جامعة البحريـــن
كليـــــة الآداب
قسم علم النفـــس
برنامج الماجستير في علم النفس الإرشادي

بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بالهناء الشخصي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة

رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس الإرشادي

إعـــــداد

نوف فارس علي الكعبي
20018587

إشـــــراف

الدكتور/ توفيق عبدالمنعم توفيق
أستاذ علم النفس المشارك
جامعة البحرين

2013م

جامعة البحرين
المكتبة
LIBRARY
University of Bahrain

جامعة البحريـــن
كليـــــــة الآداب
قسم علم النفـــس
برنامج الماجستير في علم النفس الإرشادي

بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بالهناء الشخصي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة

رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس الإرشادي

إعـــــداد

نوف فارس علي الكعبي

20018587

إشـــــراف

الدكتور/ توفيق عبدالمنعم توفيق

أستاذ علم النفس المشارك

جامعة البحرين

2013م

جامعة البحرين
المكتبة
LIBRARY
University of Bahrain

بسم الله الرحمن الرحيم

{مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ}

(سورة النحل: الآية 97)

جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس
برنامج الماجستير في علم النفس الإرشادي

لجنة المناقشة والحكم

ناقشت الطالبة/ نوف فارس علي الكعبي الرقم الجامعي (٢٠٠١٨٥٨٧) الأطروحة التي تقدمت بها للحصول على درجة الماجستير في علم النفس الإرشادي ، والمعنونة :

بعض خصائص السلوك الاجتماعي الايجابي وعلاقته بالهناء الشخصي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة

وذلك يوم الخميس ٢٨ صفر ١٤٣٤ الموافق ١٠ يناير ٢٠١٣ .

وقد تشكلت لجنة المناقشة من كل من:

الاسم		التوقيع
أ.د توفيق عبد المنعم توفيق	مشرفا ورئيسا	
أ.د محمد جعفر جمل الليل	ممتحنا خارجيا	
أ.د محمد مقداد	ممتحنا داخليا	

UNIVERSITY OF BAHRAIN
College of Arts
Dept. of Psychology

شكر وتقدير

لا يسعني وقد شارفت على الانتهاء من هذا العمل المتواضع إلا أن أتقدم بالشكر لله سبحانه وتعالى الذي ألهمني الصبر وإعطاني العزيمة والقوة في انجاز هذا العمل.

وأتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان للأستاذ الدكتور توفيق عبدالمنعم توفيق الذي اشرف على هذه الدراسة ولم يبخل بجهده أو نصائحه، حيث كان لآرائه النيرة وتوجيهاته السديدة العون الكبير في إعدادها على هذه الصورة، فله كل التقدير والثناء.

كما يشرفني أن أتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى الأساتذة الكرام أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور محمد مقداد والأستاذ الدكتور محمد جعفر على تفضلهما بقبول مناقشة هذه الدراسة.

وأتقدم بجزيل شكري إلى الأستاذ الدكتور أحمد عبدالخالق في تحمله عناء إرسال بعض الدراسات التي أثرت وساعدت في انجاز هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لجميع الأساتذة الذين شاركوا في تحكيم مقياس الدراسة وعلى ما قدموه من آراء قيمة في سبيل إعداد هذه الدراسة، كما أشكر كل أساتذتي في قسم علم النفس بجامعة البحرين.

والشكر موصول إلى أفراد عينة الدراسة على حسن تعاملهم وتعاونهم.

ولا أنسى أن أخص بالشكر الوافر أسرتي وصديقاتي وعلى رأسهم عمتي التي قدمت لي الكثير من العون طول فترة الدراسة، فلهم كل الشكر والعرفان.

الإهداء

إلى أمي أطال الله بعمرها، التي علمتني الاستمرار والمثابرة نحو العلم والعطاء..

إلى روح أبي، رحمه الله وغفر له..

إلى زوجي الحبيب الذي أعانني و دعمني وعلمني أن الإرادة والعزيمة تصنع المستحيلات..

إلى فلذة كبدي ودقة قلبي ابنتي التي تحملت عناء غيابي وانشغالي عنها..

إلى كل من علمني حرفًا أو درسًا في الحياة في كل لحظه من لحظات حياتي..

أهدي هذا العمل المتواضع

الباحثة

فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
آية من القرآن الكريم	أ
شكر وتقدير	ب
إهداء	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	و
فهرس الأشكال	و
فهرس الملاحق	و
ملخص الدراسة	ز
ملخص الدراسة (بالإنجليزية)	ح
الفصل الأول: مشكلة الدراسة	2
مقدمة	2
مشكلة الدراسة	4
أهداف الدراسة	6
أهمية الدراسة	7
مصطلحات الدراسة	7
حدود الدراسة	11
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	13
مقدمة	14
المحور الأول: الأسس النظرية لحركة علم النفس الإيجابي	13
المحور الثاني: السلوك الاجتماعي الإيجابي وبعض خصائصه	15
المحور الثالث: الهناء الشخصي ومكوناته	31
المحور الرابع: السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي في علاقتهما بالمتغيرات الأخرى	43
الدراسات السابقة	47
دراسات تناولت بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي مرتبطة	47

بالهناء الشخصي	
دراسات تناولت الهناء الشخصي ومكوناته	52
تعقيب على الدراسات السابقة	57
فروض الدراسة	59
الفصل الثالث: منهجية الدراسة	62
منهج الدراسة	62
مجتمع الدراسة وعينتها	62
أدوات الدراسة	64
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	68
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات	71
النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	70
النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية وفروعها	72
ثانيا: التوصيات	78
ثالثا: البحوث المقترحة	78
المراجع	
أولًا: المراجع العربية	80
ثانيًا: المراجع الأجنبية	84
الملاحق	
ملحق (1): مقياس الهناء الشخصي	92
ملحق (2): مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي	96
ملحق (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات المبحوثين على كل فقرة من فقرات مكونات الهناء الشخصي	100
ملحق (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات المبحوثين على كل فقرة من فقرات خصائص السلوك الاجتماعي الايجابي	103
ملحق (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لخصائص السلوك الاجتماعي الايجابي	106
ملحق(6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمكونات الهناء الشخصي	108
ملحق (7): قائمة بأسماء المحكمين لمقياس الهناء الشخصي	110

فهرس الجداول

الجدول	العنوان	الصفحة
1	أعمار المبحوثين	63
2	الجامعات التي يدرس بها المبحوثين	63
3	معامل ارتباط المقياس الفرعي بالدرجة الكلية	66
4	نتائج تحليل اختبار (ت) للفروقات بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابات على خصائص السلوك الاجتماعي الايجابي حسب الجنس	70
5	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابات على خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي حسب الجنس	71
6	معامل الارتباط ما بين خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي	74

فهرس الاشكال

الشكل	العنوان	الصفحة
1	بعض خصائص السلوك الاجتماعي الايجابي	20
2	مكونات الهناء الشخصي	33

بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بالهناء الشخصي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى هدفين رئيسين هما: التعرف على دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات في خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي، والتعرف على دلالة العلاقة الارتباطية بين بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة. فضلاً عن أهداف فرعية تتمثل في التعرف على: دلالة العلاقة الارتباطية بين التسامح والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة، ودلالة العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة، ودلالة العلاقة الارتباطية بين المشاركة المجتمعية والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة، ودلالة العلاقة الارتباطية بين الانفتاحية والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة، ودلالة العلاقة الارتباطية بين الطمأنة والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.

واستخدمت الباحثة مقياس الهناء الشخصي (إعداد الباحثة)، وقائمة السلوك الاجتماعي الإيجابي (توفيق، 2007). وتم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة وطالبات الجامعات الخاصة بمملكة البحرين، بلغ عدد أفرادها (200)، منهم (98) من الذكور و (102) من الإناث .

وخلصت الدراسة إلى أنه :

لا توجد فروق دالة إحصائيًّا بين الذكور والإناث في خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة وطالبات الجامعة، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة ، كما أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين التسامح والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة. في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين كل من المساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية، والطمأنة بالهناء الشخصي. كذلك أشارت النتائج إلى وجود مستويات عالية لكل من السلوك الاجتماعي الإيجابي بدرجة (كثيرة)، والهناء الشخصي بدرجة (كبيرة) لدى طلبة وطالبات الجامعة.

Prosocial Behaviors and its Relationship with Well-being on a Sample of Male and Female of University Students

Abstract

This study is aimed at two main objectives: identifying significant differences between male and female of university students in their prosocial behaviors, and identifying significant correlation between prosocial behaviors and well-being on male and female of university students. As well as having sub-objectives including the identification of: significant correlation between forgiveness and well-being of male and female of university students , and significant correlation between social support and well-being of male and female of university students, and significant correlation between participation and well-being of male and female of university students, and significant correlation between openness and well-being of male and female of university students, and significant correlation between heartlessness and well-being of male and female university students.

The researcher used measure of personal happiness (designed by the researcher), and a list of prosocial behaviors (Tawfiq, 2007). The study was applied on a sample of students from commercial universities in the Kingdom of Bahrain, the sample includes (200) students, of whom (98) were males and (102) were females.

The study concluded that:

There are no statistic significant differences between males and females of university students on prosocial behavior among the students of the university.

There is a statistically significant correlation between some prosocial behavior and well-being of university students, There is no statistic significant correlation between forgiveness and well-being among university students, while there is a statistically significant correlation between social support, participation, openness, heartlessness with well-being. The results also indicated the presence of high levels of both prosocial behavior degree (high), and well-being degree (high) of university students.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

محتويات الفصل:

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول
مشكلة الدراسة

مقدمة:

لسنوات طويلة ظل مجال البحث في الصحة النفسية مهتمًّا بقضايا اضطرابات السلوك، وأساليب مساعدة الأفراد على تخفيف حدة هذه الاضطرابات، وما يصاحبها من مشكلات وأساليب غير فعالة في مواجهة الضغوط والمشكلات، غير أن علم النفس الإيجابي قد تحلل من الاهتمام بالاضطرابات السلوكية وطرق تخفيفها، إلى الاهتمام بالنواحي الإيجابية في حياة الأفراد وكيفية تنميتها وتطويرها، للوصول بأساليب حياة الأفراد إلى معايير الجودة السلوكية والشعور بطيب الحياة، والمساهمة الإيجابية في بناء حياة أكثر أمنًا وطمأنينة؛ فالإنسان الإيجابي النشط الذي يشعر بالسعادة يكون أكثر عطاءً وإثراء للحياة، وأكثر دعمًا وعونًا للآخرين في محيط الأسرة والعمل (محمود، 2010).

ويؤكد مارتن سيلجمان (1998) أن علم النفس الإيجابي اتجاه حديث يهدف إلى تقوية الذات، والوقاية من الاضطرابات والمشكلات، وتحقيق الصحة النفسية عن طريق: الشجاعة، والتفاؤل، والمهارات بين الشخصية، وأخلاقيات العمل، والأمل، والشرف والإنتاجية. فضلاً عن التضحية، والإبداعية، والتعاطف، والوالدية الإيجابية، والحكمة وصناعة العقلية المستقبلية. توصلاً إلى أفراد جيدين، وحياة جيدة (عن: توفيق، 2007).

فالإنسان باعتباره كائنًا اجتماعيًّا يعيش معظم وقته في جماعة أو جماعات، يؤثر فيها ويتأثر بها، ويتحدد سلوكه الاجتماعي في ضوء الأواصر الاجتماعية، وما تمخضت عنه من علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين، فهو يكتسب الأنماط السلوكية والاجتماعية والاتجاهات والقيم والمعايير، ويتعلم الأدوار الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والمشاركة في المسؤولية الاجتماعية، ويقوم بالواجبات الاجتماعية: كالتعاون والتعاطف والتراحم، والمشاركة، والإيثار، وينمي مهاراته الاجتماعية التي تحقق له التوافق السوي.

وتتضح أهمية السلوك الاجتماعي الإيجابي PROSOCIAL BEHAVIOR ومكوناته في الحفاظ على استمرار المجتمعات والأفراد وبقائها في حالة توازن، وذلك باعتبار أنه من أرقى أنماط السلوك؛ حيث يمثل كل أنماط السلوك الإيجابي النابع من ذات الفرد، ويقوم بها

تطوعًا بلا مقابل في بعض الأحيان، بل يضحى بمصالحه الشخصية في سبيل إسعاد الآخرين أحيانًا أخرى.

إن السلوك الاجتماعي الإيجابي كما عرفه جولدنينسون (1984) في معجم علم النفس والطب النفسي: أنه السلوك الموجه لنفع المجتمع، ويتضمن الأنماط السلوكية النافعة المفيدة لشخص آخر أو جماعة أخرى من الناحية الاجتماعية، حتى لو تضمن هذا السلوك التصرفات اليومية البسيطة، ومنها مساعدة الآخرين ومعاونتهم(عن: علي، وآخرون، 2001).

فالإنسان الذي هو كائن اجتماعي لا يستطيع أن يحيا بمعزل عن الآخرين فهو نتاج التفاعلات الاجتماعية، وعليه أن ينشغل بأنشطة اجتماعية إيجابية ليعيش حياة اجتماعية سوية (الأنصاري، وكاظم، 2008).

كما أن الإنسان فطر على الاجتماع مع غيره والاتصال بهم عن طريق اللغة المنطوقة أساسًا، وغير المنطوقة عند الحاجة، وعلى تبادل المنفعة معهم؛ فيشبع بذلك حاجاته، ويسهم في إشباع حاجات الآخرين، وهو يتبادل خلال هذا الاجتماع الأفكار والقيم والمشاعر، ويقدر الآخرين، ويتلقى منهم التقدير ويشاركهم مشاعرهم ويستقبل منهم مشاركتهم مشاعرهم. وتبدأ العلاقات الاجتماعية من نقطة بسيطة، تبدأ بفردين وتتسع دوائرها حتى تصل إلى العالم أجمع وتكون هذه العلاقات إمّا ضعيفة أو بالغة القوة، وقد تبدو قوية في ظاهرها، وحينما تدعو الحاجة إليها يظهر وهنها، كما تبدو ضئيلة، ولكنها عند الحاجة إليها تظهر متانتها (الشناوي، وعبد الرحمن، 1994).

إن تعلم السلوك الاجتماعي الإيجابي يعد مسألة في غاية الأهمية لتنظيم الحياة داخل المجتمع الإنساني، فهو له صور عدة وأبعاد منها: التسامح Forgiveness، والمساندة الاجتماعية Social support، والمشاركة المجتمعية Participation، والانفتاحية Openness، والطمأنة Heartlessness... وغيرها. فهو يهدف إلى نفع الآخرين، وتحركه دوافع الفرد للقيام بأعمال تطوعية يقصد بها إفادة فرد أو مجموعة من الأفراد. ورغم هذه الفوائد الإيجابية التي يحظى بها الآخرون، إلا أن الفرد قد يقوم ببعضها أو بها كلها أحيانًا، من أجل المكافأة أو الاستحسان الاجتماعي من قبل الآخرين، أو حتى المشاركة الوجدانية التي تعبر عن الاهتمام بالآخرين والإحساس بالمسؤولية والالتزام نحوهم (علي، وآخرون، 2001). مما يحقق الاستقرار في حياة الأفراد وسيادة الطمأنينة وإشاعة العدل والشعور بالأمن النفسي والاجتماعي في حياتهم الخاصة والعامة، وصولًا إلى الإحساس بالرضا عن

الحياة والسعادة، وبالتالي تحقيق الهناء الشخصي Well-Being الذي يعتبر من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي.

فالهناء الشخصي يرتبط بتعزيز الصحة النفسية في أبعادها الوجدانية والوجودية وصولًا إلى بناء الحياة الطيبة مثل: السعادة Happiness، والتفاؤل Optimism، والرضا عن الحياة life Satisfaction، والأمل Hope، وحب الحياة Love of life، والدافعية الذاتية والأمن النفسي، والمهارات الاجتماعية، والقدرة على الحب وتحقيق الذات. ويفترض العلماء الذين يدرسون الهناء الشخصي أن حب الفرد لحياته والوفاق مع ذاته ومع العالم والآخرين هو أهم مكونات الحياة الطيبة (الفرحاتي، 2012).

وقد خلص دينر وآخرون (2002) إلى أن مفهوم الهناء الشخصي هو تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل هذا التقويم على مكونين هما: الإرجاع أو ردود الأفعال الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، ومن ثم يكون الهناء الشخصي مفهومًا شاملًا يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضًا من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة (عن: عبد الخالق، وآخرون، 2010).

إن التطورات النظرية الأخيرة في ميدان علم النفس أفصحت عن الحاجة للتركيز ليس فقط على التحديات التي يواجهها الأفراد، ولكن أيضًا عن نقاط القوة والمعالجات الإيجابية التي تستطيع أن تؤدي إلى تعزيز الهناء الشخصي (Simsek, 2009).

وتعزيز الهناء الشخصي لدى الطلبة ينشأ كطريقة مهمة لتنمية كفاءة الطلبة الاجتماعية، الانفعالية والأكاديمية ويعد إسهامًا مهمًّا في المعركة النامية لمنع الإحباط، والانتحار، وإيذاء النفس، وأي سلوك غير اجتماعي أو أي إساءة (Noble,& Wyatt, 2008). حيث أشارت نتائج دراسة أعدها ايرلماز (Eryilmaz، 2011) عنوانها: "تلبية الاحتياجات وتحديد الأهداف من الحياة: نموذج من الهناء الشخصي للمراهقين في مدرسة ثانوية"؛ حيث اقترحت نتائجها ضرورة تعزيز الهناء الشخصي الموضوعي لطلبة المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة:

تعزيز الهناء الشخصي للطلبة يعتبر مدخلًا مهمًّا لتطوير كفاءتهم الاجتماعية والعاطفية والأكاديمية، كما أنه يسهم في وقاية الطلبة من الاضطرابات. ففي دراسة استطلاعية قامت بها الجامعة الكاثوليكية الاسترالية وايريبس العالمية برئاسة نوبل وبات

(Noble,& Wyatt, 2008). هدفت إلى الكشف عن خطة تطوير شاملة لدمج الهناء الشخصي للطلبة في المناهج التعليمية والبرامج المدرسية، فقد أكدت الدراسة أن الأداء الأكاديمي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالهناء الشخصي للطلبة، كما أشارت الدراسة إلى أن الطلبة الذين لديهم مستويات عالية من الهناء الشخصي يميلون إلى أن يكونوا أفضل في حل المشكلات، ويظهرون أداء أفضل في العمل، وتكون علاقاتهم أكثر إيجابية واجتماعية وذات مغزى، إضافة إلى أن الدراسة ركزت على أهمية السلوك الاجتماعي الإيجابي في تقوية التناغم، والاحترام، والاهتمام والعناية بالآخرين، بل إنهم وصفوا السلوك الاجتماعي الإيجابي بأنه خارطة أخلاقية ترشدهم لفهم سلوك الطلبة واختياراتهم.

و نظراً لأهمية البحث العلمية والعملية وحداثته في مجال دراسات علم النفس الإيجابي بشكل عام، وما يتعلق منها بموضوعات كالسلوك الاجتماعي الإيجابي، والهناء الشخصي، فإن الباحثة ترى مشكلة الدراسة في ندرة الدراسات النفسية على المستوى العربي مقارنة بالدراسات التي تم إنجازها على عينات أجنبية؛ وبما أن هناك خصائص للسلوك الاجتماعي الإيجابي ومنها التسامح، والمساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية، والطمأنة.. وغيرها (توفيق، 2007). وكما هو الحال بالنسبة لمكونات الهناء الشخصي التي تتمثل في السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والأمل، وحب الحياة (عبد الخالق، وآخرون 2010)، التي – بلا شك – تسهم في بناء شخصية الطالب بصورة إيجابية؛ الأمر الذي ينعكس على قدرة الطالب في بناء مجتمعه ووطنه، فقد رأت الباحثة ضرورة التعرف على بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي ذات العلاقة بتعزيز الهناء الشخصي لدى الطلبة، باعتباره أحد المكونات المهمة في تطوير الجانب الإيجابي في شخصية الفرد. ومن ثم تم تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

سؤالان رئيسان:

1. هل توجد فروق دالة إحصائيًّا بين الطلبة والطالبات في خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة؟

ويتفرع من هذين السؤالين الرئيسين خمسة أسئلة فرعية هي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين التسامح والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين المشاركة المجتمعية والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين الانفتاحية والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين الطمأنة والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي تحقيق ما يأتي:

الهدفان الرئيسان:

1. التعرُّف على دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات في خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي.
2. التعرُّف على دلالة العلاقة الارتباطية بين بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة.

ويتفرع من السؤال الثاني الأسئلة الآتية:

- تعرُّف دلالة العلاقة الارتباطية بين التسامح والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة.
- تعرُّف دلالة العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة.
- تعرُّف دلالة العلاقة الارتباطية بين المشاركة المجتمعية والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة.
- تعرُّف دلالة العلاقة الارتباطية بين الانفتاحية والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة.

- تعرُّف دلالة العلاقة الارتباطية بين الطمأنة والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

أولًا: الأهمية النظرية:

1. تكمن أهمية هذه الدراسة في إمكانية إثراء التراث الأدبي في مجال علم النفس الإيجابي، وهو من المجالات الحديثة نسبيًّا في علم النفس من خلال تناول موضوع السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى فئات الطلبة، أو ربطه بمتغيرات أخرى غير الهناء الشخصي.
2. ندرة الدراسات التي أجريت في مجال الهناء الشخصي والمتغيرات موضوع الدراسة على المستوى المحلي؛ إذ إن أغلب الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة مقتصرة على مكونات الهناء الشخصي؛ كالسعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، كلًّا على حدة، في حين أنه تندر الدراسات التي أجريت في مجال الهناء الشخصي بشكل عام.
3. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية، في تقديم معلومات تفيد العاملين في مجال الإرشاد النفسي، وتدعم الاتجاهات الحديثة في مجال الإرشاد النفسي؛ وهو الاتجاه التكاملي بينه وبين علم النفس الإيجابي، التي يمكن أن تسهم في تحقيق أعلى مستويات مقبولة من درجات الهناء الشخصي لدى الطلبة.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

1. يمكن أن تساعد هذه الدراسة في تصميم وإعداد برامج إرشادية تستند إلى أسس ومبادئ علم النفس الإيجابي، التي يمكن من خلالها تعزيز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية ذات العلاقة بالهناء الشخصي التي ستسفر عنها نتائج الدراسة الحالية.

مصطلحات الدراسة:

أولًا: السلوك الاجتماعي الإيجابي:

يعرف على أنه أي فعل يتم إنجازه بهدف نفع شخص آخر (Buckmaster, 2004).

ويمكن تعريفه على أنه: أي تصرف أو عمل أو فعل أو نمط سلوكي بنَاءٍ اجتماعيًّا، أو مفيد على نحو ما لشخص آخر أو جماعة، ويشمل الأنماط السلوكية البسيطة التي تظهر في الحياة اليومية؛ كمساعدة مسن في عبور الطريق (علي، وآخرون، 2001).

ويشار إليه بالأعمال التطوعية التي يقصد بها مساعدة أو نفع شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص (Eisenberg, & Mussen, 1989).

التعريف الإجرائي:

يشير إلى الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على قائمة خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي المستخدمة في هذه الدراسة، وذلك في الأبعاد الآتية: التسامح، والمساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية، والطمأنة.

ووفقًا للدراسة الحالية، فإن السلوك الاجتماعي الإيجابي يشير إلى بعض خصائص السلوك الاجتماعي الايجابي كالتسامح، والمساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية، والطمأنة.

1. التسامح:

يعرفه بيري مع آخرين (2005) بأنه: إزاحة أو استبدال الانفعالات السالبة غير المغفورة بانفعالات أخرى إيجابية ذات توجُّه إيجابي نحو الموضوع، وتلك الانفعالات الإيجابية ما هي إلا مكونات التسامح مثل: التعاطف، والمشاركة، والحب (عن: توفيق، 2007).

ويمكن تعريفه على أنه كل فعل يدل على اليسر والسهولة بين الناس والبعد عن التعصب (أبو خضير، 2007).

2. المساندة الاجتماعية:

وهي ما يتلقاه الفرد من دعم مادي ودعم معنوي من الآخرين في بيئته الاجتماعية وقت الحاجة إليها (سلطان، 2009).

وهي المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي لها كالأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل أو المدرسة أو الجماعة أو النادي وتقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها (غانم، 2007).

والهناء الشخصي هو حالة مستمرة من إيجابية المزاج والسلوك، والمرونة، والإشباع الذاتي، والعلاقات والخبرات (Noble, & Wyatt, 2008).

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس الهناء الشخصي، وبالمكونات التي يحتوي عليها المقياس.

ووفقًا للدراسة الحالية؛ فالهناء الشخصي يستدل عليه من خلال مكونات عدة هي: السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والأمل، وحب الحياة.

1. السعادة:

إن السعادة تعني حب الشخص لحياته واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل (Veenhoven, 2001).

وعرفت السعادة بأنها: شعور ناتج عن عمليه توازن بين العمليات العقلية وإشباع الحاجات الأولية، متوج بطاعة الله لتحقيق الطموح والإنجاز، وهي من فن إسعاد الذات بالنجاح والعمل على إسعاد الآخرين. وإذا ما تحقق هذا كله فسوف يكون الشخص بصحة جيدة ويشعر بالسعادة (اليوسفي، 1989).

2. التفاؤل:

هو النظرة الإيجابية للحياة المستقبلية والقدرة على التكيف والتوافق في مواجهة ضغوط الحياة بكفاءة وفعالية (عبد الخالق، 1996).

وهو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء (Scheier & Carver, 1987).

3. الرضا عن الحياة:

ويعرف بأنه: مدى تقبل الشخص واقتناعه بحياته بوجه عام، اعتمادًا على حكمه الشخصي (عبد الخالق، وآخرون، 2010) .

وعُرِّفَ الرضا عن الحياة بأنه: تقدير عام لنوعية الحياة للفرد حسب المعايير التي اختارها بنفسه (Shin & Johnson,1979).

4. الأمل:

هو اعتقاد الفرد بأنه يمتلك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافه مهما كانت هذه الأهداف (Snyder,et al 2000).

وعَرَّفَهُ جابر وكفافي (1990) بأنه: الرغبة في الحصول على شيء ما، أو الوصول إلى هدف معين، مع فكرة مفادها أن هذا الهدف سوف يتحقق؛ مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والارتياح (عن :عبد الخالق، وآخرون، 2010).

5. حب الحياة:

هو اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام (عبد الخالق، وآخرون، 2010).

حدود الدراسة:

- **الحدود البشرية:** تم تطبيق هذه الدراسة على طلبة وطالبات الجامعة.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة على عينة من طلبة وطالبات الجامعات الخاصة بمملكة البحرين.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2011-2012م.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

محتويات الفصل:

الإطار النظري:

- مقدمة
- المحور الأول: الأسس النظرية لحركة علم النفس الإيجابي
- المحور الثاني: السلوك الاجتماعي الإيجابي وبعض خصائصه
- المحور الثالث: الهناء الشخصي ومكوناته
- المحور الرابع: السلوك الاجتماعي الايجابي والهناء الشخصي في علاقتهما بالمتغيرات الأخرى

الدراسات السابقة

فروض الدراسة

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتضمن الإطار النظري لهذه الدراسة أربعة محاور رئيسة؛ حيث يتناول المحور الأول الأسس النظرية لحركة علم النفس الإيجابي، ويتناول المحور الثاني مفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي وبعض خصائصه، أما المحور الثالث فيتضمن الهناء الشخصي ومكوناته، ويتناول المحور الرابع السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي وعلاقاتهما بالمتغيرات الأخرى، وأخيرًا يختم هذا الفصل بالدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية.

