

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية و الأروطفونيا

تخصص إرشاد والصحة النفسية

مذكرة مقدمة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص
(الإرشاد النفسي والصحة النفسية)

التفاؤل خير الواقعي و علاقته بالسعادة
النفسية
لدى الطلبة

إشرافه الدكتور:
محمد لعرش

من إعداد الطالبة :
فلاق نبيلة

السنة الجامعية: 2013-2014

المقدمة:

إن مجال علم النفس و بمختلف فروع و على تعدد تشعباته و توجهاته ما زال يشكل العامل الرئيس في الحكم على الإنسان و تصنيفه ضمن قائمة العادي أو اللاعادي ، المريض أو الصحيح ، العاقل أو المتهور بالتالي المتزن أو اللامتزن ، هذه البصمة التي قد يصدرها كل مختص نفساني تعد بمثابة الحكم على الشخص فأى خطأ في حق هذا الشخص هو خطأ في حق المجتمع ككل، و عليه ظهر شق جديد في مجال علم النفس ، علم النفس الإيجابي، وهو مجال حديث له من البحوث العديدة ما هو في طور الإنجاز ، هذا المجال يعتبر الجديد في مجال الدراسات و البحوث حيث يدرس الجانب الإيجابي من الإنسان كالتفائل، السعادة الصدق ... فقد جرت العادة تسليط الضوء على ما هو سلبي في الشخصية كالتشاؤم ، الإكتئاب ، الأوهام ... إلى غير ذلك من الحالات المرضية المستعصية ، غير أنه في هذا المجال عكست الأوضاع فأصبح العلماء يفضلون تنمية الجوانب الإيجابية و نقاط القوة لا الضعف من شخصية الفرد ، فقد يستطيع الإنسان تجنب الإحباط و المرض والوقوع ضحية الإكتئاب و غيرها من الحالات المستعصية فقط بمعرفة نقاط القوة لديه والعمل على تنميتها و تداركها و إستغلالها أحسن إستغلال ، و على هذا السبيل و لجدة الموضوع و مدى إتساع المواضيع المختلفة المتوفرة للطالب في هذا المجال حاولت و بلفتة بسيطة ومتواضعة إضافة الجديد في دراستي أي دراسة الجانب الإيجابي للفرد وهوالتفائل، غير أنني وبعدها تطلعت على الكتب و المواضيع فيما يخص هذا الأخير.

إكتشفت أن للتفائل جانب آخر قد يعتبر سلبي و إيجابي في نفس الوقت و هو التفائل غير الواقعي ، هنا يدخل الإعتدال و الإعتدالية الذي هو ميزان كل شيء عند البشرية فالتفائل من المعلوم منه بالضرورة أنها سمة إيجابية لا مناط للجدل فيه ، لكن إذا تجاوز هذا التفائل القدر المحدود منه أصبح تفائلاً كبيراً أي غير واقعي مبني على قواعد غير واقعية وأسباب غير مشروعة 'قد تسمى الأخطاء المعرفية أو المفاهيم الوهمية ...

إلى غير ذلك، هنا يصبح الفرد معرض للوقوع في شرك الإحباط أو الإكتئاب و قد ينفصل عن الواقع لعدم تقبله للواقع كل هذا متوقف على مدى قوة أو هشاشة تحمله للأوضاع ، من هنا جاءت فكرة ربط التفاؤل غير الواقعي كخطأ معرفي بسمة نفسية أخرى تعتبر الهدف الإنساني الأسمى لكل شخص و ذروة النجاح و قمة الإطلاع و هي السعادة النفسية بالتالي دراسة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي و السعادة النفسية و ذلك لدى عينة من الطلبة الذكور والإناث لإجراء المقارنة بين الفئتين و معرفة مدى إتساع و شيوع هذه السمة لدى فئتي الشباب من الطلبة ، و قد قسم هذا البحث الى عدة فصول،

الفصل الأول: وهو الجانب النظري و فيه تم طرح الإشكال العام و التساؤلات

الفرعية زائد الدراسات السابقة المتوفرة.

الفصل الثاني: و قد قسم إلى فرعين و هي التفاؤل و التشاؤم ، التفاؤل غير الواقعي

حيث تم إدراج مختلف النظريات و المعلومات مع قليل من التفصيل

أما **الفصل الثالث** ففيه تم التعريف بالسعادة النفسية و مختلف النظريات و المعلومات

الخاصة بهذا المتغير

الفصل الرابع: وقد خصص هذا الفصل من أجل إبراز منهج و إجراءات الدراسة

وقد ضم التعريف بالمنهج المتبع في الدراسة و كذا إستخدام أدوات البحث التي تتلائم

وطبيعة المتغيرات ، واختيار العينة و كذا الأساليب الإحصائية الملائمة

الفصل الخامس: و فيه عرضت النتائج الإحصائية للدراسة.

أما **الفصل السادس:** فقد تم فيه تفسير و مناقشة النتائج المتحصل عليها.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الذكور والإناث، وكذا الكشف عن الفروق في التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الجنسين، وقد تكونت عينة الدراسة من (192) طالب وطالبة من كلا جامعتي الجزائر للعلوم الإنسانية والاجتماعية وجامعة الجزائر للعلوم الاقتصادية والتجارية بواقع (93) طالبة و(99) طالب، وذلك خلال الفصل الثاني للعام الدراسي 2014م، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (18) و(25) عام. وقد استخدمت الطلبة الباحثة مقياس التفاؤل غير الواقعي إعداد "بدر الأنصاري، 2001"، وأستخدم المقياس في البيئة الجزائرية عن طريق الدكتور "سعد الدين بوطبال"، ومقياس السعادة الحقيقية الذي أعده في الأصل السيكولوجيان الأمريكيان مارتن سيليجمان وكريستوفر باترسون، ونشرها سيليجمان في كتابه السعادة الحقيقية «Authenticity» ، وتم استخدام المقياس في البيئة الجزائرية في دراسة "أ.د. بشير معمري" في بحث: تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات في البيئة الجزائرية".

وانتهت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند طلبة الجامعة من الذكور والإناث.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الذكور.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الإناث.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في السعادة النفسية بين الذكور والإناث.

وبناء على هذه النتائج قد أوصت الدراسة بما يلي:

- أهمية العمل على وضع برامج إرشادية حول التفاؤل غير الواقعي كونه عبارة عن تشوه معرفي واسع الانتشار، وكذا التوعية حول خطورة هذا الخطأ المعرفي، وما يترتب عليه من أضرار ومخاطر جسدية على صحة الفرد والمجتمع.
- أهمية العمل على إنشاء دورات تدريبية للتعريف بهذا الأسلوب المعرفي لنشر الوعي والإرشاد لدى المجتمعات مما يجعل الأفراد أكثر اتزاناً وتوقفاً للأحداث المستقبلية بوعي ورشاد أكثر.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾

التوبة، الآية (105)

إهداء

إلى كل صاحب فضل علي.

إلى أبي الغالي المتفاني في تربيته لأولاده.

إلى أمي التي ضححت بما لديها من أجل عائلتها.

إلى زوجي الذي كان لي الرفيق و السند و المعين.

إلى أخي العزيز وإلى أخواتي بلا استثناء.

و إلى أعز الناس على قلبي ابني الصغير

وائل

إلى صديقتي جميعهن وعلى رأسهن

كوثر

إلى روح خالي الحبيب رحمه الله وأسكنه فسيح جناته

وإلى جميع أحبائي بلا استثناء

أهدي لكم هذا العمل المتواضع

اعترافاً مني بالفضل.

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين بعث نبيه بالحق نذيرا للعالمين، وأنزل عليه الفرقان المبين، نزل به الروح الأمين، وأصلي وأسلم على خاتم النبيين وإمام المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين إلى يوم الدين.

أسمى آيات الشكر والتقدير أتقدم بها إلى أستاذي الفاضل الدكتور "محمد لحرش" اعترافا مني بفضله

بعد المولى عز وجل في خروج هذا العمل إلى حيز النور.

فقد تشرفت بإشرافه واهتمامه بعلمي، فوجدت فيه المعين والأستاذ الحكيم والمعلم الصبور والحليم.

وأخيرا أتوجه بالشكر الجزيل المتوج بوافر الامتنان والتقدير إلى كل من ساهم في إتمام هذا البحث ولم أذكر اسمه فله مني خير الشكر وخير الدعاء، راجية من المولى عز وجل أن يجعل هذه الجهود في موازين حسناته.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
1-المقدمة	01
2-ملخص الدراسة	03
3-الإهداء	06
4-شكر وتقدير	07
5-قائمة المحتويات	08
6- قائمة الجداول	14
7-قائمة الملاحق	15

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

1-الاشكالية	17
2-أهداف الدراسة	30
3-أهمية الدراسة	30
4-حدود الدراسة	31
5-تحديد المفاهيم	31
6-الدراسات السابقة	32
7-التعقيب على الدراسات السابقة	37

الفصل الثاني: الإطار النظري

أ. التفاوض والتشاؤم

1-تمهيد	40
2-المعنى اللغوي للتفاوض والتشاؤم	44
3-التعريف السيكولوجي للتفاوض والتشاؤم	45
4-النظريات المفسرة للتفاوض والتشاؤم	48
5-العوامل المؤثرة في التفاوض والتشاؤم	51

52	6-أنواع التفاؤل والتشاؤم
53	7-خصائص المتفائلين والمتشائمين
55	8-قياس سمتي التفاؤل والتشاؤم
60	9-التفاؤل والتشاؤم وبعض متغيرات الشخصية
63	ب. التفاؤل غير الواقعي
63	1-تعريفات التفاؤل غير الواقعي
66	2-تفسيرات التفاؤل غير الواقعي
66	1-2التفسيرات المتعلقة بعامل الحافز
67	2-2 التفاؤل غير الواقعي كاستجابة للقلق
68	2-3 التفسير المعرفي للتفاؤل غير الواقعي
68	2-4 التمرکز حول الذات
69	2-5 المقارنة التنزلية
69	2-6 إيجابية الأشخاص
70	3- قياس التفاؤل غير الواقعي
70	1-3 مقياس التفاؤل غير الواقعي لبدر الأنصاري
71	2-3 مقياس التفاؤل غير الواقعي واينشتاين
71	4-التفاؤل غير الواقعي وبعض المتغيرات
71	1-4 علاقة التفاؤل غير الواقعي ببعض متغيرات الشخصية

خلاصة

الفصل الثالث: السعادة النفسية

ج. السعادة

77	1-تمهيد
81	2-مفهوم السعادة
81	1-2 السعادة في اللغة
81	2-2السعادة اصطلاحا
81	2-3 السعادة عند علماء النفس
84	2-4 مفهوم السعادة الحقيقية
90	3- السعادة من منظور الشريعة الإسلامية
91	4-معاني السعادة في القرآن والسنة
91	أولاً: بعض ما جاء في القرآن الكريم
91	ثانياً: بعض ما جاء في السنة النبوية
92	5-السعادة كمفهوم نفسي
93	6- السعادة عند الفلاسفة
94	7- السعادة وبعض المفاهيم القريبة منها
95	8- قياس السعادة
96	9- السعادة وبعض العوامل الديمغرافية
97	1-9 السعادة والعمر
99	2-9 السعادة والجنس
101	3-9 السعادة والعمل
101	4-9 السعادة والتعليم
102	5-9 السعادة والمال
103	6-9 السعادة والألم

104	7-9 السعادة والعلاقات الاجتماعية
104	8-9 السعادة والطبقة الاجتماعية
105	9-9 السعادة والصحة النفسية
105	10-السعادة كحالة أو سمة
106	11-الشخصية السعيدة
109	12-بعض المناحي والنظريات المفسرة للسعادة
110	1-12 المنحى البيئي
110	2-12 المنحى الشخصي
111	3-12 المنحى الفيسيولوجي
112	4-12 المنحى التكاملي
113	5-12 نظرية الغاية
113	6-12 نظرية الألم واللذة
114	7-12 النظريات الارتباطية
115	8-12 نظرية النشاط
115	9-12 نظريات من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة
116	13-السعادة في المجتمعات الفردية والجمعية
117	14-بعض العوامل التي يفترض ارتباطها بالسعادة
117	أولاً: الثقة بالنفس
118	ثانياً: التفاؤل
119	ثالثاً: التوازن الوجداني
119	15-مصادر السعادة
119	أولاً: مصادر السعادة عن المفكرين المسلمين
120	ثانياً: مصادر السعادة لدى علماء النفس
121	16-أنواع السعادة

121	أولاً: السعادة الذاتية Subjective WellBeing–Swb
121	ثانياً: السعادة النفسية psychological Well,- Being
121	ثالثاً: السعادة الموضوعية Objective Well – Being
122	17-إسهامات علم النفس الاجتماعي في السعادة
122	18-معدلات السعادة في دول العالم
124	19-خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية
126	20-زيادة الشعور بالسعادة
127	21-تحقيق الشخصية المتكاملة
	خلاصة

الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة

130	1-تمهيد
130	2-منهج الدراسة
130	3-مجتمع الدراسة
132	4-أدوات الدراسة
136	5-الأساليب الإحصائية المستخدمة

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

139	1-عرض نتائج الفرضية الأولى
140	2-عرض نتائج الفرضية الثانية
141	3-عرض نتائج الفرضية الثالثة
142	4-عرض نتائج الفرضية الرابعة
143	5-عرض نتائج الفرضية الخامسة

الفصل السادس : مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

- 1451-مناقشة وتفسير الفرضية الأولى
- 1462-مناقشة وتفسير الفرضية الثانية
- 1473-مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
- 1484-مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة
- 1495-مناقشة وتفسير الفرضية الخامسة

خلاصة الدراسة والتوصيات

- 1531-ملخص نتائج الدراسة
- 1542-بحوث ودراسات مقترحة
- 1553-الخاتمة

قائمة المراجع

- 1571-المراجع العربية
- 1652-المراجع الأجنبية

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
123	جدول (1) يبين معدلات السعادة في خمس دول الأعلى والمتوسط والأدنى	01
124	جدول (2) يبين خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية	02
131	جدول (3) يبين خصائص عينة الإناث	03
131	جدول (4) يبين خصائص عينة الذكور	04
132	جدول (5) يبين العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس السعادة الحقيقية	05
135	جدول (6) يبين البنود السلبية والإيجابية الخاصة بمقياس السعادة الحقيقية	06
139	جدول (7) يبين قيمة معامل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة عند طلبة الجامعة	07
140	جدول (8) يبين قيمة معامل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الذكور	08
141	جدول (9) يبين قيمة معامل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الإناث	09
142	جدول (10) يبين الإحصاءات الوصيفة للعينة في متغير التفاؤل غير الواقعي للذكور والإناث	10
142	جدول (11) يبين قيمة "ت" لدراسة الفروق في التفاؤل غير الواقعي للذكور والإناث	11
143	جدول (12) يبين الإحصاءات الوصيفة للعينة في متغير السعادة النفسية لدى الذكور والإناث	12
143	جدول (13) يبين قيمة "ت" لدراسة الفروق في السعادة النفسية للذكور والإناث	13

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
168	ملحق رقم(1): مقياس السعادة النفسية الحقيقية من إعداد مارتن سيليجمان وكريستوفر باترسون وتقنين "أ.د. بشير معمرية"	01
173	ملحق رقم(2): مقياس التفاؤل غير الواقعي من إعداد الدكتور "بدر الأنصاري" وتقنين "أ.د. سعد الدين بوطبان"	02
177	ملحق رقم (3): نتائج ال SPSS	03

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

1- الإشكالية:

تقول تشيلي تايلور "1989 Shelly Taylor" في كتاب لها بعنوان: "التصورات الإيجابية" إن ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعته القوية للتفكير الإيجابي خصوصا الأصحاء، فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابي المنطقي .

وثمة إتفاق في الحقيقة بين الدارسين على أن الجوانب الإيجابية في الشخصية ليست خصوصية لثقافة أو دين أو عرف معين، وكل الديانات والفلسفات في مختلف بقاع العالم، بدءا بأفلاطون وأرسطوا وصولا إلى التلمود وتوما الأكويني، والقرآن، ومرورا بكانط والفلسفة الألمانية، توصي بتبني الأفراد الأفكار الإيجابية التي تلتقي والعقلانية. (Seligman & Peterson).

فضلا عن ذلك تشير نتائج البحوث المعاصرة أن الناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية، وأن يكون محاطا بأناس إيجابيين أو على مقربة منهم، وقد حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية باهتمام، مجال حديث في علم النفس هو علم النفس الإيجابي الذي ظهر في أواخر التسعينات بزعامة مارتين سيليجمان "Seligman". (عبد المرید قاسم، 692، 2009)

فعلى مدى عقود عديدة تركز اهتمام علم النفس حول المشكلات والاضطرابات النفسية دراسة وتشخيصا وعلاجاً، في حين أهملت الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان إلى حد كبير، ولكن مع نهايات القرن العشرين، ومطلع الألفية الثالثة، بدأ اهتمام علماء النفس بالتوجه نحو مواطن القوة، لا الضعف في الشخصية، لاستثمارها لصالح جودة حياة الفرد وتنمية المجتمعات، وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وأصبحت سمات الشخصية الإيجابية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات علم النفس، لذلك تراجع الاهتمام بمفاهيم من قبيل المرض النفسي والعوامل المؤدية للاضطرابات لصالح

مفاهيم في قبيل الرفاهية النفسية Psychologicalwell- being والرضا عن الحياة Life Satisfaction والسعادة Happiness، والأمل Hope، والتفاؤل Optimisme، والشجاعة Courage... إلى غير ذلك من المفاهيم ذات الدلالات الإيجابية التي تعزز من فرص جودة الحياة، متجاوزة مجرد الاكتفاء بالعادية والخلو من الأعراض المرضية.

(سوزان بسيوني، 68، 2011)

كما تستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم حالياً على اهتمام بالغ من قبل الباحثين نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد (نجوى اليحفوفي، 11، 2004)

إن التفاؤل والتشاؤم لهما تأثير كبير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل على الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل، وهو دائماً متمسك في النجاح مما قد يؤدي إلى اضطرابه.

(ماهر المجدلاوي، 2008، 2012).

إن الدراسات النفسية للتفاؤل والتشاؤم حديثة لا تتجاوز على أقصى تقدير العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين تم تزايدت البحوث في العقدين الأخيرين زيادة مضطردة هذا على المستوى العالمي، أما على المستوى العربي فإن الاهتمام بالتفاؤل والتشاؤم قد بدأ في العام 1995 فقط. (أحمد عبد الخالق، www.gulfkids.com)

فمن المعلوم أن جميع ما يصيبنا من نجاح، وما نضطلع به من مهام، إنما يعتمد على الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة، أي أنه إذا لم يتوافر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل، فإن الشخص لا يستطيع أن يخطوا أية خطوة تقدمه في حياته إلا إذا استبشر بالنجاح مسبقاً، وشعر بالرضا والتوافق مع مطالبه وتبدأ من قدرته على إنجاز الأعمال إلى ما ينشأ بينه وبين الآخرين من علاقات وما يصدره من أحكام عن الناس وعن نفسه وما ينتج من شعور بالسعادة أو بالشقاء، فالمتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاق إلى مستقبل أكثر نجاحاً وإشراقاً من الحاضر، فيزداد التفاؤل ويكثر باستمرار في وجدانه.

(إيمان صادق الكريم، ص 241، www.Nova PDF.com)

كما يميل الشخص الناجح إلى التفاؤل، وكذلك الشخص القوي فهو يميل إلى التمسك بالتفاؤل ويعد عنصر، أساسياً في تكوين شخصيته يميل إلى التمسك بالناحية السارة عند التعامل مع الأشياء، ويفكر في النجاح أكثر من الخيبة، وفي التقدم أكثر من التأخر، ويميل إلى جانب الثقة، أكثر من الميل إلى جانب التردد، ويثق بما يفعل وإن تفاؤله منبع نشاطه وقوته.

(إيمان صادق الكريم، 241، www.nova Pdf.com)

وعلى عكسه يكون الشخص الضعيف الذي تسيطر عليه مجموعة، إحباطات تجعله غير قادر على النمو الوجداني، وهذه الوجدانات تعمل على تعويق كل تقدم وكل تطور يمكن أن يصيبه في حياته.

(إيمان صادق الكريم، 24، www.nova.pdf.com)

والشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به وتولد لديه الإحباط "Frustration"، فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة وال فشل واليأس، أما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة نحو هذه الأشياء التي تمر به وتوصله بالتالي إلى حياة رتيبة تمتاز بعدم الاهتمام واللامبالاة والتعاسة.

(زياد أمين بركات، 4، 1998)

إن تعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في إتقانها، كما تجعله أكثر قدرة على تطوير مفهوم إيجابي لذاته ويمده بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب. بما تستحق من طاقة وانفعال دون زيادة أو نقصان، كما تساعد على تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام لحالات الفشل والنجاح التي تمر في حياته، واعتبارها خبرات يمكن الاستفادة منها في مرات لاحقة من خلال معرفة أسباب هذا النجاح أو الفشل وأخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة " Feed Bak" معززة لتعلمه. (زياد أمين بركات، 5، 1998)

وأكدت البحوث الكثيرة لعلم النفس الصحة أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم، ويسرع الشفاء في حال المرض، وأن هناك جانبا مهما يمكن أن يميز بين مريض وآخر في الأمل في الشفاء وبعكس التفاؤل، التشاؤم الذي يرتبط بعدم الأمل والغضب والعداء ويتسبب في مشكلات صحية كثيرة منها: ارتفاع ضغط الدم، ومرض الشريان التاجي، كما يؤدي إلى انخفاض كل من مستوى الصحة والعمر المتوقع وارتفاع معدل الوفاة وبطء الشفاء بعد إجراء العملية الجراحية، وأكدت بعض الدراسات إلى أن كفاءة جهاز المناعة يزداد لدى المتفائلين بالنسبة إلى المتشائمين، حيث يقوم التفاؤل بدور هام على أنه عامل وقائي ينشط عندما يواجه الفرد صعوبات الحياة مثل تلك الناتجة عن المرض وتعددت الأبحاث العلمية عن بعض السمات الشخصية الإيجابية مثل: التفاؤل Optimisme، والأمل Hope في زيادة نسبة الوقاية من الأمراض (إيمان صادق الكريم، www.novapdf.com)

كما وجدت الكثير من الدراسات دلت على وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية للمستقبل ترتبط ارتباطا إيجابيا بكل من: إدراك السيطرة على الضغوط ومواجهتها الدعم الاجتماعي، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة وضبط النفس وتقدير الذات، ومن ناحية أخرى كشفت الدراسات أن التشاؤم يرتبط بكل من ارتفاع معدلات

الإصابة بالاكتئاب واليأس والانتحار والقلق والوسواس والعصابية والعداوة والشعور بالحزن والسقوط وال فشل. (أحمد عبد الخالق، ص2، www.gulfkids.com)

ويعرف التفاؤل بأنه الإقبال على الحياة بإيجابية والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلاً وبأنه استعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والإيجابية ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له النتائج المرجوة.

ويعرفه مخيمر عبد المعطي (2000): "بأنه صفة تجعل توقعات الفرد وتوجهاته نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر الخير، ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً وأحسن حالاً. أما التشاؤم فيعرفه مارشال وآخرون "Marchall & al 1992": "بأنه استعداد أو سمة عامة داخل الفرد تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث.

وقد عرفه "كارفر وشياير Caver & Scheier": بأنه نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية. (عون عوض يوسف محسن، 58، 2012)

ففي دراسات للأنصاري "2004" لقياس المخاوف المتعلقة بعلاج الأسنان وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت، تم تطبيق مجموعة من المقاييس منها القائمة العربية للمخاوف المتعلقة بعلاج الأسنان والتشاؤم، ومقياس القلق المتعلق بعلاج الأسنان، ومقياس جامعة الكويت للقلق والتشاؤم، ومقياس العصابية والمقياس للوسواس القهري وصحيفة البيانات الشخصية، وتوصلت النتائج إلى ارتباط الخوف المتعلق بعلاج الأسنان بالقلق المتعلق بعلاج الأسنان والوسواس القهري والعصابية والتشاؤم.

كما قام "سيلقمان 1994 Seligman": بدراسة مقارنة هدفت إلى الكشف عن استجابات السلوك التفاؤلي والتشاؤمي لدى طلبة جامعة "بنسلفانيا" وقد استخدمت هذه الدراسة مقياس سيلقمان للتفاؤل والتشاؤم. "Seligman optimism Scale" وتوصلت

الدراسة إلى نتائج كثيرة أهمها أن الطلبة الجدد أظهروا ميلا نحو سمة التفاؤل أفضل من الطلبة القدامى كما خلصت هذه الدراسة إلى أن سمة التفاؤل تساعد على الإنجاز والتحصيل بشكل أفضل من سمة التشاؤم. (زياد أمين بركات، 6، 1998)

وقد أجرى "موريسون وآخرون Murissons & al 1991" دراسة هدفها تقضي العلاقة بين استخدام عدد من النماذج لحل المشكلات الأكاديمية، وبين مفهوم الذات والتفاؤل والتشاؤم تحت ظروف من الضغط النفسي والقلق على عينة مكونة من "209" من الطلبة الجامعيين الذين يسكنون في مجتمعات سكنية داخلية، وقد أسفرت هذه الدراسة إلى جملة من النتائج كان أهمها.

- 1- أظهر الطلبة ذوي التشاؤم المرتفع قدرة أقل على استخدام النماذج المختلفة لحل المشكلات الأكاديمية كلما صعبت مستويات الضغط النفسي والقلق.
- 2- بينما أظهر الطلبة ذوي التفاؤل المرتفع قدرة أكبر على استخدام هذه النماذج لحل المشكلات الأكاديمية في حالة ارتفاع مستويات الضغط النفسي والقلق. (زياد أمين بركات، 7، 1998)

إن تزايد الاهتمام بدراسة هذا المفهوم بوصفه خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية للفرد وتؤثر تأثيرا بالغا على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل كان اعتمادا على كون هذه السمة ثابتة نسبيا في شخصية الفرد ولها تأثيرا مباشرا على تغيير حياة الإنسان إلى الأفضل أو العكس.

- فالتفاؤل يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الفرد ويتضح ذلك من خلال المعالجات النظرية التي توصلت إلى أن القابلية للإصابة بالمرض كما يدركه الفرد تعتبر منبئا لطائفة عريضة من سلوكيات الخطر، وتتوفر الأدلة على أن الاعتقادات المتعلقة "بالحصانة الشخصية" أي عدم القابلية للإصابة بالأمراض تعد خاطئة في معظم الأحيان وهي ما يعرف بالتفاؤل غير الواقعي والذي يعد نمط من أنماط التفاؤل قدمه

Weinstein عام 1980 وأورد تقريراً حوله هدف إلى الكشف عن نزعة الأفراد إلى التفاؤل غير الواقعي لأحداث الحياة وعرفه بأنه اعتقاد الناس بأن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم بالمقارنة مع الآخرين، ويعتقدون أيضاً أن الحوادث الإيجابية على العكس يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة للآخرين. (قرمية مشاشوا، 17، 2011)

ويعرف "تايلور وبروان Taylor & Broun 1988" التفاؤل غير الواقعي **Unrealistic optimism** بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحياناً في حدوث النتائج غير المتوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض كالأيدز على سبيل المثال. (بدر الدين الأنصاري، 199، 2001)

كما قدم (واينشتاين 1980، Weinstein): مفهوم التفاؤل غير الواقعي وأورد تقريراً هدف إلى الكشف عن نزعة الأفراد إلى التفاؤل غير الواقعي لأحداث الحياة في المستقبل وذلك من خلال دراستين حيث تكونت عينة الدراسة الأولى من "1258" طالب وطالبة من جامعة "روتجرز" في ولاية "نيوجرسي" الأمريكية واستخدم في هذه الدراسة مقياس أحداث الحياة، الذي يشتمل على (42) حدثاً منها (18) حدثاً إيجابياً و(24) حدثاً سلبياً وكان يجاب عن كل بند على ضوء أحد عشرة، اختياراً يتراوح بين "لا فرصة للحدث" و"فرصة حدوث أكثر من 80%".

وكشفت الدراسة الأولى: عن تقدير الأفراد للأحداث الإيجابية بمعدل فوق المتوسط، كما أظهرت الدراسة أيضاً تأثير درجة التفاؤل بعوامل أخرى مثل الخبرة الذاتية والدافعية، والقوالب النمطية، والتحكم في الملاحظة. (قرمية مشاشوا، 95، 2002)

يعتقد "بترسون" Peterson، 2000 أن التفاؤل غير الواقعي ليس مجرد تفكير إيجابي حافل بخبرات التغلب على العوائق مع غياب التفكير السلبي، بل يوجد نوعين من التفاؤل

هما: التفاؤل المحدود ويعني به التفاؤل الواقعي، والتفاؤل الكبير ويعني به التفاؤل غير الواقعي فحسب كلا من الباحثين "Ilinze & Swi 1997" يشير التفاؤل غير الواقعي على اتجاه تهيؤي دائم لدى الفرد يتضمن توقعاته المحتملة للمستقبل على نحو يخالف نتائج الماضي، ومعطيات الحاضر، وذلك في اتجاه المبالغة في العوائد الإيجابية، يثبت بعض الباحثين منهم "Krish & al 1996"، بأن التفاؤل غير الواقعي يعتبر كميكانيزم دفاعي إنكاري لخفض القلق، وكنزعة للأنانية تدفع الأفراد للتقليل من احتمالات وقوعهم في الخطر، بينما يعتقدون في وقوع الخطر والأحداث السيئة للآخرين دونهم "Lilmane & Todusco 1999"، أشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين المخاطرة والتفاؤل غير الواقعي وبينت بأن الأقدام على المخاطرة بمثابة ترجمة سلوكية للتفاؤل غير الواقعي (Peterson 2000) . (سعد الدين بوطبال، 103، 2012)

مما لا شك فيه أن تفاؤل الشخص أو تشاؤمه يؤثر على حالته الصحية العامة فإذا كان الإنسان متفائلاً يحب الحياة وينئى عن كل ما يعكر صفوها، هذا ما يؤثر في صحته فيكون قويا صحيح الجسم ولا يستسلم للمرض بسهولة ويقسم "منصور 1984" الأعراض المرضية إلى قسمين هما العصابية Neurosis (الأمراض النفسية أو الاضطرابات الصغرى) والذهانية Psychosis (الأمراض العقلية أو الاضطرابات الكبرى)، ويتميز العصابي بالشعور بالتعاسة وعدم الواقعية في سلوكه فتظهر عليه أعراض القلق Anxiety، والمخاوف Phobias أو الوسوس Obsessions والاكنتاب Depression أما الذهاني فيتميز بانفصاله عن الواقع وقد يكون في سلوكه خطرا عليه أو على المجتمع وهو عاجز عن حماية نفسه، وعن التوافق مع المجتمع، ومن أهم حالاته الفصام العقلي Schizophrenia.

وعلى نقيض الأفراد ذوي أسلوب التفسير التشاؤمي، الذين يقدرّون الأحداث السلبية معرفيا بعزوها إلى عوامل داخلية عامة وثابتة فإن أسلوب التفسير التفاؤلي يدفع الفرد إلى

التوجه إلى تقدير الخبرات السلبية كنتائج لعوامل خارجية، طارئة، ونوعية أو خاصة (Moliuchouc, offord & olligan, 1995).

ويؤخذ على محمل الجد التسليم بأن التفاؤل يمكن الأفراد من:

وضع الأهداف، التعهد والالتزام التصدي أو مواجهة الظروف العصيبة والألم والتوافق الإيجابي معها، وسرعة التعافي أو البرء من الصدمات و / أو الضغوط (Fisher & leitenberg, 1986, Smith, 1983, Tiger, 1979)، وتضمنت دراسات عديدة لاختبار وفحص الدور الذي يلعبه يعرف بالميل أو النزعة إلى التفاؤل "Optimistic Bias" في الصحة النفسية لكل من المراهقين والراشدين (Harrus & outen, 1979, weisstein, 1980) وثبت يقينا وجود علاقة أو ارتباطا قويا بين امتلاك الأفراد لنظرة إيجابية تفاؤلية للحياة واستجاباتهم على اختيارات التقرير الذاتي للسعادة في الحياة (Martlin & gawron 1979). واعتقد في البداية أن هذه النزعة أو الميل إلى التفاؤل غير مناسبة وذلك أن الأداء النفسي الوظيفي يفترض أن يتكون من علاقات أو اتصالا جيدا مع الواقع باعتبار هذا الاتصال يرتبط بصورة عامة بجودة الحياة النفسية العامة أو بالرفاهية والسعادة النفسية العامة.

وخلص تايلور وبروان 1988 من خلال مراجعة أدبيات المجال إلى أن: "التوهّمات الإيجابية (الأفكار غير الصحيحة)، والتفاؤل غير الواقعي من خصائص التفكير الإنساني الطبيعي أو العادي، ويبدو أن هذه الأوهام تحسن أو ترقى محكات الصحة النفسية الأخرى بما فيها القدرة على رعاية الآخرين والاهتمام بهم، القدرة على السعادة أو الرضا والقناعة والقدرة على الاندماج في نشاط إنتاجي وإبداعي (Taylor & Bkoun, 1980).

(ماهر الدميّاطي، 458 - 460، 2010)

ومن جانب ثان فإن السعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى وكما أن أسبابها تبدو متماثلة في مختلف أنحاء العالم وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة التي تسهم في خلق السعادة تبدو عالية، وكما أن العناصر التي تسهم في السعادة واحدة لجميع الأعمال بصرف النظر عن المكان الذي يعيشون فيه وقد اتضح أن العناصر الأساسية التي تسهم في السعادة هي العناصر نفسها بالنسبة للأشخاص الأسوياء والمعاقين، فالسعداء والتعساء حول العالم يتفقون على العناصر التي يعدونها مهمة بالنسبة للسعداء.

(موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 17، 2011)

وتعد الموضوعات مثل الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل والتفاؤل وجودة الحياة والأيتار والتسامح... الخ من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي وذلك بسبب ما يترتب عليها من آثار إيجابية عديدة على التوافق والصحة النفسية للفرد... فعلم النفس الإيجابي يؤكد على القوى الإنسانية الإيجابية التي دعت علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر بدلا من البحث في الجوانب السلبية من الأمراض.

(موضي بنت محمد بن محمد القاسم، 16، 2011)

ويعرف ما يكل أرجايل Machel argail 1998 "السعادة بأنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات في حين ترى" مايسة النيال وما جدة خميس 1995: "أن السعادة شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباع الحاضر، كما أنها مشاعر راقية وانفعال وجداني إيجابي ما زال الإنسان ينشد الوصول، إليه باعتباره من الغايات الأساسية" وتحددها: "أمسية الجندي 2009": "بأنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في الصحة، وجود أهداف محددة، التدن، الثقة بالنفس، التعليم

والنجاح الدراسي، والمستقبل المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في: (الحب، الأسرة، الأصدقاء، نشاط وقت الفراغ)، وذلك يعبر عنها وفق إدراكه له

(السيد محمد أبو هاشم، 280، 2010)

وإذا كانت السعادة "Happiness" تعني في بعدها الانفعالي الشعور بالاستمتاع، البهجة واللذة وفي بعدها المعرفي تعني التأمل في الحياة والتعبير بالرضا عنها، فإن ثمة بعدا ثالثا للسعادة يتمثل في المعاناة النفسية ذات العلاقة العسكية بالشعور بالرضا الشامل.

