

الهناء الشخصي لدى الأبناء

Personal Contentment among Children

إعداد

إسراء سالم عبد الرازق محمد سالم

باحثة ماجستير

إشراف

أ.د / محمد حسين محمد سعد الدين

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد العاشر - العدد الثاني

أكتوبر ٢٠٢٢

الهناء الشخصي لدى الأبناء

Personal Contentment among Children

إسراء سالم عبد الرازق محمد سالم*

يُعد الهناء الشخصي من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، فهو هدفاً رئيساً لكل شخص، لذا كان الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية، فقد أشار علماء علم النفس الإنساني الي ضرورة أن تكون الحياة الداخلية والخارجية للفرد أكثر عمقاً وتوافقاً حتي يصبح قادراً علي التعامل بفعالية مع ظروف الحياة وضغوطها، حيث بدأ الاهتمام العلمي بموضوع الهناء الشخصي في خمسينيات القرن الماضي، وكان الاهتمام بتعزيز وتدعيم الحياة الطيبة للأفراد بعد الحرب العالمية الثانية، حيث طور علماء الاجتماع مؤشرات لجودة الحياة بهدف ضبط التغيرات الاجتماعية التي سببتها الحرب العالمية الثانية، فقد كان الأفراد في حاجة ماسة الي التخلص من الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية التي سببتها الحرب، مما شجع علي الالتزام بتوفير الرخاء والرفاهية الاجتماعية، وسوف نتناول في هذا المحور (مفهوم، تعريف الهناء الشخصي، أهميته، سماته، خصائصه، فوائده، النظريات المفسرة للهناء الشخصي).

أولاً: التعريف اللغوي:-

يُعد دينير أول من أصاغ هذا المفهوم باستخدام اسم أكثر دلالة وهو الهناء الشخصي، بهدف ابراز وتقييم أهمية التجربة الذاتية للحياة علي النقيض

* باحثة ماجستير

من تقييم ظروف الحياة باستخدام معيار ثابت كمرجع مطلق، وأقترح نموذجاً ثلاثياً لتفسير وقياس الهناء الشخصي، الوجدان الإيجابي المتكرر، والوجدان السلبي غير المتكرر، والتقييمات المعرفية مثل الرضا عن الحياة. (Diener) &Emmons ,1984

اختلف الباحثون في البيئة العربية حول مصطلح Subjective Well-Being فمنهم من يُعده مرادفاً للسعادة، ومنهم من يراه مرادفاً للصحة النفسية والرفاهية النفسية، والبعض يراه مرادفاً لجودة الحياة (بشير معمريّة، ٢٠١٠: ١٢٦)، حيث أن الباحثين قد اختلفوا في ترجمته، فمنهم من ترجمه الهناء الشخصي (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٠؛ النابغة فتحي، ٢٠٠٥؛ نايف محمد، وأبو المجد إبراهيم، ٢٠١٢)، ومنهم من ترجمه الهناء الذاتي (مرعي سلامة، ٢٠١١؛ بدر فلاح، ٢٠١٤؛ تامر شوقي، ٢٠١٦)، والرفاهية الذاتية (هيام صابر، ٢٠١٤)، والرفاهية النفسية (عادل محمود، ٢٠١١)، والوجود الأفضل (جبر محمد، ٢٠٠٤)، وطيب الحياة (أحمد جاد الرب، ٢٠١٣).

ثانياً: التعريف الاصطلاحي:-

في قاموس علم النفس الصادر عن رابطة علم النفس الأمريكية يُعرف الهناء الشخصي بأنه تقييم الفرد لمستوي سعادته ورضاه عن حياته، ويكون للهناء الشخصي مكونان: الهناء الوجداني والذي يُشير الي المشاعر السارة والسعادة في مقابل غياب المشاعر غير السارة، والهناء المعرفي والذي يُشير الي تقييم الفرد لحياته ككل (الرضا العام عن الحياة) وتقييمه لخبرات حياتية معينة (كالرضا عن العمل). (American Psychological Association,) (2015; 1043)

ثالثاً: تعريفات الهناء الشخصي :-

يُعرفه "Ryan" بأنه مفهوم يشير الي الخبرة والأداء النفسي الأمثل، انه التركيز ليس فقط علي الاستفسارات الشخصية اليومية ولكن أيضاً علي التدقيق العلمي المكثف، وكما أن الوجدان الموجب ليس عكس الوجدان السالب فان الهناء ليس غياب المرض النفسي لذلك انصب تركيز علم النفس علي تحسين علم النفس المرضي بتعزيز النمو والهناء الشخصي. (Ryan & Deci, 2001:) (142)

