

الوفاء الوجودي والصحة الذهنية الإيجابية وعلاقتها بالذكاء الناجح وأساليب التعلم

*Existential fulfillment, Positive mental health,
and their Relationship with Successful
intelligence, and learning Styles.*

أ.د. مختار أحمد السيد الكيال^(*) _____

ملخّص

هدفت الدراسة إلى عرض لمفاهيم كل من الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية لدى أفراد المجتمع، سواء كانوا متعلمين أو معلمين، وكيف أن كلا منهما وتفاعلهما معاً يمكن أن يكون من أهم الدلائل على الذكاء الناجح وأساليب التعلم المفضلة لدى المتعلمين من أفراد المجتمع.

Abstract:

The current article aimed to present each of the concept of existential fulfillment, positive brain health, and their relationship with successful intelligence among either learners or instructors, and reveal how each of them, if interact together be the extra important indicator of successful intelligence, and preferred learning styles for learners of society individuals.

الكلمات الدالّة

[الوفاء الوجودي، الصحة الذهنية الإيجابية، الذكاء الناجح، أساليب التعلم]

*

(*) أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ، كلية التربية - جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

مقدمة:

لعل النظرة المتفحصة لما يمر به العالم في الآونة الأخيرة من أحداث وتهديدات تحمل في طياتها الكثير من المخاطر التي تهدد وجود الإنسان وتجعله عرضة للصراعات والاضطرابات النفسية، مما فرض على العالم أجمع كله قبل جله ومنه الدول العربية بالطبع أن يزيد من الجهود الموجهة نحو الاهتمام ببناء أفضل الصفات في حياة الإنسان وتعزيز مواطن القوة في شخصيته، والبحث عن كل ما يجعل حياته أفضل، وأكثر قيمة ومعنى، وذلك من خلال المؤسسات التربوية والإعلامية والدينية، وما تقدمه من برامج ومبادرات احترازية وتنموية تعزز كل من الجوانب والقدرات والكفاءات الإبداعية والاهتمامات الإيجابية الوجودية التي تخلق معنى للحياة والوجود الإنساني كتعزيز الشعور بالوفاء الوجودي الذي يعتبر أسلوب حياة مليء بالمعنى، ومصدر من مصادر شعور الفرد بالسعادة والصحة النفسية فضلاً عن كونه بعداً إنسانياً متميزاً بما يتضمنه من مكونات إيجابية تتمثل في تقبل الذات، والتسامي بها وتحقيق أهدافها في الوجود بما يؤدي إلى شعور الفرد بمعنى الحياة، وتبنيه لإستراتيجيات تكيفية وإبداعية تساعده على التواءم مع أو مواجهة أحداث الحياة بسلبياتها وإيجابياتها بما ينعكس إيجابياً على مدى تمتعه بصحة نفسية إيجابية تساعده على القيام بأدواره الاجتماعية بصورة إبداعية خلّاقة.

ويعد مفهوم الوفاء الوجودي Existential Fulfillment أو استيفاء متطلبات الوجود النفسي للذات الذي قدمه (Langle 2003) كأحد مجالات البحث في علم النفس الإنساني الوجودي المعاصر ليعبر عن طريقة حياة مليئة بالمعنى وسمة إنسانية تعني استخدام الفرد لكفاءته، وقدراته الشخصية الوجودية على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة والتعامل مع الذات والعالم بما يحقق الانسجام بينهما مما يشعره بالإنجاز للوصول إلى الشعور بالوجود الكامل أو ما يمكن ترجمته بالوفاء الوجودي، أو استيفاء متطلبات الوجود النفسي للفرد.

وبالمعنى نفسه وبمكوناته الثلاثة نفسها عرفه لونسترا (Loonstra et al, 2007) بأنه: «أسلوب حياة مليء بالمعنى والهدف، يتسم به الفرد الذي يتمتع بدافعية عالية لإنجاز هدفه، وقدرة على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة، وكفاءة شخصية وجودية في التعامل مع الذات والعالم، ويمثل كل من قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات ثلاثة اهتمامات وجودية إذا ما حققها يمكنه أن يتغلب بها على ما يواجهه من صراعات نفسية تثيرها محددات الوجود الإنساني المتمثلة في محدودية الأمل في رغد الحياة بسبب الموت، وحدود قوته وقدراته وإمكاناته، وحدود حركته وتصرفاته في الحياة الناتجة من وجود الآخرين من حوله».

لذلك فإن الوفاء الوجودي كأسلوب حياة مليء بالمعنى والهدف قد يكشف عن نهج نفسي وجودي للحياة يستطيع الإنسان من خلاله التغلب على الأزمات التي تقابله في الحياة مع التخطيط للمستقبل والنظر للحياة نظرة تفاعلية تدعو للتمسك، والرغبة في البقاء لتحقيق أهداف معينة⁽¹⁾.

ويرى دانيلونكو ونوزوفا (Danilenko & Nosova (2020) أن الوفاء الوجودي شرط حياة كاملة وهادفة وسعيدة، ولكي يتحقق ينبغي على الإنسان أن يدرك معنى الحياة، ويتسم بعدد من الكفاءات الشخصية الوجودية مثل التي أشار إليها كل من لانجل، ولونسترا وزملاؤه من قبول الذات، وتحقيق الذات، والسمو الذاتي، بالإضافة إلى الحرية والمسؤولية.

ويتحقق ذلك الوفاء الوجودي في رأي (Solobutina & Miyassarova (2019) من خلال انغماس الإنسان في حياته اليومية وإدراكه لقدراته وقبوده وتوضيحه لموقفه تجاه تحديات الحياة ومشكلاتها. ويستمد أهميته من تأثيره الإيجابي في حياة الإنسان، وفي نمو وتطوير شخصيته، وتمتعه بصحة نفسية جيدة؛ لأن الشخص القادر على إيجاد

(1) Barzoki et al, 2018.

المعنى الشخصي في الحياة، القادر على استخدام قدراته وكفاءاته الشخصية الوجودية في التعامل مع ذاته والعالم لهو شخص يتمتع بصحة نفسية جيدة ومكتملة⁽¹⁾.

وللوفاء الوجودي العديد من الآثار الإيجابية على صحة الإنسان بشكل عام، وصحته النفسية بشكل خاص، كما أنه مرتبط بالشخصية السوية المثالية باعتباره معززا للشخصية وداعماً لها في توافقها النفسي والاجتماعي⁽²⁾. بل يمثل القوى الدافعة للإنسان لاكتشاف ما لديه من تصورات ذاتية إيجابية تغير موقفه وإدراكه لماضيه، وحاضره، وتحسن اتصاله بمشاعره، وقيمه بما يكسبه القدرة على فهم أفضل، وأكثر واقعية لنفسه، والعالم، ولمعنى ما يحدث في الحياة⁽³⁾.

ومن جانب آخر تعد الصحة الذهنية الإيجابية Positive mental health الهدف الرئيس لسيكولوجية إيجابيات الذات، أو ما درج على ترجمته بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology، حيث أكد كل من (2011) Seligman و (2002) Keyes على أن هدف علم النفس الإيجابي هو فهم وتشجيع الصحة النفسية الإيجابية للإنسان، باعتبارها مفهومًا يقع على متصل كمي يبدأ بالازدهار Flourishing، وينتهي بالوهن Languishing، وتمثل كل من الرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية مكونات ثلاثة لها، وكلما اتسم الأفراد بمستويات عالية من هذه المكونات فإنهم يتسمون بحالة الازدهار الذي يمثل أعلى مستويات الصحة النفسية الإيجابية في مقابل من يتسمون بدرجات منخفضة يتسمون بالوهن أو الضعف النفسي، وبين هذين القطبين يقع معتدلو الصحة النفسية الذين يتسمون بمستويات متوسطة من الازدهار.

وتعد الصحة النفسية الإيجابية في رأي كل من (2015) Crespo & Mesurado مفهومًا أكثر شمولاً من السعادة والرفاهية، حيث تتضمن كلياً منهما، ويجب على المرء

(1) Langle et al, 2012, p. 160.

(2) Galante et al, 2014, p. 1102.

(3) Solobutina & Miyassarova, 2019.

أن يمر بهما قبل الوصول إلى الصحة النفسية الإيجابية، والتي تعني في رأيهما قدرة الفرد على الأداء المثالي في كل ما يوكل إليه من مهام حياتية وكدالة لامتلاء حياته بالمعنى وتمكنه من تحقيق أهدافه، ويتناقض هذا بالطبع مع مفهوم الوهن الذي يعد اضطراباً متوسطاً في الصحة النفسية يُخبره الأشخاص الذين يشعرون أن حياتهم خواء بلا معنى، وهدف.

ويؤكد Coddington (2007) على أن الصحة النفسية الإيجابية تتعلق بكون الشخص يعيش في أفضل حالة ممكنة ولديه القدرة على الصمود وتحقيق الذات والتكيف مع متطلبات الحياة. ويرى كلاً من Keyes & Simoes (2012) أن الصحة النفسية الإيجابية هي: «حالة من الازدهار تتمثل في تحقيق الشخص لأعلى مستوى من المكونات الثلاثة للرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية».

وعلى المنوال ذاته ينظر Lukat et al (2016) إلى الصحة النفسية الإيجابية على أنها: «مفهوم شامل يجمع بشكل أساسي بين الجوانب الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية للرفاهية في بنية واحدة تصف شعور الشخص بمشاعر إيجابية والرضا عن الحياة، والأداء الإيجابي الأمثل في حياته الفردية، والمجتمعية»؛ ويتفق معهم كل من Picco et al, (2017); Bjornson et al, (2019) على أن الصحة النفسية الإيجابية تعد مزيجاً من الرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية الضرورية للفرد ليكون بصحة نفسية جيدة؛ وعلى غير ما سبق يتفق كل من أحمد عبد الله (2018)؛ وفادية علوان وآخرون (2018) على أن الصحة النفسية الإيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك، وسلامته، وليست مجرد غياب أعراض المرض النفسي؛ ويؤكدون على ضرورة وجود المشاعر الإيجابية لدى الفرد (طيب الحال الوجداني)، والأداء الوظيفي الأمثل للفرد (طيب الحال السلوكي)، والأداء الوظيفي الأمثل لحياة الفرد في المجتمع ككل (طيب الحال الاجتماعي).

