الإسهام النسبي لكل من الحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل فى السعادة الذاتية لدى معلمى المرحلة الإعدادية .

The relative contribution of both subjective-vitality and future orientation in subjective-happiness among middle school teachers.

إعداد

شيماء السعيد السيد رفاعي

الإستشهاد المرجعى:

رفاعى ، شيماء السعيد السيد (٢٠٢٥). الإسهام النسبي لكل من الحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل فى السعادة الذاتية لدى معلمى المرحلة الإعدادية ."*مجلة البحوث العلمية فى الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة دمنهور، ٦(٢٠)، يناير ٤٥٧-٤٨١.*

المستخلص :

عنوان الدراسة : الاسهام النسبي لكل من الحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل في السعادة الذاتية لدي معلمي المرحلة الإعدادية

هدفت هذه الدراسة إلي الكشف عن مدي الاسهام النسبي لكل من الحيوية الذاتية ، والتوجه نحو المستقبل في التنبؤ بالسعادة الذاتية لدي معلمي المرحلة الإعدادية وقد أجريت عينة الدراسة علي عينة قوامها ١٥٤معلمة ومعلمة من معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة البحيرة (بمدرسة محمد النجيلي عبد العال بأدهم ومدرسة دياب للتعليم الأساسي) و بمتوسط عمر قدره (٣٩.٢٦) وانحراف معياري(٩.٨٢). وقد اعتمدت الباحثة علي المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي ، وعلي عدد من الأساليب الإحصائية مثل تحليل التباين العاملي ، واختبار ت ، وتحليل الانحدار المتعدد .

وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

وجود علاقة ارتباطية بين متغير السعادة الذاتية والحيوية الذاتية

وجود علاقة ارتباطية بين متغير السعادة الذاتية والتوجه نحو المستقبل

تسهم متغيرات الامتداد والسرعة (ابعاد التوجه نحو المستقبل) والحيوية الذاتية والمشاركة في متغير السعادة الذاتية بينما لا يسهم متغير التوقع (بعد من أبعاد التوجه نحو المستقبل)

وتمثلت أدوات الدراسة فيما يلي :

- مقياس السعادة الذاتية اعداد Lyubomirsky (تعريب الباحثة)
- مقياس التوجه نحو المستقبل اعداد (عادل المنشاوي)
- مقياس الحيوية الذاتية اعداد Ryan , Fredric تعريب (عبد العزيز سليم)

الكلمات المفتاحية : السعادة الذاتية – الحيوية الذاتية – التوجه نحو المستقبل

Abstract :

Study Title : The relative contribution of both subjective-vitality and future orientation in subjective-happiness among middle school teachers.

reveal the relative contribution of both self- vitality This study aimed to in predicting self-happiness. The study sample was and future orientation middle school teachers in Beheira Governorate conducted on a sample of ١٥٤ ٩.٨٢) and a standard deviation of with an average age of ٣٩.٢٦

correlational The researcher relied on the descriptive analytical factorial variance approach , and on a number of statistical methods such as analysis, t-test, and multiple regression analysis.

The study used the following tools:

- Subjective Happiness Scale prepared by Lyubomirsky (Translated by the researcher)

-Future Orientation Scale Prepared by (Adel Al-Minshawy)

- Ryan , Fredric Translated by Subjective Vitality Scale Prepared by (Abdul Aziz Salim)

The results of the study showed the following:

between the variable of subjective happiness There is a correlation .and subjective vitality

There is a correlation between the variable of subjective happiness .orientation towards the future and

future orientation) , subjective vitality, and engagement contribute to the subjective happiness variable, while the variable of expectancy (a .dimension of future orientation) does not contribute

happiness – Subjective vitality – Future Keywords : Subjective orientation

مقدمة الدراسة:

بدأت الاتجاهات الحديثة في علم النفس التوجه إلي فرع من فروع علم النفس يسمي علم النفس الإيجابي والذي توصل إلي ادراك أن الغاية الأساسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها وصولاً إلى إرشادنا إلى تطور الحياة الطيبة ولهذا فعلم النفس الإيجابي يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور وعلى الفرص بدلاً من الأخطار وعلى تعزيز الإمكانات بدلاً من التوقف عند المعوقات حيث أنه يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة النفسية للإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها في محاولة منه إلى تغير التركيز الأحادي لعلم النفس المنصب على إصلاح الاختلال النفسي والتوجه إلى بناء خصائص إيجابية جديدة لدي الفرد ،ولقد كان لعالم النفس (سليجمان)الفضل في نمو هذا التيار من علم النفس في مواجهة الهيمنة المرضية على علم النفس والذى ركز كل جهده على علاج الاضطرابات بينما كان عليه في الواقع أن يهتم ببناء مكامن القوة في شخصية الفرد .

ومما هو معروف أن الحياة وما بها من ضغوط نظراً للظروف التي يمر بها الإنسان أدت إلى زيادة الشعور بالألم النفسي والتعاسة وغيرها من المشاعر المحبطة فكان لابد من الوقوف على متغيرات تساعد في تبديل مشاعر الأفراد مثل البهجة والتفاؤل والشعور بالرضا والسعادة والهناء الذاتي . وقد تم تقييم السعادة باعتبارها مفهوم شائع في علم النفس الإيجابي وينظر إليها على أنها جزء كبير من حياة الإنسان وفقاً لما أقرته عالمة النفس الأمريكية ليبوميرسكي (lyubomirsky,٢٠٠١) .

كما أشار مايكل ارجايل إلي أن السعادة من الناحية الانفعالية تمثل الشعور باعتدال المزاج ، في حين تتضمن من الناحية المعرفية التأملية الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع بالحياة . وقد فرق veenhoven بين كل من السعادة والاستمتاع بالحياة فالفرق بينهما فرق جوهري حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية ، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر ولهذا يعكس مفهوم السعادة ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشئون حياته ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيوياً لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة من الزمن (veenhoven,٢٠٠٣) .

وقد اهتمت معظم البحوث بالمتغيرات الموضوعية التي تؤثر على السعادة بما في ذلك : العوامل الاقتصادية وأحداث الحياة الشخصية ومستويات التنشئة ولكن الأبحاث الأخيرة افترضت أن هذه العوامل والمتغيرات ليست مؤشراً دقيقاً ينبئ بحتمية حدوث السعادة مما دفع الباحثين إلى دراسة أهمية العمليات الذاتية في السعادة (Diener, ٢٠١٦)، فالبعض يرى حدوث السعادة الذاتية يعتمد على الإنسان أكثر من اعتماده على الأحداث الخارجية التي يمر بها وهناك أدلة لديهم أن الناس السعداء يفسرون المواقف بطريقة

أكثر إيجابية وأن إضافة أحداث مبهجة لهم ليس مؤشراً دقيقا ينبئ بحتمية السعادة ، بينما ترى وجهة النظر الأخرى أن السعادة الذاتية تعتمد على الأحداث والأنشطة المبهجة التي يتعرض لها الفرد.

ولما كانت السعادة مفهوم ذو صبغة ثقافية ولذلك يتعذر فهمها كتصور عام يمكن تعميمه هكذا على إطلاقه على كل الثقافات والمجتمعات وغالبا ما يتضمن مفهوم السعادة بطانة ثقافية ويعرف عادة وفقاً للتقييم الذاتي لنوعية حياة الفرد كما يدركها في إطار بيئته الاجتماعية. (أحمد جنيدي ، محمد أبوحلاوة،٢٠١٤)

أما عن مفهوم الحيوية الذاتية فنجده يستخدم في العديد من السياقات والنظم العلمية ،ويحمل معانٍ متباينة وفقاً لذلك إلا أن المجال الرئيسي الذى يتردد فيه هذا المفهوم بصورة مكثفة في الوقت الراهن هو مجال علم النفس الإيجابي ،على اعتبار أن الشعور بالحيوية والنشوة العامة والإقدام على الحياة والترحيب بهمة ونشاط جانب مهم للخبرة البشرية ومؤشر رئيسي من مؤشرات جودة الحياة النفسية (عبد العزيز سليم ،٢٠١٦).

فالحيوية الذاتية هي حالة من شعور المرء بالطاقة والحماسة والفاعلية الشخصية والهمة الذاتية مقترنة بقدرته على ضبط وتنظيم انفعالاته وسلوكه فضلاً عن تمتعه بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والاندماج في الحياة والاهتمام بها (Kubzansky & Thurston,٢٠٠٧).