(أحمد احمد البهاص، 2، 2009)

ففي دراسة يرى فيها كل من Zhang & Novilitis أن الفروق بين طلاب الجامعة الصينيين والأمريكيين في السعادة النفسية ضئيلة جدا، ووجود تشابه كبير في البناءات العاملة للسعادة النفسية في البلدين، في حين أظهرت نتائج دراسة "Chung & yal, 2002" وجود فروق بين الأمريكيين الأوروبيين والكوريين في أبعاد السعادة النفسية لصالح الأمريكيين

(السيد محمد أبو هاشم، 284، 2010)

ويربط لو وآخرون 1997 "la lu & al" بين السعادة والهناء الذاتي فيما يفرق آخرون بين السعادة كحالة انفعالية عرضة للتقلبات المفاجئة في المزاج وبين الرضاء الذي يعتبر حالة معرفية أو يعتمد على الحكم "Tsou & liu 2004" ويعتبر "دينر" Diner 2000 أن الحد الأدنى للسعادة المتوفرة لدى الأفراد يتأثر بأطباعهم والاستعدادات الشخصية والتي تعتبر من أهم العوامل التي تحدد درجة السعادة على المدى البعيد

(نجوى اليحفوفي، 247، 2006)

وفي دراسة أجراها "أحمد عبد الخالق وصلاح مراد 2001" حول السعادة والشخصية على عينة من 201 فرد من طلاب جامعة الكويت من الجنسين أظهرت

النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من التفاؤل والصحة النفسية ومستوى التدين والصحة الجسمية ونمط السلوك (أ) بالمقابل تبين وجود ارتباط سالب (-) بكل من متغيري التشاؤم ومصدر الضبط الخارجي، كما كشفت النتائج بأن شعور الفرد بالسعادة يعود إلى مدى صحته النفسية، فدرجة تفاؤله وتالياً مصدر الضبط الداخلي لسلوكه وأخيراً مستوى تدينه. (نجوى اليحفوفي، 249، 2006)

إن التمتع في معنى الصحة النفسية بأبعادها المختلفة تبين الأهمية الفائقة الذي تمارسه في بنية المجتمع ورفاهيته، فلتحقيق التوافق وإنجاز الأعمال العقلية، التي تقوم عليها الحضارة التي نعيش في ظلها، فإن ذلك كله يتطلب صحة نفسية متزنة وإذا قلت الصحة النفسية المتزنة عاد ذلك على المجتمع بالاضطرابات والمشاكل على مختلف شاكلتها، من نقص في الروح الابتكارية، واضطراب في الحياة الاجتماعية، وإن المجتمع إذ اضطلع إلى النجاح والتقدم على مختلف المستويات عليه بالعناية بالفرد الذي هو أساس بناء الحضارات وذلك بكل جوانبه، وإن توفر القدر الكافي من الإمكانيات الموضوعية كاف لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة فمتى يحقق الفرد النجاح والتقدم على كافة المستويات عليه أن يتصف بعدة سمات شخصية تؤهله لذلك، فالتفاؤل والأمل والطموح والسعادة النفسية هي سمات شخصية وحالات نفسية تساعد الفرد على التأهل إلى أعلى المستويات وبلوغهم أعلى القمم والوصول إلى النجاح والازدهار.

غير أن الاعتقاد بالحصانة الشخصية عند الأفراد والتي تتم عن عدم القابلية للإصابة بالأمراض والأخطار تعد منبئة إلى طائفة كبيرة من الأخطار وهي ما يسمى "بالتفاؤل غير الواقعي" فالتفاؤل الغير الواقعي هي اعتقاد الفرد باحتمال إصابة غيره بالأخطار والكوارث السيئة وأنه مستبعد عن ذلك واعتقاده باحتمال حدوث النوائب الإيجابية لنفسه دون غيره.

إن الدراسة الحالية تهدف إلى ربط العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية ومن المعلوم أن الوصول إلى السعادة النفسية هي قمة النجاح أو هي الوصول إلى ذروة الأهداف، كما أنها دليل على الصحة النفسية والالتزان الداخلي، فالسمات النفسية مثل: التفاؤل، الأمل، المزاج الإيجابي، كلها حالات ترتبط ارتباطاً إيجابياً، بالسعادة النفسية كما تعتبر شخصية مساعدة للوصول إلى السعادة النفسية الحقيقية.

كما يبين بعض الباحثين منهم: "Kirsh & al 1996" بأن التفاؤل غير الواقعي يعتبر كميكانيزم دفاعي إنكاري لخفض القلق وكنزعة للانانية تدفع الأفراد للتقليل من احتمالات وقوعهم في الخطر، بينما يعتقدون في وقوع الخطر والأحداث السيئة للآخرين دونهم (Todesco & Ililman 1999 . سعد الدين بوطبال، 103، 2012)

فهل يمكن اعتبار التفاؤل غير الواقعي أسلوب معرفي مساعد ومسهل للوصول إلى السعادة النفسية الحقيقية.

وعليه فإنه يمكن حصر مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ماهي علاقة التفاؤل غير الواقعي بالسعادة النفسية؟ بمعنى هل يؤدي التفاؤل غير الواقعي إلى السعادة النفسية:

منه يمكننا طرح التساؤلات التالية:

- 1-هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الطلبة؟
- 2-هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الذكور؟
- 3-هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الإناث؟
- 4-هل توجد فروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث؟

5- هل توجد فروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث؟

الفرضيات

1- لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الطلبة

2- لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الإناث

3- لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الذكور

4- لا توجد فروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث

5- لا توجد فروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث

3- أهداف الدراسة:

من بين الأهداف هو دراسة العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة ودراسة الفروق في التفاؤل غير الواقعي والسعادة أي دراسة الفروق في العلاقة الارتباطية بين المتغيرين عند طلبة الجامعة من الذكور والإناث.

4- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية موضوعها المحدد بنمط السلوك، وأن نمط سلوك "التفاؤل غير الواقعي" كسلوك يعتبر سمة شخصية غير سوية، وإن معالجة أو تعديل هذا السلوك يبعث بصاحبه نحو الإنجاز والحيوية والأمل والتفاؤل المعتدل المنوط تحت ظل من السواء والاعتدال، حتى لا يتعرض صاحبه إلى سلسلة من الإحباطات والاختلالات النفسية وكذا الأزمات والصدمات النفسية والصحية.

فالميول التساؤمية أو التفاؤل غير الواقعي أو الغير معتدل من شأنه أن يعيق تحقيق الرضا والسعادة في الحياة، وتدفع للاستسلام، ومن هنا فإن دراسة التفاؤل غير الواقعي ونسبة شيوعها تشكل إحدى الخطوات الأساسية في تحديد الأشخاص الذين يمكن أن تقدم

لهم المساعدة، مما قد يفيد المرشدين والأخصائيين العاملين في مجال الصحة النفسية كما تساعد من خلال نتائجها في إعداد برامج الإرشاد النفسي وتطويرها في هذا المجال.

4-حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة في النقاط التالية:

1- الإطار الزمني: 2012 - 2014

2- مكان إجراء الدراسة: جامعة الجزائر للعلوم الاقتصادية و التجارية و جامعة الجزائر للعلوم الإنسانية و الاجتماعية.

3- العينة المقترحة: طلبة الجامعة من الذكور والإناث.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي والذي يتجسد في دراسة وتحليل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية.

5-تحديد المفاهيم:

تعريف التفاؤل غير الواقعي:

1- نظريا: عرف التفاؤل غير الواقعي نظريا بأنه اعتقاد الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع تؤدي إلى هذا المعتقد حيث يتوقع الفرد غالبا حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث في الواقع، ويتوقع حدوث الأشياء السالبة أقل مما يحدث في الواقع، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث النتائج غير المتوقعة، التي تعرضه بدورها لمخاطر عدة أهمها المخاطر الصحية.

(بدر الدين الأنصاري، 91، 2002)

2- إجرائيا: هي النتائج التي يتحصل عليها الفرد عند خضوعه لمقياس التفاؤل غير الواقعي الذي أخذه بدر الأنصاري وكيفه على البيئة الكويتية، والمكيف كذلك في البيئة الجزائرية عن طريق سعد الدين بوطبال

تعريف السعادة النفسية:

نظريا: يعرف فينهوفن Vinhouven السعادة Happiness بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام.

(أحمد عبد الخالق، 581، 2003)

كما عرفها بعضهم على أنها: "الخلو من الانحرافات والتوترات والأخطاء"، "وجعلها البعض الآخر: "تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح وبين مطالب الفرد والجماعة وغيرهم عرفها على "أنها إشباع الحاجات وفي مقدمتها الحاجة إلى تحقيق الذات" "أما فورديس" "Forduce 1998": فيرى أن السعادة هي: "شعور عام بالرضا عن الحياة يزدهر ويتم على مدار فترات زمنية طويلة. (سحر فاروق علام ، 435 ، 2008)

كما يرى "أرجايل" "Argyle" أنا السعادة حالة نفسية ثابتة نسبيا تشتمل على ثلاثة مكونات وهي: الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة

(نادية سراج جان، 605، 2008)

إجرائيا: السعادة هي الدرجة أو النتيجة التي يتحصل عليها الأفراد الخاضعون لمقياس السعادة النفسية الحقيقية.

6-الدراسات السابقة:

فيما يخص الدراسات السابقة المتعلقة بالتفاؤل غير الواقعي وعلاقته بالسعادة النفسية كمتغير تعتبر قليلة على حد علمي، غير أنني وجدت عدد لا بأس به من الدراسات المتعلقة بالتفاؤل غير الواقعي وعلاقته بمتغيرات الشخصية ومن بينها السعادة، كما أنني وجد دراسات كثيرة فيما يخص السعادة النفسية كمحور للدراسة العلمية، وأدرجت على سبيل المثال بعضا منها:

6-1 الدراسات السابقة الخاصة بالتفاؤل غير الواقعي:

أجريت دراسة ماهاتاني وجونستون "Mahatane & Jonstone" على عينة قوامها 60 طالب من طلاب كلية الطب في إحدى الجامعات البريطانية، طبق عليها إستبانة التفاؤل غير الواقعي والتي تدور حول مدى تعرضهم لاحتمال الإصابة بـ 18 مرض منها أمراض عقلية مقارنة بأقربائهم، كما طبق عليهم استبانة عن الاتجاهات نحو المرض العقلي، وقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود ارتباط جوهري موجب بين التفاؤل غير الواقعي والاتجاهات الإيجابية نحو المرض. (بدر الأنصاري، 96، 2002)

دراسة "Mourisson, Ager & Willouk 1999" وهي دراسة أجريت عن التفاؤل غير الواقعي وطبقت على عينة قوامها 120 فرد من الراشدين من مقاطعة "ملاوي" في أفريقيا والتي تنتشر فيها بعض الأمراض الوبائية، مثل الملاريا، الكوليرا، والتيفوئيد، وغيرها وقد وجه للأفراد استبيان عن احتمال إصابتهم بتلك الأمراض، وقد كشفت النتائج عن اعتقاد المفحوصين بأن الأمراض الوبائية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين مما يؤكد نزعتهم للتفاؤل غير الواقعي. (قرمية مشاشوا، 33، 2011)

دراسة "Hoornees 1995" وهي دراسة أجريت بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية، وذلك على عينة قوامها (90) طالب وطالبة من إحدى المدارس الثانوية الألمانية (45) من الإناث و(45) من الذكور، تراوحت أعمارهم بين (15 - 18) عام وطبق عليهم مقياس التفاؤل غير الواقعي تم تطويره من مقياس Weinstein بحيث أصبح يتكون من 34 بند.

17 بندا إيجابيا و 17 بندا سلبيا يجاب عنها بمقياس متدرج من (09) نقاط كما طبق على أفراد العينة عدد من مقاييس الشخصية: خداع الذات، الشعور زائف بالقدرة على التحكم، السعادة، الإتزان الوجداني، تقدير الذات، وكشفت النتائج عن وجود ارتباطات

موجبة بين التفاؤل غير الواقعي وكل من: خداع الذات: 0.67، الشعور زائف بالقدرة على التحكم: 0.35، تقدير الذات: 0.67، السعادة 0.38، والاتزان الانفعالي.

(قرمية مشاشوا، 32، 2011)

دراسة (1995 Cohen & mac forlane): والتي هدفت إلى دراسة التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من المراهقين وعددهم (376) وعينة من الراشدين وعددهم (160) وقد أجريت مقارنة بين هاتين العينتين في التفاؤل غير الواقعي، حيث سئلوا عن مدى احتمال تعرضهم لعدد من الأحداث السلبية مثل: الطرد من الكلية، الوقوع ضحية حادث سطو، الإصابة بالسرطان، التعرض لحادث مرور، وقد كشفت النتائج عن وجود فروق بين المراهقين والراشدين في التفاؤل غير الواقعي، حيث مال المراهقون إلى أن يكونوا أقل تفاؤلاً غير الواقعي من الراشدين. (قرمية مشاشوا، 31، 2011)

أما دراسة سباركس، تساير، وبيرينجا و"زيمرمان" Sparks, Shepherd, weringa, " & Zimermans, 1995 التي أجريت بهدف التعرف على طبيعة علاقة التفاؤل غير الواقعي يتغير نظام الأهمية، وإدراك التحكم في السلوك، وذلك على عينة قوامها (612) من المراهقين الانجليز أعمارهم بين (12 - 17 عام)، كما طبق عليها مقياس احتمال حدوث بعض الأحداث السلبية والإيجابية المرتبطة بالسلوك نظام الأهمية، يزداد لدى الأفراد الذين يستهلكون الأغذية الصحية الجيدة بالمقارنة بالأفراد الذين يستهلكون الأغذية غير الصحية أو الضارة. (بدر الأنصاري، 195، 2001)

أشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط موجب ودال بين المخاطرة والتفاؤل غير الواقعي وبينت بأن الأقدام على المخاطرة بمثابة ترجمة سلوكية للتفاؤل غير الواقعي (Peterson, 2000)، كما يضيف يمكن إثبات أن السائق هو المسؤول المباشر على مخالفات السرعة التي قد تؤدي إلى حوادث مرورية متفاوتة الخطورة ويضيف (Stcensberg, 1993) في هذا الصدد أن الإدراك الضعيف للتضحية من خلال المخاطر،

أي هذه التفاؤلية غير الواقعية تفسر سلوك المخاطرة لدى السائقين الشباب، فهم يعتقدون أنه بإمكانهم تجنب أخطار الطريق.

كما أوضح "1992 Simon & Corbetl" بأن هناك صنفين من السائقين الذين يتجاوزن السرعة المحددة، الأول يمثل السائقون الذين لا يباليون ويهملون حدود السرعة أثناء السير على الطريق، أما الصنف الثاني فيمثل السائقون الذين يقصدون تجاوز السرعة المحددة لأنهم يعتقدون بأنها لا تمثل خطراً شخصياً لهم. (سعد الدين بوطبال، 103، 2012)

6-2 الدراسات السابقة المتعلقة بالسعادة:

في دراسة أجرتها "مشيرة اليوسفي" 1989" تتعلق بمفهوم السعادة ضمت العينة (200) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (21) و (28) عام أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث، ويرى "كويتهن إندكوت وويتسن" "Quitkin" Endicott & Wietcher 1989" بأن الاكتئاب يشكل جزءاً من الوجود والخبرات الإنسانية، والأسباب التي قد تتأتى من فقدان أو خيبات الأمل ودون عرض معين.

وفي دراسة أجراها "أحمد عبد الخالق وصلاح مراد 2001" حول السعادة والشخصية على عينة من 201 فرد من طلاب جامعة الكويت من الجنسين، أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من التفاؤل والصحة النفسية ومستوى التدين والصحة الجسدية ونمط السلوك (أ) بالمقابل تبين وجود ارتباط سالب بكل من متغيري التشاؤم ومصدر الضبط الخارجي، كما كشفت النتائج بأن شعور الفرد بالسعادة يعود إلى مدى صحته النفسية، فدرجة تفاؤله وثالثاً مصدر الضبط الداخلي لسلوكه وأخيراً مستوى تدينه. (نجوى اليحفوفي، 949، 2006)

توصل "ماير ودانير" إلى أنه ليست هناك مرحلة عمرية معينة تستطيع أن نصفها بالسعيدة أو غير السعيدة، إذ في كل المراحل العمرية هناك سعادة وغير سعادة ويرى

"ماير" أن الانفعالات تتغير مع النمو والنضج، وكذلك العوامل المرتبطة بالسعادة تتغير في مراحل العمر المختلفة، فالسعادة لدى المسنين ترتبط بصورة أكبر بالرضا عن الصحة الجسمية وعن العلاقات الاجتماعية أكثر من ارتباطها بالحالة الاقتصادية .

أما "أرجايل" "Argyle 2004" وعبد الخالق 2003 وإرسكن وكفافيل تسيلي وكونوري وماير "Ersckine, kavavileashvili, & conway, Myers, 2007" فقد وجدوا أن السعادة تتزايد بزيادة العمر. (نادية سراج جان، 607، 2008)

هدفت دراسة "2001 Benjet & Hernandez, gurman" إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية، وتكونت العينة من (1102) فردا من المكسيكيين منهم (562) من الذكور و (572) من الإناث، طبق عليهم بعض المقاييس التي تعتبر كمؤشرات للسعادة النفسية وهي: صورة الجسم، والتوافق النفسي والاجتماعي، والاتجاه نحو الآخرين، وتقدير الذات والاكنتاب، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في كل من صورة الجسم والاتجاه نحو الآخرين والاكنتاب لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بينهم في تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي.

(السيد محمد أبو هاشم، 292، 2010)

كما قام فورنهام وبترديس "2003 Farnhan & peterdes" بدراسة تناولت الذكاء الانفعالي والسعادة لدى طلاب الجامعة تكونت عينة الدراسة من 188 طالب وطالبة يدرسون في السنة الأولى الجامعية، واستخدم الباحث مقياسا لقياس السمات الانفعالية الصورة المختصرة المقتبس من مقياس "بتردس وفررنهام" "Pcterdes & Fornham" واستخدم لقياس السعادة قائمة أكسفورد للسعادة "The oxford Happiness Inventory" أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين السمات الانفعالية والسعادة ووجود علاقة ارتباط سالبة دالة بين السعادة والعصابية ووجود علاقة ارتباط موجبة بين

السعادة وكل من الانبساطية ، كما أسفر تحليل الانحدار أن السمات الانفعالية فسرت ما يزيد عن 50% من التباين في السعادة حيث كانت السمات الانفعالية منبئ قوي جدا بالسعادة. (أمال جودة، 711، 2007)

7-التعقيب على الدراسات السابقة:

لقد كشفت نتائج الدراسات الارتباطية عن وجود علاقة إيجابية جوهرية بين التفاؤل غير الواقعي، وكل من المتغيرات التالية: التفاؤل والاتجاه السلبي نحو المرض وخداع الذات، والشعور الزائف بالقدرة على التحكم، وتقدير الذات والسلوك الاجتماعي والسعادة، والاتزان الانفعالي، على حين كشفت نتائج الدراسات الارتباطية عن وجود علاقة سلبية بين التفاؤل غير الواقعي القلق، والوسواس القهري، والشكاوى الجسمية واليأس والاكتئاب والتفكير الانتحاري والذنب والخزي.

ما تزال الدراسات المتعلقة بالتفاؤل غير الواقعي قليلة خاصة فيما يخص بعلاقتها ببعض من المتغيرات الشخصية، فما يزال هناك عدد كبير من متغيرات الشخصية التي لم يتم دراسة العلاقة بينها وبين التفاؤل غير الواقعي.

لقد تم العثور على دراستين فقط في ما يخص التفاؤل غير الواقعي في البيئة الجزائرية، وعليه فإن هذا المجال في البحوث يعد نادرا في الجزائر على حد علم الباحثة كما أننا لم نتمكن من الوقوف على دراسات ارتباطية أو عاملية أجريت في المجتمع الجزائري بهدف تحديد الفروق بين الذكور والإناث في التفاؤل غير الواقعي.

كشفت الدراسات على وجود علاقة بين العمر والتفاؤل غير الواقعي بالتالي فإن التفاؤل غير الواقعي يقل بزيادة العمر ويزيد بانخفاض العمر لدى الشباب الجامعي.

إن الكثير من الدراسات توضح على وجود علاقة بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية والجسمية، فالتفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية قد تسبب أحيانا في حدوث

النتائج غير المتوقعة وبالتالي الوقوع في خطر الإصابة بالأمراض أو التعرض للمخاطر، أو قد تدفع به إلى ممارسة السلوك الصحي الجيد. بالتالي فإنه من الأهمية دراسة هذا الموضوع وهو "التفاؤل غير الواقعي" كاستعداد نفسي وسمة شخصية أو كأسلوب معرفي، وكذا في الكشف عن الفروق بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي، والتطرق إلى علاقة التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض سمات الشخصية كالسعادة.

أما بالنسبة لمتغير السعادة فإن الدراسات في هذا المجال لا بأس بها، فقد تمت عدة دراسات منها علاقة السعادة والعمر دراسة العلاقة بين السعادة والحالة الاجتماعية وغيرها من المتغيرات، فقد توصلت دراسة "جان 2008" إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير العمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي وطبيعة العمل، كما توصلت دراسة "الفنجري 2006" إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في معدلات السعادة، ووفقاً لمتغير المستوى التعليمي كانت الفروق لصالح المرحلة فوق جامعية عن باقي المستويات التعليمية، أما بالنسبة للحالة الاجتماعية كانت الفروق لصالح المتزوجين عن باقي الفئات من العزاب والأرامل والمطلقين.

أما متغير العمل كانت الفروق لصالح الموظفين في معدل السعادة.

وفي دراسة لـ "سحر علام 2007" كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين طلاب مرحلة الأعدادية وطلاب المرحلة الثانوية في الدرجة الكلية للسعادة الحقيقية والفضائل التالية هي: الحكمة والمعرفة، الحب والإنسانية، الاعتدال، التسامي، لصالح طلاب المرحلة الأعدادية، بينما لم يكن هناك فروق في فضيلتي الشجاعة والعدالة، وكما أشارت النتائج لوجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة الحقيقية والفضائل التالية وهي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة والعدالة، الاعتدال وكانت الفروق في تلك الفضائل لصالح الذكور، بينما كانت الفروق في الفضائل التالية وهي: الحب والإنسانية والتسامي ... لصالح الإناث.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أ- التفاؤل و التشاؤم

1- تمهيد:

لقد اهتم العديد من علماء النفس بدراسة دوافع السلوك الإنساني ومن أشهر هؤلاء العالم "أبرهام ماسلوا" « Maslou ». (إياد محمد نادي أقرع، 4، 2005)

كما ظهر في السنوات الأخيرة ما سمي بعلم النفس الإيجابي، والذي يهتم ببعض الخبرات الذاتية الإيجابية، ومن أهم النماذج التي اهتم بها علم النفس الإيجابي نموذج الواقع الذاتي "ماسلو، 1970" « Maslou »، والصلابة النفسية Hardness "كوباسا 1979" « Kobassa »، والهناء الذاتي Subjective well being "داينر 1984" « Diener »، والتفاؤل المتعلم « Learned Optimism » "سيليجمان 1991" « Seligman »، والأمل « Hope » "ميننجر، 1959" K1959 وقد ساهم علم النفس الإيجابي بالعديد من الدراسات وهما التفاؤل "لسيليجمان" وهو النموذج الأكثر شيوعاً في الدراسات الأجنبية والعربية ونموذج الأمل "لميننجر" وهو نموذج لم يحظ بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية على الرغم من أن هذا النموذج قد انبثق من خلال نظرية الأمل "لسنايدر، Synder" وهي النظرية الأكثر شيوعاً في علم النفس الإيجابي.

(عبد المحسن ديهم، 86، 2008)

وتركز النظريات الإنسانية على الإنسان والجوانب الإيجابية والمشرفة فيه.

(حسام إسماعيل، سامية شحاتة، 399، 2010)

وإن كان من الممكن رصد إرهاصات مبكرة للتتويه على ضرورة التحليل الدقيق للجوانب الإيجابية من شخصية البشر من قبل المدرسة الإنسانية في علم النفس، إلا أن التأهيل الفعلي لهذه الحركة يرتبط باسم "مارتين سيليجمان" بدءاً من دراسات مكثفة عن ظاهرة العجز المتعلم وانتقاله تدريجياً إلى التركيز على دراسة وتحليل الظاهرة المناقضة لها وهي الكفاءة والتفاؤل المتعلم. (محمد السعيد عبد الجواد أبو حقوة، 5، 2013)

وإن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تحفيز العلماء وتغيير توجهاتهم من الاستغراق التام في علاج الاضطرابات النفسية إلى دراسة جوانب القوة مع الذات والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية. (عبير محمد أنور، فاتن صلاح عبد الصادق، 492، 2010)

فالإنسان لديه القدرة على أن يعزز طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك في تحقيق الأفضل لنفسك، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة. (سعيد بن صالح الرقيب، 14، 2008)

فالإيجابية هي اقتناص المعنى الجميل في الحياة والإيمان به والتعبير عنه باللسان. (عادل عبد الله صبره هندي، 2، 2008)

والأسلوب المعرفي الإيجابي أو التوجه المعرفي الإيجابي له ارتباط بالصحة النفسية، (Synder, 1989, Tennen & Pfflek 1987, Antony Sciolli, & al, 725, 1997)

ويصف "لورنس شابيرو Lawrence Shapiro 1997" الطبيعة الانفعالية والوجدانية الهامة لنجاح الفرد في حياته من بينها: فهم المشاعر والتعبير عنها، التحكم في مزاج الفرد، التكيف، حل المشكلات الشخصية. (نعمات علوان، زهير النواجحة، 3، 2013)

وتعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيداً، ويلاحظ أن هذه الظاهرة تزايدت مع تزايد سرعة التقدم التكنولوجي بل وإن بعض الباحثين ينظرون إليها باعتبارها إفراز للفجوة التي حدثت من التقدم المادي والأمني.

(نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني، 3، 2008)

هذه التغيرات ألحقت بحياة الفرد والجماعات تغيرات في شتى الأنظمة، مما أثر على الدولة والأسرة والمجتمع والعمل وعلاقة الفرد بكل منها.

(سلوى طه، فاتن لطفي، 1443، 2009)

وفي هذا الصدد يشير عدد من الأوساط العلمية إلى أن الضغوط النفسية تساهم بحوالي 80% من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وضغط الدم وأمراض الجهاز الهضمي.

(نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني، 3، 2008)

حيث تبين أن حوالي نصف الوفيات المبكرة في بريطانيا تعود إلى نمط الحياة التي يعيشها الأفراد وإلى الأمراض ذات العلاقة بالضغوط، 1992, Res, Cooper.

(هدى جعفر حسن، 83، 2006)

ويعتبر موضوع التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح.

(ماهر المجدلاوي، 208، 2012)

وإن إدراك الفرد أن لديه مقاومة وصلابة نفسية قد يساعد على التنبؤ بمدى استمتاعه بالسعادة، وأنها تخفف من أثر الضغوط في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق Lightsey 1994.

(جمال سيد تفاحه، 269، 2009)

بينما المتشائم يتوقع الشر واليأس والفشل وينظر إلى الحياة بمنظار سلبي ويؤكد ذلك كل من "شاير وكارفر Scheir & Carver" و"مارشال وآخرون، Marshall & al" 1992.

(مفرح عبد الله بن أحمد بالبيد، 15، 2009)

كما أنه لا يجب الخلط بين المعنى الحقيقي للتشاؤم كمصطلح مع غيره من المصطلحات كنقص القدرة على ضبط الذات وضعف تقدير الذات إلى غيره، فالتشاؤم هو التوقع السلبي للأحداث يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ مع توقع الشر والفشل.

(Charle Martin Krunn, 3, 2012)

ويرى "عويد المشعان" 2008 أن المجتمعات الإنسانية تتفاوت فيما بينها في إضفاء سمة التفاؤل والتشاؤم على أفرادها وفقا للظروف والمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية وأن درجة التشاؤم ترتفع في المجتمعات التي لا تتوفر فيها نسبة من الحرية تساعد الأفراد على تنمية قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم. (ماهر المجدلاوي، 208، 2012)

فالأشخاص الذين يتميزون بنسبة عالية من التفاؤل في حياتهم، وخاصة الذين مرت بهم خبرات إيجابية أو تعرضوا لأحداث إيجابية، هؤلاء تجدهم يتصفون بالأسلوب المعرفي الإيجابي، كالتفاؤل بالأحداث التي مرت بهم ساعدتهم على صقل هذه الصفة. (Mika Kivimaki & al, 413, 2005)

فكل من العالمين شاير Schier وكارفر Carver يجدان أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية تساعدهم على المضي بإيجابية. (نعيمة غزال، 2، 2002)

كما درس فريخ العنزي 2001 التفاؤل والتشاؤم بوصفيهما من مكونات السعادة.

(أحمد عبد الخالق، 308، 2001)

وهذا يعني أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيرا لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني. (نورس شاكر هادي، 1، 2008)

وبالتالي أهميته على حياته وتطلعاته المستقبلية.

(عباس صفاء الأمامي، ف، 2010)

ففي دراسة تهدف إلى الكشف عن أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طالبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة "جنين"، كما هدفت الدراسة التعرف إلى الفروق في أنماط التفكير وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طالبة الثانوية العامة في محافظة "جنين" تبعا لمتغيرات الجنس وفروع الثانوية العامة، ومكان السكن، ومستوى التحصيل الدراسي، ومن أجل تحقيق هذه الأهداف تم اختيار عينة البحث من طالبة الثانوية العامة... حيث تكونت عينة الدراسة من 281 طالبا وطالبة، أي ما نسبته

(9,4%) من مجتمع الطلبة، حسب الطريقة التطبيقية العشوائية، وقد شملت الدراسة على أداتين هما: مقياس "هاريسون" و"براهسون" لأنماط التفكير ومقياس "سيلجمان" للتفاؤل والتشاؤم". (نوال حسن نصر الله، 1، 2008)

2- المعنى اللغوي للتفاؤل والتشاؤم:

إن لمعاني المصطلحات من الأهمية ما يجدر الإطلاع عليه والإحاطة به علما، فالمعاني اللغوية للمصطلحات يمكن أن تسهل علينا التعرف على المضمون الحقيقي والدقيق للمصطلحات، ولذا فإننا سنتعرض لمفهومي التفاؤل والتشاؤم حسب المفهوم اللغوي لهما وحسب التراث الإسلامي العربي.

أولاً: التفاؤل

التفاؤل من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به، وتسهل الهمزة فيقال: الفال، وتفاعل بالشيء، تيمن به، وقال "ابن السكيت" الفأل ان يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طلب ضالة، فيسمع آخر يقول: يا واجد، فيقول تفاعلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرأ من مرضه، أو يجد ضالته، ويقال: لا فأل عليك، لا ضير عليك، ويستعمل في الخير والشر، والفأل ضد الطيرة، وتفاعل ضد تشاءم.

ثانياً: التشاؤم

التشاؤم من باب شأم، وشأم الرجل قومه أي جرّ عليهم الشؤم فهو شائم، ومشوم ومشئوم، والجمع مشائيم، والشؤم الشر، ضد اليمن والفأل والبركة، واليد الشؤمى ضد اليمنى، والأشأم هو الأيسر، والمشأمة الميسرة، وتشائم بالأمر تطير به، وعده شؤماً وترقب الشر، والمتشائم المتطير من يسيء الظن بالحياة. (بدر الأنصاري، 12-13، 1998)

3-التعريف السيكولوجي للتفاؤل والتشاؤم:

أولاً: التفاؤل Optimism:

عرف (كراندال 1969 Grandall) التفاؤل بأنه عبارة عن توقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل. (زعابطة سيرين هاجر، 261، 2011)

أما (تايجر 1979 Tiger) فقد ذهب في تعريفه للتفاؤل بأنه عبارة عن نزعة أو موقف مرتبط بتقرب الأحداث المستقبلية سواء أكانت اجتماعية أو مادية بحيث تمكن هذه النزعة صاحبها من القيام بأفعال وسلوكات تجعله يتغلب على الصعوبات التي قد تواجهه في الحياة.

(بدر محمد الأنصاري، 12-13، 1998)

كما عرفه (تايجر 1979 Tiger) بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات.

(بدر محمد الأنصاري، 19، 1998)

إضافة إلى (مارشال وأصحابه 1992 Marschall, Wortman, Kiskas, Hang) الذي يرى بأن التفاؤل استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث ويرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة.

(بدر الأنصاري، 15، 1998)

كما يعرفه الأنصاري على أنه نظرة استبشار نحو المستقبل، لجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويرنوا إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك.

(بدر الأنصاري، 15، 1998)

و(1981 Stipek) الذي يعرف التفاؤل على أنه عبارة عن توقعات إيجابية لدى الفرد عن مستقبله الشخصي. (قرميه مشاشو، 46، 2011)

وتعريف (Smith 1983) على أن التفاؤل هو عامل لبقاء الإنسان ومن خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، كما يساعد الفرد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم.

(قرمية مشاشو، 46، 2011)

ويضيف (Seligman 1984) على أن التفاؤل عبارة عن تركيبة من الموهبة المعقولة مع القدرة على الاستمرار في مواجهة الهزيمة للوصول إلى النجاح

(مشاشو، 46، 2011)

ويعتبر (شاير وكارفر، Sheier et Carver) من أكثر الباحثين دراسة لموضوع التفاؤل والتشاؤم، وقد عرفاه على أنه توقع عام وثابت لحدوث الأشياء الإيجابية.

(زعابطة سيرين، 26، 2011)

وقد عرف (تايجر، Tiger 1979) التفاؤل بأنه دافع بيولوجي على بقاء الإنسان ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات، إنه الانفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم.

(بدر الأنصاري، 2، 2001)

فالتفاؤل عملية تبدأ ببيكولوجية، وذات دافع بايولوجي يحافظ على بقاء الإنسان.

(علي حسين محمد طيبيل، 169، 2010)

ثانياً: التشاؤم Pessimism:

يحدث التشاؤم كما عرفه (شاورز 1992 Showers) عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في النص أو "السيناريو"، كما أن هذا التشاؤم أو التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد أو أهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها، يتسبب ذلك في التهيؤ لمواجهة الأحداث السيئة.

(بدر الأنصاري، 15، 1998)

قام (سيليمان 1977 Seligman) بتعريف التشاؤم استنادا إلى نمط التفسير التشاؤمي، حيث وضح أن التشاؤم يتعلق بالكيفية التي يدرك من خلالها الأفراد الأحداث والمواقف المختلفة والقيام بتقييمها، فالمتشائم يميل إلى نمط التفسير السلبي للأحداث وبالتالي فالمتشائم حسب "سيليمان Seligman" هو تفسير ذاتي وثابت وتسلسل للأحداث السلبية.

(زعابطة سيرين، 27، 2011)

كما يعرفه الأنصاري على أنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر، والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد.

(بدر محمد الأنصاري، 94، 2002)

كما يرى كل من (ساورز وروبين Saowres et Robine) أن التشاؤم يقوم بالوظائف التالية:

1- يهييء الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، ومن هنا يعد ذلك إستراتيجية أو هدف يسعى إلى حماية الذات.

2- يزيد مجهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أداءه الجيد حتى يتفادى تلك الأحداث ومن ثم نسمي هذا الجانب بالتشاؤم الدفاعي Defensive Pessimisme، أو التهيؤ أو التأهب للتشاؤم. (بدر الأنصاري، 16، 1998)

كما اقترح الأنصاري تعريفا للتشاؤم على أنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستعيد ما خلا ذلك إلى حد بعيد. (بدر الأنصاري، 16، 1998)

كما أنه قد أجريت دراسات على مفهوم فرعي في التشاؤم سمي بالتشاؤم الدفاعي Defensive Pessimism ويعرف على أنه نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية على الرغم من أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أدائهم كان جيدا، في مواقف متشابهة في الماضي، كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم، أي الفرد الذي يعتقد التشاؤم مذهباً ومنهاجا في سلوكه ولا يبديوا أنهم يعانون من

ضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السيئ هذا، وغالبا ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال المتشائمة (Nocen & Cantor, 1986, Showerze, 1986).