ولعل التعريف الذي قدمته منظمة الصحة العالمية (2005) WHO للصحة النفسية الإيجابية كونها: «حالة من الشعور بالرفاهية يُدرك فيها الشخص قدراته، ويمكنه من خلالها التعامل مع ضغوط الحياة العادية، والقيام بعمل منتج، ومثمر، ويكون قادرًا على تقديم إسهامات لمجتمعه ما يشير إلى إيجابية الفرد المتمتع بالصحة النفسية الإيجابية في تقديم كل ما هو جديد ومبدع ومفيد لتقدم مجتمعه»؛ بل وجعلت وكالة الصحة العامة الكندية ممثلة في مبادرة صحة السكان الكندية، والمعهد الكندي للمعلومات الصحية (2011) CPHI & CIHI في تعريفها للصحة النفسية الإيجابية كونها: «قدرة الشخص على الشعور والتفكير، والتصرف بطرق تعزز قدرته على الاستمتاع بالحياة، والتعامل مع التحديات التي يواجهها»، من الشعور الإيجابي الوجداني الروحاني الذي يحترم أهمية الثقافة، والإنصاف، والعدالة الاجتماعية، والترابط، والكرامة الشخصية دليلاً عليها.

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الأشخاص الذين لديهم شعور بالصحة النفسية الإيجابية هم أكثر نجاحًا، وإسهامًا في مجتمعاتهم وأكثر إنتاجية فيما يقومون به من مهام، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل، ويواجهون ضغوطًا أقل في أنشطتهم اليومية، كما أنهم يدركون أن الحياة تسير على ما يرام، ويدركون بشكل جيد إمكاناتهم في مختلف جوانب الحياة، ولديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم⁽¹⁾.

ومن ناحية أخرى يرى (Seyranian et al, 2018) أن الصحة النفسية الإيجابية أصبحت هدفًا تربويًا، ومطلبًا ضروريًا للتربية الإيجابية لا سيما عند طلاب الجامعة؛ وأشار كلٌّ من (Joseph (2015) & Daty (2018) إلى أهمية الصحة النفسية الإيجابية في دعم التعلُّم الفاعل والنجاح الأكاديمي، وأن التعليم العالي منوط بتوفير الفرص والبيئة الداعمة للصحة النفسية الإيجابية؛ فقد أوضح (Ouweneel et al, 2011) أن

(1) Huppert & So, 2009, p. 138; Gokcen et al, 2012, p. 4.

منظور الطالب الإيجابي تجاه الحياة يرتبط بانخراطه الجاد المستمر في الدراسة، والقدرة على تحقيق أهدافه، وأغراضه في الحياة، وأن الصحة النفسية الإيجابية تُسهم في تمكن الطلاب من المشاركة الكاملة في تعلمهم.

لذلك يجب أن تتضافر الجهود بين الكثير من المؤسسات الاجتماعية والتعليمية لدعمها، وتنميتها بهدف تحسين أداء طلاب الجامعة الأكاديمي، كما أن لها العديد من التأثيرات الإيجابية التي تعود بالنفع على الجوانب الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية للطلاب، بل وتُعتبر عاملاً مهمًا جدًا في تميزهم سواء كان ذلك من خلال توافقهم الدراسي، والجامعي، أو من خلال استعدادهم لمهنتهم المستقبلية، أو من خلال بناء شخصية قوية قادرة على مواجهة التحديات⁽¹⁾.

ويدشير هشام عبد الله (2004) إلى ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية الجيدة للإنسان كمدخل إلى الشخصية الإيجابية المتكاملة والمجتمع السوي خاصة وأن الإنسان في الوقت الحاضر يعيش في عالم يتسم بالتغيرات السريعة المتلاحقة مما يجعله يعيش في دائرة من الضغوط النفسية التي تفرضها الاحتياجات، والرغبات، وبالتالي فالإحساس بقدر مناسب من الصحة النفسية الجيدة يمنح الشخص شعورًا بالأمن، والطمأنينة، وإحساسًا بالرضا، وقدرة عالية من الدافعية للبدل، والعطاء، والعمل، والإنتاج في حياته الحاضرة والمستقبلية لذلك فهي في رأينا أنها المدخل الحقيقي للأداء المتميز والمبدع في مجال العمل المهني.

ولعل هذا ما أشارت إليه صحة السكان الكندية، والمعهد الكندي للمعلومات الصحية (2011) CPHI & CIHI من أن الصحة النفسية الإيجابية سمة إيجابية متميزة، فهي مكون أساسي من مكونات الصحة العامة يتأثر بعدد من العوامل الفردية، والاجتماعية، والثقافية، والمادية بشكل عام، وأن أفضل الطرق لدعمها،

(1) حنان عبد الله، 2022، ص13؛ عبد الله العصيمي، 2022؛ جابر الهبيدة، 2020، ص2.

وتنميتها هي تعزيز المرونة الفردية، والإبداع، وخلق البيئات الداعمة عالية الجودة، وتطوير القدرة على التكيف، والتأقلم، والإحساس بالمعنى، والمشاركة في الحياة، وإقامة علاقات اجتماعية.

وأشارت صفاء الأعرس (2012) إلى أن اكتمال الصحة النفسية يرتبط بأعلى معدلات وضوح أهداف الحياة، فذوو الصحة النفسية الإيجابية يعرفون ماذا يريدون من الحياة، وكيف يحصلون على ما يريدون، كما أن لديهم أعلى معدلات الصمود، وتجاوز المحن، والتعلم منها؛ ويرى Trompeter et al, (2016) أن الصحة النفسية الإيجابية ضرورية لجميع الأعمار، ومن المهم تمكين الشباب من التمتع بها لأهميتها في تحسين الصحة الجسمية، والتحصيل التعليمي الإيجابي، وتحسين الإنتاجية فيما يقوم به الشخص من مهام وأنشطة؛ ويذهب إلى ما ذهبوا إليه Guo et al, (2018) من أن الأشخاص ذوي الصحة النفسية المكتملة، أو المزدهرون لديهم مستويات عالية من الرفاهية، ومشاعر إيجابية، ووظيفية بشكل جيد من المنظور النفسي، والاجتماعي. ولعل هذا ما أشار إليه Tomić & Tomić (2010) من أن الوفاء الوجودي يُمثل أحد العوامل الإيجابية للأداء الشخصي، ومن المحددات المهمة لتفاني الشخص في أداء المهام، والأنشطة المكلف بها، وهذا بدوره يكون له أكبر الأثر على شعوره بصحة نفسية جيدة في كل وقت وفي أي مكان.

ومن جانب ثالث يرى أنصار نظرية الذكاء الناجح الذكاء الناجح باعتباره: «نظاماً متكاملًا من القدرات اللازمة للنجاح في الحياة، حيث يمكن للشخص الذي يتمتع بالذكاء الناجح أن يميز نقاط قوته وضعفه فيستفيد من الأولى قدر الإمكان ويكبد في إيجاد الطريق الصحيح لتصحيح الثانية أو التعويض عنها، كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء الناجح يمكنهم التكيف مع بيئاتهم بل ويشكلونها ويختارونها من خلال التوازن في استخدام قدراتهم التحليلية والعملية والإبداعية حيث يتضمن هذا النوع من الذكاء على المهارات الإبداعية والتي تتجلى في إنتاج أفكار جديدة، والمهارات

التحليلية التي تقيم ما إذا كانت تلك الأفكار جيدة أم لا؟ والمهارات العملية التي تضع تلك الأفكار حيز التنفيذ، وإقناع الآخرين بقيمتها وأن هذه المهارات قائمة على الحكمة، وأن الفرد يستطيع استخدام المعرفة والإبداع والمهارة لخدمة الصالح العام⁽¹⁾.

لذا يجب تشجيع الطلاب على استخدام وتطوير قدراتهم على التفكير الإبداعي من خلال اتباع وابتداع أفكار جديدة ذات جودة عالية تناسب طبيعة المهام التي يتعرضون لها وتلائمها، ويدرك المعلمون الذين يدرسون من أجل الذكاء الناجح أن بعض الطلاب يتعلمون على نحو أفضل حينما يسمح لهم بأن يجدوا طريقهم لتعلم المادة وفق الأسلوب التعليمي المفضل⁽²⁾. وهذا بالطبع يتطلب أن يكون الفرد المتعلم يتمتع بصحة ذهنية إيجابية عالية ولديه من الوفاء الوجودي ما يمنحه مرونة التفكير واستخدام قدراته وكفاءاته ومهاراته بشكل تحليلي تأملي عملي إبداعي منتج يشعره بكينونته ويشبع حاجاته ويحقق أهدافه الأكاديمية والاجتماعية.

ومن جهة رابعة فإن أساليب التعلم بحسبانها مجموعة من الأداءات المتميزة للمتعلم والتي تعبر عن طريقة تعلمه واستقباله المعلومات الواردة إليه من البيئة المحيطة به بهدف التكيف معها كما يرى كولب (1985) Kolb، أو هي نتاج تفاعل استعدادات وراثية، وخبرات ماضية، ومتطلبات بيئته الحالية لإنتاج توجهات الفرد نحو أنماط التعلم المتعددة كما يرى دن ودن (1992) Dunn & Dunn لتشير إلى الطريقة التي يبدأ بها المتعلم التركيز والتجهيز والاحتفاظ بالمعلومات الجديدة والصعبة، أو باعتبارها أساليب تعلم نوعية Memletics Learning Styles يمكن تعريفها في ضوء علاقتها بنوعية نشاط مراكز معينة بفصوص المخ الأربعة، والتي تتكون منها القشرة المخية، في رأي وايتلي Whiteley على أنها: «أساليب التعلم

(1) Sernberg, 2015.

(2) Ibid.

المفضلة لدى الأفراد والتي يرتبط كل أسلوب منها بنشاط مناطق محددة في القشرة المخية، وتؤدي إلى تحسين كفاءة الأداء العقلي لدى الأفراد⁽¹⁾.

ولعل العلاقة بين تفضيل أسلوب تعلم معين ونجاح المتعلم في استخدام إمكانياته وقدراته وكفاءاته الذهنية هي العامل المؤثر في تنمية الذكاء الناجح والذي قد يتوقف بدوره على ما لدى المتعلم من صحة ذهنية إيجابية واستيفاء متطلبات وجوده في الحياة ورفاهيته.

إذا يمكن القول إن الإنسان لكي يحيا حياة إيجابية، ويتمتع بصحة نفسية إيجابية ينبغي أن يكون لديه شعور بأن الحياة ذات معنى وهدف، ويكون قادرًا على ملء حياته بمعانٍ ذات مغزى وجودي، وأن تكون لديه مجموعة من الكفاءات الشخصية الوجودية المتمثلة في قبوله لذاته، وتحقيقه لذاته، وسموه بذاته باعتبارها طرقًا صحية نفسيا للسعي وراء الهدف في الحياة، وإستراتيجيات كيفية تساعد على التعامل مع الذات والعالم، ويستطيع من خلالها التغلب على الصراعات والأزمات التي تقابله في الحياة مع التخطيط للمستقبل والنظر للحياة نظرة تفاعلية تدعو للتمسك بها والرغبة في البقاء بها والاستمتاع بها، أي يشعر بالوفاء الوجودي. ولذلك يعد مفهوم الوفاء الوجودي من العوامل المهمة والمؤثرة بشكل إيجابي في مستوى الصحة النفسية الإيجابية وهما معًا وبهما يمكن أن يكون للتميز الإبداعي الأكاديمي للطلاب وذكائهم الناجح وتعلّمهم وفق أساليب تعلّمهم المفضلة لهم الدور الأكبر في نجاحهم في الحياة وهذا ما يسعى إليه أي مجتمع ويعمل على تحقيقه لدى أفراد.

