as cited in Bergsma, & Ardelt, 2012, p. 481).

فالفرد الذي يتسم بصفات الحكمة يميل إلى المحافظة على الأحكام الاجتماعية لصالح القيام بمحاولات لفهم الموقف الكلي وسياقه قبل الوصول إلى استنتاجات، وهذا ما قد تكون له مضامين بالنسبة لتقليل التعصب والعزو الخاطئ، وبذلك يمكن أن تعزى كل سلوكات أعضاء الجماعة إلى الظروف الداخلية المستقرة (غباري، 2018، ص. 302)، وهو ما يشير إلى أن الشخص الحكيم يحافظ على توافقه الشخصي (الانفعالي والمعرفي) وتوافقه الاجتماعي (الأسري، المدرسي والاجتماعي). غير أن التعامل مع الاشكاليات الحياتية يتطلب إيجاد الهدف والمعنى في التجارب الصعبة التي تتطلب قدرا من الشجاعة للمواجهة وللحفاظ على المكاسب، وهو ما يشير بدوره إلى مساهمة فضيلة الشجاعة جنبا إلى جنب مع فضيلة الحكمة في تحقيق التوافق، ما يجعلنا نتساءل على قدر ارتباط الشجاعة بأبعاد التوافق النفسي.

- وانطلاقا من النتائج المحققة من الفرضية السابقة، صيغت **الفرضية الجزئية الثانية** والتي أفادت بأنه: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة الشجاعة ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.**

غير أن نتائج المعالجة الإحصائية قد بينت أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الشجاعة ضمن مقياس مكامن القوة الشخصية والفضائل العاملة مع معظم أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة، ما عدا بعد التوافق الأسري الذي قدر ارتباطه بـ (0.581) وهي قيمة ايجابية مقبولة ودالة إحصائيا، وهو ما يشير إلى أن **هذه الفرضية لم تتحقق.**

فعلى الرغم من ادراكنا من شح الدراسات التي بحثت في طبيعة العلاقة بين فضيلة الشجاعة والتوافق النفسي، إلا أن النتائج التي توصلت إليها دراستنا لم تكن متوقعة. نظرا لكون بعض الباحثين قد أشار للصلة الموجودة بين فضيلة الحكمة وفضيلة الشجاعة ما جعلنا نفترض أنه طالما ارتبطت

فضيلة الحكمة ايجابا مع الجميع أبعاد التوافق النفسي، فقد ترتبط الشجاعة كذلك بالتوافق النفسي في جميع أبعاده.

إذ أشارت الدراسات إلى أن الشجاعة تعد فضيلة مُهمَلَة، فهي لم تحظ باهتمام كبير من قبل الباحثين. غير أنه على الرغم من ضآلة الاهتمام الأكاديمي إلا أن البحوث بينت إلى أنه يمكن التعبير عن الشجاعة في حياة الأفراد بشكل أكثر شيوعًا مما كان يُعتقد سابقًا، فهي جزء مهم من الحياة كونها تساهم في التعامل مع التحديات والضغوط التي تصاحب الفرد، إذ قد يُنظر إلى الشجاعة على أنها من العوامل المساهمة في تحقيق التأقلم [والتوافق] من خلال تأثيرها على استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة في خضاب الظروف الحياتية المختلفة. ووفقا لذلك، قد يُنظر إلى امكانية تحقيق الشجاعة من قبل أي شخص (غباري، 2018، ص. 196).

إذ أشارت البحوث السابقة إلى ارتباط الفضائل بشكل كبير باستراتيجيات التعامل لدى طلاب الجامعات، فالفضائل تسهل وتطور التفكير والأداء، كما يمكن لها أن تعزز استراتيجيات التعامل لدى الطلاب وتمكنهم من مواجهة حالات التوتر بشكل أكثر فعالية.

وفي هذا السياق أشار Zajacova وآخرون (2005)؛ Linley وآخرون (2007) إلى أن الفضائل ومكامن القوى الشخصية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا باستراتيجيات المواجهة لدى الطلاب والتي تساهم في تحقيق التوافق في الأوساط الأكاديمية، وبشكل خاص في السياق الجامعي. إذ أورد Arnett (2000) أنه عادة ما يكون الانتقال إلى الجامعة حدثًا مهمًا، وغالبًا ما يؤدي إلى تغييرات نفسية واجتماعية وبيئية كبيرة تشمل المنزل والعائلة، وقد أضاف Beck وزملاؤه (2003)؛ Carr وزملاؤه (2013) إلى أنه غالبًا ما تكون هذه التغييرات حتمية وتجلب معها فرصة لتطوير الشخصية وتطبيق استراتيجيات المواجهة لدى الطلاب [لغرض تحقيق التوافق في خضاب هذه التغييرات]. وضمن هذا السياق أكد Hamrick وآخرون (2002) إلى أنه " يُنظَّر إلى التجربة الجامعية على نطاق واسع يوفر العديد من الفرص للطلاب للتطور" (as cited in Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, p. 78).

وانطلاقا من نتائج الدراسات السابقة يتضح أن الفضائل تحسن من مستويات الأداء وتعزز استراتيجيات المواجهة لتحقيق التوافق، أين أجريت العديد من الدراسات للتحقق من طبيعة هذه العلاقة

كدراسة (Steward, Jo, Murray, Fitzgerald, Neil, Fear, & Hill, 1998)؛ فعلى الرغم من عدم وجود صلة وثيقة بين نتائج هذه الدراسات ونتائج الدراسية الحالية، إلا أنه توجد علاقة ضمنية تتوسط فيها الفضائل العاملة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والتوافق النفسي، وهو ما كانت قد أشارت إليه الدراسات السابقة.

إذ نجد أن فضيلة الشجاعة ترتبط باستراتيجيات المواجهة السلوكية والتي ترتبط بالرغبة في تحقيق الأهداف التي يضعها المرء لنفسه بغية الوصول للنجاح. فقد أوضح Peterson و Seligman (2004) أن مكامن القوى العاطفية مثل المثابرة والحماس ترتبط بالجهود التي يبذلها الشخص لفهم المواقف العصيبة وحلها من خلال الالتزام بأنشطة محددة والبحث عن حلول.

فكلما زادت القوى العاطفية (الشجاعة) التي تنطوي على ممارسة الإرادة لتحقيق الأهداف، كلما قل تفكير الفرد في تجنب الصعوبات التي يواجهها و/أو الاستسلام للشدائد. وبالمثل، توصل Werner وزملاؤه (1995)؛ Zamboanga وزملاؤه (2005) أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في فضيلة الشجاعة كانت لديهم توقعات أكثر واقعية فيما يتعلق بالآثار السلبية للسلوك المحفوف بالمخاطر مثل استهلاك الكحول (as cited in Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, pp. 79-88).

وهو ما يشير إلى فاعلية فضيلة الشجاعة في مواجهة مختلف الصعوبات التي قد يعيشها الطالب الجامعي أثناء فترة تكوينه كأستاذ. إذ أشار (Lopez, O'Byrne, & Petersen, 2003) إلى أنه " من الصعب تفعيل الشجاعة ولكن ليس من الصعب العثور عليها " (p. 185)، كونها ترتبط بمواجهة الظروف العصيبة التي قد يتعرض لها الفرد، ما يجعلها ترتبط بتعزيز التوافق النفسي.

إذ ينظر إلى الشجاعة على اعتبار أنها فضيلة عظيمة لأنها تدفع حاملها لمساعد الناس على مواجهة تحدياتهم الشخصية ومواجهة تلك التحديات التي تنشأ في إطار العلاقات القائمة بين الأفراد. وفي هذا السياق نجد أن البحوث السابقة قد أشارت إلى الصلة بين مكامن القوى الشخصية واستراتيجيات المواجهة على وجه الخصوص، ومساهمتها في تحقيق التوافق.

وفي هذا الإطار بينت دراسة Magnano وزملائه (2017) والتي أجريت على 500 مشارك إيطالي، أن فضيلة الشجاعة يمكن اعتبارها وسيطا بين الشخصية والتأقلم مع الظروف المحيطة، مما

يشـير إلـى أن فضـيلة شـجاعة تسـاعد حاملهـا علـى اسـتخدام الاسـتراتيجيات الموجهـة الفعالـة (Magnano, Paolillo, Platania, & Santisi, 2017, p.13).

فلفضيلة الشجاعة بعد اجتماعي وعاطفي ملحوظ، فهي تضم القوى العاطفية التي تنطوي على الرغبة في تحقيق الأهداف على الرغم من المعارضة الخارجية أو الداخلية (McGovern, & Miller, 2008, p. 282)، فهي تعمل على مساعد الناس على مواجهة تحدياتهم الشخصية والبينشخصية. إذ بين كل من Lopez، O'byrne و Petersen (2003) أنه على مدى القرون الماضية، نقلت العديد من الجهود الفكرية الشجاعة من قلب الجندي الشجاع في ساحة المعركة إلى تجربة الحياة اليومية لدى كل شخص وكل ذلك لغرض بناء وجهة نظر اجتماعية (pp.185-186).

فقد أوضحت عديد الدراسات السابقة على مدى السنوات الماضية، العلاقة بين الجرأة التي يصفها علم النفس كنمط من المواقف التي تسهل تحويل الظروف المجهدة من الكوارث المحتملة إلى فرص للنمو، أين تُشكِّل مواقف الجرأة فضيلة الشجاعة والدافع لمواجهة الضغوط وتحويلها، بدلاً من إنكارها وتجنبها، فهي ضرورية بشكل خاص في أوقات المضطربة والمتغيرة باستمرار، وهذا التحليل المفاهيمي وتجريبي يطلق عليه مفهوم الصلابة النفسية (Maddi, 2006, p. 306).

إذ أن المفهوم الأحدث للصلابة النفسية يشكل تجسيدًا كافيًا لمفهوم الشجاعة. فقد اقترحت دراسة Woodard (2004) أن تمتع الفرد بالصلابة سيخفف من الاثار النفسية والجسدية الناجمة عن الضغوط، أين تم الافتراض أنه من خلال إضافة قدر من الشجاعة (كعنصر من مكونات الشخصية)، فإن ذلك من شأنه أن ينعكس ايجابا على الحالة الصحية (p. 173).

وانطلاقا من نتائج الدراسات السابقة تتضح قوة وايجابية العلاقة بين فضيلة الشجاعة مع كل من استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية، فمن الواضح أن هذه المتغيرات تعمل في مجملها على تحقيق التوافق النفسي، من خلال التعامل بجدية مع مختلف العوامل التي تعيق الفرد، ما يشير إلى أن فضيلة الشجاعة تتوسط العلاقة بين الصلابة (باعتبارها أحد المتغيرات الايجابية في الشخصية) واستراتيجيات المواجهة الفعالة وهو ما قد أشارت إليه دراسة (Magnano, Paolillo, Platania, & Santisi, 2017)، وهو ما يؤدي بطبيعة إلى التوافق النفسي.

فعلى الرغم من النتائج التي حققتها نتائج الدراسات السابقة والتي أشارت ضمنيا للعلاقة التي تربط بين فضيلة الشجاعة والتوافق النفسي العام، غير أن هذه النتائج لم تتوافق مع نتائج دراستنا، ما يثير العديد من التساؤلات حول أسباب ضعف العلاقة بين الشجاعة ومعظم أبعاد التوافق النفسي ما عدا التوافق الأسري الذي أشارت نتائجه إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية. إذ أشار العديد من الباحثين إلى أهمية فضيلة الشجاعة والدور الذي تلعبه في تحقيق التوافق.

إذ توصلت دراسة شملت عينة من الأمريكيين من أصل أفريقي بلغ عددهم 208 طلاب، إلى أن متوسط درجة الدرجات الأداء الأكاديمي والاستراتيجيات المواجهة مرتبطة بشكل كبير بالتوافق النفسي، إذ كان الطلاب الذين لديهم معدلات مرتفعة فيما يخص الأداء الأكاديمي يميلون إلى الاستعانة بأفراد الأسرة لمساعدتهم على حل المشكلات التي تعترضهم، وتقليل من حدة هذه المشكلات عن طريق الميل نحو استخدام روح الدعابة، وممارسة بعض الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء، وبذلك وُجد أنهم يتمتعون بالتوافق نفسي أكثر إيجابية (Steward, 1998). فطبيعة هذه النتائج تشير إلى أهمية السياق الذي يعيش فيه الفرد وتأثيراته على المعاش النفسي للطالب على وجه الخصوص، إذ يمكن أن يؤثر المناخ الأسري على حالة التوافق النفسي العام بما فيها التوافق الدراسي والتوافق الاجتماعي والتوافق الشخصي.

إذ بينت الدراسات إلى أنه يمكن أن يكون للمناخ الأسري مساهمة كبيرة تنعكس على تحقيق التوافق الأسري لدى الطالب، كما يمكن للمناخ الأسري أن يعزز التوافق النفسي بجميع أبعاده (الشخصي والاجتماعي)، وفي هذا السياق توصلت دراسة مجذوب (2017) على عينة مكونة من 108 طالب من جامعة دنقلا بالسودان، إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين المناخ الأسري والصحة النفسية، وأن المناخ الأسري يمكن أن ينبئ بالصحة النفسية (ص. 276). وبالمثل، توصلت دراسة مصرية على عينة قوماها 250 طالب جامعي، أظهرت نتائجها أن هناك ارتباط حقيقي بين المناخ الأسري والصحة النفسية، أي أنه كلما كان الأفراد يعيشون بمناخ أسري جيد أدى ذلك إلى تمتعهم بصحة نفسية سليمة (عفراء، 2019). في حين توصلت دراسة شارك فيها 400 طالب عراقي، إلى أنه توجد علاقة سالبة عكسية بين المناخ الأسري واضطراب التوافق (حيدر، 2014).

فنتائج هذه الدراسات تؤكد على أهمية المناخ الأسري ودوره في تعزيز التوافق النفسي باعتباره أحد أهم ركائز الصحة النفسية.

لكن على ما يبدوا أن المناخ الأسري لا يعزز التوافق النفسي فقط، بل يساهم في بناء وتطوير القوى العاطفية على غرار الاستقامة، المثابرة، الحيوية والجسارة والاقدام، فهذه القوى تنطوي على ممارسة الإرادة لتحقيق الأهداف، والتي تتطلب الجرأة وعدم الانكماش من التهديد أو التحدي أو الصعوبة أو الألم، وهو ما يتطلب في بعض الأحيان الجهر بما هو صحيح حتى لو كانت هناك معارضة، وبالتالي التصرف بناءًا على قناعات حتى لو كانت غير شعبية، كما تتضمن الشجاعة في مضمونها المثابرة من خلال السعي نحو إنهاء ما يبدأه المرء، والبقاء في نفس المسار لتأدية المهام مهما كانت العقبات، لكن لا بد من الاستمتاع بإنجاز المهام بنزاهة من خلال التصرف بطريقة صادقة وعدم التظاهر وتحمل المسؤولية (Peterson, & Seligman, 2004, p. 29).

فعلى الرغم من أن نتائج دراستنا كانت على نحو غير متوقع، إلا أنها بينت أن التوافق الأسري بما يتضمنه من استقرار وانسجام بين أفراده يساهم في بناء القوى العاطفية، والمتمثلة في فضيلة الشجاعة؛ فعلى ما يبدوا أن المناخ الأسري السليم أحد المتغيرات التي تعزز التوافق الأسري الذي ينمي ويفعل بدوره القوى الشخصية المنزوية تحت فضيلة الشجاعة، إذ أن هذه الفضيلة على قدر كبير من الأهمية وهو ما جادلت بشأنه Angelou (2009) والتي أكدت على أن " الشجاعة هي من أهم الفضائل، لأنه بدونها لا يمكن ممارسة أي فضيلة أخرى باستمرار "، إذ تنشأ الشجاعة من مصادر داخلية للسماح للأفراد بالتأقلم مع مختلف الأحداث الصعبة، فالشجاعة يمكن أن تكون معدية، كونها تلهم الآخرين، فضلا عن تعزيز الشعور بالإنسانية والإيمان بالخير الذي يصنعه الناس (as cited in Greenstein, & Holland, 2015, pp. 125-126). وهذا ما قد يؤكد على الصلة الضمنية على العلاقة بين الشجاعة ومختلف أبعاد التوافق الاجتماعي (الأسري والدراسي)، فهي افتراضات تستحق المزيد من البحث والدراسة، خاصة لدى فئة طلبة المدارس العليا للأساتذة، كون أن فضيلة الشجاعة تُخلَّق مكوناتها في رحم الأسرة المستقرة، ولتعمل بعدها المدرسة بجميع أطوارها على تنميتها وتفعيلها، لذلك ولابد على أساتذة المستقبل التأسيس لها في أنفسهم.

لكن على الرغم من عدم وجود دراسات سابقة تدعم نتائج الدراسة الحالية، إلا أنه تم التوصل إلى أن توافق الفرد في محيطه الأسري سيبني فيه الشجاعة التي تمكنه من مواجهة الصعاب ومختلف الإشكاليات التي قد يواجهها في إطار حياته الجامعية على وجه التحديد.

وفي خضاب نتائج الدراسات السابقة أشارت دراسة كل من Dahlsgaard وزملائها (2005)؛ ودراسة McGovern و Miller (2008) إلى أن كلا من فضيلة الإنسانية والشجاعة لهما بعد اجتماعي وعاطفي ملحوظ (Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, pp. 85-87). ما قد يشير إلى وجود علاقة تكاملية بين الفضيلتين، ما يجعلنا نتساءل عن حقيقة هذا التكامل ومدى مساهمته في تعزيز التوافق النفسي لدى أفراد عينة دراستنا من طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

وانطلاقا من ذلك نطرح تساؤلنا: هل يمكن أن ترتبط فضيلة الإنسانية بالتوافق النفسي؟

- وكإجابة مؤقتة عن ذلك صيغت **الفرضية الجزئية الثالثة** من الفرضية العاشرة بناءا على التصور النظري الذي أفاد به عدد من الباحثين، وتبعا لذلك أشارت هذه الفرضية إلى أنه: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة الانسانية ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** بحيث أن نتائج المعالجة الإحصائية قد بينت أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد الإنسانية ضمن مقياس مكامن القوة الشخصية والفضائل العاملة مع معظم أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson بين (0.500 و0.698) وهي قيم تتراوح ما بين أنها مقبولة إلى قوية، غير أن كل من بعدي التوافق المعرفي والتوافق الانفعالي جاء ارتباطهما ضعيف جدا وغير دال إحصائيا، إلا أن هذه النتائج على العموم تؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية بين فضيلة الانسانية وبعض أبعاد التوافق النفسي والمتمثلة في كل من التوافق الدراسي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي. **وهو ما يجعلنا نقبل هذه الفرضية.**

فهذه النتائج كانت متوقعة بحكم أن فضيلة الانسانية تتضمن مكامن القوى التي تنمي العلاقات البينشخصية " كالمحاباة واللطف، وتثمين العلاقات وإدراك مشاعر الذات والآخرين " (Peterson & Seligman 2004, p. 29). وهو ما قد يشير إلى ارتباطها بالضرورة مع التوافق الاجتماعي المتضمن للتوافق الدراسي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي، بحكم أن التوافق ضمن هذه الأبعاد يبنى على حسن الانسجام وتوازن في العلاقات التي تجمع الأفراد فيما بينهم، بحسب السياق الذي يجمعهم (الجامعة، الأسرة والمجتمع ككل).

إذ يمكن أن يتم تقديم فضيلة الانسانية في علم النفس حسب Krebs و Davies (1993)؛ Waal (2000) على أنها سلوك إيثاري أو سلوك اجتماعي محبب، إذ يبدو أن البشر يتصرفون بطرق تعكس الإيثار. فقد أشار Dawkins (1976)، S. E. Taylor وأخرين (2000) إلى أن هناك حجة مفادها أن الإيثار هو نتيجة لحماية الأقارب ومن نحب، كما قد يكون حسب Foa و Foa (1975)، S. Taylor وأخـرين (2000) لغـرض التبـادل الاجتمـاعي، أو قـد يكـون حسـب L. Berkowitz (1972) بسبب الخضوع للأعراف الاجتماعية، فيحين قد لاحظ باحثون آخرون أمثال ZahnWaxler زملائه (1983)؛ Knight وزملائه (1994)؛ Batson (2001) أن البشر يظهرون أحيانًا الإيثار حيث تكون إمكانية التوصل إلى نتيجة مفيدة بعيدة تماماً، ويقترحون أن التعاطف والمواساة يكمن وراء مثل هذه السلوكيات الرائعة (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, pp. 37-38). وبغض النظر عن طبيعة العلاقات التي تجمع بين الأشخاص والتي يمكن أن تظهر من خلال العديد من السلوكيات الايجابية كالتعاطف والايثار والكرم وغيرها الكثير من السلوكات الايجابية، هو ما يبرهن على حقيقة أننا قادرون على الانخراط في علاقات ايجابية قد يتولد عنها الاعتراف والتقدير الذي يعزز خصائص الشخصية الجيدة، فطبيعة هذه السلوكات تحافظ على توافق الفرد في محيطه الاجتماعي، وهوما يدعم نتائج دراستنا إلى حد بعيد.

وتبعا لذلك، بيَّن Batson وزملائه (1995) أن التعاطف والمواساة يمكن أن يقودانا في بعض الأحيان إلى انتهاك مبادئ قوة الإنصاف (التي هي من بين القوى ضمن فضيلة العدالة)، وهو ما يدعم الفكرة القائلة بأن لفضيلة الانسانية والعدالة دوافع مستقلة في مجال العلاقات الاجتماعية، إذ أن الاختلاف يكمن في أن القوى الانسانية يمكن ملاحظتها في إطار علاقة الفرد بالآخر، فهي تشير إلى علاقات الرعاية التي تشمل أطراف آخرين والتي يشار إليها باسم سلوكات الرعاية، فيحين أن القوى ضمن فضيلة العدالة هي قوى اجتماعية على نطاق واسع (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, p. 293).

إذ يعتبر كل من McGovern و Miller (2008) أن فضيلة الإنسانية من الفضائل التي لها بعد اجتماعي ملحوظ، إذ أن فضيلة الإنسانية مرتبطة بمكامن القوة التي تنطوي على رعاية الآخرين ومصادقتهم (as cited in Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, pp. 85-87). فهي

تشـمل القـوى الاجتماعيـة المتعلقـة بالتفاعـل والاتصـال بـالآخرين، فـي إطـار العلاقـات الشخصـية (Peterson & Seligman 2004, p. 293).