المحور الأول: الأسس النظرية لحركة علم النفس الإيجابي:

يمكن اعتبار بعض الاتجاهات والتي من أهمها الاتجاه الديني و الإنساني الرافد الرئيس لحركة علم النفس الإيجابي؛ فقد بلورت إسهاماته وجهة النظر الإنسانية لهذا العلم في البحث عن الذات وأهمية الخبرات الإنسانية الإيجابيَّة في الحفاظ على الإنسان ووقايته من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية، وتنشيط جهاز المناعة لديه.

ومن منطلق أن علم النفس ليس فقط دراسة الأعراض المرضية وعوامل الضعف، فهو أيضًا معنِيٌّ بدراسة القوة والفضيلة والفعالية؛ فالغاية من العلاج ليست فقط تحسين ما ضعف، لكنها التربية إلى الأفضل. وعلم النفس ليس فرعًا من فروع الطب يهتم فقط بالأمراض والصحة، ولكنه أكثر من ذلك؛ حيث يهتم بالعمل والتعليم والارتقاء والحب واللعب.. وغيرها، ومن ثم تدور اهتمامات علم النفس الإيجابي في فلك ثلاثة موضوعات رئيسة هي:

1. الاهتمام بالخبرة الذاتية: ما الذي يجعل لحظة ما أفضل من لحظة تالية لها؟ مثل وجود بعض الموضوعات المرتبطة بالخبرة الإيجابيَّة؛ كالحياة الطيبة، أو جودة الحياة، والخبرة المثالية، والتفاؤل، والسعادة، وحق تقرير المصير، والطمأنة، والرضا (في الماضي)، والأمل والتفاؤل (في المستقبل)، والسعادة والحيوية (في الحاضر).
2. الشخصية الإيجابيَّة: كتنظيم الذات، والوجود التكيفي، والأداء النادر كما في الإبداع والموهبة. وتمتع الفرد بسمات إيجابيَّة كالقدرة على الحب والكفاءة، ومهارة إقامة العلاقة مع الآخر وتقبله، والحساسية للجمال والذوق الرفيع، والمثابرة والتسامح والأصالة، والتطلع والانفتاح العقلي على المستقبل، والتعلق

بالقيم الروحية والموهبة المرتفعة والحكمة. بكلمات أخرى: يهتم علم النفس الإيجابي على مستوى الفرد بالخبرات ذات القيمة؛ كالهناء الشخصي، والتنعم بالحياة، والقناعة، والتدفق، والمتع الحسية، والسعادة، والاعتدال في الرأي، والخلق الحميد، والمعرفة البناءة حول المستقبل.

3. خصائص الجماعات والمؤسسات المدنية: بما أن الخبرات الإنسانية عامة تكون من خلال السياق الاجتماعي، وهذا يعني أهمية السياق الذي تنشأ فيه الخبرة الإنسانية، والعلاقات الاجتماعية، والمعايير والأعراف والسياقات الثقافية، فضلًا عن أهمية الأنشطة التطوعية المرتبطة بنمو سعة الحيلة لدى الأطفال والشباب، والاهتمام بدور المؤسسات الاجتماعية التي تجعل الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة؛ أي على المستوى المؤسسي، فإن علم النفس الإيجابي معني بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تزيد من فعالية مشاركة الفرد مواطنًا وعضوًا في المجتمع؛ بمعنى تنمية الأفراد وصولًا إلى مواطنة مسؤولة. ويتضمن ذلك السلوك المسؤول مع الآخرين، والاهتمام بهم، والكياسة، والاعتدالية، والإيثار، والبحث عن العمل، والالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية (الفرحاتي،2012).

وعلم النفس الإيجابي عند سليجمان ليس بديلًا للعلوم النفسية التي تركز على الحاجات والاهتمامات بنواحي القصور لدى الفرد. فهو يرى أن هذه الحركة متممة لهذه العلوم، إلا أنها تتناول جانبًا لم يتم التعامل معه من قبل. وإن هدف علم النفس الإيجابي هو تطوير تقنيات نفسية اجتماعية مناسبة لكل فرد اعتمادًا على نواحي القوة والإيجابيات المتوافرة لديه.

ويعرف علم النفس الإيجابي على أنه: الدراسة العلمية للأداء الإنساني الأفضل، الهادفة إلى اكتشاف وتطوير العوامل التي تسمح للأفراد والمجتمعات بالنجاح والازدهار. وهو يرى أنه لتحقيق هذا الهدف لا بد من فهم الأداء الأفضل على كل المستويات بما فيها الشخصي، والمؤسسي والمجتمعي، كذلك على مستوى العلاقات بين الأفراد. وعليه فهو يُضَمِّنُ علم النفس الإيجابي فيما يأتي:

1. بناء نقاط القوة لدى الفرد.
2. تقوية وتنمية المناعة النفسية للفرد.
3. نقل علم النفس من التمركز حول الفرد إلى العمل لخير الإنسانية (Seligman,1999).

وقد أشار سليجمان إلى أن علم النفس الإيجابي هو ذلك التوجه الذي يهتم بالفرد عبر مستويين: الأول هو المستوى الذاتي للفرد؛ ويتركز الاهتمام فيه بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية كالهناء الشخصي، ويعني بالمتغيرات الايجابية لدى الفرد، سواء ما يتعلق بالماضي (الشعور بالرضا عما تم إنجازه)، وما يتعلق بالوقت الحاضر (السعادة والرضا عما هو متاح الآن للفرد)، أو ما يتعلق بالمستقبل (الأمل والتفاؤل بان الغد سيكون أفضل). وكذلك الاهتمام بدراسة السمات الشخصية الايجابية مثل الكفاءة والحب والشجاعة وتذوق الجمال والمثابرة والتسامح، والامتنان، والعفو، والأصالة والاكتراث والتدين والموهبة.. وغيرها. أما المستوى الثاني، فهو المجتمعي. وفيه يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الفضائل الحضرية المتقدمة التي تدفع الأفراد نحو المواطنة، وتجعلهم أفرادا ناجحين في مجتمعاتهم. ومن المتغيرات التي يتم دراستها عند هذا المستوى، وتنميتها لدى الراشدين الشعور بالمسئولية الاجتماعية، والإيثار، واللطف، والوسطية في التعامل مع الآخرين، ومراعاة أخلاقيات العمل وآدابه (عبدالله، 2011).

إن هدف علم النفس الإيجابي ليس إنكار التعرض للمحن والشدائد أو سلبية الحياة، وليس جهدًا للرؤية من خلال نظارات وردية؛ فهؤلاء الذين يدرسون موضوعات في علم النفس الإيجابي يعترفون تمامًا بوجود معاناة إنسانية وتحديات وصعوبات مجتمعية، ونظم أسرية سيئة التوظيف، وأعراف عقيمة، واختلالات مجتمعية كبيرة.. وغيرها. ولكن هدف علم النفس الإيجابي هو دراسة الجانب الآخر من العملية، وهو الأساليب التي يشعر فيها الناس بالمرح والسعادة، ويظهرون حبًا وسلوكيات إيثارية نحو الآخرين ويؤسسون عائلات وأعراف صحية.. وغيرها.

كذلك يهدف علم النفس الإيجابي إلى بدء تحول اهتمام علم النفس من إصلاح أو تعديل أو حتى تغيير الأشياء غير المواتية التي حدثت في الحياة، إلى الاهتمام ببناء وتشكيل القوى الإنسانية وتعظيم السمات الإيجابيَّة؛ أي الوصول إلى علم يبحث الجوانب الإيجابيَّة في الخبرة الإنسانية وكيفية اكتسابها وتنميتها، كما يهدف هذا المجال إلى تفعيل التغيير في علم النفس بشكل عام من التركيز فقط على إصلاح أسوأ الأشياء في الحياة، إلى التركيز – أيضًا – على بناء أفضل الصفات الإيجابيَّة، والرقي والازدهار، من خلال بناء الإيجابيات على مستوى الفرد والمؤسسات والمجتمعات والأمم (الفرحاتي، 2012).

المحور الثاني: السلوك الاجتماعي الإيجابي وبعض خصائصه:

السلوك الاجتماعي الإيجابي يمثل فئة واسعة من الأعمال التي تم تعريفها من قبل شريحة كبيرة من المجتمع. والانتباه إلى السلوك الاجتماعي الإيجابي في علم النفس نشأ مع ماكدوغال (1908) الذي جادل بأن السلوك الاجتماعي الإيجابي هو نتيجة عواطف العطاء التي أنشأتها غريزة الأبوة (Penner et al, 2005).

ولكن معظم البحوث الحالية لها جذورها في إرساء قواعد السلوك الاجتماعي الإيجابي؛ فقد استخدم مصطلح السلوك الاجتماعي الإيجابي منذ 1970، وبدأ علماء الاجتماع باستخدام هذا المصطلح باعتباره الكلمات المضادة للسلوك المعادي للمجتمع. وتطورت مجموعة من البحوث لإلقاء الضوء على العطاء والمساعدة والمشاركة في علم النفس.

وجرى التسليم في فهم السلوك الاجتماعي الإيجابي باعتباره مفتاحًا متناغمًا للعلاقات الشخصية والجماعية. فالبحث عن هذا المفتاح الذي يسمى مفتاح الانسجام جاء في الوقت المناسب وذلك لسببين: أولًا: خلال حركة الحقوق المدنية؛ فقد وجد السود والبيض أنفسهم في أمريكا عرضة للعقاب الجسدي والموت احتجاجًا على سياسة العزل العنصري، أما الثانية فقد كانت هناك زيادة حادة في عدد ضحايا الجرائم البشعة. فقد استأثرت حركة الحقوق المدنية وجرائم القتل باهتمام الناس في تلك البلاد، خاصة بعد الجريمة الوحشية لكاثرين "كيتي" في عام 1964. ثم طرح السؤال الآتي: لماذا يفعل الناس ذلك؟ لماذا لا يشارك الناس في السلوك الاجتماعي الإيجابي؟ واضطر علماء النفس الاجتماعي لدراسة الدوافع النفسية التي تدفع الناس للمساعدة والمشاركة.

وبطبيعة الحال، فإن علماء النفس وعلماء التنمية الاجتماعية يشيرون إلى أن عالم الحيوان دليلٌ على أن السلوك الاجتماعي الإيجابي هو وظيفة مبرمجة مسبقًا. كما أنه تم العثور على أمثلة كثيرة تبين انخراط البشر في سلوكيات المساعدة والتعاون وتقديم خدمات جيدة للأسر منذ القدم. وفي كثير من الأحيان ترتبط دوافع السلوك الاجتماعي الإيجابي مع الممارسة الدينية؛ حيث تُعدُّ المساعدة والتركيز على العطاء واجبًا دينيًّا، ويعتبر السلوك الاجتماعي الإيجابي قاعدة اجتماعية واجبة أخلاقيًّا في الثقافة الغربية.

إنَّ مفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي وأسسه النفسية في غاية الأهمية في تعزيز البحوث والممارسات في عدد من المجالات، بما في ذلك التعليم والعمل الاجتماعي والعدالة الجنائية والقانون (Knickerbocker, 2004).

التصورات النظرية المفسرة للسلوك الاجتماعي الإيجابي وخصائص الأفراد الذين يتسمون بارتفاع مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي:

أولًا: التصورات النظرية لعلماء التحليل النفسي:

تندرج تصورات علماء التحليل النفسي ونظرياتهم تحت وجهات النظر التي تعتبر أن سلوك الإنسان نتيجة للتفاعل بين العوامل الشخصية التي تصدر من الإنسان والعوامل البيئية. حيث يشير محمد عماد الدين إسماعيل إلى أن الأنا الأعلى عند فرويد رائد التحليل النفسي تنمو نتيجة لاكتساب الطفل للقيم ومعايير المجتمع والوالدين والعادات التي تأتي عن طريق الوالدين والكبار من أفراد المجتمع الذين لهم أهمية في حياته، غير أن نمو الأنا الأعلى وتبني الطفل للقيم والمعايير التي تأتي عن طريق الوالدين أو أفراد المجتمع إنما يعتمد على:

أ. مقدار الحب والدفء الذي يحاط به الطفل نتيجة علاقته بالوالدين.

ب. أن يكون للوالدين ضمير ومعايير خلقية ناضجة.

ت. أن يكون تبني الطفل للمعايير الوالدية على أساس من عملية توحد إيجابيَّة.

ومما سبق يمكن القول: إن الأنا الأعلى؛ وهي القانون الأخلاقي للفرد، يساعد على ضبط أنماط سلوكه بما يتوافق مع قيم الوالدين ومعاييرهم.

وتذكر ممدوحة سلامه أن أدلر قد أشار إلى وجود النمط المفيد اجتماعيًّا، وبالطبع فإن الأفراد الأسوياء نفسيًّا لديهم هذا النمط؛ حيث يهتم أصحاب هذا النمط بالآخرين ويتعاونون معهم طواعية، ولديهم مستوى مرتفعٌ من النشاط الإيجابي، ومع اهتمامهم بمصالح الآخرين وحاجاتهم يهتمون أيضًا بمصالح أنفسهم بما يحقق الصحة النفسية.

وفي هذا الصدد يذكر سعد جلال أن السلوك الاجتماعي الإيجابي – مشيرًا إلى نمط منه وهو الإيثار – يتكون من خلال تأنيب الضمير أو الشعور بالذنب، وبمعنى آخر أن الفرد أو الطفل- خلال نمو الأنا الأعلى – يتوحد مع والديه مرتبطًا بقيمهما، ومعايير السلوك عندهما، وعندما يشعر بالذنب نتيجة لتجاوزه هذه القيم والمعايير فإن تأنيب الضمير يدفعه إلى السلوك الإيجابي نحو الآخرين والتخلي عن مطامعه الشخصية.

وفي مقابل التحليلات السابقة التي ركزت على النمو النفسي، ونمو الأنا الأعلى في تشكيل سلوك الفرد، نجد أن الفرويديين الجدد أمثال هورني وإريكسون يؤكدون على دور

البيئة الاجتماعية والثقافية في تشكيل سلوك الفرد؛ حيث يرون أن الفرد يكتسب القيم وأنماط السلوك المختلفة من خلال التفاعل مع البيئة الاجتماعية والثقافية.

وفي الوقت نفسه يرى إريكسون أن السلوك الاجتماعي الإيجابي- مشيرًا إلى الإيثار كمكون من مكوناته - لدى الأفراد ينمو نتيجة للعلاقة الطبيعية والمبكرة التي تنشأ بين الطفل وأمه، واعتبر أن تحقيق الإشباع لحاجات الطفل- كالضم والحب والحنان والعطف بالإضافة إلى إشباع الجوع والعطش- يعد الأساس لنمو ثقة الطفل في نفسه ومن ثم ثقته في الآخرين من حوله، وهذا النمو يؤدي بدوره إلى استشعار مشاعر الآخرين وحاجاتهم والذي يعد من ضرورات نمو السلوك الإيثاري وارتقائه.

ويشير التصور السابق إلى أنه في حالة تلقي الطفل للرعاية والاهتمام من أمه فإنه من المحتمل أن ينعكس ذلك الأمر عليه مستقبلًا، ومن ثم يتفاعل مع البيئة المحيطة به تفاعلًا إيجابيًّا، مما يمكنه من تقديم العطاء والحب والتعاطف للآخرين، وبطبيعة الحال فإن الفرد يتلقى أو يستمد القيم الأخلاقية وأنماط السلوك الاجتماعي الإيجابي من البيئة الاجتماعية والثقافية التي يحيا فيها متمثلة على وجه الخصوص في الأسرة (علي، وآخرون،2001).

ثانيًا: التصورات النظرية لعلماء النفس السلوكيين:

يعد السلوك الاجتماعي الإيجابي بصوره المختلفة من أنماط السلوك التي يتم اكتسابها وتعلمها واستمرارها، وفقًا لقوانين التعزيز والتدعيم عند أصحاب التعلم الشرطي بافلوف، والتعلم الإجرائي سكينر، فعندما يقوم طفل بمساعدة ما لوالديه فيما يتعلق بالأعباء المنزلية، أو حتى يخفف من آلام صديقه، فإن مثل هذا النوع من السلوك من المحتمل أن يترتب عليه حصوله على إثابة من والديه؛ كابتسامة، أو كلمة شكر، أو تشجيع، ومن ثم فإن هذا التعزيز أو التدعيم من شأنه أن يقوي هذا السلوك ويجعل تكراره محتملًا في المستقبل في المواقف المشابهة، والعكس صحيح.

ويعكس التصور السابق عند السلوكيين مبدأ التعزيز والتدعيم الإيجابي، ودوره في تنمية السلوك وزيادة تكرار حدوثه عن طريق التعزيز الاجتماعي للفرد، في حالة قيامه بالسلوك الاجتماعي الإيجابي (علي، وآخرون، 2001).

وقد أشارت نتائج دراسة أعدها جونسون وآخرون (Johnson, et al, 2011) عنوانها: "العلاقات بين الخبرات التعليمية التعاونية، والاتكال الاجتماعي، وعدوان الأطفال، والإيذاء، والسلوك الاجتماعي الإيجابي". إلى أن الخبرات التعاونية تنبئ بالنزعات التعاونية،

وغياب النزعات الفردية، والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كما بينت نتائجها أن تزويد خبرات تعليمية تعاونية بشكل متكرر، يمكن أن يكون أداة مهمة لزيادة روح التعاون لدى الطلبة وبالتالي يقلل تكرار العدوان بقصد الإيذاء، ويزيد من تكرار السلوك الاجتماعي الإيجابي لديهم.

ثالثًا: التصورات النظرية لأصحاب نظرية التعلم الاجتماعي:

اهتم أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي بدراسة موضوعات التعلم ذات الطبيعة الاجتماعية والأخلاقية، وتفسيرها من الناحيتين النظرية والتجريبية؛ حيث قدموا لنا من خلال الأطر الثقافية والاجتماعية الأسس التي يتم على ضوئها تعلم الأدوار الاجتماعية، وأنماط السلوك الاجتماعي الإيجابي، ومنها الإيثار والتعاون والكرم والتعاطف والمسؤولية الاجتماعية.

وقد قدمت لنا نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا كيفية اكتساب السلوك بالملاحظة للآخرين، والاقتداء بما يفعلون، حيث يتعلم الطفل ملاحظة سلوك الآخرين ومراقبته عن طريق الاقتداء بالنماذج السلوكية التي حوله، ويتمكن من تقليد هذه النماذج. وعلى ضوء أسس التعلم الخلقي وتأثير التنشئة الاجتماعية يكتسب الفرد المعايير الخلقية ومنها الأنماط المختلفة للسلوك الاجتماعي الإيجابي. ولما كان الآباء أكثر الناس أهمية في حياة أطفالهم باعتبارهم من النماذج التي يتفاعل معها الطفل ويقتدي بها، فهم بمثابة المرجع الأساسي في اكتساب الأطفال الكثير من أنماط السلوك الاجتماعي الإيجابي (علي، وآخرون، 2001).

حيث توصلت دراسة أجراها بروجازكا وفاكولك (Prochazka & Vaculik ,2011) بعنوان "العلاقة بين السلوك الاجتماعي الإيجابي وتوقعات السلوك الاجتماعي الإيجابي من الآخرين". لنتيجة مفادها أن العلاقة بين السلوك الاجتماعي الإيجابي وتوقعاته تتجلى بشكل واضح بتوقعات السلوك الاجتماعي الإيجابي تجاه الآخرين في المواقف الحقيقية. والناس الذين يمتلكون درجات مرتفعة من خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي أظهروا بشكل أكبر أنهم أشخاص متعاونون ويحبون مساعدة الآخرين .

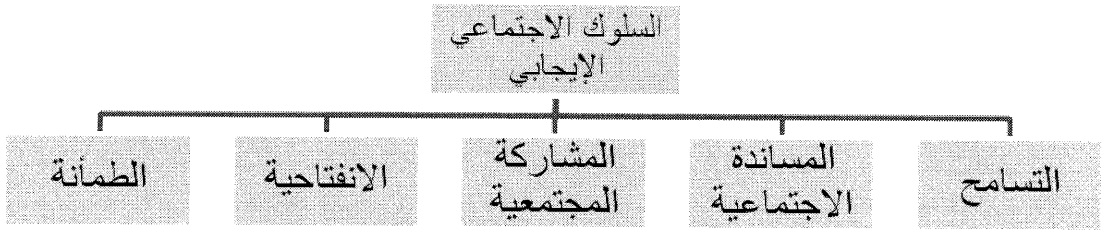
رابعًا: التصورات النظرية لأصحاب نظرية النمو المعرفي:

تشير ايزنبرج في كتابها نمو السلوك الاجتماعي الإيجابي (1982) إلى أن أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي لا يفسرون السلوك الإيثاري على أساس الدوافع الداخلية للفرد، أو

حتى على ضوء الدوافع والعمليات المعرفية، بينما يهتم أصحاب علم النفس المعرفي بالدافع المعرفي عند الشخص الذي يقوم بالإيثار أو السلوك الإيجابي.

وفي هذا الصدد يذكر خليفة أن جان بياجيه يرى أن اكتساب السلوك يقوم على أساس التغير في الأبنية المعرفية للفرد عبر مراحل عمره، وأن التغير في الأبنية المعرفية يصاحبه تغير في تفكير الفرد من المحسوس إلى المجرد، وهذا بدوره يؤثر على النمو الوجداني، وأيضًا على نسق القيم الذي يتبناه الفرد (علي، وآخرون، 2001).

وفي الدراسة الحالية، فإن السلوك الاجتماعي الإيجابي يشير إلى خصائص التسامح، والمساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية، والطمأنة، الشكل (1).



الشكل (1) بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي (توفيق، 2007)

1. التسامح Forgiveness:

التسامح في اللغة العربية: مشتق من سمح، السماح والمسامحة: أي الجود والعطاء عن كرم وسخاء، وليس تسامحًا عن تنازل أو منَّة. والمسامحة: المساهلة (عبد الله،2007).

والتسامح خلق اجتماعي يدل على سهولة صاحبه وحسن تعامله مع الناس، والتسامح هدي مستمد من نصوص الكتاب والسنة ، وتكمن أهميته في أنه يشمل جميع معاملات المسلم في حياته؛ سواء في بيته، أو في سوقه، أو في وظيفته، أيًّا كان موقعه.

وعرَّف حسن حنفي التسامح بأنه: "سلوك شخص يتحمل دون اعتراض أي هجوم على حقوقه في الوقت الذي يمكنه فيه تجنب هذه الإساءة. ويعني استعداد المرء لأن يترك للآخر حرية التعبير عن رأيه ولو مخالفًا ولو خطأ".

الآثار التربوية المترتبة على معرفة مظاهر التسامح:

إن وجود هذه الآثار يعتمد بشكل رئيس على المعرفة الحقيقية لمظاهر التسامح في الإسلام والإيمان بضرورة التحلي بهذا السلوك العظيم، فكلما زادت نسبة المعرفة والإيمان ازدادت نسبة ظهور هذه الآثار في الفرد والمجتمع. وآثار التسامح في الفرد هي آثار نفسية وسلوكية:

أولًا: آثار التسامح النفسية في الفرد:

1. الشعور بالسكن والراحة والطمأنينة.
2. الإيمان بدعوة الله للتسامح يقوي روح الأمل والتفاؤل في نفوس المؤمنين.
3. الإيمان بدعوة الله للتسامح يشعر المؤمن بأن الله قريب منه، وهو القادر على فتح الأبواب المغلقة، فلا يجزع لأنه يدرك معية الله.
4. الإيمان بدعوة الله للتسامح يحرر العبد من الذل لغير الله، فليس هناك من يملك المسامحة على الذنوب غير الله الذي لا شريك له، وهذا يوجد توازنًا نفسيًّا نتيجة لتوحيد نوازع العبد واتجاهاته، والدعاء لرب واحد يملك المغفرة والتسامح.
5. أن تيقن المؤمن بدعوة الله للتسامح، ينعكس على أخلاقه فيسمح عن غيره، وهذا التسامح يبعد الإنسان عن مرارة الحقد والغضب، والثأر، فتسامحه يقوي في النفس ويؤمن لها مناعة وقدرة على التحكم بهيجان الأعصاب (أبو خضير، 2007).

ثانيًا: آثار التسامح الاجتماعية:

عندما يؤمن أفراد المجتمع بتسامح الله تعالى، ويتربون على استشعار معانيه، ويتخلق كل منهم بما يقتضيه الإيمان بهذه الصفة من حب الله وطاعته له، فإن أثر هذا سينعكس على المجتمع على النحو الآتي:

1. المجتمع الذي يؤمن أفراده بأن الله تعالى يدعو للتسامح يشعر جميع أفراده بأنهم إخوة يتسامحون فيما بينهم؛ فالكبير يسامح الصغير، والمعلمون يتسامحون مع التلاميذ، والآباء يتسامحون مع الأبناء. وإن أمة لا تسود بين أبنائها روح التسامح هي عرضة للتفكك والانهيار.

2. المجتمع الذي يعيش فيه المؤمنون على سلوك التسامح، لا تقوم المعاملة بين أفراده على المؤاخذة والمحاسبة والانتصار للذات، وإنما تقوم المعاملة بين أفراده على التسامح الذي يسهم في إنشاء أقوى المجتمعات.

والمجتمع الذي تربى على التسامح تنمو فيه أنواع من العلاقات الاجتماعية التي لا يمكن أن تجدها إلا عند من تربى على هذا السلوك؛ كصلة الأرحام، والتماس الأعذار للناس، وغيرها (أبو خضير 2007).

وفي علم النفس الإيجابي يُصوَّر التسامح كإنسان يلعب دورًا حاسمًا في الحفاظ على التفاعلات الاجتماعية؛ حيث إن التسامح يقدم باعتباره ردًّا إيجابيًّا في كثير من حالات الصراع، في مقابل البدائل الأخرى؛ كالضغينة، والسعي للانتقام. وكما أن للتسامح أنواع، إلاَّ أنَّ التسامح مع النفس يُعدُّ الأكثر صعوبة من غيره، لدرجة أنَّ عدم وجوده يحتمل أن يكون أكثر إيلامًا وضررًا على الصحة. كما أن العلاقة بين التسامح والصحة تشير إلى أن عدم التسامح يترافق مع انخفاض الرضا عن الحياة وفقر الصحة العقلية (Peterson, , 2004 & Seligman).

عناصر التسامح:

1. الإدراك: من خلال إدراك الأذى الذي سببه الطرف الآخر. وربما يتولد لدى الشخص شعور بالغضب والحزن وحتى الكراهية، ولا يتم الشفاء إلا بمواجهة هذه العواطف السلبية وتفهمها بصدق.
2. اتخاذ القرار: في هذه المرحلة يدرك الفرد أنَّه لا بد من حدوث التغيير، ولا مبرر للانتقام من الشخص الذي سبب له الألم أو المشاعر السلبية. ومن ثم يبدأ في اكتشاف التسامح كبديل، ويتخذ الخطوات الضرورية من أجل التسامح الكامل.
3. العمل: تعتبر هذه المرحلة من مظانِّ قوة التسامح؛ حيث يبدأ الفرد هنا بالفصل بين الشخص وسلوكه الذي سبب له الألم، ففي هذه المرحلة يكون أكثر انفتاحًا لكي يجد الأسباب والنوايا خلف هذا التصرف، إنه يدرك أن البشر يرتكبون الأخطاء باستمرار ويطلبون من الله المغفرة.

4. الانفراج العاطفي: يدرك الفرد في هذه المرحلة أن عملية التسامح ستعطيه شعورًا بالراحة والارتياح، وربما تجعله أكثر حساسية للاهتمام بالآخرين، ويكتشف هدفًا جديدًا في الحياة، ويدرك أن التسامح شفاء للنفس قبل شفاء الآخرين.

5. دائرة التسامح: طلب المغفرة من الله- مسامحة النفس- مسامحة الوالدين- مسامحة الأولاد- مسامحة الجميع (الفقي، 2010).

2. المساندة الاجتماعية Social Support:

المساندة الاجتماعية: هي كل دعم مادي أو معنوي يقدم للمريض بقصد رفع روحه المعنوية، ومساعدته على مواجهة المرض، وتخفيف آلامه العضوية والنفسية الناجمة عن المرض (بيومي، 1996).