ولنستعرض في الجزء التالي الأطر النظرية لكل من الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية والذكاء الناجح وأساليب التعلّم ودورهم في نجاح عملية التعلّم وتحقيق أهدافها.

(1) Whiteley, 2006, p. 23.

أولاً - الوفاء الوجودي **Existential fulfillment**:

قدم Langle et al, (2003) مفهوم الوفاء الوجودي باعتباره مجالاً جديداً لتقييم القدرة على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة، فهو يمثل طريقة حياة مليئة بالمعنى، وسمة إنسانية تعني استخدام الفرد لكفاءته الشخصية الوجودية في التعامل مع الذات والعالم بما يحقق الانسجام بينهما، وبما يجعله يشعر بالإنجاز الوجودي، وذهب Loonstra et al, (2007) إلى ما ذهب إليه لانجل وزملاؤه من أن الوفاء الوجودي يمثل معنى أو هدف الحياة والسعي إلى تحقيق العدالة الكاملة لطبيعة الوجود البشري، وذلك بالوصول إلى شعور بالانسجام بين النفس والعالم، ولكي يتحقق ذلك ينبغي على البشر التغلب على الصراعات النفسية التي تثيرها حدود الوجود البشري ومواجهتها من خلال قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات، حيث يجد الفرد في تحقيقها معنى للحياة ووجوداً كاملاً، فعندما يقبل الفرد ذاته فإنه بذلك يتقبل محددات إمكانياته الداخلية، وعندما يقوم بتحقيق ذاته فإنه بذلك يستكشف ويطور إمكانياته من أجل النمو الشخصي، وعندما يتجاوز ذاته أو يسمو بها، فهو بذلك لديه القدرة على رؤية الذات من منظور الواقع الخارجي، وأنه جزء من كل أكبر، مع إدراكه لوجود الآخرين، والبحث عن علاقات إيجابية تربطه معهم، بل ويستمد معنى الحياة من هذه العلاقات الناجحة.

ويجعله Tomic & Tomic (2010) أحد العوامل الإيجابية للأداء الشخصي، وإلى المعنى ذاته يذهب Barzoki et al, (2018) إلى أن الوفاء الوجودي ما هو إلا أسلوب حياة مليء بالمعنى والهدف يكشف عن نهج نفسي وجودي للحياة، ويؤكد Kay (2019) أن الوفاء الوجودي أسلوب حياة مليء بالمعنى ويوجد خاصة لدى الأفراد المثاليين والأفراد ذوي الدوافع العالية الذين يعملون باجتهاد لتوقعهم أن ما يقومون به من مهام وأنشطة يجعل حياتهم ذات أهمية أكبر، كما يرى أن الإنسان الذي يتمتع بالوفاء الوجودي هو الإنسان صاحب الخلق الرفيع القادر على البذل والعطاء دائماً

وبلا حدود والذي يقدر المعاني الجميلة في الحياة ويقدر العلاقات المبنية على الاحترام والمحبة والتقدير، وبذلك تسمو نفسه إلى مراتب العلو بما يحقق الشعور بالإنجاز الوجودي. ويرى (Solobutina & Miyassarova, 2019) أن الوفاء الوجودي يتحقق من خلال انغماس الشخص في حياته اليومية وإدراكه لقدراته وقيوده وتوضيحه لموقفه تجاه تحديات الحياة ومشكلاتها.

وحدد (Loonstra et al, 2007) للوفاء الوجودي ثلاثة أبعاد أساسية، يتمثل أولها في: قبول الذات كسلوك يسعى فيه الفرد إلى مراعاة القيم الاجتماعية مما يكسبه القبول الاجتماعي والمودة والاحترام، وثانيها تحقيق الذات اتجاه يحدد نمو الفرد وسعيه للوصول إلى المعنى الشخصي من خلال الرغبة في التعبير عن كل القدرات الفطرية وتفعيلها في ضوء ما يتمتع به من كفاءة واستقلالية، وثالثها سمو الذات وهو جوهر الوجود البشري والشرط الأساسي له، ويرتبط بالبعد الروحي للبشر الذي يميز البشرية عن جميع الكائنات الحية الأخرى، فمن خلال هذه القدرة الروحية يكون الفرد قادرًا على التواصل مع ما وراء ذاته، وأنه بدون سمو الذات يقع الفرد في الفراغ الوجودي أو ما يسمى بالإحباط الوجودي، ويعني سمو الذات الاهتمام برفاهية الآخرين فهو سمة شخصية تتجاوز الاحتياجات الشخصية إلى الشعور بالكمال والوعي بقوى الذات الفائقة، والاستبصار الذاتي.

ويمكن القول إن الوفاء الوجودي أسلوب حياة مليء بالمعنى يتصف به الشخص المثالي صاحب الدوافع العالية الذي لديه قدرة على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة ولديه كفاءة شخصية وجودية للتعامل مع الذات والعالم، ويتشكل من ثلاث سمات إيجابية للفرد هي قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات وهي بمثابة مهام وجودية يتغلب بها الفرد على ما يواجهه من صراعات نفسية تثيرها حدوده الوجودية، كما يجد في تحقيقها معنى للحياة يحقق لديه الشعور بالكمال والوعي بقوى الذات الفائقة، والاستبصار الذاتي بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز الوجودي.

- أهمية الوفاء الوجودي: يعد الوفاء الوجودي في رأي لانج وزملائه Langle et al, (2003) مؤشراً مهماً للصحة النفسية الجيدة لدى الفرد، فالشخص القادر على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة ويستخدم كفاءته الشخصية الوجودية في التعامل مع الذات والعالم هو شخص يتمتع بصحة نفسية جيدة، ويرى Sym et al, (2006) أن الشعور بالوفاء الوجودي يترتب عليه انخفاض في شدة الأعراض العصائية واضطرابات الشخصية أو على الأقل يقلل من حدتها.

وهذا ما ذهبت إليه نتائج العديد من الدراسات (Tomic et al, 2004; Kay, 2014; Loonstra et al, 2009; Tomic & Tomic, 2008) حيث أكدت على أهمية الوفاء الوجودي لوقاية الإنسان من الشعور بالإرهاق والإجهاد النفسي.

ويذكر Tomic & Tomic (2010) أن للوفاء الوجودي دوراً مهماً في أن يكون الإنسان متفانياً في عمله ويؤدي مهامه المكلف بها بكفاءة وهذا بدوره يكون له أكبر الأثر على شعوره بصحة نفسية جيدة في مكان عمله، كما أكد Loonstra et al, (2019) Kay (2007) أن للوفاء الوجودي أهمية حاسمة في الرفاهية النفسية لدى الفرد، كما أن له آثاراً كبيرة على الصحة النفسية للفرد في مكان عمله وأدائه، فعندما يعتقد الفرد بأن حياته ذات مغزى وأن الأشياء التي يقوم بها مفيدة وحيوية فإن ذلك ينعكس على شعوره بأنه يتمتع بصحة نفسية جيدة ومقبولية لدى الآخرين، كما أن للوفاء الوجودي دور مهم في العلاقات الشخصية الوثيقة مع الآخرين⁽¹⁾.

وأشار Monroz et al, (2017) إلى أهمية الوفاء الوجودي في ضبط النفس وقوة الإرادة التي تمثل الفاعلية الذاتية للفرد في السعي وراء الأهداف والقدرة على تحقيقها بما يجعله يشعر بصحة نفسية جيدة؛ ويذكر Barzoki et al, (2018) أن الأفراد الذين يقبلون أنفسهم وإمكاناتهم إلى حد ما لا يبذلون الكثير من الطاقة في خلق المواقف

(1) Rubtcova et al, 2017.

التي يتلقون فيها قدرًا إضافيًا من التقدير المطلوب، ويمكنهم التركيز أكثر على الموضوع الذي يتعين عليهم القيام به، وبالتالي لديهم فرصة أكبر لمواجهة تحديات الحياة بفاعلية.

كما يساعد الوفاء الوجودي الفرد على أن يكون مدرِّكًا لاحتياجاته الحقيقية وكيفية إشباعها ولو جزئيًا، فهو بمثابة القوى الدافعة لإحداث تغييرات لدى الفرد في فهم نفسه والعالم من خلال تغيير قناعاته وموقفه من ماضيه وحاضره وإعادة هيكلة مشاعره وقيمه، كما أن للوفاء الوجودي دورًا في زيادة قيمة الحياة لدى الفرد ويجعل موقفه تجاه الحياة أكثر إيجابية، ويجعل لديه فهمًا أفضل لمعنى ما يحدث في الحياة، ويجعل من السهل عليه اتخاذ القرارات في المواقف أو الموضوعات المطروحة عليه حتى وإن كانت تختص بالتعبير عن المشاعر غير السارة، ويزيد شعوره بالحرية الداخلية والاستقلالية ويزيد ثقته بنفسه، ويجعله متفانيًا فيما يقوم به من أنشطة ومهام، بالإضافة إلى تحرره من توقعات الآخرين، ويصبح أكثر تركيزًا وانتباهًا، ويظهر القدرة على اختيار سلوكه معتمدًا على فهم أكثر واقعية للموقف الذي يمر به من جهة وقدراته الشخصية من جهة أخرى⁽¹⁾.

- النظريات والنماذج المفسرة للوفاء الوجودي: تؤكد نظرية تحليل الوجود الشخصي (Personal Existential Analysis) التي قدمها (Alfaried Langle 1993) كطريقة مركزية تكاملية دينامية في التحليل الوجودي الشخصي، تتضمن ما قدمه فرانكل في العلاج بالمعنى بل وتمتد إلى ما هو أبعد منه فلا تتوقف على متطلبات البيئة الخارجية بل على استحضار الخبرات الداخلية فيكون جوهر التحليل الوجودي الشخصي هو استخدام قوة القرار وتحمل المسؤولية في تنفيذ الهدف الذي اختاره الفرد من أجل الحصول على مستوى من الوجود الكامل والرضا عنه، كما أن شعور الفرد

(1) Solobutina & Miyassarova, 2019.

بالوفاء الوجودي باعتباره مكونًا من كل من (المسافة الذاتية، تسامي الذات، الحرية، والمسؤولية) هو تأطير مستمر وفاعل للذات والواقع المحيط يمكن تحقيقه لدى الفرد من خلال هذه المكونات الأربعة والتي تتوقف على مستوى تنمية شخصية الفرد وقدرته على الإدراك الواقعي للعالم المحيط⁽¹⁾.