ففضيلة الانسانية تتكون من مكامن القوة الشخصية التي تتضمن الخوض في علاقات مع الآخرين، فهي تتضمن قوة الحب الذي يزرع المودة ويساهم في تقدير العلاقات الوثيقة بالآخرين، ولا سيما تلك التي يتم فيها تبادل المشاركة والاهتمام، أين يحس الأفراد أنهم قريبين من بعضهم؛ كما تتضمن فضيلة الانسانية قوة اللطف والكرم، ما يعني أن العلاقات فيما بين الأشخاص ستتضمن تقديم الرعاية والرحمة والحب والإيثار، أين يمكن أن يظهر ذلك من خلال تقديم الخدمات لصالح الآخرين، والحرص على مساعدتهم والاعتناء بهم؛ كما تضم هذه الفضيلة قوة الذكاء الاجتماعي (الذكاء العاطفي، الذكاء الشخصي)، والذي يساعد على إدراك دوافع ومشاعر الذات والآخرين، ومعرفة ما الذي يجب القيام به، ليتناسب مع مختلف الحالات الاجتماعية (Smith, 2011,p. 24).

وكما هو الحال مع الفضائل السابقة، فإنه لا توجد دراسات تناولت العلاقة بين فضيلة الإنسانية والتوافق النفسي بشكل مباشر، إذ نجد أن الدراسات قد تناولت القوى البينشخصية (قوة الحب، قوة اللطف والكرم وقوة الذكاء الاجتماعي) التي تتضمنها فضيلة الإنسانية، أين ربطتها الدراسات السابقة بالعديد من المتغيرات التي تشير في مضمونها إلى التوافق النفسي، وهي نفس المتغيرات التي أشار إليها Castro (2009)، أين سنناقش هذه النتائج انطلاقا من نتائج الدراسات التي تناولت مكامن القوى المنتمية لفضيلة الإنسانية، بحكم أن مكامن القوى الشخصية هي المحددات والعمليات التي تشكل الفضائل.

إذ نجد أن الدراسات قد بينت أن قوة الحب تظهر من خلال تقدير العلاقات الوثيقة مع الآخرين والتعبير عن الامتنان، والذي يساهم في تطوير العلاقات الاجتماعية الإيجابية (Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018, p. 345)، مما يقود الفرد إلى تحقيق الرضا عن الحياة. إذ بين كل من Diener و Seliman (2002) أن الأفراد ذوي العلاقات الاجتماعية الجيدة هم أكثر سعادة، مما يؤدي بهم إلى تجربة حياة أكثر انجازًا (as cited in Porto Noronha, & Martins, 2016, pp. 98-101).

إذ يمكن أن نلاحظ أن نتائج الدراسات السابقة تدعم بعضها بعضا، فقد اتفقت على أن قوة الحب تساهم في تعزيز الرضا عن الحياة (Porto Noronha, & Martins, 2016 ; Hong, &

Yan, 2018)، كما قد ترتبط قوة الحب بالإنجاز الأكاديمي (التحصيل الدراسي) للطالب الجامعي وهو ما أشارت إليه دراسة (Park, & Peterson, 2009) ما يشير إلى أن مكامن قوة الشخصية يمكن أن تساهم في تسهيل عملية التعلم. يضاف إلى جملة هذه النتائج أنه يمكن أن ترتبط قوة الحب بالرفاه (Gustems, & Calderon, 2014 ; Hong, & Yan, 2018)، والسعادة (Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018)، والعاطفة الإيجابية هو ما أشارت إليه دراسة Van-Eeden وآخرين (2008)؛ Littman-Ovadia و Lavy (2012) (as cited in Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018, p. 337). كما يمكن لقوة الحب أن تتنبأ بالرضا الوظيفي خاصة في المهن التي تشمل أشخاصًا آخرين، مثل التدريس وهو ما أشارت إليه دراسة (Peterson, & Park, 2006)؛ (Chan, 2009) أين أبلغ المدرسون فيها عن استخدام مستويات عالية من القوى الشخصية التي تنتمي إلى فضيلة الإنسانية. وهو ما تدعمه دراسة (Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016) التي بينت أن كل من قوة اللطف والكرم، والحب من بين القوى الاجتماعية التي تسهل العمل في فريق والتي تساهم في تعزيز التدريس والتعلم (p. 87). وهو ما يوضح أن نتائج دراسات السابقة تشير في مضمونها إلى وجود علاقة ايجابية بين قوة الحب والتوافق، وهو ما تدعمه النتائج التي توصلت إليها دراستنا، والمتعلقة بإمكانية تنبأ قوة الحب بالتوافق النفسي، وهو ما تمت مناقشته ضمن نتائج الفرضية التاسعة من هذه الدراسة.

كما بينت نتائج الدراسات التي ارتبطت بالذكاء الاجتماعي على وجه الخصوص على أنها من القوى المميزة التي ترتبط بالرضا الوظيفي (Saldaña, & al, 2014, p. 33)، والرضا عن الحياة (Park, & Peterson, 2009 ; Porto Noronha, & Martins, 2016).

وفي نفس السياق أشارت الدراسات إلى أنه يمكن أن تقدم كل من قوة اللطف والكرم وقوة الذكاء الاجتماعي قيمة مضافة لقوة الحب وربما تساهم فيها، ما يجعل هذه القوى تساهم في بناء وتحسين العلاقات مع الآخرين (Peterson, & Seligman, 2004, pp. 293-295). كما يمكن أن تكون كل من قوة اللطف والكرم وقوة الذكاء الاجتماعي من أهم الحواجز المانعة للاضطرابات النفسية على غرار الأثار السلبية للصدمة، الوسواس القهري والاكتئاب (Park, & Peterson, 2009 ; Gustems, & Calderon, 2014)، فهي قوى تساعد الشباب على الازدهار وترتبط بالنتائج المرجوة مثل النجاح الدراسي، القيادة والتسامح واللطف والإيثار (Park, & Peterson, 2009, pp. 1-2).

وقد وضح كل من Lavy و Littman-Ovadia (2011) أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الذكاء الاجتماعي واللطف والكرم والعمل الجماعي يتميزون باستخدامهم طرق مختلفة لدمج أنفسهم في السياق الاجتماعي، ما قد يمكنهم من اقتناص العديد من الموارد للتعامل مع حالات التوتر وضغط من خلال البحث عن التوجيه والدعم (as cited in Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, p. 79). وهو ما قد يساهم في تعزيز توافقهم النفسي.

وبذلك نجد أن نتائج الدراسات السابقة قد أكدت على أهمية القوى التي تشكل فضيلة الانسانية ومساهمتها في تحقيق التوافق النفسي.

وبالرجوع إلى ما حققته نتائج الدراسة الحالية، نجد أن قوة اللطف والكرم هي احدى القوى التي تشكل بصمة القوى الشخصية لعينة دراستنا، إلا أن كل من قوة الذكاء الاجتماعي وقوة الحب حظيت باهتمام ضعيف من قبل أفراد هذه العينة، وهو ما برهنت عليه نتائج ترتيب فضيلة الإنسانية في المرتبة الأخيرة، والذي دعمته نتائج ترتيب كل من قوة الذكاء الاجتماعي وقوة الحب ضمن القوى العشرة الأخيرة. ما يشير إلى ضرورة أخذ هذه النتائج بعين الاعتبار في مرحلة التكوين الجامعي للطلبة، ما يعني العمل وبجدية على غرس وتنمية مكامن القوى الانسانية لدى طلبة مدرسة العليا للأساتذة، خاصة قوة الذكاء الاجتماعي وقوة الحب. وذلك استنادا على النتائج التي أكدتها الدراسات السابقة التي أوضحت دور الذي لعبته هذه القوى في المساهمة في تنمية وتعزيز التوافق، وهو ما يتوافق مع نتائج دراستنا التي أكدت على أن فضيلة الانسانية ترتبط بالتوفق الدراسي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي بخلاف التوافق الشخصي (الانفعالي والمعرفي) بحكم أن الباحثين قد افترضوا أن القوى الانسانية هي قوى تتعلق بالعلاقات الاجتماعية، ونتائج دراستنا تؤكد هذا الافتراض.

فهذه النتائج قد أكدت على أنه توجد علاقة طردية بين المتغيرات المدروسة، ما يشير إلى أن فضيلة الانسانية بما تتضمنه من قوى تساهم في تعزيز مستويات التوافق النفسي، وخاصة ما تعلق منه ببعده الاجتماعي، الأسري والدراسي على وجه الخصوص.

فإذا كانت النتائج قد أكدت على أن هناك علاقة بين فضيلة الانسانية والتوافق النفسي. فهل يمكن أن تكون هناك علاقة بين فضيلة العدل والتوافق النفسي على اعتبار أنها فضيلة تشتمل هي بدورها على قوى اجتماعية؟

- وانطلاقا من نتائج الدراسات السابقة صيغت **الفرضية الجزئية الرابعة** من الفرضية العاشرة والتي نصت على أنه: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة العدل ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** إذ بينت نتائج المعالجة الإحصائية أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد العدل ضمن مقياس مكامن القوة الشخصية والفضائل العاملة مع معظم أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson بين (0.555 و0.690) وهي قيم مقبولة إلى قوية، ما عدا بعدي التوافق المعرفي والتوافق الانفعالي اللذين جاء ارتباطهما ضعيف جدا وغير دال إحصائيا، إلا أن هذه النتائج على العموم تؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية بين فضيلة العدل وبعض أبعاد التوافق النفسي والمتمثلة في كل من التوافق الدراسي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي، **وهو ما يجعلنا نقبل هذه الفرضية.**

حيث أن هذه النتائج كانت متوقعة بحكم وجود تقارب بين فضيلة الإنسانية وفضيلة العدالة، التي تَضُمان كلاهما قوى اجتماعية، فالإنسانية ترتبط بالعلاقات الشخصية، فيحين تتجلى العدالة في العلاقات التي يقيمها الفرد مع الكثيرين، إذ أن العدالة وفق هذا المنظور ترتبط بالعلاقات الاجتماعية على نطاق واسع (Peterson & Seligman, 2004, p. 293). وبهذا الشأن أوضح Peterson و Seligman (2004) بالقول أنه:

> " على الرغم من أن كليهما قد ينطوي على تحسين رفاهية الغير، إلا أنه يمكن الفصل بين القوى الأساسية لكل من الإنسانية والعدالة. فالإنسانية تشير إلى الفضائل المرتبطة بالآخر – من خلال استخدام مكامن القوة البينشخصية. غير أنه من المؤكد أن العدالة تقوم أيضا في إطار العلاقات الشخصية (كيف لا تكون كذلك؟)، إلا أنها عادة ما تكون ذات قيمة أكبر عندما تكون في إطار العلاقات الغير شخصية ' من أجل تحقيق الإنصاف '. بعبارة أخرى، إن فضيلة العدالة تكمن في الحياد، فيحين أن فضيلة الإنسانية تعتمد على فعل أكثر مما هو عادل – من خلال إظهار اللطف والكرم حتى عندما يكون العدل المتبادل في إطار العلاقات كافيا، حيث يقوم الفرد بتفعيل قوة اللطف حتى لو كان لا يمكن (أو لن) يتم ارتدادها عليه من قبل الآخر " (p. 37).

وبهذا الشأن أوضح (العاسمي، 2016) أن فضيلة العدل تتكون من مكامن القوى المدنية التي تكمن وراء الحياة المجتمعية الصحية بين أفراد المجتمع (ص. 66)، فهي فضيلة أساسية تشير عمومًا إلى ما يجعل الحياة عادلة، ربما يعني هذا أنه من البديهي أن تكون هناك مساواة بين الجميع. لكن، Rawls (2001) قد أوضح قائلا " إننا جميعًا ندرك جيدًا أن الحياة ليست عادلة، وأنه يمكن أن نجد أنَّ بعض الحيوانات أكثر مساواة من غيرها، ولهذا السبب نحن بحاجة إلى تقديم أكثر واقعية للعدالة، أين تعطي القوانين فرصة عادلة للجميع من أجل تحقيق الإنصاف " (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, p. 36).

ما يشير بطبيعة الحال أن لكل من فضيلة الإنسانية وفضيلة العدالة دور في الحياة المجتمعية، وهو ما قد يكون قد ساهم في التحقيق هذه النتائج، فعلى الرغم من تشابه النتائج بين الفضيلتين وارتباطهما بالتوافق الاجتماعي (الأسري، الدراسي والاجتماعي)، إلا أن القوى ضمن فضيلة العدالة تتفرد ببعض الميزات التي تساعد في بناء علاقات إيجابية على نطاق واسع، وهي بالأحرى ذات صلة بالتفاعل الأمثل بين الفرد والجماعة أو المجتمع.

إذ أنه على الرغم من أننا نرى أن هذه المجموعة من مكامن القوة من منظور الفروق الفردية، إلا أنها في الأساس علائقية، فهي تصف السلوك الفردي في سياق العلاقات الشخصية، إذ أنها من أهم القوى ضمن العلاقات الجماعية، كون أن وجودها يحافظ على الولاء بين الأصدقاء أو الأقارب أو البلد؛ كما أنها تساهم في رفع الشعور بالمسؤولية الاجتماعية للمجموعات التي يكون الفرد عضوًا فيها؛ وكذلك هي ترتبط بالمسؤولية المدنية المتعلقة بالسياسات والمبادئ التي تربط بين أعضائها (Peterson, & Seligman, 2004, p. 372). وهو ما يشير إلى أن الفرد الحامل لمثل هذه السمات يسعى بفضلها جاهدا لتحقيق الاتزان والانسجام في إطار علاقاته الاجتماعية، وهو ما قد يحقق التوافق الاجتماعي، فقد بينت الشقير (2003) أن التوافق الاجتماعي يتمثل في قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية، وامتثاله لقيم مجتمعه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله، والدخول في منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين، والقدرة على اقامة علاقات طيبة ايجابية مع أفراد المجتمع بما فيها الحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، والشعور بالسعادة

والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني (نقلا عن بومعراف، 2015، ص ص. 204-205).

وانطلاقا من تصور Peterson و Seligman (2004) عن فضيلة العدالة ومنظور الشقير (2003) عن التوافق الاجتماعي، نجد أن هناك علاقة بين الفضيلة العدالة والتوافق الاجتماعي، ما يظهر أن فضيلة العدالة تحقق في مساعيها التوافق الاجتماعي، وهو ما يدعم النتائج التي توصلت إليها دراستنا.

إذ يتكون نموذج العدالة من تلك القوى المدنية بطبيعتها – الإنصاف والقيادة والمواطنة والعمل الجماعي – والتي يمكن أن تساهم في بناء فضيلة العدالة ما قد يحقق التوافق الاجتماعي.

إذ نجد أن الإنصاف هو معاملة جميع الناس على نفس المنوال وفقا لمفاهيم العدل والعدالة والمساواة، مع عدم السماح للمشاعر الشخصية بالانحياز لطرف دون الآخر عند اتخاذ قرار خاص بالآخرين، والحرص على اعطاء كل شخص حقه وفرصته (العوفي، 2015، ص. 111).

إذ نجد أن قوة الانصاف قد ترتبط بالرفاه (Gustems, & Calderon, 2014 ؛ باشن وبرزوان، 2019)، والصحة النفسية الإيجابية وهو ما أشارت إليه دراسة كل من Park و Peterson (2009) التي بينت أن قوة الانصاف ترتبط عكسيا بكل من العدوانية والقلق الرهابي، كما أنها تعمل كحاجز ضد التأثيرات السلبية المترتبة على الإجهاد والصدمات النفسية، ووفق هذا المنوال أكد Berkowitz و Gibbs (1983) أن تطور التفكير الأخلاقي (الإنصاف) يساهم في تعزيز القدرة على تحسين العلاقات مع الآخرين (Gustems, & Calderon, 2014, p. 279).

فنتائج هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة يتماشى مع مفهوم هذه القوة الساعي حاملوها إلى اتباع نهج رحيم في رعاية الآخرين ضمن إطار من المبادئ التوجيهية والأخلاقية. وهي شروط غاية في الأهمية تنعكس أثارها الإيجابية في التفاعلات الاجتماعية لعل من بينها تلك العلاقات التي تجمع بين الطلبة في المحيط الجامعي. ما يعني أن تفعيل هذه السمات يعد خطوة أساسية تنعكس نتائجها على جودة العلاقة بين الطلبة فيما بينهم وبين هيئة التدريس وهو ما يؤثر في مجمله على جودة العملية التعليمية التعلمية، ما قد يعني أن قوة الانصاف قد تساهم في تحقيق التوافق الدراسي، فقد وضح بومعراف (2015) في هذا السياق أن التوافق الدراسي يتحقق بالتفوق التعليمي والنتائج

التحصيلية الجيدة، في ظل الظروف الايجابية التي تسهل للفرد تحقيق ذلك، كإقامة علاقات طيبة مع الزملاء والتفاهم معهم داخل الصف وخارجه، وكذا بناء علاقة حسنة مع الأستاذ ما يفسح له مجالا للاستيعاب وتحسين المستوى الدراسي. فبفضل التوافق الدراسي يمكن للمتعلم أن يحب المعلم والمادة التعليمية، ومنه الدراسة ككل، إذ يلاحظ غالبا أن الطلبة الذين يتمتعون بالتوافق الدراسي (والذي يظهر من خلال العلاقة بالمعلم والزملاء وكذا حب المادة التعليمية والتخصص) هم أكثر تحصيلا من غيرهم ممن لا يتوافقون دراسيا، لا مع المعلمين ولا مع الزملاء (بومعراف، 2015، ص ص. 205-206). ما يشير إلى ضرورة العمل على تفعيل قوة الانصاف التي يساهم استخدامها في تحسين العلاقات مع الآخرين، وهو ما قد يحتاج إلى المزيد من الحجج والبراهين، ما يعني ضرورة إجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال.

في جانب آخر من محاور العدالة الاجتماعية تظهر أهمية قوة القيادة والتي تكون من خلال العمل بكفاءة وفاعلية على انجاز المهام، مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة وإنسانية عند إدارة العلاقات داخل الفريق، ما يعني ضرورة العمل والحرص على التعامل بحزم مع جميع أعضاء الفريق (العوفي، 2015، ص. 111).

وتبعا لذلك بينت الدراسات أهمية القيادة المهنية في تعزيز برامج الرفاهية داخل المدرسة، كما تمت الإشارة إلى أهمية حاجة القادة إلى الاهتمام برفاهيتهم من أجل تمكين وتعزيز رفاهية أفراد الجماعة، فقد أوضح White (2014) أن المدارس تحمل مسؤولية دعم رفاهية جميع أفراد المجتمع التربوي (as cited in White, & Kern, 2018, p. 11)، فيحين أكدت دراسة Schmid وآخرون (2011) أن ارتفاع مستويات استخدام قوة القيادة ارتبط بمساعدة الآخرين، كما قد تنبأت هذه القوة أيضًا بأن استخدامها يرتبط بوجود مؤشرات أقل لأعراض الاكتئاب. أما عن دراسة Bundick (2011) فقد أظهرت أن قوة القيادة مرتبطة بشكل إيجابي مع التفاؤل والسعي نحو تحقيق أهداف الحياة، والحياة ذات معنى (as cited in Rashid, Anjum, Lennox, Quinlan, Niemiec, Mayerson, & Kazemi, 2013, pp. 87-88). كما أكد Park و Folkman (1997) بهذا الشأن أن خلق المعنى يتم إنجازه من خلال تجديد الشعور بالسيطرة والقدرة على التنبؤ وكذلك من خلال استعادة الاعتقاد بأن الخير والعدالة والإنصاف موجودة بطريقة ما في كل من الإنسانية والكون (as cited in Compton, & Hoffman, 2013, p. 234).

فهذه النتائج تشير أن سمات القوة التي يحملها القائد تساهم في تحقيق حياة ذات معنى قائمة على مبادئ العدل والانصاف في إطار السعي لتأصيل كل ما هو خير وفاضل، ما قد يساعد على ادارة العلاقات داخل الجماعة، أين يمكن أن يساهم ذلك في تعزيز رفاه لدى أفراد الجماعة. ما يشير إلى أن سمة القيادة تعنى بجميع أفراد الفريق، ما يعني ضرورة تواجدها ضمن ملامح شخصية أفراد الجماعة الذين يوحدهم وجود هدف مشترك يصبوا لتحقيق سعادة الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، وهو ما قد يحقق التوافق الاجتماعي وفقا لما ذكره (غبريني، 2015، أبعاد التوافق. الفقرة 3).

أما عن قوة المواطنة أو العمل الجماعي فهي تعني العمل كعضو في الجماعة أو فريق العمل، ما يعكس مدى تقدير أهداف الجماعة حتى وإن اختلفت مع أهداف الفرد، كما أنها لا تعني الطاعة العمياء والاتباع بدون تفكير، ولكنها تعني احترام السلطة (العوفي، 2015، ص. 111).

وبحكم التعريف، فإن الأفراد الذين يتميزون بالمسؤولية الاجتماعية أو "المواطنون الصالحون" هم الذين يشاركون في شؤون مجتمعاتهم، وفي هذا السياق يضيف Staub (1978) أن مثل هؤلاء ليس من المستغرب أن يكون لديهم مستويات عالية من الثقة الاجتماعية ونظرة أكثر إيجابية للإنسان، كما أنهم يحرزون درجات منخفضة في مقاييس الاغتراب والنزعة العرقية (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, p. 381).

فقد أوردت الدراسات أن قوة العمل الجماعي قد ارتبطت بالرضا الوظيفي (Peterson, & Park, 2006 ; Chan, 2009) وهو الرضا الذي ارتبط بمهنة التدريس على وجه الخصوص. كما ارتبطت هذه القوة بالكفاءة الذاتية، والسلوك الصفي الإيجابي والنجاح الدراسي (Peterson, & Park, 2006 ; Lounsbury & al, 2009 ; Weber, & Ruch, 2012)، فعلى ما يبدوا أن كل من قوة العمل الجماعي وقوة الانصاف مرتبطة بالرفاه لدى الطلبة (باشن وبرزوان، 2019)، كما قد ترتبط كل من قوة العمل الجماعي وقوة القيادة بالشفاء من الأمراض الخطيرة والاضطرابات النفسية وهو ما تطرقت إليه دراسة Peterson و Seligman (2003)؛ Peterson وآخرين (2006) (as cited in Proctor, Maltby, & Linley, 2011, p. 155)، كما أكدت دراسة Lavy و Littman-Ovadia (2011) أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الذكاء الاجتماعي واللطف والكرم والعمل الجماعي يتميزون باستخدامهم طرق مختلفة لدمج أنفسهم في السياق

الاجتماعي، ما قد يمكنهم من اقتناص العديد من الموارد للتعامل مع حالات التوتر وضغط من خلال البحث عن التوجيه والدعم (as cited in Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, p. 79).