كما يعد متغير التوجه نحو المستقبل من أهم المتغيرات الإيجابية التى يهتم بها علم النفس الإيجابي لما يلعبه من دور مهم فى حياة الفرد. فالتوجه نحو المستقبل كما يراه (إبراهيم محمود ،٢٠٠٣أ ،ص٤٥) يشير إلى إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكا موجبا من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يتطلع إلى إنجازها وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع إمكانات الفرد وقدراته الواقعية كما تنسجم مع قيمه الشخصية ومستوى طموحه .

مشكلة الدراسة:

يعتبر مفهوم السعادة الذاتية Subjective happiness من المصطلحات الحديثة نسبياً والتى ظهرت مع نشأة علم النفس الايجابي على يد مارتن سليجمان ويستخدم هذا المصطلح من قبل علماء النفس والمتخصصين بالتبادل مع مصطلح الرفاهة الذاتية Subjective well-being ، فالسعادة الذاتية يمكن قبولها باعتبارها واحدة من الأجزاء الأساسية لعلم النفس الإيجابى .(Diener,Lucas &Oishi.٢٠٠٢) .

وهى واحدة من أهم أهداف الناس فى الثقافات الغربية الذين يريدون تشكيل حياتهم بطريقة أكثر متعة (Veenhoven,٢٠٠١) .فضلاً عن أن السعادة الذاتية يمكن اعتبارها بناء كبير يتعلق بالحالات النفسية الإيجابية والرفاهة على أنه تقدير شخصى لما إذا كان الشخص سعيداً أو غير سعيد

(Lyubomirsky &Lepper,٢٠٠١).

وقد أشار Eysenck,١٩٩٠ إلي أن السعادة تعادل النجاح والإنجاز فى أعلى مستوى ويتم تحقيق السعادة من خلال الروحانية . (Zohreh Jalali & Alireza Heidari,٢٠١٦).

والسعادة الذاتية تمثل التوازن بين التأثير السلبى والإيجابى والرضا العام فى الحياة العامة (Diener,٢٠٠٠)

وأن الميزة التى يتمتع بها السعداء فى بناء مصادر القوة الجسدية هى مدى كفاءتهم فى التفاعل مع الأحداث والمواقف غير المناسبة (السعادة الحقيقية .ترجمة :صفاء الأعسر .٥٨) .

وانطلاقاً من أن الحيوية الذاتية Subjective Vitality من العوامل الأساسية المحققة للسعادة الذاتية Subjective happiness وأن الحيوية الذاتية من العوامل التى يمكن بموجبها التنبؤ بالسعادة الذاتية والرضا عن الحياة (Akin,٢٠١٢) ، وينحو نفس المنحى (Uysal, et al.,٢٠١٤) حيث توصل إلى أن طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية تتوقف على مدى الحيوية الذاتية التى يتمتع بها الفرد وعليه تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى الإسهام النسبى لمتغير الحيوية الذاتية فى التنبؤ بالسعادة الذاتية .

وتعتبر السعادة الذاتية أحد الأهداف المهمة للأفراد فى تحقيق قدر كبير من الإيجابية فى الشخصية ، وفى ضوء التغيرات والضغوطات والتناقضات فى شتى المجالات فى هذا العصر والتى تنعكس على معظم الأفراد بالتعاسة والألم النفسى وبخاصة المعلمين لما يواجهون من تغيرات وضغوطات فى العملية التعليمية فى ظل هذه الفترة الناتجة عن عدم الاستقرار فى المنظومة التعليمية من حيث اللوائح والقوانين والتشريعات التى قد لا يتسع وقت المعلم على متابعتها والأخذ بها على الوجه الصحيح مع ما يتعرض له العاملون فى الحقل التعليمى من انتقادات فالكثير منهم بصفة عامة ومعلمي المرحلة الإعدادية بصفة خاصة قد لا يشعرون بالسعادة الذاتية فينتابهم مشاعر من القلق والتشاؤم والتعاسة النفسية ولا يتمتعون بقدر من الحيوية والهمة والنشاط والتى بدورها تساعد فى إنجاز مهامهم التعليمية وتمكنهم من الانسجام وتوفر لديهم رؤية تفاؤلية للمستقبل مما ينعكس بدوره على الرضا عن الحياة والذى ينتج أثره فى القيام بدورهم فى الناحية التعليمية ، فكان من الضروري التعرف على المتغيرات والعوامل التى تسهم فى السعادة الذاتية ، ونظراً لأن معلمي المرحلة الإعدادية تختلف طبيعة عملهم والأدوار التى يقوموا بها داخل الفصل والفئة العمرية التى يتعاملون معها ، وذلك لأنه يتعامل مع مرحلة عمرية غاية فى الصعوبة وهى مرحلة المراهقة وما يتبعها من بناء شخصية الطالب بل ومحاولة تقويم سلوكه في هذه المرحلة ولذلك كان لزاماً أن يتحلي معلمي المرحلة الإعدادية ببعض الصفات والخصائص والسمات الإيجابية التى تساعد في التعامل مع مواقفه الحياتية بكل أريحية متخلصاً من مشاعر الإحباط واليأس والتعاسة وتحويلها إلى سعادة تنبع من داخله والتى تمكنه بدورها من القيام بمهامه على الوجه الأكمل واللائق تحت أي ضغوط ومن هذه الخصائص التى يجب أن يتسم بها المعلمون هي توجههم نحو المستقبل وتمتعهم بالنظرة التفاؤلية ضاربين

بعرض الحائط كل ما يشوبه التشاؤم ومحاولة استغلال خبرات الماضي للوصول إلى الأهداف المرجوة فى المستقبل. وعلى المعلمين أن يمتلكوا طاقة نفسية داخلية تمكنهم من ضبط وتنظيم أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادرة والفاعلية الذاتية واليقظة الذهنية والالتزام الذاتى ، وفى نفس الوقت المواجهة الإيجابية للضغوط والأحداث الحياتية العصبية بثبات واقتدار وهو ما يعنى اتسامهم وتحليهم بالحيوية الذاتية .

وقد أشارت دراسة (Ryan& Frederick,٢٠١٦) إلى أن ارتفاع مستوى السعادة الذاتية (الرفاهة الذاتية) يرتفع بارتفاع الحيوية الذاتية لدى المشاركين كما تضمنت الدراسة الوصول إلى مستويين للحيوية الذاتية تعكس الرفاهة الذاتية وتدعم أسلوب الحياة الصحى .

وجاءت دراسة (Govindji, Lindley,٢٠٠٧) لتظهر وجود علاقة ارتباطية بين الحيوية الذاتية والرفاهة النفسية والذاتية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط إلى (ر= ٥٢ ,) وهو معامل ارتباط دال .

حيث أُعتبرت الحيوية الذاتية من العوامل الأساسية المحققة للسعادة الذاتية كما فى دراسة (Akin,٢٠١٢).

وتوصلت دراسة (Uysal,et al,٢٠١٤) طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية تتوقف على مدى الحيوية الذاتية التى يتمتع بها الفرد .

كما أشارت نتائج بعض الدراسات التى أجريت عن السعادة الذاتية إلى مجموعة من العوامل التى تؤثر او تسهم فيها فقد أكدت نتائج دراسة (أحمد جنيدى ،محمد ابو حلاوة٢٠١٤) عن إسهام كل من معنى الحياة والتفكير الإيجابى فى المستقبل فى التنبؤ بالسعادة الذاتية .

وعن الأمل وعلاقته بالسعادة الذاتية والإنجاز الأكاديمى فقد أشارت نتائج دراسة (حسن الفنجرى ،٢٠٠٧) بأن الامل والسعادة الذاتية يمكنهم التنبؤ بالإنجاز الأكاديمى .

كما توصلت دراسة (Saricam,٢٠١٥) والتى هدفت إلى فحص العلاقة بين التوجه الإيجابى نحو المستقبل والسعادة الذاتية إلى ان السعادة الذاتية ترتبط ايجابياً بالتوجه الإيجابى نحو المستقبل .