إلا أن نموذج (Loonstra et al, 2007) في الوفاء الوجودي جعل من التغلب على الصراعات النفسية التي تثيرها الحدود الوجودية المتمثلة في حدود حياتهم، بسبب الموت، وحدود قوتهم وإمكاناتهم، والحدود الناجمة عن وجود الآخرين، أو بشكل أعم العالم الخارجي الافتراض الأساسي الذي يتحقق من خلاله والحصول على وجود كامل للوفاء الوجودي لدى البشر، ولذلك يتعين عليهم أداء عدة مهام وجودية هي قبول الذات وتحقيق الذات وسمو الذات، حيث تمثل هذه المهام مكونات الوفاء الوجودي، وتعتبر اللبنة الأساسية في بناء علم النفس الإنساني الوجودي، باعتبارها طرقًا صحية نفسيًا للسعي وراء الهدف في الحياة، فأولئك الذين يقبلون ويحققون ذواتهم ويسمون بها يقبلون الأشياء كما هي ويقبلون مهامهم الخاصة، ويقبلون إمكاناتهم ويؤيدون الجوهرية، عليهم قبول مهامهم الخاصة، وحدود إمكاناتهم، مع الحرص على تطوير تلك الإمكانيات المحدودة من أجل النمو الشخصي في الفهم والقدرات، فضلًا عن تجاوزهم لذواتهم من خلال اعترافهم بالواقع، وشعورهم بأنهم جزء من كل أكبر، وقدرتهم على رؤية الذات من منظور الواقع الخارجي، وتجاوزهم المصالح الذاتية، وإدراكهم الآخرين في العالم الخارجي وتقديرهم والدخول في علاقات معهم تتسم بالاحترام والتقدير ويشعرون بالمسؤولية تجاهها ويستمدون منها معنى الحياة، والوصول إلى شعور أساسي بالانسجام بين العالم والنفس، ففي تحقيق هذه المهام الوجودية، يجد البشر معنى للحياة، ووجودًا كاملًا.

(1) Langle, 2003, 2012, Launeanu, 2014.

ثانياً - الصحة النفسية الإيجابية Positive Mental Health:

انصب اهتمام سيكولوجية إيجابيات الذات أو علم النفس الإيجابي كما يطلقون عليه منذ ظهوره إلى الوجود وحتى الآونة الأخيرة بالبحث عن القوى الإيجابية لدى الإنسان كبديل للبحث عن مواطن الضعف والجوانب السلبية فانتشرت مفاهيم كالسعادة والرفاهية والصحة النفسية الإيجابية أو الازدهار في الأدبيات النفسية بشكل قد يكون مترادفًا، إلا أن الصحة الذهنية النفسية الإيجابية (الازدهار) لا تعبر عن السعادة أو قمة الرضا عن الحياة فحسب بل هي مركب من المشاعر الإيجابية مقترنة بالأداء الأمثل، وبذلك فالصحة النفسية الإيجابية أو الازدهار تمثل مفهومًا أكثر اتساعًا وشمولًا مقارنة بالسعادة والرفاهية، حيث تضم داخلها أنماطًا متعددة من الرفاهية كالرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية، والروحية⁽¹⁾.

ولقد تبلور مفهوم الصحة الذهنية الإيجابية على يد اثنين من الباحثين البارزين في مجال علم النفس الإيجابي هما Seligman & Keyes، حيث فقد تبنيًا منظورًا جديدًا لتعريف الصحة النفسية انبثق من تطوير مفهوم الرفاهية والسلوكيات الإيجابية بما في ذلك الإنتاجية والإبداع والعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي والصحة النفسية الجيدة، ويأخذ في الاعتبار قياس العديد من المقومات النفسية الإيجابية لدى الفرد مثل الشعور بالرضا والتفاؤل والانخراط في الحياة والعلاقات الإيجابية مع الآخرين واعتبار هذه المقومات بمثابة علامات ازدهار تدل على تمتع الفرد بصحة ذهنية مثالية وإيجابية Optimal/Positive mental health كما تعني الأداء النفسي الأمثل للفرد في الحياة اليومية ووجود رفاهية وجدانية ونفسية واجتماعية عامة⁽²⁾.

ولعل من نافلة القول أن نشير إلى أن Lamers (2012) يرى أن مصطلح الصحة

(1) Huppert & So, 2013; Crespo & Mesurado, 2015.

(2) Lukat et al, 2016; Le Sueur, 2019.

النفسية في الواقع يرتبط بالمشكلات والشكاوي النفسية لذلك فإن إضافة كلمة «إيجابية» ضرورية هنا للإشارة إلى أهمية تناول الجوانب الإيجابية للصحة النفسية ليتم دراستها من منظور إيجابي، يشير إلى عدم وجود أعراض نفسية مرضية ووجود مشاعر الرفاهية الوجدانية والنفسية والاجتماعية التي تشكل معاً تعريفاً للصحة النفسية الإيجابية، بما يتماشى مع تعريف منظمة الصحة العالمية الذي يعتبر الفرد يتمتع بصحة نفسية إيجابية عند تجربته مشاعر الرفاهية الوجدانية وعند العمل بفاعلية في كل من الحياة الخاصة والاجتماعية.

وقد انطلق مفهوم الصحة النفسية الإيجابية عند Keyes (2002) من منظور إيجابي يقع على متصل كمي يبدأ بالازدهار وينتهي بالوهن النفسي، وأشار إلى أن للصحة النفسية الإيجابية ثلاثة مكونات، فالأفراد الذين يحصلون على أعلى درجات على هذه المكونات الثلاثة يصلون إلى ما يسمى بحالة الازدهار الذي يمثل أعلى مستويات الصحة النفسية الإيجابية، أما الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة على هذه المكونات الثلاثة فإنهم يتسمون بالوهن النفسي أو الضعف النفسي، أما الأفراد الذين يحصلون على درجات متوسطة في هذه المكونات الثلاثة فيطلق عليهم معتدلو الصحة النفسية الإيجابية.

وتعرف منظمة الصحة العالمية (2005) WHO الصحة النفسية الإيجابية بأنها: «حالة من الشعور بالرفاهية يدرك فيها الفرد قدراته، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية، والقيام بعمل منتج ومثمر ويكون قادر على تقديم مساهمات لمجتمعه»، وأشارت وكالة الصحة العامة الكندية ممثلة في مبادرة صحة السكان الكندية، والمعهد الكندي للمعلومات الصحية (2011) CPHI & CIHI إلى الصحة النفسية الإيجابية بأنها: «قدرة الفرد على الشعور والتفكير والتصرف بطرق تعزز قدرته على الاستمتاع بالحياة والتعامل مع التحديات التي يواجهها، وبالتالي فهي شعور

إيجابي عاطفي روحاني يحترم أهمية الثقافة والإنصاف والعدالة الاجتماعية والترابط والكرامة الشخصية». ويذكر (Picco et al (2017) أن الصحة النفسية الإيجابية تعد مزيجًا من الرفاهية الوجدانية، والنفسية والاجتماعية الضرورية للفرد ليكون بصحة نفسية جيدة.

ويشير (Huppert & So (2009) إلى الصحة النفسية الإيجابية بأنها: «مجموعة من المعالم الجوهرية تتمثل في المشاعر الإيجابية، والاندماج والهدف من الحياة، بالإضافة إلى أية ثلاثة من المعالم الإضافية المتمثلة في تقدير الذات، والتفاؤل، والصمود، والحيوية، والتحديد الذاتي، والعلاقات الإيجابية». ويعرفها (Seligman (2011) بأنها: «امتلاك الفرد لمجموعة من المشاعر الإيجابية، والقدرة على المشاركة أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، والقدرة على إقامة العلاقات الجيدة مع الآخرين وامتلاك معان جيدة وإيجابية عن الحياة، والقدرة على الانجاز»، كما يعرفها (Keyes & Simoes (2012) بأنها: «حالة من الازدهار تتمثل في تحقيق الفرد لأعلى مستوى من المكونات الثلاثة للرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية».

ويرى (Satici et al, (2013) أن الصحة النفسية الإيجابية مفهوم مركب من المشاعر الإيجابية المقترنة بالأداء الأمثل للأنشطة التي يقوم بها الفرد بهدف اختبار المشاعر الإيجابية أو الانخراط الإيجابي مع الجماعة أو إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين أو فهم المعنى في المواقف المقدمة أو القدرة على الانجاز بهدف تعزيز وتعميق وتوسيع توجه الفرد الإيجابي نحو الحياة؛ ويعرفها (Gilmour (2014) بأنها: «مزيج من الشعور بالسعادة والاهتمام بالحياة والرضا عنها والعمل أو الأداء بشكل إيجابي وجيد في الحياة ويتحقق ذلك من خلال أن يكون لدى الفرد قدرة على الإسهام الاجتماعي، والاندماج الاجتماعي، والقبول الاجتماعي، والتماسك الاجتماعي، والإلتقان البيئي بأن يكون جيدًا في إدارة مسؤوليات حياته اليومية، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين،

والتنمية الذاتية بأن يكون لديه تجارب تجعله ينضج ويصبح شخصاً أفضل، والحكم الذاتي بأن يثق في التعبير عن أفكاره وآرائه، وأن تكون حياته لها معنى».

ويذكر (Hone et al, 2014) أن الصحة النفسية الإيجابية جملة من السمات الإيجابية الخاصة بمدى إدراك الفرد وتقييمه للحياة التي يعيش فيها سواء على المستوى الوجداني والنفسي والاجتماعي، ويشير (Tiwari & Agashe 2016) إلى أنها حالة ذاتية من الرفاهية والحماس للاستمتاع بالحياة والشعور بأن الفرد يمارس مواهبه وقدراته وقدرته على اتخاذ خيارات جيدة في الحياة والتعامل مع الصعود والهبوط الطبيعي في الحياة واكتشاف إمكانياته والسعي إلى تطويرها ونموها، وتكيف الفرد مع العالم والآخريين بأقصى قدر من الفعالية والسعادة، والقدرة على الحفاظ على مزاج معتدل وذكاء يقظ، مع مراعاة السلوكيات الاجتماعية والتصرف بسعادة.

ويعرفها (Vaingankar et al, 2016) بأنها: «القدرة على البناء والحفاظ على العلاقات وامتلاك مهارات التأقلم ومتابعة النمو والتطور الشخصي أو الذاتي والاستقلالية والمشاركة في الممارسات الروحية»، وينظر (Mjosund 2017) إلى الصحة النفسية الإيجابية على أنها: «ظاهرة ديناميكية وجانب دائم من الحياة تعزز من الخبرات في المجالات الوجدانية والنفسية والاجتماعية والروحية للحياة، وتكون مصحوبة بشعور من الطاقة»؛ ويرى (Vander Weele 2017) أنها: «حالة تطيب فيها كل أشكال حياة الشخص وبذلك فهي تمثل رفاهية إنسانية متكاملة، تتضمن خمسة مكونات هي: السعادة والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية والنفسية، ووجود معنى وغرض للحياة، والفضائل، ووجود علاقات اجتماعية جيدة»، ويعرفها (Hojabrian et al, 2018) بأنها: «مزيج من المشاعر الجيدة والأداء الفاعل، وهي بمثابة تجربة حياتية جيدة يخوضها الفرد»؛ وتعني عند (Shin & Jin Lim 2018): «الرفاهية النفسية وغياب المرض النفسي».