كما تُعرفه "سحر إبراهيم" بأنه حالة نفسية إيجابية تتميز بمستوي مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي ، ومستوي منخفض من الوجدان السلبي، كما أنه حالة من الفرح والبهجة والراحة النفسية التي يعيشها الفرد، وهذه الحالة نتيجة لخبرات الفرد الإيجابية في الحياة اليومية كالعمل والأسرة، والنجاح فيها بدرجة معقولة، وتمتعه بالصحة البدنية، وخلوه من الاضطرابات النفسية والعقلية مما يجعل الفرد راضياً عن حياته مقيماً لها تقيماً إيجابياً. (سحر إبراهيم، ٢٠١٦ : ١٩٢)

حيث يُشير "VandenBos" للهناء الشخصي بأنه تقييم الفرد للمستوي الخاص به من السعادة والرضا عن الحياة. ففي مقاييس الهناء الشخصي يتم توضيح مكونين: الهناء الانفعالي للفرد والذي يشير الي وجود الوجدان الموجب مثل مشاعر السعادة، في مقابل غياب الوجدان السالب مثل المزاج المكتئب، والهناء المعرفي للشخص الذي يشير الي تقييم الفرد للحياة بشكل عام أي الرضا عن الحياة بشكل عام، والخبرات الحياتية الواضحة مثل الرضا الوظيفي.

وتختلف هذه المكونات في ثباتها وتغيرها بمرور الوقت وفي علاقتها بالمتغيرات الأخرى. (Vanden Bos, 2015 ; 1043)

حيث 'عرفه "جبر محمد" بأنه شعور الفرد وإدراكه للسعادة والرفاهية والانتماء والأمن والأمان والإخلاص والصدقة والاحترام والتقدير والتعليم والنشاط واحترام أدميته، والرضا عن المسكن والملبس والمأكل، والزواج والصحة النفسية والبدنية والتدين، ومساعدة الآخرين علي ذلك لتحقيق حياة إنسانية جيدة. (جبر محمد ، ٢٠٠٤ : ١٩)

أما "أحمد عبد الخالق" 'عرفه انه عامل عام يشتمل علي مكونات فرعية هي السعادة والرضا عن الحياة والأمل والتفاؤل وحب الحياة. (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٠ : ٢٢)

وقد أشار "عادل محمود" بأنه الشعور الإيجابي المتكون لدي الفرد بحسن الحال، كما 'يرصد بالمشورات السلوكية الدالة علي ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وتقبله لها، واعتماد الفرد علي ذاته وتنظيم السلوك أثناء التفاعل مع الآخرين، ويكون للفرد غرض في الحياة ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته، وقدرة الفرد علي إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، وكفاءة الفرد فيما يقوم به من أعمال تؤدي الي الإحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية. (عادل محمود، ٢٠١١ : ٣٢٠)

كما عرف "نايف محمد، وأبو المجد إبراهيم" الهناء الشخصي انه أحد أنماط السلوك الإيجابي أو السوي، وهو مفهوم متعدد المكونات، حيث يتكون من الرضا عن الحياة وحب الحياة والتفاؤل والأمل. (نايف محمد، أبو المجد إبراهيم، ٢٠١٢ : ٥١٩)

كما عرفته "إيمان مصطفى" انه شعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفاعلية في إدارة الذات. (إيمان مصطفى، ٢٠١٥ : ٥)

وقد أشارت "فوقية حسن" بأنه الوجود الأفضل و'يعبر عن شعور الفرد بطيب العيش واشباع حاجاته الأساسية كالحرية والأمن والصدقة والاحساس بالتقدير من الآخرين وتحقيق حياة إنسانية متجددة ومشبعة لحاجاته النفسية والاجتماعية. (فوقية حسن ، ٢٠١٥ : ٩)

كما يُعرف "Kirmani" الهناء الشخصي بأنه خاصية لحياة الفرد تتضمن الوجود والتواتر النسبي للانفعالات الإيجابية والسلبية عبر الوقت وكذلك رضا الفرد بصفة عامة عن حياته. (Kirmani, 2015 : 1)

