

39

2015

إصدار تأسيسي 2025

المكتبة العربية للعلوم النفسية
إصدارات محكمة في علم النفس

تحوّل مدرسة علم النفس العربية في ضوء علم النفس

سلسلة الإصدارات المكتبية المحكمة لـ "شمن":

الإصدار التاسع و الثلاثون

هو السيد عبد الجواد أبو كارة

العلم والذكورة

تمهيد نظري في علم النفس

ما كذا علم النفس

أبعاد علم النفس

مكونات علم النفس

و ديناميات تشكيلها

عدد 39 - 2015



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

مركز الأبحاث العربية

الوجود الحسنة

(نشر وفق نظريتي احترام)

د. الأبحاث العربية

إعداد الأبحاث العربية

مركز الأبحاث العربية

مركز الأبحاث العربية

الفهرس

| | |
|----|---|
| 6 | ملخص الدراسة |
| 6 | (1) ملخص الدراسة باللغة العربية |
| 6 | (2) ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية |
| 7 | مقدمة الدراسة |
| 11 | مشكلة الدراسة |
| 14 | أهداف الدراسة |
| 14 | أهمية الدراسة ومبرراتها |
| 16 | مصطلحات الدراسة |
| 16 | (1) الندم Remorse |
| 17 | (2) الذنب Guilt |
| 17 | (3) الأزمة الوجودية Existential Crisis . |
| 18 | (4) الذنب الوجودي Existential Guilt . |
| 18 | (5) الحسرة الوجودية |
| 19 | الدراسات السابقة |
| 25 | الدلالات النظرية للدراسات السابقة |
| 27 | منهج الدراسة وإجراءاتها |

| | |
|-----|--|
| 28 | الإطار النظري للدراسة |
| 28 | ماهية الحسرة الوجودية Existential regret |
| 39 | الحسرة الوجودية: العلاقات والمتعلقات. |
| 43 | أبعاد الحسرة الوجودية : Existential regret Dimensions |
| 47 | محددات تكوين الحسرة الوجودية |
| 51 | الخصائص النفسية والسلوكية للمعانين من الحسرة الوجودية: |
| 52 | النماذج النظرية المفسرة للحسرة الوجودية |
| 64 | حالة الحسرة الوجودية : نموذج مقترح ⁵ |
| 90 | القيمة الوقائية لخبرة الحسرة الوجودية: |
| 94 | دراسات مقترحة |
| 96 | المراجع |
| 111 | ملحق |

الحسرة الوجودية ماهيتها، أبعادها ومحدداتها وديناميات تشكيلها

ملخص الدراسة

(1) ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى تحديد الصياغة المفاهيمية لمفهوم الحسرة الوجودية بوصفها حالة وجدانية معرفية سلبية تجسد ردود أفعال الشخص تجاه أفعاله وتصرفاته فيما مضى من حياته، فضلاً عن ارتباطها بما يعرف بعملية مراجعة الشخص لأسلوب حياته ويقينه بتكره لذاته الأصلية وإخفاقه في نحت هوية حياة شخصية تتسق مع تصوراته لمعنى الحياة والغاية منها بإيثاره لبدائل سلوكية غير مثمرة ما كان يتعين عليه الإتيان بها، ويقترن هذا اليقين باعتقاده بتناقص فرص تصويب الذات وتدارك ما فات، واعتمدت الدراسة أسلوب تحليل أدبيات المجال للتوصل إلى تعريف للحسرة الوجودية يمكن بموجبه تحديد أبعادها وتبيان مسار وديناميات تكوينها وتداعياتها، وهدفت الدراسة كذلك إلى تقديم نموذج نظري للحسرة الوجودية يمكن بمقتضاه تلمس طرق مواجهتها والتخلص منها.

(2) ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

The Study aimed to formulate a conceptual frame work of Existential regret concept, Existential regret Experience represent negative affective & cognitive state denote to individual reactions to his actions or inactions in the past. it also relate to life review process within realm of Personlifehood.

In Existential regret Experience Person contented that he denied his authentic self, and failed in formulating a real personhood Identity in Consistency with his beliefs about meaning of life and it's final ends as result of preferring ill-fruitfulness behavior alternatives. These beliefs concomitanced with knowing that corrective opportunities are losted, and there is no hope to have what had been gone.

