الفصل الأول

الإطار العام للدراســـة

الفصل الأول

الإطار العام للدراســة

المقدمة:

يحمل كلَ فرد صورة عقلية مثالية لذاته الجسمية Physical Self، ويستعمل هذه الصور لقياس المفاهيم المتعَلقة بصورة الجسم، وطبيعة الشخصية وتكون سبباً لسعادة الفرد، ويتبدل كل من إدراك الفرد ومفاهيم صورة الجسم الوجدانية، ويؤثر كل منهما على الإدراك وردود الفعل النفس اجتماعية، وتتأثر الحالة النفس اجتماعية غالباً بمثل هذه العوامل كالقلق والاكتئاب، ومخاوف تقدير الذات، والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة.

لذلك إن نمو صورة الجسم الإيجابية تساعد الناس في روية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح، يكونون أكثر صحة. بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن توثر على حياة الفرد، فالناس ذوي صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض، يحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقاتمة ويميلون إلى الانطواء في العادة وعدم مخالطة الأخرين (عبدالله، 2001: 7).

إن الجسم البشري الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي وعالمه الخارجي، كما أنه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل من خلالها مع الأخرين، وقد أدرك الفلاسفة والمفكرون والباحثون هذه الحقيقة فكتبوا الكثير عن علاقة الفرد بجسمه وعن كيفية إدراكه لهذا الجسم ومدى تأثير تلك العلاقة، وذلك الإدراك، على كل من شخصيته، وسلوكه مع الآخرين وسلوكه الذاتي وعالمه المعرفي وتخيلاته، لكن تلك التأملات لم تستطع أن تخترق جدران تلك الظواهر شديدة التعقيد وتنفذ إلى أغوارها، وقد أدرك علماء النفس هذه الصعوبات عندما تناولوا المعرفة الذهنية للجسم حين أشاروا بأن ميدان المعرفة الذهنية للجسم ميدان فسيح، ولكننا لم نستطيع حتى الآن أن نلمح حدوده الخارجية.

ولقد تركز الاهتمام بصورة الجسم في مجال الدراسات الإكلينيكية والتحليل النفسي ضمن دراسة وتحليل البناء النفسي للفرد الذي يجرى له تحليل نفسي أي في ارتباطه بمكونات الشخصية سواء الشعورية منها أو اللاشعوري، وذلك لدى الشخصيات السوية أو المضطربة. كما تركز الاهتمام بدراسة صورة الجسم ضمن مكونات مفهوم الذات عند الذين اهتموا بمكونات مفهوم الذات والتي من ضمنها مفهوم الذات الجسمية (شقير، 2002: 1).

يبدأ الفرد في تكوين نظرة نحو ذاته، تتضمن أفكاراً واتجاهات ومعاني ومدركات حولها، وبتعبير أدق يُكَون الفرد مفهوماً حول ذاته كما يُكَون الفرد – في الآن ذاته – أفكار ومشاعر وإدراكات حول جسمه، وتنمو لديه

صورة ذهنية نحو جسمه متضمنة الخصائص الفيزيقية والخصائص الوظيفية واتجاهاته نحو هذه الخصائص، وهذا ما يطلق عليه صورة Body Image(الدخيل، 2007: 59).

لا شك أن مسألة صورة الجسم بين الأطفال والمراهقين والبالغين مهمة جداً، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض، فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين. كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، كذلك بعض الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، تنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع.

ومن ثمة فإن شخصية كل فرد من الأفراد مضبوطة بجملة من الأبعاد والسمات التي تحدد مساره النفسي والسلوكي وتلعب دوراً هاماً في بناء الشخصية، وان كانت الشخصية كل متكامل في الجهاز النفسي، فإن السمات هي المؤشرات النفسية والانفعالية التي تحرك شخصية الفرد وتعبر عن ذاتيته ومعاشه النفسي والاجتماعي؛ وعادة ما يعبر عنها، على أساس أنها الصفات الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية، الفطرية أو المكتسبة التي يتميز بها الشخص، وهي استعداد ثابت نسبيا لنوع معين من السلوك.

ولكي تكتمل شخصية الفرد وتنضج، يمر الفرد بمراحل نمو مختلفة وذلك من الولادة حتى الشيخوخة؛ هذه المسارات الزمنية والعمرية هي التي تشكل شخصيته من خلال مراحل التنشئة الاجتماعية وخصوصيات النمو وشروطه، ونظراً لعنصر الفروق الفردية فإن الشخصية تختلف من فرد لآخر، ويرجع ذلك إلى جملة السمات أو الأبعاد التي تطبع كل شخصية وتجعلها متفردة في سلوكها وتفاعلها ومعاملاتها وحتى في معاشها النفسي.

لذلك هنالك سمات للشخصية ترتبط بالسعادة أكثر من غيرها فمثلاً، الشخصية الانبساطية أكثر شعوراً بالسعادة من الشخصية الانطوائية، فالشخصية الانبساطية هي الشخصية المنطلقة التي يميل صاحبها إلى تعدد الصداقات وسهولة الارتباط بالآخرين، وكثرة النشاط، والحركة متفاوتة في الشخصية الانطوائية التي تقل حركة صاحبها إذ يفكر أكثر، ويميل إلى العزلة أكثر من الاختلاط بالآخرين، وتقل علاقاته وإخراج طاقاته، والاستمتاع بوقت فراغه، وهناك السمة المزاجية في الشخصية، والتي نعتبرها كمزاج دائم، إذ أن هناك أشخاصاً معروفين بمزاجهم المرح، وهناك آخرون معروفون بالمزاج النكدي، وهنا من يكون مزاجهم المميز قلقاً أو متناوباً بين المرح والنكد، ولا شك أن المرحون هم أكثر شعوراً بالسعادة من غيرهم من أصحاب الأمزجة الأخرى (عبدالله، 2001: 7).

ولقد تبين من خلال الدراسات أن الانبساط هو أكثر خصائص الشخصية اتساقاً في ارتباطه بالسعادة وهو يرتبط بالمشاعر الايجابية والشعور بالرضا، ولكنه لا يرتبط بالمشاعر السلبية، وهذه العلاقة قوية لدرجة أن الانبساط يمكن أن يتنبأ بالسعادة بعد سبعة عشر عاماً، فإذا قيست المشاعر السلبية والايجابية كلاً علي حده

نجد أن الانبساط يرتبط بالمشاعر الايجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، وإذا قسمنا الانبساط إلي مكونه الاجتماعية والاندفاعية، كان المكون الاجتماعي ينبئ بالسعادة، وتكشف الكثير من الدراسات عن أن الاجتماعية واتساع العلاقات الاجتماعية يرتبطان بالسعادة. كما يشير ارجايل أن السعادة ترتبط بسمات الشخصية: الانبساط، ومصدر الضبط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، والانغماس في أنشطة وقت فراغ هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت، والتدين مصدر أكيد للسعادة وبخاصة لدى كبار السن، وكما تتحسن معها القدرة على تذكر الإحداث السعيدة، وتهيئ الفرد لإعمال إبداعية أفضل، وإمكانية أحسن لحل المشكلات، وإلى مزيد من سلوك مساعدة الآخرين ومحبتهم. (عبد الخالق وآخرون ،2003).

فالسعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحث عن السعادة عند اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان، وخياره الأعلى وغايته القصوى، حيث ينظر أرسطو إلى السعادة على أنها لا تعدو أن تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولته ما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل الوجوه، ولكن لا تتحقق السعادة إلا عن طريق الرضا فهو سر الحصول عليها فإذا رضي المرء على كل ما يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها كان في سعادة مستمرة لا تنقطع عنه إلا إذا فقد الرضا (سليمان، 2010: 14).

ويمكن النظر إلى السعادة على أنها: استعداد فطري لدى الفرد، ولكنه لا يكفي بمفرد لإحداث الشعور بالسعادة، إذ لا بد من مرور الفرد بالعديد من الخبرات، ويتعلم ويكتسب منها الفرد العديد من العادات، والأساليب السلوكية، والمعرفية التي تكون لدى الفرد اتجاهات وسمات، وتجعله في وضع استعداد، ولا يشعر بالسعادة عند تعرضه لمواقف حياتية تتناسب مع طبيعة هذا الاستعداد ومع سمات شخصيته، وبالتالي الشعور بالسعادة (سالم، 2008 :98).

فالسعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، كما أن أسبابها تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم، وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة والأساسية التي تسهم في خلق السعادة، تبدو عامة، وقد اتضح أن هذه العناصر هي نفسها بالنسبة للأشخاص الأسوياء والمعاقين (القاسم، 2011: 2) كما تعد من المشاعر الراقية السامية، وهي انفعال وجداني إيجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليه، وقد تحيط بنا، ولكن قد يكون الوصول إليها باعتبارها غاية من غايات الإنسان الأساسية أمراً معقداً (النيال، 1995: 25).

ويرى البهاص (2009: 332) أنها انفعال وجداني ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة العقل والبدن، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة.

حيث تبدأ إشباع تلك الدوافع الأساسية في حياة الطفل، وتمتد آثارها إلى مراحل العمر التالية، ويمكن القول أن مفاهيم السعادة تمحورت حول الإشباع البيولوجي، والنفسي، والاجتماعي، والانفعالات الإيجابية، ويتصف صاحبها بالابتهاج والانشراح، وتحقق له الرضا عن الذات (العنزي، 2001: 353).

كما يسعى الناس جاهدين على امتداد مراحلهم العمرية للوصول إلى السعادة، فمنهم من يحظى بها ومنهم من يتعثر حينا، ويسعد حينا آخر، وآخرون يقعون ضحية الاكتئاب، وتلعب عوامل عديدة ومتنوعة بيئية وشخصية دوراً في توجه الفرد نحو الوجدان السلبي أو الإيجابي، فالخبرات التي يمر بها الفرد بالإضافة إلى سمات شخصيته تحدد مسار حياته سلباً أم ايجابياً (البحقوني، 2006: 945).

وتندرج صورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات تحت مفهوم الذات وتشكل بعداً من أبعاده الأساسية، لاسيما أنه يتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكونا من مكونات مفهوم الذات، وعلى هذا فإنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة سواء أكانت نفسية داخلية أو بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم مع بيئته المحيطة، فإن صورة الفرد الملبية نحو جسمه أو عدم رضاه عنها، قد يكون أحد هذه العوامل التي تعوق توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به وفي أن ذاته وقد تكون سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه وبالتالي عدم الشعور بالسعادة (كفافي والنيال، 1996).

وتسهم صورة الجسم في تكوين خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف، وبناء على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتعديل والتطوير، وهي بذلك تؤثر على نمو الشخصية وتطورها من خلال ما يكونه الفرد نحو جسمه من اتجاهات قد تكون سلبية أو إيجابية، كما أن هذه الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها السلبي والإيجابي. إما أن تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين وبالتالي تؤدي إلى سعادة الفرد أو تعاسته.

مشكلة الدراسة:

تعتبر صورة الجسم من أدق التفاصيل التي يهتم بها كل فرد سواء رجل أو امرأة في مرحلة الشباب، فالجميع بدون استثناء يحب الجمال ويصبو للكمال في كل شيء، خاصة في المظهر العام والصورة الخارجية، فكيف إذا حدث وتغيرت صورة الجسم عما يبث في الفضائيات التي أصبحت تصف النحافة أو الرشاقة رمزاً للجمال، والذي أصبح لا يقتصر على الأنثى بل أصبح على كلا الجنسين، وأصبح الشباب غير واثق من مظهره ومضطرب في شخصيته ومتغير في مزاجه ومشاعره. وتتحدد مشكلة الدراسة في معرفة مدى تأثير صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية في الشعور بالسعادة، بمعنى هل توجد علاقة بين صورة الجسم

وبعض متغيرات الشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؟ لنجد أن مشكلة الدراسة تتحدد في السؤال الرئيس:

ما العلاقة بين صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؟

وينبثق من التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ما درجة صورة الجسم لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؟
- ما درجة متغيرات الشخصية كما يقيسها اختبار آيزنك للشخصية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؟
- ما درجة الشعور بالسعادة كما تقيسها قائمة أكسفورد للشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة صورة الجسم ودرجة اختبار آيزنك للشخصية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة صورة الجسم ودرجة قائمة أكسفورد للشعور بالسعادة لده عينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة اختبار آيزنك للشخصية ودرجة قائمة أكسفورد للشعور بالسعادة لده عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة صورة الجسم تعزى لمتغيرات الدراسة :(الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، مستوى التدين، الترتيب الميلادي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة اختبار آيزنك للشخصية تعزى لمتغيرات الدراسة :(الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، مستوى التدين، الترتيب الميلادي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة قائمة أكسفورد للسعادة تعزى لمتغيرات الدراسة :(الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، مستوى التدين، الترتيب الميلادي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى صورة الجسم (مرتفع – منخفض) في الشعور بالسعادة لده أفراد العينة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى متغيرات الشخصية (مرتفع –منخفض) في الشعور بالسعادة لده أفراد العينة؟

- هل يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين صورة الجسم (منخفض–مرتفع) وأنماط الشخصية (منخفض –مرتفع) على الدرجة الكلية للشعور بالسعادة لده أفراد العينة؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة للإجابة عن تساؤلاتها المتعلقة بما يلي:

- التعرف إلى مستوى صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية والشعور بالسعادة بين أفراد العينة التي تتمثل في طلبة جامعة الأزهر.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية والشعور بالسعادة بين أفراد العينة التي تتمثل في طلبة جامعة الأزهر؟
- معرفة ما إذا كانت هنالك فروق في صورة الجسم تعزى إلى المتغيرات (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، مستوى التدين، الترتيب الميلادي).
- معرفة ما إذا كانت هنالك فروق في متغيرات الشخصية تعزى إلى المتغيرات (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، مستوى التدين، الترتيب الميلادي).
- معرفة ما إذا كانت هنالك فروق في الشعور بالسعادة تعزى إلى المتغيرات (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، مستوى التدين، الترتيب الميلادي).
- معرفة مدى إسهام كل صورة الجسم وبعض متغيرات وخصائص الشخصية في التنبؤ بالشعور بالسعادة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- معرفة العلاقة بين صورة الجسم ومتغيرات الشخصية والذي قد يسهم في إلقاء الضوء على جوانب تفيد في تعزيز الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعات الفلسطينية.
- تتصدى هذه الدراسة لمشكلة نفسية هامة لم تحظ بالاهتمام الكافي وخاصة في البيئة الفلسطينية وهي صورة الجسم لدى مرحلة عمرية وتعليمية لأهم شريحة في المجتمع الفلسطيني ألا وهي الشباب في المرحلة الجامعية وما لها من آثار سلبية، مما يجعل الموضع يتمتع بالجدية ويضيف للمجتمع الفلسطيني عامة وللبحث العلمي خاصة.
- الوقوف على مدى تأثير صورة الجسم على خصائص الشخصية كالعصابية والذهانية والانطواء والكذب وتأثيرها على الشعور بالسعادة لدى عينة الدراسة.

- تزويد المكتبة العلمية والثقافية والجامعية بتراث نظري عن متغيرات جديدة نسبيا في مجال علم النفس الإيجابي حيث مازالت الدراسات محدودة النطاق وخاصة على متغيري صورة الجسم والشعور بالسعادة في البيئة العربية عامة وفي المجتمع الفلسطيني خاصة.
- تتناول الدراسة مفهوم صورة الجسم والشعور بالسعادة كأحد المفاهيم النفسية التي تعتبر من موضوعات علم النفس الإيجابي والتي تحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث في الفترة الحالية.

الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد هذه الدراسة في العمل على إعداد برامج إرشادية يمكن أن تساعد على تعديل الإدراك السلبي لصورة الجسم لدى طلاب الجامعات وغيرهم من الأفراد في الأعمار المختلفة.
- قد تفيد هذه الدراسة في توظيف نتائج الدراسة من خلال برامج تربوية وتنموية وإثراءيه وعلاجية وإرشادية لمساعدة الأفراد ذوي صورة الجسم السلبية ومتغيرات الشخصية الانطوائية والعصابية لتحسين هذه الصفات والوصول إلى درجة عالية من الشعور السعادة.
- قد تساعد الدراسة الحالية المجتمع المحلي على الاهتمام أكثر بفئة الشباب الجامعي وتوفير البيئة المناسبة له من خلال عمل برامج تربوية ولقاءات ثقافية وندوات تعليمية تعزز من زيادة ثقة الشباب الجامعي بنفسه وزيادة التصور الإيجابي نحو شخصيته وذات والذي يصل به في المحصلة إل الشعور بالسعادة.
- يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في التعرف على السمات والخصائص النفسية وهي صورة الجسم والانبساط والانطواء والذهانية والشعور بالسعادة بالنسبة لطلبة والتعرف على بعض جوانب الضعف والقوة في شخصياتهم.
- نستطيع من خلال هذه الدراسة التعرف على نسب توافر السعادة لدى طلبة الجامعة وهذا يعد مؤشراً قويا للتعرف على مدى شعورهم بالسعادة في حياتهم لأن ذلك يعد مؤشرا مهما لنظرتهم للمستقبل، بل مؤشراً لتقدم المجتمع وتطوره فهذه الفئة في المجتمع هي التي تعكس مستوى الرقي الفكري والثقافي للمجتمع.
- قد تفيد الدراسة الحالية مؤسسات المجتمع التعليمية الجامعية في الوقوف على بعض المشكلات النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وتوجيه اصحاب صنع القرار في وضع حلول مناسبة لهذه المشكلات النفسية.
- قد يستفيد الباحثين والمختصين من أدوات الدراسة الحالية والتي طبقت على طلبة جامعة الأزهر، بحيث تكون هذه الدراسة نواة لدراسات أخرى.

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة صورة الجسم ودرجة اختبار آيزنك للشخصية لدى عينة الدراسة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة صورة الجسم ودرجة قائمة أكسفورد للشعور بالسعادة لده عينة الدراسة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة اختبار آيزنك للشخصية ودرجة قائمة أكسفورد للشعور بالسعادة لده عينة الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة صورة الجسم تعزى لمتغيرات الدراسة :(الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، مستوى التدين، الترتيب الميلادي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة اختبار آيزنك للشخصية تعزى لمتغيرات الدراسة :(الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، مستوى التدين، الترتيب الميلادي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة قائمة أكسفورد للسعادة تعزى لمتغيرات الدراسة :(الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، مستوى التدين، الترتيب الميلادي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى صورة الجسم (مرتفع – منخفض) في الشعور بالسعادة لده أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى أنماط الشخصية (مرتفع –منخفض) في الشعور بالسعادة لده أفراد العينة.
- يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين صورة الجسم (منخفض–مرتفع) وأنماط الشخصية (منخفض – مرتفع) على الدرجة الكلية للشعور بالسعادة لده أفراد العينة.

مصطلحات الدراسة:

صور الجسم:

تعرف بأنها "الصورة التي يكونها الشخص في عقله عن جسمه وتكون موجبة أو سالبة، حقيقية أو غير حقيقية، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية (عبد النبي، 2008: 190).

ويعرفها كل من (كفافي والنيال، 1996: 10) بأنها تصور عقلي أو صور ذهنية يكونها الفرد وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف وبناء على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتعديل والتطوير.

وتعرفها الباحثة بأنها الصورة العقلية التي يكونها الفرد نحو جسمه ومدى تقبله له.

الانبساطية:

يعرفها عبد الخالق الذي يقول أنها الاستجابات الاجتماعية لطالب والتفاعل النشط مع المجتمع وعدم استجابته للقيود. ويقابلها الانطوائية: أي اتجاه الطالب نحو الداخل وتقوقعه حول نفسه. ويرى "أيزنك" أن للانبساط مكونين أساسيين هما: الاجتماعية والاندفاعية ويرتبطان معاً ارتباطاً جوهرياً مما يعطي عامل الانبساط طبيعته الوحدوية الذي يتكون من السمات الأولية الآتية: الميول الاجتماعية، والاندفاعية، والميل إلى المرح، والحيوية، والنشاط، والاستثارة، وسرعة البديهة، والتفاؤل (عبد الخالق، 1996: 39) وتتبنى الباحثة تعريف عبد الخالق. وتُعرف الانبساطية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على بعد الانبساطية في مقياس الدراسة.

العصابية:

يعرفها عبد الخالق الذي يقول أنها الاستعداد للإصابة بالاضطراب النفسي أي العصاب، وتشير الدرجات المرتفعة للأفراد على بعد العصابية إلى عدم الثبات الانفعالي، والمبالغة في الاستجابة الانفعالية، ومن سماتهم: القلق، والاكتئاب، والشعور بالذنب، وانخفاض احترام الذات، والتوتر، وعدم المعقولية، والخجل، وتقلب المزاج، والانفعالية (عبد الخالق، 1996: 39). وتتبنى الباحثة تعريف عبد الخالق، وتُعرف العصابية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على بعد العصابية في مقياس الدراسة.

الذهانية:

يعرفها عبد الخالق الذي يقول أنها اضطراب نفسي شديد يصيب الشخصية، ويشير ارتفاع درجة الذهانية إلى قابلية الفرد لتطوير شذوذ نفسي، ويوصف بما يلي: عدواني، بارد، قاس، مضاد للمجتمع، متمركز حول ذاته، لا يتأثر بالمشاعر الشخصية، مندفع، متبلد، قادر على الإبداع أحياناً، صارم العقل، متصلب، يصفه من حوله بأنه غريب (عبد الخالق، 1996: 39). وتتبنى الباحثة تعريف عبد الخالق، وتُعرف الذهانية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على بعد الذهانية في مقياس الدراسة.

الكذب:

يعرفه عبد الخالق الذي يقول أنه سلوك اجتماعي مكتسب يلجأ الفرد من خلاله إلى الخداع والتزييف وتجميل الذات والدفاعية والحساسية والجمود والسلبية وفقد الشعور بالأمن ونقص الاستبصار بالذات وغلبة التوتر أو الاستقلال والإفصاح والنضج ورغبة في الإقرار بالعيوب (عبد الخالق، 1996: 39). وتتبنى الباحثة تعريف عبد الخالق، ويعرف الكذب إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الدراسة.

الشعور بالسعادة:

ويعرف القاموس البريطاني (1983) الشخص السعيد بأنه: "شخص موفق لديه القدرة على، الاستمتاع الحسي والعقلي بعد الوصول إلى أهدافه نتيجة بذل جهد وتأهب وقدرة على إحراز النجاح مهما كلفه ذلك من صعاب وهو شخص منجز ولديه صداقات قوية مع الآخرين" (كريمان بدير،1995 :253).

وطبقاً لما يقوله أحمد عبد الخالق فإن فينهوفن يعرف السعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابياً على نوعية حياته الحاضرة والسعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها، واستمتاعه لها، وتقديره الذاتي ككل" (جودة، 2007: 706). وتقاس السعادة إجرائي اً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على قائمة أكسفورد للسعادة.

حدود الدراسة:

الحد الموضوعي: ستقتصر هذه الدراسة على دراسة صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية (انبساط – انطواء –ذهانيه – كذب) وعلاقتهما بالشعور بالسعادة

الحد البشري: ستقتصر الدراسة على طلبة جامعة الأزهر بغزة.

الحد المكاني: ستطبق هذه الدراسة في جامعة الأزهر في محافظة غزة

الحد الزماني: تم تطبيق الدراسة في العام الدراسي 2014– 2015.

الحد البشري: ستقتصر الدراسة الحالية على طلاب وطالبات المستويين الأول والرابع في جامعة الأزهر بغزة.

الفصل الثاني

الإطـــار النظـــري

المحور الأول

صورة الجسم

مقدمة:

يصل الفرد إلى هذا العالم بعد ميلاده وهو عبارة عن كائن حي مجهول الشكل. ومع استمرار عملية النمو، يتطور الفرد جسمياً وعقلياً، وينمي نظرته التي تتعلق بمفهومه عن ذاته وعن نفسه وعن شخصيته. ولا يتضمن مفهوم الذات معتقدات وأفكاراً تخص الجوانب العقلية والانفعالية فحسب، بل يتضمن معتقدات وأفكاراً تتعلق بالجوانب الجسمية.

إن علاقة الفرد بجسمه وكيفية إدراكه له تؤدي دوراً رئيساً في صقل شخصيته، وتحديد سلوكه، وما يتبلور لديه من أفكار، ومعتقدات حول نفسه وصورة جسده. فصورة الجسد هي تلك الصورة الموجودة في عقل الشخص حول ما يبدو عليه جسده، إضافة إلى مشاعره تجاه هذه الصورة سواء أكانت إيجابية أم سلبية، ومدى اعتقاده بملاءمة حجم وجاذبية أجزاء جسمه المختلفة للمعايير التي استقاها وتشربها من منابع عدة كالأسرة وجماعة الأقران ووسائل الإعلام وغيرها (عباس والزبون، 2012: 397).

ويعتبر الجسم البشرى الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي وعالمه الخارجي، كما أنه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل بها مع هذين العالمين، والفرد الناجح بحاجة إلى تكوين صورة إيجابية عن نفسه بحيث تسهم بشكل فعال في هذا النجاح؛ لأن أي خلل في هذه الصورة يدفع الفرد لسوء تقدير إمكانياته ومستقبله وطموحاته مما يعرقل قدرته على تحقيق الأفضل (المطيري، 2011: 13).

وتلعب صورة الجسم دوراً مهماً في مدى تمتع الشخص بالصحة النفسية، فصورة الجسم السلبية تؤثر على الكفاءة الاجتماعية والجسمية للشخص، كما ترتبط ببعض أعراض الاكتئاب والقلق وتقرير الذات المنخفض، وضعف الصحة الجسمية والشعور بالعجز والاغتراب وبعض السلوكيات غير الصحية (Allen & Unwing، 2003: 2).

لذلك يعد مظهر الجسد من الأمور الرئيسة التي تشغل بال الكثير من الناس، ويظهر ذلك جلياً في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر أو ما يبدو عليه الفرد في الواقع، وتتأثر صورة الجسد بعدة متغيرات سواء أكانت بيولوجية، أو معرفية، أو انفعالية، أو سمات الشخصية مما قد يؤدي في النهاية إلى الصحة النفسية أو اعتلالها (الدسوقي، 2006).

ولقد أدرك الفلاسفة والمفكرون والباحثون هذه حقيقة علاقة الفرد بجسمه وعن كيفية إدراكه لهذا الجسم ومدى تأثير تلك العلاقة، وذلك الإدراك، على كل من شخصيته، وسلوكه مع الآخرين وسلوكه الذاتي وعالمه المعرفي وتخيلاته، لكن تلك التأملات لم تستطع أن تخترق جدران تلك الظواهر شديدة التعقيد وتنفذ إلى أغوارها. وقد أدرك علماء النفس هذه الصعوبات عندما تناولوا المعرفة الذهنية للجسم حين أشاروا بأن ميدان المعرفة الذهنية للجسم ميدان فسيح، ولكننا لم نستطع حتى الآن أن نلمح حدوده الخارجية (الزائدي، 2005: 12).

وصورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات تندرج تحت مفهوم الذات وتشكل بُعداً من أبعاده الأساسية، لا سيما أنه يتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكوناً من مكونات مفهوم الذات، وعلى هذا فإنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة سواءً أكانت نفسية داخلية أو بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم مع بيئته المحيطة، فإن صورة الفرد السلبية نحو جسمه أو عدم رضاه عنها، قد يكون أحد هذه العوامل التي تعوق توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به وفي أن ذاته تكون سبباً في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه (مياه، 2008: 3).

وترى الباحثة أن صورة الجسم تسهم في تكوين خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف، وبناء على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتعديل والتطوير، وهي بذلك تؤثر على نمو الشخصية وتطورها من خلال ما يكون الفرد نحو جسمه من اتجاهات قد تكون سلبية أو إيجابية، كما أن الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها الإيجابي والسلبي، إما أن تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الانسان مع ذاته ومع الأخرين.

ومن ذلك يتضح أن صورة الجسم والمظهر الجسمي لهما أهمية كبيرة لدى الجميع، وبذلك يعد مفهوم صورة الجسم من المفاهيم الأساسية في العلوم الانسانية بوجه عام، ويحتل مركز الصدارة في الفلسفة المعاصرة والتحليل النفسي بوجه خاص (خطاب، 2014: 14).

مفهوم صورة الجسم:

إن البدايات الأولى لدارسة مفهوم الجسم قد ارتبطت بالرؤية الفلسفية، والتي تجلت فيما أشار إليه أرسطو بأن صورة وملامح الوجه ترتبطان بوظيفة الشخصية فإن الرؤية الأدبية لها أكدت على ما لصورة

الجسم من ارتباط وثيق بالشخصية، وقد يتضح ذلك فيما عبر عنه "شكسبير" في إحدى مسرحياته في وصفه لشخصية "قيصر" أن ملامحه تعبر عن مدى خطورته ودهائه (القاضي، 2009: 35).

وصورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن التقييم الذاتي للجسم والاتجاهات نحو المظهر الجسمي، ويتضمن هذا المفهوم أيضاً المشاعر نحو المظهر، وتلعب صورة الجسم من حيث الرضا أو عدم الرضا دوراً كبيراً في الحياة النفسية للأفراد (Cash،T. et al، 2004: 108).

ويرى علاء كفافي ومايسة النيال أن صورة الجسم هي الصورة الذهنية التي نكونها عن أجسامنا بشكل متكامل متضمنة الخصائص الفيزيقية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (كفافي والنيال، 1996: 47).

اما شقير (2009: 121) فترى أن صورة الجسم هي الصورة الذهنية والعقلية التي يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءته، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم

ويعرفها أنور (2001: 134) بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البنيان، تتحدد هذه الصورة بعوامل : شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الأجزاء للجسم، وتناسق هذه الأجزاء، والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم".

وعرف كاش(Cash, 2004: 2) صورة الجسم بأنها أفكار الشخص، واعتقاداته، ومشاعره، وتصوراته وإدراكا ته واتجاهاته وأفعاله التي تتعلق بمظهره الجسمي عامة، يشمل ذلك المظهر، والسن، والعنصر، والتوظيفات، والجنس.

وعرف لايتستون (Lightstone،2001) صورة الجسم بأنها تتضمن إدراكنا، وتصورنا، وانفعالاتنا، وأحاسيسنا البدنية حيال أجسامنا، وهي ليست ساكنة لكن تتغير باستمرار وقابلة للتغيير في المزاج والبيئة، والخبرة الجسمية. بمعنى أخر: "هي كيف تشعر بإدراك الأخرين لك؟، ماذا تعتقد نحو مظهرك الجسمي؟، كيف تشعر حيال جسمك؟، وكيف تشعر بجسمك؟

ومما سبق ترى الباحثة أن كل فرد له صورة عن نفسه في عقله، حيث تلك الصورة تقترن باعتقادنا عن كيفية إدراك الأخرين لنا، فصورة الجسم خبرة شخصية تعتمد على كيف يرى الفرد نفسه؟، وكيف يدرك الأشخاص أجسامهم؟، وكيف يدركون أنفسهم؟، كما تشمل صورة الجسم أفكار ومشاعر وتصورات الذات، حيث يمكن اعتبار صورة الجسم هي وجهة نظر الناس عن ذاتهم الجسمية.