(بدر الأنصاري، 47، 1998)

4- النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم:

يرى علماء نفس الشخصية إلى التفاؤل والتشاؤم بوصفهما سمة ثابتة نسبيا يؤثر على الحالة النفسية العامة للفرد، وأي توتر بشكل مباشر على السلوكيات والمواقف التي تعترض الأفراد، حاضرا ومستقبلا، ولذلك ظهرت العديد من النماذج التفسيرية والآراء النظرية التي سعت إلى تفسير هذا الارتباط، ونذكر منها:

4-1 نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد في التفاؤل قاعدة عامة للحياة، وهو يعتقد أن الفرد يكون متفائلا ما لم يقع في حياته حدث يجعل نشأة عقدة نفسية أمرا ممكنا، ويعني ذلك أن الفرد قد يكون متفائلا جدا إزاء أحد المواضيع أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة تجعله متشائما جدا من الموضوع ذاته. وقد أطلق فرويد مصطلح التفاؤل الفمي للدلالة على التفاؤل الظاهر كسمة أو كطبع. ففي الوقت الذي تظهر فيه الشبقية الفمية في نمو الطفل يصبح الصغير على صلة بأشياء ويتعلم أن يتخذ علاقات معها، ومن ثم فالطريقة التي يحدث بها هذا، تبقى أساسية في تحديد العلاقات القائمة مع الوقت وبهذا فكل اتجاه إيجابي أو سلبي نحو الأخذ أو التلقي له أصل فمي وبوجه خاص كلما كان هناك إشباع فمي بارز عادة في الطفولة، فالنتائج هي طمأنة الذات والتفاؤل اللذان يدومان طوال الحياة. (قرمية مشاشو، 48، 2011)

4-2 نظرية التعليم الاجتماعي:

يلاحظ "ويليام جيمس" وهو صاحب الفضل في إبراز مفهوم التفاؤل Optimisme، إذ يرى فيه معيارا للفرد حيث يتوقع فيه الفرد توقعا كبيرا للنجاح تجاه أحداث الحياة أو المواقف أو المهمات «James 1958»، وهذا ما برهنت عليه نتائج بعض الدراسات عن توقعات

الأفراد بالنسبة للأحداث والتي قد تصادفهم في المستقبل القريب.

(بدر الأنصاري، 17، 1998)

ويفترض "تايجر 1979 Tiger" أن التفاؤل والتشاؤم عبارة عن قوة دافعة بيولوجية نشأت عن تطور الأجيال الإنسانية، وتعد عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان. فعلى سبيل المثال فإن الرغبة في إنجاب الأطفال والأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي والمفاهيم الدينية والسياسية يمكن التنبؤ بها، من خلال الاتجاه المتفائل نحو المستقبل. كما أن التفاؤل يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد وبالتالي المجتمع من وضع الأهداف المحددة وطرق التغلب على الصعوبات والمحن التي قد تفتك بالمجتمع.

(بدر الأنصاري، 18، 1998)

ويؤدي الفشل المستمر في التعامل الإيجابي مع البيئة الاجتماعية إلى شعور دائم بالتشاؤم واليأس وما يصاحب ذلك واختفاء التوقعات الإيجابية والآمال في التغيير وإدراك الإنسان أنه نتاج سلبي للبيئة، ويمكن القول بأن من يتشاءم صوب التوقعات المستقبلية، قد يترتب على ذلك هبوط روحه المعنوية، وتناقص دافعيته للإنجاز والعمل فضلاً عن شعوره بالحزن والقنوط، والميول الانتحارية والانسحاب الاجتماعي (بدر الأنصاري، 18، 1998)

3-4 أنموذج الأسلوب التفسيري:

يعتبر (مارتن سيليقمان Martin Seligman) المبلور الرئيسي لنظرية العجز خلال سنوات السبعينات من القرن الماضي، وقد قام بعد ذلك بنشر كتاب عن التفاؤل بعنوان "التفاؤل المكتسب L'optimisme acquis 1991" حيث وضح الأسلوب التفسيري للتفاؤل والذي يتعارض مع أسلوب التفسير التشاؤمي. (زعابطة سيرين، 29، 2011)

ويفسر هذا الأنموذج بالكيفية التي يشكل بها الناس أفكارهم عن الواقع والتي يفهمون من خلالها الأحداث، والمواقف يعدلون تبعاً لذلك ممارستهم السلوكية والانفعالية، وقد نتج عن التراكمات النظرية للباحثين في مجال العزو السببي أمثال "فرينز هايدز 1958 -

جونس ودايفيز 1965 - هارولد كيللي 1965 - ونير برنارد 1971 " أن هناك عدة أساليب لعزو الأحداث تتمثل فيما يلي:

. مركز السببية **Le lieu de Causalité**: ويشتمل هذا البعد على العزو الداخلي والخارجي.

. بعد الثبات **La stabilité**: ويرجع إلى العامل الزمني للسبب، أي أن هذا الأخير يمكن أن يتغير أو يظل ثابتا عبر الزمن.

. القدرة على الضبط **La capacité de contrôle**: وتعني قدرة الفرد على ضبط العوامل.

. الشمولية **La globalité**: الذي أضافه كل من « Seligman Abramssen Tesdal » سنة 1978 ويتعلق بتعميم العزو ويظم بعدي (الخصوصية والعمومية). فمثلا قد يظن التلميذ أنه عاجز في المواد وهذا يعرف بالعجز العام، أو أن يظن انه ضعيف في الفيزياء فقط، وهذا ما يسمى بالعجز الخاص. (زعابطة سيرين، 296، 2011)

4-4 النظرية المعرفية:

شكلت نظرية « Gheanwold 1980 » للتفاؤل نقطة تحول لدى الباحثين فقد شبه الطبيعة الإنسانية بنظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتتظيم معرفي، يتعلق بتاريخ الفرد وهويته. أما « Snyder » فيرى أن التفاؤل يحتوي على عنصر يسمى التخطيط والذي يقوم حقائق منطقية مجردة والتي تتضمن نوعا من النشاط المعرفي في حين يرى « Andrew2003 » أن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية بالشخصية فيكونون أكثر اقتناعا بالرسائل الإيجابية المتعلقة بالشخصية، وأقل اقتناعا بالمعلومات السلبية، ولعل أهم الدراسات التي تؤكد علاقة التفاؤل بالجانب المعرفي دراسة Stang & Multin التي أشار فيها إلى ارتباط اللغة والذاكرة والتفكير بالتفاؤل إذ يستخدم المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السيئة سواء كانت في الكتابة أو في الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. (قرمية مشاشو، 481، 2011)

4-5 نماذج التنظيم الذاتي للسلوكيات:

طور هذا النموذج كل من "شاير وكارفر Shier & Carver" وتتمحور الذاكرة الأساسية حول الأساليب التي يوجه بها الأفراد نشاطهم باتجاه الأهداف المسطرة بمعنى أن سلوكيات الأفراد موجهة بشكل كبير بالمعتقدات التي يتبنونها، حيث يعتقدون بأن أهدافهم قابلة للتحقيق في الواقع فيستمرون في بذل مجهودات في سبيل تحقيقها Shveitzer 2002.

(زعابطة سيرين، 31، 2011)

5-العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

هناك عدة عوامل تحدد درجات الأفراد في التفاؤل والتشاؤم ومن أهم العوامل المؤثرة ما يلي:

5-1العوامل البيولوجية:

يتجلى اهتمام علماء الشخصية بالتفاؤل والتشاؤم في اتخاذهم هذين المفهومين بوصفهما من الجوانب التي توضع في الاعتبار في التصور العام حول طبيعة الإنسان مخيلا أو ميسرا، متأثرا بالعوامل البيئية أو الوراثية. (نوال حسن نصر الله، 4، 2008) وتتضمن المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة وقد افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دور في التفاؤل والتشاؤم. (الأصاري، 20، 1998)

5-2العوامل الاجتماعية:

وتتصل العوامل الاجتماعية في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعد على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، ومن المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دور كبير في التشاؤم والتفاؤل. (بدر الأصاري، 20، 1998) وإذا عمقنا النظر في جوانب هذا الموضوع سنلاحظ أن التفاؤل يبعث على التفاعل بين الواقع الاجتماعي والوازع الديني، وأن آلية استجابة الإنسان وتعامله مع الأشياء في المجتمع تختلف بحسب معرفته بها، أو استحضاره لنتائج التعامل معها.

(عبد القسوس بن أسامة السمرائي، 129، 2011)

3-5 المواقف الاجتماعية المفاجئة:

إن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد.

(بدر الأنصاري، 20، 1998)

4-5 المعاملة الوالدية: تلعب المعاملة الوالدية دورا هاما في إبراز التفاؤل والتشاؤم وذلك من خلال الطريقة التي يقيم بها الوالدين الفشل والنجاح وكيفية تفسيرهما، فالتلميذ الذي يفشل في دراسته ويجد المساندة من أبويه ويبحثون فيه الأمل لبذل مزيد من الجهد قد تعزز لديه مشاعر التفاؤل، ليصبح الفشل لديه حافزا إضافيا لاستجماع ما يملك من قدرات وجهد لينجح في المستقبل أما إذا قوبل بالعكس، فهو بذلك قد يستسلم للفشل والإحباط حتى يغلب عليه التفكير التشاؤمي.

(قرمية مشاشو، 49، 2011)

5-5 العوامل الاقتصادية:

يشكل الوضع الاقتصادي عاملا مؤثرا على أهداف الفرد وهو ما يؤثر بدوره على معدل التفاؤل لديه، فإذا كان الوضع الاقتصادي جيد زادت طموحات الفرد وارتفعت درجة التفاؤل لديه فيما يتعلق بتحقيق أهدافه والوصول إلى مبتغاه.

(قرمية مشاشو، 49، 2011)

5-6 الخبرات الانفعالية اليومية وخبرات النجاح والفشل:

تلعب الحالة النفسية دورا مهما في التفكير، فالفرد عموما وهو في حالة نفسية جيدة يكون لديه ميل للتفكير الإيجابي المتفائل، وهذا سواءا أكانوا يرسمون خطط أو يتخذون قرارات وهذا يحدث جزئيا، لأن الذاكرة التي تحددتها الحالة المزاجية تجعلنا ونحن في حالة نفسية جيدة نتذكر أكثر الأحداث الإيجابية، أما عن خبرات النجاح والفشل فالأكيد أن النجاح يعزز الفعالية الذاتية والتي هي اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات.

(قرمية مشاشو، 49، 2011)

6-أنواع التفاؤل والتشاؤم:

للتفاؤل والتشاؤم عدة أنواع نذكر منها على سبيل الاختصار بعضا منها:

6-1 التفاؤل والتشاؤم الاستعدادي Optimisme et pessimisme dispositionnel لكل من "شاير وكارفر 1985 Sheire & Carver".

6-2 التفاؤل الساذج Optimisme Naïf لكل من "إبستين وماير، 1989 Epstein & Meier".

6-3 التفاؤل التحيزي أو الوهمي L'illusion d'optimisme أو Biais d'optimisme لكل من "تايلور وبراون 1985 Taylor & Brown".

6-4 التشاؤم العصابي والعقلاني Le pessimisme névrotique et rationnel لصاحبه "كلمان 1945 Kelmans".

6-5 التفاؤل غير الواقعي L'optimisme Irréaliste لصاحبه "نيل ونستين 1981 Neil Weinstein".

6-6 التشاؤم الواقعي Le pessimisme réaliste لكل من "دولينسكي، جرومسكي، زاويسزا 1987 Dolinski, Gromski, Zawsza".

6-7 التشاؤم الدفاعي والتفاؤل الإستراتيجي لصاحبه "نورمان وكاننور 1986 Norman Cantor". (سيرين هاجر، 34 2011)

6-8 التفاؤل الدفاعي L'optimisme Défensif لصاحبه "شيلي تايلور 1989 Taylor". (سيرين هاجر، 34، 2011)

6-9 التفاؤل المقارن L'optimisme Comparatif حيث تحدث عنه كل من "هاريس وميديلتون 1999 Harris & Middleton".

(Milhabet & Desrichord et al, 2002, p216)

7- خصائص المتفائلين والمتشاؤمين:

للمتفائلين خصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو المستقبل، ولكن هذه الخصائص لا يشترط أن تكون ظاهرة على الفرد في وقت واحد، كما أن لها درجات مختلفة بحسب الأفراد وهذه الخصائص هي:

7-1 الثقة بالنفس: حيث يشعر المتفائلين أنهم قادرين على التوصل إلى تحقيق أهدافهم، ويتميز المتفائلون بمفهوم إيجابي عن الذات حيث يتمثل مفهوم الذات الإيجابي في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها إذ تظهر لمن يتمتع بمفهوم إيجابي صورة واضحة ومتبلورة للذات ، فمفهوم الذات الموجب مصاحب لتقبل الذات والآخرين ويؤدي إلى الإنجاز .

(كاميليا عبد الفتاح، محمد رزق البحيري، 100، 2009)

وعن علاقة نشاط الفرد بتقدير ذاته يشير "لندال" 1983 بأن الأفراد الذين ينشطون نشاطا كاملا، فإنهم على درجة عالية من تقدير الذات ولديهم مفاهيم واقعية عن الذات التي يشتمل كل خصائصهم الهامة وأنهم واعون بدقة لعالمهم. (منى لطفي محمد، 205، 2005)

7-2 التعامل مع المواقف والأحداث السلبية بإيجابية ونجاح أكبر.

7-3 الاتصاف بالمرونة للوصول إلى أهدافهم.

7-4 يتميزون بمهارات تسمح لهم بمواجهة الموقف وتحل المشكلات التي تواجههم.

7-5 هم أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة ولديهم القدرة على اتخاذ الأساليب المباشرة لحل المشكلات التي تواجههم ويزداد لجوؤهم إلى التخطيط عند مواجهة موقف عصيب والاستفادة من الخبرة والتعلم السابق.

(قرمية مشاشو، 50، 2011)

7-6 كما بين كل من (قولد، ديفينباش وموفي) « Gould, Diffenbach & Moffel » في دراسة تفاؤل مجموعة رياضيين أمريكيين ذوا مستوى عال أنهم يتميزون بعدة صفات نسبية، مثل التحكم في القلق، الثقة في النفس، الذكاء الرياضي، القدرة على التركيز، الروح الرياضية، قدرة عالية في التحكم، إضافة إلى التحلي الكبير بالأمل، وهذا كله في التميز بالتفاؤل. (Charles Martin, Krus, 2012, p9)

كما يتميز المتشائمين بعدة خصائص نذكر البعض منها:

7-7 يتميز المتشائم بصفة الانسحاب والانعزال.

7-8 يتميز المتشائم بسرعة فقد الدافعية والرغبة في الإنجاز، إضافة إلى أنه يُرجع أسباب الفشل إلى أسباب خارجية غير قابلة للضبط والتحكم كالقدر أو الحظ. (Bruchon (Schweitzer, 2001). (Charles Martin, Krim, 2012, p8)

8- قياس سمتي التفاؤل والتشاؤم:

باعتبار أن الدراسات حول التفاؤل بدأت خلال العقود الثلاثة أو الأربعة الأخيرة إلا أنه ظهرت العديد من المقاييس لقياس سمتي التفاؤل وكذا التشاؤم نذكر البعض منها:

8-1 المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح: Revised Generalized Expectancy of Success Scale (GESS)

قام بوضع هذا المقياس كل من Hole Fiedlen & Cochron ويتكون المقياس من 35 فقرة تقيس توقعات الفرد إزاء بعض المواقف والأمر الاجتماعية ومثال لبنود هذا المقياس: "أتوقع النجاح في معظم أعمالي الخاصة في المستقبل"، "أتوقع في المستقبل أن أقوم بتكوين صداقات حميمة ناجحة"... وهكذا عن كل فقرة على أساس خمسة اختيارات أو بدائل للإجابة.

وقد طبق هذا المقياس على عينة بلغت 199 فردا من طلاب إحدى الجامعات الأمريكية في ولاية (فلوريدا) بواقع 79 طالب و120 طالب واستخرج معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد ستة أسابيع، فكان معامل الثبات = 0.92 على حيث استخرج معامل الصدق التمييزي بحساب الارتباطات بمقاييس أخرى تقيس المفهوم نفسه مثل مقياس التوجه

نحو الحياة، الذي يقيس التفاؤل كان معامل الارتباط بينهما يساوي 0.74

(قرمية مشاشو، 50، 2011)

8-2 اختبار التوجه نحو الحياة: (Life orientation test lot)

كما تم تطوير مقياس التفاؤل أو التوجه نحو الحياة عن طريق شاير وكارفر Schier & Carver (James Carifio, and al, 125, 2002).

ويتكون من 12 عبارة يجاب عن كل منها على أساس خمسة اختيارات، تقيس التفاؤل بعبارات مثل: "أنا متفائل دائماً بالنسبة لمستقبلي" و"أؤمن بالفكرة القائلة بعد العسر يسرا" و"أنظر عادة إلى الوجه المشرق من الأمور...".

وهكذا وقد طبق "شاير وكارفر" هذا المقياس في صورته الأخيرة على أربع عينات مستقلة بلغت (1000) طالب وطالبة، في الجامعات الأمريكية، ووصل عامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق بعد أربعة أسابيع إلى 0.79% على حين كان معامل كرونباخ ألفا 0.76، واستخرجت معاملات الصدق بحساب الارتباطات بعدد من المقاييس منها مقاييس التوقع العام للنجاح، وتقدير الذات، ووجهة الضبط الداخلي والخارجي، والعصابية لآبزنك، والأنيساطية لآبزنك وقائمة بيك للاكتئاب، واليأس والعداوة والانتحار، والقلق الاجتماعي، والتقبل الاجتماعي، والوعي بالذات... وتشير معاملات الارتباط المستخرجة إلى صدق الاختيار.

(أحمد عبد الخالق، 3) عن طريق البريد الإلكتروني: www.gulfkids.com

وقام بدر الأنصاري (1999) بتعريب التوجه نحو الحياة، وإعداده للمجتمع الكويتي، حيث طبق على عينة قوامها (592) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الكويت، تتراوح أعمارهم بين 18-30 عاما وقد أدى التحليل العام لبنود المقاييس إلى استبعاد بندين (رقم 3، و7) نظرا لانخفاض ارتباطهما بالدرجة الكلية، ولذا أصبح طول المقياس في صورته العربية عشرة بنود، ثم طبق مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأخيرة، على ثلاث عينات مستقلة، من طلاب جامعة الكويت وحسب الصدق العاملي والصدق الاتفاقي والاختلافي، واستخلصت ثلاث عوامل من المقياس، كما كانت معاملات الارتباط دالة بين مقياس التوجه نحو الحياة وكل من التفاؤل ($r = 0.76$)، والاكئاب ($r = -0.62$)، والوسواس القهري ($r = -0.75$) والذنب ($r = -0.31$)، والخزي ($r = -0.47$) ووصل معامل ألفا إلى (-0.83) بطريقة القسمة النصفية إلى (0.75).

(أحمد عبد الخالق، 3) عن طريق البريد الإلكتروني: www.gulfkids.com

8-3 القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

اعتمادا على أفضلية وضع المتخصصين لمقاييس عربية بدلا من تعريبها (أحمد عبد الخالق، 1998، "ج"). قام أحمد عبد الخالق 1996 بتأليف هذه القائمة لتناسب البيئة العربية، وتشمل القائمة على مقياسين فرعيين منفصلين، أحدهما للتفاؤل 13 بندا والآخر للتشاؤم 15 بندا، ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عنها على أساس مقياس خماسي (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا) وهذه القائمة (بمقياسها الفرعيين).

مقياس تقدير ذاتي يجيب الفرد عنها بنفسه عن نفسه وتصلح للاستخدام مع الراشدين، وهي قائمة موجزة، سهلة التطبيق، تتطلب دقائق قليلة للإجابة عنها، ودقائق قليلة لتقدير الدرجة على مقياسها، وتتسم هذه القائمة بخصائص سيكومترية جيدة، فثباتها مرتفع وكذلك صدقها، وتتاح معايير لها عينة تربوا على الألف من طلاب جامعة الكويت وطالباتها وأجروا بواسطتها عدد لا بأس به من الدراسات المنشورة وغير المنشورة.

(عبد الخالق، 3) عن طريق البريد الإلكتروني: www/gulfkids.com

8-4 مقياس التفاؤل والتشاؤم المشتق من قائمة مينيسوتا: MMPI Optimism pessimism scale (PSM)

قام "كوليجان" وصحبه (Colligen, Offord, Malinchot, Shulman&Seligman 1994)، بانشقاق 298 بندا من بنود قائمة مينيسوتا للشخصية بواقع 106 عبارة تصف أحداث الحياة الجيدة مثال ذلك: "أنا شخص مهم" وبواقع 192 عبارة تصف أحداثا سيئة في الحياة، مثال ذلك: "أخاف عندما أنظر من مكان مرتفع" ويجاب عن كل عبارة على أساس سبعة اختيارات، وقد طبق المقياس على عينة أمريكية قوامها 1408 فردا من الجنسين تراوحت أعمارهم بين 18 و29 عام، وقد أستخرج معامل ثبات المقياس الجديد بطريقة الاتساق الداخلي فوصل إلى (0.93) على حيث وصل إلى (0.90) بطريقة تطبيق الاختبار. (بدر الأنصاري، 38، 1998)

8-5 مقياس ديمبار وآخرون للتفاؤل والتشاؤم Optimism Pessimism Scale:

وهو من وضع 1989 Dember et all ويتكون من 56 عبارة، 18 عبارة منها تقيس التفاؤل و18 عبارة تقيس التشاؤم و20 عبارة مكررة بصيغة أخرى في المقياس يجاب عن كل واحدة منها بأربعة اختيارات من موافق جدا إلى معارض جدا، وأفضل مثال لبنود التفاؤل "عادة ما أنظر إلى الجانب المشرق للحياة".

وقد طبق المقياس على عينة أمريكية قوامها 106 من الطلاب بواقع 44 من الذكور و62 من الإناث من طلاب جامعة "كونيكتيكان" الأمريكية والمسجلين في أحد فصول مقرر مدخل إلى علم النفس وتراوحت أعمارهم بين 18 و30 سنة وكان متوسط أعمارهم 19 عام بانحراف معياري (2.79) وكان معامل ثبات إعادة الاختبار بعد أسبوعين لمقياس التفاؤل (0.74) ومعامل ثبات ألفا كرونباخ (0.84)، أما الصدق بطريقة ارتباط البند بالمجموع الكلي فتراوحت الارتباطات بين (0.26) و(0.63).

وتجدر الإشارة إلى أن علاقة التفاؤل والتشاؤم ثنائية فالبعض يرى أن التفاؤل والتشاؤم عبارة عن عاملان متداخلان والبعض يرى بأنهما يندرجان تحت عامل واحد قطبي. (قرمية مشاشو، 52، 2011)

8-6 التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات:

أجرأ "فيشر ولينبرج" 1980 « Fischer & Linberg 1986 » دراسة على أطفال المرحلة الإعدادية عددهم 583 طفلا، (279 ذكرا - 304 أنثى)، ممن تراوحت أعمارهم بين 9-13 عام، وتم اختبارهم من سبع مدارس في ولاية "فيمونت" الأمريكية، واستخدم مقياس التوقع العام للنجاح، GESS لمقياس التفاؤل ومقياس اليأس لمقياس التشاؤم واختبار تقدير الذات Self & Teem، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين وبين الأعمار في التفاؤل والتشاؤم، كما ظهر أيضا ارتباط، إيجابي ليس مرتفعا بين مقياس التفاؤل وتقدير الذات، ($r = 0.35$)، وارتباط ليس مرتفعا سلبي بين التشاؤم وتقدير

الذات، (ر = 0.42). كما ارتبط التفاؤل بالتشاؤم بمقدار (-0.48) ما يشير إلى أن التفاؤل والتشاؤم قطبان متضادان. (بدر الأنصاري، 54، 1998)

7-8 مقياس أحداث الحياة Life events scale:

وهو من وضع Weinstein ويقيس التفاؤل والتشاؤم بقائمة تحتوي على 42 حدثا، 18 منها إيجابية تقيس التفاؤل وأمثلتها: "الزواج من فرد غني"، "أول مرتب أطمح إليه 100.00 دولار"، "سوف أعيش أكثر من 80 سنة". 24 حدثا سلبيا من "أصاب بجروح في حادث تصادم"، "اختيار مهنة غير مرغوبة"، "أكون ضحية سطو". ويجب المفحوص عن كل منها باختيار النسبة المئوية التي تحدد احتمال وقوع هذه الأحداث له، ومن أقل درجة وهي 10% إلى أعلى درجة احتمالية وهي 90% وقد قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة قوامها 120 طالب وطالبة من إحدى الجامعات الأمريكية لإعداد قائمة لأحداث الحياة، ومن ثم قدم القائمة بصورتها الأخيرة على عينة قوامها 130 طالب وطالبة للحكم في هذه الأحداث وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة كانوا أكثر تقديرا للأحداث الإيجابية عن الأحداث السلبية.

(قرمية مشاشو، 53، 2011)

8-8 اختبار التفاؤل الفمي:

يعتمد هذا المقياس على تقييم فرويد لمراحل النمو النفسية الجنسية في الطفولة إلى ثلاث مراحل: فمية، شرجية، وقضيبية، وهو من وضع ميلاني كلاين 1978، ويحتوي على 20 عبارة تقيس سمات التفاؤل، الاعتماد على النفس، وقد طبق الاختبار مع اختبار آخر للتشاؤم الفمي على عينة بلغت 140 طالب (35 طالب و105 طالبة)، وكان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.71) وبطريقة إعادة الاختبار (0.64).

(بدر محمد الأنصاري، 38، 1998)

9- التفاؤل والتشاؤم وبعض متغيرات الشخصية:

لقد ركزت العديد من الدراسات على بحث علاقة التفاؤل والتشاؤم بمتغيرات الشخصية مثل: القلق، والانطوائية والانبساطية ووجهة الضبط وأحداث الحياة الضاغطة وقلق المستقبل. (علي بن خليل بن عضوان القبيسي، 9، 2008)

كما ويعتبر التفاؤل والتشاؤم سمة من سمات الشخصية ثابتة نسبيا ولها تأثير على عدة جوانب من الشخصية:

9-1 التفاؤل والتشاؤم بوصفهما سمتين في الشخصية:

قام بهذه الدراسة أحمد عبد الخالق وبدر الأنصاري (1995)، وكان لها أهداف عدة من بينها فحص الارتباطات بين التفاؤل والتشاؤم كما يقاس بالقائمة العربية وعدد من المتغيرات الدالة على الاضطراب النفسي وهي "الاكتئاب، واليأس والقلق، والوسواس القهري، وعلى ذكر القلق فهو أساس جميع الأمراض النفسية وهو أيضا أساس مختلف الإنجازات الإيجابية في الحياة، إذا كان على وجه معتدل.

(هشام عبد الرحمن الخولي، 121، 2002)

هذا فضلا عن التحليل العاملي لهذه المتغيرات واستخدمت عينتان من طلاب جامعة الكويت من الجنسين (ج1-277، ج2-110)، واستخرجت ارتباطات دالة بين متغيران الدراسة، تشير إلى ارتباط سلبي بين التفاؤل والتشاؤم وكل من التشاؤم، اليأس، الاكتئاب، القلق، والوسواس القهري، في حين كان ارتباط المقاييس الأربعة الأخيرة بالتشاؤم موجب ودالا، إشارة إلى الصدق الاتفاقي لمقياسي التفاؤل والتشاؤم، وعند إجراء تحليل عام لأربعة مقاييس استخرج عامل ثنائي القطب للتفاؤل مقابل الصدق، ويشتمل القطب الأخير كلا من التشاؤم واليأس والاكتئاب. وفي تحليل عاملي ثان استخرج عامل التفاؤل مقابل المشاعر السلبية، ويشمل القطب الأخير، التشاؤم والقلق والوسواس القهري، والاستنتاج العام المسوغ من هذه الدراسة هو التثبت من بعض جوانب صدق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. (أحمد عبد الخالق، 15) عن طريق البريد الإلكتروني

9-2 التفاوض والتشاؤم ومصدر الضبط:

مصدر الضبط Locus of control مصطلح عام في علم النفس الاجتماعي يستخدم للإشارة إلى موقع التحكم في سلوك الفرد كما يدركه ذلك الشخص، ويقاس عبر بعد يجمع بين ذوي الدرجة الداخلية internal المرتفعة والخارجية External المرتفعة، وتعني الدرجة المرتفعة على الضبط الداخلي أن أصحابه يميلون إلى تحمل مسؤولية أفعالهم، وينظرون إلى أنفسهم على أنهم يمتلكون التحكم في مصائرهم الخاصة، أما أصحاب الدرجة المرتفعة على الضبط الخارجي فإنهم يميلون إلى النظر إلى التحكم أو الضبط إلى أن يعزوا نجاحهم أو فشلهم إلى قوى خارجية، ويجب أن نلاحظ أن "الواقع" لا يقاس في هذه الحالة، ولا يكون السؤال ما إذا كان الضبط الحقيقي ينبع من مصادر داخلية أو خارجية بل إن المهم كيف يدركه الفرد.

وقد قيس مصدر الضبط في هذه الدراسة بمقياس "روتتر Rotter" ويشتمل على 23 بند، يضم كل بند منها عبارتين يتطلب من المفحوص اختيار أحدهما، وتقدر درجات هذا المقياس في اتجاه مصدر الضبط الخارجي، أي أنه كلما كانت الدرجة على مقياس مرتفعة أشار ذلك إلى أن مصدر الضبط الخارجي أكثر لدى المفحوص، وتمثلت العينة في 235 طالبا وطالبة من جامعة الكويت.

(محمد أحمد عبد الخالق، 12) عن طريق البريد الإلكتروني

9-3 التفاوض والدافعية وطرق المواجهة:

درس « 1989 Ressel » أثر الاتجاه نحو المستقبل الشخصي على الدافعية للدراسة والتوجه نحو العمل، وقد افترض أن هذا الاتجاه يمكن أن يؤثر تأثيرا مباشرا على الدافعية والتي ترتبط بدورها بالمعارف التي يحملها الفرد عن المستقبل وقد أنتت نتائج الدراسة لتؤكد أن الطلاب الذين لديهم تفاؤل تكون لديهم دافعية مرتفعة. (قرمية مشاشو، 55، 2011)

في حين أن الطلبة الذين يعانون صعوبات دراسية أكثر قلقاً وأقل مشاركة في النشاطات الجامعية ويعانون سوء التكيف Ray & Elliott 2006.

(محمد أشرف أحمد أبو العلا، 345، 2010)

كما أن التفاؤل والتشاؤم يؤثران بشكل كبير على مستوى التحصيل الدراسي وكذا تقدير الذات الإيجابي من شأنه مساعدة الطلبة على النجاح.

(Shirley, M. Gates & al, 4, 2002)

ويرى وكسلر أن الفشل الدراسي في بعض الأحوال يرجع إلى الاضطرابات الانفعالية.

(عزيزة رحمة، 329، 2011)

9-4 التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية والجسمية:

إن أشد مشكلات قلق شعور الإنسان وأكثرها إزعاجاً له تلك التي تؤثر في حياته سواء أكانت هذه التأثيرات واقعية أو وهمية خاصة المشكلات المبهمة التي لا يعرف لها تفسيراً، ومن ثم لا يعرف سبيلاً لمواجهتها أو الخلاص منها.

(علي عبد الكريم الرضا، 4) عن طريق البريد الإلكتروني

أجريت دراسة عربية (عبد الخالق، 1998) أكدت الصلة الوثيقة بين الصحة الجسمية والتفاؤل، وبين الأعراض والشكاوى الجسمية والتشاؤم، التي لها علاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الصحة الجسمية والصحة النفسية والتقدير الذاتي للشعور بالسعادة، وطبقت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم وثلاثة مقاييس تقدير ذاتي يملئها المفحوص بنفسه عن نفسه وتقيس الصحة الجسمية بوجه عام والصحة النفسية بوجه عام، والشعور بالسعادة وتراوحت بدائل الإجابة بين صفر و10.

(محمد أحمد عبد الخالق، 9) عن طريق البريد الإلكتروني

9-5 التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتدين:

للقيم أنواع عدة، فمنها الاجتماعية والسياسية، والديني والجمالي، والاقتصادي والعلمي، والعلاقات متشابكة بين نسق القيم Value System والشخصية. ويتلخص التساؤل في هذه

الدراسة حول ما إذا كانت هناك علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتدين، وقد تحدد الغرض هنا في أن الشخص المتفائل أكثر تديناً، ولكن قياس التدين Religiosity يعد مشكلة حقا، فهل يتصدى المقياس لتقديره على مستوى الأداء الفعلي للعبادات وتنظيم المعاملات؟ أو هل يقاس التدين على مستوى التوجه اللفظي فقط بصرف النظر عن السلوك الفعلي كما هو الحال في قياس الاتجاهات غالبا؟ ويتاح على المستوى اللفظي مقياس الدافعية الدينية الداخلية Intrinsic Religious motivation ومنها مقياس "Hoge" كما يمكن أن يقدر التدين بمقياس تقدير ذاتي يطلب من المفحوص أن يحدد درجة مثبتة كما يدركها هو ذاتيا، وأتبع الطريقة الأخيرة في هذه الدراسة التي قام بها عبد الخالق، حيث كان السؤال: ما درجة تدينك؟ وتراوحت البدائل بين 0 صفر، ضعيفة جدا، و10 (ممتازة).

(محمد أحمد عبد الخالق، 9) عن طريق البريد الإلكتروني

ب. التفاؤل غير الواقعي

1- تعريفات التفاؤل غير الواقعي:

لقد أسفر عن اختلاف الدراسات والباحثين الذين تناولوا هذا النوع من التفاؤل إلى اختلاف التسميات التي أطلقت عليه، فمنهم من سماه التفاؤل الدفاعي L'optimiste défensive أو التفاؤل الساذج L'optimisme Naïf، وقد سماه البعض بتوهم الحصانة، L'illusion d'invulnérabilité أو التفاؤل التحيزي Biais d'optimisme.

(زعابطة سيرين، 52، 2011)

إضافة إلى مصطلح التفاؤل المقارن الذي يفرق كل من هاريس، ميديلتون 1994 Harris & Middleton بين كلا من التفاؤل والتفاؤل المقارن والتفاؤل غير الواقعي، باعتبار أن التفاؤل: "عبارة عن نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية بدلا من حدوث الأشياء السلبية" على حين يعرفان التفاؤل المقارن باعتباره: "نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، وتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له"، على حين يعرف التفاؤل غير الواقعي: "بأنه

عبارة عن نزعة داخل الفرد غالبا لتوقع حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث فعلا وتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل ما يحدث فعلا. (بدر محمد الأنصاري، 197، 2001) كما يعتبر التفاؤل المقارن أو الغير واقعي كأحد الميكانيزمات الدفاعية أو الآليات الدفاعية التي يستخدمها الشخص لخفض درجة القلق. (Isabelle, M. 2002, p10)

حيث يفسر باحثون آخرون Ross et all, 1977, et all Jones et Nisbett, 1971 التفاؤل غير الواقعي بوصفه نزعة الأفراد الأنانية بطبيعتهم والتي تؤثر في معتقداتهم تجاه التقليل من احتمالات وقوعهم في النظر علما بأنهم يعتقدون بأن تلك الأحداث قد تحدث للآخرين دونهم، كما يفسر كل من Kohneman & Iversky 1972 التفاؤل غير الواقعي بأنه نتيجة للخطأ المعرفي الذي قد يقع فيه الفرد.