بينما يُعرفه " طريف شوقي" بأنه تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن الحياة بكافة جوانبها، إضافة لما تمثله من معني مما يؤدي الي غلبة الوجدان الإيجابي، وتتحى الوجدان السلبي. (طريف شوقي، ٢٠٠٢ : ٥٩)

و'عرفه "Eryilmaz&Adam" تقييم الأفراد للمشاعر الإيجابية والسلبية والرضا عن الحياة فاذا تعرض الناس كثيراً للمشاعر الإيجابية، ونادراً للمشاعر السلبية، يشعرون بالرضا عن حياتهم، فعندئذ يتولد لديهم إحساس عالي بالهناء الشخصي. (Eryilmaz&Adam,2011:209)

رابعاً: مكونات الهناء الشخصي:-

حيث يري "أحمد عبد الخالق" وآخرون أن الهناء الشخصي يتكون من خمسة مكونات هي: السعادة والرضا عن الحياة والأمل والتفاؤل وحب الحياة، و'يمكن توضيح هذه المكونات كالآتي:

١- **السعادة:-** تشير السعادة الي مدي تقدير الفرد لنوعية حياته تقديراً ايجابياً، فالسعادة حالة شعورية 'يمكن الاستدلال عليها من الحالة المزاجية للفرد، وتحقيقها أمر ممكن وفي متناول الفرد، فعلي المستوي الشخصي 'يمكن تحقيق السعادة عن طريق الاستعدادات الشخصية كالفعالية والاستقلالية والمهارات الاجتماعية وتطوير الفرد لمهاراته، وعلي مستوي المجتمع يمكن تحقيق السعادة من خلال توافر بعض المقومات كالثروة والحرية والعدالة، وللعلاقات الاجتماعية دور كبير في الشعور بالسعادة، وحماية الفرد من تأثير المشقة. (أحمد عبدالخالق وآخرون، ٢٠١٠: ٢٢-٢٣)

٢- **الرضا عن الحياة:-** و'يشير الرضا عن الحياة الي درجة تقدير الفرد لنوعية حياته بشكل عام معتمداً في ذلك علي أحكامه الشخصية، فالرضا عن الحياة حكم شخصي يعتمد علي تقدير الفرد الشخصي ولا يعتمد علي آراء الآخرين، كما 'يحدد الفرد المعايير التي 'يقيم عليها حكمه وتقديره لنوعية حياته، ويكون هنا الحكم أو التقدير نابعاً من الجوانب المعرفية الشخصية وليس الوجدانية. (أحمد عبدالخالق، ٢٠٠٨ : ١٢٣)

٣- **التفاؤل:-** أحد المكونات الأساسية للهناء الشخصي، ويعرف بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث

الخير، ويرنو الي النجاح، ويرتبط التفاؤل بالمتابرة وتقدير الذات المرتفع، والاكتئاب المنخفض، والوجدان الإيجابي ، والشعور بالسعادة، وقدرة الفرد علي حل المشكلات، ومواجهة الضغوط وضبط النفس.

٤- الأمل:- هو أحد المتغيرات وثيقة الصلة بالهناء الشخصي، وشعور الفرد بالرضا عن حياته، والأمل يُشير الي رغبة الفرد في تحقيق هدف معين، مع وجود اعتقاد لديه بأن هذا الهدف سوف يتحقق؛ مما يُولد لدي الفرد شعوراً بالراحة والرضا، حيث أن الأمل هو التفكير الموجه نحو الهدف؛ حيث يُدرك الفرد الذي يحصل علي درجة مرتفعة في الأمل، قدرته علي أن يجد السبل الموصلة الي الهدف و يُسمى "التفكير في السبل"، مع الدافع لاستخدام هذه السبل و يُسمى "التفكير في القدرة علي الفعل".

