

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:.....

رقم التسجيل: 044085583

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس العيادي  
بعنوان:

اتجاهات طلبية سنة أولى ماستر علم النفس العيادي  
بجامعة المسيلة نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي  
(جودة الحياة، السعادة، التفاؤل)

إعداد الطالبة:

مديحة زاوي

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

رئيسيا	جامعة المسيلة	الرتبة: استاذة محاضرة	لمين نصيرة
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	الرتبة: أستاذ محاضر	نوال بوضياف
ممتحنا	جامعة المسيلة	الرتبة: استاذ محاضر	بوجلال السعيد

السنة الجامعية: 2019/2018



# \*\* شكر وتقدير \*\*

لله بجميع المحامد الذي أمدنا بالصبر ووفقنا لإتمام عملنا هذا، فكان خير معين، والصلاة والسلام على خير خلقه محمد صلى الله عليه وسلم، المبعوث إلى خير الأمم وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

إن كان من شكر وتقدير فللواحد الذي ساعدنا في إنجاز هذا العمل المتواضع، ثم نتقدم بكامل شكرنا الجزيل للأستاذة د. بوضياف نوال على نصائحها القيمة وتوجيهاتها طيلة مشوار هذا العمل

والشكر موصول لأساتذة قسم علم النفس كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من كان له يد العون في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد

# \*\* إهداء \*\*

إلى من علمني النجاح والصبر وزرع في نفسي الطموح  
والمثابرة

إلى من أفقده في مواجهة الصعاب ولم تمهله الدنيا لأرتوي  
من حنانه ألف رحمة عليه أبي

وإلى من علمتني وعانت الصعاب لأصل ما أنا فيه أُمِّي  
الغالية

إلى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي وشبابي  
إخوتي وأخواتي

إلى رفيقة دربي ومحفرتي في مشواري العلمي بن يحيى  
خولة

إلى أساتذتي الكرام بقسم علم النفس العيادي

شكر وعران

فهرس المحتويات

ملخص

مقدمة

أ

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

6	1- الاشكالية
8	2- الفرضيات
8	3- أهمية الدراسة
9	4- أهداف الدراسة
9	5- تحديد المصطلحات
10	6- الدراسات السابقة

#### الفصل الثاني: طبيعة الاتجاهات

18	تمهيد
19	1- تعريف الاتجاه
19	2- خصائص الاتجاهات
21	3- أهمية الاتجاهات
22	4- تصنيف الاتجاهات
23	5- مكونات الاتجاه
23	6- تشكيل الاتجاهات
25	7- وظائف الاتجاهات
26	8- العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات
28	9- النظريات المفسرة للاتجاهات
30	10- طرق قياس الاتجاهات
32	خلاصة

## الفصل الثالث: علم النفس الإيجابي

- 34 تمهيد
- 35 1- نشأة علم النفس الإيجابي
- 37 2- تعريف علم النفس الإيجابي
- 38 3- خصائص علم النفس الإيجابي
- 39 4- مبادئ علم النفس الإيجابي
- 40 5- أهمية علم النفس الإيجابي
- 42 6- أهداف علم النفس الإيجابي
- 43 7- مجالات البحث في علم النفس الإيجابي
- 45 خلاصة

## الفصل الرابع: بعض متغيرات علم النفس الإيجابي في ضوء الدراسة الحالية

- 47 تمهيد
- 48 أولاً: السعادة.
- 48 1- تعريف السعادة
- 49 2- مكونات السعاد
- 51 3- النظريات المفسرة للسعادة
- 57 ثانياً: جودة الحياة
- 57 1- تعريف جودة الحياة
- 58 2- أبعاد جودة الحياة
- 60 3- الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصف وتفسير جودة الحياة
- 62 4- التوجهات النظرية لجودة الحياة
- 64 ثالثاً: التفاؤل
- 64 1- تعريف التفاؤل
- 65 2- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم
- 65 3- النظريات التي تناولت مفهوم التفاؤل

## الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس: الإطار المنهجي للدراسة

71	تمهيد
72	1- الدراسة الاستطلاعية
72	2- منهج الدراسة
72	3- عينة البحث الميداني
72	4- حدود البحث
74	5- أداة البحث وكيفية تطبيقها
76	6- الخصائص السيكو مترية للأداة القياس
78	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة
80	خلاصة

### الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

82	تمهيد
83	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء تساؤلات وفرضيات البحث
83	1-1- عرض نتائج السؤال الأول
86	1-2- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
88	1-3- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
89	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
89	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
90	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
91	2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
93	الخاتمة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

## مقدمة

لقد تركز اهتمام العلماء والباحثين على مدى عقود من الزمن على دراسة الاضطرابات والمشكلات النفسية من حيث الدراسة والتشخيص والعلاج مقابل إهمال للجوانب الإيجابية في شخصية البشر، ولكن مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحالي بدأ الاهتمام جلياً نحو مواطن القوة لدى الأفراد بدلا من التركيز على نقاط الضعف والعجز وذلك من أجل تنمية النواحي الإيجابية واستثمارها لتجديد الحياة و تنمية المجتمعات وذلك في إطار تيار أو تخصص جديد في تحليل علم النفس العام بدأ كفكرة على يد الأمريكي مارتن سليغمان عام 1998 ، وأتباعه الذين أسسوا لهذا التخصص الجديد.

والذين تراجعوا عن الاهتمام بمفاهيم المرض النفسي، والعوامل المؤدية إلى الصراعات والاضطرابات لصالح المفاهيم المكونة لهذا العلم، كالرضا عن الحياة، المرونة النفسية، جودة الحياة ، السعادة، أساليب الحياة ... إلخ. حيث برز علم النفس الإيجابي خلال العقدين الماضيين بوصفه فرعاً من فروع علم النفس، يهتم بكل ما من شأنه جعل الحياة الإنسانية تسير نحو الأفضل، وذلك من خلال التركيز على الصفات الإيجابية الكامنة لدى الإنسان وتنميتها وتطويرها، مستنداً في ذلك لمجموعة من الاستراتيجيات المختلفة، وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى رسم طريق واضح المعالم لنقل تفكير الإنسان نحو فضاء معرفي ومنهجي أعمق وأوسع، يسمح له بتقبل الاختلاف مع الآخر، ويعطيه القدرة على معايشة المواقف السلبية، والتعامل مع المشاكل النفسية، الأمر الذي سينعكس على أداء الفرد في حياته الشخصية وعمله وفي كل مناحي الحياة الإنسانية.

ويعتبر علم النفس الإيجابي مدخل و بوابة لاستعادة التوازن وتصحيح المسار ومنهج وقائي وعلاجي ويسمى علم النفس الإيجابي بعلم اقتدار الإنسان أو السيكولوجية الإيجابية، علم مكان القوة، علم السعادة، علم القوة الإنسانية له جذور وروابط مع المدرسة الإنسانية التي تؤمن بقدرة الإنسان ورفي ذاته مثل ماسلو الذي تحدث عن **دافعية تحقيق الذات** لدى الإنسان وكارل روجرز الذي ارتقى بنظرة علم النفس للإنسان وقدراته وماكيلاند في تناوله **لدافعية الإنجاز**، وتقاطعه مع مادي وكوبازا في تناوله **للمصلاية النفسية**، إلا أن المؤسس وصاحب المبادرة التأسيسية لهذا العلم هو مارتن سيلحمان رئيس جمعية علماء النفس الأمريكية عام 1998 .

من هنا نستطيع القول بأننا أمام فرع جديد من فروع علم النفس يحمل رؤية منهجية جديدة تسعى لإعادة التوازن لعلم النفس، ولإعادة الاعتبار للمفهوم الإيجابي القادر على تطوير نفسه والارتقاء بها، وليس الاكتفاء بمجرد معالجة الأمراض النفسية. وذلك لأن علاج المرض، على ماله من أهمية، لا يؤدي بالضرورة

## مقدمة

إلى الشفاء منه بشكل تام، بل لا بد لنا من الكشف عن الطاقات الإيجابية والقدرات الكامنة وتفعيلها واستثمارها في كل ما من شأنه تحقيق الازدهار والرفاه الإنساني.

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة التي حاولنا من خلالها التعرف طبيعة اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي (جودة الحياة، السعادة، التفاؤل)، وقد قسمت هذه الدراسة إلى جانبين: الجانب النظري ويتضمن ثلاثة فصول وهي:

**الفصل الأول:** خصص هذا الفصل لتحديد مشكلة الدراسة بعرض الإشكالية التي دُعمت بأفكار ونتائج الدراسات السابقة في مجال علم النفس الإيجابي، ثم تم صياغة فرضيات الدراسة، ثم تحديد الأهداف المتوخاة من هذه الدراسة وأهميتها، وكذلك تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً، وختم هذا الفصل بتحديد الدراسات السابقة التي تناولت أبعاد علم النفس الإيجابي في الدراسة الحالية (جودة الحياة، السعادة والتفاؤل)، وانتهاءً بتعقيب على هذه الدراسات.

**الفصل الثاني:** وقد عنوانه بطبيعة الاتجاهات، وقد تم التطرق فيه إلى تعريف الاتجاه، وخصائص الاتجاهات وتصنيفاتها، كما عرضنا أهم النظريات المفسرة للاتجاهات، ثم تطرقنا إلى مكونات الاتجاه ووظائف الاتجاهات وكيفية تشكيلها وكذا العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات، ثم تناولنا أهمية الاتجاهات وطرق قياسها وانتهاءً بملخص الفصل.

**الفصل الثالث:** خصص لعلم النفس الإيجابي تطرقنا فيه أولاً إلى نشأة علم النفس الإيجابي، ثم تعريفه وخصائصه، بالإضافة إلى مبادئ علم النفس الإيجابي وأهميته وأهدافه، وصولاً إلى مجالات البحث في علم النفس الإيجابي، وانتهاءً بملخص الفصل.

**الفصل الرابع:** عنوانه بـ " بعض أبعاد علم النفس الإيجابي في ضوء الدراسة الحالية"، حيث تناولنا ثلاثة متغيرات فقط لعلم النفس الإيجابي فتطرقنا أولاً إلى متغير السعادة من حيث تعريف السعادة ومكوناتها وأهم النظريات المفسرة للسعادة، أما ثانياً فتناولنا متغير جودة الحياة، حيث قمنا بتعريف جودة الحياة وأبعادها وكذا مؤشرات قياسها، ثم عرضنا الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصف وتفسير جودة الحياة، وكذا أبرز التوجهات النظرية لجودة الحياة، أما ثالثاً فتناولنا متغير التفاؤل من تعريف للتفاؤل وكذا العوامل المؤثرة في التفاؤل ثم أبرز النظريات التي تناولت مفهوم التفاؤل.

## مقدمة

**الجانب التطبيقي:** حيث تم تقسيمه إلى فصلين، الأول خصص لإجراءات الدراسة الميدانية حيث تم التطرق فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، المنهج، حدود الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، وصف للأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

أما الثاني خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وانتهاءً باستنتاج عام والتوصيات والاقتراحات وتحديد لقائمة المراجع والملاحق.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

تمهيد:

- 1- إشكالية الدراسة
  - 2- تحديد الفرضيات.
  - 3- متغيرات البحث.
  - 4- أهمية موضوع الدراسة.
  - 5- أهداف الدراسة.
  - 6- تحديد المفاهيم الإجرائية.
  - 7- الدراسات السابقة.
- خلاصة.

## 1-1- مشكلة البحث:

يسعى الإنسان في هذه الحياة دائماً إلى بلوغ السعادة والنجاح والرفاهية وتوفيرها له ولمن يعيش معه، لذلك تجده يجتهد في ذلك أيما اجتهاد من خلال القيام بكل ما يجلب هذه السعادة ومن خلال تبني أفكار ومنهج حياة يوصله إلى هدفه، ولا يتأتى له ذلك إلا إذا قام بتطوير مستواه الفكري وتبني منهج تفكير إيجابي يزيد من ثقته في نفسه وفي الأفراد الذين يعيش معهم وبالابتعاد عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته وتضعفها وتبعده عن المسار الذي رسمه لبلوغ أهدافه.

ولعل هذه من أهم أهداف ما يسمى بعلم النفس الإيجابي الذي يعتبر فرعاً من فروع علم النفس المعاصر، حيث يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي، ويهتم علماء نفس هذا الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته يوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة. (حسن عبدالفتاح، 2006: 65)

وكتخصص علمي يهتم بعلم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وذلك من خلال توظيف أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتحليلهم من صور المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلفة أو المرضية بل التركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية. (عبد الجليل التميمي و آخرون، 2016: 140)

لقد كرس علم النفس طرفاً كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم كـ (الشعور بالسعادة والبهجة والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، أو بعض منها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها)، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه أنساً وقيمة من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية.

من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس - خصوصاً الإيجابية منها - مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرقت الإنسانية طويلاً، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في مجال علم النفس الإيجابي ذلك العلم الذي راح يفتش في الإنسان عن أجمل ما فيه وأنبل ما فيه من مشاعر وأحاسيس.

وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم "مارتن سيلجمان" (Martin Seligman, 1999) والذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر

كبدلاً عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية. (Shorey, H., et al. 2007) وفي هذا السياق فقد أشارت بعض الدراسات إلى أهمية متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة، جودة الحياة، التفاؤل) كدراسة طيبيل (2009) وعبد الخالق (2001) والجهني (2015) إلى أن التفاؤل والسعادة يلعبان دوراً كبيراً وهما في الصحة النفسية للفرد وموهبته العقلية، ويعدا عاملاً أساسياً في تحقيقها، إذ أن كثير من الأفراد وصلوا إلى مستويات عالية سواء في الجانب العملي أو العلمي وذلك نتيجة لتفاؤلهم بالحياة من خلال النجاح المحقق على المستويات الأكاديمية والتي تنعكس على مدى قدرتهم على تحمل المسؤولية والثقة بالنفس، والتمتع بتوجيه يتسم بالقدرة على فعل أي شيء بحب وبساطة ونشاط.

وفي السياق ذاته فقد عقدت عدة مؤتمرات دولية ووطنية على الساحة العربية والمحلية حول علم النفس الإيجابي بجامعة الجزائر حول علم النفس الإيجابي واقع وآفاق سنة (2018) تحت شعار "نظرة إيجابية مستقبلية هادفة لمواكبة التغيرات السريعة التي يمر بها العالم، وكذا جامعة زيان عاشور نظمت ملتقى آخر حول الموجة الثانية في علم النفس الإيجابي في نوفمبر 2015 الذي كان من بين اهتماماته المشاعر الإيجابية وجودة الحياة والتفاؤل لدى الأفراد وغيرها من المؤتمرات، كما تم تأسيس برنامج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الإيجابي النطق في جامعة إيست بلندن، والذي تضمن مسارا توجيهيا ومكرسا لعلم النفس الإيجابي.

وتأسيساً لما سبق فإن طلبة علم النفس القسم هم جيل المستقبل لهذا المجتمع ونظراً لأهمية و تأثير هذه الاتجاهات في مستواهم التعليمي، تولد شعور لدى الباحثون إنه قد آن الأوان محلياً للقيام بهذه الدراسة والوقوف على طبيعة اتجاههم من الموضوعات علم النفس الإيجابي، لهذا كانت الحاجة ملحة إلى التعرف على اتجاهات طلبة الماجستير بقسم علم النفس في جامعة المسيلة نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي، لذا وفي ضوء ما تقدم فإن مشكلة الدراسة الحالية يمكن صياغتها في التساؤل التالي:

1- ما طبيعة اتجاهات طلبة الماجستير السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)؟

2- هل تختلف باختلاف متغير الجنس اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)؟

3- هل تختلف باختلاف متغير السن اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)؟

## 2- تحديد الفرضيات:

في ضوء التحديد المنهجي للمشكلة والتساؤلات أعلاه) تم صياغة الفرضيات التالية كما يلي:

1- تتوقع أن تكون الاتجاهات إيجابية لطلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى درجة الحرية 0,05 بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير الجنس .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى درجة الحرية 0,05 بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير السن

## 4- أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الموضوع الذي تناوله وهو موضوع الاتجاهات كأحد المواضيع الهامة في علم النفس والصحة النفسية لما لها من تأثير بارز في توجيه السلوك نحو موضوعات علم النفس الإيجابي بالاتجاه الإيجابي أو السلبي، وعليه فتخصص علم النفس العيادي له دور كبير في إعداد الطلبة ، بحيث يمتلكون كفايات معرفية عالية في هذا التخصص والتي نابغة من تكوين المشاعر والاتجاهات الإيجابية التي تدفعهم للتعلم الجاد، وكذا نحو التخصص بأسره أو المقاييس المدرسة في تكوين الماستر ، وعليه فعلم النفس الإيجابي يعد من أحدث المقاييس المستحدثة في التخصص؛ إذ يحمل في طياته معنا إيجابيا نحو التخصص بأكمله وبعض الاستراتيجيات أو الفنيات التي تسمح للطلاب بتوظيفها للتخفيف من مشاعر السلبية أو تعديلها ، غير أن تحصيل الطالب الأكاديمي حاليا ومستقبلا سوف يتأثر بالاتجاه نحو التخصص والمقاييس والوحدات المدرسة، ومدى قناعة الطالب وانتماءه لها، فالاتجاهات بدورها تحرك السلوك ، وعليه نستطيع القول أن تنبغ أهمية هذه الدراسة من أهمية مقياس علم النفس الإيجابي ومحاوره وموضوعاته ، وعليه تتحدد أهمية هذه الدراسة فيما يلي :

- تقديم يد العون لرؤساء المشاريع على مستوى الماستر والمؤطرين البيداغوجيين لهذا المقياس على تدعيم الاتجاهات الإيجابية لدى الطلبة في قسم علم النفس، وتعديا للاتجاهات السلبية نحو المقاييس الأخرى .

- إثراء مجال البحث العلمي في حقل الاتجاهات نحو التخصص علم النفس عامة وعلم النفس الإيجابي خاصة في قسم علم النفس بجامعة المسيلة .

- تمهد الطريق لاقتراح الحلول التي يمكن لها أن توجه الاتجاهات نحو الوجهة الإيجابية من خلال التعديل في الوحدات المدرسة ومحاورها وتطويرها بما يسهم في الحد من تكوين الاتجاهات السلبية نحو المقاييس والوحدات.

### 5- أهداف الدراسة:

تحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي :

1- معرفة طبيعة اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)؟

2- الكشف عن دلالة الفروق في اتجاهات الطلبة نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير الجنس .

3- الكشف عن دلالة الفروق في اتجاهات الطلبة نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير السن .

### 6- تحديد المفاهيم الإجرائية:

اشتملت الدراسة على عدد من المتغيرات (المفاهيم) التي ترى الطالبة ضرورة تحديدها وفقا للهدف الذي استخدمت من أجله؛ وهي:

**الاتجاه:** ويقصد به في الدراسة الحالية محصلة مشاعر طلبة الماستر تخصص علم النفس العيادي نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي.

- **علم النفس الإيجابي:** هو ويقصد به في الدراسة الحالية المقياس الدراسي المبرمج في مستوى ماستر 1 تخصص علم النفس العيادي والمبني على خطة دراسية مكونة من عدة محاور معرفية وتربوية ونفسية تحددتها الجامعة لهذا الغرض .

- **ماستر علم النفس العيادي:** وهو المسار الدراسي للطلبة بقسم علم النفس بجامعة المسيلة والذي يحتوي على حقل معرفي وتربوي ونفسي تمنح على ضوءه درجة علمية (الماستر).

- **الاتجاه نحو متغيرات علم النفس الإيجابي:** هي تلك الأفكار والتصورات والمشاعر التي يحملها الطالب نحو مقياس علم النفس الإيجابي ومصوغاته والتي سوف يقيسها مقياس الاتجاهات المعد في هذه الدراسة .

– طلبة الماجستير عيادي: هم الطلبة الذين يزاولون دراستهم بجامعة المسيلة بقسم علم النفس في الموسم الدراسي 2018-2019 .

### 7- الدراسات السابقة:

لقد اتضح من خلال مراجعة الدراسات السابقة ذات العلاقة اهتمام الباحثين بمتغيرات الدراسة ( السعادة ، جودة الحياة ، التفاؤل) ، إلا أن الطالبة لم تطلع .وتعثر على دراسات تحدثت عن اتجاهات الطلبة نحو متغيرات علم النفس الإيجابي ، وهذا لخصوصية الموضوع وحدثته ، وعلى ضوء هذا سوف يتم استعراض الدراسات ذات العلاقة حسب المتغيرات المحددة في الدراسة الحالية ( السعادة ، جودة الحياة ، التفاؤل)

### أولا – دراسات متعلقة بمتغير السعادة :

قامت رقية حامد(2018) بدراسة هدفت التعرف إلى درجة السعادة لدى مديري المدارس في قصبة المفرق، والتعرف إلى أثر متغيرات الجنس والخبرة والمؤهل العلمي في ذلك، حيث تكون مجتمع هذه الدراسة من جميع مديري المدارس في قصبة المفرق خلال العام الدراسي (2017/2018)، والبالغ عددهم (157) مديراً ومديرة، أجريت هذه الدراسة على عينة مؤلفة من (126) مديراً ومديرة من مديري المدارس في قصبة المفرق، وقد اتبعت الباحثة لإجراء هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة وذلك باستخدام أداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، وقد أظهرت النتائج بأن الدرجة الكلية للسعادة جاءت بدرجة تقدير مرتفعة ولجميع المجالات، حيث جاء في المرتبة الأولى مجال العمل، تلاه في المرتبة الثانية المجال السلوكي، وفي المرتبة الثالثة مجال الرضا، وجاء في المرتبة الأخيرة مجال العلاقات الاجتماعية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة نحو درجة السعادة تعزى لمتغيرات الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة والحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج) والمرحلة (أساسي، ثانوي) على جميع مجالات الأداة، وأوصت الدراسة بمتابعة الاهتمام بمديري المدارس في قصبة المفرق للحفاظ على مستويات السعادة المرتفعة لديهم. .

وفي دراسة المجدوب (2016) والتي هدفت إلى التعرف على سيكولوجية السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية لدى طلاب جامعة دنقلا، كلية التربية-السودان، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في جمع البيانات وتحليلها، تكونت عينة الدراسة من (166) طالب وطالبة، (83) طالب و(83) طالبة للعام الدراسي 2014-2015. قد تم اختيار عينة الدراسة عن طريق العينة الطبقية العشوائية بنسبة 20% من مجتمع الدراسة، استخدم الباحث الثقة بالنفس. وجد الباحث درجة منخفضة من الشعور بالسعادة لدى عينة الدراسة وعلاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتحصيل

الدراسي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس، وأن أكثر أبعاد الثقة بالنفس تنبؤاً بالتحصيل الدراسي هي: الاستقلال الذاتي والتمكن البيئي والحياة الهادفة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغيرات المستوى الدراسي لصالح المستوى الرابع.

وفي دراسة الجهني (2015) والتي استهدفت العلاقة بين أساليب التفكير والشعور بالسعادة لدى والتعرف على أساليب التفكير المفضلة لدى طلاب جامعة الطائف، ومستوى الشعور بالسعادة لديهم، والفروق في ذلك تبعاً لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية والحالة الاقتصادية، واستخدم الباحث مقياس أساليب التفكير وقائمة أكسفورد للسعادة، طبقت على عينة قوامها (288) طالبا من طلاب كلية التربية بجامعة الطائف وأسفرت نتائج الدراسة: مستوى الطلاب على مقياس السعادة مرتفع، وعدم وجود فروق في مستوى السعادة تعزى لمتغيرات السن والحالة الاجتماعية والحالة الاقتصادية.

وكمما قام (كتلو) بدراسة هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق في التدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة في المتغير الأساسي للدراسة الحالية وهو السعادة، ومعرفة طبيعة الفروق في السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس وتكونت عينة الدراسة من عدد من طلبة جامعة الخليل المتزوجين بلغت (239) من كلا الجنسين تم اختيارهم بشكل عشوائي. وتم استخدام الأدوات التالية: قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس التدين، مقياس الحب، مقياس الرضا عن الحياة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى للجنس. ووجد فروق في درجة الشعور بالحب لصالح الإناث.

وقامت أيضا مؤمن داليا (2004) بدراسة استهدفت إلى تحديد العلاقة بين السعادة وكلا من التفكير اللاعقلاني وأحداث الحياة الضاغطة واستخدمت الدراسة عينة مكونة (619) طالبا من طلاب الجامعة واستخدمت الدراسة قائمة أكسفورد وقائمة الأحداث السارة والأنشطة، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس الأفكار اللاعقلانية وأسفرت الدراسة على أنه كلما زاد التفكير اللاعقلاني كلما قل الإحساس بالسعادة، وكذا وجود فروق في مستوى السعادة بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

#### ثانيا - دراسات متعلقة بمتغير جودة الحياة :

وقام بعلي، وجعلولي (2018) بدراسة هدفت التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة، وكذا دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية، السن ونمط الإقامة، وتم الاستعانة

بمقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحثان هويدة محمود، وفوزية الجمالي، وبعد التأكد من خصائصه السيكومترية تم تطبيقه على عينة قوامها 55 طالبة من مستوى السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى جودة الحياة لدى طالبات قسم علم النفس جامعة المسيلة مرتفع. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغيرات: الشعبة الدراسية، السن، نمط الإقامة.

وأجرت جاسم (2018) هدفت على جودة الحياة النفسية لدى طالبة الجامعة وكذلك التعرف على الفروق وفق متغيري الجنس والتخصص، وأظهرت نتائج الدراسة طلبة الجامعة يتمتعون بجودة الحياة النفسية عالية، وكذلك وجود فروق في جودة الحياة النفسية وفق متغير الجنس وكان لصالح الذكور، وكذلك عدم وجود فروق وفق متغير التخصص.