كما يفسر بعض الباحثين (Morisson 1985) التفاؤل غير الواقعي بأنه نتيجة انخفاض الذكاء أو افتقار الفرد لبعض المهارات العقلية مما يدفع الفرد إلى إساءة التقدير للمخاطر المحتملة أو الأحداث السيئة التي يحتمل أن يتعرض لها.

(بدر محمد الأنصاري، 199، 2001)

كما يعرف التفاؤل المقارن (Harmor & Taylor 1998, Delhome & Meyer 1999, Harris & Medilton 1994) والمعروف أيضا باسم التفاؤل غير الواقعي (Weinstein 1980-84) يعرف على أساس أن الأحداث الإيجابية تقع لنفسه أكثر ما تقع لغيره، وأن الأحداث السلبية تقع لغيره أكثر ما تقع له.

(Jean François-Verilhiac &all 2005, p12)

وفي دراسة تم الوصول إلى أن التفاؤل غير الواقعي يشير إلى تقليل الأفراد من تقديراتهم وتوقعاتهم من الأحداث التي سوف تواجههم في المستقبل فقد تساءل "ماكينا McKenna": هل يرجع ذلك إلى مفهوم التفاؤل غير الواقعي أم إلى الشعور الزائف بالقدرة على التحكم Illusion of control. وللإجابة عن هذا التساؤل أستخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (99) فردا من أعضاء هيئة التدريس والموظفين والطلاب بجامعة "ريدنج" في إنجلترا

بواقع (58) ذكرا و(41) أنثى ممن تراوحت أعمارهم من 18 إلى 68 عام وكانت أداة البحث عبارة عن استبانة تتكون من سؤالين كما يلي:

السؤال الأول: مقارنة بالسائقين الآخرين، ما توقعك في اعتقادك بأنك سوف تتعرض لحادثة مرورية عندما تكون مرافقا وليس سائقا للسيارة؟

السؤال الثاني: مقارنة بالسائقين الآخرين، ما هو توقعك (في اعتقادك) بأنك سوف تتعرض لحادثة مرورية أثناء قيادتك للسيارة؟

وكانت فئات الإجابة عبارة عن خمسة اختيارات وكشفت نتائج الدراسة عن عدم توقع السائقين الحوادث المرورية عندما يقومون هم بالقيادة، على حين كانت توقعاتهم أكثر بالإصابة في حادثة مرورية عندما يكونون مرافقين وليسوا سائقين، وقد فسر الباحث نتائج الدراسة بعدم وجود علاقة بين التفاؤل وتوقع تلك الأحداث، وفسرها على أنها ناجمة عن خداع الضبط أو التحكم. (بدر محمد الأنصاري، 195-196، 2001)

وقدمت تفسيرات معرفية للتغير في مستويات التفاؤل والتشاؤم التي يجربها ويخبرها الشخص حيال الأحداث، وفحصت العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والقلق، والقلق هنا متغير مرتبط بكل من النواحي الانفعالية والمعرفية في هذه الدراسة.

وأستخرج ارتباط سلبي بين معدل القلق الذي تشعر به الطالبات الانجليزيات بالنسبة لأحداث سلبية معينة، ومدى التفاؤل غير الواقعي لديهم بالنسبة لحدوث هذا الأحداث، وهي:

أن تصبح الفتاة ضحية اغتصاب، حدوث سرطان ثدي، العدوى بفيروس الإيدز أن تصبح الفتاة ضحية اعتداء يقصد السرقة، وقد استخلص الباحثون أن درجة القلق التي يمر بها الفرد ويخبرها تجاه حادث سلبي معين يمكن أن يؤثر في مستوى التفاؤل والتشاؤم غير الواقعي تجاهه. (بدر الأنصاري، 201، 2001)

ويذكر "واينستاين 1982، Weinstein" دراسة قدمت لمائة طالب جامعي من الجنسين قائمة تضم 45مشكلة صحية تشتمل على عنصرين فرعيين: الأمراض وأسباب الوفاة مثل:

الإدمان، الإنتحار، الصرع...الخ. وتلا كل مشكلة مقياس تقدير من سبع نقاط: أقل من المتوسط بكثير، أقل من المتوسط قليلا، المعدل نفسه لبقية طلاب جامعتك من جنسك نفسه، أعلى من المتوسط قليلا، أعلى من المتوسط، أعلى من المتوسط كثيرا، وقام كل طالب بوضع تقديرين: فرص إصابته بهذه المشكلات الصحية، والمشكلات المهددة للحياة، وفرص زملائه في الجامعة وكشفت النتائج أن لدى الطلاب تفاؤلا متحيزا مرتفعا، فقد عدوا فرصة إصابتهم بالمشكلات الصحية أقل من فرصة أقرانهم، كما ظهر أن العوامل التي تميل إلى أن تزيد من التفاؤل غير الواقعي تتمثل في: إمكانية التحكم في المرض، أو بسبب الوفاة كما يدركها الطلاب، نقص الخبرة السابقة، الاعتقاد بأن المشكلة الصحية تظهر خلال الطفولة، وبنيت هذه الدراسة أيضا أن التفاؤل غير الواقعي يضعف الاهتمام بتخفيض احتمالات خطر

الإصابة بالأمراض، يكون ذلك بطريقة غير مباشرة إذ يخفف القلق.

(بدر محمد الأنصاري، 206، 2001)

2- تفسيرات التفاؤل غير الواقعي:

2-1 التفسيرات المتعلقة بعامل الحافز: Les explications motivationnelles

تعتبر التفاؤل غير الواقعي ذو طابع استراتيجي، قد يكون إرادي وقد يكون العكس، وهي عادة ما تكون صفة في الشخص للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف طالما كان محض التساؤل لدى الباحثين فيما يخص علاقته بالدافعية أو الحافز، وللتبسيط يوجد هناك نوعين من الدافعية، الأولى الدفاع عن الذات أما الثانية الحافز للتقليل من حدة القلق.

أولا. الحافز المتعلق بالدفاع عن الذات:

يرى أنصار هذا التفسير (واينشتاين 1984، تايلور اوبراون 1988 وآخرين Weinstein (1984, Taylor & Brown 1988 et all) أن الأشخاص عادة ما يعتقدون أنهم يتحكمون في توقع الأحداث الإيجابية أو السلبية، قصد تحسين هويتهم الشخصية أو تقديرهم لذواتهم

3-2 التفسير المعرفي للتفاؤل غير الواقعي Les explications cognitives de

:l'optimisme irréaliste

وقدمت تفسيرات معرفية للتغير في مستويات التفاؤل والتشاؤم التي يجربها ويخبرها الشخص حيال الأحداث، وفحصت العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والقلق. والقلق هنا متغير مرتبط بكل من النواحي الانفعالية والمعرفية في هذه الدراسة.

واستخرج ارتباط سلبي بين معدل القلق الذي تشعر به الطالبات الانجليزيات بالنسبة لأحداث سلبية معينة ومدى التفاؤل غير الواقعي لديهم بالنسبة لحدوث هذه الأحداث وهي: أن تصبح الفتاة ضحية اغتصاب، حدوث سرطان ثدي، العدوى بفيروس الإيدز، أن تصبح الفتاة ضحية اعتداء بقصد السرقة، وقد استخلص الباحثون أن درجة القلق التي يمر بها الفرد ويخبرها تجاه حادث سلبي، معين يمكن أن تؤثر في مستوى التفاؤل والتشاؤم غير الواقعي تجاهه. (بدر محمد أحمد الأنصاري، 201، 2001)

كما حدد (وينشتان Weinstein سنة 1987) مجموعة من العوامل المعرفية التي تميل إلى أن تزيد من التفاؤل غير الواقعي تتمثل في:

- . الاعتقاد بأن المجهود الشخصي يحول دون وقوع المشكلة.
- . الاعتقاد بأن المشكلة إذا لم تظهر لحد الآن، فسوف لن تظهر في المستقبل.
- . قلة التجربة الشخصية بالمشكلة.
- . الاعتقاد بأن المشكلة نادرة الحدوث. (زعابطة سيرين، 75، 2011)

4-2 التمرکز حول الذات:

كما أنه عبارة عن أخطاء معرفية cognitive Errors، حيث يميل الناس مثلا إلى أن يكونوا متمركزين حول أنفسهم، وتكون لديهم صعوبة في تقبل وجهة نظر الآخرين ونتيجة لذلك فقد تسنى أن العوامل نفسها التي تجعلنا نشعر أنها حادثة معينة لا يحتمل أن تحدث لنا، يمكن أيضا أن تجعل الناس الآخرين يشعرون أنها لا يحتمل أن تحدث لهم، فقد نفكر في أن احتمال وقوعنا في خطر الإصابة بمرض القلب أقل من المعدل، أننا نقوم بتمرينات

رياضية وتتجنب الدهون المشبعة، وننسى أن أناسا آخرين يفعلون كما نفعل، أو أكثر مما نفعل.

كما أنه نتيجة لتمرکزنا حول ذواتنا فإن أي عامل يؤثر في اعتقادنا عن احتمال وقوعنا في هذا الخطر، ومثال ذلك أن نقص الخبرة بمشكلة صحية قد تجعلنا نشعر أنها لا يحتمل أن تحدث لنا، بحيث يصبح احتمال وقوعنا تحت هذا الخطر أقل من المعدل.

2-5 المقارنة التنازلية La comparaison descendante:

ومن ناحية أخرى فقد أكدت البحوث وجود عامل آخر مختلف، متصل بالخطأ المعرفي، وينتج عنه تحيز التفاؤل (أو التفاؤل المتحيز) ففي بعض المشكلات كالأزمات القلبية مثلا يكون لدى الناس صورة عقلية نمطية (stéréotypic mental image) عن الضحية، وإذا لم ير الناس أنفسهم على أنهم مطابقون مع هذه الصورة فمن المحتمل أن يستتجوا أن المشكلة لن تحدث لهم، وذلك حتى لو كانوا مختلفين عن هذه الصورة فقط في جوانب لا علاقة لها بخطر الإصابة بهذا المرض. (بدر الأنصاري، 28، 1998)

كما قام "وينستاين" بربط المقارنة التنازلية بالية معرفية بحيث يتمثل مبدأ هذه الآلية في أن الأشخاص يكوّنون صورة نمطية Stéréotype^(*) أقل دافعية عن شخص لا يقوم بأشياء كبيرة لتحسين حظوظه في تحاشي الخطر، وبصورة أدق يقوم الأشخاص بجمع تصورات يقومون من خلالها بمقارنة أنفسهم مع غيرهم من الأشخاص الذين يتصفون بتعرضهم الدائم للخطر، وهؤلاء الأشخاص في نظرهم لا يمكن أن يشبههم.

2-6 إيجابية الأشخاص La positivité des personnes:

واقترح (سيرز، 1983 Sears) مفهوم التحيز الإيجابي للأشخاص، وحسب هذا الرأي يرتبط التفاؤل غير الواقعي بالطبيعة الإنسانية المرهفة للأشخاص، ويتوضح هذا جليا في الدراسة التي قام بها كل من (ريجان، سنايدر وكاسين-1995 Kassin, Regan&Snyder)

*تعني ميل الأفراد إلى المحافظة على نفس الحركات والأقوال، والنمطية تتمثل في وضع مجموعة من الأفراد في نماذج.

التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة قوامها 60 طالب وطالبة بهدف الكشف عن التفاؤل غير الواقعي، وذلك عن طريق تطبيق مقياس "وينشتان" للتفاؤل، وقد طلب من المفحوصين تقدير احتمال حدوث بعض الحوادث الإيجابية والسلبية أنفسهم ولإخواتهم وأصدقائهم أي أنهم يعتقدون أن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم وأخواتهم وأصدقائهم، كما يعتقدون أنالحوادث الايجابية يزداد احتمال حدوثها لهم لأخويهم مقارنة بأصدقائهم. (زعابطة سيرين، 2011، 60)

ومن هنا يفكر الأشخاص أنهم أقل عرضة من المتوسط للأفراد أن يصابوا بالأخطار أو أن يتعرضوا لمرض معين. (زعابطة سيرين، 61، 2011)

3-قياس التفاؤل غير الواقعي:

3-1مقياس التفاؤل غير الواقعي لبدر الأنصاري:

قام بإعداد هذا المقياس الأنصاري (P.2001) ويقيس مدى توقع الفرد في الغالب لحدوث أحداث إيجابية متنوعة أكثر ما يحدث في الواقع، وتوقع حدوث الأحداث السلبية أقل مما يحدث في الواقع، كما يقاس بالبند التي يتضمنها المقياس، ويشتمل المقياس في صورته الأخيرة على (24) بندا لقياس التفاؤل غير الواقعي بواقع (12) بندا للأحداث السارة، و12 بندا للأحداث المفجعة، يجب عنها اختيار بديل واحد من الاختيارات الثمانية التي تتراوح ما بين 10% و80%، ويتصف المقياس بخصائص سيكومترية جيدة تبعا للعينات الكويتية، حيث تراوحت معاملات الثبات بطريقة القسمة النصفية لدى الذكور والإناث، منفصلين ما بين 0.76، 0.88، على حين تراوحت معاملات ألفا للثبات ما بين 0.72، 0.89. كما تراوحت معاملات الاستقرار بين 0.83، 0.89. وفيما يتعلق بالصدق فقد تم حساب صدق التكوين بثلاث طرق، (الاتساق الداخلي، والتحليلي العملي، والصدق التقاربي والاختلافي). وتراوحت معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس ما بين 0.35، 0.21. وقد كشفت نتائج التحليل العملي عن استخلاص عاملين: (الأحداث السارة والأحداث المفجعة). (بدر محمد الأنصاري، 103، 2002)

3-2 مقياس التفاؤل غير الواقعي لوينتستين:

صمم (نيل واينتشتاين 1980 Neil Weinstein) مقياس للتفاؤل غير الواقعي اشتمل على 42 حدثا مستقبليا منها 18 حدثا إيجابيا و 24 حدثا سلبيا ومن أمثلة الأحداث الإيجابية: "لا أبيت في المستشفى لمدة 5 سنوات" أو "لا أمرض طوال الشتاء" أما الأحداث السلبية فقد كانت من قبيل: "أطرد من عملي"، أو "أصاب بأزمة قلبية قبل الأربعين" ويقوم المفحوص بالإجابة من هذه البنود باختبار النسبة المئوية التي تحدد درجة احتمال وقوع هذه الأحداث له من أعلى درجة وهي 100% إلى أدنى درجة وهي 5% فيما يتعلق بالأحداث السلبية والإيجابية.

(زعابطة سيرين، 63، 2011)

4- التفاؤل غير الواقعي وبعض المتغيرات:

إن معظم الدراسات الأجنبية والعربية كذلك في أغلبها التي تناولت مفهوم التفاؤل غير الواقعي وجدنا أنها قليلة جدا، مقارنة بالدراسات التي تناولت التفاؤل والتشاؤم ولاحظنا أن معظم الدراسات كانت تدور حول التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات، وعلاقة التفاؤل غير الواقعي بالمشكلات الصحية، بينما اهتمت بعض الدراسات بمقارنة التفاؤل غير الواقعي بين الثقافات وأغلب العينة كانت حول طلبة من مختلف الجامعات والمعاهد.

4-1 علاقة التفاؤل غير الواقعي ببعض المتغيرات الشخصية:

وفي دراسة للأنصاري (2000) التي هدفت إلى قياس الشعور بالخزي لدى طلاب التعليم العالي في الكويت، والتي استخدمت عينة من طلاب جامعة الكويت بواقع (262) طالب طبق على أفراد العينة المقاييس التالية: مقياس الخزي، ومقياس الذنب المشتقان من قائمة الوعي الوجداني بالذات، القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس بيك لليأس، ومقياس التفاؤل غير الواقعي، وكشفت نتائج التحليل العاملي لمقاييس الدراسة عن استخلاص عاملين، أطلق على العامل الأول المستخرج بعامل التشاؤم مقابل التفاؤل ويشمل كلا من

التشاؤم واليأس والاكتئاب والتفاؤل غير الواقعي، على حين أطلق على العامل الثاني اسم عامل الخزي والذنب.

أما دراسة الأنصاري (أ. 2001) التي هدفت إلى إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي وقياس الفروق الفردية بين الجنسين والفروق بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي، وتحديد طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي، وبعض متغيرات الشخصية، (التفاؤل والتشاؤم، واليأس والاكتئاب، والقلق والذنب والخزي، والوسواس القهري، والشكاوى الجسمية والتفكير الانتحاري) والتي استخدمت عينات متعددة من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، ومن طلاب جامعة الكويت بواقع ثلاث عينات. وذلك نظرا لاختلاف المقاييس، والأوقات الزمنية التي طبقت عليها (العينة الأولى)، (644) طالب وطالبة، والعينة الثانية (360) طالب وطالبة، والعينة الثالثة (162) طالب وطالبة لاستخلاص الارتباطات المتبادلة بين التفاؤل غير الواقعي، ومتغيرات الشخصية وكشفت النتائج عن ارتباط التفاؤل غير الواقعي بارتباطات جوهرية موجبة مع التفاؤل، على حين ارتبط بارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم والقلق والوسواس القهري والذنب والخزي، والشكاوى الجسمية، واليأس والاكتئاب والتفكير الانتحاري.

(بدر الأنصاري، 98، 2002)

وفي دراسة شبيرد، كويلتو، فيرناند، Shepperd, Quелlette & Fernandez، 1996، التي أجريت بهدف تقدير التفاؤل غير الواقعي على عينة من طلاب إحدى الجامعات الأمريكية قوامها (82) طالب بواقع (31) من طلاب السنة الثانية و(22) من طلاب السنة الثالثة و(29) من طلاب السنة الرابعة، طبق عليهم مقياس لقياس التفاؤل غير الواقعي، وذلك بسؤالهم عن توقعاتهم عن الوظيفة التي سوف يشغلونها في المستقبل القريب بعد التخرج عن الدخل السنوي العائد من تلك الوظيفة لهم، وقد كشفت نتائج الدراسة عن زيادة التفاؤل غير الواقعي لدى السنة الرابعة مقارنة بطلاب السنة الثالثة والثانية، على التوالي.

(بدر محمد الأنصاري، 204، 2001)

وهدفت دراسة "ماجي كايرنير 1994 Mc Gee & Cairnes" إلى قياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من طلاب كلية الطب قوامها (257) فردا من الأيرلنديين طلب منهم أن يقدروا الدرجة التي يتوقعون فيها إصابتهم بعدد من المشاكل الصحية وقوامها (17) مشكلة صحية، وكشفت النتائج عن فروق بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي في ثلاث مشكلات صحية فقط، كما كشفت النتائج بوجه عام أن المشكلات الصحية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة للآخرين. (بدر محمد الأنصاري، 207، 2001)

أما دراسة "كوهن ماكفارلين، يانيز، إمامي، 1995 Cohen, Macfarlane, Yanez, Imai" التي هدفت إلى قياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من المراهقين وقوامها (376) وعينة من الراشدين قوامها (160) فرد بهدف المقارنة بينهم في التفاؤل غير الواقعي، حيث سئلوا عن مدى احتمال تعرضهم لعدد من الأحداث السلبية مثل: حالة السكر، الانتحار، الطرد من الكلية، ضحية حادث، سطو، الإصابة بالسرطان، التعرض لحادث مروري... الخ، وقد كشفت النتائج عن وجود فروق بين المراهقين والراشدين في التفاؤل غير الواقعي حيث مال المراهقون إلى أن يكونوا أقل تفاؤلا غير واقعيًا من الراشدين. (بدر الأنصاري، 208، 2001)

وفي دراسة "ستريشر، كريتير، كوبرين، 1995 Strecher, Kruter & Kobrin"، التي أجريت بهدف التعرف على التفاؤل غير الواقعي لمدخني السجائر تجاه إصابتهم بأمراض القلب أو السرطان أو أزمة قلبية، وذلك على عينة من المدخنين قوامها (2785) مدخن في ولاية شمال كارولينا الأمريكية وقد تم توجيه استبانة إليهم عن مدى احتمال إصابتهم بالسرطان وبعض أمراض القلب مقارنة بغيرهم من المدخنين، وقد كشفت النتائج أنه على الرغم من أنهم يعتقدون بأنه يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة إلى غير المدخنين، إلا أنهم يعتقدون بأنه يقل احتمال حدوثها لهم بالنسبة إلى غيرهم من المدخنين.

(الأنصاري، 208، 2001)

كما أجرى كل من "بيترز وكاميرات، وسيزابينسكي Peters, Cammaret & Gzapinski 1997" دراسة بهدف التعرف على الفروق الثقافية في التفاؤل غير الواقعي والتي أجريت على (19) عينة من البلجيكيين، والمغربيين والبولنديين بواقع (670) بولندي و(377) بلجيكي و(112) مغربي تراوحت أعمارهم بين 17، 35 عاما طبق عليهم مقياس "وينستين للتفاؤل غير الواقعي" وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ثقافية في التفاؤل غير الواقعي حيث حصل البولنديين أعلى المعدلات يليهم البلجيكيين ثم المغربيين.
(الأصاري، 211، 2001)

خلاصة:

لقد تبين من خلال هذا الفصل أهمية كل من التفاؤل التشاؤم و ارتباطهم بالصحة النفسية و الجسمية للإنسان ، فقد أكدت عديد من البحوث أهمية دراسة مواطن القوة لا الضعف في الشخصية ، و ذلك لاستثمارها لصالح التنمية البشرية و ازدهار الأفراد و المجتمعات ، و على اعتبار التفاؤل سمة نفسية إيجابية تؤهل الفرد توقع الأحداث و المواقف الإيجابية ما يجعله يتمتع بصحة نفسية متزنة ، على عكسه التشاؤم الذي يسبب اليأس و الإحباط و الفشل ما يوقعه في حالات المرض و التعب النفسي والجسمي و رغم هذا فإن التفاؤل قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الفرد، فالاعتقادات المتعلقة بالحصانة الشخصية أي عدم القابلية للإصابة بالأمراض تعد خاطئة في معظم الأحيان و هو ما يعرف بالتفاؤل غير الواقعي حيث يعتبر تشوه معرفي يؤهل الأفراد إعتقاد الحصانة ضد ما هو خطر على أنفسهم مقارنة بغيرهم مما يوقعهم في حالات مرضية مستعصية كالإحباط والاكئاب..إلا أن هذه التوهّمات والأفكار غير الصحيحة تحسن محكات الصحة النفسية بما فيها القدرة على الإبداع و السعادة هذا الأخير سنتناوله في الفصل المقبل على اعتبار الدراسة الحالية تربط بين التفاؤل غير الواقعي و السعادة النفسية وذلك لمعرفة مدى تأثر أحدهما بالآخر لدى عينة من طلبة الجامعة .

الفصل الثالث

السعادة النفسية

1- تمهيد

يرغب السواء الأعظم من الناس في أن ينعموا بقدر أكبر من الشعور بالسعادة فهم يودون استشعار المزيد من المتعة والضحك والسرور والمزيد من النجاح على صعيد الحياة والعمل والعلاقات ويؤمن اسعد الناس بأن السعادة اختيار وعادة أي أن السعادة لا تقوم على بعض الأمور المرجأة التي سوف تحدث في وقت ومكان يكونان في المستقبل، وتعتبر السعادة الهدف النهائي للعمل الإنساني واهتم بها الفلاسفة والمفكرون منذ عهود قديمة ولكن علماء النفس تجاهلوها في الوقت الذي اهتموا فيه بالمرض العقلي للإنسان وتعاسته وشقائه.

(د. بشير معمريّة، 121، 2012)

يشير الباحثون إلى أنه عند مراجعتهم لقاعدة المعلومات النفسية Psych Info التي توثق ملخصات الدراسات النفسية في الدوريات المختلفة بين عامي 1967 - 2000 وجدوا أن هناك 5548 بحثا نشر عن الغضب و 41416 عن القلق و 54040 عن الاكتئاب بينما هناك 4.5 بحثا عن البهجة، و 1710 عن السعادة و 2582 عن الرضا عن الحياة مما يعني أن هناك 21 بحثا منشورا في الانفعالات السلبية مقابل واحد عن الانفعالات الإيجابية لكن توجه الدراسات النفسية تعبر منذ ثمانينات القرن العشرين، فتضاعفت الدراسات المنشورة عن السعادة والأمل والرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات من 200 بحث سنويا إلى 800 بحث.

(بشير معمريّة، 121، 2012)

ويذكر "فيرنهام وشينج" "Cheng & Furnhaw" أنه على الرغم من صدور عدد من الكتب عن السعادة في العقد الماضي (لكل من أرجايل وأيزنك وماير) على وجه الخصوص، فإن البحوث التي نشرت عن السعادة تعد نادرة المقارنة إلى وفرة الدراسات عن الاكتئاب.

(أحمد عبد الخالق، 337، 2001)

وذكر "سيكز بنتميهالي" أن المجتمعات الغربية تشجع فيها فلسفة مادية مفادها أن التمتع بصحة جيدة والعمر الطويل، وامتلاك السلع والأشياء هو الطريق إلى تحقيق السعادة، مما دفع الناس في الغرب إلى ربط السعادة بالمال والسعي للشراء رغبة في المزيد من السعادة وأشار إلى أن البعض يحاول الحصول على السعادة بتغيير حالته الذهنية إما بطريقة إيجابية كممارسة الرياضة الجسمية أو الرياضة العقلية التي تؤدي إلى صفاء الذهن وشحن التفكير

كالتأمل والتركيز، وبطريقة سلبية باستخدام المخدرات والمهلوسات والخمور، ويرى أن السعادة تتحقق من خلال استغراق الفرد وممارسته لأنشطة إيجابية تنمي قدراته وتعزز تقديره لذاته كالقراءة والعبادة والاستمتاع بالطبيعة والتأمل والأنشطة الإبداعية أو الهوايات المحبة التي تشعر الفرد بالتركيز والانسحاب وخلص "شاموروبروميوزيك" وبينت وفورنهام "Chamoropremuzic, Bennet, Ferenhan, 2007، ودانير وآخرون " Diener, Emons, Larsen, Criffin " إلى وجود استعدادات نفسية وسمات شخصية مثل الانبساطية ترتبط بالسعادة. (نادية سراج جان، 202، 2008)

وهناك حقيقة بينة تؤكد على أن أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهد هو الوصول إلى الشعور بالسعادة إذ أن السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة التي يسعى البشر إلى الوصول إليها حتى إذا لم يعرفوا على وجه الدقة ماذا عسى أن تكون تلك السعادة التي يصيبون إليها ولا يخفى على أحد ما يشهده القرن الحادي والعشرين من المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية فضلا عن القيم التي لحقت بالقيم الإنسانية وتسببت في صراعات بين القديم والجديد إن هذه التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة تحمل بين طياتها كثيرا من الآلام والمتاعب النفسية، وكثيرا من مصادر الضغط النفسي للإنسان وبالتالي كثيرا من الشقاء الإنساني

(أمال جودة، أبو جراد، 192، 2011)

ووفقا لنتائج الدراسات فإن الشعور بالسعادة في حقيقته مفهوم عالمي المغزى والمضمون، وله أهمية متماثلة عند جميع المجتمعات بدءا بأكثر المجتمعات تقدما على أكثرها بدائية، إلا أنه في الوقت الذي يرى المتدينون بالإسلام أن الشعور بالسعادة يتحقق بتقوى الله والسير وفق منهجه والقيام بالأعمال الصالحة مستدلين بقوله تعالى:

﴿من عمل صالحا من ذكر وأنتى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون﴾ «سورة النحل ، الآية 97» وينصحون الناس بالتخلي عن التعلق بمتع الدنيا الزائلة و أن الشعور بالسعادة الكامل والحقيقي لا يحصل عليه الإنسان في هذه الحياة، وإنما يتحقق في الآخرة لعباد الله الصالحين الأتقياء، كما نجد فلاسفة الأغريق يركزون على الشعور بالسعادة الدنيوي، ولكن كلا الفريقين يتفقون على أن الشعور بالسعادة يتحقق بإتباع الفضائل والابتعاد عن الرذائل وجعلوا الفضيلة طريقا للسعادة والرذيلة طريقا للتعاسة.

أما علماء النفس فيرون أن الشعور بالسعادة هو الصحة النفسية وأن عوامل تتميتها هي العوامل التي تنمي الصحة النفسية، وهي النجاح والتوافق والسير في طريق الأخلاق الفاضلة، من أجل سلامة الإنسان وأمنه. (بشير معمريّة، 122، 2012)

فالسعادة الحقيقية مقصد إنساني يعلوا كل المقاصد وبرغم من تعدد مفهوم السعادة في العديد من الكتابات القديمة فإن مفهوم السعادة الحقيقية تعد من المفاهيم الحديثة، وقد ارتبط بدراسات علم النفس الإيجابي، فكلاهما يستمد جذوره من القوى الإنسانية والسعادة كما نقدمها بوصفها أحد المفاهيم العلمية التي بلورها علم النفس الإيجابي، تخضع لقبولية الملاحظة والقياس والدراسة، بما يتيح تحليلها وفهمها وتتميتها، إننا بهذا المفهوم نسعى لترسيخ فكرتين رئيسيتين الأولى: أن السعادة الحقيقية تختلف عن السعادة اللحظية، وأنها

مستمدة جذورها من تحقيق الإنسان لما لديه من قوى وفضائل والثانية: أن السعادة الحقيقية شأنها شأن أي ظاهرة نفسية يمكن تميمتها وتدعيمها.

(سحر فاروق علام، 432، 2008)

وتركز بحوث السعادة الآن أو ما يسمى بعلم السعادة Happiness على كيفية إدخال الفضائل وجوانب القوة في الشعور بالسعادة، بمعنى أن السعادة ليست هي الشعور اللحظي بالسرور والفرح، والذي يمكن أن يحدث استجابة لمتغيرات كثيرة، والذي يمكن أن يخبره كل الناس في لحظة معينة، ولكن الهدف هنا هو الشعور الدائم بالسعادة ومقاومة ما يطلق عليه طاحونة اللذة Hedonic Treadmill وطاحونة اللذة هي الظاهرة التي تشير إلى التكيف الذي يحدث بسرعة مع الأشياء الطيبة واللذيذة والتي كنا نستمتع بها، حيث تصبح أشياء عادية أنها فقدت بريقها ولذتها، وحيث تبدأ في التطلع إلى أشياء أخرى تعتبرها جذابة.

(موضي بنت محمد بنت حمد القاسم، 52، 2011)

فالسعادة إلى حد ما حالة مزاجية تنشأ عن منطقة بالمخ، وهذه المنطقة هي التي تولد المزاج والعواطف والتي هي مقر الشعور والقدرات الإدراكية، والتي لها دور رئيسي في تنظيم العواطف، وتنقسم القشرة إلى قسمين: أيمن وأيسر، ولكل منها وظائفه المختلفة، فالجانب الأيسر، هو الذي يحتنا على القيام بكل المهام التي تؤدي إلى زيادة قدرتنا على المهام، كالسلوك الاجتماعي، والعواطف، أما الجانب الأيمن فيتحكم في استجاباتنا للعواطف الخارجية، لتحقيق أهداف الجانب الأيسر، فإذا كان الجانب الأيسر هو الأنشطة كان مزاج الفرد أكثر إيجابية، فهو يستيقظ في الصباح متفتحاً على العالم ويتحدى لحل المشاكل، أما إذا كان الجانب الأيمن هو الأنشطة فنجد أنه ينسحب عادة إلى داخله، خجولاً قلقاً

مكتئباً.

(إبراهيم باسل أبو عمشة، 65، 2013)

2- مفهوم السعادة:

2-1- السعادة في اللغة: سعد السعد اليمين وهو نقيض النحس والسعادة خلاف الشقاوة

وقد يقال سعد، سعادا يسعد وسعادة، فهو سعيد نقيض شقي، والجمع سعداء.

وقال تعالى: ﴿يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ﴾ (105)

«سورة هود، الآية 105»

2-2 السعادة اصطلاحاً:

إن أصل كلمة السعادة تأتي من فكرة العيش حياة جيدة، وتعود إلى كلمة يونانية تسمى أودايمونيا "Eudaimonia" بمعنى النفس أو الروح الطيبة، وقد كان فرويد يرى أن الإنسان يحاول الحد من الحزن وزيادة فرص السعادة، ومن ثم فإن الإنسان يحكمه مبدأ اللذة وأن السعادة شيء صعب التحقيق، لأن الظروف الخارجية والداخلية غالباً ما تفرض نفسها عليه، حتى لو استطاع الناس السيطرة على ظروفهم والحصول على اللذة لمدة طويلة، فإن اللذة تحقق لهم الرضا والإشباع وليس السعادة.

(إبراهيم، باسل أبو عمشة، 66، 2011)

2-3 السعادة عند علماء النفس:

ويتفق علماء النفس في الماضي والحاضر على أن الصحة النفسية، حالة يشعر فيها الإنسان بالسعادة، والأمن والاستقرار النفسي، لكنهم اختلفوا في تحديد معنى السعادة والأمن والاستقرار النفسي، فجعلها بعضهم في الخلو من الانحرافات والتوترات والأخطاء وجعلها آخرون في تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح وبين مطالب الفرد والجماعة، وجعلها آخرون في تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع، في حين جعلها غيرهم في إتباع الحاجات وفي مقدمتها الحاجة إلى تحقيق الذات.

(سحر علام، 435 - 436، 2008)

فمن الناحية الانفعالية السعادة هي الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية، السعادة هي الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع، إذا فهناك عامل مشترك بين الناحيتين، وهو الشعور بالرضا الشامل والذي من الممكن تقسيمه إلى الرضا عن جوانب معينة، مثل: العمل، الزواج، الصحة، القدرات الذاتية، وتحقيق الذات، والملاحظة المهمة هنا هي أن السعادة ليست نقيضة للتعاسة، بل هما بعدين مستقلين عن بعضهما استقلال تاما، وأن المرء لا يمكن أن يشعر بالسعادة والتعاسة في آن واحد... وتؤكد أيضا أن الأفراد الذين يشعرون بشدة السعادة هم أنفسهم الذين يعيشون التعاسة بشدة. (مايكل ارجايل، ص1) عن طريق البريد الالكتروني ويرى جوزيف وآخرون "Josef & al 2004" أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكثائية، ولكنها تعني أيضا وجود عدد من الحالات الانفعالية المعرفية التي تتسم بالإيجابية.

كما تنتظر "النيل" و "علي" وعلى 1995 إلى السعادة على أنها مشاعر راقية سامية وانفعال وجداني إيجابي ما زال الإنسان ينشد الوصول إليه، وقد تحيط بنا ولكن قد يكون الوصول إليها باعتبارها غاية من غايات الإنسان الأساسية أمرا معقدا.

(آمال جودة، 706، 2007)

ويختلف (روجر، Rojers) مع الفكرة الشائعة التي تقول بأن الأفراد الذين يصلون إلى درجة عالية من الرضا عن وظائفهم الحياتية على نحو أقرب، إلى المثالية هم الذين يشعرون بالسعادة، ويرى من وجهة نظره أن السعادة محصلة جانبية أو نتيجة ثانوية تترتب على النضج النفسي بدلا من كونها هدفا في ذاته.