(أحمد عبدالخالق وآخرون، ٢٠١٠: ٢٩-٣١)

٥- حب الحياة:- يُعد مفهوم حب الحياة كأحد مكونات الهناء الشخصي، وهو اتجاه إيجابي عام نحو حياة الفرد الخاصة، و يُشير الي التمسك الشديد بالحياة وتقديرها، والتعلق السار بها، و يُمكن القول بأن (حب الحياة - كره الحياة) بمثابة متصل ثنائي القطب، ولكل فرد موقع ودرجة علي هذا المتصل، والدرجة المرتفعة علي القطب الثاني (كره الحياة) تؤدي الي سلوكيات تدمير الذات كالانتحار، أما حب الحياة فهو يرتبط بمتغيرات السعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة. (أحمد عبدالخالق، ٢٠٠٧: ١٢٦)

خامساً: أهمية الهناء الشخصي:-

حيث يُعد الهناء الشخصي أحد أهم مقاييس جودة حياة الأفراد والمجتمعات، وتناول الفلاسفة طبيعة الحياة الجيدة لألاف السنين وتوصلوا الي أن الحياة الجيدة هي الحياة السعيدة بالرغم من أن الفلاسفة يختلفون في كثير من الأحيان حول تعريف السعادة، ويعتبر الهناء الشخصي الإيجابي ضروري للحياة الكريمة والمجتمع الجيد لكنه غير كافي، لذلك من الصعب أن نتخيل أن الثقافة المستاءة والاكنتاب ستكون مجتمعاً مثالياً بغض النظر عن مدي استحسانها في جوانب أخرى ومع ذلك قد يفتقد الشخص أو المجتمع الذي لديه مكون عالي من الهناء الشخصي مثل النزاهة والتي قد يعتبره البعض ضرورياً لنوعية حياة عالية، ويعتبر الهناء الشخصي واحداً من ثلاثة طرق رئيسية لتقييم نوعية حياة المجتمعات جنباً الي جنب مع المؤشرات الاقتصادية والاجتماعية، وان شعور الأفراد وتفكيرهم في حياتهم أمر ضروري لفهم الهناء في أي مجتمع يمنح أهمية ليس فقط لأراء الخبراء أو القادة بل لجميع الأفراد في المجتمع، ولذلك فان وفرة الهناء الشخصي سمة ضرورية ولكنها ليست كافية للمجتمع الجيد والحياة الجيدة. (Diener et al.,2003:405)

سادساً: خصائص الهناء الشخصي:-

حيث يكون الهناء الشخصي سمة لدي الفرد تستثار في مواقف معينة، ويتسم بأنه خبرة ذاتية للفرد، أي أن الفرد هو من يُقيم حياته وفقاً للمحكات التي يختارها، كما أن الفرد هو الذي يُقيم مستوي هنائه، والهناء قد يكون هدفاً يسعى الفرد الي تحقيقه أو قد يكون وسيلة يستخدمها الفرد لتحقيق نتائج إيجابية أخرى. (تامر إبراهيم شوقي، ٢٠١٦: ٢٦٢)

كما تشمل بعض الخصائص المميزة للهناء الشخصي القدرة علي التكيف، واحترام الذات، النظرة الواقعية للعالم، القدرة علي اجراء التقييمات الذاتية، والاستقرار العاطفي، والاستقلال والمسؤولية. (زينب عبد العليم، ٢٠١٩: ٩٨)

وهناك عدة خصائص أساسية للأفراد ذوي الهناء الشخصي منها: دراسة الهناء الشخصي تكون من خلال وجهة نظر الفرد نفسه، والهناء الشخصي لا يهتم بالانفعالات والمزاج المؤقت فقط بل للأفراد عبر فترات طويلة، وكما تهتم دراسات الهناء الشخصي بمدي كبير يمتد من اليأس الي الابتهاج حتي يكتمل الشعور بالرضا عن الحياة، مع عدم التركيز علي الحالات السلبية، الا أن تجنب المشاعر السلبية ليس كافياً لتحقيق الهناء الشخصي، بل يجب أن يُخبر الأفراد الرضا عن الحياة والانفعالات الإيجابية . (أحمد عبدالخالق، مايسة النيال، ٢٠١٩: ٤٢-٤٣)

سابعاً: العوامل المؤثرة في الهناء الشخصي:-

ان تحقيق الهناء يعتمد علي عوامل عديدة لا يمكن اغفالها وتؤثر بصورة متفاوتة علي درجة الهناء بالنسبة للفرد منها:-

١- العوامل الديموجرافية:- حيث يتأثر الفرد بهذه العوامل مثل السن والنوع ودخل الفرد، فالعلاقة بين الهناء الشخصي وكل من السن والنوع تعتمد علي مكون الهناء الشخصي الذي يتم قياسه، ففي دراسة أجراها "دينير" علي ٤٠ دولة ووجد ان مكون الوجدان الإيجابي ينخفض عبر العمر، في حين أن الرضا عن الحياة والوجدان السلبي تحدث لهما تغيرات قليلة، وهناك علاقة بين الدخل والهناء الشخصي، ولكن هذه العلاقة يتدخل فيها

