

الفصل الثانى

المفاهيم الاساسية للدراسة

(الإطار النظرى)

اولاً: إدارة الحياة

- أ- مفاهيم إدارة الحياة
- ب- عناصر إدارة الحياة
- ج- مصطلحات ترتبط بإدارة الحياة
- د- أهداف إدارة الحياة
- هـ - تعليم إدارة الحياة
- و- استراتيجيات إدارة الحياة

ثانياً: السعادة

- أ- تعريف السعادة
- ب- مفاهيم مرتبطة بالسعادة
- ج- مكونات السعادة
- د- ملامح طريق السعادة
- هـ - بعض العوامل أو الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة
- و- مصادر السعادة
- ز- قياس السعادة
- ح- تحليل السعادة
- ط- نظريات السعادة
- ى- علاقة السمات بالسعادة

ثالثاً: سمات الشخصية

- أ- مفهوم الشخصية
- ب- مفهوم السمة
- ج - السمة والنمط
- د- السمات كموجهات للشخصية
- هـ - السمات والمواقف
- و- نظريات السمات
- ز- تقويم نظريات السمات
- ح- وجهة نظر نقدية فى نظريات السمات
- ط- قياس السمات
- ى- السمات المراد قياسها

رابعاً: العلاقة بين متغيرات الدراسة

الفصل الثانی

المفاهيم الأساسية للدراسة

(الإطار النظري)

أولاً: إدارة الحياة

بدأ يسود علم النفس الإيجابي موضوعات حديثة تلفت الانتباه وفي نفس الوقت لها أهميتها سواء على المستوى العلمي أو المستوى النفسي والاجتماعي ومن ضمن هذه الموضوعات التنمية البشرية التي شغلت الفكر الإنساني على مدى النصف الثاني من القرن العشرين وينطوي تحتها تنمية التفكير والذكاء والخيال والإبداع وتنمية القدرات والمهارات، وكذلك بروز موضوعات أخرى تدرج تحت نفس الفرع ومنها السعادة والرضا عن الحياة وجودة الحياة.

والحياة عبارة عن منظمة واسعة تتكون من عدد من المكونات التي تتحد مع بعضها البعض لكي تساعد الإنسان على العيش فيها. كما أنها تعد الطريق الأساسي للسعادة الشخصية، فكلنا نمر بفترات نشعر فيها بهبوط في المعنويات وتراجع في الثقة بالنفس! وذلك بسبب مبرر واضح ومفهوم، وكلنا نعلم أن إيجاد الحل يبدأ بالبحث عن السبب ولعل أحد أهم الأسباب لهبوط المعنويات هو عدم اهتمامنا بإدارة حياتنا بطريقة سليمة وهذا ينتج عنه عدم السعادة وفقدان الرضا عن النفس.

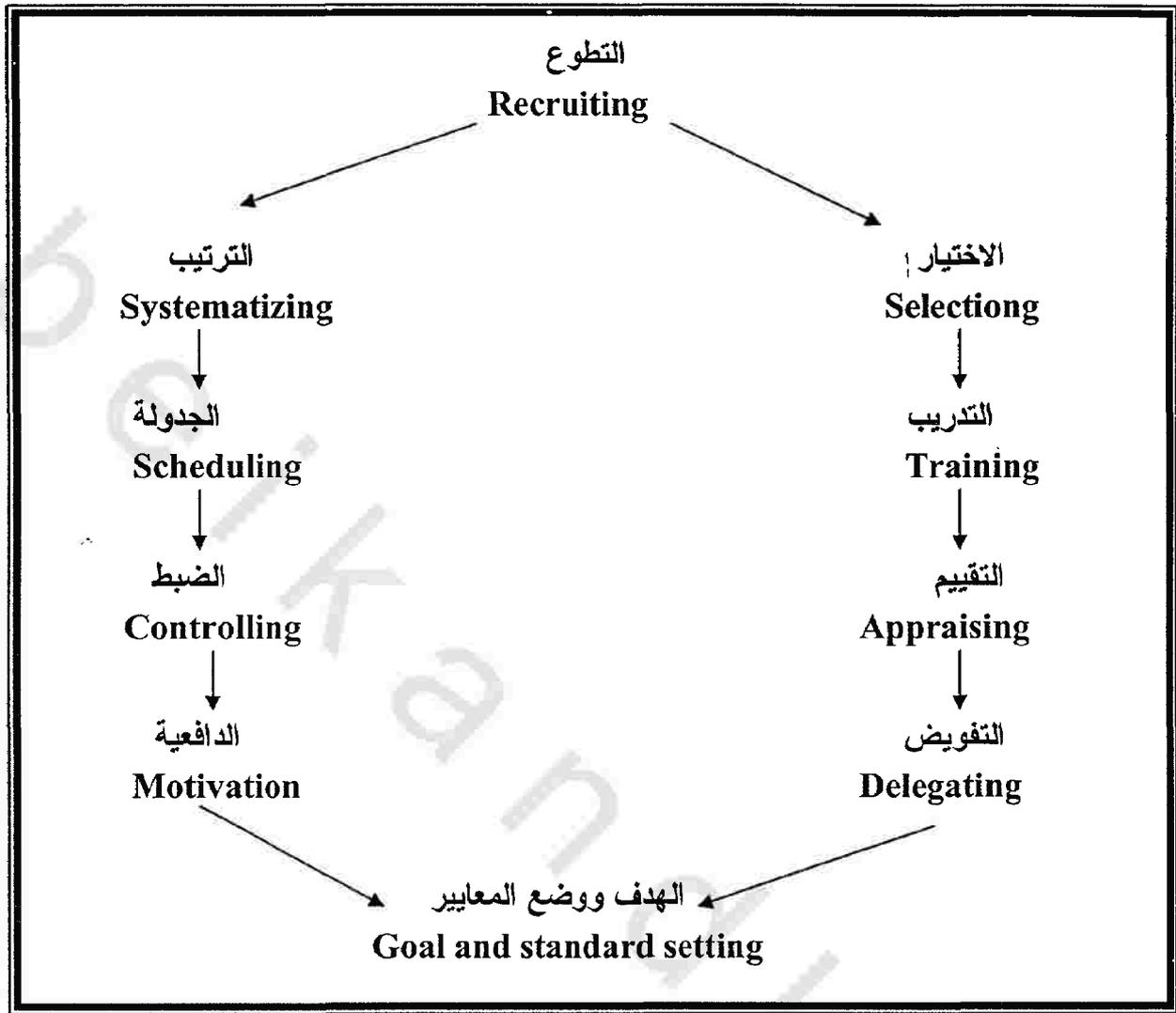
لذا أصبح من المسلم من خبرة الحياة أنها لا تأتي إلا لمن يمتلكون إدارة الحياة ويأخذون الأمور غلاباً ويسعون إلى التحقق الذاتي متجاوزين رغباتهم وشهواتهم ونزعاتهم إلى معنى أو هدف أسمى، وإن السعادة لا تكون لخامل لا يسعى لها وأنها ليست بفعل هبه وإنما هي لمن يسعون ويتعلمون فن تحقيقها والتدريب عليها. (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ١٠١)

وترى (منى حسين، ٢٠٠٣) أن الإدارة عملية إنسانية مستمرة تعمل على تحقيق أهداف محددة باستخدام الجهد البشري والاستعانة بالموارد المادية المتاحة، وهي نشاط إنساني متكرر ومستمر ويعد العنصر الحركي الأساسي والقوة الدافعة في كل مظاهر النشاط، والعملية الإدارية في أساسها عملية عقلية تتضمن جوانب ومراحل متعددة تشكل سلسلة من القرارات تكون في مجموعها الأسلوب المتبع في استعمال الموارد وتوظيفها للوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة.

كما أن الإدارة عملية مستمرة تحتوى العديد من الأنشطة وتستخدم أشكالاً متنوعة من الموارد بعضها مادي وبعضها الآخر إنساني وذلك وصولاً إلى أهداف محددة . وبهذا فإن الإدارة ليست مجموعة من المبادئ ولا هي مجموعته من الإجراءات والنظم ولكنها فى الأساس مجموعة من العلاقات والاتصالات والتفاعلات بين مجموعات الناس من فئات ومهن وأهداف متباينة .

(على السلمى ، د.ت : ٧)

ويشير دونالد وجامس (Donald & James , 2005 :1) فى الشكل التالى إلى أن إدارة الأفراد لأنفسهم أو حياتهم هى عملية مستمرة تستمر يوماً بعد يوم حيث أن العناصر الأساسية فى الإدارة هى (التخطيط ، التنبؤ بالمستقبل القريب والبعيد) ويمكن أن يكون التخطيط رسمى أو غير رسمى ويمكن كتابة الخطط أو إيقاؤها فى الذهن ، ويسبق التخطيط كل خطوات العمل ، وفى الإدارة يأتى التواصل وصنع القرارات بعد التخطيط وهذه العناصر الثلاثة موجودة فى كل أنماط الإدارة تقريباً .



شكل (١)

نموذج إدارة الافراد

(Donald & James , 2005 :1)

يتضح مما سبق أن العملية الإدارية لازمة وحتمية حيث تتواجد جماعات من الناس فقط ، بل أن كل فرد على حدة لابد أن يتبع أسلوباً إدارياً معيناً متجدداً يتم من خلاله كيفية استخدام ما لديه من إمكانيات وموارد لكي يحقق ما ينشده من أهداف ، فالقدرة على الإدارة أمر مكتسب يأتي عن طريق التعلم وجانب كبير من التعليم يعد الموصل الجيد للخبرة والمهئ لاكتساب مهارات تؤدي إلى تحسن في السلوك .
(منى حسين ، ٢٠٠٣)

وقد أشار فرانكل Frankl إلى أن الفرد الذي تمتلئ حياته بالمعاني والأهداف يجد من الطاقة والدافعية ما يجعله يؤمن بجذوى الحياة وما يعينه على تحمل الصعاب والمعاناه.

(محمد عبد التواب ، ٢٠٠٠ : ١١٣)

إن أردنا فهم الاتجاه الذى يذهب فيه مسار الحياة ، يجب أن ننتهج طريق التطور والتكيف المستمر والفعال مع متطلبات العالم الخارجى ويجب علينا تذكر أن الأمر بتفوق ينبغى إكتسابه والحفاظ على الفرد والجنس البشرى و يتعلق الأمر دائماً بإقامة علاقة مناسبة بين الفرد والعالم المحيط . ولا يمكن أبداً أن ينتهى هذا الالتزام بالسعى إلى تحقيق تكيف أفضل. (محمود هاشم ، ١٩٨٤ : ٢٠٩)

كما أن عملية التكيف تتطلب قدراً كبيراً من حل المشاكل واتخاذ القرار ، ويتطلب حل المشاكل واتخاذ القرارات الجيدة وجمع وتحليل المعلومات بدقة ثم تطبيق مجموعة من القواعد Rules الفعالة على هذه المعلومات . والقواعد المطبقة قد تكون قواعد صريحة - أى التى يعى الأفراد وجودها أو قواعد ضمنية - أى التى لا يعى الأفراد وجودها . والقواعد عبارة عن افتراضات (نظورها من خبراتنا الخاصة) عن أنفسنا وعن طبيعة العالم الذى نحيا فيه ، حيث تساعدنا فى التنبؤ بسلوك الآخرين وبناتج سلوكنا - فكل سلوك الإنسان محكوم بقواعد أو بما يسميه بالعالم الافتراضي Assumptive world والقواعد التى يحتاجها الأفراد لمساعدتهم فى عملية التكيف هى تلك القواعد التى تتعلق بحل المشاكل وبكيفية إقامة الناس لعلاقات مع بعضهم البعض (التواصل) وبالأخلاق ، وبذلك المتعلقة بكيفية جعل الناس سعداء . ويمكن اكتشاف القواعد الفعالة اللازمة لمساعدة الأفراد على التكيف من الخبرة . ومن النظرية ومن الأخلاق ، ومن أهداف متجمعات الدراسة وكأفراد من مهنة متعلمة ، يجب على الأخصائيين فى التربية وعلم النفس أن يقضوا جزءاً من وقتهم فى تطوير أساس معرفى ضرورى لفهم أحسن للسلوك ولتحسين البرامج والخدمات المقدمة للأفراد. (رياض ملكوش ، ١٩٩٥)

ولقد قدم مارجيت وپاول Margret & Paul نموذجاً للنمو التكيفي وذلك لفهم كيفية إدارة الأفراد لحياتهم بطريقة تدعم نموهم الشخصي وسمى هذا النموذج بنموذج استراتيجيات إدارة الحياة ويوفر هذا النموذج إطاراً نظرياً عاماً لفهم عمليات تنظيم النمو على مدى فترة الحياة عبر مستويات التحليل المختلفة التي تتراوح بين المستوى المصغر مثل النمو المعرفي إلى المستوى الأكبر مثل نمو المجتمعات وكذلك عبر المجالات المختلفة للوظيفة مثل الإنجاز الأكاديمي أو العلاقات الاجتماعية .
(Alexandra & Paul , 2002a)

ويعتبر أسلوب الحياة وإدارة الحياة من المصطلحات الحديثة التي دخلت مؤخراً في مجال علم النفس حيث أن هناك تداخلاً كبيراً بين المصطلحين وذلك لأن أسلوب حياة الفرد تأثر دائماً بالتفاعلات الداخلية البيولوجية والتفاعلات الخارجية والتي تسهم في تشكيل أسلوب حياته وبالتالي فإن أسلوب حياة الفرد تعتمد بدرجة كبيرة على كيفية إدارة الفرد لحياته وطريقة تخطيطه لها . (Welters , 2000)

و ترتبط استراتيجية تغيير أسلوب الحياة في التخفيف من الضغوط النفسية والتحكم فيها بأسلوب يحقق الاختيارات المتاحة حيث يكون الفرد قد اكتسب قوالب ومقاييس سلوكية وتعلم أساليب حياتية واستقرت لديه الخصائص النفسية (هارون الرشيدى : ١٩٩٩ : ١٠٢)

وتعتبر إدارة الحياة من المفاهيم الحديثة في علم النفس حيث تشير إلى قدرة الفرد على إدارة الموارد والإمكانيات المتاحة له ، والقدرة على التخطيط لتحقيق الأهداف على المدى القريب والبعيد واستخدام أفضل الطرق لإنجاز العمل المكلف به ، وكذلك إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة له كفرد يمتلك مقومات الشخصية المتفردة وعدداً من القدرات والميول والاتجاهات والأهداف التي تميزه عن الآخرين . (عمرو رفعت ، ٢٠٠٤)

وأشار هيلف وبينر (Helve & Bynner , 1996) إلى أن إدارة الحياة إهتمام نام ومتزايد في عالمنا اليوم من خلال النطاق اللامحدود من الخيارات والفرص المتاحة حالياً أمام الأفراد حيث يبدو الأفراد أحد نوعين مختلفين : من ناحية هناك شخصية البطل الذي يعرف بدقة الطريق الذي يسلكه ومن ناحية أخرى هناك الخاسر عديم الحيلة غير القادر على الاستفادة من أى فرص جديدة متاحة . أن مسألة إدارة الحياة أو ما يسميها البعض " إدارة الذات " مسألة حديثة وفي الواقع في علوم الإدارة يرجع تاريخ إدارة الذات إلى الخمسينيات .

ومن هنا نجد أننا لا بد أن نضع لحياتنا شروطاً تحكمها وتديرها . بشكل يتناسب مع إمكانياتنا سواء المادية أو الاجتماعية بحيث يتكيف الفرد مع مشاكله .

ويرى سترأوس وكوربن Strauss & Corbin أن النشاطات المقررة ذاتياً ضرورية للإدارة وليس المرض فقط وإنما موضوعات الحياة . حيث أن إدارة الحياة هي عبارة عن عملية إدارية لحياة الفرد ويجب أن يمتلك الأفراد بعض المتغيرات الشخصية وأن يتعلموا كيفية الإدارة الفعالة لوقتهم من خلال العملية الاجتماعية حيث أن مكونات إدارة الحياة : المكون الشخصي والذي يتكون من تحمل المسؤولية والواقعية والمبادأة والمكون الثانى إدارة الوقت والتي يمكن إنجازها عن طريق متغير شخصية الفرد . (Janice & Joyce , 2000)

و توفر استراتيجيات إدارة الحياة إطاراً عاماً لفهم تغير النمو والمرونة على مدى الحياة . إنه يقوم على فرض أنه من خلال فترة الحياة يقابل الأفراد أبنية معينة من الفرص مثل (التعليم) وقيود على الموارد مثل (المرض) والتي يمكن التغلب عليها عن طريق التكيف عن طريق تناغم ثلاثة عناصر : الاختيار - التفاوض - التعويض . (Alexandra & Paul , 1998)

أ- مفاهيم إدارة الحياة

إدارة الحياة مفهوم جديد ظهر كتطبيق للعملية الإدارية فى حياة الفرد وقد عرف Sanford مصطلح الإدارة على أنه الهيكل الرسمى للمعرفة ومجال الدراسة. ويستخدم آخرون المصطلح للإشارة إلى العملية الرئيسية المتضمنة فى تكامل الموارد المنظوماتية وتوجيه المنظمة . وإذا افترضنا أن حياة الفرد هي منظمة صغيرة والمنظمة هي عملية مركبة يتفاعل فيها الفرد لتحقيق أهدافه . فهذا تكون الإدارة مسؤولة عن الإفادة من كل الموارد المنظوماتية (موارد حياة الفرد) لأكبر درجة ممكنة لتحقيق الأهداف المنظوماتية ، إن الإدارة عملية سلوكية تعرف الأفعال وردود الأفعال للأشخاص فى مواقف الحياة حيث يكتشفون مواردهم ويستغلونها لتحقيق شئ يريدونه وتتكون من كل العمليات السلوكية التى تمر بحياة الأفراد . تحسن الإدارة من جودة الحياة عندما تضع أهمية الأهداف الفردية وتعرف وظائف الإدارة كوسيلة وليست غاية فى نفسها . عندما تؤخذ كل الدوافع فى الاعتبار وتصبح الإدارة جزءاً حيوياً ومتنامياً من النمو الشخصى لتحقيق جودة المعيشة . (EI - Zahhar , 1999)

وتعنى إدارة الحياة تخطيط الأنشطة الحياتية لتحقيق أفضل نتيجة مرجوة وكذلك الرضا الذاتى للفرد ومن هنا فإن إدارة الحياة تتعلق بكل الأنشطة الحياتية من نظم اقتصادية واجتماعية ونفسية وطبيعية وكل من الفرد والأسرة يحاول أن يخطط جيداً لتحقيق المطالب الاجتماعية الحياتية ، وحل المشكلات ومواجهة الصراعات ، كما تشمل تقدير القيم وصناعة القرار واتخاذها بصورة سليمة . كما أن إدارة الحياة عملية سلوكية تستخدم للتعرف على الفعل ورد الفعل للفرد فى كل أنشطته الحياتية وكيفية الاستفادة من المصادر المتاحة له فى تحقيق ما يريد ، فهى من هنا تتضمن كل العمليات السلوكية المكتسبة للفرد وهى تبرهن على مدى تحقيق جودة الحياة للفرد عندما يستطيع تحقيق أهدافه عن طريق إدراك قيمة إدارة الحياة . عندما نأخذ فى الاعتبار كل الاتجاهات لدى الفرد فإن إدارة الحياة هنا تصبح ذات ضرورة حيوية فى تحقيق تطور حياة الفرد وتحقيق مبدأ جودة الحياة . (عمرو رفعت ، ٢٠٠٤)

ويرى بيفيلد (Byfield , 2002) أن إدارة الحياة هى أسلوب متكامل مع جميع جوانب الحياة ، وفى جميع مواقفها والتي يجب على الفرد أن يقودها بكفاءة وجودة متناهية هذا ما جعل الآن شبكات الانترنت تعرض برامج عبارة عن خدمات إرشادية لإدارة الحياة وفيها تقدم الخدمات المجتمعية المتميزة حيث تعرض أيضاً برامج التربية الجنسية كمكمل لبرامج إدارة الحياة .

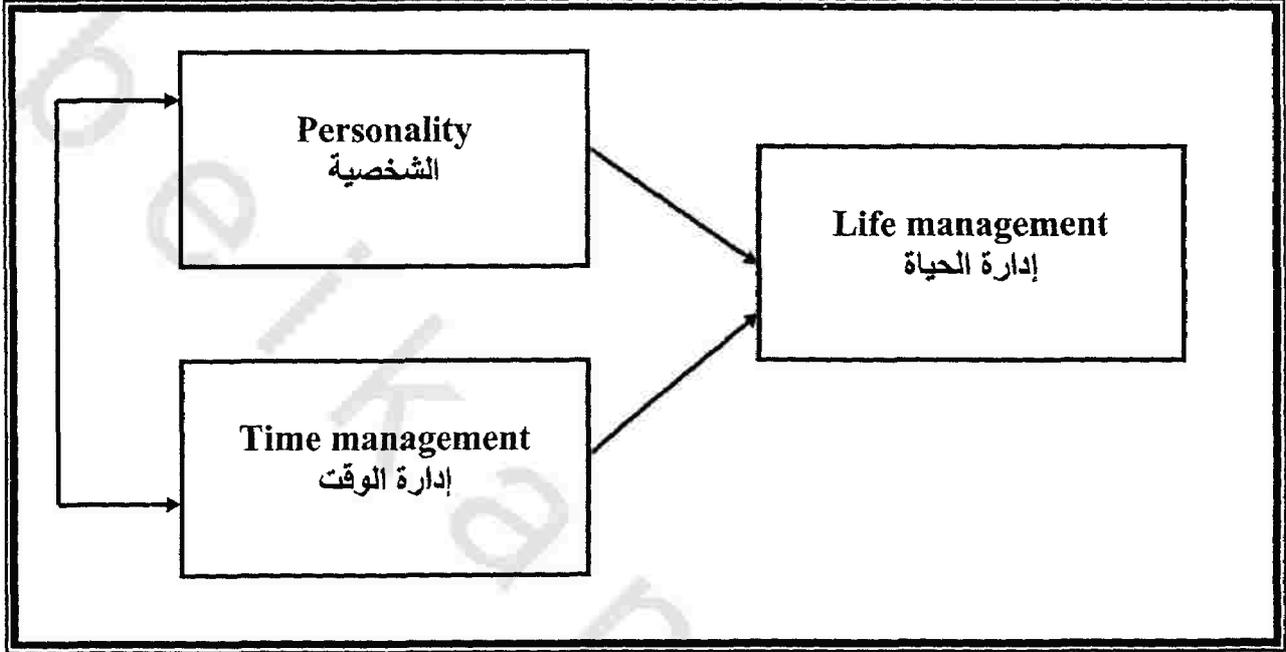
وقدم بيرسون (Person , 2002) تعريفاً لإدارة الحياة ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على إدارة التيسيرات المتاحة له والقدرة على التخطيط المستقبلى واستخدام أفضل الطرق لإنجاز العمل وكذلك إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة .

ويعرف دافيد (David , 2000:32) إدارة الحياة بأنها عبارة عن حركة متفردة للحل العملى للمشكلات وذلك للاعتماد على النفس من خلال مجموعة من البرامج التى على الفرد أن يكون على علم بها .