(فريخ عويد العنزي، 353، 2001)

كما يعرف فينهوفن السعادة "happiness" بأنها "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وبكلمات أخرى فإن السعادة تشير إلى حب الشخص الحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل ويضيف "فينهوفن" أن السعادة قيمة مهمة، وهي الغاية القصوى في بعض الفلسفات.

(أحمد محمد عبد الخالق، 583، 2003)

كما يفترض كثير من علماء النفس أن السعادة تشمل على ثلاثة مكونات مرتبطة معا وهي: الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة بوجه عام " Argyle 1989 Martin & crosslat". (أحمد عبد الخالق، 584، 2003)

ويرى "فرانكلين 2010 Frenklin إلى السعادة على أنها ليست سلسلة من مواقف الفرح والبهجة المؤقتة "Transient pleasure" أو الحصول على الثروة والمال أو لها علاقة بالمعتقدات الفرد الدينية، بل هي حالة تتسم بالاستمرار حتى عندما يشعر الفرد بالسوء، وأسلوب حياة تمكن من إشباع حاجاته وتحقق له حياة إنسانية أفضل.

كما يعرفها جوبثا وكومار "Gupta & Kumar" على أنها التقويم الكلي لخبرات الفرد الانفعالية الموجبة والسلبية بالإضافة إلى تقويمه لرضاه عن حياته.

(أمال جودة وحمدى أبو جراد، 137، 2011)

كما سبق الذكر حول مفهوم السعادة واختلاف الآراء حول كنه السعادة المؤقتة أو اللحظية وأنها تختلف عن السعادة الحقيقية، فهذه الأخيرة تستمد جذورها من تحقيق الإنسان لما لديه من قوى وفضائل كما أنه يمكن تتميتها وتدعيمها كظاهرة نفسية، وعليه فإننا سنتطرق إلى مفهوم السعادة الحقيقية.

2-4 مفهوم السعادة الحقيقية:

يعتبر الشعور بالسعادة الحقيقية "Authentic happiness" من أهم الغايات التي شعر الإنسان إلى تحقيقها لكن كيف يمكن التعرف على السعادة الحقيقية؟ وما هي مكوناتها وكيف يمكن قياسها؟ وهل الشعور بالسعادة الحقيقية مطلق أم نسبي؟ وما دور الخصائص الثقافية مقابل الخصائص الإنسانية العامة في تسويته؟ للإجابة عن هذه الأسئلة كان هناك فريق من الباحثين بقيادة "سيلقمان"، قاموا بالبحث في التراث الإنساني، كما قدموا إجابات عن هذه الأسئلة، فتمت دراسة الكتب السماوية والفلسفات الكبرى والثقافات المختلفة فتوصلوا إلى كم هائل من المفاهيم والدلالات وكانت المرحلة التالية هي الاقتصار على ما اتفقت عليه جميع المصادر السابقة، وهو ما أعده الباحثون فضائل إنسانية عامة توجد في كل زمان ومكان تحدد نموذج السعادة الحقيقية، ويشير "سيلقمان" Seligman 2002 إلى أنه لكي نتفهم السعادة علينا أن نتفهم القدرات الشخصية، والفضائل الإنسانية لأنه عندما تتحقق السعادة عن طريق مشاركته نقاط قوتنا وفضائلنا فإن حياتنا تصطبغ بالحقيقة، إن المشاعر هي حالات تحدث لحظياً، ولا تستوجب أن تصبح ملامح للشخصية والسمات، على عكس الحالات، تكون إما إيجابية أو سلبية، وتتكرر عبر الأوقات والمواقف المختلفة، إن القدرات والفضائل هي الصفات الإيجابية التي تولد المشاعر الطيبة والإشباع، والسمات هي نزعات ثنائية عند ممارستها قد تتولد مشاعر لحظية، فسمة "البارانويا" السلبية مثلاً: تجعل حالة الغيرة اللحظية أقرب إلى الحدوث، تماماً كما أن سمة الروح الإيجابية تجعل حالة الضحك هي الأقرب.

(بشير معمرية، 122، 2012)

وكانت المرحلة التالية هي ما اتفقت عليه جميع المصادر السابقة، وهو ما أعده الباحثون فضائل إنسانية عامة توجد في كل زمان ومكان، وهي بهذا التجسيد نموذج السعادة الحقيقية، وهذه الفضائل هي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة والعدالة الاعتدال والحب

والإنسانية، والتسامي، وتعتبر هذه الفضائل عن وجودها من خلال سلوكيات يمكن ملاحظتها وقياسها وتنميتها، هذه السلوكيات تمثل القوى الإنسانية وهي أربع وعشرون.

وهي في ذات الوقت التعريف الإجرائي للسعادة الحقيقية، وفيما يلي عرض لهذه الفضائل:

2-4-1 الحكمة والمعرفة:

الحكمة هي أولا متلازمات الفضائل وتظهر في ستة مسارات ثم ترتبها تبعا لنموها الطبيعي لدى الإنسان.

أ- حب الاستطلاع: حب الاستطلاع يعني الانفتاح على خبرات مختلفة ومتنوعة، كما يعني المرونة حيال المواقف والأفكار والأشياء التي تتفق مع المفاهيم المستقرة لدينا، فمن لديه حب الاستطلاع لا يقف عند تحمل الأشياء الغامضة، بل إنه يسعى لها ويفضلها، وقد يكون حب الاستطلاع محددًا في موضوع أو مجال ما (مثل حب الاستطلاع حول الزهور)، أو يكون توجها عريضا نحو ما يحيط بالفرد وحب الاستطلاع يعني الانشغال بالجديد، ولذلك فإن المتلقي السلبي للمعلومات لا يعبر عن هذه القوة، وإذا كان حب الاستطلاع يمثل جانبا للقوة فإن غيابه يمثل جانبا للضعف يجسده الشعور بالملل.

ب- حب التعلم: يعني حب تعلم أشياء جديدة وكل ما يتيح الفرصة للتعلم، مثل حب المدرسة، أو حب القراءة وزيارة المتاحف أو أي مكان يتيح فرصة التعلم.

ج- الحكم على الأشياء: تعني غربلة المعلومات بصورة موضوعية ومنطقية من أجل الصالح العام وهنا يكون الحكم مرادفا للتفكير الناقد، لأنه يتضمن التوجه والاهتمام بالواقع، وهو عكس الأخطاء المنطقية التي تدمر تفكير المكتئبين، كما أن عدم الخلط بين رغباتنا وحاجاتنا من ناحية وبين الواقع الفعلي من ناحية أخرى يعد سمة مهمة وصحية.

د- البراعة الأصالة النكاء العملي: إذا أننا نريد تحقيق هدف فهل لدينا قدرات خاصة لاتخاذ أساليب جديدة لتحقيق الهدف؟ نادرا ما نقتنع بعمل الأشياء بصورة تقليدية، فهذه القوة تتضمن ما يعنيه البعض بالإبداع، لذا يمكن أن نسمي تلك القوة نكاء عمليا.

هـ- الذكاء الاجتماعي/ الذكاء الشخصي / الذكاء الوجداني: يعني الوعي بالذات وبالآخرين والوعي بدوافع الآخرين، ومشاعرهم والقدرة على الاستجابة لها، والذكاء الاجتماعي هو القدرة على ملاحظة الفروق بين الناس فيما يتعلق بأحوالهم المزاجية ودوافعهم ونواياهم، ثم التصرف على أساس هذه المعرفة، والذكاء الشخصي يتعلق بوعي الإنسان وفهمه الدقيق لمشاعره، وتوظيف هذا الفهم لتوجيه سلوكه وتصرفاته، وقد جمع جولمان هذين الوجهين من الذكاء تحت مفهوم الذكاء الوجداني.

و- الرؤية التاقبة: النظرة التاقبة هي أقرب القوى للحكمة ذاتها، ومن أجل هذه القوة يسعى الآخرون ليستفيد من خبرتك، من أجل مساعدتهم على حل مشكلاتهم. فالحكماء هم أهل العلم والخبرة بأكثر الأشياء أهمية في الحياة.

2-4-2 الشجاعة:

القوى التي تتكون منها الشجاعة تعكس الآراء التي تصاحبها متفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها، ولكي نصف سلوكا بالشجاعة فلا بد أن يكون في مواجهة معارضة قوية وهذه الفضيلة موضع تقدير في كل زمان ومكان.

ولهذه الفضيلة ثلاثة مسارات أولية هي:

أ- الجسارة والأقدام: تشير إلى مواجهة المواقف العقلية الوجدانية الصعبة وقد ميز الباحثون بين الجسارة الأزلية والجسارة الفيزيقية وهناك معيار آخر لتمييز الجسارة، وهو وجود الخوف أو غيابه.

ب- المثابرة: إنهاء الأعمال الصعبة بروح مرحة ودون تدمير، فالمثابرة ليست السعي القهري نحو أهداف غير قابلة للتحقيق، فالإنسان المنتج يتسم بالمرونة والواقعية، وهناك وجهان للطموح الإيجابي والسلبي، ينتمي الوجه الإيجابي لهذه المجموعة من القوى.

ج-الاتساق مع الذات: تعني الصدق مع النفس فيما نعلنه عن أنفسنا للآخرين من حيث نوايانا والتزاماتنا ويتفق لدينا الظاهر بالباطن في القول والفعل.

2-4-3 الحب والإنسانية:

تظهر هذه القوى في التعامل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين من الأصدقاء والأقارب وأفراد الأسرة والغرباء.

أ-العطف والكرم:العطف والكرم مع الآخرين وتقديم الخدمات والمساعدات لهم والاستمتاع بذلك كل هذه سمات أساسها الاعتراف بقدر الآخر وقيمته، وأيضا الشعور نحو الآخرين بالالتزام والمسؤولية والتعاطف والتفهم، مما يعد مكونين أساسيين في هذه القوة.
ب-منح الحب، تقبل حب الآخرين:من تقدير العلاقات الحميمة بالآخرين من خلال التساؤلات التالية:

هل يشعر من تكن لهم مشاعر قوية بنفس مشاعرك؟ وهل يبادلونك نفس المشاعر؟ وإذا كان الأمر كذلك فهذا دليل على امتلاك الفرد هذه القوة.

2-4-4 العدالة:

تظهر هذه القوة في الأنشطة الدينية فهي تتجاوز العلاقة بين شخص وآخر إلى العلاقة بين الشخص وجماعة ما، كعلاقة الشخص بأفراد أسرته أو المجتمع الذي يعيش فيه.

أ-المواطنة العمل في فريق: هذه القوى تعكس مدى تقدير أهداف الجماعة حتى إن اختلفت مع أهداف الفرد ومدى احترامنا لمن يمثلون مواطن السلطة وهذه القوة لا تعني الطلاقة العمياء ولا تعني الأتباع بدون تفكير، ولكنها تعني احترام السلطة.
ب-العدالة والمساواة: تعني عدم السماح للمشاعر الشخصية بالانحياز لطرف دون الآخر عند اتخاذ قرار خاص بالآخرين، وإعطاء كل شخص حقه وفرصته.

ج- القيادة: القائد الجيد يجب أن يعمل بكفاءة وفاعلية على انجاز العمل مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة مع أعضاء الفريق، والقائد الكفاء لديه جانب إنساني حيث يدير العلاقات داخل الفريق، ويتعاطف مع الجميع في حزم.

2-4-5 الاعتدال:

الاعتدال في التغيير فضيلة أساسية، تشير إلى التعبير عن الرغبات بأسلوب مناسب دون مبالغة، فالشخص المعتدل لا يخفي دوافعه، ولكن ينتظر الفرصة لإرضائها حتى لا ينتسب في إيذاء نفسه أو غيره

أ- ضبط النفس: القدرة على التحكم في الرغبات والانفعالات لا تكفي لمعرفة الصواب، بل لابد من توظيف هذه المعرفة، وتحويلها إلى تصرفات في المواقف الصعبة.

ب- التدبر (الحرص) التحفظ - الحذر: الحرص يعني الانتظار حتى تحصل على التأييد قبل البدء في التصرف، والشخص الحريص لديه بعد نظر وهدف واضح، ويحبذ مقاومة الاندفاع نحو الأهداف القريبة حتى يتمكن من تحقيق الأهداف البعيدة.

ج- التواضع، الحياء: الأشخاص المتواضعون ينظرون إلى طموحاتهم وانتصاراتهم خطرة غير ذات أهمية مقارنة بغيرها من الإنجازات.

2-4-6 التسامي:

لا يشيع استخدام مفهوم التسامي حيث يستخدم مفهوم الروحانية ولكن سبب استخدام مفهوم التسامي هو عدم الخلط بين ما هو "ديني" وما هو "أخلاقي" ويقصم بالتسامي القوة الوجدانية التي تصدر عنك ونصلك بأشياء أكبر وأكثر، دوماً تصلك بالآخرين، وبالمستقبل وبالكون.

أ. تذوق الجمال والتميز: أي تذوق الجمال في الطبيعة والفن والرياضة، والعلوم، وفي جميع مجالات الحياة.

ب. الامتنان: الامتنان فيه تعجب وشكر وتقدير للحياة ذاتها، فنحن نشعر بالامتنان حين ينجح الآخرون، ونشعر بالامتنان نحو الأحداث الجميلة والأشخاص المتميزين.

ج. الأمل والتفاؤل: الأمل والتفاؤل والتطلع للمستقبل مجموعة من القوى تمثل موقفاً إيجابياً حيال المستقبل، من خلاله، تتوقع حدوث أشياء طيبة وجيدة، والتخطيط للمستقبل، يحافظ على الروح المعنوية العالية، ويجعل للحياة هدفاً ومعنى تتجه نحوه.

د. الروحانية - الإيمان (التدين): المعتقدات القوية حول معنى القوى العليا للوجود توجه التصرفات وهي مصدر رضانا كأن يكون للإنسان فلسفة دينية وأخلاقية معينة في الحياة، تحدد وجوده ومكانه في الكون.

هـ. الصفح والرحمة: الصفح عن أساء إلينا، وإعطائه فرصة أخرى والرحمة مبادئ توجه حياتنا لا الثأر، ويحدث الصفح تغيرات إيجابية داخل الإنسان الذي وقعت عليه الإساءة، فحين يصفح الإنسان تصبح نيته ودوافعه نحو من أساء إليه أكثر إيجابية وأقل سلبية، فيها من الرحمة والكرم أكثر مما فيها من الكراهية أو التجنب.

و. المرح والدعابة: حب الابتسام، وأن نجعل من حولنا يبتسم، وأن نرى الجانب المشرق من الحياة جوانب قوة، فبينما نتصف السابقة كالعطف والروحانية بالجدية نجد القوتين الأخيرتين تتصفان بالبهجة والمرح.

ز. الحيوية - الحماس: هي وضع كل طاقتنا وقوتنا فيما نعمله، وأن نشعر بطاقة داخلية وأن نبحت الحيوية في الآخرين.

(سحر فاروق، علام 437 - 441، 2008)

3- السعادة من منظور الشريعة الإسلامية:

السعادة في اصطلاح علماء الدين: "سلوة خاطرة يحمله المسلم، وانشراح صدر لمبدأ يعيشه وراحة قلب كخير يكتنفه" وتعرف السعادة بأنها رضا عام عن الحياة بتحقيق الرغبات والأهداف والمقاصد أو بتحقيق الذات، وهذا الرضا يتمثل في الرضا عن الحياة الاقتصادية، ومعناها تحقيق الضروريات والحاجات والكماليات، والشعور بالصحة والرضا عن الحياة الأسرية والعلاقة الزوجية، والرضا عن العمل والعلاقات الاجتماعية الصادقة، ورضا الفرد عن سلوكه وتصرفاته الأخلاقية والدينية وأداء الواجبات المتصلة بهما. (إبراهيم باسل أبو عمشة، 72 - 73، 2013)

ف نجد شبه اجتماع عند علماء وفلاسفة المسلمين بأن السعادة الحقيقية تتمثل في حب الله ورسوله مع رضا يجده المرء عند توفيقه بين مصالحه الدنيوية والأخروية وفق الضوابط الشرعية، فحب الإنسان لربه ومعرفته به، هي عملية نفسية ناتجة عن معرفته بنفسه، هذا ما ذكره الإمام الغزالي: بأن مفتاح السعادة هو: "معرفة العبد ربه ومفتاح معرفته بربه بنفسه، والوقوف على حقيقتها، ومعرفة ما يسعدها، أو يشقيها فيعمل ما يسعدها ويبعد ما يشقيها ودعا "أبو يوسف الكندي" إلى الرضا في كل الأحوال من أجل السعادة، والفرح والسرور، فمن أراد أن يكون سعيداً، فليكن راضياً قانعاً ولا يتألم لما فاتته من متاع الدنيا، وأن الاستمتاع بالسعادة الروحية الكاملة، لا بد أن يسلك الفرد فيها سبيل الفضيلة، والبعد عن الرذيلة، وذلك بإتباع ما أمر الله به والانتهاز عما نهى عنه، وذكر "ابن القيم" في مدارج السالكين: أن من عرف نفسه على حقيقتها، سوف يدرك أنه عبد الله ناصيته بيده لا محيص له عم قضاؤه، فيزداد خضوعاً لله والتزاماً بمنهجه، وطاعة لأوامر ونواهيه، سوف يعلم أن منع الله لعبده عطاء، وابتلاء فيه عافية فهو سبحانه لا يقضي لعبده المؤمن قضاء إلا كان خير له، ساءه ذلك القضاء أو شره، فالسعادة عند الغزالي، وابن القيم والكندي

تتمثل في المحبة الناجمة عن المعرفة التامة بالله ورسوله وأوامره ونواهيه مع الرضا والتسليم.
(عائشة بنت عباس بنت محمد المحروقي، 31، 2012)

4- معاني السعادة في القرآن والسنة:

نورد فيما يلي مجموعة من الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة التي عالجت معاني السعادة سواء كانت السعادة الدنيوية أم السعادة في الآخرة.

أولاً: بعض ما جاء في القرآن الكريم

قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾

«سورة طه ، الآية 122».

قال تعالى: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَيَا الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُودٍ﴾
«سورة هود، الآية 108»

قال تعالى: إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِقُونَ وَ النَّصَارَى مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ(71) ﴿» «سورة المائدة، الآية 71»

قال تعالى: ﴿﴿﴾ ثُرْجِي مَنْ تَشَاءُ مِنْهُنَّ وَتُؤْوِي إِلَيْكَ مَنْ تَشَاءُ وَمَنْ ابْتِغَيْتَ مِمَّنْ عَزَلْتَ
فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكَ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ تَقْرَءَ عَيْنُهُنَّ وَلَا يَحْزَنَ وَيَرْضَيْنَ بِمَا آتَيْتَهُنَّ كُلَّهُنَّ وَاللَّهُ يَعْلَمُ
مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَلِيمًا(51)﴾. «سورة الأحزاب، الآية 51»

ثانياً: بعض ما جاء في السنة النبوية

قال (ص): ﴿عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ
أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَ إِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ﴾ رواه مسلم.

قال (ص): ﴿مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ رِضَاهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ، وَ مِنْ شِقْوَةِ ابْنِ آدَمَ سَخَطُهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ﴾
رواه مسلم.

وقال (ص): ﴿مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ اسْتِخَارَتُهُ رَبَّهُ وَرِضَاهُ بِمَا قَضَى، وَ مِنْ شِقَاةِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ الْإِسْتِخَارَةَ وَسَخَطُهُ بَعْدَ الْقَضَاءِ﴾
رواه سعد بن أبي وقاص.

(إبراهيم باسل أبو عمشة، 73 - 74، 2013)

5- السعادة كمفهوم نفسي:

السعادة في معجم علم النفس، والطب النفسي هي: "حالة من المرح والهناء تنشأ من إشباع الدوافع، لكنها تسموا إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل".

كما يعرفها "فيرمونت" 1984، Vrmunt بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية الحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل ويتفق علماء النفس في الحاضر والماضي، على أن الصحة النفسية، "حالة يشعر فيها الإنسان بالسعادة والأمن والاستقرار النفسي، لكنهم اختلفوا في تحديد معنى السعادة والأمن والاستقرار فجعلهم بعضهم مثل: " (ماكري وكوستا"، 1991، Macrée, Costa) في الخلو من الانحرافات والتوترات، وجعلها البعض الآخر في تحقيق التوازن بين مطالب الجسم، والنفس والروح، وبين مطالب الفرد والجماعة، وجعلها آخرون في تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع...

كما عرف مقداد يالجن 1987 في كتابه (الطريق إلى السعادة): بأنها ذلك الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة وهذا الشعور السعيد يأتي نتيجة الإحساس الدائم بخيرية الذات، وخيرية الحياة، وخيرية المصير (عائشة المحروقي، 21، 2013)

ولئن كان اهتمام الناس بالسعادة له تاريخ طويل، إلا أنه يتضح من التراث السيكولوجي أن اهتمام علم النفس بدراسة السعادة لم يبدأ قبل 1970 وفي هذا الصدد يرى كل من (لو وشيه، 1997 "Lu & shil) أن مصطلح السعادة Happiness أدرج مع مصطلحات علم النفس في العام 1973، وحتما حاول علماء النفس دراسة السعادة، فإنهم قد ركزوا عليها، كما يتضح في ارتباطها بالإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي هو العلة الحقيقية للسعادة، ويبدووا ذلك واضحا فيما أكده "ماسلو" أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية ويعد مصدرا مباشرا للشعور بالسعادة والصحة النفسية.

ويرى "دينيف" Deneve 1999 أن علماء النفس وخلال العقود الثلاثة الماضية تحولوا من دراسة العوامل الديمغرافية كمحددات للسعادة إلى التركيز على الشخصية كمحدد مهم في حكم الفرد على مدى إحساس بالرضا عن الحياة وشعور، بالهناء الشخصي " Subjective Well-being". (أمال جودة، 705، 2007)

6- السعادة عند الفلاسفة: تناول أرسطو مفهوم السعادة في كتاباته "السعادة هي العادة القصوى للإنسان وهي تحوي الخير الأقصى وجديرة بالاختيار".

تعريف السعادة عند "ابن مسكوبة" 1924: "إن السعادة أفضل خير وهي تمام الخيرات وغاياتها، ولكنها تحتاج في مرتبتها الأولى من هذا التمام إلى أشياء في الدين وخارج البدن، أما إذا بلغ الإنسان المرتبة العليا من السعادة فإنه لا يحتاج معها إلى شيء آخر وقد ذكر بأن للسعادة مقومات لو اجتمعت في شخص صار السعيد الكامل، ومن حصل له بعضها، كان حظه من السعادة حسب ذلك.

وهذه المقومات هي: صحة البدن، مع سلامة الجوارح والحواس، واعتدال المزاج، والثورة والأعوان، وأن تحسین أحداثته بين الناس، وينتشر ذكره بين أهل الفصل ويكثرُوا

الثناء عليه، وأن يكن ناجحاً محققاً أهدافه ومقاصده، وأن يكون جيد الرأي صحيح الفكر سليم الاعتقادات. (عائشة المحروقي، 31، 2012)

7- السعادة وبعض المفاهيم القريبة منها:

قد يلتقي مفهوم السعادة مع عدة مصطلحات ومفاهيم أخرى، كما يفترض الكثير من علماء النفس أن السعادة تشتمل على ثلاثة مكونات مرتبطة معا وهي: الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة بوجه عام. (Argyle, martin & 1989, Crossland)

ويوجد كثير من الباحثين بين السعادة Happiness والهناء الشخصي Subjective well Being، (Shih, lin & Ju 1997)، في حين يفرق كثير من الباحثين بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج Mood، وبين الرضا Satisfaction، إذ هي حالة معرفية، أو معتمدة على الحكم. (Tsou & lin 2001)

وتفصيل ذلك أن بعض الباحثين أعلنوا أن السعادة والرضا عن الحياة Satisfaction With life مترادفان، ولكن وجهة النظر هذه لم تؤيدها دراسات كثيرة، فبيدوا أن مقاييس السعادة والرضا تشترك في تباين مشترك، يتراوح من 50 - 60% كحد أقصى ولكن بعض الدراسات أوردت قيما أقل بكثير من ذلك لدى بعض المجموعات الفرعية، كمن يعانون العجز، ولم تكشف دراسات أخرى، كما يورد "كامينز" عن ارتباط جوهري بين المفهومين لدى النساء المتقدمات في العمر يعانين من مرض القلب، وتعمم هذه الدراسات الأخيرة فكرة مفادها أنه على الرغم من أن السعادة والرضا يمكن أن يكونا جزء من المفهوم المركب في الهناء الشخصي، فمن المفيد والحاث على الاستكشاف heuristic أن نقيس المفهومين ونحللها بشكل مستقل (Cummins 1998) ولكن العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة ما زالت نقطة جدالية وعلى أية حال يمكن افتراض وجود تداخل كبير بينهما في العينات غير المرضية. (أحمد محمد عبد الخالق، 574، 2003)

كما نجد مصطلحات أخرى تتداخل مع مفهوم السعادة منها:

- الانبساط: وهو عبارة عن عامل من الرتبة العليا يتكون من عدد من السمات النوعية تتمثل في الاجتماعية، السيطرة، والنشاط والطاقة وحب المغامرة البحث عن الإثارة والمرح والتفاؤل.

كما نجد كذلك السرور: السرور في اللغة هو الحسن والفرح واليسر والابتهاج هو السرور. (عائشة المحروقي، 22-23، 2013)

السرور هو حالة من الحالات المزاجية الإيجابية، مثلما أن هناك في اللغة عدد كبير من الكلمات لوصفها مثل: سار، سعيد، درجة الاهتمام أو الإثارة ويمثل اجتماع الإثارة مع السرور معا في الضحك ومزاج الاستثارة السعيدة.

كما نجد مصطلح العمق: وقد وصف العمق بأنه إلهام ومزيج من الحزن والسرور، وروحاني يحرك بعمق، كذلك يشترك العمق في كثير من الخصائص مع ما يسمى بالخبرات القصوى أو لحظات أقصى للسعادة والتحقق.

(مايكل أرجايل، 9، عن طريق البريد الإلكتروني)

8-قياس السعادة:

السعادة حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد، ولذا فإنها يمكن أن تقاس بسؤال الأفراد، والسعادة حكم عام يقوم به الشخص بنفسه، ومن ثم فإنها يمكن أن تقاس بأسئلة مفردة، ويمكن كذلك أن تقدر في إطار البحوث المسحية الشاملة ذات المدى الواسع، وتوجد أسئلة عديدة مقننة، اتضح أنها تكشف عن صدق مرتفع وثبات لا بأس به، وتشير الدراسات التتبعية لمدة عام واحد أن معدلات استقرار حين يورد "لو" Lu 1999 في دراسة طويلة أن مقاييس تقدير السعادة لها استقرار متوسط عبر الزمن خلال عامين ونصف. (أحمد محمد عبد الخالق، 585، 2003)

وقد وضعت مقاييس عدة لقياس السعادة، افترض أحدها وجود متصل يربط بين السعادة والاكنتاب في طرفين متقابلين (Mc, Creal & Josef 1993) ومن أشهرها "قائمة أكسفورد للسعادة". (أحمد عبد الخالق، 585، 2003)

كما يفرق الكثير من الباحثين بين السعادة الحقيقية والسعادة اللحظية "كمارتن سليجمان" Martin Seligman، يفرق بين مفهوم السعادة اللحظية ومفهوم السعادة الحقيقية، فالشعور اللحظي بالسعادة يمكن أن يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة، أما مفهوم السعادة الحقيقية فتتكون من عدة فضائل كالحكمة والمعرفة، الشجاعة.

(سحر علام، 437، 2008)

وعليه فإننا نجد مقياس السعادة الحقيقية وهي قائمة أعدها في الأصل السيكولوجيان الأمريكيات "مارتن سيجلمان" Martin Seligman و"كريستوفر برتسون" Christopher Paterson ونشرها سيجلمان في كتابه السعادة الحقيقية Authentic happiness.

(بشير معمرية، 126، 2012)

9- السعادة وبعض العوامل الديموغرافية:

توصلت فينهوفن "Verhoven" من خلال المعلومات الحديثة التي تم الحصول عليها من استبيانات واسعة النطاق أجريت في أمريكا وأوروبا الغربية وفي دول أخرى حول العالم، إلى أن السعادة تتمتع بقدر هائل من الثبات، بمعنى أن الأشخاص المختلفين حول العالم يتفقون حول معتقداتهم الخاصة بالسعادة، وقد وجد أن الزواج والأطفال والظروف الاجتماعية تعد من العناصر المهمة المحددة للسعادة، كما أن الدخل الوفير يعد أيضا من العناصر التي حازت على تأكيد قوي خاصة في المناطق التي تعاني أزمات اقتصادية، وقد ركز الأشخاص الذين ينتمون للشعوب الأغنى على الترابط بين السعادة والشعور بالرضا، بينما هؤلاء الذين ينتمون للدول الفقيرة قد ربطوا بين السعادة والدخل، والحالة الصحية الجيدة من أكثر العناصر تكررًا في مختلف أنحاء العالم، وخاصة بين كبار السن وفي الشعوب النامية، والحصول وظيفية وعمل مرض يعد عنصرا آخر من العناصر التي

ذكرها معظم الناس بوصفها من أساسيات السعادة، كما عد البعض النجاح والانجاز عنصرا مهما أيضا، والحياة الاجتماعية للفرد (الصدقة، التعاطف، القبول من الآخرين)، كلها عناصر عدت مهمة لجلب السعادة، وقد عدّ التدين، والتفاؤل والأمل من العناصر الأقل أهمية لتحقيق السعادة، أما عنصر التعليم فبدأ مهما إلى حد كبير بالنسبة للدول النامية .
(سحر علام، 443، 2008)

9-1 السعادة والعمر: هناك العديد من الدراسات (Boltez 1998)، "مايسة النيال، ماجدة خميس 1995، هريدي، فرج 2002"، التي تناولت العلاقة بين العمر والسعادة فأثبت بعضهم، أن الأشخاص الأكبر سنا لا يبدوون أكثر تعاسة مقارنة مع متوسطي العمر والشباب، إلا أن الشباب منبئ دائم بالسعادة، كما رأى آخرون أن السعادة قد تزداد مع تقدم العمر.
(عائشة المحروقي، 30، 2013)

لا يتغير الشعور بالسعادة كثيرا مع العمر، وتبين مقاييس تواتر السرور أو الانفعالات الإيجابية، انخفاضا متواصلا مع العمر، وكذلك يتضاءل معدل الأنشطة السارة تضاهولا واضحا مع العمر، والانخفاض لا يكون في معدل الاستمتاع بالأحداث، ولكن الانخفاض يكون في معدلات الحدوث، ومن كل ما سبق يتبين لنا أن كبار السن أكثر شعورا بالرضا، وإن كانوا يخبرون المشاعر سواء الإيجابية أو السلبية بشدة أقل.
وتفسر هذه التغيرات العمرية، أن التباين بين الطموح والانجاز ينخفض عند كبار السن، ولأنهم أيضا أكثر تكيفا مع ظروفهم.

وربما يكون السبب في الشعور بالرضا، وليس السعادة لدى كبار السن من العمر من غير المتعلمين أنهم لم يكن لديهم طموحات مرتفعة في الصغر، وأنهم تعودوا على تقبل الأمور كما هي.
(مايكل أرجايل 14، عن طريق البريد الإلكتروني)

ويذهب (داينر، وساند فيك وأرست) (1985, Riner, Sandwich) إلى أن الشدة الانفعالية تتناقض مع تقدم العمر، وإذا كانت مقاييس الوجدان الإيجابي والسلبى والرضا عن الحياة تقيس الشدة الانفعالية فليس من المستغرب أن يبدي المسنون حالة من عدم السعادة.

(عائشة المحروقي، 31، 2013)

هناك عدد من البحوث الحديثة درست العلاقة بين العمر والسعادة وأثبتت أن الأشخاص الأكبر سنا لا يبديون أكثر تعاسة مقارنة بمتوسطى العمر أو الشباب، بالرغم من التدهور في صحتهم الجسمانية، أو تعرضهم لفقد أصدقائهم، وأقرانهم أو غيرها من المحن التي تصاحب التقدم في العمر.

ونتيجة لهذه المحن يجب أن تتوقع انخفاض معدلات السعادة بين الكبار، ومع ذلك فالسعادة لا تتأثر بتغير نمط الحياة المصاحب لعملية التقدم في العمر، كما يرى آخرون أن السعادة قد تزداد مع تقدم العمر، وأنها قابلة للتطور مع مضي مراحل الحياة، لأن التغيرات التي تصاحب تطور العمر من شأنها تنظيم المشاعر، تصبح أكثر تنظيما مع تقدم العمر، وكلما نضج الإنسان فإن اهتمامه يتجه نحو المستقبل. (سحر فاروق علام، 444، 2008)

كما تبين الدراسات أن التوتر الإنفعالي ينخفض مع تقدم العمر، بينما تكون أكبر زيادة في التوتر في فترة العمر من 30 إلى 40 سنة وربما كان هذا بسبب وجود أطفال.

(ماكيل أرجايل، 14، عن طريق البريد الإلكتروني)

وهناك رؤية أخرى للسعادة ظهرت في السنوات الأخيرة، لها أهمية كبيرة بالنسبة لأي دراسة تدور حول العلاقة بين العمر والسعادة وهذه النظرية تشير إلى أن الشخصية هي مفتاح فهم السعادة وخاصة الجوانب الوجدانية من السعادة .

(سحر فاروق علام، 445، 2008)

ومن جهة أخرى يتزايد الاهتمام بدراسة مرحلة الشيخوخة مع تزايد أعداد المسنين في العالم، على تقدير 590 مليون نسمة في العالم، فالشيخوخة ليست مجرد عملية بيولوجية، إنما تعتبر ظاهرة نفسية اجتماعية تتمثل بفقدان العلاقات الاجتماعية والعديد من الاهتمامات والنشاطات.

(نجوى اليحفوفي، 12، 2004)

9-2 السعادة والجنس:

تضاربت نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين الذكور والإناث في السعادة، فهي حيث تشير دراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في السعادة، تشير دراسات أخرى إلى تفوق أحد الجنسين على الآخر في السعادة أو ما يرتبط معها من مشاعر سارة أخرى لكن معظم الدراسات تشير إلى أن الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة وكذلك الشعور بالرضا عن الحياة، فروق ضئيلة وغير دالة، إحصائياً، ويشير "إيتون - كسلر" Eaton & Ksler 1981 إلى وجود تناقض ظاهري في نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى تكافؤ الرجال والنساء تقريباً في الشعور العام بالسعادة، بوصفها تتعارض مع ما هو مقرر، امبريقياً من سيادة الاكتئاب والوجدان الغير سار بين النساء، ويقترح "دينر وآخرون" 1999 Deaner & al تفسيراً لذلك مفاده إلى أن الانفعالات الإيجابية والسلبية تتناوب على النساء على نحو أكثر جدة مما هو عند الرجال، ويعرضون لنتائج دراسات ذات علاقة بالموضوع، فقد وجدت دراسة (إ. دينر، 1984، Deaner) أن للنساء وجدنا سلبياً أكثر، وإظهارهن شعوراً بالمرح أكثر كذلك.

(بشير معمرية، 124، 2012)

وتشير دراسات أخرى إلى أن الرجال أكثر سعادة من النساء في الزواج والعمل والأنشطة الترويحية، والنساء أكثر سعادة في العلاقات الاجتماعية.