كما وتعد المساندة الاجتماعية الحماية التي يحصل عليها الأفراد من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد. ويلاحظ الدارس للمساندة الاجتماعية اهتمامًا كبيرًا بهذا المفهوم من قبل علماء النفس الإرشادي، والعيادي، والاجتماعي وغيرهم. وقد شارك علماء النفس في هذا الاهتمام منذ عقود عدة، فقد كانت فكرة تأثير الجماعة على الاتجاهات والسلوكيات معروفة جيدًا.

النماذج الرئيسة لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية:

هناك نموذجان لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية للهناء الشخصي للأفراد:

النموذج الأول: أن المساندة الاجتماعية ترتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأشخاص الذين يقعون تحت الضغط، ويعرف هذا بنموذج التخفيف أو الحماية؛ إذ ينظر إلى المساعدة على أنها تعمل على حماية الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لهذه الضغوط.

النموذج الثاني: يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير مفيد على حياة الفرد وسعادته بصرف النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا، وقد اشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيس لمتغير المساندة

وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة، مما دعا بعضهم أن يطلق على هذا النموذج الأثر الرئيس (سلطان، 2009).

وحظيت المساندة الاجتماعية باهتمام الباحثين اعتمادًا على مُسلَّمة أساسية مضمونها: أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها (كالأسرة، والأصدقاء، والزملاء في العمل) تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية. كما أن المساندة الاجتماعية تؤدي دورًا مهمًّا لاستمرار الإنسان وبقائه ، فهي تشبه القلب الذي يضخ الدم إلى سائر أعضاء الجسم، وهي تؤكد كيان الفرد من خلال إحساسه بالمساندة والدعم من المحيطين به، وبالتقدير والاحترام من الجماعة التي ينتمي إليها، وبالانتماء والتوافق مع المعايير الاجتماعية داخل مجتمعه، وهي التي تساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومواجهتها بأساليب إيجابيَّة فعالة، وتدعم احتفاظ الفرد بالصحة النفسية والعقلية. وتعدُّ المساندة الاجتماعية مصدرًا مهمًّا من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة، وأساليب مواجهتها، وتعامله مع هذه الأحداث، كما أنها تؤدي دوًرا مهمًّا في إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، وخفض مستوى المعاناة النفسية الناتجة عن شدة هذه الأحداث الضاغطة، وهي ذات أثر فعال في تخفيف الأعراض المرضية (المشعان، 2011).

أنواع المساندة الاجتماعية:

أشار هاوس سنة 1981 إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ أنواعًا عدة هي:

1. المساندة الانفعالية: وتشمل كافة أنواع الرعاية الانفعالية التي يتلقاها الشخص (أو يتوقع أن يتلقاها) من الآخرين، وتشتمل على: الرعاية والثقة والقبول والتعاطف والمعاضدة.

2. المساندة الأدائية: وهي التي تشمل المساندة التي يتلقاها الشخص (أو يتوقع أن يتلقاها) من الآخرين من خلال إلحاقه بعمل (يتناسب وإمكاناته) وكذلك مساندته بالمال.

3. المساندة بالمعلومات: وهي التي تشمل المساندة التي يتلقاها (أو يتوقع أن يتلقاها) من الآخرين من خلال النصائح والمعلومات الجديدة المفيدة، وتعليمه مهارة، أو حل مشكلة، وإعطاء (معلومات) يمكن أن تساعده على عبور موقف أو أزمة ضاغطة.

4. مساندة الأصدقاء: وهي تلك المساندة التي يتلقاها (أو يتوقع أن يتلقاها) من خلال ما يقدمه الأصدقاء بعضهم لبعض، حين يمر أحدهم بموقف ضاغط أو شدة.

ويضيف بعض الباحثين إلى ما سبق، المساندة النفسية أو المساندة بالتقدير، أي إدراك الفرد أنه موضع رعاية وتقدير من قبل الآخرين (عن: غانم، 2007).

3. المشاركة المجتمعية Social Participation:

يُعدُّ مفهوم المشاركة من المفاهيم التي لم تحظ بالتحديد القاطع، شأنها في ذلك شأن معظم- إن لم يكن كل- المفاهيم في مجال العلوم الإنسانية، وغالبًا ما يكون مرتبطًا بمجال آخر من مجالات المعرفة.

ويشير مفهوم المشاركة المجتمعية إلى: ما يقوم به أعضاء المجتمع من أنشطة لخدمة مجتمعهم في كافة مجالاته السياسية والاجتماعية والثقافية والتعليمية، وقد يكون هؤلاء الأعضاء أفرادًا أو جماعات أو مؤسسات، وتعتمد سلوكيات هؤلاء الأعضاء على التطوعية والالتزام وليس على الجبر والإلزام، وعلى الوعي والنزوع والوجدان والشفافية. وقد تكون هذه الأنشطة نظرية أو عملية تمارس بطرق مباشرة أو غير مباشرة (العجمي، 2007).

كما أن المشاركة المجتمعية: هي عملية يؤدي الفرد من خلالها دورًا أساسيًّا في الحياة السياسية والاجتماعية لمجتمعه، وتكون لديه الفرصة لأن يشارك في وضع الأهداف العامة لذلك المجتمع، وكذلك أفضل الوسائل لتحقيق وإنجاز هذه الأهداف (الخميسي، والشيخ 2003).

ومما لا شك فيه أن المشاركة المجتمعية تقوم أساسًا على رغبة كافة أعضاء المجتمع في المشاركة في البرامج أو المجالات التي تساعد على حل مشكلاتهم واحتوائها، ولذلك لا يمكن إجبار وإكراه أعضاء المجتمع على المشاركة في المجالات التي تؤثر على حياتهم الشخصية والاجتماعية، ولكن يجب أن يتم توفير الفرصة لهم للمشاركة وإبداء الرؤى والآراء حول القضايا المجتمعية المهمة، كما أن التعليم يعتبر من أهم الفعاليات والمجالات التي تؤثر على هياكل المجتمع بكافة ألوانها وأطيافها. وتعرف المشاركة المجتمعية بأنها: " المحرك الذي يساعد على نشر الوعي المجتمعي والتربوي والإداري بين أفراد المجتمع الخارجي، وهي الآلة التي تساعد على الإدارة الفعالة للخدمات والعمليات المختلفة داخل النظم المختلفة " (حسين، 2007).

ويحتل مفهوم المشاركة المجتمعية مكانة مهمة على الصعيد النظري والعملي. وقد تم تعريفه بأنه: "العملية التي يأخذ فيها الأفراد دورًا في عملية صنع القرار في مؤسسة، أو في برنامج، أو في البيئة التي تؤثر عليه". وعملية المشاركة المجتمعية تأخذ أشكالًا مختلفة في أطر وشبكات رسمية وغير رسمية. وتختلف أشكالها حسب كل مجتمع والمكان والقيم والعادات والتقاليد والمؤسسات في ذلك المجتمع.

أهمية وقيمة المشاركة المجتمعية:

1. المشاركة حق إنساني وهدف بحد ذاته:

المشاركة متطلب أساسي لإنسانية المرء؛ فالمشاركة مهمة بغض النظر عمَّا إذا كانت تجلب منافع أخرى، وتؤكد اتفاقية حقوق الطفل أن كلًا من الطفل والشاب إنسان كامل له حقوقه التي من ضمنها حق المشاركة في مختلف الأنشطة في الحياة.

2. المشاركة عنصر حيوي في تطوير الذات:

يتعذر على الشباب النماء والتطور إذا كانوا سلبيين، أو يؤدون دور المراقب، أو كانوا متلقين فقط. فمن خلال المشاركة ينمي الشباب مهاراتهم وكفاءاتهم، ويشكلون طموحاتهم، ويكتسبون الثقة، ويحصلون على الموارد القيمة. فالنضج والنمو عمليتان متواصلتان تتحققان عن طريق المشاركة. فكلما شارك الشاب بطريقة هادفة ازداد خبرة وكفاءة وثقة بالنفس، وبالتالي أصبح مؤهلا للمشاركة بفاعلية أكبر.

وتعزز هذه التجارب الهناء الشخصي بإعطاء الشباب إحساسًا بالتحكم في مجريات حياتهم. فعلى سبيل المثال وحسب ما ورد عن كابيلار ودي ونتر لقد تبين أن الأطفال الذين يترعرعون في جو تشاركي (في البيت والمدرسة والمؤسسات) يتفوقون دراسيًّا، ويصلون إلى مستويات أخلاقية سامية، ويصبحون أكثر اندماجًا في المجتمع، وتقل احتمالات تعرضهم للمشكلات النفسية أو الاجتماعية.

كما أشار بريليتنسكي بأن فرص المشاركة والمساهمة في الحياة العامة ذات أهمية في الهناء الاجتماعي والشعور بالمواطنة.

3. المشاركة تبني الفاعلية والاستدامة:

من المعروف الآن وعلى أوسع نطاق أن المشاركة تحسن مستوى فاعلية المشاريع والعمليات واستدامتها. وعندما يشارك اليافعون والشباب في تصميم وإدارة أي مشروع لا

تقتصر مشاركتهم على المساهمة بأفكار قيمة، بل تمتد لأخذ زمام تفاصيل مختلفة، ويعتبرون أنفسهم شركاء في ذلك المشروع. وهذا الإحساس بالملكية يولد لديهم إحساسًا بالمسؤولية ورغبة بالتصرف بطريقة تنعكس إيجابيًّا على المشروع. وبمنح الفرص المختلفة، تزداد قدرات اليافعين والشباب على المشاركة أكثر فأكثر وبالتالي يزيد تأثيرها على نمائهم وبناء قدراتهم المختلفة.

4. يمكن للشباب المشاركة بشكل قيِّم في مجتمعهم:

يسهم الشباب في مجتمعهم بشتى الطرق. وهذا الانخراط في المجتمع يخلق لدى الشباب اهتمامًا شخصيًّا بالمسائل، ويمنحهم منظورًا مباشرًا على نطاق واسع من المسائل الحياتية التي يجب أخذها في الاعتبار في أثناء عملية صنع القرار. وعلى سبيل المثال، في حال طلب رأي الشباب، فبإمكانهم تقديم معلومات مفيدة عن المخاطر التي تهدد صحتهم وصحة مجتمعهم المحلي، وغالبًا ما يستطيع اليافعون الوصول إلى أشخاص وأماكن متعذرة أمام البالغين، ويقدمون أفكارًا لا تخطر ببال البالغين أيضًا. ولهذه الأسباب يمكن للشباب أداء دور حيويٍّ في إجراء البحوث والمراقبة والتقييم والتخطيط.

5. رغبة الكثير من اليافعين والشباب في جميع أنحاء العالم بالمشاركة:

يرغب الشباب بالإحساس بالأهمية وبأن لديهم الفرصة لإحداث الفرق. وقد أكد الشباب هذا الرأي مرارًا وتكرارًا في سياقات مختلفة، بما فيها المؤتمرات الدولية خلال العقد الماضي، كما يؤكد الشباب أهمية أن يكون لدورهم معنى.

6. المشاركة ترعى عملية التعلم وتبني المهارات الحياتية وتساعد على حماية الذات:

أثبتت عملية التعلم من خلال التلقين والحفظ قلة جدواها؛ فالشباب معرضون لمواقف مختلفة في هذه الحياة، فدون تشجيعهم للتعبير عن أرائهم ومنحهم الفرصة لا يمكن أن تعزز ثقتهم بأنفسهم واحترامهم لذاتهم. فالمشاركة تؤهلهم للتعامل مع المواقف التي تنطوي على الظلم أو الإساءة أو التهديد؛ لأنهم لن يتوانوا عن طلب النصيحة أو الانسحاب من وضع قد يؤذيهم عند الضرورة أو حتى التكيف بطريقة مبدعة عندما لا يجدون مخرجًا.

7. المشاركة جزء لا يتجزأ من روح العملية الديمقراطية:

تتطلب الديمقراطية مشاركة المواطنين جميعهم في وضع نظام الحكم والوظائف الأساسية في المجتمع، واستبعاد اليافعين والشباب يعني حرمان نصف سكان العالم من

ممارسة المواطنة وإهمال مصالحهم. كما أن الفرص اليومية للمشاركة توفر لليافعين والشباب تعلمًا غير رسمي في الديمقراطية، وهذه التجربة تساعد الشباب على التعامل مع مجموعة متنوعة من السياقات في الحاضر والمستقبل بدأً من أبسطها لأكثرها تعقيدًا.

8. مشاركة الشباب تبني المجتمع المدني:

اشتراك الشباب في المراكز الشبابية والنوادي واللجان والمنظمات غير الحكومية والمجالس والاتحادات وغيرها من الهيئات، بمفردهم أو مع البالغين، يقوي المجتمع المدني. ويساعد هذا النوع من المشاركة اليافعين والشباب على معرفة الكيفية التي يعمل العالم وفقها، وبالتالي يتمكنون من الإسهام في تنمية المجتمع بشكل ملحوظ. والمشاركة التي تنخرط فيها نخبة متنوعة من الشباب تمنحهم إحساسًا بالانتماء، والتضامن، والعدالة، والمسؤولية، والاهتمام بذوي الحاجة (الطاهر ، 2010).

4.الانفتاحية Openness:

ويقصد بتلك الخاصية السلوكية الإيجابيَّة الانفتاح على الآخرين، والانفتاح على الخبرات، والإقبال على اكتساب المهارات الاجتماعية، والإقبال على كسب الأصدقاء، وتكوين العلاقات، والاقتراب من الآخرين. وتؤكد دراسة بويوفيك مع آخرين ضرورة أن يكون ذلك الاقتراب على المستويين الانفعالي والاجتماعي، وإزالة المسافات في العلاقات الاجتماعية، وترتبط الانفتاحية والاقتراب من الآخرين بالرؤية الذاتية الإيجابيَّة من قبل الفرد لنفسه، وأيضًا كما يظهر للآخرين. ودلت دراسة لوكوود مع آخرين على أن الأفراد الأكثر اقترابًا من الآخرين هم أكثر نجاحًا في علاقاتهم، فضلًا عن أن تلك العلاقات تتسم في العادة بأنها قوية ومتماسكة، كذلك ترتبط الانفتاحية بالاتجاهات الإيجابيَّة نحو الآخرين. وتحسين الانفتاحية من عمليات إصدار الأحكام والتقويمات الاجتماعية؛ كتحسين عمليات إصدار الأحكام التعصبية، و التحيزية ، والسلالية، والعرقية؛ لأنها تذيب الجوانب السلبية فيها، وتحسين الانطباعات المتبادلة بين الأفراد. ومن هنا أضحت تلك الخاصية من الخصائص الإيجابيَّة التي يجب تنميتها لتطوير السلوك التوافقي الأمثل (توفيق، 2007).

تم تحديد الانفتاح على التغيير باعتبار أنه: "ضروري من أجل التغيير المخطط له"، وقد تم تعريف الانفتاح على التغيير بأنه: " الدعم من أجل التغيير والتأثير الإيجابي إزاء العواقب المحتملة للتغير" (Miller et al, 1994).

وإن عدم التعرض للانفتاح للتغير قد تكون له آثار ضارة؛ حيث إنها قد تشير إلى الشعور بالحرمان مصحوبًا بمشاعر القلق، فمن المرجح أن هؤلاء الذين لا يستطيعون الحصول على أكبر قدر من الانفتاح للتغيير لديهم مشاعر إيجابيَّة أقل من غيرهم (Dar,& Resh, 2001).

وإنَّ الانفتاح للتغيير هو حقيقة واقعة؛ فالإنسان هو أكثر مخلوقات الأرض تعقيدًا، فهو يسعى نحو تحقيق أغراض معينة في حين يسعى إنسان آخر نحو تحقيق أغراض أخرى مناقضة للأول. ففي العالم الغربي يسعى الإنسان متطلعًا إلى التغيير، سواء أكان هذا التغيير في التجارب، أم في الخبرات، أم حتى في الآلات.. وغيرها. وهكذا فالإنسان يتحرك بوعي نحو التغيير، فقد يخترع، وقد يستعير عناصر ثقافية من مجتمعات أخرى.

وهذه الحقيقة لا يمكن إنكارها؛ فالمجتمعات والظواهر والنظم الاجتماعية تتغير دوما تغيرًا لا يمكن إيقافه، وهذه خاصة تميز عالم الإنسان عن غيره. والدليل على ذلك التغير المستمر الذي لا يمكن إيقافه، ذلك التمايز الكبير بين الملابس التي كان يلبسها أفراد مجتمع من المجتمعات في عصر مضى، والملابس التي يلبسها أفراد هذا المجتمع في الوقت الحالي، والعادات والآراء الغريبة التي كانت سائدة في مجتمع ما تختلف اختلافًا كبيرًا عن عادات وآراء ذلك المجتمع في العصر الحالي (الضبع، 2009).

وحيث إن خاصية الانفتاحية تتجلى في الإقبال على اكتساب المهارات الاجتماعية التي تشمل القدرة على ضبط البيئة والتفاعل معها بإيجابيَّة، وتنمية النشاط الذاتي والتعاوني، وتحقيق قدر من الاستقلال الذاتي، والتفاعل – ليس فقط مع الأشياء – ولكن أيضا مع الأفراد، الأمر الذي يؤدي إلى أن يؤثر فيهم الفرد ويتأثر بهم. والمهارات الاجتماعية هي مجموعات من سلوكيات معينة مرتبطة ببعضها في نسق معين، وحين نستخدم المهارات الاجتماعية بشكل صحيح وفي الوقت المناسب فإنها تساعدنا على الانسجام مع الآخرين واتخاذ قرارات مناسبة في المواقف الاجتماعية. ونحن نستخدم المهارات الاجتماعية كل يوم، كتحية زملاء العمل، وطلب المساعدة من موظف، والاتصال هاتفيا بصديق، والتحدث إلى بائع بشأن منتج من المنتجات، ومجاملة شخص ما .. وغير ذلك. واستخدام هذه المهارات بشكل مناسب يؤثر بشكل كبير على أسلوب معاملة الآخرين لنا، فإذا كنا قد اكتسبنا مجموعة كبيرة من المهارات الاجتماعية يمكننا معالجة مزيد من المواقف على نحو فعال، وتحقيق توافق أفضل مع مزيد من الأفراد (الفرحاتي، 2012).

5. الطمأنة Heartlessness:

تحتل الطمأنينة النفسية مكانة عالية لدى الباحثين، وتكمن أهميتها في كونها مدخلًا لتحقيق التوافق النفسي، فالحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية التي تؤسس عليها الحاجات النفسية الأخرى. فالطمأنينة النفسية تتضمن إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق له الرضا عن النفس، والارتياح، وخفض التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة وتوفير الهدوء النفسي والاطمئنان لديه (التل، وأبو بكرة، 1997).

و الطمأنة تعني السعي الحثيث نحو تهدئة الآخر، وخفض قلقه، وإراحته، وتخفيف معاناته، وامتصاص انفعالاته السالبة، وتأمينه، وتوكيده، وإذهاب الخوف عنه، والحد من روعه، وإثلاج صدره. وهي خاصية سلوكية إيجابيَّة على كافة المستويات النفسية والاجتماعية والخلقية.

وتؤكد دراسة آدمز مع آخرين أهمية خلق الأمان والسلام حتى مع الأفراد ذوي الثقافات المختلفة، وما لذلك من أثر على نجاح عمليات التواصل. ولا يمكن تصور طمأنة دون خلق للأمان والسلام، بل لأكثر من ذلك؛ إذ يمكن القول بأن الطمأنة ذاتها هي سلوك خلق الأمان والسلام، وأن جوهر التفاعل العلائقي بين الأفراد هو الأمان والسلام والصفاء (توفيق، 2007).

والأمن يعني الأمان والحماية وسكون القلب والبعد عن الخوف والقدرة على مواجهة المفاجآت والأزمات والانفعالات المتوقعة وغير المتوقعة، واستيعابه للصراعات والآلام النفسية والتكيف معها، دون أن يترتب على ذلك اختلال أو اضطرابات في الأوضاع السائدة، بما يعنيه ذلك من شعور بالخطر وعدم الاستقرار، والتحرر من مشاعر الخوف والهلع والفزع والرهبة، وتوقع الخطر والأذى، وهو السكينة التي يشعر بها الفرد نتيجة لإشباع دوافعه العضوية والنفسية. فالأمن النفسي يتمحور حول شعور الفرد بأنه محبوب ومقدر من قبل الآخرين، لا سيما ذوي الأهمية في حياته. وهو حالة نفسية داخلية يشعر الفرد من خلالها بالاطمئنان والهدوء، وتتمثل خارجيًّا في تحقيق معظم مطالبه، وإشباع معظم حاجاته، وشيوع روح الرضا النفسي، وتقبل الفرد لنفسه وتوجهه نحو الإنجاز، ومشاركته الأصيلة في أنشطه تحقق لديه هذا الشعور وتدعمه (الفرحاتي، 2012).

وبتفحص أدبيات علم النفس نجد أن ماسلو يعرف الطمأنينة النفسية، أو كما يطلق عليها "الأمن النفسي" بأنها تمثل شعور الفرد بالقبول والانتماء والألفة وندرة الشعور بالتهديد والخطر والقلق، بصورة تعكس حقيقة الجنس البشري بأنه ودود وخيِّر، ويشعر بالثقة نحو

الآخرين والتسامح معهم، والتعاطف والتفاؤل والسعادة والاستقرار العاطفي، والميل إلى الانطلاق والتجاوب مع الواقع، فضلا عن الخلو من الاضطرابات العصابية (الرقاص، والرافعي، 2010).

والشعور بالهدوء والطمأنينة والبعد عن الاضطرابات والقلق ضروري لوجود الفرد في المجتمع، والطمأنينة النفسية هي الشعور بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة، وشعور الفرد بأن الآخرين يحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وهي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي والصحة النفسية للفرد. وتظهر هذه الحاجة في تجنب الخطر والمخاطرة واتخاذ الحذر، والمحافظة، والفرد الذي يشعر بالأمن والإشباع في بيئته الاجتماعية المباشرة في الأسرة يميل إلى أن يعمم هذا الشعور، ويرى البيئة الاجتماعية مشبعة لحاجاته، ويرى في الناس الخير والحب ويتعاون معهم، أما الشخص غير الآمن فهو في خوف دائم ويعيش في حالة من عدم الرضا، ويرى أن البيئة تمثل تهديدًا خطيرًا لذاته. ومن هنا يؤدي إشباع حاجات الفرد إلى تحقيق الأمن النفسي (اليوسفي، 2002).

المحور الثالث: الهناء الشخصي ومكوناته:

يتشابه الهناء الشخصي كثيرًا – وفي طرق عدة – مع المصطلحات الأخرى التي تشير إلى الحالات الذهنية الإيجابيَّة، كالسعادة، والرضا. وليس من المهم أن نقلق بشأن التفريق الواضح بين هذه المصطلحات، فإذا قال شخص بأنه سعيدٌ أو أنه راضٍ جدًّا عن حياته، فيمكن حينها القول بكل تأكيد بأن الهناء الشخصي النفسي لديه عالٍ جدًّا (Robertson & Coopers, 2011).

فالهناء الشخصي يشكل تقييمًا لحياة الناس العاطفيَّة والمعرفيَّة، كما عرفه دينر، وهو نتيجة لاستخدام معقد للعناصر البيولوجية، والاجتماعية، والثقافية، والنفسية، والاقتصادية والروحانية. كما أن الفكرة لحالة الهناء الشخصي هي أقرب لفكرة الصحة الذهنية والسعادة، والرضا عن الحياة والإدراك للإمكانيات الكامنة للشخص.

و هناك مدرستان لنظرية الهناء الشخصي هما:

1. نظرية الهناء الشخصي الموضوعي المقترحة من قبل دينر (1984).
2. نظرية الهناء الشخصي النفسي المؤيدة من قبل ريف (1989).

إن الهناء الشخصي الموضوعي المعطى من قبل دينر وزملائه (2000) له ثلاثة مكونات رئيسة وهي: الرضا عن الحياة، والأثر الإيجابي، والأثر السلبي. (Cheng, & Lam, 2010).

فالهناء الشخصي الموضوعي يمكن تقييمه بوساطة فحص البعد المعرفي؛ (التقييمات المدركة من قبل الناس التي تحكم على رضاهم عن الحياة ككل)، وأبعاده العاطفية؛ (الأثر الإيجابي والأثر السلبي للناس). وإذا اختبر الشخص بصورة متكررة مستوى عاليًا من الرضا عن الحياة والأثر الإيجابي، واختبر ندرة في الأثر السلبي، عندها يمكن القول بأنه أو بأنها لديهما مستوى عالٍ من الهناء الشخصي الموضوعي. وعلى العكس إذا كان هو أو هي قليل الرضا عن الحياة، ويختبر شكلًا متكررًا من الأثر السلبي، فيمكن القول حينها بأنه يمتلك مستوى منخفضًا من الهناء الشخصي الموضوعي (Diener, & Suh, 1997).

وهذا قريب لفكرة جاهودا الذي أعطى المكونات الضرورية للهناء الشخصي؛ كالصحة الذهنية المثالية؛ (مؤشرًا إلى فعالية استيعاب النفس، واحترام الذات الواقعي، والقبول، وسلوك التحكم التطوعي، والاستيعاب الحقيقي للعالم، والعلاقة الثابتة والعاطفة المعطاة، والتوجيه الذاتي، والإنتاجية). وعلى الرغم من ذلك، فإنَّ الهناء الشخصي الجسدي، والذهني، والاجتماعي الكامل هي السمات المميزة للصحة كما تخيلتها منظمة الصحة العالمية (Jahoda, 1958).

ويُعَدُّ مفهوم الهناء الشخصي من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، وهو المصطلح السيكولوجي لما يشار إليه في الحديث الدارج بالسعادة. والهناء الشخصي مصطلح مفضل على السعادة من وجهة نظر بعض علماء النفس، لأن للأخير معانٍ كثيرةً ومختلفة، وذلك على الرغم من شيوع استخدام مصطلح السعادة في كثير من البحوث النفسية.

وذكر دينر أن الهناء الشخصي له مكونات عدة أو أقسام أساسية هي: الرضا عن الحياة بوجه عام، والقناعة بمجال محدد في الحياة من مثل: الزواج والعمل، وتوافر الوجدان الإيجابي بشكل متكرر (الانفعالات غير السارة). ويمكن تقسيم المكونات الأساسية للهناء الشخصي إلى عناصر أكثر تحديدًا؛ فالوجدان الإيجابي مثلًا يمكن قسمته إلى الفرح والقناعة والعاطفة والزهو والافتخار، ويمكن قسمة الوجدان السلبي إلى الغضب والحزن، والذنب، والخزي، والقلق...، وغيرها.

ويتسم مجال الدراسات في الهناء الشخصي بخصائص أساسية، أهمها:

1. أنه يدرس الهناء الشخصي من وجهة نظر الفرد نفسه.
2. أنه لا يهتم بالانفعالات والمزاج الوقتي فقط بل يفحص الهناء الشخصي للأفراد عبر فترات أطول من الزمن.
3. أن دراسات الهناء الشخصي تهتم بمدى واسع يمتد من اليأس إلى الابتهاج كي يكتمل الرضا عن الحياة، ولا تركز على الحالات السلبية كالاكتئاب والضغوط، ومع أن هذه الحالات الأخيرة جديرة بالدراسة فإن معظم الناس يصممون على السمو فوق الجوانب السلبية والارتفاع عليها ويحققون مستوى من الهناء الشخصي، فتجنب البؤس ليس كافيًا لتحقيق الهناء الشخصي؛ إذ لا بد أن يجرب الناس الرضا عن الحياة والانفعالات السارة ويخبرونها، أي أن تعد خبرة أساسية يمرون بها.