فيحين أن دراسة C. A. Flanagan، Gill وGallay (قيد النشر) بينت أن المراهقين الذين يشاركون في نشاط واحد على الأقل في إطار الأنشطة اللاصفية أو في إطار النشاط الجمعوي نجد أن لديهم آراء أكثر إيجابية عن أفراد المجتمع. كما أشارت دراسة Putnam (2000)؛ Sullivan وTransue (1999) إلى أن نتائج العديد من الدراسات تشير إلى ما يسمى بالدائرة الفاضلة التي تكون كنتيجة للثقة الاجتماعية والمشاركة المدنية. فقد أورد Stolle (1998)؛ Uslaner (2002) أن الأشخاص الأكثر ثقة في الآخرين بشكل عام هم أكثر قابلية للانضمام إلى المنظمات المجتمعية والانخراط في القضايا المدنية وفي المجموعات التي تشارك في أعمال خيرية أو في الخدمة المجتمعية وهو ما يعزز الثقة الاجتماعية (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, p. 381).

إذ تمثل المواطنة والعمل الجماعي شعورًا بالانتماء إلى المجتمع، ما يفرض ضرورة العمل على تقديم كل ما له منفعة للصالح العام والشعور بالالتزام اتجاه الصالح العام الذي يشمل الذات، والذي يتجاوز المصلحة الذاتية، ما قد يمثل طريق نحو تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال السعي إلى التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد، في السياق الأسري أو الحياة المهنية، أين يتضمن نجاح الفرد على اقامة علاقات اجتماعية راضية ومرضية (دايلي، 2018، ص. 186). ما يشير إلى أن العمل وفق مبادئ المواطنة يحقق التوافق النفسي في جميع سياقاته الاجتماعية.

إذ كشفت دراسة مقارنة فيما يتعلق بالخدمة المجتمعية التطوعية بين أفراد من أربع دول ناشئة في أوروبا الشرقية مع أقرانهم من ثلاث دول غربية مستقرة أن كل من القيم الأسرية ومناخ الدراسي يلعب دورا وثيقا في تطوير القيم والسلوكيات المدنية. وتبعا لذلك يتضح أن الشباب الذين يشاركون في الأنشطة اللاصفية أو المجموعات المجتمعية، نجد أنهم يتمتعون بالثقة الاجتماعية والإيثار والالتزامات بالصالح العام وتأييد حقوق المهاجرين وفي الاندماج الكامل في مجتمعهم بالمقارنة مع أقرانهم غير المنخرطين. لذلك، فإنه من المرجح حسب Buhl (2001) أن تطغى على غير المشاركين في مثل هذه الأنشطة المدنية النظرة المادية والمصلحة الذاتية (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, pp. 384-385). فعلى ما يبدوا أن كل من الأسرة والمناخ الدراسي يلعب دورا حاسما في

تشكيل القوى المدنية على غرار الانصاف والعمل الجماعي وحتى القيادة، ما يفتح المجال للتأكيد أن وجود مثل هذه القوى يحقق توافق الفرد في أسرته ومحيطه الدراسي.

فحقيقة، قد أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن جوهر كل من قوة الانصاف، قوة القيادة وقوة المواطنة أو العمل الجماعي يكمن باختصار في تقييم الروابط الاجتماعية للفرد مع الآخرين والمجموعات وفي الحفاظ على تلك العلاقات وبنائها، وهو ما يشير في مجمله إلى أن الأفراد الحاملين لهذه السمات يحملون الامكانات النفسية لتحقيق التوافق النفسي في بعده الاجتماعي، الأسري والدراسي، وهو ما أكدت عليه نتائج الدراسة الحالية.

وفي نفس المنحى، نجد أن الدراسات التي تناولت دراسة فضيلة العدالة أكدت على ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة الذكر التي تناولت القوى ضمن هذه الفضيلة، فقد شدد Fowers Blaine (2000 ؛ 2001) في نظريته عن السعادة الزوجية على أهمية بناء فضائل الولاء والشجاعة والكرم والعدالة، وجادل بأن العلاقات تحتاج إلى التزام قوي بهذه الفضائل من أجل إدارة الصعوبات والتغلب عليها. وقد أكد Maisel و Gable (2009) أن ممارسة هذه الفضائل تساعد على بناء علاقات إيجابية (as cited in Compton, & Hoffman, 2013, p. 117). فهذه النتائج تؤكد على مساهمة فضيلة العدالة بما تتضمنه من قوى شخصية في بناء العلاقات وتعزيزها، ما قد يساعد على الوصول إلى السعادة. وفي هذا السياق أشار زهران (1988) أن شعور الفرد بالسعادة مع الآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب [دليل على تحقيق التوافق الاجتماعي] (حجو، 2015، ص. 287)، ما يبين أن العدالة ترتبط وفقا لهذه الأطر النفسية مع التوافق النفسي في بعده الاجتماعي، الأسري والدراسي. وهو ما قد يفسر بدوره عدم وجود علاقة ارتباطية بين فضيلة العدالة والتوافق الشخصي الذي يضم التوافق الانفعالي والتوافق المعرفي نظرا لكون أن الفرد الحامل لهذه القوى يحرص على تقديم المنفعة للصالح العام، أين يتجاوز بذلك مصلحته الذاتية لصالح الجماعة.

فقد أوضح (Peterson, & Seligman, 2004) أن الفرد الذي يمتلك مكامن قوى العدالة يتمتع بإحساس قوي بالواجب، ويعمل لصالح المجموعة وليس لتحقيق مكاسب شخصية، فهو مخلص للأصدقاء، ويمكن الوثوق به ما يزيد من قيمته لدى أفراد جماعته، فهو أو هي زميل جيد في الفريق. كما أن الروح القيادية والشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع هي مؤشرات أخرى على هذه القوة. لذلك فإنه

من المرجح أن يكون الأفراد الذين يتمتعون بهذه القوة نشطين في الشؤون المدنية لمجتمعاتهم – من خلال الانضمام إلى الجمعيات التطوعية أو المساهمة بالوقت والمال في القضايا الاجتماعية أو البيئية، والقاسم المشترك للأشخاص الذين يظهرون هذه القيم هو أنهم يؤيدون المصلحة العامة على أهداف المصلحة الذاتية، إذ أنهم يتماهون مع الصالح العام ويريدون جعل العالم مكانًا أفضل للأجيال القادمة – (Peterson, & Seligman, 2004, p. 370).

وانطلاقا مما سبق يتضح أن فضيلة العدالة بما تتضمنه من قوى شخصية (الانصاف، القيادة والعمل الجماعي) تساهم في تحقيق السعادة والرفاهية في إطار العلاقات الاجتماعية، أين نجد الأفراد الحاملين لمثل هذه القوى ينشطون في إطار القضايا والشؤن المدنية، وتحقيق ما فيه صالح الجماعة، فقد نجد أن ذلك يرتبط بالضرورة بالتوافق في بعده الاجتماعي، الأسري والدراسي.

إذ يمكن أن تحسين وتعزيز [التوافق في ظل] قوى المدنية (العدالة) من خلال الأنشطة اللامنهجية (اللاصفية) في المدارس والانخراط في المنظمات المجتمعية التطوعية، ما قد يوفر فرص للتدريب العملي على المواطنة. فقد أورد Verba وزملاؤه (1995) أن المشاركة في الأنشطة اللامنهجية في المحيط الدراسي والمشاركة في الدورات التي تشمل مناقشات الأحداث الجارية تتنبأ بالمشاركة المدنية (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, p. 383).

كما يمكن للجامعة باعتبارها أحد مؤسسات التمكين من أن تَبْني الفضائل، وتُعزز وتُنمي مكامن القوة الشخصية، إذ يَعتبر كل من (Benninga, Berkowitz, Kuehn & Smith, 2006) أن الخبرات التي يتلقاها الطلاب يمكنها بناء الشخصية، [فالجامعات] تروج وتساهم في رعاية العلاقات الاجتماعية الإيجابية، فهي تعمل على تعزيز نموذج العدالة والانصاف والرعاية والاحترام (p.451).

وتبعا لما سبق، نجد أن كل من نتائج الدراسات السابقة والدراسة الحالية كانت متوافقة إلى حد ما، بحيث أنها قد اتفقت في مجملها على أهمية فضيلة العدالة ومساهمتها في تحقيق التوازن والانسجام بين أعضاء الجماعة سواءا في المحيط الأسري، الدراسي أو الاجتماعي. ما يوضح أن القوى الشخصية ضمن فضيلة العدالة قد ترتبط إيجابا بتحقيق التوافق النفسي في شقه الاجتماعي، الأسري والدراسي.

- أما عن **الفرضية الجزئية الخامسة** من الفرضية العاشرة فقد أشارت إلى أن: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة الاعتدال ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** بحيث أن نتائج المعالجة الإحصائية قد بينت أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الاعتدال ضمن مقياس مكامن القوة الشخصية والفضائل العاملة مع معظم أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson بين (0.046 و 0.101) وهي قيم جميعها ضعيفة تقترب من العدم، كما أنها غير دالة إحصائيا ما عدا بعد التوافق الأسري الذي جاء ارتباطه دال إحصائيا، فق جاءت قيمة الدلالة مقبولة حيث قدرت بـ (0.501)، فهذه النتائج تؤكد على عدم وجود علاقة ارتباطية بين فضيلة الاعتدال ومختلف أبعاد التوافق النفسي، **وهو ما يجعلنا نشير إلى أن هذه الفرضية لم تتحقق.**

فقد جاءت هذه النتائج مخالفة لما كان متوقعا، فقد أوضحت العديد من الدراسات السابقة أهمية فضيلة الاعتدال بما تتضمنه من قوى شخصية، والتي تعمل على حماية الفرد من الافراط والتجاوز.

فقد أشار موقع The Virtue First Foundation إلى أن الاعتدال هو الفضيلة التي تخفف من انجذابنا للملذات وتوفر التوازن في استخدام المعقول للأشياء في هذا العالم، فهي تضمن سيطرة الإرادة على الغرائز وتشبع الرغبات في حدود ما هو فاضل (The Virtue First Foundation, n.d, temperance. par. 2).

إذ يترجم الاعتدال إلى عدة مصطلحات نفسية كالفاعلية الذاتية أو التنظيم ذاتي، والذي يعنى حسب كل من Bandura (1997)؛ Kopp و Wyer (1994) القدرة على مراقبة وإدارة عواطف الفرد ودوافعه وسلوكه في ظل غياب المساعدة الخارجية، ويؤدي الفشل في ذلك إلى جميع أنواع المشكلات الشخصية والاجتماعية وهو ما قد تطرقت إليه العديد من الدراسات كدراسة Baumeister، Heatherton، و Tice (1994)؛ Block، Gjerde، و Block (1991)؛ Eisenberg وآخـــرون (2000). كما قد ذكر Baumeister و Exline (2000) أن " اكتساب القوى الشخصية يعني القدرة على القيام بما هو صحيح وتجنب الخطأ. فضبط النفس، هو في الأساس تلك القدرة على العمل لتحقيق أهداف التكيف أو الفضيلة ". وفي هذا الصدد بينت دراسة كل من Eisenberg وزملائه

(2000)؛ Pintrich (2000)؛ Zimmerman (2002) أن الأطفال والمراهقون والبالغون الذين يستخدمون باستمرار ضبط النفس، هم الأفراد الأكثر سعادة وإنتاجية وأكثر نجاحًا (as cited in Peterson, & Seligman, 2004, p. 38).

لذلك من المفروض أن فضيلة الاعتدال (بما تتضمنه من قوة التواضع، قوة صفح، قوة ضبط النفس، قوة التعقل والحصافة) ترتبط بالتوافق النفسي من الناحية النظرية وهو ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة، فالتوافق يتضمن الالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، التفاعل الاجتماعي والعمل لخير الجماعة، ما قد يؤدي إلى الصحة الاجتماعية (غبريني، 2015، أبعاد التوافق. الفقرة 3)، وهو ما يؤكد على أن فضيلة الاعتدال تحمي الفرد من الافراط والتجاوز، من خلال دفعه نحو الخضوع للمعايير الاجتماعية وهو ما قد يساهم في مجمله في تحقيق التوافق.

غير أنه وبالرجوع إلى نتائج التي أفرزتها معالجة الفرضية الرابعة ضمن هذه الدراسة والتي بينت أن فضيلة الاعتدال لا تحظى باهتمام أفراد هذه العينة، فقد أحرزت المرتبة ما قبل الأخيرة في ترتيب الفضائل وفقا لدرجة أهميتها، وهو ما أكدته نتائج فرضية الأولى التي أظهرت أن القوى الشخصية ضمن فضيلة الاعتدال أحرزت المراتب الأخيرة، ما يشير إلى أن نتائج فرضية الأولى والرابعة تؤكد وتدعم النتائج التي توصلت إليها نتائج هذه الفرضية.

فعلى ما يبدوا أن طلبة المدرسة العليا للأساتذة لا يهتمون باستخدام قوى الاعتدال التي تحمي من التجاوزات والافراط، على الرغم من أن استخدامها في إطار الحياة الجامعية يعزز التوافق النفسي في جميع أبعاده. غير أنه سبق لكل من Peterson و Seligman (2004) الاشارة إلى أنه نادرا ما يتم تأييد مكامن القوى ضمن فضيلة الاعتدال ونادرًا ما يتم الإشادة بها، فهذه الفئة من مكامن القوة لا تحظى باهتمام الناس في الولايات المتحدة، وبغض النظر عن ذلك، تبقى هذه القوى على قدر كبير من الأهمية (Peterson, & Seligman, 2004, pp. 431-432).

فقد أشارت نتائج الدراسات السابقة أن استخدام مكامن القوى ضمن فضيلة العدالة يعزز التوافق النفسي، إذ بينت نتائج دراسة Logan وآخرون (2010) أن الاعتدال هو الفضيلة الأكثر ارتباطًا بضبط النفس والتحصيل الأكاديمي، فعلى سبيل المثال يعتبر التنظيم الذاتي أحد مكامن القوى التي

تساهم في توثيق التوافق مع الطقوس الاجتماعية للبيئة الأكاديمية. كما أن الطلاب الذين يحرزون درجات عالية في قوة التواضع وقوة التعقل هم أقل عرضة للوقوع في المشاكل (Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, p. 79).

كما كشفت نتائج دراسة (Park, & Peterson, 2009b) أن الطلاب المحبوبين وفقا لتقييم مدرسيهم، يتمتعون بمستويات عالية فيما يخص استخدام قوى الاعتدال وخاصة قوة التنظيم الذاتي والتعقل والصفح، فهذه الفئة من الطلاب يحققون مستويات عالية من النجاح الأكاديمي. كما ارتبطت فضيلة الاعتدال والتسامي بالرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة والتحصيل الأكاديمي وهو ما أشارت إليه دراسة كل من (Gillham & al, 2011 ; Lounsbury, Fisher, Levy, & Welsh, 2009 ; Shoshani & Slone 2013). فيحين بينت دراسة (Shoshani, & Aviv, 2012) أنه من المرجح أن ترتبط فضيلة الاعتدال والتسامي أيضًا بالتوافق مع البيئة المدرسية (p. 315).

فنتائج هذه الدراسات بينت أن فضيلة الاعتدال بما تتضمنه من قوى شخصية على غرار قوة التواضع، قوة صفح، قوة التنظيم الذاتي، قوة التعقل والحصافة، تساهم في تعزيز التوافق النفسي وخاصة التوافق الدراسي والتوافق الاجتماعي، وهي نتائج لم تتوافق مع نتائج الدراسة الحالية، الأمر الذي يستدعي المزيد من البحث والتقصي نظرا لأهمية استخداماتها ونتائجها الإيجابية في حياة الأفراد.

فقد أشار موقع The Virtue First Foundation إلى أن الاعتدال هو الفضيلة الأساسية التي تمكن الانسان من امتلاك القدرة على التصرف على نحو طيب وملائم، فهي تدير الملذات، مشاعر الحب، الكراهية، الرضا المعقول، البغض، الحزن، الأمر الذي ينجم عنه مشاعر الطيبة والسرور (The Virtue First Foundation, n.d, temperance. par. 1-2). وتبعا لهذا الإطار تظهر خطورة قلة الاهتمام بفضيلة العدالة من قبل طلبة المدرسة العليا للأساتذة المشاركين ضمن هذه الدراسة، فقد يؤثر ذلك على حالة التوافق والانسجام في الوسط الأكاديمي، ما يرجح إمكانية انعكاسه سلبا على تكوين الطلاب، وبالتالي نقص جودة ونوعية المخرجات تكوين التي قد لا ترقى لمتطلبات مهنة التدريس وفقا لما يتطلبه سوق العمل.

وتبعا لذلك، نؤكد على مقترحات دراسة يخلف (2014) التي أشارت إلى أن التكوين الأولي يعد المرحلة الأولى والأساسية في تعزيز الانتماء لمهنة التدريس وترسيخ الهوية المهنية وتوفير الظروف

الأساسية للإبداع والتوافق، والتي ترتبط بالضرورة مع مدى انسجام الطالب الأستاذ بمحيطه، وكذلك اندماج ذهنه وسلوكه مع مجموعة من المبادئ والقيم والقواعد العامة كي لا يصطدم مع المحيط الاجتماعي الذي لا يمكن فصله عن مفهوم التطبع الاجتماعي الذي يشمل مختلف العلاقات التي تعزز الانتماء للجماعة (ص. 40)، وبذلك أوضحت هذه المقترحات أهمية الانضباط والتشبع بقيم التي ينبغي تركيز عليها أثناء مرحلة التكوين الجامعي نظرا لمساهمتها في ترسيخ الهوية المهنية.

فهذه النتائج تدفعنا للتنويه إلى مسألة غاية في الأهمية، فإذا كان الاعتدال يُعرَّف عمومًا بأنه التحكم في الإفراط، فما الذي يحمي أفراد عينة دراستنا من التجاوزات والافراط؟

الأمر الذي يدفعنا لافتراض أنه يمكن أن تتواجد مكامن قوى أخرى تعمل على تعزيز التوافق النفسي وتحمي الأفراد من التجاوزات والافراط، فقد ربطت نتائج العديد من الدراسات السابقة بين فضيلة الاعتدال والتسامي، في اشارة إلى التكامل بين الفضيلتين، كونهما تشاركا في نفس النتائج.

فهل يمكن لفضيلة التسامي أن تساهم في تعزيز التوافق النفسي؟

- وفي هذا الإطار صيغت **الفرضية الجزئية السادسة** من الفرضية العاشرة التي أشارت إلى أنه: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين فضيلة التسامي ومختلف أبعاد التوافق النفسي (المعرفي، الانفعالي، المدرسي، الأسري، الاجتماعي) لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.** بحيث أن نتائج المعالجة الإحصائية قد بينت أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد التسامي ضمن مقياس مكامن القوة الشخصية والفضائل العاملة مع معظم أبعاد التوافق النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط Pearson بين (0.541 و0.729) وهي قيم جميعها مرتفعة، ما عدا بعد التوافق الانفعالي الذي جاء ارتباطه ضعيف جدا وغير دال إحصائيا، فهذه النتائج على العموم تؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية بين فضيلة التسامي ومعظم أبعاد التوافق النفسي والمتمثلة في كل من التوافق المعرفي، التوافق الدراسي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي، **وهو ما يشير إلى أن هذه الفرضية قد تحققت.**

إذ يعتبر العوفي (2015) أن التسامي هو القوى التي تبني صلات وروابط مع الكون، فهي تكسب حياة الفرد معنى وقيمة وامتنان ما يعطي أداء مميز (ص. 113). إذ يعتبر التسامي سمة شخصية في المقام الأول وهو ما أشار إليه كل من Cloninger وزملاؤه (1993)؛

Piedmont (1999)، غير أنه يمكن اعتباره أيضا فضيلة وهو ما تطرق إليه كل من Schwartz (1994)؛ Levenson وزملائه (2005)، فهو يعتبر حسب Le (2011) عملية تنموية تتضمن تغييرًا في منظور وتوجه الذات فيما يتعلق بالآخرين، والوضع الاجتماعي، والأشياء (as cited in Le, 2011, p. 173). وهو ما يشير إلى أهمية التسامي في حياة الأفراد.

وبالعودة إلى نتائج دراستنا نجد أنها متوافقة مع نتائج دراسة (Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016) التي توصلت إلى أن كل من فضيلة التسامي والاعتدال تتنبأ بما نسبته 33.5٪ من تكيف السوك وتأقلم الفرد، وقد أشارت إلى أن التفسير المحتمل لذلك هو وجود القدرة والقابلية للتطور والنمو لدى الأفراد ما يساهم في مواجهة الصعوبات والتعلم من الأخطاء، وهو أمر غاية في الأهمية لدى الطلاب إذا كانوا يأملون في التقدم في دراساتهم. فعلى ما يبدوا أن مكامن القوة المُجْمعة مثل التنظيم الذاتي والتعقل والأمل والامتنان عناصر أساسية للفرد حتى يتعلم من أخطائه. وفي هذا الصدد، أشارت كل من دراسة Lounsbury وآخرون (2009)، Gillham وآخرون (2011) إلى أن كل من فضيلة الاعتدال والتسامي قد ارتبطت بالرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة والتحصيل الأكاديمي، كما قد ارتبطت كل من فضيلة الاعتدال وفضيلة التسامي حسب Shoshani وزملائه (2012) بدرجة التكيف مع البيئة المدرسية، فحسب Peterson و Seligman (2004) أن الأفراد الذين يحملون مثل هذه القوى هم الأكثر إنتاجية والأكثر نجاحًا (as cited in Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, p. 90).

فهذه النتائج تشير إلى أن فضيلة التسامي تدعم فضيلة الاعتدال، فعلى ما يبدوا أن فضيلة التسامي تحمي الأفراد من التجاوز، ما يجعلها تساهم في تحقيق التوافق، فهي ترتبط ايجابا مع التوافق النفسي. إذ يجادل بعض المحللين على أن ارتفاع درجات التسامي من شأنه أن يمنح الفرد قدراً كبيرا من الوعي وتجنب الانحياز، فضلاً إلى النظر لتلك الانحيازيات والدوافع والأهداف على أنها تحرك سلوك الآخرين [وهو ما قد يشير ضمنيا إلى أن التسامي يحمي الفرد من التجاوز والافراط مثله مثل القوى ضمن فضيلة الاعتدال]. فبسبب تدني التركيز على الذات، من المرجح أن يكون التسامي مرتبطاً أيضا بفضيلة الحكمة وهو ما تطرقت إليه دراسة Orwoll و Achenbaum (1993)، كما يمكن أن يرتبط التسامي بالرضا عن الحياة Levenson و Crumpler (1996) (as cited in Le, 2011, p. 173).