وجاء ت دراسة (بانسيه صالح،٢٠١٧) لتؤكد أن السعادة والتفكير الإيجابى من العوامل التى تنبئ بالتوجه نحو المستقبل وتقدير الذات المرتفع

وأكدت دراسة (Diener,٢٠١٦) على أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الرفاهية الذاتية (السعادة الذاتية) يتمتعون بصحة جيدة ويعملون بشكل أكثر فاعلية مقارنة بالأشخاص الذين يعانون من الإجهاد المزمن أو الوهن أو الاكتئاب والغضب، وعليه فإن السعادة ليست شعور الفرد بالرضا فقط ولكنها مفيدة للفرد ولمن حوله فى تجعل الأفراد أكثر انتاجية فى العمل ولديهم علاقات اجتماعية تتسم بالمرونة والنضج .

وحيث أنه – فى حدود علم الباحثة –لا توجد دراسة تناولت تحليل طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاث فى البيئة العربية بشكل عام ،والبيئة المصرية بشكل خاص ،ومن هذا المنطلق فإن

الدراسة الحالية تسعى إلى سد هذه الثغرة المتمثلة فى ندرة الدراسات التى تناولت العلاقة بين متغيرات السعادة الذاتية والحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل والتعرف على مدى إسهام كل من الحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل فى تحقيق السعادة الذاتية لدى معلم.

ومن خلال هذا الطرح النظري لمتغيرات الدراسة الحالية وفى ضوء قلة الدراسات العربية التى تناولت متغيرات هذه الدراسة تتبلور مشكلة الدراسة فى التساؤل الرئيسي التالي :

ما الإسهام النسبي لكل من الحيوية الذاتية والتوجه الإيجابى نحو المستقبل في السعادة الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية ؟

ويتفرع من التساؤل السابق مجموعة من الأسئلة الفرعية التالية :

١- ما مستوى الحيوية الذاتية لدي معلمي المرحلة الإعدادية ؟

٢- ما مستوى التوجه نحو المستقبل لدى معلمي المرحلة الإعدادية ؟

٣- ما مستوى السعادة الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية ؟

٤- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل والسعادة الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية ؟

٥- ما مقدار الإسهام النسبي لكل من الحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل في التنبؤ بالسعادة الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية ؟

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف الأتية :

١- الكشف عن مستوى الحيوية الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية .

٢- الكشف عن مستوى التوجه نحو المستقبل لدى معلمي المرحلة الإعدادية .

٣- الكشف عن مستوى السعادة الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية .

٤- الكشف عن العلاقة بين كل من الحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل والسعادة الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية .

٥- الكشف عن الدور الذى تسهم به كل من الحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل في التنبؤ بالسعادة الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية فى ناحيتين هما :

الأهمية النظرية :

- تسهم الدراسة فى إثراء الأطر النظرية النفسية التى تهتم بدراسة المتغيرات الإيجابية فى الشخصية .
- الكشف عن القيمة التنبؤية لمتغيرات التوجه نحو المستقبل والحيوية الذاتية فى السعادة الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية .
- التوصل إلى النموذج التفسيري لعلاقات التأثير والتأثر المباشر وغير المباشر بين السعادة الذاتية ومتغيرات التوجه نحو المستقبل والحيوية الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية .
- الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة الذاتية على كل من التوجه نحو المستقبل والحيوية الذاتية لدى معلمي المرحلة الإعدادية .

الأهمية التطبيقية :

- يمكن أن تسهم الدراسة الحالية في وضع برامج ارشادية لتنمية السعادة الذاتية لدى المعلمين .
- تسفر نتائج الدراسة الحالية عن نتائج تفيد العاملين فى مجال الإرشاد والعلاج على المستويين الإنمائي والوقائي
- _ بناء عدد من المقاييس ذات الخصائص السيكو مترية يمكن استخدامها في دراسات اخرى .

مصطلحات الدراسة :

أولاً : السعادة الذاتية (Subjective happiness):

يعرفها دينير بأنها : مزيج من وجود انفعالات موجبة مع غياب الانفعالات السالبة ووجود رضا عام عن الحياة .(Diener,٢٠٠٠).

كما تعرفها (أماني عبد المقصود،٢٠٠٦) بأنها : تصورات الأفراد وتقيمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية والسلوكية والوظائف (الأدوار النفسية) والاجتماعية التى تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية .(أماني عبد المقصود عبد الوهاب ،٢٠٠٦) .

وتأخذ الدراسة الحالية بالتعريف التالي : تشير السعادة الذاتية إلى التقييم الذاتي لما إذا كان الشخص سعيد أو غير سعيد ، ويمكن تقيمها بأنها الحالة النفسية للرفاهية أو الرضا .(Lyubomirsky,٢٠٠١). ولقد تم إدراج مصطلح السعادة لأول مرة بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية عام ١٩٧٣ ،وفى عام ١٩٧٤ ظهرت مجلة البحث فى المؤشرات الاجتماعية وبها العديد من المقالات المتصلة بالهناء الذاتي والسعادة الذاتية .

Subjective well-being ثم توالت الدراسات النفسية عن السعادة على نحو متسارع فبلغت نحو ثمانية آلاف دراسة خلال ثمانيات القرن العشرين (عادل محمد هريدى ،طريف شوقى فرج ،٢٠٠٢).

السعادة من منظور دينى :

تُعرف السعادة بأنها :عون من الله تعالى وتوفيق للعبد ليعيش حياة طيبة يشعر فيها بالرضى عن جوانب حياته المختلفة وبالطمأنينة والأمن وإنشراح الصدر والإستبشار والفرح نتيجة إيمانه بالله تعالى والإخلاص فى عبادته ،وهى طريق مؤدى للسعادة الأخروية .(لطيفة بنت عبد العزيز المنقور ،٢٠١٦).

السعادة من منظور فلسفى :

السعادة عند أرسطو تعنى :إزدهار الحياة البشرية وهى نوع من المعيشة التى تتسم بالنشاط بما فى ذلك كل ما له قيمة فعلية او كاملة .(Nussbaum,٢٠٠٥,P.١٧١)

السعادة من منظور نفسى :

يعتبر مايكل أرجايل من أوائل الباحثين فى مجال علم النفس الإيجابى الذى اهتم بتعريف مفهوم السعادة الإيجابية والتى عرضها بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة ،وبوصفها أيضاً انعكاساً لمدى تكرار حدوث الانفعالات والمشاعر السارة .(فادية علوان ،٢٠١٦).

الفروع الأساسية للسعادة :

وفقاً لما توصل إليه (Dan Buettner,٢٠١٧) أن للسعادة ثلاثة فروع أساسية three strands of happiness تتمثل في: الاستمتاع والسرور pleasure، الغرض pleasure، والاعتزاز pride.والذى أشار إلى أن ثلاثة أرباع السعادة البشرية مرهونة بستة عوامل رئيسية تتمثل فى (النمو الاقتصادي القوى ،متوسط العمر المتوقع في صحة ،العلاقات الاجتماعية الجيدة ،الكرم ،الثقة ،والحرية في عيش الحياة المناسبة .

السمات التى يتميز بها الأشخاص السعداء : وفقاً لما أشارت إلية (سحر فاروق علام ،٢٠٠٨)

- الدافعية والعمل المستمر
- تقدير قيمة العمل
- السيطرة على القلق
- التفكير بإيجابية وتفاؤل
- التمتع بشخصية ذات صحة جيدة
- تحقيق الذات
- التعاطف مع الآخرين
- تكوين علاقات اجتماعية
- التخطيط قبل القيام بالأعمال
- وضع حدود للطموحات
- التركيز على الحاضر
- التمتع بشخصية متفتحة واجتماعية

- الحد من المشاعر السلبية
- تقدير أهمية السعادة

السعادة الذاتية وبعض المصطلحات الأخرى :

السعادة :

هى خبرة انفعالية سارة أو ايجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على التأثير فى الاحداث .(داليا محمد مؤمن ،٢٠٠٤).

السعادة الحقيقية :

تتكون السعادة الحقيقية من ست فضائل هى

- الحكمة والمعرفة
- الشجاعة
- الحب والإنسانية
- العدالة
- ضبط النفس والاعتدال
- الروحانية والتسامى

وتعبر هذه الفضائل عن وجودها من خلال سلوكيات يمكن ملاحظتها وقياسها وتنميتها .(سحر فاروق علام ،٢٠٠٨).