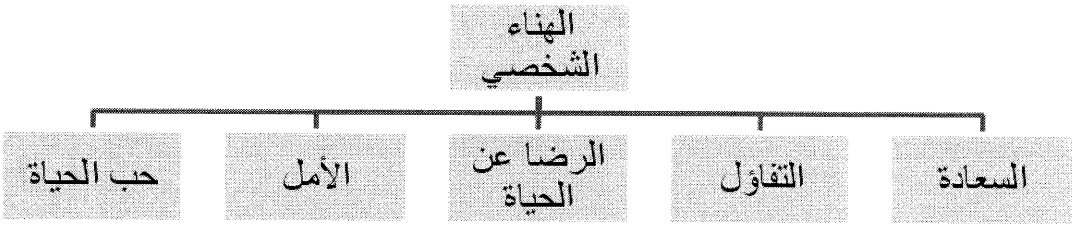
كما ذكر كومنس بأن هذا المجال لا يخلو من خلاف بين الباحثين؛ فيرى بعضهم أن الهناء الشخصي مرادف للسعادة، في حين يرادف آخرون بين السعادة والرضا عن الحياة، ولكن كثيرا من الباحثين يفرقون بين السعادة – بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج – وبين الرضا عن الحياة؛ إذ هو حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد. ويدعم الرأي القائل بهذه التفرقة أن التباين المشترك بين مقاييس السعادة والرضا عن الحياة يراوح بين 50% – 60% في حده الأقصى، ولكن بعض الدراسات أوردت ارتباطات أقل بكثير لدى بعض المجموعات الفرعية، كأولئك الذين يعانون من العجز. ولم تكشف دراسات أخرى عن ارتباط جوهري بين المفهومين لدى نساء متقدمات في العمر يعانين من مرض القلب (عبد الخالق، وآخرون، 2010).

أهمية الهناء الشخصي للأفراد:

إن الدراسات التي أجريت في موضوع الهناء الشخصي تبين مدى أهمية شعور الأفراد بمستوى عالٍ من الهناء الشخصي؛ حيث يؤثر ذلك على نجاح الأشخاص في حياتهم، وتكون علاقاتهم الاجتماعية بالآخرين جيدة عمَّن سواهم. كما أوضحت الدراسات أن المستوى المرتفع من الهناء الشخصي يُعدُّ متنبئًا عالي الدرجة لشعور الأفراد بالرضا عن زواجهم، وتكون لديهم مستويات منخفضة من الأفكار الهدامة والسلوك الانتحاري.

أما في مجال العمل، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الهناء الشخصي يكونون أكثر نجاحًا في علاقاتهم مع زملاء العمل، وأكثر نجاحًا في التعامل مع الضغوط (Pavot, & Diener, 2004).

والهناء الشخصي بوصفه عاملًا عامًّا يشتمل على عدة مكونات فرعية كما هي موضحة في الشكل (2):



الشكل (2) مكونات الهناء الشخصي (عبد الخالق وآخرون، 2010)

1. السعادة Happiness:

يبدو أن السعادة من المفاهيم النفسية التي لا يوجد اتفاق بين الباحثين عليها. فمن ناحية تتعدد مكونات مفهوم السعادة ومظاهرها بصورة واضحة، ويتسق نطاقها في أحيان، ويضيق في أحيان أخرى. ومن ناحية أخرى، هناك تداخل كبير بين مفهوم السعادة ومجموعة أخرى من المفاهيم مثل الرضا عن الحياة، والهناء الشخصي، ونوعية الحياة، وحب الحياة والأمل والتفاؤل.. ، وغيرها من المفاهيم الأخرى (عبدالله، 2011).

إن السعادة حالة من المرح والهناء والإشباع، تنشأ أساسًا من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات (عبدالحميد، وكفافي، 1991)، إنها حالة انفعالية أو عاطفية، وهي موصوفة بأحاسيس المتعة والرضا. فالسعادة هي القدرة على الاستمتاع في تجارب الأفراد، مصاحبة بمدى من الإثارة.

وتتكون السعادة من ثلاثة عناصر مرتبطة هي: الأثر الإيجابي، وغياب الأثر السلبي، والرضا عن الحياة ككل. وتبعا للباحثين في نظريات الانفعال، فإن السعادة هي واحدة من الانفعالات الست الكبرى. كما يعتقد أصحاب تلك النظريات أن الأفراد محفزون للبحث عن السرور وتجنب الألم، كما أنهم يرون السعادة كالحالة النهائية أو الهدف في حد ذاته.

أما باحثو النظريات المعرفية فقد عرفوا السعادة كانفعال ناتج من صنع تقدم مقبول اتجاه تحقيق الهدف. وبالتالي السعادة ليس لديها شيء لتفعله مع خطوة الإدخال الحسية المؤدية إلى الهدف، ويرون السعادة كشيء يختبره الشخص في طريقه إلى الهدف؛ فالسعادة بالنسبة لهم دافع وحافز للهدف. وبنى هؤلاء الباحثون فكرتهم على أساس أن السعادة متمثلة في القبول، والتأثير، والإنجاز. وعلى الرغم من ذلك فإن السعادة الحقيقية تأتي من الالتزام، وتقود إلى حياة ذات معنى (Hasnain, et al, 2011).

والسعادة من التغيرات الأساسية في الشخصية، باعتبارها نمطاً سلوكياً مركباً وثابتاً إلى حد كبير، وهي من المتغيرات التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد، فيتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، وتضم القدرات العقلية والانفعالية والإدارة والتركيب الجسمي الوراثي، والوظائف الفسيولوجية والأحداث التاريخية الحياتية، التي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه المميز في التكيف للبيئة (أرجايل، 1993).

كما أن السعادة – من وجهة النظر النفسية – ارتبطت بدايتها الأولى بالتوجه الفسيولوجي. إذ أكد "فروم" أن السعادة هي حالة ذاتية واستجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية ونشاط الجسم والتمتع بالصحة والقدرة على بذل الجهد، وتبقى السعادة عند "فروم" صراعًا ما لم تظهر من التفاعل الجسدي السليم لطاقة أعضاء الجسم (Dicapris, 1983).

ولعل التطور الملحوظ في فهم السعادة تمثل في توافق نتائج الدراسات النفسية حول مفهوم السعادة. والمتتبع للدراسات في هذا المجال لا يكاد يرصد تبايناً بين الباحثين حول مفهوم السعادة وعلاماتها؛ فقد أجمعت العديد من الدراسات النفسية على أن للسعادة مكونين رئيسين هما:

1. المكون المعرفي: ويتمثل في الرضا عن الحياة، التي تعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، وتحقيق الذات، والدخل، والصحة، والأسرة ، والأبناء، والزواج، والأصدقاء، والجيران، والعلاقات).
2. المكون الانفعالي ويتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور والاستمتاع واللذة، وقد تم تصميم العديد من المقاييس النفسية لتقدير السعادة لدى الأفراد طبقا لهذا المفهوم.

مظاهر السعادة:

تشير الأدبيات النفسية إلى أن مظاهر السعادة تتحدد في متغيرين رئيسين، هما: متغير الحالة الوجدانية ويتمثل في الشعور بالبهجة والاستمتاع؛ (الوجدان الإيجابي وغياب الوجدان السلبي)، والمتغير المعرفي ويتمثل في الرضا العام عن الحياة وتحقيق الذات.

ومن الخصائص والسمات المهمة في التأثير على السعادة؛ (الكفاءة الاجتماعية للفرد، وتقدير الذات، والرضا عن العلاقات، والتعاون، والرضا عن شغل الفراغ، والضبط الداخلي)، كذلك يمكن قياس مظاهر السعادة لدى الأفراد من خلال؛ (درجة الشعور بدفء العلاقات مع الآخرين، ورغبة الفرد الداخلية في التوجه للاستمتاع، والشعور بالجاذبية، وتقدير الجمال)، وهناك مجموعة من المظاهر للسعادة تمثلت في؛ (إدراك المعنى ووضوح الأهداف، والشعور بالقوة، والإنجاز، والاستمتاع، والمشاركة) (محمود، 2010).

إن فهم الفضائل الإنسانية وقوة الشخصية ونقاط القوة التي تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة والأمل من خلال علم النفس الإيجابي، يمكن أن يجعل الحياة ذات قيمة ومعنى، ويسهم بطريقة فعلية في منع وتقليل الأمراض والاضطرابات؛ حيث تبين أن الأمل والتفاؤل والإحساس بالقدرة على التحكم بالمواقف كلها عوامل تحصن النفس والجسد وتحافظ على الصحة (Taylor, et al 2000).

2. التفاؤل Optimism:

يعرف التفاؤل في معجم "ويبستر" بأنه: "الميل إلى توقع أفضل النتائج". وهناك تعريفات عدة من بينها تعريف عبد الخالق والأنصاري (1995) فيعرفان التفاؤل بأنه: "نظرة استبشار نحو المستقبل، يجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك". ويمكن القول: إن التفاؤل هو النظرة الإيجابيَّة للحياة، والقدرة على التوافق في مواجهة المواقف والضغوط الحياتية بكفاءة وفعالية. والتفاؤل عامل أساسي ومهم لبقاء الفرد؛ فالأفكار والمفاهيم الخاصة بالتطور والتغير الاقتصادي والاجتماعي والديني والسياسي والنظرة الإيجابيَّة إلى الحياة تعتمد على وجود الاتجاه المتفائل نحو المستقبل. كما أن التفاؤل يساعد الأفراد على وضع الأسس والأهداف المحددة والتغلب على الصعوبات والمحن التي تواجههم في المجتمع (الأنصاري، 1998).

وقد احتل مفهوم التفاؤل في العقود الأخيرة مركز الصدارة في مجالات الشخصية وعلم النفس الاجتماعي وعلم نفس الصحة وعلم النفس الإكلينيكي، وحديثا في علم النفس

الحضاري المقارن؛ حيث برهنت الدراسات على أن التفاؤل له دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق سعادته ورفاهيته ورضاه عن حياته، وصحته النفسية والجسمية (عبد الخالق، 1998).

التفاؤل والصحة النفسية والجسمية:

مما لا شك فيه أن للتفاؤل تأثيرًا كبيرًا على الصحة النفسية والجسمية، وهذا التأثير إيجابي؛ حيث يسرع بالشفاء في حالة المرض. وينظر إلى الصحة النفسية بأنها حالة من التكيف والتوافق والسيطرة على المواقف المحيطة وتحويل الأخطاء إلى خطوات سلوكية سديدة وناجحة ويجد الفرد معها بأنه يسيطر على انفعالاته ويستطيع أن يستثمر قدراته استثمارًا بشكل أمثل لصالح نفسه وصالح الآخرين من حوله، بل يتصرف بحكمه ومرونة، ويتسم سلوكه بالتفاؤل المستمر. وقد أجريت كثير من الدراسات حول تأثير التفاؤل على الصحة النفسية والجسمية، وخرجت تلك الدراسات بنتائج واضحة تدل على أن المتفائلين يتمتعون بمستوى عال من الصحة النفسية؛ فقد درس تايلور وأصحابه (1992) العلاقة بين التفاؤل وطرق التغلب على الضغوط والتوافق والسلوك الصحي. وقد أشارت الدراسة إلى أن التفاؤل مصدر مهم للتغلب على الأمراض الجسمية والنفسية؛ إذ إنه يساعد المرضى على التحكم النفسي في الانفعالات عندما يصابون بالأمراض (أبو تركي، 2008).

والتفاؤل دائمًا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بعافية النفس وزيادة الثقة بها، وهو لا يكون سليمًا ولا مجديًا إلا في حالة واحدة وهي أن يكون صاحبه عارفًا أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه، واعيًا أدق أنواع الوعي بموقفه العام الشخصي والاجتماعي من كافة جوانبه. ويمكن اختصار أنواع التفاؤل في نوعين رئيسين هما:

- أولًا: التفاؤل الغافل: وهو التفاؤل غير المدروس والمسمى بالتواكل، ويكون إلى الاستهتار أقرب منه إلى أي شيء آخر، أو قد يكون ضروبًا متتالية من الأحلام والأوهام.

- ثانيًا: التفاؤل الواعي: وهو التفاؤل الذي يحمل صاحبه على الجد في نظره إلى نفسه وإلى الأشياء والحوادث والأشخاص، وإلى الحياة كلها. فهو التفاؤل المنقذ الذي ينقذنا من الأفكار السوداء ويوجهنا نحو العمل الإيجابي المثمر، وهو يستقطب طاقات النفس الإيجابيَّة ويدفعها دفعًا لبذل جهد واعٍ، ويؤدي إلى مزيد من الثقة، وبه يظهر التوازن العقلي الذي ينتهي أي إنسان بدونه (أبو الحجاج، 2008).

التفاؤل كفارق فردي:

تؤدي النظرة المعرفية دورًا في فهم التفاؤل بوصفه فارقًا فرديًّا؛ فالتفسير المعرفي للسلوك يشدد على الإدراك والتوقع والخبرة السابقة، بحيث يؤدي في النهاية إلى ذلك السلوك. فالأفراد يمكنهم كشف العلاقات بين السبب والأثر ويميزون العلاقات السببية عن العلاقات الحقيقية والثابتة، فالتعلم بالمصادفة عبارة عن عملية نفسية مرتبة بالدافعية والمعرفة والانفعال، وهو توقع يميز كيفية تعميمه عبر الوضعيات وإسقاطه عبر الزمن، وتؤكد الأدلة التي جمعت من الدراسات الواقعية فكرة أن المتفائلين يواجهون المشقة بطرائق مختلفة عن المتشائمين، وهذا الفرق يمكن أن يفسر جزئيًّا بارتباط التفاؤل بالصحة والشعور بالسعادة، وبأن كل شيء على ما يرام؛ فالتفاؤل يعمل على تقليل تأثير المشقة في الوظائف السيكولوجية؛ إذ إن المتفائلين يظهرون قدرًا من اضطرابات المزاج عند استجابتهم لمدى واسع من مواقف المشقة (الإرياني، 2005).

التفاؤل هو النظرة الإيجابيَّة والإقبال على الحياة، وهو مصدر مهم لتحديد الطريق إلى الأهداف، وهو صفة يمتلكها الناس بدرجات متفاوتة، فطبيعة البشر توفر تفاؤلًا أساسيًّا عاليًا لدى بعض الأشخاص، ومنخفضًا لدى بعضهم الآخر، وتؤثر الخبرة على درجة التفاؤل أو عدم التفاؤل لديهم (Peterson, 2000).

والتفاؤل يتضمن التخطيط، وهو عملية معرفية، وإن الكلمات والجمل التي تعبر عن التفاؤل تقوم على أساس حقائق ومعلومات منطقية تدل بدورها على نوع النشاط المعرفي الذي يقوم به الأشخاص المتفائلون (Snyder, 1988).

3. الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

إن مفهوم الرضا عن الحياة هو أحد المؤشرات أو الدلالات للصحة النفسية، وقد اهتمت به الدراسات اهتمامًا كبيرًا. ويعود بدء استخدام هذا المفهوم إلى الثلاثينات من هذا القرن، وهناك العديد من جوانب الحياة التي لها تأثير على رضا الناس الذاتي عن حياتهم، وتسهم في زيادة مشاعرهم عن رضاهم عن حياتهم، وتشمل هذه الجوانب: الصحة والراحة المادية، والعلاقات الحميمة، والأسرة، والصداقة ، والمجتمع، والدراسة، وتنمية وفهم الذات، والعمل، ووسائل الاستجمام، والدين، والإبداع والتعبير الذاتي.

وقد استخدم علماء النفس والاجتماع مفاهيم ومصطلحات عدة في دراسة الرضا عن الحياة، مثل السعادة والإحساس بالهناء الشخصي ونوعية الحياة المدركة (ملكوش وباكير، 1994).

وكذلك اللذة أو السرور والبهجة والانشراح، وكل هذه المفاهيم مهتمة بالجوهر الذي أسماه الفلاسفة الأوائل بالسعادة. وتشير دراسات دينر (1995) أن الرضا عن الحياة مستقر إلى حد ما عبر مراحل الحياة المختلفة، غير أن العوامل التي تؤثر في الرضا عن الحياة هي التي تتغير عبر الزمن؛ فالإنسان يسعى إلى تحقيق الذات والبحث عن السعادة والإنجاز من أجل الشعور برضاه عن حياته وتوافقه في هذه الحياة. كما تؤثر الأحداث على تقييم الفرد لدرجة رضاه عن حياته سلبًا أو إيجابًا تبعًا لطبيعة الأحداث المؤثرة.

نظريات الرضا عن الحياة:

نظرية التكيف أو التعود:

يتصرف الأفراد تجاه الأحداث أو المواقف الجديدة في الحياة بشكل مختلف، وذلك يعود لردود أفعالهم ونمط حياتهم وشخصياتهم والأهداف التي يمكن أن يحققوها، ومع التعود والتواؤم والتأقلم مع هذه الأحداث أو المواقف تدريجيًّا، ومع مرور الزمن، فإنهم يعودون إلى سابق تصرفاتهم التي كانوا عليها قبل هذه المواقف. فالدراسات تشير إلى أن الأفراد بمختلف الأعمار والجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف والتعود والتأقلم مع الأحداث والمواقف الجديدة .

نموذج المقارنة الاجتماعية:

إن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل من الذين يحيطون بهم. فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من ضمن المجتمع والثقافة الواحدة؛ فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛ الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة من الأفراد أو الجماعات المحيطة، أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية. كما أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون محايدين في درجة الرضا؛ ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل، ويركز على دور الدخل المادي، وعلاقته بالسعادة

والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل حياة الأفراد العملية. ذلك أن الأفراد عندما يقيمون سعادتهم ورضاهم عن الحياة يضعون مستوى حياتهم في المقام الأول.

وينتقد بعضهم هذين النموذجين؛ إذ إن الأفراد قد لا يهتمون بالمقارنة الاجتماعية؛ وبالتالي وجود من هم أقل حظًا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا، أو الشعور بالسلبية أو الإيجابيَّة تجاه الذات أو أحداث الحياة.

نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم، وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها. وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم ينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. وهذا يدل على وجود علاقة إيجابيَّة بين تحقيق الأهداف والشعور بالرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها بما يتلاءم مع شخصيات الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

نظرية التقييم:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال معايير عدة ، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا. فالأفراد عندما يريدون تقييم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية. (أبو تركي، 2008).

4. الأمل Hope:

الأمل هو تجربة جوهرية لحالة الإنسان (Farran et al,1995).

وهو يوظف كطريقة للشعور، وطريقة للتفكير، وطريقة للسلوك أو التصرف، وطريقة لربط ذات الشخص وعالمه. كما أن الأمل له القدرة على أن يكون مرناً وسلسًا في توقعاته، وفي الأحداث التي لا تحدث فيها النتائج ولا الأغراض المرغوبة، فالأمل ما يزال يستطيع الحضور (Duggleby, et al ,2009).

والأمل أحد المتغيرات وثيقة الصلة بالهناء الشخصي وبالرضا عن الحياة، وقد عرف سنايدر (1994) الأمل بأنه: التفكير الموجه نحو الهدف؛ حيث يدرك الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة في الأمل، قدرته على أن يجد السبل الموصلة إلى الهدف (ويسمى التفكير في السبل)، مع الدافع لاستخدام هذه السبل (ويسمى التفكير في القدرة على الفعل)، وقد ظهر ارتباط إيجابي بين حب الحياة والأمل، فقد توصل عبد الخالق في دراسته عن حب الحياة إلى ارتباط بين حب الحياة وكل من التفاؤل، وتقدير الذات والأمل والرضا عن الحياة، والسعادة والانبساط. (عبد الخالق، وآخرون 2010).

والأمل هو أحد المتغيرات الرئيسة في علم النفس الإيجابي؛ حيث يعمل على تيسير شعور الفرد بالسعادة، وله عدة آثار إيجابيَّة على تحقيق التكيف للأفراد والصحة الجسدية والنفسية، والرغبة في التعلم ومقاومة الضغوط والتقدم الأكاديمي.

كما أن للأمل دور فعال وحيوي في العلاج النفسي. وهو نقطة إيجابيَّة تستخدم لتنمية الموارد البشرية في مجالات التعليم والإنتاج والعمل. وإن نقص الأمل لدى الأفراد يؤدي إلى الشعور بالمعاناة من الاكتئاب والسلوكيات الانتحارية. كما أن فقدان الشعور بالأمل يسهم في الإحساس بالعجز المتعلم والتشاؤم والوجدان السلبي، وضعف القدرة على التحمل والتقدير السلبي للمواقف (Kato, & Snyder, 2005).

والأمل هو توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق، وهو حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقة موجهة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذا الهدف، والأمل بهذا يعمل ميسرًا للنجاح خلال تحقيق الأهداف التي تتطلب المثابرة، وكذلك عندما يواجه الفرد العقبات والصعوبات، والأمل قوة دينامية متعددة الأبعاد تتميز بإعطاء الفرد الثقة، ومن ثم التوقع غير المحدد بإنجاز أو تحقيق النجاح في الوقت الحاضر والمستقبل (الفرحاتي، 2012).

والأمل يعني من منظور الذكاء الاجتماعي أن الفرد لن يستسلم للمرض والقلق الشامل أو الموقف الانهزامي، أو تجنب مواجهة التحديات. والواقع أن الناس الذين يحتضنون الأمل في حياتهم يواجهون اكتئابًا أقل من غيرهم، لأنهم يحاولون تخطيط حياتهم بما يحقق لهم الوصول إلى أهدافهم، وأنهم أقل قلقًا وأقل تعرضًا للمشكلات الجسمية والنفسية والانفعالية من المتشائمين (جولمان،2000).

الأمل قد يتشابه مع التفاؤل من حيث أن كليهما يعبران عن نزعة توقع واستبشار النتائج الإيجابيَّة، إلا أن الأمل يعتبر سعيًا لبلوغ هدف معين وتحقيق غاية معينة، ومن خلال طرق عدة، وإذا فشلت الطريقة الأصلية تحول الفرد إلى طريقة جديدة أخرى (Snyder, 1994).

ففي دراسة هدفت إلى فحص الهناء الشخصي بعلاقته ببعض المتغيرات: الأمل والروحانية وحالة القلق. على عينة تكونت من (130) مسنًّا أغلبهم من النساء، تتراوح أعمارهم بين 60 إلى 89 سنة. أكملوا ورقة بيانات ديموغرافية وفهرس الهناء الشخصي، وفهرس الأمل (هيرث)، وعدة مقاييس أخرى. وقد أشارت النتائج إلى وجود الدلالة الإحصائية والارتباط الإيجابي بين الأمل والهناء الشخصي، وبين الأمل والروحانية، وبين الروحانية والهناء الشخصي. كما وجدت الدلالة الإحصائية والارتباط السلبي بين الأمل وحالة القلق، وبين حالة القلق والهناء الشخصي. كما تبين بأنه ليس للروحانية ولا لحالة القلق وظيفة الوسيط بعلاقة الأمل والهناء الشخصي (Davis, 2005).

5. حب الحياة Love of life:

قدم عبد الخالق (2007) مفهومًا جديدًا "حب الحياة"؛ الذي من الممكن أن يعد مكوناً فرعيًّا مرتبطًا بمجال الهناء الشخصي، بوصفه ميداناً شاملًا، كما يعتبر مفهومًا نظريًّا مشتقًّا من المجال ذاته. وعرف حب الحياة بأنه: "اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام". ويشير هذا المفهوم أيضًا إلى شدة التمسك بالحياة، والتعلق السار بها وتقديرها. وقد افترض وجود فروق فردية في حب الحياة. وعلى أساس هذا الافتراض قدم التوقع الآتي: "حب الحياة مقابل كره الحياة" متصل أو بعد ذو قطبين، ولكل فرد مركز على هذا المتصل، ويمكن أن تؤدي الدرجة المرتفعة في القطب الأخير – وهو كره الحياة – إلى سلوك مدمر للذات كالانتحار، كما يمكن وضع فرض آخر مفاده أن حب الحياة يرتبط ارتباطًا إيجابيًّا بكل من: السعادة، والأمل، والتفاؤل، والرضا عن الحياة. في حين افترض أن حب الحياة يرتبط ارتباطًا سلبيًّا بالجوانب السلبيَّة للشخصية من مثل: القلق والاكتئاب والتشاؤم والعصابية ونظائرها. وعلى الرغم من هذه العلاقات الإيجابيَّة المفترضة فإن مفهوم حب الحياة يتوقع له أن يختلف عن هذه المتغيرات الإيجابيَّة، أي أن حب الحياة مختلف – إلى حد ما – عن هذه المتغيرات، ومع ذلك فهو مرتبط بها. ومن ثم افترض أن حب الحياة له العلاقة نفسها تقريبًا بمختلف مكونات الهناء الشخصي كتلك العلاقة بين مفاهيم السعادة والأمل والتفاؤل.

وقدم واضع مفهوم حب الحياة مثالًا لذلك: العلاقة بين السعادة وحب الحياة، فقد عرف فينهوفن السعادة بأنها: الدرجة التي يقدر فيها الشخص بوجه عام نوعية حياته الحالية تقديرًا إيجابيًّا، وبكلمات أخرى: إلى أي حد يفضل الحياة التي يحياها، وبعبارة موجزه فإن السعادة يمكن أن تعرف بأنها استمتاع الشخص بحياته بشكل كلي، وفي حالات كثيرة يمكن القول: إن هذا التعريف يتقاطع مع حب الحياة ويتداخل معها، ومع ذلك فمن الممكن افتراض جانبين مرتبطين، أولهما اتجاه إيجابي عام نحو الحياة (حب الحياة)، وثانيهما: استمتاع عام بالحياة (السعادة)، وفي بعض الحالات يكون المفهومان متسقين أو متناغمين، وفي حالات أخرى تحدث المفارقة بين حب الحياة والسعادة، عندئذ يكون المجال مفتوحا لجميع الاحتمالات: ففي الجانب الأول قد يكون توجه الفرد إيجابيًّا نحو الحياة الإنسانية بوجه عام، ولا يكون توجهه كذلك نحو حياته الشخصية، والعكس صحيح، وفي الجانب الثاني قد يضع الفرد قيمة كبرى لحياته من دون استمتاع كبير بها، والعكس صحيح؛ فقد يحصل بعض الأفراد على درجة مرتفعة في حب الحياة ومع ذلك فإنهم لا يستمتعون بها بنفس الدرجة من الارتفاع نظرًا لما بها من مشقة وضغوط وصعوبات.

وليس لمفهوم حب الحياة علاقة بالمفهوم الفرويدي التحليلي عن غريزة الحياة أو غريزة الحب، فقد اشتق مفهوم حب الحياة – على أساس نظري تأملي – في إطار الجوانب الإيجابيَّة لعلم النفس، ولا سيما علم النفس الإيجابي، كما أن مفهوم حب الحياة لا علاقة له بالحياة الحبية، حيث تعني الأخيرة الحياة الجنسية كما ورد في القاعدة العالمية لدراسات السعادة (عبد الخالق، وآخرون، 2010).

المحور الرابع: السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي في علاقتهما بالمتغيرات الأخرى:

إن الدعوة إلى ضرورة إصلاح المجتمع من خلال تغيير النفس ليس ابتكارًا جديدًا تعلمناه من الفكر الاجتماعي عند الغرب، بل هي قاعدة الإسلام في بناء المجتمعات وصوغ النفوس. وتعتبر القيم الإسلامية العمود الفقري للنظرية الإسلامية في مجال تشكيل السلوك الإنساني وتكوينه، وهي جوهر الذات الإنسانية وروح المنهج التربوي الإسلامي.

وإذا كان المعالجون الغربيون يحسون بجدوى المعالجة التربوية للقيم، فإن علماء الأخلاق والعلاج النفسي والسلوكي المسلمين المحدثين أولى إيمانًا بدور (القيم) في تقدم حركة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي، بخاصة في مجتمع يقدر "قليلًا أو كثيرًا" هذه القيم

ويحترمها، لأنه ما يزال المجتمع المسلم المعاصر يشعر حتى هذه اللحظة بدفء وحرارة القيم الإسلامية ويحس بالحاجة إليها، فما يزال الإنسان المسلم مستعدًّا للتجاوب مع أي اتجاه قيمي لتحقيق سعادته، واستعادة توازنه الداخلي المفقود في بعض جوانب الحياة (مدن، 2006).