لذلك يرى شروف Shroff (2004) أن صورة الجسم هي "مكون هام للذات ويؤثر على الطريق الذي يدرك به الفرد العالم". وصورة الجسم تصف التمثيل والتصوير الداخلي للهيئة الخارجية لدى الفرد ، وبنية صورة الجسم متعددة الأبعاد وترتبط بالمشاعر والأفكار التي تؤثر على السلوك، والأساس في صورة الجسم هو الإدراكات الذاتية لدى الفرد والخبرات والتجارب ، وهي تتضمن كلاً من: المكونات الإدراكية (الحجم والوزن والطول) والمكونات الذاتية (الاتجاهات نحو حجم الجسم والوزن وأجزاء الجسم الأخرى أو الهيئة الجسمية ككل) (Shroff،2 :2004).

أهمية صورة الجسم:

يحتاج النجاح في الحياة إلى تكوين صورة إيجابية عن أنفسنا تسهم بشكل فعال في هذا النجاح؛ لأن أي خلل في هذه الصورة يدفعنا لسوء تقدير إمكانياتنا ومستقبلنا وطموحاتنا مما، يعرقل قدرتنا على تحقيق الأفضل.

ويذكر زهران (2005) أن الفرد يعُلق أهمية كبيرة على جسده النامي، حيث ينظر إلى جسده كرمز للذات، كما يلاحظ هنا شدة اهتمام المراهق بجسده والحساسية الشديدة للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسدية الملحوظة السريعة المتعددة الجوانب.

أن الفرد في الوقت الذي يتأمل فيه جسمه ويريد أن يطمئن على مدى انطباق مفهوم الجسد؛ فإنه ينظر أيضاً إلى أجسام الآخرين من نفس جسده، ويجري المقارنة بين جسمه وأجسامهم، وحينما يحدث الخلل بين الصورة الواقعية والصورة المثالية، فإن ذلك يؤدي إلى تولد الاضطرابات الشخصية بما فيها الاضطرابات المعرفية والسلوكية والانفعالية (المطيري، 2011: 3).

ترتبط سعادة البشر بمدى جاذبيتهم الجسدية، فهي المحرك الأساسي لرغبة الآخرين بعقد علاقات صداقة فيما بينهم. وتؤدي صورة الجسد دوراً كبيراً في اتخاذ القرارات المهنية. وإن نمو صورة إيجابية عن صورة الجسد تساعد الناس على رؤية أنفسهم جذابين. وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي هم على الأرجح الأكثر صحة (عباس والزبون، 2012: 394).

كما يترتب على عدم رضا الشخص عن جسمه الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم. وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعدُّ مثالياً حسب تقدير المجتمع. وهذا ما يدفعنا إلى التأكيد على أنه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلبي للذات راجعاً

إلى تشوه في إدراك صورة الجسد والتي تتأثر إلى جانب ذلك بالعوامل الاجتماعية (Phillips، Pinto and Jain،14 :2004).

إن نمو صورة الجسم الإيجابية تساعد الناس في روية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح، يكونون أكثر صحة. بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن توثر على حياة الفرد، فالناس ذوي صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض، ويحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقاتمة(القاضي، 2009: 37).

كما أن صورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات مختلفة مثل: القلق، والاشمئزاز، واليأس، والغضب، والحسد، والخجل أو الارتباط في المواقف المختلفة. ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهميته، بدون شك يفترض وجود علاقة هامة بين تقييماتنا لأجسامنا وحالتنا النفسية ففي مسح واسع عن صورة الجسم ، أجراه كاش ووينستدوجاندا (Winstead & Janda،1986)، تتضمن عدة بنود لتحديد الحالة النفس اجتماعية، وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكتئاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي، حيث اظهر المسح أن الاشخاص ذوى التقييمات الايجابية عن صورة جسمهم حققوا توافقاً نفسياً اجتماعياً مناسباً، وفي المقابل أولئك ذوو المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حققوا مستويات ادنى في التوافق النفس اجتماعي (Breakey،107 :1997).

وترى الباحثة أن صورة الجسم تؤثر معرفياً وانفعالياً على تفاعلاتنا الاجتماعية. لذا من السهل فهم أن صورة جسم الفرد قد تؤثر على حالته النفس اجتماعية، وأنها ترتبط بصفات شخصية ونفسية كثيرة كتقدير الذات والاكتئاب والقلق والاتجاهات وغيرها.

الاختلافات بين الجنسين في صورة الجسم:

يعد الجنس عامل مهم جداً عندما نحاول تحليل القضايا المعقدة التي تحيط بصورة الجسم، ومتغيراً مهماً في التأثير على صورة الجسم، وقد يختلف عند الذكور والاناث، واستنتج كاش وبروزونسكي (Cash & Pruzinsky،1990) أن الجنس أصبح عاملاً بارزاً جداً في نمو صورة الجسم (Elizabeth،2 :2006).

لذا إن صورة الجسم تمس كل من الجنسين ذكوراً وإناثاً، فالكل يتمنى أن يكون له صورة جسد مرموقة وجميلة، لكن الذي ينظر إلى الأمر بوضوح ومتابعة يجد ان الإناث أكثر اهتماما بشكلهن الخارجي أكثر من الذكور، فالإناث يكن أكثر اهتماماً بوزن أجسامهن، أما الذكور فهم غير خاضعين لنفس الضغوط

الثقافية الخاصة بشكل الجسم وإن رضا الأنثى أو عدم رضاها عن صورتها الجسمية يتحقق إلى حد كبير من تقييمات الأخرين لها، فهي دائماً تبحث عن آراء الأخرين حول جاذبيتها الجسمية (مياه، 2008: 3). فعندما توصل روزن (Rosin) في الربع الأخير من القرن التاسع عشر إلى أن الرجال الأمريكيين يفضلون المرأة النحيفة. اندفعت المرأة الأمريكية وراء النحافة، والرشاقة. وإذا كان تقييم الأخرين يمثل عاملاً مهماً في مدى رضا المرأة عن صورة جسمها، فإن المرأة لها أيضاً تقييمها حول صورة جسمها، حيث يتحقق رضا المرأة عن ذاتها الجسمية من خلال احتفاظها بالوزن المناسب – حسب وجهة نظرها – والمعتمدة أيضاً على المعايير السائدة في المجتمع (كفافي والنيال، 1996: 11).

ويذكر فورنهام (Furnham،581 :2002) أن عدم الرضا عن صورة الجسم والوزن ارتبط بشكل ملحوظ بتقدير الذات عن الإناث. فكيفية إدراك المراهقين لأجسامهم لها تأثير مباشر على تقدير ذاتهم، فالنمو الجسمي المبكر والبلوغ لهما تأثير إيجابي على تقدير ذات الذكور، لكن الأمر مختلف عند أقرانهم من الإناث حيث هوس الإناث المراهقات بالمظهر قد يهدد الصحة الجسمية والنفسية.

وتؤكد الأبحاث الحديثة أن الفتيات المراهقات لديهن عدم رضا أو سخط أكبر بشأن أجسامهن بنسبة أعلى من الذكور المراهقين، حيث يدركن أجسامهن بطريقة سلبية أكبر من الذكور مما يعني أن الإناث هن الفئة الأكثر تأثيراً بالاضطراب المتعلق بصورة الجسم (Featherstone،2002:9).

وتذكر عبد النبي(2008: 193) أن هناك اختلافات بين الرجال والنساء في طبيعة الاستياء وعدم الرضا عن صورة الجسم، فبعض الدراسات وجدت أنه لا توجد فروق في صورة الجسم بين الرجال والنساء، بينما دراسات أخرى رأت أن الرجال لديهم صورة جسم صحيحة عن النساء، والاختلاف الوحيد الذي وجد بين الجنسين أن غالبية النساء اللاتي لديهن عدم رضا عن الجسم يردن إنقاص الوزن، بينما الرجال الذين لديهم عدم رضا عن صورة الجسم كانوا بين فريق يريد إنقاص الوزن وآخر يريد زيادة الوزن، حيث إن الإناث يتأثرن عن الذكور بفكرة "مثالية النحافة" الموجودة في وسائل الإعلام والمجلات، وأن زيادة الوزن ترى بشكل سالب ومرفوض.

وترى الباحثة أن صورة الجسم في العصر الحديث الذي نعيشه لا يقتصر على فئة دون أخرى، وخاصة في مرحلة المراهقة، فالكل يبحث عن صورة جسم مميزة وجذابة ذكوراً أو إناثاً. فالذكور يميلون لتقييم أجسامهم بطريقة اكثر إيجابيه عكس الإناث حيث يملن للتقييمات السلبية. كما أن تصورات الإناث موجهه

نحو المظهر الخارجي، في حين الذكور يكون توجههم أقل في المظهر الخارجي ويهتم بقوته الجسمية والعضلية وطول قامته وعرض منكبيه.

مكونات صورة الجسم:

إن صورة الجسم ظاهرة مركبة، تحتوي مكونات فسيولوجية وسيكولوجية واجتماعية، وأنها ليست مطابقة للصورة الواقعية للجسم، وإنما تتدخل عوامل عديدة شعورية ولا شعورية لتشكل التصور الخاص لكل شخص عن جسمه.

وتشمل صورة الجسم مكونين رئيسين، أولهما: يتمثل في المثال الجسمي (Body Ideal)، حيث يعرف على إنه النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر ومن وجهة نظر ثقافة الفرد، ويسهم المثال الجسمي بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته (زهران، 2005: 325). وعلى هذا فمفهوم ثقافة الفرد بالمثال الجسمي له دور أساسي فيما يكونه الفرد من صورة نحو جسمه، وتباعد مفهوم مثال الجسم السائد في المجتمع من صورة الفرد لجسمه يعد مشكلة كبيرة إذ تختل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره (القاضي، 2009: 45).

بينما يتمثل المكون الثاني في مفهوم الجسم (Body Concept) حيث له دور لا يستهان به فيما يكونه الفرد من صورة نحو جسمه، ويشمل هذا المكون على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم، فضلاً عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه (العبادسة، 2013: 42). وعلى هذا فإنه من مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد سليماً حول جسمه، ولن يتسنى ذلك إلا من خلال الحصول على معلومات وبيانات حول جسمه. وتأتي هذه المعلومات والبيانات من الاطلاع واستشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرق الحية والعلمية في اتباع النظم والعادات الغذائية السليمة، إذ تبين أن المعتقدات والمعلومات غير الصحيحة حول النظم الغذائية ومتطلبات الصحة، قد تشعر الفرد بالاغتراب عن جسمه وهو ما يعتبر أحد أبعاد الاغتراب الذاتي (القاضي، 2009: 46).

وبصفة عامة فإن الدسوقي (2006: 16) يقسم المظهر الجسمي إلى ثلاث مكونات:

- مكون إدراكي (Perceptual Component) ويشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.
- مكون ذاتي (Subjective Component) ويشير إلى عدد من الجوانب، مثل: الرضا والانشغال، أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم.

- مكون سلوكي (Behavioral component) ويركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.

وتذكر شاهين (2003: 349) ثلاث مكونات لصورة الجسم وهي:

- المكون المعرفي: ويتضمن الخصائص والصفات التي يدركها الفرد ويعتبرها خصائصه البدنية، كأن تصف المرأة جسدها بأنه قوي أو طويل أو نحيف.
- المكون الوجداني: ويتضمن مشاعر الفرد واتجاهاته النفسية حيال بدنه سواء بالقبول والاستحسان أو الرفض وعدم الرضا.
- المكون التقييمي: وهو الذي يتعلق بالأحكام التي يصدرها الفرد على جسمه وخصائصه البدنية سواء كان هذا التقييم ذاتياً أو كان تقييماً معزواً للآخرين.

ومما سبق ترى الباحثة أن مكونات صورة الجسم لها أكثر من ارتباط فهي ترتبط بالأخرين بالإضافة إلى ارتباطها بالفرد، فصورة الفرد عن جسمه تتأثر بمدى إدراكه لجسمه ومدى تقييمه له، كما أنها تتأثر بنظرة الآخرين له وتنعكس على سلوكه وأداءه بل وعلى صحته النفسية وتوافقه النفسي.

العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم:

في ظل التسارع الذي نعيشه والغزو الفكري والتكنولوجي للأفراد وللعقول، اختلفت نظرت الأفراد لبعضهم البعض، بالإضافة إلى الكثير من العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم، فالثقافة والعمر والجنس ووسائل الاعلام وغيرها من العوامل التي تؤثر بشكل أو بآخر على صور أجسامنا.

كما يلعب الآباء، والأقران، والمعلمون دوراً كبيراً في حياة العديد من الأطفال والمراهقين وتؤثر على صورة جسمهم، واثبتت عدة دراسات أن صورة الجسم تتأثر بالعديد من العوامل كالأسرة والمدرسة والأصدقاء والمجتمع بشكل عام (خطاب، 2014: 22). وفيما يلي أهم العوامل التي تؤثر على نمو وتشكيل صورة الجسم:

أولاً: العوامل البيولوجية:

تتحد معالم الجسم بشكل كبير بالعوامل البيولوجية والوراثية، وبالتالي قد تلعب الخصائص البيولوجية والوراثية دوراً هاماً في نمو صورة الجسم، كما أن بعض الاضطرابات العصبية أو الخصائص البيولوجية يمكن أن تؤثر على طريقة إدراك الأفراد لأجسامهم مثل الطول وصفات الجلد والبشرة، وحجم الصدر، وشكل الوجه والبشرة (القاضي، 2009: 42).

وفي مرحلة المراهقة تحدث العديد من التغيرات الجسمية السريعة وتجعل النساء مدركات لمظهرهن وغير آمنات وقلقات بشأن أجسامهن.

فالبلوغ والسمات الأخرى من النضوج الجسمي في المراهقة تزيد مشاعر الارتباك والرهبة، وهذه التغيرات البيولوجية تجعل الأمر صعباً على نمو الأنثى على وجه الخصوص، لتوجه كيف تتعامل مع جسمها في مجتمع جسم الأنثى فيه يخضع لمعايير المجتمع للجسم المقبول (الأشرم، 2008: 31).

ومن وجهة نظر أخرى فالنساء ينظرن لأجسامهن على أنها تتكون من عدة أجزاء، كل جزء يمثل صفاته الخاصة في صورة جسم الأنثى، في حين أن الرجال يتصورون أجسادهم ككل واحد، علاوة على أن معايير الجمال الخاصة بالمرأة صعب تحقيقها، بينما يرى الرجل المثالية في وجود صفات يمكن تحقيقها بسهولة كالعضلات، وغيرها (Luevorasivisal. K،44 :2007).

وترى الباحثة أن العامل البيولوجي أثر كبير في تكوين صورة الجسم وإدراك الفرد لجسمه، فمظهر الفرد محدد بالوراثة والبيئة، ولا يمكن تغيير صورة الجسم بشكل سهل وبسيط، وإنما يكون التحكم في صورة الجسم من خلال الصفات الشخصية التي تؤثر بشكل مباشر على صورة الجسد.

ثانياً: العوامل الأسرية:

الأسرة هي خلية المجتمع الأول ومنها تتكون المجتمعات، فإذا كانت كذلك بالنسبة للمجتمعات، فهي لأفرادها وأبنائها الخريطة التي تحدد لهم تصورهم عن اجسامهم وشخصياتهم، فالأب والأم يؤثرون على طريقة إدراك الأطفال لأجسامهم (عباس والزبون، 2012: 395). كما يلعب الآباء دوراً حيوياً سواء بشكل علني أو سري في إرسال الرسائل إلى أبنائهم للتوافق والتكيف مع المعيار المثالي في المجتمع، الوالدان أنفسهم يركزون بقوة على تنظيم غذاء أبنائهم والحفاظ على مظهرهم بشكل جيد وجميل، ويضربون المثل لأبنائهم الصغار "ذكور – وإناث" أن الصورة والمظهر الخارجي كل شيء، والأبناء الصغار يقلدون الكبار في كل شيء حيث تكون فترة الطفولة مرحلة حاسمة في تكوين صورة الجسم (القاضي، 2009: 43).

وتلعب الأم دوراً بارزاً في إدراك صورة الجسم لدى أبنائها أكثر من الأب، فهي التي تقدم التشجيع لأبنائها في حالة ضبط النظام الغذائي وأنقاص الوزن، ويعد تقييم الوالدين لجسم طفلهما يترك انطباعاً طويل المدى على تقدير ذات الفرد (Stacy،12 :2000).

ثالثاً: العوامل الاجتماعية:

إن رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة الجسم يرتبط بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات، وإن النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر من وجهة نظر الفرد له فاعلية قد تكون أعم وأشمل في التأثير على مدى رضا الفرد وعدم الرضا عن جاذبيته الجسمية، وهذا يشير إلى أن لكل مجتمع معايير خاصة به تسهم في تبني صورة الجسم المثالية، فإذا ما تطابقت صورة الفرد لجسمه وهذه المعايير، أشعره ذلك بجاذبيته الجسمية وهو ما يمثل جزءاً مركزياً في رضا الفرد عن صورته الجسمية (كفافي والنيال، 1996: 7).

إن المدرسة وما بها من معلمون وأصدقاء يقومون بدور مهم في إدراك الأطفال والمراهقين لصورة جسمهم، وتبين الدراسات أن إدراك الطلاب لتقييم معلميهم عامل مهم في إنجازهم الأكاديمي، لذا فمن المعقول أيضاً أن يؤثر المعلمون على كيفية إدراك الأطفال والمراهقين لأجسامهم (الأشرم، 2008: 32).

ومن وجهة نظر آخرى فإن العديد من الطلاب يعتبرو معلميهم قدوة لهم، ومن ثم أسلوب تقديم المعلمين لأنفسهم وتعليقاتهم يؤثر كثيراً على الأطفال والمراهقين، كما أن المعلمين يعاملون الطلاب طبقاً لمظهرهم الجسمي، حيث ان بعض المعلميين يبنون توقعاته عن أداء طلبتهم بناء على درجة جاذبيتهم (Stacy،18 :2000).

أما جماعة الأقران والأصدقاء فيختار الأطفال والمراهقون الأصدقاء من الأفراد الذين يتوافقون مع صورة الجسم المثالية، ويقومون بالعديد من الأمور ليكونوا مقبولين، أيضاً يبحثون عن الصداقات التي تكون مقبولة من الآخرين؛ ولأن هذه الفترة هامة في حياتهم وأي تعليقات بخصوص المظهر قد تؤثر عليهم مدى الحياة، فالتعليقات السلبية أو المثيرة من الأقران يمكن أن تؤثر على تقدير الذات (القاضي، 2009: 44).

وترى الباحثة أن جماعة الأقران والأصدقاء يلعبون دوراً رئيسياً مكملاً في بناء صورة الجسم خاصة أثناء مرحلة المراهقة، حيث يزودون بعضهم بعضاً بالأمان العاطفي والتغذية الراجعة حول المظهر الشخصي، كما يمنحون بعضهم النصح والرشد حول صورة أجسامه أما بعض، لذلك العلاقة بين الأصدقاء تؤثر تأثيراً مباشراً على بعضهم البعض.

رابعاً: الإعـــــــلام:

أن أجهزة الإعلام عامل هام في تقييم الفرد لصورة جسمه ، حيث تنجم نماذج الجاذبية عن المجلات، والأفلام، والممثلات/الممثلين كما أننا نتعلم القيم والمعايير الثقافية لما هو جيد وجميل ومهم من خلال أجهزة الإعلام ممثلة في الإعلانات والأفلام والمجلات والكتب والصحف وبرامج التلفيزيون ، فالتأكيد على المظهر يعرض على نحو واسع في كافة الأجهزة البصرية للاتصال (القاضي، 2009: 44).

كما أن الصور التي يراها الناس في أجهزة الإعلام المختلفة لها غالباً تأثيراً قوياً على صورة الجسم، فالعديد من الرسائل في أجهزة الإعلام حول صورة الجسم توحي بأن المظهر، مهم جداً لتكون ناجحاً في الحياة .(Stacy 2000: 14).

وترى جولي سبارهاوك (Sparhawk،1 :2003) أن الارتباط بين أجهزة الإعلام وصورة الجسم مهم، هذا الارتباط جديّ لأن صورة الجسم المنخفض يؤدي أحياناً إلى اضطرابات الأكل (فقدان الشهية Anorexia، التهام Bulimia، الأكل المرح Binge Eating) الذي يمكن أن يؤدي إلى الموت.

كما وجد ان الإناث اللواتي تعرضن لأجهزة الإعلام المتعلقة بالمظهر كنّ أقل رضا عن شكل جسمهن من الإناث اللواتي لم يتعرضن للصور ذات العلاقة بالمظهر، وأن النساء اللواتي كن أقل رضاً عن أجسامهن كان عندهن انخفاض في صورة الذات وإنخفاض لتقدير الذات أكثر من النساء اللواتي كن راضيات عن جسمهن الطبيعي (خطاب، 2014: 24).

وترى الباحثة إلى أنه بالرغم من أن وسائل الإعلام تستهدف الأشخاص في كل المستويات العمرية، إلا أن المراهقين أكثر عرضه للرسائل التي تصل مجتمعنا ، فأغلبية المعلومات التي قدمت في أجهزة الإعلام المختلفة موجهة بشكل محدد نحو المراهقين في جزء من منظومة للغزو الفكري والثقافي الموجه ضد عماد المجتمعات وهم الشباب.

أن الواقع الذي نعيشه حالياً أكد على أهمية الإعلام في نشر الثقافات المختلفة بين الشعوب ودورها الهام في تكوين صورة الجسم المثالية، فملايين الرسائل اليومية التي تصدرها وسائل الإعلام تدور حول صورة الجسم مما يوحي للمتلقي بأن المظهر مهم جداً لتكون ناجحا في الحياة، في ظل أن الجميع يبحث عن الظهر الخارجي ولا ينظر إلى المضمون (الأشرم، 2008: 34).

وترى الباحثة أن المثالية الثقافية تظهر من خلال التلفزيون والإعلام وأجهزة الإعلام المطبوعة وأن تعريفات حجم وشكل الجسم المثالي يتفاوت من ثقافة لأخرى فما هو مقبول في المجتمع الغربي من معايير الجسد المثالي من الممكن أن يكون غير مثالي في مجتمعاتنا الشرقية. فالمجتمعات الشرقية بوجه عام مجتمعات محافظة ملتزمة، تهتم بصورة الجسد ولكن لا تظهرها على وسائل الإعلام المختلفة، وإنما هي مجرد حفاظ على نظم غذائية معينة.

خامساً: الثقافة المجتمعية:

أن لكل مجتمع ثقافته الخاصة به، والتي تحدد العلاقة الإرتباطية بين صورة الجسم وبعض المتغيرات النفسية ، ومعايير خاصة به تسهم في تبني صورة الجسم المثالية ، فإذا ما تطابقت صورة الجسم وهذه المعايير أشعره ذلك بجاذبيته الجسمية ، وكلما إبتعدت الصورة عن هذه المعايير تكونت لدى الفرد إتجاهات سلبية نحو جاذبيته الجسمية، إن خبرات صورة الجسم تعكس السياق الثقافي غالباً (القاضي، 2009: 54).

وصورة الجسم تنمومن خلال تعريف المجتمع لما هو جذاب ومرغوب، وأن صورة الجسم متعلمة من خلال الذي يحدث في الأسرة وبين الأقران، والتأثير الأكبر علي صورة الجسم الثقافة التي يأتي منها الشخص (Stacy،8 :2000).

وتسهم الثقافة فيما يكونه الفرد من تصورات حول جسمه، وكلما كانت صورة الفرد لجسمه متطابقة والمعايير التي تحددها الثقافة حول الجاذبية الجسمية، شعر الفرد بالرضا عن ذاته الجسمية (كفافي والنيال، 1996: 12).

أن التكيف الثقافي يؤثر علي صورة الجسم بشكل كبير، فالثقافة ترفع قيمة بعض الأشياء وتخفض قيمة الأخرى، وتحدد ما الجيد ؟ وما الجميل والهام؟ كل هذا يعرف داخل الثقافة، وأن التركيز الثقافي علي المظهر الخارجي ضار للمجتمع ، ويؤدي إلى نتائج سلبية تؤثر على صورة جسم الفرد (Sparhawk، 2003: 4).

وتسهم الثقافة في ما يكونه الفرد من تصورات حول الجسم، وكلما كانت صورة الفرد لجسمه متطابقة والمعايير التي تحددها الثقافة حول الجاذبية الجسمية، شعر الفرد بالرضا عن ذاته الجسمية، فهناك بعض الثقافات تشيد بطول القامة وكبر حجم أجزاء الجسم لدى الرجال والإناث في حين تعتبرها ثقافات أخرى دلالة

على مظاهر لا يشجعها المجتمع أو لا يحترمها، بينما تشير في ثقافات ثالثة إلى الصحة الجسمية (المطيري، 2011: 23).

وترى الباحثة أن المجتمع يعلّم الأفراد منذ الطفولة أن مظهرهم الشخصي مهم، حيث يتعلمون من لحظات حياتهم الأولى أن الآخرين سيحكمون عليهم من خلال مظهرهم أو كيف تبدو شخصيتهم الظاهرية. والرسائل الاجتماعية الحضارية تؤدي إلى تشكيل التصورات والمشاعر والأفكار عن صورة الجسم، وتؤسس صورة جسم الشخص، ويتأثر أفراد المجتمع بالثقافة في تكويهم لصورة الجسم سواء صغار أو كبار فهي تؤثر على كل الأعمار.

صورة الجسم والمراحل العمرية:

إن لإدراك صورة الجسم خاصية تتسم بالاستمرارية، إذا أنها تلازم مراحل العمر المختلفة، فهي عملية يدركها الفرد منذ مرحلة الطفولة وحتى مرحلة الرشد، وكل مرحلة عمرية لها متطلباتها وامتيازاتها، بحيث يُكَون الفرد في كل مرحلة عمرية صورة مختلفة لجسمه حتى تصل بالنهاية إلى تحقيق ذاته وبالتالي التوافق النفسي.

وصورة الجسم ليست ساكنة، فهي يمكن أن تتبدل بالوقت أو في بضعة لحظات، وإحساس يتغير بمراحل العمر المختلفة، فبينما يتقدم الشخص في السن تتغير المؤثرات على صورة الجسم وقد تصبح أقوى أو أضعف عل مدار الحياة (Sparhawk،8 :2003).

وفيما يلي استعراض لتطور صورة الجسم عبر المراحل العمرية:

مرحلة الطفولة المبكرة:

ينظر الطفل في هذه المرحلة إلى جسمه بشكل عام وكلي، ولا يدرك الطفل التفاصيل الدقيقة التي تميز أبعاد جسمه، ولكن مع نهاية هذه المرحلة يتطور إدراك الطفل، ليبدأ في المقارنة بين جسمه وأجسام أقرانه من حيث الشكل والحجم، كما وينتبه إلى خاصيتي الطول والقوة البدنية (خطاب، 2014: 18).

إن الطفل في سن الطفولة يختبر مهاراته في مقابل جماعة الأقران واذا لم يستطيع الكلام أو الأداء مقارنة بالأطفال الآخرين، فقد يعتبر نفسه أقل من أقرانه، وتحتوى هذه المرحلة على النمو السريع، وفي هذه السن يميل الطفل الى التركيز على جسمه وكيف يبدو للآخرين، بينما يميل الطفل الأصغر إلى أن يكون أكثر

تركيزاً على ذاته، وأن الأطفال الصغارمن 8 إلى 9 سنوات تنمى وجهات نظر ضارة لإدراك الجسم، وأن الصغار في عمر 7 سنوات يبدون غير مرتاحين لشكل مظهرهم (القاضي، 2009: 40).

كما كشفت دراسات عديدة أن الأطفال قبل المراهقة والمراهقين يواجهون تشويهات صورة الجسم، هذه الدراسات تميل إلى تأكيد أن عدم الرضا عن الجسم ينمو فيما قبل المراهقة ولاحظت هذه الدارسات أن مشاكل صوره الجسم يمكن أن تبدأ بحدود عمر سبع سنوات (الأشرم، 2008: 29).

وترى الباحثة أن الطفل يمر بتغيرات مختلفة ومتطاردة في صوره الجسم أثناء نموه، حينما يبدأ الطفل ينضج، تبدأ تنمو أيضاً التغيرات في صورة الجسم حسب الجنس. وهذه التغيرات تأثر بشكل مباشر في شخصية الطفل وفي ذاته.

مرحلة المراهقة:

أن مرحلة المراهقة هي من أكثر المراحل اهتماماً بصورة الجسم وأن المراهق في الوقت الذي يتأمل فيه جسمه ويريد ان يطمئن على مدى انطباق مفهوم الجسم على مثال الجسم ، فإنه ينظر أيضاً إلى أجسام الآخرين من نفس جسمه ، ويجري المقارنة بين جسمه وأجسامهم ، بينما تركز المراهقة الأنثى على الوزن والرشاقة وتناسق الجسم (الزائدي، 2006: 13).

ويزداد النمو الجسمي في هذه المرحلة بصورة سريعة من حيث الطول والوزن ونسب الجسم، كما تتضح الفروق بين الجنسين في شكل الجسم والنمو الجسمي، وينظر المراهق لكل عضو من أعضاء جسمه كأنه جزء قائم بذاته، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة الفحص الجزئي الدقيق، وغالباً ما يكون المراهق غير راض عن شكل أجزاء الجسم، وتتأثر صورة الجسم لدى المراهق بتعليقات وتقييمات الآخريين (حسونة، 2004: 183).

وتعرف المراهقة بسن البلوغ وتغييرات النمو، وأثناء هذه المرحلة يواجه المراهقون زيادة الوعي عن أجسامهم بسبب التغييرات البدنية التي تحدث، ويصبح المراهق أكثر إدراكاً لنفسه وفحصاً لذاته Self-Scrutiny وحيرة حول جسمه النامي (الأشرم، 2008: 30).

ويشير كوستانسكي وجولون (Kostanski & Gullone، 1998: 255) إلى أنّ عدم الرضا عن صورة الجسم المدرك Perceived قد يتأسس جيداً في الفترة التي يصل فيها الفرد للمراهقة، ويظهر بحثهما أيضاً أن مستويات تقدير الذات والقلق والاكتئاب تتعلق إيجابياً بعدم الرضا عن صورة الجسم المدرك.

وتعرف المراهقة بسن البلوغ وتغييرات النمو، وأثناء هذه المرحلة يواجه المراهقون زيادة الوعي عن أجسامهم بسب التغييرات البدنية التي تحدث، ويصبح المراهق أكثر إدراكاً لنفسه وفحصا لذاته، وحيرة حول جسمه النامي (Broughton & Cleveland، 1999: 47).

مـرحـلــة الرشـــــــد:

عندما يصل الفرد الى مرحلة الرشد – وهي مرحلة هدوء نسبي – يتوافق الفرد مع صورة جسمه ويقتنع بها من حيث الطول والتآزر وملامح الوجه، ولكن توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن خاصة عند الاثاث (كفافي و النيال، 24:1996).

وترى الباحثة أن في هذه المرحلة يتوافق الراشد الذكر مع صورة جسمه، ويقتنع بها من حيث الطول والتناسق وملامح الوجه أما الأنثى في هذه المرحلة فتكون لها دور من عدم الرضا عن الذات الجسمية وخاصة النمط البدين منهن، حيث إن الرشاقة تكون شغلها الشاغل فهن حريصات على استخدام مستحضرات التجميل بصورة كبيرة وهذا ما يجعلهن يشعرن بالاضطرابات الانفعالية. فمفهوم الذات يعنى الفكرة التي يكونها الإنسان عن نفسه بما تتضمن من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية وانفعالية من خلال تفاعله وعلاقاته بالآخرين في المجتمع.