ووفقا لما سبق يتضح أن فضيلة التسامي ترتبط بكل من فضيلة الحكمة وفضيلة الاعتدال، وهو ما يؤكد صحة افتراضنا، أين بينت النتائج السابقة وجود ارتباط ضعيف بين فضيلة الاعتدال والتوافق النفسي، أين ترتبط هذه الفضيلة بحماية الفرد من التجاوز والافراط، ما يشير إلى أنه يوجد فضائل أخرى تتضمن قوى تحمي الفرد من التجاوز والافراط، وتحميه من وقوعه في المحظور ما يؤثر على توافقه، وهو ما تطرقت إليه الدراسة Le (2011) التي بينت أنه يمكن لفضيلة التسامي وبعض من القوى ضمن فضيلة الحكمة أن تحمي الأفراد من الوقوع في التجاوزات وهو ما قد يساهم في عملية التوافق، أين يتوافق ذلك مع نتائج الفرضية الرابعة من هذه الدراسة التي بينت أن كل من فضيلة الحكمة والمعرفة وفضيلة التسامي قد احتلت المراتب الأولى والثانية على التوالي ما يبين قدر أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة وتأثيرها الايجابي في حياتهم، كما قد بينت نتائج الفرضية العاشرة ارتباط كل من فضيلة الحكمة وفضيلة التسامي بالتوافق النفسي، وهو ما يؤكد مساهمة هاتين الفضيلتين في تحقيق التوافق النفسي، ما يجعلنا نفترض أن هاتين الفضيلتين بما تحملانه من قوى شخصية هي من تحمي الأفراد من التجاوز والمرور لسلوك الخطر، وهو ما يحتاج إلى الدراسة والبحث المعمق.

فقد أشارت الدراسات إلى أن القوى ضمن فضيلة التسامي تساهم ضمنيا في تعزيز التوافق النفسي. إذ نجد أن هذه الفضيلة تتألف من مكامن القوة التي تشمل الإيمان بالجوانب الأساسية للحياة والالتزام بها، فهي تتضمن اثنتين من أكثر مكامن القوة شيوعًا وهما قوة الامتنان وقوة الروحانية والتدين. فالامتنان حسب Peterson و Seligman (2004) يرتبط بالنجاح في الحياة، فيحين نجد أن قوة الروحانية ترتبط حسب Donahue و Benson (1995) بالقدرة على التحكم الذاتي العاطفي، إذ يُظهر الطلاب الممتنون مستويات أعلى من المشاعر الإيجابية والرضا والتفاؤل وهو ما قد تطرق إليه Peterson و Seligman (2004)، فيحين يتميز الطلاب الذين يتسمون بقوة الروحانية والتدين بالإنجازات الأكاديمية، كما يمكنهم أن يكونوا أقل انخراطًا في الأنشطة غير القانونية وهو ما أشارت إليه دراسة كل من Maton و Wells (1995)؛ Stevenson (1997)؛ Johnson (2000) (as cited in Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, p. 79).

كما أوضحت الدراسات كذلك أن كل من قوة التدين والروحانية وقوة الأمل ترتبط بالمرونة النفسية (Vipan, 2017, p. 19168 ; Hendriks, Graafsma, Hassankhan, Bohlmeijer, & de-Jong, 2018, p.180).

فيحين بينت دراسات أخرى أن قوة الامتنان تسهل التعامل مع الإجهاد وهو ما تطرقت إليه دراسة Peterson وآخرون (2008a)، أما دراسة كل من Fredrickson (2004)؛ Tugade وزملائه (2004) فقد أشارت إلى أن الامتنان يحسن الرفاهية من خلال توفير مهارات التعامل المفيدة مع الخسائر، بما يتضمنه ذلك من بناء مخزون من الأفكار الإيجابية، وزيادة التركيز على العلاقة بالآخرين والتركيز أكثر على فوائد الحياة، والسعي نحو التكيف مع المواقف الصعبة، فعلى سبيل المثال نجد أن Wood وآخرون (2007) قد ربطوا الامتنان بأساليب المواجهة التي ترتبط بالبحث عن الدعم الاجتماعي، إعادة الصياغة الإيجابية وحل المشكلات. فيحين أفاد كل من Peterson وآخرون (2008b) بأن الطلاب ذوو الميول القوية اتجاه الامتنان يتميزون بسلوك اجتماعي أكثر إيجابية، على سبيل المثال: إظهار التعاطف، مساعدة شخص ما في مشكلة شخصية أو تقديم الدعم العاطفي، كما تم التوصل إلى أنهم أيضًا أكثر انفتاحًا على التجربة، وأكثر وعيًا وأكثر قبولًا (as cited in Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, p. 89).

كما بينت الدراسات كذلك أن امتلاك قوة الأمل يمكن أن يساهم في تعزيز الصحة العقلية وهو ما أشارت إليه دراسة Macaskill و Denovan (2014)، فيحين أن دراسة Park و Peterson (2009) قد أكدت على أهمية قوة الأمل باعتبارها احدى الحواجز المانعة لمختلف النواتج السلبية ناجمة عن الضغوط. وفي ضوء هذه التفسيرات والنتائج [تظهر أهمية هذه القوى وأثارها الايجابية] على الصحة العقلية، والتي يمكن أن تزيد فاعليتها من خلال ارتباطها باستراتيجيات المواجهة الفعالة، أو من خلال تعزيز العلاقات العاطفية (as cited in Petkari, & Ortiz-Tallo, 2018, p. 346).

أما عن قوة روح الدعابة فنجد أن الدراسات قد ربطتها بالفاعلية والتفاني في الإنجاز إذ بينت دراسة كل من Peterson، Park و Sweeney (2008) أن الطلاب الأكثر تحفيزًا وتفانيًا يسجلون أعلى المستويات في استخدام قوة المثابرة وقوة الحماس وقوة روح الدعابة؛ كما تم التوصل إلى نتائج مماثلة في دراسة طولية قام بها كل من Park و Peterson (2009) والتي بينت أن المعلمين الأكثر فاعلية يتميزون بقوة الذكاء الاجتماعي وقوة الحماس وقوة روح الدعابة. من ناحية أخرى لاحظ الباحثون أن الحماس والأمل كانا من العلامات الإيجابية للرضا عن الحياة لدى 135 طالب جامعي في مرحلة ما قبل التخرج، وقد أشارت الأبحاث السابقة ظهور نفس النتائج على عينة من المملكة

المتحدة (as cited in Gustems, & Calderon, 2014, pp. 268-279)، كما توصلت دراسة (Gustems, & Calderon, 2014) إلى أن قوة روح الدعابة من القوى التي تتنبأ بالمستويات العالية للرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة (p. 265)، كما يمكن أيضًا أن يكون الامتنان مرتبطًا بشكل إيجابي مع روح الدعابة التي تقدم منظوراً مفيدًا عن الحياة وتساعد أيضًا على استعادة الجوانب الإيجابية للوضع بعد حدث مرهق (as cited in Porto Noronha, & Martins, 2016, pp. 98-101).

وفي نفس السياق أشارت الدراسة التي قام بها Park وزملاؤه على أن من بين مكامن القوى التي ترتبط برضا عن حياة نجد تقدير الجمال (Gustems, & Calderon, 2014, pp. 268-274) وهو ما دعمته نتائج دراسة Peterson و Seligman (2004) التي توصلت بدورها إلى أن تقدير الجمال من القوى التي ارتبطت ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة (as cited in Lounsbury, Fisher, Levy, & Welsh, 2009, p. 55).

وانطلاقا من نتائج الدراسات السابقة التي تطرقت إلى أهمية القوى ضمن فضيلة التسامي على غرار قوة الامتنان، الأمل، الروحانية والتدين، تقدير الجمال وقوة روح الدعابة والتي أشارت إلى أن مثل هاته القوى تساهم في مضمونها في تحقيق التوافق النفسي كونها قد ارتبطت بكل من النجاح في الحياة والرضا والتفاؤل والرفاه، حيث أن استخدامها يمكن أن يحمي الأفراد من الانخراط في الأنشطة غير القانونية، ما يجعل هذه القوى في مجموعها تساهم في الحماية من التجاوز والافراط، ما قد يعزز مستويات التوافق النفسي، وهو ما تدعمه نتائج مناقشة الفرضية السابعة من هذه الدراسة التي بينت أن التوافق النفسي بما يتضمنه من وجود احساس بالسعادة، الرضا عن الحياة والرفاه يتحقق من خلال مساهمة بعض القوى الشخصية كقوة الأمل، قوة الامتنان، وقوة الروحانية والتدين، وهو ما قد يعزز التوافق وهو ما ساهمت في تأكيده نتائج الدراسات السابقة.

وفي الختام، تُظهر نتائج الفرضية العاشرة من الدراسة الحالية أن الفضائل ومكامن القوة في الشخصية مرتبطة بشكل إيجابي بالتوافق النفسي بكل أبعاده لدى طلاب المدرسة العليا للأساتذة، فعلا ما يبدوا أن الفضائل ومكامن القوة لدى الطلاب تسهل عملية تحقيق التوافق في الحياة الجامعية، مما قد يساهم في تطوير وبناء الشخصية الجيدة. وبالتالي، قد تكون الفضائل بشكل عام، تشكل مجموعة من السمات الأخلاقية التي تمكِّن الطلاب من التوافق بشكل أفضل مع بيئتهم، أو بالأحرى فإن

مواجهـة المواقـف الصـعبة والتغلـب عليهـا قـد يعـزز فضـائل الطـلاب ويفعِّـل ويبنـي مكـامن القـوى الشخصية.

فمن خـلال هذه النتائج يتضـح أن التوافق المعرفي قد ارتبط بكل من فضيلة الحكمـة والمعرفة وفضيلة التسامي، إذ قد يتحقق التوافق المعرفي بقيام الادراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات بأدوار متكاملة ومتعاونة، فهو يرتبط بتمتع الفرد بالقدرة على استخدام العمليات المعرفية (العقلية)، وفي حل المشكلات والانسجام معها والرضا عنها (بن عامر، 2013، ص. 45)، وهو ما يتطابق مع مفهوم الحكمة التي تعد شكل مرن ومتطور من الخبرة المعرفية المتعلقة بمجال الشؤون الإنسانية، فهي مجموعة من السمات الشخصية التي تعكس درجة عالية من الإدراك والعاطفة والنضج السلوكي الذي يسمح بدرجة غير عادية من اتساع الأفق والاهتمام بالإنسانية، إذ وُجد أن الأفراد الذين يتميزون بسمة الحكمة يفكرون بشكل أكثر جدلية، ويظهرون التعاطف والاهتمام بالآخرين، فهم يقبلون قيود الحياة، ويُظهرون يأسا واستياءا أقل في التعامل مع القضايا الوجودية من خلال إيجاد الهدف والمعنى في التجارب الصعبة (Kramer, 2000, p. 83)، وبذلك نجد أن الحكمة تساهم في تنمية وتطوير التفكير والادراك ما يدعم الانفتاح على التجارب التي تساعد في حل المشكلات وتحقيق الانسجام والرضا وتقديم المشورة للآخرين ما يحقق التوافق في بعده المعرفي، غير أن ذلك يتضمن تغييرًا في منظور وتوجه الذات فيما يتعلق بالآخرين، والوضع الاجتماعي، والأشياء (Le, 2011, p. 173) ويكون ذلك استنادا على القوى التي تنتمي لفضيلة التسامي، فهي قوى تبني صلات وروابط مع الكون، ما يكسب حياة الفرد معنى وقيمة وامتنان ما يعطي أداء مميز (العوفي، 2015، ص. 113)، وهو ما من شأنه أن يوجه الجماعة ويوحد أهدافها في إطار الاتجاهات والقيم والعادات الاجتماعية (دله، 2018، ص. 88)، ما يساهم بدوره في تحقيق التوافق المعرفي للأفراد والجماعات وهو ما تم تحقق منه من خلال نتائج الدراسة الحالية، فعلى ما يبدوا أن تنمية وتفعيل القوى ضمن كل من فضيلة الحكمة وفضيلة التسامي سيعزز التوافق المعرفي.

إن نتائج الفرضية العاشرة أوضحت كذلك أن التوافق الانفعالي ارتبط بفضيلة الحكمة، على اعتبار الحكمة خبرة معرفية تساعد صاحبها على التحكم بالانفعالات أثناء التعامل مع الظروف الاستثنائية التي تواجه الأفراد، إذ أن الأفراد الذين يتميزون بسمة الحكمة يقبلون قيود الحياة، ويُظهرون يأسا واستياءا أقل في التعامل مع القضايا الوجودية من خلال إيجاد الهدف والمعنى في التجارب

الصعبة (Kramer, 2000, p. 83)، وهو ما يتناسب مع التوافق الانفعالي الذي يشمل الرضا عن النفس والثقة بها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات والسكينة والهدوء الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها، وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها (آيت حمودة، فاضلي ومسيلي، 2011، ص. 10)، فهذه المفاهيم تتفق مع نتائج الدراسة الحالية، التي أظهرت قوة الارتباط بين فضيلة الحكمة والتوافق الانفعالي، ففضيلة الحكمة والمعرفة هي الفضيلة الوحيدة التي ارتبطت بهذا البعد، ما يعني أن تنمية وتطوير فضيلة الحكمة بما تتضمنه من قوى سينعكس ايجابا على التوافق الانفعالي للأفراد.

كما بينت نتائج هذه الدراسة أن التوافق المدرسي والتوافق الاجتماعي قد ارتبط بكل من فضيلة الحكمة والمعرفة، فضيلة الانسانية، فضيلة العدل وفضيلة التسامي، ما يشير لقيمة هذا البعد والدور الذي تلعبه هذه الفضائل في تحقيقه، ما يدفعنا للتأكيد على أهمية دراسة هذه الفضائل والدور التي تلعبه في حياة الطالب الجامعي، إذ بيّن مجدوب (2018) أن التوافق الدراسي يرتبط بقدرة الطالب على الانسجام والتناغم مع محيطه الدراسي وخلق الألفة المستمرة مع مكوناته، فهو مؤشر على الصحة النفسية إذ يشعر المتعلم بالسعادة مع نفسه والآخرين، وهذا ما يؤهله ليكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، أين ينجم عنه آثار ايجابية نحو [الجامعة] والحياة [الجامعية] بكل مكوناتها، ومن ثم ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي وتحقيق التفوق (ص. 2)، فيحين بيّن زهران (1988) أن التوافق الاجتماعي يتجسد من خلال شعور الفرد بالسعادة مع الآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب (حجو، 2015، ص. 287)، فهذه الأطر والمفاهيم حول التوافق في بعده المدرسي والاجتماعي تدعمه فضيلة الحكمة التي تعكس وجود درجة عالية من الإدراك والعاطفة والنضج السلوكي الذي يسمح بدرجة غير عادية من اتساع الأفق، وتدعمه فضيلة الانسانية التي تتضمن مكامن القوى التي تنمي العلاقات البينشخصية " كالمحاباة واللطف، وتثمين العلاقات وإدراك مشاعر الذات والآخرين " (Peterson & Seligman 2004, p. 29). وهو ما قد يشير إلى ارتباطها بالضرورة بحسن الانسجام وتوازن في العلاقات التي تجمع الأفراد فيما بينهم، فهي من الفضائل التي لها بعد اجتماعي ملحوظ، كونها مرتبطة بمكامن القوة التي تنطوي على رعاية الآخرين ومصادقتهم (Gustems-Carnicer, & Calderón, 2016, pp. 85-87)، وهو ما يمكن ملاحظته في إطار الحياة الجامعية، كما يمكن لفضيلة العدل أن تدعم هذه النتائج كونها تشتمل بدورها

على قوى اجتماعية، فهي تتفرد ببعض الميزات التي تساعد في بناء علاقات إيجابية على نطاق واسع، وهي بالأحرى ذات صلة بالتفاعل الأمثل بين الفرد والجماعة أو المجتمع الدراسي، كما يمكن أن يساهم ارتفاع درجات فضيلة التسامي في تحقيق التوافق الدراسي والتوافق الاجتماعي كونها تمنح الفرد قدراً كبيرا من الوعي وتجنب الانحياز، فضلاً إلى النظر لتلك الانحيازيات والدوافع والأهداف على أنها تحرك سلوك الآخرين (Le, 2011, p. 173)، إذ يمكن لجميع هذه الفضائل أن تعزز التزام الطلاب بدراساتهم، وتعزز التحصيل الدراسي وتمنع تسرب الطلاب، ما ينعكس ايجابا على التوافق الدراسي والاجتماعي.

وعلى غرار النتائج السابقة، بينت النتائج أن التوافق الأسري قد ارتبط بجميع الفضائل العاملة، على اعتبار أن التوافق الأسري يتضمن الاستقرار والتماسك وسلامة العلاقات الأسرية بين جميع الأفراد، أين يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل، وقد يمتد التوافق الأسري ليشمل العلاقات الأسرية بين الأقارب وحل المشكلات الأسرية (بومعراف، 2015، ص. 205)، وهو ما يشير إلى أن التوافق الأسري هو قاعدة تبنى عليها باقي أبعاد التوافق النفسي، وهو بطبيعة الحال ما تساهم في تحقيقه جميع الفضائل الانسانية، أين تحققت الدراسة الحالية من صحة هذه الافتراض.

وانطلاقا من نتائج الفرضية العاشرة، نستنتج أنه من المستحسن أن تتضمن التدخلات التي تستهدف طلاب الجامعات أنشطة تطور مكامن القوة المعرفية التي يستخدمها الطلاب عند اكتساب المعرفة، والتفكير النقدي، كما لا بد من أن يتضمن برامج التكوين تطوير مكامن القوة التي تحميهم من الإفراط ومهارات التعامل مع الآخرين، العمل الجماعي، توجيه الأقران وبناء العلاقات الشخصية الجيدة، فعلى ما يبدوا أنه ستكون هناك حاجة إلى سلسلة من القرارات لتسهيل وتشجيع هذه الأنشطة، إذ ولا بد من أن تشمل خطط عمل لتطوير برامج التكوين البيداغوجي، والكشف عن أوجه القصور في المناهج الدراسية التي قد لا تلبي الاحتياجات الشخصية للطلاب، مع العمل على تطوير قنوات الاتصال والشبكات الاجتماعية الفعالة في الحرم الجامعي، وتحديد السياسات التي قد تسهل السياقات والإعدادات المناسبة للأنشطة التكوينية التي تساهم في تحسين وتنمية مكامن القوى الشخصية، على اعتبار أن الفضائل ومكامن القوى التي تتضمنها عالمية، على الرغم من أن نوعها وجودتها قد تختلف بين الثقافات.

- **استنتاج عام**

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، أين شملت الدراسة عينة قوامها 188 فردا، وتوصلت نتائجها إلى أن:

- يتبنى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بصمة قوى تتمثل في قوة الإنصاف، الاستقامة، العطف والكرم، الروحانية والتدين والتواضع، وأنه لا يوجد اختلاف بين الجنسين في ترتيب مكامن بصمة القوى، كما أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في درجات مكامن القوى الشخصية الـ 24.

- يمتلك طلبة المدرسة العليا للأساتذة قدر فوق المتوسط من السعادة الحقيقية، التي تبنى على درجات استخدام الفضائل العاملة ومكامن القوى الشخصية التي تتضمنها.

- توجد علاقة ارتباطية بين مكامن القوى الشخصية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، وأنه يوجد تأثير معنوي لمكامن القوى الشخصية على التوافق النفسي، ما يعني أن بعض مكامن القوى الشخصية كقوة البراعة والابداع، قوة الرأي والتقدير وقوة الحب تتنبأ بالتوافق النفسي، فكلما زادت درجات هذه القوى زاد التوافق النفسي.

- توجد علاقة ارتباطية بين الفضائل العاملة وأبعاد التوافق النفسي، أين بينت النتائج أن كل من فضيلة الحكمة والمعرفة وفضيلة التسامي ترتبط مع جميع أبعاد التوافق النفسي، ما يعني أن تفعيل وتنمية القوى ضمن هاتين الفضيلتين سيسمح بتعزيز التوافق النفسي في جميع أبعاده، كما بينت النتائج أن هاتين الفضيلتين قد احتلت المراتب الأولى في ترتيب الفضائل، ما يشير إلى درجة أهميتها لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

خـــاتمة

" كل بداية لها نهاية، وهذه النهاية هي البداية لشيء آخر؛
ففي كل شيء، النهاية هي الأهم"

Plato ; Aristotle

خـــاتمة ومقترحات

تعد المدارس العليا للأساتذة أماكن مثالية لدراسة مكامن القوة في الشخصية، وذلك نظرًا لكون الحياة الجامعية تؤثر بوضوح على التوافق النفسي للطلاب، إذ بينت الدراسات أن مكامن القوى تعمل على جعل الحياة تستحق العيش، كما أنها ترتبط بشكل إيجابي بالسعادة الحقيقية والنجاح الأكاديمي والرضا عن الحياة الجامعية، وهو ما قد يجعل الأفراد يميلون إلى الاستمتاع بحياة أكثر إشباعًا.

وقد أجريت الدراسة الحالية لإبراز العلاقة بين مكامن القوة في الشخصية والتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة، أين اقترحنا عشرة فرضيات، تشير إلى مكامن القوى والفضائل التي تميز هذه الفئة، ومكامن القوى التي تتنبأ بالتوافق النفسي، كما أشرنا إلى وجود فروق بين الجنسين في كل من مكامن القوى والفضائل والتوافق النفسي، وأن أفراد الدراسة الحالية يمتلكون قدر فوق المتوسط من السعادة الحقيقة.

ونظرا لطبيعة الموضوع وقع اختيارنا على المنهج الوصفي، وعليه تم اختيار أدوات مناسبة لغرض اختبار فرضيات الدراسة، والمتمثلة في مقياس مكامن القوى الشخصية والفضائل العاملة (VIA-IS) نسخة 120 بند، ومقياس التوافق النفسي، وبناءا على ذلك تمت الاستعانة بتقنيات احصائية مناسبة لاختبار المستويات والعلاقات المطروحة في هذه الدراسة.