كما عرف نيكل Nicell إدارة الحياة بأنها القدرة على مواجهة التحديات المتمثلة فى القدرات الموجودة بالفعل لدى الفرد وكيف يمكن أن يصنفها بصورة جيدة يمكن أن تفيد فى تحقيق رغباته وكيفية قدرة الإنسان على الاستفادة من الإمكانيات الشخصية والأسرية والبيئية فى تحقيق أفضل نتائج له ، وكذلك كيفية تطوير حاجاته لكى تلائم قدراته المتاحة بالفعل . (عمرو رفعت ، ٢٠٠٤)

ب- عناصر إدارة الحياة

كما ذكر الزهار (El - Zahhar , 1999) أن إدارة الحياة تحتوى على عنصرين (أ) الشخصية الفردية (ب) إدارة الوقت ولقد اوضح الزهار ذلك فى النموذج الآتى :



شكل (٢)

نموذج نظرى لعناصر إدارة الحياة (El - Zahhar , 1999)

من الشكل السابق يتضح أن إدارة الحياة تنقسم إلى عنصرين أساسيين هما الشخصية وإدارة الوقت , وهناك علاقة إرتباطية بين هذين العنصرين لتحقيق إدارة الحياة, وسوف يتم توضيح هذين العنصرين كما يلي:

١- الشخصية

إدارة الحياة هى المفتاح للحياة الناجحة والمرضية ، وهى أداة قوية لإعادة بناء المجتمع وتحقيق تعداد سكانى أكثر تناسقاً . إنها عملية متفاعله وتشمل صنع القرار الذى يؤدي إلى الفعل الموجه نحو التغيير . أنها تجعل الأشياء تحدث أكثر من ترك الأشياء تحدث كما إنها تحتاج شخصاً ذا شخصية مبادرة . كما أنها نظاماً لضبط جودة المعيشة وتتطلب أن يفكر الأفراد ويعلمون بواقعية لتحقيق أهدافهم . وهى تحتاج شخصاً لديه تحمل وصبر كبير . و يختلف الأفراد فى إدراكهم لأشكال حياتهم القابلة للإدارة . و يعتقد

البعض أن حياتهم تتعرض للضبط والتحكم التام من قوى خارجية ،ومحور تحكم خارجي . ويعتقد آخرون أن بعض أشكال حياتهم اوكلها قابلة للإدارة . ويعتقدون أنهم يستطيعون التسبب في جعل الأشياء تحدث . وبإختصار فإن عناصر عملية إدارة الحياة تشمل التخطيط ، التنظيم والتطبيق والتقييم من أجل تحقيق أهداف محددة ، وتحتاج إلى شخصية مبادأة ومبادرة وصبورة ولديها القدرة على التحكم الداخلى كما تتحمل المسؤولية. (EL – zahhar , 1999)

ومن ناحية أخرى يري (عبد المطلب أمين ، ١٩٩٨ : ٦٦) أن الاتزان الانفعالى يتعلق بمدى الاستجابة الانفعالية التى تصدر عن الفرد والمثيرات التى يتعرض لها حيث أن ضبط النفس أو التحكم فى الذات self – control تعنى مقدرة الفرد على ضبط رغباته والتحكم فى عواطفه ومشاعره وانفعالاته وتصرفاته كما تعطى ضبط النفس شعوراً بالسيطرة الانفعالية فى مواجهة المشكلات اليومية فى حياة الفرد والمواقف الإحباطية والعصبية والظروف الضاغطة وفى إدارة الأزمات والشدائد التى قد يتحتم عليه حلها والتغلب عليها ، ومن هنا نجد أن تحكم الفرد فى نفسه يساعده على التقدير والإدراك السليم للمواقف.

بينما قسم جانسي وجويسى (Janice & Joyce , 2000) إدارة الذات إلى ثلاثة مجالات هى :

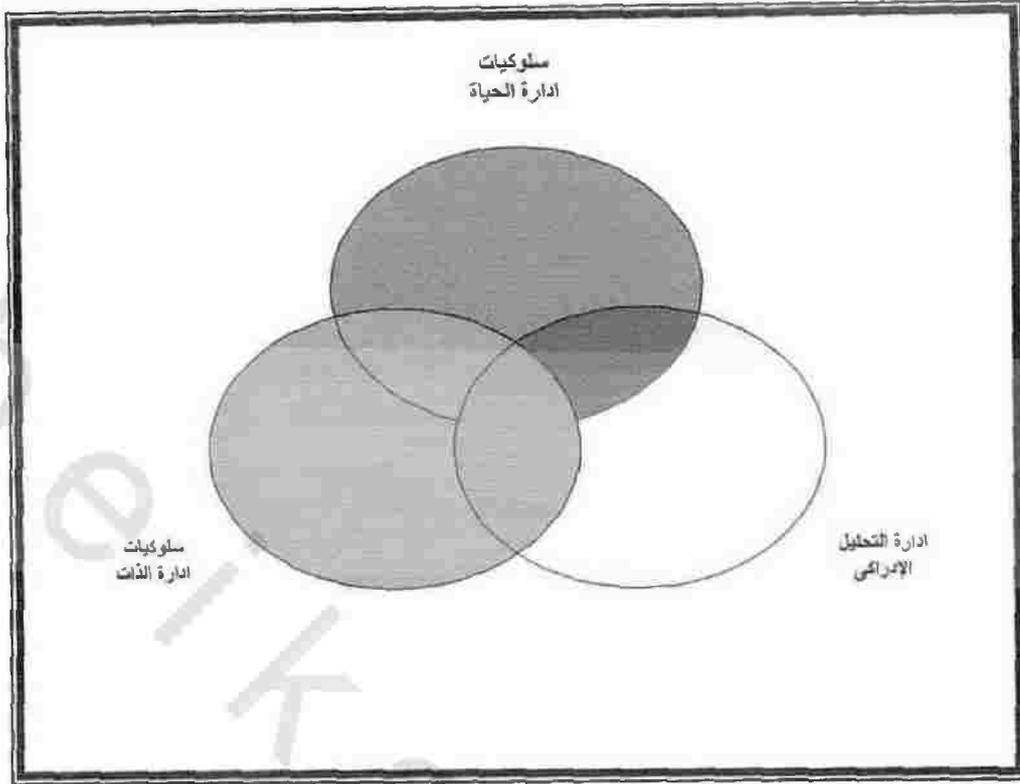
المجال الاول : إدارة التحليل الإدراكى والذى ربما يفهم على أنه كيفية إدراك الذات .

المجال الثانى : إدارة سلوكيات الذات ويشمل على استراتيجيات التحكم فى الذات.

المجال الثالث : إدارة الحياة وتشمل تقنيات الإدارة ومواقف إخضاع النفس إلى الاستجابة وحل المشكلات.

ويتضح فى النهاية أن المجالات الثلاثة لإدارة الذات تتفاعل معاً ويكون الناتج الطبيعى لإدارة الحياة هى جودة الحياة . حيث ينظر إلى إدارة الذات من حيث الوجهة الادبية بأنها الخضوع أو الالتزام ومن هنا قسم إدارة الذات إلى المجالات الثلاثة السابقة . والشكل التالى يوضح الإطار الإدراكى لمفاهيم إدارة الذات

Self – Manangement



شكل (٣)

إطار إدراكي لمفاهيم إدارة الذات

(Janice & Joyce , ٢٠٠٠)

من الملاحظ أن سلوك بعض الأفراد الذين يعانون من اختلال في الصحة النفسية بأنهم يتسمون بقصور في التحكم الذاتي وتدني في مستوى التوجيه الذاتي Self - Direction أي أن فهم الفرد لنفسه وتقييمها تقيماً موضوعياً ومعرفة جوانب القوة والقصور تعكس مقدرة الفرد على فهم نفسه بشئ موضوعي وواقعي ومدى تقديره لمبدأ الفروق الفردية ومجمله أن الناس فيما بينهم لا يمتلكون أو يتمتع بنفس المقادير المتساوية من حيث القدرات الجسدية والعقلية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية و التعليق إلخ . أي أن فهم الفرد لذاته وتقديره لها يجعله يضبط نفسه وحياته بطريقة تجعله يواجه الصعوبات التي يمر بها في حياته . (عبد المطلب أمين ، ١٩٩٨ : ٦٨)

و يعتبر مفهوم مركز التحكم مفهوماً حديثاً نسبياً لذلك تعددت الترجمات العربية للمصطلح الأجنبي ، مثل (مركز التحكم ، ومصدراً لتحكم ووجهة الضبط ، وموضع الضبط .. إلخ) ، وقد اشتق هذا المفهوم أصلاً من نظرية التعلم الاجتماعي التي صاغها في الخمسينيات من هذا القرن العالم جوليان روت Julian Rutter وتقوم هذه النظرية على تقسيم مصدر التحكم إلى داخلي وخارجي . هذا و يحدد الأفر

سلوكهم الخاص أم أنه محكوم بقوى خارجية كالحظ أو القدر أو الصدفة أو أدوار الآخرين ، فذوو مركز التحكم الداخلى يعتقدون أن التدعيمات الإيجابية أو السلبية التى تحدث لهم ترتبط بعوامل داخلية تتعلق بشخصياتهم ، أما ذوو التحكم الخارجى . فيعتقدون أن التدعيمات الإيجابية أو السلبية لديهم ترتبط بعوامل خارجية بينما أشارت بعض البحوث إلى أن ذوو الضبط الداخلى يتميزون بخصائص شخصية تتسم بالتوافق الإيجابي فى حين أن ذوى الضبط الخارجى ليسوا كذلك كما أنهم أكثر طموحاً وأكثر انضباطاً وتحملاً للمسؤولية . (يوسف عبد الفتاح ، ١٩٩٣)

ويشير ليفكورت Lefcourt الى أن مركز التحكم يعد بعداً من أبعاد الشخصية حيث يؤثر فى العديد من أنواع السلوك . وأن اعتقاد الفرد بأنه يستطيع التحكم فى أموره الخاصة والعامه ، فإن ذلك يسمح له بمقاومة الاستبداد والطغيان ويبقى على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التكيف مع البيئة التى يعيش فيها . (رشيدة عبد الروؤف ، ١٩٩٨ : ٢٣٥)

و مفهوم مركز التحكم أو (موضع أو وجهة الضبط الداخلى - الخارجى) متغير مهم لتفسير السلوك الإنسانى فى المواقف المختلفة ، وذلك للتعبير عن مدى شعور الفرد أن بإستطاعته التحكم فى الأحداث الخارجية التى يمكن أن يؤثر فيها . أن التحكم والضبط للسلوك الإنسانى يلعب دوراً هاماً فى حياة الفرد النفسية والاجتماعية حيث يولد الفرد فى بيئة معينة ، يجد نفسه مضطراً للتعامل معها ، والتفاعل مع ضغوط وقوى خارجية تدفعه إلى القيام بأنماط سلوكية يقبل عليها برضا ، وقد لا يرضى عنها . ولكن عليه أن يقوم بها مدفوعاً بذلك النوع من التحكم الخارجى معتمداً فى ذلك على مساعدة غيره من الآخرين الذين يعيشون معه ، على أنه كثيراً ما يحاول الفرد أن يتحكم فى هذه البيئة ذاتياً على طريقته الخاصة ، وما لديه من جهود يمكنه بذلها ، وما اكتسبه من خبرة وما لديه من قدره على المثابرة ودافعية للانجاز وهى عوامل تساعد الفرد على التحكم الذاتى للسيطرة على البيئة . (محمد بدير ، ١٩٩٠)

وقد افترض " روتر " أن الأفراد تنمو لديهم توقعات عامه تبعاً لمدى استطاعتهم على التحكم فى أحداث الحياة ، حيث يوجد أفراد يدركون أن أفعالهم وطريقة عملهم وخصائصهم الدائمة نسبياً تؤثر فى شكل معيشتهم وطريقتهم فهم يعتقدون أنهم يسيطرون على أقدارهم ويتحملون مسؤولية ما يحدث لهم وهؤلاء يطلق عليهم فئة الضبط الداخلى ، بينما الأفراد الذين يدركون أن أسلوب معيشتهم وطريقتهم لاحول ولا قوة فيها ، فهم يعتبرون أنفسهم مخلوقات تتحكم فيها قوى خارجية لا يستطيعون التأثير فيها ، وهؤلاء يطلق عليهم فئة الضبط الخارجى . (عبد الرحمن سليمان وهشام إبراهيم ، ١٩٩٦)

ويرى روتر أيضاً أن مركز التحكم الداخلى يرتبط بالاعتقاد بأن الفرد لديه قدرة السيطرة على الأحداث والأفعال الخاصة بحياته الشخصية بينما يشير مركز التحكم الخارجى إلى أن الفرد ليست لديه القدرة على السيطرة على الأحداث أو الأفعال الخاصة بحياته الشخصية. (مصطفى القمش ، ٢٠٠٦)

و مركز التحكم هو بناء شخصى يشير إلى إدراك الفرد وقدرته على التحكم فى الأحداث ، كما تتحدد داخلياً فى سلوكه مقابل القضاء والقدر والحظ أو الظروف الخارجية . وقد اقترحت بعض البحوث أن الذى يحدد مركز التحكم الداخلى هو مفهوم " الذات كعامل وهذا يعنى أن أفكارنا تتحكم فى أفعال وعندما ندرك الوظيفة الإجرائية للتفكير ، فإن معتقداتنا ودوافعنا وأدأعنا الأكاديمى يمكن أن يتأثر بإيجابية . كما يشير هذا المفهوم إلى مدى إدراك الفرد للعلاقة السببية بين سلوكه وما يرتبط به من نتائج ، فيحين يدرك الفرد أن النتائج التابعه لسلوكه ليست نتيجة لسلوكه الخاص ، بل هى نتيجة لتدخل الأقوياء أو الحظ أو أى قوى لا يمكن فهمها والتنبؤ بها . أنه مركز التحكم الخارجى حيث أن القوى الخارجية هى التى تتحكم فى أحداث حياته ومصيره وليس له دخل فيها : فى حين أن الفرد الذى يدرك أن النتائج التابعه لسلوكه ترجع إلى قدراته وجهوده أو خصائصه الذاتية فإن مركز التحكم لديه يكون داخلياً أى أن أحداث حياته تحت ضبطه وتوجيهه الذاتى . ويحتل مفهوم مركز التحكم فى الوقت الحاضر مكانه خاصة بالنسبة لمحاولة فهم وتعديل السلوك والحكم ف الانفعالات وقد ظهر هذا المفهوم فى منتصف الخمسينيات وحتى أوائل السبعينيات مرتبطاً بنظرية " روتر " Rotter من خلال نظريتها فى التعلم الاجتماعى حيث ترى أن مفهوم مركز التحكم يرتبط باعتقاد الفرد فى قدرته على السيطرة على الأحداث ، أو عدم قدرته على السيطرة على الأحداث . (سعيد سرور ، ٢٠٠٣)

٢- إدارة الوقت

الوقت عنصر متدفق لأنه يستخدم مع صفات الفرد للوصول إلى أهدافه ومن خلال تطبيق الإدارة يمكن للأفراد الاستفادة من الوقت لتحقيق الصفات المرغوبة للحياة . وفى عملية إدارة الوقت يمكن للفرد أن يطور موارد أخرى . أو التعرف على اولويات فى الحياة أن لم يفكر فيها من قبل .

كما يرى (نادر أبو شيخه، ١٩٩١ : ٣٣) أن إساءة استخدام الوقت وإهماله كقيمة أساسية فى حياة الأفراد يؤثر سلباً على العلاقات الاجتماعية التى تربط الفرد بأسرته ، وبالجماعات المحيطة فى المجتمع كما يؤدي ذلك إلى إساءة إستغلال موارد المجتمع بشكل فعال ، ويساعد على إنتشار بعض العادات

والظواهر السلبية ، والتي من أهمها (الكسل - اللامبالاة ، وعدم الالتزام وتحمل المسؤولية) هذا إلى جانب ظهور بعض الانحرافات ، وخاصة بين الشباب .

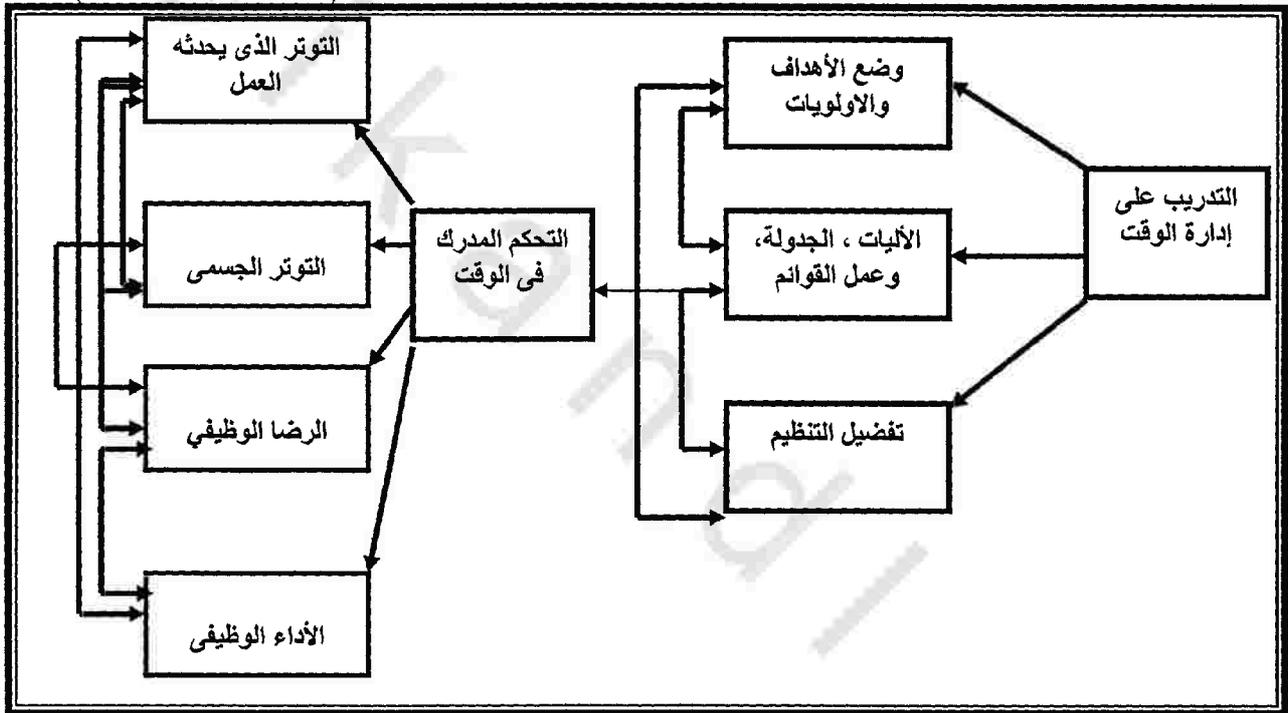
وعرف اوليفر Oliver إدارة الوقت الجيدة بأنها القدرة على تحكم الفرد في حياته والاحساس المستمر بالإنجاز الشخصي والرضا - وقد حدد اوليفر مجموعة من استراتيجيات إدارة الوقت وهي : كتابة قائمة بالأهداف ، ووضع الأولويات ، وعمل قوائم للأداء اليومي ، وتعلم الرفض للمشتتات ، والتفكير بإيجابية وممارسة التحكم الذاتي ، وتنمية القدرة على عمل تقديرات واقعية للوقت. كما ترتبط إدارة الوقت بما أسماه أفريل Averill بالأفعال المنظمة Regulatory acts " وهي الأفعال التي تؤدي لإزالة التعارض بين الواقع وما هو مطلوب في موقف المهمة أي بين الواقع والهدف في سياق المهمة "، وتندرج هذه الأفعال في الفئات التالية :-

١. التحكم الخارجي ، أي التحكم في السياق ، ويأخذ صوراً عدة منها : إخماد الضجة المرتفعة في بيئة العمل ، وتطبيق الطرق الفعالة لأداء العمل المطلوب عندما يكون حجمه كبيراً مما يقضى على مصدر العبء الخارجي .
٢. التحكم الداخلي ، وهو التحكم الذاتي ، وذلك بالنسبة للعوامل المثيرة للعبء النفسي داخل الفرد ، ومن وسائله : تحويل الانتباه بعيداً عن المشتتات والتدريب العقلي لتحسين تكتيكات الأداء .
٣. التحكم في المواجهة ، أي ضبط وتوجيه طاقات الفرد نحو حل المشكلة من حيث تحديد التوقيت المناسب وموضع الحل . (حصة فخرو ، ٢٠٠٥)

حيث يعد الوقت من أكثر الأشياء التي نملكها قيمة والتي لا يمكن أن تعوض إذا فقدناها . فإذا لم نعلم بإدارة وقتنا بنجاح ، فيمكن أن نشعر بالإحباط وعدم الرضا عن النفس كما يمكن أن نشعر بالضغط العصبي . ويمكن القول أن المبدأ الرئيسي في إدارة الوقت هو أنه من المهم لنا جميعاً أن نقضى وقتنا في القيام بأشياء نقدرها .

ومن التصورات النظرية التي وضعها الباحثون لإدارة الوقت ، نموذج يريبتون وجلين Brittore & Glyn والذي طرح مكونات مرتبطة بإدارة الوقت وهي متعددة المستويات ، فمنها المستوى الكبير ويشمل المكونات الآتية : إختيار هدف ما ، والأهداف الفرعية ، ووضع اولويات لل أهداف ، وذات المستوى المتوسط أو الوسيط والتي تتطلب توليد مهام أو مهام فرعية من الأهداف مع وضع اولويات لهذه المهام ، بينما تتألف مكونات المستوى الصغير من الجدولة ، وتنفيذ المهام الفردية. ويوضح شكل (٤) على أهمية وضع الأهداف وتحديد اولويات الأهداف المهمة ، وسلوكيات وميكانيزمات تنفيذ المهام والاتجاه نحو الوقت. كما أظهر العلاقة بين التحكم المدرك للوقت والرضا الوظيفي .

(حصة فخرو ، ٢٠٠٥)



شكل (٤)

نموذج العملية المقترض لإدارة الوقت

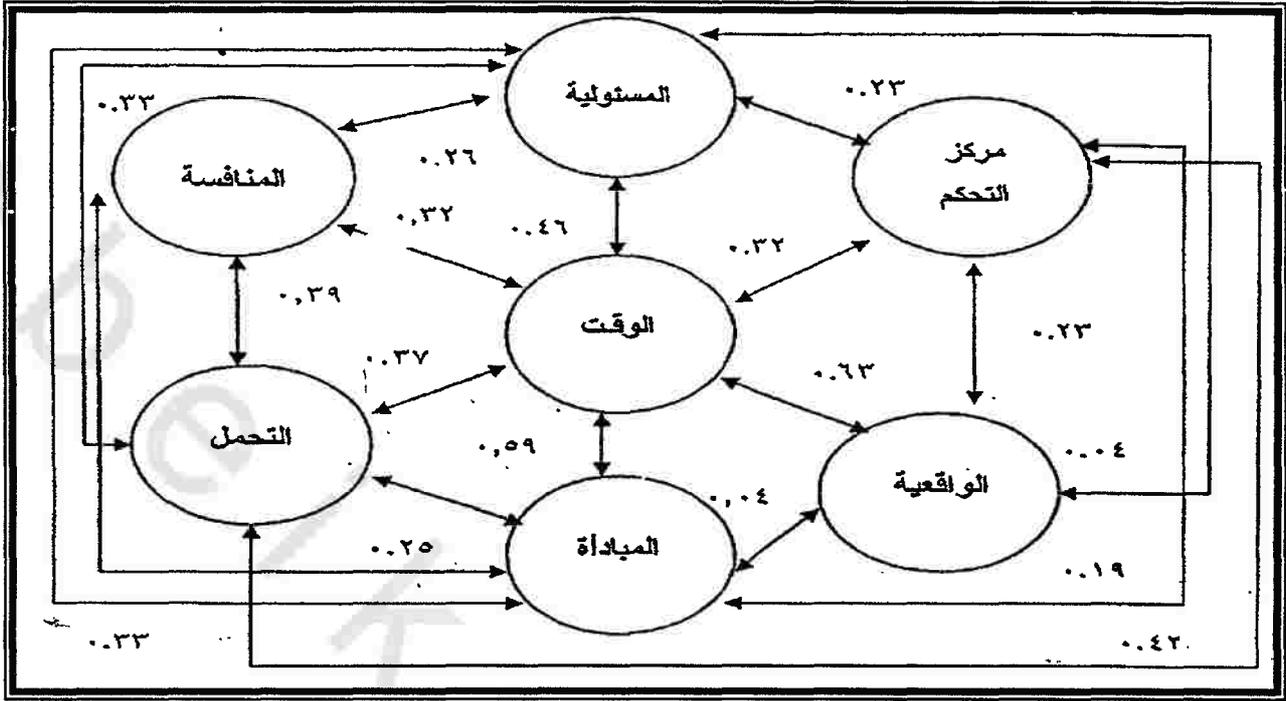
(حصة فخرو ، ٢٠٠٥)

من هنا فإن الوقت يعد من المتغيرات البيئية الخارجية التي ليس لأية سلطة قدرة على التحكم فيها ، فليس هناك من يستطيع تقديم أو تأخير الوقت أو حتى زيادته أو تقليله ، وإن الإدراك الذاتي لقيمة الوقت وأهميته هو مفتاح الإدارة الفعالة ؛ لأننا جميعاً نتساوى في ساعات العمل الفعلية في اليوم الواحد ، .. ويأتى الوقت على قمة عناصر ومؤشرات التقييم ، حيث يربط النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف

بالمدى الزمنى المحدد لذلك ، والقدرة على الانتقال من مهمة إلى أخرى فى التسلسل الزمنى المحدد لها طبقاً للخطط ، وقد يكون من الصعوبة بمكان تحديد مفهوم معين للوقت وبشكل عام يمثل مفهوم الوقت بوجود العلاقة المنطقية لأرتباط نشاط معين ، أو حدث معين بنشاط أو حدث آخر ويعبر عنه بصيغته الماضى أو الحاضر أو المستقبل ويعد مفهوم إدارة الوقت من المفاهيم المتكاملة والشاملة لأى زمان أو مكان . وقد إرتبطت كلمة الإدارة بالوقت سواء كان وقت العمل أو الوقت الخاص من خلال وجود عملية مستمرة من التخطيط والتحليل والتقييم المستمر لكل الأنشطة التى يقوم بها الشخص خلال مدة زمنية محددة تهدف إلى تحقيق فعالية مرتفعه فى إستغلال هذا الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المنشودة .
(صالح عليمان ، ٢٠٠٢)

وقام الزهار (El-zahhar 1991) بعرض الأهداف العامة لإدارة الوقت و تلبية الاحتياجات والرغبات ، حيث تعكس الخطط الزمنية الأهداف الشخصية وبناء أعلى هذه الأهداف يقرر الفرد النشاطات التى يصنعها بنفسه ويقوم بالتخطيط لها . كما أن تخطيط الأنشطة داخل أى منظمة لابد وأن يكون فى ضوء الوقت اللازم لإتمام وإيجاز كل مرحلة وتقدير المسؤوليات فى ضوء الوقت المتاح وكذلك تحديد دور كل عنصر من عناصر المنظمة فى تحقيق ما هو متفق عليه فى ضوء الوقت ومن هنا فإن هناك علاقة وثيقة بين القدرات الشخصية وإدارة الوقت لإنجاز أفضل وإدارة حياة الفرد بشكل جيد .