مرحلة الشيخوخة:

وفي مرحلة الشيخوخة يدرك المسن التغيرات الواضحة على جسمه، ولكنها لا تمثل محوراً جاداً في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته وأن جد من يرعاه ويهتم بأموره، فترجع صورة الجسم في مرحلة الشيخوخة إلى الشكل الكلي العام وتبتعد عن الخصوية والجزئية (كفافي والنيال، 1996: 24).

فبالنسبة للمرأة ترفض المرأة صورتها الجسمية في هذه المرحل، بسب زيادة وزنها وتغير في شكلها الناتج عن الاختلالات الهرمونية، والتي تنعكس على ظهور عدم انتظام معين في الوظائف النفسية والجسمية، حيث تعمد الأنثى في هذه المرحلة العمرية لاستعمال مساحيق ومستحضرات لإخفاء علامات تقدم السن التي تظهر على الوجه والجبهة وحول العينين مما يسبب لها حالة من اليأس والتعاسة، ويدرك المسن التغيرات الواضحة على جسمه، ولكنها لا تمثل محوراً جاداً في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته بالدرجة الأولى (القاضي، 2009: 41).

إذاً تتطور صورة الجسم من مرحلة عمرية إلى أخرى، فالمشاعر نحو أجسامنا تبدأ من لحظة الميلاد، وتبدأ صورة الجسم تتكون من سن مبكرة، وتتأثر بالوالدين والأقران والخبرة الحياتية كنتيجة للتفاعلات مع الناس والعالم حولنا، وحينما يدخل الأطفال سن المراهقة يسعون جاهدين ليكونوا مقبولين، ويبدأ المراهق عملية المقارنة الاجتماعية لصورة جسمه مقابل الخصائص البدنية للآخرين (الأشرم، 2008: 31).

وترى خطاب (2014: 19) أن الجسم يختلف في كل مرحلة عمرية، وتتبدل من وقت إلى أخر فالطفل يقارن حجم جسمه وقوته بأقرانه في حين تكون نظرة المراهق أكثر تفصيلاً ودقة حيث يهتم بكل تفاصيل جسمه كل على حدة، كما أنه يتأثر بآراء الأخرين وتعليقاتهم، في حين نجد الراشد وصل إلى مرحلة مستقرة ولديه شبه رضا عن جسمه وشكله عدا ما يتعلق بالوزن لدى النساء فهن دائماً غير راضيات عنه، وعند بلوغ مرحلة اليأس يصبح الشغل الشاغل هو صحة الجسم وسلامته.

وترى الباحثة أن صورة الجسم في العصر الذي نعيشه اليوم لا يقتصر على مرحلة عمرية معينة فكل الأعمار تبحث عن صورة جسم جميلة ومظهر رائع، بل أصبحة صورة الجسم مهمة في كل مراحل الحياة المهنية والزواجية والنفسية والعلمية، ففي جميع المراحل تتطلب صورة جسد مقبولة على الأقل.

أبعاد صورة الجسم:

يتفق الباحثون في صورة الجسم على نحو متزايد، أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد – Multi Dimensional – ووضع كل من كفافي والنيال(1996: 64) أربعة أبعاد لصورة الجسم وهي كالتالي: بعد يتعلق بالوزن، وبعد يتعلق بالجاذبية الجسمية، وبعد يتعلق بالتآزرالعضلي، وبعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم.

ويرى بانفيلد ومكاب (Banfield & McCabe،373 :2002) أن صورة الجسم متعددة الأبعاد، وحددا ثلاث سمات: المعارف والانفعالات الخاصة بالجسم، وأهمية الجسم وسلوك الحمية، وصورة الجسم المدركة. يتعلق البعد المعرفي بالأفكار والمعتقدات عن شكل الجسم والبعد الانفعالي يتضمن المشاعر التي عند الشخص عن مظهر جسمه. البُعد الثاني أهمية الجسم وسلوك الحمية، يمكن أن يوصف بأنه سلوك ارتباط بنمو الحمية. البعد الأخير صورة الجسم المدركة يمكن أن تصف دقة الأفراد عندما يحكمون على شكلهم وحجمهم ووزنهم.

ويضع باكستر (Baxtter،1998) ثلاثة أبعاد يدور حولها مفهوم الجسم وهي:

- الأساس الفسيولوجي وهو الاحساسات الصادرة للمخ عن وضع الجسم وأجزائه وشكله والتناسق العضلي بين أجزائه:
- البناء الجنسي ويشتمل على موضوعات الافتتان بالنفس والجاذبية الجنسية والاهتمام الجمالي بالجسم من خلال الملابس وأنماط الزينة الأخرى.
- الأساس الاجتماعي ويحتوي على الموضوعات الاجتماعية المرتبطة بالجسم مثل الخوف من الخجل وصورة الجسم لدى الآخرين، والقصور في الحركات الجسمية في نظر الأخرين (خطاب، 2014: 21).

وعلى الرغم من أن الباحثين يتفقون أن لصورة الجسم أبعاد متعددة في التركيب لكن لا يتفقون على طبيعة هذه الأبعاد، ويمكن تقسيم صورة الجسم إلى ثلاثة أبعاد:

- صورة الجسم المدركة: وهي كل ما يتعلق بتصور ومعرفة الفرد عن شكل وحجم ووزن جسمه ومظهره وأجزاء جسمه.
- صورة الجسم الإنفعالية: وهي مشاعر وأحاسيس ومعتقدات وإتجاهات الفرد نحو صورة جسمه المدرك (من حيث الرضا وعدم الرضا).
- صورة الجسم الإجتماعية: وهي مدى القبول الإجتماعي لخصائص الفرد الجسمية (شكل وحجم ووزن ومظهر وأجزاء وحركة جسمه)، ووجهة نظر الآخرين وتصوراتهم ومدى تقبلهم له.

فلا يستجيب هذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسم إلى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته بل غالباً ما يعانون من بعض الأمراض السيكوسوماتية (القاضي، 2008: 48).

بينما ترى زينب شقير (1998: 204) أن صورة الجسم تنقسم إلى ستة أبعاد وهي: الجاذبية الجسمية، والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، والتآزر بين أشكال الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية، والمظهر الشخصي العام، والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة والتناسق بين حجم الجسم المختلفة، والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير.

إن الجميع يتفق على تعدد أبعاد صورة الجسم، فتشمل بعداً معرفياً وبعداً انفعالياً. وتتضمن صورة الجسم المعرفية اعتقادات وبيانات وتعبيرات الذات عن الجسم. وصورة الجسم الانفعالية تشمل على خبرات المظهر، سواء خبرات مريحة أو غير مريحة (مزعجة) وإذا ما كان هناك رضاً أو عدم رضاً عن الجسم (Sparhawk، 2003: 7).

صورة الجسم ونمط الشخصية:

لم يتوان العلماء عن دراسة العلاقة بين بنية الجسم وشكله الخارجي وصفاته كما يدركها صاحبه وبين سماته النفسية والمزاجية. فقد كان "كرتشمر" أول من استخدم القياس الدقيق في تقدير الصفات الجسمية واعتمد على أدوات من قبيل الكاميرا والمسطرة والفرجار في القياس والتسجيل، وانتهى كريتشمر إلى تصنيف الصفات الجسمية بناء على قائمة صفات لكل أجزاء الجسم وبعد فحصه لعدد كبير من الأفراد قال بإمكانية تصنيف الجسم إلى أربعة أنماط ثلاثة منها رئيسية والنمط الرابع مختلط وهي كالتالي:

- **النمط الواهن:** ويتميز صاحب هذا النمط بالطول والضعف العام، كما يتميز بنقص في سمك أجزاء الجسم الذي يبدو بسبب النحافة أطول من المتوسط، كما يتميز صاحب هذا الطراز بالأذرع النحيلة والصدر الطويل الضيق.
- **النمط الرياضي:** يتميز صاحبه بالبنيان القوي وبنمو الأجهزة العظمية والعضلية والأكتاف العريضة والجذع الذي يضيق كلما اتجه إلى الوسط.
- **النمط البدين:** يتميز بالبدانة وزيادة محيط الصدر والبطن ، ويتركز الدهن حول الجذع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارزة، التي تتسع كلما اتجهنا إلى الأسفل.
- **النمط المختلط:** وهو الجسم الذي لا يمكن تصنيفه في أحد الأنماط الثلاثة السابقة، لإختلافه عنها واتصافه بصفات تنتمي إليها جميعا (القاضي، 2008: 51).

أما شيلدون فقد أضاف استخدام الاختبار البدني إلى محاولة كرتشمر، حيث أنشأه باستخدام الصور المقننة لعدد كبير جداً من المفحوصين يصل إلى أربعة آلاف طالب من الذكور وعرضها في كتابه أطلس الذكور وانتهى إلى تمييز الأنماط الأساسية الآتية:

- **نمط داخلي التركيب:** وهو نمط يتميز بالنعومة والمظهر المستدير مع قصور في نمو العظام والعضلات، وبكبر حجم أحشاء الهضم، وهي التي تعطي لهذا النمط طابعه المميز.
- **نمط متوسط التركيب:** فيتميز بالطول والإنتصاب مع سيطرة العظام والعضلات والجلد السميك، بسبب ما يقع تحته من أنسجة ضامة رابطة وهي التي تعطي النمط طابعه المميز.
- **نمط خارجي التركيب:** فيتميز بإستواء الصدر ودقة الحجم، وهو رفيع خفيف العضلات، ويبدو كما لو كان سهل الكسر، ومساحة السطح لديه كبيرة ومتسعة وزيادة المساحة الخارجية تجعله عرضه للمنبهات أكثر من غيره وهي التي تعطي النمط طابعه المميز.

وهذه هي الأنماط الأساسية عند "شيلدون" ولكنه أضاف نمطين ثانويين وهما :

- **النمط الخلطي:** والذي يشبه إلى حد كبير النمط المختلط عند "كريتشمر" .

- **النمط الأنثوي:** ويتصف بليونة الجسم وسعة الحوض، وغيرها من السمات التي تميز الجسم الأنثوي(كفافي، 1987: 89).

ورغم الإنتقادات التي يوجهها المفكرون إلى أعمال " شيلدون" وكان بعضها قد وجه إلى "كريتشمر" مثل إغفاله بعض العوامل كعامل السن والتغذية، واحتمالية عدم دقة القياس للأبعاد الجسمية، وقضية العلة والمعلول من حيث البنية الجسمية والبنية السيكولوجية أيهما يسبق وأيهما يلي الآخر فيرى العلماء إن أعمال " شيلدون" وقبله " كريتشمر" فتحت الطريق عريضاً وممهداً لباحثين آخرين ليستمروا في دراسة العلاقة بين الأبعاد الجسمية كما يدركها الفرد، أو ما يسمى بصورة الجسم أو الذات الجسمية من ناحية وأسلوب تفاعله مع الآخرين من ناحية أخرى (القاضي، 2008: 52).

النظريات المفسرة لصورة الجسم:

تعّرف صورة الجسم بأنها صورة وشكل الجسم كما نتصوره في عقولنا كوحدات مجسمة، يشمل ذلك العوامل البيئشخصية والبيئية والزمنية، وكممارسة للطب النفسي، أدرك شيلدر (1935) Schilder أن التشويهات في خبرة الجسم التي نسبت إلى علم أمراض الدماغ في حاجة للدراسة ليس فقط من منظور علم وظائف أعضاء الدماغ ولكن أيضاً من وجهة النظر النفسية فأدخل هذا المفهوم إلى علم النفس، وذكر أن العديد من المتغيرات التي ارتبطت بصورة الجسم لها علاقة رئيسية بكل من السمات الباثولوجية (المرضية) للحياة اليومية وفي الاحداث اليومية العادية؛ لأن صورة الجسم تقع في مركز الشخصية، وخبرة الجسم نواة الحياة النفسية (Breakey،109 :1997).

وأدخل شيلدر (1935) Schilder في دراسته، كلا من علم الأمراض (الباثولوجي) والشعور اليومي والأحاسيس اللاشعورية كجزء من الجسم، وإعتقد أنّ صورة الجسم جزء من إحساس الذات المتكاملة، ووضع إدراك وخبرات الجسم في مركز الوعي الإنساني (Staffan،11 :1999).

ويتضح أن علماء النفس يفرقوا بين الخبرات المجردة من الجسم والتي تتضمن الأفكار والمعرفة حول الجسم فيما يتعلق بالذات، والخبرات الملموسة من الجسم التي تتضمن التصورات الفزيقية (Kaplan، 2000: 279).

إن عالم النفس ينظر إلى صورة الجسم لقياس نمو الفرد، على عكس عالم الاجتماع، والذي ينظر إلى صورة الجسم لتعلّم الكثير حول تفاعلات الفرد الاجتماعية. أما الطبيب النفسي فيكون مهتم بصورة الجسم لإيجاد مفاتيح للأمراض النفسية (القاضي، 2008: 38).

أن صورة الجسم يمكن أن تقسم إلى غلاف خارجي للجسم والحجم، أو الفراغ الداخلي للجسم، يعتبر الجسد غلاف للجسم، ويأتي إدراك غلاف الجسم من الجلد والمعلومات البصرية، ويعتقد أن حجم أو فضاء الجسم يظهر من التوازن العميق للجسم وأن الحركة والنشاط البدني مهمان في تشكيل وصيانة وحفظ صورة الجسم (فرغلي، 2005: 12).

ولاحظ هيد (Head،1920) أن الحركات السلسة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمنياً على الوعي المعرفي المتكامل لشكل وحجم وتكوين الجسم، وأضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت بالتعلّم، كما أكد على العلاقة الدينامية بين حالات الجسم الزمنية وبنية ومخطط المظهر بمرور الوقت. كما درس هيد (Head) ابتداءً تأثير المخ وضرر الجسم على مخطط الجسم على مخطط الجسم المركزي وصورة الجسم المهملة في النمو الجسمي (عقلان، 2002: 74).

وقد تحرّى بريس (Price،1989) صورة الجسم من وجهة نظر التنشئة وطور تعريفاً ذا ثلاثة أجزاء من صورة الجسم، تلك الاجزاء الثلاثة تشمل:

- الجسم الحقيقي: وهي الطريق التي يدرك ويشعر بها الأفراد بأجسامهم. حقيقة الجسم التي ترى وتقاس بموضعية، وترتبط بتركيب وتقاسيم الجسم، ولا تحتوي أحكام القيمة. فالجسم الحقيقي هي طريقة جسم الفرد فعلاً، وليس مفهوماً ساكناً، لكن يتغير بالشيخوخة.
- الجسم المعروض: وهي كيف يستجيب الجسم لأوامر الفرد؟. وتتضمن هذه الاستجابات الموضة، كيف يتحرك الفرد؟ وكيفية وضع الفرد بالنسبة للعالم؟ فالجسم يوظف كتعبير لرغبات ونوايا ومشاعر الفرد، ويمكن أن يسيطر الفرد على تقديم جسمه إلى حد معين.
- الجسم المثالي: معيار داخلي يحكم به الفرد على نفسه والآخرون، حيث يؤثر على كيف يفكر الفرد؟ وكيف يبدو؟ وكيف يتصرف؟. إن الفرد يقيس الحقيقة والتقدم مقابل معيار في رأسه ويتضمن مخططات الجسم والراحة والحجم والوزن والتناسق والقوة والثبات والسيطرة (Staffan،13 :1999).

ويذهب طه وأخرون (2005) إلى أن الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه، وصورة الجسم هي الأساس في خلق الهوية، إذ أن الأنا على حد تعبير "فرويد" إنما هو في الأساس، أنا جسمي Body Ego، ويرى " فرانسيسكو ألفيم "أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية، فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية، إذ ينفصل الأنا عن اللا أنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ. فالأنا – كما يرى فرويد – إنما هو جزء من الهو عدل بواسطة التأثير الإدراكي، فكأن صورة الجسم وصيرورتها يتوقف عليها وعلى تعثراتها بعد السوية واللاسوية وهي ترتبط ارتباطاً عضوياً بمراحل النمو" (طه وآخرون، 2005: 471).

اضطرابات صورة الجسم:

يلعب جسم الفرد وصفاته العضوية دوراً هاماً في تشكيل جانب أساسي من مفهوم الفرد عن ذاته، ذلك التصور الذي يكونه الفرد عن جسمه ومظهره العضوي وعن كل ما هو محسوس فيه كشخص، وإن أي اختلاف في المظهر قد يؤدي سوء في التوافق أو اختلال في تقدير الذات.

يعد اضطراب صورة الجسم شكلاً من أشكال الاضطرابات النفسية، والتي يكون فيها عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية المحددة، وهذا الاضطراب الجسماني تم إدراجه حديثا في الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث المعدل للاضطرابات النفسية DSM-III-R)، وأضاف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع محكاً يقضي بأن انشغال الفرد يجب أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي أن يسبب خللاً وظيفياً (دسوقي، 2006: 10).

أن اضطربات صورة الجسم مختلفة وتكون في أنماط عديدة مثل تشوه الجسد، والرضا عن الجسد، وتباين الجسد المثالي مع الواقعي، وصورة الجسد، والفخر بالجسد وصورة الجسد الجشطالتية. وتؤثر صورة الجسد المدركة على مجمل شخصية الفرد وسلوكه في مرحلة المراهقة؛ إذ ينظر المراهق لكل عضو من أعضاء جسده وكأنه جزء قائم بذاته، ويبدأ المراهق في معاناة جديدة نتيجة للتغيرات المفاجئة التي تعتري جسده، وغالباً ما يكون المراهق غير راضٍ عن شكل أجزاء الجسد (المطيري، 2011: 5).

ويكون لدي الفرد صورة جسم موجبة عندما يدرك شكل الجسم علي نحو واضح وواقعي وحقيقي، وعندما يري الأجزاء المختلفة للجسم كما هي في الحقيقة، وعندما يتقبل جسمه ويعرف أن الأجسام تبدو في عدة أشكال وأحجام، وعندما يعرف أن الهيئة الجسمية تقول القليل عن الشخصية وعن قيمة الفرد كإنسان، وصورة الجسم الموجبة ترتبط بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس، ويكون لدي الفرد صورة جسم سالبة عندما يدرك حجم وشكل الجسم علي نحو محرف، عكس ما هو في الواقع، وعندما يشعر بالخجل والخزي والقلق تجاه جسمه، وعندما يشعر بأن حجم وشكل الجسم يترتب عليهما الاحترام أو عدم الاحترام، وصورة الجسم السالبة ترتبط بتقدير الذات المنخفض والاكتئاب واضطرابات الطعام (عبد النبي، 2008: 198).

ويشير كفافي والنيال (1996: 14) إلى أن عدم الرضا عن صورة الجسم هي مصدر لانخفاض مفهوم الفرد وتقديره لذاته. ويرتبط عدم الرضا عن الجسم بالأسى والحزن النفسي على نحو موجب، ويرتبط بمؤشرات للتوافق النفسي على نحو سالب.

وترى الباحثة أن إضطرابات صورة الجسم مختلفة بين الأفراد، ومختلفة حسب المراحل العمرية، كما أن الحالة النفسية والتوافق النفسي السيئ يؤثر على صورة الجسم ومظهره، والتوافق النفسي الجيد يؤدي إلى صورة جسم جيد مهما اختلف المظهر، وكل ذلك يكون نتاجه تقدير في الذات.

المحور الثاني

سمات الشخصية

مقدمة:

إن دراسة الشخصية الإنسانية قديمة قدم النوع الإنساني، لأن الإنسان بطبيعته يهتم بالأفراد الآخرين، وخاصة من بني جنسه فينظر إلى ما يبدو على وجوه الآخرين من انفعالات وانطباعات، ويهتم بما يميز سلوكهم وتصرفاتهم في المواقف المختلفة، وهو في ذلك يقوم دائماً بعملية وزن وتقييم لهذه الانفعالات والانطباعات وأنماط السلوك، ومن ثم يصدر حكمه على هؤلاء الآخرين. فالشخصية هي النظام المتكامل للنواحي الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، كما هي كل ما يستجيب به الفرد في اتصاله بالناس، وفى مواجهته للمواقف التي يعيش أحداثها.

ويعد موضوع الشخصية من بين أهم المواضيع التي اهتم بها الباحثون في المجال السيكولوجي وذلك من خلال ربطه بجملة من المتغيرات المحيطة بالفرد سواء كانت متغيرات نفسية، اجتماعية أو تربوية وذلك بهدف استخبار ردود أفعاله واستجاباته وسلوكه اتجاهها (صالحي، 2013: 2).

إن الفروق الفردية التي تميز شخصا عن الآخر ما هي إلا مؤشراً نفسيا وعقلياً ووجدانيا واجتماعيا يدل على التباين والاختلاف في الشخصية بين الأفراد والتي تترجم على أساس جملة الصفات أو الأبعاد أو السمات التي تطبع الشخصية وتحدد استجاباتها ونمط سلوكها (أبو رزق، 2011: 4).

وشخصية كل فرد من الأفراد مضبوطة بجملة من الأبعاد والسمات التي تحدد مساره النفسي والسلوكي وتلعب دوراً هاماً في توافقه النفسي، وان كانت الشخصية كل متكامل في الجهاز النفسي، فإن السمات هي المؤشرات النفسية والانفعالية التي تحرك شخصية الفرد وتعبر عن ذاتيته ومعاشه النفسي والاجتماعي؛ وعادة ما يعبر عنها، على أساس أنها الصفات الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية، الفطرية أو المكتسبة التي يتميز بها الشخص، وهي استعداد ثابت نسبيا لنوع معين من السلوك (القيق، 2011: 28).

وإذا أمعنا النظر في حياة الإنسان سنجد أن التغير يشكل بعد أساسي للحياة البشرية، فالإنسان يمضي في تغير من ميلاده إلى وفاته، فيبدأ بعجز الطفولة مروراً بعنفوان الرشد وانتهاء بعجز وضعف الشيخوخة في دورة الحياة العامة، وهي مرحلة عمرية يصل إليها جميع الأفراد (صيام، 2010: 2).

وترى الباحثة أن المراحل العمرية تختلف من مرحلة إلى أخرى؛ وهذه المسارات الزمنية والعمرية هي التي تشكل شخصيته من خلال مراحل التنشئة الاجتماعية وخصوصيات النمو وشروطه، ونظراً لعنصر الفروق الفردية فإن الشخصية تختلف من فرد لآخر، ويرجع ذلك إلى جملة السمات أو الأبعاد التي تطبع كل شخصية وتجعلها متفردة في سلوكها وتفاعلها ومعاملتها وحتى في معاشها النفسي.

إن السمات في تمايزها واختلافها والتي تتضمن سمة الانبساطية، العصابية، الصفاوة، يقظة الضمير والطيبة وغيرها، تؤثر بصورة مباشرة على سلوك الفرد واستجاباته للمثيرات الداخلية والخارجية، وتظهر صور هذا التأثير من خلال عملية التوافق النفسي الذي يعتبر من بين المحكات الأساسية التي تحدد ما إذا كانت شخصية الفرد سوية، تلبي حاجاته وتتماشى مع المتطلبات الاجتماعية التي تفرض عليه، متفاعلا متعاونا يلعب دوره على أحسن وجه، متقيدا بأعراف وقيم المجتمع التي اكتسبها من خلال مراحل التنشئة الاجتماعية أو يكون عدوانيا رفضا لواقعه يعاني من صعوبات واضحة في بناء العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين، لديه إحساس بالرفض والاضطهاد، غير متزن لا يملك الثقة بنفسه وتقديره لذاته ضعيف (صالحي، 2013: 5).

مفهوم الشخصية:

يعد مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيداً لأنها تشمل الصفات الجسمية والعقلية والوجدانية كافة، المتفاعلة مع بعضها داخل كيان الفرد ولهذا تعددت الآراء وتباينت المفاهيم في معالجتها لمفهوم الشخصية من حيث طبيعتها وخصائصها ومكوناتها وعملياتها ونظرياتها (أبو موسى، 2008: 64).

وكلمة الشخصية لغوياً تأتي من فعل (الشخوص) أي الظهور أمام الآخرين، ولا يختلف الحال بالنسبة للأصل الأجنبي لكلمة الشخصية (Personality)، فقد اشتقت من لفظ Persona؛ أي القناع الذي كان الممثلون اليونانيون القدامى يرتادونه في أدائهم للأدوار المسرحية (فائق، 2003: 307) والشخص هو الإنسان كله فيما تراه من بعيد جمعه البعض أشخاص، وكلمة شخص تعني سواد الانسان تراه من بعيد وكل شيء رأيت جسمانه فقد رأيت شخص (ابن منظور، 1988: 22).

والشخصية هي مجموعة منظمة من الأفكار والسمات والميول والعادات التي يتميز بها شخص ما عن غيره، وتصف الشخصية الفرد من حيث كونه كل موحد من الأساليب السلوكية والإدراكية معقدة التنظيم التي تميزه عن الأخرين وبخاصة في المواقف الاجتماعية (القيق، 2011: 29).

ويعرف واطسون (1930) الشخصية بأنها "مجموع الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك لفترة كافية بقدر الإمكان، ذلك لكي تعطي معلومات موثوقاً بها". وطبقا لألبورت (1937) فإن الشخصية هي "التنظيم الدينامي داخل الفرد، لتلك النظم السيكوفيزيقية التي تحدد أسلوبه الفريد في التوافق مع البيئة". أما مورتن برنس (1939) فقد عرف الشخصية بأنها "الكمية الكلية من الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوى البيولوجية الفطرية والموروثة، وكذلك الصفات والاستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة". ويقول رايموند كاتل (1950) إن الشخصية هي "ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين، ويضيف أن الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء كان ظاهراً أم خفياً"(غنام، 2005: 19).

ويعرف أيزنك (Eysenck) الشخصية (1960) بأنها "ذلك التنظيم الثابت المستمر نسبياً لأخلاق الشخص ومزاجه وعقله وجسده، وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيف الفرد مع محيطه". أما ريتشارد لازاروس فيرى الشخصية بأنها "مجموع التراكيب والعمليات السيكولوجية الثابتة التي تنظم الخبرة الإنسانية وتشكل أفعال الفرد واستجاباته للبيئة التي يعيش فيها(جبر، 2012: 11).

أما صالحي فتعرف الشخصية على أنها تلك الأنماط المستمرة والمتسمة نسبيا بالإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدو لتعطي الناس ذاتيتهم المميزة. والشخصية تكوين اختزالي يتضمن الأفكار، الدوافع، الانفعالات، الميول، الاتجاهات والقدرات والظواهر المشابهة (صالحي، 2013: 21).

ويعرفها عبد الميلادي (2006) بأنها: "السمة أي خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض أي توجد فروق فردية فيها وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة ويمكن أن تكون جسمية أو معرفية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية" (الميلادي، 2006: 36).

ويمكن تصنيف تعريفات الشخصية التي ذكرت إلى مناحي عدة، فمنها ما يركز على المظهر الخارجي الموضوعي أو على المفاهيم الدينامية أو على الأساسيات العميقة والتكوين الداخلي، ومنها ما ينظر إلى الشخصية بوصفها منبهاً ومثيراً أو استجابة أو متغيراً يتوسط ما بين المثير والاستجابة، ومنها ما يعد تعريفات كلية أو تكاملية أو تدريجية أو مؤكدة على التوافق أو على تفرد الشخصية (كباجة، 2011: 46).

وبالرغم من اختلاف التعريفات فان هناك شبه إجماع في الاتفاق بين الباحثين على أن الشخصية هي بناء فرضي، بمعنى أنها تجريد يشير إلى الحالة الداخلية أو البينية للفرد، وتتضمن هذه الحالة التاريخ التعليمي

الخاص بالشخص، والمكونات البيولوجية له، والطرق التي انتظمت بها هذه الأحداث المعقدة، والتي تؤثر في استجابات الشخص لمثيرات بيئية معينة (نجم، 2010: 11).

وتستنتج الباحثة من التعريف عدة أمور وهي:

- تميل الشخصية إلى تأكيد الاختلافات بين الأفراد في الوظائف السيكولوجية كالانفعال والدافعية والإدراك والتعلم والتذكر واللغة والفكر وغيرها.
- تعتبر الأجهزة المكونة للشخصية أجهزة محددة، لذلك يبدو تأثيرها مباشر في جميع النواحي التعبيرية والتكيفية.
- ليست الشخصية وجوداً نفسياً ولا عصبياً صرفاً بل مزيجاً من هذين الوجودين بوحدة متكاملة.
- أن أهم معيار في هذا الوجود للإنسان هو عنصر التكيف مع البيئة والمجتمع الذي يوجد فيه ويتم ذلك عبر سلوك وفكر معينين يلجا إليهما الفرد خلال عملية التكيف.
- تأكيد الفروق الفردية بين الناس عبر هذا الشيء المميز الذي يميز شخصية عن أخرى. إذ ليس هناك شخصيتان متشابهتان تماماً.
- في الشخصية هناك اتجاه ينظر للفرد ككل متكامل أي كتركيب من جميع أجزاء العمليات الفردية التي يتكون منها.

محددات الشخصية:

هنالك مجموعة عوامل تساهم مجملة في بناء شخصية الفرد، ومن أبرز تلك العوامل الأولى المتمثلة بخبرات الفرد خاصة التي تخص كل فرد وتميزه عن غيره، وهي خبرات ترتبط بالعوامل الوراثية ومؤثراتها على الشخصية، وأيضا الخبرات العامة المشتركة للأفراد، وهي خبرات ترتبط بالعوامل الاجتماعية والبيئية المؤثرة على التكوين الشخصي للفرد (أبو حويج، 2002: 158).

إذاً المقصود بالمحددات هنا مجموعة المتغيرات أو المنظومات الأكثر حسماً في تحديد مفهوم الشخصية ونموها (ملحم، 2009: 282). ومن هذه المحددات ما يلي:

المحددات البيولوجية للشخصية:

وهي تمثل مجموع القدرات والاستعدادات والصفات العقلية والجسمية، التي يولد الفرد مزودا بها والتي يتشابه جميع أفراد النوع فيها، وتتمثل بعض تلك الصفات والمكونات في استعداد الفرد الطبيعي للاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية التي تعتمد بدورها اعتماداً كبيراً على سلامة الجهاز العصبي وأجهزة الحس لديه، وعلى سماته المزاجية ودوافعه، وعلى قدرته على التوافق مع البيئة (عاشور، 2012: 16). وتؤثر العوامل البيولوجية في تكوين الشخصية، ولا بد من معرفتها في دراسة الشخصية خصوصاً الشخصيات المريضة أو الشاذة، إذ إنه كثيراً ما تلقي هذه المنظومات الجسمية والفسيولوجية الضوء على النواحي النفسية بقسميها المعرفية والمزاجية، وكذلك النواحي الاجتماعية (جبر، 2012: 12).

ويميل بعض علماء النفس إلى توكيد أن الطبيعة الإنسانية اجتماعية في أساسها وأن الأساس البيولوجي للسلوك هو القاسم المشترك بين الإنسان والحيوانات الأخرى، ويركز أنصار الاتجاه البيولوجي في دراسة الشخصية اهتماماتهم على مجالات متعددة أهمها:

- دراسة الوراثة: فالأفراد يختلفون بعضهم عن بعض تحت تأثير العوامل الوراثية، وبغض النظر عن الظروف والتأثيرات البيئية المحيطة بهم.
- دراسة الأجهزة العضوية: والعلاقة بين وظائفها وأنماط الشخصية.
- دراسة التكوين البيو كيميائي والغددي للفرد (أحمد، 2003: 12).