كما كشفت دراسات (Fodyce 1998) أن النساء لديهن معدلات مرتفعة من المشاعر السلبية مقارنة بالرجال، ويعانين مزيداً من الضغوط والتوتر والقلق، ذهن أكثر تعرضاً للأزمات، وأقل رضا عن حياتهن، ولكن لديهم قدرة أكبر على التعبير عن المشاعر

السلبية من الرجال، وهذه القدرة تساعد على التخلص من الضغوط الكبيرة التي يتعرض لها، بينما الذكور يميلون إلى إخفاء مشاعرهم، حيث أنهم تدرّبوا وتربوا في طفولتهم على كبت مشاعرهم في سن الرشد. (سحر فاروق علام، 445، 2008)

وهناك اتجاه يشير إلى أن النساء أسعد من الرجال، وخاصة إذا لم يكن لديهن أطفال أما عن من هم فوق 55 عاما فالرجال اسعد من النساء.

كم نجد أن العزاب اقل سعادة من المتزوجين ... ولكن هذا أوضح في الرجال عن النساء حيث أن الرجال العزاب يكونون أقل سعادة، كذلك النساء المطلقات، أو المنفصلات عن أزواجهن، تختلف مصادر السعادة لدى الرجال عن النساء، إذ يتأثر الرجال أكثر بالعوامل الاقتصادية والمادية، وبوظائفهم أيضا، بينما تتأثر النساء أكثر بأطفالهن وبصحة أفراد الأسرة.

ويهتم الرجال أكثر بالمجتمع والسياسة العامة، وأيضا يشعر الرجال أكثر بالرضا عن أنفسهم من النساء، التي هن أكثر نقدا للذات، كما يشعر الرجال أنهم أكثر حكما في حياتهم كذلك، كما تختلف مصادر الأشباع الذاتي لدى الجنسين، فكون المرء طويلا مهم بالنسبة للرجال، بينما هو ليس كذلك بالنسبة للنساء، والجاذبية الجسمية أكثر أهمية بكثير بالنسبة للنساء، الرجال أكثر رضا عن أنفسهم من النساء، والنساء أسوأ صحة من الرجال لكنهن يعمرن أكثر. وذلك لأنهن أقل تدخيناً وتناولاً للمشروبات الروحية، ويعانين من مشقة أقل وحياتهن أقل خطورة ويعتنين بأنفسهن بصورة أفضل، كما أنه لدى النساء معدلات أعلى من الاكتئاب والقلق ومظاهر المشقة الأخرى.

(مايكل أرجايل، 15 عن طريق البريد الإلكتروني)

9-3 السعادة والعمل:

إن معظم الوقت بالنسبة لنا نقضيه في العمل، ولذا أحد المكونات الأساسية لسعادتنا يتمثل في مقدار استمتاعنا ببيئة عملنا، وعلاقاتنا العملية، ومدى إشباع عملنا لطموحاتنا ومهاراتنا، والأموال التي نجنبها، إما ستسمح لنا بأن نحيا الحياة التي نريدها بعيدا عن القلق بشأن الديون والفواتير، وإما ستفشل في أن تمنحنا ما نحن في حاجة للقيام به، أو ما نريده حقا. (موضى القاسم، 67، 2011)

تسبب البطالة تعاسة لمعظم الناس، وتؤثر تأثيرا خطيرا على الصحة النفسية والجسمية للفرد، وتزيد هذه التأثيرات لدى متوسطي العمر وأبناء الطبقة العاملة ولدى الملتزمين بأخلاقيات العمل.

ويعود تفسير ذلك إلى النظرة السائدة من أن البطالة علامة على الفشل والكسل وأيضا إلى خسارة الفوائد غير الظاهرة للعمل، مثل تنظيم الوقت، والإحساس بالمكانة والهوية والعلاقات الاجتماعية المختلفة في العمل.

(مايكل أرجايل، 6) عن طريق البريد الالكتروني

9-4 السعادة والتعليم:

إن التعليم مصدر متجدد للسعادة سواء كان من خلال القراءة أو الاستمتاع أو المشاهدة أو أيا كانت وسائل تحصيله، فإن الفئة المحبة للعلم، تحقق كثيرا من السعادة لنفسها باستمرار التعلم، إضافة إلى أن الشخص الذي يملك رغبة للعلم، تكون له رؤية متسعة للأمر، ولديه قدرة على التكيف مع المشكلات وإيجاد الحلول لها كما أن رؤيته لذاته تكون إيجابية من اعتباره لذاته، وهذه كلها متغيرات تعمل في اتجاه السعادة.

(عائشة المحروقي، 31، 2013)

يعد التعليم في حد ذاته معاناة لمن يتعلمون بهدف الحصول على الشهادة وهذا الشخص تكون سعادته في الحصول على شهادته فقط، لأنه يسعى إلى إنهاء المادة الدراسية من دون الاستمتاع بها، ولا يستفيد من دراسته، كونه كان يذاكر من أجل الامتحان فقط وينسى الكثير مما تعلمه بعد الحصول على الشهادة أما من لا تتوقف العملية التعليمية لديهم، بحصولهم على الشهادة، فيستمرّون مستمتعين بتعلم جديد مهما كانت أعمارهم، وهنا يكون التعليم مصدراً متجدداً للسعادة. (إبراهيم أبو عمشة، 68، 2013)

9-5 السعادة والمال:

لا ينكر أحد أهمية المال في توفير حاجات الإنسان الجسمية (المأكل والملبس والمأوى) والنفسية (الاعتماد على النفس والشعور بالكفاءة والجدارة، والانجاز)، والاجتماعية الانتماء والاستحسان، والتقدير من الآخرين).

ومن المتوقع أن يكون أصاب الدخول الكبيرة أكثر سعادة من أصحاب الدخول المحدودة أو القليلة الذين يتعرضون للإحباط والحرمان من إشباع حاجاتهم الأساسية.

(سحر علام، 446، 2008)

إن العلاقة بين المال والسعادة وهي علاقة شبه حتمية وإن ذلك يقتصر على طريقة الناس في التصرف فيه، فالكثير يعتقد أن كثرة استهلاك الأموال في إرضاء الرغبات، يساعد في الوصول إلى السعادة، لذلك فإن أصحاب المال وأرباب الثروات الطائلة الهائلة يدركون حقيقة أن المال لا يوصل إلى السعادة مهما زاد حجم الثروة أو الأموال، فكلما زادت الثروة زاد هم هؤلاء الأشخاص. (Elisabeth, N & al, 115, 2011)

رغم هذا يظن الناس بأنهم سيكونون أسعد حالاً إذا ما كان لديهم مزيد من المال ولكنهم سرعان ما يكتشفون خطأ هذا الظن، فعندما يوجه السؤال إلى الناس حول الدخل الذي

يرغبون به الحياة مرضية نجد أنهم وبغض النظر عن دخلهم الحقيقي يعربون عن الرغبة بأن يتجاوز دخلهم ما يحصلون عليه مقدار 40%.

لقد اعتمد "بينجامين فرانكلين" وهو من أغنياء عصره بمقولة تعبر عن عجز المال عن تحقيق الرضى الذاتي، حيث تنص هذه المقولة على أنه "لم يتمكن المال من إسعاد أي شخص حتى الآن، ولن يتمكن من ذلك أبداً، وكلما زاد مال المرء زادت حاجته إلى المزيد فبدلاً من أن يسد المال الحاجة يعمل على خلقها" (أرتير بركس، 1، 2010)

9-6 السعادة والألم:

إن الحياة لا تخلوا من المنغصات والآلام والأحزان والتقلبات المختلفة، والتي تعتري الإنسان في مسيرته الحياتية، إلا أنه بما يملك من قدرات معرفية وسمات إيجابية ونظرة تفاؤلية يستطيع بواسطتها الإفادة من الألم وتحويله بالرضا وعدم السخط إلى مسارات معرفية تكيفية، واستجابات إيجابية للخسارة، حيث أن الاستجابة الإيجابية للخسارة تشكل واحد من أبرز مظاهر الاقتدار المعرفي، ويتمثل في التفكير الإيجابي في الخسارة، فإن في حشد الطاقات والإمكانات وإعادة تنظيم التوجهات والأولويات تعاد للحياة معناها، وتعاد مسيرة تحركها النمائي، هنا يقف التفسير المتفائل على الضد من التفسير المتشائم.

وقد تطور هذا المفهوم (التفاؤل المتعلم)، على يد "سيليجمان Seligman" والذي يعني أن المحنة أو الخسارة عبارة عن انتكاسة مؤقتة، وأنها محدودة ضمن خير ما، وأنه ما زال بالإمكان بدائل تعوض، وبالتالي فإن إمكانات الإنطلاق متاحة من جديدة من خلال تبني الوسائل الملائمة، وعلى مستوى الذات يحافظ المرء على الثقة بالنفس بما يبقى من طاقات متوفرة لجولات جديدة. (عائشة المحروقي، 32، 2012)

7-9 السعادة والعلاقات الاجتماعية:

تكشف لنا الكثير من الدراسات الميدانية عن أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي تعيش في ظلها على مدى شعورنا بالسعادة وذلك لتوافر عنصرين مهمين: الدعم الانفعالي (الثقة)، الاهتمامات.

إن الزواج من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والحماية من تأثير المشقة Stress كما أن النساء التي عانين من أحداث الحياة الشاقة يكنّ أقل، احتمالاً لأن يقعن فريسة الاكتئاب، إذا كان الزوج محلاً للثقة، والأشخاص الوحيدون يعانون من القلق والملل وانخفاض تقدير الذات وهو أقل انبساطاً وأكثر عصبية.

إن الدعم الاجتماعي يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالسعادة وتقدير الذات كما يولد درجة من المشاعر الإيجابية ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية، إن العلاقات الاجتماعية عموماً من أهم مصادر السعادة والتخفيف من العناء والشعور بالبهجة وتوفير المساندة وهي تحمي من تأثير المشقة بزيادة تقدير الذات وكف الانفعالات السلبية وتوفير المساعدة على حل المشكلات. (أرجايل، 15) عن طريق البريد الإلكتروني

8-9 السعادة والطبقة الاجتماعية:

يزيد الشعور بالسعادة قليلاً لدى الأكثر غني أو المنتمين إلى طبقة اجتماعية أعلى وهناك فروق طبقية واضحة فيما يتعلق بالصحة النفسية والعقلية، فنجد أن صعوبات الحياة اليومية أكثر عند أبناء الطبقة العاملة، وأيضاً قلة الدعم الاجتماعي، مما يؤدي إلى فروق كبيرة في الصحة العامة والصحة النفسية والخاصة أن الطبقة الاجتماعية لها تأثير ضئيل على السعادة وهذا التأثير أقل عند صغار السن وعند الأقل تعليماً.

(مايكل أرجايل، 7) عن طريق البريد الإلكتروني

9-9 السعادة والصحة النفسية:

أنصار الصحة النفسية يربطون بين الإحساس بالسعادة واعتدال المزاج أو الحالة المزاجية وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وما يتبع ذلك من إحساس بالبهجة، ونجد الشخص السعيد في نمط "كاتل" Katel هو المبتهج الذي يملك القدرة على تحقيق الإمكانيات ويتميز بالاستقلالية، ونجد الإنبساطي في نمط "يونج" Young المقبل على الدنيا في حيوية وصراحة، أما أيزنك Eysenk فيشير إلى أنه غير مثابر، غير دقيق، اجتماعي، سريع،

طموحه منخفض، مرن، منخفض الذكاء. (موضى القاسم، 65، 2011)

تعتبر الصحة من المكونات الهامة للشعور بالهناء، وترتبط الصحة إرتباطا وثيقا بالسعادة ولا تتأثر مشاعر السعادة فقط بالصحة، بل إن الصلة بينهما تقوى وخاصة لدى المتقدمين في العمر، فالسعادة تسبب الصحة أيضا، مثلما أن العكس صحيح.

(مايكل أرجايل، 16) عن طريق البريد الالكتروني

10- السعادة كحالة أو سمة:

هناك وجهتان للنظر في تفسير السعادة، فالبعض ينظر إليها على أنها سمة والبعض الآخر يعدها حالة، فبعضهم يرى أن حدوث السعادة يعتمد على الإنسان أكثر من الأحداث الخارجية التي يمر بها، وهناك أدلة لديهم أن الناس السعداء يفسرون المواقف بطريقة أكثر إيجابية، وأن إضافة أحداث مبهجة لهم ليست مؤشرا دقيقا ينبئ بالسعادة، بينما ترى وجهة النظر الأخرى أن السعادة تعتمد على عدد الأحداث والأنشطة المبهجة التي يخبرها الفرد. (باسل أبو عمشة، 76، 2013)

فالسعادة كحالة: هي حالة مزاجية إيجابية تعبر عن مشاعر الفرد الذاتية بحسن الحال، وتميل هذه الحالة إلى أن تكون عابرة ووقتيّة، وتحدث من خلال التفكير في الأحداث السارة الحديثة.

أما السعادة كسمة: فيمكن أن تعتبر سمة من سمات شخصية الأفراد والتي تميزهم عن غيرهم، كالشخصية الانبساطية والتفاؤلية وغيرها. (عائشة المحروقي، 25، 2012)

ويرى فينهورن Venhoven 1994 " أنه من الأفضل النظر إلى السعادة على أنها سمة وليس على أنها حالة انفعالية متغيرة، كما يرى أن السعادة في أفضل حالاتها، سمة مستقرة استقرارا متوسطا على المدى القصير، وأنها حساسة لكل من الحظ أو الثروة Fortune والحظ العائر أو المحن والضراء Adevrstity وأنها ليست كلها فطرية.

(أحمد عبد الخالق، 588، 2003)

11- الشخصية السعيدة:

يتفق علماء النفس على أن الشخص لا يشعر بالسعادة بشكل دائم لأن الحياة لا تخلوا من المشقات والأزمات لكنه قادر على ممارسة الحياة في هذه الواقف ممارسة سعيدة، فيها تفاؤل ورضا وصبر وتحمل، فيعمل من خلال مشاعر الأمل والتوتر دون يأس ولا عجز، حتى يتخلص من الأمل والتوتر، ويستعيد سعادته وصحته النفسية. (Epstien, 1993)، فالشخص السعيد صاحب إرادة قوية في مواجهة الأزمات وتحمل الإحباطات والتفاؤل في المواقف الصعبة، والرضا في كل الأحوال أو السعي إلى الأفضل، والعمل من أجل النجاح، أما الشخص الأقل سعادة، فصاحب إرادة ضعيفة في مواجهة الأزمات، ساخط على كل شيء، متشاؤم، حزين، يئس من تحسن الأحوال يشعر بالخوف من الفشل، لا يعمل من أجل النجاح مما يجعله غير راض عن نفسه وعن الآخرين وعن الحياة، ويعيش في هم وقلق واكتئاب.

(سحر علام، 441، 2008)

نقول أحيانا عن شخص معين أنه ذو مزاج مشرق أو مبتهج، وكذلك يقرر الأخصائيون النفسانيون أن شخصا ما مكتئب، يرتبط تقدير الذات ارتباطا قويا بالشعور الذاتي بالهناء، أكثر من أي شيء آخر، ويقيم المكتئبون آرائهم في الأعمال المختلفة بصورة أكثر سلبية، كما وجد أن العصبية ترتبط ارتباطا كبيرا بالمشاعر السلبية، وأيضا الاكتئاب يرتبط بقوة مع التعاسة، وكذلك يرتبط الشعور بالوحدة مع التعاسة.

إن الإنساض أكثر الخصائص الشخصية ارتباطا بالسعادة لدرجة أن الانبساط يمكن أن يتنبأ بالسعادة بعد 17 سنة. (مايكل أرجايل، ص 8)

ترتبط السعادة بقوة عناصر أخرى للشخصية مثل: الإنبساط، والضبط الداخلي وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، والاندماج في عمل مفيد، وأنشطة وقت الفراغ الهادفة، والقدرة تنظيم على الوقت، وترتبط ارتباطا ضعيفا مع عد من الصفات الشخصية الأخرى مثل: الذكاء والجاذبية. (مايكل أرجايل، ص 8)

كما خلص شامورو بروميوزيك وبينيت وفورنهام،

Chomorro- prenuzic, T, Benet, & Furnham, A, 2007

و دانيز وآخرون (195 Dienr, Emens, larsen & griffin)

إلى وجود استعدادات نفسية وسمات شخصية مثل الانبساطية ترتبط بالسعادة.

(نادية سراج جان، 602، 2008)

إن سمات الشخص تعد المحدد الرئيسي لسعادته، فقد أكدت الدراسات التي اهتمت بالتعرف إلى سمات الفرد ونمط تفكيره ومعتقداته، أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من المصادر للسعادة، إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر

مبهجة، ويعزى ذلك للسمات السلبية اللاتوافقية وإلى أنماط التفكير السلبي، وما يمارسه الفرد من تحكيمات عقلية، لاعقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب.

ودلت الدراسات "2006, T. Kach, Lyuhomirsky" على أن العوامل الشخصية تسهم بنسبة تفوق 40% من التباين الكلي للسعادة ولتحديد عوامل الشخصية الأكثر مساهمة في السعادة، كشفت معظم الدراسات لـ: "ماكجريجو، وليتلي" "1998 Little, Megregor" و"وايد" و"دينر" "1999 Diener, Waid" هريدي، فرج 2004، الرابعي 2007" على أن عامل العصابية والانبساط من أقوى عوامل الشخصية مساهمة في التباين الكلي للسعادة.

فالانبساطية (E) Extraversion: يشمل التفصيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها، والاستقلالية، والتفتح الذهني، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد مرتفعي الانبساطية يكونون نشطين وبيحثون عن الجماعة، بينما تدل الدرجة المنخفضة على الانطواء والهدوء والتحفظ، وحدد "1995 Costa & Mc-care" السمات المميزة لهؤلاء الأفراد في الدفء والمودة والاجتماعية، وتوكيد الذات، والنشاط والبحث عن الإثارة والانفعالات الإيجابية. (السيد محمد أبو هاشم، 678، 2010)

أما العصابية (N) Neuroticien: وتعني الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد يتميزون بالعصابية فهم أكثر عرضة لعدم الأمان، والأحزان، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الأفراد يتميزون بالاستقرار الانفعالي، وهم أكثر مرونة وأقل عرضة للأحزان وعدم الأمان وحدد "1995 Costra & Mc Care" السمات لهؤلاء الأفراد في: القلق والغضب، والعدائية والاكتئاب والشعور بالذات، والاندفاع والانعصاب وعدم القدرة على تحمل الضغوط. (السيد أبو هاشم، 679، 2001) وتكمن أهمية التفكير الإيجابي في أن أصحابه يكون لديهم تقييم إيجابي لأحداث الحياة، مما يشكل لديهم توقعات إيجابية، كما يشكل عامل للضبط العقلي في مقاومة الأفكار السلبية (عائشة المحروقي، 38، 2012)

ومن العلماء من يرى أن السعادة عبارة عن الرضا عن الحياة ومنهم من يرى أنها تعتمد على الطابع الانفعالي المنبسط، وغيرهم على أنها حال من المرح والهناء وإرضاء الغرائز والرغبات. (Edith warton, Fredik, Keonigad & al 02-2010)

والأهم كذلك من دراسة هذه المواضيع مثل السعادة وغيرها هي الإجابة عن عدة أسئلة في مكنونها مساعدة علم النفس ككل إلى المضي نحو تطوير الذات إيجابيا وذلك بدراسة الجانب الإيجابي من الإنسان كالتعلم من الناس السعداء، كيف استطاعوا أن يكونوا سعداء ما الذي ساعدهم على ذلك، وما هو طابع شخصياتهم المؤهلة لذلك إلى غيره.

(Cathrine, Obrien 7-20-2001)

وإن هدف معظم الباحثين هي معرفة العوامل والأسباب الدافعة أو المحفزة إلى التطور البشري، والتقدم في شتى المجالات وكذا كيفية تعلم مواجهة الصعاب التي تعيق الأفراد، وذلك للشعور بالرضا العام وبالتالي الشعور بالسعادة باختصار مشروع تطوير الذات الإنسانية نحو الرقي. (Rebéca, Shaklan, 7, 2012)

12- بعض المناحي والنظريات المفسرة للسعادة:

يختلف الناس في مستوى السعادة لدى كل منهم، وحاول العلماء الاجتماعيون تفسير هذه الفروق، فافترضت الدراسات المبكرة أن المتغيرات الاجتماعية، والمرتبطة بالخصائص السكانية مثل: العمر، الجنس والحالة الزوجية والدخل، تفسر الفروق الفردية في السعادة، وقد عرف هذا التوجه "بحركة المؤشرات الاجتماعية" "Social indicators mouvement" في بحوث لسعادة، حيث اعتبرت السعادة نتاجا لهذه المتغيرات، ولكن الدراسات الأحدث ألقت شكوكا على هذا المنظور المبكر، فقد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية (الديموغرافية)، تأثير قليل، ويفسر نسبة ضئيلة فقط، من الفروق الفردية في السعادة، وسميت هذه النتائج الأخيرة بـ: "متناقضة الرفاهية أو الهناء"

"Paradxcce of Well, Being" حيث ركز هذا التوجه على السعادة الشخصية الذاتية Subjective كما يشعر بها الفرد في مقابل الصعوبات الموضوعية.

أو غيرها من المتغيرات الاجتماعية السكانية، أو عوامل الخطر، Misk Factor المرتبطة بالبيئة أو السياق الاجتماعي التي يمكن أن تنتبأ بالسعادة "1998 mcorz t & Kolarz".

(أحمد عبد الخالق، 582، 2003)

1-12 المنحى البيئي:

وقد أكد بعض أنصار المنظور البيئي للسعادة على أحداث الحياة Life events ويهتم أصحاب هذا المنظور بفحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة، سواءا أكانت إيجابية أم سلبية، لتوضيح التغيرات في السعادة، ويلاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة كبيرة عبر الزمن، وذلك إن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها، سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث "الدرامية الخطيرة".

(أحمد عبد الخالق، 582، 2003)

2-12 المنحى الشخصي:

وأما النماذج الشخصية ومثالها دراسة "كوستا وماكري 1980" Costa & Macrea فقد افترضت أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساسا على الشخصية ويهتم هذا المنحى بمختلف سمات الشخصية، وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى، ويؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة، ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساسا عن طريق عوامل الشخصية "1995 Diener & iener" وقد ذكر "مايرز ودينر" "1995 myers, & Diener" أن الدرجة المرتفعة من الهناء الشخصي تتحدد على أساس مكونات ثلاثة هي: تكرار الوجدان الإيجابي وعدم تكرار الوجدان السلبي، والإحساس بالرضا عن الحياة.

(أحمد عبد الخالق، وآخرون، 587، 2003)

كما اتضح أن متغيرات الشخصية (الانبساط والعصابية)، استوعبت أكبر نسبة من التباين المفسر في مقياس السعادة، وذلك لدى عينة من النساء الانجليزيات العاملات، وغير العاملات (Noor, 1996) وأجرت "كريستينا دي نيف" و زميلها "هاريس كوبر" (De Neve, & Coper 1998) دراسة عن الشخصية السعيدة قام فيها بتحليل بعدي Méta analyse لفحص 137 سمة شخصية محددة مرتبطة بالهناء أو بالسعادة، كما يشعر بها الفرد، وقد كشفت الدراسة أن الشخصية منبئة Prédictive بالدرجة ذاتها بكل من: الرضا عن الحياة، والسعادة والوجدان الإيجابي Positive Affect، ولكنها أي الشخصية كانت أقل قابلية للتنبؤ بالوجدان السلبي، كما ظهر أن السمات وثيقة الصلة بالسعادة هي: الدفاعية Defersiveness، والثقة، والاستقرار الانفعالي ومصر الضبط الداخلي والرغبة في التحكم، والصلابة، والوجدان الإيجابي، وتقدير الذات الشخصي، والجمعي والتوتر.

(أحمد عبد الخالق، 587، 2003)

12-3 المنحى الفيسيولوجي:

تمثل الاستثارة الانفعالية العامة، مثل زيادة معدل ضربات القلب، عاملا هاما لتنشيط الكائن الحي لمجابهة المخاطر بالهجوم أو الهرب مثلا: وهناك مناطق معينة في المخ Hypothalamus–limbique Systèmes تقوم وراء انفعالات معينة مثل: الغضب، الخوف، والحش، وهناك مناطق أخرى في المخ مسؤولة عن باقي الانفعالات الأخرى.

تعود الخبرة بالانفعال جزئيا إلى الوعي الذاتي بالتغيرات التي تحدث في الجسم، مثل معدل النبض، وضغط الدم، وباقي التغيرات الأخرى، ويتأثر الانفعال أيضا بالتعبيرات الوجهية، مع ملاحظة أن التعبيرات الوجهية تنظم شدة الانفعال ولكنها لا تستبدل إنفعالا بآخر.

إن الأساس الفسيولوجي للحالات المزاجية الإيجابية، يكمن في أن الخبرة الذاتية، تزودنا بمعلومات عن الانفعالات، وتزود مراكز الاستمتاع في المخ بالحالة الممتعة، وإن كانت تلك الحالة قابلة للتعديل في ضوء ما تكشف عنه تعبيرات الوجه المختلفة، وكذلك حسب تفسيرنا للمواقف، وحسب سلوك الآخرين، تؤدي الحالات المزاجية الإيجابية إلى أفكار إيجابية، كما تحسن معها القدرة على تذكر الأحداث السعيدة وتهيئ قدرات إبداعية أفضل، وإمكانية أفضل لحل المشكلات، وكذلك مزيد من المساعدة ومزيد من المحبة للآخرين.

(مايكل أرجايل، ص 12)

ويرتبط الشعور بتلبية إشباع الحاجات الفيسولوجية، كإحساس الجسم بالراحة والصحة والحيوية والنشاط، وذلك أن ردود الفعل الجسمية المصاحبة لانفعال السعادة الشعورية، تعد في حد ذاتها عنصرا مهما، حيث أن الاستجابة العضوية ما هي إلا رد فعل شعوري، وأن التغيرات الجسمية المصاحبة لها تؤثر على العمليات الفيسولوجية المتصلة بالانفعال، وتهبط المثيرات إلى الجهاز العصبي المستقل حيث تفرز مادة الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى إنسياب السكر في الأوعية الدموية، وهذا ما يساعد على زيادة القدرة على بذل طاقة زائدة ومقاومة التعب.

(موضى القاسم، 59، 2011)

12-4 المنحى التكاملي:

ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن السعادة مفهوم شامل متعدد الأسباب والأبعاد وأن مصادر السعادة متنوعة، ومن الخطأ الاقتصار في تفسيرها على جانب واحد فقط، وإهمال الجوانب الأخرى.

وقد اقترح "شيماخ وآخرون" " 2002 Chinmach, & al " نموذجا تكامليا يصف التأثير المشترك لكل من الشخصية والثقافة، على الشعور بالسعادة، وخلصته أن الشخصية

والثقافة تفاعلان في تحديد الرضا عن الحياة كَمُكُونٍ معرفي للشعور بالسعادة، وأن عوامل الشخصية تؤثر في الرضا عن الحياة بعامل وسيط وهو التوازن الوجداني.

ويؤكد عمال مرسي (2000) على "المتطور التكاملي" في تفسير السعادة سواء كانت حالة أو سمة، حيث يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان، أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، فمن يرتفع عنده الاستعداد للسعادة ينخفض عنده الاستعداد للشقاء والعكس صحيح، والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد، وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتفكيره وهذه بعض النظريات الخاصة بالسعادة.

(أحمد أحمد البهاص، 342، 2009)

12-5 نظرية الغاية:

نفترض نظرية الغاية أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة مثل تحقق غاية "حاجة" أو هدف "فهناك حاجات معينة سواء كانت موروثية أو مكتسبة يسعى الفرد إلى تحقيقها، وأن إشباع الحاجات يسبب السعادة في حين أن استمرار عدم إشباعها يسبب التعاسة وقد يكون الشخص أو لا يكون على وعي بهذه الحاجات، إن السعادة تتأثر بالأهداف التي يضعها الناس لأنفسهم، فتزداد حينما تكون أهداف الناس واقعية، ومتناغمة مع دوافعهم.

12-6 نظرية الألم واللذة:

ترى هذه النظرية أن للفرد أهداف واحتياجات، وأن عدم وجودها يعني نقصانا ما في حياته، فإن اللذة والألم، (السعادة والتعاسة) مرتبطان ببعض إلى حد ما، فالسعادة عادة ما يسبقها كرب، وأن هناك أسباب أخرى لارتباط السعادة والتعاسة معا، منها أن الأشخاص الذين يشعرون بمتعة كبيرة، هم أنفسهم الذين يشعرون بوجدانيات سالبة مكثفة وهناك

سبب آخر وهو الاندماج النفسي، مع الأهداف فماذا كان لدى الشخص هدف عام وعمل بجهد لتحقيقه، فإن فشله في تحقيقه يؤدي إلى تعاسة كبيرة، كما أن النجاح يؤدي إلى سعادة أكبر، بينما إذا كان اهتمام الشخص بتحقيق الهدف قليل قد يؤدي الفشل في تحقيقه إلى درجة كبيرة من التعاسة فقدان شيء جيد يؤدي إلى عدم السعادة، وفقدان شيء سيء يؤدي إلى السعادة.

12-7 النظريات الارتباطية:

تركز هذه النظريات على المبادئ المعرفية، ومبادئ الذاكرة والتشريط، فالنظريات المعرفية تعتمد على الأسباب التي يذكرها الناس، لا عن الأحداث التي تمر بهم، ذلك أن الناس يستجيبون لنفس الظروف بطرق مختلفة، وقد يستثيرون استجابات معينة من الآخرين مثل حثهم على مساندتهم اجتماعيا ويختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء مقارنة بغير السعداء في الأساليب المعرفية والدافعية التي يستخدمونها، والتي تعمل على استمرار وزيادة السعادة، والمزاج الموجب، ومن هذه العمليات: المقارنات الاجتماعية، (نظرية المقارنات)، التي تهتم بتأثير عمليات المقارنة سواء بظروف أو أحداث خارجية، مثل: تأثير بدء عمل جديد على السعادة، وكذلك مقارنة الفرد برفاقه.

وترى نظرية التقدير:

أن السعادة تتبع من المقارنة بين مستوى نموذجي والحالة الحقيقية، فإذا وصلت الحالة الحقيقية للفرد إلى المستوى النموذجي المطلوب تحقق سعادته.

أما نظرية التشريط الكلاسيكي:

فأظهرت أبحاثها أن التشريط الوجداني يقاوم الانطفاء بشدة، ومن ثم فإن الأشخاص السعداء، هم الذين لديهم خبرات وجدانية إيجابية مرتبطة بكم كبير من أحداث الحياة اليومية المتكررة Diner, 1984, Eybomirsky 2001 . (عائشة المحروقي، 25، 2012)

أما علماء النفس المعرفيون: مثل إيليس وبيك فإنهم يرون أن بإمكان الإنسان التحكم في مشاعره السلبية وزيادة شعوره بالسعادة من خلال تعلم الأساليب المعرفية المناسبة، كتغيير طريقة إدراك الفرد للأحداث السلبية والنظر للأمور بإيجابية.

(نادية سراج جان، 603، 2008)

12-8 نظرية النشاط:

في حين ترى نظريات الغاية أننا نحصل على السعادة عند الوصول إلى نهايات معينة، تفترض نظريات النشاط أن السعادة ما هي إلا إحدى نتائج النشاط أو أداء السلوك أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية، فمثلا قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر من تلك التي يجلبها الانتهاء من رسمها. كما يمكن الجمع بين الفكرتين.

وربما تكون أكثر المقولات النظرية التي تربط الأنشطة بالسعادة هي "نظرية التدفق Theory of Flow" التي ترى أن الأنشطة تكون أكثر امتناعا حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلا للغاية، ينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكوين التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماما، ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة .

12-9 نظريات من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة:

تمثل السعادة ببساطة مجموعة سعادات صغيرة "نظرية من القمة إلى القاع " Top Down"، وتتخذ من تطور الشخص منطلقا لها، وطبقا لهذا المفهوم فإنه يعتبر من وجهة نظر مشرقة ونظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته، أي أن السعادة هي مجرد تجميع لحظات سعيدة.

وعلى النقيض من ذلك يبرز نظرية "من القاع إلى القمة Bottom-up وتتخذ من منظور البيئة منطلقا لها، فهي تشير إلى أن الملامح العامة للشخصية تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث، فهذه النظرية تفترض أن هناك استعداد في الشخصية أوسع للإحساس بالأشياء بطريقة إيجابية وأن ذلك يؤثر على التفاعلات اللحظية، بين الفرد والعالم، أي أن الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد وليس العكس، وبهذا المفهوم فإن السبب ينتج في إصدار عناصر عليا إلى مستويات دنيا فالسعادة الكلية أكبر من مجموع أجزائها (Diener 2000)، ويضاف اتجاه ثالث يعرف بالنموذج التوفيقي، والذي اقترحه، "هيدي وويرينج"، " Heqdy & Wearing" ويتخذ من منظور التفاعل منطلقا له، وينظر لكل من العوامل الشخصية، والعوامل البيئية على قدر متساوٍ من الأهمية علاقتها بالسعادة.

(عائشة المحروقي، 26-27، 2012)

وترى داليا عزت 2004، أن السعادة تأتي من نظرة الفرد لحياته وتقييمه لها، وهذه النظرة قد تكون من القمة، إلى القاع، فالفرد الذي يعبر عن وجهة نظر متفائلة نتيجة تراكم الخبرات في حياته فإنه يحكم على حياته بأنها سعيدة، وقد تأتي السعادة من القاع إلى القمة فتفاعل الفرد من أحداث الحياة من خلال سمات شخصية الإيجابية كالثقة في النفس ووجهة الضبط وتقدير الذات، كل ذلك يوجه حكم الفرد على حياته بأنها سعيدة

(أحمد البهاص، 431، 2009)

13- السعادة في المجتمعات الفردية والجمعية

يفرق الباحثون في علم النفس الثقافي المقارن بين الفردية Individualisme والجمعية Collectivisme، وتشير الفردية إلى سمات في الشخصية أو اتجاهات أو سلوكيات تعكس الاستقلال الشخصي، والتحرر من اتجاهات الآخرين وآرائهم (Reber, 1995) ويتمس الأفراد ذوو الثقافة الفردية بالتمسك بالقيم الفردية المرتبطة بسلوكهم، مع تدعيم مشاعر عدم الارتباط بالآخرين، والاهتمام بالذات، والاستقلالية الشخصية، وتأكيد الملكية الخاصة، والاعتماد على الذات وتحقيقها، وصنع القرار، وتسود داخل المجتمعات الفردية بعض

مظاهر التباعد، والعزلة على مستوى أنساق الأسرة والعمل داخل الجماعة، وانخفاض مؤثر التعاون مع الآخرين وتتمثل الفردية في مجتمعات مثل: الولايات المتحدة، وكندا، وانجلترا وأستراليا.