كما يقدم العلماء مجموعة من المقترحات حول مكونات إدارة الحياة أو عناصرها ويوضح النموذج التالى أن مفهوم إدارة الحياة مفهوم مركب يشمل جانباً أساسياً هو إدارة الوقت وجانب آخر هو شخصية الفرد ويشمل هذا الجانب ستة أركان وهى : التحمل ،المسؤولية ، الواقعية ، المبادأة ، مركز التحكم، المنافسة من جانب إدارة الحياة ومتغيرات الشخصية مع كل من إدارة الوقت والشخصية وكذلك العلاقات بين هذه المتغيرات ودرجة ارتباط كل ركن من الأركان ببعضها البعض . (عمرو رفعت ، ٢٠٠٤)



شكل (٥)

النموذج النظري للعلاقات بين مكونات إدارة الحياة

(عمرو رفعت ، ٢٠٠٤)

ومن هنا فإن إدارة الوقت تعتبر من العوامل المهمة والأساسية لإدارة الحياة وذلك لوجود الصلة والعلاقة بين استخدام واستغلال الوقت بكفاءة و قدرة الفرد وشخصيته مما يجعله يصل إلى أهدافه التي يرنو إليها وذلك من خلال توظيف قدراته الشخصية في ظل وقته واستثماره له .

ج- مصطلحات ترتبط بإدارة الحياة

١ - معنى الحياة Meaning of life

عرف ديباتس وآخرون (Debats et al , 1995) معنى الحياة بأنها حالة سيكولوجية ناتجة عن الشعور بالنجاح والحيوية في إدراك معنى وهدف الحياة وهي التي تمنح الفرد الإحساس بالتفرد والهوية الذاتية وتلك هي خبرة الحياة ذات المغزى .

و أوضح (هارون الرشيدى ، ١٩٩٩ : ٢١) مفهوم معنى الحياة بأنه إدراك الأمر ، التماسك ، إدراك الهدف وتحقيق الفرد لل أهداف القيمة ذات المعنى ومصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء والحيوية حيث أن لمعنى الحياة علاقة بالتحكم الذاتى كما أن كان منبأ به .

وأشار(هارون الرشيدى ، ١٩٩٥) إلى أن الحياة مفهوم شائع ومتعدد المضامين فيصف خبرة الحياة كحياة لها مغزى لكونها تعتمد على مشاعر التكامل والاتصال أو أنها الحياة التى تعتمد على مشاعر الامتلاء والحيوية والمغزى ماسلو Maslow كما أن معنى الحياة هو إدراك الأمر ، إدراك الأهداف من وجود الإنسان ومتابعة وتحقيق الأهداف ذات القيمة ومصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء والحيوية ويعد المعنى الإيجابى للحياة ذا صلة قوية بالمعتقدات الدينية وقيم التسامى والعضوية فى الجماعات والإخلاص للقضايا ووضوح الأهداف .

والحديث عن معنى الحياة يشير إلى مفهومين يجب التفرقه بينهما بداية يرتبط المفهوم الأول بمعنى الحياة فى عمومها - حياة البشر ، وعلاقتها بسائر الموجودات فى العالم - أى نظام الكون ، وانتظام علاقات البشر ببعضهم البعض وبالعالم المادى من حولهم . إنه إجابة للسؤال : ما هو معنى الحياة أما السؤال : ما هو معنى حياتى ؟ فهذا هو المعنى الذى يرتبط به المفهوم الثانى أو التصور الشخصى والفردى لمعنى الحياة أنه طرح التساؤل بين الإنسان ونفسه لماذا أعيش ؟ ومن أجل ماذا ؟ ولمن ؟ وقد اهتم " فرانكل " بالتمييز بين المفهومين لمعنى الحياة أحدهما على أساس يختص بالمعنى المطلق للحياة والنظام العام للكون والمفهوم الثانى الغرض الذى يجب عليه أن يسعى لتحقيقه خلال حياته ولكنه صرف معظم إهتمامه الى المعنى الفردى للحياة وذلك رغم تأكيده على أن هذا المعنى الفردى مرتبط بطريقة أو بأخرى بالمعنى المطلق للحياة ، وذلك عبر جسر التسامى على الذات فالمعنى الحقيقى للحياة " إنما يوجد فى العالم الخارجى أكثر مما هو فى داخل الإنسان أو فى تكوينه النفسى ذاته كما لو أننا فى نظام مغلق وتعنى هذه العبارة أن الهدف الحقيقى للوجود الإنسانى لا يمكن أن يوجد فيما يسمى بتحقيق الذات ويقسم (فإن دورزن سميث) أنواع المعنى فى الحياة وفقاً للمستويات الأربعة للخبرة إلى أغراض أساسية تتحقق من خلال أهداف وسيطة ثم تعرض لما تسميه بالاهتمام النهائى الذى يشكل تهديداً لتحقيق المعنى على كل مستوى للخبرة .

(عبد الرحمن سليمان وإيمان فوزى ، ١٩٩٩)

وتعرف (سهير سالم ، ٢٠٠٥ : ١١) معنى الحياة بأنه مفهوم أو مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية - كالنجاح أو الفشل مثلاً - يكونها الفرد عبر الحياة عن حياته عبر مصادر مختلفة داخل خبراته الشخصية التي يختبرها في مواقف تفاعله مع ذاته والآخرين في ظل ثقافة المجتمع ومتغيراتها . وتعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة ، وأسلوب حياته وتظهر في صورة أساليب و أهداف في مجالات شتى يعمل على تحقيقها ويتضمن ثلاثة أبعاد : الوعي بالمعنى في الحياة ، والتوجه نحو الحياة وأسلوب الحياة . كما أن الوعي معنى الحياة هو مدى إدراك الفرد بوجود معنى أو أكثر في حياته ، كقيمة الحياة ، ومبادئ ومعايير المجتمع ، والعطاء ، والصدقة ، والنجاح ، والتضحية ، والحب ومعرفة مصادرها كالخبرات الشخصية ، والعقيدة ، والأكل والزواج والتعليم ووجود الآخر ، والسعى للكشف عن معان جديدة .

ونظراً لأهمية مفهوم معنى الحياة فقد تناولته بعض الدراسات المختلفة حيث اتضح أن معنى الحياة يرتبط بالرضا عن الحياة وأن مصادر المعنى في الحياة تظهر في علاقات الفرد بالآخرين ومدى الإبداع والتطور الشخصي والتدين وأن الشعور بمعنى الحياة ميز الأفراد الذين لديهم خبرة دينية في مقابل أن الإحساس بعدم وجود المعنى في الحياة يمكن أن يسفر عن مشاعر سلبية وإكتئاب وقلق. (فضل عبد الصمد ، ٢٠٠٢)

٢ - الهدف من الحياة Purpose in life

يعرف (محمد عبد التواب ، ٢٠٠٠ : ١٢٠) الهدف من الحياة بأنه شعور الفرد بتحمل المسؤولية والرضا عن الحياة وأن حياته ذات معنى وهدف وإدراكه لنوعية الحياة التي يعيشها بشكل جيد من خلال إدراكه لنوعية ومقدار الخدمات المقدمة له في المجتمع .

وتدل أهداف الحياة على أن الحياة تكتسب معناها لدى الأفراد من الأهداف التي يحددونها بأنفسهم ، وأن هذا المعنى يكون واضحاً عندما يعيش الإنسان حياته ولا يتوقع حتى لو أحيل إلى المعاش فيظل يعمل أعمالاً مثيرة كان يرغب فيها ، ويشعر بالحيوية والحماسة أثناء العمل وأن يتقدم في تحقيق الأهداف ، ويرى أن الحياة تستحق أن تعاش أكثر من مرة لما فيها من أهداف ورسالة يجب أن يؤديها . (هارون الرشيدى ، ١٩٩٥)

٣ - نوعية الحياة " جودة الحياة " Quality of life

يوضح هذا العامل نوعية الحياة التي يرغب الإنسان في أن يحققها فعندما يكون معنى الحياة مرتفعاً فإن الحياة تبدو بالنسبة للفرد مثيرة جداً . وأن كل يوم يكون جديداً تماماً . ويلزمه شعور أنه وجد ما ظل يبحث عنه طيلة حياته . ويستطيع أن يحدد الأشياء المفقودة من حياته بدقة ووضوح وتظل النشاطات تتمتع بجاذبيتها كاول مرة . (هارون الرشيدى ، ١٩٩٩ : ٢٢١)
وتشير (ناهد صالح ، ١٩٩٠) أن مفهوم جودة أو نوعية الحياة يدل على أنه تحسين لكافة الظروف المادية للحياة تتزايد فيه أيضاً عدم الرضا عن نوعية الحياة ومن ثم يقوم هذا الاتجاه على التسليم بأن نوعية الحياة تستند إلى إدراك الفرد واستجابته وتقويمه الذاتي ، للظروف المادية ومن ثم مدى شعوره بالرضا أو السعادة فنوعية الحياة هي تقويم للحالة الحسنة أو الحالة السيئة للأفراد من خلال تعبير الأفراد أنفسهم عن مدى رضاهم أو مدى سعادتهم سواء عن الحياة ككل وبصفة عامه أو عن كل جانب من جوانبها أو عن بعض جوانبها التي تشكل اهتماماً لدى الأفراد ومن هنا يوصف مؤشرات نوعية الحياة التي تنطلق من هذا المفهوم بأنها مؤشرات ذاتية ومؤشرات تبني على أحكام من الداخل عن نوعيه الحياة أى أحكام من الشخص ذاته .

ويتأثر تكوين المعانى بنوعية الحياة التي يعيشها الفرد من حيث جودتها وطبيعتها وطبيعة الأعمال التي يؤديها والظروف المحيطة به ، ويرتبط مفهوم جودة الحياة بعدة مفاهيم نفسية كالحاجات ، القيم ، الإدراك الذاتي ، الاتجاهات ، الطموح ، التوقع ، الرضا ، التوافق ، الصحة النفسية . (سهير سالم ، ٢٠٠٥ : ٧٠)

ولقد قدم روبرت وآخرون (Robert, et.al. , 2006) تعريفاً لجودة الحياة على أنه مفهوم متعدد الموازين والأبعاد يحتوي على عناصر ذاتية وموضوعية متفاعله .. رأس المال الإجتماعى البشرى الطبيعى بالإضافة إلى الوقت أى أنه يقصد بها تمثيل مدى جودة تحقيق الحاجات البشرية أو الدرجة التي يدرك بها الأفراد أو الجماعات الرضا أو عدم الرضا فى مجالات الحياة المختلفة.

ومن هنا ترى الباحثة أن جودة الحياة هي الدرجة التي يتم بها إشباع الحاجات البشرية الموضوعية فيما يتعلق بالمفاهيم الشخصية أو الجماعية عن الجودة الذاتية .

ويرى (فرج طه واخرون ، ٢٠٠٥ : ٨٦٢ - ٨٦٣) أن نوعية الحياة مفهوم فضفاض تهتم بدراسة تخصصات علمية مختلفة مثل الاقتصاد ، وعلم الاجتماع والانتروبولوجيا والحضارة ، وعلم النفس ويركز كل منها على الظواهر والحالات التي ترتبط بمجال دراسته واهتماماته . وفى علم النفس يغلب أن يقصد بنوعية الحياة الملامح والخصائص الاساسية لحياة الفرد من حيث الضغوط الواقعة عليه ومدى الثراء الذى يعيش فيه وأسلوب حياته وظروفه الأسرية وعلاقاته الاجتماعية ومستواه الثقافى وترتيب القيم والاهتمامات لديه .

٤ - أسلوب الحياة Style of Life

يعد مفهوم أسلوب الحياة ومفهوم طريقة الحياة من المفاهيم التي تفرض نفسها فى أدبيات نوعية الحياة. حيث يعد المفهوم الاول أحد المكونات الأساسية التي يعتمد عليها فى بناء مؤشرات لنوعية الحياة والتي يستند إليها فى تفسير إدراك الناس لنوعية الحياة ومدى رضاهم عما تحققه الحياة لهم من إشباعات ، أو مدى سخطهم عن ما تسببه لهم من إحباطات بينما يعد المفهوم الثانى بمثابة الكل بشكل مفهوم نوعية الحياة جزءاً منه . فمفهوم طريقة الحياة يعبر عن ذلك الكل المركب الذى يلخص ويؤلف ، ويكامل بين مفاهيمة الثلاثة وهى : أسلوب الحياة ومستوى المعيشة ونوعية الحياة . ومن ثم فإذا كان أسلوب الحياة يعنى الخصائص والسمات العامة أو الشائعة والتي تتميز بثبات نسبي لنشاط الناس فى الحياة فإن طريقة الحياة تعنى المعيشة ، كما يعبر عنها إدراك نشاط الناس الحياتى فى علاقته بأحوال الحياة المادية واللامادية كما يعبر عن هذه الأحوال بمستوى المعيشة ونوعية الحياة . (ناهد صالح ، ١٩٩٠)

ويعرف والترز (Walters, 2000) أسلوب الحياة على أنه عبارة عن سلسلة من الأنشطة التي تتفاعل مع بعضها بحيث يتخذها الإنسان كطريقة لمواجهة ضغوط الحياة المختلفة وتوضح هذه الطريقة فنيات التعامل الصحيح للوصول إلى الأسلوب المثالى الذى يحقق له الأمان والسلامة .

كما يوضح ماكس فيبر أن أسلوب الحياة يتكون من مكونين أساسيين الاول هو فرص الحياة ويشير إلى احتمالات إدراك الاختيارات من قبل الأفراد والثانى هو إدارة الحياة ويشير إلى عنصر الاختيار والتوجه الذاتى الذى يحكم إنتقاء الأفراد لأساليب حياتهم ويتحقق أسلوب الحياة بطريقة المصاهرة الاختيارية الذى يشير إلى ضرورة المصاهرة بين الافكار التي تخلق وتختار بواسطة الأفراد والاوزاع والمواقف والنماذج الاجتماعية التي يعيشونها ؟ كما أكد تلاميذ فيبر من بعده على

أن مفهوم إدارة الحياة لم يتجاهل القيم الذاتية بتدعيم العلاقة بين أخلاقيات المسؤولية وإدارة الحياة فبعض الاخلاقيات تتطلب من الفرد أن يتدبر النتائج المحتملة لافعاله مع المظهر تجاه التحقيق الافضل للقيم المثالية , ويعنى مفهوم أسلوب الحياة كما يحدده دوجلاس وآخرون Douglas etal أنه الأسلوب الذى يشمل العناصر والكيفيات الفريدة التى تصف أسلوب حياة وبعض الثقافات أو الأشخاص وإختلافهم عن الآخرين وتتضمن أنماط الحياة اليومية التى تنمو من خلال ديناميات الحياة فى المجتمع . كما يعرف جيمس وفرانكين James & Frankin أسلوب الحياة بأنه يتكون من الأنماط الثابتة لإتساق الشخصية والتى يمكن التعبير عنها بصورة مختلفة وفى مجالات متعددة تشمل عدة جوانب مثل الجوانب العقلية والانفعالية والاجتماعية والجوانب الدافعية للفرد . ويمكن أن تحدد أسلوب الحياة من خلال عدد من الحاجات المركزية والتى يمكن أن توصف فى موضوعات الحياة الأساسية وهى تتخلل كل شئ يقوم به الفرد . وأن أسلوب الحياة هى وسيلة الفرد إلى التحقيق الذاتى وتنمية الشخصية والتعبير عن الكفاح من أجل التفوق .

(هارون الرشيدى ، ١٩٩٩ : ١٠٣ - ١٠٤)

ومن ناحية اخرى تري(سهير سالم : ٢٠٠١ : ٦٩) أن كل فرد يضع هدفاً مبكراً فى حياته ، تكون باقى الأهداف بجانبه ثانوية ، وهذا الهدف تبعاً " لأدلى " يشكل أسلوب الحياة الذى يكون سندا للفرد ، ضد الأمن الذى يأتى نتيجة الشعور بالعجز ، وأسلوب الحياة هذا ، يساعد الفرد لى يتوافق فى المجتمع وفى المهنة وفى الحب ، وتعتمد الوجة التى سيتخذها أسلوب الحياة على المؤثرات البيئية المبكرة وطبيعة الشعور بالنقص ، ومن الممكن أن يؤدى أسلوب الحياة إلى ظهور المواهب ، وإلى السلوك الإيجابى المفيد اجتماعياً ولكنه من الممكن أن يؤدى أيضاً إلى تعويض زائد مرضى.

د- أهداف إدارة الحياة

تهدف دراسة إدارة الحياة إلى تحديد الأهداف التى يسعى إليها الفرد لتنظيم حياته ويعرف كل من ألكسندرا وباول Alexandra & Paul بأن الأهداف هى " حالات مرغوبة يسعى الأفراد للوصول إليها أو الحفاظ عليها أو تجنبها " وقد تم التركيز على أهمية الأهداف الشخصية لتوجيه الانتباه والسلوك ولقد اظهر ذلك عدد من المؤلفين منهم , Gollwotzer , litte , kruglanski , (Alexandra & paul , 2002b) .Bargh

كما أشارت استراتيجيات إدارة الحياة (الإختيار - التفاؤل - التعويض) إلى التناغم الداخلى لإعادة استقرار الصحة الذاتية من خلال دراسة صلاحية البناء والارتباطات بين استراتيجياتها والمنتشبة مع الأبنية المتعلقة بها ، كما يدرك نموذج Soc النمو العام على مدار الحياة وخاصة فى مرحلة السن المتقدم والمتقدم جداً ويعتقد أن التفاعلات المرتبطة بـ Soc تتسع وينظر إليها بشكل مختلف وعندما يقترب الأفراد من نهاية الحياة ويحتمل أكثر أن يواجهوا قيوداً مرتبطة بالصحة وخسائر أخرى فى المرونة وطاقه البقاء ، والموارد والاحتياجات المرتبطة بالتعويض التى تصبح أكثر وضوحاً فى هذا السن عن مراحل السن الاصغر وهذا يكون ظاهراً فى التقارير الذاتية عن طبيعة نمو مدار الحياة .
(Alexandra & Paul : 1998)

ولقد اهتم علماء النفس لفترات طويلة بالطرق التى يضبطون أو يبنون بها حياتهم وكيف تؤثر استراتيجياتهم على التخطيط باعتباره أحد استراتيجيات إدارة الحياة حيث أن إدارة الحياة تجعل الفرد له إتجاه يؤدي إلى نواتج إيجابية وطبقاً لدراسة كارمن وآخرين *Carmen et al* أن التخطيط للمستقبل من مكونات إدارة الحياة حيث أن التخطيط للمستقبل يضمن وجود تحكم وضبط وإحساس أكبر بقيمة حياتنا وفقاً لقيم حضارتنا . ويمكن تقسيم التخطيط للمستقبل " تخطيط الحياة " إلى:

- ١ - تخطيط المهام المحددة والخاصة والمتضمنة عمليات حل المشكلات .
- ٢ - التخطيط العام للحياة والتخطيط الذاتى للفرد .

(Kimberly & Margie , 2001)

كما يوضح دانيلا وجاسكي (Daniela & Jacqui , 2006) أن الهدف من استراتيجيات إدارة الحياة هو إعادة ترتيب الأهداف فى حياة الفرد ومساعدة الفرد على كيفية وضع الأهداف لحياتهم ومتابعتها بالإضافة إلى نظام الأفراد للمعتقدات والموارد والاستراتيجيات.