وقام أيضا الحلوي (2016) بدراسة هدفت التعرف على شعور طلبة جامعة بغداد بجودة الحياة، وكذا أثر متغيرات كلا من: النوع الاجتماعي، التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية في ذلك ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق استمارة مكونة من (56) فقرة تقيس جودة الحياة لدى الطلبة طبقت على عينة قوامها (240) طالبا وطالبة. وأسفرت نتائج الدراسة مستوى جودة الحياة لدى الطلبة مقبول، وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور في حين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص والمستوى الدراسي .

### ثالثا- دراسات متعلقة بمتغير التفاؤل :

وقام النصاروي (2018) بدراسة هدفت التعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة للمرحلتين الأولى والرابعة، والتعرف في الفروق بين التفاؤل والتشاؤم تبعا لمتغير المرحلة الدراسية والجنس، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسي التفاؤل والتشاؤم طبق على عينة قوامها (336) طالبا وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى التفاؤل عال لدى الطلبة، في حين أظهرت الدراسة أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية .

وأجرت قنيطة (2016) دراسة استهدفت معرفة طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات والتعرف عما إذا كان فروقا في مستوى التفاؤل تعزى لمتغيرات (السن، سنوات الطلاق، عدد الأبناء، نوع المحافظة، نمط السكن المؤهل التعليمي، المستوى الاقتصادي)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسي التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة على عينة مكونة (296) مطلقة وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل عال ومستوى الرضا عن الحياة متوسط عند عينة الدراسة، فضلا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

درجات التفاؤل تعزى لمتغيرات (السن ولصالح الأقل من 30 سنة، ومتغير نوع المحافظة ولصالح رفح، وتغير المؤهل ولصالح الشهادة الجامعية ، ومتغير العامل ولصالح المطلقات العاملات.

وقد أجرى موك، كليجن وبلوج (1992) بدراسة هدفت تحديد المكونات العاملية لمقياس التوجه نحو الحياة واستخراج عاملان إحداهما التفاؤل والثاني التشاؤم، فضلا عن دلالة الفروق في هاتين السمتين، وأسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق في سمتي التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس.

**التعقيب عن الدراسات السابقة وأهميتها وتحديد مدى الاستفادة منها للدراسة الحالية:**

من خلال استعراض الطالبة للدراسات السابقة وجدت هناك تنوع في أهميتها، وأهدافها، ومنهجيتها، وأدواتها، وأساليبها الإحصائية، ونتائجها، ومدى علاقتها بالدراسة الحالية، وفيما يلي عرضا لذلك:

**أولا: أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة.**

تباينت الدراسات السابقة من حيث طرح موضوعات متغيرات علم النفس الإيجابي، فنجد أن هناك دراسات التفاؤل، السعادة، وجودة الحياة، وعلاقة هذه المتغيرات بأخرى أساليب التفكير، والتدين والرضا عن الحياة والحب، التشاؤم وغيرها من المتغيرات النفسية .

وكذا فقد تباينت الدراسات السابقة من حيث الأهداف المرجوة من الدراسة في الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات السابقة الذكر وبين متغيرات نفسية أخرى، أو في العلاقة فيما بينها، وأخرى هدفت إلى تحديد مستوى المتغيرات المدروسة في الدراسة الحالية، فضلا عن الكشف عن دلالة الفروق في مستوى هذه المتغيرات .

من خلال استعراض أهم الدراسات السابقة التي تتعلق بمتغيرات علم النفس الإيجابي المحددة في الدراسة الحالية، لا نجد دراسة مطابقة تماما لموضوع الدراسة الحالية من حيث عينة الدراسة الحالية، وبيئات التطبيق، وزمن التطبيق، فالدراسة الحالية تدرس اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي، وهذا يؤكد على أهمية الدراسة في البيئة الجزائرية.

كما اشتركت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره من أنسب المناهج لمثل هذا النوع من الدراسات لأنها تبحث في الكشف مستوى متغيرات علم النفس الإيجابي وعلاقتها بمتغيرات نفسية أخرى ، واشتركت هذه الدراسة مع معظم الدراسات السابقة في استخدامها الاستبيان كأداة رئيسية للدراسة، وبذلك اتفقت مع مختلف الدراسات السابقة .

غير أن عينة الدراسة الحالية تكونت من طلبة الجامعات وهي اتفقت مع عدد من الدراسات السابقة في عينة الدراسة مثل النصاروي (2018)، ودراسة الحلو (2016) وغيرها من الدراسات المستعرضة، كما اختلفت

مع باقي الدراسات السابقة في مجتمع الدراسة وعينتها كدراسة قنيطة (2016)، حامد (2018)، التي تنوعت بين المطلقات والمشرفين والمديرين.

وحددت الطالبة متغيري الدراسة الحالية وهي كالتالي (الجنس، السن) وهي اتفقت مع بعض الدراسات السابقة التي اعتمدت نفس المتغيرات، واختلفت مع بعض الدراسات التي اعتمدت بعض المتغيرات المختلفة عن متغيرات الدراسة مثل: المستوى الاقتصادي، الاجتماعي، المستوى الدراسي، التخصص، سنوات الطلاق، مكان الإقامة .

### ثانيا: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

يمكن تلخيص الفوائد التي حصلت عليها الطالبة الباحثة من خلال اطلاعها على الدراسات السابقة في النقاط التالية :

- 1- ساعدت الطالبة على اختيار منهج الدراسة.
- 2- ساعدت الطالبة في تحديد متغيرات الدراسة.
- 3- ساعدت الطالبة في اشتقاق فرضيات الدراسة الحالية.
- 3- بناء عبارات أداة القياس المتعلقة اتجاهات طلبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفائل).
- 4- ساعدت الطالبة على تنفيذ إجراءات الدراسة واختيار المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.
- 5- ساعدت الطالبة في عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها، وتقديم التوصيات والمقترحات معرفة المعالجات الإحصائية لمثل لهذا النوع من الدراسات.
- 6- الاستفادة من الناحيتين النظرية والمنهجية في بعض الأبحاث التي كانت لها علاقتها غير مباشرة بموضوع الدراسة، والتي لا يمكن مقارنة نتائجها بنتائج الدراسة الحالية.
- 7- توفير جهد الطالبة بتزويدها بأسماء الكتب والمراجع ذات الصلة بموضوع الدراسة.

### ثالثا: أوجه التمييز للدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

تطرقت الدراسات السابقة لمحاولة فهم العلاقة بين متغيرات علم النفس الإيجابي ومتغيرات أخرى ذات علاقة لدى عينات مختلفة، ولا توجد دراسات مطابقة أو مشابهة لموضوع الدراسة الحالية لدى عينة الطلبة الجامعيين وهذا نظرا لحداثة المفهوم وجدته قياسا مع المصطلحات الأخرى في علم النفس، كما أنها لم تتطرق بشكل مفصل لاتجاهات الطلبة نحو متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة، التفائل، جودة الحياة).

وعليه فقد حاولت هذه الدراسة أن تضيف تفاصيل جديدة للأطر النظرية والدراسات السابقة في الأدب السيكلوجي المتعلق بعلم النفس الإيجابي وبعض متغيراته . لذا فإن التسليط الضوء على هذه الدراسة سيفتح مجالاً جديداً للبحث العلمي في مجال السيكلوجية الإيجابية، وخاصة أنها ستطبق على عينة عشوائية من طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة. وعلى ضوء هذا يمكننا أن نحدد وجه التميز في النقاط التالية:

**1-** تمييز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة المعروضة بتناولها لموضوع اتجاهات طلبة الماستر العيادي بقسم علم النفس بجامعة المسيلة نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي.

**2-** تناول هذه الدراسة موضوعاً على جانب كبير من الأهمية، حيث تعتبر هذه الدراسة -حسب حدود علم الطالبة- من أوائل الدراسات التي تناولت موضوع مهم في علم السيكلوجية الإيجابية والمتعلق باتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة، جودة الحياة والتفاؤل) .

خلاصة:

من خلال تطرقنا لهذا الفصل والذي يبرز فيه الإطار العام للدراسة من حيث تحديده لمشكلة الدراسة المتعلقة باتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفائل)، فهي دراسة تستوجب البحث والتقصي في هذا الشأن من خلال العجز الذي تعاني منه الطلبة في استيعاب المنهاج المقرر مبررين ذلك بالاستناد على الخلفية المتبناة من طرف الطالب حول المقياس المدرس والاتجاه الإيجابي أو السلبي نحوه .

# الفصل الثاني طبيعة الاتجاهات

تمهيد

- 1- تعريف الاتجاه
- 2- خصائص الاتجاهات
- 3- أهمية الاتجاهات
- 4- تصنيف الاتجاهات
- 5- مكونات الاتجاه
- 6- تشكيل الاتجاهات
- 7- وظائف الاتجاهات
- 8- العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات
- 9- النظريات المفسرة للاتجاهات
- 10- طرق قياس الاتجاهات

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الاتجاهات من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأنها تحتل مكانا بارزا في الكثير من الدراسات الشخصية وديناميكية الجماعة، وفي كثير من المجالات التطبيقية كالصحة النفسية، الخدمة الاجتماعية، والعلاقات العامة والتربية والتعليم... الخ.

واتجاه الفرد نحو أي موضوع عبارة عن موقف يتخذه حيال هذا الموضوع سواء بالإيجاب أو السلب، وهذا ما نحن بصدد دراسته في هذا الفصل محاولين الإحاطة بمختلف جوانب الاتجاهات.

**1- تعريف الاتجاه :**

بدأ الاهتمام بالاتجاهات في النصف الثاني من القرن 19، ويعتبر الفيلسوف الإنجليزي هيربرت سبنسر أسبق الكُتّاب إلى استعمال مصطلح الاتجاه، ذلك في كتابه "المبادئ الأولى" سنة 1862 قائلاً: "إن وصولنا إلى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة لكثير من الجدل يعتمد إلى حد كبير على اتجاهنا الذهني ونحن نصغي إلى هذا الجدل أو نشارك فيه". (بودريال، 1997: 14-15)

ويعرفه (محمد عماد الدين إسماعيل وآخرون، 1982: 278) نقلاً عن شرام (Schram 1931): "حالة مفترضة من الاستعداد أو الاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً مشتبهاً معيناً". وعرفه (صالح حسن الداھري، وهيب مجيد الكييسي، 1999: 121) نقلاً عن بوكاردوس Boudjerdause: "بأنه الميل الذي ينحو بالسلوك قريباً، أو بمبدأ من بعض العوامل، ويضفي عليها معايير موجبة أو سالبة تبعاً لانجذابها أو نفورها منها".

ويعرفه (خليل مخائيل معوض، 2003: 236) نقلاً عن شرام: "حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة". ويعرفه نيوكمب الاتجاه من وجهتي نظر معرفية واقعية، فمن وجهة النظر المعرفية يمثل الاتجاه تنظيماً لمعارف ذات ارتباطات موجبة سالبة، أي تصاحبها ارتباطات أو تداعيات موجبة أو سالبة، ومن جهة النظر الدافعية يمثل الاتجاه حالة الاستعداد للاستشارة الدافع، فاتجاه الفرد نحو موضوع معين هو استعداد لاستشارة دوافعه فيما يتصل بهذا الموضوع. (لويس كامل مليكة، 1970: 67)

ومن خلال ما سبق عرضه من التعاريف التي تناولت مفهوم الاتجاه نرى أنها تناولته من زوايا مختلفة كل حسب وجهة نظره أو المدرسة التي ينتمي إليها وعليه فإن الاتجاهات هي نظام متكامل متطور في المعتقدات والمشاعر والميول السلوكية التي تنمو في الفرد باستمرار نموه و تطوره.

**2- خصائص الاتجاهات :**

تتصف الاتجاهات ببعض الخصائص التي تميزها عن بعض العوامل غير المعرفية الأخرى وأهم هذه الخصائص حسب (عبد الحميد نشواتي، 1993: 472-476) هي:

**1-2- الاتجاهات كعينات افتراضية:**

تعتبر الاتجاهات تكوينات افتراضية، يستدل عليها من السلوك الظاهري للفرد، ويعتبرها بعض الباحثين متغيرات متوسطة تصل بين موضوع الاتجاه واستجابة الفرد له، فالطالب الذي يملك اتجاهها تقبلياً نحو مادة دراسة

معينة، يستجيب لها بأنماط سلوكية معينة تنبأ باتجاهه هذا، نصرف المزيد من الوقت في دراستها، أو الرجوع إلى بعض المصادر الأخرى غير كتابه المدرسي، وهذا يعني أن الاتجاه في ذاته غير موجود، وإنما نضطر لافتراضه من أجل تفسير بعض الأنماط السلوكية التي يمارسها الفرد في أوضاع معينة، ومن أجل التنبؤ بهذه الأنماط في الأوضاع المتشابهة.

## 2-2- الاتجاهات نتاج التعليم:

يكتسب الفرد اتجاهاته بالتعلم عبر عملية التنشئة الاجتماعية، وقد يتم تعلم بعض الاتجاهات على نحو لا شعوري، أو غير قصدي.

إن شعور الفرد بالميل إلى بعض الأفراد أو الجماعات الذين يشتركون معه في اللغة والثقافة، والدين والعرق، يتكون في كثير من الأحيان دون معرفة كبيرة بالأسس، أو القواعد التي أدت إلى مثل هذا الشعور، وبالمقابل يمكن أن يتعلم الفرد بعض الاتجاهات الأخرى على نحو قصدي، أو شعوري، فالميل إلى بعض الأشخاص، أو الأفكار، أو الموضوعات أو الرغبة منها قد تكون نتيجة تفكير أو معرفة، لأنها تحقق لصاحبها بعض الأهداف ذات العلاقة بمفهوم الذات لديه.

## 2-3- ثبات الاتجاهات وتغيرها:

تتباين الاتجاهات من حيث قوة ثباتها، أو مدى قابليتها للتغيير، ومن المعروف أن بعض الاتجاهات، وبخاصة تلك الاتجاهات المتعلمة في مراحل مبكرة من العمر، هي أكثر ثباتاً وأقل عرضاً للتغيير، أو التعديل من بعض الاتجاهات الأخرى، كما أن الاتجاهات، ذات الصبغة العاطفية الأقوى، هي أكثر ثباتاً من الاتجاهات ذات الصبغة الأضعف وفي جميع الأحوال يمكن للاتجاهات أن تتغير أو تتعدل في ظروف معينة تمكن الفرد من مواجهة خبرات حياتية جديدة، كتغيير الجماعة التي ينتمي إليها، أو تغيير أوضاعه الخاصة.

## 2-4- الاتجاهات محدد بموضوعاتها على نحو مباشر:

ينطوي الاتجاه على علاقة بين فرد وموضوع ما، وقد يكون هذا الموضوع شخصاً أو فكرة أو حادثاً أو ضعفاً، أو شيئاً ويحدد الموضوع سلوك الفرد بطريقة مباشرة، بحيث يسلك بطريقة معينة، نحو معين وفي وضع معين، وهذا يعني أن الاتجاهات أقل تجديداً وعمومية من المثل والقيم.

## 2-5- الاتجاهات ذات أهمية شخصية-اجتماعية:

يؤثر سلوك الأشخاص حيال الآخرين والمدفوع باتجاه معين، في أساليب شعور هؤلاء بأنفسهم، فإذا كان لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو أشخاص آخرين، واستجاب لهم ككائنات ودية ومتعاونة ومتعاونة، فمن المحتمل أن

يعبر هؤلاء الأشخاص عن هذه الخصائص بشكل حر ومستقر. وأن يكونوا اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم، وعلى العكس، إذا كان اتجاه الفرد نحو الآخرين سلبياً، واستجاب لهم ككائنات غير ودودة وغير صادقة وغير مخلصه فقد يواجهون مشاعر الإنزال والنبذ، ويفقدون القدرة على التعامل والتفاعل الناجع مع الناس، وتبادل المشاعر والأفكار، لذلك تعتبر الاتجاهات ذات أهمية شخصية، اجتماعية لا تؤثر علاقة الفرد بالآخرين وبالذات.

### 2-6- الاتجاهات الإيجابية-تجنبية:

قد تتسم بعض اتجاهات الفرد بالإقدام أو الإيجابية، فتجعله يقترب من موضوعاتهم وقد تتسم اتجاهات أخرى بالتجنبية أو السلبية، فتجعله يتجنبها ويرغب عنها، إن الاتجاهات الإيجابية نحو الدين، ويدفع بصاحبه إلى ممارسة تعليمات الدين وشعائره والعكس صحيح؛ وقد يواجه الفرد بعض أنواع الصراع في اتجاهاته، كأن يملك اتجاهها إيجابياً نحو تحدد المرأة أو مساواتها بالرجل ويمنع في الوقت ذاته زوجته و إبنته من العمل أو الدراسة.

ومما سبق عرضه نستنتج أن الاتجاهات تتميز بخصائص مختلفة تلخص في كونها علاقة بين الفرد وموضوع ما كما أنها تكوينات فرضية يستبدل عليها من السلوك الظاهري للفرد، كما يمكن أن يكتسبها الفرد عبر عملية التنشئة وقد يتم تعلم بعض الاتجاهات على نحو لاشعوري أو غير قصدي، حيث تتباين الاتجاهات في ثباتها وتغييرها وتعدد وتختلف حسب المثيرات التي ترتبط بها إذن الاتجاهات تعتبر نتائج للخبرة السابقة وترتبط بالسلوك الحاضر ويشير إلى السلوك في المستقبل.

### 3- أهمية الاتجاهات:

إن المعروف أن المواضيع التي تتناول بالدراسة غالباً هي المواضيع الحساسة ذات الأهمية ومن هنا كانت أهمية الاتجاهات في حياة الفرد فهي تساعد على التكيف مع الحياة الواقعية كما تساعد على التكيف الاجتماعي وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتنقها الجماعة فيشاركهم فيه ومن ثم لا يشعر بتجانس معهم .

وكما يقول عبد الرحمن العيسوي : " الاتجاهات عموماً تضيء على حياة الفرد اليومية معنى السلوك، تلك الاتجاهات، وتعمل اتجاهاتنا النفسية إذا على إشباع كثير من الدوافع والحاجات النفسية، والاجتماعية ومن هذه الحاجات، الحاجة إلى الاجتماع والقبول الاجتماعي . والحاجة إلى الإنتماء إلى جماعة معينة، والحاجة إلى المشاركة الوجدانية وهنا يتقبل الفرد قيم الجماعة ومعاييرها. (عبد الرحمن العيسوي، 1981: 139)

#### 4- تصنيف الاتجاهات:

تصنف الاتجاهات حسب (حامد عبد السلام زهران، د ت: 137) إلى عدة أسس وهي: الوضوح، الموضوع، القوة، الهدف وستتناول هذه الأسس على النحو التالي:

#### 4-1- تصنيف الاتجاهات على أساس الموضوع: وتصنف إلى صنفين هما:

- أ- اتجاه عام: ويكون معمماً نحو موضوعات متقاربة تتميز بالثبوت والاستمرار.
- ب- اتجاه خاص: ويكون محدداً نحو موضوع نوعي وهو أقل شيوعاً واستمراراً من الاتجاه العام.

#### 4-2- تصنيف الاتجاهات على أساس الوضوح:

- أ- اتجاه علني: وهو الذي يعبر عنه صاحبه علناً دون خوف أو حرج.
- ب- اتجاه سري: وهو الذي لا يستطيع الفرد التعبير عنه.

#### 4-3- تصنيف الاتجاهات على أساس القوة:

أ- اتجاه قوي: هو الاتجاه الذي يتضح في السلوك الفعلي الذي يعبر عنه العزم والتصميم والاتجاه القوي ويصعب تغييره نسبياً

- ب- اتجاه ضعيف: وهو اتجاه يكمن وراء السلوك المتردد وهو أسهل من الاتجاه القوي في التغيير.

#### 4-4- تصنيف الاتجاهات على أساس الهدف:

- أ- اتجاه موجب: وهو تأييد الفرد لموضوع الاتجاه كالحب مثلاً.
- ب- اتجاه سالب: وهو معارضة الفرد لموضوع الاتجاه مثل الكره.

كما صنفت الاتجاهات حسب (محمد مصطفى زيدان، 1985: 150) إلى:

- تصنيف جماعي وفردى: الاتجاه المشترك بين العديد من الناس يسمى جماعياً أما الذي يميز الفرد عن الآخر فهو فردي، فإعجاب الناس بالأبطال اتجاه جماعي، وإعجاب الفرد بصديقه فردي.

- تصنيف عام ونوعي: فالإتجاه الذي ينصب على الكليات فهو عام والذي ينصب على النواحي الذاتية فهو نوعي.

#### 5- مكونات الاتجاه:

للاتجاه مكونات مختلفة تتحد فيما بينها، لتكون الاستجابة النهائية الشاملة التي قد يتخذها الفرد إزاء مشير، وهذه المكونات حسب كل من (أرنوف وتيج، د ت: 326) و(عبد الستار إبراهيم، 1985: 255) و(محمود السيد أبو، 1985: 449) هي:

### 5-1- المكون الإدراكي:

يبدأ الفرد في التعرف على محيطه الاجتماعي، وعندئذ يبدأ في تكوين اتجاهات نحو عناصر ومكونات هذه البيئة، ويتم هذا بإدراك الميزات الخارجية من خلال المواقف التي يعيشها وهذا ما يسمى بالمكون الإدراكي للاتجاه .

### 5-2- المكون المعرفي :

وتدخل هذه التسمية على مجموعة المعارف والخبرات التي يكتسبها الإنسان عبر مختلف مراحل حياته، وهذا حسب " طوماس " تتصل بموضوع الاتجاه والتي آلت إلى الفرد عن طريق التواصل الاجتماعي والثقافي والحضاري، وعليها يؤسس الفرد اتجاهاته، قد يتكون لدى المواطن الأمريكي اتجاهها معادياً للعرب نتيجة لما يشاهده ويسمعه عبر وسائل الإعلام المختلفة، التي تعمل على تسوية صورة الإنسان العربي في بعض الدول .

### 5-3- المكون العاطفي أو الانفعالي :

إذا كان الاتجاه يعبر عن وجود ميل نحو الشعور، والتفكير والسلوك بطريقة معينة إزاء أفراد آخرين أو منظمات، أو موضوعات أو رموز أخرى فهو يحمل بلا شك شحنة أو طاقة انفعالية والتي تحدد استجابة الفرد إما بالتقبل الإيجابي أو الرفض للموضوع الذي يواجهه.

### 5-4- المكون السلوكي:

يمكن التعرف عليه من خلال الاستجابة العملية نحو موضوع الاتجاه بطريقة ما، ويتضح المكون السلوكي فيما يثير موضوع خروج المرأة للعمل، في ترك الزوج زوجته، أو الأب ابنته الخروج للعمل.

### 6- تشكيل الاتجاهات:

هناك بعض الطرق التي تساهم في تشكيل الاتجاهات حددتها (سلوى محمد عبد الباقي، د ت: 94-95) فيما يلي:

6-1- الآباء والأمهات والأقران والجماعات المرجعية: بالرغم من أننا نميل إلى الاعتقاد بأننا نشكل اتجاهاتنا بشكل مستقل، إلا أن البحوث أكدت تكرار أن اتجاهاتنا تتأثر بالأفراد الذين يلعبون دوراً هاماً في تربية الأبناء في مراحل حياتهم الأولى وبالتالي تتواصل الاتجاهات سواء لفظياً أو بطريقة غير مباشرة ويكون لها تأثير عميق علينا .

فالتأثير الواضح للاتجاهات الوالدية يمكن أن نتأكد منه من الدراسات التي اهتمت بهذه النقطة على سبيل المثال: DELL Aw1976 §Tedin Achour 1974 عندما وجدنا هذه التأثيرات في مرحلة المراهقة ن والشباب التي تأثرت بالبيئة المنزلية وجدنا أنه حينما يلتحق الأبناء بالجامعات والمعاهد وتغير اتجاهاتهم بعمق نتيجة للتأثيرات الجديدة لجماعات الأقران وضغوط الجماعات المرجعية .

فقد توصل نيوكمب ( nyoccamp ) 1943، أن اتجاهات طلاب الجامعة في السنوات المتقدمة والنهائية تختلف تماماً عن اتجاهات والديهم . ويفسر ذلك نيوكمب بأن الجامعة التي تتم فيها إجراء هذا البحث bemmingtoncoll اتجاهات. مي للاتجاه الليبرالي، إلا أن الطلاب الجدد الذين التحقوا بهذه الجامعة كان معظمهم من أبناء المحافظين، وبالتالي يساندون الحزب الجمهوري، ولكن الطلاب القدامى قد ساندوا وجهات نظر أساتذتهم .

وبالطبع تبدو متابعة اتجاهات الطلاب والطالبات مصدر هام لمعرفة مصادر تغير اتجاهات.

**6-2- نظرية الارتباط الشرطي الكلاسيكية:** إن الأساس الجوهري الذي يعتمد على الارتباط الشرطي الكلاسيكي هو المزوجة أو الارتباط الذي يحدث بين المثيرات التي تحدث في نفس الوقت.

ففي تجربة بافلوف (pavlofe) الشهيرة، تم الارتباط بين حدوث سيل اللعاب كاستجابة لسماع صوت الجرس، وهنا يكون صوت الجرس هو المثير المحايد والذي يحدث ليثير نفس الاستجابة وسيل اللعاب كمثير محايد . وبشكل مشابه تحدث هذه العملية خلال تشكيل الاتجاه نتيجة لتكرار أزواج من المفاهيم المحايدة مع أحد المعاني الاجتماعية، أو الإيجابية أو السلبية .