المحددات الاجتماعية:

والمقصود بالمحددات الاجتماعية المنظومة الثقافة التي يعيشها الفرد أو ينخرط فيها، كذلك التراث التاريخي والحضاري له ويشكل هذا التراث التاريخي والحضاري والثقافة المعاصرة للفرد، نوع الشخصية التي تراها متباينة من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى، ومن التاريخ الحضاري لشخصٍ عن آخر (أبو رزق، 2011: 17).

والشخصية ليست شيئاً ثابتاً لا يقبل التغيير من الولادة، فمن الخصائص الأساسية للإنسان قدرته على التغيير نتيجة ما يمر به من خبرات وتعلم، ولكي نفهم أبرز الخصائص في شخصية الإنسان نحتاج إلى معرفة تفصيلية عن خبرات الفرد الماضية ببيئته وثقافته التي تنشأ فيها من أجل الحكم على سلوكه ونمو شخصيته (صالحي، 2013: 27).

وترى الباحثة أهمية تأثير نموذج الحياة الاجتماعية والثقافية وأشكال العلاقة بين أفراد الجماعة، وما يشيع بينهم من عادات وتقاليد وقيم، وما يعيشونه من نظم تنسق هذه العلاقات الاجتماعية في تشكيل بعض الخصائص العامة للشخصية.

المحددات الثقافية:

ويقصد بها الثقافة التي يعيشها الفرد وينخرط فيها، والتراث التاريخي والحضاري له، وبهذا فإنه لا يمكن دراسة الشخصية بطريقة مجردة في المجتمعات المختلفة لأنها بالضرورة تعكس هذا التراث الحضاري وتعكس الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط بالفرد (ملحم، 2009: 284).

حيث ينخرط الفرد عضواً في المجتمع من خلال التثقيف الاجتماعي والتي يتعلم بها الفرد أشكال التصرف التي تتقبلها الجماعة ويتجه بالتالي إلى تبني نمط الشخصية الذي يعد نمطاً مرغوباً في المجتمع. ولقد أظهرت الدراسات أهمية الدور الذي تلعبه المؤسسات المسئولة عن طرق تربية الأطفال في عملية التثقيف (الطفيلي، 2004: 112).

محددات الدور الذي يقوم بها الفرد:

إن الدور الذي يؤديه الفرد في الحياة إنما يشير إلى كل من الفرد والمحيط الاجتماعي الذي يوجد فيه، وفكرة الدور تمدنا بإدارة تفيد خصوصاً في تحليل عملية التطبيع الاجتماعي والتثقيف، والدور هو ما يتوقعه المجتمع من الفرد الذي يحتل مركزاً معيناً داخل الجماعة، يحدد كل مجتمع الأدوار الاجتماعية التي يتوقع من أفراده القيام بها في حياتهم العادية، وتختلف الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الأفراد باختلاف الثقافات التي يحيون فيها (شقير، 2002: 98)، ويعطي بعض العلماء لمفهوم الدور مكان الصدارة في نظرية الشخصية، فيرى البعض أن نظرية الشخصية تتألف من الأدوار الاجتماعية المختلفة المتتابعة أو المتآنية التي يؤديها من الميلاد حتى وفاته (غنام، 2005: 17).

والدور هو العامل الثالث الذي أشار إليه "كلوكهون وموري وشنيدر" في حديثهم عن محددات الشخصية وفكرة الدور تمدنا بأداة تفيد خصوصاً في تحليل عملية التطبيع الاجتماعي والتثقيف.

فالدور هو نوع متشكل من المشاركة في الحياة الاجتماعية أو هو ببساطة كما يعبر عنه "جوردون البرت" ما يتوقعه المجتمع من الفرد الذي يحتل مركزاً معيناً داخل الجماعة، ويحدد كل مجتمع من المجتمعات الأدوار الاجتماعية التي يتوقع من أفراده القيام بها في حياتهم العادية (الشوربجي، 2009: 42).

والطفل عندما يتعلم القيام بدوره في الأسرة يتعلم في الوقت نفسه الأدوار التي يقوم بها الأب والأم والأخوة الكبار، فأدوارهم متبادلة مع دوره وهي في نظره بمثابة نماذج يقوم بتقليدها معاً (عاشور، 2012: 18).

محددات الموقف:

كثير هي المواقف التي يمر فيها الفرد في حياته، وما أكثرها تأثيراً في شخصيته، بالطبع لا يمكن النظر إلى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التي تمر بها وتوجد فيها، فحتى العمليات البيولوجية أو الفسيولوجية تتطلب وجود أجهزة داخلية أو عوامل بيئية ومواقف تتحقق فيها، فعملية التنفس مثلاً تتضمن وجود رئتين داخليتين، وفي الوقت نفسه وجود هواء خارجي لازم لعملية التنفس، وعملية الهضم هي الأخرى تتضمن الإحساس بالجوع، وفي الوقت نفسه تتضمن وجود الطعام اللازم لإشباع هذه الدوافع وبهذه العوامل الداخلية والخارجية مما يتم إغلاق دائرة السلوك، وهكذا فالموقف الذي يوجد فيه الفرد يلعب دوراً هاماً في سلوكه، فقد يكون الفرد قائداً في موقف وتابعاً في آخر رغم توافر شروط القيادة لديه في كلتا الحالتين (أحمد، 2003: 14).

وترى الباحثة من خلال ما ذكر عن محددات الشخصية أن الشخصية عبارة عن تنظيم متكامل الأجزاء والمكونات يحتوي على خصائص الفرد الفسيولوجية والعقلية والاجتماعية ، وتفاعل الفرد مع الآخرين في الوسط الاجتماعي. لذلك الشخصية مكون افتراضي ننسبه لشخص ما، نستدل عليه بناء على ملاحظتنا لأنماط سلوكه، كما هي تنظيم ديناميكي متسق وثابت نسبياً، وبالتالي فإن سمات الفرد وخصائصه تمكننا من التنبؤ بسلوكه.

خصائص الشخصية:

بدأت المحاولات الجادة للوصول إلى البناء البسيط لعوامل، أو لخصائص الشخصية منذ ثلاثينات القرن العشرين، وكانت جهود كل من كلاجس وبومجارنن وألبورت وأودنبرت هي المقدمة التي استفاد منها كاتل في بناء قوائمه، واستخلاص السمات التي توصل إليها، وكانت 19 عاملاً (نجم، 2010: 19).

وللتعرف على خصائص الشخصية يتم ملاحظة سلوك الفرد على مدى فترة طويلة، حيث ستتميز الشخصية بخاصية الثبات التي يتميز بها سلوك الفرد، والشخصية تمتاز بخاصية الثبات النسبي، فلكل شخص نظامه السيكولوجي يؤثر في سلوكه الحاضر، هذا المرتبط مع ماضيه، والذي سيؤثر في سلوكه المستقبلي – أيضاً–، وسنلحظ –أيضاً– أن لكل شخص نظامه الذي يتفرد به عن غيره.

أما صفة ديمومة سمات الشخصية، فإنها تسبب – للعلم– صعوبات رغم التوصل إلى درجة كبيرة من الدقة الكمية والكيفية فيما يختص بمتغير من متغيرات الشخصية مثل الذكاء، كذلك فإنه عندما ندرس الشخصية، فإن ما ندرسه بالفعل هو السلوك، ومن خلاله نصل إلى تكوين المفاهيم العامة عن الشخصية(كباجة، 2011: 48).

وفي السلوك يرى أيزيك، أن المدخل الناموسي (اكتشاف القوانين العامة للسلوك)، أفضل لدراسة السلوك من المدخل الايديوغرافي (دراسة الفرد)، إذا أريد لدراسة الشخصية أن تكون علماً مسنداً.

لقد حاول روبنشتاين (1962)، تحديد خصائص الشخصية بقوله: إن التواجد الحقيقي للإنسان ينطلق من كونه كياناً مادياً، يرتبط بعالم مادي، يوضح المظاهر النفسية في علاقتها الاجتماعية والطبيعية التبادلية بديناميكيتها (صالحي، 2013: 34).

وبالتالي دراسة الشخصية، إنما هي دراسة لأساليب الحياة (Life style). وتعد الشمولية، والاتزان، والتفرد، أو الفردية صفات مهمة محددة لأنماط السلوك الإنساني، آخذين بعين الاعتبار أن هذه الأبعاد ليست كالأنماط، فهي لا تتصف بهذا التميز (أبو موسى، 2008: 73).

ويذكر زهران بعض الخصائص الأساسية للشخصية فيما يلي ذكرها:

- التوافق: ويتضمن التوافق مع النفس، والتوافق الأسري، والمدرسي والمهني.
- الشعور بالسعادة مع النفس : وهو يتمثل في الثقة بالنفس، واحترامها، وتقبلها، يأتي خلال خبرات الحياة، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية.
- الشعور بالسعادة مع الآخرين: يعني احترام الآخرين، وحبهم، والثقة بهم، والتعاون، وتحمل المسؤولية، وإقامة علاقات اجتماعية، والانتماء للجماعة، والتفاعل الاجتماعي، وتقديم الخدمة للآخرين.
- تحقيق الذات: ويتمثل ذلك في أن يفهم الفرد نفسه، ويتقبل نواحي حضوره، ويتقبل مبدأ الفروق الفردية، ويتعرف على قدراته وإمكانياته وطاقاته، وإمكانيات وقدرات الآخرين.

- القدرة على مواجهة مطالب الحياة: النظر إلى الحياة بموضوعية، وحل مشكلاته اليومية بمرونة وايجابية وواقعية، ومواجهة الحياة، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والاستفادة من الخبرات الجديدة.
- التكامل النفسي: أي: التمتع بصحة النمو السليم، والتكامل في الأداء الوظيفي في الجوانب للشخصية جسمياً، وعقلياً، وانفعالياً، واجتماعياً.
- السلوك العادي: إتباع السلوك السوي المألوف، والتحكم في الذات، وضبط النفس.
- العيش في سلام مع نفسه، ومع الآخرين: الثقة بالحياة، والتمتع بها، وعدم الاعتداء على الآخرين (الأغا وعبد المنعم، 1996: 329).

وترى الباحثة أن الشخصية هي شيءُ مجرد غير ملموس، أو محسوس، وفي غاية التعقيد، وأن هذه الخصائص، والمكونات المجتمعة، والمنصهرة معاً، تتفاعل مع بعضها البعض، ومع البيئة ما هي إلا سبب في ظهور شخصية ما، لها دلالاتها الخاصة بها، وفيما تحتويه هذه الشخصية على تلك الخصائص، حيث كلما ازدادت، وتعددت هذه الخصائص في الشخص، كلما برزت، وظهرت، وتميزت شخصيته عن باقي الأشخاص الآخرين.

ومن وجهة نظر كباجة (2011: 48) أن الشخصية:

- ليست وجوداً نفسياً، ولا عصبياً صرفاً، بل مزيج منهما بوحدة متكاملة.
- إن الأجهزة المحددة للشخصية، تتحدد من خلال تأثيرها المباشر في جميع النواحي التعبيرية والتكيفية.
- تتأكد الفروق الفردية بين الناس عبر هذا الشيء المميز، إذ ليس هناك شخصيتان متشابهتان تماما.
- إن أهم عنصر هو التكيف مع البيئة والمجتمع، عبر سلوك وفكر معينين، يلجأ إليهما الفرد خلال عملية التكيف.
- تميل الشخصية إلى تأكيد الاختلاف بين الأفراد في الوظائف السيكولوجية، كالانفعال، والدافعية، والإدراك، والتعلم، والتذكر، واللغة، والفكر، وغيرها.
- وفي الشخصية نحن أكثر ميلاً إلى النظر للفرد ككل متكامل، أي كتركيب من جميع أجزاء العمليات الفردية، التي يتكون منها، فهي في نظام متكامل.
- وينصب معظم الاهتمام إلى الصفات الثابتة داخل الفرد، كالسمات، والاستعدادات التي توجه أفعاله، واستجاباته وكما أنه يمكن قياس وملاحظته.

بناء الشخصية:

يشير هذا المفهوم إلى ضرورة أن تعمل النظرية على تنظيم جوانب الشخصية المختلفة وصياغة أجزائها في نظام معين ثابت نسبياً، ومن خلاله يمكن التعرف على المخطط العام للشخصية والأجزاء الداخلية في تركيبه (القذافي، 2001: 37).

إن عملية إعطاء وصف علمي للشخصية ليست من السهولة بمكان، لأن لكل فرد شخصيته الفريدة، أو المميزة التي يختلف فيها عن الآخرين، وإذا أردنا أن نحسن دراسة الشخصية، فعلينا أن نهدف إلى التوصل لمعرفة الجوانب المتميزة في البناء العام لشخصية الفرد، وذلك بقدر الإمكان (أبو خاطر، 1999: 17).

ويتحدث عبد الله عن بناء الشخصية، ويقول بأن للشخصية بناءين :

أولاً: البناء الوظيفي: ويتضمن مقوماتها ومحدداتها الأساسية التالية :

- الجسمية (العضوية) : الشكل، والهيئة، والطول، والوزن، وسلامة الحواس، والأعضاء، كجهاز التنفس، والدوران، والهضم .
- العقلية (المعرفية) : وتتضمن العمليات النفسية العقلية من إدراك، وتفكير، وانتباه، وتذكر، وتخيل، وتصور، وذكاء، وإبداع، وتجريد، ومحاكاة، ولغة، وتحصيل .
- الانفعالية (العاطفية) : السلوك الانفعالي مثل الحزن، والغضب، والخوف، والقلق، والفرح، والبهجة، والحاجات، وما يرتبط بها من توتر نفسي .
- الاجتماعي : وهي السلوك المتعلق بالتنشئة الاجتماعية، والمتعلق بالأسرة والمدرسة والمجتمع، جماعةً وأفراداً، والمعايير والقيم الاجتماعية .

ثانياً: البناء الدينامي: ويتضمن القوى المحركة للسلوك والشخصية وهي :

- الشعور، واللاشعور، والهو، والأنا، والأنا الأعلى.
- آليات الدفاع الأولية: مثل الكبت، والنكوص، والتقمص، والتبرير، والصراعات النفسية، والإحباط، والعقد النفسية (عبد الله، 2001: 81).

والشخصية تتأثر بمجموعتين من العوامل هما :

- العوامل الفطرية الطبيعية التي يولد الفرد بها.

- العوامل البدنية التعليمية أو المكتسبة، والتي تتم من خلال الطريقة التي يلبي بها حاجات الطفل العضوية، وكيفية إشباعها، والسرعة التي تتم بهذه العملية، ومدى ثبات تلك العملية واستمراريتها، ولقد دلت التجارب التي قام بها علماء النفس على أن البيئة تلعب دوراً هاماً في تشكيل شخصية الفرد لا يقل عن أهمية دور الوراثة، فمن خلال البيئة يكتسب الكثير من القيم والاتجاهات والعادات والخبرات، التي تهيئ للفرد فرص التعلم، وفرص التعبير عن الذات (السرحي، 2002: 18).

إن العوامل الرئيسة التي تسهم في بناء الشخصية هي: الوراثة، والنضج، وأسلوب التنشئة خلال مرحلة الطفولة، والدوافع الاجتماعية التي تكتسب عن طريق التعلم، والطرق المستخدمة في عملية الإدراك، فالأطفال لا يقفون على قدم المساواة مع بعضهم البعض فيما يتصل بنموهم وتطورهم، فإن أحدهم قد يولد أذكى من غيره، وذلك بسبب ما ورثه من دقة الحواس وسلامة الجهاز العصبي، وأن هذه القدرات الموروثة تنمو مع الفرد، وتتطور نتيجة للخبرات التي يتعرض لها (عدس وقطامي، 2000: 272).

ويقسم عبد الخالق (1999) هذه الخبرات إلى نوعين :

النوع الأول: الخبرات المشتركة، حيث تشترك كل الأسر في أي حضارة في معتقدات وعادات وقيم مشتركة، يتعلم الطفل خلال نموه أن يسلك الطريق المتوقعة من ثقافته.

النوع الثاني: الخبرات الفريدة، فكل فرد يستجيب بطريقة خاصة للضغوط الاجتماعية، وقد تنشأ الفروق بين الأفراد في السلوك نتيجة فروق بيولوجية، ومنها يمكن أن ينتج–أيضاً. عن أنواع الثواب والعقاب التي تصدر عن الآباء، والمدرسين، وعن النماذج Models أو القدوة الخاصة بالفرد (أبو خاطر، 1999: 18).

وكذلك نرى علم النفس الحديث يركز على الجوانب الوراثية Hereditary جنباً إلى جنب مع العوامل البيئية Environment في تكوين الشخصية، وهذه النظرية تعبر – تماماً – عن وجهة نظر "أيزنك (Eysenck) " الذي واجه انتقادات عديدة من علماء النفس الأمريكيين بسبب أفكاره، واهتمامه بالوراثة كعامل هام في تكوين الشخصية، الأمر الذي قوبل بالرفض في حينه، بينما بدأ الاتجاه نحو الدراسات التي تهتم بالوراثة يلقى قبولاً واهتماماً حديثاً، بعد ازدياد الدراسات على التوائم وأطفال التبني (كباجة، 2011: 52).

نظرية الشخصية لدى هانز أيزنك (H. Eysenck):

يعد هانز أيزنك (Eysenck) من أشهر العلماء الذين عملوا في علم الشخصية، والذين تركوا بصمة واضحة في هذا العلم، وقد أشار أيزنك (Eysenck) في نظريته للشخصية أن أغلب نظريات الشخصية متعلقة

بمتغيرات متشابهة، وغير محددة وإلى جانب استخدامه للتحليل العاملي قد أفضى إلى نظام للشخصية، يتميز بعدد صغير جداً من الأبعاد الرئيسية، أو العوامل التي تم تحديدها بدقة، ويرى عبد الله أن استخدام التكوين أو البناء الجسمي كمتغير أساسي من متغيرات الشخصية (عبد الله، 2001: 93).

ويرى أيزنك (Eysenck) أهمية دراسة الشخصية على نطاق واسع وقد جمع أيزنك (Eysenck) بين الامتياز التقليدي وعلماء النفس البريطانيين في استخدام الأساليب الكمية وبين الاهتمام بدراسة ظاهرة الشخصية في موقف طبي نفسي، ويعتقد أيزنك (Eysenck) أنه في المدى البعيد يجب أن تسير النظرية جنباً إلى جنب مع التجربة، كما يجب أن تختفي في النهاية تلك النظريات التي تحمل أكثر مما يجب من الاصطلاحات غير المحددة، وقد أدى اعتقاد أيزنك (Eysenck) بأن أغلب نظريات الشخصية متعلقة بمتغيرات متشابهة وغير محددة إلى جانب التحليل العاملي، إلى نظام للشخصية يتميز بعدد صغير جداً من الأبعاد الرئيسية التي تم تحديدها بدقة فائقة، حيث أنه نظر إلى الشخصية على أنها تنظيم هرمي بحيث نجد قاعدة الهرم السلوكيات التي نستطيع ملاحظتها واقعياً وهي الاستجابات المحددة اما المستوى التالي (الأوسط) فتظهر فيه الاستجابات المعتادة، وفي قمة الهرم أبعاد واسعة أو أنواع رئيسية (القذافي، 2001: 56).

ويرى أيزنك (Eysenck) أن الشخصية الإنسانية تتكون من أربعة عوامل : وهي الانطواء والانبساط والعصابية والسواء والكذب، وكل محور منها يستوعب العديد من الخصائص الصغرى، ورغم بساطة ومنطقية هذه النظرة العاملية الاختزالية، إلا أن هذا لم يمنع من أن كل عامل، أو سمة أمكن الكشف عن مكونات صغرى له، وهو يساعد على إثراء البروفيل الذي يرسم الملامح المتنوعة للشخصية، في نظرية أيزنك (Eysenck) (حنورة، 1998:5).

طبيعة الشخصية عند أيزنك (Eysenck) :

يعرف أيزنك (Eysenck) الشخصية ويقول: هي تنظيم دائم وثابت نسبياً، شامل لطباع ومزاج الفرد، وتكوينه الجسمي والعقلي، ويحدد طرق وأساليب توافقه مع بيئته، بشكل مميز من الناحية التنظيمية للفرد (Eysenck،2 :1971).

ويحتل مفهوم السمة Trait والطراز Type مكاناً مركزياً في نظرية أيزنك (Eysenck) ، حيث يعرف السمة ببساطة شديدة على أنها تجمع ملحوظ في عادات الفرد أو أفعاله المتكررة، أما الطراز فيعرفه بأنه تجمع من

السمات، وهكذا فإن الطراز نوع من التنظيم أكثر عمومية وشمولية ويضم السمة بوصفها جزءاً مكوناً. وكذلك فإن دراسات أيزنك (Eysenck) الحديثة للسلوك السياسي، قد أدت به إلى مزيد من التأكيد، على مفاهيم الاتجاه (Attitude) والأيديولوجية (Ideology) والتي أخذت تحتل مكانة في النطاق المعرفي، أو العقلي تعادل تقريبا مكانة الطراز، والسمة في المجال الشخصية (هول & ليندزى، 1987: 497).

وهكذا فإن أيزنك (Eysenck) يرى أن السمات لا يمكن الحكم على وجودها لدى شخص بالقول أنها موجودة أو غير موجودة، إذ أن السمات موجودة لدى جميع الأفراد، ولكنها تختلف في الدرجات، ومن ناحية أخرى، يؤكد أيزنك (Eysenck) أيضاً على أنه لا الأنماط ولا السمات يمكن الحكم عليها بأنها صحيحة أو خاطئة، حسنة أو سيئة، إذ يوجد نقاط جيدة وسيئة في كل واحدة منها على حدة، فالدرجات العالية جداً أو المنخفضة جداً في أي سمة من هذه السمات تعكس اختلالاً وعدم سواء في الشخصية، وهكذا كما يرى أيزنك (Eysenck) لا يؤدي بالضرورة للمرض النفسي، ولكنه يحتاج إلى أخذه بعين الاعتبار، وعدم إهماله حتى لا يتحول فعلاً إلى مرض نفسي (الشوربجي، 2009: 54).

الوراثة (Heredity)لدى أيزنك (Eysenck) :

جعل أيزنك (Eysenck) الوراثة العامل الأهم في تكوين شخصية الفرد، وهذا الأمر لم يرق لعلماء الشخصية الذين عاصروه، فقد رفض علماء النفس الأمريكان هذه النظرة جملة وتفصيلاً، مؤكدين أن سمات الشخصية لا يمكن أن تورث، ولا تلعب الجينات أي دور يذكر في ذلك.

وقد ساق أيزنك (Eysenck) مثاليه المشهورين لإثبات صحة نظريته والمتعلقين بالتوائم وأطفال التبني، مؤكداً أن الوراثة لها أثر لا يستهان به في توريث سمات الشخصية، وفي السنوات الأخيرة بدأت وجهة نظر أيزنك (Eysenck) تلقي قبول مطرداً، بعد أن ظلت تجارب من قبل علماء النفس الأمريكيين على وجه الخصوص.

ولفترة طويلة إذ ازداد الاهتمام بأثر الوراثة على سلوك الانسان وشخصيته، ولاقت هذه النظرة حديثاً اهتماماً جاداً بسبب الدراسات التي ساقها أيزنك (Eysenck) وأكدها كثير من العلماء من بعده، وقد قدر علماء النفس حجم تأثير الوراثة على سلوك الفرد وشخصيته بنسبة 50% على الأقل، وهذا ينطبق على جميع السمات الشخصية التي يمكن تصورها، كالاجتماعية والانفعالية، ومستوى النشاط العام ولكن لا توجد سمة واحدة لا تتأثر بعامل الوراثة (هول & ليندزى، 1987: 497).

وينبع اهتمام أيزنك (Eysenck) بالناحية الوراثية، لأنها تشير بقوة إلى ضرورة وجود بعض الجذور البيولوجية التي تكمن خلف الشخصية والسلوك، ومن الواضح أنه لا يمكن تصور سمات الشخصية مثل الانبساطية، والانطوائية يمكن أن تورث دون التسليم بوجود بعض الأسس الفسيولوجية، والبيوكيميائية، والعصبية، التي تنتجها بالفعل، أو تعمل على تشكيلها يعني بأن السلوك نفسه هو المورث، ولكن تركيبات أخرى معينة في الجهاز العصبي المركزي أو الجهاز العصبي المستقل، هي التي تورث وقد مزج أيزنك (Eysenck) العناصر، والأمزجة الأربعة (صفراوي ،سوداوي، دموي، بلغمي) (داود والطيب، 1991: 138).

ومن المفاهيم التي تعد أساسية جداً في بحوث الوراثة الحديثة، عند أيزنك (Eysenck) هما النمط الوراثي، والنمط الظاهري، ويعرف النمط الوراثي: بأنه الجبلة الوراثية، بينما النمط الظاهري هو إنتاج النمط الوراثي والبيئة التي نشأ فيها الفرد، ويفترض أيزنك (Eysenck) أن الشخصية، تتكون من عدة طبقات، أو مستويات منظمة، بطريقة طبيعية، ويعتبر أن التوازن بين الإثارة، والكف بمثابة مصدر الاختلاف الدائم، للفروق الفردية، ويتمثل مستوى الكف والاستثارة وهو يتحدد بالتأثيرات الوراثية كلية، أما مستوى ظاهر التشريط، وهي ظاهرة تجريبية يمكن ملاحظتها ولا يعتمد على الوراثة كلية أما المستوى الثالث، توجد العادات السلوكية، أو السمات، مثل الاندفاع، والانطلاق، والسيطرة وغيره وفي هذا يتم التفاعل بين النمط الوراثي، والتأثيرات البيئية حيث تؤدي إلى فروق فردية (باظة، 2001: 30).

لقد عزى أيزنك (Eysenck) للجذور الأساسية للتنوع في الشخصية، إلى الفروق الموروثة للدماغ، فالانبساطيون، مثلاً يميلون إلى الإثارة، لأن مستويات التنبيه العصبي لديهم منخفضة نسبياً . أما الذين يتصفون بالثبات الانفعالي، فيظهر عليهم الهدوء، لأن جهازهم العصبي أقل سرعة في رد الفعل من الانفعاليين (الوقفي، 1998: 593).

أبعاد الشخصية عند أيزنك (Eysenck) :

يتميز أيزنك (Eysenck) بانفتاحه الفكري، وتعدد اهتماماته، علم الجمال، التوأم، الطب النفسي وقدم في نظريته عن الشخصية ذات أبعاد أساسية أربعة. في الحقيقة، انضمت عنده الذهانية والذكاء للعصابية وللمحور انطواء، انبساط وبدت الذهانية، وهي مفهوم يشتغل عليه أيزنك (Eysenck) ، مرتبطة بالتوازن الجنسي الذكري، والأنثوي وبعمل الغدد الدرقية (كفافي، 2010: 683).

لقد اعتمد أيزنك (Eysenck) على الأنماط ولقد كان هدف كثير من أعماله العلمية التعرف على الأنماط وأن ركزت بعض أعماله على وصف السمات، وهو يرى أن هناك ثلاث أبعاد رئيسية للشخصية ثنائية القطب، وهي بعد الانطواء ويقابلها بعد الانبساط وبعد العصابة ويقابلها بعد الاتزان الانفعالي وبعد الذهان ويقابلها بعد اللاذهانية (أحمد، 2003: 407).

ولقد توالت بحوثه في هذا المنحنى حتى حدد عدة عوامل تقنية عريضة ذات أهمية في فهم الشخصية وهي:

أولاً: بعُد الانبساط / الانطواء:

فهو بعد ثنائي القطب يجمع بين المنبسط الخالص في طرف والمنطوي النموذجي في القطب المقابل مع درجات بينية متصلة ومستمرة دون تغيرات أو تقطع.

فنحن مثلاً نتكلم مع الاذكياء والاغبياء دون أن يعني ذلك أن الفرد هو إما غبي أو ذكي فنحن نعرف جيداً أن هناك متصلاً كما يتعين على طول الطريق من أدنى ضعاف العقول إلى أعلى العباقرة، وأن الأغلب يقعون فيما بينها بمعامل ذكاء يتراوح ما بين (90: 110) (زهران، 1997: 60). وقد تمكن أيزنك (Eysenck) في نهاية سلسلة دراساته من أن يقدم العرض الوصفي التالي "الانطوائي والانبساطي"

نجد أن المنطويين هم أناس مشغولين بعالمهم الداخلي من خيال ونشاط بدني، وهم غير قادرين نسبياً على المشاركة الاجتماعية، ونلاحظ أن العوامل الذاتية هي التي تؤدي أهم دور في سلوكه ويجسد فيها إشباعاً (احمد، 2003: 410).

ويخضع مشاعره للضبط الدقيق، وينذر أن التصرف بطريقة عدوانية ولا ينفعل بسهولة وهو شخص يعتمد عليه ويميل إلى التشلؤم ويعطي قيمة كبيرة للقيم الاخلاقية. أما المنبسطين هم أشخاص اجتماعيين يحبون الحفلات ولهم أصدقاء كثيرون ويحتاجون إلى أناس حولهم يتحدثون معهم ولا يحبون الحفلات ولهم أصدقاء كثيرون ويحتاجون إلى أناس حولهم يتحدثون معهم ولا يحبون القراءة أو الدراسة متفردون يسعون وراء الاستثارة ويتطلعون لعمل أشياء ليس من الفروض أن يقومون بها يتصرفون بسرعة وهم أشخاص مندفعون يحبون الضحك والمرح ويأخذون الأمور ببساطة وهم متفائلون ويميلون إلى العدوان وينفعلون بسرعة، دائميين النشاط ولا يسيطرون على انفعالاتهم. لذلك فإن أيزنك (Eysenck) يصف النمط الانبساطي بالتهور وارتكاب الاخطاء وتقلب المزاج، ويميل إلى العدوان (مجيد، 2002: 159).

كما ينظر أيزنك (Eysenck) إلى العدوان كأحد السمات المحددة للانبساطية، ويرى أن الاجتماعية وتطور نمو الضمير يتم من خلال عملية التشريط، وهو يرى أن تشريط الانطوائين أسهل من تشريط الانبياطيين، ويفترض أن نظام التشريط لدى الانبساطيين به خلل ويمكن التحكم فيه والتخلص من الاستجابات العدوانية الزائدة (باظة، 1997: 103).

ويرى أيزنك (Eysenck) أن لهذا البعد أساساً تشريحياً هو التكوين الشبكي، ويعتمد على المستوى الفيسيولوجي –على توازن الاستثارة والكف بوصفهما وظيفتين للجهاز العصبي–، ويرتبط على المستوى السلوكي بالمقابلة للاشتراط (عسلية، 2005: 170).

ثانياً: بعد العصابية:

عرف أيزنك (Eysenck) العصابية بأنها تلك المتعلقات الموروثة، في الجهاز العصبي التلقائي، وكانت نقطة البداية في نظريته عن العصابية، حينما وجد نمطين من الأفراد يعانون من نوعين من الاضطرابات العصابية وهما المخاوف، والوساوس مقابل، الهستريا، والاضطرابات السيكوباتية، ومن هنا ظهرت نظرية أيزنك (Eysenck) في العصابية (النيال وأبو زيد، 1999: 49).