وتتضمن الصحة النفسية الإيجابية ثلاثة مستويات: المستوى الأول: الازدهار: وهو يمثل الصحة النفسية المكتملة ويعرف بأنه: «تحقيق الفرد لما لديه من قدرات ومواجهته لضغوط الحياة اليومية العادية والقيام بعمل منتج ومثمر وتقديم إسهامات للمجتمع الذي يعيش فيه»⁽¹⁾، المستوى الثاني: متوسطو الصحة النفسية الإيجابية: يقع متوسطو الصحة النفسية الإيجابية بين الازدهار والوهن النفسي وهم من لا تنطبق عليهم محكات الازدهار أو الوهن النفسي الذي هو عكس الازدهار⁽²⁾، والمستوى الثالث: الوهن النفسي Languishing: وهو غياب الأعراض الإيجابية للأداء، أو هو حالة تتكامل فيها المشاعر السلبية مع مشكلات الأداء الوظيفي للفرد، ويتمثل في الشعور بالحزن، والسأم، والخواء، والركود، وعدم الاهتمام، والشعور بالإرهاق، والافتقار إلى هدف، والشعور بالفراغ، وغياب الأداء الوظيفي الإيجابي في الحياة، ومن ثمَّ فإن الصحة النفسية الإيجابية لا تتمثل في غياب أعراض المرض النفسي فقط، كما أن غياب الصحة النفسية الإيجابية لا يتمثل في وجود أعراض المرض النفسي فقط⁽³⁾.

وحدد Keyes (2007) أهم السمات المميزة للأفراد ذوي الصحة النفسية الإيجابية، فهم يتسمون بالبهجة، والاهتمام بالحياة، والروح المعنوية الجيدة، والسعادة، والهدوء، والسلامية، والبهجة بالحياة، والخلو من الأمراض المزمنة، وهم الأقل في الإقدام على مخاطر الانتحار، والقدرة على العمل الزائد، والإنتاجية العالية، والاستعداد التام للمشاركة في الأنشطة.

في ضوء ما تم عرضه من تعريفات يلحظ أن هناك اتفاقاً عاماً بين الباحثين على أن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية لا يعني فقط غياب المرض النفسي بل يعبر أيضاً

(1) WHO, 2005.

(2) صفاء الأعسر، 2012، ص 5-6.

(3) Keyes & Simoes, 2012.

عن اكتمال الصحة النفسية، والوصول للأداء الأمثل والإسهام في المجتمع، حيث تؤكد الصحة النفسية بمفهومها الحديث على ضرورة وجود المشاعر الإيجابية لدى الأفراد (الرفاهية الوجدانية)، والأداء الوظيفي الأمثل للفرد (الرفاهية النفسية)، والأداء الوظيفي الأمثل لحياة الفرد في المجتمع ككل (الرفاهية الاجتماعية).

- أهمية الصحة النفسية الإيجابية: أشار (Teismann et al, 2017) إلى أن الصحة النفسية الإيجابية من عوامل المرونة التي تحمي طلاب الجامعة من أعراض الاكتئاب التي تمثل أحد عوامل الخطر الرئيسة للتفكير في الانتحار؛ وأشار (Vaingankar et al, 2016) إلى أن للصحة النفسية الإيجابية آثاراً مفيدة في التعافي من الأمراض النفسية والبقاء على قيد الحياة؛ وأشار كلٌّ من (White & Eyber 2018) و (Guo et al 2018) إلى أن الأشخاص ذوي الصحة النفسية المكتملة أو المزدهرين لديهم مستويات عالية من الرفاهية ومشاعر إيجابية ووظيفية بشكل جيد من المنظور النفسي والاجتماعي.

وأكد (CPHI & CIHI 2011) أن الصحة النفسية الإيجابية بأبعادها المختلفة (الرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية) مترابطة، وترتبط بتحسين الصحة العامة لدى الأشخاص ذوي المستويات العالية منها حيث يكونوا أقل عرضة للمرض النفسي، وانخفاض مستوى النشاط البدني، ويتمتعون بصحة بدنية ممتازة مقارنة بالأشخاص ذوي المستويات المعتدلة أو المنخفضة من الصحة النفسية الإيجابية.

وأشارت صفاء الأعسر (2012) إلى أن المشاعر الإيجابية جزء من الصحة النفسية الإيجابية يتوقع منها نتائج صحية نفسية وبدنية مما يرتبط إيجابياً بطول العمر وانخفاض معدلات الوفيات، كما أن اكتمال الصحة النفسية يرتبط بأعلى معدلات وضوح أهداف الحياة، فذوو الصحة النفسية الإيجابية يعرفون ماذا يريدون من الحياة

وكيف يحصلون على ما يريدون كما أن لديهم أعلى معدلات الصمود وتجاوز المحن والتعلم منها، ولديهم أعلى معدلات العلاقات الناجحة تتمثل في العلاقات القوية بالأسرة والأصدقاء.

ويرى (Trompeter et al, 2016) أن الصحة النفسية الإيجابية ضرورية لجودة حياة الفرد، كما أنها مهمة لازدهار المجتمع، فهي تساعد على التعامل مع الحياة بشكل أكثر فعالية، فهي ضرورية لجميع الأعمار، ومن المهم تمكين الأطفال والشباب من التمتع بالرفاهية الإيجابية لأهميتها في تحسين الصحة البدنية والتحصيل التعليمي الإيجابي وتحسين الإنتاجية في العمل وما يقوم به الفرد من مهام وأنشطة؛ وأكد كل من (Mantas et al, 2015); Picco et al, (2017) على أن الصحة النفسية الإيجابية تؤثر على جوانب مختلفة من الحياة بما في ذلك أسلوب حياة الفرد وسلوكه، وأدائه الاجتماعي، وعلاقاته الشخصية بالإضافة إلى إسهامها في تحسين نوعية الحياة، كما ينظر لها على أنها مصدر ثراء في الحياة اليومية.

- التصورات النظرية والنماذج المفسرة للصحة النفسية الإيجابية:

تصور (Seligman, 2000): انطلق اهتمام Seligman بمفهوم الصحة النفسية الإيجابية من اهتماماته بمفهوم السعادة الحقيقية، ثم مفهوم الرفاهية كمفهوم أكثر تفصيلاً من السعادة والذي تبلور بعد ذلك إلى مفهوم الصحة النفسية الإيجابية كمحرك ومعيار للرفاهية، وتبنى دعم وتنمية الصحة النفسية الإيجابية على مستوى الأفراد والأسر والمجتمعات كهدف رئيس لعلم النفس الإيجابي، وقد قدم نظرية في الفضائل الإنسانية تضمنت خمسة فضائل تسهم في بناء الصحة النفسية الإيجابية أطلق عليها PERMA، وهي اختصار لتلك المكونات الخمسة المتمثلة في: المشاعر الإيجابية Positive emotions، الاندماج أو الانشغال الإيجابي Engagement، ووجود

معنى للحياة Meaning of life، والعلاقات الإيجابية Positive relationship، والإنجاز Accomplishment⁽¹⁾.

نموذج (Keyes, 2005): عرف بالنموذج متعدد المصادر ومتعدد الأبعاد نظراً لاعتماد Keyes في هذا النموذج على العديد من المصادر العلمية المختلفة مثل النظريات والدراسات العلمية في مجال علم الاجتماع ومجال علم النفس خاصة الدراسات والبحوث النفسية الخاصة بمفهوم الرفاهية النفسية، كما قام بمراجعة بعض المصادر الطبية الخاصة بمفهوم المرض النفسي والصحة النفسية عموماً والصحة النفسية الإيجابية بشكل خاص، وتوصل إلى نظرية خاصة في تفسير الصحة النفسية الإيجابية تعرف بنظرية العاملين، وتفترض هذه النظرية أن مقاييس المرض النفسي مثل الاكتئاب والقلق والوساوس تمثل عاملاً مستقلاً عن عامل الصحة النفسية الإيجابية، وإن كان بينهما قدر من الارتباط، وأشار إلى أن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية مرَّكَّب من ثلاثة أبعاد هي:

- الحياة الوجدانية أو الذاتية الكريمة Emotional/Subjective well-being:

تمثل مدركات الفرد وتقييماته لحياته في ضوء الحالات أو الخبرات الوجدانية التي يمر بها، كما تنعكس في ارتفاع وقوة مشاعره الإيجابية Positive emotion، وغياب المشاعر السلبية Negative emotion، وتحقيق مستوى عام من الرضا عن الحياة Life satisfaction.

- الحياة النفسية الكريمة Psychological well-being: وتعني مجموعة من

الخصائص المرتبطة بالأداء الوظيفي النفسي الأمثل للفرد، كما ينعكس في شعوره بقبول الذات Self-acceptance، وعلاقات إيجابية مع الآخرين Positive relationship،

(1) Seligman & Csikszentmihaly, 2000; Seligman, 2011.

والاستقلالية *Autonomy*، وإدارة البيئة وتطويرها «التمكن البيئي» *Environmental* mastery، والهدف من الحياة *Purpose in life*، والنضج الشخصي *Personal growth*.

- الحياة الاجتماعية الكريمة **Social well-being**: وتعني مجموعة من الخصائص المرتبطة بالأداء الوظيفي الاجتماعي الأمثل للفرد كما ينعكس في شعوره بالاندماج الاجتماعي *Social integration*، والقبول الاجتماعي *Social acceptance*، والمشاركة المجتمعية *Social contribution*، والتناغم الاجتماعي *Social coherence*، وتحقيق الذات الاجتماعي *Social actualization*⁽¹⁾.

ويفترض منظور القدرات للازدهار (Lotfi, 2011) أن الازدهار أو الصحة النفسية الإيجابية تتحقق عندما يتمكن الفرد من إشباع رغباته الذاتية، طالما أن الأشياء التي ستلبي رغباته هي أشياء جيدة ومقبولة وغير سيئة، كما ترى هذه النظرية أن إشباع رغبات الفرد قد يأخذ مستويات وأولويات مختلفة وفقاً لتطوير وممارسة أربعة من القدرات الضرورية لدى الإنسان، وهي القدرة على المعرفة والإدراك، القدرة على التواصل، القدرة على الشعور، والقدرة على التصرف بفاعلية.