وعن الإيجابيَّة كخاصية مميزة للشخصية المسلمة يؤكد سيد عثمان أنه إذا كانت الشخصية المسلمة تمثل ذاتًا متميزة، فإن هذا لا يعني أنها منعزلة بوجودها مكتفية بحدودها، بل هي ذاتٌ إيجابيَّة متفتحة على الحياة كلها، ذات مواقعة للحياة مقبلة عليها، ذاتٌ تحيا الحياة بلا خشية، وتواجه الواقع بلا انزواء، ذاتٌ تقبل على كل تقدم بثقة المطمئن إلى حقه في فرح الحياة، واطمئنانه إلى واجبه في رقي الحياة، واستقامة الخلق. ولا بد أن تكون الشخصية المسلمة شخصية إيجابيَّة لأنها شخصية حرة مستقلة محسنة، وحريتها من عبوديتها لله، لأن العبودية لله هي تحرر انفعالي للشخصية، وتحرر معرفي للشخصية، وتفتح على الآخرين. وذلك باكتساب مبادئ السلوك الفردي الإنساني القويم الذي منه: حسن الخلق، والصدق، والوفاء، والحلم، والصفح، والأمانة، والإخلاص، وأدب الحديث، وسلامة الصدر من الحسد، والقوة، والحياء، والصبر، والعزة، وعدم الكبرياء، والرحمة، واستثمار الوقت، والتواضع، والشكر، والتوكل لا التواكل، والرقابة الذاتية، والاستقامة، وكذلك الاهتمام بمبادئ السلوك الجماعي الممثل في الشورى، والمساواة، والعدالة، والإخاء، والأخلاق الاجتماعية؛ كحب النظام والتعاون والثقة المتبادلة، ورعاية عواطف الآخرين والشعور معهم، وحب خدمة المجموع، والمحافظة على المواعيد. وكل ذلك يساعد على إيجاد الإنسان الإيجابي المؤمن التقي قولًا وعملًا وفق معطيات العصر الذي يحياه بلا إفراط أو تفريط.

فلا غرو إذن أن يتحدث علماء النفس عن خصائص الشخصية الإيجابيَّة بوصفها سمات مهمة وضرورية للمعرفة الحياتية المتزنة، وقد حدد "بيتر لوستر" عددًا من خصائص الشخصية الإيجابيَّة منها: الثقة بالنفس، والتفاؤل، والحرص، والاستقلالية، والإيثار، وفهم الطبيعة الإنسانية (الإدراك الاجتماعي)، والقدرة على التكيف مع الضغوط (المرونة على التكيف)، والقدرة على التحمل، والطموح، والتعاطف الاجتماعي. وحاول مخيمر أن يقيم صرحًا تصوريًّا لما يمكن أن تكون عليه الإيجابيَّة كمعيار وحيد وأكيد للسواء النفسي للإنسان؛ فقد جعل الإبداع قمة الإيجابيَّة بوصفه فعلًا خلاقًا يحمل الحياة خطوات كيفية نحو التقدم والازدهار، والقاعدة هي "توكيدية" وهي إيجابيَّة، ولكن على مستوى العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والحياة؛ حيث المبادأة والمرونة في المواقف (الفرا، 2006).

كما أكد سالم، اهتمام علماء المسلمين بدراسات السعادة، حيث قدموا مؤلفات عديدة. ومن هؤلاء العلماء الكندي الذي أشار إلى أن السعادة الكاملة تتحقق في إتباع سبل الفضيلة ، هذا فضلًا عن جهود عديدة مماثلة قدمها الفارابي وإخوان الصفا وابن مسكويه وغيرهم (عبدالله، 2011).

والتوافق النفسي لدى الأفراد المتدينين هو إحساس بالرضا الذاتي نحو العمل والسلوك المرغوب في المجتمع الذي يعيشون فيه، ذلك السلوك الموحد، أو إن شئت فقل نمط السلوك الذي يحدث وفق معايير الجماعة ومُثُلها واتجاهاتها وقيمها الاجتماعية. ومن صفات النفس السوية التي يشير إليها علم النفس:

1. الفوز والنجاح وتحقيق ما يصبو إليه الفرد بإيمانه مما يجعله يشعر بالرضا الذاتي.
2. الخشوع والتضرع والابتهال إلى المولى سبحانه وتعالى في أثناء الصلاة؛ مما يكسب النفس سكينة وأمنا.
3. نبذ اللغو من الحديث وتوافه الكلام؛ مما يضفي على شخصية الفرد مهابة وجلالًا وثباتًا انفعاليًّا ضروريًّا؛ فالمرء مخبوء تحت لسانه فإذا تكلم ظهر.
4. الإحساس بالآخرين والعمل على مساعدتهم ماديًّا ومعنويًّا، وفي صورة تأدية الزكاة تعبيرٌ أصيلٌ عن هذا الإحساس، وبهذا يشارك الفرد في إسعاد غيره ليسعد نفسه.
5. العناية بحاجات وأمور الآخرين، والوفاء بالوعد؛ حيث إن ذلك يجلب للفرد تقديرًا ذاتيًّا واحترامًا ووقارًا من جانب الآخرين (الطويل، 2005).

كما أكدت دراسات عدة العلاقة الإيجابيَّة بين الدين والهناء الشخصي، ومنها على سبيل المثال، دراسة السون (1991) التي أسفرت عن أن الدين والروحانية مرتبطان إيجابيًّا بالهناء الشخصي. وأكدت دراسة ميدور (2004) وجود علاقة إيجابيَّة بين كل من الدين والصحة الجسدية والنفسية (Hasnain, et al ,2011).

أما ميلر وثورسن فقد وجدا أن الدين والروحانية يمكن أن يؤثرا بشكل مباشر أو غير مباشر على الهناء الشخصي العقلي والجسدي (Miller, &Thoresen, 2003).

ووجدت ماهوني في دراستها أن غالبًا ما يترافق مع الدين شخصية أكثر ارتياحًا، وانخفاض في مستوى الاكتئاب والقلق، وشعور أكبر من الصفاء والتسامح (Mahoney, & Pargament, 2004).

وفي دراسة أخرى، لبحث العلاقة بين كل من التدين والسعادة والهدف من الرضا عن الحياة وتحقيق الذات، أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابيَّة بين التدين وكل من هذه المتغيرات (French & Joseph, 1999).

ويكشف مسح للدراسات السابقة أن العلاقة بين التدين وكل من الصحة النفسية والجسمية موضع اهتمام عدد كبير من الباحثين منذ مدة تربو على مائة عام، وبيَّن كثير من الدراسات أن التدين له القدرة على كبح الأعراض المرضية أو إنهائها، وعلى إعادة تأهيل الفرد اجتماعيًّا، وتشجيع أشكال السلوك والأفكار المرغوب فيها والمقبولة اجتماعيًّا. وأكد "وولف" ارتباط التوجه الديني الداخلي إيجابيًّا بكل من: الرضا عن الحياة، والتوافق النفسي، وضبط الذات، فضلا عن الهدف من الحياة، في حين ارتبط التوجه الديني الداخلي سلبًا بكل من القلق، وقلق الموت، والعصابية، والاكتئاب، والاندفاع.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك عددًا كبيرًا من الدراسات النفسية السابقة التي كشفت نتائجها عن علاقة موجبة بين التدين والصحة الجسمية والنفسية والسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة. ومنها دراسة عبد الخالق وناصر (2007) على عينة مكونة من 244 طالبًا جزائريًا مسلماً، عن ارتباط جوهري موجب بين التدين وكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وارتباطًا جوهريًا سالبًا بين التدين وكل من القلق والتشاؤم لدى عينة الطالبات.

كذلك أسفرت دراسة أخرى قام بها عبد الخالق، على عينة من المراهقين الكويتيين المسلمين (ن=6,339) عن ارتباط التدين بكل من السعادة، والصحة النفسية، والصحة الجسمية ارتباطًا موجبًا، كما بينت الدراسة نفسها ارتباطًا سالبًا بين التدين وكل من القلق والاكتئاب.

كما توصل "ماتس" وزملاؤه (2004) في دراستهما على (307) أفراد أمريكيين من أصول إفريقية أن العلاقة الإيجابيَّة مع الله مثلت منبئًا مستقلًا إيجابيًّا بالتفاؤل، في حين كان التشاؤم مثَّل منبئًا بالعلاقة السلبية مع الله (عن: عبد الخالق، وآخرون، 2010) .

هذا وهناك دراسات كثيرة تناولت العلاقة الإيجابيَّة بين كل من التدين والسلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي، سنطرحها في الجزء الخاص بالدراسات السابقة.

الدراسات السابقة

تعرض الباحثة في هذا الجزء من البحث عددًا من الدراسات التي تم الاطلاع عليها والتي تناولت بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي مرتبطة بالهناء الشخصي.

التسامح وعلاقته بالهناء الشخصي:

أجرت ماكاسكيل (Macaskill, 2012) دراسة بعنوان: "التفريق بين مسامحة الذات عن مسامحة الآخرين: علاقات بالصحة النفسية والرضا عن الحياة". وقد هدفت الدراسة إلى التفريق بين مسامحة الذات والآخرين من خلال دراستين من الموضوع نفسه. وقد تضمنت عينة الدراسة الأولى (297) طالبًا جامعيًّا أكملوا استبانات الصحة الذهنية، والرضا عن الحياة، وسمة الغضب، ومقياس (Mauger) المعدل. وأشارت النتيجة إلى أن عدم التسامح مع الآخرين ليس له علاقة بالصحة الذهنية والرضا عن الحياة، في حين أن عدم التسامح مع الذات كان مؤشرًا لكليهما، على الرغم من أن الغضب كان مؤشرًا لمسامحة الذات والآخرين، إلا أنه لم يشرح العلاقة بين عدم مسامحة الذات والصحة الذهنية والرضا عن الحياة. أما عينة الدراسة الثانية فقد تكونت من (233) طالبًا جامعيًّا أكملوا مقاييس إضافية عن القلق، والخجل والشعور بالذنب. وأشارت النتائج إلى نمط مختلف لارتباطات التسامح مع النفس والآخرين. والغضب كان العنصر الوحيد المهم للتنبؤ بعدم التسامح مع الآخرين، في حين كان القلق والخجل والغضب مرتبطين مع التسامح مع النفس.

وفي السياق نفسه هدفت دراسة أخرى لمكمورتي وآخرون (McMurtry, et al 2009) "التسامح والهناء الشخصي: وجهة نظر الصحة العقلية الإيجابيَّة"، لفحص التسامح من حيث صلته بثلاثة مجالات من الهناء الشخصي وهي: الصحة الجسمية وجودة العلاقات الاجتماعية، والقلق والتوتر. وتكونت عينة الدراسة من (211) طالبًا وطالبة من طلبة علم النفس في جامعة يونيون، وتم استخدام المسح الهاتفي للعينة. وقد أشارت النتائج إلى أنه كلما كان الشخص أكثر تسامحًا، زادت جودة الصحة الجسمية وجودة العلاقات الاجتماعية، وانخفض القلق والتوتر. كذلك تبين أن غالبية المشاركين يسامحون الآخرين نتيجة لمعتقداتهم الدينية.

وقد أكدت نتائج هذه الدراسة دراسة أخرى قام بها (أبو خضير، 2007) تحت عنوان: التسامح وآثاره التربوية في الفرد والمجتمع. وقد هدفت لبيان مفهوم التسامح في القرآن والسنة وآثاره التربوية في الفرد والمجتمع، وقد توصلت الدراسة إلى الانعكاسات التربوية لمفهوم التسامح على الفرد والمجتمع ومنها: أنه يكسب الأنفس الطمأنينة والأنس، ويبعث التسامح وروح الأمل، والتفاؤل في نفوس المؤمنين، ويبعد التسامح الإنسان عن مرارة الحقد والغضب والثأر، كما أنه يؤدي إلى انتشار الألفة والمحبة بين أفراد المجتمع المسلم، ويعمل على تعديل سلوك المسلمين تجاه بعضهم بعضًا حينما يقابل أحدهم إساءة أخيه المسلم بالتسامح معه.

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالهناء الشخصي:

قام كوتك وآخرون (Kutek, et al, 2011) بدراسة عنوانها: "الهناء الشخصي لدى الرجال الريفيين ودور المساندة الاجتماعية والإحساس بالانتماء للمجتمع: الدلائل للمنافع الكامنة لتعزيز الشبكات غير الرسمية". وقد هدفت الدراسة إلى فحص أثر المساندة الاجتماعية والإحساس بالانتماء على الهناء الشخصي الموضوعي للرجال الريفيين. على عينة بلغت (185) رجلا أعمارهم فوق 18 سنة في المناطق الريفية في جنوب أستراليا. باستخدام مقياس الرضا عن الحياة. وأشارت النتائج إلى أن الهناء الشخصي كمتغير تابع يتحكم في المتغيرات المستقلة للعمر والعيش وحيدًا. أما المساندة الاجتماعية كانت المتنبئ الأكثر فعالية للهناء الشخصي، يتبعها التوتر، بالإضافة إلى الإحساس بالانتماء للمجتمع. التوتر يتوسط علاقات كل من المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي والإحساس بالمجتمع.

ودرس جويرتي وسميدما (Guerette, &Smedema, 2011) العلاقة بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي على عينة من البالغين عدد أفرادها (199)، من الذين يعانون ضعف البصر. وأظهرت النتائج ارتباطًا كبيرًا بين المساندة الاجتماعية وأعراض الاكتئاب والرضا عن الحياة والهناء الشخصي. وقد تبين أنه كلما انخفضت مستويات المساندة الاجتماعية زادت مستويات أعراض الاكتئاب. وبالنسبة لمتغير الرضا عن الحياة وجدوا أن هناك علاقة إيجابيَّة بين الرضا عن الحياة والمتغيرات الديموغرافية الراجعة للعمر وفرص العمل. كذلك فإن المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة بينهما علاقة إيجابيَّة وثيقة، مشيرًا إلى أن ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية يرافقه مستوى أعلى من الرضا عن الحياة والهناء الشخصي.

ويبدو أن بعض نتائج تلك الدراسات السابقة لا تتسق مع ما توصلت إليه دراسة أخرى بشكل تام، قام بها ناهوم شاني وآخرون (Nahum-Shani, et al, 2011) وهي بعنوان:

المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي للموظف: أثر التكيف للأنماط المدركة للتبادل المساند. سعيًا لتفسير النتائج التجريبية المختلفة المتعلقة بالأثر المباشر للمساندة الاجتماعية على الهناء الشخصي. ويفترض الباحثان أن نمط التبادل المساند (كالمتبادل، أو الأقل أو الأعلى تبادلا) يحدد الأثر على المساندة المستلمة على الهناء الشخصي. وقد ساندت النتائج المستنبطة من المقابلات الهاتفية لعينة قدرها (1070) عاملًا كبيرًا في السن توقعات الباحثين، مؤشرة إلى أن استقبال المساندة الاجتماعية مرتبط بتعزيز الهناء الشخصي عندما يكون نمط التبادل المساند مدركا من قبل الفرد كونه تبادليًا (المساندة المستلمة تساوي المساندة المعطاة)، ومع كون هذا الارتباط الأضعف عندما يكون تبادل المساندة المدركة أقل من المتبادلة (المساندة المعطاة أكثر من المساندة المستلمة). علاوة على ذلك، وجد أن استلام المساندة الاجتماعية يؤثر سلبًا على الهناء الشخصي عندما يكون نمط التبادل مدركا كونه أعلى من المتبادل (المساندة المستلمة أعلى من المساندة المعطاة).

أما دراسة كارادماس (Karademas, 2005) التي كانت حول الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية والهناء الشخصي والتفاؤل. وقد هدفت الدراسة إلى فحص توقعات فعالية الذات، كممثل للذات القادرة، والمساندة الاجتماعية المدركة، اللذان يشكلان التفاؤل الذي هو الناتج المتوقع. وذلك على عينة مكونة من (201) موظف. وقد أظهرت النتائج أن التفاؤل جزئيًا للعلاقة بين فعالية الذات والمساندة الاجتماعية المدركة وبين الهناء الشخصي.

وفي المجال نفسه أجرى كل من ريفمان، ودنكل ستشر(Reifman, & Dunkel-Schetter, 1990) دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية لدى الطلبة والتفاعل الاجتماعي والصحة الجسدية والهناء الشخصي. وأجري مسح هاتفي على عينة من (161) طالبًا جامعيًّا. وأشارت النتيجة إلى أن التفاعل مع الطلبة الآخرين بصورة مستمرة يعزز المساندة الاجتماعية، كما أن التفاعل الاجتماعي له علاقة سلبية بالكآبة، في حين أن له علاقة إيجابيَّة للشعور بالصحة الجسدية.

المشاركة الاجتماعية وعلاقتها بالهناء الشخصي:

أجرى كل من أنابي وآخرون (Anaby, et al, 2011) دراسة حول المشاركة المجتمعية والهناء الشخصي بين كبار السن الذين يعيشون مع حالات مرضية مزمنة. وقد تكونت العينة من (200) مسن يعاني كل منهم من حالة مرضية مزمنة، وقد أكملوا مقاييس لمتغيرات عدة. وقد كشفت الدراسة أن إسهامًا فريدًا للمشاركة المجتمعية (أنشطة يومية وأدوار اجتماعية) في علاقته بالهناء الشخصي.

وأجرى يو (Yu, 2010) دراسة عنوانها: " الإعاقة، والمشاركة والهناء الشخصي للشباب: طريقة النتائج الثابتة". وقد هدفت هذه الدراسة لتحديد الهناء الشخصي الموضوعي للشباب مع التركيز على النتائج المختلفة الكامنة للمشاركة الاقتصادية والاجتماعية على الهناء الشخصي للشباب مع الإعاقة أو دونها. وكانت الأداة عبارة عن استبانة قامت بها أستراليا تسمى (مسح ديناميكيات الأسرة والدخل والعمل في أستراليا من 2001 إلى 2008). وشملت العينة (5157) شخصًا تتراوح أعمارهم من 15–24 سنة. وقد أوحت النتائج إلى أن تأثيرات المشاركة الاقتصادية والاجتماعية على الهناء الشخصي للشباب تختلف بشكل ملحوظ باختلاف حالة الإعاقة، وأكثر أهمية للشباب المعاقين من غيرهم، وأيضا أكثر أهمية من الدخل بالنسبة للهناء الشخصي بصورة عامة.

واستخدمت (الطاهر ،2010) في دراستها عينة قوامها (123) شابًّا تم أخذهم من ست عشرة مجموعة شبابية غالبيتها تعمل في مدينة عمان. وقد هدفت الدراسة إلى تعرُّف دور المجموعات الشبابية في النماء الذاتي والمشاركة المجتمعية. وأسفرت الدراسة عن عدد من النتائج أهمها: أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركة المجتمعية ومتغير النوع والعمر في حين تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركة المجتمعية ومتغير المشاركة في مجموعات أخرى وفي المراكز الشبابية والرياضية.

وقد أجرى سيكوناني وآخرون (Cicognani, et al, 2008) دراسة بعنوان: "المشاركة المجتمعية والشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع والهناء الاجتماعي". وقد ركزت الدراسة على العلاقة بين المشاركة الاجتماعية والهناء الاجتماعي على عينة من الطلبة في كل من جامعة إيطالية وجامعة إيرانية، شملت 200 طالب إيطالي، و125 طالبًا أمريكيا، و214 طالبا إيرانيًّا. وخلصت النتائج إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المشاركة المجتمعية والشعور بالانتماء وحالة الهناء الاجتماعي التي يشعر بها الفرد. وعلى الرغم من أن مستوى المشاركة كان متفاوتًا بين بلد وآخر، فقد أفادت النتائج أن المشاركة وفرت فرصًا شجعت لنمو العلاقات الاجتماعية في أطر مختلفة، وزادت من الشعور بالانتماء والهوية في المجتمع؛ مما أدى إلى حالة من الهناء الاجتماعي للفرد. ورغم أن الخصائص الاجتماعية والاقتصادية اختلفت بين طلبة كل جامعة، إلا أن المحصلة النهائية للدراسة أكدت أهمية دور المشاركة المجتمعية في النماء والشعور بالمسؤولية المجتمعية. وقد أظهرت البيانات بأن حالة الهناء الاجتماعي بين الطلبة الأمريكيين كانت أفضل من باقي أفراد العينة، وقد يعزى ذلك لدعم العائلة. ومع اختلاف نماذج المشاركة المجتمعية بين المبحوثين إلا أنه كانت هناك علاقة إيجابيَّة واضحة بينهما وبين الشعور بالهناء الاجتماعي.

الانفتاحية وعلاقتها بالهناء الشخصي:

قام كل من جويتيريز وآخرون (Gutierrez, et al, 2005) بعمل دراسة بعنوان: "الشخصية والهناء الشخصي الموضوعي: المترابطات الخمس الكبرى والمتغيرات الديموغرافية". وقد هدفت هذه الدراسة لفحص العلاقة بين محاور الشخصية الخمس الكبرى؛ العناصر الديموغرافية الأكثر تناسبا (الجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية)، والهناء الشخصي الموضوعي. وتكونت العينة من (236) ممرضة. وقد بينت التحليلات أن الشخصية تُعدُّ واحدة من أهم المرتبطات بالهناء الشخصي الموضوعي، خصوصًا من خلال الانبساط والعصابية، وأن هناك علاقة إيجابيَّة بين الانفتاحية للتجارب ومحتوى التأثير الإيجابي والسلبي. كما بينت أن المتغيرات الديموغرافية الأكثر تناسبا (الجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية) متفاوتة التعلق بالعناصر المختلفة للهناء الشخصي الموضوعي.

وعن العلاقة بين الانفتاحية والهناء الشخصي قام كل من اكستل وآخرون (Axtell, et al, 2002) بدراسة هدفت إلى تعرف كيفية تأثر الانفتاحية بالتغيرات، والإشباع الوظيفي، والقلق والاكتئاب بالتعرض لمواقف التغيير. وكشفت النتائج أن الانفتاحية للتغيير ارتبطت بالإشباع الوظيفي الذي هو مكون من مكونات الرضا عن الحياة، وهو أحد مكونات الهناء الشخصي.

الطمأنة وعلاقتها بالهناء الشخصي:

أجرى (الرقاص، والرافعي 2010) دراسة بعنوان: الطمأنينة النفسية ، هدفت إلى الكشف عن الأبعاد الأساسية التي تنتظم فيها الطمأنينة النفسية في ضوء التصور الإسلامي، والدراسات النفسية الحديثة، كذلك سعت الدراسة إلى الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من مستوى الطمأنينة، والصحة النفسية، والصحة الجسمية، والتدين لدى أفراد العينة. وتكونت العينة من (567) طالبًا بجامعة الملك خالد. وأشارت النتائج إلى أن هناك ستة عوامل أو أبعاد للطمأنينة وهي: سوء الظن، والسكينة والطمأنينة، والتفاؤل، والالتزام بالقيم الخلقية، والذكر، والقبول، والانتماء الاجتماعي. كذلك بينت النتائج أن الشعور بالطمأنينة النفسية مظهر للصحة النفسية الإيجابيَّة وأول مؤشراتها، وأن من يتسمون بدرجه عالية من الصحة النفسية يتمتعون بدرجة عالية من الطمأنينة النفسية.

كذلك أوضحت دراسة (الدليم، 2005) التي أجريت على عينة قوامها (288) طالبًا وطالبة من جامعة الملك سعود، أن هناك علاقة ارتباطيَّة دالة بين تدني الإحساس بالطمأنينة

النفسية وارتفاع درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذلك وجود فروق دالة بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية لصالح طلبة الكليات العلمية في الشعور بالطمأنينة النفسية.

وللكشف عن طبيعة العلاقة بين الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الأيتام بمدينة الرياض قام (السهلي، 2003) بإجراء دراسة على عينة مكونة من (95) طالبا بالمرحلة المتوسطة والثانوية في دور رعاية الأيتام بمدينة الرياض، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق بين مرتفعي الأمن النفسي ومنخفضي الأمن النفسي في التحصيل الدراسي لصالح الطلبة الذين يشعرون بدرجة عالية من الأمن النفسي.

ومن بين الدراسات السابقة التي عنيت بدراسة الطمأنينة النفسية – باعتبارها تمثل قيمة دينية نفسية – دراسة (الجميلي ، 2001) التي هدفت لدراسة الالتزام الديني والطمأنينة النفسية لدى عينة قوامها (300) طالب وطالبة في جامعة صنعاء، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الالتزام الديني والشعور بالأمن النفسي.

الدراسات التي تناولت الهناء الشخصي ومكوناته:

هدفت دراسة (المرهون، 2011) وعنوانها: "تحقيق الأهداف الشخصية وبعض المتغيرات النفسية كمنبئات للهناء الشخصي"، إلى تحديد القيمة التنبؤية لعدد من المتغيرات النفسية (الأهداف الشخصية والانبساط، والعصابية، وتقدير الذات) للهناء الشخصي بمؤشريه السعادة والرضا عن الحياة، وفقا لمتغير النوع (ذكور/ إناث). بالإضافة إلى هدف قياسي يبدو في بناء أداة لقياس الأهداف الشخصية وأخرى لقياس الهناء الشخصي والتأكد من خصائصهما السيكومترية الجيدة. واستخدمت الباحثة مقياس الهناء الشخصي، ومقياس تحقيق الأهداف الشخصية، والمقياسين الفرعيين من استخبار أيزنك للشخصية – العصابية والانبساط، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات. وتم تطبيق الدراسة على عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، بلغ عددها (300) 120 من الذكور و180 من الإناث. وأشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًّا بين الذكور والإناث من أفراد العينة على مقياس الهناء الشخصي بمؤشريه السعادة والرضا عن الحياة، كما أنه توجد علاقة ارتباطيَّة دالة إحصائيًّا بين تحقيق الأهداف الشخصية والهناء الشخصي (بمؤشريه). وبينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطيَّة دالة إحصائيًّا بين الهناء الشخصي (بمؤشريه) ومتغيرات الشخصية الممثلة بالانبساط والعصابية وتقدير الذات.

كما أجرى النابغة سعيد دراسته بهدف الكشف عن مدى جوهرية القيم كمنبئات بالهناء الشخصي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة في مصر. واشتملت العينة على (149) من الطلبة الذكور و(165) من الطالبات الإناث، وطبقت على عينة الدراسة الكلية عدد من المقاييس هي: "مسح شوارتز للقيم" ومقياس الهناء الشخصي "بمؤشر المقاييس الفرعية" للرضا عن الحياة و"الوجدان الإيجابي"، و "الوجدان السلبي". وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الإناث والذكور في الهناء الشخصي من خلال مؤشراته الثلاثة المستخدمة في الدراسة؛ (الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي). كما بينت نتائج تحليل الانحدار إسهام بعض القيم في التنبؤ بالوجدان الإيجابي فقط كأحد مؤشرات الهناء الشخصي (عن: المرهون، 2011).

السعادة كأحد مكونات الهناء الشخصي:

هدفت دراسة حسنين وآخرون (Hasnain, et al, 2011) لتقصي الاختلافات في مستويات الروحانية والسعادة لدى المرأة مرتفعة التدين والمرأة منخفضة التدين، ومستوى الهناء الشخصي لدى كل منهما. وللتحقق من نسبة الفرق بين كل من الروحانية والسعادة والتدين في الهناء الشخصي. على عينة بلغت (200) امرأة تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 25 سنة. وقد أخذت العينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة دلهي. وقد استخدم مقياس السعادة والهناء الشخصي وعدة مقاييس أخرى. وكشفت النتائج أن النساء ذوات الهناء الشخصي المرتفع هن أكثر سعادة من النساء ذوات الهناء الشخصي المنخفض، في حين أنه لا يوجد فرق كبير بين السعادة لدى المرأة مرتفعة التدين وبين المرأة منخفضة التدين. كما أظهر تحليل الانحدار أن الروحانية والسعادة والتدين ساهمت في 11% في الهناء الشخصي للنساء، وأن الروحانية لم تسهم في الهناء الشخصي بشكل كبير، لكن السعادة برزت كمؤشر قوي جدا للهناء الشخصي، أما التدين فكان مؤشرًا سلبيًّا للهناء الشخصي للمرأة.