فعلى المثال، كلمة طالب بمعناها المحايد تشير لنوع من المكانة العلمية، ولكن إذا ارتبطت هذه الكلمة بصفة متحدر يتطلب بعض الارتباطات، كنتيجة لوجود أنماط جامدة، ثم الاستقرار عليها في وصف الطالب بكلمة متحدر، ويبدو أن الارتباط بالنمط الجامد متشابه مع ما حدث مع كلب بافلوف، وارتبط سيل اللعاب مع جرس معين .

**6-3- التدعيم والتعلم الآداتي:** على أسس الارتباط الشرطي الكلاسيكي والتي ترى أن تشكيل الاتجاه يتم بشكل أتوماتيكي، وهذا يعني أن الفرد سلمي في هذا الموضوع، وهنا نجد أن وجهة نظر التعلم الآداتي أو الارتباط الإجرائي، تؤكد على التدعيم في تشكيل الاتجاه فحينما يستقبل الفرد موافقه اجتماعية على اتجاهه يمثل هذا تدعيماً للاتجاه وعلى النقيض إذا كان الاتجاه لا يلقى موافقة لن يتم تدعيمه، وبالتالي يكون هنا الاعتماد

الأساسي على مصدر الموافقة بالنسبة للمراهقين الذين يقفون في مواجهة آبائهم، ويتمردون عليهم في الكثير من الصور مثل التدخين أو غيره، ولكنه يتلقى تدعيماً من زملائه وأقرانه وبالتالي يكون تأثيرهم من معارضة والديهم .

**6-4- النمذجة والتعلم بالملاحظة :** كما نقول دائماً " الأفعال أقوى من الكلمات " نرى أن بانديروا ( pandora ) 1977 قد يوضح أننا غالباً ما نتعلم استجاباتنا الجديدة من ملاحظتنا، ومحاولتنا تقليد دور النماذج. ومن خلال النمذجة يكتسب الأطفال الاتجاهات المختلفة من والديهم أكثر من مجرد التوجهات اللفظية المباشرة . وفي بعض الحالات يتأثر الأطفال أكثر من الكلمات التي يتلقونها من الكبار .

**6-5- إدراك الذات وتشكيل الاتجاه :** بالرغم من أننا في العادة نفترض أن الناس يتصرفون بطرق تنسق مع اتجاهاتهم، ونتوقع أن يكون السلوك لخدمة اتجاهاتهم، وقد ناقش علماء النفس الاجتماعيين هذه النقطة وتوصلوا إلى أنه ليس دائماً يعبر السلوك عن اتجاه .

لقد ذكر benns في نظرية إدراك الذات أن الناس لا يتصرفون دائماً كما يشعرون أو يعتقدون . وبالتالي نستدل أحيانا عن اتجاهات من السلوك، وإذا كان هذا الافتراض صحيحاً (أكل الأيسكريم لأنني أحبه ) يجب أن نعيد هذه العبارة ( أحب الأيسكريم لأنني آكله ) والناس الغير قادرين على إستبطان ذواتهم بدقة لا يستطيعون وضع تفسير، أو سبب سلوكياتهم التي يقومون بها.

من خلال ما سبق نستنتج أن الاتجاهات هي نتاج لعديد من الخبرات الحياتية المختلفة وهي ثمرة أو نتاج للعديد من الخبرات الحياتية المختلفة، وفي نفس الوقت هناك أشخاص لهم أهمية في حياتنا يؤثرون أيضاً في اتجاهاتنا، بالإضافة إلى الطرق التي نتعامل فيها مع المعلومات التي تتعلق بالعالم.

#### 7- وظائف الاتجاهات :

إذا كانت الدافعية الأساسية للاتجاه، هي المحافظة على بقاء الإنسان، يفترض أن اتجاهاتنا لها أربع وظائف أساسية هي : التوافق، الدفاع عن الأنا، التعبير القيمي، المعرفة، فالتوافق والأنا الدفاعي تخدم احتياجات عملية، فهي تمكننا من تنظيم وتوفيق سلوكنا، لكي نحصل على الاستحسان ونتجنب العقاب. ووظائف التعبير القيمي والمعرفة في الجانب الآخر تشبع الاحتياجات العليا والتي تتعلق بتحقيق الذات. (سلوى محمد عبد الباقي، د ت: 88)

كما أن الاتجاه يحدد طريق السلوك ويفسره، وينظم العمليات الدفاعية والانفعالية، والإدراكية حول بعض المجال الذي يعيش فيه الفرد كما أنه ينعكس في سلوك الفرد، وفي أقواله، وتوجه استجاباته للأشخاص،

والأشياء والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة، بالإضافة إلى أنه يحمل الفرد على أن يحس ويدرك ويفكر بطريقة محددة إزاء موضوعات البيئة الخارجية. (حامد عبد الله عبد السلام زهران، 1984: 138)

كما أن الاتجاهات تؤدي عدداً من الوظائف على المستوى الشخصي و الاجتماعي بحيث تمكن الفرد من معالجة الأوضاع الحياتية المختلفة على نحو مثمر فعال وهذه الوظائف حسب ما حددها (عبد الحميد، 1993: 475) تتمثل فيما يلي:

**7-1- وظيفة منفعية:** تشير هذه الوظيفة إلى مساعدة الفرد على إنجاز أهداف معينة، تمكنه من التكيف مع الجماعة التي يعيش معها، لأنه يشكل اتجاهات متشابهة لاتجاهات الأشخاص الهامين في بيئته الأمر الذي يساعده على التكيف مع الأوضاع الحياتية المختلفة النجاح فيها، وذلك بإظهار اتجاهات تبين تقبله لمعايير الجماعة وولائه لها .

**7-2- وظيفة تنظيمية و اقتصادية:** يستجيب الفرد للاتجاهات التي يتبناها، إلى فئات من الأشخاص، أو الأفكار، أو الحوادث، أو الأشياء، أو الأوضاع، وذلك باستخدام بعض القواعد البسيطة المنظمة التي تحدد سلوكه حيال هذه الفئات، دون ضرورة اللجوء إلى معرفة جميع المعلومات الخاصة بالموضوعات، أو المبادئ السلوكية التي تمكنه من الاستجابة للمثيرات البيئية المتباينة على نحو ثابت، ومنسق، وتحول دون ضياعه في متاهات الخبرات الجزئية .

**7-3- وظيفة تعبيرية:** توفر الاتجاهات للفرد فرص التعبير عن الذات، وتحديد هوية معينة في الحياة المجتمعية، وتسمح له بالاستجابة للمثيرات البيئية على نحو نشط وفعال الأمر الذي يضيف على حياته معنى هام، ويجنبه حالة الانعزال أو اللامبالاة .

**7-4- وظيفة دفاعية:** تشير الدلائل إلى أن اتجاهات الفرد ترتبط بحاجاته، ودوافعه الشخصية أكثر من ارتباطها بالخصائص الموضوعية أو الواقعية بموضوعات الاتجاهات، لذلك قد يلجئ الفرد أحياناً إلى تكوين اتجاهات معينة لتبرير بعض صراعاته الداخلية أو فشله حيال أوضاع معينة، للاحتفاظ بكرامته، وثقته بنفسه أي أنه يستخدم هذه الاتجاهات للدفاع عن ذاته.

### 8- العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات :

ومن العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات حددها (راضي محمد الكبيسي، 2000: 215-216)

فيما يلي :

**8-1- الدوافع والحاجات:** تعمل الحاجات والدوافع والرغبات على تكوين وتشكيل الاتجاهات فهي تعتبر بمثابة القوى المحركة للفرد على العمل والنشاط وهي التي توجهه نحو الأشياء والأهداف المرغوب بها، كما أنها تحدث مدى استجابة للمؤثرات المحيطة به فتوجهه إلى أشياء بعينها، وينجذب إلى أهداف خاصة لأنها تحقق له حاجاته، ومن هذا كان اختلاف الأفراد في المجتمع الواحد.

**8-2- المؤثرات الثقافية:** تلعب الثقافة دوراً هاماً في تشكيل اتجاهاتنا لما تشمل عليه من نظم دينية أخلاقية واقتصادية وسياسية واجتماعية مختلفة، فالإنسان يعيش في إطار ثقافي يتألف من العادات والتقاليد والمعتقدات والقيم وهذه جميعاً تتفاعل تفاعلاً ديناميكياً يؤثر في الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته أكانت أسرته أو مدرسته، بمعنى أن اختلاف الجماعات التي ينتمي إليها الفرد وتؤثر في كتسابه لاتجاهاته ومعتقداته . ويؤكد بليز 1969 أن المدرسة بما تقدمه للتلميذ من ثقافة تساعد على تشكيل اتجاهاته .

**8-3- الأنماط الشخصية العامة:** تؤثر بعض الصفات الميزاجية والشخصية في تكوين الاتجاهات فتجعل الفرد محصناً ضد التأثير ببعض الاتجاهات في حين يكون عرضة للتأثر الشديد باتجاهات أخرى وقد ذكر بليز 1959 أنه قد أجريت دراسة لفحص الارتباط بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء والانبساط والاتجاهات، واتضح من نتائج هذه الدراسة أن صفت الانطواء تساعد على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات محافظة بينما تساعد صفة الانبساط على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات تقدمية فورية وإن كان هذا لا يمثل قاعد عامة.

**8-4- ما يتعرض له الفرد من حقائق ومعلومات :** تنمو الاتجاهات وتشكل تلبية للحاجات وتبعاً لما يتعرض له الفرد من حقائق ومعلومات، فقد يكون لدى الطلاب معلومات قليلة عن الحرب الكيماوية والبيولوجية لذلك لا تتكون عندهم اتجاهات نحو تلك الأمور، أما إذا نشرت إحدى الصحف سلسلة من المقالات عن حقائق هذا النوع من الحرب، وعرف الناس من خلال تلك المقالات الآثار التدميرية الشاملة التي تحدثها الغازات السامة على الأعصاب وكذلك الجراثيم والفيروسات فقد ينمو لديهم اتجاه سلمي قوي ضد الحرب الكيماوية، وقد ينمو اتجاه موجب قوي نحو نزع السلاح والتحكم في تلك الأسلحة .

**8-5- المؤثرات الوالدية الجماعية:** يعتبر الوالدين من أقوى العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الفرد وسائر أعضاء الأسرة حيث وجد أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه وذلك من خلال عملية التطبع الاجتماعي، وقد بينت الدراسات التي انصبت على طريقة تكوين التحيز الجنسي في الطفل الناشئ، أن اتجاهات التعصب ضد بعض الأجناس لا تكون موجودة عند الطفل الصغير وإنما تتكون بالتدرج عنده بعد أن

يبدأ في التعرف على اتجاهات والديه ومعتقداتهما، وهذه الاتجاهات تبقى آثارها في شخصية الفرد وفي توجيه سلوكه حتى في الكبر.

### 9- النظريات المفسرة للاتجاهات :

هناك مجموعة من النظريات الكبرى التي حاولت تفسير الاتجاه، ولكل نظرية من هذه النظريات توجهها ورؤيتها في هذا التفسير، وسيتم عرض هذه النظريات كما حددها كلا من (أحمد عبد اللطيف وحيد، 2001: 51-52) و(زين العابدين درويش، 1993: 104-110) و (أحمد عبد اللطيف وحيد، : 46) و(أرنوف وتيج، د ت: 325) كالتالي:

### 9-1- نظرية التحليل النفسي :

تؤكد هذه النظرية أن لاتجاهات الفرد دوراً حيوياً في تكوين "أنا" و "الأنا" يمر بمراحل مختلفة ومتغيرة من النمو منذ الطفولة إلى مرحلة البلوغ، متأثرة بذلك بمحصلة الاتجاهات التي يكونها الفرد نتيجة لخفض أو عدم خفض توتراته، وأن اتجاه الفرد نحو الأشياء يحدده دور تلك الأشياء في خفض التوتر الناشئ عن الصراع الداخلي لمتطلبات الهو الغريزية وبين الأعراف والمعايير والقيم الاجتماعية، إذ يتكون اتجاه إيجابي نحو الأشياء التي خفضت التوتر، أو يتكون اتجاه سلبي نحو الأشياء التي أعاققت أو منعت خفض التوتر، ويمكن لاتجاهات الفرد أن تتغير إذ ما تم دراسة ميكانيزمات الدفاع لديه والحلول التي تقدمها وكذلك الأعراض التي من خلالها يخفض من توتراته، ويتم ذلك عن طريق إخفاض الفرد للتحليل النفسي، بتبصرة بأساس توافقاته المصطنعة وما يصاحبها من وجود اتجاهات قبول أو رفض .

### 9-2- النظرية السلوكية :

لتفسير الاتجاهات وتغييرها استخدمت وجهة نظر هذه المبادئ المستمدة من نظريات التعلم سواء نظريات الارتباط الشرطي أو نظريات التعزيز، فالاتجاهات هي عادات متعلمة من البيئة على وفق قوانين لارتباط وإشباع الحاجات.

استخلص روزونو من تجارب إشتراطية أن الاتجاهات استجابة متوسطة متعلمة، ويمكن تكوينه وتعديله باستخدام التعزيز اللفظي .

وإن استخدام صور من التعزيز الإيجابي اللفظي أو التعزيز اللفظي السلبي لحجج المؤيدة أو المعارضة للرأي، يؤدي إلى تغيير في الرأي نحو الحجة التي كانت قريبة زمنياً من التعزيز الإيجابي وبعيدة عن التعزيز السلبي، وافترض روزونو أن تغيير الرأي يؤدي إلى تغيير الاتجاه .

## 9-3- النظرية المعرفية :

تندرج في إطار هذا الاتجاه كل التصورات النظرية التي اهتمت أساساً بأثر المعلومات الملائمة للاتجاه على البناء المعرفي للفرد .

فنظرية الأنساق المعرفي لروزنبرج وأبلسون تذهب إلى أن، الاتجاه حالة وجدانية مع أو ضد موضوع أو فئة من الموضوعات ترتبط عادة بمجموعة من المعارف أو المعتقدات، وأن الاتجاهات ذات نفسية منطقية وأنه إذا حدث تغيير في أحد المكونات أو العناصر فإن ذلك سيؤدي بالضرورة إلى تغيير في الآخر وعليه فإن أي تغيير في المكون الوجداني للاتجاه سيؤدي إلى تغيير في المكون المعرفي والعكس صحيح، لذا لا بد من وجود أنساق بين المكونين، وهذا الاتساق في بنية الاتجاه هو الذي يسمح لنا بالتمييز بالسلوك.

ويصف روزنبرج ديناميات اتزان الاتجاه فيقول: "إذا كانت العناصر الوجدانية والمعرفية للاتجاه في حالة اتساق، كان الاتجاه ثابتاً ومستقرًا، أما إذا كانت هذه العناصر في حالة عدم اتساق بدرجة تفوق حدود احتمال الفرد، فإن الاتجاه يكون في حالة عدم استقرار وفي هذه الحالة يحدث عادة تنظيم للاتجاه ينتج عنه إما رفض للرسائل أو القوى الجديدة التي أوجدت عدم الاتساق بين المكونين الوجداني والمعرفي وعندها تستعاد حالة الاستقرار للاتجاه القديم . أو أن يحدث تفتيت الاتجاه عن طريق عزل العناصر المعرفية والوجدانية غير المتسقة عن بعضها البعض، أو يحدث تغيير بحيث يؤدي إلى تكوين اتجاه جديد.

## 9-4- نظرية التعلم الاجتماعي:

الافتراض الأساسي لهذه النظرية هو أن الاتجاهات النفسية متعلقة بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم العادات وصر السلوك الأخرى ومن ثم فإن المبادئ والقوانين التي تنطبق على تعلم أي شيء تحدد أيضاً كيفية اكتساب الاتجاهات فالفرد يستطيع أن يكتسب المعلومات والمشاعر بواسطة عمليات الترابط والاقتران بين موضوع ما وبين الشحنة الوجدانية المصاحبة، والمحدد الرئيسي في تكوين الاتجاهات هي تلك الترابطات التي يعايشها الفرد لموضوع الاتجاه.

كذلك يمكن أن يحدث تعلم الاتجاهات عن طريق التدعيم فإذا تلقى الفرد أو التلميذ بعض الدروس في علم النفس و استمتع بها، فإن ذلك سوف يمثل تدعيماً له وبالتالي يميل لأن يتلقى دروساً أخرى فيما بعد في هذا العلم، كذلك أن الاتجاهات يمكن تعلمها من خلال التقليد، فالشخص يقلد الآخرين وخاصة إذا كانوا أقوياء، أو ذوي أهمية بالنسبة له . فالأطفال يقلدون الكبار وخاصة الوالدين، والمراهقين يقلدون أصدقائهم أو من يعتبرونهم نماذج قدوة .

والخلاصة أن نظريات التعلم تؤكد أن الترابط والتدعيم والتقليد هي الآليات أو المحددات الرئيسية في اكتساب وتعلم الاتجاهات وأن الآخرين هم مصدر هذا التعلم وأن اتجاه الفرد أو التلميذ في صورته المتكاملة يتضمن كل الترابطات والمعلومات التي تراوحت عبر كل ما تعرض له من خبرات سابقة.

#### 10- طرق قياس الاتجاهات :

عمل علماء النفس الاجتماعي على إخضاع الاتجاه القياسي نظراً لأهميته وحتى تصبح نتائجه علمية دقيقة " والقياس النفسي حسب جيلفورد 1954، استازي 1976 هو وصف البيانات بشكل حسابي ... وهدفه الأسمى هو تحقيق الوصفي الموضوعي للظواهر النفسية والسلوك بصفة عامة "، وهناك عدة مقاييس ذكر (بودربالة محمد، 1997: 27-28) أهمها فيما يلي:

#### 10-1- مقياس ثيرستون :

يتلخص هذا المقياس في المقارنة بين شئيين أو مشيرين لتوضيح أيهما أفضل من الآخر أو أقوى " وقد صمم على أساس أن لكل موقف تدرجاً معيناً يبدأ بالإيجابية المتطرفة وينتهي بالسلبية المتطرفة، ونشر عام 1928 في دراسة لثيرستون حول التعصب القومي ووجهت إنتقادات لهذا المقياس، منها أنه " يحتاج على عدد هائل من المقارنات الزوجية حتى في حالة وجود عدد من المتغيرات".

#### 10-2- مقياس بوجاردوس :

صمم من طرف العالم بوجاردوس بعد إجرائه عدة بحوث تدور حول قياس وتحليل المواقف المتحيزة أي مواقف الحب والكراهية التي يحملها أبناء المجتمع اتجاه الأقليات القومية والعنصرية في المجتمع. واستعمله في دراسة أعدها لقياس اتجاه أفراد المجتمع الأمريكي نحو الزواج الولايات المتحدة الأمريكية .

#### 10-3- مقياس أوزغود :

ويسمى مقياس التمايز اللفظي أنشأه أوزغود، سوسي وطانينام سنة 1957، وموضوع الاتجاه يقدر على عدة مقاييس مكونة من عدة صفات ثنائية القطبية مثلاً: جيد، سيء، وقوي، ضعيف، والهدف منه التعرف على أين يضع الفرد مفهوماً معيناً. لأن بين القطبين درجات متفاوتة في القوة من واحد إلى سبعة أو من واحد إلى خمسة مع تمثيل الحياد بالوسط المتمثل في الرقم أربعة أو ثلاثة إذا كان من واحد إلى خمسة .

#### 10-4- مقياس ليكرت :

إستخدم ليكرت خمسة إختبارات تعبر على درجات مختلفة من الموافقة وعد الموافقة حول الموضوع المراد قياسه ... بحيث أن لكل عبارة خمسة إختيارات يطلب من المجيب أن يختار إجابة واحدة من خمسة إجابات على النحو

التالي : أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، أعارض، أعارض بشدة، وتعطي هذه الإجابات درجات من خمسة إلى واحد إذا كانت الجملة تعبر عن معنى مؤيد للاتجاه وتعطي عكس هذه الدرجات من واحد إلى خمسة إذا كان معناها معارض .

مما سبق عرضه نستنتج أن الاتجاهات تعتبر قوى محرّكة وموجهة لسلوك الفرد ، لذلك أدركت أهميتها القصوى فنشأت اتجاهات لقياسها وأصبح هنا كقياس لها لهدف فهم سلوك الأفراد والتنبؤ بهذا السلوك ومن ثمة ضبطه وتوجيهه.

## خلاصة:

الاتجاه هو ميل الفرد لموضوع ما يحتمل الإيجاب والسلب ، ومن مكوناته نجد الاتجاه المعرفي، الانفعالي، والسلوكي، حيث تنمو الاتجاهات وتتأثر بعوامل مختلفة منها تأثير الوالدين، ووسائل الإعلام، كما أن للاتجاه أنواع منها ما هو عام وخاص ، وجماعي وفردى، وآخر سلبي والثاني إيجابي، كما يتميز الاتجاه بعدة خصائص منها تكوينات افتراضية و أنها نتاج التعلم ، كما تتميز بالثبات والتغيير، وتطرقنا إلى أهم النظريات المفسرة لتكوين الاتجاه كنظرية هايدر، ونظرية سكينر، والنظرية المجالية والوظيفية ثم ذكرنا عدة طرق لقياس الاتجاه منها طريقة ثيرستونوبوجاردوسوأوزغود وأخيرا طريقة ليكرت.

# الفصل الثالث

## علم النفس الإيجابي

تمهيد

- 1- نشأة علم النفس الإيجابي
- 2- تعريف علم النفس الإيجابي
- 3- خصائص علم النفس الإيجابي
- 4- مبادئ علم النفس الإيجابي
- 5- أهمية علم النفس الإيجابي
- 6- أهداف علم النفس الإيجابي
- 7- مجالات البحث في علم النفس الإيجابي

خلاصة

تمهيد:

كترس علم النفس جانبا كبيرا من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، لكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطقاته النظرية في تناول الجانب المضيء في حياتهم مثل (الشعور بالسعادة، والتسامح، والتفاؤل، والصمود، والحمد، والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة ونوعية الحياة وجودتها).

ومن هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس، خصوصاً الإيجابية منها مطلباً إنسانياً ملحا، بعد ما خاض البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أزقت الإنسانية طويلاً وعظمت من آثارها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية بمشاعر الحزن والاكتئاب، ونشأت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير في حياة الإنسان، ذلك العمم الذي يبحث عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليه عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية.

لهذا سنتناول في هذا الفصل نظرة تاريخية لنشأة علم النفس الإيجابي وتعريفه بالإضافة إلى خصائص علم النفس الإيجابي ومبادئه وأهميته وأهدافه وصولاً إلى مجالات البحث في علم النفس الإيجابي.

## 1- نشأة علم النفس الإيجابي:

إن تاريخ علم النفس الإيجابي قديم حديث، حديث من حيث النشأة الفعلية وذلك سنة 1998 على يد مارتين سليجمان، ولكنه قديم من حيث الإشارات، فقد تحدث علماء النفس على جوانب إيجابية في شخصية الإنسان مثل السيكولوجي والفيلسوف الأمريكي وليام جيمس الذي ألف كتابا بعنوان "أنواع التجربة الجينية" وأفاد أن السعادة هي بؤرة الحياة الإنسانية السوية، ويمكن أن يسقط على من يسعون إلى السعادة ويتمتعون بها وصف الأصحاء نفسيا. (فيصل عباس، د ت: 104)

كما بحث سيكولوجيون آخرون في جوانب إيجابية أخرى من حياة الإنسان مثل البريطاني فرانسيس غالتون الذي بحث في الموهبة، وكارل غوستاف يونغ اذلي بحث في مبدأ الكمال الشخصي، وفكتور فرانكل الذي بحث في معنى الحياة بالنسبة للإنسان. (معمرية بشير، د ت: 104)

وقد ابتداء هذا المصطلح مع إبراهيم ماسلو سنة 1954 في كتابه "الدوافع الشخصية" وهو من رواد علم النفس الإنساني وصاحب مفهوم تحقيق الذات الذي يحتل رأس هرم الحاجات الإنسانية (مصطفى حجازي، 2012: 22)

ومن بين الإشارات القوية أيضا إلى علم النفس الإيجابي في الكتابات النفسية السابقة الكتاب الذي أصدرته ماري جاهودا سنة 1958 بعنوان "المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية"، حيث يعترف كل من سليجمان وكريستوفر بيترسون سنة 2004 بأن الرؤية العلمية التي طرحتها ماري جاهودا في مسألة الصحة النفسية الإيجابية تعد إحدى اللبنات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي اليوم وفي المستقبل، فقد طرحت في كتابها ستة عمليات ترى أنها تسهم في إحداث الصحة النفسية الإيجابية وهي: (تقل الفرد لذاته، عملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل أو البزوغ والنبوغ، تكامل الشخصية، الاستقلالية أو الحرص على التفرد، الإدراك الدقيق للواقع، السيادة أو السيطرة على البيئة أو البراعة والتفوق أو التمكن البيئي. (معمرية بشير، د ت: 104-105)

هذه بعض الإشارات السابقة لنشأة علم النفس الإيجابي التي بينت أن علماء النفس بمختلف مدارسهم ومشاريعهم فقد تناولوا في دراساتهم كثيرا من الجوانب الإيجابية والمشرقة في حياة الأفراد كتغيرات ثانوية في كثير من الأحيان، دون التركيز عليها، ولكن كان تركيزهم أكثر على الجانب اللاسوي والمرضي من النواحي النفسية والعقلية والوجدانية كالخوف والقلق والاكتئاب والانفعال واليأس والانتحار وغيرها.