وقدم لوكات (Lukat et al, 2016) اقتراحاً أو تصوراً لبنية أحادية للصحة النفسية الإيجابية كمفهوم عام وشامل، يصف شعور الفرد بمشاعر إيجابية والرضا عن الحياة والأداء الإيجابي الأمثل في حياته الفردية والمجتمعية، ويعني وجود الرفاهية الوجدانية والنفسية والاجتماعية عامة لدى الشخص، وجعلوا من وصف العوامل الداخلية والخارجية للصحة النفسية الإيجابية المتمثلة في العوامل الوجدانية والنفسية وعوامل الدعم الاجتماعي والمشاركة بفاعلية في المجتمع الذي يعيش فيه الشخص دالةً أو مقياساً لصحته النفسية الإيجابية.

(1) Keyes, 2005; Keyes & Simoes, 2012.

ثالثاً - الذكاء الناجح Successful Intelligence:

تقدم نظرية الذكاء الناجح لستيرنبرج وسيلة لمساعدة الأفراد، وخصوصاً الطلاب، على الاستفادة من نقاط القوة لديهم، وتصحيح نقاط الضعف، ويتم ذلك من خلال التدريس بطريقة الموازنة بين التعلم المعتمد على الذاكرة والتعلم المعتمد على التفكير التحليلي والإبداعي والعملي، وكذلك تمكين الطلاب من استخدام مهاراتهم الإبداعية والعملية التحليلية والإبداعية، كما أنها تشجعهم على تجهيز ومعالجة المعلومات بشكل أعمق وأكثر تفضيلاً للمواد الدراسية، حيث يتعلم الطلاب بطريقة تعزز فهم واسترجاع المعلومات واستخدامها بفاعلية، وتركز نظرية الذكاء الناجح على ثلاثة أنواع من الذكاء تعمل مع بعضها البعض وهي:

- الذكاء الإبداعي Creative intelligence: يستخدم الفرد هذا الذكاء في الحالات التي تتطلب الاكتشاف والابتكار وبناء الفروض في أثناء مواجهة المواقف الجديدة باستخدام الخبرات والمهارات الحالية، ويرتبط هذا الذكاء مع توليد أفكار جديدة ومفيدة.

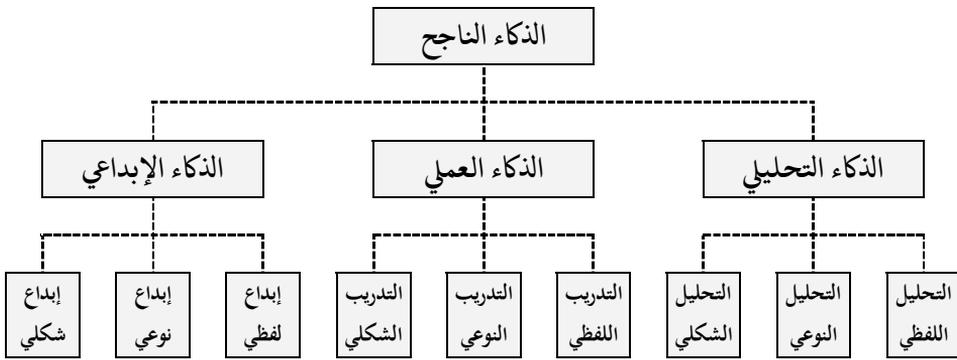
- الذكاء العملي Practical intelligence: ويسمح هذا الذكاء بتحديد أفضل طريقة للوصول إلى الهدف ويستخدم الإنجاز، وهناك حاجة إلى قدرة عملية في تكييف وتشكيل البيئة المتغيرة، مما يجعل الفرد أكثر تواءماً

- الذكاء التحليلي Analytical Intelligence: ويشير إلى العمليات العقلية ذات الترتيب الأعلى المتضمنة في حل المشكلات؛ إذ يحتاج الفرد إلى القدرة التحليلية في عملية التحليل والتقييم والتوجيه والاستدلال. وغيرها. ويتميز الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء التحليلي بالتفوق في الاختبارات المعيارية للقدرات الأكاديمية⁽¹⁾.

(1) Sterinberg, 2005.

ويؤكد استيرنبرج (2003) على أنه من المهم أن يعرف الفرد كيف ومتى يستخدم هذه المظاهر للذكاء أكثر من مجرد امتلاكها، فعندما يتم تفعيل مظاهر الذكاء الثلاثة (التحليلية، الإبداعية، والعملية) بتوازن وتكامل.

ويتضمن الذكاء التحليلي القدرة على التحليل والاختبار والتمييز والحكم، تقييم وتقدير المعلومات، ويتضمن الذكاء الإبداعي القدرة على التخطيط، وتوليد وإنشاء وابتكار وبناء وتصميم معلومات أو مشروع جديد، من جهة أخرى يتضمن الذكاء العملي قدرة الفرد على التطبيق واستخدام معلومات أو تنفيذ مشروع معين، على الرغم من أن التحليل، والقدرات الإبداعية والعملية مرتبطة ببعضها البعض، ويمكن ممارسة كل منها بشكل مستقل عن الآخر. وقد يكون لدى المرء القدرة على تحليل أو تقييم المعلومات ولكن عندما لا يكون قادراً على تطبيقه، وبالمثل يمكن أن يخترع أو ينشئ مشروعاً ولكنه غير قادر على تحليله، ومع ذلك، فإنه في جميع الحالات الذاكرة مهمة لأن المرء لا يكون قادراً على تحليل أو تطبيق أو تصميم ما لا يعرفه⁽¹⁾.



شكل (1) نموذج استيرنبرج لعوامل الذكاء الناجح (Nunez, 2019)

وبهذا الشكل فإن قدرة الفرد على تحقيق هدف ما من أهداف الحياة، في سياق اجتماعي وثقافي معينين، ومن خلال الاستفادة من نقاط قوته ومعالجة نقاط ضعفه

(1) Mitana, et al., 2018, p. 113.

من أجل التكيف والبناء، واختيار الميئات المناسبة، وبواسطة المزج بين قدراته التحليلية والإبداعية، والعملية هو ما يشير إلى الذكاء الناجح، أي أن قدرة الفرد على تحقيق النجاح في ضوء معايير الذاتية، بالإضافة إلى السياق الثقافي والاجتماعي الذي ينتمي إليه هو الذكاء الناجح⁽¹⁾.

رابعاً- أساليب التعلم وفق نموذج ويكس:

Learning Styles Due to WICS Model:

يشير تعريف رينزولي (2002) Renzulli, لأساليب التعلم كمجموعة من الأداءات المتميزة للمتعلم والتي تعبر عن طريقة تعلمه واستقباله المعلومات الواردة إليه من البيئة المحيطة به بهدف التكيف معها إلى كونها أساليب تنفيذية متعلمة. إلا أن كولب (1985) Kolb يرى أنها نتاج تفاعل استعدادات وراثية، وخبرات الماضي، ومتطلبات البيئة الحالية لإنتاج توجهات الفرد نحو أنماط التعلم المتعددة. بينما يرى دن ودن (1992) Dunn & Dunn أن أسلوب التعلم يشير إلى الطريقة التي يبدأ بها المتعلم التركيز والتجهيز والاحتفاظ بالمعلومات الجديدة والصعبة.

وقد نظر الباحثون إلى أسلوب التعلم باعتباره الطريقة التي تصف الفروق الفردية في التعلم بين الأفراد، ويشيع ذلك في النماذج النظرية وأدوات قياس أساليب التعلم. كما أن أسلوب التعلم يمكن تعريفه بالفكرة السائدة لدى الأفراد في الطريقة الممكنة للحصول على المعلومات بطريقة معينة، وبشكل مختلف عن الآخرين، وأن أسلوب التعلم يركز على مواقف التعلم⁽²⁾.

ويشير نمط التعلم إلى الفروق بين الطلاب في نظرتهم لتبني نمط التعلم الذي يؤثر في أسلوب دراستهم، بمعنى آخر وجهة النظر المختلفة لدى الطلاب في اكتساب

(1) Sternberg & Grigorenko, 2002, p. 276; Sternberg, 2003, 2015.

(2) Zhang & Sternberg, 2006, p. 6.

المعلومة بطرق مختلفة، ويهتم علماء النفس المعرفي بالأسس التي تهتم بالتعلم والذاكرة والأساليب التي يمكن تطويرها لمساعدة المعلمين ومن ثم الطلاب، في إطار كيف ولماذا؟ فمثلاً بعض الطلاب يتعلم بشكل أفضل من خلال الكلمات ويطلق عليه متعلم لفظي، والبعض الآخر يفضل التعلم من خلال الصور، ويطلق عليه متعلم بصري⁽¹⁾.

كما أن أسلوب التعلم يعنى طريقة الفرد في تجهيز والتفاعل مع والاحتفاظ بالمعلومات الجديدة والصعبة، لذلك فإن الأسلوب يشير إلى نمط التعلم المفضل، وغالباً تنظم عن طريق الدارسين والمعلمين في ثلاثة فئات رئيسة، هي: (سمعي - بصري - حركي)⁽²⁾.

ولكونها تشير إلى الفروق بين الأفراد في كيفية التعلم، وحل المشكلات، كيف يعملون، وكيف يشاركون في الأنشطة المختلفة، وكيف يتصرفون كمجموعة، وكيف يرتبطون بالآخرين من حولهم، تعتبر دراسة الفروق الفردية فيها من الموضوعات المهمة في تعلم المعلمين، فعلى سبيل المثال ذكر (Davis & Rimm 2003) أن الإعداد التربوي الذي يقدم للمتعلمين يجب أن يأخذ في الحسبان الخصائص الفردية وحاجات الأفراد، وذلك دون إغفال السياق الثقافي، حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية السياق الثقافي في دراسة أساليب التعلم لدى المتعلمين؛ لأن الثقافة تتضمن القيم والمعتقدات، والأخلاق، وقد تؤدي الفروق الثقافية وأساليب التعلم إلى الفروق في خبرات الطلاب الحياتية، والتوقعات التعليمية والخبرات المدرسية⁽³⁾.

ويستطيع الطلاب تحقيق مستويات مرتفعة من الإنجاز الأكاديمي في حال توافق أساليب التعلم التي يتبعها المعلمون مع الأساليب المفضلة لدى المتعلمين.

(1) Harold, 2016, p. 106.

(2) Raynri, 2006, p. 105.

(3) Kim, 2008, pp.1-2.

ويحذر الباحثون من تداخل أسلوب التعلم مع الأسلوب المعرفي خصوصاً في الجوانب التطبيقية، حيث يتضمن أسلوب التعلم الجانب التطبيقي Practical والوظائف التربوية، بينما الأسلوب المعرفي يتعلق بالجوانب النظرية، والتطبيقات الأكاديمية، ومن هنا فإنه ثنائي القطب، أما أسلوب التعلم فله عوامل عديدة، ومستقرة نسبياً في المواقف التعليمية، فهو يتضمن التعلم، والتنظيم، ومعالجة المعلومات، وصف المعرفة، والمهارات. أما الأسلوب المعرفي فيتضمن أسلوب الفرد المفضل في جمع، وتجهيز، وتقييم المعلومات⁽¹⁾.