سمى أيزنك (Eysenck) هذا البعد بأكثر من إسم، فهو مرة يطلق عليه بعد القلق ومرة يطلق عليه بعد عدم الاتزان الانفعالي مقابل التوافق، وأضعف التوافق ولكنه في جميع الأحوال يعني نفس البعد. وقد استخدم مصطلح العصابية للتعبير عن مجموعة من الأعراض العقلية الشاذة مثل القلق/ الوسواس القهري/ الهستيريا. إلا أن هذا المفهوم قد اتخذ معنى خاصاً في نظرية أيزنك (Eysenck).

فالعصابية ليست هي الاضطرابات ولا المرض النفسي، بل هي الاستعداد للإصابة بالعصاب، فالعصابية والتزان الانفعالي مصطلاحات يشيران إلى النقط المتطرفة للمتصل أو البعد الذي يتدرج من السواء وحسن التوافق والثبات الانفعالي أو قوة الأنا في طرف إلى سوء التوافق وعدم الثبات الانفعالي في الطرف المقابل إذا اعصب الأمر وشد على ذلك أن لكل فرد درجة ومركزاً على هذا المحور أو البعد، فإذا تحدثنا عن العصابة فإنما نتحدث بالدرجة ذاتها على السواء عن طريق مقلوية (أبو ناهية، 1997: 31).

وقد ناقش أيزنك (Eysenck) الأدلة الشكلية على وجود عامل للعصابية تحت عنوان (التحديد الاجرائي للبعد العصابي) وهي:

- التقديرات والتشخيص السيكاتري.
- الاستخبارات.
- اختبارات السلوك الموضوعية.
- الفروق الوراثية.

وقد أورد عدد كبير من الدراسات والاختبارات التي تبرهن على عامل العصابية من خلال هذه الأدلة الأربعة (عبد الخالق، 1992: 297).

ويوصف الشخص العصابي النمط الذي يحصل على درجات عالية على بعد العصابية بالتالي:

غير متزن إنفعالياً غير متوافق اجتماعياً مع البيئة المحيطة به ويعاني من صراعات بينه وبين البيئة المحيطة به، كما أنه يميل للقلق ويسهل استثارته، وعلى الرغم من أنه يزداد إحتمال تعرضهم للاضطرابات العصابية في ضل الظروف الضاغطة المتكررة إلا أنه معظم الأفراد لا يواجهون إلا مشكلات قليلة ويؤدون عملهم على نحو سليم ويقومون بدورهم الأسري والمجتمعي على نحو مناسب، والعصابية بيئة أولية وليست مجرد جملة من الأعراض وهي مشتقة من استثارة الجهاز العصبي، وسلوك العصابي ليس واضحاً وهم أقل قدرة على الرؤية في الظلام من الأسوياء.

وكما يرى أبو ناهية فإن الفرد الذي يحصل على درجات عالية على مقياس العصابية هو الفرد المتلهف/ القلق/ المحيط من حين لأخر، ويعاني من اضطرابات سيكوسوماتية متنوعة، وهو شديد الانفعال، ويستجيب بقوة لكل أنواع المثيرات، ويجد صعوبة في العودة للاتزان الانفعالي (أبو ناهية، 1997: 31).

أما السمات الفرعية الذي ينقسم إليها هذا البعد حسب أيزنك (Eysenck) فهي:

تقدير الذات/ السعادة/ القلق/ الوسواس القهري/ الاستقلال/ توهم المرض/ و الشعور بالذنب. ومن الطبيعي_ حسب رأي أيزنك (Eysenck) _ أن " هذه السمات مرتبطة بشكل إحصائي، و رغم أن هذا الارتباط غير تام، فمما لاشك فيه أن الفرد الذي يسجل درجات عالية علي واحدة من السمات السابقة لا بد أن يسجل أيضا درجات عالية علي السمات المتبقية و المكملة للبعد.

وفي المقابل الطرف الثاني حيث الاتزان الانفعالي أو قوة الأنا نجد طرازاً من الأشخاص متزناً انفعالياً ناجحاً اجتماعياً لا يعاني من صراعات سواء كانت بينه وبين نفسه أو بينه وبين بيئته، ويم هذان الطرفان أو هذا المحور من خلال متوسط الأشخاص الأسوياء (عبد الله، 1990: 96).

ثالثاً: بعد الذهانية:

الذهانية ليست درجة متطورة من العصابية، ولكن الذهانية بعد مستقل عن بعد العصابية متعامد معه وغير مرتبط به، فكما يوجد بعد يربط العصابية بالاتزان، يوجد بعد أخر مستقل يربط الذهانية بالسواء على شكل متصل آخر، وعلى الرغم من أن الذهانية ليست هي المرض العقلي أو الذهان، إلا أن المرضى العقليين يكشفون عن درجة مرتفعة عن هذا البعد (عسلية، 2005: 171). أن توزيع الدرجات المستخدمة في الاستخبارات التي تقيسه غير اعتدالي، والملاحظة أن درجة الذكور أعلى من درجة الإناث في هذا البعد، ويشير ارتفاع درجة الذهانية بما يلي:

عدواني، بارد، قاس، صاحب سلوك غريب، مضاد للمجتمع، متمركز حول ذاته، لا يتأثر بالمشاعر الشخصية، مندفع، متبلد، قادر على الإبداع أحياناً، صارم العقل، متصلب يصفعه من حوله بأنه غريب، هذا بالإضافة إلى سمات خاصة مثل: عدم الحساسية، نقص الاهتمام بالأخرين ورعايتهم، المخاطرة عدم الاكتراث بالأخطار، عدم الاهتمام بالمواصفات الاجتماعية، حب الأشياء الغريبة أو غير العادية (عبد الخالق، 2005: 78).

والذهانية ليست المرض العقلي أي الذهان، فلم يوضع عامل الذهانية يرادف الاستخدام الإكلينيكي للمصطلح. ولكن يكشف الذهانيون (حالات الفصام) والهوس، والاكتئاب وغيرها عن درجة مرتفعة على هذا البعد، وكذلك المجرمون والسيكوباتيون، فالأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة على هذا البعد يتميزن بالخصائص الآتية: الذهانيون أقل طلاقة من الناحية اللغوية، وأداؤهم منخفض في اختبار الجمع المستمر لديهم بطء شديد في الأعمال العقلية والإدراكية، قليلو الحركة وقد يبلغون حالة الاضطراب التخشبي وهم غير قادرين على التكيف مع التغير في البيئة (احمد، 2003: 410).

نقد نظرية أيزنك (Eysenck) :

تعتبر نظرية أيزنك (Eysenck) قفزة من مستويات أعلى في العمل العلمي والعملي إلى مستويات أعمق. ولقد تعرض موقف أيزنك (Eysenck) القائل بأبعاد ثلاثة لنقد عنيف من الباحثين وفي نفس الباحثين وفي نفس المجال الذين حاولوا بناء الشخصية على مستوى العوامل الأولية، مثل كاتل وأعوانه، وهم يذهبون إلى أن الشخصية الإنسانية خصبة ومعقدة بحيث لا يمكن تصنيفها على أساس عاملين أو ثلاثة.

إن قول أيزنك (Eysenck) بالطبيعة الوحدوية للبعدين الانبساط – الانطواء والعصاب– السواء لم يثبت أما الشواهد التجريبية التي اشتقت في الأصل من النظرية، ولقد تزايد إقتناع أيزنك (Eysenck) بأهمية بلورة بعد

ثالث هو الذهانية في الشخصية السوية وهناك مؤشرات على بعد رابع، ومهما يكن من شيء فإن استقلالية الأبعاد الواحد عن الآخر التي ادعاها أيزنك (Eysenck) لم تظهر البحوث دائماً (أبو ناهية، 1997: 38).

وتتقرر سمات الشخصية بشكل رئيسي كما يرى أيزنك (Eysenck) ، في ضوء موقع الشخص على هذه الأبعاد الثلاثة، وقد عزى أيزنك (Eysenck) التنوع في الشخصية لدى الأفراد إلى الفروق الموروثة في الدماغ، وافترض أيزنك (Eysenck) أن هذه الأبعاد مستقلة عن بعضها البعض، بمعنى أن وضع الفرد على بعد الانبساط – الانطواء لا يحدد وضعه على بعد العصابية– الاتزان الوجداني، أو بعد الذهانية– الواقعية، والعكس صحيح (عبد الخالق، 2005: 80).

ويدافع أيزنك (Eysenck) عن هذه العوامل لدرجة أنه يعتبرها عالمية، بمعنى تواجدها في أي مجتمع وثقافة، مما دفع أيزنك (Eysenck) إلى اقتراح أن تكون نموذجاً في علم النفس وبحوث الشخصية، ويشعر أيزنك (Eysenck) أن الأبعاد الثلاثة السابقة للشخصية ليست الاحتمالات الوحيدة الممكنة، وأن البحوث والدراسات ممكن أن تكشف عن مزيد من هذه الإمكانات (أحمد، 2003: 407).

وترى الباحثة أن نظرية أيزنك (Eysenck) هي من النظريات التي تؤكد على الفروق الفردية، كما أنها تناولت الربط بين نظريات السمات ونظريات الأنماط، حيث كانت أكثر تطوراً من نظرية ألبورت في السمات، والتي اعتمد فيها على البحث في القواميس على السمات وجمعها، بينما استخدم كاتل التحليل العاملي وأختصر سمات ألبورت إلى 16 عاملاً ثم جاء أيزنك (Eysenck) والذي أعاد الكرّة، واستخدم التحليل العاملي على عوامل كاتل، واختصرها إلى أربعة أبعاد رئيسية (الانبساطية، والعصابية، والذهانية، والكذب)، والتي يعد كل بُعد فيها تلخيص لأبعاد صغيرة هي أقرب إلى وقائع السلوك النفسي، بحيث أن كل بُعد تنتظم داخله مظاهر السلوك في مجموعات متماسكة ومترابطة إلى حد كبير يجمع بين أفراد كل بُعد جامع الاتفاق، فهي تزداد معاً أو تنقص معاً وتثبت على قدر معين، وكانت بمثابة النافذة للمدرسة السلوكية على نظريات السمات حيث ارتكزت على استخدام القياس النفسي والاستخبارات، وبهذا تكون أكثر قدرة على التجريب من غيرها من النظريات

تعقيب عام على الشخصية من وجهة نظر أيزنك (Eysenck):

أن الشخصية كما يتصورها أيزنك (Eysenck) عبارة عن تكامل وتفاعل لأبعاد ثلاثة وهي داخل الإطار العام لتكوين الشخص الجسمي ويلاحظ أن أيزنك (Eysenck) يستخدم التكوين أو البناء الجسمي كمتغير أساسي من متغيرات الشخصية.

ويقول بأن الشخصية هي ذلك المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الكائن، ونظراً لأنها تتحدد بالوراثة والبيئة فإنها تنبعث وتتطور من خلال التفاعل الوظيفي لأربعة قطاعات رئيسية تنتظم فيها تلك الأنماط السلوكية؛ وهي القطاع المعرفي (الذكاء)، والقطاع النزوعي (الخلق)، والقطاع الوجداني (المزاج)، والقطاع البدني (التكوين).

وينتهي أيزنك (Eysenck) هنا إلى استخلاص ثلاثة عوامل أو أبعاد رئيسية للشخصية؛ العامل الممتد من العصابية إلى قوة الأنا والعامل الممتد من الانطواء إلى الانبساط والعامل الممتد من الذهانية إلى السواء.

وأكد أيزنك (Eysenck) أن العصابية الاتزان الانفعالي والانطواء الانبساط هما البعدان الوحيدان اللذان وجدهما العديد من الباحثين المختلفين مراراً وتكراراً أثناء استخدامهم طرقا عديدة ومختلفة وقد أشار إلى أنه من الممكن الاتفاق على أن هذين البعدين هما أكثر الأبعاد أهمية في وصف السلوك والتصرف الإنساني.

ويتصور أيزنك (Eysenck) تصميم الشخصية بأنها تصميم هرمي، يبدأ من أسفل قاعدة عريضة تضم وقائع سلوك الأفراد وعاداتهم أو عينة كثيرة من هذه الوقائع أو العادات، ثم تتلخص هذه القاعدة في مستوى أعلى منها عبارة عن عدد محدود من الأبعاد الصغرى أو (السمات) ثم تتلخص هذه السمات أو تتجمع في مستوى أعلى منها هو مستوى الأبعاد الكبرى.

ويتضح أن الإطار البنائي لنظرية الشخصية عند أيزنك (Eysenck) يعرف عن طريق أبعاد الشخصية أو عواملها؛ العصابية، الاتزان الانفعالي، الانطواء، الانبساط، وهذه الأبعاد تمثل أصول الاختلاف أو التغاير في وصف الشخصية والسلوك، كما أنها تعتبر متغيرات مستقلة غير مرتبطة، ويتضح هذا التصور للإطار الأيزنكي (Eysenck) ي للشخصية أو يكتمل بتصور فكره البعد مع التمثيل لها بأحد تلك الأبعاد الرئيسة للشخصية فالأبعاد ما هي إلا أطر تنتظم داخلها مظاهر السلوك في مجموعات متماسكة إلى حد كبير يجمع بين أفراد كل منها جامع الاتفاق في سرعة النضج واتجاهه فهي تزداد معا وتنقص معا وتثبت على قدر معاً.

ونموذج تقديم الشخصية عند أيزنك (Eysenck) مستمد مباشرة من كتابات علماء النفس من أمثال يونج وكرتشمر والبورت ومن الواضح أنهم ليسوا من المهتمين بأساليب القياس النفسي عامة والتحليل العاملي خاصة

المحور الثالث

بالـسعـادة

مقـدمـــــة:

إن السعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحث عن السعادة عند اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان، وخيره الأعلى وغايته القصوى، حيث ينظر أرسطو إلى السعادة على أنها لا تعدو أن تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولته ما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل الوجوه، ولكن لا تتحقق السعادة إلا عن طريق الرضا فهو سر الحصول عليها فإذا رضي المرء على كل ما يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها كان في سعادة مستمرة لا تنقطع عنه إلا إذا فقد الرضا (سليمان، 2010: 1).

ويعد مفهوم السعادة من المفاهيم الحديثة، التي ارتبطت بدراسات علم النفس الإيجابي، والتي تعتبر إحدى المتغيرات الأساسية للشخصية، وهدف أساسي في حياة الإنسان يسعى لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانين وغيرهم، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والاستمتاع وتحقيق الذات، والتفاؤل وبالتالي تؤدي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة.

ويمكن القول أن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الإيجابي، حيث يعد موضوعات السعادة والتفاؤل والتوجه نحو الحياة والأمل وغيرها من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي ويعتبر علم النفس الإيجابي. كما يؤكد (Shorey et al،2007) من القوى الإنسانية الإيجابية والذي نما الاهتمام به منذ توجيه مارتن سيليج Martin Seligman (1999) رئيسة الجمعية النفسية الأمريكية علماء النفس إلى الاهتمام بها، ودعتهم إلى البحث في القوى الإنسانية بدلاً من البحث في القوى السلبية (القاسم، 2011: 1).

وتأتي السعادة في قلب موضوعات علم النفس، أو على رأسها، باعتبار أن السعادة هدف الإنسان الأقصى بعد تنمية قدراته وقواه الإيجابية، وقد ظل موضوع السعادة من الموضوعات الفلسفية إلى وقت قريب وذلك لأن السعادة من الموضوعات التي لم تدخل (المعمل) إلى أن تجرأ بعض علماء النفس إلى دراسة السعادة كموضوع دراسي علمي (سالم، 2008: 22).

فالسعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، كما أن أسبابها تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم، وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة والأساسية التي تسهم في خلق السعادة، تبدو عامة، وقد اتضح أن هذه العناصر هي نفسها بالنسبة للأشخاص الأسوياء والمعاقين (صالح، 2013: 191).

وترى الباحثة أن الناس يسعون جاهدين على امتداد مراحلهم العمرية للوصول إلى السعادة، فمنهم من يحظى بها ومنهم من يتعثر حيناً، ويسعد حيناً آخر، وآخرون يقعون ضحية الاكتئاب والأمراض النفسية الأخرى، وتلعب عوامل عديدة ومتنوعة بيئية وشخصية دوراً في توجه الفرد نحو الوجدان السلبي أو الإيجابي، فالخبرات التي يمر بها الفرد بالإضافة إلى سمات شخصيته تحدد مسار حياته سلباً أم ايجابياً.

مفهوم السعادة:

يعد مفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث استخدم سليجمان (2005) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر والأنشطة الإيجابية، حيث يراها الفيلسوف الياباني نومورا (2004) بأنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، وأن البحث عن متعة روحية مستمرة وهو الأكثر احتمالاً، لأن يقود إلى السعادة، لذلك فإنه من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي والروحي، وكذلك من الخارج والداخل بالعلاقة بالآخرين (جودة وأبو جراد، 2011: 137).

ويذكر ديفيد نيفن (2001) أن السعادة مسألة نسبية تختلف من شخص لأخر، فالمريض يرى أن السعادة في الصحة، والفقير يرى أن السعادة في الغنى، والعجوز قد يرى أن السعادة في أيام الشباب التي ولت، والسجين يرى أن السعادة في الحرية، وهكذا تتعدد أنواع السعادة وأنماطها، وتتشكل تبعًا لرؤية الفرد لها أو المفتقد لجزء منها، والسعادة هي حالة شعورية وليست حاجة واقع مادي، مما يعني أن السعادة تكمن في العقل والقلب والشعور(عبد الوهاب، 2006: 255).

ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحث عن السعادة عند اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان، وخيره الأعلى وغايته القصوى، حيث قال بعض فلاسفة اليونان إن السعادة هي الخير الأسمى أو الخير المطلق فإنهم لم يكونوا يعنون بالسعادة مجرد خير نسبي متغير كاللذة، بل كانوا يعنون بها تلك الغاية القصوى التي ليس بعها غاية. ومعنى ذلك أنهم كانوا يعدون اللذة جزئية، في حين أنهم كانوا ينظرون إلى السعادة على أنها كلية (جودة، 2007: 705).

السعادة في اللغة:

سعد: السعْدُ: الْيُمْنُ، وَهُوَ نَقِيضُ النحْسِ ، وَالسعَادَةِ : خِلَافُ الشقَاوَة، وَقَدْ يقال سَعِدَ يَسْعَدُ سَعْداً وَسَعَادَ ةً: فَهُوَ سَعِيدٌ نَقِيضُ شَقِي وَالْجَمْعُ سُعَدَاءُ (ابن منظور، 1988: 289).

وأصل كلمة السعادة تأتي من فكرة العيش حياة جيدة، وتعود إلى كلمة يونانية تسمى أودايمونيا (Eudaimonia) بمعنى النفس أو الروح الطيبة، وقد كان فرويد يرى أن الإنسان يحاول الحد من الحزن، وزيادة فرص السعادة (صالح، 2013: 195).

السعادة في الاصطلاح:

إن الشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر. وتعددت تعريفات السعادة، حيث تحددها أمسية الجندي بأنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة، وجود أهداف محددة، التدين، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسى والمستقبل المهنى)، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب، الأسرة، الأصدقاء، نشاط وقت الفراغ) (الجندي، 2009: 26).

ويعرفها البهاص (2009: 332) السعادة بأنها: انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، وللسعادة أبعاد ثلاثة: التوازن الوجداني – الصحة الجسمية والعقلية – الرضا عن الحياة.

ويعرف كل من (كفافي النيال، 2008: 25) الشعور بالسعادة بأنها: "حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساس اً من إشباع الدوافع ولكنا قد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل".

وتعرفها سهير سالم (2008: 99) أن السعادة سمة من سمات الشخصية الفرد، يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط (خارجي أو داخلي) والحيوية والراحة، لديهم القدرة على الاستمتاع ويتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصداقة، ونظرتهم للحياة إيجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة.

ويعرفها جوزيف وآخرون (Joseph et al،464 :2004) السعادة بأنها: لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني أيضاً وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية.

ويعرفها معجم علم النفس والطب النفسي: أنها حالة من الفرح والهناء والاشباع، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي (متولي، 2006: 4).

ويتضح من التعريفات السابقة أن السعادة انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور، ويسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وقد تصبح السعادة سمة من سمات الفرد يتميز بها صاحبها في معظم أوقات النشاط، حيث يكون لديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصداقة، ونظرتهم للحياة إيجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة. كما أنها حالة عقلية تتسم بالإيجابية بعيدة كل البعد عن الشعور بالكآبة، أو المرض النفسي، فهي حالة انفعالية عقلية يخبرها الفرد ويشعر ويتمتع بها.

مكونات السعادة:

تؤكد سناء سليمان(2010: 114) أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة هي:

- **جانب عقلي فكري:** ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.
- **جانب انفعالي:** وهي عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الفرد، نتيجة شعوره بالسعادة.
- **جانب الارتياح النفسي:** فالإنسان الذي يعاني هو إنسان غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة.

وتشير أماني عبد الوهاب (2006: 262) إلى أن هناك ثلاثة مكونات للسعادة وهي:

الشعور الإيجابي Positive attect وغياب الشعور السلبي Negative attect والرضا عن الحياة Life Satisfaction، ويعزى المكونين الأولين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما يعزى المكون الثالث إلى المظاهر المعرفية.

خصائص الشخصية السعيدة والتوجه نحو الحياة:

تتميز الشخصية السعيدة بعدة سمات منها: الثقة بالنفس، والقدرة على التفكير بطريقة واقعية، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، فكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالاً، كلما استمتعوا بحياة أفضل، بالإضافة إلى أنهم يُكَونون مفهوم ايجابي نحو الحياة، بالإضافة إلى قوة المعتقدات الدينية، فإن الذين يمتلكون معتقدات

دينية قانعون بحياتهم في حين أن من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين بحياتهم (صالح، 2013: 197).

حيث تشير جان (2008: 613) أن الأفراد المتدينين أقدر على التعايش مع الضغوط والأزمات، وأن المتدينين أكثر سعادة من غير المتدينين، وتؤكد دراسة عياد ومحمد(2004) أن هناك فروقًا دالة احصائياً بين طلاب الجامعة مرتفعي التدين، ومنخفضي التدين في الخصائص التالية: العصابية، والميل للجريمة، والكذب، وقلق الحالة، والاكتئاب والوحدة النفسية.

ومن أهم ما يميز الشخصية السعيدة التوجه نحو الحياة، حيث يرى جابر وكفافي التوجه نحو الحياة بأنه: اتجاه إزاء الحياة ، أو إزاء أحداث معينة، ينزع الفرد فيه إلى رؤية الجانب المشرق من الحياة والأحداث، وإلى الإيمان بأن هذا العالم هو خير العوالم وان وجد به بعض الشر، وان الخير سوف ينتصر في آخر الأمر على الشر (جابر وكفافي، 1992: 2519).

وعرفها شاير وكارفر (Scheier & carver) بأنه النزع أو الميل للتفاؤل أي التوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطً عالياً بالصحة النفسية الجيدة (عبد الكريم والدوري، 2010: 245).

أما موسى (2001: 186) فيرى أنه اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة، يميل أحياناً إلى حد مفرط للعيش على الأمل، أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل والخير.

ولكن السيد علي (2010: 685) يرى التوجه نحو الحياة سمة في الشخصية توسم بأنها رؤية ذاتية إيجابية واستعداد كامن لدى الفرد يمكنه من توقع البشر، وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم.

وترى الباحثة أن التوجه نحو الحياة من أهم ما يميز الشخصية السعيدة، حيث تظهر آثاراً إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لذواتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل، وهم أكثر استعداداً لتقديم المساندة الاجتماعية للآخرين.

وفيما يلي خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية حسب ما قدمه ريف وسينجير:

جدول (1) خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية

المكونات	مرتفعي السعادة	منخفضي السعادة
الاستقلالية	استقلالية الفرد– القدرة على اتخاذ القرار الذاتي– القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية– التفكير والتفاعل بطرق محددة–والضبط الداخلي للسلوك – تقييم الذات بمعايير شخصية.	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له– الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره
التمكن البيئي	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة – الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية – العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة– القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	الصعوبة في إدارة شئون الحياة اليومية – الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة – عدم الوعى بالفرص المناسبة – قلة السيطرة على البيئة المحيطة
التطور الشخصي	الشعور بالنمو المستمر للشخصية الانفتاح على الخبرات الجديدة الشعور بالتفاؤل – التغير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت	الإحساس بنقص النمو الشخصي عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت – قلة الاستمتاع بالحياة الشعور بالضجر – الشعور بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين – الاهتمام بسعادة الآخرين – القدرة على التفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية	عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين – الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين الانعزال والشعور بالإحباط – عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين
الأهداف في الحياة	الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة – الشعور بمعنى الحياة في الوقت	نقص الشعور بمعنى الحياة أهدافه قليلة – قلة التوجه الذاتي – عدم القدرة على تحديد

	الحاضر والماضي – الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة	أهدافه – ليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضفى على حياته معنى
تقبل الذات	الاتجاهات الموجبة نحو الذات– تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات– الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية	الشعور بعدم الرضا عن الذات الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية – الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه

(Ryff & Singer، 2008: 25)

أنواع السعادة:

يرى العديد من الباحثين أن السعادة تتميز إلى ثلاث أنواع هي:

- السعادة الذاتية أو الشعور الذاتي بالسعادة حيث تدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف "الأدوار" النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.
- والسعادة النفسية وهي تتميز عن السعادة الذاتية، وهي تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الأخرين،
- السعادة الموضوعية ويتضمن خمس أنواع هي : السعادة المادية، والصحة، والنمو، والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية (القاسم، 2011: 47)

وترى سناء سليمان (2010: 92) أن هناك نوعين للسعادة هي:

- السعادة القصيرة: وهي التي تستمر إلى فترة قصيرة من الزمن.
- السعادة الطويلة: وهي التي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار، لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة.

ويشير طويش (1999: 42) أن هناك نوعين من السعادة وهي:

- السعادة الحقيقية/ واقعية: وهي التي تلبي الحاجات الجسمية والروحية
- السعادة الغريزية: وهي تمثل لحظات السرور والبهجة العابرة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي فهو يعتبر انعكاس مباشر لتوافر ثم تلبية الحاجات والغرائز الفطرية الجسدية.

المناحي المفسرة للسعادة:

المنحى الاجتماعي:

يختلف الناس في مستوى السعادة لدى كل منهم، وحاول العلماء الاجتماعيون تفسير هذه الفروق. فافترضت الدراسات المبكرة أن المتغيرات الاجتماعية والمرتبطة بالخصائص السكانية مثل: العمر، الجنس. والحالة الزوجية، والدخل تفسر الفروق الفردية في السعادة، وقد عرف هذا التوجه "بحركة المؤشرات الاجتماعية في بحوث السعادة، وحيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات، ولكن الدراسات الأحدث ألقت شكوكاً على هذا المنظور المبكر، فقد ظهر أن المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية تأثير قليل ويفسر نسبة ضئيلة من الفروق الفردية في السعادة (عبد الخالق وأخرون، 2003: 75).

وبغرض التعرف على مدى توافر السعادة في عدة ثقافات حيث قام أوشيد وآخرون (Uchida et al، 2004) بدراسة في عدة بلدات مختلفة وهي الثقافة الأوروبية والأمريكية مقارنة بالثقافة في دول جنوب شرق أسيا وهي "بنجلاديش" بهدف التعرف على الثقافات المختلفة، حيث كشفت الدراسة أن السعادة في الثقافة الأوروبية والأمريكية مرتبطة أكثر بتحقيق الأهداف وتفرد الشخصية في حين السعادة في شرق أسيا تبدو وأنها تعتمد أكثر على الادراك الايجابي للعلاقات الاجتماعية والتي هي جزء من الذات، فالعلاقات الاجتماعية تشكل محوراً حاسما في السلطة والهوية والتغلغل في الحياة فهي تعد استراتيجية لجلب الرزق وتخفيف آثار انعدام الأمن في مختلف جوانب حياتهم، وهذا يختلف عن الثقافة الأوروبية التي تنظر إلى السعادة في تحقيق الذات والأهداف(Camfield et al،43 :2007).

المنحنى الشخصي:

إن السعادة سمة ثابت تعتمد أساساً على الشخصية ويهتم هذا المنحنى بسمات الشخصية، فلدى كل فرد إمكانية فطرية لسعادة، ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل شخصية، وكما اتضح أن متغيرات الشخصية "الانبساط والعصابية" استوعبت أكبر نسبة من التباين المفسر في مقياس السعادة وذلك لدى عينة من النساء الإنجليزيات العاملات وغير العاملات (القاسم، 2011: 42).

والسعادة قد تتحقق من إشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل، وقد تمتد آثارها في المراحل العمرية المختلفة، ولكن كثرة الإحباطات النفسية اليومية التي يتعرض لها الأشخاص في هذا العصر، تكون مسئولة بشكل كبير عن عدم الشعور بالسعادة والرضا لدى هؤلاء الأشخاص، ومن ثم لا تكون إشباعات مراحل

الطفولة أساساً لما يخبره الفرد من سعادة حالية، والسعادة عبارة عن شعور وانفعال تكامل يتراوح بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق الإشباعات التي يتطلبها الحاضر. (عبد الوهاب، 2006: 159).

وحينما حاول علماء النفس دراسة السعادة، نجد أنهم ركزوا عليها في ارتباطها بالإشباع واعتبروا أن الاشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي هو السبب الحقيقي للسعادة، ويبدوا ذلك واضحاً فيما اكده ماسلو أن اشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية ومواجهة التحديات بأقصى حدود القدرة يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة والبهجة، وهذا ما يطلق عليه قمة الخبرة والتي تعبر عن أحد لحظات العمر (النيال وعلي، 2006: 369).

ويشير عبد الخالق وأخرون (2003) أن السعادة ترتبط بسمات الشخصية: الانبساط، ومصدر الضبط الداخلي وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، والانغماس في أنشطة وقت فراغ هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت، والتدين مصدر أكيد للسعادة وخاصة لدى كبار السن، وكما تتحسن معها القدرة على تذكر الأحداث السعيدة، وتهيئ الفرد لأعمال إبداعية أفضل، وإمكانية أحسن لحل المشكلات، وإلى مزيد من سلوك مساعدة الأخرين.

ووفقاً لنتائج الأبحاث فإن السعادة في حقيقتها مفهوم عالي المغزى والمضمون، وله أهمية متماثلة في مختلف أنحاء العالم، بدأ من أكثر المجتمعات تقدماً إلى أكثرها بدائية، وترى فينهوفين Venhoven أن فروق اللغة والثقافة لا تؤثر على الطبيعة العاملية للسعادة بوصفها غاية قصوى للإنسان في كل مكان (علام، 2008: 108).

ولقد تبين أن الانبساط هو أكثر خصائص الشخصية اتساق في ارتباطه بالسعادة، وهو يرتبط بالمشاعر الايجابية والشعور بالرضا، ولكنه لا يرتبط بالمشاعر السلبية، وهذه العلاقة قوية لدرجة أن الانبساط يمكن أن يتنبأ بالسعادة بعد سبعة عشر عاماً، فإذا قيست المشاعر السلبية والايجابية كل على حدة نجد أن الانبساط يرتبط بالمشاعر الايجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، وإذا قسمنا الانبساط إلى مكونيه: الاجتماعية والاندفاعية، كان مكون الاجتماعية هو الذي يتنبأ بالسعادة، وتكشف الكثير من الدراسات على أن الاجتماعية واتساع العلاقات يرتبطان بالسعادة (أرجايل، 1993: 85).