أما الولادة الفعلية لعلم النفس الإيجابي كاتجاه جديد لعلم النفس كانت سنة 1998 كنتيجة مباشرة، لملاحظات وأعمال مارتن سليجمان وزملائه وعلى وجه الخصوص ما يتعلق بدراسة ظاهرة العجز المكتسب أو المتعلم، حيث يقول سليجمان في كتابه "السعادة الحقيقية" سنة 2002 أنه لما فاز بأغلبية ساحقة في انتخابات رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس سنة 1998 قال (فزت ... ولكمن ما هي الرسالة؟). (مارتن سليجمان، 2005: 40)

وقد حث سليجمان علماء النفس على الشغل على تنمية المواهب والفضائل وتحسين حياة الأسياء، وصولاً إلى حالة الازدهار الإنساني، ويعتبر سليجمان من خبراء العلاج المعرفي للاكتئاب والمرض النفسي، وقد كان في الأصل معالجا سلوكيا، ومع بروز طريقة العلاج المعرفي لوضعها بيك في جامعة بنسلفانيا تحول سليجمان إلى إتباعها وممارستها، وهي أساسا تركز على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية والانحزامية بالأفكار الواقعية والإيجابية فعلم النفس الإيجابي هو الابن المباشر للعلاج المعرفي على الصعيد العملي.

لقد وضع سليجمان هدفا لعلم النفس الإيجابي يتمثل في التحول من الانشغال الوحيد بإصلاح أسوأ الحالات في الحياة إلى بناء أفضل الصفات، إذ لا بد من توازن ما بين علاج الاضطرابات وبين بناء الإمكانيات والإيجابيات. (مصطفى حجازي: د ت، 23)

لقد أطلق سليجمان من خلال رئاسته للرابطة الأمريكية لعلم النفس ورشة كبرى في دراسات علم النفس الإيجابي، وكان له إسهام شخصي بحثي مهم فيها، من خلال العديد من الدراسات، واستقطبت هذه الورشة عددا مهما من الاختصاصيين الذين أصبحوا رواد علم النفس الإيجابي من أبرزهم بالإضافة إلى سليجمان كل من: داينر، مياهايلاي، بترسون، فريدريكسون، كليفتون، بندورا، تايلور، كارفر، شرير، هيدت، وسواهم كثير. (مصطفى حجازي: د ت: 25)

كما ظهرت العديد من المؤلفات المهمة التي تبحث في أسس وإنجاز علم النفس الإيجابي، وتأسست عدة مجالات، وأطلقت عدة دراسات في جامعات مختلفة من العالم أبرزها برنامج علم النفس الإيجابي اذلي يديره سليجمان ذاته في جامعة بنسلفانيا، بالإضافة إلى المؤتمرات والندوات الدولية مثل قمة علم النفس الإيجابي عام 1999 والمؤتمر الدولي الأول لعلم النفس الإيجابي عام 2009، وأنشأت عدة جمعيات ورابطات تهتم بهذا العلم الجديد.

## 2- تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس بشكل عام هو ذلك العلم اذلي يدرس اتجاهات الأفراد وانفعالاتهم ودوافعهم وسلوكهم والتفاعلات القائمة بينهم داخل نطاق الجماعة، كما أنه يهتم بدراسة الثقافة والأبنية والمؤسسات التي يؤسسها وينشئها الأفراد والجماعات، إن علم ساحر وخلاب لأن العاملين في حقله هم الذين لديهم المعرفة الأساسية والضرورية أو اللازمة لتشخيص وفهم عقليات الأفراد واتجاهاتهم وأنماط سلوكهم، كما أن علماء النفس لديهم القدرة على الفهم العميق والإلمام بالخبرات الذاتية للأفراد وسلوكياتهم عند مواجهتهم لموقف من المواقف الخاصة تلك المواقف التي تحدث داخل الجماعات التي ينتمون إليها. وباستخدام هذه المعرفة وهذه النظريات الخاصة بعلم النفس فإن علماء النفس يكونون قادرين على تقييم البرامج التدخلية لتحقيق الأغراض والأهداف الإيجابية، وهذا ما يمثل أفضل تمثيل لمصالح علم النفس الإيجابي. (ليزا سبنيول وستودينجر، 2006: 207)

يعرف الصبوة علم النفس الإيجابي Positive psychology بأنه الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والحصل الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والحصل والارتقاء بها لإيجاد إنسان ذا شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة لا تنتظر إلى ما هو كائن بالفعل فقط بل تسعى وتنتظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلا. (محمد الصبوة، 2006: 14)

فعلم النفس الإيجابي يقوم على تعظيم للمهارة التي يمتلكها جميع الأفراد وهي مهارة الكفاح من أجل بلوغ هدف ما، والتي تؤدي إلى بناء السمات البشرية الإيجابية واستخدامها في مكانها الصحيح. (حسن الفنجرى، 2008: 48)

إن علم النفس الإيجابي هو علم دراسة القوى الإنسانية الإيجابية التي تساهم في مساعدة الأفراد على كافة المستويات سواء جسديا أم نفسيا أم اجتماعيا، لأن المساعدة على اكتشاف الخصائص والسمات الإيجابية في شخصية الفرد وتنميتها سوف يساهم في تحقيق الكثير من المزايا التي تساعدهم على مواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات التي قد تواجههم في سياق حياتهم اليومية وتساعدهم على الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة بجدية وفاعلية. (Leak & Leak, 2006 : 207-223)

وعلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي هو ذلك الفرع من فروع علم النفس الحديث اذلي يبحث في الجوانب الإيجابية الإنسانية وتفعيل دور السواء من أجل رقي الفرد وتقديم المجتمع حتى يصل إلى الوجود الإنساني الأفضل. (عادل العدل، 2008: 01).

وعلم النفس الإيجابي يقدم لنا دعوة مفادها أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، كما أن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها، وهذه الخبرات بعضها قابل للتعديل والآخر غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الإنسانية الحقيقية. (سيد الوكيل، 2010: 153)

من خلال ما سبق نستنتج أن علم النفس الإيجابي يهتم بتحقيق هدفان عامان أولهما فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات والمجتمعات من الازدهار وذلك من خلال توظيف أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية لا بالتركيز عليها وذلك بإلقاء الضوء على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية و تنميتها وثانيهما إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الإيجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية بحيث تمكن البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الأساسي والمتمثل في وصف راحة البال.

### 3- خصائص علم النفس الإيجابي:

من بين أهم ملامح علم النفس الإيجابي التي اختص بها كما وضحها سليجمان هي:

- رفضه التام لما يعرف بالنسبية الأخلاقية ويؤسسها الرفض على أن هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقا متعددة للتعبير عنها تحظى باعتراف وتقدير الغالبية العظمى من البشر العاديين في كل الثقافات، وأن الالتزام بهذه السمات والفضائل الأخلاقية والتعبير عنها سلوكيا يزيد من احتمالات السعادة.

- من الملامح الأخرى المميزة أيضا لعلم النفس الإيجابي تمييزه بين اللذة البدنية وعملية الإشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان عندما يعيش حالة التدفق أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته في حالة عامة من الوله والعشق والهيام لدرجة نسيان الذات والآخر والسياق والوقت.

- علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي، ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصلا إلى الرضا عن الات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

- وكتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، ولك من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلفة أو المرضية بل التركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن

هذه المكامن والفضائل وتعهدتها بالرعاية النفسية يفضي بذاته إلى فهم الإنسان لاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة، ألا وهو التفكير السلبي. (Leak, G.K & Leak, K.: 207-223 : 2006)

#### 4- مبادئ علم النفس الإيجابي:

يقول سيلجمان أن علم النفس الإيجابي يقوم على ثلاث أعمدة: الأول دراسة الانفعالات الإيجابية، والثاني دراسة السمات الإيجابية وأهمها جوانب القوة والفضيلة وكذلك القدرات كالذكاء والرياضة، والثالث دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والأسر القوية والبحث الحر، وكلها مؤسسات تدعم الفضيلة التي بدورها تدعم الانفعالات الإيجابية وتساندها، والانفعالات الإيجابية مثل: الثقة، الأمل، الإيمان ليس في يسر الحياة فقط، وإنما في عسرها أيضا، ففي أوقات الشدة يكون فهم المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والأسر القوية والصحافة الحرة ات أهمية مباشرة في أوقات الشدة يكون لبناء جوانب القوة والفضيلة مثل الصمود والاتساق الشخصي والبصيرة والمساواة والولاء أهمية تفوق أهميتها في الأوقات الطيبة. (سليجمان: 2005: 10)

وحسب آشور شاون (Achor Shawn) أحد المختصين الأمريكيين الذين كتبوا حول السعادة والتفاؤل فإن علم النفس الإيجابي له سبع مبادئ حسب (Achor Shawn, 2010: 45) هي:

**4-1- أصل السعادة:** إن العقول الإيجابية لها فوائد (مزايا) بيولوجية بعكس العقول الحيادية أو السلبية هذا المبدأ يعلمنا كيف نجعل عقولنا تستقر على الإيجابية من خلال تحسين منتوجيتنا وأدائها.

**4-2- نقطة الارتكاز والرافعة:** تجربتنا في العالم ومقدرتنا على النجاح فيه تتغير بانتظام حسب تفكيرنا، هذا المبدأ يعلمنا كيف يمكننا تعديل ذهنياتنا بالكيفية التي تمنحنا القوة لكي نكون أكثر ارتياحا ونجاحا.

**4-3- تأثير:** عندما تتمسك عقولنا بنموذج مركزا على التوتر والسلبية، ونحمل أنفسنا الفشل، ها المبدأ يعلمنا كيف نمرن عقولنا من جديد لإيجاد نماذج الإمكانية، إن نستطيع أن نرى ونغتتم الفرص أينما ولينا وجوهنا.

**4-4- الانتعاش:** في خضم التوتر والهزيمة، ستشق أهاننا طرقا لتساعدنا على الاجتهاد، هذا المبدأ يدور حول إيجاد طريق هني لا يقودنا فقط للخروج من دائرة الفشل، ولكن يسمح لنا أن نكون أسعد وأكثر نجاحا بفضله.

**4-5- دائرة:** عندما تخيم التحديات ونكون مغلوبين على أمرنا، منطلق أذهاننا قد تحطفه العواطف، هذا المبدأ يعلمنا كيف نسترجع السيطرة والتركيز أولا على الأهداف الصغيرة، ثم تدريجيا توسيع الدائرة لتحقيق أهداف أكبر فأكبر.

**4-6- قاعدة العشرين ثانية:** تحمل التغيرات المستدامة تبدو مستحيلة، لأن إرادتنا محدودة، وعندما نخوننا الإرادة نسقط مجدداً في عاداتنا القديمة ونستسلم للطريق الأقل مقاومة، هذا المبدأ يبين الطريق لإجراء تعديلات طاقوية صغيرة نستطيع إعادة رسم طريق أقل مقاومة واستبدال العادات السيئة بعادات حسنة.

**4-7- استثمار الحل الاجتماعي:** في خضم التحديات والتوتر شبكة السند الاجتماعية القوية هي أكبر متنبئ بكل من الأداء والسعادة، بدل الخضوع والانطواء على النفس، فالناس الأكثر نجاحاً يستثمرون أصدقاءهم أو خلاصهم وأفراد العائلة لدفع أنفسهم للأمام.

#### 5- أهمية علم النفس الإيجابي:

ترجع بدايات علم النفس الإيجابي إلى عام 1998 في وقت السلم والرخاء في الولايات المتحدة على يد مارتين سيلجمان ولذا فإننا قد نعتقد أن علم النفس الإيجابي ينتعش تحت تأثير الظروف الإيجابية السوية في المجتمع فقط، أما إذا توقفت عجلة الظروف الجيدة فإن العالم سيعيد توجيه موارده نحو الدفاعات والانهيار وتوجيه تعاطفه نحو دراسة ضحايا الاضطرابات وسوف تتفوق الانفعالات السلبية على الانفعالات الإيجابية، وهذا لا يعني أن علم النفس الإيجابي عليه أن ينسحب من معترك الحياة، بل إنه يصبح أكثر أهمية وإيجابية في أوقات الشدة، لأننا في أوقات الشدة نكون في حاجة أكثر إلحاحاً لاستخدام مبادئ علم النفس الإيجابي للتغلب على هذه الشدائد، فدراسة الانفعالات الإيجابية كالثقة والتفاؤل والأمل تعيننا بطريقة أفضل عندما تكون الحياة صعبة، وفي أوقات الشدة أيضاً يكون فهمك وبناء القوة والفضائل مثل التكامل والاعتدال والشجاعة والرؤية الصحيحة للأشياء والولاء أكثر إلحاحاً، وفي أوقات الشدة يصبح دعم ومساندة المؤسسات الإيجابية مطلباً مهماً وجوهرياً، ولأن علم النفس الإيجابي يركز على ما هو إيجابي فإنه بالتالي يمثل أفضل السبل لمساعدة الأفراد في أوقات الشدة لأن من يعانون من القلق والاكتئاب والاضطراب بصفة عامة في حاجة ماسة إلى من يخفف من معاناتهم وفي حاجة إلى من يحثهم على التمسك بالفضيلة والقدرة والأصالة والهدف والتكامل، كما أن التخفيف من الشعور بالمعاناة يعتمد على تنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية، فالانفعالات الإيجابية تبطل الانفعالات السلبية، كما أن الفضائل ومواطن القوة تعمل في اتجاه مضاد للشعور بالأسى والاضطرابات النفسية وقد تكون هي المفتاح لبناء القدرة على استعادة القوة بعد الضعف. (ليزا اسبنول وستودينجر، 2006: 420-421)

وعلم النفس الإيجابي يركز على الجوانب الإيجابية الجيدة لدى الفرد والتي تساعد على العيش في مستويات مرتفعة من السعادة، بمعنى الإحساس بالعواطف والمشاعر الإيجابية والشعور بأن الحياة جديرة بأن نعيشها لأن التفاؤل يدفع الفرد إلى تخطي الفشل وتحمل تحديات الحياة كما أن التسامح يحرر الفرد من الشعور بالمرارة والضعينة حول خبرات الماضي وآثاره السلبية. (صفاء الأعرس وآخرون، 2005: 7)

وقد أكدت آراء الكثير من علماء النفس على أن علم النفس الإيجابي له فائدة كبيرة في ميدان العمل وفي الموارد والتنمية البشرية وتنمية القوى الإنسانية عبر مراحل العمر المختلفة، وأن له دورا كبيرا في زيادة الرضا ومستوى الدافعية والإنتاجية في أماكن العمل. (Martin, 2005 : 111-131)

كما أن له دورا كبيرا في زيادة الفاعلية الإنتاجية والاقتصادية في ميدان العمل والإنتاج، وها ما يعطي لعلم النفس الإيجابي دورا كبيرا في الميدان الصناعي، وفي الميدان الاقتصادي ساهم علم النفس الإيجابي في زيادة القدرة على فهم سلوك المستهلك وهذا ما يترتب عنه الكثير من الإيجابيات المتعلقة بالمبيعات وبزيادة الموارد الاقتصادية. لأن استعمال لعواطف والمشاعر الإيجابية في موقع العمل وفي التعامل مع المستهلك خاصة في حالات البيع والشراء يكون له مردوده الإيجابي على زيادة عمليات البيع والشراء. (Sandra et al, 2007 : 30-40)

كما أن لعلم النفس الإيجابي دور كبير في زيادة جودة الحياة وذلك من خلال استخدام التعزيز الإيجابي في إدارة السلوك التنظيمي وخلق الدافعية للإنجاز والعمل على زيادة طرق البحث عن النجاح وتجنب الفشل. وفي الميدان التربوي أكد الكثير من علماء النفس على أن لعلم النفس الإيجابي دور فاعل في العملية التعليمية، حيث أكد كل من تريجنسين وآخرون على أن لعلم النفس الإيجابي دور فاعل في تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم وجعلهم أكثر تفاؤلا ومرونة وأملا في المستقبل وهذا بدوره سو يؤثر تأثيرا إيجابيات في عملية التحصيل والتفوق، لأنه سوف يفتح أمامهم مجالا أكثر للتركيز والإبداع والتحمل والثقة بالنفس والمرونة في التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم في عملية التحصيل، لأن مساندة الطالب بصفة عامة والمضطرب بصفة خاصة وتنمية النواحي الإيجابية لديه من قوة وتفاؤل وشجاعة وأمانة ومثابرة تكون أكثر فاعلية وأهمية من التركيز على علاج الاضطراب أو الضعف الذي يعاني منه الطالب، أو إزالة مشكلته فقط، وبصفة عامة يعد التعزيز الإيجابي أفضل وأهم من التعزيز السلبي خاصة في الميدان التربوي، وعلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي يساهم بدور كبير في تقويم وتنمية شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه وبالتالي فإن لك يساهم في تحصيله مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية. (Trejensen et al, 2004 : 163-172)

بالإضافة إلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي له دور هام في عملية العلاج النفسي لأنه يقدم العديد من التقنيات الإيجابية في العلاج النفسي ولأجل ذلك أفرد لنفسه فرعا من العلاج النفسي يسمى بالعلاج النفسي الإيجابي القائم على الاهتمام بالسماة الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح بينما العلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف وينمي ويدعم مناطق

القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب مثلا لا يقوم على تقديم العقاقير فقط، وإنما يقوم على إيجاد أساليب إيجابية في الحياة. (حسن الفنجري، 2008: 42)

وقد أكدت العديد من الدراسات على أن علم النفس الإيجابي له فاعلية في خفض الاكتئاب وذلك من خلال زيادة المشاركة الإيجابية والتركيز على الانفعالات الإيجابية بدلا من استهداف الأعراض الاكتئابية وأن التدريبات النفسية الإيجابية تساهم بشكل كبير في التقليل من الأعراض الاكتئابية بل أنها تؤدي بشكل كبير إلى علاج فعال للاكتئاب أكثر من غيرها من تكتيكات العلاجات النفسية الأخرى. كما أن استخدام إستراتيجيات العلاج النفسي الإيجابي تساهم في التخفيف من حدة أعراض قلق المستقبل. (الفنجري، 2008: 43)

وقد أكدت الدراسات الإكلينيكية الحديثة أيضا على أن علم النفس الإيجابي له دور كبير في زيادة فاعلية وقيمة عملية الإرشاد النفسي وعلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي يلعب دورا هاما وحيويا في الكثير من المجالات والميادين التي يساهم فيها علم النفس بصفة عامة. (Sandra, 2007 : 30-40)

#### 6- أهداف علم النفس الإيجابي:

الصحة النفسية ليست مجرد غياب المرض، لكونها تتخطى ذلك إلى الاستمتاع بالحياة وتحقيق الذات، فقد عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها ليست الخلو من الأمراض ولكنها حالة أكثر إيجابية تبدو في الصلاحية الجسمية والانفعالية والاجتماعية. والإيجابية ليست مجرد اختفاء السلبية ولكن تخطيها إلى اكتساب أنماط سلوكية جديدة وهادفة تؤدي إلى رقي الفرد وتقدم المجتمع وهو أمر يتعدى تحقيق الفرد لذاته إلى عملية تحقيق الوجود الإنساني الأفضل ومساعدة الآخرين.

ويستهدف علم النفس الإيجابي التركيز على تنمية القوى البشرية ومساعدتها على اكتشاف النواحي الإيجابية في الأفراد وتنميتها والتعالي عن أو تجاهل الجوانب السلبية لديهم وبالتالي تلاشيها، سعيا إلى تحقيق التوافق والصحة النفسية. (Brain, 2005 : 79)

ويسعى كذلك للوصول إلى السعادة وتحقيقها، والسعادة هنا ليست سعادة فردية قائمة على الملذات وإتباع الأهواء ولكنها سعادة قائمة على مراعاة عادات المجتمع وقيمه وأعرافه ومبادئه ومثله ومصالحه، وهذا معناه أن علم النفس الإيجابي لا يدعونا إلى النظر للحياة نظرة أحادية أو غير واقعية، ولكنه يدعونا إلى تدبر الأمور والبحث عن الشيء الإيجابي فيها والبعد عن السلبيات والمغصبات وتلافيها، لأن الاقتراب منها سوف يشعرونا بالكآبة والحز، ومن هنا فإن علم النفس الإيجابي بشكل عام يسعى لتهيئة الظروف التي تحقق أفضل درجة من الوجود الإنساني الجيد. (عادل العدل، 2008: 10)

## 7- مجالات البحث في علم النفس الإيجابي:

قوم التصور النظري لعلم النفس الإيجابي على ثلاث مكونات وهي في نفس الوقت مجالات البحث فيه وهي:

## 7-1- دراسة الخبرة الإيجابية الآتية أو المشاعر الإيجابية:

إن الحياة السعيدة هي الحياة التي تعظم من شأن الانفعالات الإيجابية وتقلل من شأن الانفعالات السلبية والألم والكآبة والحزن والتشاؤم والانحزام النفسي، بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى لاتي يدور ول الخبرات الإيجابية الآتية القيمة مثل الوجود الأفضل والقناعة والرضا عن الماضي، والأمل والتفاؤل حول المستقبل، والتدفق والسعادة في الحاضر.

## 7-2- دراسة السمات الإيجابية للفرد:

أي دراسة القوى والفضائل والقدرات والأنشطة من قبيل القدرات المعرفية والشجاعة والاستبسال والشكر والامتنان والكرم والمعروف، والأصالة والمثابرة والحساسية للجمال وتدوقه والتفهم الوجداني والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

## 7-3- دراسة الحياة ذات المعنى:

وهي التي تحققها مؤسسات التطبيق الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والأقران والزملاء والأصدقاء والمجتمع بأسره، وما يشيع فيه من ثقافات متعددة، إذ يرى علم النفس الإيجابي أن الخصال الإيجابية والعبرية والمواهب والانفعالية الإيجابية يتسارع نموها وتطورها ومن ثم تزداد الإنتاجية والإبداع إذ ما نشأ الإنسان في ظل المؤسسات التي تنشأ على الأخلاق والفضائل الإنسانية السامية. (معمرية بشير، د ت: 153-154).

ومن التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي ما يلي:

1-تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، الإبداع داخل المنزل والمدرسة.

2-تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل، المعنى، التفاؤل ومساندة الذات.

3-تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم دينامية الحب، التلقائية، الأصالة، الالتزام والانتماء

4-تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.

5- تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة والتواصل والغيرية بين الأشخاص.

6- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع، والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية. (أبو حلاوة، 2014: 17)

أي أن علم النفس الإيجابي يركز على كل ما هو إيجابي لتحسين مختلف جوانب حياة الإنسان في الأسرة والعمل وفي المجتمع.

## خلاصة:

من خلال ما سبق نرى أن علم النفس الإيجابي تيار حديث في علم النفس، قام وبدأ ينمو في مواجهة الهيمنة المرضية على علم النفس اذلي ركز جل جهده على علاج أسوأ الحالات، بينما عليه في الواقع أن يهتم ببناء أفضل للغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي والتي تتمثل في قياس وفهم الحالات في الحياة وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها المدنية وصولاً إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجيدة أو الطيبة.

فهناك عمل كبير ينتظر علماء النفس والمختصين في هذا الميدان وذلك من خلال القيام بدراسات وأبحاث حول الجوانب الإيجابية والقوى والفضائل الإنسانية والتي من شأنها المساهمة في وضع أسس ومبادئ واضحة المعالم لعلم النفس الإيجابي.

# الفصل الرابع

## بعض متغيرات علم النفس الإيجابي في ضوء الدراسة الحالية

تمهيد

أولاً: السعادة.

1- تعريف السعادة

2- مكونات السعاد:

3- النظريات المفسرة للسعادة

ثانياً: جودة الحياة

1- تعريف جودة الحياة

2- أبعاد جودة الحياة

3- الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصف وتفسير جودة الحياة

4- التوجهات النظرية لجودة الحياة

ثالثاً: التفاؤل

1- تعريف التفاؤل

2- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم

3- النظريات التي تناولت مفهوم التفاؤل

تمهيد:

يهدف علم النفس الإيجابي إلى دراسة كل ما يؤدي إلى نجاح الإنسان في الحياة بدلا من دراسة صيغ الفشل و مواطن الضعف وذلك بالتركيز على عديد من الموضوعات المؤدية إلى ذلك كالمرونة النفسية، جودة الحياة، أساليب الحياة، الذكاءات المتعددة، الرضا عن الحياة، فاعلية وتقدير الذات، ... إلخ. وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى ثلاث متغيرات فقط خاصة بالدراسة الحالية المتمثلة في كل من السعادة وجودة الحياة والتفاؤل، حيث سنتناولها بشيء من التفصيل فيما يخدم هذه الدراسة.

أولاً: السعادة.

### 1-تعريف السعادة:

ما زال مفهوم السعادة حتى يومنا هذا من المفاهيم الغامضة التي حيرت العلماء، فعلى الرغم من الدراسات العديدة حول هذا الموضوع إلا أنه لم يتم التوصل إلى تعريف عام ومشارك لمفهوم السعادة. و ينظر العلماء إلى الشعور بالسعادة من زاويتين:

- زاوية نفسية-وجدانية: تشمل الشعور بالمتعة واللذة، والفرح والسرور، ومشاعر الأمن والطمأنينة.

- زاوية عقلية معرفية: تتضمن ما يدركه الفرد من رضا عام عن حياته أو أحد جوانب حياته الخاصة.

ولا يوجد خلاف بين النظريتين السابقتين لأنّ الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجوده، و يدركها بعقله بالتالي لا نستطيع الفصل بين ما هو وجداني وما هو عقلي، فالسعادة التي نلاحظها في سلوك السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة متكاملة و لا يمكن الفصل بينها و هي (الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، والجانب النفس-حركي يظهر فيما يعبر به السعيد عن سعادته سواء بالكلام أو لغة الجسد). (مرسي، 2000: 40)

وبناءً على ما سبق حاول العلماء تعريف السعادة، فركز بعض العلماء على واحدة من وجهتي النظر السابقتين، فيما حرص البعض الآخر على التوفيق بين الناحية الوجدانية والمعرفية وتقديم تعريف شامل لمفهوم السعادة.