هـ- تعليم إدارة الحياة

يعد تعليم إدارة الحياة من حيث التقويم و التنسيق و توظيف الأدوار المتعددة غاية فى الأهمية خاصة للبالغين والعاملين على تعليم ادارة الحياة . ويحث تعليم إدارة الحياة على نمو الفرد بطريقة شاملة تشمل النمو الفيزيائى (الطبيعى) ، الاجتماعى و الوجدانى والثقافى . ويتم تحقيق هذا بشكل أفضل من خلال اتاحة البرامج التى تتلاءم مع قيم المجتمع المحلى . ولايساعد تعليم إدارة الحياة فقط المتعلم فى مهام نموه ولكنه يسهم فى أهداف حياته ومسئوليات دوره ويخلق نمو هذه القيم

والمهارات فرداً مسؤولاً يسهم بفاعليه فى المجتمع حيث أن الهدف الاساسى لتعلم إدارة الحياة هو مساعدة الفرد على تعلم ودمج المهارات اللازمة لحياة متكاملة ومليئة بالمعرفة / فينتج فرداً قادراً على :-

- تحقيق أدوار الأسرة والعمل وإدارة العلاقات .
- يظهر الاهتمام من خلال دوره فى الحياة .
- يساعد على تقويم النمو الفردى والخيارات الصحية .
- يساعد الفرد فى فهم إرتباطات الأسرة والنشاطات الاجتماعية . (Josh,1998)

وحسب معايير المحتوى التى وضعها قسم التربية فى متيشجن (Michigan , 1998) فإن تعليم إدارة الحياة للطلاب تجعلهم قادرين على :-

- ١ - التوازن بين العمل والأسرة من خلال إظهار المهارات اللازمة للوظيفة فى أدوار الاسرة والعلاقات التى تنتقل للأدوار والمسئوليات فى مكان العمل والمجتمع .
- ٢ - التنشئة الاجتماعية حيث يظهرون صفات التنشئة السليمة .
- ٣ - التنمية البشرية حيث يقوم الفرد بتحليل العوامل التى تؤثر على التنمية البشرية .
- ٤ - صنع القرار حيث يظهر صنع القرار فى الأسرة من خلال الشخص المسئول .
- ٥ - المسؤولية حيث يمارس الفرد المسؤولية الأسرية و الاجتماعية والمدنية .
- ٦ - الجودة فى تطوير خطة للسلامة الفردية والأسرية .
- ٧ - التغيير الديموجرافى وأثره على المجتمع والأسرة .
- ٨ - أثر التكنولوجيا واستخدام موارد المجتمع لحل الموضوعات الأسرية والفردية

وفى محاولة لإظهار ملائمة مناهج المدرسة لحياة البالغين ، قام المعلمون فى ولاية كنتاكي بتطوير منهج " إدارة الحياة " الذى يركز على السلوكيات المطلوبة ليصبح الفرد عضواً مسؤولاً فى الأسرة ومواطن وموظف صالح . وهناك اهتمام خاص بالدفاع عن النفس وتطوير مهارات حل المشكلات ، حيث قام هذا النموذج على ستة خطوات لصنع ووضع القرار والأهداف الاسبوعية والمستقبلية وطبق هذا النموذج على الطلاب الذين يعانون من الاعاقات الخفيفة . حيث ركز منهج إدارة الحياة على دافعية الطلاب من خلال بعض المتطلبات وهى : مهارات الحياة الاجتماعية ، الأكاديمية ، المهنية ، عن طريق توظيف مزيج من الاستراتيجيات التدريسية والروتين الذى يركز

على النشاطات اليدوية ، مناقشات المجموعات الصغيرة ، ومشروعات اكتشاف الذات أن التعليم الموجه والذي يمثل المفاهيم والمهارات الواجب تعلمها يتبعه مباشرة نشاط يشمل التطبيق الموجه ، ودمج موارد المجتمع أو مناقشات المجموعات الصغيرة والأداء المتطور وكل النشاطات المرتبطة بـ " إدارة الحياة " تمد الطلاب بفرص متميزة لرؤية الارتباط خلال الحياة . ويتعلم الطلاب اتخاذ دور المساهمة أو القيادة اثناء مقابلة التخطيط مما يدعم من دافعيتهم وممارستهم لتحقيق أهدافهم . (Kaiser , 1995)

و- استراتيجيات إدارة الحياة

يوفر نموذج استراتيجيات إدارة الحياة (الاختيار - التفاوض - التعويض) إطاراً عاماً لفهم تغير النمو والمرونة على مدى الحياة . أنه يقوم على فرض أنه من خلال فترة الحياة يقابل الأفراد أبنية معينة من الفرص مثل التعليم وقيود على الموارد مثل المرض والتي يمكن التغلب عليها عن طريق التكيف وعن طريق التناغم بين الاختيار والتفاوض والتعويض . (Alexandra & Paul , 1998)

وفي السنوات الأخيرة تم توجيه الجهود نحو فهم دور استراتيجيات إدارة الحياة في النمو الشخصي والصحة وتشمل استراتيجيات إدارة الحياة (الاختيار - التفاوض - التعويض) والفرض الأساسي في هذا النموذج هو أن الأفراد يواجهون فرصاً مثل التعليم وقيود أخرى مثل المرض مختلفة على مدار حياتهم وربما يستخدمون استراتيجية إدارة الحياة لمواجهة هذا التحدي بسبب هذه الفرص وهذه القيود . أن اختيار الأهداف أو المجالات الوظيفية ضروري لأننا غير قادرين على الحفاظ على كل الفرص بسبب قيود الموارد (الوقت أو الجهد) (Chou & Chi ,2002)

١- الاختيار

هو محور أساسي لوضع الأهداف حيث أن الفرص الحيوية والاجتماعية والنفسية والقيود على مدى الحياة تحدد نطاقاً واسعاً من الأهداف البديلة أو المجالات الوظيفية ، حيث إنه عندما يحدد المرء ويمارس مجموعه فرعية من البدائل في مجالات الحياة التي يركز عليها موارده ويمثل الاختيار (S) شرطاً مسبقاً لحدوث النمو . أن تطوير وممارسة الأهداف يوجه النمو عن طريق تنظيم السلوك .على مدار الوقت علاوة على أن وجود أهداف شخصية يبدو أنه يسهم في شعور المرء بأن حياته لها هدف ومعنى . والتركيز على مجموعة فرعية من الأهداف الممكنة يمكن أن

يزيد من اكتساب موارد جديدة . ونظراً لأن الاصول الوظيفية والمادية للاختبار (S) تختلف فإننا نميز بين نوعين من الاختيار (S):

– الاختيار الانتقالي (ES) Elective selection

– الاختيار القائم على الخسارة (بدون أساس) (loss – Based – selection (LBS) ويركز الاختيار الانتقالي على التوجه نحو حالات مرغوبة (مثل أن يجعل الفرد نفسه يركز على مهنة بدلاً من هواياته حتى يحقق مستوى مهني معين . أما الاختيار بدون أساس في الوسائل المتعلقة بالأهداف والتي تهدد الحفاظ على مستوى معين من الوظيفة في مجال هدف معين ويعنى إعادة بناء نظام أهداف الفرد مثل إعادة التنظيم والتركيز على الأهداف الأكثر أهمية أو تبنى معايير جديدة يمكن تحقيقها من خلال الموارد المتاحة ويمثل الاختيار القائم على الخسارة عملية هامة لإدارة الحياة عندما يواجه الفرد الاختيار بدون أساس لأنها تسمح بالتركيز أو إعادة التوجيه التكيفي للموارد عندما تكون وسائل التعويض إما غير متاحة أو سيتم استثمارها على حساب أهداف أخرى مباشرة. (Alexandra & paul , 2002 a)

ولقد عرف كلاً من دانيلا و جاسكى (Daniela&Jacqui,2006) الموارد الشخصية بشكل عام على أنها احتمال التكيف مع المهام البيئية والتحديات اليومية ولقد ارتبطت هذه الموارد بالصحة ولكن آثارها المباشر صغيرة نسبياً . وتظهر النتائج التي أجريت على البالغين الصغار ومتوسطى العمر أن الموارد تؤثر على الصحة من خلال الموارد المعتدلة مثل تقويم الذات لحالة الفرد أو تغير الموارد .

بالإضافة إلى أن دينروفوجيتا (Diener & Fujita , 1995) وجد أن التوافق بين الموارد والأهداف قد تنبأ بالصحة ، وترجح نتائجها أنه عندما يختار الأفراد الأهداف على أساس الموارد المتاحة بحيث يحتمل أكثر تحقيق الهدف و حدوث التكيف الإيجابي مع مراعاة أن العديد من الموارد وتقل بشكل مادي في السن المتقدم يصبح الاستخدام الأفضل لهذه الموارد ضرورياً .

كما قدم فريوند وبالنتس (Freund & Baltes, 2002) تعريفاً للاختيار بأنه اختيار أو انتقاء الأهداف أو المهام ومجالات الحياة وتحديد اولويات الأهداف وتمكن توجيه هذا الانتقاء عن طريق التفاوض والتعويض وتم تقسيم الانتقاء أو الاختيار إلى اختيار الانتقالي والاختيار بدون أساس . حيث يشير الاختيار الانتقالي إلى تحديد الهدف ووضوحه في ظل تسلسل معين ومن السمات الاساسية

لنموذج SOC هو افتراض أن الاستراتيجيات يجب تطبيقها بشكل متناسق لاكتشاف اثرها الكامل ، يجب كذلك دراسة النموذج SOC كنظام متكامل عن طريق استخدام ناتج استراتيجية مركب مثل التعويض .

٢- التفاوض

ويعنى قدرة الفرد على حسن استثمار الأهداف الجيدة المتاحة له ، والتي تناسب قدرته ، وتشير إلى أداء الفرد للأعمال المؤدية على تحقيق هذه الأهداف بسعادة ورغبة فى النجاح والإنجاز مما يمكنه من التغلب على الصعاب التى تقابله فى سبيله لتحقيق هذه الأهداف وبالتالي يشمل التفاوض إكتساب واستثمار الوسائل المرتبطة بالهدف ، وخاصة فإن نموذج Soc يفترض أنه من أجل تحقيق النواتج المرغوبة فى مجالات مختارة فإن تطبيق وتنقيح الوسائل الملائمة للهدف يكون ضرورياً (مثل التطور نحو التفاوض) ومن حيث الحركة النظرية فإن هناك مفهوماً وهو بقاء الهدف . وتعتمد أنواع الوسائل التى تساعد على تحقيق أهداف الفرد على (نوع المجال - الهدف المراد تحقيقه - السمات الشخصية) . وهناك فى العادة طرق متعددة لبلوغ هدف معين يمكن به تحديد فئات عامه للوسائل التى تكون غالباً ملائمة لبقاء الهدف . و يوضح جدول(١) الاختيار والتفاوض والتعويض كاستراتيجيات لإدارة الحياة .

جدول (١)

الاختيار والتفاوض والتعويض كاستراتيجيات لادارة الحياة

التعويض (C)	التفاوض (O)	الاختيار (S)
وسائل مواجهة الخسارة للوسائل الملائمة	الوسائل الملائمة للهدف	الأهداف والاولويات
إحلال الوسائل البديلة استخدام التدخل العلاجي اكتساب مهارات أو موارد جديدة تنشيط المهارات والموارد الغير مستخدمة التغير فى توزيع الموارد (الوقت - الجهد) الاقتداء بالناجحين فى التعويض	تركيز الانتباه اختيار اللحظة المناسبة المثابرة اكتساب مهارات أو موارد جديدة ممارسة المهارات توزيع الموارد (الوقت - الجهد) الاقتداء بالناجحين	<ul style="list-style-type: none"> الاختيار الانتقائى ES تخصيص الأهداف الأهداف النظامية الأهداف المتقاربة الأهداف الإبداعية الاختيار بدون اساس LBS التعديل للحصول على أهداف عالية ومهمة تنظيم الأهداف الهرمية التكيف المعيارى للموارد البحث عن الأهداف الحديثة

(Alexandra & Paul , 2002 b)

ولقد ورد التفاوض والتشاور ومشتقاته (كالفأل تفاعلت بـ كذا) ، والشؤم مثل تشاءم بالأمر والمشامة) كما أن استخدام كلمتى التفاوض والتشاور من قبل المتخصصين يعد استخداماً قديماً جداً ويرجع إلى ثلاثة كما يلي : توجه فى الحياة بوجه عام ، صفة يمكن أن يوصف بها مختلف الأفراد ، حالة نفسية تتأثر بظروف داخل الشخص أو خارجه . (بدر الأنصاري ، ٢٠٠١ : ١٩٦)

ويعرف التفاوض بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ، ويرنو على النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك . (بدر الانصارى ، ١٩٩٨)

بينما يعرف (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٠) التفاوض بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ، ويرنو إلى النجاح .

ويعرفه شاير وكرفر Scheier & Carver بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة ، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، وأن التفاؤل سمة من سمات الشخصية وليس حالة تتصف بالثبات خلال المواقف ، ويفترض أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكاراً تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه . (عباس إبراهيم ، ٢٠٠٥)

بينما يذكر ستيك Stipek التفاؤل بأنه التوقعات الذاتية الإيجابية عن المستقبل الشخصي للأفراد (صلاح مراد ، محمد عامر ، ٢٠٠١)

ويرى (أحمد عبد الخالق وبدر الانصاري ، ١٩٩٥) التفاؤل بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك والتفاؤل هو سمة Trait وليس حالة State ويرتبط بالنواحي الإيجابية للسلوك ويمكن أن يكون له تأثير في الصحة النفسية والجسدية للفرد.

كما يرى فرويد Freud أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة ، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا تكونت لديه عقدة نفسية وأن المتفائلين يتوافقون بصورة أفضل مع الحياة مقارنة بالمتشاؤمين . وبشكل عام يعد التفاؤل عاملاً منشطاً ومهماً في حياة الفرد ومرتبطة بالنظرة الإيجابية للمستقبل وعلى العكس من ذلك فإن التشاؤم يرتبط بالنظرية السلبية . (عبد الحميد سعيد ، علي مهدي ، ٢٠٠٣) ويمكن النظر إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما سمتان شخصيتان ، وليست حالة مؤقتة وتعد من السمات الصغرى أو الضيقة للشخصية وليستا من الأبعاد الأساسية الواسعة، ويعتبر التفاؤل عاملاً منشطاً مهماً في حياة الفرد ، يجعل صاحبه مستقبلاً للحياة مجاهداً فيها ، قادراً على مقاومة المشكلات والتغلب عليها ، وعلى العكس من ذلك يؤدي التشاؤم إلى الحزن واليأس والتراجع والخوف من التقدم ، ويجعل صاحبه يعتقد أن أشياء كثيرة تمثل مصدر تهديد وخطر بالنسبة له ، ويدفعه هذا إلى الابتعاد عن الكثير من المواقف وبالتالي لا يقدم على حل المشكلات أو تحظى العقبات ، ومن ثم يكون غير متوافق مع بيئته . (أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٩)

وشخصية المتفائل شخصية ترى الخير في معظم الأشياء والأحداث ونتوقع أن تكون العواقب سليمة وقد وضع أيزنك التفاؤل ضمن العوامل الأولية للانبساط في حين التشاؤم ضمن العوامل الأولية للعصابية . (نجاتي زكي ومديحه عثمان ، ١٩٩٩ : ٢٧٢)

٣- التعويض

وهو الاستخدام الأمثل لكل الطرق والوسائل لتحقيق المستوى المطلوب للوظيفة ، بشرط وجود هدف واضح مسبق وعادة ما يلجأ الأفراد إلى التعويض أو الرغبة في الحصول على مكافأة وذلك باعتبار أن الديناميات المكتسبة أو المفقودة عند التعامل مع أحداث الحياة وقد تؤدي إلى تعديل في الأهداف بما يتوافق مع الوضع الجديد . ويشمل التعويض مثل التفاؤل وسائل. (Alexandra & Paul , 2002 b)

ويعرف فريوند وبالتس (Freund & Baltes ,2002) التعويض بأنه استخدام الوسائل البديلة للحفاظ على مستوى معين من الوظيفة عندما تكون الوسائل المرتبطة بهدف معين غير متاحة (بعد أن كانت متاحة) وعند دراسة تفاعلات المكاسب والخسارة عبر الحياة ، فإن نموذج تنظيم النمو يحتاج إلى تحديد الكيفية التي يحافظ بها الأفراد على مستوى معين من الوظيفة في ظل الخسارة الثابتة أو العابرة أو الإنهيار في الموارد . ومن النواتج الممكنة في خسارة الموارد هو ما سبق وذكرنا وهو LBS ومع ذلك فإن هذه الاستراتيجية لا تتضمن مثل تعريفنا لـ التعويض وهو الإبقاء على الوظيفة عن طريق استخدام وسائل بديلة ولكن عن طريق تغيير الأهداف نفسها .

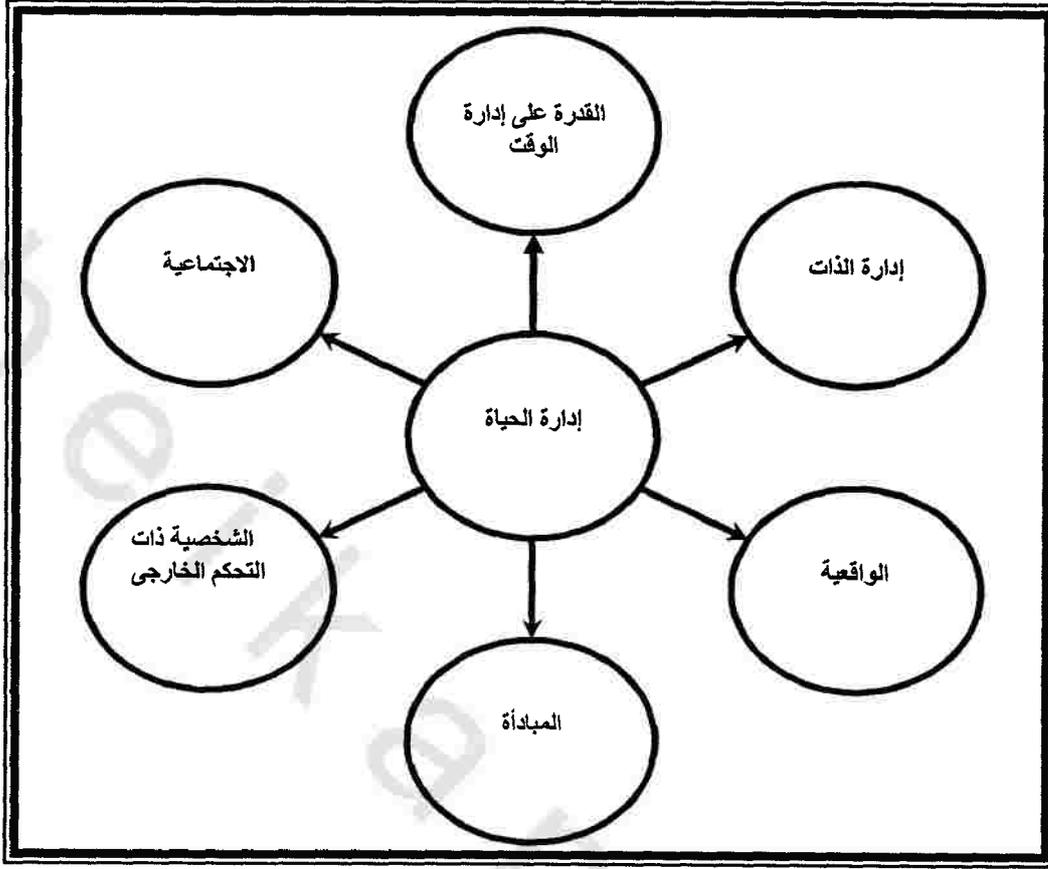
ويمكن الوصول إلى الحفاظ على مستوى معين من الوظيفة في ظل الخسارة أو إنهيار الوسائل المؤدية للهدف عن طريق إستخدام وتنقيح والاكْتساب الجديد لوسائل تعويضية . ومن أمثلة : إحلال الوسائل المفقودة عن طريق اكتساب وسائل داخلية أو خارجية جديدة مثل الوسائل السمعية أو تنشيط موارد غير مستخدمة مثل طلب العون من الآخرين . لاحظ أن التعويض يشمل أيضاً الخسائر في الموارد والتي ترجع على الخسارة الثابتة في الوسائل وإنما هي نتائج التجمع المؤقت أو النمو نفسه . فمثلاً لتحقيق هدف معين ربما يسحب الأفراد استثمارهم في مجموعة وسائل غير ملائمة للهدف وبدلاً من ذلك فإن النمو في حد ذاته ربما يتسبب في خسارة للموارد ، كما هو الحال بالنسبة للانتقال السلبي ولأن الوسائل الأخرى الموجودة بالفعل مثل اللغات التي تم اكتسابها سابقاً يمكن أن تعاني من حيث المستوى والكفاءة . (Alexandra & Paul,2002 a)

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات في إدارة الحياة مثل:دراسة(عمرو ورفعت عمر ، ٢٠٠٤) دراسة الزهار (El-zahhar,1999) دراسة الكسندروباول (Alexander & paul,2002) ودراسة الكسندروباول (Alexander & paul 1999) ودراسة دراى (Dray,2004) ودراسة دانيلا وجاسكى (Dainela&Jacqui,2006) ودراسة كيمبلى ومارجى (Kimbely&Margie,2001) وغيرها .

وجدت الباحثة أن إدارة الحياة تتكون من:

١. القدرة على إدارة الوقت وتعرف إجرائياً بأنها: عملية يقوم بها الفرد بحيث يستغل قدراته بطريقة تتسم بكفاءة وفعالية وذلك لتحقيق اولويات أهدافه التي وضعها لنفسه بطريقة تدل على كفاءته وتحمله للمسؤولية.
٢. إدارة الذات وتعرف إجرائياً بأنها: إنتقاء الفرد لأسلوب حياته بحيث يستطيع الاختيار بين سلوكياته وقدراته وهذا يعكس استقرار الفرد ذاتياً وقدرته على التحكم الجيد في ذاته وقدراته والتفأول نحو المستقبل.
٣. الواقعية والتي تعرف إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على مواجهة مشكلات حياته بمنطقية مدركاً إمكانياته وقدراته ورغباته بحيث يضع أهدافه في حدود إمكانياته ويرتبها وفقاً لوقته بدقة.
٤. المبادرة والتي تعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها: جرأة الفرد وإقدامه دون تردد في سلوكه أو تفكيره ويرتبط هذا بثقة الفرد في نفسه وإقدامه على تحقيق أهدافه والمشاركة في الأنشطة .
٥. الشخصية ذات التحكم الخارجى والتي تعرف إجرائياً بأنها: إدراك الفرد للعالم المحيط به من حوله ومدى تحكم الأحداث الخارجية المختلفة الإيجابية منها والسلبية وبالتالي فإنه يشعر أنه غير مسؤول عما يحدث في حياته نتيجة لأن العوامل الخارجية هي المسيطر الأكبر كالخط والصدفه أو القدر وليست سلوكيات الفرد .
٦. الاجتماعية والتي تعرف إجرائياً بأنها : سلوك يتصف به الفرد من حيث تقبله للآخرين والتعايش معهم والتفاعل مع المجتمع المحيط به وميله للتسامح والمرح.

والشكل التالي يوضح مكونات إدارة الحياة التي توصلت إليها الباحثة



شكل (٦)
مكونات إدارة الحياة

ثانياً: السعادة

إن السعادة شعور داخلي يحسه الإنسان حيث تتمثل في سكينه النفس، وطمأنينة القلب وإنشراح الصدر وراحة الضمير والبال نتيجة لاستقامة السلوك الظاهر والباطن المدفوع بقوة الايمان . وبصفة عامة تعتبر السعادة هي الهدف الاساسى والجوهري فى الحياة فكل إنسان من الطبيعى أن يسعى إلى السعادة.

و يركز علم النفس الايجابي على القوة لا الضعف ويأخذ بجديفة الأمل المشرق فى أنك أن تعثرت فى الحياة مع قليل من المباهج سريعة الزوال ، ومع أقل قدر من الإشباع ، وبدون معنى فإن هناك طريقا للنجاة . هذا الطريق يأخذك عبر السعادة والإشباع والى أعلى حيث القدرة والإشباع وأخيرا إلى ذروة الرضا الدائم: المعنى والهدف. (مارتن سليجمان ، ٢٠٠٦ : ٥)

وتتدرج دراسة السعادة تحت مظلة مجال حديث فى علم النفس هو علم النفس الإيجابي ، ودعواه ، أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنها تتحدد حياة الإنسان ، أن الخبرات التى تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها ، هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل وبعضها قابل للتعديل ، وتتركز جهود علم النفس الايجابي فى إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية .
(صفاء الأعسر وآخرون، ٢٠٠٥ : ٥-٦)

أ- تعريف السعادة

السعادة هي شعور الإنسان بالعافية والهناء والسرور و سعد المرء يسعد أى نال الخير (وضده الشقي). و السعادة معناها السعد أي اليمن تقول سعد يومنا من باب خضع سعد الرجل من باب سلم فهو سعيد وسعد- بضم السين فهو سعود. (حسن عبد الفتاح، ٢٠٠٦: ٤٢)

وتعرف (داليا مؤمن، ٢٠٠٤) السعادة بأنها خبرة انفعالية سارة أو إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة و التفاؤل و السرور و الفرح و حب الحياة و الناس و الإحساس بالقدرة علي التأثير في الأحداث و ما إلي ذلك.

بينما يعرف (فريح العنزي، ٢٠٠١) السعادة بأنها المشاعر الإيجابية التي تتصف بالبهجة و السرور في حين تعني التعاسة وهي عكس السعادة المشاعر السلبية لدي الفرد و التي ترتبط بالحالة الانفعالية السلبية كالحزن و الخوف والغضب والاشمئزاز وهي أيضا حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الاسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

وتعرف (كريماني بدير، ١٩٩٥) الشعور بالسعادة على أنه تقدير عقلي لإيجابية الفرد في الحياة فيبدو مسروراً.

و يرى (سيد صبحي، ١٩٩٣) أن السعادة قيمة وجدانية أي أن لها علاقة وثيقة بكل ما يحمل من طابع الخير وهي مرتبطة جوهرياً بتحصيل الخير أو امتلاكه وتصبح السعادة قيمة انفعالية تصاحب أية حالة نفسية يكون فيها امتلاك شعوري حقيقي وتصبح السعادة لها معنى ووجود في الحياة البشرية ومرتبطة ارتباطاً كلياً عاماً بسلسلة القيم كلها ، فالسعادة هي شعور الإنسان بانسراح الصدر والإقبال على الحياة بوجه عام مع الالتزام بالقيم الدينية.

و يعرف (مراد وهبه، ١٩٩٨) السعادة بأنها حالة تنشأ من إشباع الحاجات الإنسانية كما وكيفاً وقد تستمر إلى مستوى الرضا الروحي.

كما يذكر مايكل (Michael,2005) أن السعادة فى بعض الاحيان تعرف بأنها مكون فرعى للبناء الأكبر وهو الجودة الذاتية .

والسعادة هى حال تنشأ من إشباع الرغبات الإنسانية كما وكيفاً وقد تستمر الى مستوى الرضا الروحى ونعيم التأمل والنظر وبذا تختلط بالغبطة وان كانت هذه ادوم واسمى .
(مايسة النيال وماجدة خميس، ١٩٩٥)

ويرى فينهوفن (Veenhoven ,2001b) بأن السعادة هى الدرجة التى يحكم فيها الشخص بالإيجاب على نوعية حياته التى يعيشها بوجه عام واستمتاعه بهذه الحياة بوجه خاص .

ويعرف (جمال شفيق ، ١٩٩٤) الشعور بالسعادة Feeling Of Happiness بأنه مزيج من المشاعر الانفعالية الإيجابية السارة التى تتضمن النظرة التفاضلية دائماً للحياة ، والتمتع بالصحة النفسية والجسمية والاحساس بالنشاط والحيوية والقدرة على التفاعل الاجتماعى السليم والانجاز والنجاح الى جانب الشعور بالرضا الذاتى والحب والامان والاستقرار والتقدير وتحقيق الذات.