بينت نتائج المعالجة الاحصائية تحقق معظم الفرضيات، أين توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كامن القوى في الشخصية والتوافق النفسي، وبين الفضائل العاملة والتوافق النفسي، كما تم تحديد مكامن القوى التي تتنبأ بالتوافق النفسي، يضاف إلى جملة هذه النتائج التأكد من وجود مستوى فوق المتوسط من السعادة الحقيقية لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة. غير أن الفروض التي ارتبطت بوجود فروق بين الجنسين في كل من مكامن القوى والفضائل والتوافق النفسي لم تتحقق.

وككل بحث علمي، كانت لهذه الدراسة بعض القصور الذي قد يرتبط بحجم عينة الدراسة، ما قد يؤثر على امكانية تعميمها على كل طلبة المدارس العليا للأساتذة المتواجدين على مستوى احدى عشرة مدرسة منتشرة على مستوى القطر الوطني، وبالرغم من ذلك يمكن أن تفتح النتائج المتوصل إليها مجالات جديدة للبحث والتقصي، خاصة ما تعلق منها بجوانب الصحة النفسية الايجابية لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة وعليه نقترح:

الاســـتفادة من نتائج هذه الدراســـة التي حددت البروفيل النفســـي الإيجابي الذي يميز الطالب المتوافق نفســـيا أثناء عملية انتقاء الطلبة، على اعتبار أن القوى التي تحدد هذا البروفيل قد ربطتها نتائج الدراســـات الســـابقة بمختلف مخرجات الإيجابية على غرار الســـعادة والرفاه والرضـــا عن الحياة والتفوق الدراسي.

استخدام تصنيف مكامن القوى والفضائل الانسانية كوسيلة لمساعدة الطلاب على تحديد بصمة القوى التي تميزهم. وبذلك، يمكن لهم البدء في الاســـتفادة من مكامن قوتهم والعمل على تطويرها، في أثناء فترة تكوينهم الجامعي، ما قد ينعكس ايجابا على مهنة التدريس مستقبلا.

ينبغي أن تستثمر الدراسات المستقبلية على توجيه الطلاب من أجل التعرف وفهم مكامن قوتهم بشـكل أفضـل، فتصـنيف مكامن القوى والفضـائل الانسـانية يعد مشـروعا واعداً في تحقيق السـعادة والازدهار.

اجراء المزيد من البحوث والدراســات المرتبطة بتحديد البروفيل النفســي الايجابي لدى الأســاتذة العاملين بالميدان، قصد الاستفادة منها في عملية الانتقاء.

اجراء المزيد من الدراســـات التي تبحث في طبيعة العلاقة بين مكامن القوى والازدهار لدى كل من الطلبة وأعضـــاء هيئة التدريس، على اعتبار أن هذه المتغيرات الايجابية تؤثر في جودة العلاقة أستاذ–طالب ما ينعكس بدوره على جودة التكوين.

قـــائمة المراجـــع

" عندما نجمع الكتب، نجمع السعادة "

Vincent Starrett

المراجـــــع

ابراهيم، سليمان. عبد الواحد. (2014). *الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية: رؤية في إطار علم النفس الإيجابي* (ط1.). الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

أبو حلاوة، محمد. السعيد. (2006). *علم النفس الايجابي: الوقاية الايجابية والعلاج النفسي الإيجابي* (M.Seligman, Author). (المرجع الأصلي منشور في 2002). محمل من الرابط http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_res&r_id=68&topic_id=1743

أبو حلاوة، محمد. السعيد. (2014). علم النفس الايجابي: ماهيته ومطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. *اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية*، 34، 1-96. محمل من الرابط http://arabpsynet.com/apneBooks/eB34/eB34MSACont&Pref.pdf

أبو حلاوة، محمد. السعيد. والشربني. عاطف. مسعد. (2016). *علم النفس الايجابي: نشأته وتطوره ونماذج من قضاياه* (ط1.). مصر: دار عالم الكتب.

أبو حويج، مروان. والصدفي، عصام. (2009). *المدخل إلى الصحة النفسية* (ط1.). الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

اسبينوول، ليزاج. وستودينجر، أورسولام. (2006). *سيكولوجية القوى الإنسانية*. [صفاء. الأعسر، نادية شريف، عزيزة. السيد، وعلاء الدين. كفافي، المترجمون]. القاهرة، مصر: المجلس الأعلى للثقافة. (المرجع الأصلي منشور في 2003).

اسكاميلا، هكتور. (2017). جامعة تيكميلينيو المكسيك، في إميلي إي. لارسون (ط.)، *حالة التعليم الايجابي* (ص ص.25-28). دبي، الامارات العربية المتحدة: اصدارات القمة العالمية للحكومات. محمل من الرابط https://www.worldgovernmentsummit.org/observer/reports/detail/the-state-of-positive-education

الأسود، الزهرة. وجعفور، ربيعة. (2012). الأستاذ الجامعي المكوّن: خصائصه وكفاياته، دراسة ميدانية من وجهة نظر المتكوّنين بالمدرسة العليا للأساتذة. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، 1(1)، 231-242. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/40292

الأعسر، صفاء. كفافي، علاء الدين. السيد، عزيزة. يونس، فيصل. علوان، فادية. وغباشي، سهير. (2005). *السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتتبين ما لديك من امكانات لحياة أكثر إنجازا*. [M.Seligman, Author]. القاهرة، مصر: دار العين للنشر. (المرجع الأصلي منشور في 2002).

الحمداني، ربيعة، مانع. ومنوخ، صباح، مرشود. (2013). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، 20(6)، 377-404. محمل من الرابط https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=79517

الداهري، صالح. حسن. والكبيسي، وهيب. مجيد. (1999). *علم النفس العام* (ط1.). الأردن: مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ودار الكندي للنشر.

الداهري، صالح. حسن. (2008). *أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية الانفعالية: الأسس والنظريات* (ط1.). الأردن: دار صفاء للنشر التوزيع.

الربدي، سفيان. بن ابراهيم. (2012). التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة كلية التربية جامعة القصيم. *مجلة العلوم العربية والانسانية*، 6(1)، 472-429. محمل من الرابط https://abhathna.com/files/maqa/98.pdf

الرفوع، محمد. أحمد. (2017). التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة علوم التربية*، 4(1)، 233-208. محمل من الرابط .http://search shamaa.org/PDF/Articles/EGJes/JesVol25No4P2Y2017/jes_2017-v25-n4-p2_207-233.pdf

الزروق، فاطمة الزهراء. (2015). *علم النفس الصحي: مجالاته، نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه* (ط.1). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

الزويني، ابتسام. صاحب. حميد، رائدة. حسين. والتميمي، عبد الرضا. عبد الجليل. (2016). *علم النفس الإيجابي: نشأته، أهدافه، تطبيقاته* (ط1.). الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

العاسمي، رياض. نايل. (2016). *علم النفس الايجابي السريري* (ج1.). الأردن: دار الإعصار العلمي.

العاسمي، رياض. نايل. (2017). *علم النفس الايجابي السريري* (ج2.). الأردن: دار الإعصار العلمي.

العاسمي، رياض. نايل. (3 نوفمبر 2017). *تطبيقات علم النفس الإيجابي في البيئة التربوية* [فايسبوك] ارجع إلى الرابط https://www.facebook.com/permalink.php?id=2002352983367954&story_fbid=2024476091155643

العزيزي، محمود. عبده. (2019). علم النفس الإيجابي: ماهيته، أسسه وافتراضاته، تطبيقاته. *مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 6(22)، 35-6. محمل من الرابط http://www.andalusuniv.net/magazine/22/1.pdf

العوفي، فواز. (2015). القيم العاملة لدى القيادات التربوية في مدارس البنين والبنات بمدينة الطائف (مذكرة ماجستير، غير منشورة). جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

العيساوي، سيف. طارق. (2012). *التوافق النفسي* [محاضرة]. ارجع إلى الرابط http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=11&depid=6&lcid=33489

الفاخري، مبروكة. (2018). *الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين* (ط1.). مصر: مركز الكتاب الأكاديمي.

الفخراني، خالد. ابراهيم. والوكيل، سيد أحمد. (2014، مارس). علم النفس الايجابي وتطبيقاته في المجالات الإكلينيكية والاجتماعية والجنائية. مداخلة مقدمة في المؤتمر الاقليمي العاشر قسم علم النفس بجامعة طنطا،22-24 مارس 2014، مصر.

القريشي، عبد الكريم. (2006). التوافق النفسي (التكيف). *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*. 5(10)، 175-196. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/36318

المجدوب، عبد الرزاق. (2018). إشكالية سوء التوافق الدراسي في برامج التأهيل المهني للمدرسين. *مجلة التعليمية*، 5(14)، 9-1. محمل من الرابط https://www. asjp.cerist.dz/en/ article/50901

المدرسة العليا للأساتذة القبة. (ب. س). التكوين في مدرستنا. ارجع إلى الرابط https://www.ens-kouba.dz/arabic/index.php/formations

المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة. (ب. س). لمحة تاريخية عن نشأة المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة. ارجع إلى الرابط http://www.ensb.dz/spip.php?article17

الوكيل، سيد أحمد. محمد. (2010). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكري. *مجلة كلية التربية ببور سعيد*، 7(20). 154-118. محمل من الرابط https://jftp.journals.ekb.eg/article_40245_ f58a1ee3fef392a1680e0f351e1116f8.pdf

أنوار. (2020). أشهر 10 كتب لمارتن سليجمان. ارجع إلى الرابط https://www.almrsal. com/post/909448#%

آيت حمودة، حكيمة. فاضلي، أحمد. ومسلي، رشيد. (2011). أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 2(2)، 13-1. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/5086

باشن، حمزة. وبرزوان، حسيبة. (2020). مكامن القوة في الشخصية والفضائل الانسانية لدى الأطفال والمراهقين في المدارس: دراسة ميدانية في ظل علم النفس الايجابي، *مجلة المرشد*، 9(1)، 76-63. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/110958

باشن، حمزة. وبرزوان، حسيبة. (قيد النشر). مكامن القوى في الشخصية والفضائل الانسانية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي

باشن، حمزة. وبرزوان، حسيبة. (2019، نوفمبر). مساهمة طرق واستراتيجيات التدريس في تعزيز الرفاه ومكامن القوى في الشخصية داخل الصفوف الدراسية لدى عينة من طلاب الطور الثانوي. مداخلة مقدمة في المؤتمر الوطني لطرائق واستراتيجيات تدريس تلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة والتلاميذ العاديين، 25-26 سبتمبر 2019، تيزي وزو، الجزائر.

بختاوي، زهرة. وحياة، غزال. (2018). جودة التعليم الجامعي ودورها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للطالب الجامعي. *مجلة تنوير للدراسات الأدبية والإنسانية*، 2(2)، 310-299. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/84827

بدار، محمد. (2018). العافية: عناصرها والطرق المؤدية إليها. ارجع إلى الرابط https://mypospsych.com/2018/02/10/intro4

براهيمي، براهيم. وقرين، العيد. (2014). اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية خرّيجي المدارس العليا للأساتذة نحو تكوينهم البيداغوجي وعلاقتها بدافعيتهم للإنجاز: دراسة ميدانية على عينة من المعلمين خرّيجي المدارس العليا للأساتذة. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، 3(6)، 27-46. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/33898

برزوان، حسيبة. (2013). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي للتخفيف من الضغط المهني وتنمية أساليب المواجهة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي لدى الشرطي الجزائري (أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الاطروحات (www. dsit. Cerist. dz).

برغوتي، التوفيق. وبوخنوفة، نهى. (2016). علاقة بعض المتغيرات الديموغرافية بمستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بجامعة باتنة. *مجلة العلوم الإسلامية والحضارة*، 3(1)، 356-317. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/17278

بركات، زياد. (2006). التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة: دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة شبكة العلوم النفسية العربية*، 10(11)، 56-47. محمل من الرابط http://arabpsynet.com/Archives/OP/OPj10-11.Baraket Women SchoolAdaptation.pdf

بن شريك، عمر. مني، عبد الحفيظ. وشنيخر، عبد الرحمان. (2016). مفهوم السعادة الحقيقية (الحياة الطيبة) وتطوراتها لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة. *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*، 9(2)، 33-56. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/38663

بن عامر، وسيلة. (2013). أثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي على التوافق النفسي لدى الطالب المنسحب اجتماعيا: دراسة تجريبية على عينة من طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية وانسانية بجامعة بسكرة (أطروحة دكتوراه، جامعة بسكرة). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الاطروحات (www. dsit. Cerist. dz).

بن نوار، يسري. (2016). مؤشرات الصحة الإيجابية (السعادة الحقيقية، الرفاهية الذاتية، الرضا عن الحياة) وعلاقتهم بكل من نوعية حياة العمل، الذكاء الاجتماعي والذكاء الروحي لدى مراقبي الحركة الجوية (أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر2). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الاطروحات (www. dsit. Cerist. dz).

بو حفص، طارق. (2012). انتقاء الأستاذ والطالب في المدارس العليا للأساتذة: ما بين الإستراتيجية والأفاق. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، 1(2)، 116-105. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/38068

بومعراف، نسيمة. (2015). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق النفسي-الاجتماعي للطالب الجامعي. *مجلة العلوم الإنسانية*، 15(2)، 218-199. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/88232

جرادي، حفصة. فطام، جمال الدين. وبوراس، حورية. (2016). المواضيع التي يدرسها علم النفس الإيجابي. *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*، 9(2)، 33-17. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/38662

جماعي، صلاح الدين. أحمد. (2010). *الاغتراب النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي* (ط1.). الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

حجازي، مصطفى. (2012). *إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي* (ط1.). لبنان: تنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

حجو، مسعود. عبد الحميد. (2015). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة– بغزة. *مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات*، 5(1)، 283–309. محمل من الرابط http://search.shamaa.org/PDF/Articles/PSJuprs/ JuprsVol5No1Y2015/Juprs_2015-v5-n1_283-310.pdf

حشمت، حسن. أحمد. وباهي، مصطفى. حسن. (2006). *التوافق النفسي والتوازن الوظيفي* (ط1.). مصر: الدار العلمية للنشر والتوزيع.

حناش، فضيلة. وفارس، علي. (2015). اتجاهات الطالب المعلم بالمدرسة العليا للأساتذة نحو التكوين البيداغوجي في ضوء بعض المتغيرات: دراسة ميدانية بالمدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة أنموذجا. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، 4(7)، 125–152. محمل من الرابط https://www.asjp. cerist.dz/en/article/33890

حيدر، كريم. هاشم. (2014). المناخ الأسري وعلاقته باضطراب التوافق لدى طلبة المرحلة الإعدادية (مذكرة ماجستير، غير منشورة). جامعة المستنصرية. العراق.

خضر، عبد الباسط. متولي. وعبده، رانيا. الصاوي. (2018). *موسوعة علم النفس الإيجابي* (ط1.). مصر: دار الكتاب الحديث.

خضرة، حواس. (2012). استراتيجيات الارشاد النفسي في تنمية بعض المتغيرات المساعدة على التوافق النفسي: دراسة تجريبية لقياس أثر التدريب (أطروحة دكتوراه، جامعة باتنة). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الاطروحات (www. dsit. Cerist. dz).

خليل، محمد. يوسف. (2002). *أولادنا والصحة النفسية* (ط.). الأردن: فهاد للنشر والتوزيع.

دايلي، ناجية. (2018). معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية: دراسة نظرية تحليلية، *مجلة العلوم الاجتماعية*. 15(27)، 192-174. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/ article/54337.

دخان، نبيل. كامل. (1997). التوافق النفسي المدرسي لدى الطلبة الفلسطينيين العائدين من الخارج في المرحلة الإعدادية وعلاقته بتحصيلهم الدراسي (مذكرة ماجستير، غير منشورة). الجامعة الإسلامية. فلسطين.

دله، كنز. حسن. (2018). *التفكير الإبداعي والتوافق النفسي* (ط1). الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.

دمنهوري، رشاد. عبد السلام، فاروق. الكفوري، صبحي. النجار، علاء الدين. وبلخي، هاشم. (2000). *مدخل إلى علم النفس العام* (ط2). المملكة العربية السعودية: دار زهران للنشر والتوزيع.

راشد، محمد. يوسف. (2011). التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين: دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطة. *مجلة جامعة دمشق*، 27(1)، 740-701. محملة من الرابط http://www.damascusuniversity.edu.sy/mag/edu/images/stories/701-740.pdf

سايل، حدة. وحيدة. وبن نوار، يوسري. (2017). التربية المعاصرة من منظور علم النفس الايجابي: مفاهيم وتطبيقات في المراحل التعليمية لتحقيق الرفاهية للأطفال، *مجلة دراسات*، 54، 43-54. محمل من الرابط http://www.lagh-univ.dz/?wpdmdl=16745

سراي، يمينة. (2017). أثر برنامج تدريبي قائم على نظرية علم النفس الايجابي لإكساب أساتذة التعليم الثانوي الجدد كفايات ادارة الصف (أطروحة دكتوراه، جامعة ورقلة). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الأطروحات (www.dist.Cerist.dz)

سفيان، نبيل. (2004). *المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي: المفهوم، النظرية، النمو، التوافق، الاضطرابات، الارشاد والعلاج* (ط1). مصر: إيترك للنشر والتوزيع.

سلامة، يونس. مرعي. (2015). علم النفس الايجابي: مفهومه تطوره مجالاته التطبيقية ورؤيته المستقبلية بالوطن العربي. *مجلة الشرق الاوسط لعلم النفس الايجابي*، 1(1)، 59-45. محملة من الرابط https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/26/20

سلامة، يونس. مرعي. (2018). علم النفس الإيجابي وعلوم التربية البدنية والرياضية: تداخل وتفاعل. *مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الايجابي*، 4(1)، 65-79. محمل من الرابط https://middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/viewFile/65/83

سهير، كامل. أحمد. (2002). *الصحة النفسية والتوافق* (ط1.). مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.

سيد، مصطفى. علي. ومحمد، محمود. محمد. (2013). *علم النفس الإيجابي* (ط1.). الرياض: دار الزهراء.

شاذلي، عبد الحميد. محمد. (2001). *الواجبات المدرسية والتوافق النفسي* (ط1.). مصر: الدار الجامعية للطباعة والنشر.

صالحي، سعيدة. (2013). تأثير سمات الشخصية والتوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين (أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الاطروحات (www. dsit. Cerist. dz).

عثمان، محمود. أبو المجد. (2015). مكامن القوى في الشخصية كمنبئات بالتدفق النفسي وأبعاده لدى الطلاب-المعلمين بكلية التربية بقنا. *مجلة العلوم التربوية*، 24-25، 163. ارجع إلى الرابط https://www.researchgate.net/publication/313698699

عدائكة، سامية. (2015). واقع التوافق النفسي لدى الطلبة الأجانب: دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الأجانب الدارسين بجامعات الجزائر العاصمة. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، 3(1)، 67-78. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/81548

عطاء الله، مصطفى. خليل. وعبد الصمد، فضيل. ابراهيم. (2013). علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسة الخدمات النفسية رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية. مداخلة مقبولة للنشر في مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 2013، جامعة المينيا، مصر. محمل من الرابط http://gulfkids.com/pdf/K3_elm.pdf

عفراء، إبراهيم. خليل. (2019). المناخ الأسري وعلاقته بالصحة النفسية للأبناء. *مجلة كلية التربية الأساسية*، 49، 483-507. محمل من الرابط https://www.researchgate.net/publication/330041739_almnakh_alasry_wlaqth_balsht_alnfsyt_llabna

عون، علي. وصندوق، فريحة. (2016). علم النفس الإيجابي: مبادئه وتطبيقاته. *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*، 9(2)، 16-7. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/38661

غانم، محمد. حسن. (2017). *علم النفس الايجابي، تأصيل نظري ودراسات ميدانية* (ط1.). مصر: درا الكتاب الحديث.

غباري، أحمد. ثائر. (2018). *علم النفس الايجابي: الاستكشافات العلمية والعملية للقوى البشرية*. (S. Lopez, J. Pedrotti, & C. Snyder, Authors). المملكة الاردنية الهاشمية: دار الفكر الناشرون والموزعون. (النسخة الأصلية منشورة في 2015).

غبريني، رشيد. (2015). التوافق النفسي: دراسة حالة. *مجلة البحوث والدراسات العلمية*، 7(1)، 133-147. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/66992

غريب، زينب. عبد المنعم، محمد. وأبو نصار، محمد. (2008). *حقيبة تدريبية أكاديمية: الصحة النفسية*(ط.). المملكة العربية السعودية: مركز التنمية الأسرية.

فهمي، مصطفى. (1998). *الصحة النفسية: دراسات في سيكلوجية التكيف* (ط5.). مصر: مكتبة الخانجي.

قداح، محمد. والزهراني، عبد العزيز. (2016). المهارات القيادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين في منطقة الباحة بالمملكة العربية السعودية. *مجلة المنارة*، 22(4)، 127-151. محمل من الرابط http://repository.aabu.edu.jo/jspui/handle/123456789/1295

مجدي، أحمد. عبد الله. (1996). *علم النفس العام: دراسة السلوك الإنساني وجوانبه* (ط1.). مصر: دار المعرفة الجامعية.

مجذوب، أحمد. محمد. (2017). المناخ الأسري وعلاقته بالصحة النفسية والشعور بالذنب: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دنقلا بالسودان. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 5(17)، 291-275. محمل من الرابط https://journals.qou.edu/index.php/nafsia/article/view/227/222

مدحت، عبد الحميد. عبد اللطيف. (1999). *الصحة النفسية والتفوق الدراسي* (ط1.). مصر: دار المعرفة الجامعية.

مسكين، عبد الله. (2012). مصدر الضبط – حسب نظرية التعلم الاجتماعي بالتوقع وقيمة التعزيز لروتر– وعلاقته بالتوافق النفسي (مذكرة ماجستير، غير منشورة). جامعة مستغانم. الجزائر.

معمر، علي. عبد المؤمن. (2008). *مناهج البحث في العلوم الاجتماعية: الأساسيات والتقنيات والأساليب* (ط1.). ليبيا: دار الكتب الوطنية.