وترى الباحثة أن العنصر الأساسي في سعادة الفرد هو طبيعة تكوينه، مزاجه وشخصيته اللذان هما المنبع الدائم لرضاه أو سخطه، حيث يشكلان الحصيلة النهائية لانطباعاته ورغباته وأفكاره، بينما لا تجد للأحداث

الخارجية عنه إلا تأثيراً غير مباشر، لا يصل إليه إلا عبر هذا المزاج وهذه الشخصية، فيتلون بلونها وتؤثر على حياته وتكون سر سعادته في شخصيته.

المنحى الفسيولوجي:

يذكر فروم Fromm أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى جهد، وكذلك الشعور بعدم السعادة إذ تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسية جسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسم، إلى جانب الشكوى من الصداع والكسل، وتظل السعادة من وجهة نظر فروم خداعاً ما لم تنبع من التفاعل الجسمي السليم لطاقة أعضاء الجسم (العنزي، 2001: 35).

ويرتبط الشعور بالسعادة بتلبية إشباع الحاجات الفسيولوجية، كإحساس الجسم بالراحة والصحة والحيوية والنشاط، وذلك أن ردود الفعل الجسمية المصاحبة لإنفعال السعادة الشعورية، تعد في حد ذاتها عنصراً مهماً، حيث أن الاستجابة العضوية ما هي إلا رد فعل شعوري وأن التغيرات الجسمية المصاحبة لها تؤثر على العمليات الفسيولوجية المتصلة بالانفعال، وتهبط المثيرات إلى الجهاز العصبي المستقل حيث تفرز مادة الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى انسياب السكر في الأوعية الدموية، وهذا ما يساعد على زيادة القدرة على بذل طاقة زائدة ومقاومة التعب (عبد الوهاب، 2006: 189).

وتعتبر ردود الفعل الجسمية المصاحبة لإنفعال السعادة الشعورية عنصراً مهماً حيث أن الاستجابة العضوية ما هي إلا رد فعل شعوري، والتغيرات الجسمية المصاحبة تظهر على شكل سرعة دقات القلب والتنفس وإفرازات الغدد وتنتج عندما يرسل المخ رسائل عصبية إلى العضلات المختصة والمثيرات العصبية بالمخ، وتؤثر على العمليات الفسيولوجية المتصلة بالانفعال، كذلك تهبط هذه المثيرات إلى الجهاز العصبي المستقل أو الذاتي حيث تفرز مادة الادرينالين في الدم ويصل الإفراز إلى الكبد وعندما يصل يجعل السكر يناب في الأوعية الدموية وبذلك يساعد الدم على بل طاقة زائدة ويقاوم التعب، وبذلك تعتبر السعادة من وجهة نظر علم النفس الفسيولوجي عملية منشطة وباعثة على الحيوية (بدير، 1995: 54).

المنحنى الفلسفي:

ويذكر مسكويه أن الحكماء الذين كانوا قبل "أرسطو" مثل "فيثاغورس وسقراط وأفلاطون" وأشباههم أجمعوا على أن السعادة تكون في قوى النفس وفضائلها: الحكمة والشجاعة والعفة والعدالة، وأن هذه الفضائل كافية

في السعادة ولا يحتاج إلى غيرها من فضائل البدن وغيره، وأن الإنسان إذا حصل تلك الفضائل لم يضره في سعادته يكون سقيما ناقص الأعضاء مبتلى بجميع أمراض البدن ولا يقدح في السعادة إلا ما يلحق بالنفس من ضرر وأذى مثل فساد العقل ورداءة الذهن وما أشبهها، وأما الفقر والخمول وسقوط الجاه وسائر ما يأتي من الخارج فليست عندهم بقداحة في السعادة البته (الزعبي، 2006: 67).

ولقد حدد الرازي أركاناً للسعادة وتتمثل في الاتي:

- إصلاح الأخلاق ولا يتحقق ذلك إلا بتقدير العقل والانقياد له وقمع الهوى وردعه والتعرف على عيوب النفس وعلاجها والابتعاد عن آفات النفس من العشق الحسي والعجب والحسد والافراط في الغضب والكذب والبخل ....إلخ، ذلك مما يجب الخلاص منه.
- إن السعادة ليست في إصابة اللذات الجسدية بل في اقتناء العلم واستعمال العدل، ويقول الرازي "إن الأمر الأفضل الذي له خلقنا وإليه أجري بنا ليس هو إصابة اللذات الجسدية بل اقتناء العلم واستعمال العدل اللذين بهما يكون خلاصنا من عالمنا إلى العالم الذي لا موت ولا ألم.
- إن السعادة في محاولة السمو بمكارم الأخلاق بقدر ما في طاقة الإنسان والقرب من الله عز وجل وأقرب من الله عز وجل وأقرب عبيد الله إليه أعلمهم وأعدلهم وأرحمهم وأرفقهم.
- إن الفلسفة تصل الإنسان بالعالم العلوي وتحذره من عالم المادة السفلي فكل من تعلم الفلسفة وعرف عالمه وصار قليل الاضطراب وكسب المعرفة وتخلص من كل شدة صار سعيداً (مراد، 2001: 213).

إن السعادة الإنسانية درجات، وأهمها تلك التي تتصف بالدوام أو البقاء، إنها السعادة الأخروية " التي يعنى بها الغزالي بقاء بل فناء، ولذة بلا عناء، وعز بل ذل، وسرور بل حزن، وغنى بل فقر، وكمال بل نقص، لكن هذه السعادة لا يمكن تحقيقها أو الوصول إليها بعيداً عن الشروط العملية التي ترسمها الشريعة الإسلامية والأخلاق الفاضلة، فلا معنى للسعادة إلا نيل النفس الإنسانية كمالها، وما كمالها إلا التجرد عن علائق الدنيا، والانكباب على التفكير في الأمور الإلهية، فبالمجاهدة والرياضة وبالتفكير تنال النفس سعادتها، فلا علم بلا عمل "إليه يصعد الكلم الطيب" ذلك هو العلم "والعمل الصالح يرفعه" ذلك هو العمل ويتابع الغزالي حديثه عن أصناف الطالبين للسعادة في كتابه ميزان العمل "فيذكر أن الناس في طلبهم للسعادة أربع فرق:

- فريق يطلب اللذة الحسية، لكنه غافل عن سعادة آجله من أجل لذة حاضرة، فهو أسوأ شهواته، عاجز عن قهرها، فهو في عناء دائم، وهو لذلك شقي في الدنيا والأخرة.

- وفريق ثان من الفلاسفة لا يطلب اللذة الحسية، ولكنه يميز عليها لذة العقل، ولا يخفى ما وراء العلم والفكر من سعادة حين تنكشف له في كل لحظة مشكلات الأمور ولكن هذه السعادة لا تكتمل إلا بالعلم والعمل.
- فريق ثالث من جماهير الحمقى ظنوا أن الموت عدم محض، وأن الطاعة والمعصية لا عاقبة لها، وهذا الفريق عجز عن مقتومة الهوى.
- وفرقة رابعة وهي الصوفية، أنكرت اللذة الحسية، بل لم تقنع باللذة الحسية أو العقلية فأدركت أن السعادة الدنيوية قاصرة قصيرة، وأن ما عند الله خير وأبقى (القاسم، 2011: 46).

العوامل المرتبطة بالسعادة:

تعددت العوامل التي تؤثر على الشعور بالسعادة ولعل أهمها:

السعادة والعمر:

إن الأشخاص الأكبر سناً لا يبدون أكثر تعاسة مقارن بمتوسطي العمر أو الشباب، بالرغم من التدهور في صحتهم الجسمانية، أو تعرضهم لفقد أصدقائهم وأقرانهم أو غيرها من المحن التي تصاحب التقدم في العمر، ونتيجة لهذه المحن يجب أن نتوقع انخفاض معدلات السعادة بين الكبار، ومع ذلك فالسعادة لا تتأثر بتغيير نمط الحياة المصاحب لعملية التقدم في العمر، ويرى البعض أن السعادة قد تزداد مع التقدم في العمر، وأن السعادة قابلة للتطور مع مضي مراحل الحياة، لأن التغيرات التي تصاحب تطور العمر من شأنها تنظيم المشاعر، وتعرف السعادة من خلال ثلاثة مفاهيم أساسية، وهي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي، وأن دور الوجدان ترتفع قيمته مع تطور حياة الإنسان وتقدمه في العمر، ولكن المشاعر تصبح أكثر تنظيماً مع تقدم العمر، وكلما نضج الإنسان فإن اهتمامه يتجه نحو المستقبل (علام، 2008: 226).

ولا يتغير الشعور بالسعادة كثيراً مع العمر، ويعتمد على طبيعة المقياس الذي نقيس به، فإذا كان تركيزنا على قياس الشعور بالرضا والتقدير العقلي للسعادة فهناك زيادة مؤكدة للسعادة مع تقدم العمر، حيث أشارت لذلك نتائج دراسة بريطانية إلى وجود علاقة إيجابية بين الشعور بالسعادة والتقدم في العمر، ولكن على الرغم من ذلك فثمة مشكلة تتعلق بهذا النوع من البحوث وهي أن ما يبدو لنا فروق عمرية بين الأفراد ربما يكون في حقيقة الأمر فروقاً بين الأجيال، أو بين أناس تربوا في فترات تاريخية مختلفة، ويتمثل حل هذه المشكلات في إجراء دراسات طويلة لنفس الأفراد وهم في أعمار مختلفة (أرجايل، 1993: 158).

ومما لا شك فيه أن الطفل يسهل إسعاده عن الكبير وخاصة إذا تهيأت له الأجواء الأسرية التي تسودها المودة والرحمة والحوار والتفاهم والاهتمام به يجعلانه سعيداً، خاصة أنه ليس عليه مسؤوليات أو واجبات تثقل كاهله، وعندما يكبر يتحمل مسؤوليات تدريجياً ويتعرض لإحباطات الواقع، فتقل سعادته، ومن هنا كانت الطفولة أكثر إرتباطاً بالسعادة، وكثيراً ما شبه السعيد بالطفل، ومع ذلك فلكل مرحلة من مراحل الإنسان ما يمكن أن يجعله سعيد (الخالدي، 2001: 86).

ولكن ترى سهير سالم (2008) أن الأفراد في مرحلة المراهقة ومرحلة آخر العمر يكونون غالباً غير سعداء، ذلك بأن الأفراد في مرحلة المراهقة تقابل المزاج المتأجج، وعدم المبالاة، وقلق وضغوط اجتماعية ومخاوف من السلطة، ومرحلة العمر المتأخرة نجدها مرحلة ضياع الصحة، وقلة الدخل والطاقة، وقد عبر أفراد مجموعة أواسط العمر (40–49) عن درجة أقل من السعادة التي يشعر بها الشباب ولكنهم مع ذلك عبروا عن درجة مرتفعة من الحيوية، بمعنى أنهم يجدون الحياة أكثر تشويق ويشعرون بفائدتها وقد كان كبار السن أقل سعادة وتفاؤل وأقل اهتمام بالعلاقات الاجتماعية ومن جانب آخر نجد بعض الدراسات التي لم تجد علاقة بين السعادة والعمر فالبعض يفسر السبب في عدم حدوث تغير بشكل واضح في الشعور بالسعادة (سالم، 2008: 13).

السعادة والنوع (ذكر أو أنثى):

تختلف مصادر السعادة لدى الرجال عنها لدى الإناث، إذ يتأثر الرجال أكثر بالعوامل المادية والاقتصادية، بينما تتأثر الإناث أكثر بالأطفال وصحة الأسرة، كما تختلف مصادر الإشباع الذاتي لدى الإناث والرجال، وقد وجدت دراسة بريطانية أنه لا يوجد بصفة عامة بين الرجال والنساء فروق في السعادة (أبو عمشة، 2013: 77)، بينما أشارت دراسات أخرى أجريت على المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية أن النساء يشعرن أكثر من الرجال بالمشاعر السلبية بينما تشير الإحصائيات أن النساء تحت سن الثلاثين يكن أكثر سعادة من الرجال ويكن أقل سعادة بعد سن الأربعين (سالم، 2008: 12).

ويشير أرجايل (1993: 215) أن الأبحاث المهتمة بالقيم الشخصية وعلاقتها بالسعادة كشفت عن وجود فروق في طبيعة السعادة لدى الرجال والنساء فالقيم مثل مساعدة الأخرين وتقبل الأخرين، والتعاطف مرتبطة بدرجة كبيرة بمدى شعور المرأة بالسعادة، بينما الرجال السعداء على النقيض من ذلك أظهروا اهتماماً متوسط بالأخرين مقارنة بالنساء، كما أن القيم الدينية كانت أكثر أهمية كذلك بالنسبة للنساء السعيدات مقارنة بالرجال، كما أو ضحت الدراسات أن النساء العاملات أكثر سعادة من النساء الغير عاملات، وأن معظم

النساء والرجال الأقل سعادة هم غير قادرين على الالتحاق بوظيفة أو عمل، وسعادة النساء بعملهن أقل مقارنة بالرجال الذين يشغلون المستوى الوظيفي نفسه، حتى في الوظائف المرموقة.

وترى الباحثة أن السعادة لا يمكن أن تكون لشخص دون أخر أو لجنس دون أخر، فالأفراد هم من يصنعون السعادة بشخصياتهم ورضاهم عن أنفسهم، وكل الأحداث الضاغطة التي تمر في حياة الأفراد إنما هي أمور عابرة ولا يبقى في ذاكرة الناس هي الأحداث السعيدة.

السعادة بين العلم والمال:

يعد التعليم في حد ذاته، معاناة لمن يتعلمون بهدف الحصول على الشهادة، وهذا الشخص تكون سعادته في الحصول على شهادته فقط لأنه يسعى إلى إنهاء المادة الدراسية من دون الاستمتاع بها، لأنه لا يستفيد من دراسته، لأنه كان يذاكر من أجل الامتحان فقط وينسى الكثير مما تعلمه بعد الحصول على الشهادة، أما من لا تتوقف العملية التعليمية لديهم، بحصولهم على الشهادة فيستمرون مستمتعين بتعلم جديد مهما كانت أعمارهم، وهنا يكون التعليم مصدراً متجدداً للسعادة سواء كان من خلال القراءة أو الاستماع أو المشاهدة، أو أياً كانت وسائل تحصيله ولذا فإن هذه الفئة المحبة للعلم، تحقق كثيراً من السعادة لنفسها باستمرار التعلم، إضافة إلى أن الشخص الذي يملك ناحية للعلم، تكون له رؤية متسعة للأمور، ولديه قدرة على التكيف مع المشكلات وإيجاد الحلول لها، كما أن رؤيته لذاته، تكون إيجابية فيزيد من اعتباره لذاته، وهذه كلها متغيرات تعمل في اتجاه السعادة (البدري،2000: 78).

والتعليم عادة ما يرتبط بالمهنة والمال بوجه عام وجميعها ترتبط بالسعادة، إذ أن التعليم الجيد توفر للإنسان دوراً يؤديه، فيشعر من خلاله بأهميته وبحاجة الآخرين إلى عمله ودوره، فيسعد به وبما يحققه من رضا الآخرين عن أدائه لهذا الدور، والمهنة التي تتيح لصاحبها فرصة التنوع في الأداء، تحقق له سعادة أكثر إذ تجنبه الشعور بالتكرار، الذي قد يوصل إلى الشعور بالملل، وكذلك المهنة التي تكون هواية للشخص تصبح أكثر إمتاعاً له، وباعثة على سعادته، ومن هنا يمكن أن تقول أن المهنة ترتبط بالسعادة عندما توفر لصاحبها مكانة اجتماعية مرموقة، إذ يزيد تقديره لذاته، وترتفع معنوياته، ولا شك أن عدم وجود مهنة للإنسان يؤديها تحبط معنوياته، وتشعره بالملل وعدم القيمة، فالمهنة إضافة إلى أنها مصدر للرزق، تتيح للإنسان فرصة لعلاقات اجتماعيه خارج نطاق الأسرة، وتنظم وقت الإنسان، وهي مخرج لطاقته وهي كذلك دور ومكانة في الحياة الصاخبة الحركة، والتي لا مكان فيها للسكون (ايلليس، 2004: 34).

ومما لا شك فيه أن المال وسيلة من أجل إشباع بعض الاحتياجات الضرورية والطبيعية، أما فيما عدا ذلك فإن تأثير الثروة في قدرة تحقيق السعادة محدود للغاية، بل هي قد تقلل من السعادة بالنظر إلى ما يقتضيه الحفاظ على الثروة من قلق يصعب تجنبه، والواقع أن معظم أولئك الذين نالوا الغنى فجاوزوا بذلك مرحلة الصراع مع مشكلات الفقر، ليسوا في الحقيقة بأقل تعاسة من الفقراء وذلك أن عقولهم خاوية ومخيلتهم صدئة لا يعرفون الاحتياجات العقلية ولا يعرفون بالتالي الملذات العقلية (أمين، 1998).

لذلك ترى الباحثة أن الباحث عن السعادة في المال فهو يبحث عن سعادة وهمية وأن أصل السعادة في تفكير جيد وتعليم أفضل ومكانة اجتماعيه، فكم من أثرياء يبحثون عن السعادة بين منازل الفقراء، وكم من مباهج الحياة التي تشترى بالمال أدت إلى تعاسة ليس إلى سعادة، فالسعادة الحقيقية هي بالرضا مع الاجتهاد نحو الأفضل.

الصحة النفسية والشعور بالسعادة:

أنصار الصحة النفسية يربطون بين الإحساس بالسعادة واعتدال الحالة المزاجية وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وما يتبع ذلك من إحساس بالبهجة، ونجد الشخص السعيد في نمط كاتل هو المبتهج الذي يملك القدرة على تحقيق الامكانيات ويتميز بالاستقلال ونجد الانبساط في نمط يونج Young المقبل على الدنيا في حيوية وصراحة، أما أيزنك Eysenk فيشير إلى أنه غير مثابر، غير دقيق، اجتماعي، سريع، طموحه منخفض، مـرن، منخفض الذكاء (القاسم، 2011: 50).

كما ذكر علماء الشخصية أن هنالك سمات للشخصية ترتبط بالسعادة أكثر من غيرها فمثلاً، الشخصية الانبساطية أكثر شعوراً بالسعادة من الشخصية الانطوائية، فالشخصية الانبساطية هي الشخصية المنطلقة التي يميل صاحبها إلى تعدد الصداقات وسهولة الارتباط بالآخرين، وكثرة النشاط، والحركة متفاوتة في الشخصية الانطوائية التي تقل حركة صاحبها إذ يفكر أكثر، ويميل إلى العزلة أكثر من الاختلاط بالآخرين، وتقل علاقاته وإخراج طاقاته، والاستمتاع بوقت فراغه، وهناك السمة المزاجية في الشخصية، والتي نعتبرها كمزاج دائم، إذ أن هناك أشخاصاً معروفين بمزاجهم المرح، وهناك آخرون معروفون بالمزاج النكدي، وهنا من يكون مزاجهم المميز قلقاً أو متناوباً بين المرح والنكد، ولا شك أن المرحون هم أكثر شعوراً بالسعادة من غيرهم من أصحاب الأمزجة الأخرى (عبدالله، 2001: 73).

والسعادة تقترن بالصحة الجسدية والنفسية للفرد، فالصحة من المكونات المهمة للشعور بالهناء وهو أحد العناصر التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة، فقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود معامل ارتباط متوسط

بينها، وتتأثر مشاعر السعادة بالصحة خاصة مع التقدم في العمر وتم قياس السعادة بتأثيرها في الصحة خلال تأثير المشقة تأثيراً سلبياً على الصحة الجسمية والنفسية، وبذلك يعد توفر الصحة من العوامل المهمة والمنبئة بالسعادة لدى المسنين (محمود، 2007: 91).

وتعتبر العلاقة بين الصحة النفسية والسعادة علاقة قوية ذلك أن الصحة النفسية يمكن أن تكون من بين مكونات الشعور بالسعادة وأحد العوامل المؤدية إليها، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون الشعور بالسعادة مظهراً من مظاهر الصحة النفسية، ويشعر الناس بدرجة أعلى من السعادة إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق درجة التكامل في شخصياتهم، أو الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين صورة الذات والذات المثالية أو بين التطلعات والإنجازات هؤلاء هم أكثر شعوراً بالسعادة فصور الذات لدى الأفراد السعداء سواء في حالة الفرح أو الاكتئاب عبارة عن شخص دافئ وصدوق ومخلص مستريح في علاقاته الحميمية، ذي ضمير حي وقادر على مواجهة الأحداث، وغير متشائم وفترات الاكتئاب بالنسبة لهؤلاء السعداء هي فترات تأمل وبحث في الذات وتفكير في حلول للمشاكل، مع شعور متفائل قوي بأن كل مشكله لها حل (الفنجري، 2006: 154).

والسعداء فوق هذا لديهم عادات صحية أفضل وضغط أقل، وأجهزة مناعية أقوى من الأشخاص الأقل سعادة وعندما تجمع كل هذا مع نتائج "أسبينول" البحثية التي تقول بأن السعداء يبحثون ويتفهمون أكثر المعلومات الخاصة بالمخاطر التي تحيط بالصحة، فإن كل هذا يصنع صورة واضحة تدل على أن السعادة تطيل العمر وتحسن الصحة النفسية والجسدية (سليجمان، 2005).

وترى الباحثة أن الصحة أكثر الأشياء أهمية في حياة الناس، ولكن ظهر مع ذلك موضوع الصحة الجيدة لا يكاد يكون له علاقة بالسعادة، وما يهم حقاً هو رؤيتنا الشخصية لمدى صحتنا، وأن الأمر مرتبط بالقدرة على التكيف مع المحن حتى اننا نستطيع أن نجد وسيلة لتقييم صحتنا إيجابية حتى ولو كنا في شدة المرض، وإن زيارة الأطباء ودخول المستشفى لا يؤثر على الرضا عن الحياة بقدر ما يؤثر مدى الرضا الذاتي على الصحة.

دور العلاقات الاجتماعية في السعادة:

ويقصد بها الدعم الذي توفره شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، سواء كانت تلك العلاقات في صورة زواج أو علاقات قرابة في نطاق أسرة نوية (صغيرة)، أو أسرة ممتدة أو علاقات صداقة أو جوار، ولا شك أن الإنسان كائن اجتماعي لا يمكنه العيش بمعزل عن الآخرين، فوجودهم يشعره بوجوده، بل يعطيه الشعور

بالأمان والاطمئنان، وتساعد المساندة الاجتماعية على الخروج من المحن، وتعد المساندة الاجتماعية نوعاً من التأمين الاجتماعي ضد خطوب الحياة وأحداثها المؤلمة، وهي في الوقت نفسه مبعث للسعادة، فعندما يكون الإنسان فرحاً وسعيداً، ويشرك معه الآخرين، فإن شعوره بالسعادة يزداد بسعادة الآخرين معه، واذا شارك الآخرين سعادتهم، فإنه سيسعد لسعادتهم (عبد الله، 2001: 89).

وتكشف الكثير من الدراسات عن أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي نعيش في ظلها على السعادة منها الحب والزواج والأصدقاء وفي هذا الصدد تشير نتائج الكثير من الدراسات إلى أن من لهم عدد أكبر من الأصدقاء أو يقضون وقتاً أطول مع الأصدقاء يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة من غيرهم ولعل علاقات القرابة هي الأهم في العلاقات الاجتماعية وأقواها خارج المنزل، وخصوصاً العلاقة بين الأخوة والآباء والأبناء الراشدين كما ولزملاء العمل وعلاقة الفرد بهم دور كبير في زيادة الشعور بالسعادة والبعد عن الشعور بالوحدة النفسية كما خلص مايكل ارجايل إلى أنه تعد العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر السعادة والتخفيف من العناء وتزيد العلاقات الاجتماعية من السعادة بتوليد البهجة، وتوفير المساعدة من خلال الأنشطة المشتركة والممتعة وهي تحمي من تأثير المشقة بزيادة تقدير الذات والكف من الانفعالات السلبية، وتوفير المساعدة على حل المشاكل (ارجايل، 1993: 45).

وترى الباحثة أن السعادة استعداد فطري لدى الفرد، ولكنه لا يكفي بمفرد لإحداث الشعور بالسعادة، إذ لا بد من مرور الفرد بالعديد من الخبرات والتجارب والعلاقات الاجتماعية والتي تكسب الفرد العديد من العادات، والأساليب السلوكية، والمعرفية التي تُكَون لدى الفرد اتجاهات وسمات، وتجعله في وضع استعداد، ولا يشعر بالسعادة عند تعرضه لمواقف حياتية تتناسب مع طبيعة هذا الاستعداد ومع سمات شخصيته، وبالتالي الشعور بالسعادة.

تعقيب عام على الإطار النظري:

شهد العصر الحالي تغيرات عديدة ومتطورة في مجالات مختلفة، ومنها التطورات العلمية والمعرفية المتلاحقة والتكنولوجية (الأنترنت، الاتصالات) وذلك في مجال الصحة والتعليم والعمل وغيرها من المجالات، إضافة إلى تأثيرها على العلاقات الاجتماعية بل تعدت أكثر من ذلك وأثرت على سمات الشخصية وسعادة الأفراد، مما أدى إلى مشاكل نفسية مختلفة منها التوتر والقلق وضعف الثقة في النفس والوسواس، ودعا ذلك إلى الاهتمام بهذه الظواهر ودراستها لتوعية الفرد والجماعة للتخلص من الأثار النفسية المصاحبة لها سعياً للوصول إلى التكيف والنهوض بالأمة لتحقيق التقدم والرقي.

والقرن الواحد والعشرين كما هو عصر التغيير في مناحي الحياة وهو عصر علم النفس الإيجابي وعصر إظهار القوى الإنسانية الإيجابية وابرازها في شخصية الفرد وأدواره المختلفة وجعلها المسيطرة على الفرد في مواجهته لصراعاته والرقي به من المشقة إلى الحياة السعيدة وعلى الرغم من اختلاف علماء المسلمين وفلاسفة الإغريق في تحديد الهدف من السعادة إلا أن الاتفاق بينهم على أن السعادة في الدنيا تقوم على فهم الإنسان لذاته ودفعها إلى السير في طريق الفضيلة.

واهتم علماء النفس بعلامات السعادة وعوامل تنميتها وبعلامات الشقاء وعوامل الوقاية منها وعلاجها، وعدوا السعادة هي الصحة النفسية أو أهم مكوناتها والتي جعلوها غاية الدراسات النفسية واهتم علماء النفس بتحليل السعادة والنظر إليها من زاوية معرفية ووجدانية ونفس حركية فسعادة الإنسان في الدنيا في تفكيره ومشاعره وسلوكياته مما يجعلها نسبية تختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر وهي تنبع من داخل الإنسان وفق استعداداته الشخصية للسعادة والشقاء.

ويعد الجسم البشري الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي وعالمه الخارجي، كما أنه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل مع الأخرين، وقد أدرك الفلاسفة والمفكرون والباحثون هذه الحقيقة فكتبوا الكثير عن علاقة الفرد بجسمه وعن كيفية إدراكه لهذا الجسم ومدى تأثير تلك العلاقة، وذلك الإدراك، على كل من شخصيته، وسلوكه مع الآخرين وسلوكه الذاتي وعالمه المعرفي وتخيلاته، لكن تلك التأملات لم تستطع أن تخترق جدران تلك الظواهر شديدة التعقيد وتنفذ إلى أغوارها، وقد أدرك علماء النفس هذه الصعوبات عندما تناولوا المعرفة الذهنية للجسم حين أشاروا بأن ميدان المعرفة الذهنية للجسم ميدان فسيح، ولكننا لم نستطيع حتى الآن أن نلمح حدوده الخارجية.

وفي ظل تراكم الخبرات الذاتية، وما يستمده من أحكام البيئة من حوله، يبدأ الإنسان في تكوين مفهوم لذاته، يتضمن صورة ذهنية عنها، تحوي أفكاراً، اتجاهات، مدركات ومشاعر، موجهة نحو الذات بأبعادها: الجسمية، العقلية والاجتماعية، وغيرها. ومن هنا تأتي أهمية تكوين صورة إيجابية عن الجسد لما في رضا الفرد وقبوله لجسمه من تأثير على توافقه الذاتي والبيئي، وفي المقابل فإن صورة سلبية عن الجسد قد تؤدي إلى اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء تقديره لذاته.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

المحور الأول: دراسات تناولت صورة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات

المحور الثاني: دراسات تناولت سمات الشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات

المحور الثالث : دراسات تناولت السعادة وعلاقته ببعض المتغيرات

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

تناولت الباحثة في هذا الفصل الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية في ثلاث محاور رئيسية هي: المحور الأول دراسات تناولت صورة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات، والمحور الثاني دراسات تناولت سمات الشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات. أما المحور الثالث فتناول دراسات تناولت السعادة وعلاقته ببعض المتغيرات من حيث هدف الدراسة ومجتمعها وعينتها وأدواتها وأساليبها الإحصائية ونتائجها وبعض التوصيات، وذلك كما يلي:

دراسات تناولت صورة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات:

1. دراسة خطاب (2014) بعنوان:

"صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدينات في قطاع غزة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقات بين صورة الجسم ومتغيرات الدراسة النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدينات في قطاع غزة، كما وسعت للتعرف على نسبة انتشار كل من (القلق – الخجل – الاكتئاب) لدى أفراد العينة، إضافة إلى الكشف عن مستوى الرضا عن صورة الجسم والكفاءة الاجتماعية لدى النساء البدينات في قطاع غزة، ومعرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم تعزى للمتغيرات الديموغرافية (العمر– المستوى التعليمي – عدد سنوات الزواج – عدد الأبناء).

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي واستخدمت الاستبانة كأداة أساسية لجمع المعلومات حيث قامت بتصميم خمس أدوات قياس الأولى لقياس صورة الجسم، والثانية لقياس القلق، والثالثة لقياس الخجل، والرابعة لقياس الاكتئاب، والخامسة لقياس الكفاءة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من 162 امرأة بدينة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- نسبة انتشار القلق بين أفراد عينة الدراسة وصلت إلى (65%)، وكانت نسبة انتشار الخجل لديهن (54،5%)، أما نسبة الاكتئاب فوصلت إلى (59.7%).
- مستوى الرضا العام عن صورة الجسم لدى عينة الدراسة وصل إلى (43.5%) حيث احتل البعد الاجتماعي المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (49.9%) تلي ذلك البعد النفسي الذي احتل المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (44.3%)، واحتل المظهر العام المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (37.9%).
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مقياس صورة الجسم وكتلة الجسم، فكلما زادت كتلة الجسم انخفض مستوى الرضا عن صورة الجسم.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى عينة الدراسة تعزى للمتغيرات التالية (العمر– المستوى التعليمي – عدد سنوات الزواج – عدد الأبناء).

وأوصت الدراسة بالعمل على نشر ثقافة الوعي ببطرق التغذية الصحيحة، وليس فقط الأمهات بل لجميع شرائح المجتمع ابتداءً بطلبة المدارس بجميع مراحلها، مروراً بطلبة الجامعات، وصولاً للفئات العمرية الأكبر. كما أوصت الدراسة بإرشاد النساء اللاتي يعانين من أفكار سلبية حول صورة أجسامهن، ومحاولة مساعدتهن على التغلب على الصعوبات النفسية التي يواجهنها.