توقعات وأهداف الفرد، فالفوائد المترتبة علي زيادة الدخل قد تقل اذا كانت

٢- **الثقافية والبيئية:**- حيث ان العالم الخارجي الذي يحيط بالفرد يؤثر علي رغبات الفرد المادية تتزايد بشكل أكبر من إمكاناته المادية. (Diener et al., 2002: 67-68)

٣- **العوامل** شعوره بالهناء والسعادة، فالمجتمعات التي تمر بظروف سياسية سيئة لديها درجة منخفضة من الهناء الشخصي، كما أن الدول ذات الدول ذات المستوي الاقتصادي المرتفع لدي أفرادها درجة مرتفعة من الهناء الشخصي مقارنة بالدول الفقيرة، كما أن البيئة الأسرية في الطفولة لها دور في تهيئة الأفراد في الكبر لخبرة المشاعر الإيجابية بدرجة كبيرة أو قليلة. (Eid&Larsen,2008:7)

٤- **العوامل الشخصية:**- بعض السمات الشخصية التي تسهم في شعور الفرد بالهناء الشخصي كالانبساط والعصابية اللذان يعملان بشكل متبادل في التأثير علي مكون الوجدان واللذة في الهناء الشخصي، فالانبساط يرتبط بالشعور بالانفعالات الإيجابية، والعصابية ترتبط بالشعور بالانفعالات السلبية. (Eid&Larsen, 2008: 8)

٥- **الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها:**- تساعد الفرد علي التكيف مع ظروف البيئة، فالفرد يُعدل من أهدافه ويحاول تحقيق أهداف أخرى تؤدي به الي الشعور بالهناء. (جبر محمد، ٢٠٠٤: ٢٨)

٦- **الاتجاهات المعرفية السائدة لدي الفرد:**- حيث ان أفكار الفرد ومعتقداته التي توجه سلوكه قد تؤدي به الي الشعور بالهناء والسعادة، والمكون

العقلي أحد العناصر المؤدية الي السعادة، فاستدعاء الذكريات السعيدة يزيد من شعور الفرد بالسعادة. (جبر محمد، ٢٠١٣ : ١٨١)

ثامناً: سمات مرتفعو الهناء الشخصي:-

يتسم الأشخاص ذوي الهناء الشخصي بالتمسك بالخصائص الإيجابية لأحداث حياتهم، قادرين علي الاعتماد علي أنفسهم، كما أنهم يشعرون بالرضا عن الحياة والمرح والقدرة علي التخلص من الانفعالات السلبية كالحزن والغضب، كما يتميزون بالنجاح في الكثير من مجالات الحياة، وهذا النجاح يرجع في جزء منه لشعورهم بالسعادة، ويتسمون أيضاً بالنشاط والاجتماعية والايثار وحب الآخرين، ومشاعرهم الايجابية تعزز لديهم التفكير الإبداعي، أما من يتسمون بدرجة منخفضة من الهناء الشخصي فهم لا يشعرون بالرضا ، كما أن لديهم انفعالات سلبية كالقلق والغضب. (عفراء خليل، ٢٠١٢ : ١٤٧)

تاسعاً: فوائد الهناء الشخصي:-

١- الصحة النفسية:- حيث ان وجود درجة مرتفعة من الهناء الشخصي لدي الفرد 'تعزز الصحة النفسية للفرد، وتساعد في بناء حياة طيبة للفرد في شعوره بالأمل والرضا والتفاؤل والسعادة والأمن النفسي والقدرة علي الحب وتحقيق الذات، فحب الفرد لحياته وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين من أهم العوامل التي تساعد علي تحسين صحته النفسية، كما أن الدرجة المرتفعة من الهناء تجعل الفرد قادر علي التعامل مع الضغوط وتقلل السلوكيات السلبية لدي الفرد. (أمنية إبراهيم، وهدى عبداللطيف، ٢٠١٥ : ١٥٠)