لا يتوقف الإنسان عن طرح أسئلة وجودية المغزى خلال الفترات الحاسمة من حياته مثل: من أنا؟ وماذا أريد؟ وكيف سيكون مستقبلي؟ وهل سيوفر لي هذه المستقبل الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي؟

أن الإنسان بصفة عامة كائن مندفع تلقائياً للتساؤل عن معنى الحياة وغاياتها ودوره فيما وموقفه الشخصي منها.

The study used literatural analysis Style review to define Existential regret concept, detrmine it's dimensions, explaine it's Formation and dynamic path. The aimed also to propose a theoretical model for understand and explaine Existential regret.

مقدمة الدراسة

لا يتوقف الإنسان عن طرح أسئلة وجودية المغزى خلال الفترات الحاسمة من حياته مثل: من أنا؟ وماذا أريد؟ وكيف سيكون مستقبلي؟ وهل سيوفر لي هذه المستقبل الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي؟ وبنفس الطريقة يراجع الإنسان ماضيه، وقد يجتر آلامه والتساؤل: هل فعلت ما كان يتعين على فعله؟ هل استثمرت وقتي بصورة مفيدة، أم تراه ضاع منى سدى فيما لا طائل من ورائه؟ هل استثمرت ما أتيح لي من فرص لترقية ذاتي وتجويد نوعية حياتي الشخصية؟ هل استطعت استثمار ما أمتلكه من قدرات وإمكانيات؟، ويضاف إلى ذلك أن الإنسان بصفة عامة كائن مندفع تلقائيًا للتساؤل عن معنى الحياة وغاياتها ودوره فيها وموقفه الشخصي منها.

وتتخلق على أرضية إجابة الإنسان عن مثل هذه النوعية من الأسئلة إما شعور الإنسان بحالة من الصفاء الإنساني والسكينة النفسية العامة بمؤشراتهما التي تتجسد في تقبل الذات والرضا عن الحياة والاندفاع باتجاه الترحيب بها وتجويدها ، أو الشعور بالحسرة والغرق في مشاعر لوم الذات وتأنيبها والرتاء لها، لتصبح حسرته ليست حالة إنسانية مؤقت تستنهض همة التجاوز، بل تصبح أسلوب حياة قوامه اتجاه سلبي نحوها ونحو الذات إجمالاً (Jacobsen, 2007, Pp. 18-19).

وتشير التحليلات النظرية إلى أن الشعور بالحسرة خبرة حياتية طبيعية ترتبط بميل الإنسان دائماً إلى مراجعة الذات ومحاسبتها، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن الانغماس في خبرة الحسرة بصيغها العميقة والمستمرة دونما بذل محاولات للتخلص منها يفضي إلى الشعور بالضيق الانفعالي وبالقلق والاكتئاب، فضلاً عن تأثيراتها على الصحة البدنية والحالة السلوكية العامة للإنسان (Gollwitzer, Meder& Schmitt, 2011).

أن الانغماس في خبرة الحسرة بصيغها العميقة والمستمرة دونما بذل محاولات للتخلص منها يفضي إلى الشعور بالضيق الانفعالي وبالقلق والاكتئاب، فضلاً عن تأثيراتها على الصحة البدنية والحالة السلوكية العامة للإنسان

وصف الحسرة بتعبير "الوجودية" معناه تلك الحسرة الناشئة عن فشل الشخص في تحقيق ذاته وترفيقها وفقاً لتصوره لمعنى الحياة والهدف منها بالمعنى المتعارف عليه في المنظور

وتخلص نتائج دراسة (Bauer,2011) إلى أن (90%) من الراشدين يشعرون بالحسرة العميقة على مسار حياتهم الماضية، وأن لهذا الشعور تأثيرات سلبية على نوعية حياتهم، ومع التسليم بأن خبرة الحسرة خبرة وجودية مندمجة في مسار الحياة الإنسانية بصورة عادية يصبح من الضروري التركيز على تنمية مهارات إدارتها وترويضها بتسليح الإنسان بمجموعة من المهارات الحياتية واستراتيجيات التوافق والمواجهة (Bauer, 2011).