الهناء الذاتى(الشخصى) :

يعد مفهوم الهناء الذاتى من المفاهيم ذات الأهمية فى مجال علم النفس الإيجابى حيث يعتبره بعض العلماء المصطلح السيكولوجى للسعادة ،ويفرق العديد من الباحثين بين المصطلحين بوصف السعادة تهتم بالجانب الوجدانى كونها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة فى المزاج ، بينما يعد الرضا عن الحياة – كأحدى المكونات الرئيسية للهناء الذاتى – الجانب المعرفى المعتمد على حكم الفرد .(أمينة إبراهيم شلبى ،٢٠١٥).

الرفاهية الذاتية :

هى المصطلح العلمى للسعادة والرضا عن الحياة ، والتفكير والشعور بأن حياتك تسير على ما يرام ، وليس بشكل سيء ، حيث يعتمد العلماء النفسيين فى المقام الأول على استبيانات التقرير الذاتى لتقييم سعادة الأفراد .

وتتأثر مستويات الرفاهية الذاتية لدى الفرد بكل من العوامل الداخلية (الشخصية والتوقعات) والعوامل الخارجية (المجتمع الذى يعيش فيه الفرد)

المحددات الرئيسية للرفاهية الذاتية :

أشار (Diener,٢٠١٦) إلى أن المحددات الرئيسية للرفاهية الذاتية هى مزاج الشخص الفطرى ، ونوعية علاقاته الاجتماعية ،والمجتمعات التى يعيش فيها ، وقدرته على تلبية احتياجاته الأساسية إلى حد ما ،والتأقلم مع الظروف بحيث لا تؤثر على مستوى سعادته .

كما أكد على أن الأشخاص السعداء هم الاكثر احتمالية ليكونوا اكثر صحة ،ويعيشون لفترة اطول، ولديهم علاقات اجتماعية افضل ، وهم اكثر انتاجية فى العمل ،وبعبارة أخرى نجد أن الاشخاص الذين يتمتعون بمستوى عال من الرفاهية الذاتية يتمتعون بصحة جيدة ، ويعملون بشكل اكثر فعالية مقارنة بالأشخاص الذين يعانون من الاجهاد المزمن أو الاكتئاب أو الغضب وبالتالى فإن السعادة ليست شعور الفرد بالرضا فقط.

الإتجاهات التى فسرت السعادة :

المنظور الإجتماعى :

افترض أنصار هذا المنظور أن المتغيرات الإجتماعية المرتبطة بالخصائص الديموجرافية مثل العمر والجنس والحالة الإجتماعية والدخل هى التى تفسر الفروق الفردية فى الشعور بالسعادة .

المنظور البيئى :

يركز أنصار المنظور البيئى على أحداث الحياة الأساسية سواء كانت إيجابية أو سلبية اعتقاداً منهم بأن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها .

المنظور الشخصى :

يهتم هذا المنظور بمختلف سمات الشخصية ويؤكد على أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة .

المنظور المتعدد العوامل :

يرى أصحاب هذا المنظور أن التفسير الدقيق للفروق الفردية فى السعادة يتطلب ثلاثة عوامل هى :الشخصية والجوانب الاجتماعية المتصلة بالخصائص السكانية والعوامل البيئية والموقفية .

فالسعادة الذاتية كما تعرفها أمسية الجندى (٢٠٠٦) بأنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة فى (الصحة – وجود أهداف محددة – التدين – الثقة بالنفس –التعليم والنجاح الدراسى والمستقبل المهنى) .

فى حين يرى حسن عبد الفتاح الفنجرى (٢٠٠٧) أن السعادة الذاتية : هى تقدير الفرد لمستوى ادراكه لسعادته الشخصية.

العوامل التى تحقق السعادة النفسية :

وضعت RYFF نموذج للعوامل الستة للسعادة وهى :

١- تقبل الذات Self- Acceptance :

وتعنى تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات ،وتكوين اتجاهات موجبة نحو الذات ورضا الفرد عن حياته الماضية .

٢- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others:

هى قدرة الفرد على اظهار مشاعر قوية من التعاطف ،والحب ،والمودة ،والصداقة العميقة والتقرب من الآخرين .

٣- تنمية الذات Personal Growth:

ويمثل هذا البعد استمرار عملية تطوير الفرد لذاته بما يتناسب مع امكاناته الشخصية ،فهو فرد متفتح على الخبرة لحل مشكلاته الحياتية ،ومستعداً لتلقى خبرات جديدة تساهم فى تطوره .

٤- الحياة الهادفة Purpose in Life:

يعتمد هذا البعد بشكل كبير على المنظور الوجودى للفرد ،فهو يتضمن ادراك الفرد لأهدافه المتغيرة التى تميز مراحل حياته المختلفة مثل الابتكار والحماس والمواجهة والتغلب على عبثية الحياة ،فكلما ادرك الفرد هدفه من الحياة كلما اصبحت هادفه وذات معنى .

٥- التمكن البيئى Environmental Mastery:

هو قدرة الفرد على اختيار أو خلق بيئات مناسبة لظروفه النفسية كوسيلة للصحة العقلية .فقدرة الفرد على السيطرة والتغلب على بيئته المعقدة معيار للنضج النفسى ،حيث يستطيع الفرد تنظيم ظروفه المحيطة به ويستفيد منها بطريقة أكثر فاعلية وفق ما يتناسب مع أهداف حياته .

٦- الاستقلالية Autonomy:

يؤكد هذا البعد على مجموعة من الصفات التى يتحلى بها الفرد مثل تقرير المصير ،والاستقلال ،وتنظيم السلوك الدخلى ، والأداء المستقل فالفرد هنا لا يخضع لإتباع أراء معينة بل يصدر حكمه على أفعاله من داخله فهو فقط من يقرر مصيره وهو من يحدد القواعد التى تحكم حياتة اليومية .

بينما يرى (٢٠١١ , Wilner) أن العوامل النفسية المحققة للسعادة تتلخص فى ستة عوامل وهى كالتالى :

١- التقدير الإيجابي للذات Positive self-esteem:

فشعور الشخص الإيجابي عن ذاته محددًا رئيسيًا في رضاه عن نفسه. فذوو المستوى المرتفع من تقدير الذات قادرون على تكوين علاقات إيجابية، ولديهم مستوى مرتفع من الثقة في قدراتهم على الارتقاء والإنجاز، فضلاً عن زيادة معامل تعايشهم مع الانفعالات الإيجابية، والتعامل الفعال والمواجهة الإيجابية لمصاعب الحياة وشدائدها.

٢- الشعور بالضبط المُدْرك Sense of perceived control:

ويعكس ذلك يقينهم في قدرتهم امتلاك زمام ذاتهم وتنظيم ظروف حياتهم وضبطها بالصورة التي يرغبونها، ويعد الشعور بالضبط المُدْرك أحد العوامل الأساسية في التنبؤ بما يعرف بالهناء الذاتي أو التنعم الذاتي subjective well-being، فاعتقاد الشخص في قدرته على ضبط حياته وتنظيم ظروف حياته والتأثير فيها خاصة إذا اقترن بالشعور بالأمن والسلامة يقويه ويدفعه باتجاه دافعية الإنجاز وتحقيق أهدافه بأمل ويقين واستبشار بالمستقبل.

٣- الانبساطية Extroversion:

تشير نتائج دراسات بحثية أجريت على طلاب الجامعة أن ذوي الميول الانبساطية والذين يتمتعون بروح الانفتاح على الآخرين وتقلبهم واتساع شبكة علاقاتهم الاجتماعية أكثر سعادة وأكثر رضا عن الحياة، وربما يعزى ذلك إلى تعايشهم مع انفعالات إيجابية واسعة النطاق ودخولهم في علاقات إيجابية وداعمة.

٤- التفاؤل Optimism:

فمن يتمتعون بمستوى مرتفع من التفاؤل وينظرون إلى الجوانب المشرقة في الحياة أكثر سعادة وأكثر رضا، ويعتقدون أن الأمور ستكون على ما يرام وأن الشدائد مهما كانت إلى زوال، الأمر الذي يعزز شعورهم بالأمن والثقة في إمكانية تحقيق أهدافهم في الحياة. ومن المهم أن نميز بين التفاؤل الواقعي والتفاؤل غير الواقعي unrealistic optimism، فالتفاؤل غير الواقعي عبارة عن وهم يزيد من احتمالات الإخفاق وخيبة الأمل.