وفي ذات السياق أجرى فرانسيس وآخرون (2004) دراسة هدفت لتعرف طبيعة العلاقة بين كل من التدين والشخصية والسعادة، وأجريت الدراسة على عينة شملت (203) من الطلبة الجامعيين، وتم تطبيق مقاييس أكسفورد للسعادة، وأيزنك للشخصية، والتوجه الديني. وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين كل من (الانبساط، ودرجة التدين، وعامل الكذب) بالسعادة، وأن مساهمة كل من عامل العصابية والانبساط والتدين في التباين الكلي للسعادة كانت 15% ، 13%، 8% على الترتيب (عن: محمود، 2010) .

التفاؤل كأحد مكونات الهناء الشخصي:

وفي مجال التفاؤل أجرى كيوكو وماسو (Kyoko, & Masuo, 2011) دراسة بعنوان: "التفاؤل، والتوجه الإيجابي، والهناء الشخصي الموضوعي". وقد هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين التفاؤل، والتوجه الإيجابي، والهناء الشخصي الموضوعي، على عينة من (337) طالبًا جامعيًّا. وأظهرت النتائج أن التفاؤل له علاقة إيجابيَّة بالهناء الشخصي الموضوعي.

وقد أكدت هذه النتائج دراسة أخرى أجراها إريلماز و أتاك (Eryilmaz, & AtAK, 2011)على عينة من (227) من طلبة المرحلة الثانوية في الفئة العمرية (14 -18 سنة). حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة قوية بين التفاؤل والهناء الشخصي الموضوعي، وأن التفاؤل عالي التنبؤ بالهناء الشخصي الموضوعي.

وقام كل من كونفرسانو و آخرون (Conversano ،et al, 2010) بإعداد دراسة عنوانها: التفاؤل وأثره على الهناء الذهني والجسمي. وقد هدفت إلى محاولة استكشاف مفهوم التفاؤل وعلاقاته بالصحة الذهنية، والصحة الجسمية، والمواجهة، وجودة الحياة وتكيف الغاية، وصحة نمط الحياة، وإدراك الخطر. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التفاؤل هو اتجاه ذهني يؤثر كثيرا على الصحة الجسمية والذهنية، كذلك مع مواجهة الحياة الاجتماعية والعملية اليومية، من خلال إدارة مهيأة للأهداف الشخصية والتطوير وباستخدام تكتيكات مواجهة فعالة، وأن التفاؤل يكون أكثر نجاحًا بكثير من التشاؤم في الأحداث المكروهة وعند فساد أهداف الحياة المهمة. وخلصت النتائج إلى أن نموذج مفهوم التفاؤل يجب أن يدمج مع العلاجات والبرامج الوقائية بالتدريج في الصحة الذهنية والجسمية، لتحسين الهناء الشخصي.

الرضا عن الحياة كأحد مكونات الهناء الشخصي:

هدفت دراسة إيمان عصمت (Ozmete ,2011) إلى تقييم الرضا عن الحياة كمكون معرفي للهناء الشخصي، على عينة مكونة من (108) من النساء والرجال، باستخدام مقياس الرضا عن الحياة، وأشارت النتائج إلى أن الرضا عن الحياة مؤشر مهم للهناء الشخصي.

كما أجرت (أبو تركي، 2008) دراسة هدفت إلى تعرف علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزواجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين. وقد تكونت عينة الدراسة من (231) من الذكور المتزوجين و(220) من الإناث من مدينة الخليل، وتم اختيارهم بطريقة

العينة الطبقية العنقودية. وتم استخدام مقياس القائمة العربية للتفاؤل واستبانة التوافق الزواجي، ومقياس الرضا عن الحياة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى الأزواج في جانبي (الرغبة والأهمية) و(الرضا). أما بالنسبة للزوجات فأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة في جانب (الرغبة والأهمية)، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة (جانب الرضا). كما بينت النتائج وجود علاقة دالة بين التفاؤل والتوافق الزواجي لدى الأزواج والزوجات، وقد أظهرت النتائج على مقياس التفاؤل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة بين الأزواج والزوجات في درجة التفاؤل. كما بينت النتائج أيضا بأن درجة الرضا كانت مهمة في جانب (الأهمية والرغبة) لدى الأزواج والزوجات باستثناء مجالي الحياة الاجتماعية، والتسلية أو الاستجمام، فكانت أدناها من حيث (الأهمية والرغبة) لكلا الجنسين. وأن درجة الرضا كانت متوسطة في جانب (الرضا) لمقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج أن المتزوجين يتمتعون بالرضا عن الحياة بشكل عام، وكانت مجالات العلاقة العاطفية – الأطفال– الأسرة– ثم الصحة في مقدمة المجالات. وأظهرت النتائج درجة رضا متوسطة لمجالات فهم الذات، والراحة المادية، والصداقة، والدين، والعمل والمهنة والإبداع والتعبير الذاتي. وأظهرت النتائج درجة رضا متدنية لمجالات المجتمع والشؤون المدنية والتسلية والاستجمام، والدراسة وتنمية الذات وجانب الحياة الاجتماعية. ولم تظهر فروق بين الأزواج والزوجات في درجة الرضا عن الحياة.

وقام توماس وآخرون (Thomas, et al, 2007) بإعداد دراسة عنوانها الأمل والتفاؤل كعلاقة للرضا عن الحياة. وهدفت هذه الدراسة إلى استكشاف بناء الأمل والتفاؤل واختلافهما الفريد في التنبؤ بالرضا عن الحياة. وقد تم استخدام مقياس الأمل للبالغين من قبل مؤسستين هما: (Agency) و(Pathways)؛ حيث قامت الأولى بتطبيق المقياس على (331) شخصًا، وقامت الأخرى بتطبيق المقياس على (215) شخصًا. وفي الواقع كانت (Agency) هي الأقوى والأكثر فرادة للتنبؤ بالرضا عن الحياة بين الدراستين. ويبدو أن الإيمان بأن شخصًا ما يستطيع الوصول إلى أهدافه بشكل عام يؤدي إلى زيادة الهناء الشخصي فوق الإيمان بقدرة الشخص على توليد وسائل للتغلب على العقبات. وعلى الرغم من أن (Pathways) لم تكن فريدة في التنبؤ بالرضا عن الحياة، فقد أكدت النتائج الحاجة لفحص بناءات (Agency) و(Pathways) بشكل منفصل، والكشف عن التفاعلات المختلفة للأمل والتفاؤل التي من خلالها يقيم الأفراد رضاهم عن الحياة.

تناولت دراسة باروين (Baroun, 2006) العلاقات بين الدين، والصحة، والسعادة والرضا عن الحياة لدى المراهقين الكويتيين، وبلغت عينة الدراسة (941) فردًا، منهم (408) ذكور، و(533) إناث، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من طلبة الصف الثاني الثانوي من مدارس مختلفة بدولة الكويت، وطبق عليهم مقياس الدافع الديني، ومقياس القلق بجامعة الكويت، وست مقاييس للتقدير الذاتي، ومقياس الصحة العقلية، والسعادة، والرضا عن الحياة. وقد أظهرت النتائج أن الأولاد أعلى من البنات على كل المقاييس ماعدا مقياس القلق الذي كان فيه الإناث أعلى، ووجدت علاقات دالة وإيجابيَّة بين كل المتغيرات ماعدا القلق فكان سالب ودال .

الأمل كأحد مكونات الهناء الشخصي:

وعلى خلاف ذلك، قام كل من دوقلبي وآخرون (Duggleby, et al, 2009) بدراسة عنوانها: "الأمل، وفعالية الذات، والهناء الشخصي الروحاني، والإشباع الوظيفي". وقد هدفت لدراسة علاقة الهناء الشخصي الروحاني، والإشباع الوظيفي، وفعالية الذات العامة للأمل. على عينة بلغت (64) من مساعدي الرعاية المستمرة (مساعدي الرعاية الشخصية) أكملوا نموذجًا إحصائيًّا، ومؤشر الأمل (هيرث)، واستبانة الإشباع الوظيفي الدولي، ومقياس الهناء الشخصي الروحاني، ومقياس فعالية الذات العام، واستبانة الأمل. وقد أظهرت النتائج أن فعالية الذات سجلت علاقة إيجابيَّة، في حين سجل الهناء الشخصي الروحاني علاقة سلبية في مؤشر الأمل (هيرث). البيانات النوعية أيدت كل النتائج فيما عدا العلاقة السلبية بين الأمل والهناء الشخصي الروحاني. وكتب المشاركون أن الإيمان، والعلاقات، ومساعدة الآخرين والتفكير الإيجابي ساعدهم في الحصول على الأمل. كما أنهم كتبوا أيضًا أن الأمل كان له الأثر الإيجابي على إشباعهم وإنجازهم الوظيفي.

وفي دراسة لكل من بورو وآخرون (Burrow, et al, 2009) عنوانها: ملامح من الأصول التنموية: هدف الشباب كسياق للأمل والهناء الشخصي. تم فيها استخدام تحليل الكتلة لتصنيف المراهقين على حسب درجة استكشاف الهدف والالتزام لعينة بلغت (318) مراهقًا تتراوح أعمارهم بين 14 إلى 18 سنة. وقد دعمت النتائج أربعة أنماط حياة ذات معنى ومختلفة في الوقت ذاته، لأهداف المراهقين المرتبطة بشكل كبير مع نظريات تكوين الهوية: المنجز، والمغلق، وغير الملتزم، والمنتشر. وأن الصلات المفترضة مع الشعور والأمل التي تأسست عبر ملامح الحياة؛ كالانفعالات والتفكير الموجه للهدف، كانت أكثر وضوحًا بين

الشباب المنجز والمغلق وأقل وضوحًا لدى الشباب المنتشر وغير الملتزم. وبشكل عام فقد أظهرت النتائج التعقيد الفطري في اندماج المراهقين مع الهدف، والانسجام بين الأقوى التزامًا بالهدف، وإحساس الشباب بالشخصية والهناء الشخصي.

وعلى المستوى العربي أجرى عبد الخالق وسنايدر (2007) دراسة على مقياس الأمل من وضع سنايدر وزملائه، فترجم المقياس من الإنجليزية إلى العربية، وطبق على عينة اشتملت (323) من طلبة جامعة الكويت من الجنسين. وبينت النتائج أن المقياس له اتساق داخلي مرتفع، وكذلك ثبات إعادة التطبيق. وأثبت تحليل المكونات الأساسية وجود العاملين الفرعيين المتوقعين للمقياس، وهما: السبل، والقدرة على الفعل، وفضلا عن ذلك فقد تمت البرهنة على الصدق التلازمي لمقياس الأمل؛ حيث ارتبط مقياس الأمل إيجابيًّا بمقاييس: الوجدان الإيجابي، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والانبساط، في حين ارتبط مقياس الأمل سلبيًّا بمقاييس: الوجدان السلبي، والقلق، والتشاؤم. وتدعم هذه النتائج بقوة الخصائص الجيدة لمقياس الأمل. (عبد الخالق، وآخرون، 2010).

وأجرت كاتو وسنيدر (Kato, & Snyder, 2005) ثلاث دراسات هدفت إلى فحص العلاقة بين الأمل والهناء الشخصي الموضوعي: والصدق والثبات لمقياس الأمل لدى ثلاث مجموعات من اليابانيين، بلغت عينة الدراسة الأولى (113) من طلبة الجامعة، وبلغت عينة الدراسة الثانية (550) التي تناولت العلاقة بين الأمل، والتفاؤل، وتقدير الذات، وكفاءة الذات. ومن نتائجها وجود ارتباط سلبي بين السعادة والضغوط، وبين اليأس، والقلق والاكتئاب، وزيادة الشعور بالسعادة. وبلغت عينة الدراسة الثالثة (175)، ومن نتائجها أن الأمل يخفف من القلق وأن الأمل له تأثير إيجابي على الهناء الشخصي الموضوعي.

حب الحياة كأحد مكونات الهناء الشخصي:

أجرى عبد الخالق (عبد الخالق، وآخرون، 2010) دراسة بعنوان: " حب الحياة لدى عينتين من طلبة الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي". وقد هدفت هذه الدراسة إلى بحث ارتباطات متغير حب الحياة ومنبئاته، وتكونت عينة الدراسة من (542) طالبًا وطالبة من جامعتي الكويت وبيروت العربية، تراوحت أعمارهم بين 17-27 سنة. وطبق عليهم جميعًا عدد من الاختبارات هي: مقياس حب الحياة، ومقياس الأمل، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس التفاؤل. بالإضافة إلى ثلاثة مقاييس تقدير ذاتي مستقلة لتقدير كل من: الصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة. وقد أسفرت النتائج عن ارتباط متغير حب

الحياة ارتباطًا دالاً إحصائيًا عند مستوى (0,01)- لدى الكويتيين واللبنانيين- بالمتغيرات الآتية: التقدير الذاتي لكل من: الصحة النفسية، والشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل. وخلصت الدراسة إلى أن مفهوم حب الحياة متغير جدير بمزيد من البحث والدراسة في إطار الهناء الشخصي.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية لاحظت الباحثة تنوعًا في أهداف، وعينة، وأدوات، والوسائل الإحصائية، والنتائج المتعلقة بتلك الدراسات وتباينها تبعًا لتباين المتغيرات، ويتضح من عرض الدراسات السابقة:

1. أن الدراسة الحالية استهدفت التعرف على دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات في خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي، وتعرف دلالة العلاقة الارتباطيَّة بين بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة، وتتمثل هذه الخصائص في: التسامح، والمساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية، والطمأنة. وبناء عليه فإن أهداف هذا البحث مشابهة إلى حد ما لبعض الدراسات التي ركزت على العلاقة بين هذه المتغيرات ومنها: دراسة "McMurtry, Pinner and Young (2009)"، و "Guerett and Smedema (2011)"، و"Nahum-Shani, Bamberger, and Bacharach (2011)"، و "Reifman, and Dunkel-Schetter (1990)"، و "Anaby, Miller, Eng, Jarus, Noreau, (2011)"، و "**Yu** (2010)".

كذلك يبدو أن تركيز الباحثين في الدراسات السابقة لم يقتصر على قياس مستويات هذه المتغيرات لدى أفراد عيناتها بل تعدى ذلك إلى تعرف الارتباطات الموجودة بين هذه المتغيرات مع متغيرات نفسية وتربوية أخرى.

2. تباينت الدراسات السابقة في حجم العينات المستخدمة المتمثلة في (الطلبة، والشباب من الرجال والنساء، والموظفين، والمراهقين، وكبار السن، والمرضى، والممرضين، والمدرسين، والمتزوجين والمتزوجات، أما بالنسبة لعينة الدراسة الحالية فتكونت من طلبة وطالبات الجامعات الخاصة بمملكة البحرين، وهذه العينة مناسبة قياسًا للعينات المستخدمة في الدراسات السابقة التي اطلعت عليها الباحثة.

3. ومن خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغيري خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي، يمكن ملاحظة أن بعضها اعتمد على مقاييس جاهزة،

ففي حين أعد بعض الباحثين مقاييس دراساتهم، أو استبياناتهم، أو أنهم طوروا بعض المقاييس. أما الأدوات المعتمدة في الدراسة الحالية فتتمثل في مقياسين هما: مقياس بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي (توفيق،2007)، ومقياس الهناء الشخصي (إعداد الباحثة).

4. تباينت الوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات الواردة في الدراسات السابقة تبعًا لتباين المتغيرات، وأساليب القياس والأهداف، فمن بين تلك الوسائل الإحصائية الواردة في الدراسات السابقة: تحليل التباين وتحليل الانحدار، والنسب المئوية، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار (ت). أما في هذه الدراسة فقد استخدمت الباحثة اختبار (ت)، ومعامل ارتباط بيرسون، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والتكرارات، وألفا كرونباخ.

5. وبالنسبة إلى النتائج التي أسفرت عنها الدراسات السابقة، فمن الملاحظ أنها اتفقت في بعض المتغيرات واختلفت في بعضها الآخر، على اعتبار أن المتغيرات مختلفة في كثير من الدراسات عن هذه الدراسة، وبالتالي اختلفت النتائج في كثير منها واتفقت في بعضها.

6. وأخيرًا، تبين من خلال الدراسات التي ركزت على العلاقة بين بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي؛ حيث أكدت جميع الدراسات أن السلوكيات الاجتماعية الإيجابيَّة تؤثر على مستوى الهناء الشخصي، وأن الأفراد الذين يمتلكون بعض الخصائص كالتسامح والمساندة الاجتماعية والمشاركة المجتمعية والانفتاحية والطمأنة هم الذين يحققون مستوى أعلى من الهناء الشخصي والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

ولكن يبقى التساؤل حول أهمية إجراء مثل هذه الدراسات في مجتمعاتنا العربية بهدف إثراء هذا المجال الحديث في علم النفس وإمكانية الاستفادة منه في مجال الإرشاد النفسي، وبهدف التخطيط لبرامج إرشادية تقوم على تقوية وتعزيز الجوانب الإيجابيَّة في الشخصية مع عدم تجاهل الجوانب السلبية.

فروض الدراسة:

الفرض الرئيس:

1. توجد فروق دالة إحصائيًّا بين الطلبة والطالبات في خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي.
2. توجد علاقة ارتباطيَّة دالة إحصائيًّا بين السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.

ويتفرع من هذا الفرض الرئيس الفروض الفرعية الآتية:

- توجد علاقة ارتباطيَّة دالة إحصائيًّا بين التسامح والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطيَّة دالة إحصائيًّا بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطيَّة دالة إحصائيًّا بين المشاركة المجتمعية والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطيَّة دالة إحصائيًّا بين الانفتاحية والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطيَّة دالة إحصائيًّا بين الطمأنة والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة

محتويات الفصل:

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة وعينتها
- أدوات الدراسة
- صدق المقاييس وثباتها
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

المنهج والإجراءات

ويتضمن هذا الفصل عرضًا للإجراءات التي قامت بها الباحثة في مجتمع الدراسة والعينة والأدوات وإعدادها وتطبيقها والوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في معالجة البيانات لتحقيق أهداف الدراسة وفيما يأتي عرض لهذه الإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي المسحي الارتباطي، وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

قامت الباحثة بإجراء دراستين مستقلتين: دراسة استطلاعية وأخرى أساسية، وفيما يأتي وصفا لأهم الإجراءات والمراحل التي مرت بكل منها:

أولًا: الدراسة الاستطلاعية Pilot study

عينة الدراسة الاستطلاعية:

بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (30) طالبًا (15) طالب و(15) طالبة، من الجامعات الخاصة بمملكة البحرين. وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التأكد من وضوح تعليمات التطبيق للمقياسين، والتحقق من دقة وملائمة الصياغة اللغوية، ووضوح معنى عبارات المقياس الذي أعدته الباحثة الحالية، وحساب متوسط الوقت المستغرق لتطبيقه.

ثانيًا: الدراسة الأساسية Basic stuady

عينة الدراسة الأساسية:

لصعوبة إجراء الدراسة على هذا المجتمع الدراسي من الجامعات الخاصة فقد ارتأت الباحثة اختيار عينة الدراسة عشوائيًّا من طلبة هذه الجامعات؛ إذ بلغ عددهم (200)، (98) طالبًا من الذكور وبنسبة 49%، و(102) طالبة من الإناث بنسبة 51%، وقد تراوحت أعمارهم مابين 17- 23 سنة فأكثر. كما قسمت أعمار المبحوثين إلى الفئات الآتية الموضحة في الجدول (1):

جدول (1)

أعمار المبحوثين

الرقم	الفئة العمرية	العدد	النسبة
1	17 سنة – ما دون سن 19	21	%10.5
2	19 سنة – ما دون سن 21	65	%32.5
3	21 سنة – ما دون سن 23	60	%30
4	23 سنة فأكثر	54	%27

وأجريت الدراسة الميدانية على طلبة الجامعات البحرينية الخاصة وعددها سبع جامعات، وهي: الجامعة العربية المفتوحة، وجامعة العلوم التطبيقية، والجامعة الأهلية، وجامعة دلمون، وجامعة الخليج العربي، والجامعة الخليجية، وجامعة AMA، كما هو موضح في الجدول (2):

جدول (2)

الجامعات التي يدرس بها المبحوثين

الرقم	اسم الجامعة	العدد	النسبة
1	الجامعة العربية المفتوحة	23	%11.5
2	جامعة العلوم التطبيقية	28	%14
3	الجامعة الأهلية	40	%20
4	جامعة دلمون	25	%12.5
5	جامعة الخليج العربي	37	%18.5
6	الجامعة الخليجية	23	%11.5
7	جامعة AMA	24	%12

أدوات الدراسة:

لتنفيذ هذه الدراسة الميدانية والحصول على المعلومات المطلوبة لإثبات فرضياتها، فقد قامت الباحثة باستخدام مقياسين، حيث يتناول كل منهما الخصائص الديموغرافية للمبحوثين من حيث الجنس والعمر والجامعة التي يدرس فيها المبحوث.

أولًا: مقياس الهناء الشخصي:

قامت الباحثة ببناء مقياس يهدف إلى قياس الهناء الشخصي، حيث تم تقسيم الهناء الشخصي لخمسة مكونات حسب وجهة نظر عبد الخالق (عبد الخالق، وآخرون، 2010) وهي: السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والأمل، وحب الحياة، حيث تجدر الإشارة إلى أن الباحثة الحالية تعتمد على وجهة نظر عبد الخالق (عبد الخالق، وآخرون، 2010) كأساس نظري لبناء مقياس الهناء الشخصي في الدراسة الحالية.

وقد تم إعداد المقياس وفقًا للإجراءات الآتية:

قامت الباحثة بالإطلاع على التراث الأدبي المتاح في مجال الهناء الشخصي. كما تم الإطلاع على عدد من المقاييس التي سبق إعدادها في المجال وهي:

- مقياس التفاؤل والتشاؤم، عبدالخالق (1996).
- مقياس الرضا عن الحياة، إعداد دينير وآخرون. Diener, et al (1985).
- مقياس الرضاع عن الحياة، إعداد مجدي محمد الدسوقي (1999).

وعلى هذا الأساس، تم بناء الصورة المبدئية لمقياس الهناء الشخصي، والذي يتضمن 50 بندًا، بمكوناته السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والأمل، وحب الحياة. ولقياس كل مكون من المكونات الخمسة آنفة الذكر قامت الباحثة بصياغة وتطوير خمسين فقرة موزعة على النحو الآتي: السعادة من الفقرة رقم (1) إلى الفقرة رقم (10)، والتفاؤل من الفقرة رقم (11) ولغاية الفقرة رقم (20)، والرضا عن الحياة من فقرة رقم (21) إلى الفقرة رقم (30)، أما الأمل فيقاس من الفقرة رقم (31) ولغاية الفقرة رقم (40)، وحب الحياة يقاس بالفقرات من الرقم (41) ولغاية الفقرة رقم (50).

ولقياس ملاءمة تلك الفقرات قامت الباحثة باستخدام طريقة (ليكرت) من خلال خمسة بدائل تبدأ من (بدرجة كبيرة جدًّا) ولغاية (بدرجة قليلة جدًّا). ولتسهيل عملية القياس فقد أعطي رقم (5) للخيار (بدرجة كبيرة جدًّا)، ورقم (4) للخيار (بدرجة كبيرة)، والرقم (3)

للخيار (بدرجة متوسطة)، والرقم (2) للخيار (بدرجة قليلة)، والرقم (1) للخيار الأخير (بدرجة قليلة جدًّا).

وتعطى العبارات السلبية القيم الآتية: بدرجة كبيرة جدًّا قيمتها (1)، وبدرجة كبيرة قيمتها (2)، وبدرجة متوسطه قيمتها (3)، أما بدرجة قليلة فقيمتها (4)، وبدرجة قليلة جدًّا قيمتها (5). والعبارات السلبية هي: (2-7-10-13-15-17-24-27-30-33-36-38-40-43-45-48-50). وتشير الدرجة المرتفعة على كل المقاييس الفرعية (السعادة ، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والأمل، وحب الحياة) إلى ارتفاع مستوى هذا المكون لدى المبحوث، الذي بدوره يعتبر مؤشرًا لارتفاع الهناء الشخصي والعكس صحيح.

صدق المقياس:

للتأكد من صدق مقياس "الهناء الشخصي" والتأكد من قدرته على تحقيق أهداف الدراسة، فقد قامت الباحثة بالآتي:

1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض الصورة المبدئية لمقياس "الهناء الشخصي" على خمسة من الأساتذة المتخصصين (الملحق رقم 5) في علم النفس لإبداء رأيهم، والحكم على مدى صلاحية المقياس؛ حيث تم الحصول على بعض الملاحظات من جانبهم، وقامت الباحث بتعديل ثلاثة من البنود على ضوء تلك الملاحظات (10،36،45) لتصبح أكثر ملائمة للقياس.

2. صدق التكوين (صدق الاتساق الداخلي):

ولمزيد من التأكيد على صدق المقياس فقد قامت الباحثة بإيجاد "معامل ارتباط بيرسون ما بين المكونات الفرعية؛ (السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والأمل، وحب الحياة) وما بين الهناء الشخصي، أي درجة ارتباط المقياس الفرعي بالدرجة الكلية؛ عند مستوى الدلالة (α = 0.01)، وكانت النتائج إيجابية وتعكس مدى ترابط فقرات المقياس وصلاحيتها، وهذه النتائج موضحة في الجدول (3):

جدول (3)

معامل ارتباط المقياس الفرعي بالدرجة الكلية

الرقم	المكونات (المقياس الفرعي)	معامل ارتباط المقياس الفرعي بالدرجة الكلية (الهناء الشخصي)
1	السعادة	0.76
2	التفاؤل	0.84
3	الرضا عن الحياة	0.76
4	الأمل	0.78
5	حب الحياة	0.82

من الملاحظ على الجدول (3) أن معامل الارتباط بيرسون ما بين المقاييس الفرعية من جهة وما بين الدرجة الكلية تتراوح ما بين (0.759) حدًّا أدنى، وما بين (0.837) حدًّا أعلى، مما يؤكد صدق المقياس وصلاحيته لتحقيق أهداف الدارسة.

ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات مقياس الهناء الشخصي، فقد قامت الباحثة باحتساب معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ، وكانت النتيجة على النحو الآتي:

- معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ لجميع الفقرات الخمسين التي تقيس مكونات الهناء الشخصي كانت (0.91).

إن معامل الاتساق الداخلي آنف الذكر لمقياس الهناء الشخصي هو معامل مقبول بدرجة تمكن من استخدام المقياس كأداة لجمع بيانات الدراسة.

ثانيًا: مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي:

ويهدف لقياس خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى المبحوثين، وضمن المجالات الآتية: (التسامح، والمساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية، والطمأنة). وقد قامت الباحثة بالاستفادة من "قائمة السلوك الاجتماعي الإيجابي" (توفيق، 2007)، حيث تتكون قائمة خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي ، من (15) خاصية سلوكية موزعة على

(150) بندًا، وعلى (15) مقياساً فرعيًّا؛ حيث إن كل مقياس فرعي يتكون من (10) بنود. قام بأعدادها توفيق عبدالمنعم توفيق (2007)، والقائمة لها كراسة مفردات خاصة بها، كما أن لها ورقة إجابة منفصلة ذات مقياس خماسي البدائل: (لا مطلقًا = 1)، (قليلاً = 2)، (متوسط = 3)، (كثيرًا = 4)، (كثيرًا جدًّا = 5). أما بالنسبة إلى صدق وثبات المقياس؛ حيث اتضح أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة. ومن خلال نتائج التحليل العاملي اتضح اتساق القائمة وعدم تنافرها رغم التباين الثقافي والحضاري لعينتي الدراسة المصرية والبحرينية .