أما المجتمعات الجمعية فتظهر فيها خصائص التعاون، وتبادل العلاقات وشدة الارتباط بالجماعة والاعتماد عليها، وانخفاض أهمية الملكية الخاصة، وارتباط قرارات الفرد بالجماعة وتتمثل الجمعية في مجتمعات مثل: اليابان، والصين، وباكستان وقد أصبحت المجتمعات الغربية، خلال عملية الحداثة Modernisation أكثر فردية، ومنذ ذلك الوقت، أثرت دعاوي مفادها أن هذا التطور سوف يوجد مجتمعا غير ملائم للعيش Inlavable فالإنسان يحتاج إلى جماعة gemeinschaft، واستمرت هذه الفكرة التقليدية حتى الوقت الراهن. (أحمد عبد الخالق وآخرون، 589 - 590، 2003)

14- بعض العوامل التي يفترض ارتباطها بالسعادة:

لقد اهتم عدة باحثين اجتماعيين في الو المتحدة الأمريكية في العوامل التي تساعد أو تسهل على الأشخاص في الشعور بالرضا العام عن الحياة بالتالي الشعور بالسعادة، هل تعتمد على الحالة النفسية للأفراد، أم على تقييم الأشخاص وفق خبراتهم للمواقف الانفعالية الإيجابية. (Carol D, Ryff, 1069, 1989)

أولا: الثقة بالنفس self-cofidence:

ترتبط سمة الثقة بالنفس Self confidence بمجالات التكيف العام، ولا ترتبط بالتكيف في مجال واحد فحسب، وقد توصل "جيلفورد" إلى هذه النتيجة، ففي تصنيف أبعاد الشخصية، اعتبر الثقة بالنفس عاملا عاما لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي أو الاجتماعي فقط، وأيد في ذلك "كاتل" الذي أشار إلى أن الثقة بالنفس تقع ضمن مجموعة السمات التي تحدد درجة التكامل الديناميكي للشخصية أو التكيف العام، والتي تتعلق بمفهوم الذات، كما ربط

بين ضعف الثقة بالنفس وسوء التكيف والميول العصابية، وقد بين " Ayzenk آييزنك " العلاقة بين الميل العصابي وعدم الإلتزان الانفعالي ومظاهر ضعف الثقة بالنفس (فريخ عويد العنزي، 356، 2001)

تعتبر الثقة بالنفس متغير من متغيرات الشخصية التي تلعب دورا لا يستهان به في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من قدرة على اتخاذ القرارات، وقدرة على التعبير عن الذات والإفصاح عن الرأي، والاتجاه، ومن ثم يمكن أن تعتبر في كثير من الحالات مفتاحا للنجاح في مجالات عدة كالعمل والدراسة والعلاقات الاجتماعية، وفي هذا الصدد يرى العيسوي 1987، أن خبرات الطفولة المبكرة تؤثر في مدى شعور الفرد بالثقة في نفسه وعلى ذلك فإن تربية الطفل تربية إنسانية أو ديمقراطية تؤدي إلى شعوره بالثقة في ذاته، من خلال إحساسه بأنه يعامل على قدم المساواة مع إخوته وأخواته فيما له من حقوق وما عليه من واجبات، فهذا ينمي فيه الشعور بالثقة في نفسه، كما يرى "أريكسون" أن الإحساس بالثقة هو حجر الزاوية Coner Stone، في بناء الشخصية السليمة، وأن الطفل الذي يثق في نفسه وفي العالم من حوله يمثل إحساسه بيقين داخلي يجعله يثق في العالم الاجتماعي باعتباره مصدرا للأمن ومكانا مستقرا وأن الناس موثوق بهم.

(أمال جودة، 707، 2007)

ثانيا: التفاؤل

يرى "كارفر وشاير" أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية تتضمن توقعات عامة حول المستقبل، ويقع الأفراد على خط متصل من المتشائمين الذين يتوقعون بشكل عام حدوث أشياء سيئة، على أحد طرفي ذلك المستقيم، إلى المتفائلين الذين يتوقعون بشكل عام حدوث أشياء حسنة، على الطرف الآخر، وقدم "دمبر" Dember وزملاؤه تفسيراً واسعاً للتفاؤل

والتشاؤم يتضمن الاعتقاد بأن هذين المفهومين يعكسان نظرة إيجابية أو سلبية للحياة فالنظرة التفاؤلية تساعد الأفراد في التركيز على التوقعات الأدائية الإيجابية.

(فريح العنزي، 357، 2001)

ثالثاً: التوازن الوجداني

الوجدان AFFECT مصطلح عام يستخدم بشكل تبادلي إلى حد بعيد مع مصطلحات أخرى مثل: الانفعال Emotion والانفعالية، والمشاعر Feelings والحالة المزاجية Mood، ويعد مصطلح الوجدان من الناحية التاريخية، إحدى الوظائف العقلية الثلاث، مع المعرفية Cognition والنزوع أو الإرادة Volition ويقسم الوجدان أو الجوانب الانفعالية بوجه عام إلى قسمين أساسيين هما: الوجدان الإيجابي ويشمل الانفعالات الإيجابية كالفرح والسعادة والسرور والرضا وغيرها، والوجدان السلبي ويشمل الحزن والاكتئاب والقلق والخوف وغيرها ويفترض كثير من الباحثين أن الدرجة المرتفعة على الوجدان الإيجابي مؤشر للسعادة

الشعور بالرضا بوجه عام مع قدرة مرتفعة على مواجهة الضغوط.

(فريح العنزي، 357، 2001)

15- مصادر السعادة:

أولاً: مصادر السعادة عند المفكرين المسلمين

لقد أطلق مفكري المسلمين على مصادر السعادة مصطلح الفضائل لتحقيق السعادة، وذلك وفق المنظور الشامل لكون السعادة من الفضائل الكبرى التي يسعى الفرد للوصول إليها فقد جمع "العامري" في كتابه السعادة في المنظور الإسلامي، هذه الفضائل من آراء العلماء المسلمين أمثال:

"الغزالي" و"ابن القيم" و"الرازي" وصنفها إلى أربعة مباحث:

1- فضائل مكملة للسعادة الزوجية: وتشمل العقل وكماله، العلم، العفة وكماله

الورع، الشجاعة وكمالها المجاهدة، العدالة وكمالها الأنصاف.

2- فضائل مكملة للسعادة البدنية: وتشمل الصحة، القوة، طول العمر، الجمال،

اعتدال المزاج، صفاء اللون، تناسب الأعضاء وقوتها.

3- فضائل مكملة للسعادة الخارجية: وتشمل المال والأهل، والعز (السلطان) وكرم

العشيرة، المركب الهانئ، والدار الواسعة والجار الصالح.

4- فضائل مكملة للسعادة التوفيقية: وتندرج تحت هداية الله ورشده، تسديده وتأبيده.

(عائشة المحروقي، 34، 2012)

ثانياً: مصادر السعادة لدى علماء النفس

تجمع الأدبيات النفسية على أن للسعادة مصدرين رئيسيين هما:

المصدر الداخلي: ويتمثل في خصائص وسمات وقدرات ومعتقدات الفرد ومستوى الصحة العامة.

ومصدر خارجي يتمثل في: ظرف حياة الفرد من حيث الدخل والمكانة الاجتماعية،

والاستقرار الأسري، والعلاقات مع الآخرين، والاتجاهات الحديثة، وتضيف بعداً ثالثاً

يتمثل في سعي الفرد المتعمد للحصول على السعادة، فهي لا تعد منحة من الآخرين، بقدر

ما ترتبط بوعي الفرد بأهدافه والسعي لتحقيقها ورغم اتفاق الدراسات النفسية على مصادر

السعادة للأفراد فإنها اختلفت في الأهمية النسبية لكل منها كعوامل منبئة بمستوى السعادة،

فالبعض يؤكد على أهمية العوامل الداخلية للفرد والتي تعد مسؤولة بشكل مباشر عن

سعادته، والبعض الآخر يرى أهمية المواقف الخارجية المرتبطة بظروف الحياة

والمتغيرات الديمغرافية، كما في دراسة "هريدي وفرج 2002" حيث بينت أن من

المصادر الخارجية: احترام الآخرين، حياة أسرية مستقرة، دخل يكفي لسد جميع الاحتياجات، عمل يحقق فيه إنجازا وابتكارا الحصول على إجازة ترفيهية، توفير حياة آمنة مطمئنة، الصحة، امتلاك ثروة كبيرة.

(عائشة المحروقي، 35 ، 2012)

16-أنواع السعادة:

ويرى العديد من الباحثين أن السعادة تتميز إلى ثلاثة أنواعهي:

أولاً: السعادة الذاتية أو الشعور الذاتي بالسعادة وتدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياته من الناحية الانفعالية السلوكية والوظائف "الأدوار" النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.

ثانياً: السعادة النفسية psychological well-Being وهي تتميز عن السعادة الذاتية، وحيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة مثل:

القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

أما النوع الثالث فهو السعادة الموضوعية Objective well-Being

ويتضمن خمس أنواع هي: السعادة المادية - والصحة والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية. (موضى بن حمد القاسم، 61-62، 2011)

17- إسهامات علم النفس الاجتماعي في السعادة:

تمكنت سهير سالم 2008 من تلخيص إسهامات علم النفس الاجتماعي في بلورة مفهوم السعادة في عدة نقاط هي:

- يكتسب الفرد من خلال عمليات التطبيع الاجتماعي عدة دوافع ثانوية، وهذه الدوافع يؤدي عدم إشباعها إلى الشعور بالقلق والاضطراب والتعاسة واحتقار الذات.
- الأفراد الذين لا ينتسبون إلى أي جماعات يعانون من درجة من الشقاء أو التعاسة ذلك لفقدانهم التقبل الاجتماعي.
- تؤدي خبرات التعلم المبكرة للفرد إلى ظهور حاجات إضافية شخصية واجتماعية وإشباعها ضرورة لحفظ التوازن النفسي من أمثلها الحاجة إلى الرضا الاجتماعي وهي تتضمن الحاجة إلى التقدير الاجتماعي، وتكوين علاقات مع الآخرين.
- لا نستطيع فصل الحياة الوجدانية للأفراد في مجتمع ما عن نظمه الاجتماعية والخلقية.
- يتعلم الطفل سريعا أنّ سعادته تتوقف على مقدرته في اكتساب محبة الآخرين ومحاولة إرضائهم. (باسل أبو عمشة، 75، 2013)

18- معدلات السعادة في دول العالم: حددت قاعدة المعلومات العالمية للسعادة التي

طورها "فينهوفن" متوسط للسعادة في 68 دولة في التسعينات من القرن تحت ملف، "إلى أي حد يستمتع الناس بحياتهم ككل"، وذلك اعتمادا على المسح الذي أجري على عينات من الجمهور العام في هذه الدول، ووضعت هذه القائمة على أساس استجابات الناس لأسئلة تتعلق بالرضا عن الحياة، وكانت معظم الدرجات معتمدة على استجابات للسؤال التالي: "بالنظر إلى كل جوانب الحياة، إلى أي حد تعتبر راضيا أو غير راضي عن حياتك بوجه عام؟"

جدول 1: معدلات السعادة في خمس دول، الأعلى والمتوسط والأدنى

الرتبة	أعلى الدول	المدى المتوسط	أدنى الدول
1	سويسرا (8.1)	بوليفيا (6.2)	روسيا (4.2)
2	الدنمارك (8.0)	يونان (6.2)	جورجيا (4.1)
3	أيسلندا (7.8)	بنجلاديش (6.0)	أرمينيا (3.7)
4	لوكسمبورج (7.8)	تركيا (5.9)	أوكرانيا (3.3)
5	كندا (7.7)	جنوب أفريقيا (5.7)	مولدافيا (3.0)

- يعد متوسط بنجلاديش متضخما Inflated نظرا لانخفاض تمثيل عينات الفلاحين والأمينين. (احمد عبد الخالق، 591 - 592، 2003)

19- خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية:

قدم Ryff, Eid, Singer وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية كما يوضحها الجدول التالي:

المرتفعين	المنخفضين	مكونات
<p>استقلالية الفرد، القدرة على اتخاذ القرار الذاتي، القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، التفكير والتفاعل بطرق محددة، والضبط الداخلي للسلوك، تقييم الذات بمعايير شخصية.</p>	<p>التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له، الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة، التأثير بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره.</p>	<p>الاستقلالية Autonomy</p>
<p>الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة، الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية، العمل بفعالية على استخدام لاحتياجات المناسبة، القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية</p>	<p>الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية، الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسن البيئة المحيطة، عدم الوعي بالفرص المناسبة، قلة السيطرة على البيئة المحيطة</p>	<p>التمكن البيئي Enviromental Mastery</p>

<p>الإحساس بنقص النمو الشخصي عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت، قلة الاستمتاع بالحياة، الشعور بالفجر، الشعور بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة</p>	<p>الشعور بالنمو المستمر للشخصية، لانفتاح على الخبرات الجديدة، الشعور بالتفاؤل، التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية الفاعلية. الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور المؤقت</p>	<p>التطور الشخصي Personnel Growth Enlever le trait</p>
<p>عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين، الصعوبة في تكوين علاقات متفتحة مع الآخرين، الانعزال والشعور بالإحباط، عدم السعي لتكوين صدمات جديدة مع الآخرين صداقات</p>	<p>الدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين، القدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية الاهتمام بسعادة الآخرين</p>	<p>العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relation With ether</p>
<p>نقص الشعور بمعنى الحياة، أهدافه قليلة، قلة التوجه الذاتي، عدم القدرة على تحديد أهدافه، ليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضفي على حياته معنى.</p>	<p>الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة، الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي، الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة</p>	<p>الأهداف في الحياة Purpose life</p>
<p>الشعور بعدم الرضا عن الذات، الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية، الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه.</p>	<p>الاتجاهات الموجبة نحو الذات، تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات، الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية</p>	<p>تقبل الذات - Self - Rccéptance</p>

واستخدام "Hauser & al" بيانات من دراسات طويلة لكل من جامعة "ويسكونسن ماديسون" وViscosin Madisom university (WLS, 1993, to 2004) والمسح الوطني للعادات National Survey of families and Households(NSF H 1992 to 2001) من استقرار البنية العاملية لنموذج (Ryff, PWB) سداسي العوامل للسعادة النفسية، وأظهرت النتائج في العينتين تحقيق النموذج لدرجة مرتفعة من الإتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها، وأن معامل استقرار البنية العاملية مرتفع ($R= 0.85$) وحقق النموذج شروط حسن مطابقة جيدة. (السيدة محمد أبو هاشم، وسماح ممدوح، 8 - 9، 2012)

20-زيادة الشعور بالسعادة:

يمكن زيادة السعادة للنفس والآخرين بأن نسلك لتحقيقها السبيل الصحيح:

- يمكن تحقيق زيادة قصيرة المدى في السعادة من خلال التفكير في الأحداث السارة ومشاهدة الأفلام الكوميدية والاستمتاع إلى موسيقى مرحة.
- يمكن زيادة معدلات حدوث الأنشطة السارة الإيجابية من خلال الأحداث التي تكون أكثر جلبا للسرور وزيادة معدلات حدوثها.
- العلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجا زيجة سعيدة وله أصدقاء وعلاقته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران وربما يحتاج لتحقيق ذلك إلى تدريب على المهارات الاجتماعية.
- أن تصبح المرء غنيا له تأثير ضئيل على السعادة، ويعود هذا التأثير أساسا إلى عقد مقارنات مع الآخرين أو مع ما كان عليه الفرد في الماضي.
- يعتبر العمل ونشاط وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعا هما المصدرتان الرئيسيان الآخران للسعادة، إذ يوفران شعورا بالرضا الذاتي من خلال الاستخدام الناجح للمهارات وإنجاز الأعمال، وصحبة الآخرين وتنظيم الوقت، والشعور بالهوية والانتماء، وتؤدي الرياضة إلى تحسن الصحة البدنية والصحة النفسية وكذلك الإجازات والأشكال الأخرى من الاسترخاء.

• يمكن تخفيف الاكتئاب بطرق علاجية مختلفة مصممة لتجعل الناس ينظرون نظرة أكثر إيجابية للأمور يقيمون أنفسهم على نحو أفضل دون انتقاص، ويحددون لأنفسهم أهدافا أكثر قابلية للتحقيق، ويتخلون على المعتقدات الخاطئة التي تؤدي إلى التعاسة، وقد وجد أن هذه الطرق مفيدة أيضا للأسوياء ويمكن تحقيق الشخصية والإحساس بالمعنى والهدف في الحياة، وإنما من خلال العلاج أو العمل الناجح أو نشاط وقت الفراغ أو مع الآخرين.

(ما يكل أرجايل، ص 19-20)

21- تحقيق الشخصية المتكاملة:

رأينا أن الناس يكونون أسعد عندما تتعدم لديهم الصراعات الداخلية ... مثل التي تنشأ من تفاوت كبير بين الطموحات والانجازات، ولعل مقولة "أرسطو" بأن على الفرد أن يكون فاضلا لكي يكون سعيدا ... بها بعض الصحة، إذ أن غير الفضلاء لديهم عادة مشاعر أقوى بالذنب والعار، من لديهم معتقدات دينية أسعد ممن ليس لديهم وخاصة كبار السن كما يكون الناس أقرب للسعادة إذا ما توافر لهم قدر من تقدير الذات والإيمان بأن لديهم القدرة والإمكانات على مواجهة الأحداث والتأثير فيها.

يكون الناس أسعد عند ما يمارسون أنشطة موجهة نحو أهداف محددة والأهداف لا ينبغي أن تكون بعيدة المنال، وكذلك ينبغي أن تكون تعاونية.

(مايكل أرجايل، ص 19)

خلاصة:

تعتبر السعادة منذ القدم من أهم مقاصد الحياة ، فكل إنسان يسعى وراء الشعور بالرضا و السعادة و يختلف الشعور بالسعادة من شخص لآخر، فهي ذاتية و هي كذلك تعتمد على أمور خارجية تمكن الفرد من إشباع حاجاته الشخصية الضرورية و الكمالية ، فالفقير يشعر بالسعادة إذا ما لبي متطلباته الضرورية و الغني يبحث عن الكماليات و ما يلبي رغباته و المريض يرى السعادة في الصحة ... غير أن العلماء إتفقوا على أن السعادة الحقيقية هي ما استوفت على مجموعة من الفضائل الإنسانية حيث تجسد نموذج السعادة الحقيقية و قد جاء هذا الفصل ليلىم بمختلف التفاسير و التوضيحات و آراء العلماء و مختلف النظريات بشكل مفصل .

الفصل الرابع

منهج و إجراءات الدراسة

1-تمهيد:

يتضمن هذا الفصل التعريف بالمنهج المنتبع في الدراسة مع الوصف لمجتمع وعينة الدراسة، حيث تتوقف الدراسات العلمية على مجموعة من الإجراءات المنهجية المضبوطة، فالاعتماد على المنهج العلمي المناسب، واستخدام أدوات البحث التي تتلاءم وطبيعة المتغيرات والتي تتمتع بخصائص سيكو مترية تعبر عن كفاءتها في قياس ما أعدت لقياسه وحسن اختيار العينة وملائمة الأساليب الإحصائية التي تدرس الفرضيات، كل هذه الإجراءات تساعد على القيام بدراسة علمية محكمة.

ووفقا للمتغيرات السابقة اعتمدت الطالبة الباحثة على المنهج الوصفي، مستخدمة عددا من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الفرضيات، حيث اشتملت هذه الأساليب الإحصائية على معامل ارتباط « بيرسون » واختبار " T. Test " لدراسة الفروق وذلك عن طريق الحزمة الإحصائية **SPSS 20**.

2-منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي و المقارن لمناسبته لأهداف الدراسة، حيث يقوم هذا المنهج بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصفا دقيقا، فتوضح خصائصها ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى القائمة عن طريق جمع المعلومات وتصنيفها وتنظيمها والتعبير عنها كما وكيفا مما يسهل فهم العلاقات بين الظاهرة المراد دراستها والظواهر الأخرى.

(موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 9، 2011)

3-مجتمع الدراسة:

تم إجراء الدراسة الحالية على عينة بلغ قوامها 198 طالب وطالبة من طلبة جامعة الجزائر 2 للعلوم الإنسانية الإجتماعية و جامعة الجزائر للعلوم الإجتماعية و الإقتصادية، وبعد التمحيص والتصحيح استخرجنا عينة قوامها 192 طالب وطالبة من الجامعة موزعة كالتالي:

99 طالبة من جامعة الجزائر للعلوم الانسانية والاجتماعية، و جامعة الجزائر للعلوم الاقتصادية والتجارية.

93 طالب من جامعة الجزائر للعلوم الإنسانية والاجتماعية و جامعة الجزائر للعلوم الاقتصادية والتجارية.

وقد تم اختيار العينة من المجتمع الدراسي بطريقة العينة القصدية، كما تراوحت أعمار عينة الدراسة ما بين 18 و 25 عام، حيث تم إجراء الدراسة طيلة شهر أبريل عام 2014 .

والجدول التالي يوضح العينة الكلية للدراسة.

جدول يبين خصائص العينة الكلية للدراسة

جدول (3): خصائص عينة الاناث ن=99

عدد الطلبة	المستوى الجامعي	الشعبة والتخصص العلمي
74 طالبة	الثالثة LMD وأولى ماستر	شعبة علم النفس بمختلف تخصصاتها، أرطونيا علم النفس عام، علم النفس الصحة.
25 طالبة	السنة الثانية جامعي	تخصص مالية ومحاسبة

جدول (4): خصائص عينة الذكور: ن=93

عدد الطلبة	المستوى الجامعي	الشعبة والتخصص العلمي
22 طالب	الثالثة جامعي	علوم اجتماعية وإنسانية
71 طالب	طالبة السنة الثانية والثالثة LMD	تخصص مالية ومحاسبة

4- أدوات الدراسة:

4-1 مقياس السعادة الحقيقية:

أعد هذه القائمة في الأصل السيكولوجيان الأمريكيان مارتن سيليجمان وكريستوفر باترسون ونشرها سيليجمان في كتابه السعادة الحقيقية Authentic Happiness، تتكون قائمة السعادة الحقيقية من 48 بنداً، تقيس 6 فضائل أو قوى إنسانية هي الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدل والإنصاف، الاعتدال وضبط الذات، سمو والروحانية، ويجب عن كل البنود ضمن أربعة بدائل (اختيارات هي: لا، قليلاً، متوسط كثيراً)، وتتراوح الدرجات من 0-3، وبالتالي يتراوح الدرجة الكلية للقائمة من 0 إلى 144 ارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الفضائل والقوى الإنسانية وبالتالي مشاعر السعادة الحقيقية.

(د بشير معمره، 126، 2012)

جدول 5

العبارات الخاصة بكل بعد من ابعاد مقياس السعادة الحقيقية

أرقام العبارات	عدد القوى أو الفضائل الإنسانية	أبعاد قائمة السعادة الحقيقية
8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 12 - 11 - 10 - 9 -	6 فضائل أو قوى إنسانية	1- الحكمة والمعرفة
18 - 17 - 16 - 15 - 14 - 13	3 فضائل أو قوى إنسانية	2- الشجاعة
22 - 21 - 20 - 19	2 فضائل أو قوى إنسانية	3- الحب والإنسانية
28 - 27 - 26 - 25 - 24 - 23	3 فضائل أو قوى إنسانية	4- العدل والإنصاف
34 - 33 - 32 - 31 - 30 - 29	3 فضائل أو قوى إنسانية	5- الاعتدال وضبط الذات
40 - 39 - 38 - 37 - 36 - 35 - 45 - 44 - 43 - 42 - 41 - 48 - 47 - 46	7 فضائل أو قوى إنسانية	6- سمو والروحانية

4-1-1 ثبات وصدق مقياس السعادة الحقيقية:

نظرا لاستخدام المقياس في البيئة الجزائرية فستكتفي الباحثة باستعراض الثبات والصدق في الدراسات السابقة دون إعادة حساب الثبات والصدق في الدراسة الحالية، وذلك في دراسة أ. د بشير معمريّة في بحث: تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية.

4-1-2 الصدق التمييزي:

واستطاع التمييز بين مرتفعي ومنخفضي السعادة الحقيقية، حيث تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية، وذلك بمقارنة عينتين تم سحبها من طرفي الدرجات لعينة الذكور حجم كل عينة يساوي 61 مفحوص بواقع سحب 27% من عينة الطلبة =225. كما تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبها من طرفي الدرجات لعينة الإناث حجم كل عينة يساوي 44 مفحوصة بواقع سحب 27% من العينة الكلية =164. وقد تبين من قيمة ت. الخاص بالذكور والإناث أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في السعادة الحقيقية مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور، والإناث.

4-1-3: الصدق الاتفاقي: لحساب هذا النوع من الصدق تم تطبيق قائمة السعادة

الحقيقية مع قائمة الرضا عن الحياة) مجدي محمد الدسوقي (1998، 173-170)، واستبيان السعادة (لمايسة أحمد النيال، ماجدة خميس على، 1995، 32) واستبيان التفاؤل لبدر الانصاري، 2002.287.

واستبيان الأمن، (إعداد سي، ر، سنايدر، C.R Snyder) أحمد محمد عبد الخالق، (2004، 189)، واستبيان الشكر والإمتنان، من (إعداد مايكل ماكولوف، روبرت إيمونز، مارتن سيليجمان، 2002، 70-71)، واستبيان التدين بالإسلام، (بشير معمريّة غير منشور وقائمة تقدير الذات) (حسين عبد العزيز الدريني، محمد أحمد سلامة، د.ت) حيث تبين من معاملات الصدق الاتفاقي أن قائمة السعادة الحقيقية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة، كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات على الأبعاد الستة للسعادة الحقيقية، وتبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 عند أكثر

من 0,148، وعند مستوى 0,05 عند أكثر من 0,113 حيث تبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 عند أكثر من 0,115 وعند مستوى 0,05 عند أكثر من 0,008.

4-1-4 الصدق التعارضي:

تم تطبيق قائمة السعادة الحقيقية مع استبيان القلق (أحمد محمد عبد الخالق، 2000) وقائمة بيك للاكتئاب حيث تبين من معاملات الصدق التعارضي أن قائمة السعادة الحقيقية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

4-1-5 الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين:

1-طريقة إعادة تطبيق الاختيار.

2-معامل ألفا.

بالنسبة لعينة الذكور كان حجم العينة التي تم استخراج معاملات الثبات للاستفتاء يساوي 269 فرد، أما عينة الإناث فكان حجم العينة التي تم استخراج معاملات الثبات للاستفتاء عليها يساوي 285 فرد.

لقد تبين من معاملات الصدق والثبات التي تتم الحصول عليها، أن قائمة السعادة الحقيقية تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي. (بشير معمريّة، 126-128، 2012)

4-2 مقياس التفاؤل غير الواقعي:

لقد تم استخدام في هذا البحث مقياس التفاؤل غير الواقعي الذي أعده محمد بدر الانصاري حيث يحتوي على 24 بند يجاب على كل منها على مقياس ثماني (من 10% إلى 80%)، 12 بند خاص بالأحداث الشارة والتي تحمل الأرقام 1، 2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 17، 18، 21، أما بقية البنود والتي تدور حول الأحداث المفجعة فهي ذات الأرقام، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 19، 20، 22، 23، 24، فإنها تصح بشكل معكوس. (سعد الدين بوطبال، 117، 2012).

جدول رقم (6) يبين البنود السلبية و الإيجابية للتفاؤل غير الواقعي.

الأرقام	البنود السلبية	الأرقام	البنود الإيجابية
3	أفقد جميع ممتلكاتي الشخصية	1	أمتلك سيارة فاخرة
5	أنقلب في سيارتي	2	أحصل على جائزة نوبل
7	أصاب بالصلع المبكر	4	اتزوج من امرأة ثرية
9	أصاب بأحد أمراض السرطان	6	أسافر إلى أوروبا وأمريكا
11	يبتر جزء أو طرف من أطراف جسمي	8	أعيش حتى سن الثمانين
13	أطلق شريكة حياتي بعد فترة قصيرة من الزواج	10	أربح في مسابقة مبلغ وقدره 100.000 دولار أمريكي
15	أفقد قواي العقلية أو أصاب بالجنون	12	أمتلك منزل خاص كبير أو قصر
19	أكون ضحية اختلاس أو نصب	14	تتشر الصحف اليومية عن إنجازاتي وتحصيلي
20	أصاب بنوبة قلبية قبل بلوغ سن الأربعين	16	أكون رجل أعمال ناجح
22	أطرد من العمل	17	أعمل في مجال يناسب إهتماماتي وقدراتي
23	أحاول الانتحار	18	أنجب طفلا موهوبا
24	أصاب بحادث تصادم مروري	21	يتضاعف دخلي السنوي كل خمس سنوات

4-2-1 ثبات وصدق مقياس التفاؤل غير الواقعي:

لقد تم استخدام المقياس في البيئة الجزائرية وعليه فقد اكتفت الباحثة باستعراض الصدق والثبات في الدراسات السابقة، في دراسة سعد الدين بوطبال، "دور التفاؤل غير الواقعي في ارتكاب الحوادث المرورية لدى السائقين الشباب.

4-2-2 ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية فكان معامل الارتباط يساوي (0,77)، وهي قيمة تدل على ثبات المقياس بينما كان معامل ألفا كرو نباخ يساوي (0,69)، وهي قيمة معتبرة تدل على ثبات المقياس.

4-2-3 صدق المقياس:

تم عرض نسخة من المقياس على أستاذة علم النفس وعلوم التربية قصد الحكم على محتواه وقياسه الفعلي للتفاؤل غير الواقعي، فاتفق أغلبية الأساتذة على صدق المقياس في قياس خاصية التفاؤل غير الواقعي، كما يمكن حساب الصدق الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات (0,83)، ومنه يمكن اعتبار المقياس صادقا في قياسه لسمة التفاؤل غير الواقعي. (سعد الدين بوطبال، 117، 2012)

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS20) في معالجة النتائج توخيا للدقة والسرعة، حيث استعملنا في الدراسة الحالية أساليب إحصائية عديدة منها: (المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، كما استعملنا اختبار "ت" «T» للفروق قصد دراسة الفرق في مستوى التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية بين الذكور والإناث كما جاء استعمال معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين متغيرات البحث

خلاصة:

لقد أُلْم هذا الفصل الجوانب المنهجية بدءاً من إختيار المنهج المتبع في هذه الدراسة وكذا الأساليب الإحصائية بالإضافة إلى المقاييس المستعملة ويليه الفصل الرابع الذي يعرض نتائج الدراسة.

الفصل الخامس

معرض نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على ما يلي:

"لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة من الذكور والإناث".

ولاختبار صدق هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العاقبة بين متغيري الفرضية لدى الطلبة من الذكور والإناث بصفة عامة.

وتظهر لنا نتائج هذه الفرضية في الجدول التالي:

الجنس	المتغير المقاس	العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
جميع الطلبة من الذكور والإناث	التفاؤل غير الواقعي السعادة النفسية	192	0,099	0,05

جدول رقم (7): يبين معامل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الطلبة.

ومن خلال ملاحظتنا للجدول يتضح أن قيمة معامل الارتباط بيرسون تساوي (0,099) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني أنه توجد علاقة طردية جزئية غير تامة. بالتالي لا توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة من الذكور والإناث ، مما يرجح على أنه لا توجد علاقة ارتباطية لأحد الجنسين إما الذكور أو الإناث وهذا ما سيظهر في نتائج الفرضية الثانية و الثالثة .

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الخامسة على ما يلي:

"لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الذكور".
لاختبار صدق الفرضية، تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" للكشف عن العلاقة بين متغيري الفرضية لدى الذكور.
تظهر لنا نتائج هذه الفرضية من خلال الجدول التالي:

الجنس	المتغير المقاس	العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
ذكور	التفاؤل غير الواقعي السعادة النفسية	93	0,048-	0,05

جدول رقم (8): يبين معامل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الذكور.

يتضح لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الذكور يساوي (-0,048) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني وجود علاقة عكسية جزئية غير تامة بالتالي توجد علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الذكور أي لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي و السعادة النفسية لدى الذكور.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على ما يلي:

"لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الإناث".
للتحقق من صحة هذه الفرضية، قمنا باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" للكشف عن العلاقة بين متغيري الفرضية لدى الإناث.

تظهر لنا نتائج هذه الفرضية في الجدول التالي:

الجنس	المتغير المقاس	العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
إناث	التفاؤل غير الواقعي السعادة النفسية	99	*0,247	0,05

*دالة عند مستوى الدلالة (0,05)

جدول رقم (9): يبين معامل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الإناث.

من خلال ملاحظتنا للجدول يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بيرسون تساوي (0,247) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,05، مما يعني أنها علاقة طردية جزئية غير تامة وبالتالي توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الإناث أي توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي و السعادة النفسية لدى الإناث.

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على ما يلي:

"لا توجد فروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث".

لاختبار صدق الفرضية، تم استخدام اختبار « T » « ت » لدراسة الفروق بين الذكور والإناث في متغير التفاؤل غير الواقعي وقد تم قبل ذلك حساب متوسطات كل من التفاؤل غير الواقعي لدى الذكور والإناث على حدى ويبين الجدول التالي نتائج حساب المتوسطات والانحراف المعياري.

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
التفاؤل غير الواقعي	ذكور	93	90,47	57,97	6,011
	إناث	99	123,34	38,47	3,86

جدول رقم (10): يبين الإحصاءات الوصفية للعينة لمتغير التفاؤل غير الواقعي لكل من الذكور والإناث. و تظهر نتائج الفرضية من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (11) يبين قيمة ت لدراسة الفروق في التفاؤل غير الواقعي للذكور و

المتغير	العينة	Mean Difrence الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	الدالة — Sig	مستوى الدلالة
التفاؤل غير الواقعي	192	-32,86	-4,59	0,000	0,05

الإناث

يتضح لنا من خلال الجدول أن قيمة الفروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث يساوي (-4,59) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,05)، مما يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور و الإناث، بالتالي فإن الفرضية الصفرية غير محققة.

5- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي:

"لا توجد فروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث"

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار « T » « ت » لدراسة الفروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث. وقد تم حساب متوسطات كل من السعادة النفسية لدى الذكور والإناث على حدى. ويبين الجدول التالي نتائج حساب المتوسطات والانحراف المعياري.

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
السعادة النفسية	ذكور	93	99,23	17,92	1,85
	إناث	99	103,06	16,70	1,68

جدول رقم (12): يبين الإحصاءات الوصيفة للعينة لمتغير السعادة النفسية لكل من الذكور والإناث.

تظهر لنا نتائج هذه الفرضية من خلال الجدول التالي

المتغير	العينة	Mean Difrence الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	الدالة لـ Sig	مستوى الدالة
السعادة النفسية	192	3,77-	-1,506	0,135	0,05

جدول رقم (13): يبين الفروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث.

يتضح لنا من خلال الجدول أن قيمة الفروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث تساوي (-1,506) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05 مما يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في السعادة النفسية بين الذكور والإناث بالتالي فإن الفرضية محققة.

الفصل السادس

مناقشة و تفسير نتائج

الدراسة

1-مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

نص الفرضية: "لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة من الذكور والإناث".

لقد أسفرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" أنه توجد علاقة طردية جزئية غير تامة، بالتالي لا توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة حيث قيمة معامل الارتباط $t = (0,099)$ وهي دالة عند مستوى $(0,05)$.

وقد خلص "تايلور براون 1988" إلى أن التوهّمات الإيجابية (الأفكار غير الصحيحة) والتفاؤل غير الواقعي من خصائص التفكير الإنساني الطبيعي أو العادي، ويبدو أن هذه الأوهام تحسن أو ترقى محكات الصحة النفسية الأخرى بما فيها القدرة على رعاية الآخرين والاهتمام بهم، القدرة على السعادة أو الرضا والقناعة، والقدرة على الاندماج في نشاط إنتاجي وإبداعي. (ماهر الدميّاطي، 458-460، 2010)

فمهما كانت السعادة وهمية أم حقيقية فهي تساهم بشكل من الأشكال في القدرة على السعادة، ولا ينبغي التغافل عن كون تأثير التفاؤل غير واقعي في السعادة النفسية قد ينقلب إلى عكسه تماماً فينتقل الفرد من السعادة النفسية إلى حالة من الإحباط التام والشعور بالاكْتئاب

2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

نص الفرضية: "لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الذكور".