معمرية، بشير. (2010). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد في دراسة القوى والفضائل الإنسانية، *مجلة دراسات نفسية*،1(2)، 158-97. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/22318

معمرية، بشير. (2011). تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينة من البيئات الجزائرية. *مجلة دراسات نفسية*، 2(6)، 47-9. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/22271

معمرية، بشير. (2012). *علم النفس الايجابي، اتجاهات جديدة في دراسة القوى والفضائل الإنسانية* (ط1.). الجزائر: درا الخلدونية للنشر والتوزيع.

ملحم، سامي. محمد. (2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس* (ط1.). الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

نور الدين، زعتر. (2018). *الموجة الثانية في علم النفس الإيجابي PP 2.0* [دباجة الملتقى الوطني الثاني حول علم النفس الإيجابي]. ارجع إلى الرابط الملتقى-https://www.diae.events الوطني-الثاني-حول-علم-النفس-ال //ar/events

وايت، ماثيوإيه. وكيرن، مارجريت إل. (2017). مدرسة سانت بيترز كوليدج أديلايد أستراليا، في إميلي إي. لارسون (ط.)، *حالة التعليم الايجابي* (ص ص.20-24). دبي، الامارات العربية المتحدة: اصدارات القمة العالمية للحكومات. محمل من الرابط https://www.worldgover nmentsummit.org/observer/reports/detail/the-state-of-positive-education

وهبان، علي. حسن. (2008). التوافق وعلاقته بمستوى التحصيل لدى طلبة الجامعة بالجمهورية اليمنية. *مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 8(9)، 68-49. محمل من الرابط http://193.194.91.150:8080/en/article/110162

يخلف، بلقاسم. (2014). الطالب-الأستاذ بالمدرسة العليا للأساتذة وانسجامه مع مهنته المستقبلية: دراسة ميدانية بمدرسة قسنطينة. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، 3(5)، 56-39. محمل من الرابط https://www.asjp.cerist.dz/en/article/34856

يعيش، مهدية. تواتي، نوارة. واليازدي، فاطمة الزهراء. (2017). الرفاهية لدى تلاميذ المنتقلين إلى المرحلة المتوسط. *مجلة المرشد*، 6(6)، 218-212. محمل من الرابط https://www. asjp.cerist.dz/en/article/37399

يونس، إبراهيم. (2017). *قوة علم النفس الايجابي في حياتك ومع أبنائك* (ط1.). مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع.

40 Developmental Assets. (n.d.). Retrieved from https://www.youtherie.com/the-assets

Abdullah, M. C., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009) Adjustment amongst first year students in a Malaysian University. *European Journal of Social Sciences*, 8 (3). pp. 496-505. Retrieved from http://psasir.upm.edu.my /id/eprint/7451/

Ahmed, S. (2009). Religiosity and presence of character strengths in American Muslim youth. *Journal of Muslim Mental Health*, 4(2), 104-123. https://doi.org/10.1080/15564900903245642

American Psychological Association [APA]. (2009). *APA College Dictionary Psycliology* (1st Ed). Washington, DC: American Psychological Association.

Anastasia, G. D. (2014). Positive Psychology and its Historical Roots [tuition psych 590]. Retrieved from https://www.academia.edu/10313303/Positive_Psychology_ and_its_Historical_Roots

Arora, R., & Rangnekar, S. (2015). Relationships Between Emotional Stability, Psychosocial Mentoring Support and Career Resilience. *Europe's Journal of Psychology*, 11(1), 16–33. https://doi.org/10.5964/ejop.v11i1.835

Arslan, G. (2019a). Exploring the effects of positive psychological strengths on psychological adjustment in adolescents. Child Indicators Research, 12(4), 1449-1464. https://doi.org/10.1007/s12187-018-9589-5

Arslan, G. (2019b). Positive psychological traits, school functioning, and psychological adjustment in elementary schoolchildren. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(2), 1-12. https://doi.org/10.1017/jgc.2018.24

Benninga, J. S., Berkowitz, M. W., Kuehn, P., & Smith, K. (2006). Character and academics: What good schools do. *Phi Delta Kappan*, 87(6), 448-452. https://doi.org/10.1177/003172170608700610

Bergsma, A., & Ardelt, M. (2012). Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation. *Journal of happiness studies*, 13(3), 481-499. http://dx.doi.org/10.1007/s10902-011-9275-5

Biswas-Diener, R. (2006). From the equator to the North Pole: A study of character strengths. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 293-310. https://doi.org/10.1007/ s10902-005-3646-8

Boniwell, I. (2012). Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness: *The Science of Happiness*. (3th Ed.) USA, NY: McGraw-Hill Open University Press.

Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of research in personality*, 44(1), 151-154. https://doi.org/10.1016/j.jrp .2009.12.001

Carr, A. (2005). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* (Ed.). USA, New York: Routledge.

Chan, D. W. (2009). The hierarchy of strengths: Their relationships with subjective well-being among Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6), 867-875. http://dx.doi.org/10.1016/ j.tate.2009 .01.010

Collinson, D. (2017). *Second Wave Positive Psychology diagram*. Retrieved from https://www.thepositivepsychologypeople.com/preventa tive-psychology/

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (2nd Ed.). USA: Wadsworth.

Crabb, S. (2011). The use of coaching principles to foster employee engagement. The *Coaching Psychologist*, 7(1), 27-34. Retrieved from https://scholar.google.fr/scholar?cluster=15755777537031444031&hl=fr &as_sdt=0,5

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: the convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of general psychology*, 9(3), 203-213. https://doi.org/10.1037/ 1089-2680.9.3.203

Douglass, R. P., & Duffy, R. D. (2014). Strengths Use and life satisfaction: A moderated mediation approach. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 619-632. https://doi.org/0.1007/s10902-014-9525-4

Ferragut, M., Blanca, M. J., & Ortiz-Tallo, M. (2014). Psychological virtues during adolescence: A longitudinal study of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 11(5), 521-531. http://dx.doi.org/ 10.1080/17405629.2013.876403

Ferrari, M., Kahn, A., Benayon, M., & Nero, J. (2011). Phronesis, Sophia, andHochma: Developing Wisdom in Islam and Judaism. *Research in Human Development*, 8(2), 128–148. http://dx.doi.org/ 10.1080/ 15427609.2011. 568869

Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS psychologist*, 16(3), 18-20. Retrieved from https://people.hofstra.edu /jeffrey_j_froh/Froh,J.J._The%20History%20of%20Pos%20Psych(2004) .pdf

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110. https://doi.org/ 10.1037/1089-2680.9.2.103

Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A. & Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31–44. https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773

Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 1–12. https://doi.org/10.1080/17439760 .2017.1388434

Gradišek, P. (2012). Character Strengths and Life Satisfaction of Slovenian In-Service and Pre-Service Teachers. *Center for Educational Policy Studies Journal*, 2(3), 167-180. Retrieved from https://files.eric.ed.gov/fulltext /EJ1130201.pdf

Greenstein, M., & Holland, J. C. (2015). Lighter as we go: Virtues, character strengths, and aging. Oxford University Press, USA.

Gustems, J., & Calderon, C. (2014). Character strengths and psychological wellbeing among students of teacher education. *International Journal of Educational Psychology*, 3(3), 265-286. http://dx.doi.org/10.4471/ijep. 2014.14

Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2016). Virtues and character strengths related to approach coping strategies of college students. *Social Psychology of Education*, 19(1), 77-95. http://dx.doi.org/10.1007/ s11218-015-9305-y

Harzer, C., & Ruch, W. (2013). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 965-983. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9364-0

Haslam, N. O., Huppert, F., Vella-Brodrick, D., Boniwell, I., Vázquez, C., & Veenhoven, R. (2009). Praise for The Encyclopedia of Positive Psychology. (1st Ed.). United Kingdom: Blackwell Publishing.

Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing relational aspects of character strengths with subjective and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 8(1159). 1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01159

Hendriks, T., Graafsma, T., Hassankhan, A., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). Strengths and virtues and the development of resilience: A qualitative study in Suriname during a time of economic crisis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(2), 180-188. https://doi.org/10.1177/0020764017749624

Hong, Z. Y., & Yan, C. M. (2018). Character strengths, strengths use, future self-continuity and subjective well-being among Chinese university students. *Frontiers in psychology*, 9(1040), 1-14. http://dx.doi.org/10. 3389/fpsyg. 2018.01040

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. (1st Ed.). USA, New York: Routledge.

Joseph, S. (2015). The future of positive psychology in practice. In S. Joseph (2nd Ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp.823-828). USA, New Jersey: John Wiley & Sons.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology*, 10(3), 262-271. http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.936962

Khramtsova, I. (2008). Character strengths in college: Outcomes of a positive psychology project. *Journal of College and Character*, 9(3),1-14. https://doi.org/10.2202/1940-1639.1117

Kim, J. H., Keck, P. S., Miller, D., & Gonzalez, R. (2012). Introduction to positive psychology: overview and controversies. *J Asia Pac Couns*, 2(1), 45-60. Retrieved from http://210.101.116.28/W_files/kiss5/ 2f60 0773_pv.pdf

Kramer, D. A. (2000). Wisdom as a Classical Source of Human Strength: Conceptualization and Empirical Inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 83–101. http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.83

Lai, M. K., Leung, C., Kwok, S. Y., Hui, A. N., Lo, H. H., Leung, J. T., & Tam, C. H. (2018). A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II. *Frontiers in psychology*, 9(1090),1-11. https://doi.org/10.3389/fpsyg .2018.01639

Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 171-182. https://doi.org/10. 1007/s10902-010-9182-1

LeBon, T. (2014). *Achieve Your Potential with Positive Psychology* (1st Ed.). Great Britain, UK: Teach Yourself.

Leontopoulou, S. & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251-270 . https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.6

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004b). Preface. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. xv–xvi). Hoboken, NJ: Wiley

Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16. https://doi.org/10.1080/17439760500372796

Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768. https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y

Lopez, S. J., & Louis, M. C. (2009). The principles of strengths-based education. *Journal of College and Character*, 10(4). 1-8. https://doi.org/10.2202/1940-1639.1041

Lopez, S. J., O'Byrne, K. K., & Petersen, S. (2003). Profiling courage. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Ed.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. (pp. 185-197). American Psychological Association.

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2019). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (4th Ed.). USA: Sage Publications.

Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An Investigation of Character Strengths in Relation to the Academic Success of College Students. *Individual Differences Research*, 7(1), 52-69. Retrieved from http://www.realizingaptitudes.org/wp-content/uploads/2016/07/An-investigation-of-character-strengths-in-relation-to-the-academic-success-of-college-students.pdf

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Be Resilient. In J. C. Thomas, D. L. Segal, & M. Hersen (Eds.),*Comprehensive handbook of personality and psychopathology. Personality and everyday functioning* (Vol 1. pp. 306-321) Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

Magnano, P., Paolillo, A., Platania, S., & Santisi, G. (2017). Courage as a potential mediator between personality and coping. *Personality and individual differences*, 111, 13-18. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.047

Mason, M. & Tiberius, V. (2009) Aristotle. In S. Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. 1, pp. 63–64). USA, Chichester: Blackwell Publishing Ltd.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1995). Competence, resilience, and psychopathology: Risk, disorder, and adaptation. In D. Cicchetti, & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (Vol. 2, pp. 715-752). New Jersey: Wiley.

Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(02), 345–361. https://doi.org/10.1017/s095457941200003x

Matsumoto, D. E. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology* (Ed, p.17). Cambridge: Cambridge University Press.

Mattanah, J. F. (2016). *College student psychological adjustment: Theory, methods, and statistical trends* (1st Ed.). USA, New York: Momentum Press.

McGovern, T. V., & Miller, S. L. (2008). Integrating Teacher Behaviors with Character Strengths and Virtues for Faculty Development. *Teaching of Psychology*, 35(4), 278–285. http://dx.doi.org/10.1080/009862808023 74 609

McGrath, R. E. (2014). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41-52. https://doi.org/ 10.1080/ 17439760.2014 .888580

Miller, k. (2020). *What Is Self-Control Theory in Psychology?*. Retrieved from https://positivepsychology.com/self-control-theory/

Moritsugu, J., Vera, E., Jacobs, J. H., & Kennedy, M. (2017). *Psychology of Adjustment: The Search for Meaningful Balance* (Ed.).USA: SAGE.

Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Ed.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp. 11-30). USA, New York: Springer.

Niemiec, R. M. (2017). *Character Strenghts Interventions: A Field Guide for Practitioners* (ED.). USA: Hogrefe Publishing.

Niemiec, R. M. (2019). *The Strengths-Based Workbook for Stress Relief: A Character Strengths Approach to Finding Calm in the Chaos of Daily Life* (1st Ed.). USA, Oakland: New Harbinger Publications.

Noor, R. (2017). Positive Psychological Capital and Psychological Adjustment among parents of disabled children: The Moderating role of Personality Traits (Doctoral dissertation, International Islamic University, Islamabad). Retrieved from http://prr.hec.gov.pk/jspui/ bitstream/123456789/8325/1/ Rehana%20Noor %20Final%20thesis.pdf

Noronha, A. P. P., Dellazzana-Zanon, L. L., & Zanon, C. (2015). Internal structure of the characters strengths scale in Brazil. *Psico-uSF*, 20(2), 229-235. https://doi.org/10.1590/1413-82712015200204

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2

Oades, L. G., Robinson, P., & Green, S. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *InPsych: The Bulletin of the Australian Psychological Society Ltd*, 33(2), 16. Retrieved from: https://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2011/april/green/

Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. The Annals of *the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 40-54 . https://doi.org/10.1177/0002716203260079

Park, N., & Peterson, C. (2003). The values in action inventory of character strengths for youth. In K. A. Moore, & L. H. Lippman (Ed.), *What Do Children Need to Flourish?* (pp. 13-23). USA, New York: Springer.

Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891–909. https://doi.org/ 10.1016/j.adolescence. 2006.04.011

Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10(4), 1-10. https://doi.org/10.2202/ 1940-1639.1042

Park, N., & Peterson, C. (2009b). Strengths of character in schools. In R. Gilman, E. S. Huebner & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 65–76). New York: Routledge.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129. http://dx.doi.org/10.1080/1743976060061 9567

Pawelski, S. P., & Pawelski, J. O. (2018). *happy together : Using the Science of Positive Psychology to Build Love That Lasts* (Ed.). USA, New York: Tarcher Perigee Book.

Peterson, C. (2013). *Pursuing the Good Life: 100 Reflections on Positive Psychology* (Ed.). USA, New York: Oxford University Press.

Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 27(8), 1149-1154. : https://doi.org/10.1002/job.398

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Ed.). USA, New York: Oxford University Press.

Petkari, E., & Ortiz-Tallo, M. (2018). Towards youth happiness and mental health in the United Arab Emirates: The path of character strengths in a multicultural population. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 333-350. http://dx.doi.org/10.1007/s10902-016-9820-3

Porto Noronha, A. P., & Martins, D. D. F. (2016). Associations between character strengths and life satisfaction: A study with college students. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), 97-103. https://doi.org/10.14718/ ACP .2016.19.2.5

Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths Use as a Predictor of Well-Being and Health-Related Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153–169. https://doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2

Ramos-Sánchez, L., & Nichols, L. (2007). Self-Efficacy of First-Generation and Non-First-Generation College Students: The Relationship With Academic Performance and College Adjustment. *Journal of College Counseling*, 10(1), 6–18. https://doi.org/10.1002/j .2161-1882.2007. tb00002.x

Rashid, T., & Anjum, A. (2013). 340 ways to use VIA character strengths. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication /259010781 _340_ Ways_of_Using_ VIA_Strengths

Rashid, T., Anjum, A., Lennox, C., Quinlan, D., Niemiec, R. M., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2013). Assessment of character strengths in children and adolescents. In C. Proctor, & P. A. Linley (Ed.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents* (pp. 81-115). USA, New York: Springer.

Robson-Kelly, L. (2018). Is positive education too positive for the UK? Do we require a more nuanced approach to positive education in the UK?, *European Journal of Applied Positive Psychology*, 2(4), 1-5. Retrieved from http://www.nationalwellbeingservice.org/wp-content/upl oads/ 2018/08/ EJAPP-2-4.pdf

Ruch, W., Weber, M., & Park, N. (2014). Character strengths in children and adolescents: Reliability and Initial Validity of the German Values in Action Inventory of Strengths for Youth (German VIA-Youth). *European Journal of Psychological Assessment*. 30(1), 57-64. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000169

Saldaña, O., Escartín, J., Torres, L., Varela-Rey, A., Martín-Peña, J., Rodríguez-Carballeira, Á., Jiménez, Y., & Vidal, T. (2014). University Students' Strengths Associated with an Optimal Academic and Professional Performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 30-34. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.008

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* (Ed.). New York, NY: Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-12). USA, New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*. 55(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311. https://doi.org/10.1080/0305498090 2934563

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Seph-Fontane, P., & Hugo, A. (2017). *positive psychology practitioners tools*. Retrieved from https://brookspsychology.files.wordpress.com /2017/11/

Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 311-322. http://dx.doi.org/ 10.1007 /s10902-005-3647-7

Shoshani, A., & Aviv, I. (2012). The pillars of strength for first-grade adjustment–Parental and children's character strengths and the transition to elementary school. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 315-326. https://doi.org/ 10.1080/17439760.2012.691981

Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163-1181. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9374-y

Shryack, J., Steger, M. F., Krueger, R. F., & Kallie, C. S. (2010). The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the virtues in action inventory of strengths. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 714-719. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.007

Slade, M., Brownell, T., Rashid, T., & Schrank, B. (2017). *Positive Psychotherapy for Psychosis: A Clinician's Guide and Manual* (1st Ed.). USA, New York: Routledge

Smith, j. (2011). *VIA Pro Character Strengths Profile* [Report]. Retrieved from https://www.viacharacter.org/pdf/VIA%20Pro%20 Report.pdf

Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth?. *European Psychologist*, 10(4), 320-329. http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.320

Steen, T. A., Kachorek, L. V., & Peterson, C. (2003). Character strengths among youth. *Journal of youth and adolescence*, 32(1), 5-16. https://doi. org/10.1023/A: 1021024205483

Steward, R. J., Jo, H. I., Murray, D., Fitzgerald, W., Neil, D., Fear, F., & Hill, M. (1998). Psychological adjustment and coping styles of urban African American high school students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 26(2), 70-82. https://doi.org/10.1002 /j.2161-1912.1998. tb00188.x

The Virtue First Foundation. (n.d.). *Temperance*. Retrieved from https://virtuefirst.info/virtues/temperance/

Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 637-642. https://doi.org/10.1016/j.paid. 2011.12.014

VIA institute on character. (n.d.). *VIA-120 Psychometrics.* Retrieved from https://www.viacharacter.org/researchers/assessments/via-120

Vipan, C. (2017). A Study of Various Character Strengths And Resilience Among 20's, 40's And 60's Age Group of Males And Females. *Int J Recent Sci Res*. 8(8), 19157-19168. http://dx.doi.org /10.24327/ijrsr.2017. 0808.0639

Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90. https://doi.org/ 10.1375/aedp.28.2.75

Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom?. *Child Indicators Research*, 5, 317-334. https://doi.org/10.1007/s12187-011-91 28-0

Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2014). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century* (12 th Ed.). USA: Cengage Learning.

White, M. A., & Kern, M. L., (2018). Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 1-17. https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.588

White, M. A., & Waters, L. E. (2015). A case study of The Good School: Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69-76 . http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014 .920408

Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69-81. https://doi.org/ 10.1037/a0022511

Wong, P. T. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275-284. https://doi.org/ 10.1080/09515070.2019 .1671320

Woodard, C. R. (2004). Hardiness and the Concept of Courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(3), 173-185. https://doi.org/10.1037/1065-9293.56.3.0

Xie, W. (2015). An investigation of virtues (derived from character strengths) in relation to psychological adjustment among Chinese international college students .(Doctoral dissertation, University of Minnesota, USA) . Retrieved from https://conservancy.umn.edu/ bitstream/handle/11299/ 175375/Xie_umn_0130E_16224.pdf?sequence= 1&isAllowed=y

الملاحق

"تعلمت أن القراءة فعل خشوع. فأنت حين تنهي
قراءة كتاب لا تعود الشخص الذي كنته قبل القراءة "

Humberto Ak'abal

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐ **السن:** ☐

المستوى الدراسي: ☐ **تخصص:** ☐

الولاية ☐ **المؤسسة الجامعية** ☐

تعليمات:

تجد/ تجدين أدناه قائمة تبين شعورك، وسلوكك بشكل عام. الرجاء وضع دائرة (o) حول الدرجة التي تمثل أفضل وصف لشعورك وسلوكك. إذ لا بد من اختيار استجابة واحدة لكل من العبارات التالية. جميع الأسئلة تعكس عبارات قد تكون مرغوبة لدى العديد من الناس، لكننا نريد منك (ي) أن تجيب (ي) بناء على ما إذا كانت هذه العبارات تصف ما أنت عليه. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. الاجابة الخاصة بك لن تكون مشتركة مع أي شخص، لذا يرجى الصدق والدقة في الاجابة. الرجاء الاجابة على جميع الأسئلة. حيث يمكنك تقديرها بأنها تنطبق عليك ما بين: درجة **كثيـــــــــرا**(5)، درجة **غالبـــا**(4)، درجة **أحيانـــا**(3)، درجة **نـــادرا**(2)، إلى غاية درجة **لا تنطبق على أبـــــــــدا**(1).