كما يعتبر زيكرز ينميهايا وونج Sikszenmihalya & Wang السعادة بمثابة المؤشر الوحيد الجدير بمفرده أن ينبئ بالوجود الافضل وذلك لان يوسع اى شخص أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة.
(عادل هریدی وظريف شوقى ، ٢٠٠٢)

و يصف لورن وهلج (Lorne& Hilja, 1990) السعادة بأنها احساس بالتوحد مع النفس وان يتمكن المرء من العيش فى موائمة مع آماله ومتطلباته. ولكن السعادة تأتى من الآخرين أيضاً.

كما يذكر (مايكل ارجايل، ١٩٩٣: ١٠) أن الناس يصفون السعادة إما على أنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات أو انها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة.

ولقد اختلف علماء النفس فى الماضى والحاضر فى تحديد معنى السعادة فجعلها بعضهم فى "الخلو من الانحرافات والتوترات والاطغاء وجعلها البعض الاخر فى تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح وبين مطالب الفرد والجماعة وجعلها اخرون فى تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع فى حين جعلها غيرهم فى إشباع الحاجات وفى مقدمتها الحاجة الى تحقيق الذات".

(كمال مرسى ، ٢٠٠٠ : ١٣)

و يذكر امادو (Amado, 2006)السعادة بأنها شعور فى حياتنا يعطى معنى ويعمل على تحقيق الأهداف اى أن يمثل لنا قيمة عميقة ومصدراً روحياً للرضا.

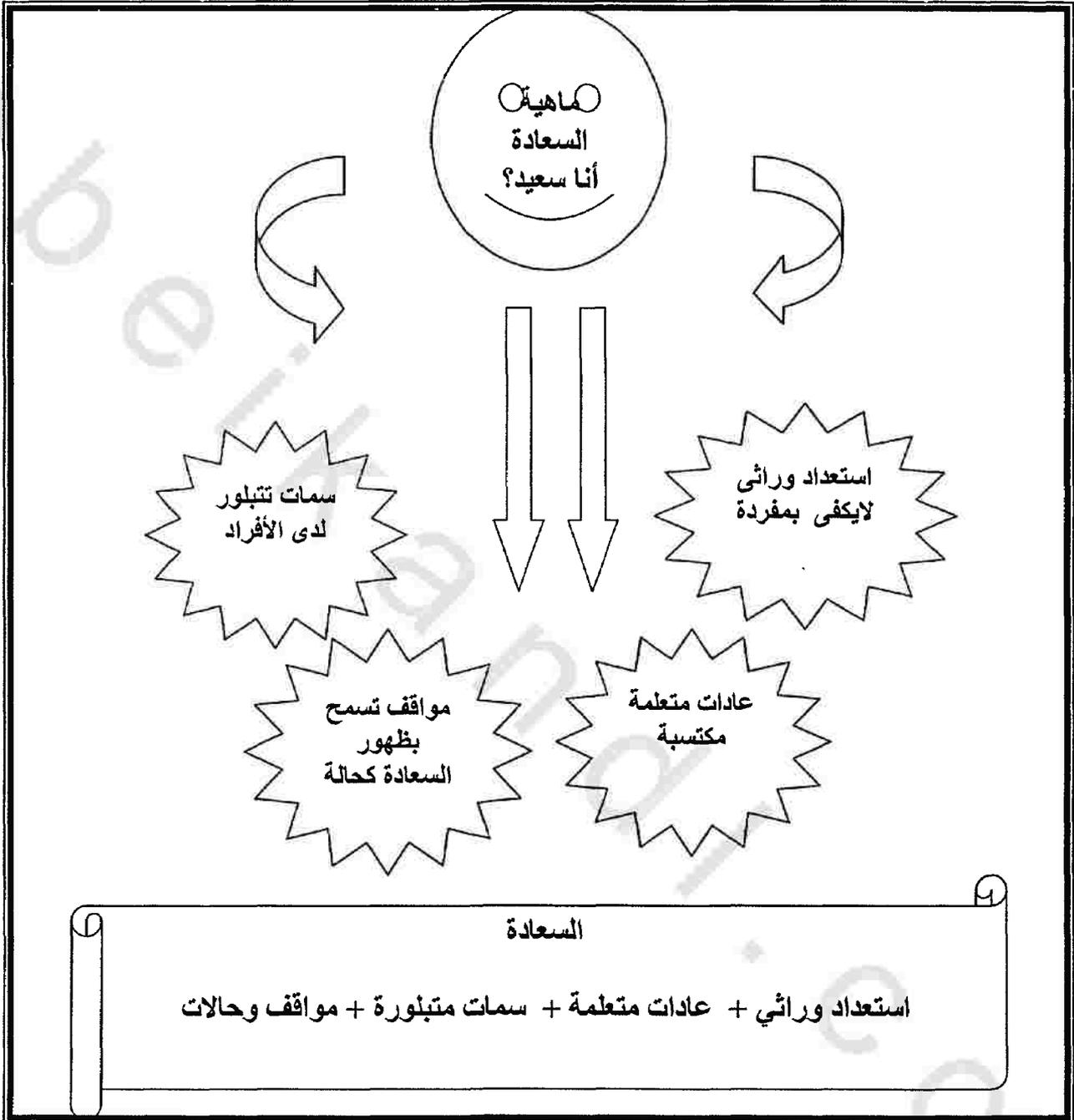
كما يرى ستيفن (Steven,2001) أن السعادة هى القيمة التى يشعر بها الفرد والتى يرى فيها أن حياته لها معنى ويحقق من خلالها أهداف ه كما انها تمثل مصدراً روحياً للرضا ، وهذا ينبع من أهدافنا وقيمنا العميقة

ويعرف (جابر عبد الحميد جابرو علاء الدين كفاى ، ١٩٩٣ : ١٤٨٥) الشعور بالسعادة بانه حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من خلال إشباع الدوافع ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسى وهى بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل.

وحيث أن السعادة هى الدافع السرى الذى يحرك الإنسان ويقوده للحياة وضمن هذا التعريف العام للسعادة ينشأ تعريف محدد للسعادة يقول بأن السعادة هى " الشعور الداخلى بالرضا والقناعة عن الحياة وعن النفس" حيث أن مفهوم السعادة يختلف حسب شخصية الإنسان ومبادئه وافكاره وقيمه الروحانية والدينية فإن من الصعب جدا وضع مواصفات للناس السعداء فى هذه الحياة.

(Michael,2001: 276)

ويوضح الشكل التالى ماهية السعادة حيث أنها مفهوم مركب فهو ليس مجرد انفعال يشعر به الفرد و يعبر عنه لفظياً أو غير لفظي ، ولكنه أيضا يتركز علي خلفيه من الأساليب المعرفية التى يتعلمها الفرد منذ الصغر أثرت في تكوينه وبناء شخصيته بل وأصبحت هي منهاج حياته الحاضرة و المستقبلية. (سهير سالم ، ٢٠٠١ : ٤٩)



شكل (٧)

ماهية السعادة

(سهير سالم ، ٢٠٠١ : ٤٩)

وتعرف الباحثة السعادة إجرائيا على أنها شعور داخلي يحسه الإنسان أى إنه شعور وجداني يشعر فيه الفرد بالارتياح والسرور و مزيج من المشاعر الإيجابية التي تتضمن الصحة سواء النفسية أو الجسمية، والقدرة على الإنجاز والنجاح والتلاؤم مع إشباع الرغبات الإنسانية التي تؤدي إلى الرضا النفسي.

ب- مفاهيم مرتبطة بالسعادة

يوجد عدد من المفاهيم المرتبطة بالسعادة كما أن الباحثين عملوا علي البحث في هذه المفاهيم و العلاقة بينهما و بين السعادة و أكثر المفاهيم هي مفاهيم وجدانيه و منها :

(معني الحياة - الرضا عن الحياة -نوعية الحياة - الانشراح - الوجدان - المشاعر - تقدير الذات - السرور) حيث أن المصطلحات السابقة قريبة الصلة بمفهوم السعادة من قريب أو بعيد نلاحظ تداخل في المعانى وهي خاصة عامة في المصطلحات النفسية ومفهوم السعادة قد يحتوى على اللذة والانشراح أو السرور او الرضا ويندرج مفهوم السعادة تحت ما يسمى بالوجدان الإيجابي ولا يخفى التداخل بين الوجدان والانفعال والمشاعر والعواطف ويمكن القول بأن الوجدان اعم من الانفعال وان مصطلح الوجدان يمكن أن يستوعب كلا من الانفعال والمشاعر والعواطف والمزاج.

(حسن عبد الفتاح الفنجري، ٢٠٠٦: ٥٣)

ويمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات وليست السعادة عكس التعاسة تماما.

ومن هنا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار:

١. الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
٢. الاستمتاع والشعور بالبهجة.
٣. العناية بما يتضمنه من قلق واكتئاب. (مايكل ارجايل، ١٩٩٣: ٢٥ - ٢٦)

كما أشارت (صفاء الاعسروآخرون، ٢٠٠٥: ١٤١) إلى أن السعادة في اللحظة الحالية تتكون من حالات مختلفة تماما عن السعادة في الماضي أو المستقبل وهي نفسها تحتوى على نوعين مختلفين تماما من الاشياء : فالمتع والإشباعات. المتع هي مسرات لها مكونات حسية وانفعالية واضحة قوية، ما يسميه الفلاسفة (الاحاسيس الخام) النشوة، والاثارة، والسرور والمرح والحيوية والراحة. انها سريعة الزوال وتحتاج الى قليل من التفكير اما الإشباعات فهي أنشطة تحب جدا أن تمارسها.

ويرى (أحمد عبد الرحمن، ٢٠٠١) أن السعادة يطمح إليها في كافة الثقافات بوصفها هدفاً نهائياً للحياة ومن هنا يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات. ويذكر داينز وآخرون *Diener et al* أن معظم الباحثين يتفقون على أن للسعادة مكونات ثلاثة هي: الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي و الرضا عن الحياة ، بناء على ذلك تقاس السعادة بمعايير يغلب عليها الطابع الانفعالي الايجابي مثل الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور واللذة والاستمتاع أو بوصف الانفعالات السالبة مثل القلق والاكتئاب والغضب والخوف والحزن وتقاس كذلك بمقاييس الرضا العام والشامل عن الحياة أو الرضا عن جوانب محددة مثل الزواج أو الصحة أو العمل أو القدرات الذاتية أو تحقيق الذات، أن للسعادة آثاراً إيجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر ايجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس واثقاً بتقديرهم لذواتهم واثقاً في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل وهم أكثر استعداداً لتقديم المساعدة الاجتماعية للآخرين .

كما أكد (فريخ العنزي ، ٢٠٠١) في دراسته أن هناك عوامل ترتبط بالسعادة مثل:

- الثقة بالنفس Self Confidence
- التفاؤل Optimism
- التوازن الوجداني Affective Balance

و هناك ارتباط بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي من جهة وعلاقة سالبة مع الوجدان السلبي من جهة أخرى ، كما أن السمات الشخصية (التفاؤل والثقة بالنفس والرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي هي ابعاد دالة على حسن التوافق والصحة النفسية للفرد ومؤشراً إيجابياً لمفهوم السعادة فالحالة الانفعالية السوية تفضي الى التفاؤل الذي يعكس توقعات الإنسان للحدث الإيجابية والوجدان السلبي مرتبط بالحالة الانفعالية غير السوية والذي يتوقع بدوره الاحداث السلبية، كما اكدت الدراسات أن التفاؤل كمتغير أساسي والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي هي متغيرات منبئة بالرضا عن الحياة (السعادة) كما يؤكد بعض الباحثين اعلنوا أن السعادة والرضا عن الحياة مترادفان ولكن وجهة النظر هذه لم يؤيدها دراسات كثيرة فيبدو أن مقاييس السعادة والرضا تشترك في تباين مشترك يتراوح بين ٥٠ - ٦٠% كحد اقصى. كما تؤكد بعض الدراسات أن السعادة والرضا يمكن أن يكونا جزءاً من المفهوم المركب: الهناء الشخصي فمن المفيد والحاث على الاستكشاف أن نقيس المفهومين ونحللها بشكل مستقل ولكن العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة مازالت نقطة جدلية.

كما اشارت بعض الدراسات الى وجود ارتباط بين السعادة والرضا عن الحياة حيث يؤدي الرضا الى شعور الفرد بالسعادة ويؤدي عدم الرضا الى شعور الفرد بالتعاسة.

ج- مكونات السعادة

يذكر أرجايل وآخرون (Argyle et al, 1989) أن معظم الباحثين يتفقون على أن السعادة ثلاثة مكونات وهي:

١. الوجدان الإيجابي

٢. الوجدان السلبي

٣. الرضا عن الحياة

ويضيف بولكوزنك polkosnik محددات أخرى ترتبط بالرضا عن الحياة حيث اوضحت الدراسة أن التوافق الزواجي يرتبط بمشاعر السعادة الحياتية ومن ثم يوفر بيئة نفسية سوية ترتبط بمشاعر الرضا عن الحياة. كما أكدت دراسة شاترز chatters أن مشاعر السعادة الشخصية من العوامل التي ترتبط بدرجة كبيرة مع الرضا عن الحياة بينما أكدت دراسة كيلي kelly أن من محددات الرضا عن الحياة الإحساس بالسعادة لأنها ترتبط لديهم بتنظيم الحياة والتوجه القيمي.

(صابر حجازي، ١٩٩٤)

و ذكر مايرز ودينر (Myers&Diener1995) أن الدرجة المرتفعة من الهناء الشخصي تتحدد على أساس مكونات ثلاثة: تكرار الوجدان الإيجابي ، وعدم تكرار الوجدان السلبي، والإحساس بالرضا عن الحياة وافترضاً وجود سمة للسعادة تتكون من تقدير الذات ومركز التحكم والتفؤل.

و يرى (عبد العزيز القوصي، ١٩٨٢: ١٠٢) أن علينا أن نفرق بين معاني كل من اللذة والسرور والسعادة حيث انها تمثل هذه المظاهر مراحل تصاعديّة لأمر واحد . فاللذة قصيرة المدى وزائلة وهي كثيراً ما ترتبط بالناحية المادية الجسمية كالأكل والشرب. أما السرور فإنه أطول مدى إذ إنه يتصل ببعض العواطف كمقابلة صديق. أما السعادة فإنها أطول عادة في عمرها من كل من اللذة والسرور وقد تستمر مع الشخص مدى حياته.

و يشير (مايكل ارجايل ١٩٩٣: ٢٥-٢٦) إلى أنه ينبغي أن نأخذ في الإعتبار ثلاثة عناصر للشعور بالسعادة تتحدد في الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة والاستمتاع بالبهجة والصحة الجيدة.

ويوضح(حامد زهران، ١٩٩٠: ٤٦٣-٤٦٤) أن الشعور بالسعادة يتضمن عادة تحقيق تكامل الشخصية من حيث التمتع بالصحة ومظاهر النمو الكامل والثبات الانفعالي وتقبل الذات وتحقيق الشعور بالراحة النفسية وحب الآخرين واحترامهم وتقبلهم وإنشاء علاقات مثمرة معهم وتعلم السلوك الناضج وتقبل المسؤولية الاجتماعية واقامة الصداقات والثقة في الآخرين والسعادة الاسرية وتقبل القيم الاجتماعية ومعايير السلوك الاجتماعي. ولعله يمكننا أن نضيف في هذا الصدد مكونات الشعور بالسعادة لبعض العناصر أو المكونات المهمة الأخرى مثل الشعور بالنشاط والحيوية والقوة والطموح والتفاؤل وزيادة دافعية الإنجازو القدرة على البذل والعطاء وإحراز النجاح والتفوق وتنمية الهوايات والمهارات والشخصية والاستمتاع بقضاء اوقات الفراغو الشعور بالولاء والانتماء والشعور بالمكانة والتقدير والشعور بالاستقلالية والشعور بالطمأنينة والامن والامان والشعور بالكفاءة والأهمية.

وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث العربية والأجنبية السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة مثل : دراسة [جمال شفيق ، ١٩٩٤) ، (مايسة النيال وماجدة خميس ، ١٩٩٥)، (سهير سالم ، ٢٠٠١)، (أحمد عبد الرحمن إبراهيم ، ٢٠٠١)، (فريح العنزى ، ٢٠٠١)، (عادل هريدى وظريف شوقى، ٢٠٠٢) ، (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣)، (داليا عزت مؤمن ، ٢٠٠٤)، لولى (luolu , 1997) ، لولى (luolu , 2000) ، بلف ومجنس (ulf & Magnus , 2001) ، شار وستيفن (Sarah & Stephen , 2002)، ريجين وكريستا (Rajen & Krista , 2005)، ميشال وجاميس (Michael & James 2005) وغيرها . توصلت الباحثة الى أن مكونات السعادة هي :

١. التفاؤل: وتعرفه الباحثة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: توقع الفرد النجاح والفوز في المستقبل القريب والاستبشار بهذا النجاح مما يبعث في نفسه الامن والطمأنينة وينشط جسمه وروحه ويحفزه على انتظار الخير والتقدم نحو النجاح
٢. الرضا عن الحياة: وتعرفه الباحثة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: معرفه الفرد لذاته وأسلوب حياته وتوافقه مع ربه ومع ذاته وأسرته وتقبله لزملائه وتفاؤله بمستقبله
٣. الاستقرار الاجتماعي: وتعرفه الباحثة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: قدرة الفرد على الاطمئنان وشعوره بالدفء الاسري بين أفراد أسرته وحبهم ومدى علاقته الوثيقة بمن حوله في المجتمع .

د- ملامح طريق السعادة

اولا: العمل على تبني السلوكيات الإيجابية

ومن مؤشرات ذلك الإحساس بجودة الحياة وتعنى جودة الحياة وعى الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية الروحية وتهدف جودة الحياة الى تحقيق:

١. الاستمتاع بالحياة

٢. الوجود الإيجابي

وتوجد بعض الأنشطة التي تعمل على احساس الفرد بجودة الحياة منها:

١. ضبط الساعة البيولوجية والذي تعمل على ضبط الجسم للاستمتاع بالحياة

٢. تعدد توقعات الفرد للموضوع الواحد

٣. الحياة التكاملية والتي تتضمن أنشطة متعددة فى العلم والرياضة والفن.

٤. العمل على خلق إرادة للحياة تتسم بالمرونة والتلقائية والنظام.

ثانيا: العمل على تنمية المشاعر الإيجابية

والمشاعر الإيجابية مشاعر فطرية المنشأ والتكوين وتنمو وتردهر فى مراحل الطفولة وخاصة الطفولة المبكرة ويمكن بسهولة ملاحظتها وقياسها وتعتبر البذور الاولى التى تثبت منها السمات الإيجابية فى الشخصية. ومن أمثلتها : الاحساس بالمحبة- الدفئ- الامن- الثقة- المسؤولية- الاهمية.....الخ ومن امثلة المشاعر السلبية : الشعور بالخوف - العزلة- الوحدة- اللامبالاة - التبلد- الحقد الغيرة- الكراهية.....الخ.

ثالثا: العمل على تبني سلوكيات ايجابية مثل: القناعة والرضا الإيجابى بالواقع لتحقيق الاحساس براحة البال وتقبل الذات وتحقيق الهدوء الشخصى والطمأنينة والاستقلال.

رابعا: العمل على استمرارية العلاقات الإيجابية مع الآخرين

ان الاحساس بطيب العيش والودية لا يتحقق الا من خلال السعى لإقامة علاقات ناجحة وايجابية مع الآخرين وهذه العلاقات ينبغى أن تكون قوية بالدرجة الكافية اننا عندما نفكر فى العالم بشكل جيد فإن الخبرات التى تعزز السعادة تمر علينا دون أن ندركها اننا بالتالى قد ننسى قيمة بقاء الانفعالات الإيجابية بكل سهولة مثل السمكة التى لا تعرف النهر الذى تسبح فيه فينبغى علينا أن نضع فى الاعتبار مقدار الأمل والحب والمتعة لانها ظروف تسمح لنا بالحياة

(حسن عبد الفتاح، ٢٠٠٦: ٣٢-

هـ- بعض العوامل أو الاسباب التي تؤدي الشعور بالسعادة

يشير (جمال شفيق ١٩٩٤ : ١٢٣) إلى أنه لا يوجد سبب معين أو عامل محدد بعينه يمكن أن يؤدي بمفرده الى الشعور بالسعادة سواء لدى الأطفال أو لدى غيرهم. الا انه من خلال استقراء ما ورد في التراث النظرى السيكولوجى بخصوص موضوع الشعور بالسعادة فإننا يمكن أن نضع ايدينا على بعض العوامل أو الاسباب التي يمكن أن يؤدي تواجدها معاً إلى الاسهام إلى حد ما فى الشعور بالسعادة لدى الأطفال بصفة خاصة. ومن هذه العوامل هي:

- إشباع الحاجات الفسيولوجية.
- المستوى الاجتماعى الاقتصادى.
- التفاعل الاجتماعى السليم.
- التدين.
- أنشطة وقت الفراغ.

وظلت أبحاث السعادة لفترة طويلة هي مركز اهتمام علم النفس فى الونة الاخيرة ولقد تم ارتباط السعادة بالعديد من العوامل وهناك ٣ اعتبارات مهمة:

١. التعديل العلوى للطموح يحث الإنسان على تحقيق المزيد من السعادة فالاشخاص لن تصل ابدا لحالة الرضا الا اذا حققوا شيئاً فدايماً الإنسان يبحث عن تحقيق المزيد نظرية (الطموح المتزايد) وهذه النظرية لا تنحصر على الاشياء المادية فقط بل وايضا الانجازات الغير مادية.

٢. الحاجة لا تشبع الفرد الذى يحصل على الكثير يريد المزيد وبالتالي فإن المنفعة الهامشية للدخل لم تعد تعرف من خلال هذا الإطار لان عوامل المنفعة تتغير بتغير الدخل.

٣. يظن معظم الناس انهم اقل سعادة فى الماضى ويتوقعوا زيادة شعورهم بالسعادة فى المستقبل (Bruno&Alois,2002)

و- مصادر السعادة

لقد تناول علماء النفس تفسير مشاعر السعادة على ضوء عدة اتجاهات فهناك اولا الإتجاه الفيزيولوجى اذ يذكر فروم Fromm ان السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم والتمتع بالصحة والقدرة على بذل اقصى الجهد وكذلك

الشعور بعدم السعادة اذ تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسية جسدية وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي (فريخ العنزى : ٢٠٠١)

وعلى الرغم من أن معظم الأبحاث التي يضمها كتاب مارتن سليجمان والتي تعتمد على الاحصائيات، يتضح أن هناك معادلة للسعادة وهي:

$$س = ن + ظ + م$$

حيث أن س مستوى السعادة الدائم

ن النطاق المحدد

ظ ظروف حياتك

م العوامل والمتغيرات التي تستطيع التحكم فيها

(س) مستوى السعادة الدائم من المهم أن تفرق بين سعادتك اللحظية ومستوى السعادة الدائم. أن السعادة اللحظية من السهل أن تزداد عن طريق أى عدد من المبهجات مثل: الكوميديا أو غيرها أن التحدى هو رفع مستوى السعادة الدائم المستمر ومجرد زيادة عدد دفعات المشاعر الإيجابية اللحظية لن يستطيع تحقيق هذا.

(ن) النطاق المحدد (العوائق التي تحول دون أن تصبح أكثر سعادة)

نصف نتائجك تقريبا فى اختبارات السعادة يرجع الى النتيجة التي كان والداك من الناحية البيولوجية سيحققانها لو انهما اجرو نفس الاختبارات. هذا يعنى اننا نرث موجهها يدفعنا باتجاه مستوى معين من السعادة أو الحزن. لذا على سبيل المثال اذا كانت تأثيراتك الإيجابية منخفضة فقد تشعر كثيرا بالدافع لان تتجنب الاحتجاج الاجتماعى وان تمضى وقتك وحدك. وكما سنرى لاحقا أن السعداء اجتماعيون جدا وهناك بعض الاسباب التي تجعلنا نعتقد أن سعادتهم سببها كثرة الإشباع الاجتماعى. لذا فلو أنك لم تقاوم الدوافع الجينية الموجهة فقد تبقى مشاعر السعادة منخفضة لديك

(ظ) ظروف الحياة

بشان ظروف الحياة احيانا نجد أن ظروف الحياة بعضها يغير بالفعل السعادة للاحسن بينما احيانا اخرى نجد أن الظروف عادة ما تكون غير عملية ومكلفة للفرد.