وقد قدم رينزولي (Renzulli, 2002) تصوراً واسعاً للتمييز بين أساليب التعلم التي صنفها إلى تسعة أنواع وهي: التدريس المباشر، والتعلم بواسطة التكنولوجيا، والمشاريع، والدراسة المستقلة، وتدريس الأقران، والمناقشة، والألعاب التعليمية، والتمثيل والمحاكاة، والممارسة والتدريب، وهذه الأساليب تتصف بالشمولية لأغلب أساليب التعلم، وحداتها وإمكانية تطبيقها بسهولة داخل الفصل الدراسي. ويتضح أن النماذج التي تقيس أساليب التعلم متعددة، وقد يرجع هذا التباين إلى اختلاف الطرق والأساليب التي يستخدمها المتعلم لاستقبال ومعالجة المعلومات.

فعلى سبيل المثال فإن نموذج ويكس WICS كاختصار مكون من الحروف الأولى لكلمة الحكمة Wisdom، والذكاء Intelligence، والإبداع Creativity، والقدرات التوليفية Synthesized المكونة من القدرات الثلاثة مجتمعة. ويُطلق على إطار عمل النظرية المعززة للذكاء الناجح، ويحتاج الناس إلى التفكير الإبداعي لتوليد الأفكار الجديدة والقيمة، والتفكير التحليلي للحكم على ما إذا كانت الأفكار جديدة بالاهتمام، والتفكير العملي لتنفيذ الأفكار وإقناع الآخرين بقيمة تلك الأفكار. ويحتاج الناس أيضاً إلى الحكمة للمساعدة في ضمان استخدام مهاراتهم لتحقيق الصالح العام

(1) Kim, 2008, pp. 9-10.

الذي يوازن بين مصالحهم الشخصية ومصالح الآخرين سواء على الأمد القصير أو الطويل، ويمكن للأفراد من خلال هذا النموذج تحسين تلك المهارات المعرفية، وفي المقابل فإن الرؤى التقليدية للذكاء ركزت على الجانب التحليلي المستند على الذاكرة، دون تقييم الجوانب الإبداعية والعملية والمهارات القائمة على الحكمة. ولعل استخدام نموذج ويكس عند التعلّم والتدريس يساعد على مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، حيث يساعد على إيجاد بيئة تعليمية تعلمية داعمة، يكتشف فيها الطلاب الأنماط المختلفة لقدراتهم، كما يستطيعون أن يفهموا أن التفرد يسمح لكل فرد أن يقدم إسهامًا مختلفًا عن غيره في البيئة التعليمية ويقدر قيمة التنوع، وتعزيز القدرة على الاحتفاظ بالمادة المتعلمة، والتركيز على نقاط القوة لدى الطلاب، وزيادة دافعية الطلاب⁽¹⁾.

ويتم تعريف الحكمة على أنها تطبيق الذكاء والإبداع والمعرفة، وتتوسطها القيم الأخلاقية الإيجابية نحو تحقيق التوازن بين المصالح الشخصية والعامة، ولا تتعلق الحكمة فقط بتعظيم المصلحة الذاتية للفرد، ولكن أيضًا بتحقيق التوازن بين المصالح الذاتية ومصالح الآخرين، والجوانب الأخرى للسياق الذي يعيش فيه الفرد مثل البيئة أو حتى المعتقدات الدينية، وينظر الحكماء مثل: مانديلا، وروزفلت أبعد من مصالهما الشخصية إلى مصالح الآخرين والمجتمع، ويمكن أن يكون الشخص ذكيًا من الناحية العملية، ولكن يستخدم ذكاهه العملي لتحقيق أهداف سيئة أو أنانية، وفي الحكمة قد يسعى المرء إلى تحقيق نتائج جيدة لنفسه وللآخرين⁽²⁾.

كما أن الحكمة والذكاء والإبداع شروط لا غنى عنها للأفراد والمهنيين ولأي شخص يرغب في تحقيق نجاح ذي مغزى في حياته، وهذه القدرات ليست ثابتة بل هي ديناميكية متطورة⁽³⁾.

(1) Sternberg, 2015, p. 77.

(2) Ibid.

(3) Sternberg, 2009, p. 1.

ويعتبر نموذج ويكس أساساً شاملاً لتحديد وإعداد القادة التربويين الإيجابيين، حيث يجمع النموذج بين القدرات المختلفة، وهذا ما يعد الجديد في هذا النموذج، فالقائد التربوي الإيجابي يحتاج إلى الإبداع لكي يولد التصورات والحلول الجديدة المبتكرة للمشكلات، وللذكاء التحليلي لتقييم جودة هذه الأفكار والتصورات والحلول، والقدرة على تنفيذها، والحكمة لكي يتأكد من أن القرارات تساعد في تحقيق الصالح العام، ولذلك فإن قادة المستقبل يجب أن يمتازوا بالحكمة والإبداع والذكاء، وبدون التوليف والتركيب بين هذه المكونات الثلاثة لا يمكن للشخص أن يكون مسهمًا في المجتمع⁽¹⁾.

وعند توصيف الفروق بين الأفراد ذوي الذكاء، والإبداع والحكمة، فإن الذكاء يعني القدرة العملية على حل المشكلات، والقدرة على التفكير بوضوح وبعقلانية ومنطقية، والتفكير بسلاسة وانسيابية، وامتلاك القدرة على الإنجاز المتميز، والقدرة على الإلمام بالأفكار المجردة، والفتنة.

كما أن الذكاء الإبداعي يشير إلى إنجاز الفرد ما يظن الآخرون أنه مستحيل، من خلال التحرر من الأفكار التقليدية، وبروح متحررة من كل القيود الفكرية، يدرك الروابط والاختلافات بين الأفكار والأشياء، والتذوق الجمالي والخيال والحدس وكثرة الأسئلة، كما تعني الحكمة أن لدى الفرد القدرة على النظرة المتروية للمواقف والأحداث والمشكلات، وقدرته الجيدة على إيجاد الحلول الإبداعية لها، حيث يتميز بعقل منطقي يجيد التمييز بين التشابهات والاختلافات، يفكر قبل الفعل أو اتخاذ القرار، لديه القدرة على الحدس.

ومن خلال نظرية التوازن التي طرحها ستيرنبرج فإن الحكمة كتطبيق موجه بالقيم المعرفية الضمنية لا لمصلحة المرء فحسب ولكن لنفع الآخرين، كي نصل إلى

(1) Sternberg, 2005; 2008.

الصالح العام، ويدرك الشخص الحكيم أن الأمر المهم ليس المعرفة أو المهارات الذهنية التي يطبقها، بل كيفية استخدام المعرفة أيضًا⁽¹⁾.

خلاصة القول: إن الفرد المتعلم لكي ينجح في تحقيق أهدافه وتعلّمه يجب أن يتسم بكل من الوفاء بمتطلبات وجوده في الحياة أو ما يسمي بالوفاء الوجودي، ليتحقق لديه الصحة الذهنية الإيجابية ومن ثمّ ينمو لديه الذكاء الناجح ويستطيع تطبيقه في كل تصرفاته فيستطيع تحليل المواقف الحياتية وما بها من مشكلات ويستخدم ما لديه من إمكانيات وكفاءات بشكل عملي إبداعي وفق أساليب تعلّمه التي يفضلها ويتعلم من خلالها فيصير فردا نافعا لذاته ولمجتمعه.

وفي النهاية يجب على مؤسسات المجتمع التربوية التعليمية سواء المدارس أو الجامعات أن تعمل على:

- تعزيز الصحة النفسية الإيجابية بشكل أكثر فعالية في سياسات وممارسات وخدمات وذلك من خلال تعزيز عوامل الحماية التي تسهم في النمو الوجداني والنفسي والاجتماعي للمتعلمين وتقليل عوامل الخطر التي تعيق التطور الوجداني والنفسي والاجتماعي.

- أن يكون للمعلمين والعاملين في مؤسسات التعليم المختلفة دورٌ داعمٌ ومعزّزٌ لكل من الوفاء الوجودي، والصحة الذهنية الإيجابية والعمل على تنمية الذكاء الناجح من خلال دعم بيئات تعليمية شاملة تقدر التنوع مع تقديم إستراتيجيات تقوم على أساليب التعلّم المفضلة لدي المتعلمين، وكذلك دعائم عامة ومستهدفة مناسبة لمواجهة تحديات التعلّم ومجالات النمو مع تغذية الشعور بالانتماء للمجتمع والشعور الإيجابي بالذات، بالإضافة إلى توفير الدعم المناسب في إطار بيئة تعليمية

(1) ستيرنبرج، مترجم، 2010، ص 25.

ترحيبية ومهتمة ومحترمة وآمنة عندما يدرك المعلمون أن المتعلم قد يعاني من صعوبات في تحقيق صحته الذهنية أو وفائه الوجودي أو عدم قدرته على استخدام الذكاء الناجح في التغلب على مشاكله.

- توفير التوجيه المباشر للطلاب حول المهارات والإستراتيجيات التي تعزز قدراتهم على التأقلم وحل المشكلات.

- دعم وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية من خلال التركيز على عدد من الإستراتيجيات تتمثل في تطوير المهارات الشخصية، والبناء على نقاط القوة والمرونة فالإستراتيجيات التي تركز على تعزيز الصحة النفسية الإيجابية تدعم المرونة الفردية وتخلق بيئات داعمة وتعالج تأثير المحددات الأوسع للصحة النفسية.

- إعداد برامج إرشادية تساعد في تنمية الوفاء الوجودي بهدف تحسين مستوى الصحة الذهنية الإيجابية لدى المتعلمين.

- إجراء المزيد من الدراسات للكشف عن طبيعة العلاقة بين الوفاء الوجودي والصحة الذهنية الإيجابية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى كالإبداع الانفعالي، والشفقة بالذات، والاحتراق النفسي، والإبداع في مجال العمل، والتفكير الإيجابي، والتفكير التأملي، والذكاء الأخلاقي، والذكاء الروحي، واليقظة العقلية، لعنا نصل منها إلى نموذج متكامل يستفيد منه كل من المتعلمين والمعلمين والعاملين في مجال الإرشاد النفسي في إعداد البيئات الداعمة للوجود النفسي الأفضل لأفراد المجتمع.

*

المصادر والمراجع

أولاً- العربية:

- أحمد مصطفى عبد الله: الصحة النفسية وطلبة الجامعات المصرية، المجلة الدولية للآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية (IJAHSS)، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، (11)، 2018.
- حنان موسى السيد عبد الله: الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة - دراسة تنبؤية فارقة، 2022.
- صفاء الأعسر: الازدهار- القوى الإنسانية من منظور علم النفس الإيجابي، ورقة مقدمة لمؤتمر علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة، 2012.
- عبد الله سليمان العصيمي؛ جابر مبارك الهبيدة: قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس - كلية الدراسات العليا للطفولة، 23 (87)، 2020.
- فادية علوان؛ هدى حسن عبد الفتاح؛ منى أحمد إبراهيم؛ فاطمة علي نوفل: البنية العاملية لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية من الوهن إلى الازدهار - دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 28 (3)، 2018.
- مجلة الإرشاد النفسي: مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- هشام إبراهيم عبد الله: الصحة النفسية مدخل إلى الشخصية الإيجابية والمجتمع السوي، مجلة التربية، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، 33 (151)، 2004.