ويعرف معجم علم النفس و السعادة على أنّها "حالة من المرح و الهناء، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي (المحروفي، 2012: 13)

أما مايرز (MAIREZE) و دينير (DENIR) (1995) فقد أشارا إلى أنّ "الدرجة المرتفعة من السعادة تتحدد على أساس ثلاثة مكونات هي تكرار الوجدان الإيجابي، والغياب النسبي للوجدان السلبي، والإحساس بالرضا عن الحياة). (خليفة، 2009: 07)

وهناك من اعتبر أنّ الصحة الجسدية والصحة العقلية، والتوازن الوجداني أبعاد أساسية للسعادة كالبهاص الذي عرف السعادة بأنها "انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور، وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن و العقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة. (البهاص، 2009: 332)

وكما عرف كل من جابر و كفا في السعادة على أنها " حالة من المرح و الهناء وإشباع الدوافع، و لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل. (اليحفوفي، 2006: 946) ومن العرض السابق لتعريفات مفهوم السعادة يتبين لنا أن السعادة لا تقتصر فقط على المشاعر الإيجابية و لكن تتعداها إلى رضا الفرد عن الجوانب المختلفة لحياته (الحياة الأسرية، و الحياة المهنية، و الحياة الاجتماعية)، حيث غالبا ما تترافق مشاعر السرور والبهجة التي تتضمنها السعادة مع مجموعة أخرى من السمات الإيجابية كالتفاؤل و الأمل. حيث أن جل التعريفات ركزت على الوقت الحاضر من حياة الإنسان، كما ركزت التعريفات أيضا على المعيار الشخصي للسعادة؛ فالفرد هو من يقرر فيما إذا كان سعيداً أم لا.

## 2- مكونات السعادة:

أثار موضوع السعادة الكثير من الجدل حول فيما إذا كانت الوراثة هي المحدد الوحيد له، أم أن البيئة تلعب دوراً كذلك في السعادة. وبعد الكثير من النقاشات والأبحاث توصل سيلجمان وآخرون (Seligman et al) في أواخر التسعينيات إلى صياغة معادلة توضح السعادة ومكوناتها الأساسية وفق التالي:

$$H = S + C + V$$

حيث تشير H إلى مستوى الشعور بالسعادة الذي يختبره الإنسان، أما S فتشير إلى الوراثة و C تتضمن ظروف الحياة ، فيما تشير V إلى العوامل الطوعية أو المقصودة. ويرى العلماء بأن كمية و نوعية السعادة التي يختب رها الإنسان هي عبارة عن وظيفة لكيفية تفاعل العوامل الثلاث السابقة مع بعضها البعض. (Haidt,2006 :91) وفيما يلي توضيح لمكونات السعادة الثلاثة (الوراثة، وظروف الحياة، و العوامل المقصودة).

## 2-1- الوراثة:

أو كما يسميها البعض بالمستوى القاعدي للسعادة، فقد وجد العلماء كماك Mack أن السعادة خاصية مورثة وثابتة بشكل كبير خلال حياة الإنسان، حيث أن حوالي 50% من التباين في مستوى الشعور بالسعادة بين الأشخاص يمكن تفسيره بالفروق الوراثية؛ وبمعنى آخر هناك بعض الأشخاص الذين يولدون سعداء أكثر من غيرهم، و يبقى الإنسان يتحرك ضمن هذا المدى المحدد وراثياً (Mack ; 2009 : 23)

بالإضافة إلى الدور الكبير الذي تلعبه الوراثة في السعادة أشار علماء النفس كسيلجمان وليويوميرسكي إلى وجود عنصر آخر يدخل ضمن المستوى القاعدي للسعادة، ويعمل إلى جانب المورثات على حفظ السعادة ضمن مدى محدد وهو ما يسمى اصطلاحاً بطاحونة اللذة ويصف هذا المصطلح سرعة تكيف أو تعود الإنسان على الأشياء الإيجابية التي تحدث له واعتبارها من الأمور المسلم بها، فالفرد يعمل وتتراكم إنجازاته في جميع

الأصعدة وكلما حصل إنجاز جديد ارتفع مستوى توقعاته، وعلى هذا يتكيف الفرد مع الأوضاع التي تترافق مع إنجازاته بسرعة و يتطلع لتحقيق المزيد حتى يشعر بالمزيد من السعادة وهكذا. (Lyubomirsky, 2010 : 19)

**2-2- ظروف الحياة:**

ويقصد بها "العوامل الديموغرافية التي لا يمكن تغييرها (العرق، والجنس، والعمر، والإعاقة) والعوامل التي يمكن تغييرها مثل (الثروة، والحالة الزوجية، ومكان السكن)

وترى ليوبوميرسكي وتاك Lyubomirsky & Tkach أن تأثير هذه العوامل الديموغرافية على السعادة هو تأثير مؤقت و يميل للتبدد مع مرور الوقت، بالتالي فإنها لا تؤثر على السعادة بشكل جوهري، حيث أنها تسهم بحوالي 10% من تفسير التباين في السعادة. إضافة إلى أن الناس يتكيفون بسرعة مع التغيرات التي تحدث في العوامل الظرفية (كالثروة، والسكن) (Tkach & lyubomirsky, 2006 : 185)

وتشير لوبيز إلى أن امتلاك هذه الأشياء هو قاعدة أفضل للسعادة من عدم امتلاكها فهذه الظروف قد تساعد الناس ليصبحوا أكثر سعادة مما هم عليه دونها، لكنها ليست بجد ذاتها شرط كاف للسعادة الدائمة. ولكن الإنسان وبناءً على ما سبق قد يكون عرضة لخطر الدخول ضمن ما يسمى دورة القضاء على السعادة التي من شأنها أن تخفض مستوى شعور الفرد بالفرح والسرور، وتبدأ هذه الدورة بعلاقة بسيطة هي أنه كلما رغب الإنسان في زيادة ما يملكه كلما أصبح أكثر ميلاً للتعاسة، ويمكن توضيح ذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\text{السعادة} = \text{ما يملكه الفرد} / \text{ما يرغب به الفرد}$$

وعلى هذا فإنّ السبب الرئيسي لدخول دورة تحطيم السعادة هو أنّ طموحات الفرد تميل لأن تكون بعيدة جداً عن الواقع و تلاحق النجاح المادي فقط حيث أنّ العامل الحاسم فيما يتعلق بالمال هو تطلعات الفرد المادية بغض النظر عن الدخل الفعلي.

### 2-3- العوامل الخاضعة لسيطرة الفرد أو العوامل الطوعية:

وتعرّف هذه العوامل أو الأنشطة بأنها "أفعال أو تدريبات يختار الفرد ممارستها والالتزام بها، وقد تكون هذه الأنشطة أفكار أو سلوكيات تعمل على تعديل مفهوم الفرد لنفسه وحياته والعالم بشكل عام. ( Lopez, 2008 : 27)

وتعد هذه العوامل الطوعية هي الأكثر أهمية من ضمن مكونات السعادة وذلك للأسباب التالية:

- كونها الأكثر آنية و قابلية للتغيير.
- لأنها تعد وسيلة لتغيير ظروف الحياة بشكل إيجابي.
- كونها تسهم بحوالي 40 % من تفسير التباين في الشعور بالسعادة.

فمعظم الباحثين يرون أنّ السعادة محددة بشكل أكبر بحالة العقل أكثر من كونها محددة بالظروف الخارجية، فالشخص السعيد ليس شخص في ظروف ثابتة، لكنه شخص بمجموعة مواقف (حالات، اتجاهات) ثابتة، ونوعية الأفكار التي يملكها و يؤمن بها.

### 3- النظريات المفسرة للسعادة:

ظهرت العديد من النظريات التي حاولت تقديم تفسير للشعور بالسعادة، بعضها اعتمد على وجهات النظر الفلسفية، و بعضها الآخر اعتمد على وجهات النظر البيولوجية والفيزيولوجية، في حين اعتمدت أخرى على وجهات النظر النفسانية والاجتماعية. وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي قدمت تفسي ارت متنوعة حول السعادة:

### 3-1- نظريات المتعة أو اللذة:

تمتد جذور هذه النظريات إلى مذهب النفعية لبنتهام Bentham (1978) وتقوم على افتراض أساسي مفاده أن السعادة هي عبارة عن غلبة السرور على الألم، وأن السرور هو الأمر الوحيد المفيد للإنسان.

وقد ميّز هايبرون (Haybron) بين ثلاثة أصناف لنظريات المتعة، الصنف الأول ينظر إلى المتعة على أنّها داخلية (جوهرية) وهذا النوع من النظريات يؤكد على وجود شعور

عام ومشترك لكل التجارب الممتعة غير قابل للتحليل، في حين أنّ الصنف الثاني ينظر إلى المتعة على أنّها عرضية (خارجية) حيث تؤكد هذه النظريات على أنّ موقف الإنسان تجاه الخبرة هو ما يجعلها سارة و ممتعة. في حين أنّ النوع الثالث يؤكد على النظرة الموقفية، فوفقاً لهذه النظريات الموقف نفسه هو الذي يكوّن المتعة، و موضوع الموقف هو حقيقة وليس مجرد شعور يتكون لدى الإنسان (veenhoven, 2003 : 440)

وأما فيما يتعلق بنوع المتع فقد رأى بعض العلماء بأن المتع الجسدية (الطعام، الشراب، الجنس) هي مفاتيح أساسية للسعادة، بينما تحدث البعض الآخر عن المتع العليا كميل Mill الذي رأى بأنّ المتع الجسدية ملائمة للحيوانات، لكن البشر يبحثون عن إرضاء ما هو أكثر نبلاً. (Franklin, 2010 : 20)

ويشير العلماء إلى أنّ المتع العليا تتشابه مع الجسدية في أنّها لحظية، و لها مردود إيجابي على المشاعر، وتختفي بسرعة، وقابلة للتعود، لكنها أكثر تعقيداً من حيث المثيرات الخارجية، وأكثر ارتباطاً بإدراك الفرد وأكثر تعدداً و تنوعاً من المتع الجسدية.

ولقد تعرض هذا النوع من النظريات لمجموعة من المشكلات وهي:

- إنَّ استخدام السرور و الألم كمعيار وحيد للشعور بالسعادة هو أمر خاطئ.
- تكمن المشكلة الثانية في عتبة السعادة أو معيار التوازن المستخدم لتعريف الشعور بالسعادة في هذه النظريات.
- إضافة لما سبق، ما الذي يعبر عن الشعور بالسعادة؟ هل هي الأحكام ذات الأثر الرجعي (تقييم فترة سابقة) أم المجموع التقريبي للسعادة ال مختبرة في الوقت الراهن. (10 : Seligman & Royzman, 2003 )

### 3-2- نظريات الرغبة:

تقوم نظريات الرغبة على افتراض مفاده أنّ الناس يقضون الوقت و يبذلون الجهد من أجل تحقيق وإشباع رغباتهم، و يتم إشباع الرغبة إذا تمّ الحصول على الحالة المطلوبة وعندها تتحقق السعادة، بالتالي يعتبر تحقيق الرغبة وفق هذه النظريات شرط ضروري للسعادة وتتدرج الرغبات من الرغبات البسيطة وصولاً إلى خطط الحياة طويلة المدى.

وتصنف الرغبات إلى رغبات داخلية (جوهرية) وهي تتضمن رغبة الشخص في شيء ما يجد ذاته دون أن تكون رغبات أخرى هي وراء ذلك، ومثال ذلك استماع الشخص للموسيقا لأنه يرغب في الاستماع لها و ليس لرغبته في شيء آخر، وقد تكون الرغبات خارجية (عرضية) والتي بدورها قد تكون رغبات وسيلية حيث يؤمن الفرد بأنَّ إشباعها سيكون وسيلة لإشباع رغبة أخرى، ومثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على المال لأن ذلك سيكون وسيلة لإشباع رغبته بشراء سيارة.

وقد تكون الرغبات الخارجية تكوينية بشكل كامل وهي عبارة عن رغبات يؤمن الشخص بأنَّ إشباعها يشكّل الإشباع الكامل لرغبة أخرى، ومثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على جائزة لأن ذلك سيشكّل إشباع كامل لرغبته في أن يكون مشهوراً لدى الناس الآخرين. والنوع الأخير للرغبات الخارجية هو الرغبات والتي يؤمن الشخص بأنَّ إشباعها سيكوّن حالة إشباع جزئي لموضوع رغبة أخرى، و مثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على محرّك جديد لأنه يؤمن بأنَّ ذلك سيكون جزء من امتلاك الدراجة النارية التي يعمل على تجميعها. (81 : Tupa, 2006)

### 3- نظريات القمة-القاع والقاع-القمة:

ترى نظرية القاع-القمة أنّ السعادة هي مجرد حالة تتضمن مجموعة من اللحظات الصغيرة السارة والإيجابية، فعندما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فهو يعبر عن نظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته وهذا يشمل جوانب حياته المختلفة كالعمل، والزواج، وغيرها.

أما نظرية القمة-القاع ترى أنّ السعادة عبارة عن سمة من سمات الشخصية، حيث أنها تعتمد على ميل الشخص لتفسير وتقييم الخبرات التي يعيشها على أنها إيجابية. وبكلمات أخرى هناك استعداد وميل عام في الشخصية لتجربة الأشياء بطريقة إيجابية، وهذا الميل يؤثر على التفاعلات الآتية للفرد مع المحيط الذي يعيش فيه أي أنّ الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد و ليس العكس، فالسعادة الكلية أكبر من أجزائها. ومن هذا المنظور يتم تفسير السعادة من خلال شخصية الفرد و اتجاهاته و معتقداته، و مفهومه وتقديره لذاته. ( Furnham & Cheng, 2000 : 22 )

وهناك اتجاه ثالث يعرف بالاتجاه التوفيقى والذي اقترحه كلا من هيدي و ويرنج & Heady Wearing والذي يركز على منظور التفاعل، حيث يعتبر أنّ العوامل الشخصية والعوامل البيئية ذات أهمية متساوية في أثرها على الشعور بالسعادة. ( Deneve & Cooper, 1998 : 200 )

### 3-4- نظرية السعادة الحقيقية:

أعدّ هذه النظرية مارتن سيلجمان ( Seligman ) ( 2002 ) والذي اعتبرها بمثابة تحليل علمي للسعادة. ووفق هذه النظرية تم تقسيم السعادة إلى ثلاثة مكونات أولها الحياة السارة أو الممتعة، ومن ثم الحياة المليئة بالالتزامات (الحياة المشغولة أو النشطة)، وأخيراً الحياة ذات المعنى.

يركز كل من المكونين الأول والثاني للسعادة على الحياة الشخصية للفرد، في حين أنّ المكون الثالث للسعادة يتضمن بشكل جزئي ما هو أكبر وأكثر قيمة من إشباع المتع الذاتية. وفيما يلي عرض لمكونات السعادة وفق ما يراه ( سيلجمان، 2008 : 82 ):

أ-الحياة السارة أو الممتعة: تتضمن هذه الحياة نجاح الفرد في السعي للانفعال الإيجابي حول الماضي و الحاضر والمستقبل، و الحفاظ عليه قدر المستطاع، وتعلّم المهارات التي تزيد من شدة و تكرار ومدة الانفعالات الإيجابية و خفض السلبية منها. وتتضمن الانفعالات الإيجابية حول الماضي الرضا، و القناعة، و الشعور بالإنجاز، (الفخر، والهدوء والسكينة).

في حين أنّ الانفعالات الإيجابية تجاه المستقبل تتضمن الإيمان، والثقة، والأمل، والتفاؤل. أمّا الانفعالات الإيجابية في الحاضر فهي تتضمن المتع والإشباع، والمتع عبارة عن مصادر البهجة لها مك و نوات حسية و انفعالية، وهي سريعة الزوال.

ب- الحياة المليئة بالالتزامات (الحياة النشطة): تتضمن هذه الحياة التزامات الفرد المتنوعة سواء أكانت في مجال العمل أو العلاقات الشخصية. وتعتمد على استخدام نقاط القوة الشخصية المميزة التي يتمتع بها الفرد للحصول على إشباع متنوع في مجالات الحياة الرئيسية كالأسرة، والعمل والحب... إلخ.

وقد توصل سيلجمان وآخرون في هذا المجال إلى تحديد أربع وعشرين قوى شخصية إنسانية، ذات مرونة عالية وقيمة عالمية، تتجمع هذه القوى ضمن ستة تصنيفات عامة وفق (سيلجمان، 2005: 84) فيما يلي:

- الحكمة والمعرفة: وتتضمن الفضول، وحب التعلم، والتفكير النقدي، والإبداع، والذكاء الوجداني، والمنظور.
- الشجاعة: وتتضمن البسالة والإقدام، والمثابرة، الصدق والاستقامة .
- الحب و الإنسانية: وتتضمن الطيبة، و منح الحب و تلقيه .
- العدل: يتضمن المواطنة و الولاء، الإنصاف والمساواة، و القيادة .
- الاعتدال: يتضمن ضبط النفس، التعقل و الحذر، التواضع و البساطة .
- الروحانية و السمو: تتضمن تقدير الجمال، والامتنان، الصفع والرحمة، الروحانية والتدين، روح الدعابة و المرح، الحيوية و الحماس، الأمل و التفاؤل.

ج- الحياة ذات المعنى: تتضمن الحياة ذات المعنى استخدام الفرد للقوى والمواهب الخاصة به، و تسخير ذلك في خدمة شيء ما يؤمن به الفرد بأنه أكبر من ذاته. ومن أهم مجالات الحياة ذات المعنى (الدين ، السياسة، الأسرة حيث تنتج الأنشطة المرتبطة بها إحساس ذاتي بالمعنى في الحياة، وأن الإنسان له هدف ولا يعيش حياته اعتباطاً.

### 3-5- نظرية الحالة الانفعالية:

قام هايبرون (Haybron) صاحب هذه النظرية باستبدال المتعة كمكون أساسي للشعور رون بالسعادة بعامل أكثر معقولة و هو الوجدان الإيجابي حيث يؤمن هايبرون بأنّ السعادة ليست مجرد م ا زج أو متع سطحية مؤقتة لكنها حالة تتضمن على الأقل مجموع انفعالات الشخص و أمزجته بالإضافة إلى النزعات الوراثية التي يملكها.

والجديد الذي قدمه هايبرون هو ما يسمى مركزية الشعور المفترض، حيث يرى بأنّ كل المشاعر يمكن ترتيبها على بعد واحد ذو طرفين (مركزي-محيطي) فهناك متع خارجية يكون لها تأثير طفيف على الشعور بالسعادة (محيطية )، في حين أنّ الحزن على موت شخص عزيز جداً ( شريك الحياة ) هو مركزي و سيكون له تأثير دائم على الحالة الانفعالية للإنسان. (سيلجمان، 2008: 86-87)

وإضافة لما سبق يؤكد هايبرون (Haybron) على أنّ الشعور بالسعادة يتضمن التصديق الانفعالي

للنفس (الإقرار النفسي)، وهو عبارة عن ثلاثة أصناف:

أ- **التناغم**: يصف شعور عام بالأمن و الأمان، و يشمل بعد (راحة البال -القلق ) وبعده (الثقة -عدم الأمان ) وبعده (الضغط -عدم الضغط).

ب- **الالتزام**: ويصف إقرار الفرد لأهدافه و أنشطته، و الالتزام وفق (Haybron) هو عبارة عن إجابة الفرد لسؤال فيما إذا كانت هذه الأهداف تستحق الاستثمار فيها، و يشمل الآلة ازم بعد ( الحيوية -الكسل ) وبعده ( التدفق -الملل).

ج- **المصادقة**: وهي تصف العلاقة مع الحياة، و تتبنى وجهة النظر القائلة بأنّ حياة الفرد الخاصة إيجابية، و تحتوي على الأهداف المنشودة ، وتتضمن بعد ( الفرح -الحزن ) وبعده (الابتهاج -سرعة الغضب).

### 3-6- نظرية المعيار الوجداني الديناميكي:

أسس بريمر (Bremner) نظريته هذه على افتراض مفاده أنّ السعادة تتضمن حكم الفرد على مشاعره و يتم هذا الحكم من خلال صور عقلية مختلفة، حيث أنّ الفرد يعتمد في تذكره للشعور على تذكر الأحداث التي رافقت أو سببت ذلك الشعور، و يعود ذلك إلى أن ذاكرة العواطف ليست كذاكرة الأحداث فالإنسان بطبيعته التطورية لا يعتبر تذكر شعور ما خلال فترة محددة بنفس أهمية تذكر الأحداث و الوقائع. و بناءً على ما سبق يتم تذكر المشاعر ككتلة واحدة مع الحدث، و الذي غالباً ما يكون المفتاح الأساسي الذي يتم من خلاله استدعاء المعلومات مجدداً إلى الوعي.

ووفق هذه النظرية يرى (BREMER) أنّ هنالك محددتين محتملين للشعور بالسعادة هما:

- حكم الفرد حول الشعور الإيجابي هو ما يحدد الشعور بالسعادة، و هو الأفضل لأنّ الشخص لا يمكن أن يكون مخطئاً حول سعادته، فهما كانت نتيجة الحكم هي صحيحة.

- المعيار الفردي للشخص و الذي يتم استخدامه لتحديد فيما إذا كان الإنسان سعيد أم لا، وهذا يفسح المجال أمام الأحكام غير الصحيحة حول السعادة كنتيجة للتطبيق غير الصحيح للمعيار، و قد يكون المعيار نفسه غير صالح.

و يتميز المعيار الفردي بأنه ذو طبيعة ديناميكية، فقد يتغير خلال فترة طويلة من الزمن (مراهقة-الرشد)، و يمكن أن يتغير خلال فترة قصيرة من الزمن كنتيجة لتأثيرات البيئة المختلفة التي يتعرض لها الإنسان. بالتالي ليس هناك معيار ثابت للشعور بالسعادة، و غالباً ما يوضع هذا المعيار من قبل الفرد في وقت حكمه على مشاعره الخاصة. (سيلجمان، 2008: 88)

## 3-7- نظرية المقارنة الاجتماعية:

طرح فينهوفن (Veenhoven) هذه النظرية انطلاقاً من أنّ الشعور بالسعادة ينتج من المقارنة الاجتماعية عبر مقارنة عقلية واعية تتضمن الدرجة التي تتطابق بها تصورات الفرد عن الحياة كما هي في الواقع مع معاييرها حول ما يجب أن تكون عليه الحياة، فكلما كان التطابق أكبر كلما كان شعور الفرد بالسعادة أكبر.

والمعايير التي يستخدمها الفرد في المقارنة متغيرة، فكلما تحسنت شروط الحياة ارتفعت المعايير والعكس صحيح. إضافة لكون هذه المعايير تركيبات عقلية فردية والتي لا

تلائم بالضرورة متطلبات الحياة السعيدة؛ فالإنسان قد يرغب بأشياء مضرّة له كالتدخين (سيلجمان، 2008):

(89-88)

ثانيا: جودة الحياة.

لا ريب في أن الكائن البشري لا تنحصر مقومات حيته في تأمين الحاجات الأساسية والضرورية لبقائه بل تتعدى ذلك إلى ما يشمل كل ما يحسن جودة الحياة للفرد، تتجلى بالأساس في قياس وفهم وبناء مكامن القوة لدى الإنسانية وصولاً إلى توجيه الأفراد والجماعات والمجتمعات نحو السبيل الأفضل نحو الحياة المتوازنة والجيدة بالتركيز على التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي في الحياة، وتختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقاً لذات الشخص، أي ما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط بنا والإمكانات المادية والمعنوية ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من إنسان إلى آخر وأصبح موضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات وسوف نتطرق في هذا العنصر إلى وجهات نظر مختلفة حول جودة الحياة.

### 1-تعريف جودة الحياة:

يعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة ومن بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة، علم النفس حيث تبنى هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية.

### 1-1- لغة:

أصلها من فعل جاد، الجودة، جاد، جود، جودة، أي صار جيداً وهو ضد الرديء، وجود الشيء أي حسنه وجعله جيداً. (البستاني، د ت: 98)

### 1-2- اصطلاحاً:

فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعية، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضّر، تعكس بلا شك مستوى معيناً من جودة الحياة، ويقصد بجودة الحياة بشكل عام: جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي. (Andlmen et al, 1999:106)

وتواترت المفاهيم التي تضم جودة الحياة لتشمل عدة مفاهيم متشابهة كالسعادة، والرضا والحياة الجيدة والرضا الذاتي. فقد حظي مفهوم جودة الحياة اهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحدثاً في مجال علم النفس.

ويشير هارمان (Harman, 1996) إلى مفهوم ظهر في منتصف الستينيات من القرن العشرين، ثم شاع استخدامه في الدراسات المختلفة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في الذي تسعى إليه غالبية المجتمعات، باعتباره وسيلة البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكم

لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية، وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل جودة الحياة، وجودة المواد الخام، وجودة الحياة الزوجية، وجودة آخر العمر، وجودة التعليم، وجودة المستقبل.

ويشار إلى أن مفهوم جودة الحياة جاء امتداد للجهود السابقة في علوم أخرى غير علم النفس، حيث انتظمت بدايات المعرفة لهذا المفهوم في علم الاقتصاد والاجتماع وبالتالي فإن دراسة بدايات المعرفة لهذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكتسب أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع و صانعي القرار السياسي، لحقيقة أن الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمة الإنسانية. (إبراهيم، 2005: 10)

وكما يرى مصطفى الشرقاوي نقلا عن (مصطفى حسنت، 2004: 15) أن جودة الحياة " كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة.

ويلاحظ من التعريفات السابقة أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول تعريف موحد لمفهوم جودة الحياة إلا انه يمكن القول بأنه مفهوم واسع يمثل إشباع الحياة جزء مهما. وأن هذا المفهوم لا يوجد ضمن نظرية محددة ينطلق منها مما جعل العديد من الدراسات تتناول جودة الحياة واكتفت بتحديد المؤشرات الدالة عليها، كما اكتفت دراسات أخرى باعتبار المفهوم مؤشر المفاهيم أخرى مثل الصحة النفسية. إنه نتاج التفاعل بين الحالة الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي تؤثر علي الإنسان.