(م) تمثل العوامل والمتغيرات التي تستطيع التحكم فيها

ويقصد بها مارتن هنا هي: الرضا عن الحياة - التفاؤل - السعادة فى الحاضر (المتع والإشباعات)

(مارتن سليجمان، ٢٠٠٦: ٤٥-١٠٢)

ز- قياس السعادة

أن السعادة حالة شعورية يمكن أن تنتج من الحالة المزاجية للفرد ولذا فإنها يمكن أن تقاس بسؤال الأفراد. والسعادة حكم عام يقوم به الشخص بنفسه ومن ثم فإنها يمكن أن تقاس بأسئلة مفردة . وتوجد اسئلة عديدة مقننة اتضح انها تكشف عن صدق مرتفع وثبات لا بأس به . كما أن قياس السعادة بسؤال واحد يمكن أن يؤدي الى بيانات ثابتة وصادقة بشرط الاجابة عنه على ضوء مقياس ليكرت سباعى النقط كما يرى كامينز ومن استعراض نتائج ست عشرة دراسة. فقد وضعت مقاييس عدة لقياس السعادة ومن اشهرها قائمة اوكسفورد للسعادة. (أحمد عبد الخالق واخرون، ٢٠٠٣)

ح- تحليل السعادة

اهتم كثير من علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد علاماتها ومظاهرها وعملياتها وعواملها، ونظروا اليها من زوايتين: زاوية نفسية وجدانية : وتشمل مشاعر الامن والطمأنينة والارتياح والمتعة واللذة والفرح والسرور ، التى يشعر بها الإنسان فى موقف السعادة . زاوية عقلية معرفية : وتشمل مايدركه الإنسان بعقله من رضا ، ومايجده من نجاح ، ومايحققه من توفيق ، ومايحصل عليه من مساعدة ومعونة ، حتى تسير الامور على وفق مايتوقع أو يريد. ولايوجد خلاف بين النظريتين ، لان الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التى يشعر بها بوجوده، ويدركها بعقله ، ولانستطيع الفصل فى سلوك السعادة بين ماهو وجدانى وماهو عقلى . فالسعادة التى نراها اونلاحظها فى سلوك السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة ومتكاملة ، لايمكن الفصل بينها . وهذه الجوانب هى :

١. جانب معرفى : يظهر فيما يدركه السعيد من رضا ونجاح وتوفيق ومعونه
٢. جانب وجدانى : يظهر فيما يشعر به السعيد من متعة وفرح وسرور .
٣. جانب نزوعى أو نفس حركى : يظهر فيما يعبر به السعيد عن سعادته سواء بالكلام أو بالحركات وتعبيرات الوجه . (كمال ابراهيم مرسى، ٢٠٠٠ : ٤٠)

ط- نظريات السعادة

تعرض (داليا عزت، ٢٠٠٤) النظريات النفسية المرتبطة بالسعادة بإيجاز حيث قامت بتقسيمها الى

خمس نظريات وهى:

١- نظريات الغاية

٢- نظرية اللذة والالم

٣- نظريات النشاط

٤- نظريات من القاع الى القمة ومن القمة الى القاع

٥- النظرية الارتباطية

وفيما يلي عرض لهذه النظريات:

١. نظرية الغاية

تفترض نظريات الغاية أو نهاية المطاف انه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل الى حالة معينة مثل تحقيق حاجة او هدف. فترى نظرية الحاجات أن هناك حاجات معينة سواء كانت موروثية أو مكتسبة يسعى الفرد الى تحقيقها وان إشباع الحاجات يسبب السعادة فى حين أن عدم استمرار إشباعها يسبب التعاسة وقد يكون الشخص أو لا يكون على وعى بهذه الحاجات. وعلى النقيض من ذلك تعتمد نظرية الأهداف على فكرة وجود رغبات محددة يكون الفرد واعيا بها بحيث يسعى شعوريا الى تحقيق أهداف معينة ويشعر بالسعادة حينما يحقق أهدافه خاصة الأهداف المهمة التي يكون لها قيمة فى الثقافة التي يعيش فيها.

٢. نظرية اللذة والالم

أن الفرد فى هذه النظرية له أهداف واحتياجات وأن عدم وجودهما يعنى نقصا ما فى حياته. فالفكرة أن اللذة والالم (السعادة والتعاسة) مرتبطان - إلى حد ما - فالسعادة عادة ما يسبقها كرب. وهناك أسباب اخرى لارتباط السعادة والتعاسة معا منها أن الأشخاص الذين يشعرون بمتعة كبيرة هم أنفسهم الذين يشعرون بوجودانات سالبة مكثفة ، وهناك سبب اخر وهو الاندماج النفسى مع الأهداف . فإذا كان لدى الشخص هدف هام وعمل بجهد على تحقيقه فإن فشله فى تحقيقه سيؤدى إلى تعاسة اكبر ويوصله النجاح إلى سعادة أكبر. أما اذا كان اهتمام الشخص بتحقيق الهدف قليل فلن يؤدى الفشل فى

تحقيقه إلى درجة كبيرة من التعاسة ، كما انه كلما ازداد الحرمان (وبالتالي التعاسة) كلما كان الفرح بتحقيق الهدف . واخيرا فإن فقدان شئ جيد يؤدي الى عدم السعادة وفقدان شئ سيئاً يؤدي الى السعادة.

٣. نظريات النشاط

تفترض نظريات النشاط أن السعادة ما هي الا إحدى نتائج النشاط أو اداء السلوك اكثر من الوصول الى نقطة النهاية ، فمثلا قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة اكثر من تلك التي يجلبها الانتهاء من رسمها، وعلى اي حال يمكن الجمع بين الفكرتين. وربما تكون اكثر المقولات النظرية التي تربط الأنشطة بالسعادة هي نظرية التدفق Flow of Theory التي ترى أن الأنشطة تكون اكثر امتاعا حينما يتماشى التحدي مع مستوى المهارة للفرد. وتشير نظرية النشاط الاحداث الى النشاط على مدى اوسع، فمثلا تعتبر تلك النظرية الهويات والتفاعلات الاجتماعية والتريض من اوجه النشاط.

٤. نظريات من القمة الى القاع ومن القاع الى القمة

تمثل السعادة ببساطة مجموعة سعادات صغيرة (نظرية من القمة الى القاع) وطبقا لهذا المفهوم حينما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فإنه يعبر من وجهة نظر مشرفة و نظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته اي أن الحياة السعيدة هي مجرد تجمع لحظات سعيدة. وعلى الرغم من أن هناك نظرية (من القاع الى القمة) تشير الى أن الملامح العامة للشخصية تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الاحداث ، فسمات الشخصية تجعل الناس يعيشون خبرات الحياة بطريقة ايجابية. ومن سمات الشخصية المرتبطة بالسعادة - الثقة - الاتساق الانفعالي - ووجهة الضبط الداخلي - تقدير الذات العالى.

٥. النظريات الارتباطية

وترتكز هذه النظريات على المبادئ المعرفية ومبادئ الذاكرة والتشريط ، فالنظريات المعرفية تعتمد على الاسباب التي يذكرها الناس عن الاحداث التي تمر بهم ، ذلك أن الناس يبنون ويستجيبون لنفس الظروف بطرق مختلفة وقد يستثيرون استجابات معينة من الآخرين. ويختلف الافراد الذين يرون انفسهم سعداء مقارنة بغير السعداء في الاساليب المعرفية والدافعية التي يستخدمونها والتي تعمل على استمرار وزيادة السعادة والمزاج العابر. ومن هذه العمليات: المقارنات الاجتماعية (نظرية المقارنات) التي تهتم بتأثير عمليات مقارنة سواء بظروف أو احداث خارجية على السعادة وكذلك مقارنة الفرد

برفاقه (نظرية التقدير) التي ترى أن السعادة تتبع من المقارنة بين مستوى نموذجي والحالة الحقيقية ، فإذا وصلت الحالة الحقيقية للفرد الى المستوى النموذجي المطلوب تحققت السعادة العامة في السعادة بالشبكات المترابطة في الذاكرة ، فالناس يستعيدون ذكريات تتناسب مع حالتهم الانفعالية الراهنة. اما نظرية التشريط الكلاسيكي فأظهرت أبحاثها أن التشريط الوجداني يقاوم الانطفاء بشدة، ومن ثم فإن الأشخاص السعداء هم الذين لديهم خبرات وجدانية ايجابية مرتبطة بكم كبير من احداث الحياة اليومية المتكررة ومن ناحية اخرى فإن السعادة تتأثر بالأهداف التي يصغها الناس لانفسهم ، فتزداد السعادة حينما تكون أهداف الناس واقعية ومتاغمة مع حاجاتهم.

من خلال عرض النظريات السابقة انه على الرغم من اختلاف هذه النظريات الا انها يمكن أن تكمل بعضها البعض فالطالب يشعر بالسعادة عند الوصول الى النجاح (نظرية الغاية) وخاصة اذا سبقه فشل أو رسوب (اللذة والالم) وقد يجلب له جهده المستمر اثناء العام الدراسي ايضا السعادة (نظرية النشاط) فنجاح الطالب في الامتحانات التي يجربها اساتذته خلال العام الدراسي تجعله سعيدا (من القمة الى القاع) وحينما يقارن نفسه بزملائه أو بماضيه يشعر انه افضل ومن ثم اكثر سعادة (نظريات التقدير) وهكذا . (داليا عزت، ٢٠٠٤)

كما يذكر (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣) أن الناس مختلفون في مستوى السعادة ومن هنا وجد منظوران اساسيان للسعادة هما : الشخص والبيئة ، يعد أن اساس مختلف النظريات والنماذج التي افترضت تفسير السعادة . فأما النماذج الشخصية ومثالها دراسة كوست وماكرى Costa&Mccrae فقد افترضت أن السعادة سمة ثابتة تعتمد اساسا على الشخصية حيث يرى اصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد اساسا عن طريق عامل الشخصية وعلى الرغم من أن الشخصية تقوم بدور مهم في م ستوى السعادة فإنها اي الشخصية ليست العامل المؤثر الوحيد وفي الحقيقة فإن الشخصية اذا كانت هي العامل المؤثر الوحيد ، فإن مستوى السعادة لدى الشخص يجب أن يبقى ثابتا وغير متغير وطوال حياته كلها. فقد دلت بحوث كثيرة أن السعادة نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته، مما يجعلها عوامل أساسية في السعادة.

كما أكد سبانزك وبيتر (Zapinski& peters, 1991: 198) على أن مفهوم السعادة مكون من عدد من الطبقات المتكاملة وذلك حسب نظريات السعادة قوهى:

١. الطبقة الداخلية البيولوجية المتأصلة والمنحازة ايجابيا والتي يشار اليها بإرادة الحياة (WTL)(Will to Live)

٢. الطبقة الخارجية والمتكونة من الاحساس بالرضا وتتأثر بقوة بالظروف الخارجية

٣. الطبقة الوسطى وهى محصلة الطبقتين السابقتين وتكون ناتجة من الاحساس بالسعادة.

ويختلف الناس فى مستوى السعادة لدى كل منهم وحاول العلماء الاجتماعيون تفسير هذه الفروض فافترضت الدراسات المبكرة أن المتغيرات الاجتماعية والمرتبطة بالخصائص السكانية مثل : العمر والجنس والحالة الزوجية والدخل تفسر الفروق الفردية فى السعادة وقد عرف هذا التوجه (بحركة المؤشرات الاجتماعية) فى بحوث السعادة حيث اعتبرت السعادة نتاجا لهذه المتغيرات . ولكن الدراسات الاحداث القت شكوكا على هذا المنظور المبكر فقد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية الديموغرافية تأثير قليل ويفسر نسبة ضئيلة فقط من الفروق الفردية فى السعادة .وسميت هذه النتائج الاخيرة ب(متناقضة الرفاهية أو الهناء) حيث ركز هذا التوجه على السعادة الشخصية الذاتية كما يشعر بها الفرد فى مقابل الصعوبات الموضوعية أو غيرها من المتغيرات الاجتماعية السكانية أو عوامل الخطر المرتبطة بالبيئة أو السياق الاجتماعى التى يمكن أن تنبأ بالسعادة. (أحمد عبد الخالق واخرون، ٢٠٠٣)

ولقد تناولت(سهير سالم، ٢٠٠١: ٥٤ - ٦٠) نظريات السعادة بالتحليل والتفسير وعرضها كالاتى:

١. النظرية التحليلية

لم تتناول نظرية التحليل النفسى السعادة كموضوع أو مفهوم مستقل ، ولكنها تحدثت عن الرضا والتوافق الذى يحدث للانسان عندما يتحقق التوازن بين قوى الجهاز النفسى(الهوى، والاناء، والاناء الاعلى) وتشير نظرية التحليل النفسى الى أن للفرد دوافعا اساسية تمد وجوده السيكلوجى بالقوة المحركة على مدى الحياة والنفس الإنسانية تتميز بحاجة دائمة الى تخفيف التوتر الناجم عن هذه الدوافع والذى يشعر به المرء على هيئة احساسات بالضيق. ويشعر المرأ باللذة حين يخف هذا التوتر عن طريق النشاط الحركى. حيث تعمل الغرائز وفقا لمبدأ اللذة فليس الدافع الغريزى فى الواقع الانتاجا عن حالة من التوتر ينتج عنها احساس بالالم ويهدف الدافع الغريزى الى ازالة هذا التوتر. وحينما يزول التوتر يحدث الشعور باللذة.

٢. النظرية الإنسانية:

يؤيد علم النفس الإنساني احترام القيمة الذاتية للأشخاص واحترام الاختلافات في الاتجاه وتفتح العقل للطرق السديدة والميل إلى الكشف عن الجوانب الجديدة للسلوك الإنساني ويهتم بقوة ثالثة في علم النفس المعاصر بالموضوعات التي تحتل مكانة ضئيلة في النظريات والنظم القائمة مثل: الحب ، الابتكار، الذات، النمو، الكيان العضوي، إشباع الحاجات الأساسية، تحقيق الذات، القيم العليا، التلقائية، المرح المسؤولية،..... الخ وما يرتبط بهذه الموضوعات من مفاهيم. وقد أكد كارل جوستاف يونج الطبيب النفسي السويسري واحد تابعي فرويد : أن السبب الأساسي للفروق في الأنماط يكمن في الميل الانبساطي أو الانطوائي وهو ميل القوى الغريزية للأفراد إلى التوجه أساساً حول العالم الخارجي أو نحو الحالات العقلية الداخلية (الذات) .

٣. نظرية العوامل (الشخصية) "النظرية العملية"

يقدم جيلفورد Guilford تعريفاً لابعاد الشخصية بقوله أن كل سمة من سمات الشخصية تتضمن فروقا بين الأفراد ، ويعني كل فرق من هذه الفروق اتجاهاً . وكل سمة سلوكية تقريبا (ماعداد القدرات) لها ضدها ، أو مقلوبها ويمكن أن ننظر إلى الضدين على أنهما يقعان عند نهايتي أو طرفي خط مستقيم ويتضمن الخط المستقيم مسافة ، مع مراكز وسطي أو بينية عبر هذا الخط وهذه المسافات يمكن أن تقاس بأدوات القياس العديدة ومفهوم "بعد الشخصية" مفهوم مجرد بطبيعة الحال، فلم ير أحد بعد الشخصية أبداً بشكل عياني ، بل أنه ببساطة تخطيط رمزي يساعدنا على فهم الشخصية ، الانبساط / الانطواء ، فهو بعد ثنائي القطب يجمع بين المنبسط الخالص في طرفين والمنطوي النموذجي في القطب المقابل مع درجات بينية متصلة ومستمرة دون ثغرات أو تقطع بحيث يشمل هذا البعد أو إطاره إذاً على جميع الأفراد فليس منهم مركز عليهم ، ولا يخرج أحد منهم عن نطاق هذا البعد أو إطاره إذاً أنه يستوعب كل التباين الحقيقي (الفروق الفردية) إذا ما قيس بأحد أدوات القياس الدقيقة، فالمسألة إذن في الأبعاد مسألة فروق كمية في الدرجة وليست أمر فروق كيفية في النوع.

(أحمد عبد الخالق، ١٩٩٩ : ٢٠٢-٢٠٣)

كما انتهى أيزنك وآخرون من خلال عدد كبير من البحوث إلى استخلاص ثلاثة عوامل رئيسية للشخصية هي العامل الممتد من العصابية إلى قوة الأنا (Neuroticism) ويمثل المحور الذي يجمع بين ظواهر السلوك من حيث ما تحمله من عناصر التوافق أو سوء التوافق ، الاتزان الوجداني والقدرة على التحكم في هذا الاتزان أو الاختلال. والعامل الممتد من الانطواء إلى الانبساط وهو المحور الذي ينظم ظواهر السلوك حيث ما تعرضه من تذبذب بين الاندفاع أو الكف وما تعرضه من ميل لدى

الشخص الى التعلق بقيم مستمدة من العالم الخارجى. والعامل الممتد من الذهانية الى السواء وهذا العامل ينظم ظواهر السلوك من حيث مدى مطابقتها لمقتضيات الواقع المحيط بالذات بحيث يكون اقرب الى قطب الاختلال أو قطب السواء . (سهير سالم ، ٢٠٠١ : ٥٦)

وتفسر كلا من (مايسة الينال وماجدة خميس، ١٩٩٤) السعادة فى نظريتين وهما:

١. نظرية النشاط

وتؤكد هذه النظرية على اهمية ممارسة الأنشطة على قدر المستطاع مع ملاحظة احتمالية تغير الدور بأدوار اخرى.

٢. نظرية النمط الفعلى

تؤكد هذه النظرية على أن السعادة تتركز فى بقاء الشخص مشغولا فى عمل ما حتى وان كان هذا العمل تطوعيا خيريا ويبدو واضحا أن النظريتين موحدتان فى أهدافها التى تنصب فى اهمية ممارسة النشاط والبقاء فيه.

كما يوجد كثير من الباحثين اكدوا أن هناك تشابه بين السعادة والهناء الشخصى .

(Lu, et.al., 1997)

ولقد أشار كهيل وبراي (Kehle & Bray, 2004) إلى نظرية Rich لعرض السعادة وتمثل لفظة Rich الى الكلمات التالية : الموارد ، الالفة ، التنافس والصحة وهذه المزايا يقصد منها تعريف الصحة النفسية التى يفترض أن تعنى السعادة . والخواص الاربع تشمل كل عوامل الدعم الممكنه والممكن إحرازها لكل الافراد بشكل نسبي وهى ترتبط فيما بينها لدرجة انها تكمل بعضها البعض من ناحية التعريف والوظيفة والارشاد وتستخدم هذه النظرية فى المجال التعليمى وغيره بالرغم من أن نظرية Rich تدمج بعض من اشكال السعادة مع بعضها البعض.

فى حين يفرق كثير من الباحثين بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسية المتغيرات المفاجئة فى المزاج وبين الرضا اذ هو حالة معرفية أو معتمدة على الحكم ولقد اكد بعض الباحثين اعلنوا أن السعادة والرضا عن الحياة مترادفان.

ولكن وجهة النظر هذه لم تؤيدها دراسات كثيرة فيبدو أن مقاييس السعادة والرضا تشترك فى تباين مشترك يتراوح من ٥٠ - ٦٠% كحد اقصى. (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٣)

اشارت نتائج دراسة فريمان (Freeman, 1879) إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الصحة العامة والرضا عن العمل والرضا عن الجيران والرضا عن الزواج والرضا عن الاصدقاء والرضا عن الحياة الاسرية. مما يعنى أن من أهم مصادر السعادة عند الإنسان هى فى رضاه عن مظهره وصحته العامة وعن عمله وعن أسرته والزواج ثم ياتى بعد ذلك الرضا عن الاصدقاء والجيران.

كيف يرضى الناس عن حياتهم؟

ولماذا يرضون حتى يكونوا سعداء فى حياتهم؟

لقد اجاب علماء النفس عن هذين السؤالين اجابات مختلفة ضمنوها فى نظرياتهم التى فسرو بها الرضا وحددوا مصادره. ومن اهم هذه النظريات الاتى:

١. **نظرية المواقف:** يرى اصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش فى ظروف طيبة يشعر فيها بالامن والنجاح فى تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحبة ويتزوج امرأة صالحة ويكون اسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة فى البدن فى هذه الظروف يكون الإنسان راضيا سعيدا ومتمتعا بصحة نفسية.

٢. **نظرية الخبرات السارة:** يرى اصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة فليس الظروف أو المواقف الطيبة هى مصدر الرضا وانما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة فى هذه الظروف والإدراك مسالة نسبية تختلف من شخص الى اخر وفق ما يدركه كل منهما فى الموقف من خبرات ممتعه أو غير ممتعه.

٣. **نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز:** يرى اصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون انجازاته واعماله قريبة من طموحاته. اما عندما تكون طموحاته اعلى من امكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الامكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للاحباط المتكرر ويجعله تعيسا حزينا على ما فات قلعا على ما سيأتى فى المستقبل. ويدعو اصحاب هذه النظرية الى تحقيق التوازن بين الطموحات والامكانيات فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ويشعر بالكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها.

٤. نظرية المقارنة مع الآخرين: يري اصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضي عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ، ويجد أن ما حققته من انجازات أو اعمال افضل مما حققه الاخرون ، فيشعر بالكفاءة و الجدارة و القيمة وتقدير الذات ، ويكون سعيدا في حياته ، فالتفوق علي الآخرين من اهم مصادر الرضا عن الحياة .

٥. النظرية التكاملية : مع اختلاف النظريات الاربع السابقه في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتامل في افكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة ، لان عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص الي اخر ، وتختلف في الشخص الواحد من موقف الي اخر ، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون ، وغيرهم يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم .
وفريق رابع يرضون بالحياة عندما يقارنون انجازاتهم بانجازات الآخرين ، ويدركون تفوقهم علي غيرهم. ونخرج من هذه النظريات ببعض عوامل الرضا عن الحياة أي بعوامل سعادة الإنسان في الدنيا وهي كالآتي:-

- أن الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالامان والطمأنينة .
- أن يدرك الخبرات الساره التي تمتعته وتسره.
- أن تحقق أهدافه في الحياة ويتغلب علي الصعوبات التي تواجهه.
- أن تكون طموحاته في مستوي قدراته و امكانياته حتي لا يتعرض للاحباط كثيرا.
- أن ينجح في عمله أو دراسته حتي يشعر بالكفاءة و الجداره و تقدير الذات.