وتوصف الحسرة عادة حسب محتواها أي وفقاً للموضوع المتحسر عليه أو المنصب عليه الشعور بالحسرة ؛ وبالتالي وصف الحسرة بتعبير "الوجودية" ¹معناه تلك الحسرة الناشئة عن فشل الشخص في تحقيق ذاته وترقيتها وفقاً لتصوره لمعنى الحياة والهدف منها بالمعنى المتعارف عليه في المنظور الوجودي في علم النفس الذي يركز على نظم طبيعة العلاقة بين مركب الماهية — الوجود بالتسليم أن وجود الإنسان سابق لماهيته، وأن ماهية الإنسان دالة في طابعها الإجمالي لاختياراته وقراراته في الحياة ولصورة الحياة التي يبتغيها (Mannarino, Elaison &Rubin,2007,PP. 318-319).

وحالة الحسرة Regret حالة معرفية وجدانية تتضمن تقييماً سلبياً للذات ورد فعل انفعالي سلبي من قبل الإنسان تجاه تصرفاته وسلوكياته في الماضي، ولإدراكه لندرة فرص الارتقاء التي يحملها المستقبل، فضلاً عن نقص القدرة على استثمارها حال وجودها، وتتضمن هذه الحالة مشاعر الحزن والخزي والذنب والضيق الانفعالي والاستياء من الذات عقب ارتكاب الشخص لتصرفات وسلوكيات ما كان يتعين عليه الإتيان بها أو عقب تقييده في القيام بتصرفات وأفعال كان يتعين عليه الإتيان بها.

وحالة الحسرة انفعال متميز عن الشعور بالذنب **quilt**، إذ يمثل الشعور بالذنب الصيغة الانفعالية العميقة لها، وبالتالي يتضمن مفهوم الحسرة في بعده الانفعالي الشعور بالذنب وما يستتبعه من لوم للذات وتأنيبها .

كما ترتبط حالة الحسرة والندم بالشعور بالخزي **shame** من الذات، ويشير هذا الشعور إلى الجانب الاجتماعي للشعور بالذنب وإلى الحسرة كدالة لتأثير

حالة الحسرة
حالة Regret
معرفية وجدانية
تتضمن تقييماً سلبياً
للذات ورد فعل
انفعالي سلبي من قبل
الإنسان تجاه تصرفاته
وسلوكياته فهي
الماضي، ولإدراكه
لندرة فرص الارتقاء
التي يحملها المستقبل،
فضلاً عن نقص القدرة
على استثمارها حال
وجودها

حالة الحسرة انفعال
متميز عن الشعور
بالذنب **guilt**. إذ
يمثل الشعور بالذنب
الصيغة الانفعالية
العميقة لها، وبالتالي
يتضمن مفهوم الحسرة
في بعده الانفعالي
الشعور بالذنب وما
يستتبعه من لوم للذات
وتأنيبها

السياق الثقافي والاجتماعي نتيجة إدراك الشخص لتفريطه في حق المجتمع الذي ينتظر منه إثبات ذاته وتحقيق إمكانياته كمصدر من مصادر الشعور بالفخر والاعتزاز بالذات Self honor تسليمًا بأن الفخر والاعتزاز بالذات دالة في جزء منه لإنجازات الشخص المقدره اجتماعيًا.

وتتميز حالة الحسرة في جزء منها عن الشعور بالأسف Sorry لَوْم النَّفس وَالْإِحْسَاس الدَّاخِلِيّ بِالنَّدَمِ remorse الذي يعد صيغة انفعالية مباشرة من التحسر على الماضي لارتكاب أفعال وتصرفات يعتبرها المجتمع ضارة ومخزية وعدوانية؛ ويولد هذا الشعور رغبة قوية لدى الشخص للاعتذار Need for apology إلى الآخرين والتسليم باستحقاقه للعتاب والعقاب بدلاً من التأمل الذاتي في أفعاله الشخصية.

وقد يعاني الشخص من حالة الحسرة فيما يفيد كورسيللي وآخرون Coricelli (2007) بمركبها المشار إليها كدالة لعدم قيام الشخص بما كان يتعين عليه القيام به في الماضي، ولتقويته الفرص والبدائل السلوكية التي كانت متاحة أمامه والتي كان يمتلك بالفعل الرغبة والقدرة والمهارة لاستثمارها وتوظيفها تحقيقاً لذاته وارتقاءً بها اتساقاً مع معنى الحياة وغايتها من وجهة نظره، وهذا العنصر هو ما يعطي الطابع الوجودي لمثل هذه النوعية من الحسرة.