٥- العلاقات الاجتماعية الإيجابية Positive social relationships:

وتمثل أحد العوامل الأساسية المنبئة بالهناء أو التنعم الذاتي، وتتضمن العلاقات الاجتماعية الإيجابية مكونين أساسيين، الأول: المساندة الاجتماعية social support، والتواد الانفعالي emotional intimacy. فالمساندة الاجتماعية تمكننا من التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للضغوط والمشاكل، في حين يوفر لنا التواد الانفعالي ارتباطات إيجابية بالآخرين ويعزز الشعور بالأمن النفسي.

٦- الشعور بمعنى الحياة والغرض منها A sense of meaning and purpose to life:

فالرضا عن الحياة يأتي من شعور الشخص بأن حياته لها معنى وقيمة وغاية يعيش من أجلها.

المداخل والنظريات التى فسرت السعادة :

أشار (Seligman & Royzman,٢٠٠٣) إلى أنه يوجد تصوراً لثلاثة أنماط من المداخل التقليدية التى فسرت السعادة عند الفرد وهم

نظرية المتعة / اللذة Hedonism theory

نظرية الرغبة Desire theory

نظرية القائمة الموضوعية /الهدف Objective list theory

أولاً : نظرية المتعة أو اللذة :

مذهب المتعة أو اللذة يرى أن السعادة هى مسألة شعور شخصى بحت ، فالحياة السعيدة تزيد من مشاعر المتعة وتقلل من مشاعر الألم ، فالشخصية السعيدة هى شخصية مفعمة بالحيوية ، متعها أكثر من آلامها ، فحياة اللذة هى الحياة التى تتضمن الاستمتاع بالخبرات الإيجابية ويرى هذا المدخل أن للفرد أهداف واحتياجات وأن عدم وجودها يعني نقصاً ما في حياته . فالفكرة أن اللذة والألم (السعادة و التعاسة) مرتبطان ببعض – إلى حد ما – فالسعادة عادة ما يسبقها كرب . وهناك 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 فإذا كان لدى الشخص هدف هام وعمل يسعى لتحقيقه ، فان فشله في تحقيقه سيؤدي إلى تعاسة أكبر ويوصله النجاح إلى سعادة أكبر. فمدخل اللذة او الاستمتاع والسرور بتبايناته المختلفة يعنى أن السعادة مسألة متعلقة بالشعور الذاتى أو الشخصى Subjective feeling وكل فرد يقدرها حسب تصوراتة اذاتية ،فالحياة اسعيدة وفقاً لهذا المدخل هى تلك الحياة لمفعمة بمشاعر اللذه والاستمتاع والخالية تقريباً من الألم والمنغصات والمتاعب (تحقيق اللذة وتجنب الألم) ويقال أن الشخص السعيد كثير البسمة ، ترى الإشراق ولمعان البهجة فى عينيه ،تراه مفعم بالحماسة ، ودائم التألق . وترتبط هذه النظرية بجذور واضحة بنظرية المنفعة أو النفعية (Bnthm,١٩٧٨) . وما يجدر الإشارة إليه أن مذهب اللذه يخفق فى وصف ماهية السعادة الحقيقية ؛ ذلك لأن اللذة والسرور وإن كان جزءاً من الحياة الناتج عن الإشباع الفورى والمباشر لحاجات الفرد ورغباته عادةً مايكون مؤقت وقد يرتبط بسلوكيات لا أخلاقية .

ثانياً: نظرية الرغبة / الغاية :

ويفترض مدخل الغاية أو نهاية المطاف أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة مثل تحقيق حاجة أو هدف . فترى نظرية الحاجات أن هناك حاجة معينة سواء كانت موروثة أو مكتسبة يسعى الفرد إلى تحقيقها ، وأن إشباع الحاجة يسبب السعادة في حين أن استمرار عدم إشباعها يسبب التعاسة ، وقد يكون الشخص أو لا يكون على وعي بهذه الحاجات . وعلى النقيض من ذلك تعتمد نظرية الأهداف على فكرة وجود رغبات محددة يكون الفرد واعياً بها ، بحيث يسعى شعورياً إلى تحقيق أهداف معينة ويشعر بالسعادة حينما يحقق أهدافه ؛ خاصة الأهداف المهمة التي يكون لها قيمة في الثقافة التي يعيش فيها ، فأهم الوسائل لإحداث الشعور بالراحة النفسية هو القدرة على إنجاز الأعمال التي صمم الشخص على القيام بها. وعليه يمكن لمدخل الرغبة أن يكون أفضل من مذهب المتعة ،فمدخل الرعبة يفترض أن المتعة تحقق عندما يكون ما يريده الفرد هو الكثير من المتعة مع القليل من الألم.

وهذه النظرية ربما تكون افضل نوعاً ما فى وصف السعادة مقارنة بنظرية اللذة ،حيث يرى أصحاب نظرية الرغبة أن السعادة ترتبط بحصول الفرد على ما يريده مع ترفع الشخص عن ما لا يمكنه الحصول عليه وتستوعب نظرية الرغبة بعض افتراضات نظرية اللذة فى التأكيد على أن الإنسان يريد اللذة

ويرغب فى تجنب الألم ، ويشير أنصار نظرية الرغبة إلى أن تحقيق الشخص لرغباته يسهم فى سعادته بغض النظر عن اللذة من عدمها .

ثالثاً : نظرية القائمة الموضوعية (الهدف) :

وفقاً لهذا المدخل يقوم الفرد بوضع قائمة من الأنشطة الجديرة بالاهتمام لديه ،قد تشمل هذه القائمة الإنجازات المهنية ، والصداقة ، والتحرر من المرض والألم ، ووسائل الراحة المادية ، والعمل ، والتعليم ، والحب ، والمعرفة ، والضمير اليقظ .

ووفقاً لما توصل إليه سليجمان و رويزمان فإن الوصول إلى القائمة الموضوعية يمثل قيمة إيجابية ، ولكن الاعتراض الرئيسى على هذا المدخل يرجع إلى أن جزءاً كبيراً من مدى السعادة التى يُحكم بها على الحياة السعيدة تأخذ فى الاعتبار كلاً من المشاعر والرغبات .

ورأى سليجمان فى نظريته عن السعادة أنه على الرغم من قيمة وجوهرية النظريات التقليدية الثلاثة للسعادة أن السعادة الفعلية أو الأصيلة تتضمن ثلاثة مميزات تتمثل فيما يلى:

- الحياة الممتعة (حياة الاستمتاع والسرور) The pleasant life (pleasures)
- الحياة الطيبة أو الجيدة The Good life
- الحياة المفعمة بالمعنى The meaningful life

والطابع العام للنوعين الأوليين من الحياة طابع ذاتى أو شخصى أى يقدره ويشعر به ويحدد مداه ونطاقة ومستواه من منظورة الذاتى ، أما النوع الأخير من الحياة فيتجاوز الطابع الذاتى وعادة ما يكون له خاصية الموضوعية لارتباطه بتعلق الشخص بقيمة ومعنى وغاية فى الحياة تتجاوز ذاته الضيقة وتدفعه باتجاه التسامى عن اللذة والسرور والاستمتاع ليعيش لغاية ترتبط بنوعية الحياة والتأقلم مع ظروف العيش فيها ،ويجدر الإشارة إلى أن الحياة الممتعة تتعلق بالسعادة من منظور مدخل اللذة والسرور ، فى حين تتعلق الحياة الطيبة بالسعادة من منظور نظرية الرغبة ،وتتعلق الحياة المفعمة بالمعنى بالسعادة من منظور القائمة الموضوعية وبناء على ذلك يأتى الإطار الكلى للسعادة الأصيلة تأصيلاً لما يعرف بالحياة المفعمة بالحياة فى ضوء اشباع المحكات الثلاثة للسعادة .