(كمال مرسي، ٢٠٠١: ٤٦-٤٨)

٥- علاقة السمات والسعادة

لقد وجد أن الشخصية منبئة بالدرجة ذاتها بكل من : الرضا عن الحياة والسعادة والوجدان الإيجابي ولكنها اي الشخصية كانت اقل قابلية للتنبؤ بالوجدان السلبي . كما ظهر أن السمات وثيقة الصلة بالسعادة هي: الدافعية والثقة والاستقرار الانفعالي ومصدر الضبط الداخلي والرغبة في التحكم والصلابة والوجدان الإيجابي وتقدير الذات الشخصي والجمعي والتوتر. وعندما جمعت سمات الشخصية تبعا للعوامل الخمسة الكبرى ظهر أن العصابية هي أقوى منبا بكل من : الرضا عن الحياة والسعادة (الاشارة سالبة) والوجدان السلبي (الاشارة موجبة) وقد تنبأ بالوجدان الإيجابي بالدرجة نفسها من الدقة - كل من الانبساط والقبول وقد افترض أن العوامل الاساسية للشخصية محددات مهمة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة وان هذه العوامل تميز بين السعداء والتعساء . كما اجري علماء مثل فيرنهام وشينج دراسة عن السعادة والعوامل الخمسة الكبرى واستخرجا ارتباطات موجبة

بين السعادة وكل من الانبساط والتفتح والقبول ويقظة الضمير في حين أن الارتباط كان سالبا بين السعادة والعصابية. (Furnham & Cheng,1997)

كما يرى فينهوفن أنه من الافضل النظر الى السعادة على انها سمة وليس انها حالة انفعالية متغيرة كما يرى أن السعادة في افضل حالاتها - سمة مستقرة استقرا را متوسطا على المدى القصير وانها حساسية لكل من الحظ أو الثروة والحظ العاثر وانها ليست كلها فطرية وعلى الرغم من أن الشخصية تقوم بدور مهم في مستوى السعادة فإنها اي الشخصية ليست العامل المؤثر الوحيد. وفي الحقيقة فإن الشخصية اذا كانت هي العامل المؤثر الوحيد فإن مستوى السعادة لدى الشخص يجب أن يبقى ثابتا وغير متغير طول حياته كلها فقد دلت بحوث كثيرة أن السعادة نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته مما يجعلها عوامل اساسية في السعادة. (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣)

واكدت دراسات عديدة أن هناك علاقة بين نماذج الشخصية والسعادة .حيث أن نماذج الشخصية تنظر إلى السعادة بأنها سمة شخصية ثابتة . (عادل هريدي ، طريف شوقي، ٢٠٠٢)

ثالثاً: سمات الشخصية

موضوع الشخصية من أعقد الموضوعات التي اهتمها علماء النفس بينما كانت محل إهتمام علماء الطب العقلي وأصحاب مدرسة التحليل النفسي وكانت إهتماماتهم توجه الى دراسة الحالات الفردية ، وهذه الدراسة لا تؤدي في النهاية الى تكوين النظريات العامة . أما الاتجاهات الحديثة في الدراسات السيكولوجية فتولي دراسة الشخصية اهتماما بالغا، لدرجة انها أصبحت تكون مادة مستقلة بين مناهج الدراسات النفسية حيث تشمل الدراسات الجوانب المختلفة للشخصية وكيفية نموها، والعوامل المؤثرة فيها، وكيفية قياسها . والنظريات المختلفة التي وضعت لدراستها وتفسيرها. وقدما كان العلماء يهتمون بالمظاهر الخارجية للشخصية وما يترتب عليها من سلوك معين يؤثر على الافراد الآخرين اي انهم اهتموا بالسلوك الظاهر ، وتجاهلوا المظاهر الداخلية للشخصية التي تتضمن اتجاهات الفرد ودوافعه وقيمه . وغير ذلك من السمات التي لا تظهر في السلوك الخارجي بصورة مباشرة. ومثل هذا المفهوم غير كاف لمعرفة الشخصية معرفة دقيقة نظرا لاعتماده على احكام الافراد الآخرين المتأثرين بالسلوك الظاهري للفرد ، والذين تختلف احكامهم من فرد الى اخر. كما أن هذا التعريف يفتت سلوك الفرد الى جزئيات وينظر الى الشخصية على انها حاصل جمع هذه الجزئيات. اما المفهوم الاخر للشخصية فهو الذي يراها وحده معقدة في طبيعتها ، لا يمكن تحليلها، وهذا مايرفضه العلماء لانه يجعل الشخصية شيئا غامضا في عالم الغيب ويرون أن مثل هذا المفهوم لايعود علينا باى فائدة عملية. وهناك الكثير من الصعوبات التي تقف في سبيل تحديد مفهوم دقيق للشخصية من ذلك أن العمليات التي تقوم بها الشخصية تتكامل وتتوحد بطريقة غير معروفة للملاحظ الخارجي.

(عبد الرحمن العيسوي، ٢٠٠٥ : ٤٥)

أ- مفهوم الشخصية

أعطى علم النفس بفروعه المختلفة لدراسة الشخصية اهتماما بالغا ذلك لان دراسة الشخصية من اهم الدراسات ، التي نالت حظا عظيما على مر التاريخ . وعلى الرغم من ذلك .. فإن الدراسات التي اهتمت بدراسة الشخصية الإنسانية لاتزال في بداية الطريق ، لان هناك عوامل كثيرة تتدخل فتعطل فهم الإنسان لذاته ، فالإنسان الذي ظل طوال حياته يعتبر نفسه محورا لهذا الكون، وان كل شيء مخلوق من اجله مثل هذا الإنسان قد يجد صعوبة في النظر الى الامور التي تتصل به وشخصيته بعين مجردة ، أو أن يقف منها موقفا علميا موضوعيا خاليا من كل تمييز ، ومن كل رغبة شخصية . وهكذا

تتارجح الامور فى دراسة الشخصية بين الموضوعية والذاتية ، مما اثر على الدراسات التى اهتمت بتناول الشخصية الإنسانية بالدراسة العلمية. (سيد صبحى ، ٢٠٠٣-٥٩)

فمصطلح الشخصية Personality مشتق من الكلمة اللاتينية Persona والتي تعنى القناع Mask وتعريف الشخصية هكذا بأنها تشبه القناع الموضوع على وجه الممثل أثناء أداء الدور يعنى أنه من المقبول لنا أن نختار ما نظهره أو نكشفه للآخرين من شخصياتنا ، هذا التعريف يعكس وبوضوح أن هناك بعض الصفات الشخصية تبقى لسبب أو لآخر طى الكتمان ، ويؤيد هذا النوع من التعريفات انصار المدرسة التحليلية . أما وجهة النظر الاخيرة فترى أن " الشخصية هي الميكانزمات الداخلية التى تتحكم فى السلوك . وطبيعة هذه الميكانزمات تحدد شخصية الفرد . وتتبع نظرية الذات ونظرية السمات هذه الفئة من التعريفات فكل شخص لديه سمات معينة ، وهذه السمات بدورها تحدد طريقة سلوك الفرد فى اى موقف. (محمد السيد عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٢٦)

وعرف " جيلفورد " Guilford شخصية الفرد بانها" هي ذلك النموذج الفريد الذى تتكون منه سماته (أحمد عبدالخالق ، ١٩٨٣ : ٤٠)

وقد اشار (سيد غنيم ، ١٩٧٢ : ٥٦-٥٧) أن الشخصية هي ذلك التنظيم أو تلك الصورة المميزة التى تاخذها جميع اجهزة الفرد المسئولة عن سلوكه خلال حياته.

ويعتبر (سيد صبحى ، ٢٠٠٣ : ٦٠) مصطلح الشخصية عبارة عن " دراسة الفرد من حيث هو كل موحد" من الاساليب السلوكية والانمائية المعقدة التنظيم التى تميز هذا الفرد من غيره من الناس خاصة فى المواقف الاجتماعية.

ب- مفهوم السمة

يعد مفهوم السمة من المفاهيم المهمة في نظريات الشخصية حيث تمثل السمات الوحدات البنائية الأساسية في الشخصية ، والفروق بين الأشخاص لا تظهر في صفاتهم الجسمية فقط (كالتطول ، الوزن ، لون البشرة ، لون العينين، الشعر، ... الخ) ولكنها تظهر أيضا في سمات شخصياتهم ، فسمات الشخصية تحدد الطرق المميزة لسلوكهم ، والتي تعطى لكل منهم فرديته التي يتميز بها عن غيره. وتتوقف سمات الشخصية على كل من العوامل الوراثية والعوامل البيئية ، كما انها يمكن الكشف عنها ، والتعرف عليها ، ووصفها ، وقياسها . وتعد سمات الشخصية من الموضوعات التي اهتم علماء النفس بدراستها ، حيث تعتبر عاملاً هاماً، وفعالاً ، في الكشف عن شخصيات الأفراد ، مما يساهم في إمكانية التعرف على الملامح الرئيسية لهذه الشخصيات ، وإمكانية التنبؤ بتصرفاتهم وفعالهم وبالتالي إمكان التعامل معهم والتحكم في سلوكهم من خلال اساليب الارشاد والعلاج النفسى .

(مها صبرى ، ٢٠٠٠ : ١٢)

وسوف نورد الباحثة فيما يلي تعريف سمات الشخصية لدى اهم علماء نظرية السمات:

عرف "ألپورت" Allport السمة بأنها نظام عصبي مركزى عام يختص بالفرد يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً كما يعمل على اصدار وتوجيه اشكال متساوية من السلوك التكيفى والتعبيرى . (سيد غنيم، ١٩٧٢ : ٢٧٧)

ووضع ألپورت معايير ثمانية لتحديد السمة وهى :

١. أن للسمة أكثر من وجود إسمى (بمعنى انها عادات على مستوى أكثر تعقيدا).
٢. إن للسمة أكثر من عمومية من العادة (عادتان أو أكثر منتظمان وتتسقان معا لتكوين سمة).
٣. السمة دينامية (بمعنى انها تقوم بدور دافعى فى كل سلوك).
٤. أن وجود السمة يمكن أن يتحدد تجريبيا أو احصائيا (وهذا مايتضح من الاستجابات المتكررة للفرد فى المواقف المختلفة أو فى المعالجة الاحصائية).
٥. السمات ليست مستقلة بعضها عن بعض (ولكنها عادة ترتبط فيما بينها ارتباطا موجبا).
٦. ان سمة الشخصية - اذا نظرنا لها سيكولوجيا - قد لا يكون لها نفس الدلالة الخلقية التي للسمة فهي تتفق أو لا تتفق والمفهوم الاجتماعى المتعارف عليه لهذه السمة .

٧. أن الأفعال والعادات غير المتسقة مع سمة ما ليست دليلا على عدم وجود هذه السمة فقد تظهر سمات متناقضة احيانا لدى الفرد على نحو ما .

٨. أن سمة ما قد ينظر اليها اما فى ضوء الشخصية التى تحتويها أو فى ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام للناس اى أن السمات اما أن تكون فريدة أو سماها البورت باسم الاستعدادات الشخصية أو قد تكون عامة ومشاركة بين الناس وقد اثارت هذه المعايير بعض المشكلات الهامة بالنسبة للسمات.

أما راييموند كاتل فقد عرف السمة بقوله " انها مجموعة ردود الافعال والاستجابات التى يربطها نوع من الوحدة التى تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد وعالجتها بنفس الطريقة فى معظم الأحوال. (سيد محمد غنيم ، ١٩٨٧ : ٢٧٧-٢٧٨)

ويتفق كاتل مع البورت فى تصوره السابق حول وجود سمات مشتركة للأفراد الذين يشتركون فى خبرات اجتماعية معينة، وسمات فريدة خاصة بالفرد نفسة فقط .
(عبد اللطيف محمد خليفة، شعبان جاب الله رضوان، ١٩٩٨)

ويعرف عبد الغفار الدماطى ، أحمد عبد الخالق السمة بأنها خاصية أو صفة ذات دوام نسبى يمكن أن يختلف فيها الافراد ، فيتميز بعضهم عن بعض وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة.
(جيمس وريموند ، ١٩٨٩ ، ٣٥)

وتذكر (حصه عبد الرحمن ، ٢٠٠٠ : ٣٤٨) أن سمات الشخصية غالبا ماتجمع بين مفهومى السمة والحالة على حسب ظروف دراستها فيمكن النظر إليها على أنها سمة ثابتة الى حد كبير أو انها على حالة متغيرة.

ج- السمة والنمط

أن نظرية السمات تعتبر في بعض جوانبها متعارضة مع نظرية الانماط اننا هنا بدلا من محاولتنا تصنيف الافراد وفق بعض الانماط السلوكية المعينة، فإننا نعمل على تصنيفهم بناء على درجة توفر بعض السمات عندهم. اننا في حالة نظرية السمات هذه نستطيع قياس جوانب الشخصية وتقديم وصف لها اعتمادا على تحديد مواقع الفرد على مجموعة من المقاييس المتدرجة التي يمثل كل مقياس منها سمة معينة. فمثلا يمكننا تحديد موقع الفرد المعين على مقياس للذكاء أو مقياس لدرجة الحساسية العاطفية أو مقياس لمستوى الطموح على اعتبار أن كل سمة من هذه السمات تمثل جانبا من جوانب الشخصية . ولما كانت اللغة مليئة بالسمات التي يمكن استخدامها في هذا المضمار ، فإن مجرد احتواء هذه السمات في قائمة لا يكفي ، اذ لابد من وضع اي ترتيب يتم بموجبه تجميع الصفات المترابطة في مجموعات جزئية ليسهل الاحاطة بها واستخدامها بشكل نافع ومعبر .

(عبد الرحمن عدس و محي الدين توك، ١٩٨٦ : ٢٨١)

كما أن نظريات السمات تتشابه مع الانماط فالنمط سمة مركزية تنتظم حولها سمات فرعية أو هو سمة غالبة بحيث تميز الشخصية أو نسق يعينه من السمات. وكل ما هناك أن النمط وحدة ترد اليها جميع المسالك . أما السمة فوحدة ترد اليها قطاع يعينه من المسالك . ونظرية السمات كالانماط تعمل على توكيد ما هو بيولوجي وفطري . ومايقاوم التغيير ومايؤثر نسبيا بالبيئة ومن ثم يصدق عليها نفس النقد. والسمة من حيث هي صفة للشخصية تتصف بالثبات والاستمرار النسبي وتستند الى المعيار الاجتماعي الا انها انتظام دينامي . (صلاح مخيمر ، ١٩٩٦ : ١٦٥)

وأشار ويلم شلدون إلى أن الناس ذوي الانماط الجسمية المعينة يميلون أن ينموا انماطا معينه من الشخصية ، وقد فسر ذلك بأن البشر لديهم خصائص جسمية وراثية تحدد الأنشطة التي يميلون للتفوق فيها ويجدون فيها المسرة . فإذا كان للرجل عضلات قوية ونامية وبطريقة جيدة ، فمن المحتمل أن يكون جيدا في المشاركة في الالعاب الرياضية والتمتع بها. كما تصل الصفات الجسمية توقعات الآخرين والمفروض من السمان مثلا انهم مرحون ومعتدلوا المزاج ، وبالتالي فإن التوقعات تؤثر في السلوك ، فالناس يلعبون غالبا الادوار التي يتوقعها الاخرون منهم

(لندل دافيدوف، ١٩٨٣ : ٦٠٢- ٦٠٣)

د - السمات كموجهات للشخصية

تأثرت نظرية السمة جوهريا بكتابات اولبورت عالم النفس الذى يصف السمات باعتبارها " اينية عقلية لها القدرة على توجيه وادارة سلوك الشخص .وفقا لما يراه البورت ، فإن السمات هي العناصر الاساسية للشخصية . وهى العوامل الاساسية التى تجعلنا نتفاعل ونستجيب بطرق محددة. يقترح " البورت" أن الناس المتشابهة فى مجموعة السمات ستسلك بالمشابهة فى المواقف المثيرة لتلك المجموعة من السمات ، سمة مثل الودية تجعلنا نستجيب لمدى واسع من المثيرات بطرق تعبر عن هذه السمة. تكشف سمة الودية عن نفسها في مجموعة من المحبة والسرور و المساعدة، والاهتمام، والسلوك المفكر، وفي مجموعة متنوعة من المواقف مثل مقابلة الغرباء العمل مع الأقران من الناحية الاخرى يمكن لإحدهما أن يكون صبورا والآخر نافذ الصبر . حيث أن هذه السمات المتعارضة ليست جزءاً من مجموعة الودية، إذ يمكن للشخصين أن يتصرفا بطريقة مختلفة لمواقف تثير مجموعة سمات الصبر. اعتبر "ولبورت" بعض السمات رئيسية و الاخرى اقل في درجة تأثيرها علي الشخصية . السمات الرئيسية هي تلك السمات الغالبة علي الشخصية و المؤثرة بفاعلية في كل شئ يعمله الفرد . التبعية ممكن أن توصف باعتبارها سمة رئيسية ذلك لأنها يمكن أن تؤثر في جوانب مختلفة كثيرة في السلوك الشخصي للفرد . السمات المركزية، كما يشير الاصطلاح، هي أيضاً محددات هامة للسلوك. لكن علي خلاف السمات الرئيسية فهي لا تعتبر مسيطرة ولا غالبية. السمة المركزية ، مثل الولاء والإخلاص ، تؤثر علي سلوك الناس واستجاباتهم للمواقف المختلفة ، لكنها ليست بالضرورة جانباً محدداً لشخصياتهم . السمات الثانوية هي تلك السمات التي تظهر في مواقف خاصة ومحددة دون كونها بالضرورة جزء لا يتجزأ في الشخصية كاستجابة ثابتة . علي سبيل المثال ، يمكن أن يكون الشاب كياساً ودمتاً في حضرة الناس المتقدمين في السن ، لكنه ليس كذلك في المواقف الاجتماعية الاخرى . في هذه الحالة كياسته تعتبر سمة ثانوية لأنها مقصورة علي بيئة محددة ونوعية، لو أن الشاب الصغير كيس ودمت في كل المواقف الاجتماعية ستعتبر مع ذلك سمة مركزية. أدرك "اولبورت" أن التعقد الضخم للسلوك الإنساني يجعل من الضروري تنظيم الملاحظات السلوكية بطريقة تحفظ لها تعقدها ، في عمله هذا، وفر لنا إطار دلالة لدراسة الشخصية ، نجاحه يمكن قياسه بالمكانة الهامة التي احتلتها ومازالت تحتلها مفاهيم السمة في بحث الشخصية اليوم.(نعمة عبد الكريم ، ١٩٩٢ : ٣٩٨-٤٠٠)

هـ - السمات و المواقف

يعترض بعض علماء النفس ويتشككون في فائدة فئات السمات ، أشار ميشيل Mischel إلى أن الفئات لم تبرهن على كونها منبئات فعالة جداً لسلوك الفرد . انه يؤكد بالمغايرة ، أهمية المواقف التي يحدث فيها السلوك ومدى التأثير الذي تملكه المواقف المختلفة على السلوك ،علي سبيل المثال يمكن أن يكون الشخص متمتعاً بروح الفكاهة،والودية ومسترخياً عندما يكن مع أصدقائه الحميمين ، لكنه خجول ومتحفظ ومتوتر ومشدود في حفلات تضم الغرباء . اتبع بم والين Bem and Allen ،وجهة نظر اولبورت Allport بان بعض السمات تقود إلى استجابات ثابتة .لعمل هذا ، طلبوا في البداية من أشخاص أن يكملوا استخباراً بحيث يصنفوا أنفسهم على مدى ثباتهم في سمتين الودية و الضمير الحي . الأشخاص الذين صنفوا أنفسهم باعتبارهم ودودين تمت مقارنتهم بهؤلاء الذين صنفوا أنفسهم باعتبارهم متغيرين على هذه السمة ، الأشخاص الثابتون اظهروا ارتباطاً إيجابياً عالياً عبر موقفين تعبيريين للودية : القدرة على المشاركة في مناقشات الجماعة و القدرة علي المبادرة في محادثات وجها لوجه وواحد لآخر . الأشخاص المتغيرون اظهروا ارتباطاً اقل بكثير عبر الموقفين . لقد وجد أن هذا الثبات في الودية لم يكن من الضروري ارتباطه بالثبات والضمير الحي . رغم أن المشكلات التي تواجه الباحثين ،إلا أن مفهوم السمة يعد أداة مركزية في دراسة الشخصية ، يرغب بعض الباحثين حتى في توكيد أن الشخصية يمكن أن تكون مجموعة السمات رورير و ويدجر Rorer and Widiger مهما يكن وضع المرء وموقفه من أهمية مفهوم السمة ، فمن الواضح أن اوصاف السمة متضمنة ، بدرجة ما في تحليل الشخصية . من المحتمل جدا أن علم الكمبيوتر يمكن أن يكون ذا نفع كبير ومعاون ضخم في دراسة السمات ،كمية ومقدار المعلومات اللازمة لتحديد وتعريف سمات وأنماط السمات ، وأيضاً صلة السمات ، وأيضاً وصلة السمات بالسلوك صعبة المعالجة بكفاءة باستخدام مناهج إحصائية معيارية ، يمكن لأجهزة الكمبيوتر أن تخفف العبء في هذا المجال . . (نعمة عبد الكريم ، ١٩٩٢ : ٣٩٧-٣٩٨)

و - نظريات السمات

تعتبر نظريات السمات من نظريات الشخصية الاساسية ، وهي تقوم اساسا على أن لكل فرد سمات ثابتة نسبيا ، وصفات شخصية خاصة به ، وتلك يمكن أن نلاحظها من خلال اداء الفرد وسلوكه ، ومن خلالها يمكن للفرد التميز بها عن غيره . فنظريات السمات تقرر أن الشخصية هي المجموع الكلي لسمات الفرد التي تميزه عن غيره وهي مجموعة النظريات التي تذهب الي أن الشخصية تتكون من عدد من العوامل أو الصفات أو السمات ، وأن كل شخص يحمل من بين كل صفة

من هذه الصفات قدرا قد يكون كبيرا أو ضئيلا ومن مجموعة هذه الصفات ، ودرجة وجودها عند الفرد نستطيع أن تكون التخطيط السيكولوجي أو البروفيل السيكولوجي . (مها صبرى ، ٢٠٠٠ : ٢٣-٢٤)

و يقسم "البورت" السمات الى سمات عامة وسمات خاصة فالسمات العامة هي السمات المشتركة أو الشائعة بين عدد كبير من الافراد فى حضارة معينة وقد تكون فى حضارات كثيرة كذلك . أو قد تشيع بين الافراد على وجه العموم ومن امثلة السمات المشتركة للشخصية السيطرة والانطواء - الاتزان الوجدانى والسمة العامة هي مظاهر عديدة للشخصية يمكننا أن نقارن بها بصوره معتدلة جميع الافراد الذين الذين ينتمون الى بيئة ثقافية معينة، فالسمات العامة اذا تلك المظاهر من الشخصية التى يمكننا أن نقارن بها بصورة معتدلة ومفيدة معظم الافراد فى بيئة ثقافية معينة. ويعرف البورت السمة العامة بأنها فئة تصنف فيها أشكال السلوك المتكافئة وظيفيا لدى المجموع العام من الناس ورغم تأثيرها باعتبارات مصطنعه فإن السمة المشتركة تعكس الى حد ما الاستعدادات الحقيقية والتي يمكن مقارنتها لدى الكثير من الشخصيات ونتيجة للطبيعة البشرية العامة والثقافية المشتركة فإنها تنمى أساليب متشابهة من توافقهم مع بيئاتهم ولكن بدرجات مختلفة اما عن السمات الاصلية (الاساسية) فهي تسمى بالسمة الرئيسية وأنها تبلغ من السيادة قدرا لاتستطيع سوى نشاطات قليلة الا تخضع لتأثيرها اما بشكل مباشر أو غير مباشر ولا يمكن لمثل تلك السمة أن تظل مختفية طويلا ، أما السمات التعبيرية هي سمات معينة تؤثر على شكل السلوك أو تلونه ولكنها لاتكون واقعية لدى اغلب الافراد كما هو الحال بالنسبة للميول والقيم والغابات البعيدة ، اما السمات الاتجاهية فهي سمات ذات تأثير محدود فى مجالات معينة من مجالات الحياة. (امال عبد السميع ، ١٩٩٧ : ٧-٨)

أى أن البورت فرق بين السمات الفردية والسمات المشتركة والسمات الفردية هي تلك التى يمتلكها فرد معين والسمات المشتركة هي تلك التى يشارك فيها عدد من الأفراد.

(جابر عبد الحميد جابر ، ١٩٨٦ : ٢٥٩)

وبالتالى فإن البورت ميز بين ثلاثة انواع من السمات طبقا لعموميتها وأهميتها هي :

١. السمات الاصلية : وتبلغ قدرا من السيادة بحيث تخضع لتأثيرها معظم أنشطة الفرد ، اما بشكل مباشر أو غير مباشر . وصاحبها يعرفها جيدا ، وقد يصبح مشهورا بها . ويطلق احيانا على مثل تلك الصفة اسم السمة البارزة. وهذا النوع من السمات ليس شائعا ولا يمكن ملاحظته لدى كل شخص

٢. السمات المركزية : وهى الاكثر شيوعا ، وتمثل الميول التى تميز الفرد تماما ، وكثيرا ماتظهر ويكون استنتاجها سهلا، وعددها يتراوح بين خمس وعشر سمات .
٣. السمات الثانوية : وهى اقل حدوثا و اقل اهمية فى وصف الشخصية
(عبد اللطيف محمد خليفة، شعبان جاب الله رضوان، ١٩٩٨: ٨٣-٨٤)

وقد ميز " كاتل بين نوعين من السمات هما :

١. سمات السطح: وهى تمثل تجمعات المتغيرات الواضحة أو الظاهرة والتي تبدو متلازمة .
ويمكن الاستدلال عليها من خلال عدد من الوقائع السلوكية
٢. سمات المصدر: وتمثل المتغيرات الكامنة خلف السلوك وتتدخل فى تحديد سمات السطح المتعددة . ويتم تحديدها بواسطة التحليل العاملى.

أى أن كاتل قسم السمات :

اولا: من حيث الشمولية

١. سمات مصدرية.
٢. سمات سطحية.

ثانيا: من حيث العمومية

١. سمات عامة.
٢. سمات فريدة.