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام معامل ارتباط "بيرسون" أن هناك علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الذكور. حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-0,048) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,05) وتوضح هذه النتيجة أن زيادة التفاؤل غير الواقعي لا يساهم في زيادة السعادة النفسية عند الذكور بأي شكل من الأشكال وأن زيادة الشعور بالسعادة النفسية لا يدل على زيادة التفاؤل غير الواقعي، فبحكم اتصاف الذكور بالواقعية والعقلانية، لاحتكاكهم بالعالم الواقعي أكثر من الفتاة بالتالي فهم أقل تفاؤلاً غير واقعي من الإناث. وعليه فمتغير التفاؤل الغير واقعي لا يؤثر بشكل مباشر في الشعور بالسعادة عند الذكور.

إضافة إلى أنه ينبغي الإشارة إلى أن التفاؤل غير الواقعي عبارة عن تشوه معرفي يهيئ للفرد توقع حدوث المواقف الجيدة له والسيئة لغيره بالتالي فإن التميز بهذه السمة لا تجعل الفرد يشعر بسعادة حقيقية بل هي سعادة وهمية، قد يقع في حالة من الإحباط إذا ما لم يحدث ما توقعه الفرد وبالتالي فإن سبب السعادة عند الذكور لا يرتبط بالتفاؤل غير الواقعي

3-مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: "لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الإناث".

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" أن هناك علاقة طردية جزئية غير تامة بالتالي هذا يعني أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى الإناث حيث قيمة $t = (0,247)$ وهي دالة عند $(0,05)$.

وهذا دليل على أن التفاؤل غير الواقعي يؤثر مباشرة في السعادة النفسية لدى الإناث، إن ارتباط السعادة النفسية لدى الإناث لا يعني تمتع هذه الأخيرة بالسعادة الحقيقية، فلا يكون هذا الشعور إلا في ظل سمات نفسية معرفية متزنة، فحسب كلا من الباحثين « Lliny & Swic 1997 » يشير التفاؤل غير الواقعي إلى اتجاه تهيؤي دائم لدى الفرد يتضمن توقعاته المحتملة للمستقبل على نحو يخالف نتائج الماضي، ومعطيات الحاضر، وذلك في اتجاه المبالغة في العوائد الإيجابية (سعد الدين بوطبال، 103، 2012).

وحسب بعض الباحثين منهم « Krish & al, 1996 » فإن التفاؤل غير الواقعي يعتبر كميكانيزم دفاعي إنكاري لخفض القلق وكنزعة للأناية تدفع الأفراد للتقليل من احتمالات وقوعهم في أخطار، بالتالي وبما أن معدل التفاؤل غير الواقعي عند الإناث مرتفع بالضرورة أن تكون معدل السعادة النفسية مرتفع كذلك، فكلما زاد التفاؤل غير الواقعي زاد الشعور بالسعادة النفسية لدى الإناث.

ويجدر الذكر أن ارتباط السعادة النفسية لدى الإناث بالتفاؤل غير الواقعي يمكن أن يكون له تفسيرات أخرى منها على سبيل المثال أن الأهداف الحياتية للفتاة ليست مستحيلة وبعيدة المنال فقد تجد فتاة العاصمة أو الريف أغلب طموحاتها في تكوين أسرة وإنجاب الأولاد. بالتالي فإن أكبر طموحاتها الاستقرار العائلي ومن هذه العوامل نجد أن الأنثى

تعيش سعادة خاصة بها. وعليه فإنه كلما زاد التفاؤل غير الواقعي زاد الشعور بالسعادة النفسية

4-مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: "لا توجد فروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث". أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام اختبار « T » « ت » لدراسة الفروق أنه توجد فروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث تعزى لصالح الإناث حيث بلغت قيمة « T » (-4,59) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05).

ويمكن لنا تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى عدة عوامل تساهم في وجود هذه الفروق رغم أنه وجدت عدة دراسات أثبتت عدم وجود فروق جوهرية في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث، ففي دراسة "للدكتور بدر الأنصاري، 2001" حيث وضع مقياساً للتفاؤل غير الواقعي معتمداً على المجتمع الكويتي على نحو خاص ثم قاس الفروق الفردية والفروق بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تمتع المقياس بخصائص جيدة، كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي ومع ذلك فإن الدراسة التي قامت بها الطالبة أظهرت وجود فروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث، وهذا راجع إلى كون الدراسة تمت على عينة من طلبة الجامعة تراوحت أعمارهم ما بين (18-25 سنة) وهي مرحلة الشباب، ولعل أهم خصائص هذه المرحلة هي محاولة الشباب التعرف على ذاته وعلى الجنس الآخر. وفي الخصائص النفسية نجد الثقة الزائدة أو المفرطة في النفس، عدم تقدير المواقف تقديراً سليماً، إن هذه الخصائص تميز الشباب بصفة عامة بغض النظر عن الاختلافات الموجودة بين فرد وآخر من جهة وبين مجتمع وآخر من جهة أخرى (بوطبال، 113، 2012)

إضافة إلى أن عينة البحث في المجتمع الجزائري، قد تختلف عن غيرها من المجتمعات العربية فوجود الفروق في التفاؤل غير الواقعي قد تعزى لصالح أحد الجنسين

وفقا للخصائص الاجتماعية التي يتمتع بها كلا من الذكور والإناث، وقد يرجع الاختلاف في الجنس سببا في وجود الاختلاف في التفاؤل غير الواقعي، فالخصائص النفسية والعقلية تختلف عند الذكور عنها عند الإناث.

5-مناقشة وتفسير الفرضية الخامسة:

نص الفرضية: "لا توجد فروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث".

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي، باستخدام اختبار « T » « ت » لدراسة الفروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث حيث بلغت قيمة $t = (-1,506)$ وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05 مما يعني أنه لا توجد فروق جوهرية في السعادة النفسية بين الذكور والإناث. وهو ما يعني تحقق الفرضية وعدم وجود فروق جوهرية في السعادة النفسية بين الذكور والإناث حيث يمكن تفسيرها على اعتبار كون أسباب السعادة مختلفة، فقد ترجع إلى عوامل اجتماعية واقتصادية أو دينية أو عوامل نفسية وصحية، كما أن مرحلة الشباب كما تبين من مراجعة نتائج دراسات عديدة، أن الشباب يبنى دائما بالسعادة.

(بشير معمريّة، 125، 2012)

ففي حين تشير دراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في السعادة، تشير دراسات أخرى إلى تفوق أحد الجنسين على الآخر في السعادة أو ما يرتبط معها من مشاعر سارة أخرى.

لكن معظم الدراسات تشير إلى أن الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة، وكذلك الشعور بالرضا عن الحياة، فروق ضئيلة وغير دالة إحصائيا. ويشير "إيتون كسلر، Eaten & Kesler 1981" إلى وجود تناقض ظاهري في نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى تكافؤ الرجال والنساء تقريبا في الشعور العام بالسعادة، بوصفها تتعارض مع ما هو مقرر امبريقيا من سيادة الاكثتاب والوجدان غير السار بين النساء، ويقترح "دينر وآخرون 1999" تفسيراً لذلك مفاده أن الانفعالات الإيجابية والسلبية تتناوب على النساء على النحو أكثر حدة مما هو عند الرجال ويعرضون لنتائج دراسات ذات علاقة

بالموضوع فقد وجدت دراسة "إدينر 1984" أن للنساء وجدانا سلبيا أكثر وإظهارهن شعورا بالمرح أكثر كذلك.

وتشير دراسات أخرى إلى أن الرجال أكثر سعادة من النساء في الزواج والعمل والأنشطة الترويحية والنساء أكثر سعادة من الرجال في العلاقات الاجتماعية.

(بشير معمرية، 124، 2012)

وتميل النساء إلى أن يخبرن الانفعالات سواء كانت إيجابية أم سلبية بصورة أشد في كل الأعمار، وتختلف الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة باختلاف الأعمار، ففي الفترة العمرية أقل من ثلاثين سنة، تكون النساء أكثر شعورا بالسعادة من الرجل وخاصة إذا لم يكن لديهن أطفال، أما أكبر من 55 سنة فإن الرجال يتفوقون عن النساء في الشعور بالسعادة.

(بشير معمرية، 124، 2012)

فبحكم أن يكون الرجال أكثر تمتعا في التصرف في ذواتهم والتحكم في قراراتهم ومصائرهم وشعورهم بالحرية التامة فإن ذلك يأخذ القسط الكبير في شعوره بالسعادة. وتبقى دراسة الفروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث متضاربة وذلك للاختلاف في كثير من الأمور المتعلقة بالجنسين من فروق فردية وسيكولوجية واجتماعية واقتصادية وغيرها من الأمور التي تتحكم في معدل السعادة لدى الذكور والإناث.

خلاصة:

من خلال ما تبين فيما سبق أن فرضية الدراسة قد تحققت فقد اتضح أن التفاؤل غير الواقعي ليس له علاقة بالسعادة النفسية و ذلك لأنه خلال النتائج الإحصائية اتضح أن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي و السعادة النفسية للذكور سالبة بالتالي فإن التفاؤل غير الواقعي لا يؤدي للسعادة النفسية أما فيما يخص الإناث فقد تبين أنه توجد علاقة بمعنى التفاؤل غير الواقعي يؤدي للسعادة النفسية غير أنه في الدراسة ككل نستنتج أنه لا توجد علاقة بالتالي فإن التفاؤل غير الواقعي لا يؤدي إلى السعادة النفسية.

خلاصة الدراسة و التوصيات

1-ملخص نتائج الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية والكشف عن الفروق في كلا المتغيرين بين الذكور والإناث، وكذا هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند كلا الجنسين من الذكور والإناث على حدى ، إضافة إلى تحديد الأكثر والأقل تفاؤلا غير الواقعي والأكثر والأقل سعادة بين الذكور والإناث.

-وقد تكونت عينة الدراسة من 192 طالب وطالبة من جامعة الجزائر للعلوم الإنسانية والاجتماعية وجامعة الجزائر للعلوم الاقتصادية والتجارية بواقع 93 ذكر، و99 أنثى، وقد تراوحت أعمارهم ما بين 18 و25 سنة، واستخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس التفاؤل غير الواقعي من إعداد "د. محمد بدر الأنصاري" وطبق المقياس في البيئة الجزائرية عن طريق "د. سعد الدين بوطبال" 2012 وكذا مقياس السعادة الحقيقية من إعداد السيكولوجيان "مارتن سيليجمان وكريستوفر باترسون" وقد طبق في البيئة الجزائرية عن طريق "د. بشير معمرين 2012".

وقد توصلت الدراسة إلى نتائج يمكن تلخيصها فيما يلي:

- 1-لا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة من الذكور والإناث
- 2-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الإناث.
- 3- لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والسعادة النفسية عند الذكور.
- 4-توجد فروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث.
- 5-لا توجد فروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث.

2-بحوث ودراسات مقترحة:

- 1-ترتبط التفاؤل غير الواقعي ايجابيا أو سلبيا بكثير من السمات الأخرى سواء مرضية أو سوية، وبالتالي تقترح دراسة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وغيرها من السمات مثل تقدير الذات، مفهوم الذات...
- 2-الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والمتغيرات المتصلة بالصحة والمرض.
- 3-دراسة الفروق بين الأسوياء والمرضى (جسما أو عقليا) في التفاؤل غير الواقعي.
- 4-دراسة طرق التنشئة الوالدية المسهمة في تطوير التفاؤل غير الواقعي لدى الأطفال.
- 5-وضع برنامج علاجي سلوكي معرفي للتقليل من التفاؤل غير الواقعي.

الختام:

لقد سمحت نتائج دراستنا إلى الوصول أولاً إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين التفاؤل غير الواقعي و السعادة النفسية، مع العلم أن التفاؤل الكبير يعتبر من خصائص التفكير الإنساني الطبيعي أو العادي ، ويبدو أن التوهامات الإيجابية أو الأفكار غير الصحيحة تحسن أو ترقى محكات الصحة النفسية بما فيها القدرة على الإبداع و السعادة أو الرضا... وما تبين لدينا في دراستنا أن التفاؤل غير الواقعي على الرغم من أنه تشوه معرفي قد يؤدي بصاحبه إلى مخاطر صحية ونفسية ، فإنه في نفس الوقت لا يؤدي إلى الشعور بالسعادة النفسية ، هذا على العموم، وتوصلنا إلى وجود فروق دالة بين الذكور و الإناث في التفاؤل غير الواقعي ، فالإناث أكثر تفاؤلاً غير واقعي من الذكور ، وقد يرجع ذلك إلى عدة أسباب منها الإختلاف بين الجنسين ... أما فيما يخص السعادة فلم نجد فروق دالة بين الجنسين فأسبابها مختلفة و متعددة فالدواعي التي تجعل الإناث يشعرون بالسعادة تكون بسيطة مقارنة بالذكور .

وتبقى نتائج دراستنا نسبية تحتاج إلى مزيد من البحث على عينات مختلفة من المجتمع لضبط النتيجة أكثر، مما ينتج آفاق لدراسات أخرى تتناول الموضوع بشكل أعمق من مختلف الزوايا يكون الهدف منها تقديم يد المساعدة و إثراء مجال الدراسات المختصة في هذا المجال.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبوعمشة، ابراهيم، (2013)، الذكاء الإجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير جامعة الأزهر، غزة.
2. أمزيان، زبيدة، (2007)، علاقة تقدير الذات للمراهق، بمشكلات وحاجاته الإرشادية، دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، رسالة ماجستير، جامعة باتنة، الجزائر.
3. أمين بركات، زياد، (1998)، دراسة في سيكولوجية الشخصية التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
4. أرجايل مايكل، (دن)، سيكولوجية السعادة، (عبد القادر فيصل، مترجم)،
rahma11@maktoob.com .
5. بروكس، آ، (2010، جوان)، سر تحقيق السعادة، (علي الحارس مترجم)، مركز أميركان أنتر برايز.
6. بن خليل بن عضوان القبيسي، علي، (1428هـ)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الملك خالد.
7. بن محمد هادي الحربي، عبد الله، (1430هـ) أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
8. بنت عباس بن محمد سعيد المحروقي، عائشة، (1433هـ)، مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص

- الديموغرافية والاجتماعية والاكاديمية بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
9. بنت عثمان بن أحمد الزهراني، نوال، (2000)، الاحترق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير.
10. خالد حسن نصر الله، نوال، (2000)، أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
11. بنت محمد بن حمد القاسم، موزي، الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمن لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
12. صادق الكريم، إيمان والسوري، ريا، (د.ن)، التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، <http://www.nova.pdf.com>
13. حمزة هندي عادل، (2000)، الإيجابية سبيل النجاة للأفراد والمجتمعات، www.noliarahma.com
14. عبد الله بن أحمد بالبيد، مفرح، (2009)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمقاطعة الفندقة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
15. عبد الخالق، أحمد، (د.ن)، عرض الدراسات العربية مؤتمر الخدمة النفسية، www.pdfactory.com
16. زعابطة، سرين هاجر، (2011)، علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك السياقة الصحي، رسالة ماجستير، جامعة باتنة، الجزائر.
17. غزال، نعيمة، (2000)، علاقة التفاؤل بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية ورقلة، رسالة ماجستير.

18. مازن جبر ، عدنان و عبد الكريم، الرضا، علي، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها
بخصائص رسوم طلاب المرحلة الإعدادية، . www.ox.pdf.com
19. محمد الأنصاري، بدر، (15، 2001-17 أكتوبر)، إعداد صورة عربية لمقياس
التوجه نحو الحياة، بحث مقدم للندوة العالمية الأولى حول الصحة النفسية في العالم
الإسلامي التي نظمتها الجمعية اليمنية للصحة النفسية في الجمهورية اليمنية، المكتبة
الإلكترونية أطفال الخليج ذوي الإحتياجات الخاصة، . www.gulfkids.com
20. محمود خليل حمدان، فيصل ، (1999) ، سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة
الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين، رسالة ماجستير، جامعة
النجاح.
21. محمد عبد الخالق، أحمد وأحمد مراد، صالح، (جوان 2001)، السعادة والتضحية:
الإرتباطات والمنشآت، دراسات نفسية، ج11(3)، (337-349).
22. محمد نادي أفرع، إياد، (2005)، الشعور بالأمن النفسي والتأثير ببعض المتغيرات
المرتبطة بالطالب الجامعي، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية في نابلس،
فلسطين.
23. مشاشوا، قرمية، (2011)، علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك التدخين لدى
المدخنين، دراسة مقارنة بين المدخنين المصابين وغير المصابين بسرطان الرئة،
رسالة ماجستير، جامعة باتنة.
24. ناجي صفاء الأمامي، عباس، (2010)، علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل
لشباب الجالية العربية في الدنمارك مدينة ألبورك، رسالة ماجستير .
25. إبراهيم عبد الفتاح، كاميليا والبحيري، محمد رزق، (2009، أكتوبر)، التفاؤل
وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة، مجلة
دراسات الطفولة.

26. إبراهيم ديعم، عبد المحسن، (2008، جانفي)، الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل، دراسات عربية في علم النفس، (1)7، (85-150).
27. أحمد البهاص، أحمد، (2009)، العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، (23).
28. أحمد علي أنو، فاطمة ومحمد الحسن سنان، أحمد، (2011)، الفروق في مراكز التحكم ومفهوم الذات بين الموهوبين والعاديين من تلاميذ مرحلة الأساس، المجلة العربية لتطوير التفوق، 3
29. أحمد محمد اسماعيل، حسام وسمير شحاتة، سامية، (2001 جوان)، معنى الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من حفاري القبور، دراسات نفسية، 20(3)، (397-436).
30. أشرف أحمد أبو العلا، محمد، (2010، أبريل)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات، دراسات عربية في علم النفس، 9(2)، (339-398).
31. الدمياطي، ماهر وحسن المحروقي، حمدي وعبد الله محمد، عادل، (2010، أبريل) التفاؤل، الصلابة والمرونة النفسية، إطار عام لبرامج الإرشاد النفسي للموهوبين، قدم إلى المؤتمر العلمي الثامن لاستثمار الموهبة ودور المؤسسات التعليمية (الواقع والطموحات).
32. السعيد عبد الجواد أبو حقوة، محمد، (2013، جويلية)، حالة التدفق، المفهوم الأبعاد والقياس، شبكة العلوم النفسية والعربية، 29.
33. السيد تفاحة، جمال، (2009)، الصلابة النفسية والرضا لدى عينة المسنين دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، 9(3).

34. اليحفوفي، نجوى، (2006، أكتوبر)، السعادة والإكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين، دراسات عربية في علم النفس، (3)5، (972-945).
35. اليحفوفي، نجوى، (2004، أكتوبر)، التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد، دراسات عربية في علم النفس، (4)3، (11-40).
36. بن أسامة السمراي، عبد الرحمن، (2011)، استراتيجيات التفاؤل سبيلك إلى النجاح، دراسة في ضوء القرآن والسنة، (ط1)، دبي: دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري.
37. بن صالح النقيب، سعيد، (2008)، أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.
38. بوطبال، سعد الدين، (ديسمبر، 2012)، دور التفاؤل غير الواقعي في ارتكاب الحوادث المرورية لدى السائقين الشباب، دراسات نفسية ومخبرية، (9)109-124.
39. جودة آمال، (2007)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة النجاح بالأبحاث، (3)21.
40. جابر، رمزي، (2007 جوان)، حالة ما قبل البداية وعلاقتها بالسماوات الشخصية لدى لاعبي المسافات المتوسطة، مجلة جامعة الأقصى، (2)11، (180-194).
41. جميل رضوان، سامي، (د.ت)، الإكتئاب والتشاؤم (دراسات ارتباطية مقارنة)، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (1)، (11-41).
42. جودة آمال، وأبوجراد، حمدي، (2011، تموز)، التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 24.

43. حسين محمد طيبيل، علي، (2010)، بناء مقياس التفاؤل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 16(53).
44. رحمة، عزيزة (2011)، الذكاء السائل والتحصيل الدراسي وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، 27(2)، 1.
45. قاسم، عبد المريد، (2009، أكتوبر)، أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية، دراسة نفسية، 19(4)، (491-723).
46. سراج جان، نادية، (أكتوبر، 2008)، الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدريب والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، دراسات نفسية، 18(3)، (601-648).
47. شاکر هادي، نورس، (2008، آب)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل، دراسات نفسية، 12(1)، (83-111).
48. صدقة بن عبد العزيز بسيوني، سوزان، (2011، أفريل)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مجلة الإرشاد النفسي، 28.
49. فاروق علام، سحر، (2008، جويلية)، معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة في طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسات نفسية، 18(3)، (431-465).
50. عبد الرحمن الخولي، هشام، (2002، جوان)، الذكاء الوجداني كدالة للتفاعل بين الجنس وتقدير الذات، السعادة والقلق لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية بينها.
51. عبد الفتاح، منى ومحمد لطفي، (جانفي، 2005)، الدور التربوي والتربوي للمعسكرات وعلاقته بتقدير الذات والنزعة التفاضلية لدى الشباب في المرحلة الجامعية، المجلة العلمية للتربية البدنية، (44).

52. علوان ، نعمان و النواجحة، زهير، (2013، جانفي)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالأيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(1)، (1-51).
53. عوض يوسف محسين، عون، (2012، جوان)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(2)، (53-93).
54. عويد العنزي، فريح، (2001، جوان)، الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، دراسات نفسية، 11(3)، (377-351).
55. محمد أبو هاشم، السيد، (2010، جانفي)، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، 20(71).
56. محمد أبو هاشم، السيد وممدوح القدور، سماح، (2012، أفريل)، صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، (75).
57. محمد أنور، عبير وصلاح عبد الصادق، فاتن، (2010، جانفي)، دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات عربية في علم النفس، 9(3)، (491-571).
58. محمد الأنصاري، بدر، (2001)، إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت، مجلة دراسات نفسية، 11(2)، (194-243).
59. محمد الأنصاري، بدر، (2002)، التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض سمات الشخصية، مجلة العلوم الإجتماعية، 4، (94-120).

60. محمد الأنصاري ، بدر، (1998)، التفاؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس والمتعلقات، (ط1)...
61. محمد العيسوي، عبد الرحمن، (2005)، المراهق والمراهقة، درا النهضة العربية.
62. محمد زغلول طه، سلوى، ومصطفى كمال لطفي، فاتن، (2009، 7-9 أبريل)، اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة، قدم إلى المؤتمر السنوي الدولي الأول، العربي الرابع، الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العام النوعي في مصر والعالم العربي الواقع والمأمول.
63. محمد عبد الخالق ، أحمد، (2005، أبريل)، المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم، نتائج مصرية، دراسات نفسية، 15(2)، (307-318).
64. محمد عبد الخالق، أحمد واحمد مراد، صلاح، (2001، جويلية)، السعادة والتضحية، الإرتباطات والمنبئات، دراسات نفسية، 1(3)، (581-612).
65. محمد عبد الخالق، احمد، (2003، أكتوبر)، معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، (13) (4)، (581-612).
66. مخلافي عبد الحكيم، (2006، أكتوبر)، فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة دراسة ميدانية على عينة طلبة جامعة صنعاء، مجلة دمشق، (26)(2010)، (481-514).
67. معمريه بشير، (2012، خريف وشتاء)، تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، (33،32).
68. يوسف المجدلأوي، ماهر، (2012، جوان)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب العلاقات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(2)، (207-236)

69. الرفاعي غنيم ،أحمد و محمود صبري،نصر،(دن)،تعلم بنفسك التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام spss، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

70. André C, D ésembourg T, filliozat I, lankinE ,lecomte J, ricard M, sous la coordinatio, de kotsou J et lesire C, (2011), psychologie positive, le bonheur dans tous ses états, édition jouvence.
71. Carol,D ryff, (1999), happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well being journal of personality and social psychology, vol 57 (6), (1069– 101).
72. Carfio j, and rhodes L, (2001), castruct validities and the empiried relationships between optimism, hope self efficacy and locus of control (125–136).
73. Dumm, E ,dinet T, gibbert , Timathy D, wilson, (2011, april), If money dosen't make you happy then you probably aren't spending it right, journal of psychology, V21,(115–123).
74. Causs p,korabena ,D.R et delhome D, (2004), précipitation du risqué d'accident lié a l'alcool chez des jeunes automobilites, quelques déterminats de l'optimisme comparatif, press universitaires de France, vol 6
75. Krumm C, (2012, janvier), l'optimisme : une analyse synthétique, cahier internationaux de psychologie social.

76. Kivimoski M, right A, nanous, pentti. J,... and al..., (2005), optimism and pessimism as predators of change in health after death or onset of severe illness in family, health psychology, vol 21(1), (413-421).
77. Mogliner C, spandor D, knovor, Asjer J, (2011), the shifting meaning of happiness, social psychological and personality science.
78. Milhabet J, desirichard I, verilhiac.F, (2002), comparaison sociale et perception des risques, perceptives et conduites sociales, presses universitaires de kenne, T.
79. O'brien C, (2011), Bonheur durable et éducaion a la santé.
80. Shankland.D,(2012), la psychologie positive ,dunod, paris.
81. Shiely N, yater, 2002, the infleunce of optimisme and pessimism on student achievement in mathematics, mathematics education research journal, vol 14(1).
82. Sioli.A, christine M, chanberlin,cindi M, samol, Anne B, lapointe, Tamara L, canpblell, Alex R, maclead, (1997), hope optimism and health, A prospection study of hope , optimism and health in psychological report n 1, (723-733).
83. Verihliac. J.F, desrichard O, et,..., (2005), effet de la reputation du groupe scolaire d'appartenance et des facteurs de vrulnérabilite personnelle sur l'optimisme comparative, l'orientation scolaire professionnelle, 24(2), (119-141).

84. Warton, E, keonig F, kohneman D, (2010), the psychology of happiness, Stanford graduate shool of business.
85. www.kenana.com
86. www.wikipidea.org

ملحق رقم: 1

مقياس السعادة النفسية الحقيقية من إعداد

مارتن سيليجمان وكريستوفر باترسون

وتقنين " بشير معمرية "

العمر:

الجنس:

المهنة:

المستوى الدراسي:

التخصص العلمي:

يتكون المقياس الذي بين يديك من 48 بند يصف كل منها الرضا عن حياتك و أسلوبك في التفكير و في نظرتك إلى الحياة و إلى العالم من حولك ، إقرأها جيدا ثم أجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة «لا» أو «قليلًا» أو «كثيرًا» و ذلك حسب إنطباق العبارة عليك.

كثيرا	متوسطا	قليلًا	لا	العبارات
				1- أنا دائم الفضول و الإطلاع لأتعرف على ما يحيط بي
				2- يسهل علي أن أشعر بالحيوية و النشاط
				3- أشعر بالحيوية و الإهتمام كلما تعلمت شيئًا جديدًا
				4- أحب زيارة أي أماكن أتعلم منها مثل المكتبات و المعارض و المتاحف و غيرها
				5- يمكن أن اصبح شديد المنطقية و العقلانية إذا تطلب الأمر ذلك
				6- أميل إلى تسيير الأمور و إتخاذ القرارات فيها بعد تفكير و دراسة
				7- أحب التفكير في طرق جديدة للتعامل مع الأشياء
				8- أنا اتمتع اكثر من معظم اصدقائي في القدرة على استعمال الخيال
				9- لدي القدرة على التوافق التكيف مهما كان الموقف الإجتماعي الذي لأكون فيه
				10- أنا ماهر في معرفة مشاعر الآخرين
				11- انظر إلى الاشياء نظرة كاملة شاملة من جميع الجوانب
				12- يلجأ إلي الناس طلبًا للنصح
				13- لدي القدرة على مواجهة المعارضين لي
				14- تساهم السعادة و الرضا في إظهار أفضل ما لدي
				15- إنني أنهي دائما ما أبدؤه

				16- أتمم و أركز عندما أبدأ العمل
				17- أحافظ على وعودي و عهودي
				18- أصدقائي يقولون عني اني شخص واقعي
				19- أتطوع لمساعدة جيراني
				20- أفكر في مصلحة الآخرين مثلما أفكر في مصلحتي
				21- هناك أشخاص يهتمون بمشاعري و سعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم
				22- لدي القدرة على منح المحبة للآخرين و تلقيها منهم
				23- أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في جماعة
				24- أعامل الناس بالعدل و الإنصاف بغض النظر عنم يكونون
				25- يمكن لي ان أضحي بمصلحتي من أجل مصلحة الجماعة التي أنتمي إليها
				26- أعامل الناس بإنصاف سواء احبهم أو أكرههم
				27- أستطيع أن أجعل الناس يقومون بالعمل دون تعب
				28- أنا ماهر في تخطيط الأنشطة الجماعية
				29- أستطيع التحكم في إنفعالاتي
				30- لدي القدرة على التوقف عن اي تصرف إذا كان يجب علي ذلك
				31- من طبيعتي أن أتجنب الأنشطة البدنية الخطيرة
				32- إختياراتي ناجحة فيما يتعلق بالأصدقاء و العلاقات الجماعية بصفة عامة

				33- أتجنب الحديث في الموضوعات التي تجلب لي مدح الناس
				34- اتجنب الحديث عن إنجازاتي
				35- أتأثر إعجابا بالموسيقى العذبة و الفن الجميل
				36- أنجزت فيما سبق أعمالا جيدة و ممتازة
				37- من عادتي أن أوجه الشكر حتى على الأشياء الصغيرة
				38- من عادتي أن أحصي ما لدي من أشياء أملكها
				39- أنظر باستمرار إلى الجانب المشرق و الجميل في الحياة
				40- عندما أنوي فعل شيء أخطط له بعناية
				41- أشعر أن حياتي لها معنى واضح
				42- أعرف أن لي هدفا في هذه الحياة
				43- عندما أفكر في الماضي أعتبره ماضيا و أنساه
				44- أصفح و أتسامح و أتجنب الإنتقام
				45- بإمكانني مزج الجد بالهزل
				46- من طبيعتي أن أقول نكتا و أشياء مضحكة
				47- أركز بكل جوارحي فيما أعمله
				48- أنا شخص مرتفع الدافعية و قوي الحماس

ملحق رقم 2:

مقياس التفاؤل غير الواقعي من إحصاء الدكتور
"بدر الأنصاري" وتقنين "سعد الدين بوطيال"

العمر:

الجنس:

المهنة:

المستوى الدراسي:

التخصص العلمي:

فيما يلي مجموعة من الأحداث المهمة التي يحتمل أن يتعرض الفرد لبعض منها في حياته اليومية ، بعض هذه الأحداث سار و بعضها الآخر مفرح ، إقرأ من فضلك كل عبارة جيدا ثم حدد من وجهة نظرك مدى احتمال تعرضك لكل حدث من هذه الأحداث في الواقع و ذلك بوضع دائرة حول نسبة مئوية واحدة من النسب التالية لكل عبارة .

								العبارات
%80	%70	%60	%50	%40	%30	%20	%10	1- أمتلك سيارة فاخرة
%80	%70	%60	%50	%40	%30	%20	%10	2- أحصل على جائزة نوبل
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	3- أفقد جميع ممتلكاتي الشخصية
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	4- أتزوج من امرأة ثرية
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	5- أنقلب في سيارتي
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	6- أسافر إلى أوروبا و أمريكا
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	7- أصاب بالصلع المبكر
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	8- أعيش حتى سن الثمانين
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	9- أصاب بأحد أمراض السرطان
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	10- أربح في مسابقة مبلغ قدره مائة ألف دولار أمريكي
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	11- يبتز جزء أو طرف من أطراف جسمي
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	12- أمتلك منزل خاص كبير أو قصر
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	13- أطلق شريكة حياتي بعد فترة قصيرة من الزواج

%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	14- تنشر الصحف اليومية عن إنجازاتي و تحصيلي
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	15- أفقد قواي العقلية أو أصاب بالجنون
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	16- أكون رجل أعمال ناجح
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	%10	17- أعمل في مجال يناسب قدراتي و اهتماماتي
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	10	18- أنجب طفلا موهوبا عقليا
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	10	19- أكون ضحية إختلاس أو نصب
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	10	20- أصاب بنوبة قلبية قبل بلوغ سن الأربعين عاما
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	10	21- يتضاعف دخلي السنوي كل خمس سنوات
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	10	22- أطرده من العمل
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	10	23- أحاول الإنتحار
%80	%70	%60	%50	%40	%30	20	10	24- أصاب بحادث تصادم مروري

ملحق رقم: 3

نتائج ال spss

T-TEST GROUPS=_75; ل_80; ن_87; (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=_75; ل_78; ف_75; _72; ل
 /CRITERIA=CI (.95).

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
التفاؤل	1.000	93	90.47742	57.974207	6.011645
	2.000	99	123.34343	38.476911	3.867075

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
التفاؤل	Equal variances assumed	47.185	.000	-4.654	190	.000	-32.866015	7.061317	-46.794661	-18.937369
	Equal variances not assumed			-4.598	158.425	.000	-32.866015	7.148017	-46.983715	-18.748315

T-TEST GROUPS=الجنس (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=السعادة
 /CRITERIA=CI (.95).

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
السعادة	1.000	93	99.29032	17.925316	1.858769
	2.000	99	103.06061	16.768422	1.685290

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
السعادة	Equal variances assumed	.421	.517	-1.506	190	.134	-3.770283	2.503783	-8.709066	1.168499
	Equal variances not assumed			-1.503	186.875	.135	-3.770283	2.509028	-8.719943	1.179376

```

USE ALL.
COMPUTE filter_$=(الجنس= 1).
VARIABLE LABELS filter_$ 'الجنس= 1 (FILTER)'.
VALUE LABELS filter_$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
FORMATS filter_$ (f1.0).
FILTER BY filter_$.
EXECUTE.
CORRELATIONS
/VARIABLES=التفاؤل السعادة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

[DataSet0]

		التفاؤل	السعادة
التفاؤل	Pearson Correlation	1	-.048-
	Sig. (2-tailed)		.649
	N	93	93
السعادة	Pearson Correlation	-.048-	1
	Sig. (2-tailed)	.649	
	N	93	93

```

USE ALL.
COMPUTE filter_$=(الجنس= 2).
VARIABLE LABELS filter_$ 'الجنس= 2 (FILTER)'.
VALUE LABELS filter_$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
FORMATS filter_$ (f1.0).
FILTER BY filter_$.
EXECUTE.
CORRELATIONS
/VARIABLES=التفاؤل السعادة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

[DataSet0]

		التفاؤل	السعادة
التفاؤل	Pearson Correlation	1	.247*
	Sig. (2-tailed)		.014
	N	99	99
السعادة	Pearson Correlation	.247*	1
	Sig. (2-tailed)	.014	
	N	99	99

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```

FILTER OFF.
USE ALL.
EXECUTE.
CORRELATIONS
/VARIABLES=التفاؤل السعادة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

[DataSet0]

	التفاؤل	السعادة
Pearson Correlation	1	.099
التفاؤل Sig. (2-tailed)		.170
N	192	192
Pearson Correlation	.099	1
السعادة Sig. (2-tailed)	.170	
N	192	192

MEANS TABLES=الجنس BY التفاؤل

/CELLS MEAN COUNT STDDEV.

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الجنس * التفاؤل	192	100.0%	0	0.0%	192	100.0%

Report

التفاؤل

الجنس	Mean	N	Std. Deviation
1.000	90.47742	93	57.974207
2.000	123.34343	99	38.476911
Total	107.42396	192	51.475450

MEANS TABLES=الجنس BY السعادة
/CELLS MEAN COUNT STDDEV.

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الجنس * السعادة	192	100.0%	0	0.0%	192	100.0%

Report

السعادة

الجنس	Mean	N	Std. Deviation
1.000	99.29032	93	17.925316
2.000	103.06061	99	16.768422
Total	101.23437	192	17.395681