ثانياً- الأجنبية:

- Bjornson, H. N., Espnes, G. A., Eilertsen, M. B., Ringdal, R., & Moksnes, U. K. (2019). The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. *The Journal of School Nursing*, 35(2).
- Canadian Population Health Initiative (CPHI) & Canadian Institute for Health Information (CIHI). (2011). *Improving the Health of Canadian: Exploring Positive Mental Health*.
- Coddington, J. A. (2007). *Toward a theory of thriving*. Doctoral dissertation, Capella University.
- Crespo, R. F., & Mesurado, B. (2015). Happiness economics, Eudaimonia and positive psychology: From happiness economics to flourishing economics. *Journal of Happiness Studies*, 16 (4).

- Danilenko, O. I., & Nosova, A. S. (2020). Existential fulfillment and socio-psychological adaptability as predictors of subjective well-being of students. *Perspektivy Nauki I Obrazovania - Perspectives of Science and Education - International Scientific Electronic Journal* , 46 (4).
- Dady, J. A. D. (2018). Flourishing is associated with higher academic achievement and engagement in Filipino undergraduate and high school students. *Journal of Happiness Studies*, 19.
- Dunn, R., & Dunn, K (1992). *Teaching elementary students through their Individual learning style*. Boston: Allyn & Bacon.
- Galante, J., Galante, I., Jet Bekkers, M., & Gallacher, J. (2014). Effect of Kindness-Based Meditation on Health and Wellbeing: A Systematic Review and Meta-Analysis. Article in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82 (6).
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of flourishing in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Well-being*, 2 (1).
- Guo., C, Tomson., G, Keller., C & Söderqvist., F.(2018). Prevalence and correlates of positive mental health in Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 18 (263).
- Harold Pashler,¹ Mark McDaniel,² Doug Rohrer,³ and Robert Bjork (2016). Learning Styles Concepts and Evidence. *Psychological science in the public interest*, 9 (3).
- Hojabrian, H., Rezaei, A. M., Bigdeli, I., Najafi, M., & Mohammadifar, M.A. (2018). Construction and Validation of the Human Psychological Flourishing Scale (HPFS) in Sociocultural Context of Iran. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6 (2).
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Well-being*, 4 (1).
- Huppert, F. A. & So, T. C. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterizes them? Presented at the meeting of the OECD/ Is QOLS meeting , July 23/24, Florence.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of anew conceptual frame work for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110 (3).
- Joseph, S. (2015). *The future of positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health education, and everyday life*. Hoboken: Wiley. Ch.47.
- Kay., J. (2019). Influence of Existential Fulfillment on Job Burnout among Kenya Universities Professional Counsellors. *Editon Consortium Journal of Psychology, Guidance, and Counseling (ECJPGC)*, 1 (1).
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health & Behavior Research*, 43.
- Keyes., C. L. M, Simoes., E. J. (2012). To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. *American Journal of Public Health*.
- Kim, Hee-Jung., (2008). Learning Style Preferences of Gifted and General Elementary School Students in Korea and the U.S. with Cross-cultural Validation of Translated LSI. Ph.D. Purdue University. West Lafayette, Indiana.
- Lamers., S. (2012). *Positive Mental Health: Measurement, Relevance and Implications*. Enschede, the Netherlands: University of Twente.

- Langle A. (2003). The method of "Personal Existential Analysis". *European Psychotherapy*, 4 (1).
- Langle, A. (2012). The viennese school of existential analysis: The search for meaning and the affirmation of life. In L. Barnett & G. madison (Eds.), *Existential therapy: Legacy, vibrancy ,and dialogue* New York: Routledge.
- Langle A., Orgler Ch., Kundi M. (2003). The Existence Scale. *European Psychotherapy*, 4 (1).
- Launeanu, M. (2014). Personal existential analysis method. In :Michalos, A.C. (Eds.) *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3978.
- Le Sueur., I. (2019). An Investigation of Existential and Positive Psychological Resources in College Students. Ph.D., Seton Hall University Dissertations and Theses (ETDs). 2669.
- Loonstra B., Brouwers A., & Tomic W. (2007). Conceptualization, Construction and Validation of the Existential Fulfilment Scale. *European Psychotherapy*, 7 (1).
- Loonstra B., Brouwers A., & Tomic W. (2009). Feelings of existential fulfilment and burnout among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education*, 25.
- Lotfi, S., (2011). A theory of Flourishing. A dissertation submitted to the department of philosophy in partial fulfillment of the requirements for degree of Doctor of Philosophy Degree. The Florida State University, College of Arts and Sciences.
- Lukat., J, Margraf., J, Lutz., R, van der Veld., W.M & Becker., E.S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *Research Article, BMC Psychology*, 4 (8).
- Mantas, S., Juvinyà, D., Bertran, C., Roldán, J., Sequeira, C., & Lluch, M. (2015). Evaluation of positive mental health and sense of coherence in mental health professionals. *Revistas Portuguesa de Enfermagem de Saude Mental* (13).
- Mjosund, N. H., (2017). Positive mental health - from what to how A study in the specialized mental healthcare service. PHD, NTNU Norwegian University of Science and Technology.
- Mitana, J.M.V., Muwagga, A.M. & Ssempala, C. (2018). Assessment for successful intelligence: a paradigm shift in classroom practice. *International Journal of Educational Research Review*, 4 (1).
- Monroz., A, Aidman., E, & Ivannikov., V. (2017). Sense-making and existential fulfilment mediate the effect of action orientation on willpower. *The Journal of Science and Medicine in Sport (JSAMS)*, 20 (3).
- Nuñez, L., Novoa, P., Majo, H., & Salvatierra, A. (2019). Mental Maps as a Strategy in the Development of Successful Intelligence in High School Students. *Propósitos Representaciones*, 7 (1).
- Ouweneel, E., Leblance, P., & Schaufeli, W. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6.
- Picco., L, Yuan., Q, Vaingankar., J.A, Chang., S, Abdin., E, Chua., H.C, Chong., S.A & Subramaniam., M.(2017). Positive mental health among health professionals working at a psychiatric hospital. *PLOS ONE*12 (6).

- Rayneri, L. J., Gerber, B. L., & Wiley, L.P. (2006). The relationship between classroom environment and the learning style preferences of gifted middle school students and the impact on levels on performance. *Gifted Child Quarterly*, 50.
- Renzulli, J., Rizza, M., & Smith, L. (2002). *Learning Style Inventory*. U.S.A: Creative Learning Press, Inc.
- Rubtcova., M, Pavenkov., O, & Stankovskaya., E.B. (2017). The Role of Existential Fulfillment in Interpersonal Relations: Methodological Aspects. *Proceedings of the Conference on Spirituality and Psychology*, Bangkok, Thailand, 13-15 March, Available at SSRN.
- Satic, S.A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A Structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53 (4).
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Free press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1).
- Seyranian, V., Madva, A., Duong, N., Abramzon, N., Trbbetts, Y., & Harackiewicz, J.M. (2018). The longitudinal effects of STEM identity and gender on flourishing and achievement in college physics. *International Journal of STEM Education*, 5.
- Shin., N & Jin Lim., Y. (2018). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*.
- Solobutina., M. & Miyassarova., M. (2019). Dynamics of Existential Personality Fulfillment in the Course of Psychotherapy. *Behavioral Sciences*, 10 (21).
- Sternberg, R. (2000). The theory of successful intelligence. *Gifted Education Interactional*, 15.
- Sternberg, R., J. & Grigorenko, E. L. (2002). The Theory of Successful Intelligence as a Basis for Gifted Education. *Gifted child quarterly*, 46 (4).
- Sternberg, R. (2003). Discussion Issues in the theory and measurement of successful intelligence: A reply to Brody. *Intelligence*, 31.
- Sternberg, R., J. (2005). The Theory of Successful Intelligence. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 39, (2).
- Sternberg R., J. (2005) WICS: A model of giftedness in leadership. *Roeper Review*, 28 (1).
- Sternberg, R. J., & Grigorenko, E. L. (2007). *Teaching for successful intelligence* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Sternberg, R., J. (2009). Academic Intelligence is not enough! WICS: An Expanded Model.
- Sternberg, R., J. (2015). Successful intelligence: A model for testing intelligence beyond IQ tests. *European Journal of Education and Psychology*. 8.
- Sternberg, R. J., Kaufman, J. C., & Roberts, A. M. (2019). The relation of creativity to intelligence and wisdom. In J.C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *Cambridge handbook of creativity* (2nd Ed). New York: Cambridge University Press.
- Sym A., Wiraszka-Lewandowska K. & Kokoszka A. (2006). Corrective Experience of Values and Existential Fulfillment in a course of short-term psychodynamic

- group psychotherapy. Ph.D, II Department of Psychiatry, Medical University of Warsaw, Poland.
- Teismann., T, Forkmann., T, Brailovskaia., J, Siegmann., P, Glaesmer., H. & Margraf., J. (2017). Positive mental health moderates the association between depression and suicide ideation: A longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, (104).
 - Tiwari, P.K & Agashe, C.D. (2016). A Comparative Study of Positive Mental Health among Kho-Kho Players with Varying Level of Sports Achievements. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5 (4).
 - Tomić W., Evers W., & Brouwers A. (2004). Existential Fulfillment And Teacher Burnout. *European Psychotherapy*, 5(1).
 - Tomic., M, & Tomic., E. (2010). Existential fulfilment, workload and work engagement among nurses, *Journal of Research in Nursing*, 16 (5).
 - Tomic., W. & Tomic., E.(2008). Existential fulfillment and burnout among principals and teachers. *Journal of Beliefs & Values* , 29(1).
 - Trompeter, H.R., Kleine, E.D, & Bohlmeijer, E.T. (2016). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Original Article*.
 - Vaingankar., J. A, Abidin., E, Chong., S. A, Sambasivam., R, Jeyagurunathan., A, Seow., E, Picco., L, Pang., S, Lim., S & Subramaniam., M. (2016). Psychometric properties of the positive mental health instrument among people with mental disorders: a cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14 (19).
 - Vander Weele, T. J. (2017). Religious Communities and Human Flourishing. *Current Directions in Psychological Science*, 26 (5).
 - White., S. C. & Eyber., C. (2018). Positive Mental Health and Wellbeing. Chapter In book: *The Palgrave Handbook of Sociocultural Perspectives on Global Mental Health*.
 - World Health Organization (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: WHO.
 - Zhang, L. F., & Sternberg, R. J. (2006). *The nature of intellectual styles*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