## 2- أبعاد جودة الحياة:

بعد استعراض العديد من التعريفات لبعض الباحثين حول جودة الحياة والتي خلصوا فيها إلى عدم وجود تعريف محدد وواضح يستند عليه الباحثون لمفهوم جودة الحياة وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من " جريج بوغنار BOUGHNER 2005" ودراسة "بارك BEREK وآخرون 2002"، وتشير الدراسات إلى أن جودة الحياة مرادفة للدرجة أو المستوى وأن جودة الحياة بوجه عام تشير إلى الحياة النفسية، حتى على الرغم من

تضمنين الظروف البيئية في بعض التعريفات وبالتالي فإن هذا المفهوم المركب يتم تقييمه بثلاث ( 03 ) ظروف حددها (frisch et al , 2005 : 125) في:

1-من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة أو الاستمتاع).

2-التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة (العمل، الصحة، العلاقات مع الآخرين)

3- البيانات الديموجرافية بالنسبة لجودة الحياة (المؤشرات الاجتماعية والموارد أو العوائق).

وعادة ما يتحدد في مؤشرين:

**1-2-البعد الذاتي:** ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة، شعور الشخص بالسعادة.

**2-2- البعد الموضوعي:** حدد (العارف بالله الغندور، 1994: 27) البعد الموضوعي في النقاط التالية:

- الصحة البدنية .

- العلاقات الاجتماعية .

- الأنشطة المجتمعية .

- العمل .

- فلسفة الحياة .

- وقت الفراغ .

- مستوى المعيشة .

- العلاقات الأسرية .

- الصحة النفسية .

- التعليم.

الجدول الموالي يوضح مجالات جودة الحياة:

الجدول رقم 01: يوضح مجالات جودة الحياة

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
Being الكينونة (الوجود)	الوجود البدني Physical Being	(أ) القدرة البدنية على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية. (ب) أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة.
	الوجود النفسي Psychological Being	(أ) التحرر من القلق والضغط. (ب) الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح / عدم ارتياح).
	الوجود الروحي Spiritual Being	(أ) وجود أمل في المستقبل (الاستبشار). (ب) أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ.
Belonging الانتماء	الانتماء المكاني (البدني) Physical Belonging	(أ) المنزل أو الشقة التي أعيش فيها. (ب) نطاق الجيرة التي تحتوي الفرد.
	الانتماء الاجتماعي Social Belonging	(أ) القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش معها. (ب) وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات اجتماعية قوية)
	الانتماء المجتمعي Community Belonging	(أ) توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية، اجتماعية،...الخ). (ب) الأمان المالي.
Becoming الصيرورة	السيرورة العملية Practical Becoming	(أ) القيام بأشياء حول منزلي. (ب) العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة.
	السيرورة الترفيهية Leisure Becoming	(أ) الأنشطة الترفيهية الخارجية (التزهر، التريض). (ب) الأنشطة الترفيهية داخل المنزل (وسائل الإعلام والترفيه).
	السيرورة التطورية (الارتقائية) Groth Becoming	(أ) تحسين الكفاءة البدنية والنفسية. (ب) القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة.

المصدر: (محمد سعيد أبو حلاوة، 2010: 07)

### 3- الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصف وتفسير جودة الحياة:

يوجد أربع اتجاهات رئيسة في تفسير جودة الحياة وهي حسب كل من (الغندور، 1999: 18-27)

و(صالح إسماعيل عبد الله، 2010: 43) و(شاهر خالد سليمان، د: 126) هي:

## 3-1- الاتجاه الاجتماعي:

يشير إلى عدد من الجوانب ومن منظور يركز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية لأخرى. حيث يرى أحد العلماء انه يجب الاهتمام أكثر بنوعية العلاقات الاجتماعية أكثر من الاهتمام بالكمية من العلاقات. ومن أهم المجالات في الاتجاه الاجتماعي:

أ- السكان: إن علماء الاجتماع عند اهتمامهم بدراسة جودة الحياة يركزون على المؤشرات الخارجية مثل: معادلة المواليد والوفيات وضحايا الأمراض المختلفة، نوعية المساكن، مستويات تعليمية للأفراد، المجتمع ومستوى الاستيعاب والقبول في مراحل التعليم المختلفة إضافة إلى مستوى الدخل.

ب- العمل: يرتبط مفهوم جودة الحياة بما يقوم به الفرد من عمل أو ما يشغله من وظيفة وثمة محددات هامة يمكن اعتبارها في هذا الصدد أن يكون لها تأثير على تحقيق هذا المفهوم إجرائيا مثل: أوضاع العمل، نفسه والعائد المادي وما يمكن أن يوفره العمل من فرص للحراك المهني والمكانة المهنية مما يكون له تأثيره على حياة الفرد في علاقته بالمهنة، كما أن نوعية الإشراف وعلاقة الزمالة تعد من العوامل الفعالة في تحقيق هذا المفهوم، فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله.

## 3-2- الاتجاه الطبي:

ويهدف هذا المجال إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو النفسية أو العقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء ومتخصصين الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرض من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم.

## 3-3- الاتجاه النفسي:

الإدراك كمحدد أساسي لجودة الحياة فجودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها كما أن جميع متغيرات المنحى الاجتماعي السابق الإشارة إليها تعتمد على تقييم الفرد للمؤشرات المادية الموضوعية في حياته أي أن العوامل النفسية ويعتمد هذا المنحى على عدة مفاهيم أساسية منها: مفهوم القيم، مفهوم الإدراك الذاتي، ومفهوم الحاجات ومفهوم الاتجاهات ومفهوم الطموح و مفهوم التوقع ومفهوم تقدير الذات إلى مفاهيم الرضا والتوافق والصحة النفسية.

وبالتالي فالأساس لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته وهذه العلاقة تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية مثل المدركات التي تظهر من خلالها جودة الحياة الفرد كما ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق الحياة وجودة الحياة يتطلب إلى استماع الأشياء بالشكل تراكمي أن يفهم الإنسان ذاته وقدراته و إمكانيات وتوافق ميوله وقدراته مع اختياراته بما يمكنه من الصحة النفسية والتوافق النفسي وكدالة لمواجهة الضغوط النفسية. وحسب المنحى النفسي هو درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب خصية في النواحي ال نفسية مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والانجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن.

#### 4- التوجهات النظرية لجودة الحياة :

#### 4-1- التوجه المعرفي: يركز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: إن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة.

الثانية: وفي إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة.

ووفق ذلك، وفي هذا المنظور تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة.

4-1-1- نظرية"لاوتن (1997): طرح لاوتن مفهوم طبعة البيئة ، ليوضح فكرته عن جودة الحياة و هي تدور حول الآتي، إن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما:

-الظرف المكاني: أن هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، وطبعا البيئة في الظرف المكاني لها تأثيرات أحدها مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا والآخر تأثيره غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضى الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

- الظرف الزمني: إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابيا كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته. (Argyle ,1999 : 353-363)

#### 4-2- التوجه الإنساني:

يرى المنظور الإنساني أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما:

- وجود كائن حي ملائم . - وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين . ولقد أكد هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على مفهوم الذات self concept.

#### 4-2-1- نظرية رايف (1999):

تدور نظرية رايف حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها رايف بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاط لتحديد معنى السعادة النفسية ذكرها (Ryff, 1989 : 971).

البعد الأول: الاستقلالية تمثل قدرة الشخص على اتخاذ القرارات، يكون مستقل بذاته.

البعد الثاني: التمكن البيئي

البعد الثالث: النمو الشخصي.

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

البعد الخامس: تقبل الذات.

البعد السادس: الهدف من الحياة.

ولقد بين رايف أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة.

#### 4-3- التوجه التكاملي:

#### 4-3-1- نظرية أندرسون (2003) :

شرحنا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذًا من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي و الحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة، فإن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة حددها (مریم شیخی، 2012: 84-85):

- أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.

- أن نضع أهدافا واقعية نكون قادرين على تحقيقها.

- أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا.

- أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد و إلى شعوره بجودة الحياة.

غير أننا في علم النفس الإيجابي نسعى إلى التوجه التكاملي في تفسير جودة الحياة لأنه منظور شمولي في نظريته الكلية.

## ثالثاً: التفاوض

يختلف سلوك الإنسان الواحد من حين لآخر فقد تراه مسروراً متفائلاً نتيجة بعض التصورات التي توحى له بالخير وفي أحياناً أخرى يتغلب عليه توقع حدوث الشر فيكون بذلك متشائم ولهذا سنتعرف على سمة التفاوض وأنواعه والعوامل المؤثرة فيه ونظرياته.

## 1- تعريف التفاوض:

## 1-1- التفاوض لغة:

هو قول أو فعل يستبشر به ، وتفاعل بالشيء تيمن به ، والتشاؤم: من باب شؤم، وشؤم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم، فهو شائم، وتشاءم بالأمر تطير به وعده شؤماً، وترقب الشر. (ابن منظور، د.ت: 257).

## 1-2- اصطلاحاً:

هناك تعريفات كثيرة للتفاوض ذكرت في عشرات المصادر والدراسات تناولته تبعا لتباين العلماء واختلاف توجهاتهم النظرية المتعددة ، وسنعرض بعض التعريفات الخاصة بالتفاوض وهي:

(<http://www.alnoor.se/default.asp>)

- ديمير (1989) : التفاوض بأنه استعداد شخصي لدى الفرد، يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة ايجابية، ومن ثم يكون توجهه ايجابيا نحو ذاته، وحاضره ، ومستقبله.

- مراد واحمد(2001) : التفاوض بأنه حالة وجدانية لدى الفرد في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية ، وهذه الحالة وقتية أو مستديمة اعتمادا على الأحداث الحالية وخبرات الفرد السابقة .

- ولان (1973): بأنه اتجاه أو سمة شخصية تصف، أو تشخص من خلال الحزن والميل إلى الخوف من المستقبل والميل إلى فهم أو إدراك اغلب المواقف والأشياء على إنها غير جيدة.

- الحفني (1978): بأنه اتجاه إزاء الحياة وأحداثها تجعل الفرد لا يرى سوى الجانب المظلم منها.

ويرى الطبيب الإغريقي (هيبوقراط Hippocrate 460-370 ق م ) في تصنيفه، أن اختلاف الأمزجة يعزى الى اختلافات عضوية كيميائية في الجسم. وهي تقابل الأمزجة الأربعة، إذ يشير إلى إن صاحب المزاج السوداوي متشائم وان صاحب المزاج الدموي متفائل. فهو يشير الى ان صاحب المزاج الدموي متفائل ومرح ونشط وممتلى الجسم وسهل الاستشارة وسريع الاستجابة ، ولا يهتم إلا باللحظة الحاضرة ولا يأخذ الأمور بجد ، فهو هوائي ، أما صاحب المزاج السوداوي فمتأمل وبطيء التفكير وثابت الاستجابة ويعلق أهمية بالغه على كل ما يتصل به ويجد صعوبة التعامل مع الناس، واهم ما يميزه الوجوم والانطواء إذ يعتقد (هيبوقراط) ان الناس ينتمون الى احد الأنماط المزاجية الأربعة وهي ( المتشائم المتفائل والخالل والمبتهج). (محمد نعمة حسن، 2008: 27)

**2- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:**

حدد (محمد نعمة حسن، 2008: 32-33) مجموعة من العوامل التي لها تأثير في التفاؤل والتشاؤم حيث حصرها في العوامل البيولوجية والاجتماعية والاقتصادية وكذا السياسية، وهي كما يلي:

**2-1- العوامل البيولوجية:**

كثيراً ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية ، فقد تعود ان يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة ، وينشأ التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الإنسان فيسمح لنفسه ان يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ إن ضبط النفس والنظر الى الناحية السارة دائماً يزيل من التشاؤم والهموم والأحزان التي تسيطر على نفسهم.

**2-2- العوامل الاجتماعية:**

وهي العوامل المتمثلة بالتنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع ، ومن المتوقع ان يكون لها دور كبير في نشأة المفهوم فالمواقف الاجتماعية المفاجئة كمصادفة المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب الى التشاؤم والعكس صحيح الى حد بعيد .

**2-3- العوامل الاقتصادية :**

إن التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانيات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين ، قد اثر من دون شك على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم ، ونظراً للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهات متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جداً بشأن وضع خطط حياتهم، ولاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم .

**2-4- العوامل السياسية :**

إن التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وأنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر، كل ذلك يؤدي الى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد انه عاجز ضعيف مهدر لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي، مما يؤدي الى صراعات نفسية لا تلبث ان تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك .

**3- النظريات التي تناولت مفهوم التفاؤل:**

تعددت النظريات المفسرة للتفاؤل وطرحه , ولكل نظرية لها رؤيتها في هذا التفسير , وسيتم عرض هذه النظريات كما يلي :

## 3-1- نظرية السمات:

إن نظرية السمات تفسر الشخصية على إنها مجموعة من السمات، وهذه السمات تعد صفات ثابتة نسبياً، وهي تؤثر على سلوك الفرد مما يتميز عن غيره من الأفراد، لذا فهي تدل ضمناً على ثبات وعمومية السلوك. (محمد نعمة حسن، 2008: 28)

وتتوقف هذه السمات على عوامل وراثية وجسميه متعلقة بالجهاز العصبي للفرد مثلما تتوقف على عوامل البيئة، وخاصة التعلم والاكْتساب ومن أشهر رواد هذه النظرية ما يلي.

- **جوردن البورت:** يعد من أوائل الذين قدموا نظرية السمات وركز على الفردية والتفرد في الشخصية، وأشار إلى إن السمات لا تكون في العديد من الأشخاص بصورة متطابقة تماماً، بل تكون بطريقة متفردة في كل شخص وصنف السمات بحسب أهميتها (السمات الرئيسية) وهي يصعب ملاحظتها لدى كل فرد و(السمات المركزية) وهي السمات الأكثر شيوعاً في العديد من جوانب حياة الفرد وأخيراً(السمات الثانوية) وتنشأ بوصفها تفضيلات أو سلوكيات موقفيه (محمد حسن علاوي، 1998: 106)

- **كاتل:** يرى كاتل إن السمة الشخصية هي تنظيم خاص يولد السلوك ويحدده معطيا إياه صفة التناسق بحيث يمكن لنا ان نتنبأ به أي بهذا السلوك في أي موقف من المواقف، وذلك لان هذا التناسق هو الذي يمهد لإمكانية التنبؤ(محمود عبد الفتاح عنان، 1995: 48)

وأشار كاتل إلى إن السمات تحدد سلوك الشخص ويمكن ان تحدث على الأقل في مستويين، وبذلك فرق بين السمات العامة التي يمتلكها كل الناس والسمات الفريدة التي يمتلكها شخص ولا يمكن ان توجد لدى شخص آخر، كما أشار الى ان الصفات الشخصية متسعة بصورة واضحة، وفي ضوء ذلك قسم السمات على أنواع متعددة منها سمات المزاجية التي تعكس الاتجاهات التي تشكل أسلوب الفرد، وسمات القدرة التي تتعامل مع المواقف المتغيرات، وأخير السمات الدينامية التي تشكل الدافعية والميول والاتجاهات والنزعات (محمد حسن علاوي، 1995: 107-108)

- **أيزنك:** تلخص نظرية أيزنك على أساس انه يوجد القطبين الرئيسيين للشخصية الانبساط الانطواء، يمكن ان يوصف أفرادا كثيرين جداً بطرائق متباينة باختلاف مواقفهم أو تباينها على قطبي البعد، إذ يقع المتفائل ضمن حدود الانبساطية ويقع المتشائم ضمن حدود الانطوائية، وتعد نظريته من أهم النظريات التي تناولت بعد الانبساط والانطواء، وأعطتها أهمية كبيرة، وعدتها من الإبعاد الأولية للشخصية التي تتكون من مجموعة سمات تقع سمة الانبساط على قطب منها، في حين يقع الانطواء على القطب الآخر، ويتعامد القطبان مع بعد العصائية

(متزن-غير متزن) ويذكر أيزنك إن النمط الانبساطي متفائل والنمط الانطوائي متشائم. (وجدان جعفر جواد الحكاك، 2001: 36)

### 3-2- نظرية الأنماط:

وهي تتشابه الى حد بعيد مع نظرية السمات، إذ إن رواد هذه النظرية يصنفون الناس الى أنماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية أو الجسمية أو النفسية، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات. (نزار الطالب وكامل لويس، 2002: 80).

### 3-3- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن التفاؤل قاعدة عامة للحياة، وهو يتقد أن الفرد يكون متفائلا ما لم يقع في حياته حدث يجعل نشأة عقدة نفسية أمرا ممكنا، ويعني ذلك أن الفرد قد يكون متفائلا جدا إزاء احد المواضيع أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة تجعله متشائما جدا من الموضوع ذاته.

ويعتبر "فرويد" منشأ التفاؤل من المرحلة الفمية، ويذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية مرتبطة بتلك المرحلة والتي تكون ناتجة عن عملية التثبيت فيها والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع (محمد، 1998: 98-99)

وقد أطلق "فرويد" مصطلح التفاؤل الفمي للدلالة علي التفاؤل الظاهر كسمة أو كطبع، ففي الوقت الذي تظهر فيه الشبقية الفمية في نمو الطفل يصبح الصغير على صلة بالأشياء ويتعلم أن يتخذ علاقات معها، ومن ثم فالطريقة التي يحدث بها هذا تبقى أساسية في تحديد العلاقات القادمة مع الواقع وبهذا فكل اتجاه ايجابي أو سلبي نحو الأخذ أو التلقي له أصل فمي و بوجه خاص كلما كان هناك إشباع فمي بارز عادة في الطفولة فالنتائج هي طمأنة الذات والتفاؤل اللذان يدومان طوال الحياة.

### 3-4- نظرية التعلم الاجتماعي:

من بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم من أن بناء شخصية الفرد تتكون " الاجتماعي، ما ذكره كل من " فيل وهالي Fibble&Hall من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم علي ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، لذلك فان سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف وبناء علي ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف، وبالتالي تتكون لديهم توقعات ايجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، في حين قد يفشل البعض في النجاح في أداء بعض المهمات، وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه هذه المواقف، وكثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث

المستقبلية، ومن هنا تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل علي أساس نظرية التعلم الاجتماعي.  
(الأنصاري، 1998: 102)

### 3-5- النظرية المعرفية:

شكلت نظرية Greanwald للتفاؤل نقطة تحول لدي الباحثين، فقد شبه الطبيعة الإنسانية بنظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته.

أما **Snyder** فيرى أن التفاؤل يحتوي علي عنصر يسمي التخطيط والذي يقوم علي حقائق منطقية مجردة والتي تتضمن نوعا من النشاط المعرفي، في حين يرى Andreu 2003 أن المتفائلين يميلون للتركيز علي المعلومات ذات العلاقة القوية بالشخصية فيكونون أكثر إقناعا بالرسائل الايجابية المتعلقة بالشخصية وأقل اقتناعا بالمعلومات السلبية، ولعل أهم الدراسات التي تؤكد علاقة التفاؤل بالجانب المعرفي دراسة Stang et Multin التي أشار فيها إلى ارتباط اللغة والذاكرة والتفكير بالتفاؤل، إذ يستخدم المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات الايجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو في الكلام أو التذكر الحر، فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية. (نجوى، 2002: 75)

من خلال استعراض النظريات التي فسرت (التفاؤل-التشاؤم) تلاحظ الباحثة أن هناك نقاط اختلاف وتشابه بين هذه النظريات. وأن هذه الميزة لا تؤخذ عليها وإنما هي عوامل قوة ساهمت في توضيح معالم هذا المفهوم، فقد ارجع فرويد التفاؤل والتشاؤم إلى المرحلة القمية واعتبر أن الفرد المشبع إشباعا "زائدا" في تلك المرحلة يكون متفائلا" والعكس بالنسبة للمتشاؤم. أما البعث الآخر فقد أكدوا على وجود مفهوم مهم، هو الأسلوب التفسيري التشاؤمي، وهو أحد الأساليب المعرفية ويتكون من ثلاثة أسس هي الاستمرارية والانتشار والتشخيص، وأن الشخص الذي لديه هذا الأسلوب التشاؤمي يستخدم هذه الأسس لتفسير الأحداث الغير سارة، وعكسه المتفائل الذي يفسر الأحداث السيئة بطريقة غير مباشرة، بتقديمه مبررات خارجية وغير ثابتة ونوعية.

# الفصل الخامس

## إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
  - 2- منهج الدراسة
  - 3- عينة البحث الميداني
  - 4- حدود البحث
  - 5- أداة البحث وكيفية تطبيقها.
  - 6- الخصائص السيكومترية للأداة القياس
  - 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة
- خلاصة.

تمهيد:

تتوقف سلامة نتائج الدراسة ودقتها على عدد من المبادئ والأسس العلمية التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار في جميع مراحل وإجراءات التطبيق، وعليه يأتي هذا الفصل الميداني استكمالاً للدراسة النظرية التي حاولت الطالبة من خلالها التعرض للأبعاد المحددة للعلم النفس الإيجابي وذلك من خلال التعرف على اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي.

وقد تم تقسيم هذا الإجراء إلى: الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، عينة البحث الميداني، حدود البحث، أداة البحث وكيفية تطبيقها، تصحيح أداة القياس، وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن كل بحث ميداني يجب أن يكون مسبقا بدراسة استطلاعية منهجية لمعرفة واقعه وتفصيله وعوائقه، وتهيئة المناخ الوجداني لتطبيق وإعداد ما يلزم من المواد والوسائل الأمبيريقية واختبار خطة الدراسة... الخ؛ من أجل تطبيق الدراسة الأساسية في أفضل الصور والحالات، وعليه فقد هدفت الدراسة الاستطلاعية في الأساس إلى تحضير الدّراسة الميدانية الأساسية للبحث هذا من جهة ومن جهة أخرى، استكشاف إجراءات التطبيق من المجتمع الأصلي وخصائص العينة، وبناء أداة البحث في صورتها النهائية، وكذا حساب الخصائص السيكمترية لأداة القياس المصممة في الدراسة الحالية، بالإضافة إلى الوقوف على أهم إجراء البحث في هذا الميدان، سواء من حيث جمع البيانات أو من حيث معالجتها وتحليلها، والتعرف على بعض صعوبات البحث لئتم تفاديها في الدراسة الأساسية .

## 2- منهج الدراسة الأساسية:

من خلال موضوع دراستنا الراهنة والتي تبحث في اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي ( السعادة ، جودة الحياة، التفاؤل)، والذي يستلزم وصف البيانات المتحصل عليها، وعليه فإن المنهج الذي يمكن أن نعتمده في دراستنا هذه والذي رأيناه أكثر ملاءمة هو المنهج الوصفي.

## 3- عينة البحث الميداني :

## 3-1- مجتمع الدراسة الأساسية:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة ، والبالغ عددهم (98) طالبا وطالبة للموسم الدراسي (2018/2019)، وجرى اختيار بقسم علم النفس بجامعة المسيلة كونها مقر دراسة الطالبة .

## 3-2- عينة الدراسة الأساسية وكيفية اختيارها:

تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (70) طالبا وطالبة من بعض طلبة السنة الأولى ماستر السنة الأولى علم النفس العيادي بجامعة المسيلة، وتبلغ نسبتهم (71.42%) من مجموع طلبة الماستر السنة الأولى، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة.

3-3- خصائص عينة الدراسة :

نبدأها بالخصائص الكلية للعينة المدروسة وفق ما يأتي:

من خلال ما سبق، يمكن القول أن عينة طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة يغلب عليها

الصفات التالية:

الجدول رقم 02: الخصائص الكلية لعينة الدراسة

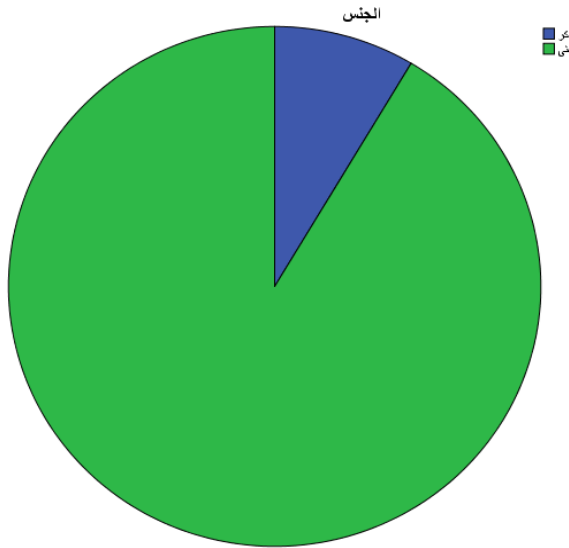
السن		الجنس		المتغير
أكثر من 30 سنة	أقل من 30 سنة	أنثى	ذكر	-
32	38	66	04	العدد
%45.71	%54.28	%94.28	%05.71	النسبة%

1- نسبة 94.28% من الاناث.