ثم جاء (Dan,٢٠١١) بوجهة نظر أخرى حيث وضع تصوراً آخر للنظريات التى فسرت السعادة وانقسمت إلى أربع نظريات هى:

- نظرية المتعة / اللذة Hedonism theory
- نظرية الرضا عن الحياة Life satisfaction theories
- نظرية الحالة العاطفية The emotional state view
- النظريات المختلطة Hybrid theories

أولاً : نظرية المتعة أو اللذة :

تُعرف السعادة تبعاً لهذه النظرية بالتوازن الفردى بين المتعة والتجارب غير السارة ، وهى نفس الطريقة التى تُعرف بها الرفاهية فالسعادة هى كل ما يسعى له الفرد من أجل تحقيق الرفاهية .

ثانياً: نظرية الرضا عن الحياة :

نظرية الرضا عن الحياة حددت السعادة بطرق مختلفة ومتنوعة تتضمن نوعاً من الحكم على حياة الفرد ككل ، قد يكون هذا الحكم صريحاً أو عير صريح وقد يصاحب هذا الحكم بعض أشكال التأثير ،وقد يشمل أو يرافق بعض الأحكام الخاصة بمجالات معينة فى حياة الفرد .

ثالثاً : وجهة نظر الحالة العاطفية :

تختلف وجهة نظر الحالة العاطفية عن نظرية المتعة فبدلاً من تعريف السعادة كتجربة ممتعة عرفت السعادة كحالة عاطفية للفرد ككل ، وهذا يشمل جوانب أخرى من المشاعر والعواطف المزاجية ، وقد تشمل أيضاً ميل الفرد لتجربة أنواع مختلفة من الحالة المزاجية ، والتى يمكن أن تتغير بمرور الوقت . فالسعادة تبعاً لهذا الإتجاه حالة نفسية واسعة تناقض القلق والاكتئاب أما تبعاً لنظرية المتعة فهى تناقض عدم الرضا .

رابعاً : النظريات المختلطة :

أهم ما يميز النظريات المختلطة هو الشمول فقد تم تعريف السعادة بالرضا عن الحياة والسرور والحالة العاطفية والرضا عن الحال فالبعد الأكثر وضوحاً هنا هو الرفاهية الذاتية والتى عادة ما يتم تحديدها بكل من الرضا عن الحياة ، والرضا عن الحال والتأثير الإيجابى والسلبى ونجد أن الباحثين قد عبروا عن السعادة الذاتية بالرفاهية الذاتية .

أبعاد السعادة الذاتية :

تظهر أبعاد السعادة الذاتية فى الدراسة التى قام بها (Diener,٢٠٠٠) والتى أظهرت ثلاثة أبعاد للسعادة الذاتية وهى الوجدان الإيجابى ،وغياب الوجدان السلبى ،والرضا عن الحياة .

الوجدان الإيجابي:Positive feelings

وتعنى تمتع الفرد بمشاعر إيجابية مثل الاستمتاع بالحياة ،وحب الآخرين والسبب فى ذلك وجود أصدقاء داعمين له ،وقيامه بالأعمال المثيرة لاهتمامه وتمتعه بشخصية متفتحة .

غياب الوجدان السلبى :Low negative feelings

فى هذا البعد نجد أن الفرد يتمتع بشعور سلبى منخفض فهو لا يعاني من القلق المزمن ، ونادراً ما تكون هذه الشخصية غاضبة أو حزينة ،ويرجع السبب فى ذلك إلى انخفاض العصبية لديها ، وأن الانسجام أحد أهم أهداف هذه الشخصية ،كما تتمتع برؤية إيجابية عالية لأحداث الحياة .

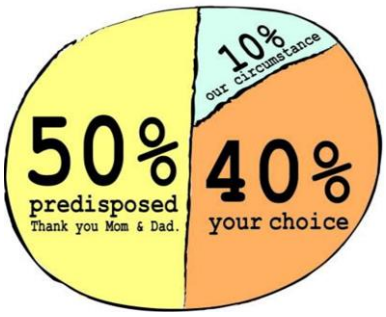
الرضا عن الحياة :Life satisfaction

الفرد الذى لديه رضا عن حياته هو الذى يعتقد بأن حياته جيده ،وراضى عن العمل الذى يقوم به ،وينتج ذلك من حصوله على دخل مناسب ،وتحقيقه لأحد أهدافه ،ولديه قدر عالٍ من احترام وتقدير الذات

معادلة السعادة وفقًا لتصورات سونيا ليوبوميرسكي Sonja Lyubomirsky :

انطلقت (Lyubomirsky,٢٠٠٨) من قاعدة أساسية في كتاباتها عن السعادة تتلخص القاعدة فى النقاط الآتية

- السعادة غاية قصوى وهدف إنساني عام يستحق المثابرة والاجتهاد من أجل تحقيقه .
- ٥٠% من السعادة تتحقق وفقاً للعوامل الجينية وذلك وفقاً للدراسة أجريت على التوائم .
- ١٠% من السعادة يأتي بحكم تأثير الظروف والمواقف الحياتية .
- ٤٠% من السعادة ترجع لعوامل شخصية خاصة بالفرد وبقدرته على ضبط الذات ،بمعنى أن ٤٠% من عوامل السعادة تعزى إلي الشخص نفسه ومثابرته واجتهاده في الحياه وهى النسبة التي أشارت الي أنه بإمكان الفرد تحقيقها .

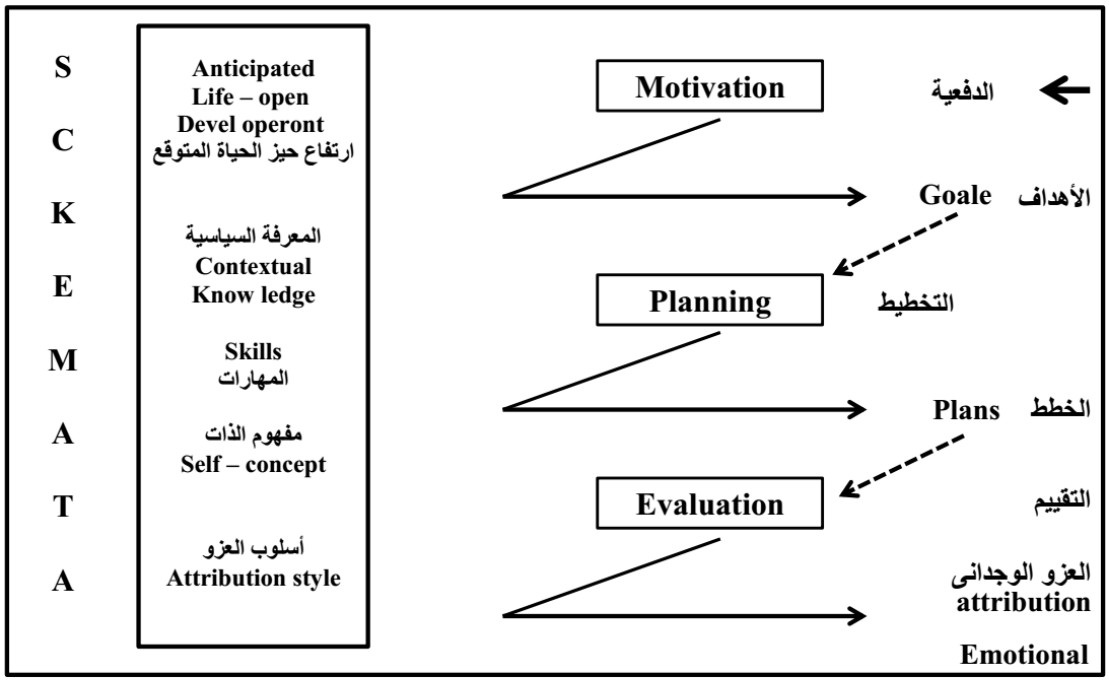


ثانياً : التوجه نحو المستقبل (future orientation) :

يرى سينجر ٢٠٠٩ بأن التوجه المستقبلي يشير إلى ميل الأفراد للانخراط فى التفكير فى المستقبل. فى
(Gina & Rainie).

كما يعرفه نورمى ٢٠٠٥ بأنه القدرة البشرية على توقع الأحداث المستقبلية ،ومنحهم معنى الشخصية ، والعمل معهم عقلياً . فى (Matjhabedi & Lloyd).

وتأخذ الدراسة الحالية بتعريف التوجه نحو المستقبل بأنه قدرة الفرد على اعطاء أهمية قصوى للأهداف بعيدة المدى ومحاولة انجاز تلك المهام عن طريق العمل الجاد .