القوى	البند	العبارات تنطبق علي	التقدير				
فضيلة الحكمة والمعرفة Wisdom and knowledge							
01 البراعة والابداع Creativity	83	أبتكر طرق جديدة لعمل الأشياء	5	4	3	2	1
	01	أنا مفكر مبدع	5	4	3	2	1
	97	أستطيع أن أُطوِر أفكار جديدة ومختلفة	5	4	3	2	1
	25	أحب أن أفكر في طرق جديدة لعمل الأشياء	5	4	3	2	1
	49	أصدقائي يقلون أنَّه لا توجد لدي العديد من الأفكار الجديدة	1	2	3	4	5
02 الرأي والتقدير المنظور Perspective	101	طريقة تفكيري جزء من سماتي	5	4	3	2	1
	05	أوازن بين الايجابيات والسلبيات	5	4	3	2	1
	53	عندما تستدعي الحاجة أكون عقلانيا بدجة كبيرة	5	4	3	2	1
	77	أستطيع أن أجد مبررات مقنعة لقراراتي الهامة	5	4	3	2	1
	29	أُقدر قُدرتي على التفكير الناقد	5	4	3	2	1
03 حب الاستطلاع Curiosity	28	أتحمس للأنشطة المثيرة	5	4	3	2	1
	76	تَشغلني الأشياء المُمتعة	5	4	3	2	1
	52	لدي الكثير من الاهتمامات	5	4	3	2	1
	100	أستطيع أن أَجد شيئا مهما في أي وقت	5	4	3	2	1
	04	أعتقد أنَّ حياتي ممتعة	5	4	3	2	1

04 الرؤية الثاقبة Open-mindedness	03	أستطيع إدراك الأشياء ولكن بدون وضوح الصورة	1	2	3	4	5
	75	يعتبروني الآخرون شخص حكيم	5	4	3	2	1
	99	لدي وجهة نظر ناضجة في الحياة	5	4	3	2	1
	51	يلجأ إليَّ الأخرون من أجل النصح	5	4	3	2	1
	27	أعتبر نفسي شخصا حكيما	5	4	3	2	1
05 حب التعلم Love of learning	102	أشعر بسعادة غامرة عندما أتعلم شيئا جديدا	5	4	3	2	1
	54	أفضل قراءة كتب متنوعة	5	4	3	2	1
	06	أتعلم من خلال خبرات الحياة	5	4	3	2	1
	30	أحب قراءة الروايات الممتعة	1	2	3	4	5
	78	أقضي معظم وقتي في القراءة	5	4	3	2	1
فضيلة الشجاعة Courage							
06 الاستقامة Authenticity	07	أؤمن بأن الصدق هو أساس الثقة	5	4	3	2	1
	103	أنا صادق تجاه قيمي ومبادئي	5	4	3	2	1
	31	أحافظ على وعودي	5	4	3	2	1
	79	يُطلعني الأخرين على أسرارهم لثقتهم بي	5	4	3	2	1
	55	وُعودي موثوق بها	5	4	3	2	1
07 الجسارة والاقدام Bravery	32	تتَسم مواقفي بالثبات عند مواجهة من لا أتفق معهم	5	4	3	2	1
	56	أَمتلك الجرأة لقول كلمة الحق حتى ولو أغضبت الآخرين	5	4	3	2	1
	80	أتمسك بما أَعتقده حتى ولو كانت هناك نتائج سلبية	1	2	3	4	5
	104	أنا شخص شجاع	5	4	3	2	1
	08	أدافع عما أعتقد أنه صحيح	5	4	3	2	1
08 المثابرة Persistence	105	أستسلم بسهولة	1	2	3	4	5
	81	أتمسك بما قررت أن أفعله	5	4	3	2	1
	57	أستطيع انهاء ما قد بدأت عمله	5	4	3	2	1
	09	أنجز أعمالي بغض النظر عن الصعوبات التي تواجهني	5	4	3	2	1
	33	أُنهي المهمة بعد أن يتم انجازها تماما	5	4	3	2	1
09 الحماس الحيوية Zest	92	أشعر أن لدي طاقة كبيرة لإنجاز أعمالي اليومية	5	4	3	2	1
	116	أحب الأعمال التي أقوم بها	5	4	3	2	1
	44	أتطلع إلى كل يوم جديد	5	4	3	2	
	68	يصفني الناس بأني مليء بالحيوية والنشاط	5	4	3	2	
	20	أشعر بالكسل عند القيام بمهمة تتطلب جهدا كبيرا	1	2	3	4	5

فضيلة الانسانية Humanity							
10 العطف والكرم Kindness	10	أرغب في جعل الناس سعداء	5	4	3	2	1
	34	أستمتع بكوني عطوفا على الآخرين	5	4	3	2	1
	58	أفرح بنجاح الآخرين كما أفرح بنجاحي	5	4	3	2	1
	106	أقدم الدعم للآخرين دون انتظار عائد منهم	5	4	3	2	1
	82	أجد صعوبة في خدمة الآخرين	1	2	3	4	5
11 الحب Love	59	أستطيع التعبير عن حبي لشخص آخر	5	4	3	2	1
	83	أشعر بوجود الحب في حياتي	5	4	3	2	1
	35	يوجد على الأقل شخص واحد يراني مُهما	5	4	3	2	1
	11	هناك أشخاص في حياتي يهتمون بمشاعري وسعادتي بقدر اهتمامهم بأنفسهم	5	4	3	2	1
	107	أشعر بحب الآخرين لي	5	4	3	2	1
12 الذكاء الاجتماعي Social intelligence	84	لدي القدرة على جعل الآخرين يشعرون أنِي مهتم بهم	5	4	3	2	1
	02	أعرف كيف أجعل الآخرين بحالة جيدة	5	4	3	2	1
	50	أستطيع التعامل مع مواقف الاجتماعية المختلفة	5	4	3	2	1
	26	أستطيع احتواء الأوضاع حتى وإن ساءت	5	4	3	2	1
	98	أستطيع الاحساس بما يَشعر به الناس	5	4	3	2	1
فضيلة العدل Justice							
13 الانصاف Fairness	12	حقوق الآخرين مهمة بشكل متساوي بالنسبة لي	5	4	3	2	1
	60	أعامل الناس بالمساواة	5	4	3	2	1
	36	أعطي كل ذي حق حقه	5	4	3	2	1
	108	أؤمن بأهمية الاستماع لرأي الآخرين	5	4	3	2	1
	84	أعامل الشخص الذي أحبه بالإنصاف	1	2	3	4	5
14 القيادة Leadership	37	كقائد أحاول أن أجعل جميع أفراد مجموعتي سعداء	5	4	3	2	1
	109	أصدقائي يقولون أنّني قائد قوي	5	4	3	2	1
	13	أعامل الجميع بنفس الطريقة لأكون قائدا مؤثرا	5	4	3	2	1
	61	أساعد فريق العمل على أن يعملوا معا رغم الاختلافات بينهم	5	4	3	2	1
	85	كقائد أتعامل مع الأفراد بشكل مختلف حسب خبراتهم	1	2	3	4	5
15 العمل الجماعي Teamwork	38	أبذل قصارى جهدي عندما أكون بمفردي	1	2	3	4	5
	86	اِحترام قرارات مجموعتي مهم بالنسبة لي	5	4	3	2	1
	62	أُضحي بمصلحتي الشخصية من أجل مجموعتي	5	4	3	2	1
	110	أحترم قائد مجموعتي حتى لو اختلفت معه	5	4	3	2	1

	14	أؤيد أعضاء مجموعتي بدون استثناء	5	4	3	2	1
فضيلة الاعتدال Temperance							
16 التواضع Modesty	15	أعتقد أن التواضع أحد صفاتي البارزة	5	4	3	2	1
	39	أتصرف كما لو أنني شخص عادي	5	4	3	2	1
	11	أتواضع عند ذكر انجازاتي	5	4	3	2	1
	87	ألفتُ الانتباه إلى نفسي	1	2	3	4	5
	63	النَاس قريبين مني لأني متواضع	5	4	3	2	1
17 الحرص والتعقل Prudence	64	أمشي في خط مستقيم بدون أخطاء	5	4	3	2	1
	88	أعتقد بأن قراراتي صائبة	5	4	3	2	1
	40	أفكر في العواقب قبل أن أتصرف	5	4	3	2	1
	112	أنا شخص قليل الاهتمام	1	2	3	4	5
	16	اعتدت أن أفكر قبل أن أتكلم	5	4	3	2	1
18 ضبط النفس Self-regulation	89	أحرص على تناول الغِذاء الصحي	5	4	3	2	1
	113	أؤدي مهامي في المدرسة أو المنزل في الوقت المقرر له	5	4	3	2	1
	41	تضعف مقاومتي عند رؤية الحلوى قريبة من فمي	1	2	3	4	5
	17	إذا بدأت في اتباع نظام غذائي فإني ألتزم به	5	4	3	2	1
	65	أرفض الأشياء التي تسيء لحياتي على المدى البعيد حتى ولو كانت جيدة في لحظتها	5	4	3	2	1
19 التسامح الصفح Forgiveness	118	أحقد على من أساء لي	1	2	3	4	5
	94	أنا غير مستعد لقبول الاعتذار	1	2	3	4	5
	80	أؤمن بأن التسامح والنسيان أفضل من الحقد	5	4	3	2	1
	22	ليست لدي الرغبة في الانتقام من الآخرين	5	4	3	2	1
	46	عادة أُعطي الآخرين فرصة لتصحيح أخطائهم	5	4	3	2	1
فضيلة التسامي Transcendence							
20 الامتنان Gratitude	90	أبحث عن أي فرصة لرد الجميل للآخرين	5	4	3	2	1
	42	أُوَجه الشكر للآخرين حتى على الأشياء الصغيرة	5	4	3	2	1
	6	أشعر بالامتنان لما يقدمه لي الآخرون	5	4	3	2	1
	114	على الأقل مرة في اليوم أقف وأَعُد النعم التي لدي	5	4	3	2	1
	18	عندما أنظر لحياتي أجد بعض الأشياء لا تستحق الشكر	1	2	3	4	5

21 الأمل Hope	67	على الرغم من التحديات أبقى متفائلا بمستقبل أفضل	5	4	3	2	1
	19	لدي تصور لما يمكن أن يحدث مستقبلا	5	4	3	2	1
	43	أبحث عن الجانب المشرق في الأحداث المؤلمة	5	4	3	2	1
	91	أعتقد بأنني سأحقق الأهداف التي وضعتها لنفسي	5	4	3	2	1
	115	عندما أشعر بالاكتئاب أفكر دائما بالأشياء الجميلة في حياتي	5	4	3	2	1
22 الروحانية والتدين Spirituality	45	أطبق تعاليم ديني	5	4	3	2	1
	21	ايماني عزز من معرفتي بنفسي	5	4	3	2	1
	3	ايماني لم يفارقني أبدا خلال الأوقات الصعبة	5	4	3	2	1
	117	أعتقد أنني شخص متدين	5	4	3	2	1
	69	معتقداتي تجعل حياتي أكثر أهمية	5	4	3	2	1
23 تقدير الجمال Appreciation of beauty	47	أبدعت شيئا جميلا خلال العام الماضي	5	4	3	2	1
	119	أرى الجمال الذي يراه الآخرون فقط	1	2	3	4	5
	71	تغمرني أحاسيس رائعة عند رؤية الأشياء الجميلة	5	4	3	2	1
	23	أحافظ على الجمال الطَبيعي في البيئة	5	4	3	2	1
	95	أقدر وأحترم كل أشكال المهن	5	4	3	2	1
24 روح الدعابة Humor	24	أحاول أن أضيف بعض الفُكاهة لأي شيء أفعله	5	4	3	2	1
	120	لست مشهورا بروح الدعابة	1	2	3	4	5
	72	أحاول أن أُظهر روح المرح عندما أجلس مع أصدقائي	5	4	3	2	1
	96	يصفني أصدقائي بالمرح	5	4	3	2	1
	48	أَستغل الفرص المتاحة لأُسعد غيري	5	4	3	2	1

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐ **السن** ☐

المستوى الدراسي ☐ **تخصص** ☐

الولاية ☐ **المؤسسة الجامعية** ☐

تعليمات

تجد/ تجدين أدناه قائمة تبين شعورك، وسلوكك بشكل عام. الرجاء وضع (X) حول الدرجة التي تمثل أفضل وصف لشعورك وسلوكك. إذ لا بد من اختيار استجابة واحدة لكل من العبارات التالية. لكننا نريد منك (ي) أن تجيب (ي) بناء على ما إذا كانت هذه العبارات تصف ما أنت عليه. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. الاجابة الخاصة بك لن تكون مشتركة مع أي شخص، لذا يرجى الصدق والدقة في الاجابة. الرجاء الاجابة على جميع الأسئلة. حيث يمكنك تقديرها بأنها تنطبق عليك ما بين: درجة **كثيـــــرا**(5)، درجة **غالبـــا**(4)، درجة **أحيانـــا**(3)، درجة **نـــادرا**(2)، إلى غاية درجة **لا تنطبق على أبـــــــدا**(1).

رقم البند	العبـــارات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
التوافق المعرفي (العقلي) Cognitive adjustment						
1	أشعر أن لدي القدرة على تحقيق كل ما أطمح إليه	1	2	3	4	5
6	أمتلك القدرة على مواجهة المشكلات التي أقع فيها	1	2	3	4	5
11	أعاني من الأرق حينما أفكر في الأحداث السلبية التي مرت في حياتي	5	4	3	2	1
16	سبب همومي الأفكار التي تدور في ذهني	5	4	3	2	1
21	أستطيع أن أصل إلى درجة عالية من المستوى العلمي	1	2	3	4	5
26	تختلط أفكاري عندما أتحدث إلى الآخرين	5	4	3	2	1
31	أعاني من شرود الذهن(السرحان)	5	4	3	2	1
36	أعتقد أنه لدي ارادة قوية	1	2	3	4	5
التوافق الدراسي (الأكاديمي) Academic adjustment						
2	تنقصني الجرأة في مشاركة زملائي بالنشاطات الدراسية	5	4	3	2	1
7	أشعر أن قدرتي على التركيز في المحاضرات جيدة	1	2	3	4	5
12	لدي استعداد لتبادل المعلومات الدراسية مع زملائي	1	2	3	4	5
17	أعتمد على نفسي في حل المشكلات التي تواجهني داخل الجامعة	1	2	3	4	5
22	أتجنب المشاركة بالقسم الدراسي رغم امتلاكي للإجابة الصحيحة	5	4	3	2	1
27	لدي الدافعية نحو تحسين مستواي الدراسي	1	2	3	4	5
32	أشعر أنني لست جديرا بالاهتمام من طرف أساتذتي	5	4	3	2	1
37	أحاول تأهيل نفسي للعمل الذي أرغب في مزاولته بعد التخرج	1	2	3	4	5
التوافق الانفعالي Emotional adjustment						
3	أظهر أنني انسان هادئ	1	2	3	4	5
8	يزعجني شعوري بالخجل	5	4	3	2	1
13	الوضع الذي أنا عليه يثير لدي التشاؤم من المستقبل	5	4	3	2	1
18	ينتابني الفزع حينما تسير الأمور عكس ما كنت أتوقعه	5	4	3	2	1
23	أشعر بالخوف حينما أواجه مشكلة لا أجد لها حل	5	4	3	2	1
28	أشعر بالسعادة في حياتي	1	2	3	4	5
33	عندما أتوتر أشعر بضيق في التنفس	5	4	3	2	1
38	أشعر بارتباك شديد في مواقف المواجهة	5	4	3	2	1

التوافق الأسري Family adjustment						
4	أقدر جهود أفراد أسرتي في مساعدتي	1	2	3	4	5
9	أجد في أسرتي مكانا للسرور	1	2	3	4	5
14	علاقتي بأفراد أسرتي مستقرة	1	2	3	4	5
19	أشعر أن حُريتي مقيدة بسبب أسرتي	5	4	3	2	1
24	لو تتاح لي الفرصة للعيش بعيدا عن أسرتي لفعلت	5	4	3	2	1
29	تتفهم أسرتي مشاعري	1	2	3	4	5
34	أسرتي مسؤولة بالدرجة الأولى عن أسباب شقائي	5	4	3	2	1
41	تشاركني أسرتي اهتماماتي	1	2	3	4	5
التوافق الاجتماعي Social adjustment						
5	أعتقد أن الذين تربط بينهم علاقات صداقة أسعد مني	5	4	3	2	1
10	لا أجد صعوبة في التحدث مع الجنس الآخر	1	2	3	4	5
15	أجد أنه من السهولة طلب المساعدة من الآخرين	1	2	3	4	5
2	أقضي أوقات الفراغ بعدا عن الآخرين	5	4	3	2	1
25	تربطني علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين	1	2	3	4	5
30	أنشغل كثيرا بما يصيب الآخرين من مشكلات	5	4	3	2	1
35	أرى أنه لا يوجد من يشاركني أحزاني	5	4	3	2	1
39	أرغب بأن يكون لدي صديق حميم	1	2	3	4	5
40	أفضل الابتعاد عن الآخرين حينما يوجهون النقد لي	5	4	3	2	1
42	أشعر بالارتياح حينما أسامح من أساؤوا لي	1	2	3	4	5

- صدق مقياس مكامن المكامن القوى والفضائل العاملة (VIA-IS) نسخة 120 بند

الاتساق الداخلي (ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس)

Corrélations		
		الدرجة الكلية
الحكمة	Corrélation de Pearson	,794**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	84
الشجاعة	Corrélation de Pearson	,793**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	84
الإنسانية	Corrélation de Pearson	,712**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	84
العدل	Corrélation de Pearson	,592**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	84
الاعتدال	Corrélation de Pearson	,664**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	84
التسامي	Corrélation de Pearson	,822**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	84
الدرجة الكلية	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	84
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).		
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).		

- ثبات مقياس مكامن المكامن القوى والفضائل العاملة (VIA-IS) نسخة 120 بند

معامل التناسق (الفا لكرومباخ)

Récapitulatif de traitement des observations			
		N	%
Observations	Valide	84	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	84	100,0
a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.			

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,892	120

- صدق مقياس التوافق النفسي

الاتساق الداخلي (ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس)

Corrélations						
التوافق		المعرفي	الدراسي	الانفعالي	الأسري	الاجتماعي
الكلية	Corrélation de Pearson	,667**	,585**	,753**	,424**	,452**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000
	N	84	84	84	84	84
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).						
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).						

- ثبات مقياس التوافق النفسي

معامل التناسق (الفا لكرومباخ)

Récapitulatif de traitement des observations			
		N	%
Observations	Valide	84	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	84	100,0
a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.			

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,589	42

- الفرضية الأولى

قيم معامل Friedman الترتيبي لترتيب مكامن القوى

Rangs	
	Rang moyen
البراعة	6,06
الرأي	13,53
حب الاستطلاع	12,54
البصيرة	9,45
حب التعلم	10,58
الاستقامة	19,81
الجسارة	14,32
المثابرة	10,28
الحماس	10,80
العطف	15,19
الحب	14,38
الذكاء الاجتماعي	12,30
الإنصاف	17,24
القيادة	13,48
المواطنة	14,43
التواضع	14,49
الحرص	7,49
ضبط النفس	6,76
التسامح	8,88
الامتنان	14,19
الأمل	14,39
الروحانية	14,80
تقدير الجمال	12,23
روح الدعابة	12,38

Test[a]	
N	188
Khi-deux	940,618
ddl	23
Signification asymptotique	,000
a. Test de Friedman	

اختبار Wilcoxon للمقارنات الزوجية لترتيب القوى الخمس الأولى لدى عينة الدراسة

Rangs				
		N	Rang moyen	Somme des rangs
الاستقامة - العطف	Rangs négatifs	42[a]	73,92	3104,50
	Rangs positifs	137[b]	94,93	13005,50
	Ex aequo	9[c]		
	Total	188		
الاستقامة - الإنصاف	Rangs négatifs	55[d]	68,98	3794,00
	Rangs positifs	108[e]	88,63	9572,00
	Ex aequo	25[f]		
	Total	188		
الاستقامة - التواضع	Rangs négatifs	35[g]	50,81	1778,50
	Rangs positifs	133[h]	93,36	12417,50
	Ex aequo	20[i]		
	Total	188		
الاستقامة - الروحانية	Rangs négatifs	35[j]	63,44	2220,50
	Rangs positifs	127[k]	86,48	10982,50
	Ex aequo	26[l]		
	Total	188		
العطف - الإنصاف	Rangs négatifs	105[m]	88,44	9286,50
	Rangs positifs	64[n]	79,35	5078,50
	Ex aequo	19[o]		
	Total	188		
العطف - التواضع	Rangs négatifs	75[p]	76,21	5716,00
	Rangs positifs	85[q]	84,28	7164,00
	Ex aequo	28[r]		
	Total	188		
العطف - الروحانية	Rangs négatifs	85[s]	86,01	7310,50
	Rangs positifs	87[t]	86,98	7567,50
	Ex aequo	16[u]		
	Total	188		
الإنصاف - التواضع	Rangs négatifs	51[v]	71,75	3659,00
	Rangs positifs	110[w]	85,29	9382,00
	Ex aequo	27[x]		
	Total	188		
الإنصاف - الروحانية	Rangs négatifs	57[y]	72,58	4137,00
	Rangs positifs	105[z]	86,34	9066,00
	Ex aequo	26[aa]		
	Total	188		
التواضع - الروحانية	Rangs négatifs	80[ab]	88,10	7048,00
	Rangs positifs	83[ac]	76,12	6318,00
	Ex aequo	25[ad]		
	Total	188		

Test[a]										
	الاستقامة - العطف	الاستقامة - الإنصاف	الاستقامة - التواضع	الاستقامة - الروحانية	العطف - الإنصاف	العطف - التواضع	العطف - الروحانية	الإنصاف - التواضع	الإنصاف - الروحانية	التواضع - الروحانية
Z	-7,159[b]	-4,822[b]	-8,455[b]	-7,351[b]	-3,315[c]	-1,238[b]	-,197[b]	-4,850[b]	-4,140[b]	-,607[c]
Signification asymptotique (bilatérale)	0	0	0	0	0,001	0,216	0,844	0	0	0,544
a. Test de Wilcoxon										
b. Basée sur les rangs négatifs.										
c. Basée sur les rangs positifs.										