2. دراسة العبادسة (2013) بعنوان:

"**الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة**"

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقات بين الرضا عن صورة الجسم وكل من (الاكتئاب، العمر، البرامج الاعلامية المشاهدة، وأبعاد الجسم، سن البلوغ) لدى المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة، وقد شملت العينة (377) مراهقة، واستخدم الباحث مقياس (الرضا عن صورة الجسم، البرامج الاعلامية المشاهدة) من إعداد الباحث، ومقياس بيك للاكتئاب، إضافة إلى استمارة المعلومات الشخصية، وقد استخدم عدداً من الأساليب الإحصائية، فجاءت النتائج على النحو التالي: عدم وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين السن عند البلوغ والرضا عن صورة الجسم، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة لم ترق إلى علاقة التنبؤ الدالة بين العمر وصورة الجسم، ووجود علاقة ارتباطية وتنبؤيه عكسية بين الرضا عن صورة الجسد وكل من (البرامج الإعلامية المشاهدة، الاكتئاب، الوزن) وعلاقة ارتباطية وتنبؤيه طردية بين الرضا عن صورة الجسم والطول.

3. دراسة ملحم (2012) بعنوان:

"أثر اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين في الأردن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير كل من اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين في الأردن في ضوء متغيرات الجنس والتحصيل الدراسي والمستوى الدراسي، كما وهدفت لمعرفة الفروق في تقدير الذات بين مستويات الرضا وعدم الرضا عن صورة الجسم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم الباحث مقاييس: اضطرابات الأكل، القلق الاجتماعي، الوسواس القهري، تقدير الذات، وبلغ أفراد عينة الدراسة (1032) طالباً وطالبة من طلبة الثانوية العامة في مدارس محافظة عمان وإربد في عام (2010/ 2011)، وتوصلت النتائج إلى أن الإناث أقل رضا عن صورة الجسم مقارنة بالذكور، واتضح أن الذين لديهم رضا ايجابي عن صورة أجسامهم كانوا أكثر تقديراً لذواتهم. أي أن العلاقة موجبة بين الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات، كما أن متغير القلق الاجتماعي، والوسواس القهري واضطرابات الأكل كان له أثر دال في مستوى الرضا عن صورة الجسم، كما لم تظهر فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي.

4. دراسة فيديليكس وآخرون (Fidelix et al،2011) بعنوان:

" الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقين في المدن الصغيرة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى الاستياء من صورة الجسم لدى المراهقين في المدن الصغيرة وعلاقة ذلك بالجنس والعمر ومنطقة السكن، فنظر لارتفاع معدل انتشار الاستياء من صورة الجسم بين المراهقين على مدى العقود الماضية، هدف الباحثون في هذه الدراسة لتقييم العلاقة بين الاستياء من صورة الجسم والعوامل الديموغرافية لدى المراهقين، وتألفت عينة البحث من (405) ذكر و(247) انثى من منطقة حضرية و (158) من منطقة ريفية، حيث تتراوح أعمارهم بين (14– 17 سنة) من المدارس العامة من البلدان صغيرة الحجم في البرازيل. وتم تحليل المتغيرات الديموغرافية التالية:

الجنس (ذكر وانثى) والعمر ما بين (14– 17 سنة) ومنطقة الإقامة (حضرية– ريفية). وتم استخدام مقياس تصنيف رقمي لتقييم تصور صورة الجسم. وكان معدل انتشار الاستياء من صورة الجسم لكلا الجنسين يساوي (56.5%) والفتيات بنسبة (26.5%) والفتيان (39.5%). وجميعهم تمنوا أن تكون أجسامهم أكبر

حجماً، ولوحظ وجود ارتباط بين الاستياء من صورة الجسم والجنس، مع ارتفاع نسبة الاستياء من صورة الجسم لدى الذكور عن الاناث بنسبة (1.24) كما وجد أن انتشار عدم الرضا لدى المراهقين موجود بنسبة عالية حتى لدى المراهقين من البلدان الصغيرة الحجم، ووجد أن الاستياء من صورة الجسم كان بين الذكور، ولذلك أوصت الدراسة بعمل برامج توعوية تشجع المراهقين على فهم أنفسهم، وأجسامهم، بشكل أفضل لينعكس ذلك إيجابياً على هيئتهم وشخصيتهم.

5. دراسة المطيري (2011) بعنوان:

"**الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بإدراك صورة الجسد لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة** "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وصورة الجسد كما تدركها المراهقات في المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض، والوقوف على الاختلافات بين الطالبات المراهقات بالمرحلة المتوسطة في الأفكار غير العقلانية وصورة الجسد كما يدركوا باختلاف الصف الدراسي. ولكي يتم التحقق من هذه الأهداف، تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج الارتباطي المقارن واختيار عينة مكونة من (600) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض بواقع (200) طالبة لكل صف دراسي ، بطريقة عشوائية متعددة المراحل، وتم التطبيق عليهن مقياسين الأفكار غير العقلانية للأطفال والمراهقين من إعداد أليس وترجمة محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله، واستبانة صورة الجسد ل"ستانكارد، وسورنسون، شولزنجر" بعد تعريبها بما يتناسب مع البيئة السعودية. وقد خلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها ما يلي:

- هناك خمس أفكار غير عقلانية، هي: توقع الكوارث، والقلق الزائد، وابتغاء الكمال الشخصي، والتهور الانفعالي، والانزعاج لمشاكل الآخرين قد احتلت أعلى النسب المئوية ما بين (18.83% إلى 25%)؛ الأمر الذي يشير إلى انتشار واضح لهذه الأفكار غير العقلانية بين عينة الطالبات المراهقات بالمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض.
- إدراك صورة الجسد لدى الطالبات المراهقات بالمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض كان موجباً سواء صورة الجسد المثالية للذات، أو لنفس النوع، أو للنوع الآخر.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأفكار غير العقلانية وصورة الجسد(المثالية بالنسبة للذات – المثالية لنفس النوع– المثالية للنوع الآخر) لدى الطالبات المراهقات في المرحلة المتوسطة.

6. دراسة أنصاري وآخرون (Ansari et al،2010) بعنوان:

"كيف أبدو؟ إدراك صورة الجسم بين طلاب الجامعات من انجلترا والدنمارك"

حيث هدفت هذه الدراسة إلى بحث الفروق في إدراك صورة الجسد بين طلاب الجامعات في البلدان الأوروبية، المملكة المتحدة والدانمرك. وشارك إجمالي (816) طالب لبريطاني، و (548) طلاب الجامعات الدنماركية في دراسة مقطعية. استبيان ذاتية تقييم المعلومات الاجتماعية الديمغرافية وإدراك صورة الجسد ("ضعيفة جداً" أو "مناسبة" أو "بدينة للغاية")، والعلاقة من العوامل ذات الصلة مع إدراك صورة الجسم (سلوك التغذية، والدعم الاجتماعي، ينظر إلى عوامل الإجهاد ونوعية الحياة). وكانت نسب الطلاب الذين يعتبرون أنفسهم "ضعيفة جداً" (8.6%)، و"مناسبة" (37.7%)، و كان "بدينة جداً" (53.7%). وأظهر تحليل الانحدار اللوجستي متعدد سطوح أن الطلاب الذين يعتبرون أنفسهم "الدهون جداً" من المرجح أكثر أن تكون من الجامعة البريطانية، أن الإناث، أن مضى عليها أكثر من 30 عاماً، إلى تقرير الإجهاد بسبب حالتها المالية، وأقل احتمالاً لأن نوعية حياة عالية. النتائج تسلط الضوء على الحاجة إلى تدخلات مع التركيز على الخيارات الغذائية الصحية حين الاعتراف بالضغوطات المالية، ونوعية الحياة تؤثر على إدراك صورة الجسم.

7. دراسة القاضي (2009) بعنوان:

" قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة"

هدفت هذه الدراسة للتعرف على قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة وتأثير بعض المتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، وجود أبناء أم لا، مكان البتر، سبب البتر ومدة الإصابة)، وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس قلق المستقبل ، مقياس مفهوم الذات ، مقياس صورة الجسم) وهم من إعداد الباحثة، على عينة عشوائية من حالات البتر قوامها (250) فرداً .

واستخدمت الباحثة في المعالجة الإحصائية عدد من المقاييس وهي: (التكرارات والنسب المئوية واختبار t.test وتحليل التباين، المتوسطات الحسابية، معامل الارتباط بيرسون وسبيرمان براون ، والتجزئة النصفية، معامل ارتباط ألفا كرونباخ) للتحقق من صدق الأدوات وثباتها. وقد بينت نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. كما وجدت الدراسة علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة.
- هناك ارتباط يعتد به إحصائيا على المستوى النفسي من قلق المستقبل تشير إلى الجنس لمبتوري الأطراف بعد الحرب على غزة.
- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية على الصعيد النفسي صورة الجسم تشير إلى الجنس لمبتوري الأطراف بعد الحرب على غزة، ووجدت الدراسة علاقة ذات دلالة إحصائية على المستوى النفسية من مفهوم الذات لمبتوري الأطراف بعد الحرب على غزة.

8. دراسة عبد النبي (2008) بعنوان:

"**صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة**"

هدفت الدراسة إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين صورة الجسم، وتقدير الذات، والاكتئاب، لدي عينة من طلاب الجامعة (ذكورا وإناثا)، وكذلك التعرف علي الفروق بين الجنسين في صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب. وقد تكونت عينة الدراسة من (287) طالبا وطالبة، بالفرقة الثالثة والرابعة (تعليم عام وأساسي) بكلية التربية ببنها. ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (19.58) بانحراف معياري قدره (0.79)، وتم تطبيق قياس صورة الجسم وقياس تقدير الذات ومقياس الاكتئاب، وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي صورة الجسم، ووجود فروق بين الجنسين في مستوي تقدير الذات لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في مستوي الاكتئاب لصالح الإناث.

9. دراسة الزائدي (2006) بعنوان:

"**صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية (القلق – الاكتئاب – الخجل) لدى عينة من المراهقين والمراهقات للمرحلتين الدراسيتين المتوسطة والثانوية داخل مدينة الطائف**"

هدفت الدراسة إلى فحص الفروق بين عينات الدراسة في صورة الجسم والمتغيرات الانفعالية (القلق، والاكتئاب، والخجل) بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والمتغيرات الانفعالية سابقة الذكر لدى عينة المراهقين والمراهقات. واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي. وتكونت العينة من

(300) طالب ، و(300) طالبة من طلاب المرحلتين الدراسيتين المتوسطة والثانوية من التعليم العام داخل مدينة الطائف. واستخدمت الباحثة مقياس صورة الجسم من إعداد كفافي و النيال عام (1995)، ومقياس القلق من إعداد عبد الخالق عام (1992)، ومقياس الاكتئاب من إعداد غريب عام (1999)، ومقياس الخجل الاجتماعي من إعداد أبو زيد و النيال عام (1999). وتم استخدام المتوسطات الحسابية، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار t–test، والانحرافات المعيارية، وتوصلت الدراسة إلى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسم لصالح المراهقين. أي أن المراهقين أكثر رضا عن صورة الجسم من المراهقات.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كل من صورة الجسم والقلق والاكتئاب والخجل لدى عينتي الدراسة من المراهقين والمراهقات.
- هناك علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم وكل من القلق والاكتئاب والخجل.

وتوصلت الدراسة إلى التوصيات أهمها تزويد المدارس وخاصة المرحلة المتوسطة والثانوية بالمرشدين النفسيين لمساعدة الطلاب والطالبات الذين يعانون من اضطراب في صورة الجسم والقلق والاكتئاب والخجل.

ثانياً: دراسات تناولت سمات الشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات:

1. دراسة صالحي (2013) بعنوان:

"**تأثير سمات الشخصية والتوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين**"

يهدف هذا البحث إلى محاولة الاقتراب من الوسط الجامعي واستقراء بعض الوضعيات النفسية التي يعيشها الطلبة في التحاقهم الأول بالجامعة، كما يهدف إلى التعرف على أهم السمات البارزة في شخصية طلبة السنة أولى جامعي قسم علم النفس والتي تعمل بصورة مباشرة ومن خلال أبعادها الرئيسية والثانوية على تحقيق النجاح الأكاديمي أو فشله، كما يهدف هذا البحث إلى التعرف على أهم مؤشرات التوافق النفسي والتي يستثمرها الطلبة الجدد لمواجهة الوضعيات الجديدة أو الصراعات والمشاكل التي تصادفهم في أول التحاق لهم، كما نشير إلى أهمية التعرف على الأساليب التوافقية التي يستعملها الطلبة لتعديل سلوكياتهم واستجاباتهم نحو المحيط الجديد بهدف الاستقرار والاتزان.

وللتعرف على مدى تأثر التحصيل الاكاديمي بسمات الشخصية والتوافق النفسي قامت الباحثة بدراسة ميدانية لتحديد الظاهرة المراد دراستها وقياسها معتمدة في ذلك على عينة من طلبة سنة اولى علم النفس، مستعملة

المنهج الوصفي المقارن، وقد استعانت بأدوات اساسية لقياس المتغيرات الثلاثة والمتمثلة في: سمات الشخصية واستخدمت قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكاتل وماك كاري ترجمة محمد الانصاري، ومقياس التوافق النفسي من اعداد زينب شقير، التحصيل الاكاديمي والمتمثل في نتائج الطلبة السنوية للسنة الاولى جامعي، كما استعملت الباحثة ادوات الاحصائية مناسبة لمعالجة المعطيات.

وخلصت نتائج البحث الى ان سمات الشخصية تختلف باختلاف الجنس، حيث ان الطالبات عصابيات اكثر من الطلاب اما باقي السمات فلم يكن هناك اختلاف يذكر، كما توصلت النتائج الى ان التوافق النفسي يختلف باختلاف الجنس وان التحصيل الدراسي كذلك يختلف حسب الجنس، كما توصمت النتائج الى ان سمات الشخصية تؤثر على التحصيل الاكاديمي من جهة سمة العصابية، وكذلك تؤثر على التوافق النفسي من جية سمة الانبساطية العصابية الطيبة ويقظة الضمير اما سمة الصفاوة فلا تؤثر عليها.

2. دراسة بلان (2012) بعنوان:

"**السمات الشخصية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات**"

هدفت هذه الدراسة إلى توزع سمات الانبساطية والعصابية والذهانية والمراءاة بين النساء العاملات وغير العاملات لدى عينة البحث من المجتمع السوري في محافظتي دمشق وحمص. وكذلك كشف دلالة الفروق في درجة هذه السمات لدى النساء غير العاملات مقارنة بالنساء العاملات تُعزى لمتغير العمر والحالة الاجتماعية (عازبة- متزوجة) ومكان السكن (مدينة- ريف) ونوع العمل. وقد بلغت عينة الدراسة (568) امرأة، منهن (280) امرأة عاملة و(288) امرأة غير عاملة. وكانت أداة الدراسة الصورة القصيرة لمقياس آيزنك للشخصية. والذي يتضمن 48 بنداً توزعت على أربعة مقاييس فرعية تقيس هذه السمات. ثم تمت المعالجة الإحصائية بوساطة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS. وكانت أهم نتائج الدراسة على النحو التالي:

- السلم التراتبي لانتشار هذه السمات من الأدنى إلى الأعلى كما يلي: المراءاة، الانبساط، العصابية، الذهانية.
- العاملات أقل مراءاة وانبساطاً وعصابية من غير العاملات، لكن العاملات أكثر ذهانية.
- متوسط سمة العصابية مرتفع في الفئة العمرية (20- 25).
- عدم وجود فروق إحصائية بين النساء العاملات وغير العاملات في درجة الذهانية والانبساطية والمراءاة، ووجود فروق في درجة العصابية.

- عدم وجود فروق إحصائية بين النساء العازبات والمتزوجات في درجة الذهانية والانبساطية والمراءاة. ووجود فروق في درجة العصابية، أي أن النساء العازبات أكثر عصابية من النساء المتزوجات.
- عدم وجود فروق إحصائية بين النساء الساكنات في الريف والمدينة في درجة الذهانية والمراءاة والانبساطية، ووجود فروق في درجة العصابية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة من النساء العاملات تُعزى لمتغير نوع العمل في درجة الانبساطية والعصابية والذهانية، أما في بعد المراءاة فهي دالة.

3. دراسة عاشور (2012) بعنوان:

"**سمات الشخصية لدى العاملات بمهنة الشرطة وعلاقتها بالذكاء العاطفي وبعض المتغيرات**"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى سمات الشخصية والذكاء العاطفي لدى العاملات بمهنة الشرطة وعلاقتها ببعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية – العمر– سنوات الخبرة – المستوى التعليمي – طبيعة العمل).

وتكونت عينة الدراسة من (87) عاملة من العاملات بمراكز وإدارات الشرطة النسائية وأقسامها المختلفة في محافظات قطاع غزة للعام الدراسي (2011– 2012)، حيث مَثل هذا العدد مجتمع الدراسة وقد تم استخدام أسلوب الحصر الشامل في الدراسة، وتم توزيع (87) استبانة وتم استرجاع (74) استبانة أي ما نسبته (85%). وقد استخدمت الباحثة مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة، ومقياس الذكاء العاطفي من إعداد عبده وعثمان (2002)، تقنين الباحثة، وأظهرت النتائج:

- مستوى سمات الشخصية لدى العاملات بمهنة الشرطة يعد مرتفعاً.
- مستوى الذكاء العاطفي لدى العاملات بمهنة الشرطة يعد مرتفعاً.
- إن سمة (الاتزان – الانفعال) قد احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (93.77%)، وسمة (التفاؤل– التشاؤم) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (82%).
- بينما احتلت سمتا (الانبساط – الانطواء) (الشعور بالمسؤولية الاجتماعية– عدم الشعور بالمسؤولية الاجتماعية) المرتبتين الثالثة والرابعة بأوزان نسبية (78.46%)، (77.67%) على التوالي.
- يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية والذكاء العاطفي لدى العاملات بمهنة الشرطة.

4. دراسة نجم (2010) بعنوان:

"**السمات المميزة لشخصية زوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات**"

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى السمات المميزة لزوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (263) من زوجات الأسرى وغير الأسرى، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة أداة الدراسة، وهي اختبار أيزنك للشخصية (EPQ) تعريب وتقنين صلاح الدين أبو ناهية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي واختبار"t. test " وتحليل التباين الأحادي).

وأوضحت نتائج الدراسة ما يلي:

- أن بعد الانبساط والانطواء حصل على أعلى نسبة مئوية قدرها (73.89) ويليه على التوالي بعد العصابية والكذب أو الجاذبية الاجتماعية وبعد الذهانية.
- وجود فرق بين تقدير أفراد عينة الدراسة لسمات الشخصية في بعد الانبساط والانطواء تبعاً لمتغير زوجات الأسرى وغير الأسرى لصالح زوجات غير الأسرى، وفي بعد العصابية لصالح زوجات الأسرى، وفي بعد الذهانية والكذب لا توجد فروق.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل (0.05) في بعد الكذب لصالح الفئة العمرية 30 فأكثر، أما باقي أبعاد الشخصية فلا توجد فروق تبعاً لمتغير العمر.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل (0.05) في بعد العصابية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة الشهادة الأقل من الثانوية، ولا توجد فروق في الأبعاد الثلاثة الأخرى تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

وكانت أهم التوصيات هي الاهتمام بقضية الأسرى وأبناء الأسرى، والعمل على إعداد برامج لتطوير مهارات وقدرات زوجات الأسرى وأبنائهم، إجراء أبحاث ودراسات على زوجات الأسرى، وإجراء دراسة حالة لزوجة أسير أو لمجموعة من زوجات الأسرى ودعم زوجات الأسرى عبر البرامج الإرشادية والتثقيفية.

5. دراسة الشوربجي (2009) بعنوان:

"**التفكير الناقد لدى المرشدين التربويين وعلاقته بسماتهم الشخصية**"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الناقد لدى المرشدين التربويين، بالإضافة إلى معرفة مستوى أبعاد الشخصية لدى المرشدين التربويين، والتعرف على علاقة التفكير الناقد بسمات الشخصية لدى المرشدين التربويين، ومعرفة الفروق الجوهرية في مستوى سمات الشخصية تبعاً لمتغيرات كلاً من (الجنس، المرحلة التعليمية، والخبرة). وبلغت عينة الدراسة (83) من المرشدين التربويين، وتم سحب العينة بطريقة المسح الشامل.

وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الباحث اختبار التفكير الناقد (تقنين عزو عفانة)، واختبار أيزنك للشخصية (EPQ) تعريب وتقنين (صلاح الدين أبو ناهية).

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

- لا توجد علاقة بين التفكير الناقد وسمات الشخصية لدى المرشدين التربويين عند مستوى دلالة (0.05).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في اختبار التفكير الناقد وسمات الشخصية لدى المرشدين التربويين تعزى لسنوات الخبرة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في اختبار التفكير الناقد وسمات الشخصية لدى المرشدين التربويين تعزى للمرحلة التعليمية.

وفي ضوء ما توصلت إليه النتائج أوصى الباحث بضرورة تطوير برامج متخصصة تسهم في تنمية التفكير الناقد لدى المرشدين التربويين، وكذلك ضرورة اهتمام القائمين على ميدان الارشاد التربوي بتنمية جوانب شخصية المرشد التربوي وتلبية احتياجاتهم.

6. دراسة منصور (2006) بعنوان:

"**التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية القاطنين في المناطق الساخنة بمحافظة رفح وعلاقته بسمات الشخصية**"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الثانوية بمحافظة رفح وما هي أبعاده والتعرف على الفروق في مجالات التوافق للطلبة تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، الصف الدراسي، التخصص الأكاديمي، مستوى الدخل) والتعرف على الفروق في أبعاد سمات الشخصية (الانبساط – الانطواء، العصابية ، الذهانية ، الكذب) والتعرف على أثر القلق والتوتر الناتج عن سكناهم في مناطق ساخنة على التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة، بلغت عينة الدراسة (660) طالب وطالبة مناصفة بين الذكور والإناث وتم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدم الباحث اختبار التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الديب ومقياس أيزنك للشخصية ومن نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيا بين كل من مجالات التوافق النفسي والتوافق العام وأبعاد سمات الشخصية، عدم وجود فروق بين الجنسين في مجال التوافق الجسمي والتوافق العام بينما توجد فروق بين الجنسين في مجال التوافق النفسي الأسري والانسجامي لصالح الذكور وفروق في مجال التوافق الاجتماعي لصالح الإناث.

7. دراسة الحجوج (2004) بعنوان:

"العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الطموح في ضوء بعض المتغيرات النفسية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الطموح. وتكونت عينة الدراسة من (387) معلماً ومعلمة، منهم (194) معلماً و (193) معلمة من معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية (الدنيا – العليا) التابعة لوزارة التربية والتعليم في محافظات غزة، وذلك للعام الدراسي 2003– 2004، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس الانبساط – الانطواء إعداد أيزنك وويلسون، تعريب (أبو ناهية، 2000)، ومقياس العصابية – الاتزان الانفعالي إعداد أيزنك وويلسون، تعريب (أبو ناهية، 2000)، ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين إعداد سيدمان، وزواجر، تعريب (عادل عبد الله محمد، 1994)، ومقياس الضبط الداخلي– الخارجي للكبار إعداد نويكي ودوك، تعريب (صلاح الدين أبو ناهية، ورشاد موسى، 1987)، واستبيان مستوى الطموح للراشدين (إعداد كاميليا عبد الفتاح، 1975) ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين سمات الشخصية التالية : الاجتماعية، والتأملية، والمسؤولية، وتقدير الذات، والسعادة، والاستقلال، والنشاط، ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظات غزة.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين سمات الشخصية التالية: الاندفاعية، والقلق، وتوهم المرض، والشعور بالذنب، والتعبيرية، ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الاساسية في محافظات غزة.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سمة حب المخاطرة، والوسواس القهري، ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظات غزة.

8. دراسة الشاعر (2003) بعنوان:

"أساليب معاملة الوالدين للأبناء وعلاقتها بسماتهم الشخصية وتحصيلهم الدراسي لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية، وكل من سمات الشخصية والتحصيل الدراسي لطلبة جامعة الأزهر بغزة. وتمثلت أداة الدراسة في مقياس أساليب المعاملة الوالدية من إعداد شيفر، تعريب (أبو ناهية، وموسى، 1987)، وقائمة سمات العصابية – الاتزان الانفعالي من إعداد أيزنك وويلسون، تعريب (أبو ناهية، 2000)، وقائمة سمات الانطواء – الانبساط في إعداد أيزنك وويلسون، تعريب (أبو ناهية، 2000)، وقائمة سمات الصرامة العقلية – الرقة العقلية من إعداد أيزنك وويلسون، تعريب (أبو ناهية، 2000). وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها:

- توجد ارتباطات دالة إحصائياً في اساليب المعاملة الوالدية وبعض سمات الشخصية (الانطواء – الانبساط، العصابية – الاتزان الانفعالي، الصرامة العقلية – الرقة العقلية) لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي الاستقلال ومنخفضي الاستقلال ومرتفعي التحكم ومنخفضي في التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، ويوجد تأثير دال إحصائياً لكل من الجنس وإدراك مستوى التقبل والاستقلال والتحكم و (الأب) و(الأم) والتفاعل بينهما على درجات الطلبة في قوائم سمات الشخصية الثلاثة.

وأوصى الباحث بتوعية الآباء والمربين بأهمية اتباع اساليب التنشئة السوية، وإدراج موضوع أساليب المعاملة الوالدية، وسمات الشخصية ضمن المقررات والمناهج الدراسية في المدارس والجامعات، وعقد الندوات والمحاضرات وورش العمل حول اساليب المعاملة الوالدية السوية وغير السوية وكذلك حول التحصيل الدراسي في المجتمع الفلسطيني.

9. دراسة عبدات (2002) بعنوان:

"**العلاقة بين السمات الشخصية والروح المعنوية لدى معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية**"

هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية التي يتميز بها معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية، ومدى علاقة هذه السمات بمستوى روحهم المعنوية. والتعرف على أثر كل من متغيرات (الحالة الاجتماعية للمعلم وسنوات خبرته ومستواه التعليمي والراتب الذي يتقاضاه ونوع الإعاقة التي يعمل معها والجهة المشرفة على المؤسسة) في سماته الشخصية ومستوى روحه المعنوية، وفيما إذا كان هناك اختلاف بين مجالات الروح المعنوية.

وبلغت عينة الدراسة من (250) معلماً ومعلمة من معلمي مؤسسات التربية الخاصة، حيث تم إختيار العينة بالطريقة القصدية.

وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الباحث إختبار أيزنك للشخصية (EPI)، واستخدم الباحث استبانة الروح المعنوية من إعداد (سلامة، 1995).

وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها:

- يميل معظم المعلمين في مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية نحو نمط الشخصية (المنطوي المنفعل)، في حين تميل النسبة القليلة منهم نحو النمط (المنبسط المتزن).

- لا توجد اختلافات في أنماط الشخصية لدى معلمي مؤسسات التربية الخاصة تعزى إلى كل من متغيرات (الحالة الاجتماعية للمعلم وسنوات خبرته ومستواه التعليمي والراتب) بينما توجد اختلافات في أنماط الشخصية عندهم ترجع إلى مغيرات نوع الإعاقة التي يعملون معها والجهة المشرفة على المؤسسة التي يعملون بها.
- أشارت النتائج إلى تدني مستوى الروح المعنوية بشكل عام لدى معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية.

10. دراسة أبو ناهية (1997) بعنوان:

"**الفروق بين الذكور والإناث في بعض سمات الشخصية لذي طلاب الجامعة**"

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في بعض سمات الشخصية مثل: الانبساطية العصابية، الذهانية، الجاذبية الاجتماعية، السيطرة، المسؤولية، الاتزان الانفعالي، الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبا جامعيا. (80 ذكرا، 70 أنثى)، وقد تراوحت أعمار أفراد عينة الدراسة بين (20– 23) عام وقد جمعت البيانات بواسطة استخبار أيزنك للشخصية تعريب وأعداد أبو ناهية، واستخدم الباحث مقياس البروفيل الشخصي لجوردون، اقتباس وإعداد جابر وأبو حطب 1973 ، وأبانت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في سمات السيطرة و الذهانية والاتزان الانفعالي والمسؤولية والتي كانت أعلى لدى الذكور . كما وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في سمات العصابية والجاذبية، والاجتماعية، والتي كانت أعلى لدى الإناث في حين أظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فرق بين متوسط درجات الذكور والإناث في سمة الانبساط لذي طلاب الجامعة على المقاييس المستخدمة في ذلك الدراسة.

ثالثاً: دراسات تناولت السعادة وعلاقته ببعض المتغيرات:

1. دراسة أبو عمشة (2013) بعنوان:

"**الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة**"

وهدفت هذه دراسة إلى التعرف إلى مستوى الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة بين أفراد العينة التي تتمثل في طلبة الجامعة في محافظة غزة، والتعرف إلى طبيعة العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، ومعرفة إذا ما كانت الفروق في الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة تعزى إلى المتغيرات (الجنس، التخصص، الجامعة)،

ومعرفة إلى أي مدى يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني. وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المستوى الثالث المسجلين في الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة (جامعة الأزهر والجامعة الاسلامية) والبالغ عددهم (6420) طالب وطالبة، (2436) من جامعة الأزهر، و(3984) من الجامعة الاسلامية، وقد بلغ عدد أفراد العينة (603) من طلبة الجامعات في محافظة غزة (جامعة الأزهر "290"، والجامعة الاسلامية "313" طالباً وطالبة)، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس الذكاء الوجداني من إعداده، ومقياس أكسفورد للسعادة: تعريب أحمد عبد الخالق (2001). وتوصلت الدراسة إلى:

- أن مستوى كل من الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعات بمحافظة غزة على التوالي (76.8%)، (68.8%) ،(73.8%).
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية والدرجة الكلية للشعور بالسعادة لدى أفراد العينة.
- توجد فروق في الذكاء الاجتماعي تعزى إلى متغير الجنس لصالح مجموعة الإناث من أفراد العينة.
- توجد فروق في الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة تبعاً لمتغير الجامعة لصالح طلبة جامعة الأزهر من أفراد العينة.

وأوصت الدراسة بما يلي:

- العمل على رفع مستوى طلبة الجامعات في الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة من خلال إلحاقهم بالدورات التدريبية المستمرة في مجال إستخدام أبعاد كل من الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني.
- العمل على تخفيف أعباء الحياة اليومية الملقاة على كاهل الطالب الجامعي من خلال المساندة الاجتماعية.