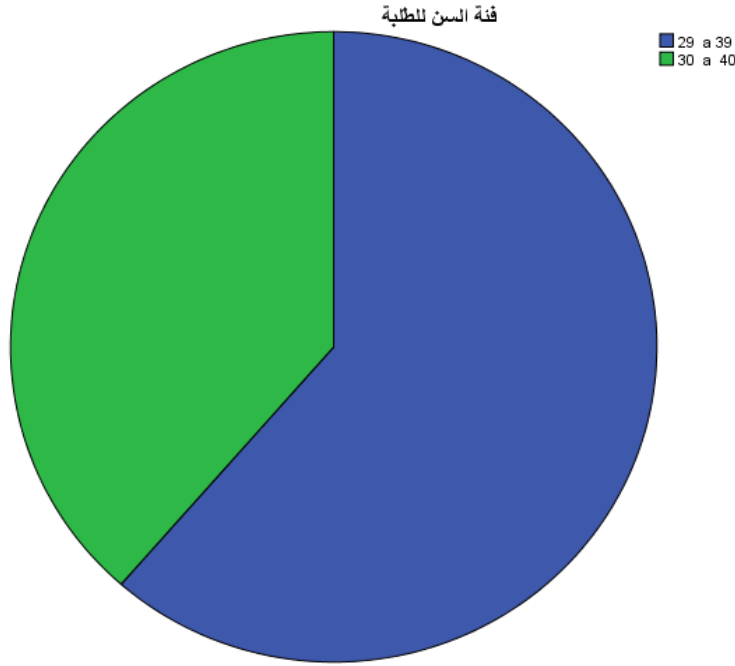
2- نسبة 54.28% أقل من 30 سنة .

والأشكال التالية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيراتها المستقلة:

الشكل رقم (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.



الشكل رقم ( 2 ) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن .



#### 4- حدود البحث:

من البديهي أن يختار الباحث مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة الزمن كافي لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا لاختيار حدود مكانية و زمانية نرى أنّها مناسبة، والتي تعبر عن مجالات لدراستنا هذه ويمكن عرضها كما يلي:

**المجال البشري:** طلبة وطالبات السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي

**المجال المكاني:** قسم علم النفس بجامعة المسيلة.

**المجال الزمني:** بدأ جمع المادة العلمية بداية من تسجيل الموضوع في الإدارة وموافقة اللجنة العلمية للقسم بداية من شهر نوفمبر 2018، أما الجانب الميداني للدراسة الأساسية فقد تم في الفترة الممتدة من (13 أفريل -04 ماي 2019).

#### 5- أداة القياس :

##### 1- تحديد الهدف من الأداة : تمثل الهدف من أداة الدراسة بما يلي:

- قياس طبيعة اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الايجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل).

- الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الايجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) في ضوء متغيري: الجنس، والسن .

## 2- صياغة فقرات أداة القياس:

لصياغة فقرات أداة الدراسة تم القيام بالإجراءات التالية:

- الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) المستعرضة في الدراسات السابقة ، ومقياس التفاؤل ، وجودة الحياة ، وقائمة السعادة وغيرها من الدراسات التي اهتمت بمتغيرات علم النفس الإيجابي ، كما قامت الطالبة بالاطلاع على العديد من الكتب التي اهتمت بموضوع علم النفس الإيجابي .  
- مراجعة المصادر السابقة والموضوعات المشتملة عليها، من أجل تحديد عبارات كل محور من محاور الدراسة وصياغة فقراتها.

## 3- توصيف الصورة الأولية لأداة الدراسة:

استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات اللازمة لأغراض الدراسة، وانقسمت أداة الدراسة إلى جزأين هما:

- الجزء الأول: وتضمن معلومات عامة عن أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة (الجنس، السن).

الجزء الثاني: وتضمن فقرات الدراسة، واشتمل على ثلاثة أبعاد هي (السعادة، جودة الحياة ، التفاؤل)، ويطلب من المستجوبين أن يقرؤوا كل عبارة من العبارة المختلفة لكل بعد من الثلاث المتمثلة غي متغيرات علم النفس الإيجابي، ثم يضعوا علامة (x) في الخانة التي تعبر عن رأيهم باختيار أحد البدائل الأربعة وهي (إيجابي جدا ، إيجابي، محايد ، سلبي ، سلبي جدا)، وقد تعمدت الطالبة استخدام مقياس ليكيرت الرباعي وليس الخماسي لكي تدفع المستجيب إلى أن يختار بين أن يكون اتجاهه إيجابيا سلبيا، وهذا هو الاتجاه المعتمد في البحث التربوي والذي يجري استخدامه في البحوث الغربية، وعليه نحاول ادراج محاور الدراسة في الجدول التالي:

جدول رقم 03: الصورة الأولية لأداة قياس اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس عيادي نحو

### بعض متغيرات علم النفس الإيجابي

عدد الفقرات	الأبعاد	محور أداة الدراسة
16	السعادة	اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر
19	جودة الحياة	علم النفس عيادي نحو بعض
12	التفاؤل	متغيرات علم النفس الإيجابي
47	إجمالي عدد الفقرات في الصورة الأولية	

6- الخصائص السيكومترية للاستبيان :

يتم حساب الخصائص السيكو مترية للأداة القياس

من خلال ما يأتي :

- **التأكد من صدق المحتوى:** لتحقق من صدق محتوى أداة الدراسة تم استخدام طريقة حصر وتحليل الدراسات السابقة ، وللتأكد من أنها تخدم أهداف الدراسة ، تم عرضها على (05) محكما من أعضاء هيئة التدريس بجامعة بليدة ومسيلة والمهتمين بالموضوع وذلك للكشف عن مدى صدق فقرات الأداة وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، وإبداء رأيهم فيها من حيث مدى وضوح العبارات ومناسبتها لقياس ما صممت لقياسه، ومدى ملاءمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه، ومدى مناسبة الفقرة للمستوى العلمي لأفراد العينة المستهدفة، ومدى سلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات. وقامت الباحثة بدراسة ملاحظات المحكمين ،واقترحاتهم ،وقام بالتعديلات المطلوبة ،لتتوفر على صدق المحتوى ، وتم استخدام برنامج الحزمة الاحصائية لمعرفة مستوى الصدق والثبات إحصائيا وفق ما يأتي :

\*-**التأكد من صدق التكوين الفرضي:** حيث تم الاعتماد على طريقة التناسق الداخلي للأداة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة والأداة ككل الجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم 04: يوضح معامل الارتباط بين كل بند والمقياس ككل

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.666**	2	0.708**	3	0.523**	4	0.848**	5	0.775**
6	0.772**	7	0.873**	8	0.602**	9	0.666**	10	0.649**
11	0.848**	12	0.775**	13	0.708**	14	0.456**	15	0.523**
16	0.777**	17	0.649**	18	0.518**	19	0.443**	20	0.344**
21	0.530**	22	0.746**	23	0.298**	24	0.701**	25	0.524**
26	0.338**	27	0.873**	28	0.433**	29	0.700**	30	0.506**
31	0.772**	32	0.775**	33	0.666**	34	0.595**	35	0.504**
36	0.445**	37	0.061	38	0.160	39	0.602**	40	0.322**
41	0.777**	42	0.595**	43	0.689**	44	0.772**	45	0.873**
46	0.794**	47	0.708**						

يتضح من قيم الارتباطات أن مختلف البنود جاءت معاملات ارتباطها مقبولة تتراوح بين 0,29 و 0,85، فضلا عن

دلالتها الإحصائية.

ب-**التأكد من الثبات:** باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية (SPSS)، تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية بين نصفي هذ الاداة الزوجي والفردى للفقرات ،فجاءت قيمة معامل (ألفا كرونباخ) الناتجة هي (0.79) وبعد التصحيح

بمعادلة (سيرمان براون) للتجزئة النصفية، فكانت قيمة معامل الثبات (0.930) للمقياس ،وهي قيمة تعبر عن الثبات العالي للمقياس.

وبناء على ما تقدم تبين أنّ استبيان الدراسة استوفى الشروط السيكمومترية للمقياس الجيد، وهي صالحة للتطبيق .  
تم طباعة أداة الدراسة وإخراجها بصورة تناسب مستوى المفحوصين مرفقة بتعليمات -انظر الملاحق - .  
**تصحيح أداة القياس:** تتكون هذه الاستبانة من (47) عبارة بين الموجبة والسالبة وتوضع لكل عبارة درجة بحد أقصى أربع درجات تتوقف على البديل الذي تم اختياره وذلك على النحو التالي:

جدول رقم 05: يوضح درجة الموافقة على بدائل المقياس

أبدا	نادرا	احيانا	دائما	التصنيف	درجة الموافقة
1	2	3	4	الدرجة	

أما بخصوص طريقة تفرغ بيانات أداة القياس، فقد اعتمد الباحث على ما يلي:

أ- تحديد درجة القطع:

إن درجة القطع هي النقطة التي إذا وصل إليها المفحوص فإنه يجتاز المقياس الذي استجاب عليه ( النبهان،2004،43)؛ حيث يعتبر تحديد هذه الدرجة من الأمور الأساسية في بناء المقاييس ، وقد قام الباحث بتحديد درجة القطع كالتالي: بتحديد طول خلايا المقياس الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محاور الدراسة، ثم حساب المدى (4-1=3) ، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الفئة (4÷3=0.75) ، ثم يتم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في أداة القياس وهي (الواحد الصحيح)، وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم 06: يبين درجة القطع لكل مستوى من مستويات طبيعة الاتجاه .

م	المتوسط	مستوى طبيعة الاتجاه
1	3,26 - 4	ايجابي جدا
2	3,25-2,51	إيجابي
3	3.50-1,76	سليبي
4	1,75 - 1	سليبي جدا

واعتبرت الطالبة أن المتوسطات الحسابية في الجدول السابق وقيمها هي الحد الفاصل بين مستوى الاستجابات في أداة الدراسة، وذلك لمتوسط الاستجابة للفقرة أو البعد أو الدرجة الكلية.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب والوسائل الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية: (Package for Social Sciences Statistical) والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS).

حيث تم حساب التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الخصائص الشخصية والوظيفية لمفردات عينة الدراسة وتحديد استجابات مفرداتها تجاه عبارات المحاور الرئيسة التي تتضمنها أداة الدراسة. حيث يتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

\*- التكرار والنسبة المئوية: لوصف العينة وتحديد طبيعة الاتجاهات نحو متغيرات علم النفس الإيجابي من وجهة نظر طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي.

$$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{مجموع التكرارات لكل فئة}}{\text{عدد التكرار الكلي}} \times 100$$

\* المتوسط الحسابي " Mean " وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات مفردات عينة الدراسة عن المحاور الرئيسة (متوسط متوسطات العبارات)، مع العلم بأنه يفيد في ترتيب المحاور حسب أعلى متوسط حسابي. متوسطها.

$$\text{* المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع نواتج ضرب تكرارات كل فئة في منتصفها}}{\text{عدد التكرارات}}$$

\*- الانحراف المعياري "Deviation-Standard" للتعرف على مدى انحراف استجابات مفردات عينة الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، ولكل محور من المحاور الرئيسة عن متوسطها الحسابي. ويلاحظ أن الانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات مفردات عينة الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، إلى جانب المحاور الرئيسة، فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات وانخفض تشتتها بين المقياس. -الانحراف المعياري= الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربع انحراف القيم عن متوسطها.

\*- معامل الارتباط بيرسون (r) (Pearson correlation coefficient) في حساب الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الذي ينتمي إليه، وذلك لتقدير الاتساق الداخلي لأداة الدراسة (الصدق البنائي). وكذلك في حساب مختلف العلاقات المرتبطة بموضوع البحث .

\*-معامل ألفا كرونباخ : لتصحيح معادلة معامل الثبات الذاتي بطريقة التجزئة النصفية وطريقة معامل ألفا عام 1951 لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار، وهي تعميم هذا عندما لا يتم تصحيح (cronbach) اقترحها وطورها كرونباخ (kr-20) لمعادلة (الفقرات بشكل ثنائي ويشيع استخدام هذه الطريقة في تقدير ثبات مقاييس

الاتجاهات ومقاييس الميول واستطلاع الرأي وفي مقاييس الشخصية ,وجدير بالذكر أن طريقة ألفا تعطي الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعمل ثبات درجات الاختبار , فإذا كانت ألفا مرتفعة، فهذا يدل بالفعل على ثبات الاختبار، أما إذا كانت منخفضة فرمما يدل على أن الثبات يمكن أن تكون قيمته أكبر من ذلك باستخدام الطرق الأخرى، ومن ناحية أخرى فإن قيمة ألف تساوي متوسط القيم التقديرية لمعامل ثبات كل من نصفي الاختبار لجميع طرق التجزئة النصفية الممكنة ( النبهان، 2004: 35).

**\*-اختبار ت للعينات المستقلة:** لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وفق لمتغير النوع الاجتماعي الجنس (ذكر وأنثى) والسن للفئتين (أقل من 30- من 30 فما فوق) ومدى وجود تأثير هذا المتغير في طبيعة الاتجاهات نحو متغيرات علم النفس الإيجابي من وجهة نظر طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة مجال الدراسة.

## خلاصة:

أوضح هذا الفصل من خلال استعراض إجراءات الدراسة الميدانية وعناصرها فيما يخص اتجاهات، وبعد وقوفنا على تحديد أبعاد متغيرات علم النفس الإيجابي والمتمثلة في: السعادة، جودة الحياة، التفاؤل. وعليه نحاول في الفصل السادس عرض نتائج الدراسة من خلال تطبيق أداة قياس اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي ، واستنطاق البيانات المحصل عليها، ومحاولة تفسيرها في ضوء التنظير المعتمد، وكذا بناء على نتائج الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية من ذلك.

# الفصل السادس

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء تساؤلات وفرضيات البحث

1-1- عرض نتائج السؤال الأول

1-2- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

1-3- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

تمهيد:

في هذا الفصل سوف نقوم بعرض ومناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها، من أجل تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة، بعد أن تم تحليل نتائج أداة الدراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *Statistical Package for the Social Science (SPSS V 20)* لتحليل البيانات وفيما يلي عرض ومناقشة فرضيات الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء تساؤلات وفرضيات البحث:

1-1- عرض نتائج السؤال الأول:

والذي ينص على: ما طبيعة اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)؟

ولإجابة على هذا السؤال اتجهت الطالبة إلى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة والجدول التالية الموالية توضح ذلك:

أولاً: نتائج معالجة بيانات بعد السعادة:

الجدول رقم 07: يوضح نتائج معالجة بيانات بعد السعادة:

الرقم	الترتيب	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
01	13	أُتخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية	3.13	0.635	إيجابي
02	16	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء	3.01	0.652	إيجابي
03	10	أستمتع بوضوح خطط المستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع	3.41	0.623	إيجابي جدا
04	04	أُثق في آرائي حتى وإن كانت مخالفة لآراء الأغلبية	3.54	0.455	إيجابي جدا
05	02	أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيرا بمرور الزمن	3.66	0.287	إيجابي جدا
06	03	أستمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي	3.57	0.596	إيجابي جدا
07	08	أشعر بالثقة في النفس والإيجابية عن نفسي	3.49	0.514	إيجابي جدا
08	12	أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد	3.27	0.461	إيجابي جدا
09	05	أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعها بنفسني	3.50	0.399	إيجابي جدا
10	09	أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات	3.46	0.426	إيجابي جدا
11	06	أعبر عن آرائي بصراحة وإن كانت مخالفة لآراء معظم الأشخاص	3.50	0.543	إيجابي جدا
12	11	أشعر بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي من قبول الآخرين	3.39	0.472	إيجابي جدا
13	15	أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحببته	3.03	0.811	إيجابي جدا
14	01	يرى معظم الناس أي محب وعطوف	3.70	0.358	إيجابي جدا
15	14	أشعر بالرضا عن التفكير فيما حققتة في حياتي	3.07	0.675	إيجابي
16	07	أُثق في أصدقائي وأعلم أنهم يثقون بي	3.50	0.341	إيجابي جدا
		الدرجة الكلية لاستجابات الطلبة	3.19	1.74	إيجابي

بالنظر إلى متوسطات عبارات هذا البعد في الجدول السابق، نجد أنها تراوحت بين (3.01 – 3.70) وفق مقياس التدرج الرباعي الذي حددته الطالبة في الدراسة الميدانية، حيث بلغ المتوسط العام لعبارات هذا البعد (3.19) وبانحراف معياري قدره (1.47) وفقاً للمحك فإن اتجاهات الطلبة نحو البعد كانت إيجابية ويلاحظ تفاوت في استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا البعد وفقاً للمحك الذي وضعته الطالبة. وعليه كانت أعلى عبارة لاستجابات أفراد عينة الدراسة على العبارة رقم (14) والتي تنص على (يرى معظم الناس أي محب وعطوف)، وأدنى عبارة لاستجابات أفراد عينة الدراسة كانت العبارة رقم (02) والتي تنص على (أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء) بمتوسط حسابي قدره (3.01) وانحراف معياري قدره (0.652).

ثانياً: نتائج معالجة بيانات بعد جودة الحياة:

الجدول رقم 08: يوضح نتائج معالجة بيانات بعد جودة الحياة:

الرقم	الترتيب	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
01	03	لدي إحساس بالحياة والنشاط	3.44	0.569	إيجابي جدا
02	17	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي	2.67	1.035	إيجابي
03	11	أشعر بأن والدي راضيان عني	3.10	0.874	إيجابي جدا
04	06	لدي أصدقاء مخلصين	3.30	0.967	إيجابي جدا
05	04	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي	3.39	0.994	إيجابي جدا
06	19	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه	2.71	1.077	إيجابي
07	14	أشعر بأنني أحصل على عدم أكاديمي من أساتذتي	2.96	0.911	إيجابي جدا
08	02	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي	3.47	0.919	إيجابي جدا
09	01	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة	3.56	0.598	إيجابي جدا
10	11	أشعر بأن دراستي الجامعية مفيدة للغاية	3.01	0.710	إيجابي
11	10	أواجه مواقف الحياة بقوة وإرادة وهدهوء أعصاب	3.13	0.693	إيجابي
12	07	لا أخاف من المستقبل	3.26	0.571	إيجابي جدا
13	09	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار	3.19	0.530	إيجابي جدا
14	08	أشعر بأنني متزن انفعاليا	3.21	0.635	إيجابي جدا
15	05	أستطيع ضبط انفعالاتي	3.31	0.422	إيجابي جدا
16	15	أشعر بأنني محبوب من الجميع	2.89	0.653	إيجابي
17	18	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات	2.60	0.968	إيجابي
18	19	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي	2.57	0.637	إيجابي

19	13	لدي الوقت لاستذكار محاضراتي	2.97	0.637	إيجابي
الدرجة الكلية لاستجابات الطلبة					
3.26					
1.20					
إيجابي جدا					

بالنظر إلى متوسطات عبارات هذا البعد في الجدول السابق، نجد أنها تراوحت بين (2.97-3.56) وفق مقياس التدرج الرباعي الذي حددته الطالبة في الدراسة الميدانية، حيث بلغ المتوسط العام لعبارات هذا البعد (3.26) وبانحراف معياري قدره (1.20) وفقا للمحك فإن اتجاهات الطلبة نحو البعد كانت إيجابية جدا ويلاحظ تفاوت في استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا البعد وفقا للمحك الذي وضعته الطالبة. وعليه كانت أعلى عبارة لاستجابات أفراد عينة الدراسة على العبارة رقم (09) والتي تنص على (أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة)، وأدنى عبارة لاستجابات أفراد عينة الدراسة كانت العبارة رقم (18) والتي تنص على (أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي) بمتوسط حسابي قدره (2.57) وانحراف معياري قدره (0.637).

ثالثا : نتائج معالجة بيانات بعد التفاؤل:

الجدول رقم 09: يوضح نتائج معالجة بيانات بعد التفاؤل:

الرقم	الترتيب	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
01	12	تبدو الحياة لي جميلة	3.20	0.626	إيجابي
02	09	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا	3.49	0.514	إيجابي جدا
03	03	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا	3.61	0.443	إيجابي جدا
04	08	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا	3.51	0.485	إيجابي جدا
05	10	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	3.34	0.663	إيجابي جدا
06	04	يخبيء لي الزمن مفاجآت سارة	3.57	0.480	إيجابي جدا
07	02	ستكون حياتي أكثر سعادة	3.63	0.411	إيجابي جدا
08	10	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	3.34	0.576	إيجابي جدا
09	06	أرى أن الفرج سيكون قريبا	3.54	0.455	إيجابي جدا
10	07	أتوقع الأفضل	3.53	0.572	إيجابي جدا
11	05	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا	3.56	0.482	إيجابي جدا
12	01	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة	3.66	0.402	إيجابي جدا
الدرجة الكلية لاستجابات الطلبة					
3.49					
1.06					
إيجابي جدا					

بالنظر إلى متوسطات عبارات هذا البعد في الجدول السابق، نجد أنها تراوحت بين (3.20-3.66) وفق مقياس التدرج الرباعي الذي حددته الطالبة في الدراسة الميدانية، حيث بلغ المتوسط العام لعبارات هذا البعد (3.49)

وبانحراف معياري قدره (1.06) وفقا للمحك فإن اتجاهات الطلبة نحو البعد كانت إيجابية جدا ويلاحظ تفاوت في استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا البعد وفقا للمحك الذي وضعته الطالبة.

وعليه كانت أعلى عبارة لاستجابات أفراد عينة الدراسة على العبارة رقم (12) والتي تنص على (أفكر في الأمور البهيجة المفرحة)، وأدنى عبارة لاستجابات أفراد عينة الدراسة كانت العبارة رقم (12) والتي تنص على (تبدو الحياة لي جميلة) بمتوسط حسابي قدره (3.20) وانحراف معياري قدره (0.626).

رابعا : نتائج معالجة بيانات الاتجاه نحو متغيرات علم النفس الإيجابي المختارة:

الجدول رقم 10: يوضح نتائج معالجة بيانات الاتجاه نحو متغيرات علم النفس الإيجابي المختارة:

الرقم	الرتبة	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
01	03	السعادة	3.19	1.47	إيجابي
02	02	جودة الحياة	3.26	1.20	إيجابي جدا
03	01	التفاؤل	3.49	1.06	إيجابي جدا
المتوسط الإجمالي للأداة ككل					
			3.29	1.04	إيجابي جدا

يتضح من الجدول أعلاه أن اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة، جودة الحياة، التفاؤل) جاءت إيجابية حيث بلغ المتوسط الإجمالي لجميع المحاور (3.29) وبانحراف معياري قدره (1.04).

بينما كان أقل بعد من أبعاد الاتجاه نحو متغيرات علم النفس الإيجابي هو بعد السعادة حيث بلغ (3.19) وبانحراف معياري (1.47) وفقا للمحك فإن هذا البعد إيجابي جدا وقد رتبت هذه الدراسة متغيرات علم النفس الإيجابي تنازليا حسب المتوسطات الحسابية وانحرافاتها المعيارية وفق نتائج الدراسة (التفاؤل، جودة الحياة، السعادة) وهذا يدل على أن الطلبة لديهم استجابات إيجابية نحو متغيرات علم النفس الإيجابي.

### 1-2- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

-هل تختلف باختلاف متغير الجنس اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)؟

ل للوصول إلى ذلك نعتمد على نتائج الجداول الإحصائية الخاصة أولا بالفرق بين المتوسطين، وحساب قيمة النسبة الفائية : F ودالاتها لاختبار ليفين ثانيا، ثم التأكد من قيمة (ت) ثالثا وفق ما يأتي:

أولاً : حساب الفرق بين المتوسطين:

الجدول رقم 11: يوضح حساب الفرق بين المتوسطين

الرقم	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
متغيرات علم	ذكر	6	161.17	6.401	2.613
النفس الإيجابي	أنثى	64	154.38	17.757	2.220

نلاحظ من الجدول أعلاه ظاهرياً وجود فروق بين متوسطي الجنس للفئتين فنتجه لحساب قيمة (ف) ثم

قيمة (ت).

ثانياً : حساب قيمة F :

الجدول رقم 12: يوضح اختبار (ف)

اختبار ليفين			
الدلالة	(ف)		
0.115	2.530	تساوي التباينات	متغيرات علم
		عدم تساوي التباينات	النفس الإيجابي

نلاحظ أن قيمة (ف) غير دالة إحصائياً (2.530) وهي أكبر من (0.05) وبما أن قيمة (ف) غير

دالة إحصائياً يشير إلى تساوي التباين لدى العينتين بمعنى هناك تجانس بين المجموعتين ومن ثم نأخذ بنتائج اختبار

(ت) المعروضة في الجدول الموالي:

ثالثاً: التأكد من قيمة (ت):

الجدول رقم 13: يوضح اختبار (ت)

قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الإجمالية	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الفروق في مجال الثقة 95%	
					القيمة الأدنى	القيمة الأعلى
0.926	68	0.358	6.792	7.335	-7.845	21.428
1.981	14.231	0.067	6.792	3.429	-0.551	14.134

وعليه من خلال ما سبق يمكننا أن نلخص الإجراءات السابقة في الجدول الموالي لدلالة الفروق في متغير

الجنس.

الجدول رقم 14:

الأداة	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
متغيرات علم النفس الإيجابي	ذكر	6	161.17	6.401	0.926	68	0.358	غير دال
	أنثى	64	154.38	17.757				

إن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً لمتغيرات اتجاهات الطلبة نحو أبعاد علو النفس الإيجابي (السعادة - التفاؤل - جودة الحياة)؛ حيث كانت الدلالة (0,358) فهي أكبر من 0,05 وهذا يشير بكل وضوح إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الجنسين: الذكور والإناث في طبيعة اتجاهات الطلبة لمتغيرات علم النفس الإيجابي المختارة ومن ثم نقبل الفرضية القائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى درجة الحرية 0,05 بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير الجنس .

1-3- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

- هل تختلف باختلاف متغير السن اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)؟

ل للوصول إلى ذلك نعلم على نتائج الجداول الإحصائية الخاصة أولاً بالفرق بين المتوسطين، وحساب قيمة النسبة الفائية : F ودلالاتها لاختبار ليفين ثانياً، ثم التأكد من قيمة (ت) ثالثاً وفق ما يأتي:

أولاً : حساب الفرق بين المتوسطين:

الجدول رقم 15: يوضح حساب الفرق بين المتوسطين

الرقم	السن	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
متغيرات علم النفس الإيجابي	19-29	43	154.33	16.136	2.461
	30-40	27	155.96	18.956	3.648

نلاحظ من الجدول أعلاه ظاهرياً وجود فروق بن متوسطي السن للفئتين وعلى ضوء هذا نتجه لحساب قيمة (ف) ثم قيمة (ت).