- الفرضية الثانية

اختبار Friedman الترتيبي لترتيب بصمة القوى الشخصية حسب الجنس

Ranks			
gender		Mean Rank	
ذكور	اللطف	3	2.87
	الانصاف	2	3.42
	الاستقامة	1	3.71
	التواضع	4	2.55
	الروحانية	5	2.45
اناث	اللطف	3	2.65
	الانصاف	2	3.22
	الاستقامة	1	3.91
	التواضع	5	2.58
	الروحانية	4	2.64

Test Statistics[a]		
ذكور	N	19
	Chi-Square	9.534
	df	4
	Asymp. Sig.	.049
نساء	N	170
	Chi-Square	95.435
	df	4
	Asymp. Sig.	.000
a. Friedman Test		

- الفرضية الثالثة

اختبار (T) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة على مكامن القوى الشخصية

Statistiques de groupe					
	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
البراعة	ذكر	19	28,8000	4,39191	1,38884
	أنثى	169	29,5674	4,52094	,33886
قوة.الرأي	ذكر	19	18,4000	2,50333	,79162
	أنثى	169	19,3371	3,30192	,24749
حب الاستطلاع	ذكر	19	19,2000	2,34758	,74237
	أنثى	169	18,7640	3,62516	,27172
البصيرة	ذكر	19	16,0000	2,35702	,74536
	أنثى	169	17,5562	3,58744	,26889
حب.التعلم	ذكر	19	17,5000	2,50555	,79232
	أنثى	169	18,1348	3,67521	,27547
الاستقامة	ذكر	19	21,5000	3,53553	1,11803
	أنثى	169	22,1292	2,62111	,19646
الجسارة	ذكر	19	19,3000	2,86938	,90738
	أنثى	169	19,7303	2,84740	,21342
المثابرة	ذكر	19	17,4000	2,27058	,71802
	أنثى	169	18,0618	3,11214	,23326
الحماس	ذكر	19	16,3000	3,16403	1,00056
	أنثى	169	18,4438	3,03830	,22773
العطف	ذكر	19	18,8000	2,61619	,82731
	أنثى	169	20,2584	2,76184	,20701
الحب	ذكر	19	20,4000	2,54733	,80554
	أنثى	169	19,5955	5,35037	,40103
الذكاء الاجتماعي	ذكر	19	18,1000	4,20185	1,32874
	أنثى	169	18,8708	3,36149	,25195
الإنصاف	ذكر	19	21,1000	2,96086	,93630
	أنثى	169	21,0000	3,14256	,23555
القيادة	ذكر	19	18,7000	3,91720	1,23873
	أنثى	169	19,4607	3,36669	,25234
المواطنة	ذكر	19	20,0000	2,86744	,90676
	أنثى	169	19,6685	3,28276	,24605
التواضع	ذكر	19	18,9000	3,03498	,95975
	أنثى	169	19,7697	3,38454	,25368
الحرص	ذكر	19	17,0000	1,94365	,61464
	أنثى	169	16,4270	3,26387	,24464
ضبط النفس	ذكر	19	15,8000	3,22490	1,01980
	أنثى	169	15,9270	3,75977	,28181

التسامح	ذكر	19	16,3000	3,52924	1,11604
	أنثى	169	17,3708	3,02114	,22644
الامتنان	ذكر	19	19,3000	3,12872	,98939
	أنثى	169	19,8202	2,63639	,19761
الأمل	ذكر	19	20,8000	2,04396	,64636
	أنثى	169	19,5787	3,60116	,26992
الروحانية	ذكر	19	19,0000	2,78887	,88192
	أنثى	169	19,9944	3,48928	,26153
تقدير.الجمال	ذكر	19	18,5000	3,02765	,95743
	أنثى	169	18,9382	2,90560	,21778
روح.الدعابة	ذكر	19	17,5000	2,50555	,79232
	أنثى	169	19,0000	3,08450	,23119

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
البراعة	Hypothèse de variances égales	,026	,872	-,523	186	,602	-,76742
	Hypothèse de variances inégales			-,537	10,102	,603	-,76742
قوة.الرأي	Hypothèse de variances égales	,628	,429	-,882	186	,379	-,93708
	Hypothèse de variances inégales			-1,130	10,840	,283	-,93708
حب.الاستطلاع	Hypothèse de variances égales	1,949	,164	,375	186	,708	,43596
	Hypothèse de variances inégales			,551	11,562	,592	,43596
البصيرة	Hypothèse de variances égales	2,911	,090	-1,354	186	,178	-1,55618
	Hypothèse de variances inégales			-1,964	11,485	,074	-1,55618
حب.التعلم	Hypothèse de variances égales	2,050	,154	-,539	186	,591	-,63483
	Hypothèse de variances inégales			-,757	11,299	,465	-,63483
الاستقامة	Hypothèse de variances égales	2,158	,144	-,724	186	,470	-,62921

	Hypothèse de variances inégales			-,554	9,564	,592	-,62921
الجسارة	Hypothèse de variances égales	,070	,791	-,465	186	,643	-,43034
	Hypothèse de variances inégales			-,462	10,022	,654	-,43034
المثابرة	Hypothèse de variances égales	,900	,344	-,662	186	,509	-,66180
	Hypothèse de variances inégales			-,877	10,994	,399	-,66180
الحماس	Hypothèse de variances égales	,215	,643	-2,167	186	,032	-2,14382
	Hypothèse de variances inégales			-2,089	9,955	,063	-2,14382
العطف	Hypothèse de variances égales	,019	,892	-1,629	186	,105	-1,45843
	Hypothèse de variances inégales			-1,710	10,160	,118	-1,45843
الحب	Hypothèse de variances égales	1,612	,206	,472	186	,638	,80449
	Hypothèse de variances inégales			,894	13,970	,386	,80449
الذكاء.الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	1,367	,244	-,696	186	,487	-,77079
	Hypothèse de variances inégales			-,570	9,658	,582	-,77079
الإنصاف	Hypothèse de variances égales	,000	,996	,098	186	,922	,10000
	Hypothèse de variances inégales			,104	10,173	,920	,10000
القيادة	Hypothèse de variances égales	,129	,720	-,689	186	,491	-,76067
	Hypothèse de variances inégales			-,602	9,762	,561	-,76067
المواطنة	Hypothèse de variances égales	,095	,759	,312	186	,755	,33146
	Hypothèse de variances inégales			,353	10,371	,731	,33146

التواضع	Hypothèse de variances égales	,000	,988	-,794	186	,428	-,86966
	Hypothèse de variances inégales			-,876	10,299	,401	-,86966
الحرص	Hypothèse de variances égales	3,204	,075	,549	186	,584	,57303
	Hypothèse de variances inégales			,866	12,062	,403	,57303
ضبط النفس	Hypothèse de variances égales	,796	,373	-,105	186	,917	-,12697
	Hypothèse de variances inégales			-,120	10,424	,907	-,12697
التسامح	Hypothèse de variances égales	,016	,900	-1,081	186	,281	-1,07079
	Hypothèse de variances inégales			-,940	9,755	,370	-1,07079
الامتنان	Hypothèse de variances égales	,060	,807	-,601	186	,548	-,52022
	Hypothèse de variances inégales			-,516	9,732	,618	-,52022
الأمل	Hypothèse de variances égales	4,797	,030	1,061	186	,290	1,22135
	Hypothèse de variances inégales			1,744	12,394	,106	1,22135
الروحانية	Hypothèse de variances égales	1,280	,259	-,885	186	,377	-,99438
	Hypothèse de variances inégales			-1,081	10,648	,304	-,99438
تقدير الجمال	Hypothèse de variances égales	,045	,832	-,463	186	,644	-,43820
	Hypothèse de variances inégales			-,446	9,954	,665	-,43820
روح الدعابة	Hypothèse de variances égales	,900	,344	-1,509	186	,133	-1,50000
	Hypothèse de variances inégales			-1,817	10,594	,098	-1,50000

- الفرضية الرابعة

اختبار Friedman الترتيبي لترتيب الفضائل العاملة لدى عينة الدراسة

Rangs	
	Rang moyen
فضيلة الحكمة	5,73
فضيلة الشجاعة	3,91
فضيلة الإنسانية	1,53
فضيلة العدل	1,72
فضيلة الاعتدال	2,89
فضيلة التسامي	5,22

Test[a]	
N	188
Khi-deux	840,089
ddl	5
Signification asymptotique	,000
a. Test de Friedman	

- الفرضية الخامسة

قيم اختبار (T) لتقدير الفرق بين الجنسين في مكامن القوى بأبعادها

Statistiques de groupe					
	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مكامن القوة	ذكر	19	454,6000	36,24975	11,46318
	أنثى	169	467,4045	34,95315	2,61985
فضيلة الحكمة	ذكر	19	99,9000	7,78103	2,46058
	أنثى	169	103,3596	10,55975	,79149
فضيلة الشجاعة	ذكر	19	74,5000	7,51665	2,37697
	أنثى	169	78,3652	7,34280	,55037
فضيلة الإنسانية	ذكر	19	57,3000	7,37940	2,33357
	أنثى	169	58,7247	7,92533	,59403
فضيلة العدل	ذكر	19	59,8000	6,84430	2,16436
	أنثى	169	60,1292	7,00203	,52482
فضيلة الاعتدال	ذكر	19	68,0000	7,52773	2,38048
	أنثى	169	69,4944	7,15388	,53621
فضيلة التسامي	ذكر	19	95,1000	10,19204	3,22301
	أنثى	169	97,3315	9,55136	,71590

Test d'échantillons indépendants		
	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)
مكامن القوة	Hypothèse de variances égales	,250	,618	-1,125	186	,262
	Hypothèse de variances inégales			-1,089	9,963	,302
فضيلة الحكمة	Hypothèse de variances égales	,931	,336	-1,019	186	,309
	Hypothèse de variances inégales			-1,338	10,953	,208
فضيلة الشجاعة	Hypothèse de variances égales	,002	,968	-1,618	186	,107
	Hypothèse de variances inégales			-1,584	9,989	,144
فضيلة الإنسانية	Hypothèse de variances égales	,000	,983	-,555	186	,580
	Hypothèse de variances inégales			-,592	10,202	,567
فضيلة العدل	Hypothèse de variances égales	,024	,876	-,145	186	,885
	Hypothèse de variances inégales			-,148	10,088	,885
فضيلة الاعتدال	Hypothèse de variances égales	,061	,806	-,641	186	,522
	Hypothèse de variances inégales			-,612	9,935	,554
فضيلة التسامي	Hypothèse de variances égales	,397	,530	-,716	186	,475
	Hypothèse de variances inégales			-,676	9,909	,515

- الفرضية السادسة

الفروق بين المتوسط الحسابي والنظري في مكامن القوى الـ 24

Statistiques sur échantillon unique				
	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
البراعة	188	29,5266	4,50601	,32863
الرأي والتقدير	188	19,2872	3,26584	,23819
حب الاستطلاع	188	18,7872	3,56565	,26005
البصيرة	188	17,4734	3,54563	,25859
حب التعلم	188	18,1011	3,62041	,26405
الاستقامة	188	22,0957	2,66917	,19467
الجسارة	188	19,7074	2,84249	,20731
المثابرة	188	18,0266	3,07210	,22406
الحماس	188	18,3298	3,07444	,22423
العطف	188	20,1809	2,76712	,20181
الحب	188	19,6383	5,23838	,38205
الذكاء الاجتماعي	188	18,8298	3,40223	,24813
الإنصاف	188	21,0053	3,12570	,22797
القيادة	188	19,4202	3,39062	,24729
المواطنة	188	19,6862	3,25600	,23747
التواضع	188	19,7234	3,36514	,24543
الحرص	188	16,4574	3,20649	,23386
ضبط النفس	188	15,9202	3,72576	,27173
التسامح	188	17,3138	3,04905	,22237
الامتنان	188	19,7926	2,65776	,19384
الأمل	188	19,6436	3,54280	,25839
الروحانية	188	19,9415	3,45665	,25210
تقدير الجمال	188	18,9149	2,90550	,21191
روح الدعابة	188	18,9202	3,06943	,22386

Test sur échantillon unique				
	Valeur du test = 15			
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
البراعة	44,203	187	,000	14,52660
قوة الرأي	18,000	187	,000	4,28723
حب الاستطلاع	14,563	187	,000	3,78723
البصيرة	9,565	187	,000	2,47340
حب التعلم	11,744	187	,000	3,10106
الاستقامة	36,450	187	,000	7,09574
الجسارة	22,707	187	,000	4,70745
المثابرة	13,508	187	,000	3,02660
الحماس	14,850	187	,000	3,32979

العطف	25,672	187	,000	5,18085
الحب	12,141	187	,000	4,63830
الذكاء الاجتماعي	15,434	187	,000	3,82979
الإنصاف	26,343	187	,000	6,00532
القيادة	17,875	187	,000	4,42021
المواطنة	19,734	187	,000	4,68617
التواضع	19,246	187	,000	4,72340
الحرص	6,232	187	,000	1,45745
ضبط النفس	3,387	187	,001	,92021
التسامح	10,405	187	,000	2,31383
الامتنان	24,725	187	,000	4,79255
الأمل	17,972	187	,000	4,64362
الروحانية	19,601	187	,000	4,94149
تقدير الجمال	18,475	187	,000	3,91489
روح الدعابة	17,512	187	,000	3,92021

- الفرضية السابعة

قيمة معامل الارتباط لـ Pearson لتقدير العلاقة بين مكامن القوى والتوافق النفسي

Corrélations			
		التوافق النفسي	مكامن القوى
التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	1	,694**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	188	188
مكامن القوة	Corrélation de Pearson	,694**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	188	188
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			

- الفرضية الثامنة

قيم اختبار (T) لتقدير الفرق بين الجنسين في التوافق النفسي بأبعاده

Statistiques de groupe					
	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المعرفي	ذكر	19	28,8000	4,39191	1,38884
	أنثى	169	29,5674	4,52094	,33886
الدراسي	ذكر	19	28,2000	4,07704	1,28927
	أنثى	169	28,5730	4,08770	,30639
الانفعالي	ذكر	19	23,2000	5,41192	1,71140
	أنثى	169	27,5169	5,01323	,37576
الأسري	ذكر	19	26,4000	3,83551	1,21289
	أنثى	169	26,6236	3,53336	,26484

الاجتماعي	ذكر	19	25,6000	2,59058	,81921
	أنثى	169	26,6292	4,13851	,31019
التوافق النفسي	ذكر	19	132,2000	10,05319	3,17910
	أنثى	169	138,9101	13,34940	1,00058

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)
المعرفي	Hypothèse de variances égales	,026	,872	-,523	186	,602
	Hypothèse de variances inégales			-,537	10,102	,603
الدراسي	Hypothèse de variances égales	,036	,851	-,281	186	,779
	Hypothèse de variances inégales			-,281	10,044	,784
الانفعالي	Hypothèse de variances égales	,353	,553	-2,639	186	,009
	Hypothèse de variances inégales			-2,464	9,887	,034
الأسري	Hypothèse de variances égales	,310	,578	-,194	186	,846
	Hypothèse de variances inégales			-,180	9,878	,861
الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	2,382	,124	-,777	186	,438
	Hypothèse de variances inégales			-1,175	11,753	,263
التوافق النفسي	Hypothèse de variances égales	,186	,667	-1,563	186	,120
	Hypothèse de variances inégales			-2,013	10,866	,070

- الفرضية التاسعة

تحليل الانحدار المتعدد

Statistiques descriptives			
	Moyenne	Ecart-type	N
التوافق النفسي	138,5532	13,25974	188
البراعة	29,5266	4,50601	188
قوة الرأي	19,2872	3,26584	188
حب الاستطلاع	18,7872	3,56565	188
البصيرة	17,4734	3,54563	188
حب التعلم	18,1011	3,62041	188
الاستقامة	22,0957	2,66917	188
الجسارة	19,7074	2,84249	188
المثابرة	18,0266	3,07210	188
الحماس	18,3298	3,07444	188
العطف	20,1809	2,76712	188
الحب	19,6383	5,23838	188
الذكاء الاجتماعي	18,8298	3,40223	188
الإنصاف	21,0053	3,12570	188
القيادة	19,4202	3,39062	188
المواطنة	19,6862	3,25600	188
التواضع	19,7234	3,36514	188
الحرص	16,4574	3,20649	188
ضبط النفس	15,9202	3,72576	188
التسامح	17,3138	3,04905	188
الامتنان	19,7926	2,65776	188
الأمل	19,6436	3,54280	188
الروحانية	19,9415	3,45665	188
تقدير الجمال	18,9149	2,90550	188
روح الدعابة	18,9202	3,06943	188

Variables introduites/supprimées[a]			
Modèle	Variables introduites	Variables supprimées	Méthode
1	روح.الدعابة, الحب, التسامح, حب.التعلم, تقدير.الجمال, الاستقامة, ضبط.النفس, الجسارة, القيادة, البراعة, الامتنان, العطف, قوة.الرأي, المثابرة, الأمل, الحرص, المواطنة, البصيرة, التواضع, حب.الاستطلاع, الحماس, الذكاء.الاجتماعي, الروحانية, الإنصاف[b]		Entrée
a. Variable dépendante : التوافق النفسي			
b. Toutes variables requises saisies.			

Récapitulatif des modèles[b]

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,800[a]	,640	,587	8,52577

a. Valeurs prédites : (constantes), روح.الدعابة, الحب, التسامح, حب.التعلم, تقدير.الجمال, الاستقامة, ضبط.النفس, الجسارة, القيادة, البراعة, الامتنان, العطف, قوة.الرأي, المثابرة, الأمل, الحرص, المواطنة, البصيرة, التواضع, حب.الاستطلاع, الحماس, الذكاء.الاجتماعي, الروحانية, الإنصاف

b. Variable dépendante : التوافق.النفسي

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1	Régression	21030,204	24	876,259	12,055	,000[b]
	Résidu	11848,264	163	72,689		
	Total	32878,468	187			

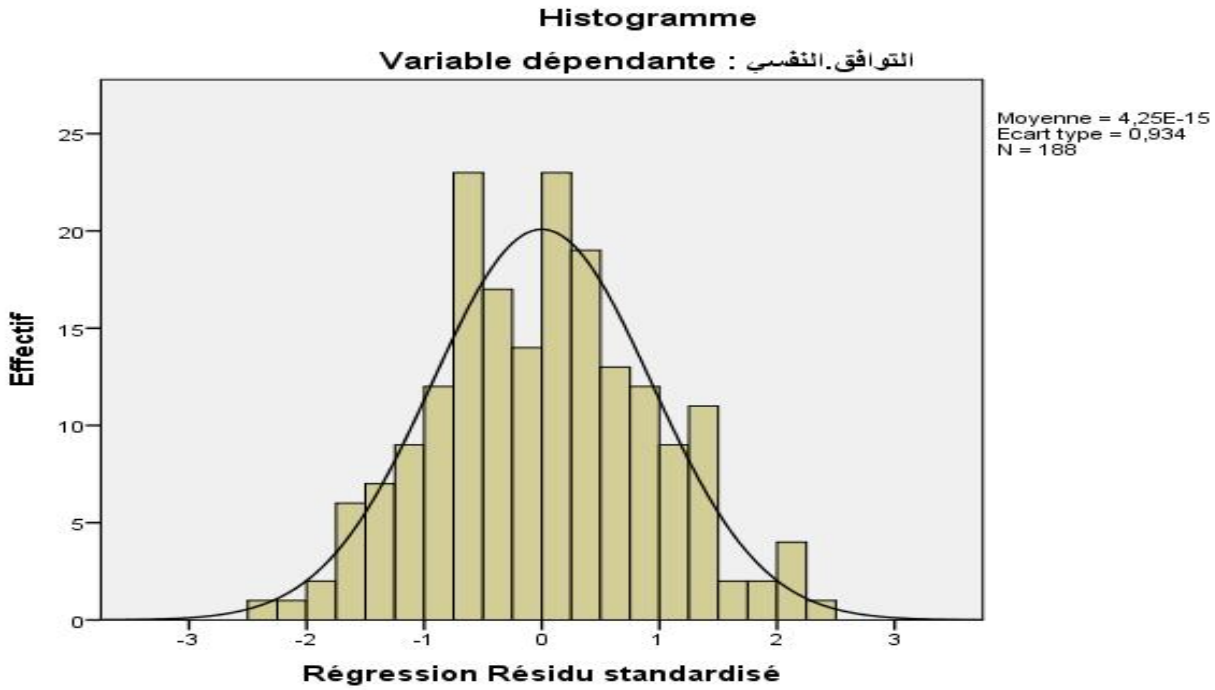
a. Variable dépendante : التوافق النفسي

b. Valeurs prédites : (constantes), روح.الدعابة, الحب, التسامح, حب.التعلم, تقدير.الجمال, الاستقامة, ضبط.النفس, الجسارة, القيادة, البراعة, الامتنان, العطف, قوة.الرأي, المثابرة, الأمل, الحرص, المواطنة, البصيرة, التواضع, حب.الاستطلاع, الحماس, الذكاء.الاجتماعي, الروحانية, الإنصاف

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		A	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	50,560	10,047		5,032	,000
	البراعة	2,048	,156	,696	13,162	,000
	قوة.الرأي	-,461	,231	-,113	-1,992	,048
	حب.الاستطلاع	-,376	,223	-,101	-1,683	,094
	البصيرة	,331	,217	,088	1,526	,129
	حب.التعلم	-,002	,193	,000	-,009	,993
	الاستقامة	-,260	,292	-,052	-,888	,376
	الجسارة	-,304	,253	-,065	-1,202	,231
	المثابرة	,005	,236	,001	,020	,984
	الحماس	,055	,261	,013	,209	,834
	العطف	,022	,255	,005	,085	,933
	الحب	,440	,133	,174	3,298	,001
	الذكاء.الاجتماعي	,267	,241	,069	1,108	,270
	الإنصاف	,435	,265	,103	1,640	,103
	القيادة	,078	,219	,020	,357	,722
	المواطنة	,285	,237	,070	1,203	,231
	التواضع	-,047	,229	-,012	-,204	,839
	الحرص	-,200	,230	-,048	-,872	,384
	ضبط.النفس	,148	,188	,042	,790	,431
	التسامح	,424	,220	,098	1,929	,055
	الامتنان	-,020	,269	-,004	-,074	,941
	الأمل	-,145	,235	-,039	-,616	,539
	الروحانية	,402	,240	,105	1,678	,095
	تقدير.الجمال	,145	,249	,032	,583	,561
	روح.الدعابة	,264	,229	,061	1,149	,252

a. Variable dépendante : التوافق.النفسي



- الفرضية العاشرة

قيم معامل الارتباط لـ Pearson لتقدير العلاقة بين أبعاد مكامن القوى وأبعاد التوافق النفسي

Corrélations						
الفضائل	أبعاد التوافق	المعرفي	الدراسي	الانفعالي	الأسري	الاجتماعي
فضيلة الحكمة	N	188	188	188	188	188
	Corrélation de Pearson	,697**	,546**	,596**	,618**	,449*
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,007	,003	,041
فضيلة الشجاعة	N	188	188	188	188	188
	Corrélation de Pearson	,356*	,350*	,001	,581**	,042
	Sig. (bilatérale)	,032	,039	,989	,000	,563
فضيلة الإنسانية	N	188	188	188	188	188
	Corrélation de Pearson	,082	,500**	,038	,648**	,698**
	Sig. (bilatérale)	,266	,006	,609	,000	,007
فضيلة العدل	N	188	188	188	188	188
	Corrélation de Pearson	,141	,355*	,137	,690**	,598**
	Sig. (bilatérale)	,054	,034	,060	,009	,006
فضيلة الاعتدال	N	188	188	188	188	188
	Corrélation de Pearson	,046	,091	,063	,501**	,101
	Sig. (bilatérale)	,527	,214	,388	,006	,168
فضيلة التسامي	N	188	188	188	188	188
	Corrélation de Pearson	,729**	,541**	,068	,690**	,608**
	Sig. (bilatérale)	,002	,001	,351	,000	,004
	N	188	188	188	188	188
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).						
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).						