وقد وزعت الفقرات التي تقيس بعض خصائص السلوك الاجتماعي الايجابي في هذه الدراسة على النحو الآتي:

- التسامح: تم قياسه بالفقرات التالية: 1 و 6 و 11 و 16 و 21 و 26 و 31 و 36 و 41 و 46.
- المساندة الاجتماعية: وتقاس بالفقرات التالية: 5 و 10 و 15 و 20 و 25 و 30 و 35 و 40 و 45 و 50.
- المشاركة المجتمعية: وتقاس بالفقرات التالية: 4 و 9 و 14 و 19و 24 و 29 و 34 و 39 و 44 و 49.
- الانفتاحية: وتقاس بالفقرات التالية: 2 و 7 و 12 و 17 و22 و 27 و 32 و37 و 42 و 47.
- الطمأنة: وتقاس بالفقرات التالية: 3 و 8 و 13 و 18 و 23 و 28 و 33 و 38 و 43 و 48.

ولقياس تلك الفقرات التي تقيس مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي قامت الباحثة باستخدام طريقة ليكرت من خلال خمسة بدائل تبدأ من (كثيرًا جدًّا) ولغاية (لا مطلقًا). ولتسهيل عملية القياس فقد أعطي رقم (5) للخيار (كثيرًا جدًّا)، ورقم (4) للخيار (كثيرًا)، والرقم (3) للخيار (متوسط)، والرقم (2) للخيار (قليلًا)، والرقم (1) للخيار الأخير (لا مطلقًا).

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي، وكانت النتيجة على النحو الآتي:

- معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ لجميع الفقرات الخمسين التي تقيس خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي فقد كان نحو (0.95). مما يعطي دلالة واضحة على ثبات المقياس في تحقيق الأهداف التي صممت من أجلها الأداة.

إجراءات تطبيق الدراسة ميدانيًا:

- بعد التأكد من صلاحية الأدوات وسلامتها، قامت الباحثة بمقابلة المبحوثين شخصيًّا وتسليمهم مقاييس الدراسة للإجابة عليها، وأعطي المبحوث وقتًا كافيًا للإجابة.
- بعد إعادة جميع المقاييس قامت الباحثة بمراجعة الإجابات وتصحيحها، ثم تم استبعاد 13 من أفراد العينة لعدم استكمال الإجابة عن كل البنود، ثم معالجة النقص بالرجوع إلى عدد من الطلاب والطالبات لاستكمال نصاب عينة الدراسة.
- تم تصحيح المقاييس، ثم تم ترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسوب ومعالجتها باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لتنفيذ الدراسة واختبار الفرضيات قامت الباحثة باستخدام حزمة التحليل الإحصائي للدراسات الاجتماعية (SPSS)، ومن خلال هذه الحزمة تم استخدام العمليات الإحصائية الآتية:

- معاملات الارتباط بيرسون: للكشف عن العلاقات الارتباطية للتحقق من الفرضية الرئيسة الثانية وتفرعاتها ، ولقياس الاتساق الداخلي للفقرات التي تقيس مكونات الهناء الشخصي، وللفقرات التي تقيس خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي. وتم استخدام ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاستمارة في قياسها للهناء الشخصي والسلوك الاجتماعي الايجابي.
- التكرارات لتوضيح أعداد المبحوثين من الجنسين، وأعدادهم حسب الفئات العمرية، كذلك معرفة أعدادهم وتوزيعهم حسب الجامعات التي يدرسون فيها.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لمعرفة مستوى إجابات المبحوثين على الفقرات والمكونات والخصائص المدروسة.
- اختبار (ت) للمجموعات غير المتجانسة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) للتأكد من الفرضية الأولى، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في إجابات المبحوثين على خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

محتويات الفصل:

أولًا: نتائج الدراسة ومناقشتها

- خصائص المبحوثين
- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية وفروعها

ثانيا: توصيات الدراسة

ثالثا: البحوث المقترحة

نتائج الدراسة ومناقشتها

وفي هذا الفصل سيتم عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ومناقشتها، والخروج بالتوصيات المنبثقة منها.

اختبار الفرضيات:

1. نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في إجابات المبحوثين على مقياس خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي تعزى للجنس".

ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات غير المتجانسة لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات المبحوثين على خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي حسب الجنس. كما هو مبين في الجدول (4):

الجدول (4)

نتائج تحليل اختبار (ت) للمجموعات غير المتجانسة لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابات على خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي حسب الجنس.

المتغير	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الذكور	3.88	0.53	198	0.253-	0.103
الإناث	3.9	0.6			

قيمة (ت) دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (α = 0.05)

من خلال الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) تساوي (0.253-) عند مستوى الدلالة (α = 0.05) وهي غير دالة إحصائيًّا؛ الأمر الذي يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا ما بين الذكور والإناث في خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي، وهذا ما ينفي صحة الفرضية.

كما إن الجدول (5) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابات على خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي حسب الجنس، ويتبين أن المتوسطات الحسابية تتقارب فيما بينها وفي جميع الخصائص وهذا يؤكد النتائج التي يعرضها الجدول السابق (4) فيما يتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) لجميع الخصائص.

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابات على خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي حسب الجنس

الرقم	خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي	الجنس	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
1	التسامح	الذكور	3.852	0.59
		الإناث	3.897	0.693
2	المساندة الاجتماعية	الذكور	4.003	0.605
		الإناث	4.025	0.964
3	المشاركة المجتمعية	الذكور	3.702	0.656
		الإناث	3.727	0.704
4	الانفتاحية	الذكور	3.959	0.555
		الإناث	3.999	0.603
5	الطمأنة	الذكور	3.872	0.607
		الإناث	3.840	0.688

- كما يتبين ذلك أيضًا من خلال الملحق (3) والملحق (4) .

مناقشة الفرض الأول:

يمكن تفسير هذه النتيجة التي مفادها عدم وجود فروق دالة إحصائيا ما بين الذكور والإناث في خصائص السلوك الاجتماعي الايجابي، على أساس أنه لا توجد فروق كبيرة في خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي بين الذكور والإناث، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن أفراد العينة رغم اختلافهم في الجنس إلا أنهم جميعًا يعيشون في ثقافة واحدة ومتقاربة ويتعرضون لمثيرات بيئية متشابهة، مما يترتب عليه عدم وجود فروق جوهرية لامتلاكهم تلك الخصائص، وخاصة أنهم في المرحلة العمرية الجامعية.

وربما يعود السبب في ذلك إلى أن الطلبة والطالبات يعيشون في البيئة الجامعية نفسها، ويتعرضون إلى المؤثرات والضغوطات نفسها، ومن هنا لم تظهر فروق في مستوى تلك الخصائص. أو قد تكون مناهج وأنظمة وبرامج الجامعة لها دورٌ في تشكيل بعض خصائص الشخصية للطلبة بغض النظر عن جنسهم.

أو أن طبيعة خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي لا تتحدد بتأثير الجنس؛ بل ربما هناك متغيرات أخرى هي التي تؤدي دورًا في إبراز وتحديد وقوة تلك الخصائص. أو قد يرجع إلى أن الطلبة متقاربون في ممارساتهم الاجتماعية نظرًا لأن مجتمع البحرين مجتمعٌ صغيرٌ لا يضم خصائص سلوكية متباينة بدرجة كبيرة ما بين أفراده.

2. نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًّا بين السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة".

ويتفرع من هذا الفرض الرئيس الفروض الفرعية الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين التسامح والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين المشاركة المجتمعية والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين الانفتاحية والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين الطمأنة والهناء الشخصي لدى طلبة وطالبات الجامعة.

وللتأكد من الفرضية الرئيسة الثانية وتفرعاتها استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

حيث أكدت نتائج الفرضية الثانية الرئيسة وجود علاقة إيجابية ما بين خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي وما بين مكونات الهناء الشخصي؛ حيث بلغ معامل الارتباط الإيجابي نحو (0.273) عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) وهي دالة إحصائيًّا على وجود علاقة فعلية ما بين خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي ومكونات الهناء الشخصي. وتجدر الإشارة هنا إلى أن هناك عددًا هائلًا من النماذج السلوكية الإيجابية، العلمية، التي اشتمل عليها القرآن والسنة النبوية. فقد قدم الرسول (صلى الله عليه وسلم) نماذج علمية كثيرة لتزكية المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي الإيجابي الذي يدعم التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية (رشدي،2011). وقد تطابقت هذه النتائج مع دراسة أعدها هيليويل وبوتنام (Helliwell, & Putnam, 2004) عنوانها: "السياق الاجتماعي للهناء الشخصي"، وقد أثبتت نتائجها أن رأس المال الاجتماعي مرتبط بشكل قوي مع الهناء الشخصي من خلال العديد من الطرق وفي أشكال متعددة. وقد بينت وليانز (Whillans, 2011) في دراستها: "من فعل الخير إلى الشعور بالخير: عوائد الصحة من السلوك الاجتماعي الإيجابي"، إضافة إلى العديد من الدراسات التي كان مضمونها وجود علاقة ثابتة وقوية بين السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي الموضوعي لمختلف مراحل العمر، وبالذات للمسنين وهم عينة الدراسة.

ولاختبار الفرضيات الفرعية المنبثقة عن الفرضية الرئيسة الثانية ، فقد تم أيضًا إيجاد معامل الارتباط ما بين خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي ومكونات الهناء الشخصي. والجدول (6) يوضح معاملات الارتباط ما بينهما:

جدول (6)

معامل الارتباط ما بين خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي

الرقم	خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	التسامح	0.118	0.095
2	المساندة الاجتماعية	*0.29	0.000
3	المشاركة المجتمعية	*0.264	0.000
4	الانفتاحية	*0.29	0.000
5	الطمأنة	*0.235	0.001

*توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائيَّة عند مستوى الدلالة (α = 0.01)

- كما يتبين ذلك أيضا من خلال الملحق (5) والملحق (6).

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباط دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (α = 0.01) للمكونات التالية: المساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية والطمأنة من جهة، وما بين الهناء الشخصي من جهة أخرى؛ وهذا ما يثبت الفرضيات الفرعية: الثانية والثالثة والرابعة والخامسة، في حين أن الجدول يؤكد عدم وجود علاقة ارتباط ما بين التسامح وما بين الهناء الشخصي عند مستوى الدلالة (α = 0.01) الأمر الذي يؤكد عدم صحة الفرضية الفرعية الأولى.

مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

بالنسبة للفرضية الفرعية الأولى، فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباط ما بين التسامح وما بين الهناء الشخصي، وقد يرجع ذلك إلى أن التسامح قد يتطلب – أحياناً وفي بعض المواقف – وقتًا ومجهودًا كبيرًا، فهو عملية دائمة لا تتم بأسلوب سهل سريع (هال إيربال، 2008)، أو قد يكون السبب في الفهم الخاطئ لدى بعض الأشخاص في أن الإنسان المتسامح شخصيته ضعيفة، مسلوب الحقوق، ولا يستطيع دفع الضرر عن نفسه؛ مما يقف حائلًا دون التسامح. متجاهلين بأن التسامح يتجلى في حسن المعاشرة ولطف المعاملة، ورعاية الجوار، وسعة المشاعر الإنسانية من البر والرحمة والإحسان، وهي الأمور التي تحتاج إليها

الحياة اليومية (أبو خضير، 2007). أو قد تكون التجارب الاجتماعية التي مر بها الطلبة قليلة لم يتعلموا منها القدرة على التحكم بالمشاعر والانفعالات، أو حتى ضبط النفس، خاصة وأن الكراهية والغضب والشعور بالإهانة هي من أقوى المشاعر الإنسانية المدمرة للذات، فيحتاج الفرد إلى استرداد قوته ممن يسيئون إليه أو حتى نفسه (ماكجرو،2008). وتنسجم هذه النتيجة مع دراسة ماكاسكيل (Macaskill, 2012) التي أشارت إلى أن عدم التسامح مع الآخرين ليس له علاقة بالصحة الذهنية والرضا عن الحياة.

وتختلف نتيجة الدراسة هذه مع ما توصلت إليه دراسة مكمورتي وآخرون (McMurtry,et al, 2009) ودراسة (أبو خضير، 2007) التي أشارت إلى أنه كلما كان الشخص أكثر تسامحًا، زادت جودة الصحة الجسمية وجودة العلاقات الاجتماعية، وأن التسامح يكسب الأنفس الطمأنينة ويبعث روح الأمل والتفاؤل والألفة والمحبة.

مناقشة الفرضية الثانية وفروعها:

تشير النتائج السابقة إلى أنه كلما ارتفعت درجات خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي: المساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية، والطمأنة – ارتفعت درجة الهناء الشخصي.

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

يمكننا تفسير علاقة الارتباط بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي بأن للمساندة الاجتماعية دورًا في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد (سلطان، 2009). كما أكدت دراسات سابقة عدة وجود علاقة إيجابية بينهما، ومنها دراسة (الخالدي،2008) التي كان من بين أهدافها تعرف وجود فروق ذات دلالة إحصائيَّة بين المراهقين ذوي الإسناد العالي وذوي الإسناد المتوسط وذوي الإسناد المنخفض في متوسط درجات الصحة النفسية. وقد أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجات الصحة النفسية. وقد يعزى ذلك إلى متغير الإسناد الاجتماعي؛ مما يوضح دور الإسناد الاجتماعي للمراهقين في تدعيم الصحة النفسية لديهم. كذلك أكدت دراسة سارسون وآخرون (Sarason, et al, 1983) التي من بين أهدافها الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن النفس، ومن نتائجها أن الإناث ذوات الإسناد الاجتماعي المنخفض كن أقل سعادة وأكثر انطوائية من ذوات الإسناد العالي.

أيضا أكدت دراسة أخرى أجراها فاسك وآخرون لعينه بلغ حجمها (137) مراهق من أفراد الأقليات العرقية، الذين يعيشون في المدن، وكذلك متدني الدخل. حيث هدفت هذه الدراسة إلى فحص الأمل، والتفاؤل، واحترام الذات، والمساندة الاجتماعية، والتوتر، وعلامات الهناء الشخصي الموضوعي. وقد أشارت النتيجة إلى إن الأمل والتفاؤل واحترام الذات والمساندة الاجتماعية كانت متنبئات ومؤشرات هامة للهناء الشخصي الموضوعي (Vacek, et al, 2010).

وتنسجم بعض هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة؛ كدراسة كوتك وآخرون (Kutek, et al, 2011) التي أظهرت نتائجها أن المساندة الاجتماعية كانت المتنبئ الأكثر فعالية للهناء الشخصي. وكذلك دراسة جويرتي وسميدما (Guerette, & Smedema, 2011) التي أوضحت أنه: كلما انخفضت مستويات المساندة الاجتماعية زادت مستويات أعراض الاكتئاب. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة بينها علاقة إيجابية وثيقة، وأن ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية يرافقه مستوى أعلى من الرضا عن الحياة والهناء الشخصي.

غير أن نتائج هذه الدراسة تعارضت مع بعض نتائج دراسة ناهومشاني وآخرون (Nahum-Shani, et al, 2011) التي أشارت بعض نتائجها إلى أن استلام المساندة الاجتماعية يؤثر سلبًا على الهناء الشخصي عندما يكون نمط التبادل مدركًا كونه أعلى من المتبادل (المساندة المستلمة أعلى من المساندة المعطاة).

مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

أما فيما يتعلق بالارتباط بين متغيري المشاركة المجتمعية والهناء الشخصي، فقد بينت النتيجة وجود علاقة إيجابية بينهما، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الدور الذي تقوم به المشاركة المجتمعية في تحقيق العديد من الفوائد؛ إذ إنها تساعد الأفراد والجماعات في المجتمع على عملية النمو الشخصي، عوضًا عن فوائد أخرى تعود على الطالب، كتأثيرها على النشاط الاجتماعي؛ مثل تحسين سلوك الطلبة، وتشجيعهم ورفع مهاراتهم الاجتماعية، ورفع مستوى العلاقة القائمة بين الطالب والمدرس وبين الطالب وأقرانه من الطلبة، وإقامة

علاقات طيبة بينهم (الخميسي، والشيخ، 2003). وتنسجم تلك النتائج مع دراستي كل من أنابي وآخرون (Anaby, et al, 2011) التي أظهرت إسهامًا فريدًا للمشاركة المجتمعية (أنشطة يومية وأدوار اجتماعية) في علاقته بالهناء الشخصي. ودراسة يو (Yu, 2010) التي أوحت نتائجها إلى أن تأثيرات المشاركة الاقتصادية والاجتماعية أكثر أهمية للشباب بالنسبة للهناء الشخصي.

مناقشة الفرضية الفرعية الرابعة:

أما عن وجود العلاقة الإيجابية بين الانفتاحية والهناء الشخصي، فيمكننا تفسير ذلك من خلال ما أشار إليه عدد من العلماء والمفكرين عن أبرز المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية التي منها شعور الفرد بالأمن النفسي والنجاح في إقامة علاقات مع الآخرين، وتحقيق التوافق النفسي والبعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين (الرقاص، والرافعي،2010). فقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أكستل وآخرون (Axtell, et al, 2002) التي كشفت نتائجها عن أن الانفتاحية للتغيير ارتبطت بالإشباع الوظيفي الذي يُعدُّ مكونًا من مكونات الرضا عن الحياة، وهو أحد مكونات الهناء الشخصي.

مناقشة الفرضية الفرعية الخامسة:

وفيما يتعلق بنتائج الفرضية الفرعية الخامسة، لتأكيد العلاقة الإيجابية بين الطمأنة والهناء الشخصي، فقد أشار (أبو السعد، 2003) إلى أهمية الأمن والطمأنينة في حياة الفرد وأثرها في تكوين مشاعر قبول الفرد لذاته وتقوية الجوانب الإيجابية في شخصيته.

كما كادت مختلف النظريات في علم النفس أن تتفق على ضرورة إشباع الحاجات النفسية ومنها الحاجة للأمن بوصف ذلك ضرورة من ضرورات ديمومة الحياة وتوافق الشخصية وتناغم الأداء. حيث أن أتضح أن هناك مجموعة من الأبعاد الأساسية لمفهوم الطمأنينة النفسية التي ينطوي عليها الفرد عمومًا، ونذكر بعضًا منها: شعور الفرد بالتقبل والحب وعلاقات المودة والتعاون مع الآخرين، شعور الفرد بالسعادة والرضا، الميل إلى توقع الحصول على الخير، الميل إلى الانفتاح، والانطلاق، والتحرر بدلًا من تركيز التفكير حول الذات، تقبل الذات والتسامح.. وغيرها كثير (حسن، ودايني، 2006). وتتفق هذه النتائج

مع الدراسة السابقة للباحثين (الرقاص، والرافعي 2010)؛ حيث بينت النتيجة أن الشعور بالطمأنينة النفسية مظهر للصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشراتها، وأن من يتسمون بدرجه عالية من الصحة النفسية يتمتعون بدرجه عالية من الطمأنينة النفسية.

في ضوء ما سبق يمكننا الخروج بالنتائج الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيَّة بين الذكور والإناث في خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي.
2. مدى ارتباط بعض متغيرات الدراسة مثل: المساندة الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والانفتاحية، والطمأنة بالهناء الشخصي.
3. لا توجد علاقة ارتباطية بين التسامح والهناء الشخصي.
4. كلما ارتفعت درجات خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي للفرد أدى ذلك إلى ارتفاع درجة الهناء الشخصي.

التوصيات:

استكمالاً للفائدة المتوخاة من الدراسة، فإن الباحثة تقدم التوصيات الآتية:

1. بما أن الدراسة توصلت إلى عدم وجود علاقة بين التسامح والهناء الشخصي، فالباحثة تقترح إجراء الندوات وورش العمل التي تتناول خاصية التسامح وأثرها على حياة الفرد والمجتمع.
2. إقامة الندوات والدورات لمناقشة أهمية امتلاك خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي في حياة الأفراد ، وكيفية تحقيق مستويات عالية من الهناء الشخصي.

البحوث المقترحة:

3. قيام الجهات العلمية المعنية والباحثين بإجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بالسلوك الاجتماعي الإيجابي والهناء الشخصي، وذلك لندرة الدراسات في هذا المجال.
4. إجراء مزيد من الدراسات على خصائص أخرى للسلوك الاجتماعي الايجابي.
5. إجراء دراسات على عينات أخرى ممثلة في مجتمع البحرين أكبر حجمًا، وعلى فئات عمرية مختلفة.

ملاحق الدراسة

- مقياس الهناء الشخصي (إعداد الباحثة)
- مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي (توفيق، 2007)
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات المبحوثين على كل فقرة من فقرات مكونات الهناء الشخصي
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات المبحوثين على كل فقرة من فقرات خصائص السلوك الاجتماعي الايجابي
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لخصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمكونات الهناء الشخصي
- قائمة بأسماء المحكمين لمقياس الهناء الشخصي

المراجع العربية:

- أبو السعد، مصطفى (2003). طرق عملية تمنح ابنك الحب والطمأنينة. **مجلة ولدي**، الكويت 5 (10) 18.
- أبو الحجاج، يوسف (2008). **كيف تصبح ناجحا وسعيدا**. الوليد للدراسات والنشر والترجمة.
- أبو تركي، مريم إبراهيم، (2008). **علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزواجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين**. رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية.
- أبو خضير، منصور محمد أحمد (2007). **التسامح وآثاره التربوية في الفرد والمجتمع**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك.
- أرجايل، مايكل (1993). **سيكولوجية السعادة**. بترجمة: فيصل عبد القادر يونس، ومراجعة: شوقي جلال، عالم المعرفة (175) .
- الارياني، الهام عبدالله محمد (2005). **السلوك العدواني وعلاقته بكل من التفاؤل والتشاؤم وإدراك مشقات الحياة لدى المرأة اليمنية**. أطروحة دكتوراه غير منشوره. جامعة صنعاء.
- الأنصاري، بدر محمد (1998). **التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات**. جامعة الكويت: الشيوخ، الكويت.
- الأنصاري، بدر محمد، وكاظم، علي مهدي (2008). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، كلية التربية، جامعة البحرين، 9 (4)111-125.
- التل، شادية وأبو بكرة، عصام (1997). تطوير مقياس للأمن النفسي في إطار إسلامي. **مجلة أبحاث اليرموك**، 2 (12)، 9- 10.
- الجميلي، حكمت عبدالله (2001). **الالتزام الديني وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلاب جامعة صنعاء**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة صنعاء.
- الخالدي (2008). دور الإسناد الاجتماعي في تدعيم الصحة النفسية للمراهقين، **مجلة الآداب**، جامعة الموصل.
- الخميسي، مها عبدالسلام، والشيخ، هاني عبد المجيد (2003). فعالية موديلات قائمة على بعض مفاهيم المشاركة المجتمعية في تنمية اتجاه تلاميذ الصف الثاني الإعدادي نحو المواطنة. **المشاركة المجتمعية**، 4 (10-11)57-68.

- الدليم، فهد (2005). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية**، جامعة الملك سعود،18 .362-329
- الرقاص، خالد ناهس، الرافعي، يحيى عبدالله (2010). الطمأنينة النفسية. دراسات تربوية ونفسية، **مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق**، 1(66) 135-171.
- السهلي، عبدالله (2003). **العلاقة بين الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الايتام بمدينة الرياض**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف للعلوم الامنية، الرياض.
- الشناوي، محمد محروس، عبدالرحمن، محمد السيد (1994). **المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- الضبع، عبدالرءوف (2009). **التكنولوجيا والتغير الإجتماعي في المجتمعات العربية**. الدار العالمية للنشر. 11-13.
- الطاهر، رنا هاني شفيق (2010). **دور المجموعات الشبابية في النماء الذاتي والمشاركة المجتمعية**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- الطويل، عزت عبد العظيم (2005). **في النفس والقران الكريم**. المكتب الجامعي الحديث، جامعة الزقازيق. 3-4.
- العجمي، محمد حسنين (2007). **المشاركة المجتمعية والإدارة الذاتية للمدرسة**. مصر المكتبة العصرية ،89-92.
- الفرا، إسماعيل صالح (2006) دراسة لمستوى الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة. **مجلة جامعة الأزهر بغزة**، سلسلة العلوم الإنسانية، 8(1) 6-8.
- الفرحاتي، السيد محمود (2012). **علم النفس الايجابي للطفل**. دار الجامعة الجديدة، مصر.
- الفقي، ابراهيم (2010). **أسرار القوة الذاتية**. الناشر : الراية، مصر.
- المرهون، ذكرى محمد صادق (2011). **تحقيق الأهداف الشخصية وبعض المتغيرات النفسية كمنبئات للهناء الشخصي**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين.

- المشعان، عويد سلطان (2011). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، كلية التربية، جامعة البحرين، 12 (4) 256- 284.
- اليوسفي، مشيرة عبدالحميد (1989). دراسة عاملية لمفهوم السعادة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، تصدرها كلية التربية جامعة المنيا، 3 (1).
- اليوسفي، مشيرة عبدالحميد (2002). تحقيق الذات والشعور بالامن النفسي لدى عينة من المعيدين والباحثين بجامعة المنيا. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**. كلية التربية، جامعة المنيا. 15 (3)، 357-381.
- ايربال، هال (2008). **قرارات تغير حياتك**. مكتبة جرير.
- بيومي، محمد خليل (1996). المساندة الاجتماعية وإدارة الحياة ومستوى الألم لدى المريض بمرض مفض إلى الموت. **مجلة علم النفس**، الهيئة للعامة للكتاب،القاهرة، (37) 92-119.
- توفيق، توفيق عبدالمنعم (2007). المكونات العاملية للسلوك الاجتماعي الإيجابي (دراسة عبر ثقافية). **المؤتمر الدولي الثاني لعلم النفس**، كلية الآداب، جامعة طنطا، 26-28.
- جولمان، دانييل (2000). **الذكاء العاطفي**. ترجمة الجبالي، ليلى الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- حسن، الحارث عبدالحميد، ودايني، غسان حسين (2006). **علم النفس الأمني**. الدار العربية للعلوم، بيروت.
- حسين، سلامة عبدالعظيم (2007). **المشاركة المجتمعية وصنع القرار التربوي**. دار الجامعة الجديدة.
- رشدي، هند (2011). **اكتساب العادات الإيجابية للنجاح والتفوق**. دار مشارق، الجيزة، 4-7.
- سلطان، ابتسام محمود محمد (2009). **المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة**. عمان: دار صفاء.
- عبدالحميد، جابر، وكفافي، علاء الدين (1991). **معجم علم النفس والطب النفسي**. الجزء الرابع، دار النهضة العربية، القاهرة.
- عبدالخالق، احمد محمد (1996). **دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- عبدالخالق، احمد محمد، الأنصاري، بدر محمد (1995). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية. **بحوث المؤتمر الثاني للارشاد النفسي**، جامعة عين شمس، 1، 131-152.
- عبدالخالق، احمد محمد، عيد، غادة خالد، النيال، مايسه أحمد (2010). حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الايجابي. **حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية**، جامعة الكويت، الحولية 31، الرسالة 321 .
- عبدالخالق، أحمد محمد (1998). **التفاؤل وصحة الإنسان، دراسة عاملية**. مجلة العلوم الاجتماعية، 26 (2) 45-61.
- عبدالله، عصام (2007). **التسامح**. مصر ، الجيزة، دار أطلس. 5-53.
- عبدالله، معتز سيد (2011). معدلات السعادة والرضا عن الحياة لدى بعض البلاد العربية. **المؤتمر العلمي الثالث لقسم علم النفس**. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 2-17.
- علي، جمال محمد، جودة، محمد ابراهيم، الكيال، مختار أحمد السيد (2001). تأثير تفاعل مستويات إدراك بيئة الكلية والكثافة الطلابية والجنس على السلوك الاجتماعي الايجابي لدى طلاب الجامعة. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، مصر،14 (4-3)113-181.
- غانم، محمد حسن (2007). **علم الصحة النفسية**. مصر، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة حلوان: المكتبة المصرية،211-237.
- ماكجرو. فيليب سي (2008). **في الصفح قوة**، استراتيجيات الحياة، الناشر: جرير، المملكة العربية السعودية.
- محمود، عبدالله جاد (2010). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة. دراسات تربوية ونفسية، **مجلة كلية التربية بالزقازيق**، مصر، 2(66).
- مدن، يوسف (2006). **العلاج النفسي وتعديل السلوك الإنساني بطريقة الأضداد. دراسة تربوية تحليلية في ضوء سيكولوجية الأخلاق ونسق القيم الإسلامية**. دار الهادي. بيروت. 64-69.
- ملكوش، رياض، وباكير، امية (1994). الصحة النفسية لمعلمات رياض الأطفال في الاردن: جوانب الرضا عن الحياة ودرجته. **مجلة دراسات**، 21 (6) 118-131.