ثانيا : حساب قيمة F :

الجدول رقم 16 : يوضح اختبار (ف)

اختبار ليفين			
الدلالة	(ف)	متغيرات علم	النفس الإيجابي
0.7260	0.140	تساوي التباينات	عدم تساوي التباينات

نلاحظ أن قيمة (ف) غير دالة إحصائيا (0.72) وهي أكبر من (0.05) وبما أن قيمة (ف) غير دالة إحصائيا يشير إلى تساوي التباين لدى العييتين بمعنى هناك تجانس بين المجموعتين ومن ثم نأخذ بنتائج اختبار (ت) المعروضة في الجدول الموالي :

ثالثا: التأكد من قيمة (ت):

الجدول رقم 17 : يوضح اختبار (ت)

الفروق في مجال الثقة 95%		الخطأ المعياري	متوسط الفرق	القيمة الإجمالية	درجة الحرية	قيمة (ت)
القيمة الأعلى	القيمة الأدنى					
6.824	-10.099	4.240	-1.637	0.7010	68	0.386
7.204	-10.481	4.400	-1.637	0.711	48.788	-0.372

وعليه من خلال ما سبق يمكننا أن نلخص الإجراءات السابقة في الجدول الموالي لدلالة الفروق في متغير الجنس.

الجدول رقم 18 :

الأداة	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
متغيرات علم النفس الإيجابي	29-19	43	154.33	16.136	0.386	68	0.70	غير دال
	40-30	27	155.96	18.956				

إن قيمة (ت) غير دالة إحصائيا لمتغيرات اتجاهات الطلبة نحو أبعاد علم النفس الإيجابي (السعادة - التفاؤل- جودة الحياة)؛ حيث كانت الدلالة (0,70) فهي أكبر من 0,05، وهذا يشير بكل وضوح إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا بين السنين: من 19-29 و 30-40 في طبيعة اتجاهات الطلبة لمتغيرات علم النفس الإيجابي المختارة ومن ثم نقبل الفرضية القائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير السن.

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

بعد عرض الطالبة الباحثة لنتائج الدراسة وتحليلها باستخدام الإحصاء الوصفي المقارن وفق الاستجابات عينة الدراسة، تتناول الطالبة الباحثة مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الأطر النظرية، وكذا ربطها بنتائج الدراسات السابقة.

**2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:** تنص الفرضية الجزئية الأولى على: نتوقع أن تكون الاتجاهات إيجابية لطلبة الماجستير السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل).

وللتحقق من ذلك تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وأثبتت النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) أن اتجاهات طلبة الماجستير السنة الأولى نحو متغيرات الثلاثة (السعادة، جودة الحياة، التفاؤل) كانت إيجابية جدا.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة السنة الأولى ماجستير عيادي عند التحاقهم في دراسة هذا التخصص بني على قناعة كاملة مما أدى بهم إلى تشرب معطيات هذا التخصص ومقاييسه مما أدى بهم إلى تكوين نظرة إيجابية نحو متغيرات علم النفس الإيجابي ويظهر هذا من خلال استجاباتهم على المتغيرات الثلاثة المختارة (السعادة، جودة الحياة، التفاؤل)، فلا ربما هم الآن من خلال اقتناعهم بالتوجه نحو التخصص وكذا نظرهم نحو فرص العمل لهذا التخصص من أشكال الممارسات في سوق العمل وعلى ضوء هذا نظرهم التفاؤلية في هذا الجانب وهذا ما لمسناه من الفقرات المحددة لأداة القياس وكذا مدى تشبعهم من مقياس علم النفس الإيجابي الذي عمل بدروه على تنمية شخصية الطلبة وبنائها نحو الإيجابية، وتعتبر هذه النتيجة مؤشر دال على مدى نجاعة التخصص المطلوب ومتغيراته ومقاييسه في تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو متغيرات علم النفس الإيجابي المختارة.

**2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:**

تنص الفرضية الجزئية الثانية على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى درجة الحرية 0,05 بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماجستير عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير الجنس .

وللتحقق من ذلك تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وأثبتت النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى درجة الحرية 0,05 بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماجستير عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير الجنس. ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أنه ليس هناك فرق في التعليم

بين الجنسين، بل هناك برامج ومناهج موحدة للجنسين في جميع المراحل التعليمية، فكل هذا يخلق لديهم نفس الاتجاه في مختلف القضايا، وخاصة المرتبطة بالاتجاهات والميول والمعتقدات.

وبالتالي تتشابه نتيجة الدراسة الحالية والتي تنص على "نتوقع أن تكون الاتجاهات إيجابية لطلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاث الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة، جودة الحياة، التفاؤل) تعزى لمتغير الجنس" مع كل من دراسة حامد (2018) الجذوب (2016) والجهيني (2015) والنصراوي (2018)، هوك كليجن (1992) في متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة، جودة الحياة، التفاؤل) تعزى إلى متغير الجنس. في حين تختلف مع دراسة جاسم (2018)، الحلو (2016) ومؤمن داليا (2004) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات علم النفس الإيجابي الثلاث تعزى لمتغير الجنس.

### 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى درجة الحرية 0,05 بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)، تعزى لمتغير السن.

وللتحقق من ذلك تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وأثبتت النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)، تعزى لمتغير السن، وتعزو الطالبة هذه النتيجة إلى تمسك مختلف الطلبة بالعميقة الإسلامية، هذه الأخيرة التي جاءت حل نصوصها لجعل الفرد المسلم سعيدا في الدنيا والآخرة، وتدعو إلى التفاؤل بعيد اعن القنوط والحزن، وتدعو أيضا إلى الاستثمار في هذه الحياة الدنيا للحياة الأبدية وهي الآخرة. ونبين الآيات التي تتضمن نصوص متغيرات علم النفس الإيجابي فيما يلي:

- السعادة: ورد الحديث عنها في القرآن الكريم في موضعين فقط، في سورة هود لقوله تعالى: (يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ) [هود، 105] وقوله أيضا: (وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُوذٍ) [هود، 108] ونفسر هذا أن إذا ذقنا شيئا من السعادة في الدنيا إلا أن السعادة الحقيقية في الجنة أسعد.

- التفاؤل: وردت أيضا عدة معان في القرآن الكريم منها قوله عز وجل:

(يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيِّنَةٍ ۚ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ ۚ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا) [الطلاق، 01] وفي قوله أيضا: (إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) [الانشراح، 6] وكذلك قوله تعالى: (لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا) [الطلاق، 07]

وبالتالي تتشابه الدراسة الحالية في نتائجها والتي تنص (نتوقع أن تكون الاتجاهات إيجابية لطلبة السنة الأولى ماستر نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة، جودة الحياة، التفاؤل) تعزى لمتغير السن مع نتيجة كلا من دراسة الجهيني (2015)، بعلي وجعلولي (2018) في عدم وجود فروق في متغيرات علم النفس الإيجابي تعزى لمتغير السن.

في حين تختلف مع دراسة قنيطة (2016) في وجود فروق تعزى لمتغير السن ولصالح الأقل من 30 سنة.



خاتمة

## الخاتمة

في ضوء ما سبق نلخص إلى أنه بالرغم من البحوث والدراسات المنجزة منذ عدة سنوات وحتى اليوم، إلا أن حجم قاعدة معلومات هذه الاستراتيجية من أجل تجويد الحياة المجتمعية والفردية، كما أن هناك مشكلة أخرى تتعلق بكون الأبحاث الحالية حول علم النفس الإيجابي وأبعاده من سعادة وتفاؤل وجودة حياة وغيرها تتناول هذه المتغيرات بالحشية بشكل أساسي مع أشياء ليس لفاعلها سيطرة قوية ولا تحكم ولا ضبط مثل الشخصية والخلفية الاجتماعية وغيرها وما يحتاج إليه هنا هو بحث حول أشياء نستطيع اختيارها. وحالما نتاح هذه المعلومات يجب المسارعة بنشرها بين العامة والخاصة من خلال البحوث العلمية المنشورة والتي تتناول مساعدة الذات وأسلوب الحياة وهذا من أجل حياة أفضل.

في ضوء نتائج البحث تم التوصل إلى النتائج التالية:

- 1- طبيعة اتجاهات طلبة الماجستير السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) هي إيجابية.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى درجة الحرية 0,05 بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماجستير عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)، تعزى لمتغير الجنس
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماجستير عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير السن.

### اقتراحات:

لما كان الهدف من الدراسة هو معرفة اتجاهات طلبة السنة الأولى ماجستير نحو بعض متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة، جودة الحياة، التفاؤل)، توصلت الباحثة من خلال عرض النتائج إلى مجموعة من الاقتراحات يمكن إنجازها فيما يلي:

- 1- القيام بدراسات مشابهة لهذه الدراسة وذلك بدراسة متغيرات أخرى لعلم النفس الإيجابي كالصمود النفسي والتوجه نحو الحياة والسلوك الإيجابي وغيرها.
- 2- توسيع دائرة البحث في علم النفس الإيجابي بأبعاده وموضوعاته المختلفة وهذا على تخصصات دراسية أخرى من أجل الحصول على نتائج تفيد الباحثين والدارسين والمهتمين بعلم النفس الإيجابي.



# قائمة المصادر والمراجع

-القران الكريم

أولاً: المراجع باللغة العربية.

- 1) أبو حلاوة، محمد السعيد (2014): علم النفس الإيجابي ماهيته منطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، شبكة العلوم العربية النفسية، العدد 34.
- 2) أحمد زكي بدوي (1978): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، ط 1، بيروت.
- 3) أحمد عبد اللطيف وحيد (2001): علم النفس الاجتماعي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان.
- 4) أرنوف وتيج (د ت): مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عزالدين، الأشولي وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة.
- 5) بدر محمد الأنصاري (1998): التفاؤل والتشاؤم والقياس والمتعلقات، ط 1، مطبوعات جامعة الكويت، الكويت.
- 6) بدر محمد الأنصاري (2001): إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت، مجلة دراسات نفسية، ع 2، مصر.
- 7) بعلي مصطفى، جغلولي يوسف (2018): مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة، مجلة الجامع للدراسات النفسية والتربوية، العدد 08.
- 8) جاسم سارة (2018): جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، العدد 6، المجلد 43.
- 9) الجهيني عبد الرحمان (2015): أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى السعادة لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد 04، العدد 09.
- 10) حامد عبد السلام زهران (1984): علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، ط 5، مصر.
- 11) حسن عبد الفتاح الفنجري (2008): فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن، العدد 58.
- 12) حسن عبدالفتاح (2006م): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر، القاهرة.

- 13) الحلو علي (2016): قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث، العدد 48.
- 14) حمادية علي وآخرون (2018): جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه lmd، مجلة تنمية الموارد البشرية، مج9، ع02.
- 15) راضي محمد الكبيسي (2000): اتجاهات الآباء نحو أبنائهم المعوقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، عمان
- 16) زين العابدين درويش (1993): علم النفس الاجتماعي، مطابع زمزم، ط 1، القاهرة.
- 17) سلوى محمد عبد الباقي (د ت): آفاق جديدة في علم الاجتماع، مركز الإسكندرية للكتاب، بدون طبعة.
- 18) سيد أحمد الوكيل (2010): فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرض السكر، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد 7.
- 19) طبيل علي (2010): بناء مقياس التفاؤل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وعلاقته بالتحصيل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 16. العدد 53.
- 20) عادل محمد العدل (2008): علم النفس الإيجابي ومهارات الاستمتاع بالحياة، ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر الجمعية المصرية للدراسات النفسية الذي عُقد في كلية التربية بجامعة الزقازيق في الفترة من 4-6 فبراير 2008.
- 21) عبد الجليل التميمي وآخرون (2016): علم النفس الإيجابي نشأته أهدافه تطبيقاته، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 22) عبد الحميد نشواتي (1993): علم النفس التربوي، دار الفرقان، مؤسسة الرسالة، ط6.
- 23) عبد الرحمان محمد السيد (1998): نظريات الشخصية، دار قباء، القاهرة، مصر، ط1.
- 24) عبد الرحمن العيسوي (1981): دراسات في علم النفس، دار النهضة، بدون طبعة، القاهرة.
- 25) عبد الستار إبراهيم (1985): الإنسان وعلم النفس، مطابع الرسالة، بدون طبعة، الكويت.

- 26) عبد العزيز السيد (1984): معجم علم النفس والتربية، الجزء الأول، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأمريكية.
- 27) فيصل عباس (د ت): الموسوعة الكبرى لعلم النفس والتربية، ج15، بيروت، مركز الشرق الأوسط الثقافي للطباعة والنشر والتوزيع .
- 28) قنيطة إسهاد (2016): التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 29) كتلو كامل (2015): السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد 42، العدد 02.
- 30) ليزا إسبنيول وأورسولا ستودينجر (2006): سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة: صفاء الأعرس وآخرون، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- 31) مارتن سليجمان (2005): السعادة الحقيقية، ط1، ترجمة: صفاء الأعرس سهير غباشي، القاهرة، دار العين للنشر.
- 32) المجدوب قمر (2016): دراسة الجانب الإيجابي من الإنسان سيكولوجية السعادة النفسية نموذجاً في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة النيل الأبيض للدراسات والبحوث، ع08.
- 33) محمد حسن علاوي (1998): مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 34) محمد مصطفى زيدان (1985): علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر.
- 35) محمد نجيب الصبو (2006): دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي، ورقة عمل مقدمة إل المؤتمر الدولي الثالث للعلوم الاجتماعية والدراسات البيئية بدولة الكويت.
- 36) محمد نعمة حسن (2008): التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والإنجاز لدى لاعبي ألعاب القوى، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية.

## الخاتمة

- 37) محمود السيد أبو النيل (1985) : علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، ط 4، مصر.
- 38) محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية الرياضية، ط1، الفكر العربي، القاهرة.
- 39) مصطفى حجازي (2012): إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، بيروت، التنوير للطباعة والنشر.
- 40) معمريه بشير (د ت): علم النفس الإيجابي، اتجاهات جديدة لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دراسات نفسية، د ب.
- 41) مؤمن داليا محمد (2004): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة، المؤتمر الحادي عشر السنوي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- 42) نزار الطالب وكامل لويس (2002): علم النفس الرياضي، ط2، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- 43) النصراوي حيدر (2018): قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 56.
- 44) وجدان جعفر جواد الحكاك (2001): بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد،
- 45) اليحفوفي نجوي . ( 2002 ).التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية الاجتماعية الديمغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، ع64 ، الهيئة المصرية، القاهرة.

### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 46) Achor chawn (2010) : the happiness advantage, the seven principles of positive psychology, that fuel success and performance at mark, crown business, new york, library of congress cataloging in publication data.
- 47) Leak, G.K & Leak, K.C (2006) Adlerian Social interest & Positive Psychology: A conceptual & Empirical Integration, The Journal of Individual Psychology, Vol 62, N 3.



# قائمة الملاحق

## قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم: علم النفس

### استمارة استبائييه

#### حول

اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي حول بعض  
متغيرات علم النفس لإيجابي

## قائمة الملاحق

### المحور الأول : بيانات شخصية

- 1- الجنس : ذكر  أنثى
- 2- السن : .....

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
<b>المحور الأول: بعد السعادة</b>					
1	أخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية				
2	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء				
3	أستمتع بوضخ خطط المستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع				
4	أثق في رأئي حتى وإن كانت مخالفة لأراء الأغلبية				
5	أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيرا بمرور الزمن				
6	أستمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي				
7	أشعر بالثقة في النفس والإيجابية عن نفسي				
8	أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد				
9	أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعتها بنفسي				
10	أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات				
11	أعبر عن رأئي بصراحة وإن كانت مخالفة لأراء معظم الأشخاص				
12	أشعر بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي من قبول الآخرين				
13	أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحببته				
14	يرى معظم الناس أنني محب و عطوف				
15	أشعر بالرضا عن التفكير فيما حققته في حياتي				
16	أثق في أصدقائي وأعلم أنهم يثقون بي				
<b>المحور الثاني: بعد جودة الحياة</b>					
17	لدي إحساس بالحيوية والنشاط				
18	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي				
19	أشعر بأن والدي راضيان عني				
20	لدي أصدقاء مخلصين				
12	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي				
22	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه				
23	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي				
24	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي				
25	أنا فخور باختيارتي للتخصص الذي يناسبني في الجامعة				
26	أشعر بأن دراستي الجامعية مفيدة للغاية				
27	أواجه مواقف الحياة بقوة وإرادة وهدوء أعصاب				
28	لا أخاف من المستقبل				
29	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار				
30	أشعر بأنني متزن انفعاليا				
31	أستطيع ضبط انفعالاتي				
32	أشعر بأنني محبوب من الجميع				
33	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات				
34	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي				
35	لدي الوقت لاستذكار محاضراتي				

## قائمة الملاحق

المحور الثالث: بعد التفاؤل					
				تبدو الحياة لي جميلة	36
				أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا	37
				أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا	38
				أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا	39
				أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	40
				يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	41
				ستكون حياتي أكثر سعادة	42
				لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	43
				أرى أن الفرج سيكون قريبا	44
				أتوقع الأفضل	45
				إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا	46
				أفكر في الأمور البهيجة المفرحة	47

قائمة الملاحق

	f1	f2	f3	f4	f5	f6	f7	f8	f8	f10
Mean المتوسط	3,13	3,01	3,41	3,54	3,66	3,57	3,49	3,27	3,50	3,46
Variance الانحراف المعياري	,635	,652	,623	,455	,287	,596	,514	,461	,399	,426
الاتجاه	ايجابي	ايجابي	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي جدا

	f11	f12	f13	f14	f15	f16	بعد السعادة
Mean المتوسط	3,50	3,39	3,03	3,70	3,07	3,50	3,19
Variance لانحراف المعياري	,543	,472	,811	,358	,676	,341	1,47
الاتجاه	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي	ايجابي جدا	ايجابي	ايجابي جدا	ايجابي

	f17	f18	f19	f20	f21	f22	f23	f24
Mean المتوسط	3,44	2,67	3,10	3,30	3,39	2,71	2,96	3,47
Variance الانحراف المعياري	,569	1,035	,874	,967	,994	1,077	,911	,919
الاتجاه	ايجابي جدا	ايجابي	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي	ايجابي جدا	ايجابي جدا

	f25	f26	f27	f28	f29	f30
Mean المتوسط	3,56	3,01	3,13	3,26	3,19	3,21
Variance الانحراف المعياري	,598	,710	,693	,571	,530	,635
الاتجاه	ايجابي جدا	ايجابي	ايجابي	ايجابي جدا	ايجابي جدا	ايجابي جدا



قائمة الملاحق

Statistics					
		السعادة	جودة الحياة	التفاؤل	الدرجة الكلية لاتجاهات الطلبة
N	Valid	70	70	70	70
	Missing	0	0	0	0
Mean		3,19	3,26	3,49	3,29
Variance		1,47	1,20	1,06	1,04
الاتجاه					

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متغيرات علم النفس الايجابي	ذكور	6	161,17	6,401	2,613
	إناث	64	154,38	17,757	2,220

ثانيا : حساب قيمة F :

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
متغيرات علم النفس الايجابي	Equal variances assumed	2,530	,1160
	Equal variances not assumed		

ثالثا: التأكد من قيمة (ت):

t-test for Equality of Means						
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
,926	68	,358	6,792	7,335	-7,845	21,428
1,981	14,231	,067	6,792	3,429	-,551	14,134

## قائمة الملاحق

Group Statistics						
	فئة السن		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متغيرات علم النفس الايجابي		19 a 29	43	154,33	16,136	2,461
		30 a 40	27	155,96	18,956	3,648

ثانيا : حساب قيمة F :

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
متغيرات علم النفس الايجابي	Equal variances assumed	,1240	,7260
	Equal variances not assumed		

t-test for Equality of Means						
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
-,386	68	,7010	-1,637	4,240	-10,099	6,824
-,372	48,788	,711	-1,637	4,400	-10,481	7,207

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على اتجاهات طلبة سنة أولى ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة نحو بعض متغيرات علم النفس لإيجابي (جودة الحياة، السعادة، التفاؤل)، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استمارة الاستبيان، طبقت على عينة مكونة من (70) طالبا وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

1- طبيعة اتجاهات طلبة الماستر السنة الأولى نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) إيجابية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى درجة الحرية (0,05) بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل)، تعزى لمتغير الجنس

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين اتجاهات طلبة السنة الأولى ماستر عيادي نحو المتغيرات الثلاثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي (السعادة وجودة الحياة والتفاؤل) تعزى لمتغير السن.

**الكلمات المفتاحية:** الاتجاهات - علم النفس الإيجابي - جودة الحياة - السعادة - التفاؤل

### **Abstract :**

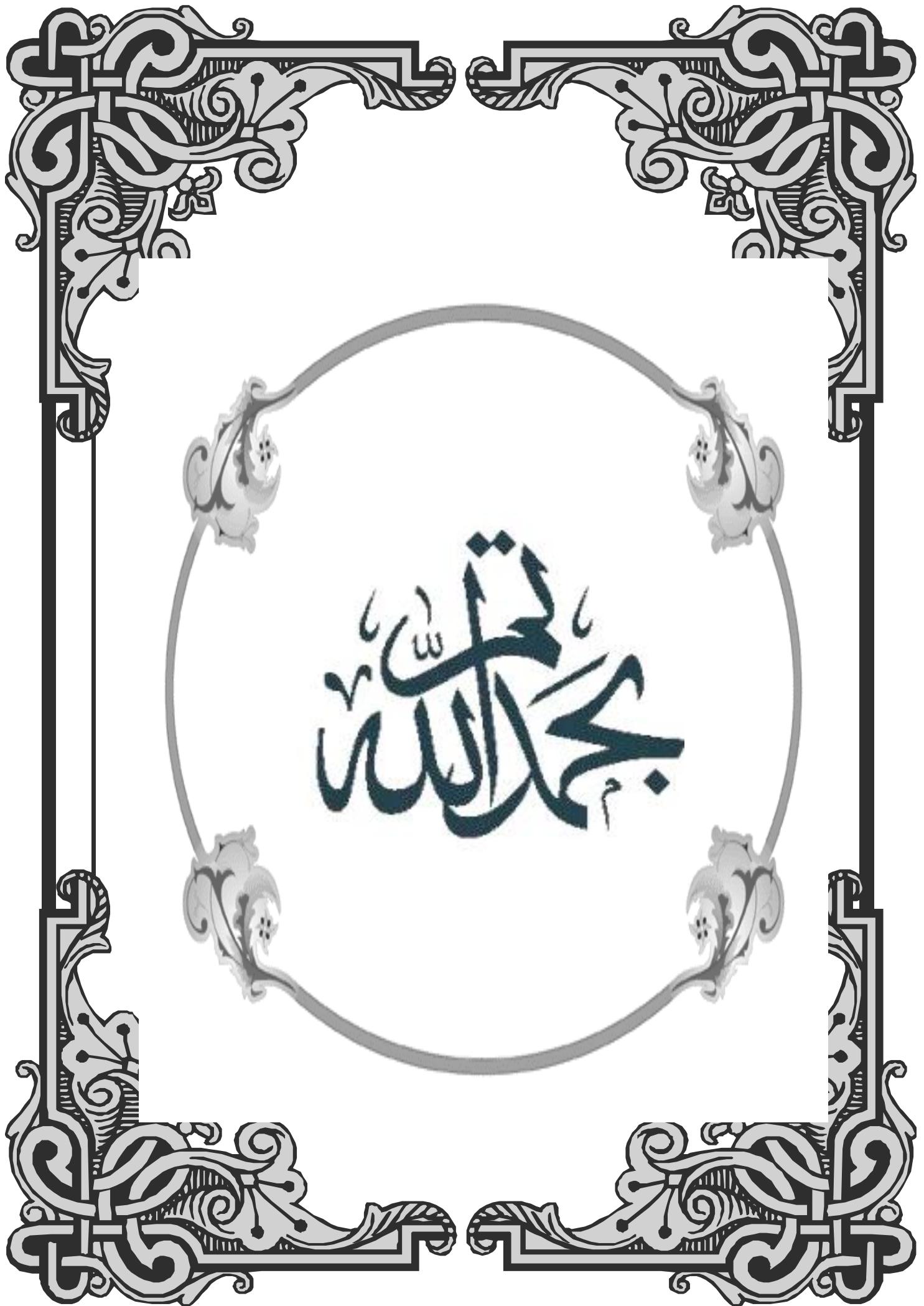
*The aim of the current study was to identify the attitudes of the first year students of the Master of Clinical Psychology at the University of M'sila towards some positive variables of psychology (quality of life, happiness, optimism). To achieve the objectives of the study, the questionnaire was applied to a sample of 70 students , And the results of the study led to the following:*

*1 - The nature of the attitudes of Master students the first year towards the three variables of positive psychology (happiness, quality of life and optimism) positive.*

*There are no statistically significant differences in the level of freedom (0,05) between the attitudes of the first year students towards the three variables of positive psychology (happiness, quality of life and optimism), due to gender variable*

*3 - There are no statistically significant differences at the level of significance (0,05) between the trends of the first year students Master Ayadi towards the three variables of positive psychology (happiness, quality of life and optimism) attributed to the variable age.*

**Keywords:** trends - positive psychology - quality of life - happiness - optimism



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