ويشار في نظرية الحسرة Regret Theory على نحو ما يرى (Loomes & Sugden,1982) إلى نقطتين أساسيتين تمثلان فيما بينها الطابع العام لها، تتمثل النقطة الأولى في أن خبرة الحسرة ذاتها كحالة شعورية يتعايش معها الإنسان حال إدراكه لتفريطه في حق نفسه في الماضي، والثانية تتمثل فيما يتعين عليه فعله للتخلص من المشاعر السلبية المقترنة بها، فضلاً عن تجنبها في المستقبل.

كما يقارن بعض الباحثين بين نظرية الحسرة ونظرية خيبة الأمل Disappointment theory والتي صيغت أفكارها المبدئية على يد بيل Bell (1985) وأدخل (Loomes & Sugden,1986) بعض التعديلات عليها، تبع ذلك تطويرها في نموذج نظري على يد جيول Gul (1991) وينظر إلى خيبة الأمل وفقاً لهذه التصورات بأنها

ترتبط حالة الحسرة
والندم بالشعور بالخزي
shame من الحائز

تتميز حالة الحسرة في
جزء منها عن الشعور
بالأسف Sorry لَوْم
النَّفْس وَالْإِحْسَاس
الدَّاخِلِيّ بِالنَّدَمِ
remorse الذي
يعد صيغة انفعالية
مباشرة من التحسر على
الماضي لارتكاب أفعال
وتصرفات يعتبرها
المجتمع ضارة ومخزية
وعدوانية

أن خبرة الحسرة ذاتها
كحالة شعورية يتعايش
معهما الإنسان حال
إدراكه لتفريطه في
حق نفسه في الماضي

“رد فعل نفسي قوامه الشعور بالمرارة والأسى نتيجة توصل الشخص إلى نتائج تتناقض مع توقعاته الشخصية من أفعاله وسلوكياته”، وبالتالي خيبة الأمل حالة نفسية تعترى الإنسان حال وصوله إلى واقع اجتهد في صناعته، إلا أن هذا الواقع لا يرضي طموحاته ولا يحقق آماله التي كانت مرجوة.

ووفقاً لتصورات بيل خيبة الأمل دالة لعدم التطابق بين النواتج والتوقع النفسي، ويعبر عن هذا الأمر بالمعادلة التالية: $D = O < EV$ ، أي أن خيبة الأمل = ناتج أقل أو أسوأ من التوقعات النفسية للفرد، حيث يعبر الرمز D عن خيبة الأمل، والرمز O عن الناتج Real Outcome ، والرمز EV عن التوقع النفسي psychological expectation (الأمل، أو الهدف) (Bell, 1982).

بينما تمثل نظرية الحسرة مشاعر الأسى والحزن والاستياء من الذات للتقريب في استغلال وتوظيف فرص الارتقاء بالذات وتطويرها وفقاً لمعنى الحياة وهدفها من وجهة نظر الشخص، وهنا تكون الحسرة الوجودية رد فعل نفسي لفشل الفرد في اختيار بدائل سلوكية أو في اتخاذ قرارات تتسق مع قيمه واعتقاداته ورؤاه للحياة فيما مضى من حياته، مع شعوره بتعذر تدارك هذه البدائل مرة أخرى في الحاضر أو المستقبل (Zeelenberg. & van Dijk, 2004, PP. 12-13).

وعادة ما تدرس نظرية الحسرة في ضوء نظرية الإمكان أو الاحتمال (التوقع) Prospect Theory والتي تتضمن عنصرين رئيسيين: الجهد أو المنفق، والعائد ويقياس العائد بوحدة المكسب في مقابل الخسارة (Amsel, Bowden, Cottrell & Sullivan, 2003, PP : 119-154).