العمليات الثلاث للتوجه للمستقبل (nurmi , 1990)

ثالثاً : الحيوية الذاتية (Subjective vitality):

هى حالة من الشعور الإيجابى بالتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس (٥٦٥-٥٢٩:٢٠١٠,Ryan&Frederick).

وتأخذ الدراسة الحالية بتعريف الحيوية الذاتية على أنها :حالة من الشعور الإيجابى للفرد بالحياة والطاقة النفسية والجسدية التى تظهر فى صيغة التحمس والامتلاء بالإيجابية والقدرة على ممارسة الحياة بشكل فعال .

وتعتبر الحيوية الذاتية مؤشر للسعادة الحقيقية (اليوديمونيا) (Eudaimonia) فاليوديمونيا تُعنى العيش بشكل جيد ،وهذا يعنى السعي وراء الاهداف الجوهرية بدلاً من الأهداف الخارجية ،والتصرف بشكل واعى ومستقل والتحكم فى متطلبات الذات .(Ryan et al,٢٠٠٨).

فالفرق بين السعادة والحيوية الذاتية كما ترى كل من (Yasmine&Shahes,٢٠١٢) أن السعادة يمكن أن تكون مؤقتة نتيجة لأنها تركز فى المقام الأول على السعي وراء الأهداف الخارجية مثل الشهرة ،والثروة ،ونتيجة ايضاً لتنوع أنماط الحياة أما الحيوية الذاتية فهي دائمة و أكثر استقراراً .

الدراسات السابقة :

المحور الأول : دراسات تناولت السعادة الذاتية

توصلت دراسة (lyubomirsky , ٢٠٠١) والتى هدفت إلى الكشف عن الآثار المترتبة على الفروق الفردية فى السعادة الذاتية للإدراك ، والتفسير ، والتفكير فى أحداث الحياة ، وقد شارك ٢٣٧ فردآ فى هذه الدراسة بواقع ١١٦٢ امرأه ، ٧٥ رجلا أتموا فيها استبيانات لمدة ٣٠ دقيقة واستخدمت الدراسة مقياس السعادة الذاتية الذى تم وضعه من قبل سونيا ليوبوميرسكى وكشفت نتائج الدراسة أن الأشخاص الغير سعداء تختلف استجابتهم لأحداث الحياة والمواقف اليومية ، وأن الأشخاص السعداء يفكروا فى أحداث المستقبلية بطريقة أكثر إيجابية

كما توصلت دراسة (حسن عبدالفتاح الفنجرى ، ٢٠٠٧) والتى اهتمت بالبحث عن علاقة الأمل بمتغيرته (السبل والإدارة ، الإنجاز الأكاديمى) وعلاقة ذلك بالسعادة الذاتية كما يقدرها الفرد لنفسه ، وقد استعان الباحث بعينتين (عينة استطلاعية) قوامها ٧٠ طالبا وطالبة من بين طلاب كلية التربية بالوادي الجديد ، وذلك للتحقق من صدق وثبات المقياس ، أما العينة الأساسية فتكونت من ٤٢٣ طالب وطالبة من بين طلاب وطالبات مناطق القاهرة والدلتا بمتوسط عمر ٢٠.٣٢ عاما وانحراف معياري قدره ١.٤٣٩ واستخدمت هذه الدراسة مقياس سمة الأمل والذى تم وضعه من قبل snyoler وأخرون عام ١٩٩١ ،وتم تقدير الفرد لمستوى إدراكه لسعادته الذاتية على سؤال متدرج بطريقة ليكرت ، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الأمل والإنجاز الأكاديمى والشعور بالسعادة الذاتية وأن الذكور تفوقوا على الإناث فى تقديراتهم لسعادتهم الذاتية . وفيما يتعلق بالتحقق من مقياس السعادة الذاتية جاءت دراسة (viren swmi , ٢٠٠٧) وذلك للتحقق من مقياس السعادة الذاتية على الشعب الماليزي ،وتوصلت الدراسة إلى أن مقياس السعادة الذاتية الذى تم وضعه من قبل ليوبوميرسكى وليبر عام ١٩٩٩ والذى يتألف من أربعة بنود على سبيل المثال (اعتقد أننى شخص سعيد) كل بند له سبع نقاط تبدأ من غير راضي جدًا بـ (١) وتنتهى بـ سعيد جدا (٧) ، ولذلك فإن النتيجة الكلية (الاجمالية) للمقياس تتراوح ٤ ، ٢٨ وكان معامل ألفا كرو نباخ للمقياس ٨٦٠ تم التحقق من المقياس على عينة قوامها ٢٩٠ طالبًا من الصين.

وأجريت الدراسة على ٢٢٧ طالب من طلاب الجامعة فى ماليزيا والناطقين باللغة الملايو ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مقياس السعادة الذاتية يتسم بالاتساق الداخلي وذو هيكل موحد ، ويتميز بالاستقرار على مدى فترة ٣٠ يوما وعليه يمكن تعميمه فى قياس السعادة الذاتية .

وفى علاقة الشخصية ذات مستوى المزاج العالي والسعادة الذاتية جاءت دراسة (Josematrtin,٢٠١٠) والتى تم متابعتها لمدة سبعة أسابيع وكان عدد المشاركون فى الدراسة ١٩٢ طالب جامعي ، أكمل منهم ١٥٥ طالبا فقط إجراءات مقياس السعادة الذاتية ومقياس سمة المزاج العالي ، وجاءت نتائج الدراسة لتثبت أن أبعاد الفوقية المزاجية (سمة المزاج العالي) مرتبطة إلى حد كبر

بمستويات السعادة الذاتية عند الأفراد ، وأن سمة المزاج العالي يمكنها التنبؤ بالسعادة الذاتية على مدار سبعة أسابيع استخدمت الدراسة مقياس (she) للسعادة الذاتية والذى وضع من قبل ليوبوميرسكى وليبر عام ١٩٩٩ ، ومقياس سمة المزاج العالي trait meta – mood scale والذى وضعه Salovey Tal عام ١٩٩٥ لتقييم اعتقاد الأفراد فى حالتهم المزاجية.

وجاءت دراسة (أحمد فوزى حسن ، محمد السعيد أبو حلاوة ، ٢٠١٤) للكشف عن حجم العلاقة الارتباطية بين متغيرات معنى الحياة والتفكير الإيجابى فى المستقبل والصلابة النفسية من جهة ، والسعادة الذاتية من جهة أخرى ، وأهمية هذه المتغيرات فى التنبؤ بالسعادة الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسيا بلغ عددهم ١٥٠ طالبا وطالبة بواقع ٦٠ طالب ، ٩٠ طالبة بمتوسط عمرى قدرة ٢١.٩٥ وانحراف معياري واستخدمت الدراسة مقياس قائمة اكسفورد للسعادة إعداد(Argyle ,Martin & lu , lgg) وترجمة (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٣) ومقياس معنى الحياة ، ومقياس التفكير الإيجابي في المستقبل ، ومقياس الصلابة النفسية وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها يمكن التنبؤ بالسعادة الذاتية فى ضوء معنى الحياة والتفكير الإيجابي في المستقبل وعن دور السعادة الذاتية كوسيط للعلاقة بين الغفران والانتقام بين طلبة الجامعات التركية .

أجريت دراسة (recepevt uysal etal , ٢٠١٤) على عينة قوامها ٢٩٨ طالب جامعي ، تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ ، ٢٤ عام وتم قياس دور السعادة الذاتية من خلال استبيانات قام الطلاب الجامعيين بملئها وخلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج والتى كان من أهمها ، أن السعادة الذاتية تتوسط جزئيا العلاقة بين الانتقام والغفران ، ومع ذلك فإنها لم تخفف من حدة العلاقة بين الانتقام والغفران ، كما أظهرت النتائج أيضا أن السعادة والتسامح ارتبطت سلبا بالانتقام.

وعن العلاقة بين السعادة الذاتية والكفاءة الذاتية من جهة ، وتقدير الذات من جهة أخرى كانت دراسة(ATilgan Erozkanetal,٢٠١٦) والتى أجريت على عينه قوامها٥٥٦ طالبا بواقع ٢٩١ طالبه و ٢٦٥ طالبا ، كانوا يدرسون فى برنامج التكوين التربوي بالجامعة ، ولقد اعتمدت الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية معدلا بالنسخة التركية ، ومقياس الثقة بالنفس ، ومقياس السعادة الذاتية ، ارتباطية بين كل من الكفاءة الذاتية ، وتقدير الذات ، والسعادة الذاتية ونوقشت الآثار النظرية للارتباط بينهما .