٢- **الصحة الجسمية:** - كما أن الأفراد الذين يتسمون بدرجات مرتفعة من الهناء الشخصي ومن لديهم انفعالات إيجابية ، يتمتعون بصحة جيدة، حيث يمارسون سلوكيات صحية تُبعدهم عن الإصابة بالأمراض المرتبطة بأسلوب حياة خاطئ كادمان الكحوليات والمخدرات، كما أن لديهم مقاومة أكثر للعدوي، ومتوسطات أعمارهم مرتفعة بشكل عام، مما يُفيد في تصميم برامج لتنمية الهناء الشخصي وتعزيز الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد لتحسين صحتهم الجسمية ومساعدتهم في التغلب علي ما يصيبهم من أمراض، كما أنها تخفض من احتمالات الإصابة بأمراض القلب وضغط الدم والسكتة الدماغية. (مرعي سلامة، ٢٠١١ : ١٢٤)

٣- **العلاقات الاجتماعية :-** قد يساعد الهناء الشخصي الأفراد علي تكوين علاقات اجتماعية قوية وداعمة لهم، كما يساعدهم علي تكوين عدد كبير من الأصدقاء، والأفراد ذو الهناء الشخصي المرتفع يتمتعون بعلاقات طيبة في بيئة العمل وفرصتهم أكبر في الترقى والحصول علي مرتب أكبر، نظراً لأنهم يتمتعون بدرجات مرتفعة من الثقة بالنفس والدفء والقدرة علي القيادة الاجتماعية، ويكون هؤلاء الأفراد 'نظماً للدعم الاجتماعي خاصة بهم، فالأفراد الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم قبل زواجهم هم الأكثر اقبالاً علي الزواج والاستمرار فيه، ويتمتعون بالسعادة مع أزواجهم، في حين أن من لا يشعرون بالرضا عن حياتهم أكثر عرضة للطلاق. (محمد أحمد ، ٢٠١٣ : ٧٣)

٤- **المجتمع:-** حيث ان تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الهناء الشخصي لا يعود بالنفع فقط، بل علي المجتمع أيضاً، لأن ذوي الهناء الشخصي المرتفع

يفضلون المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الداعمة وفي الأعمال الخيرية، كما أنهم يتقنون في الآخرين ويميلون الي الديمقراطية ويتقبلون الأقليات في المجتمع والمهاجرين ويتعاملون معهم بشكل مناسب، ويتضح ذلك أن الهناء الشخصي 'يسهم في جعل المجتمع أكثر استقراراً ونتاجاً وفاعلية.

(محمد أحمد ، ٢٠١٣ : ٧٤)

عاشراً: النظريات المفسرة للهناء الشخصي:-

١- نظرية القاع - القمة مقابل القمة - القاع:-

'تشير هذه النظرية ان النماذج التصاعدية "القاع - القمة" تركز علي دور الاحداث والمواقف في الشعور بالرضا عن الحياة، فظروف الحياة 'تحدد مستوي الهناء الشخصي للفرد، والظروف الإيجابية تؤدي الي مشاعر الهناء والرضا، أما الظروف السلبية تؤدي الي مشاعر الغضب والاكتئاب، والرضا عن الحياة يكون محصلة لرضا الفرد عن جوانب الحياة المختلفة كالعمل والجوانب المادية والصحة. (أحمد جاد الرب، ٢٠١٣ : ٧)

أما النماذج التنازلية "القمة-القاع" فتفترض أن سمات الشخصية هي التي تهئئ الأفراد للشعور بالهناء، و'تحدد الطريقة التي ينظرون بها الي حياتهم. (تامر شوقي، ٢٠١٦ : ٢٦٥)

حيث أن الأفراد القادرون علي تركيز انتباههم علي المثيرات الإيجابية ، 'يفسرون الأحداث والمواقف بإيجابية ؛ ومن ثم يكون لديهم درجة مرتفعة من الهناء الشخصي، أما من 'يركزون علي الأحداث السلبية، فانهم 'يفسرون دائماً المواقف التي يتعرضون لها بطريقة سلبية. (مرعي سلامة، ٢٠١١ : ١٢١)

٢- نظرية التوازن الدينامي :-

حيث أنها من النظريات المهمة التي استخدمت في تفسير الهناء الشخصي، وتتص علي أن الأفراد يميلون للعودة الي خط الأساس من السعادة حتي بعد أحداث الحياة الشاقة، فمعظم الأفراد لديهم هناء شخصي مستقر الي حد ما معظم الوقت، وذلك بسبب تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الهناء الشخصي في حالة توازن ديناميكي. (منال عبدالنعم طه، ٢٠١٤: ٢٣)