المراجع الأجنبية:

- Anaby, D., Miller, W., Eng, J., Jarus, T.,&Noreau, L. (2011). Participation and well-being among older adults living with chronic conditions. ***Social indicators research,***100 (1),171-183.
- Axtell, C., Wall, T., Stride, C., Papper, K., Clegg, C., Gardner, P., & Bolden, R. (2002). Familiarity breeds content: The impact of exposure to change on employee openness and well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 7 (2), 217-231.
- Baroun, K. A. (2006). Relations among religiosity, health, happiness, and anxiety for Kuwaiti adolescents. *Psychology Reports*, 99 (3), 717-722.
- Buckmaster, S. (2004). Prosocial behavior: helping, sharing, and caring behaviors. *Depth paper.* Fielding Graduate Institute.
- Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Hill, P. L. (2009). Profiles of a developmental asset: youth purpose as a context for hope and well-being. *The Journal of Youth Adolescence*,39 (11), 1265-1273.
- Cheng, F., and Lam, D., (2010). How is street life? An examination of the subjective well-being of street children in China. *International Social Work.* 53, 353-365.
- Cicognani, E.,Pirini, C., Keyes, C.,Joshanloo, M.,Rostami, R., and Nosratabadi, M. (2008). Social participation, sense of community and social well-being: a study on American, Italian and Iranian University students. *Social Indicators Research.* 89 (1), 97-112.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Vista, O. D., Arpone, F., & and Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health.* 6 (4), 25-29.

- Dar, Y., &Resh, N. (2001). Exploring the multifaceted structure of sense of deprivation. *European Journal of Social Psychology*, 31, 63–81.
- Davis, B., (2005), Mediators of the relationship between hope and well–being in older adults, 14 (3), 253–272.
- Dicapris, N. (1983),**Personality Theories a guide to human nature**. New York: Halt, Rinhart, Winston
- Diener, E., and Suh, E.M.(1997). Measuring quality of life: economic, social and subjectiveindicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216.
- Duggleby, W., Cooper, D., &Penz, K. (2009). Hope, self–efficacy, spiritual well–being and job satisfaction. *The Journal of Advanced Nursing*, 65 (11), 2376–2385.
- Eisenberg, N., &Mussen, P. H. (1989). The roots of prosocial behavior in children. Cambridge University Press: Cambridge.
- Eryilmaz, A. (2011). Satisfaction of needs and determining of life goals: a model of subjective well–being for adolescents in high school. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11 (4), 1757–1764.
- Eryilmaz, A., &Atak, H. (2011). The relationships between adolescent subjective well–being, self–esteem and optimism. *Electronic journal of social sciences.*10 (37), 170–181.
- Guerette, A. R., &Smedema, S. M. (2011).The relationship of perceived social support with well–being in adults with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness.*105 (7), 425–439.
- Gutierrez, J. L., Jimenez, B. M., Hernandez, E. G., Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well–being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences, 38, 1561*–1569.

- Hasnain, N., Ahsari, S. A., &Samantray, S. (2011). Spirituality and happiness as correlates of well-being in religious women. *European Journal of Social Sciences*, 20 (3), 431-442.
- Farran, C.J., Herth K.A., &Popovich J.M. (1995). Hope and hopelessness: critical clinical constructs. Sage Publications, ThousandOaks, CA.
- French. S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life and self-actualization. *Mental Health, Religion & Culture*, 2 (2), 117- 120.
- Helliwell, J. F. & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B:Biological Sciences*. 359, 1435 1449.
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. joint commission on mental illness and health. New York: Basic Books.
- Johnson, D. W., Choi, J., & Johnson, R. T. (2011). Relationship among cooperative learning experiences, social interdependence, children's aggression, victimization, and prosocial behaviors. *Journal of Applied Social Psychology*, 41 (4), 976-1003.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences,* 40, 1281-1290.
- Kato, T. & Snyder, C. R. (2005). Relationship between hope and subjective well-being: reliability and validity of the dispositional Hope Scale. *The Japanese Journal of Psychology (ShinrigakuKenkyu)*, 76 (3), 227-234.
- Knickerbocker, R. L. (2004). Prosocial Behavior. Philanthropy: Indiana University. *http://learningtogive.org/papers/paper52.html* (accessed 15 June 2012).

- Kutek, S. M., Turnbull, D., &Fairweather-Schmidt, A. K. (2011). Rural men's subjective well-being and the role of social support and sense of community: evidence for the potential benefit of enhancing informal networks. *The Australian Journal of Rural Health*, 19 (1), 20-26.
- Kyoko, H., and Masuo, K. (2011). The relationships among optimism, positive orientation, and subjective well-being. *The Japanese journal of personality*, 19(3), 233-244.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31 (1), 28-50.
- Mahoney, A., and Pargament, K.I., (2004). Sacred changes: spiritual conversion andtransformation. *Journal of Clinical Psychology*, 60, 481-492.
- McMurtry, T., Pinner, A., and Young, S. (2009). Forgiveness and well-being: a view of positive mental health. Union University.
- Miller, V. D., Johnson, J. R., &Grau, J. (1994). Antecedents to willingness to participation a planned organizational change. *Journal of Applied Communication Research*, 22, 59-80.
- Miller, W. R., and Thoresen, C.E. (2003). Spirituality, religion and health: an emerging research field. *American Psychologist*. 58, 24-35.
- Myers, david G. (1992). **The pursuit of happiness: discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring toy.** Harper Collins Publishers Inc, new York.
- Nahum-Shani, I., Bamberger, P. A., & Bacharach, S. B. (2011). Social support and employee well-being: the conditioning effect of perceived patterns of supportive exchange. *Journal of Health and Social Behavior*, 52 (1), 123-139.

- Noble, T. & Wyatt, T. (2008). Scoping study into approaches to student wellbeing. Report to the Department of Education, Australian Catholic University and Erebus International.
- Ozmete, E. (2011). Subjective well-being: a research on life satisfaction as cognitive component of subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 3 (4), 56-61.
- Pivot, William. Diener, Ed .(2004). The Subjective Evaluation of Well-Being in Adulthood: Findings and Applications. *Ageing International*, 29(2),113-135.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Jane A. Piliavin (2005). Prosocial behavior: Multilevel Perspectives.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism, *American psychologist*. 55, (1), 44- 55.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues.*A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Prochazka, J. &Vakulik, M. (2011). The relationship between prosocial behavior and the expectation of prosocial behavior. *StudiaPsychologica*, 53 (4), 363-371.
- Reifman, A., &Dunkel-Schetter, C. (1990). Stress, structural social support, and well-being in university students. *Journal of American College Health,* 38 (6), 217-277.
- Robertson, I., & Cooper, C. (2011). Well-being productivity and happiness at work. London: Great Britain.
- Sarason, I. G. & et al (1983): Assessing social support: the social support questionnaire, *Journal of personality and social psychology*, 1 (44), 120-141, 187.
- Scheier, M., & Carver, C. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The Influence of generalized outcome exception on health. *Journal of personality*, 55, 169- 210.

- Seligman, M.E. (1999). Positive psychology. *Network Concept paper*. Retrieved January 11/2004 .from http://www.Positivepsychology.org/appenbf.htm.
- Shin, D.C. & Johnson, D.M. (1979). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life social indicators research, *Dissertations Abstract International*,5, 475- 492.
- Simsek, O. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-base construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies,* 10, 505-522.
- Snyder, C. R. (1988). Reality negotiation: from excuses to hope and beyond. *Journal of social and clinical psychology*, 8, 130-157.
- Snyder, C. R. (1994). The psychology of hope. New York. Free Press.
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Michael, S. T., &Cheavens, J. (2000). Hope theory: Updating a common process for psychological change. In C. R. Snyder & R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of Psychological Change.* New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Thomas, C., Bailey, Winnie Eng, Michael, B., Frisch, & Snyder, C. R. (2007). Relationship Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 168-175.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., &Gruenwald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health.*American Psychologist*, 55(1), 99-109.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in Urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development,* 38 (2), 99-111.

- Veenhoven,R. (2001), What we know about happiness.*M Paper Presented at the dialogue on Gross nationality*. 78 (3), 363-404.
- Whillans, A. (2011). From doing good to feeling good: the health benefits to prosocial behavior. AURA short report to Department of Psychology.
- Yu, P. (2010). Disability, participation and youth wellbeing: a fixed effects approach. *Australian Government Department of Families, Housing, Community Services and Indigenous Affairs.*

مراجع الدراسة

- أولا: المراجع العربية
- ثانيا: المراجع الأجنبية

ملحق (1)

مقياس الهناء الشخصي

أخي الطالب\ الطالبة

تحية طيبة وبعد،،،

هذه الاستمارات مكونة من عدة عبارات حول موضوعات مختلفة، تهدف التعرف على مدى توجهك نحو أمور في الحياة الاجتماعية وعلاقاتك بالآخرين؛ لذا يرجى الإجابة بكل صدق وموضوعية على بنود كل مقياس دون ترك شيء منها بدون إجابة، علمًا أن ذكر الاسم غير مطلوب وبيانات البحث سرية، ولن تستخدم إلا للأغراض العلمية فقط.

لكم خالص الشكر على تعاونكم.

البيانات الأولية:

1. الجنس: ذكر O أنثى O
2. العمر:.....
3. اسم الجامعة:.....

ثانيًا: ضع الإشارة (√) في المكان المناسب أمام كل عبارة من العبارات الآتية:

مقياس الهناء الشخصي						
الرقم	العبارة	نادرا ما تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
السعادة						
1	أنا سعيد بحياتي.					
2	أشعر بالحزن دون سبب.					
3	أستمتع بالعمل.					
4	أفرح بسهولة.					
5	لدي الكثير من الأشياء الممتعة التي أقوم بها.					
6	أشعر بالنشاط والطاقة.					
7	أفضل البقاء وحيدًا على الجلوس مع الأصدقاء.					
8	أخصص وقتًا من كل يوم للعبادات.					
9	حياتي مليئة بالفرح والسرور.					
10	أعاني من اضطراب نفسي .					
التفاؤل						
11	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل.					
12	أشعر بالإيجابية في حياتي.					
13	أخشى حدوث تغييرات سيئة مستقبلا.					
14	ستكون حياتي أكثر متعة وسرور.					
15	أشعر بالخوف تجاه مستقبلي.					
16	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم.					
17	اعتقد بأنني سيئ الحظ.					
18	تخبئ لي الدنيا مفاجآت سارة.					
19	أتوقع النجاح في حياتي.					
20	أثق في قدراتي عند التعامل مع المشاكل.					
الرضا عن الحياة						
21	أنا راض عن مستوى تحصيلي الدراسي.					
22	ظروف حياتي سيئة.					
23	أشعر بالرضا عما حققته في تنمية مواهبي واهتماماتي.					
24	أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بشكل يرضيني.					
25	لو أستطيع أن أعيش حياتي مرة أخرى ما غيرت فيها أي شيء.					
26	أستمتع بالوقت الذي أقضيه مع أسرتي.					
27	أشعر بخيبة أمل حول ما أنجزته في الحياة.					
28	أنا راض عن ظروفي المادية.					
29	أنا راض عن نفسي.					
30	أحتاج إلى وجود أصدقاء يمكنني الاعتماد عليهم وقت الشدة.					
الأمل						
31	أشعر أنني قريب من أن أحقق ما أريد.					
32	لكل مشكلة أكثر من طريقة لحلها.					
33	رغبتي ضعيفة في تعلم أي شيء جديد.					

مقياس الهناء الشخصي						
الرقم	العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
34	أعتقد بأن الحياة سوف تعطيني فرصة أن أظهر قدراتي.					
35	أفكر في القضايا التي تبعث البهجة والأمل.					
36	استسلم بسرعة عند مواجهة أي مأزق.					
37	أستطيع أن أطور من نفسي.					
38	اشعر أنني سأخفق في تحقيق أهدافي.					
39	أتطلع بأمل إلى السنوات المقبلة.					
40	لقد حطمت تجاربي السابقة كل آمال المستقبل.					
حب الحياة						
41	اقبل بحياتي أيًا كان مستواها.					
42	الحياة مليئة بالمتعة.					
43	هناك أشياء كثيرة تجعلني أكره الحياة.					
44	تبدو لي الحياة جميلة ورائعة.					
45	أتمنى لو تنتهي الحياة بسرعة.					
46	الحياة كنز عظيم يجب أن نغتنمها.					
47	حب الحياة يمنحني الأمل.					
48	أرى الدنيا من الجانب المظلم.					
49	حب الحياة يحقق لي الأمن والطمأنينة.					
50	حياتي ليس لها قيمة.					

ملحق (2)

مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي

قائمة خصائص السلوك الاجتماعي الايجابي

فيما يلي (50) عبارة اقرا كل منها وضع علامة (√) في إحدى خانات الإجابة الخمس وفقاً لمدى انطباق العبارة عليك.

الرقم	العبارة	كثيراً جداً	كثيراً	متوسط	قليلاً	لا مطلقاً
.1	أحاول أن التمس الأعذار للآخرين .					
.2	أستمتع بالعمل الجماعي .					
.3	أسعى لتخفيف معاناة الآخرين .					
.4	أحرص على مشاركة الآخرين أفراحهم .					
.5	احرص على مساعدة الآخرين .					
.6	أميل للتجاوز عن أخطاء الآخرين حتى في حقي .					
.7	أستمتع بصحبة الآخرين .					
.8	أحاول أن أخفف عن الناس آلامهم .					
.9	أسارع في مشاركة الآخرين أحزانهم .					
.10	أبادر بتقديم مساعدتي للآخرين .					
.11	أفترض النية الحسنة في تصرفات الآخرين .					
.12	أميل للاقتراب من الناس .					
.13	أحاول طمأنة الشخص قدر الإمكان .					
.14	أميل إلى المشاركة في النشاطات الاجتماعية بشكل عام .					
.15	نجحت في مساعدة أحد الأشخاص في تجاوز محنته .					
.16	اكره أن تطيل الخصومة بيني وبين الآخرين .					
.17	أجد متعة في معاونة الآخرين .					
.18	عادة ما أسعى لتهدئة أي شخص متوتر حتى إن لم أكن أعرفه .					
.19	احرص على مشاركة أفراد أسرتي الرأي والمشورة .					

ت	العبارة	كثيراً جداً	كثيراً	متوسط	قليلاً	لا مطلقاً
20.	ابدأ بتقديم المعروف للآخرين .					
21.	أحب تكوين صداقات جديدة .					
22.	أجيد امتصاص غضب الآخرين .					
23.	أحرص على مشاركة أصدقائي الرأي والمشورة .					
24.	أعرض خدماتي على الآخرين حتى إن لم يطلبوا منى ذلك .					
25.	أنصح الآخرين بالتحلي بالتسامح .					
26.	عادة ما اهتم بعلاقاتي الاجتماعية بشكل عام .					
27.	أحاول أن أتعلم مهارات طمأنة الآخرين .					
28.	حتى جيراني احرص على مشاركتهم الرأي والمشورة .					
29.	أؤمن بحكمة "الصديق وقت الضيق" وأطبقها قدر الإمكان .					
30.	أعلّم الآخرين كيف يتسامحون عن رضا.					
31.	يقال عنى إني شخص سهل التعامل معه.					
32.	أستمتع بحل مشكلات الآخرين حتى يشعرون بالارتياح .					
33.	أقوىّ علاقاتي الاجتماعية بمشاركة الآخرين اهتماماتهم .					
34.	يتوقع منى الآخرون دائماً مساندتهم وقت الحاجة .					
35.	عادة ما أتسامح مع الآخرين حتى دون شروط .					
36.	أتعامل مع الناس بانفتاح كبير .					
37.	عادة ما يحكى لي أصدقائي عن مشكلاتهم لأنهم يرتاحون من حديثي معهم .					
38.	أستمتع بأي عمل تعاوني مع الآخرين .					
39.	أستمتع بالعطاء وتفريج كرب الآخرين قدر إمكاني .					
40.	أرى أن التسامح يساعدني أكثر في كسب مودة الآخرين .					
41.	عادة ما أكون على طبيعتي مع الآخرين .					
42.	تذكير الآخرين بالإيجابيات يساعد على شعورهم بالطمأنينة وهذا ما افعله .					
43.	لدىَ نشاطات مشاركة اجتماعية متعددة .					

ت	العبارة	كثيراً جداً	كثيراً	متوسط	قليلاً	لا مطلقاً
44.	أقدم أي خدمة لمساندة الآخرين .					
45.	التسامح في نظري سلوكاً قبل أن يكون مجرد قولاً .					
46.	أسعى للتعرف إلى أناس من جنسيات مختلفة .					
47.	نجحت بالفعل في أن أعيد الشعور بالأمان لشخص كان يفتقده .					
48.	أحاول أن أعلم الآخرين قدر المستطاع مزايا المشاركة الاجتماعية الايجابية .					
49.	علاقاتي بالآخرين تقوم على التشجيع والتدعيم المتبادل .					

ملحق (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات المبحوثين على كل فقرة من فقرات مكونات الهناء الشخصي

الرقم	المكونات	الفقرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
1	السعادة	أنا سعيد بحياتي.	3.9300	.86536
2		أشعر بالحزن دون سبب.	3.6950	1.08065
3		أستمتع بالعمل.	3.6450	.99191
4		أفرح بسهولة.	4.0650	.93549
5		لدي الكثير من الأشياء الممتعة التي أقوم بها.	3.6800	.97589
6		أشعر بالنشاط والطاقة.	3.4850	1.12074
7		أفضل البقاء وحيدًا على الجلوس مع الأصدقاء.	3.8700	1.18326
8		أخصص وقتًا من كل يوم للعبادات.	3.6500	.98097
9		حياتي مليئة بالفرح والسرور.	3.6750	.88504
10		أعاني من اضطراب نفسي .	4.4000	1.04665
11	التفاؤل	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل.	4.1400	.92991
12		أشعر بالإيجابية في حياتي.	4.0100	.82663
13		أخشى حدوث تغييرات سيئة مستقبلا.	2.8300	1.18241
14		ستكون حياتي أكثر متعة وسرور.	3.9900	.94038
15		أشعر بالخوف تجاه مستقبلي.	3.1050	1.30479
16		أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم.	4.1350	.98571
17		اعتقد بأنني سيئ الحظ.	3.7000	1.21548
18		تخبئ لي الدنيا مفاجآت سارة.	3.8350	.95516
19		أتوقع النجاح في حياتي.	4.1500	.81906
20		أثق في قدراتي عند التعامل مع المشاكل.	4.1550	.86296
21	الرضا عن الحياة	أنا راضٍ عن مستوى تحصيلي الدراسي.	3.6250	1.08177
22		ظروف حياتي سيئة.	4.1000	.98736
23		أشعر بالرضا عما حققته في تنمية مواهبي واهتماماتي.	3.5500	1.07857
24		أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بشكل يرضيني.	3.2150	1.06981
25		لو أستطيع أن أعيش حياتي مرة أخرى ما غيرت فيها أي شيء.	3.0500	1.36999

26		أستمتع بالوقت الذي أقضيه مع أسرتي.	.88504
27		أشعر بخيبة أمل حول ما أنجزته في الحياة.	1.15692
28		أنا راضٍ عن ظروفي المادية.	1.05353
29		أنا راضٍ عن نفسي.	1.00440
30		أحتاج إلى وجود أصدقاء يمكنني الاعتماد عليهم وقت الشدة.	1.23451
31	الأمل	أشعر أنني قريب من أن أحقق ما أريد.	.91332
32		لكل مشكلة أكثر من طريقة لحلها.	.93072
33		رغبتي ضعيفة في تعلم أي شيء جديد	1.09497
34		أعتقد بأن الحياة سوف تعطيني فرصة أن أظهر قدراتي.	.86239
35		أفكر في القضايا التي تبعث البهجة والأمل.'	1.02133
36		استسلم بسرعة عند مواجهة أي مأزق.	1.20175
37		أستطيع أن أطور من نفسي.	.83201
38		اشعر أنني سأخفق في تحقيق أهدافي.	1.12262
39		أتطلع بأمل إلى السنوات المقبلة.	.84616
40		لقد حطمت تجاربي السابقة كل آمال المستقبل.	1.09870
41	حب الحياة	اقبل بحياتي أيًا كان مستواها.	1.05602
42		الحياة مليئة بالمتعة.	1.01959
43		هناك أشياء كثيرة تجعلني أكره الحياة.	1.14873
44		تبدو لي الحياة جميلة ورائعة.	.95502
45		أتمنى لو تنتهي الحياة بسرعة.	1.23398
46		الحياة كنز عظيم يجب أن نغتنمها.	.94662
47		حب الحياة يمنحني الأمل.	1.12262
48		أرى الدنيا من الجانب المظلم.	1.19614
49		حب الحياة يحقق لي الأمن والطمأنينة.	1.11527
50		حياتي ليس لها قيمة.	.93314

ملحق (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات المبحوثين على كل فقرة من فقرات السلوك الاجتماعي الإيجابي

الرقم	المكونات	الفقرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
1	التسامح	أحاول أن التمس الأعذار للآخرين .	3.5900	1.08062
2		أميل للتجاوز عن أخطاء الآخرين حتى في حقي .	4.1550	1.03748
3		أفترض النية الحسنة في تصرفات الآخرين .	4.2800	.82766
4		اكره أن تطيل الخصومة بيني وبين الآخرين .	4.3550	.85005
5		ابدأ بتقديم المعروف للآخرين .	4.3700	.78497
6		أنصح الآخرين بالتحلي بالتسامح .	3.4550	1.18533
7		أعلّم الآخرين كيف يتسامحون عن رضا.	4.3850	.80624
8		عادة ما أتسامح مع الآخرين حتى دون شروط .	4.1650	.91760
9		أرى أن التسامح يساعدني أكثر في كسب مودة الآخرين .	4.0050	.96937
10		التسامح في نظري سلوكاً قبل أن يكون مجرد قولاً .	4.1400	.91355
11	الانفتاحية	أستمتع بالعمل الجماعي .	3.9100	1.01837
12		أستمتع بصحبة الآخرين .	3.8800	.98512
13		أميل للاقتراب من الناس .	4.1650	.80061
14		أجد متعة في معاونة الآخرين .	3.5650	1.27432
15		أحب تكوين صداقات جديدة .	3.9850	1.03447
16		عادة ما اهتم بعلاقاتي الاجتماعية بشكل عام .	4.1200	1.05887
17		يقال عنى إني شخص سهل التعامل معه.	4.2650	.85934
18		أتعامل مع الناس بانفتاح كبير .	3.4150	1.30818
19		عادة ما أكون على طبيعتي مع الآخرين .	4.1000	.99748
20		أسعى للتعرف إلى أناس من جنسيات مختلفة .	3.9350	1.00790
21	الطمأنة	أسعى لتخفيف معاناة الآخرين .	3.9900	.92421
22		أحاول أن أخفف عن الناس آلامهم .	4.0050	.96417
23		أحاول طمأنة الشخص قدر الإمكان .	3.3850	1.14162
24		عادة ما أسعى لتهدئة أي شخص متوتر حتى إن لم أكن أعرفه .	4.0000	.99243
25		أجيد امتصاص غضب الآخرين .	3.5600	1.19732

26		أحاول أن أتعلم مهارات طمأنة الآخرين .	3.8850	.99838
27		أستمتع بحل مشكلات الآخرين حتى يشعرون بالارتياح .	3.7950	1.12217
28		عادة ما يحكى لي أصدقائي عن مشكلاتهم لأنهم يرتاحون من حديثي معهم .	3.5200	1.17324
29		تذكير الآخرين بالإيجابيات يساعد على شعورهم بالطمأنينة وهذا ما افعله .	2.3900	1.33673
30		نجحت بالفعل في أن أعيد الشعور بالأمان لشخص كان يفتقده .	4.1250	1.07478
31	المشاركة المجتمعية	أحرص على مشاركة الآخرين أفراحهم .	3.6850	1.13234
32		أسارع في مشاركة الآخرين أحزانهم .	3.7000	1.15180
33		أميل إلى المشاركة في النشاطات الاجتماعية بشكل عام .	3.9150	.98112
34		احرص على مشاركة أفراد أسرتي الرأي والمشورة .	3.8250	.99465
35		أحرص على مشاركة أصدقائي الرأي والمشورة .	4.0400	.93422
36		حتى جيراني احرص على مشاركتهم الرأي والمشورة .	3.7150	1.09534
37		أقوىّ علاقاتي الاجتماعية بمشاركة الآخرين اهتماماتهم .	3.9150	.95516
38		أستمتع بأي عمل تعاوني مع الآخرين .	4.1600	.89913
39		لدىَ نشاطات مشاركة اجتماعية متعددة .	4.0350	1.04366
40		أحاول أن أعلم الآخرين قدر المستطاع مزايا المشاركة الاجتماعية الايجابية .	4.1150	.97804
41	المساندة الاجتماعية	احرص على مساعدة الآخرين .	4.0600	.91135
42		أبادر بتقديم مساعدتي للآخرين .	4.1000	1.02727
43		نجحت في مساعدة أحد الأشخاص في تجاوز محنته .	3.9900	.95101
44		أسارع في نجدة الآخرين بأي شكل مستطاع .	3.3800	1.25037
45		أعرض خدماتي على الآخرين حتى إن لم يطلبوا مني ذلك .	3.8900	.98118
46		أؤمن بحكمة "الصديق وقت الضيق" وأطبقها قدر الإمكان .	4.3400	.91575
47		يتوقع مني الآخرون دائماً مساندتهم وقت الحاجة .	3.5950	1.26847
48		أستمتع بالعطاء وتفريج كرب الآخرين قدر إمكاني .	3.5650	1.17160
49		أقدم أي خدمة لمساندة الآخرين .	3.4950	1.24810
50		علاقاتي بالآخرين تقوم على التشجيع والتدعيم المتبادل .	3.9850	.96926

ملحق (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لخصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي

الرقم	خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
1	التسامح	3.88	0.64
2	المساندة الاجتماعية	4.01	0.65
3	المشاركة المجتمعية	3.72	0.68
4	الانفتاحية	3.98	0.58
5	الطمأنة	3.86	0.65

الملحق (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمكونات الهناء الشخصي

الرقم	المكونات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
1	السعادة	3.81	0.54
2	التفاؤل	3.81	0.61
3	الرضا عن الحياة	3.57	0.54
4	الأمل	4.01	0.56
5	حب الحياة	3.99	0.6

ملحق (7)

قائمة بأسماء المحكمين لمقياس الهناء الشخصي

قائمة بأسماء المحكمين لمقياس الهناء الشخصي

م	أسماء المحكمين	الرتبة العلمية	جهة العمل
1	د. محمد مقداد	أستاذ دكتور	قسم علم النفس/جامعة البحرين
2	د. أحمد سعد	أستاذ مشارك	قسم علم النفس/جامعة البحرين
3	د. راشد الدوسري	أستاذ مشارك	قسم علم النفس/جامعة البحرين
4	د. أمينة شلبي	أستاذ مساعد	قسم علم النفس/جامعة البحرين
5	د. شيخه الجنيد	أستاذ مساعد	قسم علم النفس/جامعة البحرين

University of Bahrain
College of Arts
Psychology Department
Counseling Psychology Master Program

جامعة البحرين
المكتبة
LIBRARY
University of Bahrain

Prosocial Behaviors and its Relationship with Well-being on a Sample of Male and Female of University Students

A Thesis Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master in Counseling Psychology

By

Noof Fares Alkaabi
20018587

Supervised by

Dr. Tawfeeq Abdulmunim Tawfeeq
Associate Professor of Psychology
University of Bahrain

2013