ثالثا: من حيث النوعية

١. سمات معرفية.
٢. سمات وجدانية .

٣. سمات مزاجية. (آمال عبد السميع، ١٩٩٧: ٨-١٠)

كما أشار جيلفورد إلى نوعين من السمات:

النوع الاول: السمات ذات القطب الواحد Unipolar، فنبدأ من الصفر ، أى من نقطة تمثل عدم وجود السمة تقريبا ، وبتزايد الدرجات إلى أن تصل الى اعلى قدر ممكن . وتتمثل هذا النوع من السمات فى السمات المورفولوجية والفسولوجية وفى القدرات العقلية لدى الاشخاص.

النوع الثانى : السمات ذات القطبيين Bipolar، اى تمتد بين طرفين أو قطبيين أحدهما موجب (+) والآخر سالب (-) . كما هو الحال فى السمات المزاجية ، كالإتزان الوجدانى - العصابية والانبساط - الانطواء . والصفر فى حالة السمات ذات القطبيين يمثل النقطة التى يتساوى فيها الطرفان بحيث لا يمكن أن يوصف شخص باى منهما منفردا (عبد الحليم محمود ، ١٩٧١ : ١٦٠)

كما يشير (أحمد عزت راجح ، ١٩٨٥ ، ٤١٦-٤١٧) الى أن سمات الشخصية لاعد لها ، ولا حصر ، لذا يحسن تصنيفها على النحو التالى : سمات جسمية ، سمات عقلية أو معرفية وسمات وجدانية وانفعالية وسمات دافعية وسمات اجتماعية والسمات التى تدخل فى بناء الشخصية ، وتميز شخصيات الناس بعضها عن بعض هى السمات الثابتة ثباتا نسبيا اى التى تظهر اثرها فى عدد كبير من المواقف وليست السمات العارضة العابرة التى تتوقف على طبيعة الموقف ، أو نوع العمل الذى يؤديه الفرد.

ز- تقويم نظريات السمات

الى اى حد يمكننا القول بان نظريات السمات قد نجحت فى كونها بدائل صالحة لنظريات الانماط؟ دعنا نستعرض ما لها وما عليها فى الاسطر القادمة.

١. أن اسلوب السمات يتميز بكونه واضحا ومباشرا ، ويمكن إجراء التجارب عليه للتأكد من حقيقته بسهولة .

٢. ان بروفيل السمات ، الذى هو بمثابة التمثيل البيانى لعلامات الفرد على المقياس لايعتبر وصفا دقيقا لشخصيته، رغم كونه حقيقيا وصادقا أن احد الطرق المقترحة للتغلب على هذا النقص هو فى استخدام التحليل البروفيلى Profile analysis وهذا الاسلوب يكمن فى تقديم الانماط المختلفة للسمات ، بحيث ياخذ ذلك بعين الاعتبار الترابطات بينها ، وكذلك يهتم بالسمات التفردية.

٣. أن سمات الفرد هى اساليبه فى السلوك تحت ظروف المثيرات البيئية ، وان وجودها يعتمد على نوعية التفاعل بين الفرد وبيئته. الا أن هناك اعتراض على ربط السمات بالفرد بشكل يبدو وكأنه يملكها.

٤. إن نظرية السمات وسيلة لدراسة شخصيات الأفراد والتعبير عنها تفنقر إلى نوع من العقق فى المعنى ، لان السمات لأتكون دائما ثابتة ، وانما تتغير وتتشكل بحسب طبيعة المواقف البيئية التى يوجد بها الأفراد. (عبد الرحمن عدس و محى الدين توق ، ١٩٨٦ : ٢٨٥-٢٨٦)

ح- وجهة نظر نقدية فى نظريات السمات

من أهم إيجابيات نظريات السمات أنها اعتمدت أسلوب القياس النفسى كوسيلة للتقدير الكمى لسمات الشخصية باستخدام عدة اختبارات موضوعية مقننة. ومن ثم تتسم نتائجها بالدقة والموضوعية فى مقارنتها للسمات بين الافراد والجماعات. كما أن لهذه الاختبارات قيمة كبيرة فى عمليات التوجيه والارشاد سواء من حيث مساعدة الفرد على فهم ذاته ، أو من حيث توجيهه ومعاونته على اتخاذ القرارات المناسبة بشأن اختباره لنوع الدراسة أو المهنة الملائمة له. إلا أن من اهم الانتقادات التى وجهت لها:

١. تحديد ما يتمتع به الفرد من سمات ، فالشخصية تنظم دينامى كلى وليست مجرد حاصل جمع عدة سمات متفرقة.
 ٢. تجاهلت بعض هذه النظريات عملية التفاعل بين السمات المختلفة للفرد ، والتى تؤدى فى النهاية الى ما للشخصية من تركيب فريد وصورة مميزة.
 ٣. تجاهلت بعض هذه النظريات عملية التفاعل بين السمة ومؤثرات الموقف أو الظروف التى ادت الى ظهورها ، فالمعروف أن سلوك الافراد فى موقف ما أو ظروف بيئية معينة يعتمد على متغيرات مختلفة متفاعلة ومرتبطة بطبيعة هذا الموقف أو تلك الظروف .
 ٤. رغم أهمية الاختبارات النفسية فإننا قد نجد افرادا لايجيبون بصراحة وأمانه على اسئلتها ، ربما لانها تكشف عن سمات يرونها كريهة بالنسبة لهم أو مخجلة برغم وجودها الحقيقى لديهم . وقد لايدرك بعض الافراد ايضا تأثير بعض السمات على سلوكهم لكونها غير شعورية .
- (عبد المطلب أمين، ١٩٩٨ : ٢٥٧-٢٥٨)

أن دراسات السمات تبدأ بالسمة كصفة موروثه وثابته وكانت هناك محاولة لحصر السمات بلغت ١٧ ألف سمة ومن ثم يستحيل اعتبارها مبادئ للتفسير العلمى ، حيث نظريات العوامل : اذا كانت السمات تتضح من نتائج الاختبارات ، فإن الكشف عن معاملات الارتباط عالية بين هذه النتائج يعد كشفا عن عامل عام هو المسئول عن تشابه النتائج ويكون فى ذلك رد للكثرة الى نوع من الوحدة فالعامل يمثل سمة عامة أو كشف للسمات.(صلاح مخيمر، ١٩٩٦ : ١٦٦)

ط- قياس السمات

تعتبر مشكلة قياس السمات هي مشكلة قياس الشخصية وهناك العديد من الاختبارات التي وضعت لقياسها وتحديدها مع استخدام الاسلوب الاحصائي المناسب من تلك الطرق الاساسية للقياس.

١. موازين التقدير

ويقوم بها محكم واحد للشخص يتم اختياره لمعرفته بالمفحوص او لا على انه درجة عالية من المهارة في استخدام المقياس وهذه الطريقة لها عيبان هما:

- تأثير المحكم بشخصية المفحوص أو الميل العام نحو تأثير المحكم على شخص ما بصدد سمة واحد على حكمه عليه فيما يتعلق بسمه أخرى حتى اذا لم يكن هناك ارتباط منطقي بين هاتين السمتين.
- الغموض بمعانى السمات وسبب الغموض أن المرء لايمكن أن يكون على ثقة تامه وان كل مقدار سيفهم معنى السمة بنفس الطريقة على هذه العيوب:

اولا: يفضل استخدام اكثر من محكم .

ثانيا: اضافة وصف موجز لكل بند فى المقياس بدلا من استخدام صفة واحدة ومن مزاياها انها محددة ، أما الموازين الذاتية فقد ثبت أنها لايمكن الاعتماد عليها أن لم تقارن بتقديرات الغير وهى وسائل لتقدير السمات الاجتماعية والمزاجية والخلقية ووصفها كميأ وتقدير مدى وجودها لدى الفرد.

٢. الاستبيانات

وتسمى أحيانا الاستخبارات أو الاستفتاءات وهى أكثر الاختبارات شيوعا ويتكون الاستبيان النموذجى أو الاختبار الذاتى من سلسلة من العبارات أو الجمل يطلب من المفحوص أو المستجيب أن يقول ما اذا كانت كل جملة حقيقية أو كاذبة عند ما تنطبق عليه هو شخصيا وفى النهاية تؤخذ اجاباته على انها تعميم واسع النطاق وتسهم كل اجابة فى الدرجة الكلية التى يحصل عليها المفحوص على سمة أو اكثر تبعا لنظام الاستبيان السابق تنظيمه وكلما زاد عدد العبارات التى تقيس السمة الواحدة كلما كانت الدرجة الكلية التى يحصل عليها امفحوص على درجة اكثر من الثبات وبإثبات مدى صدق الاختبار بصورة شاملة على طريق تطبيق مجموعة من مقاييس التقدير لنفس المفحوصين.

ومن عيوب الاستبيانات أن محتوى العبارات نادرا ما يكون على درجة كافية من الوضوح.

ولقد اشار (ادواردز) إلى أن كل عبارة في الاستبيان لها عناصر معين من الاستحسان الاجتماعي على نطاق اكبر او اقل وهذا يقدم الفرصة الكافية للمفحوص في أن يتظاهر بأنه فاضل نبيل ولذلك ابتدع اسيكومثريون مقياسا اطلقوا عليه اسم مقياس الكذب ليجمعوا انفسهم من هذا المصدر للانحياز ويتكون هذا المقياس من عدد من العبارات الانتقادية التي تنتشر بين العبارات الاخرى ويتم استبعاد الحاصلين على درجة عالية على مقياس الكذب.

(آمال عبد السميع، ١٩٩٧: ١٦-١٧)

ى- السمات المراد قياسها

وسوف تتناول الباحثة في دراستها بعض سمات الشخصية مثل:

- الثقة بالنفس

يتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع من الثقة بالنفس بأنهم يأخذون دورا نشطا في جماعاتهم ، ويميلون إلى اتخاذ القرارات باستقلالية ، وهؤلاء الذين يحصلون على الدرجات المرتفعة ، بينما يتصف أقرانهم الذين يحصلون على درجات منخفضة في هذا البعد بأنهم يميلون إلى ترك أمورهم للآخرين ، ويلتمسون النصح والمساعدة منهم ، ويستمعون أكثر مما يتكلمون.

- تحمل المسؤولية

يتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع من تحمل المسؤولية بأنهم يمكن الاعتماد عليهم ، وبالمشاركة ، والتصميم ، والقدرة على الاستمرار في العمل ، وهؤلاء هم الذين يحصلون على الدرجات المرتفعة ، بينما يتصف أقرانهم الذين يحصلون على درجات منخفضة في هذا البعد بعدم القدرة على الاستمرار في العمل ، والقيام بمسئولياتهم ، والتقلب وعدم الثبات .

- الثبات الانفعالي

يتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع من الثبات الانفعالي بان درجة القلق والتوتر لديهم منخفضة ، وهؤلاء الذين يحصلون على الدرجات المرتفعة ، بينما يتصف أقرانهم الذين يحصلون على درجات منخفضة في هذا البعد بأنهم أكثر قلقا ، وحساسيتهم زائدة ، وعصبيون ، ولا يتحملون الإحباط.

– الاجتماعية

يتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع من الاجتماعية بحب مخالطة الآخرين، ويرغبون في الوجود في التجمعات، والعمل مع الآخرين، وهؤلاء الذين يحصلون على الدرجات المرتفعة، بينما يتصف أقرانهم الذين يحصلون على درجات منخفضة بنقص هذه الصفات ، وعلاقتهم بالآخرين محدودة. (علاء الشعراوى ، ٢٠٠٠)

– التعاون

في معجم الوجيز نجد أن تعاون القوم عاون بعضهم ، أعانه على الشئ : ساعده عليه ، عاونه: أعانه استعان فلان بفلان: طلب منه العون (المعجم الوجيز ، ١٩٩٣ : ٣٩٠)

ويذكر محمود فتوح محمد أن تعريف جونسون ١٩٧٥ للتعاون بأنه عمل متكامل يقوم به الأفراد أو المجموعات تجاه تحقيق هدف عام مشترك أو هدف خاص يخص اى فرد من أفراد الجماعة ، وعملية تحقيق الأهداف المشتركة تتضمن اتصال فعال وحب متبادل ومشاركة إيجابية بين الأفراد ، ولذلك السلوك التعاونى هو نوع من أنواع السلوك الاجتماعى الإيجابى الذى يساعد على خلق جو من المحبة والالفة بين افراد المجتمع ، ويساعد أيضا على تنشيط الابتكار والدافعية للانجاز بين أفراد الجماعات المتعاونة. (أمل علاء الدين ، ٢٠٠٥ : ٤٧)

ويعرف (فرج طه واخرون، ٢٠٠٥ : ٢٢٦-٢٢٧) التعاون بأنه من اهم العلاقات فى التفاعل الاجتماعى بين الافراد بعضهم البعض حيث يتطلب العمل الاجتماعى هذه الظاهرة بدرجة كبيرة . فكلما ساد التعاون فى النشاط الانتاجى وفى العمل داخل جماعات العمل ومؤسساته وبين أعضاء الجماعة أو المؤسسة ، نجحت الجماعة أو المؤسسة ، نجحت الجماعة أو المؤسسة فى تحقيق أهدافها وكلما ساد التنافر والتخاصم والصراع فشلت الجماعة أو المؤسسة . والمجتمع الإنسانى عامة يقوم على التعاون فلولا تعاون الام والاب ماتكونت الاسرة ولااستمرت ، ولا ازدهرت ولولا تعاون الاعضاء ماتكونت الجماعات المختلفة بل ما تكون المجتمع أصلا. والتعاون يعنى أن يشترك كل مع زميله أو زملائه لتحقيق هدف معين، أو انجاز نشاط محدد، وأن يحس كل فرد أنه فى حاجة الى معونه زميله، كما أن زميله فى حاجة الى معونته فيتكاتف الجميع ، كما يتكاتف الجيش لتحقيق النصر فى المعركة الحربية. ومن هنا فإن التعاون . ظاهرة نفسية إجتماعية إيجابية يعتمد عليها نجاح كثير من الأنشطة .

- التسامح

سمح - سماحا ، وتسامحه : بذل في العسر واليسر عن كرم وسخاء

(سمح) سماحه ، وسموحه وسهل ، فهو سمح وسميح

(سامحه) عفا عنه. ويقال في الدعاء سامحك الله

ويقال سامحه بذنبه. (تسامح) في كذا : تساهل.

السماح - بيع السماح : البيع بأقل من الثمن المناسب

(السماحة) : الجود والكرم . (أسمح) - يقال: فلان سمح: سخي السمحة - يقال : شريعة

سمحة: فيها يسر وسهول. (المعجم الوجيز ، ١٩٩٣ : ٣٢٠)

- التفاؤل

ويعرف (فاخر عاقل ، ١٩٨٥ : ٧٩) التفاؤل بأنه موقف للفرد نحو التنظيم الاجتماعي أو الحياة بصورة عامة يتشدد في أهمية النواحي الجيدة ويتسم بالأمل . وعكسه التشاؤم.

وقد عرف شيروكارفر Scheier& Carver التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء ، بدلا من حدوث الجانب السيئ. وأضافا في نص أكثر حداثة عام (١٩٨٧) أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد، يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية ، أي توقع النتائج الإيجابية للحدوث القادمة.

(أحمد عبد الخالق و بدر الانصاري، ١٩٩٥)

ويعرف (عبد فرحان ، ٢٠٠٥) التفاؤل بأنه: الاعتقاد بأن جميع الأشياء والاحداث والمواقف والتصرفات تنزع نحو الخير والسعادة والحظ الطيب والنجاح الجيد ، ويأخذ هذا الاعتقاد شكل سمة في الشخصية ، يقع على أحد طرفيها التفاؤل المتطرف ، ويبقى على طرفها الآخر التشاؤم . ويتباين الأفراد في مستوياتهم عليها بتباينهم فيما يحملونه من نوع وكم الخصائص المكونه لها.

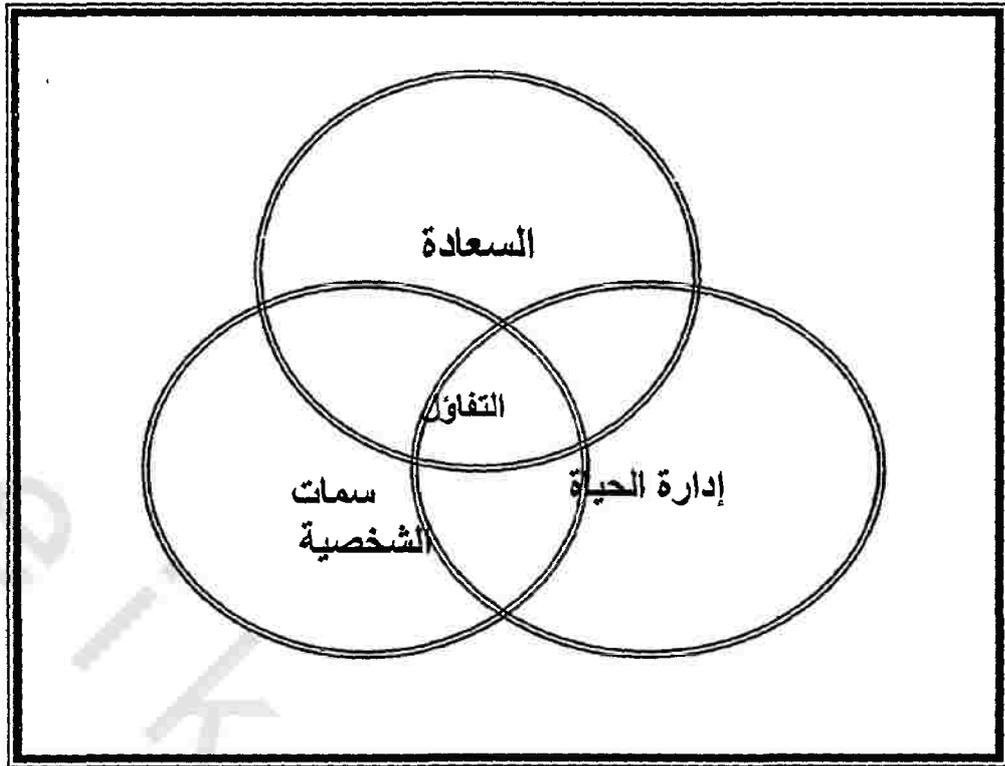
- المرونة وتقبل الجديد

(مرن) الشيء - مرانه ، ومرونة : لان فى صلابة . ويد فلان على العمل بعودته ومهرت فيه .ومرن على الكلاب : درب
مرن لشيء : الا انه . وفلانا على الامر : عوده ودربه ليمهر فيه
(تمرن) الشيء صار لينا وعلى الشيء: تدرب عليه وتعود.
(المتمرد) المتدرب من يقضى مدة من الزمن فى التدريب على ممارسة مهنة ليمهر فيها.
(المعجم الوجيز ، ١٩٩٣ : ٥٧٩)

كما عرف (فرج طه واخرون ، ٢٠٠٥ : ٧١٥) المرونة التكيفية بأنها " خاصية سلوكية لدى بعض الكائنات الحية تتمثل فى قدرة بعض الكائنات الحية على التغيير الفسيولوجى نتيجة لمعايشتها بعض المواقف ، أو مشاركة بعض الاحداث " وهى تعكس قدرة تكيفة من جانب الكائن الحى ، ولو أنها عند مستوى خفيض وذلك تميزا للقدرة التوافقية لدى الإنسان والتي يستطيع بها أن يتهيأ للتغيير من حوله حتى قبل حدوثه. وهذا يعكس مستوى اكثر رقيا فى القدرة التكيفية ويطلق عليه مصطلح المرونة الفكرية باعتبارها تتضمن عنصرا عقليا يتميز به الإنسان عن باقى الكائنات .

رابعاً: العلاقة بين متغيرات الدراسة

ومن خلال الاطار النظرى توصلت الباحثة الى شكل توضيحي يساعدنا فى فهم العلاقة بين متغيرات الدراسة وهو كالتالى:

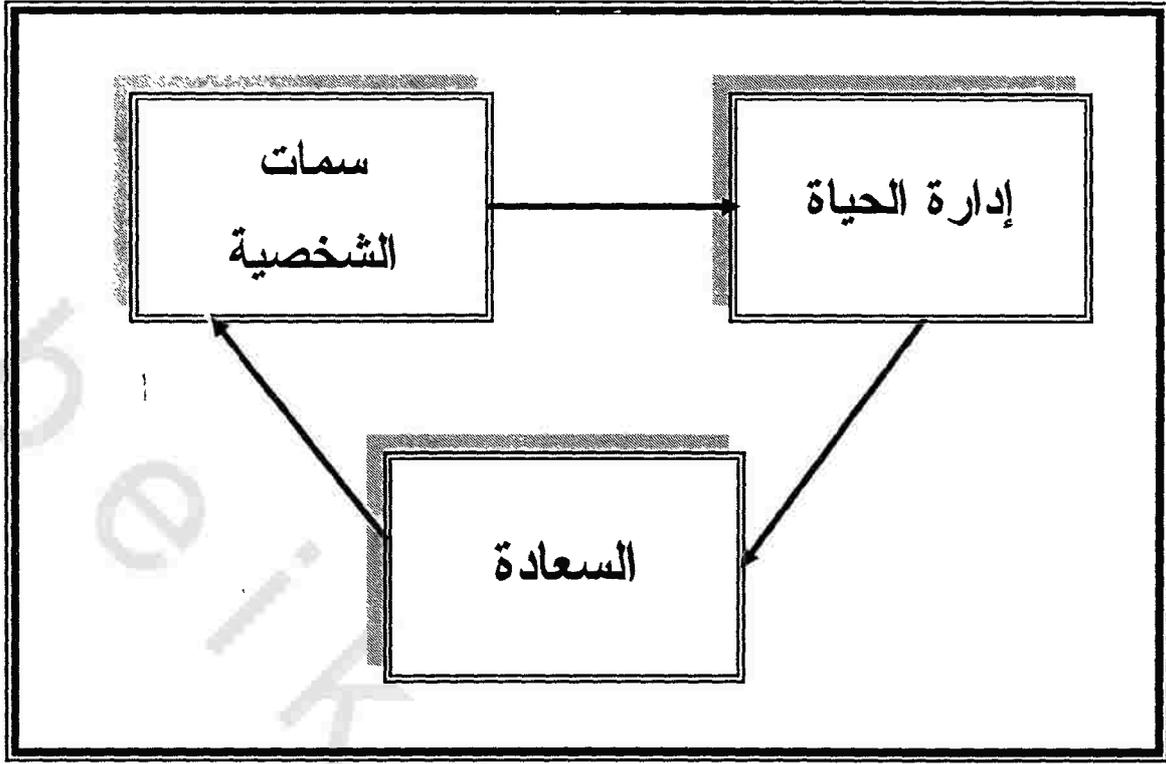


شكل (٨)

العلاقة بين متغيرات الدراسة

يتضح من شكل (٨) أن متغيرات الدراسة متداخلة أي أنها متشابكة وذلك من خلال متغير التفاؤل . حيث نجد أن إدارة الحياة من عناصرها أو استراتيجياتها : (الاختيار - التفاؤل - التعويض - إدارة الوقت - تحمل المسؤولية - الواقعية - المبادرة - مركز التحكم - المبادرة) أما السعادة فنجد أن من مكوناتها أو عناصرها مايلي: (التفاؤل - الرضا عن الحياة - الوجدان الإيجابي والسلبي) وبالنظر إلى سمات الشخصية نجد أنها تشتمل على : (الثقة بالنفس - التفاؤل - الاجتماعية - تحمل المسؤولية - التسامح - التعاون - المرونة وتقبل الجديد - الثبات الانفعالي) ومن هنا نجد أن متغيرات الدراسة تتحد في بعد مشترك وهو التفاؤل.

ومما سبق يمكن صياغة علاقة التنبؤ بين متغيرات الدراسة في شكل يوضح : أنه يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال إدارة الحياة للفرد كما أن سمات الشخصية قد تنبأنا بالسعادة وإدارة الحياة أيضا. أي أن هناك علاقة بين المتغيرات ويمكن من خلالها التنبؤ.



شكل (٩)

العلاقة التنبؤية بين متغيرات الدراسة

من الشكل السابق يمكن أن نستنتج أيضا أن السمات تؤدي إلى إدارة الحياة كما أن الفرد الذي يعرف كيف يدير حياته فإنه سيصل حتماً إلى السعادة وبالتالي ستقوم الباحثة بدراسة التنبؤ بين متغيرات الدراسة .