المحور الثانى : دراسات تناولت الحيوية الذاتية:

في دراسة الحيوية الذاتية جاء (Ryan & Frederic,٢٠١٦) وقاموا بدراسة لاختبار الصدق التقاربي لمقياس الحيوية الذاتية باستخدام مقياس الوجدان الموجب والسالب ومقياس الرضا عن الحياة كمنبئات بالرفاهية الذاتية وتوصلت الدراسة إلى أن الحيوية الذاتية تعكس الرفاهة الذاتية وتدعم أسلوب الحياة الصحي ، حيث أثبتت الدراسة أن ارتفاع مستوى الرفاهة الذاتية يرتبط بارتفاع مستوى الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة .

وجاءت دراسة (Ali Aketal,٢٠١٠) والتى هدفت للكشف عن التأثيرات المتوقعة للحيوية الذاتية على الطلاب ، وكانت عينة الدراسة ٣٦٠ طالبا من طلاب جامعة آزار بمتوسط عمر ١٩ سنة ، واستخدمت مقياس تطوير المهارات الحياتية ، ومقياس الحيوية الذاتية ، ومقياس الكفاءة الذاتية واستبيان الرفاهية النفسية ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية جيدة بين المهارات الحياتية ، والكفاءة الذاتية ، والتكيف الجامعي ، والرضا عن الحياة ، والرفاهية النفسية مع الحيوية الذاتية .

المحور الثالث : دراسات تناولت التوجه نحو المستقبل :

جاءت دراسة (بانسية محمد صالح ،٢٠١٧) بعنوان : بعض المتغيرات الإيجابية والسلبية وعلاقتها بتقدير الذات والتوجه نحو المستقبل لدي عينة من طلاب الجامعة . وكان الهدف من هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين بعض المتغيرات الإيجابية كالسعادة الذاتية والهناء الذاتي والتوجه نحو المستقبل وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٣٥٦ طالباً وطالبة بواقع ١٧٨ذكور ،و ١٧٨ إناث من طلاب جامعة الإسكندرية ،واستخدمت الدراسة عدة مقاييس منها مقياس التوجه نحو المستقبل من اعداد الباحثة وعادل شكرى ،ومقياس الشعور بالسعادة من اعداد مجدي محمد الدسوقي وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق بين الجنسين في متغير التوجه نحو المستقبل ، بالرغم من عدم وجود فروق بينهما في متغير السعادة ، وكذلك وجود علاقة بين متغير التوجه نحو المستقبل والشعور بالسعادة والتفكير الإيجابي .

من خلال العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بمتغير السعادة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية يمكن التأكيد علي غياب اهتمام الدراسات العربية – في حدود علم الباحثة – بدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة (السعادة الذاتية والحيوية الذاتية والتوجه نحو المستقبل) بالرغم من أهميتها في البناء النفسي خاصة للمعلمين .

المراجع

إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣أ):مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعى .**المجلة المصرية للدراسات النفسية** ،١٣(٣٨)،١٦-٢٥ .

أحمد فوزى جنيدى ،محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤): التنبوء بالسعادة الذاتية على ضوء معنى الحياة والتفكير الإيجابى فى المستقبل والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسياً .**مجلة الدراسات التربوية والإنسانية – كلية التربية – جامعة دمنهور – المجلد السادس – العدد(٤) الجزء (٤) الجزء (أ)** .

أمانى عبد المقصود عبد الوهاب(٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين . **مجلة البحوث النفسية والتربوية** .

بانسية محمد على صالح (٢٠١٧): بعض المتغيرات الإيجابية والسلبية وعلاقتها بتقدير الذات والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ،جامعة الاسكندرية – كلية الاداب – علم النفس .

حسن عبد الفتاح حسن الفنجرى (٢٠٠٧): الأمل وعلاقته بالسعادة الذاتية والإنجاز الأكاديمى – المؤتمر العلمى الثامن للتربية .جامعة الفيوم – ٢٠٠٧م.

عادل محمود المنشاوي (٢٠١٣) :. التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والأمل عند الطلاب المعلمين –**مجلة الدراسات التربوية والإنسانية – كلية التربية – جامعة دمنهور .المجلد الخامس العدد(٤)–الجزء الأول سنة ٢٠١٣.**

عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦) :. الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمى التربية الخاصة .**مجلة الإرشاد النفسى ،أغسطس** .

مارتن إى .بى سليجمان (٢٠٠٢) : .السعادة الحقيقية .(ترجمة) صفاء الأعسر . دار العين للنشر ،الطبعة الأولى (٢٠٠٥) .

سيكولوجية السعادة .(ترجمة) فيصل عبد القادر يونس . سلسلة عالم المعرفة ،العدد (١٧٥) ،يوليو ،تصدر عن المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، الكويت .

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤) :. علم النفس الإيجابى ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية .مؤسسة العلوم النفسية العربية .العدد(٣٤).

Akin,A.(٢٠١٢). The Relationships between internet addiction,subjective vitality,and subjective Happiness .cyber psychology ,behavior, and social net working.August٢٠١٢,١٥(٨),pp:٤٠٤-٤١٠.

Diener ,E.(١٩٩٨). Subjective well- being and personality .InD. Barone, M . Hesen .and v. van Hasselt(Eds.),Advanced personality(pp.٣١١-٣٣٤). New york :plenum press.

Diener,E., Lucas ,R.E., and Oishi, S.(٢٠٠٦).Subjective well-being:The science of happiness and life satisfaction.InC.R. Snyder& S.J. LopeZ(Eds.), Hand book of positive psychology(pp.٦٣-٧٣) Oxford and net-work:Oxford university press.

Diener,E.(٢٠١٦).Happiness: The science of subjective well-being .InR.Biswas- Diener &E.Diener(Eds),Noba text book series : Psychology .Champaign,il: DEF publishers.DOL: nobaproject. Com

Kubzansky,L&Thurston,R(٢٠٠٧). Emotional vitality and incident coronary heart disease:Benefits of healthy psychological functioning,Arch Gen psychiatry,٦٤(١٢),pp١٣٩٣-١٤٠١.

Lyubomirsky, S.(٢٠٠١).Why are some people happier Than other ? The role Of conghitive and motivational processes in well – being American Psychologist, ٥٦,٢٣٩-٢٤٩ .

Lyubomirsky, S.(٢٠٠٨). The how of happiness:Ascientific approach to getting the life you want .new york .

Martin E.P.Seligman and Ed Royzman(٢٠٠٣):Happiness:The three traditional theories . July(٢٠٠٣). https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletters/authentichappiness/happiness٠٣.

Nurmi,J.E.(٢٠٠٥):How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning . developmental Review١١:١-٥٩.

Ryan,R.M.,Huta,V.& Delci,E.L.(٢٠١٠).Living well :Aself –determination theory perspective on eudaimonia. Journal of Happiness studies,٩,١٣٩-١٧٠.

Ryan,R.M.&Frederick,c.(٢٠١٦). On energy, personality, and health: subjective vitality as adynamic reflection of well-being . Journal of personality ,٦٥(٣),pp:٥٢٩-٥٦٥.

Seligman ,M .& Royzman, E.(٢٠٠٣).Happiness: The three traditional theories .http:// www. Authentic happiness .sas .upenn. edu /...../au...../happiness.

Uysal,R.,Satici,S.,Satici,B.&Akin,A.(٢٠١٤).Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. Educational sciences. Theory&Practice,١٤(٢),pp:٤٨٩-٤٩٧.

Veenhoven,R.(٢٠٠١).Is happiness atrait: Tests of The theory that abetter society does not make people any happier social in dicators research,٣٢,١٠١-١٦٠.

Veenhoven R.(٢٠٠٣):Quality of life in Individualistic society:Acomparison of ٤٣ nations in the early ١٩٩٠,s.Social in dicators research.٤٨.١٥٨-١٥٩.

Zohreh Jalali & Alireza Heidari.(٢٠١٦). The relationship between Happiness,subjective well-being,Grativity and Job performance of primary school teachers in Ramhormoz city .Int