٣- نظريات اشباع الحاجات وتحقيق الأهداف:-

كما أن هذه النظريات تعتمد في تفسير الهناء الشخصي علي فكرة أن خفض التوتر والألم واشباع الحاجات البيولوجية والنفسية للفرد تؤدي الي السعادة، فاشباع حاجات الأفراد ويرتبط ايجابياً برضا هؤلاء الأفراد عن حياتهم، أي أن نظريات اشباع الحاجات تعتمد علي مبدأ اللذة لفرويد ونموذج ماسلو الهرمي للحاجات. أما نظريات تحقيق الأهداف فتري أن الهناء الشخصي للأفراد يحدث عندما 'يحقق الأفراد أهدافاً ذات قيمة بالنسبة اليهم، فالأفراد الذين لديهم أهدافاً يتسمون بالنشاط و'يخبرون انفعالات ايجابية ويشعرون بأن للحياة هدفاً. (Diener et al., 2002: 66)

٤- نظريات النشاط:-

وتري هذه النظريات أن الهناء الشخصي غاية تُوجه نحوها كل الأنشطة، فالاندماج في الأنشطة المثيرة لاهتمام الفرد والتي تتناسب مع مهاراته يؤدي الي شعوره بالهناء والسعادة، كما أن المشاركة الاجتماعية تساعد علي الشعور بالرضا عن الحياة. (Diener et al., 2002: 66)

٥- نظرية منحني السعادة:-

قد يعتمد هذا المنحني في تفسير الهناء الشخصي علي التكامل بين
أراء عدد من علماء النفس مثل ابراهام ماسلو وكارل يونج وكارل
روجرز لتحديد عدد من الأبعاد المكونة للهناء الشخصي مثل النظرة الإيجابية
الي الذات وماضيها، والاحساس بأن الحياة لها معني وهدف، وجودة العلاقات
مع الآخرين، والفعالية الذاتية في المجال الشخصي، والقدرة علي اتباع قناعات
الفرد الذاتية، والاحساس بتقدير وتحقيق الذات. (زينب عبدالعليم، ٢٠١٩ :
(١٠١)

المراجع

أحمد عبدالخالق، ومايسة النيال (٢٠١٩). التفاؤل والفاعلية الذاتية والهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، ٤٠، ٩-٨٦.

أمنية إبراهيم شلبي، وهدى عبداللطيف أحمد (٢٠١٥، ١٦-١٧ سبتمبر). القيم كمنبئات بالهناء الشخصي لدى طلبة المرحلة الجامعية. مؤتمر الدولي التاسع عشر لمركز تطوير التعليم الجامعي، جامعة عين شمس، القاهرة.

أمنية شلبي (٢٠١٥). القيم كمنبئات بالهناء الشخصي لدى طلبة المرحلة الجامعية. دراسات في التعليم الجامعي. مؤتمر التعليم الجامعي العربي وأزمة القيم في عالم بلا حدود، ١٦-١٧ سبتمبر، مصر.

عادل شكري محمد كريم (٢٠١٩). البنية العاملية للتدين والسعادة والهناء الشخصي وتأثيرها في بعض أساليب التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراة. كلية الآداب. جامعة الإسكندرية.

مروة محمد حسن (٢٠١٦). التسامح والهناء الشخصي في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان: دراسة تنبؤية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. ٢٦ (٩٢)، ٣٦٧-٤٠٥.

النايعة فتحي محمد (٢٠٠٥). إشباع الحاجات النفسية الأساسية كمنبئات بالهنااء الشخصي لذي عينة من الراشدين. مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف، ٨، ٢٠٩-٢٤٩ .

نايف محمد الحربي، وأبو المجد إبراهيم الشوربجي (٢٠١٢). العنف الأصري وأثره علي كل من الهنااء الشخصي والعدوانية لذي الأبناء بالمدينة المنورة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٢٤ (٢)، ٥١٤-٥٥٨ .

هذي عبداللطيف أحمد العبالقادر (٢٠١٣). القيم كمنبئات بالهنااء الشخصي لذي طلبة المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة البحرين.

ياسر السعيد فرحات (٢٠١٩) مقياس الهنااء الشخصي ، القاهرة ، الأنجلو المصرية