كما أن سيطرة خبرة الحسرة الوجودية على الإنسان تجعله واقع على الدوام تحت قهر تأنيب الذات ولومها، والحسرة العميقة حالة معرفية وجدانية يشقى بها الإنسان مرتين لا لأن الحسرة لها قيمة أخلاقية وحسب، بل ولأنها تخفف عن "ضمير" المتحسر، بإيهامه أنه عاجز عن إصلاح أخطائه، وتبقيه في حالة من الغم والإحساس بالعجز وفقدان المبادرة، بما يحول بينه وبين التمتع بهجة الحياة الحرة وفعاليتها بإرشاد من العقل، أو بإيهامه بأن الحسرة في حد ذاتها وما تقضي إليه من لوم وعقاب الذات كافية للتخلص من وخز الضمير وتأنيبه، فيرضى الإنسان بها فتخمد همته عن قرار تصويب الذات وإنفاذ مضامينه سلوكياً.

ينظر إلى خيبة الأمل وفقاً لهذه التصورات بأنها "رد فعل نفسي قوامه الشعور بالمرارة والأسى نتيجة توصل الشخص إلى نتائج تتناقض مع توقعاته الشخصية من أفعاله وسلوكياته

خيبة الأمل حالة نفسية تعترى الإنسان حال وصوله إلى واقع اجتهد في صناعته، إلا أن هذا الواقع لا يرضي طموحاته ولا يحقق آماله التي كانت مرجوة

تمثل نظرية الحسرة مشاعر الأسى والحزن والاستياء من الذات للتقريب في استغلال وتوظيف فرص الارتقاء بالذات وتطويرها وفقاً لمعنى الحياة وهدفها من وجهة نظر الشخص

والنقيض المنطقي لحالة الحسرة الوجودية بالمعنى المتضمن في الفقرة السابقة التدبر والتفكير العقلاني الرشيد بمراجعة الإنسان لاختياراته وأفعاله في ضوء معنى الحياة والهدف منها، وتقييم الذات تقييماً إيجابياً أولاً بالإقرار بالتقصير، وثانياً برسم مسار التصحيح الذاتي للقرارات والسلوك الشخصي. وتأسيساً على ما تقدم تتضح الحاجة إلى وصف هذه الخبرة وتحديد ماهيتها وأبعادها ومتعلقاتها بالمتغيرات النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية والتتعم العام للإنسان، فضلاً عن المقارنة بين نماذج ونظريات تفسيرها، وطرق قياسها والوقاية منها، مع تقديم نموذج نظري مقترح يمكن التحقق من كفاءته التفسيرية بدراسات أخرى لاحقة.

أن سيطرة خبرة الحسرة الوجودية على الإنسان تجعله واقع على الدوام تحت قهر تأنيب الذات ولومها

الحسرة العميقة حالة معرفية وجدانية يشقى بها الإنسان مرتين لا لأن الحسرة لها قيمة أخلاقية وحسب، بل ولأنها تخفف من "ضمير" المتحسر، بإبهامه أنه عاجز عن إطلاع أخطائه

الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية: العدد 39



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2015

أ.د. محمد السعيد جواد أبو حلوة

▪ الاختصاص: علم النفس

الاهتمامات العلمية: مدرس الصحة النفسية، له اهتمامات
بحثية بقضايا الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي،
فضلاً عن تلمسه لكل إرهاصات دعوات التأصيل
العربي والإسلامي لعطاء علم النفس المعاصر،



- التربية السيكولوجية وتنمية السلوك الأخلاقي لدى الأطفال في سياق البيئة الأسرية.
- التربية السيكولوجية وتنمية التعاطف لدى الأطفال.
- أدوار الآباء في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال.
- جودة الحياة: المفهوم والأبعاد.
- حالة التدفق: المفهوم والقياس.
- تدريب مديري المدارس على الذكاء الانفعالي وانعكاساته على سلوكهم القيادي بوصفه مطلباً لمجتمع التعلم
- نموذج هوية الأنا لأندرو مانونج: أبعاده وتطبيقاته في مجال رعاية الموهوبين.
- المراهقة والموهوب: التعامل مع الفرع الوجودي.
- التناؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لخدمات الإرشاد النفسي للموهوبين،
- تحقيق الموهبة: تأثير الإدراكات المختلفة للذات والعالم على تحقيق الموهبة لدى المراهقين الموهوبين.
- المرونة النفسية Psychological resilience : ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية،
تكوين الآخر وإدائه: قراءة في سيكولوجية المشهد السياسي المعاصر في مصر.