2. دراسة ديميبريت وأخرون (Demirbatir et al،2013) بعنوان:

" الراحة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة لطلاب الموسيقى"

هدف هذه الدراسة تقييم الحالة النفسية لطلاب التعليم الموسيقى الجامعي فيما يتعلق بالاكتئاب والقلق والتوتر، فضلا عن مستويات الارتياح السعادة والحياة. وكان هدف ثاني من هذه الدراسة دراسة الآثار لأنواع مختلفة من الموسيقى الكلاسيكية (الباروك مقابل رومانسية/ما بعد–رومانتيك) على مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر فضلا عن الارتياح المتصورة بالسعادة والحياة. وشارك ما مجموعة 69 طالبا في هذه الدراسة، مع 35

المعينة للمجموعة الأولى (استمع إلى الموسيقى الباروك) و 34 الأخرى المسندة إلى "الفريق الثاني" (استمع إلى الموسيقى الكلاسيكية الرومانسية–رومانتيك بعد). ولم تجد الدراسة علاقات مهمة إحصائيا بين الاكتئاب ومستويات القلق والتوتر، وأي من الخصائص الاجتماعية والديمغرافية التي درست. وكان هذا نفس السعادة ومستويات الرضا عن الحياة. ومع ذلك، كان هناك علاقة كبيرة بين الوضع الاقتصادي والرضا عن الحياة التي عثر عليها تكون ذات الصلة بصورة إيجابية. كان تحدد علاقة سلبية كبيرة بين الاكتئاب والسعادة، وبين الاكتئاب والارتياح بالحياة. الفرق بين الاكتئاب ومستويات القلق والتوتر، فضلا عن مستويات رضا السعادة والحياة للفريق الأول و"الفريق الثاني" الطلاب لم يعتد به إحصائيا.

3. دراسة القاسم (2011) بعنوان:

"الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى"

هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والأمل، والكسف عن الفروق في الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل في ضوء بعض المتغيرات (التخصص والمستوى الدراسي)، وكذلك هدفت الدراسة للتعرف على الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الذكاء الانفعالي في السعادة والأمل وأبعاده الفرعية، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بواقع (200 علمي و 200 أدبي) خلال الفصل الثاني للعام الدراسي 1430–1431 هـ وتراوحت أعمارهم بين 18 و25 سنة بمتوسط عمري 22 وانحراف معياري قدره 1.86، واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي إعداد عثمان ورزق (2001) وقائمة أكسفورد للسعادة إعداد عبد الخالق (2003)، ومقياس الأمل إعداد عبد الخالق (2004). وتوصلت الدراسة غلى عدة نتائج أهمها:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين الذكاء الانفعالي بأبعاده الفرعية (إدارة الانفعالات، التعاطف، تنظيم الانفعالات، المعرفة الانفعالية، والتواصل الاجتماعي) وكل من السعادة ومقياس الأمل وبعديه (السبل والارادة).
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجة الأمل (الدرجة الكلية) تبعاً لمتغير التخصص العلمي في اتجاه التخصص الأدبي، بينما لم تظهر فروق بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي والسعادة وبعدي الأمل.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والسعادة والأمل تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول والرابع).

- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات السعادة والأمل ببعديه لدى (مرتفعات ومنخفضات) في اتجاه مرتفعات الذكاء الانفعالي.

4. دراسة جودة وأبو جراد (2011) بعنوان:

"التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة".

وهدفت الدراسة إلى الكشف عن حجم العلاقة الإرتباطية بين السعادة والأمل والتفاؤل والتعرف على الأهمية النسبية لكل من الأمل والتفاؤل في التنبؤ بالسعادة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. وتألفت عينة الدراسة من (187) طالب وطالبة منهم (163) طالب و(84) طالبة من طلبة القدس المفتوحة المسجلين للعام الدراسي (2009– 2010). واستخدمت الباحثة مقياس التفاؤل وهو فرع من القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد احمد عبد الخالق (1996) ومقياس الأمل إعداد سنايدر وزملاؤه (1991) ترجمه احمد عبد الخالق (2004) وقائمة أكسفورد للسعادة (1995) تعريب أحمد عبد الخالق. وبينت نتائج البحث ما يلي:

- أن متغير السعادة ارتبط مع متغير (الأمل، التفاؤل) وكانت معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائيا.
- أشارت النتائج إلى أن متغير الأمل والتفاؤل يسهمان في تفسير درجات الأفراد على مقياس السعادة وقد فسر متغير التفاؤل ما نسبته (42،2 %) للعينة الكلية و(43،2 %) لعينة الذكور وللإناث (45 %) بينما فسر الأمل (7،1 %) للعينة الكلية و(4%) لعينة الذكور و(12،2) لعينة الإناث.

5. دراسة أبو هاشم (2010) بعنوان:

" النموذج البنائى للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة"

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (405) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق ، منهم (109) طالباً (296) طالبة. طبق عليهم مقياس السعادة النفسية ، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس تقدير الذات ، ومقياس المساندة الاجتماعية. وباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، والتحليل العاملي التوكيدي، واختبار "ت"، ومعامل الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد، وتحليل المسار، أظهرت النتائج ما يلى:

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية: الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات.
- وجود علاقات ارتباطيه متباينة النوع (موجبة – سالبة)، والدلالة (دالة – غير) دالة بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية وكل من: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.
- يمكن التنبؤ من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (المقبولية، والضمير الحى، والانبساطية، والعصابية، والانفتاح على الخبرة) بالسعادة النفسية ومكوناتها المختلفة، مع اختلاف نسب إسهام كل عامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
- يمكن التنبؤ من تقدير الذات (المظهر، والاجتماعي، والأداء) بالسعادة النفسية ومكوناتها المختلفة، مع اختلاف نسب إسهام كل عامل من عوامل تقدير الذات.
- يمكن التنبؤ من المساندة الاجتماعية (العائلة ، والأصدقاء ، والآخرين) بالسعادة النفسية ومكوناتها المختلفة، مع اختلاف نسب إسهام كل عامل من المساندة الاجتماعية .
- أن المتغيرات المستقلة (المقبولية، والضمير الحى، والانبساطية، والانفتاح على الخبرة)، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية) تفسر حوالى (56.5%) من التباين في درجات المتغير التابع (السعادة النفسية). وهذا يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العملية للنموذج المقترح .

6. دراسة البهاص (2009) بعنوان:

"**العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة**".

وهدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين أبعاد مقياس العفو من ناحية وأبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة من جانب آخر ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث وبين الطلاب الأكبر سنا والأصغر سنا في متغيري العفو والسعادة ومعرفة مدى اختلاف الشعور بالسعادة باختلاف مستويات العفو ومدى إسهام عوامل الشخصية في تفسير تباين العفو ومعرفة مدى إسهام أبعاد العفو في تفسير تباين الشعور بالسعادة وكما كمنت أهمية الدراسة في المعرفة العلمية حول طبيعة العلاقة بين العفو كمتغير وسيط يقع بين عوامل الشخصية كمتغير مستقل وبين الشعور بالسعادة كمتغير تابع وتكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (304) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة والأولى بكلية التربية بجامعة طنطنا وقد بلغ متوسط العمر الزمني لطلاب الفرقة الأولى (17.2) وانحراف معياري (2.32) بينما بلغ متوسط العمر الزمني لطلاب الفرقة الرابعة (20.7) وانحراف معياري (1.56) وقام الباحث بإعداد كل من مقياس العفو

ومقياس الشعور بالسعادة أما مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وهو من ترجمة أبو زيد الشويقي (2008) واستخدم الباحث المنهج الوصفي

(المقارن، الارتباطي). كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد العفو ودرجات أبعاد الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة.
- عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري السن والجنس والتفاعل بينهما على متغيرات كل من العفو والشعور بالسعادة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي العفو والطلاب منخفضي العفو على أبعاد الشعور بالسعادة لصالح مرتفعي العفو كما أن أبعاد العفو تسهم في تفسير أبعاد الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

وأوصى الباحث بضرورة إبراز دور العفو في تحقيق الشعور بالسعادة الوجدانية والمعرفة.

7. دراسة قودارزي وآخرون (Goodarzi، et al، 2008) بعنوان:

"**دراسة مقارنة في السعادة بين الذكور والإناث الرياضيون في جامعة طهران**"

هدفت هذه الدراسة هو مقارنة مستوى السعادة بين الذكور والإناث الرياضيون الطلاب في جامعة طهران. وبلغت العدد الإجمالي للطلاب 282 (144 من الإناث و 138 من الرياضيين الذكور) من

جامعة طهران ، واستخدم البحث قائمة "أكسفورد السعادة" التي تتضمن تدابير لمتغيرات الدراسة، التحقق من صحة داخل البلد. وبعد توزيع وجمع الاستبيانات من المشاركين، استخدم الباحثون برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.11. وأظهرت نتائج الدراسة أن الرياضيين الإناث من جامعة طهران أبلغت أعلى من الصحة الجسدية، والإدراك الإيجابي، والفاعلية الذاتية، والسعادة والارتياح الحياة من المشاركين الذكور. حتى ولو استفاد كلا الفريقين نفس مستوى من احترام الذات، ولكن على العموم كان أعلى معدل السعادة بين الطلبة الإناث رياضي.

8. دراسة جودة (2007) بعنوان:

"**الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى**"

وهدفت الدراسة إلى الكشف عن متوسطات كل من الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى والتعرف على الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس والتي يمكن أن تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى) وكانت عينة الدراسة قد تألفت من(231) طالب وطالبة، (85 طالب، 146 طالبة) من طلاب جامعة الأقصى وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية حيث اختير الذكور والإناث وفق نسبة تمثيلهما في المجتمع الدراسي، واعتمدت الباحثة على قائمة أكسفورد للسعادة والتي قام عبد الخالق بتعريب القائمة وإجراء بعض التعديلات عليها وتشمل القائمة على (29) بند واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- متوسطات الذكاء الانفعالي والسعادة الثقة بالنفس على التوالي هي (70.67%، 63.16%، 62.34%).
- وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة عند مستوى (0،01) بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس.
- عدم وجود فروق دالة في متوسطات أفراد العينة على مقياس السعادة تعزى إلى متغير النوع (ذكر، أنثى).

وأوصت الباحثة بالاهتمام بتدريس مساق علم النفس الإيجابي للطلبة من أجل تحقيق الوجود الأفضل لهم.

9. دراسة السبيعي (2007) بعنوان:

"الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء المتغيرات الديموغرافية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط والتعرف على أثر المتغيرات الديموغرافية (الحالة الاجتماعية، العمر، مستوى التعليم، عدد الأبناء) على متغيرات الدراسة ممثلة بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من العاملات في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية والبالغ عددهن (204) واستخدمت الباحثة مقياس الشعور بالسعادة من إعداد الباحثة ومقياس دينر وآخرون للرضا عن الحياة تقنيين العنزي ومقياس التفاؤل من اعداد عبد الخالق (1996) ومقياس وجهة الضبط من إعداد رويتر ترجمة كفافي. وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الشعور بالسعادة وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل.
- عدم وجود علاقة إرتباطية دالة بين الشعور بالسعادة ووجهة الضبط.
- عدم وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل بين المتزوجات وغير المتزوجات.

- وجود فروق في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل تعزى للعمر لصالح من هم أكبر سناً.
- عدم وجود فروق في الشعور بالسعادة تعزى للمستوى التعليمي.
- عدم وجود فروق في الشعور بالسعادة تعزى لعدد الأبناء.

10. دراسة اليحفوفي (2006) بعنوان:

"**السعادة والاكتئاب وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين**"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والاكتئاب وبعض المتغيرات الديموغرافية وهي (الجنس، والانتماء الديني، ونوع الجامعة) وتألفت عينة الدراسة من (610) من طلاب الجامعتين اللبنانية والأمريكية في بيروت وفي دراسة متغير السعادة ضمت العينة (625) فردا من الجامعتين وفي دراسة متغير الاكتئاب ضمت العينة (610) فردا من الجامعتين واختيرت هاتان الجامعتان، لأنهما تضمان طلاب من مختلف المذاهب الدينية والمناطق الجغرافية والطبقات الاجتماعية وتضم الجامعة اللبنانية (60 %) من طلاب الجامعة في لبنان أما الجامعة الأمريكية فتشمل حوالي 6 % من طلاب الجامعة في لبنان وفي هذه الدراسة استخدمت الباحثة قائمة أكسفورد للسعادة والتي قام

بإعدادها أحمد عبد الخالق. وأكدت نتائج الدراسة ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائي اً بين المسلمين والمسيحيين على مقياس السعادة.
- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس السعادة.
- فيما يتعلق بمتغير الجامعة فقد برهنت النتائج أن طلاب الجامعة الأمريكية هم أكثر سعادة من طلاب الجامعة اللبنانية وذلك يظهر أن مستوى السعادة والاكتئاب تأثر بعامل الطبقة الاقتصادية، الاجتماعية.
- ارتفاع نسبة الاكتئاب لدى المسلمين مقارنة بالمسيحيين.

11. دراسة العنزي (2001) بعنوان:

"**الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية**"

وكانت دراسة إرتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات (الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس، التفاؤل، والتوازن الوجداني) لدى عينة من طلبة طالبات كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت كما بلغ قوام العينة (410) طالباً وطالبة بواقع (192) طالبا و(218) طالبة. واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة من وضع دينر وزملائه

ومقياس التوازن الوجداني من وضع نورمان ويشمل على الوجداني الإيجابي والوجداني السلبي، ومقياس الثقة بالنفس من وضع الباحث ومقياس التفاؤل من إعداد أحمد عبد الخالق. وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- ظهور الفروق الدالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس حيث كان الذكور أعلى من الإناث.
- لم تظهر فروق بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الايجابي والسلبي.
- إرتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجداني الإيجابي من جهة وعلاقة إرتباطية سالبة مع الوجدان السلبي.
- أن التفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي متغيرات منبئة بالرضا عن الحياة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أولاً: التعقيب على الدراسات التي تناولت صورة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات:

يشير العرض السابق للدراسات التي تناولت صورة الجسم، حيث يتضح من العرض السابق للدراسات إلى أن صورة الجسم هو شعور يرتبط بشخصية الفرد، بالإضافة إلى نظرة الأخرين إلى الفرد بحيث تؤثر على تقديره لذاته. وأن صورة الجسم المثالية ليس بالإمر السهل يغرس في أذهان الأفراد. وفيما يلي عرض للدراسات السابقة من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة ومنهج الدراسة والنتائج:

من حيث الهدف:

تنوعت أهداف الدراسات السابقة، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقات بين الرضا عن صورة الجسم والمتغيرات النفسية والاجتماعية (كالقلق والاكتئاب والخجل) ومن هذه الدراسات (خطاب، 2014)، (العبادسة، 2013)، (ملحم، 2012)، (عبد النبي، 2008)، (الزائدي، 2006) . ولكن بعض الدراسات هدفت للتعرف عن الرضا عن صورة الجسم وعلاقتها بمتغيرات الشخصية كالجنس والعمر ومكان السكن ومن هذه الدراسات (Fidelix et al،2011)، (Ansari et al،2010)، أما دراسة (المطيري، 2011) فهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وصورة الجسد كما تدركها المراهقات، لكن قام (Lobera & Rios،2011)، ودراسة (الأشرم، 2008) بتحليل الخصائص السيكومترية وعلاقتها بالصورة الجسم بالإضافة إلى تحليل العلاقات المختلفة مع الأبعاد الأساسية للأداء النفسي والاجتماعي (احترام الذات، وجود أعراض لأمراض نفسية، مشاكل العلاقة بين الأكل وصورة الجسم والضغط

والاجهاد). وفي دراسة (القاضي،2009) هدفت للتعرف على قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة وتأثير بعض المتغيرات. وأجرى (الدسوقي،2003) برنامج للعلاج المعرفي السلوكي في تحسين إدراك صورة الجسم.

من حيث العينة :

تفاوتت الدراسات السابقة فيما بينها من ناحية عينة الدراسة سواء في العدد أو الجنس أو العمر حيث شملت عينات تلك الدراسة مراحل عمريه مختلفة تتناسب مع هدف الدراسة قيد البحث، وقد اشتملت دراسات على الجنسين الذكور والإناث كدراسات (ملحم، 2012)، (Fidelix et al،2011)، (Lobera & Rios، 2011)، (Ansari et al،2010)، (القاضي، 2009)، (الأشرم، 2008)، (عبد النبي، 2008)، (الزائدي، 2006)، لكن بعض الدراسات تألفت عينة الدراسة من الإناث فقط (خطاب، 2014)، (العبادسة، 2013)، (المطيري، 2011)، (الدسوقي، 2003). وتفاوت الدراسات فيما بينها في اختيار عينة الدراسة حيث كانت بعض الدراسات العينة من طلبة الجامعات كدراسات (Lobera & Rios،2011)، (Ansari et al، 2010)، (عبد النبي، 2008)، (الدسوقي، 2003)، ودراسات أخرى كانت من طلبة المدارس بمراحلها المختلفة كدراسات (العبادسة، 2013)، (ملحم، 2012)، (Fidelix et al،2011)، (المطيري، 2011)، (الزائدي، 2006). أما في بعض الدراسات تكونت عينة الدراسة من ذوي الاحتياجات الخاصة كدراسة (القاضي، 2009)، (الأشرم، 2008)، أما دراسة (خطاب، 2014) فتكونت من النساء البدينات.

من حيث أدوات جمع البيانات:

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة ، فقد كانت ما بين مقاييس واستبيانات وملاحظة أو المقابلة الشخصية. فبعض الدراسات كدراسة (خطاب،2014)، (الزائدي، 2006) استخدمت الاستبانة كأداة أساسية لجمع المعلومات حيث قامت بتصميم أداة لقياس صورة الجسم، وأداة لقياس القلق والاكتئاب، أما دراسة (العبادسة، 2013) واستخدم الباحث مقياس الرضا عن صورة الجسم من إعداد الباحث، ومقياس بيك للاكتئاب، إضافة إلى استمارة المعلومات الشخصية، وقام (ملحم،2012)، (Lobera & Rios،2011) باستخدم مقياس اضطرابات الأكل، القلق الاجتماعي، الوسواس القهري، تقدير الذات. أما دراسة (Fidelix et al،2011) فقد استخدام الباحثون مقياس تصنيف رقمي لتقييم تصور صورة الجسم. ولك فَضَل (المطيري، 2011) استخدام مقياس الأفكار غير العقلانية للأطفال والمراهقين من إعداد أليس وترجمة محمد

السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله، واستبانة صورة الجسد ل"ستانكارد، وسورنسون، شولزنجر" بعد تعريبها بما يتناسب مع البيئة السعودية. وفي دراسة (Ansari et al،2010) استخدم الباحثون استبيان ذاتية تقييم المعلومات الاجتماعية الديمغرافية وإدراك صورة الجسد. أم دراسة (القاضي، 2009)، (عبد النبي، 2008) تم تطبيق مقياس قلق المستقبل، مقياس مفهوم الذات، مقياس صورة الجسم وهم من إعداد الباحثة.

وقام (الأشرم، 2008) باستخدام مقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصرياً ومقياس تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً واستمارة المقابلة الاكلينيكية واختبار ساكس لتكملة الجمل الناقصة من إعداد ساكس وتعريب أحمد سلامة، 1965. وفي دراسة دراسة (الدسوقي، 2003) واستخدم الباحث مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي الثقافي المطور للأسرة، ومقياس اضطراب صورة الجسم، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس بيك للاكتئاب، واستخدم برنامج علاج معرفي سلوكي تم تطبيقه على (13) جلسة علاجية.

من حيث المنهج

تنوعت المناهج التي اعتمدت في الدراسات السابقة حسب كل دراسة بما يحقق أهدافها، فالمنهج الوصفي التحليلي والذي يحاول وصف الظاهرة موضوع البحث وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها حيث استخدمت هذا المنهج دراسات (خطاب،2014)، (العبادسة، 2013)، (Fidelix et al،2011)، (Lobera & Rios،2011)، (الزائدي، 2006). أما دراسة (ملحم،2012) فاستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، أما دراسة (المطيري، 2011) تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج الارتباطي المقارن. وقام (الأشرم، 2008) باستخدام المنهجين الوصفي الإرتباطي المقارن والاكلينكي. وفي دراسة (الدسوقي، 2003) استخدم الباحث المنهجين الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي وهو الذي يعني بإجراء تجربة ميدانية حول موضوع ما.

ثانياً: التعقيب على الدراسات التي تناولت سمات الشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات:

يشير العرض السابق للدراسات التي تناولت سمات الشخصية أن سمات الشخصية تختلف من شخص للأخر وأنها ترتبط بالتوافق النفسي للفرد بحيث هذه السمات لها تأثير على حياة الفرد وقبول الأخرين له، كما أن سمات الشخصية تحدد مستقبل الأفراد خاصة أن هذه السمات ترتسم على الشكل الخارجي للفرد. وفيما يلي عرض للدراسات السابقة من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة ومنهج الدراسة والنتائج:

من حيث الهدف

تفاوتت الدراسات السابقة من حيث أهدافها ولكنها اتفقت على أنها بحثت في سمات الشخصية وتأثيرها على متغيرات مختلفة. فبعض الدراسات هدفت إلى التعرف على أهم السمات البارزة في شخصية لبة الجامعات والتي تعمل بصورة مباشرة على تحقيق النجاح الأكاديمي أو فشله ومن هذه الدراسات (صالحي، 2013)، (الشاعر، 2003)، (أبو ناهية، 1997)، أما في دراسات أخرى هدفت للتعرف على مستوى التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية كدراسة (كباجة، 2011)، (منصور، 2006).

قامت بعض الدراسات بمحاولة التعرف على سمات الشخصية التي تؤثر على أداء المعلمين وتفكيرهم في ظل بعض المتغيرات ومن هذه الدراسات (الشوربجي، 2009)، (عبدات، 2002). بينما هدفت دراسة (بلان، 2012) إلى توزع سمات الانبساطية والعصابية والذهانية والمراءاة بين النساء العاملات وغير العاملات، ولكن اختارت (عاشور، 2012) أن تسعى للكشف عن مستوى سمات الشخصية والذكاء العاطفي وعلاقتها ببعض المتغيرات، في ظل أن دراسة (نجم، 2010) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى السمات المميزة لزوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات، لكن قام (الحجوج، 2004) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الطموح. ومن جهة أخرى هدفت دراسة (Spilberger & Jacobs،2003) إلى الكشف عن علاقة التدخين بسمات الشخصية لدى عينة من المدخنين.

من حيث العينة:

تفاوتت الدراسات السابقة فيما بينها من ناحية عينة الدراسة سواء في العدد أو الجنس أو العمر حيث شملت عينات تلك الدراسة مراحل عمريه مختلفة تتناسب مع هدف الدراسة قيد البحث، وقد اشتملت دراسات على الجنسين الذكور والإناث كدراسات (صالحي، 2013)، (كباجة، 2011)، (الشوربجي، 2010)، (منصور، 2006)، (الحجوج، 2004)، (Spilberger & Jacobs،2003)، (الشاعر، 2003)، (عبدات، 2002)، (أبو ناهية، 1997)، أما في دراسات (بلان، 2012)، (عاشور، 2012)، (نجم، 2010) فتكونت عينة الدراسة من الإناث فقط.

وتفاوت الدراسات فيما بينها في اختيار الفئة المستهدفة للدراسة حيث كانت بعض الدراسات من طلبة الجامعات كدراسات (صالحي، 2013)، (الشاعر، 2003)، (أبو ناهية، 1997) ودراسات أخرى كانت من

طلبة المدارس بمراحلها المختلفة كدراسات (منصور، 2006). أما في بعض الدراسات تكونت عينة الدراسة من ذوي الاحتياجات الخاصة كدراسة (كباجة، 2011). أما دراسة (بلان، 2012)، (عاشور، 2012) فتكونت من النساء العاملات.

وفي دراسات (الشوربجي، 2010)، (الحجوج، 2004)، (عبدات، 2002) كانت فئة المعلمين هي المستهدفة في الدراسة بمراحلهم المختلفة، أما دراسة (Spilberger & Jacobs،2003) فاستهدفت فئة الأطباء لتحقيق أهداف الدراسة.

من حيث أدوات جمع البيانات:

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة، ما بين مقاييس من إعداد الباحثين، أو مقاييس لأخرين، أو جمع البيانات من خلال اختبارات، أو عن طريق الملاحظة، حيث استخدم بعض الدراسات اختبار أيزنك للشخصية (EPQ) تعريب وتقنين صلاح الدين أبو ناهية ومن هذه الدراسات (بلان، 2012)، (نجم، 2010)، (الشوربجي، 2009)، (C Spilberger & G Jacobs،2003)، لكن قام بعض الباحثين بتصميم أدوات لقياس سمات الشخصية من خلال الإظلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي ومن هذه الدراسات (عاشور، 2012)، (كباجة، 2011).

وقامت (صالحي، 2013) باستخدام قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكاتل وماك كاري ترجمة محمد الانصاري، أما دراسة (منصور، 2006) فاستخدم الباحث اختبار التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الديب ومقياس أيزنك للشخصية، وقام (الحجوج، 2004)، (الشاعر، 2003) باستخدام مقياس الانبساط – الانطواء إعداد أيزنك وويلسون، تعريب (أبو ناهية، 2000)، ومقياس العصابية – الاتزان الانفعالي إعداد أيزنك وويلسون، تعريب (أبو ناهية، 2000). وفي دراسة (عبدات، 2002) استخدم الباحث إختبار أيزنك للشخصية (EPI)، أما دراسة (أبو ناهية، 1997) وقد جمعت البيانات بواسطة استخبار أيزنك للشخصية تعريب وأعداد أبو ناهية، واستخدم الباحث مقياس البروفيل الشخصي لجوردون، اقتباس وإعداد جابر وأبو حطب 1973.

من حيث المنهج

تنوعت المناهج التي اعتمدت في الدراسات السابقة حسب كل دراسة بما يحقق أهدافها، اغلب الدارسات تتبع المنهج الوصفي التحليلي كونه المنهج المناسب لتحديد وتقدير الخصائص والسمات المتعلقة بالناس أو بالأماكن والأشياء وتحليل المواقف أو الظواهر تمهيدا لاستنتاج الاختلافات بينها. حيث استخدمت هذا المنهج دراسات (بلان، 2012)، (كباجة، 2011)، (نجم، 2010)، (الشوربجي، 2009)، (Spilberger & Jacobs،2003)، (عبدات، 2002). أما دراسة (صالحي، 2013) فقد استخدمت المنهج الوصفي المقارن.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات التي تناولت الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض المتغيرات:

يشير العرض السابق للدراسات التي تناولت الشعور بالسعادة أن السعادة هي أمر ينشده كل شخص صغيراً أو كبيراً، ذكراً أو أنثى، وأن السعادة ليس بالأمر الذي يمكن الوصول له بسهولة. كما أن السعادة ترتبط بشخصية الفرد وتقدير الذات، وغيرها من المتغيرات. وفيما يلي عرض للدراسات السابقة من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة والنتائج:

من حيث الهدف

تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف إلى مستوى الذكاء الاجتماعي أو الذكاء الوجداني والشعور بالسعادة كدراسات (أبو عمشة، 2013)، (القاسم، 2011)، (جودة، 2007)، أما في دراسة (Demirbatir et al،2013) هدف الباحثون إلى تقييم الحالة النفسية لطلاب التعليم الموسيقى الجامعي فيما يتعلق بالاكتئاب والقلق والتوتر، فضلا عن مستويات الارتياح السعادة والحياة. ولكن قام (صالح، 2013)، (جودة وأبو جراد، 2011)، (السبيعي، 2007) بدراسات كان هدفها الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة والأمل والتفاؤل.

ولكن في دراسة (أبو هاشم، 2010)، (البهاص، 2009)، (Goodarzi،et al ،2008)، (العنزي، 2001) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقات بين الشعور بالسعادة النفسية وسمات الشخصية، ولكن في دراسة (اليحفوفي، 2006) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والاكتئاب وبعض المتغيرات الديموغرافية.

من حيث العينة

اتفقت جميع الدراسات السابقة في اختيار عينة الدراسة من حيث أن كل دراسة اشتملت على الذكور والإناث، عدا دراسة (القاسم، 2011)، (السبيعي، 2007) والتي تكونت من الإناث، ودراسة (Demirbatir et al،2013) والتي تكونت من الذكور، كما أن الدراسات تفاوتت فيما بينها في اختيار الفئة المستهدفة من الدراسة، فتكونت من طلبة الجامعات كدراسات (أبو عمشة، 2013)، (القاسم، 2011)، (جودة وأبو جراد، 2011)، (أبو هاشم، 2010)، (البهاص، 2009) (جودة، 2007)، (اليحفوفي، 2006)، (العنزي، 2001)، أما في دراسة (صالح، 2013) فكانت الفئة المستهدفة المعاقين حركياً، على عكس دراسة (Goodarzi،et al ،2008) والتي تكونت من الرياضيين. أما دراسة (السبيعي، 2007) فتكونت عينة الدراسة من العاملات في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

وتراوحت أعداد عينة هذه الدراسات ما بين أقل من 200 مشارك كدراسات (Demirbatir et al، 2013)، (صالح، 2013)، (جودة وأبو جراد، 2011)، أما في دراسات أخرى فكانت تقريباً 400 مشارك كدراسات (القاسم، 2011)، (أبو هاشم، 2010)، (البهاص، 2009)، (Goodarzi،et al ،2008)، (جودة، 2007)، (السبيعي، 2007)، (العنزي، 2001)، أما في دراسة (أبو عمشة، 2013)، ودراسة (اليحفوفي، 2006) فتجاوزت عينة الدراسة 600 مشارك.

من حيث أدوات جمع البيانات

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة، فقد كانت ما بين مقاييس واستبيانات من إعداد الباحث أو كانت معدة مسبقاً من قبل باحثين مثل مقياس أكسفورد للسعادة: تعريب أحمد عبد الخالق (2001) والذي استخدمته عدة دراسات منها (أبو عمشة، 2013)، (جودة وأبو جراد، 2011)، القاسم، 2011) (Goodarzi،et al ،2008)، (جودة، 2007)، (اليحفوفي، 2006). أما دراسة (صالح، 2013) فقد استخدمت الباحثة مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة من (إعداد الباحثة).

وقد طبق (أبو هاشم، 2010) مقياس السعادة النفسية، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس المساندة الاجتماعية على عينة الدراسة. وقام (البهاص، 2009) بإعداد كل من مقياس العفو ومقياس الشعور بالسعادة أما مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وهو من ترجمة أبو زيد الشويقي (2008). لكن دراسة (السبيعي، 2007) استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالسعادة من إعداد

الباحثة ومقياس دينر وآخرون للرضا عن الحياة تقنيين العنزي ومقياس التفاؤل من اعداد عبد الخالق (1996)، ومقياس وجهة الضبط من إعداد رويتر ترجمة كفافي. أما (العنزي، 2001) استخدم مقياس الرضا عن الحياة من وضع دينر وزملائه ومقياس التوازن الوجداني من وضع نورمان ويشمل على الوجداني الإيجابي والوجداني السلبي، ومقياس الثقة بالنفس من وضع الباحث ومقياس التفاؤل إعداد أحمد عبد الخالق.

كما أن هذه الدراسة هي الأولى –حسب علم الباحثة–التي تجمع هذه المتغيرات معاً في دراسة واحدة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

1. إثراء الإطار النظري.
2. تحديد واختيار أدوات الدراسة الأنسب للدراسة.
3. اختيار المنهج العلمي المناسب للدراسة.
4. صياغة تساؤلات وفرضيات الدراسة.
5. تدعيم نتائج الدراسة الحالية بالدراسات السابقة.
6. استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة والفروض.
7. الاستفادة من مراجع الدراسات السابقة.